



GB40s / GX40s CONSOLE GUIDE

Reebok ONE SERIES



COMPUTER FUNCTIONS

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

BUTTON FUNCTIONS

ENTER / MODE

When in a program used as a enter button to confirm settings

RECOVERY

To test heart rate recovery

RESET

Used to reset the functions at any time. Please note **STOP** must be pressed before **RESET**

UP

To select training mode and adjust function value up

DOWN

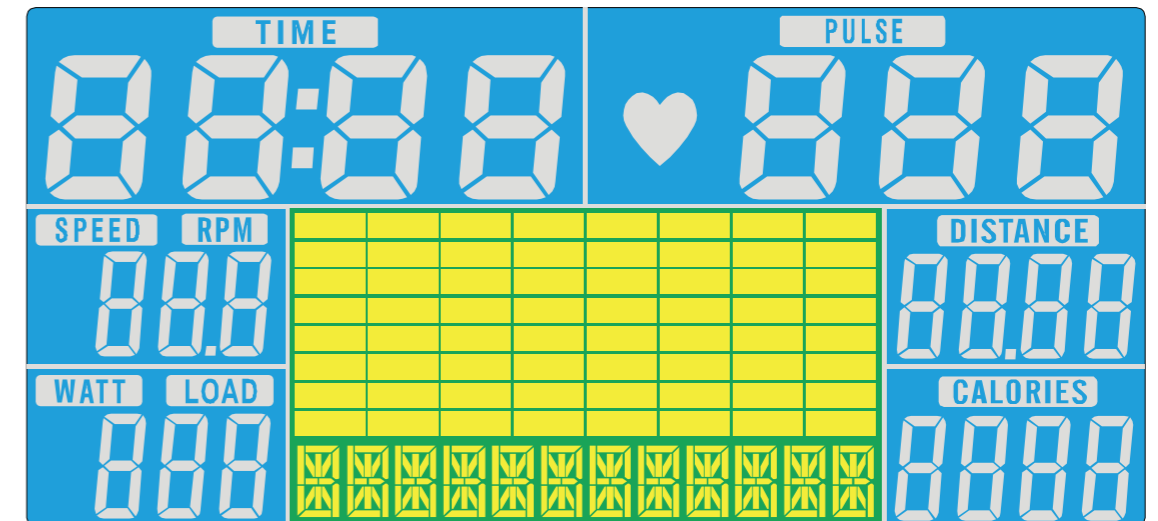
To select training mode and adjust function value down

START / STOP

To start or stop exercise

OPERATION PROCEDURE

- 1** When the power supply is connected to the machine the computer will power on with a long beer sound. All segments of the lcd display will light up for 2 seconds and the wheel diameter 78" will be displayed as below.



- 2** The main menu will be displayed. The user can press **START** to begin immediately in the manual mode. All values (SPEED, DISTANCE, TIME) will count up from zero. Resistance level can be changed at any time during exercise by pressing **UP** or **DOWN**.

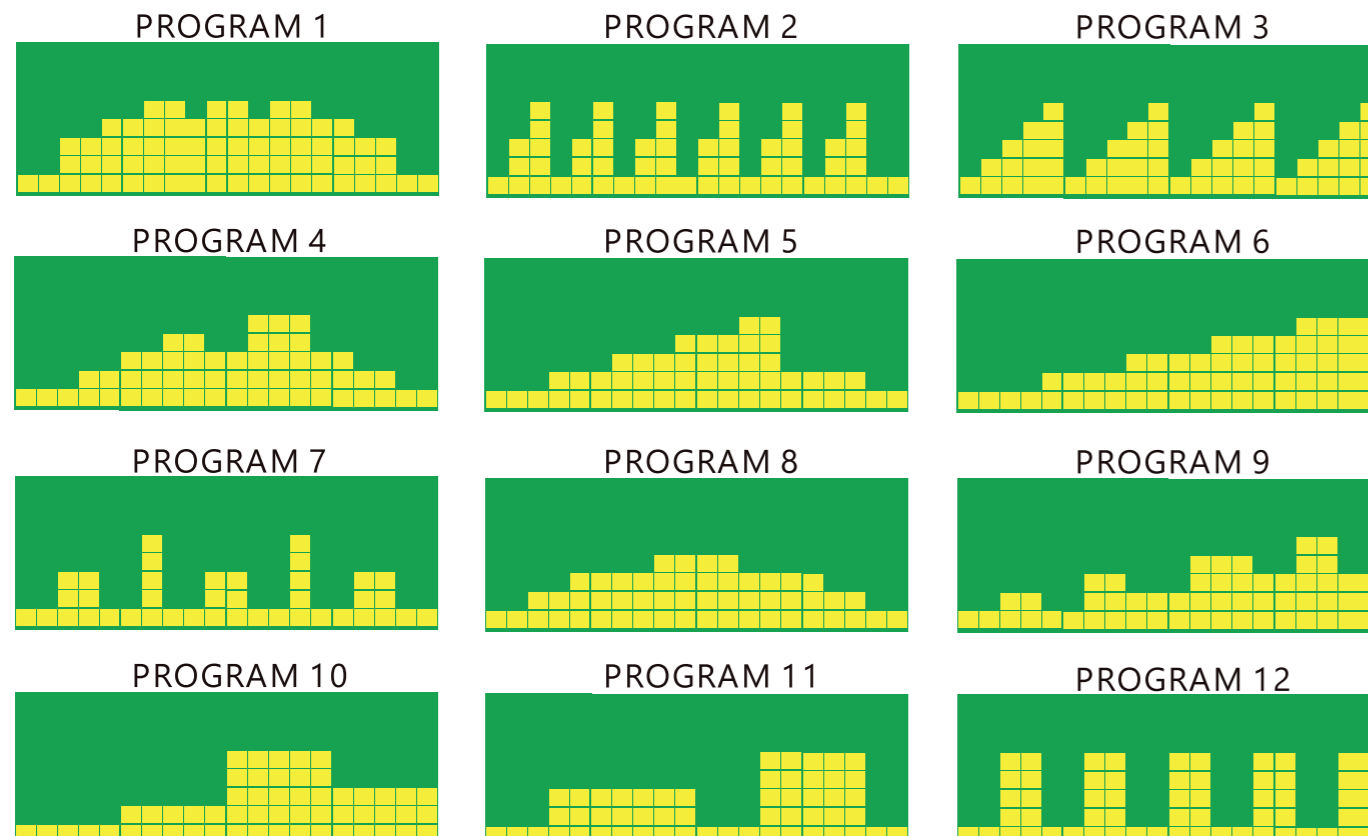


3 Before beginning the manual exercise the user can set the desired workout for **TIME, DISTANCE, CALORIES** and **PULSE**

From main menu press **UP/DOWN** buttons to highlight **MANUAL** on the screen. Press **ENTER** to highlight the required selection, use **UP/DOWN** to alter the setting. Press **START** to begin when details have been inputted. The inputted data will now count down from the entered information.

4 Program

- In main menu press **UP/DOWN** to highlight program function.
- Press **ENTER**, P1 will be displayed.
- Use **UP/DOWN** to select program P1-P12.
- Press **ENTER** to enter the program.
- Use **UP/DOWN** to change the workout duration.
- Press **START** to begin.
- Program level can be adjusted during exercise by pressing **UP/DOWN**.



5 H.R.C (Heart Rate Control)

- In main menu press **UP/DOWN** to highlight **H.R.C**
- Press **ENTER** to select.
- Age will be displayed press **UP/DOWN** to change
- Press **ENTER** to select.
- Select **H.R.C** program.
- Press **ENTER**.
- Use **UP/DOWN** to change workout duration.
- Press **START** to begin

- If user selects **H.R.C TAG** preset PULSE value '100' will be shown in flashing text and then user can press the **UP/DOWN** buttons to adjust target range from 30-230.
- Press **ENTER**.
- Use **UP/DOWN** to change workout duration.
- Press **START** to begin.

Maximum users heart rate is worked out as $220 - \text{age} = \text{total TARGET HEART RATE}$. This is the maximum your heart rate (MHR) should be. You can then work out at 55%, 75% or 90% of this. For example: $220 - 25$ (users age) = 195 MHR, from here you can work out at the desired %.

- Computer will record the **TARGET HEART RATE** and allow the user to work out within this. The resistance level will automatically be changed.
- If no heart rate is displayed on the screen, ensure that both hands are securely holding the pulse sensors.

6 Watt

- In main menu press **UP/DOWN** to highlight **WATT**.
- Press **ENTER** to confirm.
- Press **UP/DOWN** to set target **WATTS** (10-350).
- Press **ENTER** to confirm.
- Press **UP/DOWN** to set **TIME**.
- Press **START** to begin your workout.

During workout system will adjust **LOAD** level automatically based on **WATT** target value and workout status.

7 User Program

User can create own workout profile.

- In main menu press **UP/DOWN** to select USER.
- Program profile will be displayed.
- Press **UP/DOWN** to alter resistance level in the first segment of the profile.
- Press **MODE** to move to the next segment.
- Continue the above for all columns.
- Press **START** to begin exercise once complete.

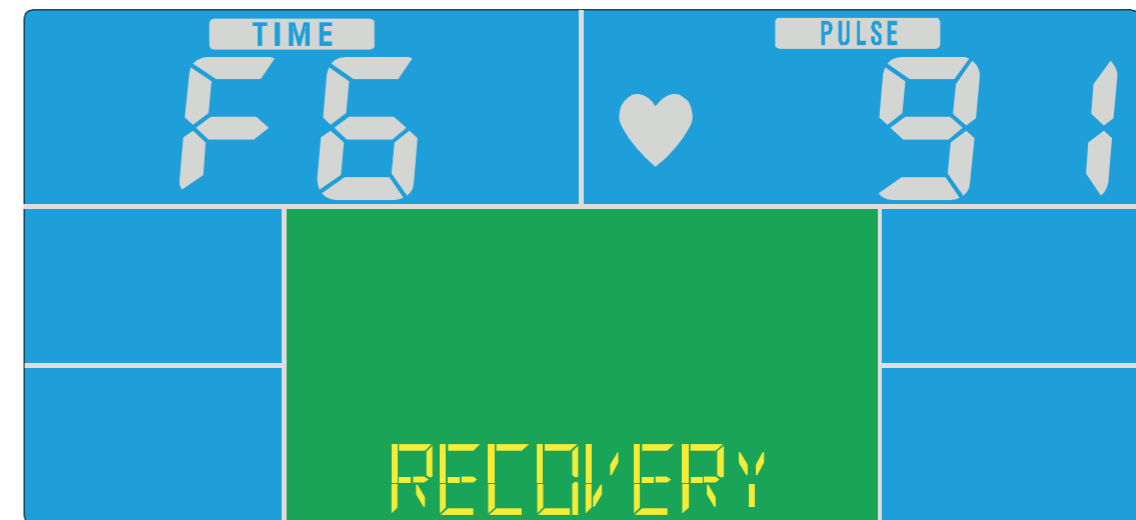
8 Recovery

At any time during workout RECOVERY button can be pressed to record recovery level.

- Press RECOVERY button.
- Place both hands on the pulse sensors.
- Computer will count down from 0.60 seconds and display the PULSE as below.
DO NOT REMOVE YOUR HAND FROM THE PULSE SENSORS OR THE READING WILL NOT BE GIVEN.



- After the computer has counted down for 0.60 seconds a RECOVERY level reading will be given.



Recovery Fitness Grades

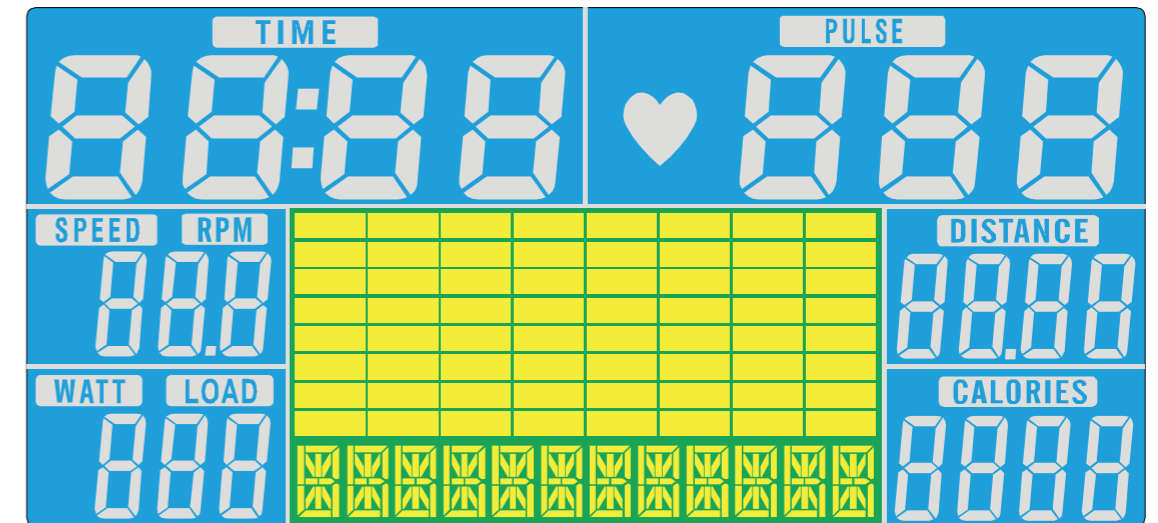
- F1 - Excellent
- F2 - Very Good
- F3 - Good
- F4 - Satisfactory
- F5 - Below Average
- F6 - Poor

Notes

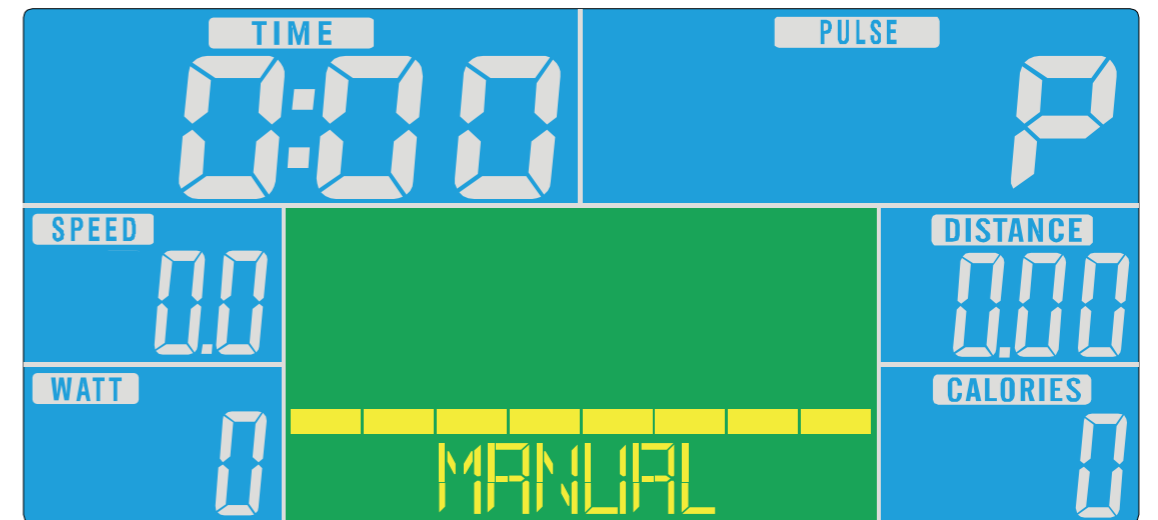
- The computer is powered with a 9V power adaptor. DO NOT USE ANY OTHER ADAPTOP WITH THE MACHINE.
- If the computer is inavtice for approximately 4 minutes it will shut down automatically and the resistance motor will reset. Press any button to turn the computer back on.
- If at any time the computer does not function correctly remove the power supply and reconnect it to restart.

PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

1 Lorsque le bloc d'alimentation est branché à l'appareil, l'ordinateur se met sous tension en émettant un long signal sonore. Tous les segments de l'écran LCD s'allument pendant 2 secondes et le diamètre de roue 78" s'affiche comme indiqué ci-dessous.



2 Le menu principal s'affiche à l'écran. L'utilisateur peut appuyer sur **DÉMARRAGE** pour commencer immédiatement en mode manuel. Les calculs de toutes les valeurs (VITESSE, DISTANCE, DURÉE) commenceront à zéro. Le niveau de résistance peut être modifié à tout moment durant la séance d'entraînement en appuyant sur **HAUT** ou **BAS**.



FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- A** Entrée / Mode
- B** Récupération
- C** Reset
- D** Haut
- E** Bas
- F** Démarrage/Arrêt

FONCTIONS DES BOUTONS

ENTRÉE / MODE

Quand utilisé comme bouton entrée dans un programme pour confirmer un réglage

RÉCUPÉRATION

Pour mesurer le taux de récupération cardiaque

RESET

Permet de réinitialiser les fonctions à tout moment.
Note : il faut appuyer sur **ARRÊT** avant d'appuyer sur **REINITIALISATION**

HAUT

Pour sélectionner le mode d'entraînement et procéder à des ajustements croissants lors du réglage des fonctions

BAS

Pour sélectionner le mode d'entraînement et procéder à des ajustements décroissants lors du réglage des fonctions.

DÉMARRAGE / ARRÊT

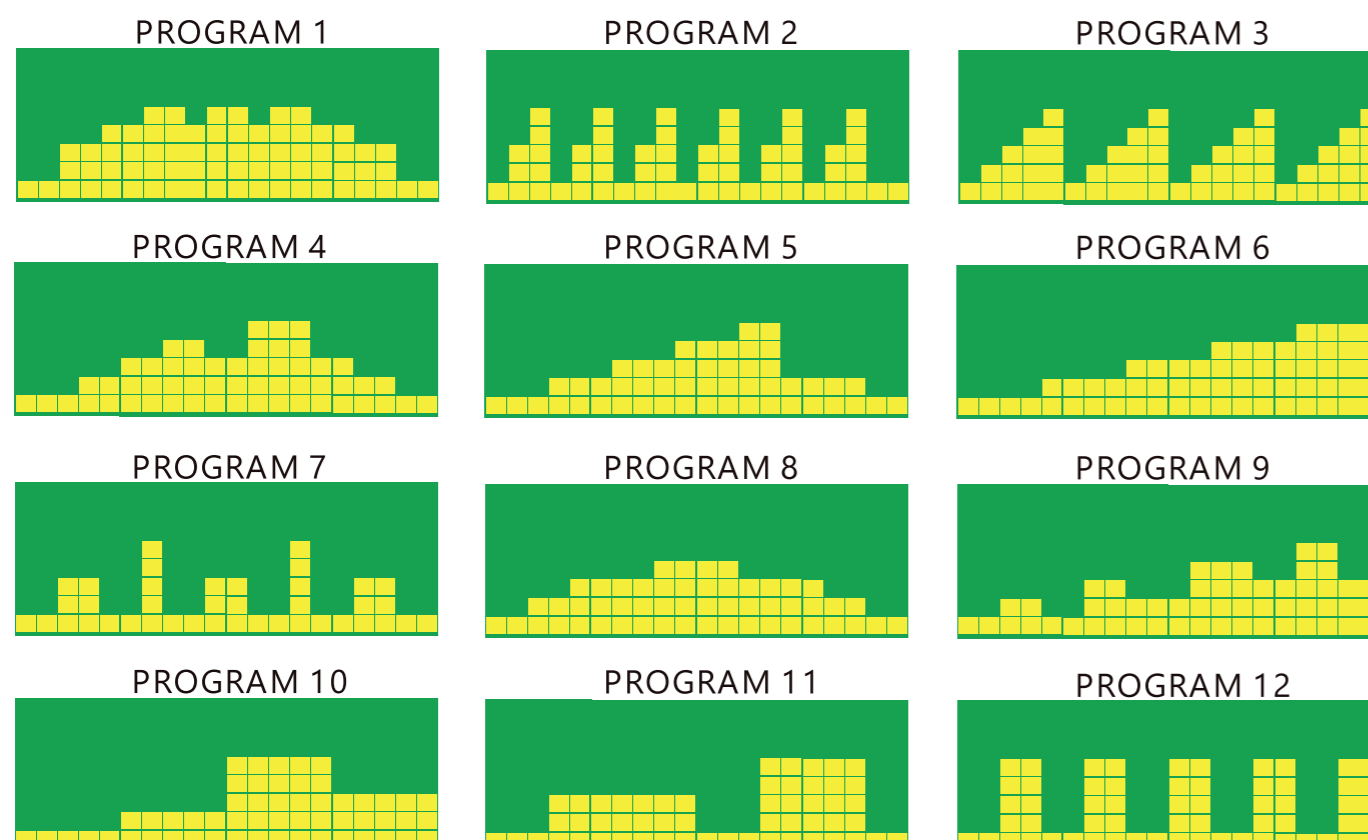
Pour commencer ou arrêter la séance d'entraînement

3 Avant de commencer l'entraînement en mode manuel, l'utilisateur peut régler les valeurs de **DURÉE, DISTANCE, CALORIES** et **RYTHME CARDIAQUE** souhaitées.

Dans le menu principal, appuyez sur **HAUT/BAS** pour mettre **MANUEL** en surbrillance sur l'écran. Appuyez sur **ENTRÉE** pour mettre la sélection désirée en surbrillance, puis utilisez **HAUT/BAS** pour modifier le réglage. Une fois les données saisies, appuyez sur **DÉMARRAGE** pour commencer. Un décompte de l'information saisie commence alors.

4 Programme


- Dans le menu principal, appuyer sur **HAUT/BAS** pour mettre en évidence la fonction programme.
- Appuyez sur **ENTRÉE**, P1 sera affiché.
- Appuyer sur **HAUT/BAS** pour sélectionner les programmes P1 à P12.
- Appuyez sur **ENTRÉE** pour entrer dans le programme.
- Utilisez **HAUT/BAS** pour modifier la durée de l'entraînement.
- Appuyer sur **DÉMARRAGE** pour commencer.
- Le niveau du programme peut être ajusté pendant l'exercice en appuyant sur **HAUT/BAS**.



5 H.R.C Contrôle Du Rythme Cardiaque

- Dans le menu principal, appuyer sur **HAUT/BAS** pour mettre en évidence **OBJECTIF RYTHME CARDIAQUE**
- Appuyez sur **ENTRÉE** pour sélectionner.
- L'âge va s'afficher, utilisez **HAUT/BAS** pour le modifier.
- Appuyez sur **ENTRÉE** pour sélectionner
- Sélectionnez le programme H.R.C (CONTRÔLE FRÉQUENCE CARDIAQUE).
- Appuyez sur **ENTRÉE**.
- Utilisez **HAUT/BAS** pour modifier la durée de l'entraînement.
- Appuyez sur **DÉMARRAGE** pour commencer.

- Si l'utilisateur sélectionne **H.R.C. TAG (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE)**, la valeur **POULS** prédéfinie de « 100 » s'affiche dans le texte clignotant. L'utilisateur peut alors utiliser **HAUT/BAS** pour modifier la valeur de 30 à 230.
- Appuyez sur **ENTRÉE**.
- Utilisez **HAUT/BAS** pour modifier la durée de l'entraînement.
- Appuyez sur **DÉMARRAGE** pour commencer.

 Le rythme cardiaque maximal (RCM) est calculé ainsi : $220 - \text{âge} = \text{OBJECTIF DE RYTHME CARDIAQUE total}$. Il s'agit du niveau maximal que votre rythme cardiaque ne doit pas dépasser. Vous pouvez ensuite vous entraîner en choisissant un pourcentage de ce rythme cardiaque maximal (55, 75 ou 90 %). Par exemple : $220 - 25$ (âge de l'utilisateur) = 195 RCM, niveau à partir duquel vous pouvez vous entraîner au pourcentage souhaité.

- L'ordinateur enregistre le **TARGET HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLE)** et permet à l'utilisateur de s'entraîner dans cette zone.
Le niveau de résistance est automatiquement adapté.
- Si aucune fréquence cardiaque ne s'affiche sur l'écran, veillez à ce que les deux mains tiennent fermement les capteurs de pouls.

6 Watt

- Dans le menu principal, appuyez sur **HAUT/BAS** pour mettre Watt en surbrillance.
- Appuyez sur **ENTRÉE** pour confirmer.
- Appuyez sur **HAUT/BAS** pour fixer la valeur **WATTS** cible (10 - 350).
- Appuyez sur **ENTRÉE** pour confirmer.
- Appuyez sur **HAUT/BAS** pour fixer le **DURÉE**.
- Appuyez sur **DÉMARRAGE** pour commencer votre entraînement.

 Pendant l'entraînement, le système adapte automatiquement le niveau **CHARGE** en fonction de la valeur cible **WATT** et du statut de l'entraînement.

7 Programme Utilisateur

L'utilisateur peut créer son propre profil d'entraînement.

- Dans le menu principal, appuyer sur **HAUT/BAS** pour sélectionner **UTILISATEUR**
- Le profil du programme sera affiché comme ci-dessous.
- Appuyer sur **HAUT/BAS** pour modifier le niveau de résistance dans le premier segment du profil.
- Appuyer sur **MODE** pour passer au segment suivant.
- Poursuivre la même procédure pour chaque colonne.
- Appuyer sur **DÉMARRAGE** pour commencer l'entraînement une fois les réglages terminés.

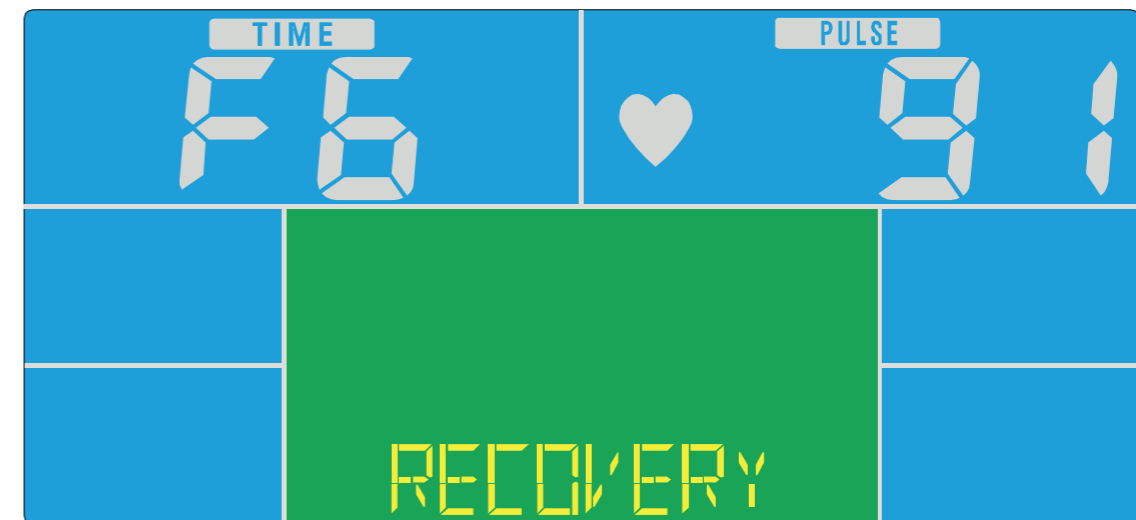
8 Récupération

À tout moment durant la séance d'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur la touche **RÉCUPÉRATION** pour enregistrer son taux de récupération.

- Appuyer sur la touche **RÉCUPÉRATION**.
- Placer les deux mains sur les capteurs cardiaques.
- L'ordinateur lancera un compte à rebours de 60 secondes et affichera le rythme cardiaque comme ci-dessous. **NE PAS ÔTER LES MAINS DES CAPTEURS, SINON LA MESURE NE SERA PAS FOURNIE.**



- Une fois le compte à rebours de 60 secondes terminé, le taux de **RÉCUPÉRATION** est affiché.



Classement des taux de récupération

- F1 - Excellent
- F2 - Très bon
- F3 - Bon
- F4 - Satisfaisant
- F5 - Inférieur à la moyenne
- F6 - Mauvais

Notes

- Cet ordinateur est alimenté par un adaptateur 9V. **NE PAS UTILISER D'AUTRES ADAPTATEURS SUR CET APPAREIL.**
- Si l'ordinateur est inactif pendant environ 4 minutes, il s'éteint automatiquement et le moteur de résistance se réinitialise. Appuyer sur n'importe quelle touche pour rallumer l'ordinateur.
- Si, à un moment quelconque, l'ordinateur ne fonctionne pas correctement, débrancher puis rebrancher le bloc d'alimentation pour redémarrer.



FUNZIONI DEL COMPUTER

- A Invio / Modalità
- D Aumento
- B Recupero
- E Diminuzione
- C Reset
- F Avvio / Arresto

FUNZIONI TASTI

INVIO / MODALITÀ

In un programma viene usato come tasto di invio per confermare le impostazioni

RECUPERO

Serve a testare il recupero della frequenza cardiaca

RESET

Usato per azzerare le funzioni in qualsiasi momento. Si noti che **ARRESTO** deve essere premuto prima di **RESET**.

AUMENTO

Serve a selezionare la modalità di allenamento e a regolare in alto il valore della funzione.

DIMINUZIONE

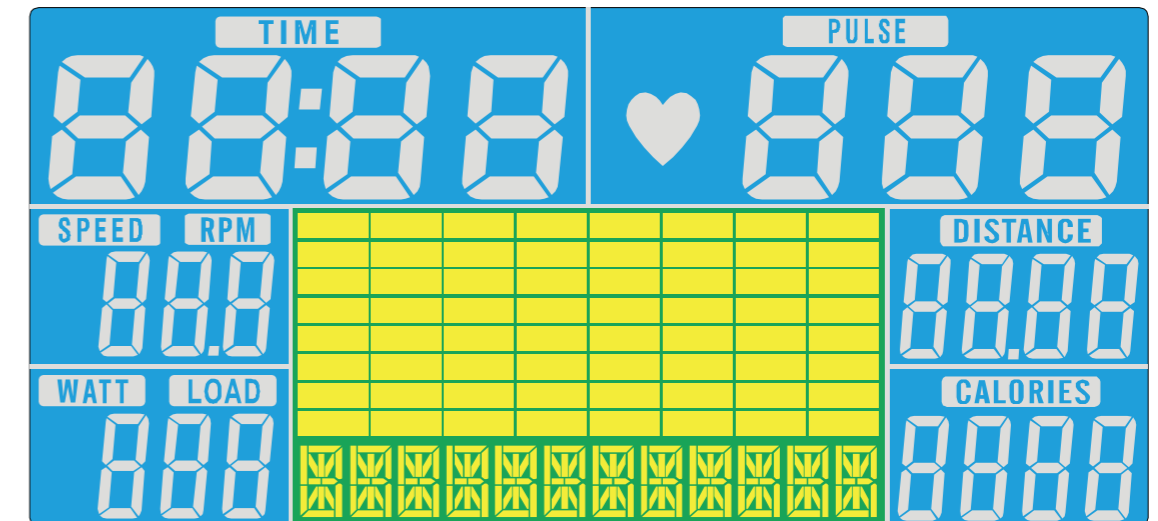
Serve a selezionare la modalità di allenamento e a regolare in basso il valore della funzione.

AVVIO / ARRESTO

Serve per avviare o arrestare un esercizio

PROCEDURA DI FUNZIONAMENTO

1 Quando la macchina viene collegata alla rete di alimentazione, il computer si accende ed emette un lungo beep. Tutti i segmenti del display LCD si accendono per 2 secondi e si visualizza il diametro di 78 pollici della ruota come appare qui sotto.



2 Verrà visualizzato il menu principale. L'utente può premere il pulsante **AVVIO** per cominciare immediatamente in modalità manuale. Tutti i valori (**VELOCITÀ, DISTANZA, TEMPO**) cominceranno ad essere conteggiati a partire da zero. Il livello di resistenza può essere cambiato in qualsiasi momento nel corso dell'esercizio premendo i tasti **AUMENTO** o **DIMINUZIONE**.

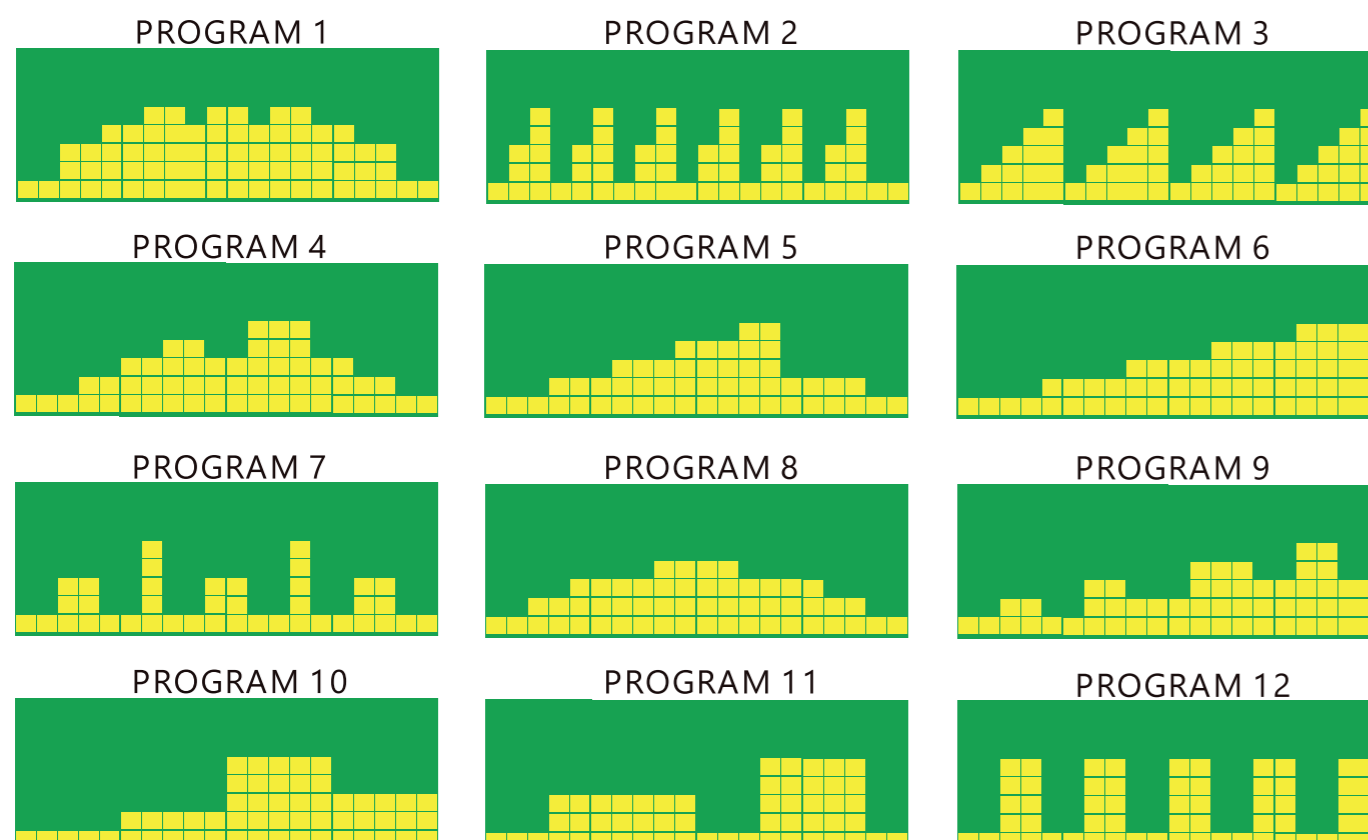


- 3** Prima di iniziare l'esercizio manuale, l'utente può impostare il **TEMPO**, la **DISTANZA**, le **CALORIE** e la **PULSAZIONE** richiesti per la seduta di allenamento.

Dal menu principale premere i tasti **SU/GIÙ** per evidenziare **MANUALE** sullo schermo. Premere **INVIO** per evidenziare la selezione richiesta, usare **SU/GIÙ** per modificare l'impostazione. Premere **START** per iniziare quando i dati sono stati inseriti. I dati inseriti ora regrediranno dall'informazione inserita.

4 Programma


- Nel menu principale premere **SU/GIÙ** per evidenziare la funzione del programma.
- Premere **INVIO**, verrà visualizzato P1.
- Usare **SU/GIÙ** per selezionare il programma da P1 a P12.
- Premere **INVIO** per avviare il programma.
- Usare **SU/GIÙ** per modificare la durata dell'esercizio.
- Premere **AVVIO** per cominciare
- Il livello del programma può essere regolato durante l'allenamento premendo **SU/GIÙ**.



5 H.R.C (ovvero Controllo della frequenza cardiaca)

- Nel menu principale premere **SU/GIÙ** per evidenziare **TARGET H.R.**
- Premere **INVIO** per selezionare.
- Verrà visualizzata l'età, premere **SU/GIÙ** per modificare.
- Premere **INVIO** per selezionare.
- Selezionare il programma **H.R.C.**
- Premere **INVIO**.
- Usare **SU/GIÙ** per modificare la durata dell'esercizio.
- Premere **AVVIO** per iniziare.

- Se l'utente seleziona H.R.C. TAG verrà mostrato il valore PULSAZIONE preimpostato "100" con testo lampeggiante e quindi l'utente può premere il tasto **SU/GIÙ** per regolare l'intervallo target da 30 a 230.
- Premere **INVIO**.
- Usare **SU/GIÙ** per modificare la durata dell'esercizio.
- Premere **AVVIO** per iniziare.

 La frequenza cardiaca massima dell'utente nel corso dell'esercizio è pari a $220 - \text{età} = \text{FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO}$ totale. Questo valore rappresenta la frequenza cardiaca massima (MHR). Quindi è possibile allenarsi a una percentuale pari al 55%, 75% o 90% di questo valore massimo. Ad esempio: $220 - 25$ anni (l'età dell'utente) = 195 MHR, e partendo da questo valore è possibile allenarsi alla percentuale desiderata.

- Il computer registrerà il **BATTITO CARDIACO TARGET** e consentirà all'utente di esercitarsi entro tale ambito. Il livello di resistenza verrà automaticamente modificato.
- Se non viene visualizzato nessun battito cardiaco sullo schermo, assicurarsi che entrambe le mani stiano stringendo con sicurezza i sensori pulsazioni.

6 Watt

- Nel menu principale premere **SU/GIÙ** per evidenziare Watt.
- Premere **INVIO** per confermare.
- Premere **SU/GIÙ** per impostare i **WATT** target. (10 - 350).
- Premere **INVIO** per confermare.
- Premere **SU/GIÙ** per impostare **TEMPO**.
- Premere **AVVIO** per iniziare l'allenamento.

 Durante l'esercizio il sistema regolerà automaticamente il livello **CARICO** in base al valore target **WATT** e allo status dell'esercizio.

7 Programma Utente

L'utente può creare il proprio profilo d'allenamento.

- Nel menu principale premere **SU/GIÙ** e poi selezionare USER.
- Il profilo del programma sarà visualizzato come appare qui sotto.
- Premere **SU/GIÙ** per modificare il livello di resistenza nel primo segmento del profilo.
- Premere **MODALITÀ** per passare al segmento successivo.
- Continuare la stessa procedura per tutte le colonne.
- Dopo aver completato la procedura, premere **AVVIO** per cominciare l'esercizio.

8 Recupero

In qualsiasi momento nel corso dell'allenamento si può premere il pulsante **RECUPERO** per registrare il livello di recupero.

- Premere il pulsante **RECUPERO**.
 - Posizionare entrambe le mani sui sensori di pulsazione.
 - Il computer eseguirà il conteggio alla rovescia a partire da 0,60 secondi e visualizzerà la pulsazione come appare qui sotto.
- NON SPOSTARE LE MANI DAI SENSORI DI PULSAZIONE, ALTRIMENTI NON VERRÀ FORNITA ALCUNA MISURAZIONE.



- Dopo che il computer ha eseguito il conteggio alla rovescia a partire da 0,60 secondi, verrà fornita una misura del livello di **RECUPERO**.



Livelli Di Fitness Associati Al Recupero

- F1 - Eccellente
- F2 - Ottimo
- F3 - Buono
- F4 - Soddisfacente
- F5 - Al di sotto della media
- F6 - Scarso

Notes

- Questo computer è alimentato con un adattatore a 9V.
CON QUESTA MACCHINA NON USARE NESSUN ALTRO ADATTATORE.
- Se resta inattivo per circa 4 minuti, il computer si spegne automaticamente e la resistenza applicata si azzerà. Per riaccendere il computer, premere un tasto qualsiasi.
- Se in qualsiasi momento il computer non funziona correttamente, per riavviarlo disinserire e poi inserire di nuovo l'alimentazione.



COMPUTER-FUNKTIONEN

- A** Eingabe / Modus
- B** Erholung
- C** Zurücksetzen
- D** Aufwärts
- E** Abwärts
- F** Start / Stopp

TASTENFUNKTIONEN

EINGABE / MODUS

Wird innerhalb eines Programms als Eingabetaste genutzt, um Einstellungen zu speichern

ERHOLUNG

Nutzen Sie diese Taste, um die Pulserholung zu messen

ZURÜCKSETZEN

Mithilfe dieser Taste können Sie die Funktionen jederzeit zurücksetzen. Beachten Sie, dass die **STOPP**-Taste vor der **ZURÜCKSETZEN**-Taste gedrückt werden muss

AUFWÄRTS

Mit dieser Taste können Sie den Trainings-Modus auswählen und die Werte der Funktionen erhöhen

ABWÄRTS

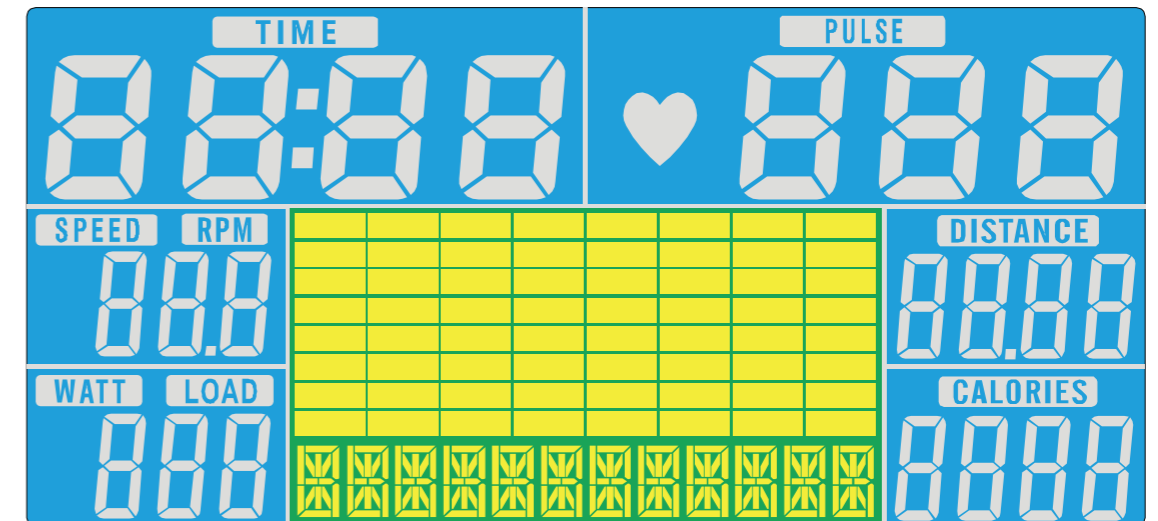
Mit dieser Taste können Sie den Trainings-Modus auswählen und die Werte der Funktionen verringern

START / STOPP

Mit dieser Taste können Sie das Training starten oder beenden.

BETRIEB

- 1** Wenn das Gerät mit dem Stromanschluss verbunden ist, wird der Computer mit einem langen akustischen Signal eingeschaltet. Alle Segmente des LCD-Monitors leuchten für 2 Sekunden auf und ein Raddurchmesser von 78" wird wie unten abgebildet angezeigt.



- 2** Das Hauptmenü wird eingeblendet. Sie können die **START**-Taste drücken, um sofort in den manuellen Modus zu gelangen. Alle Werte (GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT) werden von null ausgehend aufwärts gezählt. Der Widerstand kann während des Trainings jederzeit mithilfe der **AUFWÄRTS**- und **ABWÄRTS**-Tasten geändert werden.

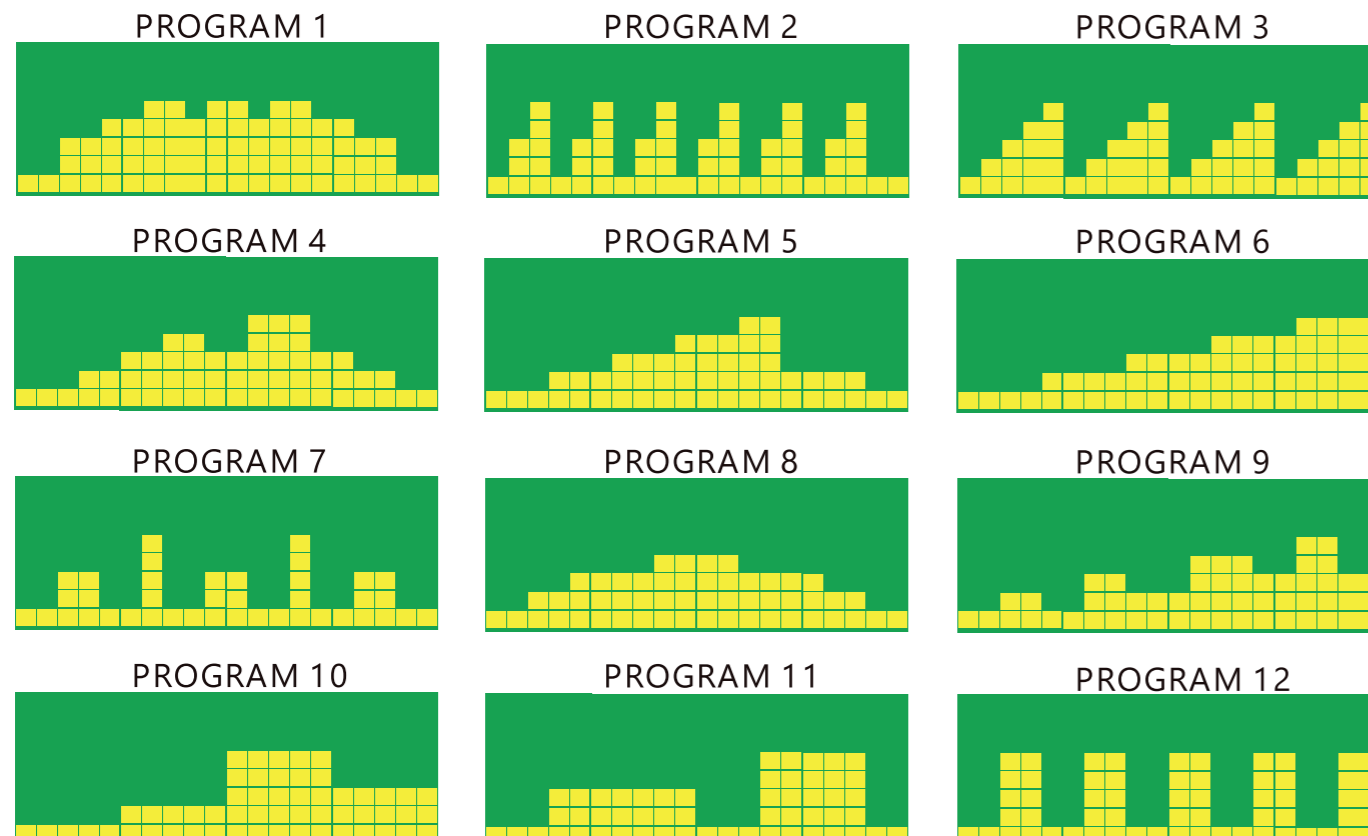


- 3** Vor dem Beginn des manuellen Trainingsprogramms können Sie die gewünschten Werte für **ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN** und **PULS** eingeben.

Drücken Sie im Hauptmenü **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um **MANUELL** auf dem Bildschirm zu markieren. Drücken Sie **EINGABE**, um die gewünschte Auswahl zu markieren, und nutzen Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um die Einstellungen zu ändern. Drücken Sie **START**, um zu beginnen, sobald die Informationen eingegeben wurden. Es wird nun von den eingegebenen Informationen heruntergezählt.

4 Programm

- Drücken Sie im Hauptmenü die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um die gewünschte Programmfunktion zu markieren.
- Drücken Sie **EINGABE**, um P1 anzuzeigen.
- Verwenden Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um Programm P1 – P12 auszuwählen.
- Drücken Sie **EINGABE**, um das Programm aufzurufen.
- Nutzen Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um die Dauer des Workouts zu ändern.
- Drücken Sie die **START**-Taste, um zu beginnen.
- Die Programmebene kann während des Workouts über **AUFWÄRTS/ABWÄRTS** angepasst werden.



5 H.R.C. (Pulsmessung)

- Drücken Sie im Hauptmenü die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um **TARGET H.R. (PULSWERT)** zu markieren.
- Drücken Sie zur Auswahl **EINGABE**.
- Das Alter wird Ihnen angezeigt; drücken Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um es zu ändern.
- Drücken Sie zur Auswahl **EINGABE**.
- Wählen Sie H.R.C. (Pulsmessungsprogramm) aus.
- Drücken Sie **EINGABE**.
- Nutzen Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um die Dauer des Workouts zu ändern.
- Press **START** to begin

- Wählt der Nutzer H.R.C. aus, blinkt der voreingestellte **PULSWERT** „100“ auf, den der Nutzer über **AUFWÄRTS/ABWÄRTS** auf eine Zielfrequenz zwischen 30 und 230 ändern kann
- Drücken Sie **EINGABE**.
- Nutzen Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um die Dauer des Workouts zu ändern.
- Drücken Sie **START**, um zu beginnen.

Der maximale Puls des Benutzers wird berechnet als $220 - \text{Alter} = \text{Gesamt-ZIELPULS}$. Dies ist der höchste Puls, den Sie erreichen dürfen (MHR). Sie können daraufhin bis zu einem Prozentsatz von 55%, 75% oder 90% dieses Pulswerts trainieren. Beispiel: $220 - 25$ (Alter des Benutzers) = 195 MHR. Auf der Grundlage dieses Werts können Sie dann den gewünschten Prozentsatz auswählen.

- Der Computer wird die **ZIELHERZFREQUENZ** aufzeichnen und ermöglicht es dem Nutzer, innerhalb dieser Frequenz zu trainieren. Das Widerstandsniveau passt sich automatisch an.
- Falls keine Herzfrequenz auf dem Display angezeigt wird, stellen Sie sicher, dass Sie die Pulssensoren mit beiden Händen festhalten.

6 Watt

- Drücken Sie im Hauptmenü **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um Watt zu markieren.
- Drücken Sie **EINGABE**, um zu bestätigen.
- Drücken Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um die Zielwattzahl einzustellen. (10 – 350).
- Drücken Sie **EINGABE**, um zu bestätigen.
- Drücken Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um die **ZEIT** einzustellen.
- Drücken Sie **START**, um Ihr Workout zu beginnen.

Während des Workouts passt sich **BELASTUNG** automatisch an den Zielwert für WATT und den Workout-Status an.

7 Benutzerprogramm

Benutzer können ein eigenes Trainingsprofil erstellen.

- Drücken Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste im Hauptmenü, um die **BENUTZER**-Option auszuwählen.
- Das Programmprofil wird wie in der nachfolgenden Abbildung angezeigt.
- Drücken Sie **AUFWÄRTS/ABWÄRTS**, um das Widerstandsniveau im ersten Segment des Profils anzupassen.
- Drücken Sie **MODUS**, um zum nächsten Segment zu gelangen.
- Führen Sie diesen Prozess für alle Spalten durch.
- Drücken Sie **START**, um zu beginnen, sobald Sie damit fertig sind.

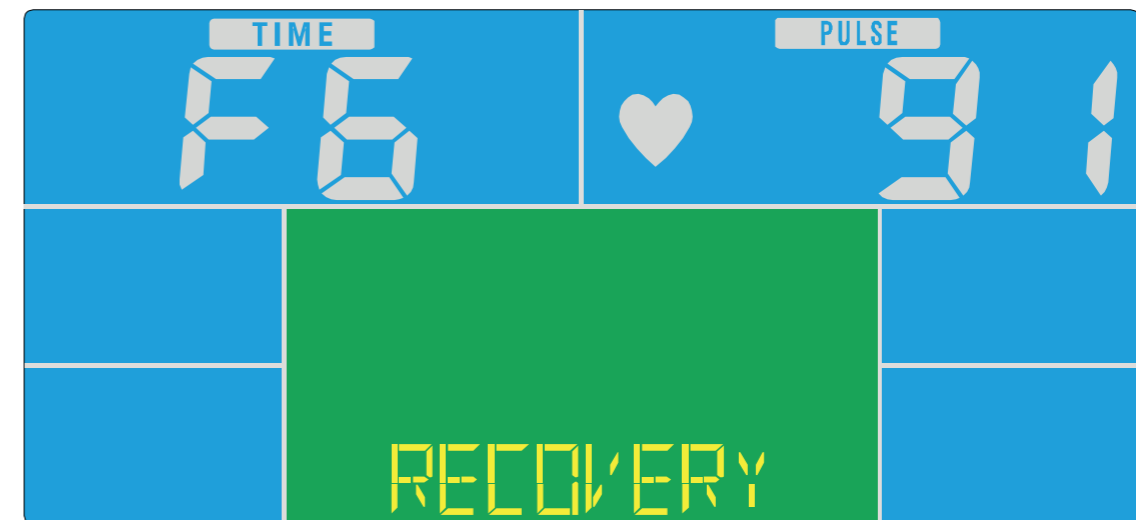
8 Erholung

Sie können jederzeit während des Trainings die **ERHOLUNGS**-Taste drücken, um den Erholungsgrad zu messen.

- Drücken Sie die **ERHOLUNGS**-Taste.
- Legen Sie beide Hände auf die Pulsmesser.
- Der Computer zählt 60 Sekunden rückwärts und zeigt den Puls wie unten abgebildet an.
ENTFERNEN SIE DIE HÄNDE NICHT VON DEN PULSMESSERN, DA SONST KEINE MESSUNG MEHR ERFOLGT.



- Nachdem der Computer von 60 auf 0 Sekunden heruntergezählt hat, wird der ERHOLUNGS-Grad angezeigt.



Erholungs-Fitnessgrade

- F1 - Hervorragend
- F2 - Sehr Gut
- F3 - Gut
- F4 - Zufriedenstellend
- F5 - Unterdurchschnittlich
- F6 - Schlecht

Hinweise

- Der Computer wird durch einen 9V-Netzadapter mit Strom versorgt.
VERWENDEN SIE KEINEN ANDEREN ADAPTER MIT DIESEM GERÄT.
- Wenn der Computer ca. 4 Minuten inaktiv ist, schaltet er automatisch ab und der Widerstandsmotor wird zurückgesetzt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder einzuschalten.
- Sollte der Computer zu irgendeinem Zeitpunkt nicht richtig funktionieren, trennen Sie das Gerät von der Stromzufuhr und schließen Sie es danach erneut an, um einen Neustart durchzuführen.



FUNCIONES DEL ORDENADOR

- A** Intro / Modo
- B** Recuperación
- C** Restaurar
- D** Arriba
- E** Abajo
- F** Iniciar / Parar

FUNCIONES DE LOS BOTONES

INTRO / MODO

Se utiliza como botón de intro para confirmar ajustes cuando se está en un programa

RECUPERACIÓN

Para comprobar la recuperación del ritmo cardíaco

RESTAURAR

Se utiliza para restablecer las funciones en cualquier momento. Tenga en cuenta que debe pulsarse **STOP** antes de **RESET**.

ARRIBA

Para seleccionar un modo de entrenamiento y ajustar el valor de la función hacia arriba

ABAJO

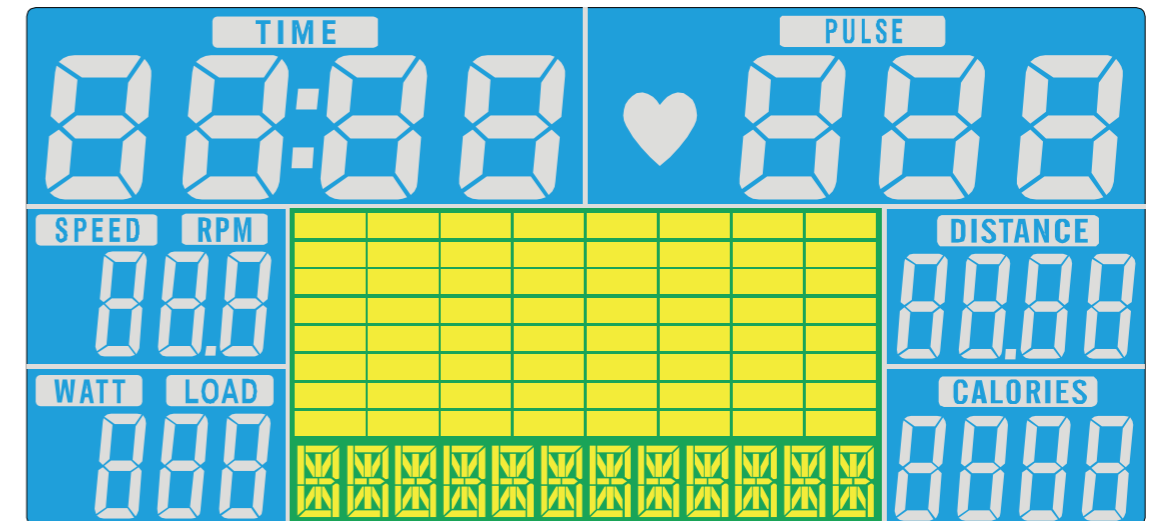
Para seleccionar un modo de entrenamiento y ajustar el valor de la función hacia abajo

INICIAR / PARAR

Para iniciar o detener el ejercicio

PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO

1 Cuando la corriente eléctrica está conectada a la máquina, el ordenador se encenderá emitiendo un pitido largo. Todos los segmentos de la pantalla LCD se iluminarán durante 2 segundos y se mostrará el diámetro de la rueda de 78" como se muestra a continuación.



2 Se mostrará el menú principal. El usuario puede pulsar **INICIAR** para empezar inmediatamente con el modo manual. Todos los valores (SPEED, DISTANCE, TIME) empezarán a contar desde cero. El nivel de resistencia puede cambiarse en cualquier momento durante el ejercicio pulsando **ARRIBA** o **ABAJO**.

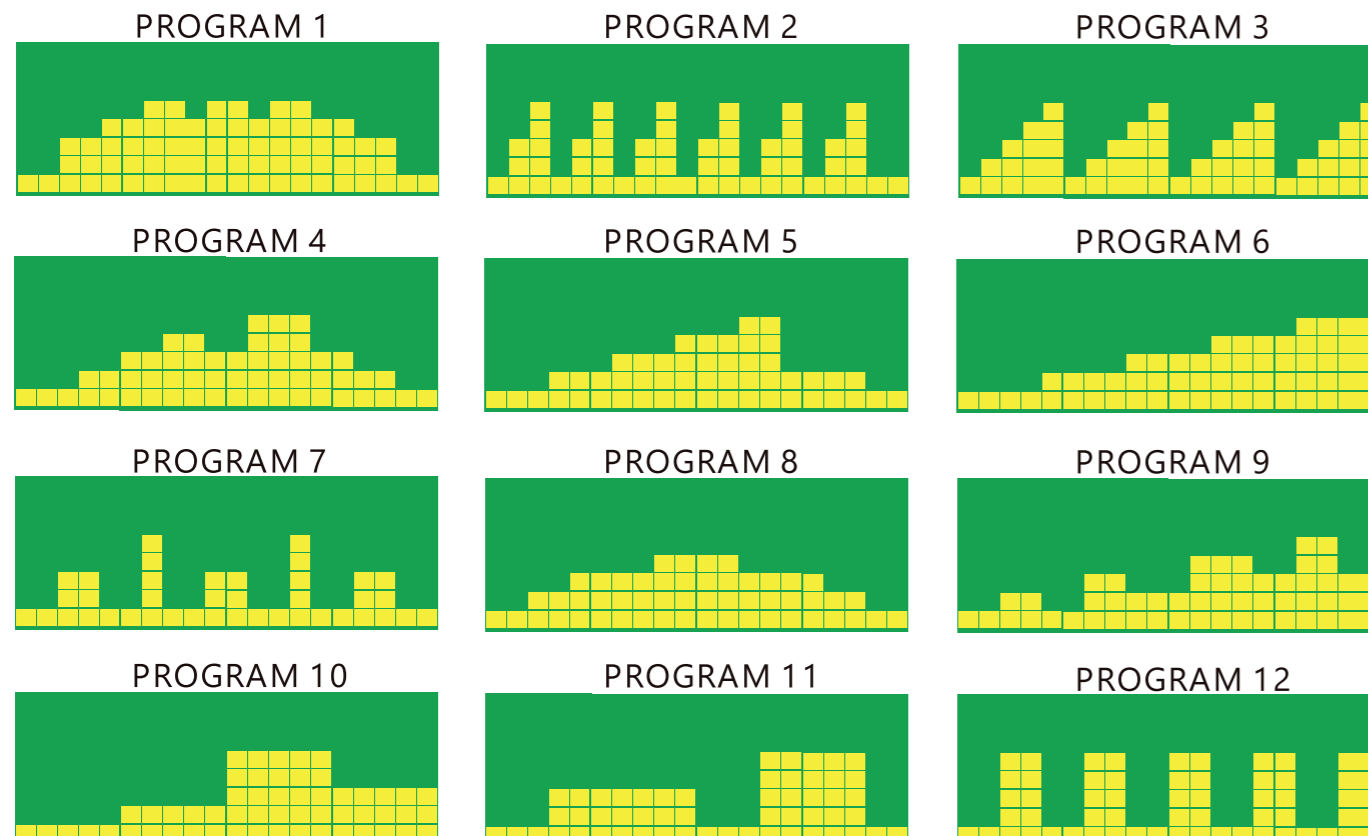


3 Antes de iniciar el ejercicio manual, el usuario puede establecer el ejercicio deseado para **TIME, DISTANCE, CALORIES** y **PULSE**.

Desde el menú principal pulse los botones **ARRIBA/ABAJO** para resaltar «MANUAL» en la pantalla. Pulse **INICIAR** para resaltar la selección deseada, use **ARRIBA/ABAJO** para modificar el ajuste. Pulse **INICIAR** para comenzar una vez introducidos los datos. Los datos introducidos comenzarán una cuenta atrás desde la información ingresada.

4 Program

- En el menú principal pulse **ARRIBA/ABAJO** para resaltar la función del programa.
- Pulse **INTRO**, se mostrará P1.
- Utilice **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar el programa P1 – P12.
- Pulse **INTRO** para acceder al programa.
- Use **ARRIBA/ABAJO** para cambiar la duración del entrenamiento.
- Pulse **INICIAR** para comenzar.
- El nivel del programa puede ajustarse durante el ejercicio pulsando **ARRIBA/ABAJO**.



5 H.R.C. (Control de ritmo cardíaco)

- En el menú principal pulse **ARRIBA/ABAJO** para resaltar TARGET H.R.
- Pulse **INTRO** para seleccionar.
- Se mostrará la edad, para modificarla pulse **ARRIBA/ABAJO**.
- Pulse **INTRO** para seleccionar.
- Seleccione el programa H.R.C..
- Pulse **INTRO**.
- Use **ARRIBA/ABAJO** para cambiar duración de entrenamiento.
- Pulse **INICIO** para comenzar.

- Si el usuario selecciona «H.R.C. TAG preset PULSE» («valor PULSO predefinido ETIQUETA H.R.C.»), el valor "100" parpadeará y el usuario podrá pulsar el botón **ARRIBA/ABAJO** para ajustar entre 30 - 230 el rango objetivo.
- Pulse **INTRO**.
- Use **ARRIBA/ABAJO** para cambiar la duración de entrenamiento.
- Pulse **INICIO** para comenzar.

El ritmo cardíaco máximo del usuario se calcula en $220 - \text{edad} = \text{total RITMO CARDIACO OBJETIVO}$. Este valor es el que debería ser el ritmo cardíaco máximo (MHR) máximo. Puede ejercitarse al 55%, 75% o 90% de este. Por ejemplo: $220 - 25$ (edad del usuario) = 195 MHR, a partir de aquí puede ejercitarse al % deseado.

- El ordenador registrará el **RITMO CARDIACO OBJETIVO** y permitirá al usuario entrenar dentro del mismo. El nivel de resistencia se modificará automáticamente.
- Si no se muestra el ritmo cardíaco en la pantalla, asegúrese de que ambas manos estén sujetando firmemente los sensores de pulso.

6 Potencia

- En el menú principal pulse **ARRIBA/ABAJO** para resaltar la potencia.
- Pulse **INTRO** para confirmar.
- Pulse **ARRIBA/ABAJO** para ajustar los **VATIOS** previstos. (10 - 350)
- Pulse **INTRO** para confirmar.
- Pulse **ARRIBA/ABAJO** para ajustar **TIEMPO**.
- Pulse **INICIAR** para comenzar a entrenar.

Durante el entrenamiento, el sistema ajustará automáticamente el nivel de **CARGA** basándose en el valor **PO-TENCIA** previsto y el estado de entrenamiento.

7 Programa Del Usuario

El usuario puede crear su propio perfil de ejercicio.

- En el menú principal pulse **ARRIBA/ABAJO** para seleccionar **USUARIO**
- El perfil de programa se mostrará como sigue.
- Pulse **ARRIBA/ABAJO** para cambiar el nivel de resistencia en el primer segmento de perfil.
- Pulse **MODO** para pasar al siguiente segmento.
- Repita los pasos anteriores para todas las columnas.
- Pulse **INICIAR** para comenzar el ejercicio una vez completado.

8 Recuperación

En cualquier momento durante el ejercicio puede pulsar el botón **RECUPERACIÓN** para grabar el nivel de recuperación.

- Pulse el botón **RECUPERACIÓN**.
- Coloque ambas manos en los sensores de pulso.
- El ordenador realizará una cuenta atrás de 60 segundos y mostrará el pulso como sigue.
NO RETIRE LAS MANOS DE LOS SENSORES DE PULSO O NO SE MOSTRARÁ LA LECTURA.



- Una vez el ordenador ha realizado la cuenta atrás de 60 segundos, se mostrará un nivel de **RECUPERACIÓN**.



Grados De Recuperación De Forma Física

- F1 - Excelente
- F2 - Muy Buena
- F3 - Buena
- F4 - Satisfactoria
- F5 - Por debajo de la media
- F6 - Deficiente

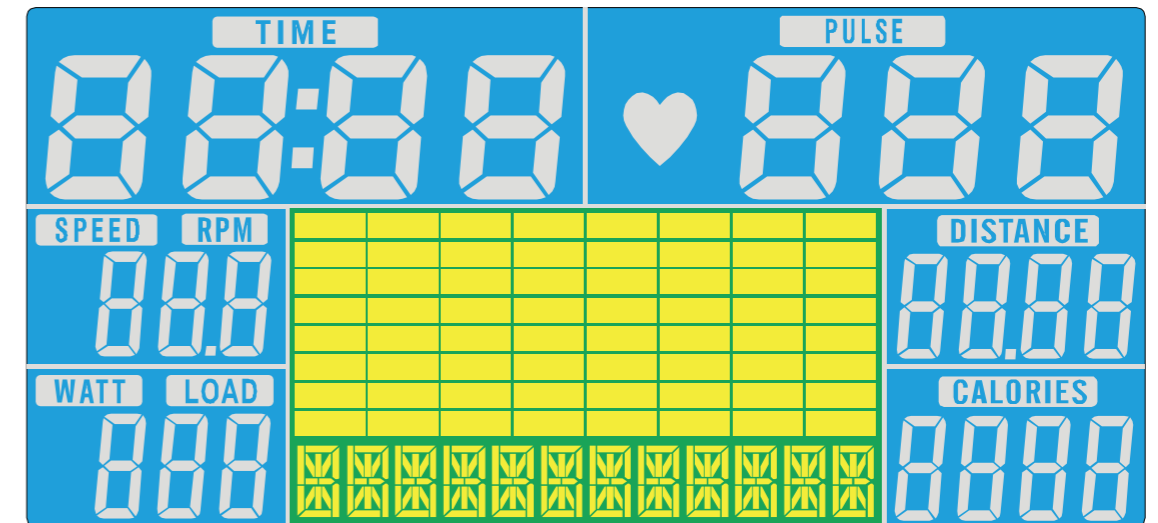
Notas

- Este ordenador está alimentado por un adaptador de corriente de 9 V.
NO UTILICE NINGÚN OTRO ADAPTADOR CON LA MÁQUINA.
- Si el ordenador está inactivo durante aproximadamente 4 minutos, se apagará automáticamente y el motor de resistencia se restablecerá. Pulse cualquier botón para volver a encender el ordenador.
- Si en cualquier momento el ordenador no funcionara correctamente, retire la alimentación eléctrica y vuelva a conectarla para reiniciarlo.



PROCEDIMENTO DE FUNCIONAMENTO

1 Quando a fonte de alimentação é ligada à máquina, o computador é ligado com um longo sinal sonoro. Todos os segmentos do ecrã LCD acendem-se durante 2 segundos e o diâmetro da roda, 78", é apresentado como mostrado a seguir.



2 O menu principal é apresentado. O utilizador pode premir o botão **INÍCIO** para começar de imediato no modo manual. Todos os valores (VELOCIDADE, DISTÂNCIA, TEMPO) serão contados a partir de zero. O nível de resistência pode ser alterado a qualquer momento durante o exercício premindo os botões **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO**.



FUNÇÕES DO COMPUTADOR

- A** Enter / Modo
- B** Recuperação
- C** Repor
- D** Para cima
- E** Para baixo
- F** Início / Parar

FUNÇÕES DOS BOTÃO

ENTER / MODO

Quando utilizado num programa como um botão Enter para confirmar as definições

RECUPERAÇÃO

Para testar a recuperação do ritmo cardíaco

REPOR

Utilizado para repor as funções a qualquer momento. Note que o botão **PARAR** deve ser premido antes do botão **REPOR**

PARA CIMA

Para seleccionar o modo de treino e ajustar o valor da função para cima

PARA BAIXO

Para seleccionar o modo de treino e ajustar o valor da função para baixo

INÍCIO / PARAR

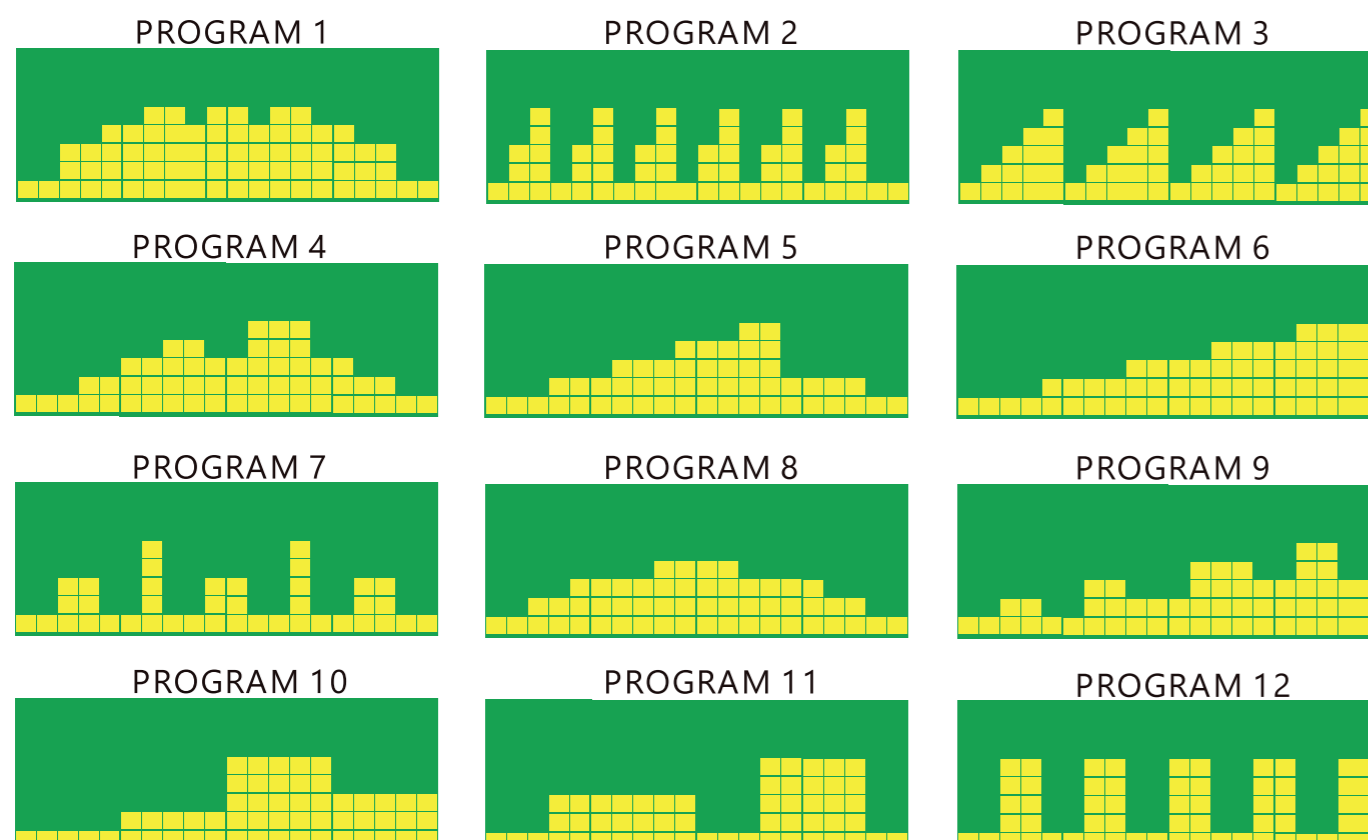
Para iniciar ou parar o exercício

3 Antes de iniciar o exercício manual, o utilizador pode definir o treino pretendido para os parâmetros **TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS** e **PULSAÇÃO**.

A partir do menu principal, prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para realçar o **MANUAL** no ecrã. Prima **ENTER** para realçar a seleção pretendida, utilize os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para alterar a definição. Prima **INÍCIO** para iniciar, depois de as informações terem sido introduzidas. Os dados inseridos serão apresentados em contagem decrescente a partir das informações introduzidas.

4 Programa

- No menu principal, prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar a função do programa.
- Prima **ENTER** para visualizar o P1.
- Utilize os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar Program (Programa) P1 – P12.
- Prima **ENTER** para entrar no programa.
- Utilize os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para alterar a duração do treino.
- Prima **INÍCIO** para começar o programa.
- O nível do programa pode ser ajustado durante o exercício premindo os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**.



5 H.R.C (Controlo do Ritmo cardíaco)

- No menu principal, prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar **TARGET H.R. (RITMO CARDÍACO ALVO)**
- Prima **ENTER** para seleccionar.
- Será apresentada a idade. Prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para alterar.
- Prima **ENTER** para seleccionar.
- Selecione o programa H.R.C. (Controlo do ritmo cardíaco).
- Prima **ENTER**.
- Utilize os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para alterar a duração do treino.
- Prima **INICIAR** para começar.

- Se o utilizador seleccionar a opção **PULSAÇÃO** predefinida do H.R.C. (Controlo do ritmo cardíaco), o valor "100" aparecerá a piscar e o utilizador pode premir os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para ajustar o intervalo pretendido entre 30–230.
- Prima **ENTER**.
- Utilize os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para alterar a duração do treino.
- Prima **INICIAR** para começar.

O ritmo cardíaco máximo para os utilizadores está definido como $220 - \text{idade} = \text{total RITMO CARDÍACO ALVO}$. Este é o valor máximo que o seu ritmo cardíaco (MRH) deve apresentar. Pode então treinar a 55%, 75% ou 90% deste valor. Por exemplo: $220 - 25$ (idade do utilizador) = 195 MHR, a partir deste valor pode treinar à % pretendida.

- O computador irá registar o **TARGET HEART RATE (RITMO CARDÍACO ALVO)** e permitir que o utilizador treine tendo em conta este aspeto. O nível de resistência irá alterar-se automaticamente.
- Se o ecrã não apresentar um ritmo cardíaco, certifique-se de que segura os sensores de pulsação com ambas as mãos.

6 Watt

- No menu principal, prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para realçar os Watt
- Prima **ENTER** para confirmar.
- Prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para definir os WATTS pretendidos. (10 - 350).
- Prima **ENTER** para confirmar.
- Prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para definir a opção **TEMPO**.
- Prima **INICIAR** para começar o treino.

Durante o treino, o sistema irá ajustar o nível **CARGA** automaticamente com base no valor **WATT** pretendido e no estado do treino.

7 Programa do utilizador

O utilizador pode criar o seu próprio perfil de treino.

- No menu principal, prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar **UTILIZADOR**.
- O perfil do programa é apresentado como indicado a seguir.
- Prima os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para alterar o nível de resistência no primeiro segmento do perfil.
- Prima **MODO** para avançar para o próximo segmento.
- Proceda da mesma forma para todas as colunas.
- Prima **INÍCIO** para começar o exercício assim que tiver concluído o procedimento.

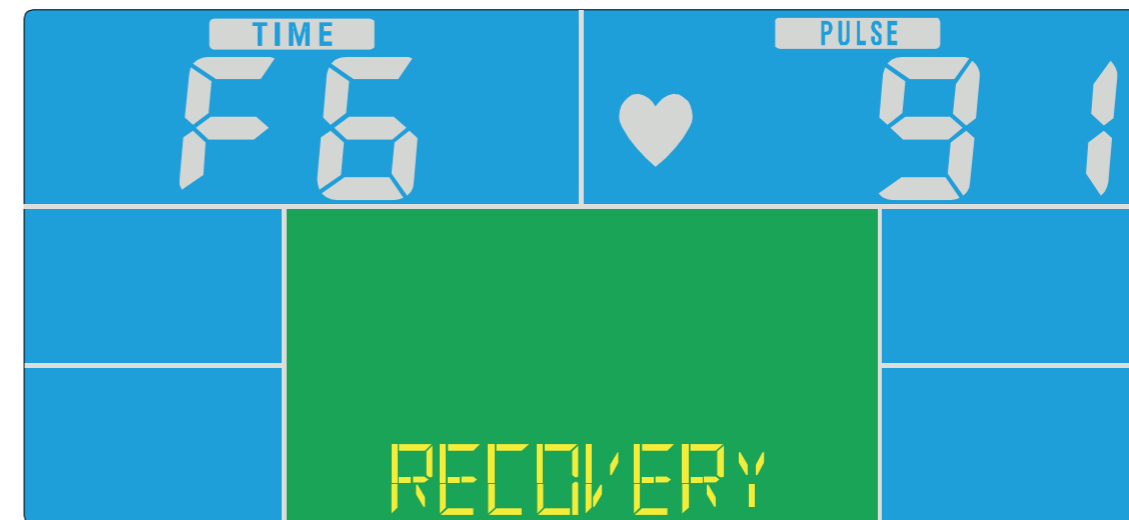
8 Recuperação

A qualquer momento durante o treino, o botão **RECUPERAÇÃO** pode ser premido para registar o nível de recuperação.

- Prima o botão **RECUPERAÇÃO**.
- Coloque as duas mãos nos sensores de pulsação.
- O computador irá efectuar a contagem decrescente durante 60 segundos e apresentar pulsação conforme indicado a seguir.
NÃO RETIRE AS MÃOS DOS SENSORES DE PULSAÇÃO OU NÃO PODERÁ SER OBTIDA A LEITURA.



- Após a contagem decrescente do computador durante 60 segundos, é dada uma leitura do nível de **RECUPERAÇÃO**.



Graus de Recuperação da condição física

- F1 - Excelente
- F2 - Muito bom
- F3 - Bom
- F4 - Satisfatório
- F5 - Inferior à média
- F6 - Mau

Notas

- Este computador é alimentado com um adaptador de corrente de 9 volts. NÃO UTILIZE QUALQUER OUTRO ADAPTADOR COM A MÁQUINA.
- Se o computador estiver inactivo durante cerca de 4 minutos, irá desligar-se automaticamente e o motor da resistência será repostado. Prima qualquer botão para ligar novamente o computador.
- Se, a qualquer momento, o computador deixar de funcionar correctamente, desligue a fonte de alimentação e volte a ligá-la para reiniciar o computador.



DATAFUNKSJONER

- A** Enter / Mode
- B** Bedring
- C** Tilbakestilling
- D** Opp
- E** Ned
- F** Käynnistys / Pysäytys

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

ENTER / MODE

I et program benyttes den som Enter-tast for å bekrefte innstillinger

BEDRING

For å teste bedring av hjerteslagene.

TILBAKESTILLING

Brukes til å tilbakestille funksjonene når som helst. Merk: Du må trykke på **STOPP** før Tilbakestilling.

OPP

For å velge treningsmodus og å oppjustere funksjonsverdien

NED

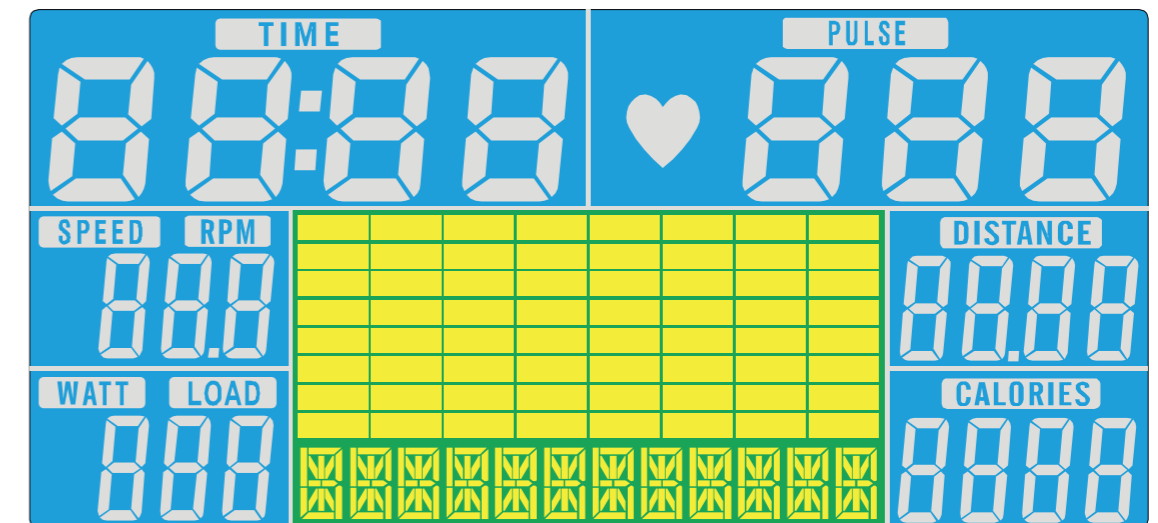
For å velge treningsmodus og justere funksjonsverdien ned

START / STOP

Starte og stoppe øvelsen

BRUKSMÅTE

- 1** Når strømforsyningen er koblet til maskinen, vil datamaskinen slås på med en lang pipelyd. Alle deler på LCD-skjermen lyser opp i 2 sekunder, og hjul diameteren 78" vil bli vist, se nedenfor.



- 2** Hovedmenyen vil bli vist. Brukeren kan trykke på **START** for å begynne øyeblikkelig i manuell modus. Alle verdier (**HASTIGHET, AVSTAND, TID**) vil telles opp fra null. Motstands nivået kan forandres når som helst i løpet av treningen ved å trykke på **OPP** eller **NED**.

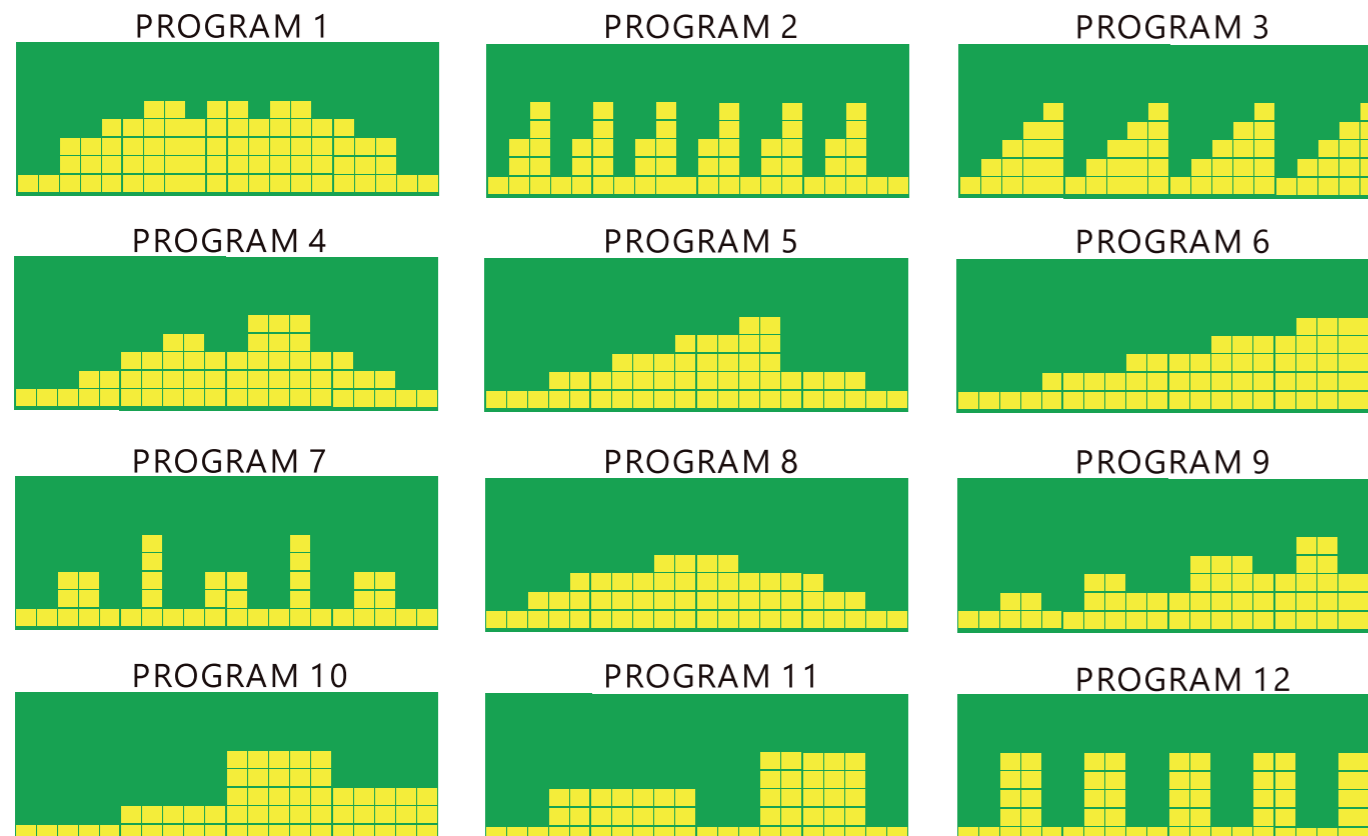


3 Før manuell trening begynner, kan brukeren stille inn ønsket trening for **TID, AVSTAND, KALORIER** og **PULS**.

I hovedmenyen trykker du **OPP/NED**-knappene for å markere **MANUEL** på skjermen. Trykk på **ENTER** for å markere det fastlagte valget, bruk **OPP/NED** for å endre innstillingen. Trykk på **START** for å starte når detaljer er lagt inn. De innlagte dataene vil nå telle ned fra de informasjonene som er lagt inn.

4 Program


- I hovedmenyen, trykk på **OPP/NED** for å fremheve programfunksjonen.
- Trykk på **ENTER**, P1 vil vises.
- Bruk **OPP/NED** for å velge program P1 – P12.
- Trykk på **ENTER** for å gå inn i programmet.
- Bruk **OPP/NED** for å endre workout-varigheten.
- Trykk på **START** for å begynne.
- Programnivået kan justeres under øvelsen ved at man trykker på **OPP/NED**.



5 H.R.C. (Heart Rate Control), dvs. Pulskontroll

- I hovedmenyen, trykk på **OPP/NED** for å fremheve TARGET H.R.
- Trykk på **ENTER** for å velge.
- Alder vises, trykk på **OPP/NED** for å endre.
- Trykk på **ENTER** for å velge.
- Velg H.R.C program.
- Trykk på **ENTER**.
- Bruk **OPP/NED** for å endre workout-varighet.
- Trykk på **START** for å begynne.

- Hvis brukeren velger H.R.C. TAG, vil forhåndsvalgt PULSE-verdi "100" vises i teksten og da kan brukeren trykke på **OPP/NED**-knappen for å justere området fra 30 - 230
- Trykk på **ENTER**.
- Bruk **OPP/NED** for å endre workout-varighet.
- Trykk på **START** for å begynne.

 Maksimal puls for brukeren utarbeides slik: $220 - \text{alder} = \text{total TARGET HEART RATE (MÅLPULS)}$. Det er den maksimale pulsen (MHR) du bør ha. Deretter kan du regne ut 55 %, 75 % eller 90 % av dette tallet. For eksempel: $220 - 25$ (brukerens alder) = 195 MHR, og du kan regne ut den prosenten du vil ha derfra.

- Datamaskinen vil lagre TARGET HEART RATE (mal-hjertenivået) og tillate alle brukere å drive workout med det. Motstandsnivået endres automatisk.
- Hvis det ikke vises noe hjertenivå på skjermen må du påse at begge hendene holder pulssensorene.

6 Watt

- Trykk på **OPP/NED** i hovedmenyen for å markere Watt.
- Trykk på **ENTER** for å bekrefte.
- Trykk på **OPP/NED** for å fastlegge WATTS. (10 - 350).
- Trykk på **ENTER** for å bekrefte.
- Trykk på **OPP/NED** for å fastlegge TID.
- Trykk på **START** for å starte workouten.

 Under workout, vil systemet justere LOAD-nivået (last) automatisk basert på WATT -målverdien og workout-statusen.

7 Brukerprogram

Brukeren kan sette opp sin egen treningsprofil.

- I hovedmenyen, trykk på **OPP/NED** for å velge **BRUKER**.
- Programprofilen vil komme opp som vist nedenfor.
- Trykk på **OPP/NED** for å forandre motstands nivå i første del av profilen.
- Trykk på **MODE** for å gå til neste del
- Fortsett som ovenfor for alle rubrikkene.
- Trykk på **START** for å begynne treningen når det er gjort.

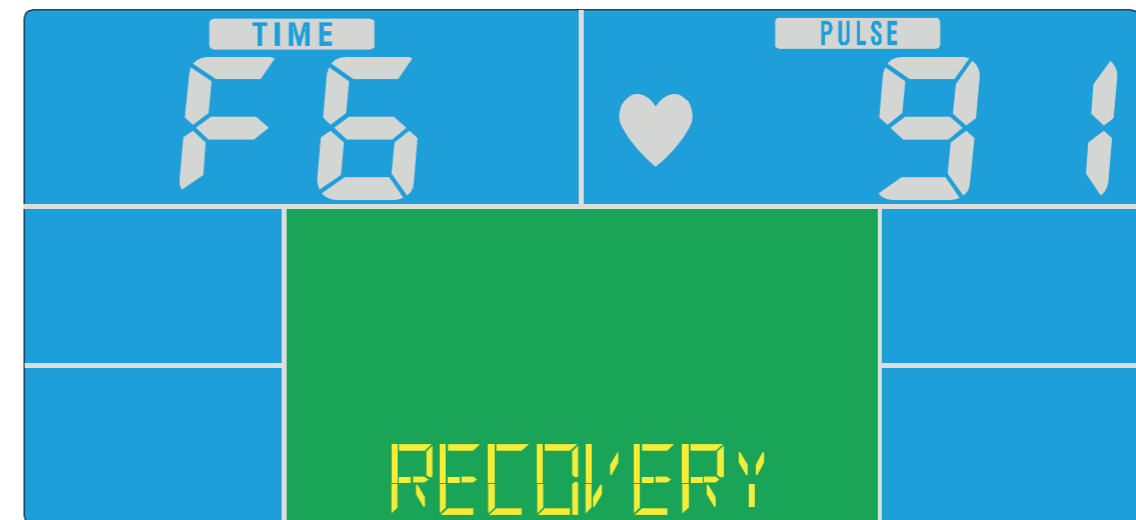
8 Bedring

Du kan trykke på **BEDRING**-knappen når som helst i løpet av treningen for å registrere bedringsnivået.

- Trykk på **BEDRING**-knappen.
- Legg begge hender på pulssensorene.
- Datamaskinen vil telle nedover fra 0:60 sekunder og vise pulsen, se nedenfor. IKKE TA HENDENE VEKK FRA PULSSENSORENE, ELLERS FÅR DU IKKE NOEN AVLESNING.



- Etter at datamaskinen har telt nedover i 0:60 sekunder, vil du få en avlesning på **BEDRINGSNIVÅET**.



Bedringsgrad og kondisjon

- F1 - Utmerket
- F2 - Meget god
- F3 - God
- F4 - Tilfredsstillende
- F5 - Under middels
- F6 - Dårlig

Noter

- Denne datamaskinen drives med en 9V strømadapter. IKKE BRUK ANDRE ADAPTERE MED DENNE MASKINEN.
- Hvis datamaskinen er inaktiv i ca. 4 minutter, vil den bli slått av automatisk og motstandsmotoren vil tilbakeslås. Trykk på hvilken som helst knapp for å slå datamaskinen på igjen.
- Dersom datamaskinen ikke fungerer som den skal, tas kontakten ut og settes inn igjen for å starte på nytt.



DATORFUNKTIONER

- A** Enter / Mode
- B** Pulsåterhämtning
- C** Återställning
- D** Upp
- E** Ned
- F** Start / Sluta

KNAPPFUNKTIONER

ENTER / MODE

I ett program används knappen för att bekräfta inställningarna

PULSÅTERHÄMTNING

Används för att testa hur snabbt pulsen återhämtar sig

ÅTERSTÄLLNING

Används när som helst för att återställa funktionerna. Observera att **STOP** måste tryckas in före **RESET**

UPP

Används för att välja träningsläge och höja funktionsvärdena

NED

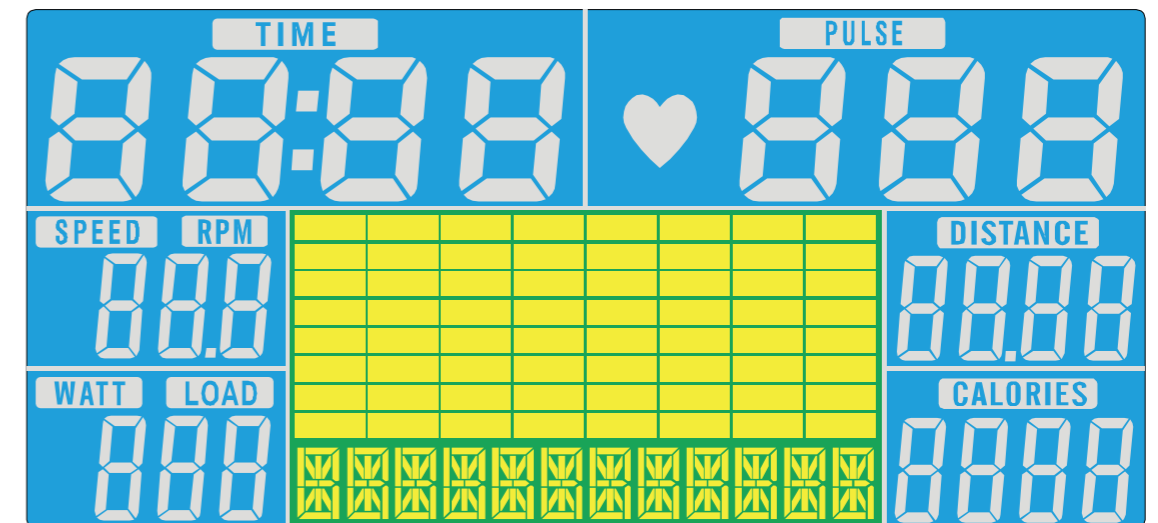
Används för att välja träningsläge och sänka funktionsvärdena

START / SLUTA

Används för att starta eller avbryta träningspasset

ANVÄNDNING

- 1** När strömmen ansluts till maskinen kommer datorn att starta med ett långt pipande ljud. Alla LCD-skärmens delar kommer att lysa i två sekunder och hjuldiametern 78" kommer att visas enligt bilden nedan.



- 2** Huvudmenyn kommer nu att visas. Användaren kan trycka på **START** för att omedelbart starta i manuellt läge. Alla värden (**HASTIGHET, AVSTÅND, TID**) kommer att starta på noll. Motståndsnivån kan ändras när som helst under träningspasset om du trycker på **UPP** eller **NED**.

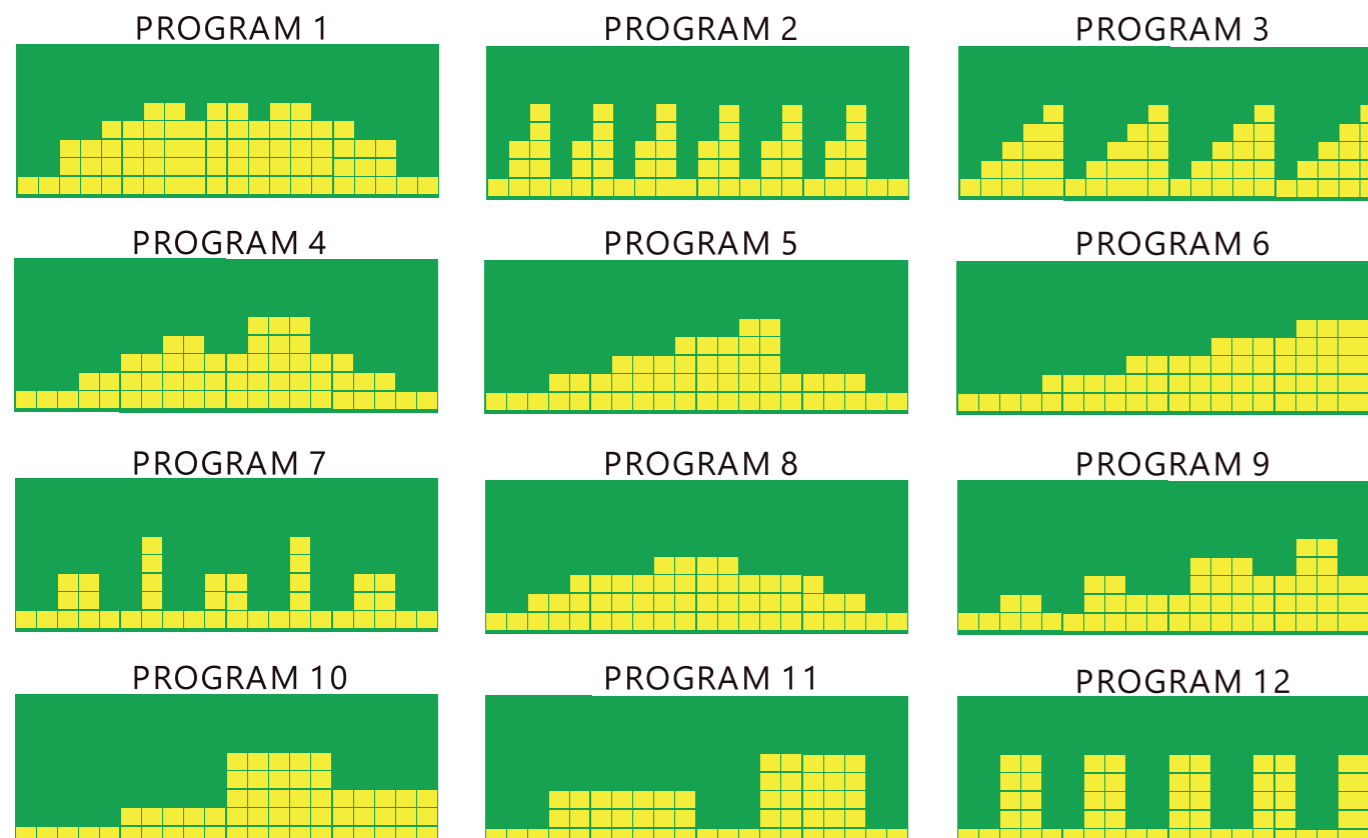


- 3 Innan den manuella övningen inleds kan användaren ställa in **TID**, **AVSTÅND**, **KALORIER** och **PULS** för det önskade träningspasset.

I huvudmenyn trycker du på **UPP/NED** för att ta fram Manuellt läge på skärmen. Tryck på **ENTER** för att ta fram ditt val, använd **UPP/NED** för att ändra inställningen. Tryck på **START** för att börja när du har lagt in detaljuppgifterna. De inmatade uppgifterna kommer nu att räknas ned från den angivna informationen.

4 Program


- Tryck på **UPP/NED** på huvudmenyn för att markera programfunktionen.
- Tryck på **ENTER**, P1 visas.
- Använd **UPP/NED** för att välja program P1-P12.
- Tryck på **ENTER** för att öppna programmet.
- Använd **UPP/NED** för att ändra träningstiden.
- Tryck på **START** för att börja.
- Programnivån kan justeras under träningen genom att trycka på **UPP/NED**.



5 Pulsfrekvenskontroll (H.R.C)

- Tryck på **UPP/NED** på huvudmenyn för att markera TARGET H.R.
- Tryck på **ENTER** för att välja nivå.
- Användaråldern visas, använd **UPP/NED** för att ändra.
- Tryck på **ENTER** för att välja ålder.
- Välj **H.R.C.**-program (hjärtfrekvenskontroll).
- Tryck på **ENTER**.
- Använd **UPP/NED** för att ändra träningstiden.
- Tryck på **START** för att börja.

- Om du väljer det förinställda pulsvärdet med PULSE visas "100" med blinkande text. Du kan sedan trycka på **UPP/NED** för att ändra målvärdet till ett värde mellan 30 och 230.
- Tryck på **ENTER**.
- Använd **UPP/NED** för att ändra träningstiden.
- Tryck på **START** för att börja.

-  Användarens maxpuls beräknas som $220 - \text{ålder} = \text{total ÖNSKAD PULSFREKVENNS}$. Detta är vad din maxpuls bör vara. Du kan sedan träna 55 %, 75 % eller 90 % av denna. Exempel: $220 - 25$ (användarens ålder) = 195 i maxpuls. Med utgångspunkt från detta värde kan du träna med önskad procentuell intensitet.
- Datorn registrerar **MÅLPULSVÄRDET** och låter dig träna upp till detta. Motståndsnivån ändras automatiskt.
 - Om inget pulsvärde visas på skärmen, måste du se till att båda händerna håller fast på pulssensorerna.

6 Watt

- I huvudmenyn trycker du på **UPP/NED** för att ta fram **WATT**.
- Tryck på **ENTER** för att bekräfta.
- Tryck på **UPP/NED** för att ange målvärdet i **WATT** (energi). (10 - 350)
- Tryck på **ENTER** för att bekräfta.
- Tryck på UP/DOWN för att ställa in **TIME**.
- Tryck på **START** för att börja träningen.

-  Under träningen anpassar systemet **BELASTNINGSNIVÅN** automatiskt efter **ENERGIMÅLVÄRDE** (WATT) och träningsstatus.

7 Användarprogram

Användaren kan skapa en egen träningsprofil.

- Tryck på **UPP/NED** på huvudmenyn för att markera USER.
- Programprofilen kommer att visas enligt bilden nedan.
- Tryck på **UPP/NED** för att ändra motståndsnivån i profilens första segment.
- Tryck på **MODE** för att gå vidare.
- Följ ovanstående steg för alla kolumner.
- Tryck på **START** för att börja övningen när du är färdig.

8 Återhämtning

När som helst under träningen kan knappen RECOVERY tryckas in så registreras återhämtningsnivån.

- Tryck på knappen RECOVERY.
- Placera båda händerna på pulssensorerna.
- Datorn kommer att räkna ned från 0,60 sekunder och visa pulsen enligt bilden nedan. TA INTE BORT HANDEN FRÅN PULSSENSORERNA FÖR DÅ VISAS INGEN AVLÄSNING.



- När datorn har räknat ned under 0,60 sekunder kommer ÅTERHÄMTNINGSNIVÅN att visas.



Konditionsrelaterade återhämtningsnivåer

- F1 - Utmärkt
- F2 - Mycket bra
- F3 - Bra
- F4 - Godkänt
- F5 - Under genomsnittet
- F6 - Dåligt

ANMÄRKNINGAR

- Denna dator drivs med en 9 V strömadapter. ANVÄND INTE NÅGON ANNAN ADAPTER TILLSAMMANS MED MASKINEN.
- Om datorn är inaktiv i cirka fyra minuter kommer den automatiskt att stängas av och motståndsmotorn att återställas. Tryck på valfri knapp för att slå på datorn igen.
- Koppla loss strömsladden och anslut den igen för att starta om datorn om den inte fungerar som den ska.



COMPUTER FUNKTIONER

- A** Enter / Modus
- B** Restitution
- C** Genindstil
- D** Op
- E** Ned
- F** Start / Stop

KNAPFUNKTIONER

ENTER / MODUS

Når et program kører, bruger du enter knappen til at bekræfte indstillinger

RESTITUTION

For at tjekke restitution af hjertefrekvensen

GENINDSTIL

Bruges til, når som helst, at genindstille funktionerne.
Bemærk:
Tryk på **STOP**, før du trykker på **RESET**.

OP

For at vælge træning-modus og justere funktionsværdien opad

NED

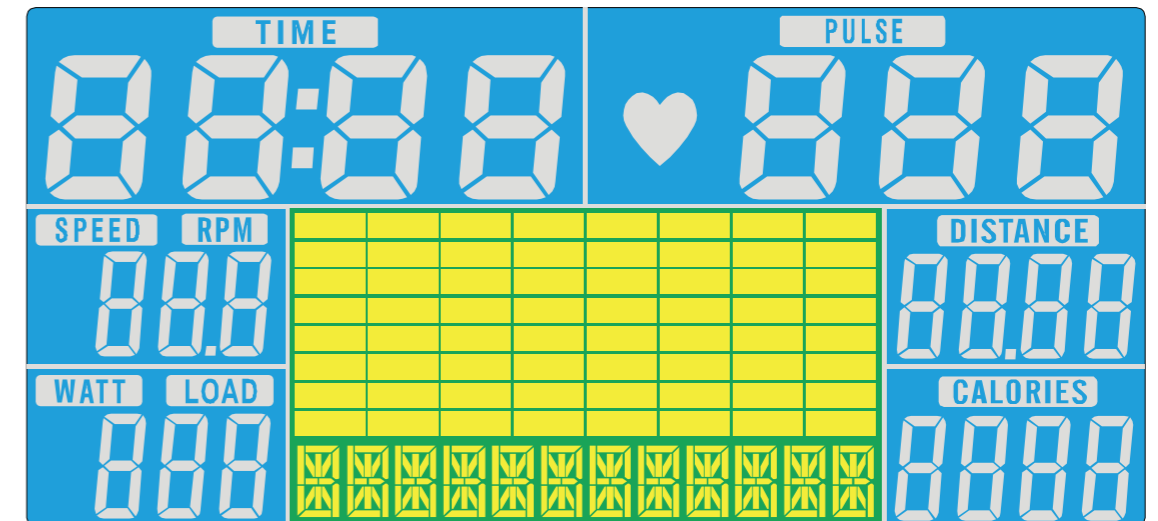
For at vælge træning-modus og justere funktionsværdien nedad

START / STOP

For at starte eller stoppe træningen

BETJENINGSPROCEDURE

- 1** Når strømmen er tilsluttet, vil computeren blive tændt med en lang tudelyd. Alle segmenter af LCD displayet vil lyse op i 2 sekunder og hjul diameteren 78" angives, som vist herunder.



- 2** Hovedmenuen vil blive vist. Brugeren kan trykke på **START** for at begynde med det samme i manuel modus. Alle værdier (HASTIGHED, AFSTAND, TID) vil tælle op fra nul. Modstandsniveauet kan ændres på et hvilket som helst tidspunkt under træningen ved at trykke på **OP** eller **NED**.

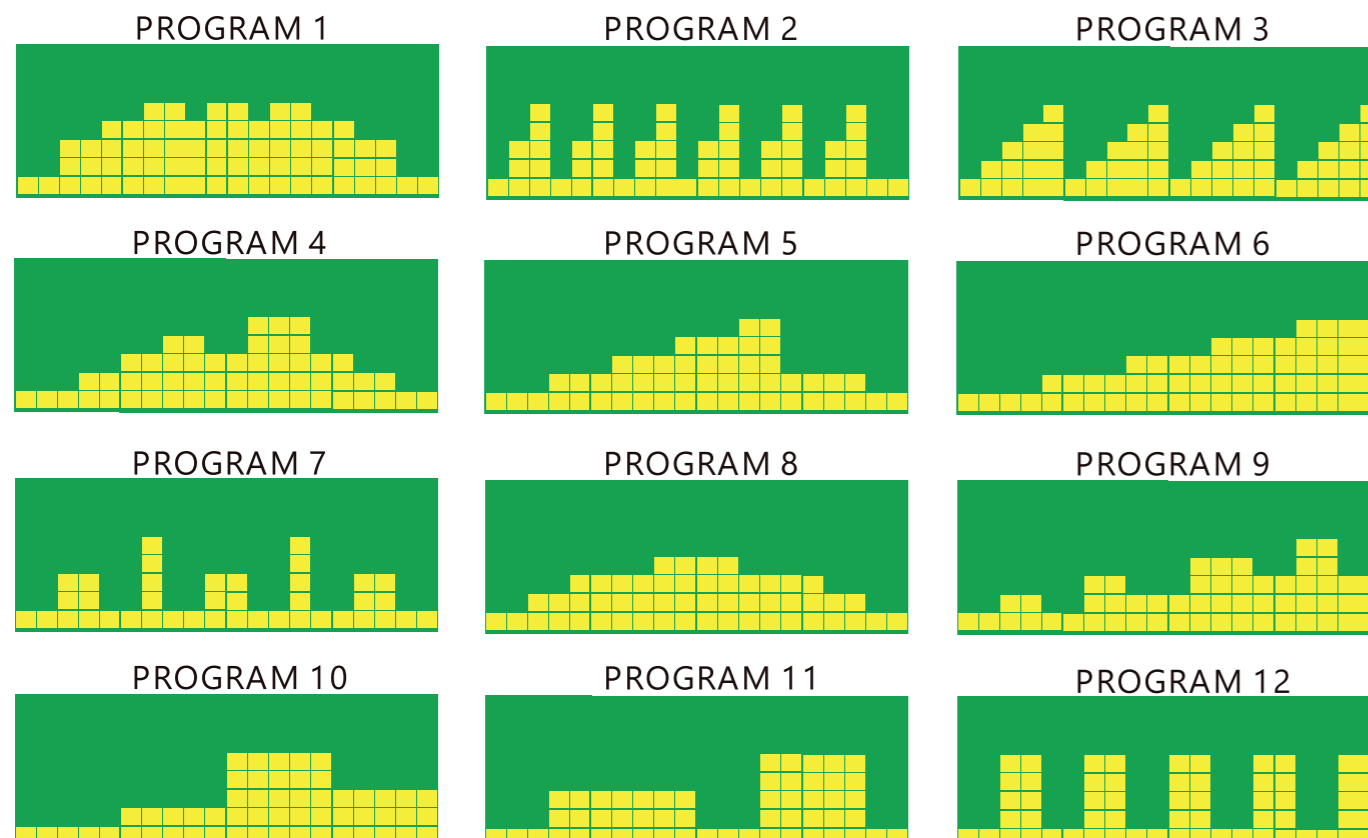


- 3** Brugeren kan, før han/hun begynder manuel træning, angive den ønskede workout for **TID, AFSTAND, KALORIEFORBRUG, og PULS.**

I hovedmenuen bruger du **OP/NED**-knappen for at highlighte **MANUAL** (manuelt) på skærmen. Tryk **ENTER** for at highlighte de ønskede valg, brug **OP/NED** for at ændre indstillingerne. Tryk **START** for at starte, når du har indtastet information. Efter start tæller programmet nedad fra den værdi, du har angivet.


4 Program

- I hovedmenuen, tryk på **OP/NED** for at markere programfunktionen.
- Tryk **ENTER**, P1 vises.
- Brug **OP/NED** til at vælge Program P1 – P12
- Tryk **ENTER** for at åbne programmet.
- Brug **OP/NED** for at ændre workout varighed.
- Tryk **START** for at begynde.
- Programniveau kan justeres under træningen ved at trykke på **OP/NED**.



5 H.R.C (Hjertefrekvenskontrol)

- I hovedmenuen tryk på UP/DOWN for at markere **TARGET H.R.** (Den valgte H.R.).
 - Tryk **ENTER** for at vælge.
 - Alder vises, tryk **OP/NED** for at ændre den.
 - Tryk **ENTER** for at vælge.
 - Vælg **H.R.C** program.
 - Tryk **ENTER**.
 - Brug **UP/DOWN** for at ændre træningsvarighed.
 - Tryk **START** for at begynde.
- Hvis bruger vælger **H.R.C. TAG** nulstillet PULSE (PULS) tal "100" vil blive vist i blinkende tekst og brugeren kan trykke **OP/NED** -knappen for at tilpasse målværdien mellem 30 - 230.
 - Tryk **ENTER**.
 - Brug **OP/NED** for at ændre workout varighed.
 - Tryk **START** for at begynde.

-  Maksimal hjertefrekvens for brugeren regnes ud på følgende måde: 220 minus alder = total **TARGET HEART RATE**. Det er den maksimale hjertefrekvens (MHR). Du kan så træne med 55%, 75% eller 90% af denne. For eksempel: 220 minus 25 (brugers alder) = 195 MHR (Maksimal hjertefrekvens). Herudfra kan du så træne med den ønskede procentdel.
- Computeren registrerer **TARGET HEART RATE** (mål hjertefrekvens) så bruger kan træne indenfor denne ramme. Modstanden ændres automatisk.
 - Hvis der ikke registreres hjertefrekvens på skærmen, skal du forsikre dig om, at begge hænder holder godt fast omkring pulssensorerne.

6 Watt

- Tryk **OP/NED** i hovedmenuen for at highlighte **WATT**.
- Tryk **ENTER** for at bekræfte
- Tryk **OP/NED** for at indstille Wat-mål (10 - 350).
- Tryk **ENTER** for at bekræfte.
- Tryk **OP/NED** for at indstille **TIME**.
- Tryk **START** for at påbegynde din træning.

-  Under træningen tilpasser systemet **LOAD** automatisk baseret på **WATT** målværdi og workout status.

7 Brugerprogram

Brugerne kan skabe deres egen workout-profil.

- I hovedmenuen tryk på **OP/NED** for at vælge **USER**.
- Programprofilen bliver vist som herunder.
- Tryk **OP/NED** for at ændre modstandsniveauet i det første segment af profilen.
- Tryk or at fgå til **MODE** æste segment.
- Formedelst Ovennævnte For alle kolonner.
- Tdery rekfter på **START** for at begynde træningen.

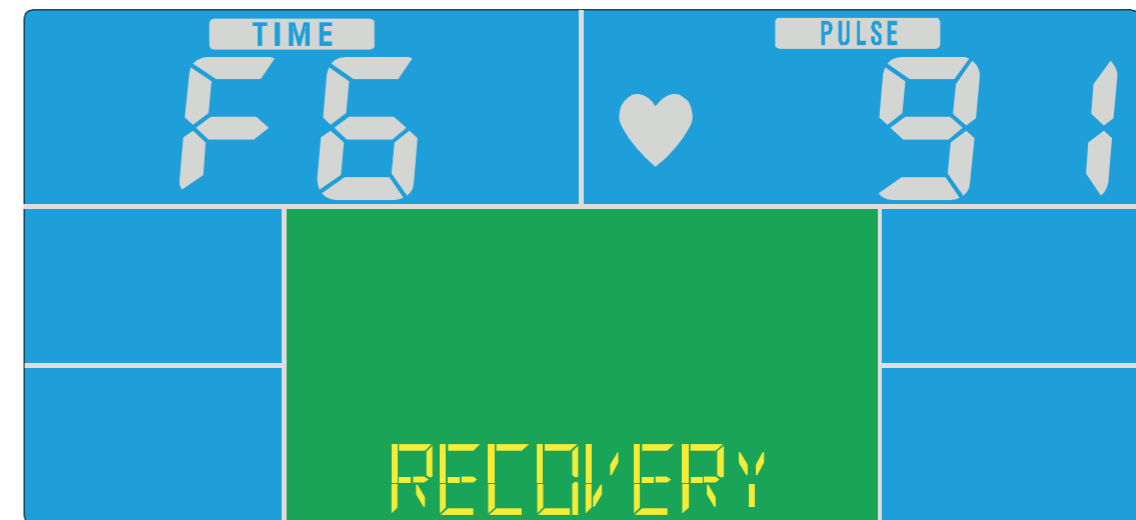
8 Restitution

Når som helst under en workout kan du trykke på RECOVERY-knappen for at registrere dit restitutionsniveau.

- Tryk på RECOVERY-knappen.
- Anbring begge hænder på pulssensorerne.
- Computeren vil tælle ned fra 0,60 sekunder og vise pulsen, som vist herunder.
GIV IKKE SLIP PÅ PULSSENSORERNE, DA DET VIL BETYDE, AT DER IKKE GIVES EN AFLÆSNING.



- Når computeren har talt ned i 0,60 sekunder bliver et RESTITUTIONSNIVEAU angivet.



Restitutions- og konditionsniveauer

- F1 - Fortrinligt
- F2 - Meget godt
- F3 - Godt
- F4 - Tilfredsstillende
- F5 - Under gennemsnittet
- F6 - Dårligt

BEMÆRKNINGER

- Denne computer er drevet af en 9V strømadapter.
BRUG IKKE ANDRE ADAPTERE TIL MASKINEN.
- Hvis computeren er ledig i ca. 4 minutter, vil den automatisk lukke ned og modstandsmotoren vil blive nulstillet. Tryk på en af knapperne for at tænde for computeren igen.
- I tilfælde af at computeren ikke fungerer korrekt, skal du fjerne strømforsyningen og tilslutte den igen for at starte på ny.



TIETOKONEEN TOIMINNOT

- A** Syötä / Tila
- B** Palautuminen
- C** Nollaus
- D** Ylös
- E** Alas
- F** Aloitus/Pysäytys

KNAPPEFUNKSJONER

SYÖTÄ / TILA

Kun ohjelmaa käytettäessä käytetään Enter-näppäintä asetusten vahvistamiseen

PALAUTUMINEN

Testaa sykkeen palautumista

NOLLAUS

Tätä käytetään nollamaan toiminnot milloin tahansa. Huomaa, että **PYSÄYTYS**PAINIKETTA tulee painaa ennen **NOLLAUS**PAINIKETTA

YLÖS

Tällä valitaan treenaustila ja nostetaan toiminnon arvoa

Alas

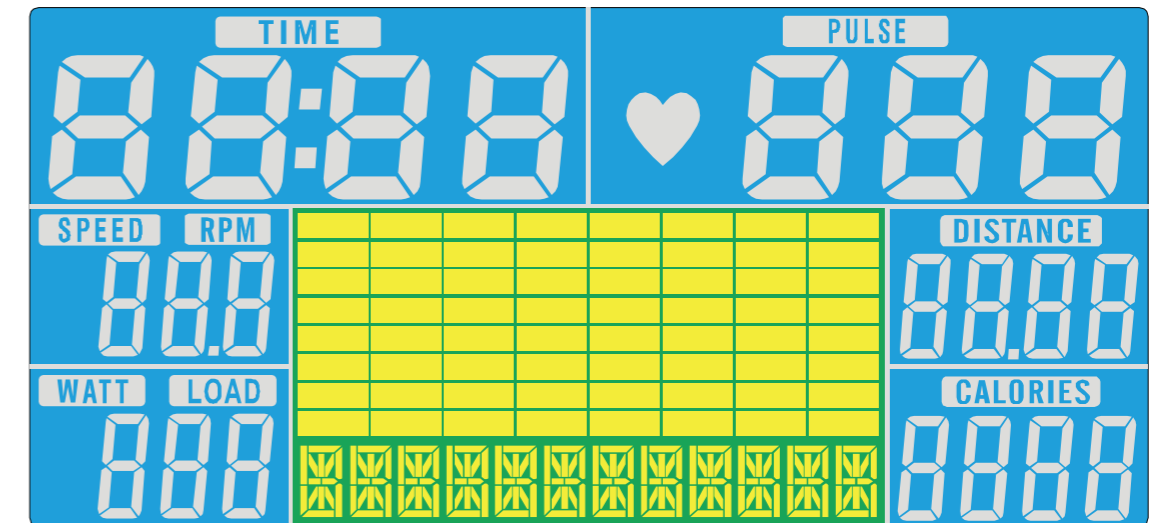
Tällä valitaan treenaustila ja alennetaan toiminnon arvoa

ALOITUS / PYSÄYTYS

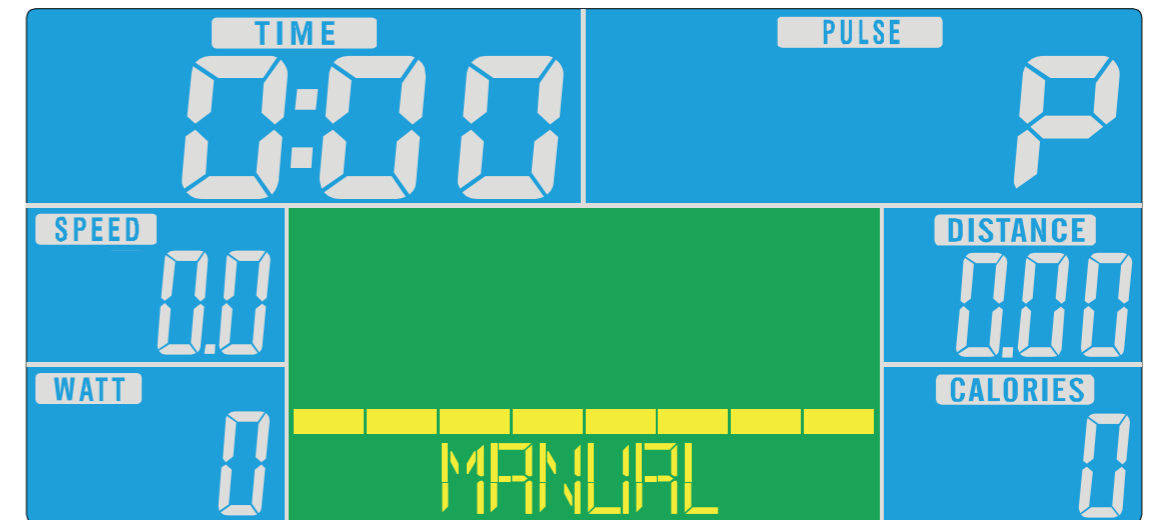
Tällä aloitetaan tai pysäytetään kuntoilu

KÄYTTÖMENETTELY

- 1 Kun virtalähde yhdistetään laitteeseen, tietokone tulee päälle pitkällä piippausäänellä. Kaikki nestekidenäytön osat valaistuvat kahdeksi sekunniksi ja pyörän läpimitta 78" näkyy alla osoitetulla tavalla.



- 2 Päävalikko näytetään. Käyttäjä voi painaa **ALOITUSPAINIKETTA** aloittaakseen välittömästi manuaaltilassa. Kaikki arvot (NOPEUS, ETÄISYYS ja AIKA) nousevat nolasta. Vastustasoa voi muuttaa milloin tahansa kuntoilun aikana painamalla **YLÖS**- tai **ALASPAINIKETTA**.

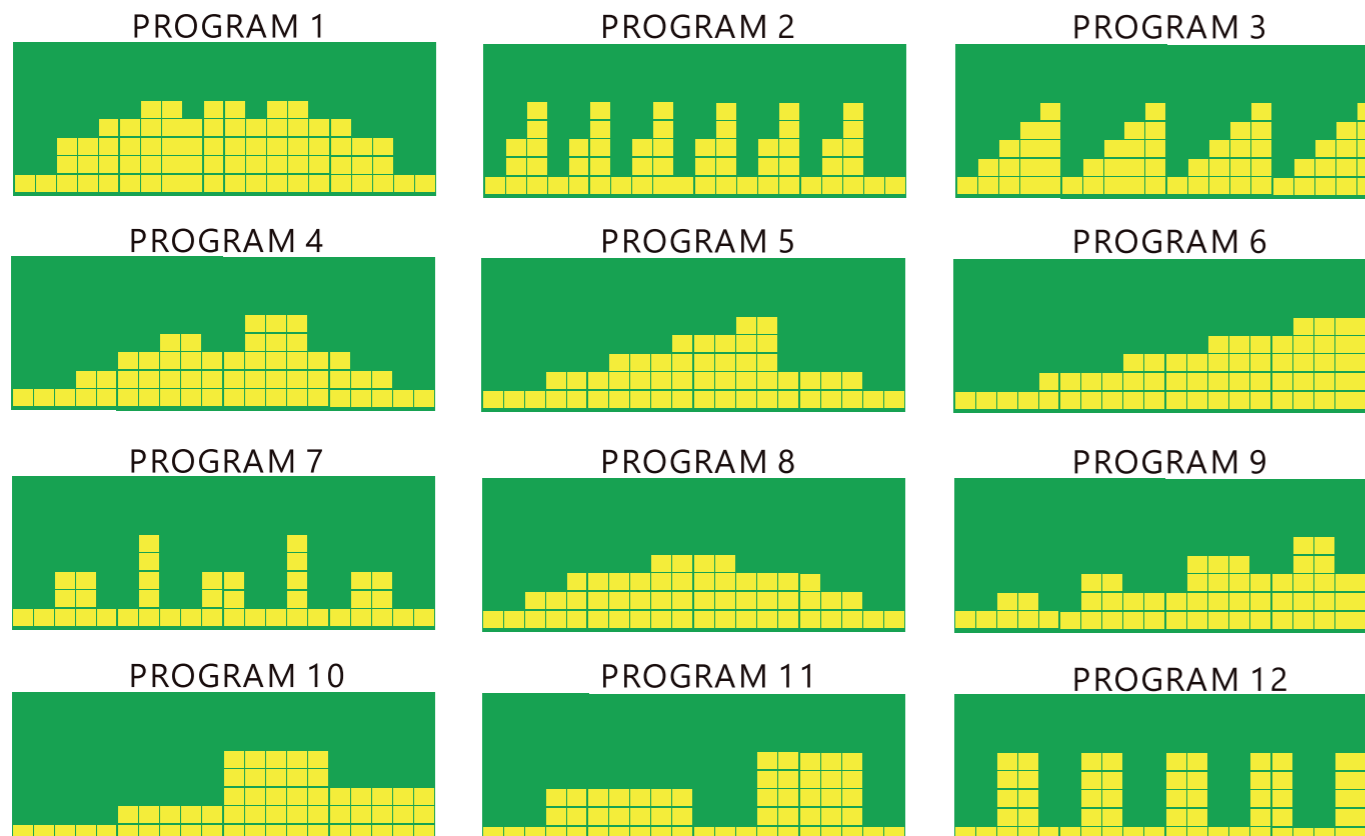


3 Ennen manuaalisen kuntoilun aloittamista voi käyttäjä asettaa halutun liikunnan **AJAN, ETÄISYYDEN, KALORIT** ja **SYKKEEN**.

Paina päävalikossa **YLÖS/ALAS**-painikkeita korostaaksesi näytön kohdan **MANUAL** (manuaalinen). Korosta tarvittava valinta painamalla **ENTER**-näppäintä, ja muuta asetusta **YLÖS/ALAS**-painikkeilla. Aloita painamalla **START**-painiketta (aloita), kun tiedot on syötetty. Syötetyissä tiedoissa alkaa nyt laskenta alaspäin syötetyistä tiedoista.

4 Ohjelma


- Paina päävalikossa **YLÖS/ALAS**-painikkeita korostaaksesi ohjelmatoiminnon.
- Paina **ENTER**-näppäintä, näytölle tulee P1.
- Käytä **YLÖS/ALAS**-painikkeita valitaksesi ohjelman P1 – P12.
- Siirry ohjelmaan painamalla **ENTER**-näppäintä.
- Muuta treenin kestoa **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Paina **ALOITUSPAINIKETTA** aloittaaksesi.
- Ohjelman tasoa voi muuttaa treenin aikana **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.



5 H.R.C. (Sykkeen hallinta)

- Paina päävalikossa **YLÖS/ALAS**-painikkeita korostaaksesi **TAVOITESYKKEEN**.
- Valitse painamalla **ENTER**-näppäintä.
- Näytölle tulee ikä. Voit muuttaa sitä **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Valitse painamalla **ENTER**-näppäintä.
- Valitse **H.R.C.**-ohjelma.
- Paina **ENTER**-näppäintä.
- Muuta treenin kestoa **YLÖS/ALAS**-painikkeilla
- Aloita painamalla **START**-painiketta.

- Jos käyttäjä valitsee **H.R.C.**-vaihtoehdon **TAGin** (lipukkeen) esiasetettu PULSE-arvo (syke) tulee näkyviin vilkkuvana tekstinä, ja käyttäjä voi muokata sitä tavoitealueella 30 - 230 **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Paina **ENTER**-näppäintä.
- Muuta treenin kestoa **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Aloita painamalla **START**-painiketta

 Käyttäjien maksimisyke lasketaan seuraavalla tavalla: $220 - \text{ikä} = \text{TAVOITESYKE}$. Tämä on maksimitaso, jolla syke saa olla (MHR). Voit sitten kuntoilla tästä 55 %:n, 75 %:n tai 90 %:n tasolla. Esimerkiksi: $220 - 25$ (käyttäjän ikä) = 195 MHR, jonka perusteella voit sitten kuntoilla halutulla prosentitasolla.

- Tietokone rekisteröi silloin kohdan **TARGET HEART RATE** (tavoitesyke) arvon ja antaa käyttäjän treenata sen puitteissa. Vastustaso muuttuu automaattisesti.
- Jos sykettä ei rekisteröidy näytölle, varmista, että molemmat kädet pitävät tukevasti kiinni pulssiantureista.

6 Watti

- Paina päävalikossa **YLÖS/ALAS**-painikkeita korostaaksesi näytön kohdan **WATTI**.
- Vahvista painamalla **ENTER**-näppäintä.
- Aseta kohdan **WATTIA** tavoitearvo **YLÖS/ALAS**-painikkeilla. 10 – 350.
- Vahvista painamalla **ENTER**-näppäintä.
- Aseta kohdan **TIME** (aika) tavoitearvo **YLÖS/ALAS**-painikkeilla.
- Aloita treenisi painamalla **START**-painiketta.

 Treenin aikana järjestelmä säätää automaattisesti kohdan **LOAD** (kuormitus) tasoa kohdan **WATTI** tavoitearvon ja treenin tilan mukaan.

7 Käyttäjän ohjelma

Käyttäjä voi luoda oman kuntoiluprofiilinsa.

- Paina päävalikossa **YLÖS/ALAS**-painikkeita valitaksesi **KÄYTTÄJÄN** (USER).
- Ohjelman profiili näkyy alla olevalla tavalla.
- Paina **YLÖS/ALAS**-painikkeita muuttaaksesi vastustasoa profiilin ensimmäisessä osassa.
- Paina **TILAPAINIKETTA** siirtyäksesi seuraavaan osaan.
- Jatka edeltävällä tavalla kaikissa sarakkeissa.
- Kun olet valmis, paina **ALOITUSPAINIKETTA** aloittaaksesi liikunnan.

8 Palautuminen

Kuntoilun aikana voi milloin tahansa painaa PALAUTUMISPAINIKETTA palautumisasteen tallentamiseksi.

- Paina PALAUTUMISPAINIKETTA.
- Pane molemmat kädet sykeanturien päälle.
- Tietokone laskee alas 6 sekunnista ja näyttää SYKKEEN alla kuvatulla tavalla.
ÄLÄ IRROTA OTETTA SYKEANTUREISTA TAI MUUTEN ET SAA LUKEMAA.



- Kun tietokone on laskenut alas 6 sekuntia, saat PALAUTUMISASTEEN lukeman.



Palautumisen kuntoluokat

- F1 - Erinomainen
- F2 - Erittäin hyvä
- F3 - Hyvä
- F4 - Tyydyttävä
- F5 - Keskitasoa huonompi
- F6 - Heikko

Huomautuksia

- Tämän tietokoneen virtalähteenä on 9 voltin verkkolaite.
ÄLÄ KÄYTÄ MITÄÄN MUUTA VERKKOLAITETTA LAITTEEN KANSSA.
- Jos tietokone on toimeettomana noin neljä minuuttia, se sammuu automaattisesti ja vastusmoottori nollantuu.
Paina mitä tahansa painiketta saadaksesi tietokoneen takaisin päälle.
- Mikäli tietokone ei toimi jossain vaiheessa oikein, irrota virtalähde ja kytke se takaisin käynnistääksesi laitteen.



BİLGİSAYAR FONKSİYONLAR!

- A** Giriş / Mod
- B** Geri yükleme
- C** Sıfırla
- D** Yukarı
- E** Aşağı
- F** BAŞLAT / DURDUR

TUS İSLEVLERİ

GİRİŞ / MOD
Bir programda ayarları onaylamak için bir giriş tuşu olarak kullanılır

GERİ YÜKLEME
Kalp hızı telafisini test etmek için

SIFIRLA
istenilen anda fonksiyonları **SIFIRLAMAK** için kullanılır. Öncesinde **DURDUR** düğmesine basılması gerektiğini unutmayın

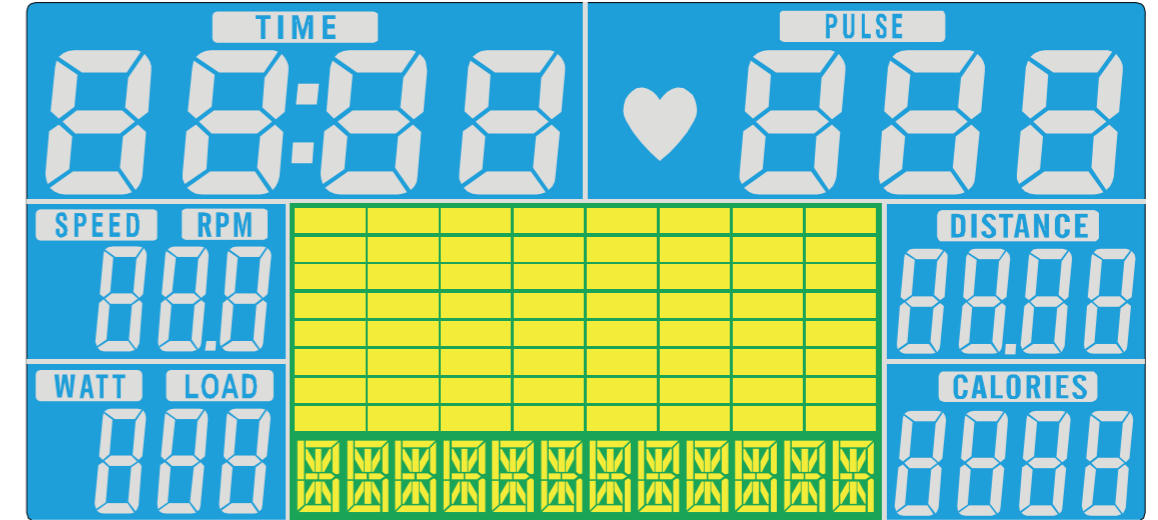
YUKARI
Eğitim modunu seçmek ve fonksiyon değerini artırmak için

AŞAĞI
Eğitim modunu seçmek ve fonksiyon değerini azaltmak için

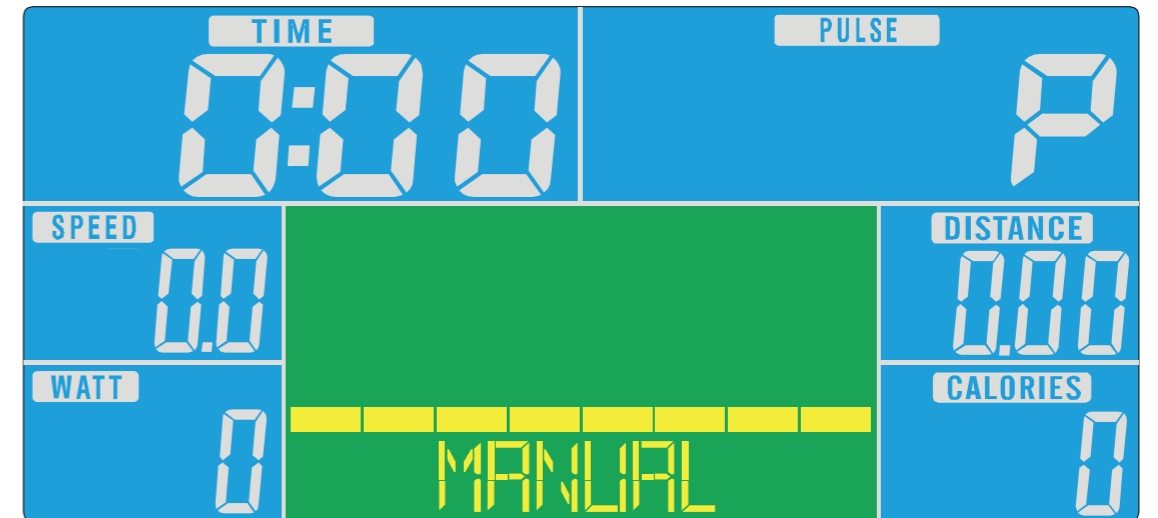
BAŞLAT / DURDUR
Antrenmanı başlatmak veya durdurmak için

ÇALIŞMA PROSEDÜRÜ

- 1** Güç kaynağı makineye bağlandığında bilgisayar uzun bir "bip" sesi ile açılacaktır. LCD ekranın tüm aşamaları 2 saniye süreyle yanacak ve tekerlek çapı 78" aşağıdaki gibi gösterilecektir.



- 2** Ana menü görüntülenecektir. Manuel modunda hemen **BAŞLAMAK** için kullanıcı düğmesine basabilir. Tüm Değerler (HIZ, MESAFE, ZAMAN) sıfırdan itibaren sayılacaktır. Direnç düzeyi antrenman sırasında istenildiği an **YUKARI** ya da **AŞAĞI** düğmesine basılarak değiştirilebilir.

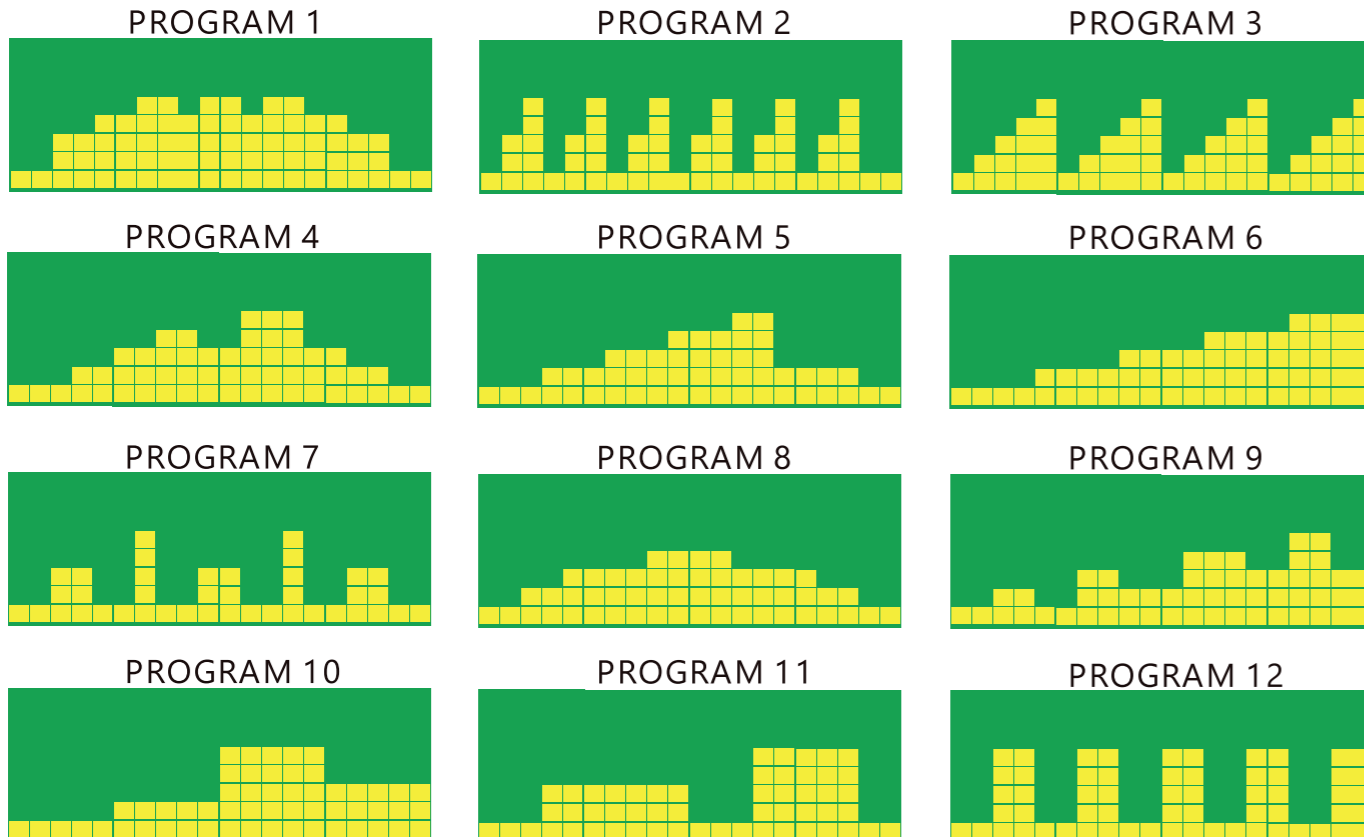


- 3 Manuel antrenmana başlamadan önce kullanıcı **ZAMAN, MESAFE, KALORILER** ve **NABIZ** için istenilen antrenmanı ayarlayabilir.

Ekranında **MANUEL** tuşunu vurgulamak için ana menüde **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarına basın. İstenen seçimi vurgulamak için **GİRİŞ** tuşuna basın, ayarı değiştirmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın. Ayrıntılar belirlendikten sonra başlamak için **BAŞLAT** tuşuna basın. Belirlenen veriler şimdi girilen bilgilerden geri sayılacaktır.

4 Program

- Ana menüde **YUKARI/AŞAĞI** düğmesine basarak program fonksiyonunu vurgulayın.
- GİRİŞ** tuşuna basın, P1 görüntülenecektir.
- YUKARI/AŞAĞI** düğmelerine basarak Program P1 – P12 seçimini yapın.
- Programa girmek için **GİRİŞ** tuşuna basın.
- Antrenman süresini değiştirmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın.
- Başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın.
- Program düzeyi antrenman sırasında **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarına basılarak ayarlanabilir.



5 H.R.C. (Kalp Hızı Kontrolü)

- Ana menüde **YUKARI/AŞAĞI** düğmesine basarak **HEDEF KALP HIZI** ögesini vurgulayın.
- Seçim yapmak için **GİRİŞ** tuşuna basın.
- Yaş bilgisi görüntülenecektir, değiştirmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarına basın.
- Seçim yapmak için **GİRİŞ** tuşuna basın.
- H.R.C.** (Kalp Hızı Kontrolü) programını seçin.
- GİRİŞ** tuşuna basın.
- Antrenman süresini değiştirmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın.
- Başlamak için **BAŞLAT** tuşuna basın.
- Kullanıcı **H.R.C. TAG** (Kalp Hızı Kontrolü Etiketi) seçeneğini seçerse, yanıp sönen metinde önceden ayarlanan **NABIZ** değeri "100" gösterilecektir, daha sonra kullanıcı hedef aralığı 30 - 230 arasında ayarlamak için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarına basabilir.
- GİRİŞ** tuşuna basın.
- Antrenman süresini değiştirmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın.
- Başlamak için **BAŞLAT** tuşuna basın.

- Maksimum kullanıcı kalp hızı $220 - \text{yaş} = \text{toplam HEDEF KALP HIZI}$ olarak ifade edilir. Bu kalbinizin kaldırabileceği maksimum kalp hızıdır (MHR). Ardından bunun %55, %75 ya da %90'ı ile antrenman yapabilirsiniz. Örnek: $220 - 25$ (kullanıcıların yaşı) = 195MHR, buradan istenilen %de antrenman yapabilirsiniz.
- Bilgisayar **HEDEF KALP HIZI** değerini kaydedecek ve kullanıcının bu değerinde antrenman yapmasına izin verecektir. Direnç düzeyi otomatik olarak değiştirilecektir.
 - Kalp hızı ekranda görüntülenmiyorsa nabız sensörlerini her iki elinizle sıkıca tuttuğunuzdan emin olun.

6 Watt

- WATT** değerini vurgulamak için Ana menüde **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarına basın.
- Onaylamak için **GİRİŞ** tuşuna basın.
- Hedef **WATT** değerini ayarlamak için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarına basın. (10 - 350).
- Onaylamak için **GİRİŞ** tuşuna basın.
- ZAMAN** değerini ayarlamak için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarına basın.
- Antrenmanınıza başlamak için **BAŞLAT** tuşuna basın.

- Antrenman sırasında sistem, **WATT** Hedef değerine ve antrenman durumuna göre **YÜK** düzeyini otomatik olarak ayarlayacaktır.

7 Kullanıcı programı

Kullanıcı kendi çalışma profilini oluşturabilir.

- Ana menüde **YUKARI/AŞAĞI** düğmesine basarak KULLANICI ögesini seçin.
- Aşağıdaki gibi program profili gösterilecektir.
- Profilin ilk aşamasındaki direnç düzeyini değiştirmek için **YUKARI/AŞAĞI** düğmesine basın.
- Sonraki bölüme geçmek için **MOD** düğmesine basın.
- Tüm sütunlar için yukarıdakileri devam ettirin.
- Bittiğinde antrenmana başlamak için **BAŞLAT** düğmesine basın.

8 Geri yükleme

Antrenman sırasında istenilen anda GERİ YÜKLEME düğmesine basılarak geri yükleme düzeyi kaydedilebilir.

- GERİ YÜKLEME düğmesine basın.
- Her iki elinizi de nabız sensörlerine koyun.
- Bilgisayar 0.60 saniyeden geri sayacak ve Nabız aşağıdaki gibi gösterecektir.
ELİNİZİ NABIZ SENSÖRLERİNDEN KALDIRMAYIN, AKSİ HALDE OKUMA YAPILMAYACAKTIR.



- Bilgisayar 0.60 saniye için geri saydığı anda bir GERİ YÜKLEME seviyesi değeri verilecektir.



Geri Yükleme Fitness Dereceleri

- F1 - Mükemmel
- F2 - Çok iyi
- F3 - iyi
- F4 - Tatmin edici
- F5 - Ortalama altında
- F6 - Zayıf

NOTLAR

- Bu bilgisayar bir 9V'luk güç adaptörü ile desteklenir.
MAKİNE İLE BAŞKA BİR ADAPTÖR KULLANMAYIN.
- Bilgisayar yaklaşık 4 dakika devre dışı şekilde beklerse, otomatik olarak kapanacak ve direnç motoru sıfırlanacaktır. Bilgisayarı açmak için bir düğmeye basın.
- Herhangi bir anda bilgisayar düzgün çalışmazsa, güç kaynağını söküp ve yeniden başlatmak için tekrar bağlayın.



FUNKCJE KOMPUTERA

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

FUNKCJE PRZYCISKÓW

ENTER / MODE

W programie przycisk ENTER /MODE używany jest do potwierdzenia ustawień

RECOVERY

Aby sprawdzić poziom tętna

RESET

Używany aby zresetować ustawione funkcje w dowolnym momencie.

STOP musi być naciśnięte przed wybraniem **RESET**

UP

Aby wybrać tryb treningu i zwiększyć wartość funkcji

DOWN

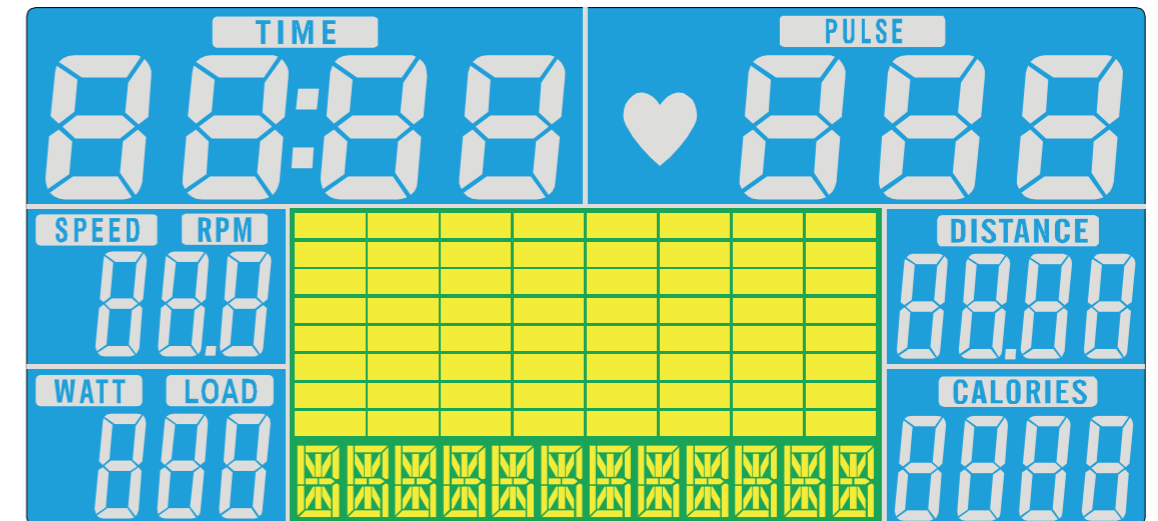
Aby wybrać tryb treningu i zmniejszyć wartość funkcji

START / STOP

Aby rozpocząć lub zakończyć ćwiczenie

PROCEDURA DZIAŁANIA

- 1** Kiedy zasilanie prądu jest podłączone do maszyny, komputer włączy się z długim sygnałem dźwiękowym. Wszystkie segmenty ekranu LCD zaświecą się przez 2 sekundy jak poniżej.



- 2** Wyświetli się główne menu. Użytkownik można nacisnąć **START** aby zacząć od razu w trybie manualnym. Wszystkie wartości (PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, CZAS) będą liczyć się od zera. Poziom oporu można zmienić w dowolnym momencie podczas ćwiczenia wciskając **UP** albo **DOWN**.

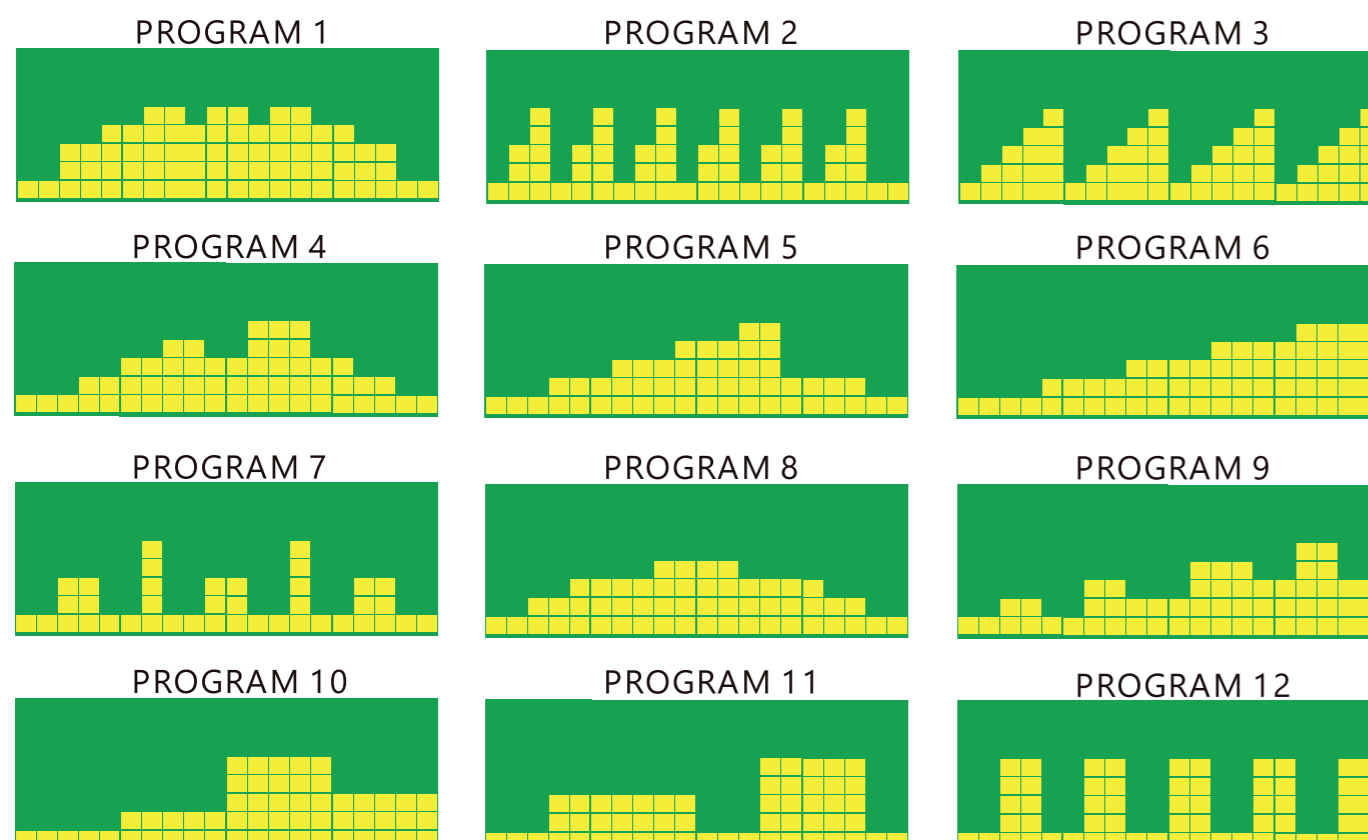


3 Przed rozpoczęciem treningu manualnego użytkownik może ustawić dla niego **CZAS, DYSTANS, KALORIE** i **TĘTNO**.

W głównym menu należy wcisnąć przyciski **UP/DOWN**, aby na ekranie wyświetliło się **MANUAL**. Naciśnij **ENTER**, żeby wyświetlić swój wybór, następnie użyj **UP/DOWN** żeby dopasować ustawienia. Naciśnij **START** żeby zacząć kiedy szczegóły zostaną wprowadzone. Wprowadzone dane będą zmniejszały się od wprowadzonych informacji.

4 Program


- W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** żeby wyświetlić funkcję programu.
- Naciśnij **ENTER**, zostanie wyświetlone P1.
- Użyj **UP/DOWN** żeby wybrać program **P1 - P12**.
- Naciśnij **ENTER** żeby potwierdzić program.
- Użyj **UP/DOWN** żeby zmienić czas trwania treningu.
- Naciśnij **START** żeby zacząć..
- Poziom programu może być dopasowany w trakcie ćwiczenia poprzez naciśnięcie **UP/DOWN**.



5 H.R.C (Kontrola tętna)

- W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** aby wyświetlić **H.R.C**.
- Naciśnij **ENTER** żeby wybrać.
- Wyświetli się wiek, naciśnij **UP/DOWN** aby zmienić.
- Naciśnij **ENTER** żeby wybrać.
- Wybierz program **H.R.C**.
- Naciśnij **ENTER**.
- Użyj **UP/DOWN** aby zmienić czas trwania treningu.
- Naciśnij **START** żeby zacząć.


- Jeżeli użytkownik wybierze **H.R.C. TAG** migając wyświetli się wartość pulsu "100", następnie za pomocą przycisków **UP/DOWN** można ustawić docelową wartość pomiędzy 30 - 230.
- Naciśnij **ENTER**.
- Użyj **UP/DOWN** żeby zmienić czas trwania treningu.
- Naciśnij **START** żeby zacząć.

 Maksymalne tętno użytkownika jest określane jako 220- wiek= tętno maksymalne. Po jego określeniu można trenować na 55%, 75% albo 90% jego wartości. Na przykład 220-25 (wiek użytkownika)= 195 MHR i wtedy można trenować wedle ustalonych %.

- Komputer zapisze **DOCELOWY POZIOM TĘTNA** i pozwoli użytkownikowi trenować w nim. Poziom oporu zmieni się automatycznie.
- Jeżeli nie tętno się nie zapisuje, informacja wyświetli się na ekranie. W takim wypadku upewnij się, że dwoma rękami bezpiecznie trzymasz czujniki pomiaru tętna.

6 Waty

- W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** aby wyświetlić **WATT**.
- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić.
- Naciśnij **UP/DOWN** aby ustawić docelowe WATY. (10 - 350).
- Naciśnij **ENTER** aby potwierdzić.
- Naciśnij **UP/DOWN** aby ustawić CZAS.
- Naciśnij **START** aby zacząć trening.

 Podczas treningu system dopasuje poziom LOAD automatycznie, bazując na wartości docelowych watów i statusie treningu.

7 Program Użytkownika

Użytkownik może stworzyć swój własny profil treningowy.

- W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** aby wybrać USER.
- Wyświetli się profil programu..
- Naciśnij **UP/DOWN** aby zmienić poziom oporu w pierwszym segmencie profilu.
- Naciśnij **MODE** aby przenieść się do kolejnego segmentu..
- Kontynuuj powyższe dla wszystkich kolumn.
- Po ukończeniu naciśnij **START** aby rozpocząć ćwiczenie.

8 Regeneracja

W dowolnym momencie treningu można wcisnąć przycisk RECOVERY aby zapisać poziom regeneracji.

- Naciśnij przycisk RECOVERY.
- Połóż obie ręce na czujnikach pomiaru tętna.
- Komputer odliczy od 60 sekund i wyświetli tętno jak poniżej.
NIE ZABIERAJ RĄK Z CZUJNIKÓW POMIARU PONIEWAŻ WTEDY NIE ZOSTANIE PODANY ODCZYT.



- Po tym jak komputer odliczy 60 sekund, zostanie podany odczyt poziomu regeneracji.



Ocena Poziomu Zregenerowania

- F1 - Doskonały
- F2 - Bardzo dobry
- F3 - Dobry
- F4 - Satysfakcjonujący
- F5 - Poniżej przeciętnej
- F6 - Słaby

Notatki

- Ten komputer jest zasilany zasilaczem 9V.
NIE UŻYWAJ INNEGO ZASILACZA DO TEGO SPRZĘTU..
- Jeżeli komputer jest nieaktywny przez około 4 minuty, automatycznie się włączy, a silnik oporu się zrestartuje.
Naciśnij jakikolwiek przycisk, aby z powrotem włączyć komputer.
- Jeżeli w jakimkolwiek momencie komputer nie działa prawidłowo, odłącz zasilanie a następnie podłącz je ponownie, aby zrestartować.



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

- A** Ввод / Режим
- B** Восстановление
- C** Сброс
- D** Вверх
- E** Вниз
- F** Старт / Стоп

ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ КЛАВИШИ

ВВОД / РЕЖИМ

В режиме ввода программ используется для подтверждения настроек

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Используется для проверки восстановления сердечного ритма

СБРОС

Сброс значений параметров. Перед сбросом необходимо нажать клавишу СТОП

ВВЕРХ

Выбор режима тренировки и увеличение значения параметра

ВНИЗ

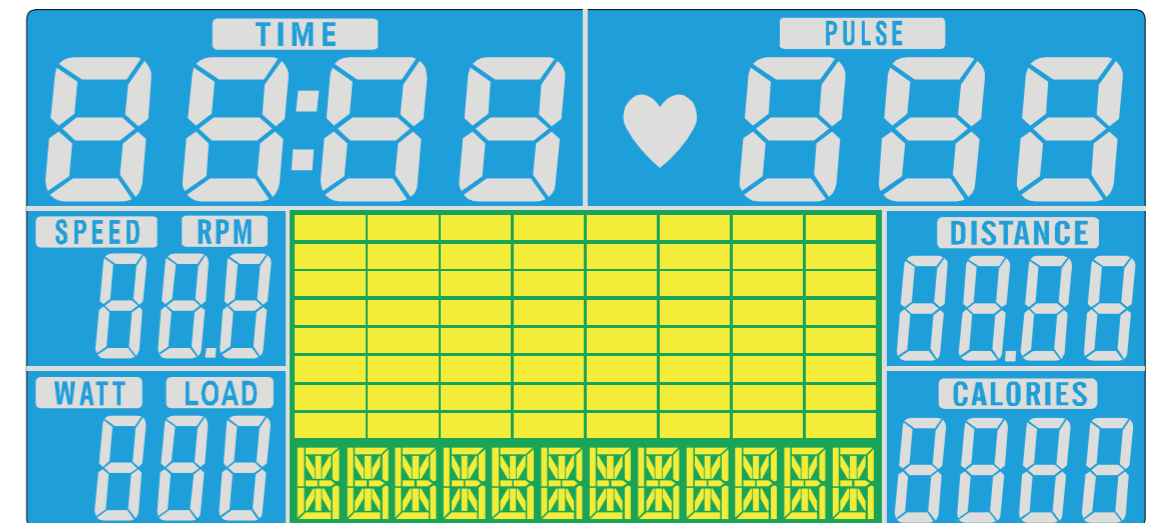
Выбор режима тренировки и уменьшение значения параметра

СТАРТ / СТОП

Начало и завершение тренировки

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

1 После включения питания раздается длинный звуковой сигнал, и компьютер начинает работу. Все сегменты монитора загораются на 2 секунды, после чего на дисплее отображается диаметр колеса 78", как показано ниже.



2 На дисплее отображается главное меню. Пользователь может нажать **СТАРТ**, чтобы начать тренировку в ручном режиме. Все параметры (СКОРОСТЬ, ДИСТАНЦИЯ, ВРЕМЯ) будут отсчитываться с нуля. Нагрузку можно изменять в любой момент тренировки клавишами **ВВЕРХ** и **ВНИЗ**.

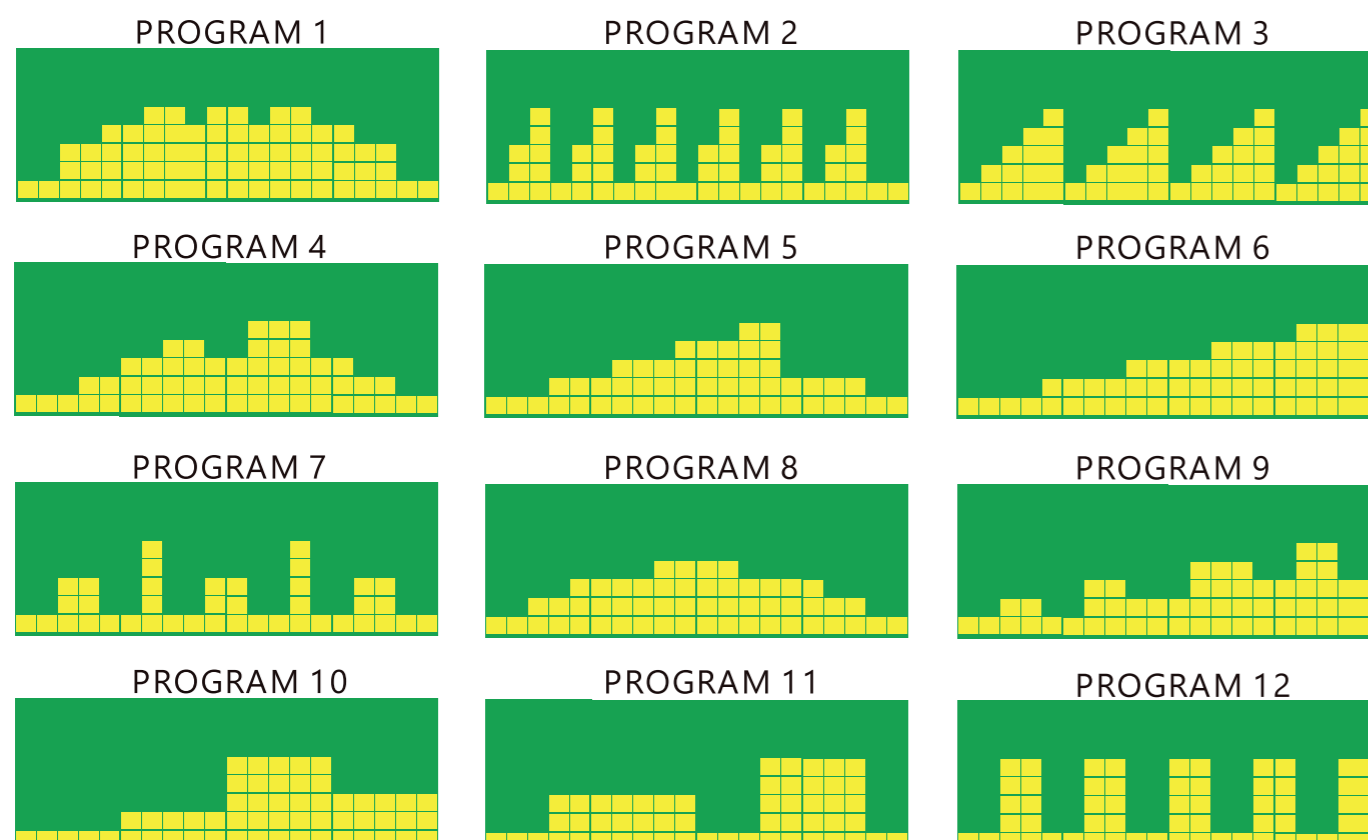


3 Перед началом тренировки в ручном режиме Вы можете установить желаемые значения параметров **ВРЕМЯ, ДИСТАНЦИЯ, КАЛОРИИ** и **ПУЛЬС**.

В главном меню нажимайте клавиши **ВВЕРХ/ВНИЗ**, чтобы выделить **РУЧНОЙ РЕЖИМ** на экране. Нажмите **ВВОД**, чтобы выделить выбранный параметр, для изменения настройки используйте **ВВЕРХ/ВНИЗ**. После ввода всех параметров нажмите **СТАРТ** для запуска тренажера. Данные теперь будут отсчитываться, начиная от введенных значений.

4 Программа

- В главном меню нажмите **ВВЕРХ/ВНИЗ**, чтобы выбрать функцию программы.
- Нажмите **ВВОД**, на экране отобразится P1.
- Используйте клавиши **ВВЕРХ/ВНИЗ** для выбора программы тренировки P1-P12.
- Нажмите **ВВОД** для ввода программы.
- Используйте клавиши **ВВЕРХ/ВНИЗ** для изменения продолжительности тренировки.
- Нажмите клавишу **СТАРТ** чтобы начать тренировку.
- Уровень программы можно изменять во время тренировки, используя клавиши **ВВЕРХ/ВНИЗ**.



5 Режим H.R.C. (контроль частоты сердечного ритма)

- В главном меню, используя клавиши **ВВЕРХ/ВНИЗ**, выберите режим **H.R.C.**
- Для подтверждения нажмите **ВВОД**.
- На дисплее отобразится возраст, для его изменения нажмите **ВВЕРХ/ВНИЗ**.
- Для подтверждения нажмите **ВВОД**.
- Выберите программу **H.R.C.**
- Нажмите **ВВОД**.
- Используйте клавиши **ВВЕРХ/ВНИЗ** для изменения продолжительности тренировки.
- Нажмите **СТАРТ** для запуска тренажера.

- If use selects **H.R.C TAG** preset PULSE value '100' will be shown in flashing text and then user can press the **UP/DOWN** buttons to adjust target range from 30-230.
- Press **ENTER**.
- Use **UP/DOWN** to change workout duration.
- Press **START** to begin.

Максимально допустимый пульс вычисляется по формуле: $220 - \text{возраст} = \text{максимальная целевая частота сердечного ритма}$. Не следует допускать, чтобы пульс превышал это значение. Вы можете тренироваться до 55%, 75% или 90% от максимально допустимого пульса. Например, если возраст тренирующегося 25 лет, то максимально допустимый пульс составляет: $220 - 25 = 195$. На основании этого значения Вы можете выбрать желаемый процент целевого пульса для Вашей тренировки.

- Компьютер запишет **ЦЕЛЕВУЮ ЧАСТОТУ СЕРДЕЧНОГО РИТМА** и позволит пользователю тренироваться в этом диапазоне. Уровень сопротивления будет изменяться автоматически.
- Если частота сердечного ритма не отображается на дисплее, убедитесь, что обе руки имеют надежный контакт с датчиками пульса.

6 Ватт

- В Главное меню нажимайте клавиши **ВВЕРХ/ВНИЗ** для выбора **ВАТТ**
- Нажмите **ВВОД** для подтверждения.
- Нажимайте **ВВЕРХ/ВНИЗ** для установки целевой нагрузки **ВАТТ**. (10 - 350).
- Нажмите **ВВОД** для подтверждения.
- Нажимайте **ВВЕРХ/ВНИЗ** для установки времени **ВРЕМЯ**.
- Нажмите **СТАРТ** для начала тренировки.

Во время тренировки система будет автоматически подстраивать уровень нагрузки **LOAD** на основе значения целевого параметра **ВАТТ** и статуса тренировки.

7 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

Пользователь может создать собственную программу тренировки.

- В главном меню клавишами **ВВЕРХ/ВНИЗ** выберите режим **ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ**.
- На дисплее появится профиль программы тренировки.
- Клавишами **ВВЕРХ/ВНИЗ** установите уровень нагрузки первого сегмента профиля.
- Нажмите клавишу **РЕЖИМ**, чтобы перейти к следующему сегменту.
- Повторите указанные действия для всех сегментов профиля.
- После установки всех параметров нажмите **СТАРТ**, чтобы начать тренировку.

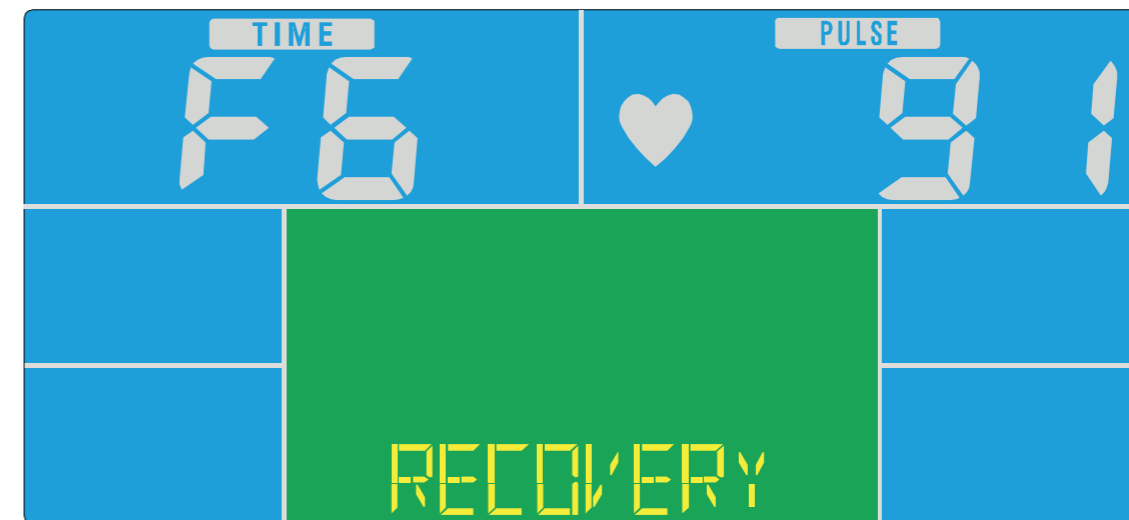
8 Восстановление

Вы можете нажать клавишу **ВОССТАНОВЛЕНИЕ** в любой момент тренировки, чтобы проверить свой уровень восстановления.

- Нажмите клавишу **ВОССТАНОВЛЕНИЕ**.
- Возьмитесь обеими руками за датчики пульса.
- Компьютер начнет обратный отсчет секунд от 0:60, на дисплее отобразится пульс, как показано ниже. **НЕ ОТПУСКАЙТЕ ДАТЧИКИ ПУЛЬСА, ИНАЧЕ ОН НЕ БУДЕТ ИЗМЕРЕН.**



- После завершения обратного отсчета на дисплее отобразится уровень **ВОССТАНОВЛЕНИЯ**.



Уровни восстановления

- F1 - Превосходно
- F2 - Очень хорошо
- F3 - Хорошо
- F4 - Удовлетворительно
- F5 - Ниже среднего
- F6 - Плохо

ВНИМАНИЕ

- Компьютер подключается к сети через сетевой адаптер на напряжение 9 В. **ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДРУГИЕ АДАПТЕРЫ С ТРЕНАЖЕРОМ НЕ ДОПУСКАЕТСЯ.**
- Если компьютер неактивен в течение около 4 минут, он автоматически выключается, двигатель нагрузки переводится в исходное положение. Чтобы включить компьютер, нажмите любую клавишу.
- Если компьютер работает некорректно, то отключите источник питания, а потом снова включите его для перезагрузки.



操作程序

1 机器接通电源时，电脑上电并发出长蜂鸣音。液晶显示屏的所有区段将亮起 2 秒钟，轮径 78" 将显示如下。



电脑功能

- A 回车/模式
- B 恢复
- C 复位

- D 向上
- E 向下
- F 开启/停止

按钮功能

回车/模式
在程序中用作回车按钮以确认设置

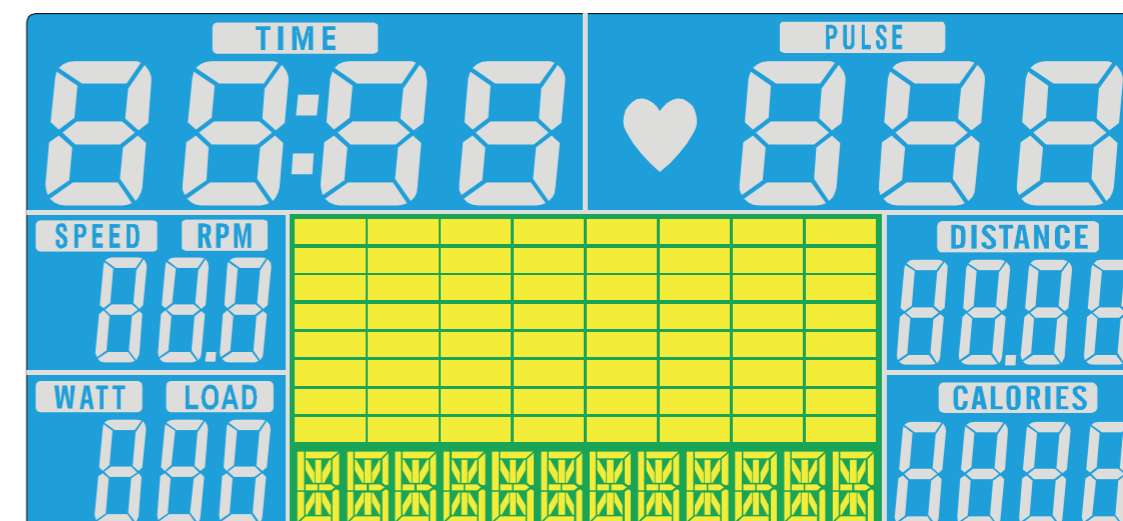
恢复
测试心率恢复情况

复位
用于随时将功能复位。请注意，必须先按下 **停止**，才能按下 **复位**。

向上
选择训练模式并调高功能值

向下
选择训练模式并调低功能值

开启/停止
开始或者停止训练。



2 将显示主菜单。用户可在人工模式下按 **开启** 立即开始。所有值（速度、距离 和 时间）将从零开始计数。通过按 **向上** 或 **向下** 可在锻炼期间随时改变阻力档。



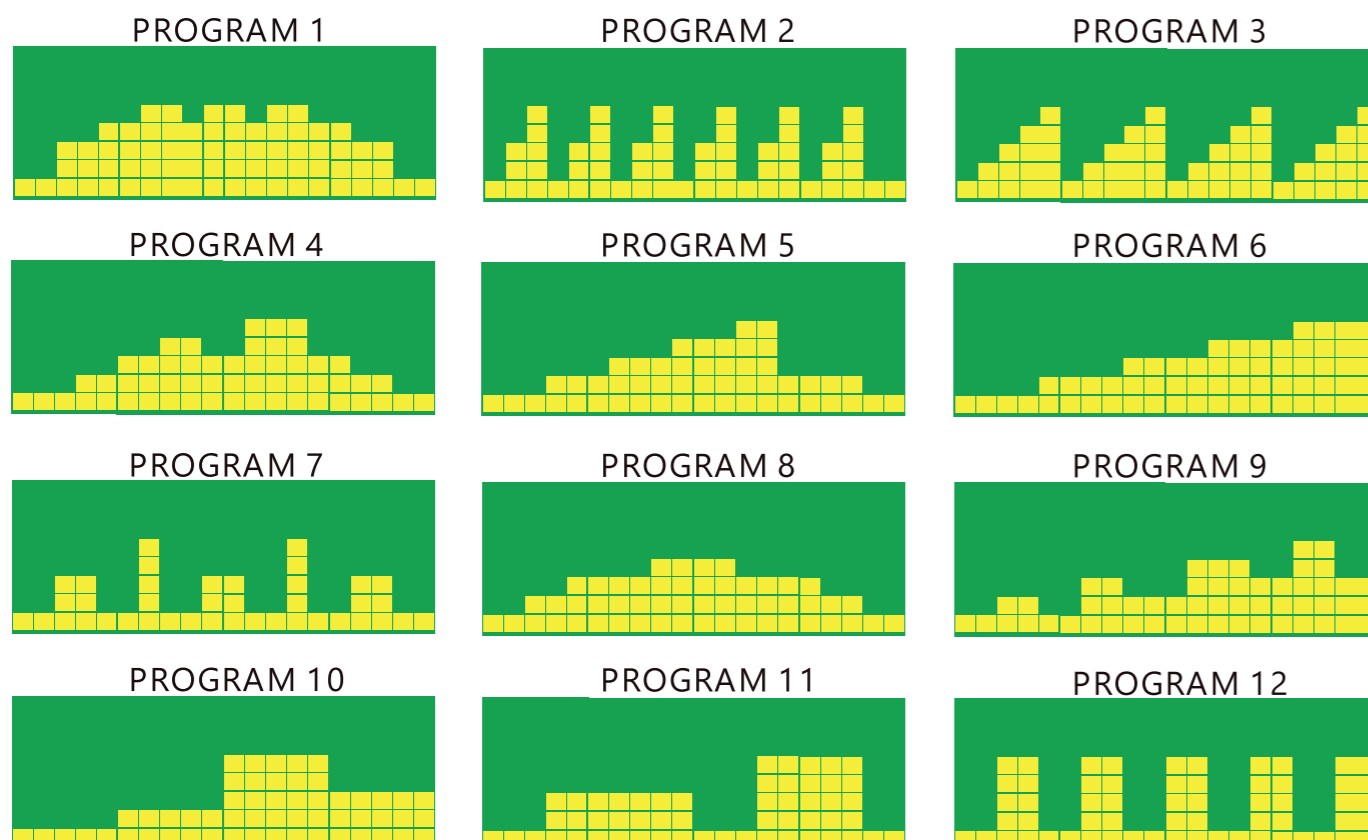


3 在开始人工锻炼之前，用户可以为锻炼设置所需的 **时间, 距离, 卡路里** 和 **脉搏**。

从主菜单按 **向上/向下** 按钮，在屏幕上突出显示 **人工**。按 **回车** 突出显示所需的选择，使用 **向上/向下** 更改设置。输入详细信息后，按 **开启** 开始。输入的数据现在将从输入的信息中倒计时。

4 程序

- 在主菜单中按 **向上/向下** 突出显示程序功能。
- 按 **回车**，将显示 P1。
- 使用 **向上/向下** 选择程序 P1-P12。
- 按 **回车** 进入程序。
- 使用 **向上/向下** 更改锻炼时长。
- 按 **开启** 开始。
- 按 **向上/向下** 可在锻炼期间调整程序档。



5 H.R.C (心率控制)

- 在主菜单中按 **向上/向下** 突出显示 H.R.C.
- 按 **回车** 进行选择。
- 按 **向上/向下** 显示更改年龄。
- 按 **回车** 进行选择。
- 选择 H.R.C 程序。
- 按 **回车**。
- 使用 **向上/向下** 更改锻炼时长。
- 按 **开启** 开始。

- 如果用户选择 H.R.C. TAG 预设 脉搏值“100”将以闪烁文本显示，然后用户可按 **向上/向下** 按钮调整目标范围 30 - 230。
- 按 **回车**。
- 使用 **向上/向下** 更改锻炼时长。
- 按 **开启** 开始。

用户最大心率计算公式是 $220 - \text{年龄} = \text{总目标心率}$ 。这就是应该设置的最大心率 (MHR)。然后，您在锻炼时可以控制在这个数值的 55%、75% 或 90%。例如： $220 - 25$ (使用者年龄) = 195MHR，从这里，您可以在锻炼时设定为想要的百分数。

- 电脑将记录 **目标心率** 并允许用户在此范围内进行锻炼。阻力档将自动改变。
- 如果屏幕未显示心率，确保双手紧握脉搏传感器。

6 功率

- 在主菜单中按 **向上/向下** 突出显示做功
- 按 **回车** 确认。
- 按 **向上/向下** 设置目标功率。(10 - 350)
- 按 **回车** 确认。
- 按 **向上/向下** 设置时间。
- 按 **开启** 开始锻炼。

在锻炼期间，系统将根据 **功率** 目标值和锻炼状态自动调整 **负荷** 档。



7 用户程序

用户可创建自己的锻炼档案。

- 在主菜单中按 **向上/向下** 键选择 **用户**。
- 将显示程序档案
- 按 **向上/向下** 在档案第一区段中更改阻力档。
- 按 **模式** 移动到下一区段。
- 对所有列继续上述操作。
- 完成后，按 **开启** 开始练习。

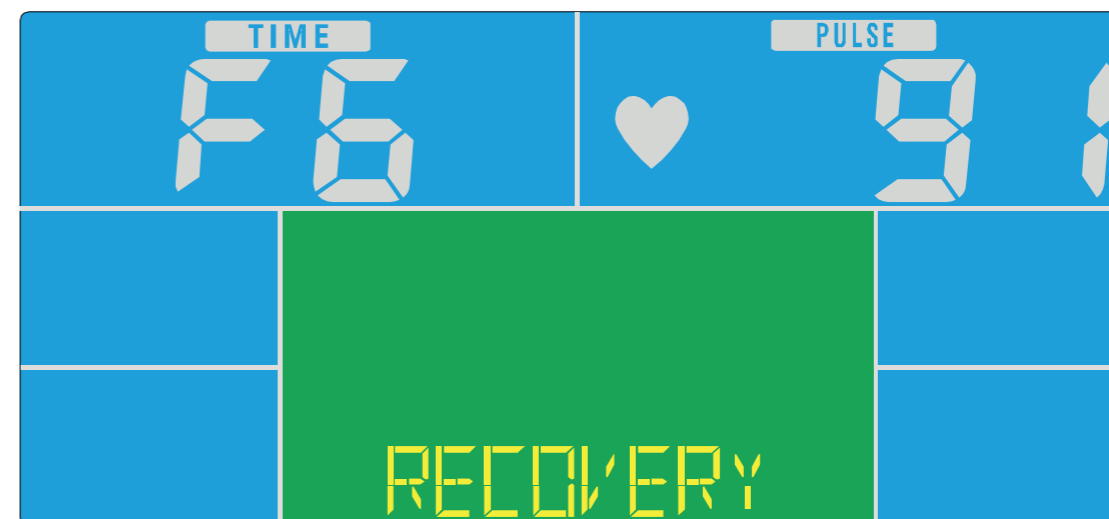
8 恢复

在锻炼期间的任何时候，可以按 恢复按钮记录恢复档。

- 按 恢复按钮。
- 将双手放在脉搏传感器上。
- 电脑将从 0.60 秒开始倒计时并显示 脉搏，如下所示。不要将双手移开脉搏传感器，否则不会得出读数。



- 在电脑倒数 0.60 秒后，将给出 恢复档读数。



恢复健身等级

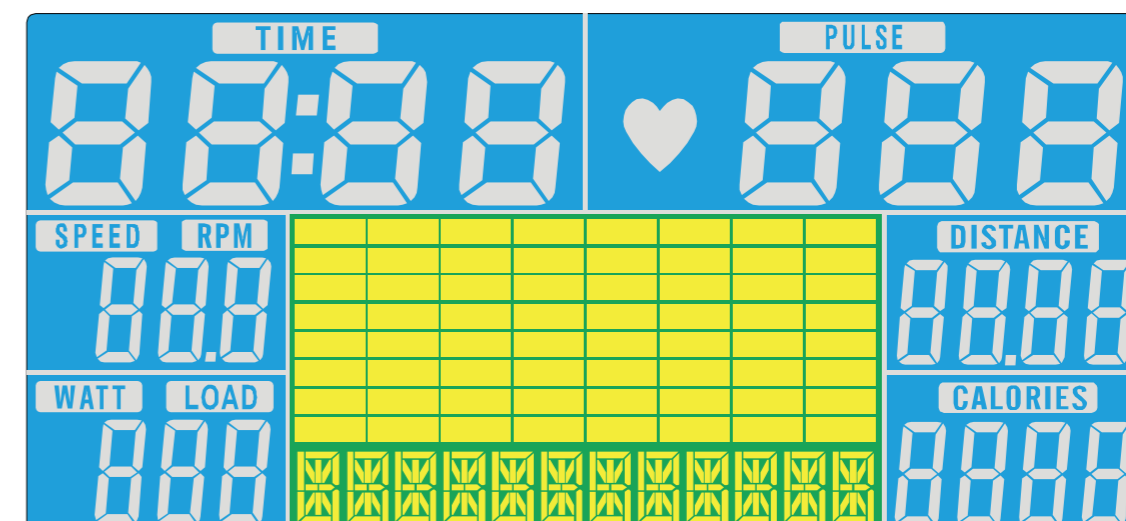
- F1 - 很棒
- F2 - 非常好
- F3 - 良好
- F4 - 令人满意
- F5 - 不满意
- F6 - 差

注

- 电脑使用 9V 电源适配器供电。请勿乱用其他适配器。
- 如果电脑处于非活动状态大约 4 分钟，它将自动关闭，阻力电机将复位。按任意按钮可重启电脑。
- 如果电脑在任何时候无法正常工作，请拔下电源并重新连接以重新启动。

操作手順

- 1 マシンの電源を接続すると、長いピープ音と共にコンピュータの電源が入ります。液晶画面のすべてのセグメントが2秒間点灯し、以下のようにホイールの直径が78インチとして表示されます。



- 2 メインメニューが表示されます。マニュアルモードですぐに開始する場合は、**開始**を押します。すべての数値（速度、距離、時間）はゼロからカウントされます。抵抗レベルは、**アップ**または**ダウン**を押して、エクササイズ中いつでも変更することができます。



コンピュータ機能

- A** 入力 / モード
- B** 回復率
- C** リセット
- D** アップ
- E** ダウン
- F** 開始 / 停止

ボタンの機能

入力 / モード

入力ボタンとしてプログラムの中で使用されると、設定を確認します。

回復率

心拍数の回復率をテストするために使用します。

リセット

随時機能をリセットするために使用します。**リセット**を押す前に、**停止**を押してください。

アップ

心拍数の回復率をテストするために使用します。トレーニングモードを選択したり、設定値を上げたりするために使用します。

ダウン

トレーニングモードを選択したり、設定値を下げたりするために使用します。

開始 / 停止

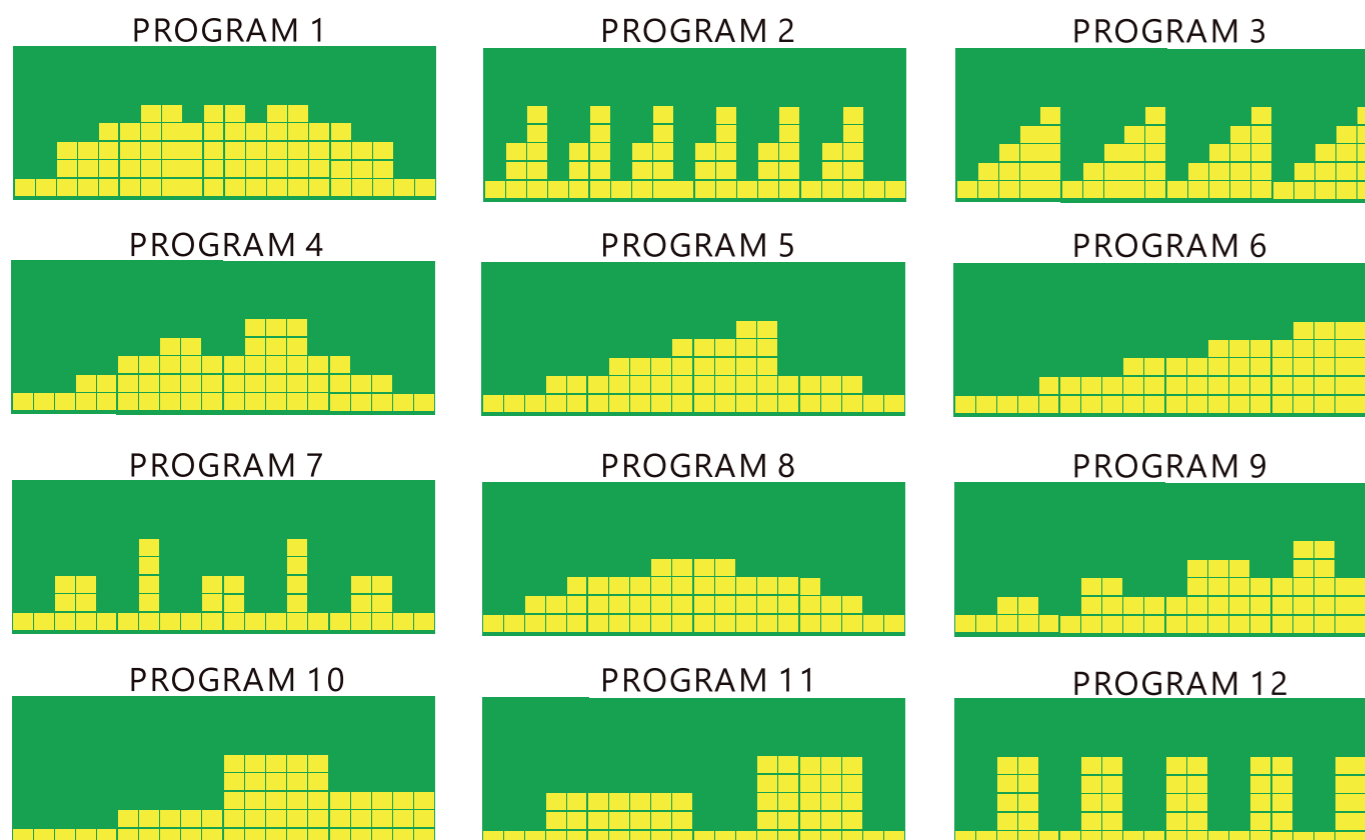
エクササイズを開始または停止する場合に使用します。

- 3 マニュアルエクササイズを開始する前に、時間、距離、カロリーを調節してお好みのトレーニングを設定することができます。また、一時停止機能を使用することもできます。

メインメニューから **アップ / ダウン** ボタンを押して、画面の **マニュアル** をハイライトします。**入力** を押して、必要な選択をハイライトし、**アップ / ダウン** を使って設定を変えます。詳細の入力が完了したら、**スタート** を押して、開始します。入力されたデータは今、入力された情報からカウントダウンされます。

4 プログラム

- メインメニューで **アップ / ダウン** を押して、プログラム機能をハイライトします。
- **入力** を押すと、P1 が表示されます。
- **アップ / ダウン** を使って、P1-P12の中からプログラムを選択します。
- **入力** を押して、プログラムを入力します。
- **アップ / ダウン** を使って、運動持続時間を変更します。
- **開始** を押して開始します。
- 運動中に **アップ / ダウン** を押してプログラムレベルを調節することができます。



5 H.R.C. (心拍数コントロール)

- メインメニューで **アップ / ダウン** を押して、目標 **H.R.(心拍数)** をハイライトします。
- **入力** を押して、選択します。
- 年齢が表示され、**アップ / ダウン** を押して変更します。
- **入力** を押して、選択します。
- **H.R.C (心拍数コントロール)** プログラムを選択します。
- **入力** を押します。
- **アップ / ダウン** を使って、運動持続時間を変更します。
- **開始** を押して、開始します。

- ユーザーが **H心拍数コントロール タグ** を選択する場合、予め設定された 脈拍値 「100」 が明滅テキストとして表示され、その時、ユーザーは **アップ / ダウン** ボタンを押して、30 ~ 230 から目標範囲を調節することができます。
- **入力** を押します。
- **アップ / ダウン** を使って、運動持続時間を変更します。
- **スタート** を押して、開始します。

最大心拍数は、「220 - 年齢 = 合計 **目標心拍数**」のように計算します。この数値は、最大心拍数(MHR) を表します。この数値を基に、55%、75%、または90%を割り出します。例: 220 - 25 (ユーザーの年齢) = 195MHR(この数値を基に、お好みの%を割り出します)。

- コンピュータは **目標心拍数** を記録し、ユーザーにこれ以内で運動することを許します。抵抗レベルは自動的に変更されます。
- 心拍数が画面に表示されない場合、両手がしっかりと脈拍センサを握っていることを確保してください。

6 ワット

- メインメニューの中で **アップ / ダウン** を押して、**ワット** をハイライトします。
- **入力** を押して、確認します。
- **アップ / ダウン** を押して、目標 **ワット** を設定します。(10 ~ 350)
- **入力** を押して、確認します。
- **アップ / ダウン** を押して、**時間** を設定します。
- **スタート** を押して、運動を開始します。

運動中、システムは **ワット** 目標値と運動状態に基づいて、**負荷** レベルを自動的に調節します。

7 ユーザープログラム

ユーザーは自分だけのトレーニングプロフィールを作成することができます。

- メインメニューで**アップ / ダウン**を押して、ユーザーを選択します。
- 以下のようにプログラムのプロフィールが表示されます。
- プロフィールの最初のセグメントで**アップ / ダウン**を押して、抵抗レベルを変更します。
- **モード**を押して、次のセグメントに進みます。
- すべての項目で上記の手順を行います。
- 完了したら、**開始**を押してエクササイズを開始します。

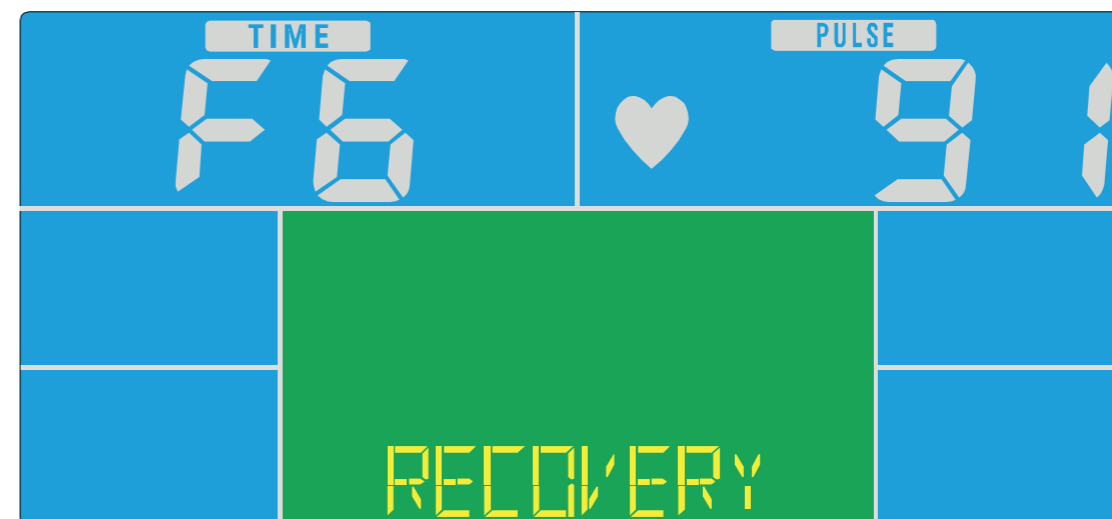
8 回復率

トレーニング中いつでも回復率ボタンを押して、回復率を記録することができます。

- 回復率ボタンを押します。
- パルスセンサーに両手を置きます。
- コンピュータは0.60秒からカウントダウンを開始し、以下のように脈拍を表示します。パルスセンサーから手を離すと、読み取り値が表示されません。



- コンピュータが0.60秒間のカウントダウンを完了すると、回復率の読み取り値が表示されます。



回復率の各レベル

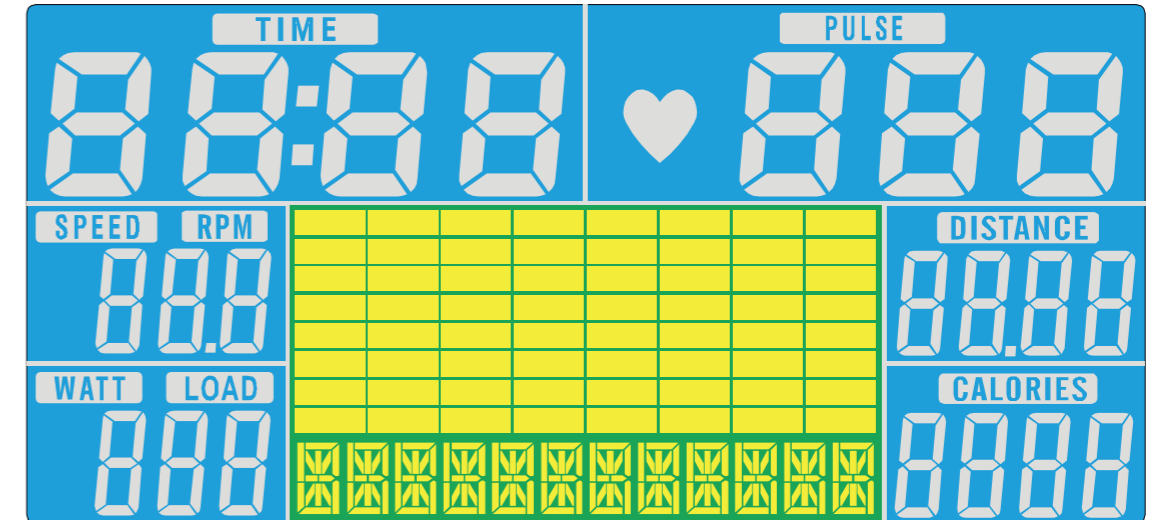
- F1非常に良い
- F2とても良い
- F3良い
- F4普通
- F5平均以下
- F6悪い

注

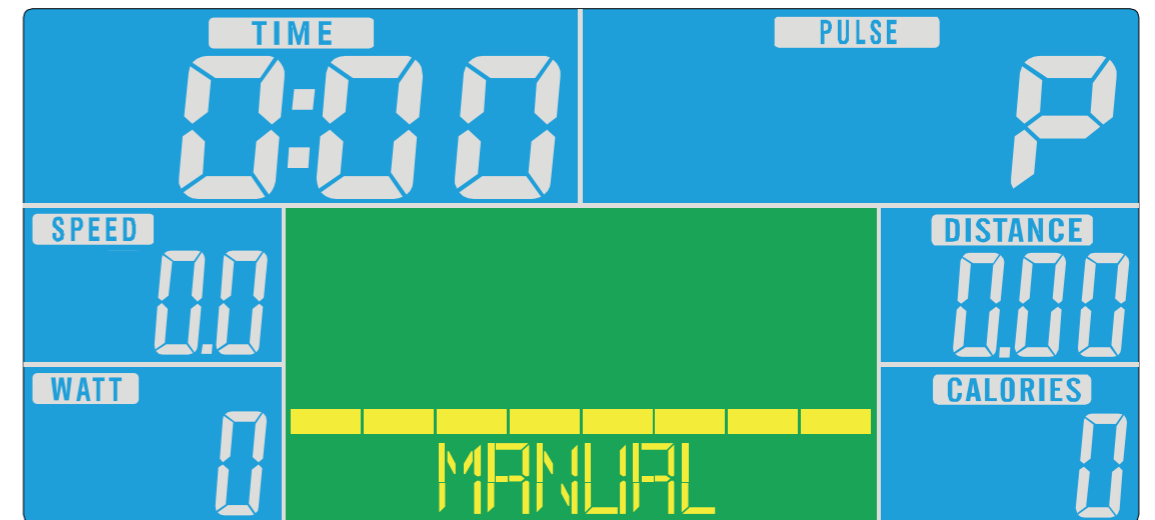
- このコンピュータの電源は9V電源アダプターです。マシンに他のアダプターを使用しないでください。
- 約4分間非アクティブ状態が続くと、コンピュータは自動的にシャットダウンされ、抵抗モーターがリセットされます。コンピュータを再起動するには、いずれかのボタンを押します。
- コンピュータが正確に作動しない場合は、一度電源を抜いてから、再度接続して、再起動してください。

조작순서

1 기계에 전원을 연결하면 삐 소리가 길게 나면서 컴퓨터가 켜집니다 LCD 디스플레이의 모든세그먼트에 2초간 불이 들어오고 아래와 같이 휠 직경인 78" 가 표시됩니다.



2 주 메뉴가 표시됩니다. START(시작) 버튼을 누르면 즉시 수동 모드로 시작할 수 있습니다. 모든 값 (속도, 거리, 시간) 이 0 부터 카운트됩니다 저항 수준은 운동 증언제라도 위 또는 아래 버튼을 눌러 변경할 수 있습니다.



컴퓨터기능

- A 확인/모드
- B 회복
- C 리셋
- D 위
- E 아래
- F 시작 / 정지

버튼 기능

확인/모드
프로그램에서 설정한 사항을 확정할 때 확인 버튼으로 사용합니다

회복
심박수 회복 상태를 테스트합니다

리셋
이 버튼으로 언제든지 기능을 리셋할 수 있습니다. 리셋 버튼을 누르기 전에 STOP(정지) 버튼을 먼저 눌러야 합니다.

위
훈련 모드를 선택하고 기능 값을 높게 조정합니다

아래
훈련 모드를 선택하고 기능 값을 낮게 조정합니다

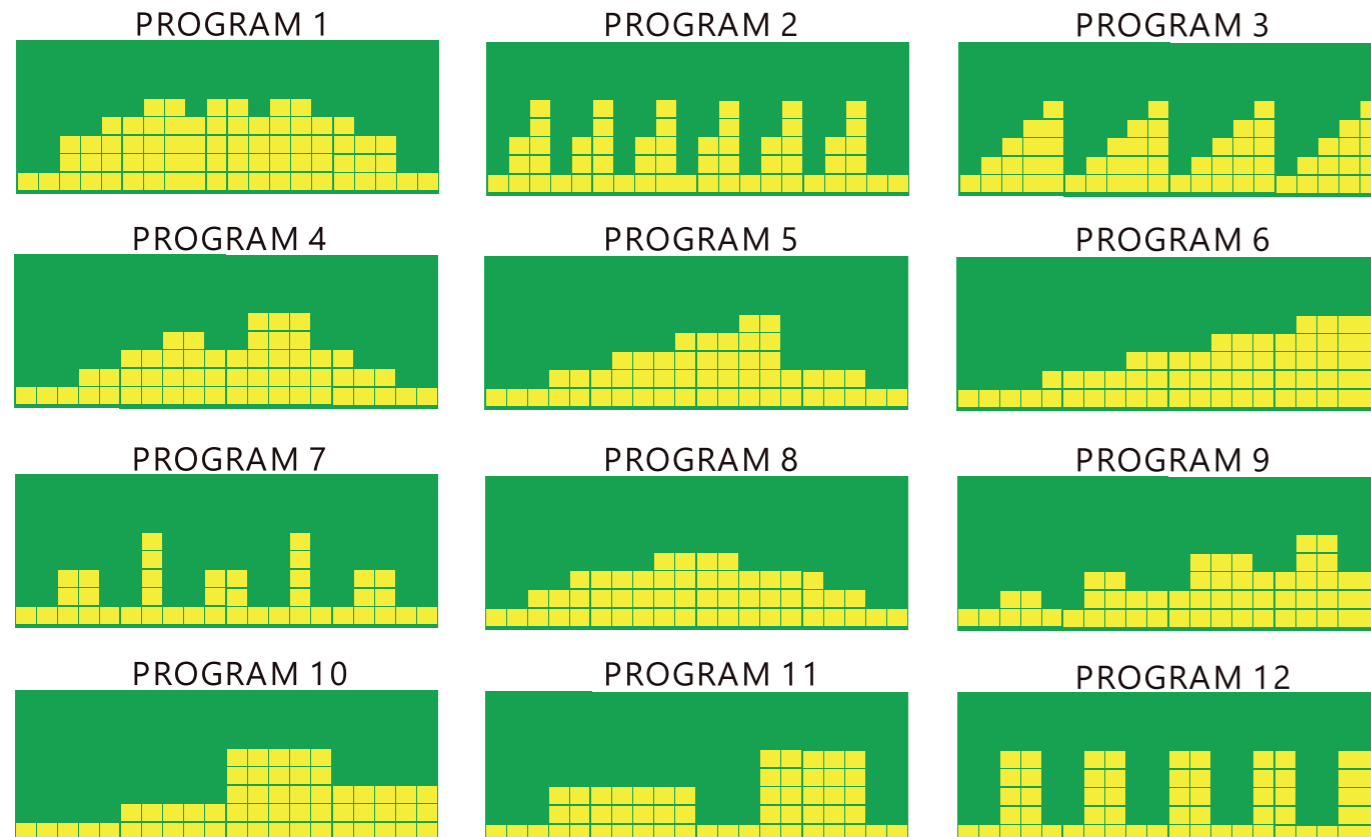
시작 / 정지
운동을 시작하거나 중지합니다

3 수동 모드를 시작하기 전에 사용자가 운동 시 원하는 시간, 거리, 칼로리 및 심박수를 설정할 수 있습니다.

메인 메뉴에서 위/아래 버튼을 누르면 화면의 메뉴얼에 불이 들어옵니다. 확인을 눌러 원하는 메뉴에 불이 들어오면, 위/아래를 이용하여 설정된 내용을 조절합니다. 상세한 내용을 입력하고 나면 시작을 눌러 시작합니다. 설정된 수치를 시작으로, 입력된 데이터가 카운트다운을 시작합니다.

4 프로그램

- 주 메뉴에서 위/아래 버튼을 눌러 프로그램 기능을 강조 표시합니다.
- 확인을 누르면 P1이 나옵니다.
- 위/아래 버튼을 사용하여 P1 - P12 프로그램을 선택합니다.
- 확인을 눌러 프로그램을 선택합니다.
- 위/아래를 눌러 운동 시간을 변경합니다.
- 시작 버튼을 눌러 운동을 시작합니다.
- 위/아래를 눌러 운동 도중 프로그램 강도를 조절합니다.



5 H.R.C.(심박수 조절)

- 주 메뉴에서 위/아래 버튼을 눌러 목표 심박수를 강조 표시합니다.
- 확인을 눌러 선택합니다.
- 나이가 나오면 위/아래를 눌러 변경합니다.
- 확인을 눌러 선택합니다.
- H.R.C 프로그램을 선택합니다.
- 확인을 누릅니다.
- 위/아래를 눌러 운동 시간을 변경합니다.
- 시작을 눌러 시작합니다.

- H.R.C.를 선택하면 사전 설정된 맥박 수치인 "100"이 깜박입니다. 사용자가 위/아래 버튼을 눌러 목표 수치를 30에서 230 사이로 설정합니다.
- 확인을 누릅니다.
- 위/아래를 눌러 운동 시간을 변경합니다.
- 시작을 눌러 시작합니다.

사용자가운동을 통해 도달할 수 있는 최대 심박수는 220- 나이 = 총 목표 심박수입니다. 이 수치가 귀하의 최대 심박수(MHR)입니다 이 수치의 55%, 75% 또는 90% 로 운동할 수 있습니다 예: 220-25(사용자 나이) = 195 MHR(이 수치를 기준으로 원하는 백분율로 운동할 수 있음).

- 컴퓨터에 목표 심박수가 저장되면 사용자가 이 범위 내에서 운동할 수 있도록 설정됩니다. 저항 강도가 자동으로 변경됩니다.
- 심박수가 화면에 뜨지 않으면, 양손이 맥박 측정기를 제대로 붙들고 있는지 확인합니다.

6 와트

- 메인 메뉴에서 위/아래를 눌러 와트를 선택합니다.
- 확인을 눌러 최종 확정합니다.
- 위/아래를 눌러 목표 와트를 선택합니다. (10 - 350)
- 확인을 눌러 최종 확정합니다.
- 위/아래를 눌러 시간을 설정합니다.
- 시작을 눌러 운동을 시작합니다.

운동을 하는 동안, 목표 와트값과 운동 상태에 따라 시스템이 강도를 자동으로 조절합니다.

7 사용자프로그램

사용자가 자신만의 운동 프로파일을 만들 수 있습니다.

- 주 메뉴에서 우It아래 버튼을 눌러 사용자를 선택합니다.
- 아래와 같이 프로그램 프로필이 표시됩니다.
- 우It 아래 버튼을 눌러 프로필의 첫 번째 세그먼트에서 저항 수준을 변경합니다.
- 모드 버튼을 눌러 다음 세그먼트로 이동합니다.
- 모든 열에서 위의 절차를 반복합니다.
- 입력이 완료되면 시작 버튼을 눌러 운동을 시작합니다.

8 회복

운동 중 언제라도 RECOVERY(회복) 버튼을 눌러 회복 수준을 기록할 수 있습니다.

- 회복 버튼을 누릅니다.
- 양 손을 맥박센서 위에 올려 놓습니다.
- 컴퓨터가 0.60초부터 카운트다운하여 아래와 같이 맥박을 표시합니다. 맥박 센서에서 손을 떼지 마십시오. 그러면 맥박수가 표시되지 않습니다.



- 컴퓨터가 0.60초 동안 카운트다운한 후 회복 수준이 표시됩니다.



적정회복등급

- F1 매우 우수
- F2 우수
- F3 양호
- F4 평균
- FS 평균 미만
- F6 나쁨

참고사항

- 이 컴퓨터는 9V 전원 어댑터를 전원으로 사용합니다. 이 기계에 다른 어댑터를 사용하지 마십시오.
- 컴퓨터가 약 4분간 활성화되지 않으면 자동으로 꺼지고 저항 모터가 리셋됩니다. 컴퓨터를 다시 켜려면 아무 버튼이나 누르십시오.
- 컴퓨터가 올바르게 작동하지 않을 경우 전원을 분리했다가 다시 연결하여 컴퓨터를 다시 켜십시오.



Reebok

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: serviceeuropa@rfeinternational.com

Spain: serviciotecnico@rfeinternational.com

APAC (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 2608-1609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong. Email: techsupportapac@rfeinternational.com

Australia: techsupportaustralia@rfeinternational.com

USA: RFE Sporting Goods Inc., 1300 Smith Road, STE 104, Austin, Texas, 78721, USA.

Email: techsupportusa@rfeinternational.com