

MASTER XC600

ANVÄNDARMANUAL



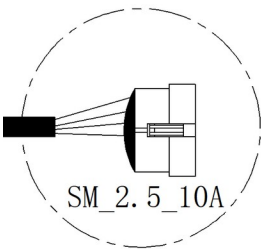
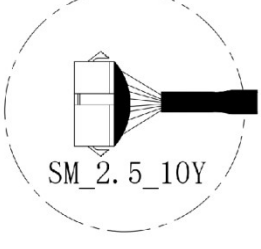
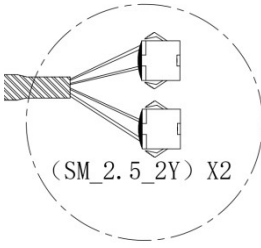
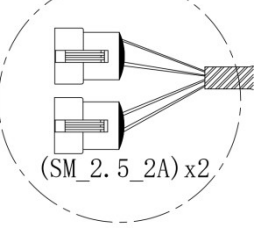
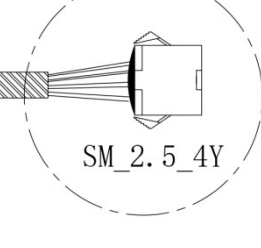
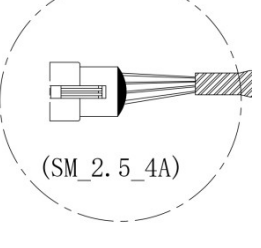
innehåll

1. Anslutningar mellan den elektroniska klockan och ramen
2. Inställningssteg för den elektroniska klockan
3. Beskrivning av viktiga funktioner
4. Programbeskrivning
5. Övriga funktioner

1. Anslutningar mellan den elektroniska klockan och ramen

- (1) De rammodeller som kan kombineras med denna elektroniska klocka är: SH-B9100E, SH-B9100U, SH-B9100R;
- (2) Ta bort de medföljande fästelementen innan du monterar ramen. Se de manuella monteringsstegen för ramen;
- (3) När anslutningarna är färdiga enligt följande kopplingsschema, drar du åt dem med de tidigare borttagna fästelementen.

Serie-nummer	Schematisk bild för kabel A	Schematisk bild för kabel B
--------------	-----------------------------	-----------------------------

1	Kommunikationskabel _ instrumentdel			Kommunikationskabel _ instruments handtagsdel
2	Kabel för hjärtpulshållare _ instrumentdel			Kabel för hjärtpulshållare _ instrumentets handtagsdel
3	Motstånd snabbkopplingskabel_ instrumentdel			Motstånd snabb- kopplingskabel_ instrumentets handtagsdel

2. Inställningssteg för den elektroniska klockan

1) Efter att hela maskinen har monterats och den elektroniska mätaren slås på för första gången, visar punktmatrixfönstret i mitten av panelen modellen: B9100R; tryck på knappen för ökad motståndsnivå

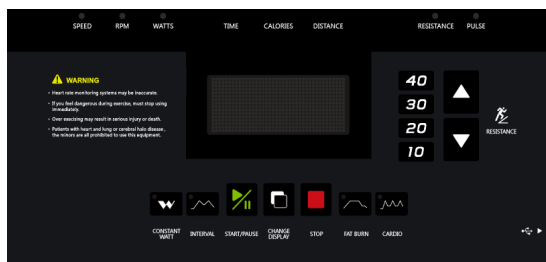


eller minskad motståndsnivå



Välj modell; När modellen som visas i fönstret är den önskade

modellen trycker du på displayreglaget för att spara  (Ljudsignalen piper tre gånger för att indikera att modellen har ställts in.) När inställningen har genomförts visas inte gränssnittet för modellinställning.



Visning av aktuell modell	
Modell som visas	Fullständigt modellnamn
B9100R	SH-B9100R
B9100U	SH-B9100U
B9100E	SH-B9100E

1. Om du behöver återställa modellen ska du trycka och hålla in start-/pausknappen  i fem sekunder samtidigt. Tre pip indikerar att de tidigare inställningarna har raderats. I det här fallet måste du stänga av den elektroniska klockan helt och sedan slå på den igen. Upprepa steg 1.



3. Beskrivning av viktiga funktioner

- 1) . Start-/pausknapp:  I viloläget trycker du på den här knappen för att gå in i manuellt sportläge. Tryck sedan på knappen igen i sportläget för att gå till viloläget.

- 2) . Stoppknapp:  Tryck in denna knapp (Sportläge/Pausläge/Inställningsläge för sportprogram) för att starta viloläget.

- 3) . Displayreglage:  I viloläget kan du trycka på den här knappen för att slå på eller stänga av Bluetooth-pulsmätaren (förutsatt att engelska: Ble pulse on eller kinesiska: heart rate Bluetooth visas i

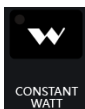
ingenjörsläget); om engelska är inställt i ingenjörsläget: BLE pulse Off eller Kinesiska: Heart rate Bluetooth off-läge. När du trycker på den här knappen kan du växla mellan "HP" och "LO"; när programmet startar trycker du på den här knappen för att växla igenom information om displayhastighet, hastighet, effekt, tid, kalorier, avstånd, hjärtpuls och motstånd.

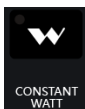


4) .  Knapp för motståndsökning: I sportläge ökar motståndet med ett steg varje gång du trycker på den här knappen. När du trycker och håller in ökar motståndet snabbt; när du ställer in programdata för träning kan du öka värdet genom att trycka på den här knappen. När du trycker och håller ned ökar värdet snabbt. I ingenjörsläge kan du trycka på den här knappen för att ställa in parametrar för fabriksinställningarna.



5) .  Knapp för motståndsminskning: I sportläge minskar motståndet med ett steg varje gång du trycker på den här knappen. När du trycker och håller in ökar motståndet snabbt; när du ställer in programdata för träning kan du öka värdet snabbt genom att trycka på den här knappen. I ingenjörsläge kan du trycka på den här knappen för att ställa in parametrar för fabriksinställningarna.



6) .  Konstant WATT-knapp: Tryck på den här knappen i viloläge för att välja konstant WATT-läge.



7) .  Intermittent knapp: Tryck på den här knappen för att välja intermittent läge.



8) .  Fettförbränningsknapp: Tryck på den här knappen i viloläge för att välja fettförbränningsläge.



9) .  Kardiopulmonell knapp: Tryck på den här knappen i viloläge för att välja kardiopulmonellt läge.



10) .  Snabbknapp för motstånd: Tryck på den här knappen i sportläget för att direkt ändra motståndsnivån till 10 segment.



11) .  Snabbknapp för motstånd: Tryck på den här knappen i sportläget för att direkt ändra motståndsnivån till 20 segment.



12) .  Snabbknapp för motstånd: Tryck på den här knappen i sportläget för att direkt ändra motståndsnivån till 30 segment.

13) .  Snabbknapp för motstånd: Tryck på den här knappen i sportläget för att direkt ändra motståndsnivån till 40 segment.

14) .  Extern greppknapp för ökad motståndsnivå, funktionen är samma som knappen för ökad motståndsnivå på den elektroniska panelen 

15) .  Extern greppknapp för minskad motståndsnivå, funktionen är samma som på den elektroniska panelen 

4. Programbeskrivning

1) Beskrivning av displayen i viloläge

Hastighetsfönster: 0,0 (km/h eller miles/h)

Tidsfönster: Visar 0:00 (h)

Fönster för motståndssegment: L 0 visas.

Matrisfönster: "Välkommen"

2) Manuellt läge

A. I viloläge kan du trycka på start-/pausknappen direkt för att gå vidare.

B. Det förinställda vänstra fönstret visar hastigheten, det mellersta fönstret visar tiden, det högra fönstret visar motståndsnivån och matrisfönstret är samma som den mellersta displayen.

Det mellersta fönstret visar tid, distans och kalorier i den ordningen.

Det högra fönstret visar antalet motståndssegment och hjärtpuls i den ordningen.

Matrisfönstret är detsamma som det mellersta fönstret.

C. I rörelse

 Tryck på start-/pausknappen: Du kan gå till pausläget eller återuppta sportläget när du trycker på pausknappen,

Skärmen visar "P 3:00". Pausen varar i 3 minuter, och om träningen inte startas om övergår den till viloläget.

☒ Tryck på knappen för antalet motståndssegment (plus), varje gång du trycker på den läggs ett segment till.

Ökning (justeringsområde: L1-L40); Tryck på knappen för antalet motståndssegment (minus) för att minska med ett segment varje gång. Tryck och håll ned denna knapp för att kontinuerligt minska segmentantalet (intervall: L1-L40).

☒ Tryck på snabbknappen för motstånd "" för att direkt ställa in motsvarande värde för segmentantal.

☒ Tryck på stoppknappen: gå till viloläge, alla data nollställs.

☒ Tryck på displayreglaget:

Det vänstra fönstret visar hastighet, hastighet och watt i den ordningen.

Det mellersta fönstret visar tid, distans och kalorier i den ordningen.

Det högra fönstret visar antalet motståndssegment och hjärtpuls i den ordningen.

Matrisfönstret är detsamma som det mellersta fönstret.

2. P1 Programläge med konstant WATT

Tryck på knappen för konstant WATT i viloläget, i matrisfönstret visas: "P1-constant watt", tryck på displayreglaget,

Gå till den första inställningssidan:

Den förinställda tiden för konstant WATT-läge är 30 minuter, tryck på plus- och minusknapparna för motståndet: tiden kan justeras

(20: 00 ~ 99: 00) i steg om 5 minuter.

☒ Tryck på displayreglaget: gå till sidan för WATT-inställning. Konstant WATT-läge är förinställt på 80 watt.

Tryck på plus- eller minusknappen för motstånd: du kan justera watt-värdet mellan (50 ~ 300) och justera med fem watt åt gången.

☒ Tryck på start-/pausknappen: starta sportläget.

I sportläget kan motståndet inte justeras.

Tryck på start-/pausknappen: Du kan gå till pausläget eller återuppta sportläget när du trycker på paus,

Skärmen visar P3: 00. Pausen varar i 3 minuter, och om träningen inte startas om övergår den till viloläget.

Tryck på stoppknappen: gå till viloläge, alla data nollställs.

Tryck på displayreglaget:

Det vänstra fönstret visar hastighet, hastighet och watt i den ordningen.

Det mellersta fönstret visar tid, distans och kalorier i den ordningen.

Det högra fönstret visar antalet motståndssegment och hjärtpuls i den ordningen.

Matrisfönstret är detsamma som det mellersta fönstret.

3. P2 intermittent programläge

❓ I viloläge trycker du på knappen för det intermittenta programmet, matrisfönstret visar: "P2-intermittent"

❓ Tryck på displayreglaget för att gå till inställningssidan.

Den förinställda tiden för det intermittenta läget är 55 minuter. Det inledande motståndet för det intermittenta läget är L 10, vilket beskrivs nedan.

Avkopplingsprogram					
Antal steg	1. (4 minuter)	2. (4 minuter)	3. (10 minuter)	4. (5 minuter)	5. (10 minuter)
Motstånd	3	5	Inställt värde	5	Inställt värde
Antal segment	6. (5 minuter)	7. (10 minuter)	8. (5 minuter)	9. (återstoden)	10. (8 minuter)
Motstånd	5	Inställt värde	5	Inställt värde	3

❓ Tryck på plus- och minusknappen för antalet motståndssegment: du kan ställa in tiden (40:00 ~ 99:00) varje gång du trycker på knappen i steg om 5 minuter.

❓ Tryck en gång till på brytaren för att växla till sidan för justering av antalet motståndssteg.

❓ Tryck på antalet motståndssegment (plus) eller antalet motståndssegment (minus): antalet motståndssegment kan justeras

(1 ~ 40) med 1 steg i taget.

❓ Tryck på start-/pausknappen: starta sportläget.

Träningsläget är detsamma som det manuella läget, och antalet motståndsnivåer kan justeras under hela

övningen.

Tryck på start-/pausknappen: du kan gå till pausläget eller återuppta sportläget. När du trycker på start-/pausknappen igen visar skärmen "P3; 00". Pausen varar i 3 minuter, och om träningen inte startas om övergår den till viloläget.

Tryck på stoppknappen: maskinen övergår till viloläge och alla data nollställs.

Tryck på displayreglaget:

Det vänstra fönstret visar hastighet, hastighet och watt i den ordningen.

Det mellersta fönstret visar tid, kalorier och distans i den ordningen.

Det högra fönstret visar antalet motståndssegment och hjärtpuls i den ordningen.

Matrisfönstret är detsamma som det mellersta fönstret.

4. P3 Programläge för fettförbränning

I viloläget kan du trycka på knappen för fettförbränningsprogrammet, på skärmen visas: "P3-fat burning"

☞ Tryck på displayreglaget för att gå till inställningssidan.

Fettförbränningsläget är förinställt på 30 minuter.

Fettförbränningslägets standardålder är 30 år.

Läget för fettförbränningsprogrammet har en förinställd hjärtpuls på 65 % av maxpuls, och formeln är $(220-30) * 65 \% = 124$.

☞ Tryck på antalet motståndssegment (plus) eller antalet motståndssegment (minus): tiden kan justeras (20: 00 ~ 99: 00) i steg om 5 minuter.

☞ Tryck på displayreglaget: gå till sidan för åldersinställning:

☞ Tryck på plus- och minusknappen för antalet motståndssegment: du kan ställa in åldern (15 ~ 80) med 1 år i taget.

☞ Tryck på start-/pausknappen: starta sportläget.

Träningsläget är detsamma som det manuella läget, och antalet motståndsnivåer kan justeras under hela övningen.

☞ Tryck på start-/pausknappen: du kan gå till pausläget eller återuppta sportläget. Tryck på start-/pausknappen

När maskinen stannat > skärmen visar "P3; 00". Pausen varar i 3 minuter, och om träningen inte startas om

övergår den till viloläget.



Tryck på stoppknappen: maskinen övergår till viloläge och alla data nollställs.

Tryck på displayreglaget:

Det vänstra fönstret visar hastighet, hastighet och watt i den ordningen.

Det mellersta fönstret visar tid, distans och kalorier i den ordningen.

Det högra fönstret visar antalet motståndsegment och hjärtpuls i den ordningen.

Matrisfönstret är detsamma som det mellersta fönstret.

Beskrivning av förfarandet:

Under de första 3 minuterna efter att programmet har startat, detekteras användarens puls och om den har normalt värde. Det tar tre minuter för hjärtpulsprogrammet att starta och motståndet kan justeras under hela den tiden. Efter tre minuter startar hjärtpulsprogrammet och målvärdet ställs in enligt det inställda värdet på 65 % av maximal puls och kadensen på 75 slag/min. Om det efter tre minuter inte detekteras någon puls under en minut, återgår systemet till viloläget.

1): Om detekteringen av hjärtpulsen är mindre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är mindre än 75 gånger/minut i fem sekunder, minskar motståndet med 1 steg.

2): Om detekteringen av hjärtpulsen är mindre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är högre än 75 gånger/minut i fem sekunder, ökar motståndet med 1 steg.

3): Om detekteringen av hjärtpulsen är högre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är mindre än 75 gånger/minut i fem sekunder, minskar motståndet med 2 steg.

4): Om detekteringen av hjärtpulsen är högre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är högre än 75 gånger/minut i fem sekunder, ökar motståndet med 2 steg.

5. P4 Program för kardiopulmonell träning

I viloläge trycker du på knappen för programmet för kardiopulmonell träning, matrisfönstret visar: "P4-heart and lung"

Tryck på displayreglaget igen för att gå till inställningssidan.

Programmet för kardiopulmonell träning är förinställt på 30 minuter.

Programmet för kardiopulmonell träning har en standardinställning på 30 år.

Den förinställda hjärtpulsen i läget för kardiopulmonell träning är 85 % av maxpulsen. Formeln är $(220-30) *$

85 % = 162.

☐ Tryck på antalet motståndsegment (plus) eller antalet motståndsegment (minus): du kan justera tiden (20: 00 ~ 99: 00) i steg om 5 minuter.

☐ Tryck på displayreglaget: gå till sidan för åldersinställning.

☐ Tryck på antalet motståndssteg (plus) eller antalet motståndssteg (minus): du kan justera åldern (15 ~ 80) och justera med 1 år i taget.

☐ Tryck på start-/pausknappen: starta sportläget.

Träningsläget är detsamma som det manuella läget, och antalet motståndsnivåer kan justeras under hela övningen.

Tryck på start-/pausknappen: du kan gå till pausläget eller återuppta sportläget. När du trycker på start/pausknappen visar skärmen: "P3; 00". Pausen varar i 3 minuter, och om träningen inte startas om övergår den till viloläget.

☐ Tryck på stoppknappen: gå till viloläget, alla data nollställs.

☐ Tryck på displayreglaget:

Det vänstra fönstret visar hastighet, hastighet och watt i den ordningen.

Det mellersta fönstret visar tid, kalorier och distans i den ordningen.

Det högra fönstret visar antalet motståndsegment och hjärtpuls i den ordningen.

Matrisfönstret är detsamma som det mellersta fönstret.

☐ Beskrivning av förfarandet

Under de första 3 minuterna efter att programmet har startat, detekteras användarens puls och om den har normalt värde. Hjärtpulsprogrammet startar inte förrän efter tre minuter och motståndet kan justeras under hela den tiden. Efter tre minuter startar hjärtpulsprogrammet och målvärdet ställs in enligt det inställda värdet på 85 % av maximal puls och kadensen på 75 slag/min. Om det efter tre minuter inte detekteras någon puls under en minut, återgår systemet till viloläget.

1) Om detekteringen av hjärtpulsen är mindre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är mindre än 75 gånger/minut i fem sekunder, minskar motståndet med 1 steg.

2) Om detekteringen av hjärtpulsen är lägre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är högre än 75 gånger/minut i fem sekunder, ökar motståndet med 1 nivå.

- 3) Om detekteringen av hjärtpulsen är högre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är mindre än 75 gånger/minut i fem sekunder, minskar motståndet med 2 steg.
- 4) Om detekteringen av hjärtpulsen är högre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är högre än 75 gånger/minut i fem sekunder, ökar motståndet med 2 steg.
- 5) P4 Program för kardiopulmonell träning
- ❓ I viloläge trycker du på knappen för programmet för kardiopulmonell träning, matrisfönstret visar: "P4-heart and lung"
- ❓ Tryck på displayreglaget igen för att gå till inställningssidan.
- ❓ Programmet för kardiopulmonell träning är förinställt på 30 minuter.
- ❓ Programmet för kardiopulmonell träning har en standardinställning på 30 år.
- ❓ Den förinställda hjärtpulsen i läget för kardiopulmonell träning är 85 % av maxpulsen. Formeln är $(220-30) * 85 \% = 162$.
- ❓ Tryck på antalet motståndssegment (plus) eller antalet motståndssegment (minus): du kan justera tiden (20: 00 ~ 99: 00) i steg om 5 minuter.
- ❓ Tryck på displayreglaget: gå till sidan för åldersinställning.
- ❓ Tryck på antalet motståndssteg (plus) eller antalet motståndssteg (minus): du kan justera åldern (15 ~ 80) och justera med 1 år i taget.
- ❓ Tryck på start-/pausknappen: starta sportläget.
- Träningsläget är detsamma som det manuella läget, och antalet motståndsnivåer kan justeras under hela övningen.
- Tryck på start-/pausknappen: du kan gå till pausläget eller återuppta sportläget. När du trycker på start/pausknappen visar skärmen: "P3; 00". Pausen varar i 3 minuter, och om träningen inte startas om övergår den till viloläget.
- ❓ Tryck på stoppknappen: gå till viloläget, alla data nollställs.
- ❓ Tryck på displayreglaget:
- Det vänstra fönstret visar hastighet, hastighet och watt i den ordningen.
- Det mellersta fönstret visar tid, kalorier och distans i den ordningen.
- Det högra fönstret visar antalet motståndssegment och hjärtpuls i den ordningen.
- Matrisfönstret är detsamma som det mellersta fönstret.

2 Beskrivning av förfarandet

Under de första 3 minuterna efter att programmet har startat, detekteras användarens puls och om den har normalt värde. Hjärtpulsprogrammet startar inte förrän efter tre minuter och motståndet kan justeras under hela den tiden. Efter tre minuter startar hjärtpulsprogrammet och målvärdet ställs in enligt det inställda värdet på 85 % av maximal puls och kadensen på 75 slag/min. Om det efter tre minuter inte detekteras någon puls under en minut, återgår systemet till viloläget.

- 1) Om detekteringen av hjärtpulsen är mindre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är mindre än 75 gånger/minut i fem sekunder, minskar motståndet med 1 steg.
- 2) Om detekteringen av hjärtpulsen är lägre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är högre än 75 gånger/minut i fem sekunder, ökar motståndet med 1 nivå.
- 3) Om detekteringen av hjärtpulsen är högre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är mindre än 75 gånger/minut i fem sekunder, minskar motståndet med 2 steg.
- 4) Om detekteringen av hjärtpulsen är högre än målvärdet i fem sekunder och kadensen är högre än 75 gånger/minut i fem sekunder, ökar motståndet med 2 steg.

5. Övriga funktioner

1. Tryck på stoppknappen för att gå tillbaka till viloläge.
2. Om varvtalet i sportläge är mindre än 10 i 10 sekunder eller om ingen knapp trycks in, övergår systemet till viloläget.
3. Om varvtalet i viloläget är mindre än 10 i 3 minuter i följd eller om ingen knapp trycks in, övergår systemet till viloläget.
4. I andra lägen än sportläget om varvtalet är mindre än 10 i 60 sekunder eller om knappen inte trycks in.

I viloläget lämnas en boll kvar på matrisfönstrets skärm, som du kan trycka på för att väcka systemet, eller så kan du väcka det genom att

trycka på valfri knapp.

5. Under förberedelser för viloläget är bara en boll igång, och varvtalet är fortfarande lägre än 60 sekunder. 10. Den elektroniska klockan skickar en avstängningssignal till styrenheten och övergår till avstängt läge.

6. Tryck på displayreglaget i viloläget, det högra fönstret kan växla mellan visat antal motståndssektioner och hjärtpulsvärde (avstängningsstatus för Bluetooth-hjärtpuls i ingenjörsläge).

7. Ingenjörsläge

a. Parameterinställning. I viloläget kan du trycka på displayreglaget och snabbknappen för motstånd "40" i 5 sekunder samtidigt för att gå till parameterinställningsläget. När du har gått till parameterinställningsläget visas sidan för att växla enheter. Tryck på plus- och minusknapparna för att justera och tryck på displayväxlingsknappen för att bekräfta. På parameterinställningssidan kan du trycka på snabbknapparna för motstånd "40", "30", "20" och "10" för att växla mellan och ställa in olika parametrar. De fyra snabbknapparna för motstånd representerar enhet, språk, modell, Bluetooth-hjärt puls på/av. I ingenjörsläge styr Bluetooth-hjärt pulsbrytaren om Bluetooth-hjärt pulsmodulen kan slås på eller av i viloläge.

b. Helskrämsdisplay och knapptestläge. I viloläget kan du trycka på displayreglaget och snabbknappen för motstånd "30" samtidigt i 5 sekunder för att gå till helskrämsdisplayen. Alla lysdioder lyser konstant. Genom att trycka på valfri knapp visas knappkoden "Used" för att testa om knapparna fungerar normalt,

c. Läge för total distans och total tid. I viloläget kan du trycka på displayreglaget och snabbknappen för motstånd "20" samtidigt i 5 sekunder för att gå till läget för total distans och total tid. Det digitala 1-tumsröret längst upp till höger på panelen visar körningsstatus. Distans (km/miles), matrisfönstret visar träningstiden (timmar). Tryck på displayreglaget och snabbknappen för motstånd "20" i 5 sekunder igen för att rensa det.

d. Om ingen knapp trycks in under 10 sekunder i ingenjörsläget återgår systemet till viloläge.

8. Pulsvärdesdisplay

a. När motionscykeln startas normalt håller du i vänster och höger induktionsplatta i stål med båda händerna i minst 30 sekunder. Pulsvärdesområdet är (HR: 50–200). Dessa data ges endast som referens och ska inte användas för medicinska ändamål.

b. När motionscykeln startas normalt använder du ett hjärtpulsband (frekvens: 5 KHZ). Den elektroniska mätaren visar hjärtpulsvärdet och hjärtpulsområdet (HR: 50–200). Dessa data anges endast som referens och ska inte användas för medicinska ändamål.