

Dator manual

1、display:

RPM: 0~15~999
Speed: 0.0~99.9 KM/H
Time: 0:00~99:59.
Distance: 0.00~99.99 KM.
Calories: 0~999.
Manual: 1~16 levels
Program: P1~P12
Watt: 0~999
User: U0~U4
H.R.C: 55%、75%、90%、
Pulse: P~30~240,

2、Knappar:

2.1、Select
2.2、Up
2.3、Down
2.4、Reset
2.5、Start/stop
2.6、Recovery
2.7、Total reset;

3、Funktion

3.1. Manuell: MANUAL 1----16 nivåer

3.2. Program : PROGRAM P1 ~P12

3.3. Watt: (WATT CONSTANT): Ställ in önskat watt värde, justera motståndet efter önskad träningsnivå.

3.4. Användare: (ANVÄNDARE): Användaren ställer själv in önskad belastningsnivå för sin profil och sparar denna. U1-U4 kan ställa in 4 olika program. Under U0 kan användaren ställa in eget program men detta lagras då inte. Användaren kan också ställa in kön, ålder, vikt och längd.

3.5. H. R. C: (H.R.C):Användaren kan ställa in önskad pulsnivå 55%, 75%, 90% av uträknad maxpuls.

3.5.1、Användarinställning: Starta H.R.C funktionen, välj “up/down” för att ställa in önskad pulsnivå.(30----240);

3.5.2: Förinställning: Starta H.R.C funktionen, välj “up/down” för att ställa in 55%, 75%, 90% som önskad nivå av maxpuls.

3.6. Återhämtning: (RECOVERY) : Välj denna funktion under en kort tidsperiod för att testa hjärtats förmåga till snabb återhämtning.

3.6.1: Efter en stund av träning, grip tag om handpulshandtagen. “hjärtat” börjar då blinka och ett värde visas på displayen..

3.6.2: Tryck på “Recovery” knappen så blir funktionen aktiverad. Behåll grepp om handpulssensorer. Nu kommer tiden räkna neråt under en minut.

3.6.3: Efter en minut kommer resultatet visas i nivå F1-F6

F1 är det bästa resultatet, F6 är det minst bra resultatet.

Om pulssignal saknas så aktiveras inte denna funktion.

3.7、 Total nollställning (TOTAL RESET): Tryck på denna knapp när du vill rensa ut all befintlig data från skärmen, skärmen återställs.

4、 Användare

- 4.1: Starta displayen, skärmen visar då U1, tryck på "up/down" för att välja U0~U4, tryck sedan "Enter" för att bekräfta ditt val, välj kön, ålder, längd, vikt och tryck "Enter" igen.
- 4.2: Tryck "Up/Down" för att välja program, PROGRAM、WATT、USER、HRC、PULSE, användaren kan själv justera och sedan trycka "Enter"
- 4.3: Tid, Distans, Kalori börjar blinka och kan väljas.
- 4.4: Om inget val görs kan användaren välja valfritt från U0-U4 och börja träna.
- 4.4 : Efter eventuella inställningar har gjorts, tryck "Start/Stop" för att börja träna.