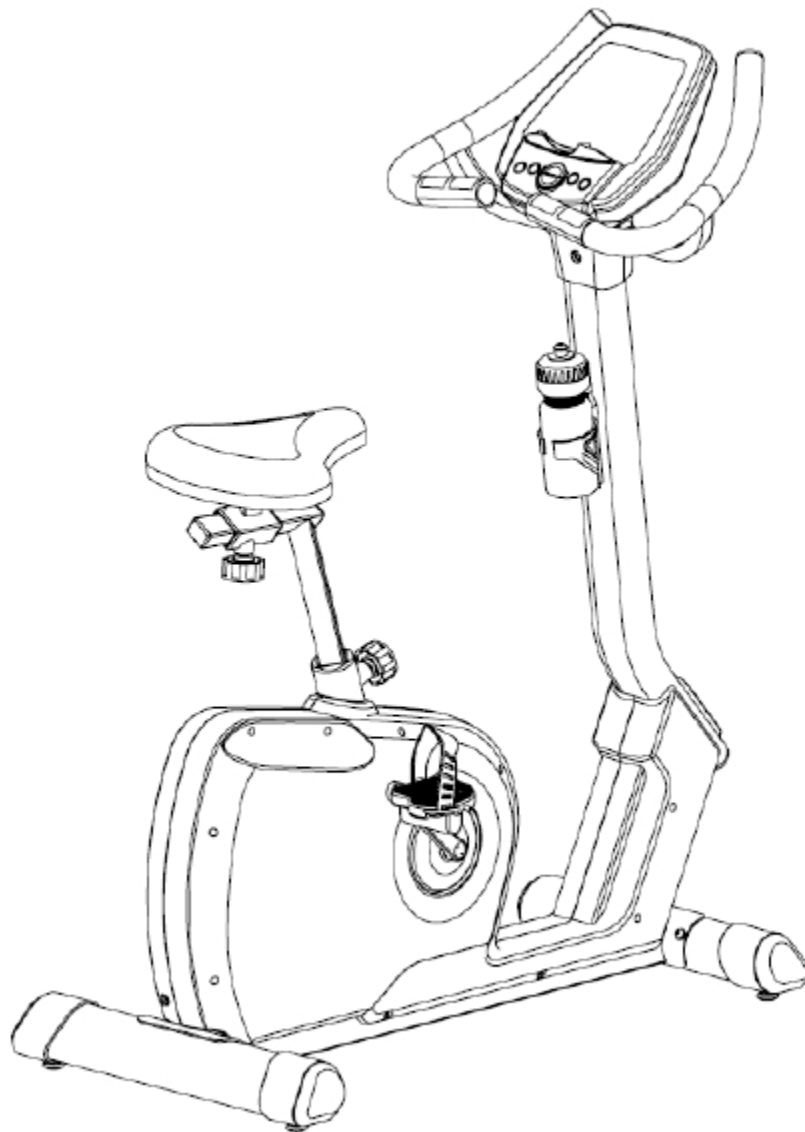




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 20145 Szobakerékpár inSPORTline Valdo -  
számítógép









## SZÁMÍTÓGÉP



### GOMBOK

	UP	Növelje az értéket vagy az ellenállást
	DOWN	Csökkentse az értéket vagy az ellenállást
	ENTER (press)	Erősítse meg a beállításokat
	START/STOP	Nyomja meg a gombot a program indításához/leállításához
	RESET	Az aktuális programbeállítások visszaállításához ki kell választani a programot. Tartsa lenyomva a f gombot vagy 2 másodpercig az összes érték
	RECOVERY	Futtasson egy pulzusszám helyreállítási programot.

### KIJELZO

TIME	Megjelenítési idő 00:00 és 99:00 között, növelje 1 perccel
SPEED	Kijelzi az aktuális sebességet, maximum 99,9 km/h (mph)
RPM	0 és 100 rpm közötti fordulatszámot jelenít meg
DISTANCE	Megjeleníti a távolságot 00: 0 és 99,9 km között (mérőföld). A felhasználó a gomb elforgatásával állíthatja be a céltávolságot, az értékváltozás 0,1 km (mérőföld).

CALORIES	Megjeleníti az elégetett kalóriákat 0 és 990 kalória között. Az értékváltozás 1 kalória. Az adatok tájékoztató jellegűek, nem gyógyászati célokra alkalmas.
PULSE	0-30 és 230 közötti impulzust jelenít meg.
WATTS	A teljesítményt 0 és 999 között jeleníti meg.

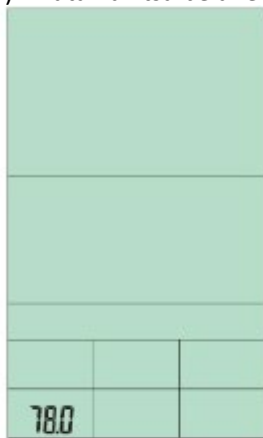
### BEKAPCSOLÁS

Győződjön meg arról, hogy az eszköz csatlakoztatva van a tápegységhez, nyomja meg a RESET gombot 2 másodpercig, az LCD-kijelző világít, a 78.0 jelenik meg, és hangjelzés hallható (1., 2. ábra).

A tekerőgomb elforgatásával válassza ki az U1 - U4 felhasználót, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez (3., 4. ábra). Ezután állítsa be a felhasználói adatokat: nem, életkor, magasság, súly (4-7. ábra).



1



2



3



4



5



6



7

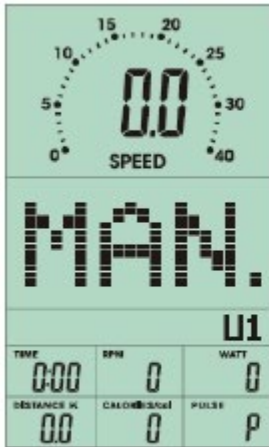


7

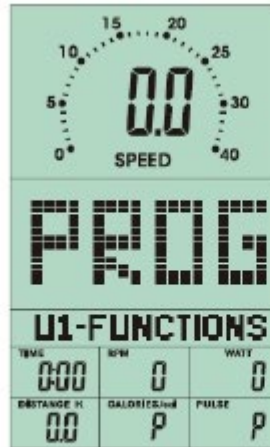
### PROGRAM VÁLASZTÁS

A programok a következő sorrendben vannak: manuális - program (előre beállított programok) - felhasználói program - H.R.C (pulzusszám program) - WATT (teljesítmény program).

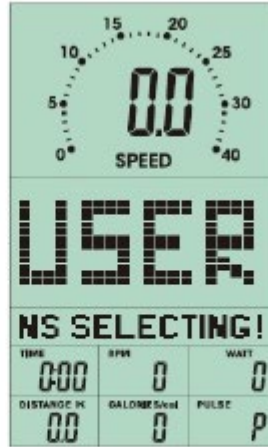
Használja a forgatógombot egy program kiválasztásához, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Vagy nyomja meg a START / STOP gombot a MANUAL program elindításához.



8



9



10



11



12

### QUICK START MANUAL PROGRAM-GYORSINDÍTÁS MANUÁLIS PROGRAM

Nyomja meg az ENTER-t a MANUAL programba való belépéshez; a kijelző villogni kezd (13. ábra). Nyomja meg a START / STOP gombot a program elindításához; beállíthatja az ellenállást edzés közben (14. ábra) Nyomja meg a START / STOP gombot a program leállításához.



13



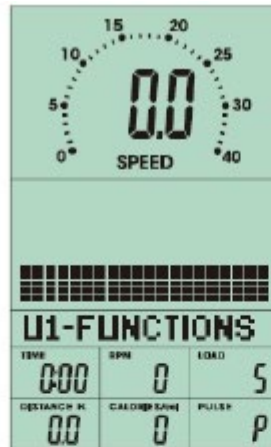
14

## MANUAL MODE-MANUÁLIS MÓD

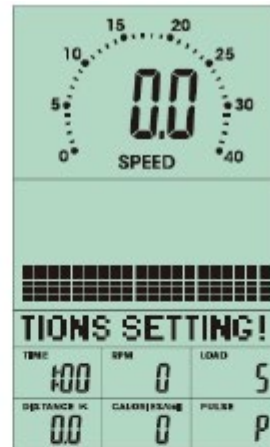
A forgatógombbal (1-től 16-ig) válassza a MANUAL (13. ábra) lehetőséget, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. A felhasználó beállíthatja a célidőt, a távolságot, a kalóriákat, a pulzust, és megnyomhatja a START / STOP gombot a program elindításához. Nyomja meg a RESET gombot a beállításokhoz való visszatéréshez. Az ellenállás edzés közben állítható.



13



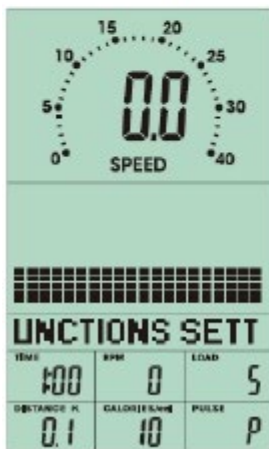
14



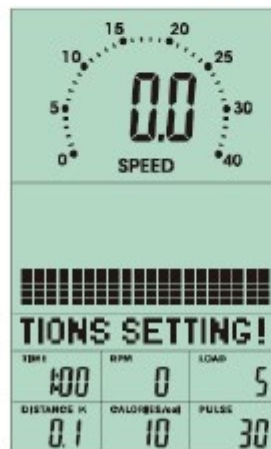
15



16



17



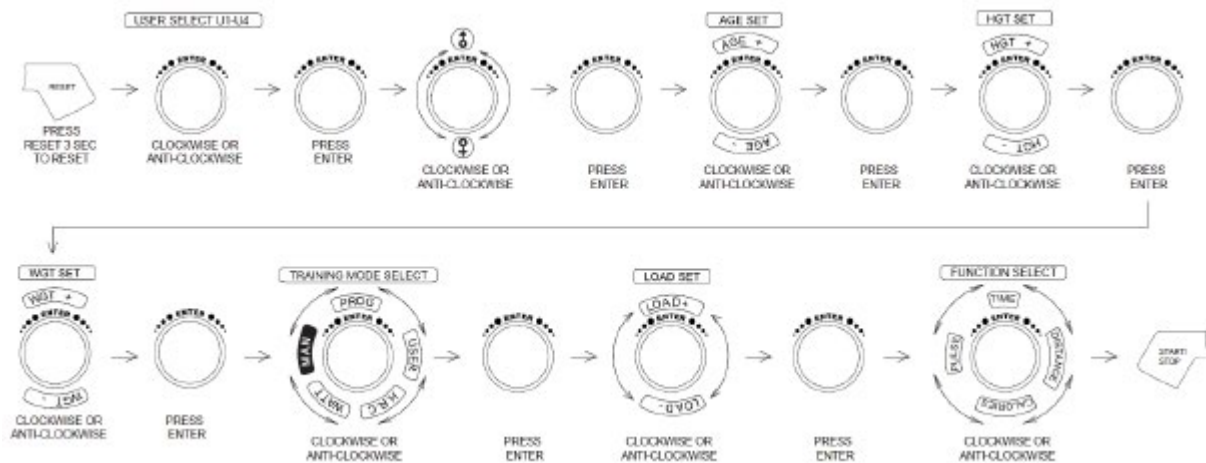
18



19

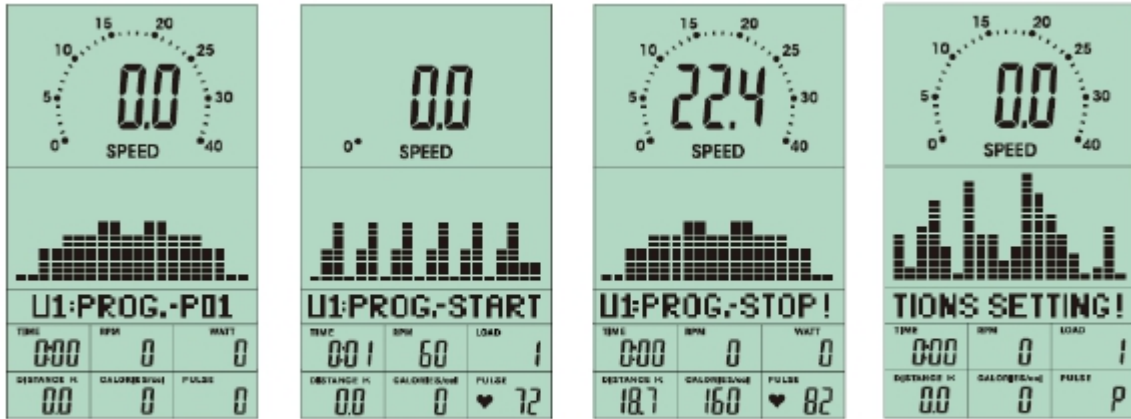


20



## PROGRAM (előre beállított programok)

A beállítások megadása után a forgatógombbal válassza ki a P1 - P12 programot, majd nyomja meg az ENTER gombot a megerősítéshez. Beállíthatja az edzési időt, a program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot. Indítás után a beállított értékből az idő levonásra kerül. Amikor az idő eléri a 0-t, hangjelzés hallható, a hangjelzés kikapcsolásához nyomja meg bármelyik gombot.

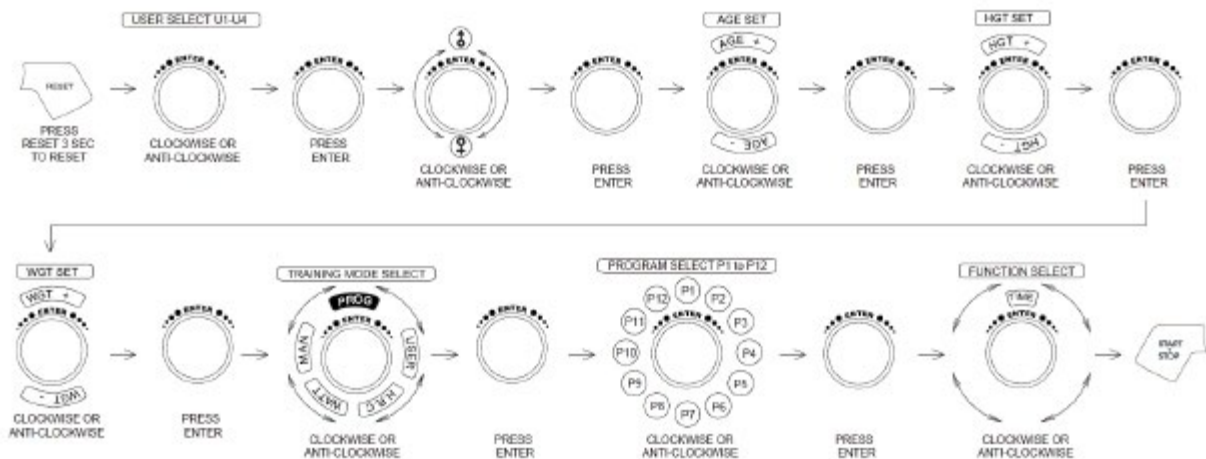
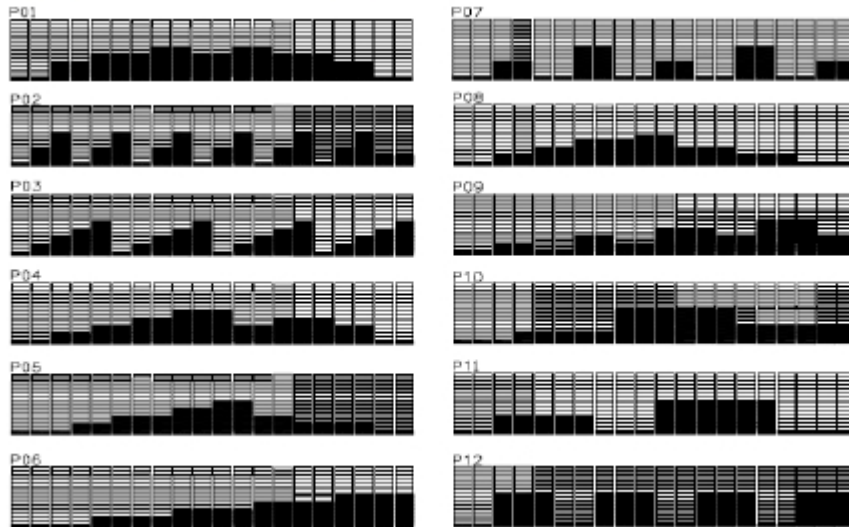


21

22

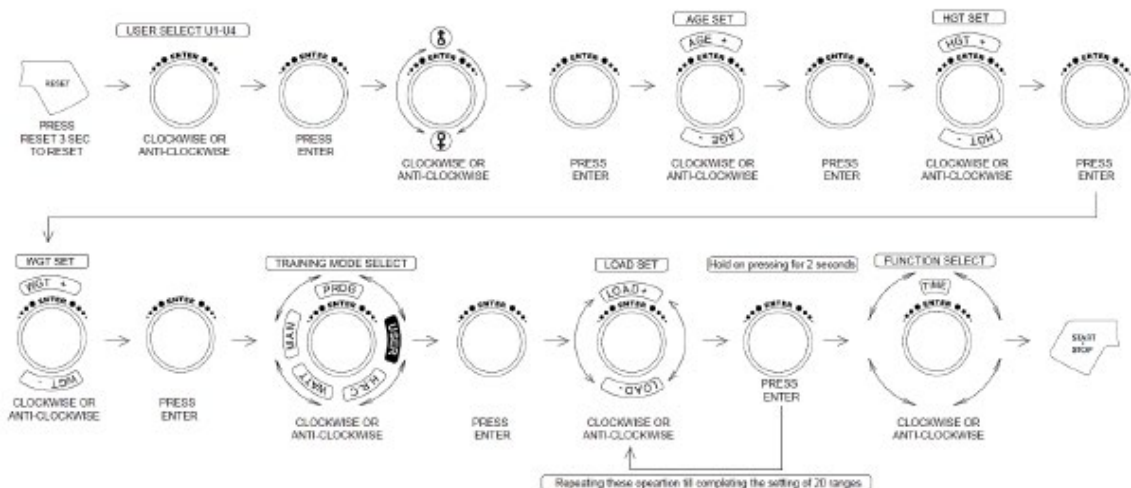
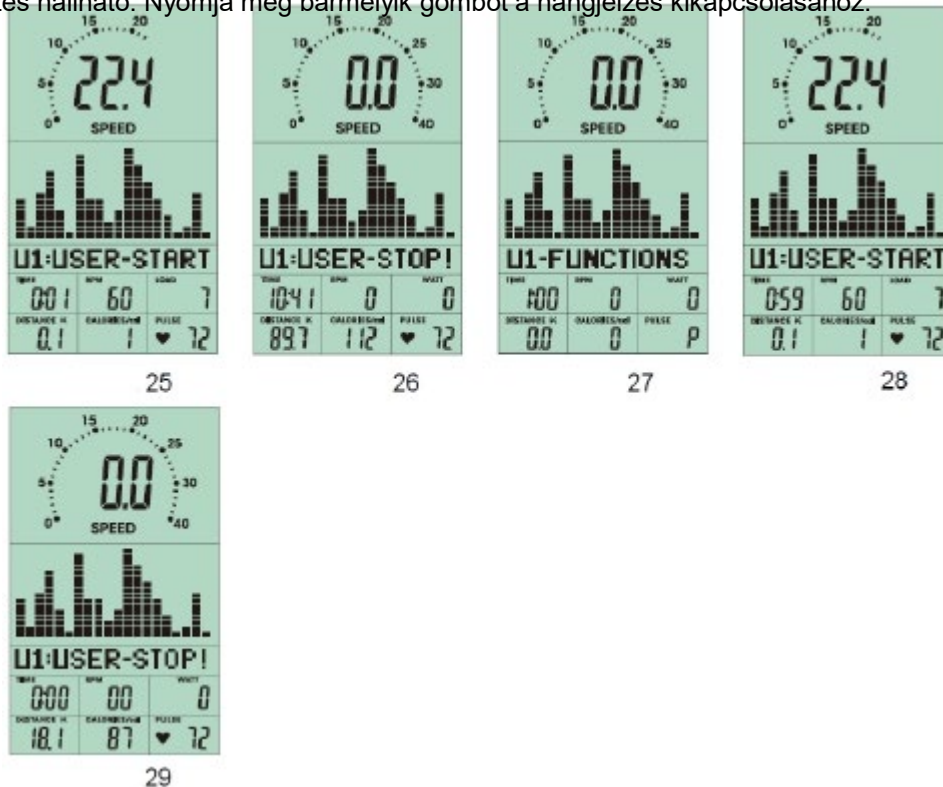
23

24



## USER PROGRAM – FELHASZNÁLÓI PROGRAM

A felhasználói program beállításainak megadása után a felhasználói profil villogni kezd (25. kép), a tekerőgomb elforgatásával állítsa be az ellenállást (26. ábra) az adott programhoz. 20 programrészlet beállítása után nyomja meg a MODE gombot 2 másodpercig a beállításból való kilépéshez és az idő beállításához. Profil létrehozása közben nyomja meg a RESET gombot, hogy visszatérjen a főmenübe. A program elindítása után (27 - 29. ábra) az idő visszaszámlál. Amikor az idő eléri a 0-t, a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallható. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés kikapcsolásához.



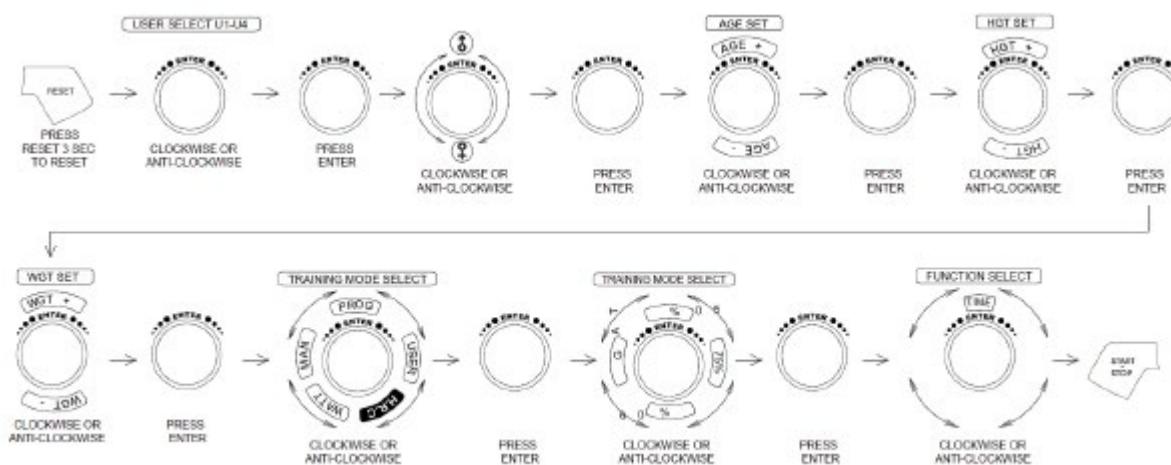
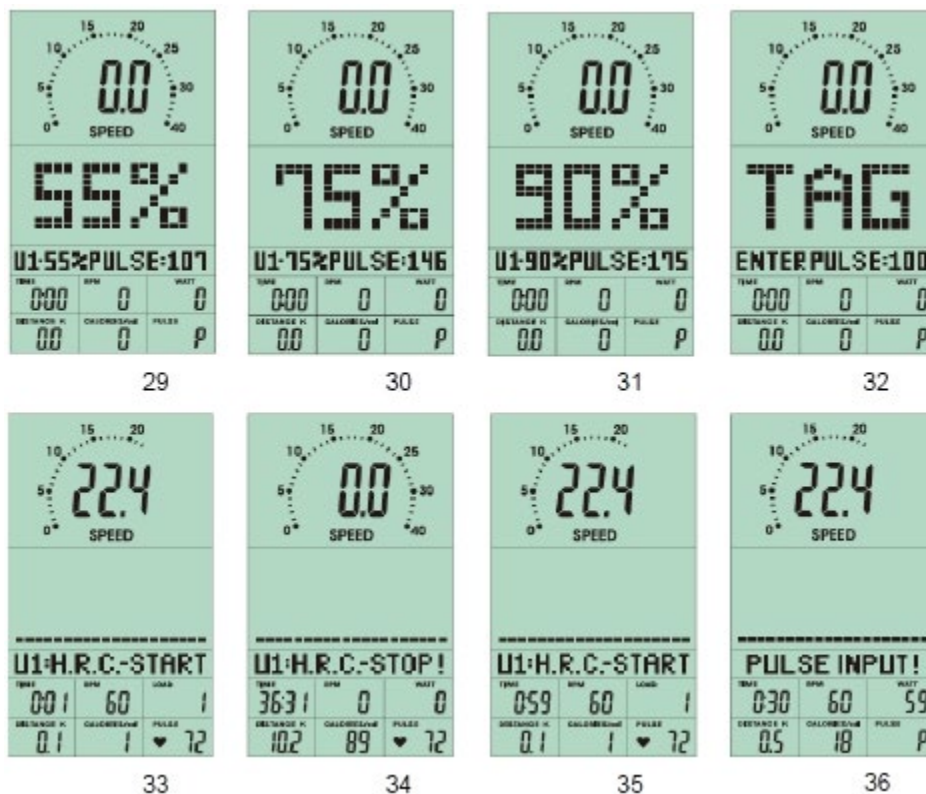
## HEART RATE CONTROL – PULZUSSZÁM SZABÁLYOZÁS

A programba való belépés után a felhasználó választhat % célpulzusszámot, 55%, 75%, 90% és egyéni. A kiválasztáshoz forgassa el a gombot, és nyomja meg az ENTER-t. A felhasználó beállíthatja az edzési időt, majd a START / STOP gomb megnyomásával elindíthatja a programot.

A program elindítása után az idő visszaszámlálódik. Amikor az idő eléri a 0-t, a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallható. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés kikapcsolásához.



Ha a készülék nem érzékel pulzust, a kijelzőn megjelenik  ikon.



## WATT


Készenléti módban válassza ki a WATT elemet, és nyomja meg az ENTER gombot.

Az előre beállított 120 érték villog, a forgatógombbal állítsa be az értéket 10-től 350-ig, majd nyomja meg a START gombot a program elindításához.

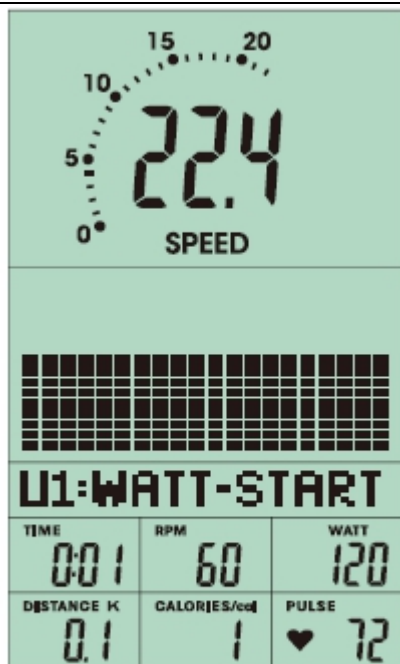
A felhasználó beállíthatja az edzési időt, a program elindításához nyomja meg a START / STOP gombot.

A program elindítása után az idő visszazámlálódik. Amikor az idő eléri a 0-t, a kijelző villogni kezd, és hangjelzés hallható. Nyomja meg bármelyik gombot a hangjelzés kikapcsolásához.

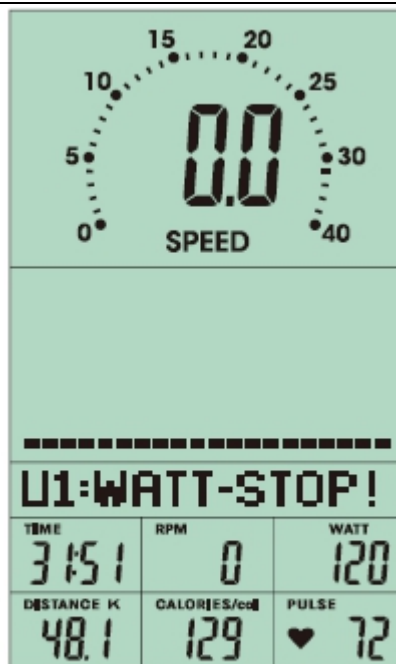
Az érték edzés közben módosítható:

	Jelenlegi érték > a beállított érték 25%-a - lassítson
---	--

●	Aktuális érték = a beállított érték 25%-a - tartsa a sebességet
▼	Aktuális érték a beállított érték <25%-a – gyorsítson



37



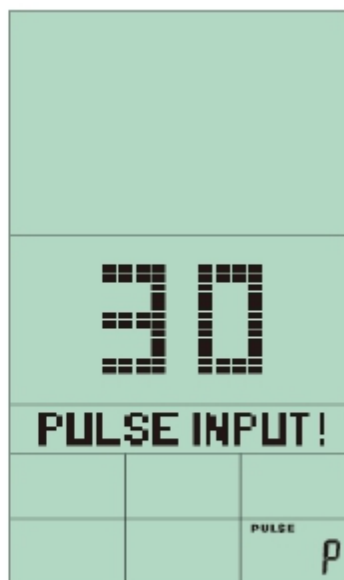
38

#### RECOVERY -

Edzés után tartsa kezeit a markolaton található érzékelőkön, és nyomja meg a RECOVERY gombot. Az idő visszaszámlálása 00:60-tól 00:00-ig kezdődik. Megjelenik az F1 és F6 közötti eredmény, ahol az F1 a legjobb eredmény, az F6 pedig a legrosszabb eredmény. Nyomja meg a RECOVERY gombot a főmenübe való visszatéréshez.



39



40

**MEGJEGYZÉS:**

Ha 4 percig nem történik semmilyen művelet, a konzol alvó módba lép, minden művelet felébreszti a konzolt.

A konzolt 9V, 1A adapter táplálja.

Ha a számítógép rendellenes működését észleli, válassza le, majd csatlakoztassa újra az adaptert.