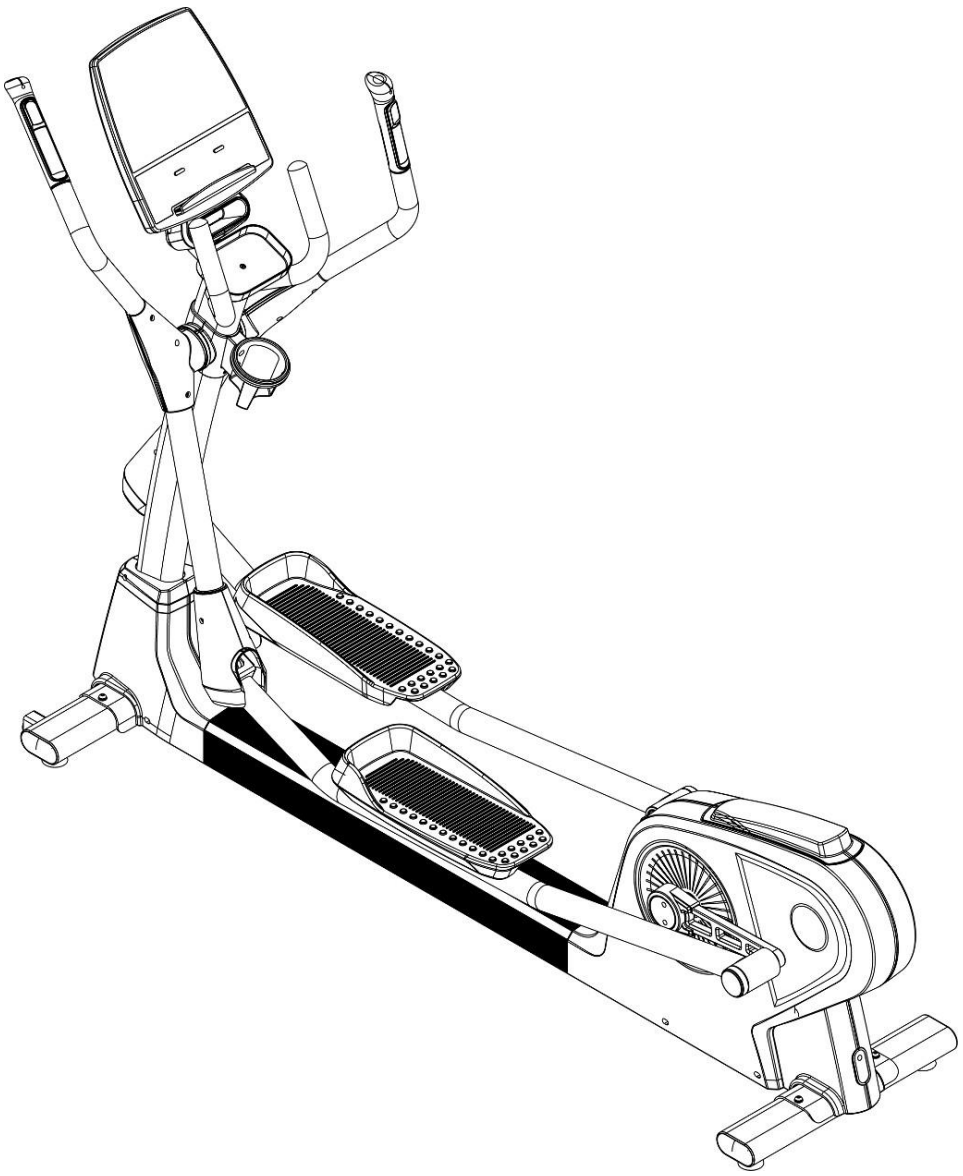
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 14170 Elliptikus tréner Gemini E200



BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

A termék használatakor mindig be kell tartania az alapvető óvintézkedéseket, beleértve az alábbiakat:

• Kérjük, figyelmesen olvassa el az útmutatót, mielőtt használatba venné ezt a terméket.

• FIGYELMEZTETÉS: A használat után és a tisztítás és karbantartás előtt mindig húzza ki a készüléket az elektromos aljzatból, az áramütés elkerülése érdekében.

• FIGYELMEZTETÉS: Az égési sérülések, tűz, áramütés vagy egyéb sérülések elkerülése érdekében mindig ellenőrizze a dugót, mielőtt csatlakoztatná az aljzathoz.

• Mielőtt használatba venné a készüléket, lépjen fel először a gépre, majd indítsa el azt. Ne csinálja fordítva.

• Mindig kapcsolja ki a gépet ha nem használja,.

• A balesetek elkerülése érdekében ezt a terméket gyermekek, fogyatékkal élők csak felnőtt felügyelete mellett tartózkodhatnak a gép közelében.

• A gyermekek nem használhatják ezt a terméket.

• A helytelen vagy túlzásba vitt edzés károsíthatja az egészséget.

• Rendeltetésszerűen használja a terméket. Ne használjon olyan tartozékokat, amelyeket a gyártó nem ajánlott a balesetek elkerülése érdekében.

• Soha ne használja a készüléket, ha a kábel vagy a dugó sérült, ha nem működik megfelelően, megsérült vagy vízbe esett. Kérjük jelezze a legközelebbi szervíznek a hibát.

• Tartsa távol a kábelt forró felülettől vagy talajtól.

• Soha ne használja a készüléket, ha a szellőzőnyílások el vannak zárva. Tartsa a szellőzőnyílásokat szabadon szösztől, hajtól stb.

• Soha ne helyezzen semmilyen tárgyat a termék nyílásaiba.

• Ne használja a gépet a szabadban.

• Sík felületre helyezze a gépet.

• Hagyjon szabadon 0,6 m helyet a gép körül.

• Ne használja a gépet olyan helyen, ahol aeroszolos (permetező) termékeket használnak, vagy oxigénhiányos helyen.

• Csatlakoztassa a terméket megfelelően földelt aljzathoz.

• Rendszeresen ellenőrizze a gép állapotát, meghosszabbítja az élettartamát.

• A fékrendszert a Watts üzemmódban a sebesség szabályozza, de bármely más üzemmódban nem függ a sebességtől.

• Terhelhetőség: 140 kg

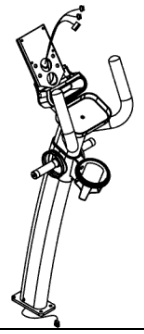
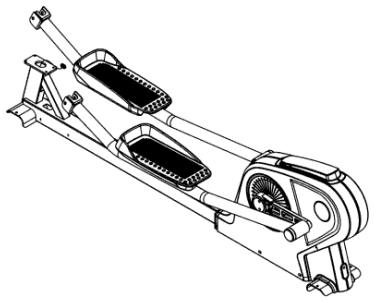
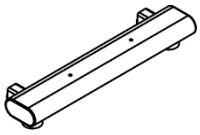
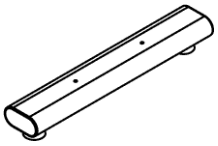
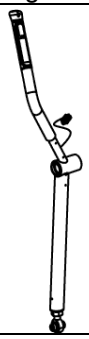
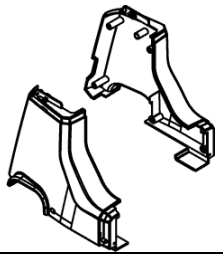
• Kategória: SA (EN 957) kereskedelmi használatra

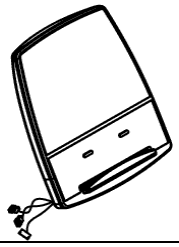
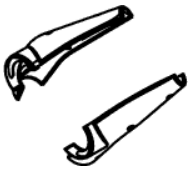
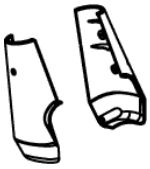
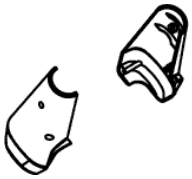
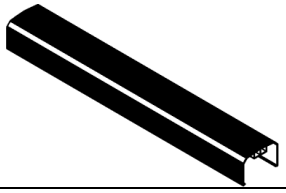
• FIGYELMEZTETÉS: A pulzusmérő nem orvosi pontosságú. A túlzott edzés súlyos sérülést vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, haladéktalanul hagyja abba az edzsét.

PARAMÉTEREK

Méretek összeszerelés előtt	2122 x 624 x 1592 mm
Méretek összeszerelés után	2180 x 515 x 773 mm
Súly	97.1 kg
Lépéshossz	510 mm

ALKATRÉSZ LISTA

A. Számítógép szett	B. Főváz szett	C. Első stabilizáló szett
		
D. Hátsó stabilizáló szett	E. Bal lengőkar szett	F. Jobb lengőkar szett
		
G. Főváz elülső borítás (bal/jobb)	H. Számítógép dekorációs burkolat (bal/jobb)	I. Bal tengely burkolat (elülső/hátsó)
		

J. Számítógép szett (LED)	K. Lengő kar tengely burkolat (jobb/elülső; bal/hátsó)	L. Bal lengőkar alsó burkolat (külső/belső)
		
M. Jobb lengőkar alsó burkolat (külső/belső)	N. Számítógép alsó burkolat	P. Középső burkolat
		

Csavar szett

ITEM	Megnevezés	Qty
K01	csavar M8xP1.25x25	4
K02	rugós alátét M8	4
K03	alátét Φ8xΦ16x1.5t	4
K04	CKS belső csavar M8xP1.25x20	4
K05	alátét ∮8x∮12x1.0t	4
K06	hullámos alátét ∮25.6x∮33.7x0.3t	2
K07	csavar M10xP1.5x15	2
K08	hullámos alátét M10	2
K09	alátét φ10xφ30x2.0t	2
K10	csavar M10xP1.5x75	2
K11	lapos alátét Φ10xΦ20x2.0t	4

ITEM	Megnevezés	Qty
K12	anyacsavar M10xP1.5	2
K13	csavar M4xP0.7x12	16
K14	önmetsző csavar Φ4x16	16
K15	csavar M5xP0.8x10	4
K16	önmetsző csavar Φ4x20	3
K21	L-alakú csavarkulcs 5mm	1
K22	csavarkulcs 13mm+15mm	1
K23	L-alakú csavarkulcs 6mm	1
K24	csavarkulcs	1
K25	csavarkulcs 13mm+17mm	1

K01.

K02.

K03.

K04.

K05.

K06.

K07.

K08.

K09.

K10.

K11.

K12.

K13.

K14.

K15.

K16.

K21.

K22.

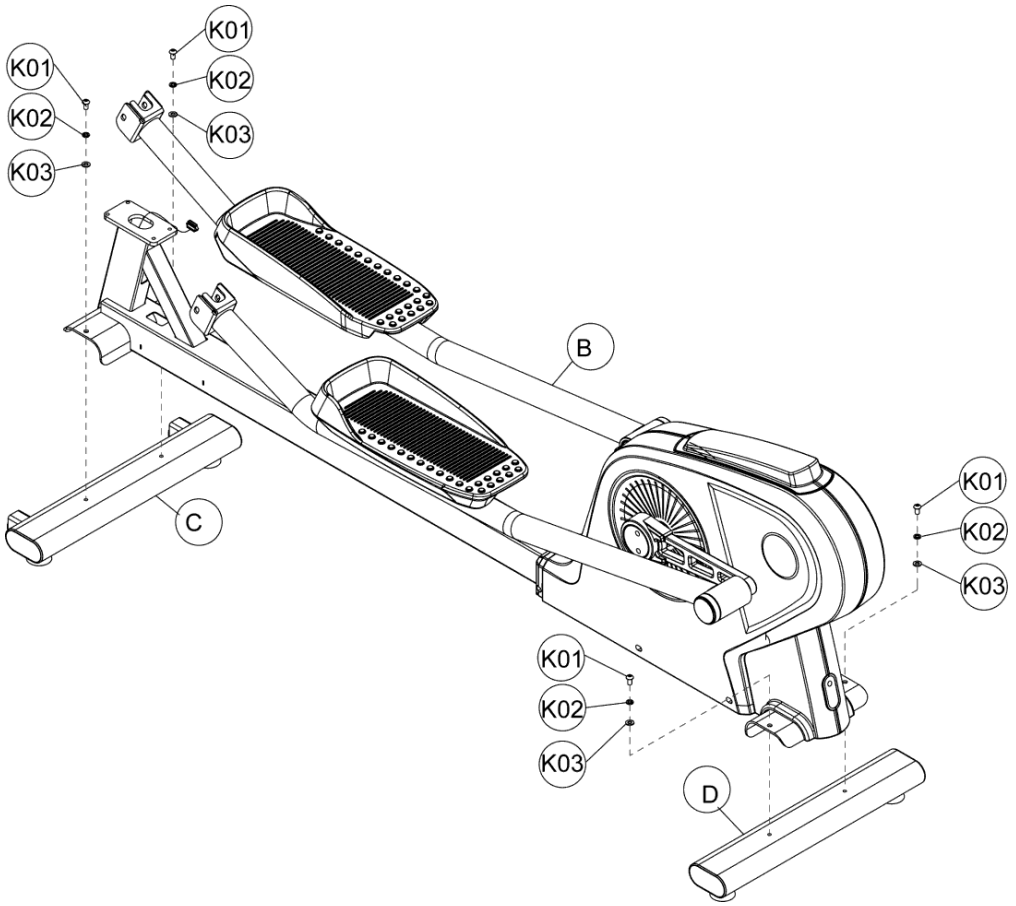
K23.

K24.

K25.

ÖSSZESZERELÉS

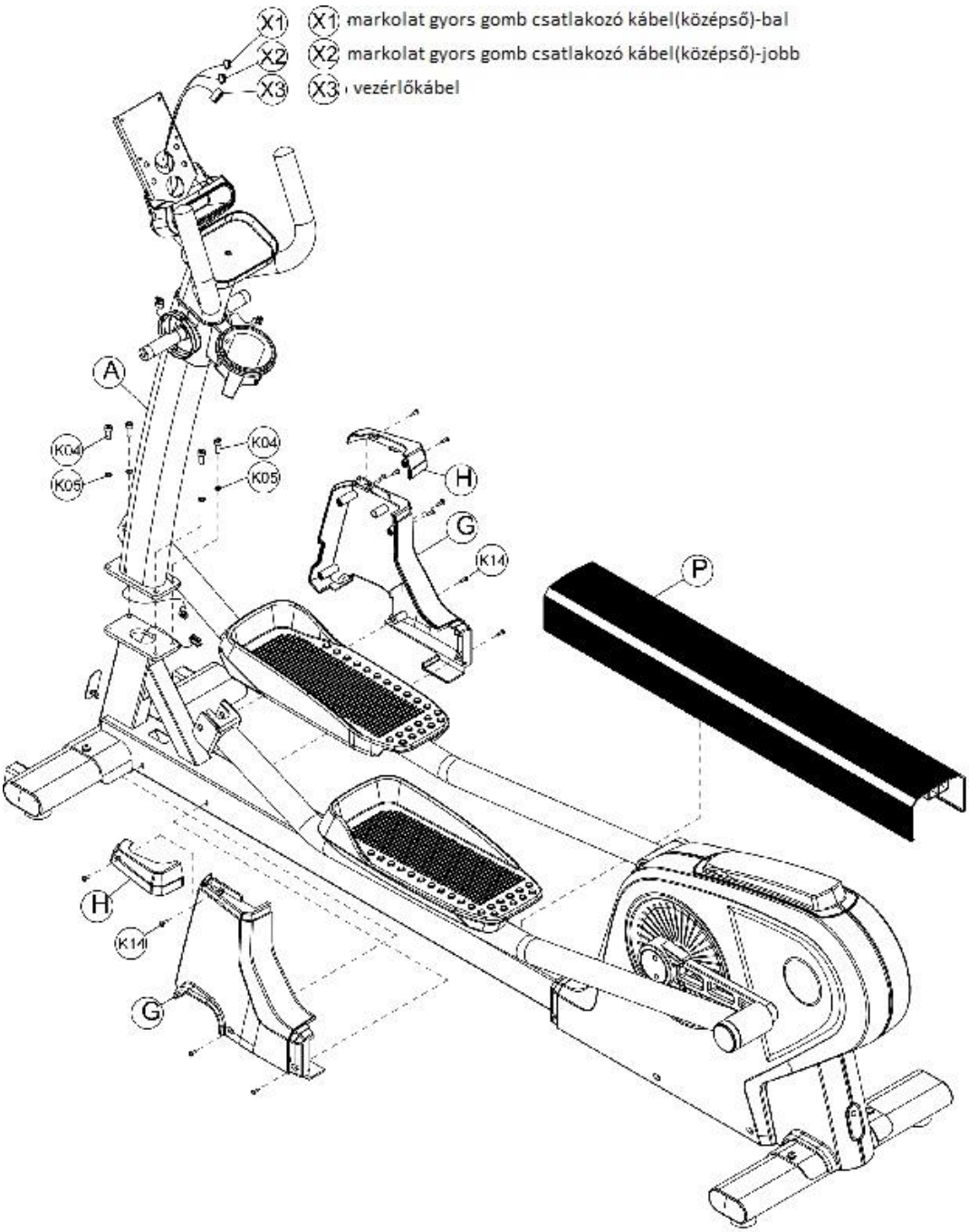
1. lépés



Rögzítse és húzza meg a fővázat (B), valamint az első és hátsó stabilizátort (C, D) csavarral (K01), rugós alátéttel (K02) és alátéttel (K03).

2. lépés

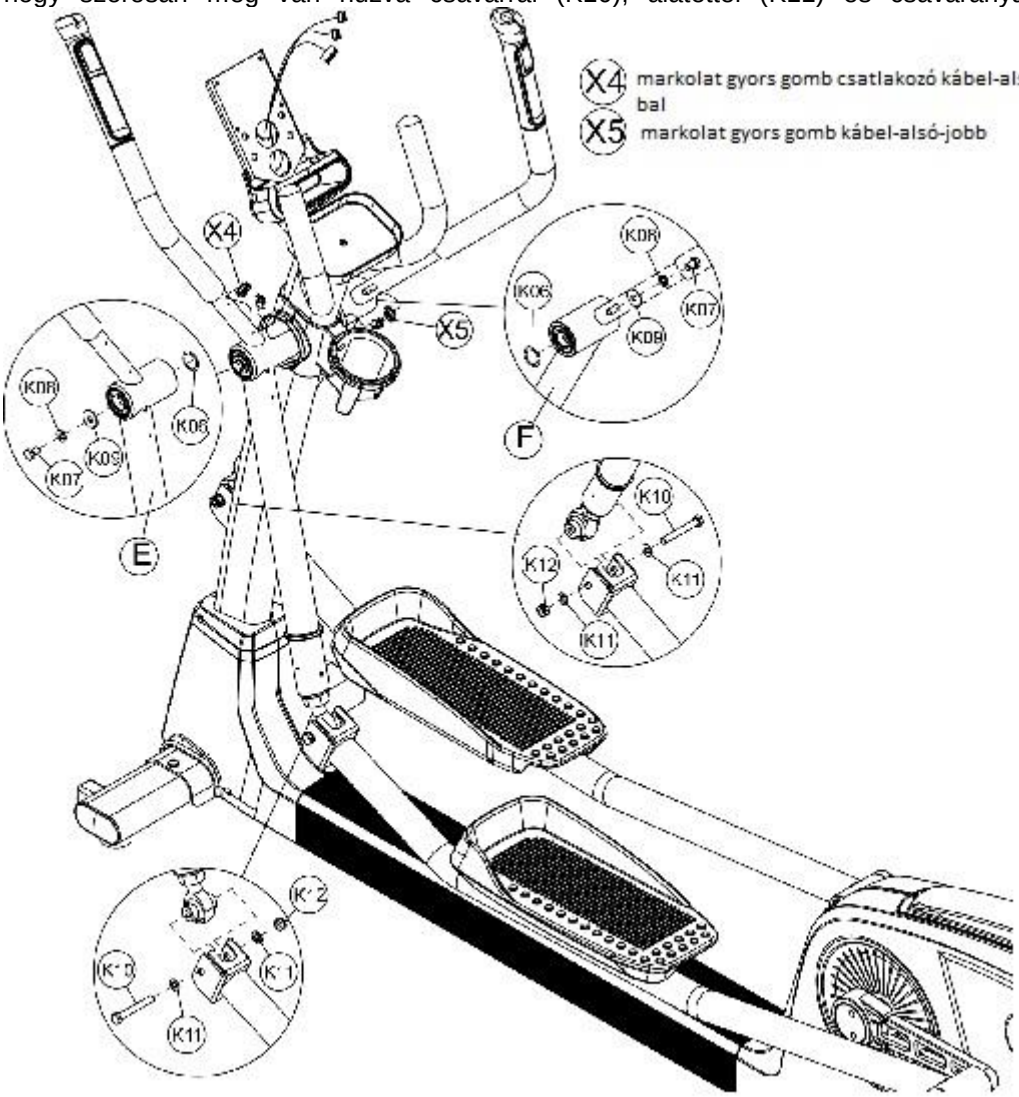
A kép alapján csatlakoztassa a vezetékeket, és szerelje fel a számítógéptartó oszlopot (A) a fővázra csavarral (K04), alátéttel (K05), majd húzza meg a csavarokat. Ezután rögzítse a főváz előlapját (G) a fővázhoz csavarral (K14), majd rögzítse a számítógép burkolatot (H) csavarral (K14). Végül a középső burkolatot is helyezzük rá (P).



3. lépés

A kép alapján csatlakoztassa a hullámos alátétet (K06), majd a bal és jobb fogantyú-szettet (E) a számítógép tartó oszlopba, és rögzítse csavarral (K07), valamint alátéttel (K08, K09).

Ezután csatlakoztassa a markolat alsó részét a pedál összekötő végéhez, és győződjön meg róla, hogy szorosan meg van húzva csavarral (K10), alátéttel (K11) és csavaranyával (K12).



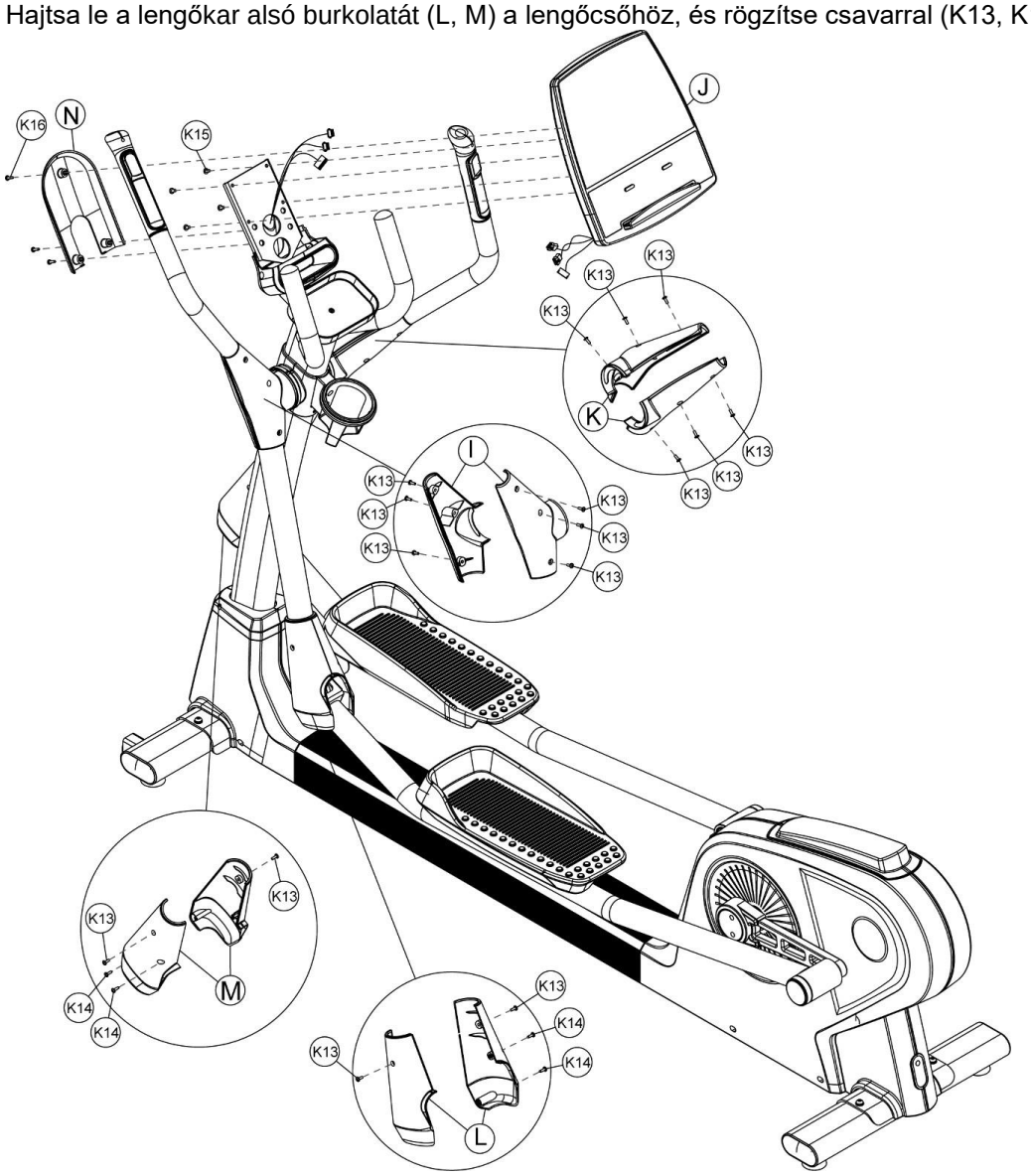
A kép szerint csatlakoztassa a markolat gyors gomb középső és alsó vezetékeit, és vegye figyelembe az irányt. Ha az irány rossz, kérjük, ne erőltesse a csatlakoztatást. Miután a vezetékek csatlakoztatva vannak, kérjük, a többi vezetéket is csatlakoztassa a számítógép tartóoszlopba.

4. lépés

Csatlakoztassa a számítógépet (J) a számítógéptartó oszlophoz. Ezután rögzítse a számítógépet (J) csavarral (K15), majd rögzítse a számítógép alsó burkolatát (N) csavarral (K16).

Hajtsa le a tengely burkolatát (K, I) a lengőkar vízszintes csövéhez, és szorosan rögzítse csavarral (K13).

Hajtsa le a lengőkar alsó burkolatát (L, M) a lengőcsőhöz, és rögzítse csavarral (K13, K14).



Figyelem: Ellenőrizze, hogy a gumi burkolatok egymáshoz illeszkednek-e, és hogy szorosan csatlakoznak-e.

HASZNÁLAT

• Először lépjen fel az egyik lábával, majd a másikkal a pedálokra, majd fogja meg a markolatokat és kezdje meg az edzést.
• A kijelzőn megjelennek az aktuális adatok. (A ’Számítógép’ fejezetben megtanulhatja az értékek és a programok beállítását.)
• Az edzés befejezése után először az egyik lábával majd a másikkal szálljon le a gépről.

SZÁMÍTÓGÉP

A LED-kijelzős számítógép az alábbi funkciókat jelzi ki: RPM, SPEED, TIME, CALORIES, DISTANCE, WATTS, LEVEL és a pontmátrix PROGRAM grafikont jeleníti meg.

Kijelző módok

- Készenléti mód

A számítógép bekapcsolása után a pontmátrix megjeleníti a felhasználó alapértékeit - U1 (km-ben). Választhat az U1 - U4 közül.

- Alvó mód

• Ha a számítógép készenléti állapotban van, és az RPM 30-nál alacsonyabb vagy 15 másodperc semmittevés után, akkor a program 16 másodpercre parancs módba lép (16 sípoló hangjelzés után a alvó üzemmódba lép). A 16 másodperces periódus alatt, ha az RPM-t meghaladja a 30-at vagy bármelyik gombot megnyomja a felhasználó, a 16 másodperces időzítési program törlődik, és a számítógép visszatér készenléti üzemmódba.
A beállítási oldalon (Felhasználói beállítások, súlybeállítás és a beállítás minden programban), ha az RPM kisebb, mint 30 10 másodpercig a program véget ér, és visszatér a készenléti üzemmódba. Ha az RPM még mindig alacsonyabb, mint 30, vagy 5 másodperc múlva nem észlel semmilyen kulcsfontosságú műveletet, a program 16 másodpercre alvó módba lép (16 sípoló hangjelzés után a alvó üzemmódba lép). A 16 másodperces időzítési periódus alatt, ha az RPM-t meghaladja a 30-at vagy a felhasználó megnyomja bármelyik gombot, a 16 másodperces időzítési program törlődik, és a számítógép visszatér készenléti üzemmódba.
Ha az összes program használatban van, az RPM nem érte el a 30-at, a pontmátrix kijelző a görgős "RPM ↑" karakterláncot 5 másodpercig mutatja. Ezután, ha az RPM még mindig nem éri el a 30-at, a pontmátrix kijelző a „PAUSE” gördülő karakterláncát mutatja 5 másodpercig.

Gombok

START	START: Nyomja meg a gombot, és a program közvetlenül elindítja a QUICK START funkciót.
RECOVERY	RECOVERY: Az edzés alatt tartsa a kezét a pulzusérzékelőn addig, amíg a PULSE ablak nem mutatja a pulzusszámot, majd nyomja meg a RECOVERY gombot. A RECOVERY megnyomása után a kijelzők leállnak, és a TIME ablak 60 másodpercig visszaszámlál. Miután a 0-hoz ér, a kijelzőn megjelenik az F1 ~ F6- tartományban pulzus-helyreállítás eredménye. Az F1 a legjobb szintet jelenti.
PAUSE	PAUSE: Az edzés indítása után nyomja meg a PAUSE gombot, és a program azonnal megkezdi a „szünet” műveletet. A PROGRAMON belüli beállítási folyamat során nyomja meg a PAUSE gombot, hogy visszatérjen a programválasztó oldalra.
STOP	STOP: Nyomja meg a STOP gombot a leállításhoz.
ENTER	ENTER: A programok beállításakor nyomja meg az ENTER billentyűt a megerősítéshez, és lépjen a következő oldalra. Az ENTER gombbal válthat a „SPEED - TIME - DISTANCE / RPM - CALIROES - WATTS” ablakok között.
	NYILAK: A nyilak különböző értékek növelésére és csökkentésére (WEIGHT, HEIGHT, AGE, SEX, PULSE, TIME…), a funkciók kiválasztására (WATT, HRP, USER, PROGRAM, MANUAL) és az ellenállás csökkentésére szolgálnak.

PROGRAMOK

Előre beállított programok (P1 – P12)

- Nyomja meg a nyilakat a P1□P12 PROGRAM kiválasztásához.

- Nyomja meg az Enter billentyűt a célérték beállítás oldalra jutáshoz.
- Az ENTER megnyomása után a TIME jelzőfény kivillan, és a LED jelzőfény világít a „TIME” kijelzőn. Az „TIME” kezdeti értéke „0:00”. Nyomja meg a nyilakat a „TIME/időjfh” beállításhoz.
- A „TIME” beállítás után nyomja meg az ENTER gombot, a DISTANCE jelzőfény kigyullad, és a „DISTANCE” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „DISTANCE” kezdeti értéke „0,0”. Nyomja meg az nyilakat a „DISTANCE/távolság” beállításhoz.
- A „DISTANCE” beállítása után nyomja meg az ENTER gombot, a CALORIES jelzőfény kigyullad, és a „CALORIES” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „CALORIES” kezdeti értéke „0”. Nyomja meg a nyilakat a „CALORIES/kalória” beállításához.
- Miután meghatározta a TIME, DISTANCE és CALORIES értékeit, nyomja meg a „START” gombot, és a kívánt mód elindul.
- Az edzés során nyomja meg az „ENTER” gombot a „SPEED - TIME - DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” képernyő váltásához, rögzítéséhez és megjelenítéséhez.
- Az edzés során nyomja meg a „PAUSE” gombot, és a program szünetel. A TIME / DISTANCE / CALORIES adatok megjelennek.
- A szünet után, ha folytatni kívánja az előző edzést, nyomja meg a „START” gombot, és a program folytatódik a szünet előtti TIME / DISTANCE / CALORIES adatokkal.
- Nyomja meg a „STOP” gombot a program leállításához, majd nyomja meg ismét a „STOP” gombot az edzési adatok törléséhez, majd térjen vissza a főprogramba a MANUAL / PROGRAM / USER / HRC / WATTS oldal kiválasztásához.
- A pont mátrix megjeleníti az üzeneteket az edzés során:
- Edzés közben, ha az RPM nem éri el a 30-at, a képernyőn kétszer jelenik meg a görgető karakterlánc "RPM ↑" 5 másodpercig. Az üzenet után, ha az RPM még mindig nem éri el a 30-at, a program szünetel és a képernyőn kétszer jelenik meg a „PAUSE” gördülő karakterlánc 5 másodpercig.

Manuális mód

• Nyomja meg a nyilakat a MANUAL kiválasztásához.

• Nyomja meg az Enter gombot a célérték beállítási oldalra lépéshez.

• Az ENTER megnyomása után a TIME jelzőfény kigyullad, és a LED jelzőfény világít a „TIME” kijelzőn. Az „TIME” kezdeti értéke „0:00”. Nyomja meg a nyilakat a „TIME” beállításhoz.

• A „TIME” beállítás után nyomja meg az ENTER gombot, a DISTANCE jelzőfény kigyullad, és a „DISTANCE” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „DISTANCE” kezdeti értéke „0,0”. Nyomja meg a nyilakat a „DISTANCE” beállításhoz.

• A „DISTANCE” beállítás után nyomja meg az ENTER gombot, a CALORIES jelzőfény kigyullad, és a „CALORIES” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „CALORIES” kezdeti értéke „0”. Nyomja meg a nyilakat a „CALORIES” beállításához.

• Miután beállította a TIME, DISTANCE és CALORIES értékeit, nyomjuk meg a „START” gombot, és a kívánt mód elindul.

Az edzés során nyomja meg az „ENTER” gombot az „SPEED - TIME - DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” képernyő váltásához, javításához és megjelenítéséhez.
Az edzés során nyomja meg a „PAUSE” gombot, és a program szünetel. A TIME / DISTANCE / CALORIES kijelző megjeleníti az edzési adatokat.
A szünet után, ha folytatni kívánja az előző edzést, nyomja meg a „START” gombot, és a program folytatódik. A TIME / DISTANCE / CALORIES adatok számlálása folytatódik.

Nyomja meg a „STOP” gombot a program leállításához, majd nyomja meg ismét a „STOP” gombot az edzési adatok törléséhez, és térjen vissza a főprogramba hogy válasszon a MANUAL / PROGRAM / USER / HRC / WATTS oldalak közül.
Pont mátrix megjeleníti az üzeneteket az edzés során:

- Edzés közben, ha az RPM nem éri el a 30-at, a képernyőn kétszer jelenik meg a görgető karakterlánc "RPM ↑" 5 másodpercig. Az üzenet után, ha az RPM még mindig nem éri el a 30-at, a program szünetel és a képernyőn kétszer jelenik meg a „PAUSE” gördülő karakterlánc 5 másodpercig.

Felhasználói mód

• Nyomja meg a nyilakat a USER kiválasztásához.

• Nyomja meg az Enter gombot a célérték beállítási oldalra lépéshez.

• Az ENTER megnyomása után a TIME jelzőfény kigyullad, és a LED jelzőfény világít a „TIME” kijelzőn. Az „TIME” kezdeti értéke „0:00”. Nyomja meg a nyilakat a „TIME” beállításhoz.

• A „TIME” beállítása után nyomja meg az ENTER gombot, a DISTANCE jelzőfény kigyullad, és a „DISTANCE” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „DISTANCE” kezdeti értéke „0,0”. Nyomja meg a nyilakat a „DISTANCE” beállításhoz.

• A „DISTANCE” beállítása után nyomja meg az ENTER gombot, a CALORIES jelzőfény kigyullad, és a „CALORIES” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „CALORIES” kezdeti értéke „0”. Nyomja meg a nyilakat a „CALORIES” beállításához.

• Miután beállította a TIME, DISTANCE és CALORIES értékeket, nyomja meg a „START” gombot, és a program elindul.

Ha a felhasználó a grafikus szerkesztés operációs programját kívánja elvégezni:

- Lépjen be a „USER” programba, a TIME jelzőfény kigyullad, és a LED jelzőfény világít a „TIME” kijelzőn. Az „TIME” kezdeti értéke „0:00”.
- A grafikonok szerkesztéséhez nyomja meg az „ENTER” gombot 3 másodpercig, majd az első sor a Dot Matrix-ban villog. A TIME kijelzőn az S-1 kód jelenik meg a szerkesztés megjelenítéséhez.
- Nyomja meg a NYILAKAT a „LEVEL” beállításhoz. Az elvégzett beállítás megerősítése után nyomja meg az „ENTER” gombot a LEVEL program beállításához a következő sorban.
- Amikor a LEVEL beállításba lép, de a beállítás nem sikerült, a felhasználó megnyomhatja az ENTER billentyűt, és átválthat a következő műveleti beállítási programra. „S-1 ~ S-16” helyek beállíthatók; az említett helyek beállítása után a gép a „TIME” beállítási programra vált át működésre.
- Az edzés során nyomja meg az „ENTER” gombot a „SPEED - TIME - DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” képernyő váltásához, javításához és megjelenítéséhez.
- Az edzés során nyomja meg a „PAUSE” gombot, és a program szünetel. A TIME / DISTANCE / CALORIES megjeleníti az adatokat.
- A szünet után, ha folytatni kívánja az előző edzést, nyomja meg a „START” gombot, és a program folytatódik. A TIME / DISTANCE / CALORIES adatokat tovább számolja.
- Nyomja meg a „STOP” gombot a program leállításához, majd nyomja meg ismét a „STOP” gombot, hogy törölje az edzés adatait, és térjen vissza a főprogramba a MANUAL / PROGRAM / USER / HRC / WATTS programok kiválasztásához.
- Pont mátrix megjeleníti az üzeneteket az edzés során:
- Edzés közben, ha az RPM nem éri el a 30-at, a képernyőn kétszer jelenik meg a görgető karakterlánc "RPM ↑" 5 másodpercig. Az üzenet után, ha az RPM még mindig nem éri el a 30-at, a program szünetel és a képernyőn kétszer jelenik meg a „PAUSE” gördülő karakterlánc 5 másodpercig

Pulzusszám ellenőrző mód

• Nyomja meg a nyilakat a „HRP” kiválasztásához.

• Nyomja meg az Enter gombot a célérték beállítási oldalra lépéshez.

• Az ENTER megnyomása után a „HEIGHT” jelző világít, és a Dot Matrix kijelzőn megjelenik a „HEIGHT” felirat. A „HEIGHT” kezdeti értéke „170”. Nyomja meg a nyilakat a „HEIGHT/magasság” beállításához.

• A HEIGHT beállítás után nyomja meg az ENTER billentyűt, az „AGE” jelző világít és a Dot Matrix kijelzőn az „AGE” felirat jelenik meg. Az „AGE” kezdeti értéke „30”. Nyomja meg a nyilak az „AGE/kor” beállításhoz.

• Az AGE beállítása után nyomja meg az ENTER gombot, a „SEX” jelző világít és a Dot Matrix kijelzőn megjelenik a GENDER. A „SEX” kezdeti értéke „M”, mint férfi („F” mint nő). Nyomja meg az nyilakat a „SEX/nem” beállításához.

• A SEX beállítása után nyomja meg az ENTER billentyűt, a „TARGET, 90%, 75%, 55%” jelző világít és a „PULSE” kijelzőn megjelenik a kezdeti érték. Nyomja meg a nyilakat a célérték kiválasztásához. A TARGET lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy a nyilakkal állítsa be a célértéket. A 90% -os, 75% -os és 55% -os kezdeti értékek a HEIGHT, AGE és SEX beállításoktól függnek.

• Miután befejezte a „PULSE” beállítását, nyomja meg az „ENTER” gombot, a TIME jelzőfény kigyullad és a LED jelzőfény világít a „TIME” kijelzőn. Az „TIME” kezdeti értéke „0:00”. Nyomja meg a nyilakat a „TIME” beállításhoz.

• A „TIME” beállítása után nyomja meg az ENTER gombot, a DISTANCE jelzőfény kigyullad, és a „DISTANCE” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „DISTANCE” kezdeti értéke „0,0”. Nyomja meg a nyilakat a „DISTANCE” beállításhoz.

• A „DISTANCE” beállítása után nyomja meg az ENTER gombot, a CALORIES jelzőfény kigyullad, és a „CALORIES” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „CALORIES” kezdeti értéke „0”. Nyomja meg a nyilakat a „CALORIES” beállításához.

• Miután meghatározta a TIME, DISTANCE és CALORIES értékeket, nyomja meg a „START” gombot, és a kívánt program elindul.

A gyakorlat során nyomja meg az „ENTER” gombot az „SPEED - TIME - DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” képernyő váltásához, javításához és megjelenítéséhez.

A gyakorlat során nyomja meg a „PAUSE” gombot, és a program szünetel. A TIME / DISTANCE / CALORIES kijelző adatai megjelennek.

A szünet után, ha folytatni kívánja az előző edzést, nyomja meg a „START” gombot, és a program folytatódik. A TIME / DISTANCE / CALORIES adatok számlálása folytatódik.

Nyomja meg a „STOP” gombot a program leállításához, majd nyomja meg ismét a „STOP” gombot, hogy törölje az edzés adatait, majd térjen vissza a főprogramba a MANUAL / PROGRAM / USER / HRC / WATTS oldal kiválasztásához.

A pont mátrix megjeleníti az üzeneteket az edzés során:

Edzés közben, ha az RPM nem éri el a 30-at, a képernyőn kétszer jelenik meg a görgető karakterlánc "RPM ↑" 5 másodpercig. Az üzenet után, ha az RPM még mindig nem éri el a 30-at, a program szünetel és a képernyőn kétszer jelenik meg a „PAUSE” gördülő karakterlánc 5 másodpercig

Warm-up/bemelegítő funkció

- Az ellenállás az 1. szinten van beállítva, és a „Heart Rate Control” funkció 1 perc után automatikusan működik.
- A felhasználók továbbra is használhatják a nyilakat az ellenállás növelésére vagy csökkentésére.

Heart rate control program

• A programban a „tényleges pulzusszám” és az „előre beállított pulzusszám (55% / 75% / 90% / TARGET)” összehasonlítása 10 másodpercenként történik.

• Ha a program nem észleli a „tényleges pulzusszámot”, akkor a program szünetel, és az ellenállás nem növekszik. A PULSE kijelzőn „P” jelenik meg.

• A felhasználók a nyilakkal is növelhetik vagy csökkenthetik az ellenállást.

• Ha a „tényleges pulzusszám” 4-nél alacsonyabb, mint az „előre beállított pulzusszám”, a program automatikusan növeli az ellenállást. Minden alkalommal 1 szintre emelkedik; a maximális szint 16-ra emelkedik.

• Ha a „tényleges pulzusszám” magasabb, mint a „beállított pulzusszám”, akkor a program automatikusan csökkenti az ellenállást. Minden alkalommal 1 szintre csökken; a minimális szint az 1. szintre csökken.

• Ha az aktuális szívfrekvencia 3 percig eléri az előre beállított pulzusszámot, vagy az előre beállított idő lejárt, a program automatikusan leállítja a „Heart Rate Control” funkciót, és belép a „COOL DOWN” programba.

Cool down

- Az „1 perces COOL DOWN” funkció indításakor a program hosszú hangjelzést ad, és a Dot Matrix kijelzőn megjelenik a „COOL”. A TIME kijelző 1 perces visszaszámlálást kezd.
- A COOL DOWN funkcióban az ellenállás az 1. szinten van, valamint a „Heart Rate Control” funkcióban lévő adatokat használja a továbbiakban is és azok alapján számol tovább.
- A COOL DOWN funkcióban csak a „STOP / RESET” gomb használható.

Watts mód

- A nyilak segítségével válassza ki a WATTS módot.
- Nyomja meg az Enter gombot a célérték beállítási oldalra lépéshez.
- Az ENTER megnyomása után a WATTS jelzőfény világít és a LED kijelző világít a „WATTS” kijelzőn. A „WATTS” kezdeti értéke „120”. Nyomja meg a nyilakat a „WATTS” beállításához.
- A WATTS beállítás után nyomja meg az ENTER gombot, a TIME jelzőfény kigyullad és a LED jelzőfény világít a „TIME” kijelzőn. Az „TIME” kezdeti értéke „0:00”. Nyomja meg a nyilakat a „TIME” beállításhoz.
- A „TIME” beállítás után nyomja meg az ENTER gombot, a DISTANCE jelzőfény kigyullad, és a „DISTANCE” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „DISTANCE” kezdeti értéke „0,0”. Nyomja meg a nyilakat a „DISTANCE” beállításhoz.
- A „DISTANCE” beállítás után nyomja meg az ENTER gombot, a CALORIES jelzőfény kigyullad, és a „CALORIES” kijelzőn világít a LED jelzőfény. A „CALORIES” kezdeti értéke „0”. Nyomja meg a nyilakat a „CALORIES” beállításához.
- Miután meghatározta a TIME, DISTANCE és CALORIES célértékeket, nyomja meg a „START” gombot, és a program elindul.

A gyakorlat során nyomja meg az „ENTER” gombot az „SPEED - TIME - DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS” képernyő váltásához, javításához és megjelenítéséhez.

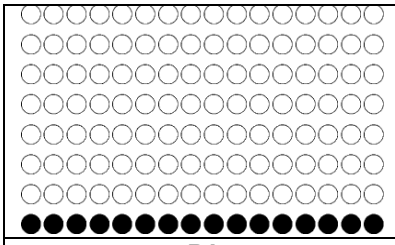
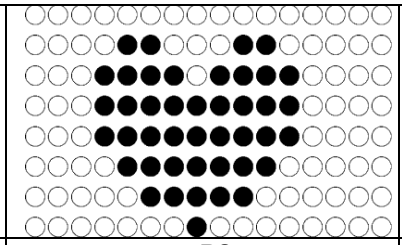
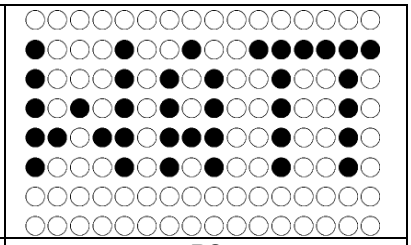
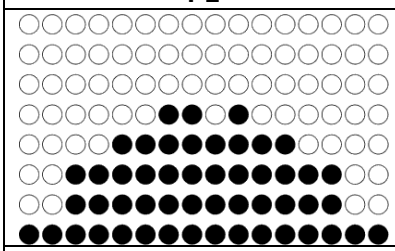
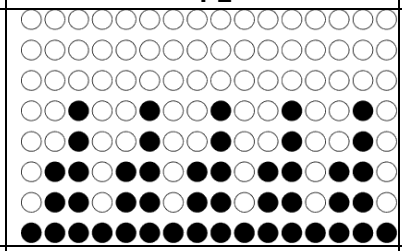
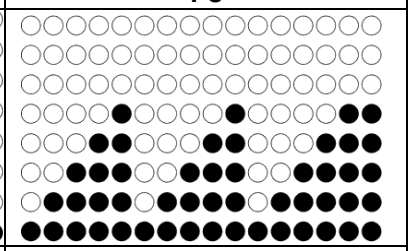
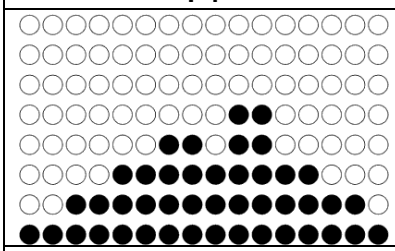
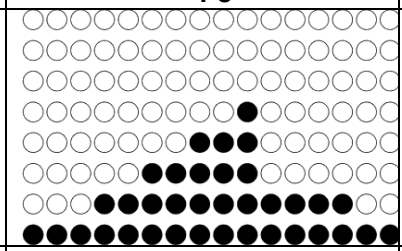
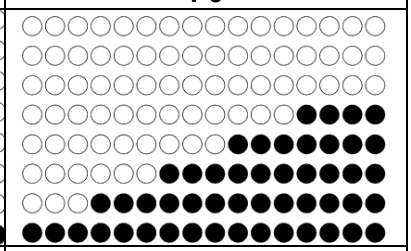
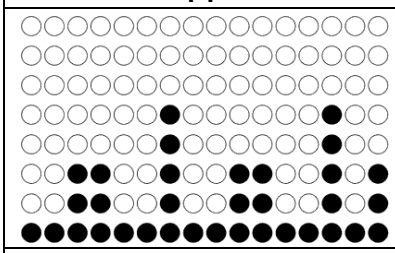
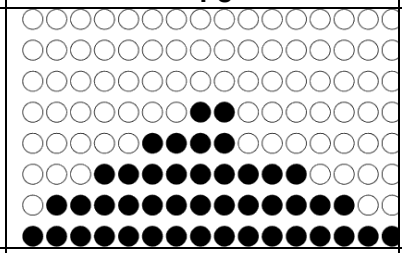
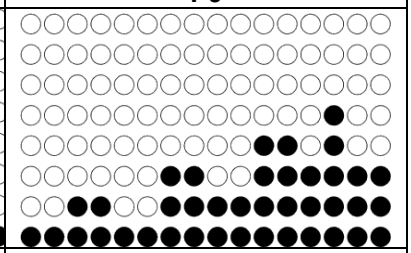
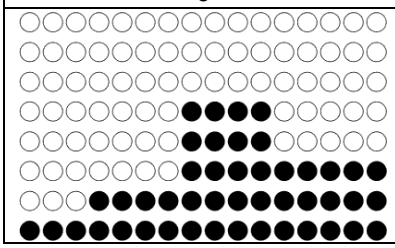
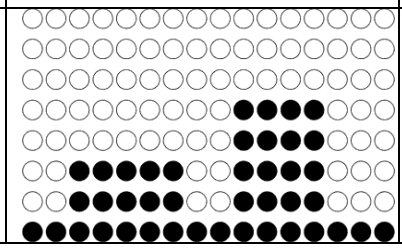
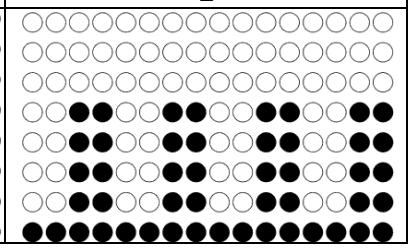
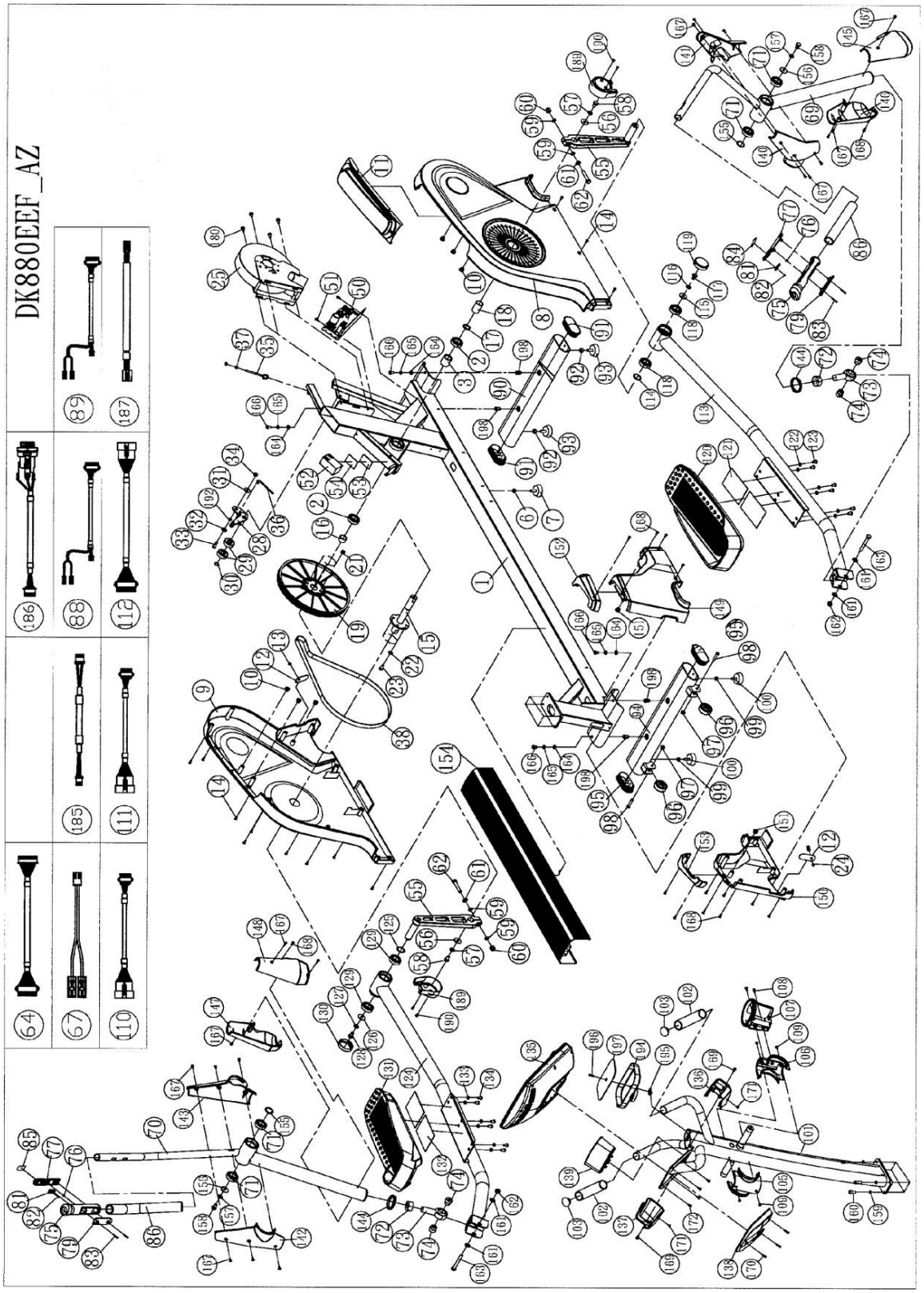
A gyakorlat során nyomja meg a „PAUSE” gombot, és a program szünetel. A TIME / DISTANCE / CALORIES kijelző adatai megjelennek.

A szünet után, ha folytatni kívánja az előző edzést, nyomja meg a „START” gombot, és a program folytatódik. A TIME / DISTANCE / CALORIES adatok számlálása folytatódik.

Nyomja meg a „STOP” gombot a program leállításához, majd nyomja meg ismét a „STOP” gombot, hogy törölje az edzés adatait, majd térjen vissza a főprogramba a MANUAL / PROGRAM / USER / HRC / WATTS oldal kiválasztásához.

A pont mátrix megjeleníti az üzeneteket az edzés során:
Edzés közben, ha az RPM nem éri el a 30-at, a képernyőn kétszer jelenik meg a görgető karakterlánc "RPM ↑" 5 másodpercig. Az üzenet után, ha az RPM még mindig nem éri el a 30-at, a program szünetel és a képernyőn kétszer jelenik meg a „PAUSE” gördülő karakterlánc 5 másodpercig

PROGRAMOK PONT MÁTRIXBAN

MANUAL MODE	HEART RATE CONTROL (HRC)	WATTS MODE
		
P1	P2	P3
		
P4	P5	P6
		
P7	P8	P9
		
P1 0	P11	P1 2
		

SZERKEZETI RAJZ