

I. Beskrivelse af knapperne

TOTAL RESET-knap: Tryk på denne knap for at nulstille og genstarte instrumentet.

Indstillingsknap: Tryk på denne knap for at bekræfte efter indstilling af hver værdi. Under brug skifter tryk på denne knap mellem manuel og automatisk scanning af funktionsværdi visningsvinduet.

RECOVERY: Pulsgendannelsesknap: Dette er pulsgendannelsesknappen. Efter træning i et stykke tid skal du trykke på den for at tælle ned fra 1 minut. Når tiden er gået, vil konsollen vurdere atletens fysiske tilstand. (F1-F6)

+Tilføj-knap: Tilføjer værdier for forskellige funktioner (tid/distance/kalorier/puls).

Slet-knap: Når funktionsværdier indstilles, kan denne knap slette den aktuelt indstillede værdi.

- Formindsk-knap: Formindsker værdierne for forskellige funktioner (tid/distance/kalorier/puls).

II. Oversigt over funktionelle værdier

SCAN: Hver funktionsværdi scannes og vises sekventielt med 6 sekunders intervaller. Visningsrækkefølgen er:

SCAN	STROKES / TOTAL STROKES	TID	DISTANCEED	KALORIER	SPM	PULS	SCAN
------	-------------------------	-----	------------	----------	-----	------	------

SPM-hastighed: 0~15~999

TID: 0:00~99:59, justerbar ved at trykke på plus/minus-tasterne.

Distance: 0,00~99,99 K /M, justerbar ved at trykke på plus/minus-tasterne.

Kalorier: Intervallet er 0~9999, justerbar ved at trykke på plus/minus-tasterne.

PULS (puls): 30~240 BPM

STROKES roningstal: 0 ~ 9999

Samlet antal slag: 0 ~ 9999

III. Kort beskrivelse af funktionel drift

1. Grundlæggende funktioner

Når instrumentet tændes, vil hele displayet være tændt i 1 sekund, og summeren bipper én gang. Derefter vises Bluetooth-signalet i 1 sekund, før standby-grænsefladen aktiveres. Fra standby-grænsefladen kan brugeren starte træningen direkte eller indstille funktionsværdier, før den starter. Under træning begynder hver funktionsværdi at tælle. Hvis der ikke er indstillet nogen funktionsværdier, tæller alle funktionsværdier (undtagen puls) op til den øvre grænse under træning. Hvis der er indstillet funktionsværdier, tæller de indstillede (undtagen puls) ned til 0, mens de ikke-indstillede værdier (undtagen puls) tæller op til den øvre grænse. Når en indstillet funktionsværdi (undtagen puls) tæller ned til 0, bipper summeren 4 gange, den tilsvarende funktionsværdi blinker, og derefter begynder funktionsværdien at tælle op. Hvis den indstillede funktionsværdi er en pulsværdi, blinker pulsvinduet, når brugerens puls overstiger den indstillede værdi under træning.

Indstillingsmetode for funktionsværdi: Tryk på SET-knappen fra standbyskærmen for at åbne grænsefladen til indstilling af funktionsværdier. Under indstillingsprocessen blinker det tilsvarende funktionsdisplayvindue. Tryk på plus- eller minustasterne for at indstille funktionens målværdi, og tryk derefter på SET-knappen igen for at bekræfte og fortsætte til den næste funktionsværdi. Følg disse trin for at indstille TID → DISTANCE → KALORIER → PULS i rækkefølge.

2. Bluetooth Apps :

Dette instrument har et indbygget Bluetooth-modul og kan oprette forbindelse til Kinomap-appen (FTMS) via Bluetooth. Når instrumentet er forbundet til appen, viser det kun BLE, og træningsdataene vises på mobile enheder som smartphones. Instrumentet genstarter, når APP-forbindelsen afbrydes. Instrumentets Bluetooth-udsendelsesnavneformat er WLT-ROW-XXXX (hvor XXXX er udsendelsesnummeret, der vises nederst på skærmen, efter at strømmen er tilsluttet).

3. Automatisk tænding og sluk:

Hvis brugeren ikke træner eller bruger konsollen i 4 minutter, slukker konsollen automatisk og går i dvaletilstand. Når brugeren begynder at træne eller trykker på en knap, vækkes konsollen.

4. Precautions:

1. To AA-batterier før brug. (2*1,5V)
2. Denne enhed har en indbygget Bluetooth-pulsmodtager. Bær Bluetooth-pulsmåleren korrekt, når du måler din puls.
3. Denne konsol skal holdes væk fra fugt.

5. Pulsgendannelse

Når PULS registreres, skal du trykke på knappen "Hjerteslaggenopretning" for at starte en 1-minuts funktionstest af hjerteslaggenopretning. Efter testen viser konsollen testresultaterne (niveauer: F1~F6).
F1~F6 Niveaubeskrivelsestabel

Pulsresponsniveau	Status for brugerens pulsrespons	Forskel i pulsregistrering (før og efter test)
F1	Førsteklasse	Gennemsnitlig forskel 50
F2	Meget god	40-49
F3	Normal	30-39
F4	Acceptabel	20-29
F5	Behov for at øge motionen	10-19
F6	Utilstrækkelig motion	Under 10