

Beskrivelse af knapperne

Vælg-tast Under træning skiftes der mellem omdrejningstal/hastighed/tid/distance/kalorier/pulsdata, der vises i hovedskærmen.

Tryk og hold denne knap nede for at nulstille og genstarte instrumentet.

Øge-knap: Indstiller værdien for hver funktion (tæller opad i en løkke).

Nulstillingsknap: Rydder alle indstillinger og gendanner dem til standardværdierne. Tryk og hold denne knap nede for at nulstille og genstarte instrumentet.

Pulsgendannelsesknap: Efter træning i et stykke tid udføres en 1-minuts pulsgendannelsestest ved at trykke på denne knap. Efter testen viser konsollen testresultaterne: F1-F6

Oversigt over funktionelle værdier

SCAN-scanning: Hver funktionsværdi scannes og vises sekventielt med et tidsinterval på 6 sekunder.

Omdrejningstal: 0~999

HASTIGHED: 0,0~99,9 km/t

TID: 0:00~99:59

Distance: 0,00 ~ 99,99 K/M

Kalorier: 0 ~ 9999

PULS: 30~240 BPM

Function Operation Summary

1. Basale funktioner

Tænd instrumentet; hele displayet vises i et sekund, og summeren udsender et langt "bip", hvorefter det går i standby-skærmen. Fra standby-skærmen kan brugeren starte træningen direkte eller indstille en målværdi, før den starter. Under træningen begynder alle funktionsværdier at tælle. Hvis der ikke er indstillet nogen målværdi, tæller alle funktionsværdier (undtagen puls) positivt under træningen. Hvis der er indstillet en målværdi, tæller den ned. Når nedtællingen til den indstillede målværdi (undtagen puls) er afsluttet, lyder summeren, og den tilsvarende funktionsværdi blinker. Fortsat træning genoptager derefter den positive tælling. Hvis den indstillede funktionsværdi er en pulsværdi, blinker pulsvinduet, når den registrerede puls overstiger den indstillede værdi.

Indstillingsmetode for funktionsværdi: Fra standby-skærmen skal du trykke på Select-tasten for at gå ind i indstillingsskærmen for funktionsværdier. Under indstillingsprocessen blinker det tilsvarende funktionsdisplayvindue. Tryk på Add-tasten for at indstille funktionens målværdi, eller tryk på Reset-tasten for at slette indstillingsværdien. Tryk på Select-tasten igen for at bekræfte og indtaste den næste funktionsværdi. Følg disse trin for at indstille TID → DISTANCE → KALORIER → PULS i rækkefølge.

Skift mellem engelsk/tyisk sprog: I standbytilstand skal du trykke på og holde vælgerknappen og nulstillingsknappen nede samtidigt i 3 sekunder for at genstarte konsollen og skifte sprog.

Automatisk tænding og sluk:

Konsollen tændes automatisk, når brugeren starter træningen eller trykker på en knap. Hvis brugeren ikke træner eller bruger konsollen i 4 minutter, slukker den automatisk og går i dvaletilstand. Start af træning eller tryk på en knap vil vække konsollen.

Forholdsregler:

1. Isæt venligst to AA-batterier før brug. (2*1,5V)
2. Denne konsol skal holdes væk fra fugt.

2. Puls test

Når en pulsmåling er tilgængelig, skal du trykke på RECOVERY-knappen. En pulsrestitutionstest på et minut kan derefter udføres. Efter testen viser konsollen testresultaterne: F1~F6. (Resultaterne af puls- og pulsrestitutionstesten er kun til reference og bør ikke bruges som medicinsk dokumentation.)

Heart rate response level	User heart rate response status	Difference in heart rate detection (before and after test)
F1	Top-notch	Average difference 50
F2	very good	40-49
F3	normal	30-39
F4	acceptable	20-29
F5	Need to increase exercise	10-19
F6	Insufficient exercise	Below 10