

Brugsanvisning

COMPUTER PÅ ASG4489



I. Knapdefinition

1. START/STOP: A. Start.
B. Fortsæt kørsel i den midlertidige periode.
2. NULSTIL: A. Tryk på Tilbage til hovedmenuen, når du indstiller parametre.
B. Tryk og hold nede i 3 sekunder for at nulstille funktionen.
3. GENOPRETNING: A. Tryk på for at gå i GENOPRETNINGSTILSTAND, når der er et hjerteslag.
4. OP: A. Tilføj parameterværdier, når du opsætter funktioner.
B. Tryk på for at øge modstandsværdien under drift.
5. NED: A. Reducer parameterværdien, når du indstiller funktionen.
B. Tryk på for at reducere modstandsværdien under drift.
6. ENTER: A. Til at bestemme parametrene under funktionsindstillinger.
B. I brugerdefineret tilstand, tryk på for at springe til næste afsnit.
7. ENTER + NULSTIL: A. Tryk og hold nede i 3 sekunder i hovedmenutilstand for at skifte mellem metriske og britiske enheder.
8. ENTER + RECOVERY: A. Tryk og hold nede i 3 sekunder for at gå i dvaletilstand.

II. Funktionelle moduler

Manuel - Normal tilstand

Vælg tilstanden "Manuel", tryk på ENTER, og vælg derefter for at indstille modstandsparametrene. Tryk på ENTER igen for at indstille tid, distance, kalorier og målpuls. Tryk på OP eller NED for at øge eller mindske parameterværdierne. Efter indstilling skal du trykke på START for at begynde at løbe. Under drift kan du trykke på OP eller NED for at øge eller mindske modstanden.

PROGRAM - Inherent tilstand

Vælg tilstanden "PROGRAM", og tryk derefter på... ENTER. Efter at have bekræftet tilstanden skal du trykke på OP eller NED for at vælge P1-P12. Efter valg skal du trykke på ENTER for at bekræfte og indtaste modstandsparameterindstillingen. Tryk på ENTER igen for at indstille tid, distance, kalorier og målpuls. Tryk på OP eller NED for at øge eller mindske parameterværdien. Efter indstilling skal du trykke på START-knappen for at begynde at løbe. Under drift kan du trykke på OP eller NED for at øge eller mindske modstanden.

WATT - Konstant strømtilstand

Vælg tilstanden "WATT", og tryk derefter på ... ENTER. Når du har bekræftet tilstanden, skal du indtaste WATT-værdiindstillingen. Tryk derefter på ENTER for at indstille tid, distance, kalorier og målpuls. Tryk på OP eller NED for at øge eller mindske parameterværdien. Efter indstillingen skal du trykke på START-knappen for at begynde at løbe. Under drift kan du trykke på OP eller NED for at øge eller mindske WATT-værdien. WATT-outputtet beregnes ved hjælp af omdrejninger i minuttet (RPM) og en WATT-opslagstabel. Omdrejninger i minuttet (RPM) mindre end 20 beregnes som 20, og omdrejninger i minuttet (RPM) større end 120 beregnes som 120.

PERSONLIG - Brugerdefineret tilstand

Vælg tilstanden "PERSONLIG", og tryk derefter på... Tryk på ENTER for at bekræfte og indtaste den første modstandsindstilling. Tryk på OP eller NED for at øge eller mindske parameterværdien, og tryk derefter på ENTER igen for at indtaste den næste indstilling. Når du har nået den 16. indstilling, skal du trykke på ENTER igen for at vende tilbage til den første indstilling. Du kan derefter trykke på START for at begynde at køre. Under drift kan du trykke på OP eller NED for at øge eller mindske modstanden.

HRC - Tilstand

Vælg tilstanden "HRC", og tryk derefter på ENTER for at vælge HRC-tilstand. Tryk på OP eller NED for at vælge henholdsvis 55%, 75%, 90% og 100%. Tryk på ENTER for at bekræfte og gå ind i indstillingsmenuen: Tid > Distance > Kalorier > HRC. Du kan trykke på START for at begynde at løbe.

Formel for HRC-målberegning:

$THR = (220 - ALDER) * 55\%$

$THR = (220 - ALDER) * 75\%$

$THR = (220 - ALDER) * 90\%$

$THR = (220 - ALDER) * 100\%$

Modstanden under drift beregnes ud fra pulsen.

TILFÆLDIG - mønster

Vælg tilstanden "TILFÆLDIG", og tryk på ENTER for at bekræfte. Gå ind i tilfældig bevægelsestilstand, hvor modstandskurven indstilles tilfældigt. Tryk på START for at begynde at løbe. Under drift kan du trykke på OP eller NED for at øge eller mindske modstanden.

RECOVERY-tilstand

Tryk på RECOVERY-knappen, når du har et hjerteslag, for at gå ind i RECOVERY-tilstand. Du skal holde pulsmodulet nede, mens det tæller ned fra 60 sekunder. Når det er færdigt, vises testresultaterne fra F1 til F6.

Mark = 6 - (((P1-P2)) / 10);

P1: Maksimal puls i de første 20 sekunder

P2: Minimum puls i de sidste 40 sekunder.

Hvis P1 eller P2 er lig med 0, vises F6.

III. Brugerprofiltilstand

1. Brugervalg

Når du tænder eller nulstiller, skal du gå ind i valgtilstanden "BRUGER". Tryk på NED- eller OP-tasten for at vælge funktionen BRUGER0 - BRUGER4. Efter bekræftelse skal du trykke på ENTER for at bekræfte brugeren og indtaste kønsindstillingen - aldersindstillingen - højden - vægten.

Forklaring af bevægelsesværdier

Funktionelle typer	Visningsområde	Default data	Forøgelse / Formindskelse	Relateret forklaring
Tid	0:00~ 99:00	00:00	$\pm 1:00$	1. Når vinduet viser 0:00, vil tiden stige opad. 2. Når vinduet viser 1:00-99:00, vil tiden... Nedtællingen fortsætter, indtil den når 0.
Distance	~ 99.5	0.0	± 0.5	1. Når vinduet viser 0:00, akkumuleres afstanden opad. 2. Når vinduet viser 0,1 ~ 99,5, tælles afstanden ned til 0.
Kalorier	0~99 0	0	± 10	1. Når vinduet viser 0,0, vil KCAL akkumuleres og summere opad. 2. Når vinduet viser 10 ~ 99 0, KCAL Fortsæt med at tælle, indtil du når 0.
Højde	100 ~ 200	160	± 1	Metrisk enhed: CM
Vægt	20 ~ 150	50	± 1	Metrisk enhed: KG
Alder	1 0~99	25	± 1	Alder
Bruger	Bruger0~Bruger4	Bruger0	± 1	Bruger
LEVEL	1~ 24	1	± 1	Motormodstand
WATT	10~350	100	± 5	Konstant effekttilstand Wattværdi

Formelberegning

HASTIGHEDSBEREGNINGSMETODE:

KPH = Hjulstørrelse*2,54*3,1416*RPM*60/100/1000

MPH = Hjulstørrelse*2,54*3,1416*RPM*60/100/1000/1,60934

Metrisk og imperial konvertering

I hovedmenuen skal du trykke på ENTER + RESET i 3 sekunder for at skifte, og den nulstilles automatisk efter skift.

Dvaletilstand

Når uret står stille og der ikke trykkes på nogen knap i 4 minutter, går det i dvaletilstand, hvorefter skærmen slukker helt. Tryk på en hvilken som helst knap for at afslutte.

Bluetooth

Uret har et indbygget Bluetooth-modul, der gør det muligt at oprette forbindelse til FTMS-kompatible fitnessapps som Kinomap. Forbindelsen foretages via brugergrænsefladen; når uret er tilsluttet via Bluetooth, slukkes urets skærm. Modstanden kan styres via appen.

Bluetooth-modulet kan oprette forbindelse til en Bluetooth-pulsmåler. Når den er tilsluttet, vises pulsdatabe på uret eller i appen.