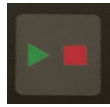


ASG4490 – Computervejledning

I. Beskrivelse af knapperne

1. START/STOP:



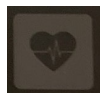
- A. Start.
- B. Fortsæt med at køre i den midlertidige periode.

2. RESET:



- A. Tryk på Gå tilbage til hovedmenuen, når du indstiller parametre.
- B. Tryk og hold nede i 3 sekunder for at nulstille funktionen.

3. RECOVERY:



- A. Når der er et hjerteslag, skal du trykke på for at gå i RECOVERY-tilstand.

4. UP:



- A. Tilføj parameterværdier, når du konfigurerer funktioner.
- B. Tryk under drift for at øge modstandsværdien.

5. DOWN:



- A. Reducer parameterværdien, når funktionen indstilles.
- B. Tryk under drift for at reducere modstandsværdien.

6. MODE:



- A. Bestem parametrene under funktionsindstillinger.
- B. I brugerdefineret tilstand skal du trykke på for at springe til næste afsnit.

II. Funktionelle moduler

Manual - Normal Mode

Vælg tilstanden "Manuel", og tryk derefter på knappen MODE for at vælge og indstille modstandsparametrene. Tryk på MODE 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-knappen for at begynde at løbe. Under drift kan du trykke på OP eller NED for at øge eller mindske modstanden.

Hvis du trykker på knappen START i brugerindstillingsgrænsefladen, går du også i tilstanden "Manuel", hvor standardmodstanden er indstillet til det laveste niveau, og alle målparametre er indstillet til 0.

PROGRAM - Inherent tilstand

Vælg tilstanden "PROGRAM", og tryk derefter på ... MODE. Når du har bekræftet tilstanden, skal du trykke på OP eller NED for at vælge P1-P12. Efter valget skal du trykke på MODE for at bekræfte og indtaste modstandsparameterindstillingen. Tryk derefter på MODE 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 modstanden.

FITNESS - Sports Test Mode

I denne tilstand er måltiden 12 minutter, hvorefter spillet slutter baseret på køn og alder.

De endelige øvelsesresultater F1 til F5 beregnes ud fra den tilbagelagte distance i disse 12 minutter. Beregningstabellen er som følger:

Trin	Køn		AGE < 30	AGE = 30 ~ 39	AGE = 40 ~ 49	AGE > 50
F5	male	DISTANCE	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		SPEED	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	woman	DISTANCE	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		SPEED	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	man	DISTANCE	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		SPEED	20KM	19KM	17KM	16KM
	woman	DISTANCE	3 to3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		SPEED	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	man	DISTANCE	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4 ~4.2KM	3.2~4KM
		SPEED	24KM	23KM	21KM	20KM
	woman	DISTANCE	3.6 ~4.4KM	3.4 ~4KM	3 to3.8KM	2.8~3.4KM

		SPEED	22KM	20KM	19KM	17KM
F2	man	DISTANCE	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	woman	DISTANCE	4.4~5.4KM	4 ~5KM	3.8 ~4.6KM	3.4 ~4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	male	DISTANCE	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		SPEED	28KM	27KM	25KM	24KM
	female	DISTANCE	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		SPEED	27KM	25KM	23KM	22KM

WATT - Konstant strømtilstand

Vælg tilstanden "WATT", og tryk derefter på ... MODE. Når du har bekræftet tilstanden, skal du indtaste WATT-værdiindstillingen. Tryk derefter på MODE 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) under 20 beregnes som 20, og omdrejninger i minuttet (RPM) over 120 beregnes som 120.

PERSONAL - Brugerdefineret tilstand

Vælg tilstanden "PERSONLIG", og tryk derefter på ... Tryk på MODE-knappen for at bekræfte indtastningen af den første modstandsindstilling. Tryk på OP eller NED for at øge eller mindske parameterværdien, og tryk derefter på MODE igen for at gå til den næste indstilling. Når du har nået den 16. indstilling, skal du trykke på MODE-knappen igen for at vende tilbage til den første indstilling. Du kan trykke på START for at starte kørsel. Under drift kan du trykke på OP eller NED for at øge eller mindske modstanden.

HRC - Mode

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

Formel for beregning af HRC-mål:

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

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

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

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

Modstanden under drift beregnes ud fra pulsen.

Hvis der ikke registreres nogen puls, skal modstanden indstilles til det laveste niveau.

RECOVERY mode

Tryk på RECOVERY-knappen, når du har et hjerteslag, for at gå i RECOVERY-tilstand. Du skal holde pulsmodulet nede, mens det tæller ned fra 60 sekunder. Når testresultaterne er færdige, vises de 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 uret tændes eller nulstilles, skal du gå ind i valgtilstanden "BRUGER". Tryk på knappen NED eller OP for at vælge BRUGER0 til BRUGER4. Efter bekræftelse skal du trykke på MODE for at bekræfte brugeren og fortsætte til indstilling af køn, alder, højde og vægt. Uret vil huske dataene fra BRUGER1 til BRUGER4, men ikke dataene fra BRUGER0.

Forklaring af bevægelsesværdier

Typer	Visningsområde	Standarddata	Increase / Decrease	Relateret forklaring
Time	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Når vinduet viser 0:00, vil tiden stige opad. 2. Når vinduet viser 1:00-99:00, vil nedtællingen fortsætte, 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.
CALORIES	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.
Speed	0.0~99.9	/	/	Metriske enheder vises i km, britiske enheder i M

RPM	0-999	/	/	
Pulse	40-220	0	± 1	
Height	100 ~ 200	160	± 1	Metric unit: CM
Weight	20 ~ 150	50	± 1	Metric unit: KG
AGE	1 0~99	25	± 1	alder
USER	User0~User4	User0	± 1	bruger
LEVEL	1~24	1	± 1	Motormodstand
WATT	10~350	100	± 5	Konstant effekttilstand Wattværdi

Formelberegning

HASTIGHEDSberegningsmetode:

KM/T = Hjulstørrelse*2,54*3,1416*OMDr./min.*60/100/1000

MPH = Hjulstørrelse*2,54*3,1416*OMDr./min.*60/100/1000/1,60934

Dvaletilstand

Når den står stille, og der ikke trykkes på nogen knap i 4 minutter, går den i dvaletilstand, hvorefter skærmen slukker og viser den registrerede temperaturværdi. Hvis du trykker på en hvilken som helst knap for at vække den, nulstilles den.

Bluetooth

Konsollen har et indbygget Bluetooth-modul, der gør det muligt at oprette forbindelse til FTMS-kompatible fitnessapps som f.eks. Kinomap. De sidste fire cifre i Bluetooth-nummeret vises, når den tændes; forbindelsen initieres via brugergrænsefladen. Når den er tilsluttet, slukkes konsolskærmen. Modstanden kan styres via appen.

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