

I. Beskrivelse af knapperne

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

RESET: Tryk på denne tast under indstilling for at nulstille indstillingsværdien.

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

-: Reducer værdierne for forskellige funktioner (tid/distance/kalorier/puls).

MODE: Tryk på denne knap for at bekræfte indstilling af træningsparametre, og tryk på den under træning for at skifte mellem visning af værdier.

TOTAL RESET: Tryk på denne tast for at nulstille konsollen.

Oversigt over funktionelle værdier

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

Visningsrækkefølgen er:

SCAN	OMDR./min.	TID	DISTANCE	CEED	CALORIES	SPEED	PULS	SCAN
------	------------	-----	----------	------	----------	-------	------	------

Omdrejningshastighed: 0~999

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

TID: 0:00~99:59

Distance: 0,00 ~ 99,99 KM

Kalorier: 0 ~ 9999

PULS puls: 30~240 BPM

II. Funktion Oversigt

1. Basale funktioner

Tænd instrumentet; hele displayet vises i et sekund, og summeren udsender et langt "bip", hvorefter det går i standbytilstand. Fra standbytilstand 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 standbyskærmen skal du trykke på tilstandstasten for at åbne indstillingsgrænsefladen for funktionsværdier. Under indstillingsprocessen blinker det tilsvarende funktionsdisplayvindue. Tryk på plus- og minustasterne for at indstille funktionens målværdi, og tryk derefter på tilstandstasten igen for at bekræfte og fortsætte til den næste funktionsværdi. Følg disse trin for at indstille TID → DISTANCJE → KALORIER → PULS i rækkefølge.

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.

Puls test

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

F1~F6 Niveaubeskrivelsestabel ses nedenfor:

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