

**motoriserede  
COMPUTER  
BETJENINGSVEJLEDNING**

**Function:**

**1. Program: 21 programmer som følger**

**A: 1 Manual Program**

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. KM		LEVEL
00		1
MANUAL		
	■■■■■■■■■■	

**B: 10 forudindstillet programprofil (PROGRAM : P1-P10)**

TIME	P1	PULSE	P	P2	P	
0:00		LEVEL				18
DIST. KM		6				
0:00						
PROGRAM						

TIME	P3	PULSE	P	P4	P	
0:00		LEVEL				6
DIST. KM		3				
0:00						
PROGRAM						

TIME	P5	PULSE	P	P6	P	
0:00		LEVEL				6
DIST. KM		3				
0:00						
PROGRAM						

TIME	P7	PULSE	P	P8	P	
0:00		LEVEL				9
DIST. KM		9				
0:00						
PROGRAM						

TIME	P9	PULSE	P	P10	P	
0:00		LEVEL				9
DIST. KM		4				
0:00						
PROGRAM						

P1: ROLLING P2: VALLEY P3: FATBURN P4: RAMP P5: MOUNTAIN  
 P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ENDURANCE P9: SLOPE P10: RALLY  
 C: 1 wattkontrolprogram (WATT PRO : P16)

TIME	P16	PULSE	P	
0:00		LEVEL		9
DIST. KM		9		
0:00				
PROGRAM		WATT PRO		

D: 4 Pulsstyringsprogram: (PULSE PRO : P17-P20)

## 55%H.R, 75%H.R, 95%H.R and TARGET H.R

TIME 0:00	P 17 55%	PULSE P	TIME 0:00	P 18 75%	PULSE P
DIST. KM 0.0		LEVEL 1	DIST. KM 0.0		LEVEL 1
		PULSE PRO			PULSE PRO

TIME 0:00	P 19 95%	PULSE P	TIME 0:00	P 20 TARGET	PULSE P
DIST. KM 0.0		LEVEL 1	DIST. KM 0.0		LEVEL 1
		PULSE PRO			PULSE PRO

## E: 5 Brugerindstillingsprogrammer: CUSTOM1 til CUSTOM5 (P

11 ~ P15)

TIME 0:00	P 11 U 1	PULSE P	TIME 0:00	P 12 U 2	PULSE P
DIST. M 0.0		LEVEL 1	DIST. M 0.0		LEVEL 1

TIME 0:00	P 13 U 3	PULSE P	TIME 0:00	P 14 U 4	PULSE P
DIST. M 0.0		LEVEL 1	DIST. M 0.0		LEVEL 1

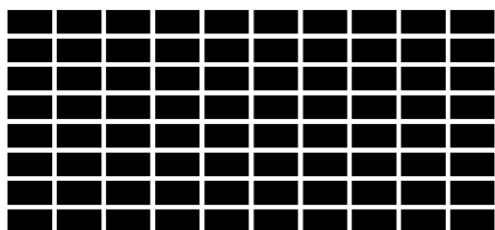
  

TIME 0:00	P 15 U 5	PULSE P			
DIST. M 0.0		LEVEL 1			

1. Registrer brugerens data for 5 brugerindstillingsprogrammer.
2. Vis hastighed (RPM), TID og WATT., CAL og DIST, ved samme tid
3. Computeren slukkes automatisk, hvis der ikke er nogen betjening, hastighedssignal og pulssignal over 4 minutter. I mellemtiden vil det

gem dine aktuelle træningsdata og urn belastningsmodstanden til et minimum. Når du trykker på en vilkårlig knap eller i bevægelse, tændes computeren automatisk.

4. Manuelt program er der 10 kolonner med indlæsesøjler og 8 søjler i hver søjle. Hver søjle repræsenterer 9 minutters træning (uden ændring af tidsværdi), og hver bjælke repræsenterer 3 niveauer af



#### Buttons:

##### 1. ENTER:

I "stop" -tilstand, tryk på ENTER-knappen for at gå ind i programmet

valg og indstillingsværdi, der blinker i det relaterede vindue.

A: Når du vælger programmet, skal du trykke på Enter for at bekræfte det, du kan lide.

B: Når du er i indstilling, skal du trykke på ENTER for at bekræfte den værdi, du vil forudindstille.

Tryk på ENTER under starttilstand for at vælge visning af hastigheden eller RPM, eller skift automatisk.

##### 2. START/STOP:

- Tryk på **START / STOP**-knappen for at starte eller stoppe programmerne.
- Hold denne knap nede i 2 sekunder til i fuld tilstand

**Genstart Computer.**

### **3. OP:**

I stoptilstand og prikmatrixkarakteren blinker, tryk på denne for at vælge programmet op. Hvis den relaterede vinduesværdi blinker, skal du trykke på denne knap for at øge værdien.

Tryk på denne knap i starttilstand for at øge træningen

**Modstand**

### **4. Ned**

I stoptilstand og prikmatrixkarakteren blinker, tryk på denne for at vælge programmet ned. Hvis den relaterede vinduesværdi blinker, skal du trykke på denne knap for at reducere værdien.

Tryk på denne knap i starttilstand for at reducere træningen modstand.

### **5. RECOVERY:**

Test først din aktuelle hjerterytme, og vis din pulsværdi,

tryk på denne knap for at gå ind i test af pulsgendannelse.

Når du er i pulsgendannelsestilstand, skal du trykke på denne knap for at afslutte.

- **BEMÆRK:** ① For at trykke på eller dreje op, skal knappen **NED** følges af en anden model.

② Det foreslås, at du dækker din finger inden for det markerede

område for at vælge funktioner i tilfælde af forkert handling.

## Operation

### 1. Tænd computeren

Tilslut den ene ende af adapteren til den elektriske vekselstrømskilde, og tilslut den anden ende til computeren.

Computeren bipper og går i starttilstand.

### 2. Programvalg og værdiindstilling

Manuel program og forudindstillet program P1 ~ P10

A. Tryk på knappen OP, NED for at vælge det program, du kan lide.

B. Tryk på ENTER-knappen for at bekræfte det valgte program og gå ind

tidsindstillingsvindue.

C. Tiden blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at konfigurere det ønskede tidspunkt. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

D. Afstanden blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille op den ønskede afstand værdi. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

E. Kalorierne blinker, og tryk derefter på OP, NED for at indstille ønskede kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

F. Pulsens blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at konfigurere din ønskede målpuls. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

G. Tryk på START / STOP for at begynde at træne.

Program for wattstyring (WATT PRO: P16)

**. Tryk på OP, NED for at vælge wattkontrolprogrammet.**

**B. Tryk på ENTER for at bekræfte det valgte wattkontrolprogram, og**

**gå ind i tidsindstillingsvinduet.**

**C. Tiden blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at konfigurere den ønskede tid. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**D. Afstanden blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille op den ønskede afstand værdi. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**E. Kalorierne blinker, og tryk derefter på knappen OP, NED for at indstille de ønskede kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**F. Pulsens blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille din ønskede målpuls. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**G. Watt-displayet blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille watt til at udføre øvelsen. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien. H. Tryk på START / STOP for at begynde at træne.**

**BEMÆRK: WATT-værdien bestemmes af TORQUE og RPM. I dette program holder WATT-værdien konstant værdi. Det betyder, at hvis du hurtigt kører, vil belastningsmodstanden mindskes, og hvis du kører langsomt, vil belastningsmodstanden øges for at sikre dig den samme wattværdi.**

**PROGRAMMET TIL KONTROL AF HJERTEPRIS: 55% H.R,  
75% H.R**

og 95% H.R (PULSE PRO: P17-P19)

Den maksimale hjertefrekvens afhænger af forskellige aldre, og dette program sikrer, at du udfører en sund træning inden for maksimal hjertefrekvens. A. Tryk på knappen OP, NED for at vælge hjertefrekvensstyringsprogrammet.

B. Tryk på ENTER for at bekræfte

hjärtetrefrekvensstyringsprogrammet og gå ind i indstillingsvinduet for

TIME		PULSE
0:00	25	P
DIST. M		LEVEL
0.0		1
		PULSE PRO

C. Tiden blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at konfigurere den ønskede tid. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

D. Afstanden blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille op den ønskede afstand værdi. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

E. Kalorierne blinker, og tryk derefter på knappen OP, NED for at indstille de ønskede kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

F. Alderen blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille brugerens alder. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.

G. Når puls målpulsstyringsprogrammet blinker, viser computeren brugerens målpuls i henhold til brugerens alder.

H. Tryk på START / STOP for at begynde at træne.



**PROGRAMMET TIL KONTROL AF HJERTEPRIS:  
MÅLHJERTE  
RATE (PULSE PRO: P20)**

**Brugeren kan indstille en hvilken som helst målpuls til at udføre øvelsen.**

**A. Tryk på OP, NED-knappen for at vælge TARGET HEART RATE-program.**

**B. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg og gå ind i tidsindstillingsvinduet.**

**C. Tidsvisningen blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille det ønskede tidspunkt for at udføre øvelsen. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**D. Afstanden blinker, og tryk derefter på knappen OP, NED for at indstille den ønskede afstand. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**E. Kalorierne blinker, og tryk derefter på knappen OP, NED for at indstille de ønskede kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**F. Målpuls blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille din målpuls. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien. G. Tryk på START / STOP for at begynde at træne.**

**BEMÆRK: Under træning afhænger brugerens hjertefrekvensværdi af modstandsniveau og hastighed. Pulsstyringsprogrammet er at sikre din hjertefrekvens inden for den forudindstillede værdi. Når computeren**

opdage, at din nuværende hjertefrekvens er højere end forudindstillet, det vil sænke modstandsniveauet automatisk, eller du kan nedsætte træningen. Hvis din nuværende hjerterytme er lavere end forudindstillet, øger den modstanden, og du kan fremskynde.

**Brugerprofilprogrammer: CUSTOM1 ~ CUSTOM5 (P11-P15)**

**A. Tryk på knappen OP, NED for at vælge brugeren.**

**B. Tryk på ENTER for at bekræfte dit valg, og gå ind i tidsindstillingen**

**vindue.**

**C. Tidsvisningen blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille det ønskede tidspunkt for at udføre øvelsen. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**D. Afstanden blinker, og tryk derefter på knappen OP, NED for at indstille den ønskede afstand. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**E. Kalorierne blinker, og tryk derefter på knappen OP, NED for at indstille de ønskede kalorier, der skal forbruges. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**F. Pulsens blinker, og tryk derefter på OP, NED-knappen for at indstille din ønskede målpuls. Tryk på ENTER for at bekræfte værdien.**

**G. Det første modstandsniveau blinker, og tryk derefter på knappen OP, NED for at indstille den ønskede belastningsmodstand. Tryk på ENTER for at bekræfte.**

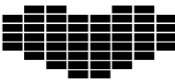
**Gentag derefter ovenstående operation for at indstille modstanden fra 2 til 10.**

**H. Tryk på START / STOP for at begynde at træne.**

**Pulseopsvings testen er at sammenligne din hjerterytme før og efter træning. Det er målet at bestemme din hjertestyrke via måling. Gør testen som nedenfor:**

**A. Begge dine hænder holder puls føleren eller via et trådløst transmitter bælte for at teste pulsen (hvis relevant), computeren viser din aktuelle pulsværdi.**

**B. Tryk på RECOVERY for at gå ind i pulsgendannelses testen, og computerprogrammet indtaster stop-status.**

TIME		PULSE
0:50		P
		

**C. Hold pulsdetektering.**

**D. Tiden tælles ned fra 60 sekunder til 0 sekunder.**

**E. Når tiden når 0, vises testresultatet (F1-F6) på display**

**F1 = Fremragende F2 = God F3 = Fair F4 = under gennemsnittet**

**F5 = Nej god F6 = Dårlig**

**F. Hvis computeren først ikke registrerer din aktuelle hjerterefrekvens, vil tryk på RECOVERY ikke gå ind i pulsgendannelses test. I løbet af**

puls gendannelses testen, tryk på RECOVERY for at afslutte testen og vende tilbage til stopstatus.

#### **4. Pulsmåling**

Placer begge håndflader på kontaktpuderne, og computeren viser din aktuelle hjerterytme i slag pr. Minut (BPM) på LCD-skærmen efter 3 ~ 4 sekunder. Under målingen vil hjerteikonet blinke med simulerende EKG- visning.

**Bemærk:** Under pulsmåling på grund af kontaktstop kan måleværdien muligvis ikke være stabil, når start, da vil den vende tilbage til normalt niveau. Måleværdien kan ikke betragtes som grundlaget for medicinsk behandling.

**BEMÆRK:** Hvis computeren også er udstyret med trådløs hjertefrekvensmåling via transmitter båndet og med håndpuls funktion, foretrækkes håndmåling-signalregistrering.

#### **Specifications**

**Hastighed KM / H:** viser din aktuelle hastighed. Område: 0,0 ~ 999

**KM / H. RPM:** viser den aktuelle rotation pr. Minut. Område: 0 ~

**999. TID:** den akkumulerede træningstid, rækkevidde: 0: 00 ~

**99M59S.**

det forudindstillede tidsinterval er 5: 00 ~ 99M00S. Computeren vil begynde at

tæl ned fra forudindstillet tid til 0:00 med gennemsnitlig tid for hver modstandsniveau. Når det når til nul, stopper programmet og computer alarm. Hvis du ikke forudindstiller klokkeslættet, vil programmet (P1-P20)

løb med tre minutters reduktion af hvert modstandsniveau.

**DIST:** øvelsens akkumulerede afstand. Område: 0,0 ~ 99,9 ~ 999KM, det forudindstillede afstand: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Når afstand når 0, programmet stopper, og computeren vil alarm.

**CALORIE:** han udøver brændte akkumulerede kalorier. Område: 0,0 ~

99,9 ~ 999 forudindstillede kalorier: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Når kalorieindhold når 0, programmet stopper, og computeren slår alarm.

**PULSE:** viser øvelsens hjertefrekvensværdi.

Område: 60 ~ 240 BPM (takt per minut), det forudindstillede pulsområde: 0 ~ 60 ~ 239 BPM (takt pr. Minut). Når computeren registrerer din

den aktuelle puls er højere end forudindstillet. Computeren vil alarmere og skinne. Når målpulsen er 0, lukker puls alarmen til computeren

fungere:

- 1, Hvis computeren har modtaget trådløs puls, skal du bruge nøjagtighed til at bruge trådløs puls optagelse.
- 2, Hvis den computere trådløse puls og holder puls Brug på samme tid,

Computer Har initiativet til at vise holder puls.

Farverig skærm: Computer dvale efter, lys og skærm slukket sammen.

**Modstandsniveau: viser niveau. Område: 1 ~ 24**

**WATT: vis træningsvattet, intervallet skal være 10 mellem 30-350**

**■ ADAPTOR**

**INPUT: AC 230-240V**

**OUTPUT:8VDC 500mA**