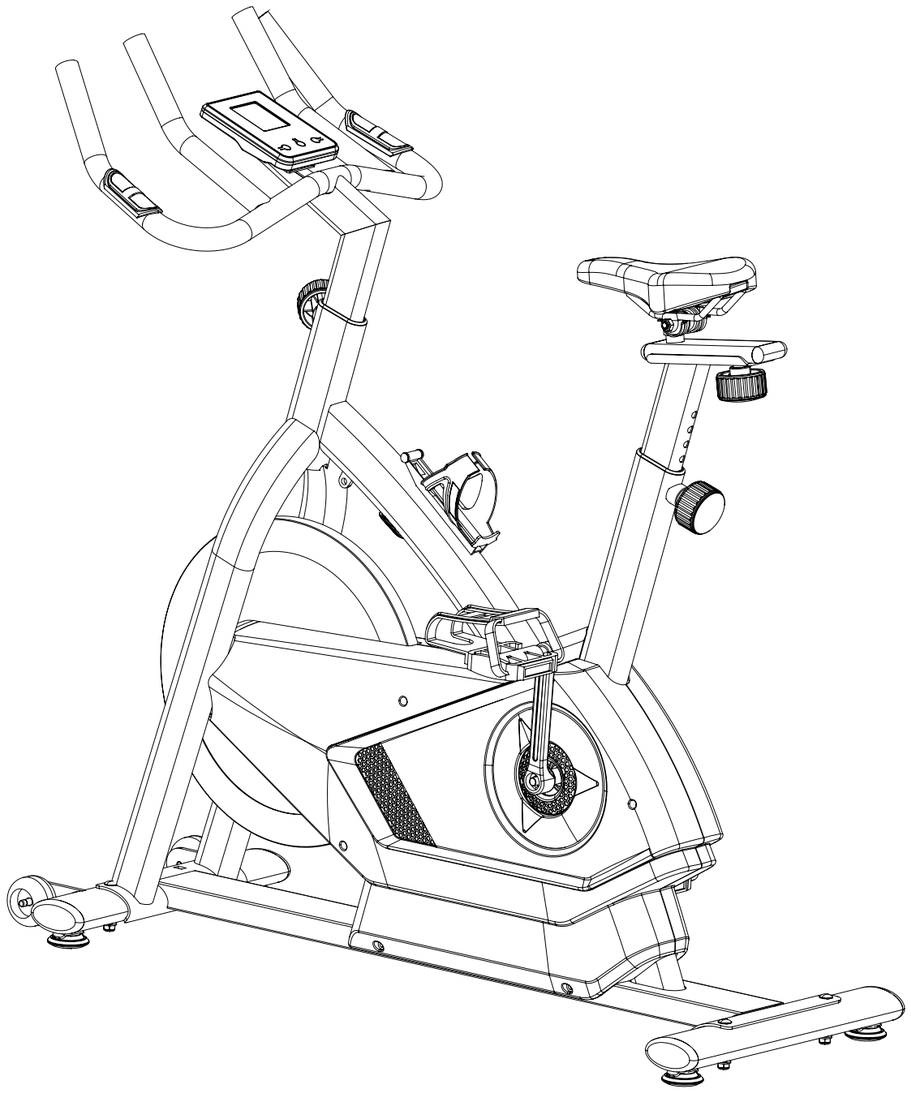
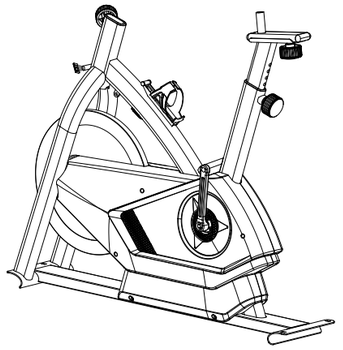
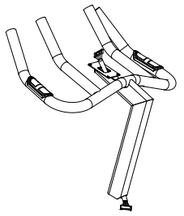
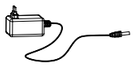
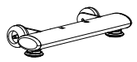
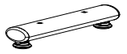
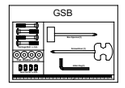
REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT

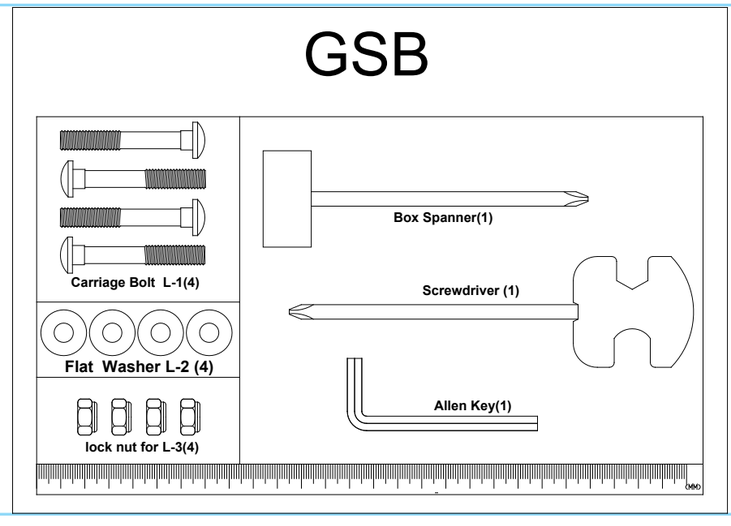
Reebok
ONE SERIES

ONE GSB
ASSEMBLY GUIDE

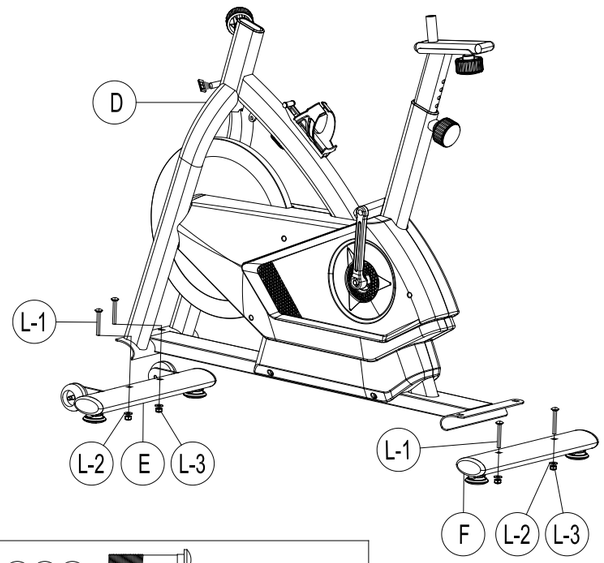
Reebok
ONE SERIES

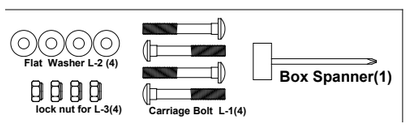


	D		B
	D-37 D-35		D-36R D-36L
	E		F
	A		L

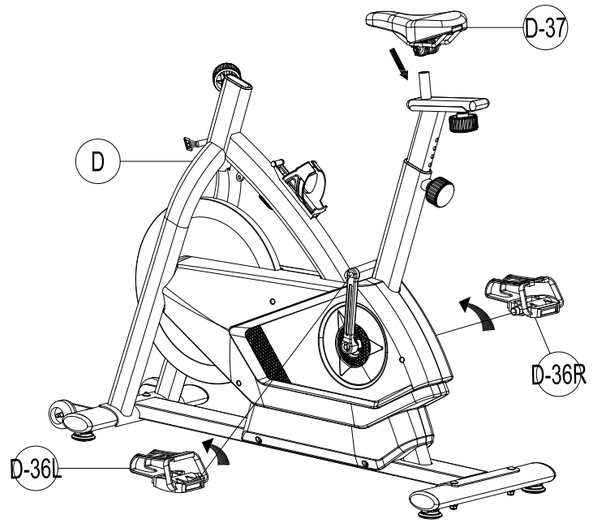


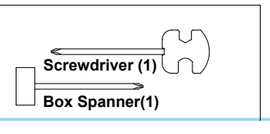
01


D
L-1
L-2
E
L-3
L-1
F
L-2
L-3

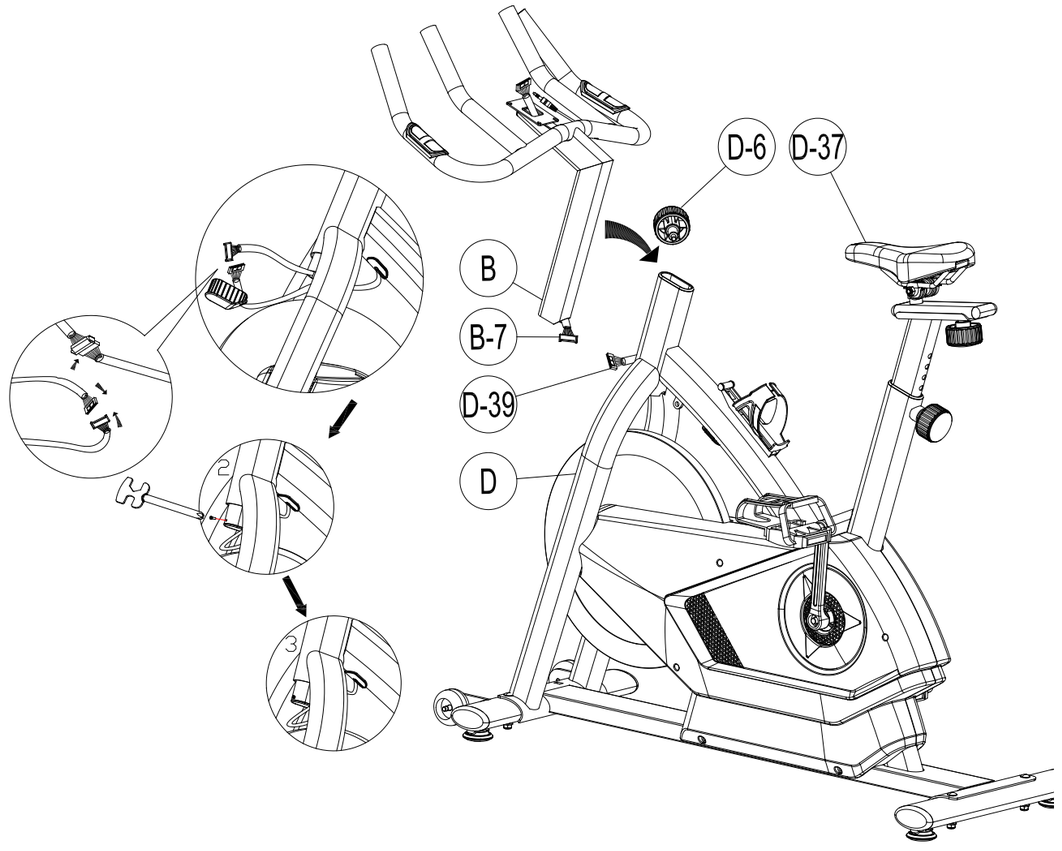

Flat Washer L-2 (4)
lock nut for L-3(4)
Carriage Bolt L-1(4)
Box Spanner(1)

02

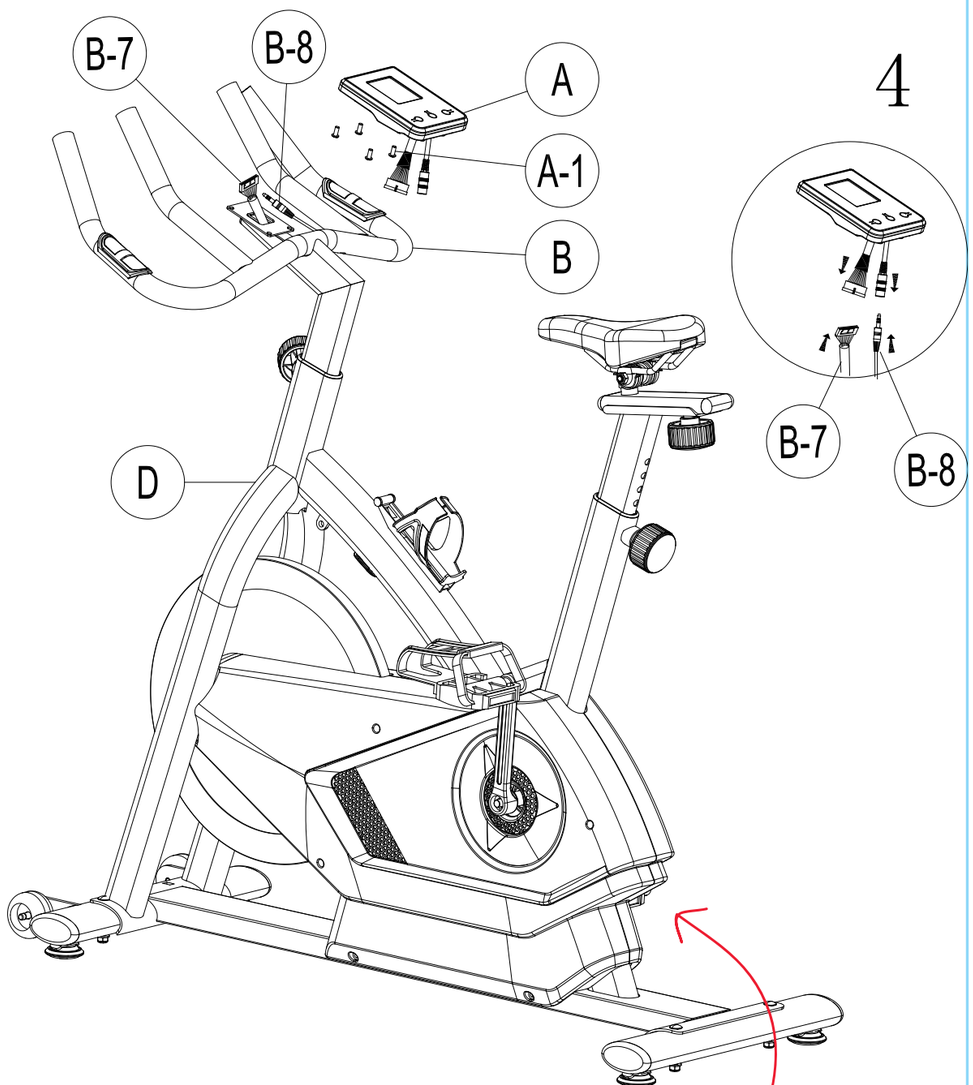

D-37
D
D-36R
D-36L

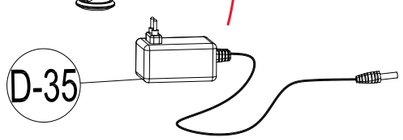

Screwdriver (1)
Box Spanner(1)

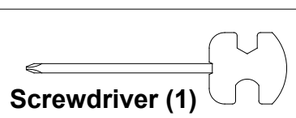
03


D-6
D-37
B
B-7
D-39
D
1
2
3

04

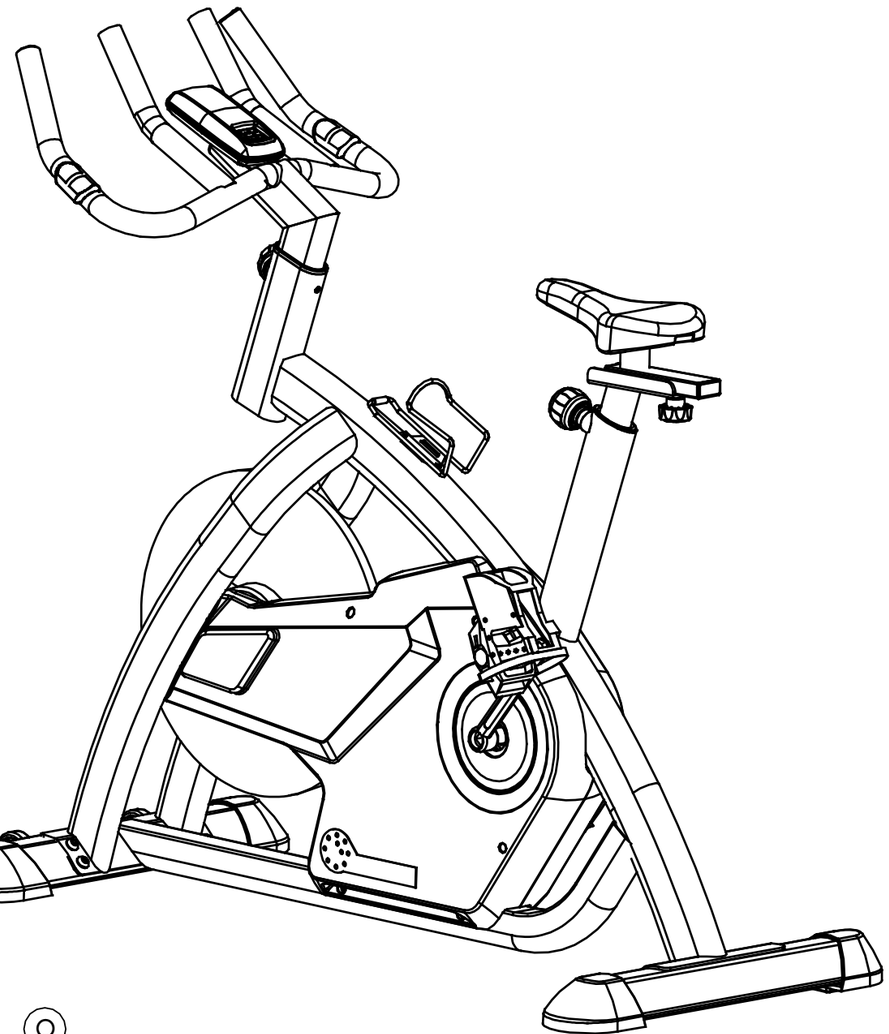


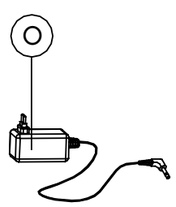




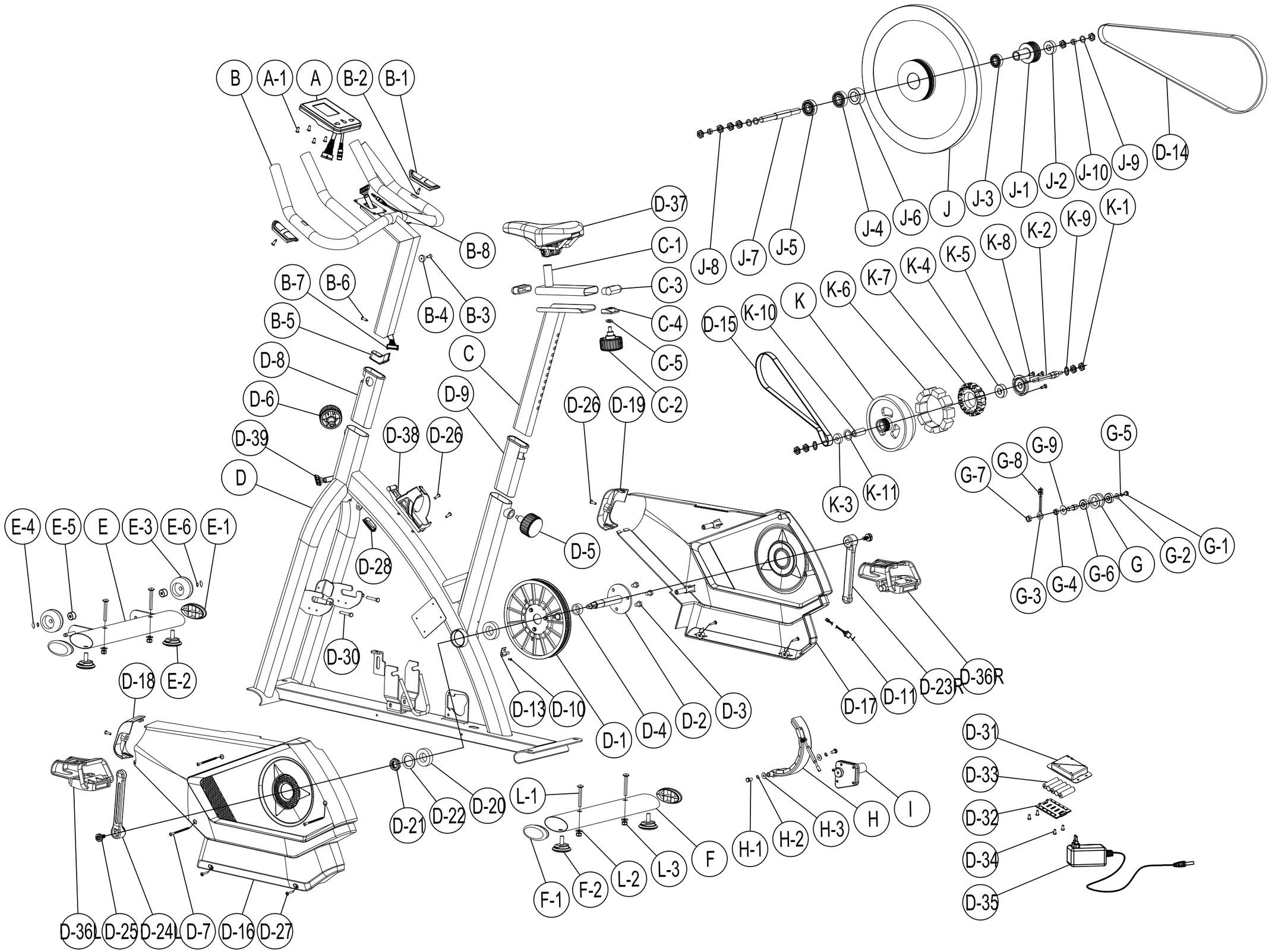
Screwdriver (1)

05





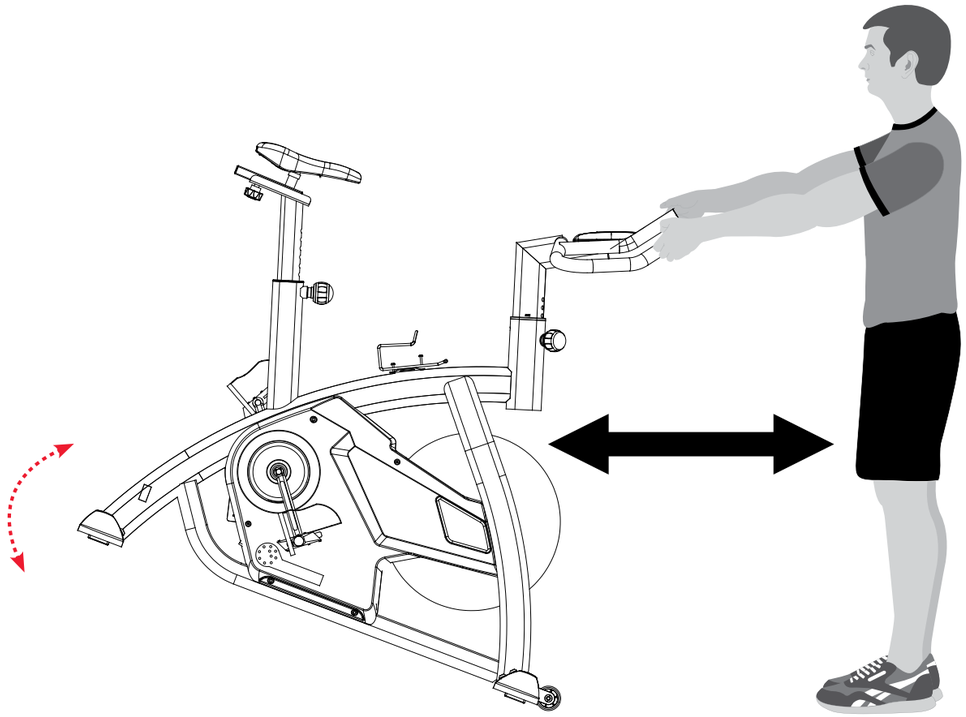
Reebok

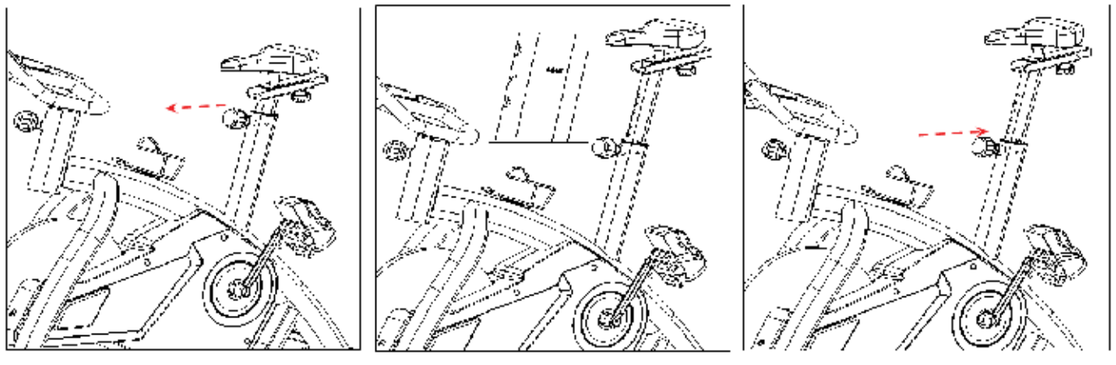

B
A-1
A
B-2
B-1
B-8
B-7
B-6
B-5
B-4
B-3
D-8
D-6
D-39
D-38
D-26
D
C
D-9
D-37
C-1
C-3
C-4
C-5
C-2
D-26
D-19
D-28
D-5
D-30
D-13
D-10
D-1
D-4
D-2
D-3
J-8
J-7
J-5
J-4
J-6
J
J-3
J-1
J-2
J-10
J-9
D-14
D-15
K-10
K
K-6
K-7
K-4
K-5
K-8
K-2
K-9
K-1
K-3
K-11
G-5
G-7
G-8
G-9
G-3
G-4
G-6
G
G-2
G-1
E-4
E-5
E
E-3
E-6
E-1
E-2
D-18
D-36L
D-25
D-24L
D-7
D-16
D-27
D-21
D-22
D-20
L-1
F-1
F-2
L-2
L-3
F
H-1
H-2
H-3
H
I
D-17
D-11
D-23R
D-36R
D-31
D-33
D-32
D-34
D-35

ONE GSB SPARE PARE LIST

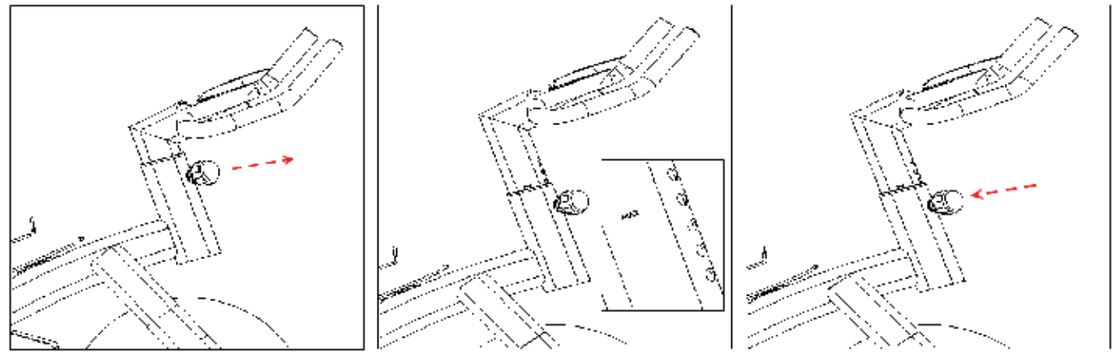
ITEM	DESCRIPTION	EVB SPEC.	Q'TY
A	Computer	PE-SG72210017102	1PCS
A-1	Screw	PD-SWM10510-1002	4PCS
B	Handlebar+handlebar post	MTSP209MFW125000	1PCS
B-1	Hand pulse	1PC1007-12B1	2PCS
B-2	Screw	PD-SGM20420-1041	2PCS
B-3	Screw	PD-S1M20512-1002	1PCS
B-4	Foam grip	PL-P-PB4882-1002	1PCS
B-5	End cap	PL-P-PB6478-1002	1PCS
B-6	Screw	PD-SBM40314-1002	1PCS
B-7	Upper cable wire	B3192-CD10600CB1-600	1PCS
B-8	Hand pulse wire	B6I20-E206500650-000	2PCS
C	Seat post set	MT-GSB-FW02-5000	1PCS
C-1	Seat post set	MT-IMB-FW04-5000	1PCS
C-2	Knob	PD-P-PB6914-1200	1PCS
C-3	End cap	PL-S-140-12-1002	2PCS
C-4	Screw bracket	PD-P-PB4681-1000	1PCS
C-5	Flat washer	PD-WN211220-1002	1PCS
D	Main frame	MT-GSB-FW01-5000	1PCS
D-1	Big pulley	PL-P-PB6224-1002	1PCS
D-2	Axle set	PR-P-PW4999-1000	1PCS
D-3	Screw	PD-SHM20812-1102	3PCS
D-4	Bushing	PH-P-PB6621-1000	1PCS
D-5	Knob	PD-P-PB6913-1200	1PCS
D-6	Knob	PD-P-PB6936-1000	1PCS
D-7	Screw	PD-SBM20450-1041	3PCS
D-8	Handlebar post sleeve	ML-S500UB57-1200	1PCS
D-9	Seat post sleeve	ML-S500UB57-1300	1PCS
D-10	Screw	PD-SDM20410-1041	2PCS
D-11	DC wire	B3192-3D105003H2-000	1PCS
D-12	Cable	B7030-D10400D6-260	1PCS
D-13	Sensor bracket	PE-P-PB4310-1300	1PCS
D-14	Belt	PH-LJ5M1320-1100	1PCS
D-15	Belt	PH-LJ5M0813-110o	1PCS
D-16	Left chain cover	PL-C-GSB001-1002	1PCS
D-17	Right chain cover	PL-C-GSB011-1002	1PCS
D-18	Left front cover	PL-S-GSB021-1002	1PCS
D-19	Right front cover	PL-S-GSB023-1002	1PCS
D-20	Bearing 6004RS	PH-BA2-6004-1000	2PCS
D-21	Nut	PH-P-PB5805-1000	1PCS
D-22	Flat washer	PD-WN222030-1002	1PCS
D-23	Right crank	PH-P-PB6465-1002	1PCS
D-24	Left crank	PH-P-PB6466-1002	1PCS
D-25	Nut	PD-NKI11009C1241	2PCS
D-26	Screw	PD-SWM40520-1002	4PCS
D-27	Screw	PD-SBM10516-1202	4PCS
D-28	End cap	PL-SSP209A4-1002	1PCS
D-29	Flywheel bushing	PH-P-PB6511-1000	2PCS
D-30	Screw	PD-SHM20630-1141	2PCS
D-31	Lower cover for battery box	PL-P-PB5558-1002	1PCS
D-32	Upper cover for battery box	PL-P-PB5571-100	1PCS
D-33	Battery set	PE-P-PB5574-1000	5PCS
D-34	Screw	PD-SBM20516-1241	4PCS
D-35	Adapter	PE-P-PB-681-2700	1PCS
D-36	Pedal set	PS-P-PB3444-1002	1SET
D-37	Seat	PS-T-PB-614-8400	1SET
D-38	Water bottle holder	PL-P-PB2074-1037	1PCS
D-39	Motor cable	B3193-CC110002C1-300	1PCS
E	Font stabilizer	MT-GSB-FW03-5000	1PCS
E-1	End cap	PL-P-PB5062-1037	2PCS
E-2	Adjustor foot cap	PL-P-PB2796L1002	2PCS
E-3	Transportation wheel	PL-P-PB3031-1002	2PCS
E-4	Nut	PD-NQM10800-1002	2PCS
E-5	Bushing	PH-P-PB3112-1000	2PCS
E-6	C type ring	PD-KC010800-1002	2PCS
F	Rear stabilizer	MT-GB40FW05-5000	1PCS
F-1	End cap	PL-P-PB5062-1037	2PCS
F-2	Adjustor foot cap	PL-P-PB2796L1002	2PCS
G	Idler wheel	PH-P-PB5044-1000	1PCS
G-1	Screw	PD-SHM20612-1041	1PCS
G-2	Flat washer	PD-WN110613-1041	1PCS
G-3	Adjustor	PH-P-PB2408-1141	1PCS
G-4	Bushing	PH-P-PB3878-1000	1PCS
G-5	Spring washer	PD-WS210600-1041	1PCS
G-6	Idler axle	PH-P-PB5045-1000	1PCS
G-7	Nut	PD-NHM21000-1341	1PCS
G-8	Nut	PD-NHM20600-1141	2PCS
G-9	Flat washer	PD-WN221018-1041	1PCS
H	Magnetic set	PH-P-PB6746A6472	1PCS
H-1	Screw	PD-SHM20616-1041	2PCS
H-2	Flat washer	PD-WN120613-1041	2PCS
H-3	Spring washer	PD-WS210600-1041	2PCS
I	Gear box set	AA-A-PA3655-9002	1PCS
J	Flywheel	PH-P-PB6935-1000	1PCS
J-1	Small pulley	PH-P-PB4933-1000	1PCS
J-2	6202 bearing	PH-BA2-6202-1000	1PCS
J-3	6005 bearing	PH-BA2-6005-1100	1PCS
J-4	6190 bearing	PH-BA261905-1000	1PCS
J-5	6302 bearing	PH-BA2-6302-1000	1PCS
J-6	One way bearing set	PH-T-PB-436-1000	1PCS
J-7	Flywheel axle	PH-P-PB4984-1000	1PCS
J-8	Nut	PD-NHI21800-1041	6PCS
J-9	Flat washer	PD-WN121525-1002	3PCS
J-10	Bushing	PH-P-PB5453-1000	2PCS
K	Flywheel	PH-FCY15026D1002	1PCS
K-1	Nut	PD-NNI21224-1041	4PCS
K-2	Flywheel axle	PH-P-PB5838-1002	1PCS
K-3	6202 bearing	PH-BA2-6202-1000	11PCS
K-4	6000 bearing	PH-BA2-6000-1000	1PCS
K-5	End cap for coil set	PH-P-PB5795-1000	1PCS
K-6	NGP magnet	PH-P-PB5745-1000	10PCS
K-7	Coil set	PD-P-PB5798-1000	1PCS
K-8	Screw	PD-SVM20420-1041	3PCS
K-9	Star washer	PD-WO121017-1041	2PCS
K-10	Flywheel bushing	PH-P-PB5840-1000	1PCS
K-11	Flat washer		
L	Hardware kit	AA-GSB-FA06-9000	1SET
L-1	Screw	PD-SMM40855-1002	4PCS
L-2	Flat washer	PD-WN240819-1002	4PCS
L-3	Nut	PD-NNM20800-1002	4PCS

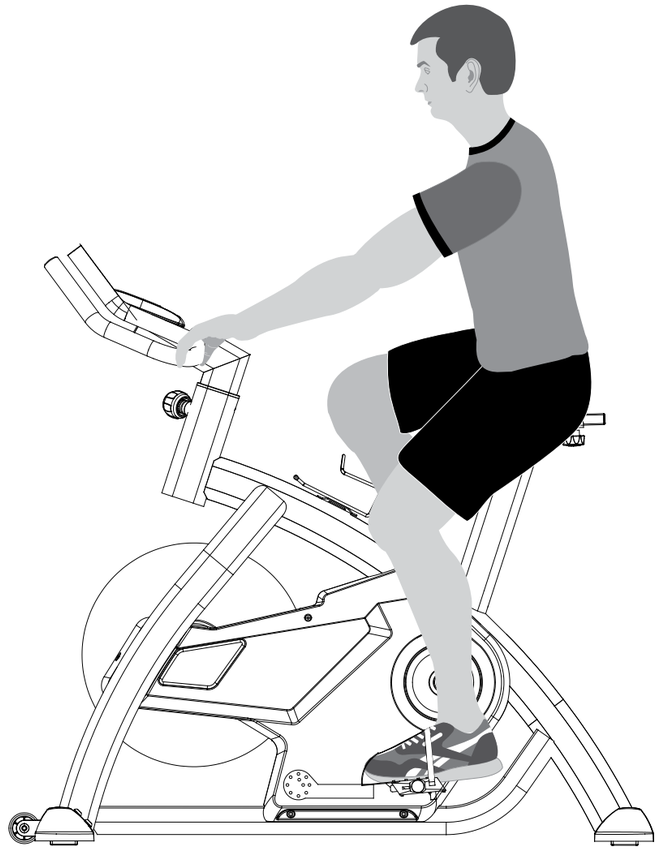
Images for illustration purposes only





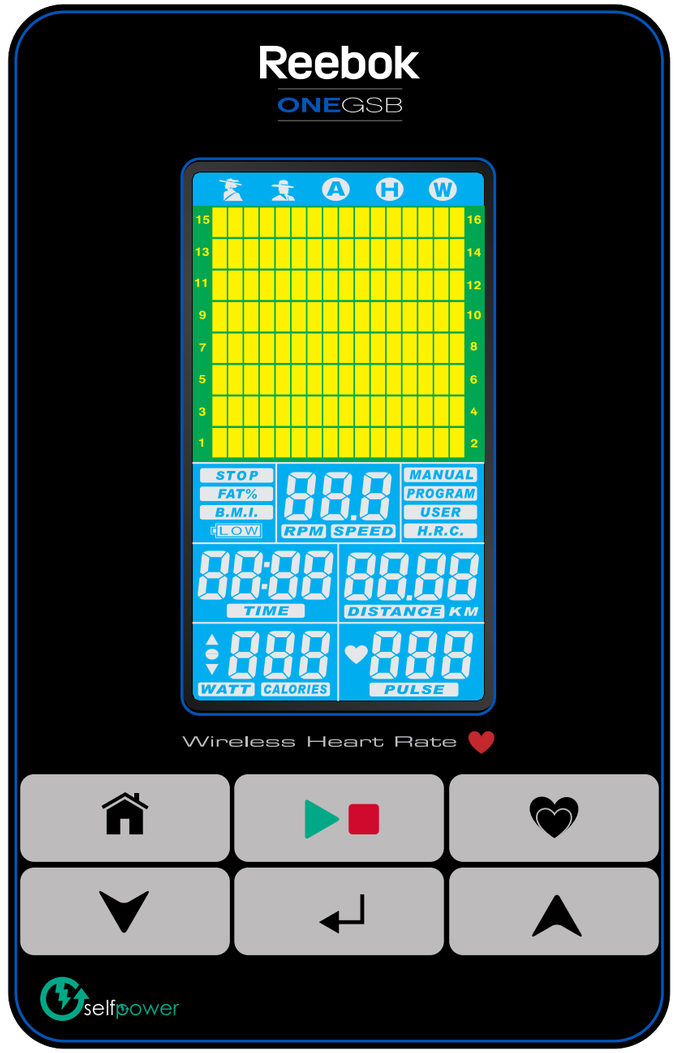
Images for illustration purposes only





REEBOKFITNESSEQUIPMENT.COM/PRODUCTSUPPORT

Reebok
ONE SERIES

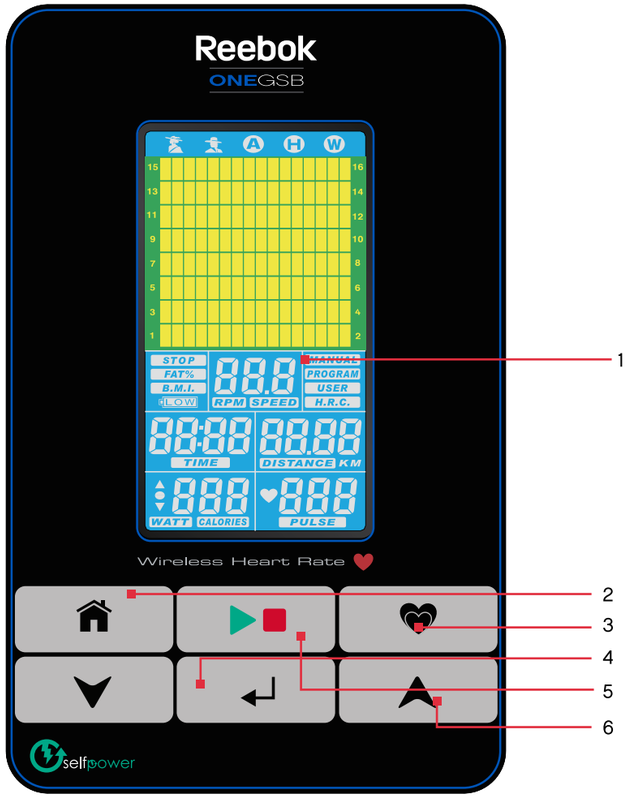


ONE GSB CONSOLE GUIDE

Reebok
ONE SERIES

COMPUTER FUNCTION

1 - LCD
2 - Reset
3 - Recovery
4 - Enter
5 - Start/Stop
6 - Up/Down buttons



BUTTON FUNCTIONS

POWER ON

Once your fitness equipment is assembled and correctly positioned, start pedaling above 15RPM. The computer will turn on and all the LCD segments will briefly light up.

AUTO POWER OFF/ON

As long as you are working out the computer will operate. If there is not input for 90 seconds then the computer will automatically turn off.

START/STOP KEY

By pressing this key the computer will START and STOP.

RESET KEY

Press this key once to revert back to the previous display. Pressing and holding the RESET key for 2 seconds will reset all functions and return you to the personal data entry section.

RECOVERY KEY

Pressing this key before the end of your workout will activate the recovery function and test your fitness level. You must keep your hands on the pulse sensors during the 60 second recovery period.

ENTER KEY

Press the **ENTER** key to confirm your selection or switch the display.

UP & DOWN KEY

Before your workout – Scroll through the available selection.

During your workout – Adjust the resistance levels.

COMPUTER FUNCTIONS

BAR GRAPH

This display is made up of 16 horizontal segments. The height of these segments represents the resistance level (default 3 resistance levels per block). The horizontal segments represent time (default one minute per segment).

ELAPSED TIME

Time counts up in minutes from 00:00 to 99:59.

SPEED

Speed is displayed in km/h from 0.0 to 99.9. This function is displayed for 4 seconds and then RPM is displayed for 4 seconds.

RPM

Displays the pedal crank speed in revolutions per minute from 0 to 999rpm. This function is displayed for 4 seconds and then SPEED is displayed for 4 seconds.

DISTANCE

Distance is displayed in km/h from 0.00 to 99.99.

CALORIES

Calories displays the number of calories burnt by the user (0 to 999).

HEART RATE

Heart Rate is displayed in BPM (beats per minute) from 30 to 240.

NOTE: When the sensor detects your heart rate the symbol will flash.

OPERATION

From POWER ON, the program selections will be flashing on the right hand side of the console. Program options are MANUAL, PROGRAM, USER or H.R.C.

Scroll through the programs using the UP and DOWN keys until the program you want is flashing.

Press MODE to select your program.

MANUAL MODE

1. Select MANUAL from the program list.
2. Press MODE repeatedly until your target workout function is flashing; you can choose from TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS or PULSE.
3. Use the UP / DOWN buttons to adjust your target workout function.
4. Press START / STOP to confirm and begin your workout.

You can adjust the resistance level at any time using the UP/DOWN buttons.

NOTE: For more accurate calories readings you should enter your personal data.

Watt mode will automatically adjust the resistance level to the preset WATTS value regardless of Speed (if achievable by adjusting the resistance between level 1 and 32).

PROGRAM MODE

You have the option to choose from 12 program profiles; P1 to P12.

1. Select PROGRAM from the program list.
2. Press MODE
3. Use the UP/ DOWN buttons to scroll through the program options (P1 to P12). You will see the text e.g. P1, for one second, before the workout profile is displayed.
4. Press MODE repeatedly until your target workout function is flashing; you can choose from TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS or PULSE.
5. Use the UP / DOWN buttons to adjust your target workout function.
6. Press START / STOP to confirm and begin your workout.

You can adjust the resistance level at any time using the UP/DOWN buttons.

USER PROGRAM MODE

This program has a blank profile that can be preset by any user. Resistance levels from 1 to 16 can be selected across all 16 time segments.

1. Select USER from the program list.
2. Press MODE
3. Us the UP/DOWN buttons to select a resistance level in segment one.
4. Press MODE to confirm segment one.
5. Repeat steps three and four to select your required workout resistance for all of the 16 segments.
6. Press START/STOP to begin your workout.

If you want a target e.g. TIME, DISTANCE or CALORIES during your workout pause the program by pressing STOP. Then press MODE until your target workout function is flashing. Use UP/DOWN to adjust your target workout function. Press START/STOP to resume your workout.

TARGET HEART RATE MODE

Allow the bike to adjust its resistance level to match your target heart rate zone.

1. Select H.R.C. from the program list.
2. Set your age (default is 25 years) using the UP/DOWN buttons
3. Press MODE
4. Select your heart rate program from 55%, 75%, 90% and THR (target heart rate) by using the UP/DOWN buttons.
5. Press MODE to select.
6. Press START/STOP to begin your workout

Note: For THR you can calculate your target pulse using the following formula:

220bpm minus your age multiplied by the percentage required e.g. age 25 years and target zone of 75% then (220-25)x75% = 100bpm

You should therefore enter 100 into the pulse section using the UP/DOWN buttons. Press START/STOP to begin your workout.

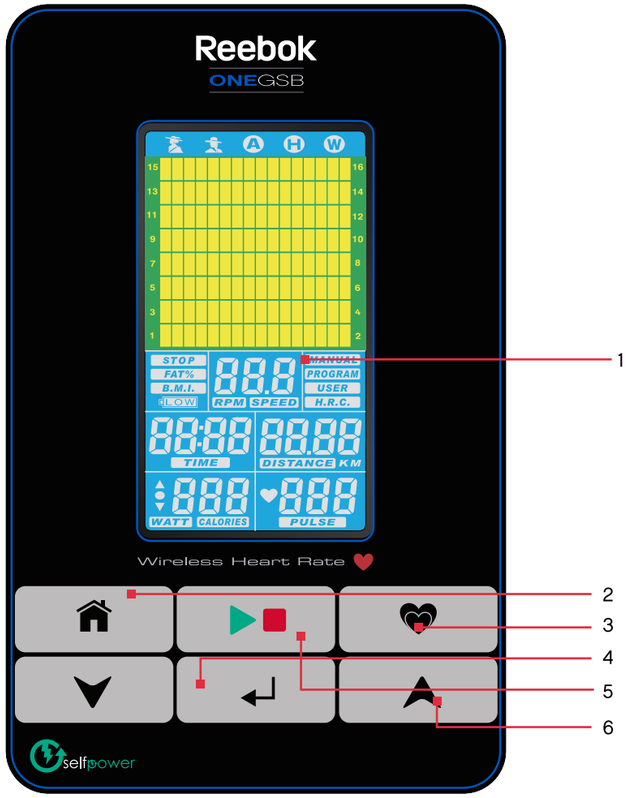
RECOVERY

This function evaluates your fitness level by measuring how quickly your heart rate "recovers" over a period of 1 minute.

1. Press the RECOVERY button before the end of your workout.
2. Hold the hand pulse sensors throughout the one minute count down.
3. When the time reaches zero your recover score will be displayed (F1-F6); F1 -SUPER FIT, F2 – VERY FIT, F3 – FIT, F4 – FAIR, F5 – UNFIT, F6 – VERY UNFIT.
4. Press the RECOVERY key to return to the main display.

FUNZIONI DEL COMPUTER

1 - Ecran LCD
2 - Réinitialisation
3 - Recupero
4 - Enter
5 - Démarrage/arrêt
6 - Boutons haut/bas



FONCTIONS DES TOUCHES

MARCHE

Dopo aver montato e posizionato correttamente la vostra apparecchiatura di fitness, cominciate a pedalare con velocità superiore ai 15 giri al minuto. Il computer si accenderà e tutti i segmenti LCD lampeggeranno per un breve istante.

POWER OFF/ON AUTOMATICO

Il computer funzionerà per tutto il tempo dell'esercizio. In assenza di un input per 90 secondi, il computer si spegnerà automaticamente.

TASTO DI START/STOP (AVVIO/ARRESTO)

Premendo questo tasto si ottiene l'AVVIO e l'ARRESTO del computer.

TOUCHE RESET

Premere una volta questo tasto per tornare alla visualizzazione precedente. Tenendo premuto il tasto di RESET per 2 secondi si otterrà l'azzeramento di tutte le funzioni e il ritorno alla sezione di inserimento dei propri dati personali.

TASTO RECOVERY (Recupero)

Premendo questo tasto prima della fine dell'esercizio, verrà attivata la funzione di recupero e di test del vostro livello di fitness. Durante il periodo di recupero di 60 secondi, dovete tenere le mani sui sensori della pulsazione.

TASTO ENTER

Premere il tasto **ENTER** per confermare la selezione o per accendere o spegnere il display.

TASTI UP & DOWN (SU E GIÙ)

Prima di iniziare l'esercizio: far scorrere il cursore sulla selezione disponibile. Durante l'esercizio: regolare i livelli di resistenza.

FUNZIONI DEL COMPUTER

BAR GRAPH (GRAFICO A BARRE)

Il display è costituito da 16 segmenti orizzontali. L'altezza di questi segmenti rappresenta il livello di resistenza (di default vi sono 3 livelli di resistenza per blocco). I segmenti orizzontali rappresentano il tempo (di default vi è un minuto per segmento).

TEMPO TRASCORSO

Il tempo trascorso viene conteggiato in minuti da 00:00 a 99:59.

VELOCITÀ

La velocità viene visualizzata in km/h da 0,0 a 99,9. Questa funzione viene visualizzata per 4 secondi e poi l'indicazione RPM viene visualizzata per altri 4 secondi.

TOURS/MINUTE

Visualizza la velocità della pedivella in giri al minuto, da 0 a 999. Questa funzione viene visualizzata per 4 secondi, dopodiché viene visualizzata SPEED (velocità) per altri 4 secondi.

DISTANZA

La distanza coperta viene visualizzata in km, da 0,00 a 99,99.

CALORIE

CALORIES visualizza il numero di calorie bruciate dall'utente (da 0 a 999).

HEART RATE (PULSAZIONE CARDIACA)

La pulsazione cardiaca viene visualizzata in BPM (battiti al minuto) da 30 a 240.

NOTA: Quando il sensore rileva la vostra pulsazione cardiaca il simbolo ♥ lampeggerà.

OPERATION

À partir de la mise en marche, les sélections de programme clignoteront sur le côté droit de la console.

Les programmes possibles sont MANUAL, PROGRAM, USER ou HRC.

Faites défiler les programmes grâce aux touches UP et DOWN jusqu'à ce que le programme souhaité clignote.

Appuyez sur MODE pour sélectionner votre programme.

MODE MANUAL

1. Sélectionnez MANUAL de la liste de programme.
2. Appuyez sur MODE autant de fois que nécessaire pour voir la fonction selon laquelle vous souhaitez vous entraîner clignoter. Vous pouvez choisir de vous entraîner selon le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES), la puissance (WATTS) ou la fréquence cardiaque (PULSE).
3. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler la fonction selon laquelle vous souhaitez vous entraîner.
4. Appuyez sur la touche START/STOP pour confirmer votre choix et commencer l'entraînement.

Vous pouvez régler le niveau de résistance à tout moment ou utilisant les boutons UP/DOWN.

NOTE : Pour des données relatives aux calories plus précises, nous vous recommandons de saisir vos données personnelles.

Le mode puissance (watt) règle le niveau de résistance automatiquement à la valeur WATTS présélectionnée quelle que soit la vitesse (si cela est possible en réglant le niveau de résistance entre 1 et 32).

MODE PROGRAM

Vous pouvez choisir entre 12 programmes, de P1 à P12.

1. Sélectionnez PROGRAM de la liste de programme.
2. Appuyez sur MODE
3. Utilisez les boutons UP/DOWN pour faire défiler les options de programme (P1 à P12). Vous verrez le nom du programme (par ex. P1) pendant une seconde, avant que le programme d'entraînement ne soit affiché.
4. Appuyez sur MODE autant de fois que nécessaire pour voir la fonction selon laquelle vous souhaitez vous entraîner clignoter. Vous pouvez choisir de vous entraîner selon le temps (TIME), la distance (DISTANCE), les calories (CALORIES), la puissance (WATTS) ou la fréquence cardiaque (PULSE).
5. Utilisez les boutons UP/DOWN pour régler la fonction selon laquelle vous souhaitez vous entraîner.
6. Appuyez sur la touche START/STOP pour confirmer votre choix et commencer l'entraînement.

Vous pouvez régler le niveau de résistance à tout moment ou utilisant les boutons UP/DOWN.

MODE USER PROGRAM

Ce programme est vide : il doit être complété par l'utilisateur. Il est possible de sélectionner des niveaux de résistance de 1 à 16 dans les 16 segments de temps.

1. Sélectionnez USER de la liste de programme.
2. Appuyez sur MODE
3. Utilisez les boutons UP/DOWN pour sélectionner un niveau de résistance dans le premier segment.
4. Appuyez sur MODE pour confirmer le premier segment.
5. Répétez les étapes trois et quatre pour sélectionner la résistance d'entraînement dans les 16 segments.
6. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.

Si vous souhaitez fixer un objectif de temps, de distance ou de calories pendant votre entraînement, mettez le programme sur pause en appuyant sur

STOP. Appuyez sur MODE jusqu'à ce la fonction que vous souhaitez s'affiche. Utilisez le bouton UP/DOWN pour régler la fonction à votre convenance. Appuyez sur la touche START/STOP pour reprendre l'entraînement.

MODE TARGET HEART RATE

Vous pouvez régler les niveaux de résistance du vélo pour correspondre à votre zone d'objectif en termes de fréquence cardiaque.

1. Sélectionnez HRC de la liste de programme.
2. Indiquez votre âge (l'âge par défaut est fixé à 25 ans) en utilisant les boutons UP/DOWN.
3. Appuyez sur MODE
4. Sélectionnez votre programme de fréquence cardiaque (55 %, 75 %, 90 % ...) et votre THR (objectif de fréquence cardiaque) en utilisant les boutons UP/DOWN.
5. Appuyez sur MODE pour confirmer votre choix.
6. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.

NOTE : Pour définir votre objectif de fréquence cardiaque, vous pouvez utiliser la formule suivante :

220 bpm moins votre âge, multiplié par le pourcentage requis. Par exemple, si vous avez 25 ans et que votre objectif est la zone de 75 %, alors votre calcul est le suivant : (220 – 25) x 75 % = 100 bpm.

Vous devez donc saisir 100 dans la section relative au pouls en utilisant les boutons UP/DOWN. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.

RECOVERY

La fonction récupération évalue votre forme en mesurant votre capacité de récupération sur une minute.

1. Appuyez sur le bouton RECOVERY avant la fin de votre entraînement.
2. Maintenez les mains sur les capteurs pendant le compte à rebours d'une minute.
3. Une fois le compte arrivé à zéro, votre note de récupération s'affiche (de F1 à F6, avec F1 : super forme, F2 : excellente forme, F3 : bonne forme, F4 : forme correcte, F5 : forme médiocre, F6 : très faible
4. Appuyez sur la touche RECOVERY pour revenir à l'affichage principal.

Funzioni del computer

1 - Ecran LCD

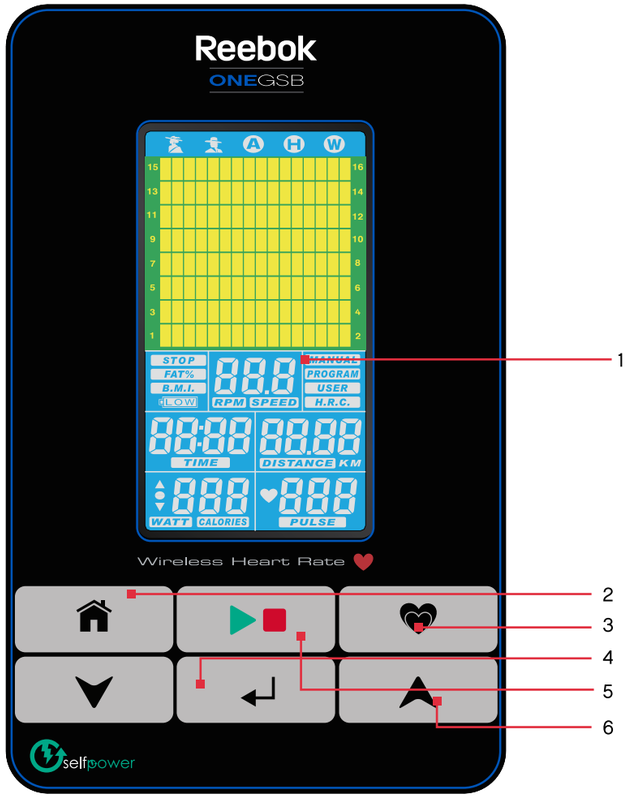
2 - Reset

3 - Récupération

4 - Enter

5 - Démarrage/arrêt

6 - Up/Down buttons



FUNZIONE DEI PULSANTI

POWER ON

Dopo aver montato e posizionato correttamente la vostra apparecchiatura di fitness, cominciate a pedalare con velocità superiore ai 15 giri al minuto.

Il computer si accenderà e tutti i segmenti LCD lampeggeranno per un breve istante.

POWER OFF/ON AUTOMATICO

Il computer funzionerà per tutto il tempo dell'esercizio. In assenza di un input per 90 secondi, il computer si spegnerà automaticamente.

TASTO DI START/STOP (AVVIO/ARRESTO)

Premendo questo tasto si ottiene l'AVVIO e l'ARRESTO del computer.

TASTO RESET

Premere una volta questo tasto per tornare alla visualizzazione precedente. Tenendo premuto il tasto di RESET per 2 secondi si otterrà l'azzeramento di tutte le funzioni e il ritorno alla sezione di inserimento dei propri dati personali.

TASTO RECOVERY (RECUPERO)

Premendo questo tasto prima della fine dell'esercizio, verrà attivata la funzione di recupero e di test del vostro livello di fitness. Durante il periodo di recupero di 60 secondi, dovete tenere le mani sui sensori della pulsazione.

TASTO ENTER

Premere il tasto**ENTER** per confermare la selezione o per accendere o spegnere il display.

TASTI UP & DOWN (Su e Giù)

Prima di iniziare l'esercizio: far scorrere il cursore sulla selezione disponibile.

Durante l'esercizio: regolare i livelli di resistenza.

FUNZIONI DEL COMPUTER

BAR GRAPH (grafico a barre)

Il display è costituito da 16 segmenti orizzontali. L'altezza di questi segmenti rappresenta il livello di resistenza (di default vi sono 3 livelli di resistenza per blocco). I segmenti orizzontali rappresentano il tempo (di default vi è un minuto per segmento).

TEMPO TRASCORSO

Il tempo trascorso viene conteggiato in minuti da 00:00 a 99:59.

VELOCITÀ

La velocità viene visualizzata in km/h da 0,0 a 99,9. Questa funzione viene visualizzata per 4 secondi e poi l'indicazione RPM viene visualizzata per altri 4 secondi.

GIRI AL MINUTO

Visualizza la velocità della pedivella in giri al minuto, da 0 a 999. Questa funzione viene visualizzata per 4 secondi, dopodiché viene visualizzata SPEED (velocità) per altri 4 secondi.

DISTANZA

La distanza coperta viene visualizzata in km, da 0,00 a 99,99.

CALORIE

CALORIES visualizza il numero di calorie bruciate dall'utente (da 0 a 999).

HEART RATE (pulsazione cardiaca)

La pulsazione cardiaca viene visualizzata in BPM (battiti al minuto) da 30 a 240.

NOTA: Quando il sensore rileva la vostra pulsazione cardiaca il simbolo ♥ lampeggerà.

OPERATION

A partire da POWER ON, sul lato destro della consolle lampeggeranno le selezioni di programma.

Le opzioni di programma sono MANUAL, PROGRAM, USER o H.R.C.

Fate scorrere i programmi utilizzando i tasti UP e DOWN fino a far lampeggiare il programma desiderato.

Per selezionare il programma scelto premere MODE.

MODALITÀ MANUALE

1. Selezionare MANUAL dall'elenco dei programmi.
2. Premere MODE ripetutamente fino a far lampeggiare la funzione dell'esercizio desiderato; potete scegliere tra TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS o PULSE.
3. Usare i pulsanti UP / DOWN per regolare la funzione dell'esercizio desiderato.
4. Premere START / STOP per confermare e iniziare l'esercizio.

È possibile regolare il livello di resistenza in qualsiasi momento agendo sui pulsanti UP/DOWN.

NOTA: Per ottenere una lettura più precisa delle calorie bruciate dovreste inserire i vostri dati personali .

La modalità Watt provvederà a regolare automaticamente il livello di resistenza al valore dei WATTS prefissati, indipendentemente dalla velocità (se raggiungibile tramite la regolazione del livello di resistenza tra 1 e 32).

MODALITÀ PROGRAMMA

Ce programme est vide : il doit être complété par l'utilisateur. Il est possible de sélectionner des niveaux de résistance de 1 à 16 dans les 16 segments de temps.

1. Sélectionnez USER de la liste de programme.
2. Premere MODE
3. Usare i pulsanti UP/ DOWN per far scorrere le varie opzioni di programma (da P1 a P12). Si potrà vedere il testo, ad es. P1, per un secondo, prima che venga visualizzato il profilo dell'esercizio.
4. Premere MODE ripetutamente fino a far lampeggiare la funzione dell'esercizio desiderato: si può scegliere tra TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS o PULSE.
5. Usare i pulsanti UP / DOWN per regolare la funzione dell'esercizio desiderato.
6. Premere START / STOP per confermare e iniziare l'esercizio.

È possibile regolare il livello di resistenza in qualsiasi momento, utilizzando i pulsanti UP/DOWN.

MODALITÀ PROGRAMMA UTENTE

Questo programma ha un profilo in bianco che può essere preselezionato da un utente. I livelli di resistenza da 1 a 16 possono essere selezionati in tutti i 16 segmenti di durata.

1. Selezionare USER dall'elenco dei programmi.
2. Premere MODE
3. Usare i pulsanti UP/DOWN per selezionare un livello di resistenza nel segmento uno.
4. Premere MODE per confermare il segmento uno.
5. Ripetere i passi tre e quattro per selezionare la resistenza dell'esercizio desiderato per tutti i 16 segmenti.
6. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio.

Se si desidera fissare un obiettivo, ad es. TIME, DISTANCE o CALORIES durante un esercizio, mettere in pausa il programma premendo STOP. Quindi premere MODE fino a far lampeggiare la funzione dell'esercizio desiderato. Usare UP/DOWN per regolare la funzione dell'esercizio desiderato. Premere START/STOP per riprendere l'esercizio.

MODALITÀ PULSAZIONE CARDIACA SCELTA

Regolare l'assetto della cyclette per fissare il livello di resistenza adatto all'intervallo scelto per la pulsazione cardiaca.

1. Selezionare H.R.C. dall'elenco dei programmi.
2. Impostare la propria età (di default è 25 anni) usando i pulsanti UP/DOWN
3. Premere MODE
4. Selezionare il proprio programma di pulsazione cardiaca tra 55%, 75%, 90% e THR (la pulsazione cardiaca selezionata) agendo sui pulsanti UP/DOWN.
5. Per effettuare la selezione premere MODE.
6. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio

Nota: Per il THR (la pulsazione cardiaca scelta) si può effettuare il calcolo utilizzando la formula seguente:

220 battiti al minuto meno l'età moltiplicato per la percentuale richiesta, ad es. per 25 anni d'età e una zona scelta del 75%, si ha: (220-25)x75% = 100 battiti al minuto

Quindi, si dovrebbe inserire 100 nella sezione pulsazione usando i pulsanti UP/DOWN. Premere START/STOP per iniziare l'esercizio.

RECUPERO

Questa funzione valuta il vostro livello di fitness misurando la frequenza con la quale la vostra pulsazione "recupera" nel tempo di 1 minuto.

1. Premere il pulsante RECOVERY prima della fine dell'esercizio.
2. Tenere premuti i sensori di pulsazione per l'intero minuto necessario al conteggio alla rovescia.
3. Quando il tempo arriva a zero verrà visualizzato il risultato del vostro recupero (da F1 a F6); F1 -SUPER FIT (in forma super), F2 – VERY FIT (molto in forma), F3 – FIT (in forma), F4 – FAIR (buono), F5 – UNFIT(sotto forma), F6 – VERY UNFIT (molto sottoforma).
4. .Premere il tasto RECOVERY per tornare al display principale.

FUNKTIONSWEISE DES COMPUTE

1 - LCD

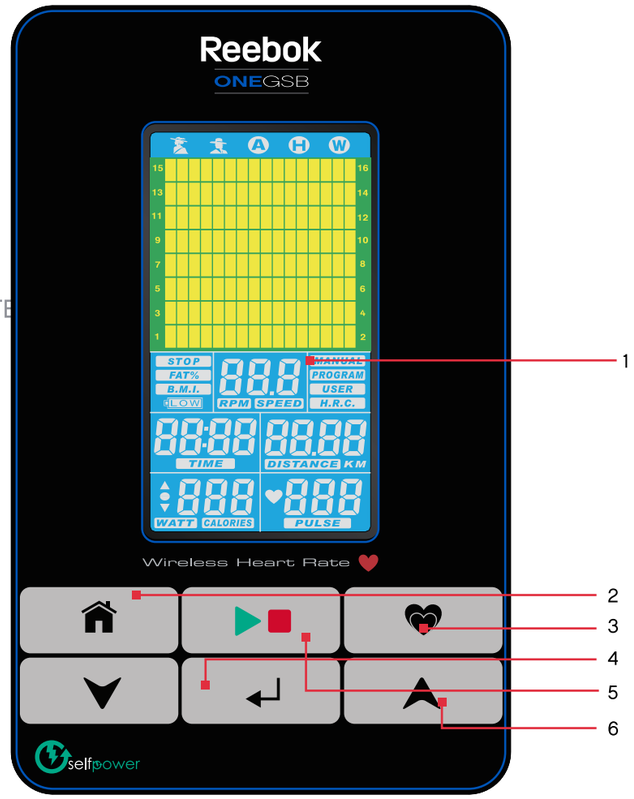
2 - Zurücksetzen

3 - Erholung

4 - Enter

5 - Start/Stop

6 - Hoch/Runter mittels Knopfdruck



ÜBERSICHT ÜBER DIE TASTENBELEGUNG

EINSCHALTEN DES GERÄTS

Sobald Ihr Fitnessgerät korrekt montiert und individuell eingestellt wurde, beginnen Sie mit leichtem Treten in die Pedale (über 15 Umdrehungen / Minute). Der Computer schaltet sich ein und alle LCD-Anzeigen leuchten unmittelbar danach.

AUTOMATISCHES EIN- UND AUSSCHALTEN

Der Computer funktioniert während Ihres gesamten Trainings. Sollte Ihr Computer für 90 Sekunden kein Signal empfangen schaltet sich der Computer automatisch ab.

START-/STOP-TASTE

Durch Drücken dieses Knopfes können Sie den Computer starten oder anhalten.

KNOPF ZUM ZURÜCKSETZEN DER EINSTELLUNGEN

Durch einmaliges Drücken dieser Taste gelangen Sie zur vorherigen Anzeige zurück. Halten Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden gedrückt, setzen Sie alle Funktionen zurück und gelangen zurück zur Eingabe Ihrer persönlichen Daten.

TASTE ZUM EINSCHALTEN DES ERHOLUNGSMODUS

Drücken Sie diese Taste vor Beendigung Ihres Trainings, um die Erholungsfunktion einzuschalten und Ihren aktuellen Fitness-Wert zu testen. Halten Sie Ihre Hände hierzu 60 Sekunden an die Pulssensoren.

TASTE ZUR AUSWAHL DES ENTER

Drücken Sie die **ENTER** Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen oder um auf dem Display die Anzeige zu wechseln.

HOCH/-RUNTER-AUSWAHL MITTELS KNOPFDRUCK

Vor Beginn Ihres Trainings - scrollen Sie durch die entsprechende Auswahl auf dem Display.

Während Ihres Trainings – Stellen Sie nun die gewünschten Widerstands- / Schwierigkeitslevel ein.

FUNKTIONEN DES COMPUTERS

BALKENDIAGRAMME

Das Display besteht aus 16 horizontalen Abschnitten. Die Höhe der jeweiligen Abschnitte stellt dabei das Widerstands-/Schwierigkeitslevel dar (Voreinstellung: 3 Widerstands-/Schwierigkeitslevel je Block). Die horizontalen Abschnitte zeigen die Zeit an (Voreinstellung: 1 Minute je Abschnitt).

VERSTRICHENE ZEIT

Die Zeitmessung erfolgt in Minuten von 00:00 bis 99:99.59

GESCHWINDIGKEIT

Die Geschwindigkeit wird in km/h von 0.0 bis 99.9 angezeigt. Diese Funktion wird 4 Sekunden lang angezeigt, anschliessend erscheint auf der Anzeige 4 Sekunden lang „RPM" (Umdrehungen pro Minute).

UMDREHUNGEN PRO MINUTE

Zeigt die Umdrehungen der Pedalkurbel pro Minute (von 0 bis 999) an. Diese Funktion erscheint für 4 Sekunden, anschliessend wird SPEED (Geschwindigkeit) 4 Sekunden lang angezeigt.

ZURÜCKGELEGTE DISTANZ

Die Distanz wird in km/h von 0.00 bis 99.99 angezeigt.

KALORIENVERBRAUCH

Die vom Trainierenden verbrauchten Kalorien werden nun angezeigt (von 0 bis 999).

Herzfrequenz

Die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute (von 30 bis 240) angezeigt.

HINWEIS: Sobald die Sensoren die Herzfrequenz erkannt haben, blinkt das ♥ -Symbol.

ARBEITSWEISE

Sobald POWER ON (Einschalten des Geräts) erfolgt ist, leuchten die auszuwählenden Programme auf der rechten Seite der Konsole auf.

Die entsprechenden Programmoptionen sind: MANUAL (manuell), PROGRAMM (voreingestelltes Programm), USER (benutzerdefiniert) oder H.R.C. (Herzfrequenzorientiertes Training).

Scrollen Sie sich mit den UP- und DOWN-Tasten durch die Programme bis Ihr gewünschtes Programm aufleuchtet.

Drücken Sie MODE (Modus) um Ihr Programm auszuwählen.

MANUELLER MODUS

1. Wählen Sie MANUAL (manuell) aus der Programmliste aus.

2. Drücken Sie MODE (Modus) solange mehrfach bis Sie Ihre Ziel-Trainingseinstellungen aufleuchten sehen; Sie können hierbei aus folgenden Parametern auswählen: TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorienverbrauch), WATTS (Leistung in Watt), PULSE (Puls)

.3. Nutzen Sie die UP- / DOWN (Hoch-Runter-Taste), um Ihr Trainingsziel einzustellen.

4. Drücken Sie START / STOP um dies zu bestätigen und beginnen Sie mit Ihrem Training.

Durch Drücken der UP- / DOWN-Tasten können Sie jederzeit das Widerstands-/Schwierigkeitslevel einstellen.

Hinweis: Für noch genauere Angaben zu Ihren Kalorienangaben nutzen Sie bitte Ihre persönlichen Einstellungen (personal data).

Im Watt-Modus wird der Widerstands-/Schwierigkeitslevel entsprechend den voreingestellten WATT-Werten (unabhängig von der Geschwindigkeit) eingestellt (Sofern erreichbar, ist der Widerstand zwischen Level 1 und 32 einstellbar).

PROGRAMM-MODUS

Sie können aus 12 unterschiedlichen Programm-Profilen wählen – P1 bis P12.

1. Wählen Sie PROGRAM aus der Programmliste aus. .
2. Drücken Sie die Taste MODE (Modus).
3. Mit den UP-/DOWN-Tasten können Sie zwischen den Programmoptionen (P1 bis P12) scrollen. Sie werden beispielsweise P1 eine Sekunde lang aufleuchten sehen, bevor Ihnen das Trainingsprofil angezeigt wird.
4. Drücken Sie die Taste MODE (Modus) erneut, und zwar solange, bis Ihr gewünschtes Trainingsziel auf der Anzeige erscheint; Sie können aus folgenden Parametern wählen: TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), CALORIES (Kalorien), WATTS (Leistung in Watt) oder PULSE (Puls).
5. Drücken Sie die UP-/DOWN-Tasten, um Ihr gewünschtes Trainingszielprogramm einzustellen.
6. Drücken Sie anschliessend die START-/STOP-Taste, um Ihre Auswahl zu bestätigen und Ihr Training zu beginnen.

Mit den UP-/DOWN-Tasten können Sie jederzeit Ihr Schwierigkeits-/Widerstandslevel ändern.

BENUTZERDEFINIERTE PROGRAMMEINSTELLUNGEN

Dieses Programm verfügt über ein leeres Profil, welches von jedem Nutzer voreingestellt werden kann. Widerstands-/Schwierigkeitslevel können von 1 bis 16 in allen verfügbaren 16 Zeitabschnitten eingestellt werden.

1. Wählen Sie USER (Benutzer) aus der Programmliste aus.
2. Drücken Sie die Taste MODE (Modus).
3. Drücken Sie die UP-/DOWN-Tasten, um ein Widerstands-/Schwierigkeitslevel in Zeit-Abschnitt 1 zu wählen.
4. Drücken Sie die Taste MODE (Modus), um Ihre Eingabe für Zeit-Abschnitt 1 zu bestätigen.
5. Wiederholen Sie nun Schritt 3 und 4, um Ihren jeweils gewünschten Trainingswiderstand für alle 16 Zeit-Abschnitte zu bestimmen.
6. Drücken Sie nun die START-/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.

Wenn Sie während Ihres Trainings ein Ziel einstellen wollen (z. B. TIME für Zeit, DISTANCE für Distanz oder CALORIES für Kalorien), halten Sie das Programm kurz an, indem Sie die Taste STOP drücken. Halten Sie anschliessend die Taste MODE (Modus) solange gedrückt, bis Ihr Trainingsziel auf dem Display angezeigt wird. Mit den UP-/DOWN-Tasten können Sie nun Ihr Trainingsziel bestimmen. Drücken Sie START/STOP, um Ihr Training fortzusetzen.

TRAININGSMODUS MIT ANGABE DER ZIEL-HERZFREQUENZ

Geben Sie dem Bike einen Moment Zeit, sodass es das Widerstands-/Schwierigkeitslevel an Ihre Ziel-Herzfrequenz anpasst.

1. Wählen Sie H.R.C. aus der Programmliste aus.
2. Stellen Sie Ihr Alter (voreingestellt: 25 Jahre) mittels der UP-/DOWN-Tasten ein.
3. Drücken Sie die Taste MODE (Modus).
4. Wählen Sie Ihr gewünschtes Herzfrequenzprogramm (55 % ; 75 % ; 90 % und THR = Ziel-Herzfrequenz), indem Sie die UP-/DOWN-Tasten betätigen.
5. Drücken Sie erneut die Taste MODE (Modus), um Ihre Auswahl zu bestätigen.
6. Drücken Sie die START-/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.

Hinweis: Um Ihre Ziel-Herzfrequenz zu ermitteln, können Sie die folgende

Formel nutzen: 220 Schläge / Minute minus Alter werden mit der gewünschten Intensität in % multipliziert, z. B. 25 Jahre alt, Ziel-Herzfrequenz = 75 % bedeutet: (220-25) x 75 % = 100 Schläge pro Minute

Sie sollten nun „100" eingeben, indem Sie die UP-/DOWN-Tasten nutzen. Drücken Sie die START-/STOP-Taste, um Ihr Training zu beginnen.

ERHOLUNGS-MODUS

Diese Funktion ermittelt Ihren individuellen Fitness-Zustand, indem gemessen wird, wie schnell Sie sich von der Belastung (1 Minute) erholen.

1. Drücken Sie die RECOVERY-Taste, bevor Sie Ihr Training beenden.
2. Halten Sie die Hände während der gesamten Minute Training an die Handpuls-Sensoren.
3. Sobald die Zeit „0.00" erreicht, wird Ihnen Ihre Erholungs-Punktzahl angezeigt (F1 – F 6); F1 = überdurchschnittlich fit, F2 = sehr fit, F3 = fit, F4 mittelmässig fit, F5 = weniger fit, F6 = sehr unfit.
4. Drücken Sie die Taste RECOVERY, um zur Hauptanzeige zurück zu gelangen.

FUNCIONAMIENTO

1 - LCD

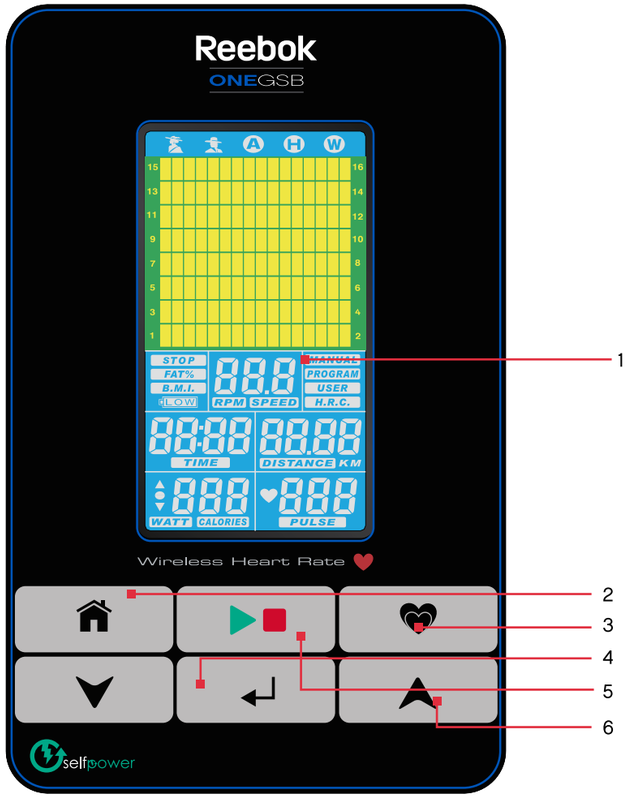
2 - Incio / Parar

3 - Reestablecimiento

4 - Enter

5 - Incio / Parar Botone

6 - Arriba/ Abajo Modo



FUNCIONES DE LOS BOTONES

ENCENDIDO

Una vez que nuestro aparato está montado y posicionado correctamente, empiece apedalear por encima de 15 RPM.

La consola se encenderá y la pantalla de LCD se iluminará

AUTO ENCENDIDO OFF/ON

Mientras estes usando la consola está funcionará. Si no ha usado nada durante 90 segundos, entonces la consola se apagará automáticamente.

LLAVE DE START/STOP INICIO / PARADA

Presionando esta llave, la consola se encenderá y se parará.

TECLA RESETEO

Presiona esta tecla para volver a lo anteriormente mostrado. Presionando y manteniendo el RESET durante 2 segundos se resetearan todas las funciones y volverá a la sección de entrada de tu información personal.

TECLA RECUPERACIÓN

Presionando esta tecla antes de finalizar el entrenamiento activará la function de recuperación y te analizará tu estado de forma. Debes mantener tus manos agarradas en los sensores de mano durante 60 segundos durante el periodo de recuperación.

TECLA DE ENTER

Presionando la tecla de ENTER para confirmer tu selección o cambier en el display.

TECLA DE UP & DOWN ARRIBA & ABAJO

Antes de tu entrenamiento – desplázate a través de las selecciones disponibles.

Durante tu entrenamiento – Ajusta los niveles de Resistencia.

FUNCIONES DE LA CONSOLA

GRÁFICO DE BARRAS

El display está diseñado con 16 segmentos horizontals. La altura de cada segment representa el nivel de Resistencia. (por defecto 3 niveles de resistencia por bloque) Los segmentos horizontales representan el tiempo (por defecto un minuto por segmento).

TIEMPO TRANSCURRIDO

El tiempo se mide en minutos de 00.00 a 99.59.

VELOCIDAD

La velocidad se mide en km/h de 0.0 a 99.9. Esta función se muestra durante 4 segundos y luego

RPM se muestra durante 4 segundos.

RPM

Muestra la manivela del pedal en revoluciones por minutos de 0 a 999rpm. Esta función se muestra durante 4 segundos y luego SPEED aparece durante 4 segundos.

DISTANCIA

La distancia se muestra en km/h de 0.00 a 99.99.

CALORIAS

Calories muestra el número de calorías que el usuario quema (0 a 999)

RITMO CARDIACO

El ritmo cardiaco se muestra en BPM (latidos por minuto) de 30 a 240.

NOTA: Cuando el sensor detecta su ritmo cardiaco el símbolo ♥ aparecerá

FUNCIONAMIENTO

Desde ENCENDIDO (POWER ON), las opciones del programa parpadearán intermitentes en la parte derecha del panel/consola.

Las opciones del programa son: MANUAL, PROGAM (PROGRAMA), USER (USUARIO) o H.R.C.

Desplácese a través de los programas usando las teclas UP (ARRIBA) y DOWN (ABAJO) hasta que aparezca el programa que desee.

Pulse MODE (MODO) para seleccionar su programa.

MODO MANUAL

1. Seleccione MANUAL de la lista del programa..
2. Pulse MODE repetidamente hasta que el programa de entrenamiento que tiene por objetivo aparecerá en la pantalla; puede elegir lo siguiente: TIME (HORA), DISTANCE (DISTANCIA), CALORIES (CALORIAS), WATTS (VATIOS) o PULSE (PULSO).
3. Use los botones UP/DOWN (ARRIBA/ABAJO) para ajustar el programa de entrenamiento que desee..
4. Pulse START/STOP (EMPEZAR/PARAR) para empezar su entrenamiento.

Puede ajustar el nivel de resistencia a cualquier hora usando los botones UP/DOWN.

NOTA: Para lecturas más precisas de calorías debería introducir sus datos personales.

La modalidad de vatios ajustará automáticamente el nivel de resistencia al valor pre programado WATTS (VATIOS) independientemente de la Velocidad (Si se alcanza por medio del ajuste de resistencia entre el nivel 1 y el 32).

MODALITÀ PROGRAMMA

È possibile scegliere tra 12 profili di programmi: da P1 a P12.

1. Selezionare PROGRAM dall'elenco programmi.
2. Premere MODE
3. Usare i pulsanti UP/ DOWN per far scorrere le varie opzioni di programma (da P1 a P12). Si potrà vedere il testo, ad es. P1, per un secondo, prima che venga visualizzato il profilo dell'esercizio.
4. Premere MODE ripetutamente fino a far lampeggiare la funzione dell'esercizio desiderato: si può scegliere tra TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS o PULSE.
5. Usare i pulsanti UP / DOWN per regolare la funzione dell'esercizio desiderato.
6. Premere START / STOP per confermare e iniziare l'esercizio.

È possibile regolare il livello di resistenza in qualsiasi momento, utilizzando i pulsanti UP/DOWN

MODO de USUARIO DE PROGRAMA

Este programa tiene un perfil en blanco que puede ser pre programado por cualquier usuario. Los niveles de resistencia varían del 1 a 16 y pueden ser seleccionados en todos los 16 segmentos de tiempo.

1. Seleccione USER (USUARIO) de la lista de programas.
2. Pulse MODO
3. Use los botones ARRIBA/ABAJO para elegir un nivel de resistencia en el segmento uno.
4. Pulse MODE para confirmar el segmento uno.
5. Repita pasos 3 y 4 para seleccionar el entrenamiento requerido de resistencia para los 16 segmentos.
6. Pulse START/STOP para empezar el entrenamiento.

Si quiere un objetivo p. ej.: TIEMPO, DISTANCIA o CALORIAS durante su entrenamiento haga una pausa en el programa apretando el botón STOP. Luego pulse MODE hasta que su entrenamiento objetivo aparezca. Use UP/DOWN para ajustar el objetivo de su entrenamiento. Pulse START/STOP para continuar su entrenamiento.

MODO: OBJETIVO DE RITMO CARDIACO

Permita a la bicicleta ajustar su nivel de resistencia para que corresponda con su zona de objetivo de control de pulso.

1. Seleccione H.R.C. de la lista del programa..
2. Introduzca su edad (pre programada a 25 años) usando los botones UP/DOWN.
3. Pulse MODO
4. Seleccione su control de pulso entre 55%, 75% 90% y THR (Target Heart Rate) usando los botones UP/DOWN
5. Pulse MODE para seleccionar.
6. Pulse START/STOP para empezar su entrenamiento.

Nota: Para THR (objetivo de control del pulso) puede calcular su pulso objetivo usando la fórmula siguiente: 220bpm menos su edad multiplicada por el porcentaje requerido. P. ej.: edad 25 años y la zona objetivo de un 75%, por lo tanto: (220-25)x75% = 100bpm

Por lo tanto debería introducir 100 en la sección de pulso usando los botones UP/DOWN. Pulse START/STOP para empezar su entrenamiento.

RECUPERACIÓN

Esta función evalúa su nivel de buena forma física, midiendo lo rápido que su ritmo cardiaco/pulso se recupera en el periodo de un minuto.

1. Pulse el botón RECOVERY (RECUPERACIÓN) antes de acabar su entrenamiento.
2. Sujete los sensores del pulso de la mano durante todo el minuto de la cuenta atrás.
3. Cuando el tiempo llegue a cero el resultado de recuperación se mostrará en la consola (F1-F6); F1 -SUPER EN FORMA, F2 – MUY EN FORMA, F3 – EN FORMA, F4 – ACEPTABLE, F5 – NO ESTA EN FORMA, F6 – ESTAR FUERA DE FORMA.
4. Pulse la tecla RECOVERY para volver al display principal.

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

1 - LCD

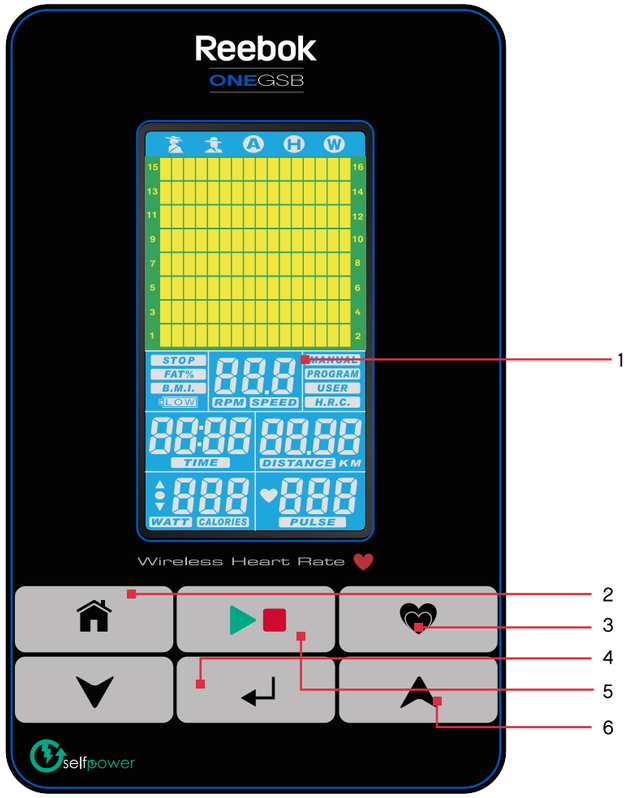
2 - Reiniciar

3 - Recuperar

4 - Enter

5 - Inicio/Parar

6 - Botões Cima/Baixo



FUNÇÕES DOS BOTÕES

LIGAÇÃO

Uma vez que o equipamento de fitness está pronto e correctamente colocado, comece a pedalar acima de 15RPM.

O computador ligar-se-á e todos os segmentos do LCD brevemente acenderão as luzes.

AUTO LIGAÇÃO OFF/ON

Quando estiver a trabalhar o computador manterse-á ligado. Se ao fim de 90 segundos não houver exercício o computador apagasse automaticamente.

CHAVE START/STOP

Pressionando esta chave o cumputador START e STOP.

CHAVE RESET

Pressione esta tecla uma vez para voltar para a tela anterior. Apertando e segurando a tecla RESET durante 2 segundos porá a zero todas as funções e voltará para a seção de entrada de dados pessoais.

CHAVE DE RECUPERAÇÃO

Pressionar esta tecla antes do final do seu treino irá ativar a função de recuperação e testar seu nível de aptidão.

Você deve manter as mãos sobre os sensores de pulso durante o período de recuperação de 60 segundos.

CHAVE ENTER

Pressione a tecla **ENTER** para confirmar sua seleção ou alternar a exibição

CHAVE CIMA/BAIXO

Antes do treino – Percorra a seleção disponível

Durante o treino – Ajuste os níveis de resistência

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

GRÀFICO DE BARRAS

Este display é composto por 16 segmentos horizontais. A altura desses segmentos representa o nível de resistência (níveis de resistência 3 segmentos por bloco). Os segmentos horizontais representam tempo (padrão 1 minuto por segmento).

TEMPO GASTO

O tempo é contado em minutos: 00:00 até 99.59.

VELOCIDADE

Avelociade é exibida em Km/h de 0.0 a 99.9. Esta informação e exibida durante 4 segundos e o RPM é exibido durante 4 segundos.

RPM

Exibe a velocidade de pedalada por minuto desde 0 até 999 rpm. Esta função é visualizada por 4 segundos e, em seguida, a velocidade durante 4 segundos.

DISTÂNCIA

É exibida em Km/h desde 0.00 até 99.99.

CALORIAS

Exibe o número de calorias queimadas pelo praticante (0 a 999).

FREQUÊNCIA CARDIACA

A frequência cardiaca é exibida em BPM (batidas por minuto) desde 30 até 240.

NOTA: Quando o sensor deteta a sua frequência cardíaca o simbolo ♥ aparece em flash.

OPERAÇÃO

Desde POWER ON, o programa selecionado piscará do lado direito da consola.

Os programas de opções são: MANUAL, PROGRAMA, UTILIZADOR ou H.R.C..

Percorra os programas com a tecla UP/DOWN, até encontrar o progama que deseja e este ficar a piscar.

Pressione MODE para selecionar o seu programa.

MODO MANUAL

1. Selecione MANUAL na lista de programas.
2. Pressione MODE repetidamente até a sua função de treino esteja piscando; Pode esconher entre TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS, WATTS e PULSO
3. Use os botões UP/DOWN para ajustar a função do seu treino.
4. Pressione START/STOP para confirmar e iniciar o treino.

Pode ajustar o nível de resistência a qualquer momento usando os botões UP/DOWN.

NOTA: Para leituras mais precisas de calorias, deve digitar os seus dados pessoais.

O modo WATT ajustará automaticamente o nível de resistência para o valor predefinido de WATTS independentemente da velocidade (se possível ajustando a resistência entre o nível 1 e 32).

MODO PROGRAMA

Tem a opção de escolha de 12 programas; P1 a P12.

1. Selecione PROGRAMA na lista de programas.
2. Pressione MODE.
3. Use os botões UP/DOWN para precorrer as opções de programa (P1 a P12). Verá o texto, por exemplo, P1, por um segundo, antes de ser exibido o perfil de treino.
4. Pressione MODE repetidamente até a sua função de treino esteja piscando; Pode esconher entre TEMPO, DISTÂNCIA, CALORIAS, WATTS e PULSO.
5. Use os botões UP/DOWN para ajustar a função do seu treino.
6. Pressione START/STOP para confirmare iniciar o treino.

Pode ajustar o nível de resistência a qualquer momento usando os botões UP/DOWN.

MODO PROGRAMA UTILIZADOR

Este programa tem um perfil em branco que pode ser predefinido por qualquer ulitizador. Os níveis de resistência de 1 a 16 podem ser selecionados através de todos os 16 segmentos de tempo.

1. Selecione PROGRAMA na lista de programas
2. Pressione MODE.
3. Use os botões UP/DOWN para selecionar um nível de resistência de um segmento.
4. Pressione MODE para confirmar o segmento.
5. Repita as teclas 3 e 4 para selecionar a sua resistência de treino para todos os 16 segmentos.
6. Pressione START/STOP para confirmar e iniciar o treino.

Se quiser, por exemplo, TEMPO, DISTÂNCIA ou CALORIAS durante o treino pressione a tecla STOP. Pressione MODO até aparecer a sua função a piscar. Use UP/DOWN para ajustar o treino. Pressione START/STOP para retomar o seu treino.

MODO DE FREQUÊNCIA CARDIACA

Permite que a bicicleta ajuste o nível de resistência para coincidir com a frequência cardiaca.

1. Selecione H.R.C. na lista de programas.
2. Defina a sua idade (a predefinição é 25 anos) usando os botões UP/DOWN.
3. Pressione MODE.
4. Selecione o seu programa de frequência cardiaca de 55%, 75%, 90% e THR (meta de frequência cardiaca) usando os botões UP/DOWN.
5. Pressione o MODE para selecionar.
6. Pressione START/STOP para começar o treino.

NOTA: Para o THR poder calcular a sua pulsação utilize a seguinte formula:

220bpm – a sua idade x a percentagem desejada. Exemplo: Idade 25 anos e objectivo 75%(220prm-25)x75%=100bpm

Por conseguinte deverá usar 100bpm de pulsação e utilizar os botões PU/DOWN.

Pressione START/STOP para iniciar o treino.

RECUPERAÇÃO

Esta função avalia seu nivel de aptidão, medindo rapidamente a sua recuperação de frequencia cardiaca num periodo de 1 minuto.

1. Pressione RECOVERY antes de terminar o treino.
2. Mantenha os sensores de pulsação na mão durante um minuto para a contagem regressiva.
3. Quando o tempo chegar a 0 (zeros)a sua contagem de recuperação será exibida (F1-F6); F1-SUPER FIT; F2-VERY FIT; F3 – FIT; F4-FAIR; F5UNFIT; F6 – VERY UNFIT.
4. Pressione RECOVERY para voltar ao ecrã principal.

DATAFUNKSJON

1 - LCD

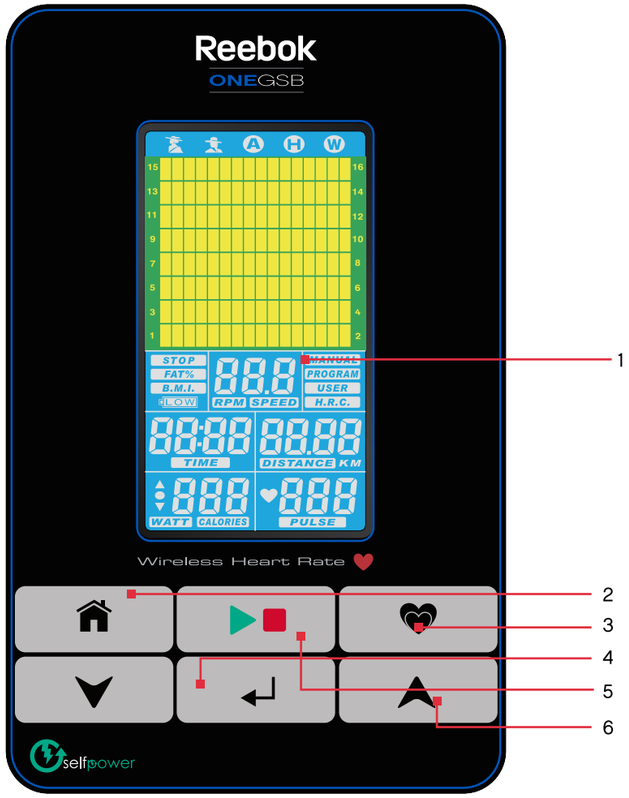
2 - Tilbakestilling

3 - Bedring

4 - Enter

5 - Start/Stopp

6 - Opp- / ned-knapper



KNAPPEFUNKSJONER

STRØMMEN PÅ

Når treningsutstyret er satt sammen og står korrekt, skal du begynne å tråkke over 15 RPM (omdreininger per minutt).

Datamaskinen slås på og LCD-segmentene lyser en kort stund.

AUTOMATISK STRØM AV / PÅ

Datamaskinen fungerer så lenge du trener. Hvis det ikke er noe input på 90 sekunder, vil datamaskinen slås av automatisk.

START / STOPP-TAST

Ved å trykke på denne tasten vil datamaskinen STARTE og STOPPE

RESET-TAST (TILBAKESTILLINGSTAST)

Trykk én gang på denne tasten for å gå tilbake til forrige display. Ved å trykke og holde TILBAKESTILLING-tasten i 2 sekunder vil alle funksjoner tilbakestilles og gå tilbake til personlig datainnlegging.

RECOVERY-TAST (BEDRINGSTAST)

Ved å trykke på denne tasten før treningsøkten er over, vil bedringsfunksjonen aktiveres og kondisjonsnivået ditt bli testet. Du må holde hendene på pulssensorene i bedringsperioden på 60 sekunder.

ENTER

Trykk på **ENTER** for å bekrefte det du har valgt, eller skifte displayet.

OPP- OG NED-TAST

Før treningsøkten – Rull gjennom det tilgjengelige utvalget.

Under treningsøkten – Juster motstandsnivåene.

DATAFUNKSJONER

SØYLEDIAGRAM

Dette displayet består av 16 horisontale segmenter. Høyden på disse segmentene representerer motstandsnivået (normalverdi er 3 motstandsnivåer per blokk). De horisontale segmentene representerer tid (normalverdi ett minutt per segment).

FORLØPT TID

Tid telles opp i minutter fra 00.00 til 99.59.

HASTIGHET

Hastighet vises i km / t fra 0.0 til 99.9. Denne funksjonen vises i 4 sekunder, deretter vises RPM i 4 sekunder.

RPM

Viser pedalarmhastighet i omdreininger per minutt fra 0 til 999 rpm. Denne funksjonen vises i 4 sekunder, deretter vises HASTIGHET i 4 sekunder.

DISTANSE

Distanse vises i km / t fra 0.00 til 99.99.

KALORIER

Kalorier viser hvor mange kalorier brukeren har forbrent (0 til 999).

PULS

Puls vises i BPM (slag per minutt) fra 30 til 240.

MERK: Når sensoren oppdager pulsen din, vil ♥ symbolet blinke.

DRIFT

Fra STRØMMEN PÅ vil programutvalget blinke på høyre side av konsollen.

Rull gjennom programmene ved å bruke OPP og NED-tastene, til det programmet du vil ha, blinker.

Trykk på MODUS for å velge program.

MANUELL MODUS

1. Velg MANUELL fra programlisten.
2. Trykk på MODUS gjentatte ganger, helt til treningsfunksjonen du har som mål blinker; du kan velge TID, DISTANSE, KALORIER, WATT eller PULS.
3. Bruk OPP / NED-knappene til å justere mål-treningsfunksjonen
4. Trykk på START / STOPP for å bekrefte og begynne treningen.

Du kan justere motstandsnivået når som helst ved å bruke OPP / NED-knappene.

MERK: Du bør legge inn personlige data for å få nøyaktigere kaloriavlesninger. Watt-modus vil justere motstandsnivået automatisk til den forhåndsinnstilte WATT-verdien uansett hastighet (hvis oppnåelig) ved å justere motstanden mellom nivå 1 og 32.

PROGRAMMODUS

Du kan velge blant 12 programprofiler: P1 til P12.

1. Velg PROGRAM fra programlisten.
2. Trykk på MODUS.
3. Bruk OPP / NED-knappene til å rulle gjennom programalternativene (P1 til P12). Du kan se teksten, f.eks. P1, i ett sekund, før treningsprofilen blir vist.
4. Trykk på MODUS gjentatte ganger, helt til mål-treningsfunksjonen blinker; du kan velge blant TID, DISTANSE, KALORIER, WATT eller PULS.
5. Bruk OPP / NED-knappene til å justere mål-treningsfunksjonen.
6. Trykk på START / STOPP for å bekrefte og begynne på treningen.

Du kan justere motstandsnivået når som helst ved å bruke OPP / NED-knappene.

BRUKERPROGRAMMODUS

Dette programmet har en blank profil som kan forhåndsinnstilles av hvilken som helst bruker. Motstandsnivåer fra 1 til 16 kan velges til alle 16 tidssegmenter.

1. Velg BRUKER fra programlisten.
2. Trykk på MODUS.
3. Bruk OPP / NED-knappene til å velge et motstandsnivå i første segment.
4. Trykk på MODUS for å bekrefte første segment.ap
5. Gjenta trinn tre og fire for å velge treningsmotstanden du vil ha for alle de 16 segmentene.
6. Trykk på START / STOPP for å begynne med treningen.

Hvis du vil ha et mål, f.eks. TID, DISTANSE eller KALORIER mens du trener, kan du ta en pause i programmet ved å trykke på STOPP. Deretter trykker du på MODUS til treningsfunksjonen du har som mål, blinker. Bruk OPP / NED for å justere treningsfunksjonen du har som mål. Trykk på START / STOPP for å fortsette med treningen.

MÅLPULSMODUS

La sykkelen justere motstandsnivået for å passe til ditt målpulsområde.

1. Velg HRC (puls) fra programlisten.
2. Sett inn alderen din (normalverdi er 25 år) ved å bruke OPP / NED-knappene.
3. Trykk på MODUS.
4. Velg pulsprogram fra 55 %, 75 %, 90 % og THR (target heart rate) – mål-puls – ved å bruke OPP / NED-knappene.
5. Trykk på MODUS for å velge.
6. Trykk på START / STOPP for å begynne med treningen.

Merk: Du kan regne ut din mål-puls for THR ved å bruke denne formelen:

220 bpm (slag i minuttet, dvs. puls) minus din alder multiplisert med den nødvendige prosentdelen, f.eks. alder 25 år og et målområde på 75 % vil si (220 minus 25) x 75 % = 100 bpm (slag/min).

Du skal derfor legge inn 100 i pulsseksjonen ved å bruke OPP / NED-tastene. Trykk på START / STOPP for å begynne å trene.

RESTITUSJON

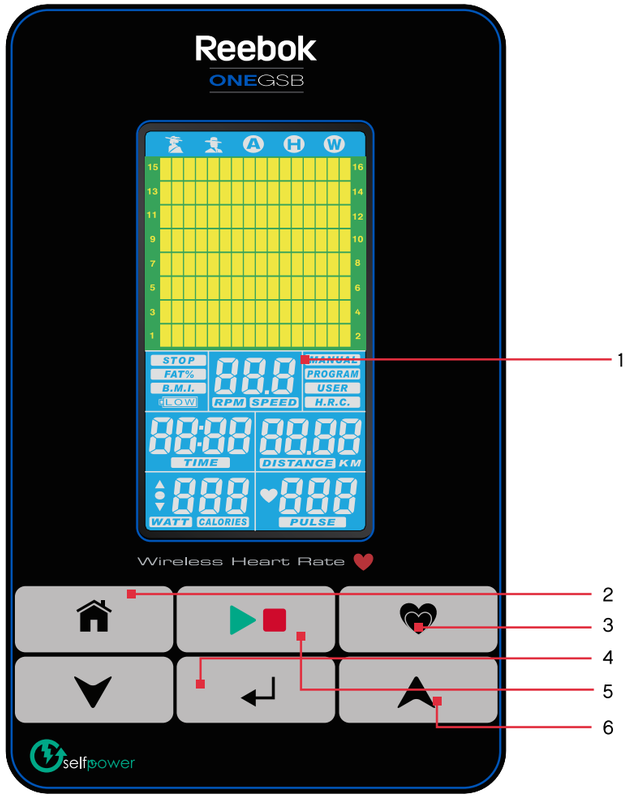
Denne funksjonen evaluerer kondisjonsnivået ditt ved å måle hvor raskt hjertet ditt «kommer seg» i løpet av 1 minutt.

1. Trykk på BEDRING-knappen før treningsøkten er over.
2. Hold pulssensorene hele tiden; nedtellingen varer ett minutt.
3. Når tiden kommer ned til null, blir bedringsscoret vist (F1-F6): F1 – SUPER FORM, F2 – VELDIG GOD FORM, F3 – GOD FORM, F4 – MIDDELS, F5 – DÅRLIG FORM, F6 – VELDIG DÅRLIG FORM.
4. Trykk på BEDRING-tasten for å gå tilbake til hoveddisplayet.

Bruksanvisning för konsolen

DATORFUNKTION

1 - LCD
2 - Återställ
3 - Återhämtning
4 - Enter
5 - Start/Stopp
6 - Upp-/ned-knappar



KNAPPARNAS FUNKTIONER

SLÅ PÅ

När träningsutrustningen är färdigmonterad och uppställd på rätt sätt, börja trampa i över 15 rpm.

Då kopplas datorn på och alla LCD-segmenten tänds helt kort.

SLÅ PÅ/AV AUTOMATISKT

Datorn går hela tiden du tränar. Om datorn inte får några insignaler i 90 sekunder stänger den automatiskt av sig.

START/STOP-KNAPPEN

När du trycker på den knappen kopplas datorn automatiskt på respektive av.

RESET-KNAPPEN

Tryck på denna knapp en gång för att komma tillbaka till den tidigare skärmen. Om du håller ner RESET-knappen i 2 sekunder återställs alla funktionerna och du kommer tillbaka till avsnittet för inmatning av personliga data.

RECOVERY-KNAPPEN

Om du trycker på den här knappen före slutet av ditt träningspass aktiveras återhämtningsfunktionen, då din kondition testas. Du måste hålla händerna på pulssensorerna under den 60 sekunder långa återhämtningsperioden.

ENTER -KNAPPEN

Tryck på **ENTER**-knappen för att bekräfta en inställning eller växla display.

UP- och DOWN-knapparna

Innan du börjar träningspasset – Mata fram de olika valmöjligheterna.

Under träningspasset – Ändra motståndsnivåerna.

DATORFUNKTIONER

STAPELDIAGRAM

Diagrammet består av 16 segment, från vänster till höger. Höjden på dessa segment motsvarar motståndsnivån (förinställt på nivå 3 för varje segment). Segmenten motsvarar tid (förinställt på en minut per segment).

ELAPSED TIME (AVVERKAD TID)

Tiden räknas upp i minuter från 00:00 till 99:59.

SPEED (HASTIGHET)

Hastigheten visas i km/h från 0,0 to 99,9. Den funktionen visas i 4 sekunder, därefter visas varvtal i 4 sekunder.

RPM (VARVTAL)

Visar pedalaxelns varvtal per minut från 0 till 999 rpm. Den funktionen visas i 4 sekunder, därefter visas hastigheten i 4 sekunder.

DISTANCE (STRÄCKA)

Sträckan visas i km från 0,00 to 99,99.

CALORIES (KALORIFÖRBRUKNING)

Här visas hur många kalorier som förbrukats av användaren (0 till 999).

HEARTRATE (PULS)

Pulsen visas i BPM (slag/minut) från 30 till 240.

OBS: När sensorerna läser av pulsen blinkar symbolen ♥.

OPERATION

När strömmen slås på blinkar programvalen på konsolens högra sida.

Programmen som kan väljas är MANUAL, PROGRAM, USER (användarprogram) eller H.R.C. (puls)

Rulla genom programmen med UP- och DOWN-knapparna tills önskat program blinkar.

Tryck på MODE för att ställa in det programmet

MANUELLT LÄGE

1. Välj MANUAL i programlistan.
2. Tryck upprepade gånger på MODE tills ditt målvärde för önskad träningsfunktion blinkar. Du kan välja mellan avverkad tid, sträcka, kaloriförbrukning watt och puls.
3. Använd UP/DOWN-knapparna för att ställa om målvärdet för träningsfunktionen.
4. Tryck på START/STOP för att bekräfta och starta ditt träningspass.

Du kan när som helst ändra motståndsnivån med UP/DOWN-knapparna.

OBS: För att få noggrannare kalorivärden bör du mata in dina personliga data.

I läget WATTS kan du automatiskt ändra motståndsnivån till det förinställda watt-värdet oberoende av hastigheten (genom att ställa in en motståndsnivå på mellan 1 och 32).

PROGRAMLÄGEN

Du kan välja mellan 12 programprofiler, P1 till P12.

1. Välj PROGRAM i programlistan.
2. Tryck på MODE
3. Använd UP-/DOWN-knapparna för att mata fram de olika programalternativen (P1 till P12). Du ser programmets namn, t.ex. P1, i en sekund innan träningsprofilen visas.
4. Tryck upprepade gånger på MODE tills målvärdet för önskad träningsfunktion blinkar. Du kan välja mellan avverkad tid, sträcka, kaloriförbrukning watt och puls.
5. Använd UP/DOWN-knapparna för att ställa om målvärdet för den träningsfunktionen.
6. Tryck på START/STOP för att bekräfta och starta ditt träningspass.

Du kan när som helst ändra motståndsnivån med UP/DOWN-knapparna.

USER PROGRAM-LÄGE

Detta program har en tom profil som kan inställas in av användaren. Det går att välja motståndsnivå från 1 till 16 i alla 16 tidssegment.

1. Välj USER i programlistan.
2. Tryck på MODE.
3. Använd UP/DOWN-knapparna för att ställa in en motståndsnivå för det första tidssegmentet.
4. Tryck på MODE för att bekräfta det första tidssegmentet.
5. Upprepa steg 3 och 4 för att ställa in önskat träningsmotstånd för samtliga 16 tidsegment.
6. Tryck på START/STOP för att starta ditt träningspass.

Om du vill ställa in ett målvärde, t.ex. tid, sträcka eller kaloriförbrukning under träningen, avbryter du först programmet genom att trycka på STOP. Tryck sedan på MODE tills målvärdet för önskad träningsfunktion blinkar. Använd UP/DOWN-knapparna för att ställa om målvärdet för den träningsfunktionen. Tryck på START/STOP för att återta ditt träningspass.

TARGET HEART RATE-LÄGE

Låt träningscykeln ställa in motståndsnivån så att den motsvarar din pulsmålvärdeszon.

1. Välj H.R.C. i programlistan.
2. Ställ in din ålder (förinställt på 25 år) med UP/DOWN-knapparna.
3. Tryck på MODE.
4. Ställ in ditt pulsprogram från 55 %, 75 %, 90 % och THR (pulsmålvärde) med UP/DOWN-knapparna.
5. Tryck på MODE för att bekräfta.
6. Tryck på START/STOP för att starta ditt träningspass.

OBS: För THR kan du beräkna ditt pulsmålvärde med följande formel:

220 BPM minus din ålder multiplicerat med önskad procent. Exempel: 25 år och en målzon på 75 %, blir (220-25) x 75 % = 100 BPM.

Du ska därför mata in 100 för puls med hjälp av UP/DOWN-knapparna. Tryck på START/STOP för att starta ditt träningspass

RECOVERY (Återhämtning)

Med denna funktion bedöms din konditionsnivå baserat på hur snabbt din puls återhämtar sig under en minut.

1. Tryck på RECOVERY-knappen före slutet av ditt träningspass.
2. Håll i pulssensorerna under hela nedräkningsminuten.
3. När tiden gått ner till noll visas din återhämtningszon (F1–F6); F1 – SUPER FIT, F2 – VERY FIT, F3 – FIT, F4 – FAIR, F5 – UNFIT, F6 – VERY UNFIT.
4. Tryck på RECOVERY-knappen för att komma tillbaka till den vanliga displayen.

COMPUTERFUNKTIONER

1 - LCD

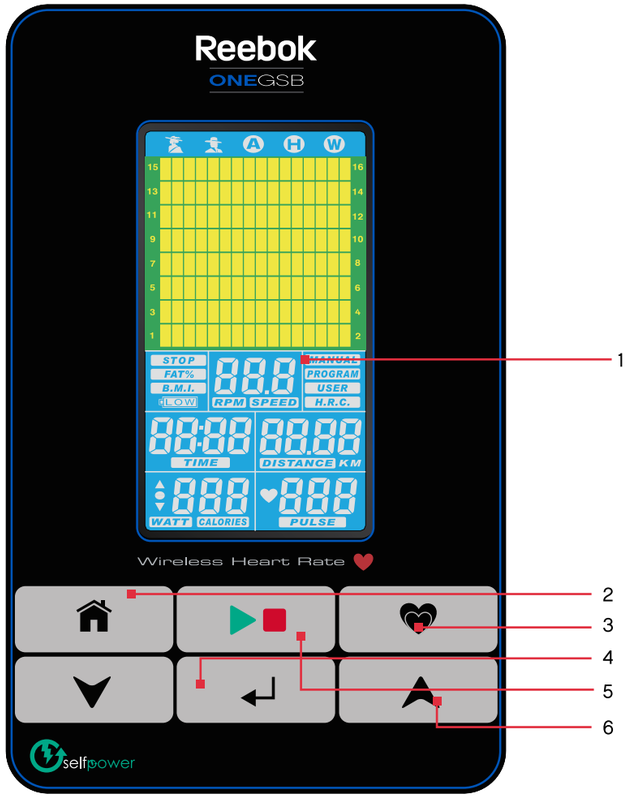
2 - Nulstil

3 - Genopretning

4 - Enter

5 - Start/Stop

6 - Op/ned-knapper



KNAPFUNKTIONER

STRØM TIL

Når dit fitnessudstyr er samlet og placeret korrekt, skal du begynde at træde på pedalerne over 15 omdrejninger/min.

Computeren tændes, og LCD-segmenter vil lyse i kort øjeblik.

AUTO-STRØM TIL/FRA

Så længe du træner, vil computeren fungere. Hvis der ikke er noget input i 90 sekunder, slukkes computeren automatisk.

START/STOP KNAP

Når der trykkes på denne knap vil computeren STARTE og STOPPE.

NULSTILLINGSKANP

Tryk på denne knap for at vende tilbage til den forrige visning. Ved at trykke og holde NULSTILLING knappen i 2 sekunder, nulstilles alle funktioner, og der vendes tilbage til indtastning af data.

GENOPRETNING KNAP

Når der trykkes på denne knap før afslutningen af træningen, vil det aktivere genopretningsfunktionen og teste din kondition. Du skal holde hænderne på pulssensoren i løbet af den 60 sekunder lange genopretningsperiode.

ENTER KNAP

Tryk på knappen ENTER for at bekræfte dit valg eller skifte skærmen.

OP og NED KNAP

Før du starter træning – rul gennem de tilgængelige sektioner. Under træningen – juster modstandsniveauer.

KNAPPARNAS FUNKTIONER

GRAFLINJE

Denne skærm er delt i 16 vandrette segmenter. Højden af hvert segment afspejler modstandsniveau (som standard 3 modstandsniveauer per blok). De vandrette segmenter afspejler tid (som standard 1 minut per segment).

FORLØBET TID

Tiden tælles op i minutter fra 00:00 til 99:59.

HASTIGHED

Hastigheden vises i km/h fra 0,0 til 99,9. Denne funktion vises i 4 sekunder, og derefter vises omdr./min. i 4 sekunder.

OMDR./MIN.

Viser pedalarmens hastighed i omdrejninger per minut fra 0 til 999 omdr./min.. Denne funktion vises i 4 sekunder, og derefter vises HASTIGHED i 4 sekunder.

DISTANCE

Distancen vises i km/h fra 0,00 til 99,99.

KALORIER

Kalorier viser antallet af de forbrændte kalorier (0 til 999).

HJERTEFREKVENS

Hjertefrekvensen (pulsen) vises i SLAG/MINUT (slag per minut) fra 30 til 240.

BEMÆRK: Når sensoren registrerer din hjertefrekvens, vil symbolet ♥ blinke.

DRIFT

Fra STRØM TIL vil programvalg blinke på den højre side af konsollen.

Programmuligheder er MANUEL, PROGRAM, BRUGER eller H.R.C.

Rul gennem programmerne ved hjælp af UP og NED knapper, indtil det ønskede program blinker.

Tryk på TILSTAND for at vælge programmet.

MANUEL TILSTAND

1. Vælg MANUEL fra programlisten.
2. Tryk på TILSTAND gentagne gange, indtil den ønskede destinations-træningsfunktion blinker; du kan vælge mellem TID,

DISTNACE, KALORIER, WATT eller PULS.

3. Brug OP/NED knapperne for at indstille din destinations-træningsfunktion.
4. Tryk på START/STOP for at bekræfte, og begynd træningen.

Du kan til enhver tid justere modstandsniveauet ved hjælp af OP/NED knapperne.

BEMÆRK: For en mere nøjagtig aflæsning af kalorier bør du indtaste dine personlige data.
Watt-tilstanden vil automatisk tilpasse modstandsniveauet til den forudindstillede WATT-værdi uanset hastigheden (hvis muligt gennem justering af modstanden mellem niveau 1 og 32).

PROGRAMINDSTILLING

Du har mulighed til at vælge mellem 12 programprofiler; P1 til P12.

1. Vælg PROGRAM fra programlisten.
2. Tryk på TILSTAND
3. Brug OP/NED knapper til at rulle gennem programmuligheder (P1 til P12). Du vil se teksten, f.eks. P1, i et sekund, før træningsprofilen vises på skærmen.
4. Tryk på TILSTAND gentagne gange, indtil den ønskede destinations-træningsfunktion blinker; du kan vælge mellem TID, DISTNACE, KALORIER, WATT eller PULS.
5. Brug OP/NED knapperne for at indstille din destinations-træningsfunktion.
6. Tryk på START/STOP for at bekræfte, og begynd træningen.

Du kan til enhver tid justere modstandsniveauet ved hjælp af OP/NED knapperne.

BRUGERPROGRAM

Dette program har en tom profil, der kan forudindstilles af en bruger. Der kan vælges modstandsniveauer fra 1 til 16 på tværs af alle 16 tidssegmenter.

1. Vælg BRUGER fra programlisten.
2. Tryk på TILSTAND
3. Brug OP/NED knapper for at vælge et modstandsniveau i det første segment.
4. Tryk på TILSTAND for at bekræfte det første segment.
5. Gentag trin 3 og 4 for at vælge den ønskede træningsmodstand for alle 16 segmenter.
6. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

Hvis du ønsker en destination, dvs. TIME, AFSTAND eller KALORIER i løbet af træningen, skal du pausere programmet ved at trykke på

STOP. Tryk derefter på TILSTAND, indtil din destinations-træningsfunktion blinker. Brug OP/NED knapperne for at indstille din destinations-træningsfunktion. Tryk på START/STOP for at genoptage træningen.

INDSTILLING AF HJERTEFREKVENS

Lad cyklen justere dens modstandsniveau for at matche din hjertefrekvenszone.

1. Vælg H.R.C. fra programlisten.
2. Indstil din alder (standardindstilling er 25 år) ved hjælp af OP/NED knapper.
3. Tryk på TILSTAND
4. Vælg dit hjertefrekvensprogram fra 55 %, 75 %, 90 % og THR (target heart rate/destinationspuls) ved hjælp af OP/NED knapper
5. Tryk på TILSTAND for at vælge.
6. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

Bemærk: For THR kan du beregne din destinationspuls ved hjælp af følgende formel:

220 slag per minut minus din alder gange procentdelen, f.eks. ved en alder på 25 år og destinationszonen på 75 %: (220-25) x 75 % = 100 slag per minut.

Derfor skal du indtaste 100 i pulssektionen ved hjælp af OP/NED knapper. Tryk på START/STOP for at starte træningen.

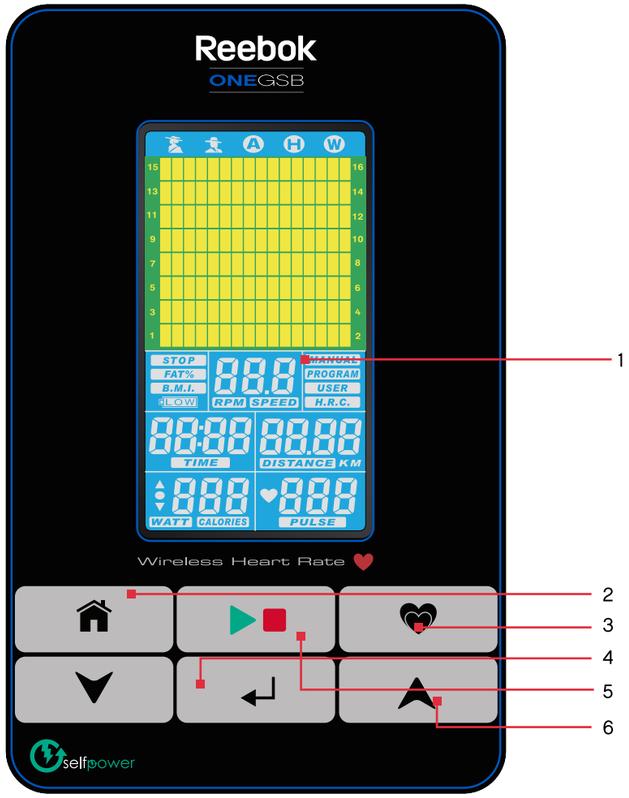
GENOPRETNING

Denne funktion vurderer din kondition ved at måle, hvor hurtigt din hjertefrekvens (puls) "kommer sig" over en periode på 1 minut.

1. Tryk på knappen GENOPRETNING før afslutningen af træningen.
2. Hold pulssensorer i et minut under nedtællingen.
3. Når nedtællingen kommer til nul, vil din fysiske form vises på skærmen (F1-F6); F1 -SUPER FORM, F2 – MEGET GOD FORM, F3 – GOD FORM, F4 – GNS. FORM, F5 – DÅRLIG FORM, F6 – MEGET DÅRLIG FORM.
4. Tryk på GENOPRETNING tasten for at vende tilbage til hovedskærmen.

TIETOKONETOIMINTO

1 - Nestekidenäyttö
2 - Nollaus
3 - Palautumis
4 - Enter
5 - Käynnistä/Pysäytä
6 - Ylös/Alas-näppäimet



NÄPPÄINTOIMINNOT

VIRTA PÄÄLLE

Kun kuntoilulaitteesi on koottu ja sijoitettu oikein, aloita polkeminen vauhdilla, joka on yli 15 kierrosta minuutissa.

Tietokone kytkeytyy päälle ja kaikki nestekidenäytön lohkot syttyvät hetkeksi.

AUTOMAATTINEN VIRTA POIS/PÄÄLLÄ

Niin kauan kuin harjoittelet, tietokone jatkaa toimintaansa. Jos mitään ei tapahdu 90 sekuntiin, tietokone sammuu automaattisesti.

KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-NÄPPÄIN

Painamalla tätä näppäintä tietokone KÄYNNISTYY ja PYSÄHTYY.

NOLLAUS-NÄPPÄIN

Palaa edelliseen näyttöön painamalla kerran tätä näppäintä. NOLLAUS-näppäimen pitäminen painettuna 2 sekunnin ajan nollaa kaikki toiminnot ja palauttaa sinut omien tietojen anto-osioon.

PALAUTUMIS-NÄPPÄIN

Tämän näppäimen painaminen ennen harjoittelun päättämistä aktivoi palautumistoiminnon ja testaa kuntotasosi. Pidä käsiäsi sykeantureilla 60 sekunnin palautumisjakson ajan.

ENTER-NÄPPÄIN

Vahvista valinta tai vaihda näyttöä painamalla **ENTER**-näppäintä.

YLÖS- ja ALAS-NÄPPÄIN

Ennen harjoitteluasi – selaa käytettävissä olevia vaihtoehtoja.

Harjoittelusi aikana – Säädä vastustasoja.

TIETOKONETOIMINNOT

PALKKIKAAVIO

Tämä näyttö koostuu 16 vaakasuuntaisesta jaksosta. Näiden jaksojen korkeus vastaa vastustasoa (oletusvastustaso on 3 lohkoa kohti). Vaakajaksot edustavat aikaa (oletus on yksi minuutti jaksoa kohti).

KULUNUT AIKA

Aika lasketaan minuutteina välillä 00:00 – 99:59.

NOPEUS

Nopeus näytetään muodossa km/h välillä 0,0–99,9. Tämä toiminto on näkyvissä 4 sekunnin ajan ja sen jälkeen näytetään kierrosta minuutissa (1/MIN) 4 sekunnin ajan.

KIERROSTA MINUUTISSA (1/MIN)

Näyttää polkemisnopeuden kierroksina minuutissa välillä 0–999 1/min. Tämä toiminto on näkyvissä 4 sekunnin ajan ja sen jälkeen näytetään nopeus 4 sekunnin ajan.

MATKA

Matka näytetään muodossa km/h välillä 0,00–99,9.

KALORIT

Kalorit näytetään käyttäjän polttamien kaloreiden muodossa (0–999).

SYDÄMENSYKE

Sydämensyke näytetään muodossa BPM (lyöntiä minuutissa) välillä 30–240.

HUOMAUTUS: Kun anturi havaitsee sydämensykkeen, ♥ -symboli vilkkuu.

KÄYTTÖ

VIRRAN PÄÄLLE kytkennän yhteydessä ohjelmavalinnat vilkkuvat konsolin oikealla puolella.

Ohjelmavaihtoehtoja ovat MANUAALINEN, OHJELMA, KÄYTTÄJÄ tai SYKELUKEMA.

Selaa ohjelmien välillä YLÖS- ja ALAS-näppäimillä, kunnes haluamasi ohjelma vilkkuu.

Valitse ohjelma painamalla TILA-näppäintä.

MANUAALINEN TILA

1. Valitse ohjelmaluettelosta MANUAALINEN..
2. Paina TILA-näppäintä toistuvasti kunnes tavoiteharjoitusohjelmasi vilkkuu. Voit valita vaihtoehdoista AIKA, MATKA, KALORIT, WATIT ja SYKE.
3. Säädä tavoiteharjoitusohjelmaasi YLÖS-/ALAS-näppäimillä.
4. .Vahvista painamalla KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-näppäintä ja aloita harjoittelu.

Voit säätää vastustaso milloin tahansa YLÖS-/ALAS-näppäimillä.

HUOMAUTUS: Tarkemmat kalorilukemat saat, kun annat omat tietosi ohjelmaan.

Wattitila säätää vastustason automaattisesti esiasetettuihin WATTEIHIN nopeudesta riippumatta (jos mahdollista saavuttaa säätämällä vastustasoa välillä 1–32).

OHJELMATILA

Voit valita 12 ohjelmaprofiilista, P1–P12.

1. Valitse ohjelmaluettelosta OHJELMA.
2. Paina TILA-näppäintä.
3. Selaa ohjelmavaihtoehtoja (P1–P12) YLÖS/ALAS-näppäimillä. Näet sekunnin ajan tekstin, esimerkiksi P1, kunnes harjoitteluprofiili näytetään..
4. Paina TILA-näppäintä toistuvasti kunnes tavoiteharjoitusohjelmasi vilkkuu. Voit valita vaihtoehdoista AIKA, MATKA, KALORIT, WATIT ja SYKE.
5. Säädä tavoiteharjoitusohjelmaasi YLÖS-/ALAS-näppäimillä.
6. Vahvista painamalla KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-näppäintä ja aloita harjoittelu.

Voit säätää vastustaso milloin tahansa YLÖS-/ALAS-näppäimillä.

KÄYTTÄJÄN OHJELMATILA

Tässä ohjelmassa on tyhjä profiili, jonka kuka tahansa käyttäjä voi asettaa itselleen sopivaksi. Kaikille 16 aikajaksolle voi valita vastustasoista 1–16.

1. Valitse ohjelmaluettelosta KÄYTTÄJÄ.
2. Paina TILA-näppäintä.
3. Valitse vastustaso jaksossa yksi YLÖS/ALAS-näppäimillä..
4. Vahvista jakso yksi painamalla TILA-näppäintä.
5. Toista vaiheet kolme ja neljä ja valitse haluamasi harjoitteluvastus kaikille 16 segmentille.
6. Aloita harjoittelu painamalla KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-näppäintä.

Jos haluat asettaa kohteeksi harjoittelun aikana esimerkiksi AIKA, MATKA tai KALORIT, keskeytä ohjelma painamalla PYSÄYTÄ-näppäintä. Paina sitten TILA-näppäintä kunnes harjoittelutoiminto vilkkuu. Säädä tavoiteharjoitusohjelmaasi YLÖS-/ALAS-näppäimillä. Jatka harjoittelua painamalla KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-näppäintä.

SYDÄMEN TAVOITESYKETILA

Anna kuntopyörän säätää vastustasoaan vastaamaan sydämen tavoitesyketilaasi.

1. Valitse ohjelmaluettelosta HRC (sydämensyke).
2. Aseta ikäsi (oletus on 25 vuotta) YLÖS/ALAS-näppäimillä.
3. Paina TILA-näppäintä.
4. Valitse sykeohjelmista 55%, 75%, 90% ja THR (tavoitesyke) YLÖS-/ALAS-näppäimillä.
5. Valitse painamalla TILA-näppäintä..
6. Aloita harjoittelu painamalla KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-näppäintä.

Huomautus: Sydämen tavoitesykettä varten voit laskea tavoitesykkeesi seuraavalla kaavalla:

220 bpm vähennettynä iälläsi ja kerrottuna halutulla prosentilla. Esim. ikä 25 vuotta ja tavoitealue 75 % antaa lukeman (220-25)x75% = 100 bpm

Anna siten sykeosaan lukema 100 YLÖS-/ALAS-näppäimillä. Aloita harjoittelu painamalla KÄYNNISTÄ/PYSÄYTÄ-näppäintä.

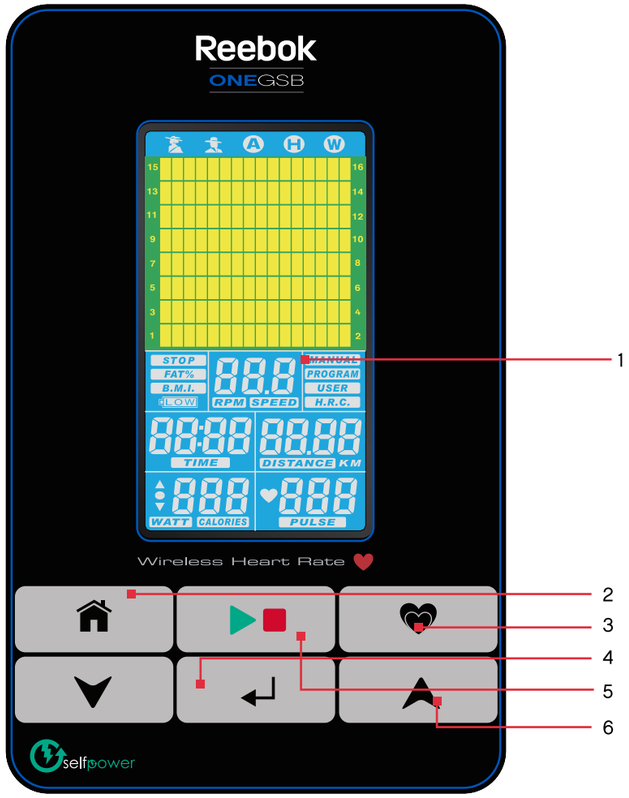
PALAUTUMIS

Tämä toiminto arvioi kuntotasosi mittaamalla kuinka nopeasti sykkeesi palautuu yhden minuutin aikana.

1. Paina PALAUTUMIS-näppäintä ennen harjoittelusi päättymistä.
2. Pidä kiinni sykeantureista yhden minuutin laskemisajan.
3. Kun laskurin aika saavuttaa nollan, näkyviin tulee palautumislukemasi (F1-F6); F1 -HUIPPUKUNTOINEN, F2 – ERITTÄIN HYVÄKUNTOINEN, F3 – HYVÄKUNTOINEN, F4 – KOHTALAINEN, F5 – HUONOKUNTOINEN, F6 – ERITTÄIN HUONOKUNTOINEN.
4. Palaa päänäyttöön painamalla PALAUTUMIS-näppäintä.

COMPUTER FUNCTION

1 - LCD
2 - Sıfırla
3 - Toparlanma
4 - Enter
5 - Başlat/Durdur
6 - Yukarı/Aşağı Tuşları



TUŞ FONKSIYONLARI

GÜÇ AÇIK

Fitness cihazınız monte edildikten ve doğru yerleştirildikten sonra, 15RPM üzerinde pedal çevirmeye başlayın.

Bilgisayar açılır ve tüm LCD segmentleri kısa süreli olarak yanar.

OTOMATİK GÜÇ KAPALI/AÇIK

Antrenman yaptığınız sürece bilgisayar çalışacaktır. 90 saniye giriş yoksa bilgisayar otomatik olarak kapanacaktır.

BAŞLAT/DURDUR TUŞU

Bu tuşa basarak bilgisayar BAŞLATILIR ve DURDURULUR.

SIFIRLA TUŞU

Önceki ekrana geri dönmek için bir kez bu tuşa basın. SIFIRLA tuşuna basılması ve 2 saniye basılı tutulması tüm fonksiyonları sıfırlar ve kişisel veri giriş bölümüne geri dönersiniz.

TOPARLANMA TUŞU

Antrenman sonundan önce bu tuşa basılması toparlanma işlevini etkinleştirir ve fitness seviyenizi test eder. 60 saniye toparlanma döneminde ellerinizi nabız sensörleri üzerinde tutmanız gerekir.

ENTER TUŞU

Seçiminizi onaylamak veya ekranlar arasında geçiş yapmak için **ENTER** tuşuna basın.

YUKARI ve AŞAĞI TUŞU

Antrenmanınızdan önce – Mevcut seçim içinde gezinin.

Antrenmanınız sırasında – Direnç seviyelerini ayarlayın.

BILGISAYAR FONKSIYONLARI

ÇUBUK GRAFİK

Bu ekran 16 yatay segmentten oluşur. Bu segmentlerin yüksekliği direnç seviyesini gösterir (blok başına varsayılan 3 direnç seviyesi). Yatay segmentler zamanı gösterir (segment başına varsayılan bir dakika).

GEÇEN ZAMAN

Zaman 00:00'dan 99:59'a dakika olarak sayılır.

HIZ

Hız 0,0-99,9 arasında km/saat olarak görüntülenir. Bu fonksiyon, 4 saniye boyunca görüntülenir ve sonra RPM 4 saniye görüntülenir.

RPM (dev/dk)

0 ile 999 rpm darasında pedal mili dönüş hızını görüntüler. Bu fonksiyon, 4 saniye boyunca görüntülenir ve sonra 4 saniye HIZ görüntülenir

MESAFE

Mesafe 0,00 ile 99,99 arasında km/saat olarak görüntülenir.

KALORİLER

Kaloriler kullanıcı tarafından yakılan kalori sayısını gösterir (0 – 999).

KALP HIZI

Kalp Hızı 30 ile 240 arasında BPM (dakikadaki atım) olarak görüntülenir.

NOT: Sensör kalp hızınızı algıladığında ♥ sembolü yanıp söner.

OPERASYON

GÜÇ AÇIK iken, program seçimleri konsolunun sağ tarafında yanıp söner.

Program seçenekleri MANUEL, PROGRAM, KULLANICI veya H.R.C'dir.

İstediğiniz program yanıp sönene kadar YUKARI ve AŞAĞI tuşlarını kullanarak programlar arasında ilerleyin.

İstediğiniz programı seçmek için MOD tuşuna basın.

MANUEL MOD

1. Program listesinden MANUEL'i seçin..
2. Hedef antrenman fonksiyonunuz yanıp sönene kadar tekrar tekrar MOD tuşuna basın; şunlar arasından seçim yapabilirsiniz: ZAMAN, MESAFE, KALORİ, WATT veya NABIZ.
3. Hedef antrenman fonksiyonunuzu ayarlamak için YUKARI ve AŞAĞI tuşlarını kullanın.
4. Onaylamak ve antrenmana başlamak için BAŞLAT / DURDUR tuşuna basın.

YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanarak herhangi bir zamanda direnç düzeyini ayarlayabilirsini

NOT: Daha doğru kalori okumaları için kişisel verilerinizi girmeniz gerekir.

Watt modu direnç seviyesini Hıza bakılmaksızın, otomatik olarak önceden ayarlanmış WATT değerine ayarlar (Direnç 1 ve 32 arasında ayarlanarak elde edilirse).

PROGRAM MODU

12 program profili arasından seçim yapabilirsiniz; P1 - P12.

1. Program listesinden PROGRAM'ı seçin..
2. MOD tuşuna basın
3. Program seçenekleri arasında gezinmek için YUKARI / AŞAĞI tuşlarını kullanın (P1 - P12). Metni göreceksiniz, örneğin çalışma profili görüntülenmeden önce, bir saniye süreyle P1.
4. Hedef antrenman fonksiyonunuz yanıp sönene kadar tekrar tekrar MOD tuşuna basın; şunlar arasından seçim yapabilirsiniz: ZAMAN, MESAFE, KALORİ, WATT veya NABIZ.
5. Hedef antrenman fonksiyonunuzu ayarlamak için YUKARI ve AŞAĞI tuşlarını kullanın.
6. Onaylamak ve antrenmana başlamak için BAŞLAT / DURDUR tuşuna basın.

YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanarak herhangi bir zamanda direnç düzeyini ayarlayabilirsini

KULLANICI PROGRAMI MODU

Bu program herhangi bir kullanıcı tarafından önceden ayarlanabilen boş bir profile sahiptir. 1 ile 16 arası direnç seviyeleri tüm 16 kez segment içinden seçilebilir.

1. Program listesinden USER (KULLANICI) seçeneğini seçin.
2. MOD tuşuna basın
3. YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanarak birinci segmentte bir direnç seviyesi seçin.
4. Birinci segmenti onaylamak için MOD tuşuna basın.
5. 16 segmentin tümü için gerekli antrenman direncini seçmek üzere üç ve dördüncü adımları tekrarlayın.
6. Antrenmana başlamak için BAŞLAT/DURDUR tuşuna basın.

Antrenmanınız sırasında bir hedef istiyorsanız, örneğin ZAMAN, MESAFE veya KALORİ, programı duraklatmak için şu tuşa basın:

STOP (Durdur). Sonra hedef antrenman fonksiyonunuz yanıp sönene kadar MOD tuşuna basın. Hedef antrenman fonksiyonunuzu ayarlamak için YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanın. Antrenmana devam etmek için BAŞLAT/DURDUR tuşuna basın.

HEDEF KALP HIZI MODU

Bisikletin hedef kalp hızı bölgenizle eşleşecek şekilde direnç seviyesini ayarlamasına izin verin.

1. Program listesinden H.R.C. seçeneğini seçin.
2. YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanarak yaşınızı ayarlayın (varsayılan 25'tir)
3. MOD tuşuna basın
4. Şu tuşları kullanarak %55, %75, %90 ve THR (hedef kalp hızı) arasından kalp hızı programınızı seçin: YUKARI/AŞAĞI tuşları.
5. Seçim için MOD tuşuna basın.
6. Antrenmana başlamak için BAŞLAT/DURDUR tuşuna basın.

Not: THR için aşağıdaki formül kullanılarak hedef nabzınızı hesaplayabilirsiniz:

220bpm eksi yaşınız çarpı gerekli yüzde, örneğin yaş 25 ve hedef bölge %75 ise (220-25)x%75 = 100bpm

Böylece, YUKARI/AŞAĞI tuşlarını kullanarak nabız bölümüne 100 girmelisiniz. Antrenmana başlamak için BAŞLAT/DURDUR tuşuna basın.

TOPARLANMA

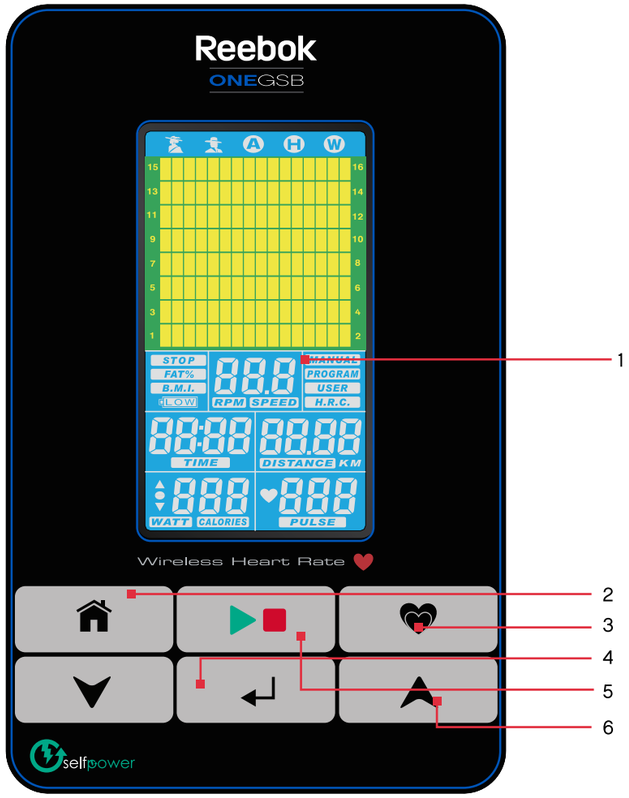
Bu fonksiyon 1 dakikalık bir süre içinde kalp hızınızın ne kadar çabuk "toparlandığını" ölçerek fitness seviyenizi değerlendirir.

1. Antrenmanınız bitirmeden önce RECOVERY (Toparlanma) tuşuna basın.
2. Bir dakika geri sayım boyunca el nabız sensörlerini tutun.
3. Zaman sıfıra geldiğinde toparlanma puanınız gösterilir (F1-F6); F1 -SÜPER FİT, F2 – ÇOK FİT, F3 – FİT, F4 – ORTA, F5 –FİT DEĞİL, F6 – HİÇ FİT DEĞİL.
4. Ana ekrana geri dönmek için RECOVERY (TOPARLANMA) tuşuna basın.

Инструкции по консоли для

ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

1 - ЖК индикация
2 - Сброс
3 - Восстановление
4 - Enter
5 - Пуск/Остановка
6 - Кнопки «Вверх/Вниз»



ФУНКЦИИ КНОПОК

ВКЛЮЧЕНИЯ ПИТАНИЯ

Надлежащим образом собрав и разместив тренажер, с помощью ножных педалей доведите количество оборотов в минуту до 15 и выше.

Компьютер включится, и кратковременно загорятся все ЖК-дисплеи.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ ПИТАНИЯ

Во время тренировки компьютер будет постоянно работать. Если в течение 90 секунд не производится никакого ввода данных, компьютер отключится автоматически.

КЛАВИША ПУСК/ОСТАНОВКА

При нажатии на эту клавишу компьютер запускается или останавливается.

КЛАВИША СБРОС

Однократное нажатие на эту клавишу возвращает к предыдущему дисплею, удержание в течение 2 секунд сбросит все функции, и программа вернется к экрану ввода персональных данных.

КЛАВИША ВОССТАНОВЛЕНИЕ

При нажатии на эту клавишу до окончания тренировки активируется функция восстановления и производится проверка уровня натренированности пользователя. Необходимо держать руки на пульсовых датчиках в течение 60-секундного периода восстановления.

КЛАВИША ENTER

Нажимайте клавишу выбора режима **ENTER** для подтверждения выбора или переключения дисплея.

КЛАВИША ВВЕРХ И ВНИЗ

До тренировки: просмотр доступных для выбора пунктов.

Во время тренировки: регулировка уровня сопротивления.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ФУНКЦИИ

ШКАЛЬНЫЙ ИНДИКАТОР

Этот дисплей состоит из 16 горизонтальных сегментов. Высота сегментов показывает уровень сопротивления (по умолчанию: 3 уровня сопротивления на блок). Горизонтальные сегменты показывают время (по умолчанию: одна минута на сегмент).

ИСТЕКШЕЕ ВРЕМЯ

Время отсчитывается в минутах от 00:00 до 99:59.

СКОРОСТЬ

Скорость отображается в км/ч от 0,0 до 99,9. Эта функция отображается в течение 4 секунд, а затем в течение 4 секунд отображается число оборотов в минуту.

ОБОРОТОВ В МИНУТУ

Отображает скорость кривошипа педали в диапазоне от 0 до 999 об./мин. Эта функция отображается в течение 4 секунд, затем в течение 4 секунд показывается скорость.

ДИСТАНЦИЯ

Дистанция отображается в км(/ч) от 0,00 до 99,99.

КАЛОРИИ

Показывает количество калорий, израсходованных пользователем (от 0 до 999).

СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ

Отображается в BPM (число ударов в минуту) от 30 до 240.

ПРИМЕЧАНИЕ: когда датчик определит частоту сердечных сокращений, начнет мигать символ♥.

Инструкции по консоли для

ОПЕРАЦИЯ

После включения питания (POWER ON) на правой стороне консоли начнет мигать меню выбора программ.

Доступны следующие программные режимы: MANUAL (Ручной режим), PROGRAM (Программа), USER (Пользователь) или H.R.C. (Контроль сердечного ритма).

Просматривайте программы при помощи клавиш UP (Вверх) и DOWN (Вниз) до тех пор, пока в мигающем режиме не высветится та, что вам нужна.

Выберите программу кнопкой MODE (Режим).

РУЧНОЙ РЕЖИМ

1. Выберите из списка программ MANUAL (Ручной режим).
2. Несколько раз нажимайте клавишу MODE (Режим), пока не начнет мигать требуемая функция; можно выбрать TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), CALORIES (Калории), WATTS (Мощность) или PULSE (Пульс).
3. Задайте нужное значение функции, используя кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз).
4. Нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Остановка), чтобы подтвердить настройки и начать тренировку.

Кнопками UP/DOWN (Вверх/Вниз) в любой момент можно настроить уровень сопротивления.

ПРИМЕЧАНИЕ: чтобы получить более точные показания калорий, рекомендуется ввести персональные данные.

Режим Watt (мощности) автоматически установит уровень сопротивления на предварительно заданное значение WATTS (Мощность) вне зависимости от скорости (если достигается регулировкой сопротивления между уровнями 1 и 32).

РЕЖИМ ПРОГРАММЫ

Можно выбирать один из 12 программных режимов — от P1 до P12.

1. Выберите из списка программ PROGRAM (Режим программы).
2. Нажмите MODE (Режим)
3. Используя кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз), просмотрите варианты программ (от P1 до P12). Перед отображением режима тренировки на одну секунду будет выводиться текст, например P1.
4. Несколько раз нажимайте клавишу MODE (Режим), пока не начнет мигать требуемая функция; можно выбрать TIME (Время), DISTANCE (Дистанция), CALORIES (Калории), WATTS (Мощность) или PULSE (Пульс).
5. Задайте нужное значение функции, используя кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз).
6. Нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Остановка), чтобы подтвердить настройки и начать тренировку.

При помощи кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз) можно в любой момент настроить уровень сопротивления.

РЕЖИМ ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКОЙ ПРОГРАММЫ

Эта программа может быть задана любым пользователем. Для всех 16 сегментов времени можно выбрать уровни сопротивления от 1 до 16.

1. Выберите из списка программ USER (Пользовательская программа).
2. Нажмите MODE (Режим).
3. Используя кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз), выберите в первом сегменте уровень сопротивления.
4. Нажмите MODE (Режим), чтобы подтвердить выбор уровня в первом сегменте.
5. Повторите шаги 3 и 4, чтобы выбрать требуемое сопротивление для всех 16 сегментов.
6. Нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Остановка), чтобы начать тренировку.

Если требуется задать значения TIME (Время), DISTANCE (Дистанция) или CALORIES (Калории) во время тренировки, приостановите программу, нажав на кнопку STOP (Остановка). Затем нажимайте на клавишу MODE (Режим) до тех пор, пока не начнет мигать требуемая функция. Задайте нужное значение функции, используя кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз). Нажмите START/STOP (Пуск/Остановка), чтобы возобновить тренировку.

РЕЖИМ КОНТРОЛЯ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

Дайте тренажеру отрегулировать свой уровень сопротивления до соответствия выбранному диапазону сердечного ритма.

1. Выберите из списка программ H.R.C. (Контроль сердечного ритма).
2. Укажите свой возраст (по умолчанию установлено 25 лет) при помощи кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз).
3. Нажмите MODE (Режим)
4. Выберите свою программу сердечного ритма: 55%, 75%, 90% и THR (заданный сердечный ритм) при помощи кнопок UP/DOWN (Вверх/Вниз).
5. Нажмите MODE (Режим) для подтверждения выбора.
6. Нажмите START/STOP (Пуск/Остановка), чтобы начать тренировку.

Примечание: для значения THR можно рассчитать требуемый пульс по следующей формуле:

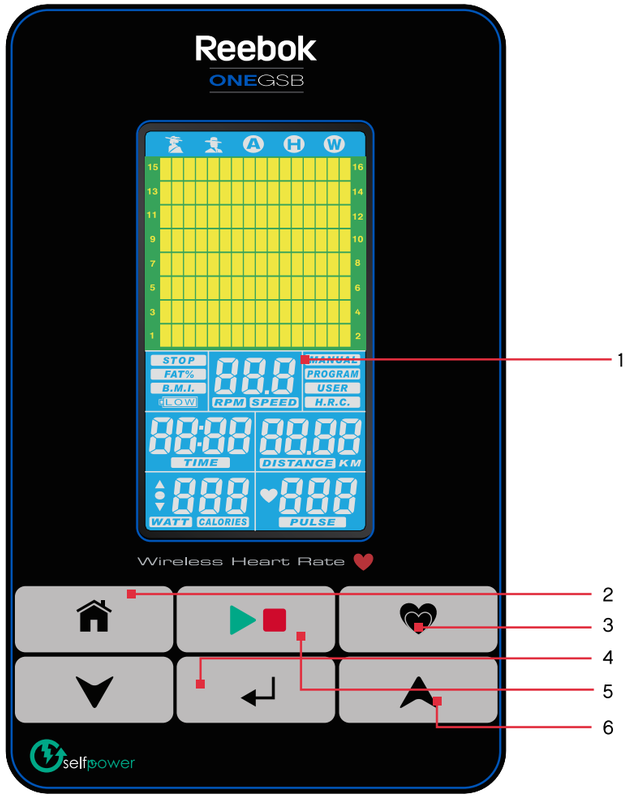
разность показателей «220 ударов в минуту» и «возраст пользователя», умноженная на требуемый процент; например, для возраста 25 лет и задаваемого диапазона 75 % получаем: (220 – 25) x 75 % = 100 ударов в минуту.

Таким образом, в поле указания пульса следует ввести значение 100, используя кнопки UP/DOWN (Вверх/Вниз). Нажмите кнопку START/STOP (Пуск/Остановка), чтобы начать тренировку.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

Эта функция оценивает уровень натренированности путем быстрого измерения того, насколько «восстанавливается» сердечный ритм за 1 минуту.

1. Перед окончанием тренировки нажмите кнопку RECOVERY (Восстановление).
2. Подержите ручные пульсовые датчики в течение одной минуты.
3. По истечении этого времени будет выведен результат, отражающий уровень восстановления (F1-F6): F1 — ОЧЕНЬ ВЫСОКИЙ, F2 — ВЫСОКИЙ, F3 — ХОРОШИЙ, F4 — НЕПЛОХОЙ, F5 — ПЛОХОЙ, F6 — ОЧЕНЬ ПЛОХОЙ.
4. Нажмите клавишу RECOVERY (Восстановление), чтобы вернуться на основной дисплей.



电脑功能

1 - LCD

2 - 复位

3 - 恢复

4 - 确认

5 - 启动/停止

6 - 提高/降低按钮

按钮功能

电源开启

一旦您的健身设备组装好，且排放到正确位置，开始踩踏板，将转速提高到 15RPM 以上。

电脑将开启，所有 LCD 区间将短暂点亮。

自动关闭/开启电源

只要您在锻炼，电脑就会运行。如果连续 90 秒没有输入，电脑将自动关闭。

启动/停止键

按此键，电脑将 START（启动）和 STOP（停止）。

复位键

按此键一次可回复到之前的显示。按住 RESET（复位）键 2 秒钟将复位所有功能，并让您返回个人数据录入部分。

恢复键

在锻炼结束之前按此键将激活恢复功能，并测试您的健康水平。在 60 秒的恢复期内，您必须将双手放在脉搏传感器上。

确认键

按 **确认** 键，确认您的选项或切换显示。

增大和减小键

在您锻炼之前 – 滚动查看可用选项。

锻炼期间 – 调整阻力水平

电脑功能

条形图

此显示屏由 16 个水平区间组成。这些区间的高度代表阻力水平（默认为每个区块 3 个阻力水平）。水平区间代表时间（默认为每个区间一分钟）。

已用时间

计时从 00:00 到 99:59。

速度

速度以 km/h 显示，从 0.0 到 99.9。此功能显示 4 秒，而后

RPM 显示 4 秒。

每分钟转数

以每分钟转数显示踏板曲轴速度 - 从 0 到 999rpm。此功能显示 4 秒，而后 SPEED（速度）显示 4 秒。

距离

距离以 km/h 显示，从 0.00 到 99.99。

热量

热量显示用户燃烧的卡路里数（0 到 999）。

心率

心率以 BPM（每分钟跳动次数）显示 - 30 至 240。

注意：当传感器检测到您的心率时，♥ 符号将闪烁。h.

操作

从 POWER ON（电影开启），程序选项将在控制台右侧闪烁。

程序选项分别是 MANUAL（手动）、PROGRAM（程序）、USER（用户）或 H.R.C.（心率控制）。

使用 UP（增大）和 DOWN（减小）键滚动查看程序，直至您想要的程序闪烁。

按 MODE（模式）选择您的程序。

手动模式

1. 从程序列表中选择 MANUAL（手动）。
2. 反复按 MODE（模式），直至您的目标锻炼功能闪烁；您可以从 TIME（时间）、DISTANCE（距离）、CALORIES（热量）、WATTS（功耗）或 PULSE（脉搏）中选择。
3. 使用 UP / DOWN（增大/减小）按钮调整您的目标锻炼功能。
4. 按 START / STOP（启动/停止）以确认和开始您的锻炼。

您可以随时使用 UP/DOWN（增大/减小）按钮调整阻力水平。

注意：要获得更准确的热量读数，您应当输入您的个人数据。

Watt（功耗）模式将自动调整阻力水平到预设功耗值，而不论速度如何（如可以实现，则通过在 1 和 32 阻力水平之间调整来实现）。

程序模式

您可以从 12 个程序简档中选择；P1 至 P12。

1. 从程序列表中选择 PROGRAM（程序）。
2. 按 MODE（模式）
3. 使用 UP/ DOWN（增大/减小）按钮滚动查看程序选项（P1 至 P12）。在显示锻炼简档之前，您将看到诸如 P1 等文本显示一秒钟。
4. 反复按 MODE（模式），直至您的目标锻炼功能闪烁；您可以从 TIME（时间）、

DISTANCE（距离）、CALORIES（热量）、WATTS（功耗）或 PULSE（脉搏）中选择。

5. 使用 UP / DOWN（增大/减小）按钮调整您的目标锻炼功能。
6. 按 START / STOP（启动/停止）以确认和开始您的锻炼。

您可以随时使用 UP/DOWN（增大/减小）按钮调整阻力水平。

用户程序模式

此程序提供可以由任何用户预设的空白简档。阻力水平 1 至 16 可以在所有 16 个时间区间选择。

1. 从程序列表中选择 USER（用户）。
2. 按 MODE（模式）
3. 使用 UP/DOWN（增大/减小）按钮，在第一个区间中选择一个阻力水平。
4. 按 MODE（模式）确认第一个区间。
5. 重复步骤三和四，为所有 16 个区间选择您需要的锻炼阻力。
6. 按 START / STOP（启动/停止）开始您的锻炼。

如果您在锻炼期间想要确定 TIME（时间）、DISTANCE（目标）或 CALORIES（热量），则按

STOP（停止）以暂停程序运行。然后按 MODE（模式）直至您的目标锻炼功能闪烁。使用 UP / DOWN（增大/减小）调整您的目标锻炼功能。按 START / STOP（启动/停止）恢复您的锻炼

目标心率模式

让脚踏车调整其阻力水平，以匹配您的目标心率区。

1. 从程序列表中选择 H.R.C.（心率控制）。
2. 使用 UP/DOWN（增大/减小）按钮设置您的年龄（默认为 25 岁）。
3. 按 MODE（模式）
4. 使用 UP/DOWN（增大/减小）按钮，从 55%、75%、90% 和 THR（目标心率）中选择您的心率程序。
5. 按 MODE（模式）进行选择。
6. 按 START / STOP（启动/停止）开始您的锻炼。

注意：对于 THR，您可以使用下列公式计算您的目标脉搏：

220bpm 减去您的年龄，然后乘以所需百分数，例如年龄为 25 岁，目标区 75%，则 (220-25)x75% = 100bpm

因此，您应当使用 UP/DOWN（增大/减小）按钮在脉搏区输入 100。按 START / STOP（启动/停止）开始您的锻炼。

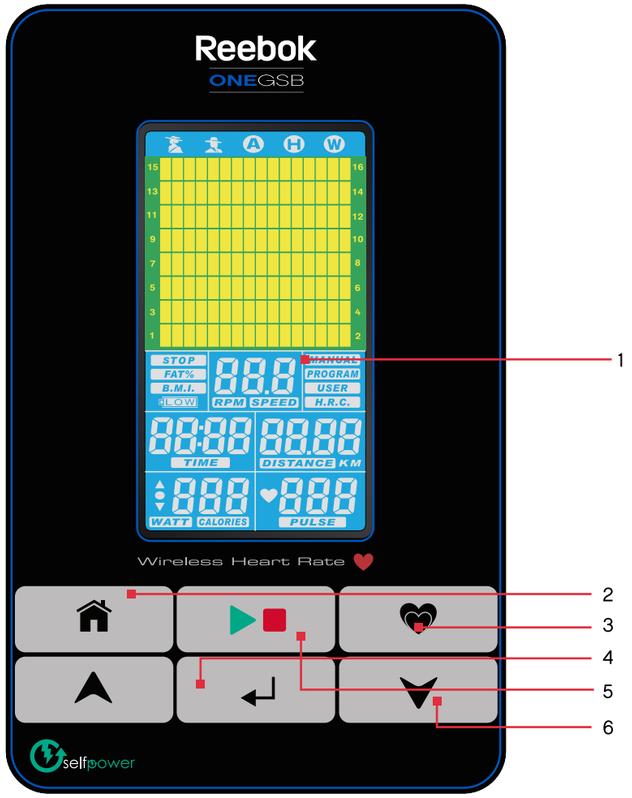
恢复

此功能通过测量您的心率在 1 分钟时间内“恢复”得有多快来评估您的健康水平。

1. 在锻炼结束之前，按 RECOVERY（恢复）按钮。
2. 在一分钟倒数期间内，一直握住手握式脉搏传感器。
3. 当倒数到零时，您的恢复分数将显示 (F1-F6)；F1 -超级健康，F2 – 非常健康，F3 – 健康，F4 – 健康，F5 – 不健康，F6 – 非常不健康。
4. 按 RECOVERY（恢复）键，返回主显示屏。

コンピュータ機能

1 - LCD
2 - Reset（リセット）
3 - Recovery（リカバリ）
4 - ENTER
5 - Start/Stop（開始/停止）
6 - Up（上）/Down（下）ボタン



ボタン機能

電源オン

フィットネス機器を組み立て、正しく位置づけしたら、ペダルを15RPM以上にこぎ始めます。

コンピュータの電源がオンになり、LCD **セグメントが短い間明るくなります。**

自動電源オフ/オン

ワークアウトを続けている限り、コンピュータは動作します。90秒間入力がないと、コンピュータは自動的に電源がオフになります。

（開始/停止）」キー

このキーを押すと、コンピュータが開始したり停止したりします。

リセット）」キー

このキーを一回押すと、前のディスプレイに戻ります。「RESET（リセット）」キーを2秒間長押しすると、すべての機能がリセットされ、個人データ入力セクションに戻ります。

（リカバリ）」キー

ワークアウトが終了する前にこのキーを押すと、リカバリ機能が有効になり、フィットネス・レベルの検査が行われます。60秒間のリカバリ期間中は、両手をパルス・センサーに置く必要があります。

（ENTER）」キー

「ENTER」キーを押すと、選択した内容を確認したり、ディスプレイを切り替えたりできます。

（上下）」キー

ワークアウト前☒表示される選択肢をスクロールします。

ワークアウト中 ☒抵抗レベルを調整します。

コンピュータ機能

（棒グラフ）

このディスプレイには、最高16の水平のセグメントが含まれます。このセグメントの高さは、抵抗レベルを表します（デフォルトではブロックにつき抵抗レベル3レベル）。水平のセグメントは時間を表しています（デフォルトではセグメントにつき1分）。

経過時間）

時間が00:00から99:59（分単位）まで上がっていきます。

速度

速度は0.0から99.9（km/h）までで表示されます。この機能は4秒間表示されてから

RPMが4秒間表示されます。

RPM

ペダルのクランク速度を0rpmから999rpm（毎分回転数）で表示します。この機能は4秒間表示されてから速度が4秒間表示されます。

距離

距離は0.00から99.99（km/h）までで表示されます。

カロリー

カロリーには、ユーザーが燃焼したカロリー数（0から999）が表示されます。

心拍数

心拍数は30BPMから240BPM（毎秒心拍数）までで表示されます。

注：センサーが心拍を検出すると、☒記号が点滅します。

操作

「POWER ON（電源オン）」状態でプログラムを選択すると、コンソールの右側が点滅します。

プログラムのオプションには、MANUAL、PROGRAM、USERおよびH.R.C.があります。

「UP（上）」キーや「DOWN（下）」キーでプログラムをスクロールして、希望のプログラムを見つけると点滅します。

「MODE（モード）」を押してプログラムを選択します。

「MANUAL（マニュアル）」モード

1. プログラム一覧から「MANUAL（マニュアル）」を選択します。
2. 希望のワークアウト機能が点滅するまで、「MODE（モード）」を繰り返し押し、TIME、DISTANCE、CALORIES、WATTSまたはPULSEから選択します。
3. 「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで、希望のワークアウト機能を調整します。
4. 「START / STOP（開始/停止）」を押して確認し、ワークアウトを開始します。

抵抗レベルは「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンでいつでも調整できます。

注：より正確なカロリー値を得るには、個人データを入力してください。

「Watt（ワット）」モードでは、速度に関係なく、抵抗レベルを事前設定されたワット値に自動調整されます（抵抗レベルはレベル1からレベル32までの間で調整することで達成できる場合）。

プログラム・モード

P1からP12までの12のプログラム・プロファイルから選択するオプションがあります。

1. プログラム一覧から「PROGRAM（プログラム）」を選択します。
2. 「MODE（モード）」を押します。
3. 「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで、プログラム・オプション（P1からP12まで）をスクロールします。ワークアウト・プロファイルが表示される前に1秒間、P1などのテキストが表示されます。
4. 希望のワークアウト機能が点滅するまで、「MODE（モード）」を繰り返し押し、TIME、DISTANCE、CALORIES、WATTSまたはPULSEから選択します。
5. 「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで、希望のワークアウト機能を調整します。
6. 「START / STOP（開始/停止）」を押して確認し、ワークアウトを開始します。

抵抗レベルは「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンでいつでも調整できます。

ユーザー・プログラム・モード

このプログラムには、どのユーザーでも事前に設定できる空きのプロファイルがあります。16のすべての時間セグメントにわたって、1から16までの抵抗レベルを選択できます。

1. プログラム一覧から「USER（ユーザー）」を選択します。
2. 「MODE（モード）」を押します。
3. 「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで、セグメント1の抵抗レベルを選択します。
4. 「MODE（モード）」を押してセグメント1を確認します。
5. ステップ3と4を繰り返して、16のすべての時間セグメントに対し必要なワークアウト抵抗を選択します。
6. 「START / STOP（開始/停止）」を押して、ワークアウトを開始します。

ワークアウト中に目標（「TIME（時間）」、「DISTANCE（距離）」または「CALORIES（カロリー）」を設定する場合は、「STOP（停止）」を押してプログラムを一時停止します。

それから、希望のワークアウト機能が点滅するまで「MODE（モード）」を押します。「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで、希望のワークアウト機能を調整します。「START / STOP（開始/停止）」を押して、ワークアウトを再開します。

目標心拍数モード

抵抗レベルが目標心拍数ゾーンと一致するようバイクを調節します。

1. プログラム一覧から「H.R.C.」を選択します。
2. 「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで、年齢を設定します（デフォルトは25才です）。
3. 「MODE（モード）」を押します。
4. 「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで、心拍数プログラムを55%、75%、90%、THR（目標心拍数）を選択します。
5. .「MODE（モード）」を押して選択します。
6. START / STOP（開始/停止）」を押して、ワークアウトを開始します。

注：THRは、次の数式を用いて目標心拍数を計算できます。

220bpmから年齢を引いて、必要な割合（パーセント）でかけます（たとえば、25才で目標ゾーンが75%なら（220-25）x75% = 100bpmとなります）。

したがって、心拍数セクションには「UP（上）」ボタンや「DOWN（下）」ボタンで100と入力してください。「START / STOP（開始/停止）」を押して、ワークアウトを開始します。

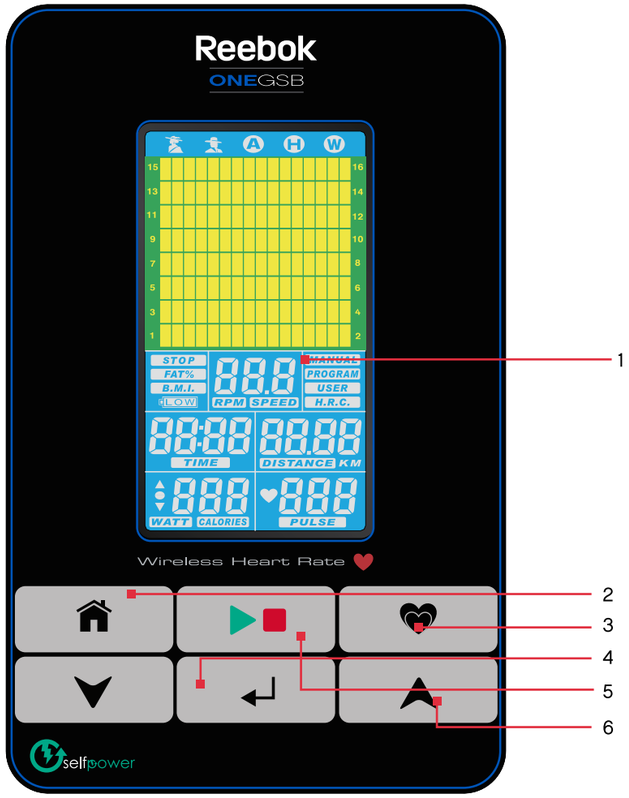
リカバリ

この機能では、1分間で心拍数がどれだけ早く「リカバリ」するかを測定することでフィットネス・レベルを評価します。

1. ワークアウトが終わる前にRECOVERY（リカバリ）ボタンを押します。
2. 1分のカウントダウン中、ハンド・パルス・センサーを握ります。
3. 時間がゼロになると、リカバリ・スコアがF1からF6の間で表示されます（F1 -フィットネス・レベルがかなり高い、F2 – フィットネス・レベルがとても高い、F3 –フィットネス・レベルが高い、
   F4 –まあまあ、F5 –フィットネス・レベルが低い、F6 – フィットネス・レベルがとても低い）
4. RECOVERY（リカバリ）ボタンを押して、メイン・ディスプレイに戻ります。

컴퓨터 기능

1 - LCD
2 - 재설정
3 - 회복
4 - ENTER
5 - 시작/중지
6 - 위/아래 버튼



버튼 기능

전원 켜기

피트니스 장비를 조립하여 올바르게 설치했으면 15RPM 이상의 속도로 페달을 밟기 시작합니다.

그러면 컴퓨터가 켜지고 LED 부분이 모두 잠시 켜집니다.

자동 전원 끄기/켜기

운동을 하고 있는 동안에는 컴퓨터가 계속 작동됩니다. 90초간 입력이 없다면 컴퓨터가 자동으로 꺼집니다.

START/STOP (시작/중지) 키

이 키를 누르면 컴퓨터가 시작되고 정지됩니다.

RESET(재설정) 키

이 키를 한 번 누르면 이전 화면으로 돌아갑니다. RESET(재설정) 키를 2초간 누른 상태로 유지하면 모든 기능이 재설정되어 개인 데이터 입력 부분으로 돌아갑니다.

RECOVERY(회복) 키

운동이 끝나기 전에 이 키를 누르면 회복 기능이 작동되어 사용자의 피트니스 수준을 테스트합니다. 60초간의 회복 시간 동안 양손을 맥박 센서에 올려두어야 합니다.

ENTER 키

ENTER 키를 눌러 선택 사항을 확인하거나 화면을 전환합니다.

UP/DOWN(위/아래) 키

운동하기 전 - 선택 가능한 값 사이를 이동합니다.

운동하는 동안 - 저항 수준을 조절합니다.

컴퓨터 기능

BAR GRAPH(막대 그래프)

이 디스플레이는 최대 16개의 가로 구간으로 나뉘어 있습니다. 이 구간의 높이는 저항 수준을 나타냅니다(한 블록당 저항 수준 3개로 기본 설정됨). 가로 구간은 시간을 나타냅니다(구간당 1분으로 기본 설정됨).

ELAPSED TIME(경과 시간)

시간이 분 단위로 00:00에서 99:59까지 카운트됩니다.

Speed(속도)

속도는 km/h 단위로 0.0부터 99.9까지 표시됩니다. 이 기능이 4초간 표시된 다음 RPM이 4초간 표시됩니다.

RPM

페달 회전 속도를 분당 회전수로 0에서 999 rpm까지 표시합니다. 이 기능이 4초간 표시된 다음 SPEED(속도)가 4초간 표시됩니다.

DISTANCE(거리)

거리는 km/h 단위로 0.00부터 99.99까지 표시됩니다.

CALORIES(칼로리)

사용자가 태운 칼로리의 수를 표시합니다(0 ~ 999).

HEART RATE

심박수가 BPM(분당 박동수) 단위로 30에서 240까지 표시됩니다.

참고: 센서가 사용자의 심박수를 감지하면 ♥ 심볼이 깜빡입니다.

수술

전원이 켜지면 콘솔의 오른쪽에 프로그램 선택 사항이 나타나 깜빡입니다.

프로그램 옵션으로는 MANUAL(수동), PROGRAM(프로그램), USER(사용자) 또는 H.R.C(심박수 제어)가 있습니다.

원하는 프로그램이 깜빡일 때까지 UP(위) 및 DOWN(아래) 키를 사용하여 프로그램 사이를 이동합니다.

MODE(모드)를 눌러 프로그램을 선택합니다.

수동 모드

1. 프로그램 목록에서 MANUAL(수동)을 선택합니다.

2. 원하는 운동 기능이 깜빡일 때까지 MODE(모드)를 계속 누릅니다. TIME(시간),

DISTANCE(거리), CALORIES(칼로리), WATTS(와트) 또는 PULSE(맥박수)에서 선택이 가능합니다.

3. UP / DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 원하는 운동 기능을 조절합니다.

4. START / STOP(시작/중지)을 눌러 확인하고 운동을 시작합니다.

UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 언제라도 저항 수준을 조절할 수 있습니다.

참고: 정확하게 칼로리 소모량을 계산하려면 개인 데이터를 입력해야 합니다.

와트 모드에서는 속도와 관계없이 사전에 설정된 WATTS(와트) 값으로 저항 수준을 자동 조절합니다(수준 1에서 32까지 저항을 조절해 달성 가능할 경우).

프로그램 모드

P1 ~ P12의 12가지 프로그램 종류에서 선택할 수 있습니다.

1. 프로그램 목록에서 PROGRAM(프로그램)을 선택합니다.

2. MODE(모드)를 누릅니다

3. UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 프로그램 선택 사항 사이를 이동합니다(P1 ~ P12). 운동 프로필이 표시되기 전에 1초간 텍스트(예: P1)가 표시됩니다.

4. 원하는 운동 기능이 깜빡일 때까지 MODE(모드)를 계속 누릅니다. TIME(시간),

DISTANCE(거리), CALORIES(칼로리), WATTS(와트) 또는 PULSE(맥박수)에서 선택이 가능합니다.

5. UP / DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 원하는 운동 기능을 조절합니다.

6. START / STOP(시작/중지)을 눌러 확인하고 운동을 시작합니다.

UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 언제라도 저항 수준을 조절할 수 있습니다.

사용자 프로그램 모드

이 프로그램은 프로필이 비어 있어 어떠한 사용자라도 사전 설정이 가능합니다. 16개 시구간 모두에서 저항 수준을 1부터 16까지 선택할 수 있습니다.

1. 프로그램 목록에서 USER(사용자)를 선택합니다.

2. MODE(모드)를 누릅니다

3. UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 첫번째 구간의 저항 수준을 선택합니다.

4. MODE(모드)를 눌러 첫번째 구간을 확인합니다.

5. 3단계와 4단계를 반복해 16개 구간에 대한 원하는 운동 저항을 선택합니다.

6. START / STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 시작합니다.

운동 도중에 TIME(시간), DISTANCE(거리) 또는 CALORIES(칼로리) 등의 목표가 필요하다면

STOP(중지)을 눌러 프로그램을 일시 정지합니다. 그런 다음 원하는 운동 기능이 깜빡일 때까지 MODE(모드)를 누릅니다. UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 원하는 운동 기능을 조절합니다. START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 재개합니다.

목표 심박수 모드

목표 심박수에 도달하도록 자전거의 저항 레벨을 조절할 수 있습니다.

1. 프로그램 목록에서 H.R.C.(심박수 제어)를 선택합니다.

2. UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 연령(기본: 25세)을 설정합니다.

3. MODE(모드)를 누릅니다

4. UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 55%, 75%, 90% 및 THR(목표 심박수) 중에서 심박수 프로그램을 선택합니다.

5. MODE(모드)를 눌러 선택합니다.

6. START / STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 시작합니다

참고: THR의 경우 다음 공식을 사용하여 목표 심박수를 계산할 수 있습니다.

(220bpm - 본인 연령) X 필요한 퍼센트(예: 25세에 목표 존이 75%일 경우 (220-25)x75% = 100bpm)

따라서 UP/DOWN(위/아래) 버튼을 사용하여 맥박수대에 100을 입력해야 합니다. START/STOP(시작/중지)을 눌러 운동을 시작합니다.

회복

이 기능에서는 1분간 사용자의 심박수가 얼마나 빠르게 "회복"되느냐를 측정해 사용자의 건강 수준을 평가합니다.

1. 운동이 끝나기 전에 RECOVERY(회복) 버튼을 누릅니다.

2. 1분이 카운트다운되는 동안 맥박 센서를 손으로 잡고 있습니다.

3. 시간이 0에 도달하면 사용자의 회복 점수가 표시됩니다(F1-F6). F1 -최상, F2 – 매우 양호, F3 – 양호, F4 – 적당, F5 – 부적당, F6 – 매우 부적당.

4. RECOVERY(회복) 키를 눌러 메인 화면으로 돌아갑니다.

COMPUTER FUNCTION

1 -LCD

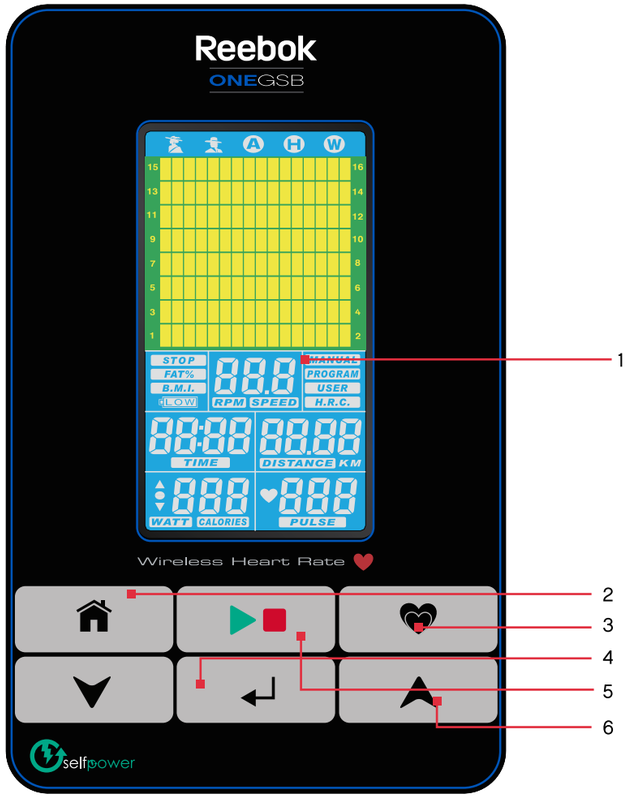
2 - Επαναφορά

3 - Αποκατάσταση

4 - ENTER

5 -Έναρξη/Στάση

6 -Κουμπιά επάνω/κάτω



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

ΕΝΑΡΞΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Αφού ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση και η σωστή τοποθέτηση του εξοπλισμού γυμναστικής, αρχίστε να κωπηλατείτε υψηλότερα από τις 15 σ.α.λ.

Ο υπολογιστής θα ενεργοποιηθεί και όλες οι ενότητες της οθόνης LCD θα φωτιστούν σύντομα.

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΑΠΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ/ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Όσο εξακολουθείτε να προπονείστε, ο υπολογιστής θα λειτουργεί. Εάν δεν υπάρξει καμία ενέργεια επί 90 δευτερόλεπτα, ο υπολογιστής θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΝΑΡΞΗΣ/ΣΤΑΣΗΣ

Πατώντας αυτό το πλήκτρο, ο υπολογιστής θα ΕΚΚΙΝΗΘΕΙ και θα ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ.

ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΑΝΑΦΟΡΑΣ

Πατώντας αυτό το πλήκτρο, γίνεται επαναφορά στην προηγούμενη οθόνη. Με παρατεταμένο πάτημα του πλήκτρου RESET (επαναφορά) επί 2 δευτερόλεπτα, όλες οι λειτουργίες μηδενίζονται και επιστρέφετε στην ενότητα καταχώρισης των προσωπικών σας δεδομένων.

ΠΛΗΚΤΡΟ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Πατώντας αυτό το πλήκτρο πριν από την ολοκλήρωση της προπόνησής σας, θα ενεργοποιηθεί η λειτουργία ανάκτησης και θα ελεγχθεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Κατά τη διάρκεια της χρονικής περιόδου ανάκτησης των 60 δευτερολέπτων, θα πρέπει να κρατάτε τα χέρια σας στους αισθητήρες παλμών.

ΠΛΗΚΤΡΟ ENTER

Πατήστε το πλήκτρο ENTER για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας ή να αλλάξετε την ένδειξη.

ΠΛΗΚΤΡΟ ΕΠΑΝΩ ΚΑΙ ΚΑΤΩ

Πριν από την προπόνησή σας – Εκτελέστε κύλιση στις διαθέσιμες επιλογές.

Κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας – Ρυθμίστε τα επίπεδα αντίστασης.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

ΡΑΒΔΟΓΡΑΦΗΜΑ

Αυτή η οθόνη αποτελείται από 16 οριζόντιες ενότητες. Το ύψος των ενοτήτων αυτών αντιπροσωπεύει το επίπεδο αντίστασης (προεπιλογή: 3 επίπεδα αντίστασης ανά ράβδο). Οι οριζόντιες ενότητες αντιπροσωπεύουν το χρόνο (προεπιλογή: ένα λεπτό ανά ενότητα).

ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΠΑΡΕΛΘΕΙ

Ο χρόνος μετρά σε λεπτά, από 00:00 έως 99:59.

ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Η ταχύτητα προβάλλεται σε km/h από 0,0 έως 99,9. Αυτή η λειτουργία προβάλλεται επί 4 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια

προβάλλονται οι RPM (σ.α.λ.) επί 4 δευτερόλεπτα.

RPM

Προβάλλει την ταχύτητα περιστροφής του πεντάλ σε στροφές ανά λεπτό, από 0 έως 999 σ.α.λ. Αυτή η λειτουργία προβάλλεται επί 4 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, προβάλλεται η ένδειξη SPEED επί 4 δευτερόλεπτα.

ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Η απόσταση προβάλλεται σε km/h από 0,00 έως 99,99.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

Η λειτουργία αυτή προβάλλει τον αριθμό των θερμίδων που “καίει” ο χρήστης (0 έως 999).

ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ

Η καρδιακή συχνότητα προβάλλεται σε BPM (παλμούς ανά λεπτό) με τιμή από 30 έως 240.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Όταν ο αισθητήρας ανιχνεύει την καρδιακή σας συχνότητα, αναβοσβήνει το σύμβολο ♥.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Από την ΕΝΑΡΞΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ, οι επιλογές των προγραμμάτων θα αναβοσβήνουν στη δεξιά πλευρά της κονσόλας.

Οι επιλογές προγραμμάτων είναι MANUAL (χειροκίνητο), PROGRAM (πρόγραμμα), USER (χρήστης) ή H.R.C. (έλεγχος καρδιακών παλμών)

Εκτελέστε κύλιση στα προγράμματα με τη χρήση των πλήκτρων UP (επάνω) και DOWN (κάτω), ωσότου αρχίσει να αναβοσβήνει το όνομα του προγράμματος που θέλετε.

Πατήστε MODE για να επιλέξετε το πρόγραμμά σας.

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

1. Επιλέξτε MANUAL από τη λίστα προγραμμάτων.
2. Πατήστε επανειλημμένα MODE, ωσότου αρχίσει να αναβοσβήνει η στοχευόμενη λειτουργία προπόνησης. Μπορείτε να επιλέξετε TIME (χρόνος), DISTANCE (απόσταση), CALORIES (θερμίδες), WATTS ή PULSE (παλμοί).
3. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP / DOWN για να ρυθμίσετε την στοχευόμενη λειτουργία προπόνησης.
4. Πατήστε START / STOP για επιβεβαίωση και έναρξη της προπόνησής σας.

Μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης οποιαδήποτε στιγμή, χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP/DOWN.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για ακριβέστερες μετρήσεις θερμίδων, θα πρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας δεδομένα.

Η λειτουργία Watt θα ρυθμίζει αυτόματα το επίπεδο αντίστασης στην προκαθορισμένη τιμή WATTS, ανεξάρτητα από τη ρύθμιση της ταχύτητας (αν είναι δυνατόν να επιτευχθεί με τη ρύθμιση της αντίστασης μεταξύ 1 και 32).

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Έχετε τη δυνατότητα να επιλέξετε μεταξύ 12 προφίλ προγραμμάτων, P1 έως P12.

1. Επιλέξτε PROGRAM από τη λίστα προγραμμάτων.
2. Πατήστε MODE
3. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για κύλιση στις επιλογές προγραμμάτων (P1 έως P12). Θα προβληθεί το κείμενο, π.χ. P1, επί ένα δευτερόλεπτο, προτού εμφανιστεί το προφίλ προπόνησης.
4. Πατήστε επανειλημμένα MODE, ωσότου αρχίσει να αναβοσβήνει η στοχευόμενη λειτουργία προπόνησης. Μπορείτε να επιλέξετε TIME (χρόνος),DISTANCE (απόσταση), CALORIES (θερμίδες), WATTS ή PULSE (παλμοί).
5. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP / DOWN για να ρυθμίσετε την στοχευόμενη λειτουργία προπόνησης.
6. Πατήστε START / STOP για επιβεβαίωση και έναρξη της προπόνησής σας.

Μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης οποιαδήποτε στιγμή, χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP/DOWN.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΧΡΗΣΤΗ

Αυτό το πρόγραμμα έχει κενό προφίλ, το οποίο μπορεί να ρυθμιστεί από οποιονδήποτε χρήστη. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει επίπεδα αντίστασης από 1 έως 16, μέσα από τις 16 ενότητες χρόνου.

1. Επιλέξτε USER από τη λίστα προγραμμάτων.
2. Πατήστε MODE
3. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά UP/DOWN για να επιλέξετε οποιοδήποτε επίπεδο αντίστασης στην πρώτη ενότητα.
4. Πατήστε MODE για επιβεβαίωση της πρώτης ενότητας.
5. Επαναλάβετε το τρίτο και το τέταρτο βήμα για να επιλέξετε την επιθυμητή αντίσταση προπόνησης, και για τις 16 ενότητες.
6. Πατήστε START / STOP για έναρξη της προπόνησής σας.

Εάν θέλετε να ρυθμίσετε συγκεκριμένο στόχο π.χ. για ΧΡΟΝΟ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ ή ΘΕΡΜΙΔΕΣ κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, θέστε το πρόγραμμα σε παύση, πατώντας το

STOP. Έπειτα πατήστε MODE, ωσότου να αρχίσει να αναβοσβήνει η στοχευόμενη λειτουργία προπόνησης. Πατήστε START / STOP για ρύθμιση της στοχευόμενης λειτουργίας της προπόνησής σας. Πατήστε START / STOP για συνέχιση της προπόνησής σας.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Αφήστε το ποδήλατο να ρυθμίσει το επίπεδο αντίστασής του, ώστε να φθάσει στην αντίστοιχη, στοχευόμενη ζώνη καρδιακής συχνότητας.

1. Επιλέξτε H.R.C. από τη λίστα προγραμμάτων.
2. Ρυθμίστε την ηλικία σας (η προεπιλογή είναι 25 χρόνια), χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP/DOWN
3. Πατήστε MODE
4. Επιλέξτε το πρόγραμμα καρδιακής συχνότητας που επιθυμείτε μεταξύ των τιμών 55%, 75%, 90% και THR (target heart rate – στοχευόμενη καρδιακή συχνότητα) χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP/DOWN.
5. Πατήστε MODE για επιλογή.
6. Πατήστε START/STOP για έναρξη της προπόνησής σας

Σημείωση: Για τη λειτουργία THR μπορείτε να υπολογίσετε τους στοχευόμενους καρδιακούς παλμούς, χρησιμοποιώντας τον ακόλουθο τύπο:

220 bpm μείον την ηλικία σας επί το απαιτούμενο ποσοστό. Π.χ. ηλικία 25 ετών και στοχευόμενη ζώνη 75% σημαίνει (220-25)x75% = 100 bpm

Συνεπώς, θα πρέπει να εισαγάγετε το 100 στην ενότητα παλμών, χρησιμοποιώντας τα κουμπιά UP/DOWN. Πατήστε START / STOP για έναρξη της προπόνησής σας.

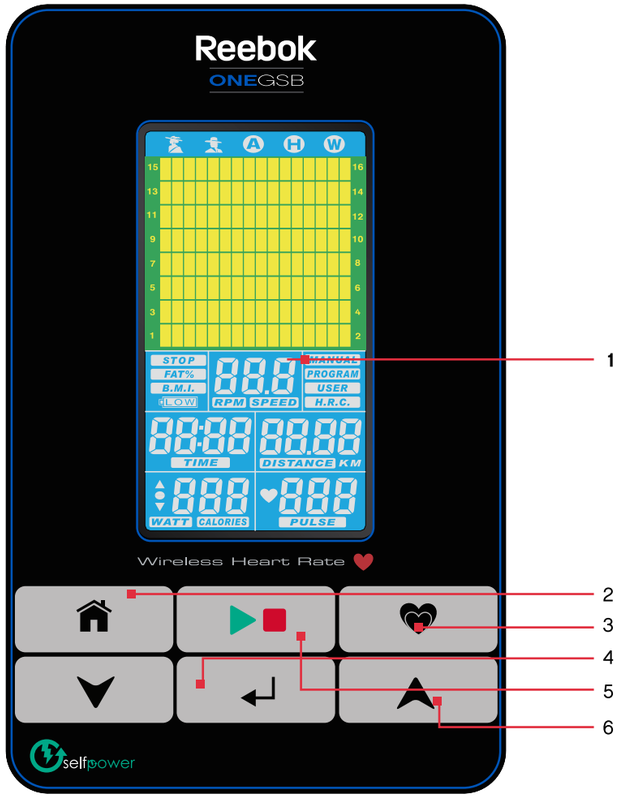
ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Αυτή η λειτουργία αξιολογεί το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης, μετρώντας την ταχύτητα με την οποία αποκαθίσταται η καρδιακή σας συχνότητα σε διάστημα 1 λεπτού.

1. Πατήστε το κουμπί RECOVERY προτού ολοκληρωθεί η προπόνησή σας.
2. Να κρατάτε τους αισθητήρες παλμών που υπάρχουν στη λαβή, για όλο το διάστημα αντίστροφης μέτρησης του ενός λεπτού.
3. Όταν ο χρόνος φθάσει στο μηδέν, θα εμφανιστεί η βαθμολόγηση αποκατάστασής σας (F1-F6), F1 -SUPER FIT (άψογη φυσική κατάσταση), F2 – VERY FIT (πολύ καλή φυσική κατάσταση), F3 – FIT (καλή φυσική κατάσταση), F4 – FAIR (μέτρια φυσική κατάσταση), F5 – UNFIT (κακή φυσική κατάσταση), F6 – VERY UNFIT (πολύ κακή φυσική κατάσταση)..
4. Πατήστε το πλήκτρο RECOVERY για επιστροφή στην αρχική οθόνη.

面板功能

1 - LCD
2 - 復位
3 - 恢復
4 - ENTER 確認
5 - 啟動/停止
6 - 提高/降低按鈕



按鍵功能

電源啟動

一旦您的健身器材組裝好，且排放到正確位置，開始踩踏板，將轉速提高到 15 RPM 以上。

面板將開啟，所有 LCD 螢幕將短暫點亮。

自動關閉/開啟電源

只要您在鍛鍊，面板就會運行。如果連續 90 秒沒有輸入，螢幕將自動關閉。

啟動/停止鍵

按此鍵，面板將 START（啟動）和 STOP（停止）。

復位鍵

按此鍵一次可回復到之前的顯示。按住（RESET）復位鍵 2 秒鐘將復位所有功能，並讓您返回個人數據輸入部份。

恢復鍵

在鍛鍊結束之前按此鍵將啟動恢復功能，並測試您的健康水平。在 60 秒的恢復期，您必需將雙手放在脈搏傳感器上不可離開。

確認鍵

按 ENTER (確認) 鍵，確認您的選項或切換顯示。

增大和減小鍵

在您鍛鍊之前按 + - 鍵查看可用選項。

鍛鍊期間按 + - 鍵調整阻力等級。

面板功能

曲線圖

此顯示螢幕由 16 個等級區間組成。這些區間的高度代表阻力等級（默認為每個區塊 3 個阻力等級）。等級區間代表時間（默認為每個區間一分鐘）。

已用時間

計時從 00:00 到 99:59。

速度

速度以 km/h 顯示，從 0.0 到 99.9。此功能顯示 4 秒，而後 RPM 顯示 4 秒。

每分中轉數

以每分鐘轉數顯示踏板轉動速度 - 從 0 到 999 RPM。此功能顯示 4 秒，而後 SPEED (速度) 顯示 4 秒。

距離

距離以 km/h 顯示，從 0.00 到 99.99。

卡路里

卡路里顯示用戶燃燒的卡路里數（0 到 999）。

心率

心率以 BPM (每分鐘跳動次數) 顯示 - 30 至 240。

注意：當傳感器檢測到您的心率時，♥ 符號將閃爍。

操作

從 POWER ON （電源開啟），程式選項將在控制台右側閃爍。

程式選項分別是 MANUAL（手動），PROGRAM (程式），USER（用戶）或 H.R.C.（心率控制）。

使用 UP（增大）和 DOWN（減小）鍵選擇查看程式，直到您想要的程式閃爍。

按 MODE （模式）選擇您的程式。

手動模式

1. 從程式列表中選擇 MANUAL（手動）。
2. 反覆按 MODE（模式）直到您的目標鍛鍊功能閃爍 ；您可以從 TIME (時間）、DISTANCE（距離）、CALORIES（卡路里）、WATTS（功率）、或 PULSE （脈搏）中選擇。
3. 使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕調整您的目標鍛鍊功能。
4. 按 STAR/STOP （啟動/停止）以確認和開始您的鍛鍊。

您可以隨時使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕調整阻力等級。

注意：要獲得更準確的卡路里數據，您應當輸入您的個人資料。

WATTS（功率）模式將自動調整阻力等級到預設功率值，而不論速度如何（如可以實現，則透過在 1 和32 阻力等級之間調整來實現）。

程式模式

您可以從 12 個程式檔案中選擇；P1 至 P12。

1. 從程式列表中選擇 PROGRAM （程式）。
2. 按 MODE (模式)
3. 使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕選擇查看程序式選項（P1 至 P12 ）。在顯示鍛鍊檔案之前，您將看到如 P1 等文本顯示一秒鐘。
4. 反覆按 MODE （模式），直至您的目標鍛鍊功能閃爍；您可以從 TIME（時間)、DISTANCE（距離）、CALORIES（卡路里）、WATTS（功率）、或 PULSE（脈搏）中選擇。
5. 使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕調整您的目標鍛鍊功能。
6. 按 STAR/STOP （啟動/停止）以確認和開始您的鍛鍊。

您可以隨時使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕調整阻力等級。

用戶程式模式

此程式提供可以由任何用戶預設的空白檔案。阻力等級 1 至 16 可以在所有 16 個時間區間選擇。

1. 從程式列表中選擇 USER （用戶）。
2. 按 MODE （模式）
3. 使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕，在第一個區間中選擇一個阻力等級。
4. 按 MODE （模式）確認第一個區間。
5. 重複步驟三和四，為所有 16 個區間選擇您需要的鍛鍊阻力。
6. 按 START/STOP （啟動/停止）開始您的鍛鍊。

如果您在鍛鍊期間想要確確定 TIME（時間）、DISTANCE（距離）或 CALORIES（卡路里）則按 STOP（停止）以暫停程式運行。然後按 MODE （模式）直至您的目標鍛鍊功能閃爍。使用 UP/DOWN （增大/減小）調整您的目標鍛鍊功能。按 START/STOP （啟動/停止）恢復您的鍛鍊。

目標心率模式

讓健身車調整其阻力等級，以匹配您的目標心率區。

1. 從程式列表中選擇 H.R.C.（心率控制）。
2. 使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕設定您的年齡（默認為 25 歲)。
3. 按 MODE （模式）
4. 使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕，從 55%、75%、90% 和 THR （目標心率）中選擇您的心率程式。
5. 按 MODE （模式）進行選擇。
6. 按 STAR/STOP （啟動/停止）開始您的鍛鍊。

注意：對於 THR，您可以使用下列公式計算您的目標脈搏：

220 bpm 減去您的年齡，然後乘以所需百分數，例如年齡為 25 歲，目標區 75%，則 (220 - 25) X 75% = 100 bpm

因此，您應當使用 UP/DOWN （增大/減小）按鈕在脈搏區輸入 100。按 STAR/STOP （啟動/停止）開始您的段練。

恢復

此功能透過測量您的心率在 1 分鐘時間"恢復"的有多快來評估您的健康水平。

1. 在鍛鍊結束之前，按 RECOVERY（恢復）按鈕。
2. 在一分鐘倒數期間，一直握住手握式脈搏傳感器。
3. 當倒數到零時，您的恢復分數將顯示（F1 - F6）；F1 - 超　健康，F2 - 非常健康，F3 - 健康，F4 - 健康，F5 - 不健康，F6 - 非常不健康。
4. 按 RECOVERY （恢復）鍵，返回主顯示螢幕。