A Komputer

Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkreteheti a kijelzőket.
A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatba történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.
Ha 5 percig nem használjuk a készüléket a komputer automatikusan kikapcsol.

GOMBOK és KIJELZŐ

Kezelő gombok:

A. BACK/STOP: Ennek a gombnak a segítségével tud mozogni a menüben. Az edzés során meg tudja állítani az edzés menetét.

B. Main menu : Ennek a gombnak a megnyomásával vissza jut a főmenübe vagy a QUICK START (Gyors indítás) programot indítja el. Az edzés során szüneteltetni tudja az edzés menetét.

C. User/Settings : A USER gomb megnyomásával a felhasználói adatok szerkesztéséhez jut. Edzés közben nincs funkciója.

D. VÁLASZTÓ GOMB : Ez a gomb kétféleképpen használható:
1) Jobbra tekerve a menüben lehet lapozni, vagy az értékeket és az ellenállást lehet növelni. Balra tekerve a menüben lehet lapozni vagy, az értékeket és az ellenállást lehet csökkenteni.

2) Megnyomva a beállított értéket vagy funkciót lehet elfogadni, valamint edzés közben a kijelzett funkció értékek között lehet választani.

USB PORT

Az USB port használható:

- Zene lejátszására
- Szerviz célokra: pl. szoftver frissítésre

Megjegyzés: NTFS formátum nem elérhető

Kijelző

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **TIME** : az edzés idejét
- **DISTANCE** : a megtett távolságot
- **KCAL(energy consumption)**: a becsült energia felhasználást
- **EFFORT(W):** a teljesítményt wattban
- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot
- **HR:** az aktuális pulzus értéket
- **SPEED:** a sebességet

Indítás:

Bekapcsolás követően a következő üdvözlő képernyő jelenik meg.

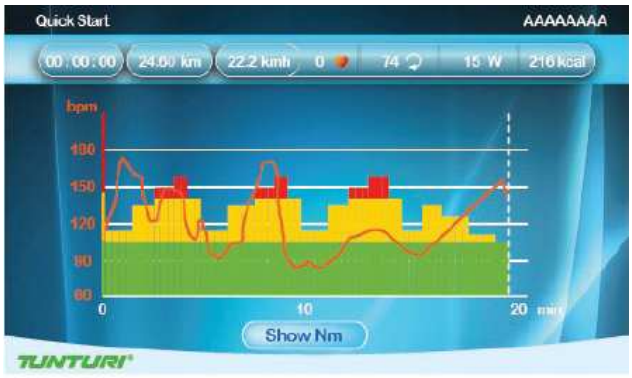
Majd pár másodperc után betöltődik a fő menü képernyője és készülék készen áll, hogy kiválassza a megfelelő programot vagy a gyors indítás (quick start) megnyomásával elkezdje az edzést.

PROGRAMOK

Gyors indítás (QUICK START)

El tudja indítani az edzést anélkül, hogy bármit állítana a komputeren a QUICK START menüpont kiválasztásával. Ehhez a választó gomb forgatásával válassza ki a QUICK START programot, majd megnyomásával lépjen be a programba. A megfelelő nehézségi szintet a választó gomb forgatásával tudja beállítani és a kijelző követni fogja az Ön edzését.

Az X tengely az időt jelzi 0-30 perc között, mely minden 15 percben frissítésre kerül az edzés során.
Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett nehézségi szint (Nm) és a pulzus (bmp) között.
Az oszlop diagram a nehézségi szintet jelöli, melyet a választó gomb forgatásával tud változtatni az edzés során.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik. Az edzés kijelző 5 órányi adatot tud megjeleníteni legfeljebb.
A narancssárga vonal mutatja az aktuális pulzus értéket, mely a pulzus emelkedés és csökkenés szerint változik.



A BACK/STOP vagy MAIN MENU gombbal meg tudja állítani az edzést, a CONTINUE ponttal folytathatja.
Ha az edzését a végén el kívánja menteni válassza a SAVE AND EXIT pontot, a kilépéshez az EXIT pontot.
Amennyiben a SAVE AND EXIT pontot választja adja meg a választó gomb segítségével a file nevét A-Z vagy 0-9 karaktereket használva, majd a megadott néven el tudja menteni az edzés összes adatát.

Az edzés végén a kijelzőn az edzés összefoglaló adat táblázata látható.

Nyomja meg a választó gombot a főmenübe való visszajutáshoz.

Pulzus kontrollált cél pulzus edzés (TARGET HR)

A pulzus kontrollált edzés során az előre beállított pulzus érték szabályozza le a gép ellenállását, így az előre beállított pulzus érték mindig a kívánt szinten tartható.
1.Válassza ki a TARGET HR menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

2. Adja meg a kívánt pulzus értéket a választó gomb segítségével (80-220 bmp -ütés/perc), majd nyomja meg a gombot.
Ehhez a programhoz szükséges a folyamatos pulzusmérés.

3.Válassza ki és adja meg a választó gomb segítségével, amennyiben kívánja a felhasználni kívánt energia értékét, az edzés idejét vagy távolságát, majd fogadja el a gomb megnyomásával. (Csak az egyik érték választható)

4.Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a nehézségi fokot a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet. A gomb segítségével változtatni tudja, hogy a kijelzett érték az ellenállás (watt) vagy a pulzus legyen. A pulzusméréshez szükséges a pulzus jeladó öv (javasolt) vagy a kéz-pulzusmérő használata!
Az X tengely a felhasznált energia értékét (kcal)/ időt (min=perc) / távolságát (km) jelzi az edzés során, attól függően melyik érték lett beállítva.
Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett watt (W) és a pulzus (bmp) között.
Az oszlop diagram a pulzus szintet jelöli, melyet a választó gomb fogatásával tud változtatni az edzés során.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik a kalória / idő / távolság növekedésével.
A kék vonal mutatja az aktuális ellenállás szintet wattban.
5. Amennyiben az edzés során a felhasználó pulzusa az edzés elején beállított célpulzus érték felé kerül, akkor a program csökkenteni fogja az ellenállás watt értékét és növelni fogja a watt értéket, amennyiben pulzus a beállított cél érték alá kerül.
6. A „No Heart Rate” üzenet jelzi, hogy a kijelző nem kap pulzusjelet az edzés során

Az edzés végén, illetve amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során. A pulzusmérést legpontosabban pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv tartozéka a készüléknek .
Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 55%-án tartani a pulzusukat.
Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.
A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása , már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.
A maximális pulzusérték kiszámítása: **208 - 0,7 x életkor vagy 220- életkor**

Manuális (MANUAL) üzemmód

Válassza ki a MANUAL módot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét, távolságát vagy a felhasználni kívánt energia értékét, majd fogadja el a gomb megnyomásával. Egyszerre csak egy értéket tud beállítani

Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a nehézségi fokot a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet.
Az X tengely a felhasznált energia értékét (kcal)/ időt (min=perc) / távolságát (km) jelzi az edzés során, attól függően melyik érték lett beállítva.
Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett nehézségi szint (Nm) és a pulzus (bmp) között.
Az oszlop diagram a nehézségi szintet jelöli, melyet a választó gomb forgatásával tud változtatni az edzés során.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik. Az edzés kijelző 5 órányi adatot tud megjeleníteni legfeljebb.
A narancssárga vonal mutatja az aktuális pulzus értéket, mely a pulzus emelkedés és csökkenés szerint változik.

Az edzés végén, illetve amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

Ellenállás kontrollált edzés (WATT CONSTANT)

Az ellenállás kontrollált edzés során az előre beállított watt érték alapján változik az ellenállás.

1.Válassza ki a Watt Constant menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

2. Adja meg a kívánt watt értéket a választó gomb segítségével (20-350 watt), majd nyomja meg a gombot, .

3.Válassza ki és adja meg a választó gomb segítségével, amennyiben kívánja a felhasználni kívánt edzés idejét, az energia értékét vagy távolságát, majd fogadja el a gomb megnyomásával. (Csak az egyik érték választható)

4.Kezdje el az edzést. Edzés közben változtathatja a watt értékét a választó gomb forgatásával, amit a kijelzőn nyomon követhet.

Az X tengely a felhasznált energia értékét (kcal)/ időt (min=perc) / távolságát (km) jelzi az edzés során, attól függően melyik érték lett beállítva.

Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett nehézségi fokozat (Nm) és a pulzus (bmp) között.
Az oszlop diagram a Watt értéket jelöli, melyet a választó gomb fogatásával tud változtatni az edzés során.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik a kalória / idő / távolság növekedésével.
A narancs színű vonal mutatja az aktuális pulzus szintet.

5. A program során a készülék úgy változtatja a nehézségi szintet, hogy a felhasználó munkavégzése lehetőség szerint mindig az előre beállított érték (WATT) legyen. Azaz amennyiben a watt érték a beállított felé kerül, csökkenti, amennyiben pedig alákerül, akkor növeli a készülék a nehézségi szintet.

Az edzés végén, illetve amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

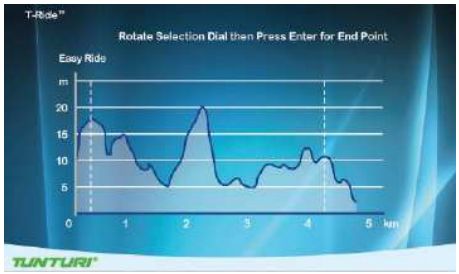
Terep edzés (T-RIDE)

A T-RIDE edzésprogram a természetes terepviszonyokat szimulálja.

1.Válassza ki a T-RIDE menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

2. Adja meg a kívánt terepviszonyt (Top And Down – Trail – Easy Ride – Marathon – Short Loop) a választó gomb segítségével, majd nyomja meg a gombot.

3.Adja meg a választó gomb segítségével az edzés kezdőpontját a terepen (bal oldali függőleges szaggatott vonal), majd fogadja el a gomb megnyomásával. Hasonlóképpen adja meg az edzés végpontját is (jobb oldali függőleges szaggatott vonal).



4.Kezdje el az edzést. Edzés közben váltani tud a 8 fokozató váltón a választó gomb forgatásával, amit a kijelző jobb oldalán nyomon követhet.

Az X tengely a távolságot (km) jelzi az edzés során.
Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett magassági szint (m) és a pulzus (bmp) között.
A diagram a magassági szintet jelöli.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik a távolság növekedésével.
A narancs színű vonal mutatja az aktuális pulzus szintet.

A bal felső sarokban látható fehér + 0° az aktuális emelkedés (domb, lejtő) szintjét jelzi, mely a kiválasztott programprofil alapján változik

Az edzés végén a kijelzőn az edzés összefoglaló adat táblázata látható.
Nyomja meg a választó gombot a főmenübe való visszajutáshoz.

Amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

Előre beállított programok (PRESET PROGRAMS) használata

Az előre beállított programok jellemzője, hogy a nehézségi szint a programok során automatikusan változik.

1.Válassza ki a PROGRAMS menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.
2. Adja meg a kívánt programprofilt a választó gomb segítségével:
P1-P5 watt kontrollált: Rolling Hills - Hill Climb - Cross Country - Stamina - Power Interval;
P6-P10 pulzus kontrollált : Fat burner 1 – Fat burner 2 – Cardio Strength – Cardio Climb – Cardio Interval , majd nyomja meg a gombot.
3.Adja meg a választó gomb segítségével az edzés idejét vagy távolságát, majd fogadja el a gomb megnyomásával.
4.Kezdje el az edzést.
Watt kontrolált program esetében a program a Watt Constant program szerint fog működni (8. oldal)
Pulzus kontrolált program esetében a program a Target HR program szerint fog működni (6. oldal)

Amennyiben megállítja az edzést az „End your working” felirat jelenik meg.

Saját program használata (OWN TRAINING)

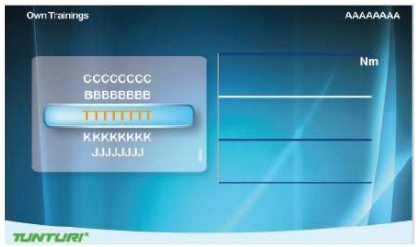
Mentési funkciók
A mentési funkció a felhasználó regiszter alkalmazását feltételezi. Az edzést a kiválasztott felhasználói regiszter alatt menti el.
A saját profilok elmentése

1. A profilokat közvetlenül az edzés végén tudja elmenteni a BACK/STOP gomb megnyomása után a SAVE AND EXIT menüpont kiválasztásával.
2. Adja meg az edzésprofil nevét és mentse el a választó gomb nyomásával. Az edzése ezzel, a megadott helyre elmentésre került.

Amennyiben még nincs elmentve edzés akkor a következő kijelzés látható a kijelzőn:

Nyomja meg a választó gombot, hogy visszajusson a főmenübe.

Egy saját profil alkalmazása



1. Válassza ki az OWN TRAINING menüpontot.
2. Válassza ki az Ön által kívánt saját elmentett profilt a listából a választó gomb forgatásával, majd fogadja el a választást a gomb megnyomásával.
A kijelző jobb és bal oldalán
Ezt követően válasszon a következőkből a választó gomb forgatásával:

A) **Replay** = egy korábban elmentett program megismétlése, illetve folytatása
B) **Edit** = egy korábban elmentett program tartamán tud változtatást végrehajtani
C) **Delete** = egy korábban elmentett programot tud tud
3. Nyomja meg a választó gombot választása elfogadásához.
A kijelzett értékek az elmentett program szerint változhatnak a Manual , a Watt Constans és a Target HR módoknál leírtak szerint.

FITNESZ TEST

A teszt a szívfrekvencia mérő eszköz (pulzus öv) használatát feltételezi.
A teszt addig tart, ameddig a teszt alanya eléri saját célpulzus értékét, ami a 85%-a a maximális pulzus értékének. (a célpulzus érték változtatható)
A komputer kijelzi a pulzusszám változását a teszt során, illetve az adatokat felhasználva kiszámítja a teszt alanyának becsült maximális oxigén felvételi kapacitását. A maximális oxigén felvételi kapacitás a legjobb mérőszáma a fizikai állóképességi szintnek. A teszt után a komputer számos információt szolgáltat az állóképességi szintjéről.(Leírást és számadatokat.)

A FITNESZ TESZT FOLYAMATA

1. Győződjön meg róla, hogy a személyes adatai megfelelnek a valóságnak (USERNAME), mert a komputer a fitnesz teszthez ezeket az adatokat használja fel.
A komputernek a fitnesz teszt végrehajtásához szüksége van kiválasztott felhasználóra és annak az adataira.
Amennyiben nincs felhasználó kiválasztva vagy nincs megadva a teszthez szükséges felhasználó adat, akkor a következő hibaüzenet látható a kijelzőn:
Nyomja meg a választó gombot, hogy visszajusson a főmenübe.

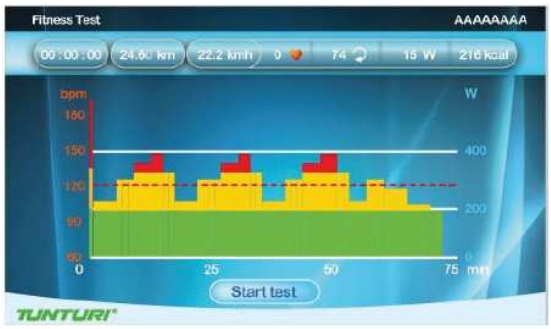
2. Válassza ki a FITNESS TEST menüpontot a választó gomb segítségével.
3. A választó gomb segítségével adja meg az Ön számára leginkább megfelelő fitnesz kategóriát:

A)Inactive_- nincs rendszeres edzésben, rossz állóképessége
B)Active - rendszeresen edz, az állóképessége átlagos
C)Athletic - aktívan edz, jó vagy kimagasló az állóképessége

4. Ezt követően amennyiben szükséges módosíthatja a célpulzus értékét a választó gombbal. A megadott értéknek 68-220bpm (ütés/perc) között kell lenni. A készülék által megadott érték a maximális pulzus 85%, valamint a kijelzőn látható még a maximális pulzus (bpm) és a súly (kg) értéke. A választó gomb megnyomásával rögzítheti választását.

5. A kijelzőn ezután a következő információ látható:
Használja a fix kapaszkodót a teszt során.
Próbálja a pedálozás tempóját folyamatosan 55-70 közötti fordulatszámon tartani.
A fitnesz tesztnek akkor van vége, ha elérte a beállított célpulzus értéket.
Nyomja meg az OK-t (választó gomb megnyomásával) és kezdje el a tesztet a készüléken történő pedálozás elkezdésével.

6. Kezdje el az edzést.
Az X tengely az időt (min=perc) jelzi az edzés során.
Az Y tengelyen a pulzus (bmp) értékét mutatja.
Az oszlop diagram a WATT értékét jelöli, melyet a választó gomb fogatásával tud változtatni az edzés során.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik az idő növekedésével.



A narancssárga vonal mutatja az aktuális pulzus szintet.
A vízszintes piros vonal pedig a beállított célpulzus értéket.
Amennyiben a teszt során a felhasználó pulzusa az edzés elején beállított célpulzus érték felé kerül, akkor a tesz befejeződik.

A „No Heart Rate” üzenet jelzi, hogy a kijelző nem kap pulzusjelet a teszt során

Amennyiben a kijelzőn Test Failed ! (a teszt nem sikerült) felirat jelenik meg, melynek okai lehetnek:

- Az edzés idő túl rövid volt
- A fordulatszáma túl alacsony
- A célpulzus értéket nem sikerült elérni
- A pulzus 110 bpm (ütés/perc) alatt volt

Ilyenkor nyomja meg a Back/Stop vagy a Main menu gombot a kilépéshez.

„Target HR reeached! Stop test or continue!” Amennyiben a felhasználó pulzusa eléri a célpulzus értékét a kijelzőn megjelenik ez az üzenet. Nyomja meg a választó gombot és a kijelzőn megjelennek az edzés adatai.

A választó gomb ismételt megnyomásával pedig a VO2 teszt eredménye látható.

A választó gomb megnyomásával visszajuthat a főmenübe.

A tesz eredményének értékeléséhez használja a következő táblázatot :
(Men= Férfi, Women = Nő, 1 = nagyon gyenge - 7 = kitűnő)

MEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<33	33-38	39-44	45-51	52-57	58-63	>63
20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
45-49	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
50-54	<24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	>46
55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40

WOMEN / MAXIMAL OXYGEN UPTAKE (VO2MAX) 1 = VERY POOR - 7 = EXCELLENT							
AGE	1	2	3	4	5	6	7
18-19	<28	28-32	33-37	38-42	43-47	48-52	>52
20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
45-49	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

Személyi edző (T-Trainer)

A T-Trainer edzésprogram során hat különböző edzés fajta áll rendelkezésre, melyek során a készülék folyamatosan utasít bennünket, hogy hogyan és milyen sebességgel végezzük az edzést, mintha egy személyi edző állna mellettünk.

1.Válassza ki a T-Trainer menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával belépünk az edzésprogramba és elindul a Free Ride (szabad edzés) mód.

2. A kijelző 10 másodpercig mutatja az edzésfajtát, majd átvált az edzés programra. Hat különböző edzésfajta közül választhatunk : Arm Push (karral nyomás) – Arm Pull (karral húzás) – Forward Pedal (hajtás előre) – Backward Pedal (hajtás hátra) – Forward Lean (előre hajlás) – Squat (leguggolás) .
Minden edzésfajta között 1 perces Free Ride (szabad edzés) van.

3. Az üzenet ablakban az edzés sebességére vonatkozó információ látható: Slow down (lassaban) – Speed up (gyorsabban) – Speed ok (sebesség rendben)

4. A választó gomb megnyomásával átléphet a következő edzésfajtára.

Az X tengely az időt jelzi 0-30 perc között, mely minden 15 percben frissítésre kerül az edzés során.
Az Y tengelyen kijelzett nehézségi szint (Nm), mely a választó gomb forgatásával növelhető, illetve csökkenthető.
Az oszlop diagram is a nehézségi szintet jelöli, melyet a választó gomb forgatásával tud változtatni az edzés során.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik. Az edzés kijelző 5 órányi adatot tud megjeleníteni legfeljebb.

A narancssárga vonal mutatja az aktuális pulzus értéket, mely a pulzus emelkedés és csökkenés szerint változik
A kijelző jobb felső sarkában látható az adott edzésfajtából még hátralévő idő, mely nullázódik, ha átlépünk a következő edzésfajtára.
A kijelző bal alsó sarkában látható az edzés sebességére vonatkozó információ: Slow down (lassaban) – Speed up (gyorsabban) – Speed ok (sebesség rendben), mely azt jelzi a felhasználó számára, hogyan változtassa meg a hajtás sebességét.

Az edzés végén, illetve amennyiben megállítja az edzést a Back/stop gombbal, akkor az „End your working" felirat jelenik meg és vissza jutunk a főmenübe..

Út videó (T-ROAD)

A T-ROAD program működése hasonló a T-RIDE programhoz, de ebben a programban a terepen történő előrehaladás videón is nyomon követhető. A program során a választó gomb segítségével eldöntheti, hogy a kijelző a terepviszonyt vagy a videót mutassa
1.Válassza ki a T-ROAD menüpontot a választó gomb forgatásával, majd megnyomásával.

2. Adja meg a 3 lehetőség közül a megfelelőt (Tuscany Sandy Road – Tuscany Scenery Road - Tuscany Country Road) a választó gomb segítségével, majd nyomja meg a gombot.

3. A gomb megnyomásával eldöntheti, hogy a kijelző a terepviszonyt vagy a videót mutassa.

4.Kezdje el az edzést. Edzés közben váltani tud a 8 fokozató váltón a választó gomb forgatásával, amit a kijelző jobb oldalán nyomon követhet.

Az X tengely a távolságot (km) jelzi az edzés során.
Az edzés során a választó gomb megnyomásával tud váltani az Y tengelyen kijelzett magassági szint (m) és a pulzus (bmp) között.
A diagram a magassági szintet jelöli.
A fehér szaggatott vonal jelzi, hogy éppen hol tart az edzésben. Az edzés során folyamatosan jobbra tolódik a távolság növekedésével.
A narancs színű vonal mutatja az aktuális pulzus szintet.

A bal felső sarokban látható fehér + 0° az aktuális emelkedés (domb, lejtő) szintjét jelzi, mely a kiválasztott programprofil alapján változik

Az edzés végén a kijelzőn az edzés összefoglaló adat táblázata látható.
Nyomja meg a választó gombot a főmenübe való visszajutáshoz.

Amennyiben megállítja az edzést az „End your working" felirat jelenik meg.

1.USER MENU – A FELHASZNÁLÓ ADATOK BEADÁSA

A USER menübe a USER/SETTINGS gomb megnyomásával juthat. Ajánljuk Önnek, hogy válasszon ki magának egy felhasználó kódot és mentse el saját személyes adatait. Ezek az információk az energia felhasználás precíz becslésénél lesznek szükségesek. Egyidejűleg meg tudja adni az alkalmazott mérési egységeket és a felhasználói kód kiválasztásával el tudja menteni az elvégzett edzést. Fontos, hogy elmenteni az edzést csak akkor tudja, ha előtte kiválasztotta a saját felhasználói nevét (USERNAME).

USER LOG – Felhasználói regiszter

A 'USER LOG' kiválasztásával lehetőség nyílik a választott felhasználó edzés eredményeinek megtekintésére
Meg lehet tekinteni az utolsó edzés adatait vagy a felhasználó összes edzésének összegzését.

A kilépéshez nyomja meg a Back/Stop gombot.

USER Setting – Felhasználói beállítások

A 'User Setting' választásával lehetőség van:

- Állítani a fényerősséget (Brightness). Alapállapot=50%.
- Megnézni az összes megtett távolságot
- Megnézni az összes gépen végzett edzésidőt
- A szoftver verzióját ellenőrizni
- Nyelvet megváltoztatni
- Megadni, hogy legyen-e hangjelzés igen=on vagy nem=off

Az értékek megváltoztatásához használja a választó gombot (forgatással kiválaszt és értéket változtat / megnyomással belép és elfogad)

Edit User - A felhasználó adatok szerkesztése

Válassza ki az Edit User funkciót, majd a következő adatokat szerkesztheti:
1. USER NAME : Adja meg a nevét. Mozgassa a betűket a választó gomb forgatásával, fogadja el a választó gomb megnyomásával. Ha kész válassza ki az OK-t és nyomja meg a választó gombot.
2. UNITS : Állítsa be a négy mértékegység rendszer közül az Önnek megfelelőt (*Metric1*: km, kg, cm, kcal ; *Metric2*: km, kg, cm, kJ; *Imp1*: miles, lbs, inch, kcal; *Imp2*: miles, lbs, inch, kJ;). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.

3. DISPLAY : Válassza ki, hogy a célértéket a gép felfelé COUNT UP vagy visszafelé (0-ig) COUNT DOWN számolva érje el.. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
4. GENDER : A nemiség kiválasztása. Az adatok az energia felhasználás megbecsüléséhez szükségesek. MALE=FÉRFI vagy FEMALE=NŐ közül választhat. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
5. AGE : Adja meg a felhasználó életkorát. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
6. HEIGHT : Adja meg a magasságát. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
7. WEIGHT : Adja meg a testsúlyát. Az adatok az energia felhasználás megbecsüléséhez szükségesek. Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.
8. MAX HR : Adja meg a maximális pulzusértéket, amennyiben pontosan tudja. A készülék kiszámítja a maximális pulzusértéket a már megadott egyéni adatok alapján (férfi :220-életkor, nő :226-életkor). Változtassa meg a beállításokat a választó gombbal, majd fogadja el a megadott értéket a gomb megnyomásával. Ezáltal a következő beállításhoz jut el.

Új felhasználó létrehozása a ’Create User’ kiválasztásával lehetséges. Összesen 8 különböző felhasználó adatai tárolhatóak a készüléken

Ha Ön a felhasználói adatait egyszer már megadta, ennek a továbbiakban az, az előnye, hogy az edzést a felhasználó kódok beadása után azonnal el tudja kezdeni. Egy kiválasztott felhasználó kód addig marad a computer memóriájában tárolva, amíg azt meg nem változtatják az EDIT USER pontban vagy a DELETE USER pontban ki nem törlik.

A felhasználó adatainak törlés a DELETE USER választásával lehetséges, A törlés során a felhasználó és annak összes adat törlésre kerül.

A felhasználói név kiválasztása a CHANGE USER pontban lehetséges.

A USER LOG a kiválasztott felhasználó edzésadatait és edzés történetét mutatja. Kilépni a BACK/STOP gombbal lehetséges.

KARBANTARTÁS:

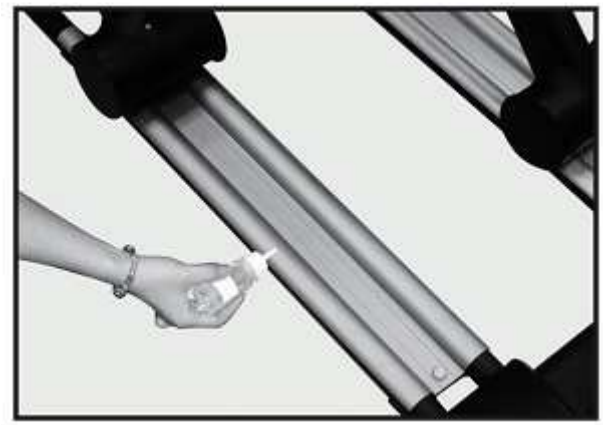
Napi karbantartás:

A nap végén enyhén nedves anyaggal töröljük át a gépet, majd egy másik anyaggal töröljük ismét át szárazra.
A készüléken felhalmozodó izzadság károsíthatja a felületet

FONTOS: ***Ne használjon semmilyen vegyszert a tisztításhoz!***

3 havonta elvégzendő karbantartási feladatok:

A sín kenése:



3 havonta 2 köbcentiméter kenőanyaggal olajozza meg a görgők alatti sínpár mindegyikét.
Amennyiben a görgők a mozgás során zajosak szintén olajozza meg a sínpárt.
Ne használjon túl sok kenőanyagot, mert az bekoszolhatja a készülék környezetét. Ha túl sok kenőanyag kerülne a sínre egy tiszta ronggyal törölje le a felületet.

Zsírozza be a pedálokat és a karokat összekötő csapágyakat .
(mindkét oldalon egy-egy csapágy)
Zsírozza be a kerék tengely csapágyait.
(mindkét oldalon egy-egy csapágy)
A zsírozás fontos a tökéletes működéshez, mert annak hiányában a készülék zajos lehet és hamarabb kopnak az egyes alkatrészek.
Ellenőrizze és ha szükséges húzza ismét feszesre a csavarokat a főoszlopon és a lábtartókon.

Nagyon fontos, hogy ne mozgassa a készüléket a mozgó részeknél (karok és lábtartó) fogva!
Ez nem csak balesetveszélyes, hanem ezáltal a készülék is deformálodhat.
A mozgatáshoz használja a fix részeket.