



Computer manual

Fig.1

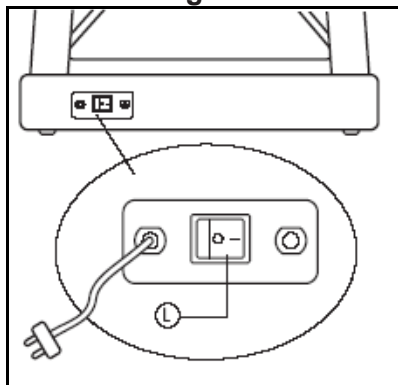


Fig.2

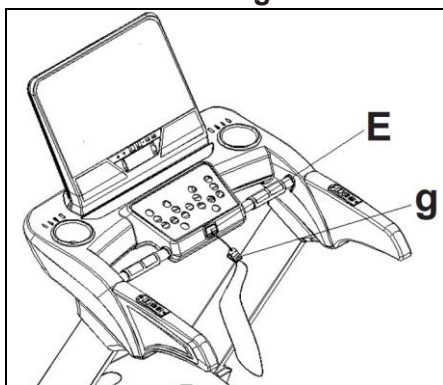


Fig.3

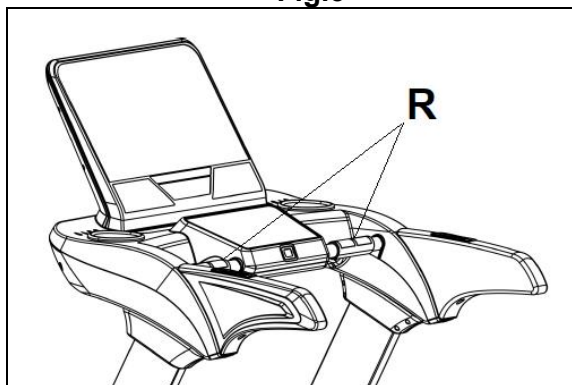
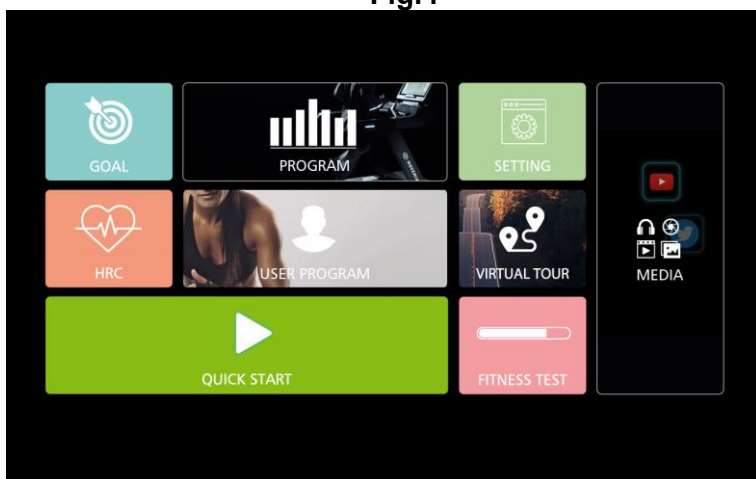
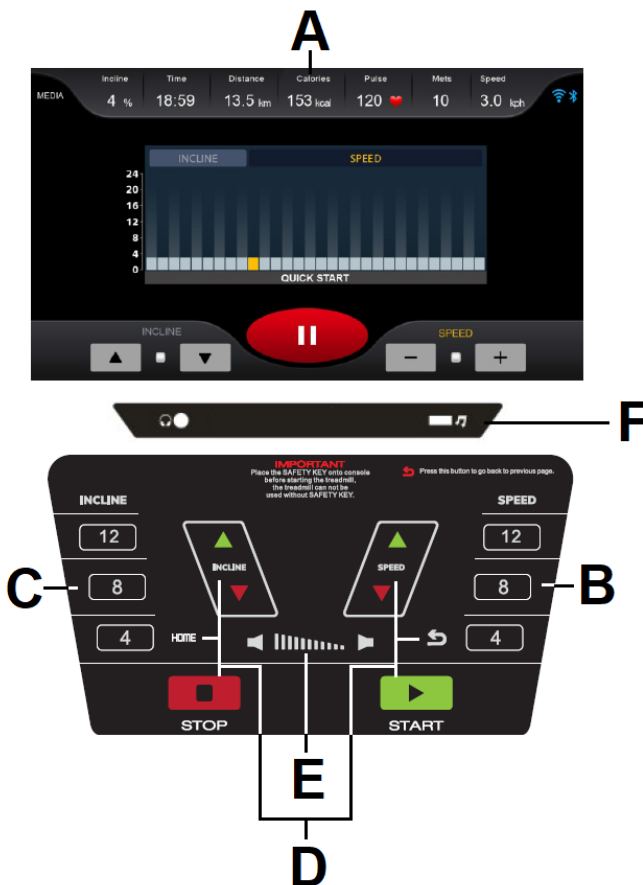


Fig.4





COMPUTERENS ELEMENTER.-

A: Dette display giver en samtidig visning af Tid, Hældning, Puls, Hastighed, Distance og Kalorier.

B: Quicktaster eller piletaster til ændring af hastighed (4–8–12 km/t).

C: Quicktaster eller piletaster til ændring af hældning (4–8–12).

D: Computeren har følgende taster: START; STOP; HÆLDNING;

Km/t (+/-); HÆLDNING (+/-); HJEM;



E: Lydstyrke OP/NED.

F: USB/hovedtelefonstik.

START/STOP.

Sæt strømkablet i en stikkontakt med jord (vigtig ift. garanti) og sæt kontakten (L) i position (1), Fig.1. Sikkerhedsnøglen (g) skal sættes i ind i stedet (E) Fig.2, ellers vil maskinen ikke fungere.

Så snart sikkerhedsnøglen (g) er på plads, vises hovedskærmen, Fig.4

ÆNDRING AF SPROG.

På hovedskærmen skal du klikke på CONFIGURACIÓN / SETTING på skærmen, og vælg derefter det sprog, du ønsker. For at vende tilbage til hovedskærmen, klik på ikonet HJEM i nederste højre hjørne.

LYSSTYRKE JUSTERING.

På hovedskærmen klik på CONFIGURACIÓN / SETTING på skærmen, og juster derefter lysstyrken ved at trykke direkte på bjælken på skærmen. For at vende tilbage til hovedskærmen, klik på ikonet HJEM i nederste højre hjørne.

LYDSTYRKEJUSTERING.

På hovedskærmen klik på CONFIGURACIÓN / SETTING på skærmen, og juster derefter lydstyrken ved at trykke direkte på bjælken på skærmen. For at vende tilbage til hovedskærmen, klik på ikonet HJEM i nederste højre hjørne.

USB FUNKTION.-

Sæt en USB-enhed med musikfiler i stikket (F) for at afspille dem.

QUICK START.

Tryk på START-tasten eller START på skærmen, og maskinen starter inden for 3 sekunder, vist ved en nedtælling på TID-displayet, og starter med en hastighed på 1,0 km/t.

Du kan øge eller mindske hastigheden eller hældning ved at trykke på SPEED +/- tasterne eller INCLINE ▲ ▼ eller trykke på ikonerne direkte på skærmen

Tryk på STOP-tasten for at sætte træningen på pause.

Tryk på START for at genoptage træningen, eller tryk på STOP igen for at afslutte træningen. For at vende tilbage til hovedskærmen, klik på ikonet HJEM.

GOAL MODE.-

Denne skærm har et GOAL-program. For MANUEL-programmet kan du angive træningens varighed (20:00-99:00 min), distance (1-99 km) og kalorier (10-9999KCal).

Tryk på GOAL på hovedskærmen, Fig.4, indtast det ønskede mål og tryk på START.

Maskinen starter nedtællingen, indtil det ønskede mål er nået, og computeren bipper flere gange for at fortælle dig, at du har nået målet. Du kan øge eller mindske hastigheden i MANUEL tilstand ved at trykke på SPEED +/- tasterne, mellem 1–22 km/t eller hældningen (0-15) ved at trykke på ▲ ▼ tasterne.

Maskinen stopper, hvis du trykker på STOP-tasten, eller hvis du fjerner SIKKERHEDSNØGLEN.

PROGRAM MODE.

Computeren har 32 programmer (P1-P32).

Tryk på PROGRAM på hovedskærmen, Fig.4. Indtast køn, alder, vægt og ønsket træningstid. Tryk på Next for at se programprofilen. Tryk på P1-P32 for at vælge det ønskede program, og tryk herefter på Start for at starte programmet.

Du kan til enhver tid ændre hastighed og hældning under træningen ved at trykke på SPEED +/- tasterne eller INCLINE ▲ ▼

USER PROGRAMMER.-

User programmer 1-5 giver dig mulighed for selv at designe hastigheds- og hældningsgraferne i et program.

Tryk på USER PROGRAM på hovedskærmen, Fig.4.

Vælg mellem Bruger 1-5.

Indtast herefter køn, alder, vægt og træningstid. Tryk på herefter på NEXT for at lave programmet. Vælg det ønskede niveau for hastighed og hældning for hvert trin ved at trykke på skærmen. Tryk herefter på Start for at starte programmet.

Du kan under træningen altid ændre hastighed og hældning ved at trykke på SPEED +/- tasterne, og INCLINE ved at trykke på hældningstasterne

▲ ▼.

PULS PROGRAMMER.-

Klik på HRC på hovedskærmen, Fig.4.

Indtast køn, alder, vægt og træningstid. Tryk på NEXT, og vælg mellem (80 %, 60 %, THR). Tryk på Start for at starte programmet.

Valgmulighederne (80%, 60%, THR) repræsenterer procentdelen i forhold til maksimal puls (220 minus alder).

Computer justerer automatisk belastning ift. den valgte puls procent. Hvis puls er under målværdien, øges hastigheden, og hvis pulsen er over målværdien, reduceres hastigheden.

Ved pulsstyrede programmer skal der hele tiden kunne registreres puls. Brug enten pluscensorer på løbebåndet eller et trådløst pulsbælte.

VIRTUEL TILSTAND.-

Klik på VIRTUAL RUN på hovedskærmen, Fig.4. Vælg programmet, træningstid og tryk herefter på Start for at starte træningen.

FITNESS TEST.-

Formålet med testen er at vurdere brugerens fysiske tilstand. Klik på FITNESS TEST på hovedskærmen, Fig.4. Indtast køn, alder, vægt og træningstid.

Efter endt test vises en vurdering mellem meget dårlig og overlegen. Se side 15 for resultattabel.-

Under testen skal der hele tiden kunne registreres puls. Brug enten pluscensorer på løbebåndet eller et trådløst pulsbælte.

Det maksimale puls, som en person aldrig bør overstige, kaldes makspuls, og den falder i takt med alderen. En simpel formel at beregne er 220 minus alder.

Træning, for at være korrekt, bør opretholdes mellem 65 % og 85 % af den maksimale puls, og det anbefales ikke at overstige 85 % af sikkerhedsmæssige årsager.

MEDIER.-

Klik på MEDIA i hovedmenuen (fig. 4) for at få adgang til multimediale applikationer.

For at oprette forbindelse til en WIFI-forbindelse skal du klikke på SETTING på hovedskærmen, Fig.4 og derefter vælge Trådløs.

For at få adgang til Media under træningen skal du klikke på MEDIA i venstre side af displayet.

For at skjule eller vise træningsskærmen, tryk



Tryk på  for at justere lydstyrken.

Tryk på  for at gå tilbage til forrige skærm

iOS (kompatibel iPhone, iPad og iPod Touch).-

Computeren er med FTMS Bluetooth. Slå Bluetooth til "TIL" i indstillingerne på iOS-enheden.

Download en app, der understøtter FTMS fra App Store (ZWIFT, KINOMAP,...).

Åbn appen for at køre den. Når du bliver bedt om det af appen, skal du vælge det relevante BH-modul fra listen, der vises på enheden, for at parre.

ANDROID.-

(kompatible Android-enheder).-

Computeren er med FTMS Bluetooth. Slå Bluetooth til "TIL" i indstillingerne på ANDROID-enheden.

Download en app, der understøtter FTMS fra Google Play (ZWIFT, KINOMAP,...).

Åbn appen for at køre den. Når du bliver bedt om det af appen, skal du vælge det relevante BH-modul fra listen, der vises på Android-enheden, for at parre.

NØDSTOP.-

For maksimal sikkerhed er løbebånd udstyret med en sikkerhedsnøgle (g) og en STOP-knap. Sikkerhedsnøglen (g) skal sættes ind i huset (E), Fig.2, ellers starter maskinen ikke.

Når du bruger maskinen, skal du altid klippe ledningen på sikkerhedsnøglen til dit tøj. Hvis du trækker i ledningen, trækkes sikkerhedsnøglen ud af åbningen, og maskinen stopper med det samme. For at genstarte maskinen skal du blot sætte nøglen tilbage i nøgleåbningen.

Fjern sikkerhedsnøglen (g), når maskinen ikke er i brug, og opbevar den uden for børns rækkevidde. Et tryk på den røde STOP tast vil også stoppe enheden med det samme. For at genstarte den skal du trykke på START tasten igen.

PULSCENSORER – BRUG.-

Puls måles ved at placere begge Hænder på sensorerne (R), der er placeret på styret, som vist i fig. 2
Efter et par sekunder vises pulsen.
Hvis begge hænder ikke er placeret korrekt, vil pulsfunktionen ikke fungere.

BEMÆRK: Justering af lydstyrken til høje niveauer kan forstyrre pulssignalet. Hvis dette sker, skal du skrue ned for lydstyrken.

TRÅDLØST PULSBÆLTE.

Computeren er udstyret med indbygget modtager til trådløst pulsbælte. (pulsbælte er tilkøb)

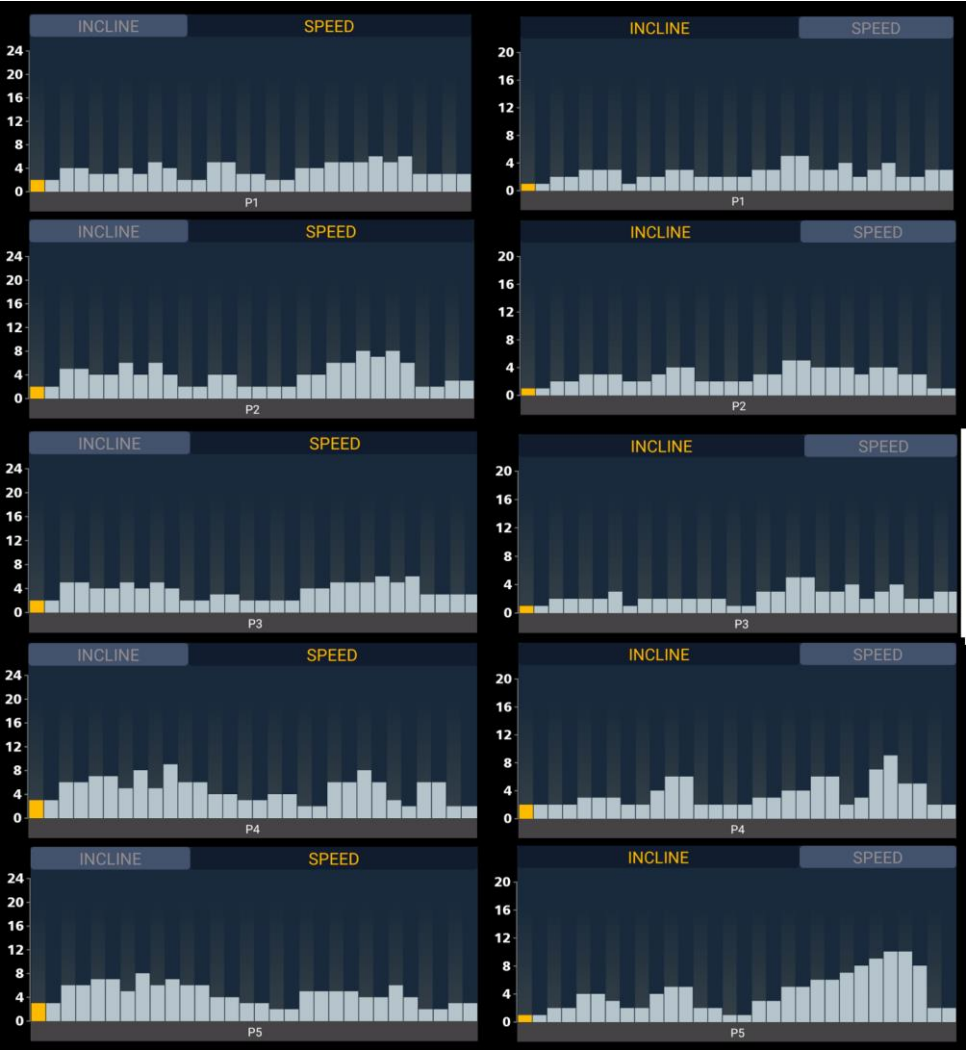
Bruges der pulsbælte vil dette have første prioritet ift. håndpulscensorer hvis begge bruges på samme tid.

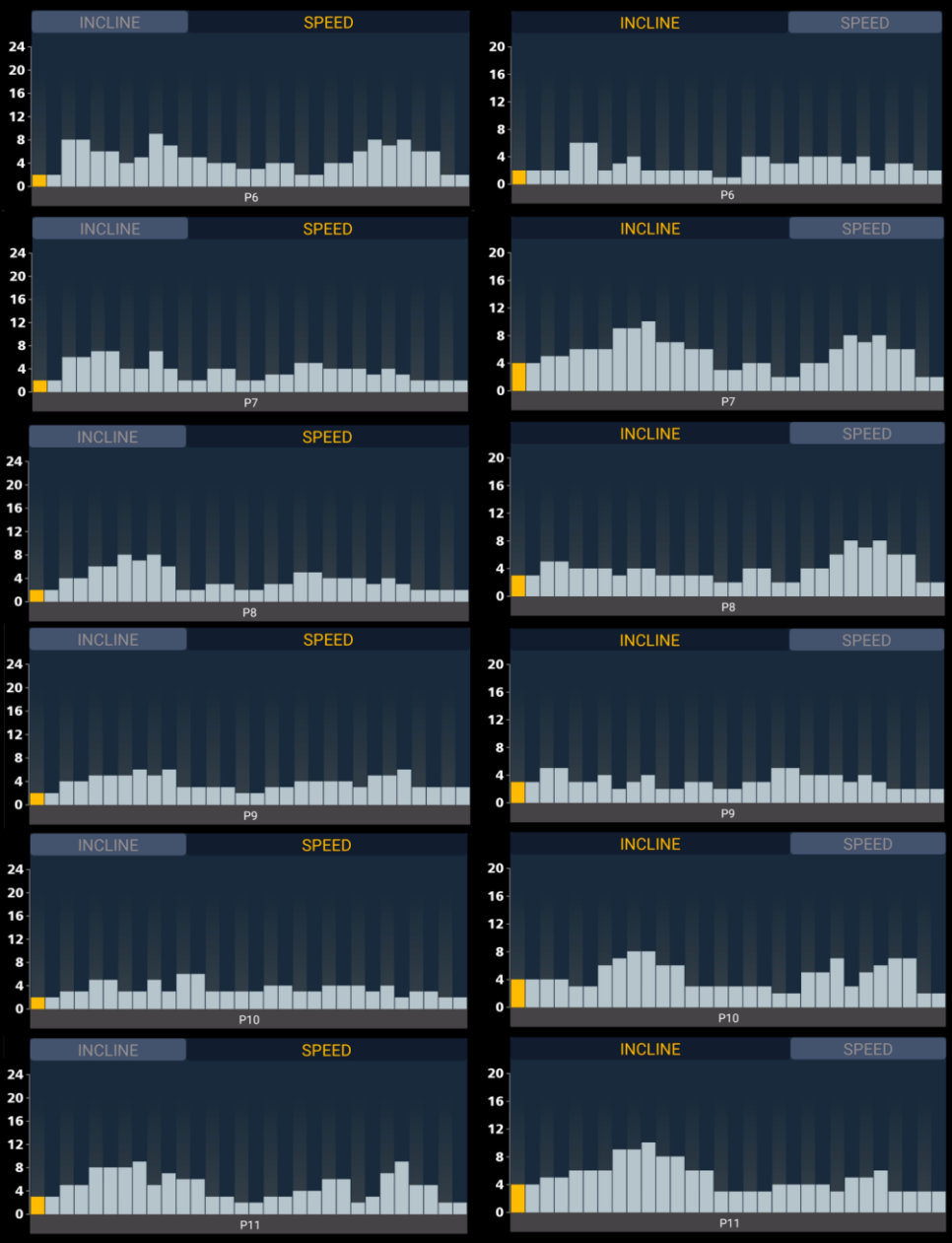
VIGTIGT: Dette er ikke et medicinsk apparat, og derfor er den viste puls kun vejledende.

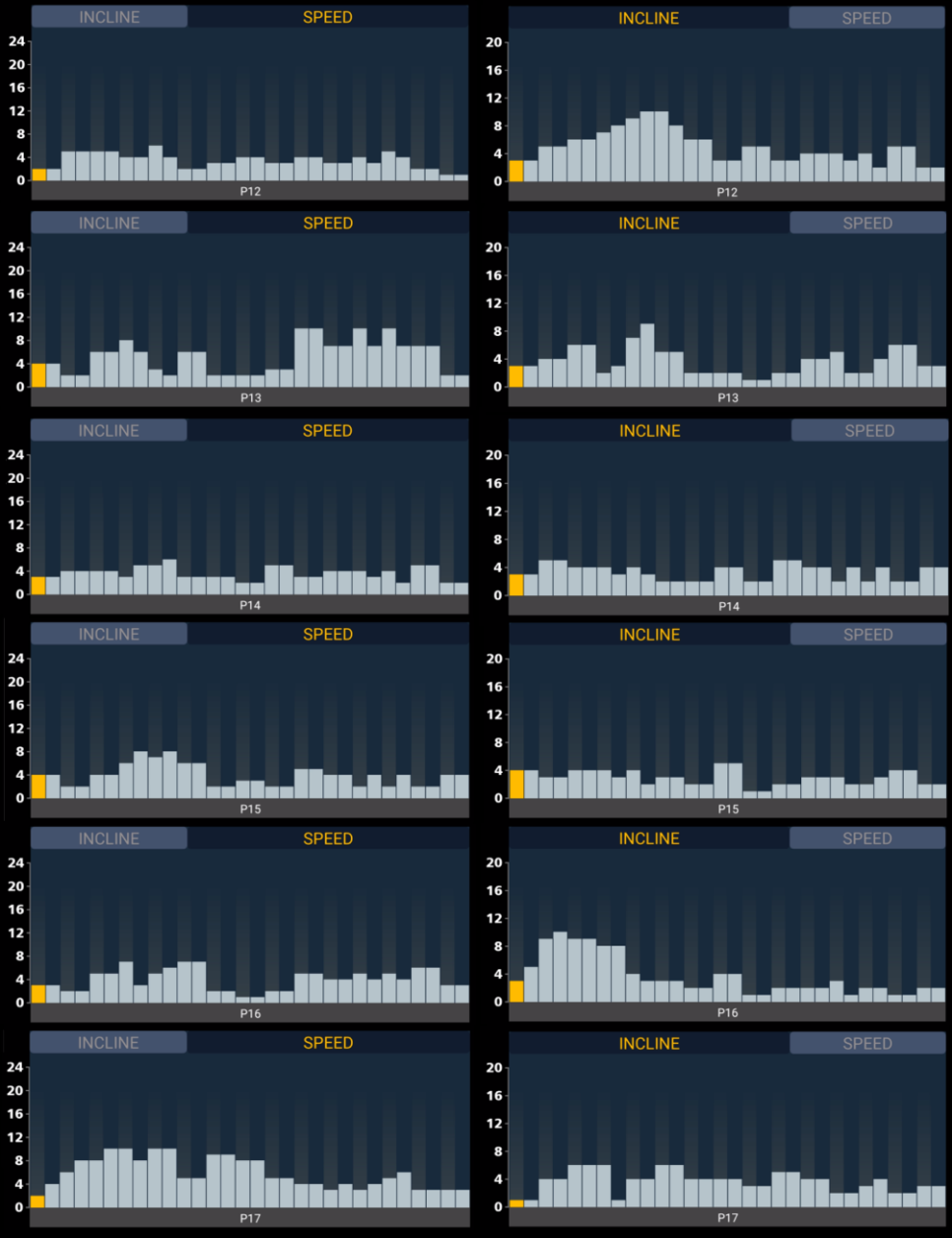
ERROR CODES

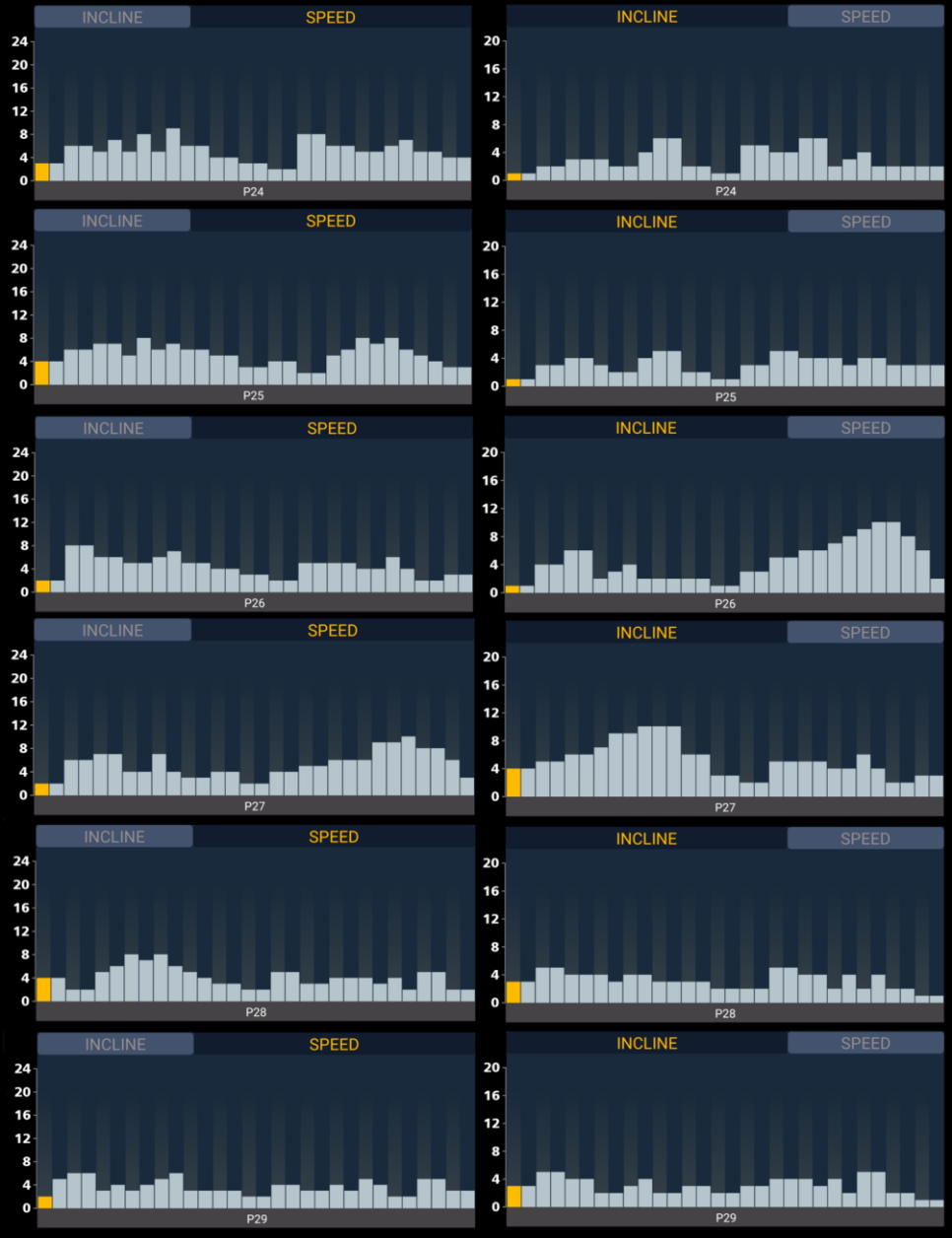
E01	Possible motor overload	a.- Lubricate the belt. b.- Check that the motor is not burned. c.- Check that the control board is not burned.
E02	No speed sensor signal	Check the position or replace the speed sensor.
E04	Motor failure	Check the motor wires. Replace the motor if necessary.
E16	Calibration error	Change the control board.

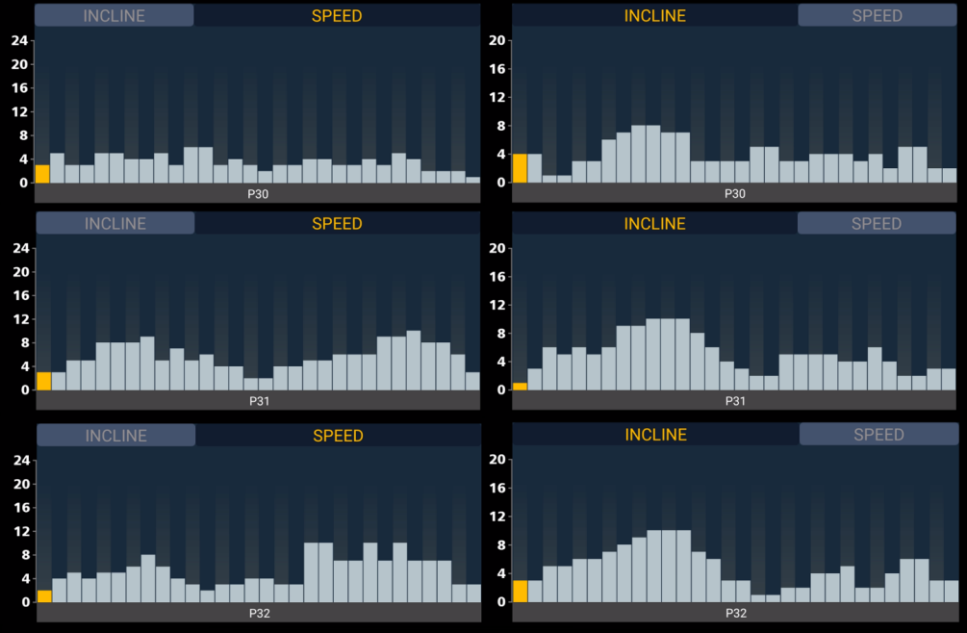
PROGRAMPROFILER











(E) TEST RESULTAT

KVINDER

Age	Very poor	Poor	Medio	Good	Excellent	Superior
13-19	<25.0	25.0-	31.0-	35.0-	39.0-	>41.9
20-29	<23.6	23.6-	29.0-	33.0-	37.0-	>41.0
30-39	<22.8	22.8-	27.0-	31.5-	35.7-	>40.0
40-49	<21.0	21.0-	24.5-	29.0-	32.9-	>36.9
50-59	<20.2	20.2-	22.8-	27.0-	31.5-	>35.7
60+	<17.5	17.5-	20.2-	24.5-	30.3-	>31.4

MÆND

Age	Very poor	Poor	Medio	Good	Excellent	Superior
13-19	<35.0	35.0-	38.4-	45.2-	51.0-	>55.9
20-29	<33.0	33.0-	36.5-	42.5-	46.5-	>52.4
30-39	<31.5	31.5-	35.5-	41.0-	45.0-	>49.4
40-49	<30.2	30.2-	33.6-	39.0-	43.8-	>48.0
50-59	<26.1	26.1-	31.0-	35.8-	41.0-	>45.3
60+	<20.5	20.5-	26.1-	32.3-	36.5-	>44.2