



Programbeskrivelse.

Manuelt program:

Program hvor bruger selv justerer tid og belastning.

30 Faste programmer:

Forudstillede programmer med hver deres forløb.

2 user program:

Bruger kan her lave personligt program.

3 pulsstyrede programmer - H.R.C:

55% er optimal for fedtforbrænding og 90% er optimal for konditionstræning.

220 - Alder = Bruger's Maxpuls

(I alle pulsstyrede programmer skal computeren kunne registrere puls, som måles ved at man holder ved de 2 blanke flader eller bruger pulsbælte)

1 watt program:

Wattprogram som typisk bruges til genoptræning.

Tasternes funktioner.

Reset:

Her nulstilles computer.

Mode:

Bruges til at bekræfte indtastninger.

Up - down:

Bruges til at vælge mellem de forskellige programmer, samt at formindske / forøge indtastninger.

Start / Stop:

Bruges til at starte / stoppe et program.

Body fat:

Måling af fedtprocent (vejledende)

Info vedr. Bluetooth.

Download en af de kompatible App's fra App Store eller Google play.

Når computer forbindes med en mobil enhed via bluetooth, går den i off mode. For at tænde computeren igen skal app deaktiveres og bluetooth slukkes.

Generel info:

Når stømmen tilsluttes vises hovedskærmen. Tryk på "MODE" og vælg herefter med "UP/DOWN" taster den ønskede programkategori. Bekræft valget med "MODE". Indtast på samme måde herefter alder og vægt.

Manuelt program - P00:

Bekræft valg af program med "MODE" Herefter kan der med "UP/DOWN" taster indtastes alder, vægt og ønsket tid, distance eller kalorier. Valg bekræftes med "MODE" Tryk nu på "START/STOP" og programmet starter. Efter programstart kan level ændres med "UP/DOWN" taster.

Faste programmer - P01 - P30:

Vælg det ønskede program med "UP/DOWN" taster og bekræft med "MODE". Herefter kan der indtastes ønsket tid som beskrevet under manuelt program. Alternativt kan der blot trykkes på "START/STOP" og programmet varer 18 minutter.

User program - U01 - U02:

Bekræft valg af program med "MODE" og indstil herefter den ønskede træningstid. Indstil nu belastning i den første søjle med "UP/DOWN" taster. Bekræft valget med "MODE". Herefter indtastes på samme måde den ønskede belastning i de resterende søjler. tryk "START" for at starte programmet.

Pulsstyrede programmer (H.R.C):

Bekræft valg af program med "MODE" Nu indtastes hvilken % af makspuls der ønskes, som bekræftes med "MODE". Indtast nu tid og tryk herefter på "START". Computer regulerer nu belastningen ift. brugers puls.

Watt:

Bekræft valg af program med "MODE". Indstil nu med "UP/DOWN" taster det ønskede køn. Mand (0), kvinde (01). Bekræft valget med "MODE", og indstil nu med "UP/DOWN" det ønskede antal watt. Bekræft med "MODE" og indstil nu den ønskede tid. Tryk herefter på "START". Computer regulerer nu belastningen ift. pedal-omdrejninger, så der hele tiden ydes det valgte antal watt.

Body Fat:

Tryk på tasten "BODY FAT". Indstil nu med "UP/DOWN" taster det ønskede køn. Mand (0), kvinde (01). Bekræft valget med "MODE" Indtast herefter alder, vægt og højde. Bekræft alle valg med "MODE". Tryk herefter på "START" og hold hænderne på de blanke pulscensorer. Efter målig vises resultatet af målingen.

Visning i displayet.

Tid, hastighed, distance, kalorier, puls, watt, pedaomdrejninger pr. minut.