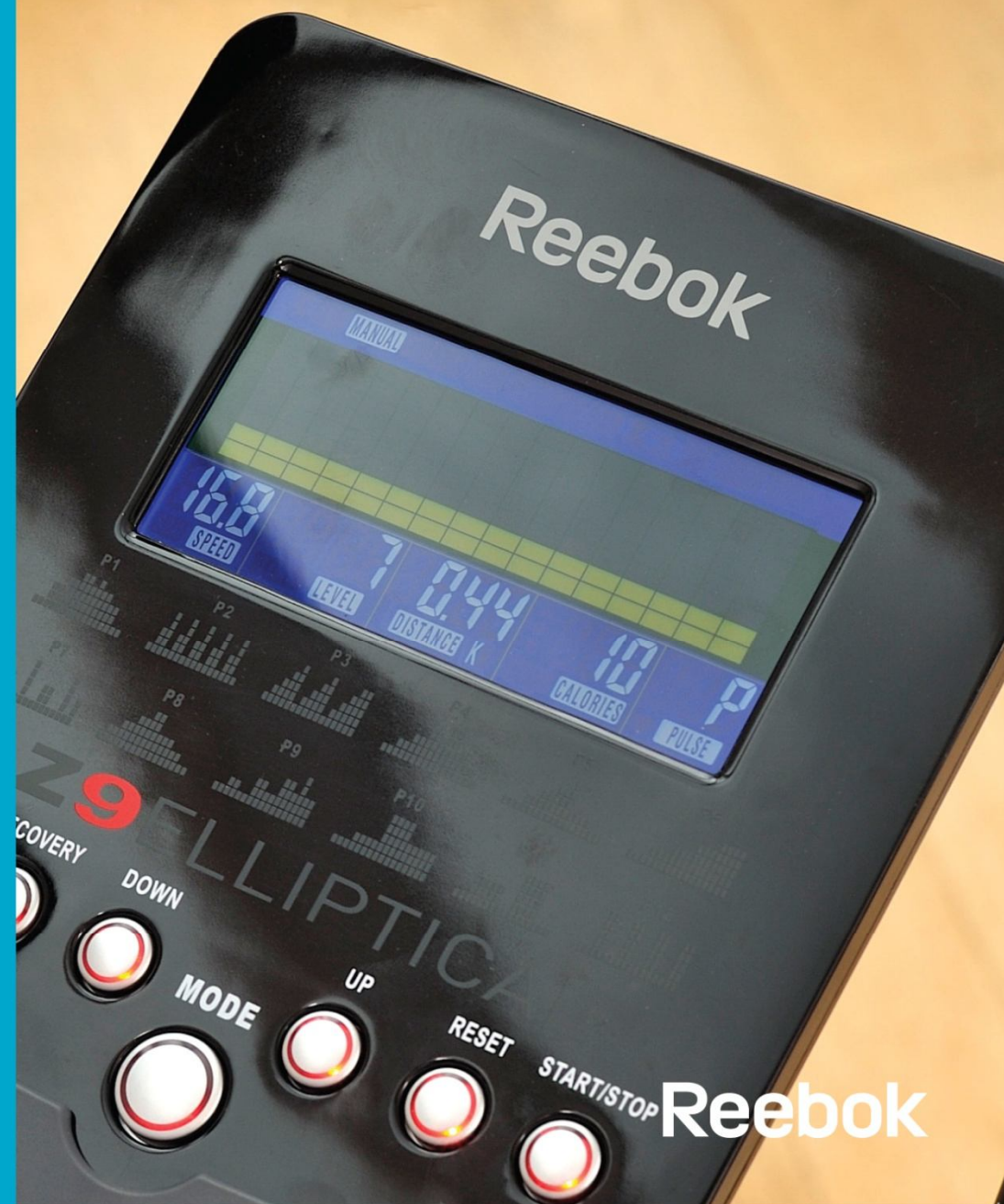
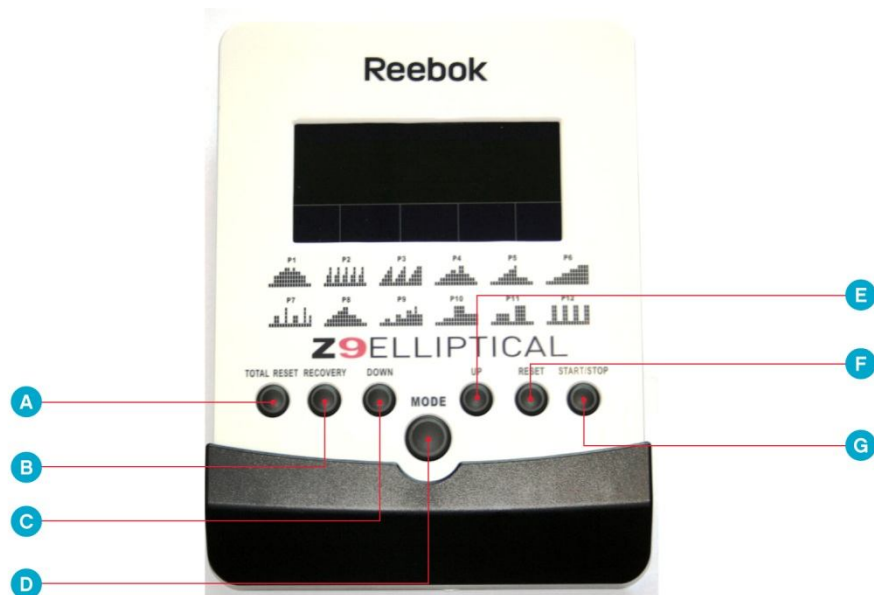


XB0009 Console

Instrukcja użytkownika





FUNKCJE KOMPUTERA

- A – Pełny reset (Total reset)
- B – Regeneracja (Recovery)
- C – W dół (Down)
- D – Tryb (Mode)
- E – W górę (Up)
- F – Reset
- G – Start/Stop

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Pełny reset (Total reset)

Resetuje wszystkie ustawienia komputera

Regeneracja (Recovery)

Testuje wydolność serca

W dół (Down)

Służy do wybierania trybu treningu i zmniejszaniu wyświetlanych wartości

Tryb (Mode)

W głównym menu służy do zatwierdzania ustawień treningu. W trybie programu służy do zatwierdzania wybranych ustawień

W górę (Up)

Służy do wybierania trybu treningu i zwiększaniu wyświetlanych wartości

Reset

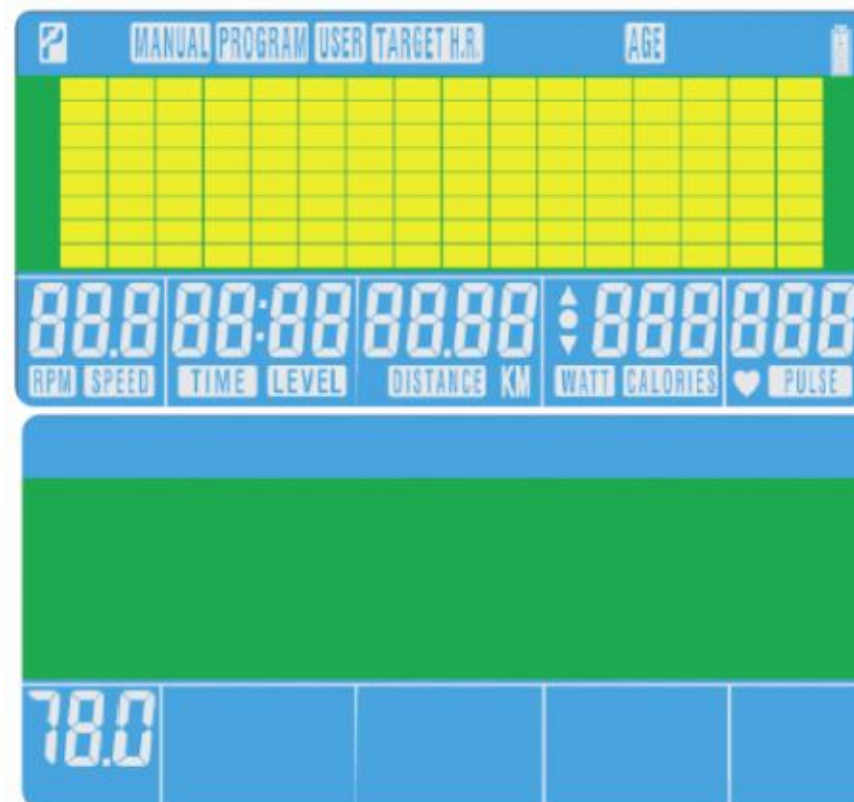
Służy do resetowania wybranych funkcji w dowolnym momencie. Przed zresetowaniem musi zostać naciśnięty przycisk **STOP**

Start/Stop

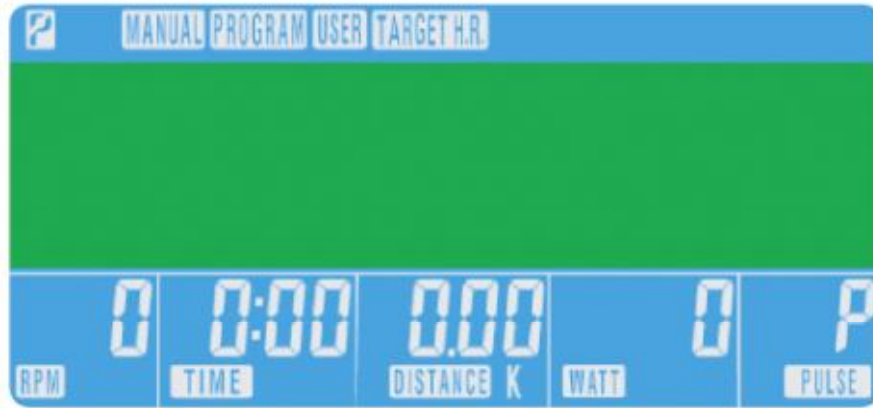
Startuje bądź zatrzymuje trening

FUNKCJE KOMPUTERA

1. Jeśli urządzenie zostanie podłączone do prądu, wyświetlacz komputera zaświeci się, a komputer wyda długi dźwięk „beep”. Wszystkie segmenty wyświetlacza LCD zaświecą się na 2 sekundy i zostanie wyświetlona średnica koła 78” jak na obrazku poniżej



2. Zostanie wyświetlone główne menu. Użytkownik może nacisnąć przycisk **START** by rozpocząć tryb manualny. Wszystkie wartości (**PRĘDKOŚĆ**, **DYSTANS**, **CZAS**) będą liczone od 0. Poziom oporu można regulować w każdym czasie naciskając **UP** lub **DOWN**



3. Przed rozpoczęciem programu manualnego użytkownik może ustawić **CZAS**, **DYSTANS**, **KALORIE** lub **PULS**

W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** by podświetlić wartość **MANUAL** u góry wyświetlacza. Naciskaj **MODE** by podświetlić żądaną sekcję, a następnie **UP/DOWN** by zmienić ustawienia. Naciśnij **START** by rozpocząć trening z wprowadzonymi ustawieniami. Wprowadzone wartości będą zliczane w dół



Podczas ustawiania **WATT**, opór dostosuje się automatycznie do ustawionych **WATT** z uwzględnieniem prędkości (z wyjątkiem bardzo małych prędkości i wysokiego **WATT**, kiedy to opór może być zwiększony maksymalnie do wartości 32)



4. Program

- W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** by podświetlić funkcję **PROGRAM**
- Naciśnij **MODE**. Wyświetli się **P1** (po 2 sekundach zostanie wyświetlony profil programu)
- Użyj **UP/DOWN** by wybrać **PROGRAM** w zakresie **P1-P12**
- Naciśnij **MODE** by zatwierdzić wybrany program
- Użyj **UP/DOWN** by zmienić poziom programu
- Naciśnij **START** by uruchomić program




5. H.R.C. (Kontrola Rytmu Serca)

- W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** by podświetlić **TARGET H.R.**
- Naciśnij **MODE** by wybrać
- Zostanie wyświetlony wiek, naciśnij **UP/DOWN** by go zmienić
- Naciśnij **MODE** by przejść do następnej sekcji



- Zostanie wyświetlony % z przewidzianego treningu rytmu serca. Użyj **UP/DOWN** by go zmienić pomiędzy 55%, 75%, 90% i **THR**

 **THR** służy do zdefiniowania **docelowego tętna**, które chcemy osiągnąć podczas treningu. Można go zmienić przed rozpoczęciem treningu

Maksymalne rytm serca użytkownika definiujemy jako $220 - \text{wiek} = \text{całkowity THR}$. To jest maksymalne tętno (MHR) jakie jest dozwolone. Możesz trenować w 55%, 75% lub 90%. Dla przykładu: $220 - 25(\text{wiek użytkownika}) = 195\text{MHR}$. Od tej wartości możesz wybrać zakres % treningu

- Naciśnij **MODE** by zatwierdzić



- Komputer zarejestruje docelowe tętno (**THR**) i pozwoli użytkownikowi na trening w jego zakresie. Poziom oporu będzie się zmieniać automatycznie
- Jeśli tętno osiągnie za wysoki poziom, komputer wyda dźwięk „beep” by to zasignalizować
- Jeśli tętno nie zostanie zarejestrowane komputer wyświetli obrazek jak poniżej. W tym przypadku upewnij się, że obie ręce są prawidłowo umieszczone na sensorach pulsu



6. Program użytkownika

Użytkownik może tworzyć swoje własne profile treningu

- W głównym menu naciśnij **UP/DOWN** by podświetlić **USER**
- Profil programu będzie wyświetlony jak poniżej



- Naciśnij **UP/DOWN** by ustawić poziom oporu w pierwszym segmencie profilu
- Naciśnij **MODE** by przejść do następnego segmentu
- Kontynuuj ustawianie kolejnych segmentów
- Naciśnij **START** by zatwierdzić program treningowy

7. Regeneracja

W każdym momencie podczas treningu możesz nacisnąć przycisk **RECOVERY** by zarejestrować poziom swojej regeneracji (Najbardziej wskazane jest naciśnięcie przycisku **RECOVERY** w momencie ukończenia treningu. Funkcja wskazuje wtedy jak szybko puls wraca do normalnego dla użytkownika tempa. Tym samym możesz określa poziom kondycji)

- Naciśnij przycisk **RECOVERY**
- Umieść obie ręce na sensorach pomiaru pulsu
- Komputer będzie odliczał czas w dół od 60 sekund oraz wyświetli **PULSE** jak na obrazku

NIE ZDEJMUJ RĄK Z SENSORÓW PULSU, W PRZECIWNYM WYPADKU ODCZYT BĘDZIE NIEMOŻLIWY



- Po 60 sekundach komputer wyświetli poziom **RECOVERY** (Regeneracji)



Poziomy Regeneracji Fitness

F1 Wybitny

F2 Bardzo dobry

F3 Dobry

F4 Satysfakcjonujący

F5 Poniżej średniej

F6 Kiepski

Informacje

- Komputer jest zasilany poprzez adapter 9V
NIE UŻYWAJ ŻADNEGO INNEGO ADAPTERA Z TYM URZĄDZENIEM
- Jeśli komputer jest nieaktywny przez ponad 4 minuty wyłączy się samoczynnie a opór zostanie zresetowany. Naciśnij dowolny przycisk by przywrócić działanie komputera
- Jeśli w jakimkolwiek momencie komputer zacznie funkcjonować niepoprawnie, wyciągnij wtyczkę zasilającą i włóż ją ponownie by zrestartować komputer