



### Programbeskrivelse.

#### **Manuelt program:**

Program hvor bruger selv justerer tid og belastning.

#### **12 faste programmer + random program:**

Forudstillede programmer med hver deres forløb.

#### **1 user program:**

Bruger kan her lave personligt program.

#### **4 pulsstyrede programmer - H.R.C.:**

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

#### **220 - Alder = Brugers 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.

#### **1 Fitness test:**

8 minutters testprogram.

### Tasternes funktioner.

#### **Reset:**

Her nulstilles computer.

#### **Enter:**

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.

#### **Recovery:**

Her startes konditionstesten. Hænderne holdes på de blanke pulsmålere. Testen tager 1 minut og resultatet kommer op på displayet. F6 er dårligst og F1 er bedst.

#### **Quickstart:**

Hurtigstart af manuelt program.

### 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 viser display U0. Vælg med "UP/DOWN" taster mellem U0-U4 (user). Bekræft valget med "ENTER". Indtast på samme måde herefter køn, alder, højde og vægt.

Vælg nu med "UP/DOWN" det ønskede program og bekræft ved at trykke på "ENTER". Ønskes ikke indtastning af personlige data trykkes istedet på "QUICK-START" og det manuelle program starter.

### **Manuelt program:**

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

### **Faste programmer + random program:**

Vælg det ønskede program med "UP/DOWN" taster og bekræft med "ENTER" Herefter kan der indtastes ønsket tid, distance eller kalorier, som beskrevet under manuelt program. Alternativt kan der blot trykkes på "START/STOP" og programmet varer 16 minutter.

### **Fitness test:**

Efter valg af program trykkes på "START/STOP". Programmet varer 8 minutter, hvor der skal cykles den længst mulige distance. Efter endt program holdes hænderne på de blanke pulssensorer og computeren måler hvor hurtigt pulsen falder igen. Efter måling gives karakter mellem F1 og F6, hvor F1 er bedst.

### **User program:**

Bekræft valg af program med "ENTER" og indstil herefter belastning i den første søjle med "UP/DOWN" taster. Bekræft valget med "ENTER". Herefter indtastes på samme måde den ønskede belastning i de resterende søjler. tryk "START" for at starte programmet. Ønskes det at indstille tid, distance eller kalorier holdes "ENTER" tasten nede i 4 sekunder efter alle belastningssøjler er lavet. Indstil det ønskede med "UP/DOWN" taster og bekræft med "ENTER". Tryk herefter på "START".

### **Pulsstyrede programmer (H.R.C.):**

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

### **Watt:**

Bekræft valg af program med "ENTER". Indstil nu med "UP/DOWN" taster det antal watt man ønsker at yde. Bekræft valget med "ENTER". Indtast nu tid og tryk "START" Computer regulerer nu belastningen ift. pedal-omdrejninger, så der hele tiden ydes det valgte antal watt.

### **Visning i displayet.**

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