

BRUGERVEJLEDNING TIL *Bellagio* SOFACYKEL MODEL R-14

Computer



Fremgangsmåde

Computer starter op når der trædes i pedalerne, og der kan nu vælges et program.

Varm up	Opvarmningsprogram
Manuel	Manuelt program
Bodyfat	Fedtprocentmåler
Personal	Egne programmer
Fatburn	Fedtforbrændingsprg.
Training	Faste programmer
Heart rate	Pulsstyrede progrg.
Random Hill	Faste programmer

Programmerne kan nu startes med "QUICK-START" tasten.

Varm up:

Efter valg af program vælges med piletasterne mellem 3 sværhedsgrader. Tryk på "QUICK-START" og programmet starter.

Manuelt program:

Efter valg af program indtastes vægt og træningstid med piletasterne. Bekræft med "OK" efter hver indtastning. Derefter trykkes på "QUICKSTART" og programmet starter. Med piletasterne vælges den ønskede belastning.

Body Fat:

Efter valg af program vælges vægt, højde, alder og køn med piletasterne. Bekræft med "OK" efter hver indtastning. Tryk på "QUICK-START" og hold på de blanke overflader med begge hænder. Efter nogle sekunder vises fedtprocent, BMI, BMR og bodytype.

Egne programmer (U1-U4):

Samme fremgangsmåde som ved det manuelle program. Dog indstilles belastning for hver af de 25 søjler i søjledisplayet. Den blinkende søjle indstilles med piletasterne. Når den ønskede belastning vises trykkes "OK" og den næste søjle blinker og er klar til indstilling. Det indtastede program gemmes nu indtil der evt. indtastes noget nyt i stedet.

Faste programmer og Fat burn:

Vælg det ønskede program med piletasterne og bekræft med "OK". Herefter samme fremgangsmåde som ved det Manuelle program.

Pulsstyrede programmer / watt program:

Vælg det ønskede antal procent af maxpuls og bekræft med "OK". Herefter indtastes vægt, alder, distance, træningstid. Bekræft med "OK" efter hver indtastning. Computeren ønsker du den foreslåede puls, den kan ændres med piletasterne. Tryk på "QUICKSTART" for at begynde. Cyklen justere nu selv belastningen så brugens puls ligger på den foreslået puls af computeren.

Ved wattprogram indtastes også det altal watt man ønsker at yde.

Program beskrivelse

Warm Up:

Opvarmningsprogram, som varer 8 minutter.

Manuelt program (M):

Program hvor bruger selv justerer belastning

Body Fat:

Program der udregner Brugerens fedt procent, BMI osv.

Egne programmer (U1 - U4):

Her har 4 brugere mulighed for selv at opbygge et personligt program. Disse gemmes automatisk.

Faste programmer:

Faste programmer, hvor maskine selv ændre belstning iht. programforløbet.

Pulsstyrede programmer:

Programmer hvor puls skal ligge på 55%, 65%, 75% eller 85% af maxpuls. 65% er optimal for fedtforbrænding, og 85% er optimal for kondition. Maskinen ændrer selv belastningen, så brugers puls ligger omkring det ønskede antal procent af Maxpuls. Bruger justerer selv belastningen. (MAXPULS=220 - alder)

Watt program:

Et program hvor maskinen selv ændre belastningen, så brugeren hele tiden yder det ønskede antal watt. Jo lavere pedalomdrejninger brugeren kører med, jo mere øges belastningen.

Tasternes funktioner

QUICK
TASTER

Taster til de forskellige programmer.

QUICK
START

Tast til start og stop af programmerne. Holdes tasten nede i 3 sekunder nulstilles computeren.

OK

Bruges til at bekræfte programvalg samt indstillinger.

SCAN

Aktiveres denne skifter computeren mellem hvad der vises i taldisplayet

FAN

Her tændes den indbyggede blæser. Der kan vælges mellem to hastigheder.

PILE
TASTER

Bruges til at indtaste de forskellige værdier.

TAL-
TASTER

I stedet for piletasterne kan de forskellige værdier indtastes direkte her.

←

Med denne slettes sidste indtastning.

OK

Med denne bekræftes alle indtastninger.

Rudernes visning

SØJLEDISPLAY: Viser programforløb

TALDISPLAY 1: Viser Distance, watt og pedalomdrejninger pr. minut.

TALDISPLAY 2: Viser kalorierforbrænding, kalorierforbrænding ved nuværende kørsel og mets

HEARTRATE: Viser Pulsen. Når der holdes omkring håndtagene, så håndfladerne dækker de blanke flader, måles Pulsen. Der skal holdes på begge håndtag samtidig, hvorefter der går nogle sekunder inden Pulsen vises. Trådløst Puls bælte kan også bruges.

LEVEL: Viser level på belastning

TIME: Viser Tid i min. og sek. Der er mulighed for nedtælling fra 10-99 min. (se under fremgangsmåde)

SPEED: Viser den aktuelle Hastighed