

COMPUTERVEJLEDNING TIL VAND-ROMASKINE MODEL WR600

Computer



Computeren tænder automatisk, når der trækkes i rohåndtaget.

Program beskrivelse

1. Manual:

Manuelt program hvor computer tæller op fra 0. I displayet vises tid, distance, kalorie, puls, SPM, watt, åretag og åretag total.

2. Interval:

Her kan vælges mellem forudprogrameret interval 10/20, 20/10, eller man kan selv indtaste et ønsket interval. Ens for alle er at det første tal er sekunder med træning i høj intensitet, og det andet tal er sekunder med træning i lav intensitet. Programmet er forudprogrameret til 8 runder, men med "UP" kan indstilles det ønskede antal runder. Bekræft med "ENTER"

3. Target:

Her kan indtastes et ønsket mål. Vælg mellem tid, antal åretag, puls, kalorier og distance.

Visning i displayet.

Tid, distance, kalorier, puls, watt, SPM, åretag, total åretag.

Bluetooth

WR600 er kompatibel med App. iConsole+ samt Kinomap.

Fremgangsmåde

Generelt:

Når computer tænder op trykkes der på "ENTER". Herefter kan der med "UP" vælges mellem programmerne "Manuel, Interval eller Target". Bekræft valg af program med "ENTER"

1. Manual:

Efter valg af program, vælges med "UP" tasten enten Tid, Åretag, Kalorier, Meter og bekræft med "ENTER" Herefter indtastes med "UP" tasten den ønskede værdi. Afslut med "ENTER" og programmet starter.

2. Interval:

Efter valg af program, vælges med "UP" tasten mellem interval 10/20, 20/10 eller custom. Valget bekræftes med "ENTER". Ved valg af enten 10/20 eller 20/10, starter programmet.

Ved custom, hvor man selv indtaster de ønskede værdier, bekræftes valget med "ENTER". Med "UP" tasten vælges først det ønskede antal runder. Herefter vælges antal sekunder med høj intensitet, og antal sekunder med lav intensitet. Bekræft valget med "ENTER" og programmet starter.

3. Target:

Efter valg af program, vælges med "UP" tasten nu mellem Tid, Åretag, Puls, Kalorier eller Distance. Bekræft med "ENTER". Indtast herefter med "UP" tasten den ønskede værdi. Bekræft valget med "ENTER", og programmet starter.

Bemærk at hvis der vælges puls, skal der bruges et trådløst puls bælte.

Tasternes funktioner.

UP:

Med denne tast øges værdien af tid, kalorier, distance, åretag og puls. Hold knappen nede for hurtig indstilling.

I stand by mode: Holdes knappen nede sammen med "ENTER/PAUSE" tasten i 2 sekunder, kan der vælges mellem km/t. og miles.

ENTER / PAUSE:

Denne tast bruges til at bekræfte valg af program, bekræfte indtastninger, og sætte et program på pause.

RESET / BACK:

Denne tast bruges til nulstille en indtastning, gå tilbage til forrige indtastning, og nulstille computeren efter at have trykket på pause.