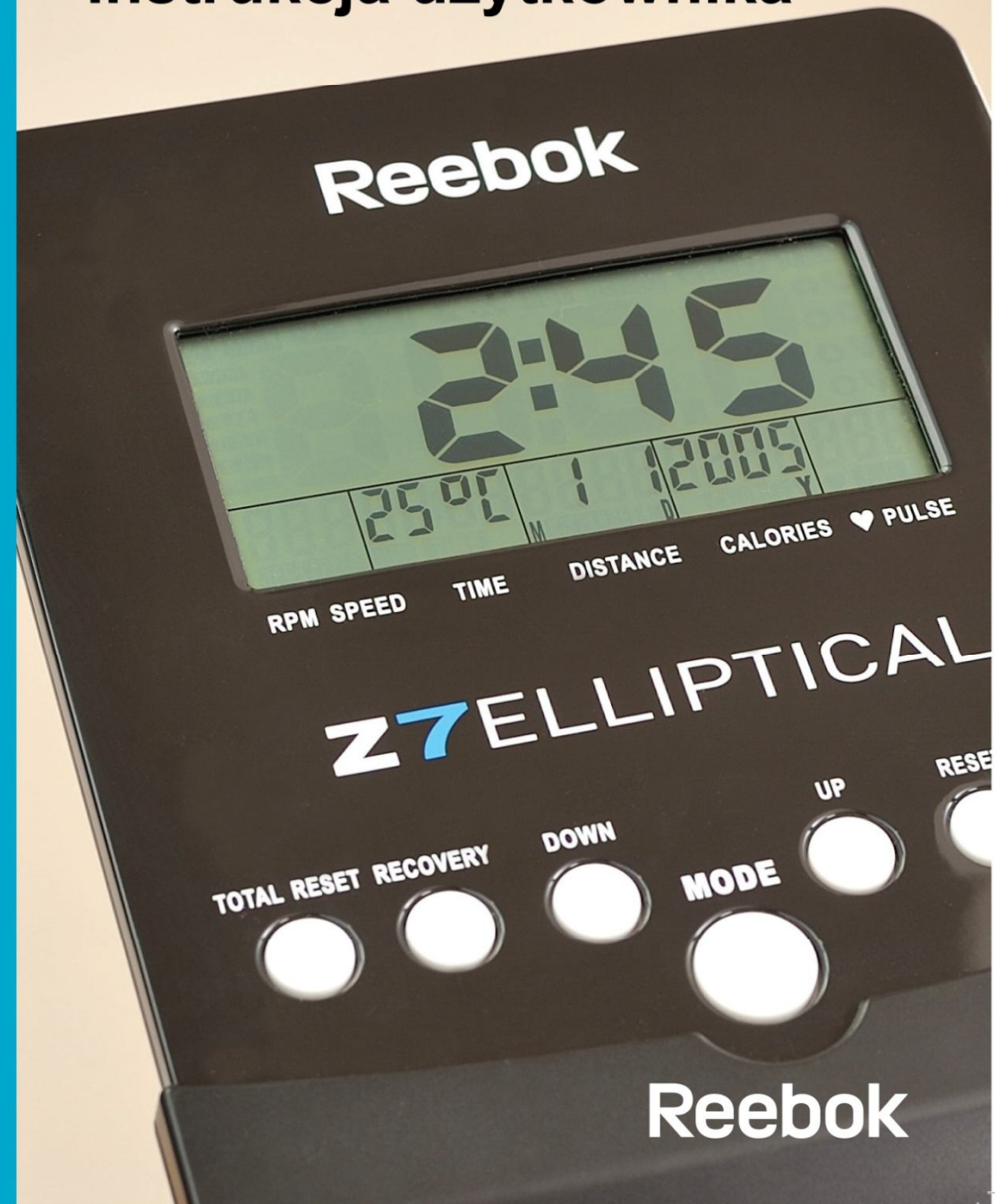


XB0007 Console

Instrukcja użytkownika





OPIS KOMPUTERA

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

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Pełny reset (Total reset)

Naciśnij by skasować wszystkie ustawienia włącznie z datą i czasem

Regeneracja (Recovery)

- Po treningu może zostać naciśnięty w celu zmierzenia poziomu regeneracji użytkownika
- Po zakończeniu może zostać naciśnięty by powrócić do poprzedniego ekranu

W dół (Down)

Naciśnij, by zmniejszyć ustawione wartości w sekcjach **TIME** (czas), **SPEED** (prędkość), **DISTANCE** (dystans) i **CALORIES** (kalorie) lub datę/czas

Tryb (Mode)

Zatwierdza wprowadzone ustawienia

W górę (Up)

Naciśnij, by zwiększyć ustawione wartości w sekcjach **TIME** (czas), **SPEED** (prędkość), **DISTANCE** (dystans) i **CALORIES** (kalorie) lub datę/czas

Reset

Resetuje ustawione wartości

Pełny reset (Total reset)

Naciśnij, by skasować wszystkie ustawienia włącznie z datą i czasem

FUNKCJE KOMPUTERA

Scan

Wyświetla naprzemiennie różnorodne informacje dotyczące wybranego treningu, takie jak **TIME** (czas), **SPEED** (prędkość), **DISTANCE** (dystans) i **CALORIES** (kalorie), co około 6 sekund

Temperature (Temperatura)

Jeśli komputer będzie nieużywany przez około 4 minuty, na komputerze wyświetli się temperatura otoczenia. By to skasować naciśnij **MODE**, lub zacznij pedałować

Time (Czas)

Czas może być odliczany pomiędzy 0.00 a 99.59. Może odliczać w dół od wprowadzonej wartości do 0.00

RPM

Obroty na minutę. Wyświetlają się w dolnej części wyświetlacza. Komputer wyświetla naprzemiennie co 6 sekund wartość RPM oraz prędkość

Speed (Prędkość)

Wyświetla aktualną prędkość w zakresie 0.00-99.9 KPH lub MPH

Distance (Dystans)

Wyświetla całkowity przebyty dystans w zakresie 0.00-99.99 Km lub Mil

Calories (Kalorie)

Rejestruje spalone kalorie w zakresie 0.00-99.99 CAL

Recovery (Regeneracja)

W każdym momencie ćwiczenia można nacisnąć **RECOVERY**, by sprawdzić poziom regeneracji użytkownika

Pulse (Puls)

Rejestruje i wyświetla puls użytkownika



Wyświetlony puls jest wartością orientacyjną i nie może służyć w celach medycznych lub być z nim porównywany

Calendar (Kalendarz)

Jeśli urządzenie jest nieużywane komputer wyświetla datę i czas

ZAKRES LAT: 1900-2099

ZAKRES MIESIĘCY: 1-12

ZAKRES DNI: 1-31

OPERACJE

Szybki start

By rozpocząć trening zacznij pedałowac. **TIME** (czas), **SPEED** (prędkość), **DISTANCE** (dystans) i **CALORIES** (kalorie) będą zliczane w górę od 0. Jeśli użytkownik chce sam ustawić **TIME** (czas), **SPEED** (prędkość), **DISTANCE** (dystans) lub **CALORIES** (kalorie) treningu, trzeba to zrobić przed rozpoczęciem pedałowania.

TIME (czas) będzie migać, naciśnij **UP/DOWN** by ustawić żądane wartości, a następnie **MODE** by przejść do kolejnej sekcji.

Jeśli żądane wartości zostały wprowadzone, zacznij pedałowac. Komputer zacznie odliczać w dół od ustawionych przez użytkownika wartości

Regeneracja

W każdym momencie treningu użytkownik może nacisnąć przycisk **RECOVERY** (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 określić poziom kondycji). Po naciśnięciu należy położyć obie ręce na sensorach pomiaru pulsu. Komputer rozpocznie pomiar przez 1 minutę



Nie odrywaj rąk od sensorów pomiaru pulsu, gdyż pomiar zostanie wstrzymany

Po pomyślnym zakończeniu operacji komputer wyświetli wartości **F1-F5**. Stopniowo zwiększający się poziom regeneracji wskazuje, że kondycja użytkownika poprawia się

Poziomy regeneracji

F1 Wybitny

F2 Bardzo dobry

F3 Dobry

F4 Satysfakcjonujący

F5 Poniżej średniej

Pulse (Puls)

Użytkownik może rejestrować swój puls podczas wykonywania ćwiczeń. Żeby to zrobić umieść obie ręce dokładnie na sensorach pomiaru pulsu umieszczonych na uchwytach. Komputer wyświetli aktualny puls użytkownika



Wyświetlony puls jest wartością orientacyjną i nie może służyć w celach medycznych lub być z nim porównywany

Calendar (Kalendarz)

Gdy w komputerze zostaną umieszczone baterie, zostanie wyświetlony kalendarz. Naciśnij **UP/DOWN** by ustawić aktualną datę a następnie **MODE** by przejść do następnej sekcji

Informacje

- Jeśli komputer nie wykryje żadnej aktywności przez około 4 minuty – wyłączy się. Naciśnij dowolny przycisk lub zacznij pedałowac by wznowić jego pracę
- Gdy zdefiniowana wartość osiągnie 0 komputer wyda dźwięk „beep” 8 razy, by zaalarmować użytkownika. By wyłączyć alarm naciśnij dowolny przycisk
- Jeśli baterie zostaną wymienione wszystkie wartości zostaną wyzerowane
- Komputer wymaga stosowania baterii 2xAA, które są umieszczone z tyłu
- Jeśli komputer nie odpowiada lub wyświetla błąd, wyciągnij baterie na około 1 minutę i wymień je

