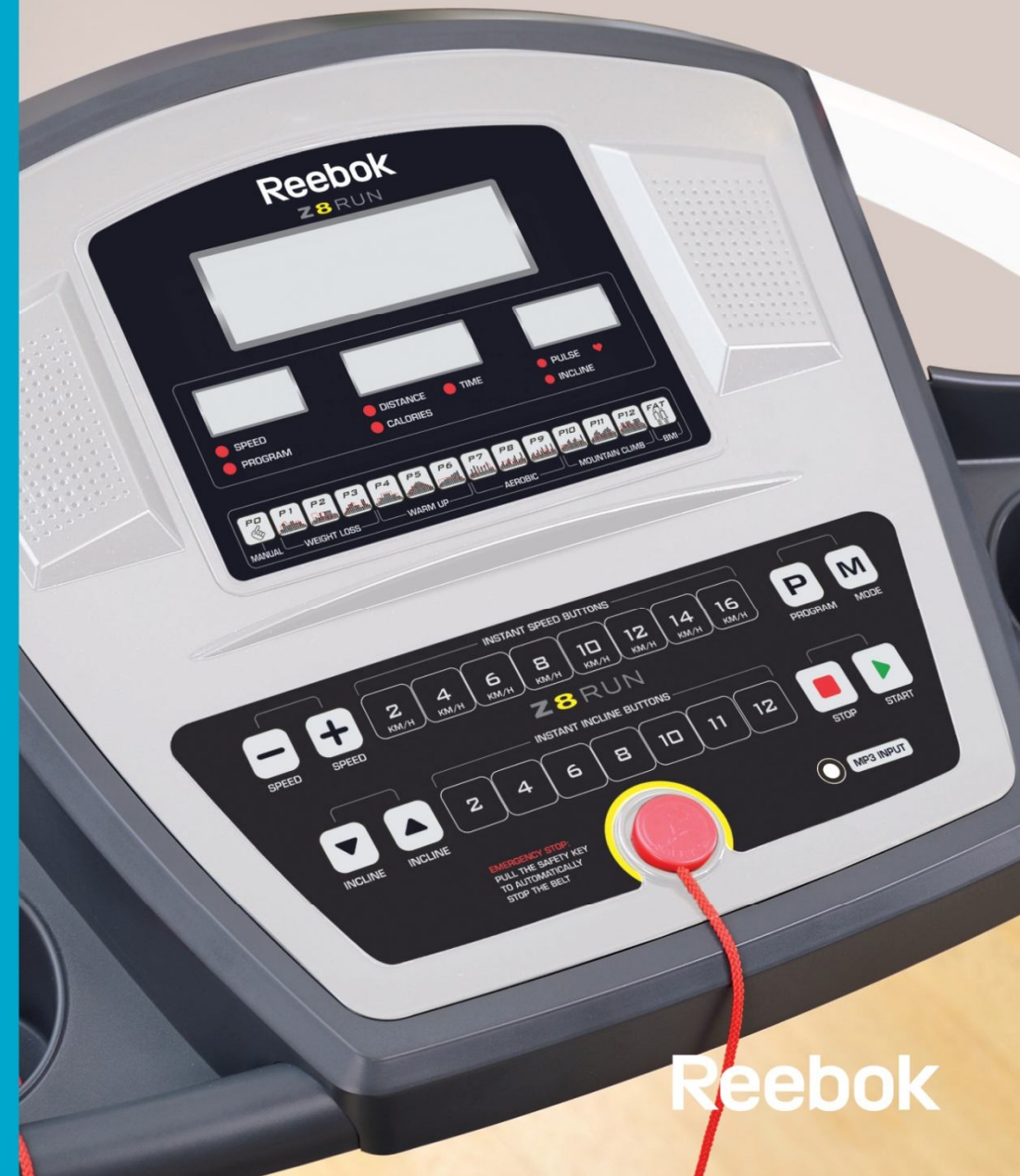


# 2008 Console

## Instrukcja użytkownika



Reebok

Reebok



## FUNKCJE KOMPUTERA

- A – Wyświetlacz LCD (LCD Window)
- B – Wyświetlacz Programu/Prędkości (Speed/Program Display)
- C – Wyświetlacz Czasu/Dystansu/Kalorii (Time/Distance/Calorie Display)
- D – Szybkie ustawienia prędkości (Quick Speed)
- E – Prędkość (Speed)
- F – Nachylenie (Incline)
- G – Szybkie ustawienia nachylenia (Quick Incline)
- H – Klucz bezpieczeństwa (Safety Key)
- I – Wyświetlacz Pulsu/Nachylenia (Pulse/Incline Display)
- J – Program
- K – Tryb (Mode)
- L – Start
- M – Stop

## WYŚWIETLACZ KOMPUTERA

### Wyświetlacz LCD (LCD Window)

- W trybie **P0** wyświetla czas
- Jeśli prędkość ulegnie zmianie zostaje wyświetlona przez krótki czas
- Wyświetla profile programu jeśli został ustawiony program **P1-P12**

### Wyświetlacz Programu/Prędkości (Speed/Program Display)

- W TRYBIE GOTOWOŚCI – wyświetla numer programu (**P0-P12** lub **F1**)
- **PODCZAS PRACY** – wyświetla aktualną prędkość

### Wyświetlacz Czasu/Dystansu/Kalorii (Time/Distance/Calorie Display)

Wyświetla czas treningu, pokonany dystans lub spalone kalorie. Naciśnij przycisk **MODE** by zmienić ustawienie bądź przechodzić przez każdą wartość (wyświetlana wartość zaznaczona jest poprzez migającą, czerwoną diodę)

### Wyświetlacz Pulsu/Nachylenia (Pulse/Incline Display)

- Wyświetla poziom nachylenia w programach **P0-P12**
- Wyświetla puls gdy użytkownik trzyma ręce na sensorach

### ERR

Oznacza problem z urządzeniem. Patrz **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

## FUNKCJE PRZYCISKÓW

### Program

Wybór żądanego programu (**P0, P1-P12, BMI**) – Patrz **PROGRAMY KOMPUTERA**

### Mode

**PODCZAS PRACY:** Przełącza pomiędzy **TIME** (Czas), **DISTANCE** (Dystans) lub **CALORIES** (Kalorie)

**W TRYBIE GOTOWOŚCI:** Można wybrać żądany cel treningu. **TIME** (Czas), **DISTANCE** (Dystans) lub **CALORIES** (Kalorie). Naciśnij **MODE** póki żądana opcja jest podświetlona. Następnie dokonaj zmian wciskając **SPEED +/-**. Naciśnij **START** by rozpocząć

### Start

Rozpoczyna bądź wstrzymuje program zachowując informacje na wyświetlaczu

### **Stop**

Przycisk ten posiada 2 funkcje:

- Zatrzymuje urządzenie w dowolnym momencie podczas pracy
- Kasuje informację o błędzie **ERR** z wyświetlacza. Nie powoduje to rozwiązywania problemu. Patrz **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

### **Speed -**

Przycisk ten posiada 2 funkcje:

- Zmniejsza prędkość podczas treningu
- Służy do zmniejszania wprowadzonych wartości

### **Speed +**

Przycisk ten posiada 2 funkcje:

- Zwiększa prędkość podczas treningu
- Służy do zwiększania wprowadzonych wartości

### **Incline up**

Zwiększa poziom nachylenia

### **Incline down**

Zmniejsza poziom nachylenia

### **Quick speed**

Ustawia wybraną wcześniej prędkość podczas pracy urządzenia

### **Quick incline**

Ustawia wybrany wcześniej poziom nachylenia podczas pracy urządzenia

### **MP3 Input**

Pozwala na podłączenie odtwarzacza MP3 poprzez przewód. Muzyka będzie odtwarzana poprzez wbudowane głośniki a poziom głośności kontrolowany przez odtwarzacz MP3

### **Safety key**

Wraz z tym urządzeniem dostarczony został czerwony **Klucz Bezpieczeństwa (Safety Key)**, bez którego nie można obsługiwać urządzenia. Jego zadaniem jest natychmiastowe zatrzymanie pracy urządzenia w nagłych wypadkach. Na wyświetlaczu będzie widniał błąd **E07** jeśli Klucz Bezpieczeństwa nie będzie prawidłowo umieszczony w komputerze. Klips na końcu sznurka musi być przypięty do ubrania przez

cały czas treningu, by móc zapewnić natychmiastowe zatrzymanie urządzenia w nagłym przypadku

### **PRZYCISKI NA UCHWYTACH**

#### **Speed +/-**

Zlokalizowany na prawym uchwycie. **SPEED+** lub **SPEED-** służy do zmiany prędkości w dowolnym czasie trwania programu

#### **Incline +/-**

Zlokalizowany na lewym uchwycie. **INCLINE+** lub **INCLINE-** służy do zmiany poziomu nachylenia w dowolnym czasie trwania programu

#### **Sensory pomiaru pulsu**

Sensory pomiaru pulsu umieszczone są na obu uchwytach. Jeżeli chcemy, aby puls był monitorowany, należy trzymać sensory podczas treningu. Pamiętaj, że musisz trzymać się obu sensorów by odczyt pulsu był możliwy. Wyświetlany puls jest wartością przybliżoną i nie może służyć w celach medycznych bądź w celach monitoringu

### **PROGRAMY KOMPUTERA**

#### **P0 Program Manualny**

1. Naciśnij **START** by rozpocząć trening
2. **TIME** (Czas), **DISTANCE** (Dystans) lub **CALORIES** (Kalorie) będą zliczane do góry od 0
3. Prędkość urządzenia może być regulowana przez użytkownika poprzez przyciski **SPEED +/-** w dowolnym momencie trwania treningu
4. Cel treningu może być ustawiony jako czas, dystans i kalorie poprzez naciśnięcie przycisku **MODE** podczas, gdy urządzenie jest w trybie gotowości. Kiedy wybrany cel jest zaznaczony użyj **SPEED+** lub **SPEED-** by wprowadzić zmiany. Naciśnij **START** by rozpocząć

#### **P1-P12 Są to programy zdefiniowane przez komputer. Prędkość i nachylenie zmienia się automatycznie podczas treningu.**



Jeśli prędkość lub nachylenie zostanie zmienione przez użytkownika podczas trwania programu, zostanie ono automatycznie ustawione na przypisane do tego programu wraz z rozpoczęciem się następnego etapu treningu

1. Naciskaj przycisk **PROGRAM** by wybrać program
2. Naciśnij **START** by wybrać i rozpocząć domyślny czas treningu
3. Domyślnym czasem treningu dla powyższych programów jest 30 minut. Może on zostać zmieniony poprzez przycisk **SPEED +/-** przez naciśnięciem **START**
4. Podczas trwania programów prędkość jest podzielona na 16 segmentów. Czas trwania każdego segmentu zależy od całkowitego czasu treningu wybranego na początku. Przykładowo: Ustawiliśmy program na 32 minuty = 16 segmentów \* 2 minuty każdy. Prędkość będzie się więc zmieniać co 2 minuty. Czasy segmentów mogą się różnić, by pozwoliły się rozgrzać i ochłoniąć użytkownikowi
5. Komputer będzie odliczał w dół i wyda dźwięk „beep” przez 3 sekundy, uprzedzając o zmianie prędkości lub poziom nachylenia. 2 sekundy po zakończeniu dźwięku zmiany prędkości lub nachylenia zostaną wprowadzone
6. Na zakończenie każdego programu urządzenie wyda dźwięk „beep” i zatrzyma się automatycznie. Poziom nachylenia zostanie przywrócony do 0
7. Jeśli podczas trwania programu zostanie naciśnięty przycisk **STOP** urządzenie zwolni a następnie zatrzyma się. Wszystkie informacje zostaną utracone, a komputer przejdzie w tryb gotowości
8. Jeśli podczas trwania programu zostanie naciśnięty przycisk **START** program zostanie wstrzymany. Wszystkie informacje na wyświetlaczu zostaną zachowane. Naciśnij ponownie **START** by wznowić trening

### **Body Fat (Poziom tłuszczu)**

Program ten służy do wyświetlania wskaźnika **BMI** użytkownika (*Body Mass Index - współczynnik masy ciała*). Wskazania te są jedynie orientacyjne i nie mogą być wykorzystywane w celach medycznych

1. Naciśnij przycisk **PROGRAM** by wybrać wymagany program
2. Naciśnij **START** by wybrać
3. Na wyświetlaczu LCD będzie wyświetlana litera **S** (sex-pleć). Użyj **SPEED+/-** by wybrać pomiędzy 1 lub 2 (1-mężczyzna, 2-kobieta)
4. Naciśnij **MODE** by kontynuować
5. Na wyświetlaczu LCD będzie wyświetlana litera **A** (age-wiek). Użyj **SPEED+/-** by ustawić swój wiek i zatwierdź przyciskiem **MODE**
6. Na wyświetlaczu LCD będzie wyświetlana litera **H** (height-wzrost). Użyj **SPEED+/-** by ustawić swój wzrost i zatwierdź przyciskiem **MODE**
7. Na wyświetlaczu LCD będzie wyświetlana litera **W** (weight-waga). Użyj **SPEED+/-** by ustawić swoją wagę i zatwierdź przyciskiem **MODE**

8. Na wyświetlaczu pojawi się literka **B**. Połóż obie ręce na sensorach pomiaru pulsu. Po krótkiej chwili na wyświetlaczu pulsu/nachylenia (**PULSE/INCLINE**) wyświetli się wskaźnik **BMI** użytkownika

**TABELA PRĘDKOŚCI/NACHYLENIA ZDEFINIOWANYCH PROGRAMÓW**

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Prędkość	1,8	4,3	4,3	3,1	3,1	3,1	4,3	4,3	3,1	3,1	3,1	3,1	1,8	1,2	1,8	4,3
	Nachylenie	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2	6	6
P2	Prędkość	1,8	3,7	3,1	3,1	5,0	3,1	3,1	3,7	5,0	5,0	5,0	3,1	2,5	1,8	1,8	3,7
	Nachylenie	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4	9	9
P3	Prędkość	3,1	3,1	4,3	4,3	5,0	3,1	3,1	3,1	1,8	1,8	5,0	5,0	2,5	1,8	3,1	3,1
	Nachylenie	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2	3	4
P4	Prędkość	1,8	3,1	3,1	3,1	5,0	5,0	5,0	5,0	3,1	3,1	3,1	1,8	1,8	1,2	1,8	3,1
	Nachylenie	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2	6	6
P5	Prędkość	3,1	3,7	4,3	5,0	5,6	6,2	6,2	6,2	5,6	5,0	4,3	3,1	2,5	1,8	3,1	3,7
	Nachylenie	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1	4	4
P6	Prędkość	3,1	3,1	3,7	3,7	4,3	4,3	4,3	5,6	5,6	6,2	6,2	6,8	3,1	1,8	3,1	3,1
	Nachylenie	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1	8	8
P7	Prędkość	5,6	2,5	6,8	2,5	6,2	2,5	5,6	2,5	5,0	2,5	6,8	3,1	1,8	1,2	5,6	2,5
	Nachylenie	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2	4	4
P8	Prędkość	5,0	1,8	3,1	4,3	5,6	1,8	3,1	4,3	6,2	1,8	3,1	4,3	6,8	3,1	5,0	1,8
	Nachylenie	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5	8	8
P9	Prędkość	5,6	2,5	4,3	6,2	2,5	4,3	6,8	3,1	4,3	7,5	2,5	4,3	7,5	3,7	5,6	2,5
	Nachylenie	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7	6	3
P10	Prędkość	3,7	3,7	3,7	5,6	6,2	3,7	3,7	5,6	6,2	3,7	3,7	3,7	6,8	1,8	3,7	3,7
	Nachylenie	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4	7	7
P11	Prędkość	4,3	5,6	6,2	6,8	5,6	3,7	5,0	5,6	6,2	6,2	6,8	5,6	3,7	3,1	4,3	5,6
	Nachylenie	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6	6	6
P12	Prędkość	6,2	6,2	4,3	6,2	6,2	6,2	4,3	4,3	6,2	6,2	6,2	6,2	3,7	3,1	6,2	6,2
	Nachylenie	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4	8	6

### **Zmiana MPH na KPH**

Prędkość i dystans mogą być wyświetlane jako MPH lub KPH.

By przełączać się między tymi jednostkami należy:

1. Wyciągnąć **Klucz Bezpieczeństwa** tak by komputer wyświetlił komunikat o błędzie **E07**
2. Nacisnąć i przytrzymać w tym samym momencie przyciski **PROGRAM** oraz **MODE**. Trzymać je wciśnięte przez około 2-3 sekundy
3. Komputer automatycznie dokona zmiany z MPH na KPH bądź odwrotnie