

2009 Console

Instrukcja użytkownika



Reebok

Reebok



FUNKCJE KOMPUTERA

- A – Wyświetlacz LCD (LCD Window)
- B – Wyświetlacz Dystansu/Kalorii (Distance/Calories Display)
- C – Przewodnik po programach zdefiniowanych (Program Guide)
- D – Szybkie ustawienie prędkości (Quick Speed)
- E – Prędkość (Speed)
- F – Nachylenie (Incline)
- G – Szybkie ustawienie nachylenia (Quick Incline)
- H – Klucz bezpieczeństwa (Safety Key)
- I – Wskaźnik pasa bieżni (Belt Moving Icon)
- J – Tarcza prędkości (Speed Dial)
- K – Wyświetlacz nachylenia/pulsu (Incline/Pulse Display)
- L – Wyświetlacz czasu (Time Display)
- M – Program (Program)
- N – Tryb (Mode)
- O – Start
- P – Stop
- Q – Gniazdo MP3 (MP3 Input)

- Wyświetlacz LCD 2.7"
- 23 klawisze funkcyjne
- Zakres prędkości 1.0-16.0 KPH (0.6-10 MPH)
- 12 poziomów nachylenia – max. 12%
- Monitoring rytmu serca z sensorami pomiaru pulsu na uchwytach – 50-199 BPH (uderzeń na minutę)
- 1 program manualny (P0)
- 12 programów zdefiniowanych (P1-P12)
- Program FAT % (% tłuszczu)

WYŚWIETLACZ KOMPUTERA

Wyświetlacz Dystansu/Kalorii (Distance/Calories Display)

- Wyświetlacz pokazuje dystans lub kalorie. O aktualnym wskazaniu informuje świecąca kontrolka. Wskazania zmieniają się z 6 sekundowymi interwałami
- Jeśli używasz programu FAT %, program wyświetla konfigurator danych o ustawieniach użytkownika (Informacje poniżej)

Wyświetlacz czasu (Time Display)

- Gdy po wybraniu odpowiedniego programu zatwierdzisz go przyciskiem **START**, wyświetlacz będzie odliczał **5,4,3,2,1** do startu
- Jeśli urządzenie zostanie zatrzymane w czasie pracy, wyświetlacz pokaże **PAUSE** (Patrz funkcja przycisku **START**)

Wyświetlacz nachylenia/pulsu (Incline/Pulse Display)

- Wyświetla aktualny poziom nachylenia (0-12)
- Jeśli użytkownik trzyma sensory pomiaru pulsu, wyświetlacz po chwili oczekiwania pokaże rytm serca

Wyświetlacz prędkości

- Wyświetla prędkość lub wybrany program (P0, P1-P12, % FAT)

Tarcza prędkości

Pokazuje aktualną prędkość

Wskaźnik pasa bieżni

Pokazuje czy pas bieżni się porusza

ERR

Wskazuje na problem z bieżnią. Patrz: **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Program

Służy do wybrania żadanego programu (**P0, P1-P12, FAT %**). Patrz: **PROGRAMY KOMPUTERA**

Mode

- **PODCZAS TRENINGU** – przełącza pomiędzy dystansem/kaloriami
- **W TRYBIE GOTOWOŚCI** – służy do wybrania żadanego celu – **TIME (czas)**, **DISTANCE (dystans)** lub **CALORIES (kalorie)**. Naciśnij **MODE**, żeby wybrana opcja została podświetlona i wprowadź ustawienia przyciskiem **SPEED +/-**. Naciśnij **START** by rozpocząć

Start

Służy rozpoczęciu lub zatrzymaniu aktualnego programu, wartości na wyświetlaczu zostają zachowane

Stop

Przycisk posiada 2 funkcje:

- Zatrzymuje urządzenie w każdym momencie podczas treningu
- Kasuje błędy z wyświetlacza. Nie powoduje to rozwiązania problemu – Patrz: **ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW**

Speed –

Przycisk posiada 2 funkcje:

- Zmniejsza prędkość podczas treningu
- Zmniejsza wprowadzone wartości

Speed +

Przycisk posiada 2 funkcje:

- Zwiększa prędkość podczas treningu
- Zwiększa wprowadzone wartości

Quick Speed

Ustawia wybraną prędkość podczas pracy urządzenia

Quick Incline

Ustawia wybrany stopień nachylenia podczas pracy urządzenia

MP3 Input

Umożliwia podłączenie poprzez kabel odtwarzacza MP3. Muzyka będzie odtwarzana poprzez wbudowane w komputer głośniki, natomiast regulacja głośności jest kontrolowana poprzez odtwarzacz MP3

Safety Key

Do urządzenia jest dołączony czerwony **Klucz Bezpieczeństwa**, bez którego praca bieżni jest niemożliwa. Służy on do natychmiastowego zatrzymania bieżni w nagłych przypadkach. Jeśli klucz nie jest prawidłowo umieszczony w komputerze na wyświetlaczu pojawi się błąd **E07**. Klips znajdujący się na końcu sznurka musi być przypięty do ubrania przez cały czas trwania treningu, gdyż umożliwia natychmiastowe zatrzymanie bieżni w nagłym przypadku

PRZYCISKI NA UCHWYTACH

Speed +/-

Zlokalizowane są na prawym uchwycie. Przyciski **Speed+** lub **Speed-** mogą być naciśnięte w każdym momencie trwania treningu, w celu zmiany prędkości

Incline +/-

Zlokalizowane są na lewym uchwycie. Przyciski **Incline+** lub **Incline-** mogą być naciśnięte w każdym momencie trwania treningu, w celu zmiany nachylenia

Sensory pomiaru pulsu

Sensory pomiaru pulsu umieszczone są na obu uchwytach. Na polecenie komputera użytkownik powinien chwycić 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)/CALORIES (kalorie)** będą zliczane do góry od 0
3. Prędkość bieżni może być regulowana manualnie przyciskami **SPEED+/-** w każdym momencie trwania treningu

4. Cel treningu można zdefiniować 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 To zdefiniowane wcześniej programy, w których 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. Naciśnij **PROGRAM** by wybrać żądany program
2. Naciśnij **START** by wybrać program z domyślnym czasem treningu
3. Domyślny czas treningu dla wszystkich programów to 30 min. Można go ustawić przyciskami **SPEED +/-** przed naciśnięciem przycisku **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 czas w dół i wyda dźwięk „beep” przez 3 sekundy po każdym segmencie. Następnie po około 2 sekundach zmieni się **prędkość/nachylenie**
6. Po zakończeniu programu komputer wyda dźwięk „beep”, a następnie automatycznie zatrzyma urządzenie. Poziom nachylenia wróci do pozycji 0
7. Jeśli podczas trwania programu naciśnięty zostanie przycisk **STOP**, urządzenie zwolni a następnie zatrzyma się. Wszystkie informacje zostaną zresetowane a komputer przejdzie w stan gotowości
8. Jeśli podczas trwania programu naciśnięty zostanie przycisk **START** program zostanie wstrzymany. Wszystkie informacje na wyświetlaczu zostaną zachowane. Naciśnij ponownie **START** by wznowić program

TABELA PRĘDKOŚCI/NACHYLENIA W PROGRAMACH ZDEFINIOWANYCH

Program		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Prędkość	10	30	30	70	70	50	50	50	70	70	50	50	50	50	30	20
	Nachylenie	2	2	6	6	8	8	6	6	4	4	4	6	6	2	2	2
P2	Prędkość	20	30	30	60	50	50	80	50	50	60	80	80	80	50	40	30
	Nachylenie	3	3	9	9	9	2	2	8	8	4	1	1	4	4	4	4
P3	Prędkość	20	30	50	50	70	70	80	50	50	50	30	30	80	80	40	30
	Nachylenie	1	2	3	4	5	5	7	7	4	4	4	4	6	3	2	2
P4	Prędkość	20	20	30	50	50	50	80	80	80	80	50	50	50	30	30	20
	Nachylenie	3	3	6	6	6	9	9	9	9	9	9	6	6	6	2	2
P5	Prędkość	30	40	50	60	70	80	90	100	100	100	90	80	70	50	40	30
	Nachylenie	2	2	4	4	8	8	6	6	6	6	8	7	6	5	1	1
P6	Prędkość	30	40	50	50	60	60	70	70	70	90	90	100	100	110	50	30
	Nachylenie	1	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	5	5	3	3	1
P7	Prędkość	30	40	90	40	110	40	100	40	90	40	80	40	110	50	30	20
	Nachylenie	1	1	4	4	4	6	6	6	8	8	8	10	10	10	6	2
P8	Prędkość	30	50	80	30	50	70	90	30	50	70	100	30	50	70	110	50
	Nachylenie	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3	6	6	3	3	5	5
P9	Prędkość	30	70	90	40	70	100	40	70	110	50	70	120	40	70	120	60
	Nachylenie	3	6	6	3	7	7	3	8	8	3	9	9	3	3	7	7
P10	Prędkość	30	50	60	60	60	90	100	60	60	90	100	60	60	60	110	30
	Nachylenie	2	7	7	7	5	5	5	8	8	8	8	8	8	4	4	4
P11	Prędkość	40	50	70	90	100	110	90	60	80	90	100	100	110	90	60	50
	Nachylenie	1	6	6	6	3	3	3	7	7	4	4	4	4	6	6	6
P12	Prędkość	40	60	100	100	70	100	100	100	70	70	100	100	100	100	60	50
	Nachylenie	3	8	8	6	9	9	5	5	8	8	8	4	4	4	4	4

Zmiana jednostek MPH na KPH

Prędkość i dystans może być wyświetlany w MPH lub KPH

By dokonać zmiany należy:

1. Wyciągnij **Klucz Bezpieczeństwa** – komputer wyświetli błąd **E07**
2. Przyciśnij i przytrzymaj razem przyciski **PROGRAM** oraz **MODE** przez około 2-3 sekundy
3. Jednostki zmienią się z MPH na KPH automatycznie

