

AIREŠANAS TRENAŽIERIS



MODELIS : R 700

SPORTOP®

LIETOTĀJA INSTRUKCIJA

DATORA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA



SCAN

Mainīgi rādītāji: WATT (VATI)/ CALORIES (KALORIJAS) un SPM (VĒZIENU SKAITS MINŪTĒ)/ SPEED (ĀTRUMS). Mainās ik pēc 6 sek.

SPM (vēzieni minūtē)	: 0~15~999
SPEED (ātrums)	: 0.0~99.9 KM/Č
TIME (laiks)	: 0:00~99:59
DISTANCE (distance)	: 0.00~99.99 KM
CALORIES (kalorijas)	: 0~999
SIRDS SIMBOLS	: ON / OFF
MANUAL (rokas režīms)	: 1~16 līmeņi
PROGRAM	: P1~P
WATT (vati)	: 0~999
WATTS (pastāvīgā slodze)	: 10~350
USER (lietotājs)	: U1~U4
H.R.C (pulsa kontrole)	: 55%、75%、90%、IND (TARGET)
PULSE (pulss)	: P~30~240
STRIKES (vēzieni)	: 0 ~ 9999

TIME/500M (laiks /500 m): 0:00 ~ 99:59

Lietotāja dati : U0 ~ U4 (U1 ~ U4)

- ◆ Dzimums :
 - ◆ Vecums :
 - ◆ Augums :
 - ◆ Svars :
- 10-25-99
100-160-200 (CM)
20-50-150 (KG)

UZSĀKT DARBU AR TRENAŽIERI

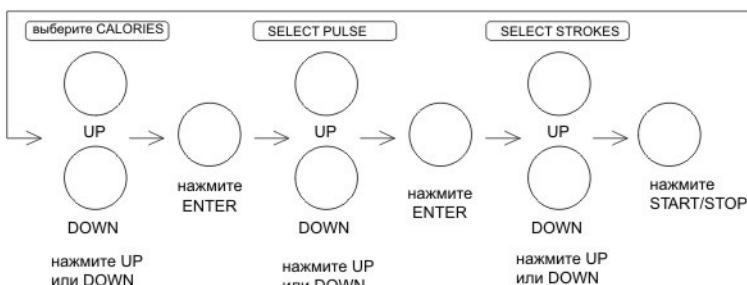
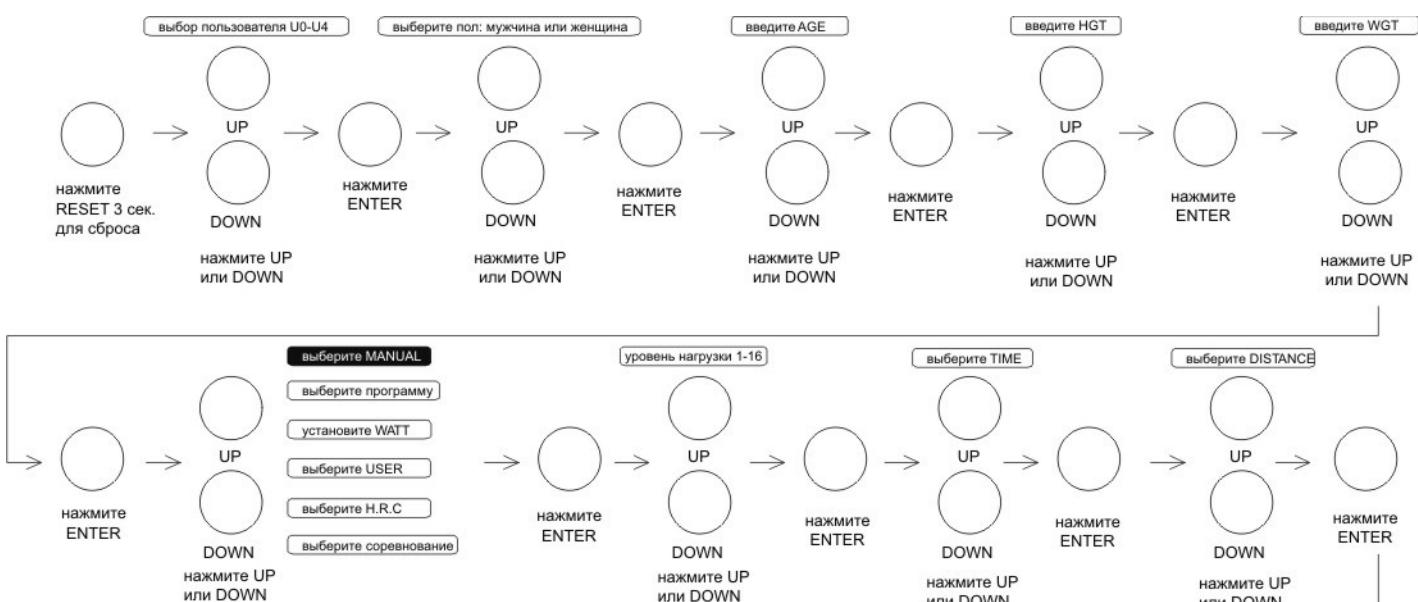
1. Pārliecinieties, ka trenažieris ar adapteri pievienots strāvas avotam, par ko liecina 2 sek. skaņas signāls.
2. Uzlieciet pulsa kontroles krūšu jostu. Instrukciju sk. Zemāk.
3. Ieslēdzot displeju tiks atainoti visi iespējamie rādītāji. Lai ātri uzsāktu treniņu, nospiediet START/STOP un ieejiet rokas vadības režīmā.
4. Lai veiktu lietotāja izvēli U1-U4, nospiediet UP/DOWN, norādiet dzimumu (gender), gadu skaitu (age), augumu (height), svaru (weight), noslēgumā nospiediet ENTER, lai apstiprinātu.

Piezīme: U1-U4 – ievadītos datus dators saglabā. U0 – nesaglabā.

5. TRENIŅU REŽĪMI

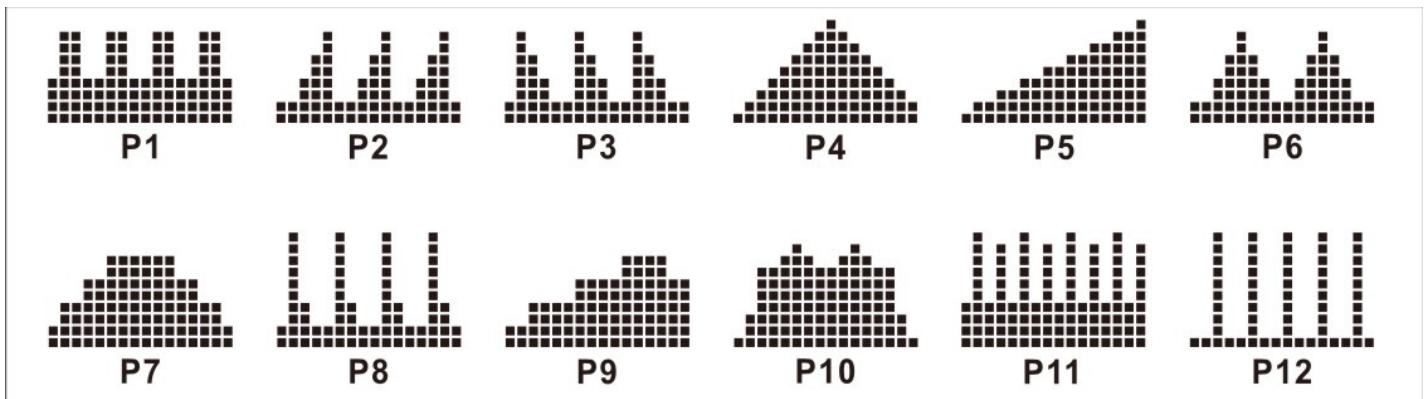
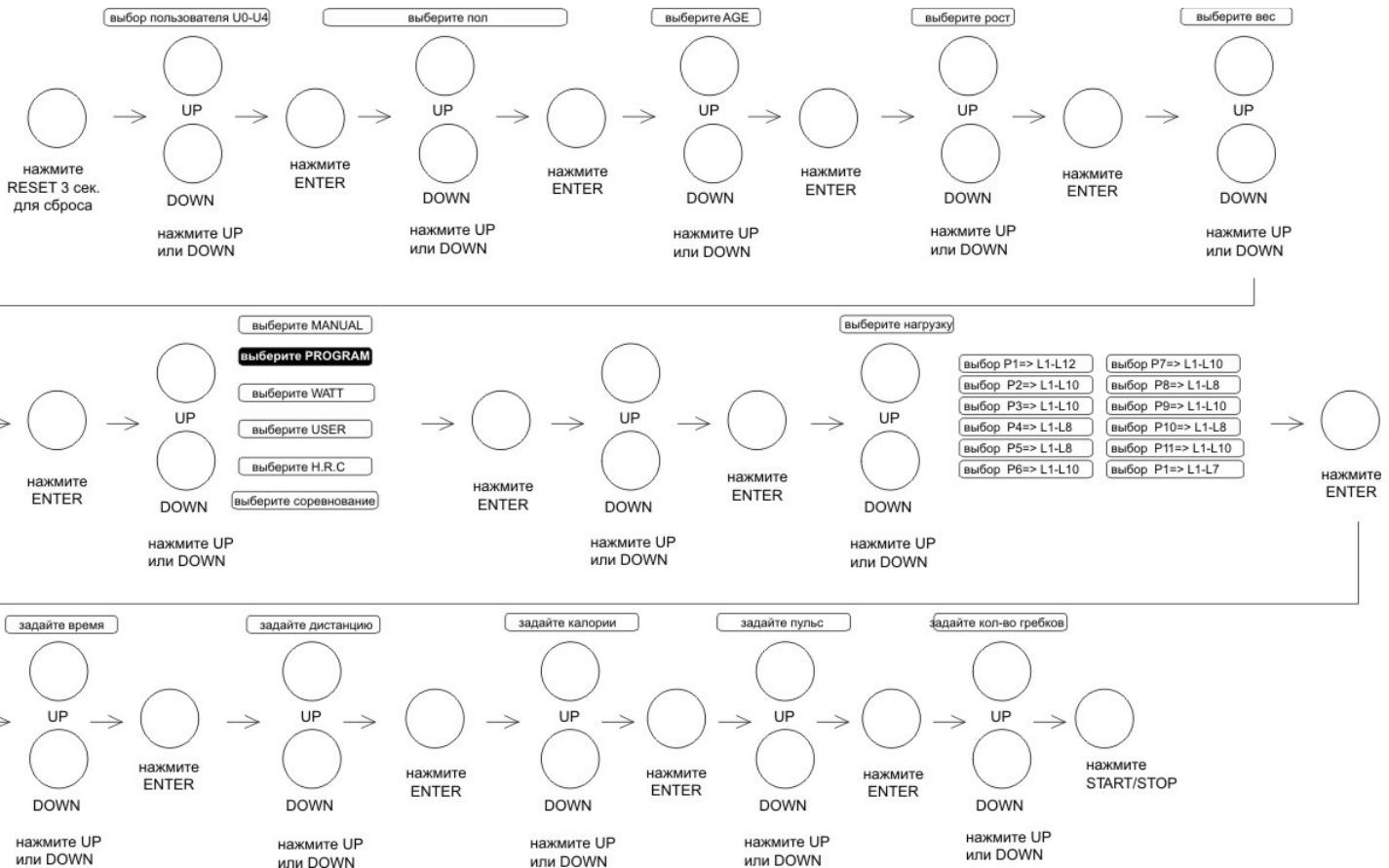
5.1 MANUAL (ROKAS VADĪBAS REŽĪMS)

Izvēloties šo režīmu, displeja grafikā sākuma izvēlnē ir 1. slodzes līmenis. Nospiediet ENTER, lai apstiprinātu vai UP/DOWN, lai izmaiņtu slodzes līmeni, nospiediet ENTE, lai apstiprinātu. Kad norādīta nepieciešamās izvēles, norādot TIME (treniņa laiku), DISTANCE (distanci), CALORIES (kalorijas), HEART RATE (pulsu), STROKE (vēzienu skaitu), kurus vēlaties izpildīt, lai uzsāktu treniņu, nospiediet START.



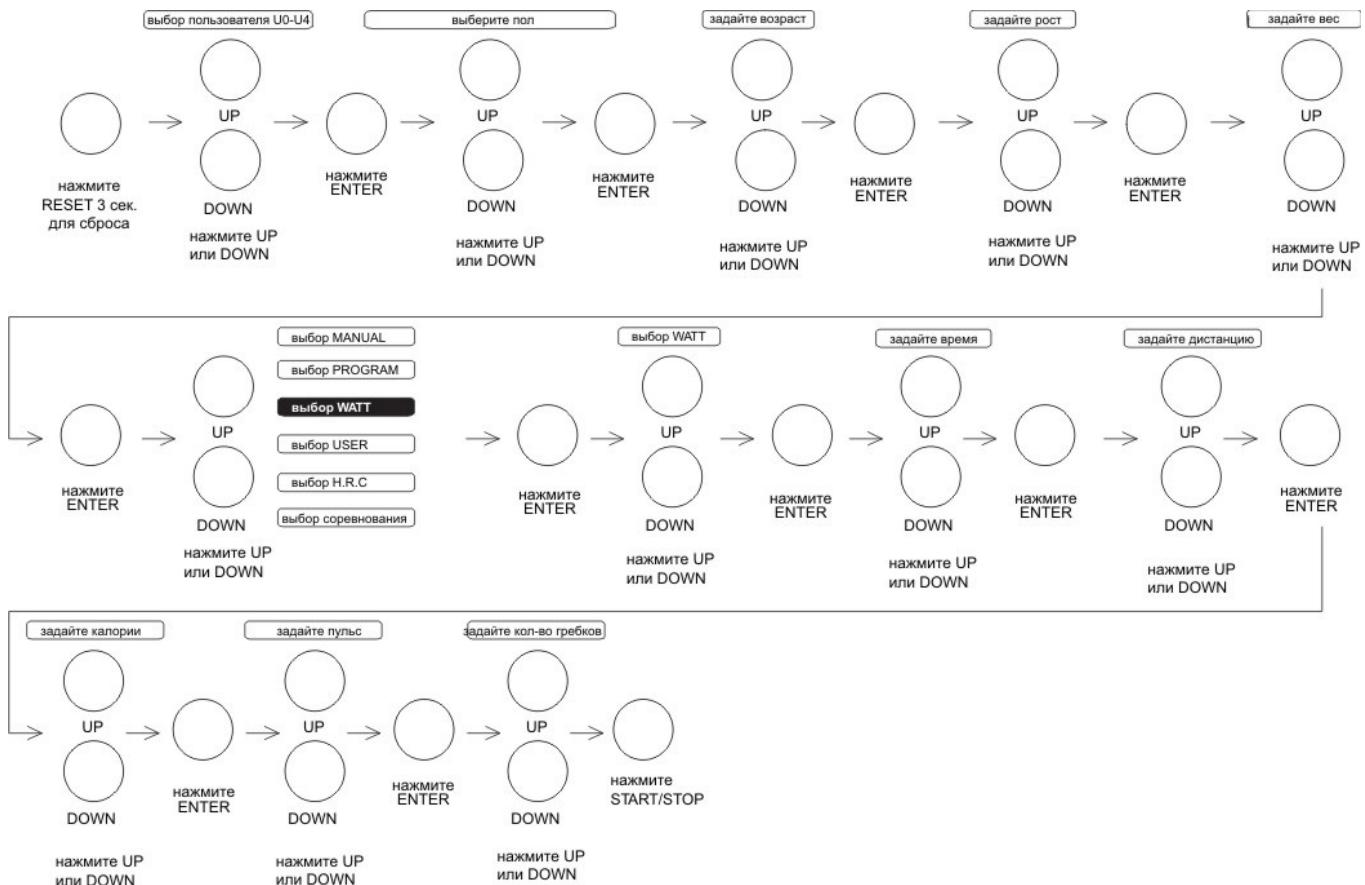
5.2 PROGRAMMAS

Izvēlieties režīmu PROGRAMS P1-P12 izmantojot taustiņu ENTER. Ar taustiņiem UP/DOWN regulējet izvēlētās programmas slodzes līmeni. Kad norādīta nepieciešamās izvēles, norādot TIME (treniņa laiku), DISTANCE (distanci), CALORIES (kalorijas), HEART RATE (pulsu), STROKE (vēzienu skaitu), kurus vēlaties izpildīt, lai uzsāktu treniņu, nospiediet START.



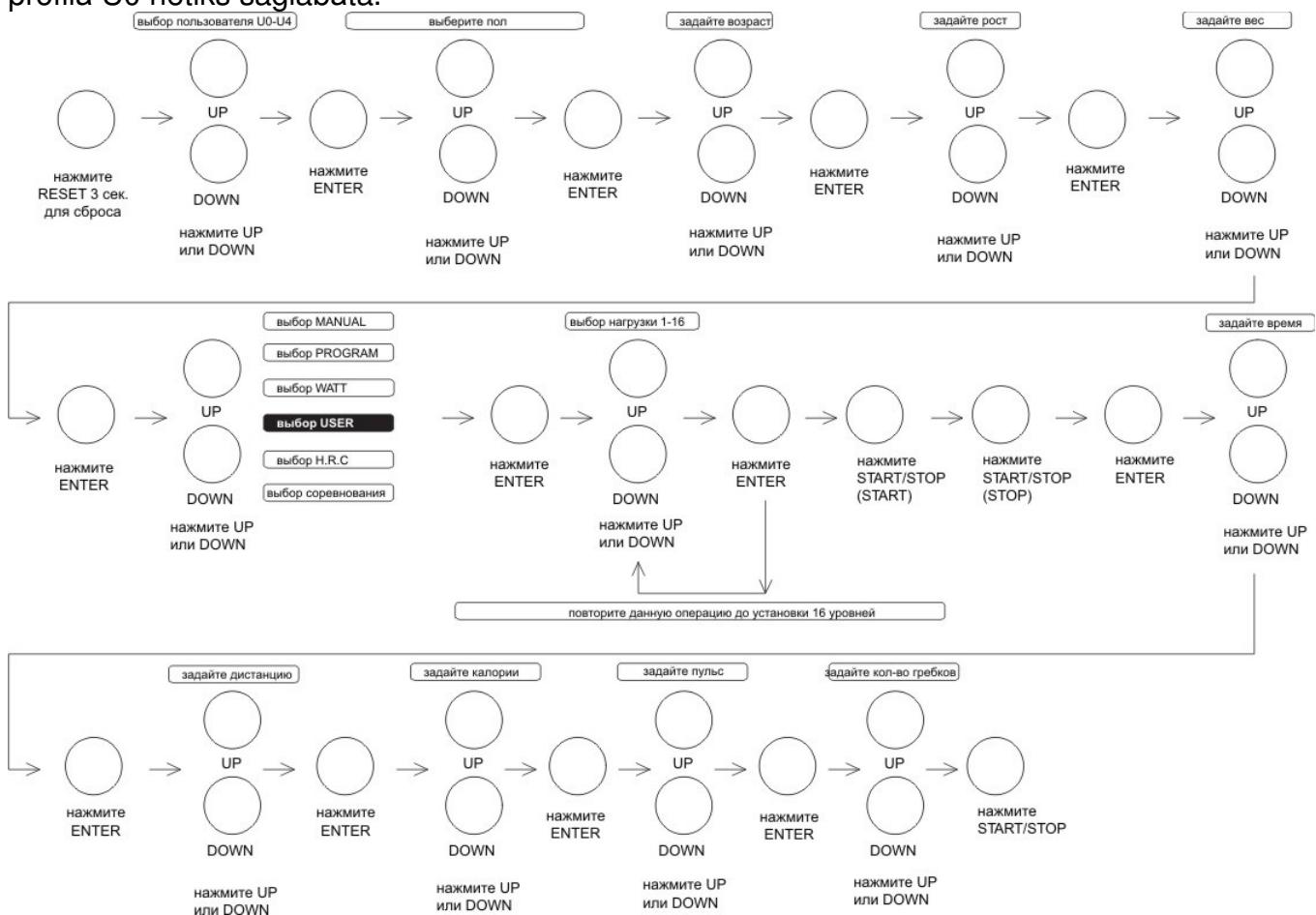
5.3 WATT

Lietotājs var norādīt vēlamo treniņa slodzes līmeni (jauda, kas nepieciešama noteiktai slodzei) amplitūdā no 10 līdz 350 ar taustījumiem UP/DOWN. Nospiediet START/, lai uzsāktu treniņu. Izmantojiet šo programmu, lai nodrošinātu sev konstantu slodzi treniņa laikā.



5.4 USER (Lietotāja programma)

Lietotāja profilā U1-U4 var veidot savu programmu, katrā no treniņa segmentiem izvēloties slodzes līmeni 1 - 16. Izveidotā programma tiks automātiski saglabāta. Programma, kas izveidota lietotāja profilā U0 netiks saglabāta.



5.5 H.R.C. (Sirds darbības kontroles programma)

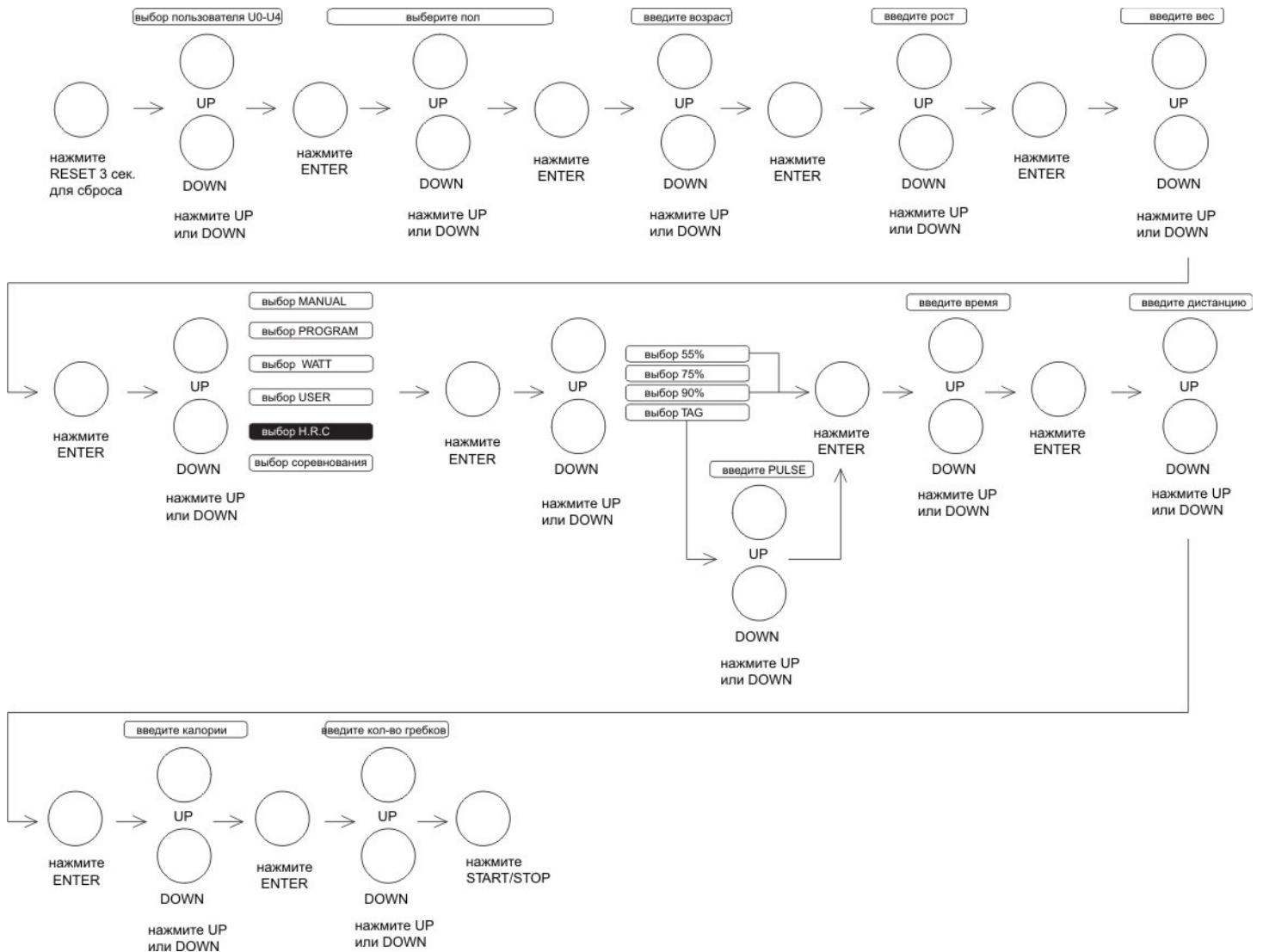
Izvēlieties savu kardio zonu no režīmiem: 55%, 75%, 90%. Norādiet vecuma skaitli, pārliecinieties, ka izvēlētais režīms ir piemērots Jūsu vecumam.

55% - программа – диета

75% - программа – веселіба

90% - программа – sports

TAG – iespēja norādīt paša izvēlētu pulsa mērķa skaitli.



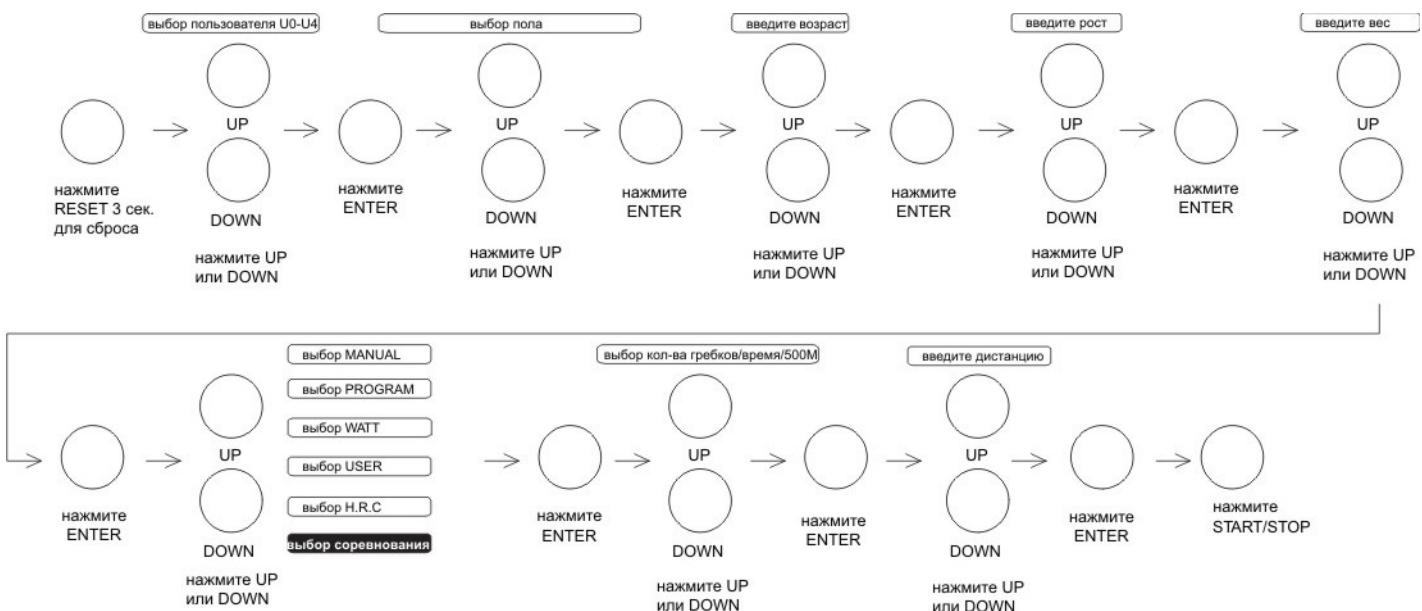
5.6 RECOVERY (Organisma atjaunošanās spēju novērtēšana pēc treniņa)

Treniņa noslēgumā nospiediet RECOVERY Uzlieciet rokas uz pulsa sensoriem. Pulss tiks skaitīts vienu minūti, pēc tam ieraudzīsiet displejā vērtību: no F1 līdz F6. Pulsa uzskaites laikā, citi rādītāji nav redzami.

	Organisma stāvokļa nozīme	Skaitlis, kas ataino starpību starp pulsu pirms funkcijas Recovery izmantošanas un pulsu pēc funkcijas izmantošanas
F1	Lielisks	Virs 50 sitieniem
F2	Labs	40-49
F3	Apmierinošs	30-39
F4	Slikts	20-29
F5	Ļoti slikts	10-19
F6	Vissliktākais	Zem 10

5.7 RACE (Sacensības)

Nospiediet UP/DOWN , lai regulētu vēzienu skaitu minūtē (SPM) un distanci, lai aktivizētu sacensību ar datoru. Nospiediet START, lai uzsāktu sacensības, sāks mirgot lietotāja un datora simboli, lai veiktu izvēli, kurš startēs pirmais (lietotājs izvēlas slodzi no 1 līdz 16). Pēc treniņa beigām displejā būs redzams uzvarētājs (WIN) un zaudētājs (LOSE).



5.8 TIME/500m (LAIKS/500 M)

Dators aprēķina cik ātri lietotājs veiks distanci 500m, atbilstoši vēzienu skaitam.

PIEZĪMES

1. Pieslēdziet trenažieri izmantojot adapteri (6 volt, 1A)
2. Pasargājiet trenažieri no mitruma iedarbības.