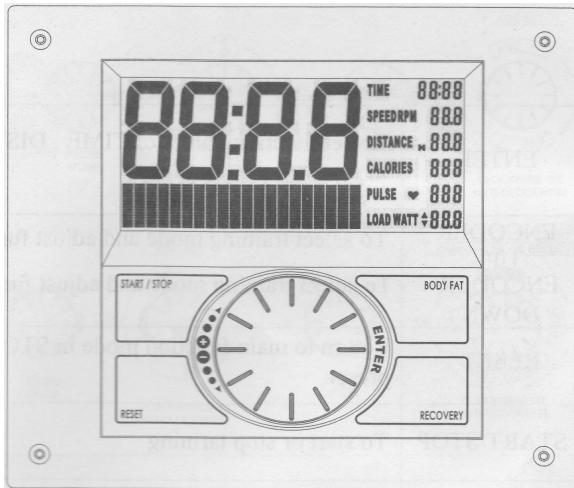


INSTRUKCIJA**Taustīņu funkcijas**

UP	Treniņa režīma izvēlei un funkciju palielināšanai.
DOWN	Treniņa režīma izvēlei un funkciju samazināšanai.
MODE	Miera režīmā, tiek izmantota vingrinājuma datu apstiprināšanai un programmas izvēles apstiprināšanai.
START.STOP	Lai uzsāktu vai pārtrauktu treniņu.
RECOVERY	Pulsa atjaunošanās testa veikšanai.
RESET	Miera režīmā nospiest, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē. Turēt nospiestu, lai atjaunotu displeja rādījumus.
BODY FAT	Svara kontrole

Funkcijas:

TIME - LAIKS	0:00~99:59
SPEED - ĀTRUMS	0.0~99.9
DISTANCE	0.00~99.9 KM (ML)
CALORIES - KALORIJAS	0~999 CAL
PULSE - PULSS	<p>Uz monitora lietotājs var sekot līdzi sava pulsa izmaiņām. Rādītāji iespējami diapazonā 0-240 sitiens/min. Paredzēta iespēja uzstādīt mērķa rādītājus pulsam visās programmās, kā arī lietotāja režīmā.</p> <p>Signāls - pārsniedzot mērķa uzstādījumus, monitors dod skaņas signālu.</p> <p>Slodzes izmaiņu pielāgošanā pulsa izmaiņām - lūdzu meklējet informāciju sadaļā par pulsa kontroli.</p>
RECOVERY - PULSA ATJAUNOŠANĀS TESTS	<p>Nospiest RECOVERY taustiņu un turēt rokas uz pulsa sensoriem. Tieka pārtraukta jebkuru funkciju vērtību atskaitē, izņemot laiku (TIME), notiek skaitīšana no 00:60 uz 00:00. Skaitīšanai beidzoties uz ekrāna būs redzama pulsa atjaunošanās atskaitē F1, F2...F6, kur F1 ir vislabākais vērtējums, bet F6 – vissliktākais.</p> <p>Nospiediet RECOVERY taustiņu atkārtoti, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.</p> <p>Lietotājs var turpināt treniņu, lai uzlabotu pulsa atjaunošanās spējas kvalitāti.</p>

Monitora darbības pamatprincipi: (kad velotrenažiera dators caur adapteri pievienots strāvas padevei):

1.solis Pagrieziet MODE taustiņu pulksteņa rādītāja virzienā vai pret to, lai izvēlētos manuālo treniņu režīmu, programmas (12 varianti), lietotāju (lietotāja izveidotu profilu) vai sirds ritma kontroles programmu (4 varianti).

2.solis Pagrieziet MODE taustiņu pulksteņa rādītāja virzienā vai pret to, lai izvēlētos treniņa slodzes/sarežģības līmeni manuālajā vai citās programmās, kā arī lietotāja profilam.

3.solis Pagrieziet MODE taustiņu pulksteņa rādītāja virzienā vai pret to, lai uzstādītu funkciju lielumus. Katreiz nospiediet MODE, lai apstiprinātu izvēli.

Iespējamā funkciju izvēle:

LAIKS: Diapazons 00:00 – 99:00, solis 1 minūte;

DISTANCE: Diapazons 00:00 – 99:90, solis 0,1 km vai jūdze;

KALORIJAS: Diapazons 0-990, solis 10 kalorijas;

WATT: Diapazons 10-350, solis 10 Watt (tikai manuālajā režīmā);

PULSS: Diapazons 30-240, solis 1 sit./min. (nav iespējams mērķa sirds darbības treniņu programmā).

4.solis Nospiediet START/STOP, lai uzsāktu treniņu.

Instrukcijas treniņu režīmu uzstādīšanai

1. Treniņš manuālajā režīmā

Nospiežot START/STOP bez papildu uzstādījumiem, monitors uzsāk darbu manuālajā režīmā.

Treniņš bez laika uzstādījuma: Katra profila apzīmētā kolonna līdzvērtīga 0,1 km, kas tiek pieskaitīta treniņa distancei, ja nav mērķa uzstādījuma, vai tiek noņemta nost, ja ir noteikts mērķa distances uzstādījums.

Treniņš ar laika uzstādījumu: Katra profila kolonna pāriet uz nākošo pēc 1/16 daļas no uzstādītā treniņa laika.

Treniņa slodzes regulēšana: Manuāli regulējama treniņa režīmā, ir iespēja regulēt slodzi 16 līmenos, ja nav uzstādīta WATT (konstantas slodzes) programma. Ja ir uzstādīta WATT (konstantas slodzes) programma, slodzes līmenis tiek automātiski pielāgots lietotāja treniņa intensitātei – ātrumam un slodzei. Lietotāja ērtībai tiek piedāvāti 3 dažādi simboli:

▲ – treniņa ātrums jāsamazina;

▼ – treniņa ātrums jāpalielina;

---- - norāde, kas atgādina, ka patreizējā treniņu slodze ir neatbilstoša un treniņa ātrums atbilstoši jāpalielina vai jāsamazina.

Treniņu slodzei palielinoties tiek dots ūdens monitora signāls, lai pievērstu uzmanību. Palielinātajai slodzei ilgstot virs 1min., atskan 30 sek. Signāls un monitors automātiski apstājas. Slodzes līmenis nokrīt uz 1 un uzstādītais WATT lielums uz 0.

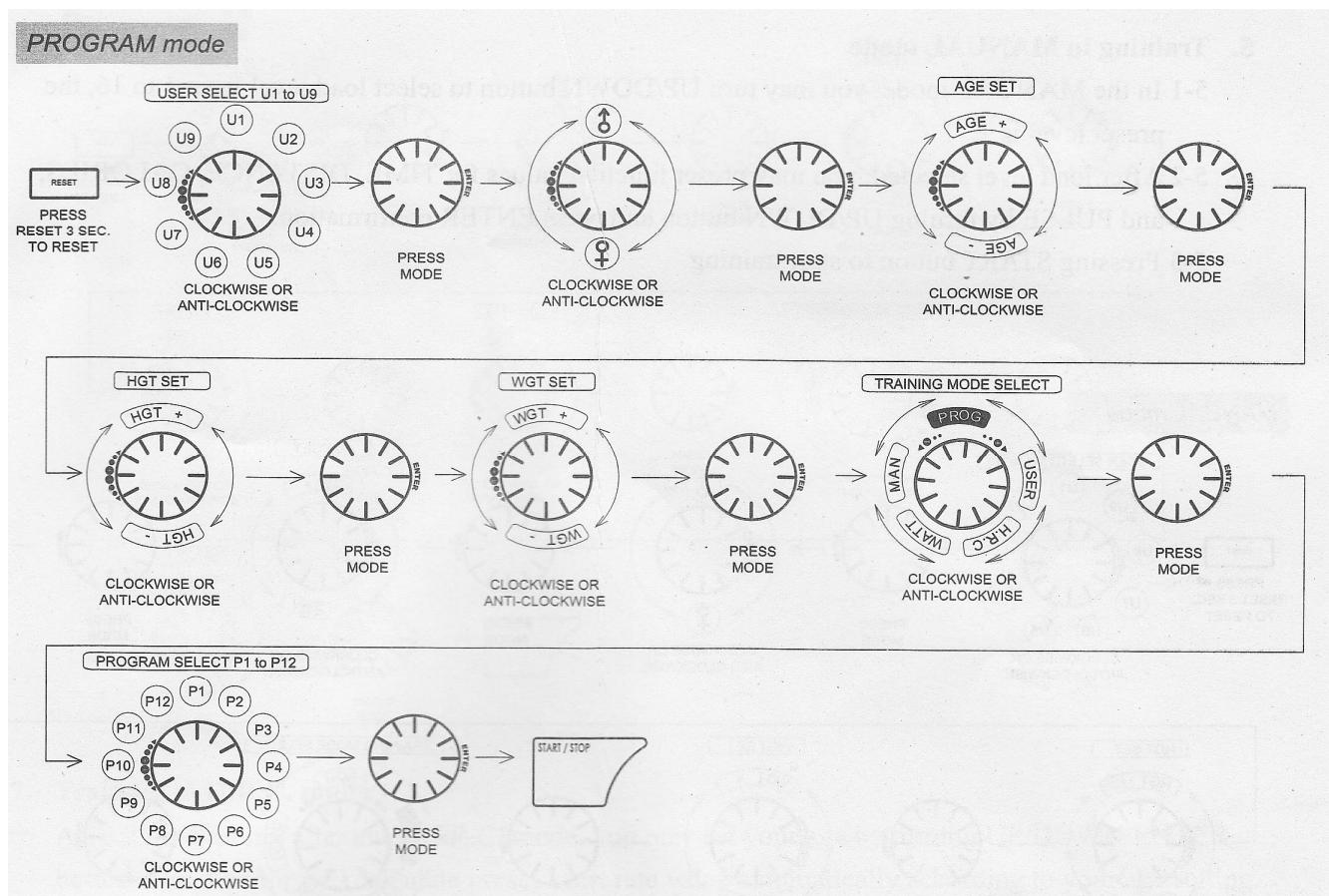
2. 12 veidu treniņu programmas

Pagrieziet MODE taustiņu pulksteņa rādītāja virzienā vai pret to, lai izvēlētos treniņu programmu no P1 līdz P12. Nospiediet MODE, lai apstiprinātu izvēli.

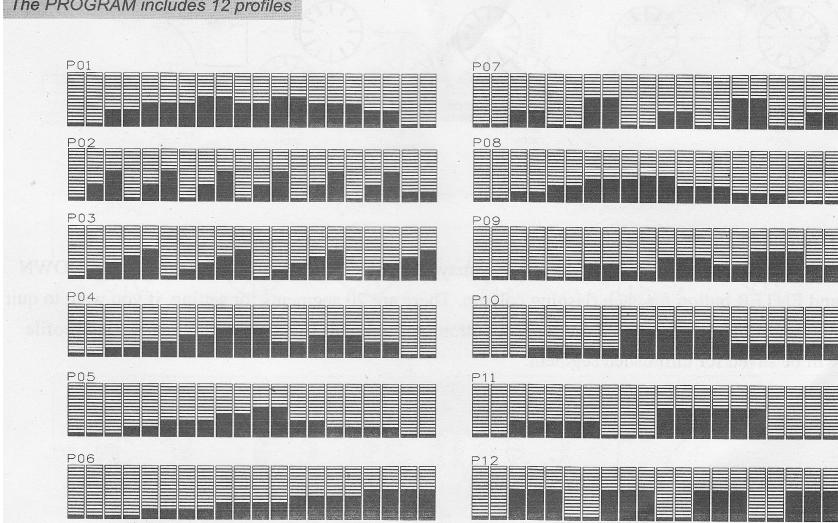
Treniņš bez laika uzstādījuma: Katra profilā apzīmētā kolonna līdzvērtīga 0,1 km, kas tiek pieskaitīta treniņa distancei, ja nav mērķa uzstādījuma, vai tiek noņemta nost, ja ir noteikts mērķa distances uzstādījums.

Treniņš ar laika uzstādījumu: Katra profila kolonna pāriet uz nākošo pēc 1/16 daļas no uzstādītā treniņa laika.

Treniņa slodzes regulēšana: Treniņa laikā var palielināt slodzi visai izvēlētajai treniņu programmai.



The PROGRAM includes 12 profiles



3. Lietotāja programma

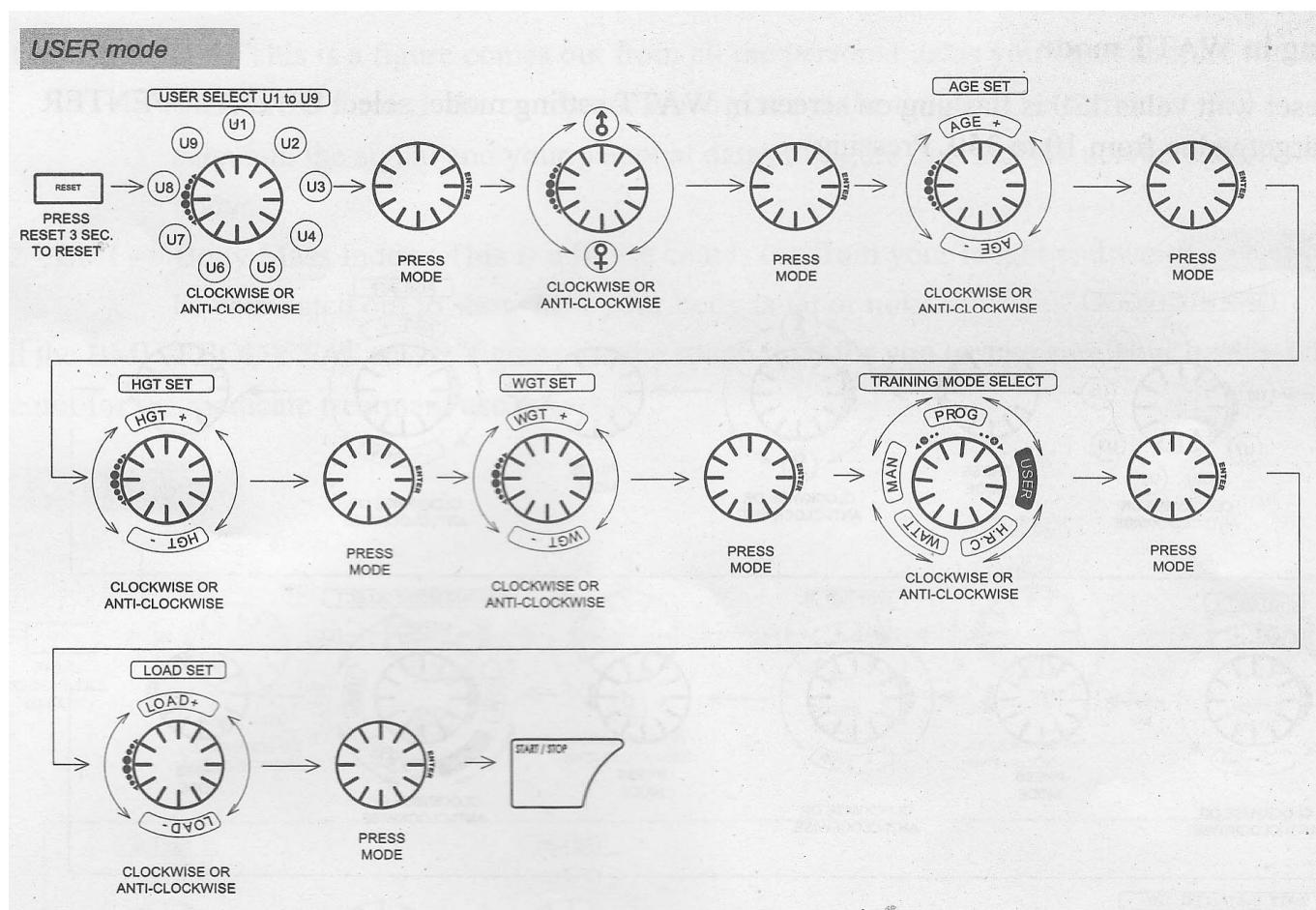
Pagrieziet MODE taustiņu pulksteņa rādītāja virzienā vai pret to, lai izvēlētos lietotāja programmu.

Nospiediet MODE, lai izveidotu savu programmu. Pēc uzstādīšanas nospiediet MODE uz 2 sek., lai izietu no uzstādīšanas režīma.

Treniņš bez laika uzstādījuma: Katra profilā apzīmētā kolonna līdzvērtīga 0,1 km, kas tiek pieskaitīta treniņa distancei, ja nav mērķa uzstādījuma, vai tiek noņemta nost, ja ir noteikts mērķa distances uzstādījums.

Treniņš ar laika uzstādījumu: Katra profila kolonna pāriet uz nākošo pēc 1/16 daļas no uzstādītā treniņa laika.

Treniņa slodzes regulēšana: Treniņa laikā var palielināt slodzi izvēlētajai treniņu programmas vienībai.



4. Treniņš ar sirds ritma kontroli (H.R.C)

Trenažiera slodze tiek automātiski pielāgota uzstādītajam sirds ritma rādītājam. Ja pulsa rādītāji ir zemāki, slodze tiek palielināta, izmaiņas tiek veiktas par 1 slodzes līmeni 30 sek. Laikā līdz pat 16. līmenim. Pulsam turoties uzstādītajā lielumā vai to pārsniedzot, slodze tiek automātiski samazināta par 1 līmeni 15 sek. Laikā līdz pat 1. līmenim. Pulsam saglabājoties virs mērķa uzstādījuma ilgāk par 30 sek., sistēmas darbība tiek apturēta un atskan 6 brīdinošie signāli.

Mērķa sirds ritma uzstādījums ar atšķirīgu procentuālo attiecību: pagrieziet MODE taustiņu pulksteņa rādītāja virzienā vai pret to, lai izvēlētos atšķirīgus sirds ritma procentuālos rādītājus savam treniņam. Tieki piedāvāti 3 fiksētie procentu lielumi (55%, 75%, 90%) no maksimālā sirds ritma, kurš tiek aprēķināts no ievadītajiem lietotāja vecuma datiem (vecuma norāde ir nepieciešama treniņam šajā režīmā, ja šie dati nav ievadīti jau iepriekš pilnā apjomā). Pirms attiecīgās procentu likmes izvēles ir ieteicams konsultēties ar savu ārstu, par Jums piemērotāko programmu.

Piemēram – ja Jūsu vecums ir 30 gadi, mērķa uzstādījums būs 104 sit./min., kas ir 55% no maksimuma 190 sit./min. Norādītais aprēķins veikts atbilstoši 30 gadīgam lietotājam. Līdzīgi tiek veikts aprēķins 75% un 90% programmām.

Lietotāja norādītie sirds ritma mērķa uzstādījumi – Pagrieziet MODE, lai uzstādītu mērķa lielumu sirds ritmam. Kad mērķis ir uzstādīts, nospiediet START/STOP, lai sāktu treniņu. Treniņš tiek uzsākts 1.slodzes līmenī un slodze tiek regulēta, automātiski to izmainot atbilstoši pulsa lielumam treniņa laikā.

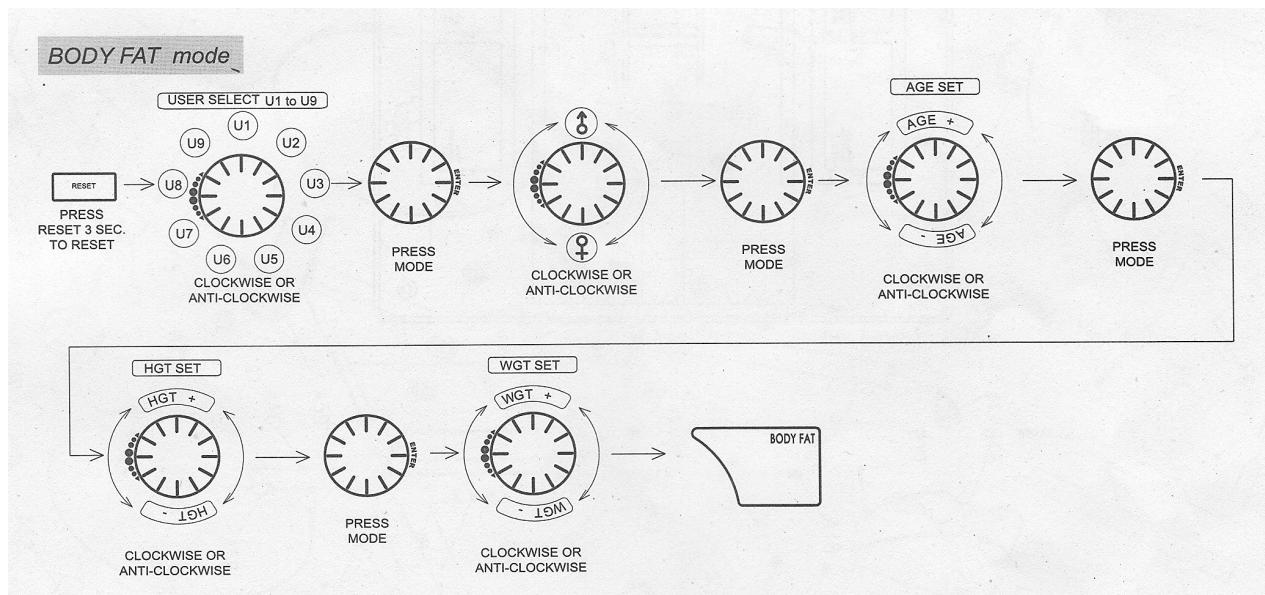
5.Treniņš BODY FAT (svara kontroles) režīmā:

Jūs varat izmērīt ķermeņa liekā svara procentus. Kad dators atrodas režīmā STOP. Veiciet sekojošas darbības:

- 1.Pārliecinieties, ka uzstādīt patiesus datus.
- 2.Nospiediet taustiņu BODY FAT un turiet plaukstas uz pulsa sensoriem visu testa laiku.
3. Apzīmējums „_____” būs redzams 8 sek. testa laikā. Pēc 8 sekundēm dators uzrādīs liekā svara procentus (*1) un Ķermeņa masas indeksu (BMI) (*2). Dators var uzrādīt arī sekojošas klūdas:
 1. E-1 – ja plaukstas nav bijušas kārtīgi uz sensora.
 2. E-4 – ja dators, kāda iemesla dēļ nevar apstrādāt Jūsu datus.

Kad testēšana ir pabeigta, nospiediet BODY FAT taustiņu, lai atgrieztos darba režīmā ar treniņa datiem, kas tika uzstādīti pirms testa. Testa rādītāji no monitora pazudīs.

Citi lietotāji var izmērīt tauku procentus STOP režīmā. Lietotājs var nospiest taustiņu RESET un paturēt 4 sek., lai ievadītu jaunus lietotāja datus. Veiciet sekojošus soļus jaunam mērījumam:



*1 – BODY FAT – šis skaitlis tiek aprēķināts balstoties uz ievadītajiem datiem, kā arī pulsa datiem.

* 2 - BMI – ķermeņa masas indekss: tiek aprēķināts balstoties uz ievadītajiem datiem par lietotāja augumu un svaru (indekss parāda vai Jums ir liekais svars)

BMI un BODY FAT rezultāti ir aptuveni un nevar tikt izmantoti medicīniskos nolūkos.

4. Liekā svara novērtēšanas tabula:

Simbols	■	✚	▲	◆
Liekās svars % Dzimums	Zems	Zems/ Vidējs	Vidējs	Vidējs/ Augsts
Virrietis	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
Sieviete	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Treniņa pabeigšana

Kad treniņa laikā ir sekojot Jūsu norādītajiem mērķa uzstādījumiem (Laikam, Distancei, Kalorijām), ir sasniegta 0 (izņemot pulsa uzstādījumus), atskan 8 brīdinošie signāli un monitora darbība tiek pārtraukta. Nospiediet START/STOP, lai atsāktu monitora darbu. Funkcija, kuras uzstādījums sasniedza 0, tiks skaitīta no 0 uz augša, pārējiem uzstādījumiem tiks turpināta pārtrauktā atskaite.

Treniņa pārtraukšana: Jūs jebkurā brīdī varat pārtraukt monitora darbību nospiežot START/STOP.

Lai dzēstu programmu: Nospiediet RESET, lai dzēstu programmu un izvēlētos treniņa režīmu, slodzi vai sarežģītību STOP režīmā. Turot RESET taustiņu nospiestu ilgāk nekā 2 sek., visi rādītāji tiek dzēsti uz 0.

Piezīmes:

1. Pārtraucot trenažiera darbināšanu, pēc 4 minūtēm ieslēdzas enerģijas saudzēšanas režīms, visi uzstādījumi un vingrinājumu dati tiek uzkrāti līdz treniņš tiek atsākts. Nospiediet jebkuru taustiņu, vai uzsāciet griezt pedālus, lai „pamodinātu” monitoru.
2. Dators saglabā ievadītos laika, distances un kaloriju datus 4 lietotāju profiliem (U1-U4). Ja lietotāja profils ir U5-U9, ievadītie rādītāji netiek saglabāti. Ieslēdzot datoru uz displeja redzami dati pēdējam treniņam pirms datora izslēgšanās.
3. Saņemot no monitora nepareizu informāciju, lūdzu pārstartējet monitora datoru, izslēdzot un ieslēdzot adapteri.
4. Monitors var tikt darbināts ar baterijām.