



***ROWER POWIETRZNY AIR BIKE
HERTZ Storm (JK-3607)***

INSTRUKCJA OBSŁUGI



INSTRUKCJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Podczas użytkowania niniejszego sprzętu, należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, włączając poniższe instrukcje.

Przed użyciem należy przeczytać całą poniższą treść!

- A. Przed użyciem niniejszego sprzętu należy zapoznać się ze wszystkimi informacjami zawartymi w tej instrukcji oraz wykonać ćwiczenia rozgrzewające.
- B. Przed ćwiczeniem, aby uniknąć urazów mięśni, należy wykonać rozgrzewkę każdej partii mięśni zgodnie z dalszą częścią instrukcji. Po zakończeniu ćwiczenia zaleca się ćwiczenia relaksacyjne.
- C. Przed użyciem przyrządu, należy upewnić się, czy wszystkie części są nieuszkodzone i dobrze utwierdzone. Podczas użytkowania, sprzęt ten powinien się znajdować na płaskiej powierzchni. Wskazane jest użycie specjalnej maty, bądź innego odpowiedniego podłoża.
- D. Podczas użytkowania urządzenia należy pamiętać o odpowiednim ubiorze i obuwiu. Nie należy ćwiczyć w ubraniu, które mogłoby zaczepić o elementy urządzenia. Należy też pamiętać o zacieśnieniu pasów pedałów.
- E. Nie należy samodzielnie przystępować do napraw czy zmiany ustawień innych, niż opisane w tej instrukcji. W przypadku problemów należy wstrzymać użytkowanie i skonsultować się z autoryzowanym serwisem.
- F. Nie należy używać urządzenia na zewnątrz.
- G. Urządzenie przeznaczone jest tylko do użytku domowego. Nie nadaje się do celów rehabilitacyjnych.
- H. Tylko jedna osoba może jednocześnie używać urządzenia.
- I. Podczas użytkowania należy trzymać dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia. Nadaje się ono tylko do użytku osób dorosłych. Dla bezpiecznej pracy urządzenia należy zapewnić minimum 100 cm wolnej przestrzeni z każdej strony.
- J. W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
- K. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Systemy monitorujące tętno, jeżeli występują, mogą być niedokładne.

Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób powyżej 35. roku życia lub u których zauważono problemy ze zdrowiem. Przed użyciem urządzenia należy zapoznać się ze wszystkimi instrukcjami.

Przed użyciem produktu należy dokładnie zapoznać się z instrukcją.

Należy zachować tę instrukcję do późniejszego wglądu.



1. OPIS URZĄDZENIA

Rower treningowy umożliwia trening wzmacniający mięśnie nóg, poprawiający kondycję i wytrzymałość. Ćwiczenia te dotleniają organizm i poprawiają samopoczucie. Rower posiada przejrzysty panel sterujący umożliwiający w prosty sposób ustawienie parametrów treningu oraz monitoring podstawowych pomiarów.

PARAMETRY TECHNICZNE

Zastosowanie: budowa sylwetki i wzmocnienie organizmu

Panel wyświetla następujące pomiary: czas, dystans, puls, prędkość, spalone kalorie, itd.

Temperatura pracy: 0-40 st. C

Typ oporu: magnetyczny

Regulacja oporu: automatyczna

Wymiary rozłożony: 114 x 54 x 143 cm

Wymiary kartonu: 95 x 32 x 65 cm

Maksymalny czas ciągłej pracy: 1,5 godz. (do 8 godz tygodniowo)

Maksymalna waga użytkownika: 150 kg

waga brutto: 38,5 kg

waga netto: 34,5 kg

Urządzenie do użytku domowego, klasa dokładności C

2. Pierwsze kroki po zakupie

Uwaga: Podczas rozpakowywania urządzenia uważaj, aby niczego nie uszkodzić.

- 1) Uważnie przeczytaj całą instrukcję przed montażem. Postępuj zgodnie z krokami zawartymi w instrukcji.
- 2) Sprawdź, czy wszystkie elementy roweru były w kartonie.
- 3) Usuń wszystkie zabezpieczające kartony i gąbki.
- 4) Jeśli zauważysz brak jakiegokolwiek elementu roweru, skontaktuj się ze sprzedawcą.
- 5) Podczas montażu urządzenia nie dokręcaj od razu śrub do oporu. Śruby dokręć po sprawdzeniu, czy wszystko działa.



Produktu tego nie można wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Zgodnie z europejską dyrektywą WEE oraz polskim prawem zabrania się łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Użytkownik zamierzający pozbyć się produktu, zobowiązany jest do oddanie go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego. W tym celu należy skontaktować się z punktem gdzie urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Dbając o pozbycie się produktu w odpowiedni sposób, można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego. Składniki zawarte w takim sprzęcie mogą powodować długo utrzymujące się zmiany w środowisku i negatywnie wpływać na zdrowie ludzkie.

Importer:

HERTZ FITNESS Sp. z o.o.
ul. Grażyńskiego 40
43-300 Bielsko Biała
Polska
wyprodukowano w Chinach

INFORMACJE I OSTRZEŻENIA

1. **UWAGA!** W przypadku zauważenia dolegliwości takich jak bóle w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy czy problemy z oddychaniem, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.
2. **UWAGA!** Systemy monitorujące tętno mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.
3. Urządzenie przeznaczone do użytku domowego. Nie może być używane jako sprzęt rehabilitacyjny.
4. Regularnie sprawdzaj urządzenie pod względem zużycia i uszkodzeń tak, aby spełniało warunki bezpieczeństwa. Uszkodzone elementy powinny być natychmiast naprawione lub wymienione. W tym celu skontaktuj się ze sprzedawcą lub importerem (dane na karcie gwarancyjnej).
5. **UWAGA!** Wspornik siedzenia i kierownicy powinny wchodzić i być zablokowane w odpowiednich gniazdach ramy na głębokości co najmniej 10 cm lub do miejsca oznaczonego jako MAX.
6. **POWIETRZNY SYSTEM OPORU** - urządzenie wyposażono w powietrzny system oporu. Jest to system oparty o opór powietrza wytworzony przez ruch łopatek wirnika koła zamachowego. Wedatek energetyczny związany jest z wprowadzaniem koła w ruch i pokonywaniem oporu powietrznego. .
7. **REGULACJA OPORU** - rower wyposażono w automatyczną regulację oporu za pomocą przycisków na panelu sterującym.
8. Pedaly roweru wyposażono w koszyki i/lub paski przytrzymujące stopę przed ześlizgnięciem się z pedała. Zawsze umieszczaj stopy na pedałach i zabezpieczaj je paskami. Pamiętaj aby paski były tak wyregulowane i naciągnięte, aby uniemożliwiały łatwe wyslizgnięcie się z nich stopy.



ODPOWIEDNIA POZYCJA PODCZAS UŻYTKOWANIA:

Pamiętaj, że aby trening był efektywny i przede wszystkim bezpieczny, należy zachować odpowiednią postawę ciała. Dopasuj wysokość siedzenia oraz pozycję kierownicy (jeśli to możliwe) tak, aby plecy były wyprostowane. Wysokość siodełka dobierz tak, by noga będąca w niższej pozycji była lekko zgięta w kolanie. W przypadku długich treningów pamiętaj, aby co jakiś czas zmienić pozycję uchwytu dłoni.

Aby wyregulować wysokość siedzenia należy odkręcić śrubę do regulacji wysokości, wybrać odpowiednią wysokość i dokręcić śrubę.



** Jeśli uchwyt jest regulowany, wówczas jego pozycję i kąt nachylenia można ustawić odkręcając śrubę do regulacji kąta uchwytu, a następnie po wybraniu odpowiedniej pozycji dokręcić ją.*

MONTAŻ

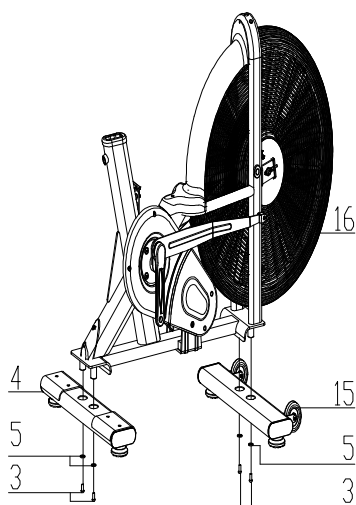
ROZKŁADANIE ROWERKA

Rower spakowany został w taki sposób aby jak najbardziej ułatwić zmontowanie urządzenia. Część elementów rowerka sjeest ze sobą fabrycznie połączonych a montaż pozostałych jest bardzo prosty i intuicyjny zgodny z poniższymi schematami.

A. Przed montażem należy upewnić się, że wokół urządzenia jest wystarczająco dużo miejsca.

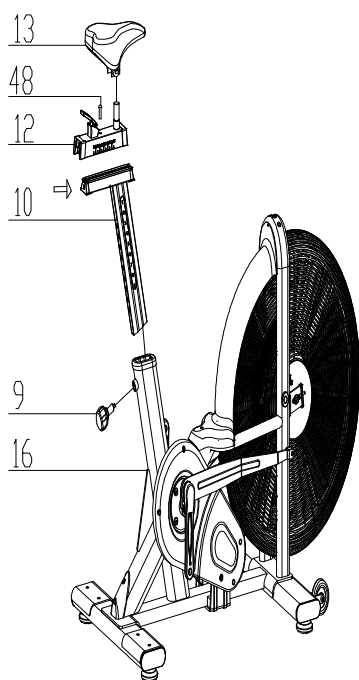
B. Użyj obecnych narzędzi do montażu.

C. Przed montażem należy sprawdzić, czy wszystkie potrzebne części są dostępne (na dole niniejszej instrukcji znajduje się rysunek ze wszystkimi pojedynczymi częściami (oznaczonymi numerami), z których składa się urządzenie.



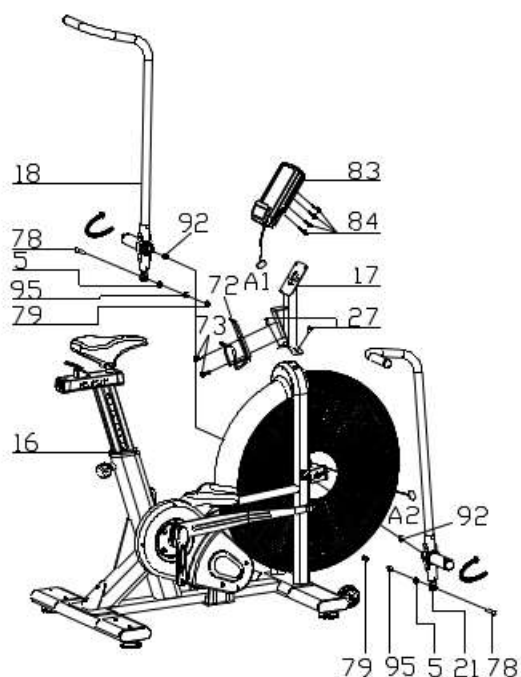
Przymocuj stabilizator przedni (pkt 15) do ramy głównej (pkt 16) za pomocą dwóch zestawów podkładek płaskich Ø10 (pkt 5) i śruby 1 (3).

Przymocuj tylny stabilizator (pkt.4) do ramy głównej (pkt.16) za pomocą dwóch zestawów podkładek płaskich Ø10 (pkt.5) i śruby 1 (3).



Wsuń pionową sztycę siodełka (pkt 10) w obudowę sztycy na ramie głównej (pkt 16). Podnieś pokrętkę, a następnie zwolnij okrągłą nakrętkę (pkt 48), następnie wsuń wspornik (pkt 12) w pionową sztycę (pkt 10), a następnie zamocuj śrubę 8 (pkt 48). Wkręć śrubę (pkt 9) w odpowiednie miejsce sztycy na ramie głównej (pkt 16). Aby wybrać żadaną wysokość siodełka odkręć plastikową główkę pokrętła i odciągnij do tyłu aby przesunąć sztycę góra-dół. Po wybraniu wysokości puść główkę śruby i ją dokręć.

Teraz przymocuj siedzisko (pkt 13) do sztycy (pkt 12), jak pokazano na rysunku, i dokręć śruby wokół śrub pod siedziskiem.



Lewe (18) i prawe (21) ramię , za pomocą podkładki sprężystej (92) osadź na trzpieniach ramy głównej (16) zgodnie z rys. powyżej, Przymocuj ramiona za pomocą śrub (78), podkładek płaskich (5), podkładek sprężystych (95) i nakrętek (79) na płaskich profilach łączących się z pedałami.

UWAGA: NALEŻY MOCNO PRZYMOCOWAĆ KIEROWNICĘ

Licznik elektroniczny (83) zmontuj za pomocą śrub (84) na odpowiednim miejscu podstawy licznika (17) (84) , podłącz wtyczkę (A1 i A2),

Pedały (1L i 1R) są oznaczone jako "L" i "R" - lewy i prawy.

Podłącz je do odpowiednich ramion korby. Prawe ramię korby znajduje się po prawej stronie roweru.

Należy pamiętać, że prawy pedał powinien być przykręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Korzystanie z urządzenia przynosi różne korzyści zdrowotne: poprawia kondycję fizyczną, stan mięśni, a w połączeniu ze zbilansowaną dietą pomaga zrzucić wagę.

1. ROZGRZEWKA

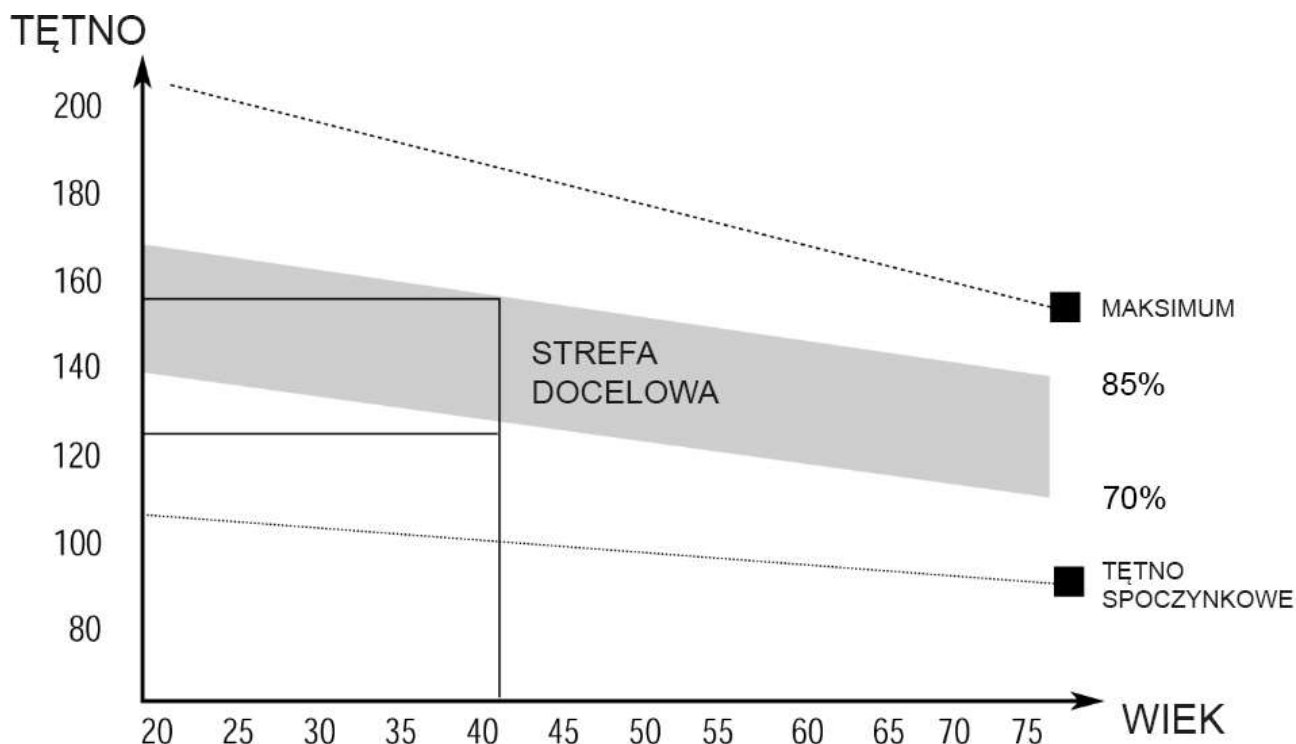
Ten etap pomaga polepszyć krążenie krwi i przygotować mięśnie do wysiłku. Minimalizuje on również ryzyko skurczu i kontuzji mięśni. Zaleca się wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających, takich jak przedstawione na obrazku poniżej. Każde powtórzenie należy przetrzymać przez ok.30 sekund, nie należy wykonywać powtórzeń w sposób gwałtowny, ani rozciągać mięśnie przesadnie - jeśli poczujesz ból, przerwij ćwiczenie.



2. TRENING

Podczas treningu należy zmobilizować swój organizm do wysiłku. Jeżeli trening będzie regularny, mięśnie nóg staną się bardziej elastyczne. Treningi rozplanuj według własnych potrzeb. Poziom wysiłku powinien być wystarczający, aby zwiększyć tętno do strefy docelowej pokazanej na wykresie poniżej. Ważnym czynnikiem jest ilość wysiłku, którą wkładasz w trening. Im dłużej trenujesz, tym większa będzie liczba kalorii, jakie spalisz.

UWAGA! Aby uniknąć kontuzji, plan treningowy powinien być adekwatny do naszego poziomu zaawansowania, stanu zdrowia oraz wydolności organizmu.



Wykres przedstawia tętno, jakie powinniśmy osiągnąć podczas treningu w zależności od wieku. Właściwy trening powinien trwać minimum 12 minut, większość trenujących zaczyna jednak od 15-20 minut.

3. FAZA USPOKOJENIA

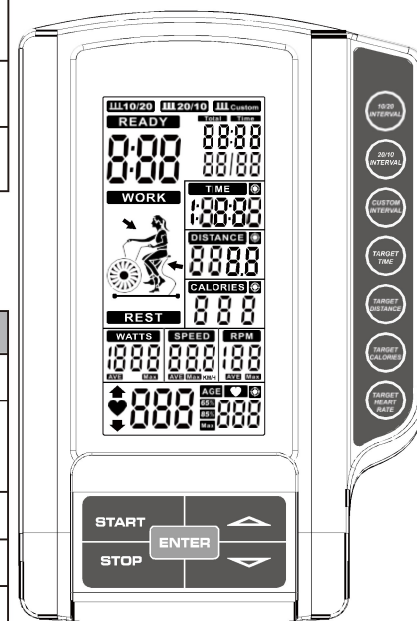
Ten etap służy uspokojeniu pracy układu krążeniowo-naczyniowego i mięśniowego. Jest to etap zbliżony do etapu rozgrzewkowego - zredukuj tempo i ćwicz przez kolejne 5 minut. Następnie zaleca się powtórzenie ćwiczeń rozciągających, z uwzględnieniem wszelkich środków ostrożności opisanych przy rozgrzewce. Wraz ze wzrostem wydolności organizmu będziesz potrzebował dłuższego i bardziej intensywnego treningu. Zaleca się trening co najmniej 3 razy w tygodniu i w miarę możliwości równomierne rozłożenie go w przeciągu tygodnia.

ROZBUDOWA MIĘŚNI

Aby budować mięśnie w czasie cyklu treningowego należy ustawić opór na stosunkowo wysokiej wartości. Spowoduje to większe obciążenie mięśni nóg, a co za tym idzie skrócenie czasu treningu. Aby także poprawić swoją kondycję należy często zmieniać programy treningowe. W celu rozbudowy mięśni należy trenować normalnie w fazach rozgrzewki i uspokojenia, ale pod koniec fazy treningowej należy zwiększyć opór, aby zwiększyć bodźce docierające do mięśni nóg. Prawdopodobnie konieczna będzie redukcja prędkości, aby utrzymać tętno w strefie docelowej.

Obsługa komputera

	Opis
RPM	· Wyświetlanie obrotów na minutę w zakresie od 0 do 199
SPEED	· Wyświetla bieżącą prędkość treningu. Maksymalna prędkość wynosi 99,9 KM/H lub ML/H
TIME	· Odliczanie w górę - brak wstępnie ustawionego celu, czas będzie odliczany w górę od 00:00 do maksymalnie 1:59:59 z każdym przyrostem o 1 minutę. · Odliczanie w dół - konsola będzie odliczać od ustawionego czasu od 00:00:00, a każdy przyrost lub spadek będzie wynosił 1 minutę od 00:01:00 do 00:59:59. każdy ustawiony przyrost lub spadek będzie wynosił 1 minutę od 00:01:00 do
DISTANCE	· Akumuluje całkowity dystans od 0,0 do 999,9 km lub ML lub odlicza w dół od ustawionej wartości. Użytkownik może ustawić docelową wartość odległości za pomocą przycisku UP/DOWN. Każdy przyrost wynosi 1,0 KM lub ML.
CALORIES	· Gromadzi lub odlicza kalorie podczas treningu od 0 do maksymalnie 999 kalorii. Użytkownik może wstępnie ustawić docelową liczbę kalorii za pomocą przycisku UP/DOWN
WATT	· Wyświetlanie zużycia energii podczas treningu. · Zakres wyświetlania: 0~1999.
PULSE	· Użytkownik może ustawić docelową wartość tętna w zakresie od 0~30 do 230, a brzęczyk konsoli będzie

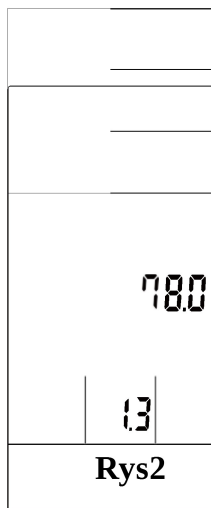
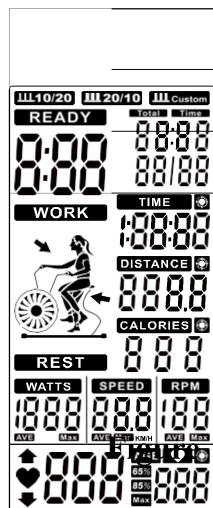


FUNKCJE PRZYCISKÓW

TIME	DESCRIPTION
START	· Szybkie rozpoczęcie treningu lub wznowienie treningu w trybie zatrzymania.
STOP	· zatrzymanie/wstrzymanie treningu. · resetowanie ustawień. · Przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy, aby ponownie uruchomić konsolę.
DOWN	· Aby zmniejszyć wartość dystansu, kalorii, tętna, czasu i wieku.
UP	· Aby zwiększyć wartość dystansu, kalorii, tętna, czasu i wieku.
Target Distance	· Szybki dostęp do trybu treningowego Target Distance.
Target Calories	· Szybki dostęp do trybu treningowego Target Calories.
Target Heart-rate	· Szybki dostęp do trybu treningowego Target Heart Rate.
Target Time	· Szybki dostęp do trybu treningowego Target Time.
Interval	· Dostępne są 3 programy: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, Custom.
ENTER	· Aby potwierdzić ustawienia lub wprowadzić program.

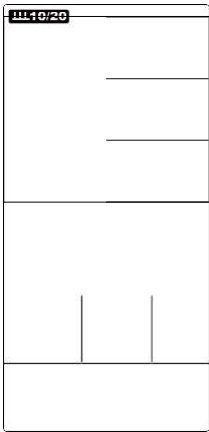
INSTRUKCJA OBSŁUGI

1. Po WŁĄCZENIU ZASILANIA wyświetlacz LCD wyświetli pełne wskazanie przez 2 s (Rysunek 1) z długim sygnałem dźwiękowym, a następnie wyświetli średnicę koła w obszarze DIST (rysunek 2). Następnie wejdź w tryb ustawiania WIEKU, WIEK zacznie migać (Rysunek 3). Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić wiek i naciśnij ENTER, aby potwierdzić, a następnie przejdź do trybu gotowości.

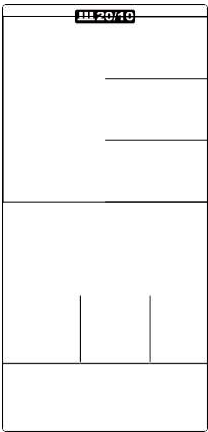


2.

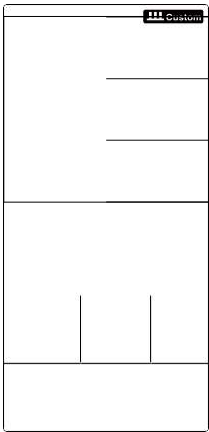
INTERVAL10/20, INTERVAL10/20, INTERVALCUSTOM, READY, WORK, REST, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM, 



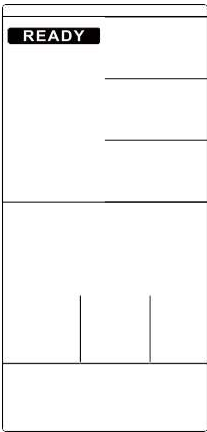
Rys4



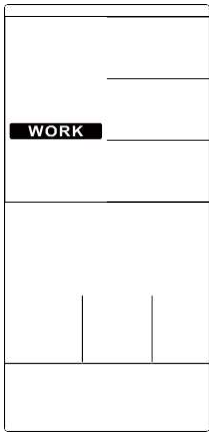
Rys5



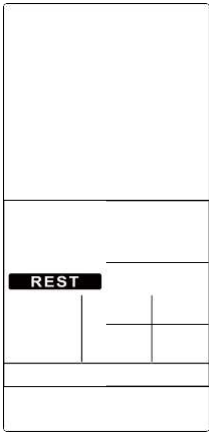
Rys6



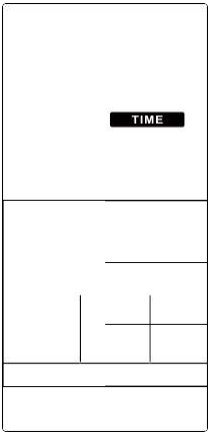
Rys7



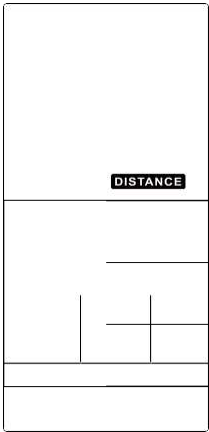
Rys8



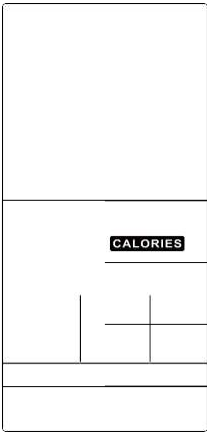
Rys9



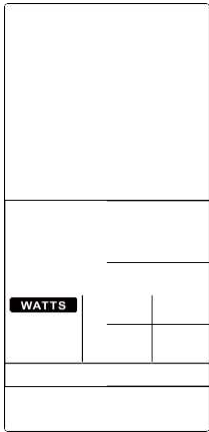
Rys10



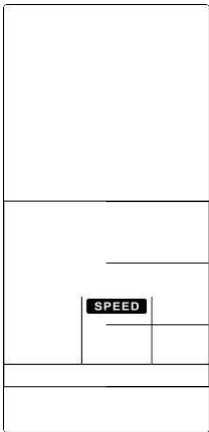
Rys11



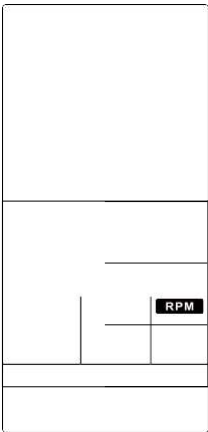
Rys12



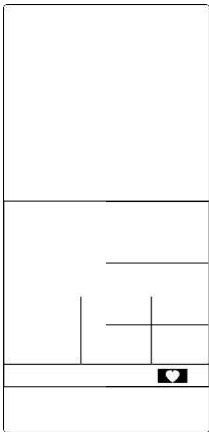
Rys13



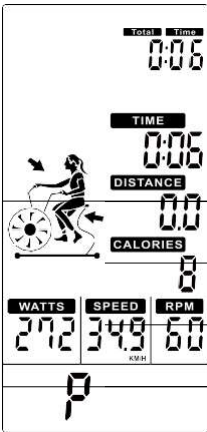
Rys14



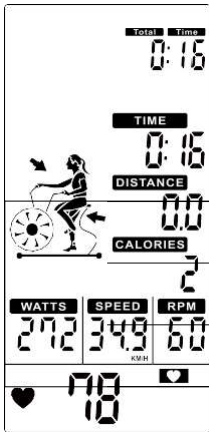
Rys15



Rys16



Rys17



Rys18



Rys19



Rys20



Rys21



Rys22



Rys23

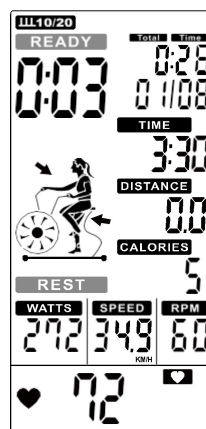
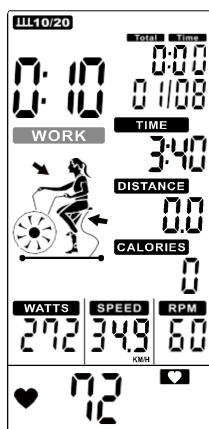
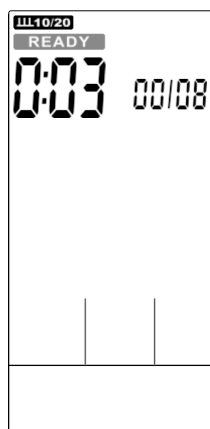
Wybierz program Manual, Interval, Target Distance, Target Calories, Target HR, Target Time

3.1 Tryb ręczny:

- ① W trybie stacjonarnym naciśnij przycisk START, aby szybko rozpocząć trening, dźwięk brzęczyka rozlegnie się po 1 sekundzie. Rozpocznie się zliczanie TOTALTIME/ TIME/DISTANCE/ CALORIES/WATTS/SPEED/RPM (Rysunek 17).
- ② W przypadku wprowadzenia impulsu, podświetli się symbol i wyświetli wartość impulsu (Rysunek 18). W przypadku braku impulsu, wyświetli się "P" (Rysunek 17). Brak sygnału wejściowego przez 30 sekund, brzęczyk wyda 1 krótki sygnał dźwiękowy i przejdzie do trybu budzenia. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę.
- ④ Naciśnij przycisk START na konsoli, aby rozpocząć trening, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 0,5 s co 30 s. Wszystkie wartości będą wyświetlane na wyświetlaczu LCD i będą migać co 4 s. Jeśli trening będzie kontynuowany przez 5 minut, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 2 s i przejdzie w tryb wybudzania. naciśnij przycisk START, aby wznowić trening.
- ⑤ Naciśnij przycisk STOP, TIME wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE wyświetli całkowity dystans treningu; CALORIES wyświetli całkowite zużycie energii podczas treningu. całkowite zużycie energii podczas treningu; WATT, SPEED i RPM będą przełączane, aby wyświetlić AVG.&MAX.PULSE okno będzie przełączane, aby wyświetlić 65%, 85% MAX (Rysunek 21~23) co 5s.
- ⑥ W przypadku wyświetlania impulsów na wejściu, okno PULSE wyświetli rzeczywisty impuls użytkownika. Okno Puls nie wyświetla nic, jeśli na wejściu nie ma impulsów (Rysunek 19~20).
- ⑦ Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, a następnie odpowiednio wykonaj program.

3.2 Tryb interwału 20/10:

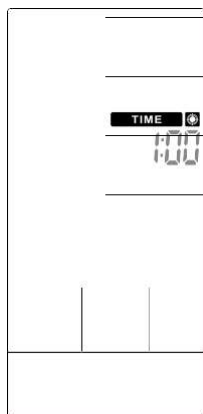
- ① Naciśnij przycisk INIERNAL, aby wybrać opcję INTERVAL20/10, naciśnij przycisk ENTER, a następnie zaświeci się opcja INTERVAL20/10 wraz z długim dźwiękiem przez 1 s.
- ② Cyfrowy odlicza od 3 do 0 po uruchomieniu, w międzyczasie buzzer emituje sygnał dźwiękowy co sekundę, a komunikat READY miga co sekundę, licznik wyświetla "00/08" (Rysunek 24). Czas cyklu odlicza od 20 do 0, a napis WORK miga raz na sekundę. W międzyczasie okna wyświetlają animację obrotu. Następnie rozpoczyna się obliczanie TOTALTIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED&RPM, a licznik wyświetla "01/08" (Rysunek 25).
- ④ Komputer odlicza od 10 do 0, a komunikat RESET wyświetla się co sekundę wraz z 10 sygnałami dźwiękowymi (Rysunek 26), natomiast komunikat READY wyświetla się po 3 sekundach (Rysunek 27).
- ⑤ Powyższe kontynuują zliczanie cykli i dodają 1 na każdy cykl, aż wyświetli się 08/08 WORK, a następnie przejdź do strony End.
- ⑥ Naciśnij przycisk START po przejściu do trybu PAUSE, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 0,5 s co 30 s. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu LCD i migają co 4 s. W przypadku kontynuowania treningu przez 5 minut brzęczyk zabrzmi przez 2 s i przejdzie w tryb wybudzania. Naciśnij przycisk START, aby wznowić trening.
- ⑦ Naciśnij STOP przed zakończeniem treningu, brzęczyk wyda pierwszy sygnał dźwiękowy i wyświetli TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES przez 30s, WATT, SPEED oraz RPM przełączy się na wyświetlanie AVG oraz MAX. PULSE window przełączy się na wyświetlanie 65%, 85% MAX (Rysunek 21~23) co 5s.
- ⑧ Po wprowadzeniu impulsu okno PULSE będzie wyświetlać puls użytkownika 65%, 85%MAX (Rysunek 21~23). Okno puls nie wyświetla nic, jeśli nie wprowadzono impulsu (Rysunek 19~20).
- ⑨ Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, a następnie odpowiednio wykonaj program.



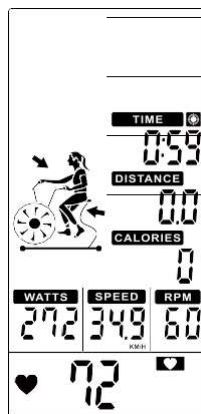
- ① Naciśnij INTERVAL, aby wybrać INTERVAL CUSTOM, naciśnij ENTER, aby przejść do tego trybu, a następnie INTERVAL CUSTOM 00/XX miga aby ustawić wraz z sygnałem dźwiękowym brzęczyka 1s. Naciśnij UP/DOWN, aby ustawić 00/XX w zakresie 1~99. Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wraz z 1-sekundowym sygnałem dźwiękowym brzęczyka, a następnie przejdź do następnego ustawienia (Rysunek 32).
- ② Czas nadal się świeci, miga WORK i 0:01, naciśnij UP/DOWN, aby ustawić czas treningu w zakresie 0:00~9:59 okrężnie (Rysunek 33). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić, a brzęczyk wyemituje 1 sygnał dźwiękowy, a funkcja INTERVAL CUSTOM będzie nadal świecić.
- ③ TIME (Czas) nadal świeci, REST (Odpoczynek) miga, naciśnij UP/DOWN (W GÓRĘ/W DÓŁ), aby ustawić czas odpoczynku w zakresie 0:01~9:59 (Rysunek 34). Naciśnij przycisk ENTER aby potwierdzić, a brzęczyk wyemituje sygnał dźwiękowy przez 1 s, a funkcja INTERVAL CUSTOM będzie nadal świecić.
- ④ Czas cyklu odlicza od 3 do 0, a następnie uruchamia konsolę, w międzyczasie brzęczyk emituje sygnał dźwiękowy raz na sekundę, READY miga raz na sekundę. sekundę, zliczanie wyświetla "00/XX" (Rysunek 35).
- ⑤ Czas cyklu odlicza się od ustawionego czasu całkowitego, a komunikat WORK miga raz na sekundę. Następnie wyświetli się TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM rozpoczynają obliczanie, zliczanie wyświetla "01/XX" (Rysunek 36).
- ⑥ Czas cyklu odlicza się a REST miga raz na sekundę wraz z sygnałem dźwiękowym brzęczyka (Rysunek 37), w międzyczasie READY miga w ciągu ostatnich 3 sekund (Rysunek 38).
- ⑦ Powyższe kroki ③-⑤ kontynuują zliczanie cykli i dodają 1 za każdy cykl, aż do zakończenia ustawiania wartości WORK, a następnie przechodzą do trybu END.
- ⑧ W trybie WORK brzęczyk emituje sygnał dźwiękowy przez 1 s, a następnie przechodzi w tryb wybudzania, jeśli w ciągu 30 s nie pojawi się żaden sygnał wejściowy.
- ⑨ Naciśnij przycisk START jeden raz, aby przejść do trybu PAUZA, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 0,5 s co 30 s. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu LCD i migają co 4 sekundy. Jeśli trening zostanie przerwany na 5 minut, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 2 sekundy i przejdzie w tryb budzenia. Naciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑩ Naciśnij STOP lub zakończ trening, brzęczyk będzie emitował sygnał dźwiękowy przez 1 s, a następnie wyświetli CAŁKOWITY CZAS, DYSTANS, KALORIE przez 30 s i WATT, PRĘDKOŚĆ i RPM przełączy się na wyświetlanie AVG. i MAX.PULSE okno przełączy się na wyświetlanie 65%, 85% MAX (Rysunek 21~23) co 5s.
- ⑪ Przy wejściu sygnału impulsowego, okno PULSE wyświetli aktualny puls użytkownika. Okno puls nie wyświetla nic, jeśli nie ma sygnału wejściowego (Rysunek 19~20)

3.5 Tryb Target Time:

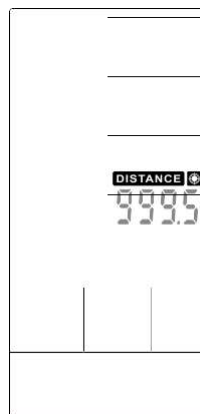
- ① W trybie gotowości naciśnij przycisk Target Time, a TIME zaświeci się wraz z długim dźwiękiem przez 1 s.
- ② Wartość TIME miga, naciśnij UP i DOWN, aby dostosować wartość (Rysunek 39) i naciśnij ENTER, aby potwierdzić, w międzyczasie brzęczyk wyda sygnał dźwiękowy przez 1 sek. aTIME będzie się świecić.
- ③ Wstępnie ustawiona wartość TIME będzie odliczana w dół, a wartości DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM zaczną być odliczane w górę. (Rysunek 40)
- ④ Jednokrotne naciśnięcie przycisku START powoduje przejście do trybu PAUZY, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 0,5 s na sekundę w ciągu 30 s. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu LCD i migają co 2 sekundy. Jeśli trening zostanie przerwany na 5 minut, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 2 sekundy i przejdzie w tryb budzenia. Naciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑤ Brak sygnału wejściowego przez 30 s, brzęczyk wyda 1 krótki sygnał dźwiękowy i przejdzie do trybu budzenia.
- ⑥ Naciśnij STOP lub zakończ trening, TIME wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE wyświetli całkowity dystans treningu; CALORIES wyświetli całkowite zużycie energii podczas treningu; WATT, SPEED i RPM przełączą się na wyświetlanie AVG. & MAX. Okno PULSE przełączy się na wyświetlanie 65%, 85% MAX (Rysunek 21~23) co 5 sekund.
- ⑦ W przypadku wejścia sygnału impulsu, okno PULSE wyświetli aktualny impuls użytkownika. Okno pulsu nie wyświetla nic, jeśli nie ma sygnału wejściowego pulsu (Rysunek 19~20).
- ⑧ Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, a następnie odpowiednio wykonaj program.



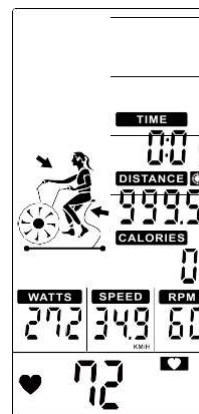
Rys39



Rys40



Rys41



Rys42

3.6 Tryb Target Distance:

- ① W trybie gotowości naciśnij przycisk Target Distance, a funkcja DISTANCE zaświeci się wraz z długim dźwiękiem przez 1 s.
- ② Wartość DISTANCE miga, naciśnij UP i DOWN, aby dostosować (Rysunek 41). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić, w międzyczasie brzęczyk wyda sygnał dźwiękowy przez 1 s i DISTANCE zaświeci się na stałe. Wstępnie ustawiona wartość DISTANCE będzie odliczana w dół, a TIME, CALORIES, WATTS, SPEED, RPM zaczną być odliczane w górę. (Rysunek 42)
- ④ Jednokrotne naciśnięcie przycisku START powoduje przejście do trybu PAUZY, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 0,5 s na sekundę w ciągu 30 s. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu LCD i migają co 2 sekundy. Jeśli trening zostanie przerwany na 5 minut, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 2 sekundy i przejdzie w tryb budzenia. Naciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑤ Brak sygnału wejściowego przez 30 s, brzęczyk emituje dźwięk przez 1 s i przechodzi do trybu budzenia. ⑥ Naciśnij przycisk STOP lub zakończ trening, TIME wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE wyświetli całkowity dystans treningu; CALORIES wyświetli całkowite zużycie energii podczas treningu; WATT, SPEED i RPM przełączą się na wyświetlanie AVG. & MAX. Okno PULSE przełączy się na wyświetlanie 65%, 85% MAX (Rysunek 21~23) co 5 sekund.
- ⑦ W przypadku wejścia sygnału impulsu, okno PULSE wyświetli aktualny impuls użytkownika. Okno pulsu nie wyświetla nic, jeśli nie ma sygnału wejściowego pulsu (Rysunek 19~20).
- ⑧ Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, a następnie odpowiednio wykonaj program

3.7 Tryb Target Calories:

- ① W trybie gotowości naciśnij przycisk Target Calories, a funkcja CALORIES zaświeci się wraz z długim dźwiękiem trwającym 1 s.
- ② Wartość CALORIES miga, naciśnij UP i DOWN, aby dostosować (Rysunek 43). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić, w międzyczasie brzęczyk wyda sygnał dźwiękowy przez 1 s i CALORIES będzie się stałe świecić
- ③ Wstępnie ustawiona wartość CALORIES jest odliczana w dół, a wartości TIME, DISTANCE, WATTS, SPEED i RPM zaczynają być odliczane w górę (Rysunek 44).
- ④ Jednokrotne naciśnięcie przycisku START powoduje przejście do trybu PAUZY, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 0,5 s na sekundę w ciągu 30 s. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu LCD i migają co 2 sekundy. Jeśli trening zostanie przerwany na 5 minut, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 2 sekundy i przejdzie w tryb budzenia. Naciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑤ Brak sygnału wejściowego przez 30 s, brzęczyk emituje dźwięk przez 1 s i przechodzi do trybu budzenia.
- ⑥ Naciśnij przycisk STOP lub zakończ trening, TIME wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE wyświetli całkowity dystans treningu; CALORIES wyświetli całkowite zużycie energii podczas treningu; WATT, SPEED i RPM przełączą się na wyświetlanie AVG. & MAX. PULSE okno przełączy się na wyświetlanie 65%, 85% MAX (rysunek 21~23) co 5s.
- ⑦ Przy wejściu sygnału impulsu, okno PULSE wyświetli aktualny impuls użytkownika. Okno Pulse nie wyświetla nic, jeśli nie ma sygnału wejściowego pulsu (Rysunek 19~20). ⑧ Naciśnij dowolny przycisk PROGRAM, a następnie odpowiednio wykonaj program.

3.8 Tryb Target HR:

- ① W trybie gotowości naciśnij przycisk Target Heart-Rate, który zaświeci się wraz z dźwiękiem przez 1 s.
- Wartość WIEKU miga, naciskaj przyciski W GÓRĘ i W DÓŁ, aby wstępnie ustawić wiek (Rysunek 45). Naciśnij ENTER, aby potwierdzić wraz z sygnałem dźwiękowym brzęczyka przez 1 s i ostatnim podświetleniem HEART RATE.
- ③ Po rozpoczęciu treningu zaświeci się MAX HR, 65% i 85% tętna przełączy się na wyświetlacz. TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ WATTS/ SPEED/ RPM obliczy wartość treningu (Rysunek 46).
- ④ Gdy tętno spadnie poniżej 65%, wartość będzie migać. Brzęczyk będzie emitowany co 10 sekund, dopóki tętno użytkownika nie przekroczy 65% (rysunek 47).
- ⑤ Gdy tętno przekroczy 85%, wartość & będzie migać. Brzęczyk będzie emitowany co 10 sekund, dopóki tętno użytkownika nie spadnie poniżej 85% (Rysunek 48).
- ⑥ Gdy tętno mieści się w zakresie 65% ~ 85%, tylko wartość flash (Rysunek 49). ⑦ Brak sygnału wejściowego przez 30 sekund, brzęczyk wyda 1 krótki sygnał dźwiękowy i przejdzie do trybu budzenia. ⑧ Jednokrotne naciśnięcie przycisku START spowoduje przejście do trybu PAUZA, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 0,5 s na sekundę w ciągu 30 s. Wszystkie wartości są wyświetlane na wyświetlaczu LCD i migają co 2 sekundy. Jeśli trening zostanie przerwany na 5 minut, brzęczyk będzie emitował dźwięk przez 2 sekundy i przejdzie w tryb budzenia. Naciśnij START, aby wznowić trening.
- ⑨ Naciśnij STOP ponownie lub zakończ trening w ciągu 15 sekund, TIME wyświetli całkowity czas treningu; DISTANCE wyświetli całkowity dystans treningu; CALORIES wyświetli całkowite zużycie podczas treningu; WATT, SPEED i RPM przełączą się na wyświetlanie AVG. & MAX. PULSE okno przełączy się na wyświetlanie 65%, 85% MAX (Rysunek 21~23) co 5 sekund.

USTAWIENIE OPCJI: SETTING mode-

1. Przytrzymaj przycisk START & ENTER przez 2 sekundy, brzęczyk wyemituje 1 długi sygnał dźwiękowy. SPEED będzie się świecić, M/H, KM/H będą migać raz na sekundę (Rysunek 50~51).
2. Naciśnij UP lub DOWN, aby wybrać KM/H lub M/H, naciśnij ENTER, aby potwierdzić, a następnie przejdź do trybu Standby.
3. Brak działania na konsoli przez 30 sekund spowoduje przejście do trybu czuwania.