



COMPUTER-FUNKTIONEN

- A Enter
- B Erholung
- C Abwärts
- D Modus
- E Aufwärts
- F Zurücksetzen
- G Start/Stopp

BUTTON FUNCTIONS

Enter

Trainingsdaten bestätigen. In einem Programm wird diese Taste genutzt, um die Einstellungen zu bestätigen.

Aufwärts

Mit dieser Taste können Sie den Trainings-Modus auswählen und die Werte der Funktionen erhöhen.

Zurücksetzen

Mithilfe dieser Taste können Sie die Funktionen jederzeit zurücksetzen. Beachten Sie, dass die **STOPP**-Taste vor der **ZURÜCKSETZEN**-Taste gedrückt werden muss.

Start/Stopp

Mit dieser Taste können Sie das Training starten oder beenden.

Erholung

Nutzen Sie diese Taste, um die Pulserholung zu messen.

Abwärts

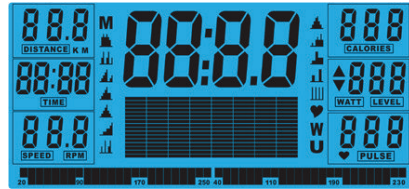
Mit dieser Taste können Sie den Trainings-Modus auswählen und die Werte der Funktionen verringern.

Modus

Im Hauptmenü können Sie mit dieser Taste alle eingegebenen

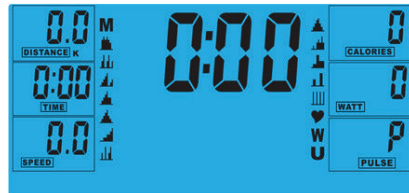
BETRIEB

01 Wenn das Gerät mit dem Stromanschluss verbunden ist, wird der Computer mit einem langen akustischen Signal eingeschaltet. Alle Segmente des LCD-Monitors leuchten für 2 Sekunden auf und ein Raddurchmesser von 78" wird wie unten abgebildet angezeigt.



02

Das Hauptmenü wird eingeblendet. Sie können die **START**-Taste drücken, um sofort in den manuellen Modus zu gelangen. Alle Werte (**GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT**) werden von null ausgehend aufwärts gezählt. Der Widerstand kann während des Trainings jederzeit mithilfe der **AUFWÄRTS** und **ABWÄRTS**-Tasten geändert werden.



**03** Vor dem Beginn des manuellen Trainingsprogramms können Sie die gewünschten Werte für **ZEIT, ENTFERNUNG, KALORIEN** und **PULS** eingeben.

Drücken Sie im Hauptmenü auf die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Tasten, um die **MANUELL**-Option oben im Bildschirm zu markieren. Drücken Sie die **MODUS**-Taste, um die Auswahl zu markieren, und ändern Sie die Einstellung mit den **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Tasten. Drücken Sie nach der Eingabe aller Daten die **START**-Taste, um mit dem Training zu beginnen. Die eingegebenen Daten werden ab den eingestellten Werten rückwärts gezählt.

Wenn Sie die **WATT**-Stärke einstellen, wird der Widerstand ungeachtet der Geschwindigkeit an die voreingestellte **WATTZAHL** angepasst (außer bei sehr langsamen Geschwindigkeiten und höheren **WATT**-Einstellungen, bei denen der Widerstand nur auf 32 erhöht werden kann).



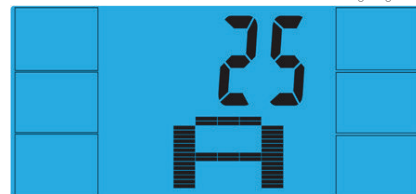
**04** **Programm**

- Drücken Sie im Hauptmenü die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um die gewünschte Programmfunktion zu markieren.
- Drücken Sie die **MODUS**-Taste. P1 wird angezeigt (nach 2 Sekunden wird das Programmprofil eingeblendet).
- Verwenden Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um Programm **P1 – P12** auszuwählen.
- Drücken Sie die **MODUS**-Taste, um das Programm zu öffnen.
- Verwenden Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um die Programmstufe zu ändern.
- Drücken Sie die **START**-Taste, um zu beginnen.



**05** **H.R.C. (Pulsmessung)**

- Drücken Sie im Hauptmenü die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um **TARGET H.R. (PULSWERT)** zu markieren.
- Drücken Sie zur Auswahl die **MODUS**-Taste.
- Das Alter wird angezeigt. Drücken Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um den Wert zu ändern.
- Drücken Sie die **MODUS**-Taste, um in den nächsten Abschnitt zu gelangen.



- Der %-Satz des Puls-Trainings wird angezeigt. Drücken Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um zwischen 55%, 75%, 90% und **THR** auszuwählen.

**THR** steht für die bevorzugte **ZIEL-HERZFREQUENZ (PULS)** des Benutzers für das Training. Dieser Wert kann vor dem Trainingsbeginn geändert werden.

Der maximale Puls des Benutzers wird berechnet als  $220 - \text{Alter} = \text{Gesamt-ZIELPULS}$ . Dies ist der höchste Puls, den Sie erreichen dürfen (**MHR**). Sie können daraufhin bis zu einem Prozentsatz von 55%, 75% oder 90% dieses Pulswerts trainieren. Beispiel:  $220 - 25$  (Alter des Benutzers) =  $195$  **MHR**. Auf der Grundlage dieses Werts können Sie dann den gewünschten Prozentsatz auswählen.

- Drücken Sie die **MODUS**-Taste, um die Auswahl zu bestätigen.



- Der Computer misst den **ZIELPULS** und ermöglicht es dem Benutzer, bis zu diesem Grenzwert zu trainieren. Der Widerstand wird automatisch geändert.
- Wenn der Puls zu hoch ist, weist der Computer durch ein akustisches Warnsignal darauf hin.
- Wenn kein Puls gemessen wird, erscheint die nachfolgend abgebildete Anzeige auf dem Bildschirm. Achten Sie in diesem Fall darauf, die Pulsmesser mit beiden Händen fest zu greifen.

**06 Benutzerprogramm**

Benutzer können ein eigenes Trainingsprofil erstellen.

- Drücken Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste im Hauptmenü, um die **BENUTZER**-Option auszuwählen.
- Das Programmprofil wird wie in der nachfolgenden Abbildung angezeigt.

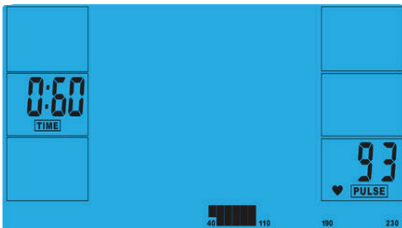


- Drücken Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um den Widerstand im ersten Abschnitt des Profils zu ändern.
- Drücken Sie die **MODUS**-Taste, um in den nächsten Abschnitt zu gelangen.
- Warten Sie, bis die vorgeannten Schritte für alle Spalten.
- Sobald die Eingabe abgeschlossen haben, drücken Sie die **START**-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

**07 Erholung**

Sie können jederzeit während des Trainings die **ERHOLUNGS**-Taste drücken, um den Erholungsgrad zu messen.

- Drücken Sie die **ERHOLUNGS**-Taste.
- Legen Sie beide Hände auf die Pulsmesser.
- Der Computer zählt 60 Sekunden rückwärts und zeigt den Puls wie unten abgebildet an. **ENTFERNEN SIE DIE HÄNDE NICHT VON DEN PULSMESSERN, DA SONST KEINE MESSUNG MEHR ERFOLGT.**



- Nachdem der Computer von 60 auf 0 Sekunden heruntergezählt hat, wird der **ERHOLUNGS**-Grad angezeigt.



**Erholungs-Fitnessgrade**

- F1 Hervorragend
- F2 Sehr gut
- F3 Gut
- F4 Zufriedenstellend
- F5 Unterdurchschnittlich
- F6 Schlecht

**HINWEISE**

- Der Computer wird durch einen 9V-Netzadapter mit Strom versorgt. **VERWENDEN SIE KEINEN ANDEREN ADAPTER MIT DIESEM GERÄT**
- Wenn der Computer ca. 4 Minuten inaktiv ist, schaltet er automatisch ab und der Widerstandsmotor wird zurückgesetzt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder einzuschalten.
- Sollte der Computer zu irgendeinem Zeitpunkt nicht richtig funktionieren, trennen Sie das Gerät von der Stromzufuhr und schließen Sie es danach erneut an, um einen Neustart durchzuführen.