

VG 60i Computer Instruktioner



Enjoy the Sensation

COMPUTER INSTRUCTION

COMPUTER INSTRUKTIONER

Funktioner:

TIME Display
Minutter og sekunder

SPEED Display
Kilometer i timen (kph)
eller mil i timen (mph)

RPM Display
Omdrejninger i minuttet

Bemærk: SPEED & RPM deler samme display. Og skifter i mellem disse hvert sjette sekund.

WATT Display
Watts(W)..

LOAD Display
16 Modstands niveauer

CARDIO = PULSPROGRAM
55% 75% 90% TARGET Heart Rate
Pulsstyrede programmer

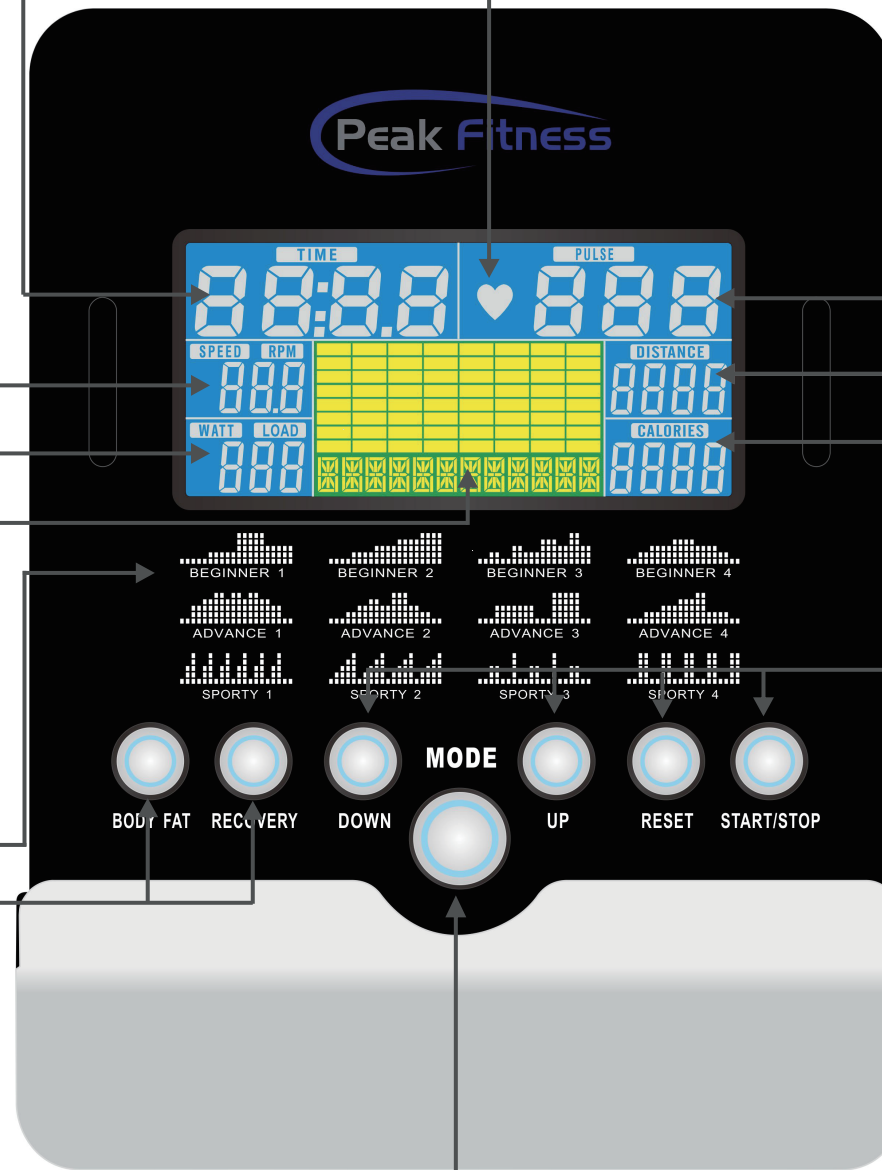
PROGRAM Chart
Der er i alt 12 intervalprogrammer
at vælge i mellem.

BODY FAT Key

RECOVERY Key

Tryk på RECOVERY - knappen efter endt træning og hold hænderne på håndpuls målerne. Du vil nu automatisk få dit fitnessniveau evalueret.

LCD Display
Liquid Crystal Display



PULSE Display
Viser din puls i slag per minut(bmp)

DISTANCE Display
Kilometer eller mil.

CALORIES Display
Viser din forbrænding i kalorier (kcal)

START/STOP Knappen
Her starter og stopper du dit valgte
træningsprogram.

RESET Knappen
To funktioner

- 1) Tryk på STOP-knappen og herefter på RESET-knappen. Computeren vil nu vende tilbage til hovedmenuen.
- 2) Hold RESET-knappen i bund for at nulstille computeren. Dette kan være aktuelt hvis computeren fryser eller lignende. Hvis dette ikke virker, så prøv at afbryde strømmen i 15 sekunder.

UP & DOWN knap
Inden din træning

- 1) Tryk på UP/DOWN-knapperne for at blade i dine viste valgmuligheder

Under din træning:

- 2) Tryk på UP/DOWN-knapperne for at justere på modstanden eller watt-tallet

MODE Key

Før din træning: Tryk på START- knappen for at bekræfte dit valg
Under din træning: Tryk på START-knappen for at vælge dig ind på det viste i Displayet

COMPUTER INSTRUKTIONER

Error Guide

Hvis computeren registrerer en fejl (error) vil displayet vise E2". Hvis de nedenstående løsningsforslag ikke hjælper så kontakt forhandleren.

PROBLEM: Ingen forbindelse til motoren.

LØSNING: Frakobl alle kabelforbindelser. Se kablerne i samlevejledningen.

PROBLEM: Software-fejl.

LØSNING: Genstart computeren. Afbrud strømmen i ca. 15 sekunder ved at afbryde strømstikket.

Power-Funktioner

STRØMFORSYNING (ADAPTOR): Når maskinen er færdig samlet tilslut da strømforsyningen. Computeren aktiveres automatisk ved tilslutningen. I tilfælde af problemer refereres til ovenstående Error-Guide.

AUTOMATISK OPSTART: Computeren vil automatisk starte op når maskinen er i brug eller når der trykkes på knapperne i computeren.

AUTOMATISK SLUKNING: Computeren vil automatisk gå på stand-by efter 4min når maskinen ikke er i brug. Under stand-by vil computeren vise tid, dato og rum-temperatur.

Knapperne

RESET-knappen: Her reset'er du computeren og vender tilbage til hovedmenuen(Main Menu)

RECOVERY-Knappen: Her aktiverer du Recovery-programmet efter endt træning, og vil i den forbindelse blive evalueret med en fitnesskarakter.

START/STOP Knappen: Her starter og stopper du dit valgte program.

Bemærk: for at vende tilbage til auto-SCAN tryk da på STOP-knappen og herefter på START-knappen igen.

MODE Knappen: For at bekræfte dit valg på computeren, eller for at ændre display-visning.

UP & DOWN - knapperne: To funktioner.

1. Tryk på UP/DOWN knapperne for at bladre i dine viste valgmuligheder.
2. During your workout - Adjust the resistance levels or watt value.

Displayfunktioner

-TIME Display: Minutter og sekunder.

SPEED Display: Kliometer i timen (km/h) eller mil i timen (mph).

RPM Display: Omdrejninger i minuttet (RPM)

BEMÆRK: SPEED & RPM dele samme display, og skifter imellem disse hvert sjette sekund.

Distance Display: Kilometer eller mil.

CALORIES Display: Viser din forbrænding i kilokalorier (kcal).

PULSE Display: Viser din puls i slag per minut (bpm)

WATT Display: Watt (W)

Hovedmenu Main Menu

Hovedmenuen består af følgende 5 valgmuligheder:

1. **MANUAL** 1 x MANUAL PROGRAM
2. **PROGRAM: Beginner - Begynder** 4 x PROGRAM PROFILER
3. **PROGRAM: Advance - Let trænet** 4 x PROGRAM PROFILER
4. **PROGRAM: SPORTY - Trænet** 4 x PROGRAM PROFILER
5. **H.R.C.** 4 x Pulsstyrede programmer
6. **WATT** 1 x WATT PROGRAM

1) Brug UP/DOWN-knapperne til at bladre imellem de 5 valgmuligheder i hovedmenuen. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte dit valg.

BEMÆRK: Du kan til hver en tid vende tilbage til hovedmenuen ved at trykke på RESET-knappen. Hvis dette ikke virker, hold da RESET-knappen inde i nogle få sekunder.

Manual Program QUICK START

Det manuelle program er et meget simpelt og fladt program. her kører du der ud af og regulerer selv modstanden på UP/DOWN-knapperne efter behag under træningen.

1) Under hovedmenuen bladrer du ved hjælp af UP/DOWN-knapperne hen på MANUAL PROGRAM. Bekræft dit valg ved at trykke på ENTER-knappen.

2) Tryk på START-knappen for at starte din træning.

COMPUTER INSTRUKTIONER

PROGRAMMER

1. Tryk UP eller DOWN for at vælge et program; Beginner, Advanced eller Sporty og tryk MODE.
2. Tryk UP eller DOWN for at indstille den ønskede tid (TIME).
3. Tryk START/STOP knappen for at starte træningen. Tryk UP eller DOWN for at justerer belastningen.
4. Tryk START/STOP knappen for at pause træningen. Tryk RESET for at komme tilbage til hovedmenuen.

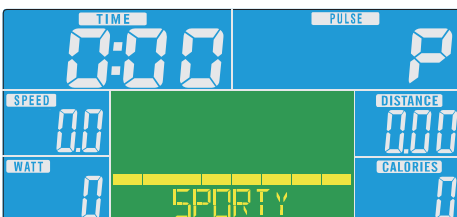
Begynder Mode



Let Trænet Mode



Trænet Mode



55% 75% 90% Pulsstyrede programmer

De pulsstyrede programmer designet til konstant at holde din puls på et bestemt niveau. Computeren vil hvert 30. sekund justere modstanden i forhold til den puls du har valgt at ligge på. BEMÆRK: du kan ikke manuelt justere modstanden under dette program. se næste side for at udregne din optimale pulszone

Vi anbefaler at du ikke starter for hårdt, og derfor starter på en H.R.C% på 55 og øger denne % efterhånden som formen bliver bedre.

Bemærk: Du finder din max-puls ved at lave regnestykket: 220bpm - din alder

1) Når du funder Hovedmenuen bladrer du ved hjælp af UP/DOWN-knapperne hen på H.R.C PROGRAM. Bekræft dit valg ved at rykke på MODE-knappen.

2) Du bladrer ved hjælp af UP/DOWN knapperne og indtaster din alder. Computeren vil herefter automatisk udregne dine pulsniveauer 55%, 75% og 90% af din max max-puls. Tryk på MODE-Knappen for at bekræfte dit valg.

3) Brug UP/DOWN-knapperne til at bladre og vælge en af de tre % H.R.C Programs. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte dit valg.

4) Brug UP/DOWN-knapperne for at regulere indstillingerne. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte dine valg.

Target Heart Rate Control Program

TARGET H.R.C Programmet er designet til konstant at holde din puls på et bestemt niveau. Computeren vil hvert 30. sekund justere modstanden i forhold til den puls du har valgt at ligge på.

1) Når du er under Hovedmenuen bladrer du ved hjælp af UP/DOWN-knapperne hen på H.R.C Program. Bekræft valg dit valg ved at trykke på MODE-knappen.

2) Din alder er ikke relevant under dette program, så det springer du over ved at trykke på MODE-knappen

3) Brug UP/DOWN-knapperne til at bladre og vælge TARGET H.R.C PROGRAM. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte dit valg.

4) Brug UP/DOWN-knapperne til at vælge et bestemt pulsniveau du vil ligge på. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte dit valg

5) Brug UP/DOWN-knapperne for at regulere øvrige indstillinger. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte dine valg.

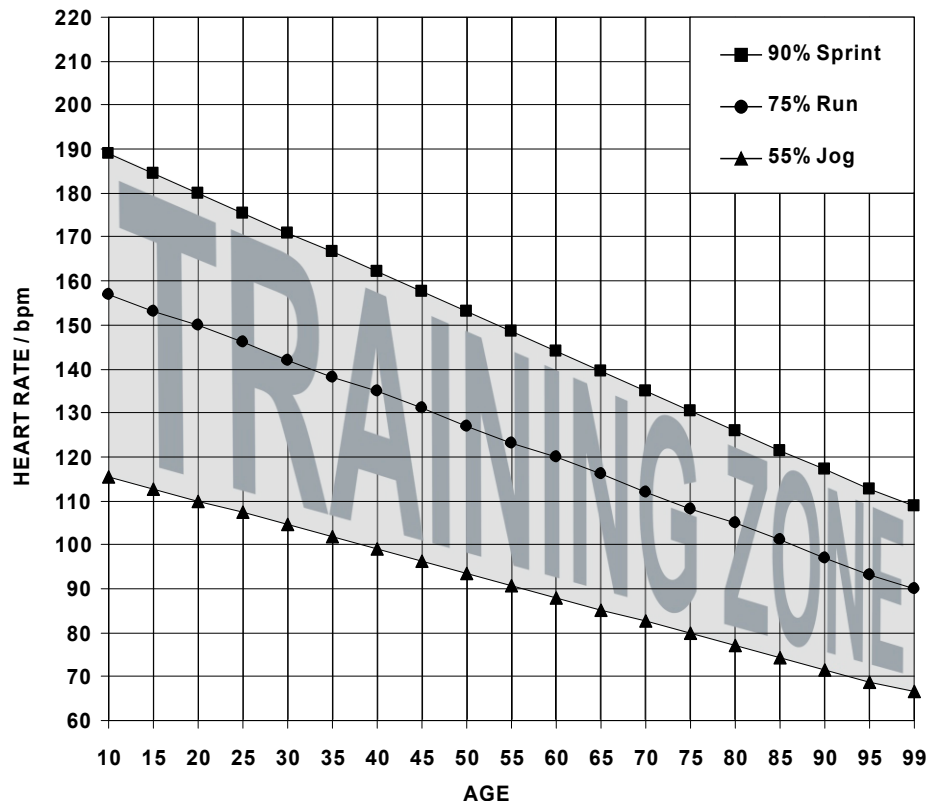
COMPUTER INSTRUKTIONER

Udregning af pulszone

Din puls er en fantastisk god træningsmakker hvis du vil opnå positive træningsresultater og fremskridt. Nedenfor kan du se et skema over pulszoneerne 55, 75 og 90% udregnet fra din alder. Vi forslår at man starter stille og roligt ud, eksempelvis ved 55% og øger intensiteten efterhånden som tiden går og din from bliver bedre.

TARGET HEART RATE FORMULA: $220 - \text{AGE} \times \text{T.H.R.\%}$ (e.g. $220 - 30 \text{ years old} \times 55\% = \text{T.H.R. } 104.5$)

TARGET HEART RATE CHART



Genbrug

Vær god vores planet. Smid venligst ikke computeren i skraldespanden efter brug



Watts Program

WATT PROGRAM er designet til at holde din ydelse (dit watt-tal) på konstant niveau som du selv vælger. Under træningen kan du justere watt-niveauet med UP/DOWN-knapperne.

1) Under Hovedmenuen bladrer du ved hjælp af UP/DOWN-knapperne hen på WATT PROGRAM. Bekræft dit valg ved at trykke på MODE-Knappen.

2) Brug UP/DOWN-knapperne til at bestemme dit watt-niveau. Tryk på MODE-knappen for bekræfte dit valg

3) Brug UP/DOWN-knapperne for at regulere de øvrige indstillinger. Tryk på MODE-knappen for at bekræfte dine valg.

Recovery Program

RECOVERY PROGRAM er designet til at evaluere din aktuelle form lige efter endt træningspas. Vær sikker på at computeren registrerer din puls, enten ved brystbælte eller håndpulssensorme.

1) Netop som du stopper din træning ved hjælp af STOP-knappen-Tryk da på RECOVERY

2) Computeren vil vurdere din puls det efterfølgende minut, og herefter give dig en af karaktererne

F1 ~ SUPER FIT
F4 ~ FAIR

F2 ~ VERY FIT
F5 ~ UNFIT

F3 ~ FIT
F6 ~ VERY UNFIT

Faste mål - TID - DISTANCE - KALORIE FORBRÆNDING - PULS - WATT

TID - DISTANCE - KALORIE FORBRÆNDING - er valgfrit. Hvis du ikke vælger et mål for disse, vil computeren tælle op fra nul. Hvis du vælger, at målsætte en af disse, vil computeren tælle ned fra det ønskede mål.

Computeren vil stoppe og der vil lyde en alarm når det **FØRSTE** mål er nået.

Tryk på STOP-knappen for at stoppe alarmen.

TIME: 0:00~99:99 minutes

DISTANCE: 0.00~99.99 kilometer eller miles

CALORIES: 0~9999

WATT: 0~999 (kan kun bruges i watt-programmet).

TARGET HEART RATE: 30~240 bpm (Kan kun bruges i puls-programmet).

Pulsmodtager indbygget

Computeren har indbygget en pulsmodtager der modtager standard 5kHz signal. Som bla. bruges i Polar ukodet brystbælte. Kontakt din forhandler for mere information om kompatible puls-brystbælte.

Håndpuls Sensor

Håndpulsen giver en indikation af din puls, men den er ikke 100% nøjagtig. Begge hænder skal være placeret på elektrode-pladerne for at pulsen kan måles.

Våde eller helt tørre hænder og for mange rystelser kan gøre pulsen mere unøjagtig. For nøjagtig pulsmåling anbefales trådløs pulsmåling via puls-brystbælte.