

Toorx ERX 100

Vejledning



COMPUTER VEJLEDNING



BUTTON FUNCTION:

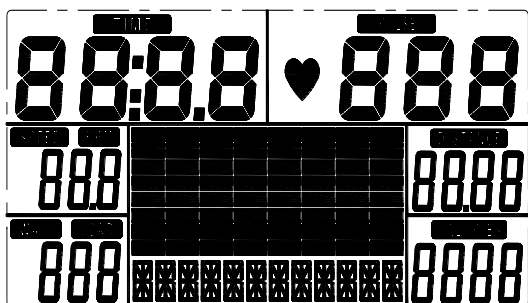
MODE/ENTER	Her vælges træningsprogram.
RESET	Her nulstilles alle træningsresultater
START/STOP	Tryk for at starte / stoppe træningen.
RECOVERY	Test af hvilepuls efter endt træning
UP	Justerer funktionsværdierne op.
DOWN	Justerer funktionsværdierne ned.
BODY FAT	Måling af fedt procent.

DISPLAY EXERCISE DATA:

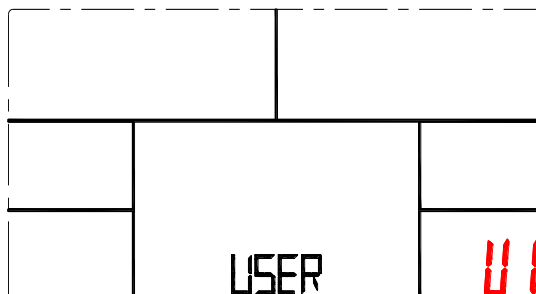
TIME	Display visning 0:00 – 99:99, Indstillingsområde 0:00 – 99:99
DISTANCE	Display visning 0:00 – 99:99, Indstillingsområde 0:00 – 99,9 km
CALORIES	Display visning 0 – 9999, Indstillingsområde 0 - 9990
PULSE	Display visning 30 – 230, Indstilling 30 – 230 slag/minut
WATT	Display visning 0 – 999, Indstilling 10 – 350
SPEED	0.0~99.9km
RPM	0~999

OPERATION PROCEDURE

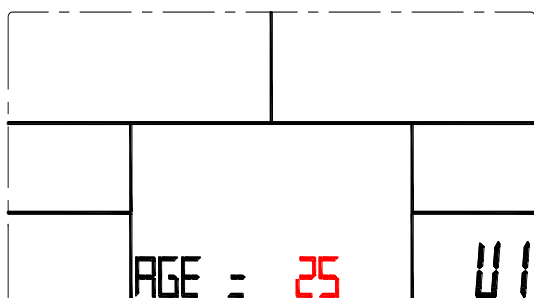
1. Tilslut strømmen og computeren vil tænde med en lang biplyd, LCD vise alle segmenter (tegning A) i 2 sekunder og personoplysninger kan indtastes (køn – alder – højde og vægt) til U1 – U4 (tegning B – C)
2. Efter at brugerdata er sat op, vil computeren vise hovedmenuen (tegning D)



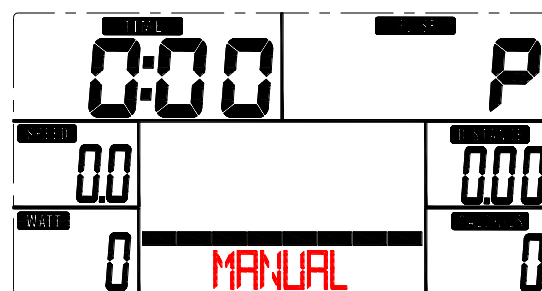
A



B

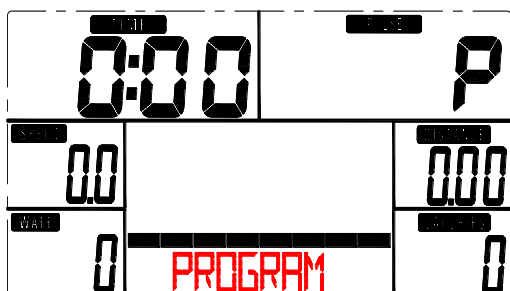


C



D

3. I hovedmenuen vil første program MANUEL blinke. Tryk UP/DOWN for at vælge det ønskede træningsprogra MANUEL – PROGRAM 1 – 12 (tegning E) – BRUGER PROGRAM – HRC PROGRAM (tegning F) - WATT



E



F

4. Quick Start og Manuel:

Før træning i MANUEL, indtast tid – distance – kalorie og puls mål.

Tryk UP/DOWN for at vælge Program 1 – 12 og tryk ENTER/MODE for at bekræfte.

Efter at maskinen er tændt, tryk START/STOP tasten for straks at begynde træningen i MANUEL-mode uden nogen indstillinger.

Modstanden kan justeres under træningen ved brug af UP/DOWN tasten.

5. PROGRAM :

Før træning i Program-mode skal der oprettes tids-mål.

Tryk UP/DOWN for at vælge Program 1 – 12, tryk ENTER/MODE for at bekræfte. Modstanden kan justeres under træningen med UP/DOWN.

6. H.R.C. :

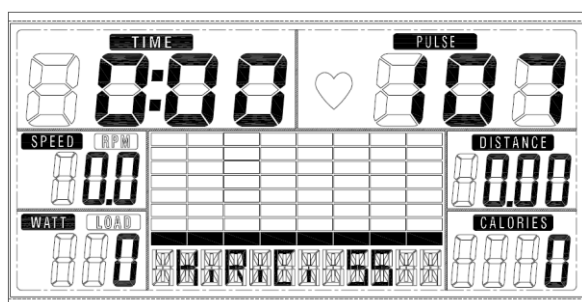
Vælg HRC-mode og tryk MODE for at komme ind i indstillings mode. Standart værdien for alder er 25 år, juster med UP/DOWN tasten.

Der er 4 valgmuligheder: HRC55 – HRC75 – HRC90 og HRC Tag.

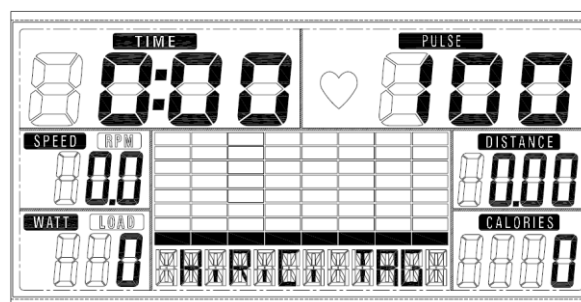
Brug UP/DOWN for at vælge det ønskede program og tryk MODE for at bekræfte (Fig G og H)

Det valgte program og "55%" vil blive vist i PULS søjlen i henhold til den indtastede alder.

For valg af HRC TAG, tryk på MODE-tasten for at indstille det ønskede mål. PULS er forudindstillet til "100", ved brug af UP/DOWN kan værdien justeres.



G



H

7. BRUGER PROGRAM :

For at skabe egen profil, tryk UP/DOWN og derefter MODE, fra kolonne 1 – 20. Tryk herefter MODE i 2 sekunder for at afslutte indstillingerne.

8. WATT :

Den forudindstillede watt værdi 120 blinker i WATT. Brug UP/DOWN for at indstille til den ønskede værdi (10 – 350) Tryk MODE for at bekræfte.

9. BODY FAT:

9-1 I STOP mode tryk BODYFAT tasten for at starte målingen

9-2 Den valgte bruger (U1 - U4) blinker i 2 sekunder. Herefter starter målingen.

9-3 Under målingen skal begge hænder holdes på håndpulssensorene. LCD vil vise ”- - ” i 8 sekunder, indtil målingen er færdig.

9-4 LCD vil vise BODYFAT symbol, fedt% og BMI i 30 sekunder.

10. RECOVERY : (Hvilepuls)

Efter træning, tryk RECOVERY og hold begge hænder på håndpulssensorene. Alle funktioner vil stoppe, undtagen TIME som begynder at tælle ned fra 00:60 til 00:00. efter endt måling vil displayet vise hvilepuls med en karakter F1 til F6, F1 er bedst – F6 er dårligst. Karakteren kan bruges som indikation for træningens udvikling. Tryk på RECOVERY for at vende tilbage til hoveddisplayet.

NOTE:

1. Denne maskine bruger en 9V / 1000mA strømforsyning
2. Efter 4 minutter fra træningsstop går maskinen i powersaving mode, alle data gemmes til næste træningsstart.
3. Viser computeren ikke korrekt, tag adaptoren ud af stikket og isæt den igen.