

COMPUTER VEJLEDNING

BRX 90



Vigtig information:

- A. Tilslut strømforsyningen, bagerst – nederst, på cyklen, herefter lyder en “biip” lyd, og computeren er klar i Manuel mode.
- B. Valg af program og indstillinger.
 1. Ved brug af UP eller DOWN tasterne vælges det ønskede program, tryk ENTER for at bekræfte.
 2. I Manuel mode bruges UP og DOWN tasterne til at indstille træningsværdier i TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.
 3. Tryk START/STOP tasten for at begynde træningen.
 4. Når den indstillede værdi nås kommer der en “biip” lyd og målingen stopper.
 5. Hvis der er valgt mere end en træningsværdi og man ønsker at fortsætte, tryk START/STOP så springer displayet til næste værdi.
- C. Start funktion

Efter 4 minutters pause, går computeren i dvale mode. Tryk på en hvilken som helst tast og computeren går i gang.

Display funktioner:

1. TID: Viser den tilbagelagte træningstid i minutter og sekunder. Computeren tæller automatisk op fra 0:00 til 99:59 I 1 sekund intervaller. Forudindstiller man tiden vil den tælle ned. Når nedtællingen når 0 kommer en "biip" tone, og nedtællingen stopper. Fortsætter man med at træne vil computeren automatisk springe over i normal visning og tælle op.
2. DISTANCE: Viser den tilbagelagte træningsdistance fra 0 til 999 km.
3. RPM: Pedalomdrejninger pr. minut.
4. SPEED: Viser den aktuelle hastighed i km/t
5. KALORIER: Viser den aktuelle kalorieforbrænding under træningen.
6. PULSE: Den aktuelle puls under træningen. Bedste måling starter efter 30 sekunders træning.
7. AGE: Det er muligt at indstille sin alder, så målingerne bliver mest mulig korrekte. Indstiller man ikke denne værdi, bruger computeren en gennemsnit på 35 år.
8. TARGET HEART RATE (TARGET PULSE): Her vises den pulsværdi, som bør holdes under træningen, for at give det bedste træningsresultat.
9. PULSE RECOVERY: Efter endt træning, hold hænderne på håndpulspladerne, eller hvis der bruges pulsbælte, lad dette blive på. bliv på cyklen, sid stille uden at dreje på pedalerne. Tryk "Puls Recovery" tasten. Så begynder tiden at tælle ned i 1 minut (00.60 – 00.00) herefter vises fitnesskarakteren F1.0 til F6.0.

- 1: = Super
- 2: = Exellent
- 3: = God
- 4: = Okay
- 5: = Under gennemsnit
- 6: = Dårlig

Note: Hvis der er pulssignal vil computeren vise "P" i vinduet. Hvis der vises "ERR" i vinduet, tryk da igen på "Puls Recovery" tasten, tjek at hænderne har godt fat i håndpulsensorene.

11. TEMPERATURE: Viser den aktuelle rumtemperatur.

Key function:

Der er 6 Funktionstaster og bruges som følgende viser:

1. START/STOP: Quick Start tast, bruges til at starte computeren, uden valg af træningsprogram eller indstillinger.
Bruges udelukkende til manuel træning. Tiden tæller automatisk op.
2. UP: A: Tryk for at øge modstanden, under træningen
B: Under indstilling af træningsværdier, brug tasten til at øge værdierne I TID – DISTANCE – KALORIER – ALDER – KØN og PROGRAM.
3. DOWN : A: Tryk for at mindske modstanden under træningen.
B: Under indstilling af træningsværdier, brug tasten til at mindske værdierne i TID – DISTANCE – KALORIER – ALDER – KØN og PROGRAM
4. ENTER: A: Under indstillinger bruges tasten til at bekræfte de valgte værdier.
B: Efter endt træning, tryk tasten ned I 2 sekunder og alle værdier 0 stilles
5. BODY FAT: Bruges ved indstilling af HØJDE – VÆGT – KØN og ALDER.
6. PULSE RECOVERY: Bruges til at aktivere Recovery funktionen og fitnesskarakter

Program introduction og brug:

Manual Program: Manual

P1 er et manuelt program. Brugeren kan starte træningen ved at trykke START/STOP

- * 1 Brug UP/DOWN tasten til at vælge MANUEL (P1) Programmet.
- * 2 Tryk ENTER tasten for at komme ind i programmet.
- * 3 TID vil begynde at blinke og man kan indstille træningstiden ved brug af UP/DOWN tastene. Tryk ENTER for at bekræfte valget.
- * 4 DISTANCE vil begynde at blinke og man kan indstille træningslængden ved brug af UP/DOWN tastene. Bekræft med ENTER tasten.
- * 5 KALORIER vil blinke og man kan indstille den ønskede kalorieforbrænding. Bekræft med ENTER.
- * 6 PULS vil blinke og man kan indstilles den ønskede træningspuls. Bekræft med ENTER
- * 7. Tryk START for at begynde træningen.

Forudindstillet Program: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice Program

Program 2 til 13 er de forud indstillede træningsprogrammer. Man kan træne med forskellig modstand i forskellige intervaller som profilerne viser. Det er muligt at ændre modstanden ved brug af UP/DOWN tastene.

- Indstilling:**
- 1: Brug UP/DOWN tasten til at vælge det ønskede træningsprogram fra P2 til P13
 - 2: Tryk Enter for at bekræfte det valgte program.
 - 3: TID vil blinke og ved brug af UP/DOWN vælges den ønskede træningslængde. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 4: DISTANCE vil blinke, brug UP/DOWN for at vælge den ønskede træningslængde. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 5: KALORIER vil blinke, brug UP/DOWN for at vælge den ønskede kalorieforbrænding. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 6: Puls vil blinke, brug UP/DOWN for at vælge den ønskede træningspuls. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 7: Tryk START/STOP for at begynde træningen.

Bruger indstillings program: User 1, User 2, User 3, User 4

Program 14 til 17 er bruger indstillings programmer, her kan man frit designe sine egen værdier i TID – DISTANCE – KALORIER og belastningen i 10 intervaller.

- Indstilling:**
- 1: Brug UP/DOWN til at vælge det ønskede træningsprogram fra P14 til P17.
 - 2: Tryk ENTER for at bekræfte det valgte program.
 - 3: Søjle 1 vil blinke, ved brug af UP/DOWN tasten kan man ændre højde af søjlen. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 4: Gentag denne proces for de efterfølgende søjler, for at skabe den ønskede træningsprofil.
 - 5: Herefter vil TID blinke, Ved brug af UP/DOWN indstilles den ønskede træningstid. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 6: DISTANCE begynder at blinke, brug UP/DOWN til at indstille den ønskede træningsdistance. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 7: KALORIER begynder at blinke, brug UP/DOWN til at indstille den ønskede kalorieforbrænding. Tryk Enter for at bekræfte.
 - 8: PULS begynder at blinke, brug UP/DOWN til at indstille den ønskede træningspuls. Tryk ENTER for at bekræfte.
 - 9: Tryk START/STOP tasten for at begynde træningen.

Pulstrænings programmer: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Program 18 til 22 er HRC – Pulstræningsprogrammer og 22 er mål-puls program

Program 18 er 55%max HRC – målpuls = $(220 - \text{alder}) \times 55\%$

Program 19 er 66% max HRC – målpuls = $(220 - \text{alder}) \times 65\%$

Program 20 er 75% max HRC – målpuls = $(220 - \text{alder}) \times 75\%$

Program 21 er 85% max HRC – målpuls = $(220 - \text{alder}) \times 85\%$

Program 22 er Målpuls HRC – Træning med målpulsværdi.

Ved træning med den ønskede målpuls skal man indstille ALDER, TID, DISTANCE, KALORIER eller Målpuls. I disse programmer vil computeren justere modstanden i henhold til den målte puls. For eks: modstanden øges for hvert 20.sekund fordi den målte puls er lavere end den indstillede målpuls. Og modstanden mindskes hvert 20.sekund fordi den målte puls er højere end den indstillede målpuls.

- Indstilling:**
1. Brug UP/DOWN tasten for at vælge et af HCR programmerne fra P18 til P22.
 2. Tryk ENTER for at vælge programmet
 3. Alder begynder at blinke i P18 til P22 programmerne, brug UP/DOWN til at indstille alderen. (den forvalgte er 35)
 4. I P22 vil målpulsen begynde at blinke, brug UP/DOWN til at indstille målpulsen mellem 80 og 180. den forud indstillede er sat til 120.
 5. TID begynder at blinke, brug UP/DOWN til at indstille den ønskede træningstid. Tryk ENTER for at bekræfte.
 6. DISTANCE begynder at blinke, brug UP/DOWN til at vælge den ønskede træningslængde. Tryk ENTER for at bekræfte.
 7. KALORIER begynder at blinke, brug UP/DOWN til at vælge den ønskede kalorieforbrænding. Tryk ENTER for at bekræfte.
 8. Tryk START/STOP for at begynde træningen.

Body Fat Program: Body Fat

Program 23 er et specielt program, designet til at beregne brugerens Body Fat, fedt%, BMI og BMR.

- Indstilling:**
1. Brug UP/DOWN til at vælge BODY FAT (P23) programmet.
 2. Tryk ENTER for at bekræfte valget.
 3. HIGHT vil begynde at blinke, brug UP/*DOWN til at indstille højden. Tryk ENTER for at bekræfte. Den forud indstillede højde er sat til 170 cm
 4. WEIGHT vil begynde at blinke, brug UP/DOWN til at indstille vægten. Tryk ENTER for at bekræfte. Den forud indstillede vægt er sat til 70 kg.
 5. GENDER vil begynde at blinke, brug UP/DOWN til at indstille køn. 1 = mand, 0 = dame. Tryk ENTER for at bekræfte.
 6. AGE vil blinke, brug UP/DOWN til at indstille. Tryk ENTER for at bekræfte. Den forud indstillede er sat til 35.
 7. Tryk START /STOP for at starte målingen, hold begge hænder på håndpulssensorene eller brug brystbælte. Vises et "E" i displayet, er der ikke korrekt pulskontakt. Ret dette og tryk START/STOP.
 8. Efter målingen vil displayet vise BMR, BMI og FAT%. Derudover vil computeren vise brugerens egen træningsprofil passende til den kropstype.
 9. Tryk START/STOP for at begynde træningen.

Kort forklaring:

1. **Sleep Mode:**
Computeren vil gå i sleep mode (dvale) hvis der ikke er aktivitet på cyklen efter 4 minutter
2. **BMI (Body Mass Index):** BMI er en måling af kropsfedt, baseret på højde og vægt. Dette gælder både mænd og kvinder
3. **BMR (Basal Metabolic Rate):** Basal Metabolic Rate (BMR) viser den mængde kalorier som kroppen skal bruge for at fungere. Det gælder uden nogen form for aktivitet, kun den energi der bruges for at hjertet slå, åndedræt og kropstemperatur. Målingen foregår i hvile, ikke søvn, ved normal rum temperatur.
- 4.

Data på strømadapter:

Input: 230V/50-60Hz Output: 6V DC/0,5 . 1A

Brug kun den medfølgende adaptor.

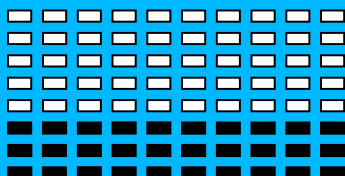
En defect adaptor må ikke repareres, men skal udskiftes med en original

LCD Workout Graphics

PRESET PROGRAM PROFILES:

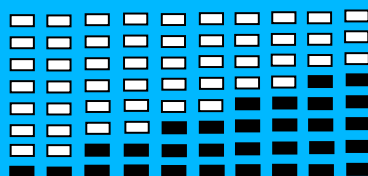
PROGRAM 1

MANUAL



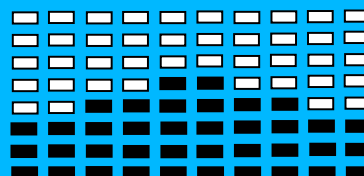
PROGRAM 2

STEPS



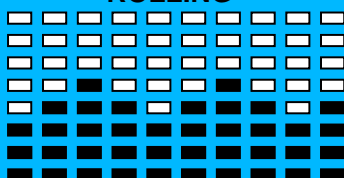
PROGRAM 3

HILL



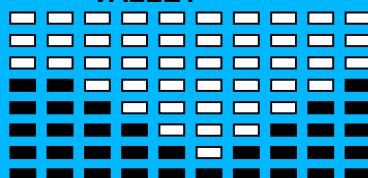
PROGRAM 4

ROLLING



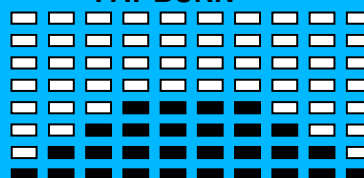
PROGRAM 5

VALLEY



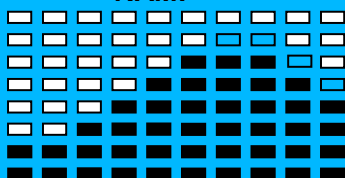
PROGRAM 6

FAT BURN



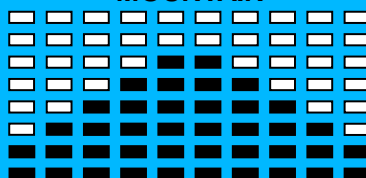
PROGRAM 7

RAMP



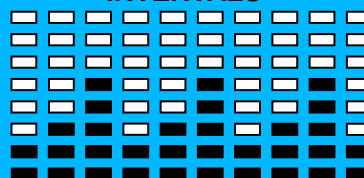
PROGRAM 8

MOUNTAIN



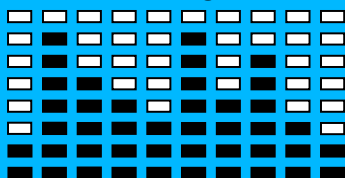
PROGRAM 9

INTERVALS



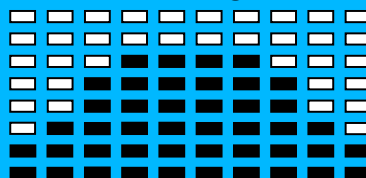
PROGRAM 10

RANDOM



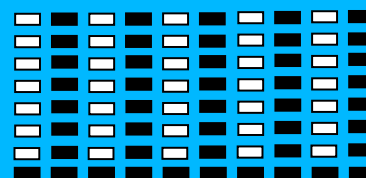
PROGRAM 11

PLATEAU



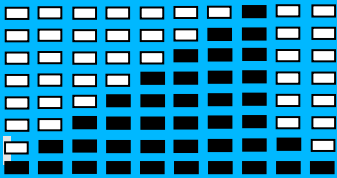
PROGRAM 12

FARTLEK



PROGRAM 13

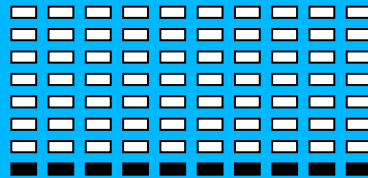
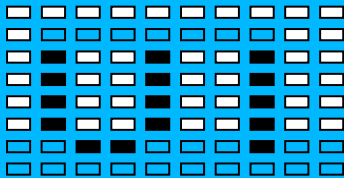
PRECIPICE



USER SETTING PROGRAM

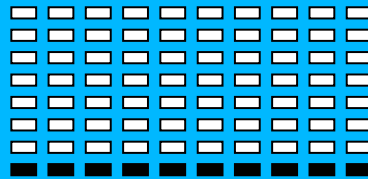
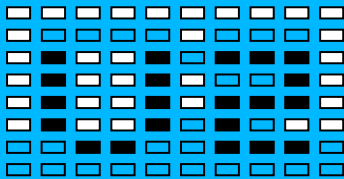
PROGRAM 14

USER 1



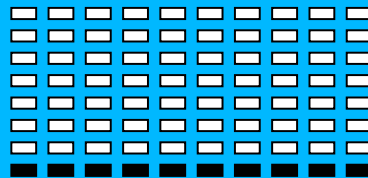
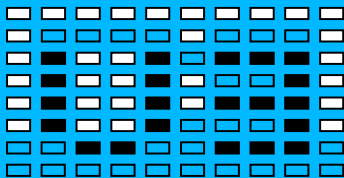
PROGRAM 15

USER 2



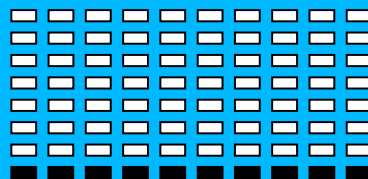
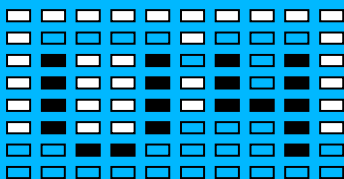
PROGRAM 16

USER 3



PROGRAM 17

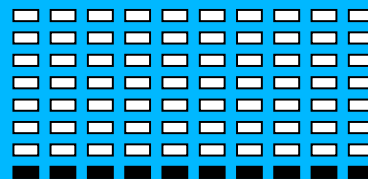
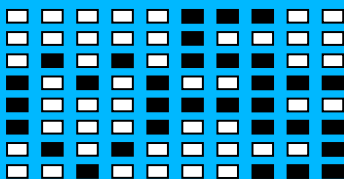
USER 4



HEART RATE PROGRAM PROFILES:

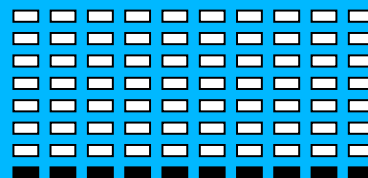
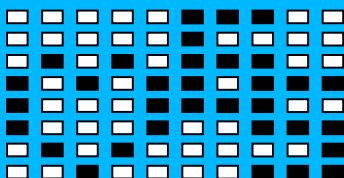
PROGRAM 18

55% H.R.C.



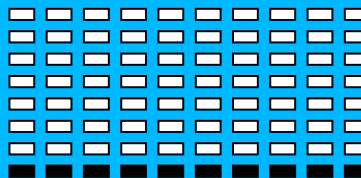
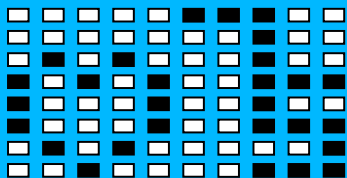
PROGRAM 19

65% H.R.C.



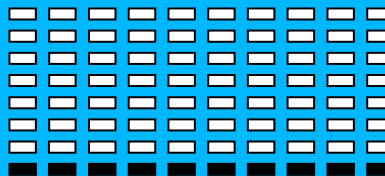
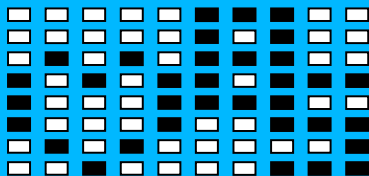
PROGRAM 20

75% H.R.C.



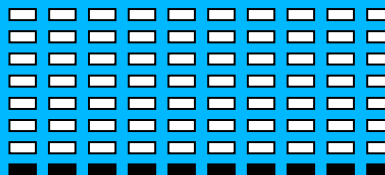
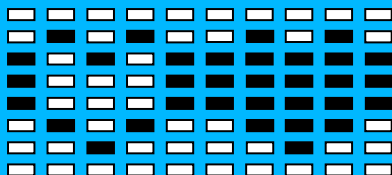
PROGRAM 21

85% H.R.C.



PROGRAM 22

TARGET H.R.C.

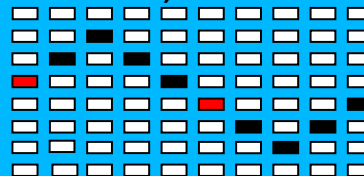
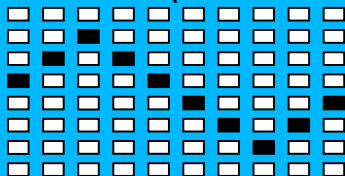


BODY FAT TEST PROGRAMS:

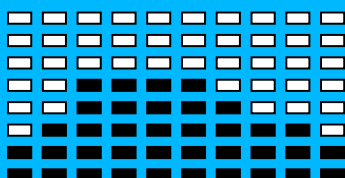
PROGRAM 23

BODY FAT (STOP MODE)

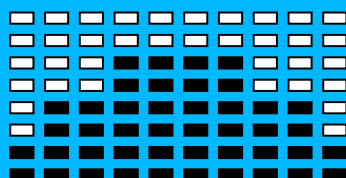
BODY FAT (START MODE)



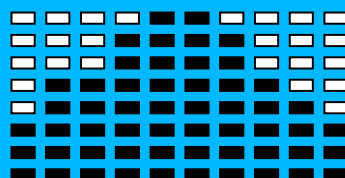
One of the Following Six Profiles Will Display Automatically after Measuring Your BODY FAT:



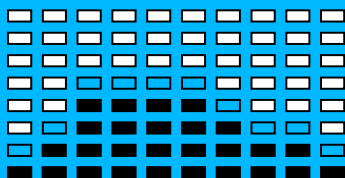
Workout Time: 40 minutes



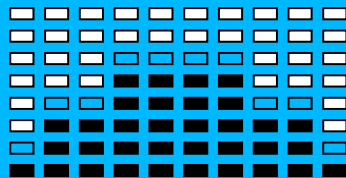
Workout Time: 40 minutes



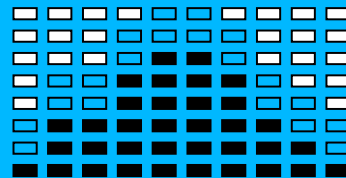
Workout time: 20 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout Time: 40 minutes



Workout time: 20 minutes

TRÆNINGSG VEJLEDNING.

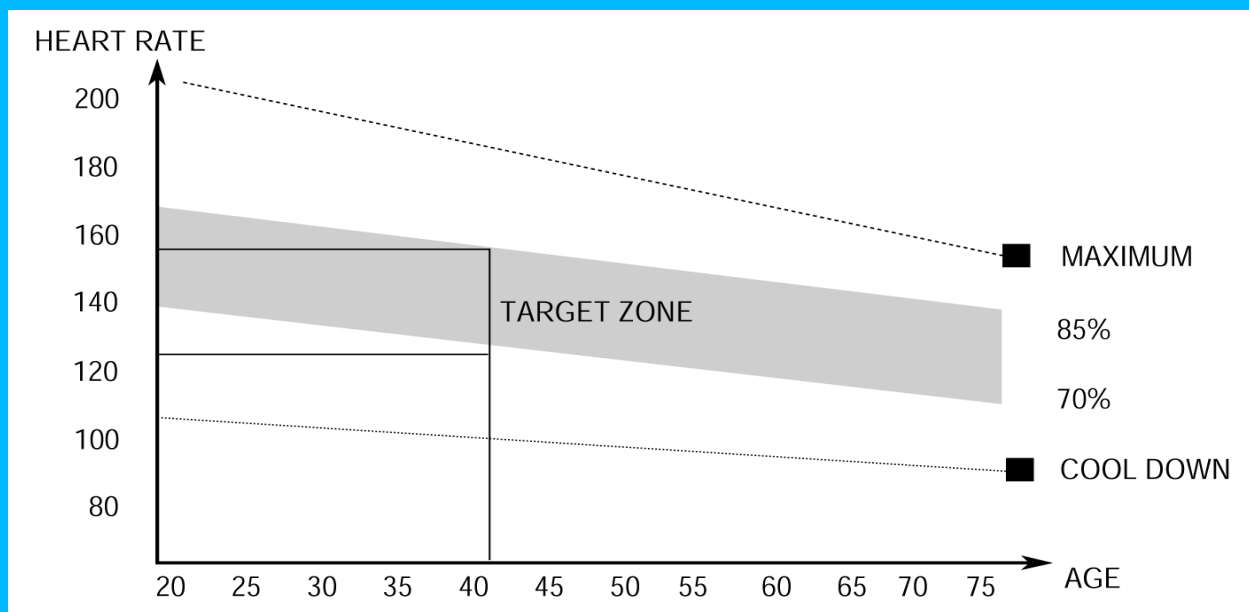
Brug af motionscyklen vil give flere fordele, det vil styrke den fysiske fitnessstilstand, smidiggør og styrke muskler, og med en kaloriekontrolleret diæt, hjælpe med at tabe vægt.

1. Opvarmning:

Med en god opvarmning inden træningen, sikre man en god blodgennemstrømning i kroppen og musklerne kan arbejde korrekt. Dette er med til at reducere risikoen for kramper og muskelskader. Det anbefales at lave nogle strækøvelser af ben og lårmuskler, hold hvert stræk i 30 sekunder, ikke hugge i strækket. Gør det ondt så stop.

2. Træningen:

Det er her man virkelig ligge noget energi i. Efter almindelig træning vil benmusklerne blive mere smidige. Det er vigtigt at holde et konstant tempo under træningen. Hold et tempo som bringer pulsen op, så den ligger i Target Zone, som vist på skemaet nedenfor. Bliv i dette område i mindst 12 minutter til at begynde med, og efter nogen tids træning hold det i 20 minutter.



3. Cool Down fasen.

I denne fase lader man pulsen falde og musklerne slappe gradvis af, fortsæt i ca. 5 minutter, det er for at mindske muligheden for muskelkrampe. Lav efterfølgende nogle gode udstrækningsøvelser som i opvarmningen.

Efterhånden som man får en forbedret kondition, skal man udvide sin træningstid og op til 3 gange pr. uge.

Vægttab:

Den vigtigste factor her er den mængde energi man ligger i sin træning. Jo hårdere og længere man træner jo flere kalorier brænder man af. Det samme som hvis man vil øge sin kondition, målet er det samme Gode resultater.

God træning.