

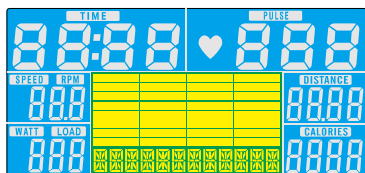
# Brugervejledning ERX 300





### Vejledning:

Når strømforsyningen er sat i, tænd for strømmen, og displayet starter op og giver en lang "biip"-lyd. Står den i hvile mode, tryk på RESET tasten for at komme i gang. Displayet starter med at vise alle segmenter (tegning 1) i 2 sekunder. Så vises svinghjulsdiаметer samt KM i 1 sekund (tegning 2) hvorefter det går i manuel-mode (tegning 3). Motoren 0-stiller kortvarigt og er klar til start.



1



2



3

### VALG AF TRÆNINGSPROGRAM:

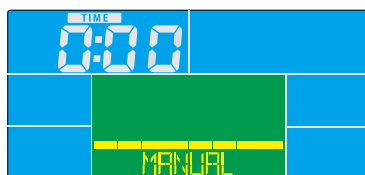
For at vælge program brug UP / DOWN-tasterne frem til det ønskede: MANUEL. – BEGYNDER x 4 – ADVANCE x 4 – SPORTY x 4 – CARDIO - WATT

### Manual Mode

For at starte i manuel- mode, tryk START og begynd at køre, alle værdier tæller op. Ved tryk på MODE-tasten begynder TIME at blinke, ved at dreje på ENTER-knappen kan den ønskede træningstid indstilles, tryk Enter for at bekræfte. Samme fremgangsmetode bruges for DISTANCE, CALORIER og PULS (tegning 4 – 8). Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen er det muligt at justere modstanden ved at dreje på ENTER-knappen. Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenu.



4



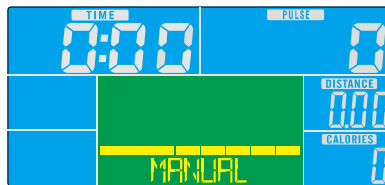
5



6



7

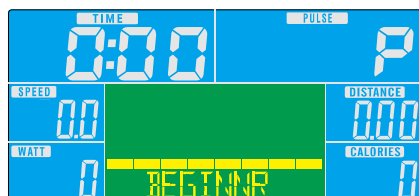


8

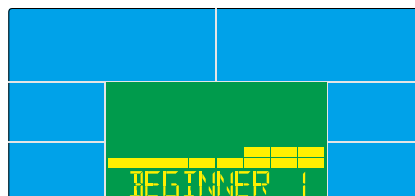
### Beginner (Begynder)Mode

Tryk ENTER-knappen, MANUAL-mode blinker, ved at dreje på ENTER-knappen vælges BEGINNER (billede 9) ved at trykke på ENTER, drej frem til profil 1 eller 4 (billede 10), tryk ENTER for at bekræfte. Indstil den ønskede træningstid med ENTER-knappen, bekræft ved at trykke ENTER. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen kan modstanden justeres ved at dreje på ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen



9

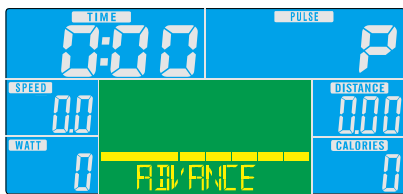


10

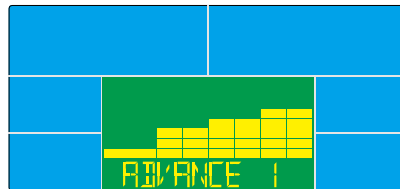
### Advance Mode

Tryk ENTER-knappen og MANUEL begynder at blinke, drej frem til ADVANCE (billede 11) tryk ENTER for at bekræfte, drej frem til niveau 1 til 4 (Billede 12), tryk for at bekræfte. Derefter kan træningstiden indstilles. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen kan modstanden justeres ved at dreje på ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



11



12

### Sporty Mode

Tryk ENTER-knappen og MANUEL blinker, drej frem til SPORTY (billede 13), tryk ENTER for at bekræfte, drej frem til profil 1 til 4 (billede 14), tryk ENTER for at bekræfte. Derefter kan træningstiden indstilles , tryk ENTER for at bekræfte. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Under træningen kan modstanden justeres ved at dreje på ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



13



14

### Cardio Mode

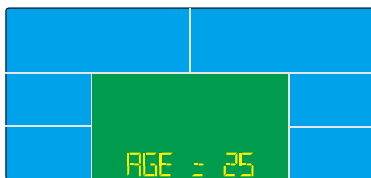
Tryk ENTER-knappen, MANUEL-mode begynder at blinke, ved at dreje frem til CARDIO-mode (billede 15), tryk ENTER for at bekræfte, indstil alder ved at dreje på ENTER-knappen, tryk for at bekræft. Her vælges CARDIO 55% - 75% - 90% eller TAG (target puls, som er forud indstillet til 100) (billede 17) tryk ENTER for at bekræfte. Indstil herefter træningstiden. Tryk START/STOP for at begynde træningen.

Under træningen er det vigtigt at holde begge hænder på håndpulssensorene, eller bruge brystbælte, hvilket giver den bedste pulsmåling. Hvis der ikke modtages noget pulssignal i 6 sekunder, vil displayet vise PULSE INPUT som reminder (billede 18) systemet vil stoppe efter 30 sekunder.

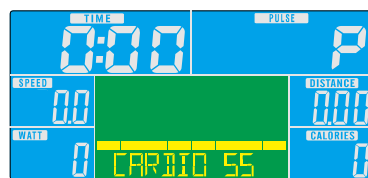
Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



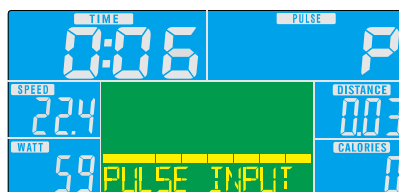
15



16



17



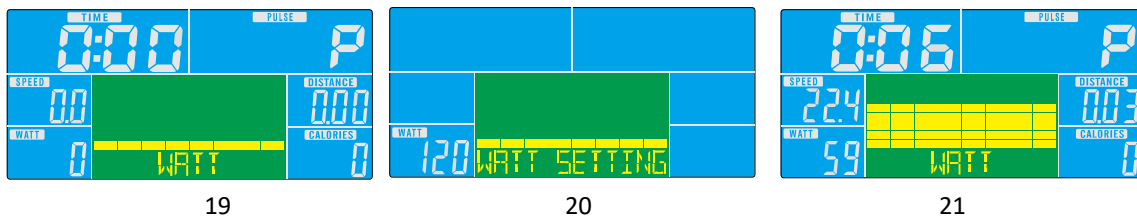
18

### Watt Mode

Tryk ENTER-knappen, MANUEL-mode begynder at blinke, drej frem til WATT-mode, tryk ENTER for at bekræfte. Drej ENTER-knappen frem til den ønskede Watt-værdi 10 – 350 (forudindstillet til 120, billede 20) Tryk ENTER for at bekræfte. Indstil den ønskede træningstid, bekræft ved at trykke ENTER. Modstanden reguleres automatisk ud fra de indstillede værdier (billede 21).

Under træningen kan WATT justeres op eller ned med ENTER-knappen.

Tryk START/STOP for at holde pause. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.



19

20

21

## **RECOVERY**

Efter endt træning, hold hænderne på håndpulsensorene eller behold brystbæltet på, tryk RECOVERY tasten. Alle funktioner vil stoppe med at tælle, undtagen TIME som starter med at tælle ned fra 00:60. PULS-vinduet vil vise den aktuelle pulsværdi (billede 22) Når tiden når ned til 00:00 vises hvilepuls status med F1 – F6 (billede 23). F1 er bedst og F6 er ringest. Ved fortsat træning er det muligt at forbedre dette resultat. Når displayet har vist resultatet, tryk igen på RECOVERY og displayet vender tilbage til hovedmenuen. Trykker man igen på RECOVERY starter der en ny måling.



22



23

## **BODY FAT**

I STOP-mode, tryk på BODY FAT tasten for at starte måling af Body Fat. Indstil person data (Køn – Højde – Vægt) med Enter-knappen (billede 24 – 26). Påbegynd målingen. Hold begge hænder på håndpulsensorene under målingen. I displayet vises ”—” i 8 sekunder (billede 27) indtil computeren er færdig med målingen. Efter måling vil displayet vise BODY FAT symbol (billede 28, BODY FAT % BMI (billede 29) i 30 sekunder.

Vises der fejlkoder under målingen:

”E-1” = Viser hvis der ikke modtages korrekt pulssignal.

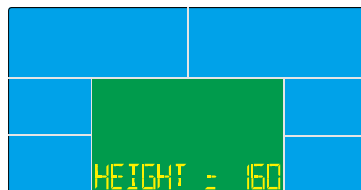
”E-2” = Viser hvis FAT% overstiger den indstillede grænse (5,0% - 50%)

Under målingen kan man trykke på BODY FAT igen, for at genkalde målingen og gå tilbage til forrige side.

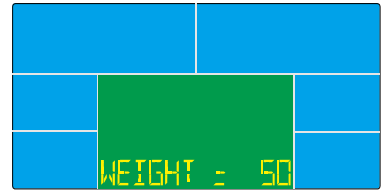
Hvis data indstillingerne er ukorrekte, tryk RESET tasten for at 0-stille persondata.



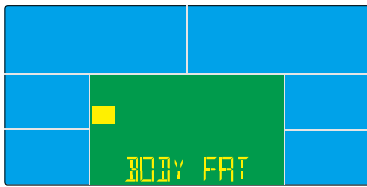
24



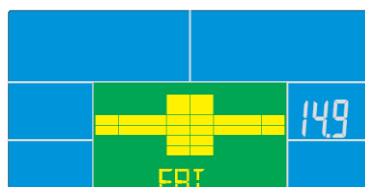
25



26



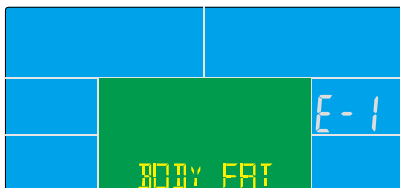
27



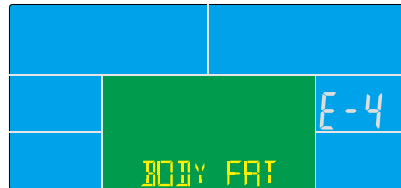
28



29



30



31

### **i-Console+ APP**

Download i-Console+ APP.


Tænd for Bluetooth på tabletten, søg efter konsol devise og tryk forbind.

Tænd for i-Console+ App på tabletten, og forbind for at starte træning med tablet.



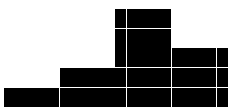
(password: 0000)

**NOTE:**

1. Efter 4 minutter uden aktivitet eller pulsmåling, vil konsollet gå i power saving mode. Ved tryk på en hvilken som helst tast, starter det op igen.
2. Trådløs pulsmodtager indbygget, brystbæltet (ikke inklusiv) skal sidde korrekt og med god kontakt for optimal måling, konsollet viser PULS symbol  som blinker og systemet begynder at måle
3. Når konsollet er forbundet til tabletten, slukker konsollet.
4. Når man går ud af Appén igen og slukker for Bluetooth, tænder konsollet igen.
5. Dette system bruger 9V transformer med minimum 1000 mA

**Program profiler:**

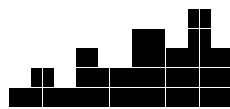
BEGINNER 1



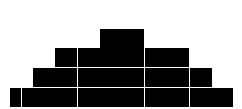
BEGINNER 2



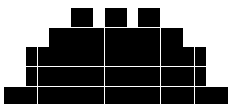
BEGINNER 3



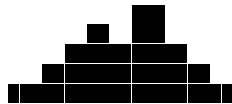
BEGINNER 4



ADVANCE 1



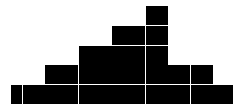
ADVANCE 2



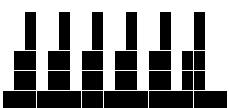
ADVANCE 3



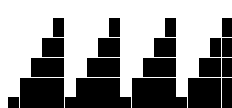
ADVANCE 4



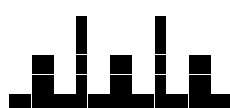
SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4

