

SRX300 Display



DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
TIME	Den aktuelle træningstid. Visning: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Den aktuelle hastighed. Visning: 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Den aktuelle træningsdistance. Visning: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Forbrændte kalorier under den aktuelle træning. Visning: 0 ~ 999
PULSE	Den aktuelle træningspuls. Puls alarm hvis den indstillede max puls overstiges.
RPM	Pedalomdrejninger pr. minut. Visning: 0 ~ 999
WATT	Workout power forbrug. I Watt Program mode, computeren vil blive i den forudindstillede værdi. Visning: 0~350)
MANUAL	Manual mode træning.
PROGRAM	Valg af træningsprogram. Beginner, Advance eller Sporty.
CARDIO	Pulstræningsprogram.

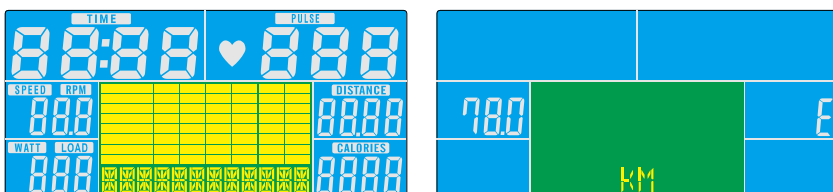
TAST FUNKTIONER:

TAST	BESKRIVELSE
Up	<ul style="list-style-type: none">· Øge modstand· Valg af indstilling
Down	<ul style="list-style-type: none">· Mindske modstand.· Valg af indstilling
Enter	<ul style="list-style-type: none">· Bekræft indstilling eller valg
Reset	<ul style="list-style-type: none">· Holdes nede i 2 sekunder, så nulstilles alle værdier og computeren genstarter.· Vender tilbage til hovedmenu under indstilling af træningsværdier eller stop mode.
Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none">· Start eller Stop træningen.
Recovery	<ul style="list-style-type: none">· Tester hvilepuls.
	<ul style="list-style-type: none">·

OPERATION:

POWER ON

Tænd for strømmen og displayet vil starte op ved at vise alle segmenter i LCD'et i 2 sekunder. Er cyklen ikke i brug i 4 minutter vil displayet gå i hvile-mode. Ved tryk på en hvilken som helst tast, starter display op igen.

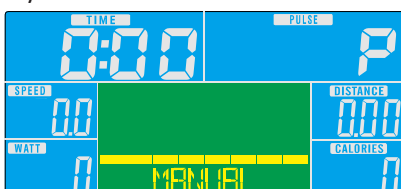


TRÆNING VALG:

Tryk UP/DOWN for at vælge – Beginner, Advance, Sporty, Cardio eller Watt.

Manual Mode

Tryk START i hovedmenuen



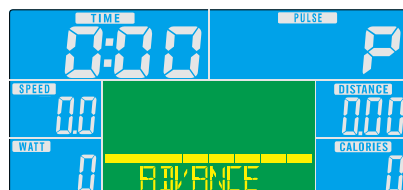
1. Tryk UP eller DOWN for at vælge program, vælg MANUEL og tryk ENTER for at vælge.
2. Tryk UP/DOWN for at sætte TIME – DISTANCE – KALORIER – PULS og tryk ENTER for at bekræfte
3. Tryk START/STOP for at starte træningen. Tryk UP/DOWN for at justere modstande.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Begynder Mode:



1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg Begynder mode og tryk Enter for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille TID/TIME.
3. Tryk UP/DOWN for at starte træningen. Tryk UP/DOWN for at justere belastningen.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Advance Mode



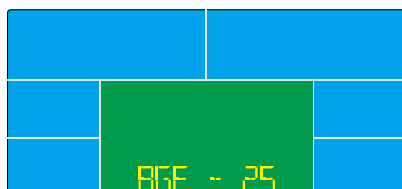
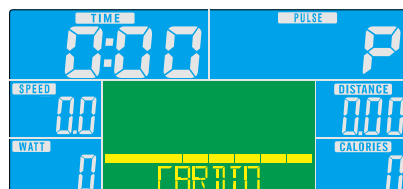
1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg Advance mode og tryk ENTER for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille træningstiden.
3. Tryk START/STOP for at starte træningen. Tryk UP/DOWN for at justere belastningen.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Sporty Mode



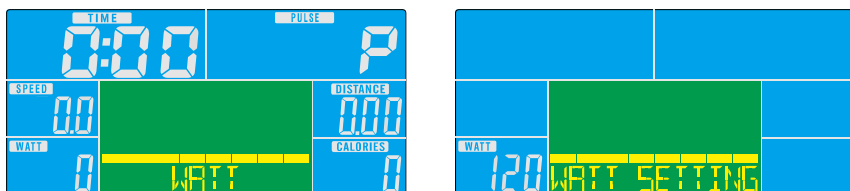
1. Tryk UP/DOWN for at vælge trænings program, vælg SPORTY mode og tryk ENTER for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille tid.
3. Tryk START/STOP for at indstille træningstiden.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Cardio Mode (Pulstræning)



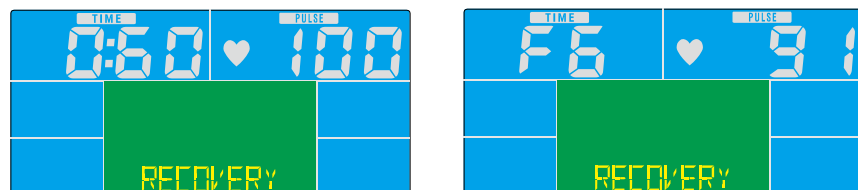
1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg CARDIO og tryk ENTER for at bekræfte
2. Tryk UP/DOWN for at 55% - 75% - 90% eller TAG(pulsmål)(forud indstillet).
3. Tryk UP/DOWN for at vælge træningstid.
4. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

Watt Mode



1. Tryk UP/DOWN for at vælge træningsprogram, vælg WATT og tryk ENTER for at bekræfte.
2. Tryk UP/DOWN for at indstille WATT målet. (forudindstillet til 120)
3. Tryk UP/DOWN for at indstille træningstiden.
4. Tryk START/STOP for at begynde træningen. Tryk UP/DOWN for at justere WATT niveauet.
5. Tryk START/STOP for at slutte/pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

RECOVERY



Efter endt træning, hold hænderne på puls sensorene og tryk RECOVERY tasten. Alle funktioner i displayet, undtagen TIME vil stoppe. TIME vil starte nedtælling fra 00:60 til 00:00. Herefter vil displayet vise recovery status F1 – F2 op til F6. F1 er bedst og F6 er ringest. Vedholdende træning vil forbedre denne karakter

Tryk RECOVERY tasten igen og displayet vender tilbage til normalvisning.

iConsole+ APP

Tænd for Bluetooth på tablet eller smartphone, forbind til cyklen, når forbindelsen er klar, går displayet ud. Bliver der krævet password er det "0000"
Start iConsole+ Appén, så er systemet klar til brug.

Efter endt træning, sluk for iConsole Appén, og cyklens display overtager igen.

