

TCORX

FITNESS IN MOTION

Brugervejledning SRX 90 Spinbike



TCORX

FITNESS IN MOTION

TASTER:

MODE/RESET – Bruges til at bekræfte alle indstillinger, holdes tasten nede i 2 sekunder, nulstilles alle træningsværdier og forud indstillinger.

SET – Bruges til at indstilles træningsværdier i TIME, DISTANCE, KALORIER og PULS. Hvert tryk er en stigning, holdes tasten nede sker stigningen hurtigt. Under indstillinger skal cyklen være i ro.

FUNKTIONER:

SCAN: Viser alle funktioner i sekvenser TIME – DISTANCE – KALORIER – PULS – RPM/SPEED i nævnte rækkefølge.

RPM: Viser den aktuelle pedalfrekvens- pedalomdrejninger pr. minut.

SPEED: Viser den aktuelle træningshastighed.

TIME: Viser den aktuelle træningstid, kan indstilles til nedtælling ved brug af "SET" tasten, 0:00 til 99:00 minutter.

DISTANCE: Viser den aktuelle træningsdistance, kan indstilles til nedtælling ved brug af "SET" tasten, 0:00 til 99:50.

KALORIER: Viser det aktuelle kalorieforbrug under træningen, kan indstilles til nedtælling ved brug af "SET" tasten, 0 til 9990 ca.

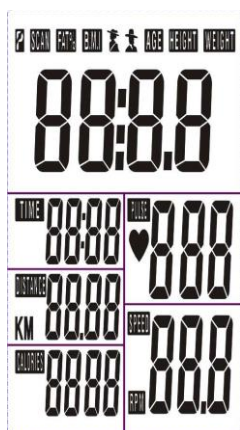
PULS: Viser den aktuelle træningspuls. Kan indstilles til pulsmål, når målet nås kommer en "Bii" lyd som pulsalarm

TCORX

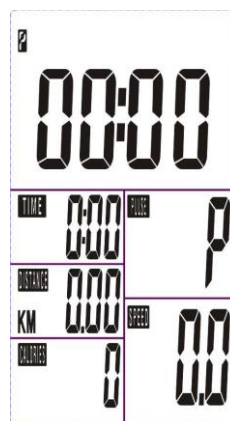
FITNESS IN MOTION

FUNKTIONS PROCEDURE:

1. isæt 1 stk. 3V batteri. Computeren starter op som vist på tegning "A" og en "Bii" lyd kommer fra computeren. herefter indstilles kalender info (år – måned – dag og klokslæt) tryk herefter "MODE" for at bekræfte. Herefter vises næste step, hovedmenu – tegning "B"



Tegning A

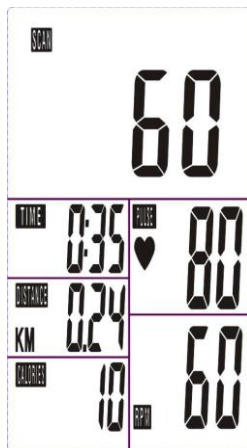


Tegning B

2. Computeren starter med at tælle op på alle værdier, så snart træningen påbegyndes. Ønsker man at indstille en eller flere værdier til nedtælling, brug "SET" tasten for at gå ind i det ønskede (TIME, DISTANCE, KALORIER, PULS), når man er inde i den blinker værdien og ved brug af "SET" indstilles til det ønskede og bekræfter med "MODE". De øvrige indstilles på samme måde.
3. Så snart træningen påbegyndes vil værdierne i TIME, DISTANCE og KALORIER begynde at tælle op, vist på tegning "C". er nogen af værdierne forudindstillet, vil disse tælle ned til 0. når værdien er nået ned til 0, lyder en 8 sekunders "BiiP". Fortsætter man træningen, tæller værdien så op fra 0
4. I "SCAN" mode (tegning C) skifter visningen mellem værdierne for hvert 6 sekund, i denne rækkefølge TIME – DISTANCE – KALORIER – PULS – RPM/SPEED.

TCORX

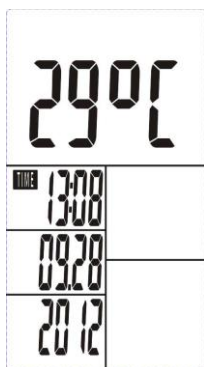
FITNESS IN MOTION



Tegning C

Ved tryk på MODE tasten kan man også vælge at låse en specifik værdi som hovedvisning, undtagen RPM og SPEED som altid vises i samme vindue og skifter hvert 6 sekund.

Efter endt træning skifter displayet til visning af rumtemperatur og kalendervisning automatisk som vist på tegning D.



Tegning D

Ved tryk på hvilken som helst tast starter displayet op igen og man kan forsætte træningen. De sidste værdier vises i vinduet. Ved tryk på RESET nulstilles alle værdierne.

TCORX

FITNESS IN MOTION

Er visningen i displayet utydelig, skal batteriet udskiftes.

Batteri spec: 1 stk. 3V CR2032

Batteriudkiftning:

På bagsiden af computeren sidder en lille låge, fjern skruen og løft låget ud. Afmonter batteriet og isæt det nye, + opad og – nedad. Monter låget igen med den lille skrue. Monter computeren ige på cyklen.

Rengør jævnligt cyklen, speciel er det vigtig af aftører sved efter hver træning, da sved kan indeholde syre, som vil forårsage rust og lakskader.

Gå med jævne mellemrum cykeln igennem for løse bolte og skurer, sørg for at efterspænde godt.