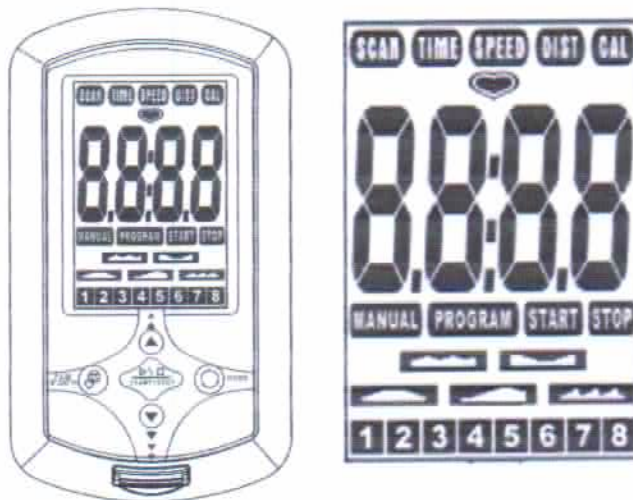


# Triathlon - brukermanual

BRUK AV COMPUTEREN

BC-81339

## Oversikt over displayet



## HURTIG-GUIDE

### ENTER/MODE:

1. Trykk denne knappen for å bekrefte valg av program (fks av Program 1).
2. Trykk denne knappen for å bekrefte valg av parameterverdi (fks tid).

### PULSE RECOVERY:

Trykk denne knappen for å aktivere måling av hvor raskt pulsen faller etter endt trening.

### UP:

1. Trykk "UP" for å komme til ønsket program; **MANUAL** eller **PROGRAM 1** til **PROGRAM 5**.
2. Trykk "UP" for å øke verdiene av **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE LIMIT**
3. Trykk "UP" for å øke motstandsnivået (**RESISTANCE LEVEL**).

### DOWN:

1. Trykk "DOWN" for å gå til ønsket program; fra **PROGRAM 5** til **PROGRAM 1** og **MANUAL**.
2. Trykk "DOWN" for å redusere verdien av **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE LIMIT**
3. Trykk "DOWN" for å redusere motstandsnivået (**RESISTANCE LEVEL**).

### START/STOP:

1. Trykk denne knappen for å starte eller stoppe treningen.
2. Hold knappen inne i 2 sekunder for å nullstille computeren og sette verdiene til 0.

### STRØMKILDE:

Apparatet får strøm fra **ADAPTEREN(6V,1A)** som du kople til en strømkrets. Husk å kople fra adapteren når treningen er ferdig.

## FUNKSJONER OG BETJENING

### AUTO ON/OFF:

Computeren skrur seg på automatisk når apparatet settes i bevegelse og skrur seg av igjen 4 minutter etter at treningen er ferdig og apparatet har stått stille. Alle verdier resettes til 0

### SCAN:

Trykk **MODE** knappen til ► peker på Scan. Ved denne innstillingen vil computeren vise TIME-SPEED-DISTANCE-CALORIE-PULSE verdiene etter tur, ca 5 sekunder på hver.

### TIME

Trykk **MODE** knappen til ► peker på Time. Displayet viser da verdien for Tid på skjermen.

**Tell opp/Count Up:** Teller opp fra 0 til 99:59 så snart stoppeklokken er aktivert.

**Tell ned/Count Down:** Settes tiden mellom 1:00-99:00, vil computeren telle ned fra valgt tid til nå og så gi et signal på at treningstiden er tilbakelagt.

### SPEED

Trykk **MODE** knappen til ► peker mot SPEED. Displayet vil vise gjeldende hastighet i området 0.0 til 99.9 km/t eller miles/time.

### CALORIE

Trykk **MODE** knappen til ► peker mot CALORIE. Displayet viser nå kaloriforbruket

**Tell opp/Count up:** Hvis det ikke settes et kalorimål vil computeren telle opp fra 0.1 til 999.0 kcal

**Tell ned/Count down:** Settes det et kalorimål (1.0 til 999.0 kcal), vil computeren telle ned fra denne mål-verdien til 0 og gi et varsels-signal om at målet er nådd.

Kalori informasjonen er et estimate basert på gjennomsnittlige verdier for en gjennomsnitt person og kan bare brukes til sammenligning av ulike treningsøkter på dette apparatet.

### DISTANCE

Trykk **MODE** knappen inntil ► peker mot DISTANCE på skjermen. Displayet vil vise distansen du til enhver tid har tilbakelagt i økten.

**Tell opp/Count up:** Settes det ingen distansemål vil computeren telle opp fra 0.1 til 999,9 km eller mile.

**Tell ned/Count down:** Settes distanse mål (fra 1.0 til 999.0 km eller miles, vil computeren telle ned fra denne verdien til null og gi et varselssignal om at målet er nådd.

### PULSE (Pulsmål)

1. Trykk **MODE** knappen til  vises på skjermen..

2. Displayet vil vise den til enhver tid gjeldende pulsverdi i slag/minutt

3. For å velge Puls, velg først **PULSE MODE** og ha på pulsbelte eller hold rundt håndpuls-målerne på håndtakene med begge hender.

4. Et hjerteformet symbol vil dukke opp i displayet og blinke så snart pulsmottakeren registrerer puls. Pulsverdien vil vises på skjermen ca 5 sekunder etter at hjertet dukker opp.

Hvis hjertet ikke vises, sjekk at pulsbeltet sitter korrekt / at du holder godt rundt målerne

5. Legger du inn et pulsmål mellom 90 og 220, vil computeren varsle med en lyd hvis pulsen overstiger pulsmålet. Stopp treningen inn til pulsen har roet seg ned.

**Merk:** Hvis det ikke registreres pulssignaler innen 16 sekunder vil displayet vise "P." Dette er en strømsparefunksjon. Du kan trykke opp- eller ned-knappene for å aktivere pulsfunksjonen

### **PULSE RECOVERY**

PULSE RECOVERY funksjonen måler hvor raskt pulsen faller etter endt trening

Dette er en indikator på hvor god form du er i. Pulsmåleren vil registrere pulsen din i

60 sekunder og så kalkulere en "Pulse Recovery"-verdi fra **F1** til **F6** hvor **F1** er best.

Resultatet bør kun brukes som en sammenligning mellom treningsøkter og over tid. Funksjonen kan gjerne brukes rett etter en aerobic trening. Stopp treningen før du starter Pulse Recovery.

For å starte Pulse Recovery funksjonen, ta tak rundt håndpulsmålerne med begge hender (eller ha på pulsbelte). Pulsen vil vises ca 5 sekunder etter at hjertesymbolet vises. Trykk deretter RECOVERY knappen og fortsett å holde på Håndpulsmålerne (hvis du ikke har pulsbelte). Under Pulse Recovery funksjonen vil kun **PULSE** og **TIME** være aktive. **TIME** vil telle ned fra 00:60 og hjerte-symbolet vil blinke.

Når **TIME** når 0, vil displayet vise din pulse recovery Verdi fra F1 til F6

Trykk **RECOVERY** knappen for å gå ut av pulse recovery funksjonen igjen.

### **MERK:**

1. Du kan gå ut av pulse recovery funksjonen når som helst ved å trykke RECOVERY knappen.
2. Når pulse recovery funksjonen starter, vil **TIME** telle ned fra 60 sekunder til null, selv om du fjerner hendene fra håndpulsmålerne eller tar av pulsbeltet. Hvis det ikke registreres puls vil F6 vises som puls recovery status.

### **BETJENING**

Denne computeren har manuell betjening og 5 program. Du kan forhåndsbestemme treningstiden og

computeren vil dele tiden opp i 10 intervaller. Hvis du ikke setter noen tid, vil computeren telle opp, dvs registrere treningstiden fra 0 og opp.

### **MANUAL OG PROGRAM 1-5**

1. Trykk OPP eller NED knappene til du får opp programmet du ønsker i displayet.
  2. Trykk ENTER knappen for å bekrefte. Nå vil TIME- DISTANCE – CALORIE – PULSE vises etter tur, markert med blink.
  3. Bruk Opp eller NED knappene for å legge verdi til hver av dem.
  4. Trykk ENTER knappen for å bekrefte verdien for hver av demo og gå til neste parameter.
  5. Trykk START/STOP knappen for å begynne treningen.
  - 6.
- ※ Du kan også starte treningen uten å legge til verdier for TIME/DISTANCE/CALORI/PULSE  
Trykk da START/STOP knappen direkte etter trinn 2.