

Bruksanvisning for SM5068 (Computer til ST 950/JR 950)

Batterier

Batteri-rommet åpnes på baksiden av computeren. Sett inn 4 x C batterier.

Hvis LCD(skjermen) ikke er klar og bare vises delvis, fjern batteriene, vent i 15 sekunder og sett inn batteriene på nytt. Hvis problemet gjentar seg, prøv med nye batterier. Blir ikke problemet løst med nye batterier, kontakt Nordic Sportsmaster. Under normalt bruk vil batterier vare i 6 måneder.

Strøm på

Strømmen slår seg automatisk på når batteriene er satt inn og en knapp blir trykket.

Automatisk strøm av/på

Så lenge du trener vil computeren være aktiv. Hvis det i løpet av ett minutt ikke er bevegelse/input vil computeren automatisk slå seg av. Alle eksisterende verdier blir lagret til computeren er aktivisert igjen.

Computer knappenes funksjoner

ST/STOP

Start/stop

Denne knappen benyttes for å starte og stoppe computeren.

Når computeren er i stop modus, vil STOP vises på displayet. Hvis det ikke er registrert noe input i 4 sekunder, vil computeren stoppe og STOP vil bli synlig i displayet.

Alle funksjonene blir gjenopprettet når sensor input er reaktivert eller hvis SET knappen trykkes inn.

RESET

Tilbakestilling

Trykk denne knappen 1 gang for å vende tilbake til forrige vindu.

Trykk og hold RESET knappen i 2 sekunder, alle funksjonene vil da nullstille seg og computeren stiller seg tilbake til vinduet for personlig data registrering/inntasting.

RECOVERY

Registrering

Ved å trykke denne knappen ved trenings slutt, aktiviseres recovery funksjonen og tester ditt kondisjonsnivå.

SELECT

Valg

Disse knappene blir brukt til å velge forskjellige data samt til å øke eller redusere motstands nivået.

Programmerings funksjoner

Personlig data lagring

Det er 9 filer for personlig bruker data. Disse går fra U1 til U9.

Når computeren slås på vil den vise brukernr. U1 – U9. For å legge inn personlige data, trykk ENTER. Velg hann/hunnkjønn symbolet ved hjelp av SELECT knappene og trykk ENTER. Legg så inn riktig alder, høyde (cm) og vekt (kg). Velg alltid ved å trykke ENTER knappen. Det første bruker nummeret som blir vist på skjermen når computeren slås på, vil være det siste bruker nummeret som ble lagt inn.

Har du allerede lagt inn personlig data, brukes SELECT knappene for å finne riktig brukernummer. Trykk ENTER for å velge.

Hvis det ikke er forandringer i dine personlige data fra sist gang du trente trykk ENTER fort 4 ganger.

NB: Ved å trykke og presse en av SELECT knappene, vinduet/ displayet vil rullere raskt. Velg for å legge inn din vekt i kg. Trykk ENTER. Du er nå kommet til programmerings modusen.

Programming Mode

Programmerings modus

Alle program valgene vil blinke (sammen med STOP markøren)

Valgene er: MANUAL (manuell), PROGRAM (program), USER (bruker) and TARGET H.R.(ønsket hjertefrekvens).

Trykk SELECT knappene til programmet du ønsker blinker. Trykk ENTER.

Manual Mode

Manuell modus

Denne modusen kan bli valgt når som helst ved å trykke på ST/STOP.

Hvis du ønsker korrekt kaloriverdi må du legge inn riktige personlige data eller du velger et ferdig programmert bruker nummer (U1-U9).

Du har muligheten til å sette inn nedtellings verdier; TIME (tid), DISTANCE (distanse) eller CALORIES (kalorier) og verdier for WATTS (watt) og HEART RATE (hjertefrekvens).

Funksjonene vil blinke og du justerer ved å bruke SELECT knappene og velger med ENTER.

Ved å trykke ENTER kommer du gjennom alle funksjonene som kan forhåndsinnstilles.

Trykk ST/STOP og start treningen. Juster motstands nivået med SELECT til ønsket motstand.

Watts Dependant Mode

Watt avhengig modus

Bare tilgjengelig i MANUAL MODE. (også kalt farts uavhengig modus). Motstands nivået vil automatisk justeres til de forhåndssette watt verdier uavhengig av fart (unntatt for veldig sakte fart og høyere watt verdier hvor motstanden bare kan øke til max nivå 16).

Program Mode

Program modus

Det er 12 forskjellige program profiler, P1 – P12. Program profilene er vist på front panelet på computeren. Programnummeret vises i displayet i et sekund, før program profilen vises. Velg program fra P1 –P12 ved hjelp av SELECT knappene. Trykk ENTER for å velge. (Trykk RESET en gang hvis du vil endre programvalg.) Du har muligheten til å sette inn nedtellings verdier; TIME, DISTANCE eller CALORIES og verdier for WATTS og HEART RATE. Funksjonene vil blinke og du justerer ved å bruke SELECT knappene og velger med ENTER. Ved å trykke ENTER kommer du gjennom alle funksjonene som kan forhåndsinnstilles. Trykk SELECT til ønsket verdi blir vist. Trykk ENTER. Trykk ST/STOP og start treningen. Med en gang programmet har startet, vil det første segmentet av profilen blinke. Du kan justere motstands nivået og hele profilen vil bli justert.

User program mode

Bruker program modus

Dette programmet har en blank profil som kan bli forhåndsinnstilt. Motstands nivået fra 1-16 kan bli valgt på alle 16 segmentene. Trykk SELECT til ønsket motstand for segmentet. Trykk ENTER. Gjør tilsvarende for de resterende segmentene til profilen du ønsker er laget. Du har muligheten for å forhåndsinnstille alle nedtellingsverdier tilgjengelig i PROGRAM MODE. Med en gang du har trykket ST/STOP, kan du justere motstands nivået for hvilket som helst segment. Profilen som er vist i displayet når ST/STOP er trykket, blir lagret for fremtidig bruk.

Target Heart Rate Mode

Ønsket puls

Det er 4 puls programmer tilgjengelig: 55%, 75%, 90% og THR. Trykk SELECT for å gå gjennom programmene. Pulsen er vist for hvert forhåndsinnstilte program. Trykk ENTER for ønsket program. Velger du THR du har muligheten for å forhåndsinnstille puls verdier du ønsker. For alle programmene har du muligheten til å stille inn nedtellingsverdier for TIME, DISTANCE og CALORIES.

Recovery

Registrering

Denne funksjonen evaluerer ditt kondisjons nivå ved å måle hvor fort herteslagene synker i løpet av ett minutt.

Ved treningslutt trykk RECOVERY. Computeren stopper alle funksjonene utenom HEART RATE (puls slag) og tid som teller ned fra 60 sekunder. HEART RATE sensorene må være aktive gjennom målingen. Når målingen er ferdig, vil nivået ditt (F1/F2) blir vist.

F1 – Veldig bra

F6 – Ikke tilfredsstillende

Trykk RECOVERY for å komme til hoved displayet.

Heart Rate Measurement

Puls måling

Computeren leveres med pulsbelte og pulsmottager som ekstrautstyr. Dersom du ikke har pulsbelte, må du holde begge hender på sensorene på håndtaket.

Display funksjoner

Søyle diagram

Dette displayet er laget av 128 segmenter, 16 horisontale kolonne segmenter og 8 vertikale rad segmenter. De vertikale segmentene representerer motstands nivået og de horisontale segmentene representerer tid. Hvert vertikal segment representerer 2 motstands nivåer; *det eksakte nivået blir vist i det minste motstands displayet LCD.* Hvis tid ikke er forhåndsinnstilt (teller opp) hver segment kolonne representerer 1 minutt. Hvis tid er forhåndsinnstilt til 20 minutter, tidsperioden er fordelt likt over de 16 kolonnene (hver kolonne er 1 min 15 sek).

Forløpt tid

Tiden teller fra 00:00 til 00:59

Hastighet/RPM (omdreininger pr. minutt)

Fart er vist i km/t, fra 0.0 til 99.9. Denne funksjonen er vist i 4 sekunder før RPM er vist i 4 sekunder.

Distanse

Distanse er vist i km fra 0.00 til 99.99

Kalorier

Kalorier er vist som kilokalorier fra 0 til 999.

Heart Rate

Hjertefrekvens

Hjertefrekvensen er vist i BPM (beats per minute) (slag per minutt) fra 30 til 240.

NB: Når sensorene oppfatter din hjertefrekvens et vil hjerte symbol blinke.

Motstands nivå

Mindre skjerm, vil bare vise motstands nivå fra 1 til 16.

Svakt batteri

Når batteri symbolet blinker, skift batterier så snart som mulig. Er batteriet for svakt computeren greier ikke å justere motstand.