

TOORX
FITNESS IN MOTION

MANUAL



BRX AIR 300



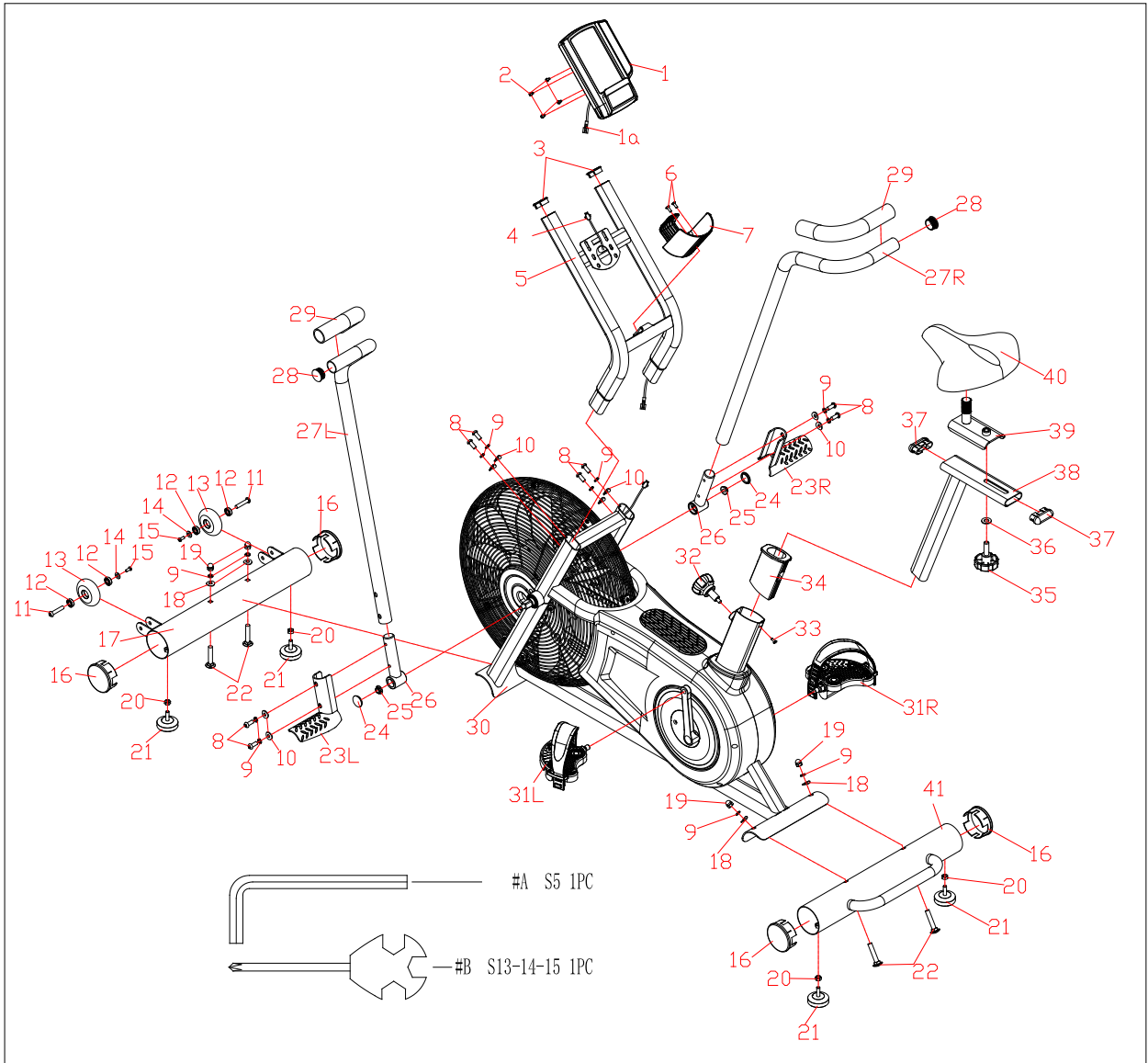
Cod : GRLDTOORXBRXAIR3

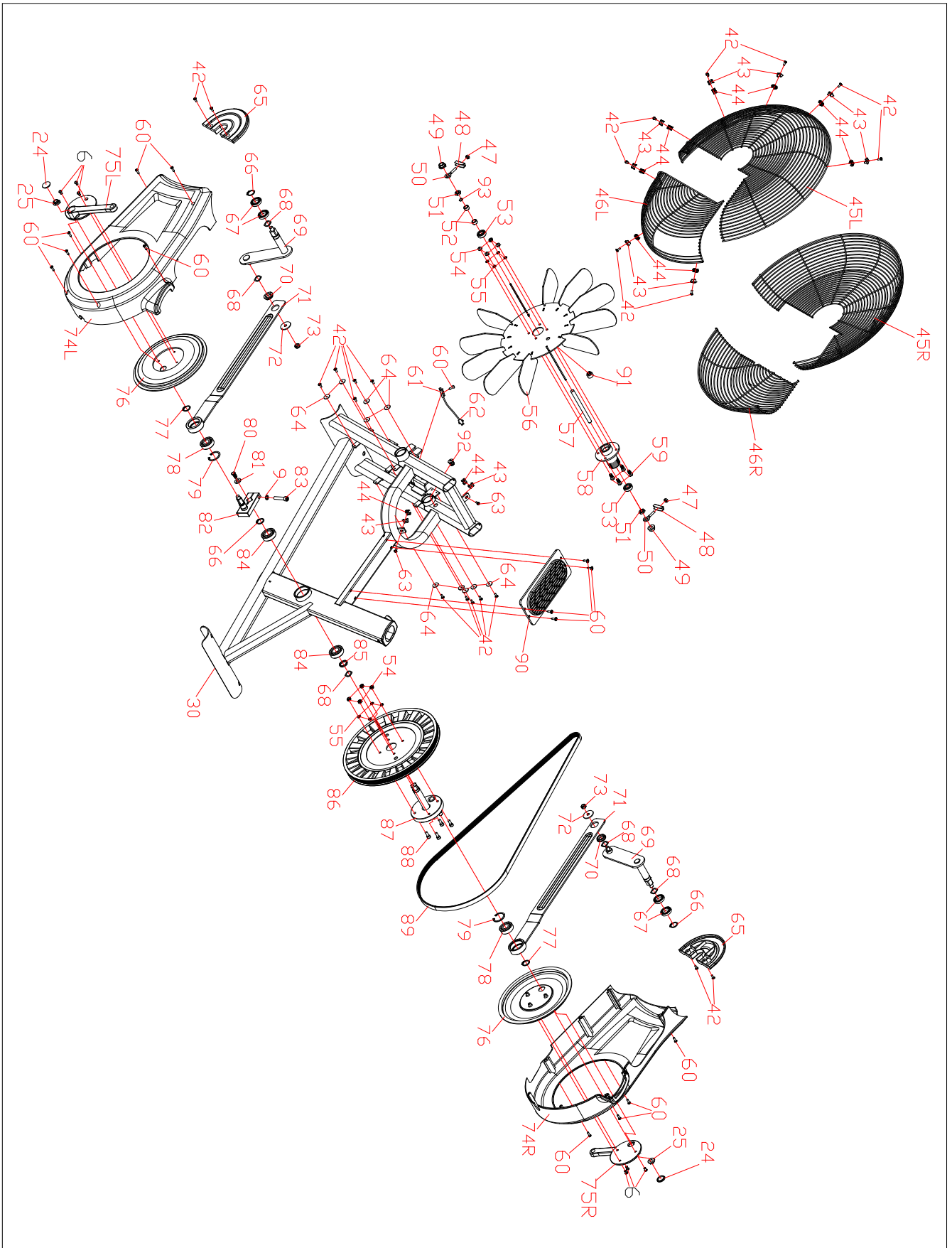
Rev : 00

Ed : 01/21




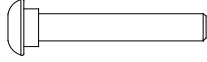

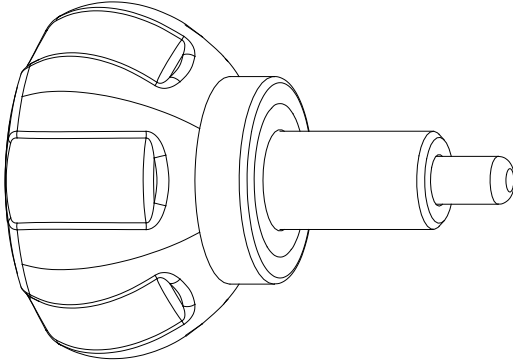
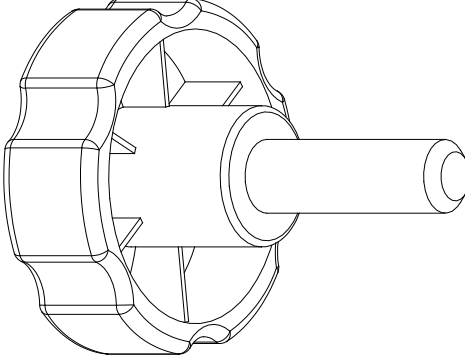
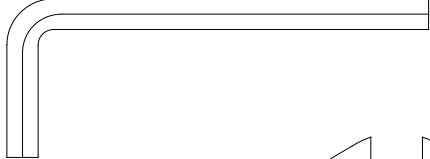
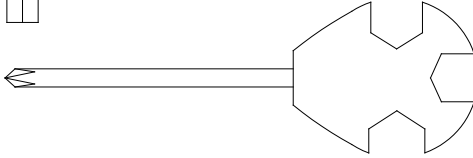


SPLIT DIAGRAM





HARDWARE PACKAGE

	#9 d8	4PCS
	#18 d8*Φ20*2*R38	4PCS
	#19 M8*H16*S13	4PCS
	#22 M8*90*20*H5	4PCS
	#36 d12*Φ24*2	1PC
	#32 M16*1.5*27*Φ56	1PC
	#35 M16*1.5*27*Φ56	1PC
	#A S5	1PC
	#B S13-14-15	1PC

PARTS LIST

No.	Description	Qty.
1	Computer	1
2	Bolt M5*10	4
3	End Cap	2
4	Trunk Wire	1
5	Computer Post	1
6	Bolt M5*15*Φ8.5	6
7	Bottle holder	1
8	Bolt M8*20*S5	8
9	Spring Washer d8	13
10	Arc Washer d8*Φ20*2*R16	8
11	Bolt M8*30*M6*15*S5	2
12	Bearing 608Z	4
13	Transportation Wheel φ71*24	2
14	Washer d6*Φ12*1.5	2
15	Bolt M6*15*S5	2
16	End Cap Φ76	4
17	Front Stabilizer	1
18	Arc Washer d8*Φ20*2*R38	8
19	Cap Nut M8*H16*S13	4
20	Nut M8*H5.5*S14	4
21	Adjustable Footpad	4
22	Bolt M8*90*20*H5	4
23L/R	Pedal Plate	1set
24	Crank Cover	4
25	Nut M10*1.25*H7.5*S14	4
26	Swing Bar	2
27L/R	Handlebar	1set
28	End Cap φ32*17	2
29	Foam Grip Φ30*3*280	2
30	Main Frame	1
31L/R	Pedal	1set
32	Knob M16*1.5*27*Φ56	1
33	Screw ST4.2*10*Φ8	1
34	Bushing	1
35	Knob M12*37*15*Φ58	1
36	Washer d12*Φ24*2	1
37	End Cap PT60*20*30	2
38	Saddle Tube	1

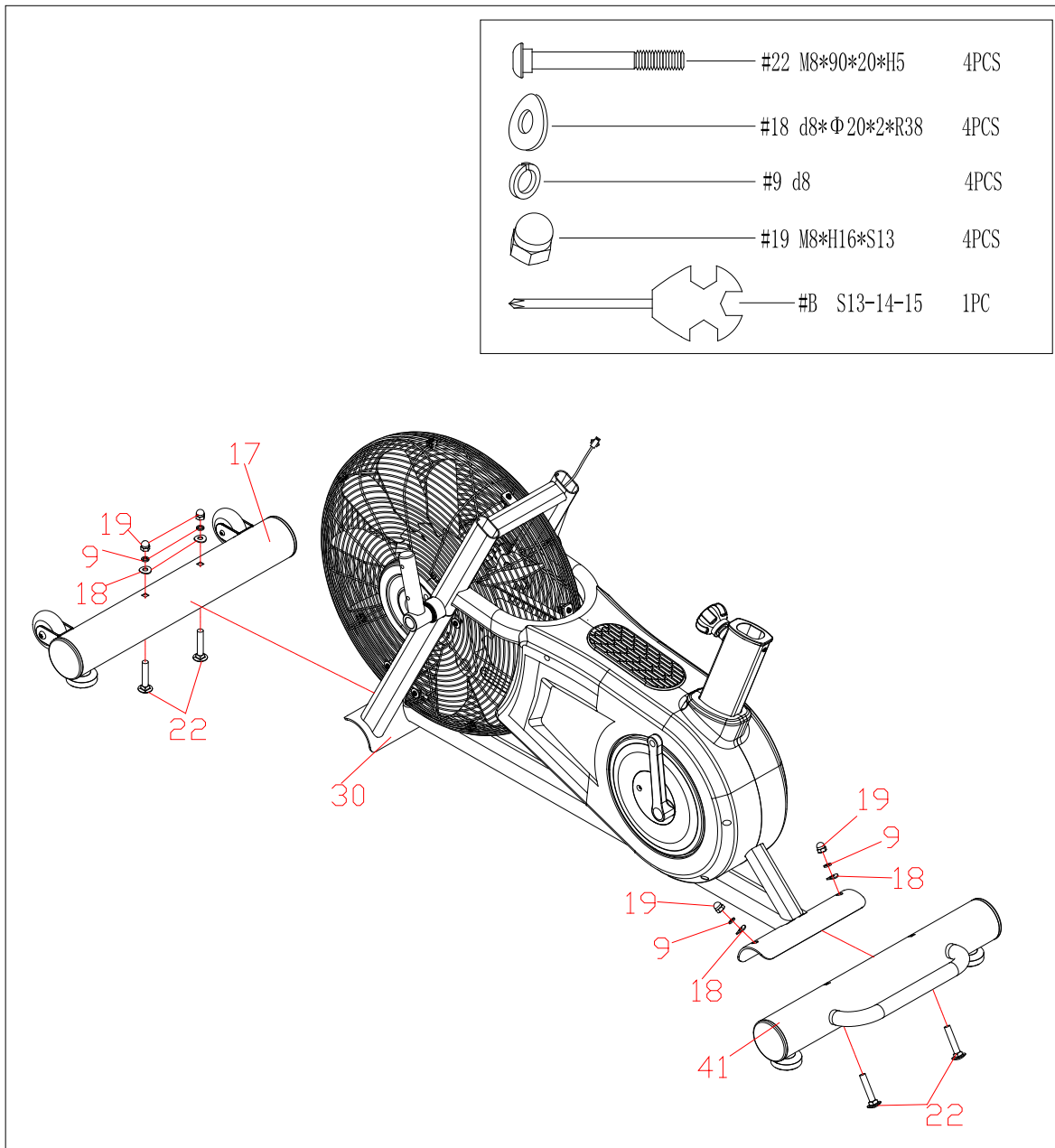
No.	Description	Qty.
39	Saddle Fixed Plate	1
40	Saddle	1
41	Rear Stabilizer	1
42	Bolt M4*10*Φ8	18
43	Outside Button Of Net-caps	10
44	Inside Button Of Net-caps	10
45L/R	Front Net-caps	1set
46L/R	Rear Net-caps	1set
47	NutM6*H6*S10	2
48	U Seat	2
49	Nut M10*1*H8*S15	2
50	Chain Bolt	2
51	Nut M10*1*H5*S17	2
52	Spacer φ10.1*φ15*9	2
53	Bearing 6000-2RS	2
54	Nylon Nut M6*H6*S10	8
55	Spring Washerd6	8
56	Fan Wheel	1
57	Shaft	1
58	Sleeve	1
59	Bolt M6*16*S10	4
60	Bolt ST4.2*19*Φ8	15
61	Sensor Seat	1
62	Sensor	1
63	Bolt M4*15*Φ8	2
64	Washer d4*Φ18*1.5	10
65	Front cover	2
66	Washer	3
67	Bearing6804-2RS	4
68	Wave washerd20*Φ26*0.3	3
69	Connector	2
70	Bushing φ28*6.2	2
71	Rod	2
72	Washer d8*Φ32*2	2
73	Nylon NutM8*H7.5*S13	2
74L/R	Chain Cover	1set
75L/R	Crank	1set
76	Turntable	2

No.	Description	Qty.
77	Spring d17	2
78	Bearing 6203-2RS	2
79	Spring D40	2
80	Bolt M6*16*S10	1
81	Washer d6*Φ20*2	1
82	Small Crank	1
83	Bolt M8*40*S6	1
84	Bearing 6004-2RS	2
85	Spacer Φ25*Φ20.1*4	1
86	Belt Plate	1

No.	Description	Qty.
87	Axle	1
88	Bolt M6*16*S5	4
89	Belt	1
90	Plastic Pedal	1
91	Magnet φ15*7	1
92	Grommet Φ12.5	1
93	Wave washer d10*Φ15*0.3	1
A	Allen Wrench S5	1
B	Spanner S13-14-15	1

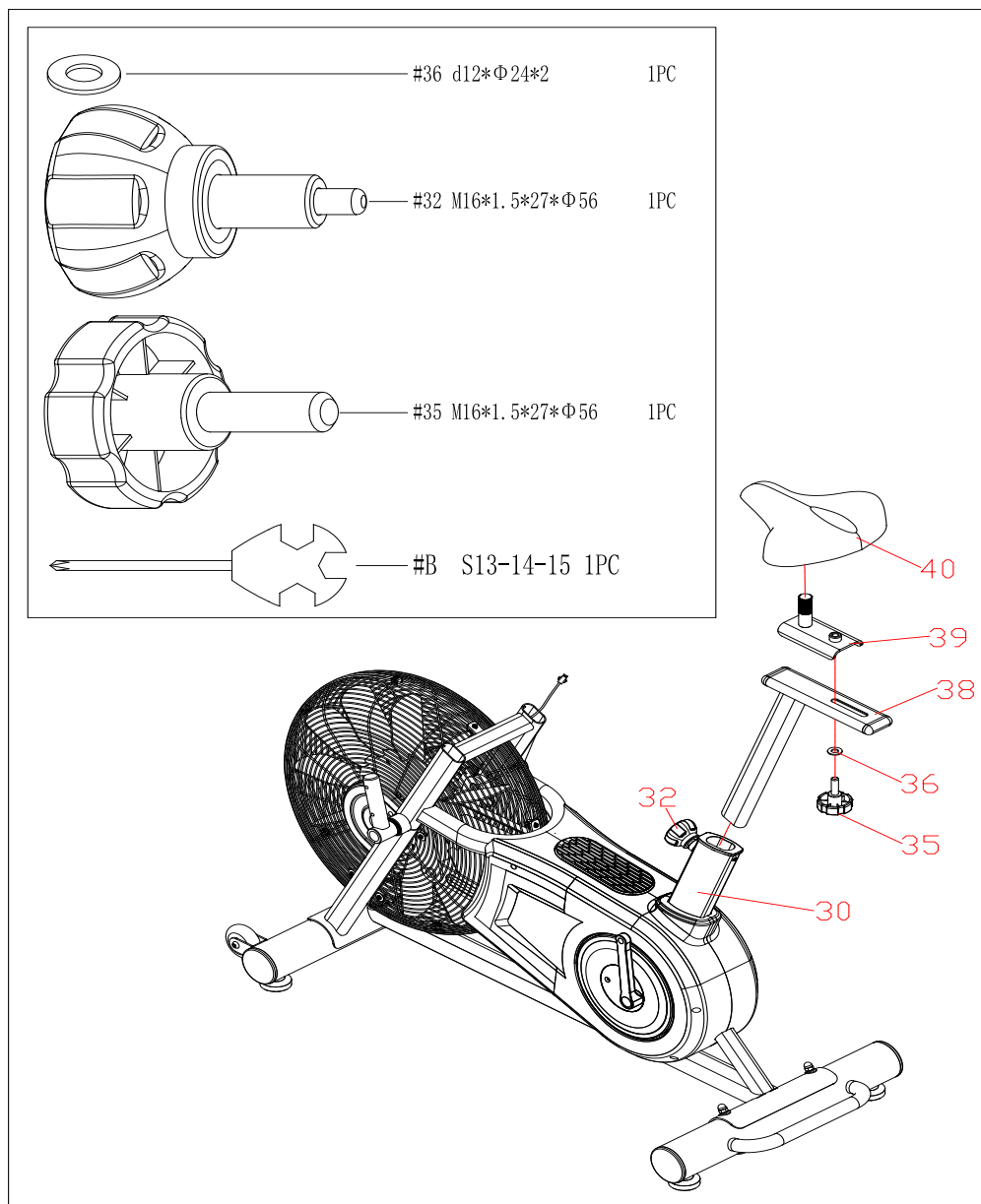
SAMLEVEJLEDNING

TRIN 1:



Fastgør den forreste Ben (17) og den bagerste Ben (41) til hovedrammen (30) ved hjælp af 4 bolte (22), 4 bueskiver (18), 4 fjederskiver (9) og 4 hættømøtrikker (19) med en skruenøgle (B)).

TRIN 2:

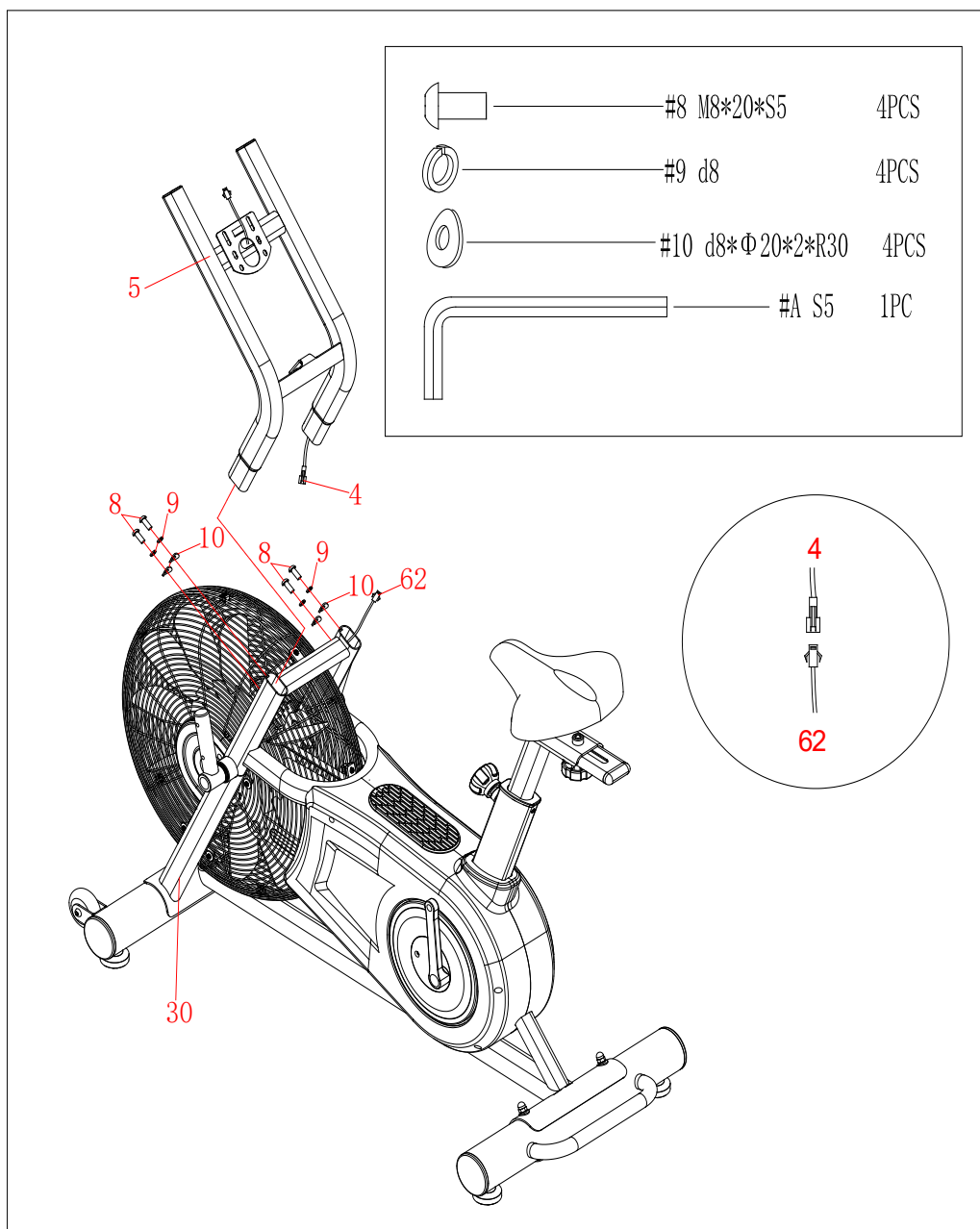


A. Isæt sadelrøret (38) i hovedrammen (30), og fastgør det derefter med Sadelbolt (32).

B. Fastgør den faste sadelbeslag(39) i sadelrøret (38) ved hjælp af Bolt (35) og skive (36)

C. Fastgør sadlen (40) i den faste sadelbeslag (39), og fastgør dem derefter med en skruenøgle (B).

TRIN 3:

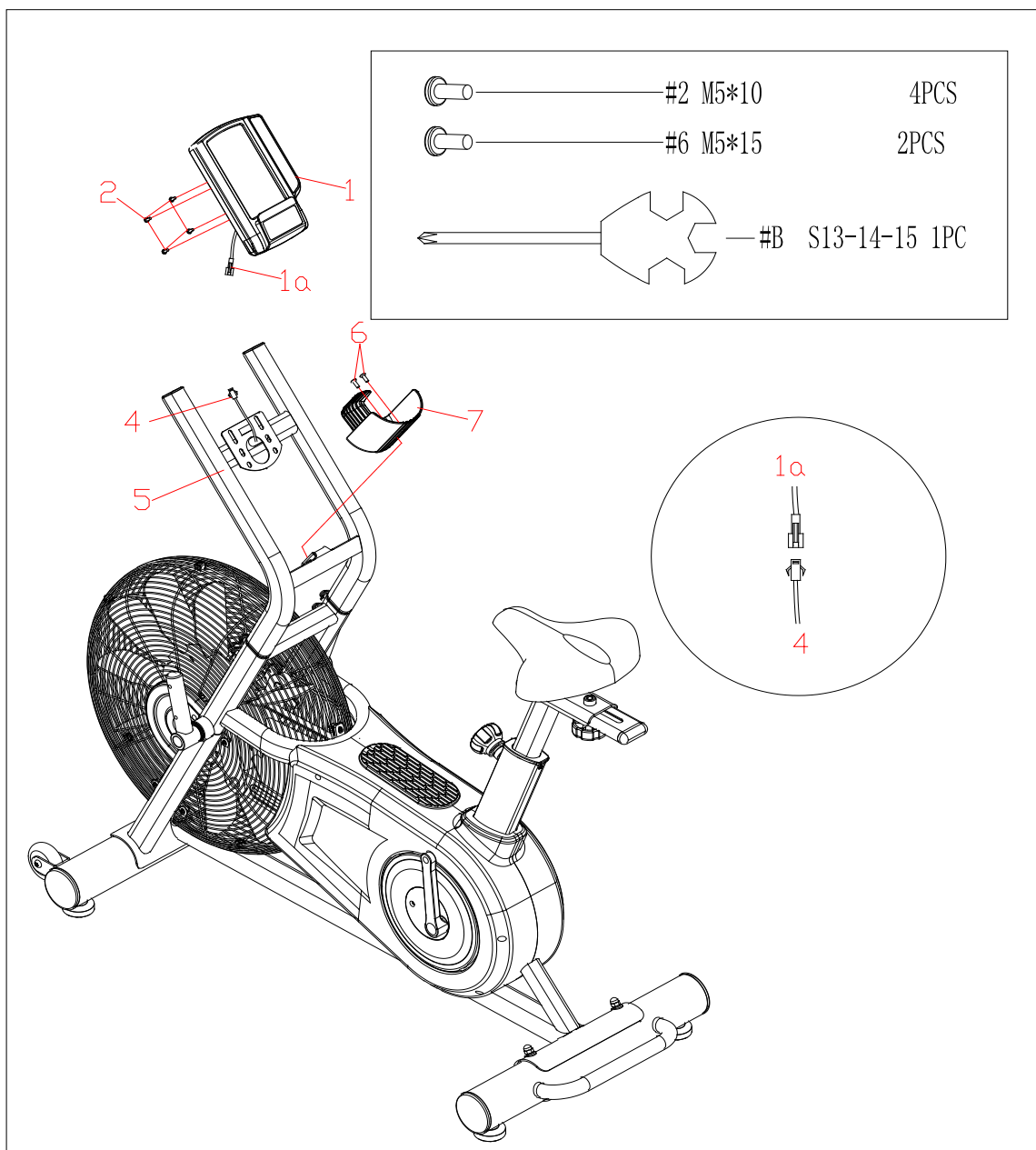


A. Lås 4 bolte(8), 4 fjederskiver(9) og 4 bueskiver(10) op fra hovedrammen(5) med en unbrakonøgle (A).

B. Forbind sensor ledningen (62) og styrledningen (4) godt.

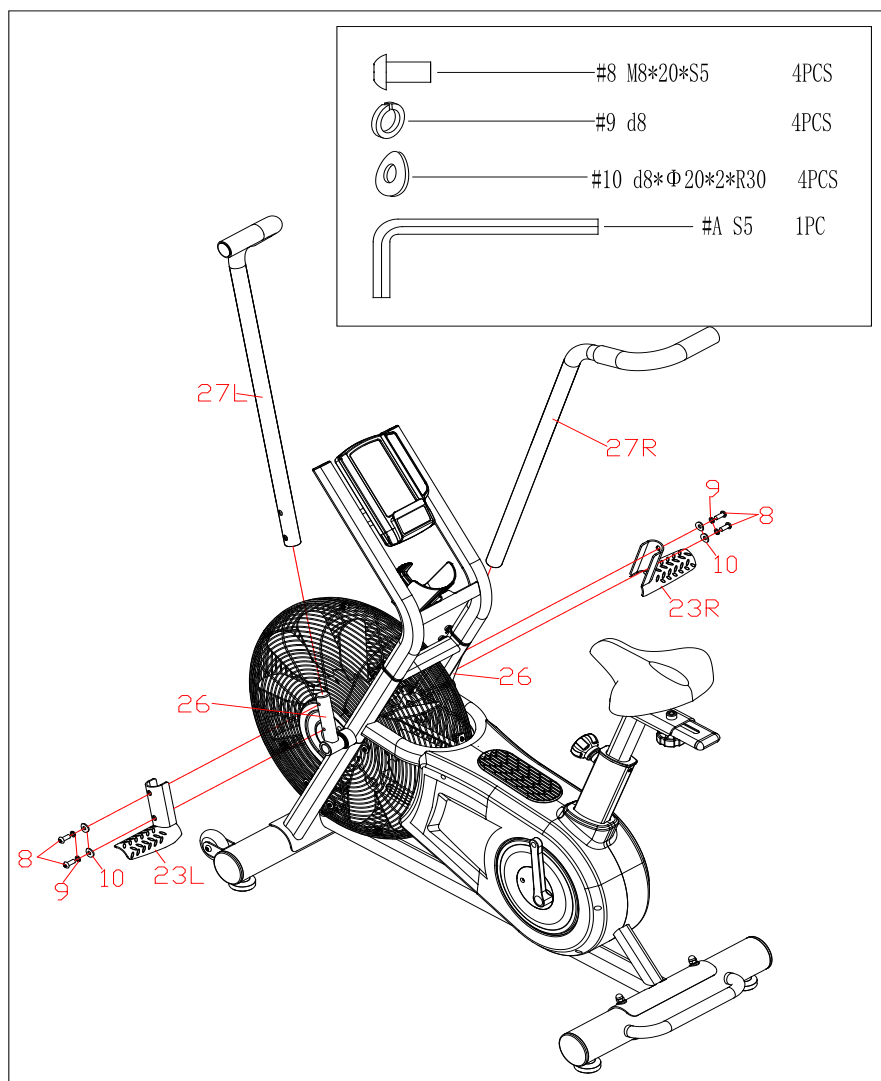
C. Indsæt ledningen i hovedrammen (30), og indsæt derefter computerstolpen (5) i hovedrammen

TRIN 4:



- A. afmonter 2 bolte (6) og 4 bolte (2) fra computerstolpen (5) med en skruenøgle (B).
- B. Fastgør flaskeholderen (7) i computerstolpen (5) ved hjælp af 2 bolte (6) med skruenøglen (B).
- C. Forbind stammeledningen (4) og computerledningen (1a) godt.
- D. Fastgør computeren (1) i computerstolpen (5) ved hjælp af 4 bolte (2) med en skruenøgle (B).

TRIN 5:



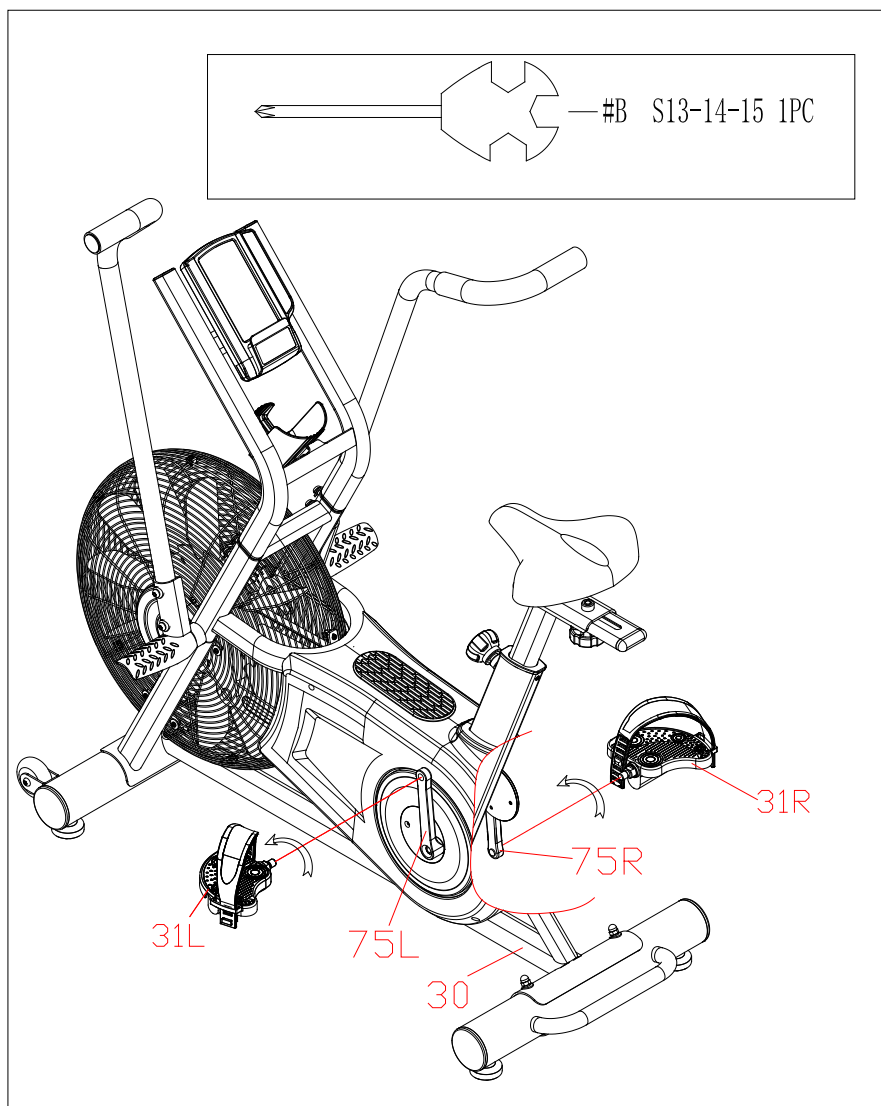
A. spænd 4 bolte (8), 4 fjederskiver (9) og 4 bueskiver (10) op fra svingstangen (26) med en unbrako nøgle (A).

B. Fastgør styret (27L/R) i svingstangen (26).

C. Fastgør pedalpladen (23L/R) og styret (27L/R) i svingstangen (26) ved hjælp af 4

bolte (8), 4 fjederskiver(9) og 4 bueskiver(10) med unbrako nøgle(A).

TRIN 6:



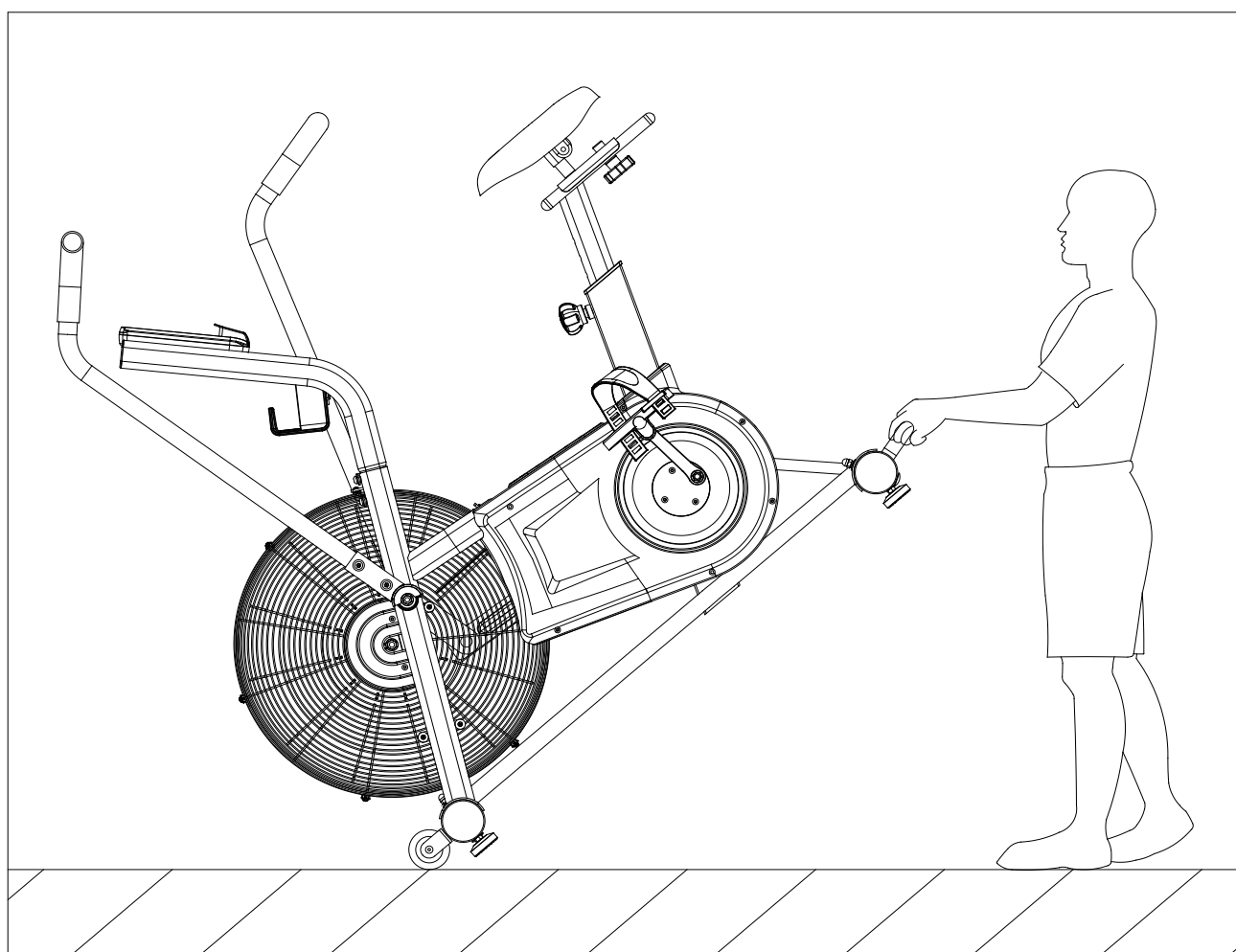
Tilslut venstre og højre pedaler (31L/R) til venstre og højre pedalarm(75L/R).

Venstre pedal: Ret venstre pedal (31L) ind med venstre pedalarm (75L) ved 90 grader, og sæt forsigtigt pedalen ind i krank armen. Drej pedalen mod uret så stramt du kan med din hånd. Fastgør med en skruenøgle (B).

Højre pedal: Juster den højre pedal (31R) med den højre pedalarm (75R) ved 90 grader, og sæt forsigtigt pedalen ind i krank armen. Drej pedalen med uret så stramt du kan med hånden. Fastgør med en skruenøgle (B).

FLYTNING AF MASKINEN

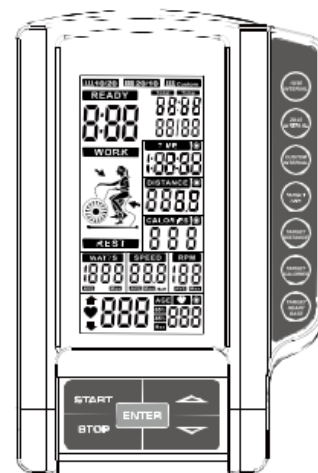
For at flytte maskinen skal du løfte styret på den bagerste stabilisator (41), indtil transporthjulene på den forreste stabilisator (17) rører jorden. Med hjulene på jorden kan du nemt transportere cyklen til det ønskede sted.



Manual

DISPLAY FUNKTIONER

TID	BESKRIVELSE
Omdrejninger	Vis rotationen pr. minut med et område fra 0~199.
Hastighed	Vis den aktuelle træningshastighed. Maksimal hastighed er 99,9 km/t eller ML/t.
TID	<ul style="list-style-type: none"> · Optælling - Intet forudindstillet mål. Tiden tæller op fra 00:00 til maksimalt 1:59:59 med hver stigning på 1 minut. · Nedtæller – Konsollen tæller ned fra forudindstillet tid til 00:00:00, og hver forudindstillet stigning eller reduktion vil være 1 minut mellem 00:01:00 til 1:59:00
DISTANCE	Akkumulerer total afstand fra 0,0 op til 999,9 KM eller ML eller tæller ned fra forudindstillet værdi. Brugeren kan forudindstille målafstandsværdi med OP/NED-tasten. Hver stigning er 1,0 km eller ML.
CALORIES	Akkumulerer kalorieforbrug eller tæller ned under træning fra 0 til maksimalt 999 kalorier. Brugeren kan forudindstille målkalorier med OP/NED-tasten.
WATT	<ul style="list-style-type: none"> · Viser Watt under træning. · Skærmområde: 0~1999.
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> · Brugeren kan indstille pulsværdien fra 0~30 til 230, og konsollens buzzer vil bippe, når den faktiske puls er over målværdien under træning.



knappe funktion

TID	BESKRIVELSE
START	For at starte træningen hurtigt eller genoptage træningen i stoptilstand.
STOP	<ul style="list-style-type: none"> · For at stoppe/pause træning. · For at rydde alle indstillinger. · Hold denne tast nede i 2 sekunder for at genstarte konsollen
DOWN	For at justere afstand, kalorier, puls, tid, alder ned.
UP	For at justere afstand, kalorier, puls, tid, alder op
Target Distance	Hurtig adgang til Target Distance træningstilstand
Target Calories	Hurtig adgang til Target Calories træningstilstand.
Target Heart-rate	Hurtig adgang til Target Heart Rate-træning
Target Time	• adgang til træningstilstanden Target Time.
Interval	Der er 3 programmer: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10.
ENTER	• For at bekræfte indstillinger eller gå ind i programmet.

BETJENINGSVEJLEDNING

1. Når POWER ON, vil LCD-skærmen vise hele 2s (Figur 1) med lang biplyd, derefter displayhjul

diameter 1s i DIST-området (figur 2). Gå derefter ind i AGE-indstillingstilstand, hvor AGE blinker, der skal indstilles (Figur 3). Tryk på OP/NED for at indstille alder og tryk på ENTER for at bekræfte, og gå derefter til standbytilstand.



Figure 1

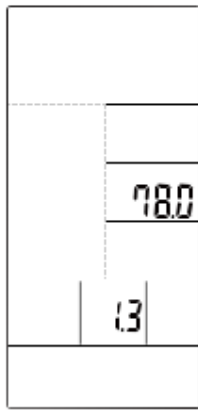


Figure 2



Figure 3



2. Vinduet til INTERVAL10/20, INTERVAL10/20, NTERVAL CUSTOM, KLAR, ARBEJDE, HVILE, TID, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM og vil blinke efter sekvens hver 1. sekund (Figur 4~Figur 16).

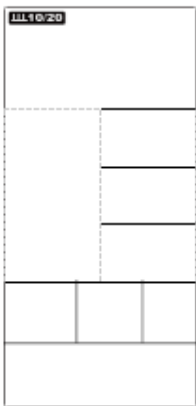


Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7

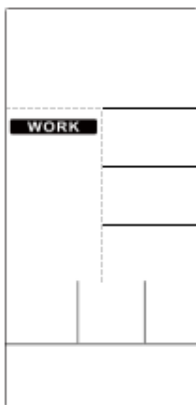


Figure 8

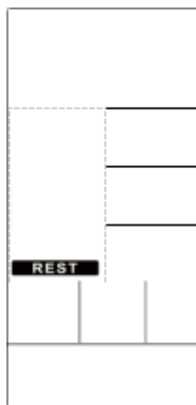


Figure 9

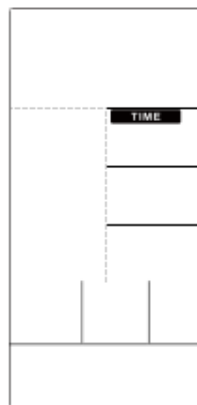


Figure 10

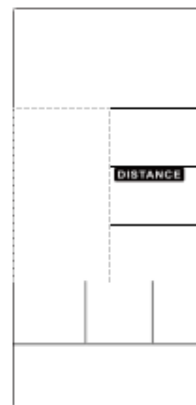


Figure 11

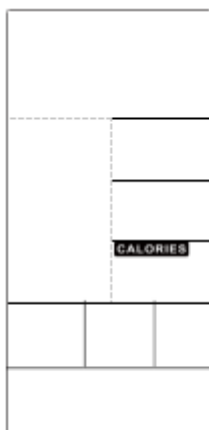


Figure 12

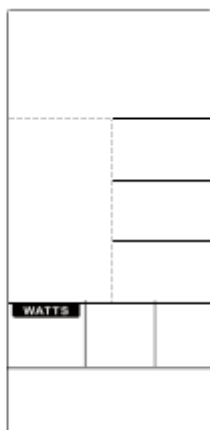


Figure 13

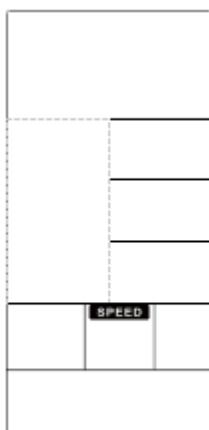


Figure 14

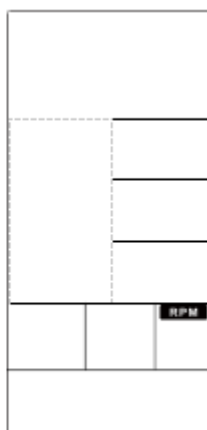


Figure 15



Figure 16



Figure 17



Figure 18



Figure 19



Figure 20



Figure 21



Figure 22



Figure 23

3. Vælg Manuelt, Interval, Måldistance, Målkalorier, Target HR, Target Time-program: 3.1 Manuel tilstand:

① I standby-tilstand, tryk på START for at starte træningen hurtigt, buzzeren lyder 1 sekund. TOTAL TID/TID/DISTANCE/ KALORIER/ WATT/ HASTIGHED/ RPM begynder at tælle op (Figur 17).

② Når der er pulssignalindgang, lyser og  symbolet vil blinke og vise puls værdien (Figur 18).
Uden pulsinput vil den vise "P" (Figur 17).

③ Intet indgangssignal i 30 sekunder, buzzeren lyder 1 kort bip, og gå ind i Wake-up-tilstand. Tryk på en hvilken som helst for at vække konsollen.

④ Tryk på START-tasten én gang for at sætte træningen på pause. Buzzeren vil lyde i 0,5 sekunder for hver 30. Alle værdier vises på LCD og blinker hver 4. sekund. Hvis du fortsætter med at stoppe træningen i 5 minutter, lyder brummeren 2 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand. Tryk på START for at genoptage træningen.

⑤ Tryk på STOP-tasten, TIME vil vise den samlede træningstid; DISTANCE vil vise den samlede træningsdistance; KALORIER vil

display

total consumption during workout; WATT, SPEED and RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.

- ⑥ With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse. Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).
- ⑦ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.

3.2 Interval 20/10 mode:

- ① Press INIERNVAL key to select INTERVAL20/10, press ENTER then **INTERVAL20/10** will light up, alongwith a long sound for 1s.
- ② Cycle time counts down from 3 to 0 then console start, meanwhile buzzer beeps once per second and **READY** flashes once per second, counting displays '00/08' (Figure 24).
- ③ Cycle time counts down from 20 to 0 and **READY** flashes once per second. Meantime windows displays rotation animation and count down from 4 minutes. Then TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES, WATTS, SPEED & RPM start calculating, counting displays '01/08' (Figure 25).
- ④ Cycle time counts down from 10 to 0 and **REST** flashes once per second along with 10 beeps (Figure 26), meanwhile **READY** will flash in last 3s (Figure 27).
- ⑤ The above ③&④ continue cycle counting and add 1 per each cycle, until displays 08/08 **WORK**, then go to End page.
- ⑥ Press START button once enter into PAUSE mode, Buzzer will sound for 0.5s in every 30s. All values are displaying on LCD and flashing in every 4s. If continue to stop training for 5 minutes, buzzer sounds 2s and enter to Wake-up mode. Press START to resume workout.
- ⑦ Press STOP or end up training, buzzer beeps 1s then displays TOTAL TIME, DISTANCE, CALORIES for 30s, and WATT, SPEED & RPM will switch to display AVG. & MAX. PULSE window will switch to display 65%, 85% MAX (Figure 21~23) each 5s.
- ⑧ With pulse signal input, PULSE window will display user actual pulse and 65%, 85% MAX (Figure 21~23). Pulse window displays nothing if no pulse signal input (Figure 19~20).
- ⑨ Press any PROGRAM key then perform the program accordingly.



Figure 24



Figure 25



Figure 26



Figure 27

3.3 Interval 10-20 mode:

- ① Tryk på INTERVAL for at vælge INTERVAL10/20, tryk på ENTER, så vil **INTERVAL10/20** lyse sammen med buzzer bip 1s.
- ② Cyklustiden tæller ned fra 3 til 0, hvorefter konsollen starter, mens summeren bipper én gang pr. sekund, og **READY** blinker én gang pr. sekund, og tæller viser '00/08' (Figur 28).
- ③ Cyklustiden tæller ned fra 10 til 0 og **WORK** blinker en gang i sekundet. I mellemtiden lyser **REMAINING** og tæller ned fra 4 minutter. Derefter begynder TOTAL TID, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED & RPM at beregne, optælling viser '01/08' (Figur 29).
- ④ Cyklustiden tæller ned fra 20 til 0, og **REST** blinker én gang i sekundet sammen med bip (Figur 30), mens **READY** vil blinke i de sidste 3 sekunder (Figur 31).
- ⑤ Ovenstående ③&④ fortsæt med at tælle cyklus og tilføj 1 for hver cyklus, indtil viser **08/08 WORK**, gå derefter til Slutsiden.
- ⑥ Tryk på START-knappen, når du går ind i PAUSE-tilstand. Buzzeren vil lyde i 0,5 sekunder hver 30. Alle værdierne vises på LCD-skærmen og blinker hver 4. sekund. Hvis fortsæt med at stoppe med at træne i 5 minutter, buzzeren lyder 2 sek. og gå ind i Wake-up mode. Tryk på START for at genoptage træningen.
- ⑦ Tryk på STOP eller afslut med træningen, buzzeren bipper 1 s og viser derefter TOTAL TID, DISTANCE, KALORIER i 30s, og WATT, SPEED & RPM skifter til at vise AVG. & MAX. .PULSE-vinduet skifter

til display 65%, 85% MAX (Figur 21~23) hver 5s.

⑧ Med pulssignalinput vil PULSE-vinduet vise brugerens faktiske puls. Pulsvinduet viser intet, hvis der ikke er noget pulssignalindgang (Figur 19~20).

⑨ Tryk på en vilkårlig PROGRAM-tast, og udfør derefter programmet i overensstemmelse hermed.

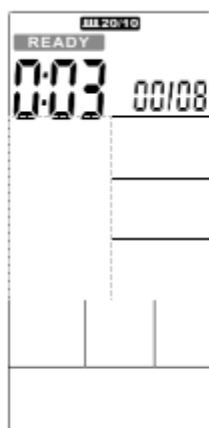


Figure 28



Figure 29



Figure 30



Figure 31

3.4 Interval CUSTOM:

① Tryk på INTERVAL for at vælge INTERVAL CUSTOM, tryk på ENTER for at gå ind i denne tilstand og derefter INTERVAL CUSTOM 00/XX blinker

indstilles sammen med buzzer bip 1s. Tryk på OP/NED for at indstille 00/XX inden for 1~99 Cirkulært. Tryk på ENTER for at bekræfte sammen med buzzer bip 1s, og gå derefter til næste indstilling.(Figur 32)

② TID fortsætter med at lyse, WORK og 0:01 vil blinke, tryk på OP/NED for at indstille træningstiden inden for 0:00~9:59

cirkulært

(Figur 33). Tryk på ENTER for at bekræfte sammen med buzzer bip 1s og INTERVAL CUSTOM fortsætter med at lyse.

③ TID fortsætter med at lyse, REST vil blinke, tryk på OP/NED for at indstille hviletiden 0:01~9:59 cirkulært (Figur 34).

Tryk

for at bekræfte sammen med buzzer bip 1s og INTERVAL CUSTOM fortsætter med at lyse.

④ Cyklustiden tæller ned fra 3 til 0, hvorefter konsollen starter, mens summeren bipper én gang i sekundet, og READY blinker

en gang pr

sekund, viser optælling '00/XX' (Figur 35).

⑤ Cyklustiden tæller ned fra den forudindstillede samlede tid, og WORK blinker en gang i sekundet. Så SAMLET TID, AFSTAND,

KALORIER, WATT, HASTIGHED & RPM begynder at beregne, optælling viser '01/XX' (Figur 36).

⑥ Cyklustiden tæller ned fra, og REST blinker én gang i sekundet sammen med buzzer-bip (Figur 37), imens READY vil Blinke i 3 sek figur 38

⑦ Ovenstende ③&④ fortst med at tle cyklus og tilfj 1 for hver cyklus, indtil WORK-indstillingsvrdien er frdig, og g derefter til Slutsiden.

⑧ I ARBEDE-tilstand bipper summeren 1 sek. og gr derefter i vgnetilstand, hvis der ikke kommer noget signal inden for 30 s.

⑨ Tryk på []-knappen, nr du gr ind i PAUSE-tilstand. Buzzeren vil lyde i 0,5 sek. hver 30. sek. Alle vrdier vises p LCD og

blinker hver 4. Hvis du fortsætter med at stoppe træningen i 5 minutter, lyder brummeren 2 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand. Tryk på START for at genoptage træning.

⑩ Tryk på STOP eller afslut med at træne, buzzeren bipper 1 s og viser derefter TOTAL TID, DISTANCE, KALORIER i 30 sek. WATT,

Hastighed & RPM skifter til at vise AVG. & MAX. PULSE-vinduet skifter til at vise 65%, 85% MAX (Figur 21~23) hver 5s.

① Med pulssignalindgang vil PULSE-vinduet vise brugerens faktiske puls. Pulsvinduet viser intet, hvis der ikke er noget pulssignalindgang (Figur 19~20).

② Tryk på en vilkårlig PROGRAM-tast, og udfør derefter programmet i overensstemmelse hermed.

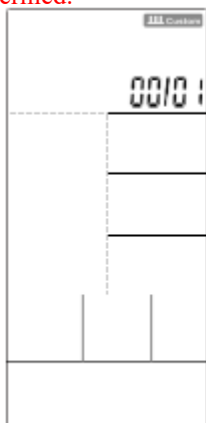


Figure 32

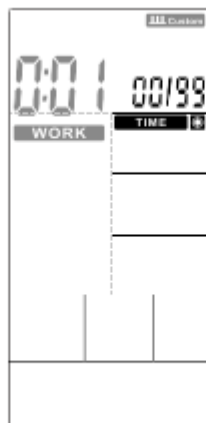


Figure 33



Figure 34



Figure 35

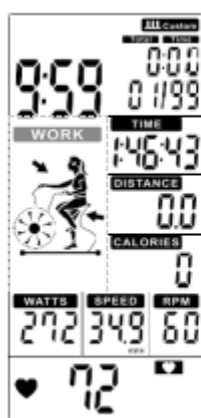


Figure 36



Figure 37



Figure 38

3.5 Target TIME mode:

① I standbytilstand, tryk på tasten Måltid og. TIME lyser sammen med en lang lyd i 1 sek.

② TID-værdien blinker, tryk på OP og NED for at justere værdien (Figur 39) og tryk på ENTER for at bekræfte imens buzzeren bipper 1 sek. og tid vil lyse op



③ Forudindstillet TID-værdi tæller ned, DISTANCE, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM begynder at tælle op. (Figur 40)

④ Tryk på START-knappen, når du går ind i PAUSE-tilstand, buzzeren lyder i 0,5 sekunder i sekundet inden for 30 sekunder. Alle værdier vises på LCD-skærmen og blinker hver 2. sekund. Hvis du fortsætter med at stoppe træningen i 5 minutter, lyder brummeren 2 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand. Tryk på START for at genoptage træningen.

⑤ Ingen signalindgange i 30 sekunder, buzzeren udsender 1 kort bip og gå ind i Wake-up-tilstand.

⑥ Tryk på STOP eller afslut træningen, TIME viser den samlede træningstid; DISTANCE vil vise den samlede træningsdistance; CALORIES vil vise det samlede forbrug under træning; WATT, SPEED og RPM skifter til at vise AVG. & MAX. PULSE-vinduet skifter til at vise 65%, 85% MAX (Figur 21~23) hver 5s.

⑦ Med pulssignalinput vil PULSE-vinduet vise brugerens faktiske puls. Puls vinduet viser intet, hvis der ikke er noget pulssignalindgang (Figur 19~20).



Figure 39

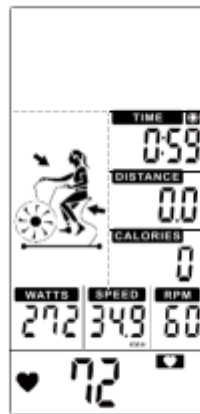


Figure 40

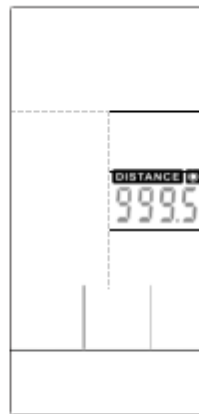


Figure 41



Figure 42

3.6 Målafstandstilstand:

- ① I standbytilstand, tryk på tasten Target Time og **TIME**, lyser sammen med en lang lyd i 1 sek
- ② **DISTANCE**-værdien blinker, tryk OP og NED for at justere (Figur 41). Tryk på ENTER for at bekræfte imens buzzeren bipper 1 sek. og DISTANCE lyser vedvarende.
- ③ Forudindstillet DISTANCE-værdi tæller ned, TID, KALORIER, WATT, HASTIGHED, RPM begynder at tælle op. (Figur 42)
- ④ Tryk på START-knappen, når du går ind i PAUSE-tilstand, buzzeren lyder i 0,5 sekunder i sekundet inden for 30 sekunder. Alle værdier vises på LCD-skærmen og blinker hver 2. sekund. Hvis du fortsætter med at stoppe træningen i 5 minutter, lyder brummeren 2 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand. Tryk på START for at genoptage træningen.
- ⑤ Ingen signalindgang i 30 sekunder, buzzeren lyder 1 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand.
- ⑥ Tryk på STOP-tasten eller afslut træningen, TIME vil vise den samlede træningstid; DISTANCE vil vise den samlede træningsdistance; CALORIES vil vise det samlede forbrug under træning; WATT, SPEED og RPM skifter til at vise AVG. & MAX. PULSE-vinduet skifter til at vise 65%, 85% MAX (Figur 21~23) hver 5s.
- ⑦ Med pulssignalinput vil PULSE-vinduet vise brugerens faktiske puls. Puls vinduet viser intet, hvis der ikke er noget pulssignalindgang (Figur 19~20).
- ⑧ Tryk på en vilkårlig PROGRAM-tast, og udfør derefter programmet i overensstemmelse hermed.

3.7 Målkalorier tilstand:

- ① I standby-tilstand, tryk på Target Calories-tasten, og **CALORIES** vil lyse op sammen med en lang lyd i 1 sek.
- ② **KALORIER**-værdien blinker, tryk OP og NED for at justere (Figur 43). Tryk på ENTER for at bekræfte imens buzzeren bipper 1 sekund og **KALORIER** lyser op
- ③ Forudindstillede CALORIES-værdier tæller ned, TID, DISTANCE, WATT, HASTIGHED & RPM begynder at tælle op.(Figur 44)
- ④ Tryk på START-knappen, når du går ind i PAUSE-tilstand, buzzeren lyder i 0,5 sekunder i sekundet inden for 30 sekunder. Alle værdier vises på LCD-skærmen og blinker hver 2. sekund. Hvis du fortsætter med at stoppe træningen i 5 minutter, lyder brummeren 2 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand. Tryk på START for at genoptage træningen.
- ⑤ Ingen signalindgang i 30 sekunder, buzzeren lyder 1 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand.
- ⑥ Tryk på STOP-tasten eller afslut træningen, TIME vil vise den samlede træningstid; DISTANCE vil vise den samlede træningsdistance; CALORIES vil vise det samlede forbrug under træning; WATT, SPEED og RPM skifter til at vise AVG. & MAX. PULSE-vinduet skifter til at vise 65 %, 85 % MAX (Figur 21~23) i hver 5s.
- ⑦ Med pulssignalinput vil PULSE-vinduet vise brugerens faktiske puls. Pulsvindue viser intet, hvis der ikke er noget pulssignal (Figur 19~20).
- ⑧ Tryk på en vilkårlig PROGRAM-tast, og udfør derefter programmet i overensstemmelse hermed.



Figure 43



Figure 44

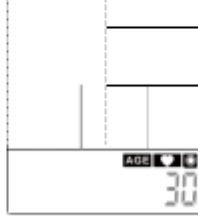


Figure 45



Figure 46

3.8 Mål HR-tilstand:

- ① I standby-tilstand, tryk på Target Heart-Rate-tasten og lyser sammen med lyd i 1 sekund.
- ② ALDER-værdien blinker, tryk OP og NED for at forudindstille din alder (Figur 45). Tryk på ENTER for at bekræfte sammen med buzzer-bip 1s og og PULS sidst tændes.
- ③ Når træningen starter, lyser MAX HR, 65 % & 85 % hjertefrekvens skifter til visning. TID/ DISTANCE/ KALORIER/ WATT/ SPEED/ RPM beregner træningsværdien (Figur 46).
- ④ Når hjertefrekvensen går under til 65%, og & værdi vil blinke. Og summeren lyder hver 10., indtil brugerens når over 65 % (Figur 47).
- ⑤ Når hjertefrekvensen overstiger 85%, & HR & værdi blinker. Og buzzer lyder hver 10. indtil bruger HR går under 85 % (Figur 48).
- ⑥ Når hjertefrekvensen går mellem 65 % ~ 85 %, vil kun blinke (Figur 49).
- ⑦ Ingen signalindgang i 30 sekunder, buzzeren lyder 1 kort bip, og gå ind i Wake-up-tilstand.
- ⑧ Tryk på START-knappen, når du går ind i PAUSE-tilstand, Buzzeren vil lyde i 0,5 sekunder i sekundet inden for 30 sekunder. Alle værdier vises på LCD-skærmen og blinker hver 2. sekund. Hvis du fortsætter med at stoppe træningen i 5 minutter, lyder brummeren 2 sek. og gå ind i Wake-up-tilstand. Tryk på START for at genoptage træningen.
- ⑨ Tryk STOP igen, eller afslut med at træne om 15 sekunder, TIME vil vise den samlede træningstid; DISTANCE vil vise den samlede træningsdistance; CALORIES vil vise det samlede forbrug under træning; WATT, SPEED og RPM skifter til at vise AVG. & MAX. PULSE-vinduet skifter til at vise 65%, 85% MAX (Figur 21~23) hver 5s.
- ⑩ Med pulssignalinput vil PULSE-vinduet vise brugerens faktiske puls. Puls vinduet viser intet, hvis der ikke er noget pulssignalindgang (Figur 19~20).
- ⑪ Tryk på en vilkårlig PROGRAM-tast, og udfør derefter programmet i overensstemmelse hermed.



Figure 47



Figure 48

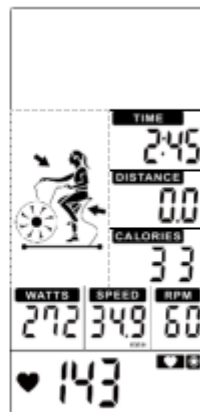


Figure 49

OPTION INDSTILLING: SETTING mode

1. Hold START&ENTER-tasten nede i 2 sekunder, buzzeren lyder 1 langt bip. SPEED bliver ved med at lyse, M/H, KM/H blinker en gang i sekundet (Figur 50~51).
2. Tryk på OP eller NED for at vælge KM/H eller M/H, tryk på ENTER for at bekræfte at springe til standbytilstand.
3. Ingen handling til konsollen i 30'erne, den går i standbytilstand.

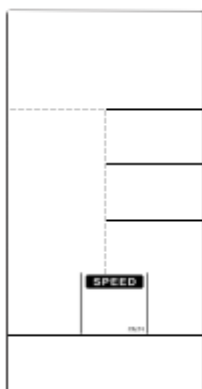


Figure 50

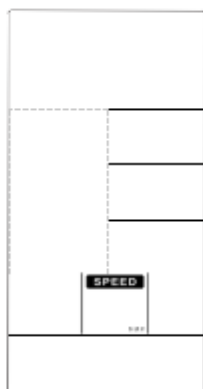


Figure 51

RESET mode-

1. Tryk på STOP i en hvilken som helst tilstand i 2 sekunder, systemet vil udføre TOTAL RESET.
2. LCD-falsk hvert 2. sekund, buzzerlyd i 2 sekunder.
3. Vend tilbage til standby-siden, alle indstillinger genoptages til forudindstillet værdi.

SLEEPING mode-

I Standby-tilstand, hvis der ikke trykkes på en tast/RPM i 30 sekunder, går konsollen til DVALE-tilstand.