

MASTER B40 DISPLAY

DISPLAYENS FUNKTIONER

FUNKTION	BESKRIVNING
TIME (TID)	Räkna upp - Inget förinställt mål, tiden räknas upp från 0: 00 till max 99:59 i steg om 1 minut. Räkna ned - Vid träning med förinställd tid räknas tiden ner från förinställd till 0: 00 Varje förinställt steg är på 1 minut mellan 0: 00 och 99:00.
SPEED (HASTIGHET)	Visar aktuell träningshastighet. Maximal hastighet är 99,9 KM/H eller ML/H.
RPM (VARVTAL)	Visar varv per minut. Visningsområde: 0 - 15 - 999.
DISTANCE (DISTANS)	Sammanlagd total distans från 0,0 upp till 99,9 KM eller ML. Användaren kan förinställa måldistansdata med hjälp av knappen UP/DOWN. Varje förinställt steg är på 1, 0KM eller ML mellan 0,0 och 99,0.
CALORIES (KALORIER)	Ackumulerar kaloriförbrukningen under träning från 0 till maximalt 999 kalorier. (Dessa data är en grov vägledning för jämförelse av olika övningar och kan inte användas i medicinsk behandling.)
PULSE (PULS)	Användaren kan ställa in målpuls från 0 - 30 till 230, och datorn kommer att pipa när den faktiska hjärtfrekvensen är över målvärdet under träning.
WATTS (EFFEKT)	Visar aktuell träningseffekt. Visningsområde: 0-999.
MANUAL (MANUELL)	Manuellt träningsläge.
PROGRAM	12 valbara program.
ANVÄNDARPROGRAM	Användaren kan skapa egna motståndsp profiler.
H.R.C.	Träningsläge med målvärde för puls.
PROGRAMMET WATTS (EFFEKTSTYRNING)	WATT konstant träningsläge.

KNAPPARNAS FUNKTIONER

KNAPP	BESKRIVNING
Upp (Ratt, MEDURS)	Öka motståndet. Välj värde.
Ner (Ratt, MOTURS)	Minska motståndet. Välj värde.
Läge/Enter	Bekräfta värde eller val.
Reset (Återställ)	Håll nedtryckt i 2 sekunder, datorn startar om och börjar om från användarinställningar. Återgår till huvudmenyn vid träning med förinställt värde eller i stoppläge.
Start / Stop	Starta eller stoppa träningen.
Recovery (Återhämtning)	Mäter pulsens återhämtning.
Body fat (Kroppsfett)	I stoppläge, tryck för mätning av kroppsfett.

ANVÄNDNING

START AV ERGOMETERCYKELN

Koppla in strömförsörjningen, datorn startar och alla symboler på displayen visas i 2 sekunder (Bild 1).

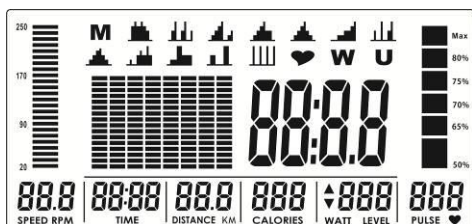


Bild 1

Gå sedan in i inställning av användardata. Använd UPP och NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja U1-U4, ställ sedan in SEX (kön), AGE (ålder), HEIGHT (längd) (Bild 2), WEIGHT (vikt) och bekräfta genom att trycka på knappen MODE/ENTER. När användardata är inmatade går displayen till huvudmenyn (Bild 3).



Bild 2

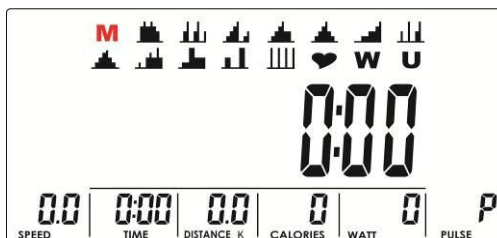


Bild 3

VAL AV TRÄNINGSPROGRAM

Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja träningsläge: M(Manuell) → P(Program 1-12) → ♥(Puls) → W(Effekt) → U(Användare), tryck MODE / ENTER för att komma in.

Manuellt läge

Tryck på START i huvudmenyn för att starta manuellt läge.

1. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja träningsläge, välj M och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att justera motstånd (Bild 4), förinställt värde 1.
3. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att ställa in TID (Bild 5), DISTANS (Bild 6), KALORIER (Bild 7), PULS (Bild 8) och tryck MODE / ENTER för att bekräfta.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kan användaren justera motståndet med UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**). Motståndsnivån visas i WATT-fönstret i 3 sekunder, sedan visar displayen WATT (Bild 9).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

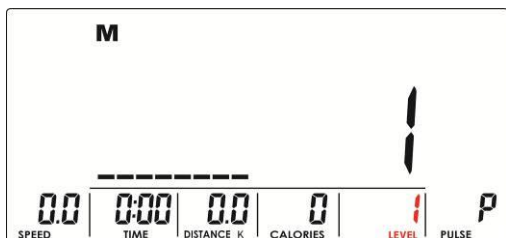


Bild 4

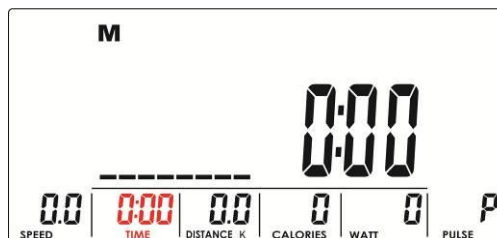


Bild 5

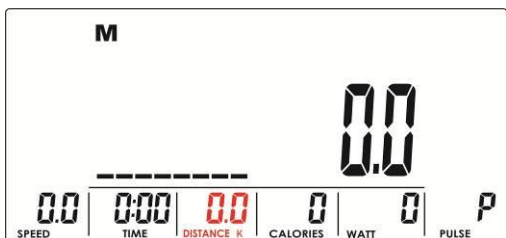


Bild 6

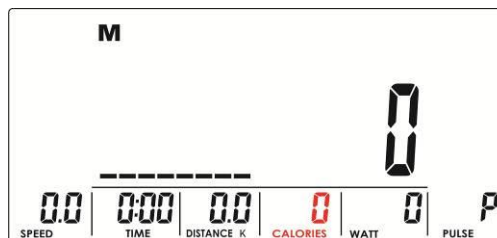


Bild 7

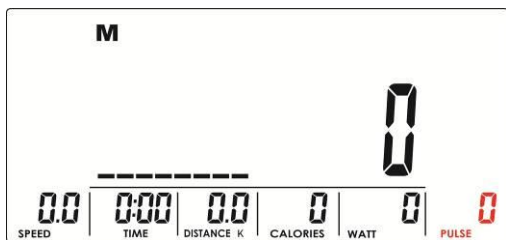


Bild 8

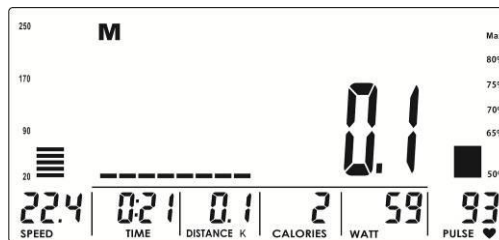


Bild 9

Programläge

1. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja träningsprogram, välj P01 ,P02,P03,...P12. och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att justera motstånd (Bild 10), förinställt värde 1.
3. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att ställa in TID.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kan användaren justera motståndet med UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

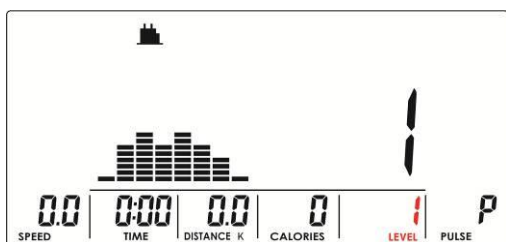


Bild 10

Pulsläge

1. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja träningsprogram, välj ♥ (H.R.C) och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja 55% (Bild 11), 75%(Bild 12), 90% (Bild 13) eller TAG (målpuls, utgångsvärde: 100) Bild 14. Vid val av TAG, använd UPP eller NER (ratt) för att ställa in värde 30-230.
3. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att ställa in tränings-TID.
4. Tryck på START/STOP för att starta eller stoppa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

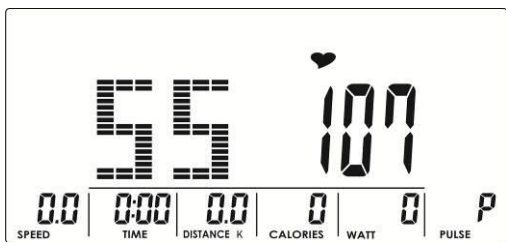


Bild 11

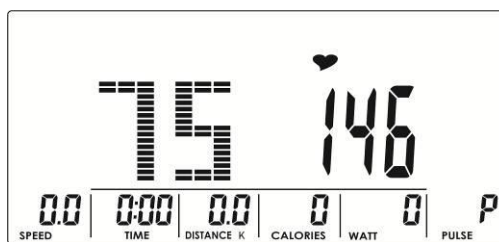


Bild 12

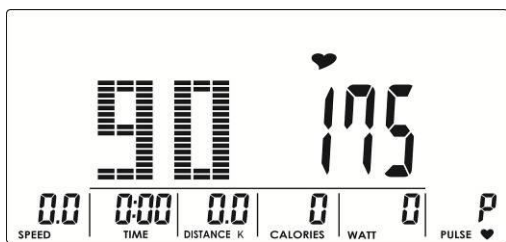


Bild 13

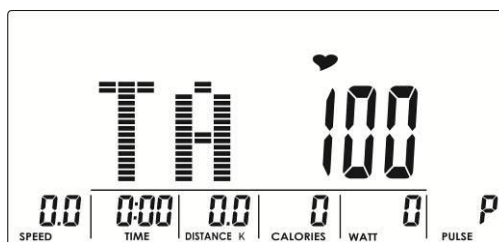


Bild 14

Watt-läge

1. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja träningsprogram, välj **W** och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att ställa in EFFEKT-mål. (utgångsvärde: 120, Bild 15)
3. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att ställa in TID.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kommer systemet att justera belastningsnivån automatiskt baserat på användarens träningsstatus. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att justera effektnivån.
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

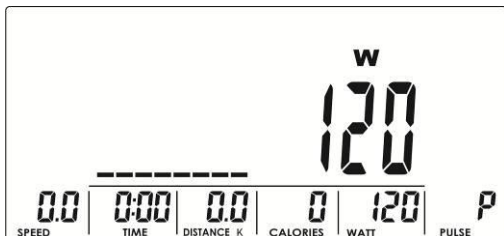


Bild 15

Användarprogramläge

1. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att välja träningsprogram, välj **U** och tryck MODE / ENTER för att komma in.
2. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att skapa en användarprofil (Bild 16). Det finns totalt 8 kolumner, användaren kan justera varje kolumn (belastningsnivå). Användaren kan hålla nere MODE / ENTER i 2 sekunder för att avbryta.
3. Använd UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**) för att ställa in TID.
4. Tryck på START/STOP för att starta träningen. Under träning kan användaren justera motståndet med UPP eller NER (**Ratt, MEDURS eller MOTURS**).
5. Tryck på START/STOP för att pausa träningen. Tryck på RESET för att gå tillbaka till huvudmenyn.

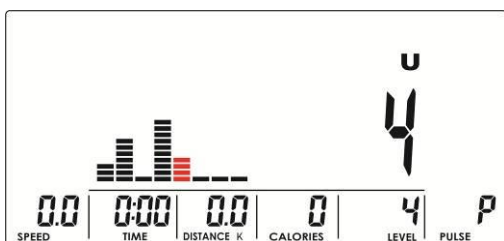


Bild 16

RECOVERY (ÅTERHÄMTNING)

Efter en tids träning, håll kvar händerna på styret eller använd bröstremmen, tryck sedan på knappen RECOVERY. All visning på displayen stoppar utom TIME som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (Bild 17). Displayen visar din puls med F1, F2 ... till F6 (Bild 18). F1 är bäst och F6 är sämst. Användaren kan fortsätta träna för att förbättra återhämtningen. (Tryck på RECOVERY en gång till för att återvända till huvudmenyn.)



Bild 17



Bild 18

BODY FAT (KROPPSFETT)

1. I STOPP-läge, tryck på BODY FAT för att starta mätning av kroppsfett.
2. Displayen visar UX (Bild 19) och börjar mätningen (Bild 20-21).
3. Under mätning måste användaren hålla båda händerna på styret. När datorn känner en puls visar displayen som (Bild 22) i 8 sekunder tills mätningen är klar.
4. Displayen visar BMI (Bild 23), FAT % (Bild 24) och BODY FAT rådgivande symbol (Bild 25).
5. Felmeddelanden:

*Displayen visar “---- “, “ ----”– betyder att man inte håller ordentligt i handtagen.

*E-1–Ingen pulssignal detekteras.

*E-4–Visas när FAT% och BMI är lägre än 5 eller större än 50.



Bild 21

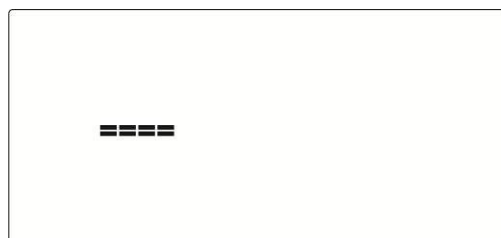
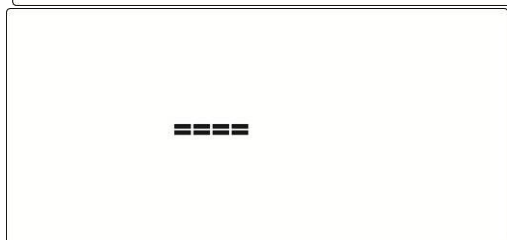


Bild 22

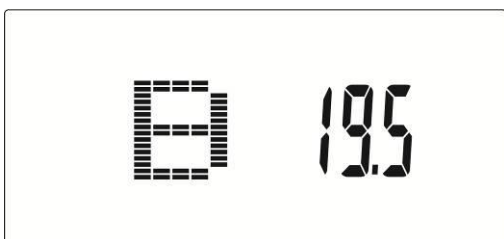
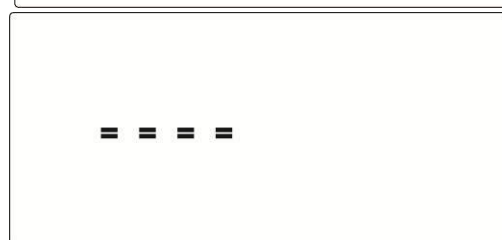


Bild 23

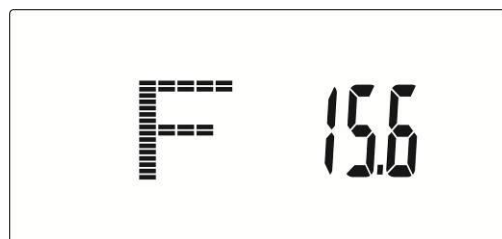


Bild 24

SYMBOL

—
LÅG

+
LÅG/MED

▲
MEDIUM

◆
MED/HÖG

Bild 25

OBS:

1. Om datorn inte har känt att man trampar eller känt en puls under 4 minuter, går den till viloläge. Tryck på valfri knapp för att starta displayen igen.
2. Om datorn inte fungerar normalt, drag ut sladden och koppla in den igen.

APP



1. Denna manöverpanel kan ansluta appen på din enhet via Bluetooth.
2. När panelen är ansluten till enheten via Bluetooth kommer displayen att slockna.
3. För detaljerade instruktioner om appen, se länken nedan.

Find detailed instructions for the iConsole+ app here:

<http://www.chang-yow.com.tw/downloadfile.php?file=manual/iConsole-manual-eng.pdf>

Find detailed instructions for the Fit Hi Way app here:

<http://www.chang-yow.com.tw/downloadfile.php?file=manual/FitHiWay-manual-eng.pdf>