



COMFORT R

COMFORT R

KULLANIM KILAVUZU



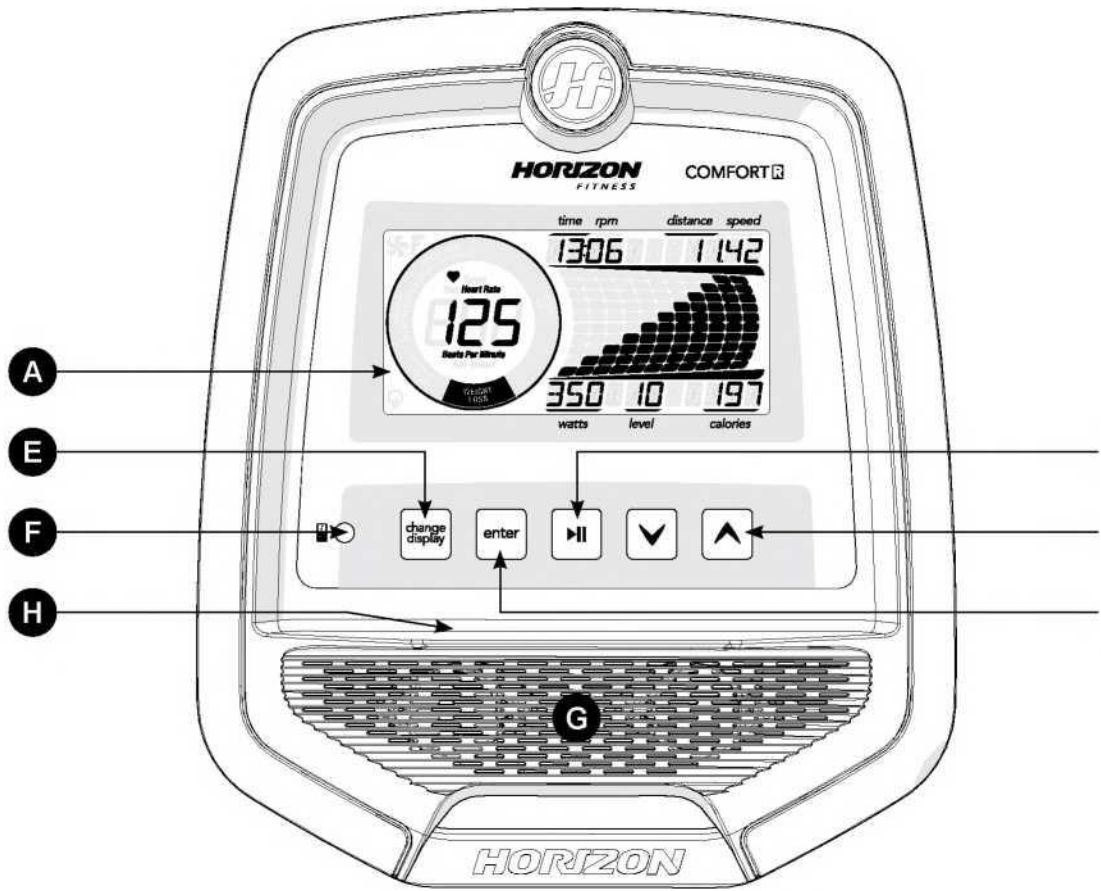
UYARI

BU EGZERSİZ BİSİKLETİNİ KURMADAN VEYA KULLANMADAN ÖNCE TÜM TALİMATLARI OKUYUN VE DİKKATE ALIN. AŞAĞIDAKİ GÜVENLİK TALİMATLARINA UYMANIZ KESİNLİKLE TAVSİYE EDİLİR:

- DİKKAT: Eğer göğüs ağrısı, mide bulantısı, baş dönmesi veya nefes darlığı gibi bir sıkıntı yaşıyorsanız egzersize derhal son verin ve devam etmeden önce bir hekime danışınız.
- Bu egzersiz bisikletini bu kılavuzda açıklandığı gibi kullanım amacına uygun olarak kullanın. Üretici tarafından tavsiye edilmeyen eklentileri kullanmayın.
- Düzgün çalışmıyorsa veya hasar görmüşse egzersiz bisikletini asla çalıştırmayın. Kontrol ve onarım için Müşteri Teknik Destek veya yetkili bayilerle iletişime geçin.
- Egzersiz bisikletini uygun ayakkabı giymeden kullanmayın. Egzersiz bisikletini ASLA çıplak ayakla kullanmayın.
- Bu egzersiz bisikletinin herhangi bir hareketli kısmına sıkışabilecek giysiler giymeyiniz.
- Yaralanmaları önlemek için ellerinizi ve ayaklarınızı hareketli parçalardan daima uzak tutun. Pedal kollarını asla elle çevirmeyin.
- Pedallar tamamen DURANA dek egzersiz bisikletinden inmeyin.
- Egzersiz bisikleti kullanılırken, küçük çocuklar ve evcil hayvanlar en az 3 metre / 10 fit uzakta tutulmalıdır.
- Bu Bisikleti düşük hızlarda pratik yapana kadar ayakta yüksek RPM seviyelerinde kullanmaya çalışmayın.
- Açıklıklara herhangi bir nesne, el veya ayak sokmayın veya ellerinizi, kollarınızı veya ayaklarınızı çalıştırma mekanizmasına veya egzersiz bisikletinin diğer olası hareketli parçalarından uzak tutunuz.
- Hasar görmüş veya aşınmış veya kırılmış parçaları bulunan hiçbir ekipmanı kullanmayın. Yalnızca Müşteri Teknik Destek veya yetkili bayiler tarafından tedarik edilen yedek parçaları kullanın.
- Aerosol (sprey) ürünler kullanılırken veya oksijen kullanılırken cihazı kesinlikle çalıştırmayınız.
- Çocukların, engellilerin veya engellilerin yakınında kullanıldığında yakın gözetim gereklidir.
- Egzersiz bisikleti kullanılırken, küçük çocuklar ve evcil hayvanlar en az 3 metre / 10 fit uzakta tutulmalıdır.
- Ayar kollarının (sele ve gidon ileri-geri) düzgün şekilde sabitlendiğinden ve egzersiz sırasında hareket serbestisini engellemediğinden emin olun.
- Bu ürün, Kaliforniya Eyaleti tarafından kansere ve doğum kusurlarına veya üremeye ilgili diğer hasarlara neden olduğu kabul edilen kimyasallar içerir.



COMFORT
R

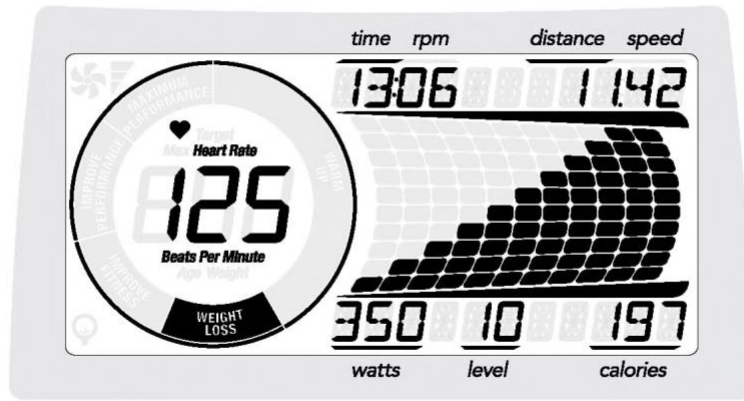


COMFORT R KUMANDA PANELİ KULLANIMI

Not: Kumanda panelinin üst yüzeyinde kullanımdan önce çıkartılması gereken ince koruyucu şeffaf bir plastik tabaka vardır.

- A) **LCD EKРАН GÖSTERGESİ:** Süre, Mesafe, Kalori, Watt, RPM, Hız, Kalp Atış Hızı, Enerji Tasarrufu
- B) **▶|| BAŞLAT / DURDUR TUŞLARI:** Egzersizinizi başlatmak, bitirmek veya duraklatmak için kullanılır.
- C) **∨^ TUŞLARI:** Programlar arasında geçiş yapmak, programlama kurulumu ve egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için kullanılır.
- D) **ENTER TUŞU:** program kurulumu sırasında seçimi onaylamak için kullanılır.
- E) **EKRANI DEĞİŞTİR:** Egzersiz sırasında ekran geri bildirimini değiştirmek için kullanılır.
- F) **SES GİRİŞ JAKI:** Medya oynatıcınızı, birlikte verilen ses adaptör kablosunu kullanarak kumanda paneline takın.
- G) **HOPARLÖRLER:** Medya oynatıcınızı kumanda paneline bağlandığında müzik hoparlörlerden çalar.
- H) **OKUMA RAFI:** Okuma materyalini tutar.

COMFORT R DISPLAY



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ

- **SÜRE:** Dakika olarak gösterilir: saniye. Egzersizinizdeki kalan süreyi veya geçen süreyi görüntüleyin.
- **RPM:** Dakikada devir sayısı
- **MESAFE:** Mil olarak gösterilir. Egzersiziniz sırasında kat edilen veya kalan mesafeyi gösterir.
- **HIZ:** MPH olarak gösterilir. Ayak basılan yerin ne kadar hızlı hareket ettiğini gösterir.
- **EĞİM:** **Yüzde olarak gösterilir. Yürüme veya koşma platformunuzun eğimini gösterir.**
- **WATTS:** Güncel kullanıcı enerji çıkışını görüntüler.
- **SEVİYE:** Güncel direnç seviyesini görüntüler.
- **KALORİ:** Egzersiz sırasında yakılan toplam kalori.
- **KALP ATIŞ HIZI:** BPM (dakikadaki atış) olarak gösterilir. Kalp atış hızınızı izlemek için kullanılır.
 - COMFORT R: Her iki nabız tutma yeri tutulduğunda görüntülenir.
 - COMFORT U: Başparmak nabız monitörüne başparmak basıldığında görüntülenir.
- **MAKSİMUM KALP ATIŞ HIZI:** Egzersizinizin başında gösterilir. $(220\text{-yaş}) \times 0.85$ formülü ile hesaplanır.
- **KALP ATIŞ HIZI TEKERİ:** Egzersiziniz sırasında bulunduğunuz etkinlik bölgenizi görüntüler.
 - ISINMA: Maksimum kalp atış hızının% 0-60'ı
 - KİLO KAYBI: Maksimum kalp atış hızının% 60-70'i
 - FITNESS İYİLEŞTİRME: Maksimum kalp atış hızının % 70-80'i
 - PERFORMANS GELİŞTİRME: Maksimum kalp atış hızının % 80-90'ı
 - MAKSİMUM PERFORMANS: Maksimum kalp atış hızının % 90-100'ü
- **ENERJİ TASARRUFU:** Enerji tüketimini azaltmak amacıyla cihazın Enerji Tasarrufu modunda olduğunu gösterir.

BAŞLANGIÇ

- 1) Egzersiz bisikletinin yakınında hareketini engelleyecek nesnelere bulunmadığından emin olun.
- 2) Elektrik kablosunu prize takın.
- 3) Misafir, Kullanıcı 1 veya Kullanıcı 2'yi ▼▲ tuşunu kullanarak seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 4) ▼▲ tuşunu kullanarak Kiloyu Belirleyin ve ENTER tuşuna basın.
- 5) ▼▲ tuşunu kullanarak Yaşı Belirleyin ve ENTER tuşuna basın.
- 6) Egzersize başlamak için aşağıdaki seçeneklere sahipsiniz:

A) HIZLI BAŞLANGIÇ

Egzersize başlamak için▶|| tuşuna basmanız yeterlidir.
Süre, mesafe ve kalorilerin tümü sıfırdan itibaren sayılacaktır.
Direnç seviyesi varsayılan olarak Seviye 1 olacaktır.

B) BİR PROGRAM SEÇİN

- 1) Programlar arasında gezinmek için ▼▲ tuşlarını kullanın.
- 2) ▼▲ tuşlarını kullanarak egzersiz programı bilgilerini ayarlayın (gerekli ayarlar için program bilgilerine bakın) ve her seçimden sonra ENTER tuşuna basın.
- 3) Egzersize başlamak için BAŞLAT tuşuna basın.

NOT: Egzersizinizi sırasında direnç seviyesini ayarlayabilirsiniz.

EGZERSİZİNİZİ BİTİRME

Egzersizinizi bittiğinde, kumanda panelinde "egzersiz tamamlandı" mesajı görüntülenir ve bip sesi duyulur. Egzersiz bilgileriniz kumanda panelinde 30 saniye görüntülenmeye devam edecek ve ardından sıfırlanacaktır.

KUMANDA PANELİNİ SIFIRLAMA

DURDUR tuşunu 3 saniye basılı tutun.

GÜNCEL SEÇİMİ TEMİZLEME

Güncel program seçimini veya ekranı temizlemek için, bitir tuşunu ▶|| 3 saniye basılı tutun.

PROGRAM BİLGİLERİ

MANÜEL: Egzersiziniz sırasında direncinizi manüel olarak ayarlayın. Kullanıcı (▼▲) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve direnci ayarlar.

ZAMAN ARALIKLARI: Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnç seviyesini yükselterek ve düşürerek kilo vermeyi destekler. Aralarından seçim yapabileceğiniz 16 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı (▼▲) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar.

OYUN: Duvarlara çarpmaktan kaçındığınız bir yarış oyununu simüle eden eğlenceli bir program. Arabayı hızlandırmak için daha hızlı pedal çevirmelisiniz ve aracı yavaşlatmak için pedal hızınızı düşürmelisiniz. Program size rastgele direnç değişiklikleri ile meydan okuyacaktır. RPM aralığının dışına çıkarsanız bir duvara çarparsınız. 10 defadan fazla çarparsanız program sona erecektir. ▼▲ tuşlarını ve ENTER tuşunu kullanarak 3 seviyeden birini seçin.

KİLO VERME: Sizi yağ yakma bölgenizde tutarken direnç seviyesini yükselterek ve düşürerek kilo vermeyi destekler. Aralarından seçim yapabileceğiniz 16 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı (▼▲) ve ENTER tuşunu kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar.

ZAMAN ARALIKLARI																				
	Isınma				Program Bölümleri - Tekrar												Soğuma			
Süre	4:00 Dak.				30	60	60	30	30	60	30	60	60	30	30	60	4:00 Dak.			
Bölüm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Seviye 1	1	2	2	3	5	1	1	5	5	1	5	1	1	5	5	1	3	2	2	1
Seviye 2	1	2	2	3	6	2	2	6	6	2	6	2	2	6	6	2	3	2	2	1
Seviye 3	1	2	2	4	7	3	3	7	7	3	7	3	3	7	7	3	4	2	2	1
Seviye 4	1	2	2	5	8	4	4	8	8	4	8	4	4	8	8	4	5	2	2	1
Seviye 5	2	3	5	6	9	5	5	9	9	5	9	5	5	9	9	5	6	5	3	2
Seviye 6	2	3	5	7	10	6	6	10	10	6	10	6	6	10	10	6	7	5	3	2
Seviye 7	2	3	5	8	11	7	7	11	11	7	11	7	7	11	11	7	8	5	3	2
Seviye 8	2	3	5	9	12	8	8	12	12	8	12	8	8	12	12	8	9	5	3	2
Seviye 9	3	4	5	10	13	9	9	13	13	9	13	9	9	13	13	9	10	5	4	3
Seviye 10	3	4	8	11	14	10	10	14	14	10	14	10	10	14	14	10	11	8	4	3
Seviye 11	3	6	10	12	15	11	11	15	15	11	15	11	11	15	15	11	12	10	6	3
Seviye 12	3	6	10	13	16	12	12	16	16	12	16	12	12	16	16	12	13	10	6	3
Seviye 13	5	9	13	14	17	13	13	17	17	13	17	13	13	17	17	13	14	13	9	5
Seviye 14	5	9	13	15	18	14	14	18	18	14	18	14	14	18	18	14	15	13	9	5
Seviye 15	5	9	13	16	19	15	15	19	19	15	19	15	15	19	19	15	16	13	9	5
Seviye 16	5	9	13	17	20	16	16	20	20	16	20	16	16	20	20	16	17	13	9	5

KİLO VERME																				
	Isınma				Program Bölümleri - Tekrar												Soğuma			
Süre	4:00 Dak.				Her bölüm 60 saniye sürer												4:00 Dak.			
Bölüm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Seviye 1	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	2	2	1
Seviye 2	1	2	2	3	4	4	5	5	6	6	6	6	5	5	4	4	3	2	2	1
Seviye 3	1	2	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	5	4	2	2	1
Seviye 4	1	2	2	5	6	6	7	7	8	8	8	8	7	7	6	6	5	2	2	1
Seviye 5	2	3	5	6	7	7	8	8	9	9	9	9	8	8	7	7	6	5	3	2
Seviye 6	2	3	5	7	8	8	9	9	10	10	10	10	9	9	8	8	7	5	3	2
Seviye 7	2	3	5	8	9	9	10	10	11	11	11	11	10	10	9	9	8	5	3	2
Seviye 8	2	3	5	9	10	10	11	11	12	12	12	12	11	11	10	10	9	5	3	2
Seviye 9	3	4	5	10	11	11	12	12	13	13	13	13	12	12	11	11	10	5	4	3
Seviye 10	3	4	8	11	12	12	13	13	14	14	14	14	13	13	12	12	11	8	4	3
Seviye 11	3	6	10	12	13	13	14	14	15	15	15	15	14	14	13	13	12	10	6	3
Seviye 12	3	6	10	13	14	14	15	15	16	16	16	16	15	15	14	14	13	10	6	3
Seviye 13	5	9	13	14	15	15	16	16	17	17	17	17	16	16	15	15	14	13	9	5
Seviye 14	5	9	13	15	16	16	17	17	18	18	18	18	17	17	16	16	15	13	9	5
Seviye 15	5	9	13	16	17	17	18	18	19	19	19	19	18	18	17	17	16	13	9	5
Seviye 16	5	9	13	17	18	18	19	19	20	20	20	20	19	19	18	18	17	13	9	5

PROGRAM BİLGİLERİ

YOKUŞ ÇIKMA İNME PROGRAMI: Direnç seviyesini kademeli olarak yükselterek ve düşürerek yokuş yukarı ve aşağı hareket etme hissini simüle eder. Aralarından seçim yapabileceğiniz 7 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı ▼▲ tuşlarını ve ENTER tuşlarını kullanarak zamanı ve seviyeyi ayarlar.

Kadans programı, çeşitli hız ve direnç kombinasyonları içinde "kadans konforunuzu" veya rahatınızı geliştirmek için oluşturulmuştur. Program, direnci değiştirecek ve her bölümde ne kadar hızlı gitmeniz gerektiği konusunda size bilgi verecektir. Aralarından seçim yapabileceğiniz 16 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı ▼▲ ve ENTER kullanarak süreyi ve seviyeyi ayarlar.

H = Ekran "Yüksek Hız" görüntüler (30 saniye)

M = Ekran "Orta Hız" görüntüler (45 saniye)

L = Ekran "Düşük Hız" görüntüler (90 saniye)

YOKUŞ ÇIKMA İNME																				
	Isınma				Program Bölümleri - Tekrar												Soğuma			
Süre	4:00 Dak.				Her bölüm 30 saniye sürer												4:00 Dak.			
Bölüm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2
Seviye 1	1	1	2	2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1
Seviye 2	1	2	2	3	2	3	4	5	4	3	2	1	2	3	2	1	1	1	1	2
Seviye 3	2	2	3	3	3	4	5	6	7	8	7	6	5	4	2	1	1	1	2	2
Seviye 4	2	3	3	4	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	3	1	1	1	2	3
Seviye 5	3	4	4	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	3	3	2	1	3	4
Seviye 6	3	5	4	5	6	7	8	9	10	10	9	8	7	4	3	2	1	3	5	
Seviye 7	4	5	5	5	7	7	8	8	9	9	10	10	9	8	4	3	2	1	4	5
Seviye 8	4	5	5	5	8	8	9	9	10	10	11	11	10	9	4	3	2	1	4	5
Seviye 9	4	5	5	5	9	9	10	10	11	11	12	12	11	10	5	4	3	1	4	5
Seviye 10	4	5	6	6	10	10	11	11	12	12	13	13	12	11	6	5	4	1	4	5
Seviye 11	4	5	7	7	11	11	12	12	13	13	14	14	13	12	6	5	4	1	4	5
Seviye 12	4	5	8	8	12	12	13	13	14	14	15	15	14	13	7	6	5	1	4	5
Seviye 13	4	5	9	9	13	13	14	14	15	15	16	16	15	14	7	6	5	1	4	5
Seviye 14	4	5	9	9	14	14	15	15	16	16	17	17	16	15	8	7	6	1	4	5

KADANS																				
	Isınma				L	M	L	H	M	L	H	M	L	H	M	L	Soğuma			
Süre	4:00 Dak.				Her bölüm 30 saniye sürer												4:00 Dak.			
Bölüm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Seviye 1	2	1	1	2	3	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	2	1	1	1
Seviye 2	1	1	1	2	4	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	1	1	1
Seviye 3	1	1	1	2	5	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5	2	1	1	1
Seviye 4	1	1	1	3	6	5	6	4	5	6	4	5	6	4	5	6	3	1	1	1
Seviye 5	1	2	3	3	7	6	7	5	6	7	5	6	7	5	6	7	3	3	2	1
Seviye 6	1	2	3	4	8	7	8	6	7	8	6	7	8	6	7	8	4	3	2	1
Seviye 7	1	2	3	4	9	8	9	7	8	9	7	8	9	7	8	9	4	3	2	1
Seviye 8	1	2	3	5	10	9	10	8	9	10	8	9	10	8	9	10	5	3	2	1
Seviye 9	1	1	1	2	11	10	11	9	10	11	9	10	11	9	10	11	2	1	1	1
Seviye 10	1	1	1	2	12	11	12	10	11	12	10	11	12	10	11	12	2	1	1	1
Seviye 11	2	2	2	3	13	12	13	11	12	13	11	12	13	11	12	13	2	1	1	1
Seviye 12	3	3	3	4	14	13	14	12	13	14	12	13	14	12	13	14	3	1	1	1
Seviye 13	3	4	4	5	15	14	15	13	14	15	13	14	15	13	14	15	3	3	2	1
Seviye 14	3	4	5	6	16	15	16	14	15	16	14	15	16	14	15	16	4	3	2	1

DÜZENSİZ : Direnç seviyelerinizi karıştırarak daha da fazla egzersiz çeşitliliği sağlar. Aralarından seçim yapabileceğiniz 7 seviyeli zaman bazlı program vardır. Kullanıcı ▼▲ve ENTER kullanarak süreyi ve seviyeyi ayarlar.

SABİT WATLAR: Kullanıcı bir watt seviyesi belirler ve egzersiz boyunca bu seviyeyi korumaya çalışır. Direnç, kullanıcıyı doğru watt seviyesinde tutmak için otomatik olarak ayarlanacaktır. Zamana dayalı programdır. Kullanıcı, ▼▲ve ENTER tuşlarını kullanarak zamanı ve watt hedefini ayarlar.

DÜZENSİZ																				
	Isınma				Program Bölümleri – Tekrar														Soğuma	
Süre	4:00 Dak.				Her bölüm 60 saniye sürer														4:00 Dak.	
Bölüm	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	1	2
Seviye 1	1	1	2	2	1	3	5	2	4	7	2	3	6	1	1	1	1	1	1	1
Seviye 2	1	2	2	3	2	4	6	3	5	8	3	4	7	2	2	1	1	1	1	2
Seviye 3	2	2	3	3	3	5	7	4	6	9	4	5	8	3	2	1	1	1	2	2
Seviye 4	2	3	3	4	4	6	8	5	7	10	5	6	9	4	3	1	1	1	2	3
Seviye 5	3	4	4	4	5	7	9	6	8	11	6	7	10	5	3	3	2	1	3	4
Seviye 6	3	5	4	5	6	8	10	7	9	12	7	8	11	6	4	3	2	1	3	5
Seviye 7	4	5	5	5	7	9	11	8	10	13	8	9	12	7	4	3	2	1	4	5
Seviye 8	4	5	5	5	8	10	12	9	11	14	9	10	13	8	4	3	2	1	4	5
Seviye 9	4	5	5	5	9	11	13	10	12	15	10	11	14	9	5	4	3	1	4	5
Seviye 10	4	5	6	6	10	12	14	11	13	16	11	12	15	10	5	4	3	1	4	5
Seviye 11	4	5	7	7	11	13	15	12	14	17	12	13	16	11	6	5	4	1	4	5
Seviye 12	4	5	8	8	12	14	16	13	15	18	13	14	17	12	6	5	4	1	4	5
Seviye 13	4	5	9	9	13	15	17	14	16	19	14	15	18	13	7	6	5	1	4	5
Seviye 14	4	5	9	9	14	16	18	15	17	20	15	16	19	14	7	6	5	1	4	5

KALP ATIŞ HIZI EGZERSİZ BİLGİLERİ:

Egzersiziniz için doğru yoğunluğu bilmenin ilk adımı maksimum kalp atış hızınızı bulmaktır (maksimum kalp atış hızı= 220 - yaşınız). Yaşa dayalı yöntem, maksimum kalp atış hızınıza ilişkin ortalama bir istatistiksel tahmin sağlar ve insanların çoğu için özellikle kalp atış hızı egzersizine yeni başlayanlar için iyi bir yöntemdir. Kişisel maksimum kalp atış hızınızı belirlemenin en kesin ve doğru yolu, maksimum stres testi kullanılarak bir kardiyolog veya egzersiz fizyoloğu tarafından klinik olarak test ettirilmesidir. 40 yaşın üzerindeyseniz, aşırı kiloluysanız, birkaç yıldır hareketsiz kaldıysanız veya ailenizde kalp hastalığı geçmişi varsa klinik testler önerilir. Bu çizelge, 5 farklı kalp atış hızı bölgesinde egzersiz yapan 30 yaşındaki bir kişi için kalp atış hızı aralığının örneklerini vermektedir. Örneğin, 30 yaşındaki bir kişinin maksimum kalp atış hızı $220 - 30 = 190$ bpm ve % 90 maksimum kalp atış hızı $190 \times 0.9 = 171$ bpm'dir.

Hedef Kalp Atış Hızı Bölgesi	Egzersiz Süresi	Örnek Hedef Kalp Atış Hızı (yaş 30)	Hedef Kalp Atış Hızınız	Aşağıdaki hususlarla ilgili Tavsiyeler
ÇOK ZOR 90 - 100%	< 5 min	171-190 BPM		Sportif eğitim için uygun kişiler
ZOR 80 - 90%	2-10 min	152-171 BPM		Daha Kısa Egzersizler
ORTA DERECEDE 70 - 80%	10-40 min	133-152 BPM		Orta derecede uzun egzersizler
HAFİF 60 - 70%	40-80 min	114-133 BPM		Daha uzun ve sık tekrarlanan daha kısa egzersizler
ÇOK HAFİF 50 - 60%	20-40 min	104-114BPM		Kilo yönetimi ve aktif nabzın normale dönmesi

PROGRAM BİLGİLERİ

THR BÖLGESİ: Program direnci belirlenen Hedef Kalp Atış Hızı aralığını korumak için otomatik olarak ayarlanırken favori sporunuzun şiddetini simüle eder.

- 1) ▲ ▼ tuşunu kullanarak THR Bölge programını seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 2) ▲ ▼ tuşunu kullanarak SÜRE'yi seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 3) KALP ATIŞ HIZI penceresi yanıp sönerken dakikada 80 atımlık varsayılan hedef kalp atış hızını gösterecektir. ▲ ▼ tuşunu kullanarak hedef kalp atış hızınızı (kalp atış hızı egzersiz tablosundan) seçin ve ENTER tuşuna basın.
- 4) Programı başlatmak için BAŞLAT ►|| tuşuna basın.

NOTLAR:

- Nokta vuruşlu pencere egzersiz sırasında kalp atış hızınızı gösterir. Orta sıra hedef kalp atış hızınızı (THR) gösterir ve diğer satırlar +/-2 kalp atışına eşittir. THR'nizin altında çalışıyorsanız, orta sıranın altındaki LED'ler yanacaktır. Üstündeyse, orta sıranın üzerindeki LED'ler yanacaktır. Mevcut kalp atış hızınız yanıp sönen sütunla gösterilir ve pencere her 5 saniyede bir yenilenir.
- Seviye 1 dirençte bu programda yerleşik 4 dakikalık bir ısınma vardır.
- 4 dakika sonra direnç, kalp atış hızınızı programın başında seçtiğiniz hedef sayısına göre 5 atış dahilinde olacak şekilde otomatik olarak ayarlanacaktır.
- Kalp atış hızı algılanmazsa, ünite direnç seviyelerini yukarı veya aşağı değiştirmeyecektir.
- Kalp atış hızınız hedef bölgenizin 25 atış üzerindeyse, program kapanacaktır.

ÖZEL : Kullanıcının 15 farklı egzersiz segmenti için kendi direnç temelli egzersizini oluşturmasına imkan verir. Kullanıcı ▼▲ve ENTER tuşlarını kullanarak süre ve seviyeyi ayarlar.







MEDYA OYNATICINIZI KULLANMA

- 1) Birlikte verilen SES ADAPTÖR KABLOSUNU kumanda panelinin sağ üst kısmındaki SES GİRİŞ JAKINA bağlayın.
- 2) Şarkı ayarlarını yapmak için medya oynatıcısı tuşlarını kullanın.
- 3) Kullanmadığınız zaman SES ADAPTÖR KABLOSUNU çıkarın.



ENERJİ TASARRUFU (BEKLEME MODU)

Bu makinenin Enerji Tasarrufu modu adı verilen özel bir özelliği vardır. Bu mod otomatik olarak ETKİNLEŞTİRİLMEZ. Enerji Tasarrufu modu etkinleştirildikten sonra 15 dakika işlem yapılmadığında ekran otomatik olarak bekleme moduna (Enerji Tasarrufu modu) geçer. Bu özellik, kumanda panelinde bir tuşa basılana kadar makineye giden gücün büyük bir kısmını devre dışı bırakarak enerji tasarrufu sağlar.

Teknik menüye girmek için  tuşunu ve  tuşunu 3-5 saniye basılı tutun. Menüde ENG 3'e gitmek için   tuşlarını kullanın. Seçim yapmak için ENTER tuşuna basın. ENERGY SVE ON veya OFF'u seçmek için   tuşlarını kullanın. ENG 3 modundan çıkmak için BİTİR düğmesini 3-5 saniye basılı tutun. Teknik menüden çıkmak için BİTİR düğmesini tekrar 3-5 saniye basılı tutun.