

COMPUTER D'ALLENAMENTO PROGRAMMABILE: 4919.502 BODYSHAPE ERGOMETER SPRINT

FUNZIONAMENTO INIZIALE: (DOPO L'ALLACCIAMENTO DEL COMPUTER ALLA CORRENTE CON L'ADATTATORE CA)

Fase uno

Premete i pulsanti UP e DOWN per selezionare ed identificare un utente (da U1 fino a U4).

Fase due

Premete UP oppure DOWN per scegliere il modo d'allenamento MANUAL oppure PROGRAM (12 profili diversi) o invece USER e TARGET HEART RATE (frequenza cardiaca target con 4 diverse possibilità per l'allenamento). Se selezionate l'allenamento con la frequenza cardiaca target, dovrete immettere l'età (AGE) e passare alla prossima impostazione.

Fase tre

Premete UP oppure DOWN per impostare il livello d'allenamento da 1 a 16 LOAD/DIFFICULTY (sollecitazione/difficoltà) nel modo MANUAL, PROGRAM e USER. (escluso il modo TARGET HEART RATE CONTROL).

Fase quattro

Premete il pulsante UP oppure DOWN per impostare i valori relativi all'allenamento, una volta impostati tutti i dati necessari, premete MODE/ENTER.

Funzioni d'allenamento disponibili:

- **TIME (durata):**
Il lasso di tempo impostabile è da 00:00 a 99:00, ogni incremento equivale a 1:00 minuto
- **DISTANCE (distanza):**
Il valore impostabile è da 0.00 a 99.90, ogni incremento equivale a 0.1 km.
- **CALORIE:**
Il valore impostabile è da 0 a 990, ogni incremento equivale a 10 calorie.
- **WATT:**
Il valore impostabile è da 10 a 350, ogni incremento equivale a 10 watt (il valore per i WATT è impostabile unicamente nel modo MANUAL).
- **PULSE (battito cardiaco):**
Il valore impostabile è da 30 a 240, ogni incremento è di 1 BPM (escluso nel modo di controllo della frequenza cardiaca target)

Fase cinque

Premete START/STOP per iniziare l'allenamento.

ISTRUZIONI PER L'ALLENAMENTO

Per iniziare il vostro allenamento

Premete il pulsante START/STOP per avviare il computer.

Regolamento dell'intensità di sollecitazione

Allenamento nel modo MANUAL potete regolare l'intensità di sollecitazione da 1 a 16 durante l'allenamento, se non avete preimpostato il valore per i WATT. Se invece avete impostato i WATT, l'intensità di sollecitazione sarà automaticamente adeguata alla velocità attuale e ai watt che producite.

I seguenti simboli vi assisteranno durante il vostro allenamento:



Dovete diminuire la velocità d'allenamento.



Dovete incrementare la velocità d'allenamento.

Tale simbolo vi ricorda che i WATT si trovano al di fuori del valore limite e dovete pertanto ridurre o aumentare la velocità di allenamento.

**Se il valore per i WATT si trova al di fuori del valore limite (OVER SPEC), il computer emette tre brevi segnali d'allarme per ricordarvene. Se continuate ad allenarvi in questo modo per oltre 3 minuti, il computer emette sei segnali d'allarme per 30 secondi e si ferma automaticamente; in tale momento LOAD (sollecitazione) è di 1 e il valore per i WATT è 0. Potete interrompere l'allarme premendo qualsiasi tasto di funzione.

Allenamento con 12 profili

Potete regolare l'intensità di sollecitazione in qualsiasi momento.

Allenamento nel modo TARGET H.R.

l'intensità di sollecitazione sarà regolata in base all'attuale battito cardiaco. Se il vostro battito cardiaco è inferiore al valore target, l'intensità sarà incrementata di un livello ad intervalli di 30 secondi, fino al massimo livello 16. Raggiunto il battito cardiaco target, ogni 15 secondi l'intensità di sollecitazione diminuirà immediatamente di un livello, fino a giungere al livello 1. Giunti al livello 1, e il vostro battito cardiaco equivale al battito target o lo supera per 30 secondi, il computer si ferma ed emette sei segnali d'allarme per ricordarvi d'interrompere l'allenamento.

PER FINIRE LA SEDUTA DI ALLENAMENTO

Allenamento con valori PRESET

Se le funzioni preimpostate raggiungono il valore 0 (esclusa la frequenza cardiaca) il computer emette otto suoni d'allarme per ricordarvene. In questo momento il computer si ferma. Potete premere il tasto START/STOP per riavviare il computer e contare a partire dai dati precedenti.

Interrompere la seduta

In qualsiasi momento, potete interrompere il funzionamento del computer premendo il tasto START/STOP.

Per azzerare il programma

Premete il tasto RESET per azzerare il programma e selezionare il modo di allenamento e l'intensità di sollecitazione o la difficoltà nel modo STOP. Premendo il tasto RESET durante 2 secondi, tutti i dati (anche dati personali) saranno azzerati.

FUNZIONI

“TIME” (durata)

Avanzamento: Il computer comincia a contare da 00:00 a 99:59 durante l'allenamento.

Conto alla rovescia: Il computer comincia a contare dal tempo impostato fino a 00:00.

“SPEED” (velocità)

Indica la velocità attuale da 0.0 ad un massimo di 99.9 km.

“DISTANCE” (distanza)

Avanzamento: Il computer somma la distanza percorsa durante l'allenamento, da 0.00 ad un massimo di 99.90 km.

Conto alla rovescia: Il computer comincia a contare dalla distanza impostata fino a 0.00.

“CALORIES”

Avanzamento: Il computer somma le calorie consumate durante l'allenamento, partendo da 0 fino ad un massimo di 990 calorie.

Conto alla rovescia: Il computer parte dal numero di calorie impostate per arrivare a 0. Si tratta di un valore approssimativo per paragonare le varie sedute di allenamento e non è utilizzabile per trattamenti medici.

“PULSE”

Il valore per il battito cardiaco comincia a lampeggiare nell'apposito campo in basso del (battito display se impugnate il manubrio con entrambe le mani. Il valore per il battito cardiaco parte da 0 e giunge fino a 240 battiti al minuto. Potete preimpostare il battito cardiaco per assistere il vostro allenamento. Avete le seguenti possibilità:

Allarme: Se impostate il battito cardiaco nel modo MANUAL oppure PROGRAM 1, il computer emetterà un allarme non appena il battito avrà raggiunto il valore impostato.

Controllo sollecitazione: Se impostate il battito cardiaco target durante l'allenamento nel PROGRAM 2, l'intensità di sollecitazione sarà controllata dal battito cardiaco attuale rispetto al valore impostato (cfr. allenamento nel PROGRAM 2).

RECOVERY

Dopo esservi allenati per un determinato lasso di tempo continuate a impugnare il manubrio e premete il tasto "RECOVERY", tutti i valori indicati sul display saranno arrestati, tranne il valore "TIME". Inizia il conto alla rovescia da 00:60 - 00:59 - 00:58 fino a 00:00. Raggiunto il valore 00:00, lo stato di recovery del battito cardiaco è indicato con i valori da F1 a F6 in basso al display (F1 equivale al miglior valore possibile). Continuate ad esercitarvi per migliorare lo stato di recovery del battito cardiaco.

** Premete di nuovo il pulsante RECOVERY per tornare al display principale.

Osservazioni:

1. Se durante 4 minuti nessun segnale è trasmesso al computer, il display si spegne automaticamente e tutti i dati dell'allenamento sono memorizzati. Premete qualsiasi pulsante per riavviare il funzionamento del computer.
2. Il computer memorizza tutti i dati impostati per i vari utenti. Se il computer è acceso, il display riporta tutti i dati impostati per ogni singolo utente, come tempo, distanza, calorie, watt (nel modo MANUAL) oppure i battiti cardiaci.
3. Ogni utente può premere il tasto RESET per 4 secondi per ottenere il display iniziale ed il computer indicherà i dati come descritto al punto 2.