

KURZANLEITUNG**Schritt 1**

Drücken Sie die Taste AUF oder AB, um Ihre Benutzernummer U1 bis U4 (User) zu wählen.

Schritt 2

Drücken Sie die Taste AUF oder AB, um die Trainingsart auszuwählen: MANUAL (manuell), PROGRAM (nach Programm, 12 verschiedene Profile), USER (Benutzer) oder TARGET HEART RATE (Zielpuls, 4 verschiedene Trainingsoptionen). Wenn Sie nach Zielpuls trainieren möchten, müssen Sie auch das Alter eingeben (AGE), bevor Sie zum nächsten Schritt übergehen.

Schritt 3

Mit der Taste AUF oder AB lassen sich verschiedene Trainingsstärken (1 bis 16) für die Trainingsarten MANUAL, PROGRAM und USER wählen, nicht aber für die Trainingsart nach Zielpuls (TARGET HEART RATE CONTROL).

Schritt 4

Mit der Taste AUF oder AB können Sie die Zielwerte der Trainingsarten vorgeben, drücken Sie nach der Eingabe jeweils die Taste [MODE/ENTER].

Verfügbare Trainingsarten:

- TIME (Zeit):
Einstellbereich von 00:00 bis 99:00, ein Tastendruck = 1:00 Minute.
- DISTANCE (Entfernung):
Einstellbereich von 0.00 bis 99.90, ein Tastendruck = 0.10 Km.
- CALORIE (Energiewert):
Einstellbereich von 0 bis 990, ein Tastendruck = 10 Cal.
- WATT (Leistung):
Einstellbereich von 10 bis 350, ein Tastendruck = 10 Watt (kann nur in der Trainingsart MANUAL gewählt werden.)
- PULSE (Puls):
Einstellbereich von 30 bis 240, ein Tastendruck = 1 BPM (ausser bei Trainingsart nach Zielpuls)

Schritt 5

Um das Training zu beginnen, drücken Sie die Taste [START/STOP].

HINWEISE ZU DEN TRAININGSARTEN

Beginn des Trainings

Der Trainingscomputer wird bereits beim Drücken der Taste [START/STOP] gestartet.

Wählen der Trainingsstärke

In der Trainingsart MANUAL können Sie verschiedene Trainingsstärken (1-16) wählen, ausser Sie haben gleichzeitig eine Leistung (WATT) vorgegeben. In diesem Fall wird die Trainingsstärke automatisch Ihren Leistungswerten angepasst.

Während des Trainings erscheinen die folgenden vier Symbole auf der Anzeige:



Trainingsstärke, bzw. Geschwindigkeit vermindern.



Trainingsstärke, bzw. Geschwindigkeit erhöhen.



Dieses Zeichen zeigt an, dass der vorgegebene Leistungswert (WATT) über- oder unterschritten wurde, und dass Sie die Trainingsstärke entsprechend anpassen müssen.

****** Wenn Sie den vorgegebenen Leistungswert überschreiten, ertönt ein akustisches Signal (3 Piepstöne pro Sekunde). Wenn Sie weiter im selben Modus trainieren, ertönt dieses Signal während mehr als 3 Minuten, danach ertönt ein Alarmsignal (6 Piepstöne pro Sekunde). Darauf schaltet sich der Computer automatisch ab, und die Trainingsstärke wird auf Stufe 1 herabgesetzt. Der Alarm kann mit jeder beliebiger Taste abgestellt werden.

Training nach Programm (12 Profile)

Wenn Sie nach Programm trainieren, kann die Trainingsstärke jederzeit geändert werden.

Training nach Zielpuls (TARGET Heart Rate)

Die Trainingsstärke wird automatisch Ihrem aktuellen Puls angepasst. Wenn Ihr aktueller Puls unter dem Zielwert liegt, wird die Trainingsstärke während 30 Sekunden auf die nächste Stufe erhöht, bis die Höchststufe 16 erreicht ist. Sobald aber Ihr Puls den Zielwert erreicht hat, wird die Trainingsstärke zuerst um eine Stufe vermindert und danach in einem Intervall von 15 Sekunden weiter herabgesetzt, bis die Stufe 1 erreicht ist. Wenn Ihr aktueller Puls auf Stufe 1 während 30 Sekunden immer noch höher oder gleich hoch wie der Zielwert ist, löst der Computer als Schutzmassnahme einen Stopp aus, und ein akustisches Alarmsignal erklingt (6 Piepstöne).

ABSCHLUSS DES TRAININGS

Training nach Zielwerten

Sobald die vorgegebenen Zielwerte abgezählt sind, erklingen 8 Signaltöne (ausser bei Pulswerten). Ab diesem Zeitpunkt ist der Computer ausgeschaltet. Mit der Taste [Start/Stop] kann der Computer wieder gestartet, und die Trainingsleistung weiter erfasst werden.

Unterbruch des Trainings

Mit der Taste [START/STOP] können Sie den Computer jederzeit während des Trainings ausschalten.

Programm zurückstellen

Mit der Taste [RESET] können Sie das laufende Programm abbrechen. Im STOP-Modus können Sie die Trainingsart und -stärke neu wählen. Wenn Sie die Taste [RESET] 2 Sekunden lang gedrückt halten, werden sämtliche Daten (auch die persönlichen) zurückgestellt.

FUNKTION DER TRAININGSARTEN

„TIME“

Count Up: Der Computer zeigt die verstrichene Trainingszeit an (00:00 bis 99:59 Minuten).

Count Down: Der Computer zählt ab einem vorgegebenen Wert zurück bis 00:00 und zeigt die verbleibende Trainingszeit an.

„SPEED“

Der Computer zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an (von 0.0 bis maximum 99.9 Km/h).

„DISTANCE“

Count Up: Der Computer zeigt die im Training zurückgelegte Distanz an (0.00 bis max. 99.90 Km).

Count Down: Der Computer zählt ab einer vorgegebenen Distanz zurück bis 0.00.

„CALORIES“

Count Up: Der Computer zeigt die im Training verbrauchten Kalorien an (0 bis max. 990 Cal.)

Count Down: Der Computer zählt ab einem vorgegebenen Kalorienwert zurück bis 0. Diese Werte dienen nur zum Vergleich der verschiedenen Trainingsleistungen und dürfen nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

„PULSE“

Wenn Sie mit beiden Händen die Griffe umklammern, erscheint Ihr Puls unten auf der Anzeige neben dem Herzsymbol. Der Computer zeigt die Anzahl Herzschläge pro Minute an (BPM von 0 bis 240). Sie können als Trainingshilfe einen Zielpuls vorgeben, dazu haben Sie folgende Möglichkeiten:

Alarm: Wenn Sie in der Trainingsart MANUAL oder PROGRAM 1 einen Zielpuls vorgeben, ertönt ein akustisches Alarmsignal sobald Ihr Puls diesen Wert erreicht hat.

Trainingsstärke: Wenn Sie im PROGRAM 2 einen Zielpuls vorgeben, wird die Trainingsstärke automatisch schrittweise Ihrem Puls angepasst, bis der Zielwert erreicht ist.

„RECOVERY“

Wenn Sie eine Weile trainiert haben, können Sie die Griffe weiter umklammert halten und kurz die Erholungstaste [RECOVERY] drücken. Auf diese Weise werden alle Funktionen ausser der Zeitfunktion unterbrochen. Diese beginnt dann einen Countdown von 60 Sekunden. Sobald diese Minute verstrichen ist, wird ein Wert für Ihr Erholungsvermögen angezeigt, wobei F1 das beste, und F6 das schlechteste bedeutet. Bei täglichem Training wird sich dieser Wert stetig verbessern.

****** Um zur Hauptanzeige zurückzukehren, drücken Sie nochmals die Taste [RECOVERY]

Bemerkungen:

1. Wenn während mehr als 4 Minuten keine Werte an den Computer gesendet werden, schaltet sich die Anzeige automatisch ab. Die erfassten Daten werden erhalten. Drücken Sie eine beliebige Taste, um den Computer wieder zu starten.
2. Auf der Anzeige können die Daten aller vier Benutzer aufgerufen werden. Beim Einschalten erscheinen auf der Anzeige jedoch immer zuerst die Werte des vorherigen Benutzers, d.h. User-ID und entsprechende Trainingswerte (Time, Distance, Calories, Watt).
3. Um einen anderen Benutzer zu wählen, Taste [RESET] vier Sekunden lang gedrückt halten, und es erscheint wieder die Standard-Anzeige.