

# راهنمای مانیتور دستگاه های

## U45 – U75 – R75



## نمایشگر دستگاه :

این کنسول از یک L.C.D آبی ۶,۵ اینچی برخوردار است. و پنجره هایی که پارامترهای تمرین در حال انجام را نشان می دهد. و امکان نمایش ۱۶ پارامتر را در پایین صفحه نمایش را دارد .

این کنسول همچنین شامل طیف وسیعی از عملکردهای پیشرفته کاربر را دارا است و داری ایتند نگهدارنده کتاب و دستگاههای الکترونیکی را دارا میباشد .

محور عمودی پروفیل سطح مقاومت را نشان می دهد. ماتریسی از ۲۰ بخش افقی و ۱۳ سطوح عمودی در مرکز صفحه نمایش داده می شود. به صورت افقی ، هر بخش (بلوک) نشان دهنده یک بیستم طول تمرین است.

هر برنامه تمرینی با یک بلوک چشمک زن در سمت چپ صفحه آغاز می شود و پایان می یابد

وقتی به سمت راست صفحه رسیده است. با افزایش سطح مقاومت ، پروفیل نمایشگر به سمت بالای صفحه حرکت می کند. در پایین صفحه نمایشگر ، یک مرکز پیام عددی عددی است که پارامترهای مختلف ورزشی را نشان می دهد .

توجه: کنسول پس از مدت زمان مشخصیکه از پیش تعیین شده وارد حالت SLEEP می شود (برای اهداف صرفه جویی در مصرف برق) و برای کار مجدد ، شروع به رکاب زدن کنید تا کنسول روشن شود.

## مرکز پیام های دستگاه :

در پایین صفحه نمایشگر قرار دارد ، مرکز پیام عددی ۱۶ حرفی اطلاعات منو را نشان می دهد ، و پارامترهای در حین تمرین و بعد از تمرین و همچنین اطلاعات مربوط به نگهداری و خطا دستگاه را نمایش میدهد .

## افزایش / کاهش سطح فشار :

با فشار دادن این کلیدها می توانید برنامه ها و پارامترها را قبل از هر تمرین انتخاب کنید و

همچنین به شما امکان را می دهد سطح دشواری یک برنامه را در طول تمرین اصلاح کنید.

## افزایش / کاهش بخش :

با فشار دادن این کلیدها می توانید برنامه ها و پارامترها را قبل از هر تمرین انتخاب کنید و همچنین به شما امکان می دهد مقاومت یک بخش خاص را در طول تمرین اصلاح کنید. این کلیدها نیز برای پیمایش در منوهای SETTINGS و DIAGNOSTICS استفاده می شود.

## کلید iTEK

این کلید بسته به مرحله عملیاتی تجهیزات عملکردهای مختلفی دارد.

### هنگام حضور در صفحه اصلی؛

برای دسترسی به منوی تنظیمات ، یک بار کلید iTEK را فشار دهید (به بخش ۵,۱ مراجعه کنید).

کلید iTEK را برای ۳ ثانیه فشار دهید و نگه دارید تا به منوی DIAGNOSTICS دسترسی پیدا کنید (بخش ۶,۱ را ببینید)

### وقتی در یک فهرست عمومی قرار دارید ؛

فشار دادن کلید iTEK به عنوان یک کلید خانه عمل می کند و کلیه داده ها را لغو می کند و به صفحه اصلی باز می گردد.

در طول تمرین برای پیمایش در میان آمار مختلف عملکرد تجهیزات ، کلید iTEK را فشار دهید.

کل مسافت پیموده شده ( :XXX.Xمانند یک کیلومترشمار در اتومبیل ، مسافت کلی (مایل در کیلومتر) را نشان می دهد

زمان کل استفاده شده (XX ماه ، XX روز ، XX ساعت ، XX دقیقه ، XX ثانیه): نمایش ها

کل زمان استفاده از واحد قبل از تمرین فعلی. این برای محاسبه میانگین استفاده می شود

TORQUE (X.X LB \* FT): مقدار نیروی چرخشی که روی پدال وارد می شود را نشان می دهد.

## کلید JUSTGO (ENTER)

این کلید بسته به مرحله عملیاتی تجهیزات عملکردهای مختلفی دارد.

هنگام حضور در صفحه اصلی؛

برای شروع تمرین JustGO بدون وارد کردن هیچ پارامتری استفاده نمایید، کلید سبز JUSTGO را فشار دهید.

وقتی شمارش معکوس تمرین ۳، ۲، ۱ در حال اجرا است:

برای رد شدن از شمارش معکوس و شروع برنامه، کلید JUSTGO را فشار دهید.

هنگام استفاده از سیستم های منو؛

برای انتخاب یک منو و ذخیره داده ها، کلید ENTER را فشار دهید.

## صفحه کلید اصلی

صفحه کلید اصلی گروهی از پرکاربردترین کلیدهای عملیاتی است. کلیدهای صفحه اصلی اصلی هستند

این کلید از سیلیکون ساخته شده است، زیرا ماده با دوام تری است و می تواند در برابر استفاده زیاد مقاومت داشته باشد.

## کلیدهای سرعت – A & B

این کلیدها به شما امکان می دهد تا به سرعت میزان مقاومت یا سطح تلاش را در طی یک بخش تغییر دهید.

این مورد مخصوصاً برای کاربرانی جالب است که می خواهند سرعت بین دو مرحله را تغییر دهند (مانند

تمرین در برنامه دستی) و مزاحمت برای فشار دادن یا فشار مکرر را از بین می برد

و از این کلیدها میتوانید برای تنظیم فشار در برنامه شخصی استفاده کنید بدین صورت که در این برنامه مقدار را

تعیین و کلید را بمدت یک ثانیه نگهداشته تا صدای بوق شنیده شود

## کلیدهای برنامه

این ۳ کلید که در قسمت میانی نمایشگر قرار دارد ، به شما امکان می دهد تا به سرعت به برنامه های دلخواه خود دسترسی پیدا کنید. از چپ به راست کلید اول شما را به سمت یک سری از برنامه های پایه هدایت می کند. کلید دوم شما را به سمت برنامه های قلبی هدایت می کند (برنامه هایی که به بند ضربان قلب نیاز دارند) و کلید سوم در سمت راست شما را به سمت **Advanced** هدایت می کند

برنامه هایی که شامل برنامه های حافظه و سفارشی هستند. هر کلید شامل یک دسته برنامه است با فشردن ، اولین برنامه را در لیست آن دسته از برنامه ها مشاهده خواهید کرد و از لیست شما پیمایش می کنید ممکن است مجدداً کلید همان دسته را فشار داده یا با دکمه های افزایش یا کاهش سطح فشار پدال آن را تغییر دهید

کلیدها برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه های تحت ، به شبکه دسته برنامه در بخش ۴,۱ مراجعه کنید

## استند نمایشگر: RACK & DEVICE HOLDER

برای نگهداری ایمن بیشتر مجلات ، کتابها و وسایل کوچک مانند تلفن همراه ، پخش کننده ها و تبلت ها طراحی شده است

## کلید آماری STATS KEY

هر شناسه کاربر آمار تجمعی را در پرونده داده های شخصی خود ذخیره می کند. کلید **STATS** اجازه می دهد تا شناسه کاربر فعلی برای مشاهده کل آمار تجمعی آنها از صفحه اصلی نمایشگر قابل مشاهده باشد . اگر کاربر شناسه کاربری نداشته باشد این کلید غیرفعال خواهد بود.

## کلید (توقف) STOP/ PAUSE

این کلید بسته به مرحله عملیاتی تجهیزات عملکردهای مختلفی دارد.

هنگام استفاده از سیستم های منو ؛

برای بازگشت به سیستم منو یا لغو عملکرد ، کلید STOP را فشار دهید.

## در طول تمرین

کلید قرمز STOP را فشار دهید تا برنامه در حالت مکث قرار گیرد. در طول دوباره کلید STOP را فشار دهید حالت PAUSE برای پایان دادن به برنامه فعلی و پرفتن آمار نهایی برای کل تمرین استفاده می گردد .

## پورت USB

از درگاه USB می توان برای به روزرسانی نرم افزار و شارژ دستگاه های سازگار استفاده کرد. برای یادگیری نحوه نرم افزار بروزرسانی به بخش ۷,۲ مراجعه کنید. برای یادگیری نحوه آزمایش عملکرد پورت USB به بخش ۶,۷ مراجعه کنید.

## کلید شناسایی کاربر USER ID KEY

این کلید از صفحه HOME به منوی User ID دسترسی پیدا می کند. در منوی User ID می توانید ،

ایجاد ، ویرایش یا حذف یک شناسه کاربر. با فشردن مداوم دکمه ، می توانید در زیر منوها پیمایش کنید

کلید شناسه کاربر یا با یک بار فشار دادن کلید شناسه کاربر و سپس با فشار دادن یکی از

کلیدهای افزایش / کاهش سطح فشار پدال و به دنبال آن کلید ENTER انتخاب مورد نظر خود را انجام

دهید . برای اطلاعات بیشتر را در بخش ۵,۵ از منوی شناسه کاربر مشاهده کنید.

## پارامترهای کار WORKOUT PARAMETERS

پارامترهای تمرین در L.C.D تعیین شده نمایش داده می شود. پنجره های صفحه نمایش و مرکز اطلاعات پایین

صفحه نمایش . به دلیل نیاز به فضا ، برخی از پنجره ها به طور خودکار پارامترها را تغییر می دهند و هر چند

ثانیه مجدد نمایش داده می شود.

## ۳,۶ توضیحات پارامترهای نمایشگر

**AVERAGE SPEED:** در پایان یک برنامه ، میانگین سرعت برای کل تمرین نمایش داده میشود

**CALORIES:** برآورد کل کالری مصرفی شما از زمان شروع تمرین یا مقدار کالری باقی مانده در صورت تعیین کالری از قبل نمایش داده میشود.

**CALORIES/HOURS:** مقدار کالری ساعتی شما را بر اساس وزن ورودی و شدت سطح ورزش واقعی را نشان می دهد.

**DISTANCE :** کل مسافت انجام شده یا مقدار مسافت باقیمانده در صورت وجود یک فاصله را نشان می دهد

این مقدار به مایل یا کیلومتر نمایش داده می شود و از ۰,۰۰ تا ۹۹,۹۹ مایل یا ۰,۰۰ تا ۹۹,۹ کیلومتر است.

**ELEVATION CHANGE :** تغییر کل را بر اساس فوت یا متر را در برنامه Advanced Hill نشان می دهد.

**GOAL % :** درصد هدف شما را نشان می دهد.

**GOAL REMAINING :** (TIME ,DISTANCE or CALORIES) مقدار هدف از پیش تعیین شده باقی

مانده را نشان می دهد، در تمرین پارامتر نشان داده شده به هدف انتخاب شده بستگی دارد.

**HEART RATE :** ضربان قلب فعلی شما را بر اساس (BPM) نشان می دهد

حسگرهای بی سیم ضربان قلب داخلی نیز می تواند میزان ضربان قلب را که توسط آن منتقل می شود ، نشان دهد.

سنسور بند سینه سازگار با نمایشگر ۵ کیلوهرتز است . اگر از هر دو سیگنال استفاده شود ، سیگنال بند قفسه سینه نسبت به سیگنال دستگیره های رو دستگاه مقدم است .

**LEVEL :** سطح شما را در حال ورزش نشان می دهد. که سطح آن از ۱ تا ۲۰ می تواند متفاوت باشد

**MAXIMUM HEART RATE %:** درصد BPM فعلی شما (ضربان در دقیقه) را با توجه به حداکثر BPM

شما نمایش می دهد ، برای اطلاعات بیشتر به بخش حداکثر ضربان قلب ۳,۸ مراجعه کنید. اگر شما

از بند قفسه سینه استفاده کنید یا اگر دستانتان را به طور مداوم در دست گرفته اید و در قلب خود ورزش می کنید ، برنامه نرخ ، حداکثر ضربان قلب به طور خودکار نشان داده می شود.

**METS** : نسبت متابولیسم فعال را نسبت به متابولیسم استراحت نشان می دهد. به عنوان مثال؛ زمانی که شما در خانه هستید ، نشسته اید ، متابولیسم شما  $METS = 1$  است ، و اگر هنگام ورزش عدد  $METS = 10$  را نشان دهد ، به این معنی است که شما در حال حاضر ۱۰ برابر بیشتر از کالری که در خانه نشسته بودید ، کالری مصرف می کنید.

**PACE** : مدت زمان برای پیمودن مسافت یک مایل یا یک کیلومتر با سرعت فعلی شما را نشان می دهد. سرعت در مایل یا کیلومتر در دقیقه و ثانیه نشان داده می شود.

**REVOLUTIONS PER MINUTE (RPM)** : سرعت چرخش پدال را در هر ۶۰ ثانیه نمایش می دهد. برای محاسبه (گام در دقیقه) به سادگی مقدار RPM را دو برابر کنید.

**SEGMENT DURATION**: (TIME ,DISTANCE or CALORIES): بخشی از برنامه را نشان می دهد که از بخش فعلی باقی مانده است. پارامتر نشان داده شده به هدف انتخاب شده بستگی دارد.

توجه: هر بخش از برنامه برابر با یک بیستم (۱/۲۰) از کل هدف است که با یک بلوک نشان داده می شود در نمایشگر بلوک چشمک زن ، بخش فعلی را نشان می دهد.

**SPEED** : برآورد سرعت را بر اساس RPM و سطح مقاومت نشان می دهد. سرعت ممکن است بصورت مایل یا کیلومتر در ساعت نشان داده شود.

**TARGET BEATS PER MINUTES (TBM)** : ضربان قلب هدف شما را در هر دقیقه در برنامه های قلبی نشان می دهد

**TIME** مقدار زمان جمع شده از شروع یک برنامه یا مقدار زمان را نشان می دهد . در برنامه هایی به جز برنامه دستی زمان برای همه از ۰ تا حداکثر ۹۹ دقیقه خواهد بود. برنامه دستی می تواند تا ۶ ساعت (۳۶۰ دقیقه) طول بکشد.



**TIME IN ZONE (TIZ)** : مقدار زمان تمرین کاربر را در ضربان قلب مشخص شده توسط کاربر نشان می دهد. برای مثال ، در برنامه کنترل ضربان قلب ، اگر کاربری تصمیم به تمرین در برنامه چربی سوزی را داشته در مقدار 60 Burning Zone (69%- MHR) را داشته باشد ، پس از پایین ورزش ، مانیتور مدت زمانی را که کاربر در این محدوده ورزش کرده را نشان میدهد .

**TORQUE** مقدار نیروی چرخشی که روی پدال وارد می شود را نشان می دهد. مقدار گشتاور است

هنگامی که واحد مسافت مایل می شود براساس پوند فیت ( Lb \* FT ) نمایش داده می شود

و زمانی که واحد مسافت کیلومتر باشد بر اساس نیوتن متر ( NM ) میباشد .

**TOTAL DISTANCE** در پایان تمرین ؛ کل مسافت پیموده شده برای کل تمرین را نمایش می دهد.

**TOTAL DISTANCE TIME** در پایان تمرین ؛ کل زمان تمرین را در چند دقیقه و ثانیه نمایش می دهد

**WATTS** : میزان تلاش مربوط به دور در دقیقه ( RPM ) را نشان می دهد.

## ۳,۷ اندازه گیری میزان ضربان قلب شما

هشدار - سیستم های کنترل ضربان قلب ممکن است نادرست باشند. ورزش بیش از حد ممکن است آسیب جدی یا مرگ داشته باشد اگر احساس ضعف و سرگیجه کردید ، سریعاً ورزش را متوقف کنید.

اگر ضربان قلب تماسی را بگیرید ، دستگاه می تواند ضربان قلب (نبض) شما را نشان دهد

سنسورها هنگام رکاب زدن وقتی تجهیزات ضربان قلب شما را تشخیص می دهند که، قلب کوچکی شروع به چشمک زدن می کند . نمایشگر. اگر خواندن برای چند ثانیه ثابت بماند ، یک مقدار ظاهر می شود.

کنسول دوچرخه همچنین دارای یک گیرنده ضربان قلب داخلی است که می تواند ضربان قلب کاربرانی را که از بند قلبی سازگار با ضربان قلب ۵ کیلوهرتز استفاده میکنند را تشخیص می دهند ،

توجه داشته باشید که اگر سنسور ضربان دستی و بیسیم به طور همزمان استفاده شوند سیستم ضربان قلب بی سیم خواهد که ضربان قلب نشان میدهد .

۳,۸ حداکثر ضربان قلب (MHR)

قبل از شروع تمرین ، اطمینان حاصل کنید که حداکثر ضربان قلب (MHR) تقریبی خود را می دانید که

به شرح زیر محاسبه می شود.

MHR تقریبی = ۲۲۰ - سن

هنگامی که MHR تقریبی خود را بشناسید ، می توانید از نمودار زیر برای محاسبه ضربان قلب خود استفاده کنید

این مناطق به شما کمک می کند نوع صحیح برنامه یا سطح ورزشی را برای ورزش خود انتخاب کنید.

هشدار: توصیه می شود هرگز از ۹۰٪ حداکثر ضربان قلب خود بیشتر استفاده نکنید



هنگام تنظیم تمرین ، ممکن است حداکثر ضربان قلب را وارد پارامتر Pulse کنید و




کنسول وقتی بیش از حد آن را بوق بزند، و به شما هشدار می دهد که بیش از حد تمرین می کنید. شما چندین برنامه آموزش ضربان قلب را پیدا خواهید کرد که پارامترهای ضربان قلب آنها براساس آنها تنظیم شده است

نمودار بالا این برنامه ها به شما امکان می دهد در سطح ضربان قلب از قبل تعیین شده ورزش کنید. نمایشگر توسط نظارت بر ضربان قلب و ایجاد تغییرات در سطح مقاومت دستگاه بصورت خودکار در هنگام ورزش ، میزان شدت ضربان را کنترل میکند .

## ۴ برنامه ورزشی

برنامه مجموعه ای از پارامترهای تمرین از پیش تعیین شده است که توسط کنسول کنترل می شود. برنامه ها ضمن افزودن سرگرمی ، علاقه و تنوع به برنامه تمرینی ، میتوانید بر پیشرفت و آمار ورزش نظارت کنید. این دوچرخه دارای ۱۹ برنامه تقسیم شده در ۳ گروه Cardio, Basic و Advanced است. برنامه ها به ۲۰ بخش مساوی از کل هدف ورزش (زمان ، مسافت یا کالری) تقسیم شده است. به عنوان مثال ، در یک برنامه تمرین ۲۰ دقیقه ای شامل ۲۰ بخش زمان یک دقیقه ای خواهد بود در حالی که یک برنامه ۴۰ دقیقه ای برنامه تمرینی شامل ۲۰ بخش دو دقیقه ای خواهد بود. هر بخش در نمایش داده می شود کنسول به عنوان یک بلوک چشمک زن نمایش میدهد .

## ۴,۱ چارت کلی برنامه های دستگاه

CATEGORY	PROGRAM	SECTION	BIKES
 BASIC	JustGo	4.5	√
	Manual	4.6	√
	Calorie Goal	4.7	√
	Distance Goal	4.8	√
	Cross-Country	4.9	√
	Interval	4.10	√
	Random	4.11	√
	Goodbye Fat	4.12	√
	Track	4.13	√
 CARDIO	Heart Rate Control	4.14	√
	Heart Rate Intervals	4.15	√
	Fitness Test	4.16	√
 ADVANCED	Advanced Hills	4.17	√
	Race	4.18	√
	Beat My Race	4.19	√
	Target Watts	4.20	√
	Custom*	4.21	√
	Memory	4.22	√

## ۴,۲ تنظیم برنامه

هنگامی که در صفحه اصلی هستید با کلیدهای افزایش / کاهش سطح فشار میتوانید برنامه ها مشاهده کنید یا با استفاده از سه کلید روی مانیتور مستقیم وارد برنامه شوید . و با کلیدهای تنظیم فشار برنامه ها را در آنها مشاهده کنید .

## ENTERING WORKOUT PARAMETERS ورود به پارامترهای برنامه

هنگامی که برنامه ای انتخاب شد ، برای تنظیم هدف یا پارامترهای مختلفی باید وارد شود

هدف از تمرین. برنامه ها همیشه به یک مقدار وزن نیاز دارند (به طور پیش فرض ۱۵۰ پوند یا ۶۸

کیلوگرم) که برای محاسبه دقیق تر کالری دریافت می شود. در برنامه های قلبی که بند سینه استفاده می کنند همیشه برای محاسبه حداکثر تقریبی نیاز به مقدار سن دارد.

مقدار ضربان قلب برای کاربر. اگر شناسه کاربری فعال باشد ، از این سوالات به عنوان مقادیر صرف نظر می شود چون قبلاً User ID ذخیره شده اند و به طور خودکار وارد رایانه می شوند.

## PROGRAM LEVEL سطح برنامه

در هر برنامه چندین برنامه ۵ سطح شدت برای انتخاب در هنگام تنظیم برنامه به کاربر ارائه می دهند.

سطح ۱ ساده ترین و سطح ۵ دشوارترین است.

کاربران می توانند در هر زمان از تمرین سطح فشار را با فشار دادن دکمه تغییر دهند

کلیدهای سطح را افزایش / کاهش دهید. هر تغییری برای باقی مانده از دوره باقی خواهد ماند

تمرین

## SPECIFIC WORKOUT PARAMETERS پارامترهای خاص کار

سایر برنامه ها برای تنظیم برنامه نیاز به پارامترهای خاصی دارند که در خلاصه هر برنامه توضیح داده شده است.

هرگونه تغییر در سرعت یا شیب در طی یک استراحت یا یک دوره کاری ، کار یا استراحت باقی مانده را در همان تمرین تغییر می دهد.

## ۴,۳ حالت برنامه

۳ حالت مختلف برنامه وجود دارد که دستگاهها از آنها استفاده می کنند.

آنها ثابت هستند : گشتاور ، وات های ثابت و نسبت دنده ای. به هر برنامه به طور خودکار یکی از آنها

اختصاص داده می شود

این حالت ها بصورت زیر است :

PROGRAM MODE	PROGRAMS
CONSTANT TORQUE	JUSTGO, MANUAL, DISTANCE GOAL (Custom), CALORIE GOAL, CROSS COUNTRY, ADVANCED HILLS and CUSTOM
CONSTANT WATTS	INTERVAL, RANDOM, GOODBYE FAT, HEART RATE CONTROL, HEART RATE INTERVALS, FITNESS TEST, TARGET WATTS
GEAR RATIO	TRACK, RACE, BEAT MY RACE

در حالت CONSTANT TORQUE ، دوچرخه از یک سرعت ثابت بدون توجه به مقاومت رکاب زدن استفاده خواهد کرد . در حالت CONSTANT TORQUE ۲۰مقاومت ممکن وجود دارد. هر یک سطح را می توان به عنوان سطح شیب در یک تپه در نظر گرفت. هرچه سطح بالاتر باشد ، شیب تندتر است. اگر سریعتر پدال بزنید ، سریعتر از تپه بالا می روید و اگر رکاب بزنید ، قدرت خود را افزایش می دهید با سرعت کمتری ، مدت زمان بیشتری برای بالا رفتن از تپه و کاهش قدرت خود صرف می کنید. در حالت CONSTANT WATTS ، مقاومت به طور خودکار در هر ثانیه تنظیم می شود تا ایجاد شود مطمئن باشید که سطح وات ثابت می ماند. در CONSTANT ۲۰ سطح مقاومت ممکن است وجود داشته باشد .

در حالت WATTS. می توان هر سطح را سطح مشخصی از تلاش دانست که می خواهید انجام دهید. بالاتر است سطح ، بیشتر تلاش. اگر سریعتر پدال بزنید ، مقاومت دستگاه شما کاهش می یابد ، اگر سرعت کمتری پدال بزنید ، مقاومت بیشتر می شود.

بر خلاف حالت CONSTANT TORQUE شما نمی توانید با پدال زدن سریع تر وات بیشتری انجام دهید

باید با فشار دادن کلیدهای افزایش ، سطح تعیین شده خود را به صورت دستی افزایش دهید

این برنامه Constant Watts یک روش عالی برای اطمینان از عدم تمرین بیش از حد شما است.

در حالت GEAR RATIO ، مقاومت برای شبیه سازی دوچرخه با ۲۰ دنده و ۲۶ اینچ ساخته شده است

(۶۶ سانتی متر) چرخ GEAR 1 ساده ترین (یا کندترین) و GEAR 20 سخت ترین (یا سریعترین) است.

هرچه چرخ دنده انتخاب شده بالاتر باشد سرعت شما در مسافت بیشتری طی می شود. در طول تمرین با فشار

دادن کلیدهای Gear INCREASE و DECREASE. دنده ها را می توان در هر زمان تغییر داد

جدول زیر سرعت سواری را بر حسب مایل در ساعت و کیلومتر بر ساعت با دنده های مختلف نشان می دهد

نسبت برای یک محور چرخش پدال چرخشی معادل ۶۰ دور در دقیقه است .

LEVEL	WATTAGE OUTPUT AT EACH INTENSITY MODE (60RPM)					
	LOW		MEDIUM		HIGH	
	45 series	75 series	45 series	75 series	45 series	75 series
1	35	35	35	35	35	35
2	40	40	40	40	52	54
3	45	45	49	52	68	73
4	50	50	61	64	85	86
5	55	55	72	77	101	108
6	59	65	84	65	118	132
7	67	70	96	100	135	140
8	76	80	108	115	151	160
9	84	90	120	129	168	180
10	92	100	132	143	184	200
11	101	110	144	155	201	217
12	109	120	155	170	218	238
13	117	130	167	186	234	260
14	125	140	179	200	251	280
15	134	150	191	215	267	300
16	142	165	203	236	284	330
17	150	180	215	257	301	360
18	159	198	226	282	317	395
19	167	208	238	297	334	415
20	175	215	250	305	350	430

## ۴,۵ برنامه JUSTGO

برنامه JustGo به شما امکان می دهد تا به راحتی و با فشار دادن JUSTGO به راحتی یک تمرین دستی را شروع کنید

شما در تمام مدت زمان اجرای این برنامه کنترل کامل مقاومت را دارید. اگر دوست دارید در طول ورزش با مقاومت نسبتاً ثابت و بدون تغییر و کم تغییر ورزش کنید از برنامه JustGo استفاده کنید.

## ۴,۶ برنامه دستی (MANUAL)

برنامه دستی به شما امکان می دهد قبل از شروع تمرینی که در آن است ، هدف خود را از پیش تعیین کنید مقاومت همیشه توسط کاربر کنترل می شود.

برنامه دستی (TIME GOAL) به کاربر این امکان را می دهد تا مدت زمان مورد نظر خود را از پیش تعیین شده از ۵ دقیقه تا ۶ ساعت را انتخاب کند و تمرین کنید. برنامه های JustGo و Manual از این نظر بسیار شبیه هستند

کاربر در هر زمان سطح شدت را کنترل می کند. تفاوت این است که در برنامه دستی ، کاربران باید مدت زمان تمرین خود را انتخاب کند و صفحه نمایش مدت زمان تمرین را نشان می دهد

## ۴,۷ برنامه کالری CALORIE

برنامه کالری هدف به کاربر اجازه می دهد مقدار کالری از پیش تعیین شده ای را که می خواهد انتخاب کند و در طول تمرین بسوزانید. در هر زمان از برنامه مقاومت ممکن است به صورت دستی تغییر کند که مدت زمان سوزاندن کالری مورد نظر و رسیدن به هدف را اصلاح خواهد کرد. همچنین، تغییر سرعت یا شیب دستی ، کل نمایه را برای بقیه قسمت تغییر می دهد ، این برنامه با رسیدن به هدف کالری به پایان می رسد.

## ۴,۸ برنامه هدف فاصله DISTANCE

برنامه فاصله از راه دور به کاربر این امکان را می دهد تا فاصله از پیش تعیین شده ای را که می خواهد طی کند را انتخاب کند ، در طول تمرین در هر زمان در طول برنامه مقاومت ممکن است به صورت دستی تغییر کند که مدت زمان لازم برای رسیدن به هدف را اصلاح می کند. همچنین ، دستی تغییر مقاومت کل نمایه را برای باقیمانده برنامه تغییر می دهد. این برنامه با فاصله به پایان می رسد



## ۴,۹ برنامه CROSS-COUNTRY

برنامه Cross-Country یک برنامه مبتنی بر مسافت است که حرکت در محدوده ای از آن را تپه هایی با شدت کم تا متوسط شبیه سازی می کند. تفاوت اصلی برنامه Cross-Country، طول دوره های شدت طولانی تر از یک برنامه فاصله ای است تا سواری طولانی مدت را تکرار کند. این نوع تمرین ترکیبی عالی از تمرینات هوازی و تمرینات قدرتی است. کاربران ممکن است از طیف وسیعی از سطوح را انتخاب کنید، که به تدریج شیب تپه ها را افزایش می دهد.

## ۴,۱۰ برنامه INTERVAL

Interval Training مزایای زیادی از جمله افزایش متابولیسم دارد که نتیجه بیشتری دارد کالری هایی که در طول روز سوزانده می شوند، و همچنین سرعت متوسط ورزش را افزایش می دهند و راهی برای افزایش سرعت متوسط و بهبود زمان مسابقه است. برنامه Interval به کاربران اجازه می دهد تا شدت تمرین خود را بین دوره های "کار" با شدت بالا و "استراحت" با شدت کم از پیش تعیین شده قرار دهند. دوره ها برنامه Interval به شما امکان می دهد از ۳ نسبت کار-استراحت و طیف وسیعی از Work و سطح شدت استراحت استفاده کنند. کاربران می توانند سطح شدت فشار را در هر زمان در طول تمرین تغییر دهند که با فشار دادن کلیدهای افزایش / کاهش و این تغییرات برای اثر ادامه خواهد داشت

## ۴,۱۱ برنامه تصادفی RANDOM PROGRAMS

برنامه تصادفی همه چیز در مورد ارائه تنوع ورزشی است. با هر بار انتخاب این برنامه، یک تجربه ورزش منحصر به فرد از بانکی با بیش از ۴ میلیارد تمرین از قبل برنامه ریزی شده ارائه می شود. هر یک تمرین به شما امکان دسترسی به یک پروفایل سطح وات از قبل برنامه ریزی شده را می دهد که در کل متفاوت خواهد بود، در طول برنامه، کاربران می توانند هر زمان که بخواهند سطح وات را به صورت دستی تغییر دهند.

## ۴,۱۲ برنامه چربی سوزی GODBYE FAT PROGRAM

برنامه Goodbye Fat برای سوزاندن چربی های ذخیره شده در بدن شما طراحی شده است. این باعث کاهش وزن می شود با نگه داشتن شما در یک منطقه ورزشی راحت که مستقیماً از نواحی چربی بدن شما انرژی می گیرد این برنامه دارای مشخصات مقاومت است که نسبتاً راحت تر از سایر برنامه ها است، اما هنگامی که به مدت طولانی دنبال می شود، در تاثیر کاهش وزن موثر است. ویژگی های این برنامه

حداکثر ۲۰ مقدار مختلف WATTS در هر بخش است و یک نقطه چشمک زن موقعیت شما را در کل برنامه نشان می دهد در هنگام ورزش. با فشار دادن دکمه ، می توانید مقاومت یک بخش را در هر زمان تغییر دهید کلیدهای INCREASE / DECREASE SEGMENT زیرا این برنامه دارای محدوده مقاومت ۲۰ است و مقادیر در هر بخش. در هر زمان با استفاده از می توانید سطح دشواری LEVEL را افزایش / کاهش دهید

## ۴،۱۳ برنامه TRACK

برنامه پیگیری تمرین را در مسیری یک چهارم مایل (تقریباً ۴۰۰ متر) شبیه سازی می کند. کاربران ممکن است انتخاب کنند بین یک (۱) تا ۹۹ دور در حالی که مقاومت را از ابتدا تا انتها به عنوان برنامه کنترل می کنید برنامه از پیش تعیین شده ای ندارد. برنامه روی صفحه به صورت یک پیست بیضی شکل ظاهر می شود پیشرفت کاربر در اطراف مدار را نشان می دهد.

## ۴،۱۴ برنامه کنترل میزان ضربان قلب HEART RATE CONTROL PROGRAM

برنامه کنترل ضربان قلب به کاربر اجازه می دهد تا در میزان دقیق شدت ضربان مورد نظر خود تمرین کند ورزش در میزان ضربان قلب از پیش تعیین شده. این باعث کاهش خطر تمرین بیش از حد می شود ، که می تواند باعث آسیب ، خستگی یا حتی فرسودگی گردد

قبل از شروع برنامه ، کاربران باید سن خود را وارد کنند (در صورت عدم شناسه کاربر)

آنها انتخاب می شوند و درصد دلخواه حداکثر ضربان قلب بین (۵۰٪ - ۸۹٪) آنها را می خواهند

سپس رایانه مقدار توصیه شده ضربان قلب را که لازم است باشد را محاسبه می کند

این برنامه در حالت گرم شدن شروع می شود که به تدریج باعث می شود کاربر استفاده کند

ضربان قلب وقتی تا ۸۰٪ از ضربان قلب شروع برنامه. در آن مرحله مقاومت دوچرخه به طور خودکار تنظیم می شود تا شدت لازم را برای ثابت نگهداشتن ضربان قلب فراهم کند .

توجه - این برنامه کاربر نیاز به بند سینه بی سیم دارد ، اما کاربر همچنین می تواند از سنسورهای دسته هم استفاده کند اما باید بطور مداوم آنها را نگهدارد .

## ۴،۱۵ برنامه ضربان قلب HEART RATE INTERVAL

برنامه فاصله ضربان قلب و برنامه اینتروال با دقت قلب را ترکیب می کند

این ترکیب باعث می شود برنامه ضربان قلب یک از موثرترین راه ها برای افزایش متابولیسم ، چربی سوزی ، افزایش سرعت متوسط باشد .

## ۴،۱۶ برنامه آزمون FITNESS TEST

Fitness Test یک آزمایش حداکثری است که برای اندازه گیری تناسب قلب و تنفس طراحی شده است.

حداکثر میزان جذب اکسیژن VO2Max را مشخص میکند

که در طی فعالیتهای بدنی توسط بدن توزیع می شود. آزمایش VO2Max به کاربران اجازه می دهد تا سطح آمادگی جسمانی خود را ارزیابی کرده و برنامه ورزشی و میزان شدت مناسب را انتخاب کنید. برای آزمایش حداکثر، کاربر به چالش می کشد تا ۸۵٪ - ۱۰۰٪ BPM از حداکثر ضربان قلب خود را بدست آورد.

از طریق افزایش تدریجی مقاومت در هنگام پدال زدن در ۷۰ دور در دقیقه. حداکثر ۸۵٪ - ۱۰۰ BPM آستانه ضربان قلب رسیده است، برنامه به طور خودکار متوقف می شود و مانیتور شروع به محاسبه VO2Max کاربر میکند. برای بدست آوردن قرائت دقیق تر، حفظ سرعت چرخش ۷۰ دور در دقیقه را میبایست ادامه و دستان میبایست روی سنسور ضربان قلب بماند.

## ۴،۱۷ برنامه ADVANCED HILLS

برنامه Advanced Hills برای توسعه قدرت و مقاومت پا بسیار عالی است کاربران می توانند طیف گسترده ای از شبیه سازی تپه ها را در شدت های مختلف انتخاب کنند. کاربران ممکن است ۱۰ تپه در هر برنامه و از دامنه شدت ۶٪ تا ۱۸٪ انتخاب کنند. این برنامه مبتنی بر فاصله است و تغییرات مقاومت به طور خودکار انجام می شود. کاربران ممکن است شدت حین تمرین را تغییر دهند

## ۴،۱۸ برنامه مسابقه RACE PROGRAM

برنامه مسابقه یک شبیه سازی مسابقه ای مبتنی بر فاصله است که کاربر را در برابر ۱ یا ۲ رقیب قرار می دهد. سرعت مسابقه های رقیب با فرمول / ثانیه بر اساس مسابقه گذشته و فعلی تعیین می شود، برنامه Race راهی سرگرم کننده برای تزریق مقداری رقابت در تمرین شماست. مقاومت در هر زمان از برنامه ممکن است بصورت دستی اصلاح شود.

## ۴،۱۹ مسابقه من را بزن BEAT MY RACE

برنامه Beat My Race یک برنامه مبتنی بر پیست است که بهترین سرعت مسابقه را در یک کاربر به خود اختصاص می دهد

از برنامه Race و سپس به کاربر اجازه می دهد تا در یک چهارم مایل (تقریباً ۴۰۰ متر) مسابقه دهد

. این یک ابزار انگیزشی عالی است زیرا کاربر را به بهبود کیفیت ورزش خود ترغیب می کند

## ۴,۲۰ وات WATT

برنامه Target Watts یک روش عالی برای تضمین این است که شما همیشه تمرین می کنید و مطلوب هستید، سطح وات مانند برنامه کنترل ضربان قلب، برنامه Target Watts راهی عالی برای اطمینان از این امر است. شما بیش از مقدار تمرین یا کمتر از مقدار تمرین نیستید اما در این برنامه برخلاف برنامه های ضربان برای کنترل فشار از وات به جای ضربان قلب استفاده می کند بنابراین نیازی به بند قفسه سینه یا ثابت نگه داشتن آن بر روی گیره های ضربان قلب نیست.

برنامه Target Watts غالباً به عنوان یک برنامه "ضد تقلب" شناخته می شود زیرا اگر کاربری تنظیم کند، وات خواندن اما پس از مدتی آخسته یا تنبل شود و دور رکاب زدن را کاهش دهد، سطح مقاومت افزایش می یابد تا اطمینان حاصل کنید به وات صحیح رسیده است.

## ۴,۲۱ برنامه های سفارشی CUSTOM PROGRAM

برنامه های سفارشی برنامه های از پیش طراحی شده ای هستند که توسط کاربر ایجاد می شوند. برای یادگیری نحوه ایجاد یا حذف برنامه های سفارشی از طریق منوی تنظیمات، به بخش ۵,۱۰ مراجعه کنید. توجه: وقتی یک برنامه سفارشی انتخاب می شود، نمی توان سطح تمرینی را انتخاب کرد.

## ۴,۲۲ برنامه های حافظه MEMORY PROGRAMS

برنامه های حافظه به کاربر امکان می دهد تمرینات قبلی را که قبلاً انجام شده بازیابی کند در پایان هر تمرین، نمایشگر می پرسد که آیا تمرین کامل شده را ذخیره کنید یا خیر البته نه همه برنامه ها، به استثنای Track Program, Race, Fitness Test, Beat my Race را می توان ذخیره کرد.

توجه: هنگام انتخاب برنامه حافظه، نمی توان سطح تمرینی را انتخاب کرد.

## ۵ منوی تنظیمات

دوچرخه شما طیف گسترده ای از تنظیمات منحصر به فرد را ارائه می دهد که به کاربر اجازه می دهد تا واحد را به دلخواه خود تنظیم کند

### ۵,۱ دستیابی به منوی تنظیمات

برای دسترسی به منوی تنظیمات ، به صفحه اصلی بروید و یک بار کلید ITEK را فشار دهید.

\* تنظیمات MENU در صفحه القبایی ظاهر می شود.

\* برای جستجو در فهرست تنظیمات ، کلیدهای افزایش / کاهش را فشار دهید تا وقتی تنظیماتی را که می

خواهید به آن دسترسی پیدا کنید پیدا کنید.

\* برای دسترسی به زیر منوی تنظیمات ، کلید ENTER را فشار دهید.

\* از کلیدهای افزایش / کاهش فشار برای روشن / خاموش کردن گزینه ها یا تغییر گزینه ها استفاده کنید

\* برای تأیید هرگونه تغییر تنظیمات ، کلید ENTER را فشار دهید.

\* کلید STOP را فشار دهید تا به فهرست قبلی برگردید.

\* کلیدهای افزایش / کاهش را فشار دهید تا به تنظیم دیگری بروید یا اگر به پایان رسید کلید stop دوبار

فشار دهید .

### ۵,۲ زبان LANGUAGE

متن کنسول به زبان انگلیسی یا فرانسوی نمایش داده شود را انتخاب کنید.

### ۵,۳ واحد وزن WEIGHT UNIT

واحدهای وزن خود را انتخاب کنید تا به پوند یا کیلوگرم محاسبه شود.

## ۵,۴ واحد فاصله DISTANCE UNIT

واحد فاصله را انتخاب کنید تا در مایل Imperial یا کیلومتر Metric نمایش داده شود.

## ۵,۵ شناسه کاربر USER ID

توجه: User ID را نیز می توان مستقیماً از طریق کلید شناسه USER تعیین شده در مانیتور دسترسی پیدا کرد. ویژگی USER ID به کنسول اجازه می دهد تا کاربران جداگانه را تشخیص دهد و به طور خودکار وزن و سایر اطلاعات مورد نیاز مانند سن کاربر هنگام محاسبه حداکثر ضربان قلب MHR برای برنامه های کاردیو را داشته باشد. این نمایشگر می تواند حداکثر هشت (۸) کاربر را در خود ذخیره کند و اطلاعات جمع شده و در صورت تمایل مجموع آنها را به صفر برسانید.

عملکرد User ID شامل زیر منوهای زیر است: فعال کردن کاربر ، ایجاد کاربر ، ویرایش کاربر ، آمارگیری مجدد و حذف کاربر.

## ۵,۵,۱ ایجاد کاربر CREATE USER

در صورت وجود فضای خالی ، یک کاربر جدید ایجاد می کند. (حداکثر ۸ کاربر) در مجموع میتوان از شش حرف برای ایجاد نام شناسه کاربری استفاده کرد. استفاده از برای انتخاب هر کاراکتر از A تا Z یا هر عدد از ۰ تا ۹ ، و برای پر کردن فضاهای ۱ تا ۶ اگر می خواهید بین نویسه ها فاصله بگذارید ، به راحتی از کلیدهای افزایش / کاهش دهید استفاده کنید و به مرحله بعدی بروید و همان روش را تکرار کنید تا نام شناسه کاربری ایجاد کنید. هنگامی که شما به پایان رسید ،

کلید ENTER را فشار دهید. بعد ، وزن و سن کاربر را وارد کنید و کلید ENTER را فشار دهید تا اطلاعات ذخیره شود.

## ۵,۵,۲ ویرایش کاربر EDIT USER

پارامترهای ذخیره شده کاربر را ویرایش کنید.

### **DELETE USER** ۵,۵,۳ حذف کاربر

شناسه کاربری و همه پارامترهای ذخیره شده تحت نام شناسه کاربر را حذف می کند.

### **TURN USER ID OFF** ۵,۵,۴ شناسه کاربر را خاموش کنید

خاموش کردن شناسه USER به مهمان اجازه می دهد بدون نیاز به استفاده از کاربر ذخیره شده یا پارامترها یا به بانک آمار کاربران دیگر اضافه کند ، برنامه ای را کامل کند

توجه : همچنین می توانید با فشار دادن و نگه داشتن کلید STOP به مدت ۳ ثانیه ، شناسه کاربر را خاموش کنید . در HOME SCREEN یا با فشار دادن کلید USER ID تا زمانی که شناسه کاربر خاموش در صفحه نمایش داده نشود سپس کلید ENTER را فشار دهید. یک پیام نشان می دهد

"ID FUNCTION CLEARED".

### **STATS** ۵,۵,۵ آمار

ویژگی Stats به کاربران اجازه می دهد تا آمار جمع شده شناسه کاربر فعلی را مشاهده و تنظیم مجدد کنند. ولی آمار برای یک کاربر میهمان ذخیره نمی شود. این توابع همچنین ممکن است مستقیماً از طریق کلید STATS قابل دسترسی باشند

بعد از انتخاب شناسه کاربری ، اگر شناسه کاربری انتخاب نشده باشد ، SELECT USER ID نمایش داده می شود و کاربر به صفحه اصلی بازمی گردد.

### **VIEW STATISTICS** ۵,۵,۶ مشاهده آمار

زمان ، فاصله و کالری جمع شده را برای شناسه کاربر فعلی نشان می دهد.

برای دستیابی به اهدافی مانند ۲۰ مایل در کیلومتر در هفته یا دویدن از ویژگی آماری تجمعی استفاده کنید

### **RESET STATISTIC** ۵,۵,۷ پاک کردن آمار

آمار جمع شده شناسه کاربری فعلی را پاک می کند.

## ۵,۶ گرم شدن WARM UP

گرم شدن قبل از ورزش اکیداً توصیه می شود. این دستگاه دارای این ویژگی هست و به کاربر اجازه می دهد قبل از شروع اکثر برنامه ها ، یک دوره گرم شدن را فعال یا غیرفعال کند. گزینه WARM UP قبل از هر تمرین فعال است . مدت زمان گرم شدن چهار (۴) دقیقه است و به سه (۳) قسمت تقسیم می شود.

## ۵,۷ خنک کردن COOL DOWN

خنک شدن بعد از ورزش اکیداً توصیه می شود. گزینه Cool Down به کاربر اجازه می دهد تا یک دوره خنک کننده را که به طور خودکار در پایان ورزش شروع کند . مدت زمان خنک شدن سه (۳) دقیقه است و در ۵۰٪ آخرین قسمت برنامه تمرینی با حداکثر مقدار شدت کار ۵ می کند.

## ۵,۸ زمان مکث PAUSE TIME

وقتی کلید STOP در حین تمرین فشرده می شود ، برنامه برای یک حالت از پیش تعیین شده به حالت PAUSE می رود مقدار زمان. در این دوره PAUSE ، کنسول منتظر می ماند تا ببیند کاربر تمایل به ادامه تمرین دارد یا خیر با فشار دادن کلید JUSTGO یا آن را کاملاً پایان دهید و کنسول را مجدداً تنظیم کنید توسط فشار دادن دکمه STOP برای بار دوم. اگر اقدامی انجام نشود ، پس کنسول به طور خودکار پایان می یابد . زمان PAUSE ممکن است از ۱۰ ثانیه تا ۱ دقیقه تغییر کند.

## ۵,۹ گزینه بزرگ BIG NUMBER OPTION

طیف گسترده ای از پارامترها و اطلاعات مربوط به تمرین در محل تعیین شده آنها در نمایشگر مرکزی نمایش داده میشودبا این حال ، اگر کاربری بخواهد مورد خاصی را مشاهده کند پارامتر یا پارامترهای مختلف در متن بزرگ در وسط صفحه به جای پروفایل تمرین پس از آن با گزینه BIG NUMBER امکان پذیر است.

با انتخاب OFF ، نمایه های سرعت و شیب روی صفحه ظاهر می شوند.

با انتخاب ALL ، تمام پارامترهای موجود روی صفحه پیمایش می شوند.



## ۵,۱۰ برنامه های سفارشی CUSTOM PROGRAM

دستگاه به کاربران این امکان را می دهد که حداکثر ۸ تمرین از قبل برنامه ریزی شده را ایجاد کنند. این خصوصاً مفید است اگر کاربری بخواهد برنامه های تمرینی خود را سفارشی کند. هر برنامه سفارشی شامل ۲۰ قسمت است بخشهایی، که هر یک از آنها را می توان با مقاومت مشخص شده برنامه ریزی کرد و سپس با فشار دادن کلید ENTER ذخیره می شود. کاربر می تواند برای اصلاح مقدار از پیش وارد شده توسط فشار دادن کلید ITEK. هر برنامه سفارشی با نام "CUSTOM" ذخیره می شود. "X, X" بودن مکان ذخیره سازی بعدی موجود. اگر تمام مکان ها پر باشد، کاربر باید یک برنامه را حذف کند. برنامه ای برای ایجاد فضا یا اصلاح برنامه موجود برای رفع نیازهای خاص آنها. برای انتخاب یک برنامه در گزینه CUSTOM PROGRAM، برنامه ها CUSTOM PROGRAM را انتخاب کنید، و سپس شماره برنامه دلخواه دلخواه را انتخاب کنید.

توجه: کاربران می توانند با ورود به منوی SETTINGS، و انتخاب، هر برنامه سفارشی را حذف کنند تا زمانی که CUSTOM PROGRAM بر روی صفحه ظاهر شود. کلید ENTER را فشار دهید، سپس دکمه کلید کاهش فشار را فشار دهید تا DELETE روی صفحه ظاهر شود (اگر حذف نشود بر روی صفحه هیچ برنامه سفارشی ذخیره شده ای وجود ندارد نمایان میشود). سپس برنامه CUSTOM خود را انتخاب کنید مایل به حذف و فشار دادن کلید ENTER برای پذیرش هستید.

## ۵,۱۱ گزینه حافظه MEMORY OPTION

گزینه Memory به کاربران این امکان را می دهد تا بیشتر تمرینات انجام شده را صرف نظر از مدت زمان آنها ذخیره کنند و می توان آنها را در زمان دیگری تکرار کرد. با روشن شدن گزینه Memory، فرصت ذخیره این برنامه در انتهای برنامه ظاهر می شود (حتی اگر قبل از ۱۰۰٪ اتمام متوقف شود) این گزینه به صورت خلاصه نمایش داده می شود: برای تایید کلید ENTER و برای حذف کلید STOP را فشار دهید. اگر برنامه را برای ذخیره برنامه انتخاب کنید، پیامی را نشان می دهد موقعیت تمرین شما ذخیره شد به عنوان مثال 1 PROGRAM SAVED AS MEMORY

## ۵,۱۲ SOUND OPTION صدای گزینه

گزینه SOUND به کاربران اجازه می دهد تا میزان صدای بوق را روی کنسول تنظیم کنند.

## ۵,۱۳ AUTO POWER OFF خاموش بودن خودکار

دستگاه در زمانی که کار نمیکند پس از ۱۰ ثانیه تا ۲ دقیقه بصورت خودکار خاموش میشود .

## ۵,۱۴ INTENSITY شدت

ویژگی Intensity دامنه شدت تمرین را از ۳ گزینه LOW, MEDIUM یا HIGH تنظیم می کند.

هر محدوده دارای ۲۰ سطح است اما با افزایش دامنه تنظیمات ، افزایش بین هر سطح افزایش می یابد

توجه داشته باشید که تنظیمات پیش فرض کارخانه برای این ویژگی MEDIUM است.

اگر USER ID هنگام تغییر تنظیمات Intensity فعال باشد ، در پروفایل آنها ذخیره می شود و

هر زمان که شناسه کاربر انتخاب می شود ، حتی اگر تنظیمات پیش فرض در حالت مهمان متفاوت باشد ، به یاد می آورد.

## ۶ منوی تشخیصی DIAGNOSTICS MENU

منوی Diagnostics شامل طیف وسیعی از آزمایشات عملیاتی و داده های استفاده ذخیره شده است که می تواند برای تعیین عملکرد تجهیزات و همچنین کمک به تشخیص هرگونه نقص تجهیزات مورد استفاده قرار می گیرد.

### ۶,۱ دسترسی به منوی تشخیصی ACCESSING TO DIAGNOSTICS MENU

برای دسترسی به منوی DIAGNOSTIC و انجام آزمایش عملیاتی یا مشاهده داده های استفاده ذخیره شده

مراحل زیر را انجام دهید:

در HOME SCREEN ، کلید iTEK را به مدت ۳ ثانیه فشار داده و نگه دارید.

DIAGNOSTICS MENU در صفحه نمایش داده می شود و اگر کلید ENTER را بزنید و ۳ ثانیه صبر کنید

نسخه های نرم افزار صفحه نمایش ظاهر می شوند.

به عنوان مثال ، R45 VER. 1.25 ، به معنی نام مدل تجهیزات R-45 و نرم افزار کنسول است نسخه ۱,۲۵

است و ورژن درایو ۰,۴۶ یعنی نسخه نرم افزار Lower Board 0.46 است.

## ۶,۲ تست NVRAM

NVRAM TEST به شما امکان می دهد عملکرد تراشه NVRAM حافظه غیر فرار را بررسی کنید.

توجه داشته باشید که آزمون NVRAM هیچ اطلاعات شناسه کاربر ، CUSTOM یا MEMORY را پاک

نمی کند

پس از انتخاب NVRAM TEST ، تست به طور خودکار آغاز می شود و حدود ۳۰ ثانیه تست طول می کشد

پس از تکمیل ، پیام: SUCCESSFUL در صورت NVRAM نمایش داده می شود و بمعنی این است که چیپ

درست کار میکند .

## ۶,۳ تست صفحه کلید KEY PAD TEST

KEYPAD TEST به شما امکان می دهد عملکرد صحیح هر کلید کنسول را بررسی کنید. در طول

تست ، هنگامی که یک کلید کنسول را فشار می دهید ، یک برجسب پاسخ تأیید شده باید روی کلید ظاهر شود

صفحه نمایش به عنوان مثال ، اگر کلید INCREASE LEVEL را فشار دهید ، صفحه باید LEVEL نشان داده

شود

\*کلیدهای مختلف را آزمایش کنید و اطمینان حاصل کنید که پاسخ صحیح بر روی صفحه ظاهر می شود.

## ۶,۴ تست صفحه نمایش DISPLAY TEST

DISPLAY TEST به شما امکان می دهد عملکرد هر قسمت از نمایشگر LCD را به درستی بررسی کنید.

پس از انتخاب DISPLAY TEST ، آزمون آغاز می شود. در طول آزمایش ، صفحه نمایش روشن می شود

در یک الگوی خاص بررسی کنید که همه بخشهای موجود در الگو به درستی کار می کنند. ادامه به الگوی بعدی را با فشار دادن کلید افزایش / کاهش تقسیم تا زمانی که همه الگوها ساخته شوند ، الگوی بعدی قرار دهید تکمیل و بررسی شده است.

### **۶,۵ تست سرعت قلب HEART RATE TEST**

تست میزان ضربان قلب به شما امکان می دهد تا بررسی کنید که آیا دو سیستم ضربان قلب ، بند بی سیم قفسه سینه و با حسگرهای ضربان قلب تماس بگیرید ، به درستی کار می کنند.

پس از انتخاب آزمون HEART RATE ، آزمون به طور خودکار آغاز می شود.

hands دستان خود را روی سنسورهای ضربان قلب تماسی و بعد از ۱۰ ثانیه ضربان قلب قرار دهید باید در مرکز پایین نمایشگر نمایش داده شود.

بند ضربان قلب بی سیم سازگار را بر روی آن قرار دهید. اگر سیگنال بند ضربان قلب ضربان قلب باشد توسط گیرنده بی سیم در کنسول شناسایی می شود ، مقدار در سمت چپ پایین نمایش داده می شود سمت نمایشگر.

### **۶,۶ تست صدا SOUND TEST**

SOUND TEST به شما امکان می دهد عملکرد صحیح بوق کنسول را بررسی کنید.

پس از انتخاب SOUND TEST ، آزمون به طور خودکار آغاز می شود. باید یک سری بوق بزند اگر همه چیز به درستی کار می کند شنیده شود. برای خاتمه آزمایش هر کلیدی را فشار دهید.

### **۶,۷ تست پورت USB**

USB TEST به شما امکان می دهد عملکرد پورت و نرم افزار USB را به درستی بررسی کنید.

اگر پورت USB خالی باشد یا ارتباط صحیحی برقرار نباشد ، USB TEST FAILED ظاهر می شود.

اگر دستگاه USB در پورت باشد و به درستی ارتباط برقرار کند ، USB TEST OK روی صفحه ظاهر می شود. چندین بار USB را برداشته و وارد کنید تا تأیید کنید که پورت USB به طور مداوم کار می کند.

### **۶,۸ تست ترمز BRAKE TEST**

تست ترمز بررسی می کند که آیا سیستم مقاومت به درستی کار می کند یا خیر.

با شروع آزمون ، سطح ۱ در سمت راست صفحه نمایش داده می شود.

در حالی که پدال زدن سطح را به سطح ۲۰ افزایش می دهید اطمینان حاصل کنید که مقاومت با مقدار افزایش می یابد.

### **۶,۹ تست سنسور سرعت SPEED SENSOR TEST**

تست سنسور سرعت به شما امکان می دهد عملکرد مدار سنسور سرعت خود را ببینید یا خیر.

### **۶,۱۰ آمار STATISTICS**

گزارش آماری به شما امکان می دهد داده های استفاده انباشته از تجهیزات مانند Total را مشاهده کنید کل زمان استفاده و کل مسافت استفاده.

TOTAL TIME مدت زمان استفاده واحد در تمام برنامه های تمرینی را نشان می دهد.

TOTAL DISTANCE کل مسافت طی شده روی واحد در طول تمام برنامه های تمرینی را نشان می دهد.

توجه: این مقادیر را می توان در طول تمرین با فشار دادن کلید iTEK مشاهده کرد.

### **۶,۱۱ سطح باتری BATTERY LEVEL**

مقدار تقریبی شارژ باقی مانده در بسته باتری را نشان می دهد. برای دریافت دقیق تر

هنگام تست سطح باتری ، بیش از ۴۵ دور در دقیقه پدال بزنید.

