

## Έναρξη

Όταν ο υπολογιστής συνδεθεί στο ρεύμα, εμφανίζεται η οθόνη έναρξης.

Για να μεταβείτε στο μενού, πατήστε... 

Ο υπολογιστής απενεργοποιείται μετά από 30 λεπτά αδράνειας.

Ο υπολογιστής ενεργοποιείται αγγίζοντας την οθόνη ή τραβώντας τον άξονα του κουπιού.



Picture 1

## Οθόνη

Ο χρόνος (1) εμφανίζεται σε μορφή ω:λλ:σσ.

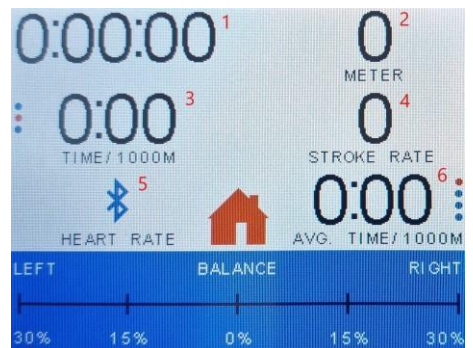
Η διανυθείσα απόσταση (2) εμφανίζεται σε χλμ.

Πατήστε το (3) για εναλλαγή μεταξύ ταχύτητας (χλμ/ώρα ή χρόνος/1000μ) και ισχύος (watt).

Ο ρυθμός κωπηλασίας (4) δείχνει τον αριθμό των κινήσεων ανά λεπτό.

Χρησιμοποιήστε ζώνη μέτρησης καρδιακών παλμών Bluetooth.

Τοποθετήστε τη ζώνη και πατήστε το σύμβολο Bluetooth (5) για αναζήτηση και σύνδεση με τη ζώνη. Πατήστε το (6) για εναλλαγή μεταξύ μέσης ταχύτητας, μέσης ισχύος (watt), μέγιστης ταχύτητας, μέγιστης ισχύος (watt) και θερμίδων. Η μονάδα μέτρησης που εμφανίζεται αντιστοιχεί στη μονάδα που έχει επιλεγεί στο πλαίσιο (3).



Picture 2

## Μενού

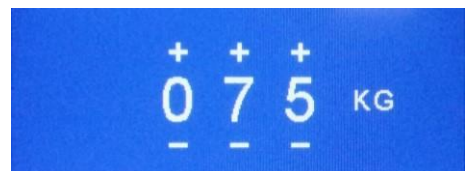
Πατήστε  στην αρχική οθόνη για να εμφανίσετε το μενού. Πατήστε Start για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.



Picture 3

## Βάρος αθλητή

Το βάρος εισάγεται πατώντας τα σύμβολα συν και πλην πάνω και κάτω από κάθε ψηφίο. Το βάρος χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό της ταχύτητας, ώστε να είναι δυνατή η σύγκριση κωπηλατών με διαφορετικό βάρος.



Picture 4

## Διαλειμματική προπόνηση

- 1) Το διάλειμμα μπορεί να αφορά απόσταση ή χρόνο. Πατήστε το πλαίσιο «DISTANCE» (Απόσταση) για να μεταβείτε στη ρύθμιση χρόνου. Πατήστε τα κουμπιά + / - για να επιλέξετε την τιμή.
- 2) Ο χρόνος του Pacer (ρυθμιστή ρυθμού) ορίζεται πατώντας τον αριθμό δίπλα στην ένδειξη «PACER» (2). Ρυθμίστε τον Pacer στην ταχύτητα που θέλετε να διατηρείτε κατά τη διάρκεια των διαστημάτων. Ο Pacer εμφανίζεται ως το κάτω κόκκινο τρίγωνο στην εικόνα 6. Ο κωπηλάτης απεικονίζεται με το λευκό τρίγωνο.

- 3) Ο χρόνος ανάπαυσης ορίζεται πατώντας τον αριθμό δίπλα στην ένδειξη «REST TIME» (3).

Ο μετρητής διαστημάτων  στο κέντρο της οθόνης δείχνει τον αριθμό του τρέχοντος διαστήματος.



Picture 5



Picture 6

## Επαναφορά διαλειμματικής

Πατήστε «RESET INTERVAL» για να σταματήσετε τη χρήση της λειτουργίας διαλείμματος.



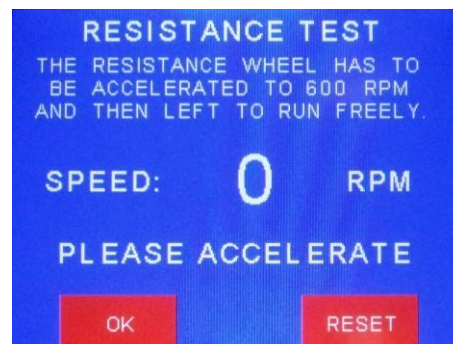
Picture 7

## Δοκιμή Αντίστασης

Αυτή η δοκιμή υποδεικνύει την τιμή αντίστασης του τροχού.

Επιταχύνετε τον τροχό αντίστασης στις 600 σ.α.λ. (RPM) τραβώντας τον άξονα του μοχλού και, στη συνέχεια, αφήστε τον τροχό να περιστρέφεται ελεύθερα.

Χρησιμοποιήστε αυτή την τιμή για να ρυθμίσετε την αντίσταση του εργομέτρου στο ίδιο επίπεδο με την προηγούμενη φορά ή για να ρυθμίσετε ένα άλλο εργόμετρο.



Picture 8

## Κατάσταση περιόδου άσκησης

Αυτή η λειτουργία παρέχει μια επισκόπηση των πιο πρόσφατων διαστημάτων

"INT" – Interval number.

"TIME" – Time [m:ss]

"DIST" – Distance [meter]

"AVG. KM/H" – Average Km/h

"AVG. WATT" – Average watt

"Avg. Pulse" – Average heart rates / minute

"Avg. WSEC" - Average watt seconds (joule) / stroke.

"AVG. T/1000" – Average time / 1000m

| INTERVALS |      |      | *AVERAGE WATT SEC. / STROKE |           |            |               |
|-----------|------|------|-----------------------------|-----------|------------|---------------|
| INT       | TIME | DIST | AVG. KM/H                   | AVG. WATT | AVG. PULSE | AVG. T / 1000 |
| 4         | 0:24 | 100  | 14.8                        | 97        | -          | 113 4:04      |
| 5         | 0:28 | 100  | 12.9                        | 76        | -          | 97 4:40       |
| 6         | 3:43 | 1000 | 16.2                        | 118       | -          | 137 3:43      |
| 7         | 3:41 | 1000 | 16.3                        | 119       | -          | 137 3:41      |
| 8         | 3:37 | 1000 | 16.6                        | 123       | -          | 140 3:37      |
| 9         | 3:37 | 1000 | 16.6                        | 123       | -          | 141 3:37      |
| 10        | 3:39 | 1000 | 16.5                        | 121       | -          | 139 3:39      |
| 11        | 3:41 | 1000 | 16.3                        | 120       | -          | 138 3:41      |
| 12        | 3:41 | 1000 | 16.3                        | 119       | -          | 137 3:41      |
| 13        | 3:42 | 1000 | 16.2                        | 118       | -          | 136 3:42      |

OK UP DOWN

Picture 9

## Γράφημα

Το γράφημα δείχνει τα watt που παράγονται με την πάροδο του χρόνου.



Picture 10

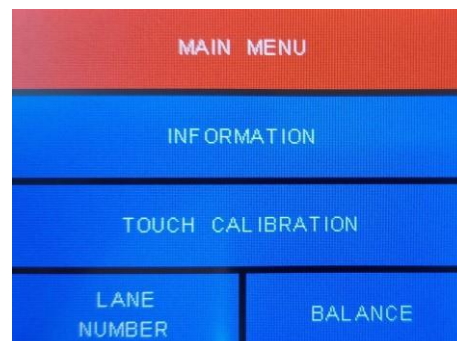


## Μενού ρυθμίσεων

Πατήστε «Κύριο μενού» για να επιστρέψετε στο προηγούμενο μενού. Χρησιμοποιήστε τη λειτουργία βαθμονόμησης οθόνης (Touch calibration) εάν υπάρχει απόκλιση στην απόκριση κατά το άγγιγμα της οθόνης.

Ο αριθμός διαδρομής χρησιμοποιείται για τον εικονικό αγώνα και για την αναγνώριση κάθε υπολογιστή όταν υπάρχουν περισσότερα από ένα εργόμετρα.

Μπορείτε να απενεργοποιήσετε τη λειτουργία ισορροπίας (Balance) εάν ο υπολογιστής είναι τοποθετημένος σε εργόμετρο με αισθητήρες που κατασκευάστηκαν πριν από τον Ιούλιο του 2015.



Picture 11

## Πληροφορίες

Σε αυτή την οθόνη εμφανίζονται η έκδοση του λογισμικού και το αναγνωριστικό του υπολογιστή.

Το τελευταίο διάστημα επαληθεύεται με έναν κωδικό. Αυτός μπορεί να χρησιμοποιηθεί, για παράδειγμα, για την παρακολούθηση των καταγραφών.

Εμφανίζονται η συνολική απόσταση και η απόσταση που διανύθηκε με κωπηλασία από το τελευταίο σέρβις. Μετά τη συντήρηση του εργόμετρου, μηδενίστε τον μετρητή πατώντας το «RESET SERVICE».

Όταν η απόσταση από το τελευταίο σέρβις υπερβεί τα 2000 km, εμφανίζεται ένα εικονίδιο σέρβις στην αρχική οθόνη.



Picture 12

## Ισορροπία

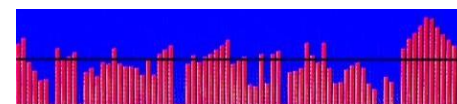
Η ένδειξη ισορροπίας δείχνει τη διαφορά (σε ποσοστό) στην ισχύ που ασκείται στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά της κίνησης. Πατήστε το πεδίο της ισορροπίας για να εμφανιστεί το ραβδόγραμμα ισχύος.

## Ραβδόγραμμα ισχύος

Κάθε ράβδος απεικονίζει τη μέση ισχύ σε διάστημα 7,5 δευτερολέπτων. Το γράφημα καλύπτει χρονικό διάστημα 10 λεπτών. Η μαύρη οριζόντια γραμμή υποδεικνύει τη μέση ισχύ.



Picture 13



Picture 14