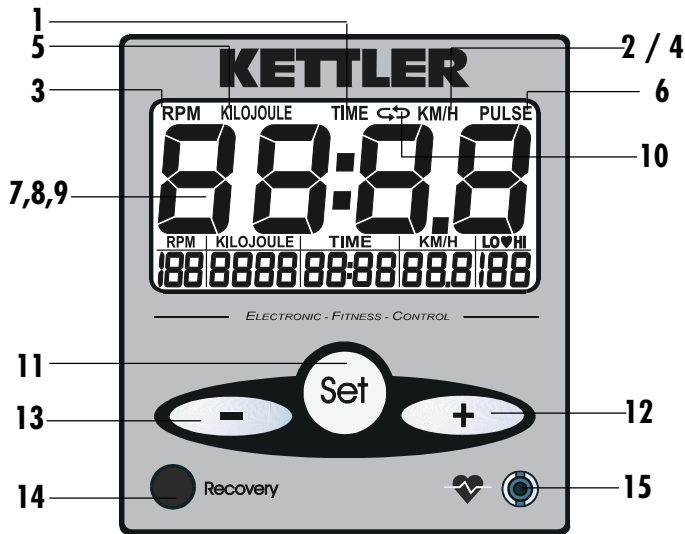


1 Mittarinkäyttöohje (2203-8)



2 Ominaisuudet

1. TIME Aika
2. KM/H Nopeus km/h
3. RPM Kierrosliku
4. KM Poljettu matka
5. KILOJOULE Energiankulutus
6. PULSE Syke
7. [0.60-0.00] Palautuspulssin mittaus
8. F[1.0-6.0] Kuntopisteet
9. Kokonaiskilometrit [odo]
10. SCAN Automaattinen näytönvaihto/manuaalinen näytönvaihto
11. SET Lukemien asetuspainike
12. [+/-] Asetuspainike; korottaa lukemia
13. [-] Asetuspainike; alentaa lukemia
14. Recovery Palautuspulssi
15. Sykemittarin

3 Mahdolliset asetukset:

- sykealue
- energiankulutus
- harjoitusaika
- harjoitusmatka

4 Toiminnot

4.1 Mittari käynnistyy asettamalla paristot paikoilleen; painamalla mitä tahansa painiketta tai aloittamalla polkeminen. Heti käynnistytyn jälkeen mittari suorittaa segmenttitestin (täten näytön kaikki kentät syttyvät kahdeksi sekunniksi).

Tämän jälkeen kokonaiskilometrit ilmestyvät "kilojoule" kenttään kymmeneksi sekunniksi. Näytön voi keskeyttää painamalla mitä tahansa painiketta tai polkemalla.

4.2 Sammutus

Mittarin näyttö sammuu automaattisesti neljän minuutin kuluttua lopetettuasi kuntoilun.

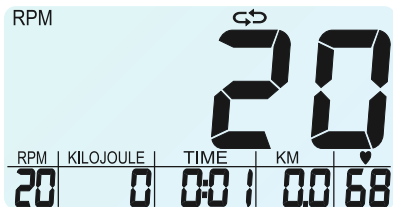
4.3 Mittarin nollaus

Painamalla SET -painiketta yli kaksi sekuntia, polkematta polkimia, mittarin lukemat nollaantuvat ja nollattu näyttö tulee esiin. Kaikki harjoituslukemat häviävät.

4.4 Harjoitustapoja

4.4.1 Mittarin laskuri laskevat ylöspäin (Count-up)

Kun mittari on käynnistetty aloittamalla polkeminen, eikä asetuksia ole tehty, laskevat mittarin laskurit nolasta ylöspäin.



Näyttö heti harjoituksen alettua, sydänsymboli sykkii pulssin tahdissa, jos sykemittari on kytketty.

4.4.2 Harjoituslukemien asettaminen

Paina SET -painiketta, polkematta. Asetusvaiheessa lukemia voidaan korottaa tai vähentää + ja - painikkeita painamalla. Painamalla yli kaksi sekuntia lukemat kasvavat tai vähenevät suuremmalla porrastuksella. Jos painat + ja - painikkeita saman aikaisesti asetettu lukema häviää. SET -painike vahvistaa asetetun lukeman ja mittarin näyttö siirtyy seuraavaan toimintoon. Lukemien asetus alkaa KILOJOULE -toiminnosta ja järjestys on seuraava:

KILOJOULE > AIKA > KM > PULSSI > KILOJOULE jne. (jatkaa sarja)

Ohjelmoinnin voi lopettaa polkemalla tai painamalla SET -painiketta yli kaksi sekuntia (kaikki lukemat nollaantuvat).

Kaikki laskurit laskevat taaksepäin, jos aloitat polkemalla. Ohjelmoimatta jääneet laskurit laskevat nolasta ylöspäin.

Jos jonkin toiminnon laskuri saavuttaa nollan, alkavat näytön kaikki kentät vilkkua viiden sekunnin ajaksi. Tämän jälkeen laskurit jatkavat nolasta ylöspäin.

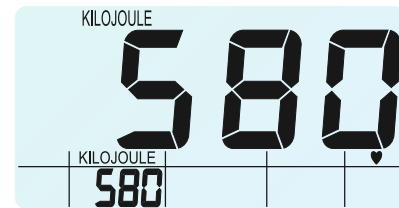
Seuraavat toiminnot ovat ohjelmoitavissa.

4.4.2.1 Energiankulutus

Raja-arvot: 0 - 9990 kilojoulea



Energiankulutusta ilmaiseva kenttä (tässä ohjelmoimatta)



Asetettu lukema energiankulutukselle

Näyttö("KILOJOULE" ja numerokenttä) vilkkuu.

Mittarin iso numeronäyttö on "OFF" -tilassa.

Lukema valitaan painamalla + tai - painiketta, jonka jälkeen näyttö ilmaisee valitun lukeman. Sen voi tallentaa muistiin painamalla SET -painiketta.

4.4.2.2 Harjoitusaika

Raja-arvot: 0 - 99 min



Harjoitusajan valinta (tässä ohjelmoimatta)

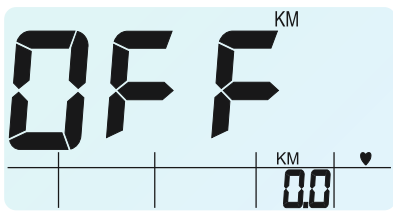


Asetettu harjoitusaika

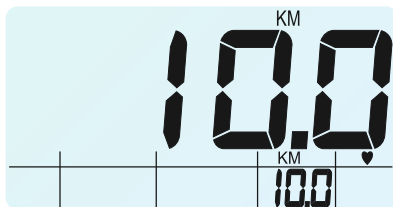
Aikaa ilmaiseva kenttä ("TIME" ja numerokenttä) vilkkuu.

Mittarin iso numeronäyttö on "OFF" -tilassa. Lukema valitaan painamalla + tai - painiketta, jonka jälkeen näyttö ilmaisee valitun lukeman. Sen voi tallentaa muistiin painamalla SET -painiketta.

4.4.2.3 Harjoitusmatka Raja-arvot: 0 - 99 km



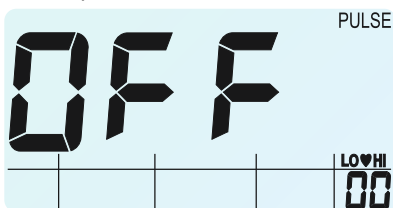
Harjoitusmatkan asettaminen (tässä ohjelmoimatta)



Harjoitusmatkan asettaminen

Matkaa ilmaiseva kenttä (KM ja numerokenttä) vilkkuu. Mittarin iso numeronäyttö on "OFF" -tilassa. Lukema valitaan painamalla + tai - painiketta, jonka jälkeen näyttö ilmaisee valitun lukeman. Sen voi tallentaa muistiin painamalla SET -painiketta

4.4.2.4 Sykerajan asettaminen Raja-arvot: 40 - 180 sykettä



Sykelukeman asettaminen (tässä ohjelmoimatta)



Sykelukeman asettaminen

Sykettä ilmaiseva näyttö ("LO / HI" ja numerokenttä) vilkkuu. Mittarin iso numeronäyttö on "OFF" -tilassa. Lukema valitaan painamalla + tai - painiketta, jonka jälkeen näyttö ilmaisee valitun lukeman. Sen voi tallentaa muistiin painamalla SET -painiketta. Mittari määrittää aerobisen alueen (sykelukema +/- 10 sykettä). Lukema tallennetaan muistiin painamalla SET -painiketta. Mittarin ohjelmointikierto on saavuttanut toiminnon KILOJOULE (keskeytymätön kierros)

4.4.2.5 Muita ohjeita

Jos painat + tai - painikkeita vähän pidempään lukemia asetettaessa, alkavat lukemat pyöriä nopeammin eteen tai taaksepäin. Jos painat yhtä aikaa molempia painikkeita, palaa näyttö alkuperäiseen lukemaan (yleensä nolla tai OFF). Lukemien pitkäkaus eteen- tai taaksepäin tapahtuu raja-arvojen puitteissa.

4.4.2.6 Ohjelmoinnin lopetus

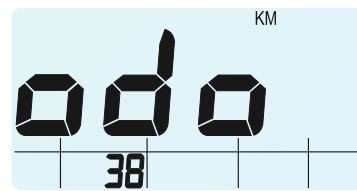
Lukemien asettaminen lopetetaan polkaisemalla poljinta (aloittamalla harjoittelu) tai painamalla SET -painiketta yli kaksi sekuntia (kaikki lukemat nollautuvat).

5 Näytöt ja lukemat

5.1 Kokonaiskilometrit

Mittarin päälle kytkentä tai nollaus tuo kokonaiskilometrit näytölle 10 sekunnin ajaksi (KM). Lisäksi ilmestyy näytölle sana "odo". Kokonaiskilo-

metrit lasketaan 100 metrin tarkkuudella ylöspäin. Näyttö ilmaisee kuitenkin vain kokonaiset kilometrit.



Kokonaiskilometrit (tässä 38 km)

Paristoja vaihdettaessa kokonaiskilometrilukema häviää. Kirjaa harjoitusten kokonaiskilometrilukema muistiin ennen kuin vaihdat paristot.

5.2 Energiankulutus

Energiankulutuksen raja-arvo on 0 - 9999 kilojoulea. Toiminnon laskuri laskee nollasta ylöspäin, jos sitä ei ole ohjelmoitu. Energiankulutuksen voi halutessa määrittää ennen harjoitusta.

5.3 Poljinkierrokset

Kierros-luku ilmaistaan 20 - 199 kierrosta /min (rpm)

5.4 Nopeus / Matka

Molemmat lukemat ilmestyvät samaan näyttöön vuorotellen viiden sekunnin välein.

5.4.1 Nopeus

Nopeus lasketaan siten, että 60 kierrosta / min (rpm) vastaa n. 21.3 km/h.

5.4.2 Matka

Poljetut kilometrit lasketaan 10 metrin tarkkuudella 0.00 - 99.99 km:iin. Toiminnon laskuri laskee nollasta ylöspäin, jos sitä ei ole ohjelmoitu. Matkan voi halutessa määrittää ennen harjoitusta.

5.5 Aika

Harjoitusaika ilmaistaan 0.00 - 99.59 minuuttiin. Aika ilmestyy näytölle ainoastaan kun kierros-luku ylittää 20 rpm. Toiminnon laskuri laskee nollasta ylöspäin, jos sitä ei ole ohjelmoitu. Ajan voi halutessa määrittää ennen harjoitusta.

5.6 Pulssin mittaaminen

5.6.1 Mittaaminen

Pulssin mittaaminen tapahtuu joko korva-anturilla, käsiantureilla tai rintavyöllä, jotka liitetään mittariin (saatavana erikoisliikkeistä). Käsianturi liitetään mittarin takapuolella.

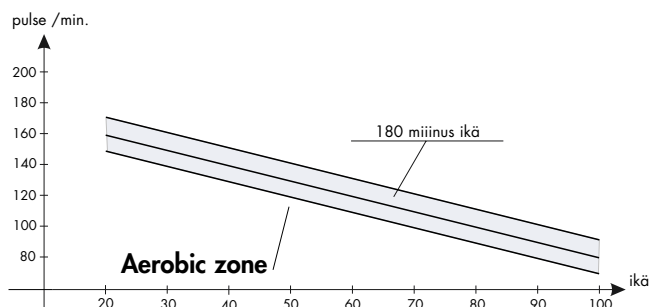
Käsianturit aktivoituvat kun korva-anturi ei ole käytössä. Kun korva-anturi on liitetty, kytkeytyvät käsianturit automaattisesti pois.

Käsiantureita ei tarvitse poistaa ohjaimista

5.6.2 Näyttö

Mittattu pulssi näkyy jatkuvasti näytöllä. Sydänsymboli vilkkuu sykkeen tahdissa. Jos sykemittaus ei ole, on näytöllä kirjain "P". Tällöin "P" kirjainta ei kuitenkaan näy isolla numeronäytöllä automaattisen näytönvaihdon yhteydessä, vaan näyttö siirtyy seuraavaan toimintoon.

5.6.3 Aerobinen alue



Aerobinen alue määritellään seuraavan kaavan avulla:

Aerobinen alue = 180 miinus ikä + / - 10 sykettä

Jos et saavuta iän perusteella laskettua sykettä ja siten määritettyä aerobista aluetta, alkaa "LO" symboli vilkkua näytössä. Jos taas aerobinen pulssi-alue ylittyy, alkaa "HI" symboli vilkkua. LO/HI -toiminto kytkeytyy päälle kun sykkeen tavoitearvo (180 - ikä) on saavutettu.

Jos sykettä ei ole ohjelmoitu, ei tämä toiminto ole toiminnassa.

5.6.4 Palautuminen

Painamalla palautuspainiketta (14) mittari aloittaa automaattisesti palautuspulssin laskemisen.

Sen hetkinen syke näkyy näytön oikeassa alakulmassa. Isolla numeronäytöllä laskuri laskee alaspäin 0.60 - 0.00:aan. Kaikki muut näytöt ovat sammuneet.



Palautuspulssin määrittely käynnissä.

Kuntopiste määritellään seuraavaa kaavaa noudattaen:

$$\text{Kuntopiste} = 6 - \left[\frac{10 \times (P1 - P2)}{P1} \right]^2$$

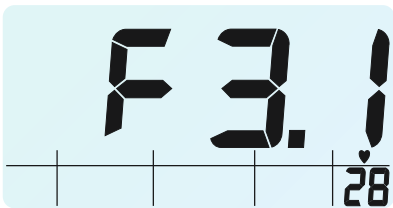
Sykkeelle lasketaan kaksi arvoa, P1 mittauksen alussa ja P2 minuutin kuluttua.

Ehdot kuntopisteen määrittelyä varten:

1. P1 on alhaisempi kuin P2 (P1 - P2 on negatiivinen)
2. Suluissa oleva arvo on suurempi kuin 5.0. Kuntopiste on 1.0
3. P1 on suurempi kuin P2 ja arvo suluissa on 0 ja 5.0:n välissä

Kuntopiste ilmestyy isolle numeronäytölle etuliitteellä "F" (esim. F3.0, yhdellä desimaalilla).

Näytölle ilmestyy aloituspulssin ja lopullisen pulssin erotus.



Kuntopiste

Kuntopiste häviää näytöltä painamalla mitä tahansa painiketta aikana tai sen päätyttyä. Jos mittauksen päätteeksi ei löydy pulssisignaalia (P2 arvoa), näytölle ilmestyy vilkkuva "E"-kirjain.

Jos signaali häviää mittauksen alussa (P1 arvo puuttuu) mittausta ei tahduta lainkaan.

6 Harjoittelu

6.1 Näytön toiminta harjoittelun aikana

Harjoituslukemien näytöt vaihtuvat automaattisesti (SCAN-toiminto) viiden sekunnin välein ja näkyvät vuorotellen mittarin isosta numeronäytöstä. Lukemat ilmestyvät seuraavassa järjestyksessä: MATKA>KILOJOULET>AIKA>KM>KM/H>SYKE>KIERROSLUKU jne (jatkuva)

Painamalla SET-painiketta häviää sen hetkinen näyttö, ja painamalla + tai -painiketta saa esille halutun toiminnon lukemat isolle numeronäytölle.

Tämän toiminnon lukemat jäävät näytölle kunnes + tai -painikkeella valitsee toisen toiminnon tai kunnes SET-painiketta painamalla palaa SCAN-toimintoon.

Ison numeronäytön lukeman tunnistaa yläpuolella olevista tunnuksista.

Harjoituksen alkaessa SCAN-toiminto on aina päällä. Myös harjoituksen keskeytyessä ja uudelleen jatkettaessa, riippumatta aikaisemmista asetuksista.

6.2 Harjoituksen keskeytyminen / päättäminen

Harjoitus on päättynyt kun polkukierroksia ei ole tai kun palautuspulssin (Recovery) määrittely on aloitettu.

Neljän minuutin kuluttua harjoituksen päättymisestä sammuu näyttö automaattisesti. Kaikki harjoituslukemat häviävät.

7 Kuntoiluohjeet

Tämä kuntopyörä on tarkoitettu harrastelijoille. Se on hyvä kuntoiluväline sydämen toiminnan ja verenkierron ylläpitoon.

Kuntopyörällä kuntoilemisen pitää noudattaa yleisiä kestävyysurheilun käytäntöjä. Näin sydämen toiminta ja verenkierto paranevat. Esimerkiksi lepo- ja rasituspulssi alenevat.

Näin sydänkammioilla on enemmän aikaa täytyä, mikä puolestaan parantaa sydänverisuonten verenkiertoa.

Lisäksi hengityksen syvyys ja ilman sisäänhengitysmäärä kasvavat. Aineenvaihdunnassa tapahtuu myös merkittäviä muutoksia. Nämä tulokset vaativat järjestelmällistä kuntoiluohjelmaa.

Kuntoilun tehokkuus

Kuntoilun tehokkuus määräytyy sekä polkunopeuden (vauhdin) ja jarruvastuksen mukaan. Käyttäjä voi säätää jarruvastusta 10-asentoisen säätimen avulla.

Liiallisen kuormituksen käyttöä pitää ehdottomasti välttää, koska tämä saattaa vahingoittaa terveyttä vakavasti.

Sykemittari osoittaa, oletko säätänyt kuntoilun

tehokkuuden oikealle tasolle. Käyttökelpoinen nyrkkisääntö pulssiarvolle on

180 - ikä vuosina

Täten esim. 50-vuotiaan pulssin olisi hyvä olla 130-sykettä minuutissa. Tämä pulssin määrittämistapa on lääketieteen asiantuntijoiden yleisesti hyväksymä tapa.

Polkemisnopeutesi ja ajarrustus tulee siis säätää siten, että pulssisi ei ylitä tätä arvoa.

NÄMÄ SUOSITUKSET KOSKEVAT VAIN TERVEITÄ IHMISIÄ, MUTTA EIVÄT HENKILÖITÄ, JOILLA ON SYDÄN- JA VERENKIERTO-ONGELMIA!

Kuntoilun määrä

Aloittelijan kannattaa listä kuormitusta vähitellen. Ensimmäisten kuntoilukertojen on syytä olla suhteellisen lyhyitä, ja niiden väliset ajat voivat vaihdella.

Seuraavat määrät ovat todettu yleisesti tehokkaimmiksi:

Kuntoilun tiheys:	Kesto:
Päivittäin	10 minuuttia
2 - 3 kertaa viikossa	20 - 30 minuuttia
1 - 2 kertaa viikossa	30 - 60 minuuttia

30 - 60 minuutin kuntoilujaksot eivät sovi aloittelijoille.

Aloittelijoiden kannattaa kuntoilla seuraavan taulukon mukaan, ensimmäisten 4 viikon aikana.

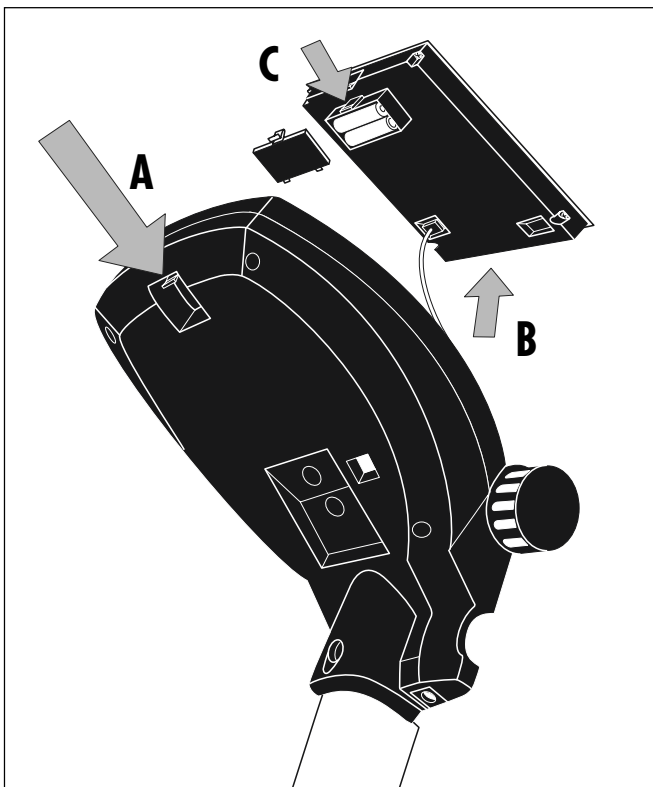
Kuntoilun tiheys:	Kuntoilujakson pituus:
1. viikko	
3 X viikossa	2 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 2 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 2 min:tin pyöräily
2. viikko	
3 X viikossa	3 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 3 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 2 min:tin pyöräily
3. viikko	
3 X viikossa	4 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 3 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 3 min:tin pyöräily
4. viikko	
3 X viikossa	5 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 4 min:tin pyöräily 1 min:tin voimistelutauko 4 min:tin pyöräily

Voit pitää kirjaa kuntoiluohjelmastasi merkitsemällä saavuttamasi arvo taulukkoon.

Venyttelä 5 minuuttia ennen kutakin pyöräilykertaa ja kunkin pyöräilykerän jälkeen. Kun kunto-ohjelmassasi on kaksi 20 - 30 min:tin viikoittaista pyöräilykertaa, täytyy kunkin kuntoilupäivän välissä olla yksi palautuspäivä.

Voit kuitenkin turvallisesti käyttää kuntopyörää 10 minuuttia päivässä.

8 Paristojen vaihtaminen



Jos näytössä on virheitä tai näyttö himmenee, vaihda paristot.
Mittarissa on kaksi paristoa.
Vaihda paristo näin:

* Poista paristo-osan kansi ja korvaa molemmat, uusilla, AA 1,5 V -tyyppisillä paristoilla

* Aseta paristo-osan (+) ja (-) -merkkien avulla paristot oikein päin.

* Jos tietokoneen näytön arvot ovat väärää, poista paristot ja aseta ne uudelleen.

Vie käytety paristot niille tarkoitettuun kierrätyspisteeseen.