

# Robust Cosmos Computer használati útmutató

## 【NYOMÓGOMBOK FUNKCIÓI】

UP	Bármilyen funkció, valamint az ellenállás felfelé történő állítása.
DOWN	Bármilyen funkció, valamint az ellenállás lefelé történő állítása.
MODE	A kiválasztott programok és értékek megerősítése.
STAR/STOP	Az edzés elindítása, vagy megállítása.
RESET	Minden érték lenullázása, a computer alapállapotba történő visszaállítása.
RECOVERY	Pulzusmegnyugvás mérés.
BODY FAT	Testzsír % Nyomja meg a gombot standby üzemmódban és változtassa meg a felhasználó adatai.

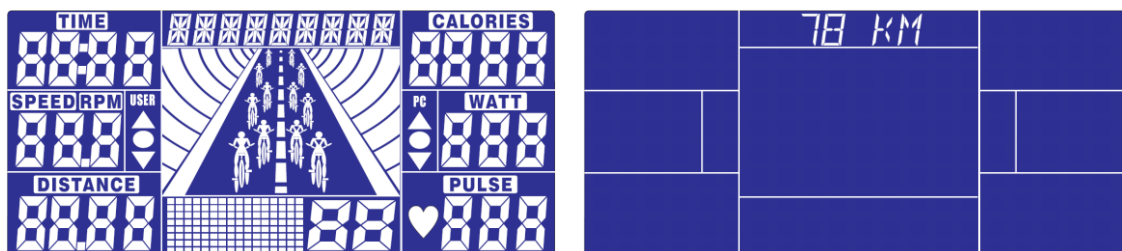
## 【A KIJELEZŐ FUNKCIÓI】

TIME	Felfelé számlálás, az idő 00:00 perctől 99:59 percig növelhető 1 perces ugrásokkal. Visszaszámlálás, amennyiben előre meghatározott az edzésidő. Ebben az esetben a megadott edzésidőtől számol, ameddig a számláló el nem éri a 00:00 értéket.
SPEED	Az aktuális sebesség kijelzése. A maximum érték 99.9 KM/H vagy ML/H lehet.
RPM	Az aktuális fordulatszám kijelzése.
DISTANCE	A megtett összes távolságot jelzi 00:00-tól 99.99 KM vagy ML-ig. A felhasználó beállíthatja a megtenni kívánt távolságot az UP/DOWN gombok használatával. A beállítás 0.1KM vagy ML lépésenként történhet.
CALORIES	Az edzés közben felhasznált kalóriamennyiséget jelzi 0-tól 9999 kalóriáig. (Ez csak egy megközelítőlegesen kalkulált érték.)
PULSE	A felhasználó be tudja állítani a kívánt célpulzus értéket 30-tól 230-ig. A computer hangjelzést ad a kívánt érték elérésekor.
WATTS	Az aktuális ellenállást kijelzése Wattban 0-tól-999-ig.

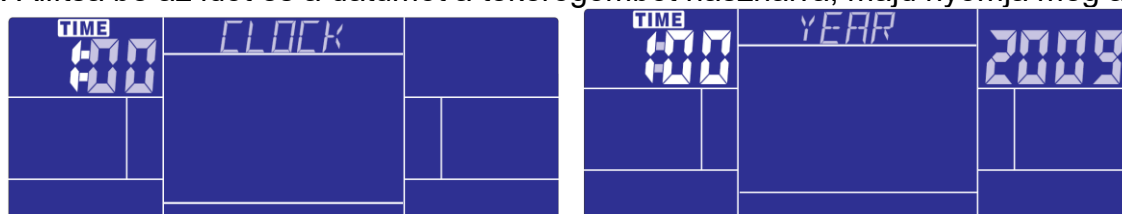
## 【BEÁLLÍTÁSI MŰVELETEK】

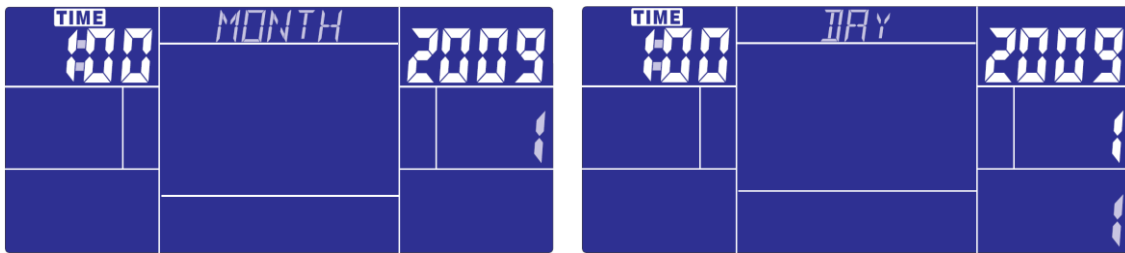
Üzembe helyezés:

1. Dugja az adapter Jack dugóját a gépbe, a villas dugót pedig a konnektorba, a computer 2 másodpercig csipog és a kijelzőn megjelenik az összes szegmens.

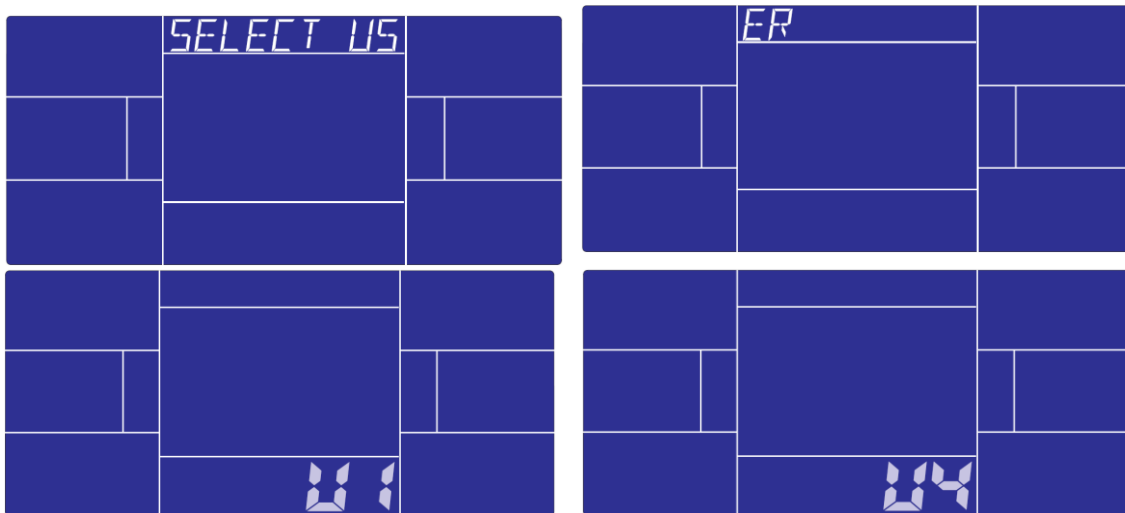


2. Állítsa be az időt és a dátumot a tekerőgombot használva, majd nyomja meg a MODE gombot.

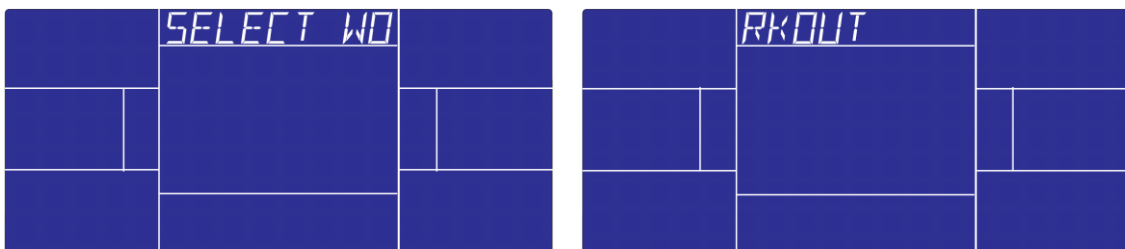




3. Ezután a kijelzőn megjelenik a “SELECT USER” felirat, ekkor ismét meg kell nyomni a MODE gombot. A tekerőgomb használatával U1-től U4-ig tud választani, majd újra nyomja meg a MODE gombot. Sorban állítsa be a SEX, AGE, HEIGHT és WEIGHT adatokat (nem, kor, magasság, súly).



4. A kijelzőn megjeleni a “SELECT WORKOUT” felirat, ekkor nyomja meg a MODE gombot, hogy a következők közül tudjon a tekerőgomb segítségével választani: MANUAL → PROGRAM → USER PROGRAM → H.R.C., → WATT

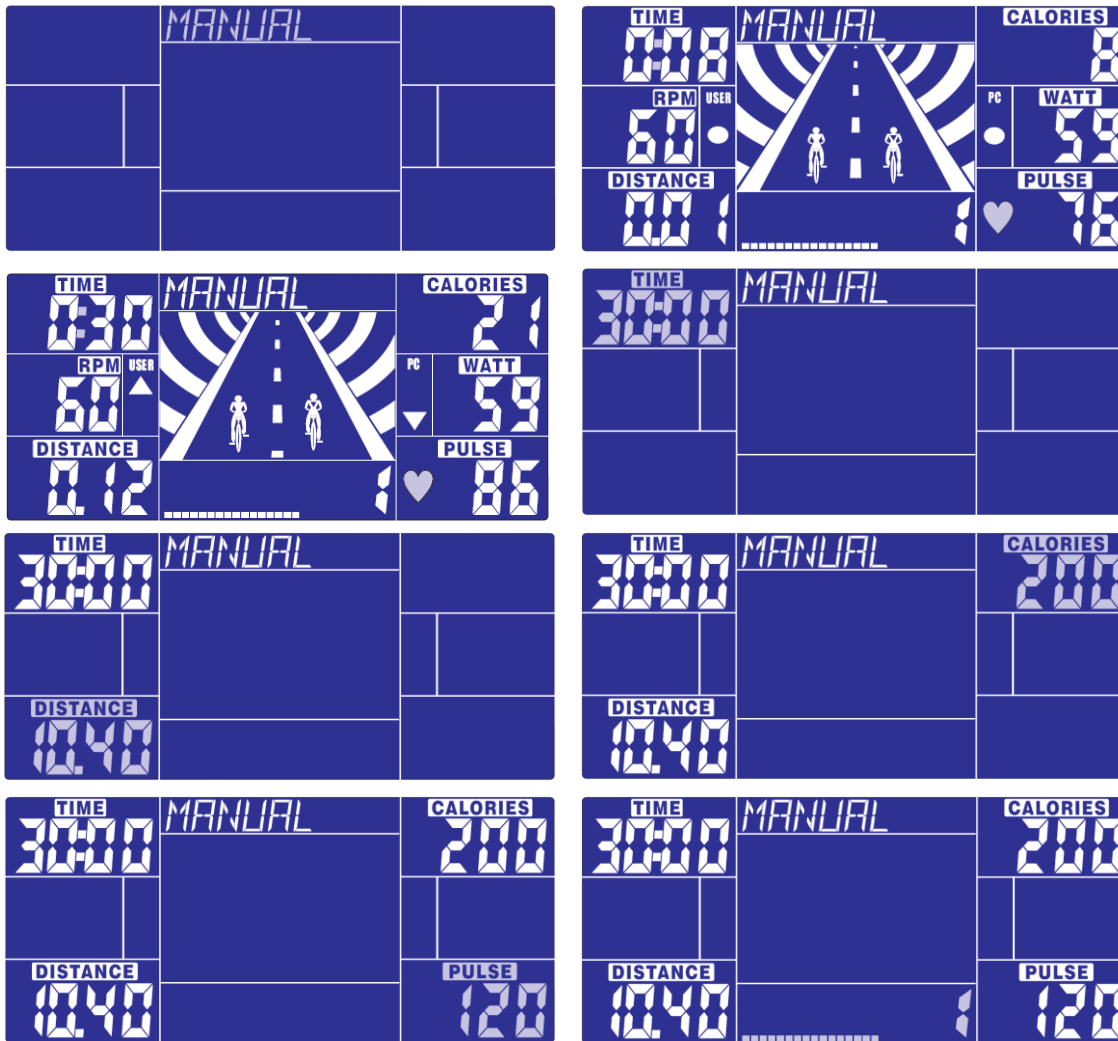


Edzés manuális módban:

Válassza ki a MANUAL módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

**Gyorsindítás:** Nyomja meg a START/STOP gombot, hogy a MANUAL módra álljon a gép, ilyenkor minden érték nulláról indul.

MANUAL módban, ki tudja választani a TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → RESISTANCE LEVEL értékeket, ezek különböző ablakokban villogva jelennek meg, majd nyomja meg a START/STOP gombot.



### Edzés a PROGRAM módokban:

Válassza ki a PROGRAM módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

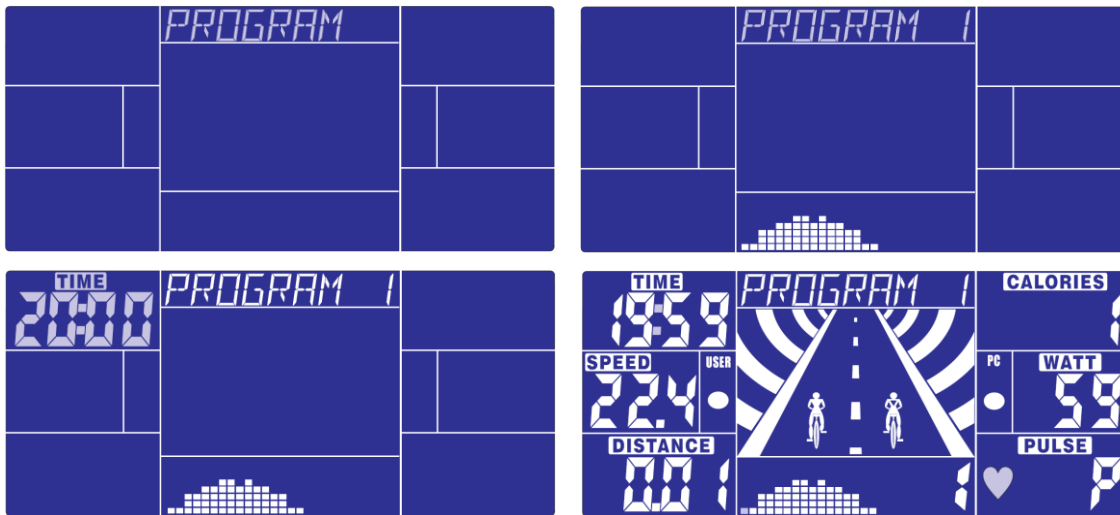
A tekerőgomb segítségével válassza ki a kívánt edzésprogramot 1-től 12-ig, majd nyomja meg a MODE gombot. Megjelik villogva a program diagrammja, ekkor tudja a tekerőgombbal beállítani a kívánt ellenállási fokozatot.

A TIME automatikusan 20:00 percre áll, ezt nem lehet állítani. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elkezdéséhez. Elindítás után a TIME funkció elkezdi visszaszámolni, az animációs figura pedig követi az elért fordulatszámot.

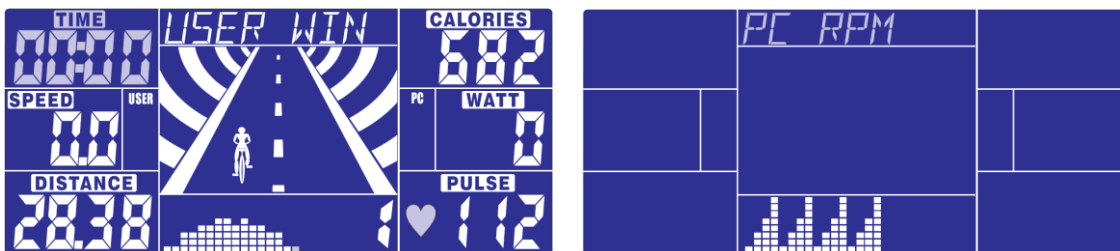
A felhasználónak követni kell a computer sebességét a , hogy a 20 perc alatt befejezhesse az edzést:

- ▲ : USER speed > PC RPM – lassítani kell
- : USER speed = PC RPM
- ▼ : USER speed < PC RPM – gyorsítani kell

Amikor a TIME funkció nullán áll, a computer hangjelzést ad 8 másodpercen keresztül, majd kiírja, hogy a felhasználó, avagy a computer nyerte a "versenyt": PC WIN vagy USER WIN.



runway



### Edzés felhasználói programmal:

Válassza ki a USER PRO funkciót, majd nyomja meg a MODE gombot.

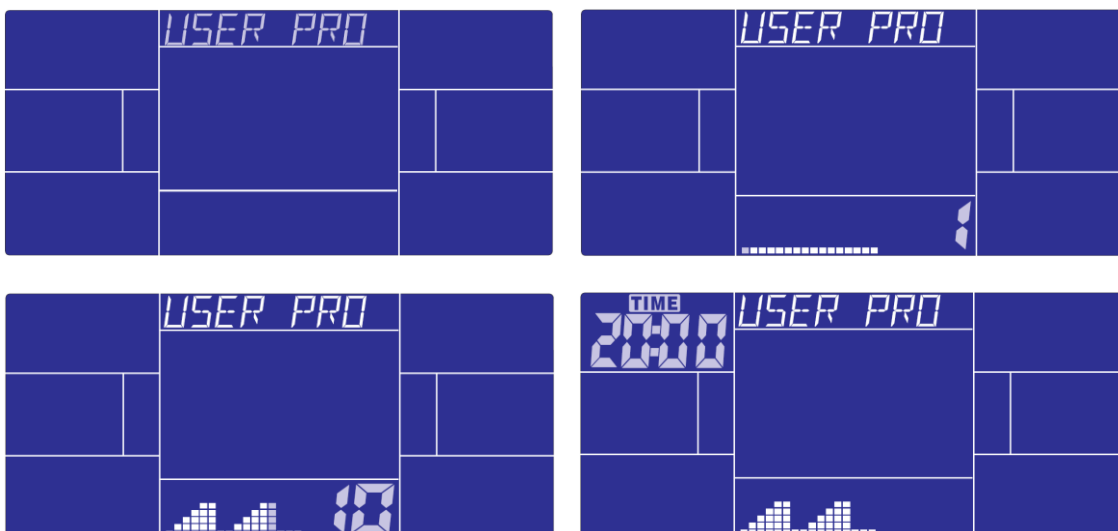
A felhasználó maga tudja beállítani a kívánt edzésprofil sávonként az UP és Down gombok segítségével. Minden egyes beállított sáv után nyomja meg a MODE gombot. Amikor befejezte a kívánt beállításokat hosszan nyomja meg a MODE gombot.

Az idő újra 20:00 percre áll, ezen nem lehet változtatni. Elindítás után a TIME funkció elkezd visszaszámolni, az animációs figura pedig követi az elért fordulatszámot.

A felhasználónak követni kell a computer sebességét a , hogy a 20 perc alatt befejezhesse az edzést:

- ▲ : USER speed > PC RPM – lassítani kell
- : USER speed = PC RPM
- ▼ : USER speed < PC RPM – gyorsítani kell

Amikor a TIME funkció nullán áll, a computer hangjelzést ad 8 másodpercen keresztül, majd kiírja, hogy a felhasználó, avagy a computer nyerte a “versenyt”: PC WIN vagy USER WIN.



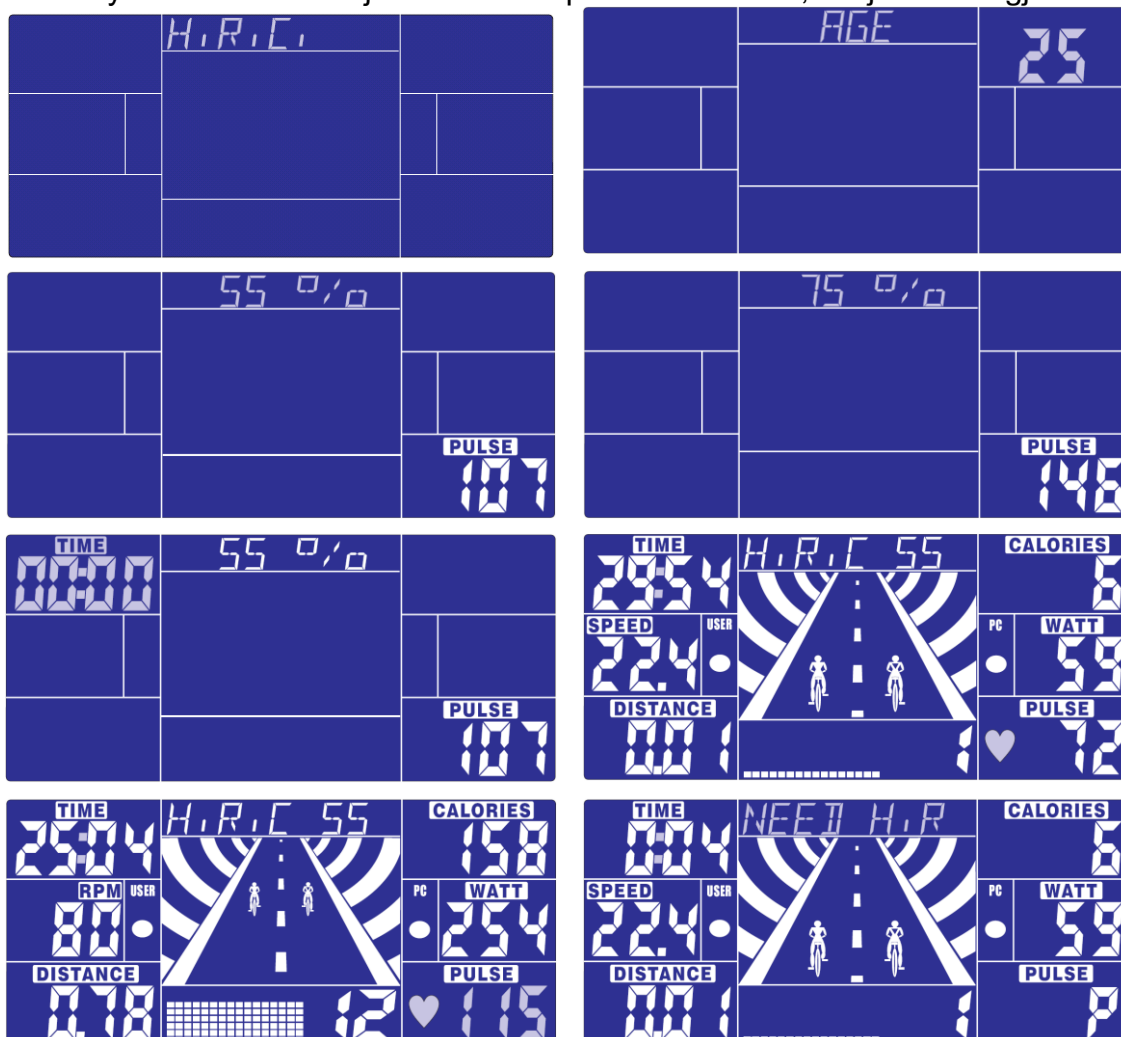


Edzés H.R.C. módban:

Válassza ki H.R.C. módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

Az AGE 25 felirat jelenik meg villogva, ez után nyomja meg a H.R.C. módot, így be tudja állítani a saját életkorát az UP és a DOWN gombok segítségével, majd nyomja meg a MODE gombot. A computer automatikusan kiszámolja az előválasztott pulzusértéket a megadott életkor alapján. A kijelzőn megjelennek a 55%, 75%, 90% feliratok és a TARGET szó. Kiválaszthatja a kívánt százalékot az UP/DOWN/ENTER segítségével.

Amennyiben ezt nem állítja be 5 másodpercen keresztül, a kijelzőn megjelenik a "NEED H.R." felirat.



Edzés konstans WATT módban:

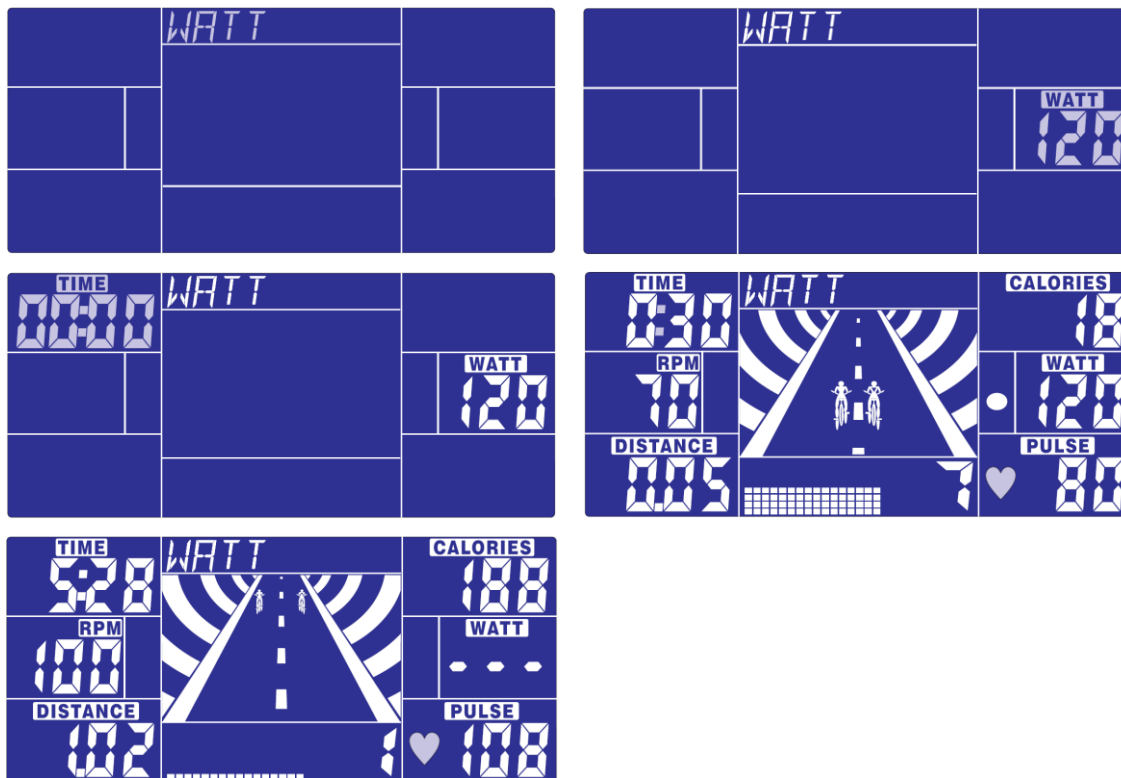
Válassza ki a WATT módot, majd nyomja meg a MODE gombot.

A kijelzőn a 120-as érték jelenik meg villogva. A kívánt WATT érték beállításához használja az UP/DOWN/ENTER gombokat és állítsa be az értéket 10-től 350 Wattig. Nyomja meg a START

gombot az edzés elkezdéséhez.

Star után az a következő kiírások esetén követni kell:

- ▲ : WATT > setting WATT 25% – a felhasználó lassítson
- : WATT = setting 25%
- ▼ : WATT < setting 25% – a felhasználó gyorsítson.
- : WATT > or < setting WATT 50% (OVER SPEC)---



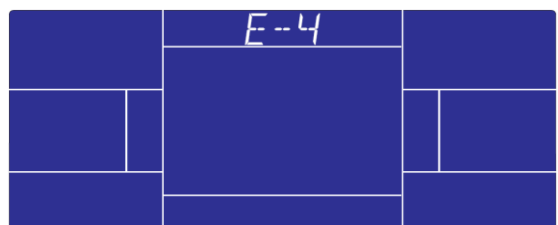
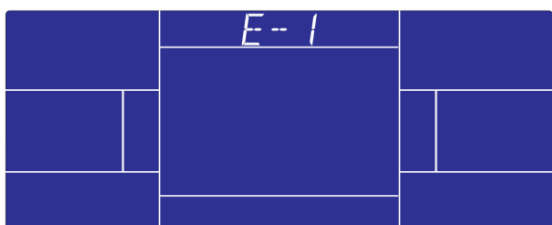
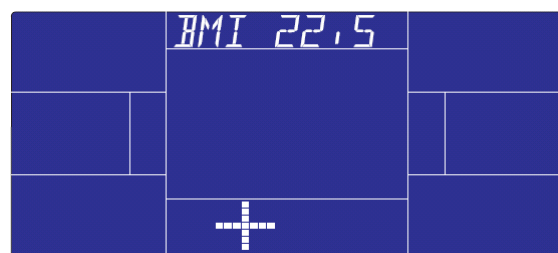
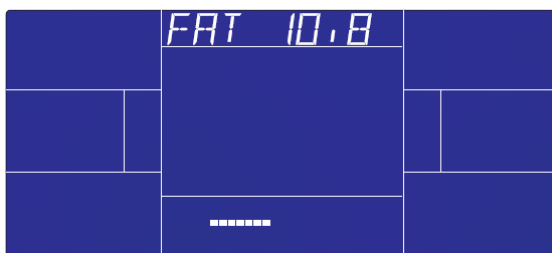
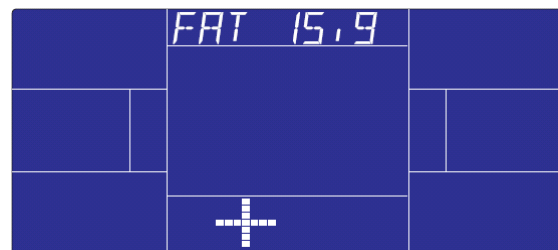
**TESTZSÍR:**

**A testsír értékének a meghatározására a következőket kell követni. Csak STOP üzemmódban használható ez a funkció!**

1. Nyomja meg a BODY FAT gombot és fogja meg a kézpuzus érzékelőket a kapaszkodókaron.
2. A következő jelenik meg "- - - - -" a tesztelés közben 8 másodpercen át. Ezután a BODY FAT jelenik meg százalékban.
3. Amennyiben a computer a következőket jeleníti meg:
  - "E-1" - Ha ezt látja, azt jelenti, hogy a hüvelykujj nem éri megfelelően az érzékelőt. Ebben az esetben próbálja újra.
  - "E-4" - Ha ezt látja, azt jelenti, hogy a BODY FAT érték meghaladta az elérhető értéket a computerben.

A testsír teszt itán nyomja meg újra a BODY FAT gombot, így a computer visszatér a teszt elkezdése előtti adatokhoz.

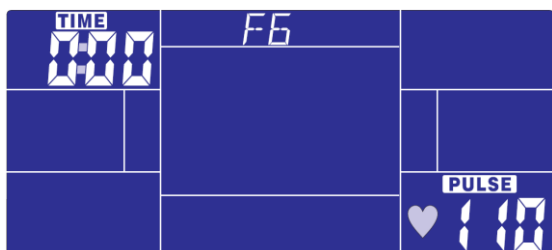
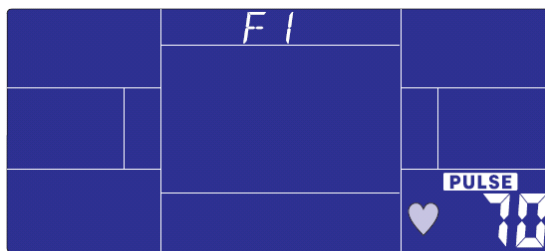
Szimbólum	⊖	⊕	▲	◆
SEX FAT%	Alacsony	Alacsony/Közepes	Közepes	Közepes/Magas
MALE	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



### PULZUSMEGNYUGVÁS:

Az edzés elvégzése után fogja meg a kapaszkodókarokba épített kézpulzusmérőket, majd nyomja meg a "RECOVERY" gombot. A kijelzőn minden parameter eltűnik, kivéve a "TIME" funkciót, ez kezd visszaszámolni a 00:60-tól 00:00 értékig.

Ezután a kijelzőn megjelenik a pulzusmegnyugvás értéke F1,F2.... F6-ig. F1 a legjobb, F6 a legrosszabb érték. Újra nyomja meg a RECOVERY gombot, hogy visszatérjen a főmenübe.



### MEGJEGYZÉS:

1. A kijelző 9V, 1A vagy 9V, 0.5A adapterrel működik.
2. Amennyiben a gép 4 percen át használaton kívül áll, úgy a kijelző energiatakarékos üzemmódba áll, viszont minden adatot elment az edzés újrakezdéséig.
3. Ha a kijelző képe nem megfelelő, húzza ki az adapter, majd újra csatlakoztassa a géphez.
4. Amennyiben a kábel, amely összeköti a computer és a szervomotort, sérült, vagy nem megfelelően van csatlakoztatva úgy a kijelzőn az E2 hibakód jelenik meg.
5. Ebben az esetben ellenőrizze a kábelt, hogy megfelelően van csatlakoztatva, amennyiben a probléma nem szűnik meg, keresse fel a gép forgalmazóját.