

FUNKCIJU TAUSTIŅI**SET – UZSTĀDĪŠANAS FUNKCIJA:**

1. Nospiediet šo taustiņu, lai ievadītu Stundas - Minūtes – Gadu – Mēnesi – Datumu (izdarāms tikai uzreiz pēc AA bateriju ielikšanas)
2. Nospiediet šo taustiņu, lai ievadītu treniņa Laiku-Distanci-Kalorijas-Pulsu
3. Nospiediet šo taustiņu, lai ievadītu personiskos datus Dzimumu-Augumu-Svaru-Vecumu Body Fat (Ķermeņa tauku mērīšanas režīmā).

RESET - ATGRIEŠANĀS SĀKUMA STĀVOKLĪ:

Lai visi rādītāji atgrieztos uz nulles, nospiediet pogu un paturiet nospiestā stāvoklī.

MODE - REŽĪMA FUNKCIJA:

1. Nospiediet šo taustiņu, lai apstiprinātu izvēlēto lielumu.
2. Nospiediet šo taustiņu, lai sāktu Laika-Distances-Kaloriju-Pulsa izvēles uzstādīšanu.
3. Nospiediet šo taustiņu, lai nomainītu displeja rādījumus treniņa laikā no Ātrums – RPM – Laiks uz Distance- Kalorijas - Pulss
4. Nospiediet šo taustiņu un paturiet nospiestā stāvoklī, lai visi rādītāji atgrieztos uz nulles.

BODY FAT (KERMEŅA TAUKI):

Nospiediet šo pogu, lai izvēlētos ķermeņa tauku mērīšanas funkciju. Nospiediet SET taustiņu, lai ievadītu personiskos datus Dzimumu-Augumu-Svaru-Vecumu. Pēc savu personisko datu ievadīšanas, vēlreiz nospiediet šo pogu, lai sāktu mērīšanu, pēc tam rezultāts parādīsies uz ekrāna.

RECOVERY - PULSA ATJAUNOŠANĀS FUNKCIJA

Šī funkcija parāda jūsu spēju atgūt normālu pulsu un palīdz uzlabot to ar treniņa palīdzību. Lai iegūtu pareizu priekšstatu par pulsu, lietotājam tas jāpārbauda tūlīt pēc treniņa. Pēc pogas nospiešanas turiet plaukstas uz sirdsdarbības detektora, pārbaude ilgs 1 minūti un rezultāti būs redzami uz ekrāna. Pēc pārbaudes jūs varat nospiest jebkuru pogu, lai izietu no RECOVERY režīma.

DISPLEJA FUNKCIJAS

1. KALENDĀRS : rāda gadu, mēnesi, datumu
2. TEMPERATŪRA: rāda pašreizējo istabas temperatūru
3. PULKSTENIS: rāda laiku
4. SCAN: rāda visu funkciju lielumu - Ātrums – RPM – Laiks - Distance- Kalorijas – Pulss
5. ĀTRUMS: treniņa pašreizējo ātrumu. Maksimāli 99,9 km/h.
6. RPM: Rotāciju skaits minūtē
7. LAIKS: Rāda pieaugošu (ja nav uzstādīts) vai dilstošu (ja uzstādīts) treniņa laiku (0-99,59 min)
8. DISTANCE: Rāda pieaugošu (ja nav uzstādīts) vai dilstošu (ja uzstādīts) treniņa distanci (0-99,99 km).
9. KALORIJAS: Rāda pieaugošu (ja nav uzstādīts) vai dilstošu (ja uzstādīts) patērieto kaloriju daudzumu (0-999 cal)
10. PULSS: rāda pašreizējo pulsu –sitieni/minūtē. Uzstādīšanas iespēja no 72 -240.
11. T.H.R.: lietotājs var uzstādīt pulsa lielumu, ko nevēlas pārsniegt treniņa laikā.

12. BODY FAT MEASUREMENT: Rāda ķermeņa tauku līmeni un ĶMI (ķermeņa masas indeksu).

13. PULSA ATJAUNOŠANA: ļauj novērot pulsa atjaunošanās gaitu.

LIETOŠANAS INSTRUKCIJA:

- Bateriju ielikšana.** Ievietojiet 2 AA 1,5 V baterijas tām paredzētajā vietā displeja aizmugurē. Ikreiz baterijas izņemot visas funkcijas un rādītāji tiek dzēsti uz 0.
- Līdzko baterijas ir ieliktas, dzirdama Bi skaņa un parādītas pilnas displeja iespējas. Pēc tam tiek parādīts kalendārs, laiks un istabas temperatūra. Pārtraucot treniņu uz 4 sek., visas funkcijas apstājas.
- Kalendārs/ Pulkstenis.** Nospiediet SET taustiņu, lai ievadītu Stundas - Minūtes – Gadu – Mēnesi – Datumu, kad attiecīgais rādītājs mirgo. Nospiediet MODE taustiņu, lai apstiprinātu izvēlēto lielumu. Kalendārs/ Pulkstenis tiek parādīts 260 minūtes pēc treniņa beigām, neizmantojot nevienu taustiņu.
- Laika-Distances-Kaloriju-Pulsa izvēles uzstādišana.** Nospiediet MODE, lai radītu pieeju izvēlnei. Nospiediet SET taustiņu, lai ievadītu Jūsu izvēlēto treniņa Laiku-Distanci-Kalorijas-Pulsu, kad attiecīgais rādītājs mirgo. Nospiediet MODE taustiņu, lai apstiprinātu izvēlēto lielumu. Treniņa laikā sasniedzot izvēlēto lielumu displejs raida skaņas signālu.
- Ķermeņa tauku (BODY FAT) indeksa noteikšana.** Nospiediet BODY FAT taustiņu, lai izvēlētos ķermeņa tauku mērišanas funkciju. Nospiediet SET taustiņu, lai ievadītu personiskos datus Dzimumu-Augumu-Svaru-Vecumu. Nospiediet SET taustiņu, lai izmainītu personiskos datus Dzimumu-Augumu-Svaru-Vecumu. Nospiediet MODE taustiņu, lai apstiprinātu izvēlēto lielumu. Pēc savu personisko datu ievadišanas, vēlreiz nospiediet BODY FAT taustiņu un uzlieciet abas plaukstas uz sirdsdarbības detektora. Ķermeņa tauku līmeņa un ĶMI (ķermeņa masas indekss) rezultāts parādīsies uz ekrāna.
- Pulsa atjaunošanas funkcija.** Jūs varat nospiest pulsa atgūšanas funkcijas RECOVERY pogu treniņa sākuma vai beigšanas režīma laikā, bet ne ķermeņa tauku mērišanas režīma laikā. Lai iegūtu pareizu priekšstatu par pulsu, lietotājam tas jāpārbauda tūlīt pēc treniņa. Tests ilgst 1 minūti, tiek veikta laika atskaite no 1:00 līdz 0:00, kas arī tiek parādīta uz displeja. Šī funkcija pārbauda pulsa atgriešanās normālā ritmā apstākļus pēc vingrošanas vai saņemot displeja signālu, kas liecina par uzstādītā pulsa pārsniegšanu. Vērtība dota ietvaros no F1.0 līdz F6.0. **F1.0 nozīmē vislabāko, bet F6.0 – viissliktāko.** Pēc pārbaudes jūs varat nospiest jebkuru pogu, lai izietu no RECOVERY režīma.

ATSAUCES

BMI: Ķermeņa masas indekss (Body Mass Index)

BMI klasifikācija	Rietumvalstu iedzīvotāji	Āzijas iedzīvotāji
Svara trūkums	< 19	< 18.5
Veselīgs svars	19-24.9	18.5-22.9
Liekais svars	25-29.9	23.0-24.9
Liels liekais svars	30-34.9	25.0-29.9
Tukls	> 35	>30

TAUKU % (FAT %): Ķermeņa tauku procents. Ko nozīmē tauku procents jūsu svarā. Normāls tauku % vīriešiem ir 12-25% un 20-30% sievietēm. Parasti vīrieši ar tauku saturu virs 25% un sievietes virs 30% tiek sauktas par resnām. Uz ekrāna parādītā vērtība būs no 5 ~ 50%.