



FITNESS INNOVATION

INSTRUKCIJA PROTEUS

VELOTRENAŽIERIS V 6

MONITORS

- Funkcijas poga
- Par displejiem
- Darbības instrukcija

Strāva: līdzstrāva 6V/500mA transformatora adapteris

FUKCIJAS POGAS:

Ir 6 pogas: START/STOP (SĀKT/BEIGT), UP (UZ AUGŠU), DOWN (UZ LEJU), ENTER (IEVADĪT), RECOVERY (PULSA NORMALIZĒŠANĀS FUNKCIJA) un RESET (ATGRIEŠANĀS SĀKUMA STĀVOKLĪ).

A: START/STOP (SĀKT/PĀRTRAUKT):

Nospiediet šo pogu, lai sāktu vai pārtrauktu treniņu.

B. UP (UZ AUGŠU):

- Sākotnējā režīmā nospiediet šo pogu, lai izvēlētos savu programmu no MANUAL (ROKAS VADĀMA), PROGRAM (PROGRAMMA), USER (LIETOTĀJS) un TARGET H.R. (PLĀNOTAIS SIRDSDARBĪBAS ĀTRUMS).
- Uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai palielinātu TIME (LAIKS), DISTANCE (DISTANCE), CALORIES (KALORIJAS) un HEART RATE (SIRDSDARBĪBAS ĀTRUMS) lielumus. TARGET H.R. uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai palielinātu savu AGE (VECUMS) un 55%, 75%, 90% procentus un THR.
- MANUAL un PROGRAM (P1~P12) uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai paaugstinātu profila līmeni.
- Arī darba stāvoklī jūs varat nospiest šo pogu, lai palielinātu profila līmeni.
- USER programmā izmantojiet šo pogu un DOWN pogu, lai uzstādītu katru profila stabīņu.

C. DOWN (UZ LEJU):

- Sākotnējā režīmā nospiediet šo pogu, lai izvēlētos savu programmu no MANUAL, TARGET H.R., USER un PROGRAM.
- Uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai samazinātu TIME, DISTANCE, CALORIES un HEART RATE lielumus. TARGET H.R. uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai samazinātu savu AGE un 55%, 75%, 90% procentus un THR lielumu.
- MANUAL un PROGRAM (P1~P12) uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai samazinātu profila līmeni.
- Arī darba stāvoklī jūs varat nospiest šo pogu, lai samazinātu profila līmeni.
- USER programmā izmantojiet šo pogu un UP pogu, lai uzstādītu katru profila stabīņu.

D. ENTER (IEVADĪT):

- Sākotnējā režīmā nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu vēlamo programmu no MANUAL, PROGRAM, USER un TARGET H.R..

- b.** Uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu uzstādītos TIME, DISTANCE, CALORIES un HEART RATE lielumus. TARGET H.R. uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu savu AGE un 55%, 75%, 90% procentus un THR lielumu.
- c.** MANUAL un PROGRAM (P1~P12) uzstādīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu profila līmeni.
- d.** USER profila veidošanas laikā nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu katru profila stabīju.

E. RECOVERY (PULSA NORMALIZĒŠANĀS).

Nospiediet šo pogu, lai iedarbinātu sirdsdarbības normalizēšanās funkciju. Monitoram jānosaka pulsa ātrums iepriekš, tad normalizēšanās funkcija varēs sākt darboties.

Šī funkcija pārbauda pulsa normalizēšanās stāvokli pēc treniņa. Tā ir robežas no F1.0 līdz F6.0. F1.0 nozīmē vislabāko, bet F6.0 – vissliktāko un pieaugums ir 0.1. Šī funkcija parāda jūsu pulsa normalizēšanās spēju un palīdz to uzlabot ar ikdienas treniņa palīdzību. Lai pareizi noteiktu pulsu, lietotājam tas jāpārbauda tūlīt pēc treniņa. Pēc pogas nospiešanas turiet sirdsdarbības detektoru pareizā veidā. Tests ilgs 1 minūti un rezultāts parādīsies uz displeja un tā laikā jūs varat nospiest RECOVERY pogu jebkurā mirklī, lai izietu no šī režīma. Pēc testa rezultātu saņemšanas nospiediet jebkuru pogu, lai izietu no šī režīma.

F. RESET (ATGRIEŠANĀS SĀKUMA STĀVOKLĪ)

- a. Nospiediet šo pogu vienreiz, lai monitors atgrieztos sākuma stāvoklī. (iemirgosies STOP MANUAL PROGRAM USER TARGET H.R.).
- b. Nospiediet un paturiet šo pogu nospiestā stāvoklī 2 sekundes, lai monitors pilnībā atgrieztos sākuma stāvoklī. Parādīsies laika ievadīšanas režīms (iemirgosies laika lodziņš)

PAR DISPLEJU:

A. PROGRAM profila displejs:

Parāda MANUAL, PROGRAM (P1~P12), USER, TARGET H.R. profilu. Profils iedalīts 16 stabījos; ja laiks nav uzstādīts, stabīš mainās, sasniedzot katru 1,0 km. Ja ir uzstādīts vēlamais treniņa laiks, katra stabīņa ilgums būs plānotais treniņa laiks, kas dalīts ar 16.

(pilns matricas displejs)
PROGRAM (P1~P12)

B. TIME displejs:

Parāda treniņa laiku.

Skaita uz priekšu: Ja laiks nav uzstādīts, tas tiks skaitīts uz priekšu pēc tam, kad nospiesta START poga, un maksimālais lielums ir 99:59.

Skaita atpakaļ: Uzstādīšanas režīmā nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku. Tas ir robežas no 1:00 līdz 99:00, un katrs palielinājums vai samazinājums ir 1:00. Kad lielums ir uzstādīts, monitors sāks skaitīt atpakaļ. Kad tiks sasniegts 0:00, monitors izdos skaņas signālu un atgādinās, ka mērķis ir sasniegts, un vienlaicīgi pārtrauks skaitīšanu.

C. SPEED, RPM (apgriezieni minūtē) displejs:

Parāda treniņa ātrumu (kilometri/stundā) un apgriezienus minūtē (RPM). Monitors parāda ātrumu un RPM SPEED/RPM lodziņā un arī uz mērītāja. Informācija par ātrumu un RPM pēc kārtas parādīsies lodziņā ik pēc 6 sekundēm.

D. DISTANCE displejs:

Parāda distanci

Skaitīšana uz priekšu: Ja lielums nav uzstādīts, distance tiks skaitīta uz priekšu un maksimālais lielums ir 99,9 km.

Skaitīšana atpakaļ: Uzstādīšanas režīmā nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci. Uzstādītie lielumi ir robežas no 0,1 līdz 99,9 km un katrs palielinājums vai samazinājums ir 0,1 km. Kad lielums ir uzstādīts, monitors sāks skaitīt atpakaļ. Kad tiks sasniegts 0,0, monitorā atskanēs signāls, lai informētu jūs, ka mērķis ir sasniegts, vienlaicīgi skaitīšana tiks pārtraukta.

E. CALORIES displejs:

Parāda kalorijas.

Skaitīšana uz priekšu: Ja lielums nav uzstādīts, kalorijas tiks skaitītas uz priekšu un maksimālais lielums ir 999 Kcal.

Skaitīšana atpakaļ: Uzstādīšanas režīmā nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo kaloriju daudzumu, ka jāsadedzina. Uzstādītie lielumi ir robežas no 10 Kcal līdz 990 Kcal un katrs palielinājums vai samazinājums ir 10 Kcal. Kad lielums ir uzstādīts, monitors sāks skaitīt atpakaļ. Kad tiks sasniegts 0,0, monitorā atskanēs signāls, lai informētu jūs, ka mērķis ir sasniegts, vienlaicīgi skaitīšana tiks pārtraukta.

F. WATT (VATU) displejs:

a. Sākotnēji uzstādīti – Ja MANUAL programmā ir sākotnēji uzstādīti vati, treniņa pretestības līmenis tiks automātiski koriģēts atbilstoši jūsu pašreizējam treniņa ātrumam un RPM. Šeit ir daži simboli, kurus jūs varat ieraudzīt uz monitora displeja un kas palīdzēs jums treniņā.

Δ Tas nozīmē, ka jūsu pašreizējais treniņa ātrums/RPM ir pārāk liels un ka jums jāsamazina ātrums, lai ievērotu sākotnēji uzstādītos vatus.

V Tas nozīmē, ka jūsu pašreizējais treniņa ātrums/RPM ir pārāk lēns un ka jums jāpalielina ātrums, lai uzturētu sākotnēji uzstādītos vatus.

--- Tas nozīmē, ka jūsu pašreizējais treniņa ātrums/RPM ir stipri ātrāks vai stipri lēnāks nekā paredzēts. Jums var būt nepieciešams samazināt vai palielināt ātrumu tik ilgi, kamēr šis simbols izzūd. Ja tas redzams ilgāk par 3 minūtēm un pretestība sasniegusi maksimālo līmeni 16 vai minimālo līmeni 1, monitors automātiski apstāsies. Laikā, kamēr redzams simbols, monitorā atskanēs signāls, lai atgādinātu jums par to.

b. Sākotnēji neuzstādīti – Ja jūs izvēlaties trenēties PROGRAM, USER un TARGET H.R. režīmā, vatus nevar koriģēt. Monitors tikai parāda treniņa piepūles rezultātus vatu jomā.

G. HEART RATE (SIRDSDARBĪBAS ĀTRUMS) displejs:

Parāda sirdsdarbības ātrumu (sitieni minūtē) (BPM). Monitors parādīs jūsu pašreizējo pulsa ātrumu dažas sekundes pēc tam, kad jūs uzliksies abas rokas uz roktura mērelementiem. Pulsa mērīšanas laikā turiet abas rokas, nevis tikai vienu, uz roktura mērelementiem.

a. Uzstādīšanas režīmā:

MANUAL, PROGRAM (P1~P12) un USER programmā iemirgosies pulsa lodziņš “HEART RATE” labajā apakšējā stūrī, nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu pulsa ātrumu, kuru jūs nevēlaties pārsniegt treniņa laikā. Ja pulss būs ātrāks nekā uzstādītais, monitors iemirgosies, lai informētu jūs par to (pielaide ir +/- 5 BPM).

c. Sirdsdarbības kontroles (HRC) režīmā:

TARGET H.R. programma. Pēc vecuma ievadīšanas, pulsa lodziņš labajā apakšējā stūrī parādīs aprēķināto plānoto pulsa ātrumu.

b-1. HEART RATE = (220-vecums) *55%

b-2. HEART RATE = (220-vecums) *75%

b-3. HEART RATE = (220-vecums) *90%

b-1. HEART RATE = sākotnēji uzstādītais THR lielums 100BPM

H. PULKSTEŅA displejs:

Kad pieslēgta strāva, nospiediet RESET taustiņu 2 sekundes, lai atgrieztos sākuma stāvoklī, iemirgosies pulkstenis un jūs varat uzstādīt pulksteni. (Pulkstenis rāda no 0:00 līdz 23:59).

Pēc tam, kad jūs pārtraucat treniņu uz 4 minūtēm, TIME lodziņā parādīsies pašreizējais laiks un sekundes parādīsies kā LCD sekunžu rādītājs.

I. ROOM TEMPERATURE (ISTABAS TEMPERATŪRAS) displejs:

Monitors parāda istabas temperatūru pēc C ātruma lodziņā, kad jūs uz 4 minūtēm pārtrauksiet treniņu.

J. HUMIDITY RATE (MITRUMA LĪMENA) displejs:

Monitors parāda istabas mitruma līmeņa % vatu lodziņā, kad jūs uz 4 minūtēm pārtrauksiet treniņu.

Darbības instrukcijas:

Piezīme:

1. Ja jūs pārtraucat mīt pedāļus vai 4 minūšu laikā nenospiedisiet nevienu pogu, monitors pārslēgsies uz pulpsteņa režīmu. Šajā režīmā monitors parāda laiku, istabas temperatūru un mitruma līmeni.
2. Ja monitors nerāda pienācīgi, izņemiet adapteri no kontakta un pēc 15 sekundēm iespraudiet atpakaļ kontaktā.

a. Strāvas ieslēgšana: Iespraudiet adapteri elektriskās strāvas kontaktā, pēc tam iespraudiet otru galu ķēdes korpusa kontaktā.

b. Pulksteni var uzstādīt divās situācijās: pirmajās pāris sekundēs, kad jūs ieslēdzat strāvu, vai pēc 2 sekunžu ilgas RESET nospiešanas.

Nospiediet UP un DOWN, lai uzstādītu stundu, nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu. Tad nospiediet UP un DOWN, lai uzstādītu minūtes, nospiediet ENTER, lai tās apstiprinātu. Pēc tam monitors parādīs gatavības režīmu.

c. Izvēlieties treniņa režīmu:

Nospiediet Δ vai V pogu, lai izvēlētos treniņa režīmu no MANUAL, PROGRAM, USER un TARGET H.R., tad nospiediet ENTER, lai apstiprinātu izvēli.

(a) MANUAL režīms:

MANUAL režīmā jūs varat uzstādīt TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT un PULSE. Jūs varat koriģēt visu treniņa pretestību, nospiežot UP vai DOWN pogu treniņa laikā. Ja WATT lielums ir jau uzstādīts, pretestība tiks automātiski koriģēta atbilstoši ātrumam un RPM.

1. MANUAL režīmā LCD matrica sāk mirgot, tad jūs varat izmantot Δ vai V pogu, lai koriģētu treniņa pretestību robežās no 1. līdz 16. līmenim, tad nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
2. Iemirgosies TIME. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
3. Iemirgosies DISTANCE. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.

4. Iemirgosies CALORIES. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu kalorijas, kuras jāsadedzina. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
 5. Iemirgosies WATT. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo WATT lielumu. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu. Vatus var uzstādīt tikai MANUAL režīmā.
- Piezīme:** Ja WATT lielums ir uzstādīts, pretestības uzstādīšana 1. solī tiek atcelta. Pretestība tiks automātiski koriģēta atbilstoši uzstādītajam WATT lielumam. Ja jūs mīsiet pedālus ātrāk, pretestība samazināsies. Ja jūs mīsiet pedālus lēnāk, pretestība palielināsies.
6. Iemirgosies HEART RATE. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo pulsa ātrumu treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
 7. Nospiediet START pogu, lai sāktu treniņu.

Piezīme:

- **Ja nav uzstādīts TIME, DISTANCE vai CALORIES lielums, monitors automātiski skaitīs tos uz priekšu no nulles. Ja šie lielumi ir uzstādīti, tie tiks skaitīti atpakaļ līdz nullei. Sasniedzot nulli, skaitīšana tiek pārtraukta un monitors izdos 8 skaņas signālus, lai informētu jūs.**
- **Šajā režīmā nav nepieciešams uzstādīt visus lielumus, nospiediet ENTER, lai pārlēktu lielumam, kuru jūs vēlaties ignorēt, un nospiediet START jebkurā laikā, lai sāktu treniņu.**
- **Treniņa laikā izmantojiet Δ vai V pogu, lai koriģētu pretestību.**
- **Plānotais sirdsdarbības ātrums MANUAL režīmā darbojas tikai kā atgādinājums. Tas neietekmēs pretestību, kā tas notiek TARGET H.R. režīmā.**

(b) PROGRAM režīms:

Jūs varat izvēlēties no 12 iepriekš uzstādītām treniņu programmām. Jūs varat uzstādīt TIME, DISTANCE, CALORIES un TARGET H.R. Treniņa laikā jūs varat koriģēt visu treniņa pretestību, nospiežot UP vai DOWN pogu.

1. PROGRAM režīmā LCD matrica vispirms 2 sekundes rāda "P1", tad parādās iepriekš uzstādītā P1 diagramma. Jūs varat izmantot Δ vai V pogu, lai izvēlētos no P1~P12 programmas, tad nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
2. Iemirgosies STOP, izmantojiet Δ vai V pogu, lai pielāgotu vēlamo pretestību (grūtības līmeni) visai jūsu treniņa programmai. Pielāgošanas robežas nosaka katras programmas maksimālais un minimālais pretestības līmenis. Kad maksimālā pretestība sasniedz iespējamo maksimālo līmeni (16), visas diagrammas pretestība apstājas. Kad minimālā pretestība sasniedz iespējamo minimālo pretestības līmeni (16), visas diagrammas pretestība apstājas.
3. Iemirgosies TIME. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
4. Iemirgosies DISTANCE. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
5. Iemirgosies CALORIES. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu kaloriju daudzumu, kuru jūs vēlaties sadedzināt. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
6. Iemirgosies HEART RATE. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo pulsa ātrumu treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
7. Nospiediet START pogu, lai sāktu treniņu.

Piezīme:

- **Ja nav uzstādīts TIME, DISTANCE vai CALORIES lielums, monitors automātiski skaitīs tos uz priekšu no nulles. Ja šie lielumi ir uzstādīti, tie tiks skaitīti atpakaļ līdz nullei. Sasniedzot nulli, skaitīšana tiek pārtraukta un monitors izdod 8 skaņas signālus, lai informētu jūs.**

- Šajā režīmā nav nepieciešams uzstādīt visus lielumus, nospiediet ENTER, lai pārlēktu lielumam, kuru jūs vēlaties ignorēt, un nospiediet START jebkurā laikā, lai sāktu treniņu.
- Treniņa laikā izmantojiet Δ vai V pogu, lai koriģētu pretestību.
- Plānotais sirdsdarbības ātrums PROGRAM režīmā darbojas tikai kā atgādinājums. Tas neietekmēs pretestību, kā tas notiek TARGET H.R. režīmā.

(c) USER (LIETOTĀJA) režīms:

Monitors sniedz vienu lietotāja noteiktu režīmu. Katra stabīņa izveidošanai jūs varat izmantot UP, DOWN un ENTER pogu, lai radītu pats savu treniņa programmu. Šajā režīmā jūs varat uzstādīt TIME, DISTANCE, CALORIES un TARGET H.R.. Jūs varat nospiest UP vai DOWN pogu, lai koriģētu pašreizējo pretestību. Ja jūs nevēlaties izveidot treniņa diagrammu, nospiediet ENTER un paturiet 2 sekundes, lai tai pārlēktu.

1. USER režīmā iemirgosies LCD matricas pirms stabiņš. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu šī stabīņa vēlamo pretestību, nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
2. Tad iemirgosies LCD matricas otrs stabiņš. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu šī stabīņa vēlamo pretestību. Atkārtojiet 1. un 2. soli, lai izveidotu pats savu treniņa programmu. Nobeigumā nospiediet ENTER, lai apstiprinātu savu programmu.

Piezīme:

LCD matricai ir 16 stabīņi. Kad diagramma ir izveidota, monitors paturēs to atmiņā. Ja jūs vēlaties koriģēt savu programmu, atkārtojiet 1. un 2. soli. Jūs varat arī nospiest UP un DOWN pogu treniņa laikā, lai mainītu pašreizējā stabīņa pretestību, šis lielums arī tiks paturēts atmiņā. Ja šajā posmā jūs nevēlaties izveidot diagrammu, nospiediet ENTER un paturiet 2 sekundes, lai tai pārlēktu.

3. Iemirgosies TIME. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
4. Iemirgosies DISTANCE. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
5. Iemirgosies CALORIES. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu kaloriju daudzumu, kas jāsadedzina. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
6. Iemirgosies HEART RATE. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo pulsa ātrumu treniņa laikā. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
7. Nospiediet START pogu, lai sāktu treniņu.

Piezīme:

- **Ja nav uzstādīts TIME, DISTANCE vai CALORIES lielums, monitors automātiski skaitīs tos uz priekšu no nulles. Ja šie lielumi ir uzstādīti, tie tiks skaitīti atpakaļ līdz nullei. Sasniedzot nulli, skaitīšana tiek pārtraukta un monitors izdos 8 skaņas signālus, lai informētu jūs.**
- **Šajā režīmā nav nepieciešams uzstādīt visus lielumus, nospiediet ENTER, lai pārlēktu lielumam, kuru jūs vēlaties ignorēt, un nospiediet START jebkurā laikā, lai sāktu treniņu.**
- **Treniņa laikā izmantojiet Δ vai V pogu, lai koriģētu pretestību.**
- **Plānotais sirdsdarbības ātrums USER režīmā darbojas tikai kā atgādinājums. Tas neietekmēs pretestību, kā tas notiek TARGET H.R. režīmā.**

(d) TARGET H.R. režīms:

Šis ir sirdsdarbības ātruma kontroles režīms. Monitors sniedz 4 iepriekš uzstādītus režīmus: 55%, 75%, 90% un ar roku ievadāmu (kas parādās kā THR). Monitors aprēķinās

ielumu atbilstoši ievadītajam vecumam. Pēc atbilstošā lieluma izvēlēšanās monitors nepārtraukti uzraudzīs jūsu stāvokli un pielāgos pretestību. Kad pulsa ātrums sasniegs uzstādīto lielumu, pretestība nekavējoties samazināsies par vienu līmeni. Ja pulsa ātrums tomēr ir lielāks par uzstādīto, pretestība pazemināsies par 1 līmeni ik pēc 15 sekundēm tik ilgi, kamēr tā sasniegs 1. līmeni, un ja šajā posmā jūsu pulsa ātrums joprojām ir lielāks par uzstādīto, monitors automātiski izslēgsies, lai pasargātu jūsu veselību. Bet ja jūsu pulsa ātrums ir zemāks par uzstādīto, pretestība palieeināsies par vienu līmeni ik pēc 30 sekundēm, kamēr tā sasniegs 16. līmeni.

1. TARGET H.R. režīmā iemirgosies “AGE” un LCD matrica parādīs iepriekš uzstādīto vecumu- 22 gadi – un mirgos. Nospiediet UP un DOWN pogu, lai ievadītu savu vecumu (robežās no 1~99), tad nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.

Piezīme: Veicot uzstādīšanu TARGET H.R. režīmā, RESET nospiešana izdzēsīs visus lielumus un pārslēgsies uz gatavības režīmu, vecumu nevar koriģēt. Ja jūs vēlaties atkal ievadīt savu vecumu, nospiediet RESET un paturiet 2 sekundes, lai monitors pilnībā atgrieztos sākuma stāvoklī, tad jūs varat atkal ieiet TARGET H.R., lai ievadītu savu vecumu.

2. LCD matrica parāda 55% un mirgo. Nospiediet UP un DOWN pogu, lai izvēlētos vēlamo TARGET H.R. režīmu, nospiediet ENTER.

2-1. 55% - sākotnēji ievadītais vecums 20, HEART RATE = $(220-20)*55\% = 110$ THR

2-2. 75% - sākotnēji ievadītais vecums 20, HEART RATE = $(220-20)*75\% = 150$ THR

2-3. 90% - sākotnēji ievadītais vecums 20, HEART RATE = $(220-20)*90\% = 180$ THR

2-4 THR- sākotnējais pulsa ātrums = 100, nospiediet UP un DOWN, lai ar roku ievadītu savu vēlamo pulsa ātrumu

3. Iemirgosies TIME. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa laiku. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
4. Iemirgosies DISTANCE. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu vēlamo treniņa distanci. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
5. Iemirgosies CALORIES. Nospiediet Δ vai V pogu, lai uzstādītu kaloriju daudzumu, kas jāsadedzina. Nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu.
6. Nospiediet START pogu, lai sāktu treniņu.

Piezīme:

- Ja nav uzstādīts TIME, DISTANCE vai CALORIES lielums, monitors automātiski skaitīs tos uz priekšu no nulles. Ja šie lielumi ir uzstādīti, tie tiks skaitīti atpakaļ līdz nullei. Sasniedzot nulli, skaitīšana tiek pārtraukta un monitors izdos 8 skaņas signālus, lai informētu jūs.
- Šajā režīmā nav nepieciešams uzstādīt visus lielumus, nospiediet ENTER, lai pārlēktu lielumam, kuru jūs vēlaties ignorēt, un nospiediet START jebkurā laikā, lai sāktu treniņu.
- TARGET H.R. programmā pretestību nevar koriģēt. Pretestību nosaka pulsa ātrums.