

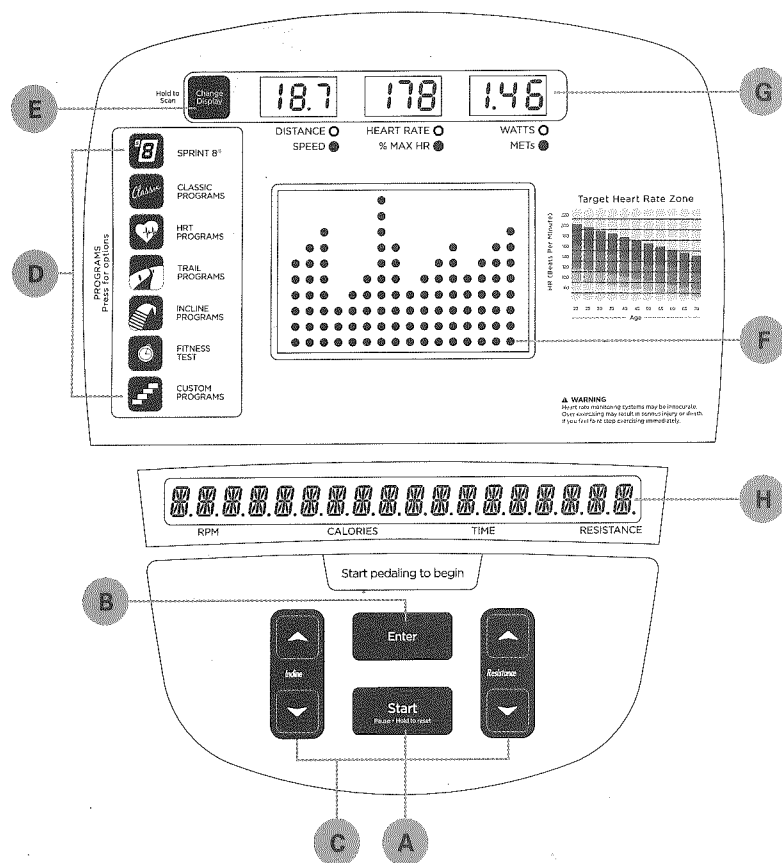




3	ENGLISH
6	FRANÇAIS
9	ESPAÑOL
12	PORTUGUÊS
15	DEUTSCH
18	NEDERLANDS
21	ITALIANO
24	POLSKI
27	РУССКИЙ
30	繁體中文
33	العربية

S70 DISPLAY CONSOLE OVERVIEW

The computerized display allows the user to select a workout that meets their desired fitness goals. It also allows the user to monitor the progress and feedback of each workout so they can track improvements in overall fitness over time.



S70 DISPLAY CONSOLE DESCRIPTIONS

A) START/HOLD TO RESET

Press the START key to begin a MANUAL workout immediately without having to set individual information. When the program begins, you have the ability to adjust resistance levels with the ARROW keys. Feedback information will be calculated using default settings.

PAUSE: If you need to PAUSE your program during a workout, pressing the START key will PAUSE your program for 30 seconds. Pressing START will return you to your workout.

RESET: If you need to RESET the console during your workout, you can do so by holding down the START button for three seconds or until the display resets.

B) ENTER

This key is used after entering each piece of information in setup such as age, weight, or level.

C) ARROW BUTTONS

These keys are used to change values in setup mode prior to your workout. During your workout, they are used to change workout levels. In HRT[®] programs, they are used to change your target heart rate.

D) PROGRAM BUTTONS

These keys provide quick access to your favorite workouts. Press the program repeatedly or use the arrow keys to select one of multiple workouts.

E) CHANGE DISPLAY / HOLD TO SCAN

Press to change display information. Press and hold to scan automatically between the two display options.

F) PROFILE DISPLAY

This window provides a dot matrix profile of the workout segments you are about to complete, as well as those you have already completed, and the level of resistance for each segment.

G) MESSAGE/FEEDBACK WINDOWS

These windows provide step-by-step instructions in the setup mode, instructions, feedback and motivational messages during your workout.

FEEDBACK:

During your workout, these windows display exercise feedback about your workout, including:

SPEED: the pedaling speed in miles or kilometers per hour.

DISTANCE: the total distance traveled in miles or kilometers since the start of your workout.

WATTS: a measurement of workload; one watt is equal to six kilogram-meters per minute.

INCLINE: the level of incline. There are 20 levels that represent a 23% grade change.

METS: a measurement of oxygen consumption; one MET equals the approximate amount of oxygen consumed per minute by a person at rest.

HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW: This window provides feedback on your current heart rate and the percent of your predicted maximum heart rate (% Heart Rate). It also includes your target heart rate when using one of the HRT[®] programs.

NOTE: At the end of your workout, the totals will be displayed as averages of your total workout time. The only exceptions are distance and calories, which are program totals.



S70

ENGLISH



S70
S60
R60
U60

ENGLISH

S70 DISPLAY CONSOLE DESCRIPTIONS

H) MESSAGE WINDOW

This window provides step-by-step instructions in the setup mode, instructions, feedback and motivational messages during your workout.

TIME: the time elapsed or the time remaining in your workout.

RPM: the pedal rate or Revolutions Per Minute (RPM).

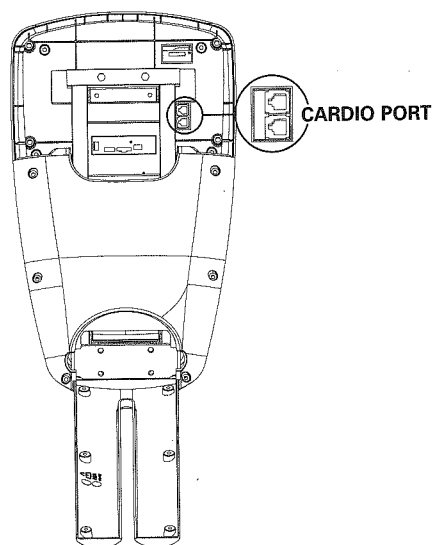
CALORIES: an estimate of calories burned since the beginning of the workout.

RESISTANCE: the current resistance level you are currently in.

CARDIO PORT

A Cardio Port is located on the back of the console that is compatible to entertainment protocol, such as Cardio Theatre. The bottom port is the active port to use for this function.

These ports are located on the backside of the console and are enclosed by removable covers.

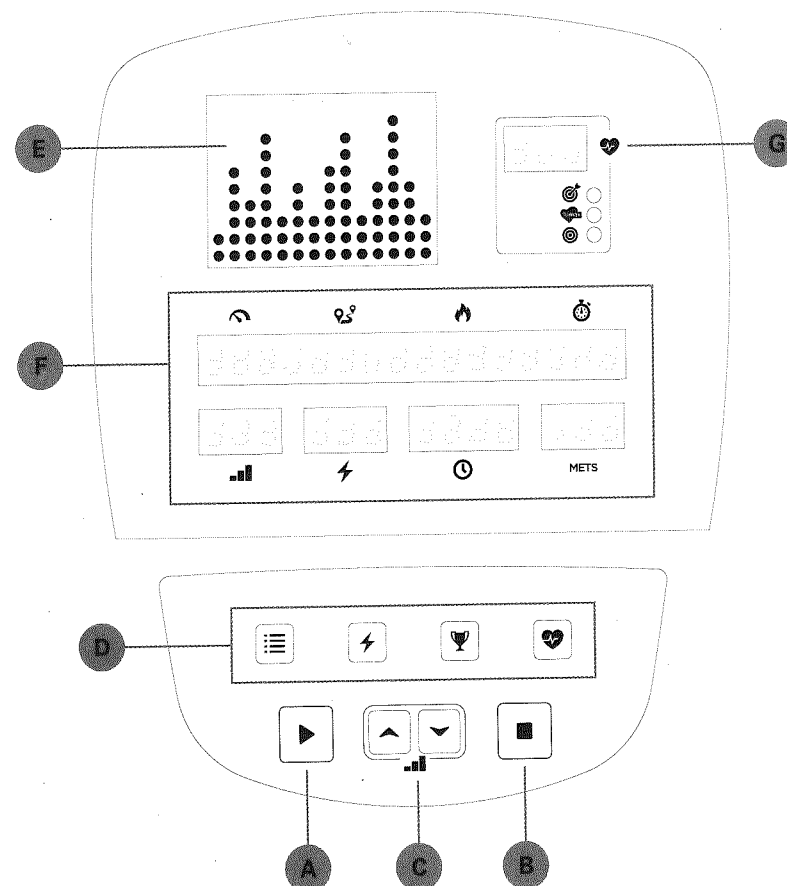


BATTERY

The S70 is equipped with a Sealed Lead Acid battery inside the frame to power the incline and console. It is suggested to plug the S70 in for 6 – 12 hours after initial install to fully charge the battery. Be sure the power switch is turned to the "On" position to ensure the battery will charge. After that time, the unit will function properly when self-powered. When stored, the battery should be kept in a cool, dry area.

S60/R60/U60 DISPLAY CONSOLE OVERVIEW

The computerized display allows the user to select a workout that meets their desired fitness goals. It also allows the user to monitor the progress and feedback of each workout so they can track improvements in overall fitness over time.



S60/R60/U60 DISPLAY CONSOLE DESCRIPTIONS

A) ► GO/ENTER/HOLD TO SCAN

Press the GO key to begin a MANUAL workout immediately without having to set individual information. When the program begins, you have the ability to adjust resistance levels with the ARROW keys. Feedback information will be calculated using default settings.

ENTER: This key is used after entering each piece of information in setup such as age, weight, or level.

HOLD TO SCAN: If you need to change the display of heart rate, you can do so by holding down the GO button for three seconds, the HEART RATE ZONE window will display HEART RATE, % MAX. HEART H.R., TARGET H.R. in sequence in HRT PROGRAMS.

B) ■ STOP/HOLD TO RESET

STOP: If you need to STOP your program during the workout, press the STOP key will STOP the program.

RESET: If you need to RESET the console during your workout, you can do so by holding down the GO button for three seconds or until the display resets.

C) ▬ RESISTANCE

These keys are used to change values in setup mode prior to your workout. During your workout, they are used to change workout levels. In HRT™ programs, they are used to change your target heart rate.

D) PROGRAM BUTTONS

These keys provide quick access to your favorite workouts. Press the arrow keys to select one of multiple workouts.

≡ CLASSIC PROGRAMS ⚡ WATTS PROGRAMS

🏆 GOAL PROGRAMS ❤️ HRT PROGRAMS

E) PROFILE DISPLAY

This window provides a dot matrix profile of the workout segments you are about to complete, as well as those you have already completed, and the level of resistance for each segment.

F) MESSAGE/FEEDBACK WINDOWS

These windows provide step-by-step instructions in the setup mode, instructions, feedback and motivational messages during your workout.

FEEDBACK:

During your workout, these windows display exercise feedback about your workout, including:

🌀 **SPEED:** the pedaling speed in miles or kilometers per hour.

📍 **DISTANCE:** the total distance traveled in miles or kilometers since the start of your workout.

🔥 **CALORIES:** an estimate of calories burned since the beginning of the workout.

⌚ **RPM:** the pedal rate or Revolutions Per Minute (RPM).

▬ **RESISTANCE:** the current resistance level of your workout.

⚡ **WATTS:** a measurement of workload; one watt is equal to six kilogram-meters per minute.

🕒 **TIME:** the time elapsed or the time remaining in your workout.

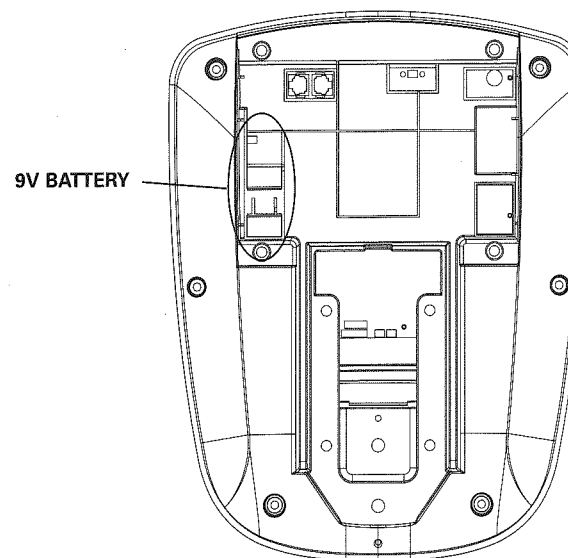
METS **METS:** a measurement of oxygen consumption; one MET equals the approximate amount of oxygen consumed per minute by a person at rest.

NOTE: At the end of your workout, the totals will be displayed as averages of your total workout time. The only exceptions are distance and calories, which are program totals.

G) ❤️ HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW

This window provides feedback on your current heart rate and the percent of your predicted maximum heart rate (% Heart Rate). It also includes your target heart rate when using one of the HRT™ programs.

🎯 HEART RATE 📊 %MAX HEART RATE 🎯 TARGET HEART RATE



BATTERY

Your console is equipped with a 9V battery to maintain workout information.

If you have questions or if there are any missing parts, contact Customer Tech Support. Visit world.visionfitness.com for contact information.



S70
S60
R60
U60

ENGLISH

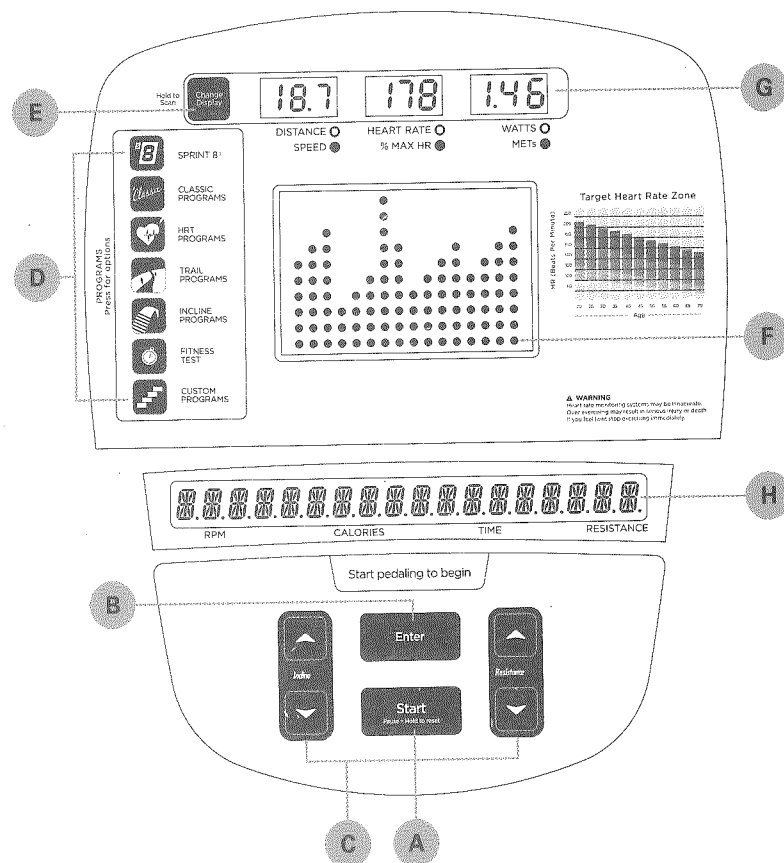


S70

FRANÇAIS

S70 ÉCRAN DE LA VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE

L'écran informatisé permet à l'utilisateur de sélectionner un entraînement correspondant à ses objectifs de fitness souhaités. Il permet également à l'utilisateur de surveiller les progrès et le feedback de chaque entraînement pour qu'il puisse suivre les améliorations de sa condition physique dans le temps.



S70 ÉCRAN DES DESCRIPTIONS DE LA CONSOLE

A) DÉMARRAGE/MAINTENIR POUR RÉINITIALISER

Appuyez sur la touche DÉMARRAGE pour commencer un entraînement MANUEL Immédiatement sans avoir à définir des informations individuelles. Lorsque le programme démarre, vous avez la possibilité de régler les niveaux de résistance à l'aide des touches FLÉCHÉES. Les informations de feedback seront calculées à l'aide des paramètres par défaut.

PAUSE : Si vous avez besoin de faire une PAUSE dans votre programme pendant un entraînement, appuyez sur la touche DÉMARRAGE et votre programme se mettra en PAUSE pendant 30 secondes. En appuyant sur DÉMARRAGE, vous retournerez à votre entraînement.

RÉINITIALISER : Si vous devez RÉINITIALISER la console pendant votre entraînement, maintenez le bouton DÉMARRAGE enfoncé pendant trois secondes ou jusqu'à ce que l'écran se réinitialise.

B) ENTRÉE

Cette touche est utilisée après avoir entré chaque information dans la configuration, telle que l'âge, le poids ou le niveau.

C) BOUTONS FLÉCHÉS

Ces touches sont utilisées pour modifier les valeurs en mode configuration avant votre entraînement. Pendant votre entraînement, elles sont utilisées pour modifier les niveaux de l'entraînement. Dans les programmes HRT, elles sont utilisées pour modifier votre fréquence cardiaque ciblée.

D) BOUTONS DE PROGRAMME

Ces touches donnent un accès rapide à vos entraînements favoris. Appuyez plusieurs fois sur le programme ou utilisez les touches fléchées pour sélectionner l'un des multiples entraînements.

E) CHANGER D'ÉCRAN/MAINTENIR POUR SCANNER

Appuyez pour modifier les informations de l'écran. Appuyez and maintenez pour scanner automatiquement entre les deux options de l'écran.

F) ÉCRAN DU PROFIL

Cette fenêtre donne un profil matriciel des segments de l'entraînement que vous êtes en train d'exécuter et de ceux que vous avez déjà exécutés, ainsi que du niveau de résistance pour chaque segment.

G) FENÊTRES DU MESSAGE/FEEDBACK

Ces fenêtres donnent des instructions progressives en mode configuration, des instructions, des messages de feedback et de motivation pendant votre entraînement.

FEEDBACK :

Pendant votre entraînement, ces fenêtres affichent un feedback sur l'exercice de votre entraînement, comprenant :

VITESSE : la vitesse de pédalage en miles ou en kilomètres à l'heure.

DISTANCE : la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le démarrage de votre entraînement.

WATTS : mesure de la charge de travail ; un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

INCLINAISON : niveau d'inclinaison. Il existe 20 niveaux qui représentent une modification de degré de 23 %.

METS : mesure de la consommation d'oxygène ; un MET équivaut à la quantité approximative d'oxygène consommée par minute par une personne au repos.

FENÊTRE DE FEEDBACK SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE/HRT : Cette fenêtre donne un feedback sur votre fréquence cardiaque actuelle et sur le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum prévue (% fréquence cardiaque). Elle comprend également la fréquence cardiaque ciblée en utilisant l'un des programmes HRT.

REMARQUE : À la fin de votre entraînement, les totaux seront affichés sous forme de moyennes de votre temps d'entraînement total. Les seules exceptions sont la distance et les calories, qui sont des totaux de programmes.

S70 ÉCRAN DES DESCRIPTIONS DE LA CONSOLE

H) FENÊTRE DE MESSAGE

Cette fenêtre donne des instructions progressives en mode configuration, des instructions, des messages de feedback et de motivation pendant votre entraînement.

TEMPS : temps restant ou temps écoulé dans votre entraînement.

RPM : cadence de pédalage ou révolutions par minute (RPM).

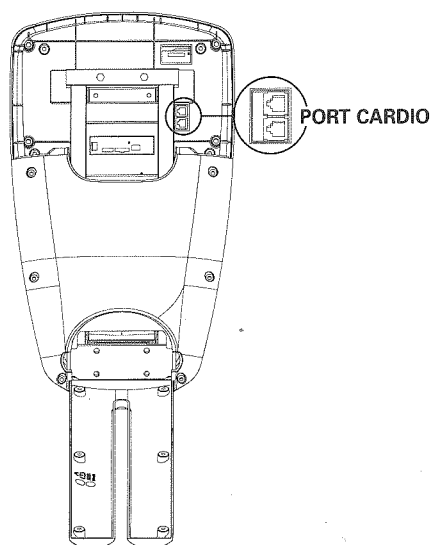
CALORIES : estimation des calories brûlées depuis le début de l'entraînement.

RÉSISTANCE : niveau courant de résistance dans lequel vous vous trouvez actuellement.

PORT CARDIO

Un port cardio est situé à l'arrière de la console qui est compatible avec le protocole de divertissement, tel que Cardio Theatre. Le port inférieur est le port actif à utiliser pour avoir accès à cette fonction.

Ces ports sont situés à l'arrière de la console et sont fermés par des caches amovibles.

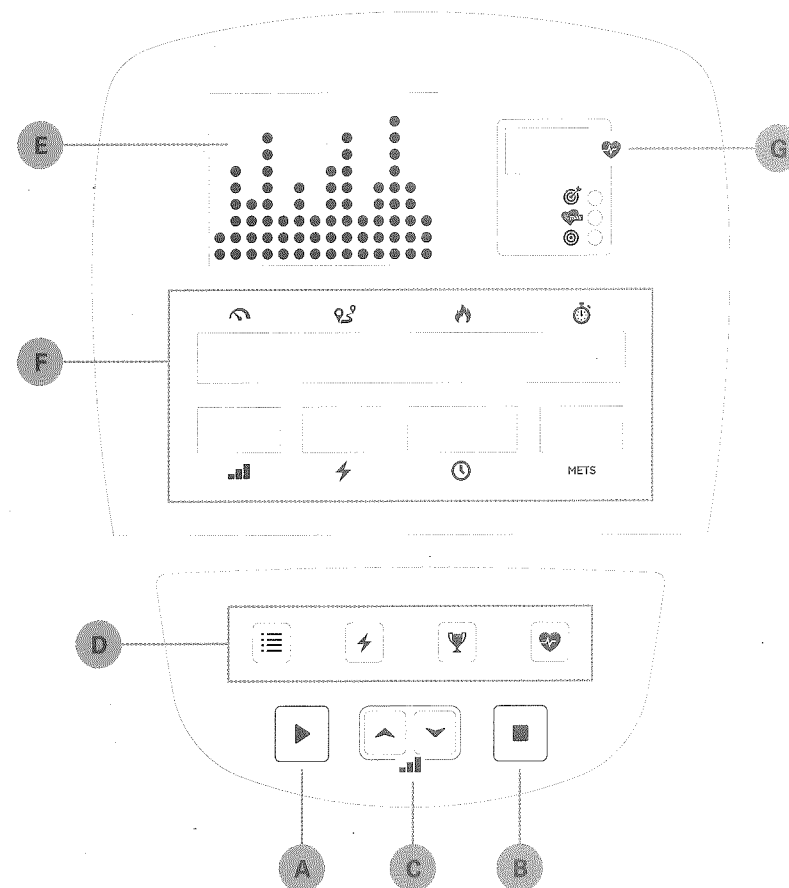


BATTERIE

Le S70 est équipé d'une batterie scellée au plomb/acide à l'intérieur du cadre pour actionner l'inclinaison et la console. Il est suggéré de brancher le S70 pendant 6 à 12 heures après l'avoir installé initialement pour charger complètement la batterie. Assurez-vous que l'interrupteur soit en position « On » pour garantir que la batterie charge. Une fois la charge terminée, l'unité fonctionnera correctement en auto-alimentation. Pendant qu'elle est stockée, la batterie doit être conservée dans un lieu frais et sec.

ÉCRAN DE LA VUE D'ENSEMBLE DE LA CONSOLE S60/R60/U60

L'écran informatisé permet à l'utilisateur de sélectionner un entraînement correspondant à ses objectifs de fitness souhaités. Il permet également à l'utilisateur de surveiller les progrès et le feedback de chaque entraînement pour qu'il puisse suivre les améliorations de sa condition physique dans le temps.



S70
S60
R60
U60

FRANÇAIS



S70
S60
R60
U60

FRANÇAIS

ÉCRAN DES DESCRIPTIONS DE LA CONSOLE S60/R60/U60

A) ► GO/ENTRÉE/MAINTENIR POUR SCANNER

Appuyez sur la touche GO pour commencer un entraînement MANUEL immédiatement sans avoir à définir des informations individuelles. Lorsque le programme démarre, vous avez la possibilité de régler les niveaux de résistance à l'aide des touches FLÉCHÉES. Les informations de feedback seront calculées à l'aide des paramètres par défaut.

ENTRÉE : Cette touche est utilisée après avoir entré chaque information dans la configuration, telle que l'âge, le poids ou le niveau.

MAINTENIR POUR SCANNER : Si vous avez besoin d modifier l'écran de la fréquence cardiaque, maintenez le bouton GO enfoncé pendant trois secondes et la fenêtre de la ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE affichera la FRÉQUENCE CARDIAQUE, % MAX. FC COEUR, FC CIBLÉE dans l'ordre dans le PROGRAMMES HRT.

B) ■ ARRÊT/MAINTENIR POUR RÉINITIALISER

ARRÊT : Si vous avez besoin d'ARRÊTER votre programme pendant l'entraînement, appuyez sur la touche ARRÊT et votre programme s'arrêtera.

RÉINITIALISER : Si vous devez RÉINITIALISER la console pendant votre entraînement, maintenez le bouton GO enfoncé pendant trois secondes ou jusqu'à ce que l'écran se réinitialise.

C) ▬ RÉSISTANCE

Ces touches sont utilisées pour modifier les valeurs en mode configuration avant votre entraînement. Pendant votre entraînement, elles sont utilisées pour modifier les niveaux de l'entraînement. Dans les programmes HRT, elles sont utilisées pour modifier votre fréquence cardiaque ciblée.

D) BOUTONS DE PROGRAMME

Ces touches donnent un accès rapide à vos entraînements favoris. Appuyez sur les touches fléchées pour sélectionner l'un des multiples entraînements.

☰ PROGRAMMES CLASSIQUES

⚡ PROGRAMMES WATTS

🏆 PROGRAMMES D'OBJECTIFS

❤️ PROGRAMMES HRT

E) ÉCRAN DU PROFIL

Cette fenêtre donne un profil matriciel des segments de l'entraînement que vous êtes en train d'exécuter et de ceux que vous avez déjà exécutés, ainsi que du niveau de résistance pour chaque segment.

F) FENÊTRES DU MESSAGE/FEEDBACK

Ces fenêtres donnent des instructions progressives en mode configuration, des instructions, des messages de feedback et de motivation pendant votre entraînement.

FEEDBACK :

Pendant votre entraînement, ces fenêtres affichent un feedback sur l'exercice de votre entraînement, comprenant :

🚲 **VITESSE** : la vitesse de pédalage en miles ou en kilomètres à l'heure.

📏 **DISTANCE** : la distance totale parcourue en miles ou en kilomètres depuis le démarrage de votre entraînement.

🔥 **CALORIES** : estimation des calories brûlées depuis le début de l'entraînement.

🕒 **RPM** : cadence de pédalage ou révolutions par minute (RPM).

▬ **RÉSISTANCE** : niveau de résistance courant de votre entraînement.

⚡ **WATTS** : mesure de la charge de travail ; un watt équivaut à six kilogrammes-mètres par minute.

🕒 **TEMPS** : temps restant ou temps écoulé dans votre entraînement.

METS METS : mesure de la consommation d'oxygène ; un MET équivaut à la quantité approximative d'oxygène consommée par minute par une personne au repos.

REMARQUE : À la fin de votre entraînement, les totaux seront affichés sous forme de moyennes de votre temps d'entraînement total. Les seules exceptions sont la distance et les calories, qui sont des totaux de programmes.

G) ❤️ FENÊTRE DE FEEDBACK SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE/HRT

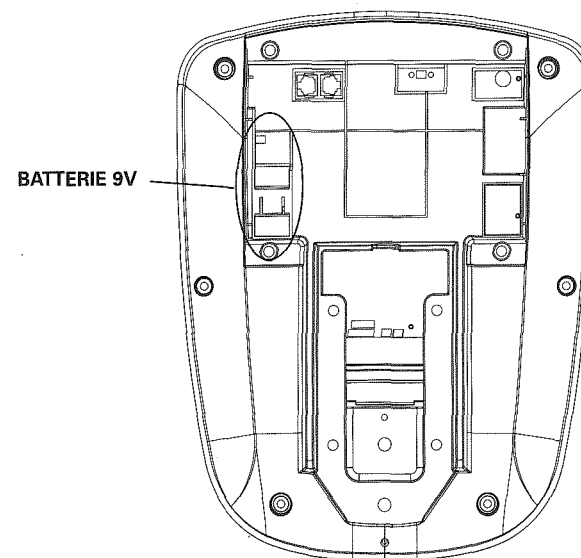
Cette fenêtre donne un feedback sur votre fréquence cardiaque actuelle et sur le pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum prévue (% de fréquence cardiaque). Elle comprend également la fréquence cardiaque ciblée en utilisant l'un des programmes HRT.



FRÉQUENCE CARDIAQUE %max % DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXI



FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLÉE



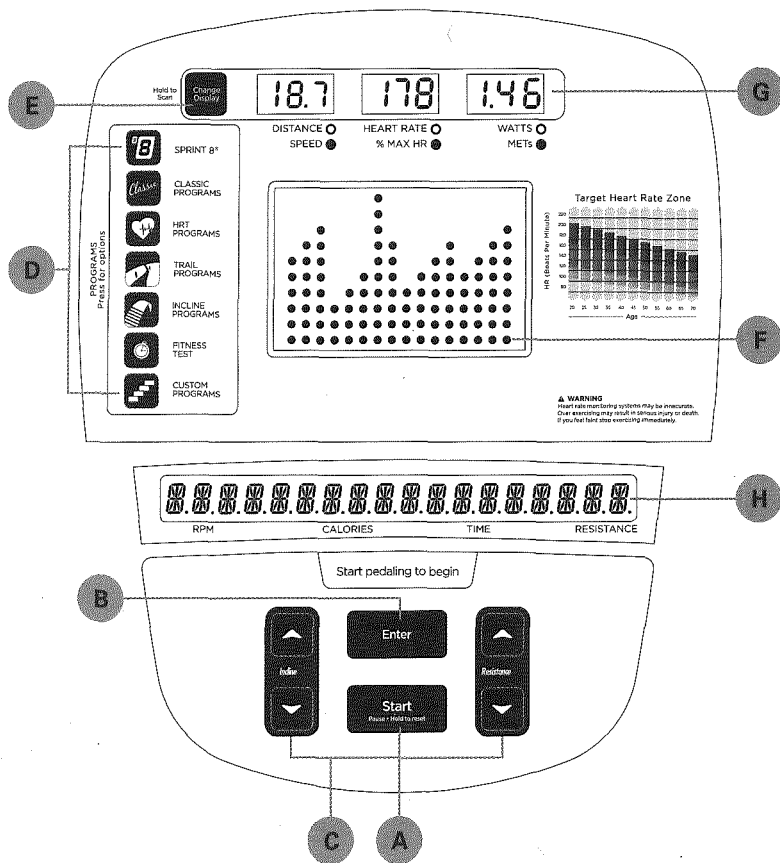
BATTERIE

Votre console est équipée d'une batterie 9V pour maintenir les informations de l'entraînement.

Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, contactez l'assistance technique à la clientèle.
Consultez world.visionfitness.com pour obtenir des informations de contact.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA CONSOLA DE VISUALIZACIÓN S70

La visualización por ordenador permite al usuario seleccionar un entrenamiento que cumpla con sus objetivos de ejercicio físico deseados. Asimismo, también le permite controlar el progreso y la valoración de cada entrenamiento, de modo que puede supervisar las mejoras en el ejercicio físico en general a medida que pasa el tiempo.



DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA DE VISUALIZACIÓN S70

A) START/HOLD TO RESET

Presione la tecla START para iniciar un entrenamiento MANUAL de inmediato sin tener que establecer información específica. Cuando el programa arranque, tendrá la opción de ajustar los niveles de resistencia con las teclas de FLECHAS. La información de valoración se calculará a partir de los ajustes predeterminados.

PAUSE: Si necesita PAUSAR su programa durante un entrenamiento, podrá hacerlo durante 30 segundos si pulsa la tecla START. Pulse START para regresar a su entrenamiento.

RESET: Si necesita RESTABLECER la consola durante su entrenamiento, puede hacerlo manteniendo pulsado el botón START durante tres segundos o hasta que la pantalla se reinicie.

B) ENTER

Esta tecla se usa después de introducir cada dato durante la configuración, como la edad, el peso o el nivel.

C) BOTONES DE FLECHA

Antes del entrenamiento, estas teclas se usan para cambiar los valores en el modo de configuración. Durante el entrenamiento, se usan para cambiar los niveles de entrenamiento. En los programas HRT®, se usan para modificar su frecuencia cardíaca objetivo.

D) BOTONES DE PROGRAMAS

Estas teclas le facilitan un rápido acceso a sus entrenamientos favoritos. Pulse repetidas veces el programa o utilice las teclas de flechas para seleccionar uno de los distintos entrenamientos.

E) CHANGE DISPLAY/HOLD TO SCAN

Pulse esta tecla para cambiar la información de la pantalla. Presione la tecla y manténgala pulsada para explorar automáticamente entre las dos opciones de visualización.

F) PANTALLA DE PERFIL

Esta ventana le proporciona un perfil de matriz de puntos que representa los segmentos de entrenamiento que va completando y los que ya ha completado, así como el nivel de resistencia de cada segmento.

G) VENTANAS DE MENSAJES/VALORACIÓN

Estas ventanas le facilitan instrucciones paso a paso durante el modo de configuración e instrucciones, valoraciones y mensajes motivacionales durante el entrenamiento.

INFORMACIÓN:

Durante el entrenamiento, estas pantallas le muestran la información del ejercicio físico en relación a su entrenamiento, donde se incluye:

SPEED: la velocidad con la que pedalea en millas o kilómetros por hora.

DISTANCE: la distancia total recorrida en millas o kilómetros desde que inició su entrenamiento.

WATTS: una medida del volumen de trabajo; un vatio equivale a seis kilogramos-metro por minuto.

INCLINE: el nivel de inclinación. Hay 20 niveles que representan una modificación en la inclinación del 23 %.

METS: esta medida indica el consumo de oxígeno; un MET equivale a la cantidad aproximada de oxígeno que una persona consume por minuto en reposo.

FRECUENCIA CARDÍACA/VENTANA DE DATOS FRECUENCIA CARDÍACA: Esta ventana le proporciona datos sobre su frecuencia cardíaca actual y el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima prevista para usted (% de frecuencia cardíaca). Asimismo, también incluye su frecuencia cardíaca objetivo si utiliza uno de los programas HRT®.



S70

ESPAÑOL



S70
S60
R60
U60

ESPAÑOL

DESCRIPCIONES DE LA CONSOLA DE VISUALIZACIÓN S70

NOTA: Cuando finalice el entrenamiento, se mostrarán los niveles totales como valores medios obtenidos durante el tiempo total que haya entrenado. Las únicas excepciones son la distancia y las calorías, que se representan en valores totales del programa.

H) VENTANA DE MENSAJES

Esta ventana le facilita instrucciones paso a paso durante el modo de configuración e instrucciones, valoraciones y mensajes motivacionales durante el entrenamiento.

TIME: indica el tiempo de ejercicio transcurrido o el tiempo restante de entrenamiento.

RPM: el ritmo de pedaleo o las revoluciones por minuto (r. p. m.).

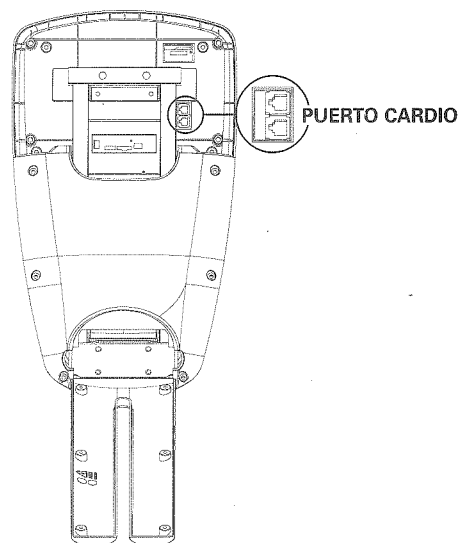
CALORIES: una estimación de las calorías quemadas desde el inicio del entrenamiento.

RESISTANCE: el nivel de resistencia actual en el que se encuentra.

PUERTO CARDIO

En la parte trasera de la consola podrá encontrar un puerto cardio, compatible con protocolos de entretenimiento, como Cardio Theatre. Para utilizar esta opción, el puerto activo es el puerto inferior.

Estos puertos están ubicados en la parte trasera de la consola y los envuelven unas cubiertas extraíbles.



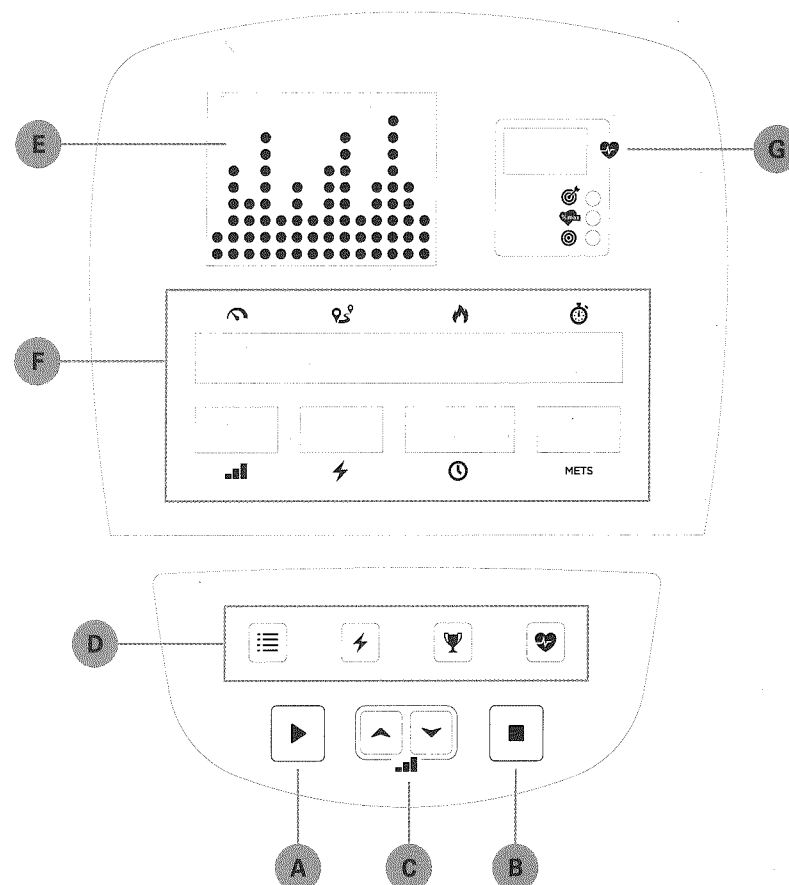
BATERÍA

El S70 está equipado con una batería de plomo sellada dentro del bastidor para alimentar a la inclinación y a la consola. Después de la instalación inicial, se sugiere mantener enchufado el S70 durante 612 horas para que la batería se cargue por completo. Asegúrese de que el interruptor de alimentación se encuentra en la posición «ON» para garantizar que la batería carga.

Cuando transcurra ese tiempo, el equipo funcionará de forma adecuada cuando se encuentre autoalimentado. Durante el almacenamiento del equipo, la batería se deberá mantener en una zona fresca y seca.

DESCRIPCIÓN GENERAL DE LA PANTALLA DE LA CONSOLA S60/R60/U60

La visualización por ordenador permite al usuario seleccionar un entrenamiento que cumpla con sus objetivos de ejercicio físico deseados. Asimismo, también le permite controlar el progreso y la valoración de cada entrenamiento, de modo que puede supervisar las mejoras en el ejercicio físico en general a medida que pasa el tiempo.



DESCRIPCIONES GENERALES DE LAS PANTALLAS DE LAS CONSOLAS S60/R60/U60

A) ► GO/ENTER/HOLD TO SCAN

Presione la tecla GO para iniciar un entrenamiento MANUAL de inmediato sin tener que establecer información específica. Cuando el programa arranque, tendrá la opción de ajustar los niveles de resistencia con las teclas de FLECHAS. La información de valoración se calculará a partir de los ajustes predeterminados.

ENTER: Esta tecla se usa después de introducir cada dato durante la configuración, como la edad, el peso o el nivel.

HOLD TO SCAN: Si necesita cambiar entre la visualización de la frecuencia cardíaca, puede hacerlo manteniendo pulsado el botón GO durante tres segundos; la pantalla ZONA DE FRECUENCIA CARDÍACA mostrará FRECUENCIA CARDÍACA, % MÁX. FRECUENCIA CARDÍACA, FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO en orden en los PROGRAMAS HRT.

B) ■ STOP/HOLD TO RESET

STOP: Si necesita PARAR su programa durante el entrenamiento, podrá hacerlo si pulsa la tecla STOP.
RESET: Si necesita RESTABLECER la consola durante su entrenamiento, puede hacerlo manteniendo pulsado el botón GO durante tres segundos o hasta que la pantalla se reinicie.

C) ▮ RESISTENCIA

Antes del entrenamiento, estas teclas se usan para cambiar los valores en el modo de configuración. Durante el entrenamiento, se usan para cambiar los niveles de entrenamiento. En los programas HRT[®], se usan para modificar su frecuencia cardíaca objetivo.

D) BOTONES DE PROGRAMAS

Estas teclas le facilitan un rápido acceso a sus entrenamientos favoritos. Pulse las teclas de flechas para seleccionar uno de los distintos entrenamientos.

☰ PROGRAMAS CLÁSICOS ⚡ PROGRAMAS DE VATIOS

🏆 PROGRAMAS OBJETIVOS ❤️ PROGRAMAS HRT

E) PANTALLA DE PERFIL

Esta ventana le proporciona un perfil de matriz de puntos que representa los segmentos de entrenamiento que va completando y los que ya ha completado, así como el nivel de resistencia de cada segmento.

F) VENTANAS DE MENSAJES/VALORACIÓN

Estas ventanas le facilitan instrucciones paso a paso durante el modo de configuración e instrucciones, valoraciones y mensajes motivacionales durante el entrenamiento.

INFORMACIÓN:

Durante el entrenamiento, estas pantallas le muestran la información del ejercicio físico en relación a su entrenamiento, donde se incluye:

🌀 **VELOCIDAD:** la velocidad con la que pedalea en millas o kilómetros por hora.

📏 **DISTANCIA:** la distancia total recorrida en millas o kilómetros desde que inició su entrenamiento.

🔥 **CALORÍAS:** una estimación de las calorías quemadas desde el inicio del entrenamiento.

🕒 **R. P. M.:** el ritmo de pedaleo o las revoluciones por minuto (r. p. m.).

▮ **RESISTENCIA:** el nivel de resistencia actual de su entrenamiento.

⚡ **VATIOS:** una medida del volumen de trabajo; un vatio equivale a seis kilogramos-metro por minuto.

🕒 **TIEMPO:** indica el tiempo de ejercicio transcurrido o el tiempo restante de entrenamiento.

METS MET: esta medida indica el consumo de oxígeno; un MET equivale a la cantidad aproximada de oxígeno que una persona consume por minuto en reposo.

NOTA: Cuando finalice el entrenamiento, se mostrarán los niveles totales como valores medios obtenidos durante el tiempo total que haya entrenado. Las únicas excepciones son la distancia y las calorías, que se representan en valores totales del programa.

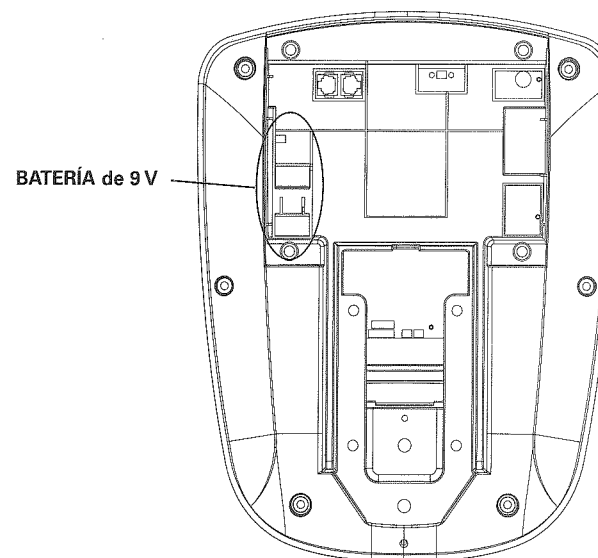
G) ❤️ FRECUENCIA CARDÍACA/VENTANA DE DATOS HRT:

Esta ventana le proporciona datos sobre su frecuencia cardíaca actual y el porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima prevista para usted (% de frecuencia cardíaca).

Asimismo, también incluye su frecuencia cardíaca objetivo si utiliza uno de los programas HRT[®].

🎯 FRECUENCIA CARDÍACA ❤️ % MÁX. FRECUENCIA CARDÍACA

🎯 FRECUENCIA CARDÍACA OBJETIVO



BATERÍA

Su consola está equipada con una batería de 9 V para mantener su información de entrenamiento.

Si tiene alguna pregunta o si faltan piezas, póngase en contacto con el servicio de asistencia técnica.

Para obtener la información de contacto, visite world.visionfitness.com.



S70
S60
R60
U60

PORTUGUÊS

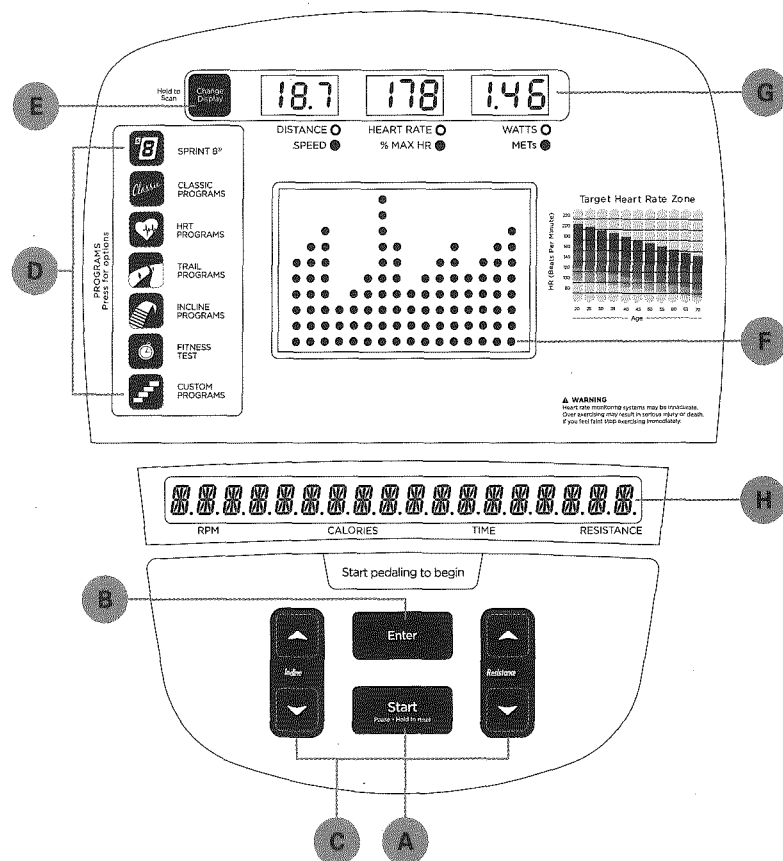


S70

PORTUGUÊS

VISÃO GERAL DO CONSOLE DE EXIBIÇÃO S70

A tela computadorizada permite que o usuário selecione um treino que atenda às metas desejadas de condicionamento físico. Ela também permite que o usuário monitore o progresso e o feedback de cada treino, para que ele possa acompanhar as melhorias no condicionamento físico geral ao longo do tempo.



DESCRIÇÕES DO CONSOLE DE EXIBIÇÃO S70

A) INICIAR/SEGURAR PARA REDEFINIR

Pressione a tecla START (iniciar) para iniciar um treino MANUAL imediatamente sem ter que definir informações individuais. Quando o programa começa, você pode ajustar os níveis de resistência com as teclas de SETA. As informações de feedback serão calculadas usando as configurações padrão.

PAUSA: Se você precisar PAUSAR o seu programa durante um treino, pressionar a tecla START (iniciar) PAUSARÁ o seu programa por 30 segundos. Ao pressionar START (iniciar), você retornará ao seu treino.

RESET: Se você precisar REDEFINIR o console durante o exercício, mantenha o botão START (iniciar) pressionado por três segundos ou até que a tela seja redefinida.

B) ENTER

Esta tecla é usada após inserir cada informação na configuração como idade, peso ou nível.

C) BOTÕES DE SETA

Essas teclas são usadas para alterar valores no modo de configuração antes do treino. Durante o treino, eles são usados para alterar os níveis do treino. Nos programas HRT®, eles são usados para alterar sua frequência cardíaca alvo.

D) BOTÕES DO PROGRAMA

Estas teclas fornecem acesso rápido aos seus treinos favoritos. Pressione o programa repetidamente ou use as teclas de seta para selecionar um dos vários treinos.

E) ALTERAR EXIBIÇÃO/SEGURAR PARA PROCURAR

Pressione para alterar as informações exibidas. Pressione e segure para procurar automaticamente entre as duas opções de exibição.

F) EXIBIÇÃO DO PERFIL

Esta janela fornece um perfil de matriz de pontos dos segmentos do treino que você está prestes a concluir, bem como aqueles que você já concluiu, e o nível de resistência de cada segmento.

G) JANELAS DE MENSAGEM/FEEDBACK

Estas janelas fornecem instruções passo a passo no modo de configuração, instruções, feedback e mensagens motivacionais durante o treino.

FEEDBACK:

Durante o treino, estas janelas exibem feedback sobre o treino, incluindo:

SPEED: a velocidade das pedaladas em milhas ou quilômetros por hora.

DISTANCE: a distância total percorrida em milhas ou quilômetros desde o início do treino.

WATTS: uma medição da carga de trabalho; um watt é igual a seis quilogramas-metro por minuto.

INCLINE: o nível de inclinação. Existem 20 níveis que representam uma mudança de grau de 23%.

METS: uma medição do consumo de oxigênio; um MET equivale à quantidade aproximada de oxigênio consumida por minuto por uma pessoa em descanso.

JANELA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA/FEEDBACK DE HRT: Esta janela fornece feedback sobre a sua frequência cardíaca atual e a porcentagem da sua frequência cardíaca máxima prevista (% da frequência cardíaca). Também inclui a frequência cardíaca alvo ao usar um dos programas HRT®.

NOTA: No final do seu treino, os totais serão exibidos como médias do seu tempo total de treino.

As únicas exceções são distância e calorias, que são totais do programa.

DESCRIÇÕES DO CONSOLE DE EXIBIÇÃO S70

H) JANELA DE MENSAGEM

Esta janela fornece instruções passo a passo no modo de configuração, instruções, feedback e mensagens motivacionais durante o treino.

TIME: o tempo decorrido ou o tempo restante no seu treino.

RPM: a taxa de pedaladas ou rotações por minuto (rpm).

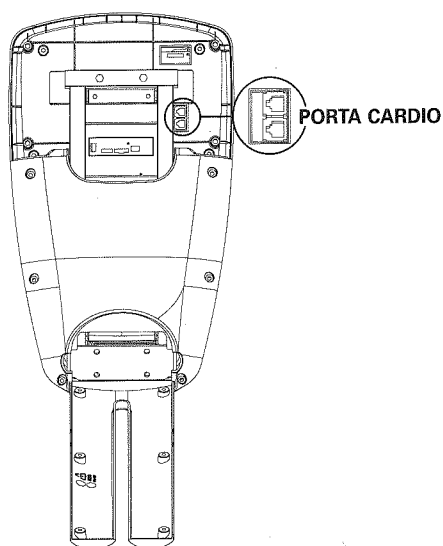
CALORIES: uma estimativa de calorias queimadas desde o início do treino.

RESISTANCE: o nível de resistência atual em que você está atualmente.

PORTA CARDIO

Uma porta Cardio está localizada na parte traseira do console, é compatível com o protocolo de entretenimento, como o Cardio Theatre. A porta inferior é a porta ativa a ser usada para esta função.

Essas portas estão localizadas na parte traseira do console e estão fechadas por coberturas removíveis.

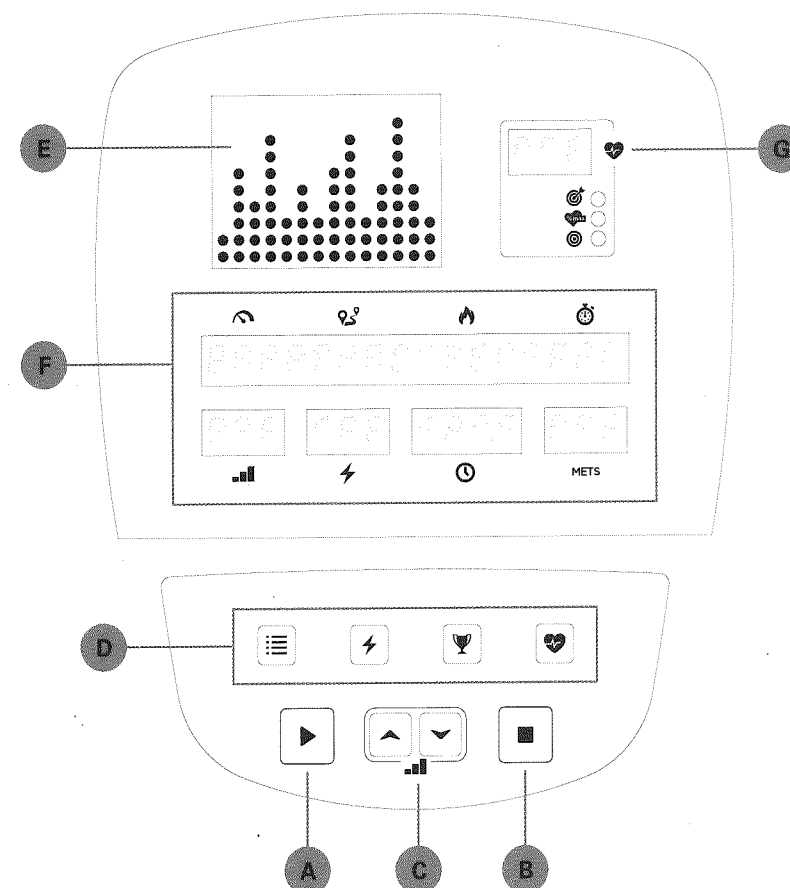


BATERIA

O S70 está equipado com uma bateria de chumbo-ácido selada dentro da estrutura para alimentar a inclinação e o console. É recomendável conectar o S70 por 6 a 12 horas após a instalação inicial para carregar completamente a bateria. Certifique-se de que o interruptor de energia esteja girado para a posição "ON" para garantir que a bateria carregue. Após esse tempo, a unidade funcionará corretamente quando autoalimentada. Quando armazenada, a bateria deve ser mantida em uma área fresca e seca.

VISÃO GERAL DO CONSOLE DE EXIBIÇÃO S60/R60/U60

A tela computadorizada permite que o usuário selecione um treino que atenda às metas desejadas de condicionamento físico. Ela também permite que o usuário monitore o progresso e o feedback de cada treino, para que ele possa acompanhar as melhorias no condicionamento físico geral ao longo do tempo.





S70
S60
R60
U60

PORTUGUÊS

DESCRIÇÕES DO CONSOLE DE EXIBIÇÃO S60/R60/U60

A) ▶ INICIAR/ENTER/SEGURAR PARA PROCURAR

Pressione a tecla INICIAR para iniciar um treino MANUAL imediatamente sem ter que definir informações individuais. Quando o programa começa, você pode ajustar os níveis de resistência com as teclas de SETA. As informações de feedback serão calculadas usando as configurações padrão. **ENTER:** Esta tecla é usada após inserir cada informação na configuração como idade, peso ou nível. **SEGURAR PARA PROCURAR:** Se você precisar alterar a exibição da frequência cardíaca, mantenha pressionado o botão INICIAR por três segundos; a janela ZONA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA exibirá FREQUÊNCIA CARDÍACA, % MÁX. FC, FC ALVO em sequência nos PROGRAMAS HRT.

B) ■ PARAR/SEGURAR PARA REDEFINIR

PARAR: Se você precisar PARAR o seu programa durante o treino, pressionar a tecla STOP parará o programa.

RESET: Se você precisar REDEFINIR o console durante o exercício, mantenha o botão GO (iniciar) pressionado por três segundos ou até que a tela seja redefinida.

C) ■■ RESISTÊNCIA

Essas teclas são usadas para alterar valores no modo de configuração antes do treino. Durante o treino, eles são usados para alterar os níveis do treino. Nos programas HRT[®], eles são usados para alterar sua frequência cardíaca alvo.

D) BOTÕES DO PROGRAMA

Estas teclas fornecem acesso rápido aos seus treinos favoritos. Pressione as teclas de seta para selecionar um dos vários treinos.

≡ CLASSIC PROGRAMS

⚡ WATTS PROGRAMS

🏆 GOAL PROGRAMS

❤️ HRT PROGRAMS

E) EXIBIÇÃO DO PERFIL

Esta janela fornece um perfil de matriz de pontos dos segmentos do treino que você está prestes a concluir, bem como aqueles que você já concluiu, e o nível de resistência de cada segmento.

F) JANELAS DE MENSAGEM/FEEDBACK

Estas janelas fornecem instruções passo a passo no modo de configuração, instruções, feedback e mensagens motivacionais durante o treino.

FEEDBACK:

Durante o treino, estas janelas exibem feedback sobre o treino, incluindo:



SPEED: a velocidade das pedaladas em milhas ou quilômetros por hora.



DISTANCE: a distância total percorrida em milhas ou quilômetros desde o início do treino.



CALORIES: uma estimativa de calorias queimadas desde o início do treino.



RPM: a taxa de pedaladas ou rotações por minuto (rpm).



RESISTANCE: o nível de resistência atua do seu treino.



WATTS: uma medição da carga de trabalho; um watt é igual a seis quilogramas-metro por minuto.



TIME: o tempo decorrido ou o tempo restante no seu treino.

METS **METS:** uma medição do consumo de oxigênio; um MET equivale à quantidade de oxigênio consumida por minuto por uma pessoa em descanso.

NOTA: No final do seu treino, os totais serão exibidos como médias do seu tempo total de treino. As únicas exceções são distância e calorias, que são totais do programa.

G) ❤️ JANELA DE FREQUÊNCIA CARDÍACA/FEEDBACK DE HRT

Esta janela fornece feedback sobre a sua frequência cardíaca atual e a porcentagem da sua frequência cardíaca máxima prevista (% da frequência cardíaca). Também inclui a frequência cardíaca alvo ao usar um dos programas HRT[®].



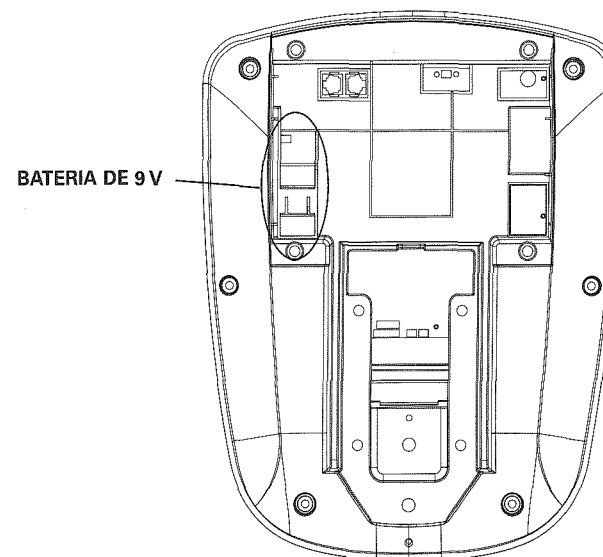
FREQUÊNCIA CARDÍACA



%MÁX. FC



FREQUÊNCIA CARDÍACA ALVO



BATERIA

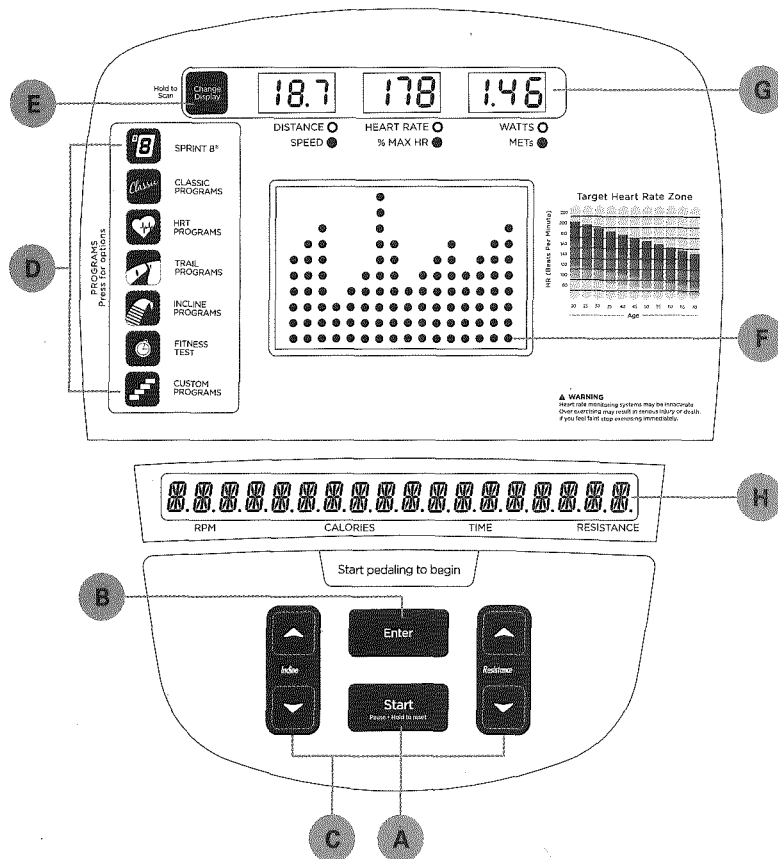
O seu console está equipado com uma bateria de 9 V para manter as informações de treino.

Se você tiver perguntas ou caso haja alguma parte ausente, entre em contato com o Suporte Técnico ao Cliente.

Acesse world.visionfitness.com para obter informação de contato.

S70 KONSOLENDISPLAY – ÜBERBLICK

Das computergestützte Display ermöglicht es den Benutzern, ein Training auszuwählen, das ihren gewünschten Fitnesszielen entspricht. Außerdem können die Benutzer auch den Fortschritt und das Feedback jedes Trainings verfolgen, so dass sie Verbesserungen der allgemeinen Fitness im Laufe der Zeit nachvollziehen können.



S70 KONSOLENDISPLAY – BESCHREIBUNG

A) START / ZUM ZURÜCKSETZEN HALTEN

Drücken Sie die Taste START, um sofort mit einem MANUELLEN Training zu beginnen, ohne persönliche Informationen einzustellen. Wenn das Programm beginnt, haben Sie die Möglichkeit, die Widerstandsstufen mit den PFEILTASTEN einzustellen. Die Feedback-Informationen werden unter Verwendung der Standardeinstellungen berechnet.

PAUSE: Wenn Sie Ihr Programm während des Trainings unterbrechen müssen, können Sie durch Drücken der Taste START Ihr Programm für 30 Sekunden PAUSIEREN. Drücken Sie START, um mit dem Training fortzufahren.

ZURÜCKSETZEN: Wenn Sie die Konsole während des Trainings zurücksetzen müssen, können Sie dies tun, indem Sie die Taste START drei Sekunden lang oder bis zum ZURÜCKSETZEN der Anzeige gedrückt halten.

B) ENTER (EINGABE)

Verwenden Sie diese Taste nach der Eingabe jeder Information in den Einstellungen, z. B. Alter, Gewicht oder Fitnesslevel.

C) PFEILTASTEN

Diese Tasten werden verwendet, um vor dem Training in den Einstellungen Werte zu ändern. Während Ihres Trainings werden sie verwendet, um das Trainingsniveau zu ändern. In HRT-Programmen werden sie verwendet, um die Zielherzfrequenz zu ändern.

D) PROGRAMMTASTEN

Diese Tasten bieten schnellen Zugriff auf Ihre bevorzugten Trainingsprogramme. Drücken Sie wiederholt die Programmtasten oder verwenden Sie die Pfeiltasten, um eines von mehreren Trainingsprogrammen auszuwählen.

E) CHANGE DISPLAY (DISPLAY WECHSELN) / ZUM SCANNEN HALTEN

Drücken Sie diese Taste, um auf dem Display andere Informationen anzuzeigen. Halten Sie die Taste gedrückt, um automatisch zwischen den beiden Anzeigeoptionen zu scannen.

F) PROFILANZEIGE

In diesem Fenster wird mithilfe einer Punktmatrix das Profil der Trainingssegmente angezeigt, die Sie absolvieren werden oder bereits absolviert haben, sowie der Trainingswiderstand für jedes Segment.

G) NACHRICHTEN/FEEDBACK

Diese Anzeigen bieten Schritt-für-Schritt-Anweisungen beim Setup sowie Anweisungen, Feedback und motivierende Mitteilungen während des Trainings.

FEEDBACK:

Während Ihres Trainings wird hier Feedback zu Ihrem Training angezeigt, einschließlich:

SPEED (GESCHWINDIGKEIT): Die Trittschwindigkeit in Meilen oder Kilometern pro Stunde.

DISTANCE (STRECKE): Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Gesamtstrecke in Meilen oder Kilometern.

WATTS (WATT): Ein Maß für die Arbeitsleistung; 1 Watt entspricht etwa 6 kg m/s.

INCLINE (STIEGUNG): Die gewählte Steigung. Es gibt 20 Stufen, die eine 23 % ige Erhöhung der Steigung darstellen.

METS: Eine Messung des Sauerstoffverbrauchs; ein MET entspricht der ungefähren Menge an Sauerstoff, die pro Minute von einer Person in Ruhe verbraucht wird.

HEART RATE/MAX HRT (HERZFREQUENZ/ MAX HF): Über diese Anzeige erhalten Sie Feedback zu Ihrer aktuellen Herzfrequenz und den Prozentsatz Ihrer ermittelten maximalen Herzfrequenz (% Herzfrequenz). Dies gilt auch für Ihre Zielherzfrequenz, wenn Sie eines der HRT-Programme verwenden.

HINWEIS: Am Ende Ihres Trainings werden die Summen als Durchschnittswerte Ihrer gesamten Trainingsdauer angezeigt. Die einzigen Ausnahmen sind Strecke und Kalorien, die Gesamtwerte des Programms sind.



S70
S60
R60
U60

DEUTSCH

S70 KONSOLENDISPLAY – BESCHREIBUNG

H) NACHRICHTENANZEIGE

Diese Anzeige bieten Schritt-für-Schritt-Anweisungen beim Setup sowie Anweisungen, Feedback und motivierende Mitteilungen während des Trainings.

TIME (ZEIT): Sie können sowohl die noch verbleibende Zeit als auch die bereits abgelaufene Zeit Ihres Trainings ablesen.

RPM (U/MIN): Die Trittfrequenz oder Umdrehungen pro Minute (U/MIN).

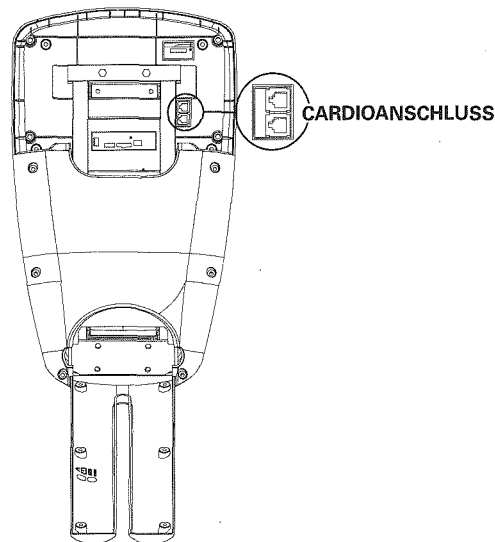
CALORIES (KALORIEN): Eine Schätzung der seit Beginn des Trainings verbrannten Kalorien.

RESISTANCE (WIDERSTAND): Die aktuelle Widerstandsstufe, mit der Sie gerade trainieren.

CARDIOANSCHLUSS

Auf der Rückseite der Konsole befindet sich ein Cardio-Port, der mit Unterhaltungsprogrammen, wie z. B. Cardio Theatre, kompatibel ist. Der untere Anschluss ist der aktive Anschluss, der für diese Funktion verwendet wird.

Diese Anschlüsse befinden sich auf der Rückseite der Konsole und sind durch abnehmbaren Abdeckungen geschützt.

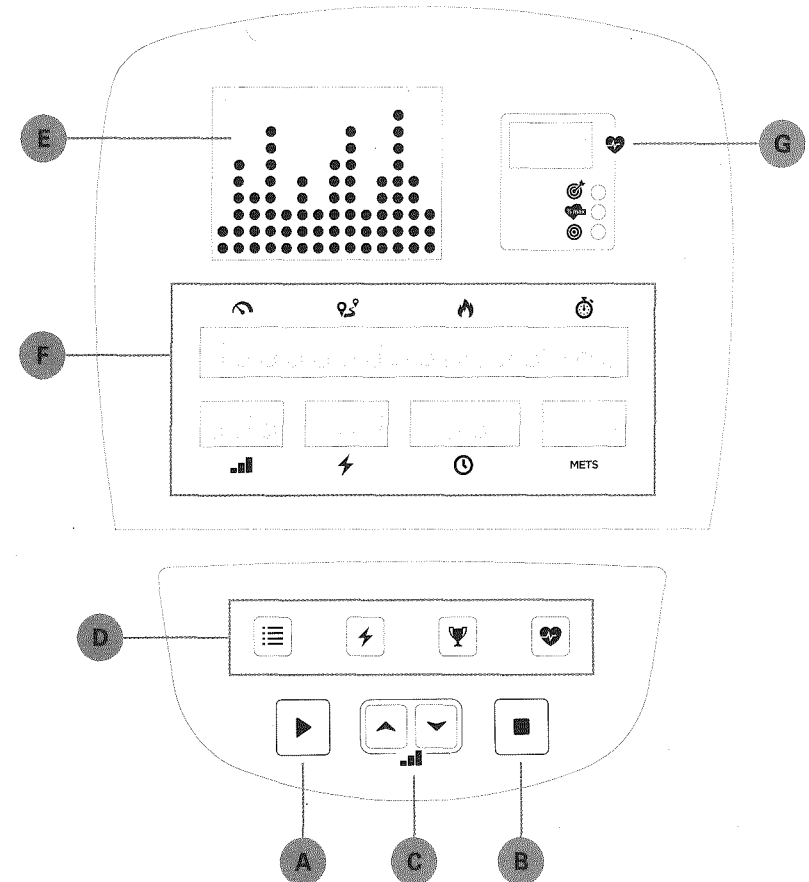


BATTERIE

Das S70 ist mit einem versiegelten Bleiakku im Inneren des Rahmens ausgestattet, um Steigungsfunktion und Konsole mit Strom zu versorgen. Es wird empfohlen, das S70 nach der Erstinstallation für 6 – 12 Stunden an das Stromnetz anzuschließen, um den Akku vollständig aufzuladen. Vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter auf „Ein“ gestellt ist, um sicherzustellen, dass der Akku aufgeladen wird. Nach dieser Zeit funktioniert das Gerät einwandfrei, wenn es mit Selbstantrieb arbeitet. Zur Lagerung sollte der Akku an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt werden.

S60/R60/U60 KONSOLENDISPLAY – ÜBERBLICK

Das computergestützte Display ermöglicht es den Benutzern, ein Training auszuwählen, das ihren gewünschten Fitnesszielen entspricht. Außerdem können die Benutzer auch den Fortschritt und das Feedback jedes Trainings verfolgen, so dass sie Verbesserungen der allgemeinen Fitness im Laufe der Zeit nachvollziehen können.



S60/R60/U60 KONSOLENDISPLAY – BESCHREIBUNG

A) ▶ START / ENTER / ZUM SCANNEN HALTEN

Drücken Sie die Taste START, um sofort mit einem MANUELLEN Training zu beginnen, ohne persönliche Informationen einzustellen. Wenn das Programm beginnt, haben Sie die Möglichkeit, die Widerstandsstufen mit den PFEILTASTEN einzustellen. Die Feedback-Informationen werden unter Verwendung der Standardeinstellungen berechnet.

ENTER (EINGABE): Verwenden Sie diese Taste nach der Eingabe jeder Information in den Einstellungen, z. B. Alter, Gewicht oder Fitnesslevel.

ZUM SCANNEN HALTEN: Wenn Sie die Anzeige der Herzfrequenz ändern möchten, können Sie dies tun, indem Sie die Taste START drei Sekunden lang gedrückt halten. In der Anzeige für die HERZFREQUENZZONE wird dann HERZFREQUENZ, % MAX HF und ZIEL-HF nacheinander in den HRT-PROGRAMMEN angezeigt.

B) ■ STOP / ZUM ZURÜCKSETZEN HALTEN

STOP: Wenn Sie Ihr Programm während des Trainings unterbrechen müssen, können Sie durch Drücken der Taste STOP Ihr Programm STOPPEN.

ZURÜCKSETZEN: Wenn Sie die Konsole während des Trainings zurücksetzen müssen, können Sie dies tun, indem Sie die Taste START drei Sekunden lang oder bis zum ZURÜCKSETZEN der Anzeige gedrückt halten.

C) ▬ WIDERSTAND

Diese Tasten werden verwendet, um vor dem Training in den Einstellungen Werte zu ändern. Während Ihres Trainings werden sie verwendet, um das Trainingsniveau zu ändern. In HRT-Programmen werden sie verwendet, um die Zielherzfrequenz zu ändern.

D) PROGRAMMTASTEN

Diese Tasten bieten schnellen Zugriff auf Ihre bevorzugten Trainingsprogramme. Drücken Sie die Pfeiltasten, um eines von mehreren Trainingsprogrammen auszuwählen.

☰ KLASSISCHE PROGRAMME ⚡ WATT-PROGRAMME

🏆 TRAININGSZIELE ❤️ HF-PROGRAMME

E) PROFILANZEIGE

In diesem Fenster wird mithilfe einer Punktmatrix das Profil der Trainingssegmente angezeigt, die Sie absolvieren werden oder bereits absolviert haben, sowie der Trainingswiderstand für jedes Segment.

F) NACHRICHTEN/FEEDBACK

Diese Anzeigen bieten Schritt-für-Schritt-Anweisungen beim Setup sowie Anweisungen, Feedback und motivierende Mitteilungen während des Trainings.

FEEDBACK:

Während Ihres Trainings wird hier Feedback zu Ihrem Training angezeigt, einschließlich:

- 🌀 **GESCHWINDIGKEIT:** Die Trittschwindigkeit in Meilen oder Kilometern pro Stunde.
- 📏 **STRECKE:** Die seit Trainingsbeginn zurückgelegte Gesamtstrecke in Meilen oder Kilometern.
- 🔥 **KALORIEN:** Eine Schätzung der seit Beginn des Trainings verbrannten Kalorien.
- 🕒 **U/MIN:** Die Trittfrequenz oder Umdrehungen pro Minute (U/MIN).
- ▬ **WIDERSTAND:** Die aktuelle Widerstandsstufe Ihres Trainings.
- ⚡ **WATT:** Ein Maß für die Arbeitsleistung; 1 Watt entspricht etwa 6 kg m/s.
- 🕒 **ZEIT:** Sie können sowohl die noch verbleibende Zeit als auch die bereits abgelaufene Zeit Ihres Trainings ablesen.

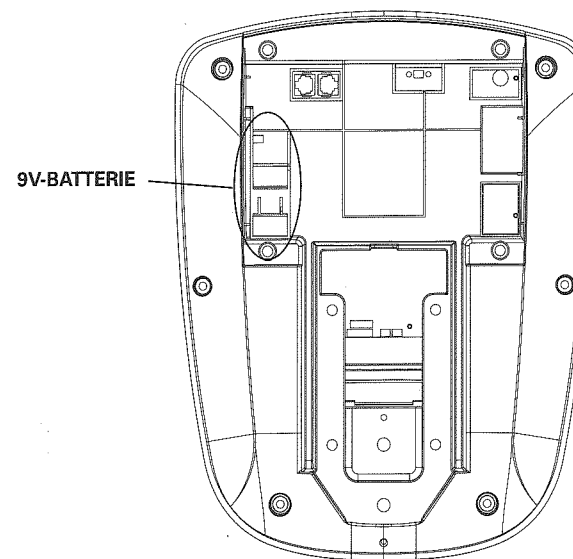
METS **METS:** Eine Messung des Sauerstoffverbrauchs; ein MET entspricht der ungefähren Menge an Sauerstoff, die pro Minute von einer Person in Ruhe verbraucht wird.

HINWEIS: Am Ende Ihres Trainings werden die Summen als Durchschnittswerte Ihrer gesamten Trainingsdauer angezeigt. Die einzigen Ausnahmen sind Strecke und Kalorien, die Gesamtwerte des Programms sind.

G) ❤️ HERZFREQUENZ/ MAX HF

Über diese Anzeige erhalten Sie Feedback zu Ihrer aktuellen Herzfrequenz und den Prozentsatz Ihrer ermittelten maximalen Herzfrequenz (% Herzfrequenz). Dies gilt auch für Ihre Zielherzfrequenz, wenn Sie eines der HRT-Programme verwenden.

🎯 HERZFREQUENZ ❤️ %MAX HERZFREQUENZ 🎯 ZIELHERZFREQUENZ



BATTERIE

Ihre Konsole ist mit einer 9V-Batterie zur Speicherung der Trainingsinformationen ausgestattet.

Bei Fragen oder fehlenden Teilen wenden Sie sich an unseren technischen Kundendienst. Besuchen Sie world.visionfitness.com, um Kontaktinformationen zu erhalten.

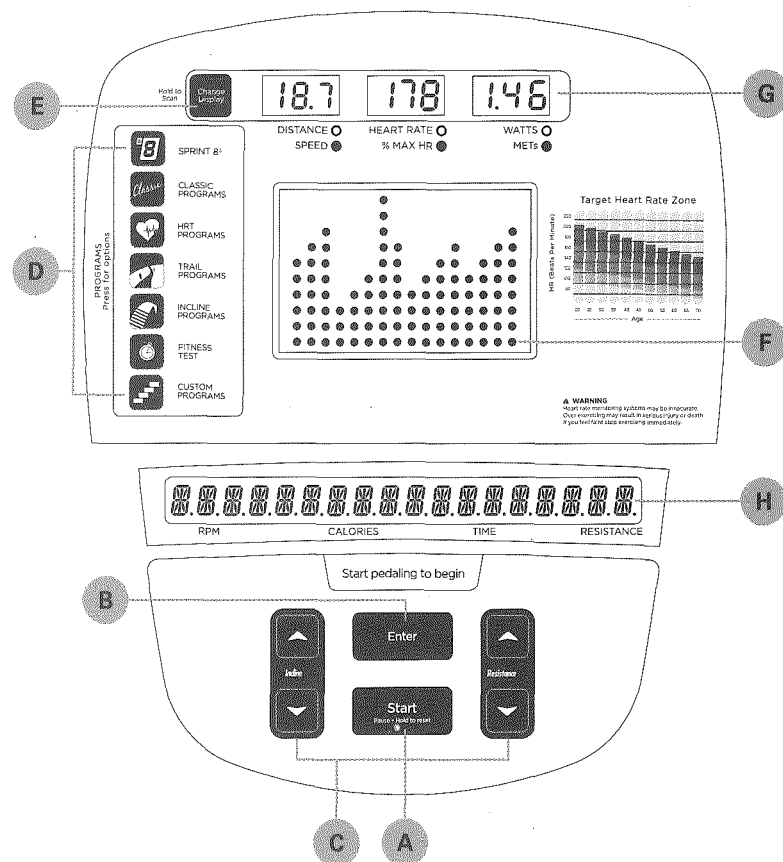


S70

NEDERLANDS

OVERZICHT S70 DISPLAY-CONSOLE

Het geautomatiseerde display stelt de gebruiker in staat om een training te selecteren die past bij de gewenste fitnessdoelen. Het is tevens mogelijk om de voortgang en feedback van elke training te volgen, zodat de gebruiker verbeteringen van de algehele conditie in de loop van de tijd kunnen volgen.



BESCHRIJVING S70 DISPLAY-CONSOLE

A) START/INGEDRUKT HOUDEN OM TE RESETTEN

Druk op de START-toets om onmiddellijk een HANDMATIGE training te starten zonder dat u individuele gegevens hoeft in te stellen. Wanneer het programma begint, kunt u de weerstandsniveaus aanpassen met de PIJLTJESTOETSEN. Feedbackinformatie wordt berekend op basis van de standaardinstellingen. **PAUZE:** Als u uw programma tijdens een training wilt PAUZEREN, druk dan op de START-toets om uw programma 30 seconden te PAUZEREN. Door op START te drukken, keert u terug naar uw training. **RESET:** Als u de console tijdens uw training wilt RESETTEN, kunt u dit doen door de START-toets drie seconden of totdat het scherm wordt gereset ingedrukt te houden.

B) ENTER

Deze toets wordt gebruikt na het invoeren van elk stukje informatie bij de instellingen, zoals leeftijd, gewicht of niveau.

C) PIJLTJESTOETSEN

Deze toetsen worden gebruikt om de waarden voorafgaand aan uw training in de instellingsmodus te wijzigen. Tijdens uw training worden ze gebruikt om de trainingsniveaus te wijzigen. In HRT-programma's worden ze gebruikt om uw streefhartslag te wijzigen.

D) PROGRAMMATOETSEN

Deze toetsen bieden snelle toegang tot uw favoriete trainingen. Druk meerdere keren op het programma of gebruik de pijltjestoetsen om een van meerdere trainingen te selecteren.

E) WISSELEN VAN DISPLAY/INGEDRUKT HOUDEN OM TE SCANNEN

Druk hierop om de display-informatie te wijzigen. Houd ingedrukt om automatisch te scannen tussen de twee display-opties.

F) PROFIELWEERGAVE

Dit venster biedt een dot-matrix-profiel van de trainingssegmenten die u gaat voltooien, evenals de segmenten die u al hebt voltooid, en het weerstandsniveau voor elk segment.

G) BERICHT/FEEDBACKVENSTERS

Deze vensters bieden stapsgewijze instructies in de instellingsmodus en instructies, feedback en motiverende berichten tijdens uw training.

FEEDBACK:

Tijdens uw training tonen deze vensters trainingsfeedback over uw training, zoals:

SNELHEID: de trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur.

AFSTAND: de totale afgelegde afstand in mijlen of kilometers sinds het begin van uw training.

WATTS: een meting van de belasting; één watt is gelijk aan zes kilogram-meter per minuut.

HELLING: het niveau van de helling. Er zijn 20 niveaus met veranderende hellingsgraden tot 23%.

METS: meting van het zuurstofverbruik; één MET is gelijk aan de geschatte hoeveelheid zuurstof die per minuut wordt verbruikt door een persoon in rust.

HARTSLAG/HRT-FEEDBACKVENSTER: Dit venster geeft feedback over uw huidige hartslag en het percentage van uw voorspelde maximale hartslag (% hartslag). Het toont ook uw streefhartslag bij gebruik van een van de HRT-programma's.

LET OP: Aan het einde van uw training worden de totalen weergegeven als gemiddelden van uw totale trainingstijd. De enige uitzonderingen zijn afstand en calorieën, dit zijn programma-totalen.

BESCHRIJVING S70 DISPLAY-CONSOLE

H) BERICHTVENSTER

Dit venster biedt stapsgewijze instructies in de instellingsmodus en instructies, feedback en motiverende berichten tijdens uw training.

TIJD: de verstreken tijd of de resterende tijd in uw training.

RPM: de pedaalsnelheid of omwentelingen per minuut (RPM).

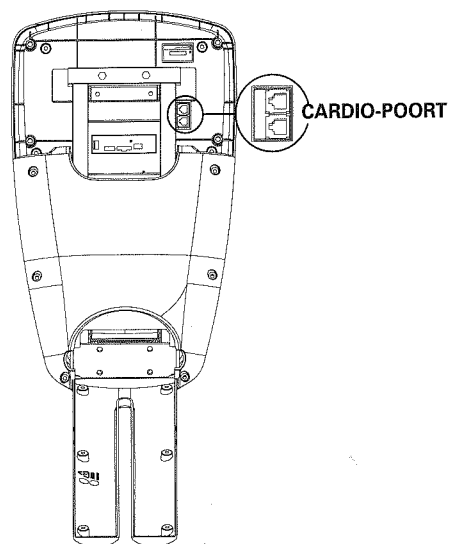
CALORIEËN: een schatting van het aantal verbrande calorieën sinds het begin van de training.

WEERSTAND: het huidige weerstandsniveau waarin u zich momenteel bevindt.

CARDIO-POORT

Aan de achterkant van de console bevindt zich een Cardio-poort die compatibel is met het entertainmentprotocol, zoals Cardio Theatre. De onderste poort is de actieve poort die voor deze functie moet worden gebruikt.

Deze poorten bevinden zich aan de achterkant van de console en worden afgedekt door verwijderbare afdekkingen.

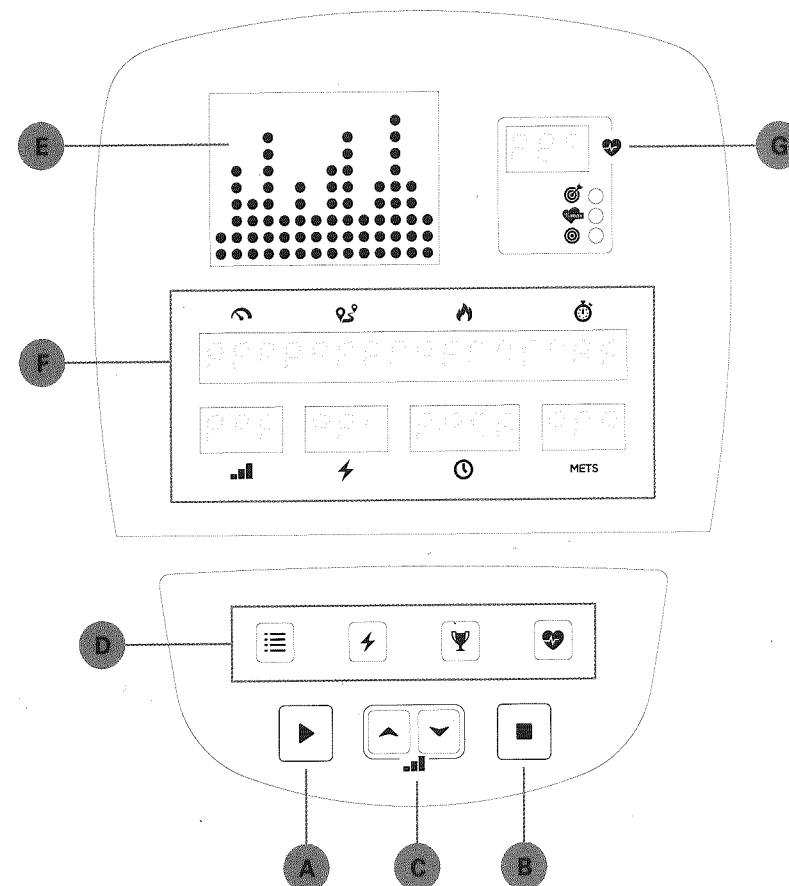


ACCU

De S70 is uitgerust met een Sealed Lead Acid-accu in het frame om de helling en de console van stroom te voorzien. Het wordt aangeraden om de S70 6 tot 12 uur na de eerste installatie op het stopcontact aan te sluiten om de accu volledig op te laden. Zorg ervoor dat de aan/uit-schakelaar in de "Aan"-stand staat zodat de accu wordt opgeladen. Na de oplaadtijd functioneert het toestel naar behoren op eigen kracht. Bij opslag moet de accu op een koele, droge plaats worden bewaard.

OVERZICHT S60/R60/U60 DISPLAY-CONSOLE

Het geautomatiseerde display stelt de gebruiker in staat om een training te selecteren die past bij de gewenste fitnessdoelen. Het is tevens mogelijk om de voortgang en feedback van elke training te volgen, zodat de gebruiker verbeteringen van de algehele conditie in de loop van de tijd kunnen volgen.



S70
S60
R60
U60

NEDERLANDS



S70
S60
R60
U60

NEDERLANDS

BESCHRIJVING S60/R60/U60 DISPLAY-CONSOLE

A) ► GO/ENTER/INGEDRUKT HOUDEN OM TE SCANNEN

Druk op de GO-toets om onmiddellijk een HANDMATIGE training te starten zonder dat u individuele gegevens hoeft in te stellen. Wanneer het programma begint, kunt u de weerstandsniveaus aanpassen met de PIJLTJESTOETSEN. Feedbackinformatie wordt berekend op basis van de standaardinstellingen.

ENTER: Deze toets wordt gebruikt na het invoeren van elk stukje informatie bij de instellingen, zoals leeftijd, gewicht of niveau.

INGEDRUKT HOUDEN OM TE SCANNEN: Als u de weergave van de hartslag wilt wijzigen, dan kunt u dit doen door de GO-knop drie seconden ingedrukt te houden. Het venster HARTSLAGZONE toont achtereenvolgens HARTSLAG, % MAX. HARTSLAG, STREEFHARTSLAG in HRT-PROGRAMMA'S.

B) ■ STOP/INGEDRUKT HOUDEN OM TE RESETTEN

STOP: Als u uw programma tijdens een training wilt STOPPEN, druk dan op de STOP-toets om het programma te STOPPEN.

RESET: Als u de console tijdens uw training wilt RESETTEN, kunt u dit doen door de GO-toets drie seconden of totdat het scherm wordt gereset ingedrukt te houden.

C) ■■ WEERSTAND

Deze toetsen worden gebruikt om de waarden voorafgaand aan uw training in de instellingsmodus te wijzigen. Tijdens uw training worden ze gebruikt om de trainingsniveaus te wijzigen. In HRT-programma's worden ze gebruikt om uw streefhartslag te wijzigen.

D) PROGRAMMATOETSEN

Deze toetsen bieden snelle toegang tot uw favoriete trainingen. Druk op de pijltjestoetsen om een van meerdere trainingen te selecteren.

☰ KLASSIEKE PROGRAMMA'S ⚡ WATTPROGRAMMA'S

🏆 DOELPROGRAMMA'S ❤️ HRT-PROGRAMMA'S

E) PROFIELWEERGAVE

Dit venster biedt een dot-matrix-profiel van de trainingssegmenten die u gaat voltooien, evenals de segmenten die u al hebt voltooid, en het weerstandsniveau voor elk segment.

F) BERICHT/FEEDBACKVENSTERS

Deze vensters bieden stapsgewijze instructies in de instellingsmodus en instructies, feedback en motiverende berichten tijdens uw training.

FEEDBACK:

Tijdens uw training tonen deze vensters trainingsfeedback over uw training, zoals:

- 🏃 **SNELHEID:** de trapsnelheid in mijlen of kilometers per uur.
- 📏 **AFSTAND:** de totale afgelegde afstand in mijlen of kilometers sinds het begin van uw training.
- 🔥 **CALORIEËN:** een schatting van het aantal verbrande calorieën sinds het begin van de training.
- 🕒 **RPM:** de pedaalsnelheid of omwentelingen per minuut (RPM).
- **WEERSTAND:** het huidige weerstandsniveau van uw training.
- ⚡ **WATTS:** een meting van de belasting; één watt is gelijk aan zes kilogram-meter per minuut.
- 🕒 **TIJD:** de verstreken tijd of de resterende tijd in uw training.

METS METS: meting van het zuurstofverbruik; één MET is gelijk aan de geschatte hoeveelheid zuurstof die per minuut wordt verbruikt door een persoon in rust.

LET OP: Aan het einde van uw training worden de totalen weergegeven als gemiddelden van uw totale trainingstijd. De enige uitzonderingen zijn afstand en calorieën, dit zijn programma-totalen.

G) ❤️ HARTSLAG/HRT-FEEDBACKVENSTER

Dit venster geeft feedback over uw huidige hartslag en het percentage van uw voorspelde maximale hartslag (% hartslag). Het toont ook uw streefhartslag bij gebruik van een van de HRT-programma's.



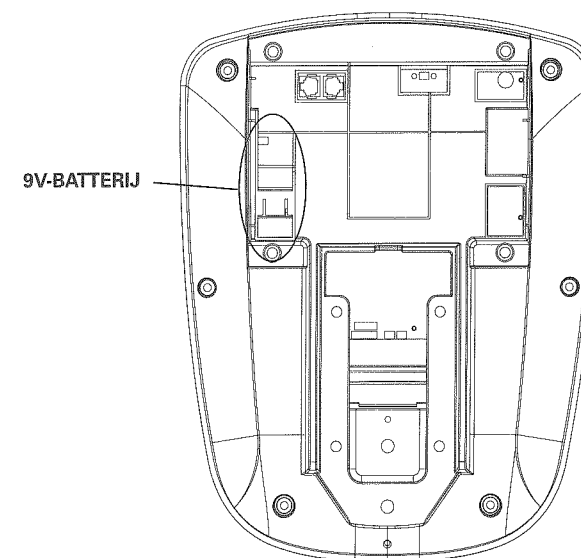
HARTSLAG



%MAX HARTSLAG



STREEFHARTSLAG



BATTERIJ

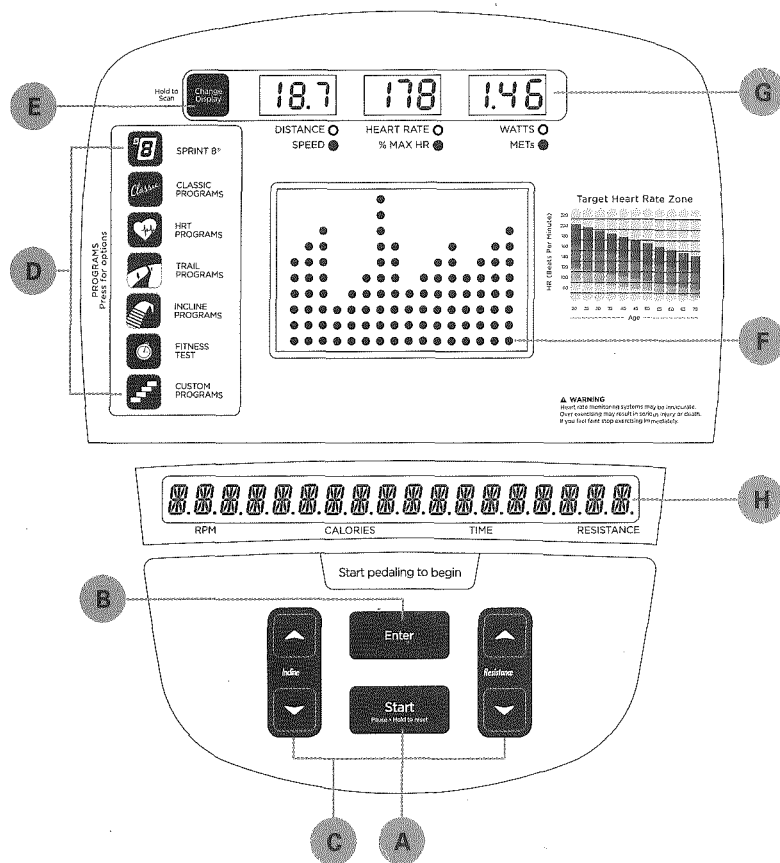
Uw console is uitgerust met een 9V-batterij om de trainingsgegevens op te slaan.

Als u vragen hebt of onderdelen mist, kunt u contact opnemen met de Technische Klantenservice.

Ga naar world.visionfitness.com voor contactgegevens.

PANORAMICA DISPLAY CONSOLE S70

Il display computerizzato consente all'utente di selezionare un allenamento che soddisfi gli obiettivi di fitness desiderati. Inoltre, consente all'utente di monitorare l'avanzamento e il feedback di ciascun allenamento in modo da poter monitorare i miglioramenti della forma fisica complessiva nel tempo.



DESCRIZIONI DISPLAY CONSOLE S70

A) AVVIO/TENERE PREMUTO PER RIPRISTINARE

Premere il tasto AVVIO per iniziare immediatamente un allenamento MANUALE senza dover impostare informazioni individuali. All'avvio del programma è possibile regolare i livelli di resistenza con i tasti FRECCIA. Le informazioni di feedback verranno calcolate utilizzando le impostazioni predefinite.

PAUSA: Se è necessario sospendere il programma durante un allenamento, premere il tasto AVVIO per sospendere il programma per 30 secondi. Premendo AVVIO è possibile tornare all'allenamento.

RIPRISTINO: Se è necessario RIPRISTINARE la console durante l'allenamento, è possibile farlo tenendo premuto il pulsante AVVIO per tre secondi o fino a quando il display non si ripristina.

B) INVIO

Questo tasto viene utilizzato dopo aver inserito ogni informazione quali età, peso o livello nelle impostazioni.

C) PULSANTI FRECCIA

Questi tasti vengono utilizzati per modificare i valori in modalità impostazione prima dell'allenamento. Durante l'allenamento vengono utilizzati per modificare i livelli di allenamento. Nei programmi HRT vengono utilizzati per modificare la frequenza cardiaca target.

D) PULSANTI PROGRAMMI

Questi tasti consentono di accedere rapidamente agli allenamenti preferiti. Premere più volte il programma o utilizzare i tasti freccia per selezionare uno o più allenamenti.

E) MODIFICA DISPLAY/TENERE PREMUTO PER SCEGLIERE

Premere per modificare le informazioni sul display. Tenere premuto per scegliere automaticamente tra le due opzioni di visualizzazione.

F) VISUALIZZAZIONE PROFILO

Questa finestra fornisce un profilo a matrice di punti dei segmenti di allenamento che si sta per completare, nonché quelli già completati e il livello di resistenza per ciascun segmento.

G) FINESTRE MESSAGGIO/FEEDBACK

Queste finestre forniscono istruzioni dettagliate nella modalità di impostazione, istruzioni, feedback e messaggi motivazionali durante l'allenamento.

FEEDBACK:

Durante l'allenamento queste finestre mostrano un feedback sull'allenamento, comprensivo di:

VELOCITÀ: la velocità di pedalata in miglia o chilometri all'ora.

DISTANZA: la distanza totale percorsa in miglia o chilometri dall'inizio dell'allenamento.

WATT: una misurazione del carico di lavoro; un watt equivale a sei chilogrammi al minuto.

INCLINAZIONE: il livello di inclinazione. Esistono 20 livelli che rappresentano una variazione di grado del 23%.

MET: una misurazione del consumo di ossigeno; un MET equivale alla quantità approssimativa di ossigeno consumato al minuto da una persona a riposo.

FINESTRA FEEDBACK FREQUENZA CARDIACA/FC: Questa finestra fornisce feedback sulla frequenza cardiaca attuale e sulla percentuale della frequenza cardiaca massima prevista (% della frequenza cardiaca). Include anche la frequenza cardiaca target utilizzando uno dei programmi HRT.

NOTA: Al termine dell'allenamento i totali verranno visualizzati come medie del tempo totale di allenamento. Le uniche eccezioni sono la distanza e le calorie, che sono i totali del programma.



S70

ITALIANO



S70
S60
R60
U60

ITALIANO

DESCRIZIONI DISPLAY CONSOLE S70

H) FINESTRA MESSAGGI

Questa finestra fornisce istruzioni dettagliate nella modalità di impostazione, istruzioni, feedback e messaggi motivazionali durante l'allenamento.

TEMPO: è possibile visualizzare il tempo residuo o il tempo trascorso dell'esercizio.

RPM: la frequenza della pedalata o i giri al minuto (RPM).

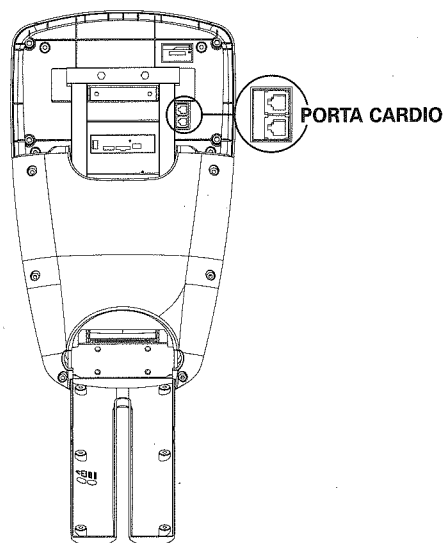
CALORIE: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

RESISTENZA: il livello di resistenza attuale riscontrato dall'utente.

PORTA CARDIO

Una porta cardio si trova sul retro della console, compatibile con il protocollo di intrattenimento, come Cardio Theatre. La porta inferiore è la porta attiva da utilizzare per questa funzione.

Queste porte si trovano sul retro della console e sono racchiuse da coperture rimovibili.

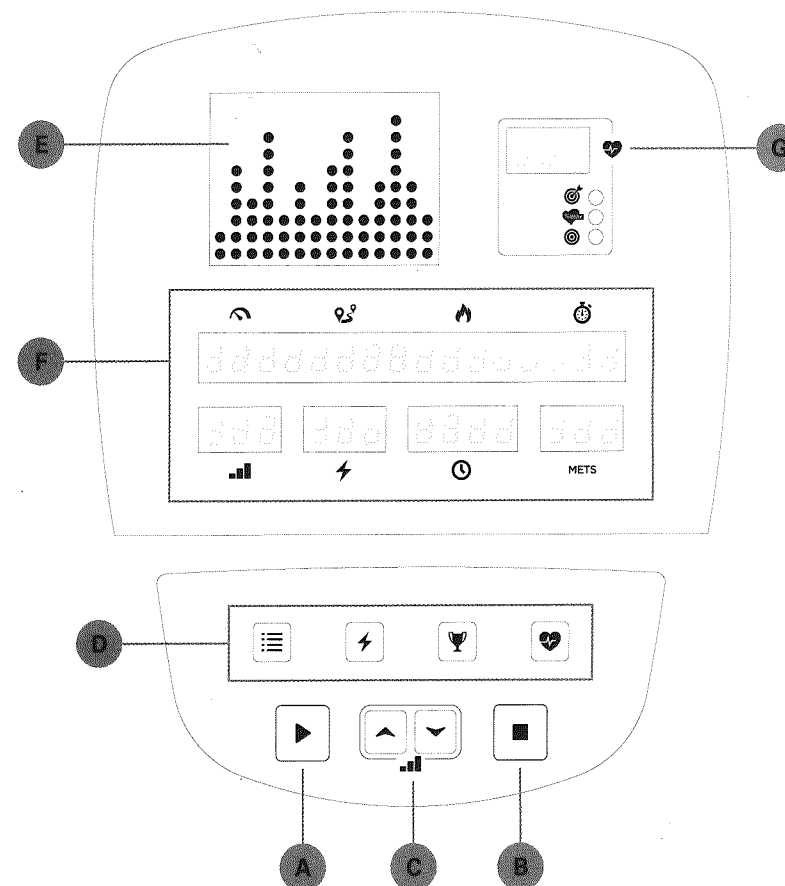


BATTERIA

L'S70 è dotato di una batteria al piombo sigillata all'interno del telaio per alimentare l'inclinazione e la console. Si consiglia di collegare l'S70 per 6 - 12 ore dopo l'installazione iniziale per caricare completamente la batteria. Assicurarsi che l'interruttore di alimentazione sia in posizione "On" per assicurarsi che la batteria si carichi. Trascorso tale tempo l'unità funzionerà correttamente se autoalimentata. Se conservata, la batteria deve essere conservata in un'area fresca e asciutta.

PANORAMICA DISPLAY CONSOLE S60/R60/U60

Il display computerizzato consente all'utente di selezionare un allenamento che soddisfi gli obiettivi di fitness desiderati. Inoltre, consente all'utente di monitorare l'avanzamento e il feedback di ciascun allenamento in modo da poter monitorare i miglioramenti della forma fisica complessiva nel tempo.



DESCRIZIONI DISPLAY CONSOLE S60/R60/U60

A) ► INIZIO/AVVIO/TENERE PREMUTO PER SCEGLIERE

Premere il tasto GO per iniziare immediatamente un allenamento MANUALE senza dover impostare informazioni individuali. All'avvio del programma è possibile regolare i livelli di resistenza con i tasti FRECCIA. Le informazioni di feedback verranno calcolate utilizzando le impostazioni predefinite.

INVIO: Questo tasto viene utilizzato dopo aver inserito ogni informazione quali età, peso o livello nelle impostazioni.

TENERE PREMUTO PER SCEGLIERE: Se è necessario modificare la visualizzazione della frequenza cardiaca, è possibile farlo tenendo premuto il pulsante INIZIO per tre secondi, nella finestra ZONA FREQUENZA CARDIACA verrà visualizzata la FREQUENZA CARDIACA, % MAX. FREQUENZA CARDIACA, F.C. TARGET in sequenza nei PROGRAMMI HRT.

B) ■ STOP/TENERE PREMUTO PER RIPRISTINARE

STOP: Se è necessario arrestare il programma durante l'allenamento, premere il tasto STOP per arrestare il programma.

RIPRISTINO: Se è necessario ripristinare la console durante l'allenamento, è possibile farlo tenendo premuto il pulsante INIZIO per tre secondi o fino a quando il display non si ripristina.

C) ■■ RESISTENZA

Questi tasti vengono utilizzati per modificare i valori in modalità impostazione prima dell'allenamento. Durante l'allenamento vengono utilizzati per modificare i livelli di allenamento. Nei programmi HRT® vengono utilizzati per modificare la frequenza cardiaca target.

D) PULSANTI PROGRAMMI

Questi tasti consentono di accedere rapidamente agli allenamenti preferiti. Premere i tasti freccia per selezionare uno o più allenamenti.

PROGRAMMI CLASSIC

PROGRAMMI WATT

PROGRAMMI OBIETTIVO

PROGRAMMI HRT

E) VISUALIZZAZIONE PROFILO

Questa finestra fornisce un profilo a matrice di punti dei segmenti di allenamento che si sta per completare, nonché quelli già completati e il livello di resistenza per ciascun segmento.

F) FINESTRE MESSAGGIO/FEEDBACK

Queste finestre forniscono istruzioni dettagliate nella modalità di impostazione, istruzioni, feedback e messaggi motivazionali durante l'allenamento.

FEEDBACK:

Durante l'allenamento queste finestre mostrano un feedback sull'allenamento, comprensivo di:

VELOCITÀ: la velocità di pedalata in miglia o chilometri all'ora.

DISTANZA: la distanza totale percorsa in miglia o chilometri dall'inizio dell'allenamento.

CALORIE: una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento.

RPM: la frequenza della pedalata o i giri al minuto (RPM).

RESISTENZA: l'attuale livello di resistenza dell'allenamento.

WATT: una misurazione del carico di lavoro; un watt equivale a sei chilogrammi al minuto.

TEMPO: possibile visualizzare il tempo residuo o il tempo trascorso dell'esercizio.

METS MET: una misurazione del consumo di ossigeno; un MET equivale alla quantità approssimativa di ossigeno consumato al minuto da una persona a riposo.

NOTA: Al termine dell'allenamento i totali verranno visualizzati come medie del tempo totale di allenamento. Le uniche eccezioni sono la distanza e le calorie, che sono i totali del programma.

G) ♥ FINESTRA FEEDBACK FREQUENZA CARDIACA/FCT

Questa finestra fornisce feedback sulla frequenza cardiaca attuale e sulla percentuale della frequenza cardiaca massima prevista (% della frequenza cardiaca). Include anche la frequenza cardiaca target utilizzando uno dei programmi HRT®.



FREQUENZA
CARDIACA

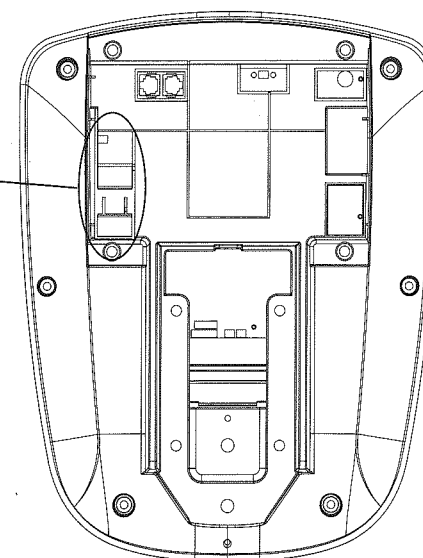


%FREQUENZA
CARDIACA MAX



FREQUENZA
CARDIACA TARGET

BATTERIA 9 V



BATTERIA

La console è dotata di una batteria da 9 V per conservare le informazioni relative all'allenamento.

In caso di domande o parti mancanti, contattare l'Assistenza Tecnica Clienti. Visitare world.visionfitness.com per le informazioni di contatto.



S70
S60
R60
U60

ITALIANO

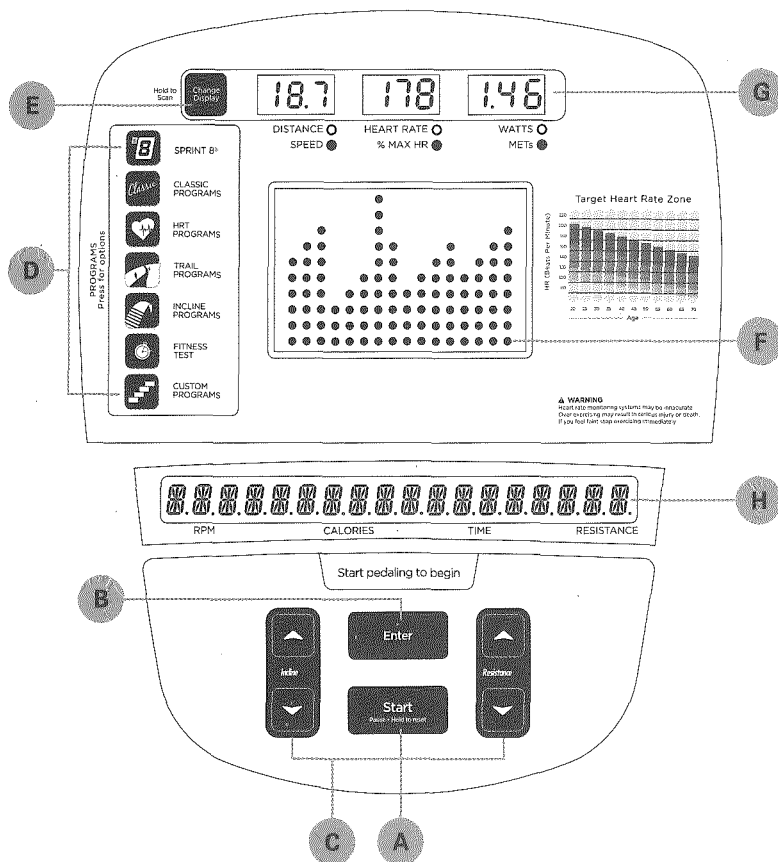


S70

POLSKI

OMÓWIENIE KONSOLI Z WYŚWIETLACZEM S70

Skomputeryzowany wyświetlacz umożliwia użytkownikowi wybór treningu dostosowanego do pożądaných celów w zakresie sprawności. Dzięki niemu dodatkowo użytkownicy mogą monitorować postępy i uzyskiwać informacje zwrotne po każdym treningu. W ten sposób mogą śledzić poprawę sprawności w czasie.



OPIS KONSOLI Z WYŚWIETLACZEM S70

A) START/WSTRZYMAJ, ABY ZRESETOWAĆ

Przyciśnij przycisk START, aby rozpocząć RĘCZNY trening natychmiast bez konieczności konfigurowania poszczególnych opcji. Gdy program się rozpocznie, możesz dostosować poziomy oporu STRZAŁKAMI. Informacje zwrotne będą obliczane w oparciu o ustawienia podstawowe.

WSTRZYMAĆ: Jeśli chcesz WSTRZYMAĆ program podczas treningu, przyciśnięcie klawisza START WSTRZYMA program na 30 sekund. Przyciśnięcie klawisza START wznowi trening.

ZRESETOWAĆ: Jeśli musisz ZRESETOWAĆ konsolę podczas treningu, możesz to zrobić, przytrzymując przycisk START przez trzy sekundy, aż do zresetowania wyświetlacza.

B) ZATWIERDZ

Klawisz służy do zatwierdzania danych, takich jak wiek, waga czy poziom, podczas konfiguracji.

C) STRZAŁKI

Klawisze służą do zmieniania wartości w trybie konfiguracji przed treningiem. Podczas treningu służą one do zmiany poziomów treningu. W programach HRT[®] służą one do zmiany docelowego tętna.

D) PRZYCISKI PROGRAMÓW

Przyciski umożliwiają szybki dostęp do ulubionych treningów. Przyciskaj program lub strzałki, aż do ustawienia jednego z wielu treningów.

E) ZMIANA WYŚWIETLACZA / PRZYTRZYMAJ, ABY SKANOWAĆ

Przyciśnij, aby zmienić wyświetlane informacje. Przyciśnij i przytrzymaj, aby zeskanować automatycznie pomiędzy dwiema opcjami wyświetlania.

F) EKRAN PROFILU

Okno zawiera profil matrycy punktowej segmentów treningu, które za chwilę ukończysz, tych, które zostały ukończone, a także poziom oporu każdego segmentu.

G) OKNA KOMUNIKATÓW / INFORMACJI ZWROTNYCH

W oknach w trybie konfiguracji wyświetlane są instrukcje krok po kroku, a podczas treningów wyświetlane są instrukcje, informacje zwrotne i komunikaty motywacyjne.

INFORMACJE ZWROTNE:

Podczas treningu w oknach wyświetlane są informacje zwrotne dotyczące ćwiczeń będących częścią treningu, takie jak:

PRĘDKOŚĆ: prędkość w milach lub kilometrach na godzinę.

ODLEGŁOŚĆ: całkowita przejechana odległość w milach lub kilometrach od rozpoczęcia treningu.

WATY: pomiar obciążenia roboczego (jeden wat równa się sześciu kilogramometrom na minutę).

NACHYLENIE: poziom nachylenia. Dostępne jest 20 poziomów odzwierciedlających zmianę stopnia o 23%.

METY: pomiar zużycia tlenu (jeden MET równa się mniej więcej ilości tlenu wykorzystywanego przez osobę w spoczynku w ciągu minuty).

OKNO TĘTNA / INFORMACJI ZWROTNYCH HRT: W tym oknie wyświetlane są informacje zwrotne dotyczące tętna oraz wartości procentowej przewidywanego maksymalnego tętna (% tętna).

Ekran zawiera również docelowe tętno podczas korzystania z jednego z programów HRT[®].

UWAGA: pod koniec treningu całkowite wartości zostaną wyświetlone jako średnie całkowitego czasu treningu. Jedynymi wyjątkami są odległość i kalorie, które są wynikami całkowitymi programu.

OPIS KONSOLI Z WYŚWIETLACZEM S70

H) OKNO KOMUNIKATÓW

W oknie w trybie konfiguracji wyświetlane są instrukcje krok po kroku, a podczas treningów wyświetlane są instrukcje, informacje zwrotne i komunikaty motywacyjne.

CZAS: czas, który upłynął, lub czas pozostały do końca treningu.

RPM: liczba obrotów wału korbowego na minutę (RPM).

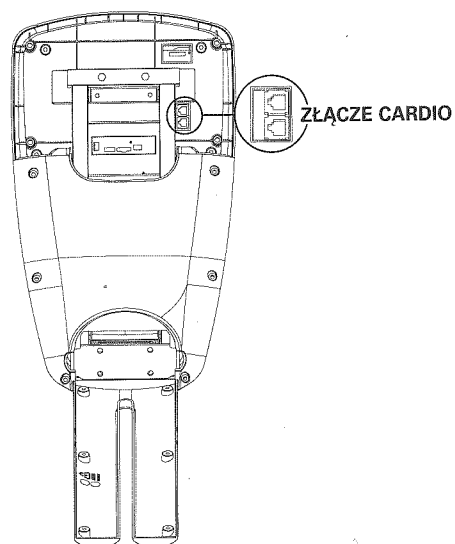
KALORIE: oszacowana liczba kalorii spalonych od początku treningu.

OPÓR: poziom oporu, z którego korzystasz obecnie.

ZŁĄCZE CARDIO

Złącze kardio znajduje się z tyłu konsoli. Jest ono zgodne z protokołem rozrywki, takim jak Cardio Theatre. Dolne złącze jest aktywne i umożliwia korzystanie z funkcji.

Złącza znajdują się z tyłu konsoli za zdejmowanymi osłonami.

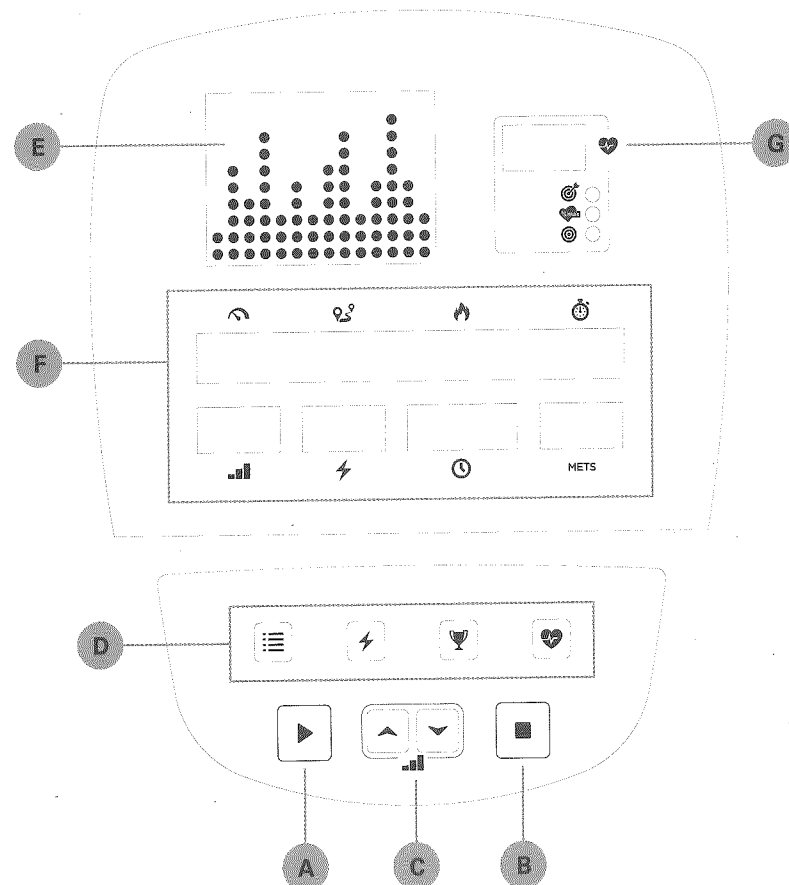


AKUMULATOR

Jednostkę S70 wyposażono w hermetyczny akumulator kwasowo-ołowiowy. Znajduje się on wewnątrz ramy i zasila nachylenie i konsolę. Zaleca się podłączenie jednostki S70 na 6 – 12 godzin po montażu w celu naładowania akumulatora. Aby akumulator się ładował, wyłącznik zasilania musi znajdować się w pozycji „W!” Po upływie odpowiedniego czasu jednostka będzie działać prawidłowo, pobierając prąd z własnego akumulatora. Akumulator należy przechowywać w chłodnym i suchym miejscu.

PRZEGLĄD KONSOLI Z WYŚWIETLACZEM S60/R60/U60

Skomputeryzowany wyświetlacz umożliwia użytkownikowi wybór treningu dostosowanego do pożądanego celu w zakresie sprawności. Dzięki niemu dodatkowo użytkownicy mogą monitorować postępy i uzyskiwać informacje zwrotne po każdym treningu. W ten sposób mogą śledzić poprawę sprawności w czasie.



S70
S60
R60
U60

POLSKI



S70
S60
R60
U60

POLSKI

OPIS KONSOLI Z WYŚWIETLACZEM S60/R60/U60

A) ► IDŹ/ZATWIERDŹ/PRZYTRZYMAJ, ABY ZESKANOWAĆ

Przciśnij przycisk IDŹ, aby rozpocząć RĘCZNY trening natychmiast bez konieczności konfigurowania poszczególnych opcji. Gdy program się rozpocznie, możesz dostosować poziomy oporu STRZAŁKAMI. Informacje zwrotne będą obliczane w oparciu o ustawienia podstawowe.

ZATWIERDŹ: Klawisz służy do zatwierdzania danych, takich jak wiek, waga czy poziom, podczas konfiguracji.

PRZYTRZYMAJ, ABY ZESKANOWAĆ: Jeśli musisz zmienić wyświetlacz tętna, zrób to, przytrzymując przycisk IDŹ przez trzy sekundy. W oknie STREFA TĘTNA zostanie wyświetlony komunikat TĘTNO, % MAKS. TĘTNA, DOCELOWE TĘTNO w sekwencji w menu PROGRAMY HRT.

B) ■ ZATRZYMAJ/PRZYTRZYMAJ, ABY ZRESETOWAĆ

STOP: Jeśli chcesz ZATRZYMAĆ program podczas treningu, przciśnięcie klawisza STOP ZATRZYMA program.

ZRESETOWAĆ: Jeśli musisz ZRESETOWAĆ konsolę podczas treningu, możesz to zrobić, przytrzymując przycisk IDŹ przez trzy sekundy, aż do zresetowania wyświetlacza.

C) ▮ OPÓR

Klawisze służą do zmieniania wartości w trybie konfiguracji przed treningiem. Podczas treningu służą one do zmiany poziomów treningu. W programach HRT[®] służą one do zmiany docelowego tętna.

D) PRZYCISKI PROGRAMÓW

Przyciski umożliwiają szybki dostęp do ulubionych treningów. Przyciskaj strzałki, aż do ustawienia jednego z wielu treningów.

☰ PROGRAMY KLASYCZNE ⚡ PROGRAMY Z WATAMI

🏆 PROGRAMY Z CELEM ❤️ PROGRAMY HRT

E) EKRAN PROFILU

Okno zawiera profil matrycy punktowej segmentów treningu, które za chwilę ukończysz, tych, które zostały ukończone, a także poziom oporu każdego segmentu.

F) OKNA KOMUNIKATÓW/INFORMACJI ZWROTNYCH

W oknach w trybie konfiguracji wyświetlane są instrukcje krok po kroku, a podczas treningów wyświetlane są instrukcje, informacje zwrotne i komunikaty motywacyjne.

INFORMACJE ZWROTNE:

Podczas treningu w oknach wyświetlane są informacje zwrotne dotyczące ćwiczeń będących częścią treningu, takie jak:

- 🏃 **PRĘDKOŚĆ:** prędkość w milach lub kilometrach na godzinę.
- 📍 **ODLEGŁOŚĆ:** całkowita przejechana odległość w milach lub kilometrach od rozpoczęcia treningu.
- 🔥 **KALORIE:** oszacowana liczba kalorii spalonych od początku treningu.
- 🕒 **RPM:** liczba obrotów wału korbowego na minutę (RPM).
- ▮ **OPÓR:** poziom oporu, z którego korzystasz obecnie.
- ⚡ **WATY:** pomiar obciążenia roboczego (jeden wat równa się sześciu kilogramometrom na minutę).
- 🕒 **CZAS:** czas, który upłynął, lub czas pozostały do końca treningu.

METS METY: pomiar zużycia tlenu (jeden MET równa się mniej więcej ilości tlenu wykorzystywanego przez osobę w spoczynku w ciągu minuty).

UWAGA: pod koniec treningu całkowite wartości zostaną wyświetlone jako średnie całkowitego czasu treningu. Jedynymi wyjątkami są odległość i kalorie, które są wynikami całkowitymi programu.

G) ❤️ OKNO TĘTNA / INFORMACJI ZWROTNYCH HRT

W tym oknie wyświetlane są informacje zwrotne dotyczące tętna oraz wartości procentowej przewidywanego maksymalnego tętna (% tętna). Ekran zawiera również docelowe tętno podczas korzystania z jednego z programów HRT[®].



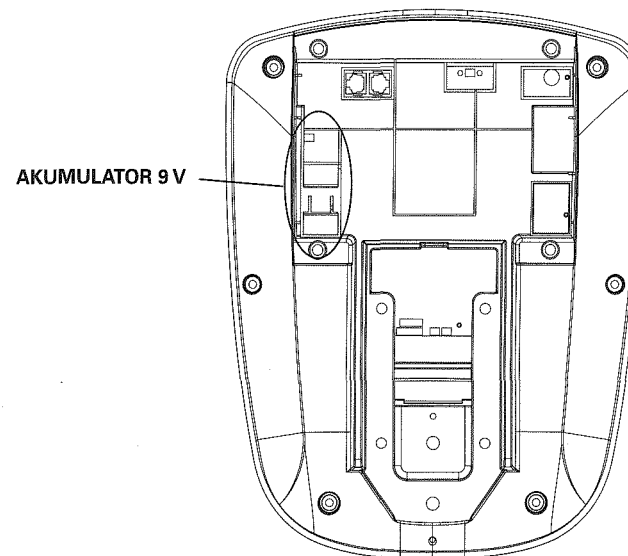
TĘTNO



% TĘTNA MAKSYMALNEGO



DOCELOWE TĘTNO



AKUMULATOR

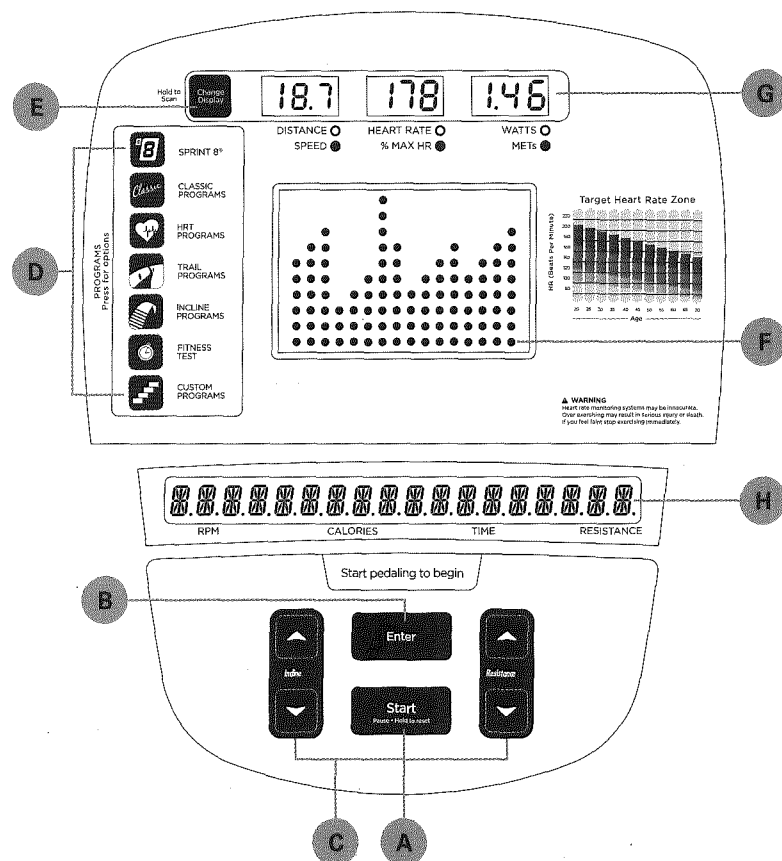
Konsola jest wyposażona w akumulator 9 V utrzymujący informacje o treningach.

W razie pytań lub brakujących części należy skontaktować się z działem obsługi technicznej dla klientów.

Dane kontaktowe znajdują się na stronie world.visionfitness.com.

ДИСПЛЕЙ КОНСОЛИ S70

С помощью компьютеризированного дисплея пользователь может выбрать тренировку, отвечающую поставленным перед ним целям. Он также помогает следить за ходом каждой тренировки и получать обратную связь для отслеживания улучшений физической формы с течением времени.



ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ КОНСОЛИ S70

А) СТАРТ/УДЕРЖАНИЕ ДЛЯ СБРОСА

Для моментального начала тренировки в РУЧНОМ режиме без настройки индивидуальных параметров нажмите кнопку СТАРТ. Отрегулировать уровень нагрузки можно при помощи кнопок со СТРЕЛКАМИ после начала программы. Расчет показателей для обратной связи будет выполняться с использованием настроек по умолчанию.

ПАУЗА: Если во время тренировки потребовалось приостановить выполнение программы, нажмите кнопку СТАРТ, чтобы поставить программу на ПАУЗУ на 30 секунд. Для продолжения тренировки повторно нажмите кнопку СТАРТ.

СБРОС: Если во время тренировки потребовалось выполнить СБРОС показаний консоли, нажмите кнопку СТАРТ и удерживайте ее в течение трех секунд, пока не произойдет перезапуск дисплея.

В) ВВОД

Эта кнопка используется при настройке программы после ввода каждого из параметров, таких как возраст, вес или уровень подготовки.

С) КНОПКИ СО СТРЕЛКАМИ

При настройке программы перед тренировкой эти кнопки используются для изменения значений параметров. Во время тренировки с помощью этих кнопок можно изменять уровень нагрузки. В программах HRT® они позволяют менять целевую ЧСС.

Д) КНОПКИ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к вашим любимым тренировкам. Нажмите несколько раз на кнопку программы или используйте кнопки со стрелками для выбора одной из программ.

Е) СМЕНА ДИСПЛЕЯ/УДЕРЖАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

Нажмите для смены информации на дисплее. Нажмите и удерживайте, чтобы переключение между двумя вариантами отображаемой информации происходило автоматически.

Ф) ОТОБРАЖЕНИЕ ПРОФИЛЯ

В этом окне с помощью точечной матрицы отображаются выполняемые и выполненные сегменты тренировки, а также уровни нагрузки для каждого сегмента.

Г) ОКНА СООБЩЕНИЙ/ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

В режиме настройки программы в этих окнах отображаются пошаговые указания, а во время тренировки - инструкции, показатели обратной связи и мотивирующие сообщения.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

Во время тренировки в этом окне отображается обратная связь о выполнении упражнений, включающая следующие показатели:

СКОРОСТЬ: скорость вращения педалей в милях или километрах в час.

РАССТОЯНИЕ: общее расстояние в милях или километрах, пройденное с начала тренировки.

ВАТТЫ: измерение рабочей нагрузки; один ватт равен шести килограмм-метрам в минуту.

НАКЛОН: уровень наклона. 20 различных уровней соответствуют изменению степени наклона на 23%.

МЭ: показатель использования кислорода; 1 MET равен приблизительно количеству кислорода, потребляемому человеком в минуту в состоянии покоя.

ОКНО ЧСС/ПОКАЗАТЕЛЕЙ HRT: В данном окне отображается текущая ЧСС и процентная величина от прогнозируемой максимальной ЧСС (% ЧСС). При использовании одной из программ HRT® оно также отображает вашу целевую ЧСС.

ПРИМЕЧАНИЕ: По окончании тренировки итоговые значения отображаются как средние показатели за все время тренировки. Исключение составляют расстояние и калории, которые являются общими итоговыми показателями выполнения программы.



S70

РУССКИЙ



S70
S60
R60
U60

РУССКИЙ

ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ КОНСОЛИ S70

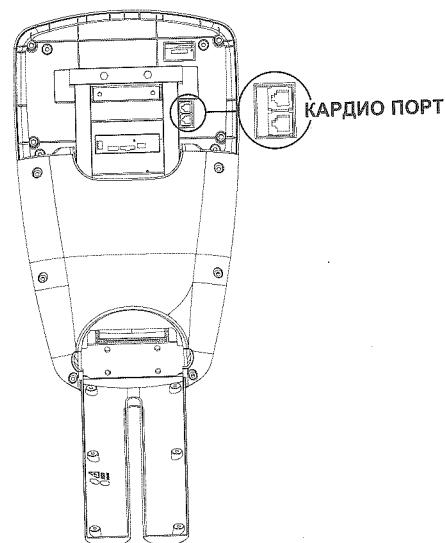
Н) ОКНО СООБЩЕНИЙ

В режиме настройки программы в этом окне отображаются пошаговые указания, а во время тренировки - инструкции, показатели обратной связи и мотивирующие сообщения.
ВРЕМЯ: прошедшее или оставшееся время тренировки.
ОБ/МИН: скорость вращения педалей в оборотах в минуту (ОБ/МИН).
КАЛОРИИ: оценка количества израсходованных калорий с момента начала тренировки.
НАГРУЗКА: текущий уровень нагрузки, с которым выполняется упражнение.

КАРДИО ПОРТ

Расположенный в задней части консоли кардио-порт совместим с протоколом подключения развлекательного контента, например, системы Cardio Theatre. Нижний порт используется в качестве активного порта для данной функции.

Порты находятся на задней стороне консоли и закрыты съемными заглушками.

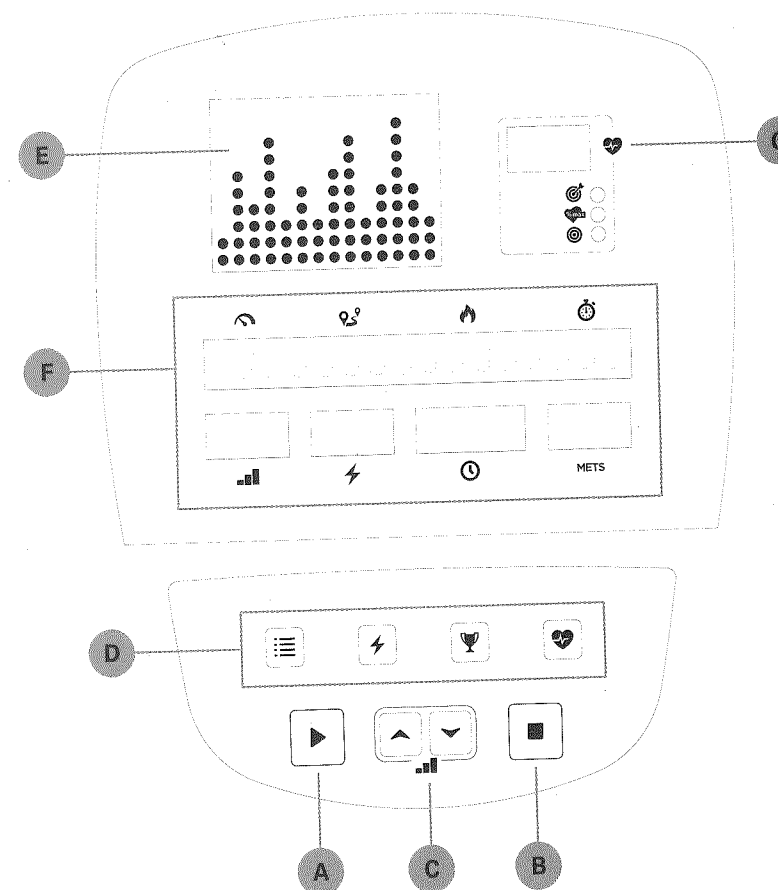


БАТАРЕЯ

S70 оснащается герметичной свинцово-кислотной аккумуляторной батареей, которая располагается внутри рамы и обеспечивает питание регулятора наклона и консоли. Перед первым использованием необходимо подключить оборудование к электрической сети на 6 - 12 часов, чтобы полностью зарядить батарею. Для заряда батареи переключатель должен быть установлен в положение «Вкл» (On). После полной зарядки устройство готово к автономной работе. Когда батареи не используются их следует хранить в сухом, прохладном месте.

ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ КОНСОЛЕЙ S60/R60/U60

С помощью компьютеризированного дисплея пользователь может выбрать тренировку, отвечающую поставленным перед ним целям. Он также помогает следить за ходом каждой тренировки и получать обратную связь для отслеживания улучшений физической формы с течением времени.



ОПИСАНИЕ ДИСПЛЕЯ КОНСОЛЕЙ S60/R60/U60

A) ▶ НАЧАТЬ/ВВОД/УДЕРЖАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ

Для моментального начала тренировки в РУЧНОМ режиме без настройки индивидуальных параметров нажмите кнопку НАЧАТЬ. Отрегулировать уровень нагрузки можно при помощи кнопок со СТРЕЛКАМИ после начала программы. Расчет показателей для обратной связи будет выполняться с использованием настроек по умолчанию.

ВВОД: Эта кнопка используется при настройке программы после ввода каждого из параметров, таких как возраст, вес или уровень подготовки.

УДЕРЖАНИЕ ДЛЯ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЯ: Для изменения показаний окна ЧСС нажмите и удерживайте кнопку НАЧАТЬ в течение трех секунд; при выполнении ПРОГРАММ HRT в окне ЗОНА ЧСС будут поочередно отображаться показатели ЧСС, % МАКС. ЧСС, ЦЕЛЕВАЯ ЧСС.

B) ■ СТОПУДЕРЖАНИЕ ДЛЯ СБРОСА

СТОП: Нажмите кнопку СТОП, чтобы остановить программу, если вам понадобилось прервать ее выполнение.

СБРОС: Если во время тренировки потребовалось выполнить СБРОС показаний консоли, нажмите кнопку НАЧАТЬ и удерживайте ее в течение трех секунд, пока не произойдет перезапуск дисплея.

C) ▬ УРОВЕНЬ НАГРУЗКИ

При настройке программы перед тренировкой эти кнопки используются для изменения значений параметров. Во время тренировки с помощью этих кнопок можно изменять уровень нагрузки. В программах HRT® они позволяют менять целевую ЧСС.

D) КНОПКИ ВЫБОРА ПРОГРАММЫ

Эти кнопки обеспечивают быстрый доступ к вашим любимым тренировкам. Используйте кнопки со стрелками для выбора одной из программ.

≡ КЛАССИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ

⚡ ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ ВАТТ



ПРОГРАММЫ НА ОСНОВЕ ЦЕЛЕЙ



ПРОГРАММЫ HRT

E) ОТОБРАЖЕНИЕ ПРОФИЛЯ

В этом окне с помощью точечной матрицы отображаются выполняемые и выполненные сегменты тренировки, а также уровни нагрузки для каждого сегмента.

F) ОКНА СООБЩЕНИЙ/ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

В режиме настройки программы в этих окнах отображаются пошаговые указания, а во время тренировки - инструкции, показатели обратной связи и мотивирующие сообщения.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ:

Во время тренировки в этом окне отображается обратная связь о выполнении упражнений, включающая следующие показатели:



СКОРОСТЬ: скорость вращения педалей в милях или километрах в час.



РАССТОЯНИЕ: общее расстояние в милях или километрах, пройденное с начала тренировки.



КАЛОРИИ: оценка количества израсходованных калорий с момента начала тренировки.



ОБ/МИН: скорость вращения педалей в оборотах в минуту (ОБ/МИН).



НАГРУЗКА: текущий уровень нагрузки вашей тренировки.



ВАТТЫ: измерение рабочей нагрузки; один ватт равен шести килограмм-метрам в минуту.



ВРЕМЯ: прошедшее или оставшееся время тренировки.

METS МЭ: показатель использования кислорода; 1 MET равен приблизительно количеству кислорода, потребляемому человеком в минуту в состоянии покоя.

ПРИМЕЧАНИЕ: По окончании тренировки итоговые значения отображаются как средние показатели за все время тренировки. Исключение составляют расстояние и калории, которые являются общими итоговыми показателями выполнения программы.

G) ♥ ОКНО ЧСС/ПОКАЗАТЕЛЕЙ HRT

В данном окне отображается текущая ЧСС и процентная величина от прогнозируемой максимальной ЧСС (% ЧСС). При использовании одной из программ HRT® оно также отображает вашу целевую ЧСС.



ЧСС



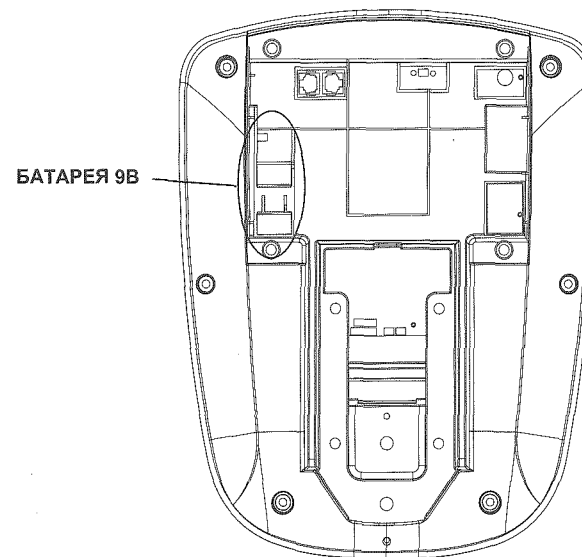
%max



%МАКС ЧСС



ЦЕЛЕВАЯ ЧСС



БАТАРЕЯ

Для сохранения информации о тренировках консоль дополнительно оснащается батареями 9В.

Если у вас есть вопросы или отсутствуют какие-либо детали, обратитесь в службу технической поддержки клиентов.

Контактная информация указана на сайте world.visionfitness.com.



S70
S60
R60
U60

РУССКИЙ

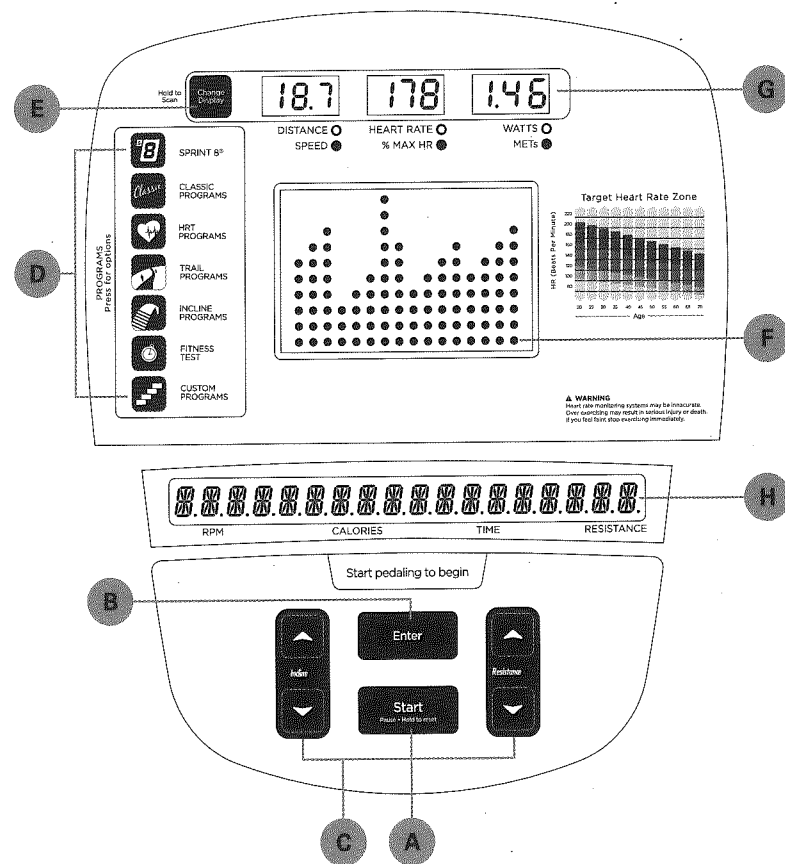


S70

繁體中文

S70 顯示儀表組介紹

電腦化的顯示儀表組能讓使用者選擇符合他們健身目標需求的運動計劃，也能讓使用者監測每次健身的進步情形和回饋數據，以便可以隨時追蹤整體體能的改善情形。



S70 顯示儀表組描述

- A) 開始/持續按住以重設 (START/HOLD TO RESET)**
 按下「開始」(START)鍵就可立即啟動手動模式，不需設定個別資訊。程式啟動時，您能使用「箭頭」(ARROW)鍵調整阻力程度。器材將使用預設值計算回饋數據。
 PAUSE (暫停)：如果您在運動過程中需要暫停，按下「暫停」(PAUSE)鍵就能暫停程式 30 秒。
 按下「開始」(START)鍵就會繼續您的運動計劃。
 重設 (RESET)：如果您在運動過程中需要重設儀表組，您可以按住「開始」(START)鍵 3 秒，或按住直到顯示重設為止。
- B) 輸入 (ENTER)**
 在設定時輸入每項資訊後，如年齡、體重或等級，需按此鍵才會輸入資料。
- C) 箭頭按鍵 (ARROW BUTTONS)**
 在開始運動前，您可以使用這些按鍵更改設定模式中的數值。在運動過程中，您可以使用這些按鍵來更改運動等級。在 HRT® 程式中，您可以使用這些按鍵來更改您的目標心率。
- D) 程式按鍵 (PROGRAM BUTTONS)**
 這些按鍵能讓您快速啟動喜愛的運動計劃。重複按下該程式的按鍵，或使用箭頭按鍵，就可以從多種運動計劃中進行選擇。
- E) 變更儀表顯示/持續按住掃描 (CHANGE DISPLAY/HOLD TO SCAN)**
 按下此鍵以變更顯示的資訊。持續按住此按鍵將自動掃描兩種顯示選項。
- F) 資料顯示 (PROFILE DISPLAY)**
 此視窗以點陣形式呈現您即將完成及已經完成的分段運動檔案，以及各個分段的阻力等級。
- G) 訊息/回饋數據視窗 (MESSAGE/FEEDBACK WINDOWS)**
 在運動過程中，這些視窗會在設定模式中提供步驟指令，並呈現各項說明、回饋數據及激勵訊息。
- 回饋數據 (FEEDBACK)：**
 在運動過程中，這些視窗會呈現您的各項運動回饋數據，包含：
- 速度 (SPEED)：**每小時英里或公里的踏步速度。
- 距離 (DISTANCE)：**開始運動後前進的總距離，以英里或公里表示。
- 瓦特 (WATTS)：**一種測量運動量的方式；一瓦等於每分鐘 6 公斤-公尺。
- 坡度 (INCLINE)：**坡度等級。分為 20 種等級，表示 23% 的程度變化。
- 運動代謝率 (METS)：**測量耗氧量的一種方式；一個 METS 單位等於一個人在靜止狀態下的每分鐘耗氧量。
- 心率/HRT 回饋數據視窗 (HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW)：**此視窗會根據您目前的心率提供回饋數據，以及您的最大心率百分比 (Heart Rate %) 預測值。當您使用任一項 HRT® 程式時，它也會顯示您的目標心率。
- 請注意 (NOTE)：**在運動結束時，顯示的總計數字是您整體運動的平均時間。距離和卡路里數據例外，兩者顯示的數據是程式的總計數字。

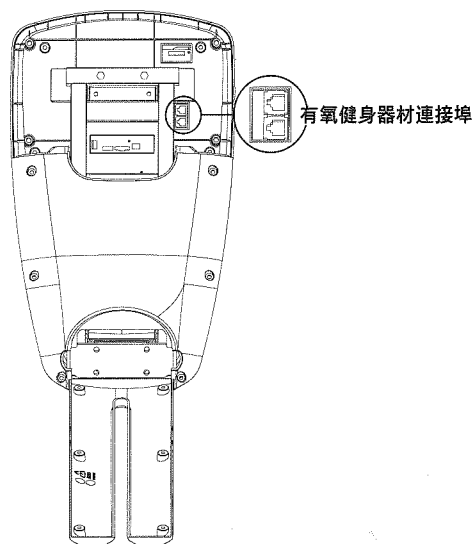
S70 顯示儀表組描述

- H) 訊息視窗 (MESSAGE WINDOW)
在運動過程中，此視窗會在設定模式中提供步驟指令，並呈現各項說明、回饋數據及激勵訊息。
時間 (TIME)：已經進行的運動時間或剩餘時間。
RPM：踏步速率或每分鐘轉速 (RPM)。
卡路里 (CALORIES)：自運動開始後估計燃燒的卡路里。
阻力 (RESISTANCE)：您目前運動的阻力等級。

有氧健身器材連接埠

有氧健身器材連接埠位於儀表組後方，與娛樂方案相容，如有氧運動健身房 (Cardio Theatre)。底部連接埠是用於此功能的有效連接埠。

這些連接埠位於儀表組的背面，有可移除式護蓋封住。

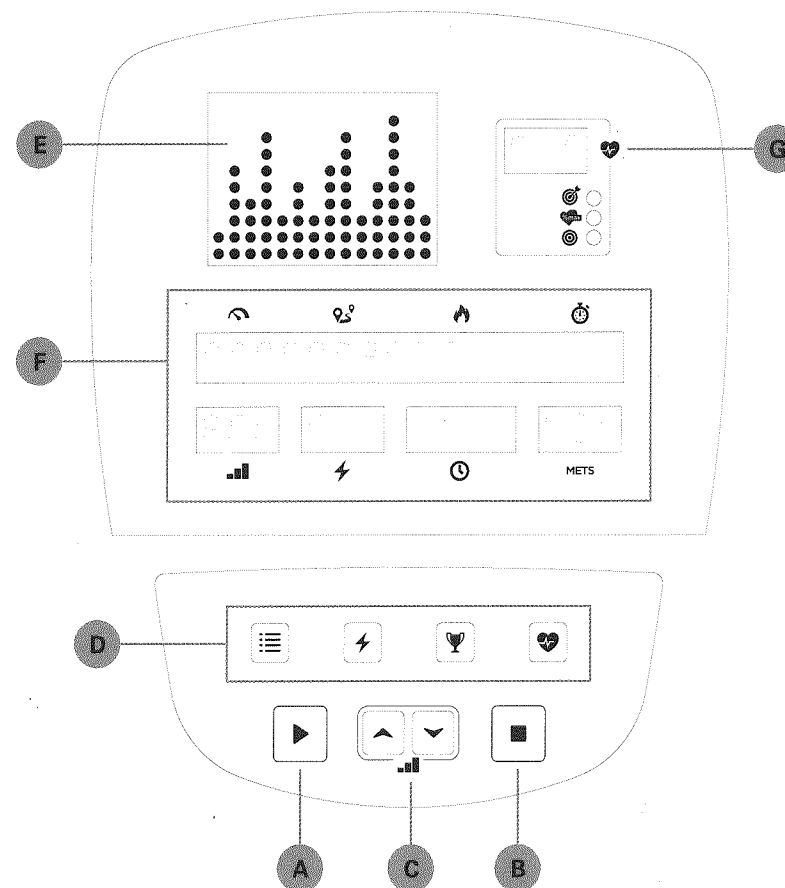


電池

S70 配有鉛酸電池，電池置於器材框架內，為坡度調整及儀表供電。建議初次安裝後，將 S70 充電 6-12 小時至電池完全充飽為止。務必確認電源開關轉到「開」(On) 的位置，才能使電池充電。充電完成後，此器材將能自供電並正常運作。存放不用時，必需將電池放置在陰涼、乾燥的地方。

S60/R60/U60 顯示儀表組介紹

電腦化的顯示儀表組能讓使用者選擇符合他們健身目標需求的運動計劃，也能讓使用者監測每次健身的進步情形和回饋數據，以便可以隨時間追蹤整體體能的改善情形。



S70
S60
R60
U60

繁體
中文



S70
S60
R60
U60

繁體中文

S60/R60/U60 顯示儀表組描述

A) ▶ 啟動/輸入/持續按住掃描 (GO/ENTER/HOLD TO SCAN)

按下「啟動」(GO)鍵就可以立即啟動手動模式，不需設定個別資訊。程式啟動時，您可使用「箭頭」(ARROW)鍵調整阻力程度。器材將使用預設值計算回饋數據。

輸入按鍵 (ENTER)：在設定時輸入每項資訊後，如年齡、體重或等級，需按此鍵才會輸入資料。

持續按住掃描 (HOLD TO SCAN)：如果您需要變更顯示的心率，可以按住「啟動」(GO)鍵 3 秒鐘，「心率範圍」(HEART RATE ZONE)視窗就會顯示「最高心率 %」(HEART RATE, % MAX)。在 HRT 程式中會依序出現「HEART H.R.」及「TARGET H.R.」。

B) ■ 停止/持續按住以重設 (STOP/HOLD TO RESET)

停止 (STOP)：如果您在運動過程中需要停止程式，按下「停止」(STOP)鍵即可。

重設 (RESET)：如果您在運動過程中需要重設儀表，您可以按住「啟動」(GO)鍵 3 秒，或按住直到顯示重設為止。

C) ■■ 阻力 (RESISTANCE)

在開始運動前，您可以使用這些按鍵更改設定模式中的數值。在運動過程中，您可以使用這些按鍵來更改運動等級。在 HRT® 程式中，您可以使用這些按鍵來更改您的目標心率。

D) 程式按鍵 (PROGRAM BUTTONS)

這些按鍵能讓您快速啟動喜愛的運動計劃。按下箭頭按鍵能選擇其中一種運動計劃。

☰ 經典程式 (CLASSIC PROGRAMS) ⚡ 瓦特程式 (WATTS PROGRAMS)

🏆 目標程式 (GOAL PROGRAMS) ❤️ HRT 程式 (HRT PROGRAMS)

E) 資料顯示 (PROFILE DISPLAY)

此視窗以點陣形式呈現您即將完成及已經完成的分段運動檔案，以及各個分段的阻力等級。

F) 訊息/回饋數據視窗 (MESSAGE/FEEDBACK WINDOWS)

在運動過程中，這些視窗會在設定模式中提供步驟指令，並呈現各項說明、回饋數據及激勵訊息。

回饋數據 (FEEDBACK)：

在運動過程中，這些視窗會呈現您的各項運動回饋數據，包含：

🏃 速度 (SPEED)：每小時英里或公里的踏步速度。

📏 距離 (DISTANCE)：開始運動後總共前進的距離，以英里或公里表示。

🔥 卡路里 (CALORIES)：自運動開始燃燒卡路里的預估值。

🕒 RPM：踏步速率或每分鐘轉速 (RPM)。

■■■ 阻力 (RESISTANCE)：您目前運動的阻力等級。

⚡ 瓦特 (WATTS)：測量運動量的一種方式；一瓦等於每分鐘 6 公斤-公尺。

🕒 時間 (TIME)：已經進行的運動時間或剩餘時間。

G) 運動代謝率 (METS)：測量耗氧量的一種方式；一個 METS 單位等於一個人在靜止狀態下的每分鐘耗氧量。

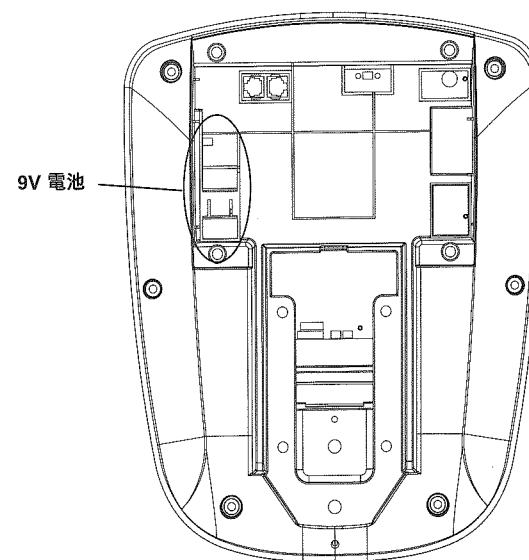
請注意：在運動結束時，顯示的總計數字是您整體運動的平均時間。距離和卡路里數據例外，兩者顯示的數據是程式的總計數字。

H) ❤️ 心率/HRT回饋數據視窗 (HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW)

此視窗會根據您目前的心率提供回饋數據，以及您的最大心率百分比 (Heart Rate %) 預測值。當您使用任一項 HRT® 程式時，它也會顯示您的目標心率。

🎯 心率 (HEART RATE) 📈 最大心率百分比 (% MAX HEART RATE)

🎯 目標心率 (TARGET HEART RATE)



電池

器材儀表上配有 9V 電池，用以顯示各項運動訊息。

如果有任何疑問或有缺少零件，請聯絡客戶技術支援部門。
請瀏覽 world.visionfitness.com 取得聯絡資訊。

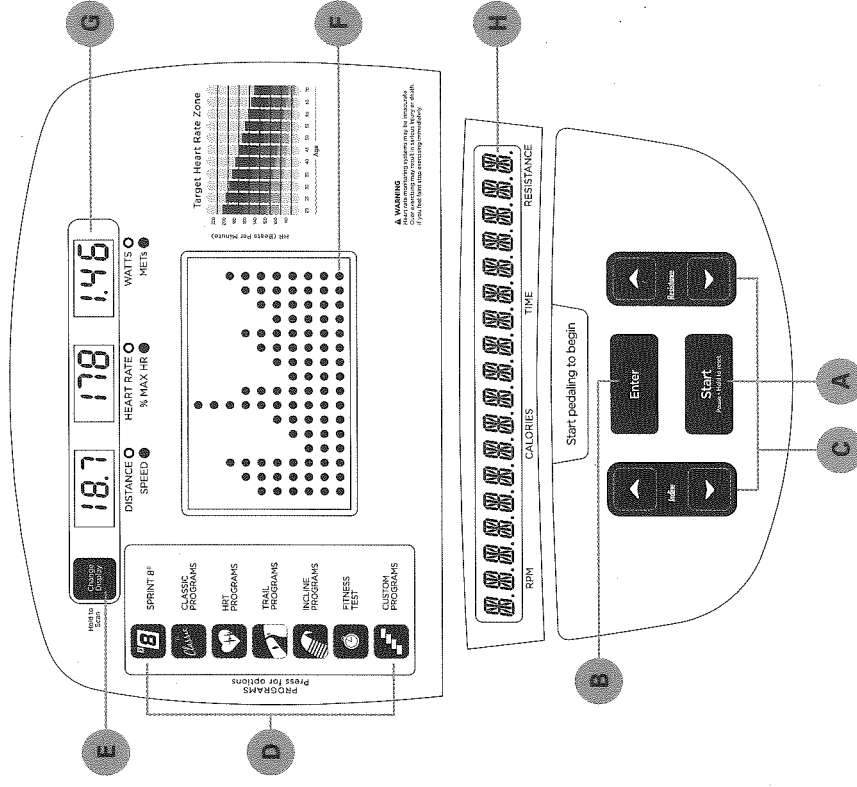


S70

نظرة عامة

نظرة عامة على وحدة تحكم شاشة S70

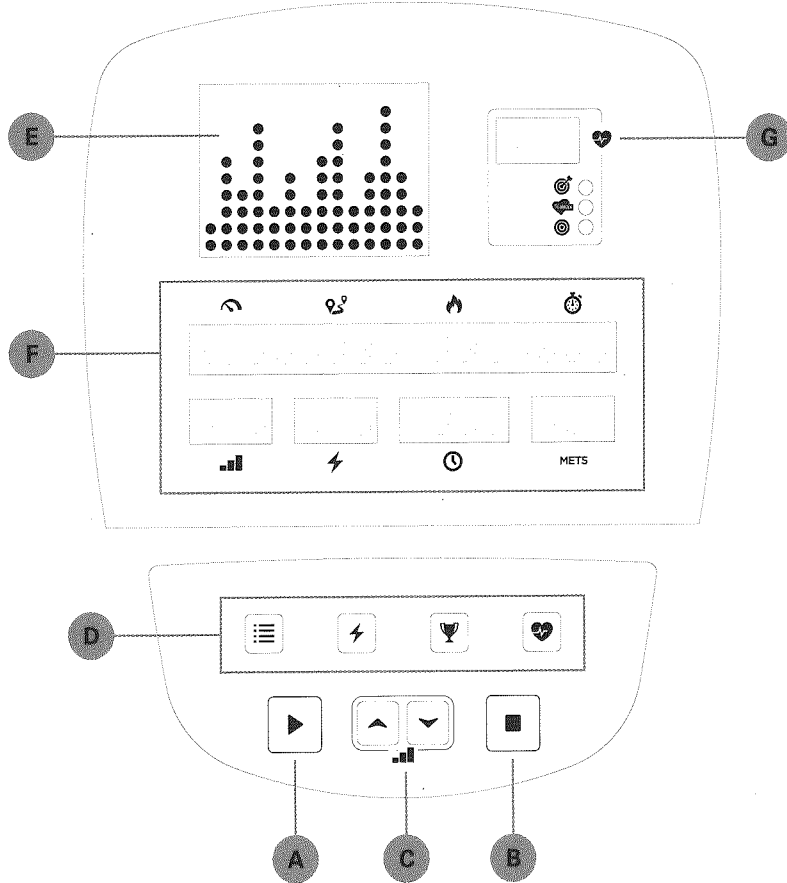
تتيح الشاشة الإلكترونية للمستخدم اختيار تمرين يحقق أهداف اللياقة البدنية المرجوة بالنسبة له. وهي تتيح له أيضًا مراقبة مستوى الإجهاد والتأرجح لكل تمرين بحيث يتسنى له تتبع التحسينات التي تطرأ على لياقته بوجه عام بمرور الوقت.



- أوصاف وحدة تحكم شاشة S70**
- (A) البدء/الضغط باستمرار لإعادة الصبط
- اضغط مفتاح START (البدء) لبدء تمرين بدوي على الفور دون الحاجة لضبط المعلومات الشخصية عند بدء البرنامج، سيكون بمقدورك ضبط مستويات المقاومة بواسطة مفاتيح الأسهم. سيتم حساب معلومات التمرين باستخدام الإعدادات الافتراضية.
- الإيقاف المؤقت: إذا أردت إيقاف البرنامج مؤقتًا أثناء التمرين، فإن الضغط على مفتاح START (البدء) سيؤدي إلى إيقاف البرنامج مؤقتًا لمدة 30 ثانية، ويؤدي الضغط على START (البدء) للعودة إلى التمرين.
- إعادة ضبط: إذا أردت إعادة ضبط وحدة التحكم أثناء التمرين، فيمكنك القيام بذلك عن طريق الضغط مع الاستمرار على زر START (البدء) لثلاث ثوانٍ حتى تتم إعادة ضبط الشاشة.
- (B) إدخال
- يستخدم هذا المفتاح بعد إدخال كل معلومة أثناء الإعداد مثل العمر أو الوزن أو المستوى.
- (C) أزرار الأسهم
- تستخدم هذه الأزرار لتغيير القيم في وضع الإعداد قبل التمرين. وهي تُستخدم أثناء التمرين لتغيير مستويات التمرين. وفي برامج HRT، تُستخدم لتغيير معدل نبضات المستهدف.
- (D) أزرار البرنامج
- تتيح هذه المفاتيح الوصول السريع إلى تمارينك المفضلة. اضغط على البرنامج بشكل متكرر أو استخدم مفاتيح الأسهم لاختيار واحد من التمارين العديدة.
- (E) تغيير الشاشة/الضغط باستمرار لإجراء المسح
- اضغط لتغيير معلومات الشاشة. اضغط مع الاستمرار لإجراء المسح تلقائيًا بين خيارات الشاشة.
- (F) شاشة ملف التعريف
- تعرض هذه الشاشة ملفًا تعريفياً مصفوفة نقاط لأقسام التمرين التي توثق على استكمالها، إلى جانب تلك التي استكملتها بالفعل. ومستوى المقاومة لكل قسم.
- (G) نوافذ الرسائل/التأرجح
- تعرض هذه النوافذ إرشادات خطوة بخطوة في وضع الإعداد، إلى جانب الإرشادات والتأرجح والرسائل التحفيزية أثناء التمرين.
- التأرجح:
- أثناء التمرين، تعرض هذه النوافذ نتائج التمرين الخاص بك. وتشمل:
- السرعة: سرعة التمرين بالأميال أو الكيلومترات لكل ساعة.
 - المسافة: المسافة الإجمالية التي قطعتها بالأميال أو الكيلومترات منذ بدء التمرين.
 - وحدات وات: قياس حمل العمل، حيث يساوي وات واحد ستة كيلوجرامات-امتار لكل دقيقة.
 - الميل: مستوى الميل. هناك 20 مستوى تمثل تغير الدرجة بنسبة 23%.
 - المكافئ الأرضي: قياس استهلاك الأكسجين، حيث يساوي المكافئ الأرضي الواحد كمية الأكسجين التقريبية التي تم استهلاكها في الدقيقة لكل شخص في وقت الراحة.
 - نافذة معدل نبضات القلب/نتائج HRT: تقدم هذه النافذة نتائج معدل نبضات القلب الحالي ونسبة الحد الأقصى المتوقع لمعدل نبضات القلب (% مُعدل نبضات القلب). وهي تشمل أيضًا مُعدل نبضات القلب المستهدف عند استخدام أحد برامج HRT.
- ملاحظة: في نهاية التمرين، يتم عرض النتائج الإجمالية كمعدلات متوسطة من وقت التدريب الإجمالي. والاستمتاعان الوحيدان هما المسافة والسرعات الحرارية، حيث يعتبران النتائج الإجمالية للتمرين.

نظرة عامة على وحدة تحكم شاشة S60/R60/U60

تتيح الشاشة الإلكترونية للمستخدم اختيار تمرين يحقق أهداف اللياقة البدنية المرجوة بالنسبة له. وهي تتيح له أيضًا مراقبة مستوى الإنجاز والتتبع لكل تمرين بحيث يتسنى له تتبع التحسينات التي تطرأ على لياقته بوجه عام بمرور الوقت.



أوصاف وحدة تحكم شاشة S70

(A) نافذة الرسائل

تعرض هذه النافذة إرشادات خطوة بخطوة في وضع الإعداد، إلى جانب الإرشادات والتأنيح والرسائل التحفيزية أثناء التمرين.

الوقت: الوقت المتبقي أو الوقت المنقضي من التمرين.

عدد الدورات في الدقيقة: معدل التبديل أو عدد الدورات في الدقيقة.

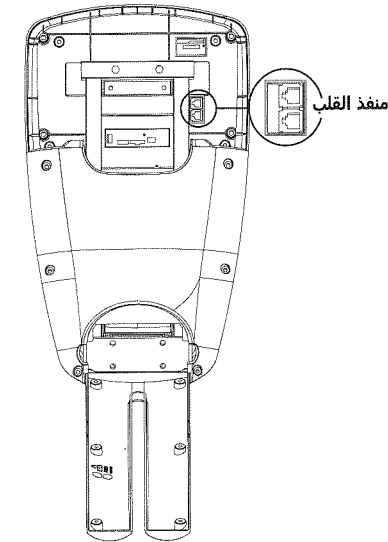
السرعة الحرارية: تقدير لعدد السرعات الحرارية التي يتم حرقها منذ بدء التمرين.

المقاومة: مستوى المقاومة الحالي للتمرين الجاري.

منفذ القلب

يوجد منفذ القلب على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وهو متوافق مع بروتوكول الترفيه، مثل Cardio Theatre. المنفذ السفلي هو المنفذ النشط الذي يمكن استخدامه لهذه الوظيفة.

وتوجد هذه المنافذ على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وهي مغلقة بأغطية قابلة للإزالة.



البطارية

تم تجهيز S70 ببطارية رصاص معزولة بداخل الإطار لتشغيل آلية الميل ووحدة التحكم. يوصى بتوصيل S70 بمصدر التيار الكهربائي لمدة تتراوح بين 6 و12 ساعة بعد التركيب الأولي لشحن البطارية بالكامل. تأكد من ضبط مفتاح التشغيل على وضع "التشغيل" لضمان شحن البطارية. وبعد مرور هذه الفترة، ستعمل الوظيفة على النحو الملائم في وضع الطاقة الذاتية. عند تخزين البطارية، يجب الاحتفاظ بها في مكان بارد وجاف.

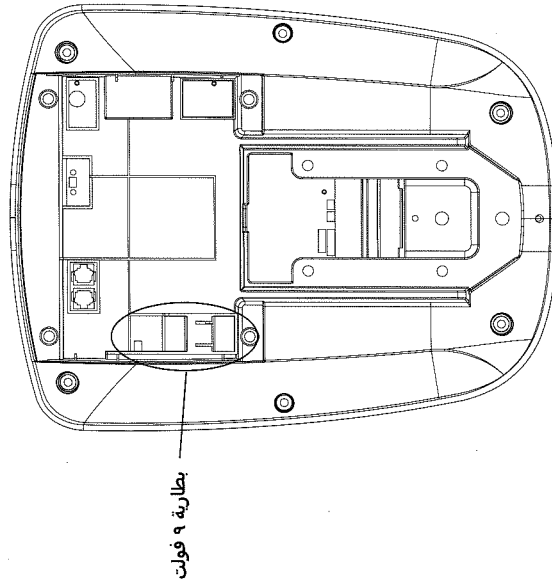
المتن المتحرك: قياس استهلاك الأوكسجين، حيث يساوي المكافئ الواحد كمية الأوكسجين التقريبية التي تم استهلاكها في الدقيقة لكل شخص في وقت الراحة.

ملاحظة: في نهاية التمرين، يتم عرض النتائج الإجمالية كمعدل متوسط من وقت التدريب الإجمالي. والاستثناء الوحيدان هما المسافة والسرعات الحرارية، حيث يعبران النتائج الإجمالية للبرامج.

(A) نافذة معدل نبض القلب/نتائج HRT

تقدم هذه النافذة نتائج معدل نبض القلب الحالي ونسبة الحد الأقصى المتوقع لمعدل نبضات القلب (% معدل نبضات القلب)، وهي تشمل أيضًا معدل نبضات القلب المستهدف عند استخدام أحد برامج HRT®.

معدل نبضات القلب %max نسبة الحد الأقصى لمعدل نبضات القلب معدل النبضات المستهدف



بطارية و فولت

البطارية
وحدة التحكم مجهزة ببطارية و فولت للمحافظة على معلومات التمرين.

إذا كنت لديك أي أسئلة أو في حالة وجود إجراء مفقود، اتصل بقسم الدعم الفني للعملاء. تفصل بزيارة الموقع world.visionfitness.com للتعرف على معلومات الاتصال.

أوصاف وحدة تحكم شاشة S60/R60/U60

(A) ▶ انطلق/إدخال/الضغط باستمرار لإجراء المسح

اضغط مفتاح GO (انطلق) لبدء تمرين يدوي على الفور دون الحاجة لضبط المعلومات الشخصية. عند بدء البرنامج، سيكون بمقدورك ضبط مستويات المقاومة بواسطة مفاتيح الأسهم. سيتم حساب معلومات النتائج باستخدام الإعدادات الافتراضية.

إدخال: تُستخدم هذا المفتاح بعد إدخال كل معلومة أثناء الإعداد مثل العمر أو الوزن أو المستوى. الضغط باستمرار لإجراء المسح: إذا كنت بحاجة لتغيير شاشة مُعدل نبضات القلب، فيمكنك القيام بذلك من خلال الضغط باستمرار على مفتاح GO (انطلق) لمدة ثلاث ثوانٍ، وستعرض نافذة HEART RATE ZONE (نطاق مُعدل نبضات القلب) مُعدل نبضات القلب، وأقصى نسبة لمعدل النبضات، ومعدل النبضات المستهدف بالتسلسل في برنامج HRT.

(B) ■ إيقاف/الضغط باستمرار لإعادة الضبط

الإيقاف: إذا أردت إيقاف البرنامج أثناء التمرين، فإن الضغط على مفتاح STOP (الإيقاف) سيؤدي إلى إيقاف البرنامج.

إعادة ضبط: إذا أردت إعادة ضبط وحدة التحكم أثناء التمرين، فيمكنك القيام بذلك عن طريق الضغط مع الاستمرار على زر GO (انطلق) لثلاث ثوانٍ حتى تتم إعادة ضبط الشاشة.

(C) ■ ■ المقاومة

تُستخدم هذه الأزرار لتغيير القيم في وضع الإعداد قبل التمرين. وهي تُستخدم أثناء التمرين لتغيير مستويات التمرين. وفي برنامج HRT®، تُستخدم لتغيير معدل النبضات المستهدف.

(D) أزرار البرنامج

تتيح هذه المفاتيح الوصول السريع إلى تمارينك المفضلة. اضغط على مفاتيح الأسهم لاختيار واحد من التمارين العديدة.

البرامج الكلاسيكية ⚡ برامج وحدات وات

برامج الأهداف 🏆 برامج HRT

(E) شاشة ملف التعريف

تعرض هذه النافذة ملفًا تعريفياً بمصفوفة نقاط لأقسام التمرين التي توثقك على استكمالها إلى جانب تلك التي استكملتها بالفعل، ومستوى المقاومة لكل قسم.

(F) نوافذ الرسائل/النتائج

تعرض هذه النوافذ إرشادات خطوة بخطوة في وضع الإعداد، إلى جانب الإرشادات والنتائج والرسائل التحفيزية أثناء التمرين.

النتائج:

أثناء التمرين، تعرض هذه النوافذ نتائج التمرين الخاص بك، وتشمل:

⌚ السرعة: سرعة التمرين بالأمتال أو الكيلومترات لكل ساعة.

📏 المسافة: المسافة الإجمالية التي قطعتها بالأمتال أو الكيلومترات منذ بدء التمرين.

🔥 السرعات الحرارية: تقدير لعدد السرعات الحرارية التي يتم حرقها منذ بدء التمرين.

⌚ عدد الدورات في الدقيقة: معدل التبدل أو عدد الدورات في الدقيقة.

■ المقاومة: مستوى المقاومة الحالي للتمرين.

⚡ وحدات وات: قياس حمل العمل، حيث يساوي وات واحد ستة كيلوجرامات-أمتار لكل دقيقة.

⌚ الوقت: الوقت المتبقي أو الوقت المنقضي من التمرين.



UNITED STATES

Johnson Health Tech NA
1600 Landmark Drive
Cottage Grove, WI 53527 USA
Toll Free: +1-866-693-4863

INTERNATIONAL (OTHER COUNTRIES)

Johnson Health Tech Co., Ltd.
999, Sec 2, Dongda Rd., Daya Dist.,
Taichung City 428, TAIWAN (R.O.C)
Tel: +886-4-25667100

