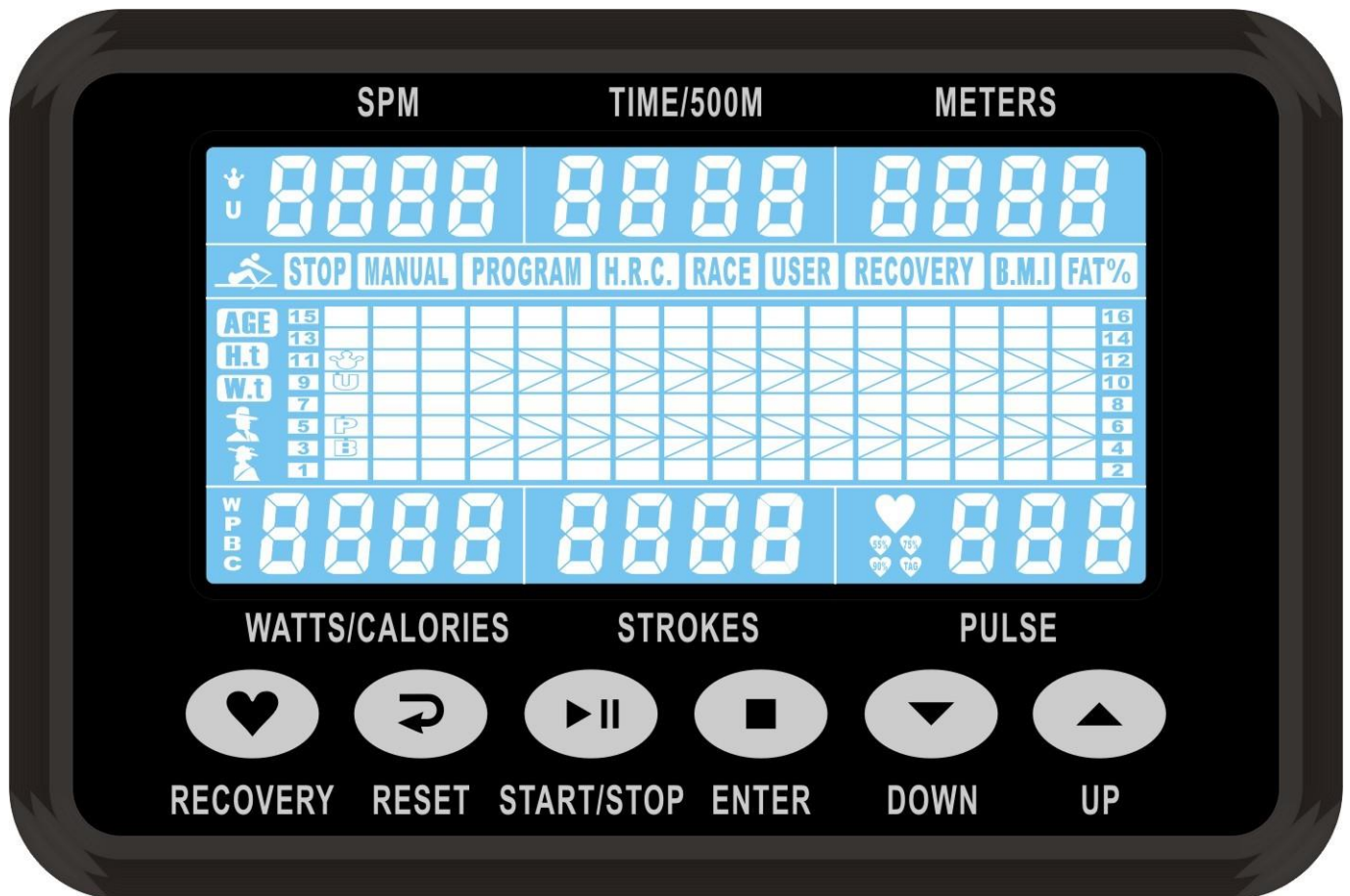


# SM5842/5852-64 BRUGER MANUAL

(SM5880+Blutetooth & APP)

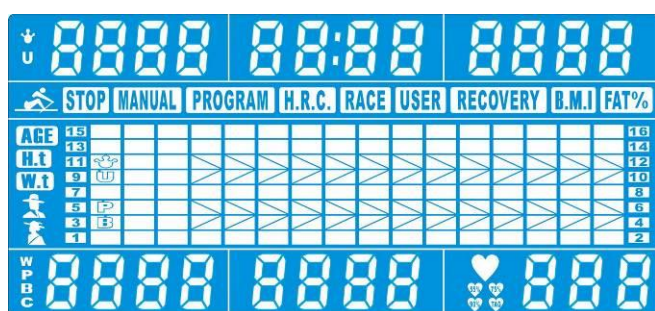


## [DISPLAY FUNKTION:]

ITEM	BESKRIVELSE
SPM	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stoke per minute – Tag pr. minut</li> <li>Display interval: 0~999</li> </ul>
Time/500m	<ul style="list-style-type: none"> <li>Trænings tid.</li> <li>Display interval 0:00~99:00</li> <li>Tid der kræves: for at ro 500 meter med den nuværende fart. Scanner hvert 6. Sekund.</li> </ul>
METERS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Distance</li> <li>Display interval: 0~99999</li> </ul>
CALORIES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estimeret forbrændte kalorier under træning.</li> <li>Display interval: 0~9999</li> </ul>
STROKES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samlet antal tag under træning.</li> <li>Display interval: 0~9999</li> <li>Scanner hvert 6. Sekund med Total Stroke.</li> </ul>
PULSE	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puls måling.</li> <li>Display interval: 0-30~240 °</li> </ul>

## [ KNAPPERS FUNKTION: ]

ITEM	BESKRIVELSE
Up	· Vælg funktioner opad, · Øg modstandsniveau
Down	· Vælg funktioner nedad · Reducer modstandsniveau
ENTER	· Bekræft.
Reset	· Hold i 2 sekunder for at genstarte computeren · Clear setting value. · Gå tilbage til hovedmenu efter endt træning.
Start/ Stop	· Start / Stop træning.
Recovery	Test hjertets evne til at få pulsen til at falde



## [BRUG]

Tilslut strøm, computer vil starte efter 2 sekunder.

Indtast klokkeslæt og dato.

Computeren slukker automatisk efter 4 minutter uden brug af maskinen.

### Manual Mode:

1. Tryk START for at begynde træning i manual mode.
2. Brug tasterne UP og DOWN, og bekræft med ENTER.
3. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge MODSTANDSNIVEAU, TID eller DISTANCE, TAG, KALORIER og PULS, bekræft med ENTER.
4. Tryk START/STOP for at starte træning. Brug tasterne UP og DOWN for at justere modstandsniveau.
5. Når nedtælling når 0 vil enheden automatisk stoppe.
6. Tryk START/STOP for at pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

### Program Mode:

1. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge Program mode, bekræft med ENTER.
2. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge program (P1~P12) og bekræft med ENTER.
3. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge MODSTANDSNIVEAU, TID eller DISTANCE, TAG, KALORIER og PULS, bekræft med ENTER.
4. Tryk START/STOP for at starte træning. Brug tasterne UP og DOWN for at justere modstandsniveau.

5. Når nedtælling når 0 vil enheden automatisk stoppe.
6. Tryk START/STOP for at pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

### **H.R.C. Mode :**

1. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge H.R.C. mode, bekræft med ENTER.
2. Brug tasterne UP og DOWN for at indtaste ALDER, bekræft med ENTER.
3. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge 55%, 75%, 90% og Target (default:100bpm).
4. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge MODSTANDSNIVEAU, TID eller DISTANCE, TAG, KALORIER og PULS, bekræft med ENTER.
5. Tryk START/STOP for at starte træningen.
6. Når nedtælling når 0 vil enheden automatisk stoppe.
7. Tryk START/STOP for at pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

### **Race Mode :**

1. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge Race mode, bekræft med ENTER.
2. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge Challenge level, bekræft med ENTER. (Total level =15, L1=1:00 TIME/500M, L15=8:00 TIME/500M, Increments default: 0:30 TIME/500M, Meters default:500M)
3. Tryk START/STOP for at starte træning. Brug tasterne UP og DOWN for at justere modstandsniveau.
5. Når burger eller computer når mål distancen vil enheden stoppe.
6. Tryk START/STOP for at pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

### **USER Mode :**

1. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge USER mode, bekræft med ENTER.
2. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge modstandsniveau I hver kolonne, bekræft med ENTER.  
(Total column = 16)
3. Hold MODE inde for at afslutte indtastning.
4. Brug tasterne UP og DOWN for at vælge MODSTANDSNIVEAU, TID eller DISTANCE, TAG, KALORIER og PULS, bekræft med ENTER.
5. 3. Tryk START/STOP for at starte træning. Brug tasterne UP og DOWN for at justere modstandsniveau.
6. Når nedtælling når 0 vil enheden automatisk stoppe.
7. Tryk START/STOP for at pause træningen. Tryk RESET for at vende tilbage til hovedmenuen.

### **Recovery Mode :**

1. Bruger skal bære pulsbelte. Tryk RECOVERY når pulsen vises på displayet.
2. TIME tæller ned fra 62 sekunder.
3. Hjertets evne til at falde vises ved F1:F6.

F1 = 1.0	Optimum (Optimal)
1.0 < F2 < 2.0	Good (God)
2.0 < F3 < 2.9	Relatively good (Relativt god)
3.0 < F4 < 3.9	Normal (normal)
4.0 < F5 < 5.9	Relatively poor (relativt ringe)
F6 = 6.0	Poor (ringe)

### Trouble shooting:

E-2: Tjek om kabler er tilsluttet korrekt eller beskadiget.

### APP

#### iConsole+ Training



1. Denne enhed kan tilslutte APP med Bluetooth.
2. Når enheden er tilsluttet APP via Bluetooth.