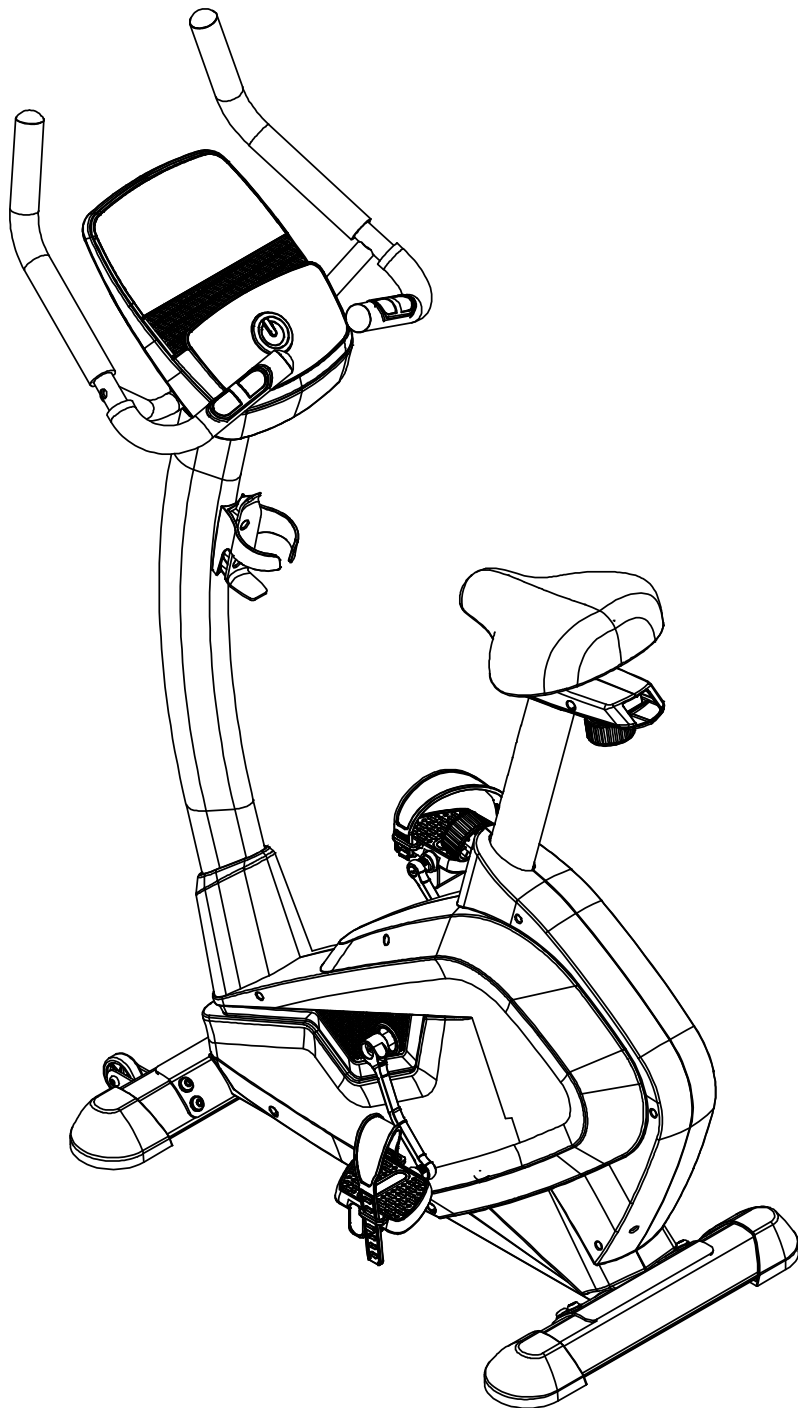


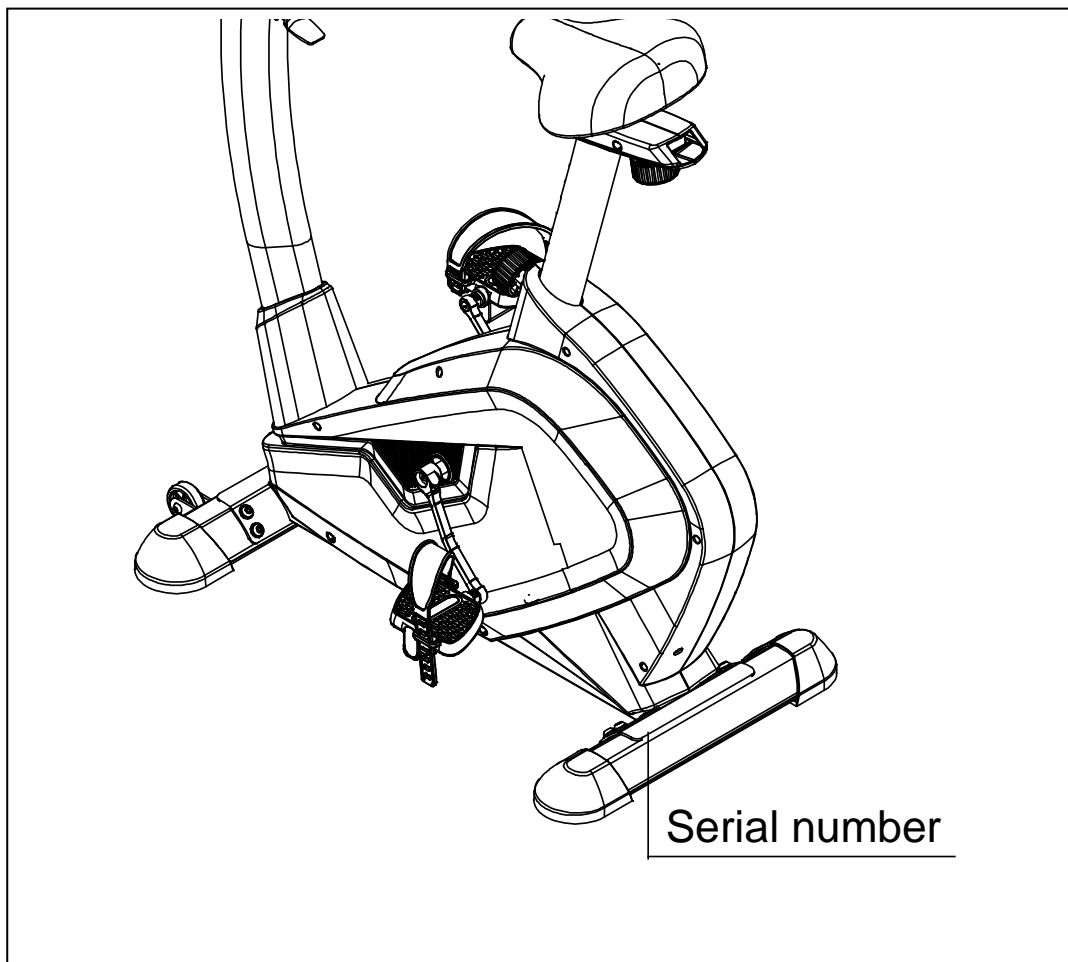
Casall EB600

Sykkel

91035

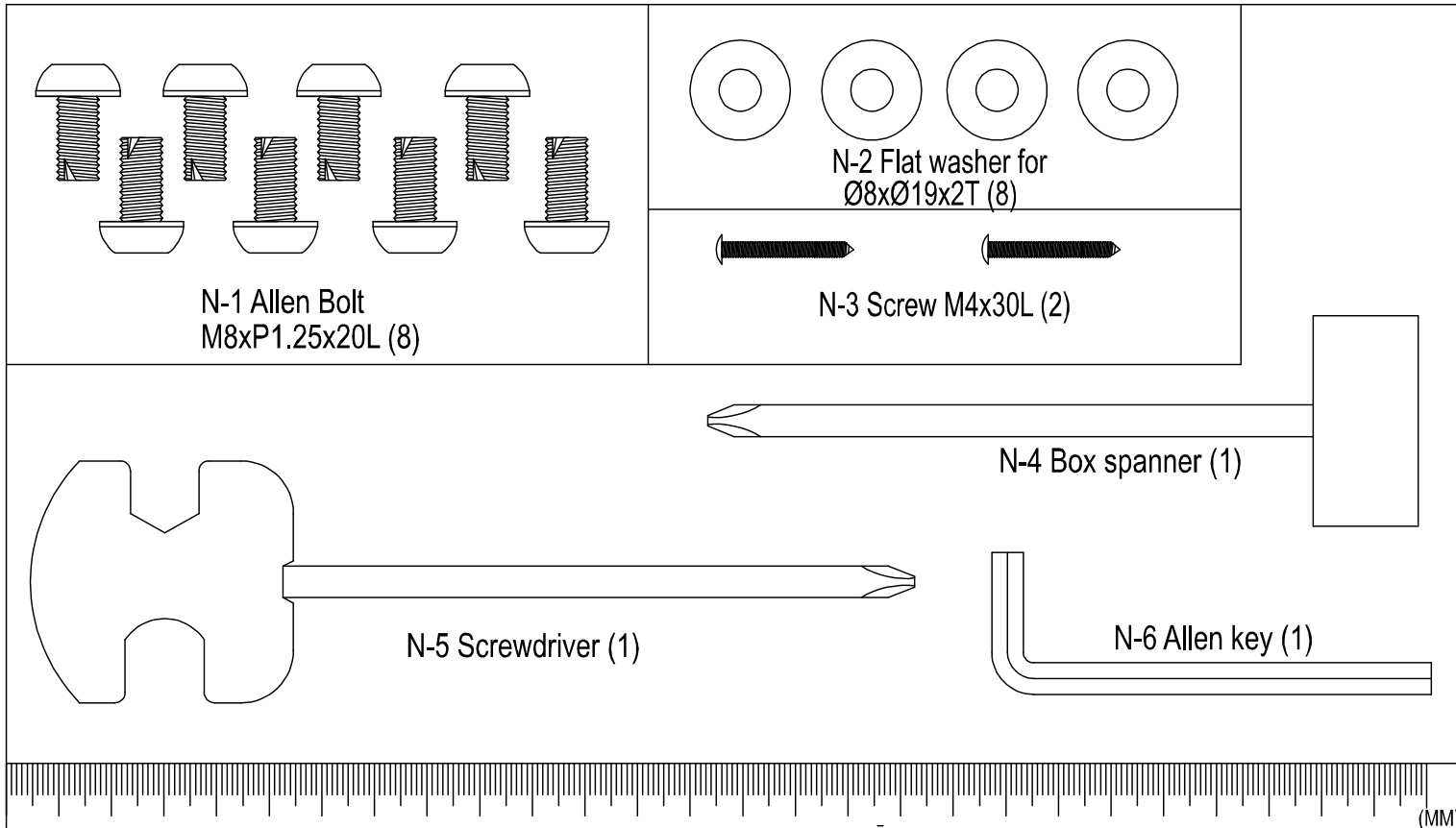


- Viktig: Finn sykkelens serienummer og noter det i boksen nedenfor så du har det for hånden ved servicehenvendelser.

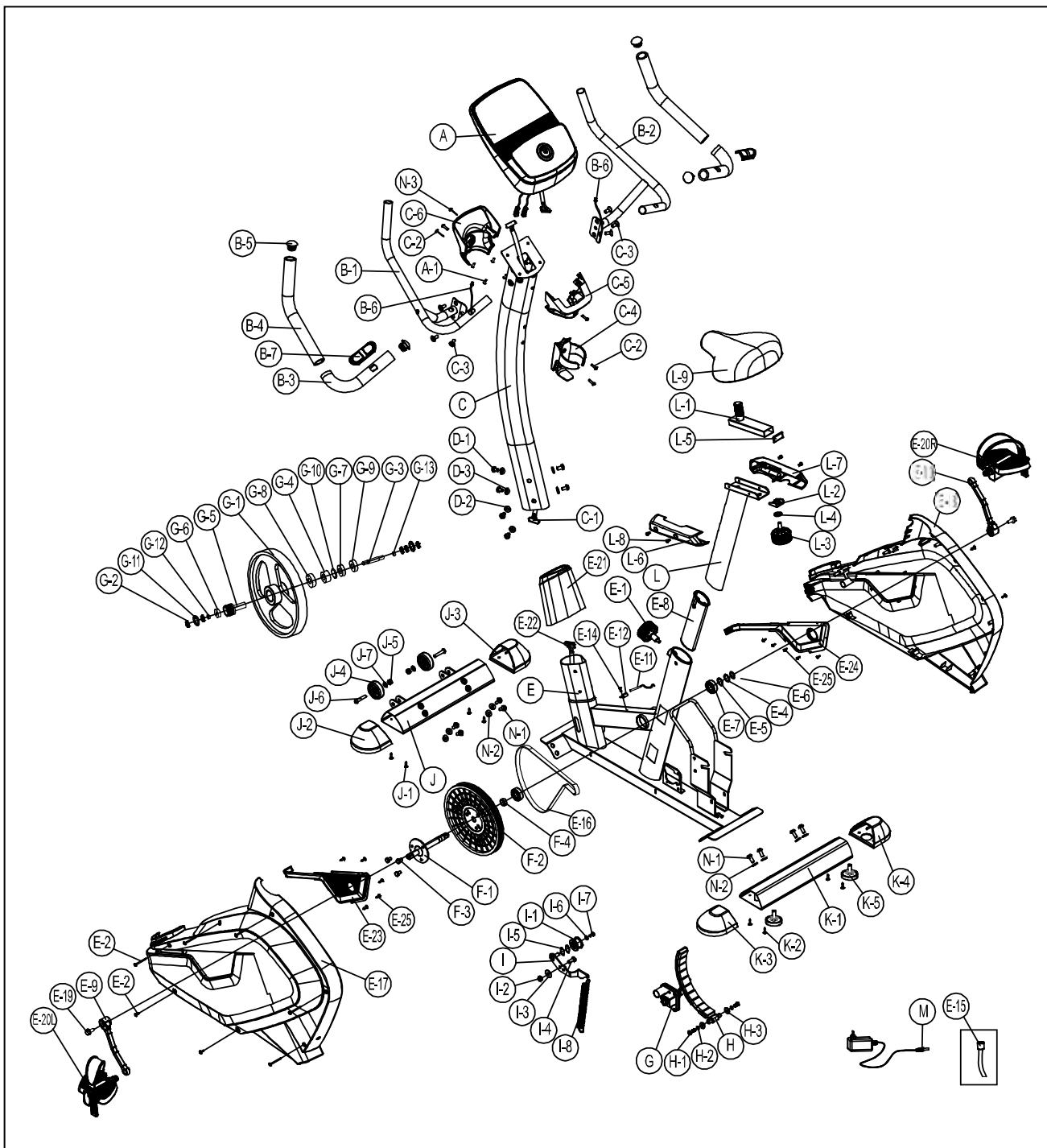


- Serienummer her:

91035/EB600



SPLITTEGNING



DELELISTE

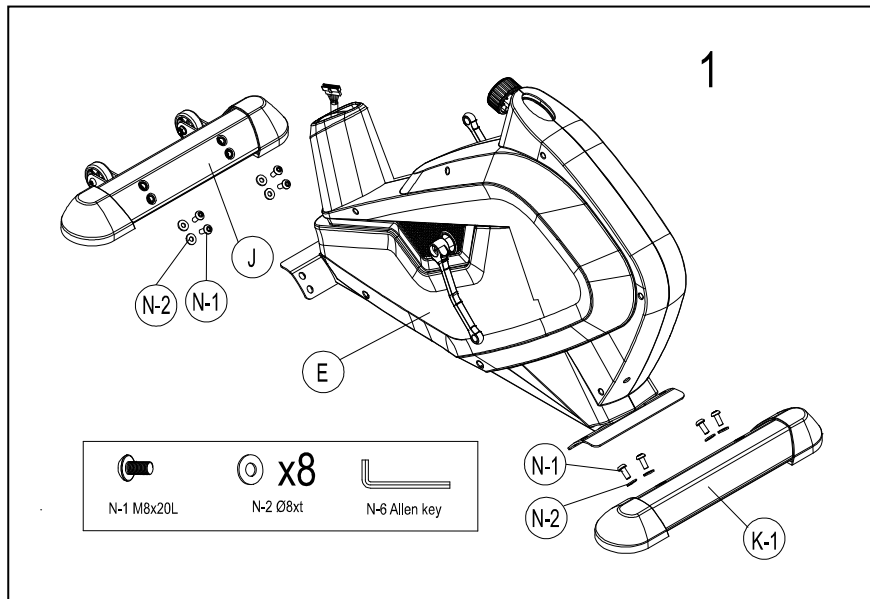
NR.	Beskrivelse	Antall	
A	Konsoll og skrue	1	SET
B-1	Venstre styre	1	STK
B-2	Høyre styre	1	STK
B-3	Øvre skumgrep	2	STK
B-4	Nedre skumgrep	2	STK
B-5	Deksel for styre	4	STK
B-6	Sensorledning	2	STK
B-7	Håndpuls	2	STK
C	Styrestang	1	STK
C-1	Øvre konsollkabel	1	STK
C-2	Skruer M5x30L	4	STK
C-3	Unbrakoskrue M8*P1,25*20L	6	STK
C-4	Flaskeholder	1	STK
C-5	Fremre deksel til konsoll	1	STK
C-6	Bakre deksel til konsoll	1	STK
D-1	Unbrakoskrue M8xP1,25x20L	4	STK
D-2	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	STK
D-3	Halvsirkelformet skive $\varnothing 8 \times \varnothing 19 \times 2t$	2	STK
E	Hovedramme	1	SET
E-1	Justeringsknott	1	STK
E-2	Skruer M4x50L	5	STK
E-3	Skruer M5x16L	4	STK
E-4	Bølgeformet skive $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	1	STK
E-5	Flat skive $\varnothing 17,5 \times \varnothing 25 \times 0,3t$	1	STK
E-6	C-type $\varnothing 17$	1	STK
E-7	Lager	2	STK
E-8	Plasthylse	1	STK
E-9	Venstre krank	1	STK
E-10	Høyre krank	1	STK
E-11	Sensorboks	1	STK
E-12	Sensorholder	1	STK
E-14	Skruer M4xP1,5x12L	1	STK
E-15	DC-kabel	1	STK
E-16	Rem	1	STK
E-17	Venstre kjedekasse	1	STK
E-18	Høyre kjedekasse	1	STK
E-19	Nylonskrue M8xP1,0x20L	2	STK
E-20	Pedal	1	SET
E-21	Deksel til styrestang	1	STK
E-23	Venstre deksel til venstre kjedekasse	1	STK

E-24	Høyre deksel til høyre kjedekasse	1	STK
E-25	Skruer M3x8	10	STK
F-1	Aksel	1	STK
F-2	Remskive	1	STK
F-3	Sekskant- Skruer M8xP1,25x12Lx5t	3	STK
F-4	Hylse	1	STK
G-1~G-13	Svinghjulsett	1	SET
G, E-22	Girkasse m/kabel	1	SET
H	Magnetsett	1	STK
H-1	Sekskant- skruer M6xP1,0x16L	2	STK
H-2	Fjærskive $\varnothing 6$	2	STK
H-3	Flat skive $\varnothing 6 \times \varnothing 13 \times 1t$	2	STK
I	Frihjulsspak	1	SET
I-1	Frihjul	1	STK
I-2	Nylonmutter M8	1	STK
I-3	Flat skive $\varnothing 8,5 \times \varnothing 25 \times 1t$	1	STK
I-4	Sekskant- skruer M6xP1,25x18L	1	STK
I-5	Bølgeformet skive $\varnothing 10,5 \times \varnothing 15 \times 0,3t$	2	STK
I-6	Flat skive $\varnothing 6 \times \varnothing 12 \times 1t$	1	STK
I-7	Sekskantskrue M6xP1,0x12L	1	STK
I-8	Fjær til frihjul	1	STK
J	Fremre stabilisator	1	STK
J-1	Skruer 3/16"	4	STK
J-2	Venstre endedeksel til fremre stabilisator	1	STK
J-3	Høyre endedeksel til fremre stabilisator	1	STK
J-4	Transporthjul	2	STK
J-5	Nylonmutter M8	2	STK
J-6	Unbrakoskrue M8xP1,25x40L	2	STK
J-7	Flat skive $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1t$	2	STK
K-1	Bakre stabilisator	1	STK
K-2	Skruer 3/16"	4	STK
K-3	Venstre endedeksel til bakre stabilisator	1	STK
K-4	Høyre endedeksel til bakre stabilisator	1	STK
K-5	Justeringspute	2	STK
L	Setestang	1	SET
L-1	Seteregulering	1	SET
L-2	Festeskrue til seteregulering	1	STK
L-3	Knott til seteregulering	1	STK
L-4	Flat skive $\varnothing 14,3 \times \varnothing 25 \times 2,0t$	1	STK
L-5	Deksel til seteregulering	1	STK

L-6	Venstre deksel til setestang	1	STK
L-7	Høyre deksel til setestang	1	STK
L-8	Skruer M5x8L	4	STK
L-9	Sete	1	STK
M	Adapter	1	STK
N-1~N-6	Delepakke	1	SET

Trinn 1 Montering av fotrør

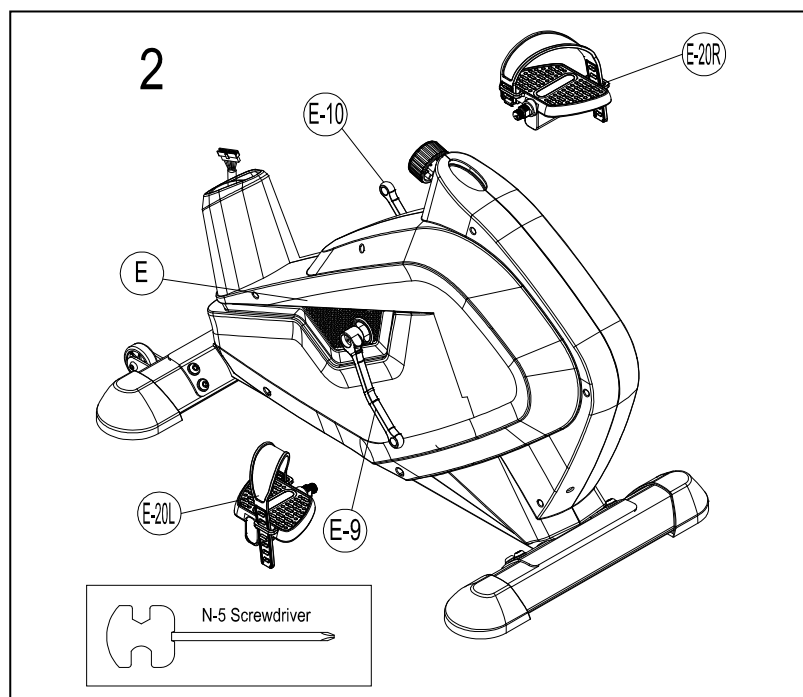
- 1). Fest fremre stabilisator (J) til hovedrammen (E) ved hjelp av to M8x20L unbrakoskruer (N-1) og flate skiver (N-2).
- 2). Fest bakre stabilisator (K-1) til hovedrammen (E) ved hjelp av to M8x20L unbrakoskruer (N-1) og flate skiver (N-2).



Trinn 2 Montering av pedaler

1. Monter venstre pedal (E-20L) på venstre krank (E-9) med en skrutrekker.
2. Monter høyre pedal (E-20R) på høyre krank (E-10) med en skrutrekker.

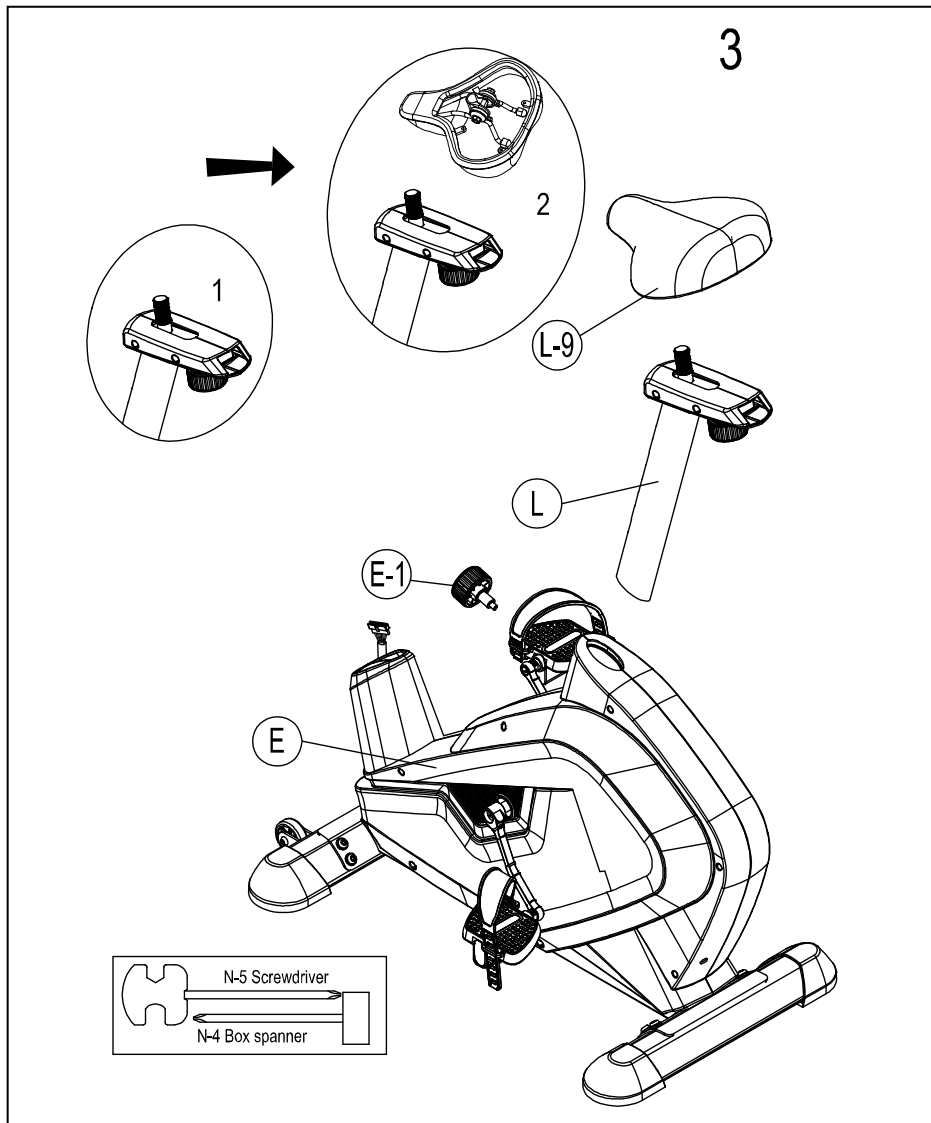
Merknader: Skru den venstre pedals spindel mot klokka og den høyre pedals spindel med klokka. Bruk en skiftenøkkel (eller skrutrekker) til å skru de to spindlene helt fast.



Trinn 3 --Montering av seterør

1. Monter setet (L-9) på glideren. Reguleringen kan justeres i ulike vinkler. Stram de to mutrene under setet ved hjelp av en skrutrekker. I tillegg kan reguleringen justeres horisontalt ved å løsne på knotten.
2. Før setestangen (L) inn i hovedrammen (E), velg ønsket posisjon og stram justeringsknotten (E-1). Kontroller at knotten alltid er strammet.

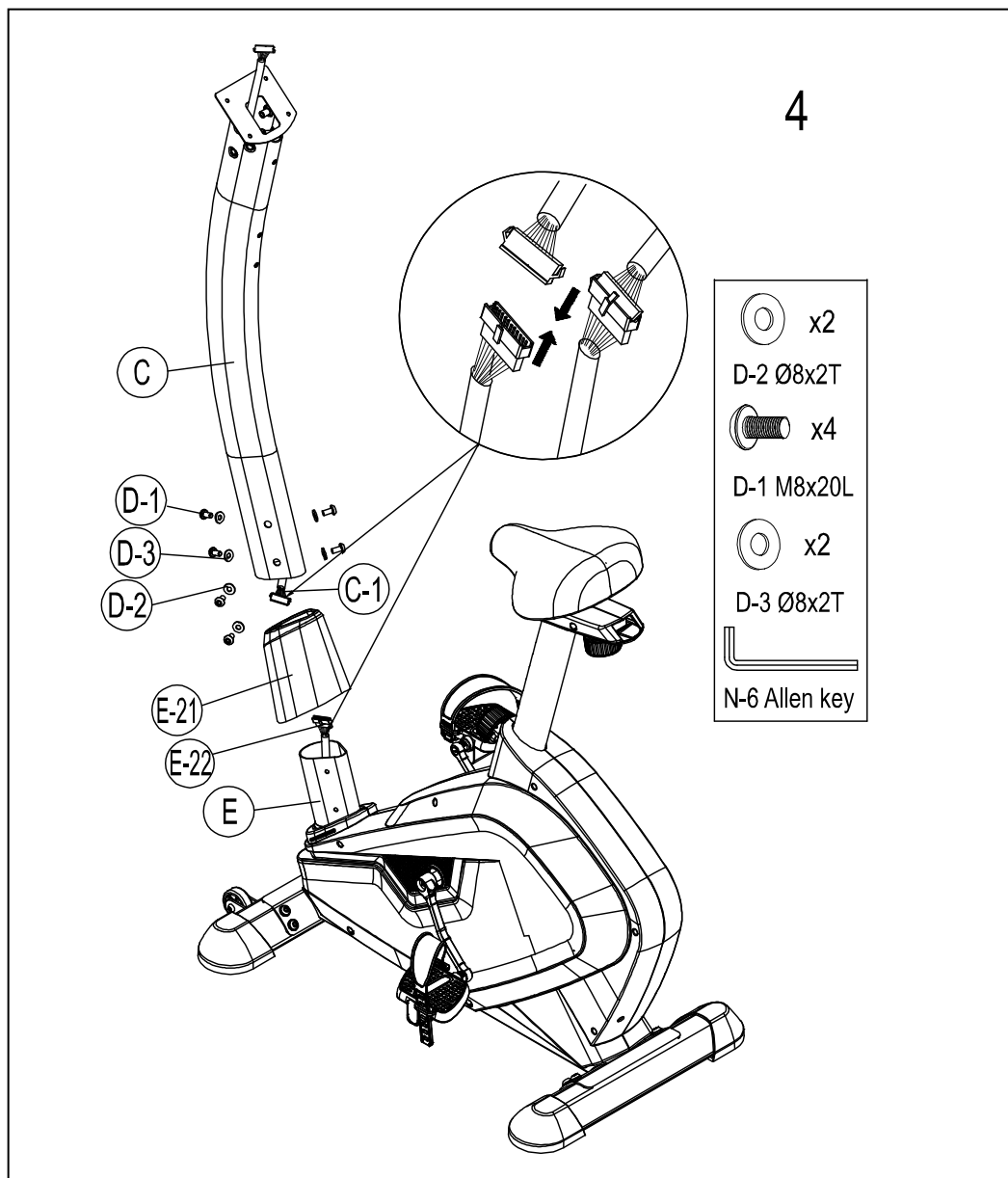
Merknader: Når du har valgt ønsket stilling, strammer du knotten til setestangen til du hører et "klikk".



Trinn 4 - Montering av styrestang

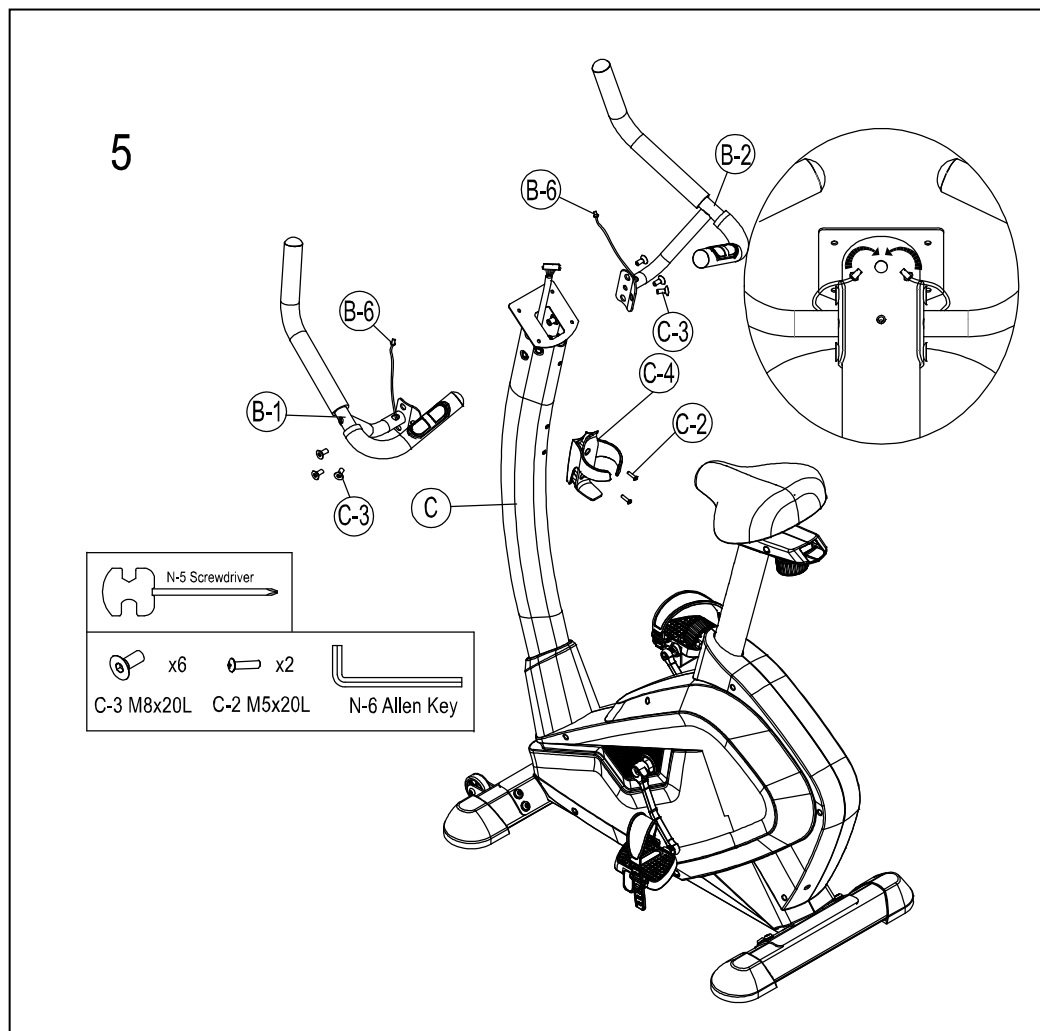
1. Fjern M8X20L unbrakoskruen (D-1), den flate skiven (D-2) og den halvsirkelformede skiven (D-3) fra hovedrammen (E).
2. Ta dekselet til styrestangen (E-21) og før det gjennom styrestangen (C).
3. Hold i styrestangen (C) og koble den nedre konsollkabelen (E-22) til den øvre konsollkabelen (C-1).
4. Skyv styrestangen (C) inn i hovedrammen og fest den med fire sett med M8X20L unbrakoskruer (D-1), flate skiver (D-2) og halvsirkelformede skiver (D-3).

Merknader: Ikke stram ett sett av M8X20L unbrakoskruene, de flate skivene og de halvsirkelformede skivene for hardt av gangen. Det er bedre å feste alle de fire settene godt samtidig, da det vil gjøre det enklere å skifte vinkler og foreta justeringer.



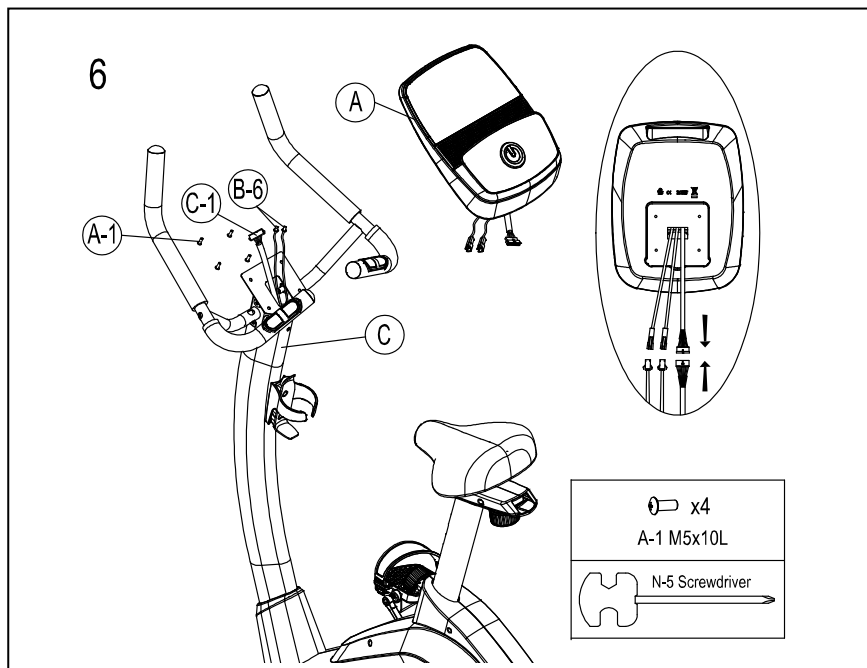
Trinn 5 - Montering av styre og flaskeholder

1. Før håndpulsledningen (B-6) gjennom hullet i siden på styrestangen (C).
2. Fest det venstre styret (B-1) til venstre side av styrestangen (C) ved hjelp av unbrakoskruen (C-3). Fest det høyre styret (B-2) til høyre side av styrestangen (C) ved hjelp av unbrakoskruen (C-3).
3. Fjern først de forhåndsmonterte skruene (C-2) på styrestangen og monter deretter flaskeholderen (C-4) med en skru (C-2).



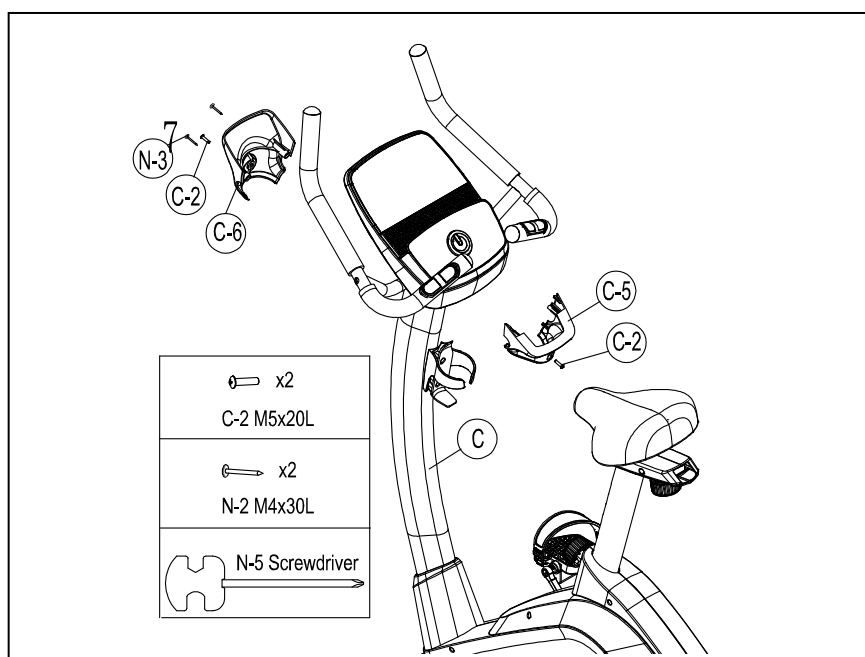
Trinn 6 - Montering av konsollen

1. Fjern skruen (A-1) fra konsollen (A).
2. Koble de øvre konsollkablene (H-1) og håndpulsledningen (M-6) til konsollen (A). Fest konsollen (A) til computerbraketten med de vedlagte skruene (A-1).



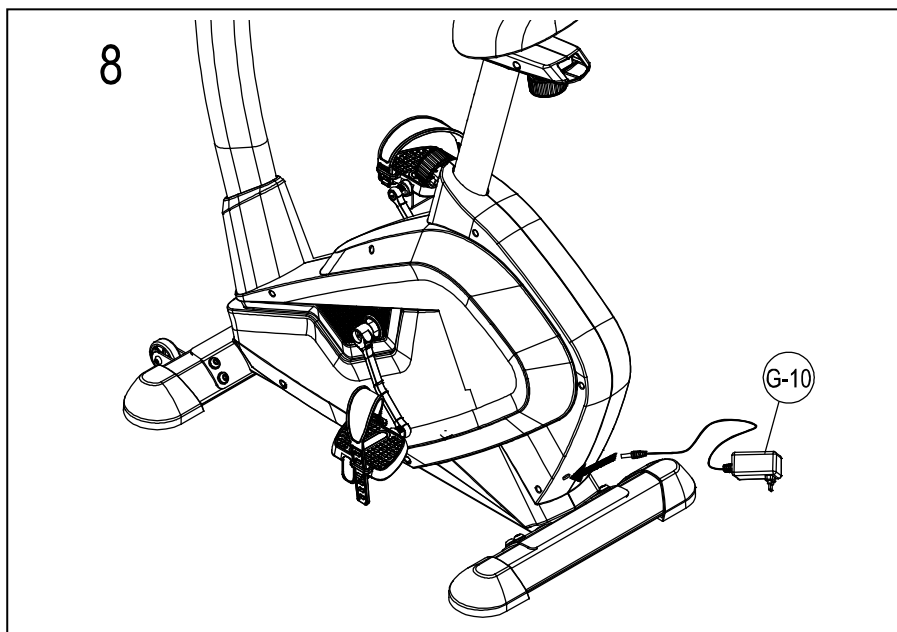
Trinn 6 - Montering av ramme/bakre deksel

1. Fjern først de forhåndsinstallerte skruene (C-2) på styrestangen.
2. Fest det bakre dekselet (C-6) med skruene (C-2) og (N-3) til styrestangen (C).
3. Fest det fremre dekselet (C-5) med skruene (C-2) for å koble det til styrestangen (C).



Trinn 7 - Koble til adapter

Koble adapteren (G-10) til DC-hullet (på baksiden av kjedekassen).



Instruksjonshåndbok for bruk av senderbeltet

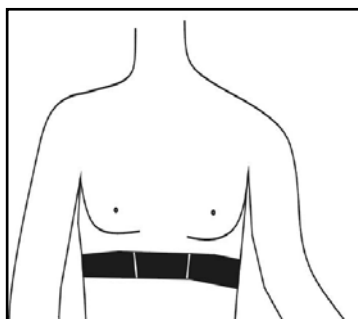
1. Fest senderbeltet stramt rundt brystet.

(Beltet fungerer bare ved direkte hudkontakt).

2. Juster beltet til posisjonen som vises på skissen.

Avstanden mellom beltet og monitoren skal være

80 cm \pm 10. Sørg for at brukeren hele tiden befinner seg rett foran monitoren.



iCONSOLE+ TRENINGSAPP INSTRUKSJONSHÅNDBOK

Hvis du skal trene helt enkelt, er det ikke alltid nødvendig å velge et treningsprogram eller å angi tid, avstand eller andre verdier. Du kan bare begynne å trække.



DISPLAYFUNKSJONER

ELEMENT	BESKRIVELSE
iTIME (Tid)	Opptelling – Ikke noe forhåndsinnstilt mål, tiden teller opp fra 00:00 til maksimalt 99:59, med trinn på 1 minutt. Nedtelling – Hvis du trener med forhåndsinnstilt tid, teller tiden ned fra forhåndsinnstilling til 00:00. Hvert forhåndsinnstilte trinn opp eller ned er på 1 minutt mellom 00:00 og 99:00.
SPEED (Hastighet)	Viser gjeldende treningshastighet. Maksimal hastighet er 99,9 KM/T eller ML/T.
RPM (O/MIN)	Viser antall omdreininger per minutt. Visningsområde 0~15~999
DISTANCE (Distanse)	Akkumulerer total distanse fra 0,00 til 99,99 km eller miles. Brukeren kan forhåndsinnstille måldistansedata ved hjelp av OPP/NED-knappene. Hvert forhåndsinnstilte trinn opp eller ned er på 0,1 km eller mile, mellom 0,00 og 99,90.
CALORIES (Kalorier)	Akkumulerer kaloriforbruket under trening fra 0 til maks. 9999 kalorier. (Informasjonen må kun brukes som anslag for å sammenlikne ulike treningsøkter. Må ikke brukes i medisinsk behandling.)
PULSE (Puls)	Brukeren kan angi målpuls fra 0–30 til 230. Computerens summer piper når faktisk puls kommer over målverdien under trening.
WATT	Viser gjeldende watt for treningen. Visningsområde 0~999.
MANUAL (manuell)	Manuell treningsmodus.
BEGINNER (Nybegynner)	4 programmer å velge mellom.
ADVANCED (Avansert)	4 programmer å velge mellom.
SPORTY	4 programmer å velge mellom.
CARDIO (Kardio)	Treningsmodus for målpuls.

WATT-PROGRAM	Treningsmodus konstant Watt.
---------------------	------------------------------

KNAPPEFUNKSJON

ELEMENT	BESKRIVELSE
Pil opp (omkoder)Opp (omkoder)	Øke motstandsnivå Angi valg.
Pil ned (omkoder)Ned (omkoder)	Redusere motstandsnivå Angi valg.
Mode/Enter (Modus/Enter)	Bekreft innstilling eller valg.
Reset (Tilbakestill)	Hold tasten inne i 2 sekunder, og computeren starter om igjen fra brukerinnstilling. Gå tilbake til hovedmenyen under forhåndsinnstilling av treningsverdi eller stoppmodus.
Start/Stop (Start/stopp)	Starte eller stoppe treningen.
Recovery (restitusjon)	Teste pulsens restitusjonsstatus.
Total Reset (Full tilbakestilling)	Slå på igjen og gjenoppta alle forhåndsinnstilte verdier.

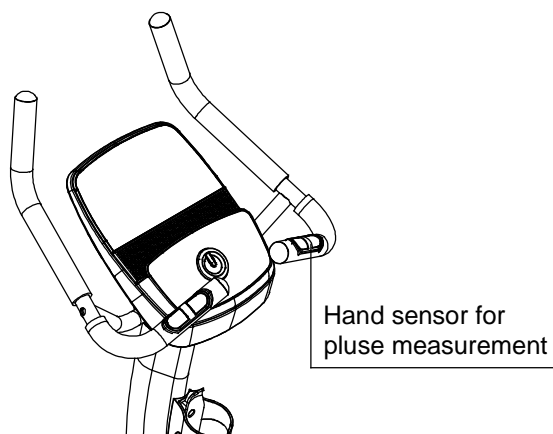
PS. Ikke alle konsoller har en funksjonstast for full tilbakestilling.

Treningsdata

Computeren beregner og viser alle verdier automatisk i henhold til brukerens treningsstatus (se tabell).

Merk:

* Hvis det bare vises «P» istedenfor pulsverdi, kan ikke pulsen måles. Ta tak i håndtaket der alle de fire håndpulsensorene er plassert, eller bruk brystbelte. Fukt først håndflatene med litt vann, hvis det er nødvendig.



* Visningen i det midtre feltet avhenger av hvilken type trening som er valgt.

Computeren har flere måter å variere treningsøkten på for å gjøre den mer motiverende.

Følgende treningsmoduser er tilgjengelige:

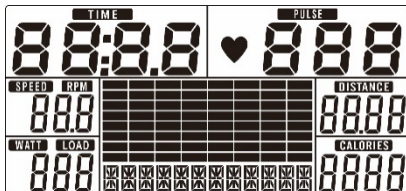
- Manuell trening (trening uten programmer)

- Trening med programmer (det er 12 innebygde programmer, P01~P12)
- Trening med ditt eget program (brukerprogram)
- Trening med pulsprogram (H.R.C)
- Trening med angitt effektverdi (W)

BETJENING:

SLÅ PÅ STRØMMEN

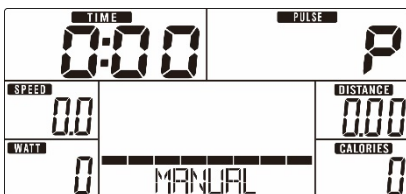
Slå på strømtilførselen. Computeren starter og viser alle segmenter i LCD-displayet i 2 sekunder (figur 1).



Figur 1

TRENINGSVALG

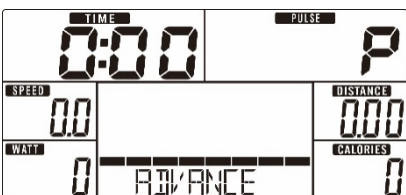
Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge manuell trening (figur 2) → nybegynner (figur 3) → avansert (figur 4) → sporty (figur 5) → kardio (figur 6) → Watt (figur 7).



Figur 2



Figur 3



Figur 4



Figur 5



Figur 6



Figur 7

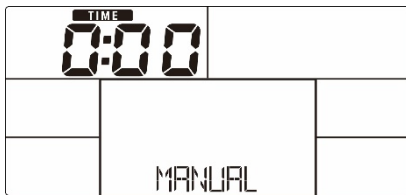
Manuell modus

Trykk på START i hovedmenyen for å starte treningen i manuell modus.

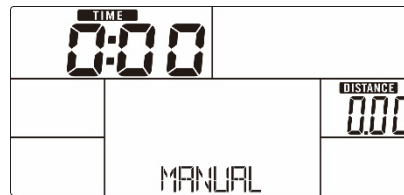
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg MANUAL og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid (figur 8), distanse (figur 9), kalorier (figur 10), puls (figur 11), og trykk på MODE/ENTER for å bekrefte.
3. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for

å justere belastningsnivået. Hvis du ikke justerer visningen av belastningsnivå i WATT-vinduet innen 3 sekunder, skifter visningen til WATT (figur 12).

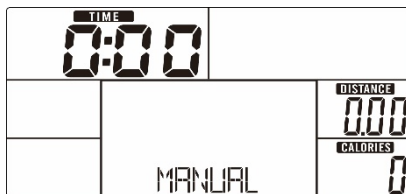
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



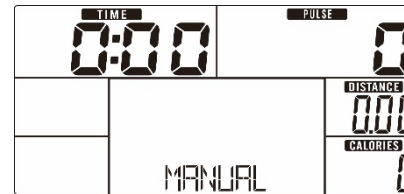
Figur 8



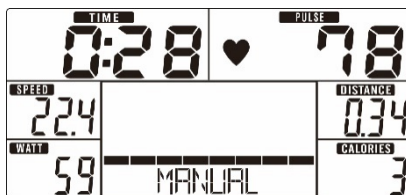
Figur 9



Figur 10



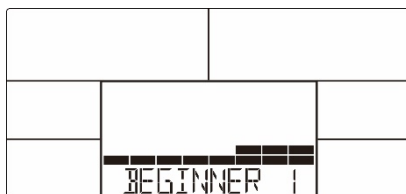
Figur 11



Figur 12

Nybegynner-modus

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velgte treningsprogram, velg BEGINNER og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge nybegynnerprogram 1~4 (figur 13), og trykk på MODE/ ENTER for å åpne programmet.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.

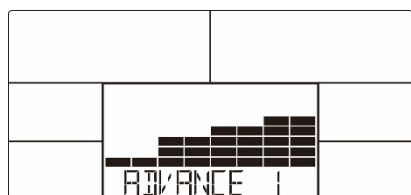


Figur 13

Avansert-modus

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg ADVANCE og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge avansert program 1~4 figur 14), og trykk på MODE/ENTER for å åpne det.

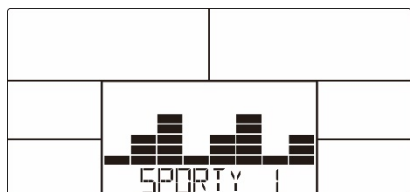
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 14

Sporty-modus

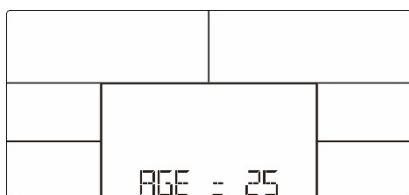
1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg SPORTY og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge sportyprogram 1~4 (figur 15), og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.
4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere belastningsnivået.
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 15

Kardio-modus

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg H.R.C. og trykk på MODE/ENTER for å åpne programmet.
2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi alder (figur 16).
3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge 55 % (figur 17), 75 %, 90 % eller TAG (MÅLPULS) (standard: 100).
4. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi treningstid.
5. Trykk på START/STOP for å starte eller stoppe treningen. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 16



Figur 17

Watt-modus

1. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å velge treningsprogram, velg WATT og trykk på

MODE/ENTER for å åpne programmet.

2. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi WATT-målet (standard: 120, figur 18)

3. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å angi tid.

4. Trykk på START/STOP for å begynne treningen. Trykk på pil OPP eller NED (omkoder) for å justere Watt-nivået.

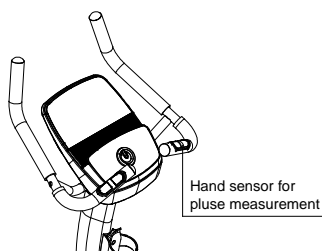
5. Trykk på START/STOP for å stoppe treningen midlertidig. Trykk på RESET for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 18

Måle pulsen med håndsensorene

Håndsensoren er ikke medisinsk utstyr, men snarere treningsverktøy som er laget med tanke på omtrentlig måling og visning av puls under bruk av treningssykkelen.



Du kan måle pulsen ved hjelp av de to håndsensorene på håndtaket.

>> Plasser begge hender på håndsensoren på håndtaket mens du trener. Vent litt, så vil pulsen vises.

RECOVERY

Etter at du har trent en stund, fortsetter du å holde i håndtakene eller bruker brystbeltet og trykker på RECOVERY-tasten. Displayet vil stoppe alle funksjoner og bare begynne å telle ned tiden fra 00:60 til 00:00 (figur 19). Skjermen viser status for pulsrestitusjon med F1, F2 ... til F6. F1 er best, F6 er dårligst (figur 20). Brukeren kan fortsette å trene for å forbedre pulsens restitusjonsstatus. (Trykk på RECOVERY-knappen igjen for å gå tilbake til hoveddisplayet.)



Figur 19



Figur 20

Merk:

1. Etter 4 minutter uten tråkking eller pulsinnndata vil konsollen gå i strømsparemodus. Trykk på en vilkårlig knapp for å aktivere konsollen igjen.
2. Hvis computeren oppfører seg unormalt, må du koble fra adapteren og koble den til igjen.

APP

iConsole+ trening

(Vær oppmerksom på at denne appen ikke er et produkt som er utviklet av Casall, men integrert som en ekstra funksjon for deg som bruker dette kardioproduktet fra Casall)



Forbrukere kan laste ned iConsole + APPen ved å skanne QR-koden, som vist nedenfor.



1. Konsollen kan kobles til denne appen på smartenheten via Bluetooth.
2. Når konsollen er koblet til smartenheten via Bluetooth, vil konsollen ikke vise noe.

MERK:

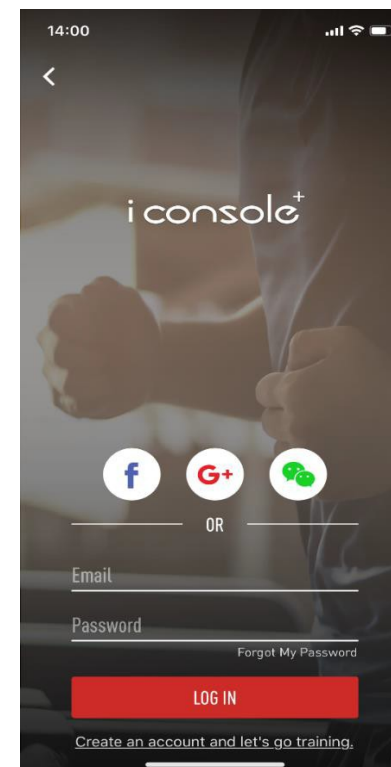
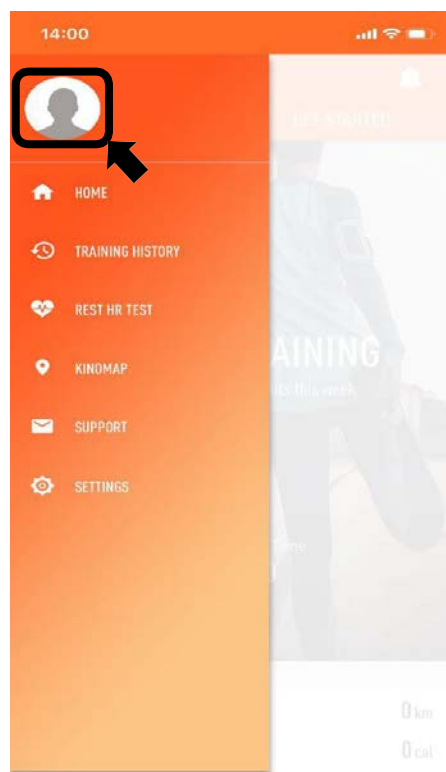
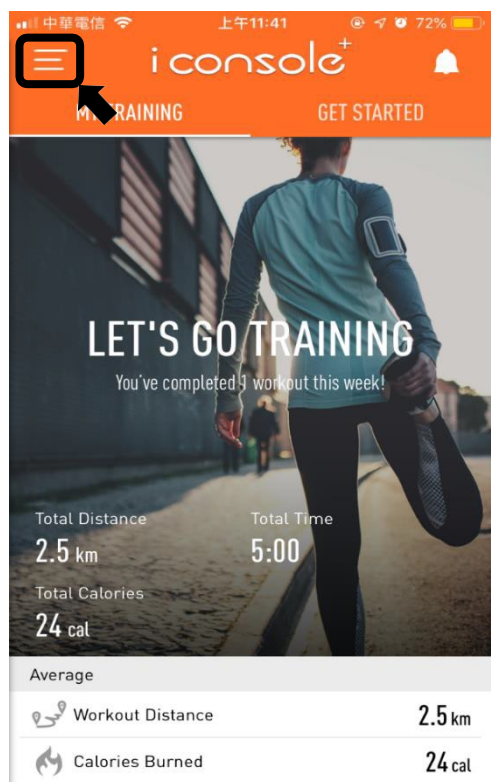
For å gjennomføre nyeste versjon av iConsole+ APP-en på den installerte enheten. Gå gjennom Apple Store eller Goolge Play for å sjekke programvareoppdateringen. Innhold og funksjoner kan endres uten forvarsel. Og merk at denne instruksjonshåndboken til treningsappen iC + ikke kan oppdateres til nyeste versjon i utskrift. For å sikre at du har de nyeste instruksjonene, går du inn på:

<https://iconsole.plus/iconsoleplus/en/>

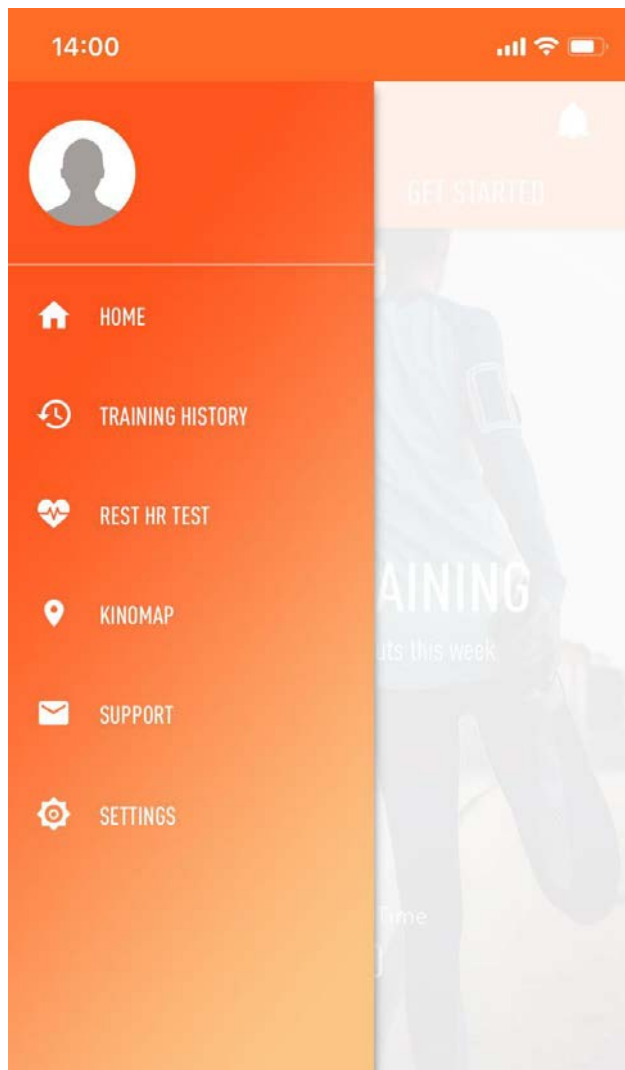
OBS! Alle forhåndsinnstilte data går tapt når strømmen (adapteren) kobles fra "maskinen".

- Innloggingskontoer:

Klikk på symbolet med tre linjer øverst til venstre på startsideen til iConsole-appen, og klikk deretter på profilbildet for å logge inn. Du kan velge Facebook, Gmail, Wechat-kontoer eller registrerte de nye kontoene for å logge inn i appen.



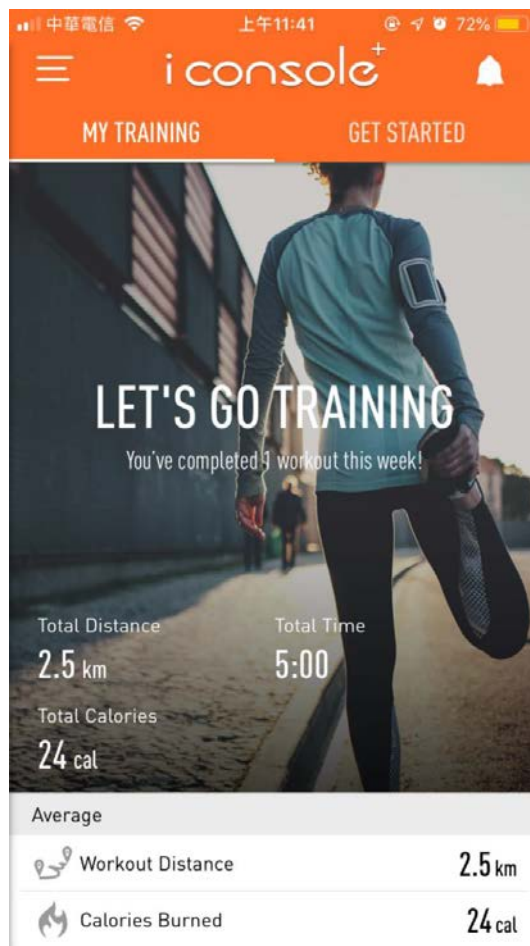
- Funksjoner for brukergrensesnitt:



1. HOME: Åpne treningssiden.
2. TRAINING HISTORY: Sjekk treningshistorikken din.
3. REST HR TEST: Koble til den bærbare pulsenheten for å overvåke HRrest (må koble til Strava-appen)
4. KINOMAP: Bruk KINOMAP til å fortsette med virtuell virkelighet-trening.
5. SUPPORT: Ta gjerne kontakt med oss hvis du har ytterligere spørsmål.
6. SETTING: Enhetsinnstilling, HR-paring, oppdatering til nyeste versjon eller enhet.

- MY TRAINING hjemmesideinformasjon:

Deriblant total distanse, tid, kalorier utgifter samt datagjennomsnittet for avstand og kalorier fra forrige gangs treningsinformasjon på hjemmesiden.



- GET STARTED:

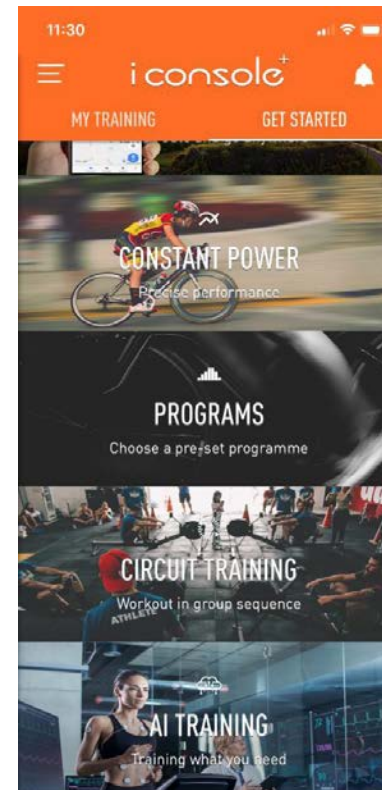
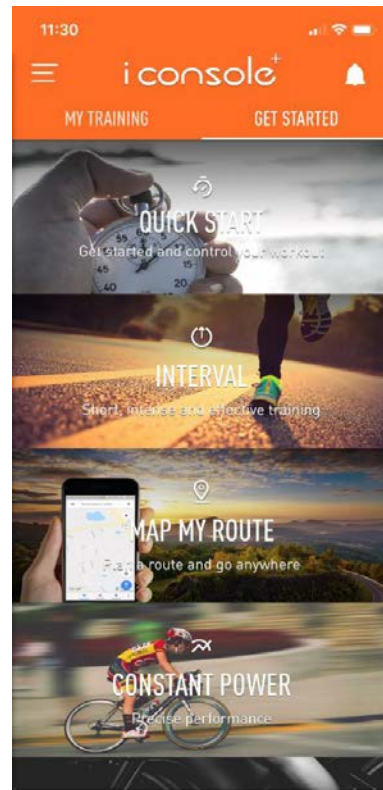
Viktige funksjoner:

1. Quick Start, Interval, Map, Constant power, Preset Programs.

2. Circuit Training:

- Velg en time og velg en av våre kardiocoacher for å trene i gruppesekvens.

3. AI Training: Bruk bærbar enhet, du kan trene med systematisk og individuelt tilpasset trening.



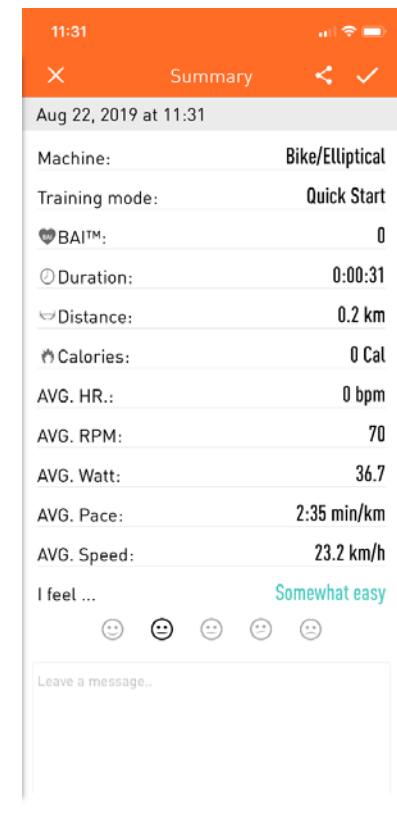
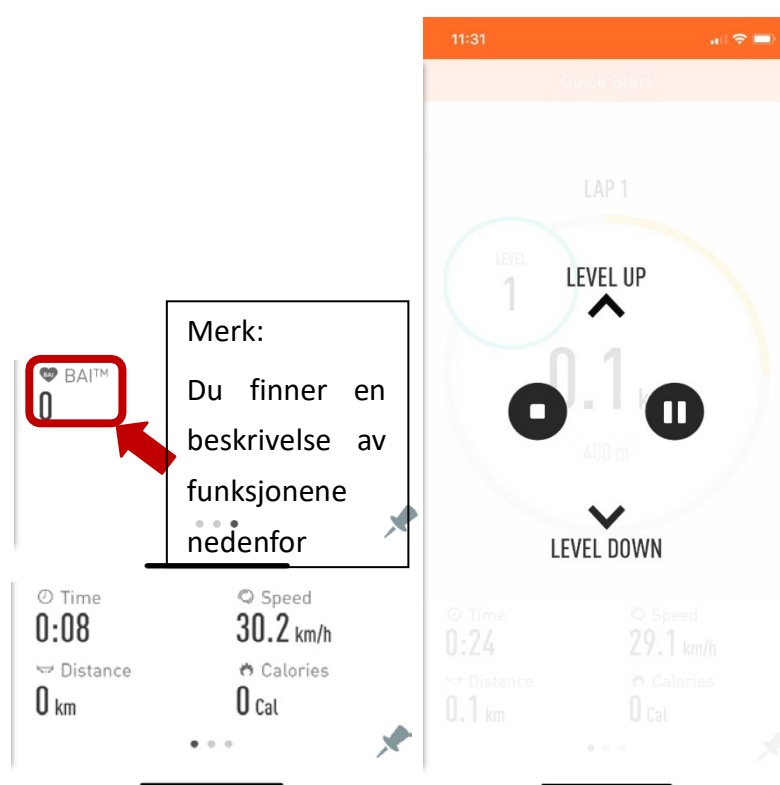
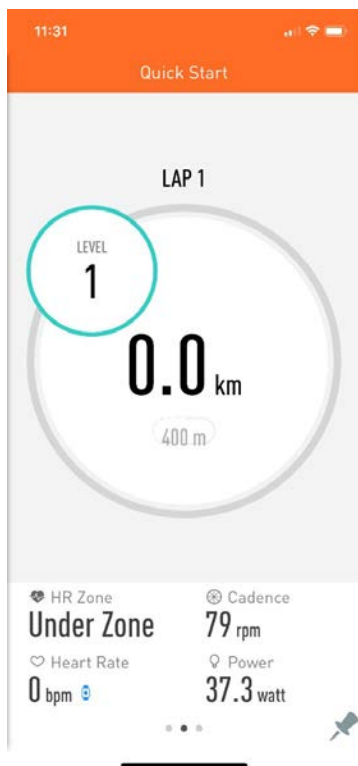
- PARE ENHET:

1. Velg riktig maskinmodell på listen og koble deretter treningsmaskinen til Bluetooth før treningen starter.
2. Velg maskinens pulsmålerenhet, Apple-klokke eller BLE HRM-enhet for pulsmålekilden.
3. Når det er gjort, klikker du på startsymbolet øverst til høyre.



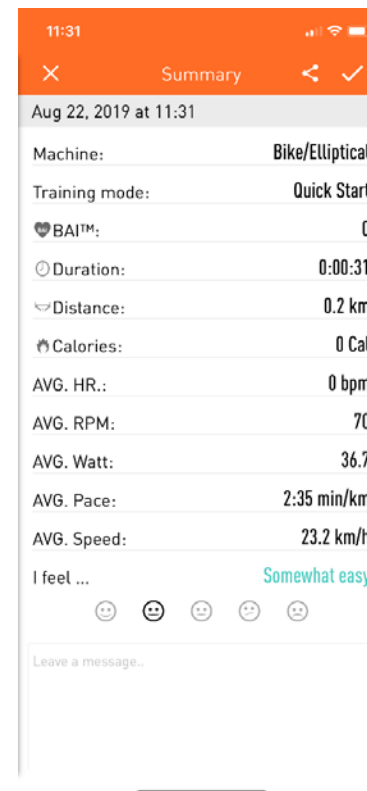
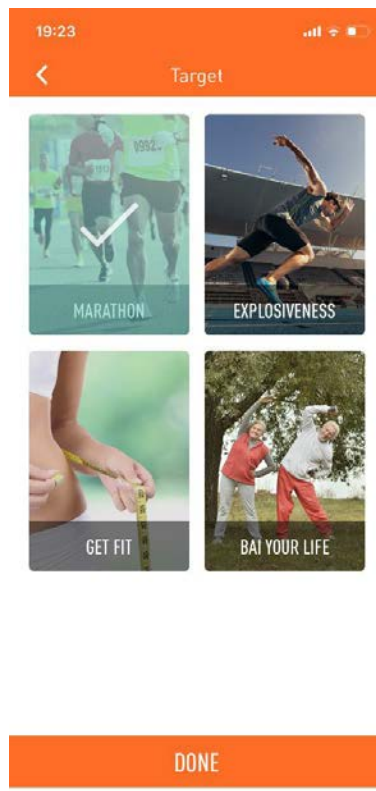
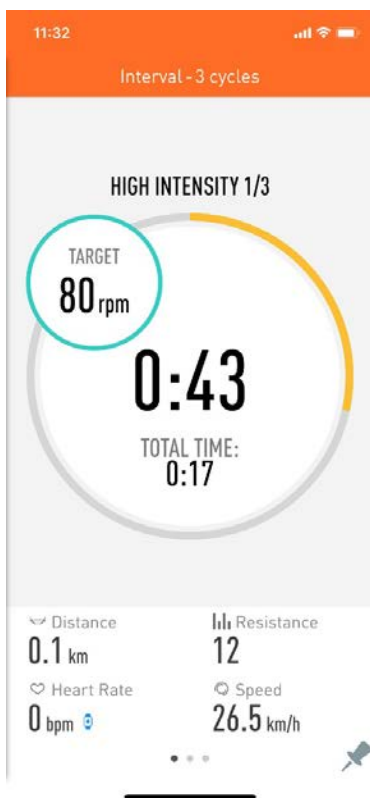
• Treningsfunksjon 1- QUICK START

1. Når du åpner Quick Start, ser du indeksen for etappe, distanse, motstandsnivå, varighet, hastighet, kalorier, pulssone, puls, frekvens, treningskraft, BAI^{*} 1 og så videre.
2. Klikk på nålsymbolet nederst til høyre, deretter kan du lukke denne siden.
3. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstandsnivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
4. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



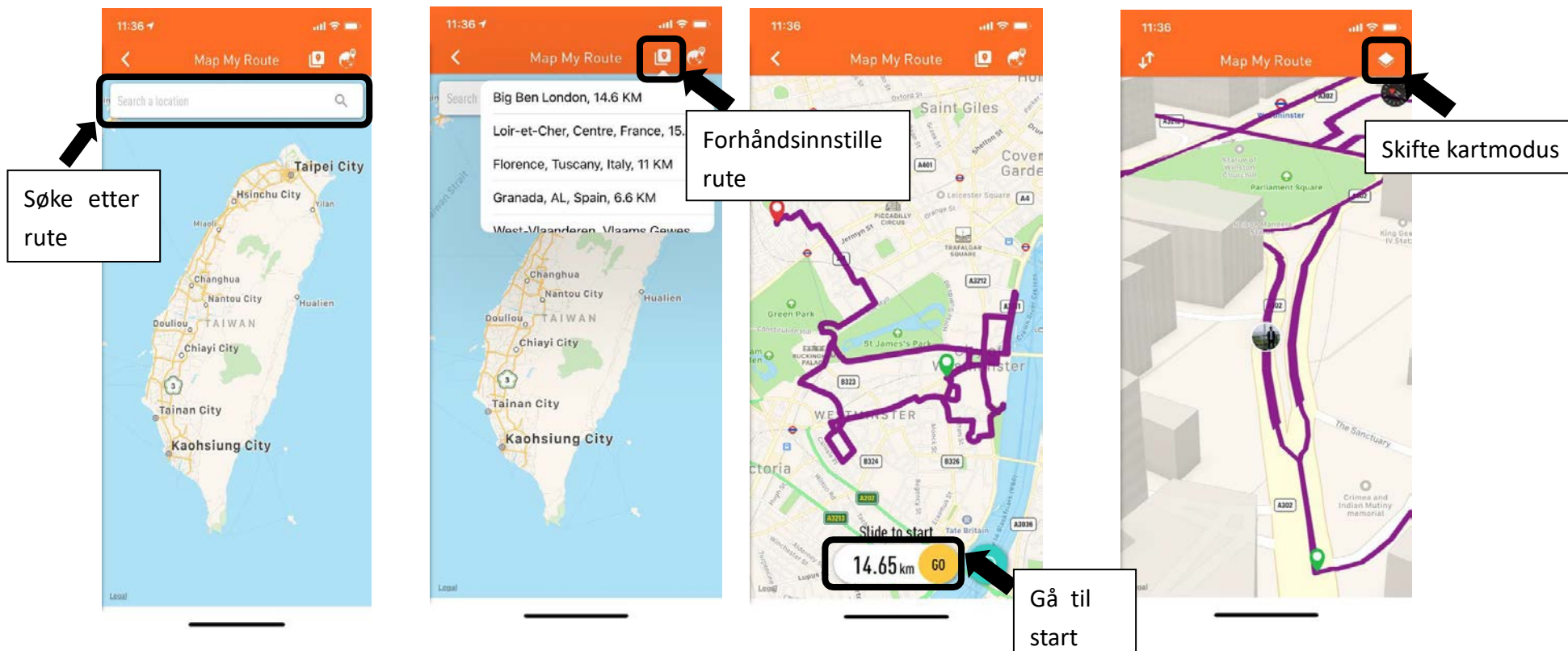
- Treningsfunksjon 2 – INTERVAL

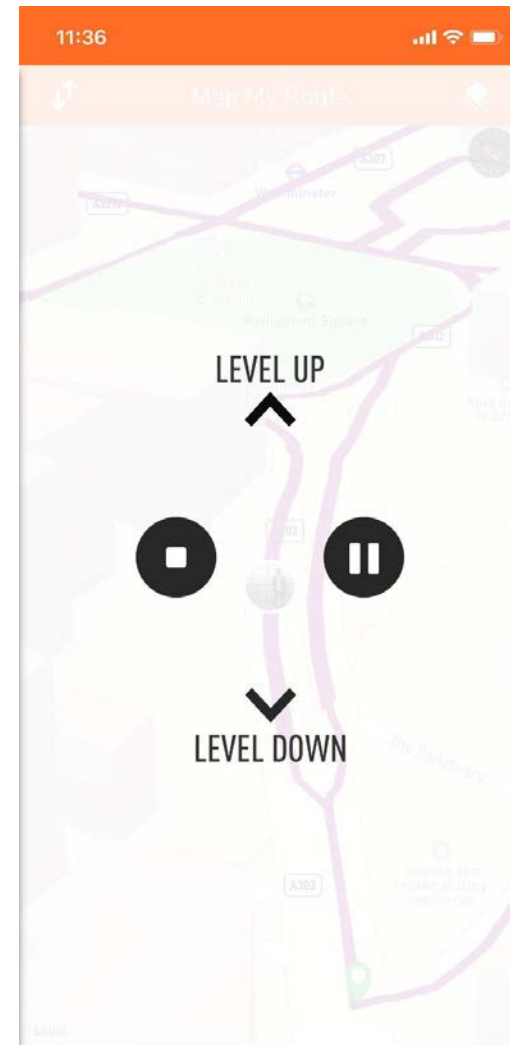
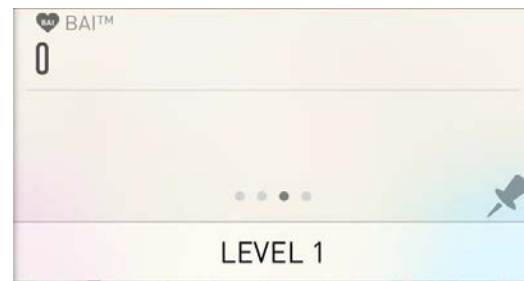
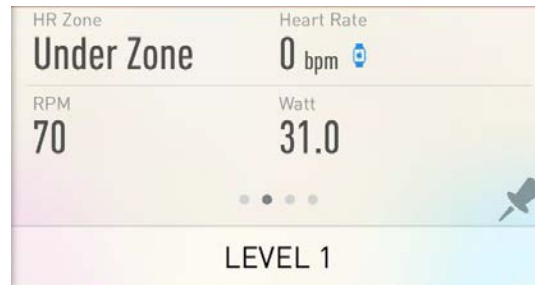
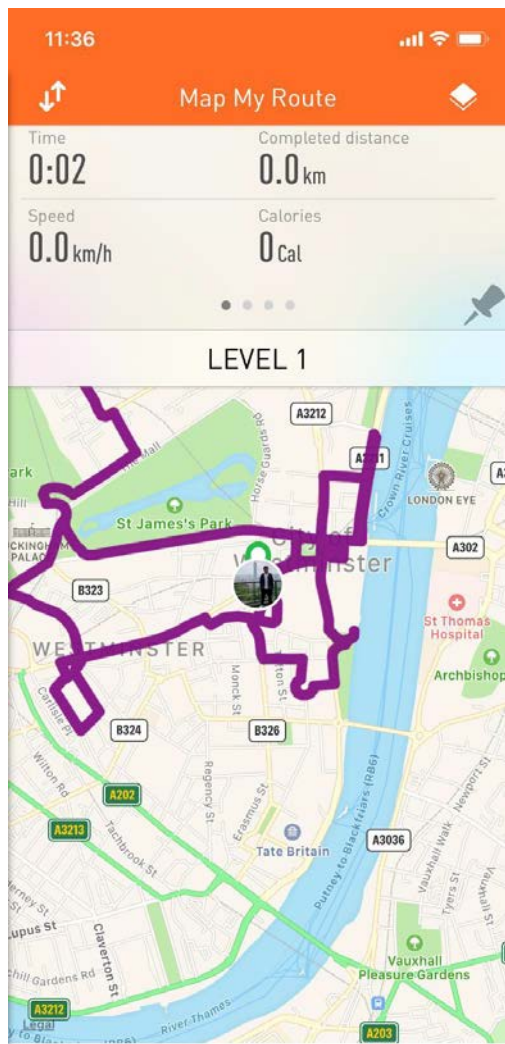
1. Angi intervall, og siden vil vise etappe, distanse, motstandsnivå, varighet, hastighet, kalorier, pulssone, puls, frekvens, treningskraft, BAI og så videre.
2. Klikk på nålsymbolet nederst til høyre, deretter kan du lukke denne siden.
3. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstandsnivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
4. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



- Treningsfunksjon 3 – Map my route

1. Åpne kartmodus. Du kan søke etter ruten selv eller klikke øverst til høyre for en forhåndsinnstilt rute.
2. Sørg for at ruten deretter skifter til det venstre GO-symbolet for å starte treningen.
3. Klikk på symbolet øverst til høyre, og du kan enkelt skifte mellom 2D-, 3D- eller gatevisning.
4. Etter at treningen har startet, vises indeksen for rutekart, tid, hastighet, fullført distanse, kalorier, pulssone, RPM, puls, watt, BAI, rutehelling og så videre.
5. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstands nivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
6. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.





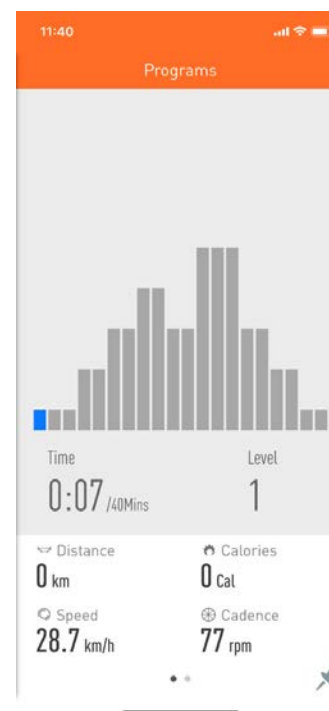
• Treningsfunksjon 4 – Constant Power

1. Klikk på Constant Power. Du kan angi tid (5-90 min.), målkraft og målfrekvens. Når innstillingen er gjort, klikker du på START for å starte treningen.
2. Når treningen starter, viser siden treningskurve, frekvens, effekt, puls, pulssone, tid, kalorier, distanse, motstands nivå, hastighet og BAI.
3. Du kan klikke på Cadence eller Power øverst på siden for å skifte kontrollidiagram og forsøke å holde frekvensen/kraften innenfor den grønne/blå sonen.
4. Du kan klikke på Target under indeksen for frekvens- og kraftdiagram for å justere målet om nødvendig.
5. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstands nivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
6. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



- Treningsfunksjon 5 – Programs

1. Programs-modus. Du kan velge mellom totalt 12 forhåndsinnstilte programmer. Du kan velge et av de forhåndsinnstilte programmene og angi treningstid (20-60 min.), og deretter klikke på START for å starte treningen.
2. Når treningen starter, viser siden treningskurve, frekvens, effekt, puls, pulssone, tid, kalorier, distanse, motstandsnivå, hastighet og BAI.
3. Klikk på nålssymbolet nederst til høyre, deretter kan du lukke denne siden.
4. Berør et vilkårlig sted på siden. Du kan da enkelt justere motstandsnivået opp og ned, pause og stoppe treningsøkten.
5. Etter endt treningsøkt vises ditt gjeldende sammendrag av treningsdata.



AI TRAINING

Hva er AI TRAINING?

«På grunn av ulike treningskrav vil den vise ulike treningsmål.»

Mange års erfaring med ulike idrettsaktiviteter har gitt leverandøren av denne appen en imponerende merittliste som kommer deg som bruker til gode gjennom vår effektivitetsalgoritme. Vi kan dermed tilby hensiktsmessige planer som bare krever noen enkle innstillinger. AI vil da legge en plan som gjør at du får den mest effektive treningen.

Hva mer?

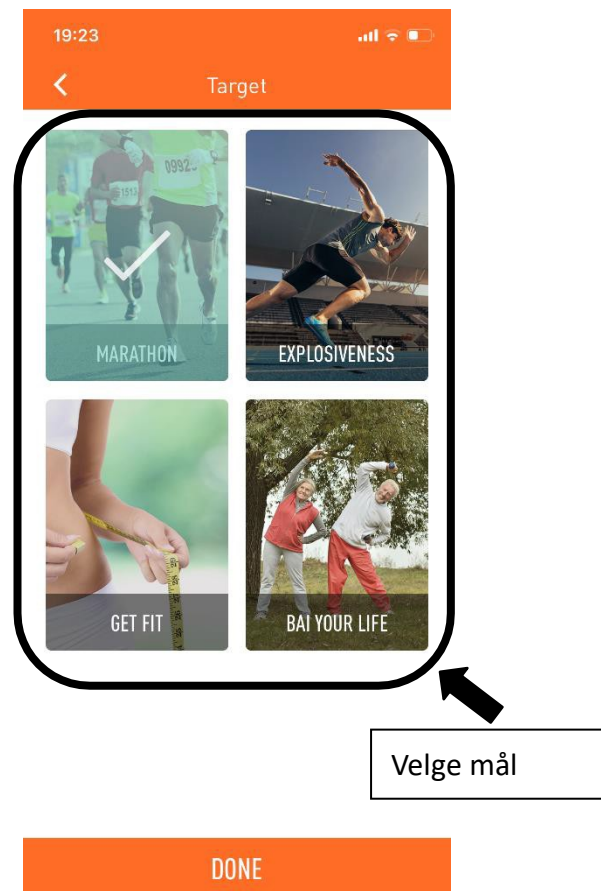
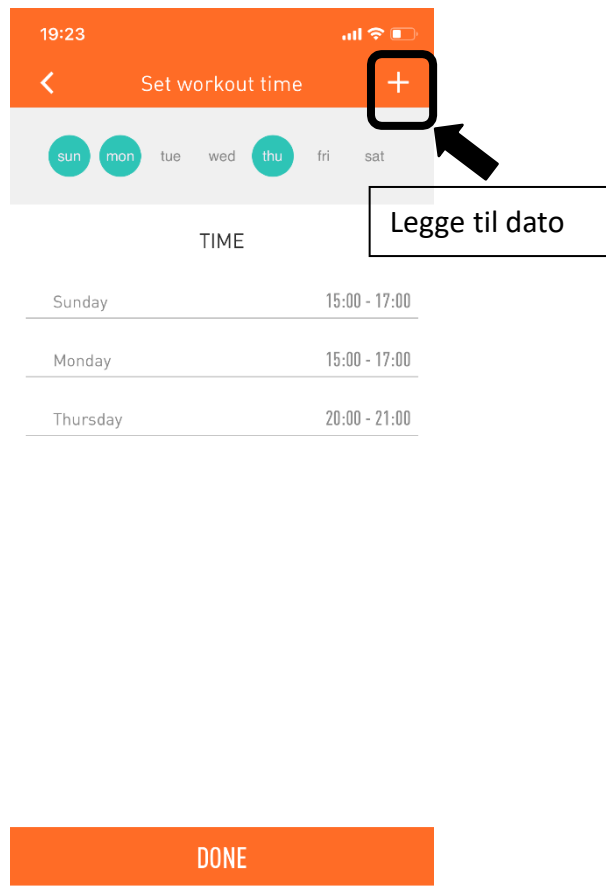
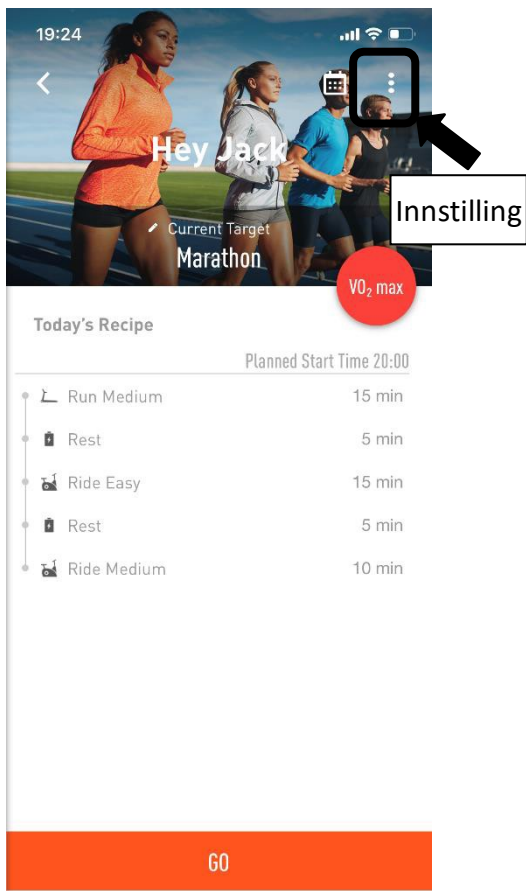
Foruten en automatisk treningsplan gir AI TRAINING deg ulike valg med hensyn til kardioutstyr som gjør at du kan nå treningsmålet ditt.

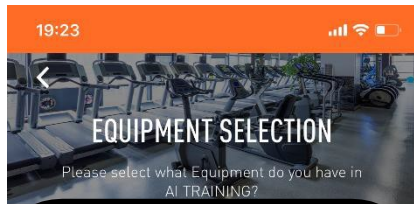
Det viktigste er:

AI gir ikke bare treningsinstruksjoner, men tilbyr også personlig analyse. Gjennom vår backend-administrasjon driver den vår indeks etter endt trening, og tilbyr en supplerende helseanalyse (du finner flere opplysninger om backend- administrasjonssystemet nedenfor.)

Hvordan komme i gang?

1. Åpne AI TRAINING-funksjonen, klikk innstillingsknappen øverst til høyre for å angi treningstid, mål og enhet.
2. Angi treningstid, klikk på knappen øverst til høyre og klikk på Done når du er ferdig.
3. Angi mål, velg alternativet Marathon, Explosiveness, GET FIT eller BAI YOUR LIFE.
4. Konfigurer utstyr, velg hvilket utstyr du vil benytte (flere mulige alternativer) og klikk på Done når du er ferdig.
5. Etter at innstillingene er gjort, vil AI-systemet beregne hvilke skreddersydde treningstimer som passer for deg på bakgrunn av personlige egenskaper og treningsutstyr.

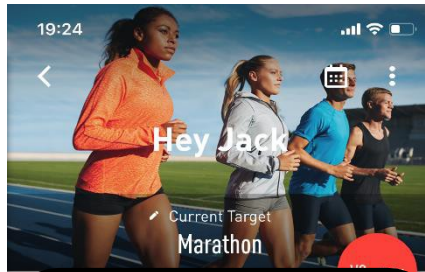




- Multiple selections accepted
- Treadmill ✓
 - ECB Bike ✓
 - ECB Elliptical
 - ECB Recumbent
 - Manual Bike ✓
 - Flywheel
 - Rower

Valg av utstyr

DONE



- Today's Recipe
- Planned Start Time 20:00
- Run Medium 15 min
 - Rest 5 min
 - Ride Easy 15 min
 - Rest 5 min
 - Ride Medium 10 min

Treningsplanlegging

GO

Starte treningen

BAI

Hva er BAI?

Body Activity Intelligent er en type indeks som evaluerer din status på en objektiv og standardisert måte. Den kan tilpasses alle aldrer, kjønn og regioner. Den gir deg en referanseskårindeks som forteller noe om hver enkelt treningsstatus. Det viktigste er at BAI bygger på en rekke studier og er godkjent av ACSM (American College of Sports Medicine).

Slik foretas beregninger

“Treningsvolum = Treningsintensitet x treningstid.” BAI bruker puls, nærmere bestemt pulssone, til å måle treningsintensiteten din. Med andre ord, jo høyere puls, desto høyere treningsintensitet. Hver bruker trenger forskjellige treningsmål, og BAI beregner derfor effektiv treningsintensitet basert på ikke bare puls, men også alder og kjønn.

Hva er poengstandarden?

Ifølge leverandøren av APP-systemet kan det å samle opp 100 BAI-poeng hver uke bidra til å øke hjertekapasiteten og redusere dødelighetsprosenten som følge av hjertelidelser. Hvis du trener hardere (høyere pulssone), opptjener du BAI-poeng raskere. Hvis du trener mindre hardt (lavere pulssone), opptjener du BAI-poeng langsommere. Hvis pulssonen din ligger under 55 %, betyr det at du er for avslappet til å opptjene BAI-poeng.