



ESTARA

HAVEN | PATTANAKARN 20

คู่มือการใช้งาน, รายละเอียดการเล่น จักรยานฟิตเนส R60

- A Start / Enter / Hold:** กดปุ่ม **GO**: เพื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบ MANUALทันที โดยไม่ต้อง ตั้งค่าข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อโปรแกรมเริ่มต้น คุณสามารถปรับระดับแรงต้านทานในการเล่น ด้วยปุ่มลูกศร ข้อมูลการเล่นจะได้รับการคำนวณจากการตั้งค่านั้นๆ
- Enter:** ปุ่มนี้ถูกนำมาใช้ยืนยัน การป้อนรายละเอียดของข้อมูลในแต่ละครั้ง เช่น อายุ น้ำหนัก หรือ ระดับการเล่น
- Hold:** หากต้องการจะเปลี่ยนการแสดงผลของอัตราการเต้นหัวใจ, สามารถทำได้โดยการกดปุ่ม **GO** ค้างไว้ 3วินาที หน้าต่างแสดงผลอัตราการเต้นหัวใจจะแสดง อัตราการเต้นหัวใจ, % อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, อัตราการเต้นหัวใจตามเป้าหมาย
- B STOP / Hold to Reset:** กดปุ่ม **STOP**: หากจำเป็นต้องหยุดโปรแกรมของคุณ ในระหว่างการออกกำลังกาย โปรแกรมจะหยุดลง , **RESET**: หากต้องการตั้งค่าเริ่มต้นในระหว่างการออกกำลังกาย สามารถทำได้โดยกดปุ่ม **GO** ค้างไว้ 3วินาที หรือจนกว่าจอการแสดงผลการตั้งค่าปรากฏ
- C ARROW BUTTONS:** กดปุ่มนี้ เพื่อจะใช้ในการปรับค่าการออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกายจะใช้ในการปรับระดับในการเล่น, ในโปรแกรมวัดอัตราการเต้นหัวใจ ปุ่มนี้จะใช้ในการปรับตั้งเป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจ
- D PROGRAM BUTTONS:** กดปุ่มเหล่านี้ เพื่อเข้าถึงโปรแกรมการออกกำลังกายอย่างง่ายโดยทันที กดปุ่มลูกศรเพื่อเลือกหนึ่งในโปรแกรมการออกกำลังกาย จากหลายๆโปรแกรม
- E DISPLAY PROFILE:** หน้าจอแสดงรายละเอียดผลการออกกำลังกายต่างๆ สัมพันธ์กับระดับแรงต้านทาน
- F MESSAGE/FEEDBACK WINDOWS:** หน้าจอแสดงคำแนะนำการใส่ค่าในแต่ละขั้นตอน และ ข้อความที่แสดง และสร้างแรงบันดาลใจ ในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ
- **FEEDBACK:** จอแสดงผลการออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ
 - **SPEED:** แสดงความเร็วเป็นไมล์ หรือกิโลเมตรต่อชั่วโมง
 - **DISTANCE:** แสดงระยะทางของการออกกำลังกายทั้งหมด เป็นไมล์ หรือกิโลเมตรต่อชั่วโมง
 - **CALORIES:** ประมาณการการเผาผลาญแคลอรี จากการออกกำลังกาย
 - **RPM:** แสดงอัตรารอบการก้าว หรืออัตรารอบการเหยียบต่อนาที
 - **RESISTANCE:** ระดับแรงต้านในการออกกำลังกาย
 - **WATTS:** การวัดค่า workload; 1วัตต์ มีค่า เท่ากับ 6 kilogram-meters ต่อนาที
 - **TIME:** แสดงเวลาที่ใช้ไป หรือเวลาที่เหลืออยู่ในการออกกำลังกาย
 - **METS:** การวัดค่าการใช้ปริมาณออกซิเจน ; 1 MET เท่ากับประมาณการใช้ปริมาณออกซิเจน ต่อนาที โดยเป็นส่วนที่เหลือของแต่ละบุคคล
- หมายเหตุ: เมื่อจบการออกกำลังกาย, ผลการออกกำลังกายจะแสดงเป็นค่าเฉลี่ย จากเวลาทั้งหมดที่ออกกำลังกาย ยกเว้นระยะทางและอัตราแคลอรี ซึ่งเป็นผลรวมเมื่อโปรแกรมจบ
- G HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW:** หน้าจอนี้จะแสดงเกี่ยวกับ อัตราการเต้นหัวใจในขณะที่เล่น และ % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ,นอกจากนี้ยังรวมถึง เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เมื่อใช้โปรแกรม HRT



ESTARA

HAVEN | PATTANAKARN 20

RECUMBENT BIKE R60 CONSOLE MANUAL

A Start/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 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 arrow keys to select one of multiple workouts.

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:** 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.