



คู่มือการใช้งาน

รายละเอียดการเล่น จักรยานฟิตปั่น R60

- A. strat / Enter / Hold:** กดปุ่ม GO: เพื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบ MANUALทันที โดยไม่ต้อง ตั้งค่าข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อโปรแกรมเริ่มต้น คุณสามารถปรับระดับแรงต้านทานในการเล่น ด้วยปุ่มลูกศร ข้อมูลการเล่นจะได้รับการคำนวณจากการตั้งค่านั้นๆ
- Enter:** ปุ่มนี้ถูกนำมาใช้ยืนยัน การป้อนรายละเอียดของข้อมูลในแต่ละครั้ง เช่น อายุ น้ำหนัก หรือระดับการเล่น
- Hold:** หากต้องการจะเปลี่ยนการแสดงผลของอัตราการเต้นหัวใจ, สามารถทำได้โดยการกดปุ่มGO ค้างไว้ 3วินาที หน้าต่างแสดงอัตราการเต้นหัวใจจะแสดง อัตราการเต้นหัวใจ, % อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, อัตราการเต้นหัวใจตามเป้าหมาย
- B. STOP / Hold to Reset:** กดปุ่ม STOP: หากจำเป็นต้องหยุดโปรแกรมของคุณ ในระหว่างการออกกำลังกาย โปรแกรมจะหยุดลง, RESET: หากต้องการตั้งค่าเริ่มต้นในระหว่างการออกกำลังกาย สามารถทำได้โดยกดปุ่ม GO ค้างไว้ 3วินาที หรือจนกว่าจะการแสดงผลการตั้งค่าปรากฏ
- 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 และข้อความที่แสดง และสร้างแรงบันดาลใจ ในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ
- FEED BACK:** จะแสดงผลการออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ
- SPEED:** แสดงความเร็วเป็นไมล์ หรือกิโลเมตรต่อชั่วโมง
- DISTANCE:** แสดงระยะทางของการออกกำลังกายทั้งหมด เป็นไมล์ หรือกิโลเมตรต่อชั่วโมง
- CALORIES:** ประมาณการการเผาผลาญแคลอรี จากการออกกำลังกาย
- RPM:** แสดงอัตราการรอบการก้าว หรืออัตราการรอบการเหยียบต่อนาที
- RESISTANCE:** ระดับแรงต้านในการออกกำลังกาย
- WATTS:** การวัดค่า workload; 1วัตต์ มีค่า เท่ากับ 6 kilogram-meters ต่อนาที
- TIME:** แสดงเวลาที่ใช้ไป หรือเวลาที่เหลืออยู่ในการออกกำลังกาย
- METS:** การวัดค่าการใช้ปริมาณออกซิเจน ; 1 MET เท่ากับประมาณการใช้ปริมาณออกซิเจนต่อนาที โดยเป็นส่วนที่เหลือของแต่ละบุคคล
- หมายเหตุ:** เมื่อจบการออกกำลังกาย, ผลการออกกำลังกายจะแสดงเป็นค่าเฉลี่ย จากเวลาทั้งหมดที่ออกกำลังกาย ยกเว้นระยะทางและอัตราแคลอรี ซึ่งเป็นผลรวมเมื่อโปรแกรมจบ
- G. HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW:** หน้าจอนี้จะแสดงเกี่ยวกับ อัตราการเต้นหัวใจในขณะที่เล่น และ % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ,นอกจากนี้ยังรวมถึง เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เมื่อใช้โปรแกรม HRT



คู่มือการใช้งาน

รายละเอียดการเล่น จักรยานนั่งปั่น U60

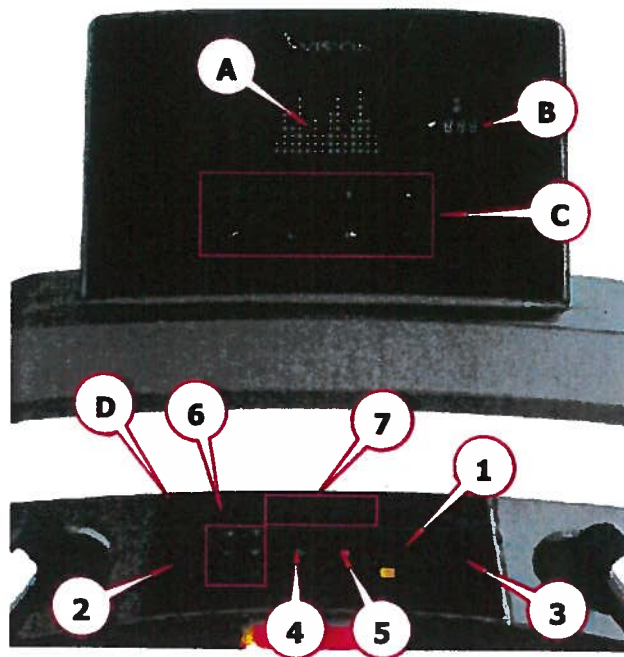
- A. strat / Enter / Hold:** กดปุ่ม GO: เพื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบ MANUALทันที โดยไม่ต้อง ตั้งค่าข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อโปรแกรมเริ่มต้น คุณสามารถปรับระดับแรงต้านทานในการเล่น ด้วยปุ่มลูกศร ข้อมูลการเล่นจะได้รับการคำนวณจากการตั้งค่านั้น
 - Enter:** ปุ่มนี้ถูกนำมาใช้ยืนยัน การป้อนรายละเอียดของข้อมูลในแต่ละครั้ง เช่น อายุ น้ำหนัก หรือระดับการเล่น
 - Hold:** หากต้องการจะเปลี่ยนการแสดงผลของอัตราการเต้นหัวใจ, สามารถทำได้โดยการกดปุ่มGO ค้างไว้ 3วินาที หน้าต่างแสดงอัตราการเต้นหัวใจจะแสดง 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 และข้อความที่แสดง และสร้างแรงบันดาลใจ ในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ
 - FEED BACK:** 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 เท่ากับประมาณการใช้ปริมาณออกซิเจนต่อนาที โดยเป็นส่วนที่เหลือของแต่ละบุคคล
- หมายเหตุ:** เมื่อจบการออกกำลังกาย, ผลการออกกำลังกายจะแสดงเป็นค่าเฉลี่ย จากเวลาทั้งหมดที่ออกกำลังกาย ยกเว้นระยะทางและอัตราแคลอรี ซึ่งเป็นผลรวมเมื่อโปรแกรมจบ
- G. HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW:** หน้าจอนี้จะแสดงเกี่ยวกับ อัตราการเต้นหัวใจในขณะที่เล่น และ % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ,นอกจากนี้ยังรวมถึง เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เมื่อใช้โปรแกรม HRT



คู่มือการใช้งาน

รายละเอียดการเล่น เครื่องเดินวงรี S60

- A. strat / Enter / Hold:** กดปุ่ม GO: เพื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายแบบ MANUALทันที โดยไม่ต้อง ตั้งค่าข้อมูลส่วนบุคคล เมื่อโปรแกรมเริ่มต้น คุณสามารถปรับระดับแรงต้านทานในการเล่น ด้วยปุ่มลูกศร ข้อมูลการเล่นจะได้รับการคำนวณจากการตั้งค่านั้น
- Enter:** ปุ่มนี้ถูกนำมาใช้ยืนยัน การป้อนรายละเอียดของข้อมูลในแต่ละครั้ง เช่น อายุ น้ำหนัก หรือระดับการเล่น
- Hold:** หากต้องการจะเปลี่ยนการแสดงผลของอัตราการเต้นหัวใจ, สามารถทำได้โดยการกดปุ่มGO ค้างไว้ 3วินาที หน้าต่างแสดงอัตราการเต้นหัวใจจะแสดง อัตราการเต้นหัวใจ, % อัตราการเต้นหัวใจสูงสุด, อัตราการเต้นหัวใจตามเป้าหมาย
- B. STOP / Hold to Reset:** กดปุ่ม STOP: หากจำเป็นต้องหยุด โปรแกรมของคุณ ในระหว่างการออกกำลังกาย โปรแกรมจะหยุดลง , RESET: หากต้องการตั้งค่าเริ่มต้นในระหว่างการออกกำลังกาย สามารถทำได้โดยกดปุ่ม GO ค้างไว้ 3วินาที หรือจนกว่าจอแสดงผลการตั้งค่าปรากฏ
- 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 และข้อความที่แสดง และสร้างแรงบันดาลใจ ในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ
- FEED BACK:** จอแสดงผลผลการออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกายของคุณ
- SPEED:** แสดงความเร็วเป็นไมล์ หรือกิโลเมตรต่อชั่วโมง
- DISTANCE:** แสดงระยะทางของการออกกำลังกายทั้งหมด เป็นไมล์ หรือกิโลเมตรต่อชั่วโมง
- CALORIES:** ประมาณการเผาผลาญแคลอรี จากการออกกำลังกาย
- RPM:** แสดงอัตรารอบการก้าว หรืออัตรารอบการเหยียบต่อนาที
- RESISTANCE:** ระดับแรงต้านในการออกกำลังกาย
- WATTS:** การวัดค่า workload; 1วัตต์ มีค่า เท่ากับ 6 kilogram-meters ต่อนาที
- TIME:** แสดงเวลาที่ไประหว่าง หรือเวลาที่เหลืออยู่ในการออกกำลังกาย
- METS:** การวัดค่าการใช้ปริมาณออกซิเจน ; 1 MET เท่ากับปริมาณการใช้ปริมาณออกซิเจนต่อนาที โดยเป็นส่วนที่เหลือของแต่ละบุคคล
- หมายเหตุ:** เมื่อจบการออกกำลังกาย, ผลการออกกำลังกายจะแสดงเป็นค่าเฉลี่ย จากเวลาทั้งหมดที่ออกกำลังกาย ยกเว้นระยะทางและอัตราแคลอรี ซึ่งเป็นผลรวมเมื่อโปรแกรมจบ
- G. HEART RATE/HRT FEEDBACK WINDOW:** หน้าจอนี้จะแสดงเกี่ยวกับ อัตราการเต้นหัวใจในขณะที่เล่น และ % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ,นอกจากนี้ยังรวมถึง เป้าหมายอัตราการเต้นหัวใจของคุณ เมื่อใช้โปรแกรม HRT



รายละเอียดการเล่น ลู่วิ่งไฟฟ้า T60 คู่มือการใช้งาน

- A. WORKOUT PROFILE WINDOW : หน้าต่างแสดงข้อมูลการออกกำลังกาย ในระหว่างการออกกำลังกาย, การออกกำลังกายแบบวิ่งขึ้นเนินเขาและการออกกำลังกายแบบวิ่งขึ้นทวนเขา จะปรากฏแถบไฟเป็นแถวแสดงอยู่ หน้าต่างแถบไฟที่เป็นแถวสว่างๆ จะแสดงความสอดคล้องกับเปอร์เซ็นต์ของความชัน
- B. HEART RATE CENTRE : หน้าต่างแสดงอัตราการเต้นของหัวใจจริงและอัตราการเต้นหัวใจที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้ในระหว่างการออกกำลังกาย หน้าจอจะแสดงอัตราการเต้นหัวใจภายใน 15 ถึง 20 วินาทีเมื่อมือสัมผัสกับเซ็นเซอร์หรือการใช้สายรัดหน้าอกเพื่อวัดอัตราการเต้นหัวใจ ในโปรแกรม Target Heart Rate เป้าหมายอัตราการเต้นของหัวใจที่ป้อนไว้จะแสดงบนหน้าต่าง ทุก ๆ 60 วินาที
- C. INSTRUCTION CENTER : หน้าต่างนี้จะแสดงคำแนะนำขั้นตอนแต่ละขั้นตอน สำหรับการตั้งค่าการออกกำลังกาย

ระหว่างการออกกำลังกายหน้าจอจะแสดงข้อมูล เวลา, ระยะการก้าวเดิน, ความชัน, ระยะทาง, ความเร็ว, ระดับการเล่น, อัตราแคลอรี และปริมาณออกซิเจน

- D. CONTROL KEYPAD : ปุ่มกดควบคุมที่ช่วยให้ผู้ใช้งานง่ายในการตั้งค่าโปรแกรมและการควบคุมการออกกำลังกาย

(1) ปุ่มตัวเลข : ใช้กดตัวเลขเพื่อป้อนข้อมูลการออกกำลังกาย ; เวลา, น้ำหนัก, ระดับการเล่น, อายุ, อัตราการเต้นหัวใจ, ความเร็ว และความชัน

ปุ่ม SELECT / ปุ่ม ENTER : กดปุ่มนี้เพื่อยืนยันจำนวนที่ป้อนไว้

ปุ่ม CLEAR : ใช้ปุ่มนี้เพื่อลบข้อมูลที่ไม่ได้ตั้งใจป้อนในระหว่างการตั้งค่าการออกกำลังกาย

(2) ปุ่ม INCLINE : ใช้ปุ่มลูกศรเพื่อปรับระดับความชัน

(3) ปุ่ม SPEED : ใช้ปุ่มลูกศรเพื่อปรับระดับความเร็ว

(4) ปุ่ม GO : กด GO เพื่อเริ่มต้นการออกกำลังกายของคุณได้ทันที โดยไม่ต้องเลือกโปรแกรมการออกกำลังกาย

(5) ปุ่ม STOP : กดปุ่มนี้เพียงครั้งเดียวเพื่อหยุดชั่วคราว และกดค้าง 3 วินาทีเพื่อให้เครื่องรีเซ็ตตัวเองและเริ่มต้นตั้งค่าการออกกำลังกาย

(6) ปุ่ม PROGRAM KEYS : กดปุ่มเพื่อเลือกโปรแกรมในการออกกำลังกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่มีสัญลักษณ์ของการบวก "+" หมายถึงปุ่มนี้จะมีตัวเลือกการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้น กดปุ่มนี้ซ้ำสำหรับตัวเลือกการออกกำลังกายที่คล้ายกัน

(7) ปุ่ม READOUT SWITCH KEYS : กด KEYS ใดคีย์หนึ่งเพื่อเปลี่ยนมิเตอร์ที่อ่านค่าข้อมูล จะแสดงข้อมูลในสี่ปุ่มที่คุณต้องการ