

ECHO XT+

Az Echowell Echo XT+ egy kombinált kerékpáros computer és szívritmusmérő.

Ez egy rendkívül hatékony eszköz, amely a sportcélú kerékpározás legújabb fejlesztésein alapul. A kerékpáros egy nagyméretű kijelzőn ellenőrizheti a pulzusát, és a szívritmusának megfelelően kontrolálhatja az edzésintenzitását. Ez egy rendkívüli előrelépés a kerékpáros sportban, mivel ez a legjobb módja, hogy a fitnesscélú kerékpározásban igazi eredményeket érjen el.

Ez a computer kerékpáros és pulzusmérő funkciókkal is rendelkezik. A használati útmutató segít jártasságot szerezni a működtetésében.

TARTALOMJEGYZÉK

Szereléklista	2. oldal
Konzolrögzítés	3. oldal
Sebességjeladó és mágnes beállítása	4. oldal
A pulzusmérő öv viselésének módja	5. oldal
Fő egység adatbeállítása	6. oldal
A kijelzett funkciók sorrendje	7. oldal
A sebesség és szívritmus mérése	8. oldal
Világítás	
Edzésintenzitás és célérték tartomány	9. oldal
Reset (újraindítás)	
Kerékpáros funkciók leírása	10. oldal
Pulzusmérő funkciók leírása	11. oldal
Kerékmérő	12. oldal
Elemcsere	13. oldal
Hibaelhárítás	14. oldal

SZERELÉKLISTA

Fődarabok: fő egység, pulzusmérő öv, pulzusmérő szíj

1. Kétoldalú ragasztószalag
2. Kormánykonzol
3. Konzol
4. Jeladó
- S – Érzékelési pont
5. Gumialátét
6. Mágnes
7. Mágnes rögzítő kupak
8. Kábelkötegelő

KONZOLRÖGZÍTÉS

1. A computer konzolt rögzítheti a kormányfejre (B-a), vagy a kormányra (B-b) a kormánykonzol (2) 90fokos elforgatásával.
2. A kábelkötegelőt túllógó részét rögzítés után le kell vágni, hogy ne okozzon sérülést a fő egység felcsúsztatásakor.

SEBESSÉGJELADÓ ÉS MÁGNES RÖGZÍTÉSE

A mágnes közepének a jeladó érzékelési pontja előtt kell elhaladnia legfeljebb 5mm távolságban. A távolságot a jeladó és mágnes együttes fel-le mozgatásával tudja beállítani.

A PULZUSMÉRŐ ÖV VISELÉSÉNEK MÓDJA

1. Akassza be a szíjat az öv egyik oldalán, majd helyezze a mellkasára, és lazítsa meg a szíjat. (1, 2, 3 ábrák)
2. Húzza szorosabbra a szíjat addig, amíg még kényelmesen tudja viselni, de a szíjnak rá kell feszülni a mellkasára. Ha beállította, akkor akassza be a szíjat az öv másik oldalán is (4 ábra).
3. Állítsa az övet középre, és ellenőrizze, hogy az öv hátoldala stabilan felfekszik a mellkasára és hozzáér a bőréhez (6 ábra).
4. A pulzuszámoló funkció használatához viselnie kell az övet. A jelátviteli távolság 0,7m.

Használat előtt üzembe kell helyezni a számítógépet, amellyel minden korábbi adatot töröl. (C, P, C SET gombok együttes lenyomása legalább 3 másodpercig).

KIJELZETT FUNKCIÓK SORRENDJE

1. C – kerékpáros üzemmód váltógomb
2. P – pulzuszámoló üzemmód váltógomb
3. C.set – kerékpáros adatbevitel kezdőgombja, ezzel léphet be a beállítási menübe.
4. P.set - pulzuszámolás adatbevitel kezdőgombja, ezzel léphet be a beállítási menübe.

Az Echo-x számítógépben bármelyik adatot módosíthatja akár az első beállítás után is. A kerékpáros adatok módosításához nyomja meg a C.set gombot. Állítási sorrend: Kerékpársebesség-Odometer-Óra-Hangjelzés-Világítás. Az adatokat körforgásszerűen léptetheti. A pulzuszámoló adatok módosításához nyomja meg a P.set gombot. Állítási sorrend: Céltartomány-Felhasználói adatok. Beállítás az adatbeállítási folyamat szerint.

A SEBESSÉG ÉS SZÍVRITMUS MÉRÉSE

A sebességmérés és pulzuszámolás indítása

Helyezze a fő egységet a konzolra és a fő egység automatikusan mérni fogja a pillanatnyi sebességet és pulzust. A fő egység automatikusan energiatakarékos üzemmódra áll át (lekapcsol), ha 15 percig nem kap semmilyen jelet. Ebből az állapotból a C vagy P gomb megnyomásával indíthatja be, és ekkortól újra mérni kezdi a sebességet és pulzust.

VILÁGÍTÁS

1. A világításnál beállíthatja, hogy mikor kapcsoljon fel a beépített kijelzőfény.
2. Bekapcsolt állapotban (EL on) a C vagy P gombbal 3 másodpercre felkapcsolhatja a világítást.
3. Bekapcsolt állapotban a gombok első megnyomása a világítást aktiválja, a második már az eredeti funkciót működteti.
4. Az EL Light (világítás) funkció egy energiatakarékos megoldás, mivel a fényviszonyoknak megfelelően ki/bekapcsolhatja a világítás készenlétét.
5. Pl. beállíthatja, hogy ez a funkció csak este héttől reggel hatig működjön 3 másodpercig, ha megnyomja valamelyik gombot.
6. Ezzel a funkcióval növelheti az elem élettartamát úgy, hogy szükség esetén megfelelően erős kijelző világítással rendelkezik.
7. A világítás és a vezetéknélküli jeladó között lehet interferencia, ezért világítás közben minden adat „lefagy”. Miután a világítás lekapcsolt, a pillanatnyi sebesség és pulzus lenullázódik, de újra mérni kezd. Ezzel elkerüli a világítás alatti helytelen adatkijelzést.

EDZÉSINTENZITÁS ÉS CÉLÉRTÉK TARTOMÁNY

Az edzésintenzitás (HR%) a pillanatnyi pulzus és a maximális pulzus hányadosa. A maximális pulzus= 220-a felhasználó életkora

Az edzésintenzitást az alábbiak szerint osztályozza a computer:

35 alatt	Nagyon enyhe
35-54	Enyhe
55-69	Átlagos
70-89	Erős
90 felett	Nagyon erős
100	Maximális

RESET FUNKCIÓ (ÚJRAINDÍTÁS)

1. Minden adatát bármikor törölheti az ODO (össz kilométer számláló) kivételével.
2. Tartsa lenyomva a C.mode gombot legalább 3 másodpercig, és törli az összes kerékpáros adatot (kivéve ODO).
3. Tartsa lenyomva a P.mode gombot legalább 3 másodpercig, és törli az összes pulzusmérési adatot.

KERÉKPÁROS FUNKCIÓK LEÍRÁSA

SPD (Pillanatnyi sebesség)

A pillanatnyi sebességét a kijelző bal felső sarkában láthatja kerékpározás közben. A maximális kijelzett érték 199.9KM/h vagy 120M/h (a 24"-nál nagyobb kerekek esetében)

CLK: Óra 12 vagy 24 órás formátumban

Az időt mutatja 12 vagy 24 órás formátumban.

DST: Megtett út

Ez a funkció gyűjti az utolsó RESET (nullázás) óta kerékpározással megtett távolságot.

RTM: Stopper

1. Ez a funkció gyűjti a legutolsó RESET (nullázás) óta kerékpározással töltött időt.
2. A kerékpározás megkezdésekor automatikusan megkezdődik a mérés, és leállás után 4 másodperccel automatikusan befelyezi a mérést. Ezt a 4 másodpercet le fogja vonni az összértékből.

MAX: Maximális sebesség

Ez a funkció a legutolsó RESET (nullázás) óta elért legnagyobb sebességet mutatja.

AVG: Átlagsebesség

1. A megtett út és a stopper értékének hányadosa. Ezt az adatot a legutolsó RESET (nullázás) és az aktuális időpont között mért értékekből számolja a computer.
2. Ha a stopper 4 másodperc alatti értéket mutat, akkor az átlagérték még „0.0”. Ezután másodpercenként frissíti az átlagot.

ODO: Odometer

1. Ez a funkció gyűjti a computer bekapcsolása alatt megtett távolságot.
2. Ezt az értéket nem tudja lenullázni a RESET művelettel.

SCAN: Automata funkcióléptetés

A computer kijelzőjén 5 másodpercenként váltakozva jelennek meg a CLK, DST, RTM, MAX, AVG, ODO, RPM, MRP, ARP adatok.

SPEED PACER: Sebességkontroll

Amennyiben a felfele mutató nyíl villog, akkor a pillanatnyi sebessége meghaladja az átlagsebességet, ha viszont a lefele mutató nyíl, akkor lassabban halad, mint az addig mért átlagsebesség.

PULZUSMÉRŐ FUNKCIÓK LEÍRÁSA

Pillanatnyi szívritmus

A kijelző jobb felső sarkában látható az aktuális pulzus.

T-Z: Célérték tartomány

A beállított intenzitásnak megfelelően 6 pár célérték (határértékek) állítható be.

TIN: Célérték tartományban eltöltött idő

HR%: Szívritmus intenzitás

A pillanatnyi edzésintenzitást jelzi ki.

AVG: Szívritmus átlag

A terhelés alatti átlagos szívritmusát számítja ki: a kijelzett adat figyelembevételével kiértékelhető, hogy a felhasználó cardiopulmonáris állapota (egyszerűbben a szív-tüdő állóképessége) mennyit fejlődött az edzések során.

CAL: Elégetett Caloria mennyiség

1. Összesíti az edzés során felhasznált energiamennyiséget.
2. A caloria felhasználás függ a pulzustól, nemétől, testsúlyától és a korától.
3. A kijelzett értéket Kcal-ban kell számítani.
4. A beállítható testsúlytartomány: 10-199kg-ig (10-499Lbs)

USR: Felhasználói adatok

1. Állítsa be a nemét, korát és testsúlyát.
2. A személyi adatok nagyon fontosak a Cal felhasználás számításához.
3. Az életkor tartomány 5-től 99-ig.
4. Testsúlytartomány: 10-199kg-ig (10-499Lbs)

SCAN: Automata funkcióléptetés

A computer kijelzőjén 5 másodpercenként váltakozva jelennek meg a T-Z, TIN, TOV, HR%, AVG, CAL, WTL, FTL, USR adatok.

Target Zone Pacer: Pulzuskontrol

Amennyiben a felfele mutató nyíl villog, akkor a pulzusa meghaladja a pulzustartomány felső határértékét, ha viszont a lefele mutató nyíl, akkor a pulzusa nem éri el az alsó határértéket. A határértékek átlépésekor a computer sípszóval is figyelmezteti.

Amennyiben nem látja egyik nyilat sem, akkor a pulzusa a célérték tartományban van.

KERÉKÁTMÉRŐ

Pontosabb kerékátmérő mérés

1. Jelöljön meg a földön egy pontot, és tolja előre úgy a kerékpárt, hogy a jelöléstől induljon a kerékszelep.
2. Mérje meg a földön az egy teljes fordulat hosszát (a kerék kerülete) úgy, hogy tegyen egy jelölést a földre ott, ahol a szelep újra a legalsó pontra ér. Még pontosabb értéket kap, ha a kerékpáron ülve méri meg ezt a távot, mivel a súlyától a gumi kissé benyomódik.
3. Mérje meg a jelölt távolságot milliméterben. Ezt az adatot állítsa be a computerben. További lehetőség, hogy a mellékelt táblázatsegítségével kiválasztja a megfelelő értéket.

ELEMCSERE

A fő egység elemcseréje

- a. Miután az elem szimbólum megjelenik, néhány napon belül elemet kell cserélni.
- b. Helyezzen be egy új CR2032 elemet úgy, hogy a pozitív pólus a zárókupak fele nézzen. Ezután üzemelje be a computert (újra be kell állítani az adatokat).

Pulzusmérő öv elemcseréje

Helyezzen be egy új CR2032 elemet úgy, hogy a pozitív pólus a zárókupak fele nézzen. Az elem élettartama átlagosan 1300 üzemóra.

HIBAELHÁRÍTÁS

Figyelem!

1. Ne hagyja használaton kívül a fő egységet közvetlen napsütésnek kitéve.
2. Ne szerelje szét a fő egységet, vagy a kiegészítőket.
3. Időnként ellenőrizze a jeladó és mágnes egymáshoz viszonyított távolságát.
4. Ne használjon higítót, alkoholt, benzint vagy más maró hatású anyagot a fő egység és a kiegészítők tisztításához.
5. Kerékpározás közben az UTAT FIGYELJE!

6. A pulzusmérő öv karbantartást igényel! Le kell mosni enyhén szappanos vízzel és bő vízzel leöblíteni. Hagyja magától megszáradni. Ne tegye ki nagy hőnek (pl. hajszárító), vagy ne használjon maró, vagy korrodáló anyagokat a tisztításhoz.
7. A pulzusmérő öv érzékelő tartományát meg kell nedvesíteni, mivel így stabilabb lesz a jelátvitel.
8. A jelátviteli erősség függ a felhasználó testfelépítésétől és fizikai állapotától.
9. Ne használja a pulzusmérőt trolibuszon, villamoson, transzformátor vagy más nagyfeszültségű kábel környezetében, mivel a rádiójeleket zavarja az elektromos, és mágneses mező interferenciája.
10. A saját biztonsága érdekében az alábbi esetekben csak orvosi felügyelettel, vagy tapasztalt edzővel használja a pulzusmérőt (illetve folytasson fizikai megterhelést):
 - a. Ha szívritmus problémái vannak, vagy ha tüdőbeteg
 - b. Ha erősen túlsúlyos
 - c. Ha hosszabb ideje nem végzett semmilyen fizikailag megterhelő gyakorlatot

Hibaelhárítás

Az egyszerűbb hibajelenségek házilag is elvégezhető javításához nézz át az alábbi listát.

Probléma	Ellenőrizni szükséges	Megoldás
Nincs kijelzés	<ol style="list-style-type: none"> 1. Lemerült az elem? 2. Helyesen lett behelyezve az elem? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Cseréljen elemet 2. Ellenőrizze, hogy az elem + oldala a zárókupak fele néz.
Nincs sebességkijelzés vagy helytelen adat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Üzembe lett helyezve? 2. Megfelelő távolsággal és megfelelő helyen van a jeladó és a mágnes? 3. Pontos a kerékátmérő? 4. Nem túl nagy a távolsága, vagy helytelen a szöge a jeladónak? 5. Nem tört meg a vezeték? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Helyezze üzembe a computert. 2. Állítsa be az érzékelőt/mágneset a C-a ábrának megfelelően. 3. Állítsa be a helyes kerékátmérőt. 4. Állítsa be a kerékjeladót a C-b ábrának megfelelően. 5. Javítsa vagy cserélje a vezetékét.
Helytelen kijelzés		A „Fő egység beüzemelése” menüpont alapján állítsa be újra a computert.
Az LDC elfeketült	Nem érte a kijelzőt erős, tartós napsütés, amikor nem használta?	Tegye árnyékba a computert, amely így visszaáll a normál állapotra. A tárolt adatokat ez nem befolyásolja.
A kijelzés lelassult	Fagypont alatt van a hőmérséklet?	A hőmérséklet emelkedésével a kijelző visszaáll a normál állapotra.