



MOBILE PLAYER KÄYTTÖOPAS

ALOITUS	3
1. MATKAPUHELIMEN VAATIMUKSET	3
2. BLUETOOTH -YHTEYDEN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN TIETOKONEESSA	3
3. BLUETOOTH -YHTEYDEN OTTAMINEN KÄYTTÖÖN MATKAPUHELIMESSA	3
4. MATKAPUHELIMEN JA TIETOKONEEN YHDISTÄMINEN	4
5. FRWD MOBILE PLAYER -OHJELMISTON ASENTAMINEN	5
6. FRWD MOBILE PLAYER – BLUETOOTH -YHTEYDEN MUODOSTAMINEN FRWD-TALLENTIMEN JA MATKAPUHELIMEN VÄLILLE	7
7. FRWD MOBILE PLAYER – KÄYTTÖ	8
OHJELMISTONÄKYMÄT	9
8. OHJELMISTONÄKYMÄT – NOPEUS JA SYKE	9
9. OHJELMISTONÄKYMÄT – KORKEUS	10
10. OHJELMISTONÄKYMÄT – KULUTUS	11
11. OHJELMISTONÄKYMÄT – NAVIGOINTI	12
12. OHJELMISTONÄKYMÄT – SUORITUSTIEDOT	13
13. OHJELMISTONÄKYMÄT – REITTI	14
14. OHJELMISTONÄKYMÄT – TRAINING EFFECT	15
15. OHJELMISTONÄKYMÄT – GPS-ILMAISIN	19
16. OHJELMISTONÄKYMÄT – BLUETOOTH -ILMAISIN	20
17. OHJELMISTOASETUKSET	21

1. Matkapuhelimen vaatimukset

- » **FRWD Mobile Player** on asennettava **Symbian S60** -sarjan matkapuhelimeen. Varmista, että matkapuhelin, johon haluat asentaa **FRWD Mobile Player** -ohjelmiston, tukee **Symbian S60 3rd edition ja Symbian OS v9.1 tai uudempaa käyttöjärjestelmää**.
- » Esimerkiksi seuraavat matkapuhelimet ovat yhteensopivia **FRWD Mobile Player** -ohjelmiston kanssa: **Nokia 5500 sport, E50, E70, E61, N73, N91, N93i, N95**. (Selvitä tarkat tiedot matkapuhelimen käyttöoppaasta tai paikalliselta matkapuhelinmyyjältä.)

2. Bluetooth-yhteyden ottaminen käyttöön tietokoneessa

- » Ennen kuin jatkat, **Bluetooth**-yhteyden on oltava asennettuna ja määritettynä tietokoneessa. Jos näin ei ole, katso lisäohjeita osoitteesta www.traxmeet.com.

3. Bluetooth-yhteyden käyttöönottoaminen matkapuhelimessa

- » Valitse **Series S60** -matkapuhelimesta **Valinnat – Yhteydet – Bluetooth**. Muuta **Bluetooth**-asetuksen tilaksi **Käytössä**.
- » Muuta Puhelimen näkyvyys -asetuksen tilaksi **Näkyvä kaikille**.
- » Kirjoita laitteen **Bluetooth**-nimi Oman puhelimen nimi -kohtaan (esimerkiksi **OmaNimi_5500**).

4. Matkapuhelimen ja tietokoneen yhdistäminen

- » Valitse matkapuhelimen asetukset valitsemalla **Valinnat – Yhteydet – Bluetooth**.
- » Siirry toiseen välilehteen työntämällä ohjainta oikealle. Kaikkien toiminta-alueella olevien **Bluetooth**-laitteiden pitäisi tulla näyttöön. Jos tietokone ei ole luettelossa, valitse **Valinnat – Asetukset – Uusi laitepari – Lisää laitteita**. Matkapuhelin etsii tietokonetta. Jos et löydä tietokonetta luettelosta, varmista, että tietokoneen **Bluetooth**-yhteys on otettu käyttöön ja että yhteys toimii oikein. Huomaa, että **Bluetooth**-yhteys toimii enintään 10 metrin etäisyydellä (ulkotiloissa).
- » Näppäile seuraavaksi PIN-koodi. PIN-koodi voi olla mikä tahansa valitsemasi neljän numeron numerosarja. (Huomaa kuitenkin, että **FRWD-tallentimen PIN-koodi on aina 0000**.) Näppäile PIN-koodi ensin matkapuhelimeen ja sitten tietokoneeseen. Tietokoneen näytön oikeaan alakulmaan tulee valintaikkuna, jossa sinun on hyväksyttävä laitepari kirjoittamalla sama PIN-koodi.

5. FRWD Mobile Player -ohjelmiston asentaminen

- » **FRWD** Mobile Player -ohjelmiston asennustiedoston (**FRWD_Mobile_Player_S60_3rd.SISX**) löydät parhaiten osoitteesta www.frwd.com -> Lataa -> FRWD Mobile Player. Voit asentaa ohjelmiston viidellä eri tavalla. Vaihtoehdot ovat seuraavat

A. LÄHETTÄMINEN TEKSTIVIESTINÄ

- » Napsauta **FRWD_Mobile_Player_S60_3rd.SISX** -kuvaketta hiiren oikealla painikkeella ja valitse **Lähetä – Bluetooth – puhelimen Bluetooth-nimi**. **.SISX** -tiedosto näkyy hetken kuluttua matkapuhelimen Viestit-sovelluksen Saapuneet-kansiossa. Asennus käynnistyy automaattisesti, kun avaat viestin.

jatkuu>>

5. jatkuu>>

B. ASENUSTYÖKALU

- » Voit käyttää **Nokia PC Suite** -ohjelmistoa tai jotakin toista asennustyökälua **.SISX-tiedoston** käsittelemiseen tietokoneessa ja tarvittavien komponenttien siirtämiseen **Series S60** -laitteeseen. Kun olet asentanut **Nokia PC Suite** -ohjelmiston ja muodostanut yhteyden tietokoneeseen, kaksoisnapsauta **.SISX-tiedostoa**. **Nokia PC Suite** aloittaa sovelluksen asentamisen matkapuhelimeen. Katso tarkat tiedot käytössä olevan asennusohjelman valmistajan julkaisemasta ohjelmiston käyttöoppaasta.

C. USB-KAAPELI

- » Voit yhdistää matkapuhelimen tietokoneeseen **USB**-kaapelilla.

D. SÄHKÖPOSTI

- » Lähetä **.SISX-tiedosto** sähköpostiisi. Kirjaudu sitten sähköpostiin matkapuhelimellasi (matkapuhelimen sähköpostiasetusten on oltava määritettyinä) ja lataa **.SISX-tiedosto** liitetiedostona puhelimen Postilaatikko-kansioon.

E. MUISTIKORTTI

- » Kopioi tiedostot tietokoneesta muistikorttiin ja aseta muistikortti sitten matkapuhelimeen.

6. FRWD Mobile Player – Bluetooth-yhteyden muodostaminen FRWD-tallentimen ja matkapuhelimen välille

- » Kytke **FRWD**-tallentimeen virta. **Sininen** valo alkaa vilkkua.
- » Katkaise matkapuhelimen **Bluetooth**-yhteys. Varmista, että yhteys on poikki, poistamalla **Bluetooth**-yhteys kokonaan käytöstä (**Yhteydet - Bluetooth - Ei käytössä**).
- » Avaa **FRWD** Mobile Player.
- » Kun **FRWD** Mobile Player kehottaa ottamaan **Bluetooth**-yhteyden käyttöön, toimi ohjeen mukaan.
- » Etsi **Bluetooth**-laitteita.
- » Valitse **FRWD**-tallennin luettelosta. (Jos sinun on näppäiltävä PIN-koodi, näppäile **FRWD**-tallentimen vakio-PIN-koodi 0000.)
- » **FRWD** Mobile Player on nyt aktiivinen. **FRWD** Mobile Playerin **Bluetooth**-ilmaisim näkyy sinisenä.

7. FRWD Mobile Player – Käyttö

- » Voit pitää matkapuhelimen mukana koko ajan, jolloin saat reaaliaikaista tietoa sykkeestäsi sekä nopeudesta tai etäisyyksistä. Voit myös jättää matkapuhelimen harjoituksen aloitus- tai lopetuspisteeseen ja tarkastaa suorituksesi numeerisen yhteenvedon heti suorituksen päätyttyä.

HUOMAUTUS: KOSKA IHMISVARTALO VOI ESTÄÄ FRWD-TALLENTIMEN JA MATKAPUHELIMEN VÄLISEN BLUETOOTH-RADIOYHTEYDEN, SIJOITA MATKAPUHELIN SITEN, ETTÄ SILLÄ ON "NÄKÖYHTEYS" FRWD-TALLENTIMEEN.

- » Jos **FRWD**-tallennin on esimerkiksi vasemmassa kädessäsi, älä sijoita matkapuhelinta vartalon vastakkaiselle puolelle. Sijoita sen sijaan matkapuhelin esimerkiksi takin vasemmanpuoleiseen taskuun, jotta yhteys säilyy mahdollisimman hyvänä suorituksen aikana.
- » **Bluetooth**illa varustettu **FRWD**-tallennin lähettää tietoja **FRWD** Mobile Player -ohjelmaan kerran sekunnissa **Bluetooth**-yhteyden kautta. Lisäksi **FRWD**-tallennin lähettää kerran sekunnissa **NMEA-0183**-navigointiviestejä, joten sitä voi käyttää muiden valmistajien navigointiohjelmistojen kanssa. Tuettuja viestejä ovat **GGA**-, **RMC**-, **GSV**- ja **GSA**-viestit.

8. Nopeus ja syke

- » Selaa näkymiä liikuttamalla matkapuhelimen ohjainta oikealle ja vasemmalle.
- » **SPEED AND HEART RATE** -näkyssä on tietoja suorittajan nopeudesta, sykkeestä, mitatusta matkasta ja ajasta. Kuvaajat ja arvot päivittyvät automaattisesti aina, kun laite vastaanottaa uusia mittaustietoja.

SYKKEEN ARVO näyttää nykyisen sykkeen (= 135 lyöntiä/ minuutti).

SYKKEEN KUVAAJAN Y-AKSELI on kiinteä, ja se on välillä 40–240 lyöntiä/ minuutti.

NOPEUDEN ARVO näyttää nykyisen nopeuden (= 12,3 km/h).

NOPEUDEN KUVAAJAN Y-AKSELI skaalautuu automaattisesti kuvaajan suurimman ja pienimmän arvon mukaan.

DISTANCE-KENTÄSSÄ näkyy kuljettu matka. Aloituservoksi palautetaan 0, kun aloitat tallennuksen.

TIME-KENTÄ toimii ajanottimena. Ajan laskeminen kentässä alkaa, kun **FRWD**-tallennin aloittaa tallennuksen.



9. Korkeus

- » Selaa näkymiä liikuttamalla matkapuhelimen ohjainta vasemmalle ja oikealle.
- » **ALTITUDE**-näkyssä on tietoja ympäristöstä. Kuvaajat ja arvot päivittyvät automaattisesti aina, kun laite vastaanottaa uusia mittaustietoja.

KORKEUDEN ARVO näyttää korkeuseron (lähtötaso on ensimmäinen vastaanotettu korkeus). Mitattu korkeus on barometrinen korkeus.

KORKEUDEN KUVAAJAN Y-AKSELI skaalautuu automaattisesti kuvaajan suurimman ja pienimmän arvon mukaan. Kuvaaja vastaa kuvaajan alla numeroina esitettyjä arvoja.

VERTICAL SPEED -KENTÄSSÄ näkyy nykyinen nopeus vaakasuunnassa.

AIR PRESSURE -KENTÄSSÄ näkyy nykyinen ilmanpaine.

TEMPERATURE-KENTÄSSÄ näkyy nykyinen lämpötila. Huomaa, että **TEMPERATURE**-kentässä näkyy itse asiassa laitteen lämpötila. Vartalo ja suora aurinko voivat vaikuttaa tähän arvoon.

ALTITUDE-KENTÄSSÄ näkyy nykyinen korkeus merenpinnasta mitattuna (GPS-korkeus).



10. Kulutus

- » Selaa näkymiä liikuttamalla matkapuhelimen ohjainta vasemmalle ja oikealle.
- » **ECONOMY**-näkyssä on tietoja suorittajan "kulutuksesta". Tätä arvoa voi verrata auton kulutusmittariin. Jos painat kaasupoljinta alemmas ja alemmas, jossakin vaiheessa polttoaineen kulutus nousee nopeuden kasvua huomattavasti suuremmaksi. Voit ajatella sykettäsi kaasupolkimena.

PCI-ARVO (Physiological Cost Index)

lasketaan seuraavalla kaavalla: $PCI = \frac{\text{nykyinen syke} - \text{leposyke}}{\text{nopeus}}$ (syke = lyöntejä/minuutti, nopeus = m/min). Tämä tarkoittaa sitä, että mitä alhaisempi PCI-arvo on, sitä taloudellisempi on myös "kulutuksesi".

PCI-KUVAAJAN Y-AKSELI skaalautuu automaattisesti kuvaajan suurimman ja pienimmän arvon mukaan.

HEART RATE -ARVO näyttää nykyisen sykkeen.

SPEED-ARVO näyttää nykyisen nopeuden.



11. Navigointi

- » Selaa näkymiä liikuttamalla matkapuhelimen ohjainta vasemmalle ja oikealle.
- » **NAVIGATION**-näkyssä on navigointitietoja. Kuvaajat ja arvot päivittyvät automaattisesti aina, kun laite vastaanottaa uusia mittaustietoja.

KOMPASSI näyttää, mihin suuntaan liikut. Ota huomioon, että kompassin näyttämä suunta on luotettava vain silloin, kun olet liikkeessä. Huomaa myös, että kompassin osoittama pohjoinen on todellinen pohjoinen magneettisen pohjoisen sijaan.

LONG-KENTÄSSÄ on nykyinen pituusaste WGS-84-muodossa (yyy°dd.dddd).

LAT-KENTÄSSÄ on nykyinen leveysaste WGS-84-muodossa (xx°mm.dddd).

TIME-KENTÄSSÄ on satelliiteista saatu UTC-aika.



12. Suoritustiedot

- » Selaa näkymiä liikuttamalla matkapuhelimen ohjainta vasemmalle ja oikealle.
- » **PERFORMANCE DETAILS** -näkyssä näkyvät suorituksesi numeeriset tiedot. Arvot päivittyvät automaattisesti aina, kun laite vastaanottaa uusia tietoja.

HR MIN, AVG, MAX -KOHDASSA on suorituksen aikana tallennetut tiedot sykkeestäsi (alin syke, keskisyke ja korkein syke).

SPEED MIN, AVG, MAX -KOHDASSA on suorituksen aikana tallennetut tiedot nopeudestasi (pienin nopeus, keskinopeus ja suurin nopeus).

DISTANCE-KENTÄSSÄ on kulkemasi matka. Aloitusarvoksi palautetaan 0, kun aloitat tallennuksen.

ALTITUDE MAX, MIN, DIFFERENCE -KOHDASSA on tiedot kuljetun reitin korkeuseroista (korkein kohta, matalin kohta ja korkeimman ja matalimman kohdan erotus).



FRWD PERFORMANCE DETAILS	
MIN HR	80 bpm
AVG HR	120 bpm
MAX HR	164 bpm
MIN SPEED	6 km/h
AVG SPEED	10 km/h
MAX SPEED	15 km/h
DISTANCE	14 km
MAX ALTITUDE	2329 m
MIN ALTITUDE	2100 m
ALTIT. DIFFERENCE	229 m

13. Reitti

- » Selaa näkymiä liikuttamalla matkapuhelimen ohjainta vasemmalle ja oikealle.
- » **ROUTE**-näkylässä on graafinen esitys kulkemastasi reitistä. Kuvaaja päivittyy automaattisesti aina, kun laite vastaanottaa uusia tietoja.



14. Ohjelmistonäkymät – Training Effect (TE)

- » **TRAINING EFFECT** -näkyvä antaa reaaliaikaista tietoa siitä, kuinka käynnissä oleva harjoitus kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä.
- » **TE-harjoitusvaikutus** määräytyy henkilökohtaisen harjoitteluhistorian ja harjoittelukerran aikana mitatun EPOC*- eli rasituskertymän arvon perusteella.
- » Verenkierto- ja hengityselimistön hyvä suorituskyky tarkoittaa kehon kykyä kestää fyysistä harjoittelua, joka vaihtelee rasittavuudeltaan kohtuullisesta erittäin rasittavaan ja kestää pidemmän aikaa. Verenkierto- ja hengityselimistön parantunut toimintakyky perustuu
 - 1) sydämen parantuneeseen pumppauskykyyn,
 - 2) parempaan keuhkojen toimintaan,
 - 3) veren kasvaneeseen hapenkuljetuskykyyn ja
 - 4) parantuneeseen hapensaantiin ja -käyttöön.
 Vaikka matalatehoisella harjoittelulla ei ole vaikutusta maksimisuorituksen kehittämiseen, se voi vaikuttaa kestävyYTEEN, lihasvoimaan tai nopeuteen.

TE-harjoitusvaikutusluokat		Tulkinta
1.0-1.9	Vähäinen harjoitusvaikutus	Harjoitus ei kehittä verenkierto- ja hengityselimistöä. Tämän tyyppinen harjoitus sopii palauttavaksi ja kestävyYTEÄ parantavaksi harjoitukseksi, jos harjoituskerran kesto on yli tunti.
2.0-2.9	Ylläpitävä harjoitusvaikutus	Harjoitus ylläpitää verenkierto- ja hengityselimistön suorituskykyä. Se luo perustan verenkierto- ja hengityselimistön paremmalle suorituskyvylle ja myöhemmälle tehokkaammalle harjoittelulle.
3.0-3.9	Kehittävä harjoitusvaikutus	Harjoitus kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä, kun harjoittelukertoja on 2-4 kertaa viikossa. Ei erityisiä palautustarpeita.
4.0-4.9	Erittäin kehittävä harjoitusvaikutus	Harjoitus kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä paljon, kun tämÄNTYYPPIÄ harjoittelukertoja on 1-2 kertaa viikossa muutamien (2-3) helpompien harjoittelukertojen lisäksi. Harjoittelua on hyvä tasapainottaa harjoittelemalla luokkien 1-2 teholla.
5.0-	Erittäin kehittävä harjoitusvaikutuksen ylittävä harjoittelu	Harjoitus kehittää verenkierto- ja hengityselimistöä huomattavan paljon, kun harjoittelun jälkeen elimistön annetaan palautua riittävästi Näin rasittavaa harjoittelua suositellaan tehtäväksi vain harvoin.

jatkuu>>

14. jatkuu>>

- » **EPOC** (Excess Post-exercise Oxygen Consumption, rasisuskertymä) on fysiologinen harjoittelun tehon arviointimittari: mitä rasittavampi harjoitus on, sitä enemmän se kuormittaa elimistöä ja sitä suurempi **EPOC**-arvo on. Suuri **EPOC**-arvo vaatii enemmän palauttavaa harjoittelua. Kun kunto on parempi, harjoittelun on oltava rasittavampaa, jotta **EPOC**-arvo olisi sama ja jotta haluttu **harjoitusvaikutus** saavutettaisiin.

EPOC- ja **TRAINING EFFECT** -analysointitoiminnot on kehittänyt **Firstbeat Technologies Oy**, joka on sykeanalyysiohjelmistojen kehittämiseen erikoistunut yritys. Lisätietoja **Firstbeatin** teknologioista ja **harjoitusvaikutuksesta** on osoitteessa www.firstbeattechnologies.com.

jatkuu>>

14. jatkuu>>

Training Effect (TE) -toiminnon käyttäminen

1. HENKILÖKOHTAISTEN TAUSTAPARAMETRIEN MÄÄRITTÄMINEN FRWD MOBILE PLAYERIIN

Luotettavien mittaustulosten saaminen edellyttää, että henkilökohtaiset taustaparametrit on määritetty oikein. Taustaparametrit on määritettävä ennen harjoitusvaikutuksen mittaamista. Parametrit määritetään Training Effect Settings -valikossa.

TE-ASETUKSET

- » **MAKSIMISYKE** (lyöntiä minuutissa)
- » **IKÄ** (vuosina)
- » **PITUUS** (cm)
- » **PAINO** (kg)
- » **HARJOITTELUKLUOKKA**, 1–10, kuvaa edellisen kuukauden harjoitusmäärää (ks. taulukko)
- » **TUPAKOINTI** > 10 savuketta päivässä (kyllä/ei)
- » **SUKUPUOLI** (mies/nainen)

Harjoittelun kuvaus	Harjoitteluluokka	
Ei säännöllistä liikuntaa tai harjoittelua, joka rasittaa elimistöä paljon.	Fyysisen ponnistelun välttäminen aina, kun mahdollista.	0
	Kevyt kävely, portaiden käyttäminen, satunnainen liikunta, joka aiheuttaa hengästymistä tai hikoilua.	1
Säännöllinen liikunta tai työskentely, joka rasittaa elimistöä kohtuullisesti.	10–60 min/viikko	2
	Yli 60 min/viikko	3
Säännöllinen harjoittelu, joka rasittaa elimistöä huomattavasti.	Alle 30 min/viikko	4
	30–60 min/viikko	5
	1–3 tuntia	6
	3–5 tuntia	7
	5–7 tuntia/viikko	7,5
Kestävyysurheilija (alueellinen taso, V02max* naisilla ≥ 59, miehillä ≥ 65)	7–9 tuntia/viikko	8
Kestävyysurheilija (kansallinen taso, V02max* naisilla ≥ 63, miehillä ≥ 69)	9–11 tuntia/viikko	8,5
	11–13 tuntia/viikko	9
Kestävyysurheilija (kansainvälinen taso, V02max* naisilla ≥ 71, miehillä ≥ 77)	13–15 tuntia/viikko	9,5
	Yli 15 tuntia/viikko	10

*V02max-arvot ovat urheilijoilla havaittuja tyypillisiä arvoja.

jatkuu>>

14. jatkuu>>

2. ARVOJEN TULKITSEMINEN HARJOITTELUN AIKANA

Training Effect -näkyvässä näkyy harjoittelukerran TE-arvo väliltä 1,0–5,0. Kun aloitat harjoittelun, TE-alkuarvo on 1,0. Kun harjoittelun tehon ja keston taso on riittävä, arvo kasvaa yhdellä kymmenyksellä kerrallaan. Voit itse päättää tarvittavan harjoittelutehon. Kun se on saavutettu, voit vähentää tehoa. Näytössä näkyy korkein harjoittelun aikana saavutettu TE, koska TE ei laske yhden harjoittelun aikana.

TIME TO NEXT TE LEVEL ilmoittaa minuutteina ajan, jonka kuluttua seuraava TE-taso saavutetaan käyttämällä nykyistä tehoa. Jos harjoittelun teho on riittävän korkea, näet seuraavan TE-tason saavuttamisajan vähenevän harjoittelun edetessä. Tehon kasvaminen nopeuttaa aikaa, joka kuluu seuraavan tason saavuttamiseen. Vastaavasti tehon laskeminen pidentää tätä aikaa. Näytössä näkyy teksti **Unreachable**, jos harjoittelun teho on niin matala, että seuraavaa tasoa ei saavuteta kohtuullisessa ajassa.

TRAINING EFFECT ACHIEVEMENT BAR -kuvaajasta näkyy harjoittelun aikana toistaiseksi saavutettu TE. Arvo ei laske harjoituksen aikana. Harjoittelun helpommat jaksot voivat alentaa EPOC-arvoa.

15. GPS-ilmaisain

- » GPS-ilmaisain on näkyvissä **FRWD** Mobile Player -ohjelmiston jokaisessa näkymässä. Ilmaisain kertoo, miten voimakas GPS-signaali on.
- » Jos ilmaisimet näkyvät **punaisina**, GPS-yhteyttä ei ole. Jos ilmaisimet näkyvät **vihreinä**, GPS-yhteys on käytettävissä.
- » 0 yhteyskelpoista satelliittia = 0 ympyrää
- » 1–2 yhteyskelpoista satelliittia = 1 ympyrä
- » 3–5 yhteyskelpoista satelliittia = 2 ympyrää
- » 6–7 yhteyskelpoista satelliittia = 3 ympyrää
- » yli 7 yhteyskelpoista satelliittia = 4 ympyrää



16. Bluetooth-ilmaisain

- » Bluetooth-ilmaisain on näkyvässä FRWD Mobile Player -ohjelmiston jokaisessa näkymässä. Ilmaisain kertoo Bluetooth-yhteyden tilan.
- » Jos Bluetooth-ilmaisain on harmaa, käytettävissä olevia Bluetooth-yhteyksiä ei ole. Jos ilmaisain on sininen, Bluetooth-yhteys on käytettävissä.



17. Ohjelmistoasetukset

» Voit siirtyä asetuksiin painamalla matkapuhelimen vasenta toimintonäppäintä.

TARGET HR MAX, MIN – Voit kirjoittaa arvot väliltä 40–240 lyöntiä/minuutti. Tavoitealue näkyy sykkeen kuvaajassa.

RESTING HR – Tähän kohtaan voit määrittää leposykkeen. Arvoa käytetään PCI-arvon laskemiseen.

TARGET SPEED MAX, MIN – Tähän kohtaan voit määrittää tavoitenopeuden arvot. Jos äänihälytys on käytössä, puhelin antaa merkkiäänän, kun nopeutesi on tavoitearvoja hitaampi tai nopeampi.

ENABLE HR SOUND ALERT – Voit valita, antaako ohjelmisto äänimerkin tavoitesykkeen ylittymisestä tai alittumisesta.

ENABLE SPEED SOUND ALERT – Voit valita, antaako ohjelmisto äänimerkin tavoitenopeuden ylittymisestä tai alittumisesta.

ENABLE BLUETOOTH SOUND ALERT – Voit valita, antaako ohjelmisto äänimerkin Bluetooth-yhteyden muodostamisesta ja katkeamisesta.

X-AXIS RANGE – Voit mukauttaa kuvaajan x-akselilla esitettyä aikaa.

UNITS – Valitse brittiläiset yksiköt tai metriset yksiköt.

BACKLIGHT – Voit valita taustavalon toiminnan joko normaaliksi tai koko ajan päällä olevaksi.

FRWD Technologies

SUPPORT@FRWD.COM