

# QUICK START GUIDE

## CONSOLE FEATURES



### Console Keys



START 키는 프로그램을 시작하고 일시 중지된 프로그램을 다시 시작합니다. ENTER 키를 눌러 설정 모드로 들어갑니다.



ENTER 키는 프로그램을 맞춤 때 입력한 값을 확인합니다. START 키와 ENTER 키를 눌러 설정 모드를 시작합니다. Comp 모드를 시작하려면 ENTER 키를 5 초 동안 누릅니다.



프로그램을 종료하거나 실행 중인 프로그램을 일시 중지하려면 STOP 키를 사용하십시오. 콘솔을 재설정하고 사용자가 입력한 모든 데이터를 지우려면 STOP 키를 2 초 이상 누릅니다.



위 / 아래 화살표 키를 사용하면 콘솔 값을 늘리거나 줄일 수 있습니다. UP / DOWN 화살표 키를 5 초 동안 함께 누르면 Comp Setup 모드가 시작됩니다.



INTERVAL PROGRAMS 키를 눌러 사용 가능한 콘솔 인터벌 프로그램을 확인하고 선택하십시오.



HEART RATE Programs 키는 사용 가능한 심박수 컨트롤 프로그램을 엽니다.



SPLIT TIME 키를 누르면 5 초 동안 운동 지표가 고정됩니다. 운동은 백그라운드에서 계속 실행됩니다.



SPEAKER ON / OFF 키를 누르면 콘솔의 소리가 꺼지거나 켜집니다.



TARGET PROGRAMS 키로 대상 프로그램 설정 모드를 시작합니다. 사용자는 맞춤형 칼로리, 시간 또는 거리 목표를 프로그래밍 할 수 있습니다.



CONNECT 키를 누르면 내장 Bluetooth 또는 ANT +를 통해 모바일 장치 또는 무선 심박계에 연결됩니다.



CHANGE UNITS 키를 사용하면 측정 단위를 즉시 변경할 수 있습니다. 영어 / 표준 또는 미터 단위 중에서 선택하십시오. 버튼을 누르면 콘솔이 업데이트된 단위 배너를 깜박여 변경 사항을 확인합니다.

**Battery Installation.** 콘솔은 AA 배터리 4 개 (포함되어 있음)로 작동합니다. 배터리 케이스는 콘솔 뒷면에 있습니다. 전기 부품의 손상을 방지하기 위해 동일한 브랜드 및 연령의 알카라인 배터리 만 사용하십시오. 배터리를 제거 / 교체하면 시계 및 사용자 설정이 지워집니다.

**Clock/Time Settings.** 배터리를 교체 할 때마다 시계 설정이 지워집니다. 시계를 수정하려면 ENTER 와 START 키를 동시에 눌러 설정 모드로 들어가십시오.

**ANT+ 2.4Ghz Wireless Technology.** 모니터 내 무선 수신기를 통해 옵션 ANT + 심박수 체스트 벨트를 연결할 수 있습니다. 자세한 내용은 심박수 훈련 단원을 참조하십시오.

**Permanent Memory.** 총 런타임 및 서비스 인터벌 알림 데이터는 항상 메모리 저장됩니다.

**Low Battery Indicator.** 장착된 배터리의 전원이 총 용량의 10%에 도달하면 배터리 부족 표시 아이콘이 켜져 새 배터리가 필요함을 나타냅니다. 항상 새 알카라인 배터리를 사용하십시오.

**Sleep Mode.** 10 분 동안 활동이 없으면 콘솔은 휴면 모드로 들어가고 시계만 표시합니다.

모든 디스플레이 기능은 꺼지지만 이전에 입력된 데이터는 저장됩니다.

**Ready Mode.** 준비 모드는 사용자에게 콘솔 전원이 켜져 있고 사용할 준비가 되었음을 알리기 위해 고안되었습니다. "Assault" 및 "Ready"는 문자숫자식 디스플레이에 표시됩니다. 준비 모드는 10 분이 지나면 자동으로 중단됩니다.

**Reset Process.** 모든 사용자 설정을 재설정하려면 STOP 키를 2 초 동안 누릅니다. 시계, 총 런타임 및 유지 관리 알림 데이터는 영구적으로 메모리에 보관됩니다.

**Pause Mode.** 모든 프로그램 (Comp 프로그램 제외)이 실행되는 동안 START 키를 누르면 일시 정지 모드가 시작됩니다. 문자숫자식 디스플레이가 "일시 정지됨"으로 깜박이고 각 메트릭 디스플레이 필드에 "P"가 표시됩니다. 이전 프로그램으로 돌아가려면 START 키를 누르십시오. 프로그램을 계속하려면 START 키를 다시 누르십시오. 더 이상의 입력이 없으면 일시 정지 모드가 종료되고 콘솔은 10 분 안에 준비모드로 들어갑니다.

**Program Quick Start.** AirRunner 콘솔을 사용하면 프로그램을 선택하지 않고도 운동을 시작할 수 있습니다. 시작되면 START 키를 누르거나 러닝 벨트를 움직인 후 몇 초 안에 메트릭이 표시되기 시작합니다. 프로그램은 계속 실행되고 모든 메트릭이 0 부터 계산됩니다.

**Workout Results.** 각 운동이 끝나면 콘솔은 운동 데이터의 운동 요약 표시합니다. 총 칼로리 및 거리가 표시된 후 최대 속도, 와트 및 RPM, 평균 속도, 와트 및 페이스가 표시됩니다.

**Service Interval Reminders and Notifications.** AirRunner 콘솔은 월별, 분기별, 2 년 및 연간 유지 보수 주기에 대한 서비스 주기 알림을 제공합니다. 유지 관리 섹션을 참조하십시오.

### PROGRAM OPERATION



**WARNING.** Please read all included information, user guides and warnings before use. QUICK START Program

빠른 시작 프로그램 옵션은 온보드 프로그래밍 설정 단계를 무시하고 즉시 운동을 시작하려는 사용자를 위한 것입니다. 벨트가 움직이기 시작하거나 START 키를 누르면 빠른 시작 프로그램이 시작됩니다. 콘솔은 사용자의 심박수 (신호가 감지되는 경우)를 포함하여 모든 메트릭을 표시하기 시작합니다. 벨트의 움직임이 멈출 때까지 프로그램이 계속 실행됩니다. 프로그램을 종료하고 운동 요약을 보려면 STOP 키를 누릅니다.

**시작:** START 키를 누르거나 벨트 위를 걸거나 달리기 시작하십시오.

**실행:** 모든 측정 항목이 표시되기 시작합니다.

**종료:** STOP 키를 누릅니다. 총계, 평균 및 최대 값에 대한 결과 요약이 표시됩니다.

## INTERVAL 20/10 & INTERVAL 10/20 Programs

인터벌 20/10 및 인터벌 10/20 프로그램은 사용자에게 사전 설정된 시간 세그먼트와 함께 8 개의 고강도 운동 인터벌을 제공합니다. 이 교육 프로토콜은 일반적으로 Tabata® 또는 (HIIT (High Intensity Interval Training)로 알려져 있습니다. 콘솔은 각 운동과 휴식 인터벌이 시작될 때마다 사용자에게 메시지를 제공합니다. 보드 LED 및 가청음.

### Interval 20/10 Program 인터벌 횟수: 8

인터벌 운동시간: 20 초

휴식 시간 : 10 초 인터벌

### 10/20 Program 인터벌 횟수: 8

인터벌 운동시간: 10 초

휴식 시간 : 20 초

Launch: 원하는 프로그램 제목이 나올 때까지 인터벌 프로그램 버튼을 누릅니다. 시작 키를 눌러 선택하십시오.

Run: 콘솔에 현재 운동 / 최소 인터벌이 표시되고 타이머 표시는 각 인터벌마다 카운트 다운됩니다.

End: 프로그램은 마지막 운동 세그먼트가 끝날 때까지 실행됩니다. 언제든지 프로그램을 종료하려면 STOP 키를 누르십시오. 운동 요약은 프로그램 끝에서 시작되어 운동 데이터 기록을 표시합니다.

## INTERVAL CUSTOM Program

인터벌 사용자 설정 프로그램은 사용자가 운동 인터벌 및 휴식 인터벌의 길이와 총 인터벌 수를 설정할 수 있습니다. 그 외를 제외하고 간격 20/10 프로그램과 유사합니다.

Launch: Custom 이 표시 될 때까지 INTERVAL PROGRAMS 키를 반복해서 누릅니다. START 키를 눌러서 프로그램을 선택하여 설정하십시오.

Setup: Interval Custom 프로그램을 처음 실행할 때 (또는 콘솔을 재설정 한 후) 사용자는 총 인터벌 수를 입력해야 합니다. UP 또는 DOWN 키를 누른 다음 ENTER 키를 눌러 확인 메시지가 표시되면 표시된 값을 조정하십시오. 그런 다음 기본 운동 인터벌 시간 값이 표시됩니다. UP 또는 DOWN 키로 표시된 시간 값을 조정하고 ENTER 를 눌러 확인합니다. 기본 휴식 인터벌이 표시됩니다. 값을 조정하고 ENTER 를 눌러 확인하십시오.

Run: 콘솔에 현재 운동 / 최소 인터벌이 표시되고 타이머 표시는 각 인터벌마다 카운트 다운됩니다.

End: 프로그램은 마지막 작업 세그먼트가 끝날 때까지 실행됩니다. 언제든지 프로그램을 종료하려면 STOP 키를 누르십시오. 운동 요약은 프로그램 끝에서 시작되어 운동 데이터 기록을 표시합니다

## TARGET TIME, TARGET CALORIES and TARGET DISTANCE Programs

목표 시간, 목표 거리 및 목표 칼로리 프로그램은 각각 동일한 방식으로 작동합니다. 이러한 프로그램의 경우 사용자는 단일 목표 메트릭 값을 설정할 수 있으며 목표가 달성 될 때까지 프로그램은 계속됩니다.

Launch:원하는 대상의 배너가 표시 될 때까지 TARGET PROGRAMS 키를 반복해서 누릅니다. ENTER 를 눌러 선택을 확인하십시오.

Setup: 대상 프로그램을 처음 실행할 때 (또는 콘솔을 재설정 한 후) 디스플레이가 기본값으로 깜박입니다. UP 또는

DOWN 키를 누른 다음 ENTER 키를 눌러 표시된 값을 확인하십시오. 프로그램이 자동으로 시작됩니다.

Run: 디스플레이 화면이 켜지고 목표를 향한 사용자의 진행 상황을 추적하기 시작합니다. Time 이 선택된 목표라면, 남은 시간이 표시되고 타이머가 카운트 다운됩니다. 만약 거리나 칼로리가 목표로 선택된다면, 콘솔은 목표를 향한 진행 상황을 추적하고 타이머는 카운트됩니다.

End: 선택한 목표에 도달하거나 타이머가 0 에 도달하면 프로그램이 자동으로 종료됩니다. 언제든지 프로그램을 종료하려면 STOP 키를 누르십시오. 운동 요약은 운동 데이터 기록을 저장 합니다.

## TARGET HEART RATE Program

목표 심박수 프로그램은 사용자에게 특정 심박수 / Bpm (분당 비트 수)을 목표로 하는 기능을 제공합니다.

또는 최대 심혈관 훈련을 위한 심박수 영역. 사용자 연령을 사용하여 콘솔은 추정 된 최대 심박수와 일부 일반적인 심박수 훈련 영역 (최대 Bpm 의 65%, 75% 및 85%)을 자동으로 계산합니다. 또한, 사용자가 선택한 특정 Bpm 을 입력 할 수 있습니다.

Launch: HEART RATE PROGRAMS 키를 누릅니다.

Setup: UP / DOWN 키를 통해 사용자의 나이를 설정하고 ENTER 키를 눌러 입력을 확인하십시오. 원하는 대상이 표시 될 때까지 UP / DOWN 키를 눌러 대상 HR 범위 또는 Custom Bpm 을 선택한 다음 ENTER 를 누릅니다. 콘솔은 카운트 다운 타이머 추가 옵션을 제공합니다. UP / DOWN 키로 Timer On 또는 Timer Off 를 선택하고 ENTER 를 눌러 확인합니다. Timer On 을 선택한 경우 UP / DOWN 키를 사용하여 시간 값을 조정하고 ENTER 를 눌러 확인합니다.

## Note: 표시된 측정 항목의 정확성은 사용자에게 연령에 따라 다릅니다.

Run: 디스플레이 화면이 켜지고 사용자의 진행 상황을 추적하기 시작하고 사용자의 목표 심박수가 문자숫자식 디스플레이에서 깜박입니다. 콘솔은 사용자가 목표 심박수 범위를 유지하는데 도움을 주기 위해 HR 낮음, 다음에 증가 속도 또는 HR 높음 / 감소 속도와 같은 프롬프트를 제공합니다. 사용자의 심박수가 입력 된 연령을 기준으로 높은 값으로 유지되면 콘솔이 종료됩니다.

End: 목표 심박수 프로그램은 사용자가 수동으로 종료하거나 선택한 타이머 값이 만료 될 때까지 계속 실행됩니다. 언제든지 프로그램을 종료하려면 STOP 키를 누르십시오. 운동 요약이 시작되고 운동 데이터의 기록을 표시합니다.

## COMP Program

Comp 프로그램을 통해 트레이너 또는 사용자는 칼로리, 시간 또는 거리 값을 대상으로 미리 정해진 운동 프로그램을 설정할 수 있습니다. Comp 프로그램은 대상 프로그램과 유사하게 작동하지만 몇 가지 주요 차이점이 있습니다.

Setup: Comp 프로그램에는 몇 가지 설정 단계가 필요합니다. Comp Set Mode 를 시작하려면 UP + DOWN 화살표 키를 동시에 5 초 동안 누르십시오. Comp Set 은 문자숫자식 디스플레이에 표시되며 TARGET 배너는 시간, 칼로리 또는 거리의 사용 가능한 메트릭 중 하나와 함께 깜박입니다. UP / DOWN 키를 사용하여 원하는 목표 (시간, 칼로리 또는 거리)를 선택하고 ENTER 를 눌러 선택을 확인하십시오. 선택한 목표 값이 깜박입니다. UP / DOWN 화살표 키로 깜박이는 값을 조정하고 ENTER 를 눌러 확인하십시오. 영국식 / 영어 또는 미터법 단위를 선택하고 ENTER 를 눌러 확인된 설정을 봅니다. Comp

프로그램 설정을 변경하려면 Comp Set 모드를 다시 시작하십시오.

**Ready:** Comp 프로그램을 실행하기 전에 콘솔을 Comp Ready 모드로 설정해야 합니다. 이 단계에서는 다른 프로그램과 기능의 선택을 잠그기 때문에 사용자간에 프로그램을 실수로 변경할 수 없습니다. ENTER 키를 5 초 동안 누르면 Comp Ready 모드가 시작되고 이전에 설정된 대상이 표시됩니다.

**Run:** 콘솔이 Comp Ready 모드에 있을 때 START를 눌러 Comp Program을 시작하십시오. Run Comp는 문자숫자식 디스플레이에 표시 및 깜박이며 선택한 대상의 배너가 깜박입니다. 시간이 목표 메트릭인 경우 타이머는 칼로리, 거리, 속도, 와트 및 RPM에 대한 값을 로그인하는 동안 남은 시간을 카운트 다운합니다. 거리 또는 칼로리가 목표로 선택되면 타이머가 카운트됩니다.

**End:** 목표 지표에 도달하면 프로그램이 자동으로 종료됩니다. 다음 사용자 / 경쟁자를 위한 준비 완료 모드가 시작됩니다.

**Exit:** Comp 준비 모드를 종료하려면 아래쪽 화살표 키를 5 초 동안 눌러 표준 준비 모드를 시작하십시오. 배터리 전원을 절약하기 위해 Comp Ready 모드는 30 분 후에 중단되고 절전 모드로 들어갑니다. 러닝 벨트 회전 또는 콘솔 키 입력을 통해 입력이 되면 Comp Ready 모드가 시작됩니다.

## HEART RATE TRAINING

심박수는 운동의 중요한 열쇠입니다. 외과 의사는 신체 활동 및 건강에 관한 보고서를 발표했습니다. 운동과 체력은 개인의 건강에 유익하며 질병 예방과 건강한 생활을 위한 주요 구성 요소로서 운동의 필요성을 강조했습니다. 운동 강도를 결정하는 가장 좋은 방법은 맥박을 모니터링 하는 것입니다. 가슴, 손목 또는 목의 경동맥에서 분당 심장 박동 수를 세면 심박수를 쉽게 모니터링 할 수 있지만 운동 중에는 그렇게 하기가 어렵습니다. 심박수 훈련을 돕기 위해 AirRunner 콘솔에는 무선 가슴 스트랩(옵션)으로 전송되는 HR 신호를 감지 할 수 있는 무선 심박수 수신기가 장착되어 있습니다.

### Calculated Maximum Heart Rate

목표 심박수는 주로 연령에 따라 다릅니다. 안전하고 쾌적한 장소에서 운동하는 것이 중요합니다. 운동 강도가 너무 낮거나 너무 높으면 근육 및 심혈관 건강이 크게 향상되지 않습니다. 매우 낮은 강도의 운동은 최대 효율을 제공하지 않습니다.

일반적으로 최대 심박수의 65%에서 85% 사이의 심박수에서 운동하는 것이 가장 효과적이라고 할 수 있습니다. 계산 된 최대 심박수는 최대 심박수의 백분율 (220 Bpm에서 나이를 뺀 것으로)으로 계산됩니다.

계산 된 최대 심박수를 계산하고 적절한 목표 훈련 영역을 찾으려면 다음 공식을 사용하십시오. 다음 추정치는 35 세 사용자입니다.

$$220 - 35 = 185 \text{ BPM}$$

(220 - 나이 = 산출된 최대 심박수 Bpm)

$$0.65 \times 185 = 120 \text{ BPM}$$

(185 BPM의 65% [산출된 최대 심박수] = 120 Bpm)

$$0.85 \times 185 = 157 \text{ BPM}$$

(185 BPM의 85% [산출된 최대 심박수] = 185 Bpm)

이 사용자에게 권장되는 심박수 훈련 영역은

120 Bpm ~ 157 Bpm입니다..

## Using the Wireless Heart Rate Receiver

일반적으로 무선 심박수 체스트 벨트는 심박수 신호를 감지하고 모니터링하는 가장 정확하고 편리한 방법입니다. 때때로 특정 요인이 심박수 신호의 정확한 전송에 방해적인 영향을 줄 수 있습니다. Wi-Fi 네트워크, 무선 전화기 및 대형 전기 제품은 신호를 저하 시키거나 손상 시켜서 불규칙하거나 매우 높은 Bpm을 생성할 수 있습니다. 이러한 증상에 대한 유일한 해결책은 장치를 방해요소로부터 격리하는 것입니다. 또한, 사람의 신체 화학 또는 땀 부족은 체스트 벨트가 강하고 정확한 심박수 신호를 제공하지 못하게 할 수 있습니다. 무선 심박수 수신 시스템은 이 에어러너에서 볼 수 있는 기능 중 하나입니다. 콘솔이 심박수를 무선으로 감지하고 표시하려면 네 가지 조건이 존재해야 합니다.

- 호환되는 심박수 체스트 벨트 송신기가 작동하고 사용자가 착용해야 합니다. 콘솔에는 듀얼 밴드 ANT + / Bluetooth 저에너지 심박수 체스트 벨트가 필요합니다. 일부 제조업체는 듀얼 밴드 모델을 제공합니다. 호환 가능한 모델의 목록은 이 매뉴얼의 끝에 있는 부록에 있습니다. 체스트 벨트의 올바른 기능에 대해서는 제조업체의 지침을 참조하십시오.
- 콘솔과 심박수 체스트 벨트는 모두 전원을 켜거나 활성화해야 합니다.
- 운동 프로그램이 실행 중이어야 합니다.

- ANT + / Bluetooth LE 심박수 체스트 벨트가 콘솔에 페어링 됩니다.

Wireless ANT + / Bluetooth LE 심박수 송신기를 AirRunner 콘솔에 페어링합니다.

ANT + / BTLE 심박수 체스트 스트랩을 AirRunner 콘솔에 연결하는 방법에는 두 가지가 있습니다.

- **Bluetooth :** 호환되는 모바일 장치 및 응용 프로그램을 통해 운동을 모니터링 하는 경우 응용 프로그램 내에서 Bluetooth를 통해 심박수 스트랩이 작동됩니다. 모바일 장치에서 Bluetooth를 켜고 콘솔의 CONNECT 키를 누르고 AirRunner 트레드밀을 선택하는 응용 프로그램 지침을 따르십시오.
- **ANT + :** 모바일 장치를 사용하지 않으면 ANT +를 통해 페어링 됩니다. 심박수 벨트가 켜져 있고 올바르게 착용되어 있는지 확인하십시오. CONNECT 키를 5 초 동안 누릅니다. 심박수 스트랩이 콘솔에 페어링될 때까지 "ANT + HR"이 문자숫자식 디스플레이에서 깜박이기 시작합니다. 페어링되면 HEART RATE 배너가 깜박이기 시작하고 문자숫자식 디스플레이가 "Connected"로 깜박인 다음 "ANT + HR"플래시가 깜박이며 연결을 확인합니다.