ProMaster series

Οδηγίες Κονσόλας

BP-5004 Οδηγίες κονσόλα για ProMaster V12s / R12s / E12s

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Απόβλητα Ηλεκτρικού & Ηλεκτρονικού Εξοπλισμού (WEEE - Waste Electric & Electronic Equipment)

Μην πετάτε ηλεκτρικές συσκευές μαζί με τα αστικά απόβλητα, χρησιμοποιήστε ξεχωριστές εγκαταστάσεις συλλογής.

Επικονωνήστε με την τοπική αυτοδιοίκηση για πληροφορίες σχετικά με τα συστήματα συλλογής.

Αν οι ηλεκτρικές συσκευές απορρίπτονται σε χωματερές, οι επικίνδυνες ουσίες μπορεί να διαρρεύσουν στα υπόγεια ύδατα και να εισέλθουν στην τροφική αλυσίδα, βλάπτοντας την υγεία και την ευημερία σας.

QUALITY

Περιεχόμενα

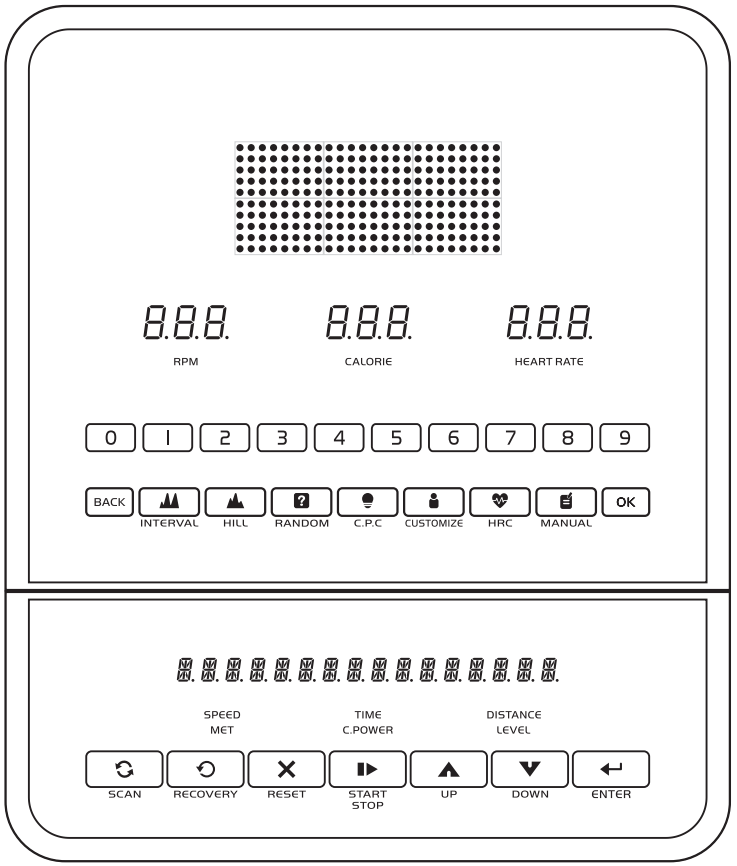
Κονσόλα · · ·

ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
Πως να ξεκινήσετε την άσκηση:

1. Κάντε πεντάλ για 20 δευτερόλεπτα πριν πιέσετε το πλήκτρο START / STOP. Μόλις η κονσόλα ανάψει, μπορείτε να πιέσετε το START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση, και ο χρόνος θα μετρηθεί προς τα επάνω.

2. Πιέστε το πλήκτρο PROGRAM για να επιλέξετε ένα από τα ακόλουθα προγράμματα: INTERVAL, HILL, RANDOM, C.P.C., CUSTOMIZE, HRC και MANUAL (χειροκίνητο), και κατόπιν πιέστε το πλήκτρο START/STOP για να ξεκινήσετε την άσκηση.

ΚΟΝΣΟΛΑ



* Λειτουργία πλήκτρων
* Σχετικά με την οθόνη
* Οδηγίες λειτουργίας

Τροφοδοσία: Αυτο-παραγώμενο ρεύμα

Συμβατός μετασχηματιστής: DC OUTPUT 12V / 1.2A

Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας για ProMaster-V12s (Όρθιο ποδήλατο) / R12s (Καθιστό ποδήλατο):
Αν το RPM δεν έχει σήμα εισόδου για 15 δευτερόλεπτα ή κίνηση των πεντάλ περισσότερο από 40 RPM, η κονσόλα θα μεταβεί στην κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας, και όλες οι πληροφορίες ενδείξεων θα εξαφανιστούν. Θα υπάρξει μία υπάρξει μία φωτεινή κηλίδα που εμφανίζεται στην dot matrix που είναι 10*24. Το όλο σύστημα της κονσόλας θα σταματήσει να λειτουργεί αν το RPM δεν έχει σήμα εισόδου για περισσότερο από 30 δευτερόλεπτα ή κάτω από 40 RPM. Κατά την διάρκεια της λειτουργίας εξοικονόμησης ενέργειας, το σύστημα θα λειτουργήσει μόλις η ταχύτητα των πεντάλ ξεπεράσει τις 40 RPM.

Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας για ProMaster-E12s (Ελλειπτικό):
Αν το RPM δεν έχει σήμα εισόδου για 15 δευτερόλεπτα ή κίνηση των πεντάλ περισσότερο από 30 RPM, η κονσόλα θα μεταβεί στην κατάσταση εξοικονόμησης ενέργειας, και όλες οι πληροφορίες ενδείξεων θα εξαφανιστούν. Θα υπάρξει μία υπάρξει μία φωτεινή κηλίδα που εμφανίζεται στην dot matrix που είναι 10*24. Το όλο σύστημα της κονσόλας θα σταματήσει να λειτουργεί αν το RPM δεν έχει σήμα εισόδου για περισσότερο από 30 δευτερόλεπτα ή κάτω από 30 RPM. Κατά την διάρκεια της λειτουργίας εξοικονόμησης ενέργειας, το σύστημα θα λειτουργήσει μόλις η ταχύτητα των πεντάλ ξεπεράσει τις 30 RPM.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΛΗΚΤΡΩΝ:

A. Πλήκτρο ENTER & OK:

Πιέστε τα πλήκτρα ENTER ή OK για να εισαχθείτε στην λειτουργία τοποθέτησης αξιών των LEVEL(αντίσταση), TIME(χρόνος), DISTANCE (απόσταση), CALORIES(θερμίδες) και HEART RATE (καρδιακός ρυθμός).

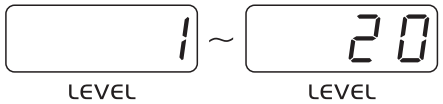
B. Πλήκτρο Back:

1. Σύμφωνα με την λειτουργία και τα υπάρχοντα δεδομένα στην οθόνη, πιέστε το πλήκτρο για να διαγράψετε τον τελευταίο αριθμό απ' το τέλος.
2. Στην CUSTOMIZE (προσαρμοζόμενη) λειτουργία, πιέστε το πλήκτρο BACK για να αλλάξετε μία ρύθμιση χωρίς να σβήσει η μνήμη.

Τιμή αναφοράς METS για δραστηριότητες:

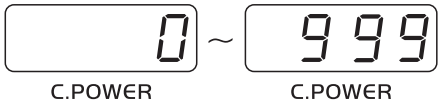
Δραστηριότητα Γυμναστηρίου	METs	Καθημερινή δραστηριότητα	METs
Διάδρομος 5 kmph, 4% κλίση	3.5	Στατική μαγειρική	2.0
Διάδρομος 8 kmph, 0% κλίση	3.5	Καθαρισμός, χρήση υγρών	5.0
Γκολφ, μετακίνηση/μεταφορά	4.5	Παρακολούθηση τηλεόρασης	1.0
Ανταγωνιστικό ποδόσφαιρο	10.0	Κηπουρική με βαριά εργαλεία	6.0
Πατινάζ πάγου, >14 kph	5.5	Κούρεμα γκαζόν	5.5
Σκι γενικώς	7.0	Πυρόσβεση, γενικά	12.0
Σκι, >13.0 kph	14.0	Καθαρισμός χιονιού, >7 kg/min	9.0
Γιόγκα	2.5	Μεταφορά μικρού παιδιού	3.0
Ποδηλασία, ελάχιστη ανάπαυση	8.0	Δεκανίκια, χρήση	5.0
Ποδηλασία βουνού	8.5	Άνοδος σκάλας	4~7
		Γενικές εργασίες σπιτιού	3~4

Βασικά πλήκτραKey issues:
* Ένα MET είναι ισοδύναμο της κατανάλωσης οξυγόνου σε κατάσταση ηρεμίας.
* Ένα επίπεδο MET υψηλότερο από 1 είναι ο λόγος της κατανάλωσης οξυγόνου μεταξύ δραστηριότητας και ανάπαυσης.
* Το MET επιτρέπει την σύγκριση της κατανάλωσης οξυγόνου μεταξύ ανόμοιων δραστηριοτήτων.

J. Οθόνη LEVEL: 

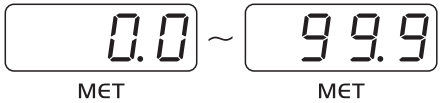
Υπάρχουν 20 ρυθμιζόμενα επίπεδα σε αυτή την οθόνη. Ο χρήστης μπορεί να προσαρμόσει το επίπεδο αντίστασης πατώντας τα πλήκτρα UP▲ ή DOWN▼ κατά την διάρκεια της άσκησης. Το επίπεδο 1 (level 1) είναι η μικρότερη αντίσταση και το επίπεσο 20 (level 20) είναι η μεγαλύτερη αντίσταση.

ΟΘΟΝΗ H.C. POWER (CONSULTATION POWER):



Η οθόνη δείχνει τις προσπάθειες προπόνησης κατά την διάρκεια της άσκησης. Το εύρος του C. POWER είναι από 0 έως 999 joule/sec. Στη λειτουργία C.P.C. (consultation power control), μπορείτε να ρυθμίσετε την αξία στόχου του C. POWER. Η αντίσταση της άσκησης θα μπορεί να προσαρμόζεται αυτόματα ανάλογα με τις τρέχουσες περιστροφές. Για παράδειγμα, το επίπεδο της αντίστασης αυξάνει όταν η ταχύτητα είναι πολύ μικρή. Επίσης, το επίπεδο της αντίστασης μειώνεται όταν η ταχύτητα είναι μεγάλη. Ως αποτέλεσμα, η υπολογιζόμενη τιμή ισχύος θα είναι κοντά με την οριζμένη από τον χρήστη τιμή.

I. Οθόνη MET: Metabolic Equivalent of Task (MET)



Οδηγίες METs
Ο όρος MET είναι η συντομογραφία για το Ισοδύναμο Μεταβολικό. Ένα Μεταβολικό Ισοδύναμο είναι η κατανάλωση οξυγόνου (ενέργεια) ενός ατόμου σε κατάσταση ηρεμίας. Όταν εκφράζεται ως αριθμός μεγαλύτερος από ένα, είναι ο λόγος κατανάλωσης οξυγόνου μεταξύ της εν λόγω δραστηριότητας και την κατανάλωση οξυγόνου σε κατάσταση ηρεμίας.
Ένα MET είναι ίσο με μία κατανάλωση οξυγόνου ανά περίπου 3,5 χιλιοστόλιτρα ανά κιλό σωματικού βάρους ανά λεπτό. Τα METs περιλαμβάνουν το σωματικό βάρος ως μέρος της εξίσωσης. Είναι ένας παγκόσμιος αριθμός και δεν χρειάζετε να ανησυχείτε για την επίδραση του βάρους. Ως ένα πρακτικό εργαλείο, το MET επιτρέπει μία γενική σύγκριση των διαφορετικών δραστηριοτήτων και των σχετικών εντάσεων. Οι δραστηριότητες συχνά ταξινομούνται ως ελαφριά, μέτρια ή έντονη, αλλά μπορεί επίσης να είναι με βάση το πόσο σκληρό ασκείται το άτομο.

- Ελαφριές δραστηριότητες που χρησιμοποιούν λιγότερο από τρία METs
- Μέτριες δραστηριότητες που απαιτούν τρία έως έξι METs
- Έντονες δραστηριότητες που απαιτούνπερισσότερα από έξι METs

C. START/STOP:

1. Πιέστε αυτό το πλήκτρο για να ξεκινήσετε την άσκηση με το MANUAL (χειροκίνητο) πρόγραμμα, πριν από κάθε επιλογή.
2. Κατά την διάρκεια της άσκησης και την λειτουργία, θα μπορεί να διακοπεί η λειτουργία πιέζοντας αυτό το πλήκτρο.

D. UP (▲) & DOWN (▼):

1. Στην αρχή, πιέστε αυτό το πλήκτρο για να επιλέξετε μία διαφορετική προ-επιλεγμένη λειτουργία άσκησης.
2. Στην λειτουργία ρύθμισης, πιέστε αυτά τα πλήκτρα για να αυξήσετε ή να μειώσετε την αξία της ρύθμισης.
3. Κατά την διάρκεια της άσκησης, πιέστε αυτά τα πλήκτρα για να αυξήσετε ή να μειώσετε κατά 1 το επίπεδο αντίστασης.

E. SCAN:

Πιέστε αυτό το πλήκτρο για την εναλλαγή των ενδείξεων στις οθόνες. Υπάρχουν δύο διαφορετικές οθόνες.

Κανονική οθόνη:
Πιέστε το πλήκτρο SCAN στην κανονική οθόνη. Οι οθόνες θα δείξουν μία άλλη ομάδα δεδομένων. Πιέστε το πλήκτρο SCAN ξανά για να επιστρέψετε στα προηγούμενα δεδομένα αλλά και στην λειτουργία SCAN.

Πρώτη ομάδα δεδομένων: SPEED – TIME – DISTANCE
Δεύτερη ομάδα δεδομένων: MET – C.POWER – LEVEL

Οθόνη Scan
Η οθόνη scan εναλλάσσετε μεταξύ της εμφάνισης των δύο ομάδων δεδομένων κάθε έξι δευτερόλεπτα για να σας παρέχει πλήρη ενημέρωση σχετικά με την τρέχουσα κατάστασή σας.

F. RESET:

1. Σε κατάσταση τοποθέτησης, πιέστε αυτό το πλήκτρο για να διαγράψετε την τρέχουσα τιμή ρύθμισης.
2. Πιέστε και κρατήστε πατημένο αυτό το πλήκτρο για 2 δευτερόλεπτα για να επαναφέρετε εντελώς. Ως εκ τούτου, όλες οι τιμές ρύθμισης θα επανέλθουν στο μηδέν. Αλλά οι πληροφορίες εισόδου για το πρόγραμμα CUSTOMIZE user 1~4 εξακολουθούν να διατηρούνται στην μνήμη.

G. RECOVERY:

1. Πιέστε αυτό το πλήκτρο κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση για να εισαχθείτε στην λειτουργία ανάκτησης (recovery).
2. Αυτή είναι μία λειτουργία για να ελέγξει την κατάσταση ανάκτησης του καρδιακού παλμού μετά την άσκηση. Θα κλιμακώνεται από F1 to F6. Το F1 σημαίνει το καλύτερο και το F6 σημαίνει το χειρότερο. Η λειτουργία αυτή μπορεί να αντικατοπτρίζει την ικανότητα ανάκτησης του καρδιακού παλμού και σας βοηθάει να βελτιωθείτε μέσα από την άσκηση. Προκειμένου να ληφθεί μία σωστή αναπαράσταση του ρυθμού, ο χρήστης πρέπει να εξετάζεται αμέσως μετά την άσκηση. Μετά το πάτημα του πλήκτρου, παρακαλούμε κρατήστε σωστά τους αισθητήρες καρδιακού παλμού. Ο έλεγχος θα διαρκέσει ένα λεπτό και το αποτέλεσμα θα εμφανιστεί στην οθόνη. Αν θέλετε να βγείτε από την λειτουργία αυτή κατά την διάρκεια του ελέγχου, πιέστε το πλήκτρο RESET για 2 δευτερόλεπτα. Μετά το τέλος του ελέγχου, πιέστε το RECOVERY για την ολοκλήρωση.

H. Πλήκτρο επιλογής ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ:

Υπάρχουν 7 πλήκτρα επιλογής προγράμματος. Πιέστε αυτά τα πλήκτρα για να επιλέξετε το επιθυμητό πρόγραμμα άσκησης.

1. Πλήκτρο προγράμματος INTERVAL:

Σε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, υπάρχουν τρεις παραλλαγές αυτού του τρόπου. Πιέστε το πλήκτρο INTERVAL και μετά πιέστε το ENTER για να εισαχθείτε σε αυτή την κατάσταση και στη συνέχεια επιλέξτε INTERVAL mode 1~3, χρησιμοποιώντας τα UP/DOWN.

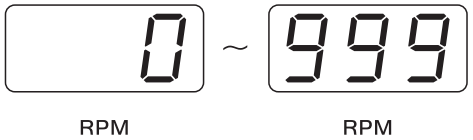
Πρόγραμμα HEART RATE CONTROL: Το πρόγραμμα θα συγκρίνει τον καρδιακό παλμό σας και τον στόχο καρδιακού παλμού. Αν ο πραγματικός ρυθμός είναι 5 B.P.M κάτω από τον στόχο, η αντίσταση θα αυξηθεί κατά 1 επίπεδο κάθε 30 δευτερόλεπτα. Αν ο πραγματικός ρυθμός είναι 5 B.P.M πάνω από τον στόχο, η αντίσταση θα μειωθεί κατά 1 επίπεδο κάθε 30 δευτερόλεπτα. Αν η οθόνη δεν λαμβάνει σήμα καρδιακού παλμού, θα εμφανίσει “HP” στην οθόνη heart rate και η αντίσταση θα μειώνεται συνεχώς έως ότου επιτευχθεί η ελάχιστη αντίσταση ή το σήμα ανακάμψει.

3. ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕΤΡΗΣΗ ΠΑΛΜΩΝ: Υπάρχουν δύο λειτουργίες μέτρησης παλμών σε αυτό το μηχάνημα. Το σύστημα μέτρησης με τους αισθητήρες χειρός και το σύστημα μέτρησης με ζώνη στήθους (διατείθεται προαιρετικά). Το σύστημα μέτρησης με ζώνη στήθους είναι η πρώτη προτεραιότητα.
   Αν φοράτε την ζώνη στήθους και βάλετε τα χέρια σας στους αισθητήρες, η οθόνη θα μετρήσει τον ρυθμό της καρδιάς σας από την ζώνη στήθους και θα αγνοήσει το σήμα από τους αισθητήρες χειρός.
   ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η συχνότητα ζώνης στήθους που είναι συμβατή με την κονσόλα είναι 5 KHz.

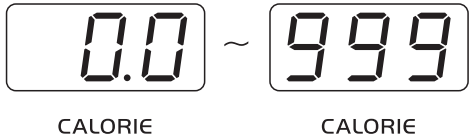
ΠΡΟΣΟΧΗ!
Το σύστημα του καρδιακού παλμού μπορεί να είναι ανακριβές. Κατά την διάρκεια της άσκησης μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό και να είναι επιζήμιος για την υγεία του χρήστη. Αν αισθανθείτε αδυναμία, σταματήστε αμέσως την άσκηση.

G. Οθόνη RPM:

Εμφανίζει τις περιστροφές ανά λεπτό.



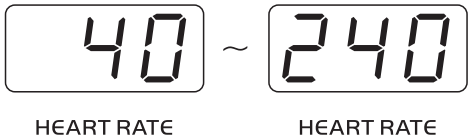
E. Οθόνη CALORIES:
ΘΕΡΜΙΔΕΣ:
Δείχνει τις θερμίδες.



Ανοδική μέτρηση: Χωρίς ρύθμιση, η αξία των θερμίδων που καταναλώνοται θα μετρηθούν προς τα επάνω και μετά το πάτημα του πλήκτρου START/STOP και με μέγιστη αξία τις 999 Kcal. Καθοδική μέτρηση: Στην λειτουργία ρύθμισης, πιέστε τα UP▲/DOWN▼ ή το αριθμημένο πληκτρολόγιο για να ρυθμίσετε τις θερμίδες. Το εύρος ρύθμισης είναι 1 έως 999 Kcal με κάθε πάτημα να αυξάνει ή να μειώνει κατά 1 Kcal. Μετά την ολοκλήρωση της τοποθέτησης, το σύστημα θα μετρήσει αντίστροφα. Μόλις η αντίστροφη μέτρηση γίνει 0:00, η κονσόλα θα ηχήσει και θα σας υπενθυμίσει ότι ο στόχος ολοκληρώθηκε και θα σταματήσει.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτό το στοιχείο είναι ένας πρόχειρος οδηγός, ο οποίος δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιατρική αναφορά.

F. Οθόνη Heart rate:



1. Εμφανίζει την τρέχουσα αξία του καρδιακού παλμού ανά λεπτό.

2. Στην λειτουργία HRC (65%, 75%, και 85% Προγράμματα ΜΕΓΙΣΤΟΥ Καρδιακού Παλμού (MAX Heart Rate programs)), πιέστε τα πλήκτρα UP▲ / DOWN▼ ή το αριθμημένο πληκτρολόγιο για να εισάγετε την ηλικία σας. Στην οθόνη μηνυμάτων, θα εμφανιστεί μία προεπιλεγμένη τιμή του καρδιακού παλμού. Αν θέλετε να κρατήσετε την προεπιλογή, πιέστε το πλήκτρο ENTER ή το πλήκτρο OK για να συνεχίσετε. Αν επιλέξετε να αλλάξετε τον επιθυμητό καρδιακό παλμό, παρακαλούμε πιέστε τα UP▲ / DOWN▼ το αριθμημένο πληκτρολόγιο για να ρυθμίσετε και μετά το ENTER ή το OK για να τοποθετήσετε τον επιθυμητό καρδιακό παλμό.

2. Πλήκτρο προγράμματος HILL:

Σε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, υπάρχουν τρεις παραλλαγές αυτού του τρόπου. Πιέστε το πλήκτρο HILL και μετά πιέστε το ENTER για να εισαχθείτε σε αυτή την κατάσταση και στη συνέχεια επιλέξτε HILL mode 1~3, χρησιμοποιώντας τα UP/DOWN.

3. Πλήκτρο προγράμματος RANDOM:

Σε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, υπάρχουν τρεις παραλλαγές αυτού του τρόπου. Πιέστε το πλήκτρο RANDOM και μετά πιέστε το ENTER για να εισαχθείτε σε αυτή την κατάσταση και στη συνέχεια επιλέξτε RANDOM mode 1~3, χρησιμοποιώντας τα UP/DOWN.

4. Πλήκτρο προγράμματος CUSTOMIZE:

Σε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, υπάρχουν τέσσερις παραλλαγές αυτού του τρόπου. Πιέστε το πλήκτρο CUSTOMIZE και μετά πιέστε το ENTER για να εισαχθείτε σε αυτή την κατάσταση και στη συνέχεια επιλέξτε CUSTOMIZE mode 1~4, χρησιμοποιώντας τα UP/DOWN.

5. Πλήκτρο προγράμματος C.P.C.:

Σε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, υπάρχει μόνο μία λειτουργία POWER control. Μόλις ο χρήστης πιέσει το πλήκτρο POWER control, αυτό θα αλλάξει την ένδειξη στην οθόνη με την ρύθμιση στόχου.

6. Πλήκτρο προγράμματος HRC:

Σε αυτό το πρόγραμμα άσκησης, υπάρχουν συνολικά τέσσερις επιλεγμένες επιλογές HRC. Μόλις ο χρήστης πιέσει το πλήκτρο HRC και κατόπιν το ENTER για να εισαχθεί σ΄αυτή την λειτουργία, μπορεί να χρησιμοποιήσει τα πλήκτρα UP / DOWN για να αλλάξει μεταξύ 65%, 75%, 85% και THR.

7. Πλήκτρο προγράμματοςMANUAL:

Με το πάτημα του MANUAL, αν ακολουθήσετε με το πάτημα του ENTER, μπορείτε να αλλάξετε τους στόχους σας. Μόλις ορίσετε τους στόχους σας, πιέστε το πλήκτρο START για να ξεκινήσετε την άσκησή σας.

I. Αριθμητικά πλήκτρα:

Κατά την λειτουργία τοποθέτησης, αυτά είναι τα αριθμητικά πλήκτρα για τον καθορισμό στόχου.

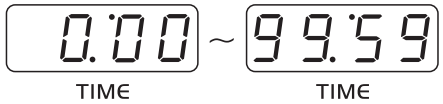
ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΘΟΝΕΣ:

A. 10 X 24 dots matrix LED οθόνη:

Προβάλει το προφίλ όλων των προγραμμάτων. Το προφίλ διαιρείται σε 24 τμήματα. Χωρίς να ρυθμίσετε τον χρόνο, κάθε τμήμα είναι 60 δευτερόλεπτα. Αν ορίσετε τον χρόνο-στόχο που επιθυμείτε να ασκηθείτε, κάθε τμήμα θα περιέχει το μήκος του χρόνου-στόχου διά 24.

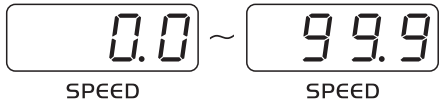
B. Οθόνη TIME:

Δείχνει τον χρόνο άσκησης.



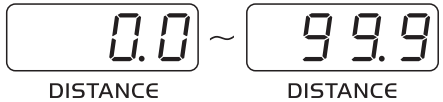
Ανοδική μέτρηση: Χωρίς ρύθμιση, η αξία του χρόνου θα μετρηθεί προς τα επάνω και μετά το πάτημα του πλήκτρου START/STOP και με μέγιστη αξία 99: 59. Καθοδική μέτρηση: Στην λειτουργία ρύθμισης, πιέστε τα UP▲/DOWN▼ ή το αριθμημένο πληκτρολόγιο για να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης. Το εύρος ρύθμισης είναι 5 έως 99 λεπτά με κάθε πάτημα να αυξάνει ή να μειώνει κατά 1 λεπτό. Μετά την ολοκλήρωση της τοποθέτησης, το σύστημα θα μετρήσει αντίστροφα. Μόλις η αντίστροφη μέτρηση γίνει 0:00, η κονσόλα θα ηχήσει και θα σας υπενθυμίσει ότι ο στόχος ολοκληρώθηκε και θα σταματήσει.

C. Οθόνη SPEED:



Η οθόνη εμφανίζει την ταχύτητα από 0.0 έως 99.9 KPH (ή MPH).

D. DISTANCE window:



Ανοδική μέτρηση: Χωρίς ρύθμιση, η αξία της απόστασης θα μετρηθεί προς τα επάνω και μετά το πάτημα του πλήκτρου START/STOP και με μέγιστη αξία 999KM (ή MILE).Καθοδική μέτρηση: Στην λειτουργία ρύθμισης, πιέστε τα UP▲/DOWN▼ ή το αριθμημένο πληκτρολόγιο για να ρυθμίσετε την επιθυμητή απόσταση. Το εύρος ρύθμισης είναι 1. 0KM έως 99.9 KM με 0.1 KM αύξηση ή μείωση σε κάθε πάτημα. Μετά την τοποθέτηση της αξίας, το σύστημα θα μετρήσει αντίστροφα. Μόλις η αντίστροφη μέτρηση γίνει 0:00, η κονσόλα θα ηχήσει και θα σας υπενθυμίσει ότι ο στόχος ολοκληρώθηκε και θα σταματήσει.