





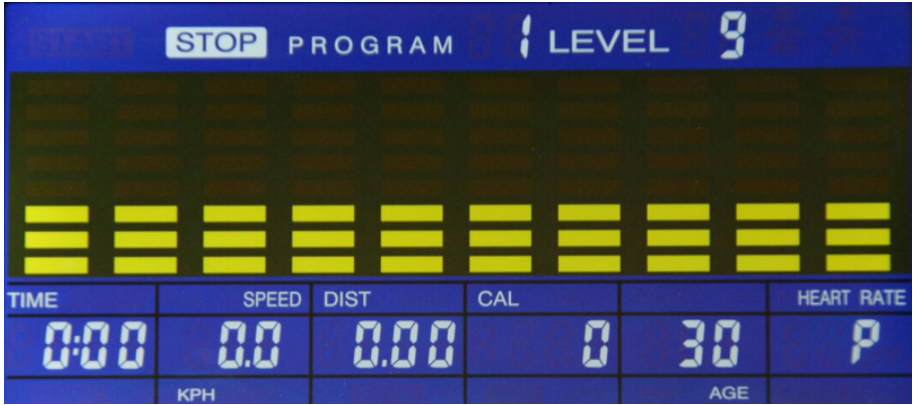
COMPUTER FUNCTIONS

- | | |
|-----------------------------------|-----------------|
| A Down | E Up |
| B Start/Stop - Total reset | F Mode |
| C Recovery | G Select |
| D Aux lead input | |

BUTTON FUNCTIONS

- | | |
|--|--|
| Down
To select training mode and adjust function value down. | UP
To select training mode and adjust function value up. |
| Start/Stop - Total Reset
To start and pause workouts.
To Start body fat measurement.
Holding key for 3 seconds will reset all function values to Zero. | Mode
Press to switch display from, RPM to SPEED, DISTANCE to ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE). |
| Recovery
To test heart rate recovery | Select
Press to insert Workout time, Distance, Calories and Age |
| Aux Lead input
Insert the Aux lead here to play music through the speakers. | |

OPERATION PROCEDURE

- 01** When the power supply is connected to the machine the computer will power on with a long beep sound. all segments of the LCD display will light up for 2 seconds then Program 1 will flash at the top of the screen.
- 
- A screenshot of the Adidas Bike C-16 LCD display. The screen is blue with white text. At the top, it says 'STOP PROGRAM 1 LEVEL 9'. Below this, there are several horizontal bars of varying lengths. At the bottom, there is a table of metrics: TIME (0:00), SPEED (0.0 KPH), DIST (0.00), CAL (0), AGE (30), and HEART RATE (P).
- 02** The main menu will be displayed. The user can press **START** to begin immediately in the manual mode. All values (**SPEED, DISTANCE, TIME**) will count up from Zero. Resistance level can be changed at any time during exercise by pressing **UP** or **DOWN**.
-  To Change the console from **MPH** to **KPH** hold down the **UP** and **DOWN** keys together, the console will beep and the distance would now have changed.
- 03** Before beginning the manual exercise the user can set the desired workout for **TIME, Distance, Calories**.
- From main menu press **SELECT**, **TIME** will now flash, press the **UP** and **DOWN** buttons to alter the setting.
 - Press **SELECT** again to now adjust **CALORIES** and **AGE**. Press **START** to begin when details have been inputted. The inputted data will now count down from the entered information.

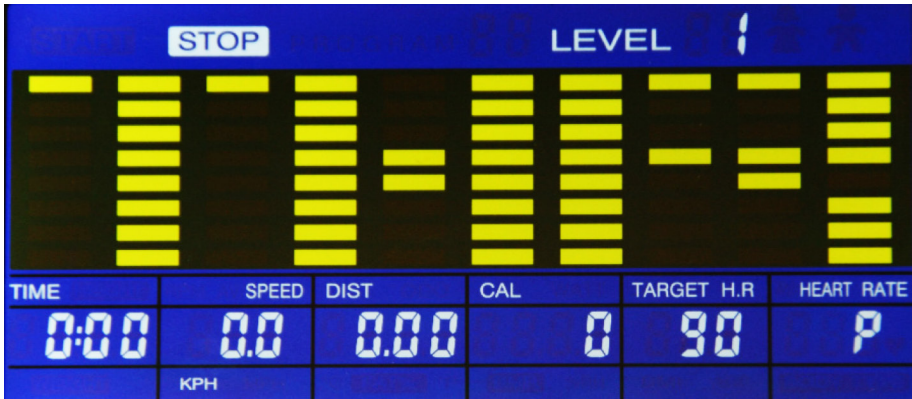
04 PROGRAM

- In main menu press **UP/DOWN** to select the program **P1 - P13**.
- Press **SELECT** to change the program **TIME, CALORIES** and **AGE**.
- Press **START** to begin.

- P1 Manual
 - P2 Rolling
 - P3 Valley
 - P4 Fat Burn
 - P5 Ramp
 - P6 Steps
 - P7 Obstacle
- P8 Intervals
 - P9 Plateau
 - P10 Climbing
 - P11 Off Road
 - P12 Hill
 - P13 Fartlek

05 T.H.R

- In main menu press **UP/DOWN** to highlight **THR (Target Heart Rate)**.
- Press select to input **TIME** or **DISTANCE**, Press **UP/DOWN** to select Value
- Press **SELECT** to input **CALORIES**, Press **UP/DOWN** to select Calories
- Press **SELECT** to input **THR**, Press **UP/DOWN** to select **THR**
- Press **START** to begin



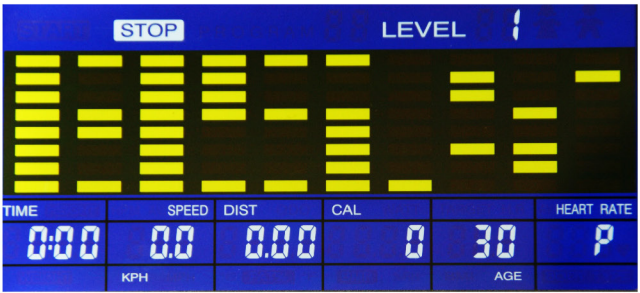
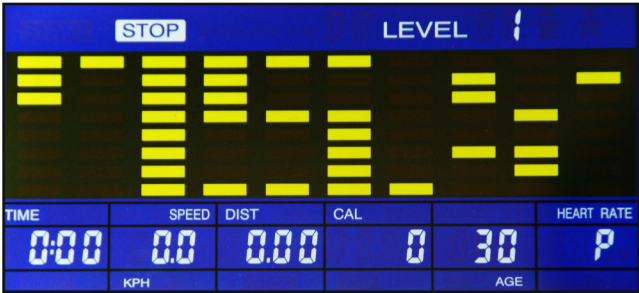
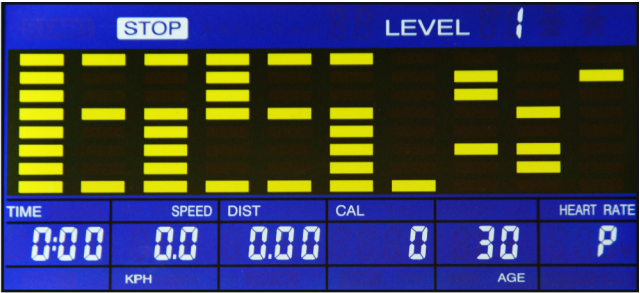
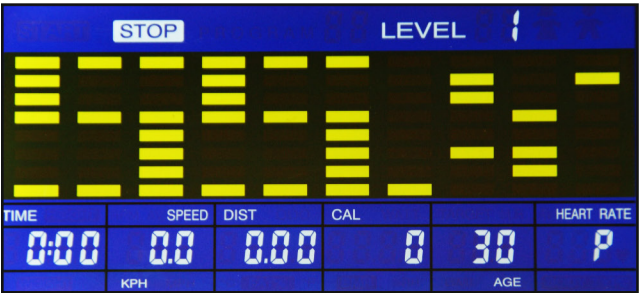
06 H.R.C Heart rate Control)

- In Main menu press **UP/DOWN** to highlight **H.R. 55%,65%,75% or 85%**
- Press **SELECT** to input **TIME** or **DISTANCE**
- Press **SELECT** to input **CALORIES**.
- Press **SELECT** to input **Age**
- Press **Start** to begin.



Maximum users heart rate is worked out at $220 - \text{age} = \text{total TARGET HEART RATE}$ this is the maximum your heart rate (MHR) should be. You can then work out at 55%, 65%, 75% or 85% of this. For example: $220 - 25$ (users age) = 195 MHR, from here you can work out the desired %

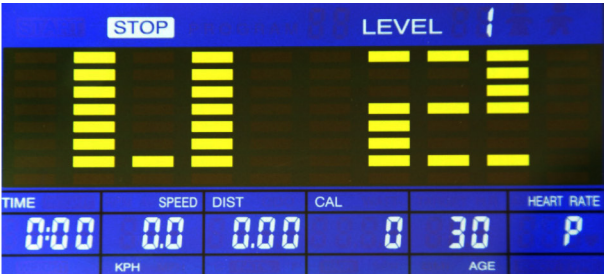
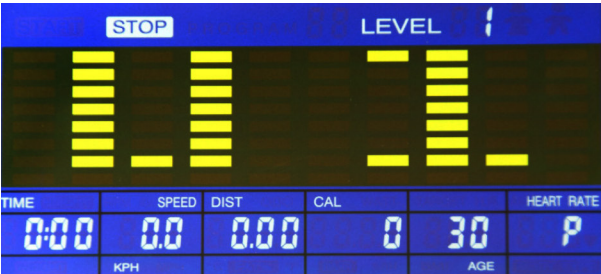
- The computer will record the **TARGET HEART RATE** and allow the user to work out within this, the resistance level will automatically be changed.
- If the heart rate is too high the computer will beep to indicate this.
- If no heart rate is being recorded the below will be displayed on the screen.



07 User Program

- User can create own workout profile.
- In main menu pres **UP/DOWN** to select **U1,U2,U3** or **U4**.
 - Press **SELECT** to input your **(TIME OR DISTANCE)**.
 - Press **SELECT** again to adjust **CALORIES**.
 - Press **SELECT** again to adjust **AGE**.
 - Press **SELECT** again to adjust each **COLUMN**.
 - Adjust each bar by pressing **UP/DOWN** then **SELECT** to move onto next column.
 - Continue the above for all columns **(10 Columns)**.
 - Press **START** to begin exercise once complete.

 If user sets up the target time to workout, then the next parameter of distance can not be adjusted.



08 Body Fat Program

- In main menu press **UP/DOWN** to select **BODY FAT**
- Press **SELECT**
- Press **UP/DOWN** to select **GENDER**, now press **SELECT**
- **HEIGHT** will now flash, input height **(CM)** Press **SELECT**
- **WEIGHT** will now flash, press **UP/DOWN** to select weight **(KG)**
- **AGE** will now flash, press **UP/DOWN** to select age.
- Press **START**
- After 15 seconds the display will show out body fat %, BMR (basal metabolism ratio), BMI (body mass index) and body type.

 E4 - Check details input are correct and hands are placed on the pulse



Note: Body Types

Type 1 - 5% - 9%	Type 5 - 25% - 29%
Type 2 - 10% - 14%	Type 6 - 30% - 34%
Type 3 - 15% - 19%	Type 7 - 35% - 39%
Type 4 - 20% - 24%	Type 8 - 40% - 44%

09 Recovery

- At any time during workout **RECOVERY** button can be pressed to record recovery level.
- Place both hands on the pulse sensors
 - Once pulse is registering press **RECOVERY** button
 - keep both hands on the pulse sensors
 - Computer will count down from **60 seconds** and display your **PULSE**.

DO NOT REMOVE HANDS FROM THE SENSORS AS NO READING WILL BE GIVEN

- After the computer has counted down the 60 seconds a RECOVERY level reading will be given.

Recovery Fitness Grades

- F1 - Excellent
- F2 - Very Good
- F3 - Good
- F4 - Satisfactory
- F5 - Below Average
- F6 - Poor

Notes

- This computer is powered with a 9V power adaptor
- DO NOT USE ANY OTHER ADAPTOR WITH THIS MACHINE.**
- **Chest strap** can be used with this product, runs on a **5K frequency**.
- If the computer is inactive for approximately 4 minutes it will shut down automatically and the resistance motor will reset. Press any button to turn the console back on.
- If at any time the computer does not function correctly remove the power supply and reconnect it to start.

 To Change the console from **MPH** to **KPH** hold down the **UP** and **DOWN** keys together, the console will beep and the distance would now have changed.



BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI

- A** Down (Aşağı)
- B** Start/Stop - Total reset (Başlat/Durdur - Toplam sıfırla)
- C** Recovery (Toparlanma)
- D** Aux lead input (Yardımcı uç girişi)

- E** Up (Yukarı)
- F** Mode (Mod)
- G** Select (Seç)

DÜĞME FONKSİYONLARI

Down (Aşağı)

Antrenman modunu seçmek ve fonksiyon değerini azaltmak için.

Start/Stop - Total reset (Başlat/Durdur - Toplam sıfırla)

Antrenmanı başlatmak ve duraklatmak için.
Vücut yağ ölçümünü başlatmak için.
Düğmeyi 3 saniye basılı tutmak tüm. fonksiyon değerlerini Sıfır yapacaktır.

Recovery (Toparlanma)

Nabız toparlanmasını test etmek için.

Aux lead input (Yardımcı uç girişi)

Hoparlörlerden müzik dinlemek için bu girişi kullanın.

Up (Yukarı)

Antrenman modunu seçmek ve fonksiyon değerini artırmak için.

Mode (Mod)

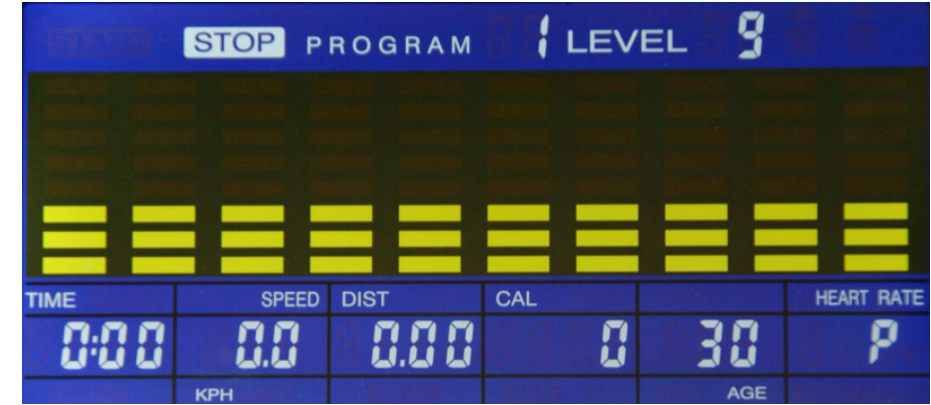
Ekrani RPM'den SPEED'e (RPM - HIZ), DISTANCE'tan ODO'ya (MESAFE - TOPLAM MESAFE) (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE (TOPLAM GİDİLEN MESAFE)) arasında değiştirmek için basın.

Select (Seç)

Workout time (Antrenman süresi), Distance (Mesafe), Calories (Kalori) ve Age (Yaş) girmek için basın.

KULLANMA PROSEDÜRÜ

- 01** Güç kaynağı makineye bağlandığında, bilgisayar açılacak ve uzun bir bip sesi duyulacaktır. LCD ekranın tüm bölümleri 2 saniye yanacak, sonra ekranın üst kısmında Program 1 yanıp sönecektir.



- 02** Ana menü görüntülenecektir. Kullanıcı **START (BAŞLAT)**'a basarak manuel modu hemen başlatabilir. Tüm değerler (**SPEED (HIZ)**, **DISTANCE (MESAFE)**, **TIME (SÜRE)**) Sıfırdan başlayarak artacaktır. Direnç seviyesini istediğiniz zaman **UP (YUKARI)** veya **DOWN (AŞAĞI)** düğmeleri ile ayarlayabilirsiniz.

- 03** Kullanıcı manuel modda çalışmaya başlamadan önce **TIME (SÜRE)**, **Distance (Mesafe)**, **Calories (Kalori)** için istediği antrenman değerlerini girebilir.

- Ana menüde **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın, **TIME (SÜRE)** yanıp sönmeye başlayacaktır, ayarı değiştirmek için **UP (YUKARI)** ve **DOWN (AŞAĞI)** düğmelerini kullanın.
- **SELECT (SEÇ)** düğmesine tekrar basarak şimdi **CALORIES (KALORİ)** ve **AGE (YAŞ)** ayarını yapın. Gerekenleri girdikten sonra başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın. Girilen verilerden geriye doğru saymaya başlayacaktır.

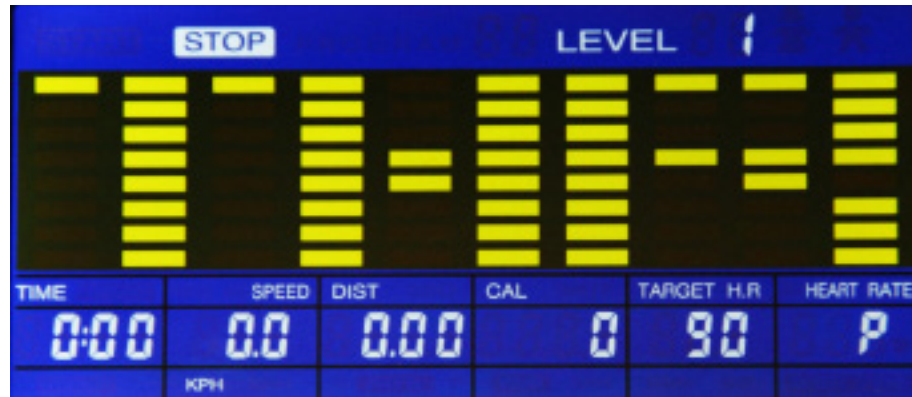
04 PROGRAM

- Ana menüde **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmelerine basarak **P1 - P13** programları arasından seçim yapın.
- Programda **TIME (SÜRE)**, **CALORIES (KALORİ)** ve **AGE (YAŞ)** değiştirmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- Başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.

• P1	Manuel	• P8	İnterval
• P2	İnişli-Yokuşlu	• P9	Plato
• P3	Vadi	• P10	Tırmanma
• P4	Yağ Yakma	• P11	Off Road
• P5	Yükleme	• P12	Tepe
• P6	Basamaklar	• P13	Dayanıklılık
• P7	Engel		

05 Hedef Nabız

- Ana menüde **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmesine basarak **THR (Hedef Nabız)** vurgulayın.
- TIME (SÜRE)** veya **DISTANCE (MESAFE)** girmek için Seç düğmesine basın, Değer seçmek için **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmelerine basın.
- CALORIES (KALORİ)** girmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın, Kalori seçmek için **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmelerine basın.
- THR (Hedef Nabız)** girmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın, **THR (Hedef Nabız)** seçmek için **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmelerine basın.
- Başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.



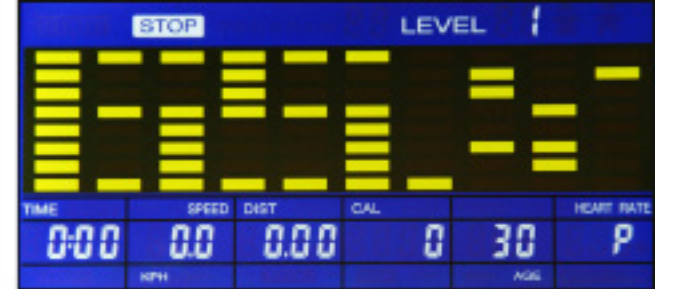
06 H.R.C (Nabız Kontrolü)

- Ana menüde **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmesine basarak **H.R. (Nabız)** vurgulayın. **%55, %65, %75 veya %85.**
- TIME (SÜRE)** veya **DISTANCE (MESAFE)** girmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- CALORIES (KALORİ)** girmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- AGE (YAŞ)** girmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- Başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.
- H.R. (Nabız)** kaydetmek için **her iki** elin de nabız sensörü üzerinde olması gereklidir.



Kullanıcı maksimum nabzını $220 - \text{yaş} = \text{toplam TARGET HEART RATE (HEDEF NABIZ)}$, bu olması gereken maksimum nabız (MHR) değeridir. Bu değer %55, %65, %75 veya %85'inde çalışabilirsiniz. Örneğin: $220 - 25$ (kullanıcının yaşı) = 195 MHR, buradan hareket ederek istediğiniz %'yi hesaplayabilirsiniz.

- Bilgisayar TARGET HEART RATE (HEDEF NABIZ) değerini kaydedecek ve kullanıcının bu aralıkta antrenman yapmasına izin verecektir, direnç değeri otomatik olarak değişecektir.
- Nabız çok yüksek ise bilgisayar bip sesiyle bunu belirtecektir.
- Nabız kaydedilmediği takdirde ekranda aşağıdakiler gösterilecektir



07 Kullanıcı Programı

Kullanıcı kendi antrenman profilini oluşturabilir.

- Ana menüde **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmelerine basarak **U1,U2,U3** veya **U4** seçin.
- **[TIME (SÜRE) veya DISTANCE (MESAFE)]** girmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- **CALORIES (KALORİ)** ayarlamak için **SELECT (SEÇ)** düğmesine tekrar basın.
- **AGE (YAŞ)** ayarlamak için **SELECT (SEÇ)** düğmesine tekrar basın.
- **COLUMN (SÜTUNLARI)** ayarlamak için **SELECT (SEÇ)** düğmesine tekrar basın.
- **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmeleri ile sütun yüksekliklerini ayarlayın sonra diğer sütuna geçmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- Tüm sütunlar için yukarıdakiyi tekrarlayın **(10 Sütun)**.
- Tamamladığınızda antrenmana başlamak için **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.



Kullanıcı antrenman için hedef süre ayarlarsa, sonraki parametre olan mesafe ayarlanamaz.

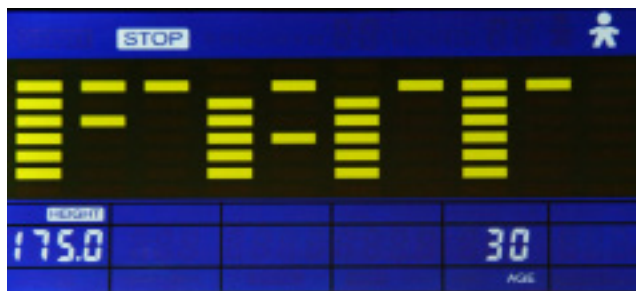


08 Vücut Yağı Programı

- Ana menüde **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmesine basarak **BODY FAT (VÜCUT YAĞ)** vurgulayın.
- **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmeleri ile **GENDER (CİNSİYET)** seçin ve **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- **HEIGHT (BOY)** yanıp sönecektir, boyunuzu **(CM)** olarak girin, **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- **WEIGHT (KİLO)** yanıp sönecektir, **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmesine basarak kilonuzu **(KG)** seçin.
- **AGE (YAŞ)** yanıp sönecektir, **UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI)** düğmesine basarak yaşınızı seçin
- **START (BAŞLAT)** düğmesine basın.
- **15 saniye sonra ekranda % olarak vücut yağı, BMR (bazal metabolizma oranı), BMI (vücut kitle indeksi) ve vücut tipi gösterilecektir.**



E4 - Girilen bilgilerin doğru olup olmadığını ve ellerin nabız sensörleri üzerinde olup olmadığını kontrol edin.



Not: Vücut Tipleri

Tip 1 - %5 - %9	Tip 5 - %25 - %29
Tip 2 - %10 - %14	Tip 6 - %25 - %29
Tip 3 - %15 - %19	Tip 7 - %35 - %39
Tip 4 - %20 - %24	Tip 8 - %40 - %44

09 Toparlanma

Antrenman sırasında istediğiniz zaman **RECOVERY (TOPARLANMA)** düğmesine basarak toparlanma düzeyinizi kaydedebilirsiniz.

- Her iki elinizi de nabız sensörlerinin üzerine koyun
- Nabız kaydedilmeye başlandığında **RECOVERY (TOPARLANMA)** düğmesine basın
- her iki elinizi de nabız sensörlerinin üzerinde tutun
- Bilgisayar **60 saniyeden** geri sayım yapacak ve **PULSE (NABZINIZI)** gösterecektir.

ELLERİNİZİ SENSÖRLERDEN KALDIRMAYIN, KALDIRDIĞINIZ TAKDİRDE NABIZ OKUNAMAZ

- Bilgisayar 60 saniyelik geri sayımı tamamladıktan sonra, RECOVERY (TOPARLANMA) seviyesi okuması gösterilecektir.

Toparlanma Fitness Seviyeleri

- F1 - Mükemmel
- F2 - Çok İyi
- F3 - İyi
- F4 - Tatminkar
- F5 - Ortalamanın Altında
- F6 - Zayıf

Notlar

- Bu bilgisayar gücünü 9V adaptörden almaktadır.
- BU MAKİNEDE BAŞKA BİR ADAPTÖR KULLANMAYIN**
- Bu ürünle kullanabileceğiniz **Göğüs Bandı 5K frekansında** çalışmaktadır.
- Bilgisayar yaklaşık 4 dakika boşta kalırsa otomatik olarak kapanacak ve direnç motoru sıfırlanacaktır. Konsolu tekrar açmak için her hangi bir düğmeye basın.
- Herhangi bir anda bilgisayar düzgün çalışmazsa, güç kaynağını çıkartın ve başlatmak için tekrar takın.



電腦功能

- | | |
|---|---------------|
| Ⓐ Down (往下) | Ⓔ Up (往上) |
| Ⓑ Start/Stop - Total Reset (開始/停止 - 全部重設) | Ⓕ Mode (模式) |
| Ⓒ Recovery (恢復) | Ⓖ Select (選取) |
| Ⓓ Aux Lead input (Aux 耳機插入孔) | |

按鈕功能

Down (往下)
選取訓練模式並將功能數值往下調整。

Up (往上)
選取訓練模式並將功能數值往上調整。

Start/Stop - Total Reset (開始/停止 - 全部重設)
開始及暫停訓練。
開始體脂肪測量。

Mode (模式)
按一下即可將顯示畫面從 RPM (每分鐘轉速) 切換到 SPEED (速度), 從 DISTANCE (距離) 切換到 ODO (總累計距離)。

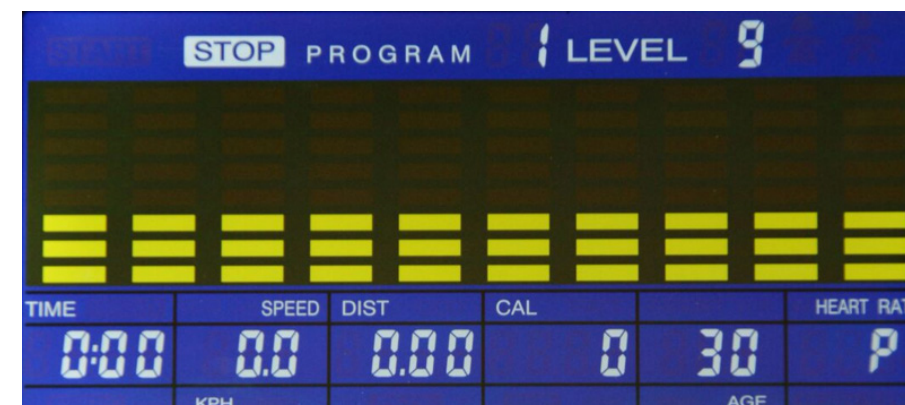
Recovery (恢復)
測試心跳恢復率。

Select (選取)
按一下即可添加健身時間、距離、卡路里和年齡。

Aux Lead input (Aux 耳機插入孔)
在這裡插入 Aux 耳機以便從喇叭播放音樂。

OPERATION PROCEDURE (操作程序)

- 01** 當機器接通電源供應後, 電腦會發出長嗶聲並隨即開機。LCD 顯示器的所有區段會亮起 2 秒鐘, 之後畫面上方的程序 1 將會閃爍。



- 02** 主畫面將會顯示。使用者可按 START (開始) 來立刻開始使用手動模式。所有數值 (SPEED (速度)、DISTANCE (距離)、TIME (時間)) 由零開始算起。阻力級別可以於運動時, 隨時按 UP (往上) or DOWN (往下) 變更。

- 03** 開始手動模式運動前, 使用者可以設定所希望的訓練 TIME (時間), Distance (距離)、Calories (卡路里) 值。

- 從主畫面按 SELECT (選取), 此時 TIME (時間) 會閃爍, 按 UP (往上) 及 DOWN (往下) 按鈕以修改設定。
- 再次按 SELECT (選取) 以調整 CALORIES (卡路里) 及 AGE (年齡)。
當完成輸入詳細數值後, 即可按 START (開始) 開始。此時將會自輸入的資訊開始倒數。

04

- 於主畫面按 UP/DOWN (往上/往下) 以選取 P1 至 P13 等程序。
- 按 SELECT (選取) 以變更程序的 TIME (時間)、CALORIES (卡路里) 及 AGE (年齡)。
- 按 START (開始) 開始。

- | | |
|-----------|----------|
| • P1 手動 | • P8 間距 |
| • P2 起伏 | • P9 高原 |
| • P3 山谷 | • P10 爬山 |
| • P4 脂肪燃燒 | • P11 越野 |
| • P5 斜坡 | • P12 山脈 |
| • P6 梯級 | • P13 變速 |
| • P7 障礙 | |

05

T.H.R (目標心跳率)

- 於主畫面按 UP/DOWN (往上/往下) 以選取標註 THR (目標心跳率)。
- 按 SELECT (選取) 以輸入 TIME (時間) 或 DISTANCE (距離), 按 UP/DOWN (往上/往下) 即可選取數值。
- 按 SELECT (選取) 以輸入 CALORIES (卡路里), 按 UP/DOWN (往上/往下) 即可選取卡路里。
- 按 SELECT (選取) 以輸入 THR (目標心跳率), 按 UP/DOWN (往上/往下) 即可選取 THR。
- 按 START (開始) 以開始。



06

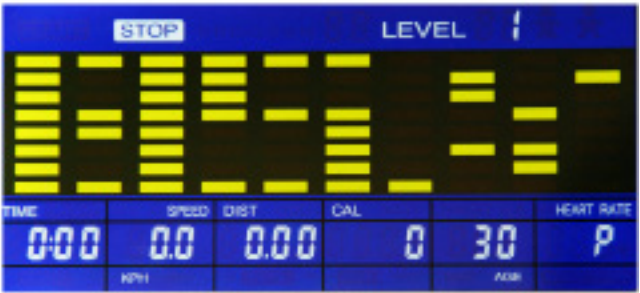
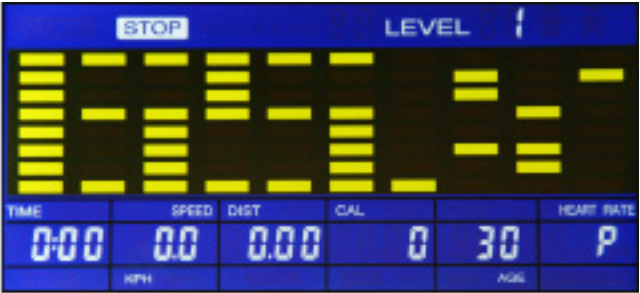
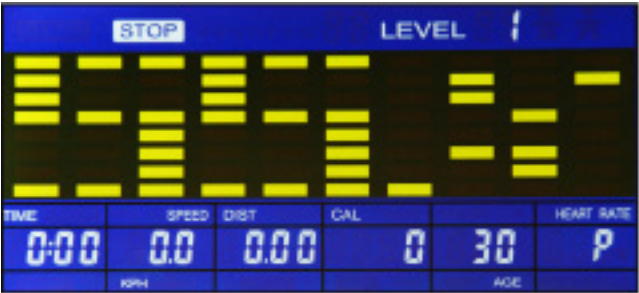
H.R.C 心跳率控制)

- 於主畫面按 UP/DOWN (往上/往下) 以標註 H.R. (心跳率)55%、65%、75% 或 85%。
- 按 SELECT (選取) 以輸入 TIME (時間) 或 DISTANCE (距離)。
- 按 SELECT (選取) 以輸入 CALORIES (卡路里)。
- 按 SELECT (選取) 以輸入 AGE (年齡)。
- 按 START (開始) 以開始。
- 雙手需放在脈搏感應器上才可以記錄 H.R (心跳率)



最大使用者心跳率的計算方法: $220 - \text{年齡} = \text{TARGET HEART RATE (目標心跳率)}$ 總數, 這是您心跳率最大值 (MHR)。然後您就可用此值的 75%、65%、55% 或 85% 來進行訓練。例如: $220 - 25$ (使用者年齡) = 195 MHR (心跳率最大值), 您可以根

- 電腦會記錄 TARGET HEART RATE (目標心跳率) 並允許使用者在此範圍內進行訓練, 亦會自動變更阻力級別。
- 如心跳率太高, 電腦會發出嗶聲提示。
- 如記錄不到心跳率, 畫面會顯示以下內容。



07 使用者程序

- 使用者可以建立自己的個人訓練檔案。
- 於主畫面按 UP/DOWN (往上/往下) 以選取 U1、U2、U3 或 U4。
 - 按 SELECT (選取) 以輸入您的 (TIME OR DISTANCE 時間或距離)。
 - 再按 SELECT (選取) 以調整 CALORIES (卡路里)。
 - 再按 SELECT (選取) 以調整 AGE (年齡)。
 - 再按 SELECT (選取) 以調整每一 COLUMN (欄位)。
 - 按 UP/DOWN (往上/往下) 調整每一列, 然後按 SELECT (選取) 移到下一欄位。
 - 重複以上步驟以繼續完成調整所有欄位 (10 欄)。
 - 完成後按 START (開始) 以開始運動。

 如果使用者設定了訓練的目標時間, 那麼下一參數「距離」就無法調整。



08 體脂肪程序

- 於主畫面按 UP/DOWN (往上/往下) 以選取 BODY FAT (體脂肪)。
- 按 SELECT (選取)。
- 按 UP/DOWN (往上/往下) 以選擇 GENDER (性別), 然後按 SELECT (選取)。
- 此時 HEIGHT (高度) 會閃爍, 輸入高度 (CM 公分) 並按 SELECT (選取)。
- 此時 WEIGHT (體重) 會閃爍, 按 UP/DOWN (往上/往下) 以選取體重 (KG 公斤)。
- 此時 AGE (年齡) 會閃爍, 按 UP/DOWN (往上/往下) 以選取年齡。
- 按 START (開始)。

 E4 - 檢核詳細資訊都已輸入正確, 雙手也放在脈搏感應器上。



備註: 身體類型

類型 1 - 5% - 9%	類型 5 - 25% - 29%
類型 2 - 10% - 14%	類型 6 - 30% - 34%
類型 3 - 15% - 19%	類型 7 - 35% - 39%
類型 4 - 20% - 24%	類型 8 - 40% - 44%

09 Recovery (恢復)

- 訓練期間任何時間皆可按 RECOVERY (恢復) 按鈕以記錄恢復程度。
- 將雙手放在脈搏感應器上。
 - 當搏感正在登錄時, 按 RECOVERY (恢復) 按鈕。
 - 雙手保持在脈搏感應器上。
 - 電腦會從 60 秒開始倒數並顯示您的 PULSE (脈搏)。

切勿將雙手移離感應器以免無法提供數值

活力恢復等級

- F1 - 極優
- F2 - 優
- F3 - 良
- F4 - 可
- F5 - 平均以下
- F6 - 欠佳

備註

- 此電腦使用 9V 電源變壓器。
- 切勿於此機器上使用任何其他變壓器。
- 可以配合本產品使用以 5K 頻率運作的胸扣帶。
- 如電腦停止運作約 4 分鐘, 即會自動關機, 阻力馬達也會重設。按任一鍵以將主控台再次開機。
- 任何時間如電腦運作不正常, 請拔除並重新接上電源以重啟電腦。



DATORFUNKTIONER

- A Down (Ned)
- B Start/Stop - Total reset (Start/Stopp - nollställ helt)
- C Recovery (Återhämtning)
- D Aux lead input (Aux huvudinmatning)

- E Up (Upp)
- F Mode (Läge)
- G Select (Välj)

KNAPPFUNKTIONER

Down (Ned)

För att välja träningsläge och justera funktionsvärdet nedåt.

Start/Stop - Total reset (Start/Stopp - nollställ helt)

För att starta och pausa träningspass.
För att starta kropps fettsmätning.
Hålla ned tangenten i 3 sekunder nollställer alla funktioner.

Recovery (Återhämtning)

För att testa pulsåterhämtningen.

Aux lead input (Aux huvudinmatning)

Infoga aux-kabeln här för att spela musik genom högtalarna.

Up (Upp)

För att välja träningsläge och justera funktionsvärdet uppåt.

Mode (Läge)

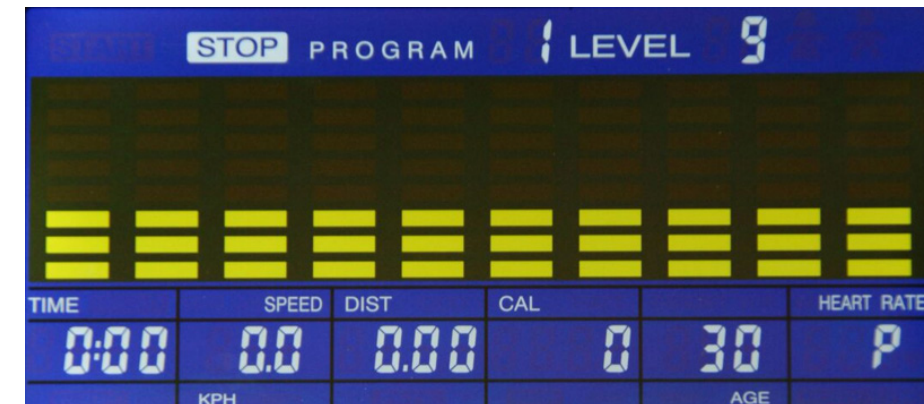
Tryck för att byta från, RPM till SPEED (Hastighet), DISTANCE (Distans) till ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE, Sammanlagd ackumulerad distans).

Select (Välj)

Tryck för att infoga träningspassetid, distans, kalorier och ålder.

HANDHAVANDEPROCEDUR

- 01 När strömförsörjningen är ansluten till apparaten startas datorn med ett långt pipande ljud. Alla delar av LCD-displayen tänds i 2 sekunder, sedan blinkar Program 1 längst upp på skärmen.



- 02 Huvudmenyn visas. Användaren kan trycka på **START** för att omedelbart börja i manuellt läge. Alla värden (**SPEED, DISTANCE, TIME**) (**Hastighet, distans, tid**) räknas upp från noll. Motståndsnivån kan ändras här som helst under träningen genom att trycka på **UP (Upp)** eller **DOWN (Ned)**.

- 03 Innan den manuella träningen påbörjas kan användaren ställa in önskat träningspass för **TIME (Tid)**, **Distance (Distans)**, **Calories (Kalorier)**.

- Från huvudmenyn, tryck på **SELECT (Välj)**, **TIME (Tid)** blinkar nu, tryck på knapparna **UP (Upp)** och **DOWN (Ned)** för att ändra inställningen.
- Tryck på **SELECT (Välj)** igen för att justera **CALORIES (Kalorier)** och **AGE (Ålder)**. Tryck på **START** för att börja när uppgifter angetts. Den angivna datan räknar nu ned från den inmatade informationen.

04 PROGRAM

- I huvudmenyn, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja programmet **P1 - P13**.
- Tryck på **SELECT (Välj)** för att ändra programmet **TIME (Tid)**, **CALORIES (Kalorier)** och **AGE (Ålder)**.
- Tryck på **START** för att börja.

- | | | | |
|------|-----------------|-------|-----------|
| • P1 | Manuell | • P8 | Intervall |
| • P2 | Frihjul | • P9 | Platå |
| • P3 | Dal | • P10 | Klättring |
| • P4 | Fettförbränning | • P11 | Terräng |
| • P5 | Ramp | • P12 | Backe |
| • P6 | Steg | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Hinder | | |

05 T.H.R

- I huvudmenyn, tryck på **UP/DOWN (UPP/NED)** för att välja **THR (Target Heart Rate) (Målpuls)**.
- Tryck på välj för att mata in **TIME (Tid)** eller **DISTANCE (Distans)**, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja värde.
- Tryck på **SELECT (Välj)** för att mata in **CALORIES (Kalorier)**, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja kalorier.
- Tryck på **SELECT (Välj)** för att mata in **THR**, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja **THR**.
- Tryck på **START** för att börja.



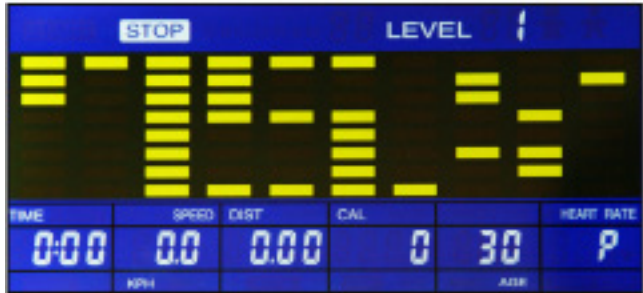
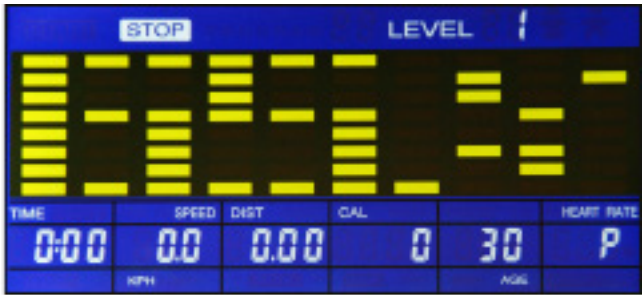
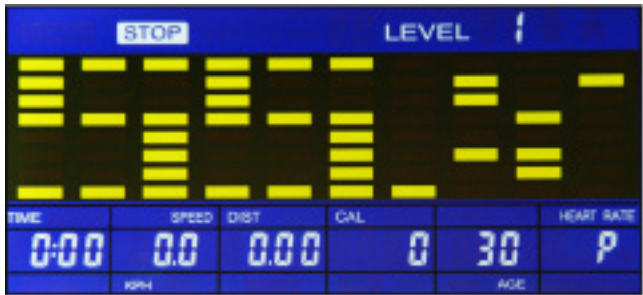
06 H.R.C (Heart rate Control) (Pulskontroll)

- I huvudmenyn, tryck på **UP/DOWN (UPP/NED)** för att välja **H.R. (Puls) 55 %, 65 %, 75 % eller 85 %**.
- Tryck på **SELECT (Välj)** för att ange **TIME (Tid)** eller **DISTANCE (Distans)**.
- Tryck på **SELECT (Välj)** för att ange **CALORIES (Kalorier)**.
- Tryck på **SELECT (Välj)** för att ange **AGE (Ålder)**.
- Tryck på **Start** för att börja.
- **Båda** händerna måste vara på pulsgivarna för att spela in **H.R. (Puls)**.



Maximala användarpulsen räknas ut med $220 - \text{ålder} = \text{total TARGET HEART RATE (Målpuls)}$, detta är det maximala din puls (MHR) bör vara. Du kan sedan köra träningspass på 55 %, 65 %, 75 % eller 85 % av detta. Till exempel: $220 - 25$ (användarens ålder) = 195 MHR, från detta kan du köra träningspass med önskad %.

- Datorn spelar in TARGET HEART RATE (Målpuls) och låter användaren köra träningspass inom detta, motståndsnivån ändras automatiskt.
- Om pulsen är för hög piper datorn för att indikera detta.
- Om ingen puls spelas in visas nedanstående på skärmen.



07 Användarprogram

- Användaren kan skapa egna träningspassprofiler.
- I huvudmenyn, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja **U1,U2,U3** eller **U4**.
 - Tryck på **SELECT (Välj)** för att ange din **(TIME (Tid) eller DISTANCE (Distans))**.
 - Tryck på **SELECT (Välj)** igen för att justera **CALORIES (Kalorier)**.
 - Tryck på **SELECT (Välj)** igen för att justera **AGE (Ålder)**.
 - Tryck på **SELECT (Välj)** igen för att justera varje **COLUMN (Kolumn)**.
 - Justera varje stapel genom att trycka på **UP/DOWN (Upp/Ned)** och sedan **SELECT (Välja)** för att flytta till nästa kolumn.
 - Fortsätt ovanstående för alla kolumner (**10 kolumner**).
 - Tryck på **START** för att börja träna när allt är klart.

Om användaren ställer in starttiden för träningspass kan nästa distansparameter inte justeras.



08 Kroppsfettsprogram

- I huvudmenyn, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja **BODY FAT (Kroppsfett)**.
- Tryck på **SELECT (Välj)**.
- Tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja **GENDER (Kön)**, tryck nu på **SELECT (Välj)**.
- **HEIGHT (Höjd)** blinkar nu, mata in höjd (**CM**) Tryck på **SELECT (Välj)**.
- **WEIGHT (Vikt)** blinkar nu, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja vikt (**KG**).
- **AGE (Ålder)** blinkar nu, tryck på **UP/DOWN (Upp/Ned)** för att välja ålder.
- Tryck på **START**.
- Efter 15 sekunder visar displayen kroppsfett %, BMR (basalomsättning), BMI (kroppsmasseindex) och kroppstyp.

E4 - Kontrollera att detaljinmatningen är korrekt och händerna placeras på pulsgivarna.



Observera: Kroppstyper	
Typ 1 - 5 % - 9 %	Typ 5 - 25 % - 29 %
Typ 2 - 10 % - 14 %	Typ 6 - 30 % - 34 %
Typ 3 - 15 % - 19 %	Typ 7 - 35 % - 39 %
Typ 4 - 20 % - 24 %	Typ 8 - 40 % - 44 %

09 Återhämtning

- När som helst under träningspasset kan knappen **RECOVERY (Återhämtning)** tryckas ned för att spela in återhämtningsnivån.
- Sätt båda händerna på pulsgivarna.
 - När väl pulsen registreras, tryck på knappen **RECOVERY (Återhämtning)**.
 - håll båda händerna på pulsgivarna.
 - Datorn räknar ned från **60 sekunder** och visar din **PULSE (Puls)**.

TA INTE BORT HÄNDERNA FRÅN GIVARNA EFTERSOM DÅ INGEN AVLÄSNING GES

- Efter att datorn har räknat ned de 60 sekunderna visas en avläsning av RECOVERY (Återhämtning)-nivån.

Nivåer för återhämtningskondition

- F1 - Utmärkt
- F2 - Mycket bra
- F3 - Bra
- F4 - Godkänt
- F5 - Under genomsnittet
- F6 - Dåligt

Observera

- Den här datorn drivs av en 9 V-strömadapter.
- ANVÄND INTE NÅGON ANNAN ADAPTER MED DEN HÄR APPARATEN.**
- **Bröstband** kan användas med denna produkt, körs med en **5K-frekvens**.
 - Om datorn är inaktiv i ungefär 4 minuter stängs den av automatiskt och motståndsmotorn nollställs. Tryck på någon knapp för att starta konsolen på nytt.
 - Om datorn någon gång inte fungerar korrekt, ta bort strömförsörjningen och återanslut den för att starta.



RAČUNARSKE FUNKCIJE

- | | |
|--|---------------------------|
| A Down (Dole) | E Up (Gore) |
| B Start/Stop - Total reset (Start/Stop – Potpuno resetovanje) | F Mode (Režim) |
| C Recovery (Oporavak) | G Select (Biranje) |
| D Aux lead input (Ulaz za pomoćnu opremu) | |

FUNKCIJE DUGMADI

Down (Dole)

Za izbor režima treninga i podešavanje vrednosti funkcije nadole.

Start/Stop - Total reset (Start/Stop – Potpuno resetovanje)

Za pokretanje i pauziranje vežbanja.
Za pokretanje merenja masti u telu.
Ako pritisnete i držite ovo dugme tri sekunde, vrednosti svih funkcija će biti resetovane na nulu.

Recovery (Oporavak)

Testiranje oporavka pulsa.

Aux lead input (Ulaz za pomoćnu opremu)

Ovde možete ubaciti priključak kako biste slušali muziku preko zvučnika.

Up (Gore)

Za izbor režima treninga i podešavanje vrednosti funkcije nagore.

Mode (Režim)

Pritisnite da biste prebacivali prikaz sa RPM (krugovi u minutu) na SPEED (brzina) i sa DISTANCE (daljina) na ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE (ukupna pređena brzina)).

Select (Biranje)

Pritisnite da biste uneli Workout time (vreme vežbanja), **Distance (daljinu)**, **Calories (kalorije)** i Age (starost).

KORIŠĆENJE

- 01** Kada se napajanje poveže sa uređajem, računar će se uključiti uz dugo pištanje. Svi segmenti LCD prikaza će zasvetleti na 2 sekunde, a zatim će na vrhu ekrana treptati „Program 1”.



- 02** Biće prikazan glavni meni. Korisnik može da pritisne **START** da bi odmah započeo korišćenje u ručnom režimu. Sve vrednosti (**SPEED (brzina)**, **DISTANCE (daljina)**, **TIME (vreme)**) će se brojati počevši od nule. Stepen otpora se može promeniti u bilo kom trenutku tokom vežbanja pritiskom na **UP (gore)** ili **DOWN (dole)**.

- 03** Pre započinjanja ručnog vežbanja, korisnik može da podesi **TIME (vreme)**, **Distance (daljinu)** i **Calories (kalorije)** za vežbanje.

- U glavnom meniju pritisnite dugme za **SELECT (biranje)**. **TIME (vreme)** će zatreptati. Promenite podešavanje pritiskom na dugmad **UP (gore)** i **DOWN (dole)**.
- Ponovo pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste podesili **CALORIES (kalorije)** i **AGE (starost)**. Kada unesete sve informacije, pritisnite **START** da biste započeli. Uneti podaci će se sada odbrojavati nadole od unetih informacija.

04 PROGRAM

- U glavnom meniju pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali programe od **P1** do **P13**.
- Pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste promenili **TIME (vreme)**, **CALORIES (kalorije)** i **AGE (starost)**.
- Pritisnite **START** da biste započeli.

- | | | | |
|------|-------------------|-------|-----------|
| • P1 | Ručni | • P8 | Intervali |
| • P2 | Neravno | • P9 | Ravno |
| • P3 | Dolina | • P10 | Penjanje |
| • P4 | Sagorevanje masti | • P11 | Van puta |
| • P5 | Nagib | • P12 | Brdo |
| • P6 | Koraci | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Prepreka | | |

05 T.H.R

- U glavnom meniju pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste istakli **THR (Target Heart Rate – ciljni puls)**.
- Pritisnite dugme za biranje da biste uneli **TIME (vreme)** ili **DISTANCE (daljinu)**. Pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali vrednost.
- Pritisnite dugme za biranje da biste uneli **CALORIES (kalorije)**. Pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali kalorije.
- Pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste uneli ciljni puls (THR). Pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali ciljni puls.
- Pritisnite **START** da biste započeli.



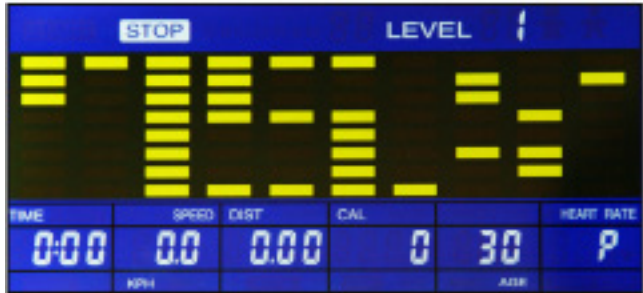
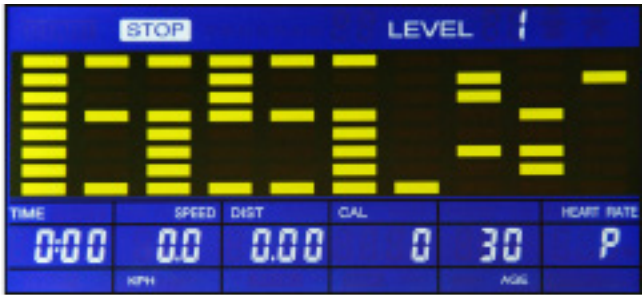
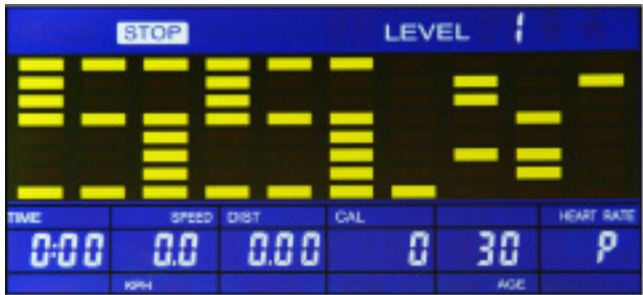
06 H.R.C. (Heart Rate Control – kontrola pulsa)

- U glavnom meniju pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste istakli **H.R. (Heart Rate – puls)**. **55%, 65%, 75% ili 85%**
- Pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste uneli **TIME (vreme)** ili **DISTANCE (daljinu)**.
- Pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste uneli **CALORIES (kalorije)**.
- Pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste uneli starost **CALORIES (kalorije)**.
- Pritisnite **START** da biste započeli.
- **Obe** ruke moraju da budu na senzorima pulsa da bi se zabeležio **H.R. (Heart Rate – puls)**.



Najveći mogući puls korisnika se izračunava kao $220 - \text{starost} = \text{ukupan TARGET HEART RATE (ciljni puls)}$. Ovo je najviša vrednost koju bi trebalo da ima vaš puls (MHR). Zatim možete da vežbate pri 55%, 65%, 75% ili 85% ove vrednosti. Na primer: $220 - 25$ (starost korisnika) = 195 MHR, a odatle možete izračunati željeni %

- Računar će zabeležiti TARGET HEART RATE (ciljni puls) i omogućiti korisniku da vežba u okviru njega, a stepen opterećenja će se automatski menjati.
- Ako je puls previsok, računar će pištati kako bi vas obavestio o tome.
- Ako se puls ne beleži, na ekranu će biti prikazan dolenaavedeni prikaz.



07 Korisnički program

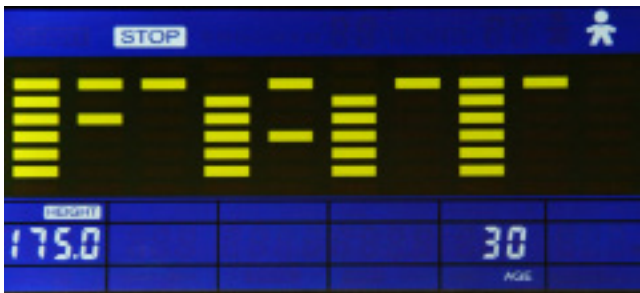
- Korisnik može da napravi sopstveni profil za vežbanje.
- U glavnom meniju pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali **U1, U2, U3** ili **U4**.
 - Pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste uneli **TIME (vreme)** ili **DISTANCE (daljinu)**.
 - Ponovo pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste podesili **CALORIES (kalorije)**.
 - Ponovo pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste podesili **AGE (starost)**.
 - Ponovo pritisnite dugme za **SELECT (biranje)** da biste podesli svaku kolonu.
 - Podesite sve trake tako što ćete pritisnuti **UP/DOWN (gore/dole)**, a zatim dugme za **SELECT (biranje)** da biste prešli na sledeću kolonu.
 - Nastavite za sve kolone (**10 kolona**).
 - Kada završite, pritisnite **START** da biste počeli da vežbate.

Ako korisnik podesi ciljno vreme za vežbanje, sledeći parametar (daljina) ne može da se podesi.



08 Program za sagorevanje masti

- U glavnom meniju pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali **BODY FAT (mast u telu)**.
- Pritisnite dugme za **SELECT (biranje)**.
- Pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste stigli do **GENDER (pol)**, a zatim izaberite dugme za **SELECT (biranje)**.
- **HEIGHT (visina)** će treptati. Unesite visinu (**CM**) i pritisnite dugme za **SELECT (biranje)**.
- **WEIGHT (težina)** će treptati. Pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali težinu (**KG**).
- **AGE (starost)** će treptati. Pritisnite **UP/DOWN (gore/dole)** da biste izabrali starost.
- Pritisnite **START**.
- Nakon 15 sekundi, ekran će prikazivati % masti u telu, BMR (basal metabolism ratio – odnos bazalnog metabolizma), BMI (body mass index – indeks telesne mase) i tip tela.



E4 – Proverite da li su unete informacije tačne i da li su vam ruke na senzorima pulsa.

Napomena: Tipovi tela

- | | |
|-----------------|-----------------|
| Tip 1 – 5%–9% | Tip 5 – 25%–29% |
| Tip 2 – 10%–14% | Tip 6 – 30%–34% |
| Tip 3 – 15%–19% | Tip 7 – 35%–39% |
| Tip 4 – 20%–24% | Tip 8 – 40%–44% |

09 Oporavak

- U bilo kom trenutku tokom vežbanja možete da pritisnete dugme **RECOVERY (oporovak)** radi snimanja stepena oporavka.
- Stavite obe ruke na senzore pulsa
 - Kada se puls registruje, pritisnite dugme **RECOVERY (oporovak)**
 - Držite obe ruke na senzorima pulsa
 - Računar će odbrojavati od **60 sekundi** i prikazivati vaš **PULSE (puls)**.

NEMOJTE SKIDATI RUKE SA SENZORA, JER INAČE NEĆE BITI OČITAVANJA

- Nakon što računar odbroji 60 sekundi, dobićete očitavanje stepena RECOVERY (oporavka).

Stepeni brzine oporavka

- F1 – Odličan
- F2 – Vrlo dobar
- F3 – Dobar
- F4 – Zadovoljavajuć
- F5 – Ispod proseka
- F6 – Loš

Napomene

Ovaj računar napaja adapter za napajanje od 9 V.

NEMOJTE KORISTITI NIJEDAN DRUGI ADAPTER SA OVIM UREĐAJEM.

- Uz ovaj proizvod se može koristiti **traka za grudi**, koja radi na frekvenciji od **5000**.
- Ako računar bude neaktivan oko 4 minuta, on će se automatski isključiti i motor za otpor će se resetovati. Pritisnite bilo koje dugme da biste ponovo uključili konzolu.
- Ako u bilo kom trenutku računar ne funkcioniše tačno, izvadite napajanje i vratite ga da biste pokrenuli.



计算机功能

- A Down (向下)
- B
- C Recovery (恢复)
- D Aux lead input (辅助输入)

- E Up (向上)
- F Mode (模式)
- G Select (选择)

按钮功能

Down (向下)
用于切换模式和下功能。

Start/Stop - Total reset (开始/停止 — 全部重置)
用于开始和停止。
用于开始身体脂肪量。
按住按钮保持 3 秒, 可将所有功能重置为零。

Recovery (恢复)
用于心率恢复。

Aux lead input (辅助输入)
在此插入辅助, 通过扬声器播放音乐。

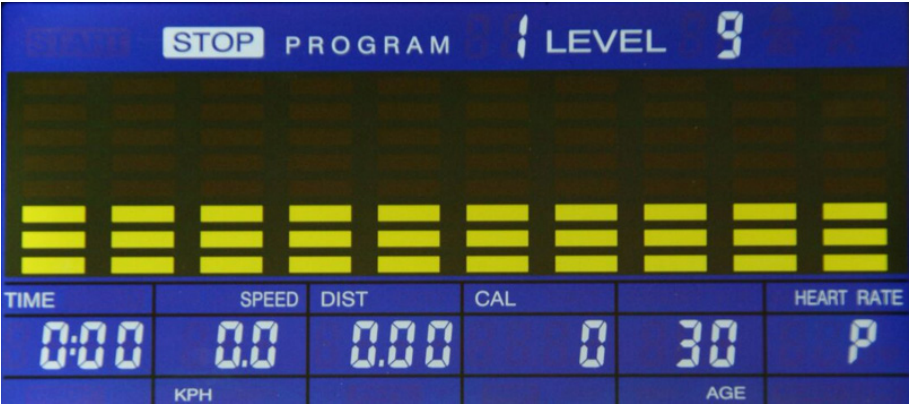
Up (向上)
用于切换模式和上功能。

Mode (模式)
按下此按钮, 将显示模式从 RPM (转速) 切换到 SPEED (速度), 从 DISTANCE (里程) 切换到 ODO (累计里程)。

Select (选择)
按下此按钮, 可插入心率、里程、卡路里和年龄。

操作程序

- 01 当电源接至机器, 计算机将打开, 并出很响的蜂鸣声。LCD 显示屏的所有部分都将亮起 2 秒, 然后, 程序 1 将在屏幕顶部显示。



- 02 将显示主菜单。用按钮按下 START (开始) 可立即在手模式下开始。所有 (SPEED, DISTANCE, TIME) (速度、里程、时间) 都将从零开始计数。每期, 按下 UP (向上) 或 DOWN (向下) 可随更改阻力水平。

- 03 开始手模式之前, 用按钮可以设置每期的 TIME (时间)、Distance (里程)、Calories (卡路里)。

- 从主菜单按下 SELECT (选择), TIME (时间) 将闪烁, 按下 UP (向上) 和 DOWN (向下) 按钮, 可修改设置。
- 再次按下 SELECT (选择), 可调整 CALORIES (卡路里) 和 AGE (年龄)。按下 START (开始), 可在输入信息后开始。输入的数据将从已输入信息开始倒数。

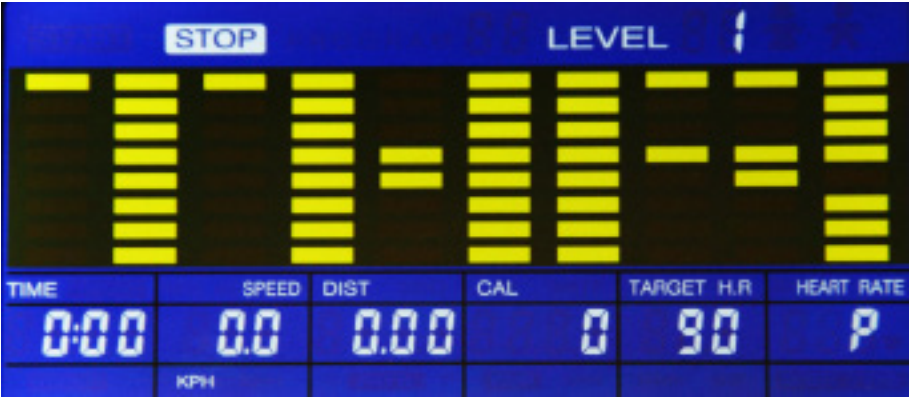
04 程序

- 在主菜单按下 UP/DOWN (向上/向下) 可进入程序 P1-P13。
- 按下 SELECT (选择) 可更改程序 TIME (时间)、CALORIES (卡路里) 和 AGE (年龄)。
- 按下 START (开始) 开始程序。

- | | |
|-----------|------------|
| • P1 手刹 | • P8 间隔 |
| • P2 滚轴 | • P9 平地 |
| • P3 山谷 | • P10 攀登 |
| • P4 脂肪燃烧 | • P11 越野 |
| • P5 坡道 | • P12 山地 |
| • P6 台阶 | • P13 法特莱克 |
| • P7 障碍 | |

05 靶心率

- 在主菜单按下 UP/DOWN (向上/向下) 可高亮 THR (靶心率)。
- 按下选择可进入 TIME (时间) 或 DISTANCE (里程)，按下 UP/DOWN (向上/向下) 可进入功能。
- 按下 SELECT (选择) 可进入 CALORIES (卡路里)，按下 UP/DOWN (向上/向下) 可进入卡路里。
- 按下 SELECT (选择) 可进入 THR (靶心率)，按下 UP/DOWN (向上/向下) 可进入 THR (靶心率)。
- 按下 START (开始) 开始程序。

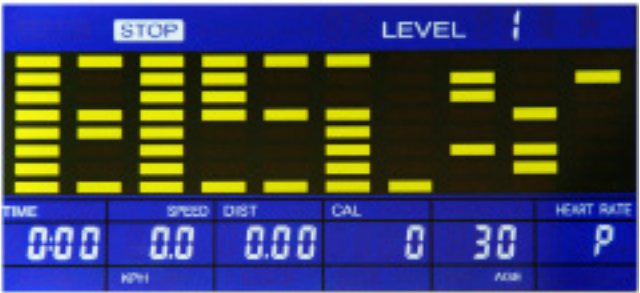
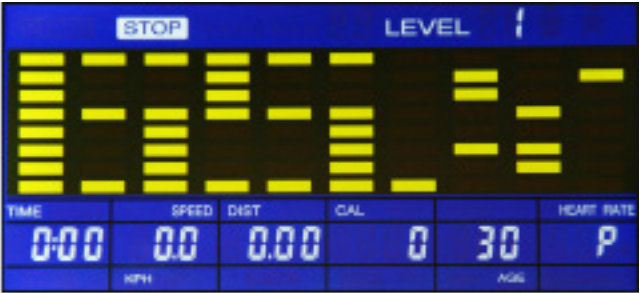
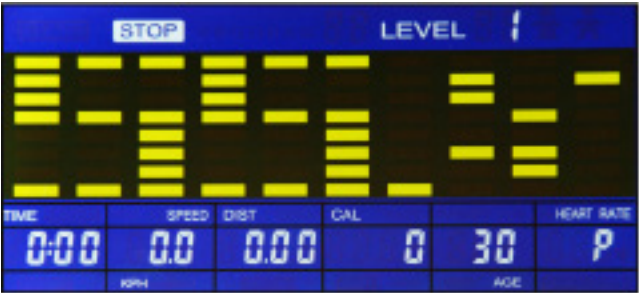


06 心率控制

- 在主菜单按下 UP/DOWN (向上/向下) 可高亮 H.R. (心率) 55%、65%、75% 或 85%。
- 按下 SELECT (选择) 可进入 TIME (时间) 或 DISTANCE (里程)。
- 按下 SELECT (选择) 可进入 CALORIES (卡路里)。
- 按下 SELECT (选择) 可进入 Age (年龄)。
- 按下 Start (开始) 开始程序。
- 两个把手都需要放置在脉搏传感器上 H.R. (心率)。

 您的最大用心率 $220 - \text{年龄} = \text{靶心率}$ ，得出的靶心率是您的最大心率 (MHR)。然后您就可以按此靶心率的 55%、65%、75% 或 85% 设置。例如：

- 计算机将靶心率，并允许用在此范围内设置，阻力水平将自动更改。
- 如果心率太高，计算机将发出蜂鸣声，指示这种情况。



07 用程序

- 用可以建自己的档案。
- 在主菜按下 UP/DOWN (向上/向下) U1、U2、U3 或 U4。
 - 按下 SELECT () 可入您的 TIME () 或 DISTANCE (里程)。
 - 再次按下 SELECT () 可整 CALORIES (卡路里)。
 - 再次按下 SELECT () 可整 AGE (年)。
 - 再次按下 SELECT () 可整每一 COLUMN (列)。
 - 按下 UP/DOWN (向上/向下), 整每一, 然后按下 SELECT (), 移到下一列。
 - 所有列 (10 列) 重复上述步。
 - 按下 START (开始) 可在完成后立即开始。



08 身体脂肪程序

- 在主菜按下 UP/DOWN (向上/向下) 可 BODY FAT (身体脂肪)。
- 按下 SELECT ()。
- 按下 UP/DOWN (向上/向下) 可 GENDER (性别), 此按下 SELECT () 即可。
- HEIGHT (身高) 将, 然后入身高 (CM), 按下 SELECT ()。
- WEIGHT (体重) 将, 然后按下 UP/DOWN (向上/向下) 体重 (KG)。
- AGE (年) 将, 然后按下 UP/DOWN (向上/向下) 年。
- 按下 START (开始)。
- 15 秒后, 示屏将示身体脂肪百分比 (%), BMR (基代率), BMI (体指数) 和体型。



E4 — 入信息是否正确,

注: 体型

体型 1 - 5% - 9%	体型 5 - 25% - 29%
体型 2 - 10% - 14%	体型 6 - 30% - 34%
体型 3 - 15% - 19%	体型 7 - 35% - 39%
体型 4 - 20% - 24%	体型 8 - 40% - 44%

09

- 期, 可随按下 RECOVERY (恢复) 按, 恢复水平。
- 将两个把手放置在脉搏感器上
 - 脉搏后, 即可按下 RECOVERY (恢复) 按
 - 将两个把手保持在脉搏感器上
 - 算机将从 60 秒开始倒, 并示您的 PULSE (脉搏)。

勿从感器上移除把手, 因将不示数

- 算机倒 60 秒后, 将示 RECOVERY (恢复) 水平数。

恢复健身等

- F1 - 极佳
- F2 - 很好
- F3 - 好
- F4 - 意
- F5 - 差
- F6 - 差

注

- 此算机通 9V 源适配器供。
- 勿将任何其他适配器用于此机器。
- 胸可搭配此品使用, 按 5K 率运行。
- 算机置大 4 分后将自关, 阻力机也将重置。按下任何按均可重新打开控制台。
- 如果算机在任何无法正常运行, 移除源, 并重新接将其打开。



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

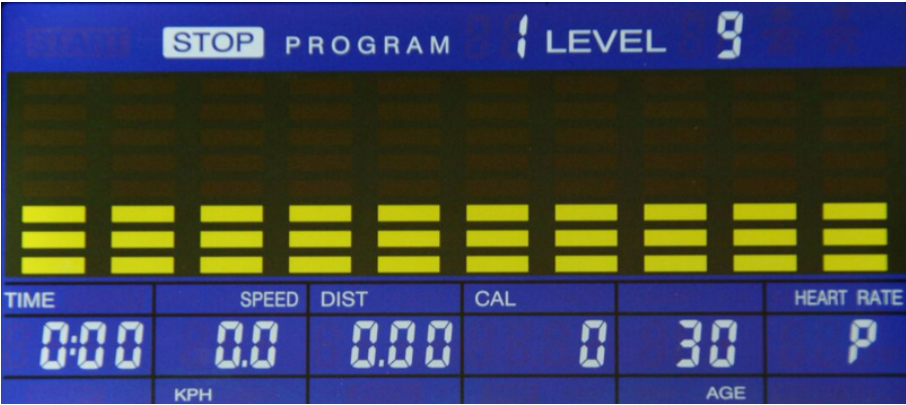
- | | |
|--|-------------------------|
| A Down (Вниз) | E Up (Вверх) |
| B Start/Stop - Total reset (Старт/стоп, полный сброс) | F Mode (Режим) |
| C Recovery (Восстановление) | G Select (Выбор) |
| D Aux lead input (Вход для внешних устройств) | |

ФУНКЦИИ КНОПОК

- | | |
|---|--|
| Down (Вниз)
Позволяет выбирать режим тренировки и уменьшать значение параметра. | Up (Вверх)
Позволяет выбирать режим тренировки и увеличивать значение параметра. |
| Start/Stop - Total reset (Старт/стоп, полный сброс)
Запускает и приостанавливает тренировку.
Запускает измерение процента жира в организме.
При удержании в течение 3 секунд обнуляет значения всех параметров. | Mode (Режим)
Позволяет менять режимы на экране: RPM (Об/мин), SPEED (Скорость), DISTANCE (Расстояние), ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE — Общая дистанция). |
| Recovery (Восстановление)
Позволяет измерять восстановление частоты ударов сердца. | Select (Выбор)
Позволяет настраивать время тренировки, расстояние, калории и возраст. |
| Aux lead input (Вход для внешних устройств)
Служит для подключения аудиоустройств, чтобы проигрывать музыку через динамики. | |

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- 01** После подключения источника питания к устройству компьютер включится и прозвучит длительный сигнал. Все сегменты ЖК-дисплея загорятся на две секунды, а затем в верхней части экрана замигает надпись Program 1 (Программа 1).



- 02** Отобразится главное меню. Чтобы сразу приступить к тренировке в пользовательском режиме, нажмите кнопку **START (Старт)**. Все значения скорости, расстояния и времени (**SPEED (Скорость)**, **DISTANCE (Расстояние)**, **TIME (Время)**) будут отсчитаны с нуля. Изменить сопротивление можно в любой момент упражнения, нажав кнопку **UP (Вверх)** или **DOWN (Вниз)**.
- 03** До начала тренировки в пользовательском режиме можно задать значения для параметров **TIME (Время)**, **DISTANCE (Расстояние)** и **CALORIES (Калории)**.
- В главном меню нажмите кнопку **SELECT (Выбор)** и, когда замигает надпись **TIME (Время)**, с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)** установите желаемое значение.
 - Чтобы настроить параметры **CALORIES (Калории)** и **AGE (Возраст)**, снова нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**. После того как вы ввели все значения, нажмите кнопку **START (Старт)**. После запуска начнется обратный отсчет всех введенных значений.

04 ПРОГРАММА

- В главном меню выберите программу **P1 — P13** (Программа 1 — Программа 13) с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**.
- С помощью кнопки **SELECT (Выбор)** задайте значения параметров **TIME (Время)**, **CALORIES (Калории)** и **AGE (Возраст)** для программы.
- Чтобы запустить программу, нажмите кнопку **START (Старт)**.

- | | | | |
|------|-----------------------------|-------|-------------------------|
| • P1 | Пользовательский режим | • P8 | Интервальная тренировка |
| • P2 | Пологий уклон | • P9 | Плато |
| • P3 | Чередование подъема и ската | • P10 | Подъем |
| • P4 | Сжигание жира | • P11 | Бездорожье |
| • P5 | Пандус | • P12 | Холм |
| • P6 | Ступени | • P13 | Фартлек |
| • P7 | Препятствие | | |

05 ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ (THR)

- В главном меню выберите пункт **THR (Target Heart Rate) (Целевой сердечный ритм)** с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы выбрать параметр **TIME (Время)** или **DISTANCE (Расстояние)**, и задайте его значение с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы выбрать параметр **CALORIES (Калории)**, и задайте его значение с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы выбрать параметр **THR (Целевой сердечный ритм)**, и задайте его значение с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**.
- Чтобы запустить программу, нажмите кнопку **START (Старт)**.



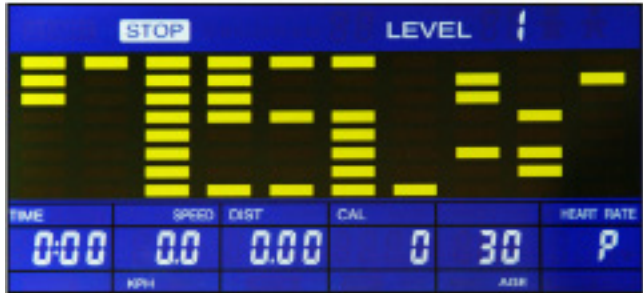
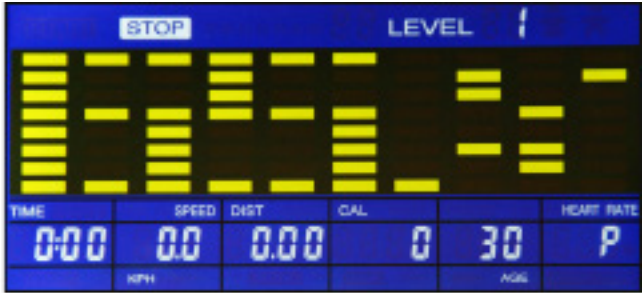
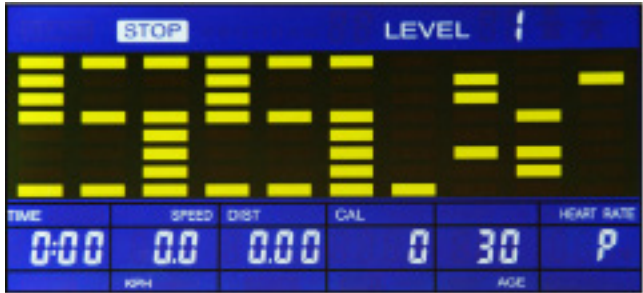
06 КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HRC)

- В главном меню выберите пункт **HR (Сердечный ритм)** с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**. Возможные значения: **55 %**, **65 %**, **75 %** или **85 %**.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы настроить параметр **TIME (Время)** или **DISTANCE (Расстояние)**.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы настроить параметр **CALORIES (Калории)**.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы настроить параметр **AGE (Возраст)**.
- Чтобы запустить программу, нажмите кнопку **START (Старт)**.
- Чтобы определить значение **HR (Сердечный ритм)**, положите **обе** руки на датчики пульса.



Максимальный сердечный ритм (MCP) рассчитывается по следующей формуле: $220 - \text{возраст} = \text{итоговый TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВОЙ СЕРДЕЧНЫЙ РИТМ)}$. Это значение и будет вашим максимально допустимым показателем сердечного ритма. Затем вы можете выбрать значение 55 %, 65 %, 75 % или 85 %. Пример: $220 - 25$ (ваш возраст) = 195 (MCP). Отталкиваясь этого значения, вы можете выбрать желаемый процент для своей тренировки.

- Консоль сохранит показатель **TARGET HEART RATE** (целевого сердечного ритма), на основании которого выстраивается тренировка, а уровень сопротивления автоматически настроится в соответствии с ним.
- Если вы зададите слишком высокий сердечный ритм, консоль подаст звуковой сигнал. Если значение сердечного ритма не будет определено, на экране отобразятся указанные ниже параметры.



07 ПОЛЬЗОВАТЕЛЬСКАЯ ПРОГРАММА

- Вы можете создать собственный профиль тренировки.
- В главном меню выберите пункты **U1**, **U2**, **U3** или **U4** (Пользовательская программа 1, 2, 3, 4) с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**.
 - Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы настроить параметр **TIME (Время)** или **DISTANCE (Расстояние)**.
 - Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы настроить параметр **CALORIES (Калории)**.
 - Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы настроить параметр **AGE (Возраст)**.
 - Снова нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**, чтобы настроить значения **столбцов**.
 - Настройте значения каждого столбца с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**, нажимая кнопку **SELECT (Выбор)** для перехода к следующему столбцу.
 - Выполните описанное выше действие для всех столбцов (**всего 10**).
 - После завершения настройки нажмите кнопку **START (Старт)**, чтобы приступить к упражнению.

 Настроить можно либо целевое время тренировки, либо расстояние.



08 ПРОГРАММА ИЗМЕРЕНИЯ ПРОЦЕНТА ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ

- В главном меню выберите пункт **BODY FAT (Процент жира в организме)** с помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)**.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**.
- С помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)** выберите параметр **GENDER (Пол)**, а затем нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**.
- Замигает параметр **HEIGHT (Рост)**. Теперь введите его значение — **CM** (Сантиметры). Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**.
- Замигает параметр **WEIGHT (Вес)**. С помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)** выберите его значение — **KG** (Килограммы).
- Замигает параметр **AGE (Возраст)**. С помощью кнопок **UP (Вверх)** и **DOWN (Вниз)** выберите его значение.
- Нажмите кнопку **START (Старт)**.
- **Через 15 секунд на экране отобразятся процент жира в организме, величина основного обмена (BMR, basal metabolism ratio), индекс массы тела (BMI, body mass index) и тип телосложения.**



 Е4. Проверьте, правильно ли вы ввели значения, и положите руки на датчики пульса.

Примечание: типы телосложения	
Тип 1: 5–9 %	Тип 5: 25–29 %
Тип 2: 10–14 %	Тип 6: 30–34 %
Тип 3: 15–19 %	Тип 7: 35–39 %
Тип 4: 20–24 %	Тип 8: 40–44 %

09 Восстановление

- В любой момент тренировки можно нажать кнопку **RECOVERY (Восстановление)**, чтобы определить восстановление частоты ударов сердца.
- Положите обе руки на датчики пульса.
 - Как только пульс будет измерен, нажмите кнопку **RECOVERY (Восстановление)**.
 - Продолжайте держать обе руки на датчиках пульса.
 - Консоль начнет обратный отсчет с **60 секунд** и отобразит значение **PULSE (Пульс)**.

НЕ УБИРАЙТЕ РУКИ С ДАТЧИКОВ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ПОКАЗАТЕЛИ НЕ ОПРЕДЕЛЯТСЯ.

- После того как завершится 60-секундный отсчет, на экране отобразится показатель **RECOVERY (восстановления)** частоты ударов сердца.

Уровни восстановления

- F1 — отлично
- F2 — очень хорошо
- F3 — хорошо
- F4 — удовлетворительно
- F5 — ниже среднего
- F6 — плохо

Примечания

- Консоль питается от блока питания с напряжением 9 В.
- НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ С НЕЙ ИСТОЧНИКИ ПИТАНИЯ С ДРУГИМ НАПРЯЖЕНИЕМ.**
- С этим устройством можно использовать **грудной ремень; частота — 5000**.
- После четырех минут бездействия консоль автоматически отключается, а привод сопротивления сбрасывается. Чтобы снова включить ее, нажмите любую кнопку.
- Если консоль начнет работать неправильно, отсоедините от нее источник питания, а затем снова подключите, чтобы включить консоль.



FUNÇÕES DO COMPUTADOR

- | | |
|---|------------------------------|
| A Down (Para baixo) | E Up (Para cima) |
| B Start/Stop - Total reset (Iniciar/Parar - Reposição total) | F Mode (Modo) |
| C Recovery (Recuperação) | G Select (Selecionar) |
| D Aux lead input (Entrada para cabo Aux) | |

FUNÇÕES DOS BOTÕES

Down (Para baixo)

Para seleccionar o modo de treino e ajustar o valor da função para baixo.

Start/Stop - Total reset (Iniciar/Parar - Reposição total)

Para iniciar e interromper as sessões de treino.
Para iniciar a medição da gordura corporal.
Premir continuamente o botão durante 3 segundos para repor todos os valores das funções a zero.

Recovery (Recuperação)

Para testar a recuperação cardíaca.

Aux lead input (Entrada para cabo Aux)

Inserir aqui o cabo Aux para ouvir música através dos altifalantes.

Up (Para cima)

Para seleccionar o modo de treino e ajustar o valor da função para cima.

Mode (Modo)

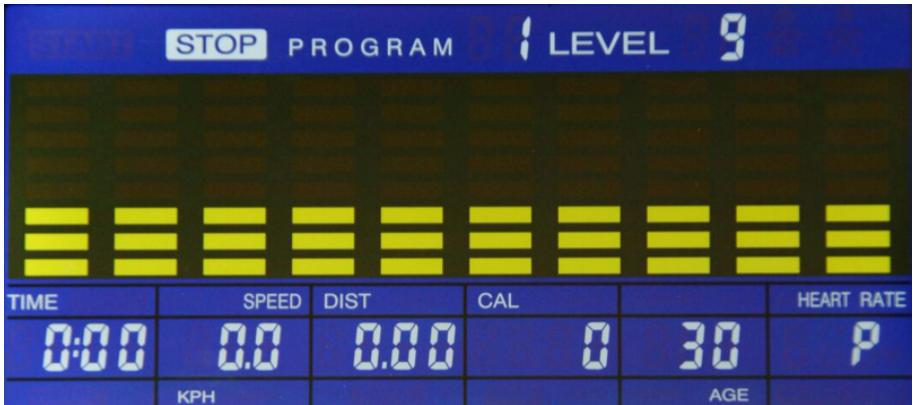
Premir para alternar o ecrã de RPM para SPEED [VELOCIDADE], DISTANCE [DISTÂNCIA] para ODO [DISTÂNCIA TOTAL ACUMULADA].

Select (Selecionar)

Premir para inserir o Tempo de treino, a Distância, as Calorias e a Idade.

FUNCIONAMENTO

- 01** Quando a fonte de alimentação é ligada à máquina, isso fará ligar o computador que emitirá um som longo. Todos os elementos do ecrã LCD acenderão durante 2 segundos. Em seguida, o Programa 1 piscará no topo do ecrã.



- 02** Será apresentado o menu principal. O utilizador pode premir **START [INICIAR]** para começar imediatamente no modo manual. Todos os valores (**SPEED [VELOCIDADE]**, **DISTANCE [DISTÂNCIA]**, **TIME [TEMPO]**) começarão a contar a partir do zero. O nível de resistência pode ser alterado em qualquer altura durante o treino, premindo **UP [PARA CIMA]** ou **DOWN [PARA BAIXO]**.

- 03** Antes de iniciar o treino, o utilizador poderá definir o **Time (Tempo)**, **Distance (Distância)** e **Calories (Calorias)** para o treino pretendido.

- No menu principal, premir **SELECT [SELECIONAR]**. **TIME [TEMPO]** surgirá a piscar. Para alterar a definição, premir os botões **UP [PARA CIMA]** ou **DOWN [PARA BAIXO]**.
- Premir novamente **SELECT [SELECIONAR]** para definir os parâmetros **CALORIES [CALORIAS]** e **AGE [IDADE]**. Depois de introduzir essas informações, premir **START [INICIAR]** para começar. Os dados introduzidos entrarão em contagem decrescente a partir da informação introduzida.

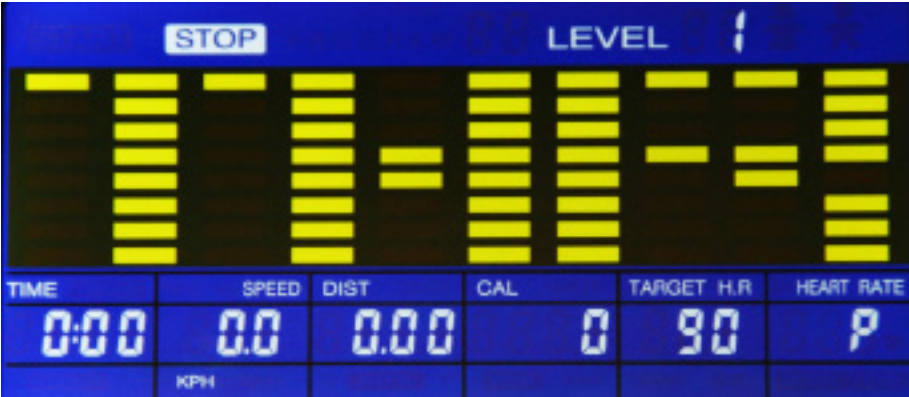
04 PROGRAMA

- No menu principal, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para seleccionar o programa **P1 - P13**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** para alterar o programa **TIME [TEMPO]**, **CALORIES [CALORIAS]** e **AGE [IDADE]**.
- Premir **START [INICIAR]** para começar.

- | | | | |
|------|-------------------|-------|----------------|
| • P1 | Manual | • P8 | Intervalos |
| • P2 | Rolagem | • P9 | Planalto |
| • P3 | Vale | • P10 | Escalada |
| • P4 | Queima de gordura | • P11 | Todo-o-terreno |
| • P5 | Rampa | • P12 | Montanha |
| • P6 | Escadas | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Obstáculo | | |

05 T.H.R

- No menu principal, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para destacar **THR (Frequência cardíaca-alvo)**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** para introduzir **TIME [TEMPO]** ou **DISTANCE [DISTÂNCIA]**. Para seleccionar Valor, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** para introduzir **CALORIES [CALORIAS]**. Para seleccionar Calorias, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** para introduzir **THR**. Para seleccionar **THR**, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]**.
- Premir **START [INICIAR]** para começar.



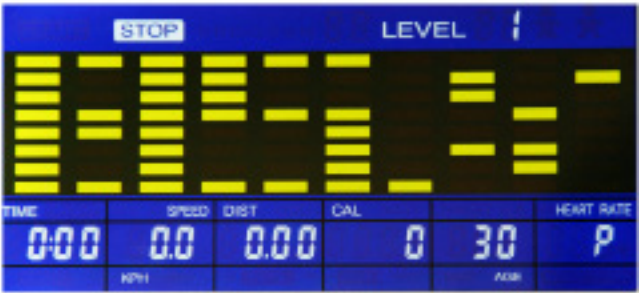
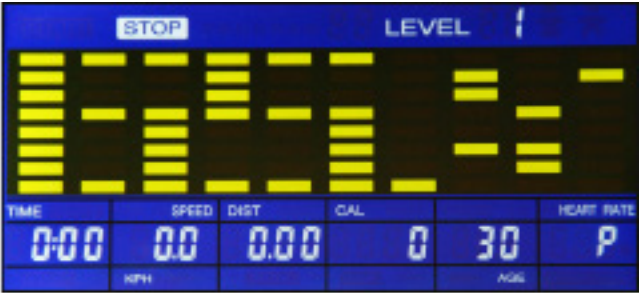
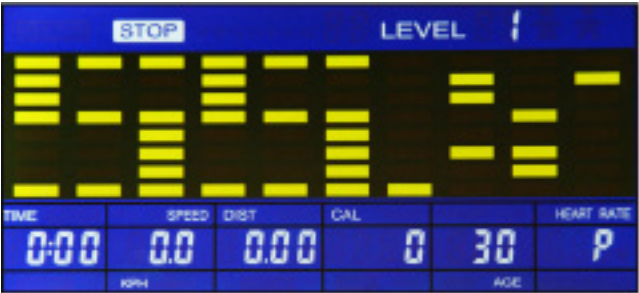
06 H.R.C (Controlo da frequência cardíaca)

- No menu principal, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para destacar **H.R. 55%, 65%, 75% ou 85%**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** para introduzir **TIME [TEMPO]** ou **DISTANCE [DISTÂNCIA]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** para introduzir **CALORIES [CALORIAS]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** para introduzir **Age [Idade]**.
- Premir **START [INICIAR]** para começar.
- As duas** mãos necessitam de estar nos sensores de pulsação para registar a **F.C.**



A frequência máxima do utilizador deve ser calculada com base na seguinte fórmula: $220 - \text{idade} = \text{total da TARGET HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA-ALVO)}$. É o valor máximo que deve ser a sua frequência cardíaca (MHR). Poderá depois trabalhá-la a 55%, 65%, 75% ou 85% desse valor. Por exemplo: $220 - 25$ (idade do utilizador) = 195 MHR, a partir da qual poderá escolher a % pretendida.

- O computador registará a **TARGET HEART RATE (FREQUÊNCIA CARDÍACA-ALVO)** para o utilizador poder trabalhá-la. O nível de resistência será automaticamente alterado.
- Se a frequência cardíaca for demasiado elevada, o computador emitirá um som para assinalar a ocorrência.
- Se a frequência cardíaca não for registada, o ecrã mostrará a imagem abaixo.



07 Programa de Utilizador

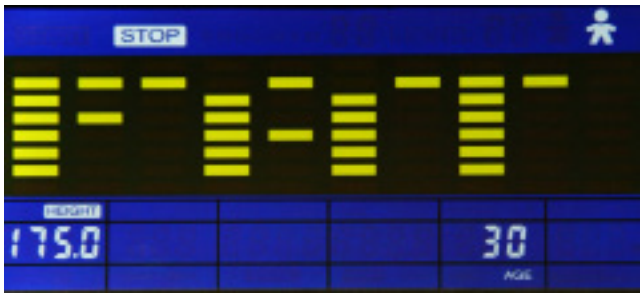
- O utilizador pode criar o seu próprio perfil de treino.
- No menu principal, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para seleccionar **U1, U2, U3** ou **U4**.
 - Premir **SELECT [SELECIONAR]** para introduzir **(TIME [TEMPO] OU DISTANCE [DISTÂNCIA])**.
 - Premir **SELECT [SELECIONAR]** novamente para definir **CALORIES [CALORIAS]**.
 - Premir **SELECT [SELECIONAR]** novamente para definir **AGE [IDADE]**.
 - Premir **SELECT [SELECIONAR]** novamente para ajustar cada **COLUNA**.
 - Ajustar cada barra premindo **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]** para passar para a coluna seguinte.
 - Repetir o mesmo procedimento para todas as colunas **(10 colunas)**.
 - Depois de concluído, premir **START [INICIAR]** para começar o treino.

 Se o utilizador definir o tempo-alvo a trabalhar, tal impossibilitará o ajuste do parâmetro seguinte “Distância”.



08 Programa Gordura corporal

- No menu principal, premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para seleccionar **BODY FAT [GORDURA CORPORAL]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para seleccionar **GENDER [SEXO]**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- **HEIGHT [ALTURA]** aparecerá a piscar. Introduzir a altura **(CM)** e premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- **WEIGHT [PESO]** aparecerá a piscar. Premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para seleccionar o peso **(KG)**.
- **AGE [IDADE]** aparecerá a piscar. Premir **UP/DOWN [PARA CIMA/PARA BAIXO]** para seleccionar a idade.
- Premir **START [INICIAR]**.
- Após 15 segundos, o ecrã apresentará a % de gordura corporal, BMR (taxa de metabolismo basal), BMI (índice de massa corporal) e tipo de corpo.



 E4 - Verificar se os dados introduzidos estão corretos e se as mãos estão colocadas nos sensores de pulsação.

Nota: Tipos de corpo	
Tipo 1 - 5% - 9%	Tipo 5 - 25% - 29%
Tipo 2 - 10% - 14%	Tipo 6 - 30% - 34%
Tipo 3 - 15% - 19%	Tipo 7 - 35% - 39%
Tipo 4 - 20% - 24%	Tipo 8 - 40% - 44%

09 Recuperação

- Em qualquer altura durante o treino, poderá premir o botão **RECOVERY [RECUPERAÇÃO]** para registar o nível de recuperação.
- Colocar as duas mãos nos sensores de pulsação
 - Após o registo da pulsação, premir o botão **RECOVERY [RECUPERAÇÃO]**
 - Manter as duas mãos nos sensores de pulsação
 - O computador iniciará uma contagem decrescente de **60 segundos** e apresentará a sua **PULSE [PULSAÇÃO]**.

NÃO RETIRAR AS MÃOS DOS SENSORES. CASO CONTRÁRIO, NÃO SERÁ FEITA QUALQUER LEITURA

- Finda a contagem decrescente de 60 segundos, será apresentado o nível de RECOVERY [RECUPERAÇÃO].

Níveis de recuperação

- F1 - Excelente
- F2 - Muito bom
- F3 - Bom
- F4 - Satisfatório
- F5 - Abaixo da média
- F6 - Fraco

- Notas
- Este computador é alimentado por um adaptador de corrente de 9 V
 - NÃO UTILIZAR QUALQUER OUTRO ADAPTADOR COM ESTE APARELHO.**
 - Este produto é compatível com uma **fita peitoral** que funciona a uma **frequência de 5K**.
 - Se o computador ficar inativo durante cerca de 4 minutos, desligará automaticamente e o motor de resistência reiniciará. Premir qualquer botão para ativar novamente a consola.
 - Se o computador não funcionar corretamente, retirar a fonte de alimentação e voltar a ligá-la para iniciar.



FUNKCJE KOMPUTERA

- | | |
|--|-------------------------|
| A Down (W dół) | E Up (W górę) |
| B Start/Stop - Total reset (Start/Stop — całkowity reset) | F Mode (Tryb) |
| C Recovery (Normalizacja) | G Select (Wybór) |
| D Aux lead input (Wejście Aux) | |

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Down (W dół)

Umożliwia wybór trybu treningowego i zmniejszenie wartości funkcji.

Start/Stop - Total reset (Start/Stop — całkowity reset)

Umożliwia uruchomienie i wstrzymanie treningów. Umożliwia rozpoczęcie pomiaru tkanki tłuszczowej. Przytrzymanie przycisku przez 3 sekundy spowoduje zresetowanie wszystkich funkcji do zera.

Recovery (Normalizacja)

Normalizacja częstotliwości akcji serca.

Aux lead input (Wejście Aux)

Umieszczenie przewodu Aux w gnieździe umożliwia odtwarzanie muzyki przez głośniki.

Up (W górę)

Umożliwia wybór trybu treningowego i zwiększenie wartości funkcji.

Mode (Tryb)

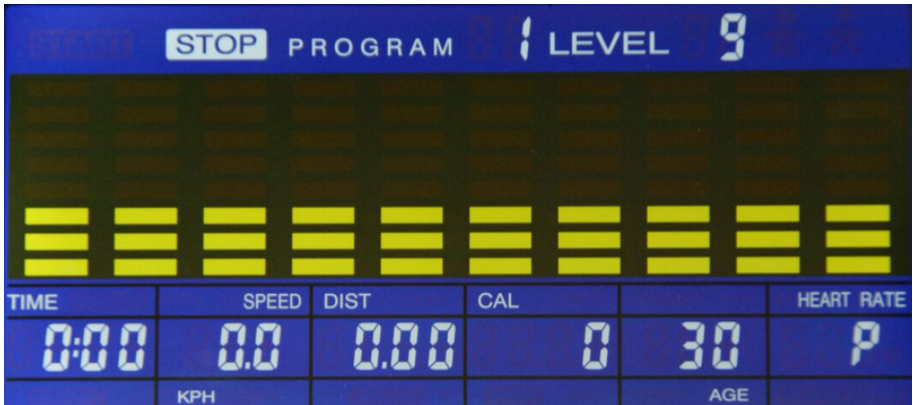
Naciśnięcie przycisku powoduje przetaczanie trybu: RPM (obroty) na SPEED (prędkość), DISTANCE (dystans) na ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE (całkowity dystans ogólny)).

Select (Wybór)

Naciśnięcie spowoduje przejście kolejno do czasu treningu, dystansu, kalorii i wieku.

PROCEDURA OBSŁUGI

- 01** Po podłączeniu źródła zasilania do urządzenia, komputer zostanie włączony i słyszalny będzie długi sygnał dźwiękowy. Wszystkie segmenty wyświetlacza LCD zaświecą się na 2 sekundy, a następnie na górze ekranu zacznie migać Program 1.



- 02** Zostanie wyświetlone menu główne. Użytkownik może nacisnąć przycisk **START**, aby natychmiast rozpocząć trening w trybie ręcznym. Wszystkie wartości (**SPEED (prędkość)**, **DISTANCE (dystans)**, **TIME (czas)**) będą liczone od zera. Poziom oporu można zmienić w dowolnej chwili podczas treningu, naciskając przycisk **UP (w górę)** lub **DOWN (w dół)**.

- 03** Przed rozpoczęciem treningu w trybie ręcznym użytkownik może ustawić żądany trening uwzględniający **TIME (czas)**, **Distance (dystans)**, **Calories (kalorie)**.

- W menu głównym naciśnij przycisk **SELECT (wybór)** — zacznie migać wartość **TIME (czas)**. Aby zmienić ustawienie, naciśnij przycisk **UP (w górę)** lub **DOWN (w dół)**.
- Naciśnij ponownie przycisk **SELECT (wybór)**, aby przejść do ustawienia wartości **CALORIES (kalorie)** i **AGE (wiek)**. Po ustawieniu wszystkich informacji naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening. Wprowadzone dane będą teraz odliczane w dół.

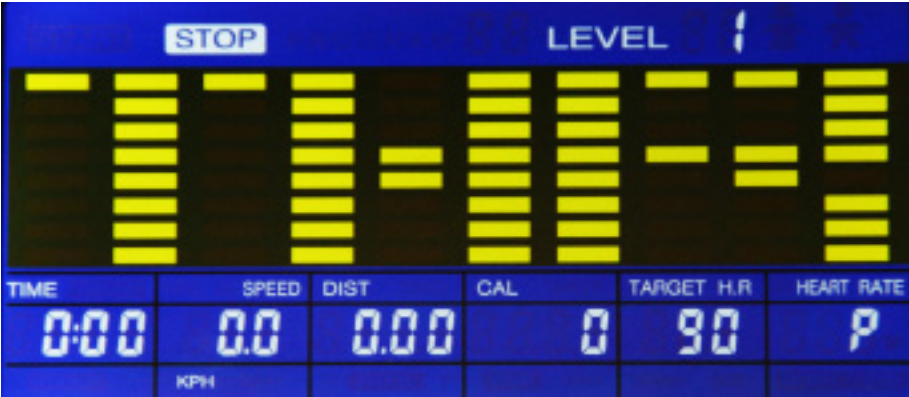
04 PROGRAM

- W menu głównym naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać program **P1 – P13**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby zmienić program **TIME (czas)**, **CALORIES (kalorie)** i **AGE (wiek)**.
- Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć.

- | | | | |
|------|-------------------|-------|----------------|
| • P1 | Tryb ręczny | • P8 | Interwały |
| • P2 | Toczenie | • P9 | Płaskowyż |
| • P3 | Dolina | • P10 | Podjazd |
| • P4 | Spalanie tłuszczu | • P11 | Jazda terenowa |
| • P5 | Rampa | • P12 | Wzgórze |
| • P6 | Stopniowo | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Przeszkody | | |

05 T.H.R.

- W menu głównym naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wyróżnić tryb **THR (tętno docelowe)**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby wprowadzić wartości **TIME (czas)** lub **DISTANCE (dystans)**, a następnie naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać odpowiednią wartość.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby wprowadzić wartości **CALORIES (kalorie)**. Naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać kalorie.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby wprowadzić wartości **THR (tętno docelowe)**. Naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać **THR (tętno docelowe)**.
- Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć.



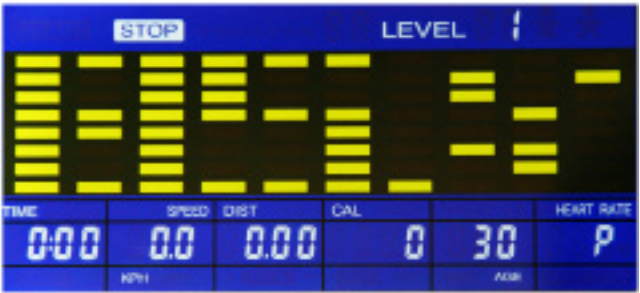
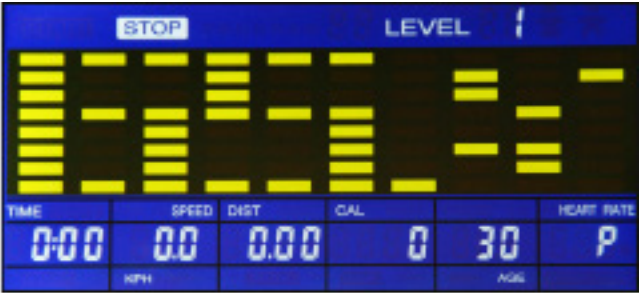
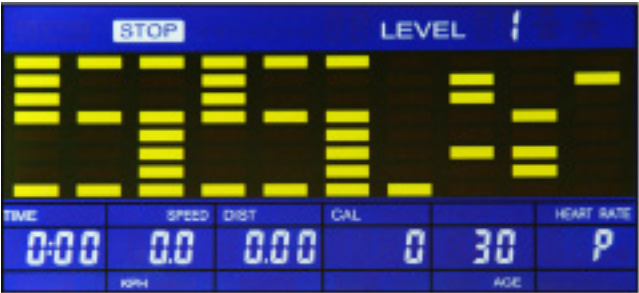
06 H.R.C. (kontrola tętna)

- W menu głównym naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wyróżnić tryb **H.R. (tętno)**. **55%, 65%, 75% lub 85%**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby wprowadzić wartości **TIME (czas)** lub **DISTANCE (dystans)**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby wprowadzić wartość **CALORIES (kalorie)**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby wprowadzić wartość **AGE (wiek)**.
- Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć.
- **Obie** dłonie muszą znajdować się na czujnikach pulsu, aby rejestrować **H.R. (tętno)**.



Tętno maksymalne użytkownika oblicza się na podstawie wzoru: $220 - \text{wiek}$. **TARGET HEART RATE (tętno docelowe)** to maksymalne tętno użytkownika (MHR). Można ćwiczyć przy 55%, 65%, 75% lub 85% tętna maksymalnego. Przykład: $220 - 25$ (wiek użytkownika) = 195 MHR (tętno maksymalne). Biorąc pod uwagę tę wartość, można obliczyć wymagane progi procentowe (%) treningu.

- Komputer zarejestruje **TARGET HEART RATE (tętno docelowe)** i umożliwi użytkownikowi wykonanie treningu w tym zakresie. Poziom oporu zostanie automatycznie dostosowany.
- Jeśli tętno będzie zbyt wysokie, komputer powiadomi o tym użytkownika za pomocą sygnału dźwiękowego.
- Jeśli tętno nie będzie rejestrowane, na ekranie zostanie wyświetlony poniższy komunikat.



07 Program użytkownika

- Użytkownik może utworzyć swój własny profil.
- W menu głównym naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać opcję **U1, U2, U3** lub **U4**.
 - Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby wprowadzić wartości **TIME** lub **DISTANCE (czas lub dystans)**.
 - Naciśnij ponownie przycisk **SELECT (wybór)**, aby ustawić wartość **CALORIES (kalorie)**.
 - Naciśnij ponownie przycisk **SELECT (wybór)**, aby ustawić wartość **AGE (wiek)**.
 - Naciśnij ponownie przycisk **SELECT (wybór)**, aby ustawić każdą kolumnę **COLUMN (kolumna)**.
 - Dostosuj każdą kolumnę, naciskając przycisk **UP/DOWN (w górę/w dół)**, a następnie naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**, aby przejść do kolejnej kolumny.
 - Powtórz powyższe czynności dla każdej kolumny (**10 kolumn**).
 - Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening po zakończeniu planowania.

Jeśli użytkownik wybierze czas docelowy treningu, zmiana parametru dystansu nie będzie możliwa.



08 Program tkanki tłuszczowej

- W menu głównym naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać opcję **BODY FAT (tkanka tłuszczowa)**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**.
- Naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać opcję **GENDER (płeć)**, a następnie naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**.
- Zacznie migać opcja **HEIGHT (wzrost)**. Wprowadź wzrost (**cm**), a następnie naciśnij przycisk **SELECT (wybór)**.
- Zacznie migać opcja **WEIGHT (waga)**. Naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać wagę (**kg**).
- Zacznie migać opcja **AGE (wiek)**. Naciśnij przyciski **UP/DOWN (w górę/w dół)**, aby wybrać wiek.
- Naciśnij przycisk **START**.
- Po upływie 15 sekund na wyświetlaczu zostaną wyświetlone następujące parametry: % tkanki tłuszczowej, BMR (podstawowa przemiana materii), BMI (wskaźnik masy ciała) oraz typ sylwetki.



E4 — Sprawdź, czy wprowadzone dane są prawidłowe oraz czy dłonie są umieszczone na czujnikach pulsu.

Uwaga: Typy sylwetki	
Typ 1: 5–9%	Typ 5: 25–29%
Typ 2: 10–14%	Typ 6: 30–34%
Typ 3: 15–19%	Typ 7: 35–39%
Typ 4: 20–24%	Typ 8: 40–44%

09 Normalizacja

- W dowolnym momencie treningu można nacisnąć przycisk **RECOVERY (normalizacja)**, aby zarejestrować poziom normalizacji częstości akcji serca.
- Umieść obie dłonie na czujnikach pulsu.
 - Gdy puls zacznie być rejestrowany, naciśnij przycisk **RECOVERY (normalizacja)**.
 - Utrzymuj obie dłonie na czujnikach pulsu.
 - Komputer będzie odliczać w dół **60 sekund** i wyświetlać **PULSE (puls)**.

NIE ZDEJMUJ DŁONI Z CZUJNIKÓW, PONIEWAŻ SPOWODUJE TO BRAK ODCZYTU

- Po upływie 60 sekund zostanie wyświetlony poziom RECOVERY (normalizacja) częstości akcji serca.

Poziomy normalizacji pulsu

- F1 — Doskonały
- F2 — Bardzo dobry
- F3 — Dobry
- F4 — Zadowalający
- F5 — Poniżej średniej
- F6 — Słaby

- Uwagi
- Ten komputer korzysta z zasilacza 9 V.
 - NIE WOLNO PODŁĄCZAĆ TEGO URZĄDZENIA DO ŻADNEGO INNEGO ZASILACZA.**
 - **Pas piersiowy** może być używany z tym urządzeniem na **częstotliwości 5K**.
 - Jeśli komputer jest nieaktywny przez około 4 minuty, zostanie automatycznie wyłączony, a silnik oporowy zostanie zresetowany. Aby ponownie włączyć konsolę, naciśnij dowolny przycisk.
 - Jeśli w dowolnym momencie komputer nie działa prawidłowo, odłącz i ponownie podłącz zasilanie.



COMPUTERFUNKSJONER

- | | |
|--|------------------------|
| A Down (Ned) | E Up (Opp) |
| B Start/Stop - Total reset (Start/stopp - total nullstilling) | F Mode (Modus) |
| C Recovery (Restituering) | G Select (Velg) |
| D Aux lead input (Ekstrainngang) | |

KNAPPFUNKSJONER

Down (Ned)

For å velge opplæringsmodus og senke funksjonsverdien.

Start/Stop - Total reset (Start/stopp - total nullstilling)

For å starte treningsøkter og sette dem på pause.
For å starte måling av kroppsfett.
Når du holder tasten inne i 3 sekunder, nullstilles alle funksjonsverdier til null.

Recovery (Restituering)

For å teste pulsrestituering

Aux lead input (Ekstrainngang)

Sett inn ekstrapluggen her for å spille av musikk gjennom høyttalerne.

Up (Opp)

For å velge opplæringsmodus og øke funksjonsverdien.

Mode (Modus)

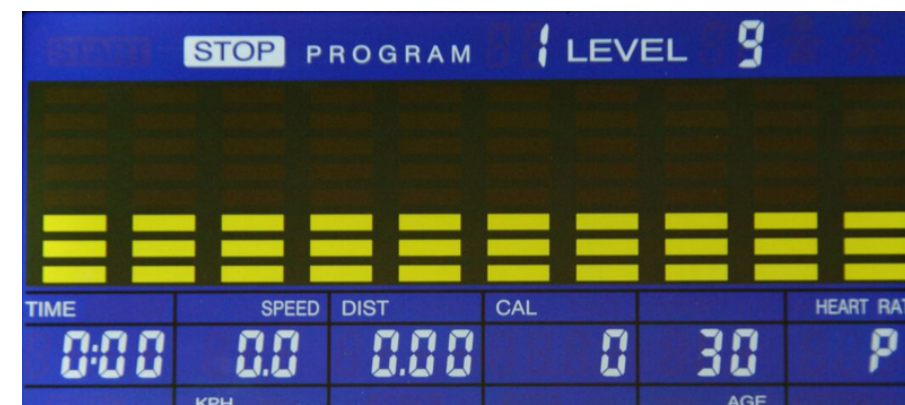
Trykk for å veksle displayet fra RPM (o/min) til SPEED (hastighet), DISTANCE (avstand) til ODO (odometer) (total akkumulert avstand).

Select (Velg)

Trykk for å sette inn Workout time (treningstid), Distance (avstand) og Age (alder).

DRIFTSPROSEDYRE

- 01** Når strømforsyningen er koblet til maskinen, vil computeren slås på med en lang pipelyd. Alle segmenter i LCD-displayet vil lyse i 2 sekunder, deretter blinker Program 1 øverst på displayet.



- 02** Hovedmenyen vises. Brukeren kan trykke på **START** for å starte straks i manuell modus. Alle verdier (**SPEED (hastighet)**, **DISTANCE (avstand)**, **TIME (tid)**) teller opp fra null. Motstands nivået kan når som helst endres under trening ved å trykke på **UP (opp)** eller **DOWN (ned)**.

- 03** Før den manuelle treningen starter, kan brukeren stille inn ønsket trening med **TIME (tid)**, **Distance (avstand)**, **Calories (kalorier)**.

- Fra hovedmenyen trykker du på **SELECT (velg)**, da vil **TIME (tid)** blinke. Trykk på tastene for **UP (opp)** og **DOWN (ned)** for å endre innstillingen.
- Trykk **SELECT (velg)** på nytt for å endre **CALORIES (kalorier)** og **AGE (alder)**. Trykk **START** for å starte når detaljene er lagt inn. Dataene som er lagt inn vil nå telle ned fra informasjonen som er oppgitt.

04 PROGRAM

- I hovedprogrammet trykker du på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge programmet **P1 - P13**.
- Trykk på **SELECT (velg)** for å endre programmet **TIME (tid)**, **CALORIES** (kalorier) og **AGE (alder)**.
- Trykk **START** for å begynne.

- | | |
|----------------------|------------------------|
| • P1 Manuelt | • P8 Intervaller |
| • P2 Rullende | • P9 Platå |
| • P3 Dal | • P10 Klatring |
| • P4 Fettforbrenning | • P11 Off-road |
| • P5 Rampe | • P12 Bakke |
| • P6 Trappetrinn | • P13 Intervalltrening |
| • P7 Hindring | |

05 T.H.R

- I hovedmenyen trykker du på **UP/DOWN (opp/ned)** for å fremheve **THR (Target Heart Rate - målpuls)**.
- Trykk Velg for å legge inn **TIME (tid)** eller **DISTANCE (avstand)**, trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge verdi.
- Trykk på **SELECT (VELG)** for å legge inn **CALORIES**(kalorier), trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge kalorier.
- Trykk på **SELECT (VELG)** for å legge inn **THR**, trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge **THR**.
- Trykk **START** for å begynne.



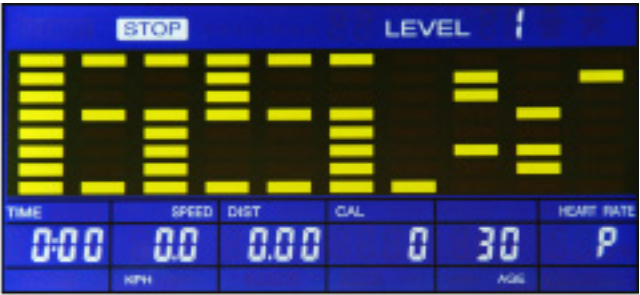
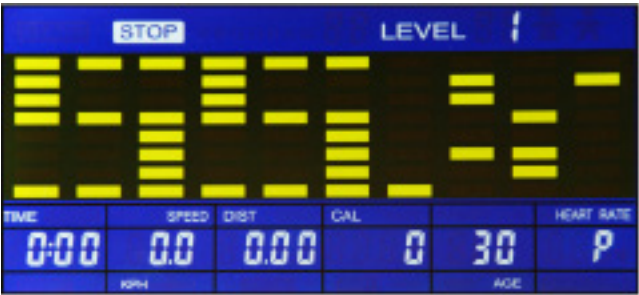
06 H.R.C (Heart rate Control - pulskontroll)

- I hovedmenyen trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å utheve **H.R. (Puls) 55 %, 65 %, 75 % eller 85 %**.
- Trykk på **SELECT (velg)** for å legge inn **TIME (tid)** eller **DISTANCE (avstand)**
- Trykk **SELECT (velg)** for å legge inn **CALORIES (kalorier)**.
- Trykk **SELECT (velg)** for å legge inn **Age (alder)**.
- Trykk **Start** for å begynne.
- **Begge** hender må legges på pulssensorene for å registrere **H.R. (Puls)**.



Brukerens makspuls regnes ut med $220 - \text{alder} = \text{total TARGET HEART RATE (MÅLPULS)}$. Det er dette din makspuls (MHR) skal være. Deretter kan du beregne 55 %, 65 %, 75 % eller 85 % av denne. For eksempel: $220 - 25$ (brukerens alder) = makspuls 195 (MHR), og herfra kan du beregne ønsket %

- Computeren vil registrere TARGET HEART RATE (MÅLPULS) og la brukeren trene innenfor denne. Motstands nivået vil endres automatisk.
- Hvis pulsen er for høy, piper computeren for å vise dette.
- Hvis ingen puls registreres, vises følgende på displayet.



07 Brukerprogram

- Brukeren kan opprette egen treningsprofil.
- I hovedmenyen, trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge **U1,U2,U3** eller **U4**.
 - Trykk på **SELECT (velg)** for å legge inn **TIME (tid)** eller **DISTANCE (avstand)**.
 - Trykk på **SELECT (velg)** på nytt for å justere **CALORIES (kalorier)**.
 - Trykk på **SELECT (velg)** for å justere **AGE (alder)**.
 - Trykk på **SELECT (velg)** for å justere **COLUMN (kolonne)**.
 - Juster hver søyle ved å trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** og deretter **SELECT (velg)** for å fortsette til neste kolonne.
 - Gjenta for alle kolonner (**10 kolonner**).
 - Trykk **START** for å starte treningen når dette er utført.

 Hvis brukeren setter opp måltid for treningsøkten, kan ikke neste parameter for avstand endres.



08 Kroppsfettprogram

- I hovedmenyen trykker du på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge **BODY FAT (kroppsfett)**.
- Trykk på **SELECT (velg)**.
- Trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge **GENDER (kjønn)**, trykk nå på **SELECT (velg)**.
- **HEIGHT (høyde)** vil begynne å blinke. Legg inn høyde (**CM**) Trykk **SELECT (velg)**.
- **WEIGHT (vekt)** vil begynne å blinke. Trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge vekt (**KG**).
- **AGE (alder)** vil begynne å blinke. Trykk på **UP/DOWN (opp/ned)** for å velge alder.
- Trykk **START**.
- Etter 15 sekunder viser displayet kroppsfett-%, BMR (basal metabolism ratio), BMI (body mass index) og type kropp.

 E4 - Sjekk at detaljene som er lagt inn er riktige, og at hendene er plassert på pulssensorene.



Merk: Kroppstyper	
Type 1 - 5 % - 9 %	Type 5 - 25 % - 29 %
Type 2 - 10 % - 14 %	Type 6 - 30 % - 34 %
Type 3 - 15 % - 19 %	Type 7 - 35 % - 39 %
Type 4 - 20 % - 24 %	Type 8 - 40 % - 44 %

09 Restituering

- Når som helst under trening kan du trykke på knappen for **RECOVERY (RESTITUERING)** for å registrere restitueringsnivå.
- Plasser begge hender på pulssensorene.
 - Når pulsen registreres, trykk på knappen for **RECOVERY (RESTITUERING)**.
 - Hold begge hender på pulssensorene.
 - Computeren vil telle ned fra **60 sekunder** og vise **PULSE (pulsen din)**.

IKKE FJERN HENDENE FRA SENSORENE, ELLERS VIL DET IKKE VISES NOEN AVLESNING.

- Etter at computeren har rtelt ned de 60 sekundene, vil en nivåavlesning for RECOVERY (RESTITUERING) bli gitt.

Grader av restitueringsform

- F1 - Fremragende
- F2 - Svært god
- F3 - God
- F4 - Tilfredsstillende
- F5 - Under gjennomsnittet
- F6 - Dårlig

Merknader

- Denne computeren drives av en 9V-strømadapter.
- IKKE BRUK NOEN ANNEN ADAPTER TIL DENNE MASKINEN.**
- **Bryststropp** kan brukes med dette produktet, kjøres på en frekvens på **5K**.
 - Hvis computeren er innaktiv i ca. 4 minutter, vil den slås av automatisk og motstandsmotoren vil bli nullstilt. Trykk på en hvilken som helst knapp for å slå på konsollen igjen.
 - Hvis computeren når som helst ikke virker som den skal, fjern strømforsyningen og koble til igjen for å starte.



컴퓨터 기능

- A Down(아래로)
- B Start/Stop – Total reset(시작/중지 – 완전 리셋)
- C Recovery(회복)
- D Aux lead input(보조 리드 인풋)

- E Up(위로)
- F Mode(모드)
- G Select(선택)

버튼 기능

Down(아래로)
훈련 모드를 선택하며 기능 값을 낮춥니다.

Start/Stop – Total reset(시작/중지 – 완전 리셋)
운동을 시작 및 중지합니다.
체지방 측정을 시작합니다.
3초간 누르면 모든 기능 값이 0으로 리셋됩니다.

Recovery(회복)
심박 수 회복 시험을 실시합니다.

Aux lead input(보조 리드 인풋)
보조 리드를 삽입하여 스피커를 통해 음악을 들을 수 있습니다.

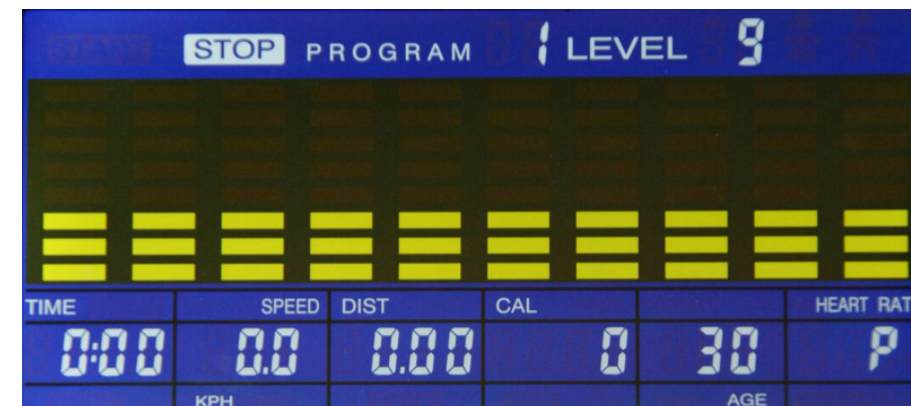
Up(위로)
훈련 모드를 선택하며 기능 값을 올립니다.

Mode(모드)
화면을 RPM에서 SPEED(속도)로, DISTANCE(거리)에서 ODO(전체 누적 거리)로 전환합니다.

Select(선택)
눌러서 운동 시간, 거리, 칼로리, 나이 등의 정보를 입력합니다.

작동 방법

- 01 전원 공급 장치가 장비에 연결되면 컴퓨터에서 긴 비프음과 함께 전원이 켜집니다. LCD 화면의 모든 칸이 2초간 밝아지며 Program 1이 화면 상단에서 깜박입니다.



- 02 메인 메뉴가 표시됩니다. START(시작)를 눌러 수동 모드를 시작할 수 있습니다. (SPEED(속도), DISTANCE(거리), TIME(시간) 등의 모든 값이 0에서 시작합니다. 저항값은 운동 중에 UP(위로)이나 DOWN(아래로)을 눌러 변경할 수 있습니다.

- 03 수동 운동을 시작하기 전에 TIME(시간), Distance(거리), Calories(칼로리) 등 원하는 값을 설정할 수 있습니다.

- 메인 메뉴에서 SELECT(선택)를 누르면 먼저 TIME(시간)이 깜박이며, 이때 UP(위로) 및 DOWN(아래로) 버튼을 눌러 값을 변경합니다.
- SELECT(선택)를 다시 누르면 CALORIES(칼로리)와 AGE(나이)를 변경할 수 있습니다. 정보를 입력한 후 START(시작)를 눌러 운동할 수 있습니다. 이제 입력한 값에서 카운팅됩니다.

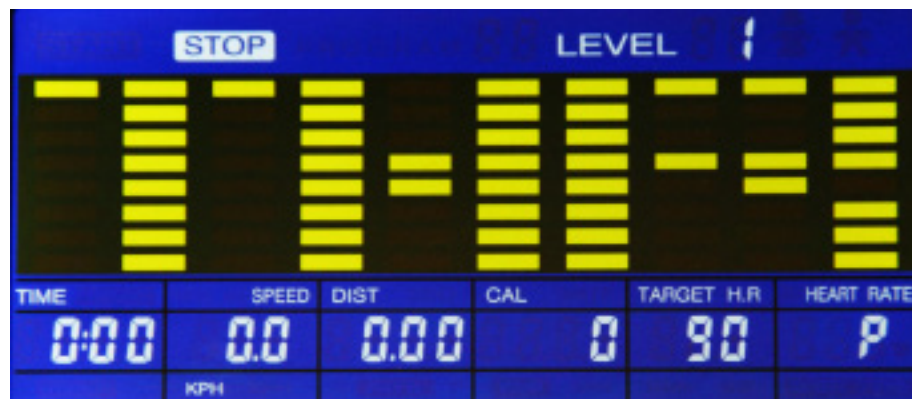
04 PROGRAM(프로그램)

- 메인 메뉴에서 UP/DOWN(위로/아래로)을 눌러 P1 - P13 중에서 프로그램을 선택합니다.
- SELECT(선택)를 눌러 프로그램의 TIME(시간), CALORIES(칼로리), AGE(나이)를 변경합니다.

- | | |
|-----------|------------|
| • P1 수동 | • P8 인터벌 |
| • P2 롤링 | • P9 고원 |
| • P3 계곡 | • P10 등산 |
| • P4 지방연소 | • P11 오프로드 |
| • P5 경사로 | • P12 언덕 |
| • P6 계단 | • P13 파틀렉 |
| • P7 장애물 | |

05 T.H.R

- 메인 메뉴에서 UP/DOWN(위로/아래로)을 누르면 THR(Target Heart Rate)(목표 심박 수)이 강조 표시됩니다.
- TIME(시간), DISTANCE(거리)를 선택하고 UP/DOWN(위로/아래로)으로 값을 입력합니다.
- SELECT(선택)를 눌러 CALORIES(칼로리)를 선택하고 UP/DOWN(위로/아래로)으로 값을 입력합니다.
- SELECT(선택)를 눌러 THR을 선택하고 UP/DOWN(위로/아래로)으로 THR을 선택합니다.



06 H.R.C Heart rate Control(심박 수 제어)

- 메인 메뉴에서 UP/DOWN(위로/아래로)으로 H.R.(심박 수)을 강조 표시합니다. 55%, 65%, 75% 또는 85%.
- SELECT(선택)를 눌러 TIME(시간) 및 DISTANCE(거리)를 입력합니다.
- SELECT(선택)를 눌러 CALORIES(칼로리)를 입력합니다.
- SELECT(선택)를 눌러 AGE(나이)를 입력합니다.
- START(시작)를 눌러 시작합니다.
- Both(두 손)를 맥박 센서에 놓아야 H.R(심박 수)이 기록됩니다.



최대 사용자 심박 수는 $220 - \text{나이} = \text{합계 TARGET HEART RATE}$ (목표 심박 수) 공식으로 구하며, 이는 최대 심박 수(MHR)여야 합니다. 이 수치의 55%, 65%, 75% 또는 85%에서 운동할 수 있습니다. 예를 들어: $220 - 25$ (사용자 나이) = 195 MHR이 되며 여기서 원하는 %에서 운동할 수 있습니다.

- 컴퓨터는 TARGET HEART RATE (목표 심박 수)를 기록하며 사용자는 이 심박 수 내에서 운동하고 저항값은 자동으로 저장됩니다.
- 심박 수가 너무 높으면 컴퓨터에서 비프음으로 알려줍니다.
- 심박 수가 기록되면 다음 내용이 화면에 표시됩니다.



07 User Program(사용자 프로그램)

자신만의 운동 프로필을 다음과 같이 만들 수 있습니다.

- 메인 메뉴에서 UP/DOWN(위로/아래로)으로 U1,U2,U3 또는 U4를 선택합니다.
- SELECT(선택)로 (TIME(시간) 또는 DISTANCE(거리)를 선택합니다.
- SELECT(선택)로 CALORIES(칼로리)를 조정합니다.
- SELECT(선택)를 다시 눌러 AGE(나이)를 조정합니다.
- SELECT(선택)를 다시 눌러 각 COLUMN(열)을 조정합니다.
- UP/DOWN(위로/아래로)으로 각 막대를 조정한 후 SELECT(선택)를 눌러 다음 열로 넘어갑니다.
- 이 과정을 (10 Columns)(10열) 전체에 실시합니다.
- 완료되면 START(시작)를 눌러 운동을 시작합니다.



사용자가 목표 운동 시간을 설정할 경우 다음 거리 매개 변수를 조정할 수 없습니다.



08 Body Fat Program(체지방 프로그램)

- 메인 메뉴에서 UP/DOWN(위로/아래로)으로 BODY FAT(체지방)을 선택합니다.
- SELECT(선택)를 누릅니다.
- UP/DOWN(위로/아래로)으로 GENDER(성별)를 선택하고 SELECT(선택)를 누릅니다.
- 이제 HEIGHT(신장)가 깜박이면 (CM)으로 입력하고 SELECT(선택)를 누릅니다.
- 이제 WEIGHT(체중)가 깜박이면 UP/DOWN(위로/아래로)으로 (KG) 단위의 체중을 선택합니다.
- 이제 AGE(나이)가 깜박이면 UP/DOWN(위로/아래로)으로 나이를 선택합니다.
- START(시작)를 누릅니다.
- 15초가 지나면 화면에 체지방(%)과 BMR(기초대사율), BMI(체질량지수) 및 신체 유형이 표시됩니다.



E4 - 입력한 정보가 정확하며 손을 맥박 센서에 잘 올려놓았는지 확인함



참고: 신체 유형

유형 1 - 5% - 9%	유형 5 - 25% - 29%
유형 2 - 10% - 14%	유형 6 - 30% - 34%

09 Recovery(회복)

운동 중에 언제든지 RECOVERY(회복) 버튼을 눌러 회복 수준을 기록할 수 있습니다.

- 양손을 맥박 센서에 놓습니다.
- 맥박이 기록되면 RECOVERY(회복) 버튼을 누릅니다.
- 양손을 맥박 센서에 놓습니다.
- 컴퓨터에서 60 seconds(초)부터 카운팅하며 내 PULSE(맥박)를 표시합니다.

측정 중에는 센서에서 손을 떼지 마십시오. 손을 떼면 맥박이 기록되지 않습니다.

- 컴퓨터가 60초를 카운팅한 후 RECOVERY(회복) 수준 수치를 알려줍니다.

회복 운동 등급

- F1 - 최우수
- F2 - 우수
- F3 - 매우 양호
- F4 - 양호
- F5 - 평균 이하
- F6 - 미흡

참고

- 이 컴퓨터는 9V 전원 어댑터를 사용합니다. 다른 어댑터는 사용할 수 없습니다.
- Chest strap(가슴끈)을 사용할 수 있으며 5K frequency((주파수)로 작동합니다.
- 컴퓨터가 4분 이상 작동하지 않을 시에는 자동으로 꺼지며 저항 모터가 리셋됩니다. 아무 버튼이나 누르면 콘솔이 다시 켜집니다.
- 컴퓨터가 정확하게 작동하지 않을 경우 전원 공급 장치를 분리했다가 다시 연결해 보십시오.



コンピューターの機能

- A Down (下)
- B Start/Stop - Total reset (開始/停止 - トータルリセット)
- C Recovery (回復)
- D Aux lead input (AUX 端子入力)

- E
- F
- G

ボタンの機能

- Down (下)
トレーニングモードを選択したり、機能の設定値を下げたりします。

Start/Stop - Total Reset (開始/停止 - トータルリセット)
ワークアウトを開始したり一時停止したりします。体脂肪の測定を開始します。このボタンを 3 秒間押し続けると、すべての機能の設定値がゼロにリセットされます。

Recovery (回復)
心拍数の回復をテストします。

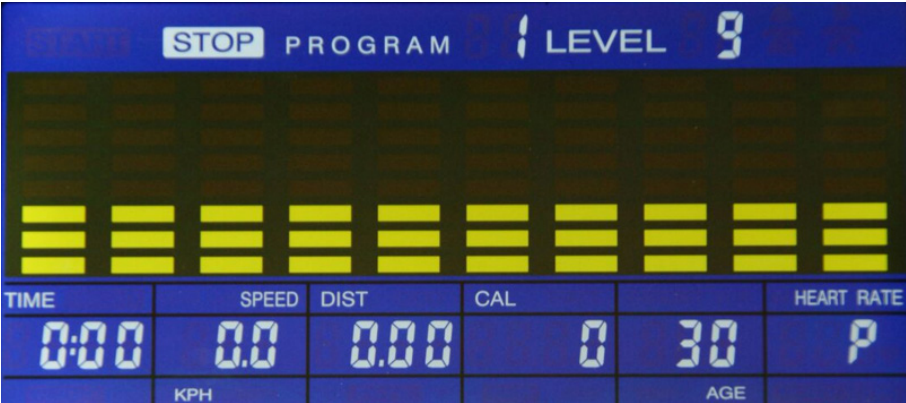
Aux Lead (AUX 端子入力)
ここに AUX 端子を差し込むと、スピーカーから音楽を流すことができます。
- Up (上)
トレーニングモードを選択したり、機能の設定値を上げたりします。

Mode (モード)
このボタンを押すと、表示が RPM (回/分) から SPEED (速度)、DISTANCE (距離) から ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE (累計距離)) へと切り替わります。

Select (選択)
このボタンを押すと、ワークアウト時間、距離、カロリー、年齢を入力できます。

操作手順

- 01 マシンに電源を接続すると、長いビープ音が鳴ってコンピューターが起動します。LCD ディスプレイのすべてのセクションが 2 秒間点灯し、画面の上部で「Program 1 (プログラム 1)」が点滅します。



- 02 メインメニューが表示されます。START (開始) を押すと、ワークアウトをマニュアルモードですぐに開始できます。すべての値 (SPEED (速度)、DISTANCE (距離)、TIME (時間)) がゼロからカウントされます。抵抗レベルは、エクササイズ中いつでも UP(上)/DOWN(下) を押して変更できます。
- 03 エクササイズをマニュアルモードで開始する際は、あらかじめ、希望するワークアウトの TIME (時間)、Distance (距離)、Calories (カロリー) を設定できます。
- メインメニューで SELECT (選択) を押し、TIME (時間) が点滅したら、UP(上)/DOWN (下) ボタンを押して設定を変更します。
 - もう一度 SELECT (選択) を押すと、CALORIES (カロリー) と AGE (年齢) を変更できます。詳細を入力したら、START (開始) を押してワークアウトを開始します。入力データが、入力した値からカウントダウンされます。

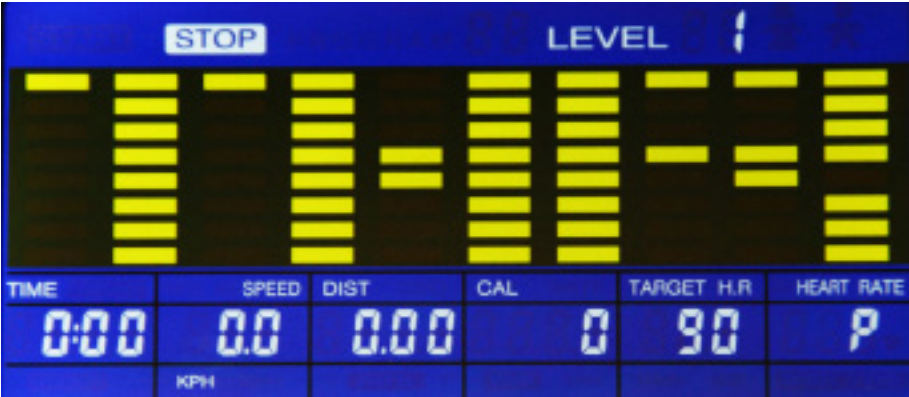
04 プログラム

- メインメニューで UP(上)/DOWN(下) を押し、プログラムを P1～P13 から選択します。
- SELECT (選択) を押して、プログラムの TIME (時間)、CALORIES (カロリー)、AGE (年齢) を変更します。
- START (開始) を押してワークアウトを開始します。

- | | |
|---------------|----------------|
| • P1 マニュアル | • P8 インターバル |
| • P2 ローリング | • P9 台地 |
| • P3 谷地 | • P10 登山 |
| • P4 脂肪燃焼 | • P11 オフロード |
| • P5 傾斜地 | • P12 ヒル |
| • P6 ステップ | • P13 ファルトレク |
| • P7 障害物 | |

05 T.H.R

- メインメニューで UP(上)/DOWN(下) を押し、THR (Target Heart Rate (目標心拍数)) をハイライト表示させます。
- SELECT (選択) を押して TIME (時間) または DISTANCE (距離) を入力します。UP(上)/DOWN(下) を押して値を選択します。
- SELECT (選択) を押して CALORIES (カロリー) を入力します。UP(上)/DOWN(下) を押してカロリーを選択します。
- SELECT (選択) を押して T.H.R (目標心拍) を入力します。UP(上)/DOWN(下) を押して T.H.R (目標心拍) を選択します。
- START (開始) を押してワークアウトを開始します。

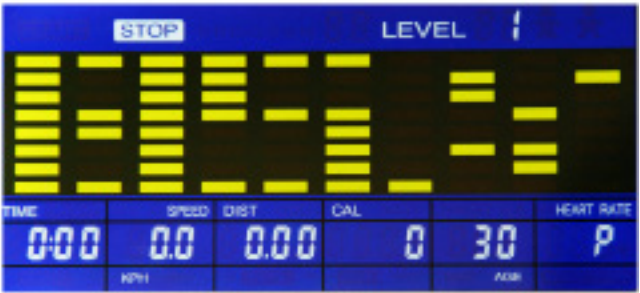
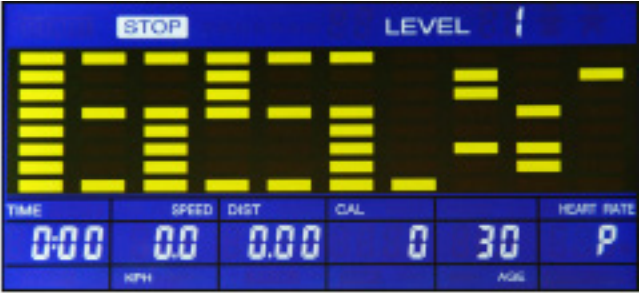
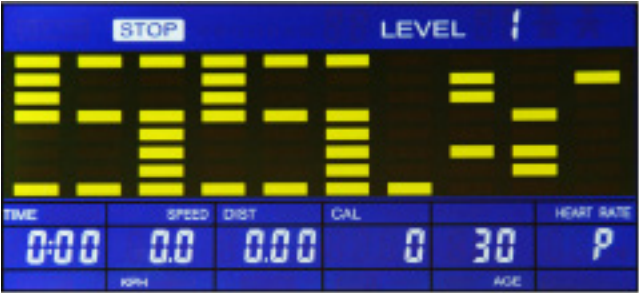


06 H.R.C (心拍数コントロール)

- メインメニューで UP(上)/DOWN(下) を押し、H.R. として 55%、65%、75%、85% のいずれかをハイライト表示させます。
- SELECT (選択) を押して TIME (時間) または DISTANCE (距離) を入力します。
- SELECT (選択) を押して CALORIES (カロリー) を入力します。
- SELECT (選択) を押して Age (年齢) を入力します。
- Start (開始) を押してワークアウトを開始します。
- H.R を記録するためには、両方の手をパルスセンサー上に置く必要があります。

 最大心拍数は 220 - 年齢 (= TARGET HEART RATE (目標心拍) の総数) で求められるので、この値をご自分の最大心拍数(MHR)としてください。その上で、MHR の 55%、65%、75%、85% のいずれかに設定してワークアウトを行います。たとえば、220 - 25 (ユーザーの年齢) = 195 MHR であれば、この値を基に希望する割合を決めてください。

- コンピューターは TARGET HEART RATE (目標心拍) 数を記録するので、ユーザーはこの範囲内でワークアウトを行うことができます。抵抗レベルは自動的に変更されます。
- 心拍数が多くなりすぎると、コンピューターがビープ音を鳴らして警告します。



07 ユーザープログラム

- ユーザーは自分用のワークアウト プロファイルを作成できます。
- メインメニューで UP(上)/DOWN(下) を押して U1、U2、U3、U4 のいずれかを選択します。
 - SELECT (選択) を押して、TIME (時間) または DISTANCE (距離) を入力します。
 - もう一度 SELECT (選択) を押して CALORIES (カロリー) を調整します。
 - もう一度 SELECT (選択) を押して AGE (年齢) を調整します。
 - もう一度 SELECT (選択) を押して各 COLUMN (カラム) を調整します。
 - UP(上)/DOWN(下) を押して各バーを調整し、SELECT (選択) ボタンで次のカラムに移動します。
 - すべてのカラム (10 個) で上記の操作を繰り返します。
 - 完了したら、START (開始) を押してエクササイズを開始します。

ユーザーがワークアウトの目標時間を設定した場合は、距離の次のパラメーターは調整できません。



08 体脂肪プログラム

- メインメニューで UP(上)/DOWN(下) を押して BODY FAT (体脂肪) を選択します。
- SELECT (選択) を押します。
- UP(上)/DOWN(下) を押して GENDER (性別) を選択し、SELECT (選択) を押します。
- HEIGHT (身長) が点滅します。身長 (CM) を入力して SELECT (選択) を押します。
- WEIGHT (体重) が点滅します。UP(上)/DOWN(下) を押して体重 (KG) を選択します。
- AGE (年齢) が点滅します。UP(上)/DOWN(下) を押して年齢を選択します。
- START (開始) を押します。
- 15 秒後、ディスプレイに体脂肪率、BMR (基礎代謝率)、BMI (肥満度指数)、体型のタイプが表示されます。

E4 - 入力内容が間違いなく、両手がパルス センサーに置かれていることを確認してください。



注: 体型のタイプ

タイプ 1 - 5% ~ 9%	タイプ 5 - 25% ~ 29%
タイプ 2 - 10% ~ 14%	タイプ 6 - 30% ~ 34%
タイプ 3 - 15% ~ 19%	タイプ 7 - 35% ~ 39%
タイプ 4 - 20% ~ 24%	タイプ 8 - 40% ~ 44%

09 回復

- トレーニング中はいつでも RECOVERY (回復) ボタンを押して回復レベルを記録することができます。
- 両手をパルス センサーの上に置きます。
 - 心拍の記録が始まったら、RECOVERY (回復) ボタンを押します。
 - 両手をパルス センサーに置いたままにします。
 - コンピューターが 60 秒 からカウントダウンして、PULSE (心拍) を表示します。

両手をセンサーから離さないでください。測定値が表示されなくなります。

- コンピューターが 60 秒 カウントダウンすると、RECOVERY (回復) レベルの値が表示されます。

フィットネス回復レベル

- F1 - 極めて高い
- F2 - 高い
- F3 - 良好
- F4 - 並
- F5 - 平均以下
- F6 - 不良

注意

- このコンピューターには 9V の電源アダプターが必要です。このマシンにはこれ以外のアダプターを使用しないでください。
- チェスト ストラップを本製品とともに使用することができます。動作周波数は 5K です。
- コンピューターを使用しない状態が約 4 分間続くと、自動的にシャットダウンして抵抗モーターがリセットされます。いずれかのボタンを押すと、コンソールが再びオンになります。
- コンピューターが正しく機能しなくなった場合は、電源を抜き差しした上で起動してください。



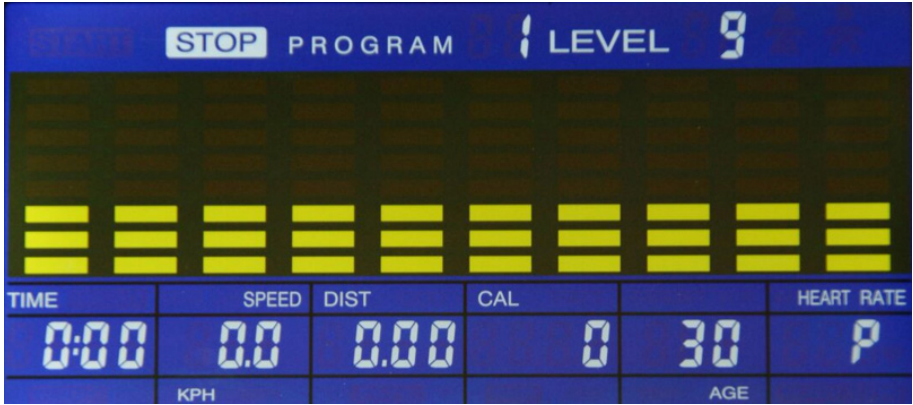
FUNZIONI DEL COMPUTER

- | | |
|--|-----------------------------|
| A Down (Giù) | E Up (Su) |
| B Start/Stop - Total reset (Avvio/Arresto - Azzeramento totale) | F Mode (Modalità) |
| C Recovery (Recupero) | G Select (Seleziona) |
| D Aux lead input (Ingresso cavo Aux) | |

FUNZIONI DEI PULSANTI

- | | |
|--|---|
| DOWN (Giù)
Selezionare la modalità di allenamento e diminuire il valore della funzione. | Up (Su)
Selezionare la modalità di allenamento e aumentare il valore della funzione. |
| Start/Stop - Total reset (Avvio/Arresto - Azzeramento totale)
Avviare e sospendere gli allenamenti. Avviare la misurazione del grasso corporeo. Tenere premuto il pulsante per 3 secondi per azzerare tutti i valori della funzione. | Mode (Modalità)
Premere il pulsante per impostare cambiare la visualizzazione da RPM (Giri/min) a SPEED (Velocità), da DISTANCE (Distanza) a ODO (Distanza totale cumulata). |
| Recovery (Recupero)
Verificare il recupero della frequenza cardiaca. | Select (Seleziona)
Premere il pulsante per inserire la durata dell'allenamento, la distanza, le calorie e l'età. |
| Aux lead input (Ingresso cavo Aux)
Inserire qui il cavo Aux per riprodurre la musica attraverso gli altoparlanti. | |

PROCEDURA OPERATIVA

- 01** Una volta collegata l'alimentazione alla macchina, il computer si accende con un segnale acustico prolungato. Tutti i segmenti del display LCD si accendono per due secondi, poi nella parte superiore dello schermo lampeggia l'indicazione "Program 1" (Programma 1).
- 
- 02** Viene visualizzato il menu principale. L'utente può premere **START (Avvia)** per iniziare immediatamente nella modalità manuale. Tutti i valori di **SPEED, DISTANCE, TIME (velocità, distanza e tempo)** partiranno da zero. Il livello di resistenza può essere cambiato in qualsiasi momento durante l'esercizio premendo **UP (Su)** o **DOWN (Giù)**.
- 03** Prima di iniziare l'esercizio manuale, l'utente può impostare l'allenamento desiderato a livello di **TIME (tempo)**, **DISTANCE (distanza)** e **CALORIES (Calorie)**.
- Dal menu principale, premere **SELECT (Seleziona)**; l'indicazione **TIME (Tempo)** lampeggia. Premere i pulsanti **UP (Su)** e **DOWN (Giù)** per modificare l'impostazione.
 - Premere di nuovo **SELECT (Seleziona)** per regolare i valori **CALORIES (Calorie)** e **AGE (Età)**. Premere **START (Avvia)** per iniziare una volta inseriti tutti i dettagli. Sul display sarà visualizzato un conto alla rovescia partendo dalle informazioni inserite.

04 PROGRAMMA

- Nel menu principale, premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare il programma **P1 - P13**.
- Premere **SELECT (Seleziona)** per cambiare i valori **TIME (Tempo)**, **CALORIES (Calorie)** e **AGE (Età)** del programma.
- Premere **START (Avvia)** per iniziare.

- | | | | |
|------|---------------|-------|--------------|
| • P1 | Manuale | • P8 | Intervalli |
| • P2 | Tortuoso | • P9 | Pianura |
| • P3 | Valle | • P10 | Arrampicata |
| • P4 | Brucia grassi | • P11 | Fuori strada |
| • P5 | Rampa | • P12 | Collina |
| • P6 | Scalini | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Ostacoli | | |

05 THR (Frequenza cardiaca obiettivo)

- Nel menu principale, premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare **THR (Frequenza cardiaca obiettivo)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)** per inserire i valori **TIME (Tempo)** o **DISTANCE (Distanza)**. Premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare il valore.
- Premere **SELECT (Seleziona)** per inserire il valore **CALORIES (Calorie)**. Premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare le calorie.
- Premere **SELECT (Seleziona)** per inserire il valore **THR (Frequenza cardiaca obiettivo)**. Premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare **THR (Frequenza cardiaca obiettivo)**.
- Premere **START (Avvia)** per iniziare.



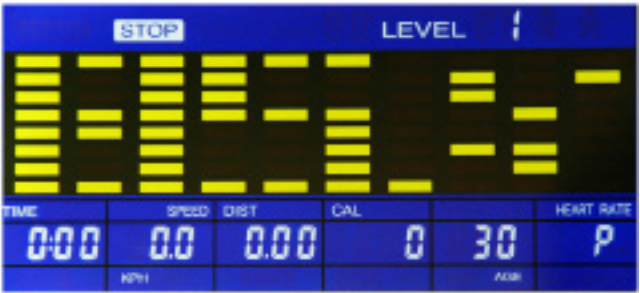
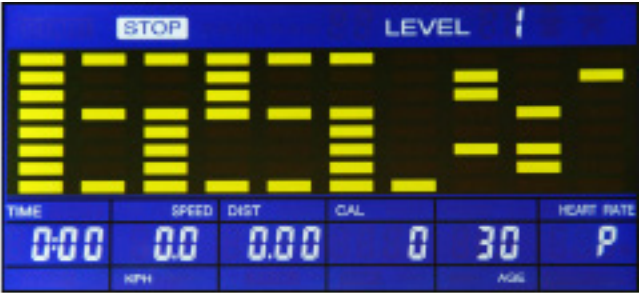
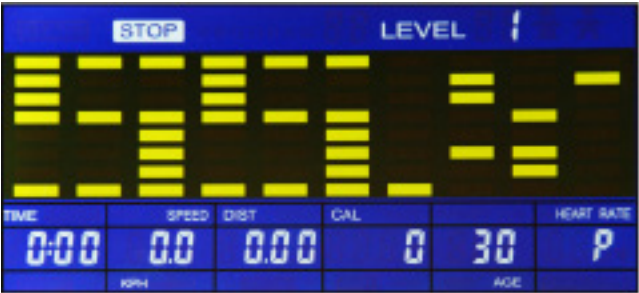
06 HRC (Controllo della frequenza cardiaca)

- Nel menu principale, premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare **H.R. (Frequenza cardiaca)** **55%, 65%, 75%, 85%**.
- Premere **SELECT (Seleziona)** per inserire i valori **TIME (Tempo)** o **DISTANCE (Distanza)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)** per inserire il valore **CALORIES (Calorie)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)** per inserire il valore **AGE (Età)**.
- Premere **START (Avvia)** per iniziare.
- Per la registrazione della **H.R (frequenza cardiaca)**, **entrambe** le mani devono trovarsi sui sensori delle pulsazioni.



La frequenza cardiaca massima (MHR) per l'allenamento (**TARGET HEART RATE**, o frequenza cardiaca obiettivo) è pari a $220 - \text{età}$. Questo valore non dovrebbe essere superato. L'allenamento può essere svolto al 55%, 65%, 75% o 85% di questo valore. Ad esempio: $220 - 25$ (età dell'utente) = 195 MHR; da questo valore è possibile scegliere la percentuale di allenamento desiderata.

- Il computer registrerà la **TARGET HEART RATE** (frequenza cardiaca obiettivo) e consentirà all'utente di allenarsi all'interno di questo limite, cambiando automaticamente il livello di resistenza.
- Se la frequenza cardiaca è troppo alta, il computer emette un segnale acustico.
- Se la frequenza cardiaca non viene registrata, sullo schermo viene mostrata l'indicazione seguente.



07 Programma utente

- L'utente può creare un profilo di allenamento personale.
- Nel menu principale, premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare **U1, U2, U3 o U4**.
 - Premere **SELECT (Seleziona)** per inserire i valori **TIME (Tempo)** o **DISTANCE (Distanza)**.
 - Premere di nuovo **SELECT (Seleziona)** per inserire il valore **CALORIES (Calorie)**.
 - Premere di nuovo **SELECT (Seleziona)** per inserire il valore **AGE (Età)**.
 - Premere di nuovo **SELECT (Seleziona)** per modificare ciascuna **colonna**.
 - Regolare ogni barra premendo **UP/DOWN (Su/Giù)**, quindi premere **SELECT (Seleziona)** per passare alla colonna successiva.
 - Procedere come sopra per tutte le colonne (**10 colonne**).
 - Premere **START (Avvia)** per iniziare l'esercizio una volta completata l'impostazione.

Se l'utente configura il tempo obiettivo per l'allenamento, non è possibile regolare il successivo parametro legato alla distanza.



08 Programma per il grasso corporeo

- Nel menu principale, premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare **BODY FAT (Grasso corporeo)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)**.
- Premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare **GENDER (Sesso)**, quindi premere **SELECT (Seleziona)**.
- L'indicazione **HEIGHT (Altezza)** lampeggia. Inserire l'altezza (**CM**) e premere **SELECT (Seleziona)**.
- L'indicazione **WEIGHT (Peso)** lampeggia. Premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare il peso (**KG**).
- L'indicazione **AGE (Età)** lampeggia. Premere **UP/DOWN (Su/Giù)** per selezionare l'età.
- Premere **START (Avvia)**.
- Dopo 15 secondi sul display vengono visualizzati la percentuale di grasso corporeo, il BMR (metabolismo basale), l'IMC (indice di massa corporea) e il tipo di corporatura.



E4 - Controllare che le informazioni inserite siano corrette e che le mani siano collocate sui sensori delle pulsazioni.

Nota: Tipi di corporatura	
Tipo 1 - 5% - 9%	Tipo 5 - 25% - 29%
Tipo 2 - 10% 14%	Tipo 6 - 30% - 34%
Tipo 3 - 15% 19%	Tipo 7 - 35% - 39%
Tipo 4 - 20% 24%	Tipo 8 - 40% - 44%

09 RECUPERO

- In qualsiasi momento durante l'allenamento è possibile premere il pulsante **RECOVERY (Recupero)** per registrare il livello di recupero.
- Posizionare entrambe le mani sui sensori delle pulsazioni.
 - Una volta registrate le pulsazioni, premere il pulsante **RECOVERY (Recupero)**.
 - Tenere entrambe le mani sui sensori delle pulsazioni.
 - Il computer effettua un conto alla rovescia partendo da **60 secondi** e visualizza il valore **PULSE (Pulsazioni)** dell'utente.

NON RIMUOVERE LE MANI DAI SENSORI, ALTRIMENTI NON VERRÀ VISUALIZZATO ALCUN VALORE.

- Al termine del conto alla rovescia di 60 secondi, viene visualizzato il valore **RECOVERY (Recupero)**.

Gradi di recupero

- F1 - Eccellente
- F2 - Molto buono
- F3 - Buono
- F4 - Soddisfacente
- F5 - Sotto la media
- F6 - Scadente

Note

- Questo computer è alimentato da un adattatore a 9 V.
- NON UTILIZZARE ALTRI ADATTATORI CON QUESTA MACCHINA.**
- Con il prodotto è possibile utilizzare una **fascia toracica** con **frequenza di 5K**.
- Se il computer rimane inattivo per 4 minuti circa, si spegne automaticamente e il motore della resistenza viene resettato. Premere qualsiasi pulsante per riaccendere la console.
- Se in qualsiasi momento il computer non funzionasse correttamente, scollegare e ricollegare l'alimentazione per riavviarlo.



FUNKCIJE RAČUNALA

- | | |
|---|----------------------------|
| A Down (Dolje) | E Up (Gore) |
| B Start/Stop - Total reset (Započni/završi – Potpuno ponovno postavljanje) | F Mode (Način rada) |
| C Recovery (Oporavak) | G Select (Odaberi) |
| D Aux lead input (Priključak za izlaz zvuka) | |

FUNKCIJE TIPKI

Down (Dolje)

Za odabir treninga i smanjenje vrijednosti funkcija.

Start/Stop - Total reset (Započni/završi – Potpuno ponovno postavljanje)

Za početak i pauziranje vježbi.
Za početak mjerenja masnog tkiva.
Ako tipku držite 3 sekunde, sve vrijednosti funkcija ponovno će se postaviti na nulu.

Recovery (Oporavak)

Za testiranje oporavka broja otkucaja srca.

Aux lead input (Priključak za izlaz zvuka)

Priključak za slušanje glazbe na vanjskim zvučnicima.

Up (Gore)

Za odabir treninga i povećanje vrijednosti funkcija.

Mode (Način rada)

Pritisnite za prebacivanje prikaza s RPM (BROJA OKRETAJA) na SPEED (BRZINU), DISTANCE (UDALJENOSTI) na ODO (UKUPNA AKUMULIRANA UDALJENOST)

Select (Odaberi)

Pritisnite za unos vremena vježbanja, udaljenosti, kalorija i dobi.

RUKOVANJE UREĐAJEM

- 01** Kada se uređaj priključi na izvor napajanja, računalo će se uključiti i začut će se dugi zvučni signal. Svi segmenti na LCD-u zasvijetlit će 2 sekunde, a potom će na vrhu zaslona bljesnuti Program 1.



- 02** Prikazat će se glavi izbornik. Korisnik može pritisnuti tipku **START (ZAPOČNI)** kako bi odmah započeo s ručnim načinom rada. Sve vrijednosti (**SPEED (BRZINA)**, **DISTANCE (UDALJENOST)**, **TIME (VRIJEME)**) započet će brojanje od nule. Razina otpora može se promijeniti u bilo kojem trenutku vježbanja pritiskom na **UP (GORE)** ili **DOWN (DOLJE)**.

- 03** Prije nego što ručno započne vježbu, korisnik može postaviti željene vrijednosti za **TIME (VRIJEME)**, **Distance (Udaljenost)**, **Calories (Kalorije)**.

- U glavnom izborniku pritisnite **SELECT (ODABERI)**. Kada **TIME (VRIJEME)** zasvijetli, pritisnite gumb **UP (GORE)** ili **DOWN (DOLJE)** za promjenu postavki.
- Ponovno pritisnite **SELECT (ODABERI)** kako biste prilagodili **Calories (Kalorije)** i **AGE (DOB)**. Pritisnite **START (ZAPOČNI)** za početak vježbanja nakon što unesete sve podatke. Započet će odbrojavanje od unesenih podataka.

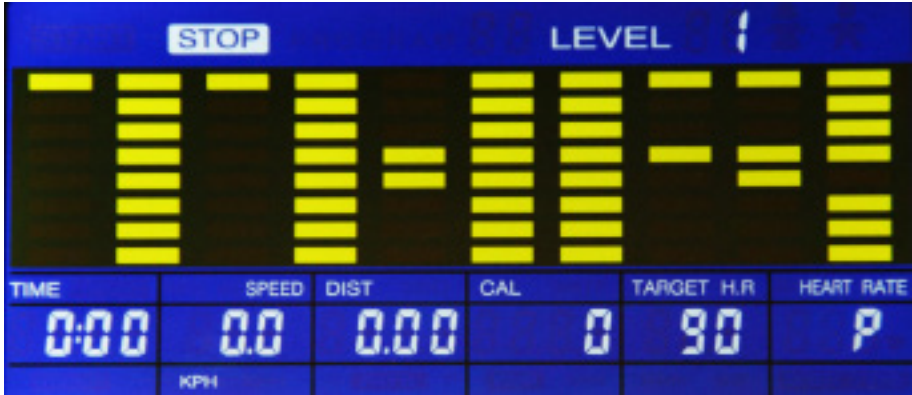
04 PROGRAM

- U glavnom izborniku pritisnite **UP/DOWN (GORE/DOLJE)** da biste odabrali programe **P1-P13**.
- Pritisnite **SELECT (ODABERI)** da biste promijenili **TIME (VRIJEME)**, **Calories (Kalorije)** i **AGE (DOB)** programa.
- Za početak vježbanja pritisnite **START (ZAPOČNI)**.

- | | | | |
|------|----------------------------|-------|----------------|
| • P1 | Ručno | • P8 | Intervali |
| • P2 | Kotrljanje | • P9 | Zaravan |
| • P3 | Dolina | • P10 | Uspon |
| • P4 | Sagorijevanje masnog tkiva | • P11 | Off-road |
| • P5 | Strmina | • P12 | Brdo |
| • P6 | Koraćanje | • P13 | Promjena tempa |
| • P7 | Zapreke | | |

05 THR (ciljani broj otkucaja srca)

- U glavnom izborniku pritisnite **UP/DOWN (GORE/DOLJE)** da biste označili **THR (ciljani broj otkucaja srca)**.
- Pritisnite **SELECT (ODABERI)** za **TIME (VRIJEME)** ili **DISTANCE (UDALJENOST)**, a za odabir vrijednosti pritisnite **UP/DOWN (GORE/DOLJE)**.
- Pritisnite **SELECT (ODABERI)** za unos **CALORIES (KALORIJA)**, te potom **UP/DOWN (GORE/DOLJE)** za odabir kalorija.
- Pritisnite **SELECT (ODABERI)** za unos **THR-a**, a zatim pritisnite **UP/DOWN (GORE/DOLJE)** za odabir **THR-a**.
- Pritisnite **START (ZAPOČNI)** za početak.



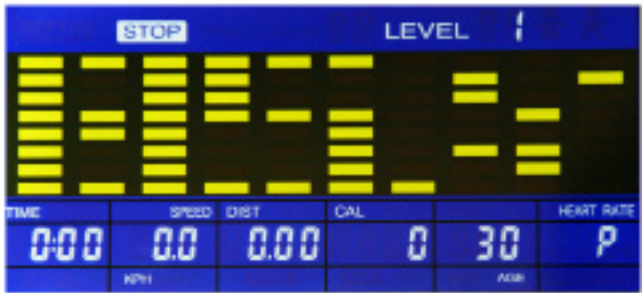
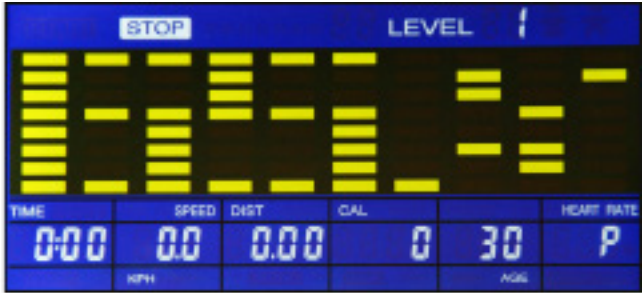
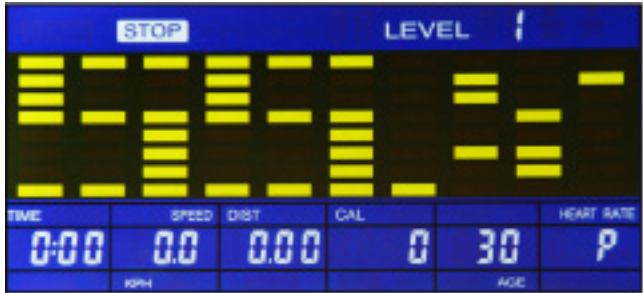
06 HRC (regulacija otkucaja srca)

- U glavnom izborniku pritisnite **UP/DOWN (GORE/DOLJE)** da biste označili **HR (otkucaje srca) 55%, 65%, 75% ili 85%**.
- Pritisnite **SELECT (ODABERI)** za unos **TIME (VREMENA)** ili **DISTANCE (UDALJENOST)**.
- Pritisnite **SELECT (ODABERI)** za unos **CALORIES (KALORIJA)**.
- Pritisnite **SELECT (ODABERI)** za unos **AGE (DOB)**.
- Pritisnite **START (ZAPOČNI)** za početak.
- **Obje** ruke moraju biti na senzorima pulsa kako bi se očitali **otkucaji srca (HR)**.



Najveći broj otkucaja srca kod vježbanja je $220 - \text{dob} = \text{ukupni TARGET HEART RATE (CILJANI OTKUCAJI SRCA)}$. To bi trebao biti najveći broj otkucaja Vašeg srca (MHR). Možete vježbati na 55%, 65%, 75% ili 85% od navedenog. Na primjer: $220 - 25 (\text{dob korisnika}) = 195 \text{ MHR}$. Od ovog rezultata možete izvući željeni postotak za vježbanje.

- Računalo će spremiti **TARGET HEART RATE (CILJANE OTKUCAJE SRCA)** i omogućiti korisniku vježbanje unutar granica, a razina otpora automatski će se mijenjati.
- Ako je broj otkucaja srca prevelik, računalo će Vas obavijestiti zvučnim signalom.
- Ako otkucaji srca nisu zabilježeni, računalo će na ekranu ispisati niže navedeno.



07 Korisnički program

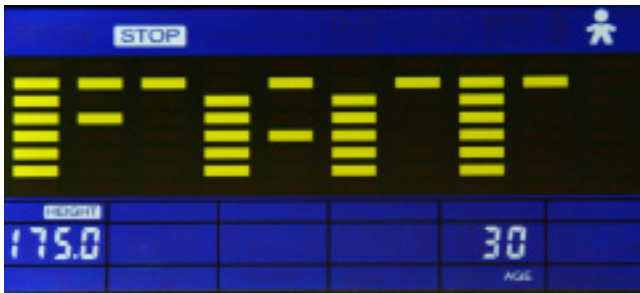
- Korisnik može izraditi svoj profil za vježbanje.
- U glavnom izborniku pritisnite UP/DOWN (GORE/DOLJE) da biste odabrali program U1, U2, U3 ili U4.
- Pritisnite SELECT (ODABERI) za unos TIME (VREMENA) ILI DISTANCE (UDALJENOST).
- Ponovno pritisnite SELECT (ODABERI) za prilagodbu CALORIES (KALORIJA).
- Ponovno pritisnite SELECT (ODABERI) za prilagodbu AGE (DOB).
- Ponovno pritisnite SELECT (ODABERI) za prilagodbu svakog COLUMN (STUPCA).
- Prilagodite svaku stavku pritiskom na UP/DOWN (GORE/DOLJE), a zatim pritisnite SELECT (ODABERI) da biste prešli na sljedeći stupac.
- Nastavite s UP (GORE) navedenim za svih 10 stupaca.
- Na kraju pritisnite START (ZAPOČNI) da biste započeli s vježbanjem.

Ako korisnik postavi ciljano vrijeme za vježbu, sljedeći se parametar (udaljenost) ne može prilagoditi.



08 Program za masno tkivo

- U glavnom izborniku pritisnite UP/DOWN (GORE/DOLJE) da biste označili BODY FAT (MASNO TKIVO).
- Pritisnite SELECT (ODABERI).
- Pritisnite UP/DOWN (GORE/DOLJE) da biste odabrali GENDER (SPOL) i zatim pritisnite SELECT (ODABERI).
- HEIGHT (VISINA) će početi treperiti; unesite visinu (cm) i pritisnite SELECT (ODABERI).
- WEIGHT (TEŽINA) će početi treperiti; pritisnite UP/DOWN (GORE/DOLJE) da biste odabrali težinu (kg).
- AGE (DOB) će početi treperiti; pritisnite UP/DOWN (GORE/DOLJE) da biste odabrali dob.
- Pritisnite START (ZAPOČNI).
- Nakon 15 sekundi na ekranu će se prikazati masno tkivo u postocima, BMR (stopa bazalnog metabolizma), BMI (indeks tjelesne mase) i oblik tijela.



E4 – Provjerite jesu li uneseni podaci ispravni i jesu li ruke postavljene na senzorima očitavanja pulsa.

Napomena: Oblik tijela

Oblik 1 – 5%-9%	Oblik 5 – 25%-29%
Oblik 2 – 10%-14%	Oblik 6 – 30%-34%
Oblik 3 – 15%-19%	Oblik 7 – 35%-39%
Oblik 4 – 20%-24%	Oblik 8 – 40%-44%

09 Oporavak

- U bilo kojem trenutku tijekom vježbanja možete pritisnuti gumb RECOVERY (OPORAVAK) da biste zabilježili razinu oporavka.
- Obje ruke postavite na senzore pulsa.
 - Kada se puls očita, pritisnite gumb RECOVERY (OPORAVAK).
 - Zadržite obje ruke na senzorima pulsa.
 - Računalo će početi odbrojavati od 60 sekundi i prikazat će Vaš PULSE (PULS).

NE ODMIČITE RUKE OD SENZORA JER OČITANJE NEĆE BITI PROVEDENO

- Nakon odbrojavanja od 60 sekundi razina očitavanja RECOVERY (OPORAVAK) bit će prikazana.

Ocjena oporavka

- F1 – Odlično
- F2 – Vrlo dobro
- F3 – Dobro
- F4 – Zadovoljavajuće
- F5 – Ispod prosjeka
- F6 – Loše

- Napomene:
- Ovo se računalo napaja strujnim ispravljačem od 9 V
 - NEMOJTE UPOTREBLJAVATI DRUGI ISPRAVLJAČ S OVIM UREĐAJEM.
 - Remen za prsa koji se može upotrebljavati s ovim proizvodom radi na frekvenciji od 5 000.
 - Ako je računalo neaktivno približno 4 minute, automatski će se isključiti i motor otpora će se ponovno postaviti. Pritisnite bilo koju tipku za ponovno uključenje konzole.
 - Ako u bilo kojem trenutku računalo ne radi ispravno, isključite ga s izvora napajanja i ponovno ga priključite.



FONCTIONS

- A** Down (Bas)

B Start/Stop - Total reset (Démarrage/Arrêt - Réinitialisation complète)

C Recovery (Récupération)

D Aux lead input (Entrée auxiliaire)
- E** Up (Haut)

F Mode

G Select (Sélectionner)

FONCTION DES BOUTONS

Down (Bas)

Permet de sélectionner le mode d'entraînement et de réduire les valeurs associées.

Start/Stop - Total reset (Démarrage/Arrêt - Réinitialisation complète)

Permet de démarrer et d'interrompre les entraînements.
Permet de mesurer le niveau de graisse.
Une pression du bouton pendant 3 secondes permet de redéfinir toutes les valeurs sur 0.

Recovery (Récupération)

Permet de mesurer l'évolution du rythme cardiaque après entraînement.

Aux lead input (Entrée auxiliaire)

Permet d'écouter de la musique via des écouteurs.

Up (Haut)

Permet de sélectionner le mode d'entraînement et d'augmenter les valeurs associées.

Mode

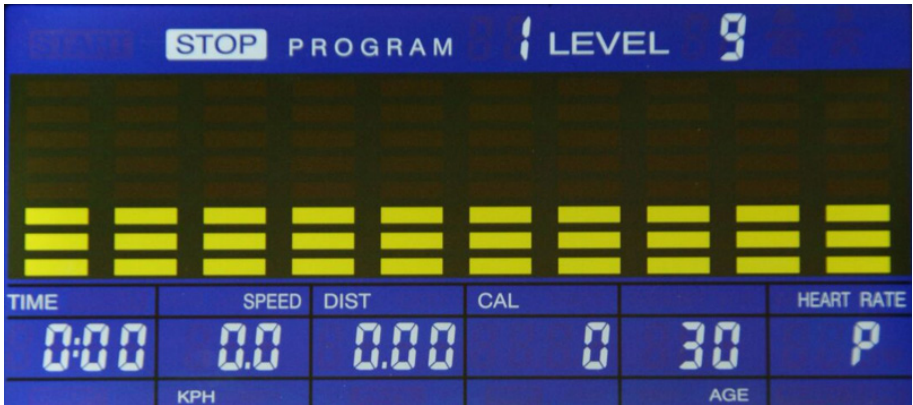
Permet de passer du mode RPM au mode SPEED (VITESSE), ou du mode DISTANCE au mode ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE) (ODOMÈTRE (DISTANCE TOTALTE ACCUMULÉE)).

Select (Sélectionner)

Permet d'indiquer la durée de l'entraînement, la distance, les calories et l'âge.

FONCTIONNEMENT

- 01** Une fois l'appareil relié à l'alimentation, la console s'allume en émettant une longue tonalité. Toutes les lignes de l'écran LCD s'éclairent pendant 2 secondes, puis la mention Program 1 (Programme 1) s'affiche dans sa partie supérieure.



- 02** Le menu principal s'affiche. L'utilisation du bouton **START (démarrer)** permet de démarrer immédiatement en mode manuel. Toutes les valeurs (**SPEED, DISTANCE, TIME ; vitesse, distance, durée**) sont définies sur 0. Le niveau de résistance peut être modifié à tout moment, au cours d'un entraînement, en appuyant sur la touche du **UP (haut)** ou du **DOWN (bas)**.

- 03** Avant le démarrage de l'exercice en mode manuel, il est possible de définir **SPEED (la durée), la distance) et les calories**.

- Dans le menu principal, appuyez sur **SELECT (sélectionner)**. La mention **TIME (DURÉE)** clignote. Appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour modifier les réglages.
- Appuyez à nouveau sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer les **CALORIES** et **AGE (l'âge)**. Appuyez sur **START (démarrer)** pour démarrer le programme d'entraînement une fois cela fait. Les valeurs saisies décroissent ensuite au fil de l'exercice.

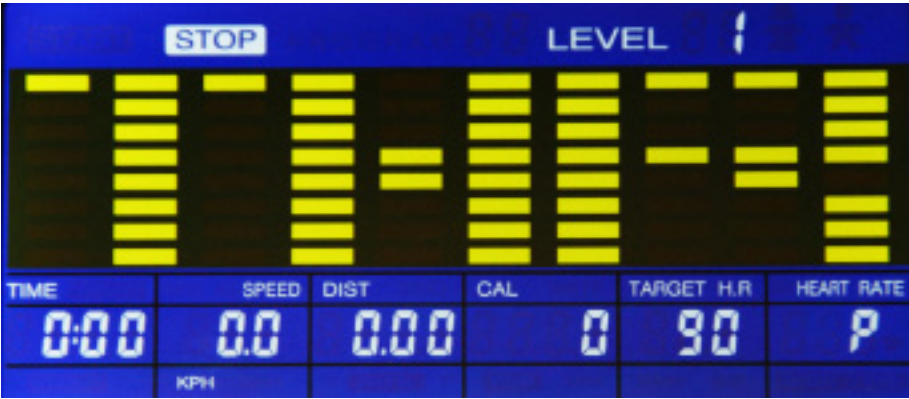
04 SÉLECTION DU PROGRAMME

- Dans le menu principal, appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour sélectionner un programme (**P1 à P13**).
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour modifier **SPEED (la durée)**, les **CALORIES** et **AGE (l'âge)**.
- Appuyez sur **START (démarrer)** pour démarrer.

- | | | | |
|------|-----------------------------|-------|-------------------|
| • P1 | Manuel | • P8 | Intervalles |
| • P2 | Dénivelé | • P9 | Plateau |
| • P3 | Marche sur terrain vallonné | • P10 | Montée très raide |
| • P4 | Brûlage de graisse | • P11 | Tout terrain |
| • P5 | Montée de rampe | • P12 | Montée raide |
| • P6 | Marches d'escalier | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Obstacles | | |

05 Fréquence cardiaque cible

- Dans le menu principal, appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour sélectionner l'option **THR (Target Heart Rate) (Fréquence cardiaque cible)**.
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer une **SPEED (durée)** ou une **DISTANCE**, puis appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour définir la valeur appropriée.
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer les **CALORIES**, puis appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour définir la valeur appropriée.
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer la **fréquence cardiaque cible**, puis appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour définir la valeur appropriée.
- Appuyez sur **START (démarrer)** pour démarrer.



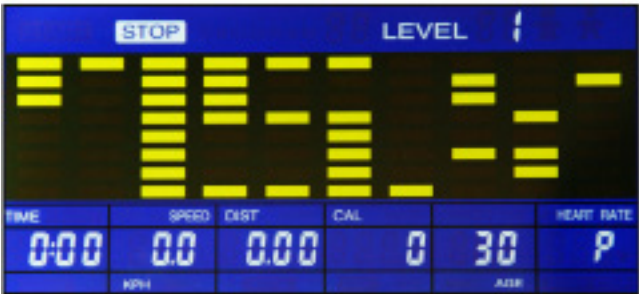
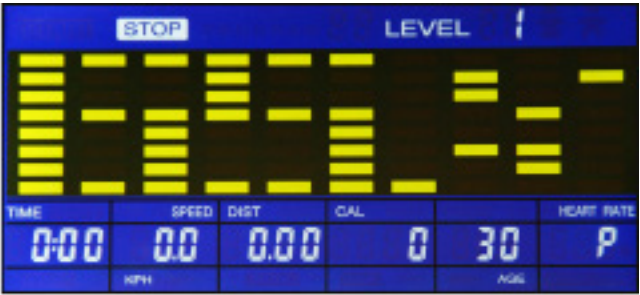
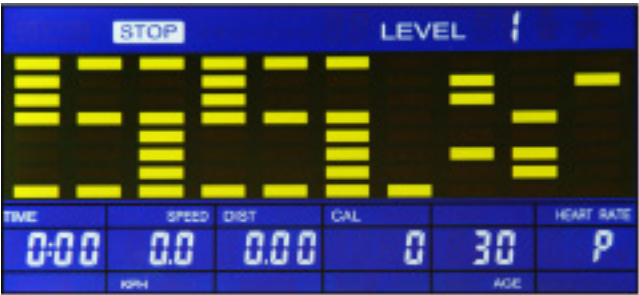
06 Contrôle de la fréquence cardiaque

- Dans le menu principal, appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour définir l'option **H.R (Fréquence cardiaque)** sur **55 %, 65 %, 75 % ou 85 %**.
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer la **TIME (durée)** ou la **DISTANCE**.
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer les **CALORIES**.
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer **Age (l'âge)**.
- Appuyez sur **START (démarrer)** pour démarrer.
- Les **deux** mains doivent être placées sur les capteurs pour permettre l'enregistrement de la **fréquence cardiaque**.



La **TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque cible)** maximale doit correspondre à 220 moins l'âge. Vous pouvez ensuite effectuer vos exercices à une fréquence équivalant à 55, 65, 75 ou 85 % de celle-ci. Par exemple, 220 - 25 ans permet d'obtenir une fréquence cardiaque maximale de 195, à laquelle vous pouvez ensuite appliquer le pourcentage désiré.

- La **TARGET HEART RATE (fréquence cardiaque cible)** est enregistrée, ce qui vous permet de toujours en tenir compte. En outre, le niveau de résistance est ajusté en fonction.
- Si la fréquence cardiaque est trop élevée, une tonalité est émise.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est enregistrée, les éléments ci-dessous s'affichent à l'écran.



07 Création de profil

- Il est possible de créer le profil d'entraînement de son choix.
- Dans le menu principal, appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour sélectionner la mention **U1, U2, U3** ou **U4**.
 - Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer la **TIME (durée)** et la **DISTANCE**.
 - Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer les **CALORIES**.
 - Appuyez sur **SELECT (sélectionner)** pour indiquer **AGE (l'âge)**.
 - Appuyez à nouveau sur **SELECT (sélectionner)** pour ajuster chaque **colonne**.
 - Ajustez chaque barre en appuyant sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)**.
 - Effectuez cette procédure avec toutes les **10 colonnes**.
 - Appuyez sur **START (démarrer)** pour démarrer l'exercice une fois cela fait.

Si une durée cible est indiquée, il n'est pas possible de configurer ensuite une distance.



08 Indication du niveau de graisse

- Dans le menu principal, appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour sélectionner l'option **BODY FAT (graisse)**.
- Appuyez sur **SELECT (sélectionner)**.
- Appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour sélectionner le **GENDER (sexe)**, puis appuyez sur **SELECT (sélectionner)**.
- La mention **HEIGHT (taille)** clignote. Indiquez la taille en centimètres (**CM**), puis appuyez sur **SELECT (sélectionner)**.
- La mention **WEIGHT (poids)** clignote. Appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour sélectionner le poids en kilos (**KG**).
- La mention **AGE (âge)** clignote. Appuyez sur les boutons du **UP (haut)** et du **DOWN (bas)** pour sélectionner l'âge.
- Appuyez sur **START (démarrer)**.
- **Après 15 secondes, le niveau de graisse en %, le métabolisme de base, l'indice de masse corporelle (IMC) et la corpulence sont indiqués.**

E4 : Assurez-vous que les détails indiqués sont corrects et que vos mains sont placées sur les capteurs.



Types de corpulence	
Type 1 - Entre 5 et 9 % de graisse	Type 5 - Entre 25 et 29 % de graisse
Type 2 - Entre 10 et 14 % de graisse	Type 6 - Entre 30 et 34 % de graisse
Type 3 - Entre 15 et 19 % de graisse	Type 7 - Entre 35 et 39 % de graisse
Type 4 - Entre 20 et 24 % de graisse	Type 8 - Entre 40 et 44 % de graisse

09 Récupération

- À tout moment, vous pouvez appuyer sur le bouton **RECOVERY (récupération)** pour enregistrer votre pouls.
- Placez vos deux mains sur les capteurs.
 - Une fois le pouls enregistré, appuyez sur le bouton **RECOVERY (récupération)**.
 - Maintenez vos deux mains sur les capteurs.
 - Un compte à rebours de **60 secondes** s'initialise. Après cette durée, votre **PULSE (pouls)** s'affiche.

NE RETIREZ PAS VOS MAINS DES CAPTEURS. DANS LE CAS CONTRAIRE, AUCUN POULS NE SERA MESURÉ.

- Une fois les 60 secondes écoulées, le niveau de RECOVERY (récupération) est indiqué.

Niveaux de récupération

- F1 - Excellent
- F2 - Très bon
- F3 - Bon
- F4 - Satisfaisant
- F5 - Inférieur à la moyenne
- F6 - Faible

Remarques

- Cette console est dotée d'un adaptateur secteur de 9 V.
- N'UTILISEZ AUCUN AUTRE ADAPTATEUR AVEC CETTE CONSOLE.**
- Une **ceinture thoracique** peut être utilisée avec ce produit (**fréquence de 5 K**).
- Si la console n'est pas utilisée pendant environ 4 minutes, elle s'éteint automatiquement et le moteur de résistance est réinitialisé. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver la console.
- Si la console venait à ne pas fonctionner correctement, débranchez puis rebranchez l'adaptateur secteur.



TIETOKONEEN TOIMINNOT

- A Down (Alas)
B Start/Stop - Total reset (Käynnistä/pysäytä – yhteismäärän nollaus)
C Recovery (Palautuminen)
D Aux lead input (Ulkoinen johtoliitin)
E Up (Ylös)
F Mode (Tila)
G Select (Valinta)

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

Down (Alas)

Harjoittelutilan valitseminen ja toiminnon arvon pienentäminen.

Start/Stop - Total reset (Käynnistä/pysäytä – yhteismäärän nollaus)

Harjoittelun aloittaminen ja lopettaminen.
Kehon rasvan mittauksen aloittaminen.
Kun painiketta pidetään painettuna 3 sekuntia, kaikkien toimintojen arvot nollataan.

Recovery (Palautuminen)

Sykkeen palautumisen testaaminen.

Aux lead input (Ulkoinen johtoliitin)

Jos haluat toistaa musiikkia kaiuttimista, liitä ulkoinen johto tähän.

Up (Ylös)

Harjoittelutilan valitseminen ja toiminnon arvon suurentaminen.

Mode (Tila)

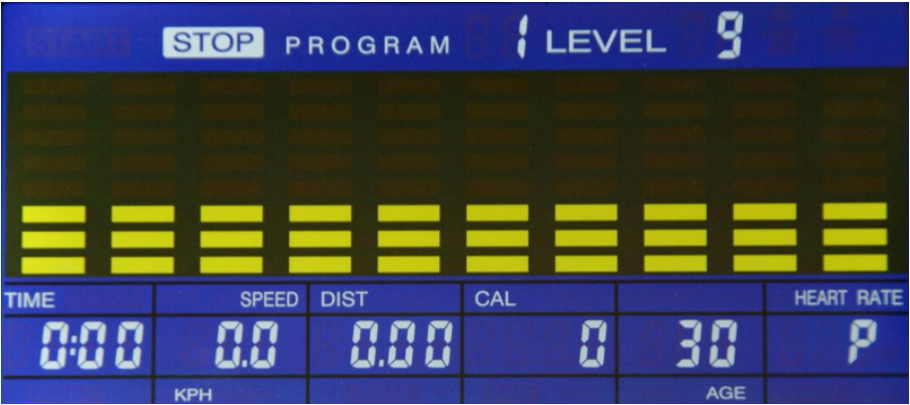
Tätä painamalla voit vaihtaa tilaa välillä RPM – SPEED (NOPEUS), DISTANCE (MATKA) – ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE (KERTYNYT MATKA YHTEENSÄ))t.

Select (Valinta)

Tätä painamalla voit asettaa harjoitteluajan, matkan, kalorit ja iän.

KÄYTTÄMINEN

- 01 Kun laite on kytketty virtalähteeseen, tietokoneen käynnistyessä kuuluu pitkä äänimerkki, kaikki LCD-näytön osat valaistaan 2 sekunniksi ja näytön yläosassa vilkkuu ohjelma 1.



- 02 Päävalikko avautuu. Voit aloittaa heti manuaalisessa tilassa painamalla **START (KÄYNNISTÄ)** -painiketta. Kaikki arvot (**SPEED, DISTANCE, TIME [NOPEUS, MATKA, AIKA]**) alkavat nousta nolasta ylöspäin. Voit nostaa vastustasoa milloin tahansa harjoittelun aikana painamalla **UP (YLÖS)**- tai **DOWN (ALAS)** -painiketta.

- 03 Ennen manuaalisen harjoittelun aloittamista voit säätää harjoittelun asetuksia: **TIME (AIKA)**, **Distance (Matka)**, **Calories (Kalorit)**.

- Paina päävalikossa **SELECT (VALITSE)** -painiketta, jolloin **TIME (AIKA)** alkaa vilkkua. Muuta asetusta **UP (YLÖS)**- ja **DOWN (ALAS)** -painikkeilla.
- Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta uudelleen ja aseta **CALORIES (KALORIT)** ja **AGE (IKÄ)**. Kun olet antanut kaikki tiedot, aloita painamalla **START (KÄYNNISTÄ)**. Arvot alenevat nyt annetuista tiedoista alkaen.

04 OHJELMA

- Valitse ohjelma **P1–P13** painamalla päävalikossa **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeita.
 - Paina **SELECT (VALITSE)** ja vaihda ohjelman asetuksia **TIME (AIKA)**, **CALORIES (KALORIT)** ja **AGE (IKÄ)**.
 - Aloita painamalla **START (KÄYNNISTÄ)**.
- | | | | |
|------|--------------|-------|------------------|
| • P1 | Manuaalinen | • P8 | Intervallit |
| • P2 | Kumpuileva | • P9 | Tasainen |
| • P3 | Laakso | • P10 | Ylämäki |
| • P4 | Rasvanpoltto | • P11 | Maasto |
| • P5 | Ramppi | • P12 | Mäki |
| • P6 | Askeleet | • P13 | Vauhtileikittely |
| • P7 | Este | | |

05 Sykearvo

- Korosta päävalikosta **THR (Target Heart Rate) [THR (sykearvo)]** painamalla **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeita.
- Paina valintapainiketta ja aseta **TIME (AIKA)** tai **DISTANCE (MATKA)**. Valitse arvo painamalla **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeita.
- Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta ja aseta **CALORIES (KALORIT)**. Valitse kalorit **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeilla.
- Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta ja aseta **THR (Sykearvo)**. Valitse **THR (Sykearvo)** painamalla **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeita.
- Aloita painamalla **START (KÄYNNISTÄ)**.



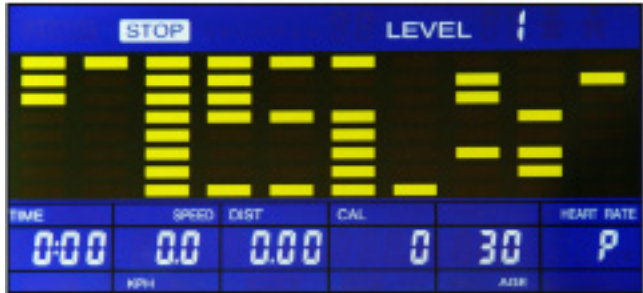
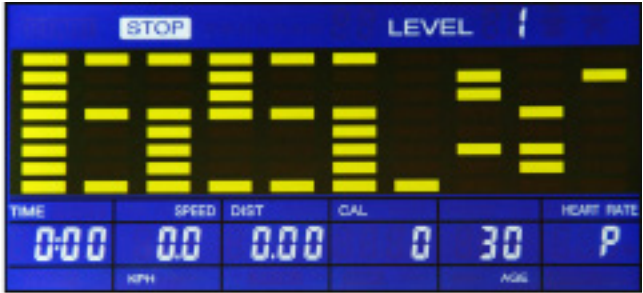
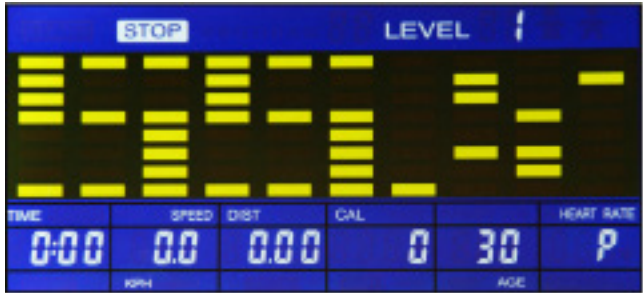
06 Sykeohjaus

- Paina päävalikossa **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeita ja korosta **H.R. (Syke)**. **55 %, 65 %, 75 % tai 85 %**.
- Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta ja aseta **TIME (AIKA)** tai **DISTANCE (MATKA)**.
- Paina **SELECT (VALITSE)** ja aseta **CALORIES (KALORIT)**.
- Paina **SELECT (VALITSE)** ja aseta **Age (Ikä)**.
- Aloita painamalla **Start (Käynnistä)**.
- **Molemmat** kädet on pidettävä pulssianturilla, jotta **H.R. (Syke)** voitaisiin tallentaa.



Käyttäjän enimmäissykearvo lasketaan seuraavasti: $220 - \text{ikä} = \text{TARGET HEART RATE (SYKEARVO)}$ yhteensä. Tämä on se arvo, jossa enimmäissykkeesi tulisi olla. Voit harjoitella 55 %:n, 65 %:n, 75 %:n tai 85 %:n verran tästä arvosta. Esimerkki: $220 - 25$ (käyttäjän ikä) = 195 MHR (enimmäissyke). Voit valita haluamasi prosenttiluvun tämän perusteella.

- Tietokone tallentaa **TARGET HEART RATE (SYKEARVON)** ja antaa käyttäjän harjoitella sen rajojen sisällä. Vastustasoa muutetaan automaattisesti.
- Jos syke on liian nopea, tietokone ilmoittaa tästä äänimerkillä.
- Jos sykettä ei tallenneta, näytössä näytetään alla olevat tiedot:



07 Käyttäjän ohjelma

- Käyttäjä voi luoda oman harjoitteluprofiilinsa.
- Valitse **U1, U2, U3** tai **U4** painamalla päävalikossa **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeita.
 - Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta ja aseta **TIME (AIKA)** tai **DISTANCE (MATKA)**.
 - Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta uudelleen ja aseta **CALORIES (KALORIT)**.
 - Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta uudelleen ja aseta **AGE (IKÄ)**.
 - Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta uudelleen ja aseta **COLUMN (SARAKE)**.
 - Säädä kukin palkki **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeilla ja siirry seuraavaan sarakkeeseen painamalla **SELECT (VALITSE)** -painiketta.
 - Tee yllä olevat asetukset kaikille sarakkeille (**10 Columns [10 saraketta]**).
 - Kun olet valmis, aloita harjoittelu painamalla **START (KÄYNNISTÄ)** -painiketta.

 Jos asetat harjoittelulle tavoiteajan, et voi asettaa seuraavaa matkaparametriä.



08 Kehon rasva -ohjelma

- Valitse **BODY FAT (KEHON RASVA)** painamalla päävalikossa **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeita.
- Paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta.
- Valitse **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeilla **GENDER (SUKUPUOLI)** ja paina **SELECT (VALITSE)**.
- **HEIGHT (PITUUS)** alkaa vilkkua. Anna pituus (**CM**) ja paina **SELECT (VALITSE)** -painiketta.
- **WEIGHT (PAINO)** alkaa vilkkua. Valitse **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeilla paino (**KG**).
- **AGE (IKÄ)** alkaa vilkkua. Valitse **UP/DOWN (YLÖS/ALAS)** -painikkeilla ikä.
- Paina **START (KÄYNNISTÄ)** -painiketta.
- **15 sekunnin kuluttua näytössä näytetään kehon rasvaprosentti (%), BMR (perusaineenvaihdunta), BMI (painoindeksi) ja ruumiinrakenne.**

 E4: Varmista, että annetut tiedot ovat oikein ja että molemmat kädet ovat pulssiantureilla.



Huomaa: Kehotyypit	
Tyyppi 1 – 5–9 %	Tyyppi 5 – 25–29 %
Tyyppi 2 – 10–14 %	Tyyppi 6 – 30–34 %
Tyyppi 3 – 15–19 %	Tyyppi 7 – 35–39 %
Tyyppi 4 – 20–24 %	Tyyppi 8 – 40–44 %

09 Palautuminen

- Voit tallentaa palautumisen tason milloin tahansa harjoittelun aikana painamalla **RECOVERY (PALAUTUMINEN)** -painiketta.
- Aseta molemmat kädet pulssiantureille.
 - Kun pulssi tallentuu, paina **RECOVERY (PALAUTUMINEN)** -painiketta.
 - Pidä molemmat kädet pulssiantureilla.
 - Tietokone laskee arvosta **60 seconds (60 sekuntia)** alaspäin ja näyttää **PULSE (PULSSI)** -arvon.

ÄLÄ IRROTA KÄSIÄ ANTUREISTA, SILLÄ MUUTEN MITÄÄN LUKEMAA EI SAADA.

- Kun tietokone on laskenut 60 sekuntia, **RECOVERY (PALAUTUMISTASON)** lukema näytetään.

Palautumisen kuntotasot

- F1 – erinomainen
- F2 – erittäin hyvä
- F3 – hyvä
- F4 – tyydyttävä
- F5 – alle keskitason
- F6 – heikko

Huomautuksia

- Tietokoneessa on 9 V:n verkkolaite.
- ÄLÄ KÄYTÄ MITÄÄN MUITA VERKKOLAITTEITA TÄMÄN LAITTEEN KANSSA.**
- **Lähetinvyötä** voidaan käyttää tämän laitteen kanssa. Se käyttää **5 K:n taajuutta**.
- Jos tietokonetta ei käytetä noin 4 minuuttiin, se sammutetaan automaattisesti ja vastusmoottorin asetukset nollataan. Voit käynnistää konsolin uudelleen painamalla mitä tahansa painiketta.
- Jos tietokone ei jostakin syystä toimi oikein, käynnistä se uudelleen irrottamalla virtalähde ja asettamalla se takaisin paikoilleen.



FUNCIONES DEL ORDENADOR

- | | |
|--|-------------------------------|
| A Down (Bajar) | E Up (Subir) |
| B Start/Stop - Total reset (Iniciar/Detener - Restablecer todo) | F Mode (Modo) |
| C Recovery (Recuperación) | G Select (Seleccionar) |
| D Aux lead input (Entrada auxiliar) | |

FUNCIONES DE LOS BOTONES

Down (Bajar)

Para seleccionar el modo de entrenamiento y bajar el valor de la función.

Start/Stop - Total reset (Iniciar/Detener - Restablecer todo)

Para iniciar y pausar ejercicios.
Para iniciar la medición de grasa corporal.
Al mantener la tecla pulsada durante 3 segundos los valores de todas las funciones se pondrán a cero.

Recovery (Recuperación)

Para comprobar la recuperación del ritmo cardíaco.

Aux lead input (Entrada auxiliar)

Para insertar el conector para reproducir música por los altavoces.

Up (Subir)

Para seleccionar el modo de entrenamiento y subir el valor de la función.

Mode (Modo)

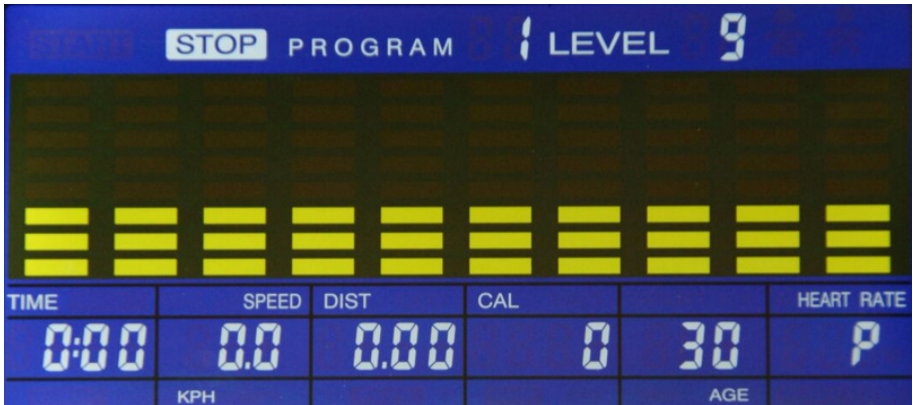
Para que la pantalla pase de RPM a SPEED [VELOCIDAD], y de DISTANCE [DISTANCIA] a ODO (TOTAL ACCUMULATED DISTANCE) [ODÓMETRO (DISTANCIA TOTAL ACUMULADA)].

Select (Seleccionar)

Para introducir el tiempo, la distancia y las calorías del ejercicio y la edad del usuario.

FUNCIONAMIENTO

- 01** Cuando la máquina se conecta a la alimentación eléctrica, se enciende el ordenador y se oye un pitido largo. Todos los segmentos de la pantalla LCD se encienden durante 2 segundos y el Programa 1 parpadea en la parte superior de la pantalla.



- 02** Aparece el menú principal. Puede pulsar **START [INICIO]** para comenzar inmediatamente en modo manual. Todos los valores (**SPEED, DISTANCE, TIME [VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO]**) se contarán en aumento a partir de cero. Pulsando **UP [SUBIR]** o **DOWN [BAJAR]** se puede cambiar el nivel de resistencia en cualquier momento durante un ejercicio.
- 03** Antes de empezar el ejercicio en modo manual, el usuario puede definir los valores de **TIME [TIEMPO]**, **Distance [Distancia]** y **Calories [Calorías]**.
- En el menú principal pulse **SELECT [SELECCIONAR]** y verá que **TIME [TIEMPO]** empieza a parpadear. Pulse los botones **UP [SUBIR]** y **DOWN [BAJAR]** para modificar el valor.
 - Pulse otra vez **SELECT [SELECCIONAR]** para ajustar **CALORIES [CALORÍAS]** y **AGE [EDAD]**. Cuando haya introducido los valores, pulse **START [INICIAR]** para empezar. Comenzará una cuenta atrás a partir de los datos introducidos.

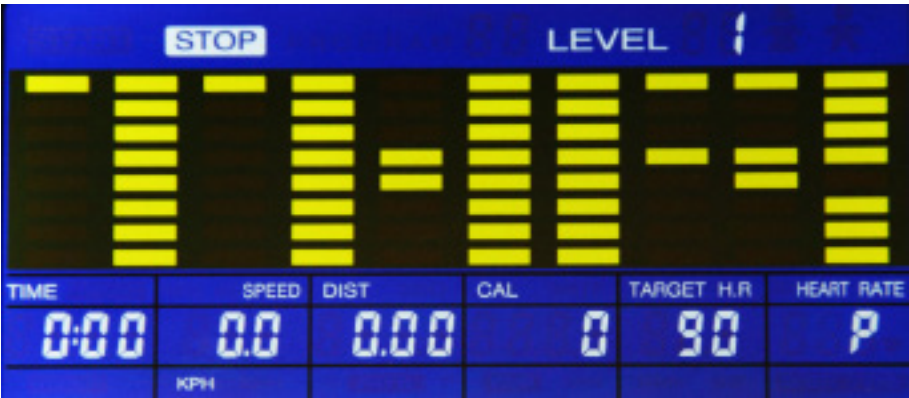
04 PROGRAMA

- En el menú principal pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar el programa **P1 a P13**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para cambiar los valores de **TIME [TIEMPO]**, **CALORIES [CALORÍAS]** y **AGE [EDAD]** del programa.
- Pulse **START [INICIAR]** para comenzar.

- | | |
|------------------|-------------------|
| • P1 Manual | • P8 Intervalos |
| • P2 Progresivo | • P9 Llanura |
| • P3 Valle | • P10 Subida |
| • P4 Quema grasa | • P11 Todoterreno |
| • P5 Rampa | • P12 Colina |
| • P6 Pasos | • P13 Fartlek |
| • P7 Obstáculo | |

05 T.H.R [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA]

- En el menú principal pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** hasta **THR (Ritmo cardíaco final)**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para introducir **TIME [TIEMPO]** o **DISTANCE [DISTANCIA]**. Pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar el valor.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para introducir **CALORIES [CALORÍAS]**. Pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar el valor de calorías.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para introducir **THR [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA]**. Pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar el valor de **THR**.
- Pulse **START [INICIAR]** para empezar.



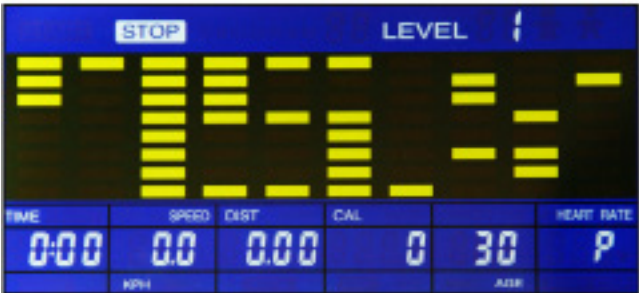
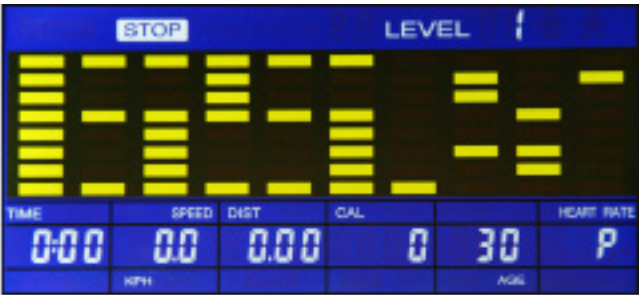
06 H.R.C (Control del ritmo cardíaco)

- En el menú principal pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** hasta resaltar **H.R. (Ritmo cardíaco)**. **55%, 65%, 75% u 85%**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para introducir **TIME [TIEMPO]** o **DISTANCE [DISTANCIA]**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para introducir **CALORIES [CALORÍAS]**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para introducir **AGE [EDAD]**.
- Pulse **START [INICIAR]** para empezar.
- Para registrar el ritmo cardíaco **ambas** manos tienen que estar en los sensores de pulsaciones.



El ritmo cardíaco máximo se calcula como 220 - Edad. **TARGET HEART RATE [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA]** es el valor máximo que debe alcanzar su ritmo cardíaco (MHR). Usted puede hacer el ejercicio al 55 %, 65 %, 75 % u 85 % de este valor. Por ejemplo: 220 - 25 (edad del usuario) = 195 MHR y a partir de este valor puede hacer el ejercicio al porcentaje que desee.

- El ordenador registrará el **TARGET HEART RATE [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA]** y permitirá que el usuario haga el ejercicio de acuerdo con dicho valor. El nivel de resistencia se modificará automáticamente.
- Si el ritmo cardíaco es demasiado alto, el ordenador emitirá un pitido de aviso.
- Si no se registra ningún valor, la pantalla se verá como aparece abajo.



07 Programa del usuario

- Cada usuario puede crear su propio perfil de ejercicio.
- En el menú principal pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar **U1, U2, U3 o U4**.
 - Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para introducir **TIME [TIEMPO]** o **DISTANCE [DISTANCIA]**.
 - Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para ajustar **CALORIES [CALORÍAS]**.
 - Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** otra vez para ajustar **AGE [EDAD]**.
 - Pulse **SELECT [SELECCIONAR]** otra vez para ajustar cada **COLUMN [COLUMNA]**.
 - Ajuste cada barra pulsando **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** y luego **SELECT [SELECCIONAR]** para pasar a la columna siguiente.
 - Repita el paso de arriba para cada una de las columnas (**10 columnas**).
 - Una vez haya terminado, pulse **START [INICIAR]** para empezar el ejercicio.

 Si el usuario define el valor de tiempo del ejercicio, no puede ajustar el parámetro de distancia.



08 Programa de grasa corporal

- En el menú principal pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** hasta resaltar **BODY FAT [GRASA CORPORAL]**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar **GENDER [SEXO]**, y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- **HEIGHT [ALTURA]** empezará a parpadear. Introduzca la altura (**cm**) y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- **WEIGHT [PESO]** empezará a parpadear. Pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar el peso (**kg**).
- **AGE [EDAD]** empezará a parpadear. Pulse **UP/DOWN [SUBIR/BAJAR]** para seleccionar la edad.
- Pulse **START [INICIAR]**.
- Tras 15 segundos la pantalla mostrará su porcentaje de grasa corporal, **BMR (Basal Metabolism Ratio, índice de metabolismo basal)**, **BMI (Body Mass Index, índice de masa corporal)** y su tipo corporal.



 E4 - Compruebe que los detalles son correctos y que las manos están colocadas sobre los sensores de pulsaciones.

Nota: Tipo corporal	
Tipo 1: 5% - 9%	Tipo 5: 25% - 29%
Tipo 2: 10% - 14%	Tipo 6: 30% - 34%
Tipo 3: 15% - 19%	Tipo 7: 35% - 39%
Tipo 4: 20% - 24%	Tipo 8: 40% - 44%

09 Recuperación

- En cualquier momento durante el ejercicio se puede pulsar el botón **RECOVERY [RECUPERACIÓN]** para registrar el nivel de recuperación.
- Coloque ambas manos en los sensores de pulsaciones.
 - Una vez que se detecten las pulsaciones, pulse el botón **RECOVERY [RECUPERACIÓN]**.
 - Mantenga ambas manos en los sensores de pulsaciones.
 - El ordenador empezará una cuenta atrás de **60 segundos** y mostrará su **PULSE [PULSO]**.

NO quite las manos de los sensores. Si las quita se perderá la lectura.

- Una vez terminada la cuenta atrás de 60 segundos, aparecerá la lectura del nivel de **RECOVERY [RECUPERACIÓN]**.

Grados de recuperación física

- F1 - Excelente
- F2 - Muy buena
- F3 - Buena
- F4 - Satisfactoria
- F5 - Por debajo de la media
- F6 - Pobre

Notas

- Este ordenador está alimentado con un adaptador de corriente de 9V.
- NO UTILICE NINGÚN OTRO ADAPTADOR CON ESTA MÁQUINA.**
- Con este producto se puede usar una **cinta de pecho** que funcione a **5K de frecuencia**.
- Si el ordenador está inactivo durante aproximadamente 4 minutos, se apagará automáticamente y se restablecerá el motor de la resistencia. Pulse cualquier botón para volver a encender la consola.
- Si en algún momento el ordenador no funciona correctamente, quite la alimentación de corriente y vuélvala a conectar para que se vuelva a iniciar.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

- A Down (Κάτω)
- B Start/Stop - Total reset (Έναρξη/Διακοπή - Ολική επαναφορά)
- C Recovery (Ανάκαμψη)
- D Aux lead input (Είσοδος καλωδίου AUX)
- E Up (Πάνω)
- F Mode (Λειτουργία)
- G Select (Επιλογή)

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΠΛΗΚΤΡΩΝ

- Down (Κάτω)**
Επιλογή λειτουργίας προπόνησης και μείωση της τιμής της λειτουργίας.
- Start/Stop - Total reset (Έναρξη/Διακοπή - Ολική επαναφορά)**
Έναρξη και διακοπή προπονήσεων.
Έναρξη μέτρησης σωματικού λίπους.
Το παρατεταμένο πάτημα του πλήκτρου για 3 δευτερόλεπτα επαναφέρει όλες τις τιμές λειτουργίας στο μηδέν.
- Recovery (Ανάκαμψη)**
Πατήστε για έλεγχο της ανάκαμψης του καρδιακού ρυθμού.
- Aux lead input (Είσοδος καλωδίου AUX)**
Συνδέστε το καλώδιο AUX για να αναπαράγετε μουσική από τα ηχεία.
- Up (Πάνω)**
Επιλογή λειτουργίας προπόνησης και αύξηση της τιμής της λειτουργίας.
- Mode (Λειτουργία)**
Πατήστε για εναλλαγή της οθόνης από RPM (ΣΤΡ/Λ) σε SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ), DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ) σε ODO (ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΘΡΟΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΣΤΑΣΗ).
- Select (Επιλογή)**
Πατήστε για εισαγωγή Χρόνου προπόνησης, Απόστασης, Θερμίδων και Ηλικίας.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΕΙΟΥΡΓΙΑΣ

- 01 Όταν συνδεθεί το τροφοδοτικό, η κονσόλα ενεργοποιείται παράγοντας ένα παρατεταμένο ηχητικό σήμα. Όλα τα τμήματα της οθόνης LCD ανάβουν για 2 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, αναβοσβήνει η ένδειξη Program 1 (Πρόγραμμα 1) στο πάνω μέρος της οθόνης.
- 02 Εμφανίζεται το κύριο μενού. Ο χρήστης μπορεί να πατήσει το πλήκτρο **START (ΕΝΑΡΞΗ)** για να ξεκινήσει άμεσα στη μη αυτόματη λειτουργία. Όλες οι τιμές (**SPEED, DISTANCE, TIME**) (**ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΧΡΟΝΟΣ**) θα αρχίσουν να μετρούν από το μηδέν. Το επίπεδο αντίστασης μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης πατώντας τα πλήκτρα **UP (ΠΑΝΩ)** ή **DOWN (ΚΑΤΩ)**.
- 03 Πριν την έναρξη της μη αυτόματης άσκησης, ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει την επιθυμητή προπόνηση ως προς τις επιλογές **TIME, Distance, Calories** (**Χρόνος, Απόσταση Θερμίδες**).
 - Στο κύριο μενού πατήστε **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)**. Η ένδειξη **TIME (ΩΡΑ)** αρχίζει να αναβοσβήνει. Πατήστε τα πλήκτρα **UP (ΠΑΝΩ)** και **DOWN (ΚΑΤΩ)** για να αλλάξετε τη ρύθμιση.
 - Πατήστε ξανά το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να ρυθμίσετε τις επιλογές **CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)** και **AGE (ΗΛΙΚΙΑ)**. Πατήστε το πλήκτρο **START (ΕΝΑΡΞΗ)** για να ξεκινήσετε την προπόνηση μετά την εισαγωγή των στοιχείων. Αρχίζει η αντίστροφη μέτρηση των στοιχείων που εισαγάγατε.

04 ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Στο κύριο μενού πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε το πρόγραμμα **P1 - P13**.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να αλλάξετε τις επιλογές **TIME, CALORIES (ΧΡΟΝΟΣ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ)** και **AGE (ΗΛΙΚΙΑ)** του προγράμματος.
- Πατήστε το πλήκτρο **START (ΕΝΑΡΞΗ)** για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

- | | | | |
|------|---------------|-------|--------------|
| • P1 | Μη αυτόματο | • P8 | Διαλείμματα |
| • P2 | Συνεχές | • P9 | Επίπεδο |
| • P3 | Πεδιάδα | • P10 | Αναρρίχηση |
| • P4 | Γρήγορη καύση | • P11 | Εκτός δρόμου |
| • P5 | Ράμπα | • P12 | Λόφος |
| • P6 | Σκαλιά | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Εμπόδια | | |

05 ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΡΥΘΜΟΣ

- Στο κύριο μενού πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε **THR (Στοχευόμενος καρδιακός ρυθμός)**.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να εισάγετε **TIME (ΧΡΟΝΟΣ)** ή **DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)** και πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε την επιθυμητή τιμή.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να εισάγετε **CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)** και πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε θερμίδες.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να εισάγετε **THR (Στοχευόμενος καρδιακός ρυθμός)** και πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε **THR (Στοχευόμενος καρδιακός ρυθμός)**.
- Πατήστε το πλήκτρο **START (ΕΝΑΡΞΗ)** για να ξεκινήσετε την προπόνηση.



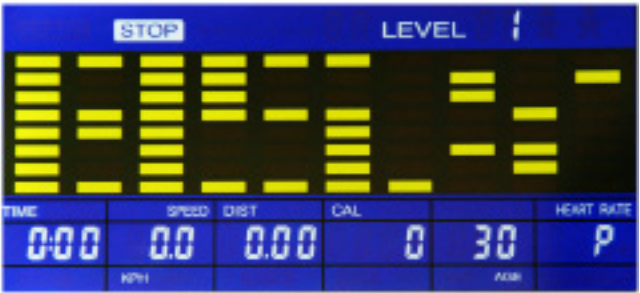
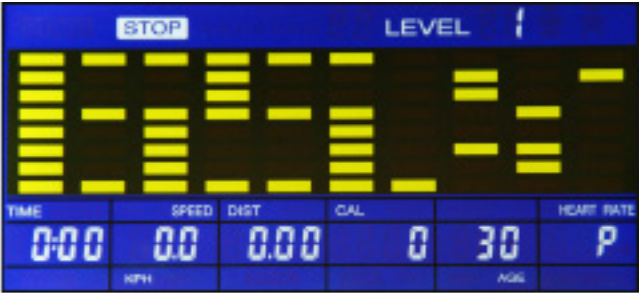
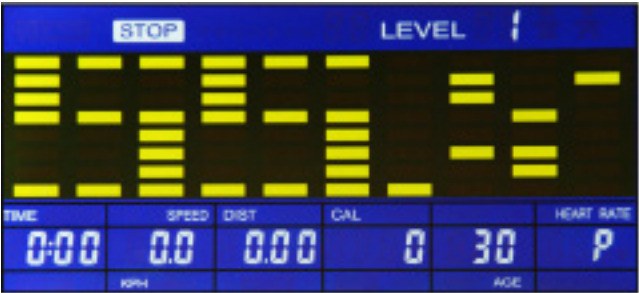
06 H.R.C (Έλεγχος καρδιακού ρυθμού)

- Στο κύριο μενού πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε **H.R. (Καρδιακός ρυθμός)**. **55%, 65%, 75% ή 85%**.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να εισάγετε **TIME (ΧΡΟΝΟΣ)** ή **DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)**.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να εισάγετε **CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)**.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να εισάγετε **Age (Ηλικία)**.
- Πατήστε το πλήκτρο **Start (Έναρξη)** για να ξεκινήσετε την προπόνηση.
- **Και τα δύο** χέρια πρέπει να βρίσκονται στους αισθητήρες παλμού για την καταγραφή του **H.R (καρδιακός ρυθμός)**.



Ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός των χρηστών είναι 220 - ηλικία = συνολικό **TARGET HEART RATE (Στοχευόμενος καρδιακός ρυθμός)**. Αυτός είναι ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός (MHR) που πρέπει να έχετε. Μπορείτε να προπονηθείτε στο 55%, 65%, 75% ή το 85% αυτού του ρυθμού. Για παράδειγμα: 220 - 25 (ηλικία χρήστη) = 195 MHR. Από εδώ μπορείτε να ορίσετε το επιθυμητό %.

- Η κονσόλα θα καταγράφει τον TARGET HEART RATE (ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΟ ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΡΥΘΜΟ) και θα επιτρέπει στον χρήστη να προπονηθεί εντός αυτού του ορίου, ενώ το επίπεδο αντίστασης θα αλλάζει αυτόματα.
- Εάν ο καρδιακός ρυθμός είναι πολύ υψηλός, η κονσόλα θα παράγει έναν χαρακτηριστικό ήχο.
- Αν δεν καταγράφεται καρδιακός ρυθμός, αυτό υποδεικνύεται στην οθόνη.



07 Πρόγραμμα χρήστη

- Ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει ένα προφίλ προπόνησης.
- Στο κύριο μενού πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε **U1,U2,U3** ή **U4**.
 - Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να εισάγετε **TIME (ΧΡΟΝΟΣ)** ή **DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ)**.
 - Πατήστε ξανά το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να ρυθμίσετε την επιλογή **CALORIES (ΘΕΡΜΙΔΕΣ)**.
 - Πατήστε ξανά το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να ρυθμίσετε την επιλογή **AGE (ΗΛΙΚΙΑ)**.
 - Πατήστε ξανά το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να ρυθμίσετε κάθε **COLUMN (ΣΤΗΛΗ)**.
 - Ρυθμίστε κάθε μπάρα με τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** και, στη συνέχεια, πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)** για να μεταβείτε στην επόμενη στήλη.
 - Επαναλάβετε τη διαδικασία για όλες τις στήλες (**10 στήλες**).
 - Όταν τελειώσετε, πατήστε το πλήκτρο **START (ΕΝΑΡΞΗ)** για να αρχίσετε την προπόνηση.

Εάν ο χρήστης ορίσει χρονικό στόχο για την προπόνηση, τότε η επόμενη παράμετρος της απόστασης δεν μπορεί να ρυθμιστεί.



08 Πρόγραμμα σωματικού λίπους

- Στο κύριο μενού πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε **BODY FAT (ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ)**.
- Πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)**.
- Πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε **GENDER (ΦΥΛΟ)** και στη συνέχεια πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)**.
- Αναβοσβήνει η ένδειξη **HEIGHT (ΥΨΟΣ)**. Εισάγετε το ύψος σας (**CM**) και πατήστε το πλήκτρο **SELECT (ΕΠΙΛΟΓΗ)**.
- Αναβοσβήνει η ένδειξη **WEIGHT (ΒΑΡΟΣ)**. Πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε βάρος (**KG**).
- Αναβοσβήνει η ένδειξη **AGE (ΗΛΙΚΙΑ)**. Πατήστε τα πλήκτρα **UP/DOWN (ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ)** για να επιλέξετε ηλικία.
- Πατήστε το πλήκτρο **START (ΕΝΑΡΞΗ)**.
- Μετά από 15 δευτερόλεπτα θα εμφανιστεί στην οθόνη το ποσοστό σωματικού λίπους, το BMR (βασικός δείκτης του μεταβολισμού), το BMI (δείκτης μάζας σώματος) και ο τύπος σώματος.



Ε4 - Βεβαιωθείτε ότι τα στοιχεία είναι σωστά και ότι τα χέρια είναι τοποθετημένα στους αισθητήρες παλμών.

Σημείωση: Τύποι σώματος			
Τύπος 1 - 5% - 9%	Τύπος 5 - 25% - 29%		
Τύπος 2 - 10% 14%	Τύπος 6 - 30% - 34%		
Τύπος 3 - 15% 19%	Τύπος 7 - 35% - 39%		
Τύπος 4 - 20% 24%	Τύπος 8 - 40% - 44%		

09 Ανάκαμψη

- Ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης μπορείτε να πατήσετε το πλήκτρο **RECOVERY (ΑΝΑΚΑΜΨΗ)** για να κάνετε μέτρηση του επιπέδου ανάκαμψης.
- Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στους αισθητήρες παλμών.
 - Μόλις αρχίσει να καταχωρείται ο παλμός, πατήστε το πλήκτρο **RECOVERY (ΑΝΑΚΑΜΨΗ)**.
 - Κρατήστε και τα δύο χέρια στους αισθητήρες παλμών.
 - Η κονσόλα θα αρχίσει την αντίστροφη μέτρηση από τα **60 δευτερόλεπτα** και θα προβάλει τον **PULSE (ΠΑΛΜΟ)** σας.

ΜΗΝ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΕΤΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΑΙΣΘΗΤΗΡΕΣ, ΚΑΘΩΣ ΔΕΝ ΘΑ ΕΜΦΑΝΙΣΤΕΙ ΜΕΤΡΗΣΗ

- Μετά την πάροδο των 60 δευτερολέπτων, η κονσόλα θα εμφανίσει μία ένδειξη επιπέδου RECOVERY (ΑΝΑΚΑΜΨΗ).

Επίπεδα ανάκαμψης

- F1 - Εξαιρετική
- F2 - Πολύ καλή
- F3 - Καλή
- F4 - Ικανοποιητική
- F5 - Κάτω του μετρίου
- F6 - Κακή

Σημειώσεις

- Αυτή η κονσόλα τροφοδοτείται με τροφοδοτικό 9V.
- ΜΗ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΑΛΛΟ ΤΡΟΦΟΔΟΤΙΚΟ.**
- Το προϊόν υποστηρίζει χρήση **Ιμάντα στήθους**, ο οποίος λειτουργεί σε **συχνότητα 5K**.
- Εάν η κονσόλα παραμένει ανενεργή για περίπου 4 λεπτά, θα απενεργοποιηθεί αυτόματα και το μοτέρ αντίστασης θα μηδενιστεί. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε ξανά την κονσόλα.
- Εάν σε οποιαδήποτε στιγμή κονσόλα δεν λειτουργεί σωστά, αφαιρέστε το τροφοδοτικό και συνδέστε το ξανά.



COMPUTERFUNKTIONEN

- A** Nach unten

B Start/Stopp – Alles zurücksetzen

C Regenerierung

D AUX-Kabeleingang
- E** Nach oben

F Modus

G Auswählen

TASTENFUNKTIONEN

- Down (Nach unten)**
Zum Auswählen des Trainingsmodus und Anpassen des Funktionswerts nach unten.

Start/Stop - Total Reset (Start/Stopp - Alles zurücksetzen)
Zum Starten und Anhalten von Workouts.
Zum Starten der Körperfettmessung.
Taste 3 Sekunden lang drücken, um alle Funktionswerte auf Null zu setzen.

Recovery (Regenerierung)
Zum Testen der Herzfrequenzerholung.

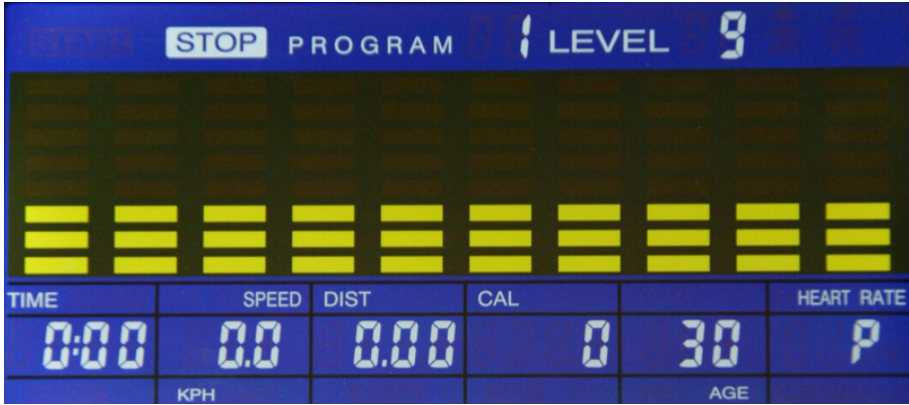
AUX-Kabeleingang
Hier das AUX-Kabel für die Lautsprecher anschließen, um Musik zu hören.
- UP (Nach oben)**
Zum Auswählen des Trainingsmodus und Anpassen des Funktionswerts nach oben.

Mode (Modus)
Taste drücken zum Umstellen der Anzeige von RPM (Drehzahl) auf SPEED (Geschwindigkeit), DISTANCE (Entfernung) auf ODO – TOTAL ACCUMULATED DISTANCE (Odo – Zurückgelegte Strecke insgesamt).

Select (Auswählen)
Drücken zum Angeben von Workoutdauer, Entfernung, Kalorien und Alter.

BETRIEBSANLEITUNG

- 01** Wenn das Gerät an das Stromnetz angeschlossen ist, wird der Computer eingeschaltet und gibt dabei einen langen Signalton aus. Alle Teile des LCD-Bildschirms leuchten 2 Sekunden lang auf. Dann blinkt Programm 1 oben auf dem Bildschirm.


- 02** Das Hauptmenü wird angezeigt. Der Benutzer kann auf **START (Start)** drücken, um sofort im manuellen Modus zu beginnen. Alle Werte für **SPEED, DISTANCE, TIME (Geschwindigkeit, Entfernung, Zeit)** beginnen mit der Zählung bei Null. Die Widerstandsstufe kann jederzeit während der Übung durch Drücken auf **UP (Nach oben)** oder **DOWN (Nach unten)** geändert werden.
- 03** Vor Beginn einer Übung im manuellen Modus kann Folgendes eingestellt werden: **TIME (Zeit), Distance (Entfernung), Calories (Kalorien)**.

 - Drücken Sie im Hauptmenü **SELECT (Auswählen)**. Wenn die Option **TIME (Zeit)** zu blinken beginnt, drücken Sie die Taste **UP (Nach oben)** oder **DOWN (Nach unten)**, um die Einstellung zu ändern.
 - Drücken Sie **SELECT (Auswählen)** erneut, um anschließend die Werte für **CALORIES (Kalorien)** und **AGE (Alter)** anzupassen. Nach Eingabe der Details drücken Sie **START (Start)** um zu beginnen. Die eingegebenen Werte werden nun heruntergezählt.

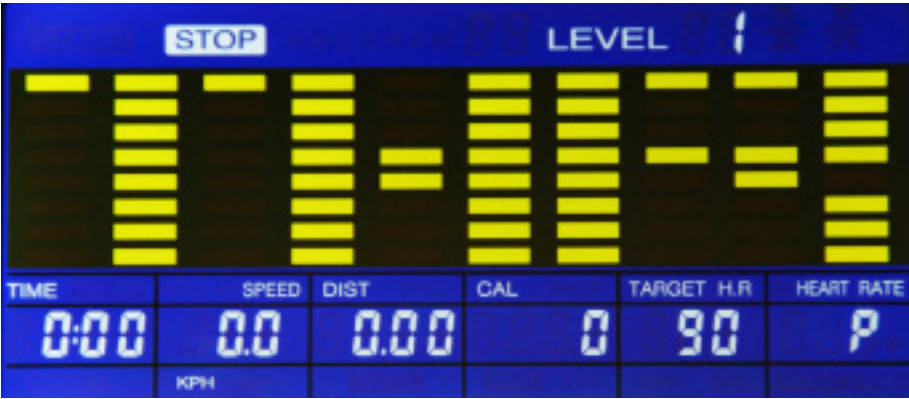
04 PROGRAMM

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um die Programme **P1–P13** auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um **TIME (Zeit)**, **CALORIES (Kalorien)** und **AGE (Alter)** des Programms zu ändern.
- Drücken Sie **START (Start)**, um zu beginnen.

- | | |
|---------------------------------|--|
| • P1 Manual (Manuell) | • P8 Intervals (Intervalle) |
| • P2 Rolling (Ausdauer) | • P9 Plateau (Hochebene) |
| • P3 Valley (Tal) | • P10 Climbing (Anstieg) |
| • P4 Fat Burn (Fettverbrennung) | • P11 Off Road (Gelände) |
| • P5 Ramp (Rampe) | • P12 Hill (Hügel) |
| • P6 Steps (Stufen) | • P13 Fartlek (Tempo- und Erholungsphasen) |
| • P7 Obstacle (Hindernis) | |

05 T.H.R (Zielherzfrequenz)

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **THR – Target Heart Rate (Zielherzfrequenz)** hervorzuheben.
- Drücken Sie die Auswahl taste, um einen Wert für **TIME (Zeit)** oder **DISTANCE (Entfernung)** einzugeben. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um einen Wert auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **CALORIES (Kalorien)** einzugeben. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um einen Wert für Kalorien auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **THR (Zielherzfrequenz)** einzugeben. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um einen Wert für **THR (Zielherzfrequenz)** auszuwählen.
- Drücken Sie **START (Start)**, um zu beginnen.



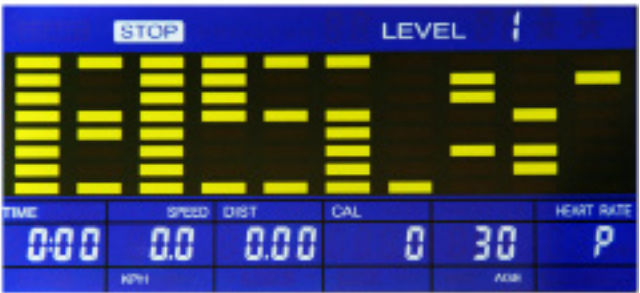
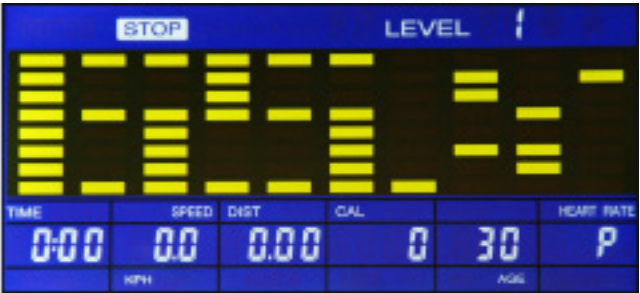
06 H.R.C – Heart rate Control (Herzfrequenzsteuerung)

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)** zum Hervorheben von **H.R. (Herzfrequenz)** **55 %, 65 %, 75 % oder 85 %**.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **TIME (Zeit)** oder **DISTANCE (Entfernung)** einzugeben.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **CALORIES (Kalorien)** einzugeben.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **Age (Alter)** einzugeben.
- Drücken Sie **Start (Start)**, um zu beginnen.
- **Beide** Hände müssen sich auf den Pulsmessern befinden, um einen Wert für **H.R. (Herzfrequenz)** messen.



Die maximale Herzfrequenz (MHR) des Benutzers wird wie folgt berechnet: $220 - \text{Alter} = \text{Gesamte TARGET HEART RATE (Zielherzfrequenz)}$. Dies ist der maximale Wert (MHR), den Sie nicht überschreiten sollten. Anschließend können Sie bestimmen, ob Sie in Ihrem Workout 55 %, 65 %, 75 % oder 85 % davon erreichen möchten. Beispiel: $220 - 25$ (Alter des Benutzers) = 195 MHR. Auf dieser Basis können Sie den gewünschten Prozentwert errechnen.

- Der Computer misst die **TARGET HEART RATE (Zielherzfrequenz)** und ermöglicht Ihnen, diese beim Training zu berücksichtigen. Die Widerstandsstufe wird automatisch angepasst.
- Wenn die Herzfrequenz zu hoch ist, gibt der Computer einen Signalton aus.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, wird Folgendes auf dem Bildschirm angezeigt.



07 Benutzerprogramm

- Benutzer können ein eigenes Workoutprofil erstellen.
- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **U1, U2, U3** oder **U4** auszuwählen.
 - Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **TIME OR DISTANCE (Zeit oder Entfernung)** einzugeben.
 - Drücken Sie erneut **SELECT (Auswählen)**, um den Wert für **CALORIES (Kalorien)** anzupassen.
 - Drücken Sie erneut **SELECT (Auswählen)**, um den Wert für **AGE (Alter)** anzupassen.
 - Drücken Sie erneut **SELECT (Auswählen)**, um den Wert für jede **COLUMN (Spalte)** anzupassen.
 - Passen Sie den Wert für jede Spalte durch Drücken von **UP/DOWN (Nach oben/unten)** an, drücken Sie dann **SELECT (Auswählen)**, um zur nächsten Spalte zu wechseln.
 - Setzen Sie den oben beschriebenen Vorgang fort, bis die Werte für alle **10 Spalten** festgelegt sind.
 - Drücken Sie **START (Start)**, um anschließend mit der Übung zu beginnen.

 Wenn der Benutzer die Zielzeit für das Workout festlegt, kann der nächste Parameter, die Entfernung, nicht geändert werden.



08 Körperfettprogramm

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **BODY FAT (Körperfett)** auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**.
- Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **GENDER (Geschlecht)** auszuwählen. Drücken Sie dann **SELECT (Auswählen)**.
- Die Option **HEIGHT (Größe)** beginnt zu blinken. Geben Sie Ihre Größe in **CM** ein. Drücken Sie dann **SELECT (Auswählen)**.
- Die Option **WEIGHT (Gewicht)** beginnt zu blinken. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um Ihr Gewicht in **KG** auszuwählen.
- Die Option **AGE (Alter)** beginnt zu blinken. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um Ihr Alter auszuwählen.
- Drücken Sie **START (Start)**.
- Nach 15 Sekunden werden auf dem Bildschirm der %-Wert für Körperfett, BMR (basale Stoffwechselrate), BMI (Körpermasseindex) und Körpertyp angezeigt.

 E4 – Stellen Sie sicher, dass Ihre Detailangaben korrekt sind und Ihre Hände auf den Pulsmessern liegen.



Hinweis: Körpertypen

Typ 1: 5–9 %	Typ 5: 25–29 %
Typ 2: 10–14 %	Typ 6: 30–34 %
Typ 3: 15–19 %	Typ 7: 35–39 %
Typ 4: 20–24 %	Typ 8: 40–44 %

09 Regenerierung

Die Taste **RECOVERY (Regenerierung)** kann jederzeit während des Workouts gedrückt werden, um den Regenerierungslevel zu messen.

- Platzieren Sie beide Hände auf den Pulsmessern.
- Sobald Ihr Puls gemessen wird, drücken Sie die Taste **RECOVERY (Regenerierung)**.
- Lassen Sie beide Hände auf den Pulsmessern.
- Der Computer zählt von **60 Sekunden** herunter und zeigt Ihren **PULSE (Puls)** an.

ENTFERNEN SIE IHRE HÄNDE NICHT VON DEN PULSMESSERN, DA DANN KEIN WERT GEMESSEN WIRD.

- Nachdem 60 Sekunden vergangen sind, wird ein Messwert für den Regenerierungslevel angezeigt.

- F1 – Ausgezeichnet
F2 – Sehr gut
F3 – Gut
F4 – Befriedigend
F5 – Unterdurchschnittlich
F6 – Schlecht

Hinweise

- Dieser Computer wird mit einem 9-V-Netzteil betrieben.
- VERWENDEN SIE KEIN ANDERES NETZTEIL FÜR DIESES GERÄT.**
- Das Gerät kann zusammen mit einem **Brustgurt** mit einer Frequenz von **5 kHz** verwendet werden.
- Nach einer Inaktivität von etwa 4 Minuten wird der Computer automatisch heruntergefahren und der Widerstandsmotor wird zurückgesetzt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder einzuschalten.
- Falls der Computer zu irgendeinem Zeitpunkt nicht korrekt funktioniert, ziehen Sie den Netzstecker ab und schließen Sie ihn dann wieder an.



COMPUTER-FUNKTIONER

- A Down (Ned)
- B Start/Stop - Total reset (Start/Stop - Komplet nulstilling)
- C Recovery (Restitution)
- D Aux lead input (Aux-indgang)

- E Up (Op)
- F Mode (Tilstand)
- G Select (Vælg)

KNAP-FUNKTIONER

Down (Ned)

For at vælge trænings-tilstand og justere funktionsværdi nedad.

Start/Stop - Total reset (Start/Stop - Komplet nulstilling)

For at starte og stoppe workout-programmer.
For at starte måling af kropsfedt.
Ved at holde knappen presset i 3 sekunder, vil alle funktionsværdier nulstilles.

Recovery (Restitution)

For at teste restituering af hjerterefrekvens.

Aux lead input (Aux-indgang)

Tilslut aux-stikket her for at afspille musik igennem højttalerne.

Up (Op)

For at vælge trænings-tilstand og justere funktionsværdi opad.

Mode (Tilstand)

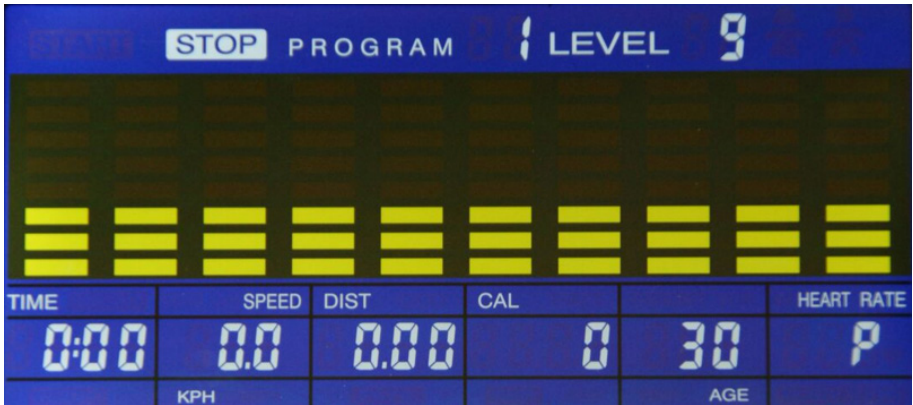
Tryk for at skifte skærmen fra RPM (omdrejningshastighed) til SPEED (hastighed), DISTANCE (afstand) til ODO - Total Accumulated Distance (kilometerstand).

Select (Vælg)

Tryk for at indsætte workout-tid, afstand, calories og alder.

DRIFTSFUNKTION

- 01 Når strømforsyningen er tilsluttet til maskinen, vil computeren tænde med en lang bip-tone. Alle dele af LCD-skærmen vil lyse op i 2 sekunder og derefter vil Program 1 blinke øverst på skærmen.



- 02 Hovedmenuen vises. Brugeren kan trykke på **START** for at begynde øjeblikkeligt i den manuelle tilstand. Alle værdier (**SPEED (Fart)**, **DISTANCE (Afstand)**, **TIME (Tid)**) tæller op fra nul. Under træning kan modstandsgraden til hver en tid ændres ved at trykke **UP (Op)** eller **DOWN (Ned)**.

- 03 Før den manuelle træning påbegyndes kan brugeren indstille **TIME (Tid)**, **Distance (Afstand)**, **Calories (Kalorier)** for det ønskede workout-program.

- Tryk på **SELECT (Vælg)** i hovedmenuen. Når **TIME (Tid)** blinker, tryk **UP (Op)** og **DOWN (Ned)** -knapperne for at ændre indstillingen.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** igen for at ændre **CALORIES (Kalorier)** og **AGE (Alder)**. Tryk på **START (Start)** for at begynde, når detaljerne er blevet indtastet. Den indtastede data vil nu tælle ned, baseret på den givne information.

04 PROGRAM

- Tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** i hovedmenuen for at vælge programmet **P1 - P13**.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** for at ændre programmet **TIME (Tid)**, **CALORIES (Kalorier)** og **AGE (Alder)**.
- Tryk på **START** for at begynde.

- | | | | |
|------|-------------|-------|-------------|
| • P1 | Manuel | • P8 | Intervaller |
| • P2 | Rullende | • P9 | Plateau |
| • P3 | Dal | • P10 | Stigende |
| • P4 | Forbrænding | • P11 | Offroad |
| • P5 | Rampe | • P12 | Bakke |
| • P6 | Trin | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Forhindring | | |

05 T.H.R

- Tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** i hovedmenuen for at vise **THR (Target Heart Rate, hjertefrekvensmål)**.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** for at indtaste **TIME (Tid)** eller **DISTANCE (Afstand)**, tryk **UP/DOWN (Op/Ned)** for at vælge værdi.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** for at indtaste **CALORIES (Kalorier)**, tryk **UP/DOWN (Op/Ned)** for at vælge kalorier.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** for at indtaste **THR**, tryk **UP/DOWN (Op/Ned)** for at vælge **THR**.
- Tryk på **START** for at begynde.



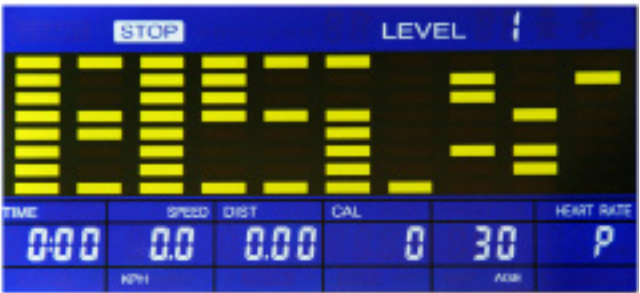
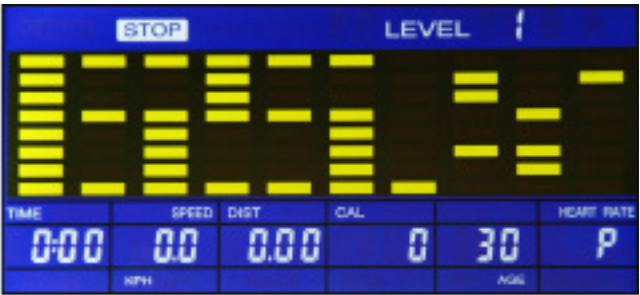
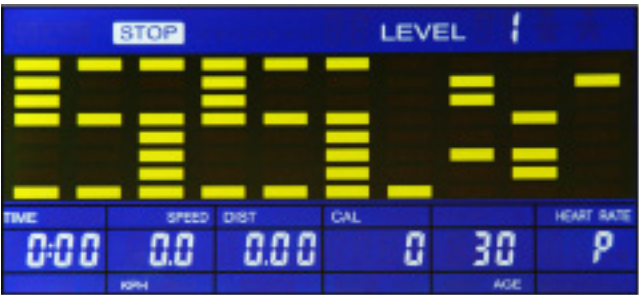
06 H.R.C (Heart Rate Control, hjertefrekvenkontrol)

- Tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** i hovedmenuen for at vise **H.R. (hjertefrekvens) 55%, 65%, 75% or 85%**.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** for at indtaste **TIME (Tid)** eller **DISTANCE (Afstand)**.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** for at indtaste **CALORIES (Kalorier)**.
- Tryk på **SELECT (Vælg)** for at indtaste **Age (Alder)**.
- Tryk på **Start** for at begynde.
- **Begge** hænder skal placeres på pulsfølerne for at registrere **H.R.**



Brugerens maksimale hjertefrekvens er regnet ud til $220 - \text{alder} = \text{TARGET HEART RATE (Hjertefrekvensmål)}$ i alt. Dette er det maksimale din hjertefrekvens bør være. Derefter kan du træne 55%, 65%, 75% eller 85% af dette resultat. For eksempel: $220 - 25$ (brugerens alder) = 195 MHR. Herfra kan du udregne den ønskede %.

- Computeren registrerer RGET HEART RATE (Hjertefrekvensmål) og tillader brugerne at træne indenfor dette. Modstandsniveauet vil automatisk blive ændret.
- Hvis hjertefrekvensen er for høj, bipper computeren for at indikere det.
- Hvis ingen hjertefrekvens bliver registreret, vises det nedenstående på skærmen.



07 User Program (Brugerprogram)

- Brugere kan skabe deres egen workout-profil.
- Tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** i hovedmenuen for at vælge **U1,U2,U3** eller **U4**.
 - Tryk på **SELECT (Vælg)** for at indtaste **TIME OR DISTANCE (Tid eller afstand)**.
 - Tryk på **SELECT (Vælg)** igen for at justere **CALORIES (Kalorier)**.
 - Tryk på **SELECT (Vælg)** igen for at justere **AGE (Alder)**.
 - Tryk på **SELECT (Vælg)** igen for at justere hver **COLUMN (Kolonne)**.
 - Juster hver bar ved at trykke på **UP/DOWN (Op/Ned)** og derefter **SELECT (Vælg)** for at flytte til den næste kolonne.
 - Fortsat med det ovenstående for alle kolonner (**10 kolonner**).
 - Tryk på **START**, når du er færdig for at begynde træningen.

Hvis brugeren sætter tidsmålet på træningen, kan afstands-parametret ikke justeres.



08 Fedtvæv-program

- Tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** i hovedmenuen for at vælge **BODY FAT (Fedtvæv)**.
- Tryk på **SELECT (Vælg)**.
- Tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** for at vælge **GENDER (Køn)** og tryk derefter **SELECT (Vælg)**.
- **HEIGHT (Højde)** blinker nu, indtast højde (**CM**) Tryk på **SELECT (Vælg)**.
- **WEIGHT (Vægt)** blinker nu, tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** for at vælge vægt (**KG**).
- **AGE (Alder)** blinker nu, tryk på **UP/DOWN (Op/Ned)** for at vælge alder.
- Tryk på **START**.
- Efter 15 sekunder viser skærmen fedtvævs %, BMR (basal metabolism ratio, basal stofskifteforhold), BMI (body mass index) og kropstype.



E4 - Kontroller at de indtastede detaljer er korrekte og at hænderne er placerede på pulsfølerne.

Bemærk: Kropstyper	
Type 1 - 5% - 9%	Type 5 - 25% - 29%
Type 2 - 10% - 14%	Type 6 - 30% - 34%
Type 3 - 15% - 19%	Type 7 - 35% - 39%
Type 4 - 20% - 24%	Type 8 - 40% - 44%

09 Restitution

- Under træning kan **RECOVERY (Restitution)** -knappen til enhver tid trykkes for at registrere restitution sniveauet.
- Placer begge hænder på pulsfølerne.
 - Når pulsen er registreret tryk da på **RECOVERY (Restitution)** -knappen.
 - Behold begge hænder på pulsfølerne.

FJERN IKKE HÆNDERNE FRA FØLERNE, ELLERS BLIVER AFLÆSNINGEN IKKE UDFØRT

- Efter at computeren har nedtalt de 60 sekunder, vil en aflæsning af restitution sniveauet blive udført.

Restitution Fitness-grader

- F1 - Fremragende
- F2 - Meget godt
- F3 - Godt
- F4 - Tilfredsstillende
- F5 - Under middel
- F6 - Dårligt

- Noter
- Denne computer kører på en 9V strømforsyning
- BRUG IKKE EN ANDEN STRØMFORSYNING MED DENNE MASKINE.**
- Der kan benyttes en **brystrem** med dette produkt, som kører med en **frekvens på 5k**.
 - Hvis computeren er inaktiv i omkring 4 minutter, lukker den automatisk ned og modstandsmotoren bliver nulstillet. Tryk på enhver knap for at genstarte konsollet.
 - Hvis computeren på noget tidspunkt ikke fungerer korrekt, kan strømforsyningen afkobles og tilsluttes igen for at starte.



FUNKCE POČÍTAČE

- | | |
|---|--------------------------|
| A Down (Dolů) | E Up (Nahoru) |
| B Start/Stop - Total reset (Spustit/zastavit – úplné vynulování) | F Mode (Režim) |
| C Recovery (Obnovení) | G Select (Vybrat) |
| D Aux lead input (Vstup kabelu AUX) | |

FUNKCE TLAČÍTEK

Down (Dolů)
Slouží k výběru tréninkového režimu nebo nastavení nižší hodnoty funkce.

Start/Stop - Total Reset (Spustit/zastavit – úplné vynulování)
Slouží ke spuštění nebo pozastavení cvičení.
Slouží ke spuštění měření tělesného tuku.
Podržet tlačítko po dobu 3 sekund vynulujete hodnoty všech funkcí.

Recovery (Obnovení)
Slouží pro test obnovení normální srdeční frekvence.

Aux Lead input (Vstup kabelu AUX)
Pokud sem připojíte kabel AUX, bude možné přehrávat hudbu přes reproduktory.

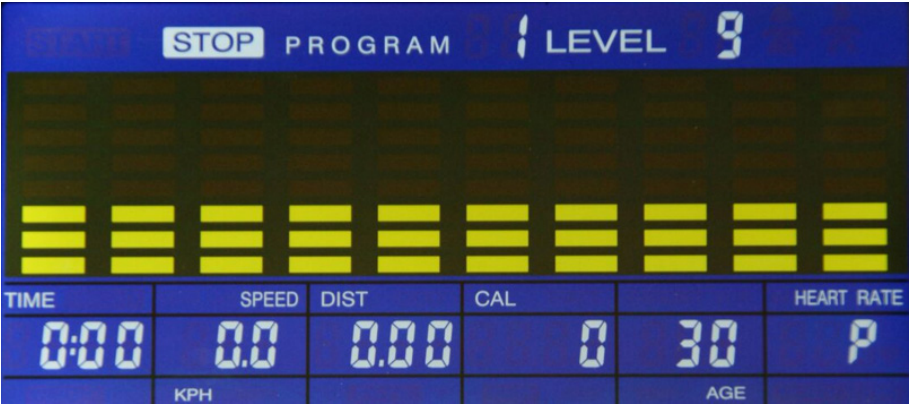
Up (Nahoru)
Slouží k výběru tréninkového režimu nebo nastavení vyšší hodnoty funkce.

Mode (Režim)
Stisknutím můžete přepínat zobrazení z obrazovky RPM (Otáčky za minutu) na obrazovku SPEED (Rychlost) nebo z obrazovky DISTANCE (Vzdálenost) na obrazovku ODO (Celková vzdálenost).

Select (Vybrat)
Stisknutím můžete zadat čas cvičení, vzdálenost, kalorie a věk.

POSTUP POUŽÍVÁNÍ

01 Jakmile připojíte zdroj napájení, počítač se zapne a ozve se dlouhé pípnutí. Všechny segmenty na displeji LCD se na 2 sekundy rozsvítí a poté v horní části obrazovky začne blikat text Program 1.



02 Zobrazí se hlavní nabídka. Stisknutím tlačítka **START (Spustit)** je možné rovnou začít cvičit v manuálním režimu. Všechny hodnoty (**SPEED (Rychlost)**, **DISTANCE (Vzdálenost)**, **TIME (Čas)**) se budou počítat od nuly. Stisknutím tlačítka **UP (Nahoru)** nebo **DOWN (Dolů)** můžete kdykoli během cvičení změnit úroveň odporu.

03 Uživatel může před zahájením manuálního cvičení nastavit možnosti **TIME (Čas)**, **Distance (Vzdálenost)** a **Calories (Kalorie)** pro požadované cvičení.

- V hlavní nabídce stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)**. Začne blikat možnost **TIME (Čas)**. Stisknutím tlačítek **UP (Nahoru)** a **DOWN (Dolů)** změňte nastavení.
- Stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)** znovu a nyní nastavte možnosti **CALORIES (Kalorie)** a **AGE (Věk)**. Jakmile zadáte všechny údaje, stisknutím tlačítka **START (Spustit)** zahajte cvičení. Zahájí se odpočet od zadaných údajů.

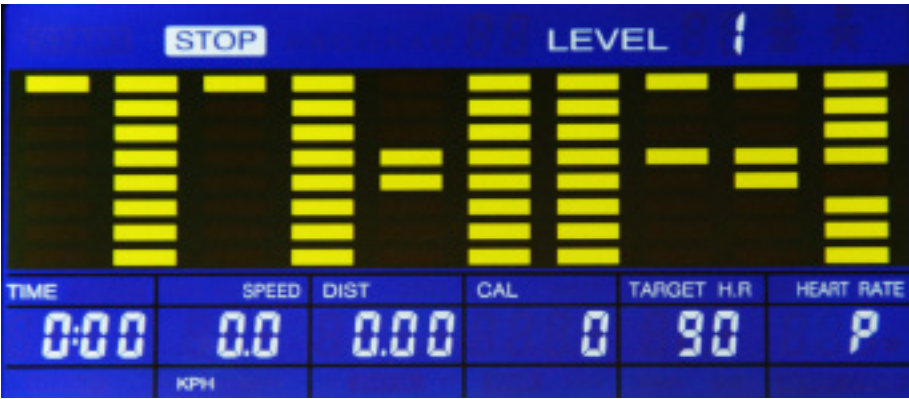
04 PROGRAM

- V hlavní nabídce vyberte pomocí tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** program **P1–P13**.
- Stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)** a změňte pro program nastavení možností **TIME (Čas)**, **CALORIES (Kalorie)** a **AGE (Věk)**.
- Začněte stisknutím tlačítka **START (Spustit)**.

- | | | | |
|------|-------------|-------|--------------|
| • P1 | Manuální | • P8 | Intervaly |
| • P2 | Jízda | • P9 | Rovina |
| • P3 | Údolí | • P10 | Lezení |
| • P4 | Pálení tuku | • P11 | Mimo silnici |
| • P5 | Rampa | • P12 | Kopec |
| • P6 | Schody | • P13 | Fartlek |
| • P7 | Překážka | | |

05 T.H.R

- V hlavní nabídce stiskněte tlačítka **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** a označte možnost **THR (Cílová srdeční frekvence)**.
- Stisknutím tlačítka **SELECT (Vybrat)** otevřete zadání hodnot pro možnosti **TIME (Čas)** nebo **DISTANCE (Vzdálenost)**. Stisknutím tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** vyberte požadovanou hodnotu.
- Stisknutím tlačítka **SELECT (Vybrat)** otevřete zadání hodnoty pro možnost **CALORIES (Kalorie)**. Stisknutím tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** vyberte požadovanou hodnotu kalorií.
- Stisknutím tlačítka **SELECT (Vybrat)** otevřete zadání hodnoty pro možnost **THR (Cílová srdeční frekvence)**. Stisknutím tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** vyberte požadovanou hodnotu **THR (Cílová srdeční frekvence)**.
- Začněte stisknutím tlačítka **START (Spustit)**.



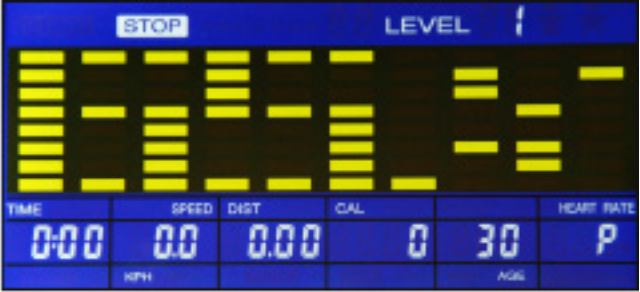
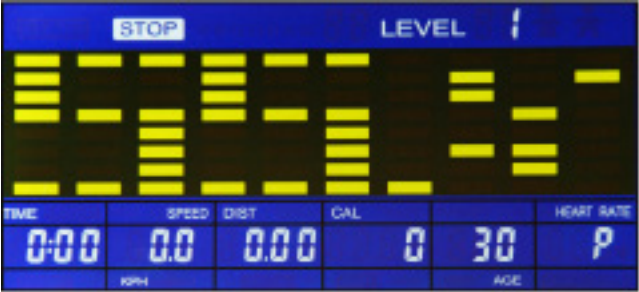
06 H.R.C (Řízení srdeční frekvence)

- V hlavní nabídce stiskněte tlačítka **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** a označte možnost **H.R. (Srdeční frekvence) 55%, 65%, 75% nebo 85%**.
- Stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)** a zadejte hodnotu **TIME (Čas)** nebo **DISTANCE (Vzdálenost)**.
- Stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)** a zadejte hodnotu **CALORIES (Kalorie)**.
- Stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)** a zadejte hodnotu **Age (Věk)**.
- Začněte stisknutím tlačítka **Start (Spustit)**.
- Pokud chcete zaznamenat hodnotu **H.R.** (Srdeční frekvence), je nutné držet **Both (Obě)** ruce na snímačích.



Vaše maximální srdeční frekvence (MHR) se počítá jako 220 – věk. Výsledek této rovnice představuje celkovou **TARGET HEART RATE (Cílovou srdeční frekvenci)**. Po vypočítání této hodnoty můžete začít cvičit, abyste dosáhli jejích 55, 65, 75 nebo 85%. Příklad: 220 – 25 (věk uživatele) = MHR 195. Po vypočítání této hodnoty můžete začít cvičit, abyste dosáhli požadovaného procenta.

- Počítač zaznamená hodnotu **TARGET HEART RATE (Cílová srdeční frekvence)** a přizpůsobí jí cvičení uživatele tím, že automaticky změní úroveň odporu.
- Pokud je srdeční frekvence příliš vysoká, počítač to oznámí pípnutím.
- Pokud není zaznamenávána žádná srdeční frekvence, na displeji se zobrazí níže uvedené informace.



07 User Program (Uživatelský program)

- Uživatel si může vytvořit vlastní profil cvičení.
- V hlavní nabídce stiskněte tlačítka **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** a vyberte možnost **U1, U2, U3** nebo **U4**.
 - Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)** a zadejte hodnotu **TIME (Čas)** nebo **DISTANCE (Vzdálenost)**.
 - Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)** znovu a zadejte hodnotu **CALORIES (Kalorie)**.
 - Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)** znovu a zadejte hodnotu **AGE (Věk)**.
 - Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)** znovu a nastavte jednotlivé sloupce (**COLUMN**).
 - Nastavte každý sloupec pomocí tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)**. Stisknutím tlačítka **SELECT (Vybrat)** přejdete na další sloupec.
 - Postupujte stejným způsobem u všech sloupců **10 sloupců**.
 - Stisknutím tlačítka **START (Spustit)** po dokončení zahájíte cvičení.

Pokud uživatel nastaví cílový čas pro cvičení, následující parametr pro vzdálenost nelze nastavit.



08 Program Body Fat (Tělesný tuk)

- V hlavní nabídce stiskněte tlačítka **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** a vyberte možnost **BODY FAT (Tělesný tuk)**.
- Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Stisknutím tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** vyberte nastavení možnosti **GENDER (Pohlaví)** a poté stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Nyní začne blikat možnost **HEIGHT (Výška)**. Zadejte výšku (**CM**) a stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Nyní začne blikat možnost **WEIGHT (Hmotnost)**. Stisknutím tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** vyberte hmotnost (**KG**).
- Nyní začne blikat možnost **AGE (Věk)**. Stisknutím tlačítek **UP/DOWN (Nahoru/Dolů)** vyberte věk.
- Stiskněte tlačítka **START (Spustit)**.
- Po 15 sekundách se na displeji zobrazí procento tělesného tuku, hodnota **BMR (bazální metabolický výdej)**, hodnota **BMI (index tělesné hmotnosti)** a tělesný typ.



E4 – Zkontrolujte správnost zadání a zda máte umístěny ruce na snímačích pulsu.

Poznámka: Tělesné typy	
Typ 1: 5–9 %	Typ 5: 25–29 %
Typ 2: 10–14 %	Typ 6: 30–34 %
Typ 3: 15–19 %	Typ 7: 35–39 %
Typ 4: 20–24 %	Typ 8: 40–44 %

09 Recovery (Obnovení)

- Během cvičení můžete kdykoli stisknout tlačítka **RECOVERY (Obnovení)** a zaznamenat tak úroveň rychlosti obnovení.
- Umístěte obě ruce na snímače pulzu.
 - Po zjištění pulsu stiskněte tlačítka **RECOVERY (Obnovení)**.
 - Ponechejte obě ruce na snímačích pulzu.
 - Počítač odpočítá **60 sekund** a zobrazí hodnotu **PULSE (Pulz)**.

POKUD SEJMETE RUCE ZE SNÍMAČŮ, NEZOBRAZÍ SE ŽÁDNÝ VÝSLEDEK MĚŘENÍ

- Jakmile počítač odpočítá 60 sekund, zobrazí odečet úrovně obnovení.

Úrovně rychlosti obnovení

- F1 – Vynikající
- F2 – Velmi dobrý
- F3 – Dobrý
- F4 – Uspokojivý
- F5 – Podprůměrný
- F6 – Slabý

Poznámky

- Tento počítač je napájen 9V napájecím adaptérem.
- K NAPÁJENÍ TOHOTO PŘÍSTROJE NEPOUŽÍVEJTE ŽÁDNÝ JINÝ ADAPTÉR.**
- S tímto produktem lze používat **hrudní popruh** na **frekvenci 5K**.
- Počítač se po přibližně 4 minutách nečinnosti automaticky vypne a odporový motor se resetuje.
- Stisknutím libovolného tlačítka počítač opět zapnete.
- Pokud počítač nefunguje správně, odpojte a znovu připojte zdroj napájení a poté jej znovu zapněte.



رتوي بمكلا فئ اظو

- A** (لفسأ) Down
- B** Start/Stop - Total reset
- C** (شاعتنالا) Recovery
- D** (لصوت كللس لخدم) Aux lead input
- E** (ىلعأ) Up
- F** (عضولا) Mode
- G** (ديدحتلا) Select

رزل فئ اظو

- UP** (ىلعأ) (لفسأ) Down
- ىل فئ طولا قميق طبضو بي ردتلا عضو ديدحتلا
- ىل فئ طولا قميق طبضو بي ردتلا عضو ديدحتلا

Mode (عضولا)

يف قفل RPM، نم قشاشلا لي دبتل طغضا
DISTANCE، (عرسلا) SPEED ىل (ققي قدا)
ىل (عفا سلا)

Select (ديدحتلا)

تار عسل او عفا سلا او بي ردتلا تقو لا خدال طغضا
نسل او قيرار حلا

Start/Stop - Total Reset

(قيل امجال ني عتلا قدا ع - فاق يلا/ءدبلا)

انتقؤم اهفاق يلاو تابي ردتلا ءدبل
مسجلا يف نوهدلا قنسن سايق ءدبل
3 قدل رارم تسالا عم حاتفملا ىل ع طغضلا لم عيس
رفص ىل فئ اظولا ميق ني عت قدا ع ىل ع ناوٹ

Recovery (شاعتنالا)

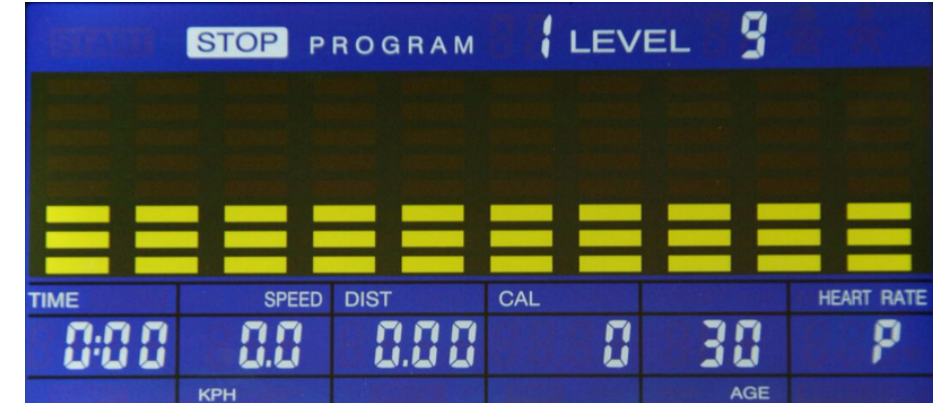
بلقلا تابرض لدعم شاعتنالا رابتخال

Aux Lead input (دعاسم لي صوت كللس لخدم)

لي غششلا انه دعاسملا لي صوتلا كللس لخدأ
توصلال تاربكم لال خ ققي سولما

لي غششلا عارجا

توص رادصل ىل ع رتوي بمكلا لم عيس، زاهجلاب قق اظلا ردصم لي صوت متي امدن ع
ضموي س مٹ ني تي ناث قدل LCD قشاش عطق لك ءاضا متتسو. ليوط ريفص
قشاشلا ىل عأ يف (1 جم ان ربل) Program 1



(ءدبلا) **START** ىل ع طغضلا مدختسمل عي طتسي. عيس يئرلا قمل اقل ضرع متي س
(**SPEED, DISTANCE, TIME**) ميقل لك دع متي س. روفلا ىل ع يوديلا عضولا يف ءدبل
يأ يف قمواقملا يوتسم ريي غت نكمي. رفصلا نم (تقول او عفا سلا او عرسلا) (**UP** (ىلعأ) و (**DOWN** (لفسأ) ىل ع طغضلا قيرط نع تقو

و (**Distance** (تقول) و (**TIME** (تقول) مدختسمل عي طتسي، يوديلا بي ردتلا ءدب لبق
بوغرمل بي ردتلا (قيرار حلا تار عسل) **Calories**

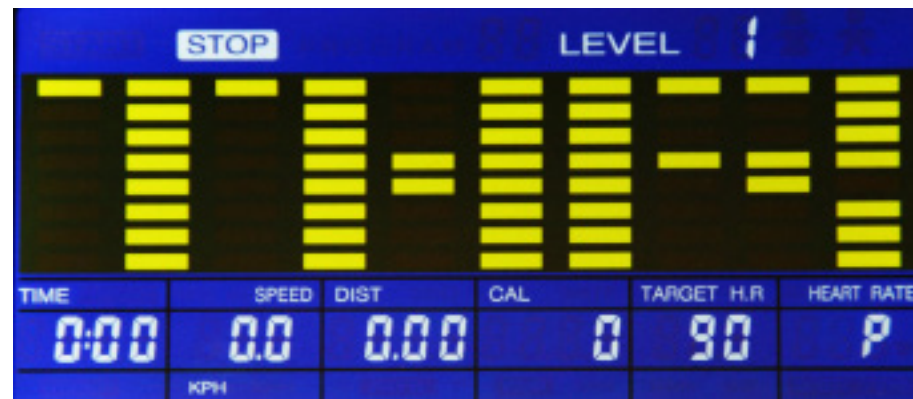
- ىل ع طغضا، نالا (تقول) **TIME** ضموي س، (**SELECT** (ديدحت) ىل ع طغضا عيس يئرلا قمل اقل نم
- دادعلا ريي غتلا (لفسأ) **DOWN** و (ىلعأ) **UP** ني رزل
- AGE** و (قيرار حلا تار عسل) **CALORIES** طبضلا ىرخأ قرم (ديدحت) **SELECT** ىل ع طغضا
دعلا لي غشش متي س. لي صافتلا لا خدلا نم ءامت نالا دن ع (ءدب) **START** ىل ع طغضا (**نسل**)
قل خدملا تامول عمل نم قل خدملا تاناي بلل يل زان تالا

04 جمان ربل

- (نم) **P1 - P13** جمان ربل رايت خال (لفس/أىلع) **UP/DOWN** ىلع طغضا ،ةيسيئرلا قمئاقلا يف
- (13 ىل 1 جمان ربل)
- **AGE** و (ةيرارجل تارعلال) **CALORIES** و (تقول) **TIME** رييغتل (ديدحت) **SELECT** ىلع طغضا
- **P1** يودي
- **P2** فلل
- **P3** يداول
- **P4** نوهدل قرح
- **P5** ردحنم
- **P6** تاوطل
- **P7** قئاعل
- **P8**
- **P9**
- **P10**
- **P11**
- **P12**
- **P13**
- تارفل
- عفترم
- قلستل
- قرعو قيرط
- لت
- عرسلاب بعالتل

05 T.H.R

- ببلقل تابررض لدعم) **THR** زييمتل (لفس/أىلع) **UP/DOWN** ىلع طغضا ،ةيسيئرلا قمئاقلا يف
- (فدهتسمل)
- **UP/** ىلع طغضا ،(ةفاسمل) **DISTANCE** و (تقول) **TIME** لاخدل (ديدحت) **select** ىلع طغضا
- **DOWN** (لفس/أىلع) (ديدحت) **SELECT** ىلع طغضا
- **UP/** ىلع طغضا ،(فدهتسمل تارعلال ديدهت) (لفس/أىلع) **CALORIES** لاخدل (ديدحت) **SELECT** ىلع طغضا
- **DOWN** (لفس/أىلع) (فدهتسمل تابررض لدعم) **THR** لاخدل (ديدحت) **SELECT** ىلع طغضا
- **START** (ءدبل) ىلع طغضا



06 (ببلقل تابررض لدعم يف مكحتل) H.R.C

- تابررض لدعم) **HR** زييمتل (لفس/أىلع) **UP/DOWN** ىلع طغضا ،ةيسيئرلا قمئاقلا يف
- **85%** و **75%** و **65%** و **55%** (ببلقل)
- (ةفاسمل) **DISTANCE** و (تقول) **TIME** لاخدل (ديدحت) **SELECT** ىلع طغضا
- (ةيرارجل تارعلال) **CALORIES** لاخدل (ديدحت) **SELECT** ىلع طغضا
- (نسل) **Age** لاخدل (ديدحت) **SELECT** ىلع طغضا
- **Start** (ءدبل) ىلع طغضا
- (ببلقل تابررض لدعم) **H.R** ليچستل ضربنل تارعشتسم ىلع نيديلا اتلك عضو مزلي

= نسل - 220 ةلداعملاب نيمدختسملل ببلقل تابررض لدعمل ىصقألا دحل باسح متي
جتانل نوكمي ،يلامجالا (فدهتسمل ببلقل تابررض لدعم) **TARGET HEART RATE**
انهي لمعل كنكمي .نوكمي نأ يغبن يذلا (MHR) ىصقألا ببلقل تابررض لدعم وه
رمع) 25 - 220 :لاثمل ليبس ىلع .لدعمل اذه نم 85% و 75% و 65% و 55% قفسن
قبو غرمل % قفسن قيقت كنكمي انه نم ،ببلقل تابررض لدعم 195 = (نيمدختسمل)

- حمسيو فدهتسمل (ببلقل تابررض لدعم) **TARGET HEART RATE** رتوي بمكلال لچسي
- ايئقلت قماقملا ىوتسم رييغت متيسو ،اذه قيقتب مدختسملل
- اذه ىل قراشلل ارئيفص رتوي بمكلال رصئس ،اؤج عفترم ببلقل تابررض لدعم ناك اذ
- قشاشل ىلع يلي ام ضرع متيس هنإف ،ببلقل تابررض لدعم ليچست متي مل اذ



07 جمان رب

هـ. ب ص ا خ ل ا ب ي ر د ت ل ا ف ي ر ع ت ف ل م ء ا ش ن ا م د خ ت س م ل ا ع ي ط ت س ي

- **U4. وأ U3 وأ U2 وأ U1** ديدحتل (لفسأ/ىلأ) **UP/DOWN** ىلأ طغضا ، ةيسىئرلأ ةمئاقلا يف .
 - (؁فاسملا وأ تقولا) (**TIME** وأ **DISTANCE**) لاخدلأ (ديدحت) **SELECT** ىلأ طغضا .
 - (؁يرارحلا تار؁سلا) **CALORIES** ليدعتل ىرخأ ؁رم (ديدحت) **SELECT** ىلأ طغضا .
 - (نسلأ) **AGE** ليدعتل ىرخأ ؁رم (ديدحت) **SELECT** ىلأ طغضا .
 - (دوم؁لأ) **COLUMN** لك ليدعتل ىرخأ ؁رم (ديدحت) **SELECT** ىلأ طغضا .
 - (ديدحت) **SELECT** ددح مٲ (لفسأ/ىلأ) **UP/DOWN** ىلأ طغضلاب طيرش لك طبضا .

يلالالأ دوم؁لأ ىلأ لاقتنالل
- (**؁دم؁أ 10**) ؁دم؁لأ لكلا ؁ال؁أ ؁دراولا ؁وط؁لأ ؁بات .

❗ قەلەم تېببۇس ئەنئەنىسىمىز ئالەم ئاف، ئام بىر رەتلە فەدەتسىمەلە تەقۇلە نەيىيەت بىر مەخسەس مەلە ماقا ئاڭا.
قەلەم تەلە قەفاس مەلە



08 ي ف نو هدلا جمان رب

- ي ف نوهدل) BODY FAT** دي دحتل (لفس/اىلعأ) UP/DOWN اىلع طغضا، ءيس يئرلا قمئاقلا يف
 (مس جل)
SELECT اىلع طغضا مٲ ،(سننجل)، GENDER دي دحتل (لفس / اىلعأ) UP/DOWN اىلع طغضا .
 (دي دحت)
SELECT اىلع طغضا (مس) عافترا لا لخدأ ،نآالا (عافترا لا) HEIGHT ضموي س •
 (مچك) نزولا دي دحتل (لفس/اىلعأ) UP/DOWN اىلع طغضا ،نآالا (نزول) WEIGHT ضموي س •
 نسلال دي دحتل (لفس/اىلعأ) UP/DOWN اىلع طغضا ،نآالا (نسلال) AGE ضموي س •
START اىلع طغضا •
 (يس اسالا ضيال قب سن) BMR و % مس جلال ي ف نوهدل قبانوج لقي موافق علل اعنل قهجن انشه 15 روم داخ
 ضربنلا تار عش تسمل اىلع ديلا عضو



مسجل اعوان : قسط الحام	
9% - 5% - 1 عونال	29% - 25% - 5 عونال
14% - 10% - 2 عونال	34% - 30% - 6 عونال
19% - 15% - 3 عونال	39% - 35% - 7 عونال
24% - 20% - 4 عونال	44% - 40% - 8 عونال