



C-21x BIKE

C-21x VÉLO

**USER MANUAL
MANUEL DE L'UTILISATEUR**



C-21x BIKE C-21x VÉLO

UK: RFE EUROPA LTD, 8 CLARENDON DRIVE, WYMBUSH, MILTON KEYNES, MK8 8ED
+44 (0)800 440 2459 / techsupport@rfeinternational.com

EUROPE: RFE EUROPA, LINPRUNSTRASSE 49, 80335 MUNICH, DEUTSCHLAND
serviceeuropa@rfeinternational.com
ES: serviciotecnico@rfeinternational.com / +34 800 600 816
DE: serviceeuropa@rfeinternational.com / +49 (0)89 189 39 700

APAC (EXCLUDING AUSTRALIA): RFE ASIA PACIFIC, 26F, 2608-2609, 1 HUNG TO ROAD, KWUN
TONG, KOWLOON, HONG KONG.
techsupportapac@rfeinternational.com / +852 34685027

AUSTRALIA: techsupportaustralia@rfeinternational.com

CHINA: 上海锐达健身科技发展有限公司 上海市宝山区爱辉路201号 智航创新园 1座 1601 A室
techsupportchina@rfeinternational.com / 4007037798

USA: RFE SPORTING GOODS INC., 715 DISCOVERY BLVD, SUITE 313, CEDAR PARK, TX-78613, USA
techsupportusa@rfeinternational.com / +1 (800) 215 6216



NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

CAN ICES-3(B) / NMB-3(B)

ADIDASHARDWARE.COM

AVUS-10501

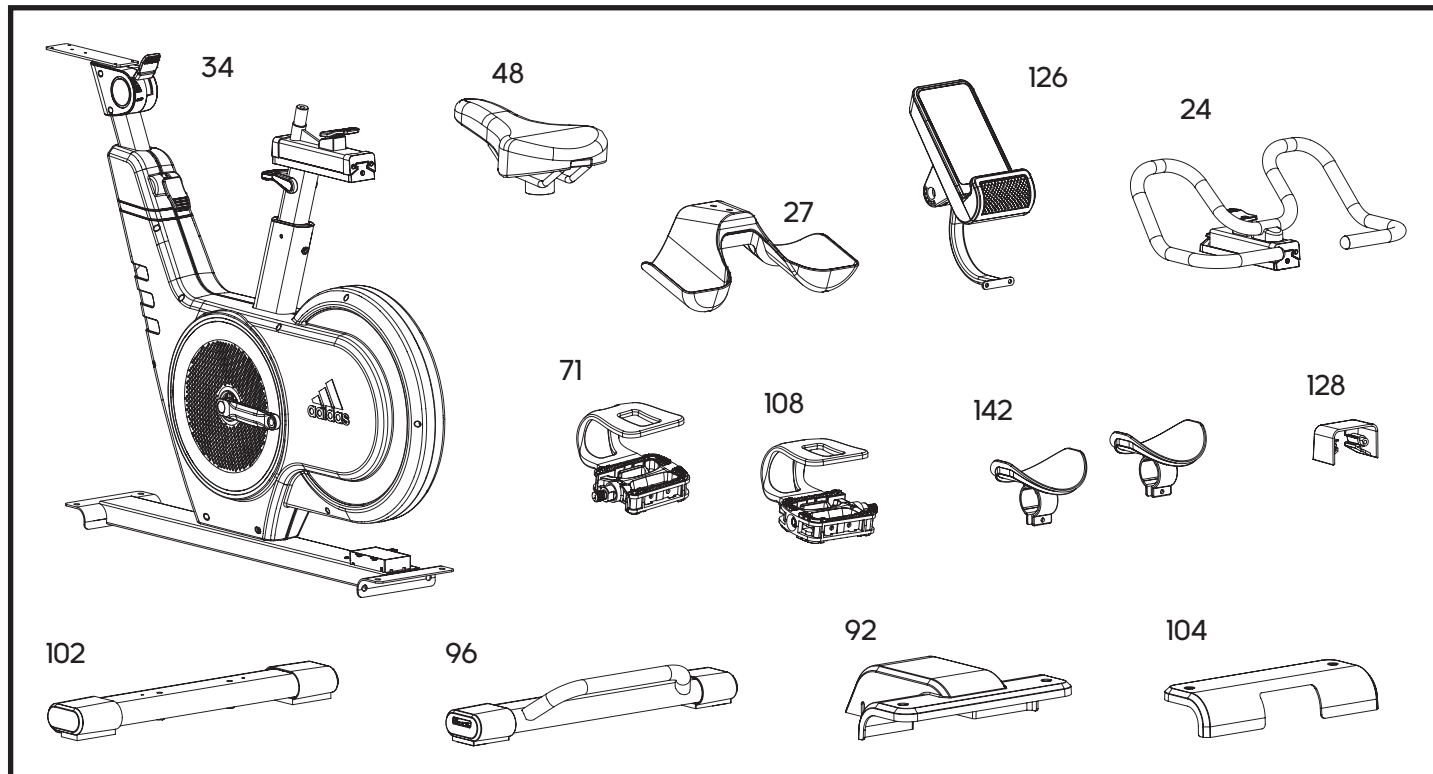
V2 09/2021



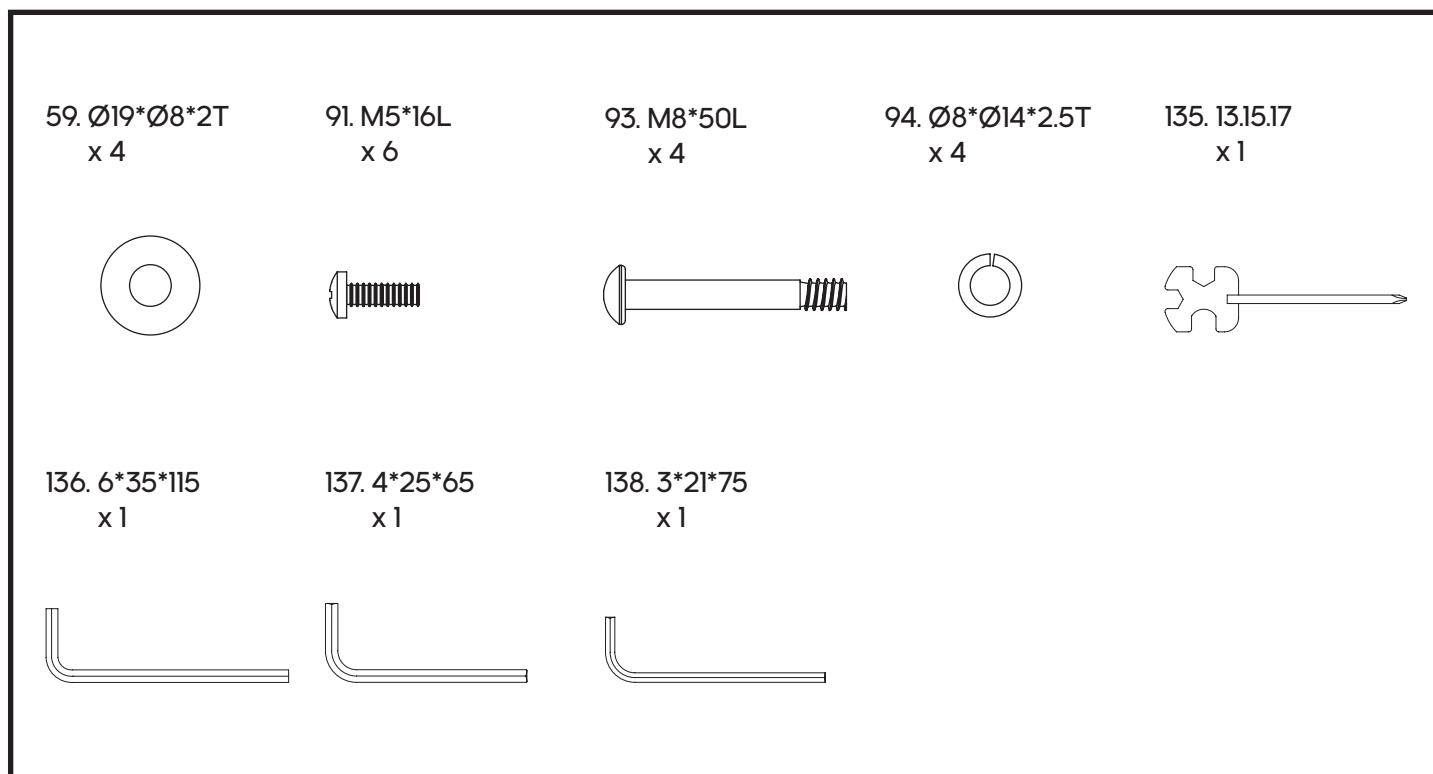
ADIDASHARDWARE.COM



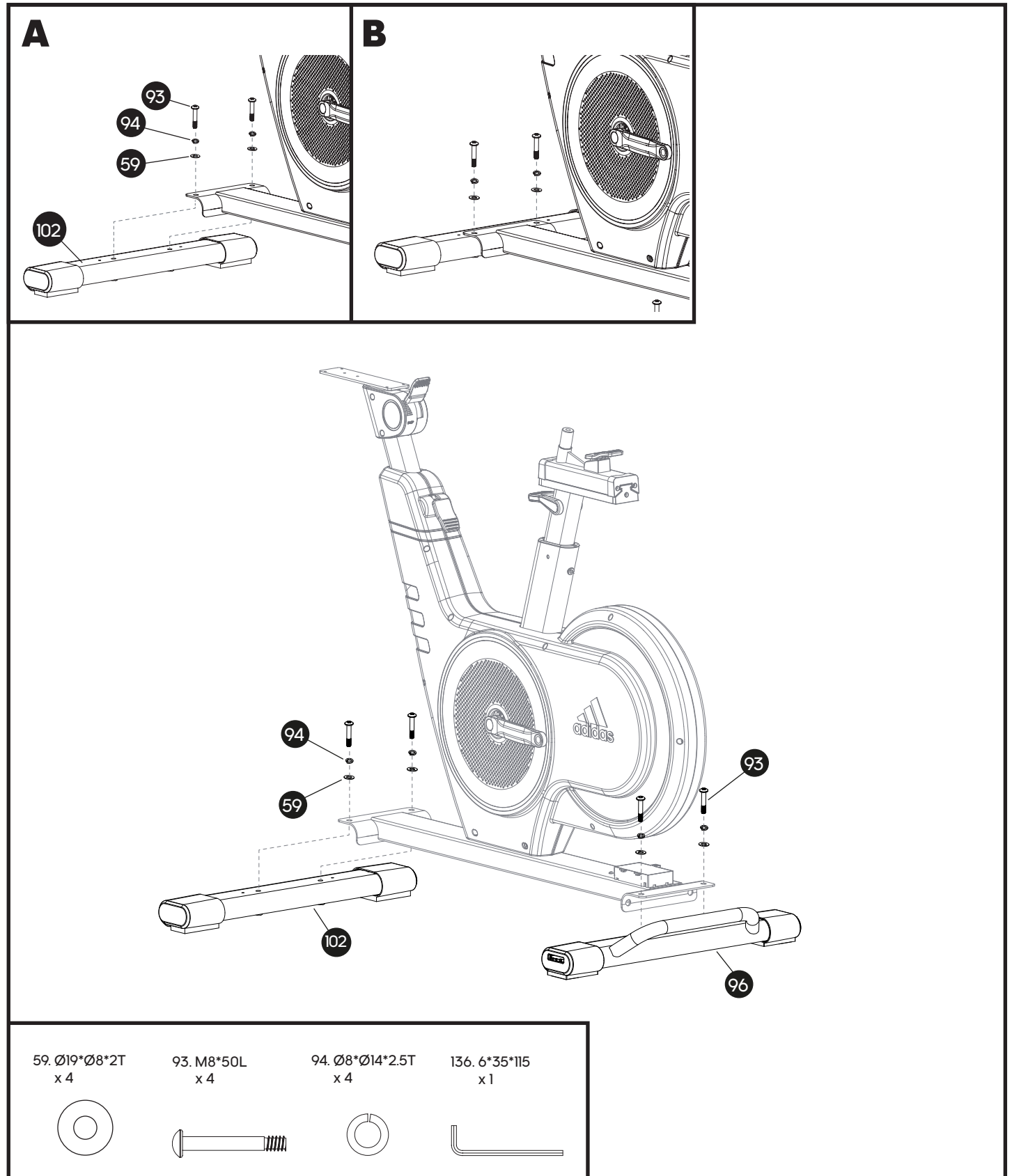
PARTS



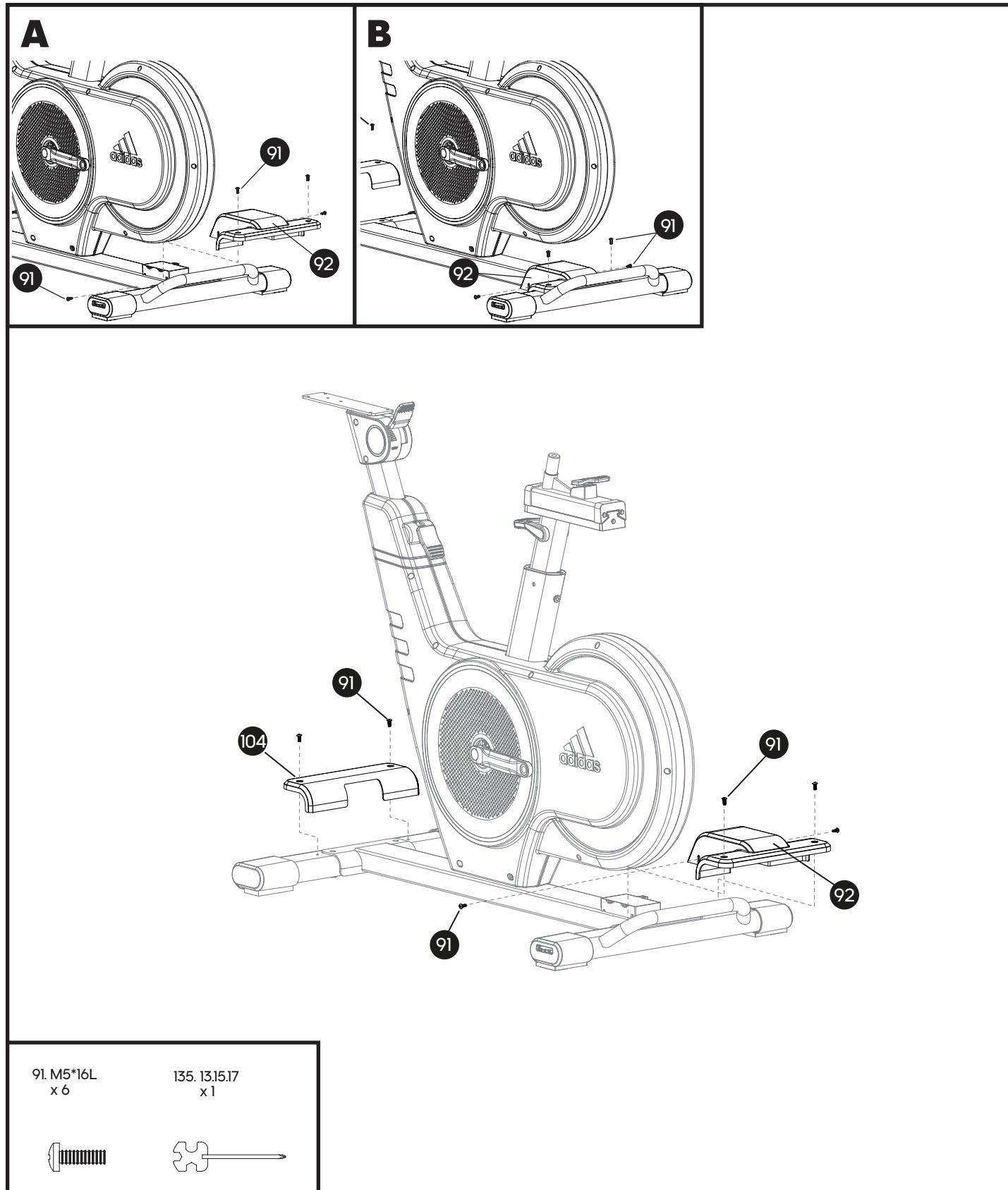
HARDWARE PACK



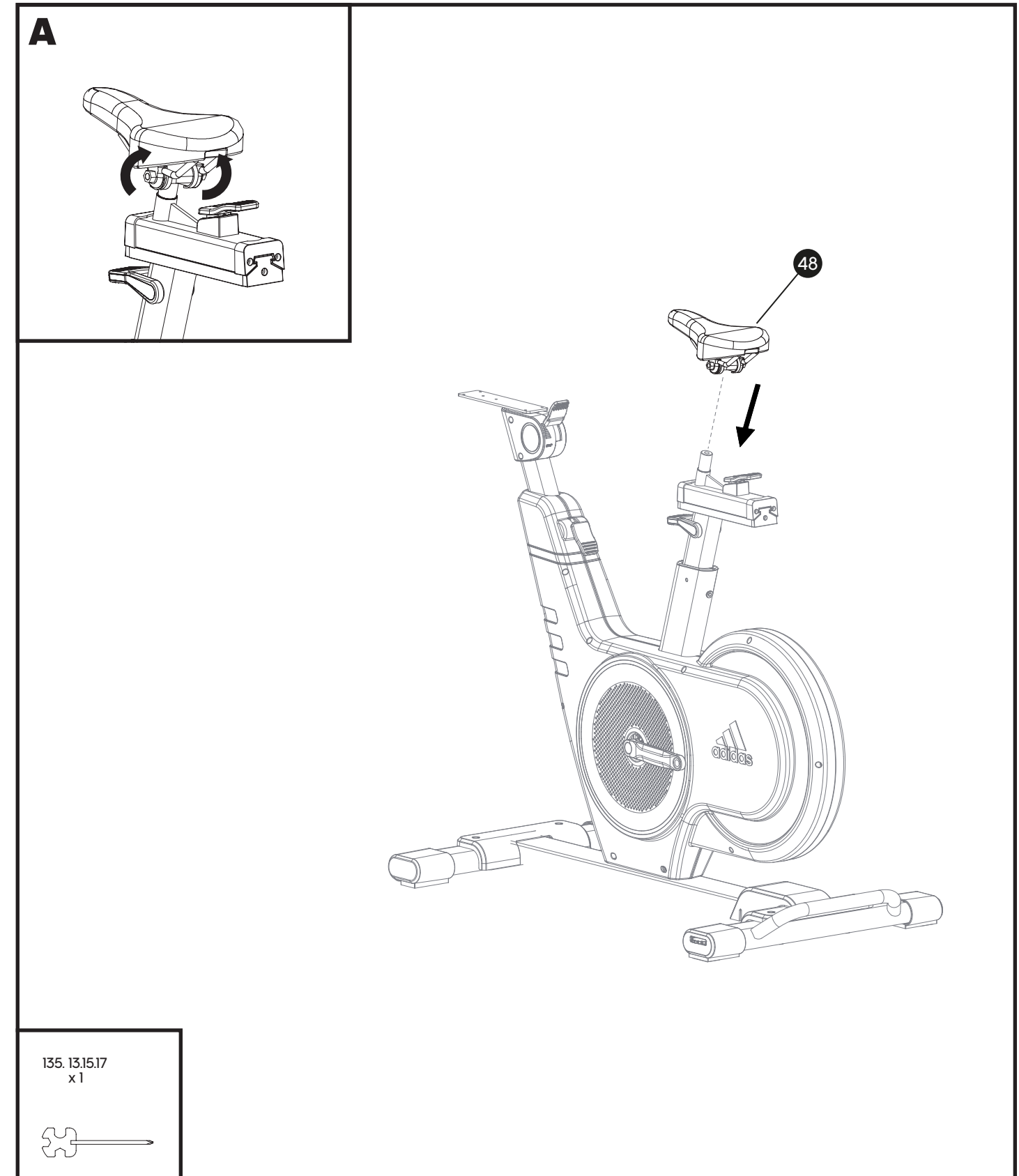
ASSEMBLY INSTRUCTIONS 1



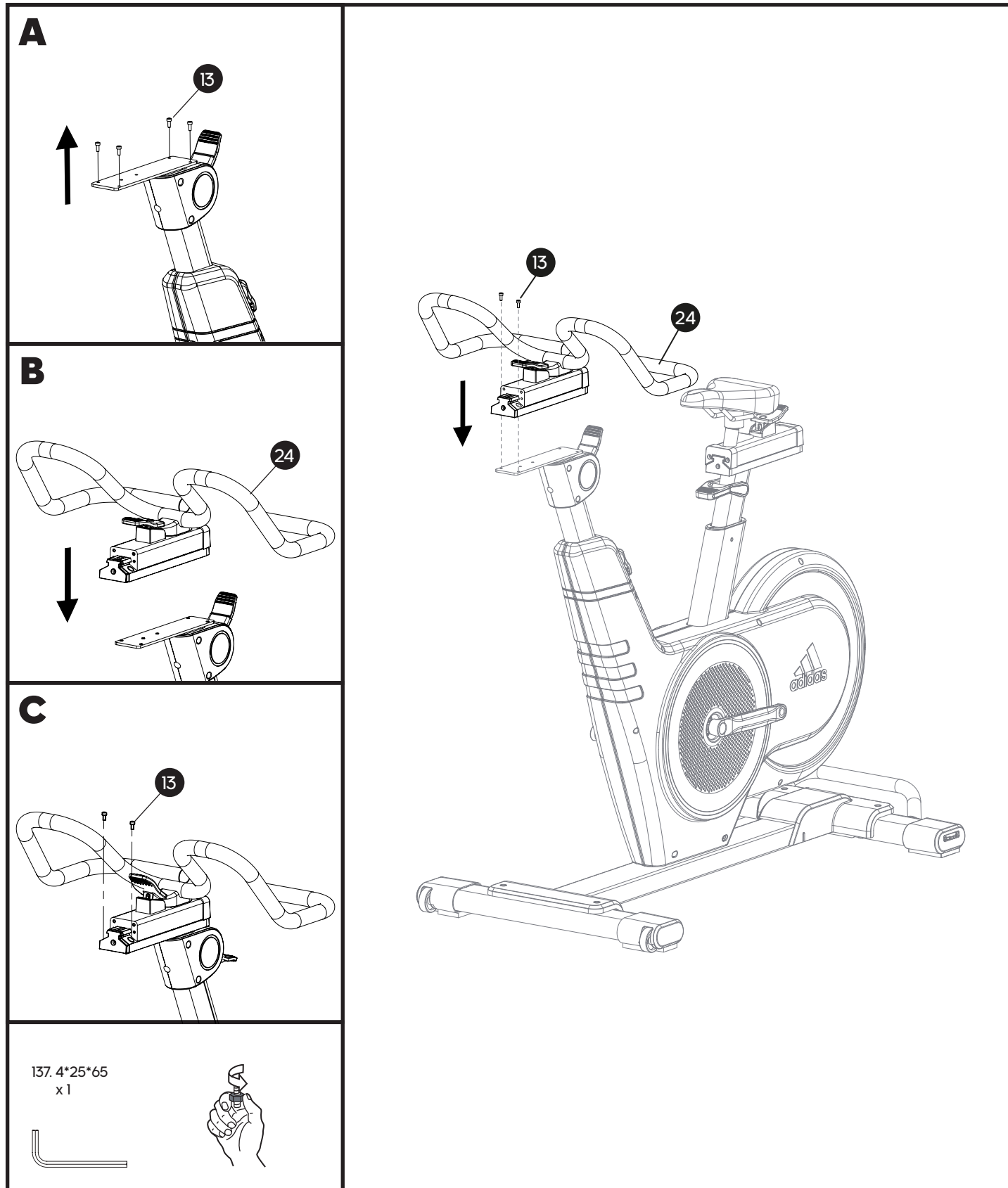
2 x2



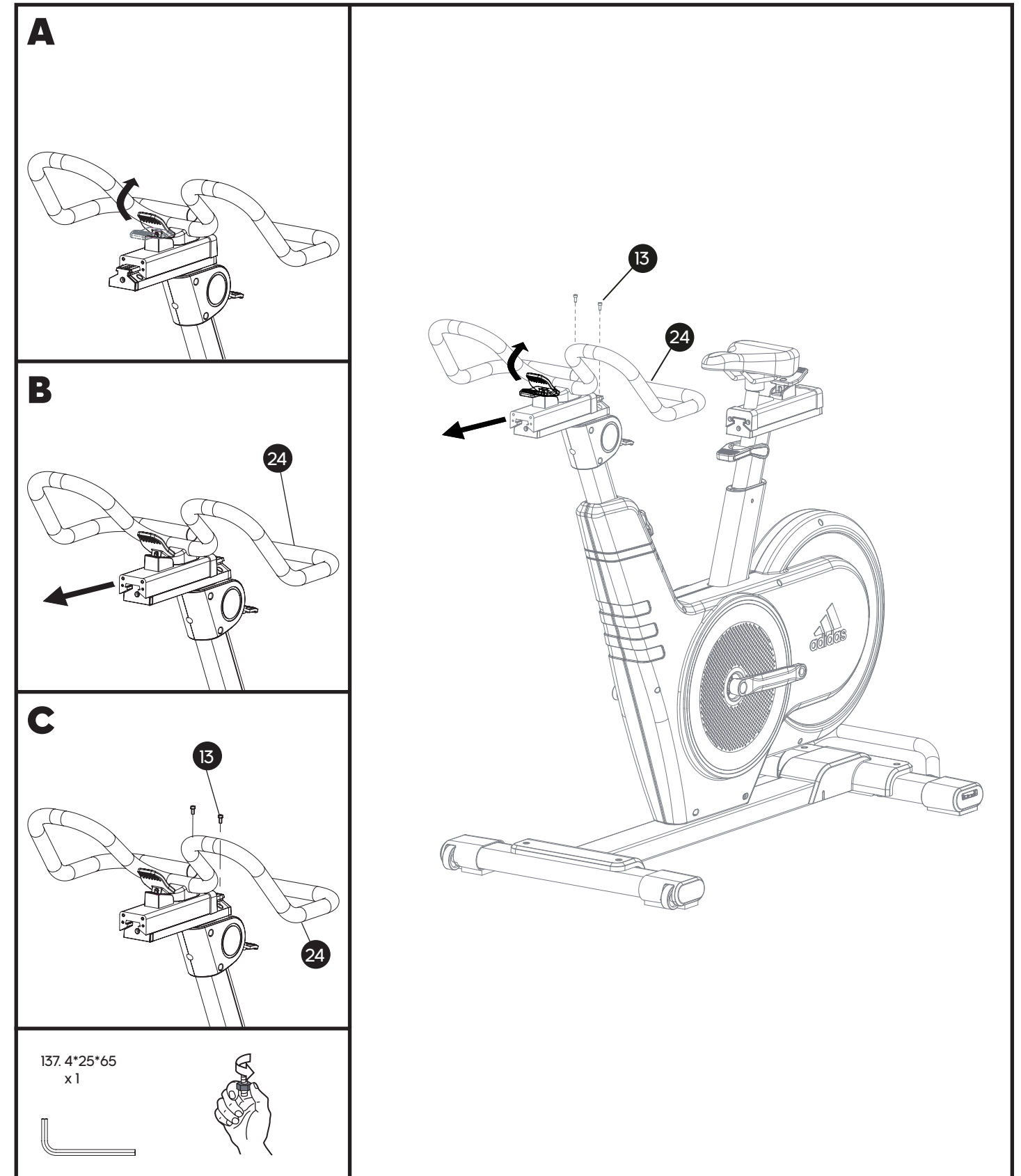
3 x2



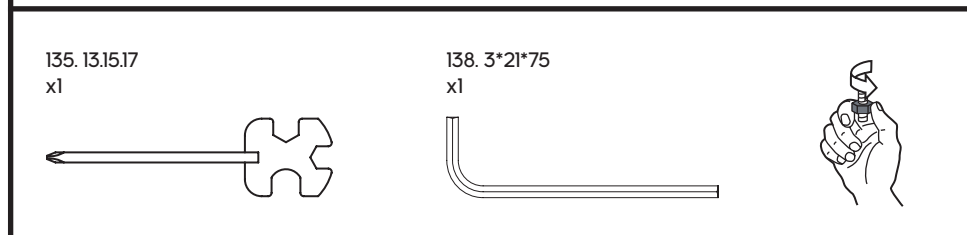
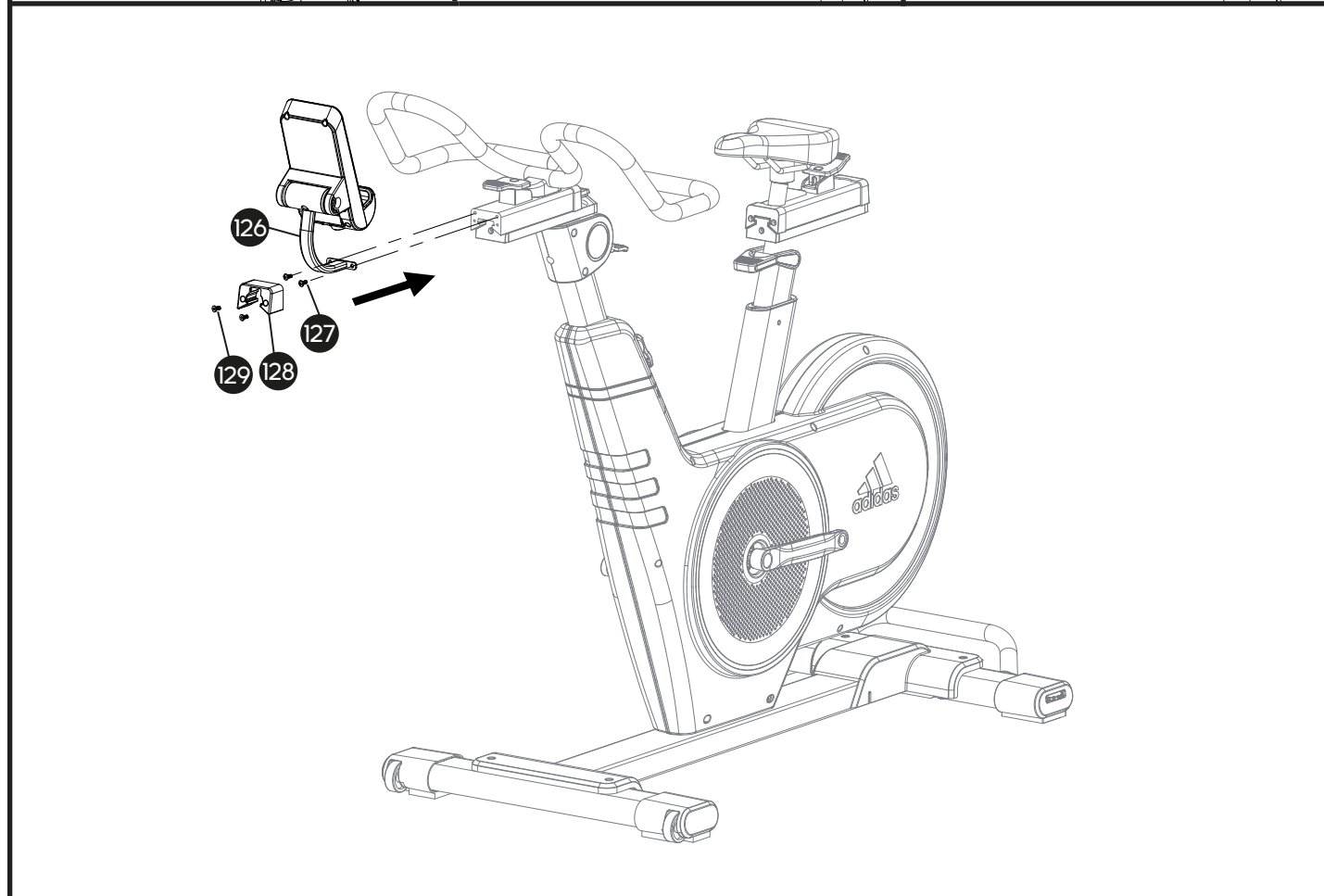
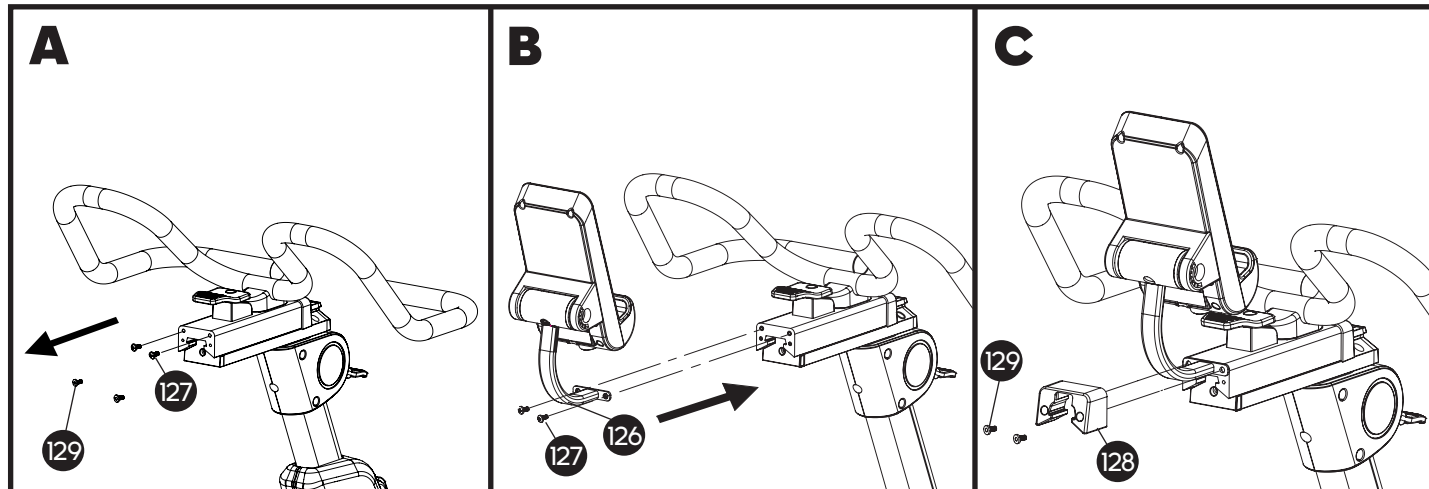
4 x2



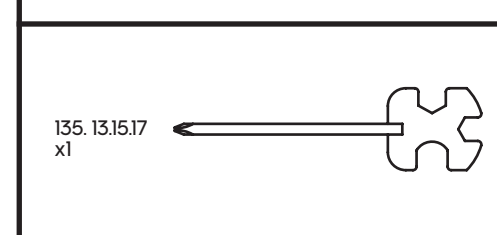
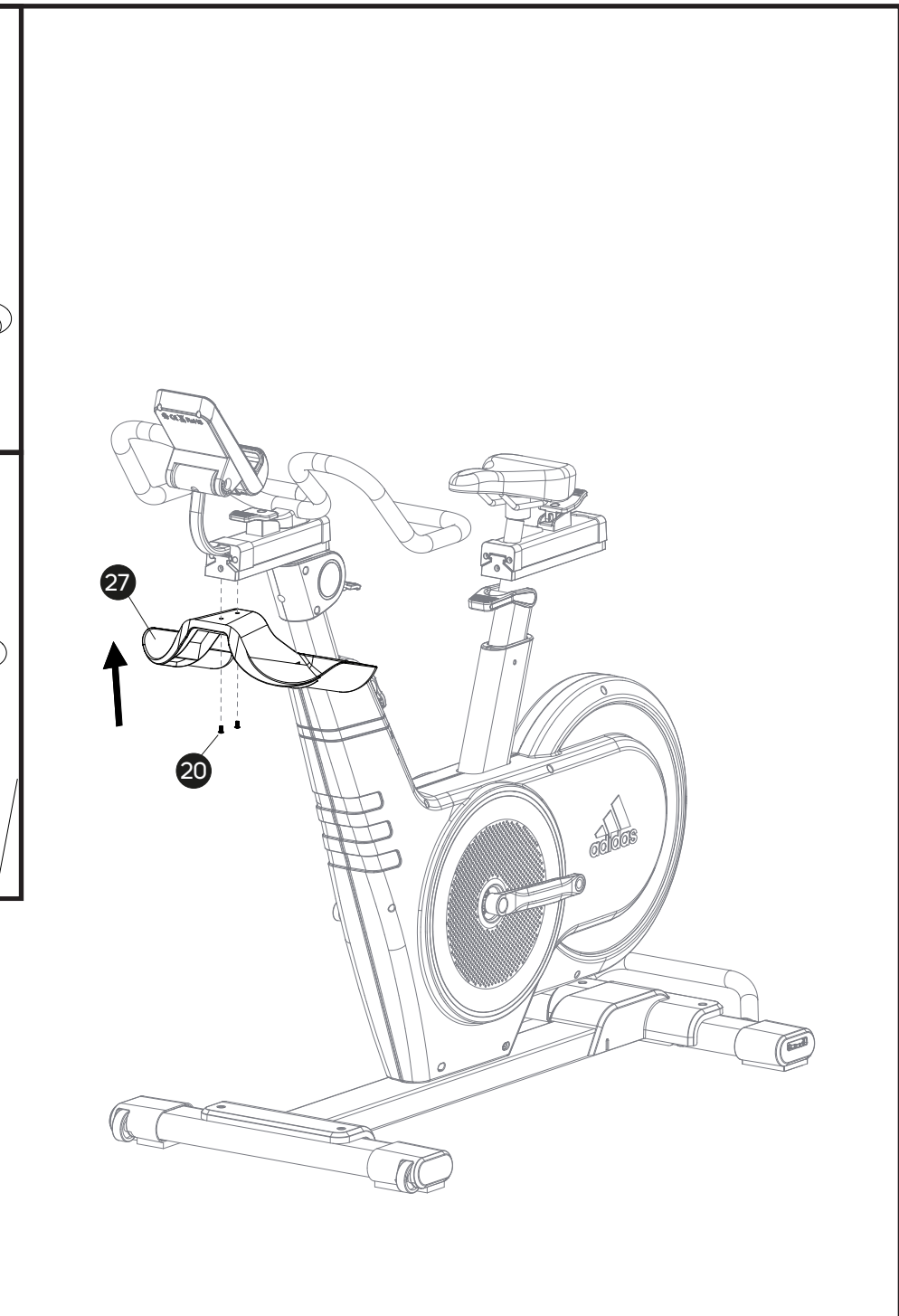
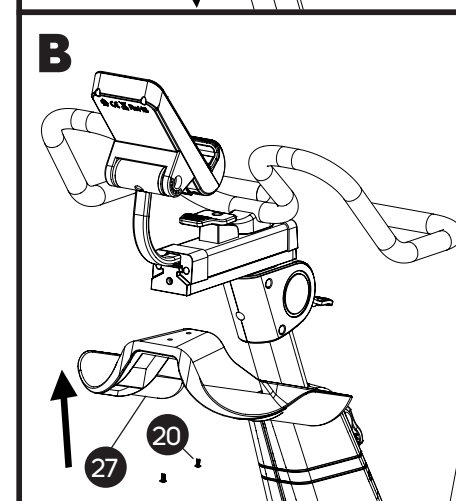
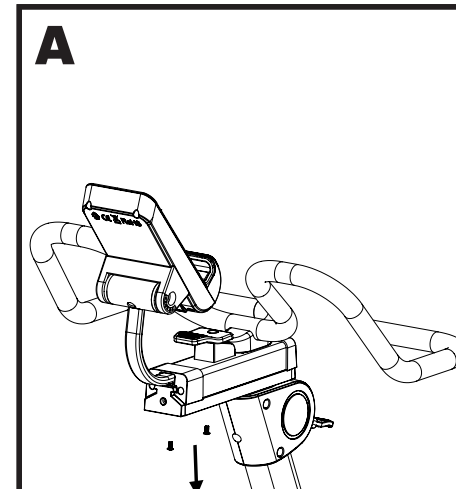
5 x2



6 x2

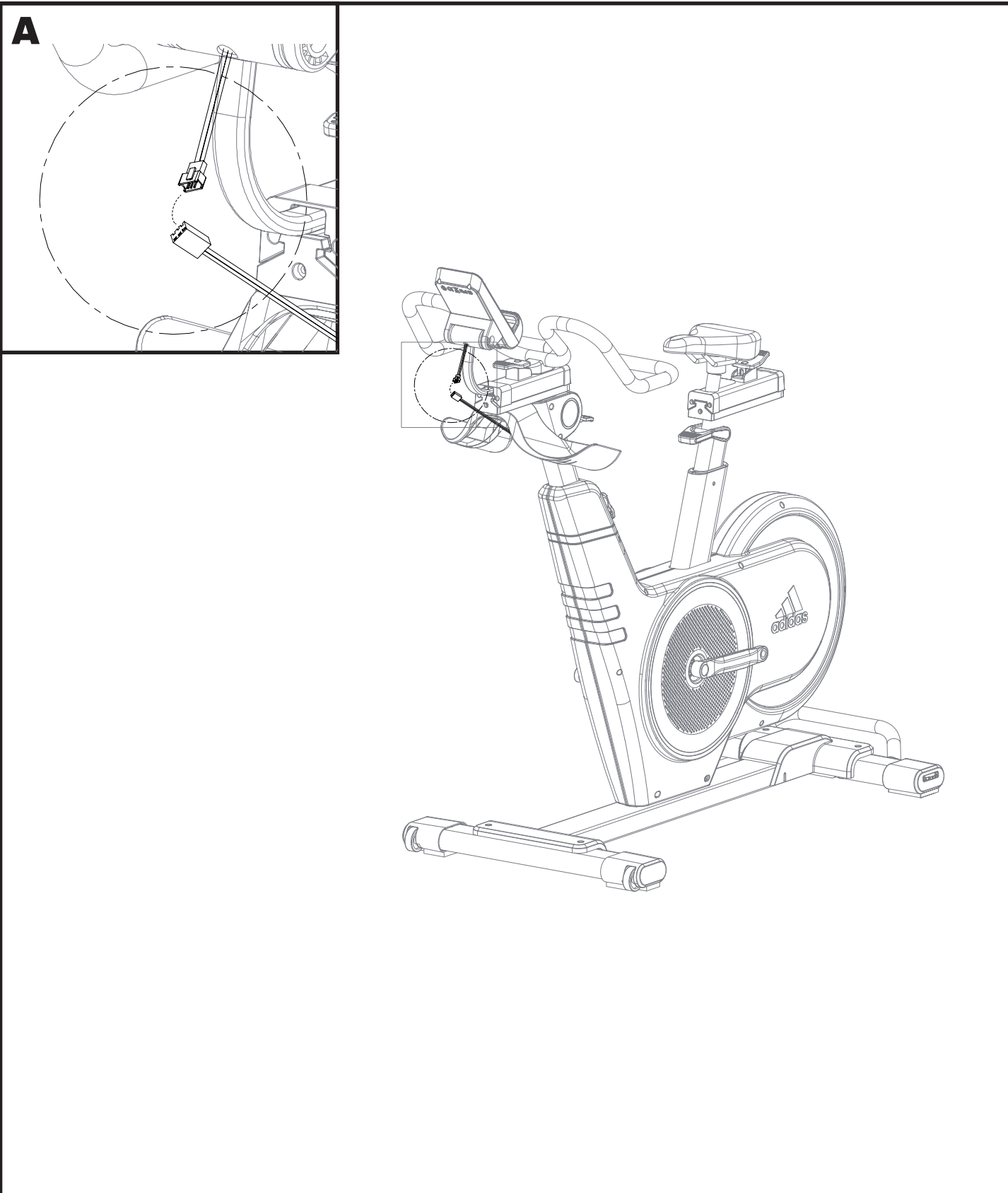


7 x2



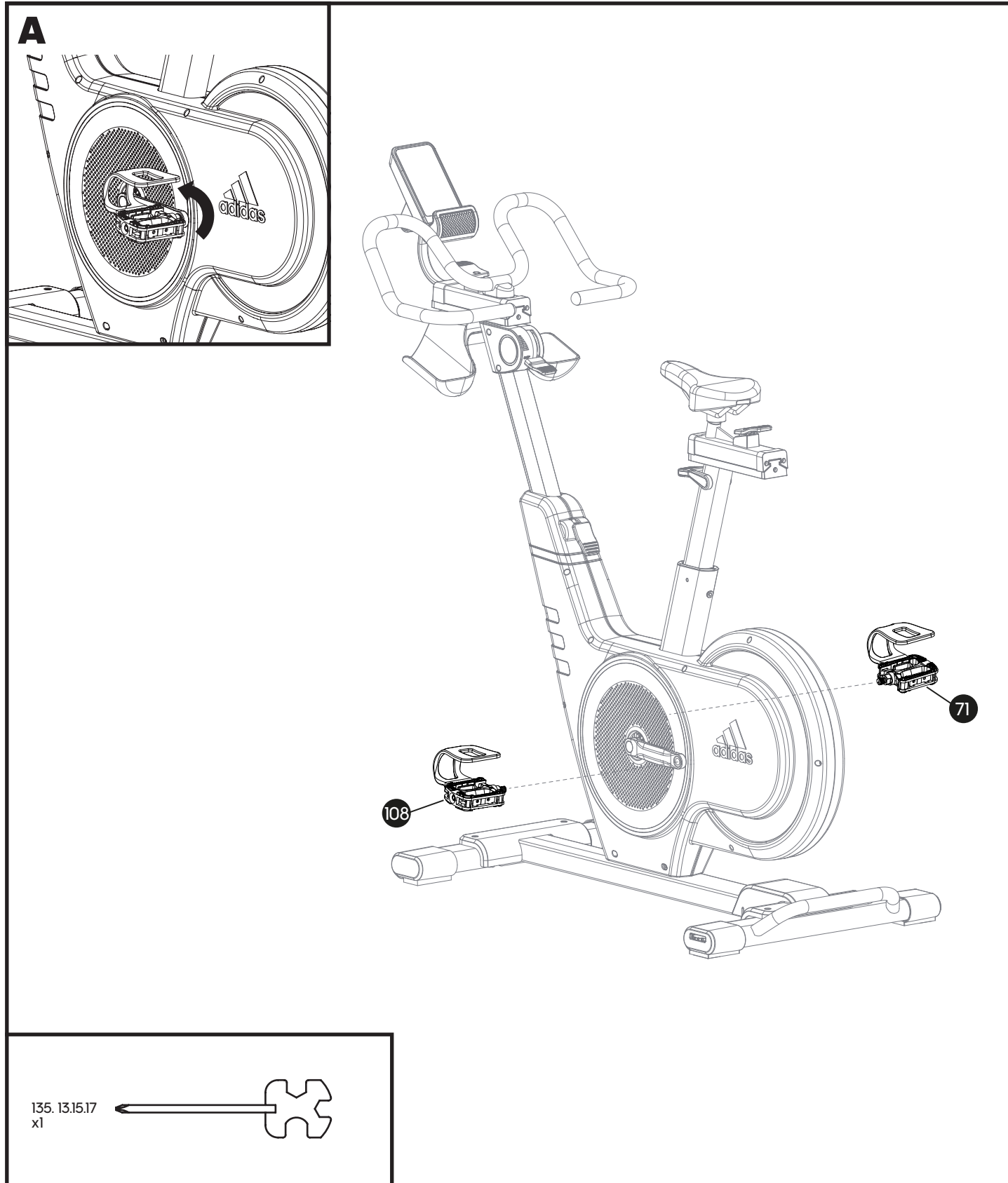
8

x2

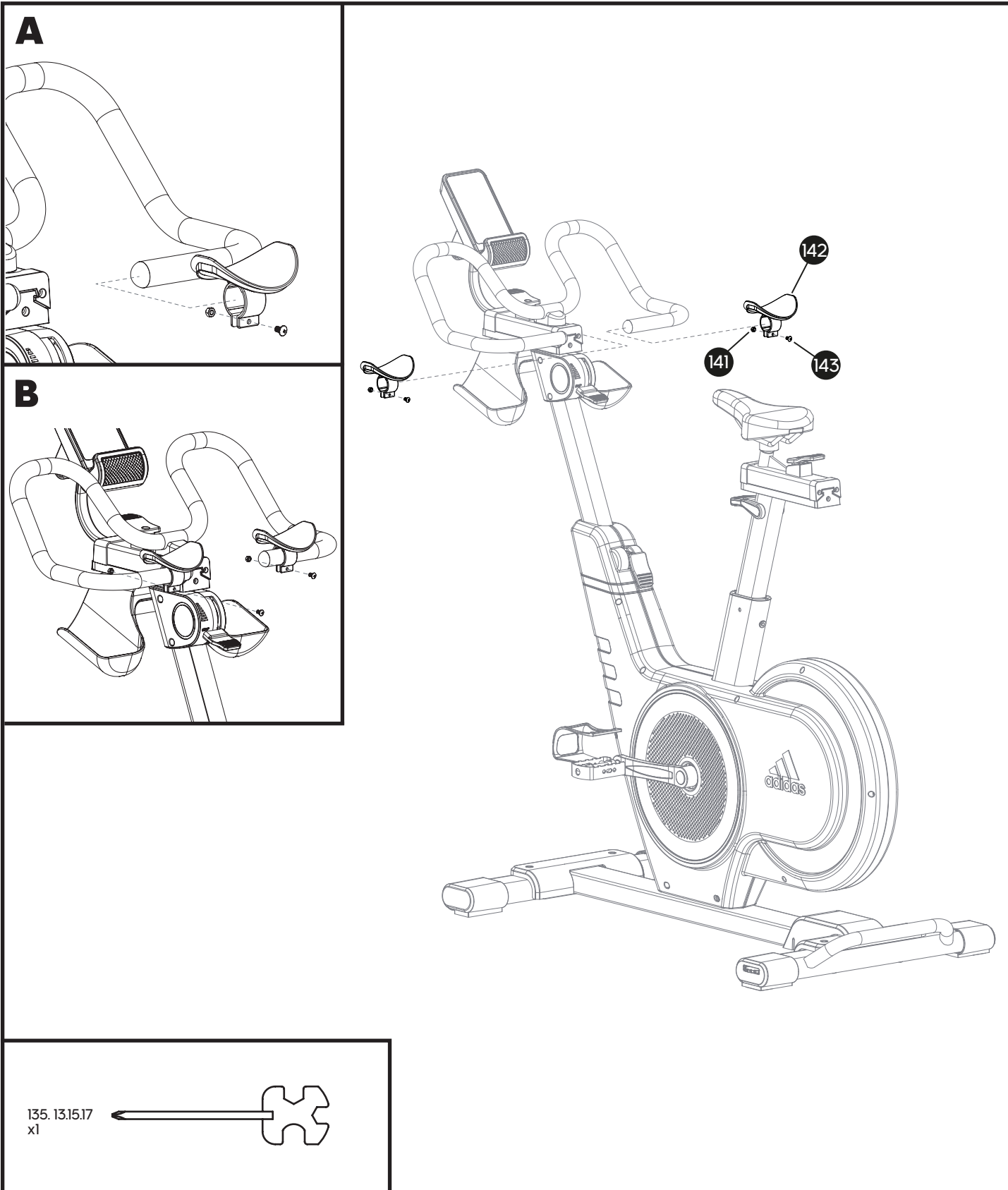


9

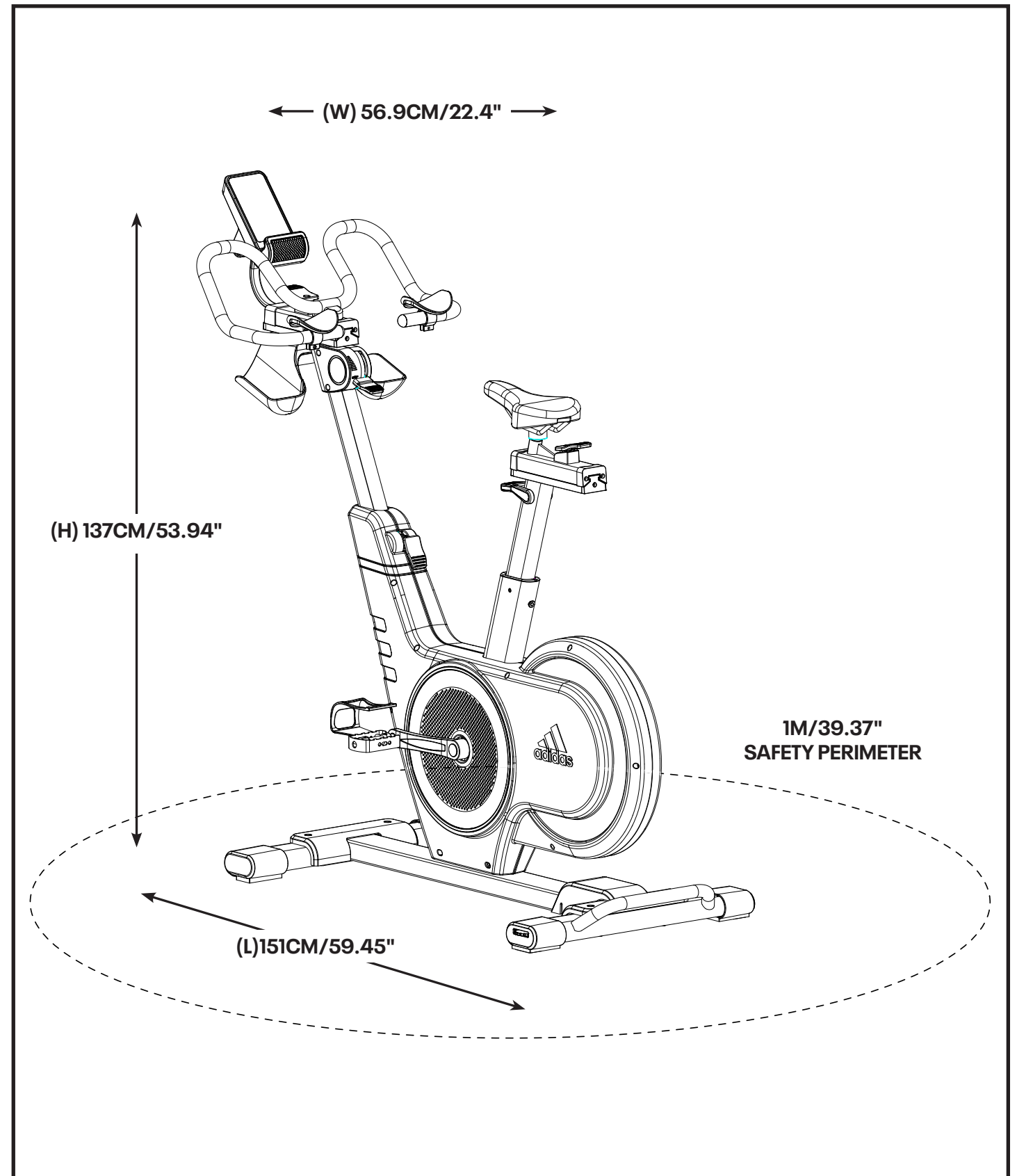
x2



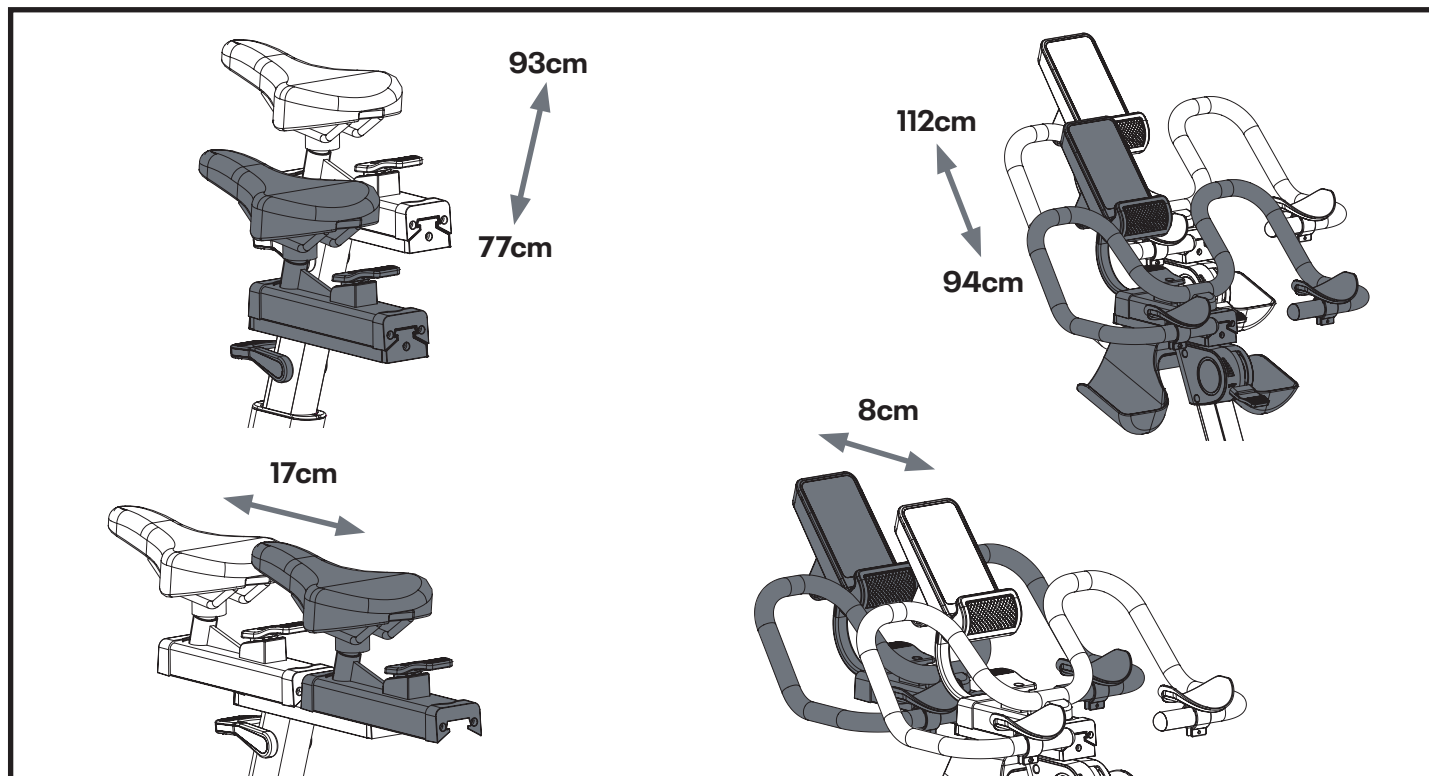
10



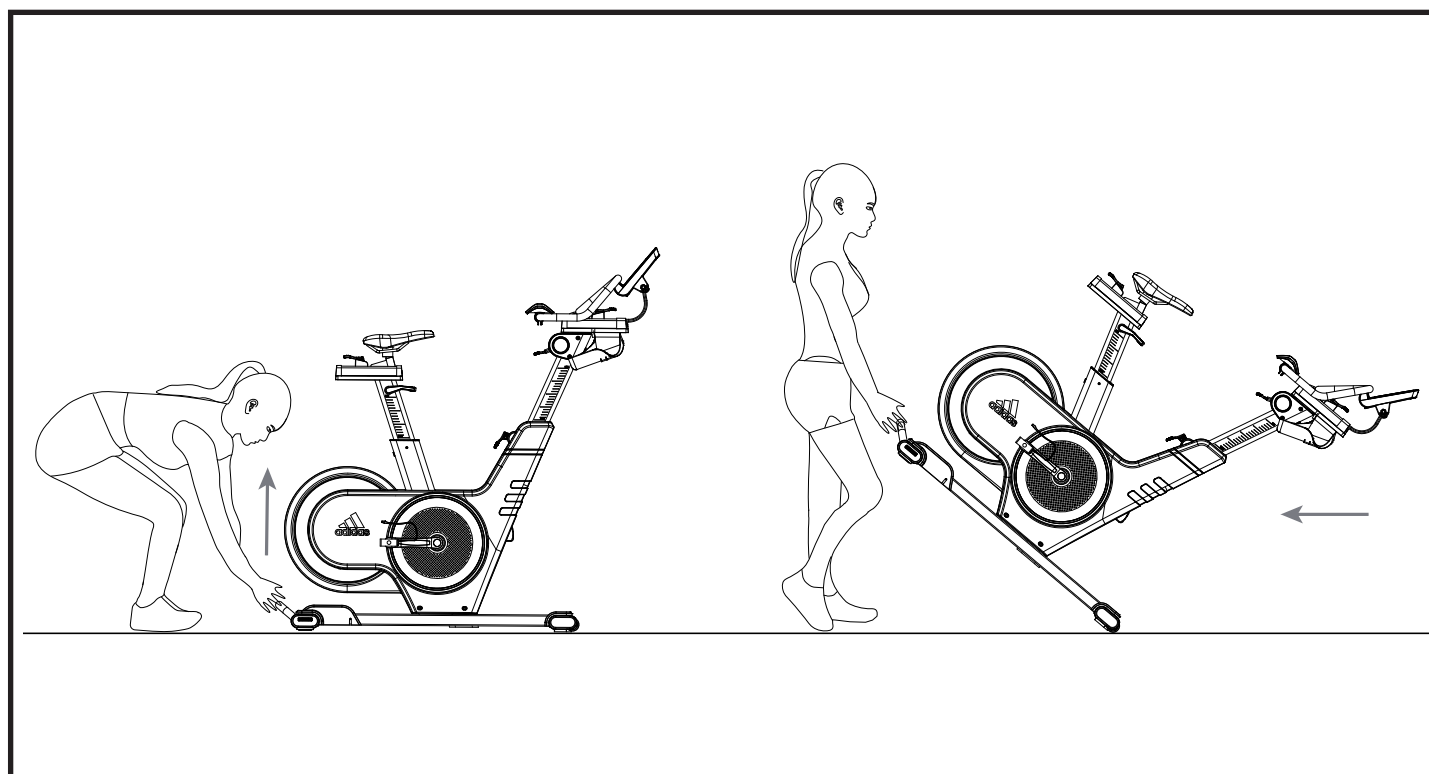
USER INFORMATION



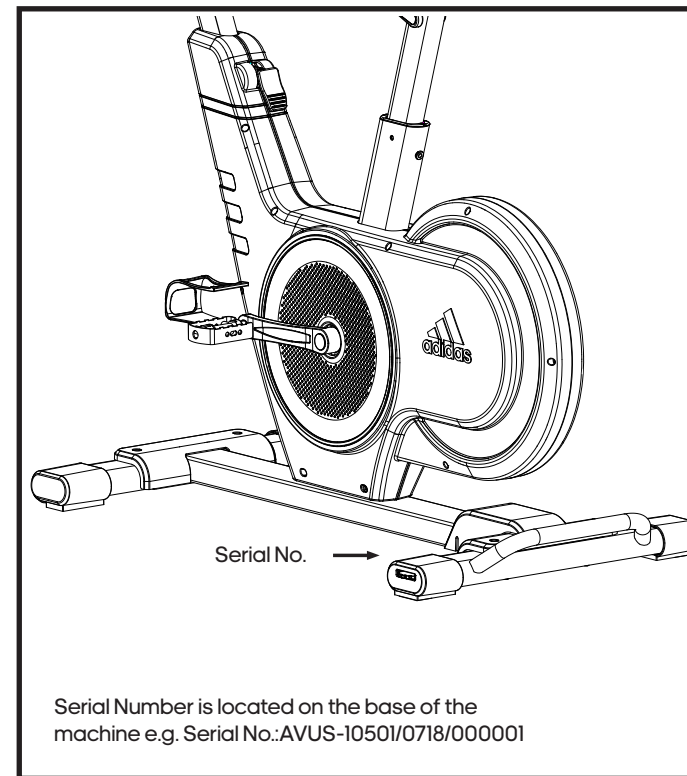
SADDLE / HANDLE ADJUSTMENT



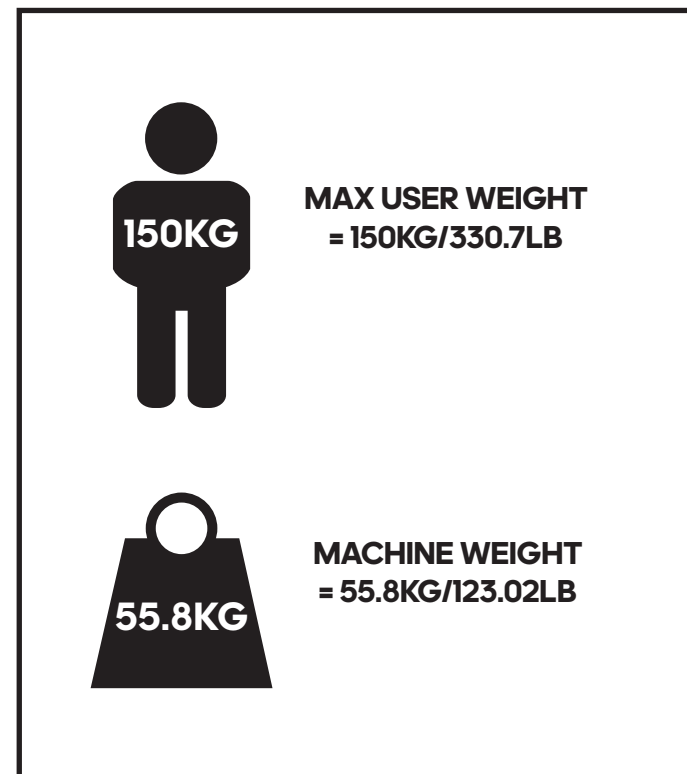
MOVING THE MACHINE



SERIAL NUMBER



WEIGHT GUIDE



REGISTRATION



- (UK) Product Registration and Support
- (FR) Enregistrement et support du produit
- (DE) Produktregistrierung und Support
- (ES) Registro de productos y soporte
- (PT) Registro de producto e suporte
- (RU) Регистрация и поддержка продукта
- (ZH) 产品注册和支持
- (JP) 製品の登録とサポート
- (KR) 제품 등록 및 지원
- (AR) تسجيل المنتج والدعم



WWW.ADIDASHARDWARE.COM/PRODUCT-SUPPORT

PARTS LIST

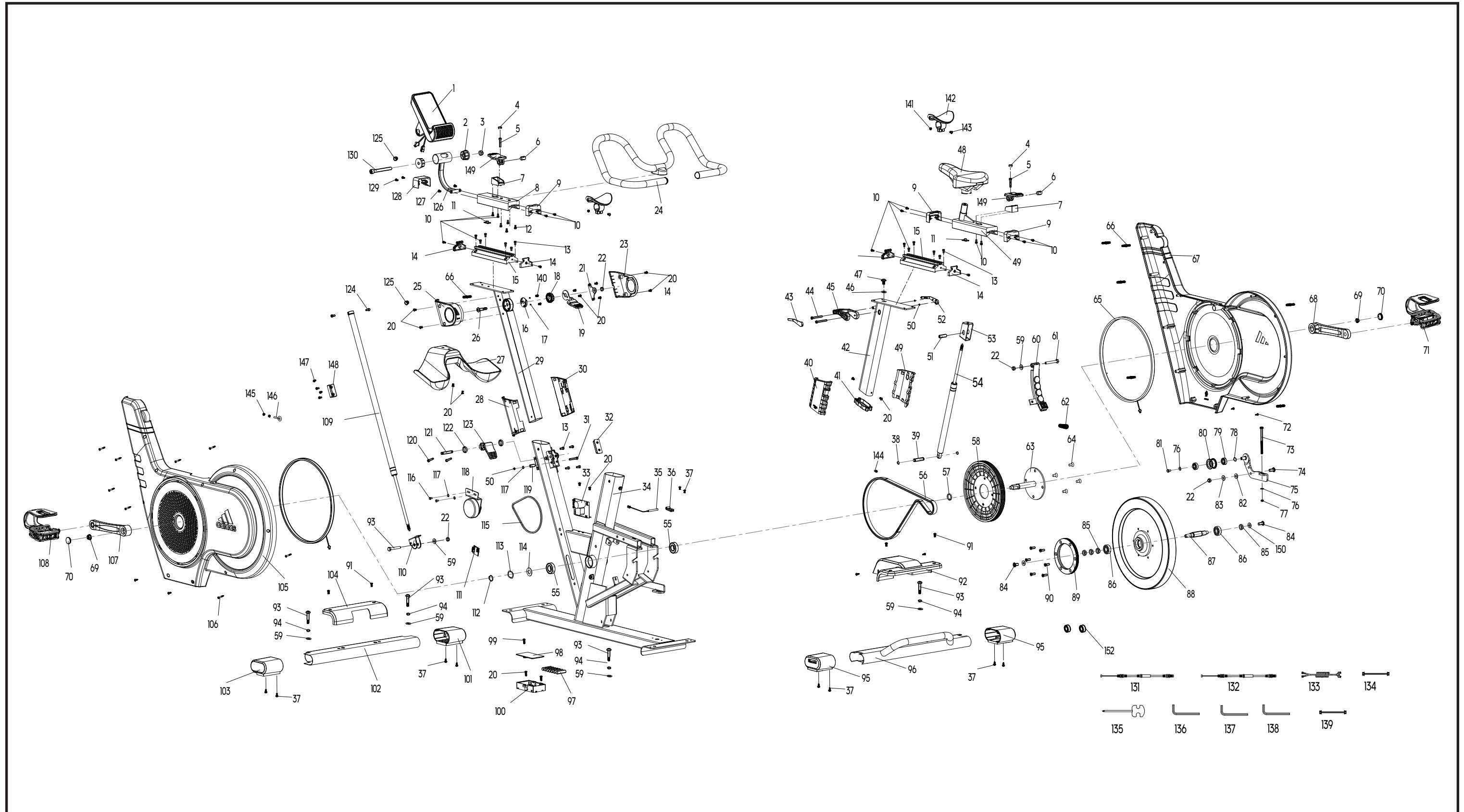
| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|---------------------------------|-----|
| 1 | Console | 1 |
| 2 | Bushing | 2 |
| 3 | Nylon nut M10 | 1 |
| 4 | Fast dismantling cover | 2 |
| 5 | Screw M6*30 | 2 |
| 6 | Axle | 2 |
| 7 | Fast dismantling base | 2 |
| 8 | Upper slide seat of handlebar | 1 |
| 9 | End cap | 3 |
| 10 | Screw M4*10 | 18 |
| 11 | Clamping piece | 2 |
| 12 | Screw M8*25 | 2 |
| 13 | Screw M5*10 | 12 |
| 14 | End cap | 4 |
| 15 | Slide seat of handlebar (lower) | 2 |
| 16 | Torque adjustment base | 1 |
| 17 | Lock bolt Ø3*4 | 2 |
| 18 | Torsion adjustment plate | 1 |
| 19 | Torsion adjustment handle | 1 |
| 20 | Screw M5*10 | 14 |
| 21 | Lock plate | 1 |
| 22 | Nylon nut M8 | 4 |
| 23 | Upper cover of speed governor | 1 |
| 24 | Handlebar | 1 |
| 25 | Lower cover of speed governor | 1 |
| 26 | Screw M8*40 | 1 |
| 27 | Water bottle holder | 1 |
| 28 | Upright bushing (L) | 1 |
| 29 | Upright post | 1 |
| 30 | Upright post bushing (R) | 1 |
| 31 | Screw M5*30 | 1 |
| 32 | V shape piece | 1 |
| 33 | Lower control | 1 |
| 34 | Frame | 1 |
| 35 | Sensor bar | 1 |
| 36 | Sensor bar fixed seat | 1 |
| 37 | Screw ST4.8*16 | 10 |
| 38 | C shape clasp Ø10 | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|-----------------------------|-----|
| 39 | Fixed shaft | 1 |
| 40 | Saddle post bushing (L) | 1 |
| 41 | Saddle post bushing (lower) | 1 |
| 42 | Saddle post | 1 |
| 43 | Handlebar cover (L) | 1 |
| 44 | Screw M5*48 | 2 |
| 45 | Handlebar | 1 |
| 46 | Flat washer Ø8.5*Ø16*2T | 1 |
| 47 | Screw M8*16 | 1 |
| 48 | Saddle | 1 |
| 49 | Saddle post bushing (R) | 1 |
| 50 | Nylon nuts M5 | 2 |
| 51 | Bushing | 1 |
| 52 | Handlebar cover (R) | 1 |
| 53 | U shape seat | 1 |
| 54 | Gas spring | 1 |
| 55 | Bearing 6004 | 2 |
| 56 | Belt | 1 |
| 57 | Bush | 1 |
| 58 | Pulley | 1 |
| 59 | Flat washer Ø8*Ø19*2T | 6 |
| 60 | Magnetic sets | 1 |
| 61 | Screw M8*55 | 1 |
| 62 | Spring | 1 |
| 63 | Axle | 1 |
| 64 | Screw M8*16 | 4 |
| 65 | Lighting strip | 2 |
| 66 | Pull rod | 7 |
| 67 | Chain cover (R) | 1 |
| 68 | Crank (R) | 1 |
| 69 | Nut 45 | 2 |
| 70 | Crank cover | 2 |
| 71 | Pedal (R) | 1 |
| 72 | Screw ST4.2*16 | 4 |
| 73 | Screw M6*100 | 1 |
| 74 | Screw M8*20 | 1 |
| 75 | Idler shaft | 1 |
| 76 | Flat washer Ø6 | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|---------------------------|-----|
| 77 | Nylon nut M6 | 1 |
| 78 | Wave washer Ø10 | 1 |
| 79 | Bearing 6000 | 2 |
| 80 | Idler wheel | 1 |
| 81 | Screw M6*10 | 1 |
| 82 | Gasket | 1 |
| 83 | Flat washer | 1 |
| 84 | Screw M6*16 | 2 |
| 85 | Nut M12 | 3 |
| 86 | Bearing 6202 | 2 |
| 87 | Axle | 1 |
| 88 | Flywheel | 1 |
| 89 | Belt pulley | 1 |
| 90 | Screw | 6 |
| 91 | Screw M5*16 | 6 |
| 92 | Rear stabilizer cover | 1 |
| 93 | Screw M8*50 | 5 |
| 94 | Spring washer Ø8*Ø14*2.5T | 4 |
| 95 | Rear foot pad | 2 |
| 96 | Rear stabilizer | 1 |
| 97 | Battery | 7 |
| 98 | Battery box cover | 1 |
| 99 | Screw ST3.5*20 | 1 |
| 100 | Batteries box holder | 1 |
| 101 | Front foot pad (R) | 1 |
| 102 | Front stabilizer | 1 |
| 103 | Front foot pad (L) | 1 |
| 104 | Front stabiliser cover | 1 |
| 105 | Chain cover (L) | 1 |
| 106 | Screw ST3.9*50 | 8 |
| 107 | Crank(L) | 1 |
| 108 | Pedal(L) | 1 |
| 109 | Gas spring | 1 |
| 110 | Switch fixing seat | 1 |
| 111 | Lighting control PCB | 1 |
| 112 | C shape clasp Ø20 | 1 |
| 113 | Wave washer Ø20 | 1 |
| 114 | Flat washer Ø20 | 1 |

| NO. | PART DESCRIPTION | QTY |
|-----|-------------------------------|-----|
| 115 | Belt | 1 |
| 116 | Screw M5*12 | 2 |
| 117 | Flat washer Ø5 | 3 |
| 118 | Generator | 1 |
| 119 | Bushing | 1 |
| 120 | Screw M5*30 | 2 |
| 121 | Axle | 1 |
| 122 | Bushing | 2 |
| 123 | Hand shank | 1 |
| 124 | Screw M5*10 | 2 |
| 125 | End cap | 2 |
| 126 | Console holder | 1 |
| 127 | Screw M5*16 | 2 |
| 128 | End cap of slide seat | 1 |
| 129 | Screw M5*16 | 2 |
| 130 | Screw M10*95 | 1 |
| 131 | Speed controller wire | 1 |
| 132 | Adjustment wire of gas spring | 1 |
| 133 | Sensor wire | 1 |
| 134 | Connected wire | 1 |
| 135 | Harpoon wrench 1315.17 | 1 |
| 136 | Hex wrench 6*35*115mm | 1 |
| 137 | Hex wrench 4*25*65mm | 1 |
| 138 | Hex wrench 3*21*75mm | 1 |
| 139 | Lighting connection wire | 1 |
| 140 | Screw M4* *10L | 2 |
| 141 | Nut M4 | 2 |
| 142 | Elbow pad | 2 |
| 143 | Screw M4*20 | 2 |
| 144 | Screw M8*16L | 1 |
| 145 | Nut M6 | 2 |
| 146 | Screw M6 | 1 |
| 147 | Screw M3*10 | 2 |
| 148 | Seat Slider (lower) | 1 |
| 149 | Hand shank | 2 |
| 150 | Flat washer Ø6.5*Ø16*2T | 2 |
| 151 | Seat Slider (upper) | 1 |

EXPLODED DIAGRAM



CONSOLE


1. TIME DISPLAY
2. CALORIE DISPLAY
3. DISTANCE DISPLAY
4. DOWN (-)

Adjust function value down

5. ENTER

Select or switch values of each function

6. SPEED/RPM DISPLAY
7. PULSE DISPLAY
8. UP (+)

Adjust function value up

9. RESET

Press to reset all values, and hold to restart

COMPUTER PROGRAMS

BASIC FUNCTION

When users start exercising, the console will power on with a long beep sound, and then enter the main menu. Users can start exercising directly or start exercising after function values are set.

Start exercising directly and the values of **TIME/DISTANCE/CALORIES** will count up from 0.

To set the function values, press and hold **RESET** to restart the console and enter the main menu.

Press **ENTER** to select and highlight function, the corresponding function value will flash. Press **(+)**/**(-)** to adjust values, or press **RESET** to revert to 0. Press **ENTER** again to confirm setting and highlight the next function value. Continue like this to set values for **TIME/ DISTANCE/CALORIES/ HEART RATE**.

After all settings are completed, users can start exercising. All set function values (except heart rate) will start to count down. When function values (except heart rate) reach 0, the buzzer alarms, the values flash and begin to count up from 0. If the set heart rate value is reached during exercise, the console will flash to highlight this.

MPH (ML) TO KPH (KM) CONVERSION

In the main menu, press and hold the **(+)** and **(-)** keys at the same time to enter the conversion interface. Select the metric **(KM)** or imperial **(ML)** system by pressing **(+)** or **(-)**, then press **ENTER** to save and exit.

AUTOMATIC POWER ON AND SHUT DOWN

When the user starts to exercise, the console will power on; If the equipment is inactive for approximately 2 minutes, it will automatically shut down.

NOTE: Keep moisture away from console.

CONSOLE

1. AFFICHAGE DURÉE
2. AFFICHAGE CALORIES
3. AFFICHAGE DISTANCE
4. MOINS (-)

Diminuer la valeur

5. ENTRÉE

Sélection ou modification des valeurs de chaque fonction. Peut servir de confirmation

6. AFFICHAGE VITESSE/TOURS PAR MINUTE
7. AFFICHAGE POULS
8. PLUS (+)

Augmenter la valeur

9. RÉINITIALISER

Appuyez pour réinitialiser toutes les valeurs et maintenez la pression pour

PROGRAMMES INFORMATIQUES
FONCTIONS DE BASE

Quand les utilisateurs commencent leur séance, la console va s'allumer, émettre un long bip et afficher le menu principal. Les utilisateurs peuvent commencer leur séance directement ou une fois que les valeurs des fonctions ont été définies.

Commencez votre entraînement directement et les valeurs de **DURÉE/DISTANCE/CALORIES** vont augmenter à partir de 0.

Pour définir les valeurs des fonctions, appuyez sur **REDÉMARRER** afin de redémarrer la console et afficher le menu principal.

Appuyez sur **ENTRÉE** pour sélectionner et surligner la fonction. La fonction correspondante va clignoter. Appuyez sur (+)/(-) pour régler les valeurs ou appuyez sur **RÉINITIALISER** pour revenir à 0. Appuyez à nouveau sur **ENTRÉE** pour confirmer le paramètre et mettre en valeur la valeur suivante. Continuez ainsi pour définir les valeurs de **DURÉE/DISTANCE/CALORIES/FRÉQUENCE CARDIAQUE**.

Une fois tous les paramètres définis, les utilisateurs peuvent commencer leur séance. Le décompte va s'enclencher pour toutes les valeurs de fonctions définies (sauf la fréquence cardiaque). Quand les valeurs de fonctions (sauf la fréquence cardiaque) atteignent 0, un avertissement sonore se fait entendre, les valeurs clignotent et commencent à augmenter à partir de 0. Si la valeur de fréquence cardiaque définie est atteinte pendant la séance, la console va clignoter pour le signaler.

CONVERSION M/H [ML] EN K/H [KM]

Dans le menu principal, appuyez sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) et maintenez la pression pour ouvrir l'interface de conversion. Choisissez entre le système métrique (KM) ou impérial (ML) en appuyant sur **(+)** ou **(-)**, puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour confirmer et quitter l'interface.

MISE EN MARCHÉ ET ARRÊT AUTOMATIQUES

Lorsque l'utilisateur commence à faire de l'exercice, la console s'allume; Lorsque l'équipement est inactif pendant environ 2 minutes, il s'éteint automatiquement.

REMARQUE: Gardez l'humidité à l'écart de la console.

KONSOLE



1. ZEITANZEIGE

2. KALORIENANZEIGE

3. ENTFERNUNGSANZEIGE

4. VERRINGERN (-)

Verringern Sie den Funktionswert

5. EINGABE

Wählen Sie hiermit aus den einzelnen Funktionswerten aus. Kann zum Bestätigen verwendet werden

6. GESCHWINDIGKEITS-/ TRITTFREQUENZ-ANZEIGE

7. PULSANZEIGE

8. ERHÖHEN (+)

Erhöhen Sie den Funktionswert

9. ZURÜCKSETZEN

Drücken Sie die Taste, um alle Werte zurückzusetzen bzw. halten Sie sie gedrückt, um das Gerät neu zu starten

COMPUTERPROGRAMME

GRUNDFUNKTION

Wenn Sie mit dem Workout beginnen, schaltet sich die Konsole mit einem langen Piepton ein und zeigt dann das Hauptmenü an. Sie können direkt oder nach Einstellung der Funktionswerte mit dem Workout beginnen.

Beginnen Sie direkt mit dem Workout. Die Werte für **ZEIT/ ENTFERNUNG/KALORIEN** beginnen bei 0.

Drücken Sie **NEUSTART**, um die Funktionswerte einzustellen, die Konsole neu zu starten und in das Hauptmenü zu gelangen.

Drücken Sie **EINGABE**, um eine Funktion auszuwählen und zu markieren. Der entsprechende Funktionswert wird dann angezeigt. Stellen Sie den Wert mit (+)/(-) ein oder drücken Sie **ZURÜCKSETZEN**, um ihn wieder auf 0 zu setzen. Drücken Sie erneut **EINGABE**, um die Einstellung zu bestätigen und den nächsten Funktionswert zu markieren. Fahren Sie auf diese Weise fort, um die Werte für **ZEIT/ENTFERNUNG/ KALORIEN/HERZFREQUENZ** einzustellen.

Sobald Sie mit allen Einstellungen fertig sind, können Sie mit dem Workout beginnen. Alle festgelegten Funktionswerte (außer der Herzfrequenz) beginnen herunterzuzählen. Sobald die Funktionswerte (außer der Herzfrequenz) 0 erreichen, ertönt der Alarm, die Werte blinken auf und beginnen bei 0. Sobald der festgelegte Herzfrequenzwert während des Workouts erreicht ist, blinkt die Konsole auf, um darauf hinzuweisen.

UMRECHNUNG VON MPH IN K/MH

Halten Sie im Hauptmenü **RECOVERY** (ERHOLUNG) gedrückt, um die Umrechnungsschnittstelle aufzurufen. Wählen Sie das metrische (KM) oder das angloamerikanische Maßsystem (ML) aus, indem Sie **(+)** oder **(-)** drücken und ihre Eingabe mit **ENTER** (EINGABE) bestätigen und die Schnittstelle beenden.

AUTOMATISCHES EIN- UND AUSSCHALTEN

Wenn der Benutzer mit dem Training beginnt, wird die Konsole eingeschaltet. Wenn das Gerät ungefähr 2 Minuten lang inaktiv ist, wird es automatisch heruntergefahren.

HINWEIS: Halten Sie Feuchtigkeit von der Konsole fern.

CONSOLA

1. VISUALIZADOR DE TIEMPO
2. VISUALIZADOR DE CALORÍAS
3. VISUALIZADOR DE DISTANCIA
4. REDUCIR (-)

Ajuste el valor de la función reduciéndolo.

5. INTRO

Seleccione o cambie los valores de cada función. Puede usarse como confirmación.

6. VISUALIZADOR DE VELOCIDAD/R. P. M.
7. VISUALIZADOR DE PULSO
8. AUMENTAR (+)

Ajuste el valor de la función aumentándolo.

9. RESTABLECER

Pulse para restablecer todos los valores y mantenga pulsado para volver a poner en marcha and hold to restart.

PROGRAMAS ORDENADOR
FUNCIÓN BÁSICA

Cuando el usuario empiece con el ejercicio, la consola se encenderá emitiendo un largo pitido y pasará al menú principal. El usuario podrá comenzar directamente con el ejercicio o comenzar con él una vez ajustados los valores de función.

Comience directamente con el ejercicio y se empezará a contar desde cero para los valores de **TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS**.

Para ajustar los valores de función pulse **REINICIAR**, para reiniciar la consola y acceder al menú principal.

Pulse **INTRO** para seleccionar y resaltar función, parpadeará el valor de función correspondiente. Pulse (+)/(-) para ajustar valores o pulse **RESTABLECER** para volver a 0. Vuelva a pulsar **INTRO** para confirmar ajuste y resaltar el siguiente valor de función. Prosiga así para ajustar los valores correspondientes a **TIEMPO/DISTANCIA/CALORÍAS/FRECUENCIA CARDÍACA**.

Una vez finalizados todos los ajustes, el usuario podrá comenzar con el ejercicio. Todos los valores de función ajustados (excepto frecuencia cardíaca) comenzarán una cuenta atrás. Cuando los valores de función (excepto frecuencia cardíaca) lleguen a 0, el avisador acústico emitirá un tono de alarma, los valores parpadearán y empezarán a contar desde 0. Si durante el ejercicio se llega al valor ajustado de frecuencia cardíaca, la consola parpadeará para resaltarlo.

CONVERSIÓN DE MPH (MI) A KPH (KM)

En el menú principal, pulse y mantenga pulsado **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para acceder a la interfaz de conversión. Seleccione el sistema métrico (KM) o imperial (ML (MI)) pulsando (+) o (-), pulse entonces **ENTER** (INTRO) para confirmar y salir.

ENCENDIDO Y APAGADO AUTOMÁTICO

Cuando el usuario comience a hacer ejercicio, la consola se encenderá; Cuando el equipo esté inactivo durante aproximadamente 2 minutos, se apagará automáticamente.

NOTA: Mantenga la humedad alejada de la consola.

CONSOLA



1. ECRÃ DE TEMPO (TIME)

2. ECRÃ DE CALORIAS (CALORIE)

3. ECRÃ DE DISTÂNCIA (DISTANCE)

4. PARA BAIXO (-)

Ajuste o valor da função para baixo.

5. ENTER

Selecione ou mude os valores de cada função. Pode ser utilizado como confirmação.

6. ECRÃ DE VELOCIDADE/RPM (SPEED/RPM)

7. ECRÃ DE PULSAÇÃO (PULSE)

8. PARA CIMA (+)

Ajuste o valor da função para cima.

9. REPOR

Prima para repor todos os valores e mantenha premido para reiniciar.

PROGRAMAS DO COMPUTADOR

FUNÇÃO BÁSICA

Quando os utilizadores iniciam o exercício, a consola liga com um som prolongado e, depois, surge o menu principal. Os utilizadores podem iniciar diretamente o exercício ou fazê-lo após a definição dos valores da função.

Inicie diretamente o exercício e os valores de **TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS** começam a contar a partir do 0.

Para definir os valores da função, prima **REPOR** para reiniciar a consola e aceder ao menu principal.

Prima **ENTER** para selecionar e destacar a função e o valor da função correspondente é apresentado. Prima (+)/(-) para ajustar os valores ou prima **REPOR** para reverter para 0. Prima novamente **ENTER** para confirmar a definição e destacar o próximo valor da função. Continue a proceder deste modo para definir os valores de **TEMPO/DISTÂNCIA/CALORIAS/RITMO CARDÍACO**.

Após a conclusão de todas as definições, os utilizadores podem iniciar o exercício. Começa a contagem decrescente de todos os valores de função definidos (exceto ritmo cardíaco). Quando os valores de função (exceto ritmo cardíaco) chegam a 0, ouve-se um sinal sonoro, os valores são apresentados e começam a contar a partir do 0. Se o valor do ritmo cardíaco definido for alcançado durante o exercício, a consola pisca para o destacar.

CONVERSÃO DE MPH [ML] PARA KPH [KM]

No menu principal, prima continuamente **RECOVERY (RECUPERAÇÃO)** para aceder à interface de conversão. Selecione o sistema métrico (KM) ou imperial (ML), premindo **(+)** ou **(-)**. Depois, prima **ENTER** para confirmar e sair.

LIGAR E DESLIGAR AUTOMATICAMENTE

Quando o usuário começar a se exercitar, o console será ligado; Quando o equipamento ficar inativo por aproximadamente 2 minutos, ele desligará automaticamente.

NOTA: Mantenha a umidade longe do console.

КОНСОЛЬ



1. TIME DISPLAY (ИНДИКАТОР ВРЕМЕНИ)

2. CALORIE DISPLAY (ИНДИКАТОР КАЛОРИЙ)

3. DISTANCE DISPLAY (ИНДИКАТОР ДИСТАНЦИИ)

4. DOWN (-) (ВНИЗ)
Уменьшение значения параметра

5. ENTER (ВВОД)

Выбор параметра или переключение на другой параметр. Может использоваться для подтверждения

6. SPEED/RPM DISPLAY (ИНДИКАТОР СКОРОСТИ/ЧИСЛА ОБОРОТОВ В МИНУТУ)

7. PULSE DISPLAY (ИНДИКАТОР ПУЛЬСА)

8. UP (+) (ВВЕРХ)

Увеличение значения параметра

9. RESET (СБРОС)

Нажмите для сброса всех значений и удерживайте для перезапуска

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ

БАЗОВАЯ ФУНКЦИЯ

Когда пользователь начинает тренировку, консоль включается с длинным звуковым сигналом, а затем открывает главное меню. Пользователь может сразу же начать тренировку или же вначале установить параметры.

Если пользователь сразу начинает тренировку, все параметры **ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ** будут отсчитываться с нуля.

Для установки параметров нажмите **ПЕРЕЗАПУСК**, чтобы перезапустить консоль и войти в главное меню.

Нажмите **ВВОД**, чтобы выбрать и выделить параметр, соответствующее параметру значение будет мигать. Нажмите (+)/(-) для установки значений или нажмите **СБРОС**, чтобы вернуться к 0. Снова нажмите **ВВОД**, чтобы подтвердить установку и выделить следующий параметр. Повторите действия для установки значений **ВРЕМЯ/ДИСТАНЦИЯ/КАЛОРИИ/ЧАСТОТА СЕРДЕЧНОГО РИТМА**.

После завершения всех установок пользователь может приступить к тренировке. Все установленные значения параметров (кроме частоты сердечного ритма) начнут обратный отсчет. Когда значения параметров (кроме частоты сердечного ритма) достигнут 0, раздастся звуковой сигнал, значения будут мигать и начнут отсчет от 0. Если во время тренировки достигается установленное значение частоты сердечного ритма, консоль будет мигать, чтобы отобразить это.

ПРЕОБРАЗОВАНИЕ МИЛЬ В КМ В ЧАС

В главном меню нажмите и удерживайте **RECOVERY** (ВОССТАНОВЛЕНИЕ), чтобы войти в интерфейс преобразования. Выберите метрическую единицу (КМ) или милю (ML), нажав (+) или (-), затем нажмите ENTER (ВВОД) для подтверждения и выхода.

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ И ВЫКЛЮЧЕНИЕ

Когда пользователь начинает тренировку, консоль включается; Когда оборудование неактивно в течение примерно 2 минут, оно автоматически отключается.

ПРИМЕЧАНИЕ. Не допускайте попадания влаги на консоль.

电子表



1. TIME 时间显示

2. CALORIES 卡路里显示

3. DISTANCE 距离显示

4. (-) 减少键
减小功能数值

5. 设置键
选择或切换各项功能参数

6. SPEED/RPM 速度/转速显示

7. PULSE 心率显示

8. (+) 增加键
增大功能数值

9. 清零键
设置各功能数值时,将设置的功能数值清零;长按此键重启电子表

电子表程序

基本功能

用户开始运动,电子表亮屏并发出蜂鸣声,然后进入主界面。在主界面用户可直接开始运动或设置好功能数值后开始运动。

直接开始运动,时间/距离/卡路里等功能数值从零开始递增。

设置功能数值,长按清零键重启电子表,进入主界面;

按设置键选择并突显功能数值,对应的功能数值会闪烁,按加减键可调整数值,或者按清零键可归零;再按设置键确认并进入下一个功能数值,按此步骤可设置时间,距离,卡路里,心率。

全部设置完成后,直接开始训练;所有设置的功能数值(心跳值除外)开始倒数,当设置的功能数值倒数(心跳值除外)至0后,蜂鸣器报警,对应的功能数值闪烁,然后功能数值从0开始上数;运动时检测到心率超过设置的数值时,电子表心率数值闪烁。

MPH (ML) TO KPH (KM) 公英制切换

在主界面,同时长按+键和-键进入切换界面,再按+键或者-键选择公制或者英制,选择好后按设置键,保存退出。

自动开机及关机

如果用户开始运动,电子表会自动开机;如果设备无运转约2分钟,则电子表会自动关机。

注意事项: 此电子表需远离潮湿

- 在废弃器具前,必须将电池从器具中取出
- 在取出电池时,器具必须要断电
- 废弃电池的拆卸,请联络经销商

コンソール



1. TIME DISPLAY (時間表示)

2. CALORIE DISPLAY (カロリー表示)

3. DISTANCE DISPLAY (距離表示)

4. DOWN (-) (下げる)(-) 機能の値を下げて調節します

5. ENTER (入力)

各機能の値を選択するか、スイッチを入れます。確認として使うことができます

6. SPEED/RPM DISPLAY (速度/RPM表示)

7. PULSE DISPLAY (脈拍表示)

8. UP (+) 上げる (+)

機能の値を上げて調節します

9. RESET (リセット)

押すとすべての値をリセットし、押し続けると再起動します

コンピュータプログラム

基本機能

ユーザーが運動を始めるとき、長いピープ音がし、コンソールの電源が入り、その後メインメニューに入ります。ユーザーは直接運動を始めるか、または機能値が設定された後で運動を始めることができます。

直接運動を始めると、**時間 / 距離 / カロリー**の値がゼロからカウントアップされます。

機能値をセットするには **再起動** を押し、コンソールを再起動し、メインメニューに入ります。

入力 を押して機能を選択し、ハイライトします。対応する機能値が点滅します。(+) / (-) を押して値を調節するか、または **リセット** を押してゼロに戻します。再び **入力** を押して、設定を確認し、次の機能値をハイライトします。このように続けて、**時間 / 距離 / カロリー / 心拍数**の値をセットします。

すべての設定が完了した後、ユーザーは運動を始めることができます。すべての設定された機能値 (心拍数を除く) がカウントダウンされ始めます。機能値 (心拍数を除く) がゼロに達したら、ブザーアラームがなり、値が点滅し、ゼロからカウントアップされます。運動中に設定された心拍数に達したら、コンソールが点滅し、これをハイライトします。

MPH (ML) から KPH (KM) への変換

メインメニューの中で、**RECOVERY** (回復) を押し続け、変換インターフェースに入ります。(+) または (-) を押してメートル (KM) 法かヤード・ポンド (ML) 法に切り替え、その後、**ENTER** (入力) を押して確認し、終了します。

自動電源オンとシャットダウン

ユーザーが運動を開始すると、コンソールの電源がオンになります。機器が約2分間非アクティブになると、自動的にシャットダウンします。

注: コンソールから湿気を遠ざけてください。

콘솔



- 1. **TIME DISPLAY** (시간 표시)
- 2. **CALORIE DISPLAY** (칼로리 표시)
- 3. **DISTANCE DISPLAY** (거리 표시)
- 4. **DOWN (-)** (내림) (-)
입력값의 수치를 내립니다

- 5. **ENTER** (확인)
원하는 기능의 수치를 선택하거나
변경합니다. 수치가 확정됩니다
- 6. **SPEED/RPM DISPLAY** (속도/RPM
표시)
- 7. **PULSE DISPLAY** (맥박 표시)

- 8. **UP (+)** (올림) (+)
입력값의 수치를 올립니다
- 9. **RESET** (재설정)
모든 수치를 재설정할 때 누르며
새로 시작할 때까지 계속 누릅니다

컴퓨터 프로그램

기본 기능

사용자가 운동을 시작하면 콘솔에서 삐소리가 길게 나고 전원이 켜진 후 메인 메뉴가 나타납니다. 곧바로 운동을 시작하거나 수치를 변경한 후 운동을 시작해도 됩니다.

운동을 시작하면 시간/거리/칼로리의 모든 수치가 0
에서부터 시작하여 올라갑니다.

수치를 변경하려면 새로 시작을 눌러 콘솔을 새로 시작하고
메인 메뉴로 들어갑니다.

확인을 눌러 기능 버튼을 선택하면 해당 기능의 수치가
깜빡입니다. (+)/(-)를 눌러 수치를 조절하거나 재설정을
눌러 0으로 돌아갑니다. 다시 확인을 눌러 입력한 사항을
확정하고 다음 기능으로 넘어갑니다. 이러한 과정을
반복하여 시간/거리/칼로리/심박수의 수치를 설정합니다.

모든 설정이 끝나고 난 후 운동을 시작하면 됩니다. 모든
기능 수치 (심박수 제외)가 카운트다운을 시작합니다. 수치 (심박수 제외)가 0이 되면 알람이 울리고 해당 기능의 수치가
깜빡인 후 0에서부터 다시 숫자가 커집니다. 운동 도중
정해진 심박수에 도달하면 콘솔의 불이 깜박거리고 해당
수치가 되었음을 알려줍니다.

ML (마일)에서 KM (킬로미터)로 단위 변환

메인 메뉴에서 RECOVERY (회복)를 누르면 변환
인터페이스가 나옵니다. (+) (-) 버튼으로 킬로미터 (KM)
나 마일 (ML) 시스템 중 하나를 선택하고 ENTER (확인)를
누른 후 화면에서 나갑니다.

자동 전원 켜기 및 종료

사용자가 운동을 시작하면 콘솔의 전원이 켜집니다. 장비가
약 2 분 동안 작동하지 않으면 자동으로 종료됩니다.

참고 : 본체에서 습기를 멀리하십시오.

لوحة التحكم
برامج الحاسوب

وظيفة أساسية
حين يبدأ المستخدمون التمرين، تعمل لوحة التحكم مصدرة صوت صغير طويل، ثم الدخول إلى القائمة الرئيسية. يستطيع المستخدمون بدء التمرين مباشرة أو بدء التمرين بعد ضبط قيم الوظيفة.

Time/Distance/Calories إبدأ التمرين مباشرة وستبدأ قيم الوقت/المسافة/الشعرات الحرارية) في العدّ من صفر.

إعادة التشغيل)، لإعادة) RESTART إعداد قيم الوظيفة، اضغط تشغيل لوحة التحكم والدخول إلى القائمة الرئيسية

إدخال) لاختيار الوظيفة وتحديد، وستومض) ENTER اضغط قيمة الوظيفة المقابلة. اضغط (+)/(-) لضبط القيم، أو اضغط إدخال) ((ENTER إعادة تعيين) للعودة إلى 0. اضغط) RESET مجدداً لتأكيد الإعداد وتحديد قيمة الوظيفة التالية. استمر على هذا TIME/ DISTANCE/CALORIES/HEART RATE المنوال لإعداد قيم (الوقت/المسافة/الشعرات الحرارية/نبض القلب) RATE

بعد الانتهاء من جميع الإعدادات، يستطيع المستخدمون بدء التمرين. ستبدأ جميع قيم الوظائف (ماعدا نبض القلب) في العد التنازلي. حين تصل قيم الوظيفة (ماعدا نبض القلب) إلى 0، ستصدر وحدة التحذير إنذاراً، وتومض القيم، ثم يبدأ العد التصاعدي من 0. إذا وصل المستخدم إلى قيمة نبض القلب المضبوط في أثناء التمرين، ستومض لوحة التحكم للإشارة إلى

التحويل من أميال/الساعة (ملم) إلى كيلو متر/الساعة (كيلو متر)

في القائمة الأساسية، اضغط على RECOVERY (التعافي) مع الاستمرار للدخول إلى واجهة التحويل. اختر نظام القياس المتري (كيلو متر) أو الإمبراطوري (ملم) بالضغط على (-) أو (+)، ثم اضغط على ENTER (إدخال) للتأكيد والخروج.

تشغيل وإغلاق تلقائي

عندما يبدأ المستخدم في التمرين، سيتم تشغيل وحدة التحكم؛ عندما يصبح الجهاز غير نشط لمدة دقيقتين تقريباً، سيتم إيقاف تشغيله تلقائياً

ملاحظة: احتفظ بالرطوبة بعيداً عن وحدة التحكم.



1. TIME DISPLAY (تقولا ةشاش)

2. CALORIE DISPLAY (ةشاش)
(ي رارحلا رعسلا

3. DISTANCE DISPLAY (ةشاش)
(ةفاسملا

4. DOWN (-) (للي لقت)
ل قأ إلى ةفي طولا ةميق طبضا

5. ENTER (لإدخال)

لكل ةبسانملا ميق ل رتخا وأ دح راخلا ديكاتل مدختسي. ةفي طولا

6. SPEED/RPM DISPLAY (ةشاش)
(ةفي قدللا يف تارودلا ددع/ةرعسلا

7. PULSE DISPLAY (ةشاش)
(ضبنلا

8. UP (+) (ةدايز)

لعل ةفي طولا ةميق طبضا

9. RESET (نبيعت ةداع)
(نبيعت ةداع) نبيعت ةداع طغضا
(ةداع) رارمتسال عم طغضا او ليغشتلا

CONSOLE

1. DISPLEJ TIME (ČAS)
2. DISPLEJ CALORIE (KALORIE)
3. DISPLEJ DISTANCE (VZDÁLENOST)
4. DOLŮ (-)
 Snížit funkční hodnotu

5. ENTER

Zvolit nebo přepnout hodnotu u každé funkce. Může sloužit i jako potvrzení

6. DISPLEJ SPEED (RYCHLOST)/ RPM (OT/MIN)
7. DISPLEJ PULSE (PULS)
8. NAHORU (+)

Zvýšit funkční hodnotu

9. RESET

Stisknutím vynulujete všechny hodnoty, podržením restartujete

POČÍTAČOVÉ PROGRAMY
ZÁKLADNÍ FUNKCE

Když uživatel začne cvičit, konzole se s dlouhým pípnutím zapne; poté se otevře hlavní menu. Uživatel může začít cvičit buď ihned nebo až po nastavení funkčních hodnot.

Pokud začnete cvičit ihned, hodnoty **Time (čas)/Distance (vzdálenost)/Calories (kalorie)** se začnou počítat od 0 nahoru.

Pokud chcete nejprve nastavit funkční hodnoty, stisknutím **RESTART** restartujete konzoli a vstoupíte do hlavního menu.

Stisknutím **ENTER** zvolíte a zvýrazníte požadovanou funkci; odpovídající funkční hodnota začne blikat. Stisknutím (+)/(-) hodnotu upravíte nebo se stisknutím **RESET** vrátíte na 0. Opětovným stisknutím **ENTER** potvrdíte nastavení a zvýrazníte hodnotu další funkce. Takto pokračujete dále, dokud nenastavíte všechny požadované hodnoty pro **TIME (ČAS)/ DISTANCE (VZDÁLENOST)/CALORIES (KALORIE)/HEART RATE (TEPOVOU FREKVENCI)**

Po ukončení kompletního nastavení může uživatel začít se cvičením. Všechny nastavené funkční hodnoty (kromě tepové frekvence) se začnou odpočítávat zpět k nule. Když funkční hodnoty (kromě tepové frekvence) dosáhnou 0, ozve se zvukové znamení, hodnoty několikrát bliknou a poté se začnou počítat znovu od 0 nahoru. Pokud uživatel v průběhu cvičení dosáhne nastavené hodnoty tepové frekvence, konzole začne blikat.

PŘEVOD MPH NA KM/H

Stisknutím a podržením **RECOVERY** v hlavním menu vstoupíte do menu převodu. Stisknutím **(+)** nebo **(-)** zvolíte metrický (KM) nebo imperiální (ML) systém, poté stisknutím **ENTER** volbu potvrdíte a menu opustíte.

AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ A VYPNUTÍ

Když uživatel začne cvičit, konzole se zapne; Pokud je zařízení neaktivní přibližně 2 minuty, automaticky se vypne.

POZNÁMKA: Udržujte vlhkost mimo konzolu.

COMPUTER

1. VISNING AF TID (TIME)
2. VISNING AF KALORIEFORBRUG (CALORIE)
3. VISNING AF DISTANCE
4. NED (-)

Reducér værdien.

5. BEKRÆFT

Vælg eller ændr værdier for hver funktion. Kan også bruges til bekræftelse

6. SPEED/RPM DISPLAY (VISNING AF HASTIGHED)
7. VISNING AF PULS (PULSE)
8. OP (+)

Øg værdien

9. NULSTIL

Tryk for at nulstille alle værdier, og hold inde for at genstarte

COMPUTERPROGRAMMER
GRUNDLÆGGENDE FUNKTION

Når brugerne begynder at træne, tændes computeren med et langt bip og går til hovedmenuen. Brugere kan starte træningen direkte, eller starte træningen efter indstilling af funktionsværdierne.

Hvis træningen startes direkte, tælles værdierne for tid/distance/kalorieforbrug op fra 0.

Tryk på knappen **GENSTART** for at genstarte computeren og gå til hovedmenuen, så funktionsværdierne kan indstilles.

Tryk på knappen **BEKRÆFT** for at fremhæve og vælge funktion. Den tilhørende funktionsværdi blinker. Tryk på knapperne (+)/(-) for at ændre værdierne, eller tryk på knappen **NULSTIL** for at nulstille. Tryk på knappen **BEKRÆFT** igen for at bekræfte indstillingen og fremhæve den næste funktionsværdi. Fortsæt på denne måde for at indstille værdierne for **TIME (TID)/ DISTANCE (DISTANCE)/ CALORIES (KALORIEFORBRUG)/HEART RATE (PULS)**.

Start træningen, når alle indstillinger er foretaget. Alle indstillede funktionsværdier (undtagen puls) tæller ned. Når funktionsværdierne (undtagen puls) når 0, lyder alarmen. Værdierne blinker, og de tælles op fra 0. Hvis den indstillede puls opnås under træningen, blinker computeren for at vise dette.

SKIFT MELLEML VISNING I MPH (ML) OG KM/T (KM)

Hold knappen **RECOVERY (RESTITUTION)** inde fra hovedmenuen for at gå til skærmbilledet, hvor du kan skifte måleenhed. Vælg metrisk (KM) eller britisk (ML) måleenhed ved at trykke på knapperne **(+)** og **(-)**. Tryk på knappen **ENTER (BEKRÆFT)** for at bekræfte og gå tilbage.

AUTOMATISK TÆND OG SLUK

Når brugeren begynder at træne, tændes konsollen; Når udstyret er inaktivt i ca. 2 minutter, lukkes det automatisk.

BEMÆRK: Hold fugt væk fra konsollen.

PANEL STEROWANIA



1. TIME DISPLAY (CZAS)

2. CALORIE DISPLAY (KALORIE)

3. DISTANCE DISPLAY (DYSTANS)

4. MINUS (-)

Zmniejsz wartość funkcji

5. POTWIERDZENIE

Wybierz lub zmień wartość każdej funkcji. Przycisku można użyć do potwierdzania

6. SPEED/RPM DISPLAY (PRĘDKOŚĆ / OBR./MIN)

7. PULSE DISPLAY (PULS)

8. PLUS (+)

Zwiększ wartość funkcji

9. KASOWANIE

Naciśnij, aby skasować wszystkie wartości i przytrzymaj, aby uruchomić ponownie

PROGRAMY KOMPUTERA

FUNKCJA PODSTAWOWA

Po rozpoczęciu ćwiczeń uruchomi się panel sterowania i wybrzmi długi sygnał dźwiękowy, po którym można wejść do głównego menu. Użytkownik może rozpocząć ćwiczenia od razu lub po ustawieniu wartości funkcji.

Rozpoczęcie ćwiczeń od razu spowoduje naliczanie wartości **CZAS/DYSTANS/KALORIE** od 0.

Aby ustawić wartości funkcji, naciśnij **PONOWNE URUCHOMIENIE** w celu ponownego uruchomienia panelu sterowania i wejścia do menu głównego.

Naciśnij **POTWIERDZENIE** aby wybrać i podświetlić funkcję, której odpowiadająca wartość zacznie migać. Naciśnij (+) (-), aby ustawić wartości lub naciśnij **KASOWANIE**, aby wyzerować. Naciśnij ponownie **POTWIERDZENIE**, aby potwierdzić ustawienie i podświetlić następną wartość funkcji. Kontynuuj konfigurację w ten sam sposób dla wartości: **CZAS/DYSTANS/KALORIE/TĘTNO**.

Po zakończeniu konfiguracji można rozpocząć ćwiczenia. Wszystkie ustawione wartości (z wyjątkiem tętna) będą odliczane w dół. Kiedy wartości funkcji (z wyjątkiem tętna) osiągną 0, wybrzmi sygnał dźwiękowy, funkcje zaczną migać i rozpocznie się odliczanie w górę. Jeśli podczas ćwiczeń tętno osiągnie ustaloną wartość, panel sterowania zacznie migać, aby zasignalizować osiągniętą wartość.

PRZELĄCZANIE MILE NA GODZ. (ML) NA KILOMETRY NA GODZ. (KM)

W głównym menu naciśnij i przytrzymaj **RECOVERY** (ODPOCZYNEK), aby wejść do menu zmiany jednostek. Wybierz kilometry (KM) lub mile (ML), naciskając **(+)** lub **(-)**, a następnie naciśnij **ENTER** (POTWIERDZENIE), aby potwierdzić i wyjść.

AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE I WYŁĄCZANIE

Kiedy użytkownik zacznie ćwiczyć, konsola włączy się. Gdy urządzenie jest nieaktywne przez około 2 minuty, wyłączy się automatycznie.

UWAGA: Trzymaj wilgoć z dala od konsoli.

KONSOLI

1. TIME DISPLAY (AIKANÄYTTÖ)
2. CALORIE DISPLAY (KALORINÄYTTÖ)
3. DISTANCE DISPLAY (MATKAMITTARIN NÄYTTÖ)
4. ALAS (-)

Säädä toiminnon arvoa pienemmäksi

5. ENTER

Valitse tai muuta kunkin toiminnon arvoja. Voidaan käyttää vahvistuksena.

6. SPEED/RPM DISPLAY (NOPEUS-KIERROSLUKUNÄYTTÖ)
7. PULSE DISPLAY (SYKENÄYTTÖ)
8. YLÖS (+)

Säädä toiminnon arvoa suuremmaksi.

9. NOLLAUS

Painamalla voit nollata kaikki arvot ja pohjassa pitämällä käynnistää uudelleen.

TIETOKONEOHJELMAT
PERUSTOIMINTO

Kun käyttäjät aloittavat harjoittelun, konsoli käynnistyy ja kuuluu pitkä piippaus, minkä jälkeen konsoli siirtyy päävalikkoon. Käyttäjät voivat aloittaa harjoittelun heti tai määritettyään ensin toimintojen arvot.

Jos aloitat harjoittelun heti, kohtien **TIME/DISTANCE/CALORIES (AIKA/MATKA/KALORIT)** alkavat kasvaa nolasta lähtien.

Jos haluat määrittää toimintojen arvot, paina **NOLLAUS** -painiketta käynnistääksesi konsolin uudelleen ja palataksesi päävalikkoon.

Valitse ja korosta toiminto painamalla **ENTER**-painiketta, jolloin vastaavan toiminnon arvo alkaa vilkkua. Voit säätää arvoja (+)/(-)-painikkeilla tai palata noltaan painamalla RESET (NOLLAUS) -painiketta. Vahvista asetus ja korosta seuraavan toiminnon arvo painamalla ENTER-painiketta. Määritä samalla tavalla kohtien **TIME/ DISTANCE/CALORIES/HEART RATE (AIKA/MATKA/KALORIT(SYKE))** arvot.

Kun kaikki asetukset on määritetty, käyttäjät voivat aloittaa harjoittelun. Kaikki toiminnolle määritetyt arvot (paitsi syke) alkavat pienentyä. Kun toimintojen arvot (sykettä lukuun ottamatta) saavuttavat arvo 0, kuuluu merkkiääni ja arvot alkavat vilkkua ja kasvaa arvosta 0. Jos asetettu syke saavutetaan harjoituksen aikana, konsoli vilkkuu ilmoittaakseen siitä.

MUUNTAMINEN MAILEISTA TUNNISSA (ML) KILOMETREIKSI TUNNISSA (KM)

Paina ja pidä pohjassa päävalikon **RECOVERY** (PALAUTUMINEN) -painiketta päästäksesi muunnoskäyttöliittymään. Valitse metri- (KM) tai brittiläinen (ML) järjestelmä painamalla (+) - tai (-) -painiketta, ja vahvista ja lopeta painamalla **ENTER**-painiketta.

AUTOMAATTINEN VIRTA PÄÄLLE JA POIS PÄÄLTÄ

Kun käyttäjä alkaa käyttää, konsoli käynnistyy; Kun laite ei ole toiminnassa noin 2 minuutin ajan, se sammuu automaattisesti.

HUOMAUTUS: Pidä kosteus poissa konsolista.

KONSOLL

1. TIDS-VISNING (TIME)
2. KALORI-VISNING (CALORIE)
3. DISTANSE-VISNING (DISTANCE)
4. NED (-)

Juster funksjonsverdien ned.

5. ENTER

Velg eller bytt verdier for hver funksjon. Kan benyttes som bekreftelse.

6. HASTIGHETS-/RPM-VISNING (SPEED/RPM)
7. PULS-VISNING (PULSE)
8. OPP (+)

Juster funksjonsverdien opp.

9. TILBAKESTILL

Trykk for å tilbakestille alle verdier.

DATAMASKINPROGRAM
BASISFUNKSJON

Når brukeren begynner treningen, vil konsollen starte med et langt pipesignal og gå til hovedmenyen. Brukeren kan starte treningen med en gang eller begynne etter at funksjonsverdiene er fastlagt.

Begynn treningen med en gang og verdiene for **TID/DISTANSE/KALORIER** vil starte tellingen fra 0.

For å fastlegge funksjonsverdier, trykker du på **TILBAKESTILL**, for å starte konsollen på nytt og gå til hovedmenyen.

Trykk på **ENTER** for å velge og markere funksjonen, den respektive funksjonsverdien vil lyse opp. Trykk på (+)/(-) for å justere verdier, eller trykk på **TILBAKESTILL** for å gå tilbake til 0. Trykk på **ENTER** en gang til for å bekrefte innstillingen og marker den neste funksjonsverdien. Fortsett på samme måten for å innstille verdiene for **TID/DISTANSE/KALORIER/PULS**.

Når alle innstillinger er utført, kan brukeren begynne treningen. Alle innstilte funksjonsverdier (unntatt puls) begynner å telle nedover. Når funksjonsverdiene (unntatt puls) når 0, hører man et signal. Verdiene lyser opp og begynner å telle oppover fra 0. Hvis pulsverdien som er fastlagt nås under treningen, vil konsollen lyse opp for å markere dette.

MPH (ML) TIL KPH (KM) - KONVERTERING

I hovedmenyen trykker du på og holder **RECOVERY** (RESTITUSJON) inne for å komme til konverteringsgrensesnittet. Velg metrisk (KM) eller britisk standard (ML) ved å trykke på **(+)** eller **(-)**. Trykk deretter på **ENTER** for å bekrefte eller avslutt.

AUTOMATISK STRØM PÅ OG AV

Når brukeren begynner å trene, slås konsollen på; Når utstyret er inaktivt i omtrent 2 minutter, slås det automatisk av.

MERKNAD: Hold fuktighet borte fra konsollen.

KONSOL

1. VISNING AV TID (TIME)
2. VISNING AV KALORIFÖRBRÄNNING (CALORIE)
3. VISNING AV AVSTÅND (DISTANCE)
4. NED (-)

Justera ned funktionsvärdet

5. ENTER

Välj eller byt värden för varje funktion; Kan användas för att bekräfta

6. VISNING AV RPM/HASTIGHET (SPEED/RPM)
7. VISNING AV PULS (PULSE)
8. UPP (+)

Justera upp funktionsvärdet

9. ÅTERSTÄLL

Tryck för att återställa alla värden, och håll intryckt för att starta om

DATORPROGRAM
GRUNDLÄGGANDE FUNKTION

När användaren påbörjar träningen, startas konsolen med en lång ljudsignal och sedan öppnas huvudmenyn. Användaren kan börja träna direkt eller börja efter att funktionsvärdena ställts in.

Börja träningen direkt. Värdena för **TID/AVSTÅND/KALORIFÖRBRÄNNING** räknas upp från 0.

Sätt funktionsvärden genom att trycka på **ÅTERSTÄLL** för att starta om konsolen och komma till huvudmenyn.

Tryck på **ENTER** för att välja och markera funktion, varvid motsvarande funktionsvärde blinkar till. Tryck på (+)/(-) för att anpassa värdena, eller tryck på **ÅTERSTÄLL** för att återgå till 0. Tryck på **ENTER** igen för att bekräfta inställningen och markera nästa funktionsvärde. Fortsätt på samma sätt för att ange värden för **TIME (TID)/DISTANCE (AVSTÅND)/CALORIES (KALORIFÖRBRÄNNING)/HEART RATE (HJÄRTFREKVENS)**.

OMVANDLING MILES/H TILL KM/H

Tryck in och håll **RECOVERY (PULSÅTERHÅMTNING)** intryckt i huvudmenyn för att komma till omvandlingsgränssnittet. Välj metersystemet (KM) eller brittiska måttenheter (ML) genom att trycka på **(+)** eller **(-)**, och tryck sedan på **ENTER** för att bekräfta och avsluta.

AUTOMATISK PÅSLAGNING OCH AVSTÄNGNING

När användaren börjar träna slås konsolen på; När utrustningen är inaktiv i cirka 2 minuter stängs den automatiskt av.

OBS: Håll fukt borta från konsolen.



NOTES

CAUTION: THE USER IS CAUTIONED THAT CHANGES OR MODIFICATIONS NOT EXPRESSLY APPROVED BY THE PARTY RESPONSIBLE FOR COMPLIANCE COULD VOID THE USER'S AUTHORITY TO OPERATE THE EQUIPMENT.

THIS DEVICE COMPLIES WITH PART 15 OF THE FCC RULES AND INDUSTRY CANADA LICENCE-EXEMPT RSS STANDARD(S). OPERATION IS SUBJECT TO THE FOLLOWING TWO CONDITIONS: (1) THIS DEVICE MAY NOT CAUSE HARMFUL INTERFERENCE, AND (

2) THIS DEVICE MUST ACCEPT ANY INTERFERENCE RECEIVED, INCLUDING INTERFERENCE THAT MAY CAUSE UNDESIRE OPERATION.

LE PRÉSENT APPAREIL EST CONFORME AUX CNR D'INDUSTRIE CANADA APPLICABLES AUX APPAREILS RADIO EXEMPTS DE LICENCE. L'EXPLOITATION EST AUTORISÉE AUX DEUX CONDITIONS SUIVANTES :

(1) L'APPAREIL NE DOIT PAS PRODUIRE DE BROUILLAGE, ET

(2) L'UTILISATEUR DE L'APPAREIL DOIT ACCEPTER TOUT BROUILLAGE RADIOÉLECTRIQUE SUBI, MÊME SI LE BROUILLAGE EST SUSCEPTIBLE D'EN COMPROMETTRE LE FONCTIONNEMENT.

NOTE: THIS EQUIPMENT HAS BEEN TESTED AND FOUND TO COMPLY WITH THE LIMITS FOR A CLASS B DIGITAL DEVICE, PURSUANT TO PART 15 OF THE FCC RULES. THESE LIMITS ARE DESIGNED TO PROVIDE REASONABLE PROTECTION AGAINST HARMFUL INTERFERENCE IN A RESIDENTIAL INSTALLATION. THIS EQUIPMENT GENERATES, USES AND CAN RADIATE RADIO FREQUENCY ENERGY AND, IF NOT INSTALLED AND USED IN ACCORDANCE WITH THE INSTRUCTIONS, MAY CAUSE HARMFUL INTERFERENCE TO RADIO COMMUNICATIONS. HOWEVER, THERE IS NO GUARANTEE THAT INTERFERENCE WILL NOT OCCUR IN A PARTICULAR INSTALLATION.

IF THIS EQUIPMENT DOES CAUSE HARMFUL INTERFERENCE TO RADIO OR TELEVISION RECEPTION, WHICH CAN BE DETERMINED BY TURNING THE EQUIPMENT OFF AND ON, THE USER IS ENCOURAGED TO TRY TO CORRECT THE INTERFERENCE BY ONE OR MORE OF THE FOLLOWING MEASURES:

-- REORIENT OR RELOCATE THE RECEIVING ANTENNA.

-- INCREASE THE SEPARATION BETWEEN THE EQUIPMENT AND RECEIVER.

-- CONNECT THE EQUIPMENT INTO AN OUTLET ON A CIRCUIT DIFFERENT FROM THAT TO WHICH THE RECEIVER IS CONNECTED.

-- CONSULT THE DEALER OR AN EXPERIENCED RADIO/TV TECHNICIAN FOR HELP.

FCC& IC RADIATION EXPOSURE STATEMENT:

THIS EQUIPMENT COMPLIES WITH FCC AND CANADA RADIATION EXPOSURE LIMITS SET FORTH FOR AN UNCONTROLLED ENVIRONMENT.

THIS TRANSMITTER MUST NOT BE CO-LOCATED OR OPERATING IN CONJUNCTION WITH ANY OTHER ANTENNA OR TRANSMITTER.

DÉCLARATION D'IC SUR L'EXPOSITION AUX RADIATIONS:

CET ÉQUIPEMENT EST CONFORME AUX LIMITES D'EXPOSITION AUX RADIATIONS DÉFINIES PAR LE CANADA POUR DES ENVIRONNEMENTS NON CONTRÔLÉS.

CET ÉMETTEUR NE DOIT PAS ÊTRE INSTALLÉ AU MÊME ENDROIT NI UTILISÉ AVEC UNE AUTRE ANTENNE OU UN AUTRE ÉMETTEUR.



A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.

A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, providing a template for writing or drawing.