



## GB40s BIKE

UK: RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.

+44 (0)800 440 2459 / [techsupport@rfeinternational.com](mailto:techsupport@rfeinternational.com)

Europe: RFE Europa, Linprunstrasse 49, 80335 Munich, Deutschland.

[serviceeuropa@rfeinternational.com](mailto:serviceeuropa@rfeinternational.com)

ES: +34 800 600 816 / [serviciotecnico@rfeinternational.com](mailto:serviciotecnico@rfeinternational.com)

DE: +49 (0)89 189 39 700 / [techsupportdeu@rfeinternational.com](mailto:techsupportdeu@rfeinternational.com)

APAC (excluding Australia): R.F.E ASIA PACIFIC LTD, Room W22, 13F, Liberal Factory Building,  
3 Wing Ming Street, Cheung Sha Wan, Hong Kong

Hong Kong: [techsupportapac@rfeinternational.com](mailto:techsupportapac@rfeinternational.com)

Australia: [techsupportaustralia@rfeinternational.com](mailto:techsupportaustralia@rfeinternational.com)

China: 中国: 迪步体育用品(上海)有限公司, 上海市宝山区爱辉路 201号1幢1607A室 .

021-64209505 / [techsupportchina@rfeinternational.com](mailto:techsupportchina@rfeinternational.com)

USA: RFE Sporting Goods Inc. 445 Plasamour Drive, Suite 1, Atlanta, GA 30324, USA.

+1 (800) 215 6216 / [techsupportusa@rfeinternational.com](mailto:techsupportusa@rfeinternational.com)



**GB40s USER MANUAL**

**Reebok  
ONE SERIES**



## EN WARNINGS

- The equipment is intended for home use only (HA). Do not use the equipment in any commercial, rental, or institutional setting.
- Use the equipment only as described in this manual. Consult your doctor before performing any exercise program.
- Keep children and pets away from the device at all times.
- This appliance can be used by children aged from 14 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children under 14 years old
- Ensure the equipment is on a flat, stable and level surface with at least 0.6 m of clear area surrounding the equipment.
- Always wear appropriate exercise clothing and training shoes.
- The safety level of the equipment can only be maintained if it is examined regularly for damage and wear. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repaired. Pay special attention to components most susceptible to wear.

All warnings and instructions must be read and followed prior to use.

- Keep hair, body, and clothing free and clear of all moving parts.
- If at any time during exercise you feel faint, dizzy, or experience pain, stop exercising immediately and consult your physician.
- Over exercising may result in serious injury or death.
- Keep the equipment indoors, away from moisture and dust. Do not put the equipment in a garage or covered patio, or near water.
- If any of the adjustment devices are left projecting, they could interfere with the user's movement.
- The equipment should be used only by persons weighing 120kg / 264.6 lb or less.
- Heart rate monitoring system may be inaccurate. Excessive exercise can lead to serious injury or death. Stop exercising immediately.
- This equipment is for consumer use only.
- The braking system is speed independent.

**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 undesired operation.

**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)

#### FCC & IC Radiation Exposure Statement:

This equipment complies with FCC and Canada radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment.

This equipment should be installed and operated with a minimum distance of 20cm between the radiator and your body.

This transmitter must not be co-located or operating in conjunction with any other antenna or transmitter.

The instructions for appliances having a part of class III construction supplied from a detachable power supply part shall state that the appliance is only to be used with the power supply unit provided with the appliance.

## IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

When using an electrical appliance, basic precautions should always be followed, including the following:

**Read all instructions before using (this appliance).**

## WARNING

- To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or injury to persons:

- This appliance is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety. Keep children under the age of 13 away from this machine.**
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.**
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.**
- Never drop or insert any object into any opening.**
- Do not use outdoors. Household use only.**
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.**

## SAVE THESE INSTRUCTIONS.

## FR MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HA). N'utilisez pas cet équipement dans un environnement commercial, locatif ou institutionnel.
- Conformez-vous aux instructions d'utilisation de ce manuel. Consultez votre médecin avant de commencer un programme d'entraînement.
- Tenez les enfants et les animaux domestiques éloignés de l'appareil à tout moment.
- Cet appareil peut être utilisé par des enfants à partir de 14 ans et des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites ou ayant un manque d'expérience et de connaissances s'ils ont été supervisés ou ont reçu des instructions concernant l'utilisation de l'appareil en toute sécurité et s'ils comprennent les dangers encourus.
- Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants de moins de 14 ans.
- Veiller à installer l'équipement sur une surface plane et stable en laissant au moins 0.6 m d'espace dégagé autour de l'appareil.
- Portez toujours des vêtements et chaussures de sport appropriés.
- Le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que si une inspection régulière est effectuée pour détecter les dommages et l'usure. Remplacez immédiatement les pièces défectueuses et/ou arrêtez d'utiliser l'équipement tant qu'il n'a pas été réparé. Accordez une attention particulière aux pièces les plus sujettes à l'usure. Tous les avertissements et instructions doivent être lus et suivis avant l'utilisation.
- Gardez les cheveux, le corps et les vêtements à l'écart de toute pièce mobile.
- Si pendant la séance vous ressentez une faiblesse, un étourdissement ou une douleur, cessez immédiatement tout effort et consultez votre médecin.
- Un entraînement excessif peut provoquer des blessures graves, voire mortelles.
- Installez la machine à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne l'installez pas dans un garage, sur une terrasse couverte ou à proximité de l'eau.
- Si l'un des dispositifs d'ajustement est laissé saillant, il pourrait entraver les mouvements de l'utilisateur.
- La machine ne doit être utilisée que par des personnes pesant 120 kg / 264.6 lbs ou moins.
- Le système de cardiofréquencemètre peut être erroné.
- Un entraînement excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Cessez immédiatement tout effort.
- Le système de freinage ne dépend pas de la vitesse.
- Cet équipement est destiné à une utilisation par le consommateur seulement.

**MISE EN GARDE:** L'utilisateur est avisé que tout changement ou modification non expressément autorisés par la partie responsable de la conformité pourraient faire perdre à l'utilisateur son droit d'utiliser cet appareil.

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 préjudiciable, et
- (2) l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

**REMARQUE:** Cet appareil a été testé et respecte les limites imposées aux appareils numériques de classe B, conformément à la partie 15 de la réglementation de la FCC. Ces limites sont conçues pour assurer une protection suffisante contre le brouillage préjudiciable dans les installations résidentielles. Cet appareil génère, utilise et peut émettre de l'énergie radiofréquence et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux instructions, peut causer un brouillage préjudiciable aux communications radio. Cependant, rien ne garantit qu'une installation donnée ne produira aucun brouillage.

Si cet appareil entraîne un brouillage préjudiciable à la réception des signaux radio ou de télévision, ce qui peut être vérifié en éteignant et en rallumant l'appareil, l'utilisateur est invité à tenter de résoudre ce problème en appliquant l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

- Réorienter ou déplacer l'antenne réceptrice.
- Augmenter la distance séparant l'appareil du récepteur.
- Brancher l'appareil dans un circuit électrique différent de celui du récepteur.
- Communiquer avec le détaillant ou un technicien radio/télévision d'expérience pour obtenir de l'aide.

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

Déclaration d'ic sur l'exposition aux radiations :

Cet équipement doit être installé et utilisé de manière à laisser une distance de 20 cm entre le radiateur et votre corps.

Cet émetteur ne doit pas être installé au même endroit qu'une autre antenne ou qu'un autre émetteur ni être utilisé conjointement avec une autre antenne ou un autre émetteur.

Les instructions relatives aux appareils dont une partie de la construction relève de la classe III et qui sont alimentés par une partie amovible du bloc d'alimentation doivent indiquer que l'appareil ne doit être utilisé qu'avec le bloc d'alimentation fourni avec l'appareil.

## CONSIGNES DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Lors de l'utilisation d'un appareil électronique, il faut toujours prendre des précautions de base, comme celles-ci :

**Lire toutes les consignes avant l'utilisation (de cet appareil).**

## AVERTISSEMENT

- Pour diminuer le risque de brûlures, d'incendie, de décharge électrique ou de blessure au corps :

- Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, à moins qu'elles ne soient surveillées et qu'elles reçoivent des instructions concernant l'utilisation de l'appareil par une personne responsable de leur sécurité. Garder les enfants de moins de 13 ans loin de cette machine.
- Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
- Ne jamais utiliser cet appareil si les ouvertures d'air sont obstruées. Garder les ouvertures d'air libre de poussières, de cheveux et d'autres débris.
- Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture.
- Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement.
- Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.

## CONSERVER SES CONSIGNES.



## ES PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado únicamente para ser utilizado en el hogar (uso doméstico - clase A). No utilice el equipo en ningún entorno comercial, institucional ni de alquiler.
- Utilice el equipo solo como se describe en este manual. Consulte con su médico antes de realizar cualquier programa de ejercicios.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo en todo momento.
- Este aparato puede ser utilizado por niños a partir de los 14 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas o con falta de experiencia y conocimiento si han recibido supervisión o instrucciones sobre el uso del aparato de forma segura y comprenden los peligros que conlleva.
- Los menores de 14 años no deben realizar tareas de limpieza y mantenimiento del usuario.
- Asegúrese de que el equipo quede ubicado sobre una superficie plana, estable y nivelada, manteniendo despejada la zona alrededor del mismo en un radio de al menos 0.6 m.
- Utilice siempre zapatillas de deporte y ropa de entrenamiento adecuadas.
- Puede mantenerse el nivel de seguridad del equipo únicamente si se revisa de forma periódica en cuanto a daños y desgaste. Sustituya de inmediato los componentes defectuosos o mantenga el equipo fuera de servicio hasta que sea reparado. Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste. Se deben leer y seguir todas las advertencias e instrucciones antes de su uso.
- Mantenga el pelo, el cuerpo y la ropa libres y despejados de todas las partes móviles.
- Si en cualquier momento al hacer ejercicio se siente débil, mareado o siente dolor, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte con su médico.
- Hacer ejercicio en exceso puede provocar lesiones graves o la muerte.
- Mantenga el equipo en interiores, lejos de la humedad y del polvo. No coloque el equipo en un garaje o patio techado ni cerca del agua.
- Si se deja sobresaliendo cualquiera de los dispositivos de ajuste, estos podrían interferir con el movimiento del usuario.
- El equipo solo debería ser utilizado por personas con un peso igual o inferior a 120kg / 264.6lb.
- El sistema de monitorización de la frecuencia cardíaca puede ser inexacto. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Interrumpa el ejercicio inmediatamente.
- Este equipo es de uso exclusivo para el consumidor.
- El sistema de frenado no depende de la velocidad.

**PRECAUCIÓN:** Se advierte al usuario de que los cambios o modificaciones no aprobados expresamente por la parte responsable del cumplimiento normativo podrían invalidar la autoridad del usuario para utilizar el equipo.

Este equipo cumple con la Parte 15 de las normas de la FCC y con el(es) RSS [Radio Standards Specification] exento(s) de licencia del Ministerio de Industria de Canadá. La utilización está sujeta a las dos condiciones siguientes:

- (1) este dispositivo no podrá ocasionar interferencias perjudiciales, y
- (2) este dispositivo deberá admitir cualquier interferencia recibida, incluidas aquellas que puedan provocar un funcionamiento no deseado.

**NOTA:** Este equipo se ha sometido a pruebas y se ha determinado que cumple los límites establecidos para los dispositivos digitales de clase B, de conformidad con el apartado 15 de las normas de la FCC [Comisión Federal de Comunicaciones de EE. UU.]. Estos límites están diseñados para proporcionar una protección razonable contra interferencias perjudiciales en una instalación residencial. Este equipo genera, utiliza y puede irradiar energía de radiofrecuencia y, si no se instala y se usa como se indica en las instrucciones, podría ocasionar interferencias perjudiciales en las comunicaciones por radio. Sin embargo, no se puede garantizar que no se produzcan interferencias en una instalación en particular.

Si este equipo causa interferencias perjudiciales en la recepción de señales de radio o televisión (lo cual puede determinarse apagando y encendiendo el dispositivo), recomendamos al usuario que intente corregir dichas interferencias adoptando una o varias de las siguientes medidas:

- Cambie la orientación o la ubicación de la antena receptora.
- Aumente la distancia entre el equipo y el receptor.

- Conecte el equipo a una toma ubicada en un circuito diferente al del receptor.
- Consulte al distribuidor o a un técnico de radio/televisión experimentado para obtener ayuda.

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

Declaración de exposición a la radiación de la FCC e IC [Ministerio de Industria de Canadá]:

Este equipo cumple con los límites de exposición a la radiación de Canadá y FCC establecidos para un entorno no controlado.

Este equipo debe instalarse y manejarse con una distancia mínima de 20 cm entre el radiador y el cuerpo de la persona.

Este transmisor no deberá ser colocado ni funcionar en combinación con ninguna otra antena o transmisor.

Las instrucciones de los aparatos que tengan una parte de construcción de clase III alimentada por una pieza de fuente de alimentación desmontable indicarán que el aparato solo debe utilizarse con la unidad de alimentación suministrada con el aparato.

### ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

**INPUT: 220V-240V**

**OUTPUT: 9V, 1A**

### INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se utiliza un aparato eléctrico, siempre deben seguirse las precauciones básicas, entre las que se incluyen las siguientes:

Lee todas las instrucciones antes de utilizar (este aparato).

## ADVERTENCIA

- A fin de disminuir el riesgo de que las personas sufran quemaduras, incendios, descargas eléctricas o lesiones se debe hacer lo siguiente:

- Este aparato no está diseñado para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, a menos que las supervise o instruya una persona responsable de su seguridad. Se debe mantener a los niños menores de 13 años alejados de esta máquina.
- Este aparato solo se debe utilizar para el uso previsto, tal y como se describe en este manual. No se deben usar accesorios no recomendados por el fabricante.
- No se debe poner en marcha el aparato si las salidas de aire están bloqueadas. Estas se deben mantener sin pelusas, pelos u elementos obstrutores similares.
- No se debe dejar caer ni introducir ningún objeto en ninguna abertura.
- No se debe utilizar en ambientes al aire libre. Está destinado únicamente al uso doméstico.
- No se debe operar donde se utilicen productos en aerosol (espray) o donde se administre oxígeno.

**SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.**

## DE ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse HA). Verwenden Sie das Gerät nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
- Verwenden Sie das Gerät nur wie in dieser Anleitung beschrieben. Wenden Sie sich an Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm durchführen.
- Bewahren Sie das Gerät stets außerhalb der Reichweite von Kindern und Haustieren auf.
- Dieses Gerät kann von Kindern ab 14 Jahren und Personen mit eingeschränkten physischen, sensorischen oder mentalen Fähigkeiten oder mit mangelnder Erfahrung bzw. mangelndem Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und die damit verbundenen Gefahren verstehen.
- Reinigung und Wartung sollten nicht von Kindern unter 14 Jahren durchgeführt werden.
- Stellen Sie sicher, dass sich das Gerät auf einer flachen, stabilen und geraden Oberfläche befindet und ein Mindestabstand von 0.6 m um das Gerät eingehalten wird.
- Tragen Sie stets angemessene Sportbekleidung und Trainingsschuhe.
- Das Sicherheitsniveau des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß geprüft wird. Tauschen Sie defekte Teile umgehend aus bzw. benutzen Sie das Gerät erst wieder, wenn es repariert wurde. Achten Sie insbesondere auf verschleißanfällige Teile. Alle Warnungen und Anweisungen müssen vor dem Gebrauch gelesen und berücksichtigt werden.
- Halten Sie Haare, Körper und Bekleidung von sämtlichen beweglichen Geräteteilen fern.
- Sollten Sie sich zu einem beliebigen Zeitpunkt während Ihres Workout schwach fühlen, Ihnen schwindelig sein oder Sie Schmerzen verspüren, brechen Sie das Training umgehend ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen.
- Stellen Sie das Gerät im Innenbereich an einem trockenen und staubfreien Ort auf. Stellen Sie es nicht in einer Garage, auf einer überdachten Veranda oder in der Nähe von Wasser auf.
- Ragen Einstellgeräte aus dem Gerät heraus, können sie sich dadurch im Bewegungsbereich des Nutzers befinden.
- Das Gerät sollte nur von Personen verwendet werden, die max. 120 kg wiegen.
- Der Herzfrequenzmesser kann ungenaue Werte liefern.
- Übermäßiges Training kann zu ernsthaften Verletzungen oder zum Tod führen. Beenden Sie das Training umgehend.
- Das Bremsystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

Achtung: Der Benutzer wird davor gewarnt, dass Änderungen bzw. Modifikationen, die nicht ausdrücklich von der für die Einhaltung der Vorschriften verantwortlichen Partei genehmigt wurden, dazu führen können, dass der Benutzer die Berechtigung zum Betrieb des Geräts verliert.

In der Gebrauchsanweisung für Geräte mit einem Bauteil der Klasse III, die über ein abnehmbares Netzteil versorgt werden, muss angegeben werden, dass das Gerät nur mit dem mitgelieferten Netzteil verwendet werden darf.

## PT ATENÇÃO

- O equipamento destina-se exclusivamente a utilização doméstica (Utilização doméstica). Não utilize o equipamento em qualquer ambiente comercial, de aluguer ou institucional.
- Utilize o equipamento apenas conforme descrito neste manual. Consulte o seu médico antes de realizar qualquer programa de exercícios.
- Mantenha sempre as crianças e os animais de estimação afastados do equipamento.
- Este equipamento pode ser usado por crianças com 14 anos ou mais e por pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas ou sem experiência nem conhecimentos se forem supervisionadas ou instruídas relativamente à sua utilização segura e compreenderem os perigos envolvidos.
- A limpeza e a manutenção por parte do utilizador não devem ser realizadas por crianças com menos de 14 anos.
- Certifique-se de que o equipamento é colocado numa superfície plana, estável e nivelada, com pelo menos 0.6 m de área livre à volta do mesmo.
- Use sempre roupa e calçado de desporto adequados.
- O nível de segurança do equipamento apenas pode ser garantido se este for regularmente inspecionado quanto a danos e desgaste. Substitua imediatamente componentes com defeito e/ou não use o equipamento enquanto não for reparado. Preste especial atenção aos componentes mais suscetíveis a desgaste. Todos os avisos e instruções têm que ser lidos e respeitados antes de qualquer utilização.
- Mantenha o cabo, o corpo e a roupa afastados de todas as peças móveis.
- Se a qualquer momento durante a prática de exercício sentir sensação de desmaio, tonturas ou dores, interrompa imediatamente e consulte o seu médico.
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte.
- Mantenha o equipamento no interior, num local sem humidade nem poeira. Não coloque o equipamento numa garagem ou pátio coberto, nem perto de água.
- Se algum dos mecanismos de ajuste ficar saliente, poderá interferir com os movimentos do utilizador.
- O equipamento deve ser utilizado apenas por pessoas com um peso igual ou inferior a 120 kg (264.6 lbs).
- O sistema de monitorização do ritmo cardíaco pode não ser exato.
- O excesso de exercício pode resultar em lesões graves ou morte. Interrompa imediatamente a prática de exercício.
- O sistema de travagem não depende da velocidade.

Atenção: adverte-se o utilizador para o facto de que quaisquer alterações ou modificações não expressamente aprovadas pela parte responsável pela conformidade poderão anular a autoridade do utilizador para operar o equipamento.

As instruções dos aparelhos que contenham peças com construção de classe III alimentadas a partir de uma fonte de alimentação separada deverão indicar que o aparelho apenas deve ser usado com a unidade de fonte de alimentação fornecida juntamente com o aparelho.



تنبيه AR

ZH 警告

- 该设备仅供家庭使用(HA)。请勿在任何商业、租赁或机构场所使用本设备。
- 请按照本使用说明书的描述使用设备,在进行任何运动之前,请咨询您的医生。
- 务必让儿童和宠物远离设备。
- 本产品旨在由成人来进行体育锻炼,本产品不宜14岁以下的人使用。
- 残障人士不得在没有合格人员协助的情况下使用设备。
- 确保设备在一个平坦、稳定和水平的表面上,设备周围应至少留有0.6m的空间。
- 使用设备时务必穿着合适的运动服和训练鞋。
- 只有定期检查设备的损坏和磨损情况,才能保持设备的安全水平。立即更换有缺陷的部件和/或使设备停止使用直至修理。特别注意易磨损的部件。在使用前必须阅读并遵循所有警告和说明。
- 务必使头发、身体和衣服远离活动部件。
- 如果在运动过程中你感到疲劳、头晕或疼痛,立即停止运动并咨询医生。
- 过度运动可能导致严重的伤害或死亡。
- 请将设备放置在室内,远离湿气、灰尘。不要把设备放在车库或有盖的天井,或靠近水。
- 如果任何设备调整装置是突出的,它们可能会干扰用户的移动。
- 设备只能由体重在120公斤/ 264.6磅以下的人员使用。
- 心率监测系统只能作为运动辅助工具。
- 用于确定心率的大体趋势,读数可能不是很精确,过度运动可导致严重的伤害或死亡,请立即停止运动。
- 非速度关节训练设备(制动系统与速度无关)

**警告:**警告用户,未经遵守责任方明确批准的更改或修改可能使用户操作设备的权限失效。

请使用包装内提供的电源适配器

JP 注意

- 機器は家庭用として(HA)のみ意図されています。機器を営利的な、レンタル、あるいは施設の設定で使用しないでください。
- 機器を本マニュアルの中で記述されているようにのみ使用してください。何らかの運動プログラムを行う前に、医者に相談してください。
- いつでも、子供とペットを装置に近づけないでください。
- この装置は、装置の安全な使用に関する監督または説明を受け、関係する危険を理解している14歳以上の子供や、身体能力、感覚能力、あるいは精神能力が劣つた人、あるいは経験や知識がない人が使用することができます。
- クリーニングやユーザーメンテナンスは、14歳未満の子供が行つてはいけません。
- 機器を必ず、平らな、安定した水準面の上に、機器の周りのエリアから最低、0.6 m離して置いてください。
- いつも適切な運動用衣服を着、トレーニング用靴を履いてください。
- 機器の安全レベルは、損傷や摩耗がないかどうかを定期的に検査する場合のみ、維持することができます。欠陥があるコンポーネントは即座に交換し、および/あるいは、機器が修理されるまで使用しないでください。接続点など、最も摩耗しやすいコンポーネントに特に注意を払つてください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従つてください。
- 髪、身体、衣服がすべての可動部分に巻き込まれないように、注意してください。
- 運動中にめまいがしたり、フラフラしたり、あるいは痛みを感じるときはいつでも即座に運動をやめ、医師にみてもらつてください。
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。
- 機器を常に屋内に置き、湿気や埃から守つてください。機器をガレージや、屋根のある中庭、あるいは水のそばで使用しないでください。
- 調節デバイスのどれかが突き出たままになっていると、ユーザーの動きと干渉する可能性があります。
- 機器は体重が120 kg / 264.6 lb以下のしか使用すべきではありません。
- 心拍数監視システムは不正確かもしれません。
- 過剰な運動をすると、大怪我や死をもたらす可能性があります。即座に運動をやめてください。
- ブレーキシステムは速度に依存しません。

**注意:** 準拠に対して責任のある当事者によつてはつきりと承認されていない変更、または修正を行うと、機器を運転するユーザーの資格が無効になるかもしれないことに注意してください。

取り外し可能な電源から電力を供給されるクラス III の構造の一部をもつ装置の使用説明は、この装置にはそれとともに提供される電源ユニット以外は使用してはならないことを示しています。

KO 주의

- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다. 업체나 대여 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다.
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다.
- 어린이와 애완동물이 절대 기기 가까이 오지 않도록 합니다.
- 본 기기 사용으로 수반될 수 있는 위험을 이해하고 안전하게 기기를 사용할 수 있도록 감시하거나 설명해줄 수 있는 환경이 사용자에게 주어진다는 조건 하에서, 본 기기는 12세 이상의 어린이는 물론 신체나 감각, 정신적 능력이 저하되었거나 경험, 지식이 부족한 사람도 이용 가능합니다.
- 14세 미만의 어린이가 기기를 청소하고 유지보수에 참여해서는 안 됩니다.
- 기울어지지 않은 편평하고 안정적인 표면에 기기를 두되, 주변에 최소 0.6 m의 여유 공간을 둡니다.
- 항상 적합한 운동복과 운동용 신발을 착용하시기 바랍니다.
- 손상이나 마모된 부분이 있는지 정기적으로 검사를 받은 경우에만 기계의 안전이 보장됩니다. 하자가 발견된 부품은 즉각 교체하거나 수리가 완료될 때까지 기계 사용을 중단합니다. 소모가 많이 되는 부품에 특히 주의를 기울이십시오. 경고사항과 안내문을 모두 읽고 숙지한 후 제품을 사용하시기 바랍니다.
- 머리카락과 신체, 옷이 작동 중인 제품에 가까이 닿지 않도록 합니다.
- 운동 도중 현기증을 느끼거나 통증 발생 시 운동을 즉각 중단하고 의사의 진찰을 받으시기 바랍니다.
- 과도한 운동으로 중상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다.
- 습기와 먼지가 없는 실내에서 장비를 보관합니다. 차고나 정원 파티오, 물 근처에서 장비를 보관하지 마십시오.
- 조절 장치 중 어느 한가지라도 돌출된 상태로 내버려두면, 운동에 방해가 될 수 있습니다.
- 본 장비는 체중이 120 kg 이하인 사람만 사용 가능합니다.
- 심장박동수 모니터링 기기의 수치가 정확하지 않을 수 있습니다.
- 과도한 운동으로 중상을 입거나 사망에 이를 수 있습니다. 운동을 즉각 중단하십시오.
- 브레이크 시스템은 속도에 영향을 받지 않습니다.

**주의:** 제품의 규정을 담당하는 당국이 명확히 승인한 방식이 아님에도 제품을 변경 혹은 개조하는 경우 본 장비의 정당한 사용자 자격이 박탈될 수 있습니다.

분리 가능한 전원 공급 장치를 통해 전원을 공급 받는 클래스 III 구조를 지닌 전자제품에 대한 설명서에 따르면 본 제품은 판매 시 제공된 전원 공급 장치만을 사용해야 합니다.

يُحظر استخدام الجهاز في (HA) الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط. أي بيئة تجارية أو إيجارية أو مؤسسية.

لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريسي.

احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت.

يمكن للأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 14 عاماً فما فوق والأشخاص الذين يعانون من ضعف القدرات الجسدية، أو الحسية، أو العقلية أو من نقص الخبرة والمعرفة، استخدام هذا الجهاز، إذا كانوا تحت الإشراف أو إذا حصلوا على توجيهات تتعلق باستخدام الجهاز بطريقة آمنة، وإذا كانوا على علم بالمخاطر الموجودة.

حظر على الأطفال دون عمر 14 عاماً تولي أعمال التنظيف والصيانة المقتصرة على المستخدم.

احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطة بالجهاز مقدارها 0.6 متر على الأقل.

ارتدي ملابس وأحذية التدريب المناسبة دوماً.

يمكن الحفاظ على سلامة الجهاز إذا تم فحصه بانتظام للتحقق من عدم وجود تلف أو اهتراء، استبدل المكونات التالفة على الفور وألا تستخدم الجهاز حتى يتم تصليحه. يُرجى الانتباه الشديد للمكونات سريعة التآكل. لا بد من قراءة كل التحذيرات والتعليمات واتباعها قبل الشروع في الاستخدام.

أبق الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة. إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقف عن ممارسة التدريب فوراً واستشر طبيبك.

قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت.

أبق الجهاز داخل المنزل، بعيداً عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء.

إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتدخل مع حركة المستخدم ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنهم 120 كجم / 264.6 رطل.

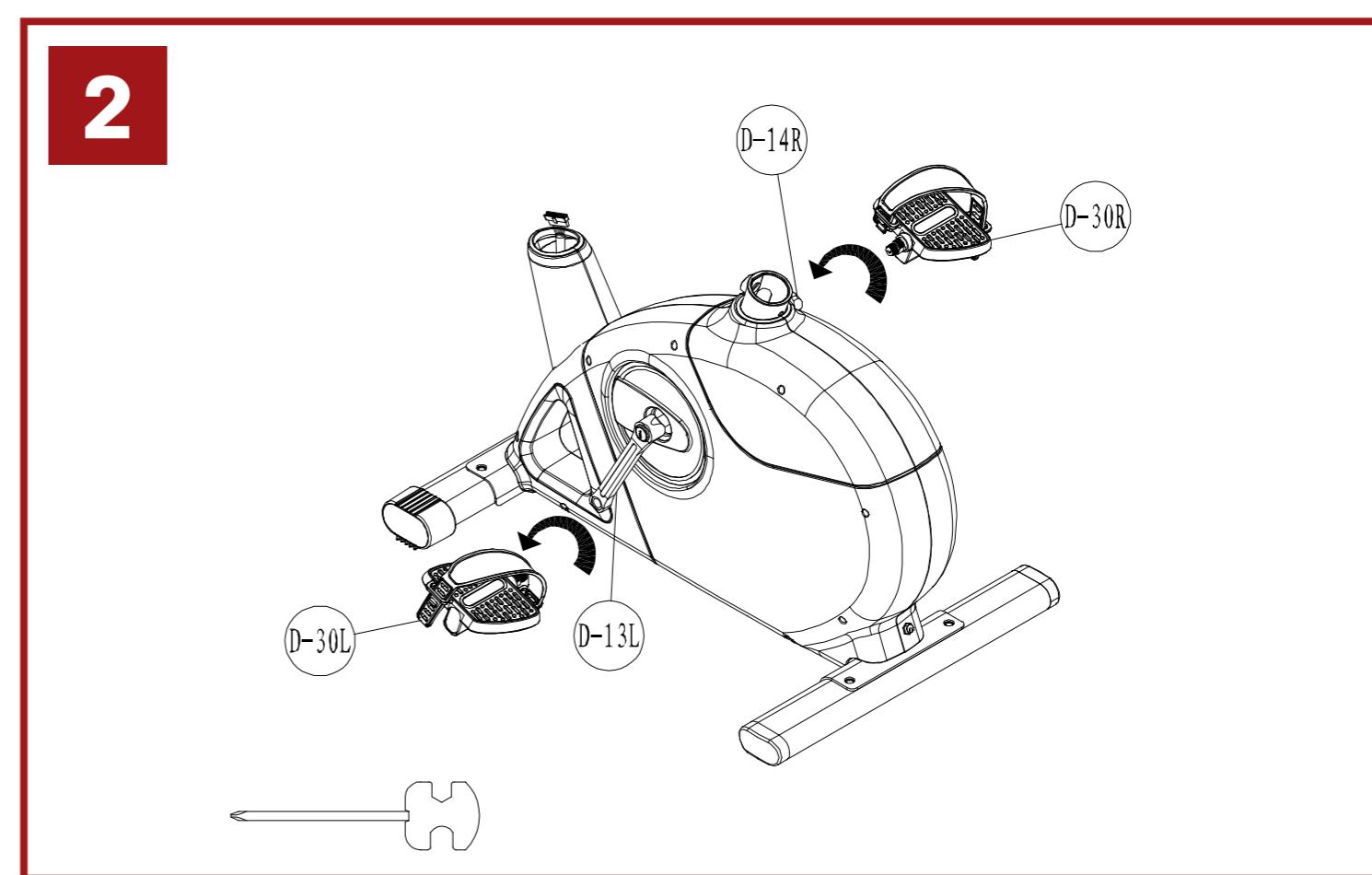
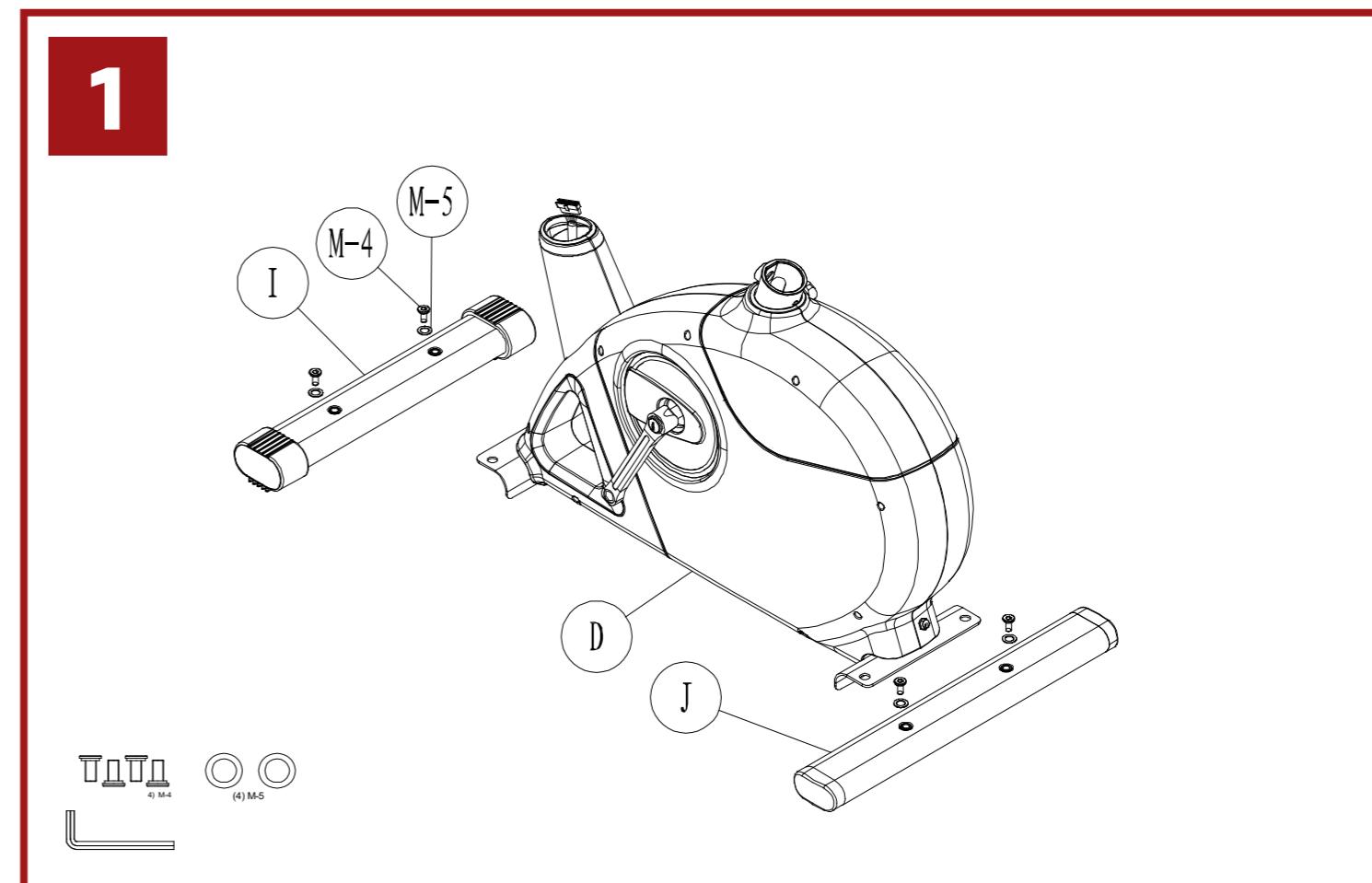
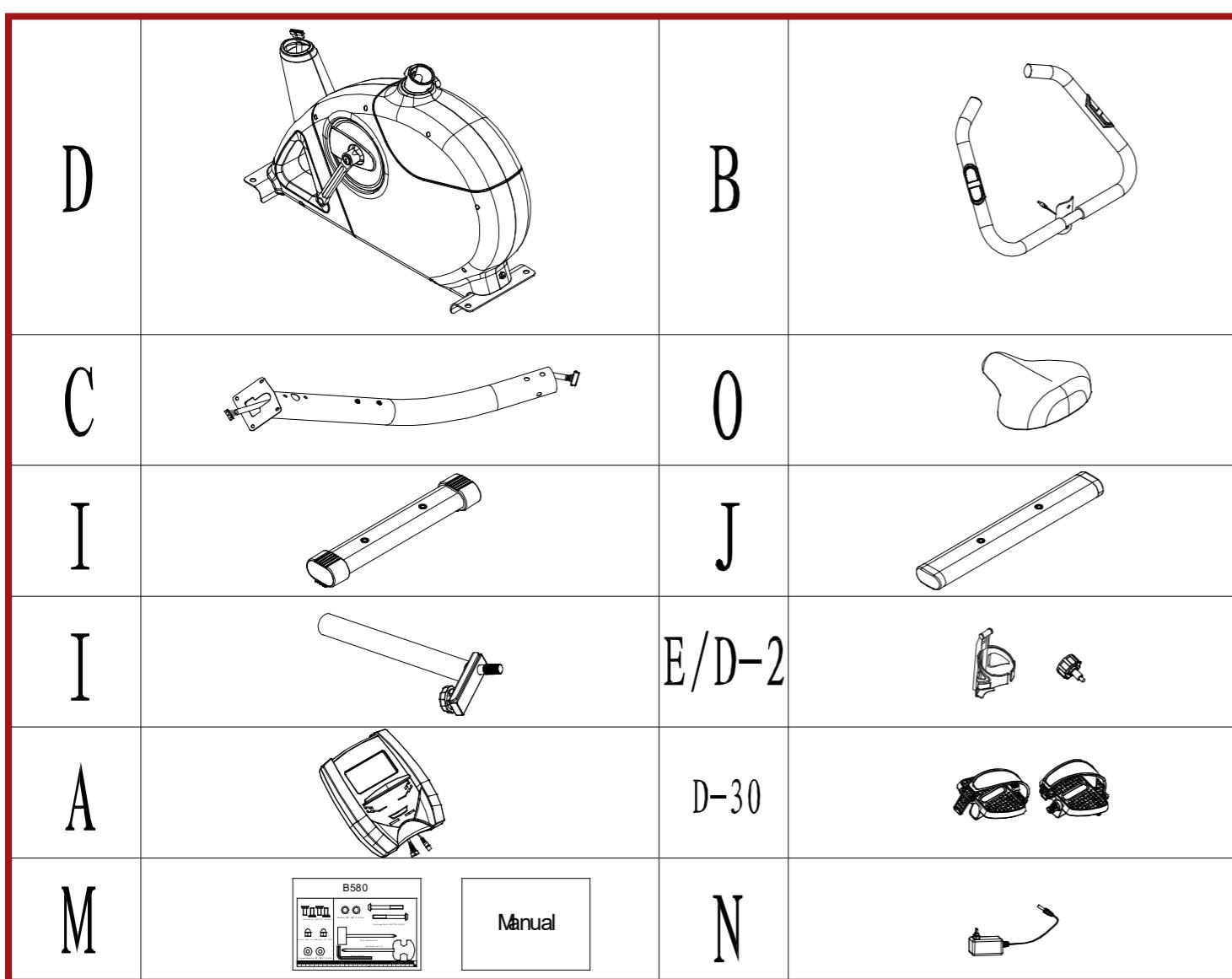
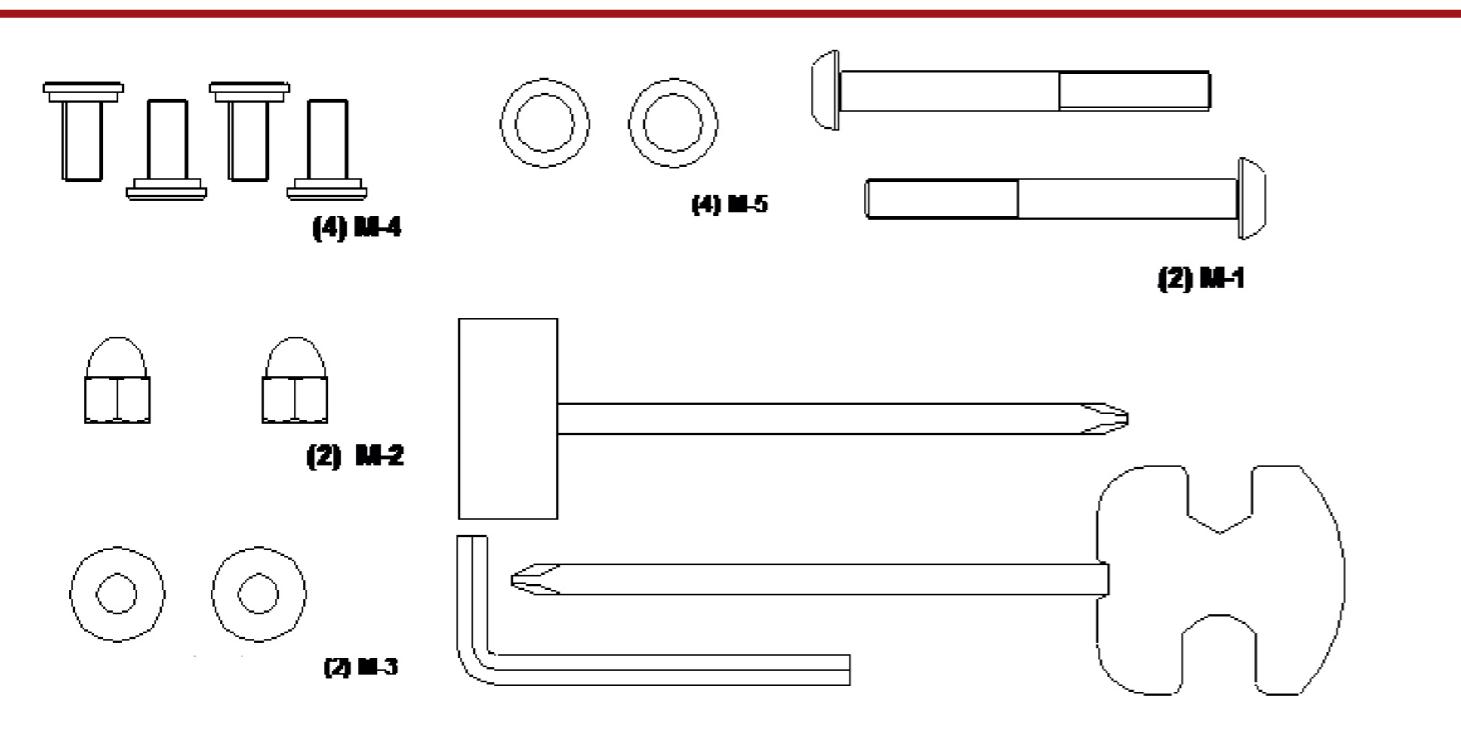
قد يكون نظام مراقبة سرعة القلب غير دقيق.

يمكن للإفراط في التدريب أن يسبب إصابة بالغة أو الوفاة. أوقف التدريب على الفور.

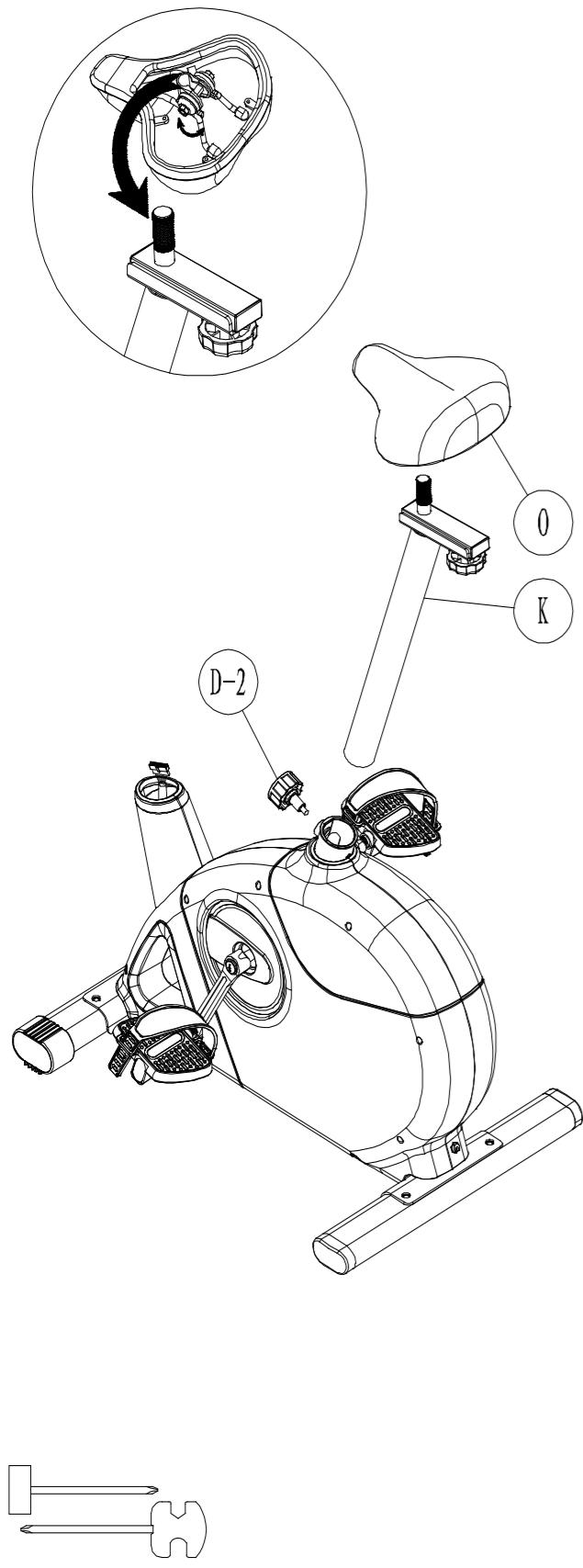
لا يعتمد نظام الكبح على السرعة.

تنبيه: ننبه المستخدم إلى أن إجراء أي تغييرات أو تعديلات غير معتمدة صراحة من الطرف المسؤول عن الامتثال يمكن أن يؤدي إلى إلغاء تفويض المستخدم بتشغيل الجهاز.

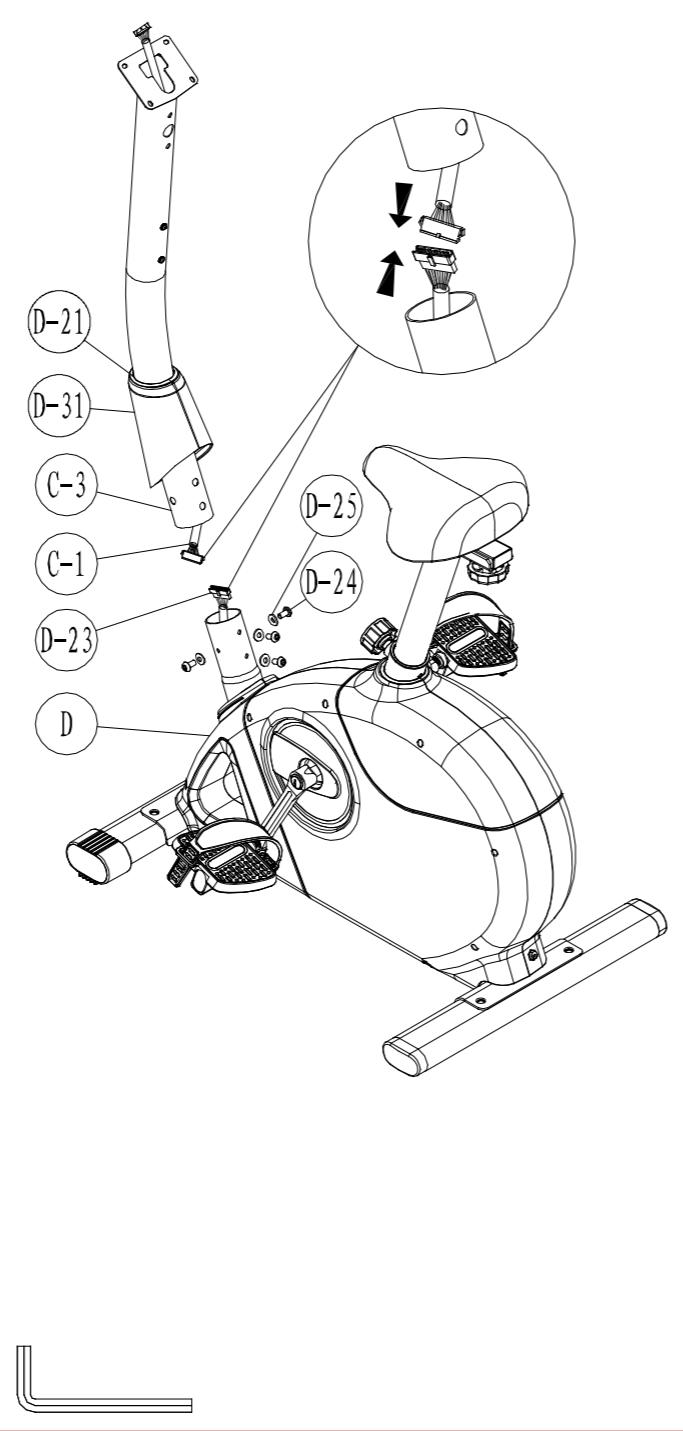
III يجب أن تنص إرشادات الأجهزة التي تتضمن جزءاً من تفسير الفئة المقتبس من الجزء الخاص بوحدة الإمداد بالطاقة القابلة للفصل على أنه لا يجوز استخدام الجهاز إلا مع وحدة الإمداد بالطاقة المرفقة بالجهاز.



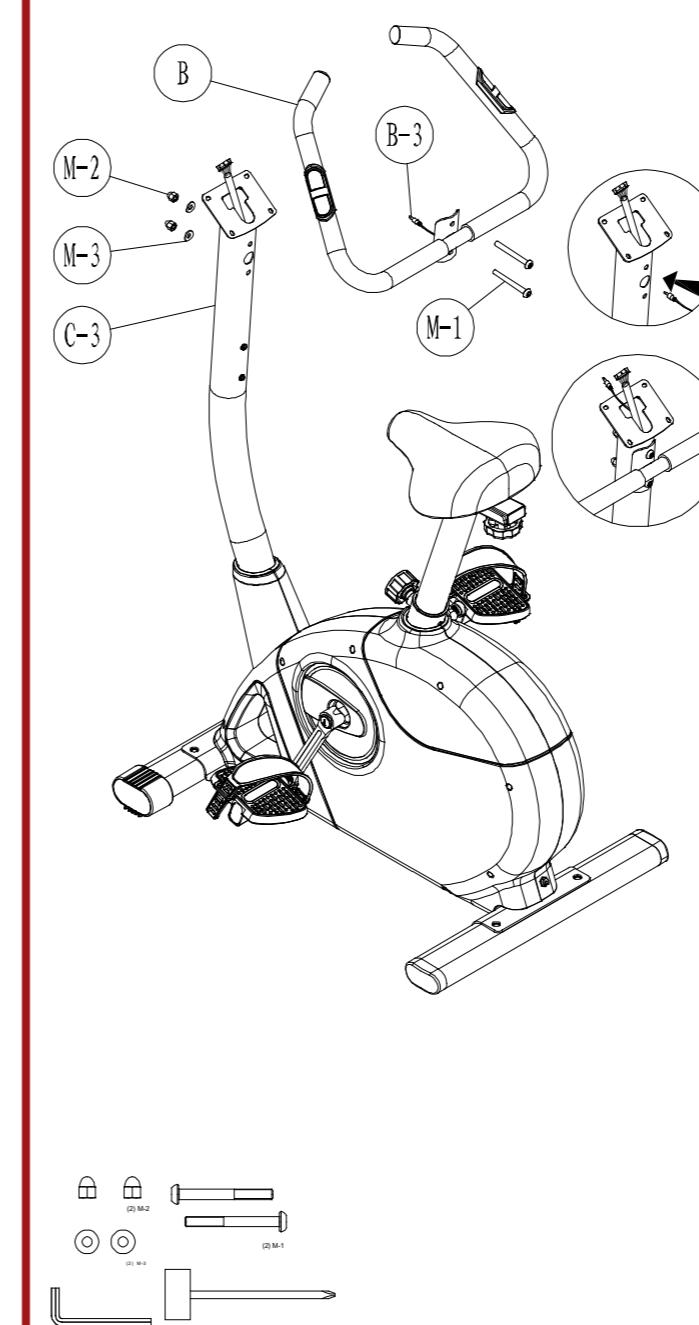
3



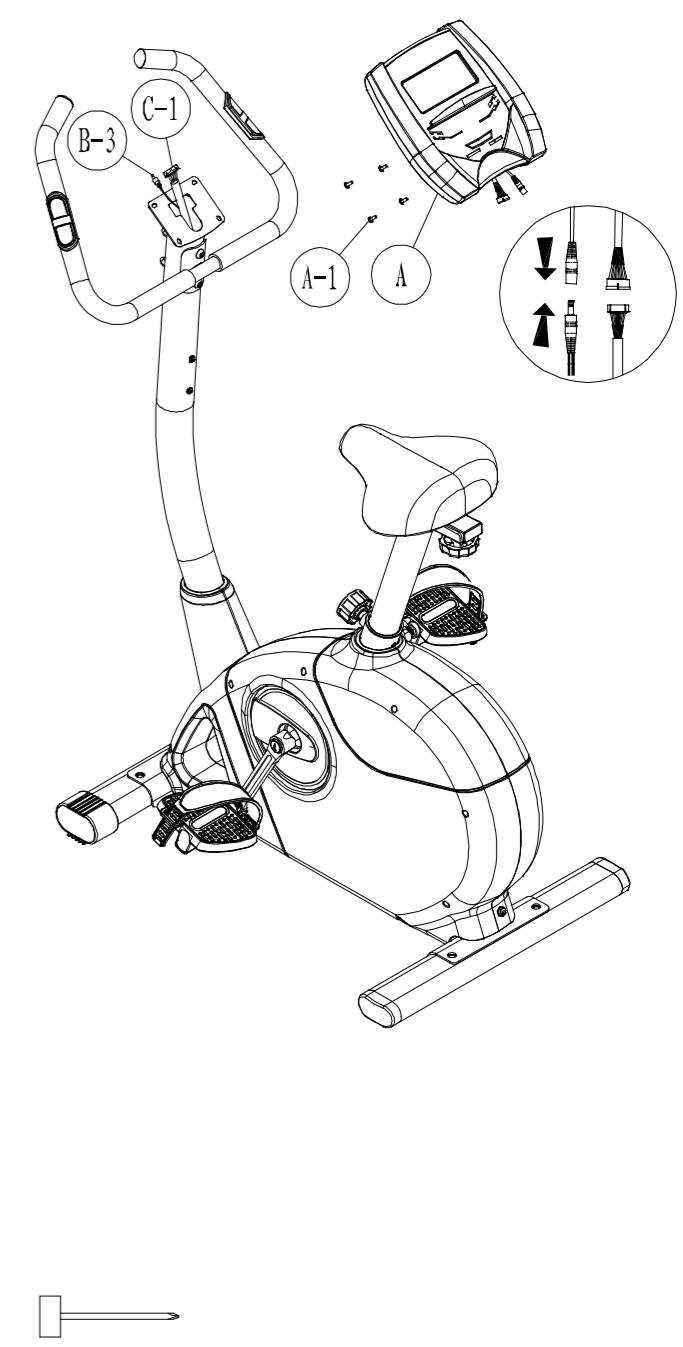
4



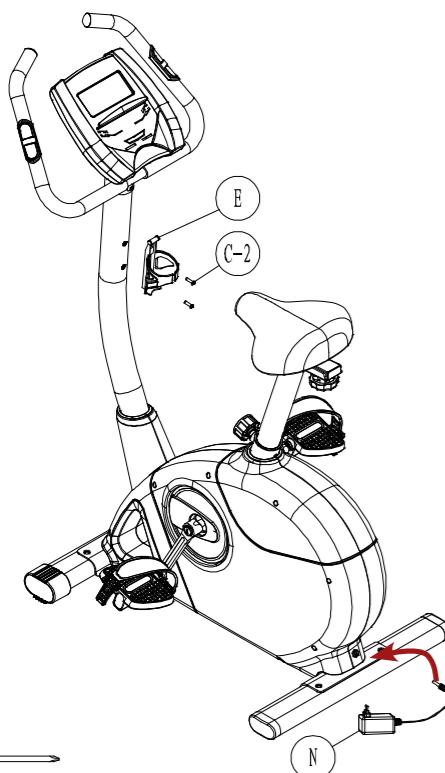
5



6

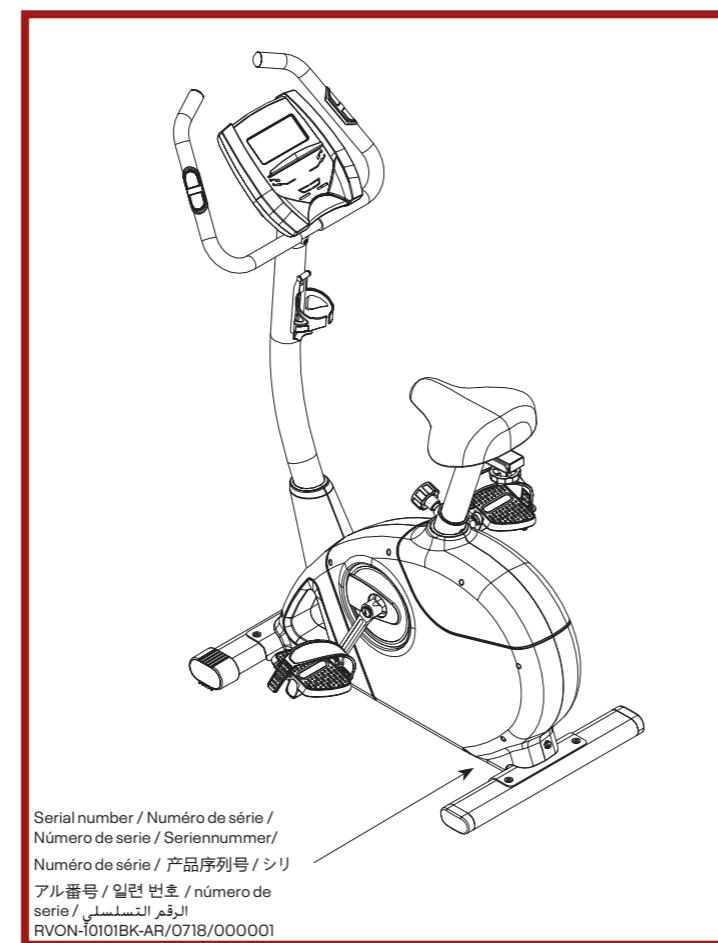
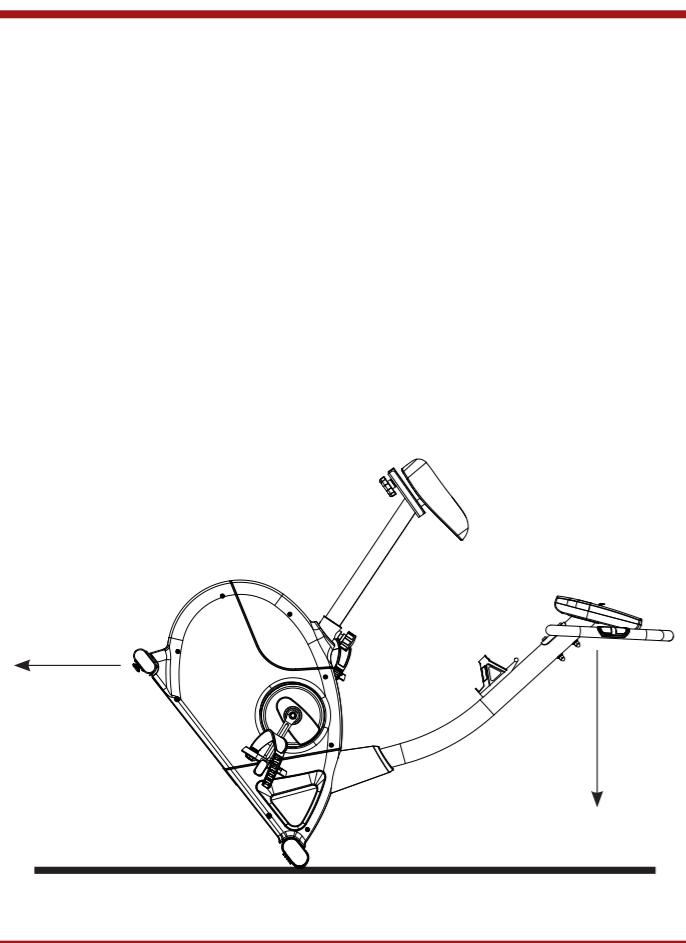
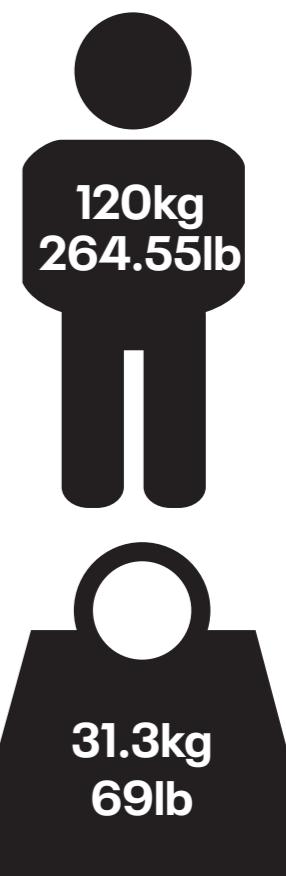
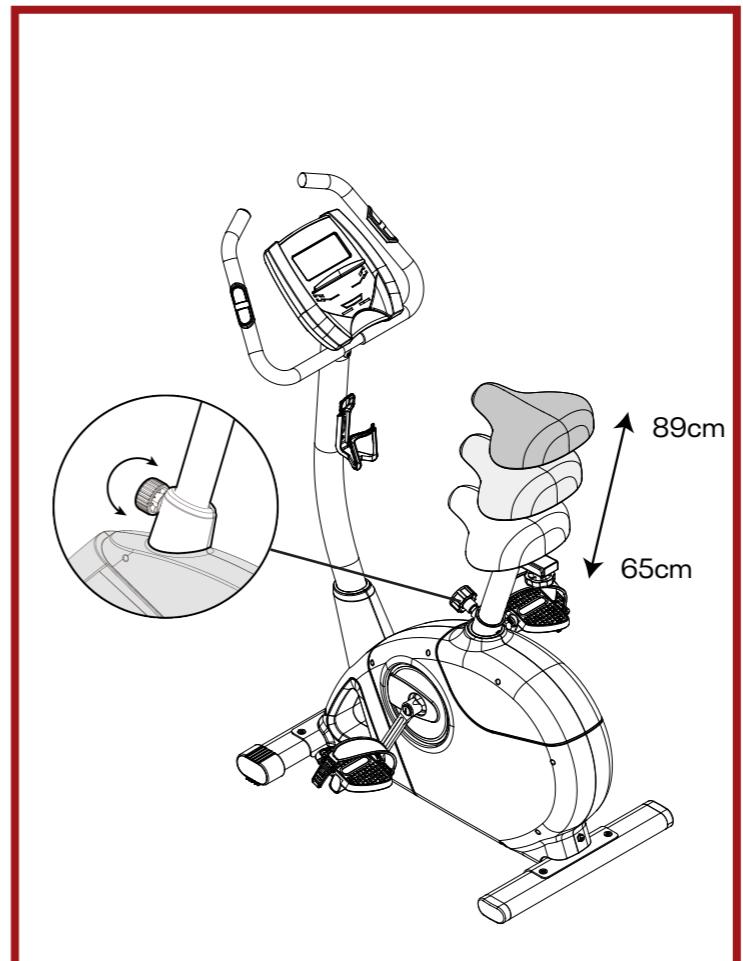
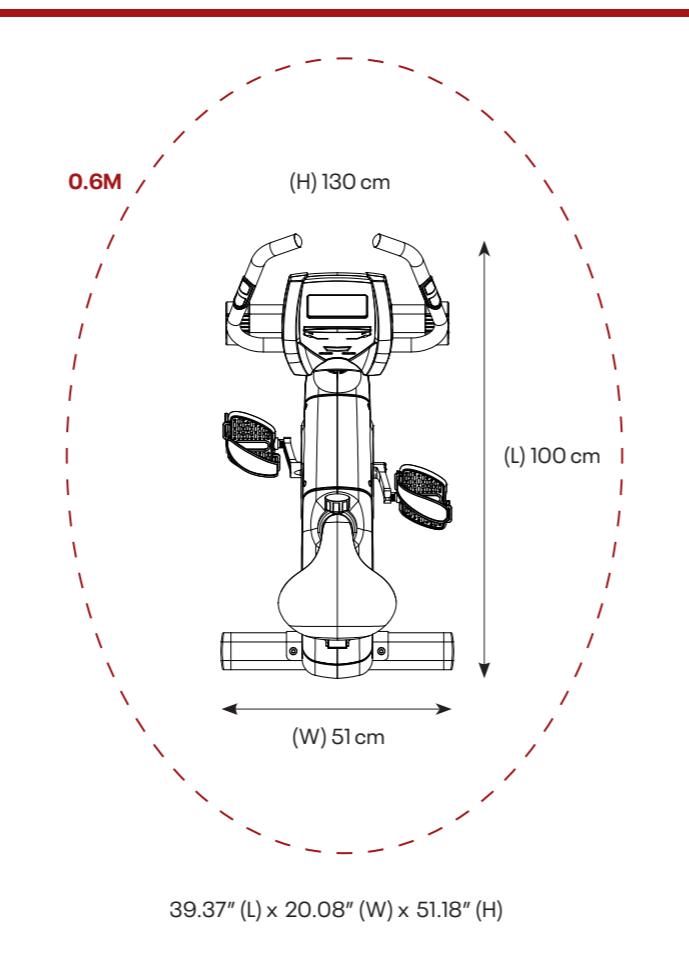


7



**Product disassembly instructions:**  
Please disassemble according to the reverse  
steps of product assembly.

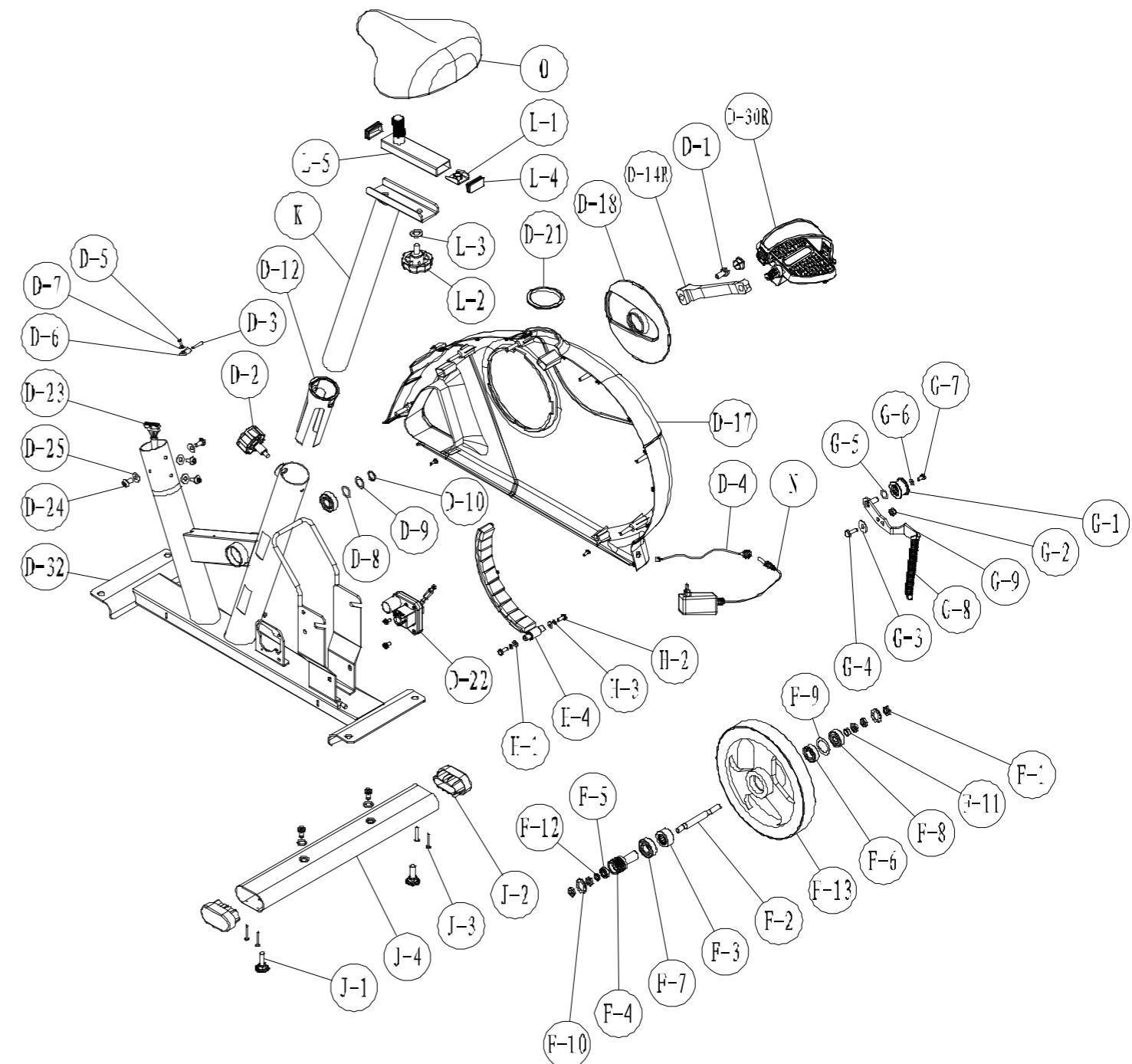
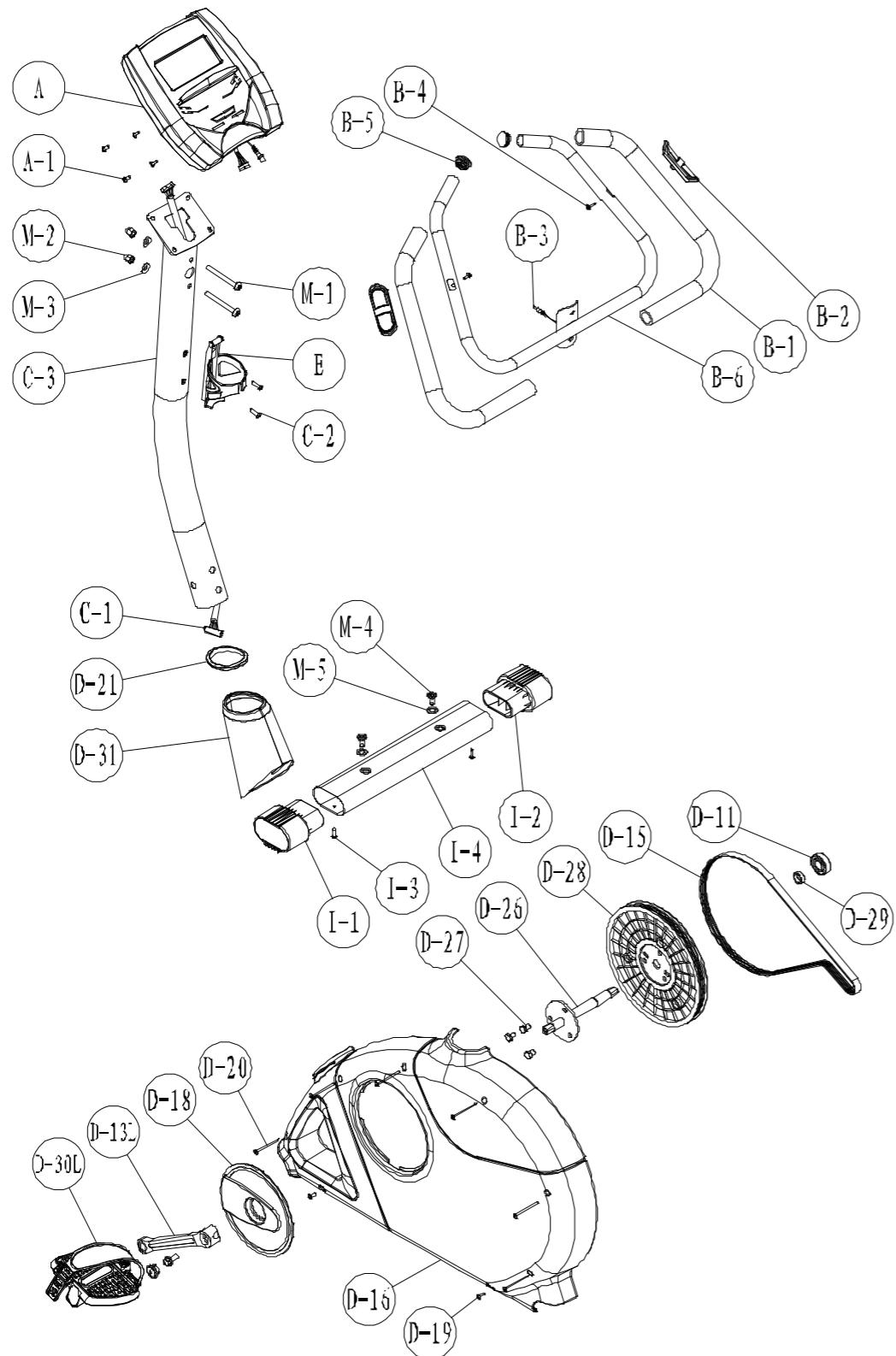
产品拆卸说明: 请按照产品组装相反步骤进行拆卸。



**Product Registration and Support**  
Enregistrement des produits et assistance  
Produktregistrierung und Unterstützung  
Registrace produktu a podpora  
Produktregistrering og support  
Registro del producto y soporte  
Registo e Apoio ao Produto  
产品注册和支持  
製品登録とサポート  
제품 등록 및 지원  
تسجيل المنتج ودعمه



[www.reebokfitness.info/support](http://www.reebokfitness.info/support)





		QTY
A	GB40S Console SM2705-87	1
A-1	Screw M5*P0.8*10L	4
B	Handlebar set	1
B-1	Foam grip	2
B-2	Hand pulse set	2
B-3	Hand pulse wire	1
B-4	Screw M4*20L	2
B-5	End cap	2
B-6	Handlebar	1
B-7	Semi washer	
C	Handlebar post set	1
C-1	Sensor wire (Upper)	1
C-2	Screw M5*P0.8*20L	2
C-3	Handlebar post	1
D-1	Nylon M8*P1.0*20L	2
D-2	Knob	1
D-3	Sensor wire	1
D-4	DC wire	1
D-5	Screw M4*10L	1
D-6	Sensor fixed bracket	1
D-7	Flat washer	1
D-8	Wave washer	1
D-9	Flat washer	1
D-10	C clip	1
D-11	Bearing 6203	2
D-12	Sleeve for seat post	1
D-13	Left crank with cap	1
D-14	Right crank with cap	1
D-15	Belt	1
D-16	Left chain cover (upper)	1
D-17	Right chain cover (lower)	1
D-18	Crank cap	2
D-19	Screw M5*16	4
D-20	Screw M4*50L	6
D-21	Washer of handlebar post	2
D-22	Servo motor set	1
D-23	Motor wire	1
D-24	Screw M8*P1.25*20L	4
D-25	Semi washer	4
D-26	Axle	1
D-27	Hexagonal screw M8*P1.25*12L	3
D-28	Pulley	1
D-29	Bushing	1
D-30	Pedal set	1
D-31	Cap of handlebar post	1
D-32	Main Frame	1
E	Water bottle cage	1
F	Flywheel set	1
F-1	Nut 3/8"	5
F-2	Flywheel axle	1
F-3	Single wheel	1

		QTY
F-4	Pulley	1
F-5	Bearing 6900RS	1
F-6	Bearing 6003RS	1
F-7	Bearing 6203	1
F-8	Bearing 6300RS	1
F-9	Flat washer	1
F-10	Star washer	2
F-11	Bushing of flywheel	1
F-12	Bushing of flywheel	1
F-13	Flywheel	1
G	Idler set	1
G-1	Idler wheel	1
G-2	Nut M8	1
G-3	Flat washer	1
G-4	Hexagonal screw M8*P1.25*18L	1
G-5	Wave washer	2
G-6	Flat washer	1
G-7	Hexagonal screw M6*P1.0*12L	1
G-8	Idler spring	1
G-9	Idler	1
H	Magnet set	1
H-1	Flat washer	2
H-2	Hexagonal screw M6*P1.0*16L	2
H-3	Spring washer	2
H-4	Magnet	1
I	Front stabilizer set	1
I-1	Front stabilizer pad	1
I-2	Front stabilizer pad	1
I-3	Screw 3/16"	2
I-4	Front stabilizer	1
J	Rear stabilizer set	1
J-1	Adjust small pad	2
J-2	End cap of stabilizer	2
J-3	Screw 3/16"	4
J-4	Rear stabilizer	1
K	Seat post set	1
L	Seat slider set	1
L-1	Fixing screw bracket	1
L-2	Knob of seat	1
L-3	Flat washer	1
L-4	End cap	2
L-5	Seat slider	1
M	Hardware kit set	1
M-1	Screw M8*P1.25*75L	2
M-2	Nut M8	2
M-3	Semi washer	2
M-4	Screw M8*16	4
M-5	Flat washer	4
N	Switching power adapter	1
O	Seat set	1



## COMPUTER FUNCTIONS

- |          |          |          |              |
|----------|----------|----------|--------------|
| <b>A</b> | Enter    | <b>D</b> | Up           |
| <b>B</b> | Recovery | <b>E</b> | Down         |
| <b>C</b> | Reset    | <b>F</b> | Start / Stop |

## BUTTON FUNCTIONS

**ENTER**  
Select or switch values of each function. Can be used as confirmation.

**RECOVERY**  
Test heart rate recovery, once complete, press again to revert.

**RESET**  
Press and hold for 2 seconds, console will reboot and start from user setting. Return to main menu during preset workout value or stop mode.

**UP**  
Adjust function value up.

**DOWN**  
Adjust function value down.

**START / STOP**  
To start or stop workout.

## DISPLAY FUNCTIONS

### TIME

LCD display:  
Count up - No preset target. Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with 1 minute increments.  
Count down - If training with preset Time. Time will count down from preset to 00:00.  
User setting: Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.

### SPEED

Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H.

### RPM

Displays the Rotation Per Minute. Display range 0-15-999.

### DISTANCE

LCD display:  
Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM . The user may preset target distance data by using **UP/DOWN**.  
User setting: Each preset increment or decrement is 1KM between 0.00 to 99.00.

### CALORIES

LCD display:  
Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment)  
User setting: Each preset increment or decrement is 1 calories between 0 to 9990.

### PULSE

User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and console buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.

### WATTS

Display current workout watts. Display range 0-999.

### MANUAL

Manual mode workout.

### BEGINNER

Beginner Mode, 4 PROGRAM selection.

### ADVANCE

Advance Mode, 4 PROGRAM selection.

### SPORTY

Sporty Mode, 4 PROGRAM selection.

### CARDIO

Target HR training mode.

### WATT PROGRAM

**WATT** constant training mode.

### USER PROGRAM

User creates resistance level profile.

## OPERATION PROCEDURE

### 1 POWER ON

Plug in power supply, console will power on and display all segments on LCD for 2 seconds.

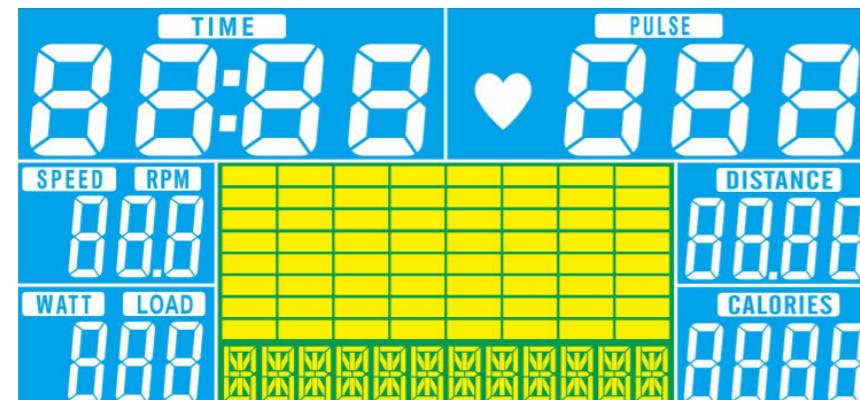


Figure 1

### 2 WORKOUT SELECTION

Press **UP** or **DOWN** to select workout: **MANUAL - BEGINNER - ADVANCE - SPORTY - CARDIO - WATT - USER PROGRAM**



Figure 2



Figure 3

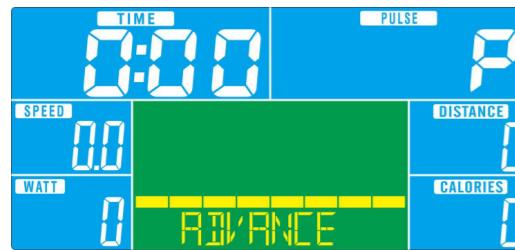


Figure 4



Figure 5



Figure 6



Figure 7



Figure 8

### 3 MANUAL MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select manual mode, and press **ENTER** to get into.
2. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME** (Figure 9), **DISTANCE** (Figure 10), **CALORIES** (Figure 11), **PULSE** (Figure 12), and press **ENTER** to switch the value setting.
3. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout. Resistance level display in **WATT** window, not any adjusting for 3s, it will switch to display **WATT** (Figure 13).
4. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 9



Figure 10

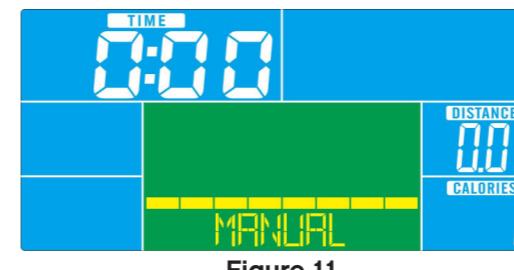


Figure 11

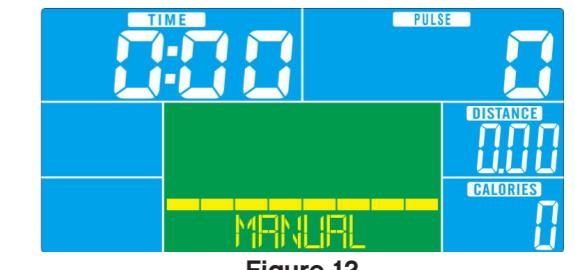


Figure 12

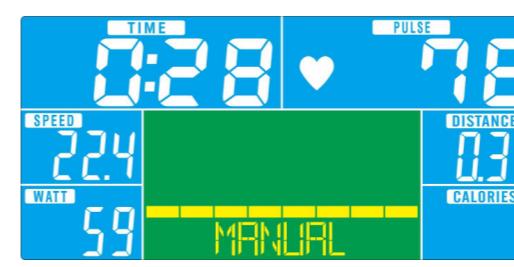


Figure 13

Press **START/STOP** in main menu, start workout in manual mode directly.

### 4 BEGINNER MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select Beginner mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select Beginner program 1-4 (Figure 14) and press **ENTER** to select mode.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.

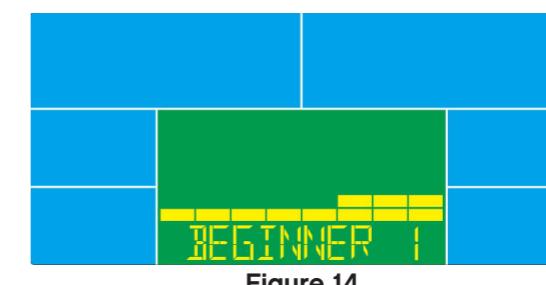


Figure 14

## 5 ADVANCE MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select Advance mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select Advance program 1-4 (Figure 15) and press **ENTER** to select mode.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.

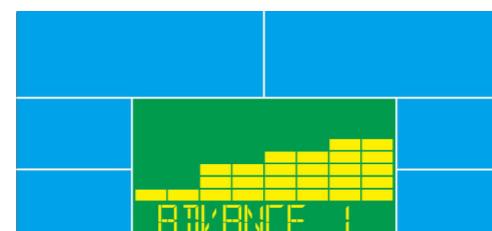


Figure 15

## 6 SPORTY MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select Sporty mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select Sporty program 1-4 (Figure 16) and press **ENTER** to select mode.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.

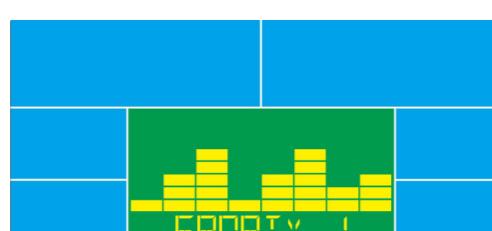


Figure 16

## 7 CARDIO MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select H.R.C, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to set Age (Figure 17), and press **ENTER** to switch the next value setting.
3. Press **UP** or **DOWN** to select 55% (Figure 18), 75%, 90% or **TAG** (TARGET H.R.) (default: 100). When selecting target heart rate, default value 100 will flicker. Press **UP** or **DOWN** to adjust target range 30-230; and press **ENTER** to switch the next value setting.
4. Press **UP** or **DOWN** to set workout **TIME**.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 17



Figure 18

## 8 WATT MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select **WATT** mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to set **WATT** target. (default: 120, Figure 19). Adjust target range 10-350; and press **ENTER** to switch the next value setting.
3. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
4. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust Watt level during workout.
5. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.



Figure 19

## 9 USER PROGRAM MODE

1. Press **UP** or **DOWN** to select User Program mode, and press **ENTER** to select mode.
2. Press **UP** or **DOWN** to select U1-U4 and press **ENTER** to switch the next value setting.
3. Press **UP** or **DOWN** to create user profile (Figure 20). There are a total of 20 columns. User can adjust each column resistance level (press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level, press **ENTER** to move to the next unit). User can hold **ENTER** for 2 seconds to quit during setting.
4. Press **UP** or **DOWN** to set **TIME**.
5. Press **START/STOP** to start workout. Press **UP** or **DOWN** to adjust resistance level during workout.
6. Press **START/STOP** to pause workout. Press **RESET** to return to main menu.

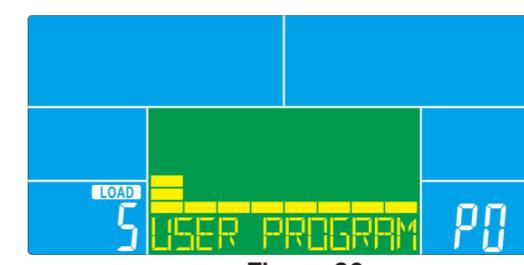


Figure 20



## 10 RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips and press **RECOVERY**. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Figure 21). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2... to F6. F1 is best, F6 is poor (Figure 22). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. Press the **RECOVERY** button again to return the main display.



Figure 21



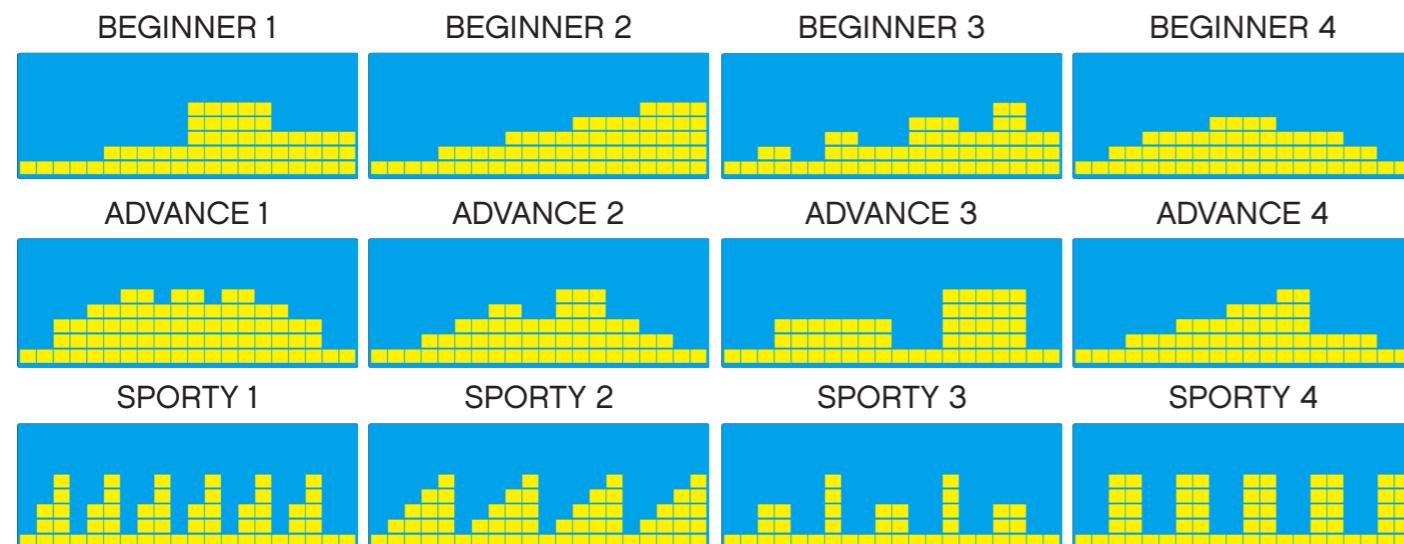
Figure 22

- F1 - Best
- F2 - Very Good
- F3 - Good
- F4 - Satisfactory
- F5 - Not Satisfied
- F6 - Poor

### Notes

1. After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode. Press any key to wake the console up.
2. When console acts abnormal, please unplug the adaptor and plug in again.

## PROGRAM



## FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- |          |                          |          |                                  |
|----------|--------------------------|----------|----------------------------------|
| <b>A</b> | Enter (Entrée)           | <b>D</b> | Up (Haut)                        |
| <b>B</b> | Recovery (Récupération)  | <b>E</b> | Down (Bas)                       |
| <b>C</b> | Reset (Réinitialisation) | <b>F</b> | Start / Stop (Démarrage / Arrêt) |

## FONCTION DES touches

### ENTER (ENTRÉE)

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

### RECOVERY (RÉCUPÉRATION)

Test de récupération du rythme cardiaque; une fois terminé, appuyez à nouveau pour revenir en arrière.

### RESET (RÉINITIALISER)

Appuyez et maintenez la pression pendant 2 secondes, la console va redémarrer et afficher les paramètres utilisateur. Retour au menu principal pendant une valeur d'entraînement prédéfinie ou arrêt du mode.

### UP (HAUT)

Procéder à des ajustements croissants lors du réglage des fonctions.

### DOWN (BAS)

Procéder à des ajustements décroissants lors du réglage des fonctions.

### START / STOP (DÉMARRAGE / ARRÊT)

Pour commencer ou arrêter la séance d'entraînement.



## FONCTIONS D'AFFICHAGE

### TIME (DURÉE)

Écran LCD :  
Compte - aucun objectif prédéfini. La durée va s'écouler de 00:00 à 99:59 maximum, par tranches de 1 minute.  
Décompte - pour une séance avec une durée prédéfinie. La durée va partir de la valeur prédéfinie pour arriver à 00:00.  
Paramètre utilisateur : chaque augmentation ou diminution prédéfinie se fait par tranche de 1 minute entre 00:00 et 99:00.

### SPEED (VITESSE)

Affiche la vitesse d'entraînement actuelle. La vitesse maximum est de 99,9 km/h.

### RPM (TR/MIN)

Affiche le nombre de tours par minute. La plage d'affichage est de 0-15-999.

### DISTANCE

Écran LCD :  
Compte la distance totale de 0,00 jusqu'à 99,99 km. L'utilisateur peut prédéfinir les données de distance cible à l'aide de UP/DOWN (HAUT/BAS).  
Paramètre utilisateur : chaque augmentation ou diminution prédéfinie se fait par tranche de 1 km entre 0,00 et 99,00.

### CALORIES

Écran LCD :  
Compte la consommation de calories pendant l'entraînement de 0 jusqu'à 9 999 calories au maximum. (Ces données ne sont qu'un guide approximatif permettant de comparer les différentes séances d'entraînement et ne sauraient être utilisées dans le cadre d'un traitement médical.)  
Paramètre utilisateur : chaque augmentation ou diminution prédéfinie se fait par tranche de 1 calorie entre 0 et 9 999.

### PULSE (POULS)

L'utilisateur peut définir un pouls cible allant de 0 - 30 à 230 ; la console va émettre un avertissement sonore (bip) quand la fréquence cardiaque dépasse la valeur cible pendant la séance.

### WATTS

Affiche les watts d'entraînement. La plage d'affichage est de 0-999.

### MANUAL (MANUEL)

Séance en mode manuel.

### BEGINNER (DÉBUTANT)

Mode débutant, choix entre 4 PROGRAM (PROGRAMME).

### ADVANCE (AVANCÉ)

Mode avancé, choix entre 4 PROGRAM (PROGRAMME).

### SPORTY (SPORTIF)

Mode sportif, choix entre 4 PROGRAM (PROGRAMME).

### CARDIO

Mode d'entraînement avec fréquence cardiaque cible.

### WATT PROGRAM (PROGRAMME WATT)

Mode d'entraînement à **WATT** (WATT) constant.

### USER PROGRAM (PROGRAMME UTILISATEUR)

L'utilisateur crée le profil de niveau de résistance.

## PROCÉDURE DE FONCTIONNEMENT

### 1 ALIMENTATION ON (ALLUMÉE)

Branchez l'alimentation, la console va s'allumer et afficher tous les segments pendant 2 secondes sur l'écran LCD.



Figure 1

### 2 SÉLECTION DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner l'entraînement : **MANUEL - DÉBUTANT - AVANCÉ - SPORTIF - CARDIO - WATT - PROGRAMME UTILISATEUR**

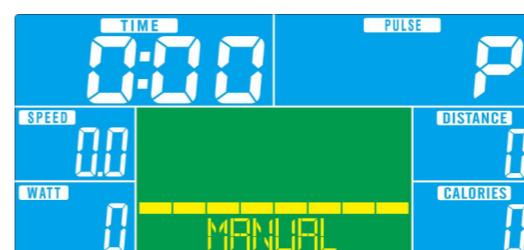


Figure 2



Figure 3



Figure 4

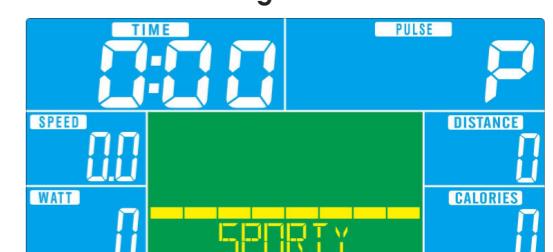


Figure 5



Figure 6

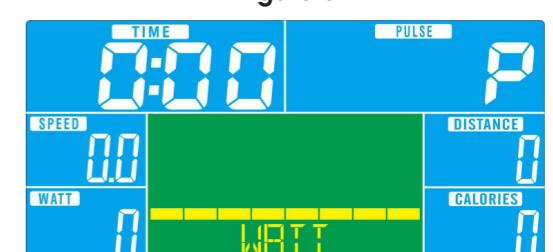


Figure 7

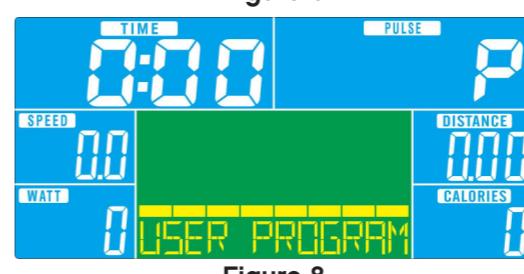


Figure 8

### 3 MODE MANUEL

- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode manuel puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour commencer.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE) (Figure 9), la **DISTANCE** (DISTANCE) (Figure 10), les **CALORIES** (CALORIES) (Figure 11), le **PULSE** (POULS) (Figure 12), puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour modifier le paramètre de valeur.
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement. Le niveau de résistance s'affiche sur la fenêtre **WATT** (WATT) ; sans ajustement pendant 3 s, il reviendra à l'affichage **WATT** (WATT) (Figure 13).
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 9



Figure 10



Figure 11



Figure 12

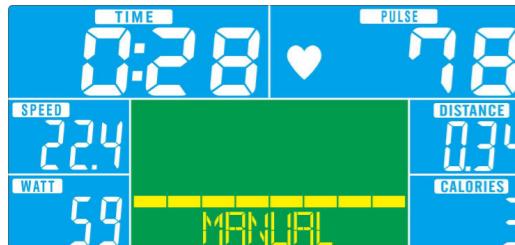


Figure 13

Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) dans le menu principal, commencez directement l'entraînement en mode manuel.

### 4 MODE DÉBUTANT

- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode débutant puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode débutant 1-4 (Figure 14) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.

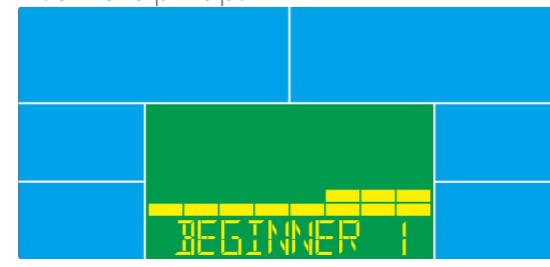


Figure 14

### 5 MODE AVANCÉ

- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode avancé puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode avancé 1-4 (Figure 15) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 15

### 6 MODE SPORTIF

- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode sportif puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode sportif 1-4 (Figure 16) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 16

### 7 MODE CARDIO

- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode cardio puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir l'âge (Figure 17), puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour modifier le paramètre de valeur suivant.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner 55 %, (Figure 18) 75 %, 90 % ou **TAG** (TARGET H.R.) (FRÉQUENCE CARDIAQUE CIBLÉ) (par défaut : 100). Quand vous sélectionnez la fréquence cardiaque cible, la valeur par défaut 100 va clignoter. Appuyez sur haut ou bas pour ajuster la plage cible entre 30 et 230 ; puis sur entrée pour passer au paramètre de valeur suivant.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE) d'entraînement.
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.

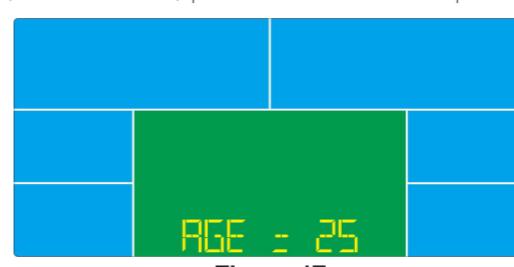


Figure 17



Figure 18

## 8 MODE WATT

- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode **WATT** (WATT) puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir l'objectif **WATT** (WATT). (par défaut : 120, figure 19). Ajustez la plage cible entre 10 et 350 ; puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour passer au paramètre de valeur suivant.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de watt pendant l'entraînement.
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.



Figure 19

## 9 MODE PROGRAMME UTILISATEUR

- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner le mode programme utilisateur puis sur **ENTER** (ENTRÉE) pour choisir le mode.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour sélectionner U1-U4, puis appuyez sur **ENTER** (ENTRÉE) pour modifier le paramètre de valeur suivant.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour créer le profil utilisateur (Figure 20). Il y a un total de 20 colonnes. L'utilisateur peut ajuster le niveau de résistance de chaque colonne (appuyez sur haut ou bas pour ajuster le niveau de résistance puis sur entrée pour passer à l'unité suivante). L'utilisateur peut maintenir la pression sur la touche **ENTER** (ENTRÉE) pendant 2 secondes pour quitter le paramétrage.
- Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour définir la **TIME** (DURÉE).
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour commencer l'entraînement. Appuyez sur **UP** (HAUT) ou **DOWN** (BAS) pour ajuster le niveau de résistance pendant l'entraînement.
- Appuyez sur **START/STOP** (DÉMARRAGE/ARRÊT) pour mettre l'entraînement en pause. Appuyez sur **RESET** (RÉINITIALISER) pour revenir au menu principal.

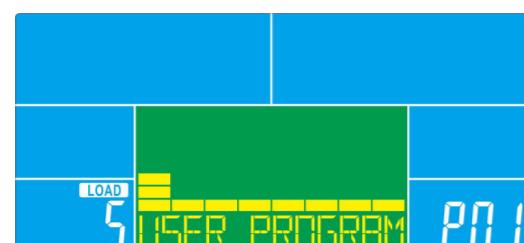


Figure 20

## 10 RÉCUPÉRATION

Après un certain temps passé à faire du sport, continuez à tenir les poignées et appuyez sur **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION). L'affichage de toutes les fonctions va s'arrêter, sauf pour « **TIME** (DURÉE) » qui va commencer un décompte de 00:60 à 00:00 (Figure 21). L'écran va indiquer votre statut de récupération de fréquence cardiaque par une note allant de F1 à F6. F1 est la meilleure note, F6 la plus mauvaise (Figure 22). L'utilisateur devra continuer à s'entraîner pour améliorer son statut de récupération de fréquence cardiaque. Appuyez à nouveau sur le bouton **RECOVERY** (RÉCUPÉRATION) pour revenir à l'affichage principal.



Figure 21

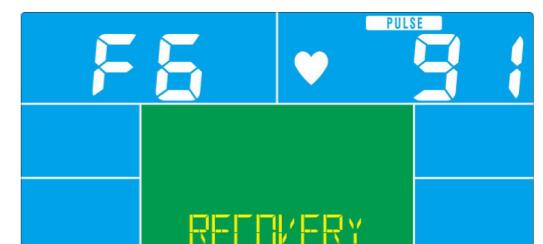


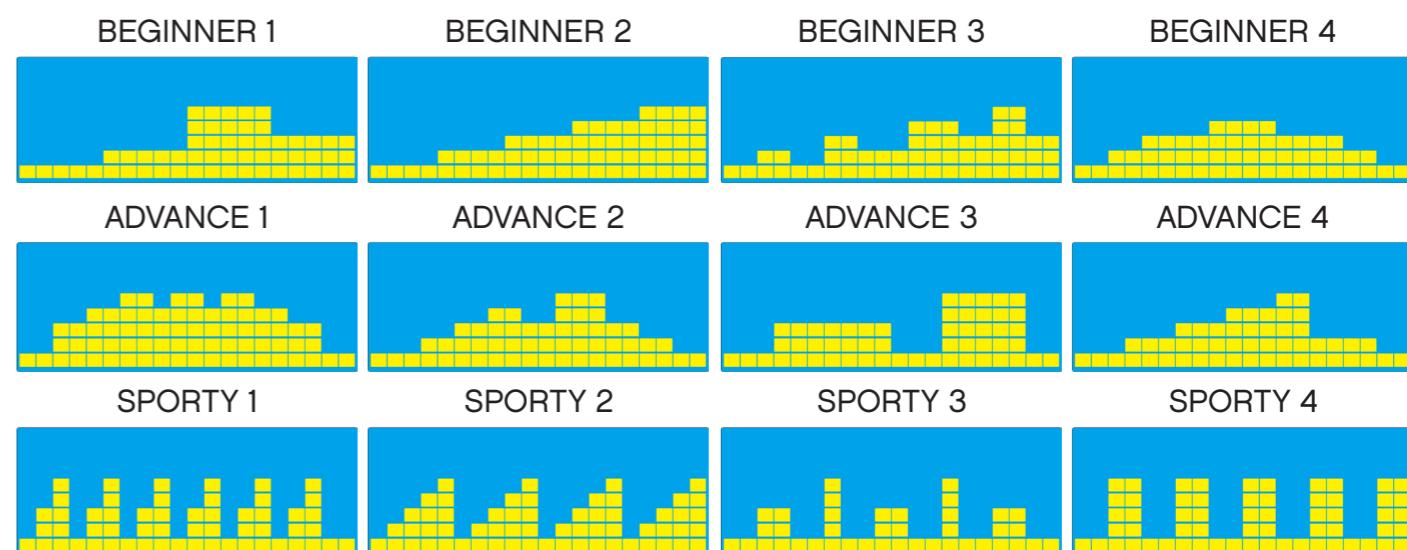
Figure 22

F1 - Meilleure  
F2 - Très bonne  
F3 - Bonne  
F4 - Satisfaisante  
F5 - Insatisfaisante  
F6 - Mauvaise

### Notes

- Au bout de 4 minutes sans pédaler ou sans détection de pouls, la console va passer en mode économie d'énergie. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réactiver la console.
- Si le comportement de la console est anormal, veuillez débrancher l'adaptateur puis le rebrancher.

### PROGRAM





## COMPUTER-FUNKTIONEN

- |          |                      |          |                              |
|----------|----------------------|----------|------------------------------|
| <b>A</b> | Enter (Eingabe)      | <b>D</b> | Up (Aufwärts)                |
| <b>B</b> | Recovery (Erholung)  | <b>E</b> | Down (Abwärts)               |
| <b>C</b> | Reset (Zurücksetzen) | <b>F</b> | Start / Stop (Start / Stopp) |

## TASTENFUNKTIONEN

**ENTER (EINGABE)**  
Wählen Sie hiermit aus den einzelnen Funktionswerten aus. Kann zum Bestätigen verwendet werden.

**RECOVERY (ERHOLUNG)**  
Überprüfen Sie hiermit die Erholungsherzfrequenz. Drücken Sie die Taste erneut, um zurückzukehren.

**RESET (ZURÜCKSETZEN)**  
Halten Sie diese Taste für zwei Sekunden gedrückt, um die Konsole neu zu starten und bei den Benutzereinstellungen zu beginnen. Kehren Sie während eines voreingestellten Workouts oder im Stoppmodus zum Hauptmenü zurück.

**UP (AUFWÄRTS)**  
Die Werte der Funktionen erhöhen

**DOWN (ABWÄRTS)**  
Die Werte der Funktionen verringern.

**START / STOP (START / STOPP)**  
Mit dieser Taste können Sie das Training starten oder beenden

## DISPLAY-FUNKTIONEN

### TIME (ZEIT)

LCD-Display:  
Hochzählen – ohne voreingestellte Zeit. Die Zählung beginnt bei 00:00 und geht in Schritten von einer Minute bis maximal 99:59.  
Countdown – bei voreingestellter Zeit. Beginnt mit der eingestellten Zeit und zählt auf 00:00 runter.  
Benutzereinstellung: Jeder voreingestellte Schritt zwischen 00:00 und 99:00 bzw. 99:00 und 00:00 beträgt 1 Minute.

### SPEED (GESCHWINDIGKEIT)

Zeigt die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit an. Maximale Geschwindigkeit: 99,9 km/h.

### RPM (TRITTFREQUENZ)

Zeigt die Umdrehungen pro Minute an. Anzeigebereich: 0-15-999.

### DISTANCE (ENTFERNUNG)

LCD-Display:  
Gibt die Gesamtentfernung zwischen 0,00 und 99,99 km an. Die Zieldistanz kann durch Drücken von **UP/DOWN** (ERHÖHEN/VERRINGERN) eingestellt werden.  
Benutzereinstellung: Jeder voreingestellte Schritt zwischen 0,00 und 99,00 99,00 und 0,00 beträgt 1 km.

### CALORIES (KALORIEN)

LCD-Display:  
Gibt den gesamten Kalorienverbrauch während des Trainings von 0 bis maximal 9999 Kalorien an. (Bei diesen Daten handelt es sich um einen ungefähren Vergleichswert der unterschiedlichen Trainingseinheiten. Sie dürfen nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.)  
Benutzereinstellung: Jeder voreingestellte Schritt zwischen 0 und 9990 bzw. 9990 und 0 beträgt 1 Kalorie.

### PULSE (PULS)

Es kann ein Zielpuls von 0 bis 30 zu 230 eingestellt werden. Der Warnton der Konsole ertönt automatisch, wenn die tatsächliche Herzfrequenz während des Workouts über dem eingestellten Zielwert liegt.

### WATTS (WATT)

Zeigt die aktuelle Trainingsleistung in Watt an. Anzeigebereich: 0 – 999.

### MANUAL (MANUELL)

Manueller Workout-Modus.

### BEGINNER (ANFÄNGER)

Modus ‚Anfänger‘, 4 PROGRAMME zur Auswahl.

### ADVANCE (FORTGESCHRITTENE)

Modus ‚Fortgeschrittene‘, 4 PROGRAMME zur Auswahl.

### SPORTY (SPORTLICH)

Modus ‚Sportlich‘, 4 PROGRAMME zur Auswahl

### CARDIO

Trainingsmodus für Zielherzfrequenz.

### WATT PROGRAM (WATT-PROGRAMM)

WATT-Modus für konstantes Training

### USER PROGRAM (BENUTZERPROGRAMM)

Sie können ein Widerstandsprofil erstellen.

**BETRIEB****1 STROM EIN**

Stellen Sie die Stromversorgung her. Die Konsole schaltet sich dann ein und zeigt alle Segmente auf dem LCD für 2 Sekunden an.

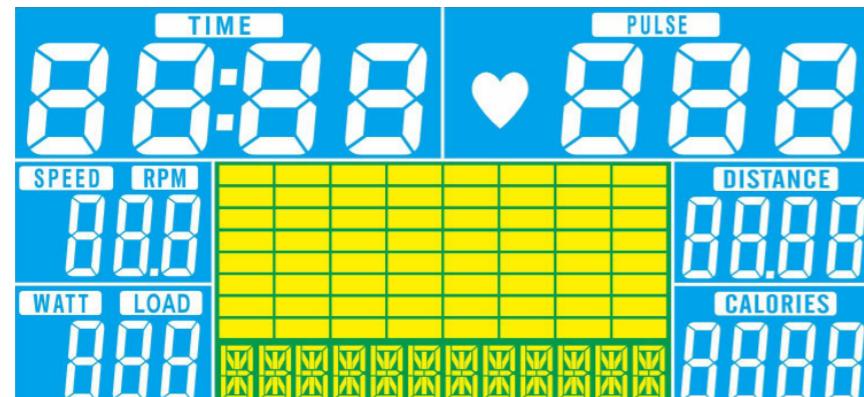


Abb. 1

**2 WORKOUT-AUSWAHL**

Workout mit **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) auswählen: **MANUELL – ANFÄNGER – FORTGESCHRITTENE – SPORTLICH – CARDIO – WATT – BENUTZERPROGRAMM**

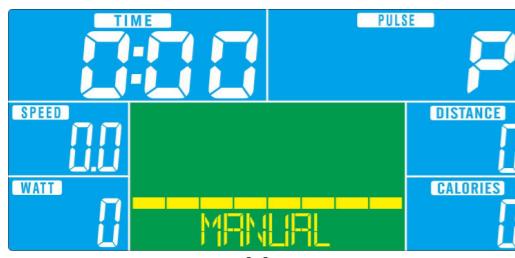


Abb. 2



Abb. 3

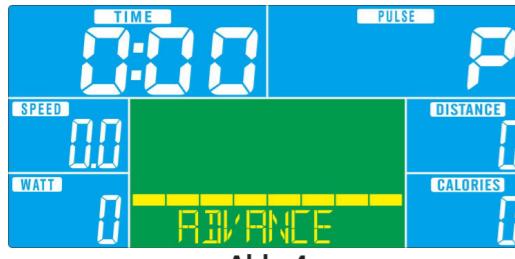


Abb. 4



Abb. 5



Abb. 6



Abb. 7



Abb. 8

**3 MANUELLER MODUS**

- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den manuellen Modus auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) (Abb. 9), **DISTANCE** (ENTFERNUNG) (Abb. 10), **CALORIES** (KALORIEN) (Abb. 11) und **PULSE** (PULS) (Abb. 12) einzustellen, und wechseln Sie anschließend mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten Wert.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstands niveau während des Workouts anzupassen. Das Widerstands niveau wird im Fenster **WATT** (WATT) angezeigt. Wenn es für mehr als 3 Sekunden keine Anpassung gibt, wird dort wieder **WATT** (WATT) angezeigt (Abb. 13).
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 9



Abb. 10



Abb. 11

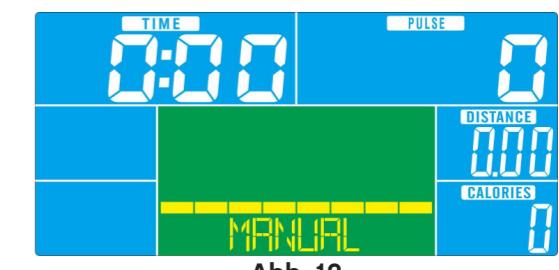


Abb. 12



Abb. 13

Drücken Sie im Hauptmenü **START/STOP** (START/STOPP), um Ihr Workout direkt im manuellen Modus zu starten.

**4 MODUS „ANFÄNGER“**

- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) und anschließend **ENTER** (EINGABE), um den Modus „Anfänger“ auszuwählen.
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um eines der vier Programme „Anfänger“ auszuwählen (Abb. 14), und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstands niveau während des Workouts anzupassen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

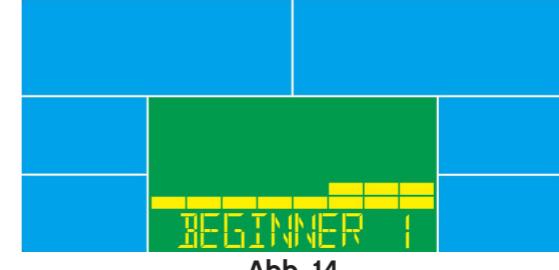


Abb. 14

## 5 MODUS ‚FORTGESCHRITTENE‘

- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Modus ‚Fortgeschrittene‘ auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um eines der vier Programme ‚Fortgeschrittene‘ auszuwählen (Abb. 15), und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstands niveau während des Workouts anzupassen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.

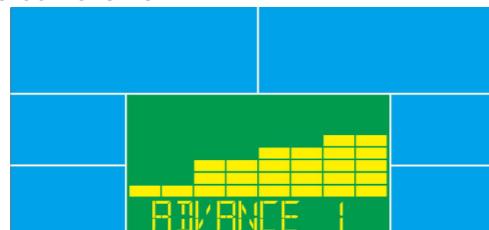


Abb. 15

## 6 MODUS ‚SPORTLICH‘

- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Modus ‚Sportlich‘ auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um eines der vier Programme ‚Sportlich‘ auszuwählen (Abb. 16), und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstands niveau während des Workouts anzupassen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 16

## 7 CARDIO-MODUS

- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um H.C.R. (Herzfrequenzkontrolle) auszuwählen und bestätigen Sie die Auswahl mit **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Alter einzustellen (Abb. 17), und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) (Abb. 18) und stellen Sie 75 %, 90 % oder **TAG** (ZIELHERZFREQUENZ) aus (Voreinstellung: 100). Wenn Sie die Zielherzfrequenz einstellen, blinkt der voreingestellte Wert 100 auf. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Zielwert zwischen 30 bis 230 einzustellen, und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) für Ihr Workout einzustellen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOPP), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 17



Abb. 18

## 8 WATT-MODUS

- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den **WATT** MODE (WATT-MODUS) auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Zielwert für **WATT** (WATT) einzustellen (Voreinstellung: 120, Abb. 19). Passen Sie die Zielfrequenz zwischen 30 und 350 an und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOBB), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Watt-Wert während des Workouts anzupassen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOBB), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 19

## 9 MODUS ‚BENUTZERPROGRAMM‘

- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um den Modus ‚Benutzerprogramm‘ auszuwählen, und drücken Sie dann zur Bestätigung **ENTER** (EINGABE).
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um zwischen U1 bis U4 auszuwählen, und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert.
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um ein Benutzerprofil zu erstellen (Abb. 20). Es gibt insgesamt 20 Spalten. Sie können das Widerstands niveau für jede Spalte anpassen (Drücken Sie erst **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN) und wechseln Sie dann mit **ENTER** (EINGABE) zum nächsten einzustellenden Wert). Halten Sie **ENTER** (EINGABE) für 2 Sekunden gedrückt, um den Vorgang abzubrechen.
- Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um **TIME** (ZEIT) einzustellen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOBB), um mit dem Workout zu beginnen. Drücken Sie **UP** (ERHÖHEN) oder **DOWN** (VERRINGERN), um das Widerstands niveau während des Workouts anzupassen.
- Drücken Sie **START/STOP** (START/STOBB), um das Workout zu pausieren. Drücken Sie **RESET** (ZURÜCKSETZEN), um zum Hauptmenü zurückzukehren.



Abb. 20

## 10 ERHOLUNG

Halten Sie die Handgriffe fest, nachdem Sie für eine gewisse Zeit trainiert haben, und drücken Sie **RECOVERY** (ERHOLUNG). Alle Funktionsanzeigen bis auf **TIME** (ZEIT) werden angehalten. Diese fängt von 00:60 an auf 00:00 herunterzählen (Abb. 21). Das Display wird den Status Ihrer Erholungsherzfrequenz mit F1 bis F6 anzeigen. F1 ist dabei am besten, F6 ungenügend (Abb. 22). Sie können immer weiter trainieren, um den Status Ihrer Erholungsfrequenz zu verbessern. Drücken Sie erneut die Taste **RECOVERY** (ERHOLUNG), um zur Hauptanzeige zurückzukehren.



Abb. 21

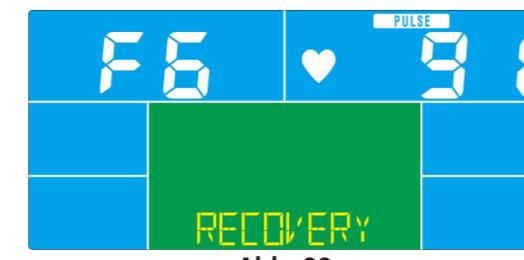


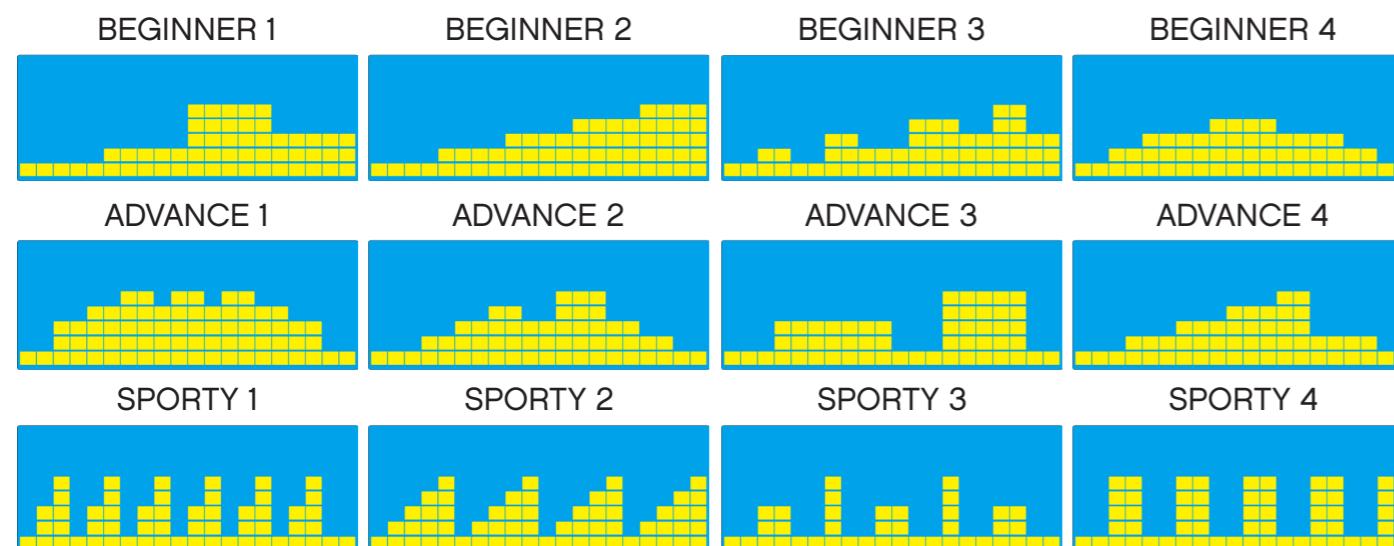
Abb. 22

- F1 – Am besten
- F2 – Sehr gut
- F3 – Gut
- F4 – Ausreichend
- F5 – Mangelhaft
- F6 – Ungenügend

### Hinweise

1. Nach vier Minuten ohne Treten der Pedale oder Pulserkennung schaltet die Konsole in den Energiesparmodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um das Gerät erneut zu starten.
2. Wenn sich die Konsole ungewöhnlich verhält, ziehen Sie bitte den Stecker und stecken ihn dann erneut ein.

### PROGRAM



### FUNCIONES DEL ORDENADOR

- |          |                         |          |                                |
|----------|-------------------------|----------|--------------------------------|
| <b>A</b> | Enter (Intro)           | <b>D</b> | Up (Arriba)                    |
| <b>B</b> | Recovery (Recuperación) | <b>E</b> | Down (Abajo)                   |
| <b>C</b> | Reset (Restaurar)       | <b>F</b> | Start / Stop (Iniciar / Parar) |

### FUNCIONES DE LOS BOTONES

#### ENTER (INTRO)

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

#### RECOVERY (RECUPERACIÓN)

Compruebe recuperación de la frecuencia cardíaca; una vez completada, pulse nuevamente para volver.

#### RESET (RESTABLECER)

Pulse y mantenga pulsado durante 2 segundos, la consola se reiniciará e iniciará desde la configuración de usuario. Vuelva al menú principal durante el modo stop o valor de entrenamiento predefinido.

#### UP (ARRIBA)

Ajustar el valor de la función hacia arriba.

#### DOWN (ABAJO)

Ajustar el valor de la función hacia abajo.

#### START / STOP (INICIAR / PARAR)

Para iniciar o detener el ejercicio.



## FUNCIONES DE PANTALLA

### TIME (TIEMPO)

Pantalla LCD:  
Cuenta adelante - Sin objetivo predefinido. El tiempo empezará a contar a partir de 00:00 hasta máximo 99:59 con incrementos de 1 minuto.

Cuenta atrás - Si se entrena con tiempo predefinido. El tiempo comenzará una cuenta atrás desde el valor predefinido hasta 00:00.

Configuración de usuario: Cada incremento o decremento predefinido es de 1 minuto entre 00:00 y 99:00.

### SPEED (VELOCIDAD)

Muestra la velocidad actual de entrenamiento. La velocidad máxima es de 99,9 KM/H (km/h).

### RPM (R. P. M.)

Muestra la rotación por minuto. Rango de visualización 0-15-999.

### DISTANCE (DISTANCIA)

Pantalla LCD:  
Acumula la distancia total desde 0,00 hasta 99,99 KM (km). El usuario podrá predefinir datos de distancia prevista usando **UP/DOWN** (ARRIBA/ABAJO).

Configuración de usuario: Cada incremento o decremento predefinido es de 1 KM (km) entre 0,00 y 99,00.

### CALORIES (CALORÍAS)

Pantalla LCD:  
Acumula el consumo de calorías durante el entrenamiento desde 0 a máximo 9999 calorías. (Estos datos sirven de orientación general para comparar diferentes sesiones de ejercicio y no pueden ser utilizados en el tratamiento médico.)

Configuración de usuario: Cada incremento o decremento predefinido es de 1 caloría entre 0 y 9990.

### PULSE (PULSO)

El usuario podrá configurar el pulso previsto desde 0 - 30 a 230; el avisador acústico de la consola emitirá un pitido cuando la frecuencia cardíaca real durante el entrenamiento supere el valor previsto.

### WATTS (VATIOS)

Esta función muestra los vatios actuales de entrenamiento. Rango de visualización 0-999.

### MANUAL

Entrenamiento en modo manual.

### BEGINNER (PRINCIPIANTE)

Modo principiante, selección de 4 PROGRAMAS.

### ADVANCE (AVANZADO)

Modo Avanzado, selección de 4 PROGRAMAS.

### SPORTY (DEPORTIVO)

Modo Deportivo, selección de 4 PROGRAMAS.

### CARDIO

Modo de entrenamiento TARGET HR (FRECUENCIA CARDÍACA IDEAL).

### WATT PROGRAM (PROGRAMA DE POTENCIA)

Modo de entrenamiento **WATT** (POTENCIA) constante.

### USER PROGRAM (PROGRAMA DE USUARIO)

El usuario crea el perfil del nivel de resistencia.

## PROCEDIMIENTO DE FUNCIONAMIENTO

### 1 ENCENDER

Conectar a la alimentación, la consola se encenderá y mostrará todos los segmentos en la pantalla LCD durante 2 segundos.

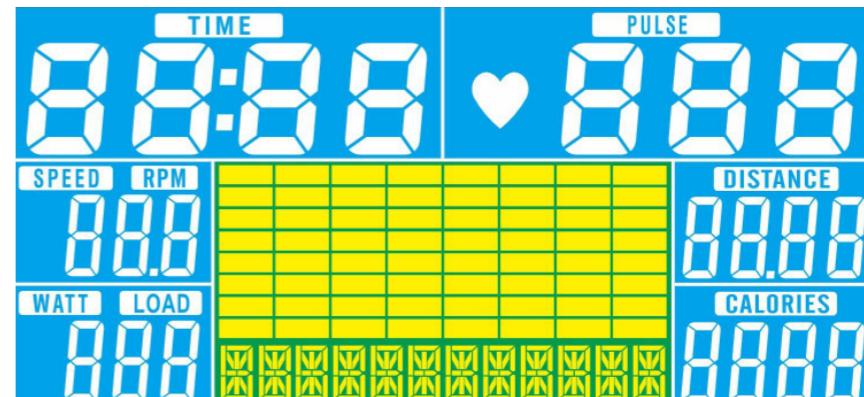


Figura 1

### 2 SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTOS

Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar entrenamiento: **MANUAL - PRINCIPIANTE - AVANZADO - DEPORTIVO - CARDIO - POTENCIA - PROGRAMA DE USUARIO**

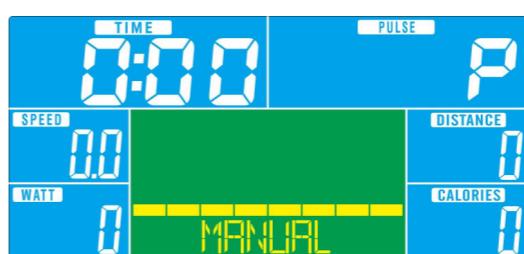


Figura 2



Figura 3

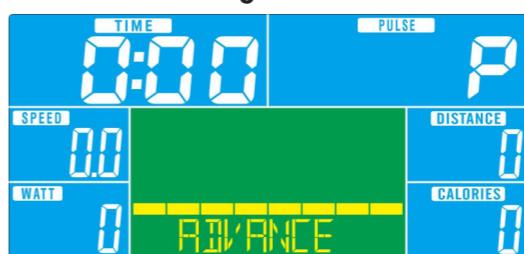


Figura 4

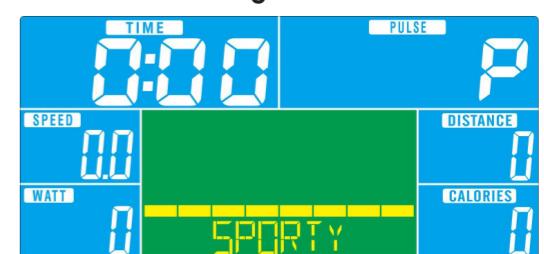


Figura 5



Figura 6

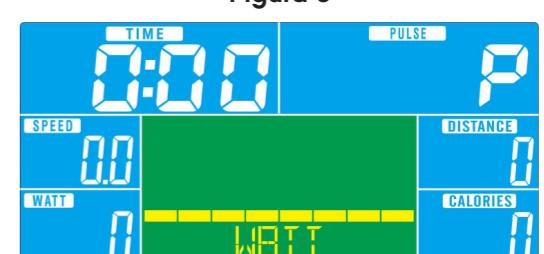


Figura 7



Figura 8

### 3 MODO MANUAL

- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar modo manual y pulse **ENTER** (INTRO) para acceder.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO) (figura 9), **DISTANCE** (DISTANCIA) (figura 10), **CALORIES** (CALORÍAS) (figura 11), **PULSE** (PULSO) (figura 12) y pulse **ENTER** (INTRO) para cambiar la configuración de valores.
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento. La visualización del nivel de resistencia en la ventana **WATT** (POTENCIA), si no se realiza ningún ajuste durante 3 s, pasará a mostrar **WATT** (POTENCIA) (figura 13).
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 9



Figura 10



Figura 11



Figura 12

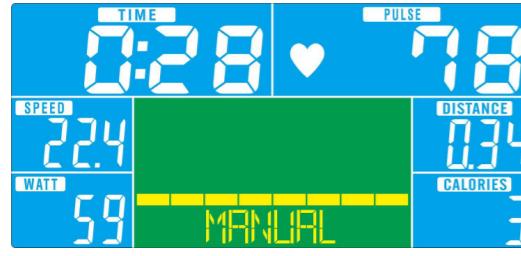


Figura 13

Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) en el menú principal para comenzar a entrenar directamente en el modo manual.

### 4 MODO PRINCIPIANTE

- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Principiante y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el programa Principiante 1-4 (figura 14) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.



Figura 14

### 5 MODO AVANZADO

- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Avanzado y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el programa Avanzado 1-4 (figura 15) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.

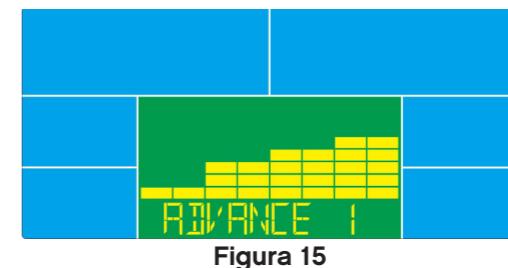


Figura 15

### 6 MODO DEPORTIVO

- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Deportivo y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el programa Deportivo 1-4 (figura 16) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.

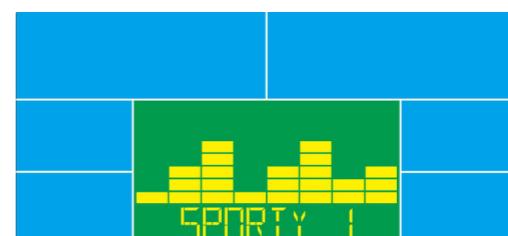


Figura 16

### 7 MODO CARDIO

- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar H.R.C. y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionar el modo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar Edad (figura 17) y pulse **ENTER** (INTRO) para pasar a ajustar los valores siguientes.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar 55 %, 75 %, 90 % o **TAG** (TARGET H.R. (FRECUENCIA CARDIACA IDEAL)) (valor predeterminado: 100). Al seleccionar la frecuencia cardíaca ideal, el valor predeterminado 100 parpadeará. Pulse arriba o abajo para ajustar 30-230 de rango objetivo y pulse intro para cambiar a la configuración de valores siguiente.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO) de entrenamiento.
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.

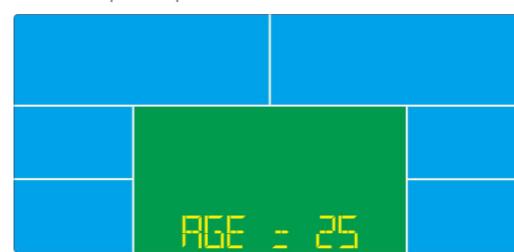


Figura 17



Figura 18

## 8 MODO POTENCIA

- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo **WATT** (POTENCIA) y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **WATT** (POTENCIA) prevista (valor predeterminado: 120, figura 19). Ajuste 10-350 de rango objetivo y pulse **ENTER** (INTRO) para cambiar a la configuración de valores siguiente.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de potencia durante el entrenamiento.
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.

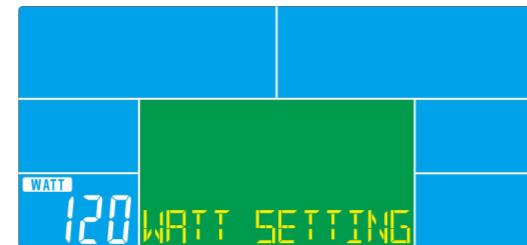


Figura 19

## 9 MODO PROGRAMA DE USUARIO

- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar el modo Programa de usuario y pulse **ENTER** (INTRO) para seleccionarlo.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para seleccionar U1-U4 y pulse **ENTER** (INTRO) para cambiar a la configuración de valores siguiente.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para crear perfil de usuario (figura 20). Hay un total de 20 columnas. El usuario puede ajustar el nivel de resistencia de cada columna (pulse arriba o abajo para ajustar el nivel de resistencia, pulse Intro para pasar a la siguiente unidad). El usuario puede mantener pulsado **ENTER** (INTRO) durante 2 segundos para salir durante la configuración.
- Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar **TIME** (TIEMPO).
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para comenzar a entrenar. Pulse **UP** (ARRIBA) o **DOWN** (ABAJO) para ajustar el nivel de resistencia durante el entrenamiento.
- Pulse **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para detener el entrenamiento. Pulse **RESET** (RESTABLECER) para volver al menú principal.

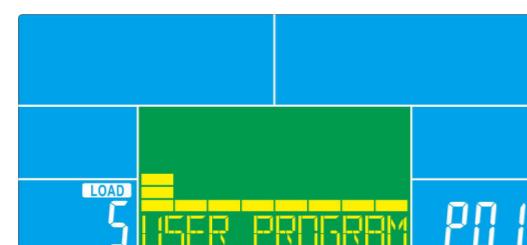


Figura 20

## 10 RECUPERACIÓN

Tras hacer ejercicio durante un tiempo, mantenga agarrados los manillares y pulse **RECOVERY** (RECUPERACIÓN). Toda visualización de funciones se detendrá excepto la del «TIEMPO» que comenzará una cuenta atrás desde 00:60 a 00:00 (figura 21). La pantalla le mostrará el estado de recuperación de su frecuencia cardíaca con F1, F2... hasta F6. F1 es óptimo, F6 es deficiente (figura 22). El usuario podrá seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Pulse el botón **RECOVERY** (RECUPERACIÓN) para volver a la pantalla principal.



Figura 21

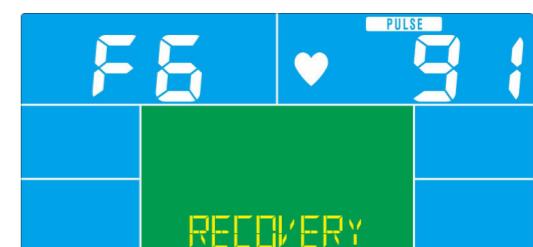


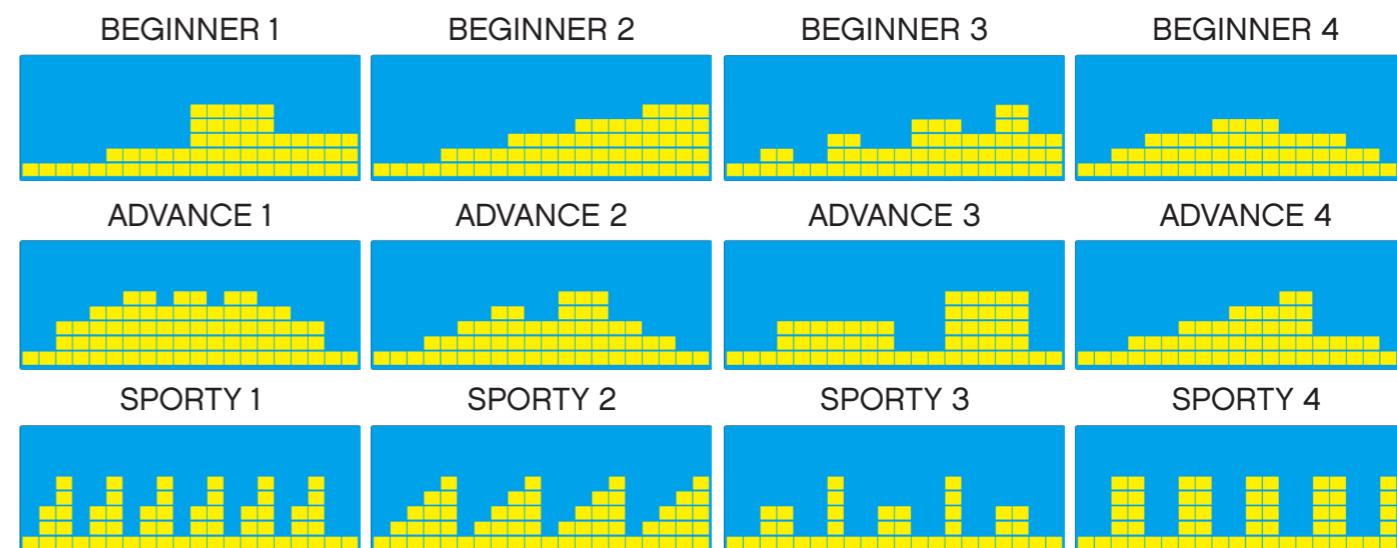
Figura 22

F1 - Óptimo  
F2 - Muy bueno  
F3 - Bueno  
F4 - Satisfactorio  
F5 - No satisfactorio  
F6 - Deficiente

### Notas

- Transcurridos 4 minutos sin pedalear ni detectar entrada de pulso, la consola pasará a modo de ahorro de energía. Pulsa cualquier tecla para activar la consola.
- Cuando la consola presente funcionamiento anómalo, desenchufe el adaptador y vuelva a enchufarlo.

### PROGRAMA





## FUNÇÕES COMPUTACIONAIS

- |          |                        |          |                               |
|----------|------------------------|----------|-------------------------------|
| <b>A</b> | Enter                  | <b>D</b> | Up (Para cima)                |
| <b>B</b> | Recovery (Recuperação) | <b>E</b> | Down (Para baixo)             |
| <b>C</b> | Reset (Repor)          | <b>F</b> | Start / Stop (Início / Parar) |

## FUNÇÕES DOS BOTÕES

### ENTER

Selecionar ou alterar os valores de cada função. Pode ser utilizado como confirmação.

### RECOVERY (RECUPERAÇÃO)

Testar a recuperação do ritmo cardíaco, uma vez concluído, premir novamente para reverter.

### RESET (REPOR)

Premir e manter premido durante 2 segundos, a consola irá reiniciar e iniciar a partir das definições de utilizador. Voltar ao menu principal durante o objetivo de treino predefinido ou modo parar.

### UP (PARA CIMA)

Ajustar o valor da função para cima.

### DOWN (PARA BAIXO)

Ajustar o valor da função para baixo.

### START/STOP (INÍCIO / PARAR)

Iniciar ou parar um exercício.

## FUNÇÕES DE ECRÃ

### TIME (TEMPO)

Ecrã LCD:

Contagem crescente - Nenhum objetivo predefinido. O tempo irá contar de 00:00 até um máximo de 99:59 com incrementos de 1 minuto.

Contagem decrescente - Em caso de treino com tempo predefinido. O tempo irá contar a partir de 00:00.

Definições do utilizador: cada incremento ou decremento predefinido é de 1 minuto entre 00:00 e 99:00.

### SPEED (VELOCIDADE)

Apresenta a velocidade de treino atual. A velocidade máxima é de 99,9 KM/H.

### RPM

Apresenta as rotações por minuto. Intervalo de apresentação entre 0-15-999.

### DISTANCE (DISTÂNCIA)

Ecrã LCD:

Acumula a distância total de 0,00 até 99,99 KM. O utilizador pode predefinir os dados da distância pretendida utilizando UP/DOWN (PARA CIMA/PARA BAIXO).

Definições do utilizador: cada incremento ou decremento predefinido é de 1 KM entre 0,00 e 99,00.

### CALORIES (CALORIAS)

Ecrã LCD:

Acumula o gasto calórico durante o treino de 0 a um máximo de 9999 calorias. (Estes dados são uma orientação geral para comparação de diferentes sessões de exercício que não podem ser utilizadas em tratamento médico.) Definições do utilizador: cada incremento ou decremento predefinido é de 1 caloria entre 0 e 9990.

### PULSE (PULSAÇÃO)

O utilizador pode configurar a pulsação de 0 - 30 até 230; e o alarme da consola é ativado quando o ritmo cardíaco estiver acima do valor definido durante o treino.

### WATTS

Apresenta os watts do treino atual. Intervalo de apresentação entre 0-999.

### MANUAL

Treino em modo manual.

### BEGINNER (INICIANTE)

Modo iniciante, seleção de 4 PROGRAMAS.

### ADVANCE (AVANÇADO)

Modo avançado, seleção de 4 PROGRAMAS.

### SPORTY (DESPORTIVO)

Modo desportivo, seleção de 4 PROGRAMAS.

### CARDIO

Modo de treino de ritmo cardíaco definido.

### WATT PROGRAM (PROGRAMA WATT)

Modo de treino constante em WATTS.

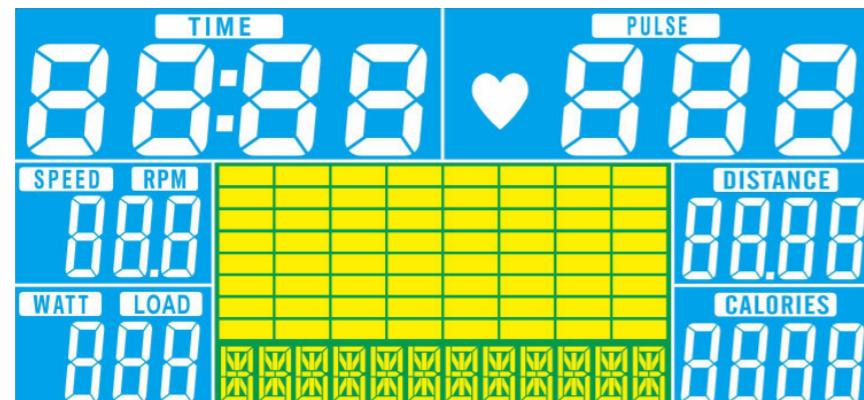
### USER PROGRAM (PROGRAMA DO UTILIZADOR)

O utilizador cria o perfil de nível de resistência.

## PROCEDIMENTO DE FUNCIONAMENTO

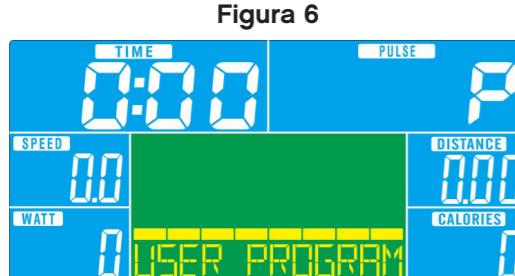
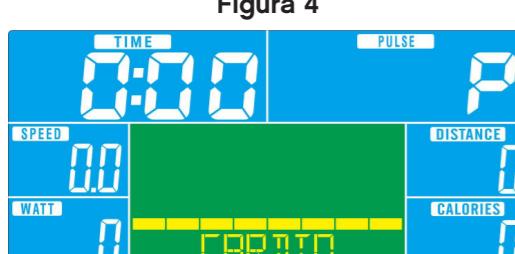
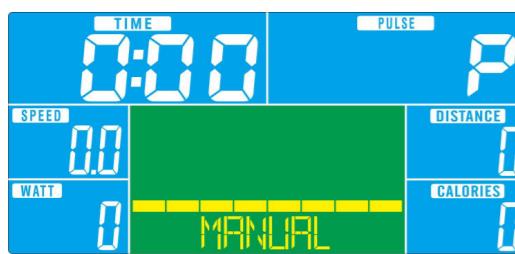
### 1 LIGAR

Ligue a fonte de alimentação, a consola irá ligar e apresentar todos os segmentos no LCD durante 2 segundos.



### 2 SELEÇÃO DE TREINO

Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para selecionar o treino: **MANUAL - INICIANTE - AVANÇADO - DESPORTIVO - CARDIO - WATT - PROGRAMA DE UTILIZADOR**



### 3 MODO MANUAL

1. Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para selecionar o modo manual e prima ENTER para aceitar.
2. Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para definir o TIME (TEMPO) (Figura 9), DISTANCE (DISTÂNCIA) (Figura 10), CALORIES (CALORIAS) (Figura 11), PULSE (PULSAÇÃO) (Figura 12) e prima ENTER para alterar a definição do valor.
3. Prima START/STOP (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino. A apresentação do nível de resistência na janela de WATTS, sem nenhum ajuste durante 3 s, irá alterar para a apresentação em WATTS (Figura 13).
4. Prima START/STOP (INÍCIO/PARAR) para interromper o treino. Prima RESET (REPOR) para voltar ao menu principal.

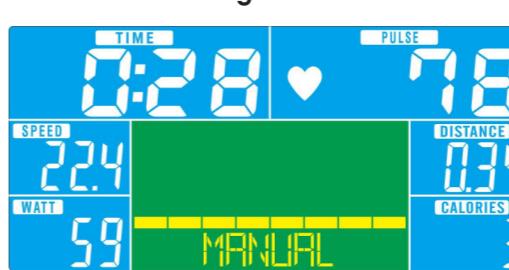
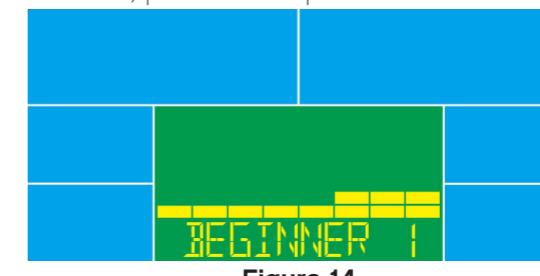


Figura 13

Prima START/STOP (INICIAR/PARAR) no menu principal, inicia o treino diretamente no modo manual.

### 4 MODO INICIANTE

1. Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para selecionar o modo Iniciante e prima ENTER para aceitar.
2. Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para selecionar o programa 1-4 (Figura 14) de Iniciante e prima ENTER para aceitar.
3. Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para definir o TIME (TEMPO).
4. Prima START/STOP (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima UP (PARA CIMA) ou DOWN (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
5. Prima START/STOP (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima RESET (REPOR) para voltar ao menu principal.



## 5 MODO AVANÇADO

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo Avançado e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o programa 1-4 (Figura 15) de Avançado e prima **ENTER** para aceitar.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
4. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 15

## 6 MODO DESPORTIVO

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo Desportivo e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o programa 1-4 (Figura 16) Desportivo e prima **ENTER** para aceitar.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
4. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.

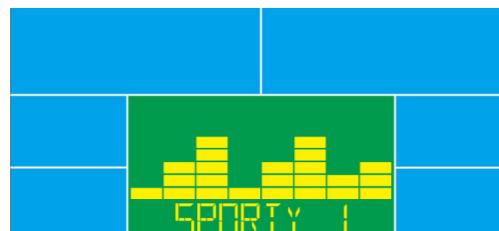


Figura 16

## 7 MODO CARDIO

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o ritmo cardíaco e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir a idade (Figura 17) e prima **ENTER** para mudar para a próxima definição de valor.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar 55%, (Figura 18) 75%, 90% ou **TAG** (objetivo de ritmo cardíaco) (predefinição: 100). Ao selecionar o objetivo de ritmo cardíaco, o valor predefinido 100 pisca. Prima para cima ou para baixo para ajustar o intervalo pretendido entre 30-230; e prima Enter para mudar para a próxima definição de valor.
4. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO) do treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.

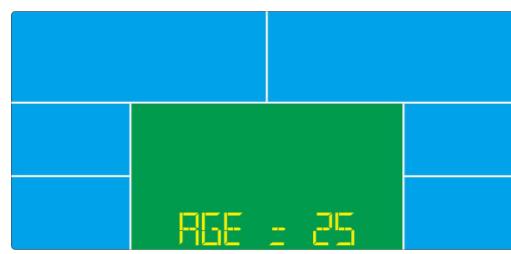


Figura 17



Figura 18

## 8 MODO WATT

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo **WATT** e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o objetivo de **WATTS**. (predefinição: 120, Figura 19). Ajuste o intervalo pretendido entre 10-350; e prima **ENTER** para mudar para a próxima definição de valor.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
4. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de Watts durante o treino.
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 19

## 9 MODO DE PROGRAMA DO UTILIZADOR

1. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar o modo de programa do utilizador e prima **ENTER** para aceitar.
2. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para selecionar U1-U4 e prima **ENTER** para mudar para a próxima definição de valor.
3. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para criar o perfil de utilizador (Figura 20). Existe um total de 20 colunas. O utilizador pode ajustar cada nível de resistência de coluna (prima para cima ou para baixo para ajustar o nível de resistência, prima Enter para mover para a unidade seguinte). O utilizador pode premir **ENTER** durante 2 segundos para sair durante a definição.
4. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para definir o **TIME** (TEMPO).
5. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para iniciar o treino. Prima **UP** (PARA CIMA) ou **DOWN** (PARA BAIXO) para ajustar o nível de resistência durante o treino.
6. Prima **START/STOP** (INICIAR/PARAR) para interromper o treino. Prima **RESET** (REPOR) para voltar ao menu principal.



Figura 20

## 10 RECUPERAÇÃO

Após treinar durante um período, coloque as mãos e mantenha-as nas pegas e prima **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO). Todas as apresentações de funções irão parar exceto o "TIME" (TEMPO) que começa em contagem decrescente a contar de 00:60 até 00:00 (Figura 21). O ecrã irá apresentar o seu estado de recuperação do ritmo cardíaco com F1, F2... a F6. F1 é o melhor resultado, F6 é o resultado mais fraco (Figura 22). O utilizador pode continuar a treinar para melhorar o estado de recuperação do ritmo cardíaco. Prima novamente o botão **RECOVERY** (RECUPERAÇÃO) para voltar à apresentação principal.



Figura 21

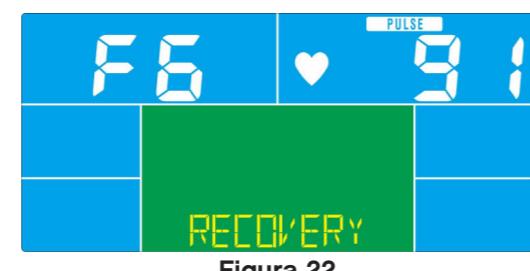


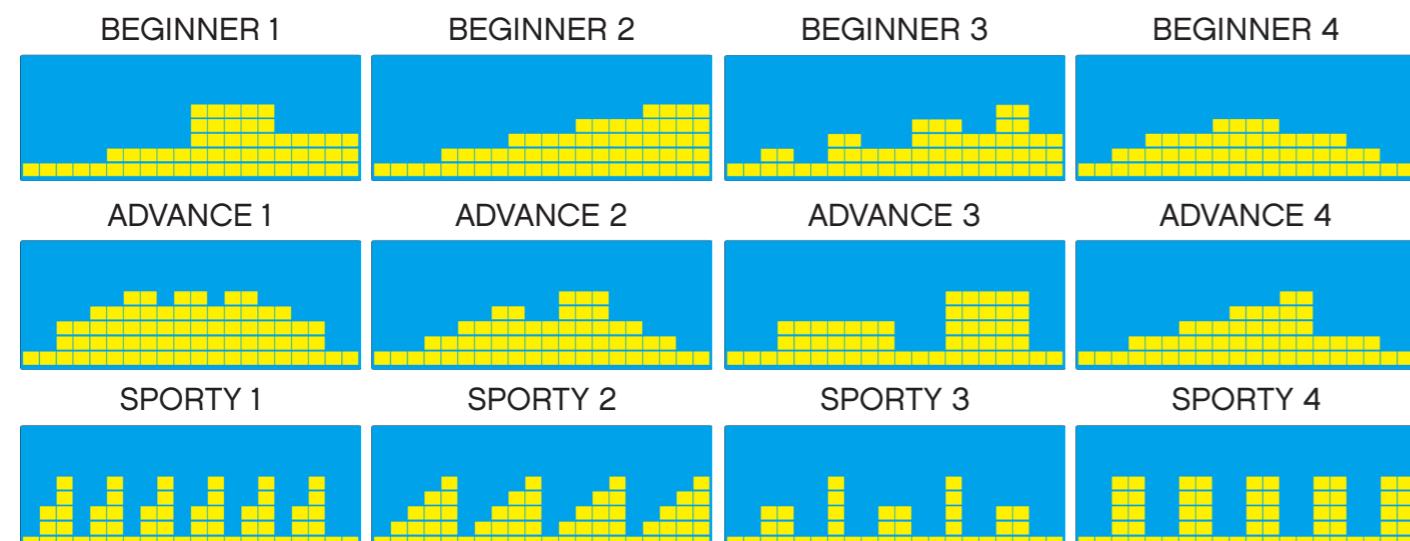
Figura 22

- F1 - Excelente
- F2 - Muito bom
- F3 - Bom
- F4 - Satisfatório
- F5 - Não satisfatório
- F6 - Fraco

### Notas

1. Depois de 4 minutos sem dados de pulsação, a consola irá entrar no modo de poupança de energia. Prima qualquer tecla para iniciar novamente a consola.
2. Quando a consola não estiver a funcionar normalmente, desligue o adaptador e volte a ligá-lo.

## PROGRAMA



### 电子表功能

- |          |                  |          |                       |
|----------|------------------|----------|-----------------------|
| <b>A</b> | Enter (确认键)      | <b>D</b> | Up (增大键)              |
| <b>B</b> | Recovery (心率恢复键) | <b>E</b> | Down (减少键)            |
| <b>C</b> | Reset (重置键)      | <b>F</b> | Start / Stop (开始或停止键) |

### 按键功能

- |  |   |
|--|---|
| <b>ENTER (确认键)</b><br>功能参数选择或切换,也可当确认键使用。                    | <b>UP (增大键)</b><br>增大功能数值                 |
| <b>RECOVERY (心率恢复键)</b><br>测试心跳恢复状态,一旦完成,可以再次按下返回。           | <b>DOWN (减少键)</b><br>减少功能数值               |
| <b>RESET (重置键)</b><br>按此键2秒,电子表重启并从用户设定界面开始;在设置或暂停模式下返回至主页面。 | <b>START / STOP (开始或停止键)</b><br>开始或者停止运动. |



## 显示功能

### TIME (时间)

LCD显示:  
递增 - 无设定时, Time 从00:00 开始计数, 到最大值 99:59, 每次增加 1 分钟  
递减 - 有设定时, Time 从设定值开始倒数到 00:00

用户设置:

每次增加或减少为1分钟, 范围在 00:00 - 99:00

### SPEED (速度)

当前运动速度. 最大值99.9 千米/时

### RPM (转数)

每分钟转数. 显示范围 0-15-999.

### DISTANCE (距离)

LCD显示:  
从 0.00开始累加总运动距离, 上至 99.99 千米. 用户可按 UP/DOWN 键预先设定目标距离。  
用户设置:

每次增加或减少 1千米, 范围在 0.00 - 99.00

### CALORIES (卡路里)

LCD显示:  
运动过程中累积计算卡路里消耗, 范围 0 -9999 卡.  
(此数据仅供用于不同运动项目对比参考, 不可用于医学治疗.)  
用户设置:

每次增加或减少 1CAL, 范围在 0 - 9990

### PULSE (心跳)

用户可设定目标心跳值,范围 0 - 30 到 230; 若运动中用户实际心跳超过目标心跳值, 蜂鸣器会报警.

### WATTS

显示当前瓦特值. 范围 0-999.

### MANUAL

手控调节模式

### BEGINNER

初学者模式, 4个程式可供选择

### ADVANCE

进阶模式, 4个程式可供选择

### SPORTY

运动员模式, 4个程式可供选择

### CARDIO

锻炼心肺功能运动

### WATT PROGRAM

瓦特恒定训练模式.

### USER PROGRAM

用户创建阻力级别模式

## 操作

### ① 开机

接入电源, 电子表开启并且LCD全显2秒 (图1).

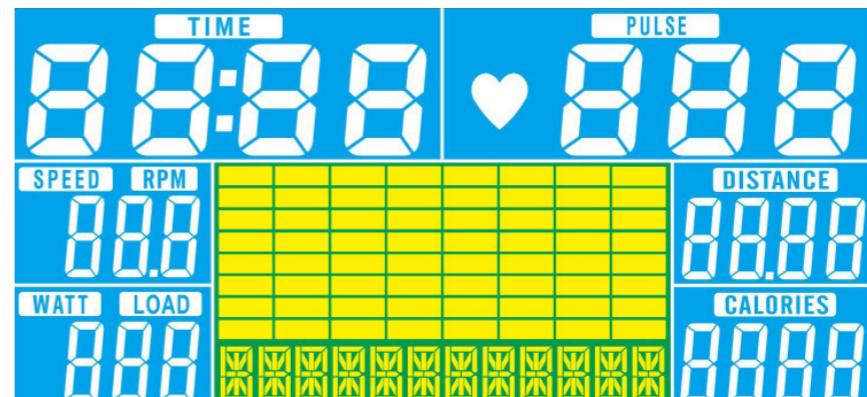


图 1

### ② 运动模式选择

按增大或减小, 选择手动调节模式 (图2) - 初学者模式 (图3) - 进阶模式 (图4) - 运动员模式 (图5) - 锻炼心肺功能运动 (图6) - 瓦特恒定训练模式 (图7) - 用户程序模式 (图8) 。



图 2

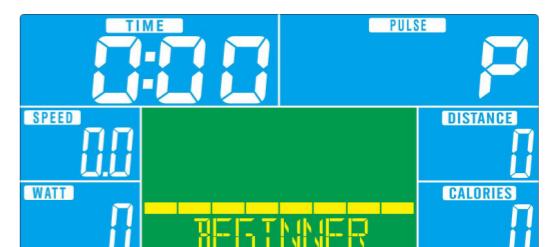


图 3

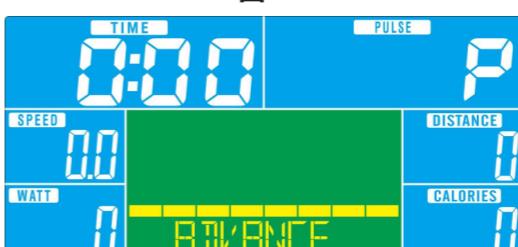


图 4

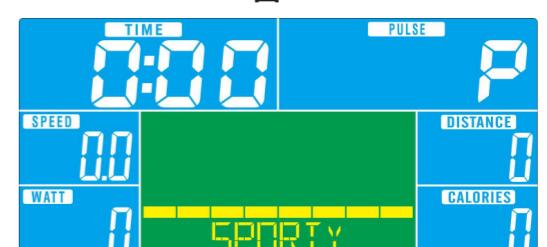


图 5

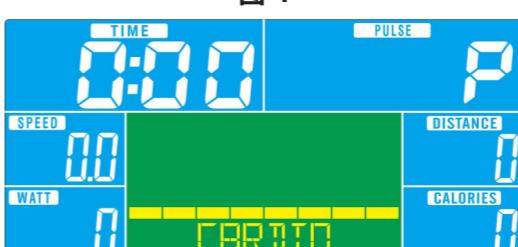


图 6



图 7



图 8

### 3 手动模式

- 按增大或减小键，选择手动调节模式，并按确认键（ENTER）进入。
- 按增大或减小键设置时间（图9），距离（图10），卡路里（图11），心跳（图12），每个参数设置完成后，按确认键（ENTER）切换到下个参数设置。
- 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。阻力级别显示在瓦特窗口，若3秒没有调节，电子表将会切换到显示瓦特值（图13）。
- 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 9



图 10



图 11



图 12

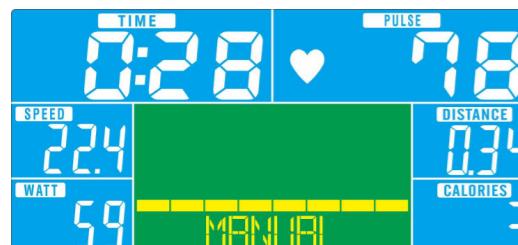


图 13

主页面下，默认手动调节模式，按开始或停止键直接进入手动调节模式。

### 4 初学者模式

- 按增大或减小键，选择初学者模式，并按确认键（ENTER）进入。
- 按增大或减小键，选择初学者模式1-4（图14）并按确认键（ENTER）进入。
- 按增大或减小键，设置运动时间。
- 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。
- 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 14

### 5 进阶者模式

- 按增大或减小键选择进阶者模式，并按确认键（ENTER）进入。
- 按增大或减小键选择进阶者模式1-4（图15）并按确认键（ENTER）进入。
- 按增大或减小键设置运动时间。
- 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。
- 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。

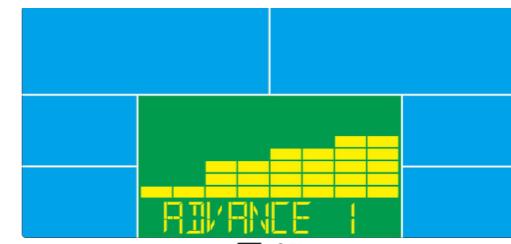


图 15

### 6 运动员模式

- 按增大或减小键，选择运动员模式，并按确认键（ENTER）进入。
- 按增大或减小键，选择运动员模式1-4（图16）并按确认键（ENTER）进入。
- 按增大或减小键设置运动时间。
- 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。
- 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 16

### 7 锻炼心肺运动模式

- 按增大或减小键选择锻炼心肺运动模式，并按确认键（ENTER）确认进入。
- 按增大或减小键设置运动年龄（图17），按确认键（ENTER）切换到下个参数设置。
- 按增大或减小键选择 55% (图18), 75%, 90% 或者 TAG (目标心率)(默认值: 100); 如果选择TAG (目标心率)，默认值100将闪烁，按增大或减小键调整目标范围30-230; 按确认键（ENTER）切换到下个参数设置。
- 按增大或减小键设置运动时间。
- 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。

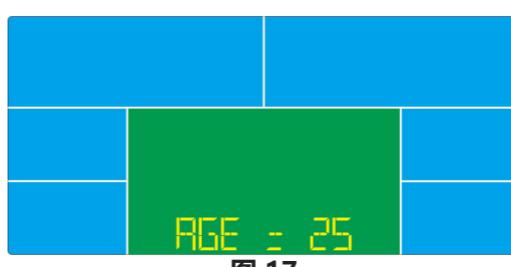


图 17



图 18

## 8 WATT 模式

- 按增大或减小键 选择瓦特恒定训练模式，并按确认键 (**ENTER**) 进入。
- 按增大或减小键 设置目标瓦特值（默认值：120，图19），调整目标范围10-350;按确认键切换到下个参数设置。
- 按增大或减小键设置运动时间。
- 按开始或停止键开始运动。在运动过程中，用户也可以按增大或减小键调节瓦特高低。
- 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 19

## 10 恢复模式

运动一段时间后, 保持双手握住手握并按下心率恢复键. 所有功能显示停止, 除了“TIME”开始从00:60 倒数至00:00 (图 21). 之后屏幕会显示心跳恢复状态, F1- F6显示. F1 很棒, F6 差(图 22). 用户可坚持锻炼提升心跳恢复能力。(再次按心率恢复键返回至主页面)



图 21

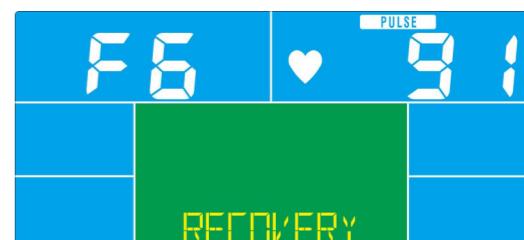


图 22

F1-很棒  
F2-非常好  
F3-良好  
F4-令人满意  
F5-不满意  
F6-差

## 9 用户程序模式

- 按增大或减小键 选择用户程序模式, 按 确认键 (**ENTER**) 进入。
- 按增大或减小键 选择 U1-U4, 按确认键 (**ENTER**) 切换到下个参数设置。
- 按增大或减小键 来建立用户资料 (图20) , 共有20个单元, 用户可以调节每一单元阻力 (按增大或减小键设置 阻力高低, 按确认键移动到下个单元) 。在设置过程中用户可以长按确认键 (**ENTER**) 2秒离开此项设置。
- 按增大或减小键设置运动时间。
- 按开始或停止键开始运动。在运动过程中, 用户也可以按增大或减小键调节阻力级别。
- 按开始或停止键暂停运动。按重置键回到主页面。



图 20

## PROGRAM

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4





## コンピュータ機能

- |          |               |          |                            |
|----------|---------------|----------|----------------------------|
| <b>A</b> | Enter (入力)    | <b>D</b> | Up (上げる)                   |
| <b>B</b> | Recovery (回復) | <b>E</b> | Down (下げる)                 |
| <b>C</b> | Reset (リセット)  | <b>F</b> | Start / Stop (スタート / ストップ) |

## ボタン機能

**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。

**RECOVERY (回復)**  
心拍数の回復をテストします。完了したら、再び押すと元に戻ります。

**RESET (リセット)**  
2秒間押し続けると、コンソールが再起動し、ユーザー設定からスタートします。運動の値、またはストップモードをプリセット中にメインメニューに戻ります。

**UP (上げる)**  
調節機能の値を上げます。

**DOWN (下げる)**  
調節機能の値を下げます。

**START (スタート) / STOP (ストップ)**  
運動を開始、または停止します。

## 機能を表示

### TIME (時間)

LCD ディスプレー:  
カウントアップ - 予め設定した目標がありません。時間は 00:00 から最大 99:59 まで1分増加でカウントアップします。  
カウントダウン - 予め設定された時間でトレーニングするとき。時間は予め設定された時間から 00:00 までカウントダウンします。  
ユーザー設定: 予め設定された増加または減少はどれも 00:00 - 99:00 の間の1分です。

### SPEED (速度)

現在のトレーニング速度を表示します。最大速度は 99.9 KM/H です。

### RPM

1分当たりの回転数を表示します。表示範囲 0-15-999。

### DISTANCE (距離)

LCD ディスプレー:  
0.00 - 99.99 KM まで合計距離を累積します。ユーザーは、UP (上げる) / DOWN (下げる) を使って、目標距離データを予め設定することができます。  
ユーザー設定: 予め設定された増加または減少はどれも 0:00 ~ 99:00 の間の 1KM です。

### CALORIES (カロリー)

LCD ディスプレー:  
トレーニング中のカロリー消費を 0 から最大 9999 カロリーまで累積します。(このデータは異なる運動セッショングの比較のための大雑把なガイドであり、治療のために使うことはできません。)  
ユーザー設定: 予め設定された増加または減少はどれも 0 - 9990 の間の1カロリーです。

### PULSE (脈拍)

ユーザーは、目標脈拍を 0 - 30 から 230 まで設定することができます。実際の心拍数が運動中に目標値を超えると、コンソールのブザーが鳴ります。

### WATTS (ワット)

現在の運動ワットを表示します。表示範囲 0-999。

### MANUAL (マニュアル)

マニュアルモード 運動。

### BEGINNER (初心者)

初心者モード、4つの PROGRAM (プログラム) 選択。

### ADVANCE (上級者)

上級者モード、4つの PROGRAM (プログラム) 選択。

### SPORTY (スポーティー)

スポーティモード、4つの PROGRAM (プログラム) 選択。

### CARDIO (カルディオ)

目標心拍数トレーニングモード。

### WATT PROGRAM (ワットプログラム)

WATTS (ワット) 一定トレーニングモード。

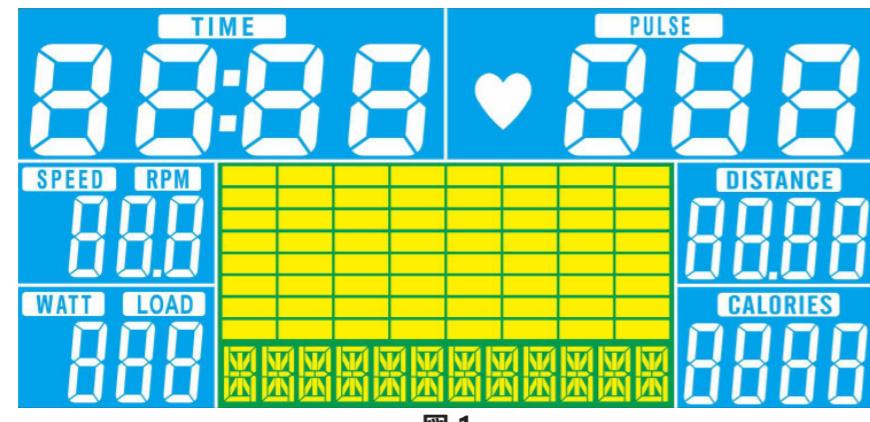
### USER PROGRAM (ユーザープログラム)

ユーザーが抵抗レベルプロファイルを作成します。

## 操作方法

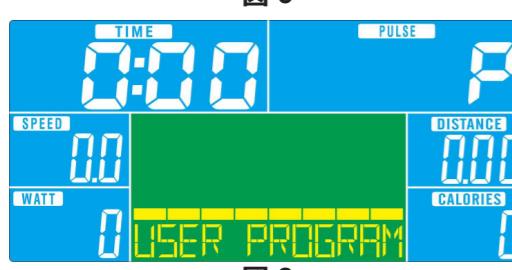
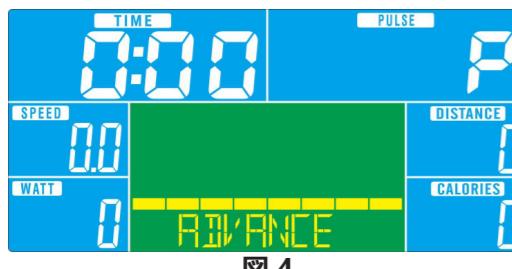
### ① 電源 ON (オン)

電源にプラグを差し込むと、コンソールに電源が入り、LCD にすべてのセグメントを2秒間、表示します。



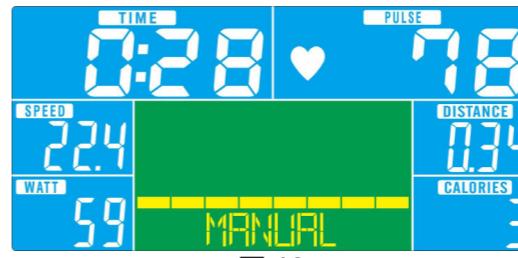
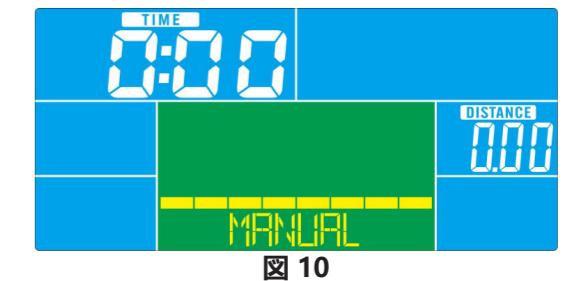
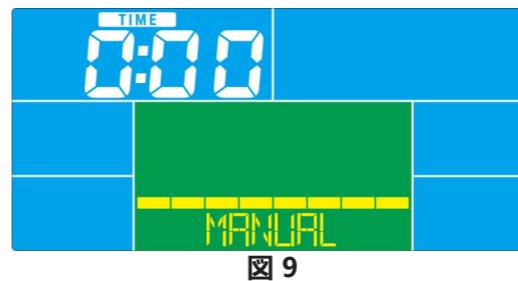
### ② 運動の選択

**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動を選択します。マニュアル - 初心者 - 上級者 - スポーティーカルディオ - ワットユーザープログラム



### ③ マニュアルモード

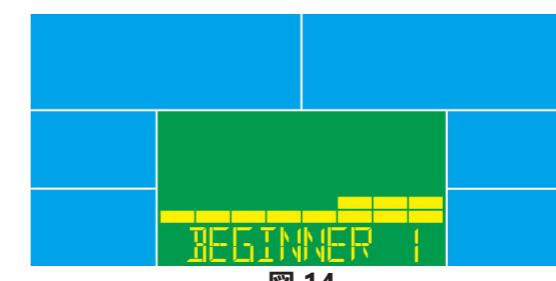
1. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、マニュアルモードを選択し、**ENTER** (エンター) を押して中に入ります。
2. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**TIME** (時間) (図 9)、**DISTANCE** (距離) (図 10)、**CALORIES** (カロリー) (図 11)、**PULSE** (脈拍) (図 12) をセットし、**ENTER** (エンター) を押して値設定のスイッチを入れます。
3. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。**WATT** (ワット) での抵抗レベルの表示、3秒間何も調節しないと、**WATT** 表示に切り替わります (図 13)。
4. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。**RESET** (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



メインメニューで **START/STOP** (スタート/ストップ) を押し、直接マニュアルモードで運動を開始します。

### ④ 初心者モード

1. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、初心者モードを選択し、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
2. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、初心者プログラム 1~4 を選択し (図 14)、**ENTER** (エンター) を押してモードを選択します。
3. **UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、**TIME** (時間) をセットします。
4. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。**UP** (上げる) または **DOWN** (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
5. **START/STOP** (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。**RESET** (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。





## 5 上級者モード

1. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、上級者モードを選択し、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
2. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、上級者プログラム 1~4 を選択し (図 15)、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
3. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、TIME (時間) をセットします。
4. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
5. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。RESET (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。

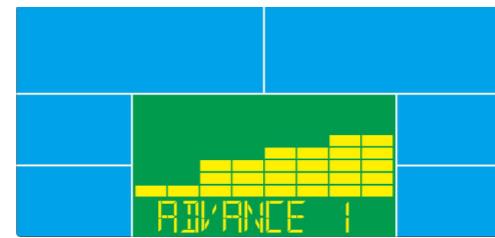


図 15

## 6 スポーティーモード

1. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、スポーティーモードを選択し、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
2. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、スポーティープログラム 1~4 を選択し (図 16)、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
3. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、TIME (時間) をセットします。
4. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
5. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。RESET (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 16

## 7 カルディオモード

1. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、H.R.C を選択し、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
2. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、年齢をセットし (図 17)、ENTER (エンター) を押し、次の値設定に切り替えます。
3. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、55%、(図 18)、75%、90% または TAG (TARGET H.R.) (目標心拍数) (デフォルト: 100) を選択します。目標心拍数を選択するとき、デフォルト値 100 が明滅します。UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、目標範囲 30~230 を調節し、ENTER (エンター) を押して、次の値設定に切り替えます。
4. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動 TIME (時間) をセットします。
5. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。RESET (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 17



図 18

## 8 ワットモード

1. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、WATT (ワット) モードを選択し、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
2. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、WATT (ワット) 目標をセットします。(デフォルト: 120、図 19)。目標範囲 10~350 を調節し、ENTER (エンター) を押して、次の値設定に切り替えます。
3. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、TIME (時間) をセットします。
4. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動中に WATT (ワット) レベルを調節します。
5. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。RESET (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 19

## 9 ユーザープログラムモード

1. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、ユーザープログラムモードを選択し、ENTER (エンター) を押してモードを選択します。
2. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、U1~U4 を選択し、ENTER (エンター) を押して、次の値設定に切り替えます。
3. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、ユーザープロファイルを作成します (図 20)。全部で 20 のコラムがあります。ユーザーは各コラムの抵抗レベルを調節することができます (UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、抵抗レベルを調節し、ENTER (エンター) を押して、次のユニットに移ります)。ユーザーは設定中に ENTER (エンター) を 2 秒間押し続けて、やめることができます。
4. UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、TIME (時間) をセットします。
5. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を開始します。UP (上げる) または DOWN (下げる) を押して、運動中に抵抗レベルを調節します。
6. START/STOP (スタート/ストップ) を押して、運動を休止します。RESET (リセット) を押して、メインメニューに戻ります。



図 20



## 10 回復

ある期間、運動した後、ハンドグリップを握り続け、**RECOVERY**（回復）を押します。TIME（時間）が00:60から00:00にカウントダウンする（図21）以外は、すべての機能表示は停止します。画面は、あなたの心拍数回復の状態をF1、F2～F6で表示します。F1は最高、F6は劣っている、です（図22）。ユーザーは心拍数回復の状態を改善するために、運動をし続けることができます。**RECOVERY**（回復）ボタンをもう一度押して、メインディスプレーに戻ります。



図 21

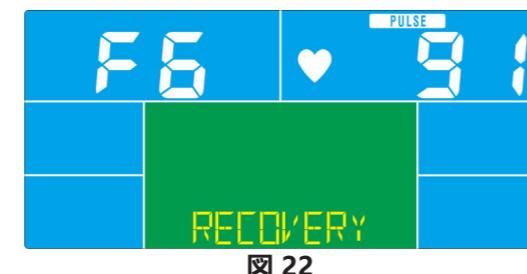


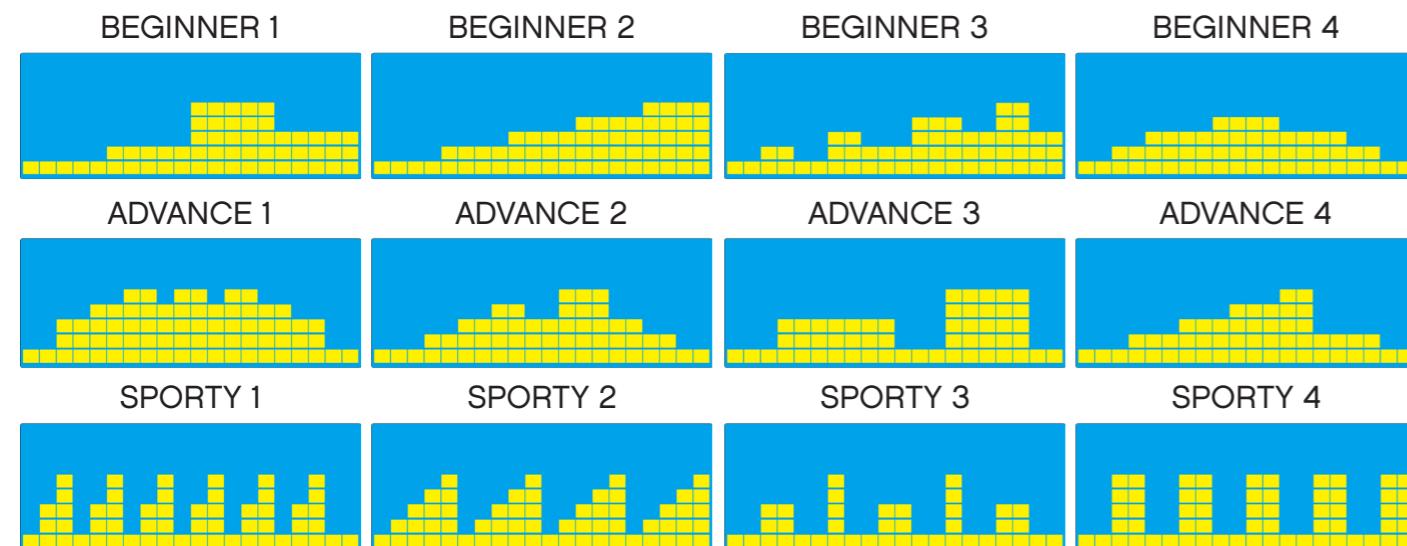
図 22

- F1 - 最高
- F2 - 大変良い
- F3 - 良い
- F4 - 普通
- F5 - 満足でない
- F6 - 劣っている

## 注

- 1.4分間、ペダルを漕がないか、脈拍の入力がないと、コンソールは省電力モードに入ります。任意のキーを押して、コンソールを起動します。
- 2.コンソールが異常なふるまいをするとき、アダプタのプラグを引き抜き、再びプラグを差し込んでください。

## プログラム



### 컴퓨터 기능

- |          |               |          |                        |
|----------|---------------|----------|------------------------|
| <b>A</b> | Enter (확인)    | <b>D</b> | Up (올)                 |
| <b>B</b> | Recovery (회복) | <b>E</b> | Down (내)               |
| <b>C</b> | Reset (리셋)    | <b>F</b> | Start / Stop (시작 / 정지) |

### 버튼기능

**ENTER** (확인)  
원하는 기능의 수치를 선택하거나 변경합니다. 수치가 확정됩니다.

**UP** (올)  
입력값의 수치를 올립니다.

**RECOVERY** (회복)  
심박수 회복 상태를 테스트하며, 테스트가 끝나면 이를 다시 눌러 원상태로 돌아갑니다.

**DOWN** (내)  
입력값의 수치를 내립니다.

**RESET** (재설정)  
2초간 누르고 있으면 콘솔이 재부팅되며 유저 설정부터 시작하면 됩니다. 사전 설정된 프로그램이나 정지 모드 상태에서 메인 메뉴로 돌아갑니다.

**START / STOP** (시작/정지)  
운동을 시작하거나 중단합니다.

## 디스플레이 기능

### TIME (시간)

LCD 화면:

숫자를 올림 - 사전 설정이 없음. 시간이 00:00에서 최대 99:59까지 1분 단위로 올라갑니다.

숫자를 내림 - 사전 설정 시간으로 운동하는 경우. 사전 설정 상태에서 시간이 줄어들어 00:00까지 됩니다.

유저 설정: 사전 설정된 숫자가 00:00에서 99:00까지 1분 단위로 늘거나 줄어듭니다.

### SPEED (속도)

현재 운동 속도를 보여줍니다. 최대 속도는 99.9km/h입니다.

### RPM

분당 회전수를 보여줍니다. 0-15-999 사이의 숫자를 보여줍니다.

### DISTANCE (거리)

LCD 화면:

전체 거리가 0.00에서 최대 99.99km까지 측적됩니다. 유저가 목표 거리 데이터를 UP/DOWN (위/아래) 버튼으로 조절할 수 있습니다.

유저 설정: 사전 설정된 숫자가 0.00에서 99.00까지 1km 단위로 늘거나 줄어듭니다.

### CALORIES (칼로리)

LCD 화면:

운동 도중 칼로리 소모가 0에서 최대 9999칼로리까지 측적됩니다. (본 데이터는 다양한 운동 세션 비교 시 참고 자료의 역할을 합니다. 의료 활동의 목적으로는 활용할 수 없습니다)

유저 설정: 사전 설정된 숫자가 0에서 9990까지 1칼로리 단위로 늘거나 줄어듭니다.

### PULSE (맥박)

유저가 목표 맥박을 0 - 30에서 230까지 설정하고 나면, 운동 도중 실제 심박수가 목표 수치보다 커질 때 콘솔에서 소리가 납니다.

### WATT (와트)

현재 운동 와트를 보여줍니다. 0-999 사이의 숫자를 보여줍니다.

### MANUAL (수동)

수동 모드 운동.

### BEGINNER (초보)

초보 모드, 4 PROGRAM (프로그램) 선택.

### ADVANCE (고급)

고급 모드, 4 PROGRAM (프로그램) 선택.

### SPORTY (운동광)

운동광 모드, 4 PROGRAM (프로그램) 선택.

### CARDIO (유산소)

목표 심박수 운동 모드.

### WATT PROGRAM (와트 프로그램)

WATT (와트) 지속 운동 모드.

### USER PROGRAM (유저 프로그램)

유저가 저항 강도 프로필을 만듭니다.

## 조작순서

### 1 전원 ON (켜짐)

전원 플러그를 꽂으면 콘솔의 전원이 켜지고 LCD 화면의 모든 버튼이 2초간 뜹니다.

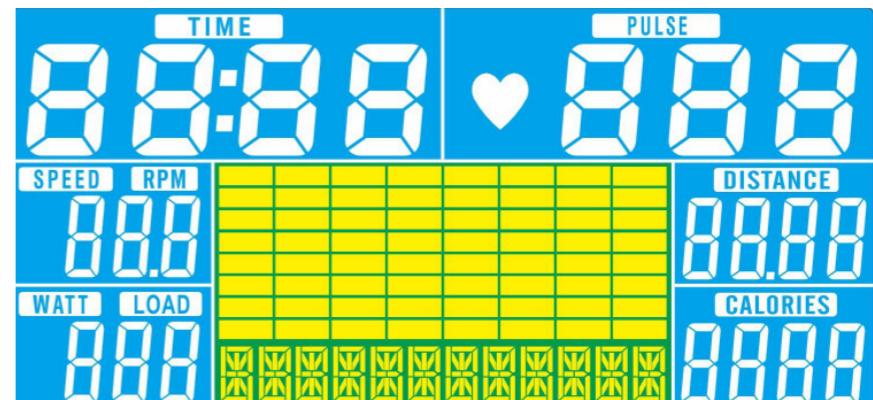


그림 1

### 2 운동 선택

UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동을 선택합니다: 수동 - 초보 - 고급 - 운동광 - 유산소 - 와트 유저 프로그램



그림 2



그림 3



그림 4



그림 5



그림 6



그림 7



그림 8

### 3 수동 모드

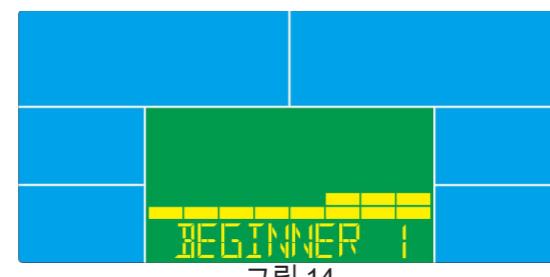
1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 수동 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 들어갑니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간) (그림 9), DISTANCE (거리) (그림 10), CALORIES (칼로리) (그림 11), PULSE (맥박) (그림 12)를 설정하고, ENTER (확인)로 설정값을 변경합니다.
3. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다. 저항 강도가 WATT (와트) 화면에 뜰 때, 3초 내에 조절하지 않으면 WATT (와트) (그림 13)로 변경됩니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



메인 메뉴의 START/STOP (시작/정지)을 눌러 곧바로 수동 모드로 운동을 시작합니다.

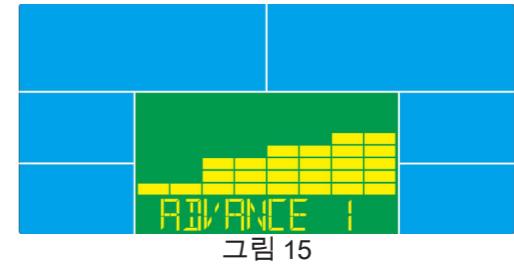
### 4 초보 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 초보 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 초보 프로그램 1~4 (그림 14)를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



### 5 고급 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 고급 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 고급 프로그램 1~4 (그림 15)를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



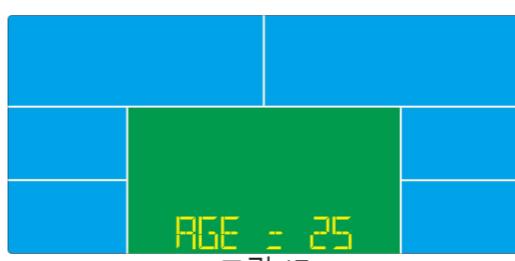
### 6 운동광 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동광 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동광 프로그램 1~4 (그림 16)를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
4. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



### 7 유산소 모드

1. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 H.R.C. 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
2. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 나이 (그림 17)를 설정하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
3. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 55%, 75%, 90% 혹은 TAG (목표 심박수) (기본: 100)를 선택합니다. 목표 심박수를 선택하면 기본값인 100에서 깜박거립니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 목표 심박수를 30-230 사이로 조절하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
4. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 TIME (시간)을 설정합니다.
5. START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멎춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



### 8 와트 모드

- UP/DOWN (위/아래)을 눌러 WATT (와트) 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
- UP/DOWN (위/아래)을 눌러 WATT (와트) 목표를 설정합니다 (기본: 120, 그림 19). 목표 수치를 10-350 사이로 조절하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
- UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
- START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 WATT (와트)를 조절합니다.
- START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.



그림 19

### 10 회복

어느 정도 운동을 하고 나서, 손잡이를 붙들고 있다가 RECOVERY (회복)를 누르세요. 다른 모든 기능 디스플레이는 멈추고 "TIME (시간)"이 00:60에서 시작해 00:00까지 카운트다운을 합니다 (그림 21). 화면에 심박수 회복 상태가 F1, F2에서 F6까지 나타납니다. F1이 최상의 상태이고 F6 가장 불량 상태입니다 (그림 22). 유저가 계속 운동을 하면 심박수 회복 상태가 개선될 수 있습니다. RECOVERY (회복) 버튼을 다시 누르면 메인 화면으로 돌아갑니다.



그림 21

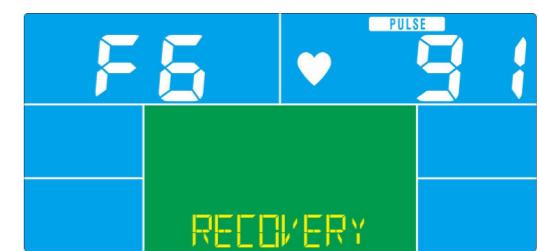


그림 22

F1 - 최상  
F2 - 아주 양호  
F3 - 양호  
F4 - 만족  
F5 - 불만족  
F6 - 불량

### 주의

- 4분 동안 페달 밟기나 맥박 재기 등의 행위가 없으면, 콘솔이 절전 모드로 들어갑니다. 아무 키나 누르면 콘솔을 깨울 수 있습니다.
- 콘솔이 제대로 작동하지 않으면 어댑터를 빼서 다시 끼워보세요.

### 9 유저 프로그램 모드

- UP/DOWN (위/아래)을 눌러 유저 프로그램 모드를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 모드를 확정합니다.
- UP/DOWN (위/아래)을 눌러 U1-U4 중 하나를 선택하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 설정으로 넘어갑니다.
- UP/DOWN (위/아래)을 눌러 유저 프로필 (그림 20)을 만듭니다. 총 20개의 막대가 나옵니다. 각 막대에 해당하는 저항 강도를 조절할 수 있습니다 (UP/DOWN (위/아래)을 눌러 저항 강도를 조절하고 ENTER (확인)를 눌러 다음 유닛으로 넘어갑니다). 설정을 하다가 2초간 ENTER (확인)를 누르면 그만둘 수 있습니다.
- UP/DOWN (위/아래)을 눌러 TIME (시간)을 설정합니다.
- START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 시작합니다. UP/DOWN (위/아래)을 눌러 운동 도중 저항 강도를 조절합니다.
- START/STOP (시작/정지)을 눌러 운동을 멈춥니다. RESET (재설정)을 눌러 메인 메뉴로 돌아갑니다.

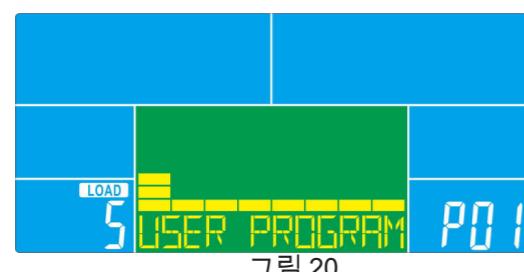
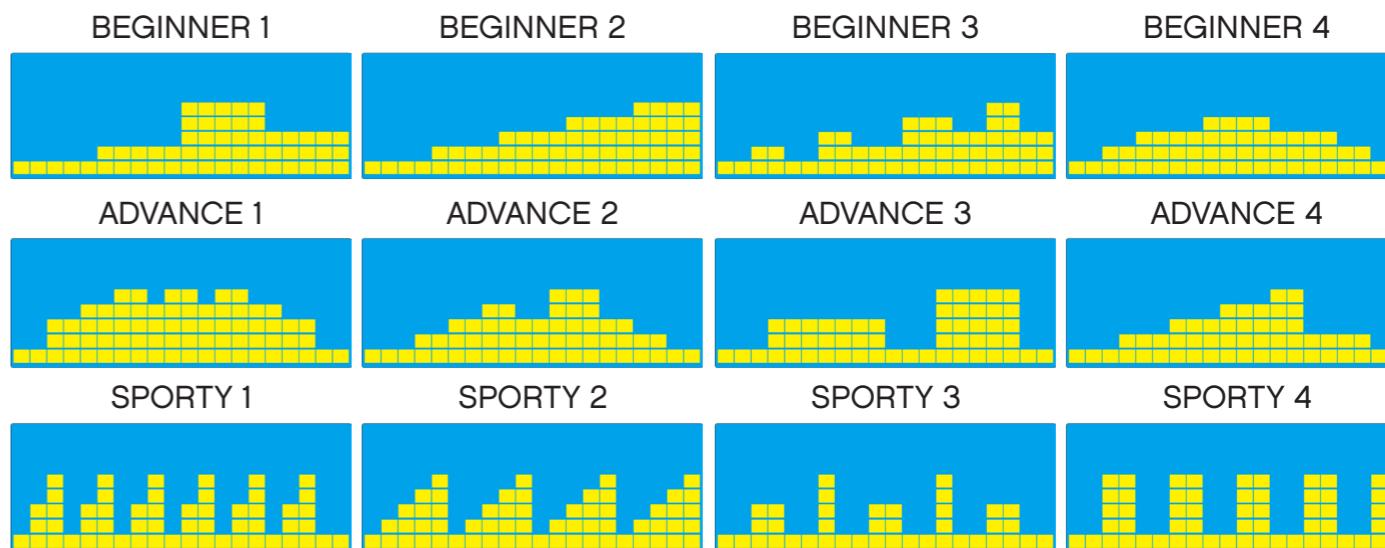


그림 20

### 프로그램





## DATAFUNKSJONER

- |          |                           |          |                              |
|----------|---------------------------|----------|------------------------------|
| <b>A</b> | Enter (Bekreft)           | <b>D</b> | Up (Opp)                     |
| <b>B</b> | Recovery (Gjenoppretting) | <b>E</b> | Down (Ned)                   |
| <b>C</b> | Reset (Tilbakestilling)   | <b>F</b> | Start / Stop (Start / Stopp) |

## KNAPPFUNKSJON

### ENTER (BEKREFT)

Velg eller endre verdier for hver funksjon. Kan brukes som bekrefteelse.

### RECOVERY (GJENOPPRETTING)

Test gjenoppretting av hjerterytme, trykk på nytt for gå tilbake når det er fullført.

### RESET (TILBAKESTILL)

Trykk inn i 2 sekunder, konsollen vil starte på nytt og starte fra brukerinnstilling. Gå tilbake til hovedmenyen under forhåndsinnstilt treningsøktverdi eller stoppmodus.

### UP (OPP)

For å oppjustere funksjonsverdien.

### DOWN (NED)

For å nedjustere funksjonsverdien.

### START / STOP (START / STOPP)

For å starte eller stoppe treningen.

## VISNINGSFUNKSJONER

### TIME (TID)

LCD-display:

Tell oppover - Ingen forhåndsinnstilte mål. Tiden teller oppover fra 00.00 til maksimum 99.59 i trinn på 1 minutt.

Tell nedover - Hvis du trener med forhåndsinnstilt tid. Tiden vil telle ned fra forhåndsinnstillingen til 00.00.

Brukerinnstilling: Hvert forhåndsinnstillingstrinn eller dekrement er 1 minutt mellom 00.00 og 99.00.

### SPEED (HASTIGHET)

Viser aktuell treningshastighet. Topp hastigheten er 99.9 km/t.

### RPM (o/min)

Viser omdreininger per minutt. Visningsområde 0-15-999.

### DISTANCE (DISTANSE)

LCD-display:

Akkumulert total distanse fra 0,00 opp til 99,99 km. Brukeren kan forhåndsinnstille ønsket distanse med UP/DOWN (OPP/NED).

Brukerinnstilling: Hvert forhåndsinnstillingstrinn eller dekrement er 1 km mellom 0,00 og 99,00.

### CALORIES (KALORIER)

LCD-display:

Akkumulerer kaloriforbruk under trening fra 0 til maksimum 9999 kalorier. (Disse dataene er en grov veiledering for sammenligning av forskjellige treningsøkter som ikke kan brukes i medisinsk behandling.)

Brukerinnstilling: Hvert forhåndsinnstillingstrinn eller dekrement er 1 kalori mellom 0 og 9990.

### PULSE (PULS)

Brukeren kan stille inn målpuls fra 0-30 til 230. Konsollsigalet vil pipe når faktisk hjerterytme er over målverdien under treningen.

### WATTS (WATT)

Viser aktuelle treningswatt. Visningsområde 0-999.

### MANUAL (MANUELL)

Treningsøkt i manuell modus.

### BEGINNER (NYBEGYNNER)

Nybegynnermodus, valg mellom 4 PROGRAMMER.

### ADVANCE (VIDEREKOMMENDE)

Modus for viderekommende, valg mellom 4 PROGRAMMER.

### SPORTY (SPORTSLIG)

Modus for sportslige, valg mellom 4 PROGRAMMER.

### CARDIO (KONDISJON)

Treningsmodus med fastsatt hjerterytme.

### WATT PROGRAM (WATT-PROGRAM)

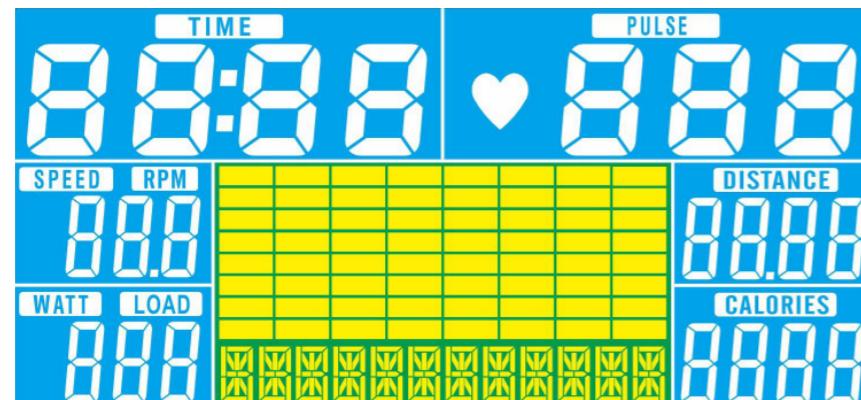
WATT konstant treningsmodus.

### USER PROGRAM (BRUKERPROGRAM)

Brukeren oppretter en profil for motstandsnivå.

**BRUKSMÅTE****1 STRØM PÅ**

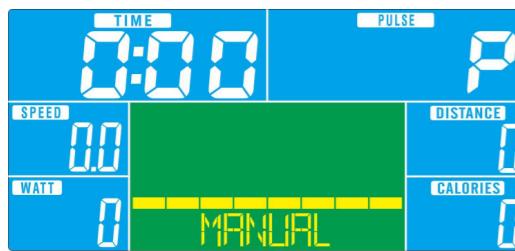
Koble til strømforsyningen, konsollen kobler inn og viser alle segmenter i LCD i 2 sekunder.



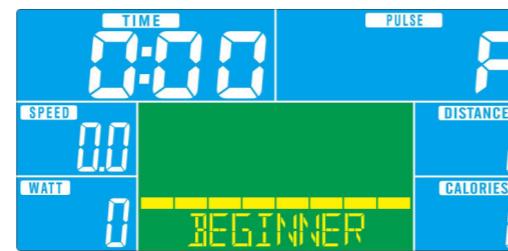
Figur 1

**2 VALG AV TRENINGSSØKT**

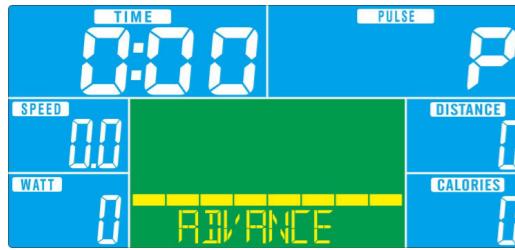
Trykk OPP eller NED for å velge treningsøkt: **MANUAL - BEGINNER - ADVANCE - SPORTY - CARDIO - WATT - BRUKERPROGRAM**



Figur 2



Figur 3



Figur 4



Figur 5



Figur 6



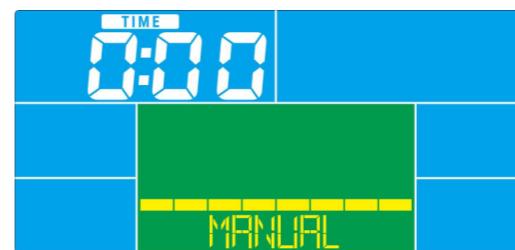
Figur 7



Figur 8

**3 MANUELL MODUS**

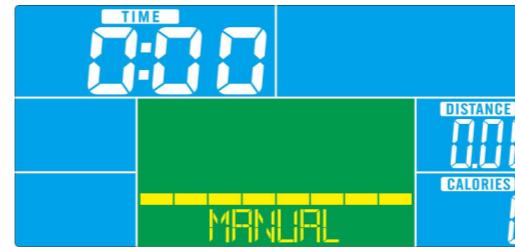
- Trykk på OPP eller NED for å velge manuell modus, og trykk på **ENTER** for å gå inn.
- Trykk på OPP eller NED for å stille inn **TIME** (figur 9), **DISTANCE** (figur 10), **CALORIES** (figur 11), **PULSE** (figur 12) og trykk på **ENTER** for å veksle verdiinnstillingen.
- Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår. Visning av motstandsnivå i **WATT**-vinduet, ingen justering i 3 s, det vil veksle til visning av **WATT** (figur 13).
- Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



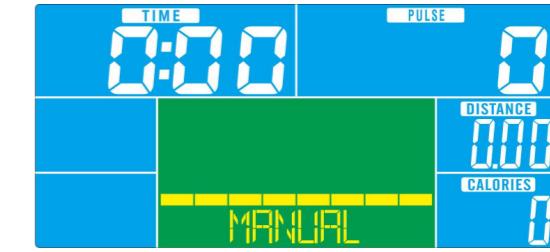
Figur 9



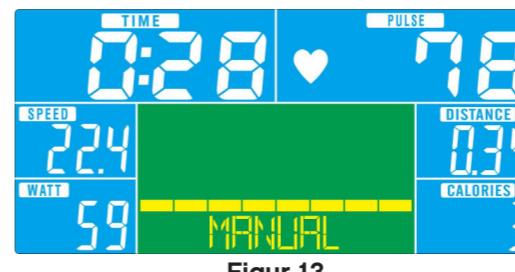
Figur 10



Figur 11



Figur 12

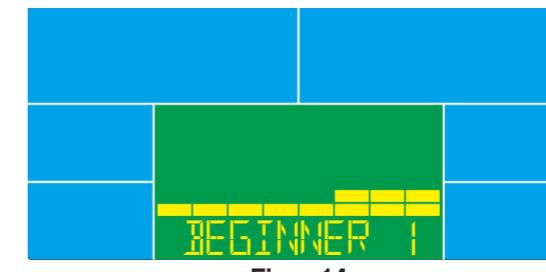


Figur 13

Trykk på **START/STOP** i hovedmenyen, start treningsøkten direkte i manuell modus.

**4 NYBEGYNNERMODUS**

- Trykk på OPP eller NED for å velge nybegynnermodus, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk på OPP eller NED for å velge nybegynner program 1-4 (figur 14), og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
- Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår.
- Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 14

## 5 MODUS FOR VIDEREKOMMENDE

- Trykk på OPP eller NED for å velge modus for viderekommende, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk på OPP eller NED for å velge program 1-4 for viderekommende (figur 15), og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
- Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår.
- Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 15

## 6 SPORTSLIG MODUS

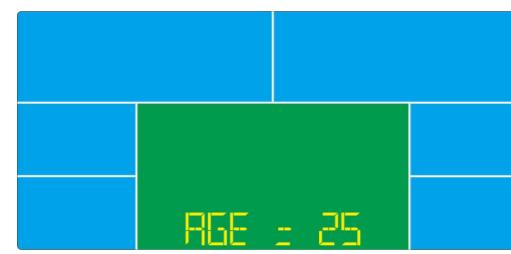
- Trykk på OPP eller NED for å velge sportslig modus, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk på OPP eller NED for å velge sportslig program 1-4 (figur 16), og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
- Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår.
- Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 16

## 7 KONDISJONSMODUS

- Trykk på OPP eller NED for å velge H.R.C., og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk på OPP eller NED for å stille inn alder (figur 17), og trykk på **ENTER** for å gå til neste verdiinnstilling.
- Trykk på OPP eller NED for å velge 55 % (figur 18), 75 %, 90 % eller **TAG** (ØNSTET H.R.) (standard: 100). Når du velger ønsket hjerterytm, vil standardverdien på 100 flimre. Trykk på opp eller ned for å stille ønsket område 30-230, og trykk på enter for å veksle til neste verdiinnstilling.
- Trykk på OPP eller NED for å stille inn treningsvarighet.
- Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 17



Figur 18

## 8 WATT MODE

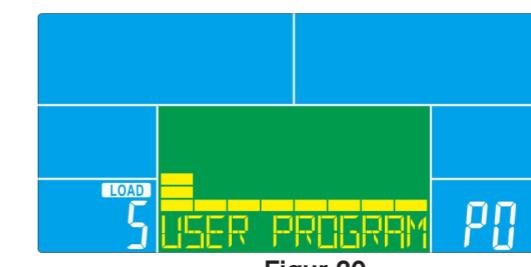
- Trykk på OPP eller NED for å velge **WATT**-modus, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk på OPP eller NED for å stille inn **WATT**-mål. (standard: 120, figur 19). Juster ønsket område 10-350, og trykk på **ENTER** for å veksle til neste verdiinnstilling.
- Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
- Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere watt-nivået mens treningen pågår.
- Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



Figur 19

## 9 BRUKERPROGRAMMODUS

- Trykk på OPP eller NED for å velge brukerprogram-modus, og trykk på **ENTER** for å velge modus.
- Trykk på OPP eller NED for å velge U1-U4 og trykk på **ENTER** for å veksle til neste verdiinnstilling.
- Trykk på OPP eller NED for å opprette brukerprofil (figur 20). Det er 20 kolonner totalt. Brukeren kan justere motstandsnivået for hver kolonne (trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået, trykk på Enter for å gå til neste enhet). Brukeren kan holde **ENTER** inne i 2 s for å avslutte under innstilling.
- Trykk OPP eller NED for å stille inn TID.
- Trykk på **START/STOP** for å starte treningsøkten. Trykk på OPP eller NED for å justere motstandsnivået mens treningen pågår.
- Trykk på **START/STOP** for å sette treningsøkten på pause. Trykk på **RESET** for å gå tilbake til hovedmenyen.



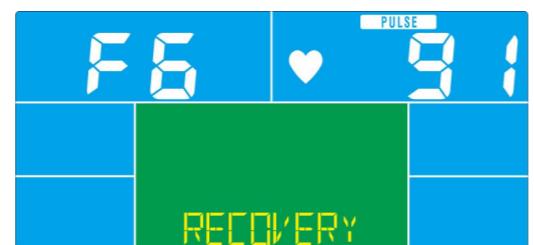
Figur 20

## 10 GJENOPPRETTING

Når du har trent en stund, må fortsette å hold håndtakene og trykke på **RECOVERY**. Alle funksjonsvisninger vil stoppe unntatt «**TIME**», som begynner å telle ned fra 00:60 til 00:00 (figur 21). Skjermen viser gjenopprettungsstatus for hjerterytmen din med F1, F2... til F6. F1 er best, F6 er dårlig (figur 22). Brukeren kan fortsette å trenre for å forbedre gjenopprettungsstatus for hjerterytme. Trykk på **RECOVERY**-knappen igjen for å gå tilbake til hoveddisplayet.



Figur 21



Figur 22

- F1 - Best
- F2 - Svært bra
- F3 - Bra
- F4 - Tilfredsstillende
- F5 - Ikke fornøyd
- F6 - Dårlig

## Merknader

1. Etter 4 minutter uten bruk av pedaler eller pulsinngang, vil konsollen gå i strømsparemodus. Trykk på en hvilken som helst tast for å vekke konsollen.
2. Hvis konsollen oppfører seg unormalt, trekk ut kontakten og sett den inn igjen.

## PROGRAM

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4





## DATORFUNKTIONER

- |          |                             |          |                              |
|----------|-----------------------------|----------|------------------------------|
| <b>A</b> | Enter                       | <b>D</b> | Up (Upp)                     |
| <b>B</b> | Recovery (Pulsåterhämtning) | <b>E</b> | Down (Ned)                   |
| <b>C</b> | Reset (Återställ)           | <b>F</b> | Start / Stop (Start / Stopp) |

## KNAPPFUNKTION

### ENTER

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

### RECOVERY (PULSÅTERHÄMTNING)

Testa återhämtningen av hjärtfrekvensen; när det är klart, tryck igen för att gå tillbaka.

### RESET (ÅTERSTÄLL)

Tryck och håll in i 2 sekunder, konsolen startar om med användarens inställningar. Gå tillbaka till huvudmenyn under förinställt träningsvärde eller stoppläge.

### UP (UPP)

Justerar en funktion ett steg upp.

### DOWN (NED)

Justerar en funktion ett steg ned.

### START / STOP (START / STOPP)

För att starta eller stoppa träningen.

## DISPLAY-FUNKTIONER

### TIME (TID)

LCD-display:

Räkna upp - Inget förinställt mål. Tiden räknas upp från 00:00 till högst 99:59 med 1 minuts steg. Räkna ned - Om träningen görs med förinställd tid. Tiden räknas ned från den förinställda till 00:00. Användarinställning: Varje förinställd ökning eller minskning är 1 minut mellan 00:00 och 99:00.

### SPEED (SNABBHET)

Visar aktuell träningshastighet. Den maximala hastigheten är 99,9 km/h.

### RPM (VARV PER MINUT)

Visar varv per minut. Skärmintervall 0-15-999.

### DISTANCE (STRÄCKA)

LCD-skärm:

Akkumulerar total sträcka från 0,00 upp till 99,99 km. Användaren kan förinställa målavståndssdata med hjälp av UP (Upp)/DOWN (Ned).

Användarinställning: Varje förinställd ökning eller minskning är 1 km mellan 0,00 och 99,00.

### CALORIES (KALORIFÖRBRÄNNING)

LCD-skärm:

Summerar kaloriförbränningen under träningen från 0 till högst 9999 kalorier. (Dessa data är en översiktlig vägledning för att jämföra olika övningspass som inte kan användas i medicinsk behandling.)

Användarinställning: Varje förinställd ökning eller minskning är 1 kalori mellan 0 och 9990.

### PULSE (PULS)

Användaren kan ställa in målpulsen från 0 - 30 till 230; och konsolen avger en ljudsignal när hjärtfrekvensen ligger över målvärdet under träningen.

### WATTS (EFFEKT)

Visar aktuell effektutveckling. Skärmintervall 0-999.

### MANUAL (MANUELLT LÄGE)

Träning i manuellt läge.

### BEGINNER (NYBÖRJARE)

Nybörjarläge, 4 PROGRAM att välja på.

### ADVANCE (AVANCERAD)

Avancerat läge, 4 PROGRAM att välja på.

### SPORTY (SPORT)

Sportläge, 4 PROGRAM att välja på.

### CARDIO (HJÄRTA)

Träningsläge med mål för hjärtfrekvens.

### WATT PROGRAM (EFFEKTPROGRAM)

Träningsläge för konstant effektutveckling.

### USER PROGRAM (ANVÄNDARPROGRAM)

Användaren definierar profil med motståndsnivå.

## ANVÄNDNING

### 1 PÅSLAGEN

Sätt i nätsladden, konsolen tänds och visar alla segment på skärmen under 2 sekunder.

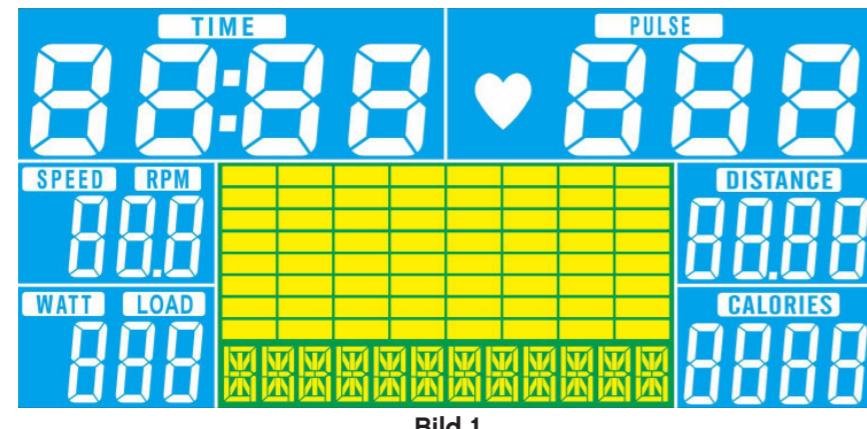


Bild 1

### 2 TRÄNINGSVÄL

Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att välja träningsprogram: **MANUELLT LÄGE - NYBÖRJARE - AVANCERAD - SPORT - HJÄRTA - EFFEKT - ANVÄNDARPROGRAM**

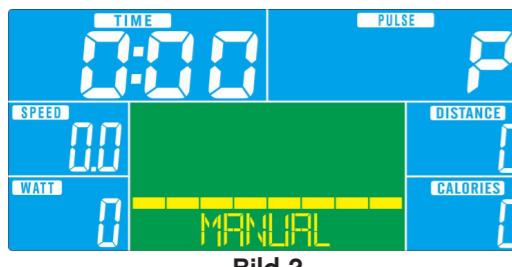


Bild 2



Bild 3

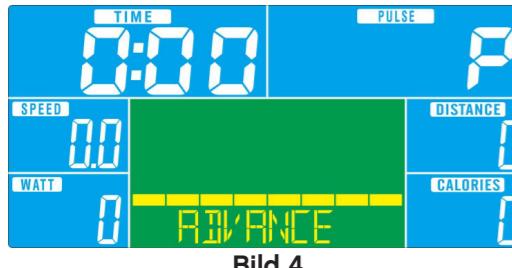


Bild 4



Bild 5



Bild 6



Bild 7



Bild 8

### 3 MANUELLT LÄGE

- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera det manuella läget, och tryck på **ENTER** för att välja det.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid) (bild 9), **DISTANCE** (STRÄCKA) (bild 10), **CALORIES** (KALORIFÖRBRÄNNING) (bild 11), **PULSE** (PULS) (bild 12) och tryck på **ENTER** för att byta värdeinställningar.
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen. Motståndsnivån visas i **WATT** (Effekt)-fönstret, ingen inställning på 3 s, den byter till att visa **WATT** (Effekt) (bild 13).
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 9



Bild 10



Bild 11

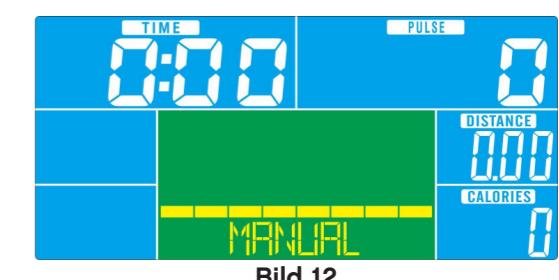


Bild 12

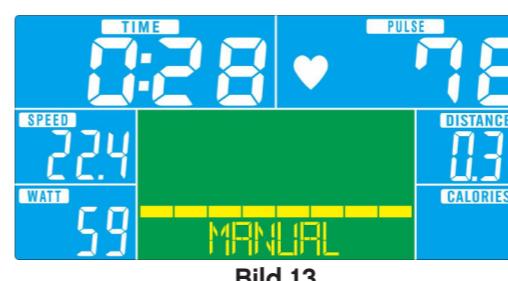


Bild 13

Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) i huvudmenyn, börja träna direkt i manuellt läge.

### 4 NYBÖRJARLÄGE

- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Nybörjarläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Nybörjarpogram 1-4 (bild 14) och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid). Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.

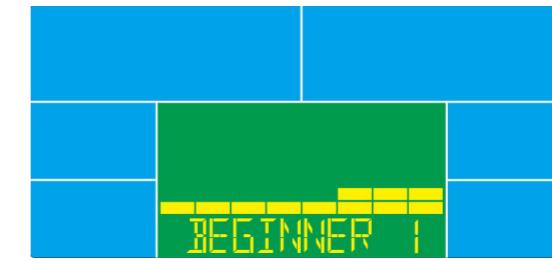


Bild 14

## 5 AVANCERAT LÄGE

- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Avancerat läge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Avancerat program 1-4 (bild 15) och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid). Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.

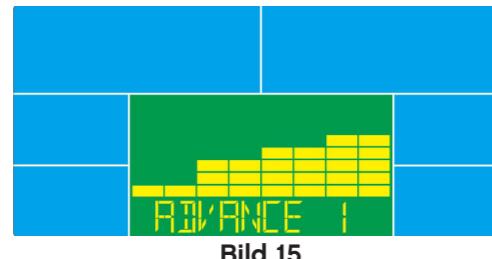


Bild 15

## 6 SPORTLÄGE

- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Sportläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Sportprogram 1-4 (bild 16) och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid). Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 16

## 7 HJÄRTFREKVENS

- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera läget Hjärtfrekvens, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in Ålder (bild 17) och tryck på **ENTER** för att byta till nästa inställning av värde.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att välja 55 % (bild 18), 75 %, 90 % eller **TAG** (TARGET H.R. - Mål hjärtfrekvens) (standardvärde: 100). När Mål hjärtfrekvens markeras blinkar värdet 100. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att anpassa målintervallet 30-230; och tryck på **ENTER** för att byta till inställning av nästa värde.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Träningstid).
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.

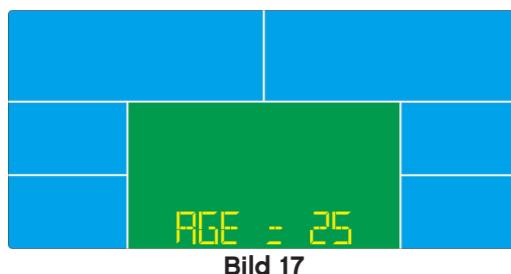


Bild 17



Bild 18

## 8 EFFEKTLÄGE

- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Effektläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in Effektmål. (standardvärde: 120, bild 19). Ställ in målintervallet 10-350; och tryck på **ENTER** för att byta till inställning av nästa värde.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid). Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera Effektnivå under träningen.
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.



Bild 19

## 9 ANVÄNDARLÄGE

- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att markera Användarläge, och tryck på **ENTER** för att välja detta läge.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att välja U1-U4 och tryck på **ENTER** för att byta till inställning av nästa värde.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att skapa en användarprofil (bild 20). Det finns totalt 20 spalter. Användare kan ställa in varje enskild motståndsnivå (tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in motståndsnivån, tryck på **ENTER** för att gå till nästa enhet). Användaren kan hålla **ENTER** intryckt i 2 sekunder för att gå ur inställningarna.
- Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att ställa in **TIME** (Tid). Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att börja träna. Tryck på **UP** (Upp) eller **DOWN** (Ned) för att justera motståndsnivån under träningen.
- Tryck på **START/STOP** (START/STOPP) för att pausa träningen. Tryck på **RESET** (ÅTERSTÄLL) för att återgå till huvudmenyn.

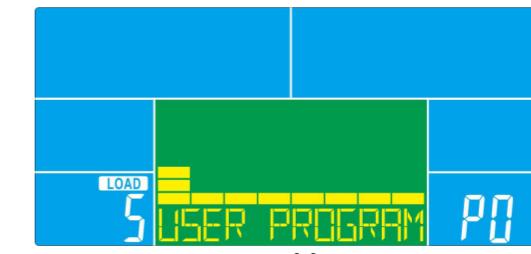


Bild 20

## 10 PULSÅTERHÄMTNING

Efter att ha tränat en stund, håller du kvar händerna på handtagen och trycker på **RECOVERY** (PULSÅTERHÄMTNING). All visning av funktioner upphör utom "TIME" (Tid) som börjar räkna ned från 00:60 till 00:00 (bild 21). Skärmen visar din hjärtfrekvensstatus med F1, F2 ... till F6. F1 är bäst, F6 är dåligt (bild 22). Användaren kan fortsätta träna för att förbättra statusen för hjärtfrekvensåterhämtning. Tryck på **RECOVERY** (PULSÅTERHÄMTNING) igen för att återgå till huvudskärmen.

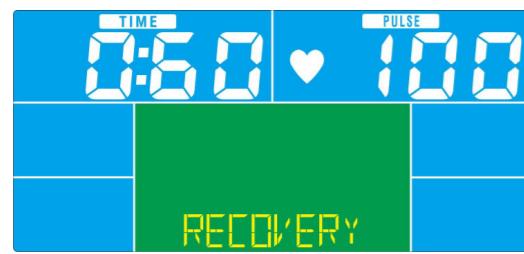


Bild 21

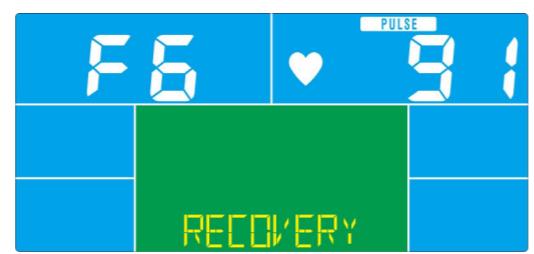


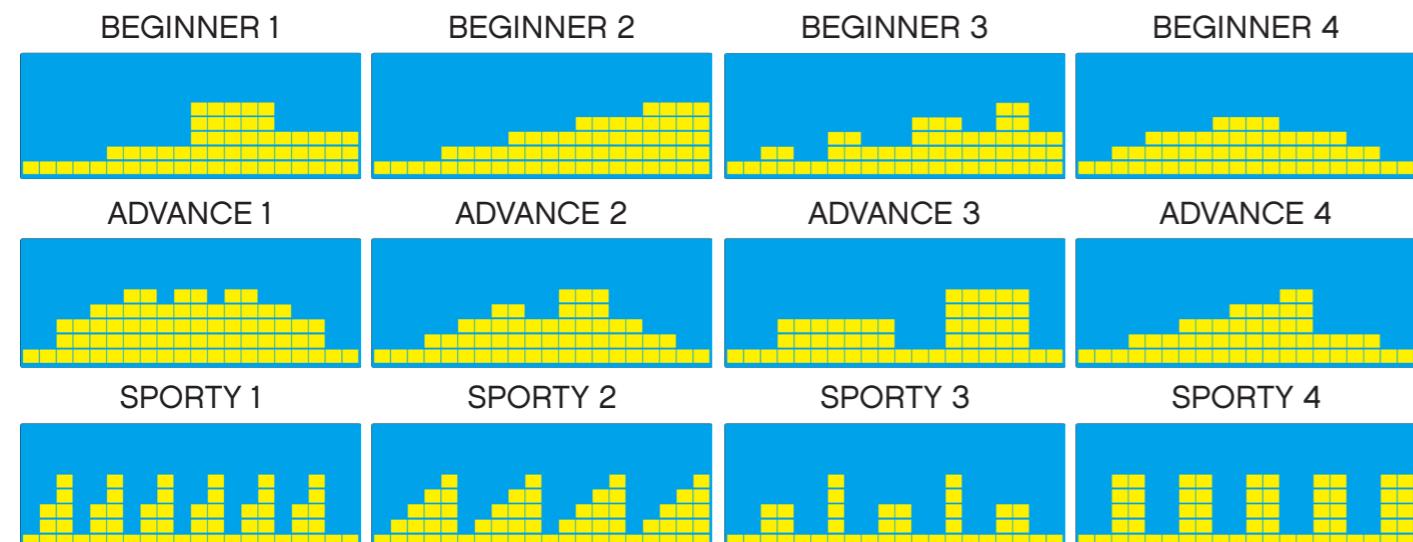
Bild 22

- F1 - Bäst
- F2 - Mycket god
- F3 - God
- F4 - Tillfredsställande
- F5 - Inte tillfredsställande
- F6 - Dålig

### Observera

1. Efter 4 minuter utan att använda pedalerna eller utan pulsdata, går konsolen ned i sparläge. Tryck på någon knapp för att väcka upp konsolen.
2. Om konsolen beter sig onormalt, dra ur adaptorn och anslut den igen.

## PROGRAM





## COMPUTERFUNKTIONER

- |          |                        |          |              |
|----------|------------------------|----------|--------------|
| <b>A</b> | Enter                  | <b>D</b> | Up (Op)      |
| <b>B</b> | Recovery (Restitution) | <b>E</b> | Down (Ned)   |
| <b>C</b> | Reset (Nulstil)        | <b>F</b> | Start / Stop |

## KNAPFUNKTIONER

### ENTER

Vælg, eller skift værdier for de enkelte funktioner. Kan bruges til bekræftelse.

### RECOVERY (RESTITION)

Test efterfølgende hjertefrekvensreserve (HRR), og tryk igen for at nulstille.

### RESET (NULSTIL)

Tryk og hold nede i to sekunder. Konsollen genstartes og starter fra brugerindstilling. Gå tilbage til hovedmenu under forudindstilling af træningsværdi eller stoptilstand.

### UP (OP)

Juster funktionsværdi op.

### DOWN (NED)

Juster funktionsværdi ned.

### START / STOP

Start eller stop træning.

## DISPLAYFUNKTIONER

### TIME (TID)

LCD-display

Tæl op – Intet forudindstillet mål. Tiden tæller op fra 00:00 til maks. 99:95 med intervaller á 1 minut.

Tæl ned – Træning med forudindstillet tid. Tiden tæller ned fra det forudindstillede tidspunkt til 00:00.

Brugerindstilling: Alle forudindstillede stigninger eller fald varer 1 minut mellem 00:00 og 99:00.

### SPEED (HASTIGHED)

Viser nuværende træningshastighed. Maksimal hastighed er 99,9 KM/T.

### RPM

Viser omdrejninger pr. minut. Visningsområde 0-15-999.

### DISTANCE (AFSTAND)

LCD-display

Beregner samlet afstand fra 0,00 op til 99,99 KM. Brugeren kan forudindstille målaufstandsdata ved hjælp af

### UP/DOWN (OP/NED)

Brugerindstilling: Alle forudindstillede stigninger eller fald er 1 km mellem 0,00 og 99,00.

### CALORIES (KALORIER)

LCD-display

Beregner kalorieforbrug under træningen fra 0 til maks. 9999 kalorier. (Disse data er blot en rettesnor til sammenligning af forskellige træningssessioner og kan ikke bruges i forbindelse med medicinsk behandling.)

Brugerindstilling: Alle forudindstillede stigninger eller fald er 1 kalorie mellem 0 og 9990.

### PULSE (PULS)

Brugeren kan indstille pulsen fra 0-30 til 230; konsollen bipper, når den faktiske hjertefrekvens overstiger målværdien under træningen.

### WATTS (WATT)

Viser aktuelle trænings-watt. Visningsområde 0-999.

### MANUAL (MANUEL)

Manuel træningstilstand.

### BEGINNER (BEGYNDER)

Begyndertilstand, 4 PROGRAMVALG.

### ADVANCE (AVANCERET)

Avanceret tilstand, 4 PROGRAMVALG.

### SPORTY (SPORT)

Sportstilstand, 4 PROGRAMVALG.

### CARDIO

Mål for hjertefrekvens i træningstilstand.

### WATT PROGRAM (WATT-PROGRAM)

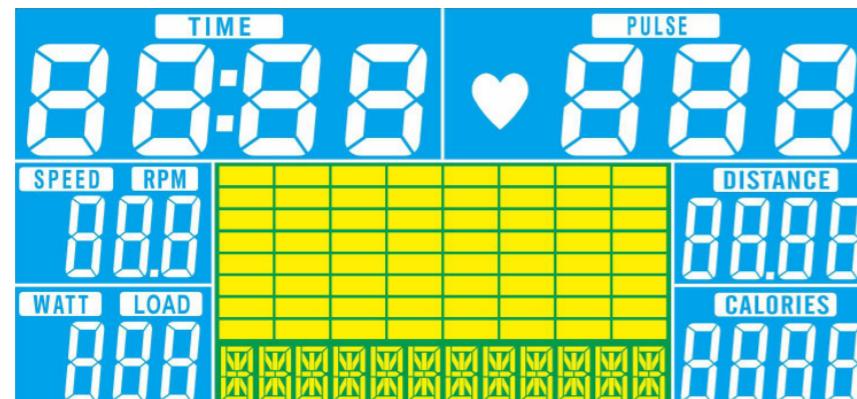
**WATT**, konstant træningstilstand.

### USER PROGRAM (BRUGERPROGRAM)

Brugeren opretter profil for modstands niveau

**DRIFT****1 TÆNDT**

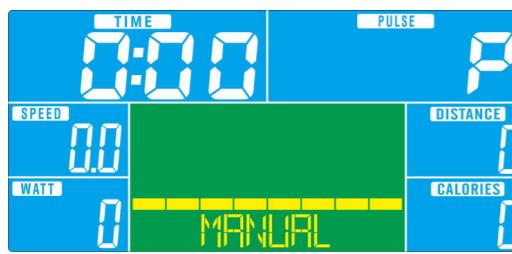
Sæt strømforsyningen til. Konsollen tændes og viser alle segmenter på LCD i 2 sekunder.



Figur 1

**2 VALG AF TRÆNINGSPROGRAM**

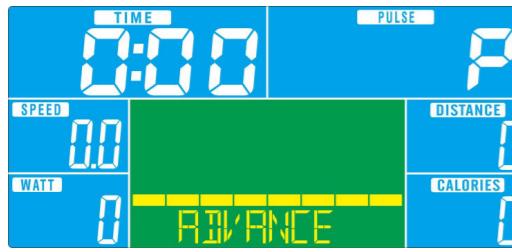
Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge træningsprogram: **MANUEL** – **BEGYNDER** – **AVANCERET** – **SPORT** – **CARDIO** – **WATT** – **BRUGERPROGRAM**



Figur 2



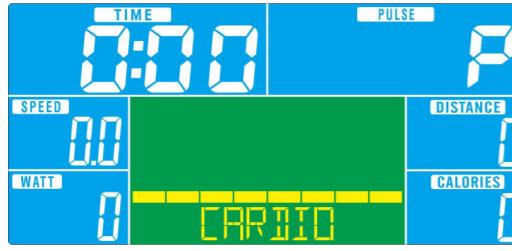
Figur 3



Figur 4



Figur 5



Figur 6



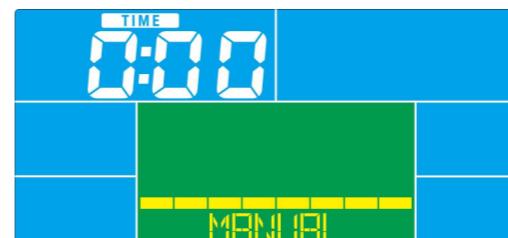
Figur 7



Figur 8

**3 MANUEL FUNKTION**

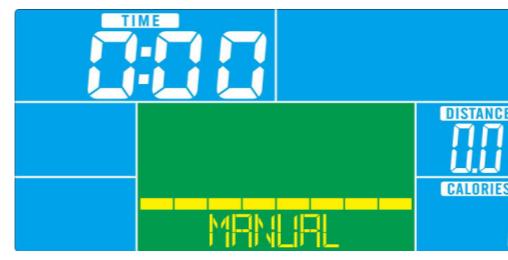
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge manuel tilstand, og tryk **ENTER (ENTER)** for information.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME (TID)** (figur 9), **DISTANCE (AFSTAND)** (figur 10), **CALORIES (KALORIER)** (figur 11), **PULSE (PULS)** (figur 12), og tryk **ENTER (ENTER)** for at skifte værdiindstilling.
- Tryk på **START/STOP (START/STOP)** for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstands niveaut under træningen. Modstands niveau vises i **WATT**-vindue, ingen justering i 3 sekunder, den går over til at vise **WATT** (figur 13).
- Tryk på **START/STOP (START/STOP)** for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET (NUSTIL)** for at vende tilbage til hovedmenuen.



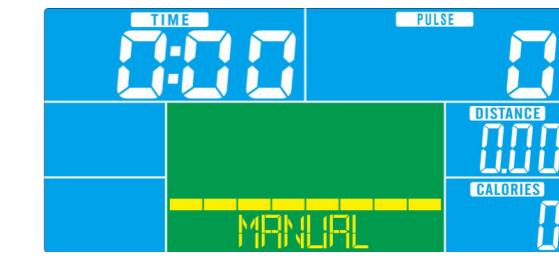
Figur 9



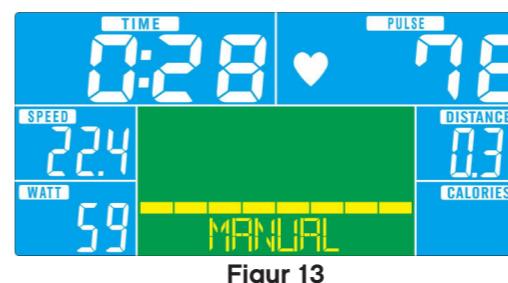
Figur 10



Figur 11



Figur 12

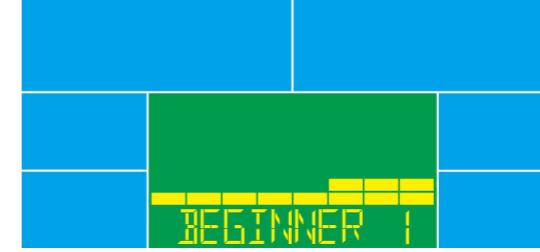


Figur 13

Tryk på **START/STOP (START/STOP)** i hovedmenuen, start træning direkte i manuel tilstand.

**4 BEGYNDERTILSTAND**

- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Begyndertilstand, og tryk **ENTER (ENTER)** for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Begynderprogram 1-4 (figur 14), og tryk **ENTER (ENTER)** for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME (TID)**.
- Tryk på **START/STOP (START/STOP)** for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstands niveaut under træningen.
- Tryk på **START/STOP (START/STOP)** for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET (NUSTIL)** for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 14

## 5 AVANCERET TILSTAND

- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Avanceret tilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Avanceret program 1-4 (figur 15), og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstands niveauet under træningen.
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 15

## 6 SPORTSTILSTAND

- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Sportstilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge Sportsprogram 1-4 (figur 16), og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstands niveauet under træningen.
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 16

## 7 CARDIOTILSTAND

- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge H.R.C (HRC (hjertefrekvensegenskaber)), og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille alder (figur 17), og tryk **ENTER** for at skifte næste værdiindstilling.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge 55 %, (figur 18) 75 %, 90 % eller **TAG** (TARGET H.R.) (målhjertefrekvens) (standard: 100). Ved valg af målhjertefrekvensen vil standardværdien 100 blinke. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille målområdet til 30-230, og tryk på **ENTER** for at skifte næste værdiindstilling.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID) for træningssessionen.
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 17



Figur 18

## 8 WATTTILSTAND

- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge wattilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille watt-mål (standard: 120, figur 19). Juster målområdet til 10-350, og tryk **ENTER** for at skifte til næste værdiindstilling.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere watt-værdien under træningen.
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



Figur 19

## 9 BRUGERPROGRAMTILSTAND

- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge brugerprogramtilstand, og tryk **ENTER** (ENTER) for at vælge tilstand.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at vælge U1-U4, og tryk på **ENTER** for at skifte næste værdiindstilling.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at oprette brugerprofil (figur 20). Der er 20 kolonner i alt. Brugeren kan justere modstands niveauet for hver kolonne (tryk op eller ned for at justere modstands niveauet, tryk Enter for at fortsætte til næste enhed). Brugeren kan holde **ENTER**-knappen nede i 2 sekunder for at afslutte under indstilling.
- Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at indstille **TIME** (TID).
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at starte træningen. Tryk **UP** (OP) eller **DOWN** (NED) for at justere modstands niveauet under træningen.
- Tryk på **START/STOP** (START/STOP) for at sætte træningen på pause. Tryk på **RESET** (NULSTIL) for at vende tilbage til hovedmenuen.



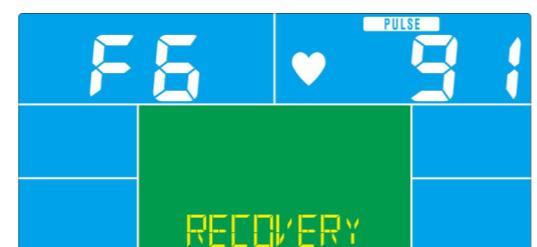
Figur 20

## 10 HELBREDELSE

Efter at have trænet et stykke tid holdes fast i håndgrebene, mens der trykkes på **RECOVERY** (RESTITUTION). Enhver visning af funktioner stopper undtagen "TIME" (TID), som tæller ned fra 00:60 til 00:00 (figur 21). Skærmen viser status for din hjertefrekvensreserve med F1, F2... til F6. F1 er bedst, F6 er dårligst (figur 22). Brugeren kan fortsætte træningen for at forbedre sin status for hjertefrekvensreserve. Tryk på knappen **RECOVERY** (RESTITUTION) for at vende tilbage til hovedskærmen.



Figur 21



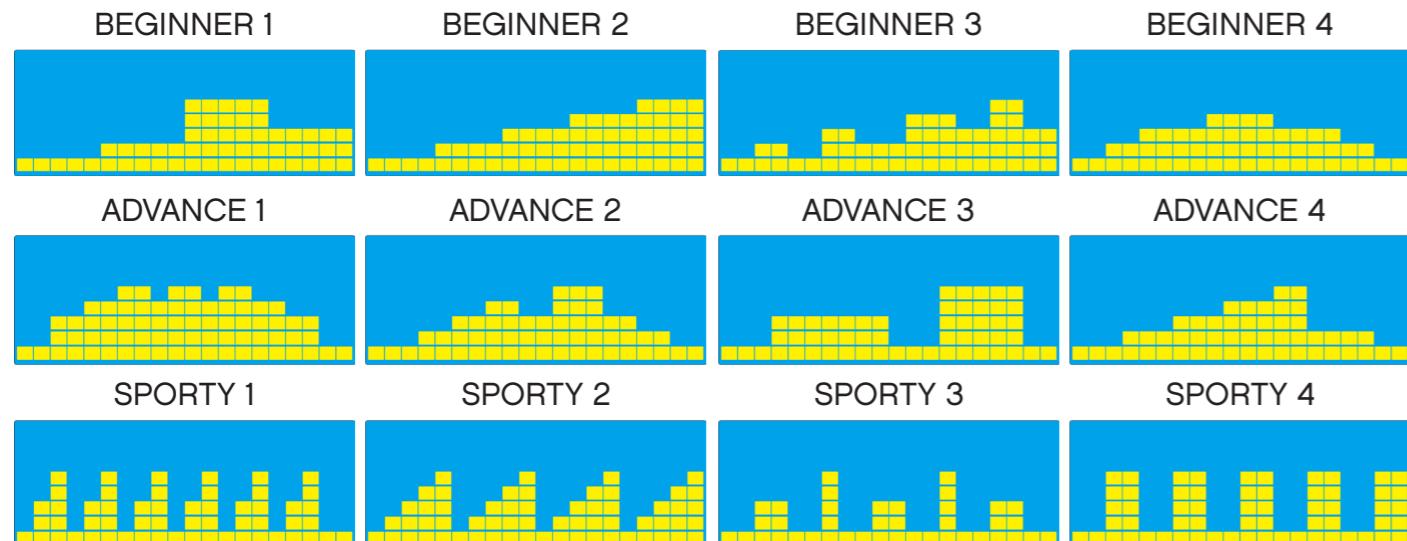
Figur 22

- F1 – Bedst
- F2 – Meget god
- F3 – God
- F4 – Tilfredsstillende
- F5 – Ikke tilfredsstillende
- F6 – Dårlig

## Noder

1. Konsollen går i strømsparetilstand, hvis pedalerne ikke har været i bevægelse, eller der ikke har været pulsinput i 4 minutter. Tryk på en vilkårlig knap for at starte konsollen igen.
2. Fjern stikket, og tilslut igen, hvis konsollen opfører sig underligt.

## PROGRAM





## TIETOKONEEN TOIMINNOT

- |          |                         |          |                                   |
|----------|-------------------------|----------|-----------------------------------|
| <b>A</b> | Enter                   | <b>D</b> | Up (Ylös)                         |
| <b>B</b> | Recovery (Palautuminen) | <b>E</b> | Down (Alas)                       |
| <b>C</b> | Reset (Nollaus)         | <b>F</b> | Start / Stop (Aloitus / Pysäytys) |

## PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

**ENTER**  
Valitan tai vaihdetaan jokin toiminnon arvo. Käytetään myös arvon vahvistamiseen.

**RECOVERY (PALAUTUMINEN)**  
Testataan sykkeen palautuminen, palautuu alkuun painamalla uudelleen.

**RESET (NOLLAUS)**  
Painamalla 2 sekuntia säätpaineeli käynnistyy uudelleen ja aloittaa käyttäjän asetuksista. Paluu päävalikkoon harjoitusarvon asettamisen aikana tai pysäytystilassa.

**UP (Ylös)**  
Nostetaan toiminnon arvoa.

**DOWN (ALAS)**  
Alennetaan toiminnon arvoa.

**START / STOP (ALOITUS / PYSÄYTYS)**  
Aloitetaan tai pysäytetään harjoitus.

## NÄYTÖTOIMINNOT

### TIME (AIKA)

LCD-näyttö:

Suureneva aika – ei asetettua tavoitetta. Aika suurenee 1 minuutin jakoiissa luvusta 00:00 maksimiin 99:59. Pienenevä aika – kun harjoitukselle on asetettu tietty aika. Aika pienenee asetetusta arvosta lukemaan 00:00. Käyttäjän asetukset: Kukin ennalta asetettu lisäys tai vähenys on 1 minuutti välillä 00:00–99:00.

### SPEED (NOPEUS)

Näyttää nykyisen harjoitusnopeuden. Maksiminopeus on 99,9 km/h.

### RPM

Näyttää kierrokset minuutissa. Näyttöalue 0–15–999.

### DISTANCE (MATKA)

LCD-näyttö:

Näyttää kokonaismatkan 0,00–99,99 km. Käyttäjä voi esiasettaa tavoitematkan painamalla painikkeita UP/DOWN (Ylös/Alas).

Käyttäjän asetukset: Kukin ennalta asetettu lisäys tai vähenys on 1 km välillä 0,00–99,00.

### CALORIES (KALORIT)

LCD-näyttö:

Laskee kalorien kulutuksen harjoitukse aikana välillä –9 999 kaloria. (Tämä tieto on karkeaa eri harjoituskertojen välinen vertailu, eikä se soveltu lääkinnälliseen hoitolaskutukseen.)

Käyttäjän asetukset: Kukin ennalta asetettu lisäys tai vähenys on 1 kalori välillä 0–9 990.

### PULSE (SYKE)

Käyttäjä voi asettaa tavoitesykkeen alkaen arvosta 0–30 maksimissaan arvoon 230, jolloin säätpaineeli antaa äänimerkin, kun todellinen syke harjoitukseen nousee yli tavoitearvon.

### WATTS (WATIT)

Näyttää nykyisen harjoituksen tehon wattina. Näyttöalue 0–999.

### MANUAL (MANUAALINEN)

Manuaalinen harjoitustila.

### BEGINNER (ALOITTEILJA)

Aloittelejan tila, valittavana 4 eri PROGRAMia (ohjelmaa).

### ADVANCE (EDISTYNYT)

Edistyneen kuntoilijan tila, valittavana 4 eri PROGRAMia (ohjelmaa).

### SPORTY (KUNTOILIJAT)

Urheilullinen tila, valittavana 4 eri PROGRAMia (ohjelmaa).

### CARDIO (AEROBINEN)

Tavoitesyketila.

### WATT PROGRAM (WATTIOHJELMA)

Tasainen WATTipohjainen harjoitustila.

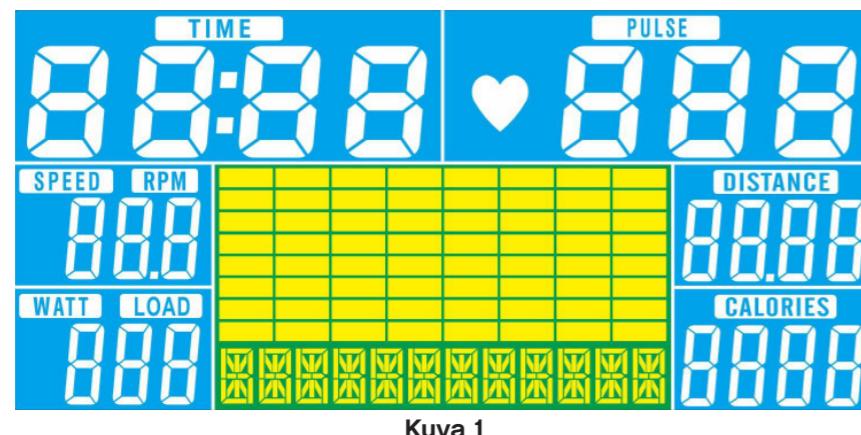
### USER PROGRAM (KÄYTTÄJÄN OMA OHJELMA)

Käyttäjän itse luoma vastaustasoprofiili.

## KÄYTÖMENETTELY

### 1 VIRTA ON (PÄÄLLE)

Kytke virta päälle, säätöpaneeliin sytyy valo ja siinä näkyy kaikki LCD-näytön osat 2 sekunnin ajan.



Kuva 1

### 2 HARJOITUKSEN VALINTA

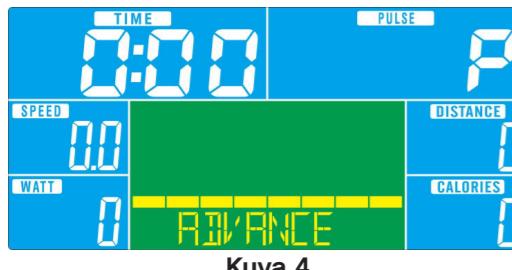
Valitse harjoitus painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS): **MANUAALINEN** – **ALOITTELJA** – **EDISTYNYT** – **KUNTOILJA** – **AEROBINEN** – **WATTI** – **KÄYTÄJÄN OMA**



Kuva 2



Kuva 3



Kuva 4



Kuva 5



Kuva 6



Kuva 7



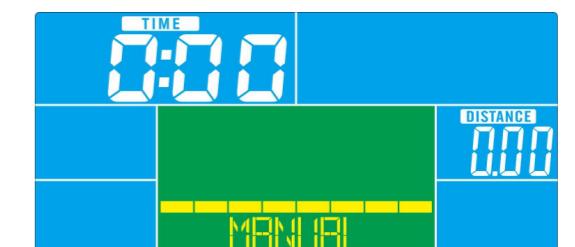
Kuva 8

### 3 MANUAALINEN TILA

1. Valitse manuaalinen tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) ja paina **ENTER** siirtyäksesi tilaan.
2. Paina **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) asettaaksesi ajan **TIME** (kuva 9), matkan **DISTANCE** (kuva 10), kalorit **CALORIES** (kuva 11), sykkeen **PULSE** (kuva 12), ja vahvista arvojen asetus painamalla **ENTER**.
3. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS). Vastustaso näkyy WATTI-ikkunassa, jos arvoa ei säädetä 3 sekuntiin, palataan takaisin näytämään tekstiä **WATT** (kuva 13).
4. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



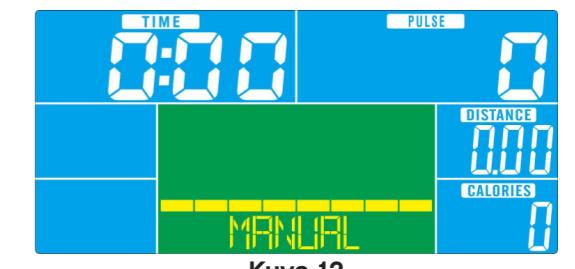
Kuva 9



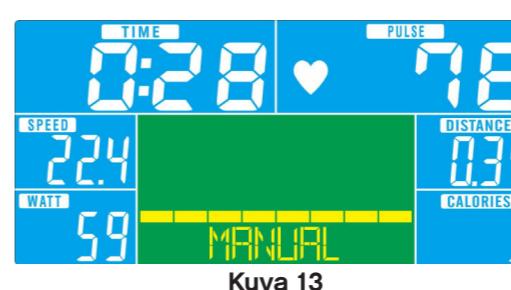
Kuva 10



Kuva 11



Kuva 12

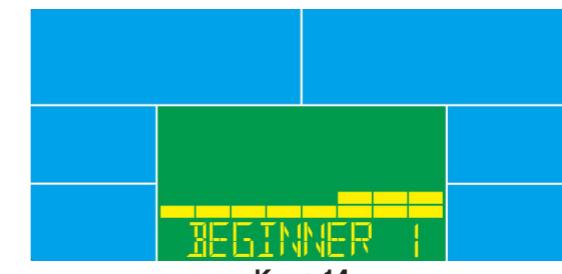


Kuva 13

Aloita harjoitus manuaaltilassa suoraan painamalla päävalikossa **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS).

### 4 ALOITTELIJAN TILA

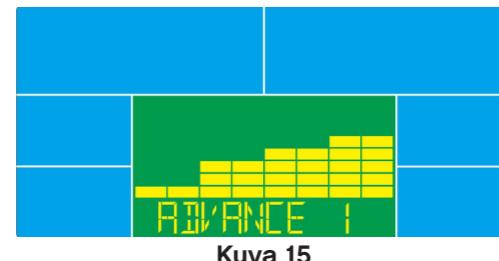
1. Valitse aloittelijan tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Valitse aloittelijatila 1-4 painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 14), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 14

## 5 EDISTYNYT-TILA

1. Valitse edistynyt tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Valitse edistynyt tila 1-4 painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 15), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 15

## 6 KUNTOILIJATILA

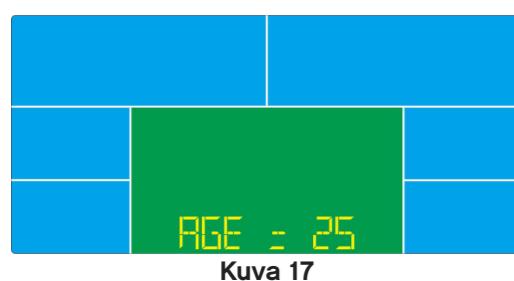
1. Valitse kuntoilijatila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Valitse kuntoilijaohjelma 1-4 painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 16), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 16

## 7 AEROBINEN TILA

1. Valitse aerobinen tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Aseta ikä painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 17), ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
3. Paina **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) valitaksesi tehoksi 55 %, 75 %, 90 % tai **TAG** (TARGET H.R.) (TAVOITESYKE) (oletus: 100) (kuva 18). Valitessasi tavoitesykettä oletusarvo 100 vilkkuu. Aseta tavoitealue 30-230 painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 30), ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
4. Aseta harjoituksen **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 17



Kuva 18

## 8 WATTIT

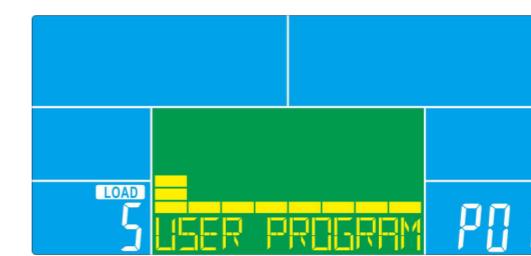
1. Valitse WATTtila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Aseta WATTitavoite painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (oletus: 120, kuva 19). Aseta tavoitealue 10-350, ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
3. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
4. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä wattitasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



Kuva 19

## 9 KÄYTTÄJÄN OMA TILA

1. Valitse käyttäjän oma tila painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS), ja valitse tila painamalla **ENTER**.
2. Aseta U1-U4 painamalla **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 17), ja siirry seuraavan arvon asetukseen painamalla **ENTER**.
3. Luo käyttäjäprofiili painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS) (kuva 20). Vaihtoehtoja on yhteensä 20. Käyttäjä voi säätää kunkin vaihtoehdon vastustasoa (vastusta säädetään painamalla painiketta ylös tai alas, ja seuraavaan yksiköön siirtyään painamalla Enter). Asetukset voi keskeyttää painamalla **ENTER** 2 sekuntia.
4. Aseta **TIME** (AIKA) painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
5. Aloita harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Säädä vastustasoa harjoituksen aikana painamalla painikkeita **UP** (YLÖS) tai **DOWN** (ALAS).
6. Keskeytä harjoitus painamalla **START/STOP** (ALOITUS/PYSÄYTYS). Palaa päävalikkoon painamalla **RESET** (NOLLAUS).



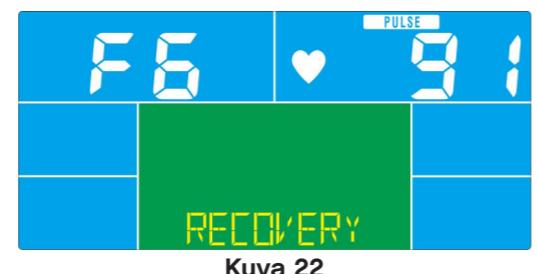
Kuva 20

## 10 PALAUTUMINEN

Pidä kädet kädensijoilla harjoituksen jälkeen ja paina **RECOVERY** (PALAUTUMINEN). Kaikki toimintonäytöt pysähtyvät, mutta **TIME** (ALKA) alkaa laskea 00:60:sta alenevasti 00:00:aan (kuva 21). Näytössä näkyy sykkeesi palautumistila F1, F2...F6. F1 on paras, F6 on huonoin (kuva 22). Käyttäjä voi parantaa sykkeen palautumistilaan jatkamalla harjoittelua säännöllisesti. Palaa pääänäytöön painamalla painiketta **RECOVERY** (PALAUTUMINEN).



Kuva 21



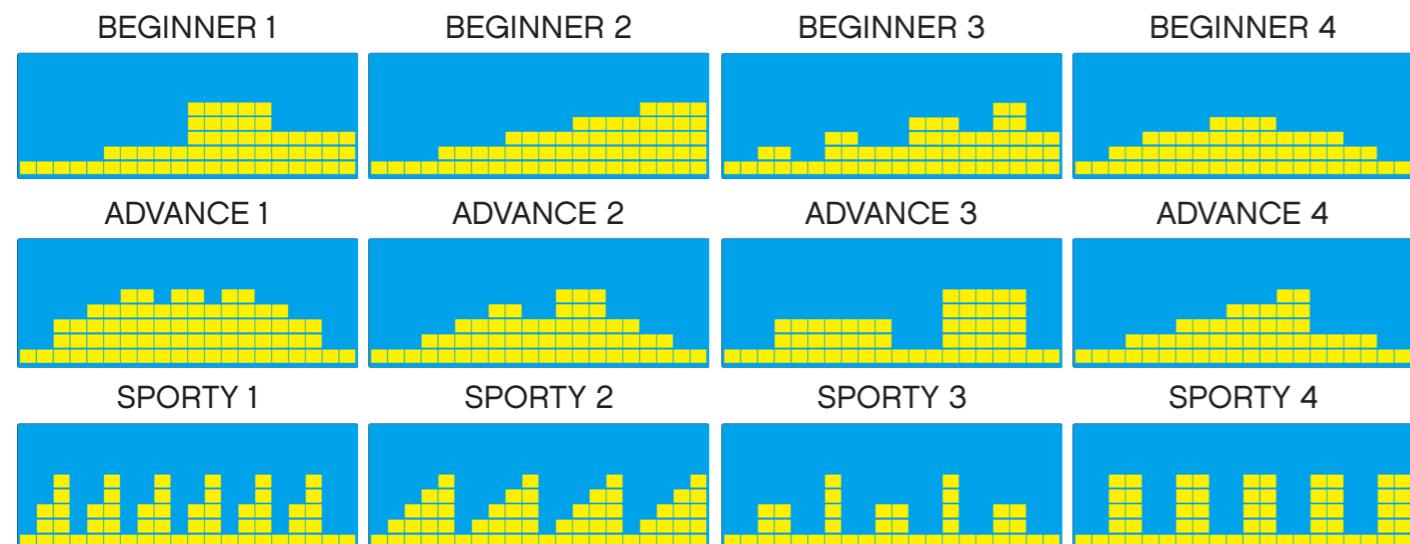
Kuva 22

- F1 – Paras
- F2 – Erittäin hyvä
- F3 – Hyvä
- F4 – Tyydyttävä
- F5 – Ei tyydyttävä
- F6 – Huono

### Huom

1. Säätöpaneeli palaa virransäöstötilaan, kun laitteella ei ole poljettu tai syketietoa ei ole saatu 4 minuuttiin. Paina mitä tahansa painiketta aktivoidaksesi säätöpaneelin.
2. Kun säätöpaneeli ei toimi kunnolla, irrota virtapistoke seinästä ja kytke se uudelleen.

## OHJELMA



## EKRAN İŞLEVLERİ



## BİLGİSAYAR İŞLEVLERİ

- |          |                     |          |                                |
|----------|---------------------|----------|--------------------------------|
| <b>A</b> | Enter (Giriş)       | <b>D</b> | Up (Yukarı)                    |
| <b>B</b> | Recovery (İyileşme) | <b>E</b> | Down (Aşağı)                   |
| <b>C</b> | Reset (Sıfırla)     | <b>F</b> | Start / Stop (Başlat / Durdur) |

## DÜĞME FONKSIYONU

### ENTER (GİRİŞ)

Her bir işlevin değerlerini seçin veya değiştirin. Onay olarak kullanılabilir.

### RECOVERY (İYILEŞME)

Kalp atışı hızı iyileştirmesini kontrol edin, geri dönmek için tekrar basın.

### RESET (SIFIRLA)

2 saniye basılı tutun, konsol yeniden başlatılacak ve kullanıcı ayarlarından başlayacak. Önceden ayarlanmış egzersiz değeri veya durdurma modu esnasında ana menüye dönün.

### UP (YUKARI)

İşlev değerini artırır.

### DOWN (AŞAĞI)

İşlev değerini düşürür.

### START / STOP (BAŞLAT / DURDUR)

Egzersizi başlatmak veya durdurmak için.

### TIME (ZAMAN)

LCD ekran:

Say - Önceden ayarlanmış değer yok. Zaman, 1 dakikalık artışlarla 00:00'dan maksimum 99:59'a kadar sayılacaktır. Geri say - Önceden ayarlanmış Zaman ile antrenman yapıyorsanız. Zaman, ön ayardan 00:00'a kadar geri sayacaktır. Kullanıcı ayarı: Her ön ayarlı artış veya azalış, 00:00 ile 99:00 arasında 1 dakikadır.

### SPEED (HİZ)

Mevcut antrenman hızını gösterir. Maksimum hız 99,9 KM/S.

### RPM

Dakikada Dönüşü gösterir. Ekran aralığı 0-15-999.

### DISTANCE (MESAFE)

LCD ekran:

Toplam mesafeyi 0,00'dan 99,99 KM'ye kadar biriktirir. Kullanıcı UP/DOWN (YUKARI/AŞAĞI) kullanarak hedef mesafeyi önceden ayarlayabilir. Kullanıcı ayarı: Her ön ayarlı artış veya azalış, 00:00 ile 99:00 arasında 1 KM'dir.

### CALORIES (KALORİLER)

LCD ekran:

Antrenman sırasında tüketilen kalorileri 0'dan 9999 kaloriye kadar biriktirir. Bu veri, tıbbi tedavide kullanılmayan farklı egzersiz seanslarının karşılaştırması için taslak bir rehberdir. Kullanıcı ayarı: Her ön ayarlı artış veya azalış, 0 ile 9990 arasında 1 kaloridir.

### PULSE (NABIZ)

Kullanıcı, 0 - 30 ile 230 arasında hedef nabız ayarlayabilir ve egzersiz sırasında gerçek kalp hızı hedef değeri aştığında konsol sesli uyarıcı çalar.

### WATTS (WATT'LAR)

Mevcut antrenman watt değerlerini gösterir. Ekran aralığı 0-999.

### MANUAL (MANUEL)

MANUEL mod egzersiz.

### BEGINNER (BAŞLANGIÇ SEVİYESİ)

Başlangıç Seviyesi Modu, 4 PROGRAM seçimi.

### ADVANCE (İLERİ SEVİYE)

İleri Seviye Modu, 4 PROGRAM seçimi.

### SPORTY (SPORTİF)

Sportif Modu, 4 PROGRAM seçimi.

### CARDIO (KARDİYO)

Hedef KH antrenman modu.

### WATT PROGRAM (WATT PROGRAMI)

WATT sabit antrenman modu.

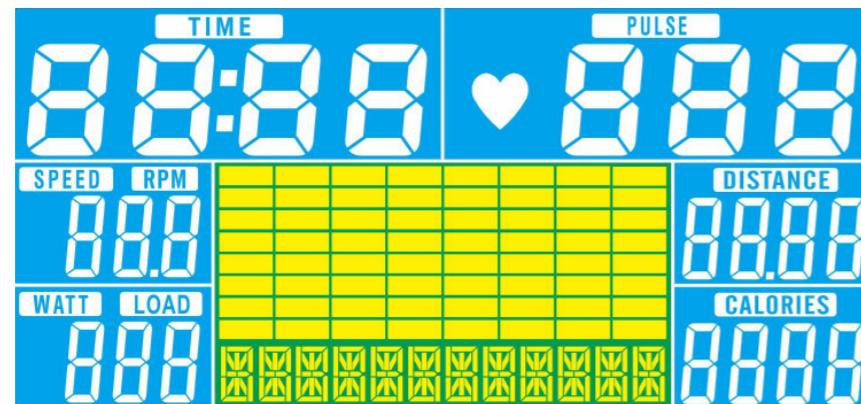
### USER PROGRAM (KULLANICI PROGRAMI)

Kullanıcı, direnç seviye profili oluşturur.

## ÇALIŞMA PROSEDÜRÜ

### 1 GÜÇ AÇIK

Güç kaynağını takın, konsol açılacak ve tüm bölümler 2 saniyeliğine LCD'de görünecektir.



Şekil 1

### 2 ÇALIŞMA SEÇİMİ

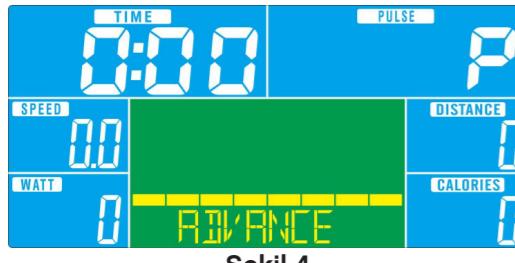
Egzersiz seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın: **MANUEL - BAŞLANGIÇ SEVİYESİ - İLERİ SEVİYE - SPORTIF - KARDİYO - WATT - KULLANICI PROGRAMI**



Şekil 2



Şekil 3



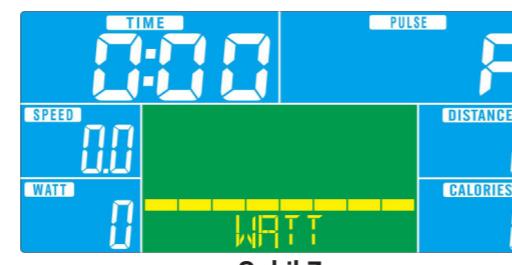
Şekil 4



Şekil 5



Şekil 6



Şekil 7



Şekil 8

### 3 MANUEL MOD

1. Manuel modu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, girmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
2. ZAMAN (Şekil 9), MESAFE (Şekil 10), KALORİLER (Şekil 11), NABIZ (Şekil 12) ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın ve değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
3. Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın: Watt değeri penceresinde direnç seviyesi 3 sn boyunca herhangi bir ayar yapılmadan **WATT** değeri gösterimine geçecektir (Şekil 13).
4. Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmem için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 9



Şekil 10



Şekil 11

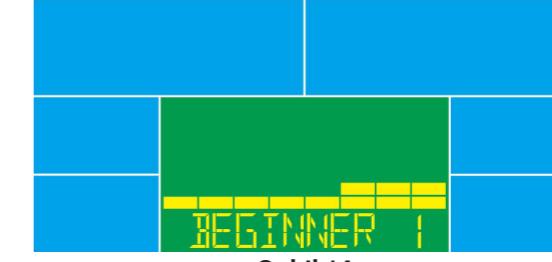


Şekil 13

Ana menüde **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın, egzersizi manuel modda direkt olarak başlatın.

### 4 BAŞLANGIÇ SEVİYESİ MODU

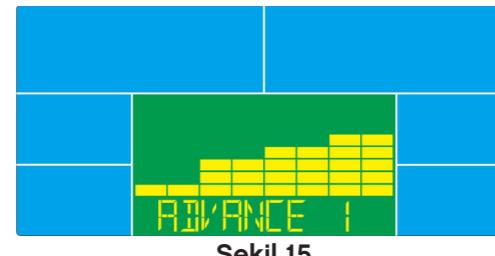
1. Başlangıç seviyesi modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
2. Başlangıç seviyesi programını 1-4 (Şekil 14) seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
3. ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
4. Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın:
5. Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmem için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 14

## 5 İLERİ SEVIYE MODU

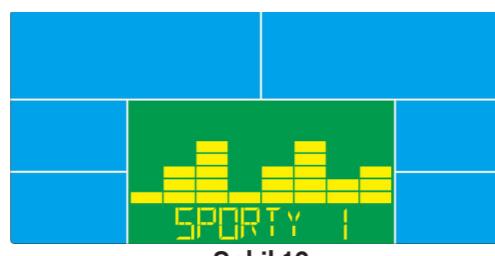
- İleri seviye modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- İleri seviye programını 1-4 (Şekil 15) seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 15

## 6 SPORİF MOD

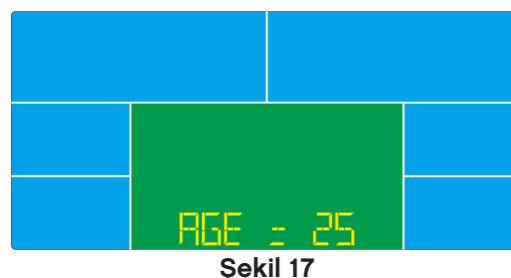
- Sporif modu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Sporif programı 1-4 (Şekil 16) seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 16

## 7 KARDİYO MODU

- K.H.K. modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Yaşı (Şekil 17) ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, ve sonraki değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- %55 (Şekil 18), %75, %90 veya **TAG** (Hedef K.H.) (varsayılan: 100) öğesini seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın. Hedef kalp hızı seçiliğen varsayılan değer olan 100 titreyerek yanacaktır. Hedef aralığı 30-230 olarak ayarlamak için yukarı veya aşağı tuşuna basın, ve sonraki değer ayarını değiştirmek için enter (giriş) tuşuna basın.
- Egzersiz ZAMANINI ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 17



Şekil 18

## 8 WATT (watt) DEĞERİ MODU

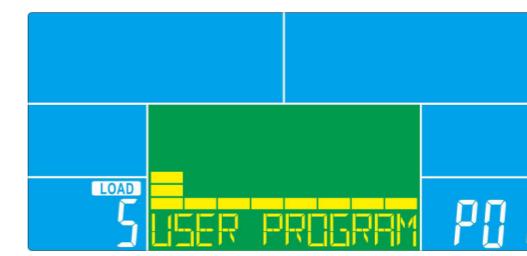
- WATT** (watt) modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Hedef **WATT** değerini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın. (varsayılan: 120, Şekil 19). Hedef aralığı ayarı 10-350; ve sonraki değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında Watt değeri seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



Şekil 19

## 9 KULLANICI PROGRAMI MODU

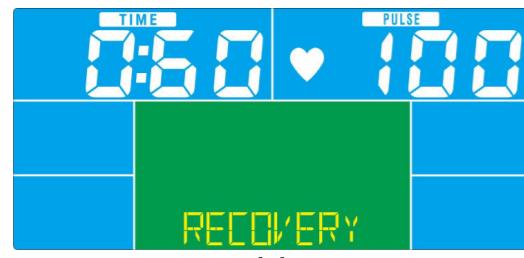
- Kullanıcı Programı modunu seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın, modu seçmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- U1-U4'ü seçmek için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın ve sonraki değer ayarını değiştirmek için **ENTER** (giriş) tuşuna basın.
- Kullanıcı profili oluşturmak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın (Şekil 20). Toplam 20 sütun vardır. Kullanıcı, her sütunda direnç seviyesini ayarlayabilir (direnç seviyesini ayarlamak için yukarı veya aşağı tuşuna basın, sonraki birime geçmek için Enter (giriş) tuşuna basın). Kullanıcı, ayar sırasında çıkmak için **ENTER** (giriş) tuşuna 2 saniye basılı tutabilir.
- ZAMAN ayarı için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersize başlamak için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Egzersiz sırasında direnç seviyesini ayarlamak için YUKARI veya AŞAĞI tuşuna basın.
- Egzersizi bitirmek için **START/STOP** (BAŞLAT/DURDUR) tuşuna basın. Ana menüye dönmek için **RESET** (SIFIRLA) tuşuna basın.



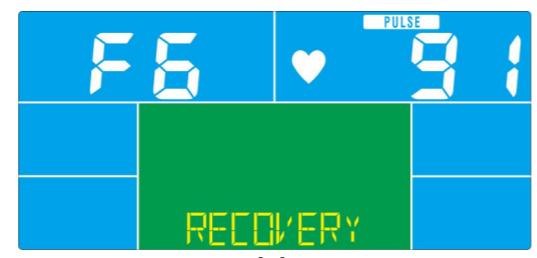
Şekil 20

## 10 İYİLEŞME

Bir süre egzersiz yaptıktan sonra gömme tutamakları tutmaya devam edin ve **RECOVERY** (İYİLEŞME) tuşuna basın. "ZAMAN", 00:60'tan 00:00'a geri saymaya başlaması dışında tüm fonksiyon gösterimi duracaktır (Şekil 21). Ekran, F1, F2... F6 ile kalp hızı iyileşme durumunu gösterecektir. F1 en iyi, F6 zayıf (Şekil 22). Kullanıcı, kalp hızı iyileşme durumunu geliştirmek için egzersiz yapmaya devam edecektir. Ana ekran'a dönmek için tekrar **RECOVERY** (İYİLEŞME) tuşuna basın.



Şekil 21



Şekil 22

- F1 - En İyi
- F2 - Çok İyi
- F3 - İyi
- F4 - Yeterli
- F5 - Yeterli Değil
- F6 - Zayıf

## Notlar

1. Pedal çevirme veya nabız girişi olmadan 4 dakika sonra konsol güç tasarrufu moduna girecektir. Konsolu uyandırmak için herhangi bir anahtara basın.
2. Konsol anormal bir eylem gösterdiğinde, lütfen adaptörü çıkarın ve tekrar takın.

## PROGRAM

BEGINNER 1



BEGINNER 2



BEGINNER 3



BEGINNER 4



ADVANCE 1



ADVANCE 2



ADVANCE 3



ADVANCE 4



SPORTY 1



SPORTY 2



SPORTY 3



SPORTY 4





## FUNKCJE KOMPUTERA

- |          |                       |          |              |
|----------|-----------------------|----------|--------------|
| <b>A</b> | Enter (Potwierdzenie) | <b>D</b> | Up (W Góre)  |
| <b>B</b> | Recovery (Odpoczynek) | <b>E</b> | Down (W Dół) |
| <b>C</b> | Reset (Kasowanie)     | <b>F</b> | Start / Stop |

## FUNKCJE PRZYCISKÓW

### ENTER (POTWIERDZENIE)

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

### RECOVERY (ODPOCZYNEK)

Sprawdź tło spoczynkowe. Po zakończeniu naciśnij ponownie, aby powrócić.

### RESET (KASOWANIE)

Naciśnij i przytrzymaj przez 2 sekundy. Panel sterowania zrestartuje się i rozpoczęcie od ustawienia użytkownika. Powrót do menu głównego podczas ustawiania wartości treningu lub trybu stop.

### UP (W GÓRĘ)

Zwiększa wartość funkcji.

### DOWN (W DÓŁ)

Zmniejsza wartość funkcji.

### START / STOP

Rozpoczęcie lub zatrzymanie treningu.

## DFUNKCJE WYSWIETLACZA

### TIME (CZAS)

Wyświetlacz LCD:  
Odliczanie w góre – brak zdefiniowanego celu. Czas będzie odliczany od 00:00 do maksymalnie 99:59 w przyrostach co 1 minutę.  
Odliczanie w górę dół – w przypadku treningu ze zdefiniowanym czasem. Czas będzie odliczany od ustawionej wartości do 00:00.  
Ustawienie użytkownika: każdy zaprogramowany przyrost lub obniżenie wynosi 1 minutę w zakresie od 00:00 do 99:00.

### SPEED (PRĘDKOŚĆ)

Wyświetla aktualną prędkość treningu. Prędkość maksymalna wynosi 99,9 km/h.

### RPM (OBR./MIN)

Wyświetla liczbę obrotów na minutę. Zakres wyświetlania 0-15-999.

### DISTANCE (DYSTANS)

Wyświetlacz LCD:  
zlicza całkowity dystans od 0,00 do 99,99 km. Użytkownik może zaprogramować dane docelowego dystansu za pomocą przycisków UP/DOWN.  
Ustawienie użytkownika: każdy zaprogramowany przyrost lub obniżenie wynosi 1 km w zakresie od 0,00 do 99,00.

### CALORIES (KALORIE)

Wyświetlacz LCD:  
zlicza zużycie kalorii podczas treningu od 0 do maksymalnie 9999 kalorii. (Dane te stanowią przybliżoną wskazówkę do porównywania różnych sesji treningowych, które nie mogą być wykorzystywane w leczeniu medycznym).  
Ustawienie użytkownika: każdy zaprogramowany przyrost lub obniżenie wynosi 1 kalorię w zakresie od 0 do 9990.

### PULSE (PULS)

Użytkownik może ustawić docelowy puls w zakresie od 0-30 do 230, a panel sterowania będzie emitował sygnał dźwiękowy, gdy rzeczywisty puls przekroczy wartość docelową podczas treningu.

### WATTS (MOC GENEROWANA)

Wyświetlanie aktualnej mocy generowanej podczas treningu. Zakres wyświetlania 0-999.

### MANUAL (RĘCZNY)

Trening w trybie ręcznym.

### BEGINNER (POCZĄTKUJĄCY)

Tryb dla początkujących, wybór 4 PROGRAM.

### ADVANCE (ZAAWANSOWANY)

Tryb zaawansowany, wybór 4 PROGRAM.

### SPORTY (SPORTOWY)

Tryb sportowy, wybór 4 PROGRAM.

### CARDIO (KARDIO)

Tryb treningowy z docelową wartością pulsu.

### WATT PROGRAM (PROGRAM MOCY GENEROWANEJ)

Tryb treningowy ze stałą mocą generowaną.

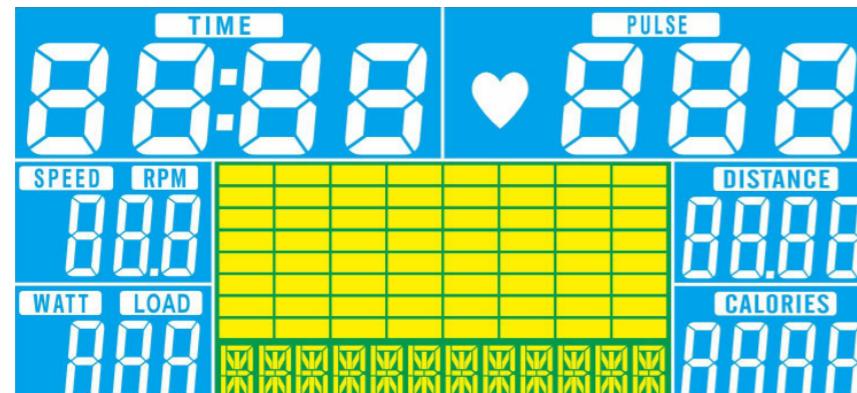
### USER PROGRAM (PROGRAM UŻYTKOWNIKA)

Użytkownik tworzy profil poziomu obciążenia.

## PROCEDURA OPERACYJNA

### 1 WŁĄCZANIE

Podłącz zasilacz. Panel sterowania włączy się i przez 2 sekundy będzie wyświetlać wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD.



Ilustracja 1

### 2 WYBÓR TRENINGU

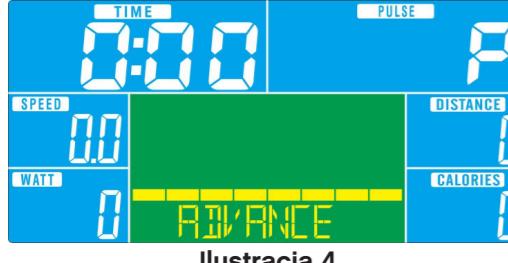
Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać trening: **RĘCZNY - POCZĄTKUJĄCY - ZAAWANSOWANY - SPORTOWY - KARDIO - MOC - PROGRAM UŻYTKOWNIKA**



Ilustracja 2



Ilustracja 3



Ilustracja 4



Ilustracja 5



Ilustracja 6



Ilustracja 7



Ilustracja 8

### 3 TRYB RĘCZNY

- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb ręczny. Następnie naciśnij **ENTER**, aby w niego wejść.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartości **TIME** (CZAS) (ilustracja 9), **DISTANCE** (DYSTANS) (ilustracja 10), **CALORIES** (KALORIE) (ilustracja 11), **PULSE** (PULS) (ilustracja 12) i naciśnij **ENTER**, aby przełączyć ustawienie wartości.
- Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu. Wyświetlanie poziomu obciążenia w oknie **WATT**. Brak ingerencji przez 3 s powoduje przełączenie na wyświetlacz **WATT** (ilustracja 13).
- Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 9



Ilustracja 10



Ilustracja 11



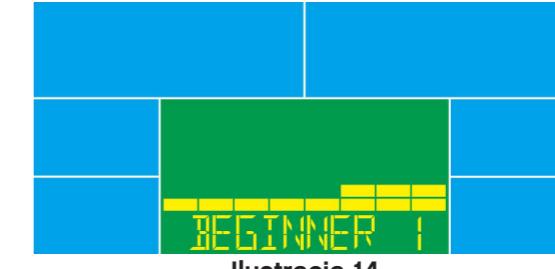
Ilustracja 12

Ilustracja 13

Naciśnij **START/STOP** w menu głównym, rozpoczęj trening bezpośrednio w trybie ręcznym.

### 4 TRYB DLA POCZĄTKUJĄCYCH

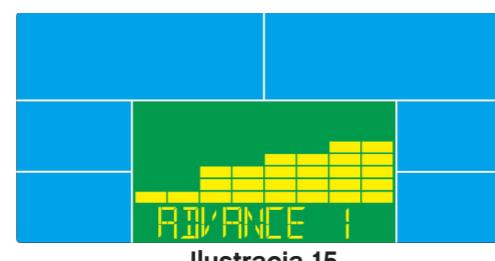
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb dla początkujących, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać program dla początkujących 1-4 (ilustracja 14), następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
- Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
- Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 14

## 5 TRYB ZAAWANSOWANY

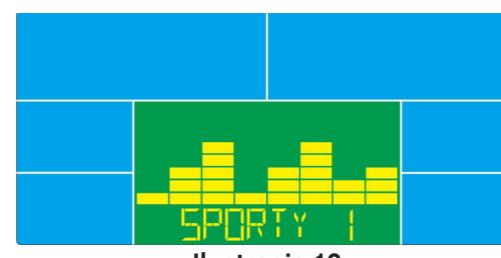
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb zaawansowany, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać program zaawansowany 1-4 (ilustracja 15). Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
- Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
- Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 15

## 6 TRYB SPORTOWY

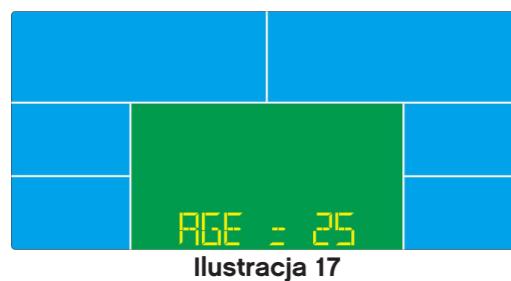
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb sportowy, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać program sportowy 1-4 (ilustracja 16). Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
- Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
- Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 16

## 7 TRYB KARDIO

- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać charakterystykę pulsu. Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wiek (ilustracja 17). Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać 55%, (ilustracja 18) 75%, 90% lub **TAG** (DOCELOWY PULS) (domyślnie: 100). Przy wyborze docelowego pulsu domyślna wartość 100 będzie migać. Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby dostosować zakres docelowy 30-230. Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS) dla treningu.
- Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



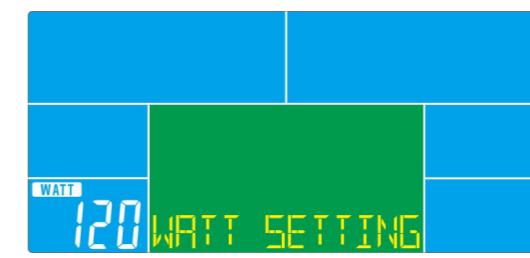
Ilustracja 17



Ilustracja 18

## 8 TRYB MOC GENEROWANA

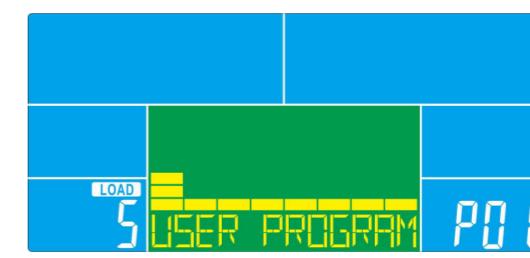
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb **WATT**. Następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić docelową wartość **WATT** (MOC GENEROWANA). (domyślnie: 120, ilustracja 19). Dostosuje zakres docelowy 10-350. Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
- Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom mocy podczas treningu.
- Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 19

## 9 TRYB PROGRAMU UŻYTKOWNIKA

- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać tryb programu użytkownika, następnie naciśnij **ENTER**, aby wybrać tryb.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby wybrać U1-U4. Naciśnij **ENTER**, aby przełączyć na następne ustawienie wartości.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby utworzyć profil użytkownika (ilustracja 20). W sumie jest 20 kolumn. Użytkownik może dostosować poziom obciążenia każdej kolumny (naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić poziom obciążenia; naciśnij **ENTER**, aby przejść do następnej jednostki). Użytkownik może przytrzymać przycisk **ENTER** przez 2 sekundy, aby wyjść podczas ustawiania.
- Naciśnij przycisk **UP** lub **DOWN**, aby ustawić wartość **TIME** (CZAS).
- Naciśnij **START/STOP**, aby rozpocząć trening. Naciśnij **UP** lub **DOWN**, aby dostosować poziom obciążenia podczas treningu.
- Naciśnij **START/STOP**, aby wstrzymać trening. Naciśnij **RESET**, aby powrócić do głównego menu.



Ilustracja 20

## 10 ODPOCZYNEK

Po dłuższym treningu złap za uchwyty i naciśnij **RECOVERY** (ODPOCZYNEK). Wszystkie funkcje zostaną zatrzymane z wyjątkiem funkcji **TIME** (CZAS), który zacznie odliczać od 00:60 do 00:00 (ilustracja 21). Ekran będzie wyświetlał status tężna spoczynkowego F1, F2... do F6. Wartość F1 jest najlepsza, F6 słaba (ilustracja 22). Użytkownik może kontynuować trening, aby poprawić status tężna spoczynkowego. Naciśnij ponownie przycisk **RECOVERY**, aby powrócić do głównego ekranu.



Ilustracja 21



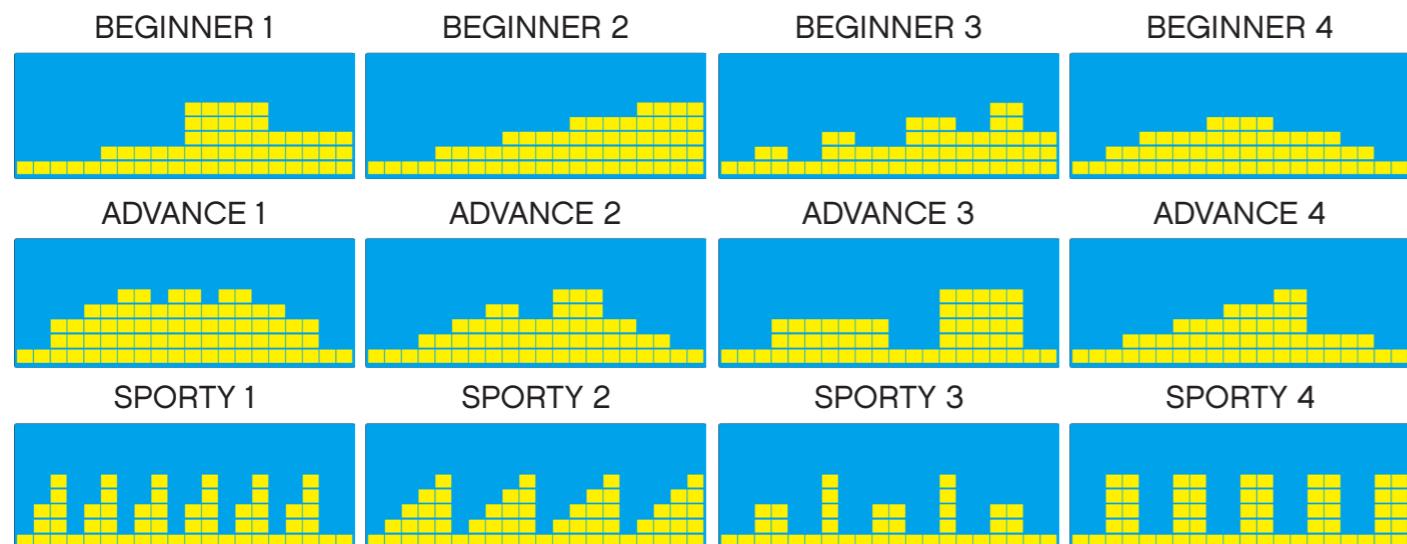
Ilustracja 22

- F1 - Najlepsze
- F2 - Bardzo dobre
- F3 - Dobre
- F4 - Zadowalające
- F5 - Niezadowalające
- F6 - Słabe

## Uwagi

1. Po 4 minutach bez pedałowania lub podawania pulsu panel sterowania przejdzie w tryb oszczędzania energii. Naciśnij dowolny klawisz, aby aktywować panel sterowania.
2. Jeśli panel sterowania działa nieprawidłowo, odłącz zasilacz i podłącz go ponownie.

## PROGRAM



**(EN)** WEEE logo this symbol on a product means that the product is covered by European Directive 2012/19/EU.

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by RFE International is under license.

Operation frequency of dongle = 10 MHz to 300 GHz and Max. transmitted RF power = 0.632 mW

Hereby, R.F.E International Ltd declares that the radio equipment type "Motorized Treadmill" is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR\\_GB40S%20One%20Series%20Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR_GB40S%20One%20Series%20Bike_EU_RED_DOC.docx)

**(FR)** Logo DEEE. Ce symbole sur un produit signifie que le produit est couvert par la directive européenne 2012/19/UE.

La marque verbale et les logos Bluetooth sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par RFE International se fait sous licence.

Fréquence de fonctionnement du dongle = 10 MHz à 300 GHz et puissance RF maximale transmise = 0,632 mW

Par la présente, RFE International Ltd, déclare que l'équipement radio du type « Tapis roulant motorisé » est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte complet de la déclaration UE de conformité est disponible à l'adresse internet suivante: [https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR\\_GB40S%20One%20Series%20Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR_GB40S%20One%20Series%20Bike_EU_RED_DOC.docx)

**(ES)** Logotipo WEEE [o «RAEE»: residuos de aparatos eléctricos y electrónicos]. Cuando este símbolo aparece en un producto significa que el producto se rige por la Directiva Europea 2012/19/UE.

Los logotipos y marca denominativa Bluetooth® son marcas registradas propiedad de Bluetooth SIG, Inc. y cualquier uso de tales marcas por parte de RFE International se efectúa bajo licencia.

Frecuencia operativa del dongle (dispositivo de bluetooth) = 10 MHz a 300 GHz y máxima potencia de RF transmitida = 0,632 mW

Por la presente, R.F.E International Ltd declara que el tipo de equipo de radio "Cinta de correr motorizada" cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración UE de conformidad está disponible en la dirección de Internet siguiente: [https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR\\_GB40S%20One%20Series%20Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR_GB40S%20One%20Series%20Bike_EU_RED_DOC.docx)

**(DE)** WEEE-Etikett: Diese Kennzeichnung bedeutet, dass das Produkt unter die EU-Richtlinie 2012/19/EU fällt.

Die Bluetooth®-Wortmarke und -Logos sind eingetragene Markenzeichen im Eigentum von Bluetooth SIG, Inc. und jegliche Verwendung dieser Markenzeichen von RFE International erfolgt unter Lizenz.

Betriebsfrequenz des Dongles = 10 MHz bis 300 GHz und max. übermittelte Sendeleistung = 0,632 Mw

Hiermit erklärt, R.F.E International Ltd, dass der Funkanlagetyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar:  
[https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR\\_GB40S%20One%20Series%20Bike\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVON-10101BK-AR_GB40S%20One%20Series%20Bike_EU_RED_DOC.docx)

