

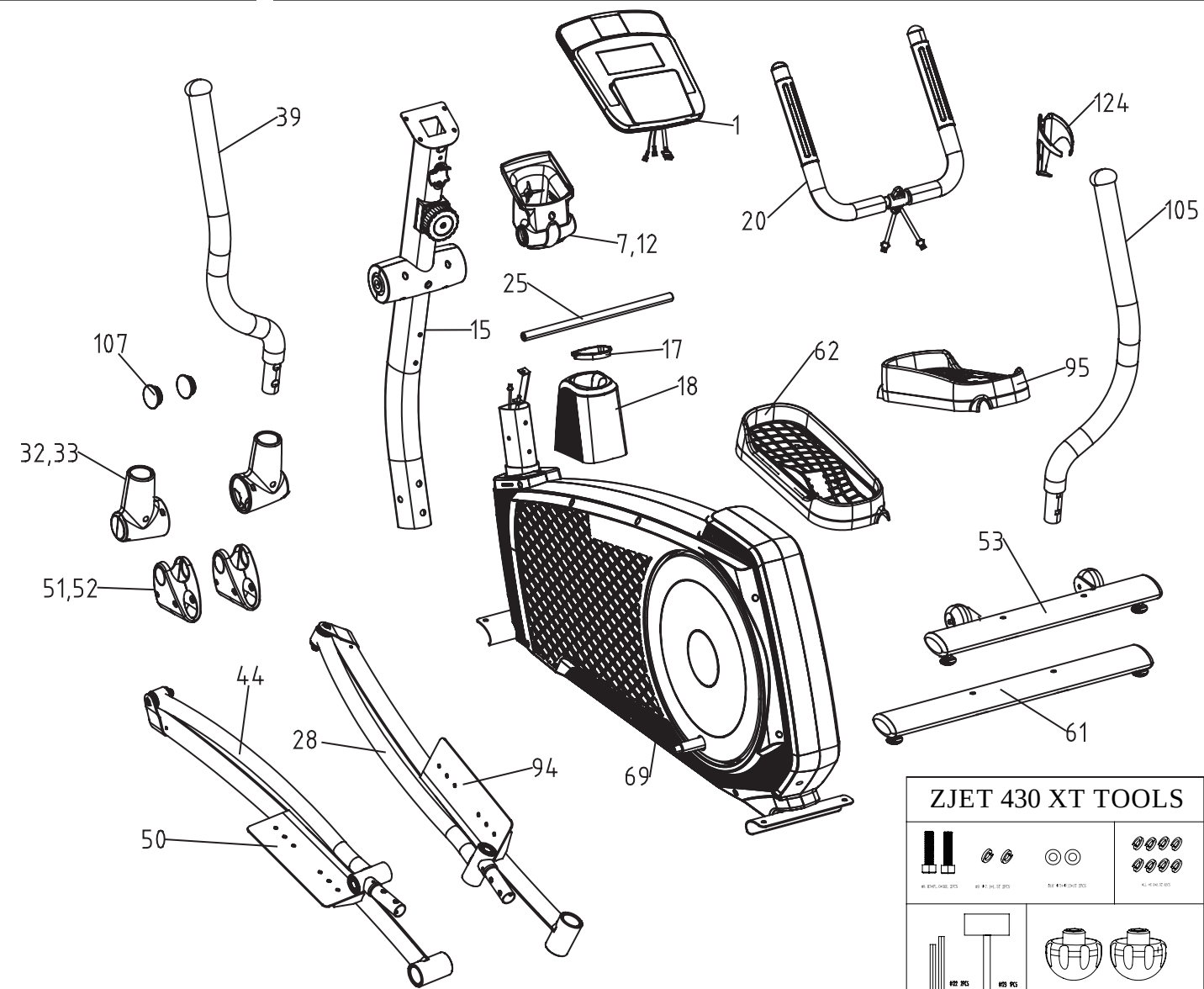


reebokfitness.com

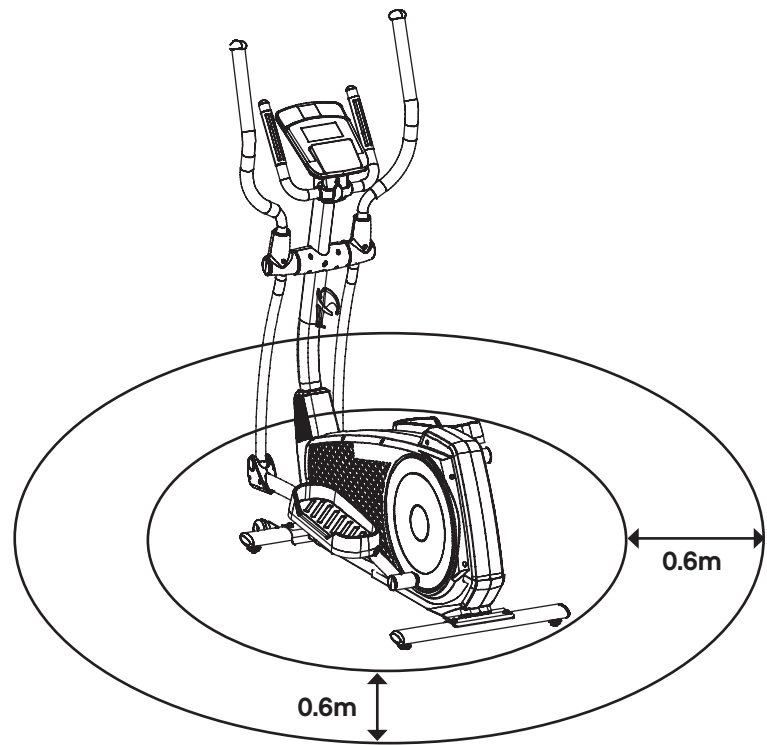


ZJET 430 ELLIPTICAL ASSEMBLY GUIDE





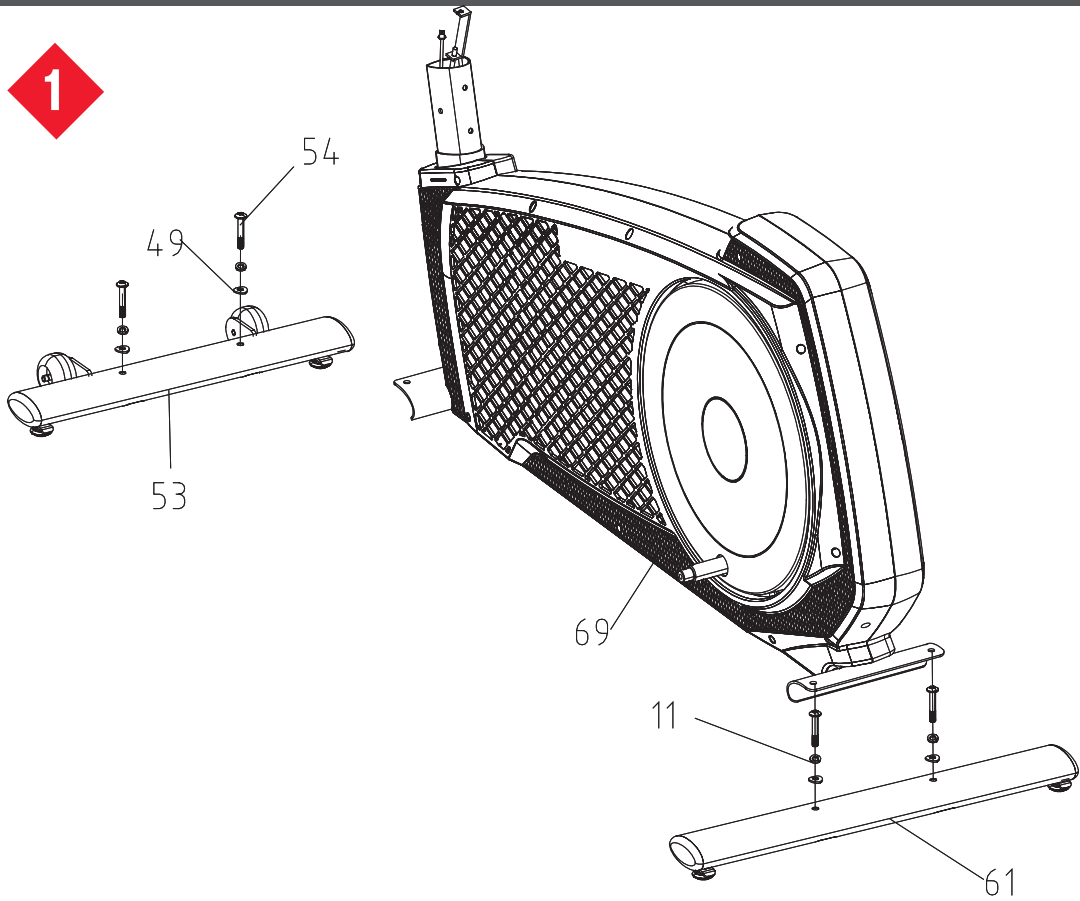
ZJET 430 XT TOOLS							
Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)	Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)
Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)	Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)
Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)	Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)
Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)	Hex key (2x)	Screwdriver (2x)	Wrench (2x)	Allen key (2x)



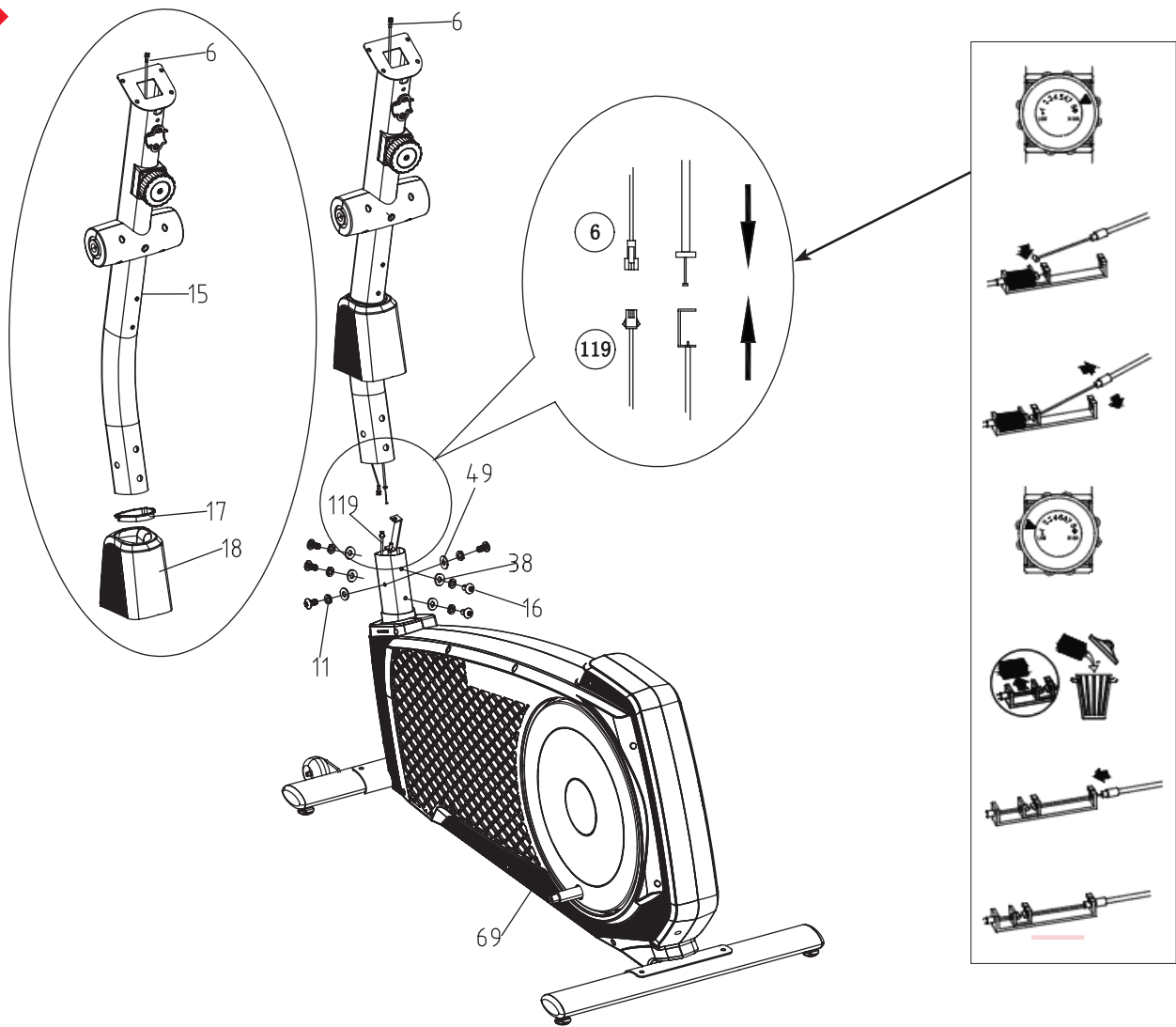
Max load: 120kg

Warning! Not equipped with a free wheel therefore the moving parts cannot be stopped immediately.

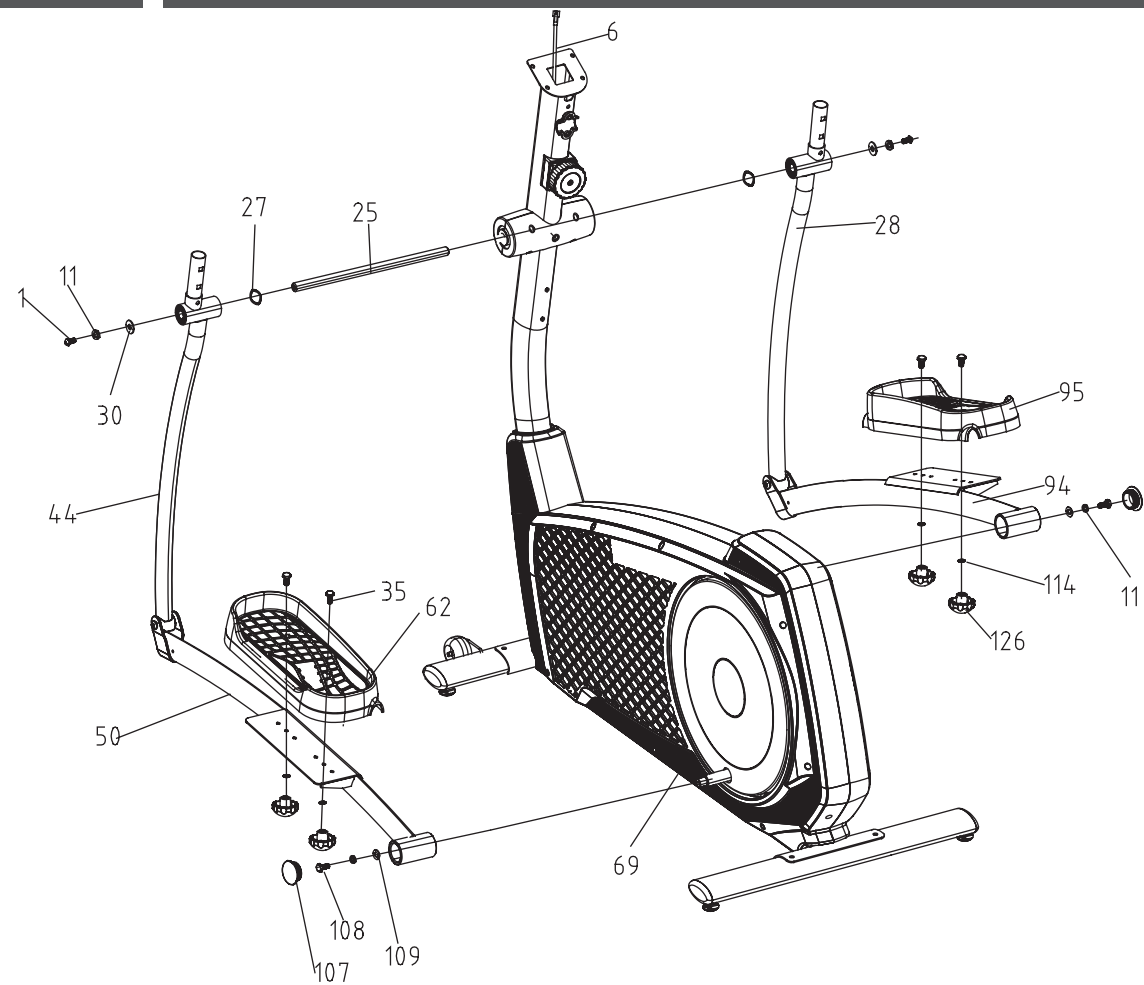
1



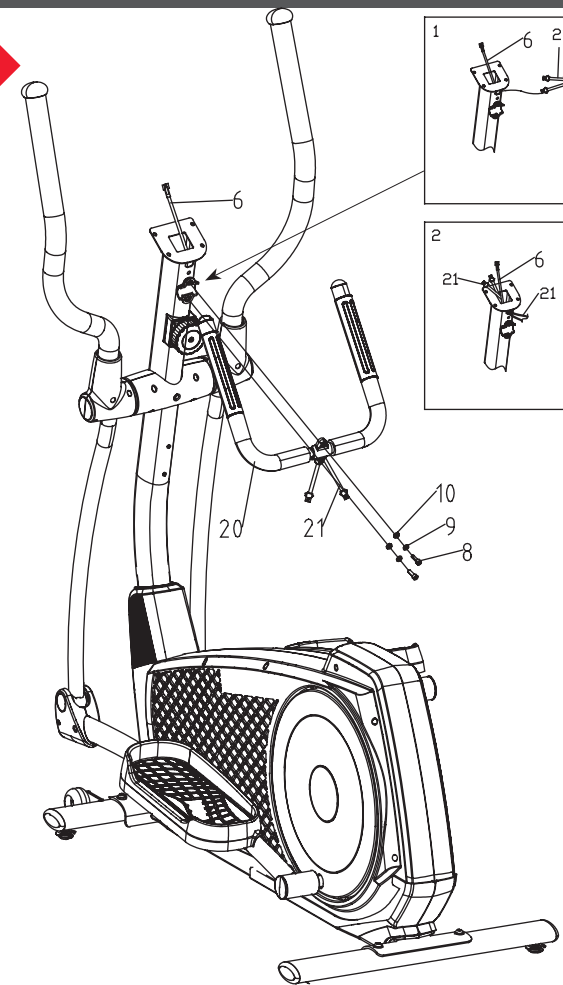
2



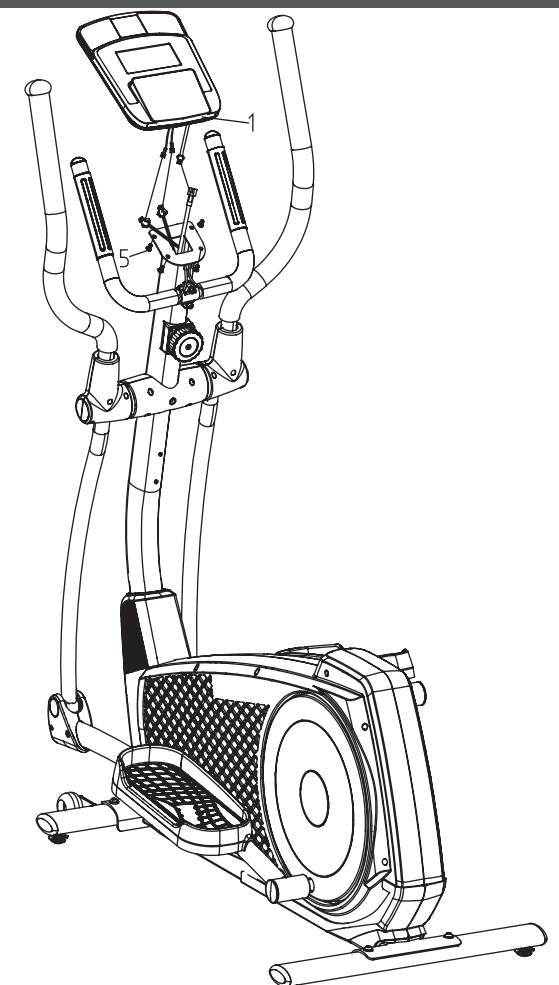
3



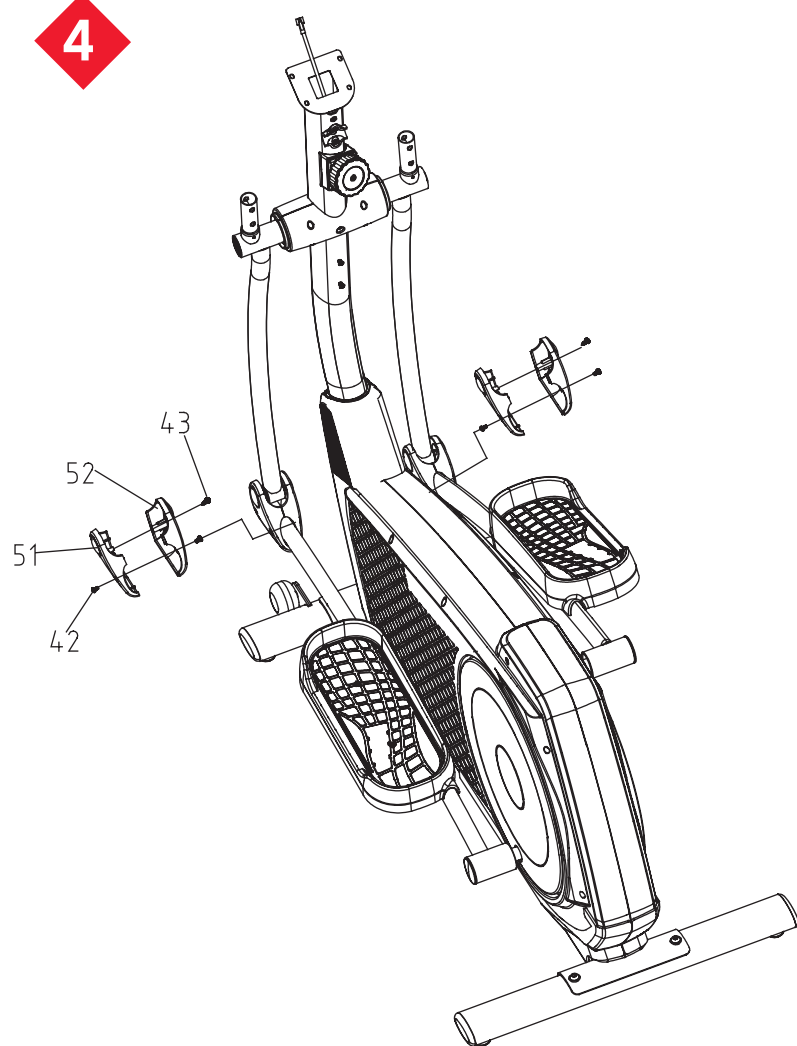
6



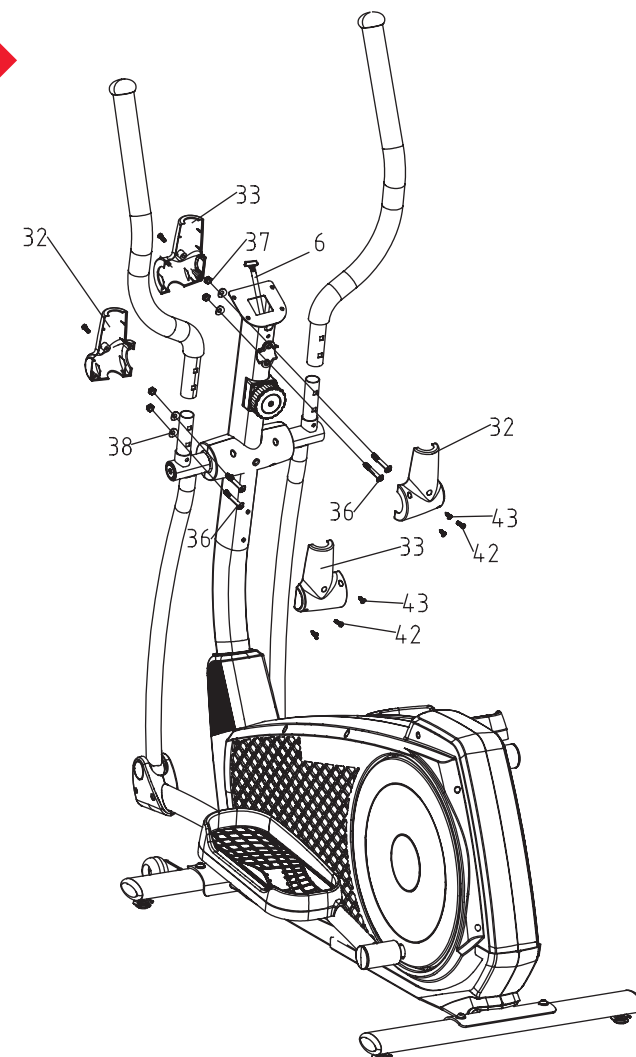
7



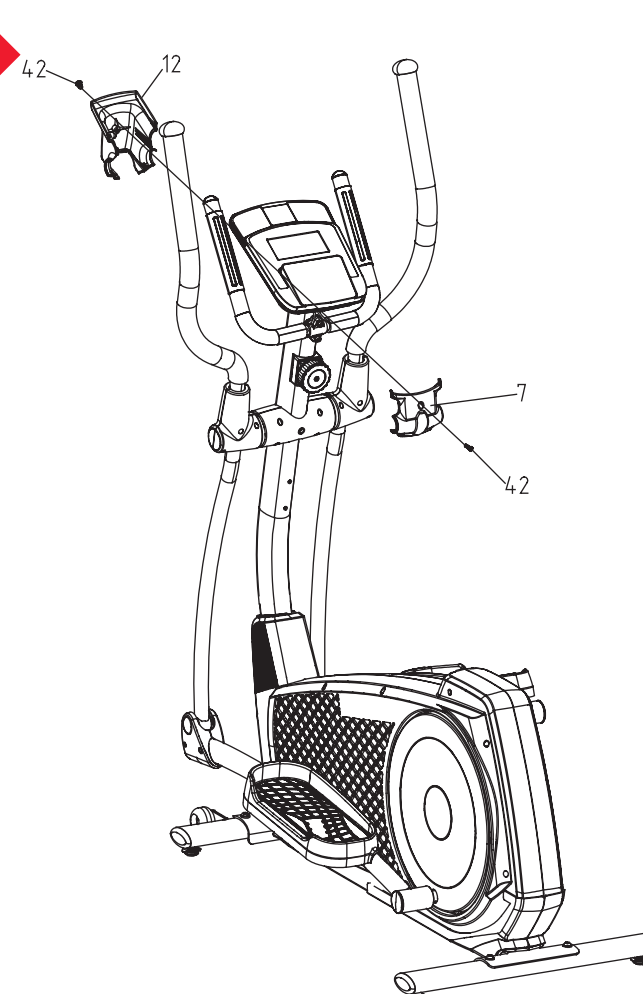
4



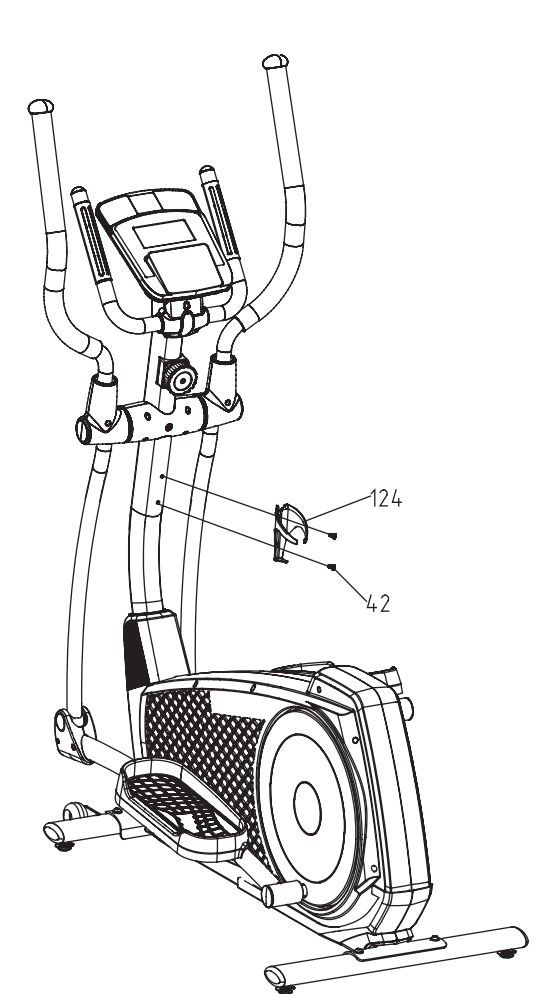
5



8



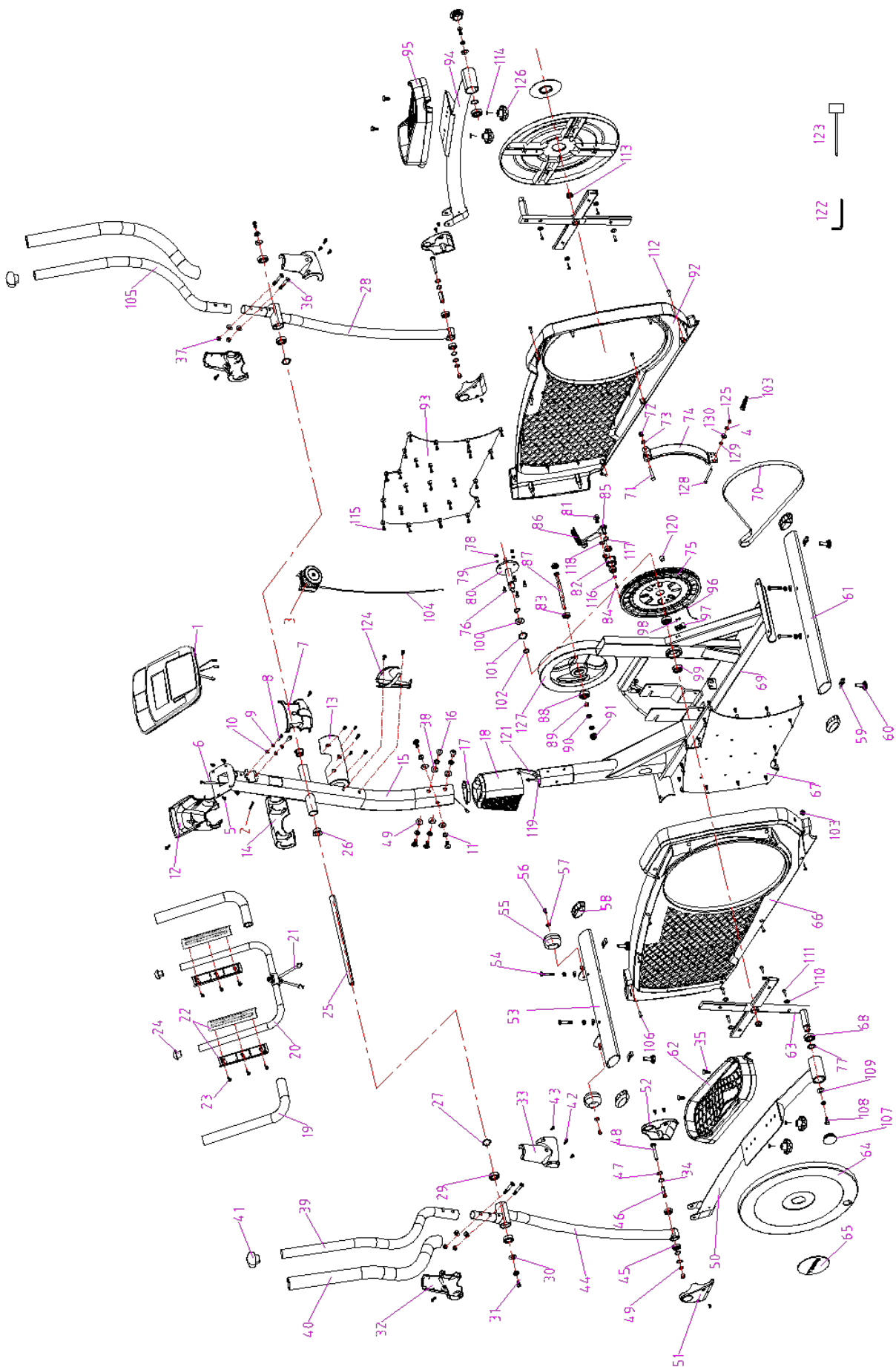
9



Parts List

NO	Description	SPEC.	Q'ty	NO	Description	SPEC.	Q'ty
1	Console		1	66	Chain cover (L)		1
2	Screw	M5*45L	1	67	Chain cover left trim cover		1
3	Speed controller		1	68	Bearing	2203	2
4	Flat washer	Φ6.5*Φ14*1T,	1	69	Frame		1
5	Screw	M5	8	70	Belt	510J 6	1
6	Upper induction wire		1	71	Screw	M8*P1.25*55L*5 17	1
7	Console tray lower cover		1	72	Nylon nut	M8*7T,13	1
8	Screw	M7*P1.0*30L	2	73	Flat washer	Φ8*Φ19*2T,	1
9	Spring washer	Φ7.1*1.5T	2	74	Magnetic system		1
10	Flat washer	Φ7*Φ12*1T	2	75	Belt pulley	φ289*6	1
11	Spring washer	φ8	14	76	Screw	M6*P1.0*16L	4
12	Console tray upper cover		1	77	C shape clasp	Φ43.5*Φ37.3*1.5T	2
13	Center shaft lower cover		1	78	Nylon nut	M6	4
14	Center shaft upper cover		1	79	Spring washer	Φ6.1*1.6T, 铤	4
15	Upright post		1	80	Crank axle		1
16	Screw	M8*P1.25*16L	6	81	Screw	M8*20L	1
17	Upright post small sheath		1	82	Idler wheel		1
18	Upright post cover		1	83	Bearing	600 0	1
19	Handlebar grip		2	84	Screw	M6*10	1
20	Fixed handlebar	φ22.2*2T*900 L	1	85	Idler plate		1
21	Hand pulse wire		1	86	Idler spring		1
22	Hand pulse		2	87	Fly wheel axle	3/8"-26*126L	1
23	Screw	ST2.9*20L	6	88	Bearing	63 00	1
24	End cap		2	89	6mm Plastic sleeve	φ10*φ15.8*6mm	1
25	Center shaft	φ17*350L(M8)	1	90	Nut	3/8"-26*3.8T,	3
26	Plastic sleeve	φ17*φ32*15L	2	91	Nut	3/8"-26*7T,	2
27	Wave washer	Φ17.5*Φ25*0.3T	2	92	Chain cover (R)		1
28	Lower handlebar (R)		1	93	Chain cover right trim cover		1
29	Bearing	600 3	4	94	Footplate tube (R)		1
30	Flat washer	Φ8.5*Φ25*2T	2	95	Footplate (R)		1
31	Screw	M8*P1.25*20L	2	96	Sensor bar		1
32	Moving handlebar upper cover		2	97	Sensor bar fixed seat		1
33	Moving handlebar lower cover		2	98	Screw	M5*10	2
34	Wave washer	Φ12.5*Φ18*0.5T	4	99	Bearing	600 4	2
35	Screw	M6*20L	4	100	Flat washer	Φ20.3*Φ30*0.5T	1
36	Screw	M8*P1.25*50L	4	101	Wave washer	Φ20.5*Φ30*0.3T	1
37	Nylon nut	M8	8	102	C shape clasp	Φ18.5*Φ22.5*1T	1
38	Semicircle washer	Φ8*Φ19*2T	6	103	Magnetic system spring		1
39	Upper handlebar (L)		1	104	Speed controller upper wire		1
40	Upper handlebar grip		2	105	Upper handlebar (R)		1
41	End cap		2	106	Screw		8
42	Screw	M5*16	13	107	End cap		2
43	Screw	ST2.9*20	10	108	Screw		2
44	Lower handlebar (L)	3/16"*3/4",	1	109	Flat washer	Φ8*Φ22*2T	2
45	Bearing	600 1	4	110	Flat washer	Φ4.5*Φ16*1.5T	8
46	Sleeve	φ8.1*φ12*38L	2	111	Screw	ST3.9*20L,	8
47	C shape clasp	Φ11*Φ13.6*1T	4	112	Screw	3/16"*3/4",	8
48	Screw	M8*P1.25*55L	2	113	Nut	M10	2
49	Flat washer	Φ8*Φ19*2T,	10	114	Flat washer	Φ6*Φ13*1T,	4
50	Footplate tube (L)		1	115	Screw	ST2.9*8L,	48
51	Footplate upper cover		2	116	Flat washer	Φ6.5*Φ13*1.5T,	1
52	Footplate lower cover		2	117	Wave washer	φ10.2*φ13*0.3T,	1
53	Front foot tube		1	118	Flat washer	Φ8*Φ22*1T,	1
54	Screw	M8*40L*S12L	4	119	Lower induction wire		1
55	Transport wheel		2	120	M51 Toroidal cores		1
56	Screw	M6*10L	2	121	Speed controller lower wire		1
57	Flat washer	Φ6.5*Φ16*2T	2	122	Hex wrench	6mm*30mmI*84mmI	1
58	Foot tube end cap		4	123	Socket spanner	13.14	1
59	Lock sheet	3T	4	124	Water bottle holder		1
60	Adjustable foot pad	M8	4	125	Nylon nut	M6*5.5T,10	1
61	Rear foot tube		1	126	Footplate knob		1
62	Footplate (L)		1	127	Fly wheel		1
63	Turnplate cross		2	128	Screw	M6*P1.0*60L,	1
64	Turnplate		2	129	Nut	M6*4.5T,10	1
65	Turnplate cover		2	130	Teflon washer		1

Exploded Diagram





COMPUTER FUNCTIONS

- A** Reset

B Recovery

C Down

D Up
- E** Total Reset

F Mode

BUTTON FUNCTIONS

- Total Reset**

Press to clear all values back to zero including the date and time.
- Recovery**

 - After a workout can be pressed to measure the users recovery rate.
 - Once complete can be pressed again to return to the previous display.
- Down**

Press to make decreasing adjustments when setting **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES** or the calendar/time.
- Up**

Pressed to make increasing adjustments when setting **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES** or the calendar/time.
- Reset**

This is used to reset all values.
- Mode**

Confirm your selection

COMPUTER FUNCTIONS

- Scan**
- Will scan through the different workout information such as **TIME**, **SPEED/RPM**, **DISTANCE**, **PULSE** and **CALORIES** every 6 seconds



- Temperature**
- If the machine is idle for approximately 4 minutes the room temperature will be displayed. To remove this press **MODE** or begin pedaling.
- Time**
- Time will count between 0.00 and 99.59. Will also count down from inputted selection back to 0.00.
- RPM**
- Revolutions per minute. This will be displayed on the lowest part of the screen. The display will switch between this and speed after approximately 6 seconds.

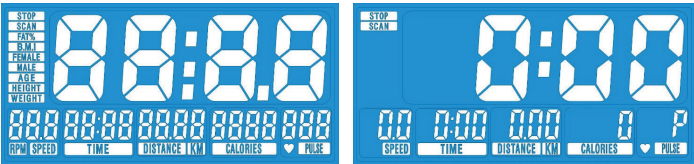
- Speed**
- Current workout speed will be displayed – between 0.00 – 99.9 KPH or MPH.

- Distance**
- Accumulates the total distance between 0.00 – 99.99 Km or Miles.

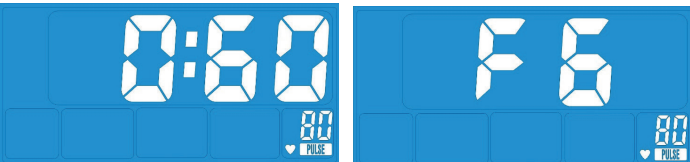
- Calories**
- Records the users calories burnt between 00.00 – 99.99 CAL.

OPERATION

- Quick Start**
- To start exercise at any time begin pedaling. The **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES** will count up from zero. If the user would like to set a desired **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** or **CALORIE** workout this is done before pedaling commences. The **TIME** display will be flashing, **UP/DOWN** is pressed to alter this setting and **MODE** is used to change to a different selection. When the desired information is inputted, begin pedaling. The information will count down from the setting.



- Recovery**
- At any time during exercise the recovery button can be pressed. Once pressed the user must place both hand securely on the pulse sensors, the computer will count down from 1 minute
- After the countdown has completed the users recovery level will be displayed, **F1-F6**. The aim is to improve this level over time which indicates the users fitness is improving.



- Recovery Grade**
- F1** Excellent
 - F2** Very good
 - F3** Good
 - F4** Satisfactory
 - F5** Below average
 - F6** Poor

- Pulse**
- The user can record their pulse rate during exercise. To do this place the palms of both hands securely on the pulse sensors located on the handlebars. The computer will then display the users current heart rate.
- This reading is a guide only and not to be used for medical purposes or comparisons.

- Notes**
- If there is no movement detected for approximately 4 minutes the computer will switch off. Press any button or begin pedaling to restart.
 - When any preset value reaches zero the computer will beep 8 times to alert the user. To stop this press any key.
 - If the batteries are replaced all values will be reset.
 - This computer requires 2 x AA batteries that are located in the rear.
 - If the computer does not respond or seems to have a fault, remove the batteries for a period of 1 minute and replace them.
 - Speed and distance are preset to either Km or miles; It is not possible to switch between miles and Kilometres.



FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

- A** Réinitialisation

B Récupération

C Bas

D Haut
- E** Réinitialisation totale

F Mode

FONCTION DES TOUCHES

Réinitialisation totale

Appuyer pour remettre à zéro toutes les valeurs, y compris la date et l'heure.

Récupération

- après une séance d'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur cette touche pour mesurer son taux de récupération ;
- après utilisation, il suffit d'appuyer à nouveau pour revenir à l'écran précédent.

Bas

Appuyer pour procéder à des ajustements décroissants lors du réglage des fonctions **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE** et **CALORIES** ou du calendrier/de l'horloge.

Mode

Pour confirmer les réglages effectués.

Haut

Appuyer pour procéder à des ajustements croissants lors du réglage des fonctions **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE** et **CALORIES** ou du calendrier/de l'horloge.

Réinitialisation

Permet de réinitialiser toutes les valeurs.

FONCTIONS DE L'ORDINATEUR

Balayage

Passe en revue les différentes données de la séance d'entraînement comme la **DURÉE**, la **VITESSE**, la **DISTANCE** et les **CALORIES** toutes les 6 secondes (environ).



Température

Si l'appareil est inactif pendant environ 4 minutes, la température ambiante est affichée. Pour supprimer cet affichage, appuyer sur **MODE** ou commencer à pédaler.

Durée

La durée peut être réglée de 0 à 99,59. Un compte à rebours peut également être créé à partir d'une durée choisie.

RPM

Nombre de tours/minute. Cette donnée est affichée sur la partie inférieure de l'écran. L'écran commutera pour afficher la vitesse après environ 6 secondes.

Vitesse

Affiche la vitesse actuelle de l'appareil, entre 0 et 99,9 Km/h ou miles/h

Distance

Totalise la distance parcourue, entre 0 et 99,9 Km ou miles

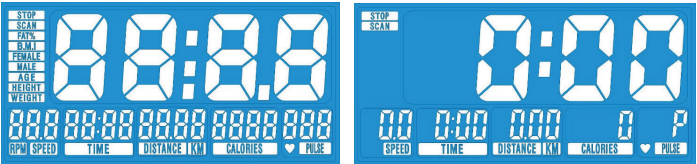
Calories

Enregistre les dépenses caloriques de l'utilisateur, entre 0 et 99,99 CAL.

FONCTIONNEMENT

Démarrage rapide

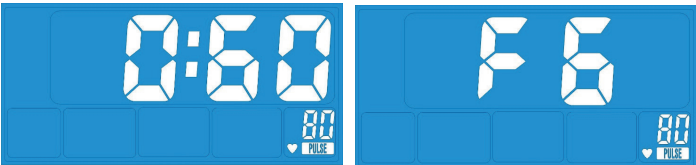
Pour commencer l'entraînement à tout moment, il suffit de pédaler. Les calculs de **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE** et **CALORIES** commenceront à zéro. Si l'utilisateur souhaite attribuer une valeur spécifique aux fonctions **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE** ou **CALORIES**, il doit le faire avant de commencer à pédaler. Lorsque l'affichage de **DURÉE** clignote, il suffit d'appuyer sur les touches HAUT/BAS pour modifier le réglage et sur **MODE** pour passer à une autre fonction. Une fois les valeurs souhaitées attribuées, l'utilisateur peut commencer à pédaler : le compte à rebours commencera à partir de ces valeurs.



Récupération

À tout moment durant la séance d'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur la touche Récupération, puis placer soigneusement les deux mains sur les capteurs cardiaques. L'ordinateur procédera à un compte à rebours d'une minute.

Une fois le compte à rebours terminé, le taux de récupération de l'utilisateur est affiché, de **F1-F6**. L'objectif pour l'utilisateur est d'améliorer ce taux au fil du temps, signe d'amélioration de sa condition physique.



Classement des taux de récupération

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

Rythme cardiaque

L'utilisateur peut enregistrer son rythme cardiaque pendant la séance d'entraînement. Pour cela, il suffit de placer soigneusement la paume de chaque main sur les capteurs cardiaques situés sur le guidon. L'ordinateur affichera le rythme cardiaque actuel de l'utilisateur.

Cette mesure n'est fournie qu'à titre informatif et ne doit pas être utilisée à des fins médicales ou de comparaison.

NOTE

- si aucun mouvement n'est détecté pendant environ 4 minutes, l'ordinateur s'éteint. Appuyer pendant n'importe quelle touche ou commencer à pédaler pour redémarrer ;
- lorsqu'une valeur préréglée atteint zéro, l'ordinateur émet 8 signaux sonores pour alerter l'utilisateur. Pour arrêter ces signaux, appuyer sur n'importe quelle touche ;
- si les piles sont remplacées, toutes les valeurs sont remises à zéro ;
- cet ordinateur nécessite 2 piles AA situées à l'arrière ;
- si l'ordinateur ne réagit pas ou semble en panne, ôter les piles pendant 1 minute et les replacer.
- Vitesse et la distance sont réglés soit à des kilomètres ou miles; Il n'est pas possible de basculer entre miles et kilomètres.



FUNZIONI DEL COMPUTER

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| A Reset | E Reset totale |
| B Recupero | F Modalità |
| C Diminuzione | |
| D Aumento | |

FUNZIONE DEI PULSANTI

Reset totale

Premere per azzerare tutti i valori, incluse la data e l'ora.

Recupero

- Si può premere dopo una seduta di allenamento per misurare la velocità di recupero dell'utente.
- Una volta completato il recupero, si può premere ancora per tornare alla visualizzazione precedente.

Diminuzione

Premere per effettuare la regolazione in diminuzione quando si fissano **TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA** e **CALORIE** oppure il calendario/ora.

Modalità

Serve a confermare le impostazioni immesse

Aumento

Premere per effettuare la regolazione in aumento quando si fissano **TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA** e **CALORIE** oppure il calendario/ora.

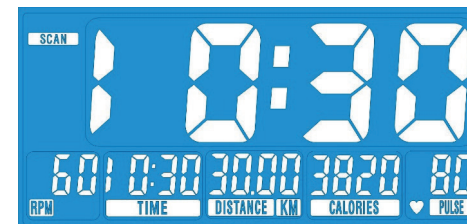
Reset

Questo comando viene usato per azzerare tutti i valori.

FUNZIONI DEL COMPUTER

Scansione

Provvede alla scansione di tutte le diverse informazioni sulla seduta di allenamento, come **TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA** e **CALORIE** ogni 6 secondi (circa).



Temperatura

Se la macchina resta inattiva per circa 4 minuti, verrà visualizzata la temperatura ambiente. Per cancellarla, premere **MODE** oppure cominciare a pedalare.

Tempo

Il tempo verrà conteggiato da 0.00 a 99.59. Verrà anche effettuato il conteggio alla rovescia da una selezione immessa fino a 0.00.

RPM

Giri al minuto. Questa informazione verrà visualizzata nella parte più bassa dello schermo. Il display commuterà tra questa informazione e quella della velocità dopo circa 6 secondi.

Velocità

Verrà visualizzata l'attuale velocità della seduta di allenamento – tra 0.00 e 99.9 **KPH** o **MPH**

Distanza

Accumula la distanza totale tra 0.00 e 99.99 Km o miglia

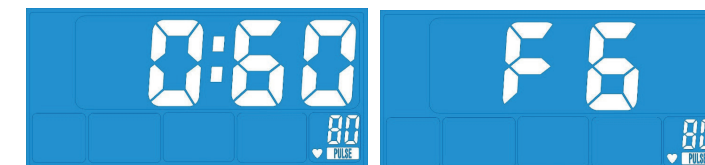
Calorie

Registra le calorie bruciate dall'utente tra 00.00 e 99.99 **CAL**.

Recupero

In qualsiasi momento durante l'esercizio, si può premere il pulsante di recupero. Una volta premuto il pulsante, l'utente deve posizionare saldamente entrambe le mani sui sensori della pulsazione e il computer procederà al conteggio alla rovescia a partire da 1 minuto.

Dopo il completamento del conteggio alla rovescia, verrà visualizzato il livello di recupero dell'utente, da **F1-F6**. Lo scopo della misura è quello di migliorare tale livello nel corso del tempo, il che indica che la forma fisica dell'utente sta migliorando.



Livello di recupero

- F1** Eccellente
- F2** Ottimo
- F3** Buono
- F4** Soddisfacente
- F5** Al di sotto della media
- F6** Povero

Pulsazione

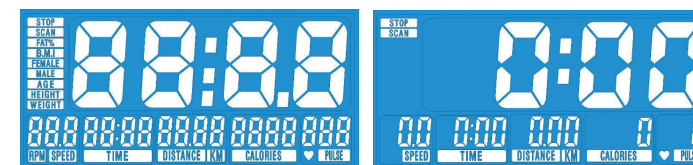
Durante l'esercizio, l'utente può registrare la propria pulsazione cardiaca. Per farlo, posizionare saldamente i palmi delle mani sui sensori della pulsazione localizzati sul manubrio. Allora il computer visualizzerà l'attuale frequenza cardiaca dell'utente.

Questa lettura rappresenta una guida puramente indicativa, da non utilizzare per finalità o comparazioni di tipo medico.

FUNZIONAMENTO

Avvio rapido

Per iniziare l'esercizio in qualsiasi momento, cominciare a pedalare. Le informazioni di **TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA** e **CALORIE** verranno conteggiate partendo da zero. Se l'utente desidera fissare un insieme di dati desiderati riguardanti **TEMPO, VELOCITÀ, DISTANZA** o **CALORIE**, lo deve fare prima di cominciare a pedalare. La visualizzazione del **TEMPO** lampeggia, si preme **UP/DOWN** per modificare questa impostazione e si usa **MODE** per passare ad un'altra selezione. Quando sono stati immessi i dati desiderati, si può incominciare a pedalare; il conto alla rovescia parte dal valore impostato.



NOTE

- Se non si rileva alcun movimento per circa 4 minuti, il computer si spegne. Per riavviarlo, premere un pulsante qualsiasi oppure cominciare a pedalare.
- Quando un qualsiasi valore preselezionato raggiunge lo zero, il computer emette 8 beep per avvertire l'utente. Per fermarli premere un tasto qualsiasi.
- Quando vengono sostituite le batterie, tutti i valori vengono azzerati.
- Questo computer richiede 2 batterie tipo AA da posizionare nell'alloggiamento posteriore.
- Se il computer non risponde o sembra avere un guasto, estrarre le batterie per un periodo di 1 minuto e poi inserirle di nuovo nel loro alloggiamento.
- Velocità e della distanza sono preimpostati sia chilometri o miglia, non è possibile passare da miglia e chilometri.



COMPUTER-FUNKTIONEN

- A** Zurücksetzen
- B** Erholung
- C** Abwärts
- D** Aufwärts
- E** Alles zurücksetzen
- F** Modus

TASTENFUNKTIONEN

Alles zurücksetzen

Drücken Sie diese Taste, um alle Werte einschließlich des Datums und der Uhrzeit wieder auf null zu setzen.

Erholung

- Diese Taste kann nach dem Training gedrückt werden, um die Erholungsrate des Benutzers zu messen.
- Nach der vollständigen Erholung kann die Taste erneut gedrückt werden, um zur vorherigen Anzeige zurückzukehren.

Abwärts

Drücken Sie diese Taste, um die eingestellten Werte für **ZEIT**, **GESCHWINDIGKEIT**, **ENTFERNUNG** und **KALORIEN** oder das Datum und die Uhrzeit zu verringern.

Modus

Drücken Sie diese Taste, um die eingegebenen Werte zu bestätigen.

Aufwärts

Drücken Sie diese Taste, um die eingestellten Werte für **ZEIT**, **GESCHWINDIGKEIT**, **ENTFERNUNG** und **KALORIEN** oder das Datum und die Uhrzeit zu erhöhen.

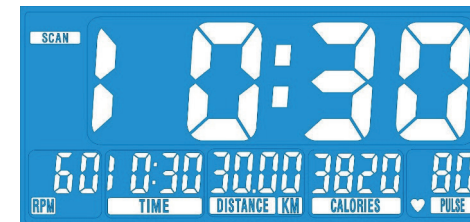
Zurücksetzen

Diese Taste wird verwendet, um alle Werte zurückzusetzen.

COMPUTER-FUNKTIONEN

Scan

Drücken Sie diese Taste, um in Intervallen von ca. 6 Sekunden durch die verschiedenen Trainingsdaten wie etwa **ZEIT**, **GESCHWINDIGKEIT**, **ENTFERNUNG** und **KALORIEN** zu schalten.



Temperatur

Wenn das Gerät für ca. 4 Minuten stillsteht, wird die Raumtemperatur angezeigt. Drücken Sie die **MODUS**-Taste oder bewegen Sie die Pedale, um die Anzeige zu löschen.

Zeit

Die Zeit wird in Werten zwischen 0.00 und 99.59 gezählt. Darüber hinaus kann die Funktion von der voreingestellten Zeit rückwärts auf 0.00 zählen.

U/min

Umdrehungen pro Minute. Dieser Wert wird am unteren Rand des Bildschirms angezeigt. Die Anzeige wechselt in Intervallen von ca. 6 Sekunden zwischen Umdrehungen pro Minute und der Geschwindigkeit.

Geschwindigkeit

Die aktuelle Trainingsgeschwindigkeit wird in Werten zwischen 0,00 und 99,9 km/h oder **MPH** angezeigt.

Entfernung

Die zurückgelegte Gesamtentfernung wird in Werten zwischen 0,00 und 99,99 km oder Meilen angezeigt.

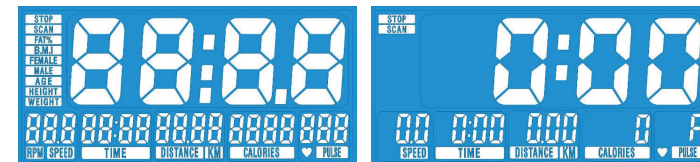
Kalorien

Der Kalorienverbrauch des Benutzers wird in Werten zwischen 00,00 und 99,99 Kalorien angezeigt.

BETRIEB

Schnellstart

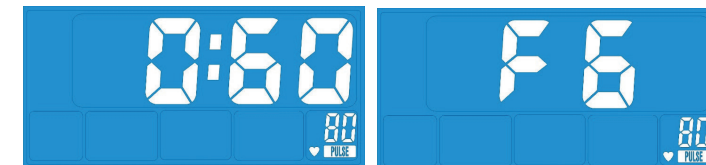
Sie können jederzeit mit dem Training beginnen, indem Sie die Pedale bewegen. Die **UHRZEIT**, **GESCHWINDIGKEIT**, **ENTFERNUNG** und **KALORIEN** werden von null aufwärts gezählt. Wenn Sie bestimmte Werte für **UHRZEIT**, **GESCHWINDIGKEIT**, **ENTFERNUNG** und **KALORIEN** eingeben möchten, müssen diese vor dem Beginn des Trainings eingestellt werden. Die **ZEIT**-Anzeige blinkt. Drücken Sie die **AUFWÄRTS-/ABWÄRTS**-Taste, um die Einstellung vorzunehmen. Nutzen Sie die **MODUS**-Taste, um die Auswahl zu ändern. Betätigen Sie die Pedale, sobald Sie die gewünschten Informationen eingegeben haben. Die Werte werden ausgehend von den eingestellten Daten rückwärts gezählt.



Erholung

Sie können die Erholungstaste jederzeit während des Trainings drücken. Wenn Sie die Taste drücken, müssen Sie beide Hände fest auf die Pulsmesser legen. Der Computer zählt 60 Sekunden rückwärts auf null.

Nach dem Ende des Countdowns wird der Erholungswert des Benutzers als **F1-F6** angezeigt. Das Ziel besteht darin, den Erholungsgrad und damit die eigene Fitness im Lauf der Zeit zu verbessern.



Erholungsgrad

- F1** Hervorragend
- F2** Sehr gut
- F3** Gut
- F4** Zufriedenstellend
- F5** Unterdurchschnittlich
- F6** Arm

Puls

Sie können den Puls während des Trainings messen. Legen Sie hierzu die Handflächen fest auf die Pulsmesser an den Handgriffen. Der Computer zeigt daraufhin die aktuelle Herzfrequenz an.

Dieser Messwert dient lediglich zur Information und darf nicht für medizinische Zwecke oder Vergleiche genutzt werden.

HINWEISE

- Wenn der Computer über einen Zeitraum von ca. 4 Minuten keine Bewegung erkennt, schaltet er sich aus. Drücken Sie eine Taste oder betätigen Sie die Pedale, um den Computer neu zu starten.
- Wenn einer der voreingestellten Werte null erreicht, sendet der Computer 8 akustische Signale, um den Benutzer zu warnen. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die akustischen Signale auszuschalten.
- Wenn die Batterien ausgetauscht werden, werden alle Werte zurückgesetzt.
- Dieser Computer benötigt 2 AA-Batterien. Das Batteriefach befindet sich auf der Rückseite.
- Wenn der Computer nicht reagiert oder eine Funktionsstörung vorzuliegen scheint, entfernen Sie die Batterien für etwa 1 Minute und setzen Sie sie dann erneut ein.
- Geschwindigkeit und Abstand sind voreingestellt, um entweder Kilometer oder Meilen; Es ist nicht möglich, zwischen Meilen und Kilometer zu wechseln.



FUNCIONES DEL ORDENADOR

- A** Reset (restaurar)
- B** Recovery (recuperación)
- C** Down (abajo)
- D** Up (arriba)
- E** Total Reset (reinicio total)
- F** Mode (modo)

FUNCIONES DE LOS BOTONES

Total Reset

Púselo para borrar todos los valores a cero incluyendo la fecha y hora.

Recovery

- Tras el ejercicio, puede pulsarse para medir la tasa de recuperación del usuario.
- Una vez completado, pulse de nuevo para volver a la visualización anterior.

Down

Pulse para realizar ajustes disminuyendo al configurar la **HORA**, **VELOCIDAD**, **DISTANCIA** y **CALORÍAS** o la fecha/calendario.

Mode

Para confirmar los ajustes introducidos

Up

Pulse para realizar ajustes aumentando al configurar **TIEMPO**, **VELOCIDAD**, **DISTANCIA** y **CALORÍAS** o la fecha/calendario.

Reset

Se utiliza para restaurar todos los valores.

FUNCIONES DEL ORDENADOR

Lector

El lector mostrará distintas informaciones del ejercicio como son **TIEMPO**, **VELOCIDAD**, **DISTANCIA** y **CALORÍAS** cada 6 segundos (aproximadamente).



Temperatura

Si la máquina está inactiva durante aproximadamente 4 minutos, se mostrará la temperatura ambiental. Para eliminarlo, pulse **MODE** o empiece a pedalear.

Time

El tiempo también contará entre 0.00 y 99.59. También realizará una cuenta atrás desde una cifra introducida hasta 0.00.

RPM

Revoluciones por minuto. Esto se mostrará en la parte inferior de la pantalla. La pantalla cambiará entre esta lectura y la velocidad tras aproximadamente 6 segundos.

Speed

Se mostrará la velocidad de ejercicio actual entre 0,00 y 99,9 **KPH** o **MPH**

Distance

Acumula la distancia total entre 0,00 y 9,99 km o millas

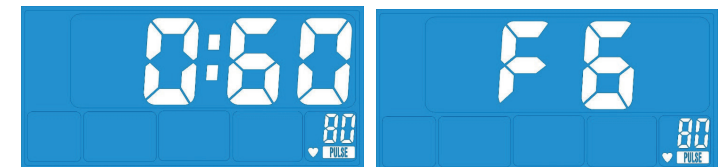
Calories

Registra las calorías quemadas por el usuario entre 00,00 y 99,99 **CAL**.

Recuperación

En cualquier momento durante el ejercicio puede pulsar el botón Recovery. Una vez pulsado, el usuario debe colocar ambas manos firmemente sobre los sensores de pulso, el ordenador iniciará una cuenta atrás de 1 minuto.

Una vez se haya completado la cuenta atrás, el nivel de recuperación del usuario se mostrará, **F1-F6**. El objetivo es mejorar este nivel con el tiempo lo cual indica que la forma física del usuario está mejorando.



Grado de recuperación

- F1** Excelente
- F2** Muy bueno
- F3** Bueno
- F4** Satisfactorio
- F5** Por debajo de la media
- F6** Pobre

Pulse

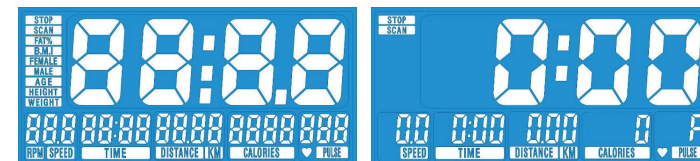
El usuario puede registrar su ritmo cardíaco durante el ejercicio. Para hacerlo, coloque las palmas de ambas manos de forma segura en los sensores de pulso situados en el manillar. El ordenador mostrará el ritmo cardíaco actual del usuario.

Esta lectura es únicamente una guía y no debe utilizarse para fines médicos o comparaciones.

OPERACIÓN

Inicio rápido

Para iniciar el ejercicio en cualquier momento, empiece a pedalear. **El TIEMPO**, **VELOCIDAD**, **DISTANCIA** y **CALORÍAS** empezarán a contar desde cero. Si el usuario desea establecer un **TIEMPO**, **VELOCIDAD**, **DISTANCIA** o **CALORÍAS** para este ejercicio, deberá realizarlo antes de empezar a pedalear. Se mostrará la pantalla de **TIME** parpadeando, pulse **UP/DOWN** para modificar esta configuración y pulse **MODE** para cambiar a una selección distinta. Cuando haya introducido la información deseada, empiece a pedalear: la información iniciará una cuenta atrás desde la configuración.



NOTAS

- Si no se detecta ningún movimiento en aproximadamente 4 minutos, el ordenador se apagará. Pulse cualquier botón o empiece a pedalear para reiniciarlo.
- Cuando cualquier valor preestablecido llega a cero, el ordenador emitirá un pitido 8 veces para alertar al usuario. Para detenerlo, pulse cualquier tecla.
- Si se cambian las pilas, todos los valores se restablecerán.
- Este ordenador requiere 2 pilas AA que están situadas en la parte trasera.
- Si el ordenador no responde o parece que tenga algún error, retire las pilas durante 1 minuto y vuelva a colocarlas.
- Velocidad y la distancia están preestablecidos en cualquiera de kilómetros o millas, no es posible cambiar entre millas y kilómetros.



FUNÇÕES DO COMPUTADOR

- A** Reset (Repor)
- B** Recovery (Recuperação)
- C** Down (Para baixo)
- D** Up (Para cima)
- E** Total Reset (Reposição total)
- F** Mode (Modo)

FUNÇÕES DOS BOTÕES

Total Reset (Reposição total)

Prima para colocar novamente todos os valores em zero, incluindo a data e hora.

Recovery (Recuperação)

- Pode ser premido após um treino para medir a taxa de recuperação dos utilizadores.
- Assim que o procedimento estiver concluído, pode ser premido novamente para voltar ao ecrã anterior.

Down (Para baixo)

Prima para fazer ajustes decrescentes ao definir **TIME (TEMPO)**, **SPEED (VELOCIDADE)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** e **CALORIES (CALORIAS)** ou o calendário/hora.

Mode (Modo)

Para confirmar as definições de entrada.

Up (Para cima)

Prima para fazer ajustes crescentes ao definir **TIME (TEMPO)**, **SPEED (VELOCIDADE)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** e **CALORIES (CALORIAS)** ou o calendário/hora.

Reset (Repor)

É utilizado para repor todos os valores.

FUNÇÕES DO COMPUTADOR

Análise

Irá analisar as diferentes informações acerca do treino, como **TIME (TEMPO)**, **SPEED (VELOCIDADE)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** e **CALORIES (CALORIAS)** a cada 6 segundos (aproximadamente).



Temperatura

Se a máquina estiver em pausa durante cerca de 4 minutos, é apresentada a temperatura ambiente. Para eliminar esta informação, prima **MODE (MODO)** ou comece a pedalar.

Tempo

O tempo será contado no intervalo de 0:00 e 99:59. Também será efectuada a contagem decrescente a partir da selecção introduzida novamente em 0:00.

RPM

Rotações por minuto. Serão apresentadas na parte inferior do ecrã. O ecrã irá alternar entre esta informação e a velocidade após cerca de 6 segundos.

Velocidade

A velocidade actual do treino será apresentada – entre 0,00 – 99,9 **KPH** ou **MPH**.

Distância

Acumula a distância total entre 0,00 - 99,99 Km ou Milhas.

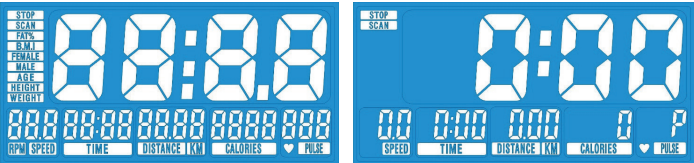
Calorias

Regista as calorias queimadas pelos utilizadores entre 00:00 – 99:99 **CAL**.

FUNCIONAMENTO

Início rápido

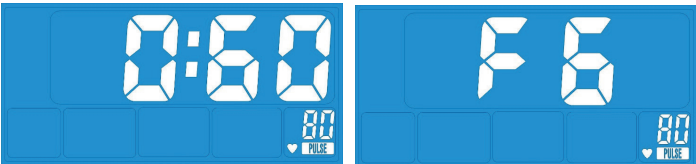
Para iniciar o exercício a qualquer momento, comece a pedalar. Será iniciada a contagem de **TIME (TEMPO)**, **SPEED (VELOCIDADE)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** e **CALORIES (CALORIAS)** a partir de zero. Se o utilizador preferir definir os valores de **TIME (TEMPO)**, **SPEED (VELOCIDADE)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** ou **CALORIES (CALORIAS)** para o treino, estas definições devem ser introduzidas antes de começar a pedalar. O ecrã **TIME (TEMPO)** fica intermitente, **UP/DOWN (PARA CIMA/ PARA BAIXO)** é premido para alterar esta definição e **MODE (MODO)** é utilizado para comutar para uma selecção diferente. Quando as informações pretendidas tiverem sido introduzidas - As informações serão contadas de forma decrescente a partir da definição.



Recovery (Recuperação)

O botão Recovery (Recuperação) pode ser premido a qualquer momento durante o exercício. Uma vez premido, o utilizador deve segurar com firmeza os dois sensores de pulsação, o computador irá iniciar a contagem decrescente a partir de 1 minuto.

Após a conclusão da contagem decrescente, o nível de recuperação dos utilizadores é apresentado, **F1-F6**. O objectivo é melhorar este nível ao longo do tempo, o que indica que a condição física dos utilizadores está a melhorar.



Grau de recuperação

- F1** Excelente
- F2** Muito bom
- F3** Bom
- F4** Satisfatório
- F5** Inferior à média
- F6** Pobre

Pulsuação

O utilizador pode registar a sua pulsação durante o exercício. Para tal, coloque as palmas das mãos com firmeza nos sensores de pulsação, localizados nos guiadores. O computador irá então apresentar o ritmo cardíaco actual do utilizador.

Esta leitura é apenas orientativa e não deve ser utilizada para fins médicos ou comparativos.

NOTAS

- Se não for detectado nenhum movimento durante cerca de 4 minutos, o computador desliga-se. Prima qualquer botão ou comece a pedalar para reiniciar o computador.
- Quando qualquer um dos valores predefinidos atingir o zero, o computador irá emitir um sinal sonoro 8 vezes para alertar o utilizador. Para interromper este procedimento, prima qualquer tecla..
- Se as pilhas forem substituídas, todos os valores serão repostos.
- Este computador requer 2 pilhas AA que são colocadas na parte posterior.
- Se o computador não responder ou parecer ter uma avaria, retire as pilhas durante um período de 1 minuto e substitua as pilhas.
- A velocidade ea distância são predefinidos para tanto quilómetros ou milhas, não é possível alternar entre milhas e quilómetros.



COMPUTER FUNKSJONER

- A

Tilbakestilling
- B

Bedring
- C

Ned
- D

Opp
- E

Total tilbakestilling
- F

Modus

KNAPPFUNKSJONER

Total Reset

Trykk for å slette alle verdier tilbake til null, deriblant dato og tid.

Recovery

- Kan trykkes etter en treningsøkt for å måle hvordan brukeren har forbedret seg.
- Etterpå kan den trykkes igjen for å gå tilbake til foregående display.

Down

Trykk for å justere nedover når du stiller inn **TID**, **HASTIGHET**, **DISTANSE** og **KALORIER** eller kalender/tid.

Mode

For å bekrefte innstillinger du har lagt inn.

Up

Trykk for å justere oppover når du stiller inn **TID**, **HASTIGHET**, **DISTANSE** og **KALORIER** eller kalender/tid.

Reset

Denne brukes til å tilbakestille alle verdier.

DATAFUNKSJONER

Skann

Vil skanne gjennom forskjellig informasjon om treningen, som **TID**, **HASTIGHET**, **DISTANSE** og **KALORIER** omtrent hvert 6. sekund



Temperatur

Hvis maskinen er uvirksom i ca. 4 minutter, vil romtemperaturen bli vist. For å fjerne det, kan du trykke på **MODE** eller begynne å trække på pedalene.

Tid

Tid vil telles mellom 0.00 og 99.59. Vil også telle nedover fra det du har lagt inn og tilbake til 0.00.

RPM

Omdreininger per minutt. Dette vises nederst på skjermen. Displayet skifter mellom dette og hastighet etter ca. 6 sekunder.

Hastighet

Nåværende treningshastighet vil bli vist – mellom 0,00 og 99,9 **KPH** eller **MPH**.

Distanse

Samler opp den totale distansen mellom 0,00 og 99,99 kilometer eller miles.

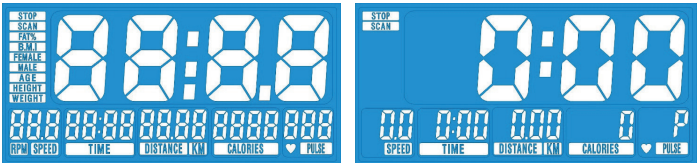
Kalorier

Registrerer brukerens kaloriforburning mellom 00,00 og 99,99 cal.

BRUK

Hurtigstart

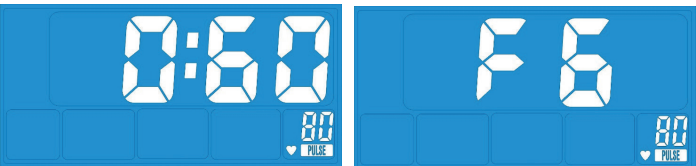
For å starte treningen når som helst, begynn å trække på pedalene. **TID**, **HASTIGHET**, **DISTANSE** og **KALORIER** vil telle opp fra null. Hvis brukeren vil sette opp sin egen **TID**, **HASTIGHET**, **DISTANSE** eller **KALORI**, skal dette gjøres før du begynner å trække. **TIME**-displayet blinker, trykk på **UP/DOWN** for å forandre denne innstillingen, og **MODE** brukes til å gå over til et annet valg. Når du har lagt inn informasjonen du vil ha, begynner du å trække. Informasjonen vil telle nedover fra innstillingen.



Bedring

Du kan trykke på recovery-knappen når som helst i løpet av treningen. Deretter må brukeren legge begge hendene godt på pulssensorene, datamaskinen vil telle nedover fra 1 minutt.

Etter at nedtellingen er avsluttet, vil brukerens bedringsnivå bli vist, **F1-F6**. Målet er å forbedre dette nivået over tid, og indikerer at kondisjonen til brukeren blir bedre..



Bedringsgrad

- F1** Utmerket
- F2** Meget god
- F3** God
- F4** Tilfredsstillende
- F5** Under gjennomsnitt
- F6** Dårlig

Puls

Brukeren kan registrere pulsen sin i løpet av treningen. For å gjøre det, skal håndflaten på begge hendene legges godt på pulssensorene som befinner seg på styret. Datamaskinen vil så vise brukerens nåværende hjerteslag.

Denne avlesningen er bare veiledende og skal ikke brukes til medisinske formål eller sammenligninger.

NOTER

- Hvis datamaskinen ikke oppdager noen bevegelse på ca. 4 minutter, blir den slått av. Trykk på hvilken som helst knapp eller begynn å trække på pedalene for å starte igjen.
- Når en forhåndsinnstilt verdi kommer på null, vil datamaskinen pipe 8 ganger for å gjøre brukeren oppmerksom på det. Trykk på hvilken som helst knapp så det slutter.
- Hvis batteriene skiftes ut, blir alle verdier tilbakestilt.
- Denne datamaskinen skal ha 2 x AA batterier som settes i bak.
- Hvis datamaskinen ikke reagerer eller later til å ha en feil, skal batteriene tas ut i ca. 1 minutt og så settes i igjen.
- Hastighet og avstand er forhåndsinnstilt til enten Km eller miles, det er ikke mulig å bytte mellom miles og kilometer.



DATORFUNKTIONER

- | | |
|-------------------|----------------------|
| A Reset | E Total Reset |
| B Recovery | F Mode |
| C Down | |
| D Up | |

KNAPPFUNKTIONER

Total Reset

Tryck för att nollställa alla värden, inklusive datum och tid.

Recovery

- Kan användas efter träningen för att mäta användarens återhämtningsfrekvens.
- När mätningen har slutförts kan knappen tryckas in igen för att återgå till den förra skärmen.

Down

Tryck för att minska inställningarna för **TID**, **HASTIGHET**, **AVSTÅND** och **KALORIER** eller kalender/tid.

Mode

Används för att bekräfta inställningarna.

Up

Tryck för att höja inställningarna för **TID**, **HASTIGHET**, **AVSTÅND** och **KALORIER** eller kalender/tid.

Reset

Används för att återställa alla värden.

DATORFUNKTIONER

Sök

Kommer att söka igenom all träningsinformation, såsom **TID**, **HASTIGHET**, **AVSTÅND** och **KALORIER** var sjätte sekund (ungefär).



Temperatur

Om maskinen inte används under cirka fyra minuter kommer omgivningstemperaturen att visas. Tryck på **MODE** eller börja trampa för att ta bort den.

Tid

Tiden räknar mellan 0,00 och 99,59. Räknar även ned från det inmatade valet till 0,00.

RPM (varv/min.)

Varv per minut. Detta kommer att visas på den nedersta delen av skärmen. Skärmen kommer att växla mellan denna och hastigheten efter cirka sex sekunder.

Hastighet

Nuvarande träningshastighet kommer att visas – mellan 0,00–99,9 km/h eller mph.

Avstånd

Sparar det totala avståndet mellan 0,00–99,99 km eller miles.

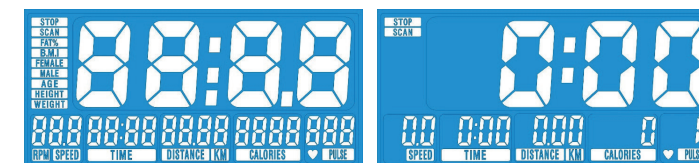
Kalorier

Registrerar de kalorier som användaren har gjort av med mellan 00,00–99,99 **CAL**.

ANVÄNDNING

Snabbguide

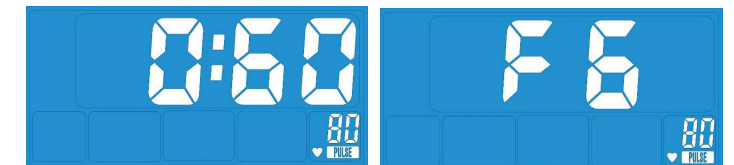
Börja trampa för att starta övningen. **TID**, **HASTIGHET**, **AVSTÅND** och **KALORIER** kommer att räkna uppåt från noll. Om användaren vill ställa in önskat värde för **TID**, **HASTIGHET**, **AVSTÅND** eller **KALORIER** ska detta göras innan trampandet börjar. När **TID**-visningen blinkar trycks **UP/DOWN** ned för att ändra denna inställning och **MODE** används för att byta till ett annat val. Börja trampa när den önskade informationen har angetts – informationen kommer att räkna ned från inställningen.



Återhämtning

När som helst under övningen kan återhämtningsknappen tryckas in. När den har tryckts in ska användaren placera båda händerna ordentligt på pulssensorerna. Datorn kommer att räkna ned från 1 minut.

När nedräkningen har slutförts kommer användarens återhämtningsnivå att visas, **F1-F6**. Målet är att förbättra denna nivå med tiden, vilket visar att användarens kondition förbättras.



Återhämtningsfrekvens

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

Puls

Användaren kan registrera sin puls under övningen. Placera båda handflatorna ordentligt på handtagens pulssensorer för att göra detta. Datorn kommer sedan att visa användarens aktuella pulsfrekvens.

Denna avläsning fungerar endast som en handledning och ska inte användas för medicinska ändamål eller jämförelser.

OBS!

- Om ingen rörelse noteras under cirka fyra minuter kommer datorn att stängas av. Tryck på valfri knapp eller börja trampa för att starta den igen.
- Om något förinställt värde når noll kommer datorn att pipa åtta gånger för att varna användaren. Tryck på valfri knapp för att avbryta.
- Om batterierna byts ut kommer alla värden att återställas.
- Till denna dator behövs två AA-batterier som sätts i på baksidan.
- Om datorn inte svarar eller verkar ha drabbats av ett fel kan batterierna tas ut under minut och sedan sättas tillbaka.
- Hastighet och avstånd är förinställda till antingen km eller miles, det är inte möjligt att växla mellan miles och Kilometer.

**COMPUTER FUNKTIONER**

- | | |
|---------------------------------|------------------------------------|
| A Reset (Genindstilling) | E Total reset (Nulstilling) |
| B Recovery (Restitution) | F Mode (Modus) |
| C Down (Ned) | |
| D Up (Op) | |

KNAPPEFUNKTIONER**Total Reset (Nulstilling)**

Tryk for at nulstille alle værdier, inklusive dato og klokkeslæt.

Recovery (Restitution)

- Denne knap kan bruges efter en workout til at måle brugerens restitutionniveau.
- Når du er færdig, kan du trykke igen for at vende tilbage til det tidligere display.

Down (Ned)

Tryk for at foretage nedadgående justeringer, når du indstiller **TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES (TID, HASTIGHED, AFSTAND og KALORIER)** eller kalenderen/klokkeslættet.

Mode (Modus)

Til at bekræfte de indtastede indstillinger.

Up (Op)

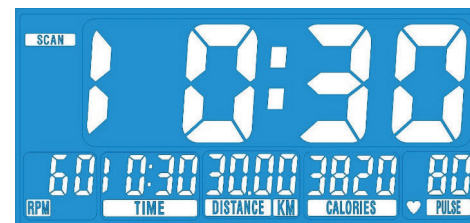
Tryk for at foretage stigende justeringer, når du indstiller **TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES (TID, HASTIGHED, AFSTAND og KALORIER)** eller kalenderen/klokkeslættet.

Reset (Genindstilling)

Bruges til at genindstille alle værdier.

COMPUTER FUNKTIONER**Scan (Skanne)**

Skanner gennem forskellige workout oplysninger, som for eksempel **TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES (TID, HASTIGHED, AFSTAND og KALORIER)** ca. hvert 6. sekund.

**Temperature (Temperatur)**

Hvis maskinen går i tomgang i omkring 4 minutter vil rummets temperatur blive vist på displayet. For at fjerne det, skal du trykke på **MODE** eller begynde at bruge pedalen.

Time (Tid)

Optæller tiden mellem 0:00 og 99:59. Tæller også tilbage fra et indtastet valg og ned til 0:00.

RPM (Omdrejninger i minuttet)

Omdrejninger i minuttet. Dette bliver vist på den nederste del af skærmen. Displayet vil skifte mellem dette og hastigheden efter ca. 6 sekunder.

Speed (Hastighed)

Den gældende workout-hastighed vises på displayet- mellem 0,00 – 99,9 **KM/T** eller **MILES/T**

Distance (Afstand)

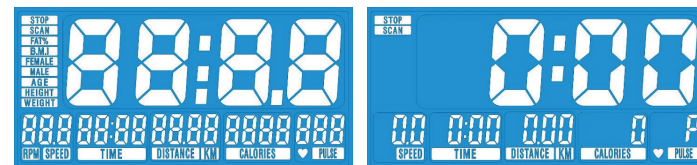
Akkumulerer den totale afstand mellem 0,00 – 99,99 km eller miles

Calories (Kalorier)

Registrerer de kalorier, som brugeren har brændt af, fra 00,00 – 99,99 **KAL**.

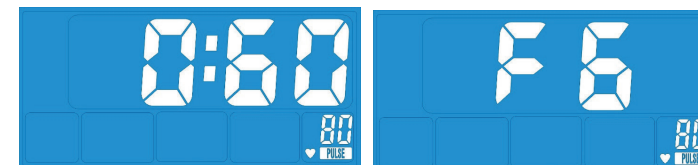
BETJENING**Quick Start (Hurtig start)**

For at starte træningen skal du blot begynde at træde i pedalerne. **TIME, SPEED, AFSTAND og CALORIES (TID, HASTIGHED, AFSTAND og KALORIER)** bliver optalt fra nul. Hvis brugeren vil indtaste en ønsket **TID, HASTIGHED, AFSTAND** eller **KALORIEVÆRDI** til workout'en, skal dette gøres, før han/ hun begynder at træde i pedalerne. **TIME**-displayet vil blinke, og du trykker så på **UP/DOWN** for at ændre denne indstilling og **MODE** bruges til at skifte til en anden indstilling. Når den ønskede information er indtastet, kan du begynde at bruge pedalerne. Informationen vil tælle ned fra indstillingen.

**Recovery (Restitution)**

Man kan, når som helst under træningen, trykke på restitutionsknappen. Brugeren skal, når han/hun har trykket på knappen, omhyggeligt anbringe begge hænder på pulssensorerne og computeren vil så tælle ned fra 1 minut.

Når nedtællingen er fuldført, bliver brugerens restitutionsniveau vist på display-skærmene **F1-F6**. Hensigten er, gradvist at forbedre dette niveau, hvilket er ensbetydende med, at brugerens kondition er forbedret.

**Restitutionstrin**

- F1** Fortrinligt
- F2** Meget godt
- F3** Godt
- F4** Tilfredsstillende
- F5** Under gennemsnittet
- F6** Fattige

Pulse (Puls)

Brugeren kan registrere pulsfrekvensen under træningen. Anbring omhyggeligt begge håndflader på pulssensorerne, der findes på cykelstyret. Computeren vil så vise brugerens aktuelle hjertefrekvens.

Denne måling er kun til vejledning og må ikke bruges som et medicinsk redskab eller til sammenligninger.

BEMÆRKNINGER

- Hvis der ingen bevægelse er i ca. 4 minutter, lukker computeren af. Tryk på en af knapperne eller begynd at bruge pedalerne for at starte igen.
- Når en forudindstillet værdi når til nul, vil computeren beep 8 gange for at gøre brugeren opmærksom derpå. Tryk på en af knapperne for at få den til at holde op.
- Hvis batterierne udskiftes, vil alle værdierne blive genindstillet.
- Denne computer bruger 2 x AA batterier, som befinder sig på bagsiden.
- Hvis computeren ikke virker, eller det ser ud til, at der er en fejl, tag batterierne ud i 1 minut og sæt dem i igen.
- Hastighed og afstand er forudindstillet til enten kilometer eller miles. Det er ikke muligt at skifte mellem miles og Kilometer.



TIETOKONEEN TOIMINNOT

- A** Asettaa uudelleen
- B** Elpyminen
- C** Alas
- D** Ylös
- E** Palauta koko
- F** Tulla sisään

PAINIKE TOIMINNOT

Palauta koko

Poista kaikki arvot nollaan mukaan lukien päivämäärä ja kellonaika.

Elpyminen

- Kun harjoittelua voidaan painaa, mitataan käyttäjien toipumisnopeus.
- Kun olet valmis, voit palata edelliseen näyttöön.

Alas

Paina -näppäintä, jos haluat vähentää säätöjä, kun asetat **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** ja **CALORIES** tai kalenterin / ajan.

Tulla sisään

Vahvista syöttöasetukset.

Ylös

Paina -näppäintä, jos haluat säätää suurempia asetuksia, kun asetat **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** ja **CALORIES** tai kalenterin / ajan.

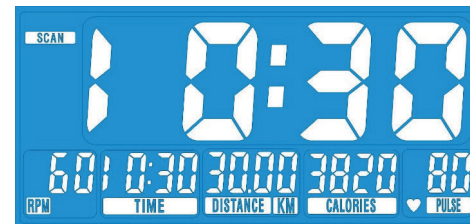
Asettaa uudelleen

Tätä käytetään nollaamaan kaikki arvot.

TIETOKONEEN TOIMINNOT

Skannata

Selaa erilaisia harjoittelutietoja, kuten **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** ja **CALORIES** 6 sekunnin välein.



Lämpötila

Jos laite on käyttämättömänä noin 4 minuuttia, huoneen lämpötila tulee näkyviin. Voit poistaa tämän painamalla **MODE** tai aloittaaksesi polkemisen.

Aika

Aika lasketaan välillä 0,00 ja 99,59. Lasketaan myös syötetystä valinnasta takaisin 0,00: een

RPM

Kierrokset minuutissa. Tämä näkyy näytön alimmassa osassa. Näyttö vaihtuu tämän ja nopeuden välillä noin 6 sekunnin kuluttua.

Nopeus

Nykyinen harjoitusnopeus näytetään - välillä 0,00 - 99,9 KPH tai MPH.

Etäisyys

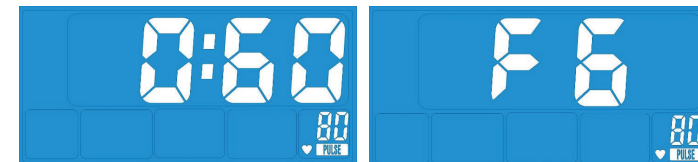
Kertyy välimatkan välillä 0,00 - 99,99 km tai Miles.

kalorit

Tallentaa käyttäjän kalorit, jotka on poltetu välillä 00.00 - 99.99 **CAL**.

Elpyminen

Voit käyttää painikkeen painallusta milloin tahansa harjoituksen aikana. Kun olet painanut käyttäjätä, on sijoitettava molemmat kädet kunnolla pulssiantureita, tietokone laskee 1 minuutin välein Kun laskenta on suoritettu, käyttäjän palautustaso tulee olemaan näytetään, **F1-F6**. Tavoitteena on parantaa tätä tasoa ajan myötä osoittaa, että käyttäjien kunto on parantumassa.



Palautusaste

- F1** Erinomainen
- F2** Erittäin hyvä
- F3** Hyvä
- F4** Tyydyttävä
- F5** Alle keskimääräinen
- F6** Huono

Pulssi

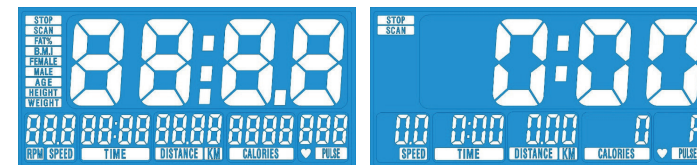
Käyttäjä voi tallentaa pulssinsa harjoituksen aikana. Voit tehdä tämän paikan molempien käsien kämmenet turvallisesti ohjaustangoilla sijaitsevilla pulssiantureilla. Tietokone näyttää sitten käyttäjän nykyisen sykkeen.

Tämä lukeminen on vain opas, eikä sitä saa käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin tai vertailuihin

OPERAATIO

Pika-aloitus

Aloita liikunta milloin tahansa aloittaaksesi polkemisen. **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** ja **CALORIES** laskevat nollasta. Jos käyttäjä haluaa asettaa halutun Aika-, **SPEED**-, **DISTANCE**- tai **CALORIE**-harjoituksen, tämä tapahtuu ennen kuin polkeminen alkaa. **TIME**-näyttö vilkkuu, **YLÖS / ALAS** painetaan muuttaaksesi tätä asetusta ja **MODE**- painiketta käytetään muuttamaan eri valinta. Kun haluttu tieto syötetään, aloita polkeminen. Tiedot laskevat asetuksesta.



HUOMAUTUKSIA

- Jos havaitsematonta liikettä ei havaita noin 4 minuuttia, tietokone sammuu. Paina mitä tahansa painiketta tai aloita polkeminen uudelleen.
- Kun jokin ennalta asetettu arvo nollataan, tietokone antaa merkkiäänimerkin kahdeksan kertaa hälyttämään käyttäjää. Voit lopettaa tämän painamalla mitä tahansa näppäintä.
- Jos paristot vaihdetaan, kaikki arvot nollataan.
- Tämä tietokone vaatii 2 x AA-paristoa, jotka sijaitsevat takana.
- Jos tietokone ei reagoi tai näyttää olevan vika, poista paristot 1 minuutin ajan ja vaihda ne.
- Nopeus ja etäisyys ennalta joko km tai mailit; Ei ole mahdollista vaihtaa kilometrejä ja kilometrejä.



BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI

- A** Reset (Sıfırla)
- B** Recovery (Geri yükleme)
- C** Down (Aşağı)
- D** Up (Yukarı)
- E** Total Reset (Genel Sıfırlama)
- F** Mode (Mod)

DÜĞME FONKSİYONLARI

Total Reset (Genel Sıfırlama)

Tarih ve saat dahil tüm değerleri sıfırlamak için bu düğmeye basın.

Recovery (Geri yükleme)

- Bir antrenmanın ardından kullanıcıların geri yükleme hızını ölçmek için basılabilir.
- İşlem bittiğinde önceki ekrana dönmek için tekrar basılabilir.

Down (Aşağı)

TIME (Zaman), **SPEED** (Hız), **DISTANCE** (Mesafe) ve **CALORIES** (Kaloriler) veya takvim/saati ayarlarken değeri düşürmek için basın.

Mode (Mod)

Giriş ayarlarını onaylamakta kullanın

Up (Yukarı)

TIME (Zaman), **SPEED** (Hız), **DISTANCE** (Mesafe) ve **CALORIES** (Kaloriler) veya takvim/saati ayarlarken değeri artırmak için basın.

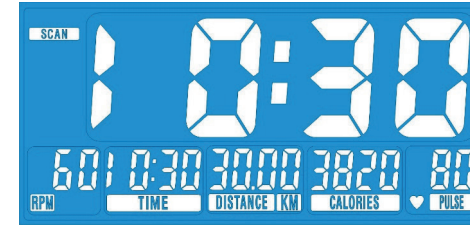
Reset (Sıfırla)

Tüm değerleri sıfırlamakta kullanılır.

BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI

Scan (Tara)

Her 6 saniyede (yaklaşık) **TIME** (Zaman), **SPEED** (Hız), **DISTANCE** (Mesafe) ve **CALORIES** (Kaloriler) gibi farklı çalışma bilgileri arasında geçiş yapacaktır.



Temperature (Sıcaklık)

Makine yaklaşık 4 dakika boştaysa, oda sıcaklığı gösterilecektir. Bunu kaldırmak için **MODE** (Mod) düğmesine basın veya pedal çevirmeye başlayın.

Zaman

Zaman 0.00 ile 99.59 arasında sayılacaktır. Girilen seçimden 0.00'a doğru da geri sayacaktır.

RPM (dev/dk)

Dakikadaki dönüş sayısı. Bu, ekranın en altında gösterilecektir. Yaklaşık 6 saniyenin ardından ekran dakikadaki dönüş sayısı ve hız arasında geçiş yapacaktır.

Speed (Hız)

0.00 – 99.9 **KPH** veya **MPH** arasında geçerli antrenman hızı gösterilecektir

Distance (Mesafe)

0.00 – 99.99 Km veya Mil arasında toplam mesafeyi hesaplar

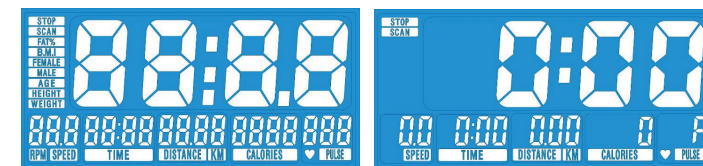
Calories (Kaloriler)

00.00 – 99.99 KAL. arasında kullanıcıların yaktığı kalorileri kaydeder

ÇALIŞTIRMA

Hızlı Başlat

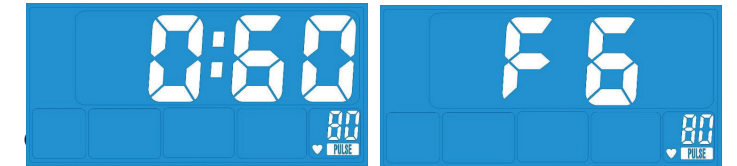
İstediğiniz an antrenmana başlamak için pedala basmaya başlayın. **TIME** (Zaman), **SPEED** (Hız), **DISTANCE** (Mesafe) ve **CALORIES** (Kaloriler) sıfırdan başlayarak sayılacaktır. Kullanıcı istenilen bir **ZAMAN**, **HIZ**, **MESAFE** ya da **KALORİ** bazında antrenman ayarlamak isterse, bu işlem pedala basmadan önce yapılır. **TIME** (Zaman) gösterimi yanıp sönecektir, **UP/DOWN** (Yukarı/Aşağı) düğmelerine basılarak bu ayar değiştirilir ve **MODE** (Mod) düğmesi kullanılarak farklı bir seçime değiştirilebilir. İstenilen bilgiler girildiğinde, pedala basmaya başlayın – Bilgiler ayardan itibaren geri sayılacaktır.



Recovery (Geri yükleme)

Antrenmanın herhangi bir anında geri yükleme düğmesine basılabilir. Basıldığında, kullanıcı ellerini sıkıca nabız sensörleri üzerine koyarak bilgisayarın 1 dakikadan geri saymasını sağlamalıdır.

Geri sayım bittiğinde, kullanıcıların geri yükleme düzeyi gösterilecektir, **F1-F6**. Hedef, kullanıcının gelişim için uygunluğunu belirten bu seviyeyi zamanla artırmaktır.



F1 Mükemmel

F2 Çok iyi

F3 İyi

F4 Tatmin edici

F5 Ortalama altında

F6 Zayıf

Pulse (Nabız)

Kullanıcı antrenman sırasında nabız hızını kaydedebilir. Bunun için, her iki avuç içinizi sıkıca gidonlardaki nabız sensörlerine koyun. Ardından, bilgisayar kullanıcıların geçerli kalp hızını gösterecektir.

Bu değer yardım amaçlıdır ve tıbbi amaçlar ya da karşılaştırmalar için kullanılamaz.

NOTLAR

- Yaklaşık 4 dakika hiçbir hareket algılanmazsa, bilgisayar kapanacaktır. Bir düğmeye basın ya da yeniden başlamak için pedala basın.
- Herhangi bir ön ayarlı değer sıfıra geldiğinde, kullanıcıyı uyarmak için bilgisayardan 8 kez "bip" sesi gelecektir. Bunu durdurmak için bir tuşa basın.
- Piller değiştirilirse tüm değerler sıfırlanacaktır.
- Bu bilgisayar, arkasına takılan 2 adet AA pille çalışır.
- Bilgisayar yanıt vermiyor ya da bir arıza veriyorsa, pilleri 1 dakika süreyle çıkarın ve tekrar takın.
- Hız ve mesafe Km veya kilometre olarak ayarlanmıştır vardır; 0 km ve Kilometre arasında geçiş yapmak mümkün değildir.



ИНДИКАТОРЫ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

- | | |
|-------------------------|-----------------------|
| A Сброс | E Обнулить все |
| B Восстановление | F Режим |
| C Вниз | |
| D Вверх | |

КНОПКИ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Total Reset (обнулить все)

Нажмите, чтобы обнулить значения всех параметров, включая дату и время.

Recovery (восстановление)

- Нажмите эту кнопку после тренировки, чтобы измерить скорость восстановления пульса.
- После завершения измерения нажмите эту кнопку еще раз, чтобы вернуться к предыдущему изображению.

Down (вниз)

Уменьшение значений **ВРЕМЕНИ**, **СКОРОСТИ**, **РАССТОЯНИЯ** и **КАЛОРИЙ**, а также даты и времени.

Mode (режим)

Подтверждение введенных значений.

Up (вверх)

Увеличение значений **ВРЕМЕНИ**, **СКОРОСТИ**, **РАССТОЯНИЯ** и **КАЛОРИЙ**, а также даты и времени.

Reset (сброс)

Сброс всех значений параметров.

ИНДИКАТОРЫ ПУЛЬТА УПРАВЛЕНИЯ

Scan (переключение)

Последовательное переключение между отображаемыми параметрами тренировки **ВРЕМЯ**, **СКОРОСТЬ**, **РАССТОЯНИЕ** и **КАЛОРИИ** с периодом около 6 секунд.



Temperature (температура)

Если тренажер простаивает около 4 минут, на экране отображается измеренная температура в комнате. Чтобы убрать температуру, нажмите кнопку **MODE** (режим) или начните тренировку.

Time (время)

Отсчет времени от 0,00 до 99,59. Также возможен обратный отсчет времени от введенного значения до 0,00.

RPM (об/мин)

Значение количества оборотов в минуту отображается в самой нижней части экрана. Приблизительно через каждые 6 секунд количество оборотов в этом поле сменяется скоростью, и наоборот.

Speed (скорость)

Текущая скорость работы от 0,00 до 99,9 км/ч или миль/ч.

Distance (расстояние)

Набранное расстояние от 0,00 до 99,99 км или миль.

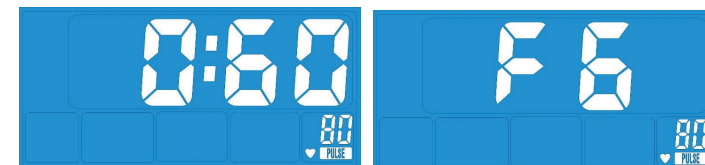
Calories (калории)

Истраченные калории от 00,00 до 99,99 **КАЛ**.

Восстановление

Вы можете нажать кнопку **RECOVERY** (восстановление) в любой момент во время тренировки. После этого крепко возьмитесь руками за датчики пульса; пульс измеряется в течение одной минуты.

После завершения обратного отсчета на дисплее отображается ваш уровень восстановления **F1-F6**. Целью тренировок является улучшение этого уровня, что соответствует улучшению состояния здоровья.



Уровень восстановления

- F1** Превосходно
- F2** Очень хорошо
- F3** Хорошо
- F4** Удовлетворительно
- F5** Ниже среднего
- F6** Бедные

Пульс

Во время тренировок можно измерить свой пульс. Для этого крепко возьмитесь руками за датчики пульса, расположенные на рукоятках тренажера. Измеренный пульс отображается на экране.

Величина пульса приводится только для справки и не может использоваться в медицинских целях.

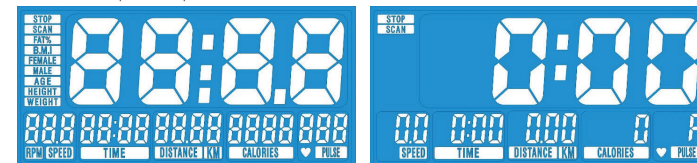
ПРИМЕЧАНИЯ

- В случае простоя тренажера в течение около 4 минут дисплей пульта управления выключается. Чтобы включить его, нажмите любую кнопку или начните крутить педали.
- Когда любой из заданных параметров достигнет нуля, раздается восьмикратный звуковой сигнал для привлечения внимания пользователя. Для выключения звука нажмите любую кнопку.
- После замены батареек все сохраненные параметры сбрасываются.
- Для работы пульта необходимы две батарейки типа AA, отсек для которых находится сзади.
- Если пульт не реагирует на нажатия кнопок или работает неправильно, выньте из него батарейки и вставьте их назад через одну минуту.
- Скорость и расстояние имеют предустановленные либо км или мили, это не возможно переключение между милями и километрами.

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Быстрое начало тренировки

Чтобы начать тренировку, просто крутите педали тренажера. Начнется отсчет с нуля **ВРЕМЕНИ/РАССТОЯНИЯ** и **КАЛОРИЙ**. Если необходимо, установите значение **ВРЕМЕНИ**, **СКОРОСТИ**, **РАССТОЯНИЯ** или **КАЛОРИЙ**, которого требуется достичь в ходе тренировки, перед тем как начать крутить педали. Вначале на экране мерцает значение в поле **TIME** (время). Установите требуемое время кнопками **UP/DOWN** (вверх/вниз), после чего нажмите кнопку **MODE** (режим), чтобы перейти к следующему параметру. После ввода всех параметров начинайте крутить педали. На дисплее начинается обратный отсчет параметров от введенных значений.





電腦功能

- A** Reset (復位)

B Recovery (復原)

C Down (減小)

D Up (增大)
- E** Total Reset (全部重設)

F Mode (模式)

按鈕的功能

Total Reset (全部重設)

按該按鈕可將所有值清零，包括日期和時間。

Recovery (復原)

- 鍛煉之後，可按該按鈕來測量使用者的復原率。
- 一旦完成，可再次按下以返回之前的顯示畫面。

Down (減小)

在設定 TIME (時間)、SPEED (速度)、DISTANCE (距離) 和 CALORIES (熱量) 或行事曆/時間時進行數值下調。

Mode (模式)

確認輸入的設定

Up (增大)

在設定 TIME (時間)、SPEED (速度)、DISTANCE (距離) 和 CALORIES (熱量) 或行事曆/時間時進行數值上調。

Reset (復位)

這用來將所有值復位。

電腦功能

Scan (掃描)

將每 6 秒鐘掃描不同的鍛煉資訊 (例如TIME (時間)、SPEED (速度)、DISTANCE (距離) 和 CALORIES (熱量) 一次。



Temperature (溫度)

如果機器閒置大約 4 分鐘，顯示幕將顯示室溫。要清除此資訊，請按 MODE (模式) 或開始踩腳踏板。

Time (時間)

時間顯示將從 0.00 計數到 99.59。時間也將從輸入的選項倒數至 0.00。

RPM (每分鐘轉數)

每分鐘轉數。這將顯示在螢幕最下方。顯示幕將在大約 6 秒後交替顯示此資訊和速度。

Speed (速度)

目前鍛煉速度將顯示為 – 0.00 至 99.9 KPH 或 MPH 之間的數值。

Distance (距離)

累積總距離在 0.00 – 99.99 Km 或英里之間。

Calories (熱量)

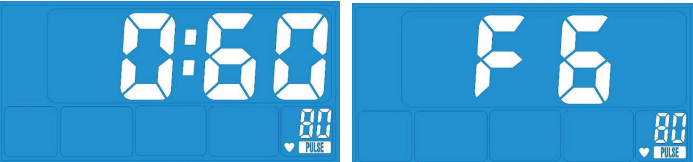
記錄使用者的熱量消耗在 00.00 – 99.99 卡路里之間。

Recovery (復原)

鍛煉期間可隨時按 RECOVERY (復原) 按鈕。一旦按下，使用者必須將雙手放在脈搏感測器上，電腦將從 1 分鐘開始倒數。

請勿將雙手從感測器移開，否則不會提供讀數。

一旦倒數完成，使用者的復原水準將顯示出來：F1-F6。其目的是逐步改善這一水準，該水準表示使用者的健康狀況在改善。



復原等級

- F1 極佳
- F2 非常好
- F3 良好
- F4 令人滿意
- F5 不滿意
- F6 较差的

Pulse (脈搏)

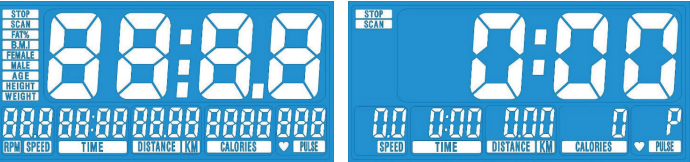
使用者可以在鍛煉期間記錄他們的脈搏率。要記錄脈搏率，請將雙手手掌緊貼位於扶手上的脈搏感測器。電腦就會顯示出使用者的目前心率

此讀數僅作指導，不得用於醫療目的或比較。

OPERATION (操作)

快速入門

隨時開始鍛煉，開始踩腳踏板。TIME (時間)、SPEED (速度)、DISTANCE (距離) 和 CALORIES (熱量) 將從零開始遞增。如果使用者希望設定想要的 TIME (時間)、SPEED (速度)、DISTANCE (距離) 或 CALORIE (熱量)，這將在踩踏板之前進行。TIME (時間) 顯示將閃爍，按下 UP/DOWN (增大/減小) 可改變此設定，使用 MODE (模式) 可修改到不同的選項。當輸入想要的資訊後，開始踩踏板 – 該資訊將從設定值開始倒數。



附注

- 如果在大約 4 分鐘裡沒有偵測到運動，電腦將關閉。按任何一個按鈕或開始踩踏板，以重新啟動。
- 當任何預設值到達零時，電腦將發出提示音 8 次，以提醒使用者。要停止，請按任意鍵。
- 如果更換電池，所有數值都將復位。
- 此電腦需要在後面安裝 2 節 AA 電池。
- 如果電腦沒有回應或似乎出現故障，則取下電池，等待 1 分鐘，然後將電池復位。
- 速度和距离都预设为公里或英里，无法于进行中切换英里或公里。



コンピュータの機能

- | | |
|-------------------------|-------------------------------|
| A Reset (リセット) | E Total Reset (完全リセット) |
| B Recovery (回復率) | F Mode (モード) |
| C Down (ダウン) | |
| D Up (アップ) | |

ボタン機能

Total Reset (完全リセット)

このボタンを押すと、日付や時間などのすべての数値がゼロにリセットされます。

Recovery (回復率)

- トレーニング後にこのボタンを押すと、ユーザーの回復率が測定されます。
- もう一度ボタンを押すと、前の表示に戻ります。

Down (ダウン)

このボタンを押すと、時間、速度、距離、カロリー、またはカレンダー/時間の設定を減らす(下げる)よう調節することができます。

Mode (モード)

入力設定を確定するために使用します。

Up (アップ)

このボタンを押すと、時間、速度、距離、カロリー、またはカレンダー/時間の設定を増やす(上げる)よう調節することができます。

Reset (リセット)

すべての数値をリセットする場合に使用します。

コンピュータ機能

Scan (スキャン)

(約) 6 秒毎に時間、速度、距離、カロリーなどの各トレーニング情報をスキャンします。



Temperature (温度)

マシンのアイドル状態が 4 分以上続くと、室温が表示されます。[MODE] (モード) を押すかペダルをこぎ始めると、この表示は消えます。

Time (時間)

時間は 0.00 から 99.59 までカウントされます。選択した入力値から 0.00 まで逆カウントすることもできます。

RPM

1 分あたりの回転数。これは画面の一番下に表示されます。約 6 秒間隔で、この表示と速度が交互に表示されます。

Speed (速度)

現在のトレーニング速度が表示されます (0.00 ~ 99.9 KPH または MPH)

Distance (距離)

距離が累計で表示されます (0.00 ~ 99.99 キロメートルまたはマイル)。

Calories (カロリー)

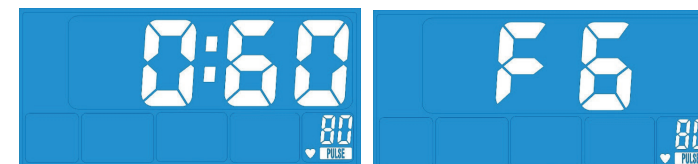
ユーザーが消費したカロリーを記録します (00.00 ~ 99.99 カロリー)。

Recovery (回復率)

エクササイズ中いつでも [RECOVERY] (回復率) ボタンを押すことができます。ボタンを押して、両手をパルス センサーにしっかりと置くと、コンピュータが 1 分からカウントダウンを開始します。

センサーから手を離すと、読み取り値が表示されません。

カウントダウンが完了したら、ユーザーの回復率 (F1-F6) が表示されます。これはユーザーのフィットネス レベルを示すもので、このレベルを徐々に上げていくことを目標にします。



回復率の各レベル

- F1 非常に良い
- F2 とても良い
- F3 良い
- F4 普通
- F5 平均以下
- F6 悪い

Pulse (脈拍)

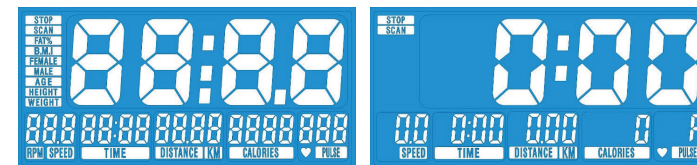
ユーザーはエクササイズ中に脈拍を計測することができます。脈拍を計測するには、ハンドルバーにあるパルスセンサーに両手の手のひらをしっかりと置きます。コンピュータにユーザーの現在の心拍数が表示されます。

この数値は参考値であり、医療目的や比較値として使用するものではありません。

操作

Quick Start (クイック スタート)

すぐにエクササイズを開始し、ペダルをこぎ始めることができます。時間、速度、距離、カロリーはゼロからカウントされます。お好みの時間、速度、距離、またはカロリーを設定する場合は、ペダルをこぎ始める前に設定します。TIME (時間) が点滅表示されたら、[UP] (アップ) または [DOWN] (ダウン) を押して、設定を変更します。他の項目の変更を行う場合は、[MODE] (モード) を使用して項目を切り替えます。お好みに合わせて情報を入力したら、ペダルをこぎ始めます。設定した数値からカウントダウンが開始します。



注意

- 約 4 分間動きが検知されない状態が続くと、コンピュータの電源は切れます。再開するには、いずれかのボタンを押すかペダルをこぎ始めます。
- いずれかのプリセットがゼロに達すると、そのことを知らせるためのビーブ音が 8 回鳴ります。いずれかのキーを押すとビーブ音は鳴り止みます。
- 電池を交換すると、すべての数値がリセットされます。
- このコンピュータには、単三電池が 2 個必要です (背面に設置)。
- コンピュータが応答しない場合や不具合がある場合は、1 分間電池を取り外し、入れ直してください。
- 速度と距離はキロメートルまたはマイルのいずれかにプリセットされ、それはマイルとキロメートルの間で切り替えることはできません。



- A** 위
- B** 회복
- C** 아래
- D** 모드
- E** 전체 리셋
- F** 리셋

버튼 기능

전체 리셋

이 버튼을 누르면 시간과 날짜를 포함한 모든 값이 0으로 리셋됩니다.

회복

운동 후 이 버튼을 누르면 사용자의 회복 속도를 측정할 수 있습니다.

측정이 완료된 후 버튼을 다시 누르면 이전 디스플레이로 되돌아갑니다.

아래

TIME(시간), SPEED(속도), DISTANCE(거리) 및 CALORIES(칼로리) 또는 달력/시간을 설정할 때 이 버튼을 누르면 값이 작아집니다.

모드

입력한 설정을 확인합니다.

위

TIME(시간), SPEED(속도), DISTANCE(거리) 및 CALORIES(칼로리) 또는 달력/시간을 설정할 때 이 버튼을 누르면 값이 커집니다.

리셋

모든 값을 리셋할 때 사용합니다.

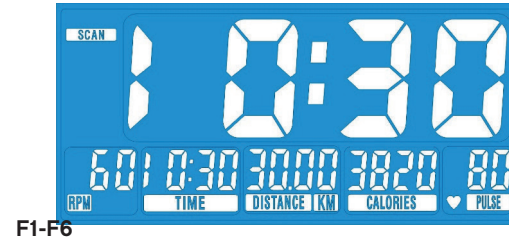
전체 리셋

이 버튼을 누르면 시간과 날짜를 포함한 모든 값이 0으로 리셋됩니다.

컴퓨터 기능

스캔

약 6초 간격으로 TIME(시간), SPEED(속도), DISTANCE(거리) 및 CALORIES(칼로리)와 같은 운동 정보가 번갈아가며 표시됩니다.



F1-F6

온도

기계가 약 4분간 유휴 상태일 경우 실내 온도가 표시됩니다. 온도 표시를 해제하려면 MODE(모드) 버튼을 누르거나 페달을 밟으십시오.

시간

시간은 0.00부터 99.59까지 카운트됩니다. 또한 원하는 시간을 입력하면 0.00까지 카운트다운됩니다.

RPM

분당 회전수. 이 정보는 화면의 가장 아래에 표시됩니다. 이 디스플레이에는 RPM과 속도가 약 6초마다 번갈아가며 표시됩니다.

속도

현재의 운동 속도가 0.00 – 99.9 KPH(또는 MPH)로 표시됩니다.

거리

총 거리가 0.00 – 99.99 Km(또는 마일)까지 누적됩니다.

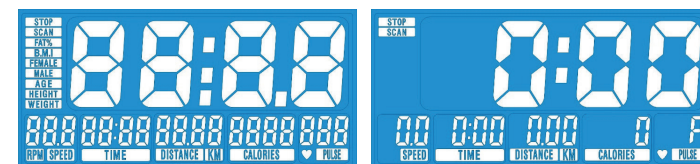
칼로리

사용자가 소모한 칼로리가 00.00 – 99.99 CAL로 기록됩니다.

조작

빠른 시작

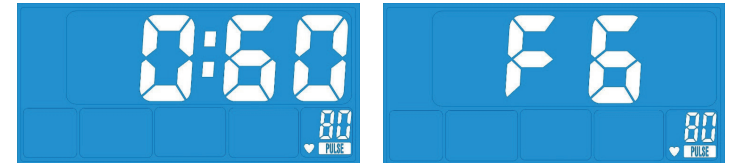
페달을 밝기 시작하면 언제든지 운동을 시작할 수 있습니다. TIME(시간), SPEED(속도), DISTANCE(거리) 및 CALORIES(칼로리)가 0부터 카운트됩니다. 운동 시 원하는 TIME(시간), SPEED(속도), DISTANCE(거리) 또는 CALORIES(칼로리)를 설정하려면 페달을 밝기 전에 미리 설정합니다. TIME(시간) 디스플레이가 깜박이면 UP/DOWN(위/아래) 버튼을 눌러 이 설정을 변경하고 MODE(모드) 버튼을 눌러 다음 선택으로 넘어갑니다. 원하는 정보를 입력했으면 페달을 밝기 시작합니다. 정보는 설정값부터 카운트다운됩니다.



회복

운동 중 언제라도 RECOVERY(회복) 버튼을 누를 수 있습니다. 이 버튼을 누른 후 사용자는 양손을 맥박 센서 위에 올려 놓고 움직이지 않아야 합니다. 컴퓨터가 1분부터 카운트다운합니다.

카운트다운이 끝나면 사용자 회복 수준(F1-F6)이 표시됩니다. 장기적으로 이 수준을 높이는 것이 목표입니다. 이는 사용자의 건강 상태가 좋아지고 있음을 의미합니다.



회복 등급

- F1 매우 우수
- F2 우수
- F3 양호
- F4 평균
- F5 평균 미만
- F6 불량한

맥박수

운동 중 사용자의 맥박수를 기록할 수 있습니다. 맥박수를 기록하려면 양 손바닥을 핸들에 위치한 맥박 센서 위에 올려 놓고 그대로 있습니다. 그러면 컴퓨터가 사용자의 현재 맥박수를 표시합니다.

참고사항

약 4분간 아무 동작도 감지되지 않으면 컴퓨터가 꺼집니다. 다시 시작하려면 아무 버튼이나 누르거나 페달을 밟으십시오.

사전 설정된 값이 0에 가까워지면 컴퓨터가 신호음을 8번 울려 사용자에게 알립니다. 이 신호음을 멈추려면 아무 버튼이나 누르십시오. 건전지를 교체하면 모든 값이 리셋됩니다.

이 컴퓨터는 AA 건전지 두 개를 사용하며, 뒷면에 장착됩니다.

컴퓨터가 반응을 보이지 않거나 고장난 것처럼 보이면 건전지를 뺀다가 1분 후에 다시 끼우십시오.

속도 및 거리가 킬로미터 또는 마일 중 하나에 미리 아르, 그것은 마일과 킬로미터 사이를 전환 할 수 없습니다.