



## ASTORIDE A4.0 BIKE

**UK:** RFE Europa Ltd. 8 Clarendon Drive, Wymbush, Milton Keynes, MK8 8ED.  
+44 (0)800 440 2459 / techsupport@rfeinternational.com

**Europe:** RFE Europa, Linprunstrasse 49, 80335 Munich, Deutschland.  
serviceeuropa@rfeinternational.com

**ES:** +34 800 600 816 / serviciotecnico@rfeinternational.com

**DE:** +49 (0)89 189 39 700 / techsupporteu@rfeinternational.com

**APAC** (excluding Australia): RFE Asia Pacific, 26F, 2608-2609, 1 Hung To Road, Kwun Tong, Kowloon, Hong Kong.

+852 34685027 / techsupportapac@rfeinternational.com

**Australia:** techsupportaustralia@rfeinternational.com

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

**USA:** RFE Sporting Goods Inc. 445 Plasamour Drive, Suite 1, Atlanta, GA 30324, USA.  
+1 (800) 215 6216 / techsupportusa@rfeinternational.com



# ASTORIDE A4.0 BIKE



## (EN) CAUTION

- The equipment is intended for home use only (HC). 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.
- 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.

## 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:**

- 1. 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.**
- 2. Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.**
- 3. Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and the like.**
- 4. Never drop or insert any object into any opening.**
- 5. Do not use outdoors. Household use only.**
- 6. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.**

**SAVE THESE INSTRUCTIONS.**

## (ES) PRECAUCIÓN

- Este equipo está diseñado únicamente para ser utilizado en el hogar (uso doméstico - clase C). 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.
- 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(los) estándar(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.

### ESPECIFICACIONES ELÉCTRICAS

**3V (2 pilas AA, 1.5 V )**

## 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:**

- 1. 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.**
- 2. 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.**
- 3. No se debe poner en marcha el aparato si las salidas de aire están bloqueadas. Estas se deben mantener sin pelusas, pelos u elementos obstructores similares.**
- 4. No se debe dejar caer ni introducir ningún objeto en ninguna abertura.**
- 5. No se debe utilizar en ambientes al aire libre. Está destinado únicamente al uso doméstico.**
- 6. No se debe operar donde se utilicen productos en aerosol (spray) o donde se administre oxígeno.**

**SE DEBEN GUARDAR ESTAS INSTRUCCIONES.**

## (FR) MISE EN GARDE

- Cet équipement est conçu pour un usage domestique uniquement (classe HC). 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.
- Veillez 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 120kg / 264.6lbs 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.

### CANICES-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.

## 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 :

1. 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.
2. Utiliser cet appareil uniquement selon l'usage prévu décrit dans ce manuel. Ne pas utiliser d'accessoires non recommandés par le fabricant.
3. 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.
4. Ne pas laisser tomber ni insérer d'objets dans toute ouverture.
5. Ne pas utiliser à l'extérieur. Usage domestique seulement.
6. Ne pas faire fonctionner où des produits en aérosol sont utilisés ou là où de l'oxygène est administré.

**CONSERVER SES CONSIGNES.**

## (DE) ACHTUNG

- Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch geeignet (Verwendungsklasse HC). 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.
- 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 Bremssystem 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.

## (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.
- 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 cabelo, 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: averte-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.

## (ZH) 警告

- 该设备仅供家庭使用(HC)。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。
- 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/或使用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。
- 非速度關聯訓練設備(制動系統與速度無關)

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。

## (JP) 注意

- 機器は家庭用として (HC) 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。
- 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ってください。ご使用前に、すべての警告と使用説明を読み、従ってください。
- 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、医師にみてもらってください。
- 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、湿気や埃から守ってください。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 以下の人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っ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。

(KO) 주의

- 본 장비는 가정용으로 제작되었습니다. 업체나 대어 서비스, 공공장소 등에서 사용해서는 안 됩니다.
- 매뉴얼에 명시된 방식으로만 장비를 활용해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전, 의사에게 문의하시기 바랍니다.
- 어린이와 애완동물이 절대 기기가 가까이 오지 않도록 합니다.
- 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. 소모품이 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 130 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.

(AR) تنبيه

- يُحظر استخدام (HC) الجهاز مخصص للاستخدام المنزلي فقط الجهاز في أي بيئة تجارية أو إجارية أو مؤسسية.
- لا تستخدم الجهاز إلا على النحو الموضح في هذا الدليل. استشر طبيبك قبل أداء أي برنامج تدريبي.
- احرص على إبعاد الأطفال والحيوانات الأليفة عن الجهاز طوال الوقت.
- احرص على وضع الجهاز على سطح مسطح ومستقر مع توفير مساحة خالية محيطية بالجهاز مقدارها 0.6 متر على الأقل.
- ارتدِ ملابس وأحذية التدريب المناسبة دومًا
- يمكن الحفاظ على مستوى 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.
- أبقِ الشعر والجسم والملابس بعيدة عن كل الأجزاء المتحركة.
- إذا شعرت خلال التدريب بالإغماء أو الدوخة أو الألم، فتوقف عن ممارسة التدريب فورًا واستشر طبيبك
- قد يؤدي الإفراط في التدريب إلى إصابات خطيرة أو الموت
- أبقِ الجهاز داخل المنزل، بعيدًا عن الرطوبة والتراب. لا تضع الجهاز في مرآب أو فناء مغطى، أو بالقرب من الماء
- إذا تركت أي من معدات الضبط بارزة، فقد تتداخل مع حركة المستخدم.
- ينبغي ألا يستخدم الجهاز سوى الأشخاص الذين لا يتجاوز وزنه 130 كجم / 286.6 رطلاً
- 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



(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/RVAR-10411SL\\_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVAR-10411SL_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver_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/RVAR-10411SL\\_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVAR-10411SL_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver_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/RVAR-10411SL\\_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVAR-10411SL_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver_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 Funkanlagentyp „Motorisiertes Laufband“ der Richtlinie 2014/53/EU entspricht. Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung ist unter der folgenden Internetadresse verfügbar: [https://library.rfeinternational.com/RVAR-10411SL\\_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVAR-10411SL_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver_EU_RED_DOC.docx)

(PT) Logótipo WEEE (REEE –resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos). Este símbolo num produto significa que o produto é abrangido pela Diretiva Europeia 2012/19/UE.

A marca nominativa e os logótipos Bluetooth® são marcas registadas detidas pela Bluetooth SIG, Inc. e qualquer utilização dessas marcas pela RFE International está sujeita a licença.

Frequência de operação do dongle de bluetooth = 10 MHz to 300 GHz e potência máxima de RF transmitida= 0.632 mW

Por este meio, a R.F.E International Ltd declara que o presente tipo de equipamento de rádio "Passadeira Motorizada" está em conformidade com a Diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE está disponível no seguinte endereço de Internet: [https://library.rfeinternational.com/RVAR-10411SL\\_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver\\_EU\\_RED\\_DOC.docx](https://library.rfeinternational.com/RVAR-10411SL_A4.0%20Cross%20Trainer%20-%20Silver_EU_RED_DOC.docx)

(ZH) 产品上的WEEE标志表示该产品符合欧盟指令2012/19/EU.

蓝牙®文字标志和徽标是由蓝牙SIG, Inc.拥有的注册商标, RFE International对这些标志的任何使用都是经过许可的。

在此, RFE international声明本产品符合指令2014/53/EU的基本要求和 其他相关规定。

(JP) WEEE ロゴ、製品上のこのシンボルは製品が欧州指令 2012/19/EU によってカバーされていることを意味します。

Bluetooth® ワードマークとロゴは、Bluetooth SIG, Inc. が所有する登録商標であり、RFE インターナショナルによるそのようなマークのどんな使用も許可を得ています。

この結果、RFE インターナショナルが、この製品が指令 2014/53/EU の本質的な必要条件と他の関連する規定に準拠していることを宣言しています。

(KO) WEEE 로고- 제품에 본 표시가 붙은 것은 해당 제품이 유럽 지침 2012/19/EU를 준수하고 있음을 뜻합니다.

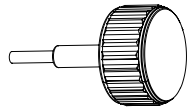
Bluetooth® 글자 마크와 로고는 Bluetooth SIG, Inc. 소유 등록상표이며 RFE 인터내셔널은 라이선스 계약에 따라 해당 마크를 사용합니다.

이에 따라 RFE 인터내셔널은 본 제품이 지침 2014/53/EU의 핵심 조건은 물론 기타 관련 조항을 준수함을 선포합니다.

(AR) الموجود على المنتج أن المنتج خاضع للتوجيه الأوروبي WEEE يُقصد بالشعار "2012/19/EU.

وشعاراتها علامات تجارية مسجلة مملوكة Bluetooth العلامة المكتوبة RFE وأي استخدام لهذه العلامات من طرف شركة Bluetooth SIG, Inc. لشركة. يجب أن يكون بموجب ترخيص منها International

العالمية أن هذا المنتج مطابق للمتطلبات الأساسية RFE وبناء عليه، تصرح شركة "2014/53" وتغيرها من الشروط ذات الصلة بالتوجيه



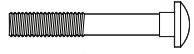
E4 x1



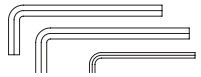
E2 x4



E3 x4



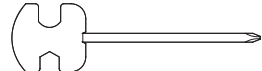
E1 x4



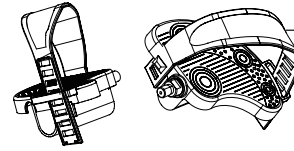
x1



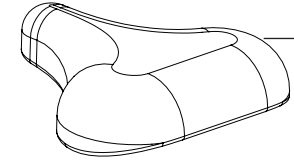
x1



x1



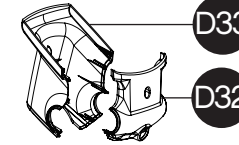
D29  
x1 set



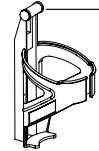
D30  
x1



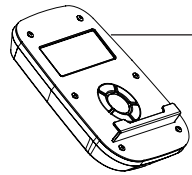
D31  
x1



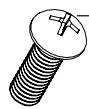
D33  
D32  
x1



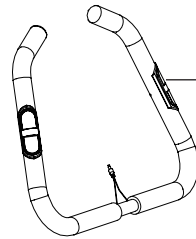
D34  
x1



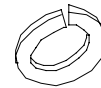
A  
x1



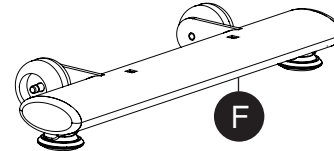
A1  
x4



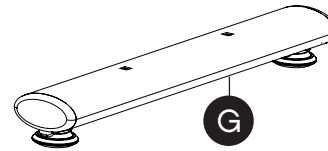
B  
x1



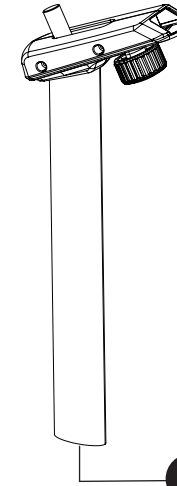
D35  
x4



F  
x1



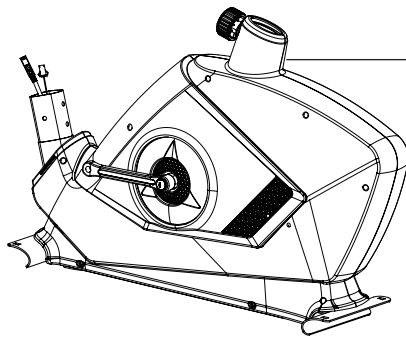
G  
x1



H  
x1



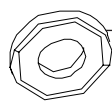
C  
x1



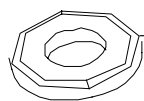
D  
x1



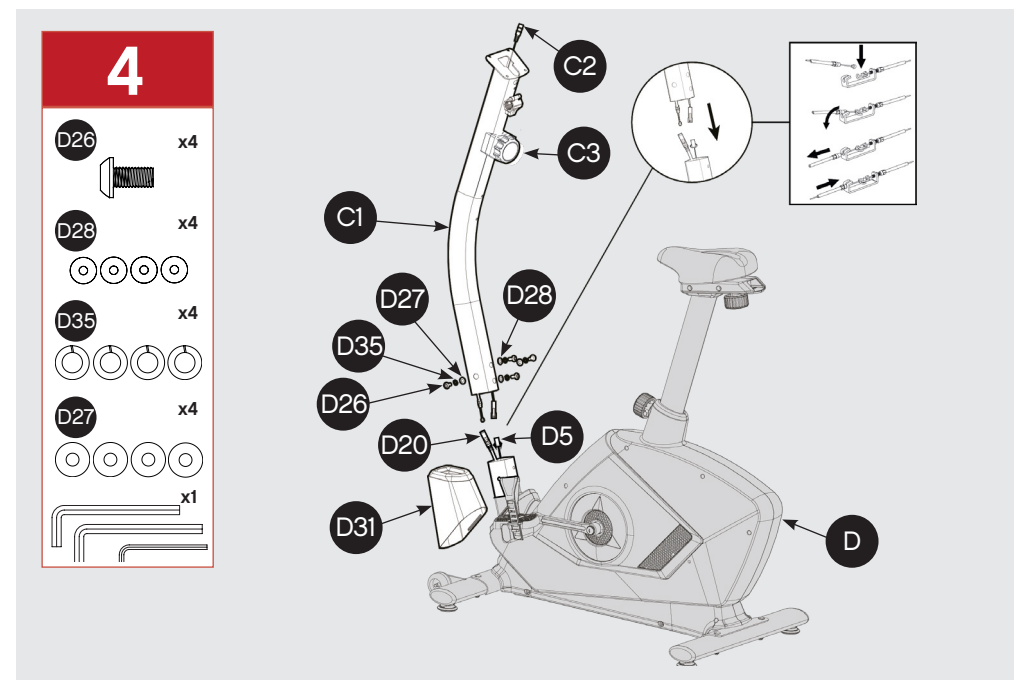
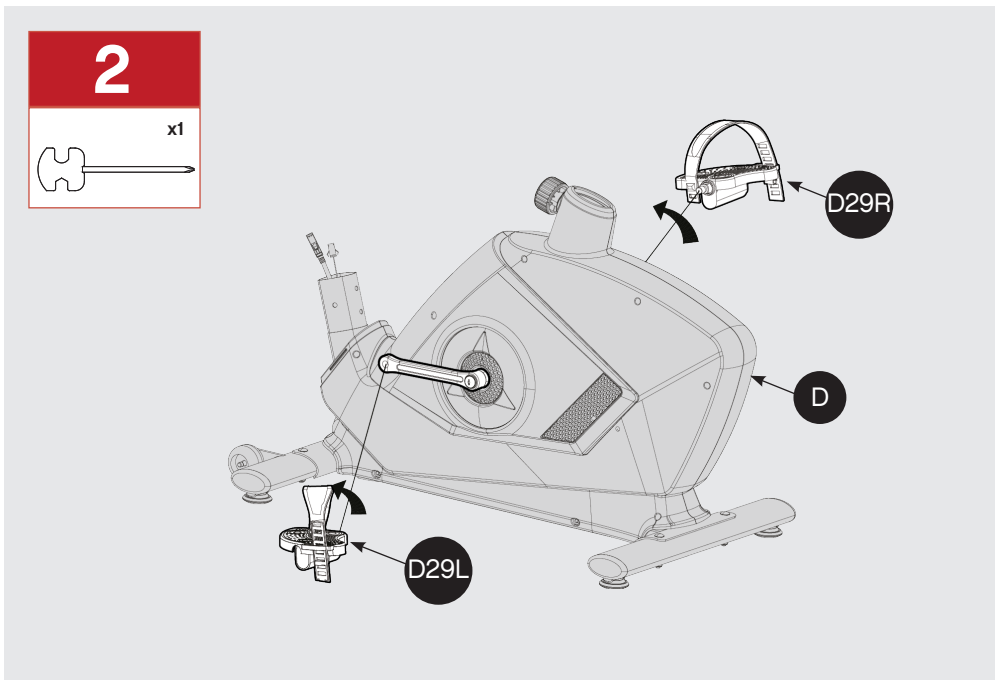
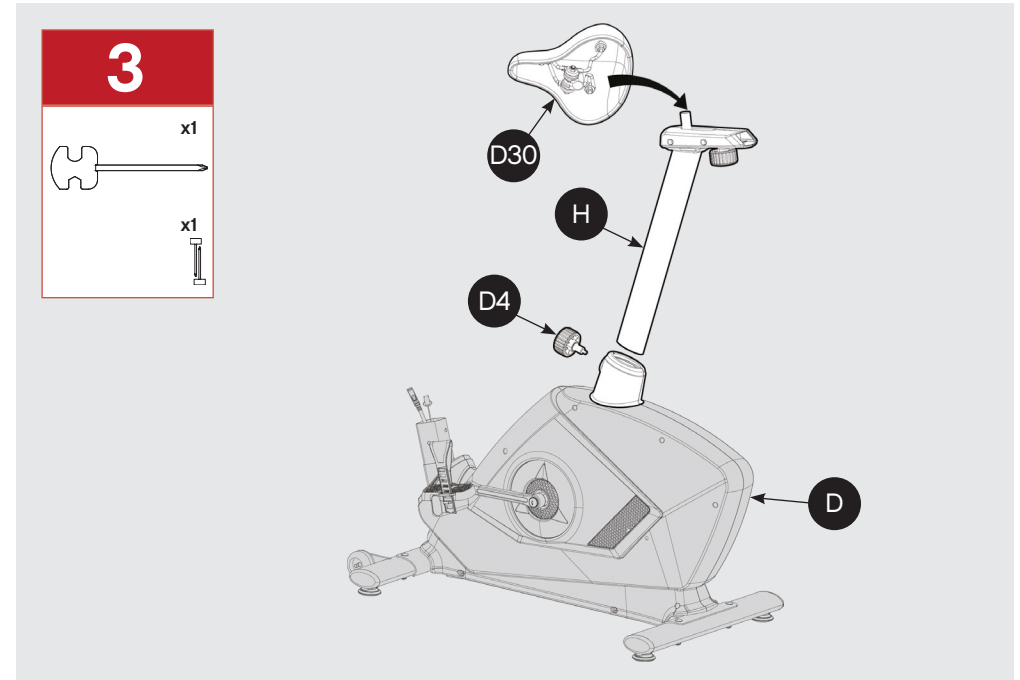
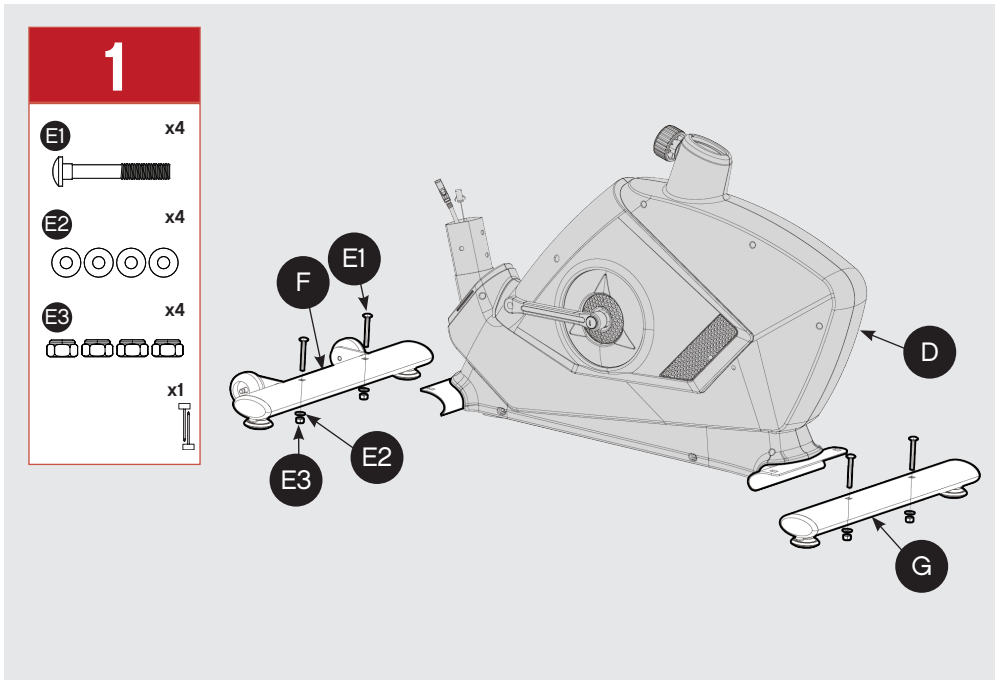
D26  
x4



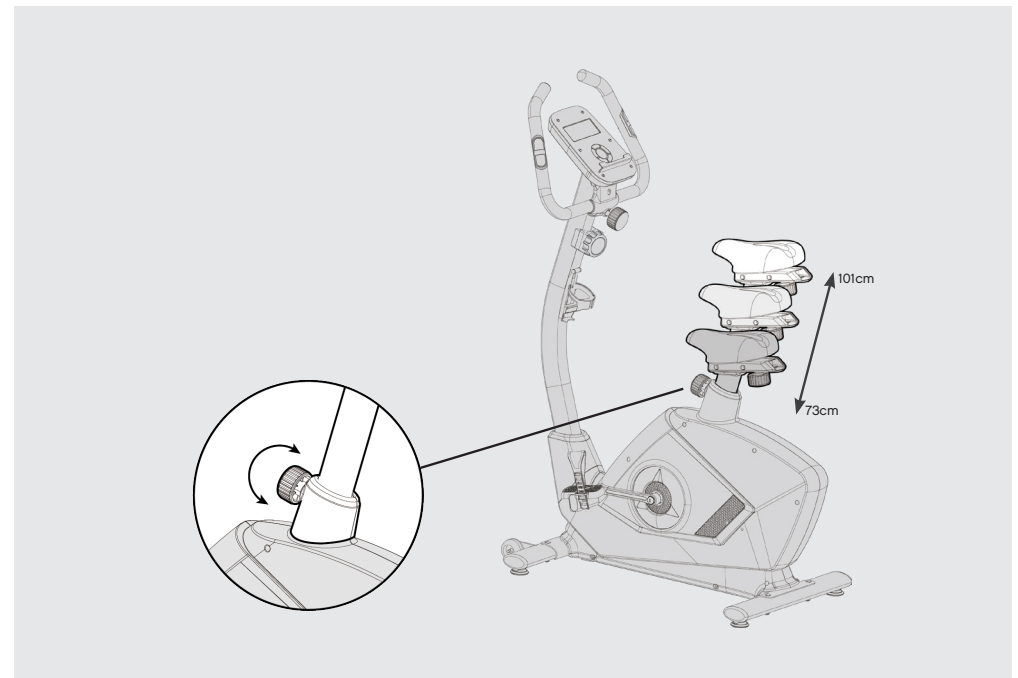
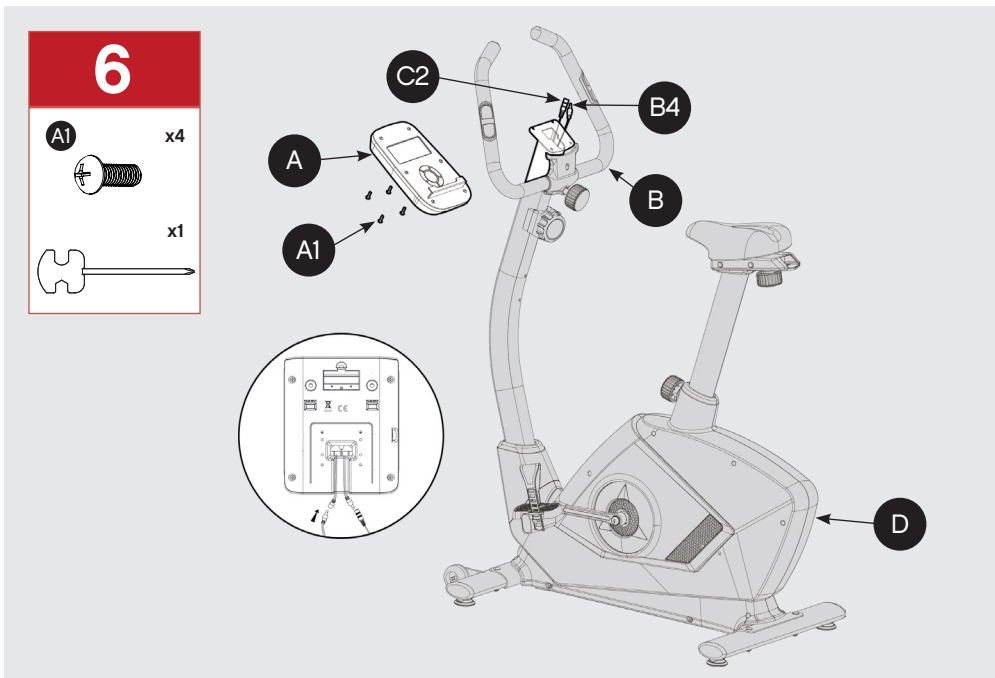
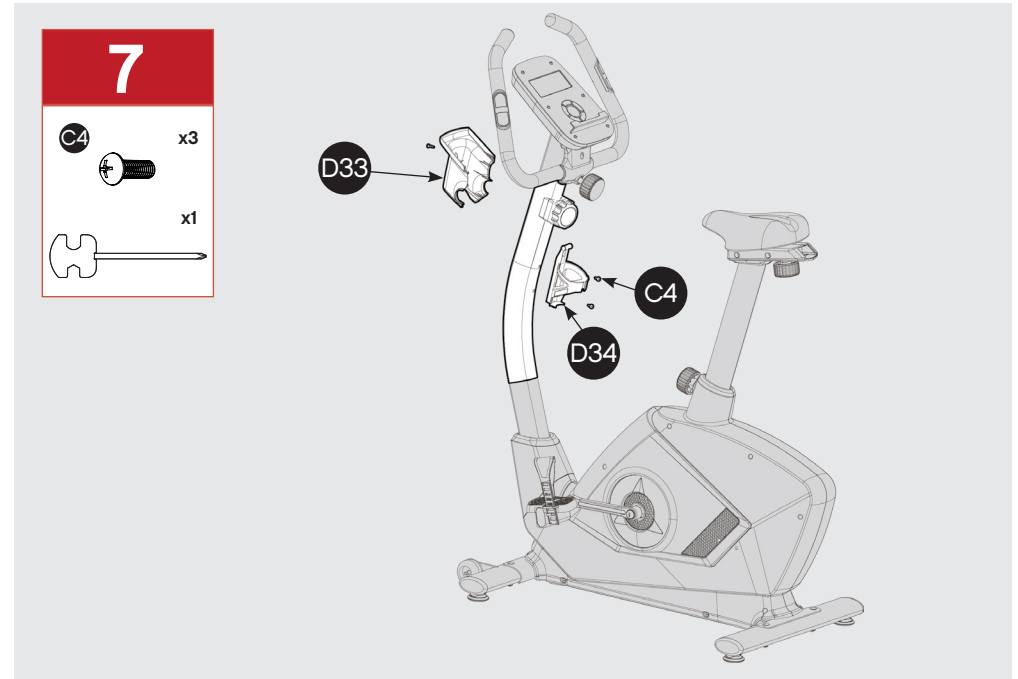
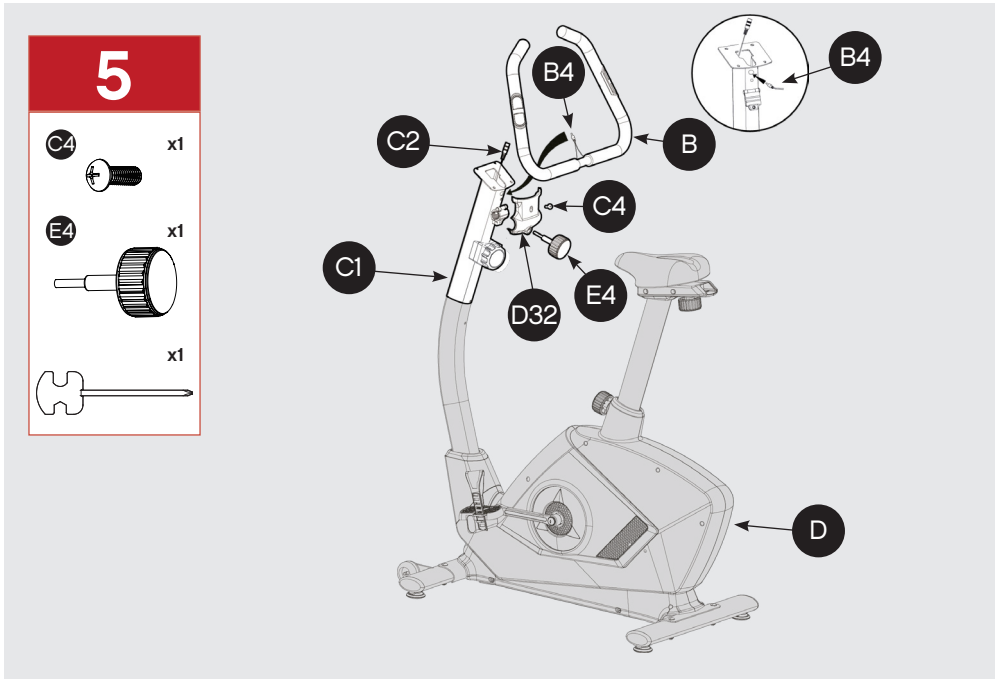
D27  
x2

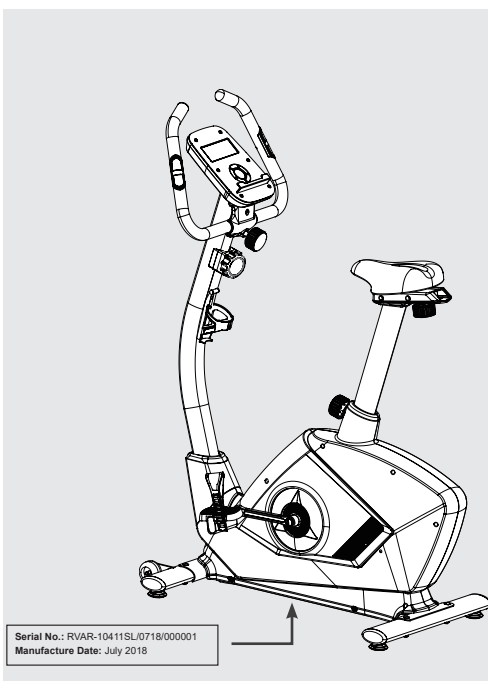
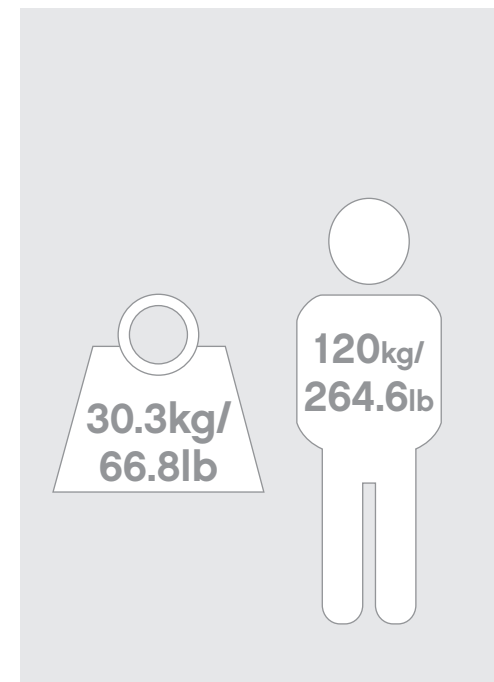
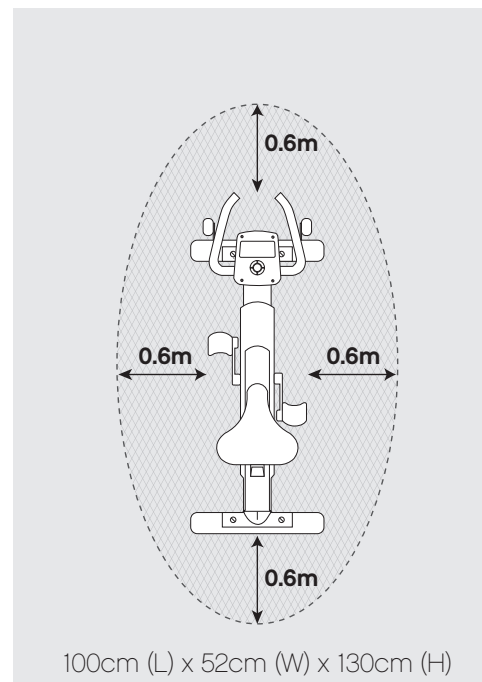
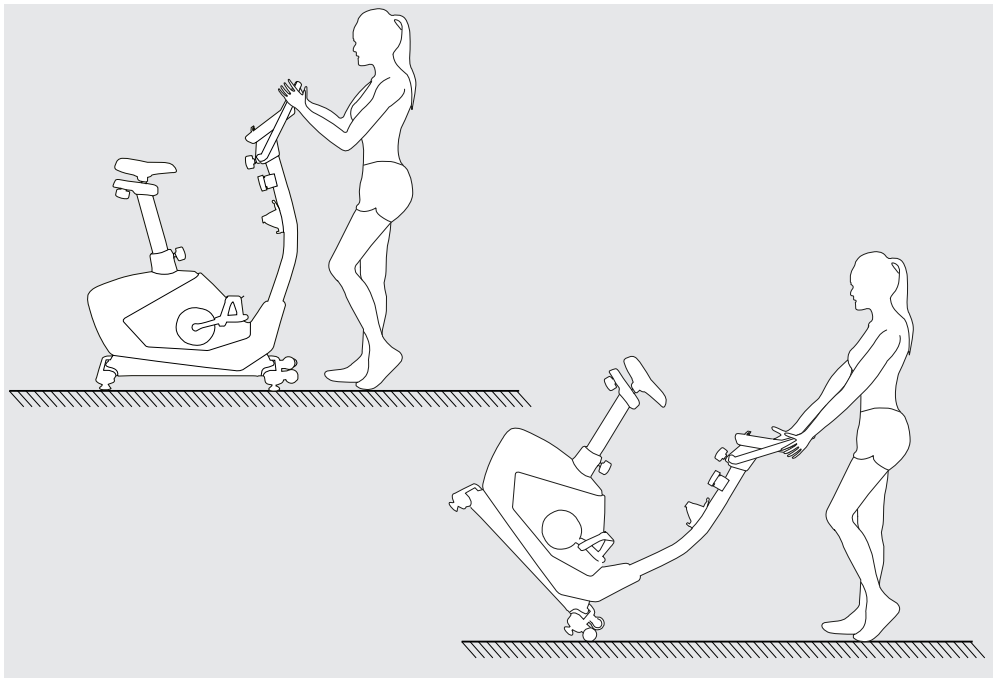


D28  
x2





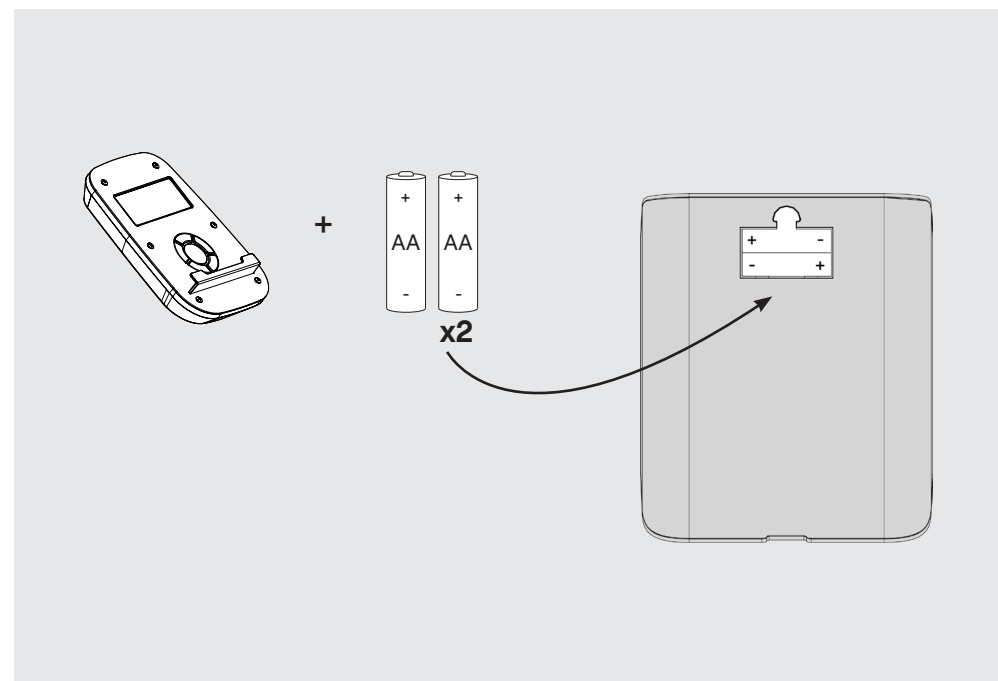


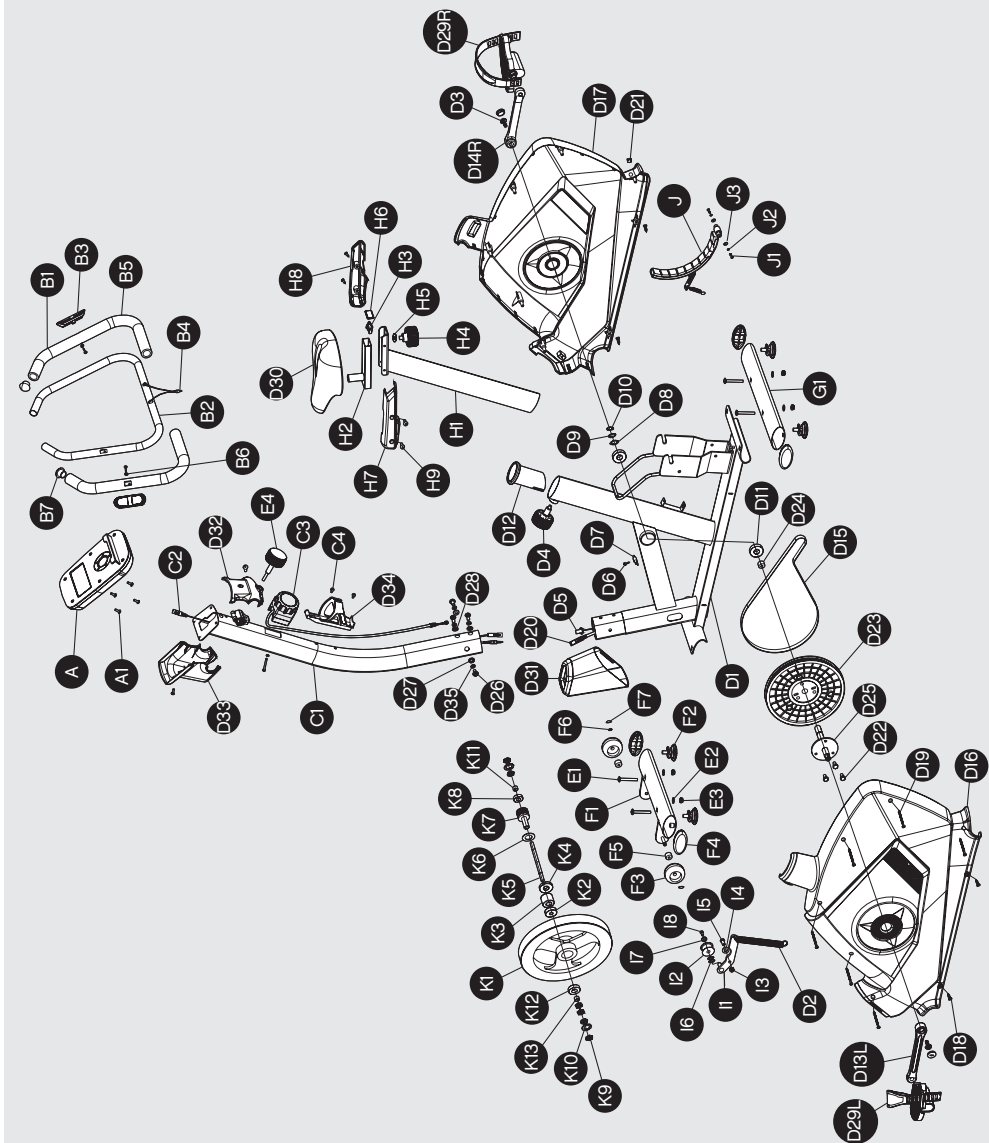


Product Registration and Support  
 Enregistrement des produits et assistance  
 Produktregistrierung und Unterstützung  
 Registrace produktu a podpora  
 Produktregistrering og support  
 Registro del producto y soporte  
 Registo e Apoio ao Produto  
 产品注册和支持  
 製品登録とサポート  
 제품 등록 및 지원  
 تسجيل المنتج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



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



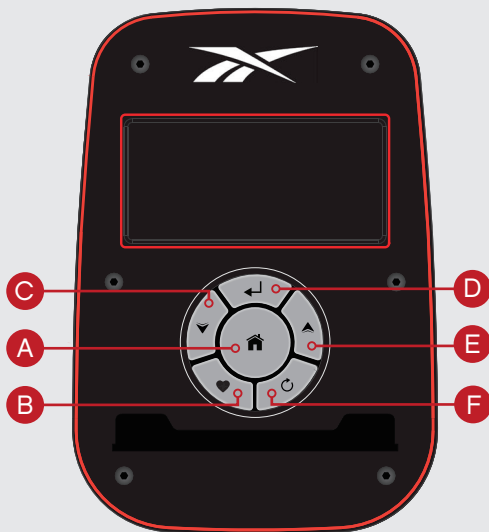


ITEM	DESCRIPTION	QTY.
A	Console	1 PCS
A1	Screw	4 PCS
B	Handlebar Set	1 SET
B1	Foam Grip	2 PCS
B2	Handlebar	1 PCS
B3	Hand Pulse	2 PCS
B4	Heart Rate Wire	1 PCS
B5	Screw	2 PCS
B6	Semi Washer	2 PCS
B7	End Cap	2 PCS
C	Handlebar Post Set	1 SET
C1	Handlebar Post	1 PCS
C2	Cable	1 PCS
C3	Tension Controller	1 PCS
C4	Screw	4 PCS
D	Main Frame Set	1 SET
D1	Main Frame	1 PCS
D2	Idler Spring	1 PCS
D3	Nylon	2 PCS
D4	Knob	1 PCS
D5	Wire	1 PCS
D6	Screw	1 PCS
D7	Sensor Bracket	1 PCS
D8	Wave Washer	1 PCS
D9	Flat Washer	1 PCS
D10	C Ring	1 PCS
D11	Bearing	2 PCS
D12	Clamp	1 PCS
D13	Left Crank	1 PCS
D14	Right Crank	1 PCS
D15	Belt	1 PCS
D16	Left Cover (Upper)	1 PCS
D17	Right Cover (Lower)	1 PCS
D18	Screw	4 PCS
D19	Screw	6 PCS
D20	Tension Controller (Lower)	1 PCS
D21	Cap	1 PCS
D22	Screw	3 PCS
D23	Pulley	1 PCS
D24	Bushing	1 PCS
D25	Axle Set	1 PCS
D26	Screw	4 PCS
D27	Flat Washer	2 PCS
D28	Semi Washer	2 PCS
D29	Pedals	1 SET
D30	Saddle	1 PCS
D31	Cap of Handlebar Post	1 PCS
D32	Front Cover Handlebar	1 PCS
D33	Rear Cover Handlebar	1 PCS
D34	Water Bottle Holder	1 PCS
D35	Spring Washer	4 PCS
E	Hardware Kit	1 SET
E1	Screw	4 PCS
E2	Flat Washer	4 PCS

ITEM	DESCRIPTION	QTY.
E3	Nut	4 PCS
E4	Knob of Handlebar	1 PCS
F	Front Stabilizer Set	1 SET
F1	Front Stabilizer	1 PCS
F2	Nap	4 PCS
F3	Roller	2 PCS
F4	End Cap	4 PCS
F5	Bushing	2 PCS
F6	C Ring	2PCS
F7	Nut	2 PCS
G	Rear Stabilizer Set	1 SET
G1	Rear Stabilizer	1 PCS
H	Seat Post Set	1 SET
H1	Seat Post	1 PCS
H2	Rail Tube	1 PCS
H3	Screw Bracket (Rail Tube)	1 PCS
H4	Knob of Seat	1 PCS
H5	Flat Washer	1 PCS
H6	End Cap	1 PCS
H7	Left Cover (Rail Tube)	1 PCS
H8	Right Cover (Rail Tube)	1 PCS
H9	Screw	4 PCS
I	Idler Set	1 SET
I1	Idler	1 PCS
I2	Jockey Wheel	1 PCS
I3	Nut	1 PCS
I4	Flat Washer	1 PCS
I5	Screw	1 PCS
I6	Wave Washer	2 PCS
I7	Flat Washer	1 PCS
I8	Screw	1 PCS
J	Magnet Set	1 SET
J1	Screw	2 PCS
J2	Spring Washer	2 PCS
J3	Flat Washer	2 PCS
K	Flywheel Set	1 SET
K1	Flywheel	1 PCS
K2	Bearing	1 PCS
K3	Single Bearing Set	1 PCS
K4	Bearing	1 PCS
K5	Flywheel Axe	1 PCS
K6	Flat Washer	1 PCS
K7	Pulley	1 PCS
K8	Bearing	1 PCS
K9	Nut	5 PCS
K10	Star Washer	2 PCS
K11	Bushing	1 PCS
K12	Bearing	1 PCS
K13	Bushing	1 PCS

## BUTTON FUNCTIONS

- A TOTAL RESET**  
Clears all values back to zero including the date and time.
- B RECOVERY**
  - Press to measure the users recovery rate.
  - Press again to return to the previous display.
- C DOWN**  
Press to make decreasing adjustments when setting **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES** or the calendar/time.
- D ENTER**  
To confirm input settings.
- E UP**  
Press to make increasing adjustments when setting **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES** or the calendar/time.
- F RESET**  
This is used to reset all values.



## COMPUTER FUNCTIONS

**SCAN:** Will scan through the different workout information such as **TIME**, **SPEED**, **DISTANCE** and **CALORIES** every 6 seconds.

**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.

**RECOVERY:** At any time during exercise **RECOVERY** can be pressed to check the users recovery level.

## 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** and **CALORIES** workout this is done before pedaling commences.

The **TIME** display will be flashing, press **UP/DOWN** to alter this setting and use **MODE** 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–F5. 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

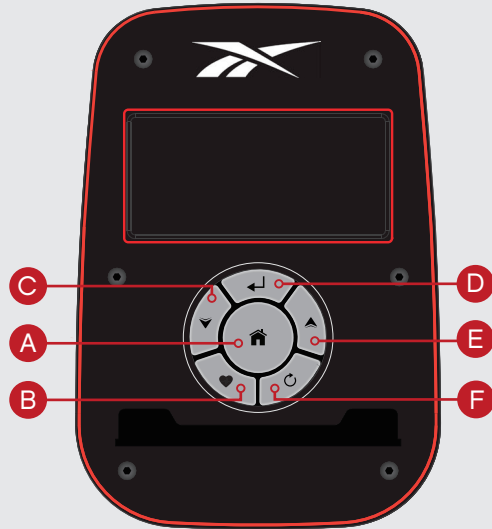
**PULSE:** The user can record their pulse rate during exercise. To do this place the palms of both hands securely on the pulse sensors located on the handlebars. The computer will then display the users current heart rate. This reading is a guide only and not to be used for medical purposes or comparisons.

## 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 1 minute and replace them.
- Speed and distance are preset to either Km or miles; it is not possible to switch between kilometres and miles.
- Non-rechargeable batteries are not to be recharged.
- Different types of batteries or new and used batteries are not to be mixed.
- Batteries are to be inserted with the correct polarity.
- Exhausted batteries are to be removed from the appliance and safely disposed of.
- If the appliance is to be stored unused for a long period, the batteries should be removed.
- The supply terminals are not to be short-circuited.

## FUNCIONES DE LOS BOTONES

- A TOTAL RESET (REINICIO TOTAL)**  
Púlselo para borrar todos los valores a cero incluyendo la fecha y hora.
- B RECOVERY (RECUPERACIÓN)**  
• 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.
- C DOWN (ABAJO)**  
Pulse para realizar ajustes disminuyendo al configurar la **HORA, VELOCIDAD, DISTANCIA y CALORÍAS** o la fecha/calendario.
- D MODE (MODO)**  
Para confirmar los ajustes introducidos
- E UP (ARRIBA)**  
Pulse para realizar ajustes aumentando al configurar **TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA y CALORÍAS** o la fecha/calendario.
- F RESET (RESTAURAR)**  
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).

**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 **RECOVERY** para comprobar el nivel de recuperación del usuario.

## FUNCIONAMIENTO

**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.

**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 - F5. 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

**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.

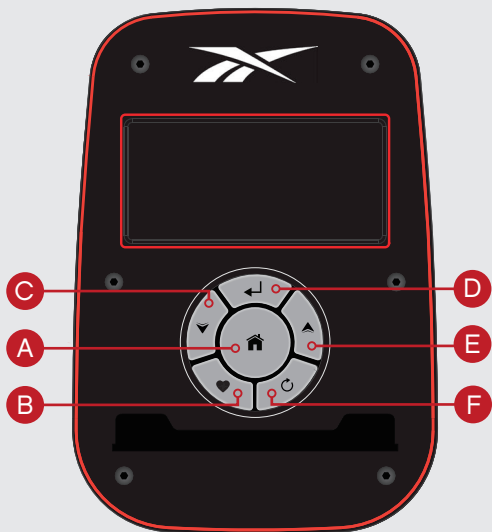
Esta lectura es únicamente una guía y no debe utilizarse para fines médicos o comparaciones.

### 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.
- Las pilas no recargables no deben recargarse.
- No deben mezclarse distintos tipos de pilas ni pilas nuevas con usadas.
- Las pilas deben colocarse teniendo en cuenta la correcta polaridad.
- Las pilas gastadas deben ser retiradas del aparato y desechadas de forma segura.
- Si el aparato ha de almacenarse sin usar durante un largo periodo de tiempo, las pilas deberán ser retiradas.
- Los bornes de alimentación no deben ser cortocircuitados.

## FONCTION DES TOUCHES

- A RÉINITIALISATION TOTALE**  
Appuyer pour remettre à zéro toutes les valeurs, y compris la date et l'heure.
- B 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.
- C BAS**  
Appuyer pour procéder à des ajustements décroissants lors du réglage des fonctions **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE** et **CALORIES** ou du calendrier/de l'horloge.
- D MODE**  
Pour confirmer les réglages effectués.
- E HAUT**  
Appuyer pour procéder à des ajustements croissants lors du réglage des fonctions **DURÉE**, **VITESSE**, **DISTANCE** et **CALORIES** ou du calendrier/de l'horloge.
- F 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).

**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**.

**RÉCUPÉRATION:** À tout moment durant la séance d'entraînement, l'utilisateur peut appuyer sur la touche **RÉCUPÉRATION** pour vérifier son taux de récupération.

## 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 à F5. 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

**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.

Il ne faut pas recharger des piles non rechargeables.

Il ne faut pas mélanger différents types de piles ou des piles neuves et usagées.

Respecter la polarité.

Les piles usagées doivent être retirées de l'appareil et mises au rebut conformément aux normes de sécurité.

En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, il convient de retirer les piles.

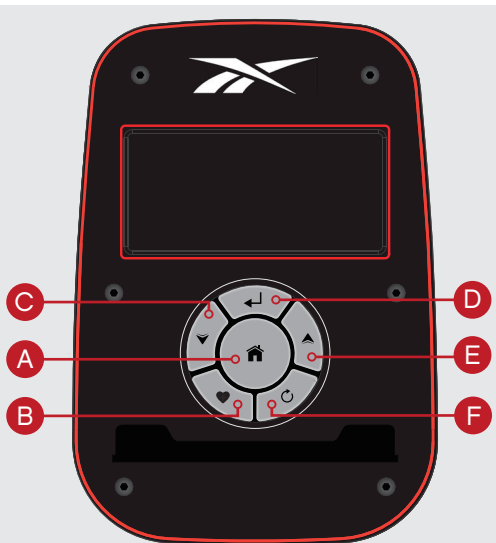
Les terminaux d'alimentation ne doivent pas être court-circuités..

## NOTE

- si aucun mouvement n'est détecté pendant environ 4 minutes, l'ordinateur s'éteint. Appuyer sur 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.
- Il ne faut pas recharger des piles non rechargeables.
- Il ne faut pas mélanger différents types de piles ou des piles neuves et usagées.
- Respecter la polarité.
- Les piles usagées doivent être retirées de l'appareil et mises au rebut conformément aux normes de sécurité.
- En cas de non-utilisation prolongée de l'appareil, il convient de retirer les piles.
- Les terminaux d'alimentation ne doivent pas être court-circuités..

## FUNZIONE DEI PULSANTI

- A RESET TOTALE**  
Premere per azzerare tutti i valori, incluse la data e l'ora.
- B 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.
- C DIMINUZIONE**  
Premere per effettuare la regolazione in diminuzione quando si fissano **TEMPO**, **VELOCITÀ**, **DISTANZA** e **CALORIE** oppure il calendario/ora.
- D MODALITÀ**  
Serve a confermare le impostazioni immesse
- E AUMENTO**  
Premere per effettuare la regolazione in aumento quando si fissano **TEMPO**, **VELOCITÀ**, **DISTANZA** e **CALORIE** oppure il calendario/ora.
- F 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).

**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 **RECOVERY** per verificare il livello di recupero dell'utente.

## 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.

**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 a F5. 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

**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.

## 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 pre-selezionato 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.

## TASTENFUNKTIONEN

### A ALLES ZURÜCKSETZEN

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

### B 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.

### C ABWÄRTS

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

### D MODUS

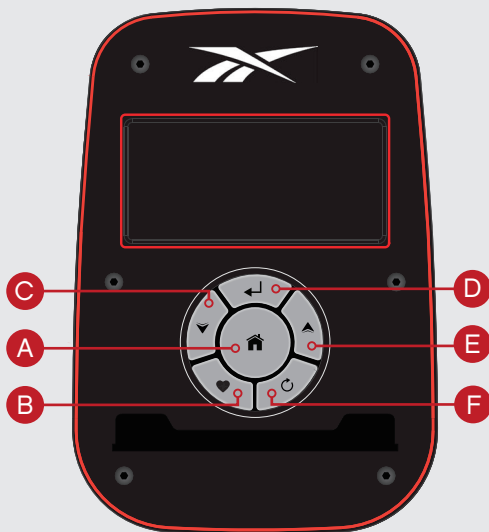
Drücken Sie diese Taste, um die eingegebenen Werte zu bestätigen.

### E AUFWÄRTS

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

### F 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.

**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.

**ERHOLUNG:** Sie können die **ERHOLUNGS**-Taste jederzeit während des Trainings drücken, um Ihren Erholungsstatus zu prüfen.

## 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 - F5** 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

**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.

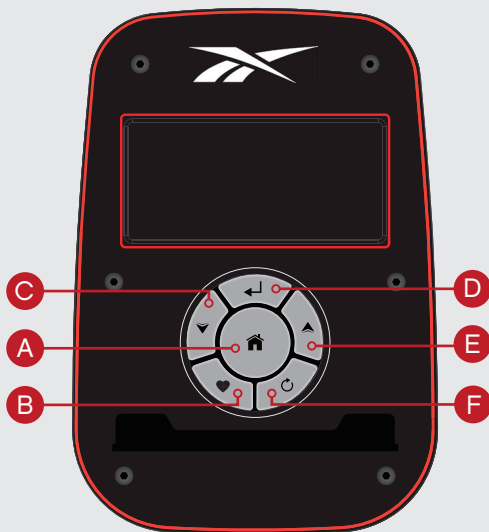
## HINWEISE

- 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.
- Nicht wiederaufladbare Batterien dürfen nicht wieder aufgeladen werden.
- Unterschiedliche Arten von Batterien bzw. neue und gebrauchte • Batterien dürfen nicht gemischt werden.
- Die Batterien müssen mit der richtigen Polarität eingelegt werden.
- Leere Batterien sollten aus dem Gerät entfernt und sicher entsorgt werden.
- Wenn das Gerät für längere Zeit eingelagert und nicht genutzt wird, sollten die Batterien entfernt werden.
- Die Versorgungsklemmen dürfen nicht kurzgeschlossen werden.



## FUNÇÕES DOS BOTÕES

- A TOTAL RESET (REPOSIÇÃO TOTAL)**  
Prima para colocar novamente todos os valores em zero, incluindo a data e hora.
- B 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.
- C DOWN (PARA BAIXO)**  
Prima para fazer ajustes decrescentes ao definir **TIME (TEMPO)**, **SPEED (VELOCIDADE)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** e **CALORIES (CALORIAS)** ou o calendário/hora.
- D MODE (MODO)**  
Para confirmar as definições de entrada.
- E UP (PARA CIMA)**  
Prima para fazer ajustes crescentes ao definir **TIME (TEMPO)**, **SPEED (VELOCIDADE)**, **DISTANCE (DISTÂNCIA)** e **CALORIES (CALORIAS)** ou o calendário/hora.
- F 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).

**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.

**RECOVERY (RECUPERAÇÃO):** A qualquer momento durante a sessão de exercícios, o botão **RECOVERY (RECUPERAÇÃO)** pode ser premido para verificar o nível de recuperação dos utilizadores.

## 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 – F5**. 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

**PULSAÇÃO:** 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.

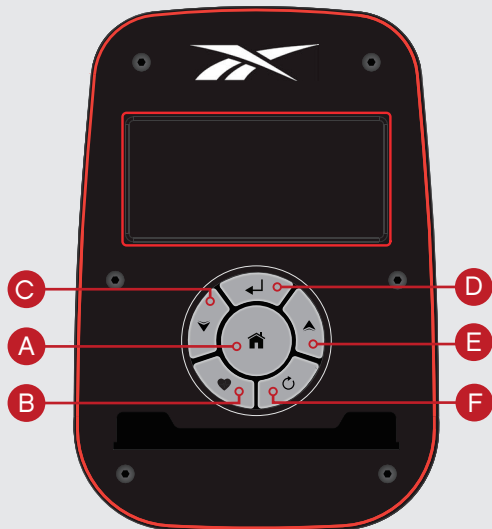
Esta leitura é apenas orientativa e não deve ser utilizada para fins médicos ou comparativos.

## 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.
- As pilhas não recarregáveis não devem ser recarregadas.
- Não devem ser utilizadas pilhas de diferentes tipos nem combinadas pilhas novas e usadas.
- As pilhas devem ser colocadas respeitando a respetiva polaridade.
- As pilhas gastas devem ser retiradas do aparelho e eliminadas de forma segura.
- Se o aparelho for armazenado sem ser utilizado durante um longo período de tempo, as pilhas devem ser removidas.
- Os terminais de alimentação não devem ser alvo de curtos-circuitos.

## ボタン機能

- A 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。
- B 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。
- C 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。
- D MODE (モード)**  
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。
- E 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。
- F 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。
- 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):** エクササイズ中に [RECOVERY] (回復率) を押すと、ユーザーの回復率を確認することができます。

## 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。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。
- 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 ~ F5) 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
- 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ためものではありません。

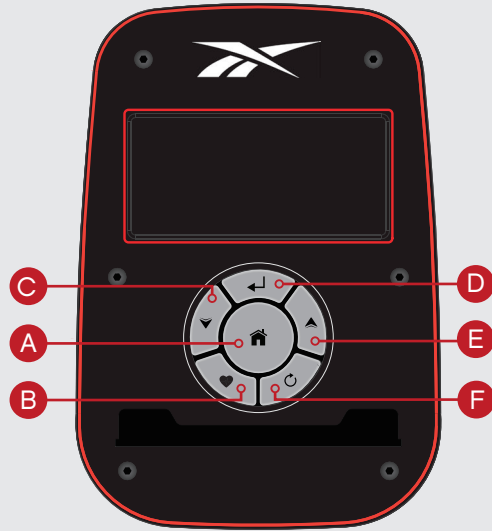
1. 充電式でない電池は再充電してはなりません。
2. 種類の違う電池や、新品の電池と使用済みの電池を混ぜて使用しないでください。
3. 電池はプラス、マイナスの極を正しく合わせて挿入してください。
4. 消耗した電池は装置から取り外し、安全に廃棄してください。
5. 装置を長期間、使用せずに保管する場合、電池を取り外してください。
6. 電源用端子を短絡させないでください。

### 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、そのことを知らるためのピープ音が 8 回鳴ります。いずれかのキーを押すとピープ音は鳴り止みます。
- ・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。

**버튼기능**

- A TOTAL RESET (총 재설정)**  
날짜와 시간 등 모든 입력 정보를 '0'으로 되돌립니다.
- B RECOVERY (회복)**  
이 버튼을 누르면 사용자의 회복 속도를 측정할 수 있습니다. 다시 한 번 더 누르면 이전의 화면으로 돌아갑니다.
- C DOWN (아래)**  
TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES 혹은 날짜나 시간 등을 설정할 때 수치를 줄이는 역할을 합니다.
- D ENTER (박히다)**  
입력한 설정치를 최종 확정합니다.
- E UP (위)**  
TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES 혹은 날짜나 시간 등을 설정할 때 수치를 늘리는 역할을 합니다.
- F RESET (리셋)**  
모든 입력 정보를 재설정할 때 사용합니다.



1. 충전용 건전지가 아닌 경우 충전이 안 된다.
2. 서로 다른 종류의 건전지를 같이 쓰거나 새 건전지와 헌 건전지를 섞어 사용할 수 없다.
3. 건전지를 올바른 방향으로 삽입한다.
4. 다 쓴 건전지는 제품에서 제거하여 안전하게 폐기한다.
5. 기기를 장시간 사용하지 않고 보관하는 경우, 건전지를 제거한다.
6. 전원 공급 장치가 합선되지 않도록 한다.

**참고사항**  
4분 동안 아무런 움직임이 감지되지 않으면 컴퓨터가 꺼집니다. 아무 버튼이나 누르거나 페달을 밟으면 컴퓨터가 다시 시작됩니다.

사전 설정값이 '0'에 도달하면 컴퓨터가 8차례 신호음을 보내어 상황을 알립니다. 이를 멈추게 하려면 아무 키나 누르면 됩니다.

건전지를 교체하면 모든 입력 정보가 재설정됩니다.

컴퓨터의 후면에 위치한 곳에 AA 건전지 2개를 넣어야 합니다.

컴퓨터가 반응하지 않거나 이상이 생긴 경우, 건전지를 1분 동안 빼냈다가 다시 끼우십시오.

속도와 거리는 킬로미터 혹은 마일로 사전 설정되어 있으므로 킬로미터와 마일을 변경하는 것은 가능하지 않습니다.

**컴퓨터 기능**

**SCAN (스캔):** TIME (시간), SPEED (속도), DISTANCE (먼 거리), CALORIES (칼로리) 와 같이 각기 다른 운동 정보를 매 6초마다 스캔합니다.

**TIME (시간):** 0.00에서 99.59까지 시간을 쟁니다. 입력한 시간에서 0.00까지 카운트다운 합니다.

**RPM:** 분당 회전수. 스크린 하단에 해당 정보가 나옵니다. 6 초 정도가 지나면 RPM과 속도가 번갈아 가며 뜹니다.

**SPEED (속도):** 현재 운동 속도가 0.00 - 99.9 (kmh 혹은 mph)로 뜹니다.

**DISTANCE (먼 거리):** 전체 운동 거리가 0.00 - 99.99 킬로미터 혹은 마일로 뜹니다.

**CALORIES (칼로리):** 소모한 칼로리가 0.00 - 99.99 칼로리로 뜹니다.

**RECOVERY (회복):** 운동 도중 어느 때건 RECOVERY 버튼을 눌러 사용자의 회복 상태를 확인할 수 있습니다.

**조작순서**

**QUICKSTART(빠른 시작):** 운동을 시작하려면 어느 때건 페달을 밟으면 됩니다. TIME (시간), SPEED (속도), DISTANCE (먼 거리), CALORIES (칼로리)가 '0'에서 시작하여 수치가 올라갑니다. 원하는 TIME (시간), SPEED (속도), DISTANCE (먼 거리), CALORIES (칼로리)에 맞게 운동하고 싶다면, 페달을 밟기 시작하기 전에 설정해야 합니다.

TIME (시간) 화면이 번쩍일 때 UP/DOWN (위/ 아래) 버튼을 눌러 설정 내용을 변경하고 MODE 버튼을 눌러 다른 선택사항으로 넘어가면 됩니다. 원하는 정보가 입력되고 나면 페달을 밟으면 됩니다. 정해진 수치에서 카운트다운이 시작됩니다.

**RECOVERY (회복):** 운동 도중 어느 때건 회복 버튼을 누를 수 있습니다. 버튼을 누른 후 맥박 센서에 두 손을 올려두면 컴퓨터가 1분에서부터 카운트다운을 시작합니다.

카운트다운이 끝나면 사용자의 회복 상태가 화면에 F1 에서 F5로 나타납니다. 이는 회복 상태를 향상시켜 결국은 사용자의 운동 능력을 개선하고자 하는데 목적이 있습니다.

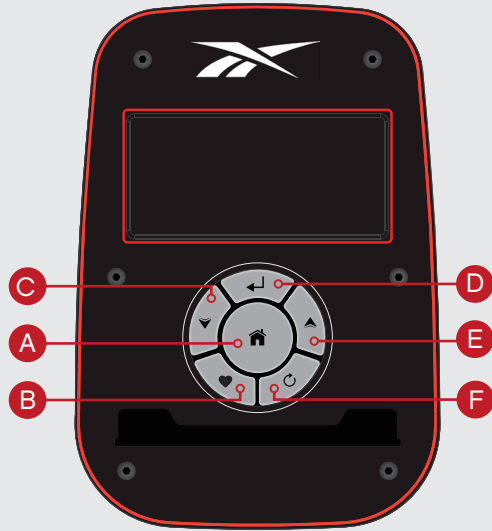
**RECOVERY GRADE (적정회복등급):**

- F1 탁월
- F2 아주 양호
- F3 양호
- F4 만족
- F5 평균 이하

**PULSE (펄스):** 운동 도중 사용자의 맥박을 측정할 수 있습니다. 이를 위해 핸들바에 있는 맥박 센서에 두 손바닥을 단단히 올려두면 됩니다. 컴퓨터 화면에 사용자의 현재 심박수가 뜹니다. 표시된 수치는 참조용으로만 사용하되, 의료용이나 비교 목적으로 사용해서는 안됩니다.

### 按鈕的功能

- A TOTAL RESET (全部重設)**  
按該按鈕可將所有值清零，包括日期和時間。
- B 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。
- C 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。
- D MODE (模式)**  
確認輸入的設定
- E 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。
- F 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。

**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):** 鍛煉過程中可隨時按下 RECOVERY (復原)，已檢查使用者的復原水準。

### OPERATION (操作)

**快速入門:** 隨時開始鍛煉，開始踩腳踏車。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。

**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 - F5。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

**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。

1. 非充电电池不允许充电。
2. 不同型号的电池或新旧电池不能混合使用。
3. 电池要按正确的极性插入。
4. 用完的电池要从设备中取出并安全处理。
5. 如果器具要长期存放而不使用，则应将电池取出。
6. 供电端子不得短路。

#### 附注

- 如果在大约 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。
- 速度和距離都預設為公里或英里之間進行切換英里和公里數，這是不可能的。