

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν ξεκινήσετε την προπόνηση.

- Πριν από την πρώτη σας εκπαίδευση, εξοικειωθείτε με όλες τις διαθέσιμες λειτουργίες και ρυθμίσεις για τη συσκευή.
- Ορισμένα μέρη της συσκευής ενδέχεται να διαβρωθούν. Επομένως, δεν είναι σκόπιμο να αφήσετε τη συσκευή σε δωμάτιο με υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία. Προσέξτε να μην αφήσετε τη συσκευή (ιδίως εσωτερικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα) να εκτίθεται σε νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται για εκπαίδευση ενηλίκων και ΔΕΝ είναι παιχνίδι. Εάν επιτρέπετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν κατά τη διακριτική σας ευχέρεια, πρέπει να τους παρέχετε οδηγίες κατάλληλης χρήσης και να διασφαλίζετε τη συνεχή παρακολούθηση.
- Δεν πρόκειται για θεραπευτική συσκευή.
- Κατά τη λειτουργία μπορεί να ακουστεί ελαφρύς θόρυβος, λόγω της αδράνειας του σφόνδylου που προκαλείται από τη δομή. Δεν επηρεάζει τη λειτουργία της συσκευής. Για ποδήλατα γυμναστικής και ελλειπτικά εκπαιδευτές, τυχόν πιθανοί θόρυβοι που ακούγονται κατά την περιστροφή των πεντάλ προς τα πίσω συμβαίνουν για τεχνικούς λόγους και δεν έχουν αρνητικές συνέπειες.
- Οι εκπομπές θορύβου είναι μεγαλύτερες όταν φορτώνονται.
- Πριν από κάθε προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι οι προστατευτικές συσκευές λειτουργούν και οι συνδέσεις μπουλονιών και βυσμάτων είναι σφιχτές.
- Φοράτε κατάλληλα (αθλητικά) παπούτσια κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συσκευή πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από έναν ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε βοήθεια από έναν πιο έμπειρο άτομο.

- Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ περιέχει όλα τα αναφερόμενα στοιχεία και εάν κανένα από τα εξαρτήματα δεν υπέστη ζημιά κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν κάποια ανταλλακτικά ή έχετε άλλες κρατήσεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Ρίξτε μια ματιά στα σχέδια και τις επεξηγήσεις και ακολουθήστε το εγχειρίδιο συναρμολόγησης κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τη χρήση των εργαλείων και των ανταλλακτικών.

- Θυμηθείτε να διατηρείτε το περιβάλλον σας ασφαλές. Μην αφήνετε τα εργαλεία και τα μέρη να κινούνται στο χάος. Θυμηθείτε ότι τα πλαστικά φύλλα και οι σακούλες ενέχουν κίνδυνο ασφυξίας για μικρά παιδιά
- Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που είναι απαραίτητα για ένα συγκεκριμένο βήμα στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης εμφανίζονται σε εικόνες και περιλαμβάνονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που αναφέρονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
- Μην σφίγγετε τα μέρη εντελώς κατά τη διάρκεια των πρώτων σταδίων της συναρμολόγησης. Σφίξτε τις συνδέσεις αφού όλα τα εξαρτήματα τοποθετηθούν και τοποθετηθούν σωστά.
- Ο κατασκευαστής μπορεί να έχει συναρμολογήσει ορισμένα εξαρτήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση ανταλλακτικών πλην εκείνων που παράγονται από τον κατασκευαστή ακυρώνει την εγγύηση. Ανταλλακτικά από άλλους προμηθευτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για επισκευές μετά την περίοδο εγγύησης.



Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για να την προστατεύει από τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά. Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από μη επεξεργασμένο υλικό και μπορεί να ανακυκλωθεί. Πετάξτε τα υλικά σε κατάλληλους χρωματικούς περιέκτες για επιλεκτική συλλογή απορριμμάτων.

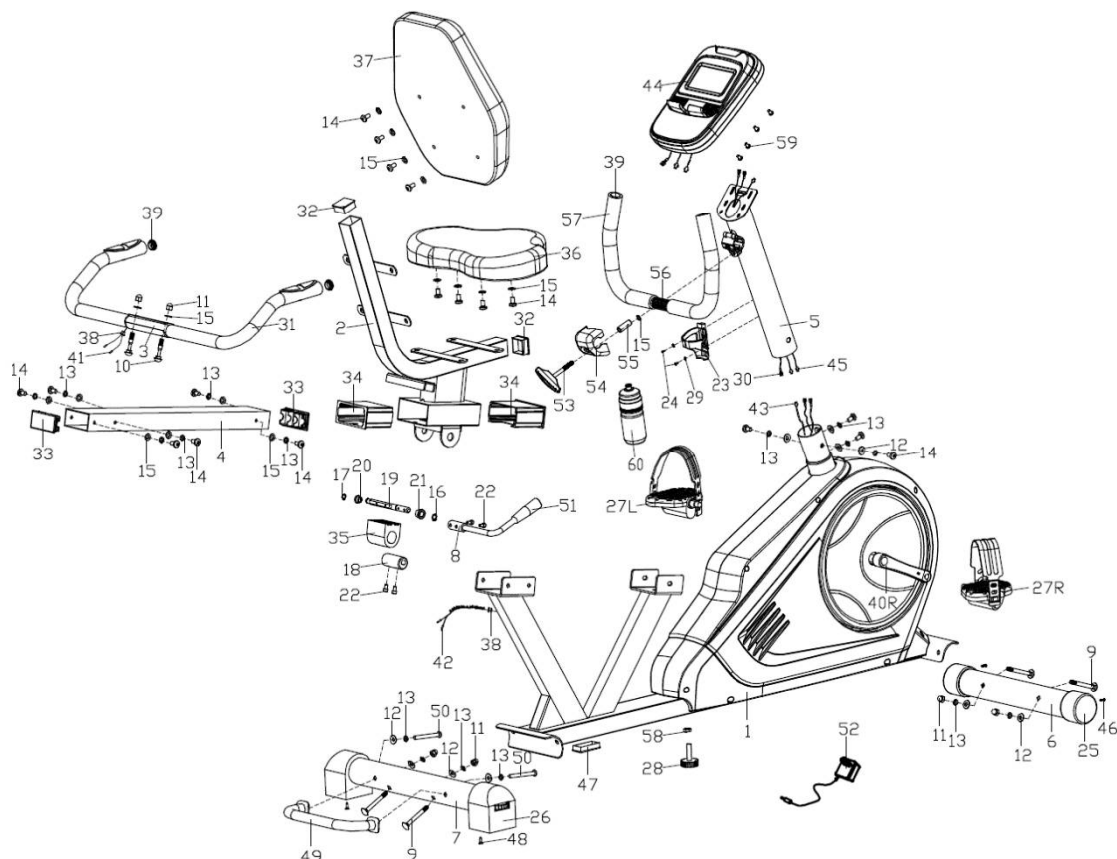


Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στα οικιακά απόβλητα. Επιστρέψτε τα στο σημείο πώλησης ή σε ειδικό κέντρο ανακύκλωσης.

Ο χρησιμοποιημένος ηλεκτρικός εξοπλισμός (συμπεριλαμβανομένου του υπολογιστή και του τροφοδοτικού) είναι ανακυκλώσιμοι. Μην τα πετάτε με οικιακά απορρίμματα, καθώς ενδέχεται να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Μπορείτε να συμβάλλετε ενεργά στην αειφόρο χρήση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα κέντρο ανακύκλωσης για χρησιμοποιημένες ηλεκτρικές συσκευές.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΕΛΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα άλλα από αυτά που παρέχονται από τον κατασκευαστή.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα κατά τη συναρμολόγηση και χρησιμοποιήστε εργαλεία που παρέχονται με το προϊόν. Προετοιμάστε επαρκή χώρο για τη λειτουργία συναρμολόγησης. Συνιστάται η συναρμολόγηση του προϊόντος με άλλο άτομο λόγω του βάρους ορισμένων στοιχείων.

ΒΗΜΑ 1.

Στερεώστε τη λαβή χειρισμού (49) στο πίσω πλαίσιο (7) με εξαγωνικά μπουλόνια (50), ροδέλες ελατηρίου (13) και καμπύλες ροδέλες (12).

Στερεώστε την πίσω (7) και την μπροστινή βάση (6) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας μπουλόνια (9), ροδέλες ελατηρίου (13), καμπύλες ροδέλες (12) και παξιμάδια (58).

Βιδώστε το κουμπί ρύθμισης (28) με το παξιμάδι (58) στο κύριο πλαίσιο (1).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφαιρέστε τυχόν πλαστικά ή χαρτόνια ασφαλείας πριν από τη συναρμολόγηση.

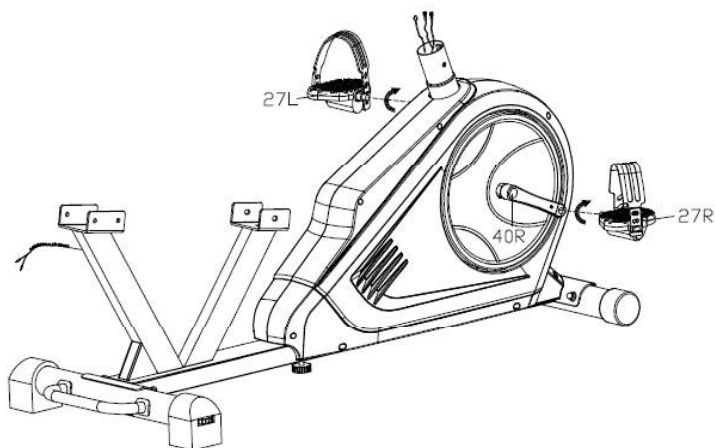
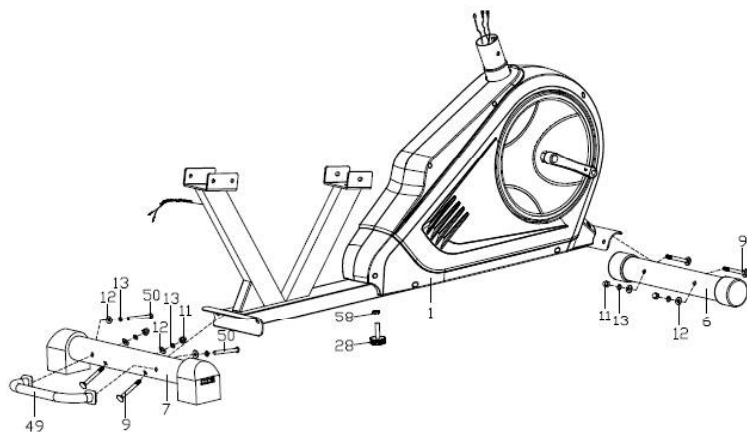
ΒΗΜΑ 2.

Βιδώστε το αριστερό και το δεξί πεντάλ

(27L / R) προς τη μανιβέλα (40L / R). Βιδώστε το δεξιό μπουλόνι πεντάλ (27R) δεξιόστροφα.

Βιδώστε το αριστερό πεντάλ (27L) αριστερόστροφα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Το δεξί πεντάλ φέρει την ένδειξη «R» και το αριστερό πεντάλ φέρει την ένδειξη «L».



ΒΗΜΑ 3.

Συνδέστε τα καλώδια καρδιακού ρυθμού (45) στα καλώδια σύνδεσης (42) και το καλώδιο υπολογιστή (30) στο καλώδιο σύνδεσης υπολογιστή (43).

Χρησιμοποιήστε εξαγωνικά μπουλόνια (14), ροδέλες ελατηρίου (13) και καμπύλες ροδέλες (12) για να βιδώσετε το στήριγμα τιμονιού (5) στο κύριο πλαίσιο (1).

ΒΗΜΑ 4.

Στερεώστε τη λαβή τιμονιού (56) στο στήριγμα τιμονιού (5) με τη λαβή ρύθμισης γωνίας τιμονιού (53), το κάλυμμα τιμονιού (54), το διαχωριστικό (55) και επίπεδη ροδέλα (15) όπως φαίνεται στην εικόνα.

Συνδέστε τα καλώδια καρδιακού ρυθμού (45) και το καλώδιο υπολογιστή (30) που προεξέχουν από

το τιμόνι του τιμονιού (5) στα σχετικά καλώδια του υπολογιστή (44). Στερεώστε τον υπολογιστή (44)

στο στήριγμα του τιμονιού (5) χρησιμοποιώντας βίδες διασταυρούμενης κεφαλής (59).

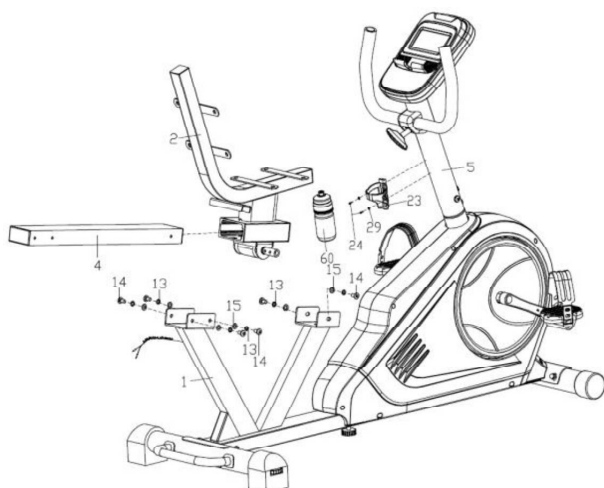
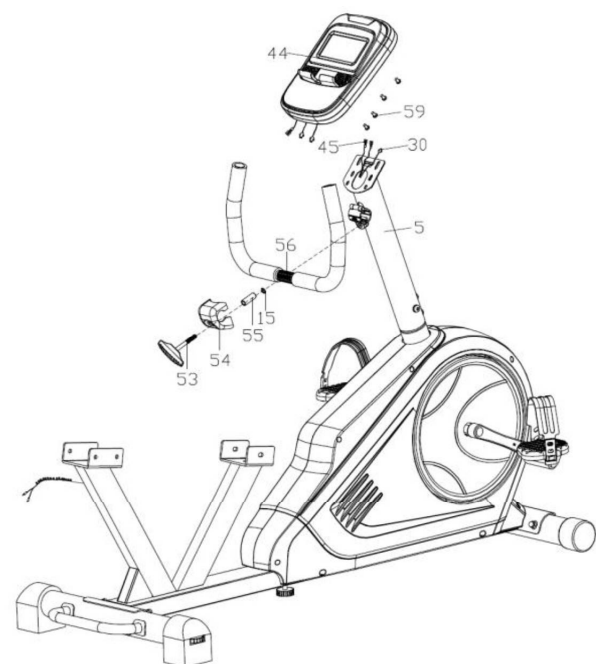
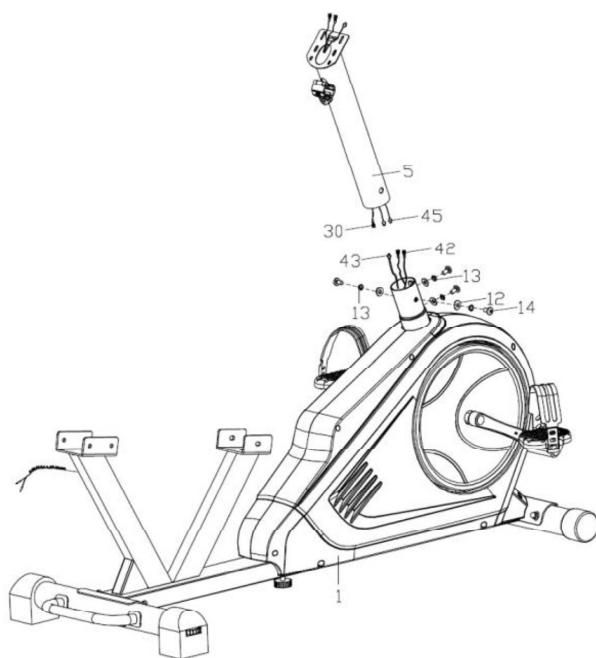
ΒΗΜΑ 5.

Σύρετε τον οδηγό καθίσματος (4) στο πλαίσιο καθίσματος (2). Στη συνέχεια, βιδώστε τον οδηγό (4) στο κύριο πλαίσιο (1)

χρησιμοποιώντας εξαγωνικά μπουλόνια (14), ροδέλες ελατηρίου (13) και ροδέλες (15).

Τοποθετήστε τη βάση του μπουκαλιού νερού (23) στο τιμόνι του τιμονιού (5)

χρησιμοποιώντας βίδες (24) και επίπεδες ροδέλες (29). Βεβαιωθείτε ότι η θήκη είναι ασφαλής και τοποθετήστε τη φιάλη (60).



ΒΗΜΑ 6.

Βιδώστε το κλείδωμα ρύθμισης καθίσματος (8) του εκκεντρικού άξονα (19) με τον εξαγωνικό κοχλία (22).

Βιδώστε το κιγκλίδωμα του καθίσματος (3) στο πλαίσιο του καθίσματος (2) χρησιμοποιώντας μπουλόνια (10), ροδέλες (15) και παξιμάδια (11).

Συνδέστε τα καλώδια καρδιακού ρυθμού (41) που προεξέχουν έξω από το κάγκελο καθίσματος (3) στη σύνδεση καλώδια (42) που προεξέχουν από το κύριο πλαίσιο (1).

ΒΗΜΑ 7.

Βιδώστε το κάθισμα (36) και την πλάτη του καθίσματος (37) στο πλαίσιο καθίσματος (2) χρησιμοποιώντας εξαγωνικά μπουλόνια (14), και ροδέλες (15).

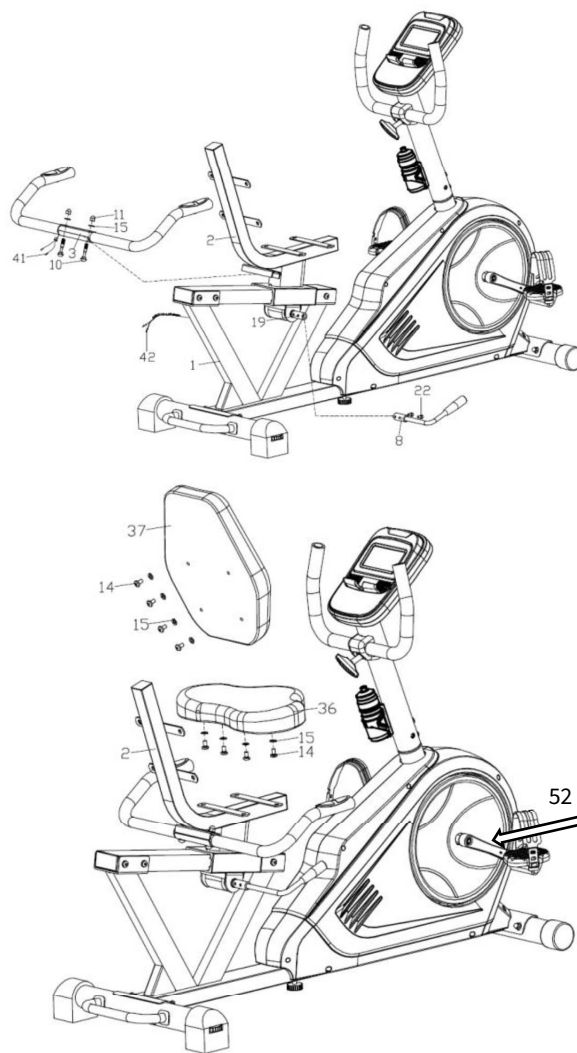
Συνδέστε τη μονάδα τροφοδοσίας (52) και συνδέστε το το καλώδιο στην πρίζα στο μπροστινό μέρος του κεντρικού πλαισίου.

Συγχαρητήρια!

Έχετε συναρμολογήσει μαγνητικό ποδήλατο!

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ



Ρύθμιση τιμονιού

Χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης του τιμονιού. Ρυθμίστε το τιμόνι στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι το τιμόνι είναι ασφαλισμένο.

Θέση σέλας

Χαλαρώστε το κουμπί οδήγησης σέλας. Ρυθμίστε τη σέλα στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το κουμπί. Βεβαιωθείτε ότι η σέλα είναι ασφαλισμένη.

Ρύθμιση μάντων πεντάλ

Στερεώστε την πλευρά του λαστιχένιου ιμάντα με τρεις οπές στο εσωτερικό τμήμα του πεντάλ. Στερεώστε το άλλο άκρο σε ένα από το άνοιγμα ρύθμισης, έτσι ώστε τα πόδια να είναι σταθερά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και εύκολο να αφαιρεθούν. Επαναλάβετε για το άλλο πεντάλ.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Εκτελέστε δραστηριότητες συντήρησης σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Οι εργασίες που αναφέρονται παρακάτω πρέπει να εκτελούνται τουλάχιστον κάθε 20 ώρες λειτουργίας.

ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Αφαιρέστε το φιλμ ασφαλείας από την οθόνη πριν από τη χρήση.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

EBIC02PRO-BLK

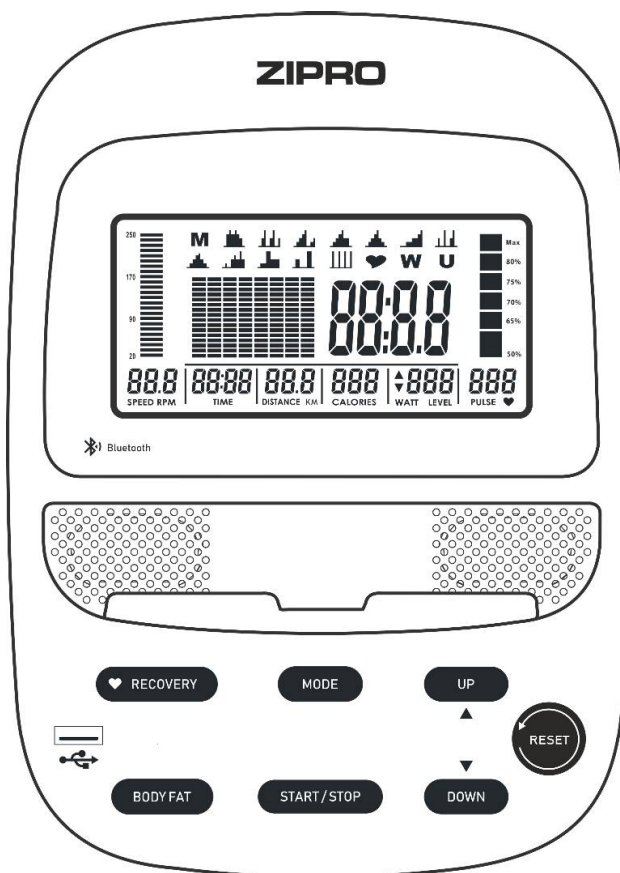
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Ο υπολογιστής ανάβει μετά την ενεργοποίηση συνδεδεμένος.

Θα εμφανίσει όλα τα στοιχεία στην οθόνη μέσα δύο δευτερόλεπτα.

AUTO ON/OFF

Ο υπολογιστής είναι ενεργοποιημένος όταν κινείται το σφόνδυλο ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί. Ο υπολογιστής απενεργοποιήθηκε μετά από τέσσερα λεπτά αδράνειας.



ΚΟΥΜΠΙΑ

- UP - χρησιμοποιείται για την επιλογή και την αύξηση τιμών.
- DOWN - χρησιμοποιείται για την επιλογή και τη μείωση των τιμών.
- MODE - χρησιμοποιείται για την επιβεβαίωση των επιλογών.
- RESET - χρησιμοποιείται για την επιστροφή στο κύριο μενού κατά τη ρύθμιση της προπόνησης ή κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος. Για επαναφορά, πατήστε το για 2 δευτερόλεπτα.
- START / STOP - χρησιμοποιείται για την έναρξη ή το τέλος της προπόνησης.
- RECOVERY - χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της φυσικής κατάστασης και της φυσικής σας κατάστασης με βάση την πτώση του καρδιακού ρυθμού μετά τη διακοπή της άσκησης.
- BODY FAT - μετρά την περιεκτικότητα σε λιπώδη ιστό στο σώμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ

TIME	Συνολική διάρκεια άσκησης, από την αρχή έως το τέλος. Ορίστε το χρόνο-στόχο.	00:00-99:59 min
SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Συνολική απόσταση από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. Η απόσταση που διανύθηκε.	0,00-99,90 km
CALORIES	Συνολικές θερμίδες που καίγονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. (Η μέτρηση είναι μια προσέγγιση για σύγκριση των προπονήσεων. Μην το χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς).	0,0-999 kcal
RPM	Εμφανίζει ρυθμό (περιστροφές ανά λεπτό). Οπτικοποίηση - η στήλη στην αριστερή πλευρά της οθόνης.	0-250 RPM

PULSE	Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό. Ο τρέχων καρδιακός ρυθμός εκπαίδευσης. Οπτικοποίηση - η στήλη στη δεξιά πλευρά της οθόνης. HRC μέγ. υπολογίζεται από δεδομένα χρήστη. Πράσινο σημαίνει χαμηλός καρδιακός ρυθμός. Το πορτοκάλι σημαίνει μεσαίος καρδιακός ρυθμός. Το κόκκινο σημαίνει υψηλός καρδιακός ρυθμός.	30-230 BPM
WATT	Ενέργεια που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης.	0-999
(M) MANUAL	Χειροκίνητο πρόγραμμα.	
PROGRAM	Επιλέγει ένα από τα 12 προγράμματα.	
(U) USER	Επιλογή χρήστη. Προσαρμοσμένο πρόγραμμα.	
(♥) H.R.C.	Πρόγραμμα ελεγχόμενου καρδιακού ρυθμού HRC.	
(W) WATT PROGRAM	WATT ελεγχόμενο πρόγραμμα.	

ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΡΗΣΤΗ



Όταν η συσκευή είναι ενεργοποιημένη, ο υπολογιστής εμφανίζει μια οθόνη επιλογής χρήστη.

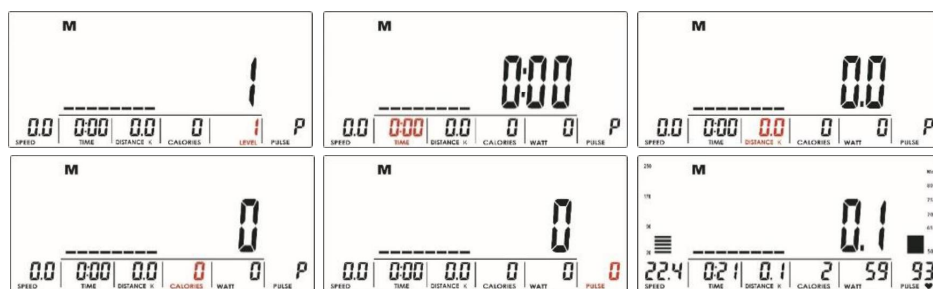
- Χρησιμοποιήστε το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να επιλέξετε U1 έως U4 και, στη συνέχεια, ρυθμίστε το SEX(φύλο), το AGE(ηλικία), το HEIGHT(ύψος) και το WEIGHT(βάρος) και επιβεβαιώστε με το MODE.
- Αφού ολοκληρώσετε το προφίλ, ο υπολογιστής εμφανίζει το αρχικό μενού.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.

ΣΕΙΡΑ: **M** (Χειροκίνητο) → **P** (Πρόγραμμα 1 έως 12) → **♥** (H.R.C) → **W** (WATTS) → **U** (Χρήστης). Επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί **MODE**.

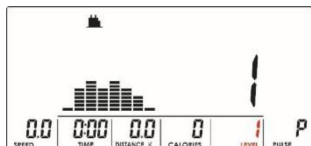
ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα M (Manual). Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
 - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να αλλάξετε το ΕΠΙΠΕΔΟ αντίστασης. Το επίπεδο 1 ορίζεται από προεπιλογή.
 - Ρυθμίστε το ΧΡΟΝΟ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ και ΠΑΛΜΟΣ πατώντας το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
 - Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.

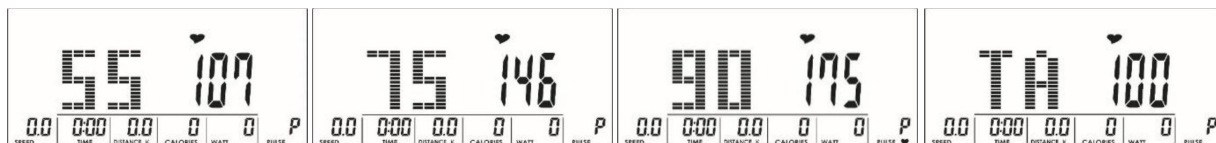
- Η τιμή εμφανίζεται στο παράθυρο WATT 3 δευτερόλεπτα αφού ρυθμιστεί η τιμή WATT ξανά.
 - Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα: P01, P02, P03,..., P12. Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
 - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να αλλάξετε το ΕΠΙΠΕΔΟ αντίστασης. Το επίπεδο 1 ορίζεται από προεπιλογή.
 - Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
 - Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
- Η τιμή εμφανίζεται στο παράθυρο WATT 3 δευτερόλεπτα αφού ρυθμιστεί η τιμή WATT εμφανίζεται ξανά.
 - Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

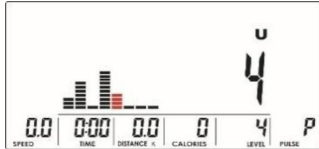


- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα ♥ (H.R.C.). Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
 - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να ορίσετε την τιμή του καρδιακού ρυθμού: 55%, 75%, 90% ή TAG (TARGET H.R., 100% από προεπιλογή) για να ορίσετε μια προσαρμοσμένη τιμή.
 - Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
 - Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
- Η τιμή εμφανίζεται στο παράθυρο WATT 3 δευτερόλεπτα αφού ρυθμιστεί η τιμή WATT εμφανίζεται ξανά.
 - Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



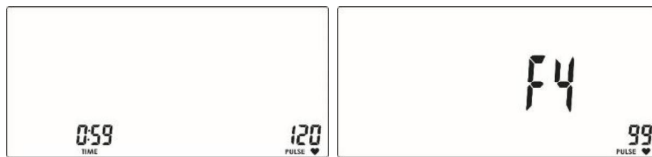
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα W (WATT). Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ορίσετε την τιμή WATT στόχου (προεπιλογή: 120).
- Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.

- Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Το σύστημα ρυθμίζει αυτόματα την αντίσταση.
Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο WATT κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
- Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



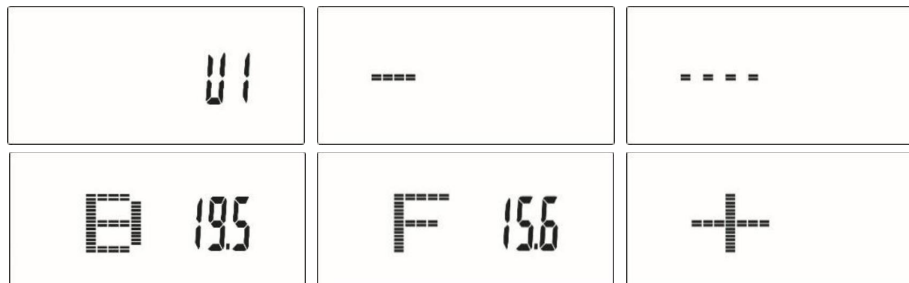
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα U (Χρήστης).
Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ορίσετε το επίπεδο αντίστασης. Η εκπαίδευση χωρίζεται σε 8 στάδια, το καθένα αντιπροσωπεύεται από μια διαφορετική στήλη. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο αντίστασης για κάθε στήλη.
Κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για 2 δευτερόλεπτα για να φύγετε κατά τη ρύθμιση της διαμόρφωσης.
- Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
- Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Μπορείτε να αλλάξετε το ΕΠΙΠΕΔΟ έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
- Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

ΑΝΑΚΤΗΣΗ



- Μην αφαιρείτε τον μίαντα στήθους HRC και μην κρατάτε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακού ρυθμού στο τιμόνι μετά την προπόνηση και πιέστε RECOVERY.
- Η οθόνη μετράει από τις 00:60 έως τις 00:00 και εμφανίζει ένα αποτέλεσμα των F1, F2,... F6.
Το F1 είναι το καλύτερο, το F6, το φτωχότερο.
- Πατήστε το RECOVERY ξανά για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

ΣΩΜΑΤΙΚΟ ΛΙΠΟΣ



- Στη λειτουργία STOP, πατήστε το κουμπί BODY FAT για να ξεκινήσετε τη μέτρηση του λίπους.
- Η οθόνη εμφανίζει UX και ξεκινά τη μέτρηση.
Κρατήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακού ρυθμού κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Όταν ο υπολογιστής εντοπίσει καρδιακό ρυθμό, εμφανίζεται μια εικόνα για 8 δευτερόλεπτα μέχρι το τέλος της μέτρησης.
- Στην οθόνη εμφανίζεται μια σειρά τιμών: BMI, FAT και BMI tip.