

INTENSIVE LINE

CARE

F

Manuel d'utilisation de la Console

I. Introduction

Cette console a un écran LCD, dont les sections incluent RPM, VITESSE, DUREE, DISTANCE, CALORIES, WATT, POULS, FREQUENCE CARDIAQUE, et chacune indique la valeur record.

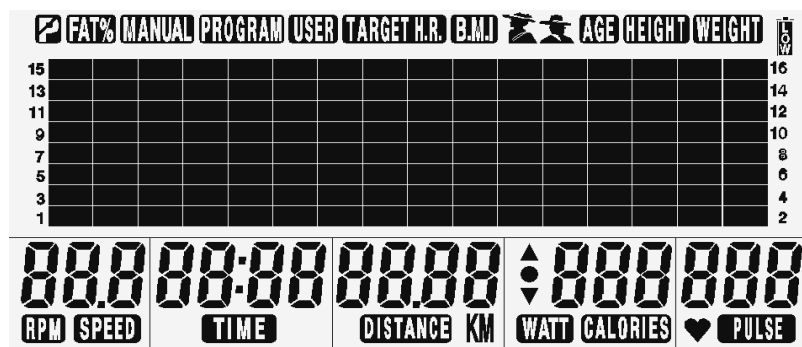
II. Statuts Mise en marche : Pédalez, quand l'amplificateur reçoit assez de courant, il bipes et l'écran de

démarrage s'affiche 2 secondes plus tard (voir Photo1).

Arrêt automatique : Si aucun signal n'est reçu pendant 5 minutes, la console s'éteint automatiquement.

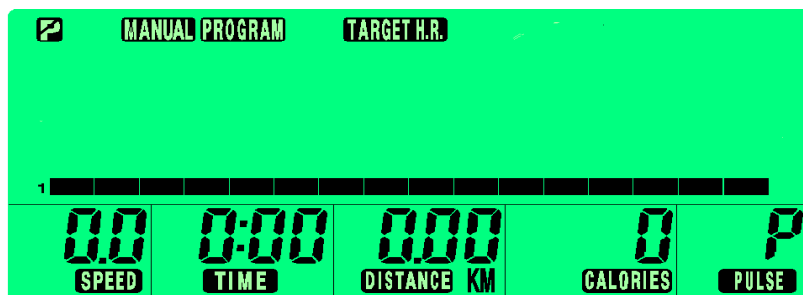
III. Dans les situations suivantes, les valeurs DUREE, DISTANCE, CALORIES, POULS peuvent être remises à zéro.

Quand la machine est mise en marche, l'écran de démarrage s'affiche en 2 secondes. (Voir Photo 1)



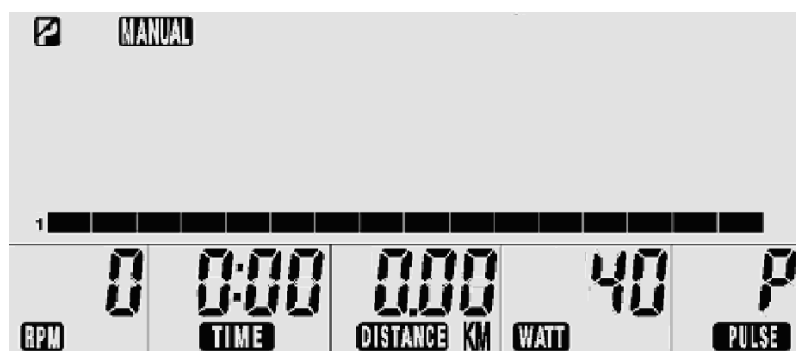
= Photo 1 =

Pendant ce temps l'amplificateur bipes puis le mode réglage se met en marche (Voir photo 2).



= Photo 2 =

“P”, “MANUAL”, “PROGRAM”, “TARGET H.R.” clignotent, appuyez sur **PROGRAM** pour choisir un mode (comme MANUAL par exemple, voir Photo 3), puis les autres fonctions disparaissent. Pendant ce temps, WORK LEVEL et “P” clignotent, appuyez sur **START/STOP** pour commencer, et sur “**UP**” ou “**DOWN**” pour régler le niveau d’entraînement désiré (1-16 indique les différents niveaux d’entraînement), appuyez sur **START/STOP** pour arrêter puis confirmez en appuyant sur **ENTER**, en entrant dans le réglage suivant :



= Photo 3 =

- 1) “TIME” clignote, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la valeur désirée, une pression équivaut à 1, puis appuyez sur **ENTER** pour confirmer. (si vous appuyez sur **RESET** la valeur passe à 0:00)
- 2) “DISTANCE” clignote, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la valeur désirée, une pression équivaut à 0.1, puis appuyez sur **ENTER** pour confirmer. (si vous appuyez sur **RESET** la valeur passe à 0:00)
- 3) “CALORIES” clignote, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la valeur désirée, une pression équivaut à 10, puis appuyez sur **ENTER** pour confirmer. (si vous appuyez sur **RESET** la valeur passe à 0:00)

- 4) "PULSE" clignote, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la valeur désirée, une pression équivaut à 1, puis appuyez sur **ENTER** pour confirmer. (si vous appuyez sur **RESET** la valeur passe à 0:00)
- 5) Appuyez sur **START/STOP** pour commencer. Quand la machine est en marche vous pouvez appuyer sur **UP** ou **DOWN** pour ajuster le niveau d'entraînement (niveau 1~16)
- 6) Appuyez sur **START/STOP** pour arrêter. Quand la machine est éteinte, vous pouvez ajuster les valeurs "TIME", "DISTANCE", "CALORIES" et "PULSE".

IV. **Appuyez sur PROGRAM pour entrer dans le programme**, 12 niveaux de programme peuvent être sélectionnés (voir photos jointes), appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour choisir les niveaux de difficulté et confirmez avec **ENTER**. En allant à l'étape suivante, vous pouvez ajuster les valeurs "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE". Appuyez sur **START/STOP** pour commencer l'exercice et appuyez à nouveau pour arrêter.

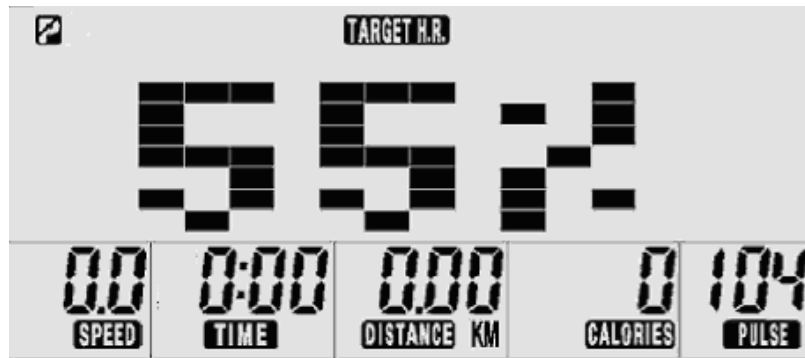
V. **Appuyez sur PROGRAM pour entrer dans le programme TARGET H.R.**, appuyez sur **ENTER** pour sélectionner l'âge (voir Photo 5), puis sur **UP** ou **DOWN** pour choisir la valeur AGE, et confirmez avec **ENTER**. En même temps, vous pouvez utiliser les touches **UP** et **DOWN** pour sélectionner 55%, 75%, 90% de THR (Voir Photo 6-1, 6-2, 6-3 et 6-4).

(1) Dans le mode THR, la fenêtre Pouls clignote, vous pouvez appuyer sur **UP** et **DOWN** pour régler les valeurs de 70 à 240.

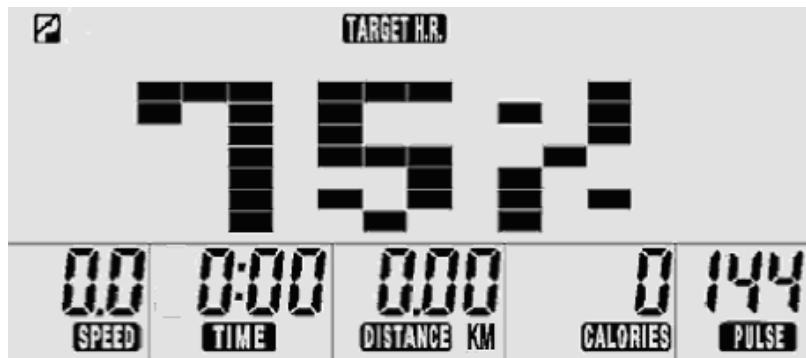
(2) Quand vous appuyez sur **START/STOP** vous pouvez régler les valeurs "TIME", "DISTANCE" et "CALORIES".



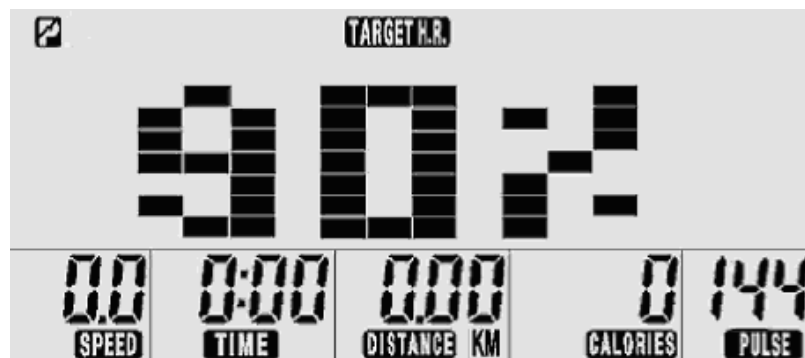
= Photo 5 =



= Photo 6-1 =



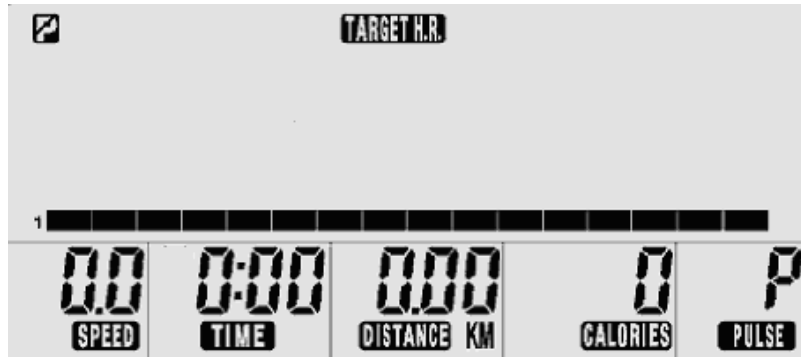
= Photo 6-2 =



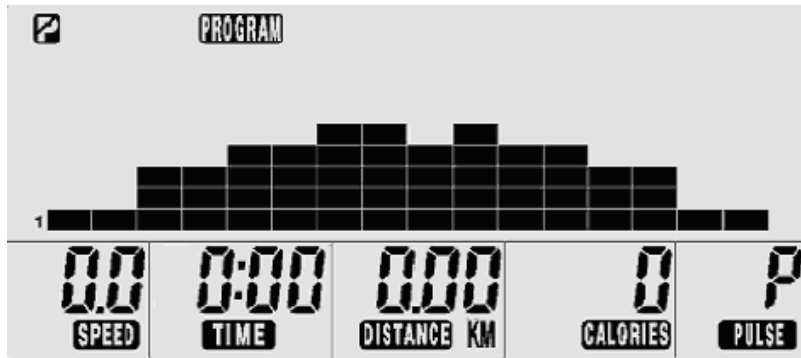
= Photo 6-3 =



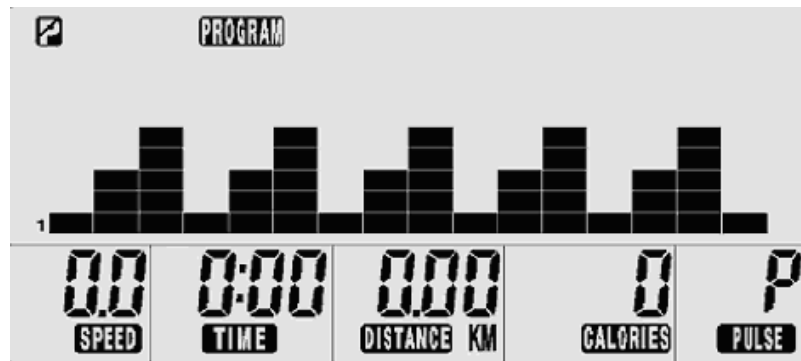
= Photo 6-4 =



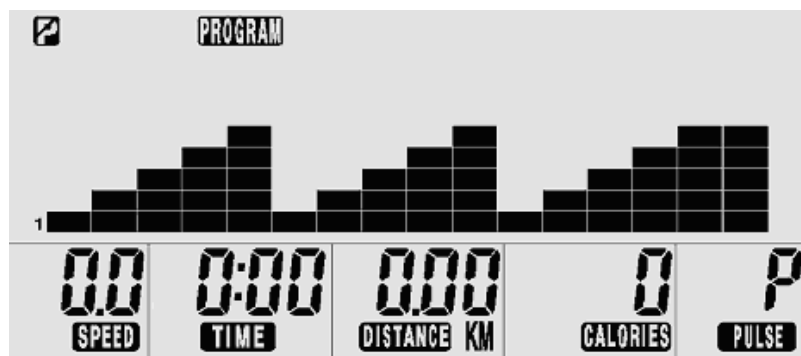
= Photo 7 =



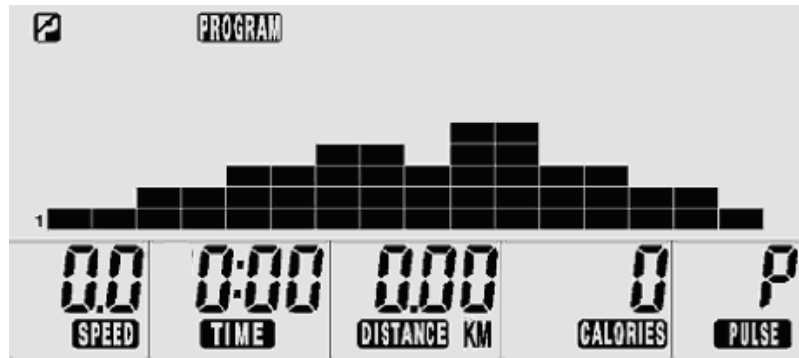
= Photo P1 =



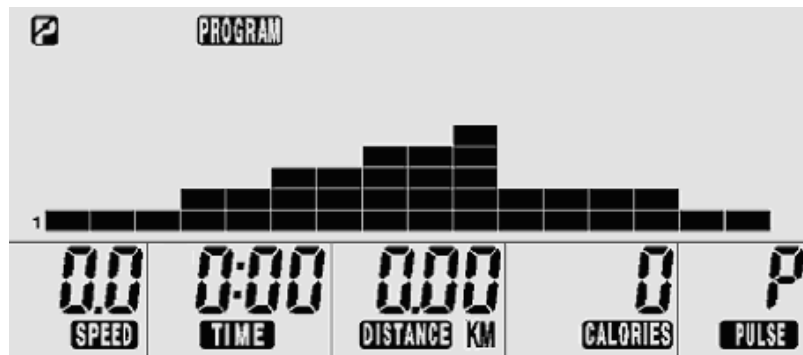
= Photo P2 =



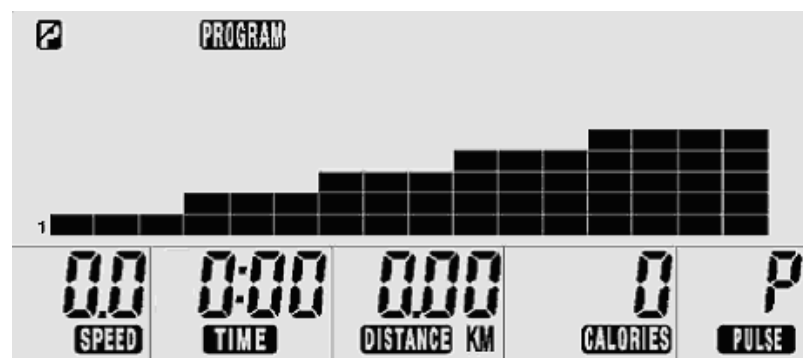
= Photo P3 =



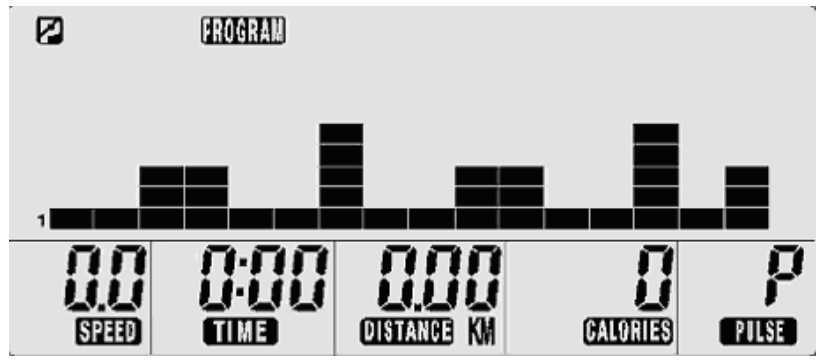
= Photo P4 =



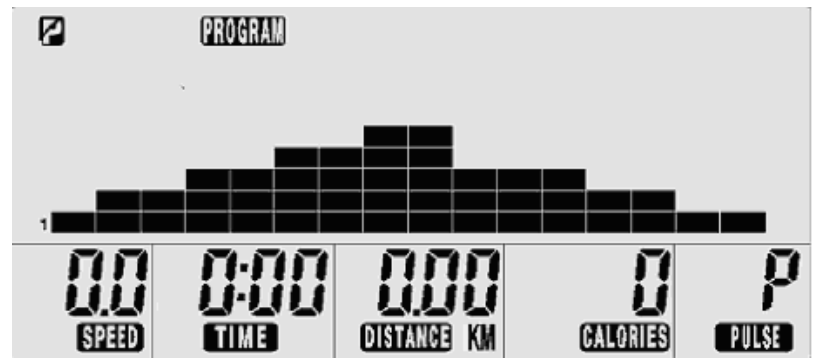
= Photo P5 =



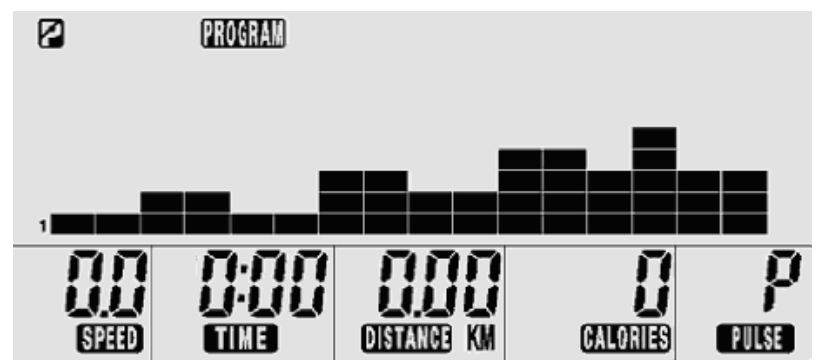
= Photo P6 =



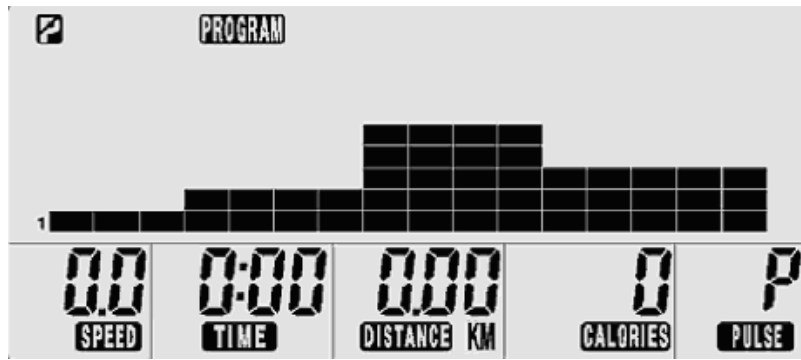
= Photo P7 =



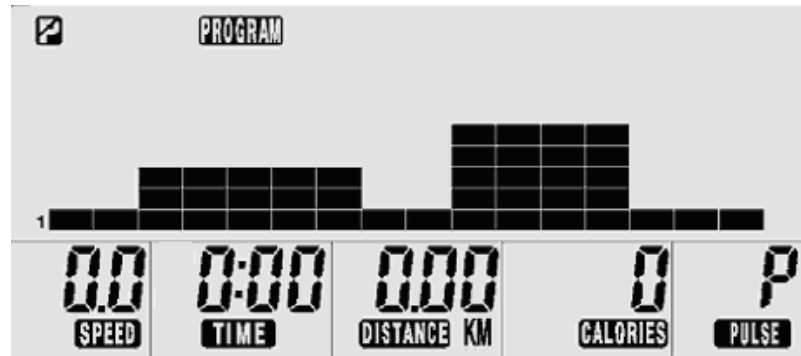
= Photo P8 =



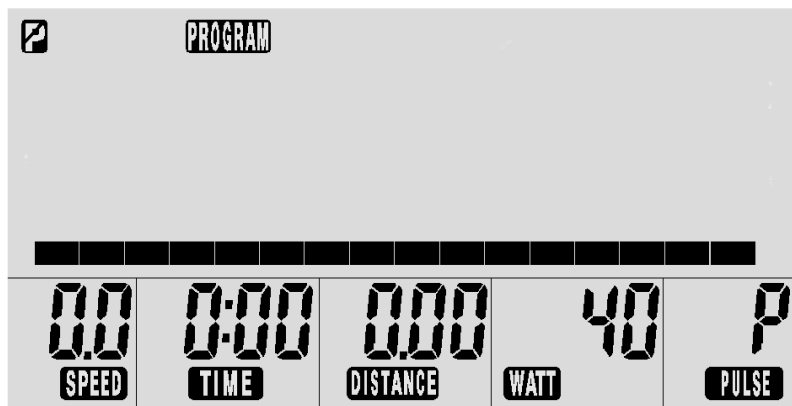
= Photo P9=



= Photo P10 =



= Photo P11 =



= Photo P12 (CONTROLLE WATT) =

VI. Fonctions

Article	Fonction	Gamme d'indication	Réglage	Mémoire	Reset	Instruction Simple
1	DUREE	0 : 00-99 : 00 (:) clignote pendant 0.5 secondes	0-99 (un cycle)	oui	oui	1 . Quand à 0 : 00, la valeur s'ajoute. 2 . Quand réglé à 01 : 00-99 : 00 , la valeur ciblée est comptée à rebours jusqu'à 0, bip pour arrêter.
2	DISTANCE	0.00-99.90 clignote pendant 0.5 secondes	0-99.90 (un Cycle)	oui	oui	3 . Quand à 0 : 00, la valeur s'ajoute. 1 . Quand réglé à 0.1-99.90 , la valeur ciblée est comptée à rebours jusqu'à 0, bip pour arrêter.
3	POULS	30-240 BPM clignote pendant 0.5 secondes	0-30-239 BPM	oui	oui	la valeur pouls va sous la valeur de la limite haute.
4	CALORIES	0-990CAL clignote pendant 0.5 secondes	0-990 (un Cycle)	oui	oui	1. Quand à 0, la valeur s'ajoute. 2. Quand réglé à 10-990 la valeur ciblée est comptée à rebours jusqu'à 0, bip pour arrêter.
5	WATT			oui	oui	
6	RPM	0-250	Non	Non	oui	En cours d'exercice, les valeurs Watt/Calories RPM/SPEED

REMARQUE : les valeurs WATT/CALORIES, RPM/SPEED sont indiquées par tour de 6 secondes.

VII. Instructions d'utilisation des touches

1) **ENTER** Confirmez la valeur puis allez à la prochaine valeur qui doit être ajustée.

2) **RESET** Pour passer d'un mode à un autre quand la machine est en pause, restez appuyé sur la touche pendant 4 secondes pour aller à l'écran de démarrage. Dans le mode réglage, appuyez pour remettre la valeur à zéro.

3) **START/STOP**

- Démarrage rapide : après le démarrage de la console et si aucune valeur ne doit être entrée, vous

pouvez appuyer sur cette touche pour aller directement au programme MANUAL et commencer le programme.

- Touche Start : Quand vous êtes dans les programmes MANUAL, PROGRAM ou TARGET H.R.,

vous

pouvez appuyer sur cette touche pour démarrer.

- Touche Stop : Si vous voulez vous arrêter ou faire une pause pendant l'exercice, vous pouvez appuyer sur cette touche et toutes les données peuvent être conservées.

VIII. Autres

Quand les mains sont placées sur le capteur de pouls, le signal clignotant ♥ apparaît dans la section PULSE, la valeur indiquée est de 50 à 210 BPM. Si l'écran indique P, le pouls n'est pas capté.

Console Operation Manual

I. Introduction

This console is LCD display, display sections include RPM, SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, WATT, PULSE, HEART RATE and each shows the record value.

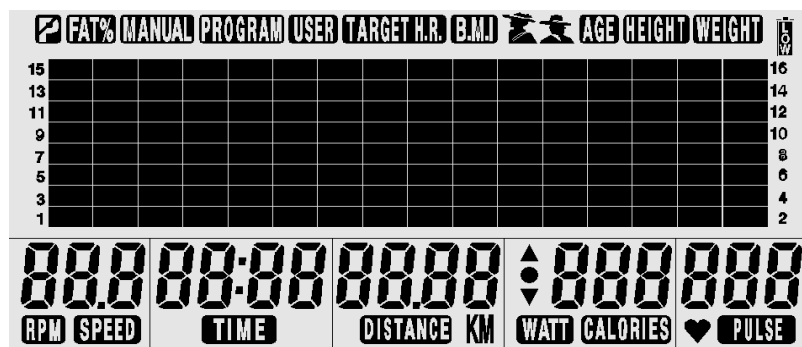
II. 2 Status

A) Switch On Status : Pedal the machine, after supplying enough power the amplifier will beep and the LCD will start the Beginning Status in 2 seconds. (See Photo1)

B) Auto off Status : After no signals input for 5 minutes, the console will automatically go into Auto off Status.

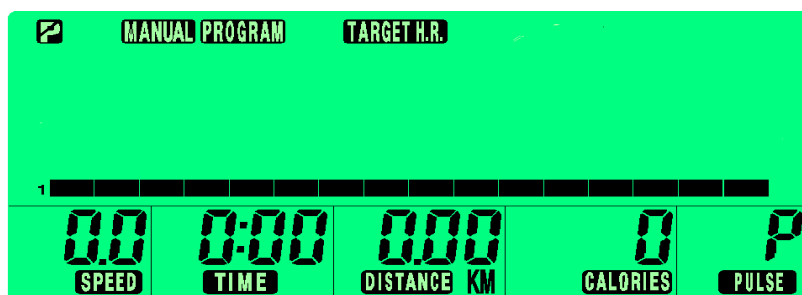
IX. When meets the following situations, the value of TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE can be reset.

When power inserts and goes into the Beginning Status, LCD starts in 2 seconds. (See Photo 1)



= Photo 1 =

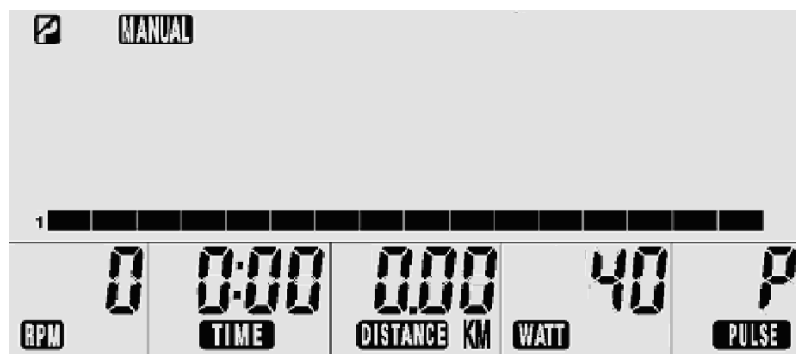
Meanwhile the amplifier beeps and then the Set-Up Mode begins (See photo 2).



= Photo 2 =

“P”, “MANUAL”, “PROGRAM”, “TARGET H.R.” sparkle press **PROGRAM** KEY to choose one mode (such as MANUAL, see Photo 3, and then other functions will disappear. Meanwhile, WORK LEVAL and “P” sparkling press **START/STOP** to begin, and “UP” or “DOWN” to set up the desirable

work level (1-16 rows means different work levels), press **START/STOP** to stop and then confirm with the **ENTER** key going into the following set up



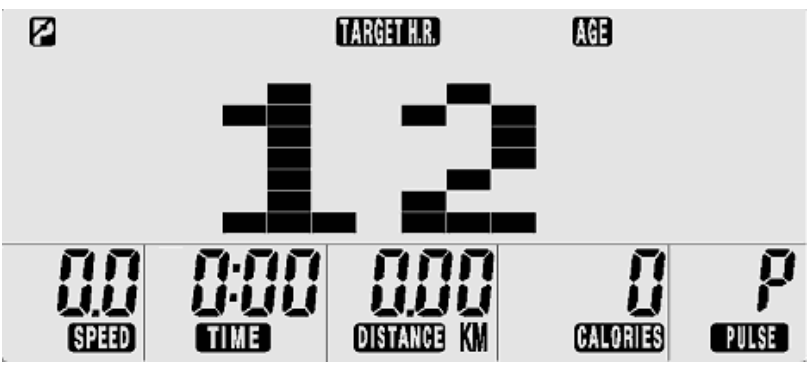
= Photo 3 =

- 7) "TIME" sparkling , press **UP** or **DOWN** to set up the desirable time value, one press equals to 1, and then press **ENTER** key to confirm. (Also can press **RESET** key, value becomes 0:00)
 - 8) "DISTANCE" sparkling , press **UP** or **DOWN** to set up the desirable distance value , one press equals to 0.1, then press **ENTER** key to confirm. (Also can press **RESET** key, value becomes 0.0)
 - 9) "CALORIES" sparkling , press **UP** or **DOWN** to set up the desirable calories value , one press equals to 10, then press **ENTER** key to confirm. (Also can press **RESET** key, value becomes 0)
 - 10) "PULSE" sparkling , press **UP** or **DOWN** to set up the desirable pulse value , one press equals to 1, then press **ENTER** key to confirm. (Also can press **RESET** key, value becomes 0)
 - 11) Press **START/STOP** to begin. When in On Status, can press **UP** or **DOWN** to adjust the work level (Level 1~16)
 - 12) Press **START/STOP** to stop. When in Off Status, can adjust the value of "TIME", "DISTANCE", "CALORIES" and "PULSE".
- X. Press **PROGRAM** key to enter PROGRAM, there are 12 program levels can be selected (see attached photos), press **UP** or **DOWN** to decide the difficulty levels and confirm with **ENTER** key. When goes into the next step, can adjust the value of "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE". Press **START/STOP** key to begin exercise and press again to stop.
- XI. Press **PROGRAM** key to enter TARGET H.R., press **ENTER** to select AGE (see Photo 5) , then **UP** or **DOWN** to choose the value of AGE, and confirm with **ENTER** key. At the same time, we also

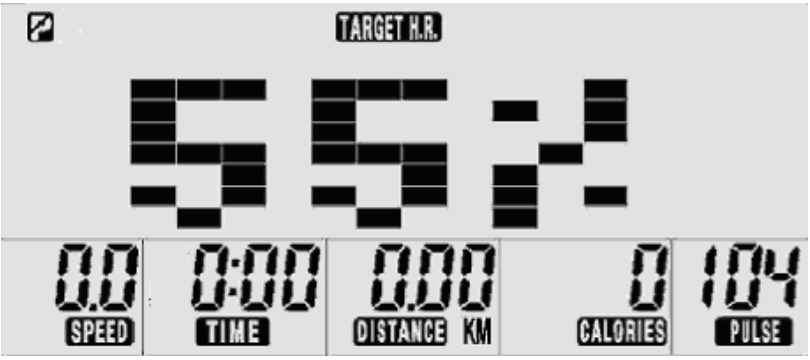
can use **UP** and **DOWN** keys to select 55%,75%,90%、THR (See Photo 6-1 , 6-2 , 6-3 and 6-4) 。

(1)When THR mode, Pulse window sparkles, we can press **UP** and **DOWN** keys to set up value from 70 to 240.

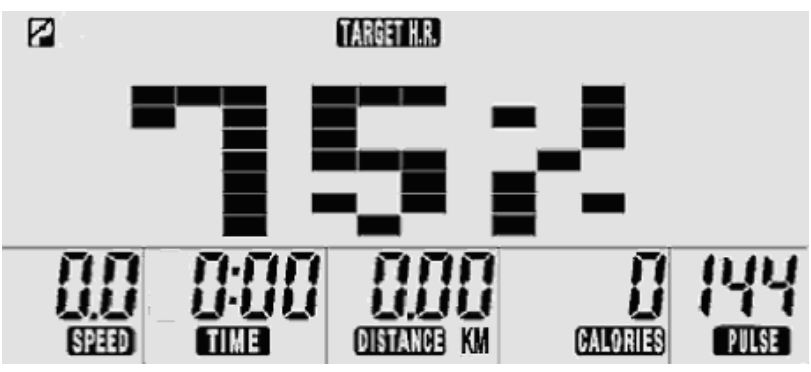
(2)When **START/STOP** key is pressed to stop can set up the value of “TIME”,“DISTANCE”and“CALORIES”.



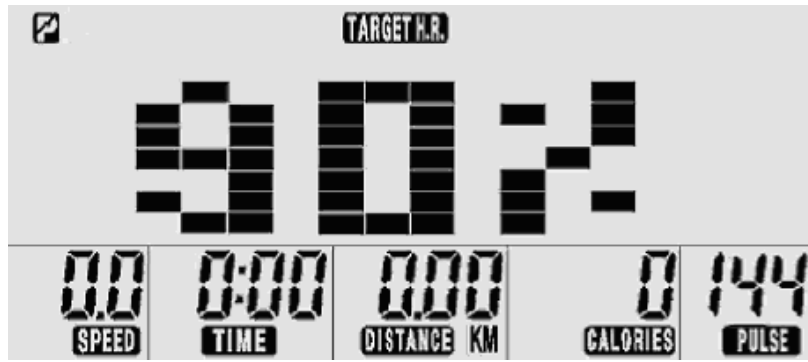
= Photo 5 =



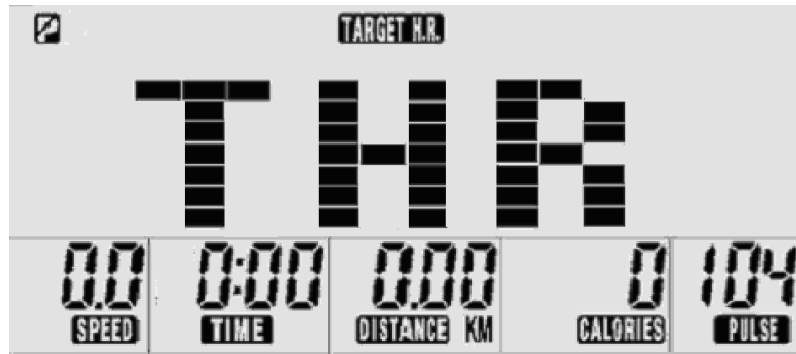
= Photo 6-1 =



= Photo 6-2 =



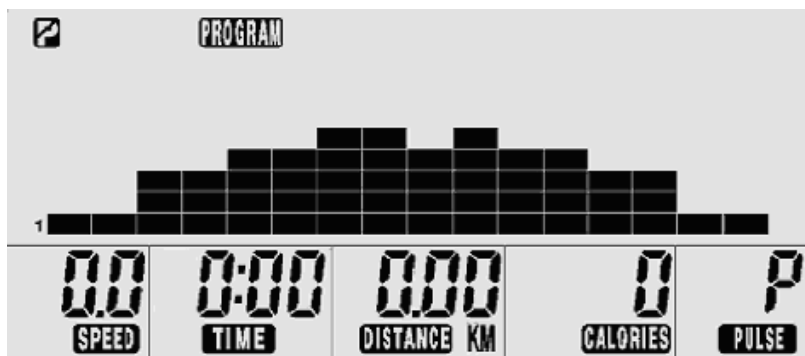
= Photo 6-3 =



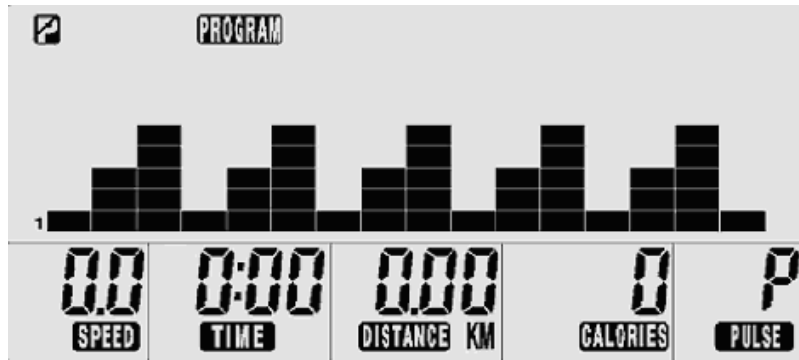
= Photo 6-4 =



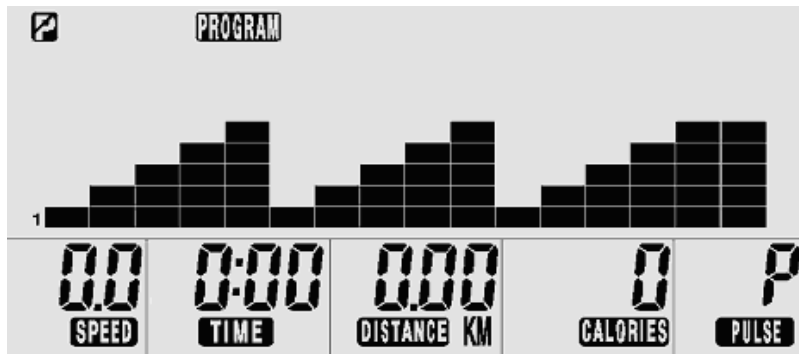
= Photo 7 =



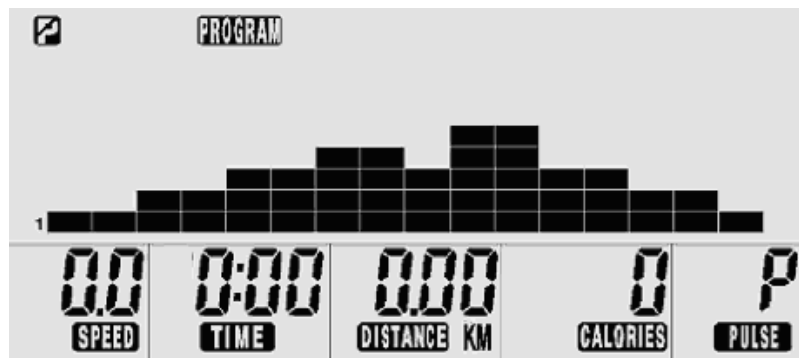
= Attached Photo P1 =



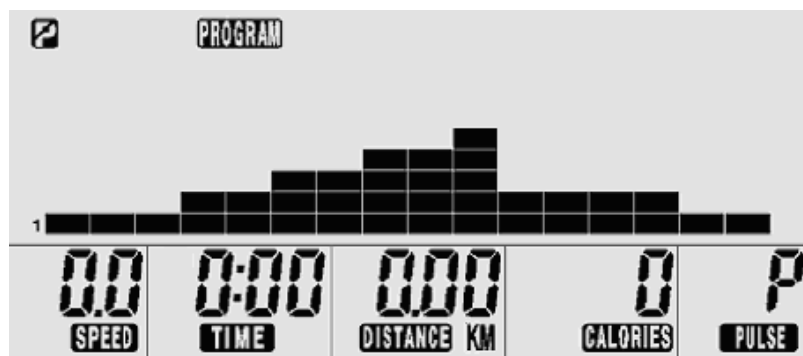
= Attached Photo P2 =



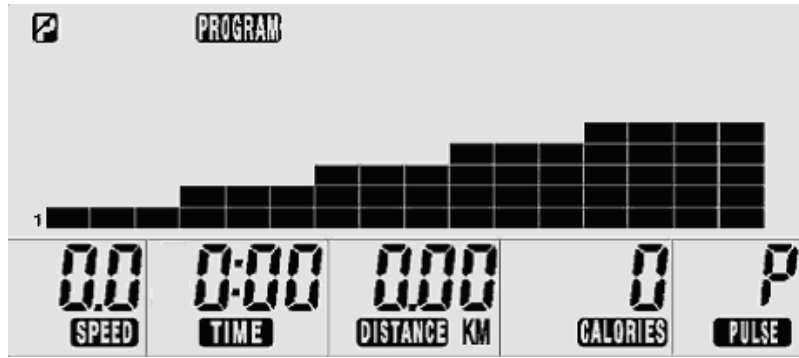
= Attached Photo P3 =



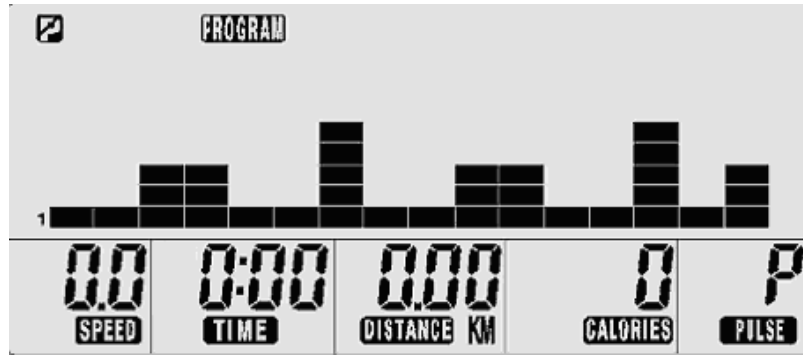
= Attached Photo P4 =



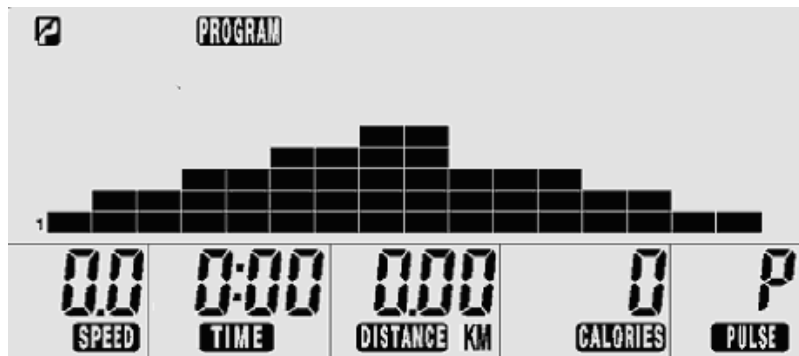
= Attached Photo P5=



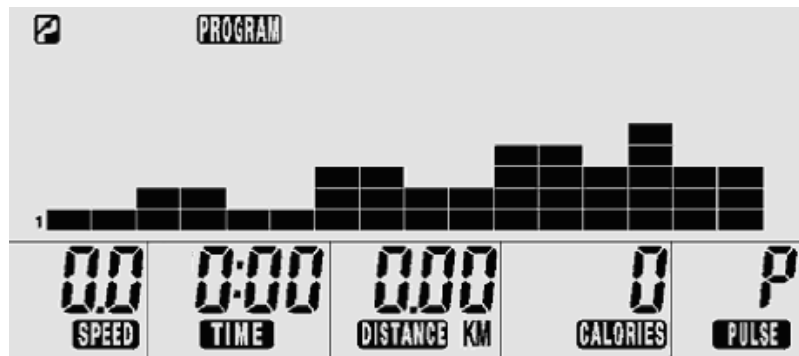
= Attached Photo P6 =



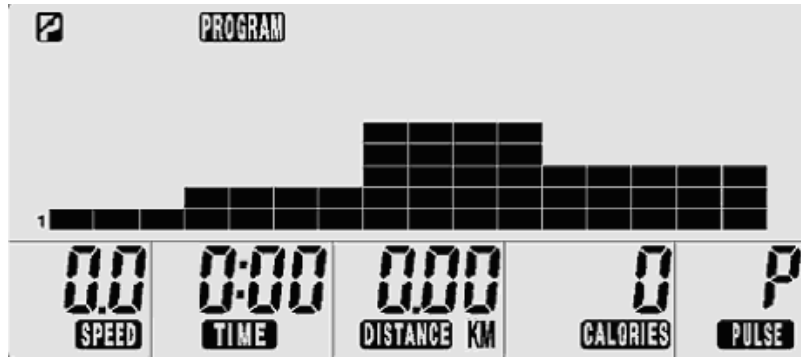
= Attached Photo P7 =



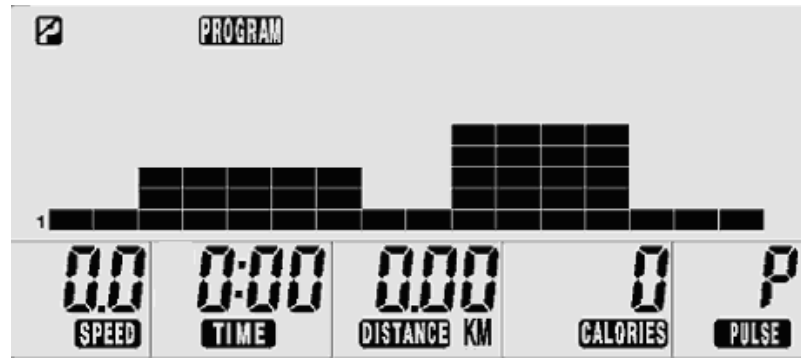
= Attached Photo P8 =



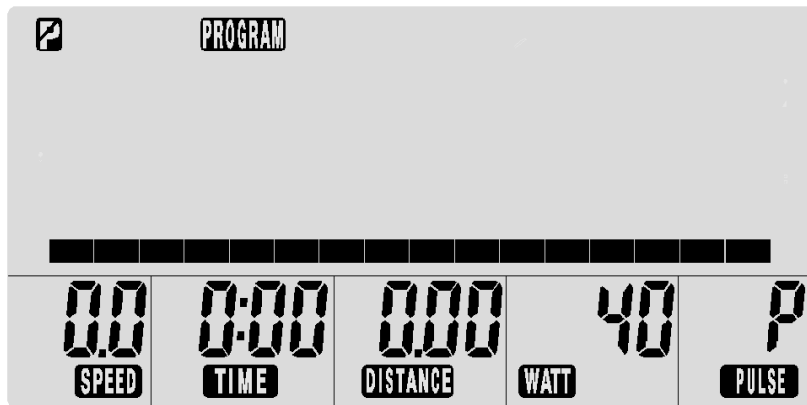
= Attached Photo P9 =



= Attached Photo P10 =



= Attached Photo P11 =



= Attached Photo P12 (WATTS CONTROL) =

XII. Functions

Item	Function	Display Range	Set Up	Memory	Reset	Simple Instruction
1	TIME	0 : 00- 99 : 00 (:) Sparkle 0.5 seconds per time	0-99 (one cycle)	Yes	Yes	4 . When set at 0 : 00, the value adds up 5 . When set at 01 : 00-99 : 00 , the goal time value will count backwards until 0, Beeps to stop.
2	DISTANCE	0.00-99.90 Sparkle 0.5 seconds per time	0-99.90 (One Cycle)	Yes	Yes	2 . When set at 0 : 00, the value adds up 3 . When set at 0.1-99.90 , the goal distance value will count backwards until 0, Beeps to stop.
3	PULSE	30-240BPM Sparkle 0.5 seconds per time	0-30-239 BPM	Yes	Yes	Pulse value goes beyond the Upper limit value.
4	CALORIES	0-990CAL Sparkle 0.5 seconds per time	0-990 (One Cycle)	Yes	Yes	1. When set at 0, the value adds up 2. When set at 10-990 , the goal calories value will count backwards until 0, Beeps to stop.
5	WATT			Yes	Yes	

REMARK: WATT/CALORIES , RPM/SPEED values display in turns every 6 seconds.

XIII. Buttons Operation Instruction

- I. **ENTER** KEY Confirm the value and then goes into the next value which needs to be adjusted.
- II. **RESET** KEY If end users need to switch the current modes to another, such as

MANUAL, PROGRAM

or TARGET H.R. when the machine pauses, press HOLD key for 4 seconds to go into the Beginning status.

1. If in Set-up mode, such as TIME , DISTANCE , CALORIES and PULSE, press this key to reset the value.

III. **START/STOP KEY** :1. QUICK STAR: After the console switches on and no values want to insert, can

press this key directly going into MANUAL and begin the program.

2. Start Key: When in the programs of MANUAL, PROGRAM or TARGET H.R., can press this key to start.

3. Stop Key: When users want to pause or stop during the exercise, can press this key to pause current exercise status and all records can be reserved too.

XIV. Other

When hands place on the hand pulse sensor, the sparkling ♥ signal can be seen in the PULSE section, value shows from 50 to 210 BPM. If it shows P, it fails to sense the heartbeat.



Handbuch zum Bedienfeld

I. Kurzüberblick:

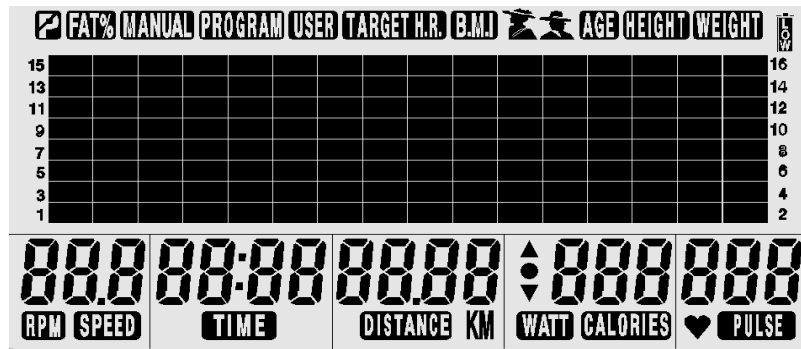
Dieses Bedienfeld verfügt über einen LCD-Bildschirm, der folgende Anzeigefelder umfasst: RPM (U/MIN), SPEED (GESCHWINDIGKEIT), TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE), CALORIES (KALORIEN), WATT, PULSE /HEART RATE (PULS/HERZFREQUENZ). In jedem Anzeigefeld ist der erfasste Wert zu sehen.

II. 2 Statusmöglichkeiten:

- Status „Switch On“ (Eingeschaltet): Wenn Sie zu treten beginnen, piepst der Verstärker, sobald er ausreichend mit Strom versorgt ist. Nach 2 Sekunden befindet sich der LCD-Bildschirm im Status „Switch On“ (Eingeschaltet) (Siehe Foto 1).
- Status „Auto Off“ (Ausgeschaltet): Erfolgt 5 Minuten lang kein Eingangssignal, schaltet das Bedienfeld automatisch auf den Status „Auto off“.

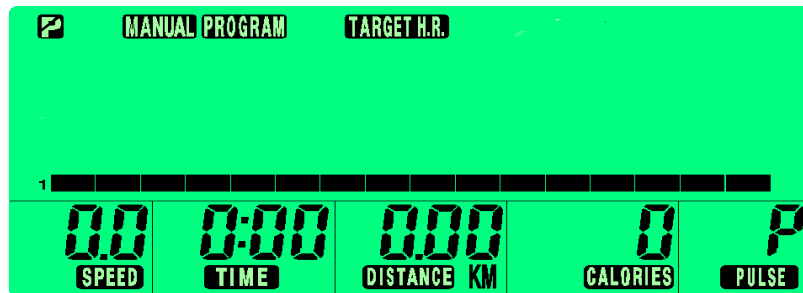
III. In den folgenden Situationen können die Werte für TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE), CALORIES (KALORIEN), PULSE (PULS) zurückgesetzt werden.

Wenn die Anzeige mit Strom versorgt wird und sich im Status „Switch On“ (Eingeschaltet) befindet, schaltet sich nach 2 Sekunden die LCD-Anzeige ein (Siehe Foto 1).



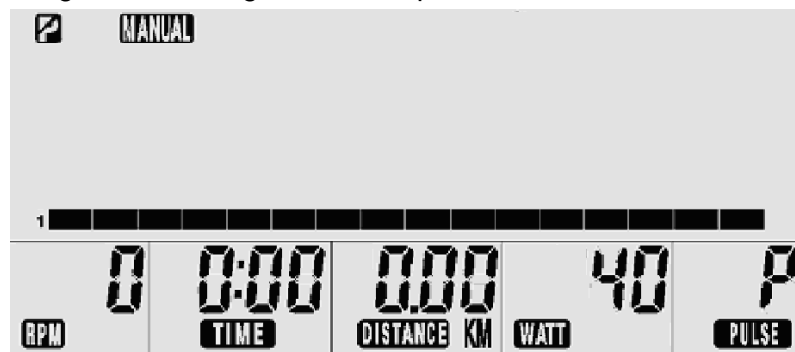
= Foto 1 =

Währenddessen piepst der Verstärker und der Setup-Modus beginnt (Siehe Foto 2).



= Foto 2 =

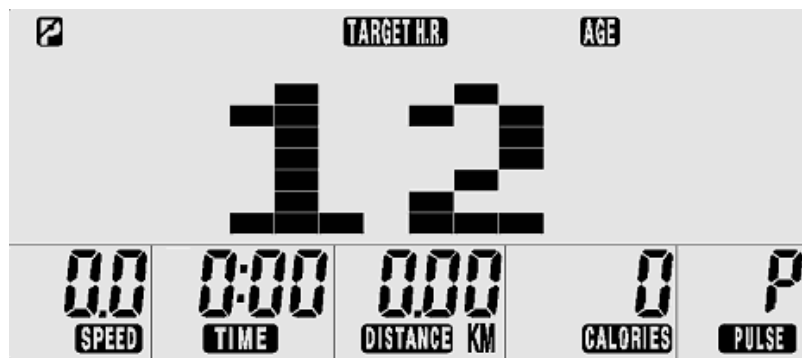
Blinken die Anzeigen „P“, „MANUAL“ (MANUELL), „PROGRAM“ (PROGRAMM), „TARGET H.R.“ (HERZFREQUENZ-ZIELWERT), dann drücken Sie die **PROGRAM**-Taste, um einen Modus auszuwählen (z.B. MANUAL), siehe Foto 3. Alle anderen Funktionen werden dadurch ausgeblendet. Nun blinken die Anzeigen WORK LEVEL (WIDERSTAND) und „P“. Drücken Sie nun auf **START/STOP**, um zu beginnen, und auf „UP“ oder „DOWN“, um den gewünschten Widerstand einzustellen (Bereich von 1-16 mit unterschiedlichen Widerstandsstärken). Zum Beenden drücken Sie auf **START/STOP** und bestätigen mit der **ENTER**-Taste. Sie gelangen nun zu folgendem Setup-Menü:



= Foto 3 =

- (1) Blinkt die Anzeige „TIME“ (ZEIT), dann drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie z.B. einmal, entspricht dies der Zahl 1. Drücken Sie anschließend zur Bestätigung die **ENTER**-Taste. (Sie können auch die **RESET**-Taste drücken, um den Wert auf 0:00 zu stellen)
- (2) Blinkt die Anzeige „DISTANCE“ (STRECKE), dann drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie einmal, entspricht dies dem Wert 0,1. Drücken Sie anschließend zur Bestätigung die **ENTER**-Taste. (Sie können auch die **RESET**-Taste drücken, um den Wert auf 0:0 zu stellen)
- (3) Blinkt die Anzeige „CALORIES“ (KALORIEN), dann drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie einmal, entspricht dies dem Wert 10. Drücken Sie anschließend zur Bestätigung die **ENTER**-Taste. (Sie können auch die **RESET**-Taste drücken, um den Wert auf 0 zu stellen)
- (4) Blinkt die Anzeige „PULSE“ (PULS), dann drücken Sie **UP** oder **DOWN**, um den gewünschten Wert einzustellen. Drücken Sie einmal, entspricht dies dem Wert 1. Drücken Sie anschließend zur Bestätigung die

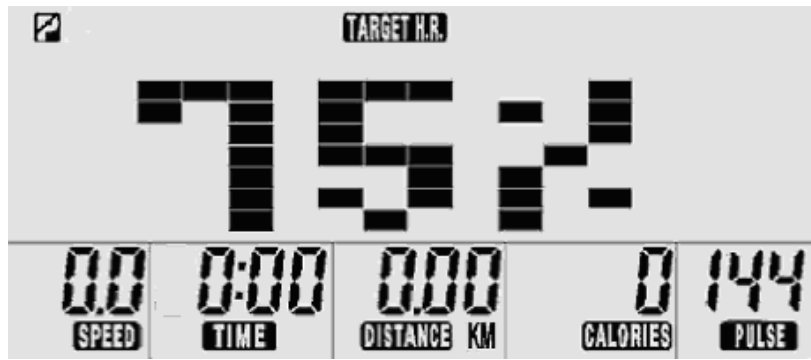
- ENTER** -Taste. (Sie können auch die **RESET** –Taste drücken, um den Wert auf 0 zu stellen)
- (5) Drücken Sie auf **START/STOP** , um zu beginnen. Befindet sich die Anzeige im Status „On“, können Sie den Widerstand mit den Tasten **UP** oder **DOWN** verstellen (Stufe 1-16)
- (6) Zum Beenden drücken Sie auf **START/STOP** . Befindet sich die Anzeige im Status „Off“, können die Werte „TIME“ (ZEIT), „DISTANCE“ (STRECKE), „CALORIES“ (KALORIEN) und „PULSE“ (PULS) eingestellt werden.
- IV. **Drücken Sie die PROGRAM**-Taste, um das Menü PROGRAM (PROGRAMM) aufzurufen. In diesem Menü kann zwischen 12 Programmstufen gewählt werden (Siehe Zusatzfotos). Drücken Sie **UP** oder **DOWN** , um eine Schwierigkeitsstufe auszuwählen und bestätigen Sie Ihre Auswahl mit **ENTER** . Anschließend können Sie die Werte „TIME“ (ZEIT), „DISTANCE“ (STRECKE), „CALORIES“ (KALORIEN) und „PULSE“ (PULS) einstellen. Drücken Sie die **START/STOP** -Taste, um mit dem Training zu beginnen. Um es zu beenden, drücken Sie die Taste erneut.
- V. **Drücken Sie die PROGRAM** –Taste, um das Menü TARGET H.R. (HERZFREQUENZ-ZIELWERT) aufzurufen. Drücken Sie dann die **ENTER** -Taste, um unter AGE (ALTER) einen Wert einzugeben (Siehe Foto 5). Stellen Sie mithilfe der Tasten **UP** und **DOWN** das Alter ein und bestätigen Sie die Einstellung mit der **ENTER** -Taste. Mit den Tasten **UP** und **DOWN** können die Werte 55%, 75%, 90% für TARGET H.R (HERZFREQUENZ-ZIELWERT) ausgewählt werden (Siehe Foto 6-1, 6-2, 6-3 und 6-4).
- (1) Befindet sich das Bedienfeld im Modus TARGET H.R (HERZFREQUENZ-ZIELWERT) und die Anzeige PULSE (PULS) blinkt, kann mithilfe der Tasten **UP** und **DOWN** ein Wert zwischen 70 und 240 eingestellt werden.
- (2) Wird zum Beenden die **START/STOP** -Taste gedrückt, können die Werte für „TIME“ (ZEIT), „DISTANCE“ (STRECKE) und „CALORIES“ (KALORIEN) eingestellt werden.



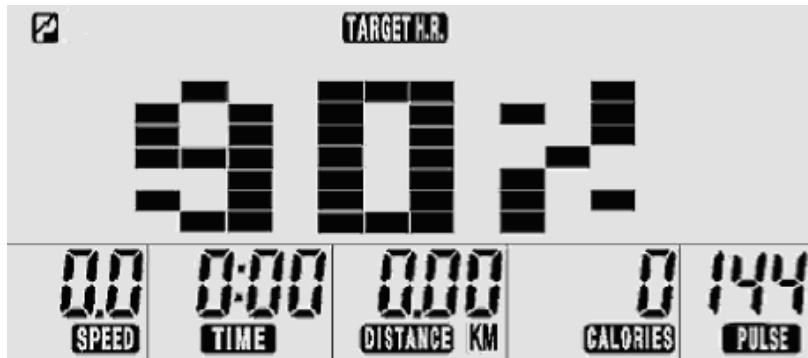
= Foto 5 =



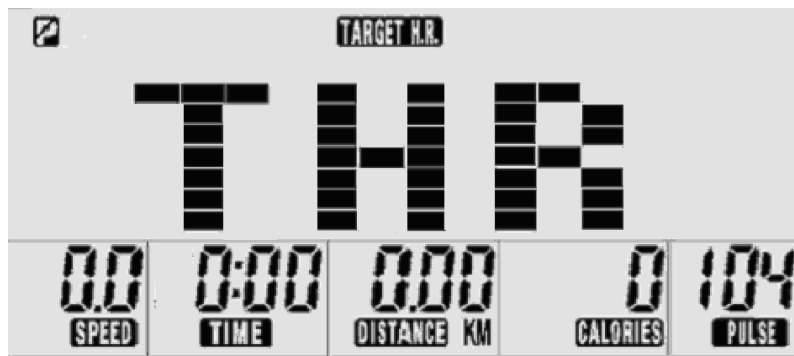
= Foto 6-1 =



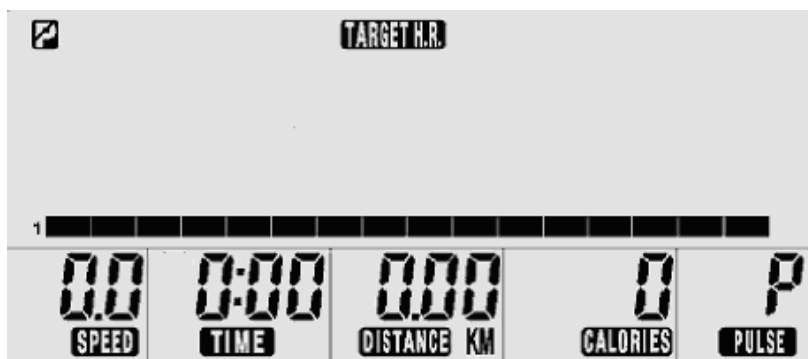
= Foto 6-2 =



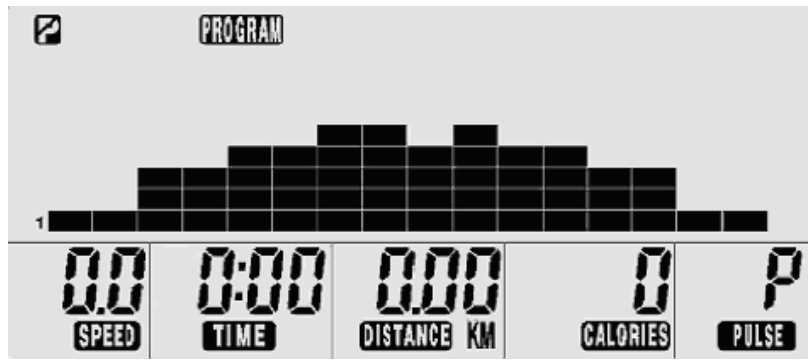
= Foto 6-3 =



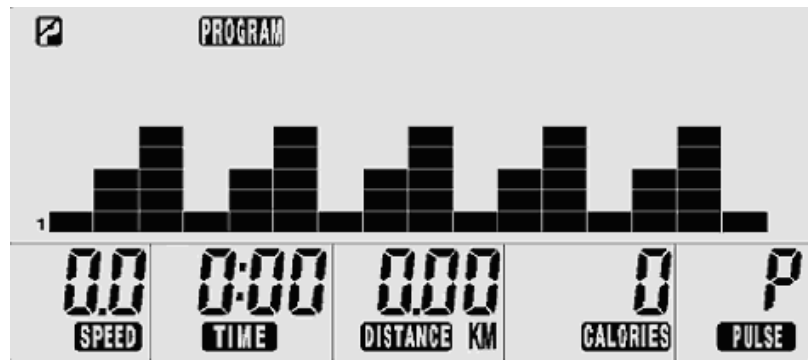
= Foto 6-4 =



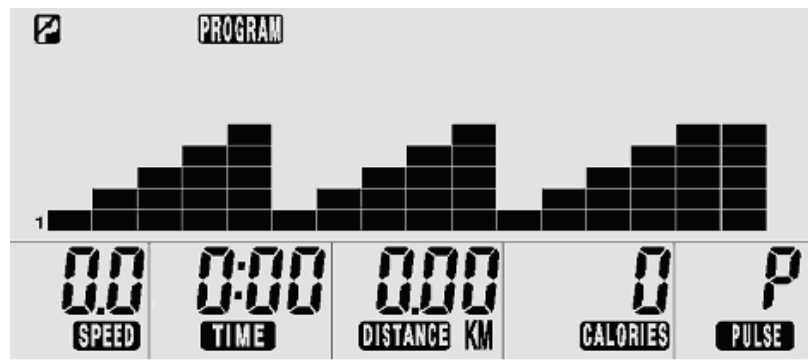
= Foto 7 =



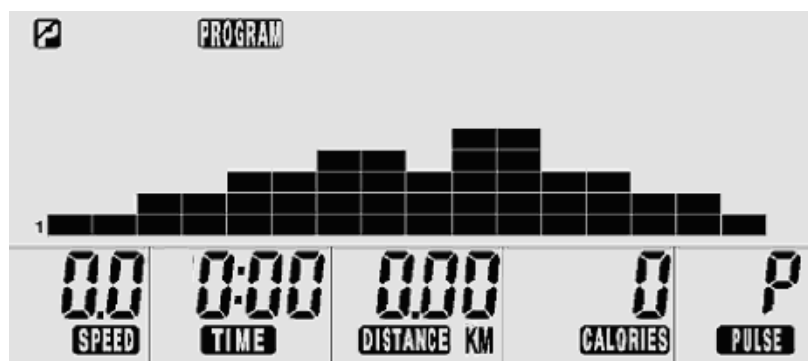
= Zusatzfoto P1 =



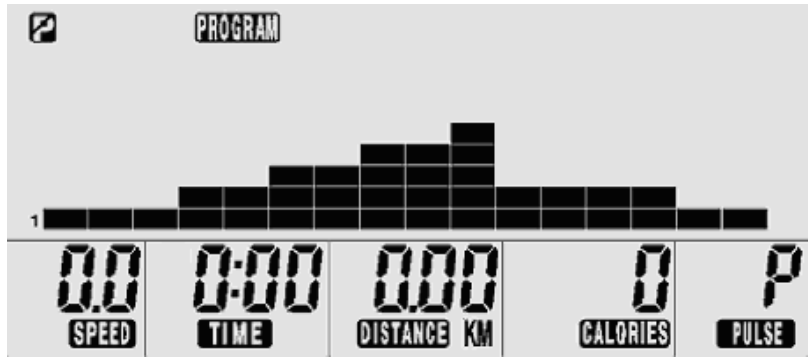
= Zusatzfoto P2 =



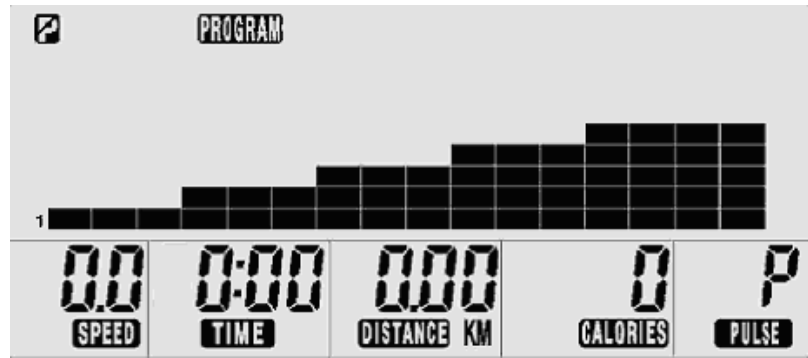
= Zusatzfoto P3 =



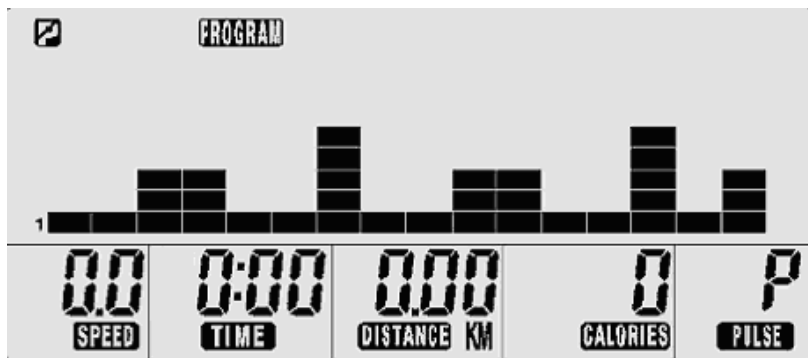
= Zusatzfoto P4 =



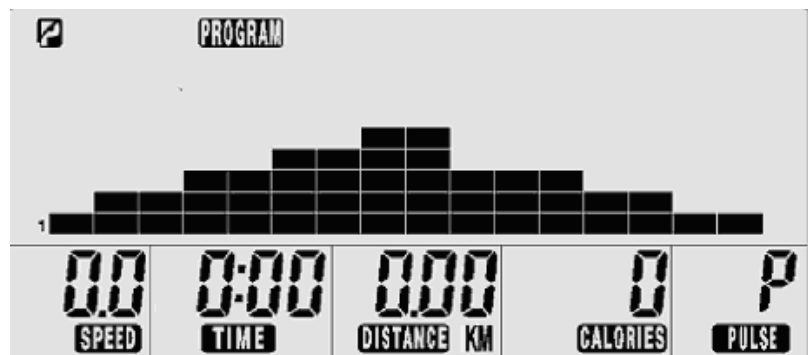
= Zusatzfoto P5 =



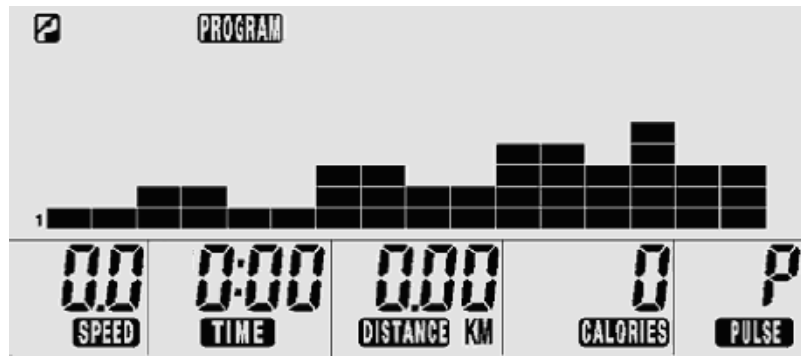
= Zusatzfoto P6 =



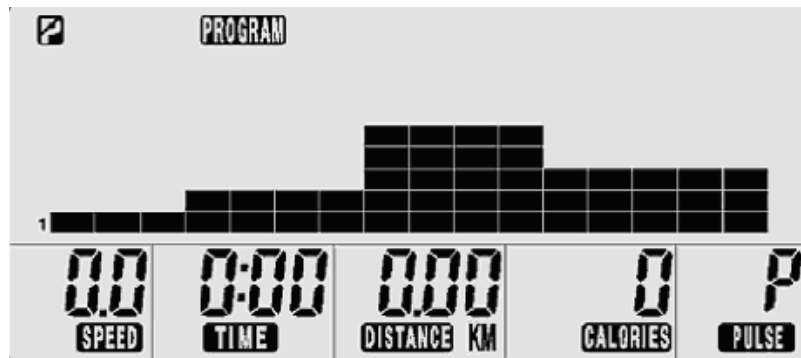
= Zusatzfoto P7 =



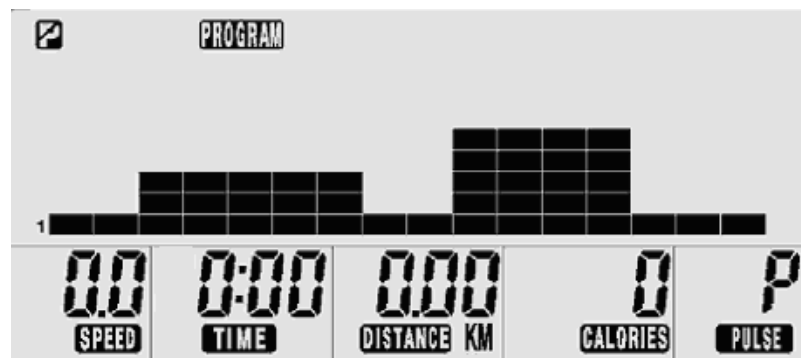
= Zusatzfoto P8 =



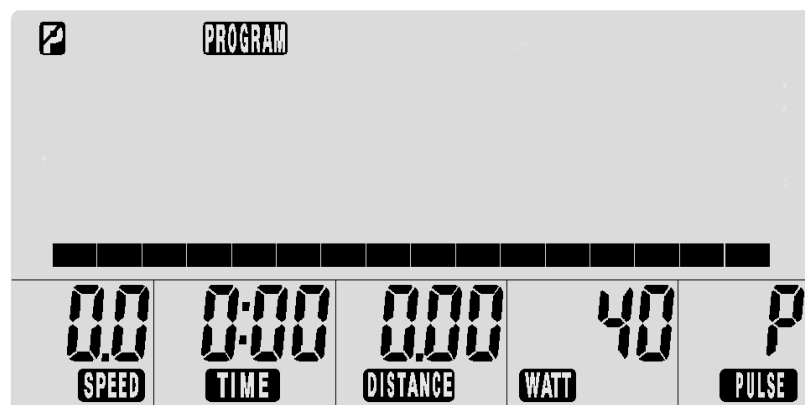
= Zusatzfoto P9 =



= Zusatzfoto P10 =



= Zusatzfoto P11 =



= Zusatzfoto P12 (WATTKONTROLLE) =

VI. Funktionen:

Num-mer	Funktion	Anzeigebereich	Setup	Spei-chern	Reset	Kurzanleitung
1	TIME (ZEIT)	0 : 00- 99 : 00 (:) Blinkt im 0,5- Sekunden-Takt	0-99 (Ein Zyklus)	Ja	Ja	6 . Ist der Wert auf 0 gestellt, wird aufwärts gezählt 7 . Ist der Wert auf 0,1-99,90 gestellt, wird der Zielwert für die Strecke abwärts bis 0 gezählt, bei Stopp Piepston.
2	DISTANCE (STRECKE)	0.00-99.90 Blinkt im 0,5- Sekunden-Takt	0-99.90 (Ein Zyklus)	Ja	Ja	4 . Ist der Wert auf 0 gestellt, wird aufwärts gezählt 5 . Ist der Wert auf 0,1-99 gestellt, wird der Zielwert für die Strecke abwärts bis 0 gezählt, bei Stopp Piepston.
3	PULSE (PULS)	30-240 bpm Blinkt im 0,5- Sekunden-Takt	0-30- 239 bpm	Ja	Ja	Pulswert überschreitet den oberen Grenzwert.
4	CALORIES (KALORIEN)	0-990 cal Blinkt im 0,5- Sekunden-Takt	0-990 (Ein Zyklus)	Ja	Ja	1. Ist der Wert auf 0 gestellt, wird aufwärts gezählt 2. Ist der Wert auf 10-990 gestellt, wird der Zielwert für die Kalorien abwärts bis 0 gezählt; bei Stopp Piepston.
5	WATT			Ja	Ja	
6	RPM (U/MIN)	0-250	Nein	Nein	Ja	Während des Trainings werden die Werte für WATT /CALORIES (WATT/KALORIEN) und RPM/SPEED (U/MIN/GESCHWINDIGKEIT) abwechselnd alle 6 Sekunden angezeigt.

ANMERKUNG: Die Werte für WATT/CALORIES und RPM/SPEED werden abwechselnd alle 6 Sekunden angezeigt.

Bedienung zur Bedienung der Tasten:

ENTER -TASTE Dient zur Bestätigung eines Wertes, anschließend Wechsel zum nächsten einzustellenden Wert.

RESET -TASTE

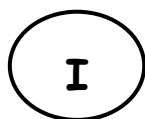
1. Möchten Sie vom aktuellen Modus in einen anderen wechseln, z.B. MANUAL (MANUELL), PROGRAM (PROGRAMM) oder TARGET H.R. (HERZFREQUENZ-ZIELWERT), während sich das Gerät im Ruhezustand befindet, können Sie 4 Sekunden lang die HOLD-Taste drücken, um den Status „Switch On“ (Eingeschaltet) aufzurufen.
2. Befindet sich die Anzeige im Setup-Modus, z.B. TIME (ZEIT), DISTANCE (STRECKE), CALORIES (KALORIEN) oder PULSE (PULS), können Sie diese Taste drücken, um den eingestellten Wert rückzustellen.

START/STOP -TASTE:

1. **QUICK START (SCHNELLSTART):** Wenn Sie keine Werte einstellen möchten, können Sie, nachdem sich das Bedienfeld eingeschaltet hat, direkt auf diese Taste drücken, um in den Modus **MANUAL (MANUELL)** zu gelangen und mit dem Programm zu beginnen.
2. **START-Taste:** Befindet sich das Gerät im Modus **MANUAL (MANUELL)**, **PROGRAM (PROGRAMM)** oder **TARGET H.R. (HERZFREQUENZ-ZIELWERT)**, können Sie auf diese Taste drücken, um mit dem Training zu beginnen.
3. **STOP-Taste:** Möchten Sie eine Pause einlegen oder das Training abbrechen, können Sie diese Taste drücken, um den aktuellen Übungsstatus zu unterbrechen und die erfassten Werte beizubehalten.

VIII. Weitere Hinweise

Werden die Hände auf den Griff-Pulssensor gelegt, wird im **PULSE (PULS)**-Feld das ♥ -Symbol sowie ein Wert zwischen 50 und 210 bpm angezeigt. Wird das „P“ angezeigt, kann der Herzschlag nicht erfasst werden.



Manuale Operativo della Console

I. Introduzione:

La console è dotata di uno schermo LCD, le sezioni in display comprendono: RPM (giri per minuto), SPEED (velocità), CALORIES (calorie), WATT, PULSE (HEART RATE) (pulsazioni), i quali visualizzano i valori registrati.

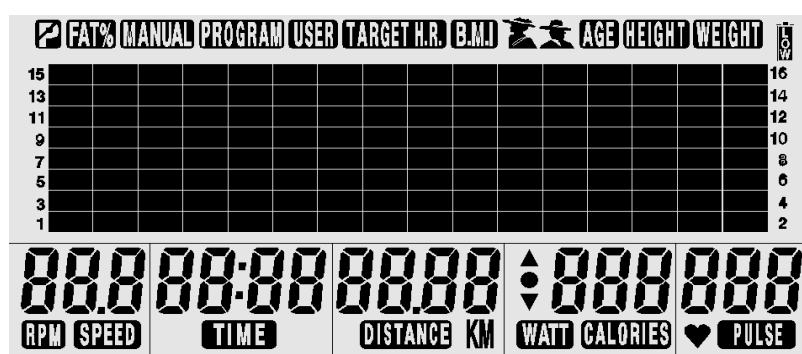
II. Modalità:

A. ON (Acceso): Dopo aver generato abbastanza corrente pedalando, l'amplificatore emette un suono "beep" e lo schermo LCD visualizza la modalità "Beginning" (iniziare) entro 2 secondi.

(Foto 1)

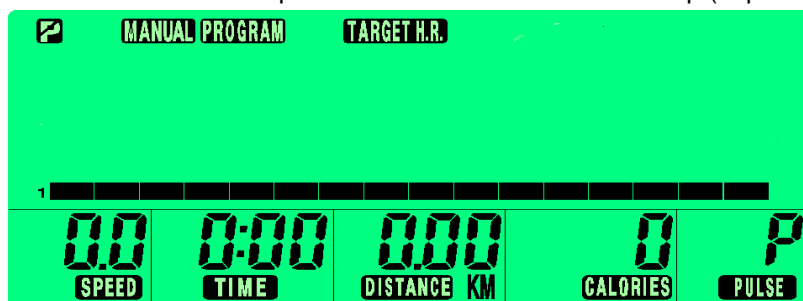
B. Modalità Auto off: se non arriva alcun segnale per 5 minuti, la consolle entra in modalità Auto off.

III. Nelle seguenti condizioni, i valori di TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE (durata, distanza, calorie, pulsazioni) possono essere rimessi a 0 (reset). Quando arriva corrente e si visualizza la modalità Beginning (iniziare), lo schermo LCD parte entro 2 secondi (Foto 1).



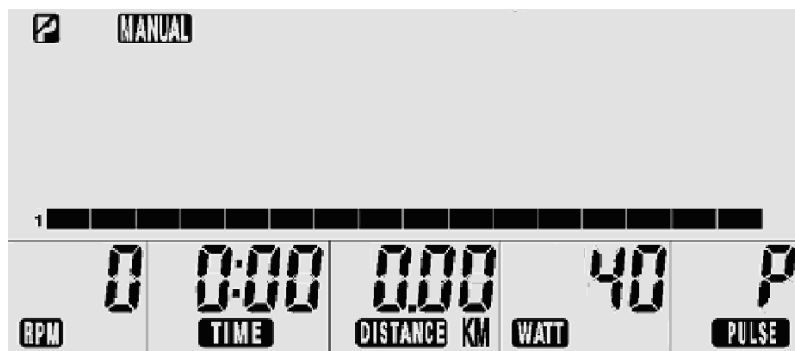
=Foto 1=

L'amplificatore emette un suono "beep" e si visualizza la modalità Set-Up (impostare) (Foto2).



=Foto 2=

"P", "MANUAL", "PROGRAM", "TARGET H.R." (obiettivo frequenza cardiaca) lampeggiano; premere il tasto PROGRAM per selezionare la modalità (p.e. manuale); vedere foto nr.3; le altre funzioni spariranno. Intanto WORK LEVEL (livello lavoro) e "P" lampeggiano. Premere START/STOP per iniziare e "UP" o "DOWN" per impostare il livello di intensità dell'allenamento (i livelli vanno da 1-16); premere START/STOP per l'arresto e il tasto ENTER per confermare il passaggio alla seguente impostazione:



=Foto 3=

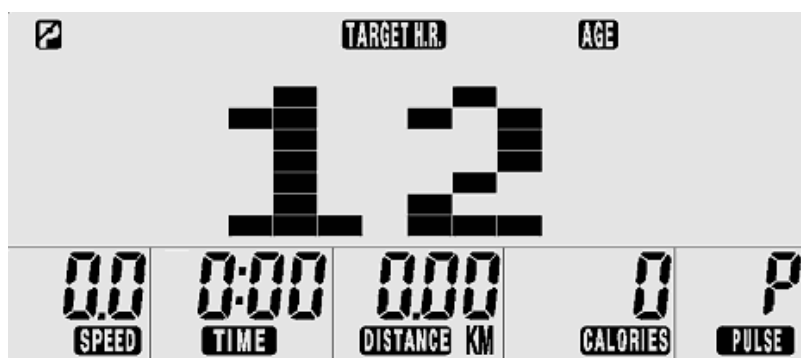
- 1) "TIME" lampeggia; premere **UP** o **DOWN** per impostare la durata desiderata, premendo una volta equivale al valore di 1; quindi premere il **tasto ENTER** per confermare. (Premendo il **tasto RESET**, il valore torna a 0).
- 2) "DISTANCE" lampeggia; premere **UP** o **DOWN** per impostare la distanza desiderata, premendo una volta equivale al valore di 0,1, quindi premere il **tasto ENTER** per confermare. (Premendo il **tasto RESET**, il valore torna a 0.0).
- 3) "CALORIES" lampeggia; premere il **tasto UP** o **DOWN** per impostare il valore delle calorie desiderate; premendo una volta equivale al valore di 10; quindi premere il **tasto ENTER** per confermare. (Premendo il **tasto RESET**, il valore torna a 0).
- 4) "PULSE" lampeggia, premere **UP** o **DOWN** per impostare il valore della pulsazione desiderata; premendo una volta equivale al valore di 1; quindi premere il **tasto ENTER** per confermare. (Premendo il **tasto RESET**, il valore torna a 0).
- 5) Premere **START/STOP** per iniziare. In modalità ON si può agire sui tasti **UP** o **DOWN** per regolare il livello di intensità dell'allenamento. (da livello 1-16).
- 6) Premere **START/STOP** per arrestare. In modalità OFF, si possono regolare i valori "TIME", "DISTANCE", "CALORIES" and "PULSE".

IV. Premere il **tasto PROGRAM** per accedere alla modalità PROGRAM con 12 livelli differenti da selezionare (vedere foto allegate); premere **UP** o **DOWN** per selezionare il livello di difficoltà desiderato e confermare premendo il **tasto ENTER**. Il passaggio seguente permette di regolare i valori di "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE" (durata, distanza, calorie e pulsazione).

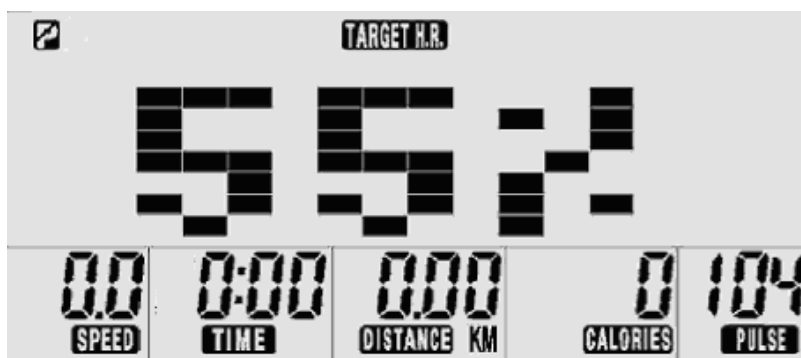
Premere il tasto **START/STOP** per iniziare l'esercizio e premere di nuovo per fermarlo.

V. Premere il tasto **PROGRAM** per accedere alla modalità TARGET H.R. (obiettivo frequenza cardiaca); premere **ENTER** per selezionare AGE =età (vedere foto nr.5) , quindi premere **UP** o **DOWN** per selezionare il valore di AGE (età) : confermare con **ENTER**. Contemporaneamente si possono usare i tasti **UP** e **DOWN** per selezionare 55%, 75% o 90% di THR (Target Heart Rate - obiettivo frequenza cardiaca). Vedere foto 6-1, 6-2, 6-3 e 6-4.

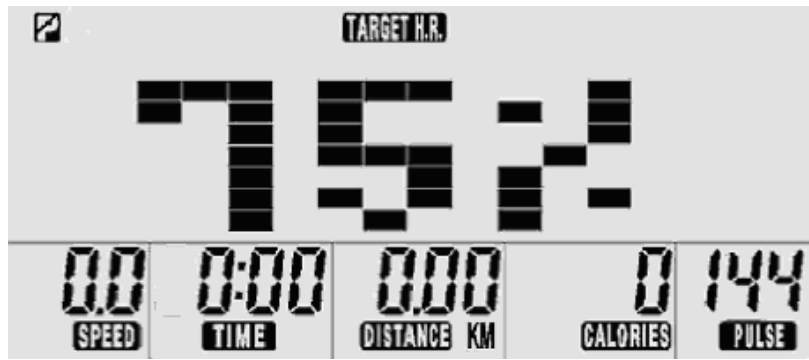
- 1) In modalità THR, la schermata Pulse lampeggia; quindi si può agire sui tasti **UP** e **DOWN** per impostare il valore THR da 70-240.
- 2) Quando si preme il tasto **START/STOP** si possono impostare i valori "TIME", "DISTANCE" and "CALORIES" (durata, distanza e calorie).



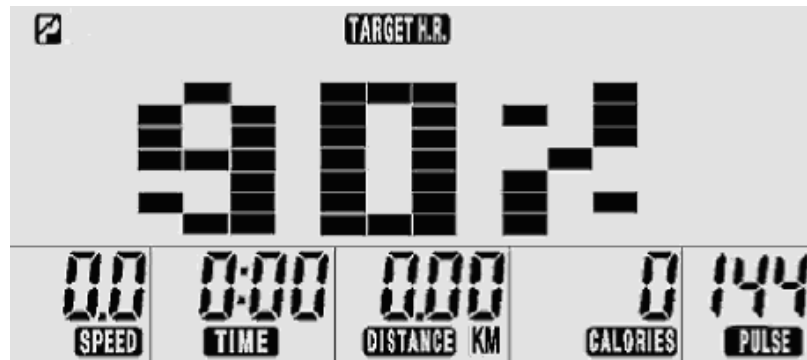
=Foto 5=



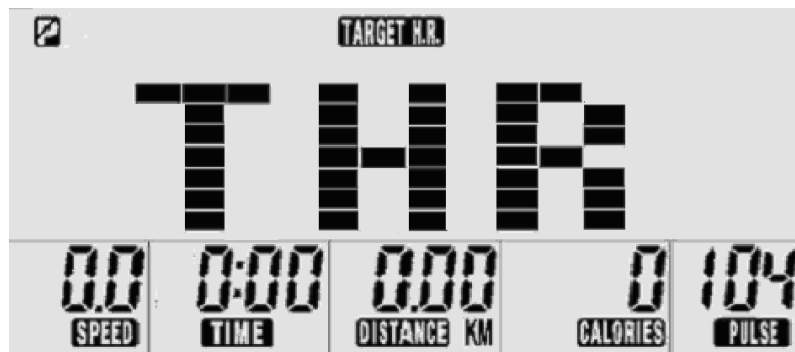
=Foto 6-1=



=Foto 6-2=



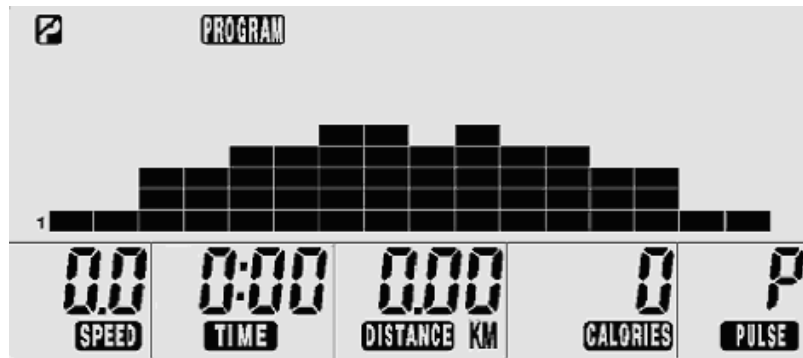
=Foto 6-3=



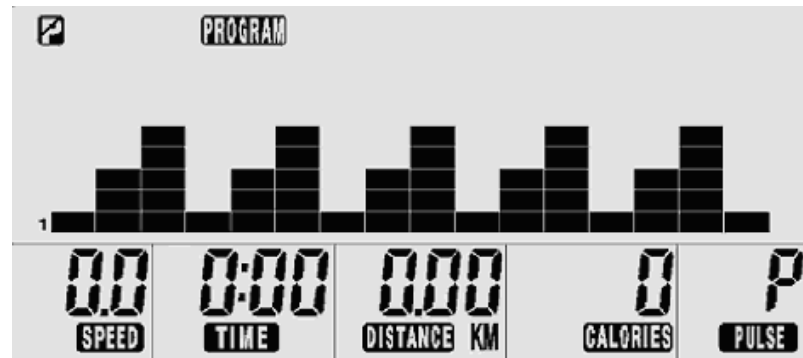
=Foto 6-4=



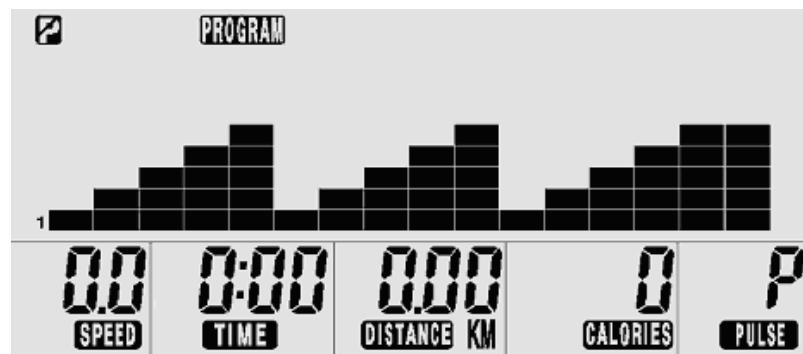
=Foto 7=



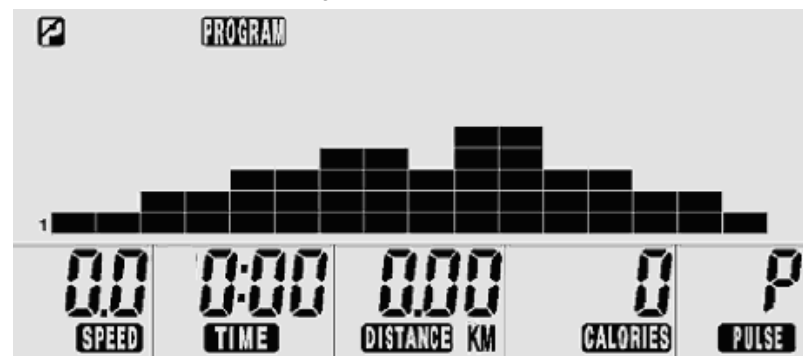
=Allegato Foto P1=



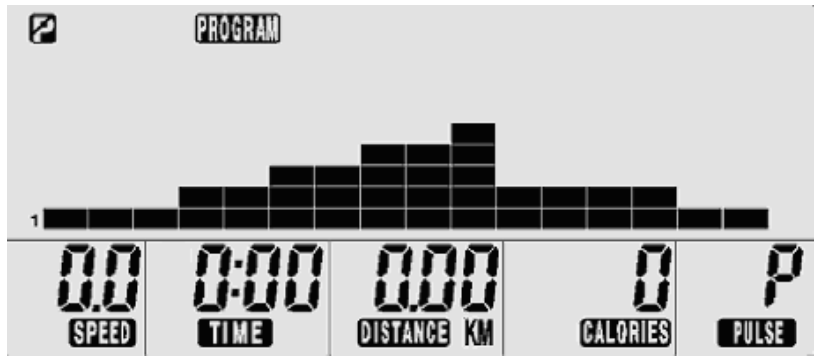
=Allegato Foto P2=



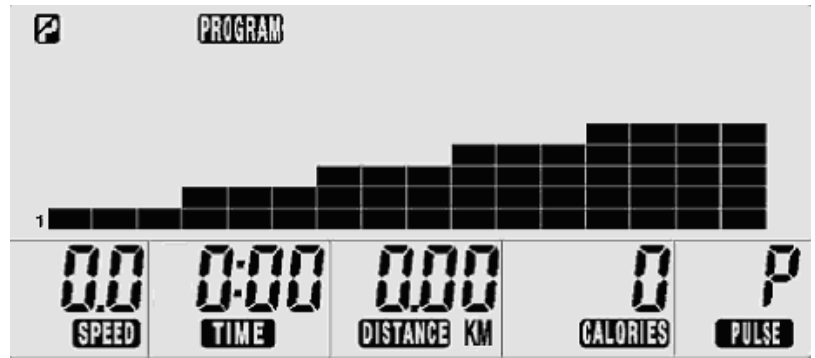
=Allegato Foto P3=



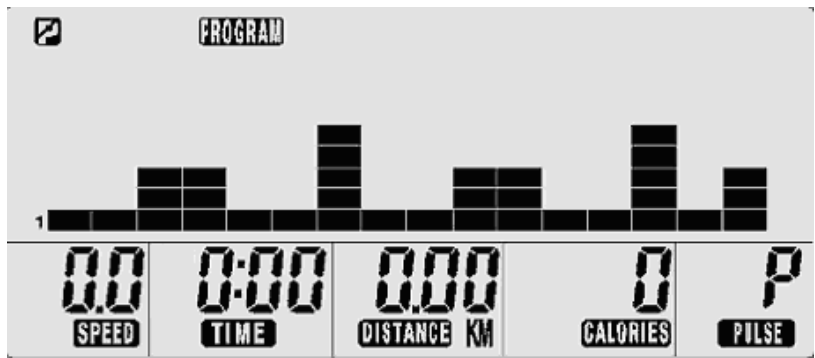
=Allegato Foto P4=



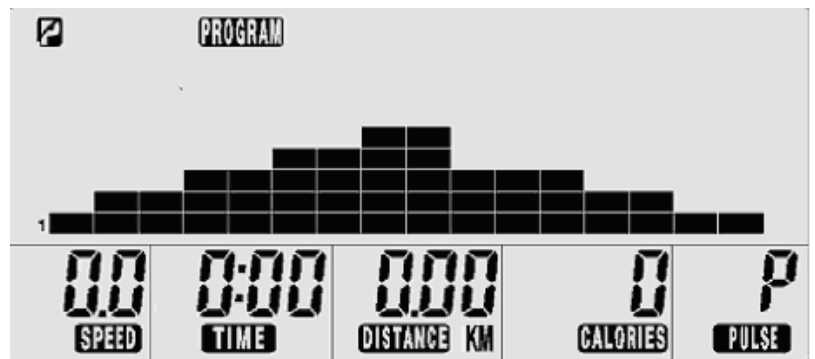
=Allegato Foto P5=



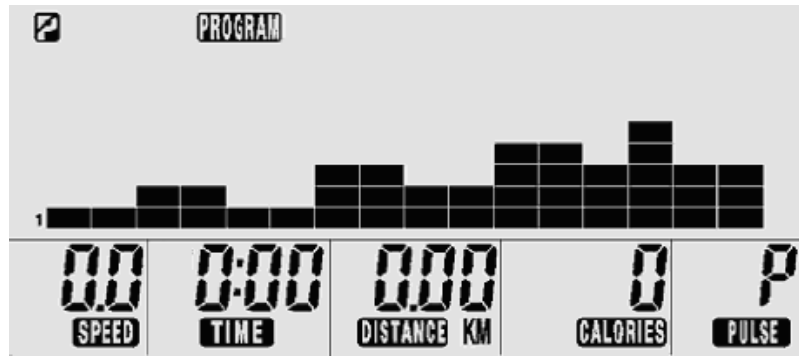
=Allegato Foto P6=



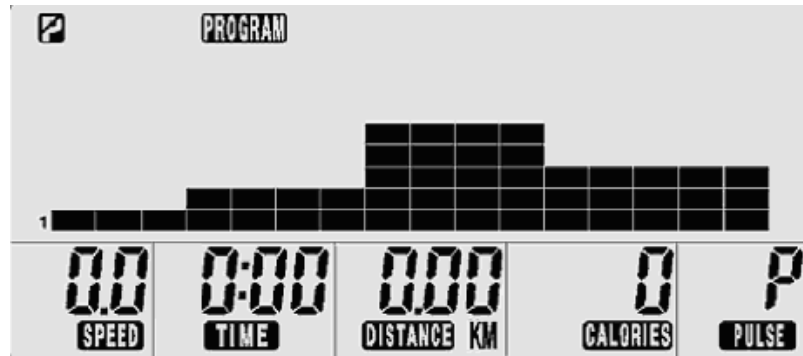
=Allegato Foto P7=



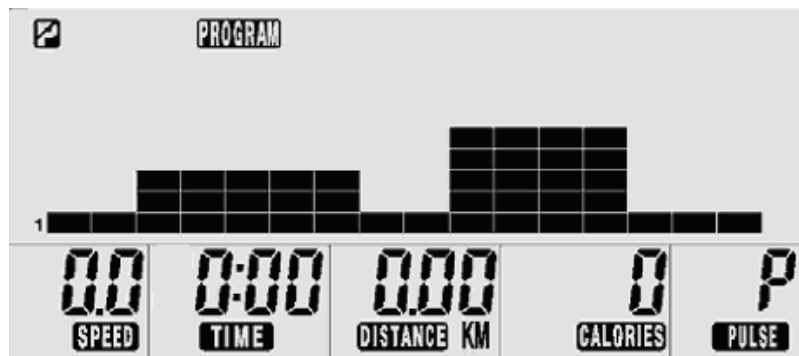
=Allegato Foto P8=



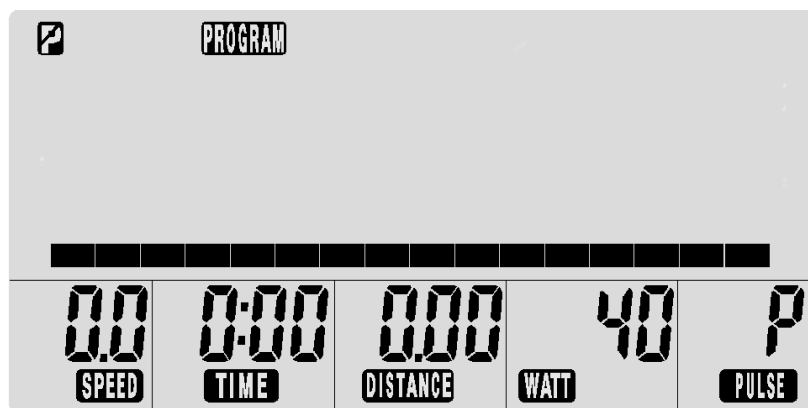
=Allegato Foto P9=



=Allegato Foto P10=



=Allegato Foto P11=



=Allegato Foto P12 (Controllo WATT)=

VI. Funzioni:

Voc e	Funzione	Ampiezza Display	Impostazioni	Memoria	Reset	Istruzioni semplici
1	DURATA	0 : 00-99 : 00 (:) Lampeggia con frequenza di 0,5 secondi	0-99 (un ciclo)	Si	Si	1. Impostato a 0:00, il valore aumenta progressivamente. 2. Impostato a 01 : 00- 99 : 00 , l'obiettivo della distanza conterà alla rovescia fino a 0. Si ferma al suono di un "beep".
2	DISTANZA	0.00-99.90 lampeggia con frequenza di 0,5 secondi	0-99.90 (un ciclo)	Si	Si	1. Impostato a 0:00, il valore aumenta progressivamente. 2. Impostato a 0.1-99.90, l'obiettivo della distanza conterà alla rovescia fino a 0. Si ferma al suono di un "beep".
3	PULSAZIONI	30-240BPM lampeggia con frequenza di 0,5 secondi	0-30-239 BPM	Si	Si	Il valore della pulsazione supera il valore massimo.
4	CALORIE	0-990CAL lampeggia con frequenza di 0,5 secondi	0-990 (Un ciclo)	Si	Si	1. Impostato a 0:00, il valore aumenta progressivamente. 2. Impostato a 10--990 , l'obiettivo della distanza conterà alla rovescia fino a 0. Si ferma al suono di un "beep".
5	WATT			Si	Si	
6	RPM	0-250	No	No	Si	Durante l'esercizio, i valori Watt/Calorie/RPM/Velocità appaiono a turno sul display ogni 6 secondi.

NOTA: I valori WATT/CALORIE/RPM/VELOCITA' appaiono sul display a turno ogni 6 secondi.

VII: Istruzioni per le funzioni dei tasti:

1) TASTO **ENTER**

Conferma il valore e passa al valore seguente per la regolazione.

2) TASTO **RESET**

1. Se l'utente vuol cambiare l'attuale modalità in un'altra, p.e. MANUAL, PROGRAM o TARGET H.R. quando la macchina si ferma, premere HOLD per 4 secondi per passare alla modalità "Beginning" (Iniziare).

2. Nella modalità Set-Up (Impostazione) come TIME , DISTANCE , CALORIES e PULSE (durata,distanza, calorie e pulsazioni) premere il tasto Reset per impostare i nuovi valori.

3) TASTO **START/STOP**:

1. **AVVIO RAPIDO**: Quando si accende la console e non si desidera impostare alcun valore, si può premere il tasto per passare direttamente alla modalità **MANUAL** e iniziare il programma.
2. **Tasto START**: Nei programmi **MANUAL**, **PROGRAM** o **TARGET H.R.** si preme il tasto **START** per iniziare.
3. **Tasto STOP**: Quando l'utente desidera fare una pausa o fermarsi durante l'esercizio, premere il tasto **STOP** e tutti i dati verranno salvati.

VIII: Altro

Quando le mani sono in contatto con il sensore delle pulsazioni, il segnale ♥ **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES** e **PULSE** lampeggia nella sezione **PULSE** e visualizza un valore da 50 a 210 BPM. Quando non riesce a percepire il battito cardiaco, appare **P**.