



BETRIEBSANLEITUNG

- 01 Wenn das Gerät an das Stromnetz angeschlossen ist, wird der Computer eingeschaltet und gibt dabei einen langen Signalton aus. Alle Teile des LCD-Bildschirms leuchten 2 Sekunden lang auf. Dann blinkt Programm 1 oben auf dem Bildschirm.



COMPUTERFUNKTIONEN

- | | |
|-------------------------------------------|--------------------|
| A Nach unten | E Nach oben |
| B Start/Stopp – Alles zurücksetzen | F Modus |
| C Regenerierung | G Auswählen |
| D AUX-Kabeingang | |

TASTENFUNKTIONEN

- | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Down (Nach unten)
Zum Auswählen des Trainingsmodus und Anpassen des Funktionswerts nach unten.</p> <p>Start/Stop - Total Reset (Start/Stopp - Alles zurücksetzen)
Zum Starten und Anhalten von Workouts.
Zum Starten der Körperfettmessung.
Taste 3 Sekunden lang drücken, um alle Funktionswerte auf Null zu setzen.</p> <p>Recovery (Regenerierung)
Zum Testen der Herzfrequenzerholung.</p> <p>AUX-Kabeingang
Hier das AUX-Kabel für die Lautsprecher anschließen, um Musik zu hören.</p> | <p>UP (Nach oben)
Zum Auswählen des Trainingsmodus und Anpassen des Funktionswerts nach oben.</p> <p>Mode (Modus)
Taste drücken zum Umstellen der Anzeige von RPM [Drehzahl] auf SPEED [Geschwindigkeit], DISTANCE [Entfernung] auf ODO – TOTAL ACCUMULATED DISTANCE [ODO – Zurückgelegte Strecke insgesamt].</p> <p>Select (Auswählen)
Drücken zum Angeben von Workoutdauer, Entfernung, Kalorien und Alter.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

- 02 Das Hauptmenü wird angezeigt. Der Benutzer kann auf **START (Start)** drücken, um sofort im manuellen Modus zu beginnen. Alle Werte für **SPEED, DISTANCE, TIME (Geschwindigkeit, Entfernung, Zeit)** beginnen mit der Zählung bei Null. Die Widerstandsstufe kann jederzeit während der Übung durch Drücken auf **UP (Nach oben)** oder **DOWN (Nach unten)** geändert werden.
- 03 Vor Beginn einer Übung im manuellen Modus kann Folgendes eingestellt werden: **TIME (Zeit), Distance (Entfernung), Calories (Kalorien)**.
- Drücken Sie im Hauptmenü **SELECT (Auswählen)**. Wenn die Option **TIME (Zeit)** zu blinken beginnt, drücken Sie die Taste **UP (Nach oben)** oder **DOWN (Nach unten)**, um die Einstellung zu ändern.
 - Drücken Sie **SELECT (Auswählen)** erneut, um anschließend die Werte für **CALORIES (Kalorien)** und **AGE (Alter)** anzupassen. Nach Eingabe der Details drücken Sie **START (Start)** um zu beginnen. Die eingegebenen Werte werden nun heruntergezählt.

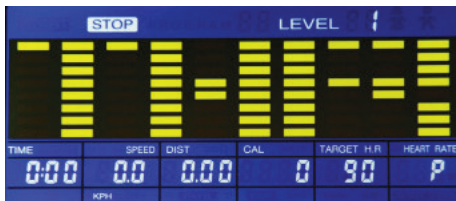
04 PROGRAMM

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um die Programme **P1-P13** auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um **TIME (Zeit)**, **CALORIES (Kalorien)** und **AGE (Alter)** des Programms zu ändern.
- Drücken Sie **START (Start)**, um zu beginnen.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------------|
| • P1 Manual (Manuell) | • P8 Intervals (Intervalle) |
| • P2 Rolling (Ausdauer) | • P9 Plateau (Hochebene) |
| • P3 Valley (Tal) | • P10 Climbing (Anstieg) |
| • P4 Fat Burn (Fettverbrennung) | • P11 Off Road (Gelände) |
| • P5 Ramp (Rampe) | • P12 Hill (Hügel) |
| • P6 Steps (Stufen) | • P13 Fartlek (Tempo- und Erholungsphasen) |
| • P7 Obstacle (Hindernis) | |

05 T.H.R (Zielherzfrequenz)

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **THR - Target Heart Rate (Zielherzfrequenz)** hervorzuheben.
- Drücken Sie die Auswahltaste, um einen Wert für **TIME (Zeit)** oder **DISTANCE (Entfernung)** einzugeben. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um einen Wert auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **CALORIES (Kalorien)** einzugeben. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um einen Wert für Kalorien auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **THR (Zielherzfrequenz)** einzugeben. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um einen Wert für **THR (Zielherzfrequenz)** auszuwählen.
- Drücken Sie **START (Start)**, um zu beginnen.



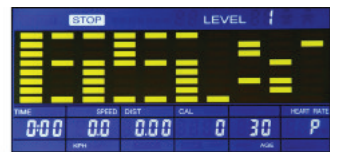
06 H.R.C - Heart rate Control (Herzfrequenzsteuerung)

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)** zum Hervorheben von **H.R. (Herzfrequenz) 55 %, 65 %, 75 % oder 85 %**.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **TIME (Zeit)** oder **DISTANCE (Entfernung)** einzugeben.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **CALORIES (Kalorien)** einzugeben.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **Age (Alter)** einzugeben.
- Drücken Sie **Start (Start)**, um zu beginnen.
- **Beide Hände** müssen sich auf den Pulsmessern befinden, um einen Wert für **H.R. (Herzfrequenz)** messen.



Die maximale Herzfrequenz (MHR) des Benutzers wird wie folgt berechnet: $220 - \text{Alter} = \text{Gesamte TARGET HEART RATE (Zielherzfrequenz)}$. Dies ist der maximale Wert (MHR), den Sie nicht überschreiten sollten. Anschließend können Sie bestimmen, ob Sie in Ihrem Workout 55 %, 65 %, 75 % oder 85 % davon erreichen möchten. Beispiel: $220 - 25 (\text{Alter des Benutzers}) = 195 \text{ MHR}$. Auf dieser Basis können Sie den gewünschten Prozentwert errechnen.

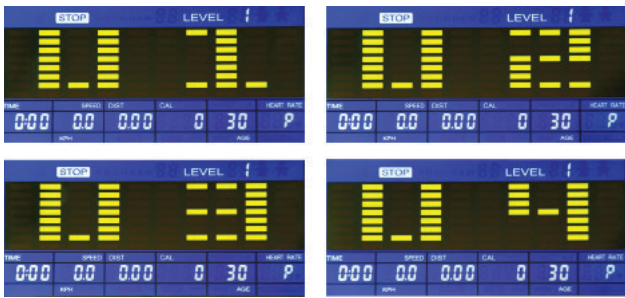
- Der Computer misst die **TARGET HEART RATE (Zielherzfrequenz)** und ermöglicht Ihnen, diese beim Training zu berücksichtigen. Die Widerstandsstufe wird automatisch angepasst.
- Wenn die Herzfrequenz zu hoch ist, gibt der Computer einen Signalton aus.
- Wenn keine Herzfrequenz gemessen wird, wird Folgendes auf dem Bildschirm angezeigt:



07 Benutzerprogramm

- Benutzer können ein eigenes Workoutprofil erstellen.
- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **U1, U2, U3** oder **U4** auszuwählen.
 - Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**, um einen Wert für **TIME OR DISTANCE (Zeit oder Entfernung)** einzugeben.
 - Drücken Sie erneut **SELECT (Auswählen)**, um den Wert für **CALORIES (Kalorien)** anzupassen.
 - Drücken Sie erneut **SELECT (Auswählen)**, um den Wert für **AGE (Alter)** anzupassen.
 - Drücken Sie erneut **SELECT (Auswählen)**, um den Wert für jede **COLUMN (Spalte)** anzupassen.
 - Passen Sie den Wert für jede Spalte durch Drücken von **UP/DOWN (Nach oben/unten)** an, drücken Sie dann **SELECT (Auswählen)**, um zur nächsten Spalte zu wechseln.
 - Setzen Sie den oben beschriebenen Vorgang fort, bis die Werte für alle **10 Spalten** festgelegt sind.
 - Drücken Sie **START (Start)**, um anschließend mit der Übung zu beginnen.

Wenn der Benutzer die Zielzeit für das Workout festlegt, kann der nächste Parameter, die Entfernung, nicht geändert werden.



08 Körperfettprogramm

- Drücken Sie im Hauptmenü **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **BODY FAT (Körperfett)** auszuwählen.
- Drücken Sie **SELECT (Auswählen)**.
- Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um **GENDER (Geschlecht)** auszuwählen. Drücken Sie dann **SELECT (Auswählen)**.
- Die Option **HEIGHT (Größe)** beginnt zu blinken. Geben Sie Ihre Größe in **CM** ein. Drücken Sie dann **SELECT (Auswählen)**.
- Die Option **WEIGHT (Gewicht)** beginnt zu blinken. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um Ihr Gewicht in **KG** auszuwählen.
- Die Option **AGE (Alter)** beginnt zu blinken. Drücken Sie **UP/DOWN (Nach oben/unten)**, um Ihr Alter auszuwählen.
- Drücken Sie **START (Start)**.
- Nach 15 Sekunden werden auf dem Bildschirm der %-Wert für Körperfett, **BMR (basale Stoffwechselrate)**, **BMI (Körpermasseindex)** und Körpertyp angezeigt.

E4 – Stellen Sie sicher, dass Ihre Detailangaben korrekt sind und Ihre Hände auf den Pulsmessern liegen.



Hinweis: Körpertypen

Typ 1: 5-9 %	Typ 5: 25-29 %
Typ 2: 10-14 %	Typ 6: 30-34 %
Typ 3: 15-19 %	Typ 7: 35-39 %
Typ 4: 20-24 %	Typ 8: 40-44 %

09 Regenerierung

Die Taste **RECOVERY (Regenerierung)** kann jederzeit während des Workouts gedrückt werden, um den Regenerierungslevel zu messen.

- Platzieren Sie beide Hände auf den Pulsmessern.
- Sobald Ihr Puls gemessen wird, drücken Sie die Taste **RECOVERY (Regenerierung)**.
- Lassen Sie beide Hände auf den Pulsmessern.
- Der Computer zählt von **60 Sekunden** herunter und zeigt Ihren **PULSE (Puls)** an.

ENTFERNEN SIE IHRE HÄNDE NICHT VON DEN PULSMESSERN, DA DANN KEIN WERT GEMESSEN WIRD.

- Nachdem 60 Sekunden vergangen sind, wird ein Messwert für den Regenerierungslevel angezeigt.

- F1 – Ausgezeichnet
- F2 – Sehr gut
- F3 – Gut
- F4 – Befriedigend
- F5 – Unterdurchschnittlich
- F6 – Schlecht

Hinweise

- Dieser Computer wird mit einem 9-V-Netzteil betrieben.
- VERWENDEN SIE KEIN ANDERES NETZTEIL FÜR DIESES GERÄT.**
- Das Gerät kann zusammen mit einem **Brustgurt** mit einer Frequenz von **5 kHz** verwendet werden.
- Nach einer Inaktivität von etwa 4 Minuten wird der Computer automatisch heruntergefahren und der Widerstandsmotor wird zurückgesetzt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole wieder einzuschalten.
- Falls der Computer zu irgendeinem Zeitpunkt nicht korrekt funktioniert, ziehen Sie den Netzstecker ab und schließen Sie ihn dann wieder an.