

FASSI

E 69 CLUB

MANUALE D'ISTRUZIONI

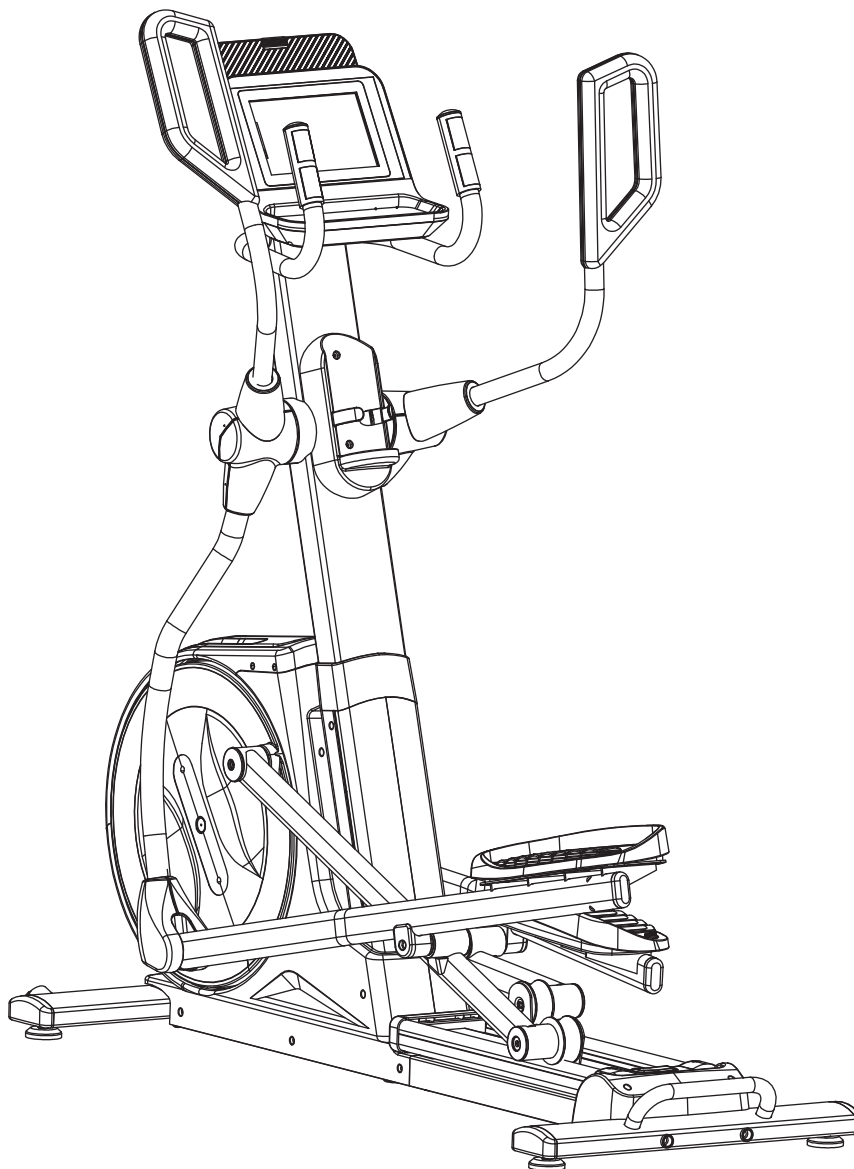
BEDIENUNGSANLEITUNG

USER'S MANUAL

IT

DE

EN



Massimo Peso Utilizzatore
Maximales Benutzergewicht
Max User's weight

150 kg

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere attentamente l'intero manuale prima di installare o mettere in funzione l'apparecchio.
2. Utilizzare l'apparecchio solo come descritto nelle istruzioni.
3. Prima di utilizzare l'apparecchio, verificare che tutte le viti e i bulloni siano ben serrati.
4. Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchio. Non lasciare mai i bambini da soli con l'apparecchio.
6. Prima dell'allenamento, verificare che tutte le parti del dispositivo siano assemblate correttamente.
7. L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
8. Installare e utilizzare l'apparecchio su una superficie solida e piana. Lasciare sempre un metro di spazio libero intorno all'apparecchio.
9. Non utilizzare l'apparecchio in prossimità di acqua o all'aperto.
10. Assicurarsi **che il liquido non penetri mai** nell'apparecchio.
11. Tenere gli oggetti appuntiti lontano dall'apparecchio.
12. Non utilizzare mai l'apparecchio se non funziona correttamente.
13. Non tentare di riparare l'apparecchio da soli senza aver prima consultato il nostro Centro di assistenza.
14. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non deve essere utilizzato nel settore commerciale. Il dispositivo è conforme alla norma **EN 957-1/5 B** e non è adatto all'uso terapeutico.
15. L'apparecchio non è adatto a persone di peso superiore a **150 kg**.

SERVIZIO CLIENTI: In caso di rotture, danni o parti mancanti, si prega di contattare il nostro centro di assistenza per ottenere i pezzi di ricambio originali. Nel frattempo, l'apparecchio non deve essere utilizzato.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA PER LA FORMAZIONE

ATTENZIONE Consultare il medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per gli utenti con problemi di salute esistenti.

1. Riscaldatevi bene prima di iniziare l'allenamento.
2. Non toccare le parti in movimento durante l'allenamento per evitare schiacciamenti e altre lesioni.
3. Durante l'esercizio fisico, indossare sempre indumenti adeguati che non possano impigliarsi nell'apparecchiatura. Non utilizzare il dispositivo a piedi nudi, ma indossare sempre scarpe da ginnastica. Non indossare scarpe slacciate, con lacci penzolanti o con suole di cuoio.
4. Tenere tutti gli indumenti e gli asciugamani appesi lontano dal nastro di scorrimento. Se un oggetto si incastra, spegnere immediatamente l'apparecchio.
5. Non mettere mai in funzione l'apparecchio quando c'è qualcuno sopra.
6. Non oscillare o saltare sull'apparecchio.
7. In caso di nausea, vertigini, dolore o altri sintomi fisici insoliti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'apparecchio solo in presenza di personale qualificato o del proprio medico.
9. I bambini devono utilizzare l'apparecchio solo in presenza di un adulto.
10. In caso di malessere, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

SICUREZZA ELETTRICA

1. Questo apparecchio è progettato per una tensione di $220V \pm 5\%$. Non utilizzare prolunghe, ma collegare il cavo di rete direttamente alla presa.
2. **IMPORTANTE:** Il cavo di alimentazione fornito con il tapis roulant non deve essere modificato. Se non è possibile collegarlo, utilizzare una presa adeguata installata da un tecnico qualificato.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono riciclabili.

Si prega di smaltire l'imballaggio nel rispetto dell'ambiente.



Non smaltire gli apparecchi elettrici nei rifiuti domestici. In conformità con la direttiva europea 2011/96/CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche e il suo recepimento nella legislazione nazionale, è necessario

Gli apparecchi elettrici usati devono essere raccolti separatamente e riciclati nel rispetto dell'ambiente. Se i prodotti contengono batterie o batterie ricaricabili non installate in modo permanente, queste devono essere rimosse prima dello smaltimento e smaltite separatamente come batterie.

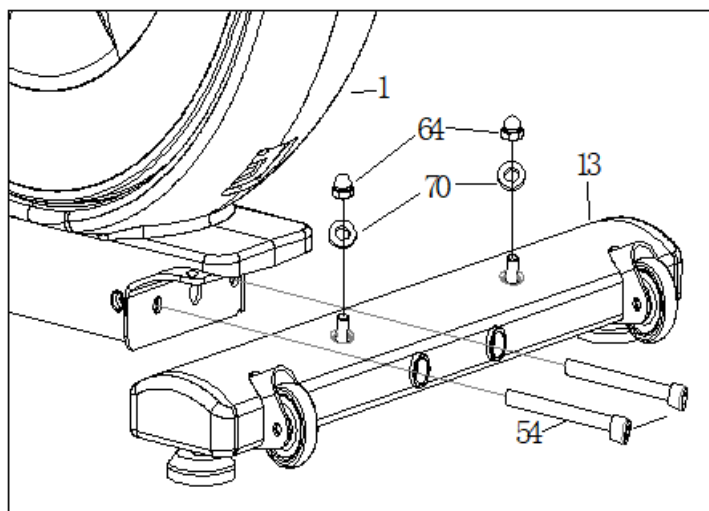
ENTITÀ DELLA FORNITURA, SINGOLE PARTI E STRUMENTI

No.	Descrizione del	Specifiche	Quantità
30	Bullone esagonale a mezzo filetto	M8×15	12
38	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	ST4×16	6
46	Perni a brugola C.K.S. completamente filettati	M8×15	2
48	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	M4x20	2
50	Bullone a mezza vite Allen C.K.S.	M10x45x16	4
54	Cilindro con esagono incassato e mezza vite filettata	M10×125×25	4
61	Rondella	Φ8	6
62	Rondella	Φ8,5×Φ20×t1,5	6
63	Rondella elastica	Φ8	4
64	Dado del coperchio alto	M10	2
68	Dado esagonale	M10	2
70	Rondella	Φ10	8
	Chiave a L	6 x 40 x 120	1
	Chiave a croce	14 x 17 x 75	1
	Chiave a L	8 x 35 x 85	1

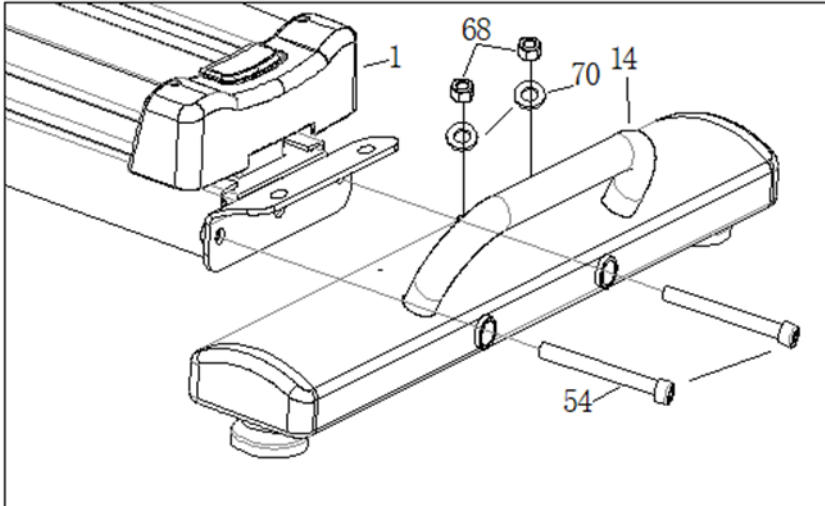
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Prima di iniziare il montaggio dell'apparecchio, verificare che siano presenti tutti i componenti specificati. Alcune delle fasi di montaggio richiedono un sollevamento pesante. Si raccomanda di farsi assistere da un'altra persona durante l'assemblaggio del prodotto.

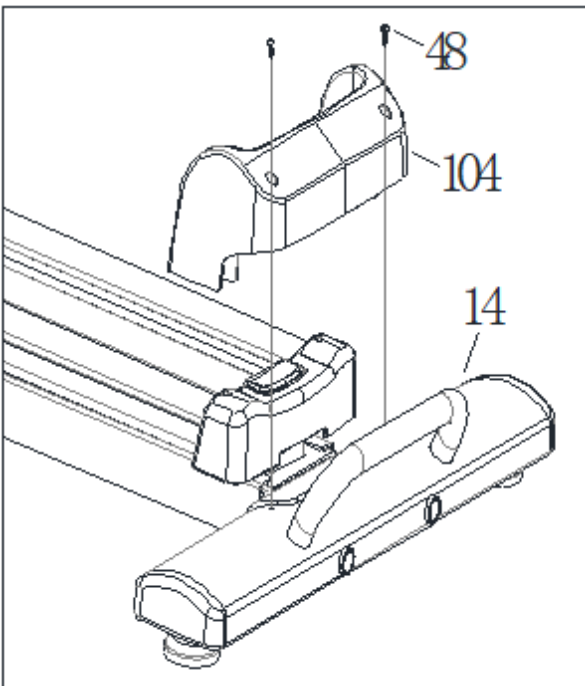
FASE 1: montare il supporto trasversale anteriore (13) sul telaio principale (1) utilizzando la rondella (70), il dado (64) e la vite a brugola (54).



FASE 2: montare il supporto posteriore della stecca (14) sul telaio principale (1) utilizzando una rondella (70), un dado esagonale (68) e una vite a brugola (54).

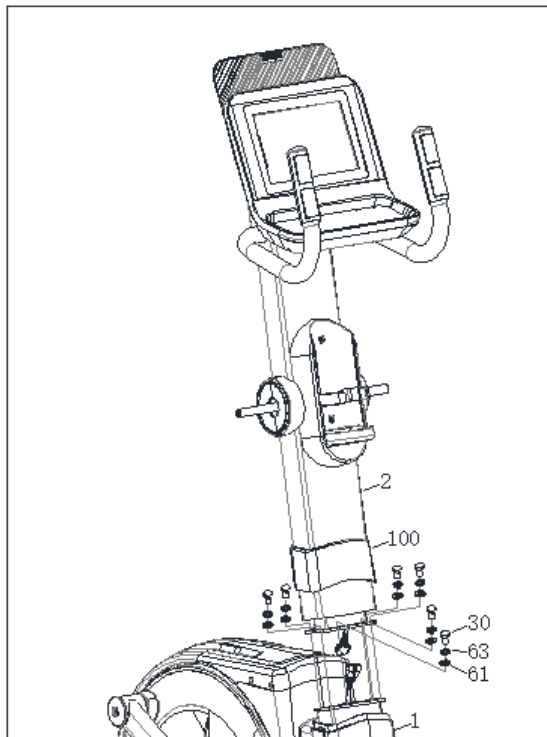


FASE 3: montare il coperchio del supporto trasversale posteriore (104) sul supporto trasversale posteriore (14) utilizzando 2 viti autofilettanti Philips C.K.S. (48).



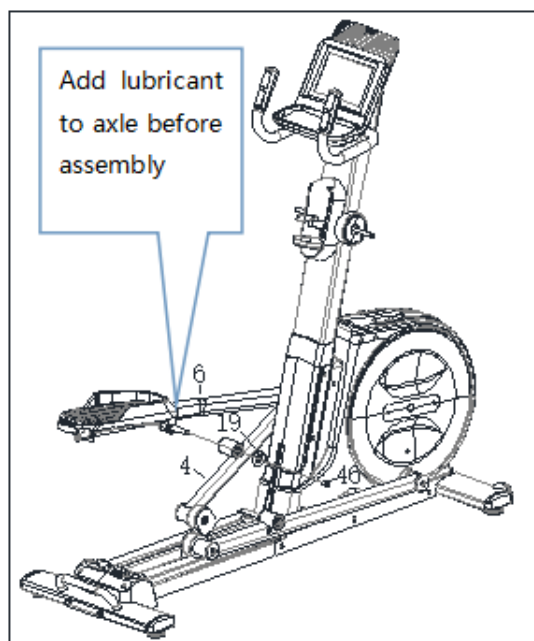
Passo 4:

1. Inserire il coperchio (100) nel supporto (2).
2. Collegare i cavi.
3. Montare il supporto (2) sul telaio principale (1) e fissarlo con la vite a brugola (30), la rondella elastica (63) e la rondella (61).



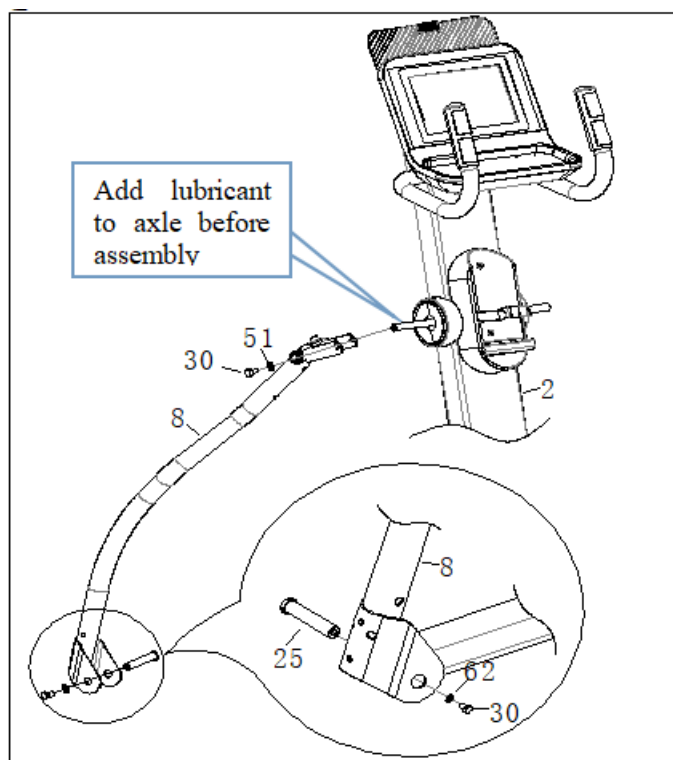
Passo 5:

1. Montare il gruppo pedale sinistro (6) sulla pedana (4) e fissarlo con la rondella (19) e la vite a brugola completamente filettata (46).
2. Montare il gruppo pedale destro (7) e la pedana destra (5) nello stesso modo.



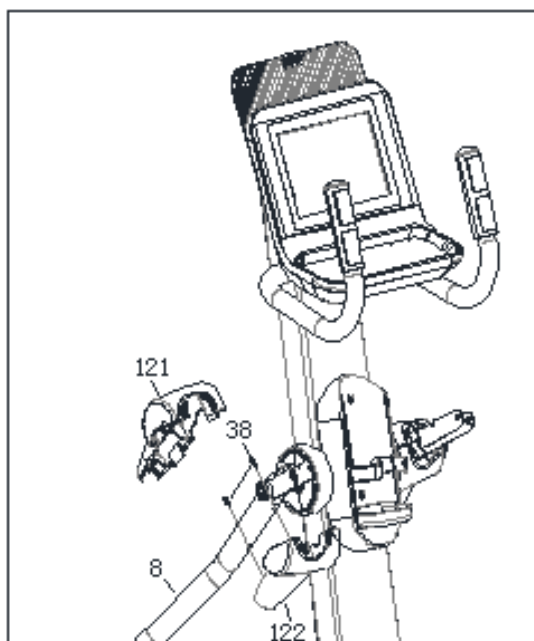
Passo 6:

1. Applicare un po' di lubrificante sull'asse e quindi montare il gruppo braccio della maniglia inferiore sinistra (8) sul supporto (2), fissandolo con la vite a testa esagonale (30) e la rondella (51).
2. Montare il gruppo braccio maniglia inferiore sinistro (8) sulla pedana sinistra (6) e fissarlo con l'asse (25), la vite a testa esagonale con filettatura intera (30) e la rondella (62).
3. Procedere allo stesso modo per montare il gruppo braccio della maniglia destra (9) e la pedana destra (7).



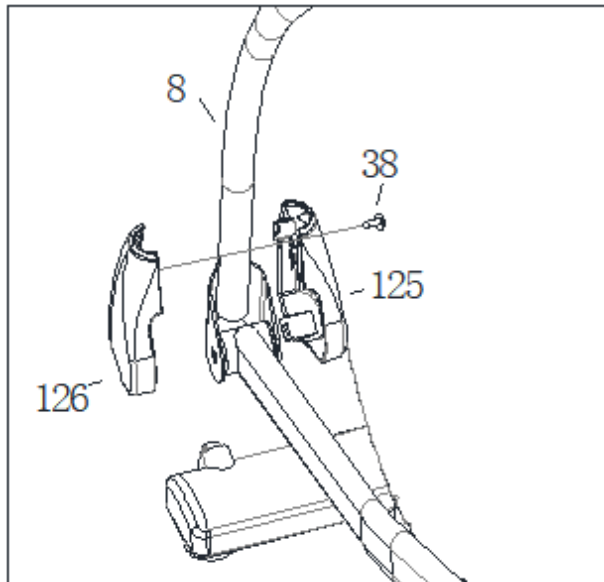
Passo 7:

1. Montare il coperchio superiore sinistro (121) e (122): Montare prima il coperchio anteriore (122) utilizzando la vite Phillips autofilettante (38), quindi bloccare il coperchio posteriore (121).
2. Procedere allo stesso modo per il montaggio del coperchio superiore destro (123) e (124).



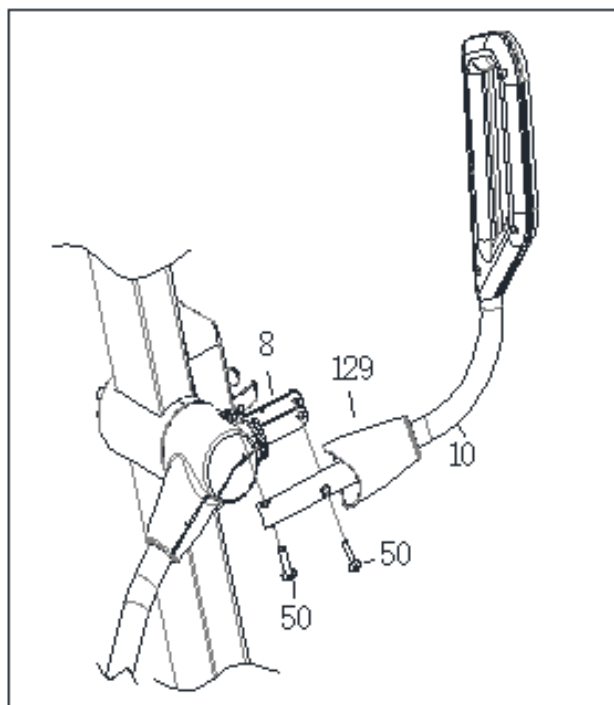
Passo 8:

1. Montare la copertura inferiore sinistra (125) e (126): Montare prima la copertura interna (125) e la copertura esterna (126) sul gruppo braccio della maniglia inferiore sinistra (8) e fissarle con la vite autofilettante completamente filettata (38).
2. Procedere allo stesso modo per il montaggio del coperchio inferiore destro (127) e (128).



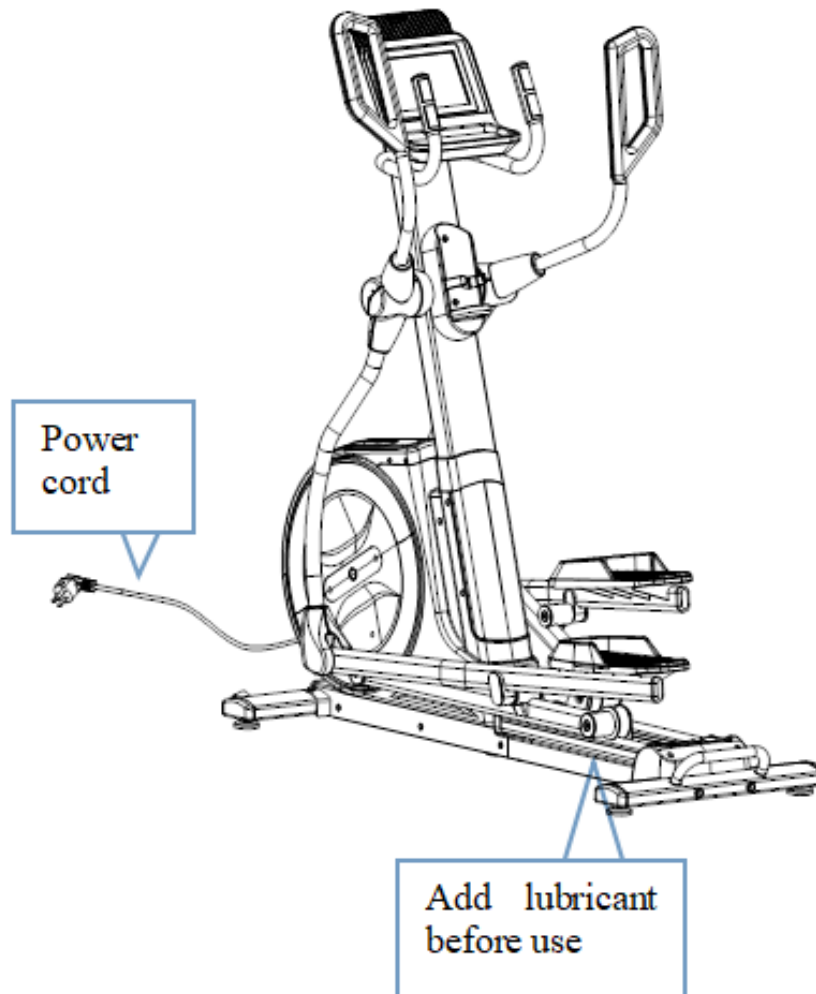
Passo 9:

1. Montare il gruppo braccio maniglia superiore sinistro (10): prima posizionare il coperchio della maniglia (129) sul braccio maniglia superiore sinistro (10), vedi illustrazione, poi montarlo sul gruppo braccio maniglia inferiore sinistro (8), fissandolo con 2 bulloni a brugola a mezza filettatura (50).
2. Montare il gruppo braccio della maniglia superiore destra (11) e il gruppo braccio della maniglia inferiore destra (9) nello stesso modo.



Passo 10:

Una volta assemblata la macchina, inserire il cavo di alimentazione nella presa e accendere la macchina per avviarla.



ATTENZIONE

Assicurarsi che tutte le viti siano serrate prima di iniziare l'allenamento.

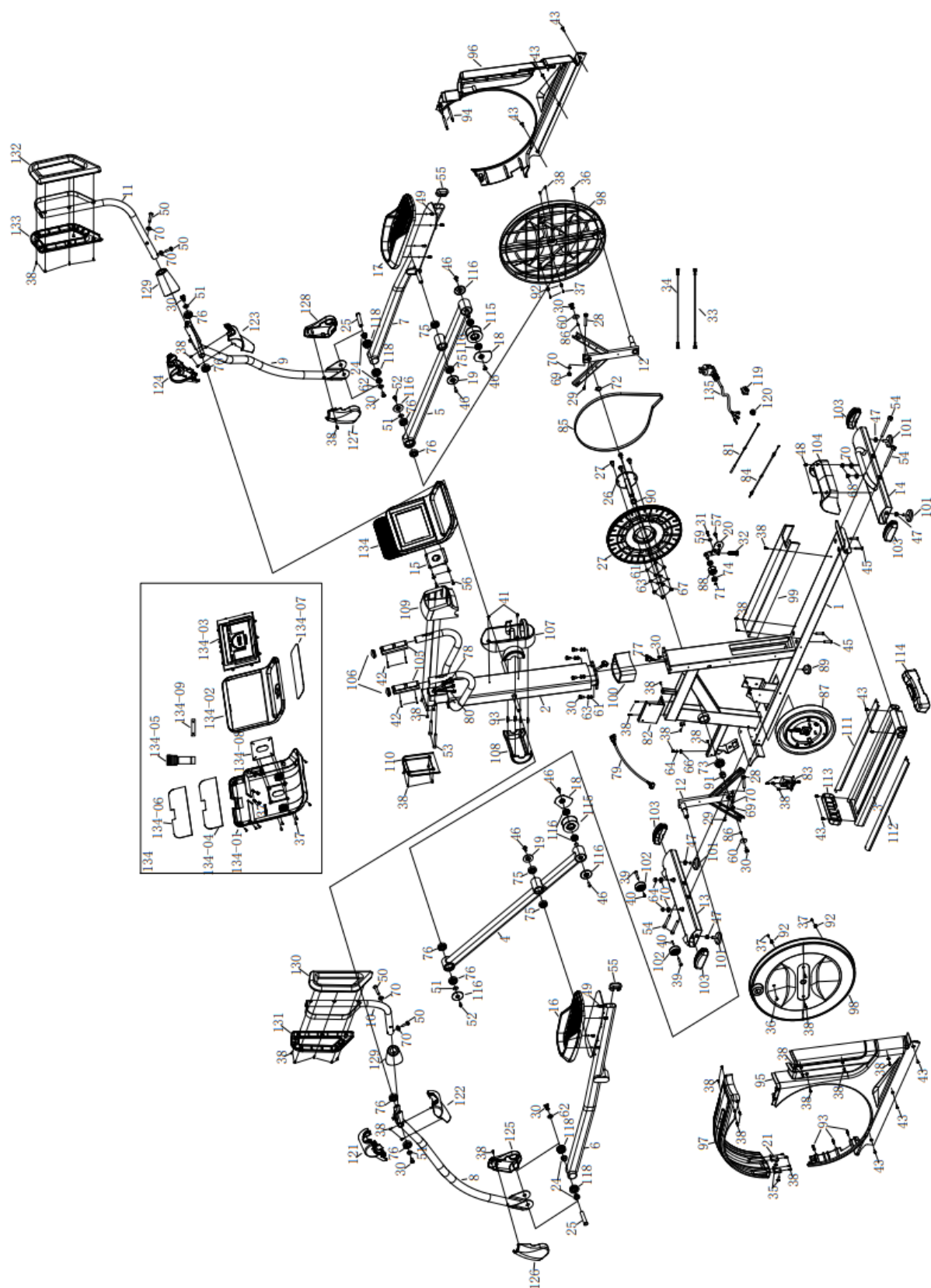
ELENCO DELLE PARTI DI RICAMBIO

No.	Descrizione del	Dimensione	Pezzo	No.	Descrizione del	Dimensione	Pezzo
1	Telaio principale		1	74	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6000-ZZ	2
2	Supporto anteriore		1	75	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6203-ZZ	4
3	Guida di scorrimento		1	76	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6004ZZ	4
4	Poggiapiedi sinistro		1	77	Cavo di comunicazione (telaio principale)	L-600mm/4PIN	1
5	Poggiapiedi destro		1	78	Cavo di comunicazione (supporto anteriore)	L-950mm/4PIN	1
6	Gruppo pedale sinistro		1	79	Cavo di comunicazione dell'attuatore)	L-550mm/5PIN	1
7	Gruppo pedale destro		1	80	Cavo per impulsi manuali	L-800 mm	2
8	Gruppo braccio presa inferiore sinistra		1	81	Cavo del sensore	L-400 mm	1
9	Gruppo di braccia con impugnatura inferiore a destra		1	82	Controllore		1
10	Gruppo braccio maniglia superiore sinistro		1	83	Servomotore	E28-V3 (6V)	1
11	Gruppo braccio maniglia superiore destro		1	84	Cavo del freno	L-270×Φ5×Φ1,2×M6	1
12	Manovella		1	85	Cinghia	520PJ6	1
13	Supporto trasversale anteriore		1	86	chiave	5×5×15	2
14	Supporto trasversale posteriore		1	87	Gruppo volano	Φ302×40×Φ32,5×31	1
15	Staffa di montaggio		1	88	Ruote	Φ38×22	1
16	Montaggio del pedale sinistro		1	89	Serranda	Φ47×10,5×M10×22	1
17	Montaggio del pedale destro		1	90	seconda manica	E28/Φ28,6×3,2	1
18	Piastra antistriscia		2	91	terza manica	E28/Φ29.1×16.2	1
19	Rondella		2	92	Fibbia	Φ12.4×13	4
20	Gruppo ruota cinghia di pressione		1	93	Tappo	Φ9×Φ6.1×27	7
21	Bullone di collegamento per l'alloggiamento superiore		2	94	tappo lungo	Φ9×Φ5,9×100	2
22	Assale	Φ25×206	1	95	Coprire a sinistra	895.4×676.2×94.5	1
23	Cuscinetto a strisciamento	Φ38×Φ33,4×Φ25×14	6	96	Copertina destra	895.4×676.2×94.5	1
24	Cuscinetto a strisciamento	Φ15.9×22.6×15.08	4	97	Copertina superiore	581×361.4×185.1	1
25	Albero della frizione	Φ15.85×71.81	2	98	Disco	Φ568×49,5×t3,2	2
26	Asse della puleggia	Φ108×145	1	99	Copertura del tubo obliquo	655.6×136×51.7	1
27	Puleggia della cinghia	Φ381×22.2	1	100	Coperchio di supporto anteriore	155.6×93×101	1
28	Bullone esagonale a mezzo filetto	M10×55×25	2	101	Serranda	Φ60×15×M10×25	4

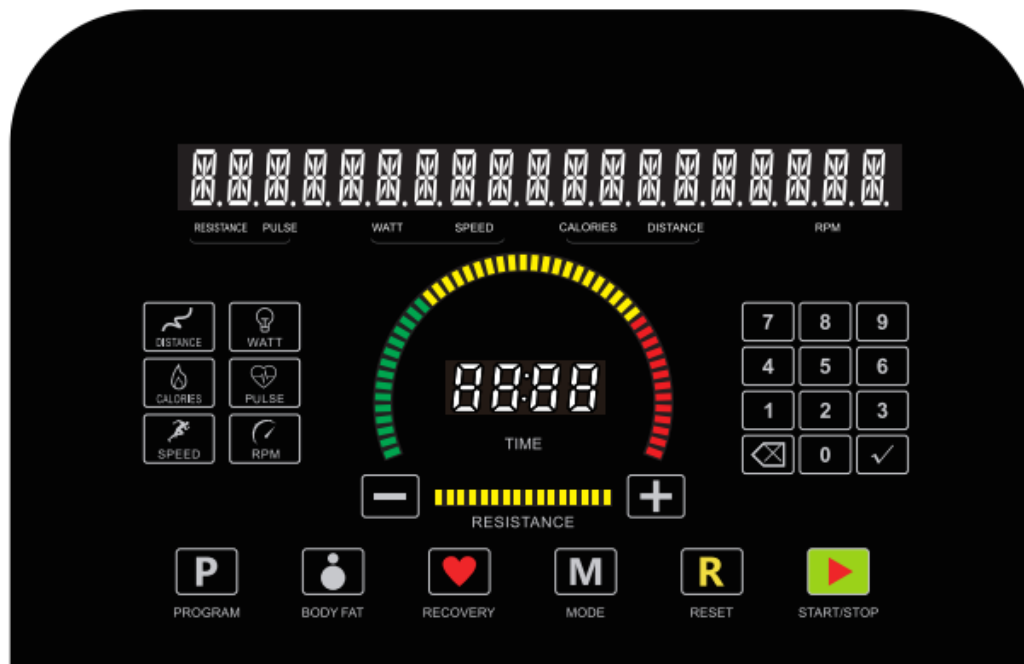
29	Bullone esagonale a mezzo filetto	M4x20	2	102	Gruppo di guide di scorrimento	Φ55x25.8	2
30	Bullone esagonale a mezzo filetto	M8x15	8	103	Tappo per tubo inferiore	116x46x39.6	4
31	Bullone esagonale a mezzo filetto	M6x20	1	104	Copertura del tubo inferiore	296.7x131.7x110	1
32	Bullone esagonale a mezzo filetto	M10x40	1	105	Set di impulsi manuali		2
33	Cavo di alimentazione	L-800MM Rosso	1	106	Tappo terminale	Φ39xΦ30x27,5	2
34	Cavo di alimentazione	L-800MM Nero	1	107	Portabottiglie	278.3x202x155	1
35	Vite a testa piatta con filettatura completa	M5x10	2	108	Pannello posteriore del portabottiglie	202x108.5x56.5	1
36	Perni completamente filettati Philips C.K.S.	M4x16	2	109	Coperchio anteriore della console	170.7x149.5x93.4	1
37	Vite autofilettante a testa tagliente	ST4x10	14	110	Coperchio posteriore della console	107.7x149.1x7.0	1
38	Perni completamente filettati Philips C.K.S.	ST4x16	70	111	Pannello di decorazione della guida di scorrimento sinistra	30x23x610	1
39	Bullone per banjo Allen C.K.S.	Φ8x33xM6x15	2	112	Piastra decorativa della guida di scorrimento destra	30x23x610	1
40	Perni a brugola C.K.S. completamente filettati	M6x15	2	113	Coperchio anteriore della guida di scorrimento	107.7x149.1x7.0	1
41	Vite a testa piatta con filettatura completa	M4x16	2	114	Copertura della guida di scorrimento posteriore	101x65.9x59.2	1
42	Vite a testa piatta autofilettante Philips	ST3x30	4	115	Puleggia della cinghia	Φ75x37.8	2
43	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	M5x15	4	116	Copertina	Φ57.2x4.7x59.2	4
44	Bullone con esagono incassato e filettatura piena	M8x15	2	117	Cuscinetti a sfera a gola profonda	R10ZZ	4
45	Cilindro ad esagono incassato Bullone completamente filettato	M10x55x20	4	118	Presa di corrente	Φ22,66xΦ40,59x14,3	4
46	Perni a brugola C.K.S. completamente filettati	M8x15	4	119	Interruttore a bilanciare	KCD4	1
47	Dado esagonale	M10	4	120	Morsetto per cavo di alimentazione	SR-5R1	1
48	Vite a croce con filettatura interna	M4x20	2	121	Coperchio posteriore braccio sinistro della maniglia	E28/216.9x118.2x85.6	1
49	Vite ad esagono incassato con filettatura completa	M6x12	8	122	Coperchio anteriore braccio sinistro della maniglia	E28/204.9x118.2x71.1	1
50	Bullone a mezza vite Allen C.K.S.	M10x45x16	4	123	Coperchio anteriore del braccio della maniglia superiore destra	E28/204.9x118.2x71.1	1

51	Rondella	Φ25*Φ8,5* t2,0	4	124	Coperchio posteriore del braccio della maniglia superiore destra	E28/216.9×118.2×85.6	1
52	Vite a passo con esagono incassato	M8×Φ10,4×17×4,3	2	125	Coperchio per il braccio della maniglia inferiore sinistra	E28/160.8×112.8×58.9	1
53	Bullone cilindrico con esagono incassato	M8×60	2	126	Copertura esterna del braccio della maniglia inferiore sinistra	E28/160.8×112.8×46.9	1
54	Bullone cilindrico con esagono incassato	M10×125×25	4	127	Coperchio per il braccio della maniglia in basso a destra	E28/160.8×112.8×58.9	1
55	Tappo ovale a testa piatta	30×60x t2.0	2	128	Copertura esterna del braccio della maniglia inferiore destra	E28/160.8×112.8×46.9	1
56	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	M5×20	4	129	Coperchio per maniglia	E28/85.4×127.3	2
57	Bullone esagonale a metà filettatura a gradini	M6×20	1	130	Copertura decorativa superiore del braccio della maniglia sinistra	353.4×148.3×22.7	1
58	Philips C.K.S. bullone a gradino	M6×4.5×16.5	1	131	Copertura decorativa inferiore del braccio della maniglia sinistra	353.4×148.3×19.9	1
59	Rondella	Φ6×Φ20×t2.0	1	132	Copertura decorativa superiore del braccio della maniglia destra	353.4×148.3×22.7	1
60	Rondella	Φ8×Φ30×t3.0	2	133	Coperchio inferiore del braccio della maniglia destra	353.4×148.3×19.9	1
61	Rondella	Φ8	11	134	Set di console	KCD4	1
62	Rondella	Φ8,5×Φ20×t1,5	4	135	Cavo di rete		1
63	Rondella elastica	Φ8	8	Set di console			
64	Dado del coperchio alto	M10	2	134-1	Alloggiamento inferiore	330×418.8×123.7	1
65	Rondella elastica	Φ5	2	134-2	Pannello	318.4×203.3×11.8	1
66	Rondella dentata	Φ5	2	134-3	Piastra di montaggio del display	303×188×10.8	1
67	Dado esagonale autobloccante	M8	5	134-4	Piastra del vassoio	290×87.6×8.7	1
68	Dado esagonale	M10	2	134-5	Gruppo di ripiegamento dei vassoi	19.15×49.98×49	1
69	Dado esagonale	M10(livello 10,9)	2	134-6	Tappetino antiscivolo per tavolo Ipad	296×91.6×t1.0	1
70	Rondella	Φ10	8	134-7	Tappetino antiscivolo per scatola di giunzione	296×100×t1.5	1
71	Anello di sicurezza per l'albero	Φ10	1	134-8	Piastra di montaggio nella console		1
72	Anello di sicurezza per l'albero	Φ20	1	134-9	Piastra di collegamento del nastro di tessitura		1
73	Cuscinetti a sfera a gola profonda	R14	2				

VISTA ESPLOSA



FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER



TASTI FUNZIONALI:

 RECUPERO	Test della funzione di recupero della frequenza cardiaca
 MODO	Premere questo tasto in modalità standby per selezionare la modalità o confermare i dati di impostazione.
 PROGRAMMA	Per selezionare il programma
 GRASSO CORPOREO	Controllo della percentuale di grasso corporeo e dell'indice di massa corporea
 +	Aumentare la resistenza, selezionare i programmi o aumentare il valore
 -	Ridurre la resistenza, selezionare il programma o ridurre il valore
 RESET	A. Premere questo pulsante in modalità pausa o impostazioni per tornare al menu principale. B. Premere questo pulsante per 2 secondi per riavviare la console e accedere alla modalità di impostazione del profilo utente.
 AVVIO/ARRESTO	Avvio o arresto. A. Premere una volta questo pulsante, poi si arresta e la console salva i dati di impostazione. B. Se si preme questo pulsante per 2 secondi, tutti i dati della console delle impostazioni vengono cancellati.
	Tastiera numerica, inserimento di una o tre cifre quando l'utente imposta i dati.
	Premere questo pulsante per correggere i dati durante la regolazione, ogni volta che si correggono i dati.
	Premere questo pulsante per confermare i dati durante l'impostazione o per selezionare le funzioni.

	Distanza	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore della distanza.
	Watt	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore WATT.
	Calorie	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore delle calorie.
	Impulso	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore della frequenza cardiaca.
	velocità	Premere questo pulsante nello stato di funzionamento per visualizzare il valore della velocità.
	NUMERO DI GIRI	Premere questo pulsante nello stato di funzionamento per visualizzare il valore della velocità.

Tempo	Conteggio: Se non esiste un valore target preimpostato, il tempo inizia da 0:00. Conto alla rovescia: Se è presente un valore target preimpostato, il tempo torna indietro dal valore target preimpostato a 0 mentre il sistema si ferma; la sveglia del sistema suona 4 volte al secondo e si ferma per 4 secondi. L'intervallo di visualizzazione è 0:00~99:59; l'intervallo di impostazione è 0:00~99:00
Velocità	In modalità di avvio, la console visualizza la velocità corrente per 5 secondi se c'è un ingresso induttivo; se non c'è un ingresso induttivo, il valore della velocità è zero. La gamma di visualizzazione è 0,0~99,9 KM/H I valori di velocità e potenza vengono visualizzati in un cerchio ogni 10 secondi.
NUMERO DI GIRI	In modalità di avvio, i giri del movimento vengono visualizzati ogni 5 secondi se è presente l'induzione, mentre i giri del movimento al minuto in assenza di induzione sono pari a 0. L'intervallo di visualizzazione è compreso tra 0 e 999.
Calorie	Conteggio: Il consumo di calorie inizia da 0 se non c'è un valore target preimpostato. Conto alla rovescia: Se è presente un valore target preimpostato, le calorie tornano a 0 dal valore target reimpostato mentre il sistema smette di funzionare; la sveglia del sistema suona 4 volte al secondo e fa una pausa di 4 secondi. L'intervallo di visualizzazione è 0~999CAL; l'intervallo di impostazione è 0~990CAL
Distanza	Conteggio: La distanza inizia da 0,00 se non c'è un valore target preimpostato. Conto alla rovescia: Quando viene raggiunto un valore target preimpostato, il valore della distanza torna a 0 dal valore target reimpostato mentre il sistema smette di funzionare; la sveglia del sistema suona 4 volte al secondo e fa una pausa di 4 secondi. L'intervallo di visualizzazione è 0,0~99,9 km; l'intervallo di impostazione è 0,0~99,0 km.
Impulso	Se viene ricevuto un segnale di battito cardiaco, la frequenza cardiaca dell'utente viene visualizzata dopo 8 secondi; se non viene ricevuto alcun segnale di battito cardiaco, il valore 0 viene visualizzato nella finestra del battito cardiaco. L'intervallo di visualizzazione è P-30~230; l'intervallo di impostazione è 0-30~230

Watt	Per visualizzare i valori dell'energia consumata durante il movimento. Con l'ingresso a induzione, il valore in watt viene visualizzato dopo 5 secondi; senza ingresso a induzione, il valore 0 viene visualizzato nella finestra dei watt. L'intervallo di visualizzazione è 0~999.
Selezione manuale	Modalità di movimento manuale (regolazione manuale del livello di resistenza dei segmenti di corsa)
Programma	Programmazione la modalità di movimento; il sistema dispone di 12 programmi preimpostati che l'utente può selezionare (P1~P12).
Utenti	Modalità utente (gli utenti possono impostare le proprie sequenze di programmi).
Frequenza cardiaca target	Valore target della frequenza cardiaca L'utente può selezionare 4 modalità: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt target	Valore target in Watt

AVVIO DEL DISPOSITIVO

All'accensione del dispositivo, il cicalino suona e la console a LED visualizza i dati del diametro della ruota e la lettera "E" nella finestra della resistenza e della velocità per 2 secondi; il numero di versione viene visualizzato nella finestra della velocità.

IMPOSTAZIONE DEL PROFILO UTENTE

L'utente predefinito del sistema è U1, premere il pulsante "+" o "-", selezionare U1-U4, premere il pulsante "MODE" per confermare l'inserimento. Premere il pulsante "+" o "-" per impostare il sesso, premere il pulsante "MODE" Premere il pulsante "V" per confermare l'inserimento; premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'età, premere il pulsante "MODE" per confermare l'inserimento o premere il pulsante "V" per confermare l'inserimento; premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'altezza e premere il pulsante "MODE" per confermare o il pulsante "V" per confermare; premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il peso e premere il pulsante "MODE" per confermare o il pulsante "V" per confermare. Una volta completata l'impostazione, il sistema richiama la pagina di selezione delle funzioni.

SELEZIONE DEL PROGRAMMA/IMPOSTAZIONE DEI VALORI

Nel menu principale, premere i pulsanti "P" (PROGRAMMA) e "+/-" per selezionare la selezione manuale (MANUALE) -> i programmi preimpostati (PROGRAMMA) -> i programmi utente (USER) -> i programmi di frequenza cardiaca (H.R.C) -> la preimpostazione dei watt (WATT). Premere il pulsante "MODE" per confermare la voce.

Nel menu principale, l'utente può premere direttamente "START/STOP" per accedere alla modalità di selezione manuale. Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ per selezionare la modalità di programma e poi premere ENTER per confermare la modalità di allenamento.

Il monitor passa alla modalità SLEEP (LCD spento) se non c'è alcun segnale per 4 minuti e non viene premuto alcun pulsante. Premere un pulsante qualsiasi per avviare il monitor.

Programma manuale:

Nel menu principale, premere il pulsante "P" (PROGRAMMA) o "+" o "-" per selezionare MANUAL e quindi premere "MODE" per accedere alla modalità di selezione manuale.

All'inizio della formazione, l'utente deve impostare i seguenti valori:

Ora: quando l'ora lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'ora di allenamento (intervallo di impostazione: da 00:00 a 99:00). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per confermare le impostazioni.

Distanza: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare la distanza target (intervallo di impostazione: 0,0-99,0). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per confermare l'impostazione.

Calorie: Quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target delle calorie (intervallo di impostazione: 0~990); il valore di incremento o decremento è 10. Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per confermare l'impostazione.

Frequenza cardiaca: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target della frequenza cardiaca (intervallo di impostazione: 0-30~230). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per confermare l'impostazione.

All'inizio dell'allenamento, l'utente deve impugnare le maniglie o indossare correttamente la fascia toracica e determinare la frequenza cardiaca dell'utente.

Durante l'impostazione, il display di tempo/distanza/calorie lampeggia e attende la regolazione dell'impostazione. Premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore. Tenere premuto il pulsante "+" o "-" per aumentare o diminuire ulteriormente il valore.

All'avvio dell'allenamento, l'indicatore LED della frequenza cardiaca si accende e viene visualizzato il valore della frequenza cardiaca; se non viene immesso alcun segnale di battito cardiaco, la finestra del battito cardiaco visualizza "P"; premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

Durante l'allenamento, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare il valore della resistenza.

L'utente può anche premere "START/STOP" per terminare la sessione di allenamento. Premere "RESET" per tornare al menu principale.

Programmi preimpostati:

Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale. Premere il pulsante "+" o "-" per selezionare la modalità programma "P" e premere il pulsante "MODE" per accedere alla modalità programma. Quando si accede alla modalità programma, sono disponibili 12 file di programma (P1~P12) per la selezione. Premere i pulsanti "+" o "-" per selezionare il programma desiderato, quindi premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per accedervi.

Prima di iniziare la formazione, l'utente deve impostare uno dei seguenti valori:

Ora: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'ora desiderata (intervallo di impostazione: da 00:00 a 99:00).

Distanza: l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare la distanza target (intervallo di impostazione: 0,0-99,0). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per confermare l'impostazione.

Calorie: Premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target delle calorie (intervallo di impostazione: 0~990); il valore di aumento o diminuzione è pari a 10. Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per confermare l'impostazione.

Frequenza cardiaca: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target della frequenza cardiaca (intervallo di impostazione: 0-30~230). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "V" per confermare l'impostazione.

All'inizio dell'allenamento, l'utente deve impugnare le maniglie o indossare correttamente la fascia toracica e determinare la frequenza cardiaca dell'utente. Premere "START/STOP" per avviare la sessione di allenamento.

In modalità allenamento, l'utente può anche premere il pulsante "+" o "-" per impostare la resistenza. Non appena il numero target preimpostato è 0, la console si ferma automaticamente.

L'utente può anche premere il pulsante "START/STOP" per terminare la sessione di allenamento. Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

20 segmenti con lo stesso tempo medio																					
Programma		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Resistenza	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Resistenza	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Resistenza	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Resistenza	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Resistenza	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Resistenza	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Resistenza	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Resistenza	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Resistenza	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Resistenza	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Resistenza	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Resistenza	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

Programma utente:

Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale. Premere il pulsante "+" o "-" e il pulsante "MODE" per accedere al programma USER. In questa modalità, l'utente può creare il proprio file. La finestra della resistenza inizia a lampeggiare per indicare che è possibile impostare la resistenza. Premere quindi il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore di resistenza, premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare, la finestra delle calorie visualizzerà il segmento corrente. In totale sono disponibili 20 segmenti. (Il valore predefinito del sistema di resistenza è 1). Tenere premuto il pulsante "MODE" per 2 secondi per completare l'impostazione, quindi impostare i seguenti valori:

Tempo: quando il display dell'ora lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il tempo di allenamento desiderato (intervallo di impostazione: 00:00 -99:00). Premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

In modalità allenamento, l'utente può anche premere il pulsante "+" o "-" per impostare la resistenza. Non appena i dati target vengono impostati su 0, l'orologio elettronico interrompe automaticamente la corsa. L'utente può premere il pulsante "START/STOP" per riavviare l'allenamento. Varie i dati preimpostati si riducono rispetto a quelli precedenti e l'utente può premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

Programma di frequenza cardiaca:

Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale. Premere i pulsanti "+" o "-" e "MODE" per accedere alla modalità H.R.C. In modalità controllo della frequenza cardiaca, premere il pulsante "+" o "-" per selezionare: 55%, 75%, 90% o TAG. Il LED si accende. L'utente può selezionare diverse frequenze cardiache target e il display della frequenza cardiaca mostra il valore preimpostato, che viene calcolato automaticamente in base all'età inserita dall'utente. Premere il pulsante "MODE" per confermare l'immissione. Se l'utente seleziona H.R.C TAG, lo schermo visualizzerà il valore preimpostato di 100. Premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare la frequenza cardiaca target (intervallo di impostazione: 30~230). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'immissione, quindi impostare i seguenti valori:

Tempo: quando questo display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il tempo di allenamento (intervallo di impostazione: da 00:00 a 99:00).

Premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

Durante l'allenamento, il valore della resistenza viene regolato automaticamente in base alla frequenza cardiaca corrente dell'utente.

Premere il pulsante "START/STOP" per terminare la sessione di allenamento. Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

H.R.C 55% - modalità dieta; H.R.C 75% - modalità salute; H.R.C 90% - modalità allenamento

Durante il funzionamento, se la frequenza cardiaca dell'utente è inferiore alla frequenza cardiaca target, il sistema aumenterà automaticamente un segmento di resistenza ogni 30 secondi fino a raggiungere il segmento di resistenza massima; se la frequenza cardiaca dell'utente è superiore alla frequenza cardiaca target, il sistema ridurrà automaticamente un segmento di resistenza ogni 15 secondi.

Programma Watt:

Se l'utente si trova in qualsiasi modalità, premere "START/STOP" e poi "RESET" per tornare al menu principale.

Premere il pulsante "+" o "-" e il pulsante "MODE" per passare alla modalità "allenamento a WATT costante".

Quando si accede alla modalità WATT, il valore preimpostato 120 si accende. L'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore in watt (intervallo di impostazione: 10~350); il valore per aumentare o diminuire la frequenza è 5W. Quindi premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'immissione e impostare i seguenti valori:

Ora: quando il display dell'ora lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il tempo di allenamento desiderato (intervallo di impostazione: 00:00 -99:00), quindi premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

Il sistema regola automaticamente il livello WATT in base ai dati di wattaggio preimpostati, al numero di giri e alla velocità di allenamento correnti. Se la velocità di allenamento è elevata, la resistenza viene ridotta. Altrimenti, la resistenza viene aumentata. Al termine della sessione di allenamento, l'utente può premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

Se durante il funzionamento il wattaggio effettivo è inferiore al wattaggio target, la resistenza viene aumentata di un livello ogni 30 secondi. Se il wattaggio effettivo è superiore al wattaggio target, la resistenza viene ridotta di un livello ogni 30 secondi. Quando si raggiunge il tempo prefissato, l'esercizio termina.

In modalità Watt, la resistenza viene impostata automaticamente e non può essere regolata manualmente. I pulsanti di resistenza +/- servono per impostare i watt target.

Programma di recupero: test di idoneità

La pressione del tasto "RECUPERO" è efficace durante il funzionamento, in pausa e in modalità standby.

Premere il pulsante "RECUPERO" per avviare il test. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, la finestra del tempo visualizza un conto alla rovescia di 10 secondi, il display della frequenza cardiaca lampeggia e nella finestra della frequenza cardiaca appaiono tre barre orizzontali, altrimenti ritorna allo stato precedente.

Tenere le impugnature con entrambe le mani (o indossare una fascia toracica). Ad eccezione del conto alla rovescia di 60 secondi, tutti gli altri indicatori di funzione sono fermi e la spia della frequenza cardiaca è accesa. Quando il conto alla rovescia del tempo è 00:00, sullo schermo viene visualizzato lo stato di recupero della frequenza cardiaca.

Se viene rilevato un battito cardiaco entro 10 secondi, la finestra TEMPO visualizza un conto alla rovescia di 60 secondi; al termine del conto alla rovescia di 60 secondi, la finestra TEMPO visualizza il risultato del test RECUPERO Fx.

Risultato del test di RECUPERO $P=P_0-P_1$; P_0 è la frequenza cardiaca rilevata dopo aver premuto il pulsante RECUPERO per 10 secondi e P_1 è la frequenza cardiaca rilevata dopo 60 secondi. La tabella dei risultati corrispondente è la seguente:

$P \geq 50$	F1	ECCELLENTE
$P \geq 40$	F2	MOLTO BUONO
$P \geq 30$	F3	BUONO
$P \geq 20$	F4	SODDISFACENTE
$P \geq 10$	F5	SCARSO
$P < 10$	F6	MOLTO SCARSO

Premere nuovamente il pulsante "RECOVERY" per tornare allo stato operativo precedente.

Se l'utente preme il pulsante "RECUPERO" quando il conto alla rovescia raggiunge 00:00, la modalità di recupero del battito cardiaco viene disattivata e la console torna al menu principale.

Programma di grasso corporeo: grasso corporeo

In modalità di arresto, premere il pulsante "BODY FAT" per avviare il test della massa grassa. Il sistema avvia il test. Durante il test, l'utente deve tenere entrambe le maniglie e sullo schermo viene visualizzata una barra orizzontale fino al completamento del test. Al termine del test, sullo schermo vengono visualizzati la percentuale di grasso corporeo F e l'indice di massa corporea B. Premere il pulsante "BODY FAT" per tornare alla modalità operativa precedente.

✂ Durante il test, il codice di errore viene visualizzato nella finestra RPM come segue:

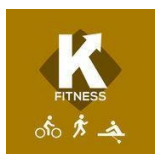
E-1--- Indica che l'utente non sta tenendo la mano correttamente

Misure precauzionali:

L'utente preme "RESET" per 2 secondi per avviare il reset completo, la console entra in modalità di avvio, il cicalino suona una volta e tutti i LED vengono visualizzati completamente per 2 secondi per entrare in modalità di impostazione. La resistenza è 1.

FORMAZIONE INTERATTIVA (FACOLTATIVA)

I dispositivi fitness dotati di tecnologia Bluetooth possono essere collegati alle applicazioni fitness compatibili. I programmi "Kinomap" e "Zwift" sono attualmente disponibili per iOS e Android.



1. Scaricare l'applicazione desiderata sul proprio dispositivo mobile
2. Registrarsi in base alle specifiche della rispettiva applicazione
3. Attivare il Bluetooth nelle impostazioni del dispositivo mobile.
4. Accendere il dispositivo fitness
5. Aprire l'applicazione corrispondente
6. Selezionare il tipo di dispositivo
7. Selezionare la marca del dispositivo fitness
8. Selezionare il modello del dispositivo fitness
9. Collegare il dispositivo al dispositivo mobile tramite l'app

SAFETY INSTRUCTIONS

1. Read the entire manual carefully before mounting or operating the device.
2. Only use the device as described in the instructions.
3. Check that all screws and bolts are properly tightened before using the device.
4. Keep hands away from moving parts.
5. Keep children and pets away from the device. Never leave children alone with the device.
6. Before training, check that all parts of the device are properly assembled.
7. The device may only be used by one person at a time.
8. Mount and operate the device on a solid, level surface. Always leave a free passage of one meter around the device.
9. Do not use the device near water or outdoors.
10. Make sure that **liquid never** enters the device.
11. Keep sharp objects away from the device.
12. Never use the device if it is not working properly.
13. Do not attempt to repair the device yourself without first consulting our service center.
14. The device is intended for home use only and must not be used in the commercial sector. The device complies with the **EN 957-1/6 HB** standard and is not suitable for therapeutic use.

CUSTOMER SERVICE: In case of breakage, damage or missing parts, please contact our service center for original spare parts. In the meantime, do not use the device.

SAFETY INSTRUCTIONS FOR TRAINING

CAUTION Before you start training, consult your physician. This is especially important for users with existing health problems.

1. Warm up well before starting the workout.
2. Insert the safety key, attach the other end to your clothing. If you need to stop the motor quickly, simply pull the safety key's cable so that it comes off the console; the mat will stop immediately. To resume the workout, insert the safety key back into the console.
3. If the rope is damaged, please contact our service center.
4. Remove the security key and store it in a safe place when the device is not in use. Keep the security key out of the reach of children.
5. When exercising, always wear appropriate clothing that cannot get caught in the equipment. Do not use the equipment barefoot, always wear sneakers. Do not wear untied shoes, with dangling laces or shoes with leather soles.
6. Keep all hanging garments and towels away from the running belt. If an object gets stuck, switch off the device immediately.
7. Use caution when starting or stopping the workout. Use the handrail whenever possible. Hold onto the handrail

when running at a very low speed. Do not get off the treadmill while it is running.

8. Place both feet on the side covers, start the treadmill, and only when the treadmill is running at a slow but steady speed, step on the treadmill one foot at a time.
9. Do not try to turn around while standing on the treadmill and it is running. Keep your face and hands facing forward at all times.
10. Never operate the device when someone is on it.
11. Do not swing or jump on the treadmill.
12. If nausea, dizziness, pain, or other unusual physical symptoms occur, discontinue exercise immediately and seek medical attention.
13. Disabled persons may use the device only in the presence of qualified personnel or their physician.
14. Children should only use the device in the presence of an adult.
15. In case of malaise, nausea, chest pain or other abnormal symptoms, stop training immediately and consult a doctor.

ELECTRICAL SAFETY

This device is designed for a voltage of 220V $\pm$ 5%. Do not use extension cords, connect the power cord directly to the wall outlet.

IMPORTANT: Do not modify the power cord supplied with the treadmill. If you cannot plug it in, use a suitable outlet installed by a qualified technician.

OVER VOLTAGE: This device is equipped with overvoltage protection. In the event of a power surge, the unit will automatically shut down. Should the unit turn off, set the on-off switch to the "off" position and then turn it on again.

DISPOSAL INSTRUCTIONS



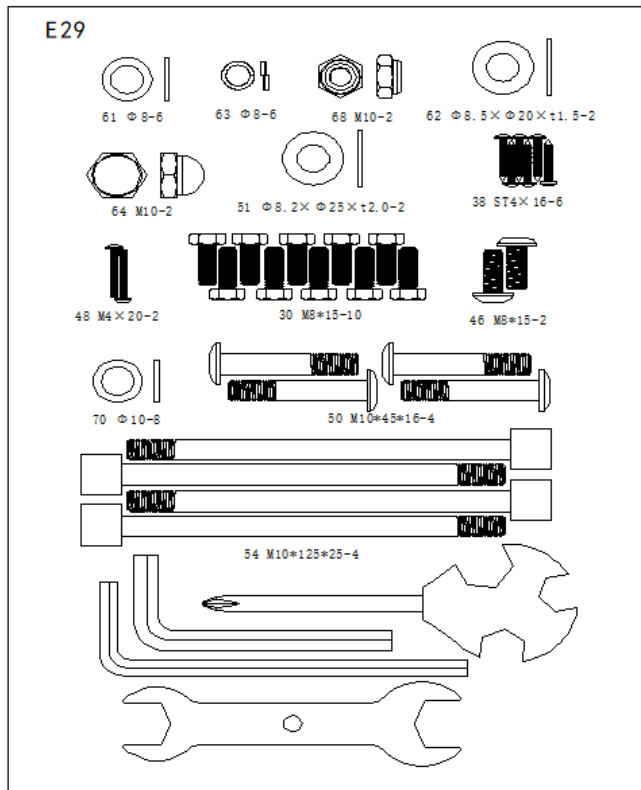
The packaging materials are recyclable. Please dispose of the packaging in an environmentally friendly manner.



Do not dispose of electrical equipment in household waste. According to European Directive 2011/65/EC on waste electrical and electronic equipment and its transposition into national law, the following must be disposed of

used electrical equipment must be collected separately and recycled in an environmentally friendly manner. If the products contain batteries or rechargeable batteries that are not permanently installed, these must be removed before disposal and disposed of separately as batteries.

SCREW BAG



Open the boxes:

Make sure to inventory all the parts that are included in the box. Check the hardware chart of a full count of the number of parts included for proper assembly . If any of the parts are missing, contact with the dealer.

Including:

No.	Part Name	specification	Qty
30	Hex half-thread bolt	M8×15	12
38	Philips C.K.S. full thread bolt	ST4×16	6
46	Allen C.K.S. full thread bolt	M8×15	2
48	Philips C.K.S. full thread bolt	M4x20	2
50	Allen C.K.S. half thread bolt	M10x45x16	4
54	Allen cylinder half-thread bolt	M10×125×25	4
61	flat washer	Φ8	6
62	flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	6
63	Spring washer	Φ8	4
64	High cover nut	M10	2
68	Hexagon lock nut	M10	2
70	Flat washer	Φ10	8
	L-shape wrench	6 x 40 x 120	1
	Philips open wrench	14 x 17 x 75	1
	L-shape wrench	8 x 35 x 85	1

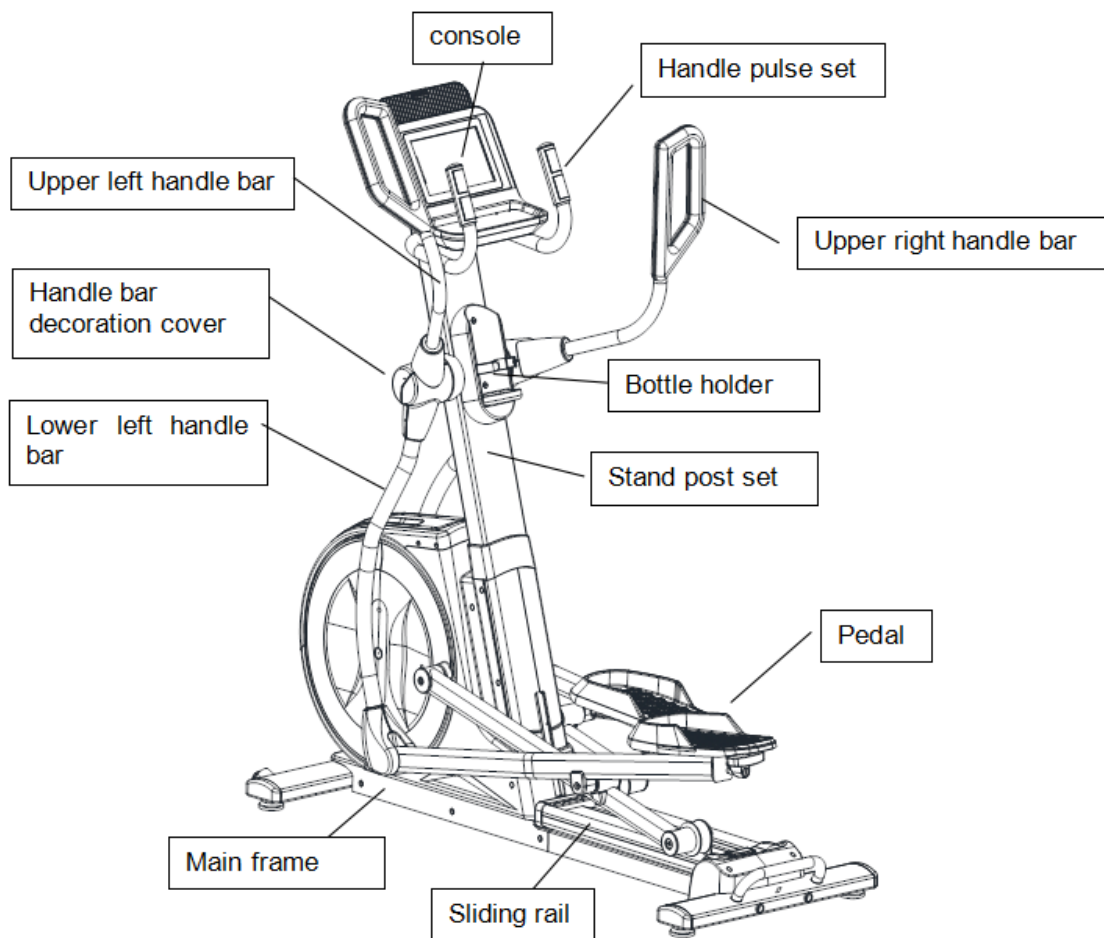
Gather your tools

Before starting the assembly of your unit, gather the necessary tools. Having all of the equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

Clear your work area

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation

Production instruction

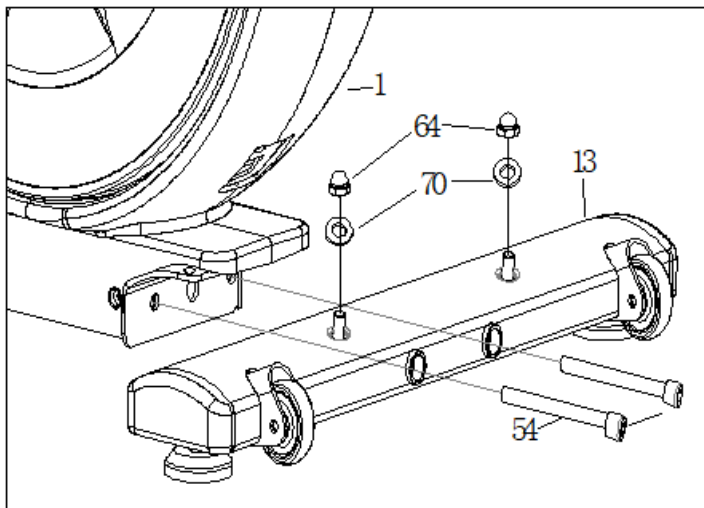


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1:

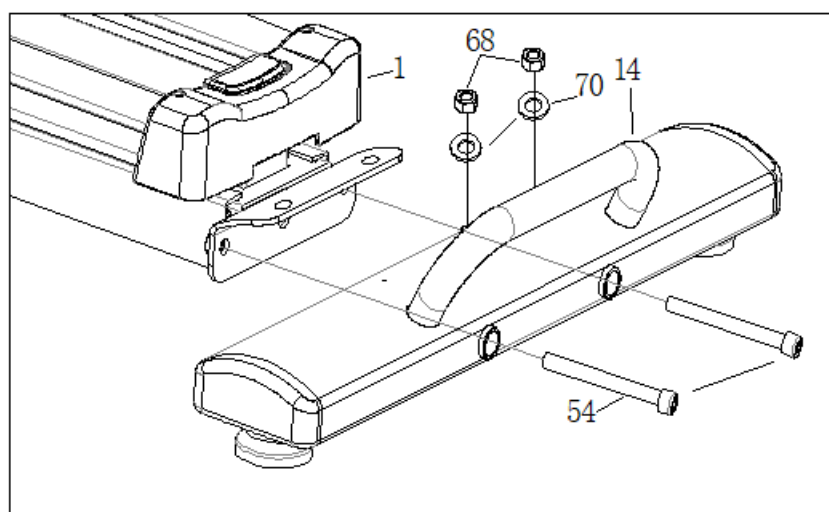
Assemble front tube group (13) to main frame (1), locked by flat washer (70), high cover bolt (64) and Allen cylinder full thread bolt (54).

Remark: All bolts should be assembled before lock.



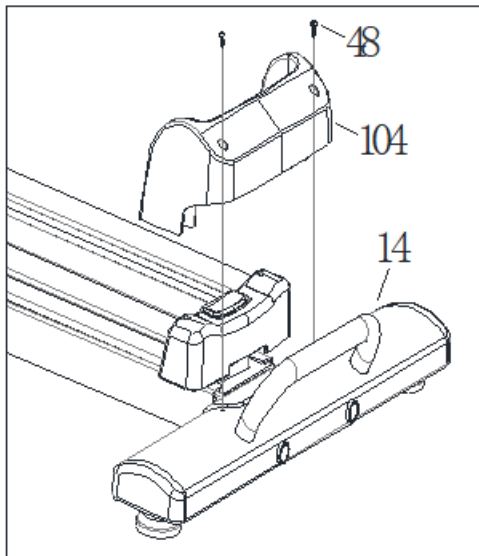
Step 2:

Assemble rear tube group (14) to main frame (1), by flat washer (70), hexagon lock nut (68) and Allen cylinder full thread bolt (54).



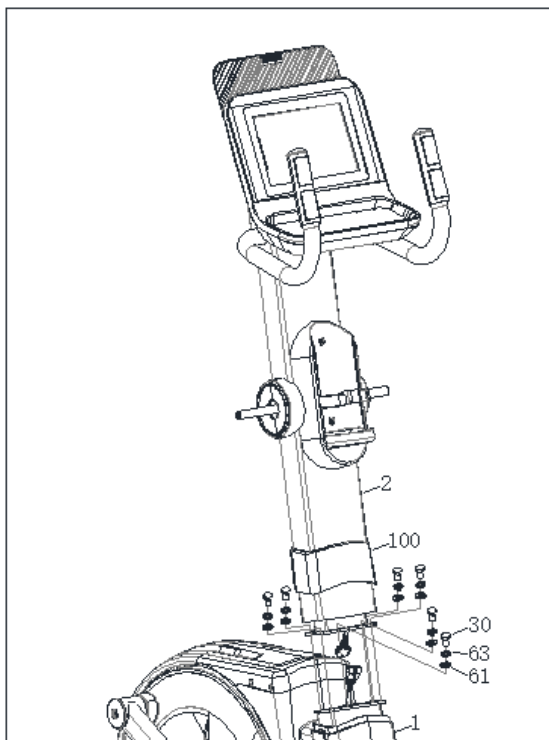
Step 3:

Assemble the decoration cover of rear tube group(104) to rear tube group(14), by 2pcs Philips C.K.S. self-tapping bolt (48).



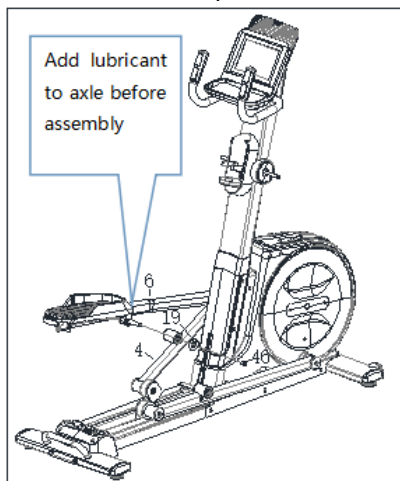
Step 4:

1. Put the decoration cover (100) into upright post (2).
2. Connect the wires.
3. Assemble the upright post (2) to main frame (1), then lock by Allen full thread bolt (30), spring washer (63) and flat washer (61).



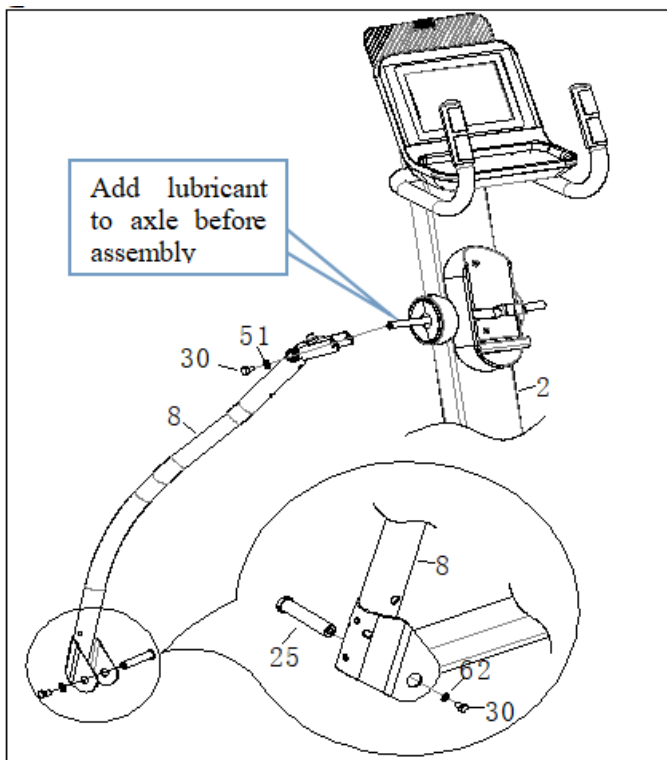
Step 5:

1. Assemble the left pedal group (6) to left rolling tube group (4), lock by washert (19) and Allen C.K.S.full thread bolt (46).
2. Use the same way to assemble the right pedal group (7) and right rolling tube group(5).



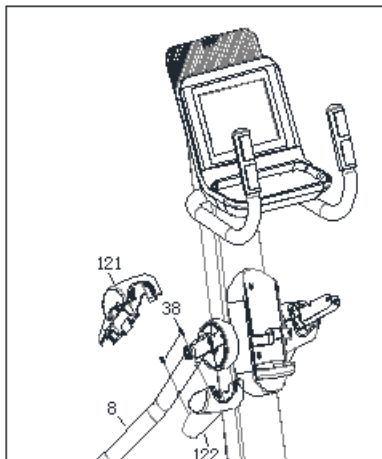
Step 6:

1. Add some lubricant to axle, then assemble the lower left handle bar group (8) to stand post (2), lock by Hexagon bolt (30) and flat washer (51).
2. Assemble lower left handle bar group (8) to left pedal group (6), lock by axle (25), Hexagon full thread bolt (30), flat washer (62).
3. Use the same way to assemble the right handle bar group (9) and right pedal group (7).



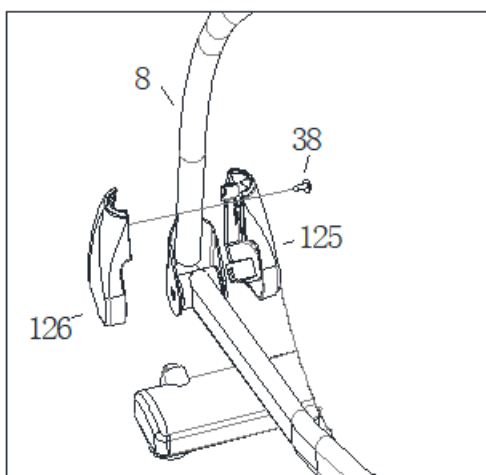
Step 7:

1. Assemble the upper left decoration cover (121) and (122): First to assemble the front cover (122) by philips full thread self-tapping bolt (38), then lock the rear cover (121).
2. Use the same way to assemble upper right decoration cover (123) and (124).



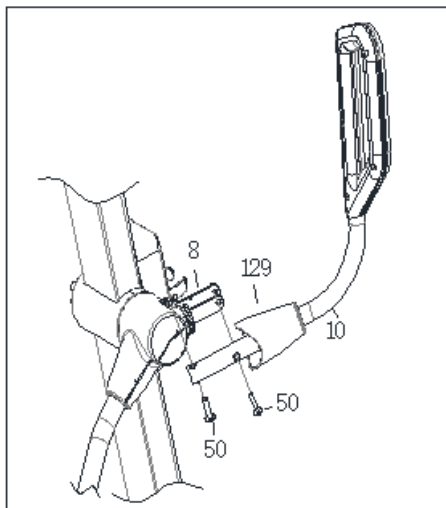
Step 8:

1. Assemble the lower left decoration cover (125) and (126): First to assemble the inner cover (125) and external cover (126) across lower left handle bar group (8), lock by philips full thread self-tapping bolt (38).
2. Use the same way to assemble lower right decoration cover (127) and (128).



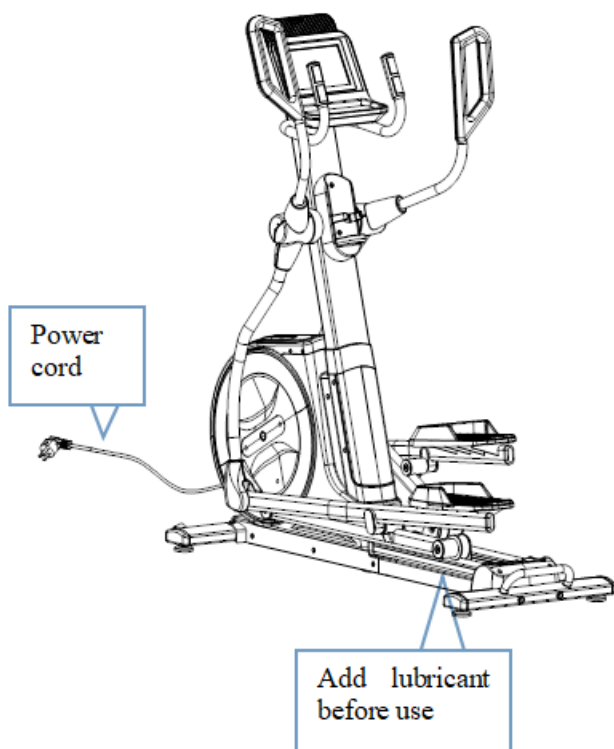
Step 9:

1. Assemble upper left handle bar group (10): First to put the handle bar decoration cover (129) onto upper left handle bar (10), see picture, then assemble it to lower left handle bar group (8), lock by 2pcs Allen C.K.S. half thread bolt (50).
2. Use the same way to assemble upper right handle bar group (11) and lower right handle bar group (9).

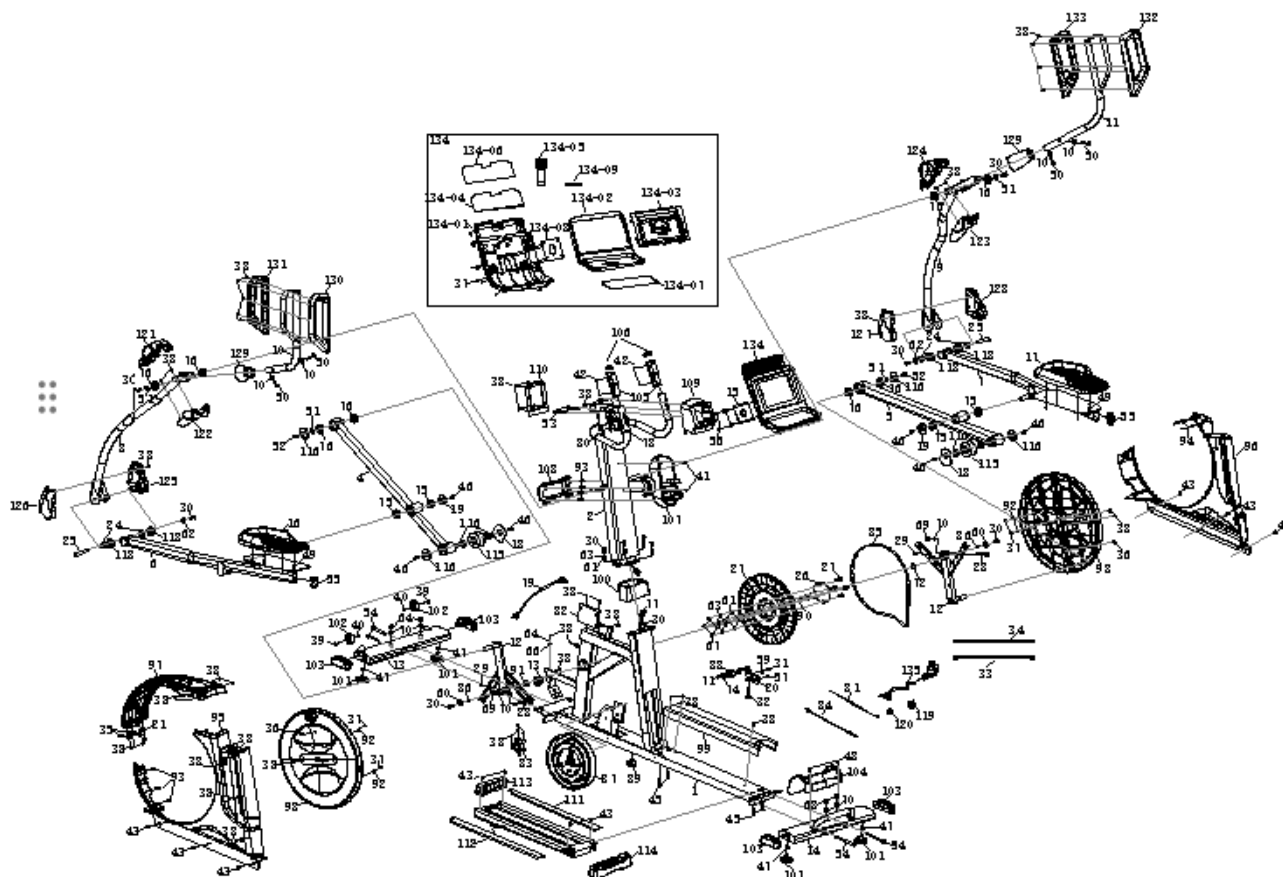


Step 10:

When machine is assembled, insert the power cord to socket, turn on the machine then to start.



Drawing for assembly



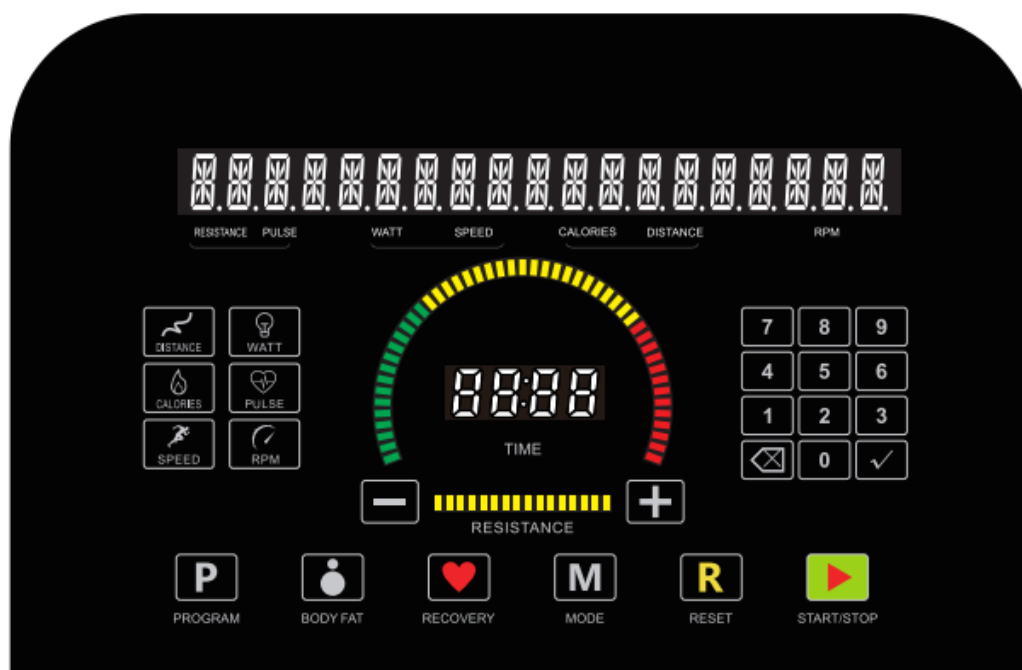
Part list

No.	Part Name	specification	Qty
1	Main frame		1
2	Upright post		1
3	sliding rail		1
4	Rolling tube group left		1
5	Rolling tube group right		1
6	pedal group left		1
7	Pedal group right		1
8	lower handle bar group left		1
9	lower handle bar group right		1
10	Upper handle bar group left		1
11	Upper handle bar group right		1
12	Crank		1
13	Front tube group		1
14	Rear tube group		1
15	Console fixing group		1
16	left pedal fixing group		1
17	right pedal fixing group		1
18	Anti-strip plate		2
19	Washer		2
20	Pressure belt wheel group		1
21	connecting pin of chain upper cover		2
22	rotation axis	Φ25×206	1
23	powder sleeve	Φ38×Φ33.4×Φ25×14	6
24	powder sleeve	Φ15.9×22.6×15.08	4
25	coupling shaft of lower swing arm	Φ15.85×71.81	2
26	belt pulley axle	Φ108×145	1

27	belt pulley	Φ381×22.2	1
28	Hex half-thread bolt	M10×55×25	2
29	Hex half-thread bolt	M4×20	2
30	Hex half-thread bolt	M8×15	8
31	Hex half-thread bolt	M6×20	1
32	Hex half-thread bolt	M10×40	1
33	power cable	L-800MM Red	1
34	power cable	L-800MM Black	1
35	Philips pan head full thread bolt	M5×10	2
36	Philips C.K.S.full thread bolt	M4×16	2
37	Philips pan head cut tail self-tapping bolt	ST4×10	14
38	Philips C.K.S. full thread bolt	ST4×16	70
39	Allen C.K.S. hollow bolt	Φ8×33×M6×15	2
40	Allen C.K.S. full thread bolt	M6×15	2
41	Philips pan head full thread bolt	M4×16	2
42	Philips pan head self-tapping bolt	ST3×30	4
43	Philips C.K.S. full thread bolt	M5×15	4
44	Allen sunk full thread bolt	M8×15	2
45	Allen Cylinder full thread bolt	M10×55×20	4
46	Allen C.K.S. full thread bolt	M8×15	4
47	Hexagon nut	M10	4
48	Philips pan head self-tapping bolt	M4×20	2
49	Allen Pan head full thread bolt	M6×12	8
50	Allen C.K.S.half thread bolt	M10×45×16	4
51	Flat washer	Φ25*Φ8.5* t2.0	4
52	Allen pan head step bolt	M8×Φ10.4×17×4.3	2
53	Allen cylinder half-thread bolt	M8×60	2
54	Allen cylinder half-thread bolt	M10×125×25	4
55	Oval Flat Head Plug	30x60x t2.0	2
56	Philips C.K.S. full thread bolt	M5×20	4
57	hex step half-thread bolt	M6×20	1
58	Philips C.K.S. step bolt	M6×4.5×16.5	1
59	flat washer	Φ6×Φ20×t2.0	1
60	flat washer	Φ8×Φ30×t3.0	2
61	flat washer	Φ8	11
62	flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
63	Spring washer	Φ8	8
64	High cover nut	M10	2
65	Spring washer	Φ5	2
66	external teeth serrated lock washer	Φ5	2
67	Hex self-locking nut	M8	5
68	Hexagon lock nut	M10	2
69	Hexagon lock nut	M10(10.9 level)	2
70	Flat washer	Φ10	8
71	Circlip for shaft	Φ10	1
72	Circlip for shaft	Φ20	1
73	Deep groove ball bearing	R14	2
74	Deep groove ball bearing	6000-ZZ	2
75	Deep groove ball bearing	6203-ZZ	4
76	Deep groove ball bearing	6004ZZ	4
77	communication wire (main frame)	L-600mm/4PIN	1
78	communication wire (upright post)	L-950mm/4PIN	1
79	communication wire (magnetic motor)	L-550mm/5PIN	1
80	handle pulse wire	L-800mm	2
81	Magnetic sensor wire	L-400mm	1
82	controller		1
83	magnetic motor	E28-V3 (6V)	1
84	brake wire	L-270×Φ5×Φ1.2×M6	1
85	motor belt	520PJ6	1
86	Flat key	5×5×15	2
87	flywheel group	Φ302×40×Φ32.5×31	1

88	wheels	Φ38×22	1
89	foot pad	Φ47×10.5×M10×22	1
90	gap sleeve second	E28/Φ28.6×3.2	1
91	gap sleeve third	E28/Φ29.1×16.2	1
92	Rubber buckle	Φ12.4×13	4
93	plastic plug	Φ9×Φ6.1×27	7
94	long plastic plug	Φ9×Φ5.9×100	2
95	cover left	895.4×676.2×94.5	1
96	cover right	895.4×676.2×94.5	1
97	upper decoration cover	581×361.4×185.1	1
98	disc	Φ568×49.5×t3.2	2
99	decoration cover of main frame bottom tube	655.6×136×51.7	1
100	upright post decoration cover	155.6×93×101	1
101	foot pad	Φ60×15×M10×25	4
102	rolling tube group	Φ55×25.8	2
103	Bottom pipe plug	116×46×39.6	4
104	decoration cover of bottom pipe	296.7×131.7×110	1
105	handle pulse set		2
106	End cap	Φ39×Φ30×27.5	2
107	bottle holder	278.3×202×155	1
108	back cover of bottle holder	202×108.5×56.5	1
109	front decoration cover of console	170.7×149.5×93.4	1
110	rear decoration cover of console	107.7×149.1×7.0	1
111	decoration plate of left sliding rail	30×23×610	1
112	decoration plate of right sliding rail	30×23×610	1
113	front decoration cover of sliding rail	107.7×149.1×7.0	1
114	rear decoration cover of sliding rail	101×65.9×59.2	1
115	Pulley	Φ75×37.8	2
116	rolling wheel decoration cover	Φ57.2×4.7×59.2	4
117	Deep groove ball bearing	R10ZZ	4
118	bushing	Φ22.66×Φ40.59×14.3	4
119	Rocker switch	KCD4	1
120	Power cable buckle	SR-5R1	1
121	rear decoration cover of upper left swing arm	E28/216.9×118.2×85.6	1
122	front decoration cover of upper left swing arm	E28/204.9×118.2×71.1	1
123	front decoration cover of upper right swing arm	E28/204.9×118.2×71.1	1
124	rear decoration cover of upper right swing arm	E28/216.9×118.2×85.6	1
125	inner decoration cover of lower left swing arm	E28/160.8×112.8×58.9	1
126	external decoration cover of lower left swing arm	E28/160.8×112.8×46.9	1
127	inner decoration cover of lower right swing arm	E28/160.8×112.8×58.9	1
128	external decoration cover of lower right swing arm	E28/160.8×112.8×46.9	1
129	handle bar decoration cover	E28/85.4×127.3	2
130	upper decoration cover of left handle bar	353.4×148.3×22.7	1
131	lower decoration cover of left handle bar	353.4×148.3×19.9	1
132	upper decoration cover of right handle bar	353.4×148.3×22.7	1
133	lower decoration cover of right handle bar	353.4×148.3×19.9	1
134	Console set	KCD4	1
135	Power cord		1
Console Set			
134-1	lower housing	330×418.8×123.7	1
134-2	Panel	318.4×203.3×11.8	1
134-3	Display fixing plate	303×188×10.8	1
134-4	Tray plate	290×87.6×8.7	1
134-5	Tray plate buckle group	19.15×49.98×49	1
134-6	lpad table non-slip mat	296×91.6×t1.0	1
134-7	Junction box non-slip mat	296×100×t1.5	1
134-8	fixing plate inside console		1
134-9	connection sheet of weaving belt		1

MONITOR FUNCTION INSTRUCTION



1. Buttons and Windows

 RECOVERY	To test heart rate recovery function
 MODE	Under standby status, press this button to choose mode or confirm the setting data.
 PROGRAM	To choose the program
 BODY FAT	To test the Body fat rate and body mass index
 +	Increase resistance, choose programs or increase value
 -	Decrease resistance, choose program or decrease value
 RESET	A. Under pause mode or setting mode, press this button to return to main menu. B. Press this button for 2 second, re-start the console and start the user profile setting mode.
 START/STOP	Start or stop. A. Press this button by one time, then it will stop, console will save the setting data. B. Press this button for 2 seconds, all setting console data will be cleaned up.
	Numeric keyboard, enter one to three digits, when user set the data.
	Press this button to clean data during setting, each time to clean one data
	Press this button to confirm the data during setting, or to use when choose functions

 Distance	Under working status, press this button to show distance value
 Watt	Under working status, press this button to show WATT value
 Calories	Under working status, press this button to show Calories value
 Pulse	Under working status, press this button to show heart rate value
 Speed	Under working status, press this button to show Speed value
 RPM	Under working status, press this button to show RPM value

2. Monitor function

Time	Count: When there is no preset target value, the time starts from 0:00. Count down: When there is a preset target value, the time returns from the preset target value to 0, while the system stops running; The system alarm clock rings 4 times per second and lasts for 4 seconds. Indication range is 0:00~99:59; setting range is 0:00~99:00
Speed	In start mode, the console displays 5 seconds running speed when there is inductive input; if there is none inductive input, speed value will be zero. Indication range is 0.0~99.9 KM/H Speed and watt values are displayed every 10 seconds circularly.
RPM	In start mode, the motion revolutions are displayed every 5 seconds when there is induction, and the motion revolutions per minute without induction are 0. Indication range is 0 ~ 999.
Calories	Count: Calories will start from 0, when there is no preset target value. Count down: When there is a preset target value, the calories return from the reset target value to 0, while the system stops running; The system alarm clock rings 4 times per second and lasts for 4 seconds. Indication range is 0~999CAL; setting range is 0~990CAL

Distance	Count: Distance will start from 0.00, when there is no preset target value. Count down: When there is a preset target value, the distance value returns from the reset target value to 0, while the system stops running; The system alarm clock rings 4 times per second and lasts for 4 seconds. Indication range is 0.0~99.9km; setting range is 0.0~99.0km
Pulse	When there is a heartbeat signal input, the user heart rate is displayed after 8 seconds; when there is no heartbeat signal input, the heartbeat window displayed value is 0. Indication range is P-30~230; setting range is 0-30~230
Watt	To show the values of energy consumed during movement. When there is induction input, the watt value is displayed after 5 seconds; without any induction input, the watt window displayed value is 0. Indication range is 0~999.
Manual selection	Hand movement mode (manually adjust resistance level of running segments)
Program	Program motion mode; the system has 12 preset programs for users to choose (P1~P12).
User	User mode (users can set up their own running program pattern).
Heart Rate Controller	Target heart rate movement mode (heart rate target value run button). There are 4 modes for user to choose: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt Constant	Watt Constant (120) running buttons

3. Operational Program

3.1 Open the machine

When the machine is powered up, the buzzer will beep and the LED console displays for 2 seconds, the wheel diameter data and letter "E" will be shown above resistance and speed window; and version number will be shown in RPM window, then go to the user setting mode.

. Display the wheel diameter data and "e" above the resistance and speed window. Show the version number in the rpm window. Then go to the user setting mode.

3.2 User profile settings

A. The system default user group is U1, press the "+" or "-" button, select U1-U4, press the "MODE" button to confirm the entry. Press the "+" or "-" button to set the gender, press "MODE" Press the "V" key to confirm; press the "+" or "-" key or use the numeric keypad to set the age, press the "MODE" key to confirm or the "V" key to confirm; press the "+" or "-" key Or use the numeric keypad to set the height, and press the "MODE" key to confirm or the "V" key

to confirm; press the "+" or "-" key or use the numeric keypad to set the weight, then press the "MODE" key to confirm or "v" key to confirm the entry. After completing the setting, the system enters the function selection page.

B. Gender- Female/Male; Age- 10~99(The default value is the last input value); Height- 100~220CM (The default value is the last input value); Weight - 20~150KG (The default value is the last input value).

3.3 Close the machine

When there is no RPM signal input for 4 minutes and 30 seconds, the system will enter the sleep mode. If the power is not cut off, the user presses any button or starts to step on it, and the system will start running again.

3.4 Training mode

After the user data is set, back to the main menu, the user presses the "P" (PROGRAM) or "+/-" key to select the function: MANUAL manual selection

-> PROGRAM program -> USER -> H.R.C heart rate control. -> WATT watt, the middle window LED lights up, press the "MODE" button to confirm the entry. In the main menu, the user can press "START/STOP" directly to enter the manual selection run mode.

A. Manual selection button

In the main menu, press "P" (PROGRAM) or "+" or "-" button to select MANUAL, then press "MODE" to enter manual selection mode.

When starting training, the user needs to adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" button or use numeric keyboard to set training time (setting range: 00:00 to 99:00). Press "MODE" button or confirm "v" button Confirm the settings.

Distance: When blinking, the user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target distance (setting range: 0.0~99.0). Press the "MODE" button or confirm the "v" button to confirm the setting.

Calories: When flashing, the user can press the "+" or "-" button or use the numeric keypad to set the target calorie value (setting range: 0~990), the increment or decrement value is 10. Press the "MODE" button or confirm "v" key to confirm the setting.

Heartbeat: When blinking, the user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target heartbeat value (setting range: 0-30~230). Press the "MODE" button or confirm the "v" button to confirm set up.

When starting training, the user should hold the hand tightly or wear the chest strap correctly, and the electronic watch will detect the user's heart rate.

During setting, the time/distance/calorie lights are on, and the time/distance/calorie value flashes at a frequency of 1HZ, waiting for the setting to be adjusted. Press "+" or "-" key or use the numeric keypad to adjust the value. Long press the "+" or "-" key, the value will continue to increase or decrease.

When the training starts, the heartbeat LED indicator light is on and the heartbeat value is displayed; when there is no heartbeat signal input, the heartbeat window displays "P"; Press the "START/STOP" button to start training.

During training, users can press the "+" or "-" key to adjust the resistance level.

User can also press "START/STOP" to stop training. Press "RESET" to return to main menu.

A. Program Mode

Press the "RESET" key to return to the main menu. Press the "+" or "-" key to select the "P" program mode, and press the "MODE" key to enter the program mode. When entering the program mode, there are 12 program files (P1~P12) available for users' selection. Press "+" or "-" key to select a program you need and then press "MODE" key or confirm "v" key to enter.

Before starting training, the user needs to adjust one of the following values:

Time : When flashing, user can press “+” or “-” key or use numeric keypad to set target time (setting range: 00:00 to 99:00)

Distance: The user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target distance (setting range: 0.0~99.0). Press the "MODE" button or confirm the "v" button to confirm the setting.

Calories: Users can press the "+" or "-" button or use the numeric keypad to set the target calorie value (setting range: 0~990), the increase or decrease value is 10. Press the "MODE" key or confirm the "v" key to confirm the setting.

Heartbeat: The user can press the "+" or "-" button or use the numeric keyboard to set the target heartbeat value (setting range: 0-30~230). Press the "MODE" button or confirm the "v" button to confirm the setting.

Press "START/STOP" to start training.

In the training mode, the user can also press the "+" or "-" button to adjust the resistance. Once the preset target number is 0, the console will automatically stop running.

User can also press "START/STOP" button to stop training. Press ""RESET" button to return to the main menu.

B. Pre-Set Profile Programmes

A total of 12 pre-set profile programmes are available. Each programme is divided into 20 segments, with averaged time.

[illegible]

A. User (program) mode

Press the "RESET" key to return to the main menu. Press the "+" or "-" key and the "MODE" key to enter the USER program. In this mode the user can create your own file. The resistance window starts flashing to indicate that the resistance can be adjusted, then press the "+" or "-" key or use the numeric keyboard to adjust the resistance value, press the "MODE" key or confirm the "v" key to confirm, the calorie window displays the current segment. There are 20 segments in total. (The default value of the resistance system is 1). Press and hold the "MODE" button for 2 seconds to complete the setting, then adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" key or use numeric keypad to set target training time (setting range: 00:00 -99:00). Press "START/STOP" key to start training.

In the training mode, the user can also press the "+" or "-" button to adjust the resistance. Once the target data is set to 0, the electronic watch will automatically stop running. The user can press the "START/STOP" button to restart the training. Other The preset data counts down from the previous data, and the user can press the "RESET" key to return to the main menu.

B. Heart rate control mode

Press "RESET" key to return to main menu. Press "+" or "-" key and "MODE" to enter heart rate control mode. In heart rate control mode, press "+" or "-" key to select: 55%, 75%, 90% or TAG. The LED lights up. The user can select different target heart rate and the heartbeat window will display the preset value which is automatically evaluated according to the age entered by the user. Press "MODE" key to confirm the entry. If the user selects H.R.C TAG, the screen will display the preset value of 100, press the "+" or "-" key or use the numeric keyboard to adjust the target heart rate (setting range: 30~230). Press "MODE" key or confirm "v" key to confirm the entry, then adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" key or use the numeric keypad to set the training time (setting range: 00:00 to 99:00).

Press the "START/STOP" button to start training.

During training, the resistance value will be automatically adjusted according to the user's current heart rate.

Press the "START/STOP" button to stop training. Press the "RESET" button to return to the main menu.

※H.R.C 55% - Diet Mode; H.R.C 75% - Health Mode; H.R.C 90% - Exercise Mode

During operation, when the user's heart rate is lower than the target heart rate, the system automatically increases one resistance section every 30 seconds until the maximum resistance section is 32; when the user's heart rate is higher than the target heart rate, the system automatically reduces one resistance section every 15 seconds.

C. Watt control mode

When the user is in any mode, press "START/STOP", then press "RESET" to return to the main menu.

Press "+" or "-" key and "MODE" key to enter WATT constant training mode.

When entering the WATT mode, the preset value 120 will light up. Users can press the "+" or "-" key or use the numeric keypad to adjust the watt value (setting range: 10~350), the increase or decrease frequency value is 5W. Then press the "MODE" key or confirm the "v" key to confirm the entry, then adjust the following values:

Time: When blinking, user can press "+" or "-" key or use numeric keyboard to set target training time (setting range: 00:00 -99:00), press "START/STOP" key to start training.

The system will automatically adjust the WATT level according to the preset watt data and the current RPM and training speed. If the training speed is fast, the resistance will decrease. Otherwise, the resistance will increase. When stopping the training, the user can press the "RESET" key to return to the main menu.

During operation, if the actual watt is less than the target watt, the resistance will be increased by 1 gear every 30 seconds. If the actual watt is greater than the target watt, the resistance will be reduced by 1 gear every 30 seconds. When the running reaches the target time, the exercise will end.

In Watt mode, the resistance is automatically adjusted and cannot be adjusted manually. The resistance +/- keys are used to adjust the target watt.

B. Heartbeat recovery mode

In running, pause and standby state, pressing the "RECOVERY" key is effective.

Press the "RECOVERY" button to start the test, if there is no heart rate input, the time window will display a 10-second countdown, the heart rate indicator will flash, and three horizontal bars will appear in the heart rate window, otherwise it will return to the previous state.

Hold your hands with both hands (or wear a chest strap). Except for the time counting down from 60 seconds, all other function displays are stopped, and the heartbeat signal light is on. When the time countdown is 00:00, the screen will display the heart rate recovery status.

If a heartbeat is detected within 10 seconds, the TIME window displays a 60-second countdown; when the 60-second countdown is complete, the TIME window displays the RECOVERY test result Fx.

RECOVERY test result P=P0-P1; P0 is the detected heartbeat after pressing the RECOVERY button for 10 seconds, and P1 is the detected heartbeat after 60 seconds. The corresponding table of results is as follows:

P≥50	F1	EXCELLENT
P≥40	F2	VERY GOOD
P≥30	F3	GOOD
P≥20	F4	SATISFACTORY
P≥10	F5	POOR
P < 10	F6	VERY POOR

Press the "RECOVERY" key again to return to the previous operating state.

If the user presses the "RECOVERY" key when the time countdown reaches 00:00, the heartbeat recovery mode will be disabled and the console will return to the main menu

C. Body Fat mode

In stop mode, press the "BODY FAT" button to start the body fat test. The system will start the test. During the test, the user must hold both hands, the screen will display a horizontal bar until the test is completed. After the test is completed, the screen will display body fat percentage-F and body mass index-B, and then press the "BODY FAT" button to return to the previous running state.

✂ During the test, the error code in the RPM window is displayed as follows:

E-1--- Indicates that the user does not hold the hand correctly

Precautions:

The user presses "RESET" for 2 seconds to enter the total reset, the console enters the start mode, the buzzer beeps once, and all LEDs are fully displayed for 2 seconds to enter setting mode. Resistance is 1.

D. Error code (shown in time window)

E1—The communication with the lower control is abnormal;

Remark:

A. Exercise: Grasp the handrail tube group and step on the foot pedal to exercise.

B. Adjust the foot pads: If the elliptical machine is unstable, adjust the foot pads at the bottom.

INTERACTIVE TRAINING (OPTIONAL)

Fitness devices equipped with Bluetooth technology can be connected to compatible fitness apps. The programs "Kinomap" and "Zwift" are currently available for iOS and Android.



1. Description: Kinomap
2. Register according to the specifications of the respective application
3. Turn on Bluetooth in your mobile device settings.
4. Turn on the fitness device
5. Open the corresponding application
6. Select device type
7. Select the brand of your fitness device
8. Select your fitness device model
9. Connect your device to your mobile device via the app

SICHERHEITSINWEISE

1. Lesen Sie das gesamte Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät montieren oder in Betrieb nehmen.
2. Benutzen Sie das Gerät nur wie in der Anleitung beschrieben.
3. Prüfen Sie, ob alle Schrauben und Bolzen richtig angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen.
4. Halten Sie die Hände von beweglichen Teilen fern.
5. Halten Sie Kinder und Haustiere von dem Gerät fern. Lassen Sie Kinder niemals alleine mit dem Gerät.
6. Überprüfen Sie vor dem Training, ob alle Teile des Geräts richtig zusammengesetzt sind.
7. Das Gerät darf jeweils nur von einer Person benutzt werden.
8. Montieren und betreiben Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche. Lassen Sie immer einen Meter freien Durchgang um das Gerät herum.
9. Verwenden Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
10. Achten Sie darauf, dass **niemals Flüssigkeit** in das Gerät eindringt.
11. Halten Sie scharfe Gegenstände vom Gerät fern.
12. Benutzen Sie das Gerät niemals, wenn es nicht richtig funktioniert.
13. Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu reparieren, ohne vorher unser Service-Center zu konsultieren.
14. Das Gerät ist nur für den Heimgebrauch vorgesehen und darf nicht im gewerblichen Bereich genutzt werden. Das Gerät entspricht der Norm **EN 957-1/5 B** und ist nicht für den therapeutischen Einsatz geeignet.
15. Das Gerät ist nicht für Personen mit einem Körpergewicht von mehr als **135 kg** geeignet.

KUNDENDIENST: Bei Bruch, Beschädigung oder fehlenden Teilen wenden Sie sich bitte an unser Servicezentrum, um Originalersatzteile zu erhalten. In der Zwischenzeit darf das Gerät nicht benutzt werden.

SICHERHEITSHINWEISE FÜR DAS TRAINING

ACHTUNG Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie Ihren Arzt. Dies ist besonders wichtig für Benutzer mit bestehenden gesundheitlichen Problemen.

1. Wärmen Sie sich vor Beginn des Trainings gut auf.
2. Fassen Sie während des Trainings keine frei beweglichen Teile an um Quetschungen und andere Verletzungen zu vermeiden.
3. Tragen Sie beim Training immer geeignete Kleidung, die sich nicht in den Geräten verfangen kann. Benutzen Sie das Gerät nicht barfuß, sondern tragen Sie immer Turnschuhe. Tragen Sie keine ungebundenen Schuhe, mit baumelnden Schnürsenkeln und keine Schuhe mit Ledersohlen.
4. Halten Sie alle hängenden Kleidungsstücke und Handtücher vom laufenden Band fern. Sollte ein Gegenstand stecken bleiben, schalten Sie das Gerät sofort aus.
5. Bedienen Sie das Gerät niemals, wenn sich jemand darauf befindet.
6. Schwingen oder springen Sie nicht auf das Gerät.
7. Bei Übelkeit, Schwindel, Schmerzen oder anderen ungewöhnlichen körperlichen Symptomen das Training sofort abbrechen und einen Arzt aufsuchen.
8. Behinderte Personen dürfen das Gerät nur in Anwesenheit von qualifiziertem Personal oder ihres Arztes benutzen.
9. Kinder sollten das Gerät nur im Beisein eines Erwachsenen benutzen.
10. Bei Unwohlsein, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder anderen abnormen Symptomen ist das Training sofort abzubrechen und ein Arzt aufzusuchen.

ELEKTRISCHE SICHERHEIT

1. Dieses Gerät ist für eine Spannung von 220V $\pm$ 5% ausgelegt. Verwenden Sie keine Verlängerungskabel, sondern schließen Sie das Netzkabel direkt an die Steckdose an.
2. **WICHTIG:** Das mit dem Laufband gelieferte Netzkabel darf nicht verändert werden. Wenn Sie es nicht einstecken können, verwenden Sie eine geeignete Steckdose, die von einem qualifizierten Techniker installiert wurde.

ENTSORGUNGSHINWEISE



Die Verpackungsmaterialien sind recyclebar. Bitte die Verpackungen umweltgerecht entsorgen.



Werfen Sie Elektrogeräte nicht in den Hausmüll. Gemäß europäischer Richtlinie 2002/96/EG über Elektro- und Elektroaltgeräte und deren Umsetzung in nationales Recht, müssen verbrauchte Elektrogeräte getrennt gesammelt und einer umweltgerechten Wiederverwertung zugeführt werden. Enthalten die Produkte Batterien oder Akkus, die nicht fest verbaut sind, müssen diese vor der Entsorgung entnommen und getrennt als Batterie entsorgt werden.

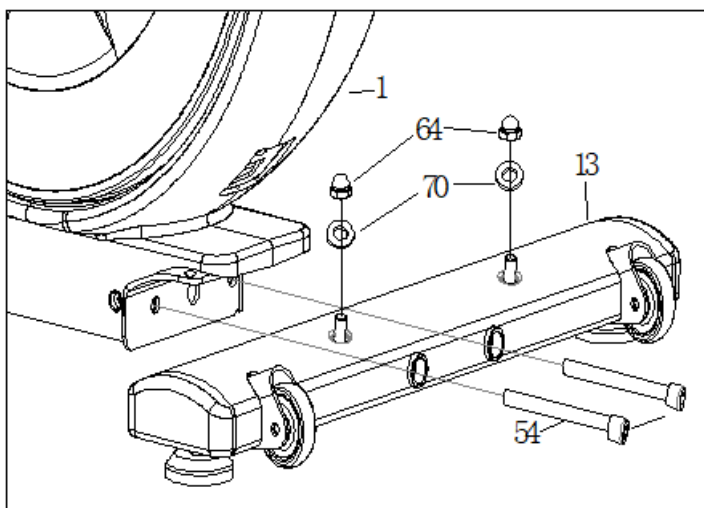
LIEFERUMFANG, EINZELTEILE UND WERKZEUGE

Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
30	Sechskant-Halbgewindebolzen	M8×15	12
38	Philips C.K.S. Vollgewindebolzen	ST4×16	6
46	Allen C.K.S. Vollgewindebolzen	M8×15	2
48	Philips C.K.S. Vollgewindebolzen	M4x20	2
50	Inbus C.K.S. Halbgewindebolzen	M10x45x16	4
54	Innensechskant-Zylinderhalbgewindebolzen	M10×125×25	4
61	Unterlegscheibe	Φ8	6
62	Unterlegscheibe	Φ8,5×Φ20×t1,5	6
63	Federscheibe	Φ8	4
64	Hohe Abdeckmutter	M10	2
68	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	2
70	Unterlegscheibe	Φ10	8
	L-Schlüssel	6 x 40 x 120	1
	Kreuzschlitz-Schlüssel	14 x 17 x 75	1
	L-Schlüssel	8 x 35 x 85	1

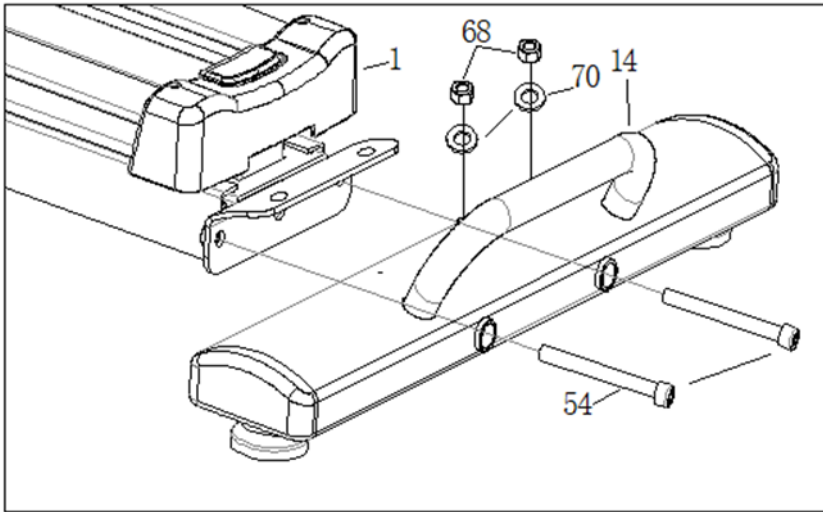
AUFBAUANLEITUNG

Bevor Sie anfangen das Gerät aufzubauen, überprüfen Sie bitte, dass alle angegebenen Teile vorhanden sind. Manche der Aufbauschritte verlangen schweres Heben. Es wird empfohlen, dass Sie sich beim Aufbau dieses Produkts von einer anderen Person unterstützen lassen.

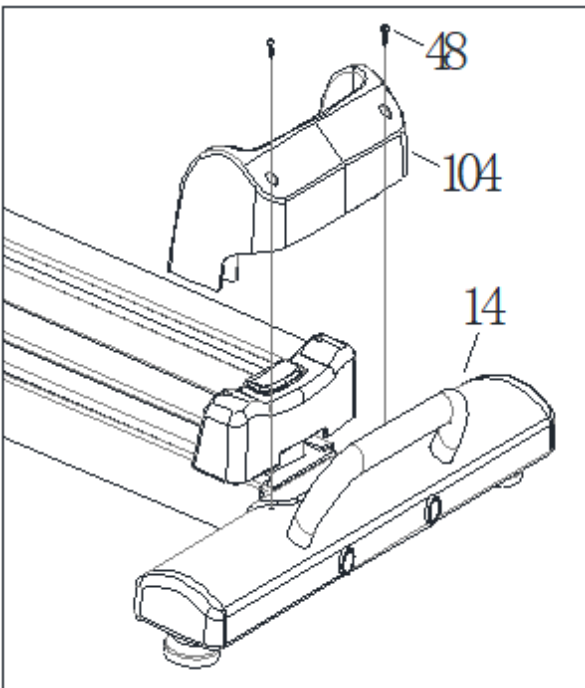
SCHRITT 1: Montieren Sie die vordere Querstütze (13) am Hauptrahmen (1), mit Unterlegscheibe (70), Hutmutter (64) und Inbusschraube (54).



SCHRITT 2: Montieren Sie die hintere Querstütze (14) am Hauptrahmen (1) mit Unterlegscheibe (70), Sechskant-Sicherungsmutter (68) und einer Inbusschraube (54).

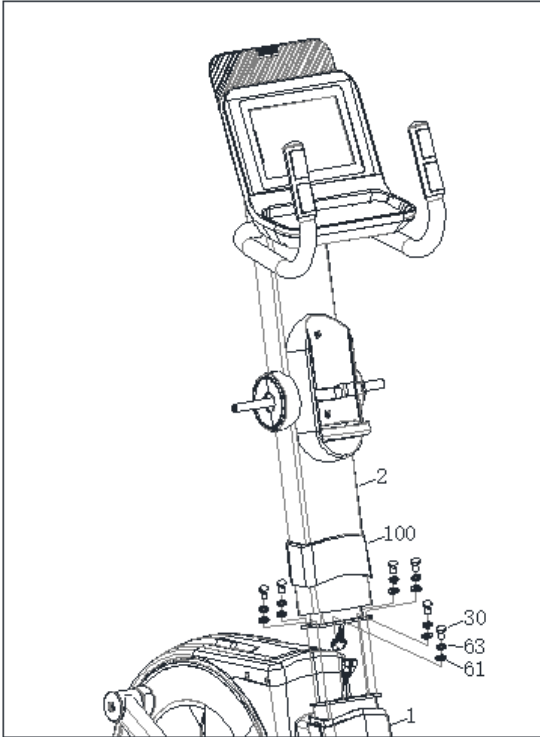


SCHRITT 3: Montieren Sie die Abdeckung der hinteren Querstütze (104) an die hintere Querstütze (14) mit 2 Stück Philips C.K.S.-Schneidschrauben (48).



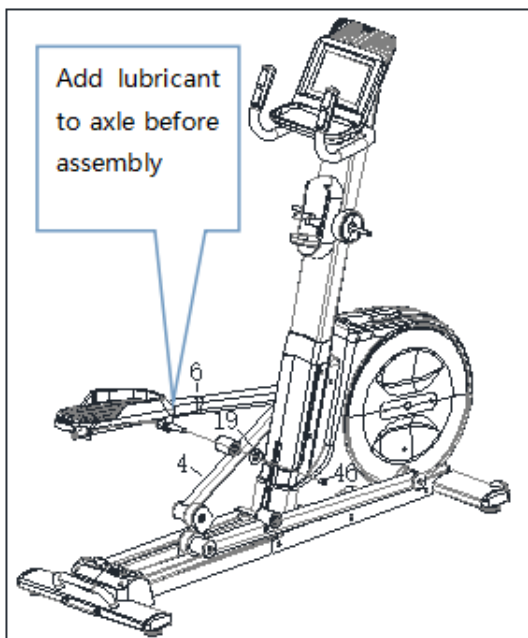
Schritt 4:

1. Setzen Sie die Abdeckung (100) in die Stütze (2) ein.
2. Schließen Sie die Kabel an.
3. Montieren Sie die Stütze (2) am Hauptrahmen (1) und sichern Sie ihn mit der Inbusschraube (30), der Federscheibe (63) und der Unterlegscheibe (61).



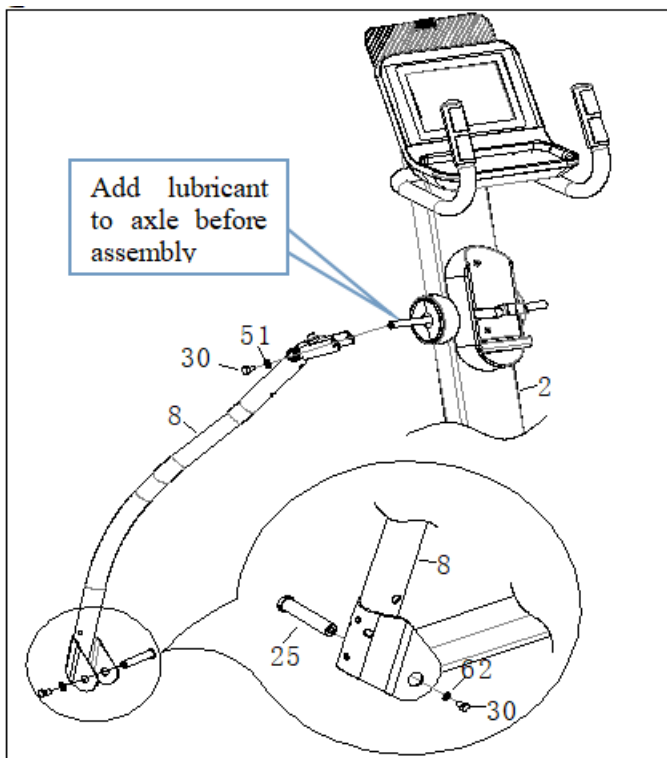
Schritt 5:

1. Montieren Sie die linke Pedalgruppe (6) an die Fußstütze (4), sichern Sie sie mit der Unterlegscheibe (19) und der Inbusschraube mit Vollgewinde (46).
2. Montieren Sie auf die gleiche Weise die rechte Pedalgruppe (7) und die rechte Fußstütze (5).



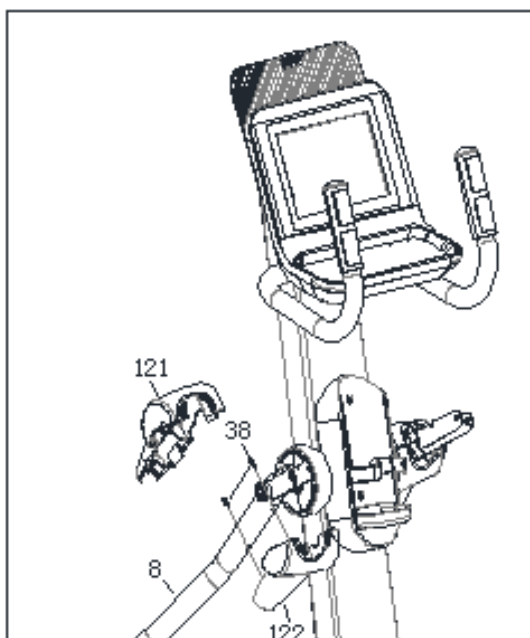
Schritt 6:

1. Geben Sie etwas Schmiermittel auf die Achse und montieren Sie dann die untere linke Griffarmgruppe (8) an der Stütze (2), sichern Sie sie mit der Sechskantschraube (30) und der Unterlegscheibe (51).
2. Montieren Sie die untere linke Griffarmgruppe (8) an der linken Fußstütze (6) und sichern Sie sie mit der Achse (25), der Sechskantschraube mit Vollgewinde (30) und der Unterlegscheibe (62).
3. Gehen Sie genauso vor, um die rechte Griffarmgruppe (9) und die rechte Fußstütze (7) zu montieren.



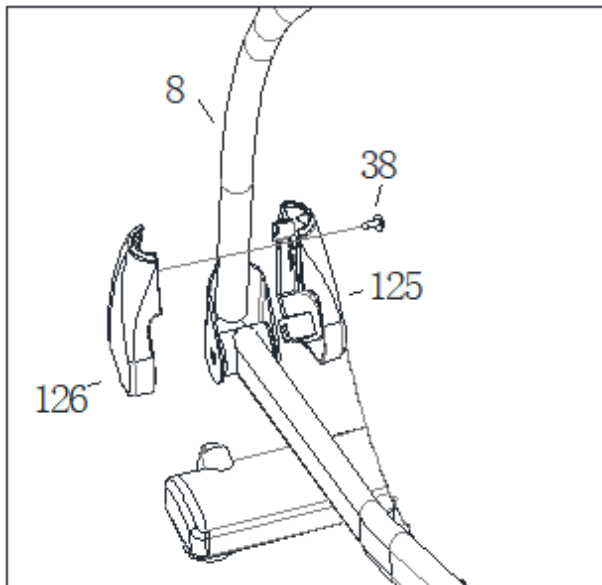
Schritt 7:

1. Montieren Sie die obere linke Abdeckung (121) und (122): Zuerst die vordere Abdeckung (122) mit der selbstschneidenden Kreuzschlitzschraube (38) montieren, dann die hintere Abdeckung (121) verriegeln.
2. Gehen Sie beim Zusammenbau der oberen rechten Abdeckung (123) und (124) gleich vor.



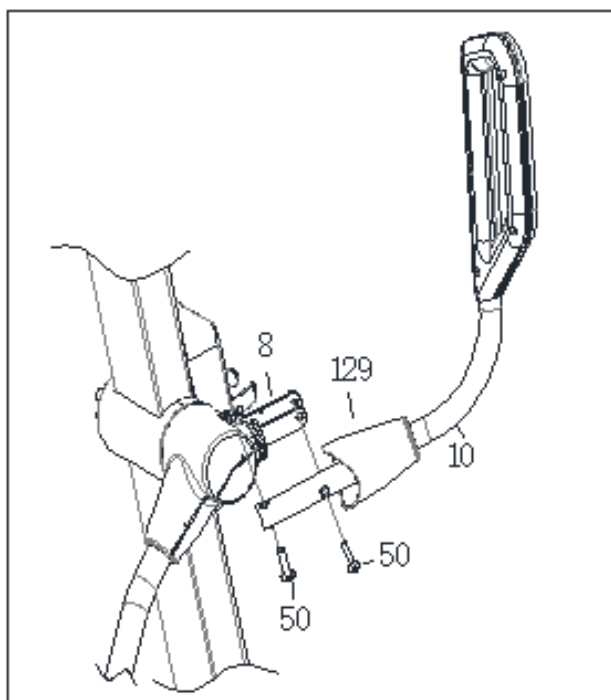
Schritt 8:

1. Montieren Sie die untere linke Abdeckung (125) und (126): Montieren Sie zuerst die innere Abdeckung (125) und die äußere Abdeckung (126) über der unteren linken Griffarmgruppe (8) und sichern Sie sie mit der selbstschneidenden Schraube (38) mit Vollgewinde.
2. Gehen Sie beim Zusammenbau der unteren rechten Abdeckung (127) und (128) gleich vor.



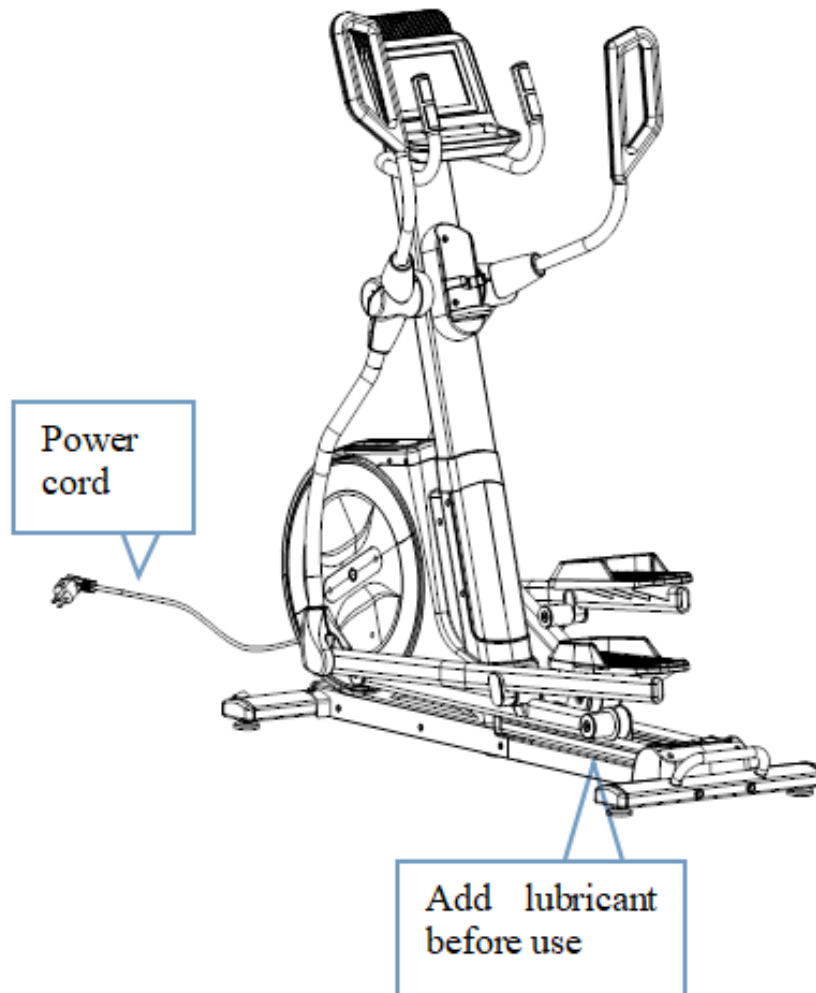
Schritt 9:

1. Montieren Sie die obere linke Griffarmgruppe (10): Zuerst die Griffabdeckung (129) auf den oberen linken Griffarm (10) aufsetzen, siehe Bild, dann an die untere linke Griffarmgruppe (8) montieren, mit 2 Stück Inbus-Halbgewindebolzen (50) sichern.
2. Auf die gleiche Weise montieren Sie die obere rechte Griffarmgruppe (11) und die untere rechte Griffarmgruppe (9).



Schritt 10:

Wenn die Maschine zusammengebaut ist, stecken Sie das Netzkabel in die Steckdose und schalten Sie die Maschine ein, um sie zu starten.



ACHTUNG

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben festgezogen sind, bevor Sie mit dem Training beginnen.

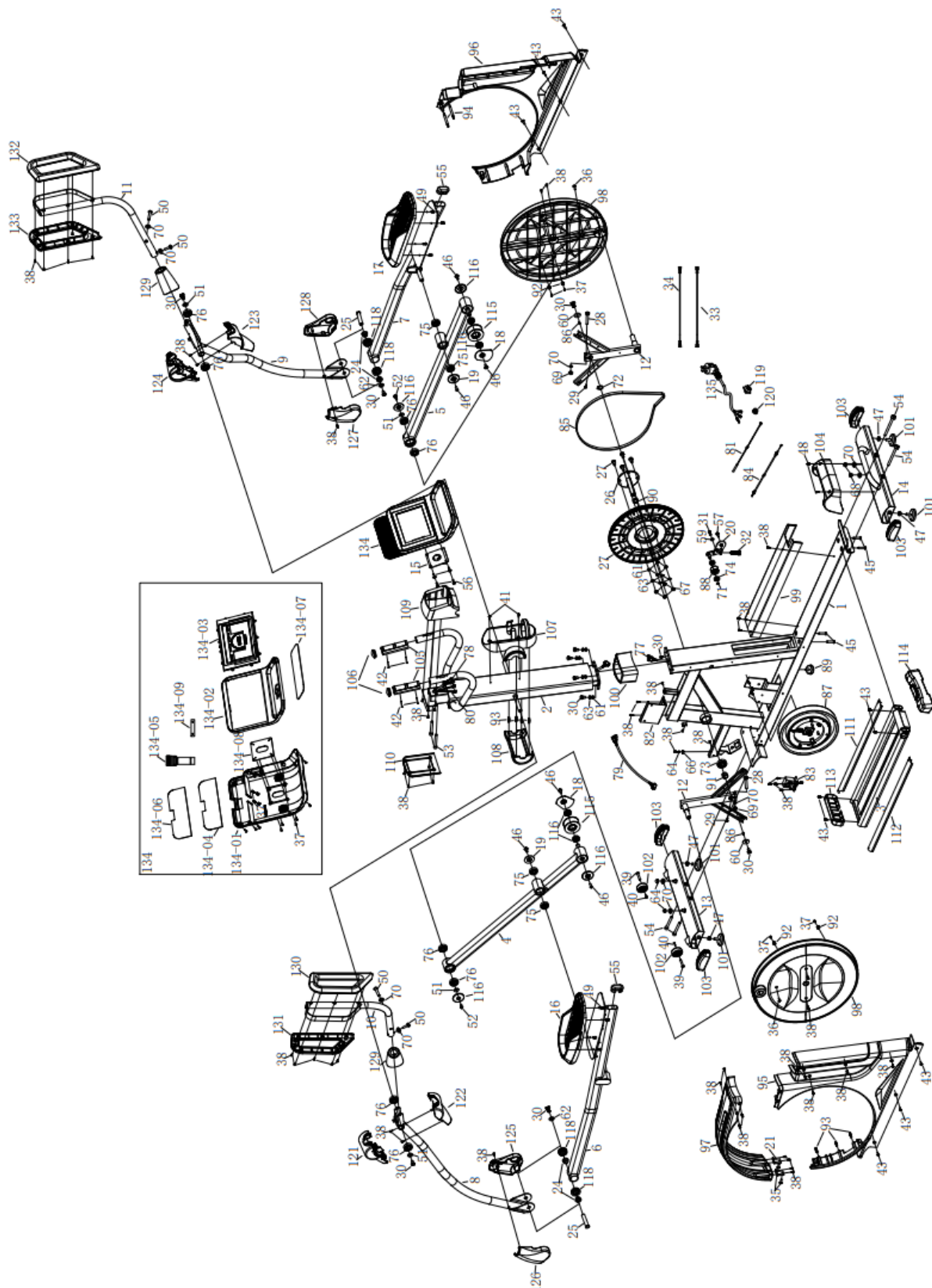
ERSATZTEILLISTE

Nr.	Beschreibung	Größe	Stück	Nr..	Beschreibung	Größe	Stück
1	Hauptrahmen		1	74	Rillenkugellager	6000-ZZ	2
2	Fronstütze		1	75	Rillenkugellager	6203-ZZ	4
3	Gleitschiene		1	76	Rillenkugellager	6004ZZ	4
4	Fußstütze links		1	77	Kommunikationskabel (Hauptrahmen)	L-600mm/4PIN	1
5	Fußstütze rechts		1	78	Kommunikationskabel (Frontstütze)	L-950mm/4PIN	1
6	Pedalgruppe links		1	79	Kommunikationskabel (Stellmotor)	L-550mm/5PIN	1
7	Pedalgruppe rechts		1	80	Handpuls kabel	L-800mm	2
8	untere Griffarmgruppe links		1	81	Sensorkabel	L-400mm	1
9	untere Griffarmgruppe rechts		1	82	Controller		1
10	Obere Griffarmgruppe links		1	83	Stellmotor	E28-V3 (6V)	1
11	Obere Griffarmgruppe rechts		1	84	Bremskabel	L-270×Φ5×Φ1,2×M6	1
12	Kurbel		1	85	Riemen	520PJ6	1
13	Vordere Querstütze		1	86	Schlüssel	5×5×15	2
14	Hintere Querstütze		1	87	Schwungradgruppe	Φ302×40×Φ32,5×31	1
15	Befestigung Konsole		1	88	Räder	Φ38×22	1
16	linke Pedalbefestigung		1	89	Dämpfer	Φ47×10,5×M10×22	1
17	rechte Pedalbefestigung		1	90	zweite Hülse	E28/Φ28.6×3.2	1
18	Anti-Streifen-Platte		2	91	dritte Hülse	E28/Φ29.1×16.2	1
19	Beilegscheibe		2	92	Schnalle	Φ12.4×13	4
20	Druckriemen Radgruppe		1	93	Stopfen	Φ9×Φ6,1×27	7
21	Verbindungsbolzen für oberes Gehäuse		2	94	langer Stopfen	Φ9×Φ5,9×100	2
22	Achse	Φ25×206	1	95	Abdeckung links	895.4×676.2×94.5	1
23	Gleitlager	Φ38×Φ33,4×Φ25×14	6	96	Abdeckung rechts	895.4×676.2×94.5	1
24	Gleitlager	Φ15.9×22.6×15.08	4	97	obere Abdeckung	581×361.4×185.1	1
25	Kupplungswelle	Φ15.85×71.81	2	98	Scheibe	Φ568×49,5×t3,2	2
26	Riemenscheibenachse	Φ108×145	1	99	Abdeckung des Unterrohrs	655.6×136×51.7	1
27	Riemenscheibe	Φ381×22.2	1	100	Abdeckung der Frontstütze	155.6×93×101	1
28	Sechskant-Halbgewindebolzen	M10×55×25	2	101	Dämpfer	Φ60×15×M10×25	4
29	Sechskant-Halbgewindebolzen	M4×20	2	102	Gleitschienenengruppe	Φ55×25.8	2
30	Sechskant-Halbgewindebolzen	M8×15	8	103	Stopfen für unteres Rohr	116×46×39.6	4

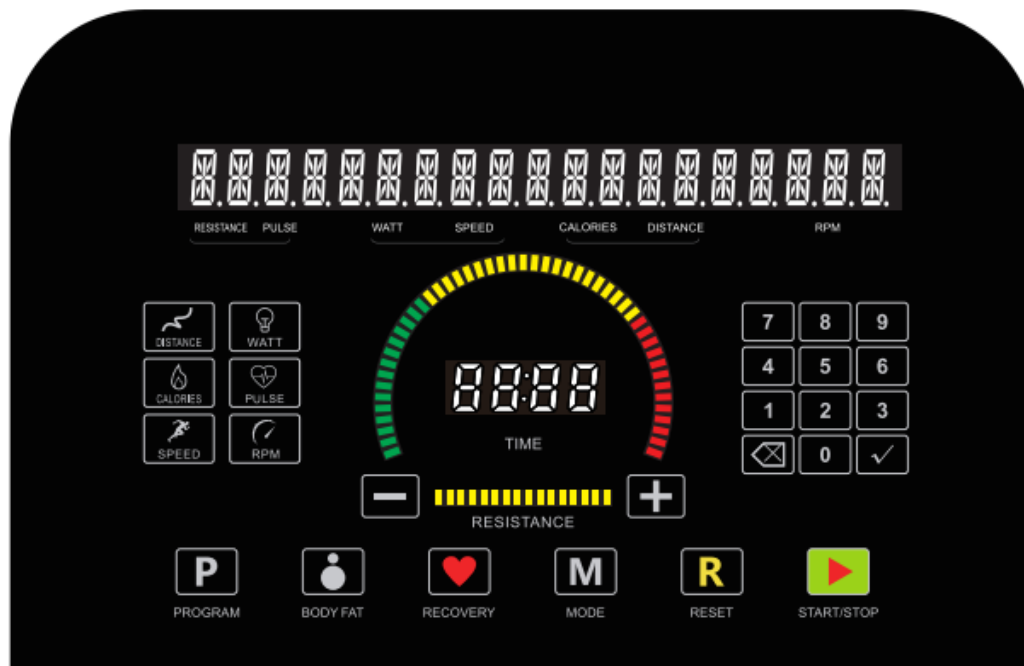
31	Sechskant-Halbgewindebolzen	M6×20	1	104	Abdeckung des unteren Rohres	296.7×131.7×110	1
32	Sechskant-Halbgewindebolzen	M10×40	1	105	Handpulsset		2
33	Stromkabel	L-800MM Rot	1	106	Endkappe	Φ39×Φ30×27,5	2
34	Stromkabel	L-800MM Schwarz	1	107	Flaschenhalter	278.3×202×155	1
35	Philips Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M5×10	2	108	Rückwand des Flaschenhalters	202×108.5×56.5	1
36	Philips C.K.S.Vollgewindebolzen	M4×16	2	109	Frontabdeckung Konsole	170.7×149.5×93.4	1
37	Selbstschneidende Schneidkopfschraube	ST4×10	14	110	hintere Abdeckung der Konsole	107.7×149.1×7.0	1
38	Philips C.K.S. Vollgewindebolzen	ST4×16	70	111	Dekorationsplatte der linken Gleitschiene	30×23×610	1
39	Allen C.K.S. Hohlschraube	Φ8×33×M6×15	2	112	Zierplatte der rechten Gleitschiene	30×23×610	1
40	Allen C.K.S. Vollgewindebolzen	M6×15	2	113	Frontabdeckung der Gleitschiene	107.7×149.1×7.0	1
41	Flachkopfschraube mit Vollgewinde	M4×16	2	114	Abdeckung der hinteren Gleitschiene	101×65.9×59.2	1
42	Selbstschneidende Philips-Flachkopfschraube	ST3×30	4	115	Riemenscheibe	Φ75×37.8	2
43	Philips C.K.S. Vollgewindebolzen	M5×15	4	116	Abdeckung	Φ57.2×4.7×59.2	4
44	Bolzen mit Innensechskant und Vollgewinde	M8×15	2	117	Rillenkugellager	R10ZZ	4
45	Innensechskant-Zylinder Vollgewindebolzen	M10×55×20	4	118	Buchse	Φ22.66×Φ40.59×14.3	4
46	Allen C.K.S. Vollgewindebolzen	M8×15	4	119	Wippschalter	KCD4	1
47	Sechskantmutter	M10	4	120	Stromkabelschelle	SR-5R1	1
48	Kreuzschlitzschraube mit Innengewinde	M4×20	2	121	hintere Abdeckung linker Griffarm	E28/216.9×118.2×85.6	1
49	Innensechskantschraube mit Vollgewinde	M6×12	8	122	vordere Abdeckung linker Griffarm	E28/204.9×118.2×71.1	1
50	Inbus C.K.S.-Halbgewindebolzen	M10×45×16	4	123	vordere Abdeckung des oberen rechten Griffarms	E28/204.9×118.2×71.1	1
51	Unterlegscheibe	Φ25*Φ8,5* t2,0	4	124	hintere Abdeckung des rechten oberen Griffarms	E28/216.9×118.2×85.6	1
52	Innensechskant-Stufenschraube	M8×Φ10,4×17×4,3	2	125	Abdeckung des unteren linken Griffarms	E28/160.8×112.8×58.9	1
53	Innensechskant-Zylinderbolzen	M8×60	2	126	Außenabdeckung der linken unteren Griffarm	E28/160.8×112.8×46.9	1

54	Innensechskant-Zylinderbolzen	M10×125×25	4	127	Abdeckung des unteren rechten Griffarms	E28/160.8×112.8×58.9	1
55	Ovaler Flachkopfstecker	30x60x t2.0	2	128	Außenabdeckung des rechten unteren Griffarms	E28/160.8×112.8×46.9	1
56	Philips C.K.S. Vollgewindebolzen	M5×20	4	129	Abdeckung für Handgriff	E28/85.4×127.3	2
57	Sechskant-Stufen-Halbgewindebolzen	M6×20	1	130	obere Zierabdeckung des linken Griffarms	353.4×148.3×22.7	1
58	Philips C.K.S. Stufenbolzen	M6×4.5×16.5	1	131	untere Zierabdeckung des linken Griffarms	353.4×148.3×19.9	1
59	Unterlegscheibe	Φ6×Φ20×t2.0	1	132	obere Zierabdeckung des rechten Griffarms	353.4×148.3×22.7	1
60	Unterlegscheibe	Φ8×Φ30×t3.0	2	133	untere Abdeckung des rechten Griffarms	353.4×148.3×19.9	1
61	Unterlegscheibe	Φ8	11	134	Konsolensatz	KCD4	1
62	Unterlegscheibe	Φ8,5×Φ20×t1,5	4	135	Netzkabel		1
63	Federscheibe	Φ8	8	Konsolensatz			
64	Hohe Abdeckmutter	M10	2	134-1	unteres Gehäuse	330×418.8×123.7	1
65	Federscheibe	Φ5	2	134-2	Panel	318.4×203.3×11.8	1
66	Fächerscheibe	Φ5	2	134-3	Display-Befestigungsplatte	303×188×10.8	1
67	Selbstsichernde Sechskantmutter	M8	5	134-4	Tablettplatte	290×87.6×8.7	1
68	Sechskant-Sicherungsmutter	M10	2	134-5	Tablettfalzgruppe	19.15×49.98×49	1
69	Sechskant-Sicherungsmutter	M10(10.9 Niveau)	2	134-6	Ipad Tisch Antirutschmatte	296×91.6×t1.0	1
70	Unterlegscheibe	Φ10	8	134-7	Antirutschmatte für Abzweigkasten	296×100×t1.5	1
71	Sicherungsring für Welle	Φ10	1	134-8	Befestigungsplatte in der Konsole		1
72	Sicherungsring für Welle	Φ20	1	134-9	Verbindungsplatte des Webbandes		1
73	Rillenkugellager	R14	2				

EXPLOSIONSZEICHNUNG



COMPUTERBEDIENUNG



FUNKTIONSTASTEN:

 RECOVERY	Testen der Herzfrequenz-Erholungsfunktion
 MODE	Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den Modus zu wählen oder die Einstellungsdaten zu bestätigen.
 PROGRAMM	So wählen Sie das Programm
 KÖRPERFETT	Prüfung des Körperfettanteils und des Body-Mass-Index
 +	Widerstand erhöhen, Programme auswählen oder Wert erhöhen
 -	Widerstand vermindern, Programm wählen oder Wert vermindern
 RESET	A. Drücken Sie diese Taste im Pausen- oder Einstellungsmodus, um zum Hauptmenü zurückzukehren. B. Drücken Sie diese Taste 2 Sekunden lang, um die Konsole neu zu starten und den Einstellmodus für das Benutzerprofil zu beginnen.
 START/STOP	Start oder Stopp. A. Drücken Sie diese Taste einmal, dann stoppt sie, die Konsole speichert die Einstellungsdaten. B. Wenn Sie diese Taste 2 Sekunden lang drücken, werden alle Daten der Einstellungskonsole gelöscht.
	Numerische Tastatur, Eingabe von ein bis drei Ziffern, wenn der Benutzer die Daten einstellt.
	Drücken Sie diese Taste, um die Daten während der Einstellung zu korrigieren, und zwar jedes Mal, wenn Sie die Daten korrigieren.
	Drücken Sie diese Taste, um die Daten während der Einstellung zu bestätigen oder um Funktionen zu wählen
 Entfernung	Drücken Sie diese Taste im Arbeitsstatus, um den Entfernungswert anzuzeigen.
 Watt	Drücken Sie diese Taste im Arbeitsstatus, um den WATT-Wert anzuzeigen.

 Kalorien	Drücken Sie diese Taste im Arbeitsstatus, um den Kalorienwert anzuzeigen.
 Puls	Drücken Sie im Arbeitsstatus diese Taste, um den Herzfrequenzwert anzuzeigen.
 Geschwindigkeit	Drücken Sie im Arbeitsstatus diese Taste, um den Geschwindigkeitswert anzuzeigen.
 RPM	Drücken Sie diese Taste im Arbeitsstatus, um den Drehzahlwert anzuzeigen.

Zeit	Zählen: Wenn es keinen voreingestellten Zielwert gibt, beginnt die Zeit bei 0:00. Rückwärts zählen: Wenn es einen voreingestellten Zielwert gibt, geht die Zeit vom voreingestellten Zielwert auf 0 zurück, während das System aufhört zu laufen; Der Systemwecker läutet 4 Mal pro Sekunde und hält 4 Sekunden lang an. Anzeigebereich ist 0:00~99:59; Einstellbereich ist 0:00~99:00
Geschwindigkeit	Im Startmodus zeigt die Konsole 5 Sekunden lang die laufende Geschwindigkeit an, wenn es einen induktiven Eingang gibt; wenn es keinen induktiven Eingang gibt, ist der Geschwindigkeitswert Null. Anzeigebereich ist 0,0~99,9 KM/H Die Geschwindigkeits- und Wattwerte werden alle 10 Sekunden kreisförmig angezeigt.
RPM	Im Startmodus werden die Bewegungsumdrehungen alle 5 Sekunden angezeigt, wenn eine Induktion vorhanden ist, und die Bewegungsumdrehungen pro Minute ohne Induktion sind 0. Der Anzeigebereich ist 0 ~ 999.
Kalorien	Zählen: Der Kalorienverbrauch beginnt bei 0, wenn es keinen voreingestellten Zielwert gibt. Herunterzählen: Wenn es einen voreingestellten Zielwert gibt, gehen die Kalorien vom zurückgesetzten Zielwert auf 0 zurück, während das System aufhört zu laufen; Der Systemwecker klingelt 4 Mal pro Sekunde und hält 4 Sekunden lang an. Anzeigebereich ist 0~999CAL; Einstellbereich ist 0~990CAL
Entfernung	Zählen: Die Entfernung beginnt bei 0,00, wenn es keinen voreingestellten Zielwert gibt. Abwärts zählen: Wenn ein voreingestellter Zielwert erreicht ist, kehrt der Entfernungswert vom zurückgesetzten Zielwert auf 0 zurück, während das System aufhört zu laufen; Der Systemwecker klingelt 4 Mal pro Sekunde und hält 4 Sekunden lang an. Anzeigebereich ist 0,0~99,9km; Einstellbereich ist 0,0~99,0km
Puls	Wenn ein Herzschlagsignal eingeht, wird die Herzfrequenz des Benutzers nach 8 Sekunden angezeigt; wenn kein Herzschlagsignal eingeht, wird im Herzschlagfenster der Wert 0 angezeigt. Anzeigebereich ist P-30~230; Einstellbereich ist 0-30~230
Watt	Zur Anzeige der Werte der während der Bewegung verbrauchten Energie. Bei Induktionseingabe wird der Wattwert nach 5 Sekunden angezeigt; ohne Induktionseingabe wird im Wattfenster der Wert 0 angezeigt. Der Anzeigebereich ist 0~999.
Manuelle Auswahl	Handbewegungsmodus (manuelle Einstellung des Widerstandsniveaus der Laufsegmente)

Programm	Programmieren Sie den Bewegungsmodus; das System verfügt über 12 voreingestellte Programme, die der Benutzer auswählen kann (P1~P12).
Benutzer	Benutzermodus (Benutzer können ihre eigenen Programmabläufe einrichten).
Ziel-Herzfrequenz	Herzfrequenz-Zielwert Es gibt 4 Modi für den Benutzer zu wählen: 55%, 75%, 90%, TAG.
Ziel-Watt	Watt-Zielwert

STARTEN DES GERÄTS

Wenn das Gerät eingeschaltet wird, ertönt der Summer und die LED-Konsole zeigt 2 Sekunden lang die Daten des Raddurchmessers und den Buchstaben "E" IM Widerstands- und Geschwindigkeitsfenster an; die Versionsnummer wird im Drehzahlfenster angezeigt.

EINSTELLUNG DES BENUTZERPROFILS

Die Standardnutzer des Systems ist U1, drücken Sie die "+" oder "-" Taste, wählen Sie U1-U4, drücken Sie die "MODE" Taste, um die Eingabe zu bestätigen. Drücken Sie die Taste "+" oder "-", um das Geschlecht einzustellen, drücken Sie die Taste "MODE" Drücken Sie die Taste "v", um die Eingabe zu bestätigen; drücken Sie die Taste "+" oder "-" oder verwenden Sie den Ziffernblock, um das Alter einzustellen, drücken Sie die Taste "MODE", um die Eingabe zu bestätigen oder die Taste "v", um die Eingabe zu bestätigen; drücken Sie die Taste "+" oder "-" oder verwenden Sie den Ziffernblock, um die Größe einzustellen, und drücken Sie die Taste "MODE" zur Bestätigung oder die Taste "v" zur Bestätigung; drücken Sie die Taste "+" oder "-" oder verwenden Sie den Ziffernblock, um das Gewicht einzustellen, und drücken Sie dann die Taste "MODE" zur Bestätigung oder die Taste "v" Taste, um die Eingabe zu bestätigen. Nach Abschluss der Einstellung ruft das System die Funktionsauswahlseite auf.

PROGRAMMAUSWAHL/VORGABE VON WERTEN

Im Hauptmenü kann durch Drücken der Taste "P" (PROGRAM) und "+/-", um die manuelle Auswahl (MANUELL) -> vorgegebene Programme (PROGRAM) -> Nutzerprogramme (USER) -> Herzfrequenzprogramme (H.R.C.)-> Watt-Vorgabe (WATT) ausgewählt werden. Drücken Sie die "MODE"-Taste, um die Eingabe zu bestätigen.

Im Hauptmenü kann der Benutzer direkt "START/STOP" drücken, um in den manuellen Auswahlmodus zu gelangen. Verwenden Sie die Tasten UP oder DOWN, um den Programmmodus auszuwählen, und drücken Sie dann ENTER, um Ihren Trainingsmodus zu bestätigen.

Der Monitor wechselt in den SLEEP-Modus (LCD aus), wenn 4 Minuten lang kein Signal anliegt und keine Taste gedrückt wird. Bitte drücken Sie eine beliebige Taste, um den Monitor zu starten.

Manuelles Programm:

Drücken Sie im Hauptmenü die Taste "P" (PROGRAM) oder "+" oder "-", um MANUELL zu wählen, und drücken Sie dann "MODE", um in den manuellen Auswahlmodus zu gelangen.

Zu Beginn des Trainings muss der Benutzer die folgenden Werte einstellen:

Zeit: Wenn die Zeit blinkt, kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken oder die numerische Tastatur verwenden, um die Trainingszeit einzustellen (Einstellbereich: 00:00 bis 99:00). Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "v"-Taste, um die Einstellungen zu bestätigen.

Entfernung: Wenn die Anzeige blinkt, kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken oder die numerische Tastatur verwenden, um die Zielentfernung einzustellen (Einstellbereich: 0,0-99,0). Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "v"-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Kalorien: Wenn die Anzeige blinkt, kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken oder die Zifferntastatur verwenden, um den Kalorienzielwert einzustellen (Einstellbereich: 0~990), der Inkrement- oder Dekrementwert beträgt 10. Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "V"-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Herzfrequenz: Wenn die Anzeige blinkt, kann der Benutzer die "+"- oder "-"-Taste drücken oder die numerische Tastatur verwenden, um den Zielwert für die Herzfrequenz einzustellen (Einstellbereich: 0-30~230). Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "V"-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Zu Beginn des Trainings sollte der Benutzer die Handgriffe festhalten oder den Brustgurt richtig tragen, und die Herzfrequenz des Benutzers zu ermitteln.

Während der Einstellung blinkt die Zeit-/Distanz-/Kalorienanzeigen auf und wartet darauf, dass die Einstellung angepasst wird. Drücken Sie die Taste "+" oder "-" oder verwenden Sie den Ziffernblock, um den Wert einzustellen. Durch langes Drücken der Taste "+" oder "-" wird der Wert weiter erhöht oder verringert.

Wenn das Training beginnt, leuchtet die LED-Anzeige für die Herzfrequenz auf und der Pulswert wird angezeigt; wenn kein Herzschlagsignal eingegeben wird, zeigt das Herzschlagfenster "P" an; drücken Sie die Taste "START/STOP", um das Training zu starten.

Während des Trainings kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken, um den Widerstandswert einzustellen.

Der Benutzer kann auch "START/STOP" drücken, um das Training zu beenden. Drücken Sie "RESET", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Voreingestellte Programme:

Drücken Sie die "RESET"-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die Taste "+" oder "-", um den Programmmodus "P" auszuwählen, und drücken Sie die Taste "MODE", um den Programmmodus aufzurufen. Beim Aufrufen des Programmmodus stehen 12 Programmdateien (P1~P12) zur Auswahl. Drücken Sie die Taste "+" oder "-", um das gewünschte Programm auszuwählen, und drücken Sie dann die Taste "MODE" oder bestätigen Sie die Taste "V", um es aufzurufen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, muss der Benutzer einen der folgenden Werte einstellen:

Zeit : Wenn die Anzeige blinkt, kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken oder die Zifferntastatur verwenden, um die Zielzeit einzustellen (Einstellbereich: 00:00 bis 99:00)

Entfernung: Der Benutzer kann die "+"- oder "-"-Taste drücken oder die numerische Tastatur verwenden, um die Zielentfernung einzustellen (Einstellbereich: 0,0-99,0). Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "V"-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Kalorien: Drücken Sie die Taste "+" oder "-" oder verwenden Sie die Zifferntastatur, um den Kalorienzielwert einzustellen (Einstellbereich: 0~990), der Erhöhungs- oder Verringerungswert beträgt 10. Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "V"-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Herzfrequenz: Wenn die Anzeige blinkt, kann der Benutzer die "+"- oder "-"-Taste drücken oder die numerische Tastatur verwenden, um den Zielwert für die Herzfrequenz einzustellen (Einstellbereich: 0-30~230). Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "V"-Taste, um die Einstellung zu bestätigen.

Zu Beginn des Trainings sollte der Benutzer die Handgriffe festhalten oder den Brustgurt richtig tragen, und die Herzfrequenz des Benutzers zu ermitteln. Drücken Sie "START/STOP", um das Training zu starten.

Im Trainingsmodus kann der Benutzer auch die Taste "+" oder "-" drücken, um den Widerstand einzustellen. Sobald die voreingestellte Zielzahl 0 ist, hört die Konsole automatisch auf zu laufen.

Der Benutzer kann auch die Taste "START/STOP" drücken, um das Training zu beenden. Drücken Sie die "RESET"-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Programm		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Widerstand	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Widerstand	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Widerstand	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Widerstand	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Widerstand	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Widerstand	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Widerstand	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Widerstand	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Widerstand	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Widerstand	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Widerstand	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Widerstand	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

Nutzerprogramm:

Drücken Sie die "RESET"-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die "+"- oder "-"-Taste und die "MODE"-Taste, um in das USER-Programm zu gelangen. In diesem Modus kann der Benutzer seine eigene Datei erstellen. Das Widerstandsfenster beginnt zu blinken, um anzuzeigen, dass der Widerstand eingestellt werden kann. Drücken Sie dann die "+"- oder "-"-Taste oder verwenden Sie die numerische Tastatur, um den Widerstandswert einzustellen, drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "v"-Taste zur Bestätigung, das Kalorienfenster zeigt das aktuelle Segment an. Insgesamt gibt es 20 Segmente. (Der Standardwert des Widerstandssystems ist 1). Halten Sie die "MODE"-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um die Einstellung abzuschließen, und stellen Sie dann die folgenden Werte ein:

Zeit: Wenn die Zeitanzeige blinkt, kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken oder die Zifferntastatur verwenden, um die Zieltrainingszeit einzustellen (Einstellbereich: 00:00 -99:00). Drücken Sie die "START/STOP"-Taste, um das Training zu starten.

Im Trainingsmodus kann der Benutzer auch die Taste "+" oder "-" drücken, um den Widerstand einzustellen. Sobald die Zieldaten auf 0 eingestellt sind, stoppt die elektronische Uhr automatisch den Lauf. Der Benutzer kann die "START/STOP"-Taste drücken, um das Training neu zu starten. Sonstiges Die voreingestellten Daten zählen von den vorherigen Daten abwärts, und der Benutzer kann die "RESET"-Taste drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Herzfrequenz-Programm:

Drücken Sie die Taste "RESET", um zum Hauptmenü zurückzukehren. Drücken Sie die Tasten "+" oder "-" und "MODE", um in den H.R.C Modus zu gelangen. Drücken Sie im Herzfrequenz-Kontrollmodus die Taste "+" oder "-", um zu wählen: 55%, 75%, 90% oder TAG. Die LED leuchtet auf. Der Benutzer kann verschiedene Zielherzfrequenzen auswählen und die Pulsanzeige zeigt den voreingestellten Wert an, der automatisch entsprechend dem vom Benutzer eingegebenen Alter berechnet wird. Drücken Sie die Taste "MODE", um die Eingabe zu bestätigen. Wenn der Benutzer H.R.C TAG auswählt, zeigt der Bildschirm den voreingestellten Wert von 100 an. Drücken Sie die "+" oder "-" Taste oder verwenden Sie die numerische Tastatur, um die Zielherzfrequenz einzustellen (Einstellbereich: 30~230). Drücken Sie die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "v"-Taste, um die Eingabe zu bestätigen, und stellen Sie dann die folgenden Werte ein:

Zeit: Wenn diese Anzeige blinkt, kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken oder die Zifferntastatur verwenden, um die Trainingszeit einzustellen (Einstellbereich: 00:00 bis 99:00).

Drücken Sie die Taste "START/STOP", um das Training zu starten.

Während des Trainings wird der Widerstandswert automatisch an die aktuelle Herzfrequenz des Benutzers angepasst.

Drücken Sie die "START/STOP"-Taste, um das Training zu beenden. Drücken Sie die "RESET"-Taste, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

H.R.C 55% - Diät-Modus; H.R.C 75% - Gesundheits-Modus; H.R.C 90% - Trainings-Modus

Während des Betriebs, wenn die Herzfrequenz des Benutzers niedriger als die Zielherzfrequenz ist, erhöht das System automatisch einen Widerstandsabschnitt alle 30 Sekunden, bis der maximale Widerstandsabschnitt 32 ist; wenn die Herzfrequenz des Benutzers höher als die Zielherzfrequenz ist, reduziert das System automatisch einen Widerstandsabschnitt alle 15 Sekunden.

Watt Programm:

Wenn sich der Benutzer in einem beliebigen Modus befindet, drücken Sie "START/STOP" und dann "RESET", um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Drücken Sie die Taste "+" oder "-" und die Taste "MODE", um in den Modus "Konstantes WATT-Training" zu gelangen.

Wenn Sie den WATT-Modus aufrufen, leuchtet der voreingestellte Wert 120 auf. Der Benutzer kann die Taste "+" oder "-" drücken oder die numerische Tastatur verwenden, um den Wattwert einzustellen (Einstellbereich: 10~350), der Wert für die Erhöhung oder Verringerung der Frequenz beträgt 5W. Drücken Sie dann die "MODE"-Taste oder bestätigen Sie die "V"-Taste, um die Eingabe zu bestätigen, und stellen Sie dann die folgenden Werte ein:

Zeit: Wenn die Zeitanzeige blinkt, kann der Benutzer die Taste "+" oder "-" drücken oder die numerische Tastatur verwenden, um die Zieltrainingszeit einzustellen (Einstellbereich: 00:00 -99:00), drücken Sie die Taste "START/STOP", um das Training zu starten.

Das System passt die WATT-Stufe automatisch an die voreingestellten Wattdaten und die aktuelle Drehzahl und Trainingsgeschwindigkeit an. Wenn die Trainingsgeschwindigkeit schnell ist, wird der Widerstand verringert. Andernfalls erhöht sich der Widerstand. Bei Beendigung des Trainings kann der Benutzer die "RESET"-Taste drücken, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

Wenn während des Betriebs die Ist-Wattleistung unter der Soll-Wattleistung liegt, wird der Widerstand alle 30 Sekunden um eine Stufe erhöht. Wenn die tatsächliche Wattzahl größer ist als die Zielwattzahl, wird der Widerstand alle 30 Sekunden um eine Stufe reduziert. Wenn die Zielzeit erreicht ist, wird die Übung beendet.

Im Watt-Modus wird der Widerstand automatisch eingestellt und kann nicht manuell angepasst werden. Die Widerstandstasten +/- werden zum Einstellen des Zielwatts verwendet.

Recovery-Programm: Fitnessstest

Im laufenden Betrieb, in der Pause und im Standby-Zustand ist das Drücken der Taste "RECOVERY" wirksam.

Drücken Sie die Taste "RECOVERY", um den Test zu starten. Wenn keine Herzfrequenz erkannt wird, zeigt das Zeitfenster einen 10-Sekunden-Countdown an, die Herzfrequenzanzeige blinkt und drei horizontale Balken erscheinen im Herzfrequenzfenster, andernfalls kehrt es zum vorherigen Zustand zurück.

Halten Sie die Handgriffe mit beiden Händen (oder tragen Sie einen Brustgurt). Mit Ausnahme der Zeit, die von 60 Sekunden herunterzählt, sind alle anderen Funktionsanzeigen gestoppt, und die Puls-Signalleuchte leuchtet. Wenn der Zeitcountdown 00:00 beträgt, wird auf dem Bildschirm der Status der Herzfrequenzerholung angezeigt.

Wenn innerhalb von 10 Sekunden ein Herzschlag erkannt wird, zeigt das TIME-Fenster einen 60-Sekunden-Countdown an; wenn der 60-Sekunden-Countdown abgeschlossen ist, zeigt das TIME-Fenster das Testergebnis RECOVERY Fx an.

RECOVERY-Testergebnis $P=P_0-P_1$; P_0 ist die festgestellte Herzfrequenz, nachdem die RECOVERY-Taste 10 Sekunden lang gedrückt wurde, und P_1 ist die festgestellte Herzfrequenz nach 60 Sekunden. Die entsprechende Ergebnistabelle lautet wie folgt:

$P \geq 50$	F1	HERVORRAGEND
$P \geq 40$	F2	SEHR GUT

P≥30	F3	GUT
P≥20	F4	ZUFRIEDENSTELLEND
P≥10	F5	SCHLECHT
P < 10	F6	SEHR SCHLECHT

Drücken Sie erneut die Taste "RECOVERY", um in den vorherigen Betriebszustand zurückzukehren.

Wenn der Benutzer die Taste "RECOVERY" drückt, wenn der Countdown 00:00 erreicht, wird der Herzschlag-Wiederherstellungsmodus deaktiviert und die Konsole kehrt zum Hauptmenü zurück.

Körperfett-Programm: Körperfett

Drücken Sie im Stoppmodus die Taste "BODY FAT", um den Körperfetttest zu starten. Das System startet den Test. Während des Tests muss der Benutzer beide Handgriffe festhalten, auf dem Bildschirm wird ein horizontaler Balken angezeigt, bis der Test abgeschlossen ist. Nach Beendigung des Tests werden auf dem Bildschirm der Körperfettanteil-F und der Body-Mass-Index-B angezeigt. Drücken Sie dann die Taste "KÖRPERFETT", um zum vorherigen Betriebszustand zurückzukehren.

✂ Während des Tests wird der Fehlercode im RPM-Fenster wie folgt angezeigt:

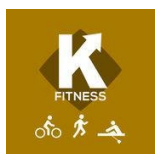
E-1--- Zeigt an, dass der Benutzer die Hand nicht richtig hält

Vorsichtsmaßnahmen:

Der Benutzer drückt 2 Sekunden lang "RESET", um die vollständige Rückstellung einzuleiten, die Konsole geht in den Startmodus über, der Summer ertönt einmal, und alle LEDs werden 2 Sekunden lang vollständig angezeigt, um in den Einstellmodus zu gelangen. Der Widerstand ist 1.

INTERAKTIVES TRAINING (OPTIONAL)

Fitnessgeräte die mit Bluetooth Technologie ausgestattet sind, können mit kompatiblen Fitness Apps verbunden werden. Derzeit stehen die Programme "Kinomap" und „Zwift“ für iOS und Android zur Verfügung.



1. Laden Sie die gewünschte App auf ihr Mobilgerät
2. Registrieren Sie sich nach Vorgabe der jeweiligen App
3. Aktivieren Sie Bluetooth in den Einstellungen Ihres Mobilgeräts
4. Schalten Sie ihr Fitnessgerät ein
5. Öffnen Sie die entsprechende App
6. Wählen Sie Ihre Geräteart
7. Wählen Sie die Marke Ihres Fitnessgeräts aus
8. Wählen Sie das Model Ihres Fitnessgeräts aus
9. Verbinden Sie das Gerät über die App mit Ihrem Mobilgerä

FASSI



assistenza@greenfitspa.it
service@savage-sport.de