

Infiniti ST790 Elliptical Cross Trainer

COMPUTER INSTRUCTION MANUAL



Infiniti Entraîneur Elliptique ST790

GUIDE D'UTILISATION DU RÉCEPTEUR DE SURVEILLANCE DES EXERCICES



FRONT VIEW

INTRODUCTION

Your exercise machine is equipped with a programmable computer to help you track your progress and motivate you to reach your fitness goals. This computer provides various programs designed to help you achieve your fitness goals. Simply choose the program with which you would like to work, set the time limit and begin exercising.

NOTE

Always consult your physician before beginning any exercise program. If you are taking medication that may affect your heart rate, a physician's advice is absolutely essential.

FUNCTIONS AND OPERATIONS

TIME: This function displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Your computer will automatically count up from 0:00-99:59 in one second intervals. You may also program your computer to count down from a set value by using the "UP" and "DOWN" buttons. If you continue to exercise once the time has reached 0:00, the computer will begin counting at the programmed time setting. For example, if your time setting was 30 minutes and the computer has reached 0:00, it will stop tracking time after four seconds of inactivity and will continue once you begin exercising again.

SPEED: This function displays your workout speed in km/hr or miles/hr.

RPM: The actual RPM will be displayed on the screen when you are exercising.

DISTANCE: This function displays the cumulative distance traveled during each workout up to maximum of 99.9 km/miles. The distance will be displayed in hundredths of a km/mile until you reach 10 km/miles. Then the distance will be displayed in tenths of a km/mile.

CALORIES: At any given time, the computer will estimate the cumulative calories burned during your workout. The estimated number of calories burned recorded by your computer will be based on realistic expectations, However, your computer is not programmable for each individual, to include all the necessary variables in order to accurately monitor the actual number of calories burned.

AGE: Your computer is age-programmable from 16 to 99 years when you select Program 11 or Program 12. The default age is 25 years old.

WATT: Your computer will display the value of WATTS used.

PULSE: Your computer will display your pulse rate in beats per minute during your workout. After you have completed your workout, the computer displays your average heart rate for your entire exercise session.

KEY GUIDE

MODE: Push the MODE key to select the functions of TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES, AGE, TARGET HEART RATE and PULSE.

ENTER: Push the ENTER key to select the desired mode for exercising (in the STOP mode, press the ENTER button to input the TIME and AGE settings).

START/STOP: Push the START/STOP key to stop or start exercising. (By holding this button down for 2 seconds, the user can enter the initial mode and reset all values to 0. The monitor will turn off automatically after approx. 4.5 minutes of inactivity. ALL values will then be reset to 0.)

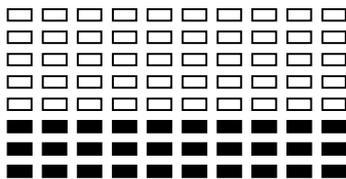
UP: Push the UP key to increase the values of the loading level for TIME and AGE.

DOWN: Push the DOWN key to decrease the values of the loading level for TIME and AGE.

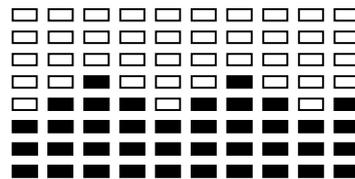
CAUTION: If the display appears blank or displays only a partial segment, please check if there is a problem. Please check whether the power supply is properly connected or not. If using a battery, please check to ensure that the electrical charge is sufficient. Please check whether the switch on the back of monitor is off or not. In making the conversion between km and miles, please turn the switch to the off position, and wait for about 20 seconds. The monitor will then change from km to miles, and vice-versa. Meanwhile, the monitor can reset itself.

THE PROGRAM GRAPHICS

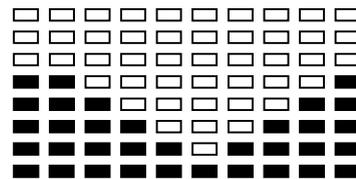
Program 1 (Manual)



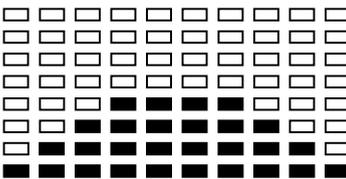
Program 2 (Rolling)



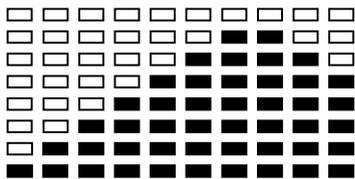
Program 3 (Valley)



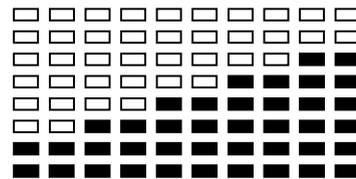
Program 4 (Hill)



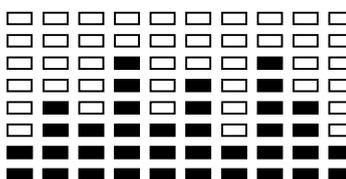
Program 5 (Ramp)



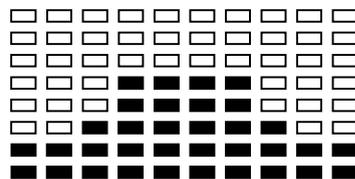
Program 6 (Stairs)



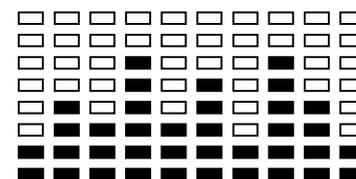
Program 7 (Random)



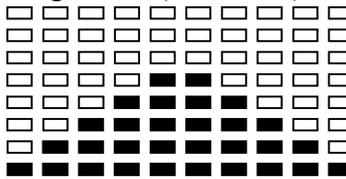
Program 8 (Plateau)



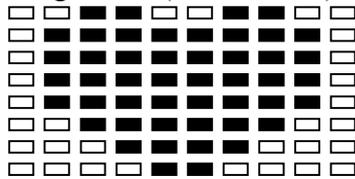
Program 9 (Intervals)



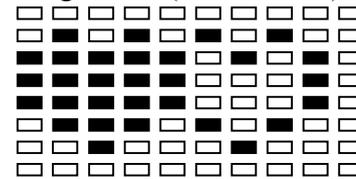
Program 10 (Mountain)



Program 11 (60% H.R.C.)



Program 12 (85% H.R.C.)



OPERATING INSTRUCTIONS

STEP 1

Press the START/STOP key and hold it down for 2 seconds to clear all previous dates.

STEP 2

Press the UP and DOWN buttons to select the desired HEART RATE program (Program 11 or Program 12)

STEP 3

Press the ENTER key to display the TIME mode. Press the UP and DOWN keys to input the TIME setting.

STEP 4

Press the ENTER key to display the AGE mode. Press the UP and DOWN keys to input the AGE setting.

STEP 5

Now you can begin to exercise.

HOW TO USE THE PROGRAM

PROGRAMS 1-10

STEP 1

Begin by pressing the START/STOP button and holding it down for more than 2 seconds. This will clear any other selected functions.

STEP 2

Next press the UP and DOWN buttons to scroll to the desired exercise program. Then press the ENTER key. The selected program will be displayed on the LCD window.

STEP 3

The TIME setting mode should be displayed. Press the UP and DOWN buttons to set the desired workout time.

STEP 4

Press the START button to begin exercising. (If you want to exit the Program, press the ENTER button again.) Once you begin exercising, your present workout interval will be flashing. You can also increase or decrease the resistance level for your workout by pressing the UP and DOWN buttons. To PULSE your exercising program, press the STOP button, then to begin again, press the START button.

PROGRAMS 11 AND 12

These unique programs allow the monitor to automatically adjust the resistance level for your workout according to your heart rate. Grasp the pulse rate grips and hold them firmly. If the current heart rate is greater than the target heart rate, the computer will decrease the workout resistance automatically. If your current heart rate is less than your target heart rate, the computer will increase your resistance level.

Program 11: 60% of max. heart rate. Formula: Max. heart rate = 220 - your age.

Program 12: 85% of max. heart rate. Formula: Max. heart rate = 220 - your age.

GRAPHIC LCD DISPLAY DESCRIPTION AND FUNCTION (SMALL WINDOW)

TIME

Press the MODE button until the arrow points to the TIME function. If the TIME is not set, it will count up in one-second intervals to 99.59.

To set the desired time press the ENTER button to enter the TIME setting function. Press the UP and DOWN buttons to select the desired workout time. Range-5:00 to 99:00. Press START to begin. After workout time has elapsed, the computer will make a beeping sound for 12 seconds. To stop the beeping sound, press any key.

SPEED

Press the MODE key until the arrow points to the SPEED function. Then your current speed will be displayed. The display value will be updated every 2-3 seconds.

DISTANCE

Press the MODE key until the arrow points to the DISTANCE function. The computer will count up in 0.1 km or miles. Once the display value reaches 999, it will reset to 0, and begin count again from 0.1.

RPM

Press the MODE key until the arrow points to the RPM function. The computer will display the value from 15 to 990.

CALORIE

Press the MODE key until the arrow points to the DISTANCE function. The computer will count up in 0.1 increments. After the display value reaches 999, it will reset to 0, and begin counting again from 0.1.

AGE

In the STOP mode, press the MODE key until the arrow points to the AGE function. It will default at 25 years old. Press the ENTER key to set the AGE value. Press the UP and DOWN buttons to input your age. The digits will be flashing. Press the ENTER key to move on to the next function or press the START key to begin exercising.

SCAN

The user must manually scan through all the functions once, before the computer automatically switches to the scan mode.

WATT

Press the MODE button until the arrow points to the PULSE function. The computer will display a value from 0.0 to 999.9.

PULSE

Press the MODE button until the arrow points to the PULSE function. This will display your current heartbeat in beats per minute. The PULSE rate will be displayed after 4 stable pulse signals have been detected. Each pulse signal will be accompanied by a flashing symbol. If there is no pulse input detected for more than 8 seconds, the computer will turn off the pulse circuit automatically. Then, press the START button to re-start the PULSE function.

GUIDE D'UTILISATION DU RÉCEPTEUR DE SURVEILLANCE DES EXERCICES BC-82010



VUE DE FACE

INTRODUCTION

Votre Entraîneur total s'accompagne d'un ordinateur programmable qui vous aidera noter vos progrès, et à vous motiver à atteindre vos objectifs en conditionnement physique. Cet ordinateur contient différents programmes conçus pour vous aider à atteindre vos objectifs en conditionnement physique. Choisissez tout simplement le programme qui vous plaît, établissez la limite du temps et commencez à faire des exercices.

NOTEZ BIEN

Consultez toujours votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Si vous prenez des médicaments qui pourraient modifier votre fréquence cardiaque, il est absolument essentiel d'obtenir les conseils d'un médecin.

MODES ET FONCTIONNEMENT

LE TEMPS ÉCOULÉ (TIME): Cette valeur montre le temps d'entraînement écoulé en minutes et en secondes. Votre ordinateur comptera automatiquement en allant de 0:00 jusqu'à 99:59 par intervalles de 1 seconde. Vous pourriez aussi programmer votre ordinateur pour compter à rebours à partir d'une valeur d'ajustement en vous servant des touches Augmenter (UP) et Baisser (Down). Si vous continuez à faire des exercices une fois que le temps écoulé atteint 0:00, l'ordinateur commencera à compter la valeur d'ajustement du temps programmé. Par exemple, si le temps est programmé à 30 minutes et l'ordinateur atteint 0:00, l'ordinateur s'arrêtera de compter le temps au bout de 4 secondes d'inactivité et recommencera une fois que vous recommencez à faire des exercices.

LA VITESSE (SPEED): Cet écran affiche la vitesse de votre entraînement en milles/hre ou km/hre.

TOURS/MINUTE (RPM): Les tours/minute actuels s'afficheront sur cet écran lorsque vous faites des exercices.

DISTANCE PARCOURUE (DISTANCE): Cet écran-ci affiche la distance parcourue cumulativement lors de chaque période d'entraînement, jusqu'à un maximum de 99,9 milles ou de 99,9 km. La distance parcourue s'affichera en centièmes de mille ou de km, jusqu'à ce que vous atteigniez 10 milles ou km. À partir de là, la distance s'affichera en dixièmes de mille ou de km.

CALORIES BRÛLÉES (CALORIES): Votre ordinateur estimera les calories brûlées cumulativement à un moment donné au cours de votre période d'entraînement. Votre ordinateur se base sur des attentes réelles en estimant la dépense de calories. Toutefois, votre ordinateur n'est pas programmable au gré de chaque individu, car il ne pourrait pas tenir compte de toutes les variables nécessaires pour surveiller avec précision la quantité réelle de calories brûlées.

ÂGE (AGE): Votre ordinateur est programmable selon l'âge de l'utilisateur en allant de 16 à 99 ans, lorsque vous choisissez les programmes 11 et 12. L'âge par défaut est de 25 ans.

WATTS (WATT): Votre ordinateur affiche la valeur des watts.

POULS (PULSE): Votre ordinateur affiche la fréquence du pouls de l'utilisateur en battements par minute tout au long de votre période d'entraînement. Après la période d'entraînement, votre ordinateur affiche la fréquence cardiaque moyenne notée au cours de toute la période d'entraînement.

GUIDE DES TOUCHES

MODE: Appuyez sur cette touche afin de sélectionner les fonctions du Temps écoulé, de la vitesse, de la distance parcourue, des calories brûlées, de l'âge, de la fréquence cardiaque visée et du pouls.

ENTRER (ENTER): Appuyez sur cette touche afin de sélectionner le mode désiré pour faire des exercices (lorsque l'ordinateur se trouve en mode Arrêter (STOP), appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin d'ajuster la valeur du temps écoulé ainsi que celle de l'âge).

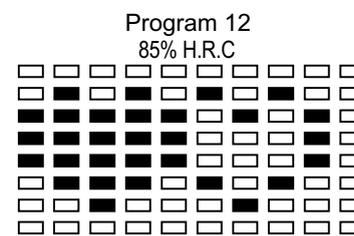
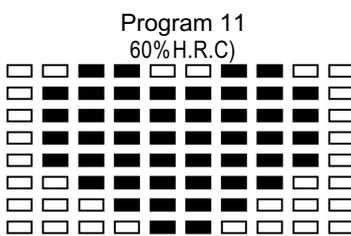
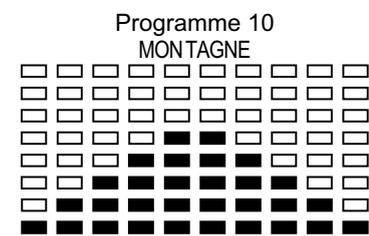
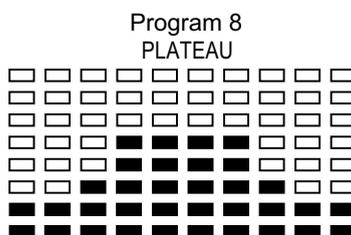
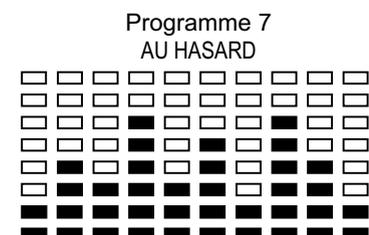
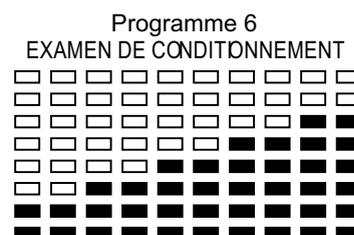
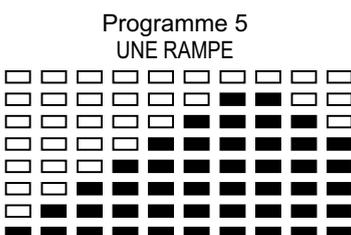
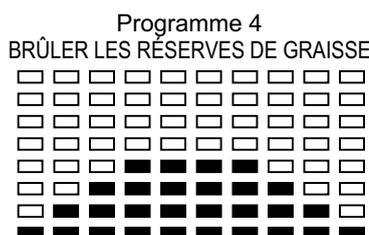
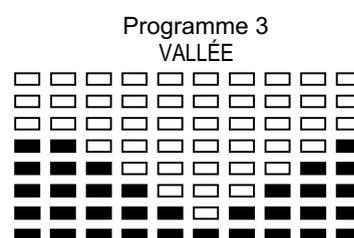
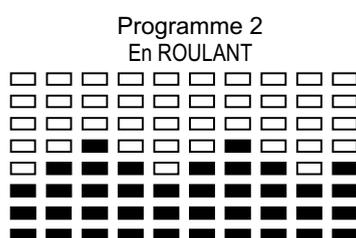
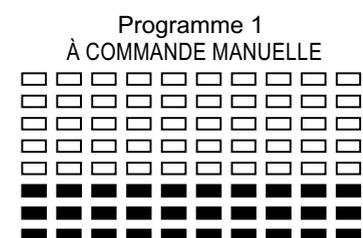
DÉMARRER/ARRÊTER (START/STOP): Appuyez sur cette touche afin de commencer à faire des exercices ou afin de vous arrêter à faire des exercices. (En appuyant sur cette touche pendant 2 secondes, l'utilisateur peut entrer le mode d'initialisation et remettre toutes les valeurs à 0. Le récepteur s'éteindra automatiquement au bout d'environ 4,5 minutes d'inactivité. À ce moment-là, toutes les valeurs se remettront à 0.)

AUGMENTER (UP): Appuyez sur cette touche afin d'augmenter la valeur du niveau de résistance pour ce qui est du temps écoulé et de l'âge.

BAISSER (DOWN): Appuyez sur cette touche afin de baisser la valeur du niveau de résistance pour ce qui est du temps écoulé et de l'âge.

AVERTISSEMENT (CAUTION): Si l'écran n'affiche rien, ou s'il n'affiche qu'un segment partiel, veuillez le vérifier. Veuillez vérifier si la source d'énergie alimente le récepteur correctement. Si vous vous servez de piles, veuillez vérifier que la source d'énergie est assez forte. Veuillez vérifier si l'interrupteur installé sur le dos du récepteur est allumé ou éteint. Afin d'effectuer la conversion entre km et milles, veuillez éteindre le récepteur et ne le rallumez pas pendant 20 secondes. Entre-temps, le récepteur se remettra par défaut.

LES GRAPHIQUES DES PROGRAMMES



MODE D'EMPLOI POUR ASSURER LE BON FONCTIONNEMENT

Deuxième étape. Appuyez sur les touches Augmenter (UP) et Baisser (DOWN) afin de sélectionner le programme de fréquence cardiaque désiré (disponible pour les programmes 11 et 12).

Troisième étape. Appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin de sélectionner le mode du Temps écoulé. Appuyez sur les touches Augmenter (UP) et Baisser (DOWN) afin d'entrer la valeur d'ajustement du Temps écoulé.

Quatrième étape. Appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin de sélectionner le mode Âge (AGE). Appuyez sur Augmenter (UP) et Baisser (DOWN) afin d'entrer la valeur de l'âge.

Cinquième étape. Maintenant, vous pouvez commencer à faire des exercices.

COMMENT VOUS SERVIR DU PROGRAMME

LES PROGRAMMES 1 À 10

Première étape

Commencez en appuyant sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) pendant plus de 2 secondes. Cette action annulera toute autre fonction sélectionnée.

Deuxième étape

Ensuite, appuyez sur les touches Augmenter (UP) et Baisser (DOWN) afin de faire défiler le texte affiché jusqu'au programme d'exercices désiré. Puis, appuyez sur la touche Entrer (ENTER). Le programme choisi s'affichera sur l'écran de cristaux à liquides.

Troisième étape

Le mode de réglage du Temps écoulé (TIME) devrait s'afficher. Appuyez sur les touches Augmenter (UP) et Baisser (DOWN) afin de sélectionner le temps désiré pour la période d'entraînement.

Quatrième étape

Appuyez sur la touche Démarrer (START) afin de pouvoir commencer à faire des exercices. (Si vous voulez quitter le Programme, appuyez sur la touche Entrer (ENTER).) Une fois que vous commencez à faire des exercices, l'intervalle de la période d'entraînement actuelle clignotera. Vous pouvez aussi augmenter le niveau de résistance ou le baisser pour la durée de la période d'entraînement, en appuyant sur les touches Augmenter (UP) et Baisser (DOWN). Afin de mettre votre programme d'exercices en pulsation (PULSE), appuyez sur la touche Arrêter (STOP), ensuite afin de redémarrer le programme, appuyez sur la touche Démarrer (START).

LES PROGRAMMES 11 ET 12

Ces programmes spéciaux permettent au récepteur d'ajuster automatiquement le niveau de résistance pour la période d'entraînement selon votre fréquence cardiaque. Saisissez les poignées de la fréquence du pouls, et tenez-les fermement. Si votre fréquence cardiaque réelle est plus élevée que la fréquence cardiaque visée, l'ordinateur baissera automatiquement le niveau de résistance pour la durée de la période d'entraînement. Si votre fréquence cardiaque actuelle est moins élevée que la fréquence cardiaque visée, l'ordinateur augmentera le niveau de résistance.

Pour le Programme 11: vous travaillerez à 60 % de la fréquence cardiaque maximum. Dans ce cas-ci, faites le calcul suivant : la fréquence cardiaque maximum = 220 - votre âge.

Pour le Programme 12: vous travaillerez à 85 % de la fréquence cardiaque maximum. Dans ce cas-ci, faites le calcul suivant : la fréquence cardiaque maximum = 220 - votre âge.

LA DESCRIPTION ET LA FONCTION DE L'ÉCRAN GRAPHIQUE À CRISTAUX LIQUIDES (LA PETITE FENÊTRE)

LE TEMPS ÉCOULÉ (TIME)

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la fonction du Temps écoulé (TIME). Si vous n'avez pas réglé le Temps écoulé (TIME), il comptera jusqu'à 99,59 par intervalles de 1 seconde.

Afin de sélectionner le temps désiré :

Première étape

Appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin d'entrer la fonction de réglage du Temps écoulé (TIME).

Appuyez sur les touches Augmenter (UP) et Baisser (DOWN) afin de sélectionner le temps désiré pour la période d'entraînement. La gamme s'étend de 5:00 minutes jusqu'à 99:00 minutes.

Deuxième étape

Appuyez sur la touche Démarrer (START) afin de commencer à faire les exercices. Après que le temps à consacrer à la période d'entraînement s'écoule, l'ordinateur fera entendre des bips pendant 12 secondes.

Afin d'arrêter les bips, appuyez sur n'importe quelle touche.

LA VITESSE (SPEED)

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la Vitesse (SPEED). C'est alors que l'écran affichera votre vitesse actuelle. La valeur affichée sera mise à jour toutes les 2 ou 3 secondes.

LA DISTANCE PARCOURUE (DISTANCE):

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la fonction de la Distance parcourue (DISTANCE). L'ordinateur comptera la distance parcourue en intervalles de 0,1 km ou de 0,1 milles. Une fois que la valeur affichée atteint 999, elle se remettra à 0, et l'ordinateur commencera de nouveau à compter à partir de 0,1.

TOURS/MINUTES (RPM):

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la fonction des Tours/minute (RPM). C'est alors que l'ordinateur affichera une valeur allant de 15 à 990.

CALORIES BRÛLÉES (CALORIE)

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la fonction des Calories brûlées (CALORIE). C'est alors que l'ordinateur comptera jusqu'à 999, par intervalles de 0,1. Après avoir atteint 999, il se remettra à 0, et commencera de nouveau à compter à partir de 0,1..

ÂGE (AGE)

Lorsque l'ordinateur est réglé au mode Arrêter (STOP), appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la fonction de l'Âge (AGE). Par défaut, cette fonction se remettra à 25.

Première étape

Appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin d'entrer la fonction de l'Âge (AGE).

Appuyez sur les touches Augmenter (UP) et Baisser (DOWN) afin d'entrer votre âge. C'est alors que le chiffre clignotera.

Appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin d'appeler une autre fonction, ou appuyez sur la touche Démarrer (START) afin de pouvoir commencer à faire des exercices.

LE BALAYAGE (SCAN)

L'utilisateur devra balayer manuellement toutes les fonctions au moins une fois avant que l'ordinateur puisse se mettre automatiquement au mode du Balayage (SCAN).

WATTS (WATT)

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la fonction des Watts (WATT). L'ordinateur affichera alors une valeur allant de 0,0 jusqu'à 999,9.

POULS (PULSE)

Appuyez sur la touche MODE jusqu'à ce que la flèche indique la fonction Pouls (PULSE). C'est alors que l'écran affichera votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute. La fréquence du pouls (PULSE) s'affichera après que 4 battements de pouls seront détectés. Chaque battement du pouls s'accompagnera du symbole d'un flash. Si aucun signal des battements du pouls n'est détecté pendant plus de 8 secondes, l'ordinateur éteindra automatiquement le circuit du pouls. Appuyez sur la touche Démarrer (START) afin de faire redémarrer la fonction du pouls.

