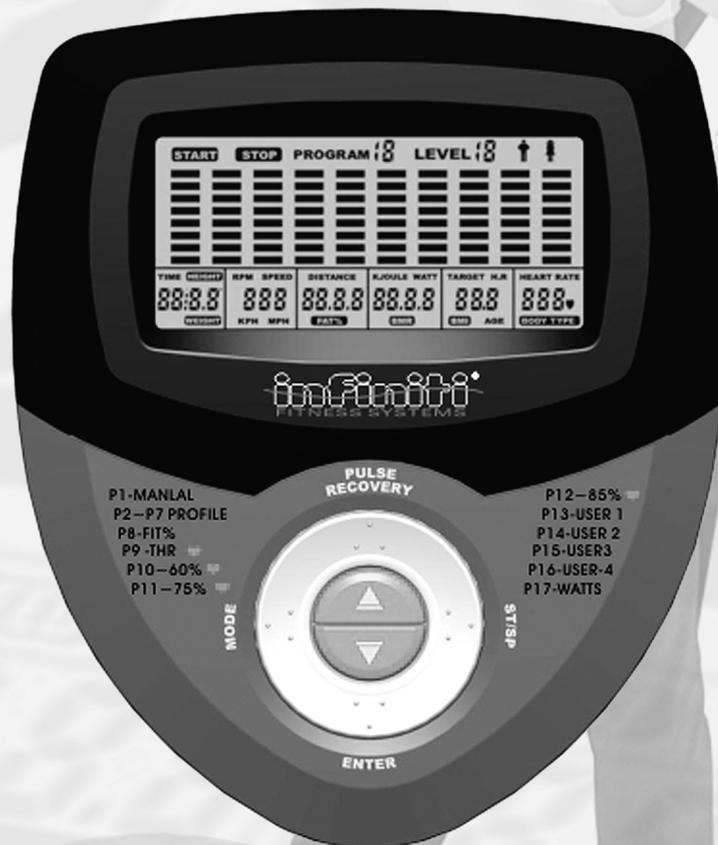


Infiniti ST890 Elliptical Cross Trainer

COMPUTER INSTRUCTION MANUAL



Infiniti Entraîneur Elliptique ST890

GUIDE D'UTILISATION DU RÉCEPTEUR DE
SURVEILLANCE DES EXERCICES

Owner's Manual of BC-281171 Monitor for Elliptical Trainers



The monitor pictured above is designed for elliptical trainers and contains the following categories:

- Key Functions
 - About Displays
 - Operating Ranges
 - Things You Should Know Before Exercising
 - Operating Instructions
- *Key Functions*

There are a total of 6 keys, including START/STOP, ENTER, MODE, UP, DOWN and RECOVERY. **START/STOP:** Starts or stops the selected program, and resets the monitor when pressed and held down for 2 seconds.

ENTER: Selects the functions from among the following: PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE, and 10 columns. The functions selected will flash. Please note that not all the functions can be selected in every program, according to the type of program.

MODE: Changes the displays of the values between RPM or SPEED, and KJOULE/CAL or WATT. The values of RPM and WATT are displayed simultaneously, or the values of SPEED and KJOULE/CAL are displayed by pressing them.

UP (▲): Selects or increases the values of PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE and 10 columns.

DOWN (▼): Selects or decreases the values of PROGRAMS, GENDER, TIME, HEIGHT, WEIGHT, DISTANCE, WATT, TARGET HEART RATE, AGE and 10 columns.

RECOVERY: Starts the function of PULSE RECOVERY.

- *About Display*

START: Indicates that the program selected has started.

START

STOP: Indicates that the program selected has stopped. Also, users are free to change the programs and the values of functions applied.

STOP

PROGRAM : Indicates the programs selected from PROGRAM 1 to PROGRAM 15 (or 17).

PROGRAM 18

LEVEL: Indicates the level of loading selected from LEVEL 1 to LEVEL 16.

LEVEL 18

GENDER: Indicates the gender (Male or Female) selected.



TIME/HEIGHT/WEIGHT DISPLAY: Indicates only 1 value of TIME, HEIGHT, or WEIGHT displayed, depending on the program selected.



RPM/SPEED/KMH (MPH) DISPLAY: Indicates only 1 value of RPM, SPEED, or KMH (MPH) displayed, depending on the program selected.



DISTANCE/FAT% DISPLAY: Indicates only 1 value of DISTANCE or FAT% displayed, depending on the program selected.



CAL/WATT/BMR DISPLAY: Indicates only 1 value of CAL, WATT, or BMR displayed, depending on the program selected.



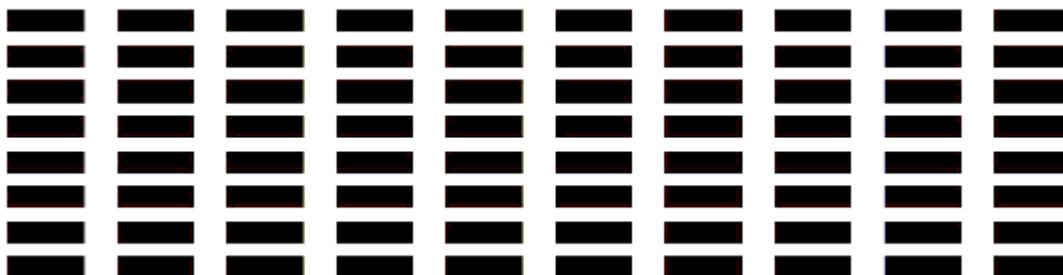
TARGET H.R./BMI/AGE Display: Indicates only 1 value of TARGET HEART RATE, BMI, or AGE displayed, depending on the program selected.



HEART RATE/BODY TYPE DISPLAY: Indicates only 1 value of HEART RATE or BODY TYPE displayed, depending on the program selected.



LOADING PROFILES: There are 10 columns of loading bars, and 8 bars in each column. Each column represents a 3-minute workout (without changing the TIME value), and each bar represents 2 levels of loading.



- Operating Ranges

Values	Range (Count up)	Count down	Preset	Increment (increasing or decreasing value)
PROGRAM	1 ~ 17	17 ~ 1	1	1
LEVEL	1 ~ 16	16 ~ 1	N/A	1
GENDER	Male, Female	N/A	Male	N/A
TIME	0:00 ~ 99:59	99:00 ~ 5:00	0:00	1:00
HEIGHT (cm)	110.0 ~ 199.5	199.5 ~ 110.0	175.0	0.5
WEIGHT (kg)	10.0 ~ 199.8	199.8 ~ 10.0	70.0	0.2
DISTANCE	0.0 ~ 999.0	999.0 ~ 1.0	0.0	1.0
WATT	30 ~ 300	300 ~ 30	100	10
TARGET H.R.	60 ~ 220	220 ~ 60	90	1
AGE	10 ~ 99	99 ~ 10	30	1

- *Things You Should Know Before Exercising*

The values calculated or measured by the computer are for the purpose of exercising only, **not for medical purposes.**

The Variables May Need To Be Changed In The Programs:

Programs	Variables
P1 ~ P7	TIME, DISTANCE, AGE
P8	GENDER, HEIGHT, WEIGHT, AGE
P9	TIME, DISTANCE, TARGET H.R.
P10 ~ P12	TIME, DISTANCE, AGE
P13 ~ P16	TIME, DISTANCE, AGE, 10 Intervals
P17	TIME, DISTANCE, WATT, AGE

Please note that only 1 value of TIME or DISTANCE can be adjusted. Both adjustments cannot be made at the same time. For example, the value of DISTANCE is “0.0” while the value of TIME is adjusted to be any number except “00:00”.

- **PROGRAM SELECTION:**

There are 17 programs with 1 Recovery including 1 Manual Program, 6 Preset Programs, 1 Body Fat Program, 4 Heart Rate Control Programs, 4 User Setting Programs, 1 Speed Independent Program, and 1 Pulse Recovery Measurement Program.

- **Body Types:**

There are 9 body types categorized according to the calculated FAT%. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.

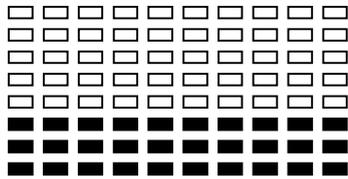
BMR: Basal Metabolism Ratio

BMI: Body Mass Index

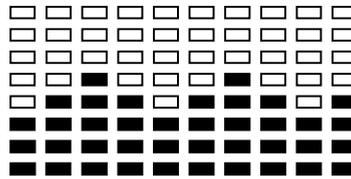
● **PROGRAM GRAPH:**

Each graph shown displays the profile of the loading in each interval (column). With the value of TIME counting up, each interval is 3 minutes long, such that all the columns together make up 30 minutes. With the value of TIME counting down, each interval is the value of setup TIME divided by 10. For example, if the time value is setup to take 40 minutes, each interval will be 40 minutes divided by 10 intervals ($40 \div 10 = 4$). Thus, each interval will be 4 minutes long. The following graphs show all the profiles displayed by the monitor.

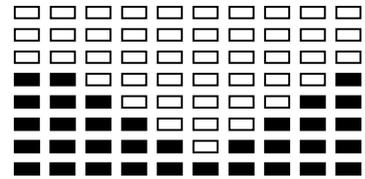
Program 1 (Manual)



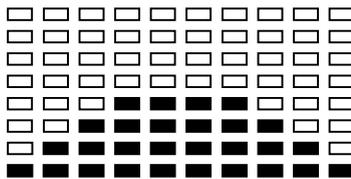
Program 2 (Rolling)



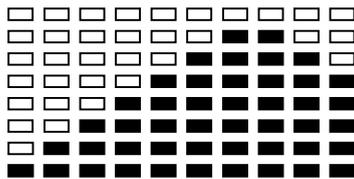
Program 3 (Valley)



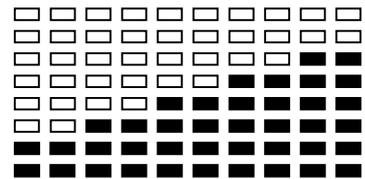
Program 4 (Hill)



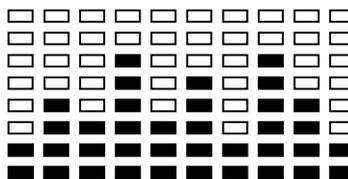
Program 5 (Ramp)



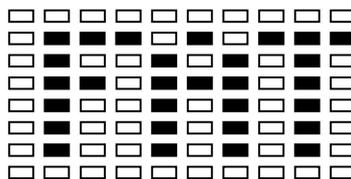
Program 6 (Mountain)



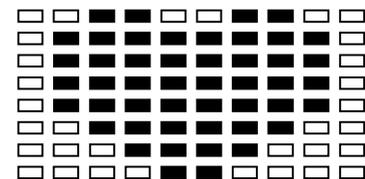
Program 7 (Random)



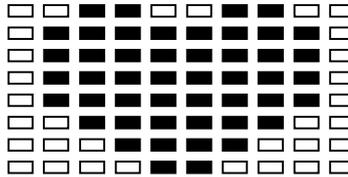
Program 8 (Body Fat)



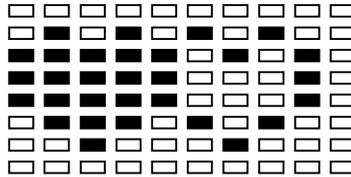
Program 9 (Target H.R.)



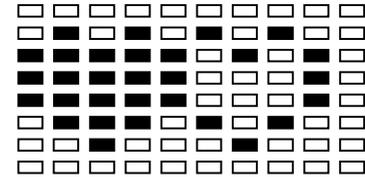
Program 10 (60% H.R.C.)



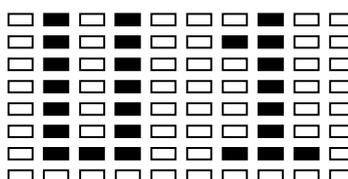
Program 11 (75% H.R.C.)



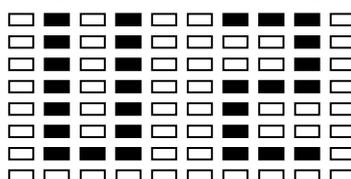
Program 12 (85% H.R.C.)



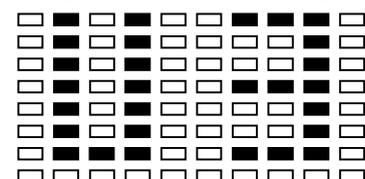
Program 13 (User Setting)



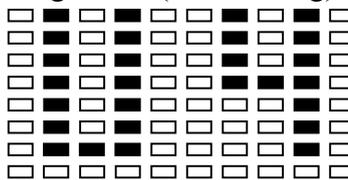
Program 14 (User Setting)



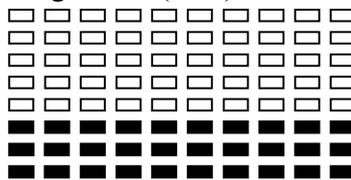
Program 15 (User Setting)



Program 16 (User Setting)



Program 17 (watt)



● OPERATING INSTRUCTIONS

Exercising With a Specific Goal:

TIME Control: Sets up a period of time during which you will exercise (except in Program 8).

DISTANCE Control: Sets up a certain distance which you will cover while exercising (except in Program 8).

BODY FAT Control: Computer designs various programs for different sizes of people with different body fat ratios.

WATT Control: Controls the consumption of the desired level of WATTS by the various body types.

Heart Rate Control: Keeps users exercising under safe conditions with regard to heart-beats/minute.

Pulse Rate:

The set of heart rate detectors includes 2 sensors, one on each side. Each sensor contains 2 metal parts. The correct way to detect Pulse Rate is to hold both metal parts gently in each hand. As the computer picks up the readable signals, the heart rate indicator on the HEART RATE/BODY TYPE Display will flash.

MANUAL PROGRAM:

PROGRAM 1 is a manual program. Press “ENTER” key to select TIME, DISTANCE, and AGE. Then, press the ▲ or ▼ keys to adjust the values. The default level of loading is 6. After pressing the “START/STOP” key to begin exercising, please also switch on the heart rate detector, and adjust it appropriately. Users may exercise at any desire level (by pressing the ▲ or ▼ keys during the workout) with any period of time or any distance selected. After the AGE is entered into the computer, it may suggest a target heart rate at which the user should exercise. The suggested heart rate is 85% (220 age). So, if the heart rate detected is equal to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. **Please note that when HEART RATE flashes, it constitutes a warning for the user to slow down or lower the level of loading.**

PRESET PROGRAMS:

PROGRAM 2 to PROGRAM 7 are the preset programs. Press “ENTER” key to select TIME, DISTANCE and AGE. Then, press the ▲ or ▼ keys to adjust the values. Users may exercise at various levels of loading and at various intervals as the profiles show. After pressing the “START/STOP” key to exercise, please also switch on the heart rate detector, and adjust it appropriately. Users may also exercise at any desire level (by pressing the ▲ or ▼ keys during the workout) with a period of time or a certain distance. As the AGE is entered into the computer, it may suggest a target heart rate at which the user should exercise. The suggested heart rate is 85% (220 age). Thus, if the heart rate detected is equal to or greater than the TARGET H.R., the value of HEART RATE will keep flashing. **Please note that when the HEART RATE flashes, it constitutes a warning for the user to slow down or lower the level of loading.**

BODY FAT PROGRAM:

Program 8 is a special program designed to calculate users' body fat ratio and to design a specific loading profile for users. With 9 different body types, the computer can generate 9 different profiles for each body type. Press the “ENTER” key to select GENDER, HEIGHT, WEIGHT and AGE. Then, press the ▲ or ▼ keys to adjust the values. After pressing the “START/STOP” key to calculate body fat, please also switch on the heart rate detector, as appropriate. If the detector cannot pick up any signals, an error message “E3” will appear on the profile display. If that error message appears, press the “START/STOP” key to calculate body fat again. Then, the calculation values of FAT%, BMR, BMI, BODY TYPE and a designed profile will be displayed after a few seconds. Press the “START/STOP” key to begin exercising again. The profile shown in the display is specially designed for your body type.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS:

Program 9 to Program 12 are the Heart Rate Control Programs. In program 9, press the “Enter” key to select TIME, DISTANCE and TARGET H.R. Users may set up a target heart rate at which they desire to exercise over a selected period of time or over a certain distance. In Program 10 to Program 12, press the “Enter” key to select TIME, DISTANCE and AGE. Then, press the ▲ or ▼ key to adjust the values. Users may exercise over a selected period of time or over a certain distance with 60% Max Heart Rate in Program 10, 75% Max Heart Rate in Program 11, and 85% Max Heart Rate in Program 12. After pressing the “START/STOP” key to begin exercising, please also switch on the heart rate detector, and adjust it appropriately. In these programs, the computer will adjust the level of loading according to the heart rate detected. For example, the level of loading may increase if the heart rate detected is lower than the TARGET H.R. Also, the level of loading may decrease if the heart rate detected is higher than the TARGET H.R. As a result, the user's heart rate will be adjusted close to the TARGET H.R. in the range between TARGET H.R. - 5 and TARGET H.R. + 5.

User Setting Programs:

Program 13 to Program 16 are the user-setting programs. Users are free to edit the values in the order of TIME, DISTANCE, AGE and the level of loading in 10 intervals. The values and profiles will be stored in the memory after setup. After pressing the “START/STOP” key to begin exercising, please also switch on the heart rate detector, and adjust it appropriately. Users may also change the ongoing loading in each interval by pressing the ▲ or ▼ keys, which will not change the level of loading stored in the memory. After the age is entered into the computer, it may suggest a target heart rate at which the user should exercise. The suggested heart rate is 85% (220 - age). Thus, if the heart rate detected is equal to or greater than the TARGET H.R., the HEART RATE value will keep flashing. **Please note that when the HEART RATE value is flashing, it constitutes a warning for the user to slow down or lower the level of loading.**

Speed Independent Program:

Program 17 is a Speed Independent Program. Press the “ENTER” key to select the values of TIME, DISTANCE, WATT and AGE. Then, press the ▲ or ▼ keys to adjust the values. After pressing the “START/STOP” key to begin exercising, please also switch on the heart rate detector, at the appropriate level. During the workout, the level of loading cannot be adjusted. In this program, the computer will adjust the level of loading according to the value of the WATT selected. For example, the level of loading may increase if the speed is too slow. Also, the level of loading may decrease if the speed is too fast. As a result, the calculated value of WATT will be close to the WATT value selected by the user. When the age is entered into the computer, it may suggest a target heart rate at which the user should exercise. The suggested heart rate is 85% (220 - age). Thus, if the heart rate detected is equal to or greater than the TARGET H.R., the HEART RATE value will keep flashing. **Please note that when the HEART RATE value flashes, it constitutes a warning for the user to slow down or lower the level of loading.**

Pulse Recovery:

This function checks the condition of pulse recovery on a scale of 1.0 to 6.0, where 1.0 indicates the best level of recovery, and 6.0 indicates the worst level of recovery. Between the two ends of the scale, the rating increases or decreases by increments of 0.1. In order to obtain a correct reading, users must test their pulse rate immediately following the workout, by pressing the “RECOVERY” key and then stopping their exercise program. After the key is pressed, please also switch on the heart rate detector, and adjust it appropriately. The test will last for 1 minute, and the test results will be displayed on the screen.

GUIDE D'UTILISATION DU RÉCEPTEUR DE SURVEILLANCE BC-281171 ACCOMPAGNANT LES ENTRAÎNEURS ELLIPTIQUES PROGRAMMABLES



Le récepteur présenté dans l'image ci-dessus a été conçu pour accompagner les entraîneurs elliptiques programmables. Ce guide d'utilisation décrit ce récepteur-là et contient les catégories suivantes :

- Les fonctions des touches;
- Au sujet des messages affichés;
- Les gammes de fonctionnement;
- Les faits importants que vous devriez savoir avant de commencer à faire des exercices; et
- Les instructions relatives au fonctionnement.

● Les fonctions des touches

Il y a 6 touches en tout, dont les touches Démarrer/Arrêter (START/STOP), Entrer (ENTER), MODE, Augmenter (UP), Baisser (DOWN) et Récupération (RECOVERY).

Démarrer/Arrêter (START/STOP): Cette touche fait démarrer ou arrête le programme sélectionné, et remet le récepteur au début lorsque vous appuyez dessus pendant 2 secondes.

Entrer (ENTER): Cette touche sélectionne une des fonctions suivantes : les Programmes (PROGRAMS), le Sexe (GENDER), le Temps écoulé (TIME), la Taille (HEIGHT), le Poids (WEIGHT), la Distance parcourue (DISTANCE), les Watts utilisés (WATT), la Fréquence cardiaque visée (TARGET HEART RATE), l'Âge (AGE), et 10 colonnes. Une fois sélectionnées, les fonctions clignoteront. Veuillez noter que vous ne pouvez pas sélectionner toutes les fonctions dans tous les programmes, cela dépend du type de programme.

MODE : Cette touche modifie l'affichage des valeurs entre les Tours/minute (RPM) et la Vitesse (SPEED), et entre les Kilojoules/les Calories brûlées (KJOULE/CAL) et les Watts utilisés (WATT). Le récepteur affiche les valeurs des Tours/minute (RPM) et des Watts utilisés (WATT) simultanément, et vous pouvez afficher les valeurs de la Vitesse (SPEED) et des Kilojoules/des Calories brûlées (KJOULE/CAL) en appuyant sur ces touches.

Augmenter (UP) (▲): Cette touche sélectionne ou augmente la valeur des Programmes (PROGRAMS), du Sexe (GENDER), du Temps écoulé (TIME), de la Taille (HEIGHT), du Poids (WEIGHT), de la Distance parcourue (DISTANCE), des Watts utilisés (WATT), de la Fréquence cardiaque visée (TARGET HEART RATE), de l'Âge (AGE) et des 10 colonnes.

Baisser (DOWN) (▼): Cette touche sélectionne ou baisse la valeur des Programmes (PROGRAMS), du Sexe (GENDER), du Temps écoulé (TIME), de la Taille (HEIGHT), du Poids (WEIGHT), de la Distance parcourue (DISTANCE), des Watts utilisés (WATT), de la Fréquence cardiaque visée (TARGET HEART RATE), de l'Âge (AGE) et des 10 colonnes.

Récupération (RECOVERY) : Cette touche fait démarrer la fonction de la Récupération du pouls (PULSE RECOVERY).

- **Au sujet des messages affichés :**

Démarrer (START) : Ce message indique que le programme sélectionné a démarré.

START

Arrêter (STOP) : Ce message indique que le programme sélectionné s'est arrêté. De plus, à leur gré, les utilisateurs peuvent modifier les programmes ainsi que la valeur des fonctions sélectionnées.

STOP

Programme (PROGRAM) : Ce message indique le programme sélectionné entre le Programme 1 et le Programme 15 (ou le Programme 17).

PROGRAM 18

Niveau (LEVEL) : Ce message indique le niveau de la charge sélectionné à partir du Premier niveau en allant jusqu'au Niveau 16..

LEVEL 18

Sexe (GENDER) : Ce message indique le sexe (mâle ou femelle) sélectionné.

♂ ♀

L'affichage du Temps écoulé/de la Taille/du Poids (TIME/HEIGHT/WEIGHT) : Ce message indique seulement 1 valeur pour le Temps écoulé, la Taille, ou le Poids sélectionné, selon le programme sélectionné.

TIME **HIGHT**
 00:00"
 00:0.0"
WIGHT

L'affichage des Tours/minute/de la Vitesse/des km/hre (des miles/hre) (RPM/SPEED/KMH (MPH)) : Ce message indique seulement 1 valeur pour les Tours/minute, la Vitesse, ou les km/hre (les miles/hre) affichés, selon le programme sélectionné.

RPM SPEED
 000
KM/H MPH

L'affichage de la Distance parcourue/du Pourcentage des réserves de graisse brûlées (DISTANCE/FAT%) : Ce message indique seulement 1 valeur de la Distance parcourue ou du Pourcentage des réserves de graisse brûlées, selon le programme sélectionné.

DISTANCE
 00:00"
FAT%

L'affichage des Calories brûlées/des Watts utilisés/du Taux de métabolisme basal (CAL/WATT/BMR) : Ce message indique seulement 1 valeur pour les Calories brûlées, les Watts utilisés ou le Taux de métabolisme basal affichés, selon le programme sélectionné.

CAL WATT
 00:00"
BMR

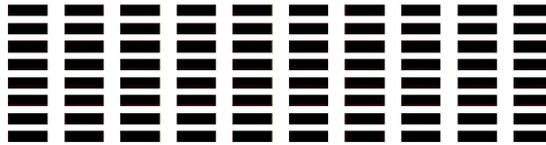
L'affichage de la Fréquence cardiaque visée/de l'Indice de masse corporelle/de l'Âge (TARGET HR/BMI/AGE) : Ce message indique seulement 1 valeur pour la Fréquence cardiaque visée, pour l'Indice de masse corporelle et pour l'Âge, selon le programme sélectionné.

TARGET H.R
 000
BMI AGE

L'affichage de la Fréquence cardiaque/du Type corporel (HEART RATE/BODY TYPE) : Ce message indique seulement 1 valeur pour la Fréquence cardiaque ou pour le Type corporel affiché, selon le programme sélectionné.

HEART RATE
 000
BODY TYPE

Les Profils indiquant la Charge (LOADING) : Il y a 10 colonnes horizontales de barres indiquant la charge, et 8 barres rangées verticalement dans chaque colonne. Chaque colonne représente un programme d'exercices de 3 minutes (sans changer la valeur du Temps écoulé), et chaque barre représente 2 niveaux de la charge.



• **Les gammes de fonctionnement :**

Valeurs	Gamme (Comptage)	Comptage à rebours	Pré-réglage	Incrément (valeur croissante ou décroissante)
PROGRAMME	1 à 17	17 à 1	1	1
MÂLE	1 à 16	16 à 1	Ne s'applique pas	1
SEXE	Mâle, Femelle	Ne s'applique pas	Mâle	Ne s'applique pas
TEMPS ÉCOULÉ	0:00 à 99:59	99:00 à 5:00	0:00	1:00
TAILLE (cm)	110.0 à 199.5	199.5 à 110.0	175.0	0.5
POIDS (kg)	10.0 à 199.8	199.8 à 10.0	70.0	0.2
DISTANCE PARCOURUE	0.0 à 999.0	999.0 à 1.0	0.0	1.0
WATTS UTILISÉS	30 à 300	300 à 30	100	10
FRÉQUENCE CARDIAQUE VISÉE	60 à 220	220 à 60	90	1
ÂGE	10 à 99	99 à 10	30	1

• **Les faits importants que vous devriez savoir avant de faire des exercices :**

Les valeurs calculées ou mesurées par l'ordinateur sont prises aux fins des exercices à faire, **et non pas à des fins médicales**. Les variables que vous devriez peut-être modifier dans les programmes :

Programmes	Variables
P1 à P7	Le Temps écoulé, la Distance parcourue, l'Âge
P8	Le Sexe, la Taille, le Poids, l'Âge
P9	Le Temps écoulé, la Distance parcourue, la Fréquence cardiaque visée
P10 à P12	Le Temps écoulé, la Distance parcourue, l'Âge
P13 à P16	Le Temps écoulé, la Distance parcourue, l'Âge, 10 intervalles
P17	Le Temps écoulé, la Distance parcourue, les Watts utilisés, l'Âge

Veuillez noter que vous ne pouvez modifier qu'une valeur du Temps écoulé ou de la Distance parcourue à la fois. Vous ne pouvez pas modifier les 2 valeurs en même temps. Par exemple, la valeur de la Distance parcourue est 0,0, tandis que vous pouvez régler la valeur du Temps écoulé à n'importe quel chiffre sauf 00:00.

• **La sélection des programmes :**

Il y a 17 programmes et 1 programme de Récupération en tout, dont 1 programme à commande manuelle, 6 programmes pré-réglés, 1 programme qui vise les réserves de graisse, 4 programmes qui visent le contrôle de la fréquence cardiaque, 4 programmes réglables selon l'utilisateur, 1 programme qui ne tient pas compte de la vitesse, et 1 programme qui mesure la récupération du pouls.

• **Les types corporels :**

Il y a 9 types corporels, catégorisés selon le Pourcentage des réserves de graisse brûlées calculé (FAT%). Le premier type a de 5 % à 9 % de réserves de graisse. Le deuxième type a de 10 % à 14 %. Le troisième type a de 15 % à 19 %. Le quatrième type a de 20 % à 24 %. Le cinquième type a de 25 % à 29 %. Le sixième type a de 30 % à 34 %. Le septième type a de 35 % à 39 %. Le huitième type a de 40 % à 44 %. Et le neuvième type a de 45 % à 50 %.

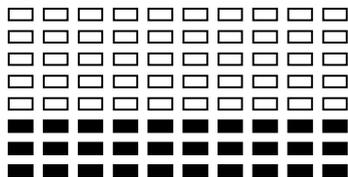
BMR: Le taux de métabolisme basal

BMI: Indice de masse corporelle

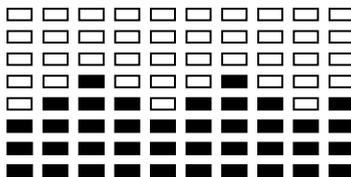
● **Les graphiques des programmes :**

Chaque graphique affiché montre le profil de la charge dans chaque intervalle (et dans chaque colonne). Si vous réglez le comptage de la valeur du Temps écoulé pour compter selon l'ordre croissant, chaque intervalle durera 3 minutes, de façon à ce que toutes les colonnes ensemble dureront 30 minutes. Et si vous réglez le comptage de la valeur du Temps écoulé pour compter à rebours, chaque intervalle égalera la valeur d'ajustement du Temps écoulé, divisée par 10. Par exemple, si vous réglez la valeur du temps à 40 minutes, chaque intervalle prendra 40 minutes divisées par 10 intervalles ($40 \div 10 = 4$). Ainsi, chaque intervalle durera 4 minutes. Les graphiques suivants montrent tous les profils affichés par le récepteur.

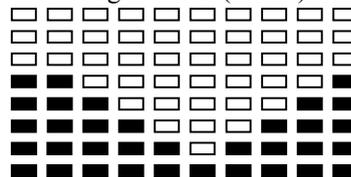
Programme 1 (à commande manuelle)



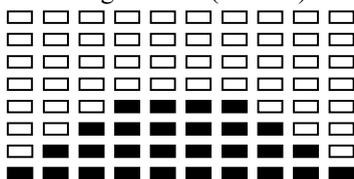
Programme 2 (Pôles)



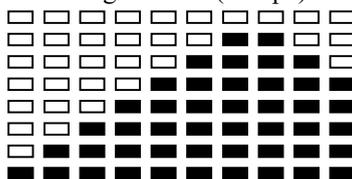
Programme 3 (Vallée)



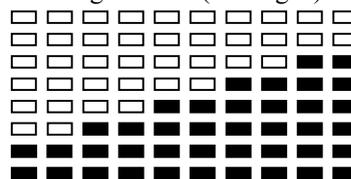
Programme 4 (Colline)



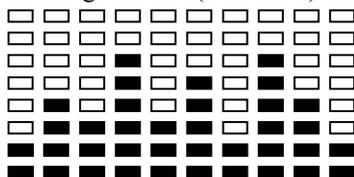
Programme 5 (Rampe)



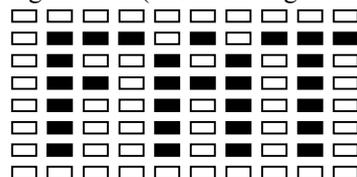
Programme 6 (Montagne)



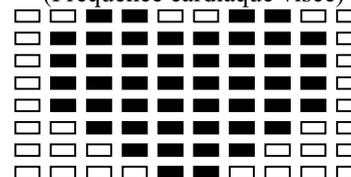
Programme 7 (Au hasard)



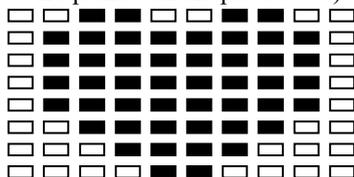
Programme 8 (Réserves de graisse)



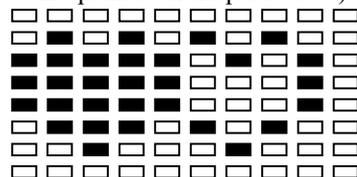
Programme 9
(Fréquence cardiaque visée)



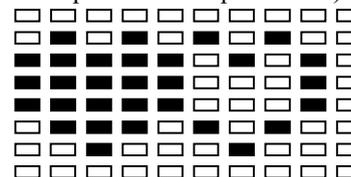
Programme 10
(Contrôle de la
fréquence cardiaque à 60 %)



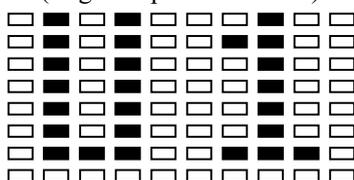
Programme 11
(Contrôle de la
fréquence cardiaque à 75 %)



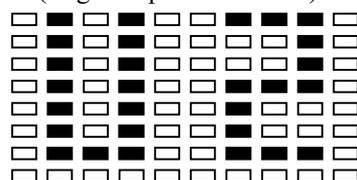
Programme 12
(Contrôle de la
fréquence cardiaque à 85 %)



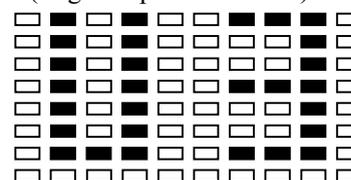
Programme 13
(Réglable par l'utilisateur)



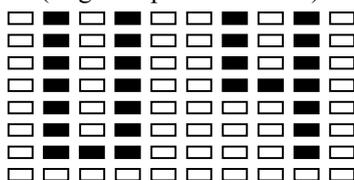
Programme 14
(Réglable par l'utilisateur)



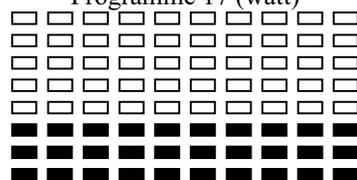
Programme 15
(Réglable par l'utilisateur)



Programme 16
(Réglable par l'utilisateur)



Programme 17 (watt)



- **Les instructions relatives au fonctionnement :**

Faire des exercices dans un but particulier :

Le contrôle du Temps écoulé (TIME) : Ce contrôle établit une période de temps au cours de laquelle vous ferez des exercices (sauf pour le Programme 8).

Le contrôle de la Distance parcourue (DISTANCE) : Ce contrôle établit une certaine distance à parcourir lorsque vous ferez des exercices (sauf pour le Programme 8).

Le contrôle des réserves de graisse brûlées (BODY FAT) : L'ordinateur qui régit ce système conçoit divers programmes pour des gens de différents types corporels et qui ont un pourcentage de réserves de graisse différent.

Le contrôle des Watts utilisés (WATT) : Ce contrôle surveille la consommation des Watts désirée par les gens de différents types corporels.

Le contrôle de la fréquence cardiaque : Ce contrôle assure que les utilisateurs font des exercices dans des conditions sécuritaires quant à la fréquence cardiaque (le nombre de battements de cœur par minute).

La Fréquence du pouls (Pulse Rate) : L'ensemble des capteurs de la fréquence cardiaque comprend 2 capteurs, dont un de chaque côté. Chaque capteur contient 2 pièces en métal. La bonne façon de capter la fréquence du pouls est de tenir les deux pièces en métal délicatement dans chaque main. Comme l'ordinateur capte des signaux lisibles, l'indicateur de la fréquence cardiaque affichée sur l'écran de la Fréquence cardiaque/du Type corporel (HEART RATE/BODY TYPE) clignotera.

Le Programme à commande manuelle :

PROGRAMME 1 est un programme à commande manuelle. Afin de sélectionner le Temps écoulé (TIME), la Distance parcourue (DISTANCE) et l'Âge (AGE), appuyez sur la touche Entrer (ENTER). Ensuite, appuyez sur les touches ▲ et ▼, alternativement, afin de modifier les valeurs. Le niveau de la charge par défaut est 6. Après avoir appuyé sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) pour commencer à faire des exercices, veuillez aussi allumer le capteur de la fréquence cardiaque, et l'ajuster au niveau approprié. Les utilisateurs pourraient faire des exercices à n'importe quel niveau s'ils le désirent (en appuyant sur les touches ▲ et ▼ alternativement au cours de la période d'entraînement afin de sélectionner n'importe quelle période de temps à passer ou n'importe quelle distance à parcourir). Après que vous aurez entré l'Âge (AGE) dans l'ordinateur, celui-ci pourrait suggérer une fréquence cardiaque à viser, à laquelle l'utilisateur devrait faire des exercices. La fréquence cardiaque suggérée est de 85 % (220 l'âge de l'utilisateur). Alors, si la fréquence cardiaque captée est égale à la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.), la valeur de la Fréquence cardiaque (HEART RATE) continuera à clignoter. **Veuillez noter que si la Fréquence cardiaque (HEART RATE) clignote, ce clignotement constitue un avertissement pour indiquer que l'utilisateur devrait ralentir ou baisser le niveau de la charge.**

Programmes pré-réglés :

Les PROGRAMMES 2 à 7 sont pré-réglés. Vous pouvez appuyer sur la touche Entrer (ENTER) afin de sélectionner le Temps écoulé (TIME), la Distance parcourue (DISTANCE) et l'Âge de l'utilisateur (AGE). Ensuite, appuyez sur les touches ▲ et ▼ alternativement afin de modifier les valeurs. Les utilisateurs pourraient faire des exercices à des niveaux différents de la charge et à des intervalles différents tels qu'il est montré dans la section des profils. Après avoir appuyé sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) pour commencer à faire des exercices, veuillez aussi allumer le capteur de la fréquence cardiaque, et l'ajuster au niveau approprié. Les utilisateurs pourraient aussi faire des exercices au niveau désiré (en appuyant sur les touches ▲ et ▼ alternativement au cours de la période d'entraînement en sélectionnant la période de temps à passer à faire des exercices et la distance à parcourir désirées). Lorsque vous entrez l'Âge (AGE) dans l'ordinateur, celui-ci suggérerait peut-être une fréquence cardiaque à viser, à laquelle vous devriez faire des exercices. La fréquence cardiaque suggérée est de 85 % (220 l'âge de l'utilisateur). Ainsi, si la fréquence cardiaque captée est égale à la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.) ou plus élevée que celle-ci, la valeur de la Fréquence cardiaque (HEART RATE) continuera à clignoter. **Veuillez noter que lorsque la Fréquence cardiaque (HEART RATE) clignote, ce clignotement constitue un avertissement pour indiquer que l'utilisateur devrait ralentir ou baisser le niveau de la charge.**

Le Programme pour contrôler les réserves de graisse brûlées :

Le Programme 8 est un programme spécial conçu en vue de calculer le pourcentage des réserves de graisse, et en vue de concevoir un profil de charge particulier pour chaque utilisateur. Il y a 9 types corporels différents programmés dans l'ordinateur, donc celui-ci peut générer 9 profils différents pour chaque type corporel. Ensuite, vous pouvez appuyer sur la touche Entrer (ENTER) afin de sélectionner le Sexe (GENDER), la Taille (HEIGHT), le Poids (WEIGHT) et l'Âge de l'utilisateur (AGE). Ensuite, appuyez sur les touches ▲ et ▼ alternativement afin de modifier les valeurs. Après avoir appuyé sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) pour calculer la quantité des réserves de graisse, veuillez aussi allumer le capteur de la fréquence cardiaque, et l'ajuster au niveau approprié. Si ce capteur ne peut pas lire les signaux, un message d'erreur « E3 » s'affichera sur l'écran du profil. Si ce message d'erreur s'affiche, appuyez encore une fois sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) afin de calculer de nouveau la quantité des réserves de graisse. Ensuite, les valeurs calculées du Pourcentage des réserves de graisse brûlées (FAT%), le Taux de métabolisme basal (BMR), l'Indice de masse corporelle (IMC), le Type corporel (BODY TYPE) et un profil conçu spécialement pour l'utilisateur actuel s'afficheront sur l'écran au bout de quelques secondes. Puis, appuyez sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) afin de commencer à faire des exercices de nouveau. Le profil qui s'affichera sur l'écran sera spécialement conçu d'après votre type corporel.

Les Programmes qui contrôlent la fréquence cardiaque :

Les Programmes 9 à 12 contrôlent la fréquence cardiaque. Lorsque le Programme 9 fonctionne, appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin de sélectionner le Temps écoulé (TIME), la Distance parcourue (DISTANCE) et la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.). Les utilisateurs pourraient établir une fréquence cardiaque visée à laquelle ils désirent faire des exercices sur une période de temps ou sur une certaine distance sélectionnée. Lorsque les Programmes 10 à 12 fonctionnent, appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin de sélectionner le Temps écoulé (TIME), la Distance parcourue (DISTANCE) et l'Âge de l'utilisateur (AGE). Ensuite, appuyez sur les touches ▲ et ▼ alternativement afin de modifier les valeurs. Les utilisateurs pourraient faire des exercices sur une période de temps ou sur une certaine distance sélectionnées, avec la fréquence cardiaque maximum à 60 % au Programme 10, à 75 % au Programme 11, et à 85 % au Programme 12. Après avoir appuyé sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) afin de commencer à faire des exercices, veuillez aussi allumer le capteur de la fréquence cardiaque et l'ajuster au niveau approprié. Dans ces programmes, l'ordinateur modifiera le niveau de la charge selon la fréquence cardiaque captée. Par exemple, le niveau de la charge pourrait augmenter si la fréquence cardiaque captée est moins élevée que la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.). De plus, le niveau de la charge pourrait baisser si la fréquence cardiaque captée est plus élevée que la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.). Ainsi, la fréquence cardiaque de l'utilisateur sera modifiée pour mieux s'accorder avec la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.), quelque part entre la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.) 5 et la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.) + 5.

Les Programmes réglables par l'utilisateur :

Les Programmes 13 à 16 sont réglables par l'utilisateur. Les utilisateurs peuvent modifier les valeurs à leur gré dans l'ordre suivant : le Temps écoulé (TIME), la Distance parcourue (DISTANCE), l'Âge de l'utilisateur (AGE), ainsi que le niveau de la charge divisée en 10 intervalles. Les valeurs et les profils seront sauvegardés dans la mémoire de l'ordinateur suite au réglage. Après avoir appuyé sur les touches Démarrer/Arrêter (START/STOP) afin de commencer à faire des exercices, veuillez aussi allumer le capteur de la fréquence cardiaque, et l'ajuster au niveau approprié. Les utilisateurs pourraient aussi modifier la charge continuellement dans chaque intervalle en appuyant sur les touches ▲ et ▼ alternativement, ce qui ne changera pas le niveau de la charge sauvegardé dans la mémoire de l'ordinateur. Après que vous aurez entré l'âge dans l'ordinateur, celui-ci suggérerait peut-être une fréquence cardiaque à viser, à laquelle l'utilisateur devrait faire des exercices. La fréquence cardiaque suggérée est de 85 % (220 l'âge de l'utilisateur). Ainsi, si la fréquence cardiaque captée est égale à la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.) ou est plus élevée que celle-ci, la valeur de la Fréquence cardiaque (HEART RATE) continuera à clignoter. **Veuillez noter que lorsque la valeur de la Fréquence cardiaque (HEART RATE) clignote, ce clignotement constitue un avertissement pour indiquer que l'utilisateur devrait ralentir ou réduire le niveau de la charge.**

Le Programme sans vitesse indiquée :

Le Programme 17 est un Programme sans vitesse indiquée. Appuyez sur la touche Entrer (ENTER) afin de sélectionner la valeur du Temps écoulé (TIME), de la Distance parcourue (DISTANCE), des Watts utilisés (WATT) et de l'Âge de l'utilisateur (AGE). Ensuite, appuyez sur les touches ▲ et ▼ alternativement afin de modifier les valeurs. Après avoir appuyé sur la touche Démarrer/Arrêter (START/STOP) afin de commencer à faire des exercices, veuillez aussi allumer le capteur de la fréquence cardiaque, et l'ajuster au niveau approprié. Au cours de la période d'entraînement, vous ne pouvez pas ajuster le niveau de la charge. Dans ce programme, l'ordinateur modifiera le niveau de la charge selon la valeur des Watts (WATT) sélectionnée. Par exemple, le niveau de la charge pourrait augmenter si la vitesse est trop lente. De plus, le niveau de la charge pourrait baisser si la vitesse est trop élevée. De ce fait, la valeur calculée des Watts (WATT) utilisés sera proche de la valeur des Watts (WATT) sélectionnée. Lorsque l'utilisateur fait entrer la valeur de l'âge de l'utilisateur dans l'ordinateur, celui-ci pourrait suggérer une fréquence cardiaque visée à laquelle l'utilisateur devrait faire des exercices. La fréquence cardiaque suggérée est de 85 % (220 l'âge de l'utilisateur). Ainsi, si la fréquence cardiaque captée est égale à la Fréquence cardiaque visée (TARGET H.R.) ou plus élevée que celle-ci, la valeur de la Fréquence cardiaque (HEART RATE) continuera à clignoter. **Veuillez noter que lorsque la valeur de la Fréquence cardiaque (HEART RATE) clignote, ce clignotement constitue un avertissement pour l'utilisateur qui doit ralentir ou réduire le niveau de la charge.**

La Récupération du pouls (Pulse Recovery) :

Cette fonction vérifie la condition de la récupération du pouls sur une échelle qui s'étend de 1,0 à 6,0, selon laquelle 1,0 indique le meilleur niveau de la récupération, et 6,0 indique le pire niveau de la récupération. Entre les deux extrémités de cette échelle, le taux va dans l'ordre croissant ou dans l'ordre décroissant par incréments de 0,1. Afin d'obtenir une bonne prise de pouls, les utilisateurs doivent prendre leur pouls immédiatement après avoir terminé la période d'entraînement, en appuyant sur la touche de Récupération (RECOVERY) et en même temps, en s'arrêtant de faire des exercices. Après que vous aurez appuyé sur la touche, veuillez aussi allumer le capteur de la fréquence cardiaque, et l'ajuster au niveau approprié. La prise du pouls prendra 1 minute, et les résultats de cette vérification s'afficheront sur l'écran.

