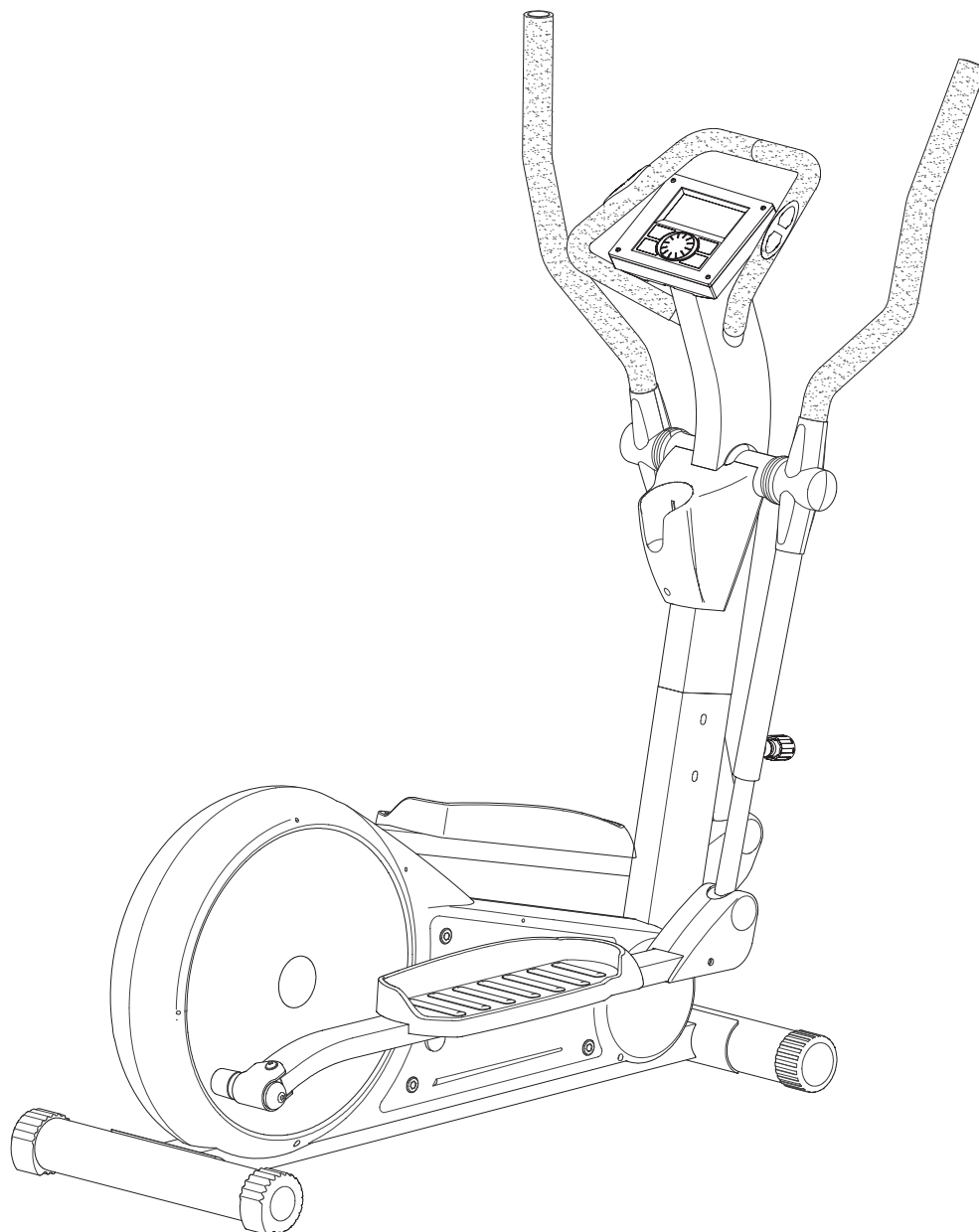


***E**LLIPTICAL TRAINER*



MODEL: ***E 7000P***

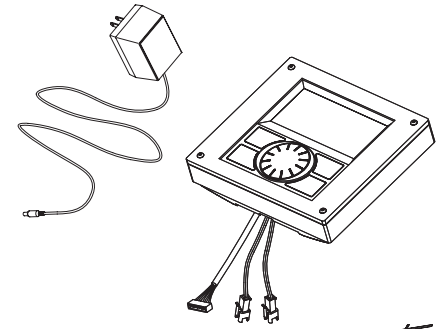
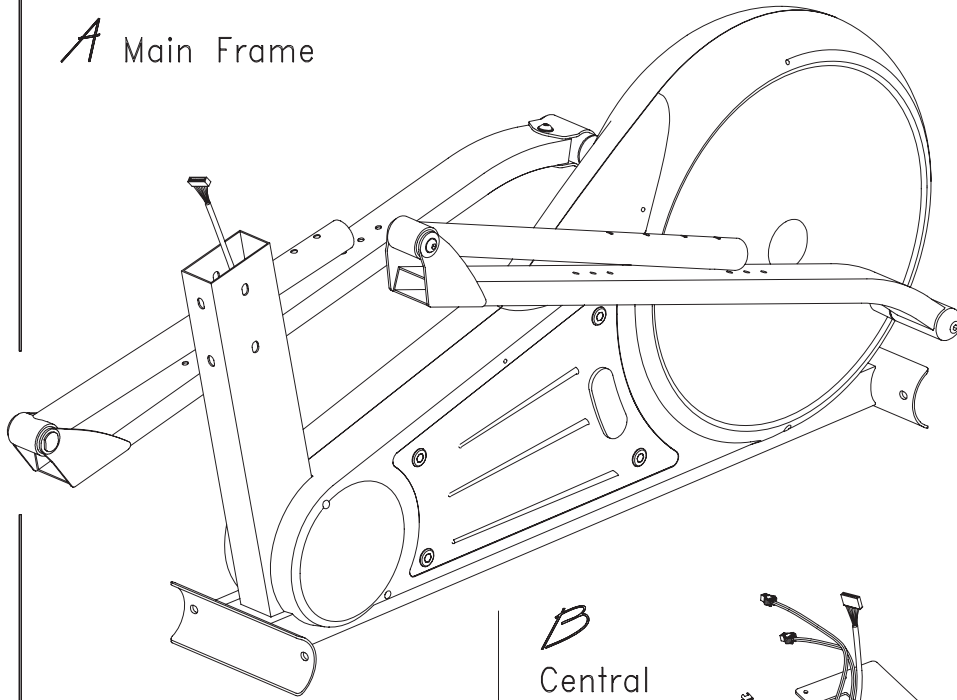
SPORTOP®

Owner's Operating Manual

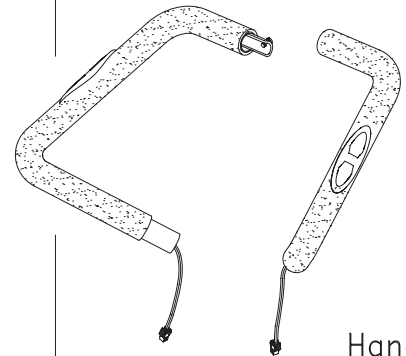
***ENGLISH
GERMAN
FRANCH
SPANISH***

Parts List

A Main Frame

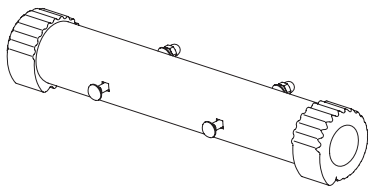


Monitor & Adaptor **E**

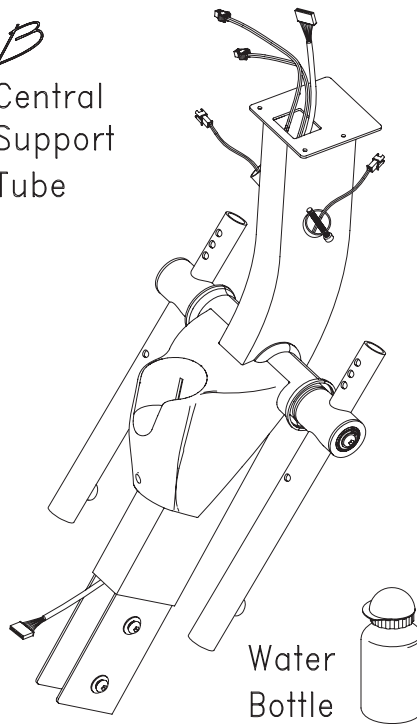


Front Handlebar **F**

C Rear Stabilizer

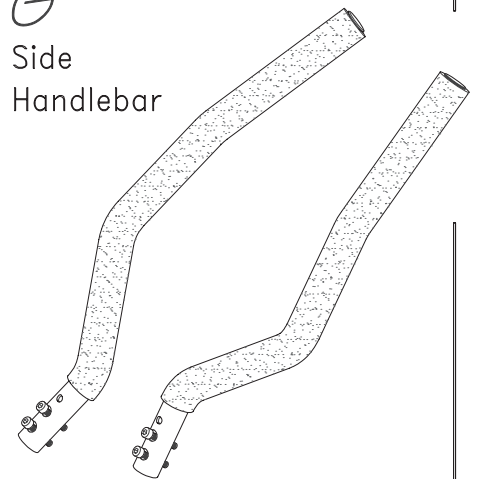


B Central Support Tube

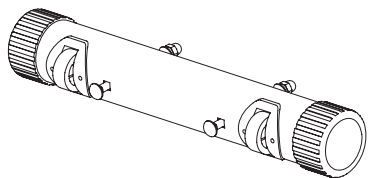


Water Bottle

G Side Handlebar



D Front Stabilizer

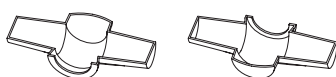


H Handlebar Joint Cover

(H1)



(H2)



Pedal Tube Joint Cover

(H3)

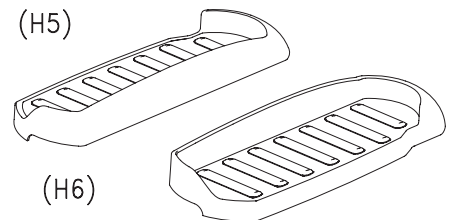


(H4)



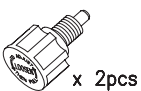
Pedal

(H5)



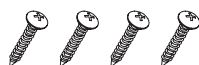
(H6)

(J1) Knob



x 2pcs

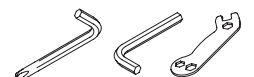
(J3) Screws M4x12L



(J5) Spring Washers M6



Tools



(J2) Screws M5x8L



(J4) washers M6



(J6) Knobs

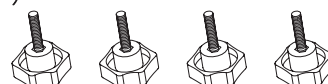
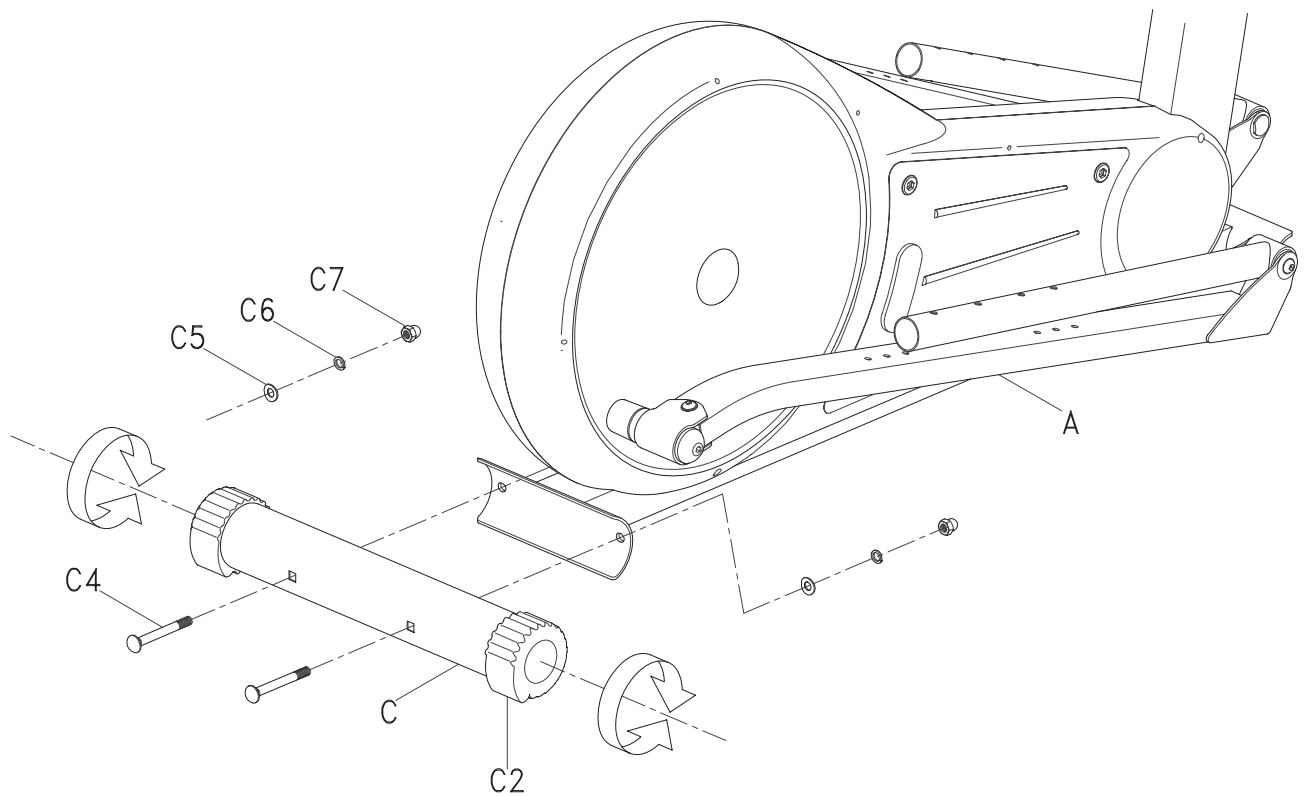


FIGURE 1

ASSEMBLY FOR REAR STABILIZER

HOW TO KEEP THE MACHINE STABLE



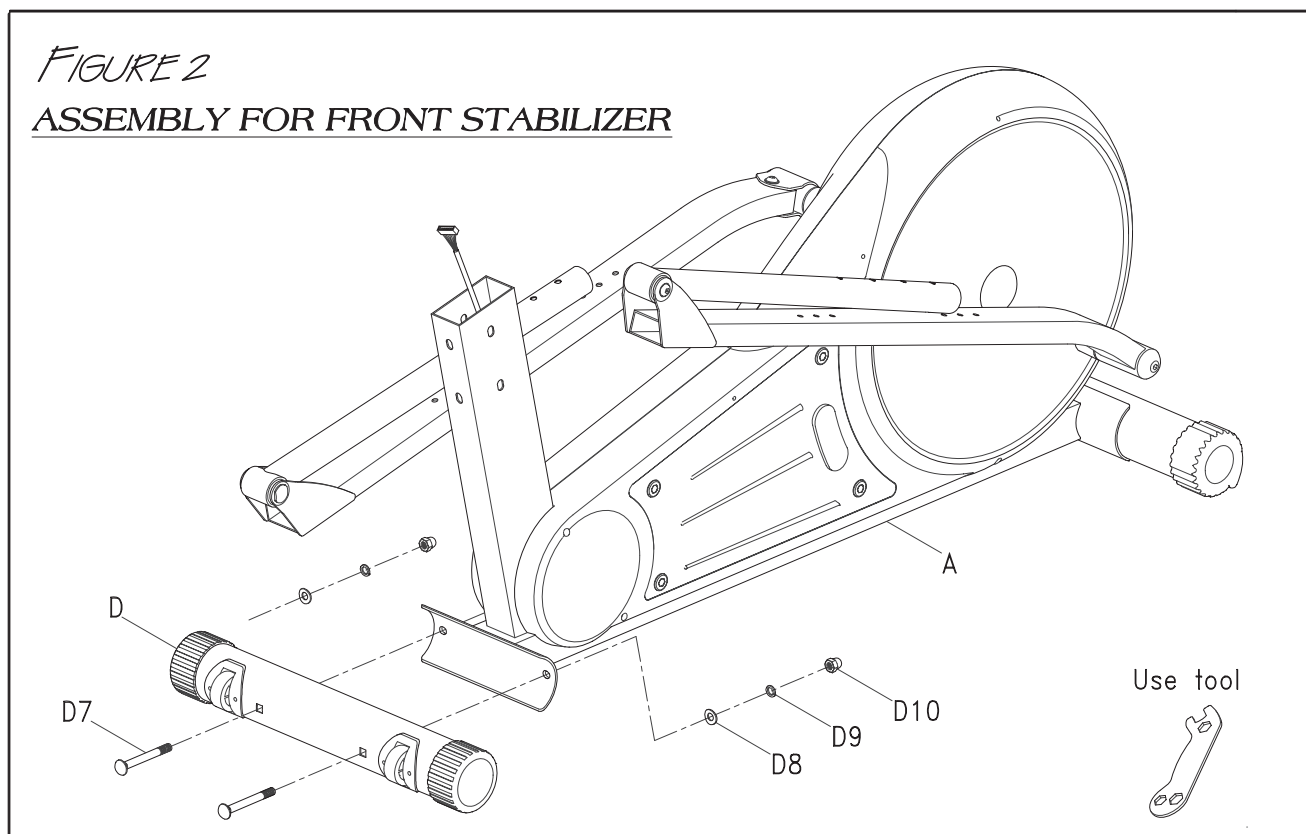
- (E).....First, remove the bolts(C4), washers(C5) and nuts(C6) from the rear stabilizer(C).
Use two bolts(C4) through the rear stabilizer(C) to attach to the bracket at the back of the main frame(A). Then, secure it with washers(C5), spring washers(C6) and nuts(C7).
- (G).....Nehmen Sie zuerst die Bolzen(C4), Unterlegscheiben(C5), Federscheiben(C6) und Muttern(C7) vom Rückstabilisator(C) ab. Setzen Sie den Rückstabilisator(C) auf den Beschlag auf der Rückseite des Hauptrahmens(A). Fixieren Sie den Rückstabilisator(C) mit zwei Bolzen(C4), Unterlegscheiben(C5), Federscheiben(C6) und Muttern(C7) auf der Rückseite des Hauptrahmens(A).
- (F).....Enlever les boulons (C4), les rondelles (C5), les rondelles d'arrêt (C6) et les écrous (C7) du stabilisateur arrière (C). Fixer le stabilisateur arrière (C) avec le cadre principal (A) en utilisant les boulons (C4), les rondelles (C5), les rondelles d'arrêt (C6) et les écrous (C7).
- (S).....***Use dos tornillos (C4) atravesando el apoyo posterior (C) para conectar la abrazadera por detrás de la estructura (A). Después afírmela con arandelas (C5), arandelas de resorte (C6) y tuercas (C7).***

(E).....After you complete Figure1 & 2, if the machine does not sit level,
you can use the adjustable end caps (C2) to compensate for uneven floors.

(G).....Nachdem Sie Abb. 1 & 2 fertig gestellt haben und das Gerät nicht gerade steht,
können Sie es mithilfe der einstellbaren Endkappen (C2) entsprechend einstellen
und Bodenunebenheiten ausgleichen.

(F).....Après avoir assemblé les 2 stabilisateurs, ajuster les embouts(C2) jusqu'à ce que
la machine soit de niveau et stable.

(S).....***Después de completar la figura 1 y 2, si la máquina no se encuentra nivelada,
puede utilizar los tapones niveladores (C2) hasta el nivel deseado, para compensar
los desniveles del piso.***



(E).....First, remove the bolts(D7), washers(D8) and nuts(D9) from the front stabilizer(D).
Use two bolts(D7) through the front stabilizer(D) to attach to the bracket at the
front of the main frame(A).
Then, secure it with washers(D8), spring washers(D9) and nuts(D10).

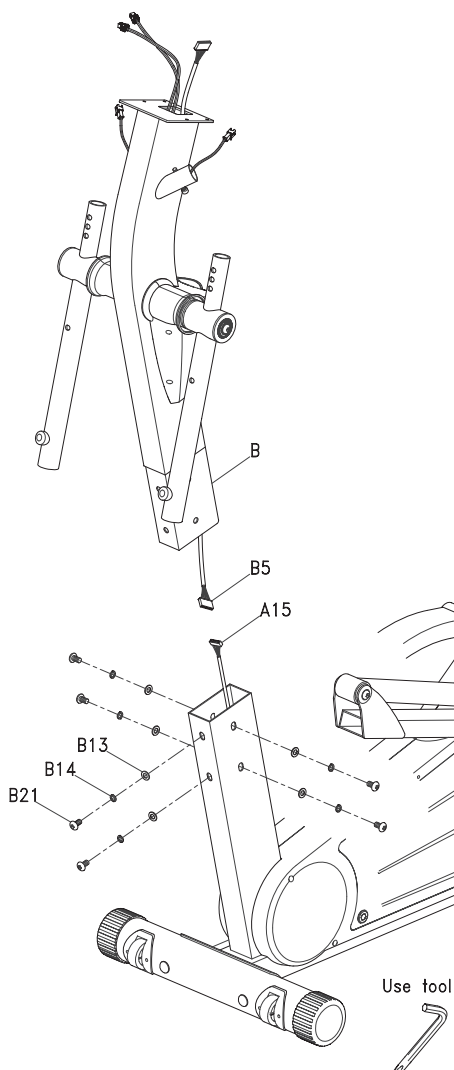
(G).....Nehmen Sie zuerst die Bolzen(D7), Unterlegscheiben(D8), Federscheiben (D9) und Muttern(D10) vom Frontstabilisator(D) ab. Setzen Sie den Frontstabilisator(C) auf den Beschlag auf der Vorderseite des Hauptrahmens(A). Fixieren Sie den Frontstabilisator(D) mit zwei Bolzen(D7), Unterlegscheiben(D8), Federscheiben(D9) und Muttern(D10) auf der Vorderseite des Hauptrahmens(A)

(F).....Enlever les boulons (D7), les rondelles (D8), les rondelles d'arrêt (D9) et les écrous (D10) du stabilisateur avant (D). Fixer le stabilisateur arrière (D) avec le cadre principal (A) en utilisant les boulons (D7), les rondelles (D8), les rondelles d'arrêts (D9) et les écrous (D10).

(S).....***Use dos tornillos (D7) atravesando el apoyo frontal (D) para conectar la abrazadera al frente de la estructura (A). Después afírmelas con arandelas (D8), arandelas de resorte (D9) y tuercas (D10).***

FIGURE 3

ASSEMBLY FOR CENTRAL SUPPORT TUBE



(E).....First, remove the bolts(B21), spring washers(B14) and washers(B13) from the central support tube(B). Step1. Connect the cable(B5) & (A15). Step2. Assemble the central support tube(B) onto the main frame(A) with bolts(B21), spring washers(B14) and washers(B13).

Attention:

when pushing the tubes together make sure not to pinch the cables.

(G).....Fixieren Sie das zentrale Stützrohr (B) auf den Hauptrahmen (A) mithilfe der Bolzen (B21), Federscheiben (B14) und Unterlegscheiben (B13). Vorsicht: Achten Sie bei Verbinden der Rohre darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden.

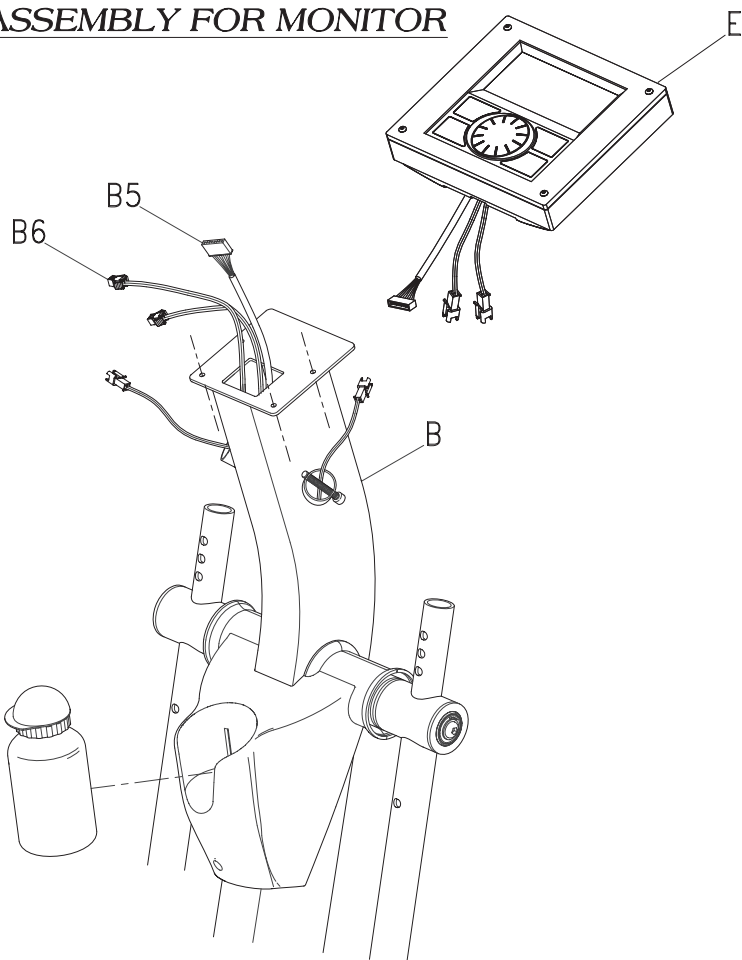
(F).....Insérer le tube central (B) dans le cadre principal (A) en utilisant les boulons (B21), les rondelles d'arrêt(B14) et les rondelles (B13).
Attention :
Faire attention de ne pas percer les fils quand vous insérez le tube (B) dans le tube (A).

(S)....**Primero remueva los tornillo (B21), arandelas de resorte (B14), arandelas (B13) de la torre central (B). Conecte el cable (B5) y (A15). Monte el tubo de soporte central (B) en la estructura (A) con los tornillos (B21), arandelas de resorte (B14), arandelas (B13).**

Atención:

**Al presionar los tubos uno contra el otro asegúrese de que no presen los cables.
Use la herramienta**

FIGURE 4
ASSEMBLY FOR MONITOR



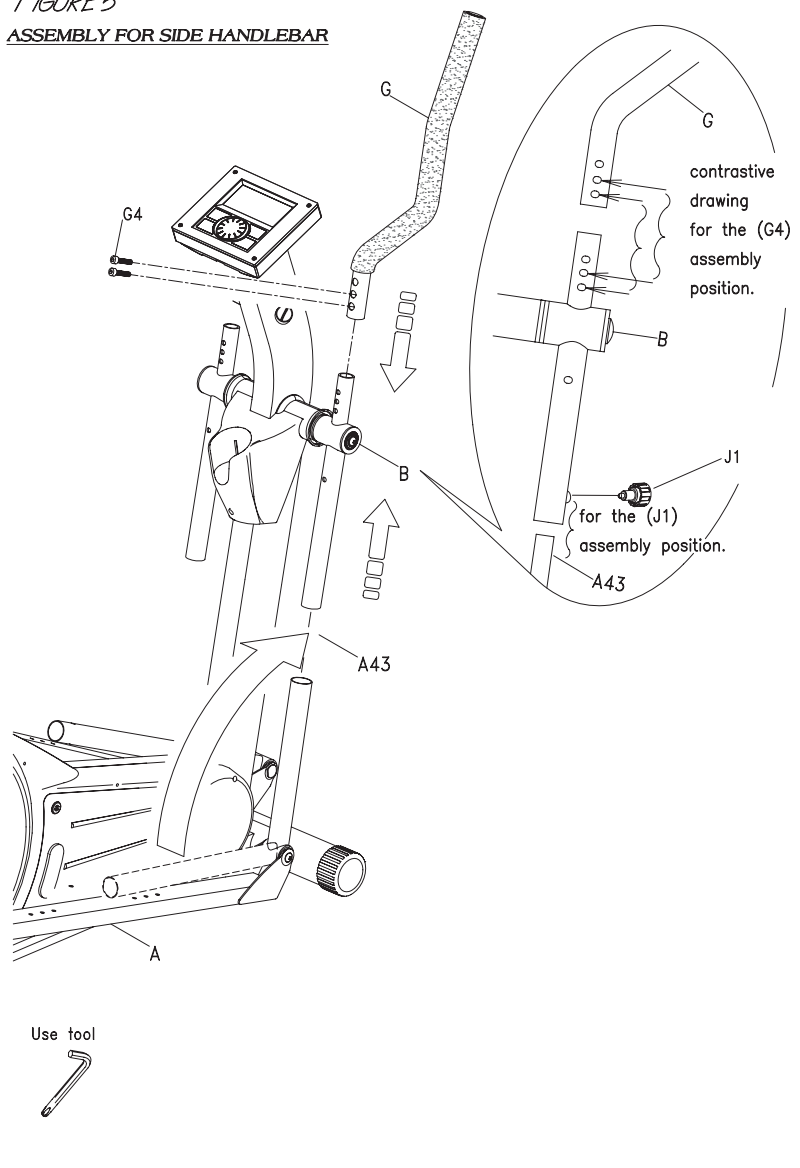
(E).....remove the screws(E4) from the back of the monitor(E).
Connect the sensor wire(B5 & B6) with monitor wires and put the monitor on the fixing plate.
Then, secure it with screws(E4).
You can place the water bottle in the plastic water bottle holder.

(G).....Drehen Sie die Schrauben (E4) an der Rückseite des Monitors (E) heraus.
Verbinden Sie die Sensorkabel (B5 & B6) mit den Monitorkabeln und setzen Sie den Monitor auf die Halterung. Fixieren Sie ihn mithilfe der Schrauben (E4).
Setzen Sie die Trinkflasche in den Trinkflaschenhalter.

(F).....Enlever les vis (E4) de l'arrière du moniteur (E).
Connecter les senseurs (B5 et B6) avec les senseurs du moniteur et glisser le moniteur (E) sur le support du moniteur du cadre principal (B) et visser les vis (E4).
Insérer la bouteille à eau dans le support.

(S)....**Remueva los tornillos (E4) de la parte posterior del monitor (E). Conecte el cable del sensor (B5 y B6) y coloque el monitor sobre la placa de fijación. Después afírmela con tornillos (E4). El usuario puede colocar la botella de agua en el alojamiento de botella de plástico.**

FIGURE 5
ASSEMBLY FOR SIDE HANDLEBAR



(F).....Monter le tube de connexion (A43) et l'insérer dans le tube du support central (B) et visser avec le boulon (J1).
Premièrement, enlever les boulons (G4) des bras (G) et insérer le bras dans le tube du support central (B) et visser avec les boulons (G4).
Durant l'assemblage, vous assurer de fixer les boulons dans les bons trous (voir dessin).
Répéter les étapes 1 et 2 pour l'autre côté.

(S)....**Diagrama: dibujo en contraste para la posición de montaje (G4) de la posición de montaje (J1)**
Empuje hacia arriba el tubo de conexión izquierdo o derecho (A43) y ajuste la posición adecuada en que los 4 agujeros estén disponibles al soltar el tornillo de orientación en el tubo del medio (B) y el tubo inferior (A43) estará fijado con seguridad. Primero remueva los tornillos (G4) de la barra de agarre lateral (G). A continuación deslice la barra de agarre lateral (G) hasta cubrir el tubo de soporte (B). Asegúrela con tornillo (G4).
Durante el montaje de la barra de agarre se debe utilizar los agujeros conforme la visión detallada. Repita los pasos en el tubo de conexión izquierdo (A43).

(E).....Pull up right or left connect tube(A43) and adjust the suitable position which 4 holes are available when loosening the pop-pin the middle tube(B) and lower tube(A43) will be fixed securely.

First, remove the bolts(G4), from the side handlebar(G). Then, slide the side handlebar(G) over central support tube(B). Secure with bolts(G4).

During handlebar assembly you have to use the holes as pictured in close-up view.

Repeat Step 1 and 2 on left connect tube(A43).

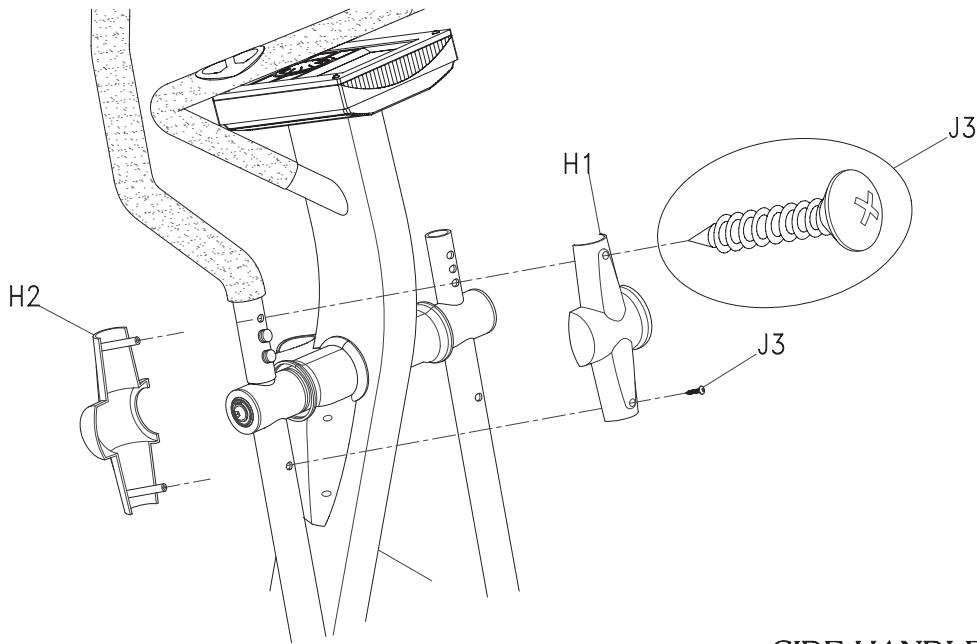
(G).....Ziehen Sie die rechte Verbindungsrohre (A43) nach oben und schieben Sie sie über die zentrale Stützrohre (B). Fixieren Sie die Verbindung mit einem Bolzen (J1).

Nehmen Sie die Bolzen (G4) aus den Seitenhaltestangen heraus. Schieben Sie die Seitenhaltestange über die zentrale Stützrohre (B). Fixieren Sie die Verbindung mit Bolzen (G4).

Verwenden Sie bei der Montage die dafür vorgesehenen Löcher, siehe Zeichnungsvergrößerung.

Wiederholen Sie Schritte 1 und 2 mit der linken Seitenhaltestange (A43).

FIGURE 6



ASSEMBLY FOR
SIDE HANDLEBAR JOINT COVERS

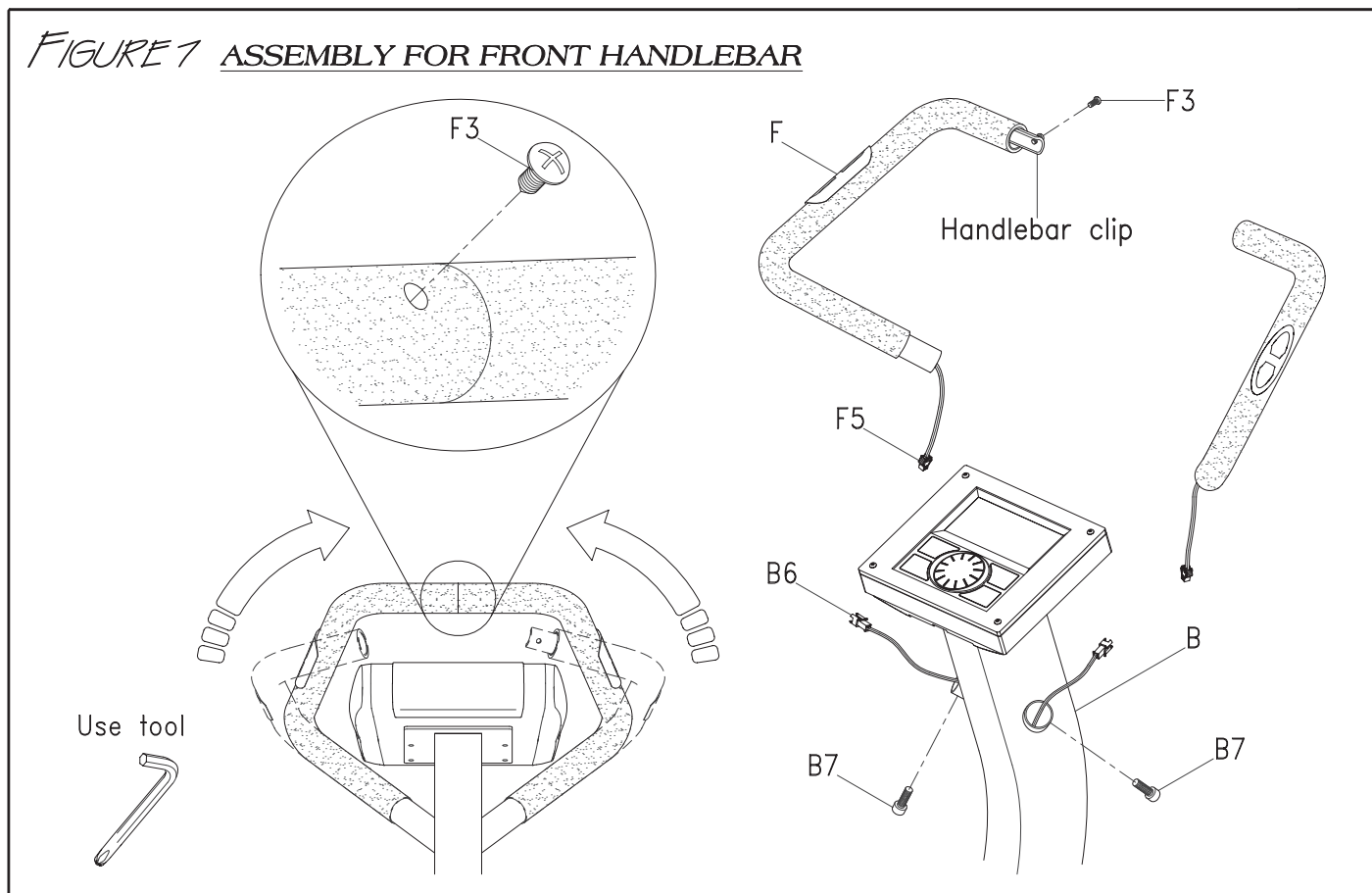
(E).....Connect right side handlebar joint covers (H1 & H2) onto side handlebar(G) and secure with screws(J3).
Repeat Step 1 on left side handlebar joint covers.

(F).....Fixer les couvercles (H1 et H2) ensemble sur les joints des bras et utiliser les vis (J3) pour fixer fermement.
Faire de même pour l'autre côté.

(G).....Setzen Sie die rechten Seitenhaltestangen-Verbindungsabdeckungen (H1 & H2) auf die Seitenhaltestange (G) und fixieren sie die Abdeckungen mit Schrauben (J3). Wiederholen Sie Schritt 1 für die linken Seitenhaltestangen-Verbindungsabdeckungen.

(S).....***Conecte las cubiertas de junta de barra de agarre lateral (H1 y H2) con la barra de agarre lateral (G) y asegúrela con los tornillos (J3). Repita el paso con las cubiertas de juntas de la barra de agarre lateral izquierda.***

FIGURE 1 ASSEMBLY FOR FRONT HANDLEBAR



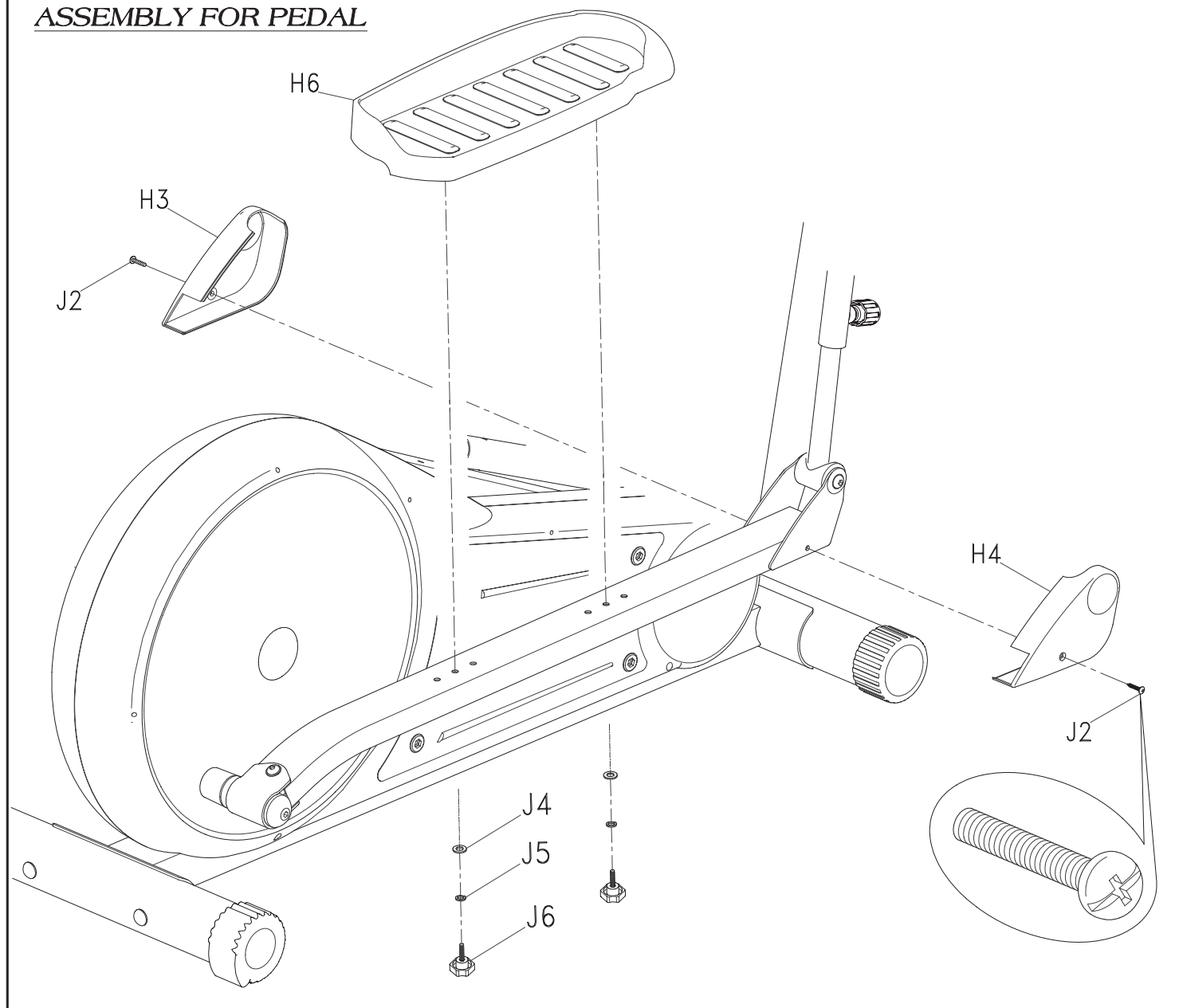
(E).....First, remove the bolts(B7), from the central support tube(B) and remove the screw(F3) from the handlebar clip of the front handlebar(F).Connect cables(F5) to sensor wires(B6). Connect the front handlebars(F) to central support tube(B) and twist the bars together. Secure them with two bolts(B7) and one screw(F3).

(G).....Nehmen Sie zuerst die Bolzen (B7) aus dem zentralen Stützrohr (B) und nehmen Sie die Schraube (F3) aus dem Lenkerclip des Lenkers (F).
Verbinden Sie die Kabel (F5) mit den Sensorkabeln (B6). Schritt 2: Setzen Sie den Lenker (F) auf das zentrale Stützrohr (B) und biegen Sie die Lenkerrohre zusammen. Fixieren Sie den Lenker mit zwei Bolzen (B7) und einer Schraube (F3).

(F).....Enlever les boulons (B7) du support central (B) et les vis (F3) du guidon.
Connecter les senseurs (F5) aux senseurs (B6).
Fixer le guidon au support central en utilisant les boulons (B7) et la vis (F3).

(S).....**Primer remueva los tornillos (B7), del tubo de soporte central (B) y remueva el tornillo (F3) de la abrazadera de barra de agarre pequeña de la barra de agarre frontal (F). Conecte los cables (F5) a los cables del sensor (B6). Conecte las barras de agarre frontales (F) al tubo de soporte central (B) y doble las barras una en la otra. Fíjelas con dos tornillos (B7) y un tornillo (F3). Abrazadera de barra de agarre pequeña**

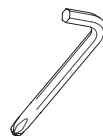
FIGURE 8 SIDE PEDAL JOINT COVERS
ASSEMBLY FOR PEDAL



- (E).....Connect right side pedal tube joint covers(H3 & H4) onto pedal joints and secure with screws(J2). Repeat again on left side pedal tube joint covers.
Assemble the right pedal(H6) with washers(J4), spring washers(J5) and star knobs(J6). There are 3 positions for moving track. Repeat again on left pedal(H5).

- (G).....Verbinden Sie die rechten Pedalabdeckungen (H3 & H6) auf die Pedalgelenke und fixieren Sie sie mit Schrauben (J2). Wiederholen Sie diesen Schritt mit den linken Pedalabdeckungen. Fixieren Sie das linke und rechte Pedal (H5, H6) mithilfe von Bolzen (J4), Unterlegscheiben (J5), Federscheiben (J6) und Drehknöpfen (J7). Es stehen 3 Positionen zur Verfügung.

Use tool



(F).....Connecter les couvercles (H3 et H4) ensemble et utiliser les vis (J2) pour fixer fermement.

Faire de même pour l'autre côté.

Installer la pédale droite sur la barre du pédalier droit et fixer avec les rondelles (J4), les rondelles d'arrêt (J5) et les poignées (J6). Faire de même pour le côté gauche.

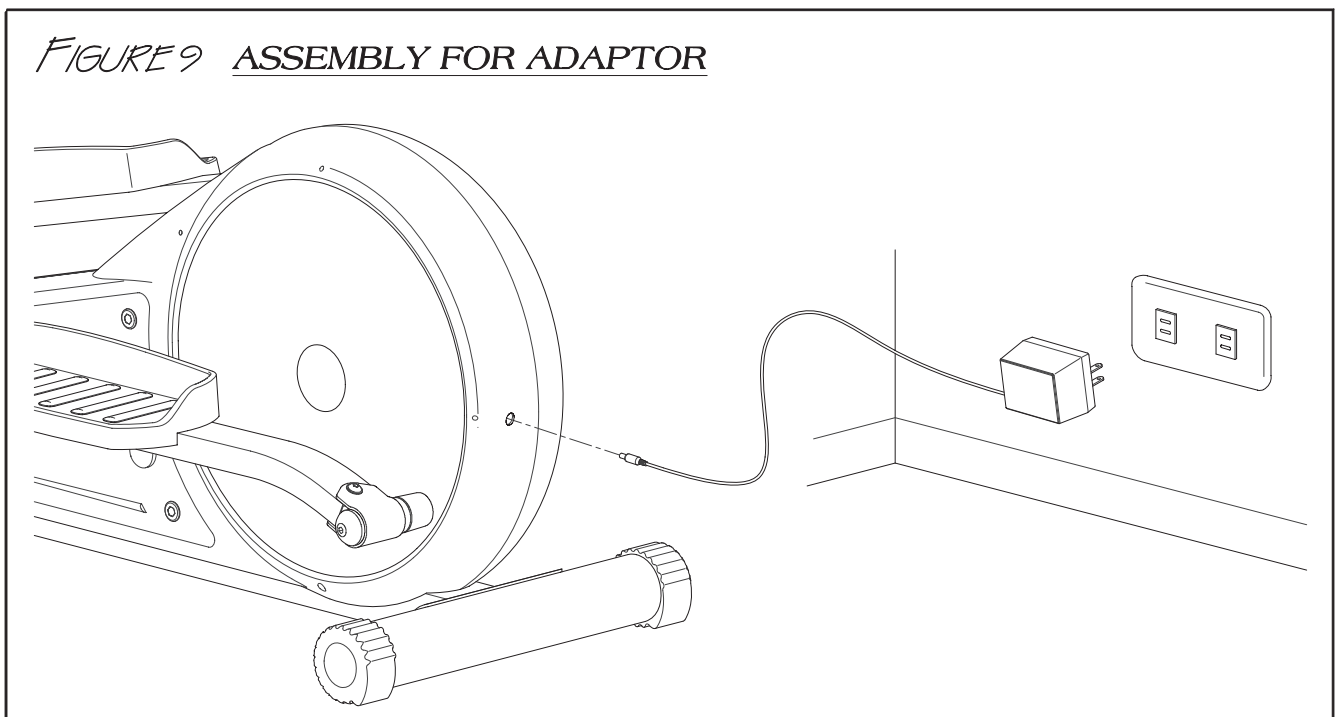
****Vous assurer d'installer les deux (2) pédales dans les trous équivalents de chaque côté.**

Il y a trois (3) différentes positions.

(S).....**Conecte las cubiertas de juntas del tubo de posapiés derecho (H3 y H4), en las juntas de posapiés y asegúrela con tornillos (J2). Repita la operación con las cubiertas de junta del posapiés izquierdo.**

Arme el posapiés derecho (H6), con arandelas (J4) arandelas de resorte (J5) y mando (J6).

Existen 3 posiciones para las pistas de desplazamientos. Repita para el posapiés izquierdo (H5).



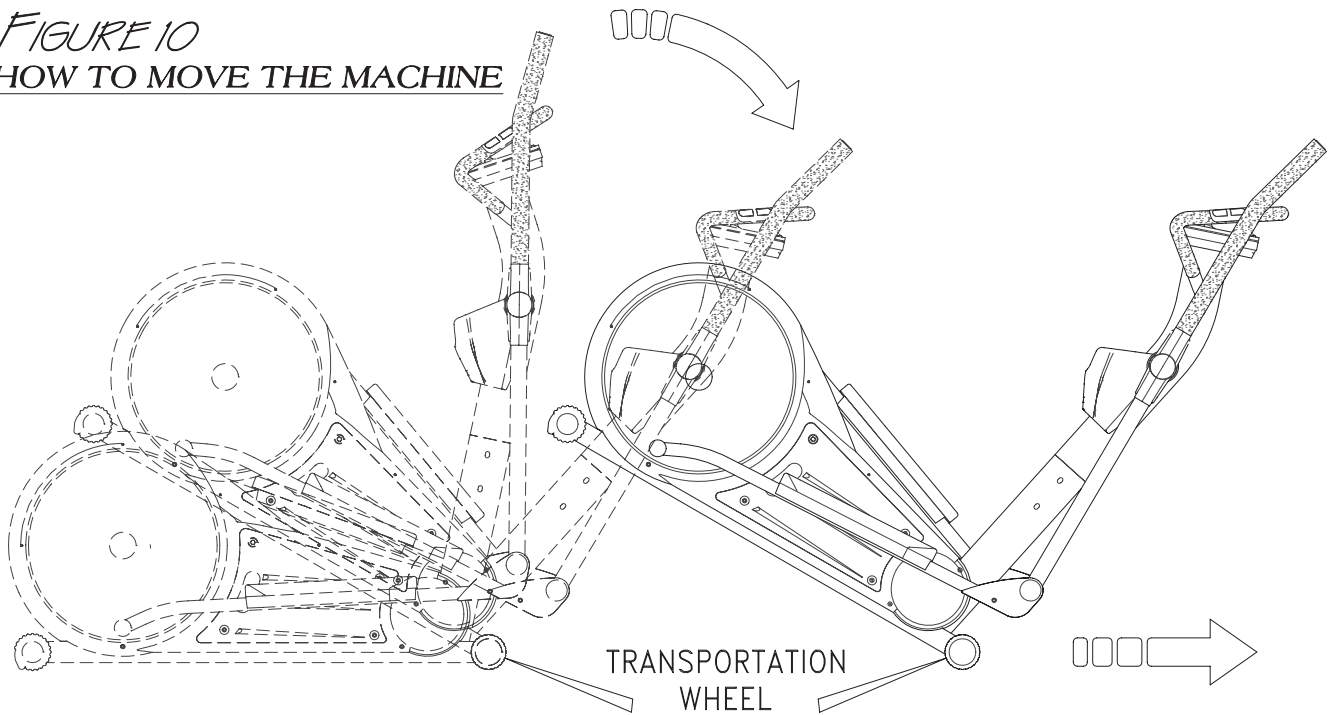
(E).....The machine can be operated using the electricity adaptor.

(G).....Das Gerät verwendet ein Netzteil. Verbinden Sie das Netzteilstromkabel mit der Strombuchse an der Vorderseite des Gerätes(A) und stecken Sie das Netzteil in eine Steckdose.

(F).....Insérer le bout du fil de l'adaptateur à l'arrière de la machine et insérer l'autre bout dans le prise de courant, tel qu'illustré.

(S).....**La máquina puede ser operada usando el adaptador de energía eléctrica.**

FIGURE 10
HOW TO MOVE THE MACHINE



(E).....The front stabilizer has built-in transport wheels.

To move the machine, stand at the front and lift it up until the weight of the machine is transferred to the transport wheels.

You can now easily move the machine to a new location.

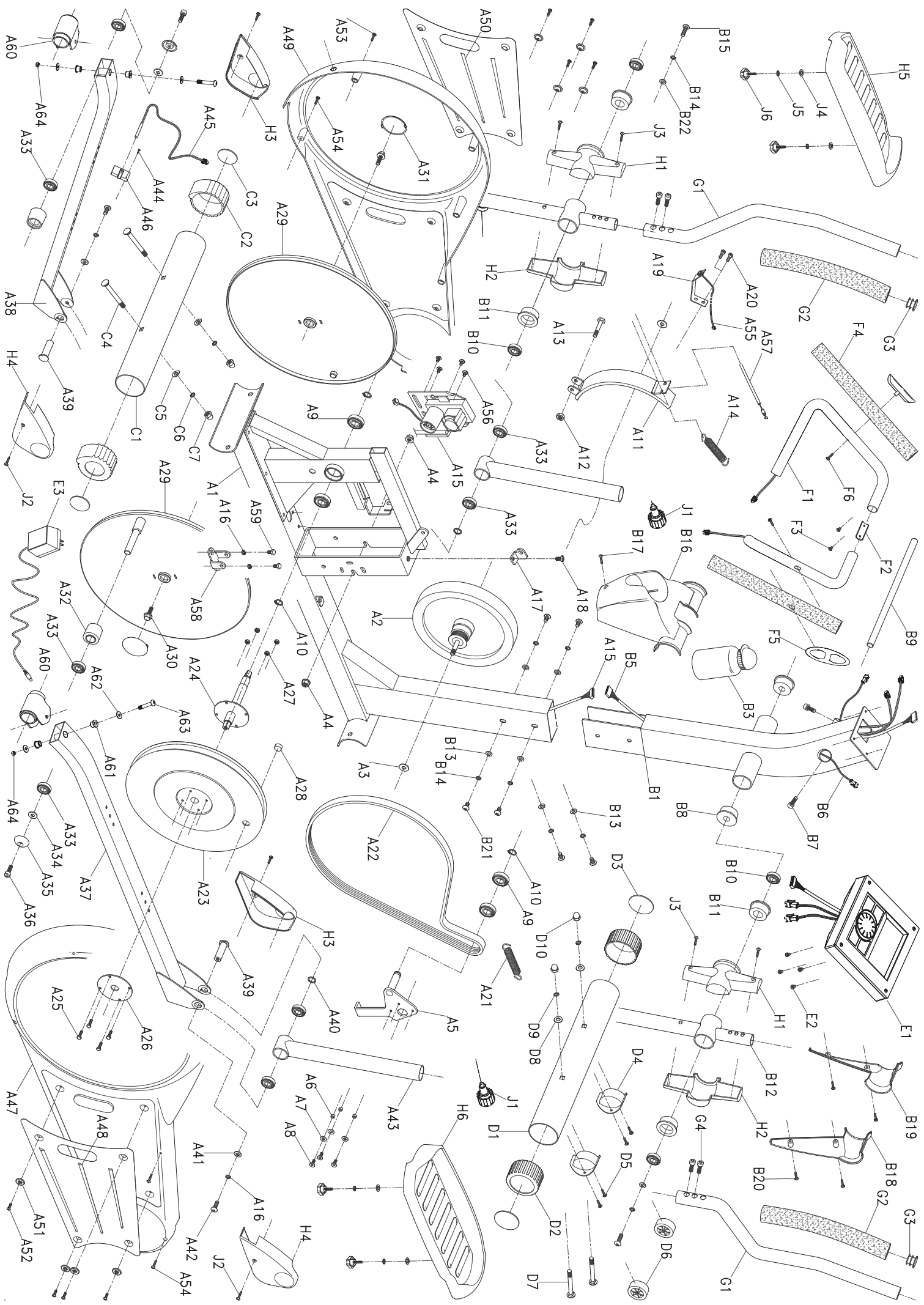
(G).....Der Frontstabilisator hat integrierte Transporträder. Um das Gerät zu transportieren, stellen Sie sich an die Rückseite des Gerätes, heben Sie es an, bis das Gewicht auf den Transporträdern ruht.

Nun können Sie das Gerät transportieren.

(F).....Pour déplacer votre machine, vous installer à l'arrière et la soulever jusqu'à ce que les roues de transport touchent le sol, vous pouvez ensuite la déplacer.

(S).....***El apoyo frontal tiene ruedas para transporte embutidas.***

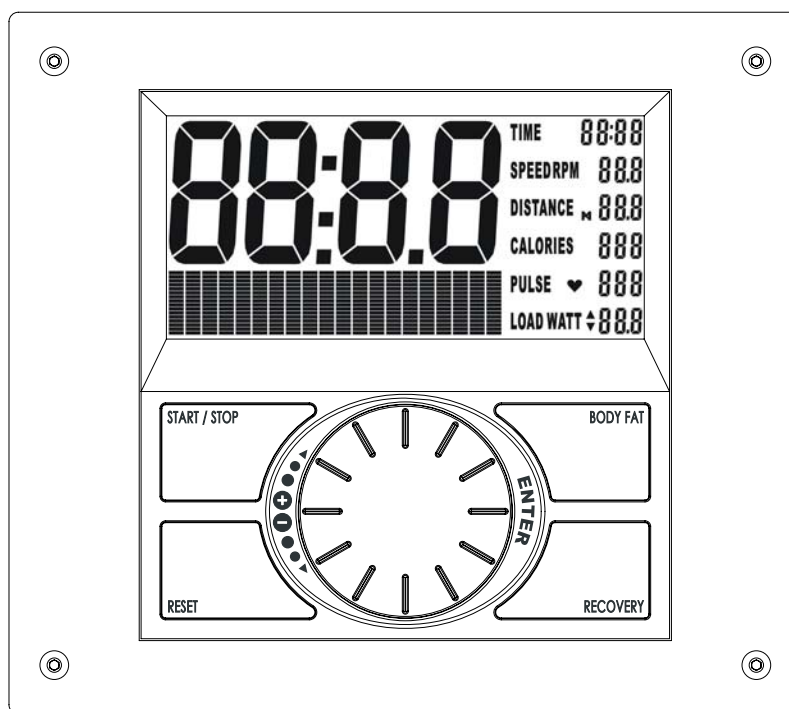
Para mover la máquina posicione de frente y levántela hasta que el peso de la máquina esté reposando sobre las ruedas de transporte. Después de este movimiento la máquina podrá ser transportada a un nuevo local con facilidad.



PARTS LIST

P/N	DESCRIPTION	Q'ty
A1	MAIN FRAME	1
A2	MAGNETIC FLYWHEEL	1
A3	FLAT WASHER	2
A4	NUT	2
A5	TENSION PULLEY	1
A6	PIPE	3
A7	FLAT WASHER	3
A8	SCREW	3
A9	BEARING	4
A10	E CLIP	3
A11	MAGNETIC HOUSING	1
A12	NUT	1
A13	SCREW	1
A14	SPRING	1
A15	TENSION CABLE	1
A16	SPRING WASHER	2
A17	SPRING FIXING HOUSING	1
A18	SCREW	1
A19	FIXING HOUSING	1
A20	SCREW	2
A21	SPRING	1
A22	BELT	1
A23	BELT PULLEY	1
A24	PULLEY AXLE	1
A25	SCREW	4
A26	PLANE	1
A27	NUT	5
A28	MAGNET	1
A29	TURNING PALTE	2
A30	SCREW	2
A31	DECORTATION COVER	2
A32	PIPE	2
A33	BEARING	4
A34	FLAT WASHER	2
A35	SCREW COVER	2
A36	SCREW	2
A37	PEDAL TUBE(RIGHT)	1
A38	PEDLA TUBE(LEFT)	2
A39	SCREW	2
A40	FLAT WASHER	2
A41	FLAT WASHER	2
A42	SCREW	2
A43	CONNECT PIPE	2
A44	SCREW	1
A45	SENSOR WIRE	1
A46	FIXING HOUSING	1
A47	RIGHT COVER	1
A48	DECORTATION COVER	1
A49	LEFT COVER	1
A50	DECORTATION COVER	1
A51	SCREW COVER	8
A52	SCREW	8
A53	SCREW	3
A54	TAPPING SCREW	6
A55	POWER CORD SENSOR	1
A56	SCREW	4
A57	TENSION CABLE	1
A58	CLIP	1
A59	SCREW	2
A60	CLIP	2
A61	BUSHING	4
A62	WASHER	4
A63	BOLT	2
A64	NUT	2

P/N	DESCRIPTION	Q'ty
B1	CENTRAL SUPPOR TUBE	1
B3	WATER BOTTLE	1
B5	SENSOR WIRE	1
B6	HAND PULSE SENSOR WIRE	1
B7	BOLT	2
B8	BUSHING	2
B9	SHAFT	1
B10	BEARING	4
B11	BUSHING	4
B12	CONNECT TUBE	2
B13	FLAT WASHER	6
B14	SPRING WASHER	8
B15	SCREW	2
B16	BOTTLE HOUSING	1
B17	SCREW	1
B18-B19	DECORTATION BOTTLE HOUSING	2
B20	SCREW	4
B21	SCREW	6
B22	FLAT WASHER	2
C1	REAR STABILIZER	1
C2	END CAP	2
C3	END CAP COVER	2
C4-D7	BOLT	4
C5-D8	FLAT WASHER	4
C6-D9	SPRING WASHER	4
C7-D10	NUT	4
D1	FRONTSTABILIZER	1
D2	END CAP	2
D3	END CAP COVER	2
D4	TRANSMIT WHEEL HOUSING	2
D5	SCREW	4
D6	TRANSPORTATION WHEEL	2
E1	MONITOR	1
E2	SCREW	4
E3	ADAPTOR	1
F1	FRONT HANDLE BAR(L&R)	2
F2	HANDLEBAR CLIP	1
F3	SCREW	2
F4	FOAM GRIP	2
F5	SENSOR	2
F6	SCREW	2
G1	SIDE HANDLE BAR	2
G2	FOAM GRIP	2
G3	END CAP	2
G4	SCREW	4
H1-H2	DECORTATION COVER	1
H3-H4	PEDAL JOINT COVER	1
H5-H6	PEDAL	1
J1	KNOB	2
J2	SCREW	4
J3	SCREW	4
J4	FLAT WASHER	4
J5	SPRING WASHER	4
J6	STARKNOB	4



FUNCTIONS :

TIME : Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 second.

Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset Increment or decrement is 1 minute between 1:00 to 99:00.

SPEED : Display current training speed from 0.0 to maximum 99.9 km or ml.

RPM : Display current training rotation per minute.

DISTANCE : Count up - No preset target, Distance will count up from 0.00 to maximum 99.90 with each Increment 0.1 KM

Count down - If training with preset target, Distance will count down from preset to 0.00. Each preset increment or decrement is 0.1 KM (or ML) between 0.00 to 99.90.

CALORIES : Count up - No preset target, Calories will count up from 0 to maximum 990 with each 1 cal increment.

Count down - If training with preset target, Calories will count down from preset time to 0. Each preset increment or decrement is 10 cal from 0 to 990 cal.

PULSE : To display your current heart beat figures as soon as the pulse sensor has been touched.

The monitor will detect your heart best through handgrip sensors once you hold on both hands.

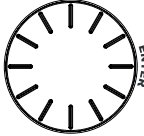
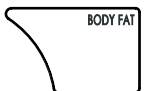
RECOVERY : After exercising for a period of time, keep holding on handgrips and press “RECOVERY” button. All function display will stop except “TIME” starts counting down from 00:60 to 00:00. Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2....to F6. F1 is the best, F6 is the worst. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)

TEMPERATURE : Screen will display room temperature in sleep mode.

CALENDAR : Screen will display year/month/day in sleep mode.

CLOCK : Screen will display time in sleep mode.

Button Functions

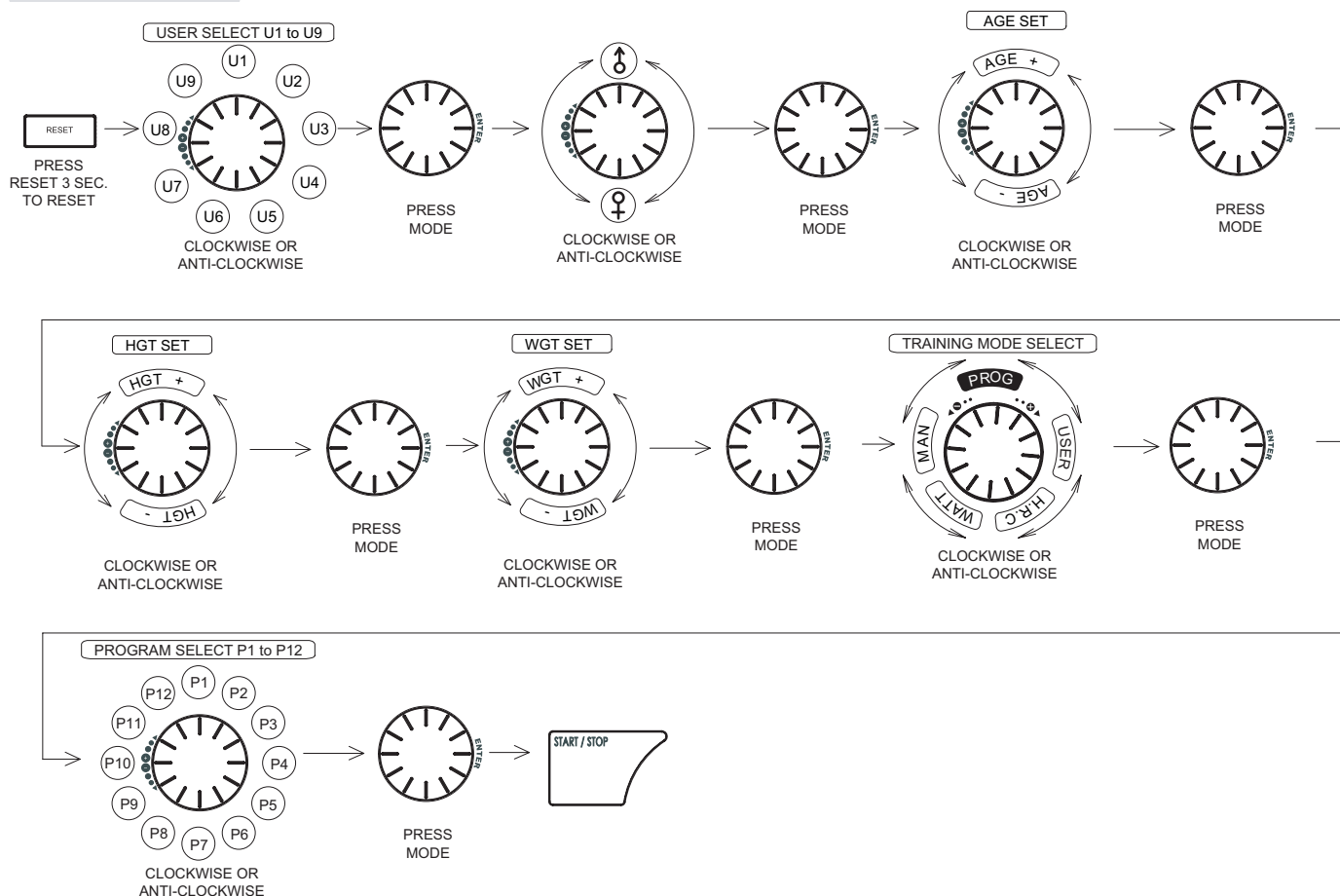
	ENTER	To set function value for TIME , DIST , CAL , PULSE in sleep mode.
	ENCODER UP ENCODER DOWN	To select training mode and adjust function value up. To select training mode and adjust function value down .
	RESET	Return to main function mode in STOP mode and clean all preset
	START/STOP	To start or stop training
	BODY FAT	To start or stop body fat testing.
	RECOVERY	To test heart rate recovery status

1. Power on, LCD will display segment for 2 seconds with long beep sound. Use UP or DOWN buttons to select U1 (User number 1) to U9 (User number 9) as the user's identification, then, Input personal data: Sex, Age, Height, Weight. You may use UP or DOWN to select and adjust the data, then press MODE/ENTER.
2. Press ENTER · UP · DOWN buttons to set year / month / day / clock; screen will enter standby mode.
3. Manual is glittering in the sleep mode, you may turn UP and DOWN to select training mode MANUAL / PROGRAM / USER PROGRAM / H.R.C. / WATT and press ENTER/MODE for confirmation. The monitor will enter MANUAL mode for training without selection.

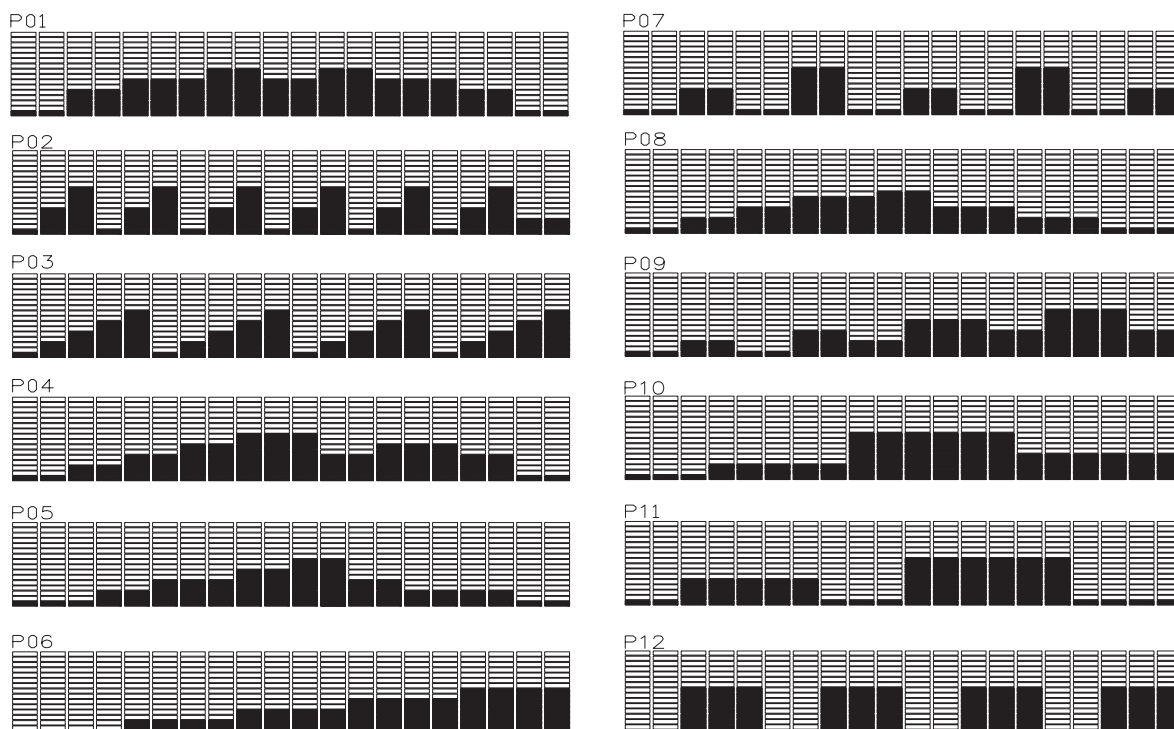
4. Training in PROGRAM mode :

- 4-1 In the PROGRAM mode, you may turn UP/DOWN button to select program P01,P02,P03...~P12, the selected program will be show on screen for 2 seconds then display program profile accordingly.
- 4-2 LOAD 1 (preset value) is glittering after training program selected, you may turn UP/DOWN button to select level from 1 to 16 and ENTER/MODE button for confirmation. Load level can be adjusted during training.

PROGRAM mode



The PROGRAM includes 12 profiles



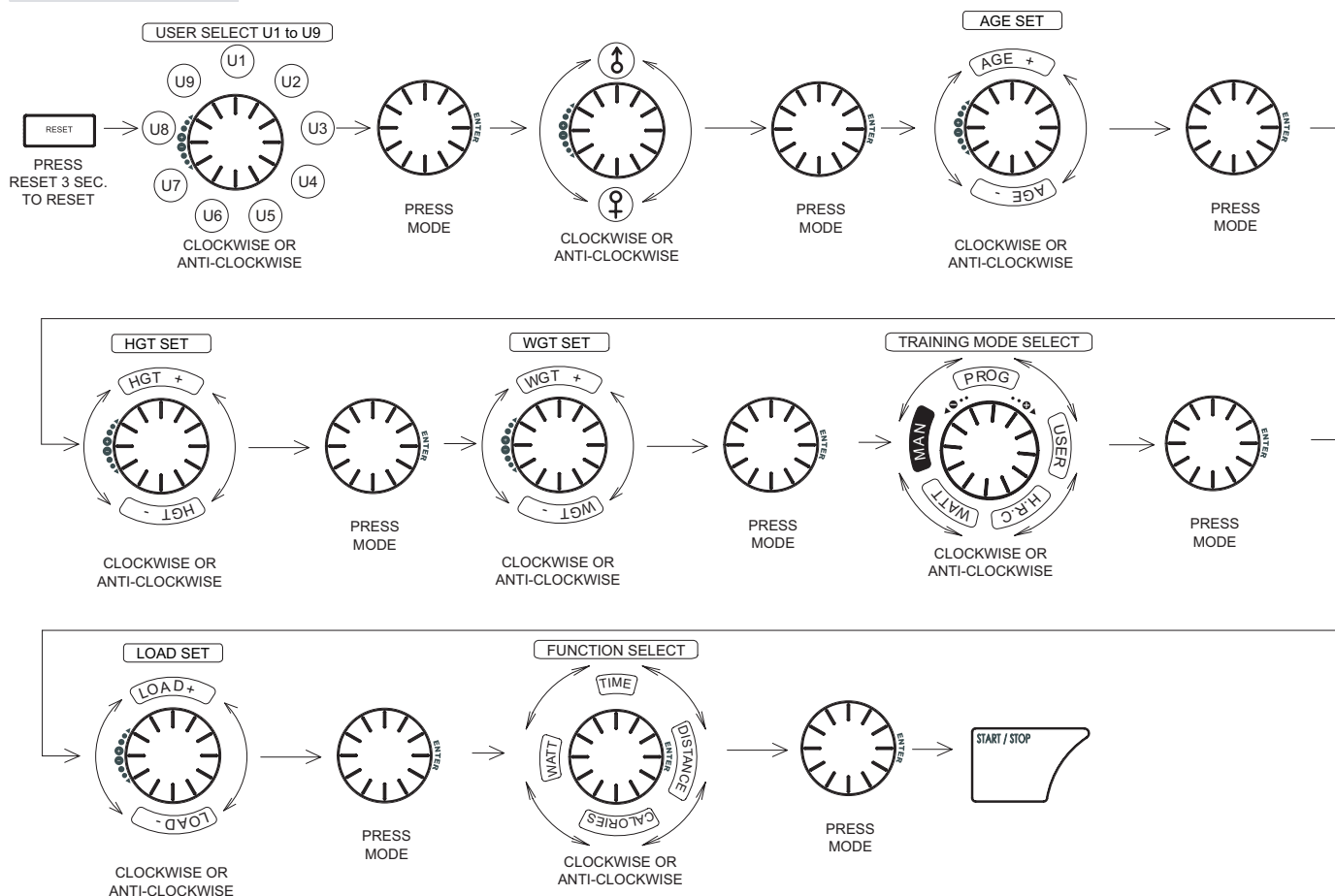
5. Training in MANUAL mode

5-1 In the MANUAL mode, you may turn UP/DOWN button to select load level from 1 to 16, the preset level is 1.

5-2 After load level selected, you may preset function values for TIME, DISTANCE, CALORIES, and PULSE by turning UP/DOWN button and press ENTER confirmation.

5-3 Pressing START button to start training.

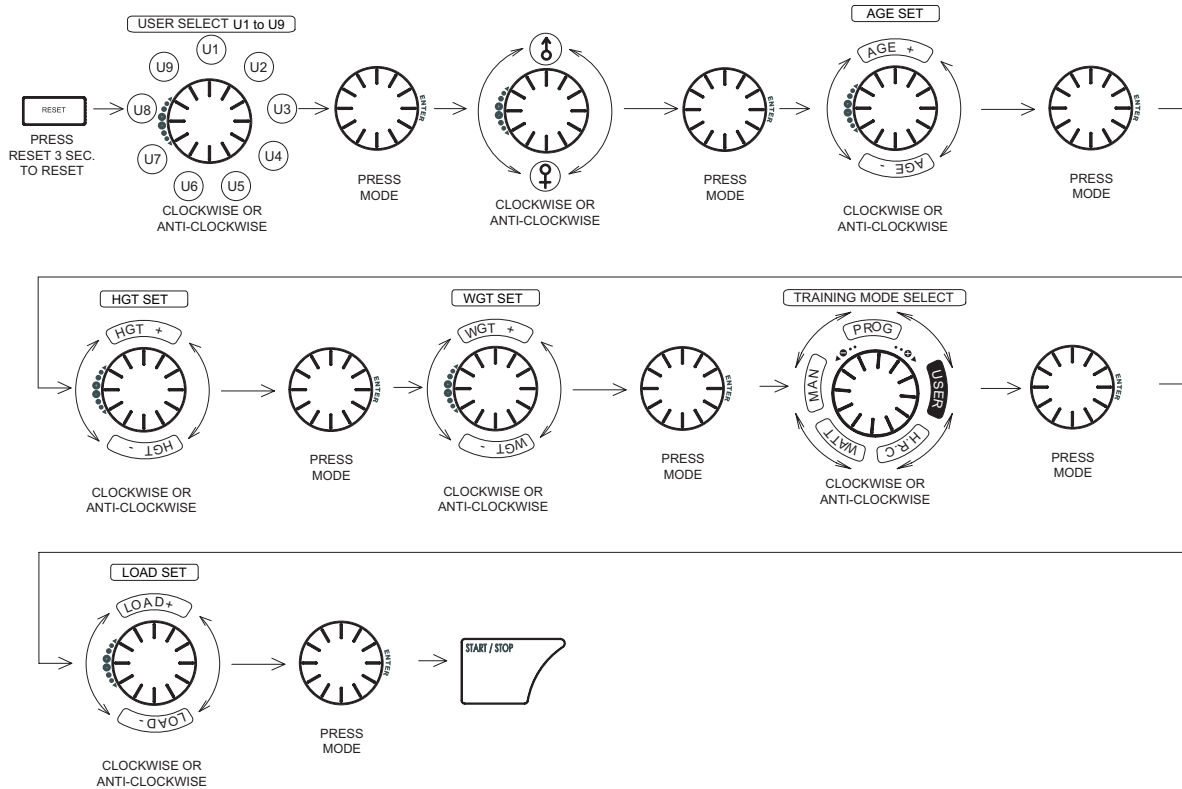
MANUAL mode



6. Training in USER PROGRAM :

6-1 After USER PROGRAM selected, you may set prefer program profile by turning UP, DOWN and ENTER button for each flashing column. There are 20 segments for setting, if you want to quit during setting, you may hold on ENTER button for 2 seconds to quit, the previous setting profile will be saved for unfinished segment.

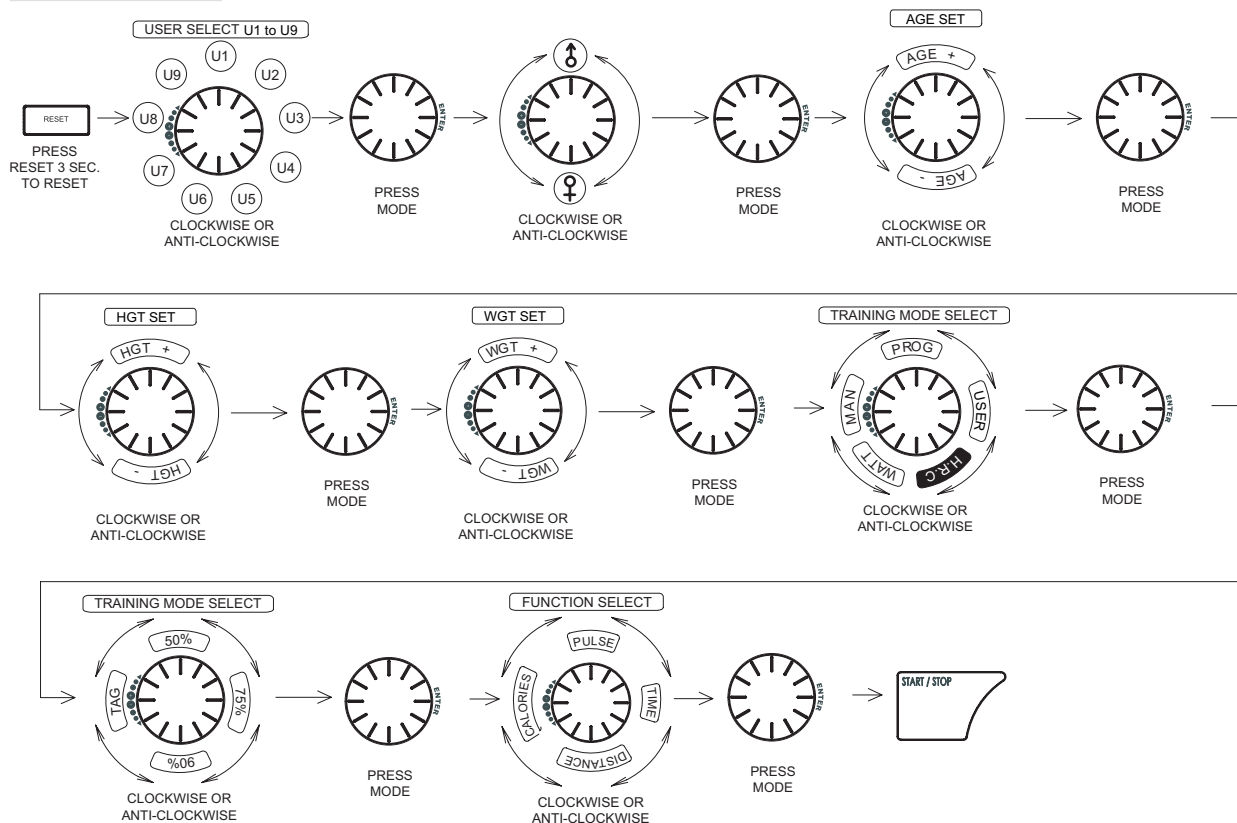
USER mode



7. Training in H.R.C. mode :

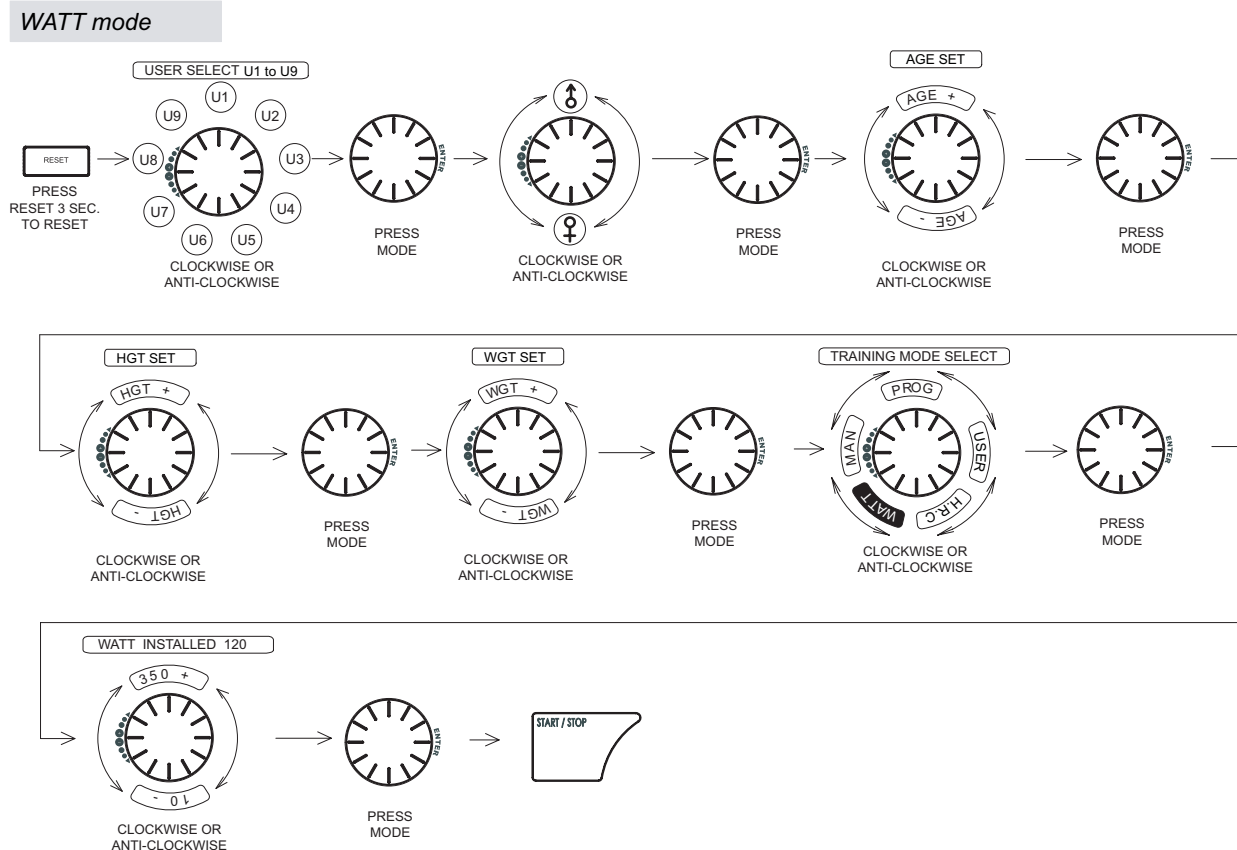
AGE 25 is flashing after enter H.R.C. mode, you may set your age by turning UP/DOWN/ENTER button. The monitor will calculate preset heart rate value automatically according to your age setting. Screen will heart rate percentage 55%, 75%, 90% and TARGET. You may select heart rate percentage by UP/DOWN/ENTER button for training.

H.R.C mode



8. Training in WATT mode :

The preset watt value 120 is flashing on screen in WATT setting mode, select UP/DOWN/ENTER to set target value from 10 to 350. Pressing



9. Training in BODY FAT mode :

You may test and have the BODY FAT advice when the computer is in STOP mode. Please follow the steps as below:

Step I - Make sure the personal datas have been input and correct.

Step II - Press BODY FAT button, and hold on handgrip to start body fat testing.

Step III - The symbol "- - - - -" will display while testing period in 8 seconds. After 8 seconds, you will see the BODY FAT advice in percentage(*1) and BMI(*2) and the fat advice in different symbol. It would be possible to display other indication if you have the following situation:

1. "E-1" - When you see this indication, it means you did not put your thumb properly on the conductor. Please try again.
2. "E-4" - When you see this indication, it means the BODY FAT advice is exceeded the available area which is fixed in the program.

After BODY FAT testing, press BODYFAT button to have the computer back to working continues from the previous datas before testing. The BODY FAT advice figure and BMI will disappear.

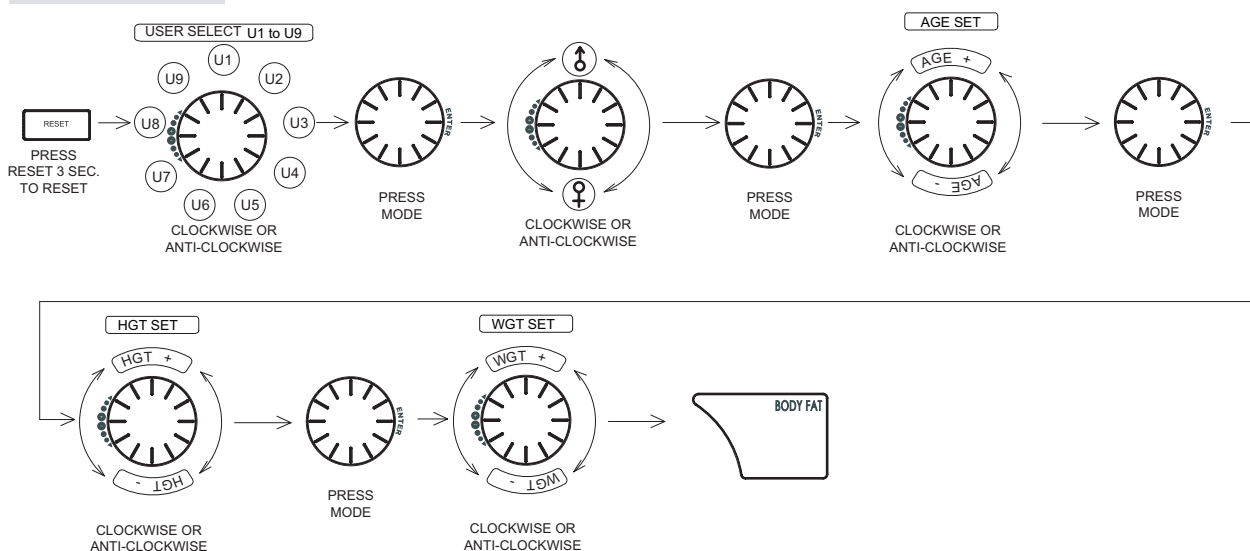
The computer may allow the other people to test BODY FAT under STOP mode. The user may press RESET button for 4 seconds to select new user identification and input new personal datas. Then follow each step as above to have the new testing.

* 1 - BODY FAT - This is a figure comes out from all the personal datas you input and the signal transferred through the conductor when you put the thumb. The computer will calculate the signal and your personal datas to figure out the FAT percentage of your body.

* 2 - BMI - Body Mass Index : This is a figure comes out from your height and weight which can be calculated out to show how your body is fat or not.

All the BMI & BODY FAT advice figures are the rough guid for you to take care your health, which are not for the medicate treatment use purpose.

BODY FAT mode



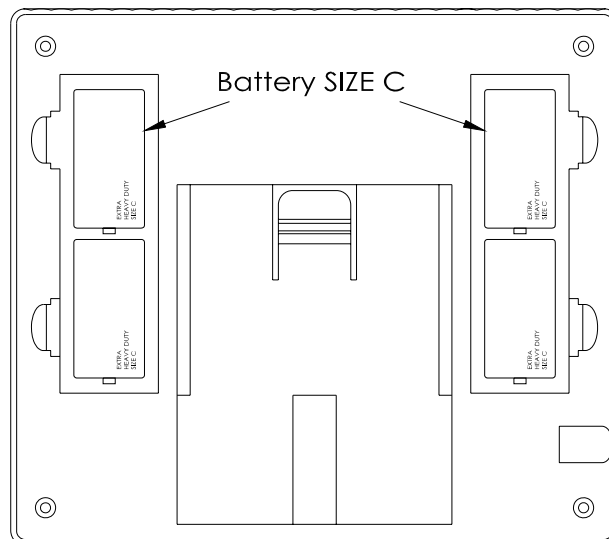
Note:

1. When there is no signal been transferred into the computer for 4 minutes, the LCD display will shut off automatically, and all previous training datas will be stored. You may press any button to have the computer restart working.
2. The monitor can store 4 user's (U1-U4) presetting function datas. When the monitor is power on, the LCD will display the previous (before power off) user's identification. If previous user is U1 or U2, or U3, or U4, the previous presetting function datas of Time, Distance, Calories, Watt (if training in manual), or Pulse values will display out, if previous user is U5 to U9, the LCD will display user's identification only.
3. The monitor has the same result as abovementioned point 2 if you press and hold on RESET button for 4 seconds.
4. If the LCD display is improper, please remove the battery and reinstall again.
5. The monitor can be power on with AC adaptor input.
6. Body fat advice and symbol indication table:

SYMBOL					
SEX \	FAT%	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MALE		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMALE		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

Battery Installation:

The computer needs 4 size “C” batteries to be installed in both compartments located on the back of the computer, as shown below.



GERMAN

FUNKTIONEN

TIME (Zeit): Hochzählen - Wenn keine Zeit vorgegeben wird, wird die Zeit in Sekunden von 00:00 bis maximal 99:59 hochgezählt.

Countdown - Wenn Sie eine Zeit vorgegeben haben, wird diese Zeit bis auf 00:00 heruntergezählt. Sie können die Vorgabezeit in Minutenschritten von 1:00 bis 99:00 einstellen.

SPEED (Geschwindigkeit): Zeigt die Geschwindigkeit beim Training von 0,0 bis maximal 99,9 an. Die Anzeige erfolgt entweder in km oder in Meilen.

RPM (U/Min): Zeigt an, wie viele Umdrehungen pro Minute Sie derzeit erreichen.

DISTANCE (Strecke): Hochzählen - Wenn keine Strecke vorgegeben ist, wird die Strecke in Schritten von jeweils 0,1 km von 0.00 bis maximal 99.90 hochgezählt.

Countdown - Wenn Sie mit einer vorgegebenen Strecke trainieren, wird die Strecke von der Vorgabe bis auf 0,00 heruntergezählt. Wir können Sie in Schritten von 0,1 km einen Vorgabewert zwischen 0,00 und 99,00 (in km oder Meilen) einstellen.

CALORIES (Kalorien): Hochzählen - Wenn kein Kalorienverbrauch vorgegeben ist, wird der Kalorienverbrauch in Schritten von jeweils 1 Kalorie von 0 bis maximal 990 hochgezählt.

Countdown - Wenn Sie mit einem vorgegebenen Kalorienverbrauch trainieren, wird der Kalorienverbrauch von der Vorgabe bis auf 0 heruntergezählt. Sie können den Kalorienverbrauch in Schritten von 10 Kalorien in einem Bereich von 0 bis 990 Kalorien vorgeben.

PULSE (Puls): Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz, sobald Sie die Pulssensoren berühren. Ihre Herzfrequenz wird durch die Sensoren an den Handgriffen erkannt, sobald Sie diese mit beiden Händen anfassen.

RECOVERY (Herz-Erholungsgrad): Nachdem Sie eine Weile trainiert haben, halten Sie die Handgriffe fest und drücken die RECOVERY (Herz-Erholungsgrad)-Taste. Sämtliche Funktionsanzeigen halten an, mit Ausnahme von TIME (Zeit). Hier wird nun von 00:60 bis auf 00:00 heruntergezählt. Im Display wird Ihr Herz-Erholungsgrad angezeigt: Von F1 bis F6. F1 ist das beste Ergebnis, F6 das schlechteste. Durch ständige Übungen können Sie Ihren Herz-Erholungsgrad verbessern. (Wenn Sie die RECOVERY (Herz-Erholungsgrad)-Taste erneut drücken, erscheint wieder die übliche Anzeige.)

EMPERATURE (Temperatur): Hier wird die Raumtemperatur angezeigt, wenn der Computer nicht zum Trainieren verwendet wird.

CALENDAR (Kalender): Hier wird das aktuelle Datum (Jahr/Monat/Tag) angezeigt, wenn der Computer nicht zum Trainieren verwendet wird.

CLOCK (Uhr): Hier wird die Uhrzeit angezeigt, wenn der Computer nicht zum Trainieren verwendet wird.

Tastenfunktionen

ENTER (Eingabe): Wenn kein Training läuft, können Sie mit dieser Taste die Vorgabewerte für TIME(Zeit), DIST(Distance), CAL(Calories) und PULSE(Puls) bestätigen.

RESET (Rücksetzen): Kehrt bei gestopptem Computer zum Hauptmodus zurück und löscht sämtliche Vorgabewerte.

START/STOP (Start/Stop): Dieser Taste drücken Sie zu Beginn und zum Abschluss des Trainings.

RECOVERY (Herz-Erholungsgrad): Mit dieser Funktion prüfen Sie, wie schnell sich Ihr Herz von Belastungen erholt.

ENCODER UP (Eingaberad aufwärts): Zum Auswählen des Trainingsmodus und zum Erhöhen von Funktionswerten.

ENCODER DOWN (Eingaberad abwärts): Zum Auswählen des Trainingsmodus und zum Vermindern von Funktionswerten.

BODY FAT (Körperfett): Mit dieser Funktion können Sie Ihren Körperfettanteil überprüfen.

1. Nach dem Einschalten leuchten sämtliche LCD-Segmente zwei Sekunden lang auf, ein langer Piepton ertönt. Mit dem UP/DOWN(Auf/Ab) wählen Sie U1 bis U9 (Jeder Benutzer des Gerätes bekommt eine Benutzerkennung zugewiesen: U1 bis U9.), danach geben Sie ein paar persönliche Daten ein. Die Daten: Geschlecht, Alter, Größe, Gewicht. Mit dem UP/DOWN (Auf/Ab) können Sie die Daten auswählen und anpassen, danach drücken Sie MODE/ ENTER(Modus/Enter).
2. Mit dem UP/DOWN (Auf/Ab) stellen Sie Jahr/Monat/Tag/Uhrzeit ein und drücken die Enter-Taste. Das Display wechselt in den Bereitschaftsmodus.
3. Im Bereitschaftsmodus können Sie mit dem UP/DOWN (Auf/Ab) den gewünschten Trainingsmodus auswählen: MANUAL (Manuell) / PROGRAM (Programm) / USER PROGRAM (Benutzerprogramm) / H.R.C. (Pulsfrequenz) / WATT (Leistung in Watt). Danach drücken Sie die ENTER/MODE(Enter/Modus)-Taste zur Bestätigung. Das Gerät wechselt dann in den manuellen Modus, sofern kein Benutzerprogramm ausgewählt wurde.
4. Trainieren im PROGRAM (Programm)-modus:
 - 4-1 Im PROGRAM (Programm)-modus können Sie mit dem UP/DOWN (Auf/Ab) die Programme P01 bis P12 auswählen. Das gewählte Programm wird zwei Sekunden lang im Display angezeigt, danach erscheint das entsprechende Programmprofil.
 - 4-2 Nachdem Sie ein Trainingsprogramm ausgewählt haben, blinkt LOAD 1 (Vorgabewert) im Display. Sie können nun mit dem UP/DOWN (Auf/Ab) eine Stufe von 1 bis 8 auswählen und danach die ENTER/MODE (Enter/Modus)-Taste zur Bestätigung drücken. Die Leistungsstufe kann während des Trainings nachgestellt werden.
5. Trainieren im MANUAL(manuellen) Modus:
 - 5-1 Im MANUAL(manuellen) Modus können Sie mit dem UP/DOWN (Auf/Ab) eine Leistungsstufe von 1 bis 16 auswählen; der Vorgabewert ist 1.
 - 5-2 Nachdem Sie eine Leistungsstufe ausgewählt haben, können Sie Vorgabewerte für TIME(Zeit), DISTANCE(Strecke), CALORIES(Kalorien) und PULSE(Puls) eingeben, indem Sie das UP/DOWN (Auf/Ab) benutzen und die Enter-Taste zur Bestätigung drücken.
 - 5-3 Mit der START(Start)-Taste beginnen Sie das Training.
6. Mit einem USER PROGRAM (Benutzerprogramm) trainieren:
 - 6-1 Nachdem Sie ein USER PROGRAM (Benutzerprogramm) ausgewählt haben, können Sie das gewünschte Programmprofil mit dem UP/DOWN (Auf/Ab) auswählen und abschließend die Enter-Taste drücken. Dies tun Sie in jeder blinkenden Spalte. Insgesamt können 20 Segmente eingestellt werden. Wenn Sie die Eingabe während der Einstellung abbrechen möchten, halten Sie die Enter-Taste zwei Sekunden lang gedrückt. Nicht abgeschlossenen Segmenten werden die zuvor festgelegten Vorgabewerte zugeordnet.
7. Trainieren im Herzfrequenz-Modus (H.R.C.):

Nachdem Sie den Herzfrequenz-Modus ausgewählt haben, blinkt AGE 25 (Alter 25) im Display. Sie können nun Ihr Alter einstellen, indem Sie das UP/DOWN (Auf/Ab) drücken und danach die Enter-Taste drücken. Anhand Ihrer Altersvorgabe berechnet der Computer nun die passende Herzfrequenz.

Auf dem Bildschirm können Sie nun zwischen 55 %, 75 %, 90 % und TARGET (Zielfrequenz) auswählen. Sie wählen die gewünschte Herzfrequenzrate mit dem UP/DOWN (Eingaberad) und der Enter-Taste aus.

8. Trainieren im BODY FAT (Körperfett)-Modus:

Wenn der Computer gestoppt ist, können Sie Ihr BODY FAT (Körperfett) überprüfen lassen. Bitte führen Sie die nachstehenden Schritte aus:

Schritt 1: Vergewissern Sie sich, dass Ihre persönlichen Daten richtig eingegeben wurden.

Schritt 2: Drücken Sie die BODY FAT (Körperfett)-Taste und halten Sie die Handgriffe fest. Die Körperfettmessung beginnt.

Schritt 3: „- - - - -“ wird während der Prüfung im Display angezeigt. Die Prüfung dauert etwa acht Sekunden. Nach acht Sekunden wird Ihre BODY FAT (Körperfett)-schätzung in Prozent (*1) sowie Ihr BMI (*2) und ein Hinweis zum Körperfett mit unterschiedlichen Symbolen angezeigt. In Ausnahmefällen werden die folgenden Codes angezeigt:

 1. „E-1“: Diese Anzeige bedeutet, dass Ihr Daumen nicht richtig auf dem Kontakt aufliegt. Bitte versuchen Sie es erneut.
 2. „E-4“: Diese Anzeige bedeutet, dass Ihre BODY FAT (Körperfett)-schätzung den im Programm festgelegten Bereich überschreitet.

Nach der BODY FAT (Körperfett)-schätzung drücken Sie die BODY FAT (Körperfett)-Taste erneut; die Anzeige zeigt nun wieder die Daten an, die vor der Körperfett schätzung angezeigt wurden. BODY FAT (Körperfett) -schätzung und BMI werden ausgeblendet.

Auch andere Personen können ihr BODY FAT (Körperfett) bei gestopptem Computer ermitteln lassen. Dazu halten Sie die RESET (Rücksetzen)-Taste vier Sekunden lang gedrückt, wählen eine neue Benutzerkennung und geben die entsprechenden persönlichen Daten ein. Um eine neue Prüfung durchzuführen, führen Sie die obigen Schritte aus.

* 1 - BODY FAT (Körperfett) - Dieser Wert errechnet sich aus all Ihren persönlichen Daten und den entsprechenden Messwerten.

* 2 - BMI - Body Mass Index: Dieser Wert errechnet sich aus Ihrer Größe und Ihrem Gewicht und zeigt Ihnen, ob Sie zu dick oder zu dünn sind.

BODY FAT (Körperfett)- und BMI-Werte sollen lediglich grobe Einheitswerte liefern, um Ihnen eine Einschätzung Ihres Zustandes zu ermöglichen. Diese Werte sind nicht medizinisch anwendbar.

Hinweis:

1. Wenn der Computer vier Minuten lang keinerlei Signale empfängt, schaltet sich das Display automatisch aus, sämtliche Trainingsdaten werden gespeichert. Der Computer wird wieder aktiv, wenn Sie eine beliebige Taste drücken.
2. Der Computer kann bis zu vier Benutzerkennungen (U1 bis U4) mit Vorgabedaten speichern.
Wenn der Computer eingeschaltet wird, zeigt das Display die letzte Benutzerkennung vor dem Ausschalten. Sofern die vorherige Benutzerkennung U1 bis U4 ist, werden die zu vor voreingestellten Daten für Zeit, Distance, Calories, Watt (bei Training im manuellen Modus) und Puls angezeigt. Falls die vorherige Benutzerkennung U5 bis U9 sein sollte, wird lediglich die Benutzerkennung angezeigt.
3. Dasselbe wie bei Punkt 2 geschieht, wenn Sie die RESET (Rücksetzen)-Taste vier Sekunden lang gedrückt halten.
4. Falls sich das Display schlecht oder gar nicht ablesen lassen sollte, nehmen Sie die Batterien heraus und legen sie danach neu ein.
5. Der Computer kann über das Netzteil mit Strom versorgt werden.
6. Tabelle zur Körperfetttschätzung mit Symbolen:

Batterien einlegen:

Der Computer arbeitet mit vier Batterien der Größe „C“, die in zwei Batteriefächer an der Rückseite des Computers eingelegt werden; siehe nachstehende Abbildung.

FRANCH

FONCTIONS

TIME (Durée): Comptage – Sans objectif fixé, l'appareil compte de 00:00 à un maximum de 99:59 par incréments de 1 seconde.

Décompte – Si vous vous entraînez avec un temps préétabli, l'appareil décro mpte à partir du temps préétabli jusqu'à 00:00. Chaque pression sur le bouton incrémente ou décro mte le temps de 1 minute entre 1:00 et 99:00.

SPEED (Vitesse): Affiche la vitesse actuelle entre 0,0 et un maximum de 99,9 km ou ml.

RPM (tr/mn): Affiche la rotation actuelle par minute.

DISTANCE: Comptage – Sans objectif fixé, l'appareil compte la distance de 0,00 à un maximum de 99,90 par pas de 0,1 km.

Décompte – Si vous vous entraînez avec un objectif fixé, l'appareil décro mpte à partir de la distance fixée jusqu'à 0,00. Chaque pression incrémente ou décro mte par pas de 0,1km (ou MI) entre 0,00 et 99,90.

CALORIES: Comptage – Sans objectif fixé, l'appareil compte les calories de 0 à un maximum de 990 par pas de 1 cal.

Décompte – Si vous vous entraînez avec un nombre de calories à atteindre, l'appareil décro mpte du nombre fixé jusqu'à 0. Chaque pression incrémente ou décro mte par pas de 10 cal de 0 à 990 cal.

PULSE (pulsation): Pour afficher votre rythme cardiaque, touchez le capteur.

Le moniteur détectera votre rythme cardiaque à travers les capteurs de la poignée lorsque vous vous tenez avec les deux mains.

RECOVERY (Récupération): Après vous être exercés pendant un certain temps, gardez vos mains sur les poignées et appuyez sur le bouton RECOVERY(Récupération). Toutes les fonctions s'arrêteront à l'exception de la fonction TIME (Durée) qui commencera à décompter le temps de 00:60 à 00:00. L'écran affichera votre taux de récupération cardiaque par une indication allant de F1 ,F2 à F6. F1 est le meilleur, F6 le moins bon. Vous pouvez continuer à vous exercer pour améliorer votre taux de récupération cardiaque. (Appuyez sur le bouton RECOVERY(Récupération) à nouveau pour retourner à l'écran principal).

TEMPERATURE: L'écran affiche la température de la pièce lorsque l'appareil est en veille.

CALENDAR (Calendrier): L'écran affiche la date (année/mois/jour) lorsque l'appareil est en veille.

CLOCK (Horloge): L'écran affiche l'heure lorsque l'appareil est en veille.

Fonctions des boutons

ENTER (Entrer): pour régler la valeur d'une fonction pour les modes TIME (Durée), DIST, CAL, PULSE en mode de veille.

RESET (Réinitialisation): Retourne au mode principal lorsque l'appareil est à l'arrêt et réinitialise toutes les présélections.

START/STOP (Commencer/Arrêter): Pour commencer ou arrêter l'entraînement.

RECOVERY (Récupération): Pour tester votre taux de récupération cardiaque.

ENCODER UP (Augmenter): Pour sélectionner le mode d'entraînement et augmenter la valeur de la fonction.

ENCODER DOWN (Diminuer): Pour sélectionner le mode d'entraînement et diminuer la valeur de la fonction.

BODY FAT (Adiposité corporelle): Pour démarrer ou arrêter le test d'adiposité corporelle.

1. Allumez l'appareil, l'écran LCD affiche un segment pendant 2 secondes puis émet un long bip sonore. Utilisez les boutons UP(Augmenter) ou DOWN (Diminuer) pour sélectionner U1 (Utilisateur numéro 1) à U9 (Utilisateur numéro 9) comme identifiant puis entrez vos données personnelles: Sexe. Âge, Taille, Poids. Vous pouvez utiliser les boutons UP et DOWN pour sélectionner et régler les données, puis appuyez sur MODE/ ENTER (Entrer) une fois terminé.
2. Appuyez ensuite sur les boutons ENTER.U P.DOWN(Entrer/Augmenter/Diminuer) pour régler la date et l'heure (année, mois, jour, heure); l'écran passera en mode de veille.
3. Le mode manuel est allumé en mode de veille, vous pouvez tourner le bouton UP(Augmenter) et DOWN (Diminuer) pour sélectionner le mode d'entraînement. Appuyez sur MANUAL (Manuel) / PROGRAM(Programme) / USER PROGRAM (Personnalisé) / H.R.C. / WATT puis sur ENTER(Entrer)/MODE pour confirmer. Le moniteur entre en mode MANUAL (Manuel) pour un entraînement sans sélection.

4 Entraînement en mode PROGRAM(Programme):

4-1 Dans le mode PROGRAM(programme), vous pouvez tourner le bouton UP/DOWN pour sélectionner le programme P01, P02, P03...~P12; le programme sélectionné s'affichera à l'écran pendant 2 secondes puis l'ordinateur affichera le profil du programme.

4-2 LOAD 1 (valeur de présélection) s'affiche une fois le programme d'entraînement sélectionné, vous pouvez tourner le bouton UP/DOWN pour sélectionner le niveau de 1 à 8 puis appuyez sur le bouton ENTER (Entrer)/MODE pour confirmer. Le niveau chargé peut être modifié durant l'entraînement.

5. Entraînement en mode MANUAL (Manuel):

5-1 En mode MANUAL (Manuel), vous pouvez tourner le bouton UP/DOWN (Augmenter/ Diminuer) pour sélectionner la charge de 1 à 16; la valeur présélectionnée est 1.

5-2 Une fois le niveau de charge sélectionné, vous pouvez présélectionner les valeurs suivantes : TIME (Durée), DISTANCE, CALORIES et PULSES en tournant le bouton UP/DOWN (Augmenter/Diminuer) et en appuyant sur ENTER (Entrer) pour confirmer.

5-3 Appuyez sur START pour démarrer l'entraînement.

6. Entraînement en mode US ER PROGRAM (personnalisé) :

6-1 Après avoir sélectionné USER PROGRAM (personnalisé), vous pouvez sélectionner votre profil préféré en tournant le bouton UP/DOWN puis en appuyant sur ENTER pour passer à chaque colonne. Les réglages comportent 20 segments; si vous désirez quitter durant le réglage, vous pouvez tenir le bouton ENTER (Entrer) enfoncé pendant 2 secondes, puis le profil précédent sera sauvegardé jusqu'au segment non réglé.

7. Entraînement en mode H.R.C.:

AGE 25 clignote après être entré en mode H.R.C., vous pouvez régler votre âge en tournant le bouton UP/DOWN/ENTER (Augmenter/Diminuer/Entrer). Le moniteur calcule automatiquement la valeur de la pulsation cardiaque selon votre âge.

L'écran affichera le taux en pourcentage, 55%, 75%, 90% et TARGET (objectif). Vous pouvez sélectionner le pourcentage en tournant le bouton UP/DOWN/ENTER (Augmenter/Diminuer/Entrer) pour vous entraîner.

8. Entraînement en mode BODY FAT (adiposité corporelle):

Vous pouvez tester BODY FAT (adiposité corporelle) et recevoir des conseils lorsque l'ordinateur est en mode STOP (Arrêter). Veuillez suivre les étapes ci-dessous:

Étape I – Assurez-vous d'avoir correctement entré vos données personnelles.

Étape II – Appuyez sur le bouton BODY FAT (adiposité corporelle), puis tenez la poignée pour démarrer le test d'adiposité corporelle.

Étape III – Le symbole " - - - - - " s'affichera durant la période de test qui dure 8 secondes. Après 8 secondes, vous verrez le taux d'adiposité en pourcentage (*1) et le BMI (*2) ainsi qu'un conseil dans un symbole différent. Il est possible que l'ordinateur indique autre chose si vous êtes dans la situation suivante:

1.« E-1 » - Lorsque vous voyez cette indication, cela signifie que vous n'avez pas bien mis votre pouce sur le point de contact. Veuillez réessayer.

2.« E-4 » - Lorsque vous voyez cette indication, cela signifie que le taux de (BODY FAT) adiposité excède le taux fixé dans le programme.

Après le test d'adiposité, appuyez sur le bouton BODY FAT (adiposité corporelle) pour reprendre le fonctionnement normal et continuer à l'endroit où vous vous êtes arrêté précédemment. L'indication BODY FAT (adiposité corporelle) ainsi que le symbole BMI disparaissent.

L'ordinateur peut permettre à d'autres personnes de tester leur adiposité en mode STOP (Arrêter). Vous pouvez appuyer sur le bouton RESET pendant 4 secondes pour sélectionner un nouvel utilisateur et entrer de nouvelles données personnelles. Puis suivez chaque étape décrite ci-dessus pour démarrer un nouveau test.

*1 – BODY FAT (adiposité corporelle) – Cette indication est calculée à partir des données personnelles que vous avez entrées, ainsi qu'en mesurant votre pulsation cardiaque.

*2 – BMI – (Indice de Masse Corporelle): Cette indication est calculée à partir de votre taille et de votre poids; le BMI indique votre grosseur.

Les indications BMI et BODY FAT (adiposité corporelle) ne sont que des indications approximatives sur votre santé, et celles-ci ne doivent pas être prises comme une indication médicale pour suivre un traitement.

Note:

1. Lorsqu'aucun signal n'est transmis à l'ordinateur pendant 4 minutes, l'écran LCD s'éteint automatiquement, et toutes les données seront enregistrées. Vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton pour redémarrer l'ordinateur.
2. Le moniteur peut enregistrer les données personnelles de 4 utilisateurs (U1- U4). Lorsque le moniteur est allumé, l'écran LCD affiche l'identification du dernier utilisateur à avoir utilisé l'appareil (avant extinction). Si le précédent utilisateur est U1 ou U2 ou U3 ou U4, les données de temps, distance, calories, watt (pour un entraînement manuel) ou de pulsation s'afficheront; si l'utilisateur précédent est U5 à U9, l'écran affichera uniquement l'identification de l'utilisateur.
3. Le moniteur donne le même résultat que le point 2 ci-dessus si vous appuyez et tenez le bouton RESET enfoncé pendant 4 secondes.
4. Si l'écran LCD s'affiche mal, veuillez retirer les piles et les réinstaller.
5. Le moniteur peut être alimenté à partir d'un adaptateur c.a. mural.
6. Tableau d'indication concernant l'adiposité corporelle:

Installation des piles:

L'ordinateur nécessite 4 piles de type "C" à installer dans les deux compartiments situés à l'arrière de l'ordinateur, tel qu'illustré ci-dessous.

SPANISH

FUNCIONES

TIME(HORA): Cuenta hacia delante -Si no configura un objetivo, el tiempo avanzará desde 00:00 hasta 99:59 a incrementos de 1 segundo.

Cuenta atrás – Si se está entrenando con un Tiempo predefinido, el Tiempo contará hacia atrás desde el tiempo predefinido hasta 00:00. Cada vez que presione el botón sumará o restará 1 minuto entre 1:00 y 99:00.

SPEED(VELOCIDAD): Muestra la velocidad actual de entrenamiento desde 0,0 hasta un máximo de 99,9 km o ml.

RPM: Muestra las rotaciones de entrenamiento por minuto.

DISTANCE (DISTANCIA): Cuenta hacia delante – Si no ha configurado ningún objetivo, la Distancia contará desde 0,00 hasta un máximo de 99,90 con incrementos de 0,1 KM

Cuenta hacia atrás – Si se está entrenando con un objetivo predefinido, la Distancia contará hacia atrás desde el objetivo hasta 0,00. Cada vez que pulse el botón sumará o restará a la distancia 0,1KM (o ML) entre 0,00 y 99,90.

CALORIES (CALORÍAS): Cuenta hacia delante – Si no ha configurado ningún objetivo, el medidor de Calorías contará desde 0 hasta un máximo de 990 con incrementos de 1 cal.

Cuenta atrás – Si se está entrenando con un objetivo predefinido, el medidor de Calorías contará hacia atrás desde el tiempo predefinido hasta 0. Cada vez que pulse el botón sumará o restará 10 calorías, desde 0 a 990 calorías.

PULSO: Mostrará su frecuencia cardiaca tan pronto como toque el sensor de pulso.

El monitor detectará mejor sus latidos por medio de las asas manuales si las sostiene con ambas manos.

RECOVERY(RECUPERACIÓN): Después de ejercitarse durante un periodo de tiempo, mantenga sostenidas las asas y pulse el botón “RECOVERY(RECUPERACIÓN)”.

Se detendrán todas las funciones excepto el “TIME(HORA)”, que comenzará a contar hacia atrás desde 00:60 hasta 00:00. La pantalla mostrará su frecuencia cardiaca con los botones F1, F2 hasta F6. F1 es la mejor, F6 es la peor. El usuario puede seguir ejercitándose para mejorar su frecuencia cardiaca.

(Presione de nuevo el botón RECOVERY (RECUPERACIÓN) para volver a la pantalla principal).

TEMPERATURE(TEMPERATURA): La pantalla mostrará la temperatura de la sala durante su suspensión.

CALENDAR(CALENDARIO): La pantalla mostrará el año/mes/día en modo suspensión.

CLOCK(RELOJ): La pantalla mostrará la hora durante el modo suspensión.

Funciones de los botones

ENTER(ENTRAR): Para fijar un valor de función a **TIME(TIEMPO)**, **DIST(CAL)** y **PULSE (PULSO)** en modo suspensión.

RESET (REINICIAR): Vuelve al modo función principal en modo **STOP(PARADA)** y borra todos los valores de función predefinidos.

START/STOP (INICIO/PARADA): Para iniciar o detener el entrenamiento

RECOVERY(RECUPERACIÓN): Para comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardiaca.

ENCODER UP(CODIFICADOR ARRIBA): Para seleccionar un modo de entrenamiento y aumentar el valor de la función.

ENCODER DOWN(CODIFICADOR ABAJO): Para seleccionar un modo de entrenamiento y reducir el valor de la función.

BODY FAT(GRASA CORPORAL): Para iniciar o detener la prueba de grasa corporal.

1. Encendido, la pantalla LCD mostrará los segmentos durante 2 segundos mientras suena un sonido largo. Utilice los botones **UP (ARRIBA)** o **DOWN (ABAJO)** para seleccionar **U1 (Usuario número 1)** a **U9 (Usuario número 9)** como identificación de usuario. Después, introduzca sus datos personales: Sexo, Edad, Altura, Peso. Puede utilizar **UP (ARRIBA)** o **DOWN (ABAJO)** para seleccionar y ajustar los datos. Presione después **MODE/ENTER (MODO / ENTRAR)**.
2. Presione los botones **ENTER/UP/DOWN (ENTRAR/ARRIBA/ABAJO)** para fijar el año / mes / día / hora; la pantalla entrará en modo suspensión.
3. En la pantalla de suspensión parpadeará "Manual". Puede pulsar **UP (ARRIBA)** o **DOWN (ABAJO)** para seleccionar el modo de entrenamiento. **MANUAL / PROGRAM (PROGRAMA) / USER PROGRAM (PROGRAMA DE USUARIO) / H.R.C. / WATT (WATIOS)** y después **ENTER/MODE (ENTRAR/MODO)** para confirmar. El monitor entrará en el modo **MANUAL** para entrenar sin selección.
4. Modo de entrenamiento en **PROGRAM (PROGRAMA)**:
 - 4-1 En el modo **PROGRAM (PROGRAMA)**, puede pulsar el botón **UP/DOWN (ARRIBA/ABAJO)** para seleccionar el programa **P01, P02, P03 ~ P12**. El programa seleccionado se mostrará en la pantalla durante 2 segundos y después mostrará el perfil del programa.
 - 4-2 **LOAD 1 (CARGA 1)** (valor predefinido) parpadeará después de seleccionar el programa de entrenamiento. Puede pulsar el botón **UP/DOWN (ARRIBA/ABAJO)** para seleccionar un nivel entre 1 y 8 y el botón **ENTER/MODE (ENTRAR/MODO)** para confirmar. El nivel cargado puede ajustarse durante el entrenamiento.
5. Entrenamiento en modo Manual:
 - 5-1 En modo **MANUAL**, puede pulsar el botón **UP/DOWN (ARRIBA/ABAJO)** para seleccionar el nivel de carga desde 1 hasta 16. El nivel predeterminado es 1.
 - 5-2 Después de seleccionar el nivel de carga, puede predefinir los valores de las funciones de **TIEMPO**, **DISTANCIA**, **CALORÍAS** y **PULSO**, pulsando el botón **UP/DOWN (ARRIBA/ABAJO)**. Presione **ENTER** para confirmar.
 - 5-3 Presione el botón **START (INICIO)** para comenzar el entrenamiento.
6. Entrenamiento en modo **USER PROGRAM (PROGRAMA DE USUARIO)**:
 - 6-1 Después de seleccionar **USER PROGRAM (PROGRAMA DE USUARIO)**, puede programar el perfil de programa con los botones **UP (ARRIBA)**, **DOWN (ABAJO)** y **ENTER (ENTRAR)** para cada una de las columnas intermitentes. Existen 20 segmentos de configuración. Si desea salir durante la configuración, puede mantener pulsado el botón **ENTER (ENTRAR)** durante 2 segundos. El perfil de configuración anterior se guardará.
7. Modo de entrenamiento en **H.R.C.:**

Parpadeará **AGE 25 (EDAD 25)** después de entrar en el modo **H.R.C.** Puede configurar su edad con los botones **UP/DOWN/ENTER (ARRIBA/ABAJO/ENTRAR)**. El monitor calculará la frecuencia cardiaca automáticamente según su edad.

La pantalla mostrará la tasa de frecuencia en los porcentajes 55%, 75%, 90% y TARGET (OBJETIVO). Puede seleccionar un porcentaje de frecuencia cardíaca con los botones UP/DOWN/ENTER (ARRIBA/ABAJO/ENTRAR) para entrenarse.

8. Entrenamiento en modo BODY FAT (GRASA CORPORAL):

Puede probar y recibir la advertencia BODY FAT (GRASA CORPORAL) cuando el ordenador entre en el modo STOP (PARADA). Siga los pasos siguientes:

Paso I-Asegúrese de que ha introducido correctamente sus datos personales.

Paso II-Presione el botón BODY FAT (GRASA CORPORAL) y sostenga el asa para iniciar la prueba de grasa corporal.

*Paso III-Se mostrará el símbolo “- - - - -” en la pantalla durante los 8 segundos que durará la prueba. Después de 8 segundos verá el mensaje BODY FAT (GRASA CORPORAL) en porcentaje (*1) y BMI (*2) y la advertencia de grasa en un símbolo diferente. Es posible mostrar otros datos si se encuentra en la siguiente situación:*

1. “E-1” – Si ve este mensaje, significa que no ha colocado el pulgar correctamente sobre el conductor.

Inténtelo de nuevo.

2. “E-4” – Si ve este mensaje, significará que la BODY FAT (GRASA CORPORAL) ha excedido el área disponible fijada en el programa.

Después de la prueba de BODY FAT (GRASA CORPORAL), pulse el botón BODY FAT (GRASA CORPORAL) para que el ordenador continúe trabajando con los datos anteriores antes de la prueba. Desaparecerá el mensaje de grasa corporal y BMI.

El ordenador permite a otras personas comprobar su grasa corporal en el modo STOP (PARADA). El usuario deberá pulsar el botón RESET (REINICIAR) durante 4 segundos para seleccionar una nueva identificación de usuario e introducir sus datos personales. Siga entonces los pasos anteriores para realizar la prueba nueva.

** 1 – BODY FAT (GRASA CORPORAL) – Esta cifra se calcula haciendo uso de sus datos personales y la señal.*

** 2 – BMI – Índice de Masa Corporal: Esta cifra se calcula por medio de su altura y su peso. Muestra si su cuerpo tiene exceso de peso o no.*

Las cifras de BMI y BODY FAT (GRASA CORPORAL) deben utilizarse como guía para tomar medidas sobre su salud. No deben utilizarse con fines médicos.

Nota:

- 1. Si no se han transferido señales al ordenador durante 4 minutos, la pantalla LCD se apagará automáticamente y se almacenarán todos los datos anteriores. Presione cualquier botón para que el ordenador continúe trabajando.*
- 2. El monitor puede almacenar hasta 4 perfiles de usuario (U1-U4). Si el monitor está encendido, la pantalla LCD mostrará la identificación del usuario anterior (antes de apagarse). Si el usuario anterior es U1, U2, U3 o U4, se mostrarán los datos anteriores de Tiempo, Distancia, Calorías, Watios (si se entrena en manual), o Pulso, si el usuario anterior es U5 ~ U9, la pantalla LCD mostrará únicamente la identificación del usuario.*
- 3. El monitor muestra el mismo resultado mencionado en el punto 2 si mantiene pulsado el botón RESET (REINICIAR) durante 4 segundos.*
- 4. Si la pantalla LCD no muestra datos correctos, retire las baterías y vuelva a instalarla.*
- 5. El monitor puede encenderse con una entrada de adaptador AC.*
- 6. Mensaje de grasa corporal y tabla de indicación de símbolos:*

Instalación de las baterías:

El ordenador precisa la instalación de 4 baterías “C” en ambos compartimentos situados en la parte posterior del ordenador, como se muestra a continuación.