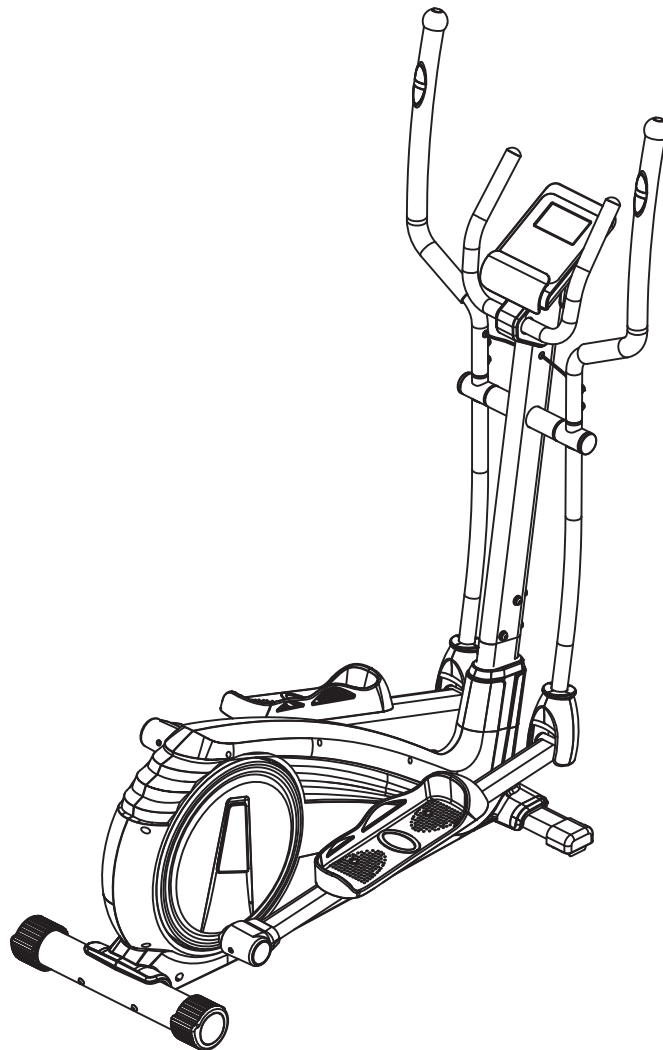


U.N.O.[®]

FITNESS



CT 1500

DE Aufbau- & Benutzerhandbuch *GB Assembly & User Manual*
ES Montaje y Manual *FR Assemblage & Manuel*

Inhalt / Content / Contenido / Contenu

DE

<i>Kapitel</i>	<i>Seite</i>
<i>Allgemeines</i>	<i>4</i>
<i>Sicherheit</i>	<i>8</i>
<i>Trainingsinformation</i>	<i>12</i>
<i>Aufbau</i>	<i>22</i>
<i>Bedienungsanleitung</i>	<i>42</i>

GB

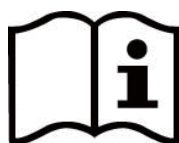
<i>Section</i>	<i>Page</i>
<i>General Information</i>	<i>4</i>
<i>Safety</i>	<i>8</i>
<i>Exercising Information</i>	<i>12</i>
<i>Assembly</i>	<i>22</i>
<i>Exercise Monitor Instruction</i>	<i>42</i>

ES

<i>Sección</i>	<i>Página</i>
<i>General</i>	<i>5</i>
<i>Seguridad</i>	<i>9</i>
<i>Ejercicio</i>	<i>13</i>
<i>Montaje</i>	<i>22</i>
<i>Ordenador</i>	<i>43</i>

FR

<i>Chapitre</i>	<i>Page</i>
<i>Généralités</i>	<i>5</i>
<i>Sécurité</i>	<i>9</i>
<i>Exercice</i>	<i>13</i>
<i>Montage</i>	<i>22</i>
<i>Ordinateur</i>	<i>43</i>





Allgemeines / General Information

DE

Qualität

Ihr Trainingsgerät wurde gemäß der aktuellen Europäischen Sicherheitsstandards (EN 957) entworfen und hergestellt.

Fragen

Sollten Sie Schwierigkeiten mit dem Aufbau oder der Benutzung Ihres Trainingsgerätes haben, oder sind Sie der Meinung, dass Teile fehlen, senden Sie es bitte NICHT an den Händler zurück, sondern wenden Sie sich bitte zuerst direkt an unseren Kundenservice.

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

Anfragen

Wenn Sie unseren Kundenservice mit einer Anfrage kontaktieren, halten Sie bitte folgende Informationen bereit:

NAME
ADRESSE
TELEFONNUMMER
PRODUKT MARKE
PRODUKT MODELL
PRODUKT SERIENNUMMER
KAUFDATUM
HÄNDLERNAME
BENÖTIGTE ERSATZTEILNUMMERN

GB

Quality

This exercise product has been designed and manufactured to comply with the latest (BS EN 957) British and European Safety Standards.

Questions

Should you encounter any difficulty with the assembly, operation or use of your exercise product or if you think that you may have parts missing, please DO NOT return it to your retailer but contact us first for help and advice, asking for CUSTOMER SUPPORT, by any of the following means.

Tel:- 0800 3 101 202 or
+44 (0) 1535 637711
Email:- support@benysports.co.uk
Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm
from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW

Queries

If you do have any queries, please ensure that you have the following information ready for our Customer Support Staff:

YOUR NAME
YOUR ADDRESS
YOUR PHONE NUMBER
PRODUCT BRAND
PRODUCT MODEL
PRODUCT SERIAL NUMBER
DATE OF PURCHASE
NAME OF RETAILER
PART NUMBERS REQUIRED



General / Généralités

ES

Calidad

Este producto de ejercicio ha sido diseñado y fabricado para cumplir con las últimas (BS EN 957) Normas de seguridad británicas y europeas.

Preguntas

Si encuentra alguna dificultad con el montaje, operación o uso de su producto de ejercicio o si cree que le pueden faltar piezas, NO lo devuelva a su distribuidor, póngase en contacto con nosotros primero en busca de ayuda y consejo, solicitando al CLIENTE SOPORTE, por cualquiera de los siguientes medios.

*Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de*

ATENCIÓN AL CLIENTE abierto de 8.00 a 17.00 horas de lunes a viernes

*Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg
Alemania*

Consultas

Si tiene alguna pregunta, asegúrese de tener la siguiente información lista para nuestro Personal de atención al cliente:

*TU NOMBRE
SU DIRECCIÓN
SU NÚMERO DE TELÉFONO
PRODUCTO DE MARCA
MODELO DEL PRODUCTO
NÚMERO DE SERIE DEL PRODUCTO
FECHA DE COMPRA
NOMBRE DEL MINORISTA
NÚMEROS DE PIEZA REQUERIDOS*

FR

Qualité

Cet appareil d'entraînement a été conçu et fabriqué conformément aux normes de sécurité européennes actuelles (BS EN 957).

Questions

Si vous rencontrez des difficultés en assemblant ou en utilisant votre appareil d'entraînement, ou si vous pensez que des pièces manquent, veuillez NE PAS renvoyer l'appareil au revendeur, mais contactez d'abord notre service clientèle.

*Tél : 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax : 09 11 / 97 59 78 - 1
E-mail : service@benysports.de
Site web : www.benysports.de*

Notre service clientèle est disponible du lundi au vendredi de 8 h 00 à 17 h 00.

*Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nuremberg
Allemagne*

Demandes

Lorsque vous contactez notre service clientèle pour une demande, veuillez disposer des informations suivantes :

*NOM
ADRESSE
NUMÉRO DE TÉLÉPHONE
MARQUE DE PRODUIT
MODÈLE DU PRODUIT
NUMÉRO DE SÉRIE DU PRODUIT
DATE D'ACHAT
NOM DU REVENDEUR
NUMÉROS DES PIÈCES DE RECHANGE REQUISES*



Allgemeines / General Information

DE

Garantie

Beny Sports Germany GmbH gewährt Garantieleistungen nur im Rahmen der **HEIMBENUTZUNG** für die Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum. Während der Garantiedauer behalten wir uns das Recht vor:

- a). Ersatzteile für die Reparatur an den Käufer zu liefern.
- b). das an das Lager zurückgesandte Produkt zu reparieren.
- c). das Produkt zu ersetzen, falls wirtschaftlich.

Diese Garantie schließt Abnutzung der Polster und Verschleißteile aus.

Diese Garantie gilt nicht für Defekte, die durch fehlerhafte Behandlung oder Verstauung, oder durch Nutzung außerhalb des empfohlenen Nutzungsorts entstanden sind.

Sollten Sie uns über einen Defekt an Ihrem Gerät informieren wollen, benötigen wir einen Kaufbeleg. Ohne Kaufbeleg kann jede Anfrage für Ersatzteile oder Reparatur verweigert werden.

Diese Garantie gilt nur für den ursprünglichen Käufer und ist nicht übertragbar.

Dies beeinflusst nicht Ihre gesetzlich vorgeschriebenen Rechte als Kunde.

Kundenservice

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0

Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1

Email: service@benysports.de

Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

GB

Guarantee

Beny Sports Co. UK Ltd. guarantee's its product range for **DOMESTIC USE ONLY** for a period of 1 YEAR from the original certified date of purchase. During this period we have the right to: -

- a). Provide parts for the purchaser to effect repair.
- b). Repair the product, returned to our warehouse (at the purchaser's cost).
- c). Replace the product if it is deemed (by us) to be economical to do so.

This guarantee does not cover wear and tear on upholstery or consumables.

This guarantee does not cover abuse, defects caused by storage or use outside those intended.

If you need to advise us of a defect with your product and in order for us to service any requirement for replacement parts or repairs, we will ask for proof of purchase. Failure to do so will result in any claim for replacement parts or repairs being refused.

This guarantee, (both given and implied) applies to the original purchaser only, is not transferable and will be invalidated if used outside of the above criteria.

This guarantee is valid only in the United Kingdom and Eire. This does not affect your statutory rights as a consumer.

Customer Support

Tel:- 0800 3 101 202 or

+44 (0) 1535 637711

Email:- support@benysports.co.uk

Website: www.benysports.co.uk

CUSTOMER SUPPORT open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday

Beny Sports Co. UK Ltd.
Unit 8 Riparian Way,
The Crossings Business Park,
Cross Hills,
West Yorkshire.
BD20 7BW



General / Généralités

ES

Garantía

Beny Sports Germany GmbH garantiza su producto rango para USO DOMÉSTICO ÚNICAMENTE por un período de 2 AÑOS desde la fecha de compra certificada original. Durante este período tenemos derecho a: -

- Proporcione piezas para que el comprador efectúe la reparación.
- Reparar el producto, devuelto a nuestro almacén.
- Reemplace el producto si lo consideramos (por nosotros) sea económico hacerlo.

Esta garantía no cubre el desgaste de tapicería o consumibles.
Esta garantía no cubre abuso, defectos causado por almacenamiento o uso fuera de los previstos.

Si necesita avisarnos de un defecto con su producto y para que podamos atender cualquier requerimiento de repuestos o reparaciones, le pediremos prueba de compra. No hacerlo resultará en cualquier reclamo por repuestos o reparaciones rechazadas.

Esta garantía (tanto dada como implícita) se aplica solo para el comprador original, no es transferible y será invalidado si se usa fuera de lo anterior criterios.

Esta garantía es válida solo en el Reino Unido y Eire. Esto no afecta sus derechos legales como consumidor.

Atención al cliente

Tel: 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax: 09 11 / 97 59 78 - 1
Email: service@benysports.de
Website: www.benysports.de

Unser Kundenservice ist erreichbar
Montag ATENCIÓN AL CLIENTE abierto
de 8.00 a 17.00 horas de lunes a viernes

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg
Alemania

FR

Garantie

Beny Sports Germany GmbH accorde des services de garantie uniquement pour un USAGE DOMESTIQUE, pour une période de 2 ans à compter de la date d'achat. Pendant la période de garantie, nous nous réservons le droit de :

- fournir à l'acheteur des pièces de rechange pour la réparation ;
- réparer le produit retourné à l'entrepôt ;
- remplacer le produit, si cela est plus économique.

La garantie couvre les cadres, les câbles, les composants électroniques, la mousse et les rouleaux.

L'usure de la garniture et des pièces d'usure, ainsi que les dommages causés par des influences extérieures ou résultant de l'utilisation du produit par des personnes non autorisées sont exclus de la garantie.

Les défauts causés par un montage, une utilisation ou un rangement inappropriés, ou par une utilisation en dehors du lieu d'utilisation recommandé sont également exclus.

Si vous souhaitez nous informer d'un défaut de votre appareil, veuillez nous fournir une preuve d'achat. Sans preuve d'achat, toute demande de pièces de rechange ou de réparation peut être refusée.

Cette garantie est réservée à l'acheteur d'origine et n'est pas transférable.

Ceci n'a aucune incidence sur vos droits statutaires en tant que client.

Service clientèle

Tél : 09 11 / 97 59 78 - 0
Fax : 09 11 / 97 59 78 - 1
E-mail : service@benysports.de
Site web : www.benysports.de

Notre service clientèle est disponible du lundi au vendredi de 8 h 00 à 17 h 00.

Beny Sports Germany GmbH
Klingenhofstr. 51
D-90411 Nuremberg
Allemagne



Sicherheit / Safety

DE

Verstauung und Benutzung

Ihr Gerät ist dafür konstruiert, in einer sauberen, trockenen Umgebung benutzt zu werden. Vermeiden sie die Verstauung an zu kalten oder klammen Orten, da dies zu Korrosion und ähnlichen Problemen führen kann.

Maximal-Gewicht

Ihr Gerät ist für Benutzer mit bis zu folgendem Gewicht geeignet: 150 kgs / 330lbs oder weniger.

Konformität

Dieses Gerät erfüllt (EN 957) - Teile 1 und 9, Klasse (H) - HEIMBENUTZUNG – Klasse (C). Es ist nicht geeignet für therapeutische Verwendung.



Warnung

Sollte ein Teil Ihres Produktes beschädigt oder sehr verschlissen sein, benutzen Sie Ihr Gerät unter keinen Umständen, bis diese Teile ausgetauscht wurden.

GB

Storage and Use

Your product is intended for use in clean dry conditions. You should avoid storage in excessively cold or damp places as this may lead to corrosion and other related problems that are outside our control.

Weight Limit

Your product is suitable for users weighing: 330 lbs / 23 stones / 150 kgs or less.

Conformity

This product conforms to: BS EN ISO 20957-1 and BS EN 957-9 Class (H)-HOME USE-Class (C). It is NOT suitable for therapeutic purposes.



Warning

If any part of your product becomes damaged, broken or badly worn do not use the equipment until the defective parts have been replaced.



Seguridad / Sécurité

ES

Almacenamiento y uso

Su producto está diseñado para usarse en ambientes limpios y secos. condiciones. Debe evitar el almacenamiento en exceso lugares fríos o húmedos, ya que esto puede provocar corrosión y otros problemas relacionados que están fuera de nuestro control.

Límite de peso

Su producto es adecuado para usuarios que pesen: 150 kgs / 330 libras o menos.

Conformidad

Este producto cumple con:
BS EN ISO 20957-1 y BS EN 957-9 Clase (H) -Uso doméstico-Clase (C) NO es adecuado para fines terapéuticos.



Advertencia

Si alguna parte de su producto se daña, roto o muy desgastado no utilice el equipo hasta que se hayan sustituido las piezas defectuosas.

FR

Stockage et utilisation

Votre produit est destiné à être utilisé dans des conditions. Vous devez éviter un stockage excessif endroits froids ou humides car cela peut entraîner de la corrosion et d'autres problèmes connexes qui sont en dehors de notre contrôle.

Limite de poids

Votre produit convient aux utilisateurs pesant: 150 kgs / 330 lbs ou moins.

Conformité

Ce produit est conforme à:
Classe BS EN ISO 20957-1 et BS EN 957-9 (H) -Classe D'UTILISATION À DOMICILE (C). Il ne convient pas pour à des fins thérapeutiques.



Avertissement

Si une partie de votre produit est endommagée, cassé ou très usé ne pas utiliser l'équipement jusqu'à ce que les pièces défectueuses aient été remplacées.



Sicherheit / Safety

DE

Sicherheitshinweise

1. Bitte lesen Sie die gesamte Anleitung, bevor Sie dieses Gerät verwenden.
2. Der Besitzer dieser Maschine muss alle Benutzer über alle vorbeugenden Maßnahmen informieren. Befolgen Sie die Anweisungen genau.
3. Bitte stellen Sie diese Maschine auf einer ebenen Fläche, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub auf. Legen Sie eine Matte unter die Maschine, um den Boden und den Teppich zu schützen. Sorgen Sie aus Sicherheitsgründen dafür, dass um Ihre Geräte mindestens 0,5 m Platz ist.
4. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind, und ziehen Sie die Schrauben sofort nach der routinemäßigen Inspektion und Montage aller Teile fest.
5. Kinder sollten nicht in der Nähe des Geräts sein. Lassen Sie Ihr Kind nicht unbeaufsichtigt in einem Raum mit einem Standrad.
6. Bitte tragen Sie bei Verwendung dieser Maschine geeignete Sportbekleidung. Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in dem Gerät verfangen könnte.
7. Wenn Sie während des Trainings Schmerzen haben oder Ihnen schwindelig wird, brechen Sie das Training sofort ab und machen Sie einige beruhigende Übungen.
8. Die Pulssensoren sind keine medizinischen Messgeräte. Viele Faktoren, einschließlich Sport, können die Herzfrequenzanzeige beeinflussen. Der Pulssensor ist nur ein Hilfsmittel zur Messung der ungefähren Herzfrequenz.



WARNUNG:
Dieses Heimtrainer entspricht den Sicherheitsstandards. Bei der Verwendung von Sportgeräten sollten jedoch einige Vorsichtsmaßnahmen getroffen werden. Lesen Sie die Anweisungen und die folgenden Sicherheitsvorkehrungen sorgfältig durch, bevor Sie das Rudergerät aufbauen und verwenden.

1. Dieses Gerät darf nicht von zwei oder mehr Personen gleichzeitig benutzen werden.
2. Wenn Sie sich nicht wohl fühlen, verwenden Sie es bitte nur unter Anleitung eines Arztes.
3. Die Herzfrequenzdaten dienen nur als Referenz und nicht für medizinische Zwecke.
4. Kinder, behinderte Personen und Haustiere sollten sich von diesem Gerät fern halten, um Unfälle zu vermeiden.

GB

Safety Information

1. Please read the entire instruction before starting using this machine.
2. It is the responsibility of the owner of this machine to inform all users of all preventive measures. Follow the instruction strictly.
3. Please place this machine on a flat ground, away from moisture and dust. Place a mat under the machine to protect the floor and carpet. For safety reasons, make sure you keep at least 0.5m of free space around your equipment.
4. Before use, please make sure that all screws and nuts are locked tightly, and tighten the screws immediately after routine inspection and assembly of all parts.
5. Children should not be near the device. Don't leave your child unattended in a room with a stationary bike.
6. Please wear appropriate sportswear when using this machine. Do not wear loose clothing to avoid getting involved in the machine.
7. If you feel pain or dizziness while exercising, stop exercising immediately and do some soothing exercises.
8. Pulse sensors are not medical devices. Many factors, including exercise, may affect the heart rate display. The pulse sensor is only used as an auxiliary device to measure the approximate heart rate.



WARNING:
This exercise bike is designed and constructed to meet safety standards. However, some precautions should be taken when using sports equipment. Read the instructions and the following safety precautions thoroughly before installing and using the rowing machine.

1. Two or more people are not allowed to use this device at the same time.
2. If you feel unwell, please use it under the guidance of a doctor.
3. The heart rate data is for reference only, not for medical use.
4. Children, disabled person and pets should keep away from this equipment to avoid accidents.



Seguridad / Sécurité

ES

Información de seguridad

1. Lea todas las instrucciones antes de comenzar a usar esta máquina.
2. Es responsabilidad del propietario de esta máquina informar a todos los usuarios de todas las medidas preventivas. Siga rigurosamente las instrucciones.
3. Coloque esta máquina sobre un terreno plano, alejada de la humedad y el polvo. Coloque una estera debajo de la máquina para proteger el suelo y la alfombra. Por razones de seguridad, asegúrese de mantener al menos 0,5 m de espacio libre alrededor de su equipo.
4. Antes de usarlo, asegúrese de que todos los tornillos y tuercas estén bien apretados, y apriete los tornillos inmediatamente después de la inspección de rutina y el montaje de todas las piezas.
5. Los niños no deben estar cerca del aparato. No deje a su hijo desatendido en una habitación con una bicicleta estática.
6. Use ropa deportiva adecuada cuando use esta máquina. No use ropa suelta, para evitar que quede atrapada en la máquina.
7. Si siente dolor o mareos mientras hace ejercicio, deje de hacerlo de inmediato y haga algunos ejercicios relajantes.
8. Un pulsómetro no es un aparato médico. Muchos factores, incluido el ejercicio, pueden afectar la representación de la frecuencia cardíaca. El pulsómetro solo se emplea como un dispositivo auxiliar para medir la frecuencia cardíaca aproximada.



ADVERTENCIA :
Esta bicicleta estática está diseñada y construida para cumplir con los estándares de seguridad. Sin embargo, se deben tomar algunas precauciones al usar equipos deportivos. Lea atentamente las instrucciones y las siguientes precauciones de seguridad antes de instalar y utilizar la máquina.

1. No debe utilizar este aparato más de una persona al mismo tiempo.
2. Si no se siente bien, úselo bajo la supervisión de un médico.
3. Los datos de frecuencia cardíaca son solo de referencia, no para uso médico.
4. Los niños, las personas con discapacidad y las mascotas deben mantenerse alejados de este equipo para evitar accidentes.

FR

Informations de sécurité

1. Veuillez lire toutes les instructions avant de commencer à utiliser cette machine.
2. Il incombe au propriétaire de cette machine d'informer tous les utilisateurs de toutes les mesures de prévention. Suivez strictement toutes les instructions.
3. Placez cette machine sur un sol plat, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez un tapis sous la machine pour protéger le sol et la moquette. Pour des raisons de sécurité, conservez au moins 0,5 m d'espace libre autour de votre équipement.
4. Avant utilisation, assurez-vous que toutes les vis et écrous sont bien verrouillés. Serrez les vis immédiatement après l'inspection de routine et le montage de toutes les pièces.
5. Ne laissez pas les enfants se tenir à proximité de l'appareil. Ne laissez pas votre enfant sans surveillance dans une pièce où se trouve un vélo stationnaire.
6. Portez des vêtements de sport lorsque vous utilisez cette machine. Ne portez pas de vêtements amples qui risqueraient de se coincer dans la machine.
7. Si vous ressentez de la douleur ou des vertiges pendant votre entraînement, arrêtez immédiatement la séance et détendez vos muscles.
8. Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. De nombreux facteurs, y compris l'exercice physique, peuvent affecter la fréquence cardiaque affichée. Le capteur de pouls ne doit être utilisé que comme appareil auxiliaire pour mesurer la fréquence cardiaque approximative.



AVERTISSEMENT :
Ce vélo d'intérieur est conçu et fabriqué pour répondre aux normes de sécurité en vigueur. Certaines précautions doivent néanmoins être prises lors de l'utilisation d'équipements sportifs. Lisez attentivement les instructions et les précautions de sécurité suivantes avant d'installer et d'utiliser le rameur.

1. L'appareil ne doit pas être utilisé par deux personnes en même temps.
2. Si vous êtes souffrant, utilisez l'appareil sous la supervision d'un médecin.
3. Les données de fréquence cardiaque sont fournies à titre indicatif uniquement et non à des fins médicales.
4. Pour éviter les accidents, les enfants, les personnes handicapées et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart de cet équipement.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Zu Beginn

Wie Sie mit dem Training beginnen, unterscheidet sich von Mensch zu Mensch. Haben Sie lange nicht trainiert, waren Sie für eine Weile inaktiv, oder sind Sie extrem übergewichtig, MÜSSEN Sie langsam anfangen, und die Trainingszeit langsam stufenweise erhöhen, eventuell nur ein paar Minuten pro Einheit pro Woche. Kombinieren Sie eine vorsichtig strukturierte Ernährung mit einem einfachen, aber effektiven Training und es kann dazu beitragen, dass Sie sich besser fühlen, aussehen und das Leben mehr genießen.

Aerobic Fitness

Aerobic Training ist schlichtweg definiert als jegliche andauernde Aktivität, die die Sauerstoffzufuhr zu den Muskeln durch das vom Herzen gepumpte Blut erhöht. Durch regelmäßiges Training wird Ihr Herz-Kreislaufsystem stärker und effizienter. Ihre Erholungsgeschwindigkeit z. B. die Zeit, die Sie brauchen, um den Ruhepuls wieder zu erreichen, wird ebenfalls geringer. Anfangs werden Sie vielleicht nur dazu in der Lage sein, ein paar Minuten täglich zu trainieren. Zögern Sie nicht, durch den Mund zu atmen, sollten Sie mehr Sauerstoff benötigen. Benutzen Sie den „Redetest“. Können Sie keine Unterhaltung führen, während Sie trainieren, arbeiten Sie zu schwer! Bei regelmäßigem Training wird Aerobic Fitness über die nächsten 6 – 8 Wochen jedoch stufenweise aufgebaut. Lassen Sie sich nicht entmutigen, sollte es länger dauern, bis Sie sich weniger lustlos fühlen. Jeder Mensch ist verschieden und manche erreichen ihr Ziel schneller als andere. Trainieren Sie in Ihrem eigenen, komfortablen Tempo und die Resultate werden sich einstellen. Umso besser Ihre Aerobic Fitness ist, desto mehr werden Sie trainieren müssen, um in Ihrer Zielzone zu bleiben.

GB

Beginning

How you begin to exercise will vary from person to person. If you have not exercised for a long period of time, have been inactive for a while, or are severely overweight you **MUST** start slowly, increasing your exercise time gradually, by perhaps only a few minutes for each session per week. Combine a carefully structured nutritious diet with a simple but effective exercise routine and this can help make you feel better, look better and will almost certainly enable you to enjoy life more.

Aerobic Fitness

Aerobic exercise is simply defined as any sustained activity that increases the supply of oxygen to your muscles via the blood pumped by your heart. With regular exercise, your cardiovascular system will become stronger and more efficient. Your recovery rate i.e. the time taken for your heart to reach its normal resting level, will also decrease. Initially you may only be able to exercise for a few minutes each day. Do not hesitate to breathe through your mouth should you need more oxygen. Use the "talk test". If you cannot carry on a conversation while exercising, you are working too hard! However, aerobic fitness will be gradually built up with regular exercise, over the next six to eight weeks. Do not be discouraged if it takes longer than this to begin to feel less lethargic, everyone is different and some will achieve their targets quicker than others. Work at your own, comfortable pace and the results will come. The better your aerobic fitness the harder you will have to work to stay in your target zone.



Ejercicio / Exercice

ES

Comenzando

La forma en que empiece a hacer ejercicio variará de una persona a otra a la persona. Si no ha hecho ejercicio durante mucho tiempo período de tiempo, han estado inactivos por un tiempo, o tiene mucho sobrepeso, DEBE comenzar lentamente, aumentando su tiempo de ejercicio gradualmente, quizás sólo unos minutos para cada sesión por semana. Combine una dieta nutritiva cuidadosamente estructurada con una rutina de ejercicios simple pero efectiva y esto puede ayudarlo a sentirse mejor, verse mejor y es casi seguro que te permita disfrutar más de la vida.

Capacidad aeróbica

El ejercicio aeróbico se define simplemente como cualquier ejercicio sostenido. actividad que aumenta el suministro de oxígeno a su músculos a través de la sangre bombeada por su corazón. Con ejercicio regular, su sistema cardiovascular volverse más fuerte y más eficiente. Tu recuperacion frecuencia, es decir, el tiempo que tarda su corazón en alcanzar su nivel normal de reposo, también disminuirá. Inicialmente tu es posible que solo pueda hacer ejercicio durante unos minutos cada día. No dudes en respirar por tu boca en caso de que necesite más oxígeno. Utilizar el "prueba de conversación". Si no puede mantener una conversación mientras hace ejercicio, ¡está trabajando demasiado! Sin embargo, la aptitud aeróbica se desarrollará gradualmente con regular ejercicio, durante las próximas seis a ocho semanas. No se desanime si tarda más de este para empezar a sentirse menos letárgico, todos somos diferentes y algunos lograrán sus objetivos más rápido que otros. Trabaje a su propio ritmo, cómodo y los resultados vendrán. Cuanto mejor sea tu aeróbico fitness, más duro tendrá que trabajar para mantenerse en su zona objetivo.

FR

Début

La façon dont vous commencez à faire de l'exercice varie d'une personne à l'autre à la personne. Si vous n'avez pas exercé pendant longtemps période de temps, ont été inactifs pendant un certain temps, ou êtes en surpoids sévère, vous DEVEZ commencer lentement, augmentant progressivement votre temps d'exercice, peut-être seulement quelques minutes pour chaque session par semaine. Combinez une alimentation nutritive soigneusement structurée avec une routine d'exercice simple mais efficace et ce peut vous aider à vous sentir mieux, mieux paraître et vous permet presque certainement de profiter davantage de la vie.

Aérobic

L'exercice aérobic est simplement défini comme tout activité qui augmente l'apport d'oxygène à votre muscles via le sang pompé par votre cœur. Avec exercice régulier, votre système cardiovasculaire devenir plus fort et plus efficace. Votre rétablissement la fréquence, c'est-à-dire le temps nécessaire à votre cœur pour atteindre sa le niveau de repos normal diminuera également. Au départ vous peut ne pouvoir faire de l'exercice que pendant quelques minutes chaque jour. N'hésitez pas à respirer à travers votre la bouche si vous avez besoin de plus d'oxygène. Utilisez le "test de conversation". Si vous ne pouvez pas poursuivre une conversation en faisant de l'exercice, vous travaillez trop dur! cependant, la capacité aérobic sera progressivement développée avec des exercice, au cours des six à huit prochaines semaines. Ne vous découragez pas si cela prend plus de temps pour commencer à se sentir moins léthargique, tout le monde est différent et certains atteindront leurs objectifs plus rapidement que autres. Travaillez à votre rythme, confortablement et les résultats viendront. Le mieux votre aérobic fitness, plus vous devrez travailler pour rester en forme votre zone cible.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Aufwärmen

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Aerobic, und Cool Down. Beginnen Sie das Training niemals ohne Aufwärmen. Beenden Sie es nie ohne Cool Down. Dehnen Sie sich für 5-10 Minuten vor dem Training, um Überdehnungen, Zerrungen und Krämpfe zu vermeiden.

Aerobic Session

Diejenigen unter Ihnen, die erst mit dem Training beginnen, sollten dies anfangs nicht mehr als jeden zweiten Tag tun. Mit dem Anstieg Ihres Fitness-Levels können Sie das Training auf 2 von 3 Tagen erhöhen. Wenn Sie damit gut umgehen können, trainieren Sie 6 Tage die Woche, aber nehmen Sie sich mindestens einen Tag pro Woche frei.

Training in Ihrer Zielzone

Um sicherzustellen, dass Sie in Ihrer Zielzone arbeiten, müssen Sie Ihren Puls messen können. Sollten Sie keinen Pulsmesser haben (entweder an dem Gerät, das Sie verwenden, oder ein universelles Gerät), müssen Sie Ihren Puls selbst an Ihrer Halsschlagader nehmen. Diese befindet sich an der Seite Ihres Halses und Sie können Sie erfühlen, indem Sie Ihren Zeige- und Mittelfinger benutzen. Zählen Sie einfach die Schläge, die Sie in 10 Sekunden fühlen und multiplizieren Sie diese mal 6, um Ihren Puls zu errechnen. Sie sollten dies vor und nach dem Training tun, um ihn vergleichen zu können. Menschen mit guter Aerobic Fitness haben einen niedrigeren Ruhepuls und können mit höherem Pulslevel trainieren

Zielzone

Benutzen Sie die unten aufgeführte Tabelle, um Ihre Zielzone zu ermitteln. Sollten Sie erst mit dem Training beginnen, also in die Kategorie untrainiert fallen, nutzen Sie die linke Spalte. Wenn Sie regelmäßig trainieren und eine gute Aerobic Fitness besitzen, nutzen Sie die rechte Spalte.



Warnung

Falsches oder übertriebenes Training kann Ihrer Gesundheit schaden. Bitte lesen Sie zuerst die Trainingsinformation.

GB

Warm Up

A successful exercise programme consists of three parts, Warm Up, Aerobic Exercise and Cool Down. Never start a training session without warming up. Never finish one without cooling down correctly. Perform between five and ten minutes of stretching before starting your workout to prevent muscle strains, pulls and cramps.

Aerobic Exercise Session

Those new to exercise should exercise no more than every other day to start with. As your fitness level increases, increase this to 2 in every 3 days. When you are comfortable with your routine, exercise for 6 days per week. Always take at least one day off per week.

Exercising in your Target Zone

To ensure that your heart is working in its exercise target zone, you need to be able to take your pulse. If you do not have a pulse monitor (either from the product you are using or a proprietary independent unit) you will need to locate the pulse in your carotid artery. This is situated in the side of the neck and can be felt by using the index and middle fingers. Simply count the number of beats you feel in 10 seconds and then multiply by six to get your pulse rate. This should be taken before you start to exercise for easy reference. People who have a greater aerobic fitness, have a lower resting pulse level and will also be able to exercise with a higher pulse level.

Target Zone

To determine your target zone, see the chart opposite. If you are new to exercise and by definition unfit, refer to the left column. If you exercise regularly and have good aerobic fitness, refer to the right column.



Note

Incorrect or excessive training may damage your health. Please read the exercise information first.



Ejercicio / Exercice

ES

Calentar

Un programa de ejercicio exitoso consiste en tres partes, calentamiento, ejercicio aeróbico y enfriamiento Abajo. Nunca inicie una sesión de entrenamiento sin calentando. Nunca termine uno sin enfriar hacia abajo correctamente.

Realiza entre cinco y diez minutos de estiramiento antes de comenzar su entrenamiento para prevenir distensiones, tirones y calambres musculares.

Sesión de ejercicio aeróbico

Los nuevos en el ejercicio no deberían hacer más ejercicio. que cualquier otro día para empezar. Como tu fitness aumentos de nivel, aumente esto a 2 cada 3 días. Cuando se sienta cómodo con su rutina, ejercicio durante 6 días a la semana. Toma siempre al menos un día libre por semana.

Hacer ejercicio en su zona objetivo

Para asegurarse de que su corazón funcione en su zona objetivo de ejercicio, debe poder tomar tu pulso. Si no tiene un monitor de pulso (ya sea del producto que está utilizando o un unidad independiente propietaria) necesitará localice el pulso en su arteria carótida. Esto es situado en el lado del cuello y se puede sentir por utilizando los dedos índice y medio. Simplemente cuenta la cantidad de latidos que siente en 10 segundos y luego multiplique por seis para obtener su pulso. Esta debe tomarse antes de comenzar a hacer ejercicio durante referencia facil. Personas que tienen un mayor aeróbico aptitud, tienen un nivel de pulso en reposo más bajo y También podrá hacer ejercicio con un nivel de pulso más alto.

Zona objetivo

Para determinar su zona objetivo, consulte la tabla opuesto. Si es nuevo en el ejercicio y por definición no apta, consulte la columna de la izquierda. Si tu hacer ejercicio con regularidad y tener una buena condición aeróbica, consulte la columna de la derecha.



Nota

Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Primero lea la información del ejercicio.

FR

Réchauffer

Un programme d'exercices réussi consiste en trois parties, échauffement, exercice aérobic et cool Vers le bas. Ne commencez jamais une séance d'entraînement sans échauffement. Ne jamais en finir sans refroidissement correctement.

Effectuez entre cinq et dix minutes d'étirement avant de commencer votre entraînement pour éviter les tensions musculaires, les tiraillements et les crampes.

Session d'exercices aérobies

Ceux qui débutent ne devraient plus exercer que tous les deux jours pour commencer. Comme votre forme physique le niveau augmente, augmentez-le à 2 tous les 3 jours. Lorsque vous êtes à l'aise avec votre routine, exercice pendant 6 jours par semaine. Toujours prendre au moins un jour de congé par semaine.

Faire de l'exercice dans votre zone cible

Pour vous assurer que votre cœur travaille dans son zone cible d'exercice, vous devez être en mesure de prendre votre pouls. Si vous n'avez pas de moniteur de pouls (soit du produit que vous utilisez, soit d'un unité indépendante propriétaire), vous devrez localisez le pouls dans votre artère carotide. C'est situé sur le côté du cou et peut être ressenti par en utilisant l'index et le majeur. Comptez simplement le nombre de battements que vous ressentez en 10 secondes et puis multipliez par six pour obtenir votre pouls. Ce doit être pris avant de commencer à faire de l'exercice référence facile. Les personnes qui ont une plus grande aérobic votre forme physique, votre pouls au repos est plus faible et être également capable de faire de l'exercice avec un niveau de pouls plus élevé.

Zone cible

Pour déterminer votre zone cible, consultez le graphique contraire. Si vous êtes nouveau dans l'exercice et par définition inapte, reportez-vous à la colonne de gauche. Si vous faire de l'exercice régulièrement et avoir une bonne forme aérobic, reportez-vous à la colonne de droite.



Remarque

Un entraînement incorrect ou excessif peut endommager votre santé. Veuillez d'abord lire les informations sur l'exercice.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Alter	Untrainiert Zielzone A	Trainiert Zielzone B
(Jahre)	(Schläge pro Minute)	(Schläge pro Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 und mehr	105 - 125	115 - 135

GB

USERS AGE	UNCONDITIONED TARGET ZONE - A	CONDITIONED TARGET ZONE - B
(Years)	(Beats per Minute)	(Beats per Minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 and over	105 - 125	115 - 135

Cool Down

Um Übermüdung und Muskelkater vorzubeugen, sollten Sie sich für ein paar Minuten durch langsames Gehen abkühlen, um Ihren Puls wieder auf den Ruhepuls zu senken.

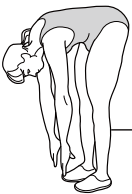
Aufwärm- und Cool Down Übungen

Halten Sie jede Übung für mindestens 10 Sekunden und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie jede Übung zwei oder drei Mal. Tun Sie dies vor der Aerobic und auch nachdem Sie mit dem Training fertig sind.



Kopffrolle

Legen Sie den Kopf langsam nach rechts, so dass Sie eine leichte Dehnung an der linken Halsseite spüren. Als nächstes legen Sie den Kopf nach hinten, das Kinn streckend. Danach legen Sie den Kopf nach links, so dass Sie eine leichte Dehnung auf der rechten Halsseite verspüren. Zuletzt legen Sie den Kopf nach vorne auf die Brust. Wiederholen Sie dies zwei bis drei Mal.



Zehen berühren

Beugen Sie sich langsam nach vorne, indem Sie in der Hüfte abknicken, und entspannen Sie Rücken und Schultern während Sie den Oberkörper herabbeugen. Strecken Sie sich behutsam nach unten, soweit es angenehm ist und halten Sie die Position für 10 Sekunden.

Cool Down

To decrease fatigue and muscle soreness, you should also cool down by walking at a slow relaxed pace for a minute or so, to allow your heart rate to return to normal.

Warm Up and Cool Down Exercises

Hold each stretch for a minimum of ten seconds and then relax. Repeat each stretch two or three times. Do this before your Aerobic Exercise session and also after you have finished.

Head Roll

Rotate your head to the right for one count, feeling a slight pull on the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin. Then rotate your head to the left for one count, feeling a slight pull on the right side of your neck. Lastly, drop your head to your chest for one count. Repeat 2 to 3 times.

Toe Touch

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you lower your trunk. Gently stretch down as far as is comfortable and hold for 10 seconds.



Ejercicio / Exercice

ES

años	INCONDICIONAL ZONA OBJETIVO - A	ACONDICIONADO ZONA OBJETIVO - B
(Años)	(Latidos por minuto)	(Latidos por minuto)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 y más	105 - 125	115 - 135

FR

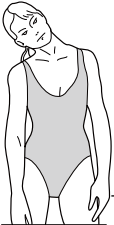
ÂGE	INCONDITIONNÉ ZONE CIBLE - A	CONDITIONNÉ ZONE CIBLE - B
(Années)	(Battements par minute)	(Battements par minute)
20-24	145 - 165	155 - 175
25-29	140 - 160	150 - 170
30-34	135 - 155	145 - 165
35-39	130 - 150	140 - 160
40-44	125 - 145	135 - 155
45-49	120 - 140	130 - 150
50-54	115 - 135	125 - 145
55-59	110 - 130	120 - 140
60 ans et plus	105 - 125	115 - 135

Enfriarse

Para disminuir la fatiga y el dolor muscular, También debe refrescarse caminando a una velocidad lenta y relajada. ritmo durante un minuto más o menos, para permitir que su frecuencia cardíaca regresar a la normalidad.

Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

Mantenga cada estiramiento durante un mínimo de diez segundos y luego relájate. Repite cada estiramiento dos o tres veces. Haga esto antes de su sesión de ejercicio aeróbico y también después de haber terminado.



Rollo de cabeza

Gire la cabeza hacia la derecha durante una cuenta, sintiendo un ligero tirón en el lado izquierdo de su cuello. Próximo, gire la cabeza hacia atrás durante un conteo, estirando tu barbilla. Luego gire la cabeza hacia la izquierda por una contar, sintiendo un ligero tirón en el lado derecho de su cuello. Por último, deja caer la cabeza hacia el pecho por una contar. Repetir 2-3 veces.



Toque del dedo del pie

Inclínese lentamente hacia adelante desde su cintura, dejando que su la espalda y los hombros se relajan al bajar el tronco. Estírese suavemente hacia abajo tanto como sea cómodo y mantener durante 10 segundos.

Refroidir

Pour diminuer la fatigue et les douleurs musculaires, vous devrait également se rafraîchir en marchant lentement et détendu rythme pendant une minute environ, pour permettre à votre rythme cardiaque de retour à la normale.

Exercices d'échauffement et de récupération

Maintenez chaque étirement pendant au moins dix secondes puis détendez-vous. Répétez chaque étirement deux ou trois fois. Faites-le avant votre séance d'exercice aérobic et aussi après avoir terminé.

Rouleau de tête

Tournez la tête vers la droite pour un compte, sentez une légère traction sur le côté gauche de votre cou. Prochain, tourner la tête en arrière pour un compte, étirer votre menton. Puis tournez votre tête vers la gauche pour un compter, ressentant une légère traction sur le côté droit de votre cou. Enfin, laissez tomber votre tête sur votre poitrine pour un compter. Répétez 2 à 3 fois.

Toucher les orteils

Penchez-vous lentement vers l'avant à partir de votre taille, laissant votre le dos et les épaules se détendent lorsque vous abaissez votre tronc. Étirez-vous doucement aussi loin que possible et maintenez pendant 10 secondes.



DE

GB

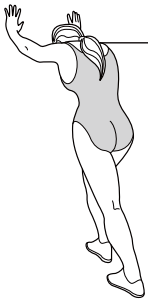


Schulter Heben

Rotieren und heben Sie die rechte Schulter in Richtung Ohr, dann entspannen. Dasselbe tun Sie mit der linken Schulter. Wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Shoulder Lift

Rotate and lift your right shoulder up towards your ear for one count. Relax then repeat for the left shoulder. Repeat 3 - 4 times.



Wade / Achilles Stretch

Drehen Sie sich in Richtung Wand und legen Sie beide Hände daran. Stützen Sie sich mit einem Bein, während Sie das andere hinter sich mit der ganzen Sohle flach auf dem Boden positionieren. Beugen Sie das vordere Bein und lehnen Sie sich in Richtung Wand, wobei Sie das hintere Bein gerade lassen, so dass Wade und Achillessehne gedehnt werden. Halten Sie dies für 5 Sekunden und wiederholen Sie mit dem anderen Bein. Wiederholen Sie die Übung zwei bis drei Mal.

Calf / Achilles Stretch

Turn towards the wall and place both hands on it. Support yourself with one leg while the other is placed behind you with the sole flat on the floor. Bend the front leg and lean towards the wall, keeping the rear leg straight so that the calf and Achilles tendon are stretched hold for 5 seconds. Repeat with the other leg. Repeat 2 - 3 times.



Side Stretch

Heben Sie beide Arme über Ihren Kopf und strecken Sie den rechten Arm so weit nach oben, wie nur möglich, wodurch die Bauch- und Rückenmuskeln sanft gestreckt werden. Wiederholen Sie mit dem linken Arm. Wiederholen Sie alles drei bis vier Mal.

Side Stretch

Open both arms to the side and gently lift them above your head. Reach your right arm as high as you can for one count, gently stretching the muscles of the stomach and lower back. Repeat the action with your left arm. Repeat 3 - 4 times.

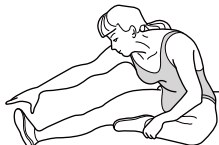


Innerer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden und ziehen Sie beide Beine an Ihre Leiste heran – die Fußsohlen zueinander. Lassen Sie den Rücken gerade und lehnen Sie sich über Ihre Füße nach vorne. Spannen Sie die Oberschenkel an und halten Sie dies für 5 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie drei bis vier Mal.

Inner Thigh Stretch

Sit on the floor and pull your legs toward your groin, the soles of your feet together. Hold your back straight and lean forward over your feet. Tighten the thigh muscles and hold for 5 seconds. Release and repeat 3 - 4 times.



Hinterer Oberschenkel Stretch

Setzen Sie sich auf den Boden, strecken Sie das rechte Bein aus und beugen Sie das linke mit dem Fuß flach gegen den rechten Oberschenkel. Beugen Sie sich über Ihren rechten Fuß nach vorne und halten Sie dies für 10 Sekunden. Entspannen Sie sich und wiederholen mit dem linken Bein. Wiederholen Sie zwei bis drei Mal.

Hamstring Stretch

Sit on the floor with your right leg extended and place your left foot flat against the right inner thigh. Stretch forward toward the right foot and hold for 10 seconds. Relax and then repeat with the left leg extended. Repeat 2 - 3 times.



Ejercicio / Exercice

ES

FR

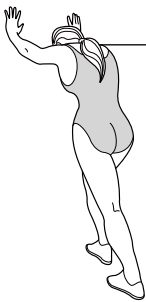


Levantamiento de hombros

Gire y levante su hombro derecho hacia tu oído para una cuenta. Relájese y luego repita para hombro izquierdo. Repita de 3 a 4 veces.

Lifting des épaules

Faites pivoter et soulevez votre épaule droite vers votre oreille pour un compte. Détendez-vous puis répétez pour le épaule gauche. Répétez 3 à 4 fois.



Estiramiento de pantorrilla / Aquiles

Gire hacia la pared y coloque ambas manos sobre ella. Apóyese con una pierna mientras la otra está colocado detrás de usted con la suela plana en el suelo. Doble la pierna delantera e inclínese hacia la pared, manteniendo la pierna trasera recta para que la pantorrilla y Se estira el tendón de Aquiles durante 5 segundos. Repita con la otra pierna. Repita 2-3 veces.

Étirement du mollet / achille

Tournez-vous vers le mur et placez-y les deux mains. Soutenez-vous avec une jambe pendant que l'autre est placé derrière vous avec la semelle à plat sur le sol. Pliez la jambe avant et penchez-vous vers le mur, en gardant la jambe arrière droite pour que le mollet et Le tendon d'Achille est étiré pendant 5 secondes. Répétez avec l'autre jambe. Répétez 2 à 3 fois.



Estiramiento lateral

Abra ambos brazos hacia los lados y levántelos suavemente Sobre tu cabeza. Alcanza tu brazo derecho tan alto como pueda para un conteo, estirando suavemente el músculos del estómago y la espalda baja. Repetir la acción con su brazo izquierdo. Repita de 3 a 4 veces.

Étirement latéral

Ouvrez les deux bras sur le côté et soulevez-les doucement au-dessus de votre tête. Atteins ton bras droit aussi haut comme vous pouvez pour un compte, étirer doucement le muscles de l'estomac et du bas du dos. Répéter l'action avec votre bras gauche. Répétez 3 à 4 fois.

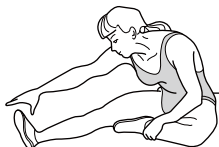


Estiramiento del muslo interno

Siéntese en el suelo y tire de las piernas hacia su ingle, las plantas de los pies juntas. Deten tu espalda recta e inclínese hacia adelante sobre sus pies. Apriete los músculos del muslo y manténgalos 5 segundos. Suelta y repite de 3 a 4 veces.

Étirement intérieur de la cuisse

Asseyez-vous sur le sol et tirez vos jambes vers votre aine, la plante de vos pieds ensemble. Tenez votre dos droit et penchez-vous en avant sur vos pieds. Resserrez les muscles de la cuisse et maintenez 5 secondes. Relâchez et répétez 3 à 4 fois.



Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en el suelo con la pierna derecha extendida y coloque su pie izquierdo plano contra el interior derecho muslo. Estírese hacia adelante hacia el pie derecho y mantener durante 10 segundos. Relájate y luego repite con la pierna izquierda extendida. Repita 2-3 veces.

Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur le sol avec la jambe droite étendue et placez votre pied gauche à plat contre l'intérieur droit cuisse. Étirez-vous vers le pied droit et maintenez pendant 10 secondes. Détendez-vous puis répétez avec la jambe gauche étendue. Répétez 2 à 3 fois.



Trainingsinformation / Exercising Information

DE

Grundlegendes Aerobic Trainingsprogramm

Wir schlagen die folgenden Aerobic Trainingsprogramme vor. Denken Sie daran, richtig zu atmen, die Übungen in Ihrem eigenen Tempo zu absolvieren und es nicht zu übertreiben, um Verletzungen zu vermeiden.

Woche 1 & 2 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren

Woche 3 & 4 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 3 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 2 Minute langsam trainieren

Woche 5 & 6 6 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
1 Minute Ausruhen
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 3 Minute langsam trainieren

Woche 7 & 8 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
4 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten langsam trainieren

Woche 9 & danach 5 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
3 Minuten in Zielzone 'B' trainieren
Aufwärmen 5 - 10 Minuten 2 Minuten in Zielzone 'A' trainieren
Cool Down 5 Minuten 1 Minute langsam trainieren
Wiederholen Sie den ganzen Zyklus zwei oder drei Mal.

Dies ist nur ein Vorschlag für ein Trainingsprogramm und ist nicht für jeden Benutzer geeignet.

GB

Basic Aerobic Training Programme

For your basic Aerobic Exercise routine we suggest that you try the following. Remember, breathe correctly, exercise at your own pace and do not over-train as injury may result.

Week 1 & 2 Exercise 4 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute

Week 3 & 4 Exercise 5 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 3 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 2 minutes

Week 5 & 6 Exercise 6 minutes at 'A'
Rest 1 minute
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 4 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 3 minutes

Week 7 & 8 Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Exercise 4 minutes at 'A'
Exercise slowly 3 minutes

Week 9 & beyond Exercise 5 minutes at 'A'
Exercise 3 minutes at 'B'
Warm Up 5 - 10 Minutes Exercise 2 minutes at 'A'
Cool Down 5 Minutes Exercise slowly 1 minute
Repeat entire cycle 2 or 3 times

This is only a suggested programme and may not suit every individual's needs.



Ejercicio / Exercice

ES

Entrenamiento aeróbico básico Programa

Para su rutina básica de ejercicios aeróbicos, sugiero que intente lo siguiente. Recuerda, respire correctamente, haga ejercicio a su propio ritmo y no entrene en exceso, ya que puede resultar en lesiones.

Semana 1 y 2

Ejercicio 4 minutos en 'A'
Descansar 1 minuto

Calentamiento 5 - 10 minutos

Ejercicio 2 minutos en 'A'

Enfriamiento 5 minutos

Haga ejercicio lentamente 1 minuto

Semana 3 y 4

Ejercicio 5 minutos en 'A'
Descansar 1 minuto

Calentamiento 5 - 10 minutos

Ejercicio 3 minutos en 'A'

Enfriamiento 5 minutos

Haga ejercicio lentamente 2 minutos

Semana 5 y 6

Ejercicio 6 minutos en 'A'
Descansar 1 minuto

Calentamiento 5 - 10 minutos

Ejercicio 4 minutos en 'A'

Enfriamiento 5 minutos

Haga ejercicio lentamente 3 minutos

Semana 7 y 8

Ejercicio 5 minutos en 'A'
Haga ejercicio 3 minutos en 'B'

Calentamiento 5 - 10 minutos

Ejercicio 2 minutos en 'A'

Enfriamiento 5 minutos

Haga ejercicio lentamente 1 minuto

Ejercicio 4 minutos en 'A'

Haga ejercicio lentamente 3 minutos

Semana 9 y más

Ejercicio 5 minutos en 'A'
Haga ejercicio 3 minutos en 'B'

Calentamiento 5 - 10 minutos

Ejercicio 2 minutos en 'A'

Enfriamiento 5 minutos

Haga ejercicio lentamente 1 minuto

Repita todo el ciclo 2 o 3 veces

Este es solo un programa sugerido y puede que no sea adecuado para todas las necesidades individuales.

FR

Entraînement aérobie de base Programme

Pour votre routine d'exercice aérobie de base, nous suggère que vous essayez ce qui suit. Rappelez-toi, respirez correctement, faites de l'exercice à votre rythme et ne pas trop s'entraîner pour éviter des blessures.

Semaine 1 et 2

Exercice de 4 minutes à 'A'
Repos 1 minute

Échauffement 5 à 10 minutes

Exercice 2 minutes à 'A'

Récupération 5 minutes

Faites de l'exercice lentement 1 minute

Semaine 3 et 4

Exercice de 5 minutes à 'A'
Repos 1 minute

Échauffement 5 à 10 minutes

Exercice 3 minutes à 'A'

Récupération 5 minutes

Faites de l'exercice lentement 2 minutes

Semaine 5 et 6

Exercice de 6 minutes à 'A'
Repos 1 minute

Échauffement 5 à 10 minutes

Exercice 4 minutes à 'A'

Récupération 5 minutes

Faites de l'exercice lentement 3 minutes

Semaine 7 et 8

Exercice de 5 minutes à 'A'
Exercice de 3 minutes à «B»

Échauffement 5 à 10 minutes

Exercice 2 minutes à 'A'

Récupération 5 minutes

Faites de l'exercice lentement 1 minute

Exercice de 4 minutes à 'A'

Faites de l'exercice lentement 3 minutes

Semaine 9 et plus

Exercice de 5 minutes à 'A'
Exercice de 3 minutes à «B»

Échauffement 5 à 10 minutes

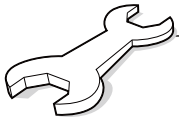
Exercice 2 minutes à 'A'

Récupération 5 minutes

Faites de l'exercice lentement 1 minute

Répéter tout le cycle 2 ou 3 fois

Ceci n'est qu'un programme suggéré et peut ne pas convenir à tous les besoins individuels.



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

DE Komponentenstückli

Bitte überprüfen Sie, ob alle unten aufgeführten Teile vorhanden sind

GB Components - Parts

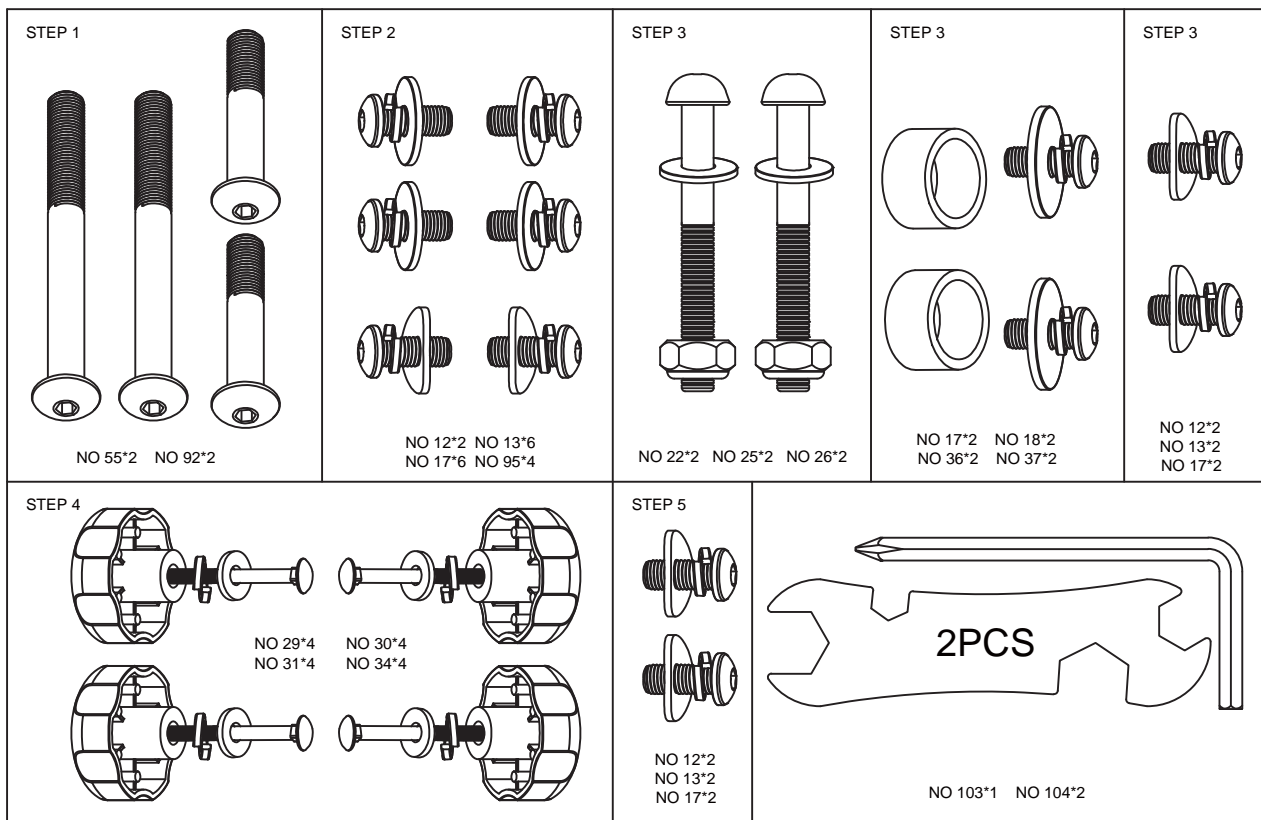
Please check you have all parts listing below

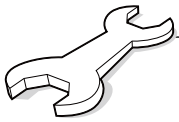
ES Componentes

Por favor, compruebe que tiene todas las piezas que figuran a continuación

FR Composants

Vérifiez que l'emballage contient toutes les pièces de la liste ci-dessous.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

1.

DE

Montageanleitungen

Nehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung, legen Sie sie auf den Boden und prüfen Sie anhand der Montageschritte, ob alle vorhanden sind. Bitte beachten Sie, dass eine Reihe von Teilen direkt mit dem Hauptrahmen verbunden und vormontiert wurden. Darüber hinaus gibt es mehrere andere Einzelteile, die an separate Einheiten angeschlossen wurden. Dies erleichtert und beschleunigt die Montage der Geräte.

Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (93 + 54) am Hauptrahmen (52).

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (93) mit zwei Inbusschrauben (92) am Hauptrahmen (52).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (54) mit zwei Inbusschrauben (55) am Hauptrahmen (52).

GB

Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check that all are there on the basis of the assembling steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and pre-assembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make it easier and quicker for you to assemble the equipment.

Attach the Front Stabilizer (93+54) to Main Frame (52).

1. Attach the Front Stabilizer (93) to the Main Frame (52) by using two Allen Bolt (92).
2. Attach the Rear Stabilizer (54) to the Main Frame (52) by using two Allen Bolt (55).

ES

Instrucciones de montaje

Retire todas las piezas separadas del embalaje, colóquelas en el suelo y compruebe que todas están allí siguiendo los pasos de montaje. Tenga en cuenta que se han conectado varias piezas directamente a la estructura principal y que, por tanto, ya están montadas. Además, hay otras piezas individuales que se han acoplado a unidades separadas. De esta manera será más fácil y rápido para usted montar el equipo.

Acople el estabilizador delantero (93+54) a la estructura principal (52).

1. Conecte el estabilizador delantero (93) a la estructura principal (52) usando dos tornillos Allen (92).
2. Conecte el estabilizador trasero (54) a la estructura principal (52) usando dos tornillos Allen (55).

FR

Instructions d'assemblage

Retirez toutes les pièces de l'emballage, posez-les sur le sol et vérifiez qu'il n'en manque pas en vous basant sur les étapes d'assemblage. Notez qu'un certain nombre de pièces ont été connectées directement au châssis principal et préassemblées. De plus, plusieurs autres pièces individuelles ont été fixées à des unités séparées. Cela vous rendra l'assemblage de l'équipement plus facile et plus rapide.

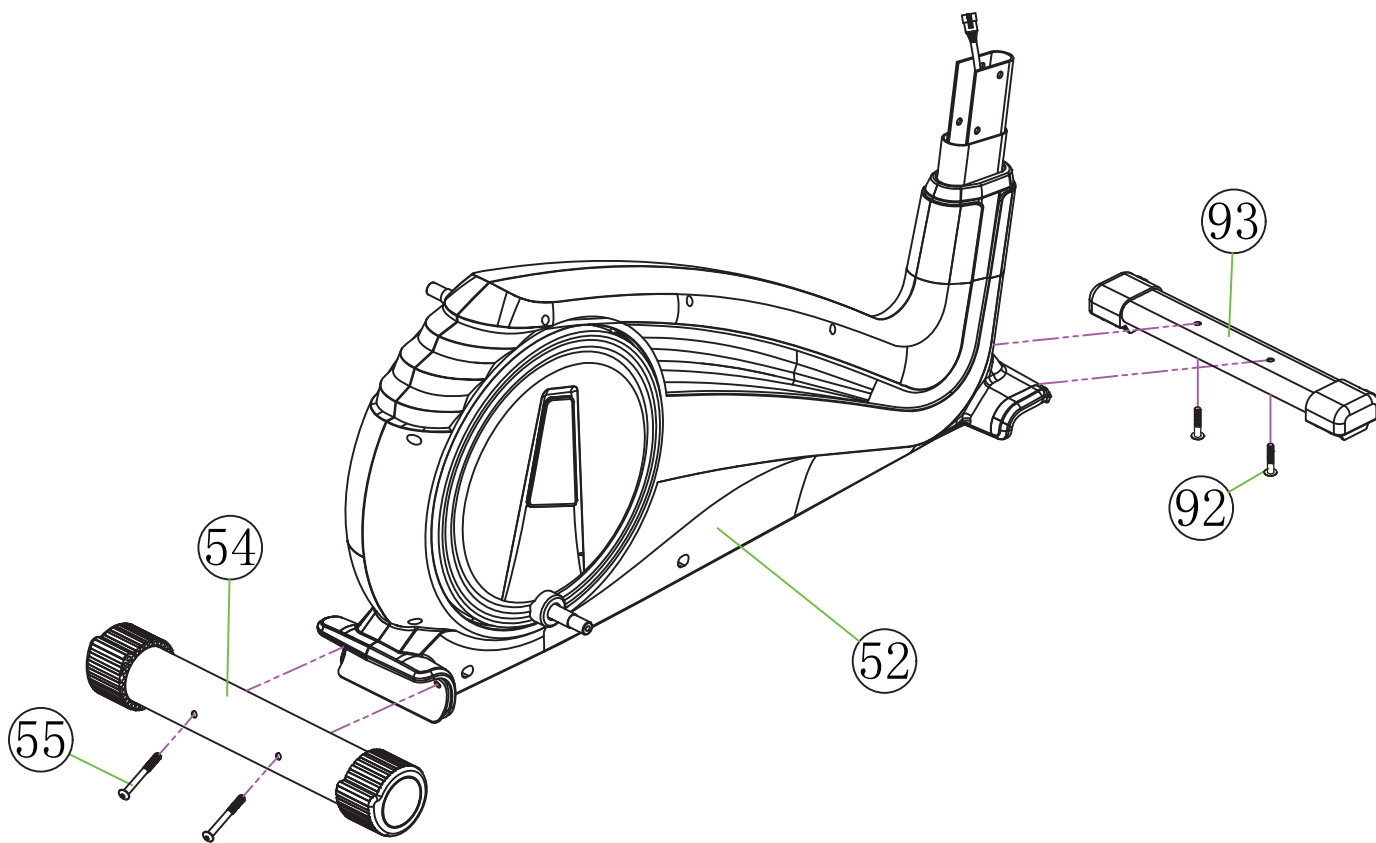
Fixer le stabilisateur avant (93+54) au châssis principal (52).

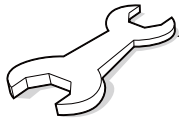
1. Fixez le stabilisateur avant (93) sur le châssis principal (52) à l'aide de deux vis Allen (92).
2. Attachez le stabilisateur arrière (54) au châssis principal (52) à l'aide de deux vis Allen (52).



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

1.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

2.

DE

Montage des oberen Monitorkabels (14) an das untere Monitorkabel (94) und Installation der Halterung (97) am Hauptrahmen (52).

1. Platzieren Sie Inbusschraube (13), gebogene Unterlegscheiben (12) und Federscheiben (17) zugänglich neben dem vorderen Teil des Hauptrahmens (52), nachdem Sie ihn vom Grundrahmen (52) abgenommen haben.
2. Setzen Sie das untere Ende der Stütze (97) gegen den Hauptrahmen (52). Stecken Sie die Enden des oberen Monitorkabels (14) und des unteren Monitorkabels (94), die aus dem Hauptrahmen (52) und der Halterung (97) herausragen, zusammen. (Hinweis: Das obere Monitorkabel (14), das aus dem Träger (97) herausragt, darf NICHT in das Rohr gleiten, da es für spätere Installationsschritte erforderlich ist.) Stellen Sie beim Verbinden der Rohre sicher, dass die Kabelverbindung nicht eingeklemmt wird.
3. Setzen Sie eine Federscheibe (17) und eine gebogene Unterlegscheibe (12) auf jede Inbusschraube (13). Setzen Sie eine Federscheibe (17) und eine Unterlegscheibe (95) auf jede Inbusschraube (13). Schieben Sie die Inbusschraube (13) durch die Löcher in der Halterung (97), schrauben Sie sie in die Gewindebohrungen des Hauptrahmens (52) und ziehen Sie sie leicht an. (Dieser Schraubverbindungspunkt wird spätestens in Schritt 4 fest verschraubt.)

ES

Montaje del cable del monitor superior (14) al cable del monitor inferior (94) e instalación del soporte (97) en la estructura principal (52).

1. Coloque el tornillo Allen (13), las arandelas curvadas (12) y las arandelas de resorte (17) de forma que queden visibles en la parte delantera de la estructura principal (52) después de retirarla de la estructura de la base (52).
2. Coloque el extremo inferior del soporte (97) contra la estructura principal (52). Enchufe los extremos del cable del monitor superior (14) y el cable del monitor inferior (94), que salen de la estructura principal (52) y del soporte (97). (Nota: El cable del monitor superior [14] que sale del soporte [97] NO debe meterse en el tubo, ya que será necesario manipularlo para los siguientes pasos de instalación). Al unir los tubos, asegúrese de no dañar la conexión de cables.
3. Ponga una arandela de resorte (17) y una arandela curvada (12) en cada tornillo Allen (13). Ponga una arandela de resorte (17) y una arandela (95) en cada tornillo Allen (13). Empuje el tornillo Allen (13) a través de los agujeros del soporte (97), atorníllelo en los agujeros roscados de la estructura principal (52) y apriételo ligeramente. (Más adelante será necesario atornillar firmemente este punto de unión, al menos en el paso 4.)

GB

Assembling of the Upper Monitor Cable (14) to the Lower Monitor Cable (94) and installation of the Support (97) at the Main Frame (52).

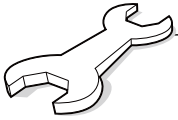
1. Place Allen Bolt (13), Curved Washers (12) and Spring Washers (17) accessibly beside the front part of the Main Frame (52) after removing it from the Base Frame (52)
2. Place the lower end of the Support (97) against the Main Frame (52). Plug the ends of Upper Monitor Cable (14) and the Lower Monitor Cable (94), projecting from the Main Frame (52) and the Support (97) together. (Note : The Upper Monitor Cable (14) projecting from the Support (97) must NOT slide into the tube, as it is required for later steps of installation) When joining the tubes, ensure that the cable connection will not trapped.
3. Put one Spring Washer (17) and one Curved Washer (12) on each Allen Bolt (13). Put one Spring Washer (17) and one Washer (95) on each Allen Bolt (13). Push the Allen Bolt (13) through the holes in the Support (97), screw into the threaded holes of the Main Frame (52) and tighten lightly. (This screw connection point will screw firmly at least in step 4.)

FR

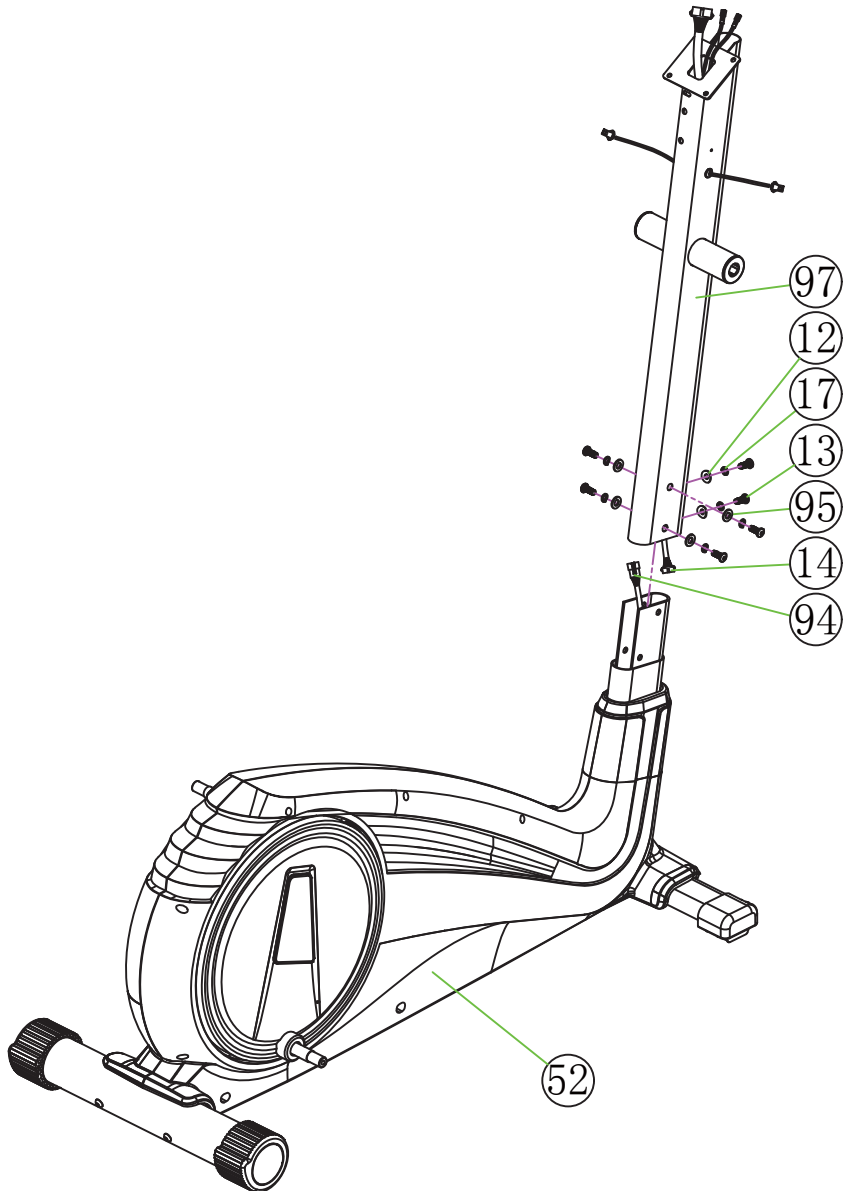
Assemblage du câble supérieur du moniteur (14) au câble inférieur du moniteur (94) et installation de la colonne centrale (97) sur le châssis principal (52)

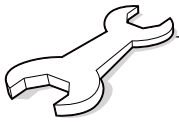
1. Placez la vis Allen (13), les rondelles incurvées (12) et les rondelles élastiques (17) de manière accessible à côté de la partie avant du châssis principal (52) après l'avoir retirée du châssis de base (52).
2. Placez l'extrémité inférieure de la colonne centrale (97) contre le châssis principal (52). Branchez ensemble les extrémités du câble supérieur du moniteur (14) et du câble inférieur du moniteur (94) qui sortent du châssis principal (52) et de la colonne centrale (97). (Remarque : le câble supérieur du moniteur (14) sortant de la colonne centrale (97) NE DOIT PAS glisser dans le tube, car il sera nécessaire pour les étapes ultérieures de l'installation) Lors du raccordement des tubes, assurez-vous que la connexion du câble ne sera pas coincée.
3. Placez une rondelle élastique (17) et une rondelle incurvée (12) sur chaque vis Allen (13). Mettez une rondelle élastique (17) et une rondelle (95) sur chaque vis Allen (13). Insérez les vis Allen (13) dans les trous de la colonne centrale (97), vissez dans les trous filetés du châssis principal (52) et serrez légèrement. (Ces vis seront serrées fermement au moins à l'étape 4.)

Aufbau / Assembly / Montaje / Montage



2.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

3.

DE

Installation des oberen zweifach wirkenden Lenkers (8) und der Fußplattenstützstangen (28) am unteren zweifach wirkenden Lenker (21L + 21R)

1. Schieben Sie den oberen zweifach wirkenden Lenker (8L + 8R) auf den unteren zweifach wirkenden Lenker (21L + 21R) und stellen Sie die Löcher in den Rohren so ein, dass sie ausgerichtet sind. (Hinweis: Der zweifach wirkende Lenker muss nach dem Zusammenbau so ausgerichtet werden, dass die oberen Enden nach außen geneigt sind (von der Stütze weg (97)).
2. Schieben Sie die Inbusschraube M8 x 20 (13) durch die Löcher und ziehen Sie den oberen Lenker (8) mit gebogenen Unterlegscheiben (12) und Federscheibe (17) fest an.
3. Schieben Sie die Stützstangen der Fußplatte (28R) am unteren zweifach wirkenden Lenker (21) und stellen Sie die Löcher im Rohr so ein, dass sie ausgerichtet sind.
4. Schieben Sie die Inbusschraube M10 x 85 (22) und das Rohr (23) durch die Löcher und ziehen Sie die rechten Stützstangen der Fußplatte (28R) am unteren zweifach wirkenden Lenker (21) mit Unterlegscheiben (25) und Nylonmutter (26) fest an. (Dieser Verbindungspunkt muss sich leicht bewegen lassen. Ziehen Sie die Schraube also bitte nicht zu fest an.)
5. Installieren Sie die Fußplatten-Stützstangen (28L) einschließlich aller zusätzlich erforderlichen Teile auf der linken Seite der Maschine, wie in 3-4 beschrieben.

Installation der rechten Fußplatten-Stützstangen (28R) mit dem unteren zweifach wirkenden Lenker (21) an der Pedalkurbel (46) und der Stütze (97).

1. Platzieren Sie die vormontierte Einheit der rechten Fußplatten-Stützstangen (28R) und des rechten unteren zweifach wirkenden Lenkers (21R) auf der rechten Seite des Hauptrahmens (52). (Hinweis: Rechts wird so angegeben, wie es während des Trainings auf dem Gerät stehend betrachtet wird).
2. Schieben Sie die Griffachse (98) in die mittlere Position an der Lenkerhalterung (97) und setzen Sie eine Wellenscheibe (20) und den unteren Doppellenker (21R) auf das Ende der Griffachse (98). Setzen Sie auf die Schraube M8 x 20 (16), eine Federscheibe (17) und eine Unterlegscheibe (18) auf und ziehen Sie sie fest an.
3. Setzen Sie die rechten Fußplatten-Stützstangen (28R) an die Pedalkurbel (46) und ziehen Sie sie mit dem Rohr (37), Unterlegscheibe (18), Federscheibe (17) und Inbusschraube (36) fest an.
4. Befestigen Sie die Kettenabdeckung (41) mit der Schraube (40) an den rechten Fußplatten-Stützstangen (28R). Befestigen Sie die untere Kunststoffabdeckung (89) mit einer selbstschneidenden Schraube (90) am unteren zweifach wirkenden Lenker (21).
5. Installieren Sie die Fußplatten-Stützstangen (28L) einschließlich aller zusätzlich erforderlichen Teile auf der linken Seite der Maschine, wie in 1-3 beschrieben.
6. Drehen Sie nun die Konstruktion 3-4 Mal von Hand und ziehen Sie die Inbusschraube (13) der Stütze (97), wie in Schritt 2 beschrieben, fest an.
7. Stecken Sie die Stecker des Handpuls kabels (11) in die Stecker der Pulsverbindungskabel (15).

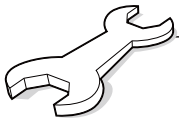
GB

Installation of Upper Dual Action Handlebar (8) and Footplate Support Bars (28) at Lower Dual Action Handlebar (21L+21R)

1. Push the Upper Dual Action Handlebar (8L+8R) onto the Lower Dual Action Handlebar (21L+21R) and adjust the holes in the tubes so that they are aligned. (Note: the Dual Action Handlebar must be aligned after assembly so that the upper ends are inclined outwards (away from the Support (97)).
2. Push the M8 x 20 Allen Bolt (13) through the holes and tighten the Upper Dual Action Handlebar (8) with Curved Washers (12) and Spring Washer (17) firmly.
3. Push the Footplate Support Bars (28R) at the Lower Dual Action Handlebar (21) and adjust the holes in the tube so that they are aligned.
4. Push the M10 x 85 Allen Bolt (22) and Tube (23) through the holes and tighten the Right Footplate Support Bars (28R) at the Lower Dual Action Handlebar (21) with Washers (25) and Nylon Nut (26) firmly. (This connection point has to move easily. So please don't tighten the screw too much.)
5. Install the Left Footplate Support Bars (28L) including all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 3.-4.

Installation of the Right Footplate Support Bars (28R) with Lower Dual Action Handlebar (21) to the Pedal Crank (46) and the Support (97).

1. Place the pre-assembled unit of the Right Footplate Support Bars (28R) and the Right Lower Dual Action Handlebar (21R) at the right hand side of the Main Frame (52). (Note: Right is specified as viewed standing on the machine during training.)
2. Push the Grip Axle (98) into the middle position at handlebar Support (97) and put one Wave Washer (20) and the Lower Dual Action Handlebar (21R) onto the Grip Axle's End (98). Put on the M8 x 20 Bolt (16) a Spring Washer (17) and a Washer (18) and tighten it firmly.
3. Put the Right Footplate Support Bars (28R) at the Pedal Crank (46) and tighten them with tube (37), Washer (18), Spring Washer (17) and Allen Bolt (36) firmly.
4. Attach the Chain Cover (41) onto the Right Footplate Support Bars (28R) by using Screw (40). Attach the Lower Swing Plastic Cover (89) onto the Lower Dual Action Handlebar (21) by using Self-tapping Screw (90).
5. Install the Left Footplate Support Bars (28L) including all additionally required parts on the left hand side of the machine as described in 1.-3.
6. Now turn the construction by hand 3-4 times and tighten the Allen Bolt (13) of the Support (97) as mentioned in step 2 firmly.
7. Put the plugs of Hand Pulse Cable (11) into the plugs from Pulse Connection Cables (15).



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

3.

ES

Instalación del manillar superior de doble acción (8) y de las barras de soporte del reposapiés (28) en el manillar inferior de doble acción (21L+21R)

1. Empuje el manillar superior de doble acción (8L+8R) en el manillar inferior de doble acción (21L+21R) y ajuste los agujeros de los tubos para que estén alineados. Nota: El manillar de doble acción debe alinearse después del montaje para que los extremos superiores estén inclinados hacia fuera (en dirección opuesta al soporte [97]).
2. Empuje el tornillo Allen M8 x 20 (13) a través de los agujeros y apriete firmemente el manillar superior de doble acción (8) con arandelas curvas (12) y la arandela de resorte (17).
3. Empuje las barras de soporte del reposapiés (28R) en el manillar inferior de doble acción (21) y ajuste los agujeros del tubo para que estén alineados.
4. Empuje el tornillo Allen M10x85 (22) y el tubo (23) a través de los agujeros y apriete firmemente las barras de soporte del reposapiés derecho (28R) en el manillar inferior de doble acción (21) con arandelas (25) y tuerca de nylon (26). (Este punto de conexión debe poder moverse fácilmente. Por lo tanto, no apriete demasiado el tornillo).
5. Instale las barras de soporte del reposapiés izquierdo (28L) incluyendo todas las piezas adicionales necesarias en el lado izquierdo de la máquina, como se describe en el punto 3.-4.

Instalación de las barras de soporte del reposapiés derecho (28R) con manillar inferior de doble acción (21) a la manivela del pedal (46) y al soporte (97).

1. Coloque la unidad premontada de las barras de soporte de la plataforma derecha (28R) y el manillar inferior derecho de doble acción (21R) en el lado derecho de la estructura principal (52). (Nota: Entiéndase derecha e izquierda como si estuviera de pie en la máquina durante el entrenamiento).
2. Empuje el eje de la empuñadura (98) en la posición media en el soporte del manillar (97) y ponga una arandela de presión (20) y el manillar inferior de doble acción (21R) en el extremo del eje de la empuñadura (98). Ponga en el tornillo M8 x 20 (16) una arandela de resorte (17) y una arandela (18) y apriételo firmemente.
3. Ponga las barras de soporte de la plataforma derecha (28R) en la manivela del pedal (46) y apriételas con el tubo (37), la arandela (18), la arandela de resorte (17) y el tornillo Allen (36) firmemente.
4. Coloque la cubierta de la cadena (41) a las barras de soporte del reposapiés derecho (28R) usando el tornillo (40). Fije la cubierta de plástico del balancín inferior (89) en el manillar inferior de doble acción (21) utilizando el tornillo autorroscante (90).
5. Instale las barras de soporte del reposapiés izquierdo (28L) incluyendo todas las piezas adicionales necesarias en el lado izquierdo de la máquina, como se describe en el punto 1.-3.
6. Ahora gírelo todo a mano de 3 a 4 veces y apriete firmemente el tornillo Allen (13) del soporte (97) como se menciona en el paso 2.
7. Ponga los enchufes del cable de pulso de mano (11) en los enchufes de los cables de conexión de pulso (15).

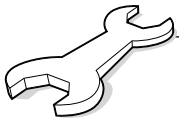
FR

Installation du guidon supérieur à double action (8) et des barres de support des repose-pieds (28) au guidon inférieur à double action (21L+21R)

1. Glissez le guidon supérieur à double action (8L+8R) sur le guidon inférieur à double action (21L+21R) et alignez les trous dans les tubes. Remarque : le guidon à double action doit être aligné après l'assemblage de sorte que les extrémités supérieures soient inclinées vers l'extérieur (à l'opposé de la colonne centrale (97)).
2. Insérez la vis Allen M8 x 20 (13) dans le trou et serrez fermement le guidon supérieur à double action (8) avec les rondelles incurvées (12) et la rondelle élastique (17).
3. Glissez les barres de support du repose-pied (28R) sur le guidon inférieur à double action (21) et alignez les trous dans le tube.
4. Insérez la vis Allen M10x85 (22) et le tube (23) à travers les trous et serrez fermement les barres de support du repose-pied droit (28R) au guidon inférieur à double action (21) avec les rondelles (25) et l'écrou en nylon (26). (Ce point de connexion doit être mobile. Ne serrez donc pas trop la vis.)
5. Installez les barres de support du repose-pied gauche (28L), avec toutes les pièces supplémentaires requises sur le côté gauche de la machine, comme décrit au 3-4.

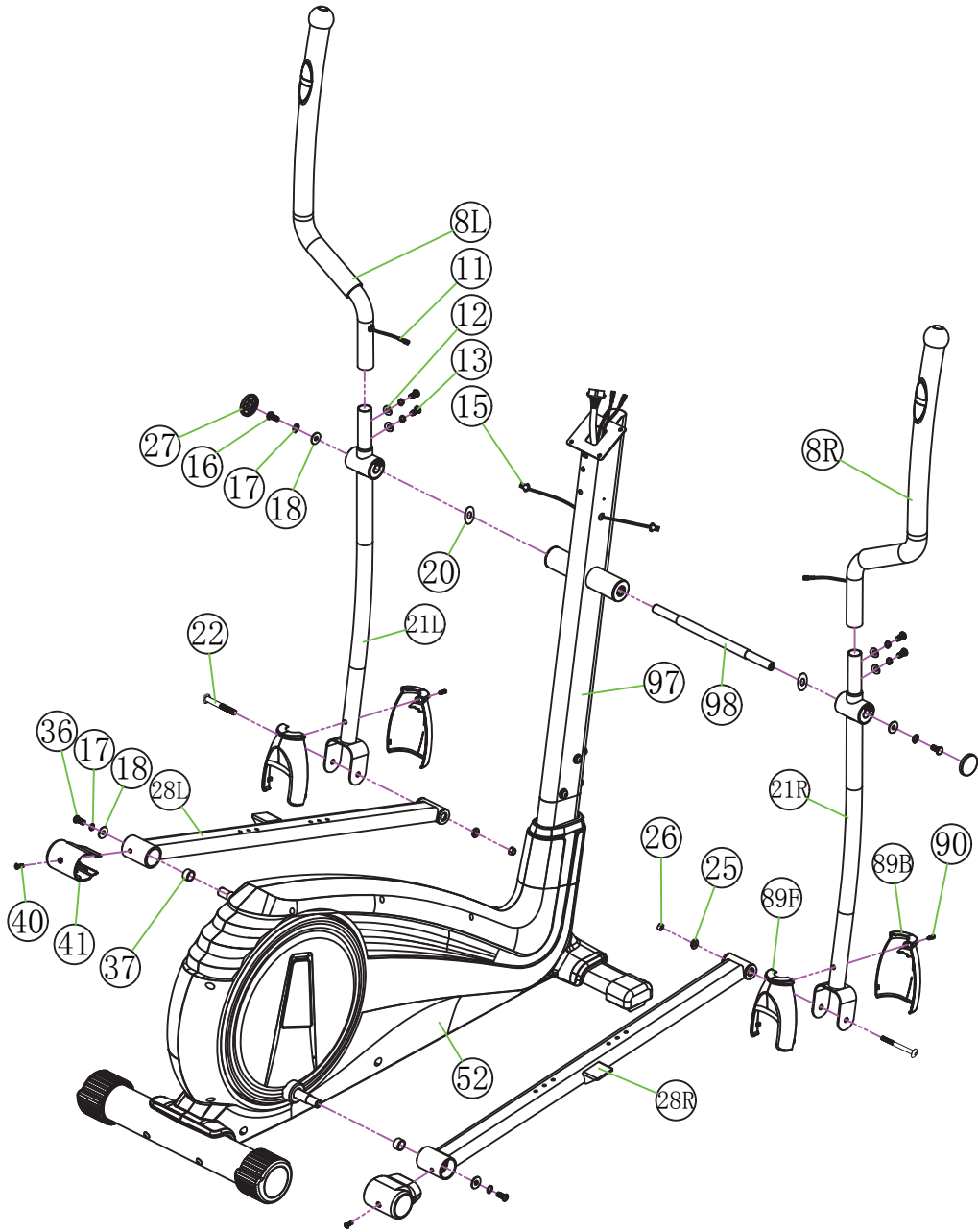
Installation des barres de support du repose-pied droit (28R) avec le guidon inférieur à double action (21) sur la manivelle de la pédale (46) et la colonne centrale (97).

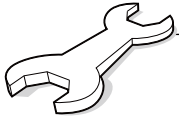
1. Placez l'unité préassemblée des barres de support du repose-pied droit (28R) et du guidon inférieur droit à double action (21R) sur le côté droit du châssis principal (52). (Remarque : la droite est spécifiée comme vue debout sur la machine pendant l'entraînement.)
2. Insérez l'axe des poignées (98) en position médiane sur la colonne centrale (97) et placez une rondelle ondulée (20) et le guidon inférieur à double action (21R) sur l'extrémité de l'axe des poignées (98). Placez sur le boulon M8 x 20 (16) une rondelle à ressort (17) et une rondelle (18) et serrez fortement.
3. Placez les barres de support du repose-pied droit (28R) sur la manivelle de la pédale (46) et serrez-les fermement avec le tube (37), la rondelle (18), la rondelle élastique (17) et la vis Allen (36).
4. Fixez le couvre-chaîne (41) sur les barres de support du repose-pied droit (28R) à l'aide de la vis (40). Fixez le capot inférieur en plastique de la bascule (89) sur le guidon inférieur à double action (21) à l'aide de la vis autoforeuse (90).
5. Installez les barres de support du repose-pied gauche (28L), incluez toutes les pièces supplémentaires requises sur le côté gauche de la machine, comme décrit au 1-3.
6. Tournez maintenant l'assemblage à la main 3-4 fois et serrez fermement la vis Allen (13) de la colonne centrale (97) comme indiqué à l'étape 2.
7. Insérez les fiches du câble de pouls manuel (11) dans les fiches des câbles de connexion de mesure de pouls (15).



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

3.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

4.

DE

Installation des Pedals (35) an der Fußplatten-Stützstangen (28).

1. Drücken Sie das rechte Pedal (35R) auf die Fußplatten-Stützstange (28R). Stellen Sie die Löcher in den Teilen so ein, dass sie ausgerichtet sind.
2. Schieben Sie die Schlittenschrauben (34) von oben durch die Löcher. Drücken Sie eine Unterlegscheibe (29) und eine Federscheibe (30) von der gegenüberliegenden Seite auf, schrauben Sie eine Mutter (31) auf und ziehen Sie sie fest an.
3. Installieren Sie das linke Pedal (35L) an der linken Fußplatten-Stützstange (28L), wie in 1-2 beschrieben. (Hinweis: Die auf diese Weise eingestellte Position sollte auf beiden Seiten immer gleich sein. Das rechte und das linke Pedal sind an den Kanten der Längsseiten des Pedals zu erkennen. Die hohen Kanten des Pedals (35) müssen nach innen zeigen (zum Hauptrahmen). Die Positionen können jederzeit beliebig geändert werden, indem die Schlittenschrauben (34) entfernt werden und das Pedal auf den Pedalhalterungen verschoben wird, um eine bequeme Übungsposition in der Nähe des Handgriffs zu erhalten).

GB

Installation of the Pedal (35) at Footplate Support Bar (28).

1. Push the Right Pedal (35R) onto the Footplate Support Bar (28R). Adjust the holes in the parts so that they are aligned.
2. Push the Carriage Bolts (34) from the above through the holes. Push on a Washer (29) and Spring Washer (30) from the opposite side, screw on a Nut (31) and tighten firmly.
3. Install the Left Pedal (35L) on the Left Footplate Support Bar (28L) as described in 1.-2. (Note: The position adjusted in this way should always be equal at both sides. The right and left Pedal can be discerned by the edges of the longitudinal sides of the Pedal. The high edges of the Pedal (35) must point inwards (towards the Main Frame.) The positions can change as desired at all times by removing the Carriage Bolts (34) and sliding the Pedal on the Pedal brackets to get a comfortable exercise position close to the hand grip.)

ES

Instalación del pedal (35) en la barra de soporte del reposapiés (28).

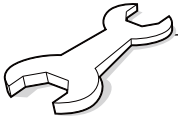
1. Empuje el pedal derecho (35R) en la barra de soporte del reposapiés (28R). Ajuste los agujeros de las piezas de forma que queden alineados.
2. Empuje los tornillos de cabeza de hongo (34) desde arriba a través de los agujeros. Empuje una arandela (29) y una arandela de resorte (30) desde el lado opuesto, atornille una tuerca (31) y apriete firmemente.
3. Instale el pedal izquierdo (35L) en la barra de soporte de la plataforma del pie izquierdo (28L) como se describe en 1.-2. (Nota: La posición ajustada de esta manera debe ser siempre igual en ambos lados. Para distinguir los pedales derecho e izquierdo, compruebe los bordes de los lados longitudinales del pedal. Los bordes altos del pedal (35) deben apuntar hacia adentro (hacia la estructura principal). Las posiciones pueden cambiar según se desee en todo momento quitando los tornillos de cabeza de hongo (34) y deslizando el pedal en los soportes del pedal para conseguir una posición de ejercicio cómoda cerca de la empuñadura).

FR

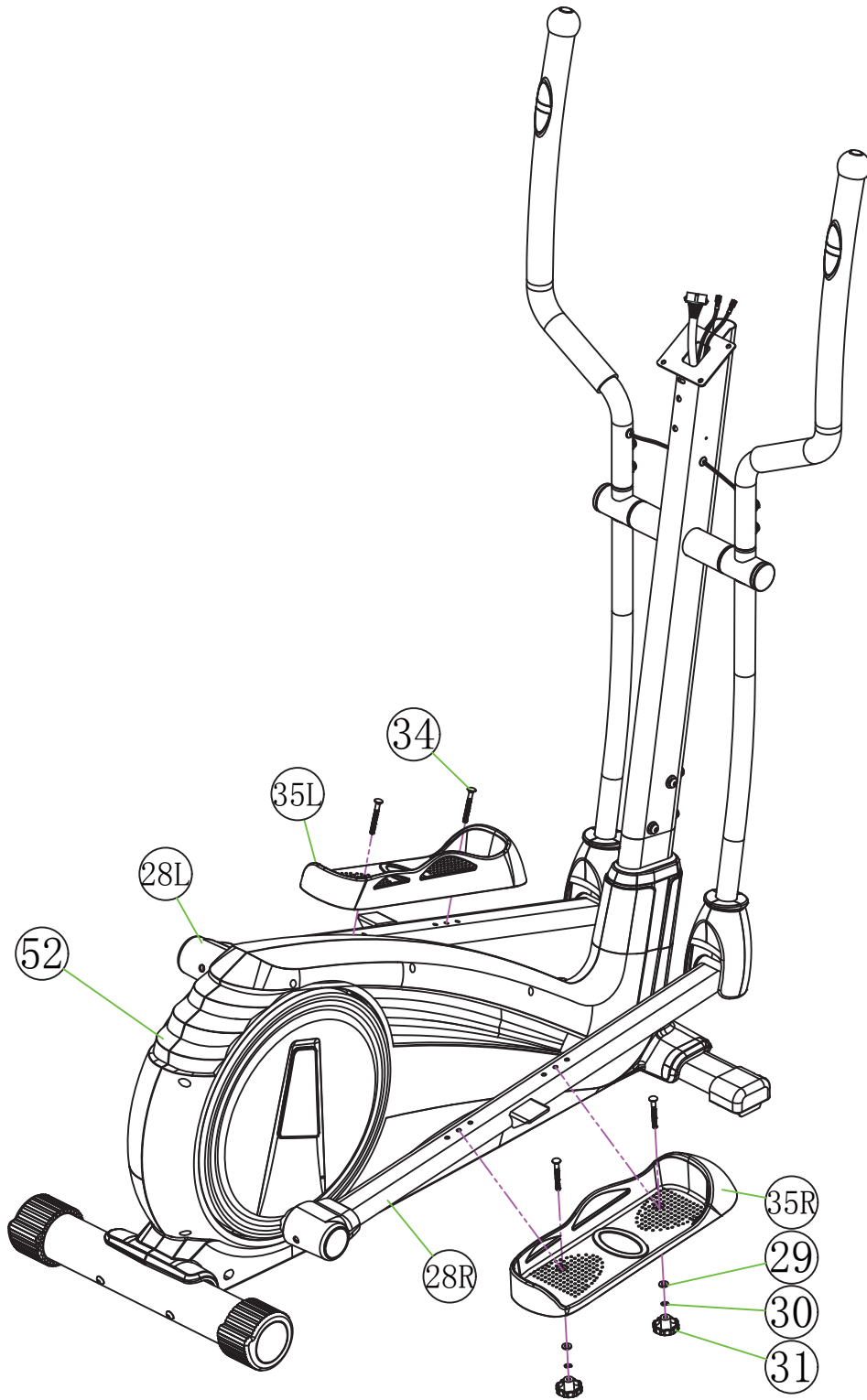
Installation de la pédale (35) sur la barre de support du repose-pied (28)

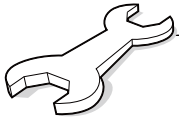
1. Poussez la pédale droite (35R) sur la barre de support du repose-pied (28R). Alignez les trous des pièces.
2. Insérez les boulons (34) par le haut à travers les trous. Enfoncez une rondelle (29) et une rondelle élastique (30) du côté opposé, vissez un écrou (31) et serrez fermement.
3. Installez la pédale gauche (35L) sur la barre de support du repose-pied gauche (28L) comme décrit en 1-2. (Remarque : la position choisie de cette manière doit toujours être la même des deux côtés. Les pédales droite et gauche peuvent être identifiées par les bords de leurs côtés longitudinaux. Les bords hauts de la pédale (35) doivent pointer vers l'intérieur (vers le châssis principal.) Les positions peuvent changer comme vous le souhaitez à tout moment en retirant les boulons (34) et en faisant glisser la pédale sur les supports de pédale pour obtenir une position d'exercice confortable près de la poignée.

Aufbau / Assembly / Montaje / Montage



4.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

5.

DE

Bringen Sie den Monitor (1) an der Stütze (97) an.

1. Stecken Sie den Stecker des Verbindungskabels (14) in den Stecker auf der Rückseite des Monitors (1).
2. Stecken Sie den Stecker des Pulsverbindungskabels (15) in die Buchse des Monitors (1) und befestigen Sie den Monitor (1) mit Schrauben an der oberen Monitorhalterung der vorderen Halterung (97).
(Achtung: Achten Sie darauf, dass der Kabelstrang bei der Installation nicht gequetscht oder eingeklemmt wird).

Befestigen Sie den Griff (5) an der Stütze (97).

1. Schieben Sie eine gebogene Unterlegscheibe (12) auf jede Inbusschraube (13).
2. Platzieren Sie den Handgriff (5) gegen den Halter an der Stütze (97) und ziehen Sie den Handgriff (5) an der Lenkerstütze (97) fest an.

ES

Coloque el monitor (1) en el soporte (97)

1. Ponga el enchufe del cable de conexión (14) en el enchufe del monitor (1) en la parte posterior.
2. Inserte el enchufe de los cables de conexión del pulso (15) en la toma del monitor (1) y fije el monitor (1) al soporte superior del soporte delantero (97) con tornillos.
(Atención: Asegúrese de que el mazo de cable no se aplaste ni se pinche durante la instalación).

Coloque la empuñadura (5) en el soporte (97).

1. Empuje una arandela curvada (12) en cada tornillo Allen (13).
2. Ponga la empuñadura (5) contra el soporte en el soporte (97) y apriete la empuñadura (5) en el soporte del manillar (97) firmemente

GB

Attach the Monitor (1) at Support (97)

1. Put the plug of Connection Cable (14) into the plug from Monitor (1) backside.
2. Insert the plug of Pulse Connection Cables (15) to the jack of the Monitor (1) and attach the Monitor (1) to top monitor bracket of Front Support (97) with screws.
(Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

Attach the Handle Grip (5) at Support (97).

1. Push a Curved Washer (12) onto each Allen Bolt (13).
2. Place the Handle Grip (5) against the holder at support (97) and tighten the Handle Grip (5) at handlebar support (97) firmly

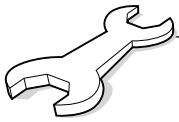
FR

Fixer le moniteur (1) sur la colonne centrale (97)

1. Insérez la fiche du câble de connexion (14) dans la fiche au dos du moniteur (1).
2. Insérez la fiche des câbles de connexion du pouls (15) dans la prise du moniteur (1) et fixez le moniteur (1) au support supérieur du moniteur sur la colonne centrale (97) avec des vis.
(Attention : assurez-vous que le faisceau de câbles n'est pas plié ni pincé pendant l'installation.)

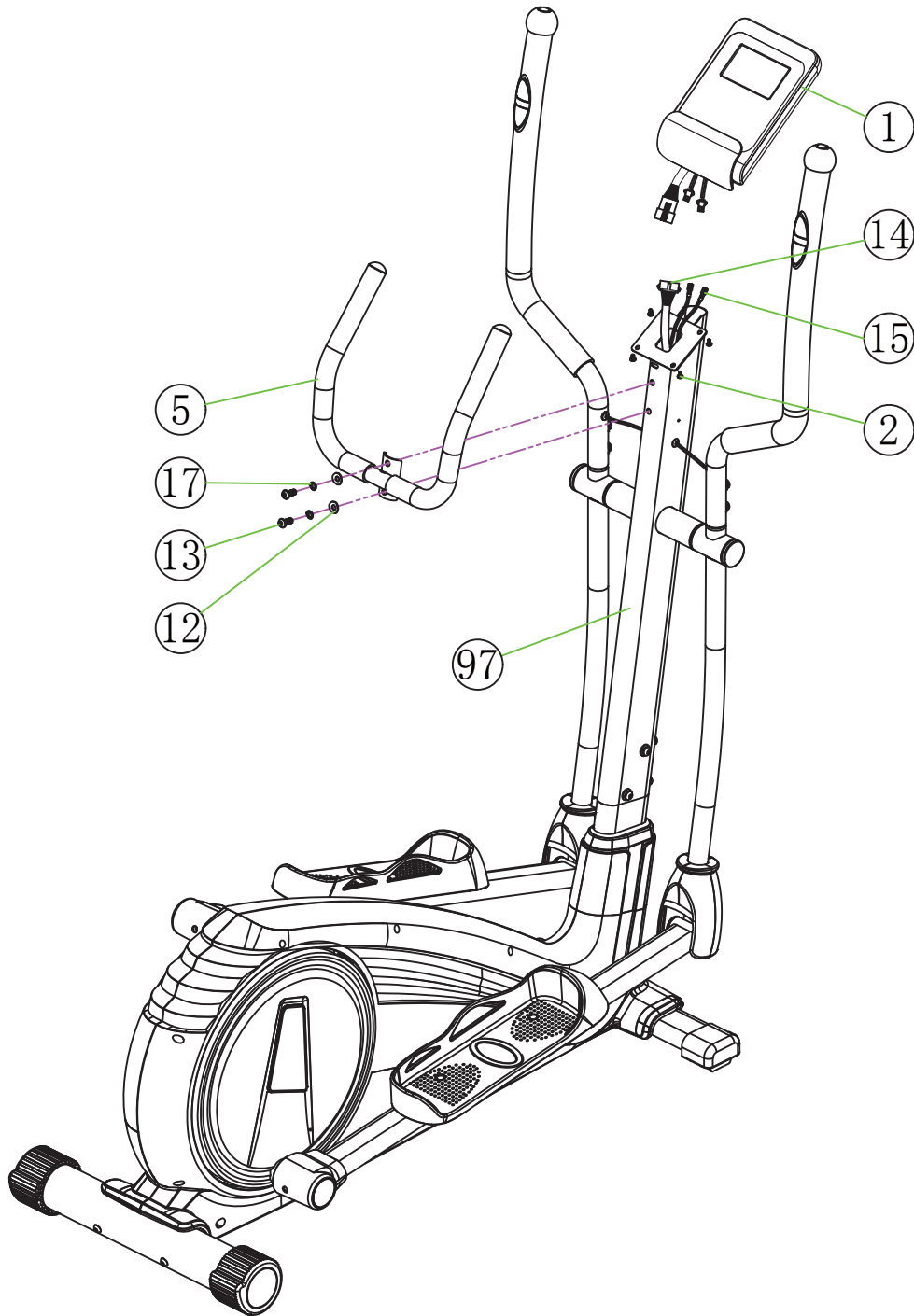
Fixer la poignée (5) à la colonne centrale (97)

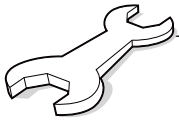
1. Poussez une rondelle incurvée (12) sur chaque vis Allen (13).
2. Placez la poignée (5) contre le support sur la colonne centrale (97) et serrez fermement la poignée (5) au support du guidon (97).



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

5.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

6.

DE

Befestigen Sie die Computerhalterung an der Stütze (97). Befestigen Sie die hintere Lenkerstangenabdeckung (99B) und die vordere Lenkerstangenabdeckung (99F) mit einer M4 x 15 Flachkopfschraube (100) an der Halterung (97) und ziehen Sie sie fest an.

ES

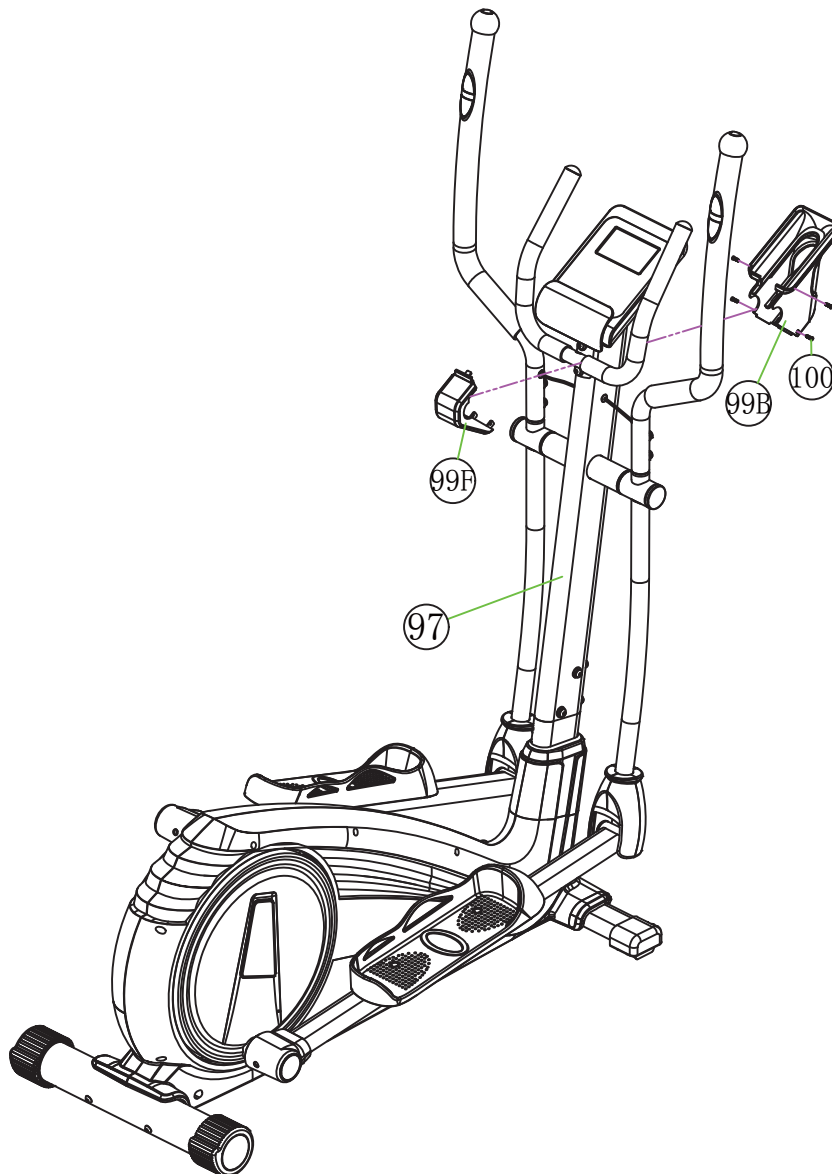
Fije el soporte del ordenador en el soporte (97). Fije la cubierta trasera del poste del manillar (99B) y la cubierta delantera del poste del manillar (99F) al soporte (97) utilizando el tornillo de cabeza plana M4x15 (100) y apriételo firmemente.

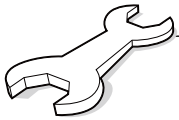
GB

Attach the computer bracket at the support (97). Attach the Back Handlebar Post Cover (99B) and Front Handlebar Post Cover (99F) to the Support (97) by using M4 x 15 Flat Head Screw (100) and tighten firmly.

FR

Fixer le support de l'ordinateur à la colonne centrale (97). Attachez le cache arrière du montant du guidon (99B) et le cache avant du montant du guidon (99F) à la colonne centrale (97) à l'aide de la vis à tête plate M4 x 15 (100) et serrez fermement.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

7.

DE

Schließen Sie die Stromversorgung an.

1. Bitte stecken Sie den Stecker des Adapters in den Netzstecker am Ende des Kettenschutzes.
2. Stecken Sie den Stecker des Adapters in die Wandsteckdose (230 V~50 Hz).

GB

Attach the Power.

1. Please insert the Plug of Adaptor to the power plug at the end of chain guard.
2. Please insert the Plug of Adaptor to the jack of Wall Power (230V~50Hz).

ES

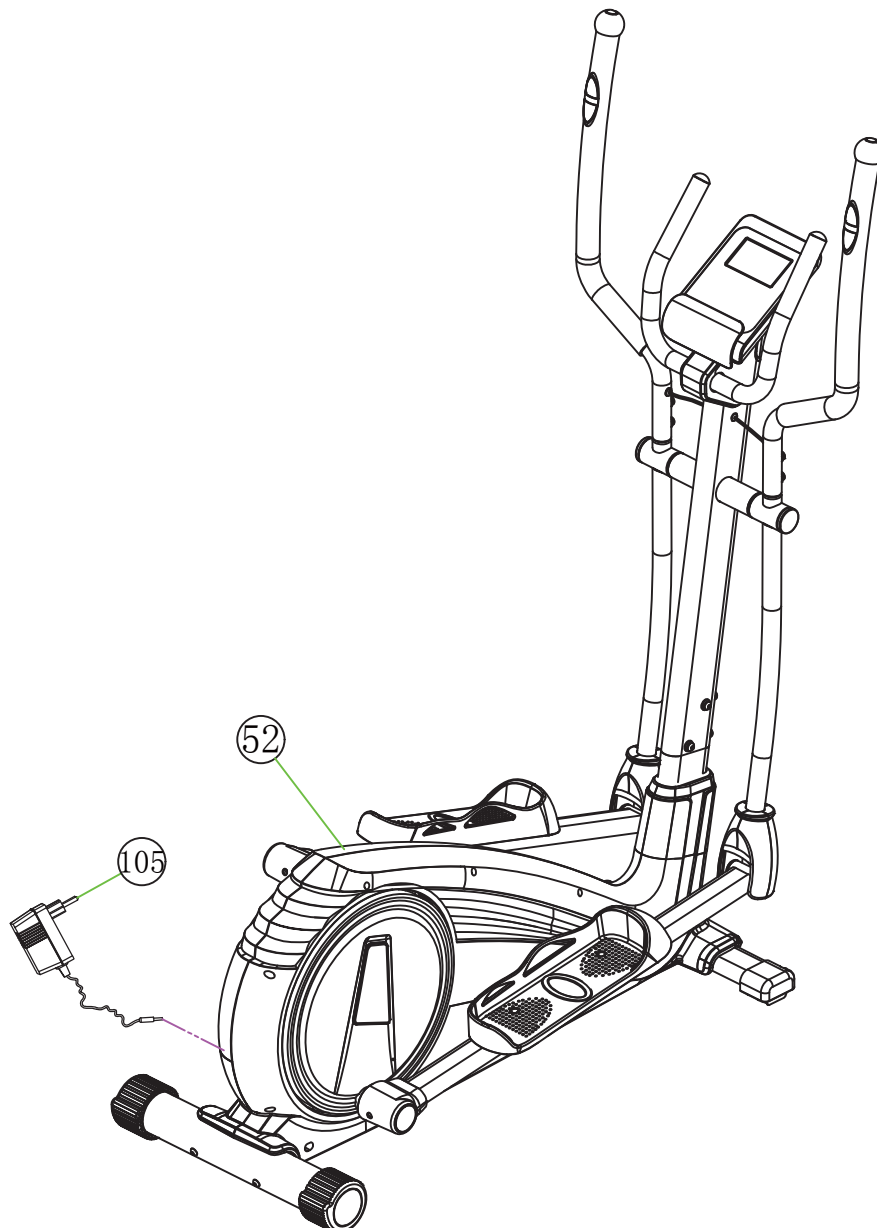
Coloque la fuente de alimentación.

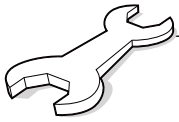
1. Inserte el enchufe del adaptador en el enchufe del extremo de la guarda cadena.
2. Inserte el enchufe del adaptador en la toma de corriente de la pared (230 V ~ 50 Hz).

FR

Brancher l'alimentation

1. Insérez la fiche de l'adaptateur (95) dans la fiche d'alimentation à l'extrémité du carter de chaîne.
2. Insérez la fiche de l'adaptateur dans la prise d'alimentation murale (230 V~50 Hz).





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

8.

DE

Kontrollen

1. Überprüfen Sie die korrekte Installation und Funktion aller Schraub- und Steckverbindungen. Die Installation ist damit abgeschlossen.

2. Wenn alles in Ordnung ist, machen Sie sich mit der Maschine mit niedrigem Widerstand vertraut und nehmen Sie Ihre individuellen Einstellungen vor.

Hinweis: Bitte bewahren Sie den Werkzeugsatz und die Anleitungen an einem sicheren Ort auf, da diese für später notwendig werdende Reparaturen oder Ersatzteilbestellungen benötigt werden könnten.

ES

Comprobaciones

1. Compruebe la correcta instalación y el funcionamiento de todas las conexiones atornilladas y de enchufe. La instalación está completa.

2. Cuando todo esté en orden, familiarícese con la máquina a baja resistencia y proceda a realizar los ajustes que desee.

Nota: Mantenga el juego de herramientas y las instrucciones en un lugar seguro, ya que pueden ser necesarias para las reparaciones o los pedidos de piezas de repuesto que sean necesarios más adelante.

GB

Checks

1. Check the correct installation and function of all screwed and plug connections. Installation is thereby complete.

2. When everything is in order, familiarize yourself with the machine at a low resistance setting and make your individual adjustments.

Note: Please keep the tool set and the instructions in a safe place as these may be required for repairs or spare parts orders becoming necessary later.

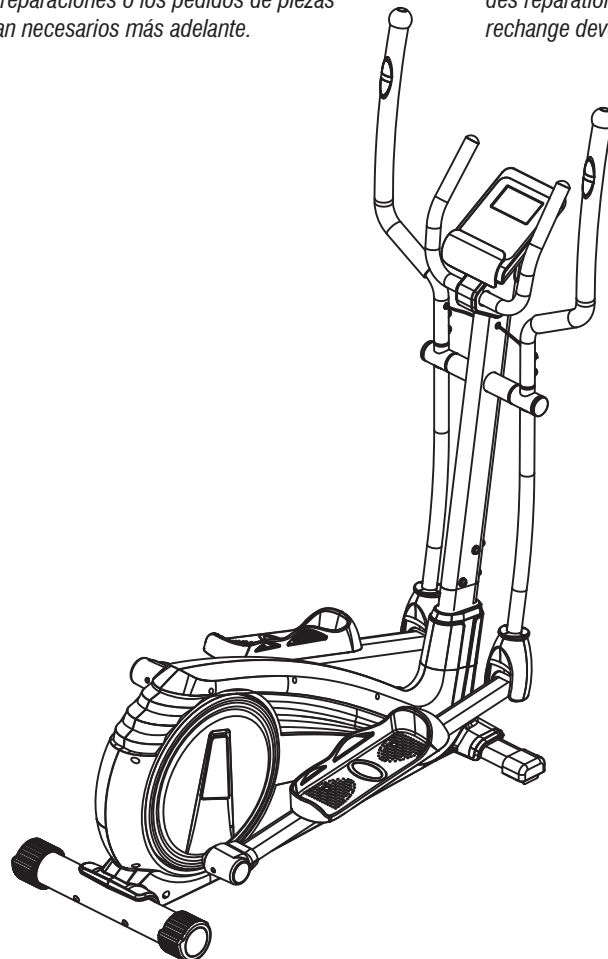
FR

Contrôles

1. Vérifiez l'installation et le fonctionnement corrects de toutes les connexions vissées et enfichables. L'installation est désormais terminée.

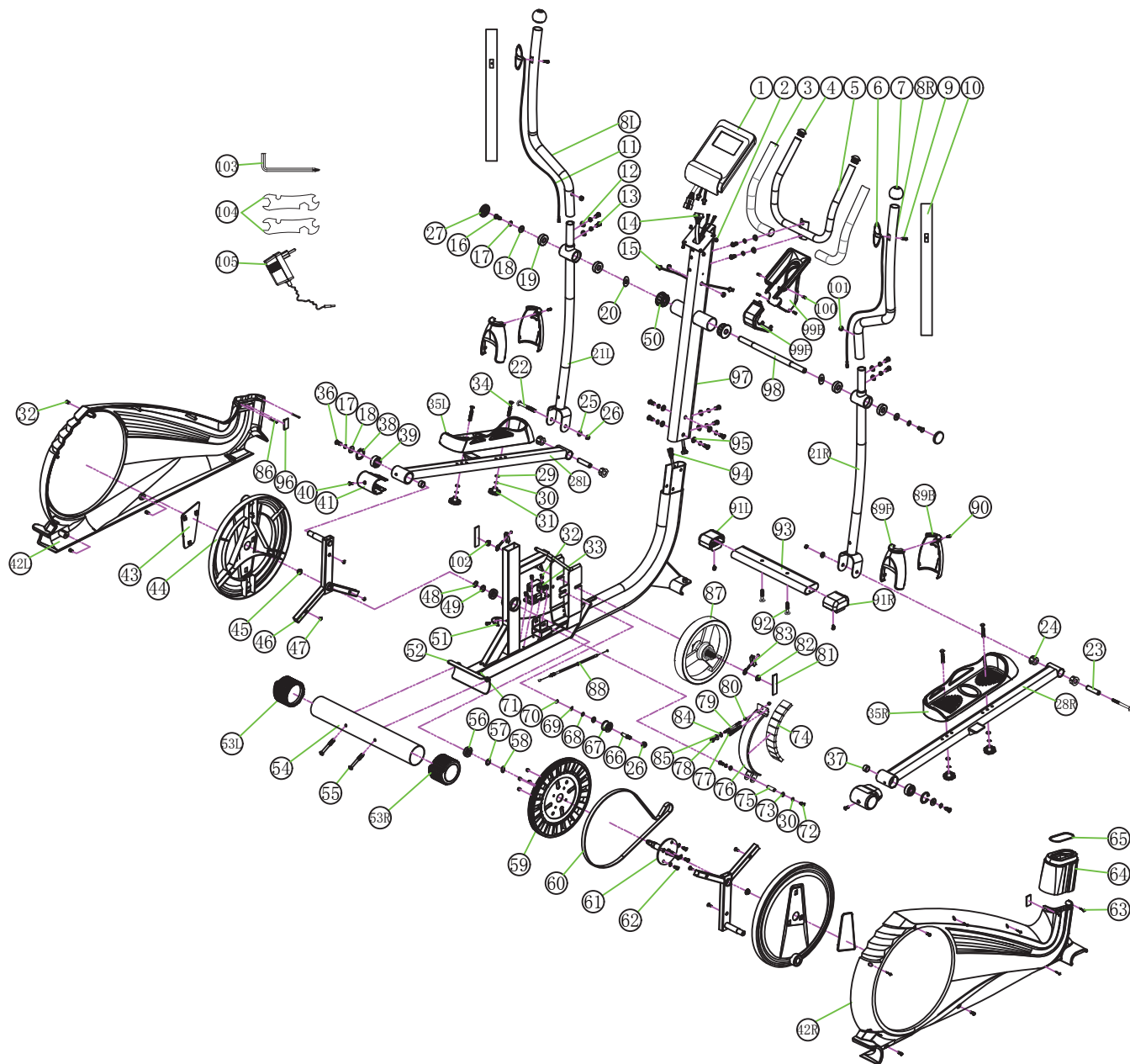
2. Lorsque tout est en ordre, familiarisez-vous avec la machine en configurant une faible résistance et effectuez vos réglages individuels.

Remarque : conservez le jeu d'outils et les instructions dans un endroit sûr, vous pouvez en avoir besoin pour des réparations ou des commandes de pièces de rechange devenues nécessaires.

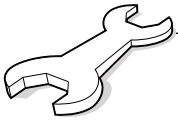




Aufbau / Assembly / Montaje / Montage



Aufbau / Assembly



DE

Liste der Einzelteile

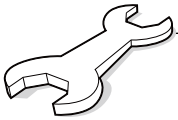
Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
1	Monitor	1
2	M5 x 10 Schraube	4
3	Schaum	2
4	Endkappe	2
5	Handgriff	1
6	Handpulsensor	2
7	Endkappe	2
8L	Oberer zweifach wirkender Lenker (L)	1
8R	Oberer zweifach wirkender Lenker (R)	1
9	M4 x 25 Selbstschneidende Schraube	2
10	Schaum	2
11	Handpuls kabel	2
12	ø8 x ø19 Gewölbte Federscheibe	8
13	M8 x 20 x 5mm Inbusschraube	12
14	920mm Oberes Monitorkabel	1
15	Pulsverbindungskabel	2
16	M8 x 20 Bolzen	2
17	ø8 Federscheibe	16
18	ø8 x ø24 x 2T Unterlegscheibe	4
19	Lager	4
20	ø17 x ø25 Wellenscheibe	2
21L	Unterer zweifach wirkender Lenker (L)	1
21R	Unterer zweifach wirkender Lenker (R)	1
22	M10 x 85 Inbusschraube	2
23	ø14 Rohr	2
24	Buchse	4
25	ø10 x ø19 x 2T Unterlegscheibe	3
26	M10 Nylon-Mutter	3
27	Endkappe	2
28L	Fußplatten-Stützstangen (L)	1
28R	Fußplatten-Stützstangen (R)	1
29	ø6 x ø14 x 2T Unterlegscheibe	4
30	ø6 Federscheibe	10
31	Knopf	4
32	M5 x 20 Schraube	13
33	Motor	1
34	M6 x 55 Schlittenschrauben	4
35L	Pedal (L)	1
35R	Pedal (R)	1
36	M8 x 20 Inbusschraube	2
37	ø17.5 Rohr	2
38	ø40 Wellensicherungsring	2
39	Lager	2
40	M5 x 7.5 Schraube	2
41	M-Kunststoffabdeckung	2
42L	Kettenschutz (L)	1
42R	Kettenschutz (R)	1
43	Kurbelabdeckung	2
44	Fahrradplatte	2
45	M10 Flanschmutter	2
46	Tretkurbel	2
47	M4.5 x 15 Selbstschneidende Schraube	6
48	ø18 Wellensicherungsring	1
49	ø20 x ø25 x 2T Unterlegscheibe	1
50	Nylonschlauch	2
51	Sensor	1
52	Hauptrahmen	1
53L	Endkappe des hinteren Stabilisators (L)	1
53R	Endkappe des hinteren Stabilisators (R)	1
54	Hinterer Stabilisator	1
55	M8 x 88mm Inbusschraube	2

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
1	Monitor	1
2	M5 x 10mm Screw	4
3	Foam	2
4	End Cap	2
5	Handle Grip	1
6	Hand Pulse Sensor	2
7	End Cap	2
8L	Upper Dual Action Handlebar (L)	1
8R	Upper Dual Action Handlebar (R)	1
9	M4 x 25mm Self-Tapping Screw	2
10	Foam	2
11	Hand Pulse Cable	2
12	ø8 x ø19 Curved Washer	8
13	M8 x 20 x 5mm Allen Bolt	12
14	920mm Upper Monitor Cable	1
15	Pulse Connect Cable	2
16	M8 x 20mm Bolt	2
17	ø8 Spring Washer	16
18	ø8 x ø24 x 2T Washer	4
19	Bearing	4
20	ø17 x ø25 Wave Washer	2
21L	Lower Dual Action Handlebar (L)	1
21R	Lower Dual Action Handlebar (R)	1
22	M10 x 85mm Allen Bolt	2
23	ø14 Tube	2
24	Bushing	4
25	ø10 x ø19 x 2T Washer	3
26	M10 Nylon Nut	3
27	End Cap	2
28L	Footplate Support Bars (L)	1
28R	Footplate Support Bars (R)	1
29	ø6 x ø14 x 2T Washer	4
30	ø6 Spring Washer	10
31	Knob	4
32	M5 x 20mm Screw	13
33	Motor	1
34	M6 x 55mm Carriage Bolts	4
35L	Pedal (L)	1
35R	Pedal (R)	1
36	M8 x 20mm Allen Bolt	2
37	ø17.5 Tube	2
38	ø40 Circlip	2
39	Bearing	2
40	M5 x 7.5mm Screw	2
41	M Plastic Cover	2
42L	Chain Cover (L)	1
42R	Chain Cover (R)	1
43	Crank Cover	2
44	Cycle Plate	2
45	M10 Flange Nut	2
46	Pedal Crank	2
47	M4.5 x 15mm Self-Tapping Screw	6
48	ø18 Circlip	1
49	ø20 x ø25 x 2T Washer	1
50	Nylon Tube	2
51	Sensor	1
52	Main Frame	1
53L	Rear Stabilizer End Cap (L)	1
53R	Rear Stabilizer End Cap (R)	1
54	Rear Stabilizer	1
55	M8 x 88mm Allen Bolt	2

Aufbau / Assembly



DE

Liste der Einzelteile

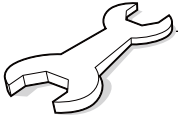
Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
56	Lager	2
57	ø20 x ø25 x 1T Unterlegscheibe	1
58	ø20.5 x ø26.5 Wellenscheibe	1
59	Riemenrad	1
60	Riemen	1
61	Rundes Metallschweißen	1
62	M6 x 15 Inbusschraube	4
63	M4.5 x 25 Selbstschneidende Schraube	7
64	Vordere Kunststoffabdeckung	1
65	Dichtring	1
66	Laufgradachse	1
67	Freilaufgrad	1
68	ø10 x ø15 x 1T Unterlegscheibe	3
69	ø10 x ø15 Wellenscheibe	3
70	ø10 Wellensicherungsring	3
71	Gleichstromkabel	1
72	M6 x 15 Inbusschraube	2
73	ø6 x ø14 x 1.5 Unterlegscheibe	2
74	Magnet	14
75	Drehachse	1
76	Magnetschweißen	1
77	Feder	1
78	M6 Nylon-Mutter	5
79	Doppelte Endbolzen	1
80	M6 Mutter	2
81	EVA-Pad	2
82	M10 x 1.25 x 10T Sechskantmutter	1
83	Ketteneinstellsatz	2
84	Kieselgel-Unterlegscheibe	1
85	ø6 x ø19 x 1.5T Unterlegscheibe	1
86	Stahlstift	2
87	Schwungrad	1
88	Leitungsdraht	1
89F	Vordere untere schwenkbare Kunststoffabdeckung	1
89B	Hintere untere schwenkbare Kunststoffabdeckung	1
90	M4 x 20 Selbstschneidende Schraube	2
91L	Endkappe für vorderen Stabilisator (L)	1
91R	Endkappe für vorderen Stabilisator (R)	1
92	M8 x 43mm Inbusschraube	2
93	Frontstabilisator	1
94	Unteres Monitorkabel 1100mm	1
95	ø8 x ø19 x 1.5T Unterlegscheibe	4
96	EVA-Pad	2
97	Stütze	1
98	Griffachse	1
99F	Vordere Lenkerpfostenabdeckung	1
99B	Abdeckung der hinteren Lenkerstütze	1
100	M4 x 15 Flachkopfschraube	4
101	Kabelverbinder	4
102	M10 x 1.25 x 7T Sechskantmutter	1
103	Inbusschlüssel	1
104	Spannzangenschlüssel	2
105	Adapter	1

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
56	Bearing	2
57	ø20 x ø25 x 1T Washer	1
58	ø20.5 x ø26.5 Wave Washer	1
59	Belt Wheel	1
60	Belt	1
61	Round Metal Welding	1
62	M6 x 15mm Nylok Allen Bolt	4
63	M4.5 x 25mm Self-Tapping Screw	7
64	Front Plastic Cover	1
65	Sealing Ring	1
66	Idler Wheel Axis	1
67	Idler Wheel	1
68	ø10 x ø15 x 1T Washer	3
69	ø10 x ø15 Wave Washer	3
70	ø10 Circlip	3
71	DC Cable	1
72	M6 x 15mm Allen Bolt	2
73	ø6 x ø14 x 1.5 Washer	2
74	Magnet	14
75	Spin Axis	1
76	Spin Axis	1
77	Spring	1
78	Nylon Nut	5
79	Double End Studs	1
80	M6 Mutter	2
81	EVA Pad	2
82	M10 x 1.25 x 10T Hex Nut	1
83	Chain Adjust Set	2
84	Silica Gel Washer	1
85	ø6 x ø19 x 1.5T Washer	1
86	Steel Pin	2
87	Flywheel	1
88	Conduction Wire	1
89F	Front Lower Swing Plastic Cover	1
89B	Back Lower Swing Plastic Cover	1
90	M4 x 20mm Self-tapping Screw	2
91L	Front Stabilizer End Cap (L)	1
91R	Front Stabilizer End Cap (R)	1
92	M8 x 43mm Allen Bolt	2
93	Front Stabilizer	1
94	Lower Monitor Cable 1100mm	1
95	ø8 x ø19 x 1.5T Washer	4
96	EVA Pad	2
97	Support	1
98	Grip Axis	1
99F	Front Handlebar Post Cover	1
99B	Back Handlebar Post Cover	1
100	M4 x 15mm Flat Head Screw	4
101	Cable Plug	4
102	M10 x 1.25 x 7T Hex Nut	1
103	Allen Wrench	1
104	Spanner	2
105	Adapter	1

Montaje / Montage



ES

Liste der Einzelteile

Nº. clave	Descripción	ANZCANT
1	Monitor	1
2	M5 x 10 Tornillo	4
3	Espuma	2
4	Tapa de extremo	2
5	Empuñadura	1
6	Sensor de pulso de mano	2
7	Tapa de extremo	2
8L	Manillar superior de doble acción (L)	1
8R	Manillar superior de doble acción (R)	1
9	Tornillo autorroscante	2
10	Espuma	2
11	Cable de pulso de mano	2
12	ø8 x ø19 Arandela curvada	8
13	M8 x 20 x 5mm Tornillo Allen	12
14	920mm Cable de monitor superior	1
15	Cable de conexión de pulso	2
16	M8 x 20 Perno	2
17	ø8 Spring Arandela de resorte	16
18	ø8 x ø24 x 2T Arandela	4
19	Rodamiento	4
20	ø17 x ø25 Arandela de presión	2
21L	Manillar inferior de doble acción (L)	1
21R	Manillar inferior de doble acción (R)	1
22	M10 x 85 Tornillo Allen	2
23	ø14 Tubo	2
24	Casquillo	4
25	ø10 x ø19 x 2T Arandela	3
26	Tuerca de nailon	3
27	Tapa de extremo	2
28L	Barras de soporte del reposapiés (L)	1
28R	Barras de soporte del reposapiés (R)	1
29	ø6 x ø14 x 2T Arandela	4
30	ø6 Arandela de resorte	10
31	Perilla	4
32	M5 x 20 Tornillo	13
33	Motor	1
34	M6 x 55 Tornillos de cabeza de hongo	4
35L	Pedal (L)	1
35R	Pedal (R)	1
36	M8 x 20 Tornillo Allen	2
37	ø17.5 Tubo	2
38	ø40 Circlip	2
39	Rodamiento	2
40	M5 x 7.5 Tornillo	2
41	Cubierta de plástico M	2
42L	Cubierta de cadena (L)	1
42R	Cubierta de cadena (R)	1
43	Cubierta de la manivela	2
44	Placa de bicicleta	2
45	M10 Tuerca de brida	2
46	Manivela de pedal	2
47	M4.5 x 15 Tornillo autorroscante	6
48	ø18 Circlip	1
49	ø20 x ø25 x 2T Arandela	1
50	Tubo de nailon	2
51	Sensor	1
52	Estructura principal	1
53L	Tapa del estabilizador trasero (L)	1
53R	Tapa del estabilizador trasero (R)	1
54	Estabilizador trasero	1
55	M8 x 88mm Tornillo Allen	2

FR

Parts List

Code	Description	QTÉ
1	Moniteur	1
2	M5 x 10 Vis	4
3	Mousse	2
4	Capuchon d'extrémité	2
5	Poignée	1
6	Capteur de pouls manuel	2
7	Capuchon d'extrémité	2
8L	Guidon supérieur à double action (L)	1
8R	Guidon supérieur à double action (R)	1
9	M4 x 25 Vis autoforeuse	2
10	Mousse	2
11	Câble du détecteur de pouls manuel	2
12	ø8 x ø19 Rondelle incurvée	8
13	M8 x 20 x 5mm Vis Allen	12
14	920mm Câble supérieur du moniteur	1
15	Câble de connexion du détecteur de pouls	2
16	M8 x 20 Boulon	2
17	ø8 Rondelle élastique	16
18	ø8 x ø24 x 2T Rondelle	4
19	Roulement	4
20	ø17 x ø25 Rondelle ondulée	2
21L	Guidon inférieur à double action gauche (L)	1
21R	Guidon inférieur à double action droit (R)	1
22	M10 x 85 Vis Allen	2
23	ø14 Tube	2
24	Bague	4
25	ø10 x ø19 x 2T Rondelle	3
26	M10 Écrou nylon	3
27	Capuchon d'extrémité	2
28L	Barres de support du repose-pied (L)	1
28R	Barres de support du repose-pied (R)	1
29	ø6 x ø14 x 2T Rondelle	4
30	ø6 Rondelle élastique	10
31	Bouton	4
32	M5 x 20 Vis	13
33	Moteur	1
34	M6 x 55 Boulons	4
35L	Pédale L (gauche)	1
35R	Pédale R (droite)	1
36	M8 x 20 Vis Allen	2
37	ø17.5 Tube	2
38	ø40 Circlip	2
39	Roulement	2
40	M5 x 7.5 Vis	2
41	Cache en plastique M	2
42L	Couvre-chaîne gauche (L)	1
42R	Couvre-chaîne droit (R)	1
43	Capot de manivelle	2
44	Plaque de cycle	2
45	M10 Écrou à embase	2
46	Manivelle de pédale	2
47	M4.5 x 15 Vis autoforeuse	6
48	ø18 Circlip	1
49	ø20 x ø25 x 2T Rondelle	1
50	Tube en nylon	2
51	Capteur	1
52	Châssis principal	1
53L	Capuchon d'extrémité gauche du stabilisateur arrière (L)	1
53R	Capuchon d'extrémité droite du stabilisateur arrière (R)	1
54	Stabilisateur arrière	1
55	M8 x 88mm Vis Allen	2

Montaje / Montage



ES

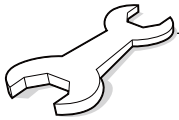
Liste der Einzelteile

Nº. clave	Descripción	ANZCANT
56	Rodamiento	2
57	ø20 x ø25 x 1T Arandela	1
58	ø20.5 x ø26.5 Arandela de presión	1
59	Rueda de correa	1
60	Correa	1
61	Soldadura de metal redondo	1
62	M6 x 15mm Tornillo Allen	4
63	M4.5 x 25mm Tornillo autorroscante	7
64	Cubierta de plástico delantera	1
65	Junta tórica	1
66	Eje de la rueda tensora	1
67	Rueda tensora	1
68	ø10 x ø15 x 1T Arandela	3
69	ø10 x ø15 Arandela de presión	3
70	ø10 Circlip	3
71	Cable CD	1
72	M6 x 15mm Tornillo Allen	2
73	ø6 x ø14 x 1.5 Arandela	2
74	Imán	14
75	Eje de giro	1
76	Soldadura magnética	1
77	Resorte	1
78	Tuerca de nailon	5
79	Pernos de doble extremo	1
80	M6 Tuerca	2
81	Almohadilla de goma EVA	2
82	M10 x 1.25 x 10T Tuerca hexagonal	1
83	Juego de ajuste de cadena	2
84	Arandela de gel de sílice	1
85	ø6 x ø19 x 1.5T Arandela	1
86	Pasador de acero	2
87	Volante	1
88	Alambre conductor	1
89F	Cubierta de plástico del balancín inferior delantero	1
89B	Cubierta de plástico de giro inferior trasero	1
90	M4 x 20mm Tornillo autorroscante	2
91L	Tapa de estabilizador delantero (L)	1
91R	Tapa de estabilizador delantero (R)	1
92	M8 x 43mm Tornillo Allen	2
93	Estabilizador delantero	1
94	Cable de monitor inferior 1100mm	1
95	ø8 x ø19 x 1.5T Arandela	4
96	Almohadilla de goma EVA	2
97	Soporte	1
98	Eje de empuñadura	1
99F	Cubierta delantera del poste del manillar	1
99B	Cubierta trasera del poste del manillar	1
100	M4 x 15mm Tornillo de cabeza fresada	4
101	Enchufe del cable	4
102	M10 x 1.25 x 7T Tuerca hexagonal	1
103	Llave Allen	1
104	Llave	2
105	Adaptador	1

FR

Parts List

Code	Description	QTÉ
56	Roulement	2
57	ø20 x ø25 x 1T Rondelle	1
58	ø20.5 x ø26.5 Rondelle ondulée	1
59	Roue de courroie	1
60	Courroie	1
61	Soudure métallique ronde	1
62	M6 x 15mm Vis Allen	4
63	M4.5 x 25mm Vis autoforeuse	7
64	Cache en plastique avant	1
65	Bague d'étanchéité	1
66	Axe de molette folle	1
67	Molette folle	1
68	ø10 x ø15 x 1T Rondelle	3
69	ø10 x ø15 Rondelle ondulée	3
70	ø10 Circlip	3
71	Câble CD	1
72	M6 x 15mm Vis Allen	2
73	ø6 x ø14 x 1.5 Rondelle	2
74	Aimant	14
75	Axe de rotation	1
76	Soudure magnétique	1
77	Ressort	1
78	Écrou nylon	5
79	Goujons à double extrémité	1
80	M6 Écrou	2
81	Plot EVA	2
82	M10 x 1.25 x 10T Écrou hexagonal	1
83	Ensemble de réglage de la chaîne	2
84	Rondelle en gel de silice	1
85	ø6 x ø19 x 1.5T Rondelle	1
86	Goupille en acier	2
87	Volant d'inertie	1
88	Fil conducteur	1
89F	Cache avant inférieur en plastique de la bascule	1
89B	Cache arrière inférieur en plastique de la bascule	1
90	M4 x 20mm Vis autoforeuse	2
91L	Capuchon d'extrémité gauche du stabilisateur avant (L)	1
91R	Capuchon d'extrémité droite du stabilisateur avant (R)	1
92	M8 x 43mm Vis Allen	2
93	Stabilisateur avant	1
94	Câble inférieur du moniteur 1100mm	1
95	ø8 x ø19 x 1.5T Rondelle	4
96	Plot EVA	2
97	Colonne centrale	1
98	Axe de poignée	1
99F	Cache avant du montant de guidon	1
99B	Cache arrière du montant de guidon	1
100	M4 x 15mm Vis à tête plate	4
101	Fiche de câble	4
102	M10 x 1.25 x 7T Écrou hexagonal	1
103	Clé Allen	1
104	Clé	2
105	Adaptateur	1



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE TASTENFUNKTION

+/-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Manuell und Programm auswählen. 2. Manuelle Last einstellen. 3. Funktionswert nach oben/unten einstellen. 4. Drücken Sie im STOP-Modus die Taste, um zum PX-Modus zurückzukehren
START/STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken Sie im Standby-Modus diese Taste, um das Training zu starten oder zu beenden. 2. Drücken Sie im Stoppmodus diese Taste, um neu zu starten.
F	<ol style="list-style-type: none"> 1. Drücken Sie im Standby-Modus oder wenn der Benutzer P1~P10 auswählt, diese Taste, um TIME-DIST.-CAL-PULSE-MANUAL (PROGRAMM) umzuschalten. 2. Wenn der Benutzer P11~P15 auswählt, drücken Sie diese Taste, um TIME-DIST.-CAL-PULSE umzuschalten. 3. Wenn der Benutzer P16 auswählt, drücken Sie diese Taste, um TIME-DIST.-CAL-WATT PRO -PULSE umzuschalten. 4. Wenn der Benutzer P11~P15 auswählt, drücken Sie diese Taste, um TIME-DIST.-CAL-PULSE-eingestelltes Alter umzuschalten. 5. Wenn der Benutzer P20 auswählt, drücken Sie diese Taste, um TIME-DIST.-CAL-Set PULSE -PULSE PRO umzuschalten 6. Drücken Sie im Standby/Stop-Modus diese Taste, um neu zu starten. 7. Durch Drücken dieser Taste kann die Ansicht SPEED/RPM, DIST./CAL während des Trainings umgeschaltet werden.
TEST	Zum Testen des Herzfrequenzerholungsstatus.

GB BUTTON FUNCTION

+/-	<ol style="list-style-type: none"> 1. To select manual and program. 2. Adjust the manual load. 3. Adjust function value up/down. 4. In STOP mode, press the button to return to PX mode
START/STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. In standby mode, press this button to start or stop exercise. 2. In stop mode, press this button to restart.
F	<ol style="list-style-type: none"> 1. In standby mode or when user select P1~P10, press this button to switch TIME-DIST.-CAL-PULSE-MANUAL (PROGRAM.). 2. When user selects P11~P15, press this button to switch TIME-DIST.-CAL -PULSE. 3. When user selects P16, press this button to switch TIME-DIST.-CAL-WATT PRO -PULSE. 4. When user selects P17~P19, press this button to switch TIME-DIST.-CAL -PULSE-set age. 5. When user selects P20, press this button to switch TIME-DIST.-CAL-set PULSE-PULSE PRO 6. In standby/stop mode, press this button to restart. 7. Press this button can switch the view SPEED/RPM, DIST./CAL while working.
TEST	To test heart rate recovery status.

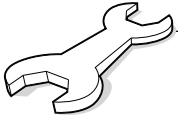
TRAININGSDATEN ANZEIGEN

ZEIT	Anzeigebereich 0:00~99:59
GESCHWINDIGKEIT	Anzeigebereich 0,0~99,9
ENTFERNUNG	Anzeigebereich 0,0~99,9 KM (ML)
KALORIEN	Anzeigebereich 0~999 CAL
PULSE (PULS)	Anzeigebereich 0~230 BPM
UPM	0~999
WATT	0~999 (0,10,15,20.....,350)
STUFE	1-32 STUFE

DISPLAY EXERCISE DATA

TIME	Display range 0:00~99:59
SPEED	Display range 0.0~99.9
DISTANCE	Display range 0.0~99.9KM(ML)
CALORIES	Display range 0~999 CAL
PULSE	Display range 0~230 BPM
RPM	0~999
WATT	0~999 (0,10,15,20.....,350)
LEVEL	1-32 LEVEL

Ordenador / Ordinateur



ES

FUNCIÓN DE BOTÓN

+/-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Para seleccionar el manual y el programa. 2. Ajustar la carga manual. 3. Ajustar el valor de la función arriba/abajo. 4. En el modo STOP, pulse el botón para volver al modo PX
START/STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. En el modo de espera, pulse este botón para iniciar o detener el ejercicio. 2. En el modo de parada, pulse este botón para reiniciar.
F	<ol style="list-style-type: none"> 1. En el modo de espera o cuando el usuario seleccione P1~P10, pulse este botón para cambiar a TIME-DIST.-CAL-PULSE-MANUAL (PROGRAMA). 2. Cuando el usuario seleccione P11~P15, pulse este botón para cambiar a TIME-DIST.-CAL -PULSE. 3. Cuando el usuario seleccione P16, pulse este botón para cambiar a TIME-DIST.-CAL-WATT PRO -PULSE. 4. Cuando el usuario seleccione P17~P19, pulse este botón para cambiar a TIME-DIST.-CAL -PULSE-set age. 5. Cuando el usuario seleccione P20, pulse este botón para cambiar a TIME-DIST.-CAL-set PULSE-PULSE PRO 6. En el modo de espera/parada, pulse este botón para reiniciar. 7. Pulse este botón para cambiar la vista SPEED/RPM,DIST./CAL mientras trabaja.
TEST	Para comprobar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca.

FR

FONCTION DES BOUTONS

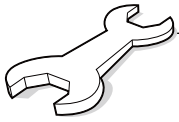
+/-	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pour sélectionner Manuel et Programme. 2. Régler la charge manuelle. 3. Faire varier la valeur de la fonction vers le haut/vers le bas. 4. En mode STOP, appuyez sur le bouton pour revenir au mode PX
START/STOP	<ol style="list-style-type: none"> 1. En mode veille, appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter l'exercice. 2. En mode Stop, appuyez sur ce bouton pour redémarrer.
F	<ol style="list-style-type: none"> 1. En mode veille ou lorsque l'utilisateur sélectionne P1~P10, appuyez sur ce bouton pour activer TIME-DIST.-CAL-PULSE-MANUEL (PROGRAMME). 2. Lorsque l'utilisateur sélectionne P11~P15, appuyez sur ce bouton pour activer TIME-DIST.-CAL -PULSE. 3. Lorsque l'utilisateur sélectionne P16, appuyez sur ce bouton pour activer TIME-DIST.-CAL -WATT PRO -PULSE. 4. Lorsque l'utilisateur sélectionne P17~P19, appuyez sur ce bouton pour activer TIME-DIST.-CAL -PULSE-set age (définir l'âge). 5. Lorsque l'utilisateur sélectionne P20, appuyez sur ce bouton pour activer TIME-DIST.-CAL-set PULSE (définir le pouls)-PULSE PRO 6. En mode Stop/Veille, appuyez sur ce bouton pour redémarrer. 7. Appuyer sur ce bouton permet de commuter l'affichage SPEED/RPM, DIST./CAL pendant l'exercice.
TEST	Pour tester le rétablissement de la fréquence cardiaque.

VISUALIZACIÓN DE LOS DATOS DE EJERCICIO

TIME	Rango de visualización 0:00~99:59
SPEED	Rango de visualización 0,0~99,9
DISTANCE	Rango de visualización 0,0~99,9 KM (ML)
CALORIES	Rango de visualización 0~999 CAL
PULSE	Rango de visualización 0~230 BPM
RPM	0~999
WATT	0~999 (0,10,15,20.....,350)
LEVEL	NIVELES 1-32

AFFICHER LES DONNÉES DE L'EXERCICE

DURÉE	Plage d'affichage 0:00~99:59
SPEED (vitesse)	Plage d'affichage 0,0~99,9
DISTANCE	Plage d'affichage 0,0~99,9 km (mi)
CALORIES	Plage d'affichage 0~999 Cal
POULS	Plage d'affichage 0~230 bpm
RPM (tr/min)	0~999
WATT	0~999 (0,10,15,20.....,350)
LEVEL (niveau)	NIVEAU 1-32

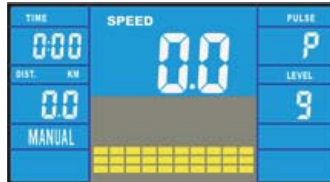


Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE BEDIENVORGANG

1. MANUELL

A. Schließen Sie das Netzteil an und der Computer schaltet sich mit einem langen Piepton ein. Das LCD-Display zeigt 2 Sekunden lang alle Segmente an. MAUNAL blinkt und wird im Fenster angezeigt.



B. Drücken Sie START/STOP, um das Training schnell zu starten. Alle Trainingswerte werden von Null hochgezählt, oder der Benutzer kann die Taste F drücken, um den Countdown-Modus von TIME-DIST.-CAL umzuschalten und auszuwählen.

C. Nach dem Training beträgt der Anfangswert der Stufe 9, und der Benutzer kann zum Einstellen +/- drücken. Wenn für 4 Minuten keine Tasteneingabe oder kein Drehzahlsignal eingegeben wird, wechselt das LCD in den Ruhemodus. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um aufzuwachen, der Piepton ertönt 2 Sekunden lang und kehrt in den STOP-Modus zurück. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten.

4. P1~P10 PROGRAMM

A. Nach dem Einschalten des Computers kann der Benutzer +/- drücken, um das Programm auszuwählen. PROGRAMM blinkt und wird im Fenster angezeigt.

GB OPERATION PROCEDURE

1. MANUAL

A. Connect power supply and computer will power on with a long beep sound, LCD display all segments for 2 seconds. MAUNAL flashes and displays in the window.

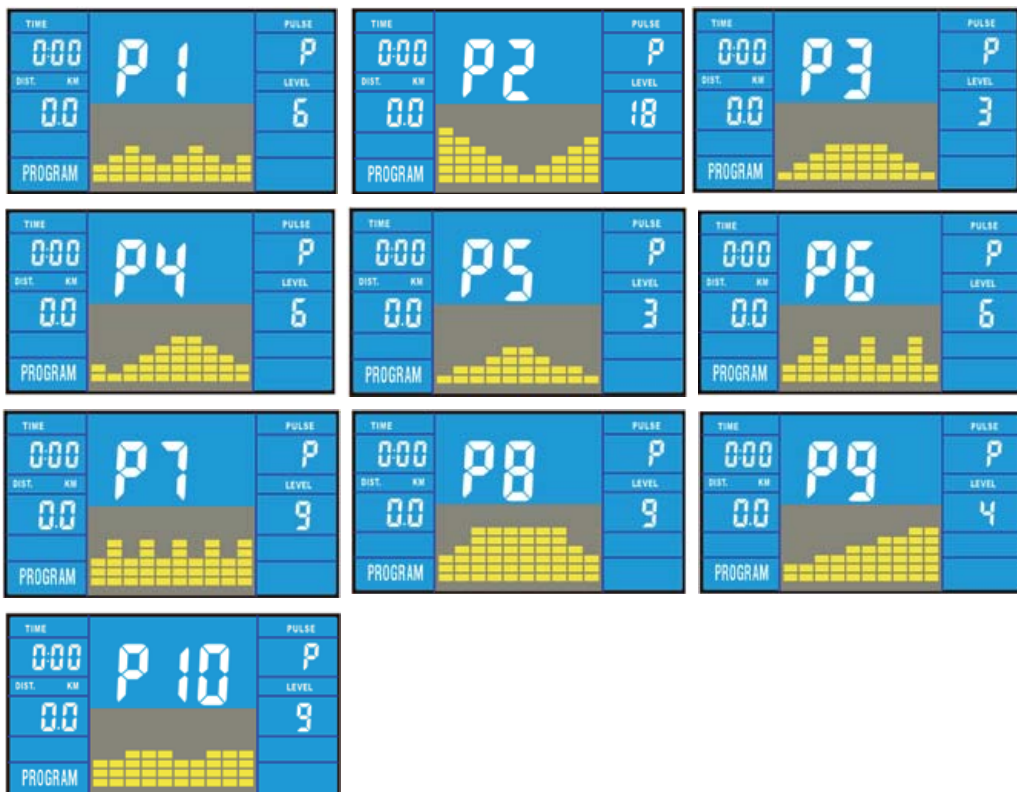
B. Press START/STOP to start workout quickly, all exercise value will count up from zero, or user can press F key to switch and select the countdown mode of TIME-DIST.-CAL.

C. Once exercise, the initial value of level is 9, user can press +/- to adjust.

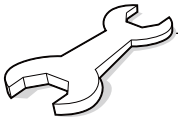
If no input of key operation or RPM signal input for 4Min, LCD will go to Sleeping mode. Use can press any key to wake up, the buzzer beeps 2 seconds and return to STOP mode. Press STATRT/STOP button to start training.

4. P1~P10 PROGRAM

A. After the computer power on, user can press +/- to select the program. PROGRAM flashes and displays in the window.



Ordenador / Ordinateur

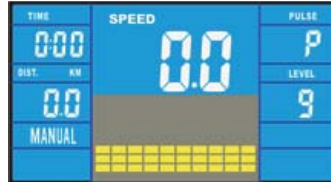


ES PROCEDIMIENTO DE USO

FR PROCÉDURE D'UTILISATION

1. MANUAL

A. Conecte la fuente de alimentación y el ordenador se encenderá emitiendo un largo pitido, la pantalla LCD mostrará todos los segmentos durante 2 segundos. La palabra MANUAL parpadeará y se mostrará en la ventana.



B. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento rápidamente, el valor del ejercicio contará desde cero, o bien el usuario puede pulsar la tecla F para cambiar y seleccionar el modo de cuenta atrás de TIME-DIST.-CAL.

C. Una vez que comience el ejercicio, el valor inicial del nivel será 9. El usuario puede pulsar +/- para ajustarlo. Si no se pulsa ninguna tecla o no hay entrada de señal de RPM durante 4 minutos, la pantalla LCD pasará al modo de reposo. El usuario puede pulsar cualquier tecla para reanudar la pantalla, el zumbador emitirá un pitido de 2 segundos y volverá al modo STOP. Pulse el botón STATRT/STOP para iniciar el entrenamiento.

4. PROGRAMAS P1~P10

A. Después de encender el ordenador, el usuario puede pulsar +/- para seleccionar el programa. La palabra PROGRAM parpadeará y se mostrará en la ventana.

1. MANUEL

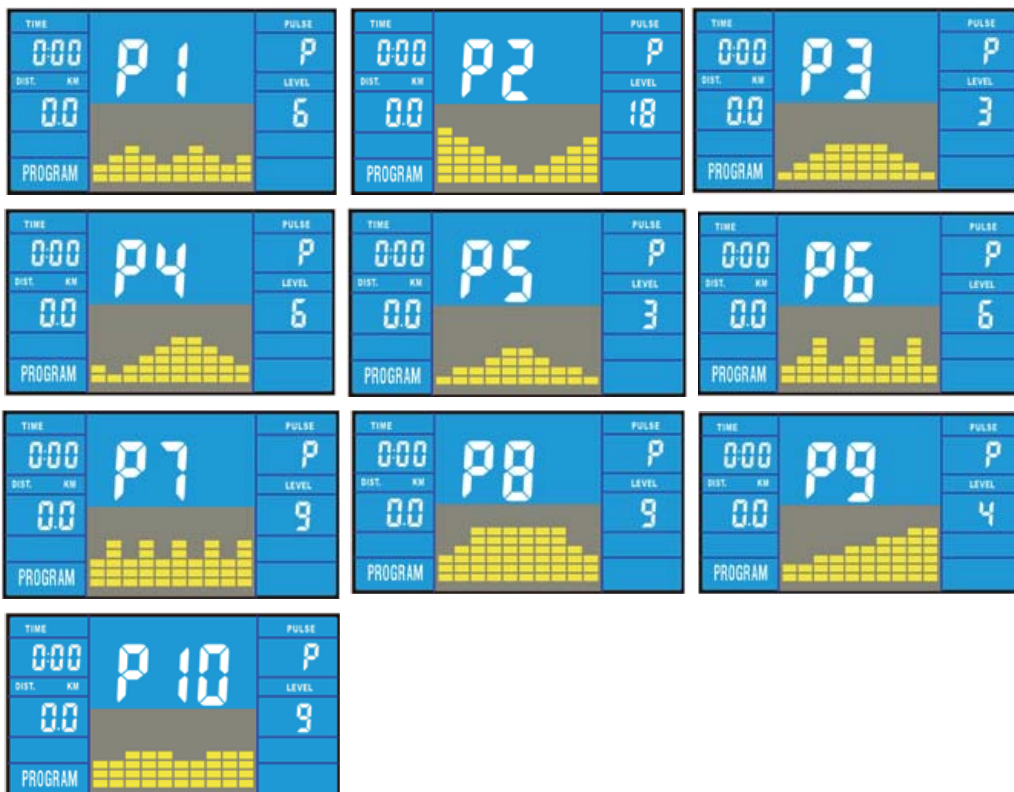
A. Connectez l'alimentation et l'ordinateur s'allumera avec un long bip sonore et affichera tous les segments LCD pendant 2 secondes. MANUAL clignote et s'affiche dans la fenêtre.

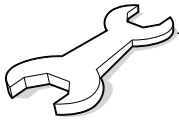
B. Appuyez sur START/STOP pour démarrer rapidement l'entraînement, toutes les valeurs de l'exercice progresseront à partir de zéro, ou l'utilisateur peut appuyer sur la touche F pour commuter et sélectionner le mode de compte à rebours pour TIME-DIST.-CAL.

C. Pour l'exercice, la valeur initiale du niveau est 9, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour ajuster. En l'absence d'entrée par une touche ou par un signal RPM pendant 4 minutes, l'écran LCD passera en mode Veille. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quelle touche pour sortir du mode Veille, le buzzer émet un bip pendant 2 secondes et le mode STOP s'active. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer l'entraînement.

4. PROGRAMME P1~P10

A. Après la mise sous tension de l'ordinateur, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour sélectionner le programme. PROGRAM clignote et s'affiche dans la fenêtre.





Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

B. Drücken Sie START/STOP, um das Training schnell zu starten. Alle Trainingswerte werden von Null hochgezählt, oder der Benutzer kann die Taste F drücken, um den Countdown-Modus von TIME-DIST.-CAL umzuschalten und auszuwählen.

C. Nach dem Training beträgt der Anfangswert der Stufe 9, und der Benutzer kann zum Einstellen +/- drücken. Wenn für 4 Minuten keine Tasteneingabe oder kein Drehzahlsignal eingegeben wird, wechselt das LCD in den Ruhemodus. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um das Gerät aufzuwecken, der Piepton ertönt 2 Sekunden lang und das Gerät kehrt in den STOP-Modus zurück. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um das Training zu starten.

Das Programmdiagramm ist wie folgt:

GB

B. Press START/STOP to start workout quickly, all exercise value will count up from zero, or user can press F key to switch and select the countdown mode of TIME-DIST.-CAL.

C. Once exercise, the initial value of level is 9, user can press +/- to can adjust. If no input of key operation or RPM signal input for 4Min, LCD will go to Sleeping mode. User can press any key to wake up, the buzzer beeps 2 seconds and return to STOP mode. Press START/STOP button to start training.

The program graph is as below:

	Spalte 1 / Column 1	Spalte 2 / Column 2	Spalte 3 / Column 3	Spalte 4 / Column 4	Spalte 5 / Column 5	Spalte 6 / Column 6	Spalte 7 / Column 7	Spalte 8 / Column 8	Spalte 9 / Column 9	Spalte 10 / Column 10
Programm 1 / Program 1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
Programm 2 / Program 2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
Programm 3 / Program 3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
Programm 4 / Program 4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
Programm 5 / Program 5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
Programm 6 / Program 6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
Programm 7 / Program 7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
Programm 8 / Program 8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
Programm 9 / Program 9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
Programm 10 / Program 10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12

Ordenador / Ordinateur



ES

B. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento rápidamente, el valor del ejercicio contará desde cero, o bien el usuario puede pulsar la tecla F para cambiar y seleccionar el modo de cuenta atrás de TIME-DIST.-CAL.

C. Una vez que comience el ejercicio, el valor inicial del nivel será 9. El usuario puede pulsar +/- para ajustarlo. Si no se pulsa ninguna tecla o no hay entrada de señal de RPM durante 4 minutos, la pantalla LCD pasará al modo de reposo. El usuario puede pulsar cualquier tecla para reanudar la pantalla, el zumbador emitirá un pitido de 2 segundos y volverá al modo STOP. Pulse el botón START/STOP para iniciar el entrenamiento.

El gráfico del programa es el siguiente:

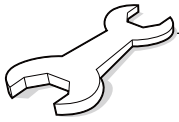
FR

B. Appuyez sur START/STOP pour démarrer rapidement l'entraînement, toutes les valeurs de l'exercice progresseront à partir de zéro, ou l'utilisateur peut appuyer sur la touche F pour commuter et sélectionner le mode de compte à rebours pour TIME-DIST.-CAL.

C. Pour l'exercice, la valeur initiale du niveau est 9, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour ajuster. En l'absence d'entrée par une touche ou par un signal RPM pendant 4 minutes, l'écran LCD passera en mode Veille. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quelle touche pour sortir du mode Veille, le buzzer émet un bip pendant 2 secondes et le mode STOP s'active. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Le graphique des programmes est donné ci-dessous :

	Column 1 / Colonne 1	Column 2 / Colonne 2	Column 3 / Colonne 3	Column 4 / Colonne 4	Column 5 / Colonne 5	Column 6 / Colonne 6	Column 7 / Colonne 7	Column 8 / Colonne 8	Column 9 / Colonne 9	Column 10 / Colonne 10
Programa 1 / Programme 1	6	9	12	9	6	9	12	9	6	9
Programa 2 / Programme 2	18	15	12	9	6	3	6	9	12	15
Programa 3 / Programme 3	3	6	9	12	12	12	12	9	6	3
Programa 4 / Programme 4	6	3	6	9	12	15	15	12	9	6
Programa 5 / Programme 5	3	6	6	9	12	12	9	6	6	3
Programa 6 / Programme 6	6	9	15	6	9	15	6	9	15	6
Programa 7 / Programme 7	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15
Programa 8 / Programme 8	9	12	18	18	18	18	18	18	12	9
Programa 9 / Programme 9	4	6	7	9	10	12	13	15	16	18
Programa 10 / Programme 10	9	9	12	12	12	9	9	12	12	12



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

5. P11~P15, PROGRAMM

A. Nach dem Einschalten des Computers kann der Benutzer +/- drücken, um das Programm P11~P15 auszuwählen.



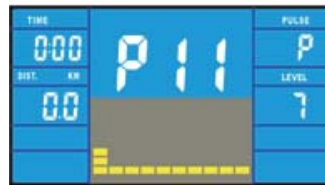
B. Drücken Sie START/STOP, um das Training schnell zu starten. Alle Trainingswerte werden von Null hochgezählt, oder der Benutzer kann die Taste F drücken, um den Countdown-Modus von TIME-DIST.-IMPULS umzuschalten und auszuwählen. Der Benutzer kann das Programm selbst einstellen. Wie das folgende Bild.

GB

5. P11~P15, PROGRAM

A. After the computer power on, user can press +/- to select the program P11~P15.

B. Press START/STOP to start workout quickly, all exercise value will count up from zero, or user can press F key to switch and select the countdown mode of TIME-DIST.-PULSE. User can set the program by himself. Like the follow picture.



C. Wenn im PULSE-Fenster kein Pulseingang vorhanden ist, wird P angezeigt. Wenn der Pulseingang angezeigt wird, wird der Wert + das Herzschlag-Symbol angezeigt.

C. In PULSE window, if there is no pulse input, it will display P, if pulse input, it will display value + heartbeat icon.

D. Wenn für 4 Minuten keine Tasteneingabe oder kein Drehzahlsignal eingegeben wird, wechselt das LCD in den Ruhemodus. Der Benutzer kann eine beliebige Taste drücken, um das Gerät aufzuwecken, der Piepton ertönt 2 Sekunden lang und das Gerät kehrt in den STOP-Modus zurück. Drücken Sie die STATRT/STOP-Taste, um das Training zu starten.

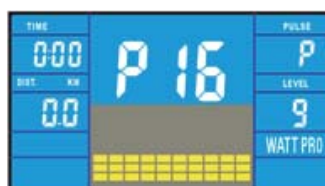
D. If no input of key operation or RPM signal input for 4Min, LCD will go to Sleeping mode. User can press any key to wake up, the buzzer beeps 2 seconds and return to STOP mode. Press STATRT/STOP button to start training.

6. P16, WATT-Programm

A. Nach dem Einschalten des Computers kann der Benutzer +/- drücken, um das Programm P11~P15 auszuwählen. WATT PRO blinkt und wird im Fenster angezeigt.

6. P16, WATT program

A. After the computer power on, user can press +/- to select the program P11~P15. WATT PRO flashes and displays in the window.



Ordenador / Ordinateur



ES

5. PROGRAMAS P11~P15

A. Después de encender el ordenador, el usuario puede pulsar +/- para seleccionar el programa P11~P15.



B. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento rápidamente, el valor del ejercicio contará desde cero, o bien el usuario puede pulsar la tecla F para cambiar y seleccionar el modo de cuenta atrás de TIME-DIST.-PULSE. El usuario puede configurar el programa por sí mismo. Como en la siguiente imagen.

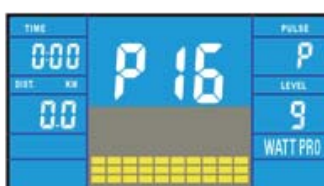


C. En la ventana PULSE, si no hay entrada de pulso, se mostrará la letra P, y si hay entrada de pulso, se mostrará el valor + junto con el icono de un latido del corazón.

D. Si no se pulsa ninguna tecla o no hay entrada de señal de RPM durante 4 minutos, la pantalla LCD pasará al modo de reposo. El usuario puede pulsar cualquier tecla para reanudar la pantalla, el zumbador emitirá un pitido de 2 segundos y volverá al modo STOP. Pulse el botón START/STOP para iniciar el entrenamiento.

6. Programa P16, WATT

A. Después de encender el ordenador, el usuario puede pulsar +/- para seleccionar el programa P11~P15. Las palabras WATT PRO parpadearán y se mostrarán en la ventana.



FR

5. PROGRAMME P11~P15

A. Après la mise sous tension de l'ordinateur, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour sélectionner le programme P11~P15.

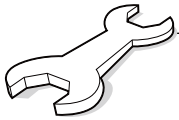
B. Appuyez sur START/STOP pour démarrer rapidement l'entraînement, toutes les valeurs de l'exercice progresseront à partir de zéro, ou l'utilisateur peut appuyer sur la touche F pour commuter et sélectionner le mode de compte à rebours pour TIME-DIST.-PULSE. L'utilisateur peut définir le programme par lui-même. Comme par exemple sur l'image suivante.

C. Dans la fenêtre PULSE, s'il n'y a pas de pulsation en entrée, P s'affichera, sinon, le nombre de pulsations et l'icône de battement de cœur seront affichés.

D. En l'absence d'entrée par une touche ou par un signal RPM pendant 4 minutes, l'écran LCD passera en mode Veille. L'utilisateur peut appuyer sur n'importe quelle touche pour sortir du mode Veille, le buzzer émet un bip pendant 2 secondes et le mode STOP s'active. Appuyez sur le bouton START/STOP pour démarrer l'entraînement.

6. P16, programme WATT

A. Après la mise sous tension de l'ordinateur, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour sélectionner le programme P11~P15. WATT PRO clignote et s'affiche dans la fenêtre.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

B. Drücken Sie START/STOP, um das Training schnell zu starten. Alle Trainingswerte werden von Null hochgezählt, oder der Benutzer kann die Taste F drücken, um den Countdown-Modus von TIME-DIST.-PULSE-Set WATT-Wert umzustellen und auszuwählen.

C. Nach dem Training beträgt der Anfangswert der Stufe 9, und der Benutzer kann zum Einstellen die Taste +/- drücken.

D. Stellen Sie den Pegel automatisch entsprechend RPM ein, um den voreingestellten WATT-Wert zu erreichen. Außerdem kann der Benutzer die Taste +/- drücken, um den Pegel während des Trainings anzupassen.

a. Tatsächlicher WATT-Wert < Einstellwert 25 %, der Benutzer sollte die Geschwindigkeit erhöhen.

b. Der tatsächliche WATT-Wert liegt innerhalb des Einstellwerts von 25 %. Der Benutzer sollte die Geschwindigkeit beibehalten.

c. Tatsächlicher WATT-Wert > Einstellung 25 %, der Benutzer sollte die Geschwindigkeit reduzieren.

7. P17~P19 (HRC)

A. Nach dem Einschalten des Computers kann der Benutzer +/- drücken, um das Programm P17~P19 auszuwählen. PULSE PRO blinkt und wird im Fenster angezeigt.

B. Drücken Sie START/STOP, um das Training schnell zu starten. Alle Trainingswerte werden von Null hochgezählt, oder der Benutzer kann die Taste F drücken, um den Countdown-Modus von TIME-DIST.-CAL-set AGE-P17~P19 umzuschalten und einzustellen. Das voreingestellte Alter beträgt 25 Jahre. Voreingestellter Herzschlag 55 %: 107, 75 %: 146, 95 %: 185. Bitte beachten Sie das folgende Bild. Der Benutzer kann die Taste +/- drücken, um das Alter einzustellen.

GB

B. Press START/STOP to start work quickly, all exercise value will count up from zero, or user can press F key to switch and select the countdown mode of TIME-DIST.-PULSE-set WATT value.

C. Once exercise, the initial value of level is 9, user can press +/- button to adjust.

D. Adjust the level automatically according to RPM to reach the preset WATT value. Also, user can press +/- button to adjust level while working.

a. Actual WATT value < setting value 25% · user need to increase the speed.

b. Actual WATT value is within setting value 25%, user need keep the speed.

c. Actual WATT value > setting 25% · user need to reduce the speed.

7. P17~P19 (HRC)

A. After the computer power on, user can press +/- button to select the program P17~P19. PULSE PRO flashes and displays in the window.

B. Press START/STOP to start work quickly, all exercise value will count up from zero, or user can press F key to switch and select the countdown mode of TIME-DIST.-CAL-set AGE-P17~P19. The preset age is 25. Preset heartbeat 55%: 107, 75%:146, 95%:185. Please refer to the following picture. User can press +/- button to set age.



Ordenador / Ordinateur



ES

B. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento rápidamente, el valor del ejercicio contará desde cero, o bien el usuario puede pulsar la tecla F para cambiar y seleccionar el modo de cuenta atrás de TIME-DIST.-PULSE-set WATT value.

C. Una vez que comience el ejercicio, el valor inicial del nivel será 9. El usuario puede pulsar el botón +/- para ajustarlo.

D. Ajuste el nivel automáticamente de acuerdo con las RPM para alcanzar el valor WATT predefinido. Además, el usuario puede pulsar el botón +/- para ajustar el nivel mientras trabaja.

a. Si el valor real de WATT es inferior al 25 % del valor de ajuste, el usuario debe aumentar la velocidad.

b. Si el valor real de WATT está dentro del 25 % del valor de ajuste, el usuario debe mantener la velocidad.

c. Si el valor real de WATT es superior al 25 % del valor de ajuste, el usuario debe reducir la velocidad.

7. P17~P19 (HRC)

A. Después de encender el ordenador, el usuario puede pulsar el botón +/- para seleccionar el programa P17~P19. Las palabras PULSE PRO parpadearán y se mostrarán en la ventana.

B. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento rápidamente, el valor del ejercicio contará desde cero, o bien el usuario puede pulsar la tecla F para cambiar y seleccionar el modo de cuenta atrás de TIME-DIST.-CAL-set AGE-P17~P19. La edad predefinida es de 25 años. Latido del corazón predefinido 55 %: 107, 75 %: 146, 95 %: 185. Consulte la siguiente imagen.

El usuario puede pulsar el botón +/- para configurar la edad.

FR

B. Appuyez sur START/STOP pour démarrer rapidement l'entraînement, toutes les valeurs de l'exercice progresseront à partir de zéro, ou l'utilisateur peut appuyer sur la touche F pour commuter et sélectionner le mode de compte à rebours pour TIME-DIST.-PULSE-set WATT (définir la valeur WATT).

C. Pour l'exercice, la valeur initiale de niveau est 9, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour ajuster.

D. Ajustez le niveau automatiquement en fonction du régime RPM pour atteindre la valeur WATT prédéfinie. En outre, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton +/- pour ajuster le niveau au cours de l'exercice.

a. Si valeur réelle WATT < 25 % de la valeur prédéfinie, l'utilisateur doit augmenter la vitesse.

b. Si la valeur réelle de WATT est dans les 25 % de la valeur prédéfinie, l'utilisateur doit conserver la vitesse.

c. Si la valeur réelle WATT > 25 % de la valeur prédéfinie, l'utilisateur doit réduire la vitesse.

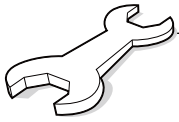
7. P17~P19 (HRC, contrôle du rythme cardiaque)

A. Après la mise sous tension de l'ordinateur, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton +/- pour sélectionner le programme P17~P19. WATT PRO clignote et s'affiche dans la fenêtre.

B. Appuyez sur START/STOP pour démarrer rapidement l'entraînement, toutes les valeurs de l'exercice progresseront à partir de zéro, ou l'utilisateur peut appuyer sur la touche F pour commuter et sélectionner le mode de compte à rebours pour TIME-DIST.-CAL-set AGE (définir l'âge)-P17~P19. L'âge prédéfini est de 25 ans. Rythme cardiaque prédéfini 55 % : 107, 75 % : 146, 95 % : 185. Veuillez vous reporter à l'image ci-dessous.

L'utilisateur peut appuyer sur le bouton +/- pour définir l'âge.





Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

C. Ziel-Herzschlagwert = $(220-AGE) * \text{voreingestellter Herzschlagwert}$.

D. Nach dem Training beträgt der Anfangswert der Stufe 1, und der Benutzer kann zum Einstellen die Taste +/- drücken.

E. Wenn der Puls den voreingestellten Wert nicht überschreitet, wird der Pegel innerhalb von 30 Sekunden auf den Maximalwert angehoben. Wenn der Puls den voreingestellten Wert überschreitet, fällt der Pegel sofort ab. Und die Stufe wird alle 15 Sekunden verringert, bis die Stufe 1 erreicht ist. Wenn der Puls bei Pegel = 1 immer noch überschritten wird, stoppt der Computer automatisch, um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten. Wenn kein Pulseingang vorhanden ist, wird der Pegel sofort gesenkt. Und die Stufe wird alle 15 Sekunden verringert, bis die Stufe 1 erreicht ist. Nach 30 Sekunden ohne Pulseingang stoppt der Computer.

8. P20 (HRC)

A. Nach dem Einschalten des Computers kann der Benutzer die Taste +/- drücken, um das Programm P20 auszuwählen. PULSE PRO blinkt und wird im Fenster angezeigt.

GB

C. Target heartbeat value = $(220-AGE) * \text{heartbeat preset value}$.

D. Once exercise, the initial value of level is 1, user can press +/- button to adjust.

E. If the pulse doesn't exceed the preset value, the level will be raised to the max value in the time of 30 seconds. If the pulse exceeds the preset value, it will drop a level immediately. And the level will be decreased in every 15 seconds until level=1. If the pulse still exceed when the level =1, the computer will stop automatically to ensure user's safe. If no pulse input, it will drop a level immediately. And the level will be decreased in every 15 seconds until level=1. After 30 seconds no pulse input, the computer will stop.

8. P20 (HRC)

A. After the computer power on, user can press +/- button to select the program P20, PULSE PRO flashes and displays in the window.



B. Drücken Sie START/STOP, um das Training schnell zu starten. Alle Trainingswerte werden von Null hochgezählt, oder der Benutzer kann die Taste F drücken, um den Countdown-Modus von TIME-DIST.-CAL-Set Pulse-P20 umzuschalten und einzustellen.

C. Nach dem Training beträgt der Anfangswert der Stufe 1, und der Benutzer kann zum Einstellen die Taste +/- drücken.

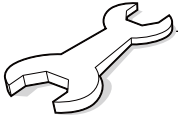
D. Wenn der Impuls den voreingestellten Wert nicht überschreitet, wird der Pegel innerhalb von 30 Sekunden auf den Maximalwert angehoben. Wenn der Puls den voreingestellten Wert überschreitet, fällt der Pegel sofort ab. Und die Stufe wird alle 15 Sekunden verringert, bis die Stufe 1 erreicht ist. Wenn der Puls bei Pegel = 1 immer noch überschritten wird, stoppt der Computer automatisch, um die Sicherheit des Benutzers zu gewährleisten. Wenn kein Impulseingang vorhanden ist, wird der Pegel sofort gesenkt. Und die Stufe wird alle 15 Sekunden verringert, bis die Stufe 1 erreicht ist. Nach 30 Sekunden ohne Pulseingang stoppt der Computer.

B. Press START/STOP to start work quickly, all exercise value will count up from zero, or user can press F key to switch and select the countdown mode of TIME-DIST.-CAL-set pulse-P20.

C. Once exercise, the initial value of level is 1, user can press +/- button to adjust.

D. If the pulse doesn't exceed the preset value, the level will be raised to the max value in the time of 30 seconds. If the pulse exceeds the preset value, it will drop a level immediately. And the level will be decreased in every 15 seconds until level=1. If the pulse still exceed when the level =1, the computer will stop automatically to ensure user's safe. If no pulse input, it will drop a level immediately. And the level will be decreased in every 15 seconds until level=1. After 30 seconds no pulse input, the computer will stop.

Ordenador / Ordinateur



ES

C. Valor objetivo del latido del corazón = $(220 - \text{EDAD}) * \text{valor predefinido del latido del corazón}$.

D. Una vez que comience el ejercicio, el valor inicial del nivel será 1. El usuario puede pulsar el botón +/- para ajustarlo.
E. Si el pulso no excede el valor predefinido, el nivel aumentará al valor máximo en el tiempo de 30 segundos. Si el pulso excede el valor predefinido, bajará un nivel inmediatamente. Y el nivel se reducirá cada 15 segundos hasta el nivel = 1. Si el pulso sigue siendo superior al nivel = 1, el ordenador se detendrá automáticamente para garantizar la seguridad del usuario. Si no hay entrada de pulso, bajará un nivel inmediatamente. Y el nivel se reducirá cada 15 segundos hasta el nivel = 1. Después de 30 segundos sin entrada de pulso, el ordenador se detendrá.

8. P20 (HRC)

A. Después de encender el ordenador, el usuario puede pulsar el botón +/- para seleccionar el programa P20, las palabras PULSE PRO parpadearán y aparecerán en la ventana.



B. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento rápidamente, el valor del ejercicio contará desde cero, o bien el usuario puede pulsar la tecla F para cambiar y seleccionar el modo de cuenta atrás de TIME-DIST.-CAL-set pulse-P20.

C. Una vez que comience el ejercicio, el valor inicial del nivel será 1. El usuario puede pulsar el botón +/- para ajustarlo.

D. Si el pulso no excede el valor predefinido, el nivel aumentará al valor máximo en el tiempo de 30 segundos. Si el pulso excede el valor predefinido, bajará un nivel inmediatamente. Y el nivel se reducirá cada 15 segundos hasta el nivel = 1. Si el pulso sigue siendo superior al nivel = 1, el ordenador se detendrá automáticamente para garantizar la seguridad del usuario. Si no hay entrada de pulso, bajará un nivel inmediatamente. Y el nivel se reducirá cada 15 segundos hasta el nivel = 1. Después de 30 segundos sin entrada de pulso, el ordenador se detendrá.

FR

C. Valeur cible du pouls = $(220 - \text{ÂGE}) * \text{valeur prédéfinie du nombre de battements}$.

D. Pour l'exercice, la valeur initiale de niveau est 9, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour ajuster.

E. Si le pouls ne dépasse pas la valeur prédéfinie, le niveau sera porté à la valeur maximale en 30 secondes. Si le pouls dépasse la valeur prédéfinie, le niveau chutera immédiatement au niveau inférieur. Puis il sera décrétementé toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le niveau 1. Si le pouls est toujours trop fort lorsque le niveau est à 1, l'ordinateur s'arrête automatiquement pour assurer la sécurité de l'utilisateur. S'il n'y a pas de pulsations en entrée, le niveau chutera d'un niveau immédiatement. Puis il sera décrétementé toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le niveau 1. Après 30 secondes sans entrée de pulsations, l'ordinateur s'arrêtera.

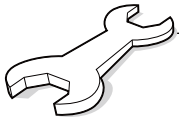
8. P20 (HRC, contrôle du rythme cardiaque)

A. Après la mise sous tension de l'ordinateur, l'utilisateur peut appuyer sur le bouton +/- pour sélectionner le programme P20, PULSE PRO clignote et s'affiche dans la fenêtre.

B. Appuyez sur START/STOP pour démarrer rapidement l'entraînement, toutes les valeurs de l'exercice progresseront à partir de zéro, ou l'utilisateur peut appuyer sur la touche F pour commuter et sélectionner le mode de compte à rebours pour TIME-DIST.-CAL-set impulsion (définir le pouls)-P20.

C. Pour l'exercice, la valeur initiale de niveau est 9, l'utilisateur peut appuyer sur +/- pour ajuster.

D. Si le pouls ne dépasse pas la valeur prédéfinie, le niveau sera porté à la valeur maximale en 30 secondes. Si le pouls dépasse la valeur prédéfinie, le niveau chutera immédiatement au niveau inférieur. Puis il sera décrétementé toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le niveau 1. Si le pouls est toujours trop fort lorsque le niveau est à 1, l'ordinateur s'arrête automatiquement pour assurer la sécurité de l'utilisateur. S'il n'y a pas de pulsations en entrée, le niveau chutera d'un niveau immédiatement. Puis il sera décrétementé toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le niveau 1. Après 30 secondes sans entrée de pulsations, l'ordinateur s'arrêtera.



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE

9. PULSE (PULS)

A. Wenn das Pulssignal 6 bis 8 Sekunden lang empfangen wird, zeigt der Computer an, dass der Wert des Pulssignal 72 beträgt. Wenn innerhalb von 6 bis 8 Sekunden kein Pulssignal empfangen wird, muss der Benutzer erneut 6 bis 8 Sekunden lang zählen. Der Wert erhöht oder verringert sich innerhalb des tatsächlichen Herzschlagwerts. Wenn 6 Sekunden lang kein Pulssignal empfangen wird, kehrt der Wert auf Null zurück.

B. Einstellbereich: 0-30~230

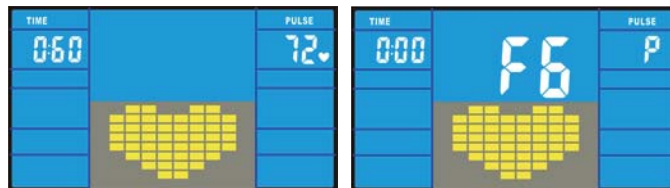
C. Der Benutzer kann nicht in den Ruhemodus wechseln, wenn das Pulssignal kontinuierlich empfangen wird.

10. RECOVERY (ERHOLUNG):

A. Halten Sie nach längerem Training die Handgriffe fest und drücken Sie die Taste „RECOVERY“. Alle Funktionsanzeigen werden angehalten, außer dass „TIME“ von 00:60 bis 00:00 herunterzählt.

Der Bildschirm zeigt Ihren Herzfrequenz-Erholungsstatus mit F1, F2... bis F6 an. Der Benutzer kann weiter trainieren, um den Status der Herzfrequenzerholung zu verbessern. Wenn der Computer Ihre aktuelle Herzfrequenz nicht zuerst erkennt, wird durch Drücken von RECOVERY kein Pulserholungstest gestartet. Drücken Sie während des Pulserholungstests RECOVERY, um den Test zu beenden und zum Stopstatus zurückzukehren.

- F1 = ausgezeichnet
- F2 = gut
- F3 = angemessen
- F4 = unterdurchschnittlich
- F5 = nicht gut
- F6 = schlecht



B. Der Computer kann während RECOVERY nicht automatisch ausgeschaltet werden.

C. Wenn P2 = 0 ist, muss das Ergebnis „F6“ sein.

GB

9. PULSE

A. If pulse signal input for 6~8 seconds, the computer shows the pulse signal value is 72. If no pulse signal input within 6~8 seconds, then user need to count again for 6~8 seconds. The value will increase or decrease within the actual heartbeat value. If there is no pulse signal input for 6 seconds, the value will return to zero.

B. Setting range: 0-30~230

C. User can't choose to enter into Sleep mode if the pulse signal is continuously input.

10. RECOVERY:

A. 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. User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. If the computer does not detect your current heart rate first, pressing RECOVERY will not enter into pulse recovery test. During the pulse recovery test, press RECOVERY to exit the test and return to the stop status.

- F1 = Excellent
- F2 = Good
- F3 = Fair
- F4 = below average
- F5 = No Good
- F6 = Poor

B. The computer can't turn off automatically during RECOVERY.

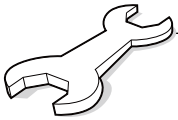
C. If P2=0, the result must be "F6".

P1	120	130	120	130	160	120
P2	100	105	82	55	150	65
Rechenwert / Calculated value	4	3,5	2,2	-1,5	5	0,5
Angezeigter Wert / Displayed value	F4	F4	F3	F6	F5	F1
FX	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Anzeigebereich: / Display Range :	0,1~1,0	1,1~2,0	2,1~3,0	3,1~4,0	4,1~5,0	Mehr als 5,1 More than 5.1

■ NETZADAPTER
EINGANG: AC 100~ 240V
AUSGANG: 6VDC 1000MA

■ ADAPTOR
INPUT: AC 100~ 240V
OUTPUT: 6VDC 1000MA

Ordenador / Ordinateur



ES

9. PULSE

A. Si hay una entrada de señal de pulso durante 6~8 segundos, el ordenador mostrará que el valor de la señal de pulso es 72. Si no hay entrada de señal de pulso dentro de 6~8 segundos, entonces el usuario deberá contar de nuevo de 6 a 8 segundos. El valor aumentará o disminuirá dentro del valor real de los latidos del corazón. Si no hay entrada de señal de pulso durante 6 segundos, el valor volverá a cero.

B. Rango de ajuste: 0-30~230

C. El usuario no puede elegir entrar en el modo de reposo si hay una entrada de señal de pulso continua.

10. RECOVERY:

A. Después de hacer ejercicio por un período de tiempo, sujétese a los mangos y pulse el botón «RECOVERY». Todas las funciones se detendrán, excepto TIME, que comenzará una cuenta atrás de 00:60 a 00:00.

La pantalla mostrará su estado de recuperación de la frecuencia cardíaca con F1, F2... hasta F6. El usuario puede seguir haciendo ejercicio para mejorar el estado de recuperación de la frecuencia cardíaca. Si el ordenador no detecta primero su frecuencia cardíaca actual, al pulsar RECOVERY no entrará en la prueba de recuperación del pulso. Durante la prueba de recuperación del pulso, pulse RECOVERY para salir de la prueba y volver al estado de parada.

F1=Excelente

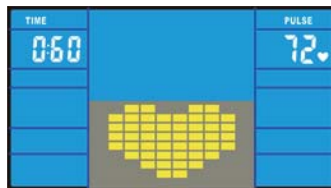
F2=Bien

F3=Regular

F4=Por debajo del promedio

F5= Malo

F6= Deficiente



B. El ordenador no puede apagarse automáticamente durante la recuperación.

C. Si P2 = 0, el resultado debe ser «F6».

FR

9. POULS

A. Si l'entrée de signal de pulsations dure 6~8 secondes, l'ordinateur indique une valeur de pouls de 72. Si aucune entrée de signal de pulsations ne survient dans les 6 à 8 secondes, l'utilisateur doit recompter pendant 6 à 8 secondes. La valeur augmentera ou diminuera dans les limites de la valeur du rythme cardiaque réel. Si l'il y a pas d'entrée de signal de pulsations pendant 6 secondes, la valeur reviendra à zéro.

B. Plage de réglage : 0-30~230

C. L'utilisateur ne peut pas choisir d'entrer en mode veille si l'entrée du signal de pouls est continue.

10. RECOVERY (rétablissement) :

A. Après avoir fait de l'exercice pendant un certain temps, continuez à tenir les poignées et appuyez sur le bouton RECOVERY. L'affichage de toutes les fonctions s'arrêtera sauf TIME qui commencera un compte à rebours de 00:60 à 00:00.

L'écran affichera l'état de rétablissement de votre fréquence cardiaque avec les touches F1 à F6. L'utilisateur peut continuer son exercice pour améliorer le rétablissement de sa fréquence cardiaque. Si l'ordinateur ne détecte pas votre fréquence cardiaque, appuyer sur RECOVERY ne permettra pas d'entrer en test de rétablissement de pouls. Pendant le test de rétablissement du pouls, appuyez sur RECOVERY pour quitter le test et revenir à l'état d'arrêt.

F1=excellent

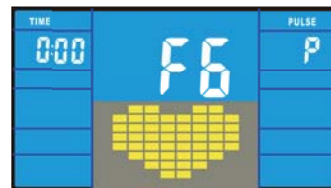
F2=bon

F3=moyen

F4=en dessous de la moyenne

F5= pas bon

F6= médiocre



B. L'ordinateur ne peut pas s'éteindre automatiquement pendant la fonction RECOVERY.

C. Si P2=0, le résultat doit être F6.

P1	120	130	120	130	160	120
P2	100	105	82	55	150	65
Valor calculado / Valeur calculée	4	3,5	2,2	-1,5	5	0,5
Valor mostrado / Valeur affichée	F4	F4	F3	F6	F5	F1
FX	F1	F2	F3	F4	F5	F6
Rango de visualización: / Plage d'affichage :	0,1~1,0	1,1~2,0	2,1~3,0	3,1~4,0	4,1~5,0	Más de 5,1 Plus de 5,1

■ADAPTADOR

ENTRADA: 100~240 VCA

SALIDA: 6 VCC 1000 MA

■ADAPTATEUR

ALIMENTATION : 100~240 V CA

SORTIE : 6 V CC, 1000 mA

DE



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg

KUNDENDIENST

Erreichbar Montag bis Freitag von 8:00 bis 17:00 Uhr



Tel: 0911 / 975978 – 0



Fax: 0911 / 975978 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

GB



Beny Sports Co. UK Ltd.

Unit 8, Riparian Way,
The Crossings, Cross Hills,
West Yorkshire
BD20 7BW

CUSTOMER SUPPORT

is open from 9.00am to 5.00pm from Monday to Friday



Tel: **FREEPHONE** (in the UK) 0800 3 101 202
or



+44 (0) 1535 637711 (outside the UK)



E-mail: support@benysports.co.uk



Website: www.benysports.co.uk

ES



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg
Alemania

ATENCIÓN AL CLIENTE

abierto de 8.00 a 17.00 horas de lunes a viernes



Tel: 09 11 / 97 59 78 – 0



Fax: 09 11 / 97 59 78 – 1



E-mail: service@benysports.de



Website: www.benysports.de

FR



Beny Sports Germany GmbH

Klingenhofstr. 51
D-90411 Nürnberg
Allemagne

Service à la clientèle

Disponible du lundi au vendredi de 8 h 00 à 17 h 00p



Tél : 0911/975978 - 0



Fax : 0911/975978 - 1



E-mail : service@benysports.de



Site web : www.benysports.de