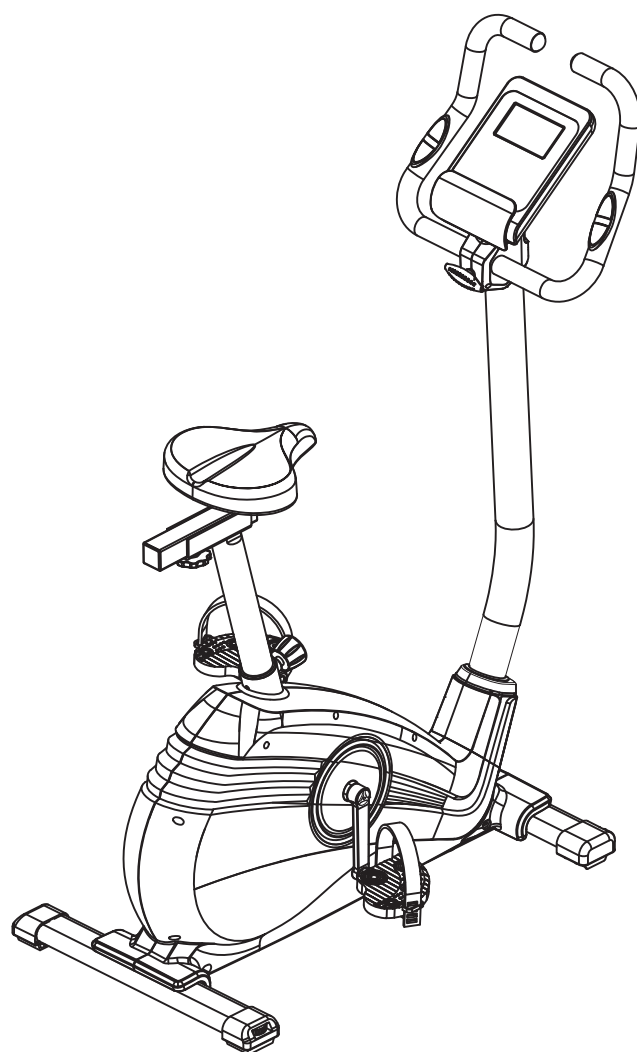


U.N.O.[®]

FITNESS



ET 1500

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

Inhalt / Content / Contenido / Contenu

DE

Kapitel

Seite

Allgemeines	4
Sicherheit	8
Trainingsinformation	12
Aufbau	22
Bedienungsanleitung	38

GB

Section

Page

General Information	4
Safety	8
Exercising Information	12
Assembly	22
Exercise Monitor Instruction	38

ES

Sección

Página

General	5
Seguridad	9
Ejercicio	13
Montaje	22
Ordenador	39

FR

Chapitre

Page

Généralités	5
Sécurité	9
Exercice	13
Montage	22
Ordinateur	39





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: -

- a). Proporcione piezas para que el comprador efectúe la reparación.
- b). Reparar el producto, devuelto a nuestro almacén.
- c). 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 :

- a). fournir à l'acheteur des pièces de rechange pour la réparation ;
- b). réparer le produit retourné à l'entrepôt ;
- c). 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 5, 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 957-5 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 957-5 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 957-5
(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 benutzt 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 / Exercise

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'une 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 aérobique, 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.

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.

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.



Kopftrolle

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.

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.

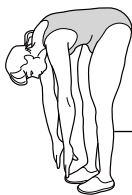
Ejercicios de calentamiento y enfriamiento

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 relajen 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 devriez 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 aérobique 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.



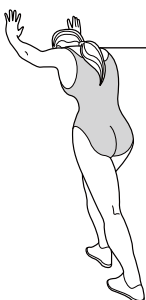
DE

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.



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.



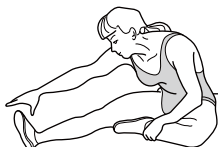
Side Stretch

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.



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.



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.

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.

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

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.

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.

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 / Exercise

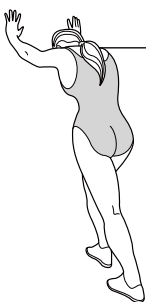
ES

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.



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.



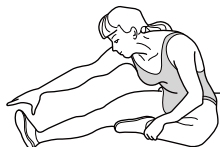
Estiramiento lateral

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.



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.



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.

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.

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.

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.

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.

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

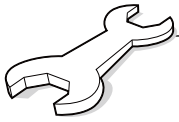
Exercice 2 minutes à 'A'

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

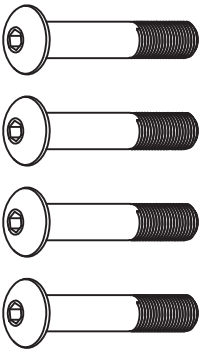
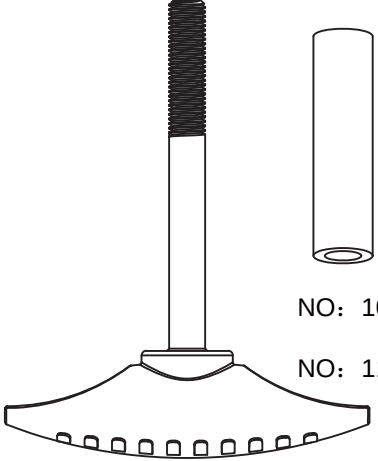
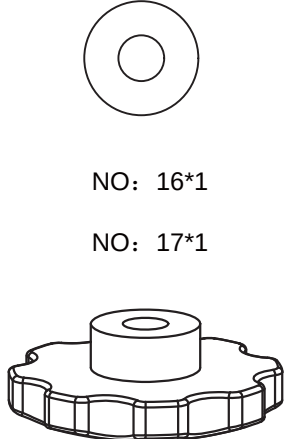
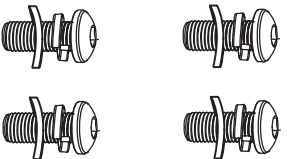
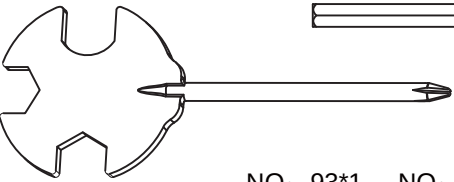
Componentes

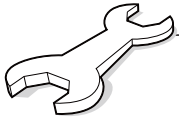
Por favor, compruebe que tiene todas las piezas que figuran a continuación

FR

Composants

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

STEP 1  NO: 42*4	STEP 4  NO: 10*1 NO: 11*1	STEP 6  NO: 16*1 NO: 17*1
STEP 3  NO: 87*4 88*4 89*4	 NO: 93*1 NO: 94*1	



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

1.

DE

Montageanleitungen

Nehmen Sie alle Einzelteile aus der Verpackung, legen Sie sie auf den Boden und prüfen Sie grob, ob alle auf der Basis der Montageschritte vorhanden sind. Bitte beachten Sie, dass einige Teile 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 für Sie.

Befestigen Sie den Stabilisator (84 + 41) am Hauptrahmen (36).

1. Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (84) mit zwei Inbusschrauben (42) am Hauptrahmen (36).
2. Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (41) mit zwei Inbusschrauben (42) am Hauptrahmen (36).

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. Esto hará que el montaje sea más fácil y rápido para usted.

Conecte el estabilizador (84 + 41) a la estructura principal (36).

1. Conecte el estabilizador delantero (84) a la estructura principal (36) usando dos tornillos Allen (42).
2. Conecte el estabilizador trasero (41) a la estructura principal (36) usando dos tornillos Allen (42).

GB

Assembly Instructions

Remove all the separate parts from the packaging, lay them on the floor and check roughly that all are there on the base of the assembly steps. Please note that a number of parts have been connected directly to the main frame and preassembled. In addition, there are several other individual parts that have been attached to separate units. This will make assembly easier and quicker for you.

Attach the Stabilizer (84+41) to Main Frame (36).

1. Attach the Front Stabilizer (84) to the Main Frame (36) by using two Allen Bolts (42).
2. Attach the Rear Stabilizer (41) to the Main Frame (36) by using two Allen Bolts (42).

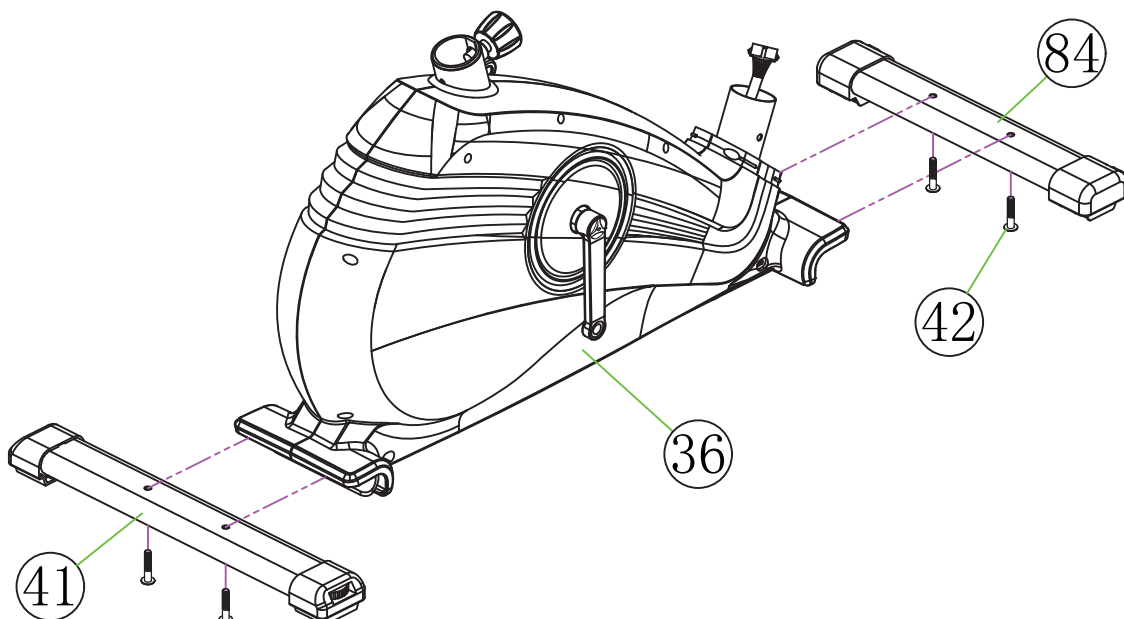
FR

Instructions d'assemblage

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

Fixer stabilisateur (84 + 41) au châssis principal (36)

1. Attachez le stabilisateur avant (84) au châssis principal (36) à l'aide de deux vis Allen (42).
2. Attachez le stabilisateur arrière (41) au châssis principal (36) à l'aide de deux vis Allen (42).





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

2.

DE

Befestigen Sie die Pedale (26L + 26R).

1. Befestigen Sie die Pedalriemen an den Pedalen (26L + 26R). Der Pedalriemen und die Pedale sind links mit „L“ und rechts mit „R“ gekennzeichnet.
2. Die Pedale (26L + 26R) sind mit „R“ für rechts und „L“ für links gekennzeichnet. Hinweis: Rechts und Links werden so angegeben, wie sie während des Trainings auf der Maschine sitzen. Verbinden Sie jedes Pedal (26L + 26R) mit der passenden Pedalkurbel (29L + 29R) (Hinweis: Das rechte Pedal „R“ sollte im Uhrzeigersinn eingeschraubt sein. Das linke Pedal „L“ sollte gegen den Uhrzeigersinn eingeschraubt werden).

GB

Attach the Pedals (26L+26R).

1. Attach the pedal straps to the Pedals (26L+26R). The pedal strap and pedals are marked with “L” for left and “R” for right.)
2. The Pedals (26L+26R) are marked with, “R” for right and “L” for left. Note: Right and Left are specified as viewed seated on the machine during training. Connect each Pedal (26L+26R) to the matching Pedal Crank (29L+29R) (Note: The right pedal “R” should be threaded on clockwise. The left pedal “L” should be threaded on counter-clockwise).

ES

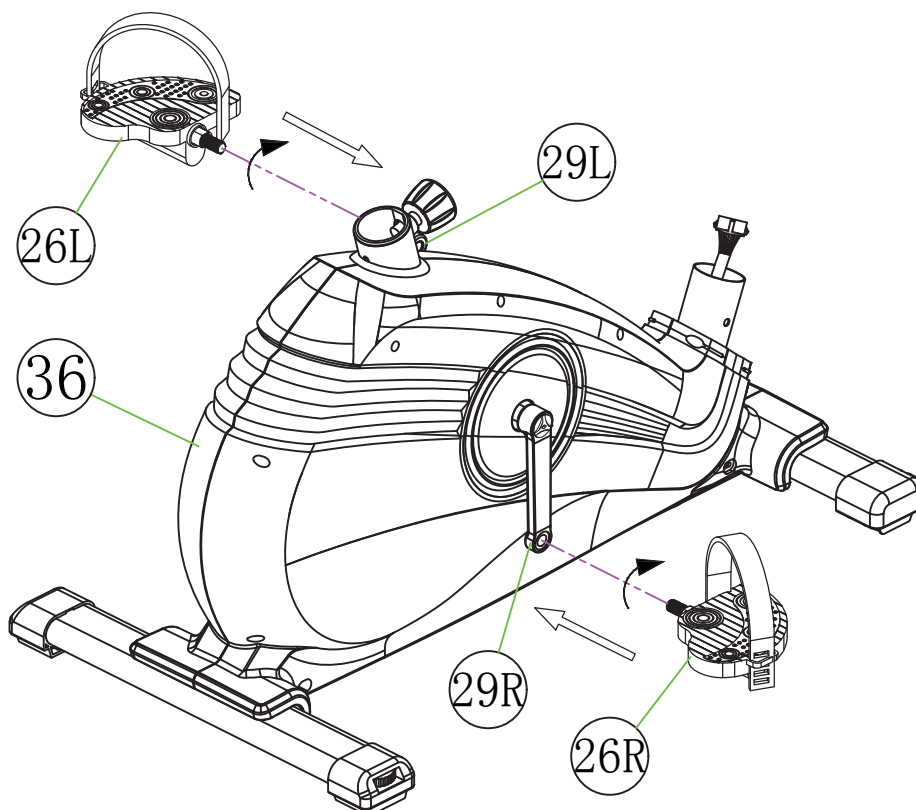
Acople los pedales (26L+26R).

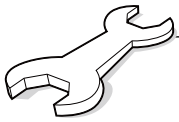
1. Coloque las correas de los pedales en los pedales (26L+26R). Tanto las correas como los pedales llevan la marca «L» para la izquierda y «R» para la derecha.
2. Los pedales (26L+26R) llevan la marca «R» para la derecha y «L» para la izquierda. Nota: Entiéndase derecha e izquierda como si estuviera sentado en la máquina durante el entrenamiento. Acople cada pedal (26L+26R) a la manivela de pedal correspondiente (29L+29R) (Nota: El pedal derecho «R» debe enroscarse en el sentido de las agujas del reloj. El pedal izquierdo «L» debe enroscarse en sentido contrario a las agujas del reloj).

FR

Fixer les pédales (26L+26R)

1. Attachez les sangles des pédales aux pédales (26L+26R). Les sangles et les pédales sont marquées d'un « L » pour gauche et d'un « R » pour droite.
2. Les pédales (26L+26R) sont marquées d'un « R » pour la droite et « L » pour la gauche. Remarque : la droite et la gauche sont définies en position assise sur la machine pendant l'entraînement. Fixez chaque pédale (26L+26R) à la manivelle de pédale correspondante (29L+29R) (Remarque : la pédale droite « R » doit être vissée dans le sens des aiguilles d'une montre. La pédale gauche « L » doit être vissée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.)





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

3.

DE

Befestigen Sie die Lenkerstange (90) am Hauptrahmen (36).

1. Entfernen Sie die Inbusschrauben (87), Federringe (88) und Wellenscheiben (89) vom Hauptrahmen (36).

2. Befestigen Sie die Lenkerstange (90) am Halter am Hauptrahmen (36) und verbinden Sie den Stecker des oberen Monitorkabels (92) mit dem unteren Monitorkabel (21).

3. Führen Sie die Lenkerstange (90) durch den Gummidichtring (86) und die vordere Kunststoffabdeckung (85) in den Hauptrahmen (36) ein. Und sichern Sie sie mit Wellenscheibe (89), Federscheibe (88) und Inbusschraube M8 x 20 (87).

Befestigen Sie die Kunststoffabdeckung und den Gummiring fest mit dem Hauptrahmen (36). (Achtung: Achten Sie darauf, dass der Kabelstrang bei der Installation nicht gequetscht oder eingeklemmt wird).

GB

Attach the Handlebar Upright (90) to Main Frame (36).

1. Remove the Allen Bolts (87), Spring Washers (88) and Wave Washers (89) from Main Frame (36).

2. Attach the Handlebar Upright (90) to the holder at Main Frame (36) and connect the plug of Upper Monitor Cable (92) to Lower Monitor Cable (21).

3. Insert Handlebar Upright (90) into Main Frame (36) through Rubber Sealing Ring (86) and Front Plastic Cover (85). And secure them with Wave Washer (89), Spring Washer (88) and M8 x 20 Allen Bolt (87).

Fix plastic cover and rubber ring tightly with Main Frame (36). (Attention: Ensure that the cable loom are not crunched or pinched during installation.)

ES

Coloque el manillar vertical (90) en la estructura principal (36).

1. Retire los tornillos Allen (87), las arandelas de resorte (88) y las arandelas de presión (89) de la estructura principal (36).

2. Acople el manillar vertical (90) al soporte de la estructura principal (36) y conecte el enchufe del cable de monitor superior (92) al cable de monitor inferior (21).

3. Inserte el manillar vertical (90) en la estructura principal (36) a través del anillo de sellado de goma (86) y la cubierta de plástico delantera (85). Protéjalos con la arandela de presión (89), la arandela de resorte (88) y el tornillo Allen M8x20 (87).

Fije la cubierta de plástico y el anillo de goma firmemente con la estructura principal (36). (Atención: Asegúrese de que el mazo de cable no se aplaste ni se pinche durante la instalación).

FR

Attacher le montant du guidon (90) au châssis principal (36).

1. Retirez les vis Allen (87), les rondelles élastiques (88) et les rondelles ondulées (89) du châssis principal (36).

2. Fixez le montant du guidon (90) au support sur le châssis principal (36) et connectez la fiche du câble supérieur du moniteur (92) au câble inférieur du moniteur (21).

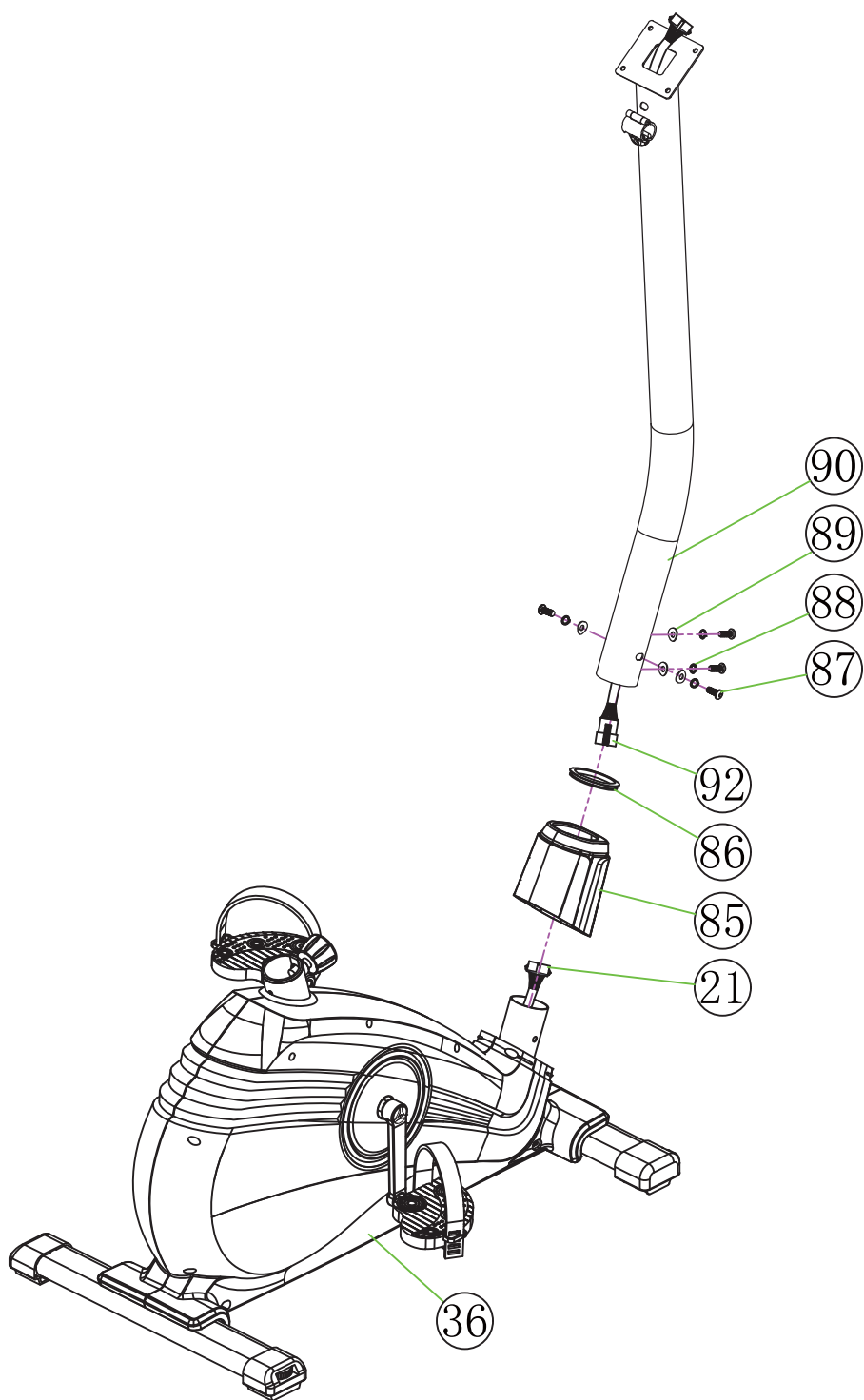
3. Insérez le montant du guidon (90) dans le châssis principal (36) à travers la bague d'étanchéité en caoutchouc (86) et le cache avant en plastique (85). Et fixez-les avec la rondelle ondulée (89), la rondelle élastique (88) et la vis Allen M8x20 (87).

Fixez fermement au châssis principal (36) le cache en plastique et l'anneau en caoutchouc. (Attention : assurez-vous que le faisceau de câbles n'est pas plié ni pincé pendant l'installation.)



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

3.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

4.

DE

Befestigen Sie den Lenker (6) an der Lenkerstange (90).

1. Führen Sie den Lenker (6) durch den Halter an der Lenkerstange (90), führen Sie das Handpuls-kabel (8) durch das Loch und schließen Sie die Halterung des Lenkerhalters.

2. Bringen Sie die linke Monitorpfostenabdeckung (3L) und die rechte Monitorpfostenabdeckung (3R) an und schrauben Sie den Lenker (6) in der gewünschten Position an der Lenkerstange (90) fest und ziehen Sie sie mit dem Rohr (10) und Lenkerknopf (11) fest an.

GB

Attach the Handlebar (6) at Handlebar Upright (90).

1. Guide the Handlebar (6) through the holder at Handlebar Upright (90), put the Hand Pulse Cable (8) through the hole and close the bracket of handlebar holder.

2. Attach the Left Monitor Post Cover (3L) and Right Monitor Post Cover (3R) and screw the Handlebar (6) in desired position at the Handlebar Upright (90) and tighten firmly with Tube (10) and Handlebar Knob (11).

ES

Acople el manillar (6) en el manillar vertical (90).

1. Guíe el manillar (6) a través del soporte en el manillar vertical (90), ponga el cable de pulso de mano (8) a través del agujero y cierre el soporte del manillar.

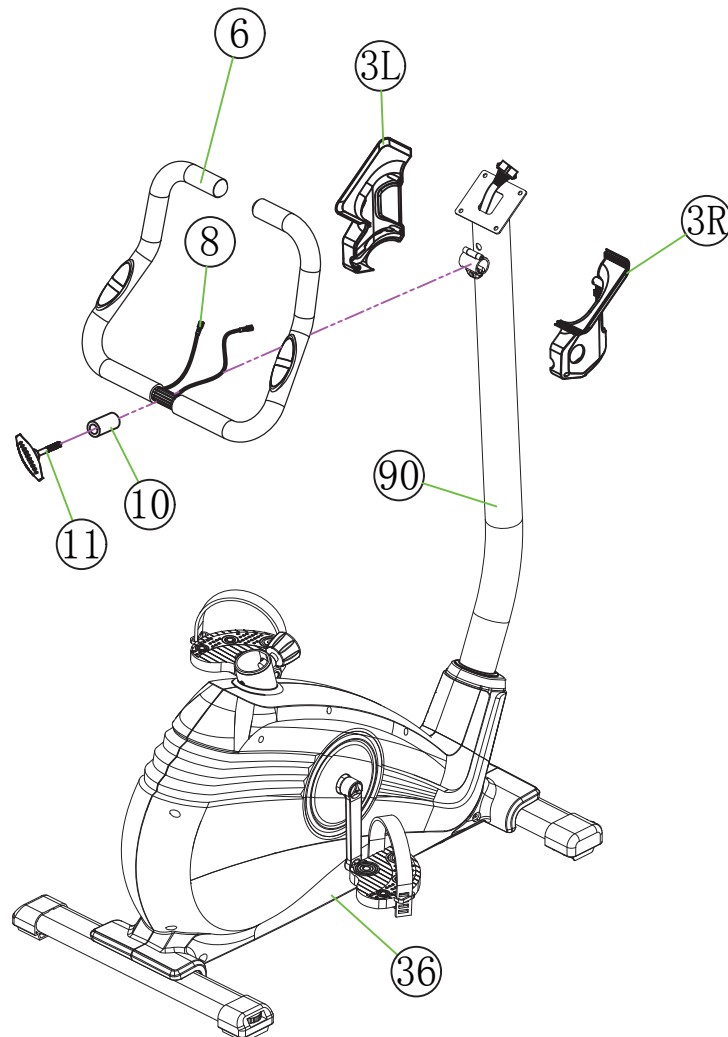
2. Coloque la cubierta del poste del monitor izquierdo (3L) y la cubierta del poste del monitor derecho (3R) y atornille el manillar (6) en la posición deseada en el manillar vertical (90) y apriételo firmemente con el tubo (10) y la perilla del manillar (11).

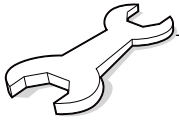
FR

Fixer le guidon (6) sur son montant (90)

1. Guidez le guidon (6) à travers le support du montant du guidon (90), insérez le câble de pouls manuel (8) à travers le trou et fermez le support du support du guidon.

2. Fixez le cache du montant gauche du moniteur (3L) et le cache du montant du moniteur droit (3R) et vissez le guidon (6) dans la position souhaitée sur le montant (90) et serrez fermement avec le tube (10) et le bouton du guidon (11).





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

5.

DE

Befestigen Sie den Monitor (1) an der Lenkerstange (90).

1. Stecken Sie den Stecker des oberen Monitorkabels (92) und des Handpuls-kabels (8) in die zugehörige Buchse des Monitors (1).

2. Setzen Sie den Monitor (1) auf die Lenkerstange (90) und befestigen Sie ihn mit den Schrauben (2). Die Schrauben für die Montage finden Sie auf der Rückseite des Monitors.

3. Befestigen Sie die linke Monitorpfostenabdeckung und die rechte Monitorpfostenabdeckung (3L + 3R) an der Lenkerhalterung und ziehen Sie sie mit der selbstschneidenden Schraube (91) fest.

GB

Attach the Monitor (1) at Handlebar Upright (90).

1. Push the plug of Upper Monitor Cable (92) and Hand Pulse Cable (8) into the associated socket of the Monitor (1).

2. Place the Monitor (1) on the top of the Handlebar Upright (90) and attach it with Screws (2). The screws for assembly you find on backside of Monitor.

3. Attach the Left Monitor Post Cover and Right Monitor Post Cover (3L + 3R) to the handlebar support and tighten by Self-Tapping Screw (91).

ES

Coloque el monitor (1) en el manillar vertical (90).

1. Empuje el enchufe del cable superior del monitor (92) y el cable de pulso de mano (8) en el enchufe asociado del monitor (1).

2. Coloque el monitor (1) en la parte superior del manillar vertical (90) y sujételo con tornillos (2).

Los tornillos para llevar a cabo el montaje se encuentran en la parte posterior del monitor.

3. Coloque la cubierta del poste del monitor izquierdo y la cubierta del poste del monitor derecho (3L + 3R) en el soporte del manillar y apriételo con el tornillo autorroscante (91).

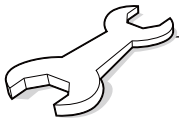
FR

Attacher le moniteur (1) au montant du guidon (90)

1. Insérez la fiche du câble supérieur du moniteur (92) et du câble du pouls manuel (8) dans la prise associée du moniteur (1).

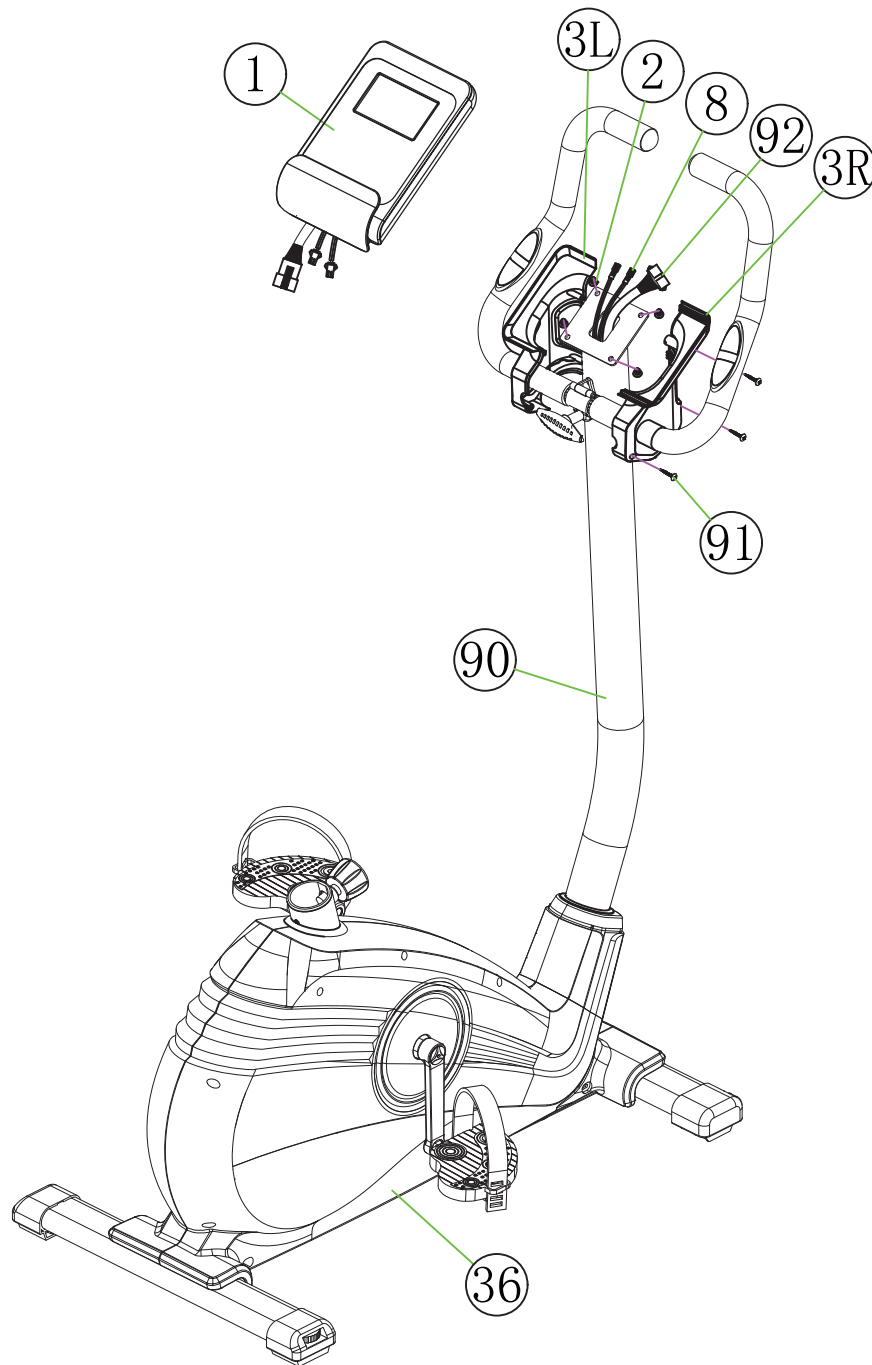
2. Placez le moniteur (1) en haut du montant du guidon (90) et fixez-le avec les vis (2). Les vis d'assemblage se trouvent au dos du moniteur.

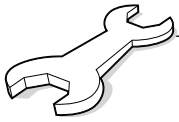
3. Fixez le cache du montant gauche du moniteur et le cache du montant droit du moniteur (3L + 3R) au support du guidon et serrez à l'aide de la vis autoperceuse (91).



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

5.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

6.

DE

Einbau von Sattel (12) und Sattelschaft (18).

1. Schieben Sie den Sattel (12) mit der Sattelhalterung in die bewegliche Sattelstützstange (14) und ziehen Sie sie in die gewünschte Neigungsposition fest.
2. Setzen Sie die Sattelstützstange (14) in die Halterung des Sattelschafts (18), stellen Sie sie in die gewünschte horizontale Position und ziehen Sie sie mit Hilfe der Unterlegscheibe (16) und des Knopfes (17) fest.
3. Setzen Sie den Sattelschaft (18) in die mitgelieferte Halterung des Hauptrahmens (36) ein und sichern Sie ihn an der gewünschten Position, indem Sie den einstellbaren Knopf (20) einschrauben.
(Hinweis: Um den verstellbaren Knopf (20) einzuschrauben, müssen das Gewindeloch im Hauptrahmen und eines der Löcher im Sattelschaft (18) ausgerichtet sein. Stellen Sie außerdem sicher, dass der Sattelschaft (18) nicht über die markierte Maximalposition hinaus aus dem Hauptrahmen herausgezogen wird. Die Einstellung des Sattelschafts kann später nach Wunsch angepasst werden. Dazu muss der Schnellspanner nur um wenige Umdrehungen gelöst, die Kappe des Schlosses abgezogen und der Sattel eingestellt werden. Sichern Sie dann die neue Einstellung, indem Sie den Schnellspanner festziehen.

GB

Installation of Saddle (12) and Saddle Stem (18).

1. Push the Saddle (12) with Saddle Bracket into the movable Saddle Support Bar (14) and tight it up into desired incline position.
2. Place the Saddle Support Bar (14) into the holder of Saddle Stem (18), set it at the desired horizontally position and tighten it by using Washer (16) and Knob (17).
3. Insert the Saddle Stem (18) into the provided holder of the Main Frame (36) and secure at the desired position by screwing in the Adjustable Knob (20).
(Note: To screw in the Adjustable Knob (20), the threaded hole in the main frame and one of the holes in the Saddle Stem (18) must be aligned. Furthermore, ensure that the Saddle Stem (18) is not pulled out of the main frame beyond the marked maximum position. The setting of the saddle post can be adjusted as desired later. For this, the quick release must be loosened by only a few revolutions, the cap of the lock must be pulled away and the saddle adjusted. Then secure the new setting by tightening the quick release.

ES

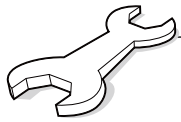
Instalación del sillín (12) y de la tija (18).

1. Empuje el sillín (12) con el soporte del sillín en la barra móvil de soporte del sillín (14) y apriételo en la posición inclinada deseada.
2. Coloque la barra de soporte del sillín (14) en el soporte de la tija (18), colóquelo en la posición horizontal deseada y apriételo con la arandela (16) y la perilla (17).
3. Inserte la tija (18) en el soporte provisto de la estructura principal (36) y fíjela en la posición deseada atornillando la perilla ajustable (20).
(Nota: Para atornillar la perilla ajustable [20], es necesario alinear el orificio roscado en la estructura principal con uno de los orificios en la tija [18]). Además, asegúrese de que la tija (18) no salga de la estructura principal más allá de la posición máxima marcada. El sillín se puede ajustar como se desee más adelante. Para ello, hay que aflojar el cierre rápido con solo unas pocas revoluciones, tirar de la tapa de la cerradura y ajustar el sillín. Después, fije el nuevo ajuste apretando el cierre rápido.

FR

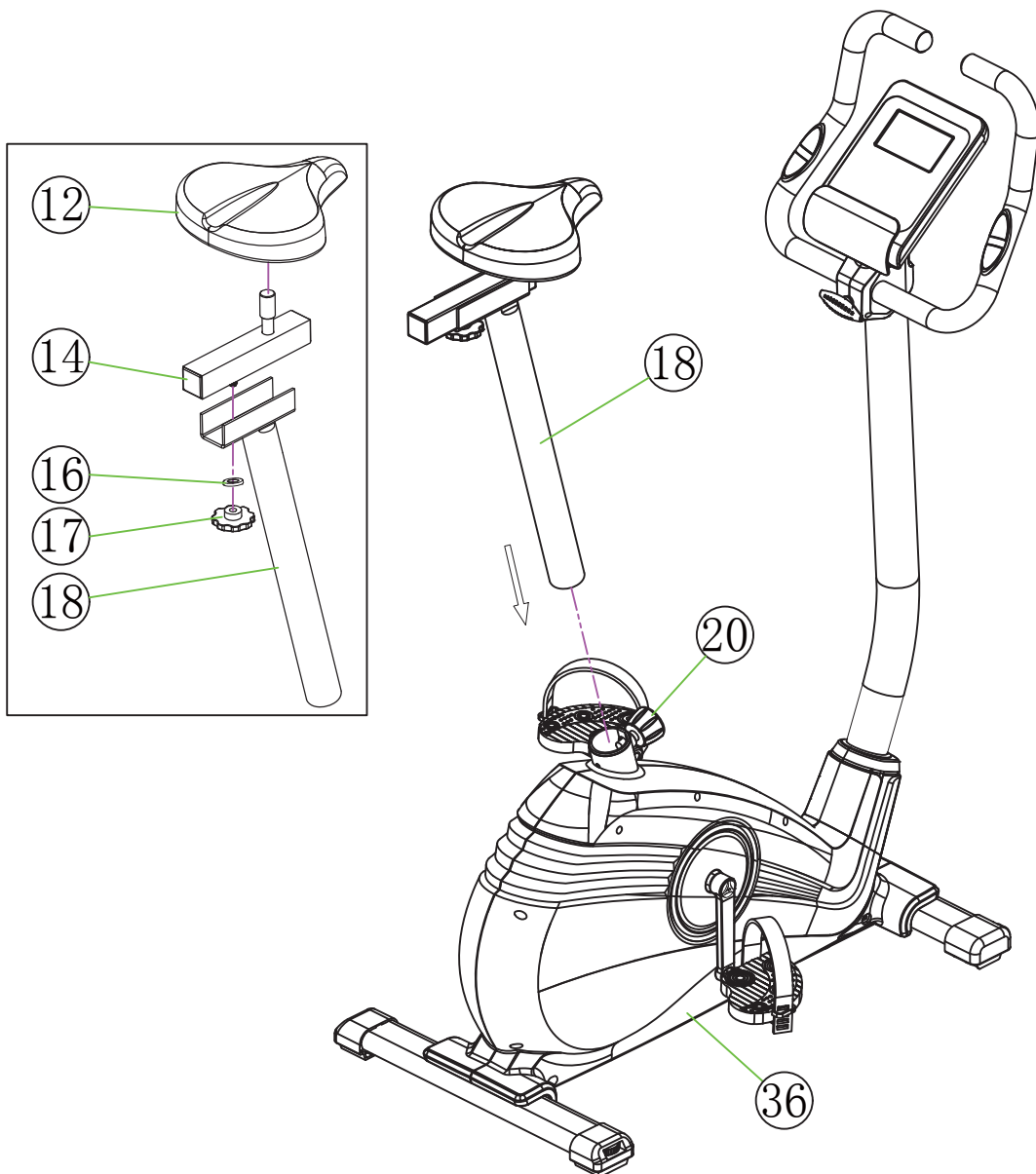
Installation de la selle (12) et de la tige de selle (18)

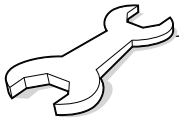
1. Emboîtez la selle (12) avec sa fixation dans la barre de support de selle mobile (14) et serrez dans la position d'inclinaison souhaitée.
2. Placez la barre de support de selle (14) dans le support sur la tige de selle (18), réglez-la à la position horizontale souhaitée et serrez à l'aide de la rondelle (16) et du bouton (17).
3. Emboîtez la tige de selle (18) dans le support sur le châssis principal (36) et bloquez-la à la position désirée en vissant le bouton de réglage (20).
Remarque : pour visser le bouton de réglage (20), le trou fileté dans le châssis principal et l'un des trous de la tige de selle (18) doivent être alignés. De plus, assurez-vous que la tige de selle (18) n'est pas tirée hors du châssis principal au-delà de la marque de position maximale. La position de la tige de selle peut être ajustée ultérieurement comme vous le souhaitez. Pour cela, le déverrouillage rapide doit être desserré de quelques tours seulement, le capuchon de la serrure doit être retiré et la selle ajustée. Bloquez ensuite la nouvelle position en resserrant le déverrouillage rapide.



Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

6.





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage

7.

DE

Bringen Sie den Adapter (95) an.

1. Bitte stecken Sie den Stecker des Adapters (95) in den Netzstecker am Ende des Kettenschutzes.
2. Stecken Sie den Stecker des Adapters (95) in die Wandsteckdose (230 V~50 Hz).

GB

Attach the Adaptor (95).

1. Please insert the plug of Adaptor (95) to the power plug at the end of chain guard.
2. Please insert the plug of Adaptor (95) to the jack of wall power (230V~50Hz).

ES

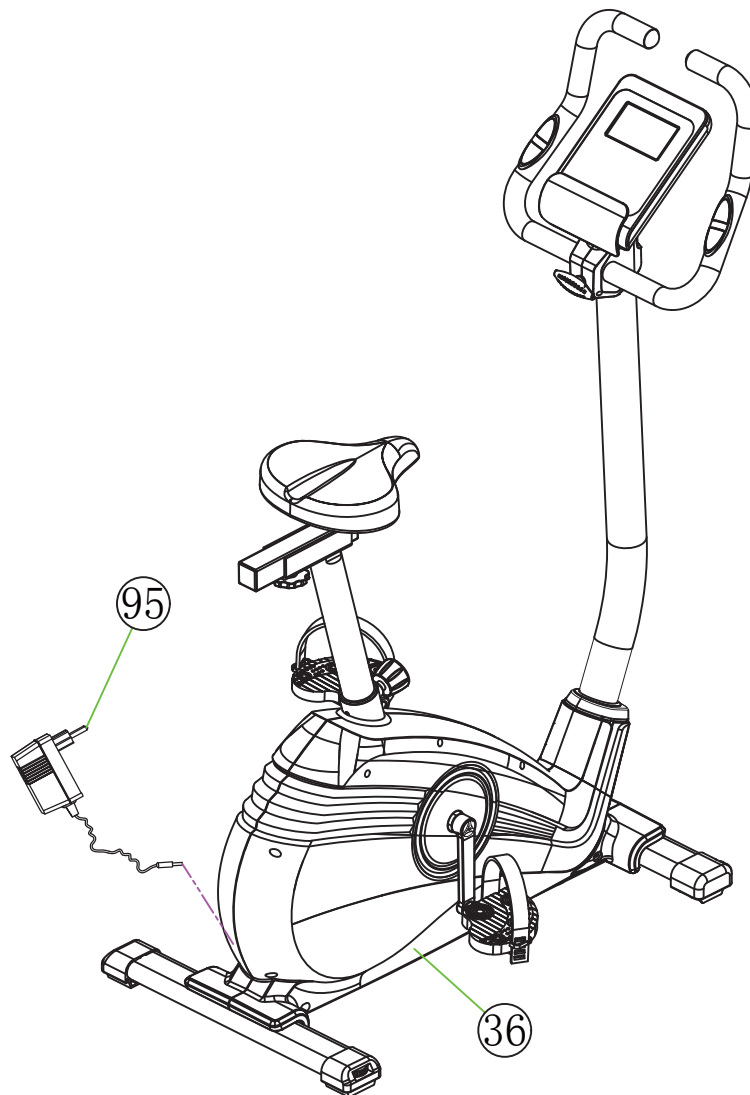
Coloque el adaptador (95).

1. Inserte el enchufe del adaptador (95) en el enchufe del extremo de la guarda cadena.
2. Inserte el enchufe del adaptador (95) en la toma de corriente de la pared (230 V ~ 50 Hz).

FR

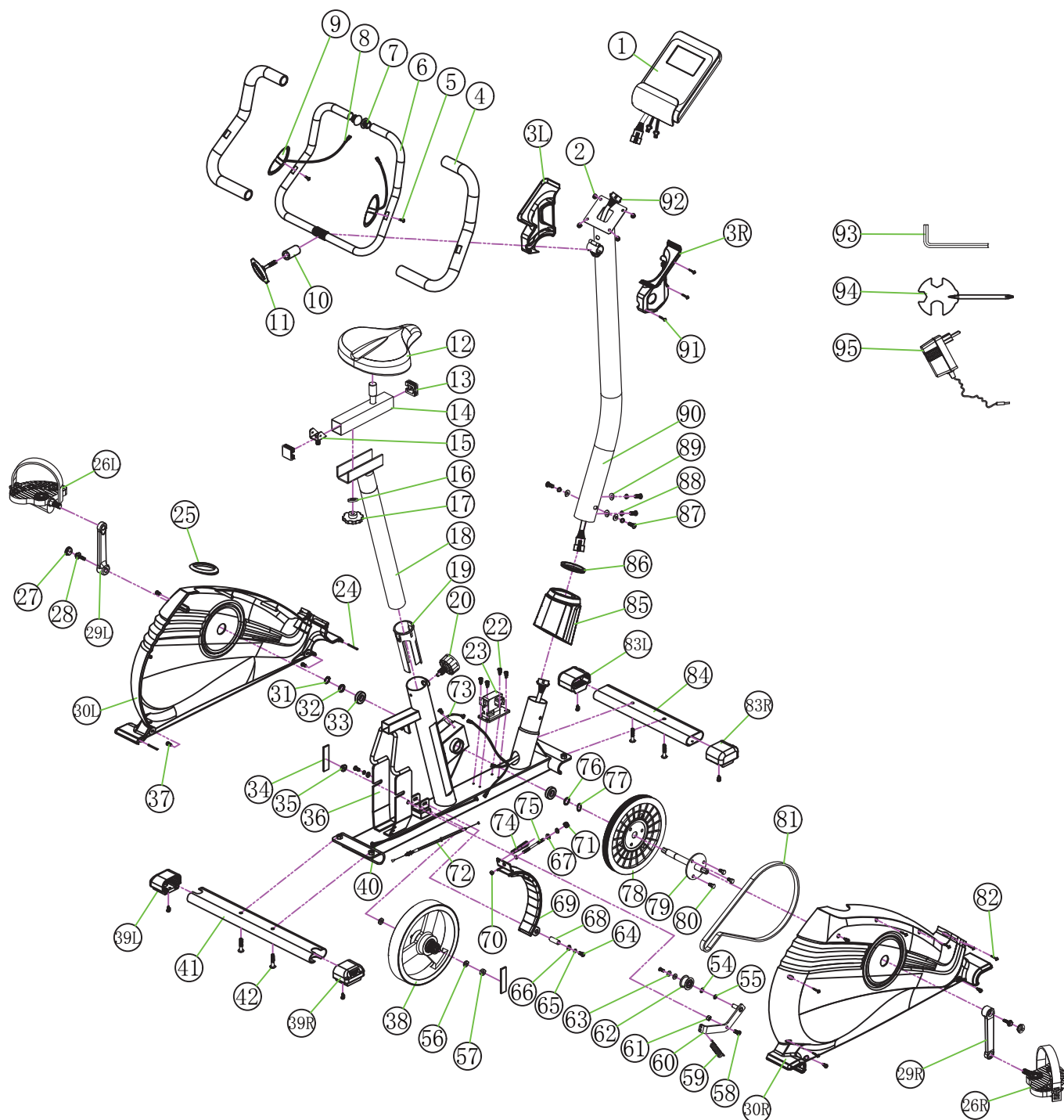
Fixer l'adaptateur (95)

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 (95) dans la prise d'alimentation murale (230 V~50 Hz).





Aufbau / Assembly / Montaje / Montage





Aufbau / Assembly

DE

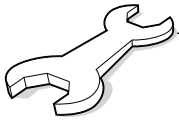
Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
1	Monitor	1
2	M5 x 10 Schraube	4
3L	Monitorpfostenabdeckung (L)	1
3R	Monitorpfostenabdeckung (R)	1
4	Schaum	2
5	M4 x 20mm Selbstschneidende Schraube	2
6	Griffstange	1
7	Endkappe	2
8	650mm Handpuls-kabel	2
9	Handpulssensor	2
10	Rohr	1
11	M8 Lenkerknopf	1
12	Sattel	1
13	Quadratische Endkappe	2
14	Sattelstütze	1
15	Kehl-naht	1
16	ø10 x ø25 x 3T Unterlegscheibe	1
17	M10 Knopf	1
18	Sattelschaft	1
19	Sattelschafteinsatz	1
20	M16 Einstellbarer Knopf	1
21	450mm Unteres Monitorkabel	1
22	M5 x 20 Schraube	6
23	Motor	1
24	Stahlstift	2
25	Dichtring	1
26L	Pedal (L)	1
26R	Pedal (R)	1
27	Kurbelabdeckung	2
28	Sechskantschraube	2
29L	Kurbel (L)	1
29R	Kurbel (R)	1
30L	Kettenschutz (L)	1
30R	Kettenschutz (R)	1
31	ø15 Wellensicherungsring	1
32	ø17 x ø22 x 1T Unterlegscheibe	1
33	Lager	2
34	EVA-Pad	2
35	M10 Sechskantmutter	1
36	Hauptrahmen	1
37	M5 x 15 Schraube	5
38	Schwungrad	1
39L	Endkappe des hinteren Stabilisators (L)	1
39R	Endkappe des hinteren Stabilisators (R)	1
40	550mm Gleichstromkabel	1
41	Hinterer Stabilisator	1
42	M8 Inbusschraube	4
54	ø10 x ø15 x 0.5T Wellenscheibe	1
55	ø10 x ø15 x 1T Unterlegscheibe	1
56	M10 x 1.25 x 3T Mutter	2
57	M10 x 1.25 x 6T Mutter	1
58	M8 x 20 Inbusschraube	1
59	ø2.0 x 28 Feder	1
60	Halterung	1
61	M8 Nylon-Mutter	1
62	Halterungsrad	1
63	ø8 x ø19 x 1.5T Unterlegscheibe	2
64	M6 x 15 Inbusschraube	3
65	Federscheibe	2
66	ø6 x ø14 x 1.5T Unterlegscheibe	3
67	Kieselgel-Unterlegscheibe	1

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
1	Monitor	1
2	M5 x 10mm Screw	4
3L	Monitor Post Cover (L)	1
3R	Monitor Post Cover (R)	1
4	Foam	2
5	M4 x 20mm Button-Headed Self-Tapping Screw	2
6	Handlebar	1
7	End Cap	2
8	650mm Hand Pulse Cable	2
9	Hand Pulse Sensor	2
10	Tube	1
11	M8 Handlebar Knob	1
12	Saddle	1
13	Square End Cap	2
14	Saddle Support Bar	1
15	Fillet Weld Joint	1
16	ø10 x ø25 x 3T Washer	1
17	M10 Knob	1
18	Saddle Stem	1
19	Saddle Stem Insert	1
20	M16 Adjustable Knob	1
21	450mm Lower Monitor Cable	1
22	M5 x 20mm Screw	6
23	Motor	1
24	Steel Pin	2
25	Sealing Ring	1
26L	Pedal L	1
26R	Pedal R	1
27	Crank Cover	2
28	Hex Screw	2
29L	Crank (L)	1
29R	Crank (R)	1
30L	Chain Cover (L)	1
30R	Chain Cover (R)	1
31	ø15 Circlip	1
32	ø17 x ø22 x 1T Washer	1
33	Bearing	2
34	EVA Pad	2
35	M10 Hex Nut	1
36	Main Frame	1
37	M5 x 15mm Screw	5
38	Flywheel	1
39L	Rear Stabilizer End Cap (L)	1
39R	Rear Stabilizer End Cap (R)	1
40	550mm DC Cable	1
41	Rear Stabilizer	1
42	M8 Allen Bolt	4
54	ø10 x ø15 x 0.5T Wave Washer	1
55	ø10 x ø15 x 1T Washer	1
56	M10 x 1.25 x 3T Nut	2
57	M10 x 1.25 x 6T Nut	1
58	M8 x 20mm Allen Bolt	1
59	ø2.0 x 28mm Spring	1
60	Bracket	1
61	M8 Nylon Nut	1
62	Bracket Wheel	1
63	ø8 x ø19 x 1.5T Washer	2
64	M6 x 15 Allen Bolt	3
65	Spring Washer	2
66	ø6 x ø14 x 1.5T Washer	3
67	Silica Gel Washer	1



Aufbau / Assembly

DE

Liste der Einzelteile

Schlüsselnr.	Beschreibung	ANZ
68	Drehachse	1
69	Magnet	1
70	M6 Mutter	2
71	M6 Nylon-Mutter	1
72	Leitungsdraht	1
73	Sensor	1
74	ø1 x 12 Feder	1
75	Doppelte Endbolzen	1
76	ø17 x ø22 x 2T Unterlegscheibe ..	1
77	ø17.5 x ø22 x 0.5T Wellenscheibe ..	1
78	Riemenrad	1
79	Rundes Metallschweißen	1
80	M8 x 12 Bolzen	1
81	Riemen	6
82	M4.5 x 25 Selbstschneidende Schraube	1
83L	Endkappe für vorderen Stabilisator (L)	1
83R	Endkappe für vorderen Stabilisator (R)	1
84	Frontstabilisator	1
85	Vordere Kunststoffabdeckung	1
86	Dichtring	1
87	M8 x 20 Inbusschraube	4
88	ø8 Federscheibe	4
89	ø8 x ø19 x 1.5T Wellenscheibe	4
90	Lenkerstange	1
91	M4 x 20 Selbstschneidende Schraube	3
92	Oberes Monitorkabel	1
93	Inbusschlüssel	1
94	Spannzangenschlüssel	1
95	Adapter	1

GB

Parts List

Key No.	Description	QTY
68	Spin Axis	1
69	Magnet	1
70	M6 Nut	2
71	M6 Nylon Nut	1
72	Conduction Wire	1
73	Sensor	1
74	ø1 x 12mm Spring	1
75	Double End Studs	1
76	ø17 x ø22 x 2T Washer	1
77	ø17.5 x ø22 x 0.5T Wave Washer ..	1
78	Belt Wheel	1
79	Round Metal Welding	1
80	M8 x 12mm Bolt	1
81	Belt	6
82	M4.5 x 25mm Self-Tapping Screw ..	1
83L	Front Stabilizer End Cap (L)	1
83R	Front Stabilizer End Cap (R)	1
84	Front Stabilizer	1
85	Front Plastic Cover	1
86	Sealing Ring	1
87	M8 x 20mm Allen Bolt	4
88	ø8 Spring Washer	4
89	ø8 x ø19 x 1.5T Wave Washer	4
90	Self-Tapping Screw	1
91	M4 x 20mm Selbstschneidende Schraube	3
92	Upper Monitor Cable	1
93	Allen Wrench	1
94	Spanner	1
95	Adapter	1



Montaje / Montage

ES

Liste der Einzelteile

Nº. clave	Descripción	ANZCANT
1	Monitor	1
2	M5 x 10 Tornillo	4
3L	Cubierta del poste del monitor (L) . .	1
3R	Cubierta del poste del monitor (R) . .	1
4	Espuma	2
5	M4 x 20mm Tornillo autorroscante .	2
6	Manillar	1
7	Tapa de extremo	2
8	650mm Cable de pulso de mano . . .	2
9	Sensor de pulso de mano	2
10	Tubo	1
11	M8 Perilla del manillar	1
12	Sillín	1
13	Tapa de extremo cuadrada	2
14	Barra de soporte del sillín	1
15	Junta de soldadura de filete	1
16	Ø10 x Ø25 x 3T Arandela	1
17	M10 Perilla	1
18	Tija	1
19	Inserto de tija	1
20	M16 Perilla ajustable	1
21	450mm Cable de monitor inferior . .	1
22	M5 x 20 Tornillo	6
23	Motor	1
24	Pasador de acero	2
25	Junta tórica	1
26L	Pedal (L)	1
26R	Pedal (R)	1
27	Cubierta de la manivela	2
28	Tornillo hexagonal	2
29L	Manivela (L)	1
29R	Manivela (R)	1
30L	Cubierta de cadena (L)	1
30R	Cubierta de cadena (R)	1
31	Ø15 Circlip	1
32	Ø17 x Ø22 x 1T Arandela	1
33	Rodamiento	2
34	Almohadilla de goma EVA	2
35	M10 Tuerca hexagonal	1
36	Estructura principal	1
37	M5 x 15 Tornillo	5
38	Volante	1
39L	Tapa del estabilizador trasero (L) . . .	1
39R	Tapa del estabilizador trasero (R) . . .	1
40	550mm Cable CD	1
41	Estabilizador trasero	1
42	M8 Tornillo Allen	4
54	Ø10 x Ø15 x 0.5T Arandela de presión	1
55	Ø10 x Ø15 x 1T Arandela	1
56	M10 x 1.25 x 3T Tuerca	2
57	M10 x 1.25 x 6T Tuerca	1
58	M8 x 20 Tornillo Allen	1
59	Ø2.0 x 28 Resorte	1
60	Soporte	1
61	M8 Tuerca de nailon	1
62	Rueda de soporte	1
63	Ø8 x Ø19 x 1.5T Arandela	2
64	M6 x 15 Tornillo Allen	3
65	Arandela de resorte	2
66	Ø6 x Ø14 x 1.5T Arandela	3
67	Arandela de gel de sílice	1

FR

Parts List

Code	Description	QTÉ
1	Moniteur	1
2	M5 x 10 Vis	4
3L	Cache du montant gauche du moniteur (L)	1
3R	Cache du montant droit du moniteur (R)	1
4	Mousse	2
5	M4 x 20mm Vis autoforeuse	2
6	Guidon	1
7	Capuchon d'extrémité	2
8	650mm Câble du détecteur de pouls manuel	2
9	Capteur de pouls manuel	2
10	Tube	1
11	M8 Bouton du guidon	1
12	Selle	1
13	Embout carré	2
14	Barre de support de selle	1
15	Joint de soudure d'angle	1
16	Ø10 x Ø25 x 3T Rondelle	1
17	M10 Bouton	1
18	Tige de selle	1
19	Insertion de la tige de selle	1
20	M16 Bouton réglable	1
21	450mm Câble inférieur du moniteur .	1
22	M5 x 20 Vis	6
23	Moteur	1
24	Goupille en acier	2
25	Bague d'étanchéité	1
26L	Pédale (L)	1
26R	Pédale (R)	1
27	Capot de manivelle	2
28	Vis hexagonale	2
29L	Manivelle gauche (L)	1
29R	Manivelle droite (R)	1
30L	Couvre-chaîne gauche (L)	1
30R	Couvre-chaîne droit (R)	1
31	Ø15 Circlip	1
32	Ø17 x Ø22 x 1T Rondelle	1
33	Roulement	2
34	Plot EVA	2
35	M10 Écrou hexagonal	1
36	Châssis principal	1
37	M5 x 15 Vis	5
38	Volant d'inertie	1
39L	Capuchon d'extrémité gauche du stabilisateur arrière (L)	1
39R	Capuchon d'extrémité droite du stabilisateur arrière (R)	1
40	550mm Câble CC	1
41	Stabilisateur arrière	1
42	M8 Vis Allen	4
54	Ø10 x Ø15 x 0.5T Rondelle ondulée .	1
55	Ø10 x Ø15 x 1T Rondelle	1
56	M10 x 1.25 x 3T Écrou	2
57	M10 x 1.25 x 6T Écrou	1
58	M8 x 20 Vis Allen	1
59	Ø2.0 x 28 Ressort	1
60	Support	1
61	M8 Écrou nylon	1
62	Roue de support	1
63	Ø8 x Ø19 x 1.5T Rondelle	2
64	M6 x 15 Vis Allen	3
65	Rondelle élastique	2
66	Ø6 x Ø14 x 1.5T Rondelle	3
67	Rondelle en gel de silice	1

Montaje / Montage



ES

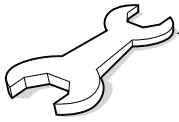
Liste der Einzelteile

Nº. clave	Descripción	ANZCANT
68	Eje de giro	1
69	Imán	1
70	M6 Tuerca	2
71	M6 Tuerca de nailon	1
72	Alambre conductor	1
73	Sensor	1
74	Ø1 x 12 Resorte	1
75	Pernos de doble extremo	1
76	Ø17 x Ø22 x 2T Arandela	1
77	Ø17.5 x Ø22 x 0.5T Arandela de presión	1
78	Rueda de correa	1
79	Soldadura de metal redondo	1
80	M8 x 12 Perno	1
81	Correa	6
82	M4.5 x 25 Tornillo autorroscante	1
83L	Tapa de estabilizador delantero (L)	1
83R	Tapa de estabilizador delantero (R)	1
84	Estabilizador delantero	1
85	Cubierta de plástico delantera	1
86	Junta tórica	1
87	M8 x 20 Tornillo Allen	4
88	Ø8 Arandela de resorte	4
89	Ø8 x Ø19 x 1.5T Arandela de presión	4
90	Manillar vertical	1
91	M4 x 20 Tornillo autorroscante	3
92	Cable de monitor superior	1
93	Llave Allen	1
94	Llave	1
95	Adaptador	1

FR

Parts List

Code	Description	QTÉ
68	Axe de rotation	1
69	Aimant	1
70	M6 Écrou	2
71	M6 Écrou nylon	1
72	Fil conducteur	1
73	Capteur	1
74	Ø1 x 12 Ressort	1
75	Goujons à double extrémité	1
76	Ø17 x Ø22 x 2T Rondelle	1
77	Ø17.5 x Ø22 x 0.5T Rondelle ondulée	1
78	Roue de courroie	1
79	Soudure métallique ronde	1
80	M8 x 12 Boulon	1
81	Courroie	6
82	M4.5 x 25 Vis autoforeuse	1
83L	Capuchon d'extrémité gauche du stabilisateur avant (L)	1
83R	Capuchon d'extrémité droite du stabilisateur avant (R)	1
84	Stabilisateur avant	1
85	Cache en plastique avant	1
86	Bague d'étanchéité	1
87	M8 x 20 Vis Allen	4
88	Ø8 Rondelle élastique	4
89	Ø8 x Ø19 x 1.5T Rondelle ondulée	4
90	Montant de guidon	1
91	M4 x 20 Vis autoforeuse	3
92	Câble supérieur du moniteur	1
93	Clé Allen	1
94	Clé	1
95	Adaptateur	1



Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

DE TASTENFUNKTION

+/-	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	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	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

+/-	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	1. In standby mode, press this button to start or stop exercise. 2. In stop mode, press this button to restart.
F	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

+/-	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	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	1. En el modo de espera o cuando el usuario seleccione P1~P10, pulse este botón para cambiar a TIME-DIST.-CAL-PULSE-MANUEL (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

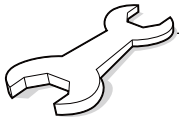
+/-	1. Pour sélectionner Manuel et Programme. 2. Régler la charge manuelle. 3. Faire varier la valeur de la fonction vers le haut/vers le bas. 4. En mode STOP, appuyez sur le bouton pour revenir au mode PX
START/STOP	1. En mode veille, appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter l'exercice. 2. En mode Stop, appuyez sur ce bouton pour redémarrer.
F	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

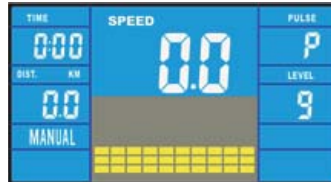


Bedienungsanleitung / Exercise Monitor Instruction

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 Drehzahlssignal 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 STATRT/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. PROGRAM 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.

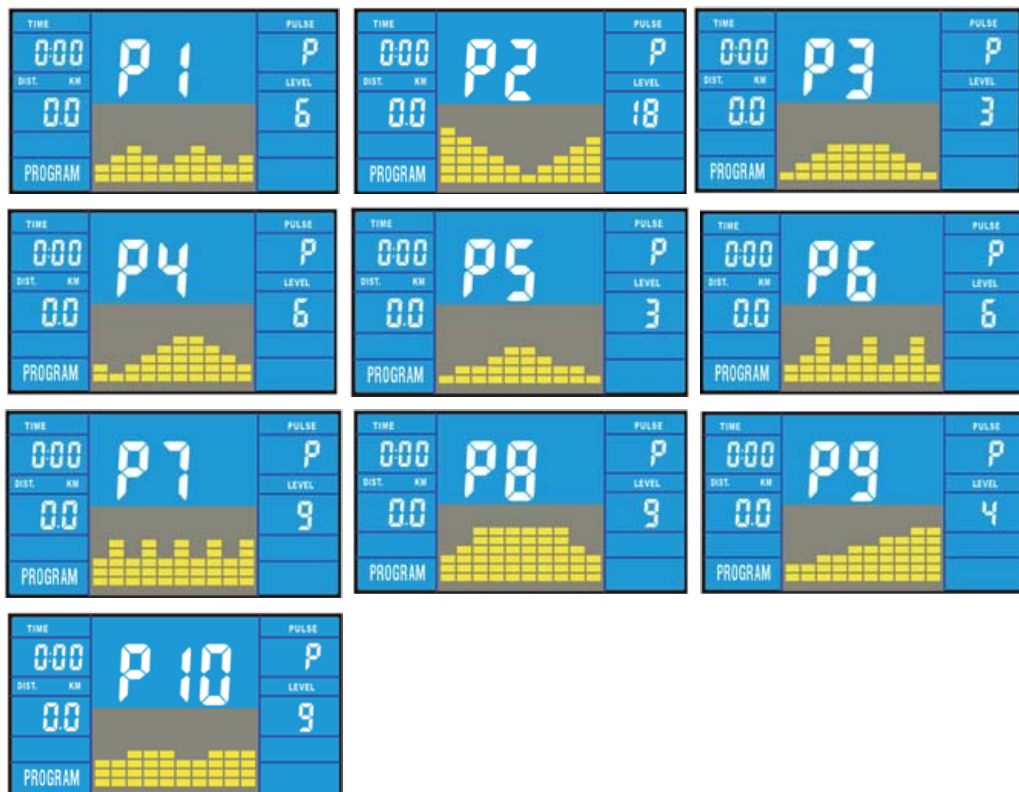
B. Press START/STOP to start workout quickly, all exercise value will count up from zero, or user can press F key to switch and select the countdown mode of TIME-DIST.-CAL.

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.



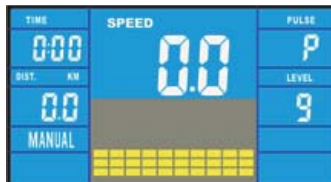
Ordenador / Ordinateur



ES PROCEDIMIENTO DE USO

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.

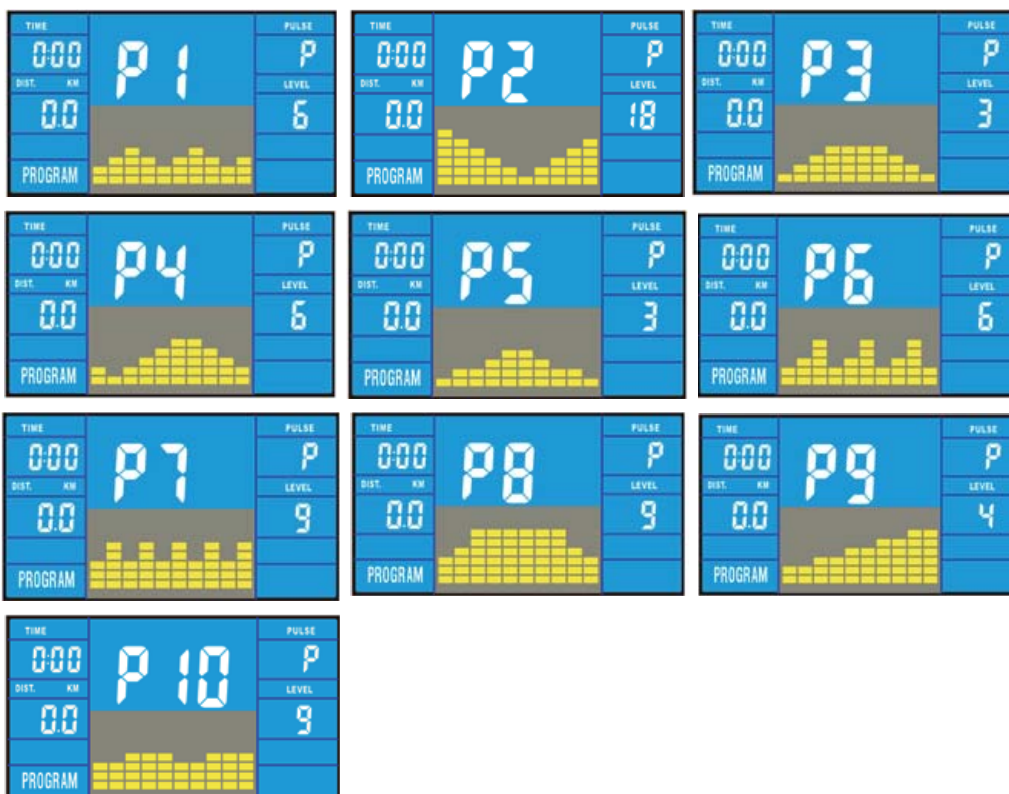


B. Pulse START/STOP para comenzar el entrenamiento rápidamente, el valor del ejercicio contará desde cero, o bien el usuario puede pulsar la tecla F para cambiar y seleccionar el modo de cuenta atrás de TIME-DIST.-CAL.

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 START/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.



FR PROCÉDURE D'UTILISATION

1. MANUEL

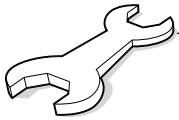
A. Connectez l'alimentation et l'ordinateur s'allumera avec un long bip sonore et affichera tous les segments LCD pendant 2 secondes. MANUAL clignote et s'affiche dans la fenêtre.

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 Drehzahlssignal 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:

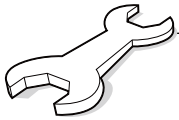
FR

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

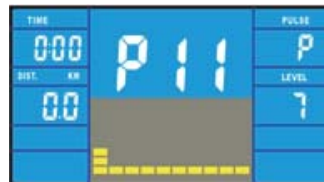
DE

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.



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

D. Wenn für 4 Minuten keine Tasteneingabe oder kein Drehzahl-Signal 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.

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.



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

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 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.

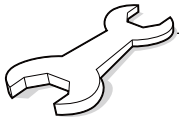
B. Appuyez sur START/STOP pour démarrer rapidement l'entraînement, toutes les valeurs de l'exercice progresseront à partir de zéro, ou l'utilisateur peut appuyer sur la touche F pour commuter et sélectionner le mode de compte à rebours pour TIME-DIST.-PULSE. L'utilisateur peut définir le programme par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

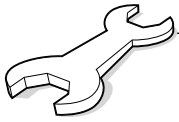
c. Si la valeur réelle WATT > 25 % de la valeur prédéfinie, l'utilisateur doit réduire la vitesse.

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

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.



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.

GB

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

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. 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 = $(220 - \text{EDAD}) \times \text{valor predefinido del latido del corazón}$.

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 = $(220 - \text{ÂGE}) \times \text{valeur prédéfinie du nombre de battements}$.

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 décrétement 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 décrétement toutes les 15 secondes jusqu'à atteindre le niveau 1. Après 30 secondes sans entrée de pulsations, l'ordinateur s'arrêtera.

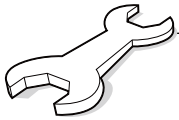
8. P20 (HRC, contrôle du rythme cardiaque)

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 décrétement 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 décrétement 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



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

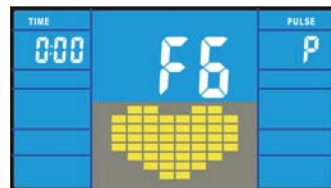
F2=Good

F3=Fair

F4=below average

F5= No Good

F6= Poor



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

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

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

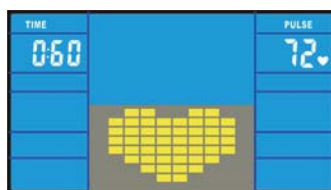
F2=Bien

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. S'il n'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

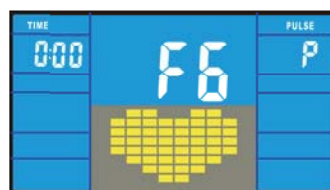
F2=bon

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