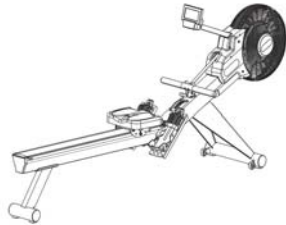




JOROTO®

User Manual



JOROTO-MR80

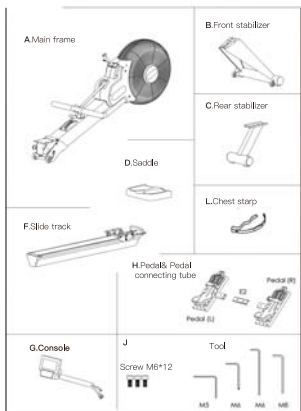
CONTENTS

User Manual.....1
 Bedienungsanleitung.....15
 Manuel d'utilisation.....29
 说明书.....43

If you have any inquiries or require further assistance
 Please contact JOROTO Customer Support
 Email : support@jorotofitness.com

LiFang Health Science and Technology (Beijing) Co.,Ltd
 Tel:1-888-828-2521 86-400-700-5199
 Email : support@jorotofitness.com

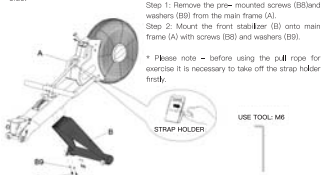
PARTSLIST



1

FIGURE 1

HOW TO ASSEMBLE THE FRONT STABILIZER
 We recommend that 2 people operate the machine when you would like to assemble the front stabilizer. Or you can place the main frame (A) flat on carton box top side.



- Step 1: Remove the pre-mounted screws (BB) and washers (BB9) from the main frame (A).
- Step 2: Mount the front stabilizer (B) onto main frame (A) with screws (BB) and washers (BB9).

* Please note - before using the pull rods for exercise it is necessary to take off the strap holder firstly.

USE TOOL: M5

FIGURE 2

HOW TO ASSEMBLE THE PEDAL
 Step 1: Push down the grip (A74), let the shaft base (E1) rotate to up side. (VIEW A).
 Step 2: Remove two pre-mounted screws (E5) from the main frame (A).
 Step 3: Insert the pedal connecting tube (E2) into the L-pedal or R-pedal. (VIEW B) then mount the pedal (I,R) onto the main frame (A).
 Step 4: Screw shaft base (E1) and pedal connecting tube (E2) and pedal with screws (E5). (VIEW B).



2

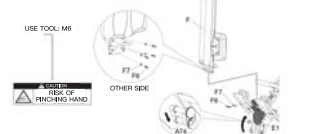
FIGURE 3

HOW TO ASSEMBLE THE REAR STABILIZER AND SADDLE
 Step 1: Remove two pre-mounted screws (C2) and washers (C3) from the slide track (F).
 Step 2: Remove four pre-mounted screws (D8) and washers (D18) from the saddle (D).
 Step 3: Use two screws (C2) and washers (C3) to attach the rear stabilizer (C) to the slide track (F).
 Step 4: Fit the saddle (D) onto the saddle holder (D7) by using screws (D8) and washers (D18).



FIGURE 4

HOW TO ASSEMBLE THE SLIDE TRACK
 Step 1: Remove six pre-mounted screws (F6) and washers (F7) from the main frame (A).
 Step 2: Push down the grip (A74), let the shaft base (E1) rotate to up side. (VIEW A).
 Step 3: Fit the slide track (F) to the shaft base (E1) by using six screws (F6) and washers (F7).



3

FIGURE 5

HOW TO ASSEMBLE THE CONSOLE
 Step 1: Connect console wires (K1&K3, K2&K4).
 Step 2: Mount the console (G) onto the main frame (A).
 Step 3: Screw the console (G) with three screws (G6).

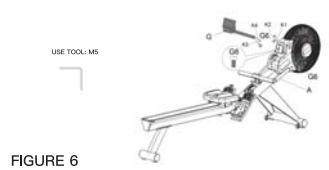
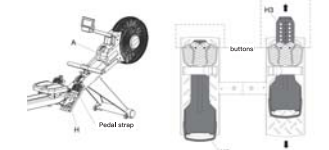


FIGURE 6

HOW TO ADJUST THE PEDAL
 If you would like to adjust the pedal, please pull up the two buttons on the pedal at the same time. Move the pedal (H3) up or down to the correct position for you, then you can unclick the buttons to let the pedal been stucked. There are 7 positions for you to choose. It is the same way to adjust the left pedal (H3). Tighten the pedal straps when you are in motion.



4

FIGURE 7
HOW TO REPLACE THE BATTERY
 Remove the battery cover and install the new battery. Battery specifications : AA*4pcs.

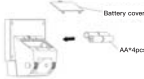
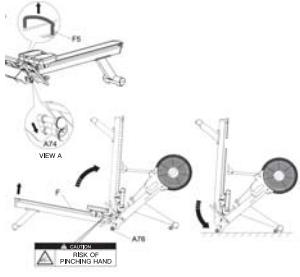


FIGURE 8
HOW TO FOLD THE MACHINE
 Step 1: Pull up the small handle bar (FS) slightly then push down the grip (A74). (MEW A).
 Step 2: Lift the supporting wheel (A76) touch the ground.
 Step 3: Fold up the slide tracking (F) as shown then the grip will stuck on the main frame.
 * Please be aware to hold the slide tracking until the grip was stucked correctly.



5

FIGURE 9
HOW TO MOVE THE MACHINE
 When you finished figure 8, use hand to hold the slide track (F). You can now easily move the machine to a new location.

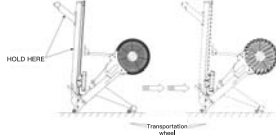
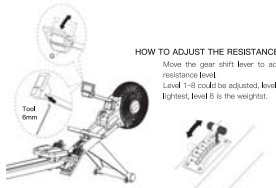


FIGURE 10
HOW TO ADJUST THE POSITION FOR CONSOLE & CONSOLE HOUSING
 The console angle is adjustable as shown. If you wanna adjust the tightness of console, use M8 tool to adjust.



HOW TO ADJUST THE RESISTANCE LEVEL
 Move the gear shift lever to adjust the resistance level!
 Level 1-8 could be adjusted, level 1 is the lightest, level 8 is the weightst.



6



DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
MAIN DISPLAY	Main display for 8 performance measurements: 1. BIKES/HR → Total workout rate display when average three minutes recorded 2. AVG DIST → Average distance of each stroke 3. AVG RPM → Average rowing rate per minute 4. AVG TIME → Average time for each 100 meters 5. AVG CAL → Average calorie 6. CAL/HR → Average calorie burning every hour 7. MAX HR → Maximum heart rate display range 8. MAX STK → Maximum row display range
WATTS	Display row watts
CALORIES	Display row calories
LEVEL INT	Display rowing level
WORK TIME	Display amount of time spent rowing (display once row)
METERS	Display row distance row meters
STROKES	Display row stroke number of meters
RESET	Display row data when selected at 1-hour row exercise
REST	10/20 seconds mode display rest time
TIME/HR	Prepared time selected to complete 1000 meters based on all strokes
STK	Display stroke number stroke rate

7

KEY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
UP	Increase function value or set selection.
DOWN	Decrease function value or set selection.
RESET	Clear function setting or selection.
START	Hold necessary for 2 seconds, computer will follow. Clear setting value. Return to main menu after finishing a function.
STOP	Start or stop rowing exercise.

OPERATION PROCEDURE

1. QUICK START

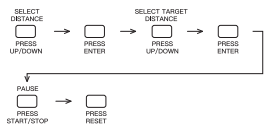
- When the console power-on, press "START/STOP" key, the program will enter to "QUICK START" mode.
- During the exercise, the digital shown with display "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" will be increased accordingly.
- If there is no "SPM" signal input, "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" would be stopped counting temporarily, and continue the counting once the "SPM" signal is input.
- During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



8

2. TARGET DISTANCE – PROGRAM
 In power-on mode, the user can select "DISTANCE" PROGRAM and "ENTER" to confirm, then you will enter to setting mode automatically.

- DISTANCE SETTING PROGRAM
- 1) Select "DISTANCE – PROGRAM" and press "ENTER" key, the program will enter to built-in 2000 meters distance program with flashing shown.
- 2) Press "UP/DOWN" key to set target distance value and press "ENTER" to confirm. The distance display range is from 100- 10000 METERS.
- 3) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set target distance. The digital shown with display "TIME/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
- 4) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



3. TARGET DIST – SKM – PROGRAM
 In power-on mode, the user select "DIST-SKM PROGRAM" key and "ENTER" to confirm, the program will enter to built-in 3km distance program automatically.

- During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set target distance. The digital shown with display "TIME/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
- During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



9

4. TARGET DIST – STORKE – PROGRAM
 In power-on mode, the user select "DIST-SKM PROGRAM" key and "ENTER" to confirm, the program will enter to built-in 3km distance program automatically.

- During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set target distance. The digital shown with display "TIME/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
- During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



5. TARGET STORKE – PROGRAM
 In power-on mode, the user can select "STROKES" PROGRAM key and "ENTER" then you can enter to setting mode.

- STROKES SETTING PROGRAM
- 1) Select "STROKES –PROGRAM" and press "ENTER" key to confirm, the program will enter to built-in 200 times with flashing shown.
- 2) Press "UP/DOWN" key to set "STROKE" value and press "ENTER" to confirm. The "STROKE" display range is from 10-9990.
- 3) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set "STROKE". The digital shown with display "TIME/CALORIES/METERS" will be increased accordingly.
- 4) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



10

6. TARGET STK –300 – PROGRAM
 In power-on mode, the user can select "STK-300 PROGRAM" and "ENTER" to confirm, then you will enter to built-in 300 STROKE start mode automatically.

- During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "300 STROKES" DISPLAY. The digital shown with display "TIME/CALORIES/METERS" will be increased accordingly.
- During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



7. TARGET STK –500 – PROGRAM
 In power-on mode, the user can select "STK=500 PROGRAM" key and "ENTER" to confirm, then you will enter to built-in 500 STROKE start mode automatically.

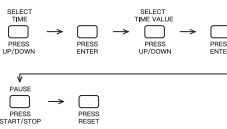
- During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "500 STROKES" DISPLAY. The digital shown with display "TIME/CALORIES/METERS" will be increased accordingly.
- During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



11

8. TARGET TIME – PROGRAM
 In power-on mode, the user can select "TIME PROGRAM" key and "ENTER" to confirm, then you will enter to setting mode automatically.

- TIME SETTING PROGRAM
- 1) Select "TIME –PROGRAM" and press "ENTER" key to confirm, the program will enter to the built-in program by 20:00 minutes flashing shown.
- 2) Press "UP/DOWN" key to set "TIME" program and press "ENTER" to confirm it. The "TIME" display setting range is 1:00-99:00.
- 3) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "TIME" DISPLAY. The digital shown with display "CALORIES/METERS/STROKES" will be increased accordingly.
- 4) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



9. TARGET TIME –10M – PROGRAM
 In power-on mode, the user can select "TIME=10M PROGRAM" and "ENTER" to confirm it. The PROGRAM will enter to built-in 10:00 TIME automatically.

- During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "10:00 TIME DISPLAY". The digital shown with display "CALORIES/METERS/STROKES" will be increased accordingly.
- During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



12

10. TARGET TIME-SUM – PROGRAM

- 1) Select "TIME-SUM" and press "ENTER" key to confirm, the program will enter to the built-in program by 30.00 minutes automatically.
- 2) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the 30.00 TIME (REMAIN). The signal shown with display "TIME/DISTANCE/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
- 3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



11. INTERVAL – PROGRAM

- 1) Standby Mode, the user can select "INTERVAL PROGRAM" and press "ENTER" to confirm. Then, the console will enter to built-in PROGRAM and display will be shown "WORK TIME" with flashing.

(1). HOW TO SET WORK TIME?

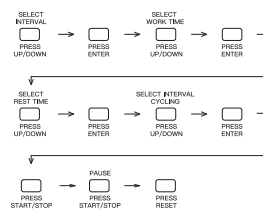
1. When "WORK TIME" is flashing, the user can press "UP/DOWN" to set WORK TIME and press "ENTER" to confirm it. The setting range for WORK TIME is 00:10-10:00.

(2). HOW TO SET REST TIME?

- When "REST TIME" is flashing, the user can press "UP/DOWN" to set REST TIME and press "ENTER" to confirm it. The setting range for REST TIME is 00:10-10:00.

(3). HOW TO SET INTERVAL CYCLING?

- 1) When "INTERVAL CYCLING" is flashing, the user can press "UP/DOWN" to set the INTERVAL and press "ENTER" to confirm it. Press "START" to start the exercise. The INTERVAL setting range is 1-99.
- 2) When the user starts to row the machine, i.e. the "SPM" signal is input, the PROGRAM will be operated automatically according to the set WORK TIME and REST TIME and stopped until the target INTERVAL CYCLING is reached.
- 3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



Zubehörkarte

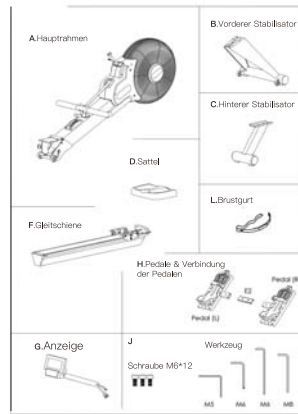


FIGURE 1

AUFBAU DES VORDEREN STABILISATORS

- Beim Aufbau des vorderen Stabilisators empfehlen wir Sie 2 Personen, um die Maschine zu bedienen, oder legen Sie den Hauptrahmen (A) flach auf den Karton.
- Schritt 1: Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (B8) und Unterlegscheiben (B9) vom Hauptrahmen (A).
- Schritt 2: Lassen Sie den vorderen Stabilisator (B) mit Schrauben (B5) am Hauptrahmen (A) auf.



- * BITTE BEACHTEN SIE - Nehmen Sie bitte zuerst die Gurthalterung ab, bevor Sie das Zugseil zum Trainieren verwenden.
- Benutztes Werkzeug: M6

FIGURE 2

AUFBAU DER PEDALEN

- Schritt 1: Drücken Sie den Griff (A74) nach unten, um den Achssatz (E1) nach oben zu drehen.
- Schritt 2: Entfernen Sie zwei vormontierte Schrauben (E5) vom Hauptrahmen (A).
- Schritt 3: Strecken Sie die Pedalverbindung (E2) in das L-Pedal (E1) oder R-Pedal (E1) BL, dann lassen Sie die beide Pedale am Hauptrahmen (A) auf.
- Schritt 4: Schrauben Sie mit Schrauben (E1) den Achssatz (E1), die Pedalverbindung (E2) und die Pedale (L/R) fest.



- Benutztes Werkzeug: M6

FIGURE 3

AUFBAU DES HINTEREN STABILISATORS UND DES SATTELS

- Schritt 1: Entfernen Sie 2 vormontierten Schrauben (C2) und Unterlegscheiben (C3) von der Gleitschiene (F).
- Schritt 2: Entfernen Sie die 4 vormontierten Schrauben (D8) und die Unterlegscheiben (D18) vom Sattel (D).
- Schritt 3: Benutzen Sie 2 Schrauben (C2) und 2 Unterlegscheiben (C3), um den hinteren Stabilisator (C) an der Gleitschiene (F) zu befestigen.
- Schritt 4: Befestigen Sie den Sattel (D8) mit 4 Schrauben (D8) und 4 Unterlegscheiben (D18) am Sattelhalter (D7).

Benutztes Werkzeug: M8, M5



FIGURE 4

AUFBAU DER GLEITSCHIENE

- Schritt 1: Entfernen Sie 6 vormontierten Schrauben (F6) und Unterlegscheiben (F7) vom Hauptrahmen (A).
- Schritt 2: Drücken Sie den Griff (A74) nach unten, um den Achssatz (E1) nach oben zu drehen. (B8 A).
- Schritt 3: Befestigen Sie die Gleitschiene (F) mit 6 Schrauben (F6) und 6 Unterlegscheiben (F7) am Achssatz (E1).

Benutztes Werkzeug: M6

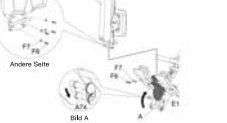


FIGURE 5

AUFBAU DER ANZEIGE

- Schritt 1: Schließen Sie die Anzeigekabel an (K18A3, K28A4).
- Schritt 2: Stecken Sie die Anzeige (G) auf dem Hauptrahmen (A) ein.
- Schritt 3: Schrauben Sie die Anzeige (G) mit 3 Schrauben (G8) fest.

Benutztes Werkzeug: M5

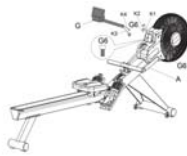


FIGURE 6

VERSTELLUNG DER PEDALE

- Wenn Sie die Pedale verstellen möchten, ziehen Sie bitte die beiden Einstellknöpfe an dem Pedal gleichzeitig nach oben.
- Es gibt 7 Positionen, die Sie auswählen können. Stellen Sie ein Pedal (H3) nach Oben oder nach Unten auf eine gewünschte Position ein und betätigen Sie es mit dem Einstellknopf. Verstellen Sie das andere Pedal (H3) auf die gleiche Weise.
- Wenn Training, ziehen Sie den Pedalrahmen fest.

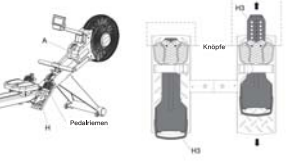


FIGURE 7

AUSTAUSCH DER BATTERIE

- Nehmen Sie die Batterieschleuse ab und setzen Sie die neuen Batterien ein.
- Batteriespezifikation: AA * 4Stk.

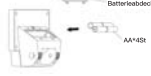
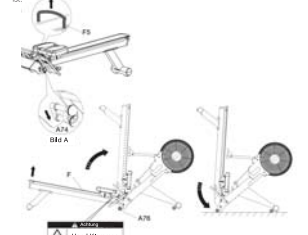


FIGURE 8

WIE MAN DAS GERÄT ZUSAMMENKLAFFT?

- Schritt 1: Ziehen Sie den kleine Griffstange (F5) leicht nach oben, dann drücken Sie den Griff (A74) nach unten. (B8 A).
- Schritt 2: Achten Sie bitte darauf, dass die Transportrolle (A76) auf den Boden steht.
- Schritt 3: Klappen Sie die Gleitschiene (F) hoch wie das Bild zeigt, dann wird der Griff am Hauptrahmen eingesteckt.
- * Bitte achten Sie darauf, die Gleitschiene festzuziehen, bis der Griff vollständig eingesteckt ist.



Benutztes Werkzeug: M6

FIGURE 9

WIE MAN DAS GERÄT BEWEGT?

- Nach der Figure 6, halten Sie die Gleitschiene (F) fest, dann können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort transportieren.

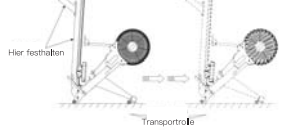


FIGURE 10

WIE VERSTELLT MAN DEN ANZEIGEWINKEL?

- Der Anzeigewinkel ist wie abgebildet verstellbar. Sie können die gewünschte Enge mit Werkzeug M6 einstellen.



WIE VERSTELLT MAN DEN WIDERSTAND?

- Ziehen Sie den Schraubstift, um die Widerstandsrollen einzustellen.
- Es gibt 8 verstellbare Widerstandsrollen, von 1 bis 8.
- Stufe 1 ist am kleinsten, Stufe 8 ist am größten.





FUNKTIONEN DER ANZEIGE

ARTIKEL	ERKLÄRUNG
HAUPTFUNKTIONEN	<p>1. HAUPTZEIGER für 1 Leistungsanzeige</p> <p>2. ERWEITERTE Anzeige der gesamten Trainingszeit beim Radrennen (Distanz/Maxzeit/aktuelle Zeit)</p> <p>3. ANZAHL STROKES = durchschnittliche Strokezahl beim Radrennen</p> <p>4. AVG RPM = durchschnittliche Umdrehungen pro Minute</p> <p>5. DURCHSCHNITTLICHE ZIEL-ZEIT = 99999 Durchschnittliche Zielzeit, bis zu 99999 Minuten</p> <p>6. AVG WATT = durchschnittliche Wattzahl</p> <p>7. CAL/BURCK = Vorwissen, Kalorien beim Radrennen pro Stunde</p> <p>8. MAX RPM = Höchstwert der maximalen Umdrehungen pro Minute</p> <p>9. MAX WATT = Höchstwert der maximalen Watt Werte</p>
WATT	Zeigt die Wattzahl an
CAL/BURCK	Zeigt die Gesamtkalorien der Trainings in Kilokalorien an
LEISTUNG	<p>1. Zeigt die Wattzahl an</p> <p>2. Zeigt die Trainingszeit an</p> <p>3. Zeigt die Trainingszeit von Beginn bis zum Ende an (in verschiedenen Phasen wie für Ziel entsprechend erweiterbar)</p>
WERR TIME	Zeigt die verbleibende Radrennzeit in Minuten an
WERR	Zeigt die verbleibende Radrennzeit in Minuten an
STROKES	Zeigt die Gesamtzahl der Radrennen an
RESET	Zeigt die Radrennzeit an, wenn eine neue Radrennzeitzone erforderlich ist
TIME/STROKE	Zeigt die Zeit an, die benötigt wird, um 500 Meter zu absolvieren
TM	Zeigt die Radrennzeit in Minuten an

FUNKTIONEN DER ANZEIGE

ARTIKEL	ERKLÄRUNG
UP	Funktionen einblenden oder hervorgehoben einstellen
DOWN	Funktionen einblenden oder hervorgehoben einstellen
RESET	Einstellungen oder Kennzahl löschen
START	<p>• Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang, die Anzeige wird ausgesetzt.</p> <p>• Einzelwerte zurücksetzen.</p> <p>• Rufen Sie nach Trainieren einen Trainingsgang zum Hauptmenü zurück, wenn Sie sind.</p>
STOP	Radrennleistung stoppen oder auflösen

VORGEHENSWEISE

1. SCHNELLSTART

1) Wenn die Anzeige eingeschaltet ist, drücken Sie die „START/STOP“-Taste und das Programm wechselt in den „QUICK START“-Modus.

2) Während des Trainings erhöht sich die Digitalanzeige entsprechend mit der Anzeige von „TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES“.

3) Wenn kein „SPM“-Signal-Eingang vorhanden ist, „TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES“ wird die Zahlung vorbereitend angehalten, die Zahlung wird fortgesetzt, sobald das „SPM“-Signal empfangen wird.

4) Während des Trainings drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



2. DISTANZ - PROGRAMM

Im Einschaltmodus kann der Benutzer „DISTANCE“ PROGRAMM und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus.

- PROGRAMM DER DISTANZSTELLUNG

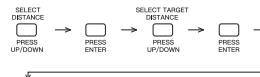
1) Wählen Sie „Distanz - Programm“ und drücken Sie die „ENTER“-Taste. Das Programm wechselt die Anzeige in den Modus zum eingestellten 2000m Distanzprogramm.

2) Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste, um die Zahl des Distanzwertes einzustellen, und drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung.

Der Distanzangezeigebereich beträgt 100 bis 10000 Meter.

3) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „Zieldistanz“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

4) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



3. ZIELZEIT - 3KM - PROGRAMM

1) Im Einschaltmodus wählt der Benutzer die Taste „DIST-3KM PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung. Das Programm wechselt automatisch in das eingebaute 3-km-Distanzprogramm.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „Zieldistanz“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



4. ZIELZEIT - 6KM - PROGRAMM

1) Im Einschaltmodus wählt der Benutzer die Taste „DIST-6KM PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung. Das Programm wechselt automatisch in das eingebaute 6-km-Distanzprogramm.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „Zieldistanz“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



5. RUDERFREQUENZ - PROGRAMM

Im Einschaltmodus kann der Benutzer die PROGRAMM-Taste „STROKES“ und „ENTER“ zur Bestätigung. Das Programm wechselt automatisch in dieses Einstellungsmodus.

- RUDERFREQUENZ - EINSTELLUNGSPROGRAMM

1) Wählen Sie „STROKES - PROGRAMM“ und drücken Sie die „ENTER“-Taste zur Bestätigung. Das Programm wechselt die Anzeige in den Modus zum eingestellten 200 mal Rudertakte pro Programm.

2) Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste, um den „STROKE“-Wert einzustellen, dann drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung. Der „STROKE“-Anzeigebereich ist 10-9990.

3) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „STROKE“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

4) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



6. ZIELRUDERFREQUENZ 300 - PROGRAMM

1) Im Einschaltmodus kann der Benutzer „3TK-300 PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den eingebaute 300-STROKE-Startmodus.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „300 STROKES“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



7. ZIELRUDERFREQUENZ 500 - PROGRAMM

1) Im Einschaltmodus kann der Benutzer „5TK-500 PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den eingebaute 500-STROKE-Startmodus.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „500 STROKES“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



8. ZEIT - PROGRAMM

Im Einschaltmodus kann der Benutzer die Taste „TIME PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus.

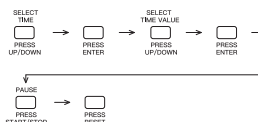
- ZEIT-EINSTELLUNGSPROGRAMM

1) Wählen Sie „TIME-PROGRAMM“ und drücken Sie zur Bestätigung die „ENTER“-Taste. Das Programm wechselt in das integrierte Programm, wenn 20:00 Minuten blinkend angezeigt werden.

2) Drücken Sie „UP/DOWN“, um das „TIME“-Programm einzustellen und drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung.

3) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der „TIME“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

4) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.

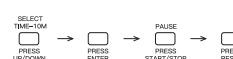


9. ZIELZEIT-10MIN - PROGRAMM

1) Drücken Sie „UP/DOWN“, um „TIME-10M PROGRAM“ einzustellen und drücken Sie „ENTER“, um es zu bestätigen. Das PROGRAMM wechselt automatisch zur integrierten 10:00.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm mit dem Countdown von der „10:00 ZEITANZEIGE“.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



10. ZEITZEIT-30MIN - PROGRAMM

1) Drücken Sie „UP/DOWN“, um „TIME-10M PROGRAM“ einzustellen und drücken Sie „ENTER“, um es zu bestätigen. Das PROGRAMM wechselt automatisch zur integrierten 30:00 Minuten.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm mit dem Countdown von der „30:00 ZEITANZEIGE“.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



11. INTERVALL - PROGRAMM

Im Standby-Modus kann der Benutzer „INTERVALLPROGRAMM“ auswählen und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus, dem wechselt die Anzeige in den eingebaute PROGRAMM.

(1) WIE STELLT MAN „WORK TIME“ EIN?

Wenn „WORK TIME“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um die ABERZEIT einzustellen, und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Der Einheitsbereich für „WORK TIME“ ist 00:10-10:00.

(2) WIE STELLT MAN „REST TIME“ EIN?

Wenn „REST TIME“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um die REST TIME einzustellen, und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Der Einheitsbereich für „REST TIME“ ist 00:10-10:00.

(3) WIE STELLT MAN INTERVALLFAHREN EIN?

1) Wenn „INTERVALL CYCLING“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um das INTERVALL einzustellen und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Drücken Sie „START“, um Ihr Training zu beginnen. Der INTERVALL-Einstellbereich liegt zwischen 1 und 99.

Wenn der Benutzer beginnt, die Maschine zu drehen, d.h. das „SPM“-Signal empfangen wird, wird das PROGRAMM automatisch entsprechend der eingestellten WORK TIME und REST TIME betriebl.

2) Sobald das INTERVALL-Radfahren beendet ist, speichert das INTERVALL-PROGRAMM die Daten jedes MAL. Es wird vollständig stoppen bis das Ziel-INTERVALL-RADFahren erreicht ist.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



6. ZIELRUDERFREQUENZ 300 - PROGRAMM

1) Im Einschaltmodus kann der Benutzer „3TK-300 PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den eingebaute 300-STROKE-Startmodus.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „300 STROKES“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



7. ZIELRUDERFREQUENZ 500 - PROGRAMM

1) Im Einschaltmodus kann der Benutzer „5TK-500 PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den eingebaute 500-STROKE-Startmodus.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „500 STROKES“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



8. ZEIT - PROGRAMM

Im Einschaltmodus kann der Benutzer die Taste „TIME PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus.

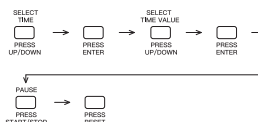
- ZEIT-EINSTELLUNGSPROGRAMM

1) Wählen Sie „TIME-PROGRAMM“ und drücken Sie zur Bestätigung die „ENTER“-Taste. Das Programm wechselt in das integrierte Programm, wenn 20:00 Minuten blinkend angezeigt werden.

2) Drücken Sie „UP/DOWN“, um das „TIME“-Programm einzustellen und drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung.

3) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm von der „TIME“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

4) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.

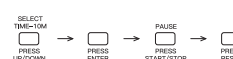


9. ZIELZEIT-10MIN - PROGRAMM

1) Drücken Sie „UP/DOWN“, um „TIME-10M PROGRAM“ einzustellen und drücken Sie „ENTER“, um es zu bestätigen. Das PROGRAMM wechselt automatisch zur integrierten 10:00.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm mit dem Countdown von der „10:00 ZEITANZEIGE“.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



10. ZEITZEIT-30MIN - PROGRAMM

1) Drücken Sie „UP/DOWN“, um „TIME-10M PROGRAM“ einzustellen und drücken Sie „ENTER“, um es zu bestätigen. Das PROGRAMM wechselt automatisch zur integrierten 30:00 Minuten.

2) Wenn das „SPM“-Signal während des Radfahrens empfangen wird, beginnt das Programm mit dem Countdown von der „30:00 ZEITANZEIGE“.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



11. INTERVALL - PROGRAMM

Im Standby-Modus kann der Benutzer „INTERVALLPROGRAMM“ auswählen und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus, dem wechselt die Anzeige in den eingebaute PROGRAMM.

(1) WIE STELLT MAN „WORK TIME“ EIN?

Wenn „WORK TIME“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um die ABERZEIT einzustellen, und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Der Einheitsbereich für „WORK TIME“ ist 00:10-10:00.

(2) WIE STELLT MAN „REST TIME“ EIN?

Wenn „REST TIME“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um die REST TIME einzustellen, und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Der Einheitsbereich für „REST TIME“ ist 00:10-10:00.

(3) WIE STELLT MAN INTERVALLFAHREN EIN?

1) Wenn „INTERVALL CYCLING“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um das INTERVALL einzustellen und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Drücken Sie „START“, um Ihr Training zu beginnen. Der INTERVALL-Einstellbereich liegt zwischen 1 und 99.

Wenn der Benutzer beginnt, die Maschine zu drehen, d.h. das „SPM“-Signal empfangen wird, wird das PROGRAMM automatisch entsprechend der eingestellten WORK TIME und REST TIME betriebl.

2) Sobald das INTERVALL-Radfahren beendet ist, speichert das INTERVALL-PROGRAMM die Daten jedes MAL. Es wird vollständig stoppen bis das Ziel-INTERVALL-RADFahren erreicht ist.

3) Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



Liste des pièces

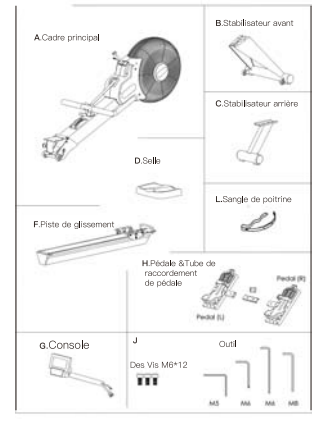


FIGURE 1

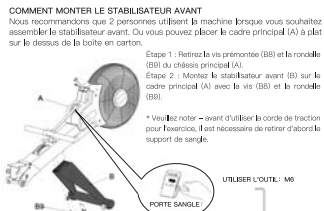


FIGURE 2

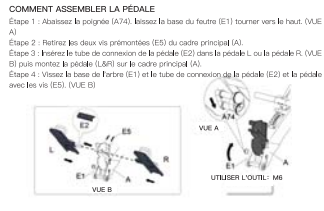


FIGURE 3

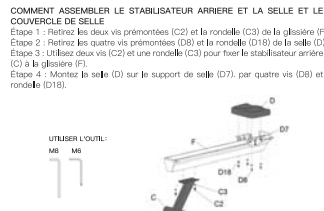


FIGURE 4

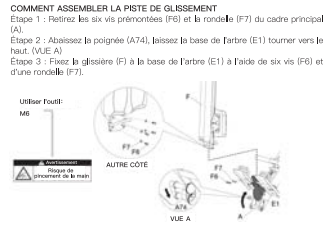


FIGURE 5

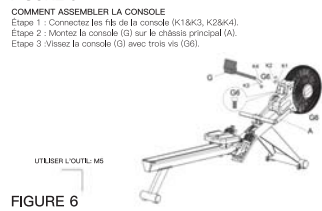


FIGURE 6

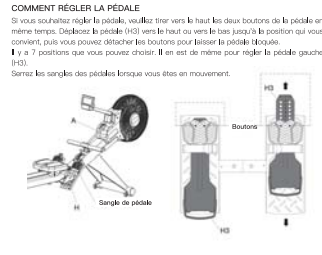


FIGURE 7



FIGURE 8

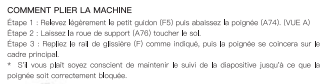


FIGURE 9

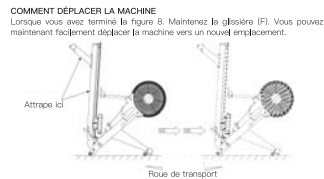
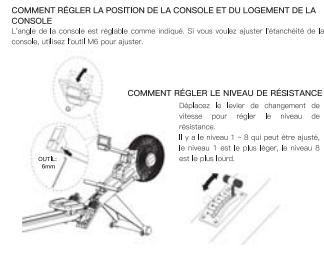


FIGURE 10



La Fonction de l'affichage

ITEM	DESCRIPTION
PERFORMANCE	Affiche un résumé pour 8 mesures de performance.
DISTANCE CIBLE	Affiche la cible de temps d'exercice pour un objectif (exercice individuel ou collectif).
2.000 KJ/STP	Distance mesurée de chaque séance.
2.000 CAL	Temps de temps mesuré de chaque séance.
4.000 TMS/500M	Temps mesuré par km (500 mètres).
4.000 CAL	Calories mesurées.
4.000 TMS	Calories brûlées pendant l'exercice.
7.000 KJ/STP	Charge d'entraînement maximale de la fréquence cardiaque.
8.000 KJ/STP	Point d'entraînement maximal en poids.
DATE	Affiche la date actuelle.
CLOCK	Affiche les heures locales.
LEVEL UP	Affiche le niveau de résistance. En mode HI/Entrenamiento, affiche la cible d'intensité.
MODE TIME	Affiche le temps passé en cours. (En compte à rebours).
MODE	Affiche le temps passé en cours.
STROKES	Affiche le nombre total de coups.
PUSE	Affiche la fréquence cardiaque temps est connecté à un moniteur de fréquence cardiaque.
RES	En mode HI/Entrenamiento, affiche le temps de repos.
TMO/STROKES	Temps d'arrêt requis pour parcourir 100 mètres en fonction de votre niveau.
TIME	Affiche le temps passé en cours.

Fonction des Boutons

ITEM	DESCRIPTION
UP	Augmenter la valeur de la fonction ou régler la sélection.
DOWN	Décrémenter la valeur de la fonction ou régler la sélection.
RESET	Confirmer le réglage ou la sélection.
START	Maintenez la pression pendant 2 secondes, l'ordinateur redémarrera. Efface le valeur de réglage. Remarque : assurez-vous d'être en position avant de terminer une séance d'entraînement.
STOP	Demander ou arrêter l'exercice d'attente.

PROCÉDURE D'OPÉRATION

1. DÉMARRAGE RAPIDE

- Lorsque la console est allumée, appuyez sur la touche "START/STOP". Le programme entrera en mode "QUICK START".
- Pendant l'exercice, le numérique affiché avec l'affichage "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" sera augmenté en conséquence.
- Si il n'y a pas d'entrée de signal "SPM", "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" serait arrêté de compter temporairement et continuerait le comptage une fois que le signal "SPM" est entré.
- Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode HI/Entrenamiento pour démarrer la fonction.

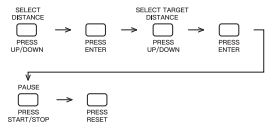


2. DISTANCE CIBLE – PROGRAMME

En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner "DISTANCE PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de réglage.

PROGRAMME DE RÉGLAGE DES DISTANCES

- 1) Sélectionnez "DISTANCE – PROGRAM" et appuyez sur la touche "ENTER". Le programme entrera dans le programme de distance intégré de 2 000 mètres avec un débrayement automatique.
- 2) Appuyez sur la touche "UP/DOWN" pour régler la valeur de distance cible et appuyez sur "ENTER" pour confirmer. Le réglage d'affichage de distance est de 100 – 10000 MÈTRES.
- 3) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de la distance cible définie. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALC-RES/STROKES" sera augmenté en conséquence.
- 4) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



3. DIST CIBLE – SKM – PROGRAMME

- 1) Dans le mode de mise sous tension, l'utilisateur sélectionne la touche "DIST-SKM PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer. Le programme entrera automatiquement dans le programme de distance de 3 km intégré.
- 2) Appuyez sur la touche "UP/DOWN" pour régler la valeur "STROKE" et appuyez sur "ENTER" pour confirmer. Le réglage d'affichage "STROKES" est de 10 – 9999.
- 3) Pendant le rampe avec l'entrée de signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de la distance cible définie. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALC-RES/STROKES" sera augmenté en conséquence.
- 4) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



- 1) Dans le mode de mise sous tension, l'utilisateur sélectionne la touche "DIST-SKM PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer. Le programme entrera automatiquement dans le programme de distance de 5 km intégré.
- 2) Pendant le rampe avec l'entrée de signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de la distance cible définie. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALC-RES/STROKES" sera augmenté en conséquence.
- 3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.

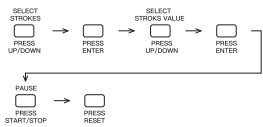


5. CIBLE STROKES – PROGRAMME

En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner la touche PROGRAMME "STROKES" et "ENTER", puis vous pouvez entrer en mode de réglage.

PROGRAMME DE RÉGLAGE DES STROKE

- 1) Sélectionnez "STROKES – PROGRAM" et appuyez sur la touche "ENTER" pour confirmer. Le programme entrera en mode intégré 200 fois avec un débrayement affiché.
- 2) Appuyez sur la touche "UP/DOWN" pour régler la valeur "STROKE" et appuyez sur "ENTER" pour confirmer. Le réglage d'affichage "STROKES" est de 10 – 9999.
- 3) Pendant le rampe avec l'entrée de signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de "STROKE" réglé. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALC-RES/METERS" sera augmenté en conséquence.
- 4) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



6. CIBLE STK-300 – PROGRAMME

- 1) En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner "STK-300 PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de démarrage 300 STROKE intégré.
- 2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage "300 STROKE". Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALC/RES/METERS" sera augmenté en conséquence.
- 3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



7. CIBLE STK-500 – PROGRAMME

- 1) En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner la touche "STK-500 PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de démarrage 500 STROKE intégré.
- 2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage "500 STROKES". Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALC/RES/METERS" sera augmenté en conséquence.
- 3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



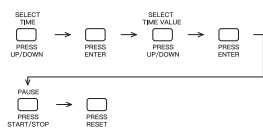
8. TEMPS CIBLE – PROGRAMME

En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner la touche "TIME PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de réglage.

PROGRAMME DE RÉGLAGE DE L'HEURE



- 1) Sélectionnez "TIME – PROGRAM" et appuyez sur la touche "ENTER" pour confirmer. Le programme entrera dans le programme intégré par 2000 minutes d'entraînement affichées.
- 2) Appuyez sur "UP/DOWN" pour régler le programme "TIME" et appuyez sur "ENTER" pour confirmer. Le réglage de réglage de l'affichage "TIME" est de 1:00 à 99:00.
- 3) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage "TIME". La valeur numérique affichée avec l'affichage "CALC-RES/METERS/STROKES" sera augmentée en conséquence.
- 4) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



9. TEMPS CIBLE-10M – PROGRAMME

- 1) Appuyez sur "UP/DOWN" pour régler "TIME-10M PROGRAM" et appuyez sur "ENTER" pour le confirmer. Le PROGRAMME entrera automatiquement dans l'heure intégrée de 10:00.
- 2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de "10:00 TIME DISPLAY". Le numérique affiché avec l'affichage "CALC-RES/METERS/STROKES" sera augmenté en conséquence.
- 3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



10. TEMPS CIBLE-30M – PROGRAMME

- 1) Sélectionnez "TIME-30M" et appuyez sur la touche "ENTER" pour confirmer. Le programme entrera dans le programme intégré de 30:00 minutes d'entraînement.
- 2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage de l'HEURE 30:00. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALC-RES/TANZE/CALORIES/STROKES" sera augmenté en conséquence.
- 3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



11. INTERVALLE – PROGRAMME

En mode veille, l'utilisateur peut sélectionner "INTERVALLE PROGRAMME" et appuyer sur l'entrée pour confirmer. Ensuite, la console entrera dans le PROGRAMME intégré et l'écran affichera "TEMPS DE TRAVAIL" en débrayement.

(1). COMMENT RÉGLER LE TEMPS DE TRAVAIL ?

1. Lorsque "WORK TIME" s'affiche, l'utilisateur peut appuyer sur "UP/DOWN" pour régler "WORK TIME" et appuyer sur "ENTER" pour confirmer. Le réglage de réglage pour "WORK TIME" est de 00:10-10:00.

(2). COMMENT RÉGLER LE TEMPS DE REPOS ?

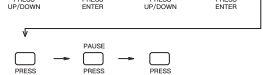
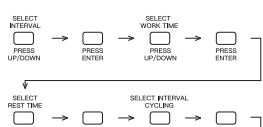
Lorsque "REST TIME" s'affiche, l'utilisateur peut appuyer sur "UP/DOWN" pour régler "REST TIME" et appuyer sur "ENTER" pour confirmer. Le réglage de réglage du TEMPS DE REPOS est de 00:10-10:00.

(3). COMMENT RÉGLER LE CYCLE D'INTERVALLE ?

1. Lorsque "INTERVAL CYCLING" s'affiche, l'utilisateur peut appuyer sur "UP/DOWN" pour régler "INTERVAL" et appuyer sur "ENTER" pour le confirmer. Appuyez sur "START" pour démarrer l'exercice. Le réglage de réglage INTERVALLE est de 1 à 99.

2. Lorsque l'utilisateur commence à ramper la machine, c'est-à-dire que le signal "SPM" est entré, le PROGRAMME sera exécuté automatiquement en fonction du TEMPS DE TRAVAIL et du TEMPS DE REPOS définis. Une fois le cycle d'INTERVALLE terminé, le PROGRAMME d'INTERVALLE enregistrera les données à chaque fois et s'arrêtera jusqu'à ce que le CYCLE d'INTERVALLE cible soit atteint.

- 3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour débrancher la fonction.



零件表



图解一

如何连接脚踏轴管
当您安装脚踏轴管时，我们建议由两名人员组装此机台，或是将车架(A)平放在外箱顶部来组装。



- 步骤1: 从车架(A)上取下脚踏轴管(H)和垫圈(B)。
- 步骤2: 使用螺丝(B6)和螺母(B7)将脚踏轴管(H)安装在车架上并拧紧。

*请注意：在使用脚踏轴管运动之前，请务必先将脚踏轴管固定好。

图解二

如何安装脚踏
步骤1: 将脚踏(A)固定到脚踏轴管(H)和垫圈(B)上。
步骤2: 从车架(A)上取下脚踏轴管(H)。
步骤3: 将脚踏轴管(H)插入脚踏轴管连接管(H)中，然后将左右脚踏一起安装在车架上。
步骤4: 使用螺丝(B6)和螺母(B7)将脚踏轴管(H)固定到脚踏轴管连接管(H)上。



图解三

如何组装后胎地管和坐垫
 步骤1: 从滑轨(F)上取下两支撑钢螺丝(C2)和螺母(C3)。
 步骤2: 从坐垫(D)上取下两支撑钢螺丝(D2)和螺母(D1)。
 步骤3: 从坐垫(D7)上取下两支撑钢螺丝(D2)。
 步骤4: 使用两支撑钢螺丝(C2)和螺母(C3)将后胎地管(F)和滑轨(F)一起安装。
 步骤5: 使用两支撑钢螺丝(D2)和螺母(D1)将坐垫(D)和坐垫地管(D7)一起安装。



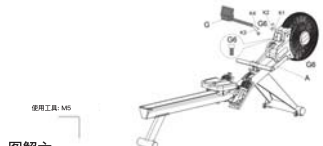
图解四

如何组装滑轨
 步骤1: 从车架(A)上取下六支钢螺丝(F6)和螺母(F7)。
 步骤2: 将手柄(A74)拉下, 让脚踏板(E)上移并接触(A)。
 步骤3: 使用六支钢螺丝(F6)和螺母(F7)将滑轨(F)装上脚踏板(E1)。



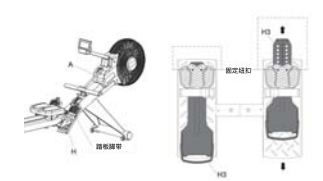
图解五

如何组装电子表
 步骤1: 将电线连接一起(K1&K3, K2&K4)。
 步骤2: 将电子表(C)放入车架(A)。
 步骤3: 使用三叉螺丝(O8)将电子表(C)锁紧。



图解六

如何调整踏板
 当您需要进行脚踏板间距时, 请将踏板两端固定块同时往上拉。将踏板注上或下移动调整到您需要的位置。然后, 再转动踏板固定块, 使其与脚踏板对齐。重复上述操作, 将另一侧脚踏板调整完成。当您运动时, 请务必将踏板锁紧拉紧。



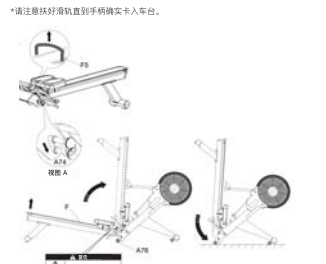
图解七

如何更换电池
 步骤1: 取下后盖。
 步骤2: 将电子表(C)放入车架(A)。
 步骤3: 使用三叉螺丝(O8)将电子表(C)锁紧。



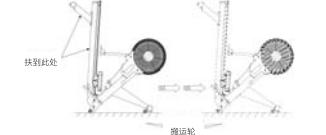
图解八

如何收折机台
 步骤1: 将脚踏板上短轴小珠子(F5)然后, 将手柄(A74)往下拉(如图A)。
 步骤2: 让脚踏板(A75)扁平压扁。
 步骤3: 如下图所示抬起滑轨(F)后方向上收折, 然后手柄将卡入车架。



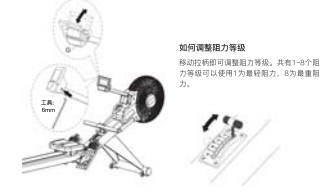
图解九

如何移动机台
 当您完成图解八步骤后, 扶好滑轨(F)就可以轻松的将机台推到您要的位置。



图解十

如何调整电子表角度
 如左图所示: 电子表的角度可依您自己的需求做调整。如果您想调整电子表的角度的话, 可以使用附上的工具来调整。



显示功能

项目	说明
主菜单	1. 主菜单显示下列选项: 1. PROGRAM (程序) 2. DIST (距离) 3. TIME (时间) 4. SPEED (速度) 5. CAL (校准) 6. MODE (模式) 7. HELP (帮助) 8. ON/OFF (开关)
WATER	显示水位
CALIBRATION	校准功能
LEVEL INT	显示水平线
STROKE TIME	显示每次划水的时间
METERS	显示每次划水的距离
STROKES	显示每次划水的次数
REST	显示休息时间
REST TIME/STROKE	显示每次划水的休息时间
END	显示划水结束

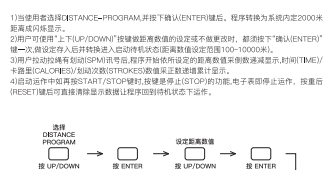
按键功能

项目	说明
UP/DOWN	增加或减少数值
ENTER	确定或结束选择
RESET	清除所有数据
START/STOP	开始或停止划水

运作模式

1. 快速启动(QUICK START)
 1) 在开机状态下, 使用者如果直接按下“启动(START)”键后, 程序直接进入“快速(QUICK)”的功能中运行。
 2) 启动运作中, 长按(TIME)/距离(METERS)/卡路里(CALORIES)/划动次数(STROKES)数值, 显示数据量统计显示。
 3) 当电子表没接收到划动(SPM)讯号时, 时间(TIME)/距离(METERS)/卡路里(CALORIES)/划动次数(STROKES)数据将与累计, 当再接收到划动(SPM)讯号时, 电子表继续将数据的运作数据在运作中。
 4) 启动运作中, 长按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按完后(PRESET)键可直接清除显示数据让程序回到待机状态(如下)。

2. 目标距离程序(TARGET DISTANCE PROGRAM)
 在待机状态下, 使用者选择“DISTANCE PROGRAM”, 并按下键(ENTER)键后, 系统即进入此程序的程序开始运行。
 - 距离(DISTANCE)设定程序



3. 目标距离-3公里程序(TARGET DIST-3KM PROGRAM)
 1) 在待机状态下, 使用者选择“DIST-3KM PROGRAM”, 并按下键(ENTER)键后, 程序即自动进入内定3000米的自动待机状态。
 2) 使用者再开始划动(划动讯号(SPM)讯号后), 程序即开始。“3000米”距离数值递减显示, 时间(TIME)/卡路里(CALORIES)/划动次数(STROKES)数值真正数据量统计显示。
 3) 启动运作中, 长按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按完后(PRESET)键可直接清除显示数据让程序回到待机状态(如下)。

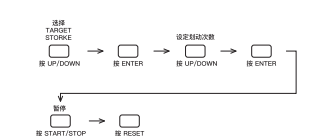


4. 目标距离-5公里程序(TARGET DIST-5KM PROGRAM)
 1) 在待机状态下, 使用者选择“DIST-5KM PROGRAM”, 并按下键(ENTER)键后, 程序即自动进入内定5000米的自动待机状态。
 2) 使用者再开始划动(划动讯号(SPM)讯号后), 程序即开始。“5000米”距离数值递减显示, 时间(TIME)/卡路里(CALORIES)/划动次数(STROKES)数值真正数据量统计显示。
 3) 启动运作中, 长按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按完后(PRESET)键可直接清除显示数据让程序回到待机状态(如下)。



5. 目标划动次数程序(TARGET STROKE PROGRAM)
 在待机状态下, 使用者选择“STROKE PROGRAM”, 并按下键(ENTER)键后, 系统即进入此程序的程序开始运行。
 - 划动次数(STROKE)设定程序

1) 使用者选择“STROKE PROGRAM”, 并按下键(ENTER)键后, 程序转换为系统内定200次划动的内定显示。
 2) 用户可使用上下“UP/DOWN”按键将划动次数的设定或不改变时, 都按下“键(ENTER)”键一次, 设定存入后并转换进入启动待机状态(划动次数设定范围 10-9999)。
 3) 用户开始划动划动(SPM)讯号后, 程序开始将所设定的划动次数数值递减显示, 时间(TIME)/卡路里(CALORIES)/划动次数(STROKES)数值真正数据量统计显示。
 4) 启动运作中, 长按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按完后(PRESET)键可直接清除显示数据让程序回到待机状态(如下)。



6. 目标启动次数-300程序(TARGET STK-300 PROGRAM)

1. 在待机状态下, 按屏幕选择“STK-300 PROGRAM”, 并按下确认(ENTER)键后, 程序即自动进入内定300启动次数的启动待机状态。
2. 当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后, 程序即开始“300启动次数”采数据记录显示, 时间(TIME)与卡路数(CALORIES)及重量(METERS)数据亦会实时显示。
3. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作, 按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



7. 目标启动次数-500程序(TARGET STK-500 PROGRAM)

1. 在待机状态下, 按屏幕选择“STK-500 PROGRAM”, 并按下确认(ENTER)键后, 程序即自动进入内定500启动次数的启动待机状态。
2. 当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后, 程序即开始“500启动次数”采数据记录显示, 时间(TIME)与卡路数(CALORIES)及重量(METERS)数据亦会实时显示。
3. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作, 按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。

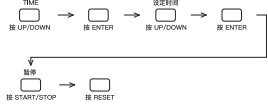


8. 目标时间程序(TARGET TIME-PROGRAM)

在待机状态下, 使用者选择“TIME PROGRAM”, 并按下确认(ENTER)键后, 系统即进入此程序内的操作程序。

-时间(TIME)设定程序

1. 当使用者选择TIME-PROGRAM, 并按下确认(ENTER)键后, 程序转换为系统内定20分钟时间或0分钟显示。
2. 用户可使用上/下(“UP / DOWN”)按键调整时间的设定或不需更改时, 都须按下“确认(ENTER)”键一次, 按设定存入后并转换进入启动待机状态(时间设定范围: 0.00-99.00)。
3. 用户如拉动拉绳启动(SPM)讯号后, 程序即开始设定时间或采数据记录显示, 卡路数(CALORIES)及重量(METERS)与启动次数(STROKES)数据亦会实时显示。
4. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作, 按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



9. 目标时间-10分钟程序(TARGET TIME-10M-PROGRAM)

1. 在待机状态下, 使用者选择“TIME-10M PROGRAM”, 并按下确认(ENTER)键后, 程序即自动进入内定10分钟启动的启动待机状态。
2. 当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后, 程序即开始“10.00分钟”采数据记录显示, 卡路数(CALORIES)及重量(METERS)与启动次数(STROKES)数据亦会实时显示。
3. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作, 按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



9. 目标时间-30分钟程序(TARGET TIME-30M-PROGRAM)

1. 在待机状态下, 使用者选择“TIME-30M PROGRAM”, 并按下确认(ENTER)键后, 程序即自动进入内定30分钟启动的启动待机状态。
2. 当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后, 程序即开始“30.00分钟”采数据记录显示, 卡路数(CALORIES)及重量(METERS)与启动次数(STROKES)数据亦会实时显示。
3. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作, 按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



11. 间歇程序(INTERVALL - PROGRAM)

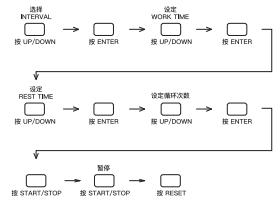
在待机状态下, 使用者选择“INTERVAL PROGRAM”, 并按下确认(ENTER)键后, 系统即进入此程序内的操作程序, 间歇(WORK TIME)的设定程序。

1. 间歇(WORK TIME)的操作设定
 1. 当REST TIME或启动次数(使用者使用UP/DOWN键调整WORK TIME数值的设定, 设定完成后按ENTER键后, 程序将转到下一个设定字路上显示。(REST TIME设定范围: 0.10-10.00)。

2. 休息时期(REST TIME)的操作设定
 1. 当REST TIME或启动次数(使用者使用UP/DOWN键调整REST TIME数值的设定, 设定完成后按ENTER键后, 程序将转到下一个设定字路上显示。(REST TIME设定范围: 0.10-10.00)。

3. 间歇(INTERVAL)循环次数的操作设定
 1. 当INTERVAL或启动次数(使用者使用UP/DOWN键调整INTERVAL次数的设定, 设定完成后按ENTER键后, 按重后START/STOP键后开始运作。(INTERVAL设定范围: 1-99)。

4. 按下ENTER键后的运作程序
 1. 当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后, 程序自动以所设定WORK TIME与REST TIME的时值自动运作, 每次WORK TIME与REST TIME交替一次, INTERVAL即改变一次, 故此循环运作到所设定INTERVAL次数与启动的循环次数时, 程序即自动停止运作。
 2. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作, 按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction