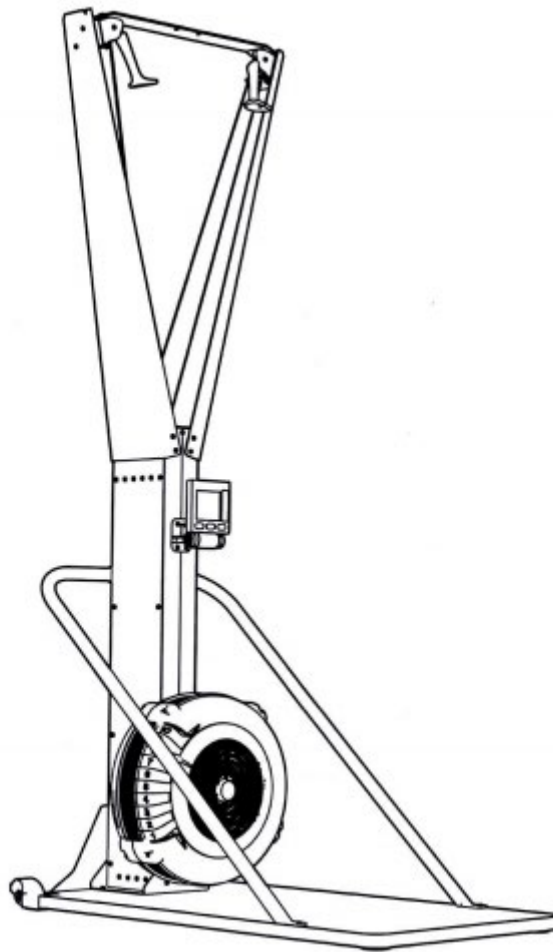


# Bruksanvisning

**SKU: HF101-3-24**

**Model: 6200**



Viktigt! Läs hela bruksanvisningen och samtliga instruktioner före användning. Denna bruksanvisning innehåller viktig information som hjälper dig att få ut bästa möjliga prestanda av utrustningen samt säkerställer korrekt och säker montering, användning och underhåll.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

SÄKERHETSINFORMATION .....	3
PACKLISTA.....	5
INSTALLATIONSINSTRUKTIONER .....	7
ANVÄNDARINSTRUKTIONER .....	11
TRÄNINGSENTENSITET .....	13
UNDERHÅLL .....	15
SKÄRMBESKRIVNING .....	18

# SÄKERHETSINFORMATION

## VARNING!

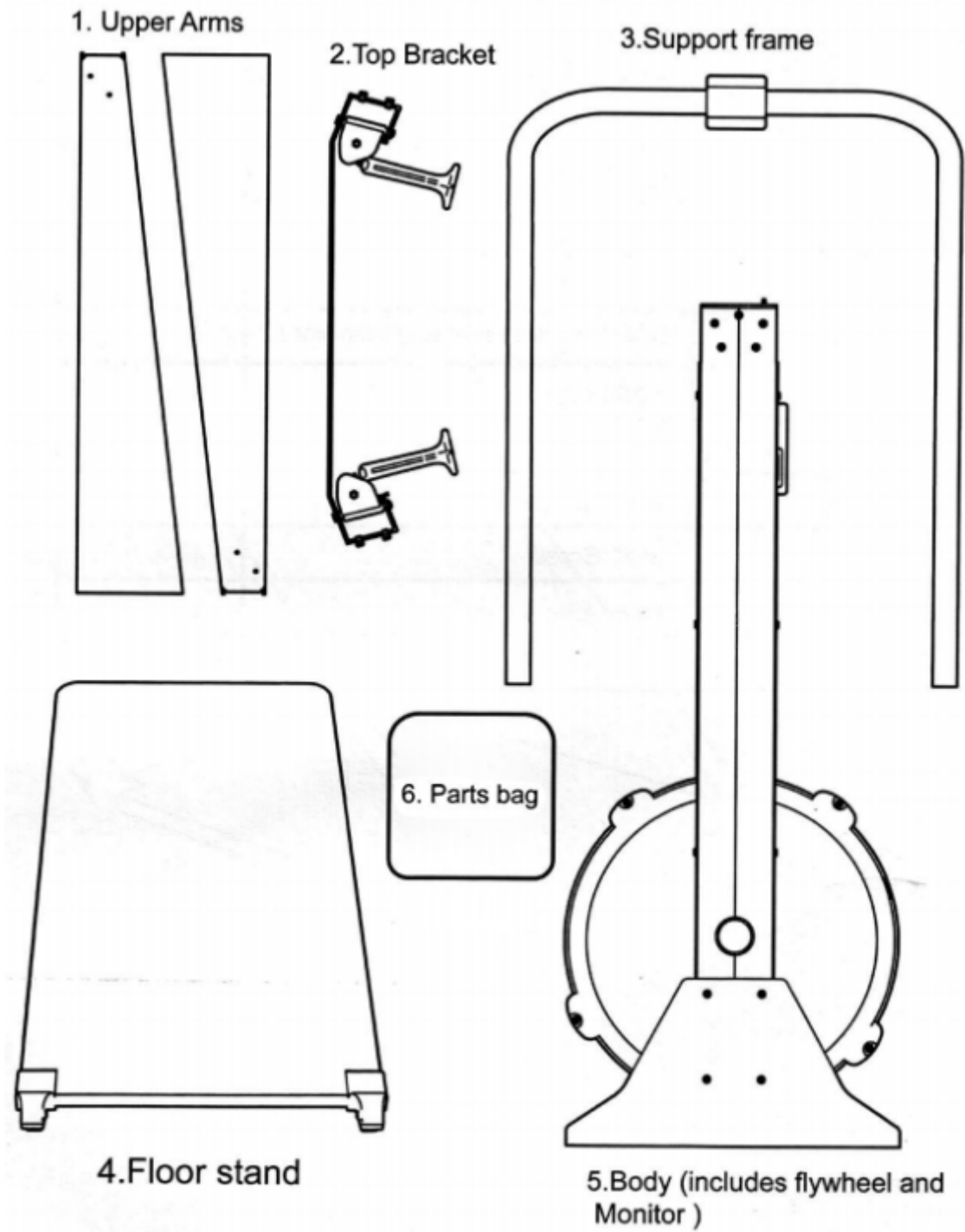
För att minska risken för allvarliga personskador ska du läsa alla viktiga säkerhetsanvisningar, instruktioner i denna bruksanvisning samt alla varningar på produkten innan den används. Tillverkaren ansvarar inte för personskador eller materiella skador som uppstår till följd av användning av denna produkt.

1. Innan du påbörjar detta eller något annat träningsprogram bör du rådfråga läkare. Detta är särskilt viktigt för personer över 35 år eller personer med befintliga hälsoproblem.
2. Håll barn under 12 år och husdjur borta från produkten hela tiden.
3. Låt aldrig fler än en person använda produkten samtidigt.
4. Om användaren upplever yrsel, illamående, bröstsmärtor eller annat obehag under träningen ska träningen omedelbart avbrytas och läkare kontaktas snarast.
5. Placera produkten på ett rent och plant underlag. Använd inte produkten nära vatten eller utomhus.
6. Använd lämpliga träningskläder under träning. Långa skjortor och andra löst sittande plagg som kan fastna i utrustningen får inte användas. Löparskor eller andra träningskor rekommenderas.
7. Produkten ska endast användas enligt de funktioner och anvisningar som beskrivs i denna bruksanvisning. Använd inte tillbehör eller funktioner som inte rekommenderas av tillverkaren, eftersom detta kan leda till personskador.
8. Se till att området runt produkten är fritt från hinder och vassa föremål.
9. Personer med funktionsnedsättning får inte använda produkten utan tillsyn av kvalificerad personal eller vårdgivare.
10. Utför alltid lämplig uppvärmning och stretching före varje träningspass.
11. Välj träningsbelastning utifrån din egen fysiska förmåga. En gradvis ökning av belastningen rekommenderas.
12. Använd inte produkten om den inte är i fullgott och komplett skick.

## **DAGLIGT UNDERHÅLL**

1. Smörj produktens rörliga delar regelbundet.
2. Kontrollera före varje användning att samtliga delar är ordentligt monterade och säkrade.
3. Rengör produkten med en fuktig trasa och ett mildt rengöringsmedel. Använd inte kemiska lösningsmedel eller starka rengöringsmedel, eftersom dessa kan skada produkten.

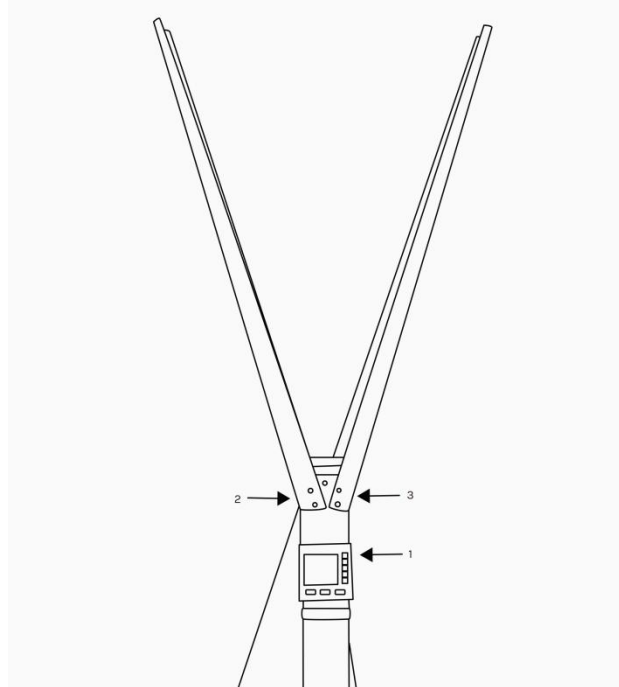
# PACKLISTA



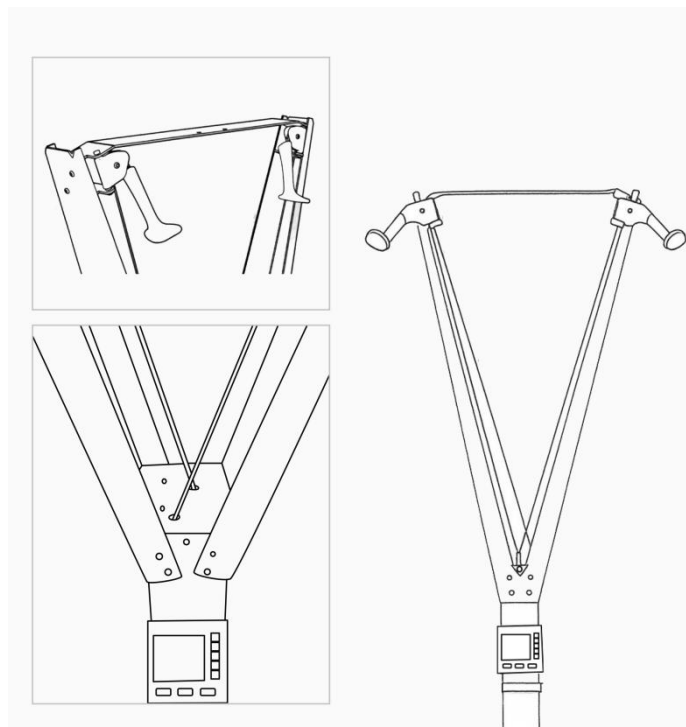
NR.	Beskrivning	ST.
1	Överarmar (vänster & höger)	En på varje sida
2	Övre fäste	1
3	Stödarm (järnrör)	1
4	Golvstativ (träplatta)	1
5	Huvuddel (inclusive svänghjul och monitor)	1
6	Delpåse	1
7	M6 * 16 halvrund skruv	20(Inklusive 2 lösa skruvar.)
8	M4 insexnyckel	1
9	M5 insexnyckel	1
10	Självgängande skruv	1
12	Bakre skärmkåpa	1
13	Skruvmejsel	1
14	U-formad järndel	1

# INSTALLATIONSINSTRUKTIONER

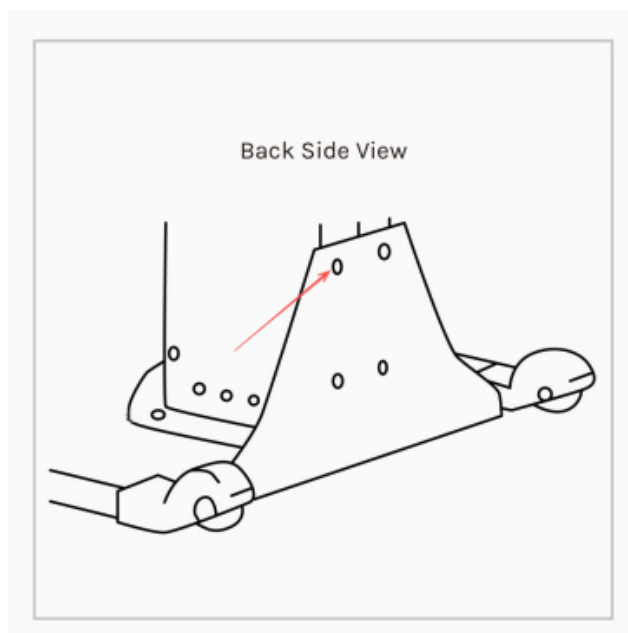
STEG 1. Montera vänster och höger övre arm. Använd en M4-insexnyckel och fäst fyra M6 × 16-skrivar med rundat huvud på vardera sidan genom den övre armen och in i huvudramen.



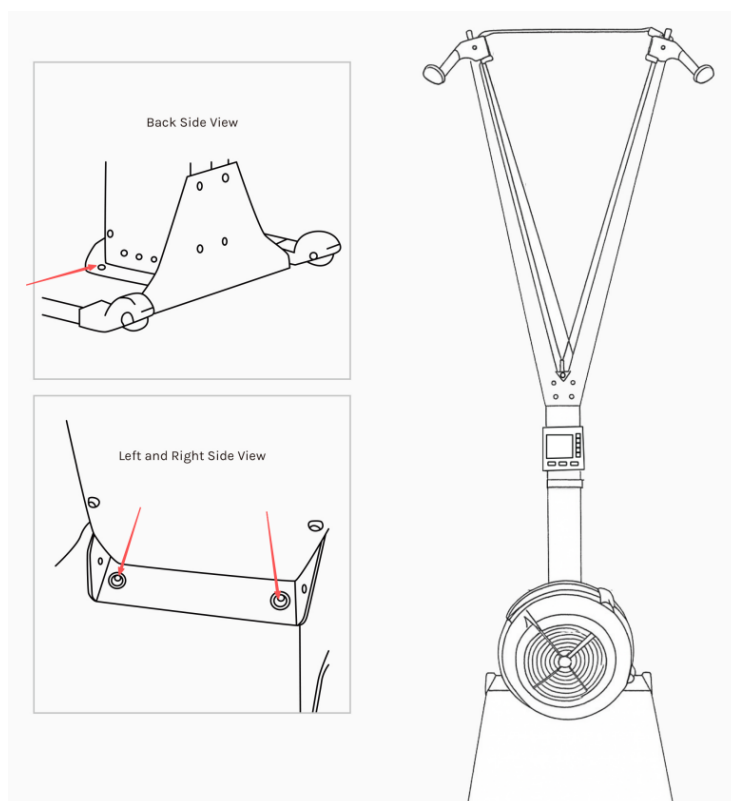
STEG 2. Montera det mittre tvärstaget mellan vänster och höger övre arm. Använd en M4-insexnyckel och fäst tvärstaget med fyra M6 × 16-skrivar med rundat huvud.



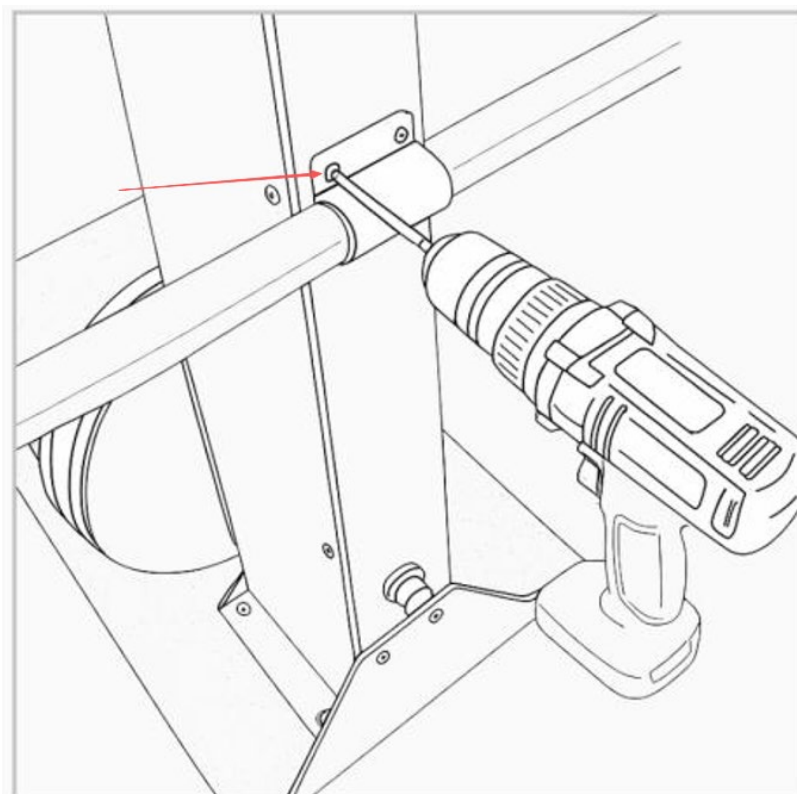
STEG 3. Montera den triangulära metallplattan. Placera den triangulära metallplattan under huvudramens bakre del och använd en M5-insexnyckel för att dra åt två M6 × 16-skrivar med rundat huvud.



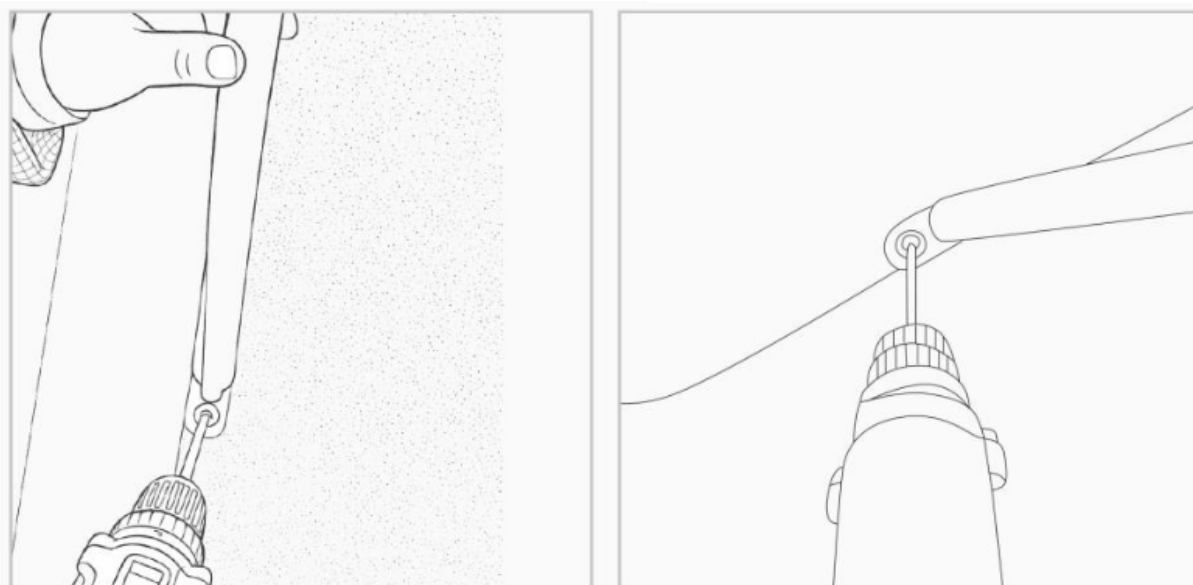
STEG 4. Montera träskivan på huvudramen. Använd en M5-insexnyckel för att lossa de två skruvarna och brickorna på vardera sidan av träskivan. Placera huvudramen på träskivan och montera därefter tillbaka skruvarna och brickorna. Dra åt dem ordentligt.



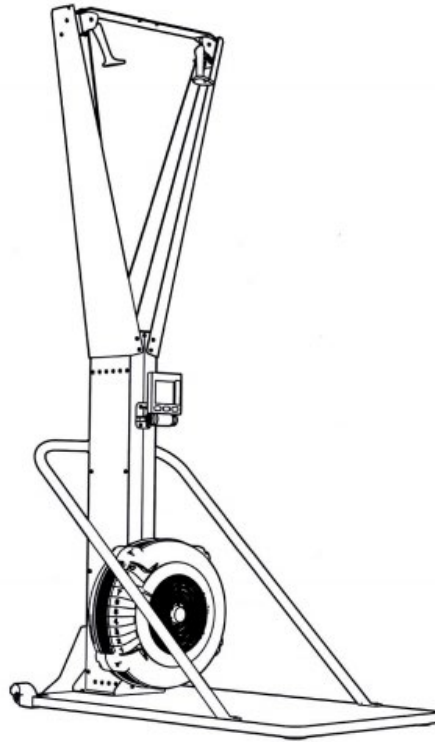
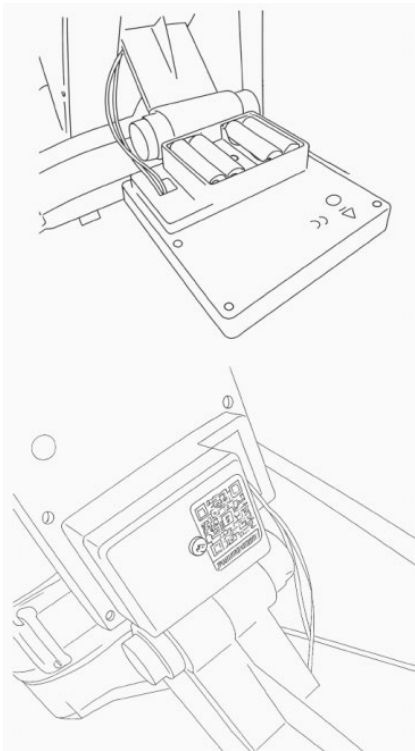
STEG 5. Montera stålröret på huvudramen. Placera den U-formade metallbygeln över stålröret och rikta in den mot fästpunkten på huvudramen. Använd en M4-insexnyckel och fäst bygeln med fyra M6 × 16-skruvar med kullrigt huvud, två på vardera sidan.



STEG 6. Montera stålröret på träskivan. Använd en M5-insexnyckel för att lossa de två M8 × 30-skruvarna med kullrigt huvud samt brickorna från träskivan. Placera stålröret vid träskivans fästpunkt och montera därefter tillbaka skruvarna och brickorna. Dra åt dem ordentligt.



STEG 7. Sätt i 4 AA-batterier (medföljer ej) i batterifacket på displayens baksida.  
Montera batterifackets lock och använd en skruvmejsel för att dra åt de självgående skruvarna 4 × 35 mm så att locket sitter ordentligt fast.



# ANVÄNDARINSTRUKTIONER



## Dubbelstakteknik

Börja med händerna placerade ungefär i axelbredd och i höjd med ögonen. Armarna ska vara lätt böjda och fötterna placerade i axelbredd.



Pressa handtagen nedåt genom att aktivera magmusklerna och böja knäna. Behåll böjningen i armarna så att handtagen hålls relativt nära ansiktet.



Avsluta draget med lätt böjda knän och armarna utsträckta ned längs låren.



För sedan tillbaka armarna uppåt och rätta upp kroppen för att återgå till startpositionen.



## Klassisk stakteknik (växelvisa armtag)

Börja med ena armen höjd och lätt böjd. Dra ned det övre handtaget samtidigt som du gradvis höjer det nedre handtaget. Fortsätt med växelvisa armtag och behåll en lätt böjning i den dragande armen, eftersom detta ger en starkare och mer effektiv arbetsposition.

Ski Erg ger en mycket effektiv träning för hela kroppen. Varje drag aktiverar ben, armar, axlar och bål genom en nedåtriktad rörelse där kroppsvikten hjälper till att accelerera handtagen.

Varje drag avslutas med att armarna sträcks ned längs höfterna samtidigt som knäna är lätt böjda.

Ski Erg gör det möjligt att träna den dubbelstakningsteknik som är grundläggande inom både skate- och klassisk längdskidåkning.

Det är även möjligt att träna med klassisk skidteknik genom växelvisa armtag.

## Viktiga säkerhetsanvisningar

### **VARNING**

Maskinens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet kontrolleras avseende skador och slitage. Byt omedelbart ut defekta komponenter för att säkerställa säkerhet och prestanda, eller ta maskinen ur bruk tills den har reparerats.

- Användning av denna maskin med slitna eller försvagade delar (t.ex. remskivor, linor eller spolar) kan medföra risk för personskada. Vid minsta osäkerhet om en dels skick rekommenderas att den omedelbart byts ut. Använd endast originaldelar. Användning av andra delar kan leda till personskador eller försämrad funktion.
- Ski Erg med valbart golvstativ måste användas på ett stabilt och plant underlag.
- Vrid eller korskoppla inte linorna och dra inte ut dem helt till stoppet.
- Släpp inte handtagen när de är i utdraget läge. För alltid tillbaka handtagen till startläget innan de släpps.
- Utför regelbunden inspektion och underhåll enligt rekommendationerna.
- Håll barn utan tillsyn borta från Ski Erg.

# TRÄNINGSENTENSITET

## Användarstyrt motstånd

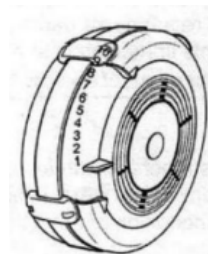
Ju hårdare du drar, desto större motstånd får du. Detta beror på att Ski Erg använder luftmotstånd som skapas av ett roterande svänghjul. Ju snabbare svänghjulet roterar, desto högre motstånd uppstår. Du kan träna så hårt eller så lugnt du vill. Ski Erg tvingar dig inte att arbeta på en fast intensitetsnivå.

## Dämparinställning

Ski Erg är utrustad med en spiralformad dämpare med inställningar från 1 till 10. Dämparinställningen fungerar som växlar på en cykel. Den påverkar känslan i draget men inte motståndet direkt.

Genom att ändra dämparinställningen kan du simulera olika skidförhållanden. Högre inställningar motsvarar långsammare snö eller uppförsbacke. Lägre inställningar motsvarar snabbare snö, platt terräng eller utförsåkning.

För allmän konditionsträning och ett effektivt aerobt träningspass rekommenderas en dämparinställning mellan 1 och 4.



## KOM IGÅNG

### Innan ditt första Ski Erg-pass

1. Rådfråga läkare för att säkerställa att det är säkert för dig att påbörja ett träningsprogram.
2. Läs noggrant igenom informationen om skidteknik. Felaktig teknik kan leda till skador.
3. Värm upp före varje pass med några minuters lätt skidåkning och stretcha därefter innan du fortsätter. Stretch även efter avslutat pass.
4. Börja försiktigt. Skidträna inte mer än fem minuter första dagen för att låta kroppen vänja sig.

### VARNING!

Överträning kan leda till allvarliga skador eller dödsfall. Avbryt träningen omedelbart om du känner dig yr eller svag.

### Ditt första Ski Erg pass

1. Börja med en till två minuter lätt skidåkning för att lära in tekniken. Starta med dubbelstakning eftersom den aktiverar fler muskelgrupper och ger en mer komplett träning.
2. Skidåka sedan lugnt och jämnt i cirka 3 minuter med en jämn rytm. Fortsätt att fokusera

på korrekt teknik samtidigt som du hittar ett bekvämt och stabilt tempo.

3. Vila i flera minuter. Gå lugnt eller stretcha under pausen.
4. Skidåka lätt igen i 3–5 minuter, beroende på hur det känns. Fortsätt att fokusera på god teknik samtidigt som du hittar en bekväm rytm.
5. Vila igen i 1–2 minuter.
6. Upprepa steg 4 två till tre gånger.

Öka gradvis din åkningstid och intensitet under de första två veckorna. Skidåk inte på full intensitet förrän du känner dig bekväm med tekniken och har tränat i minst en vecka.

Precis som vid all fysisk aktivitet ökar risken för skador om du ökar träningsvolymen och intensiteten för snabbt, inte värmer upp ordentligt eller använder felaktig teknik.

# UNDERHÅLL

## VARNING!

Maskinens säkerhetsnivå kan endast upprätthållas om den regelbundet kontrolleras avseende skador och slitage. Byt omedelbart ut defekta komponenter för att säkerställa säkerhet och funktion, eller ta maskinen ur bruk tills den har reparerats.

Regelbunden kontroll – rätta ut linorna

När du greppar handtagen för att använda din Ski Erg kan linorna oavsiktligt vridas, på samma sätt som sladden till en telefonlur. Med tiden kan detta leda till att linorna tvinnas runt varandra inuti maskinen, vilket ger en ojämn känsla vid drag och kan orsaka förtida slitage.

För att undvika detta ska linorna kontrolleras regelbundet och rätas ut vid behov. Du kan se om de är tvinnade; vrid i så fall upp dem genom att rotera handtaget i motsatt riktning.

Rätta regelbundet ut linorna. Det är enklare om en annan person hjälper till.

1. Dra ut båda handtagen så långt det går.
2. Håll i linorna vid den övre fästpunkten så att handtagen hänger fritt och kan rotera.
3. För handen längs varje lina för att rätta ut eventuella tvistningar.
4. För tillbaka handtagen till startläget.
5. Upprepa processen från steg 1 minst två gånger.

## Rengöring av handtag

Använd mild tvål eller ett mildt rengöringsmedel för att rengöra handtagen vid behov, med några träningspass mellanrum.

Var 500 000 meter (cirka 50 timmars användning)

## Inspektion av linor

Det finns två separata arbetslinor samt två bungee-linor som ska kontrolleras.

**Viktigt!** Varje lina är av en specifik typ och ska bytas ut mot rätt reservdel om tecken på betydande slitage eller skador upptäcks.

## Inspektion av linor:

1. Handtagens linor kan enkelt inspekteras genom att dra ut handtagen helt och visuellt kontrollera om det finns slitage.
2. Inspektera linorna som löper inuti den vertikala ramen. Börja med att ta bort det nedre högra

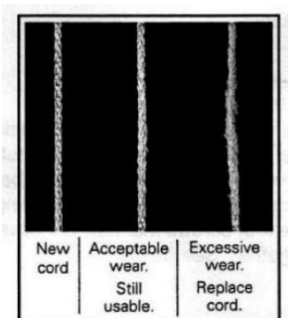
skyddet genom att lossa 8 skruvar med den 6-lobsnöckel som medföljer din Ski Erg. Se illustration. När skyddet är borttaget blir alla linor och remskivor synliga.

3. Låt en medhjälpare långsamt dra ut handtagen helt medan du observerar skicket på handtagslinorna och bungee-linan. Du ska kunna se hela linornas arbetslängd.

### Beskrivning av slitage/skador på linor:

Med tiden kommer linornas yta att börja "fransa sig" (få en luddig/fibrig yta). Om detta slitage blir mer uttalat på en specifik punkt på linan är det dags att byta ut linan. Se bild.

Vi rekommenderar att båda linorna byts samtidigt.



### Kontroll av fästelement

Säkerställ att alla fästelement är ordentligt åtdragna och inte har lossnat under användning.

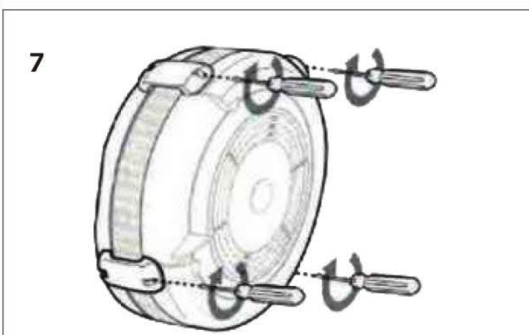
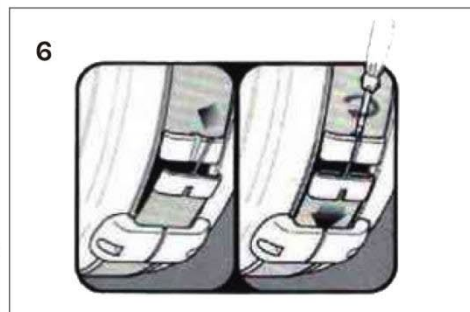
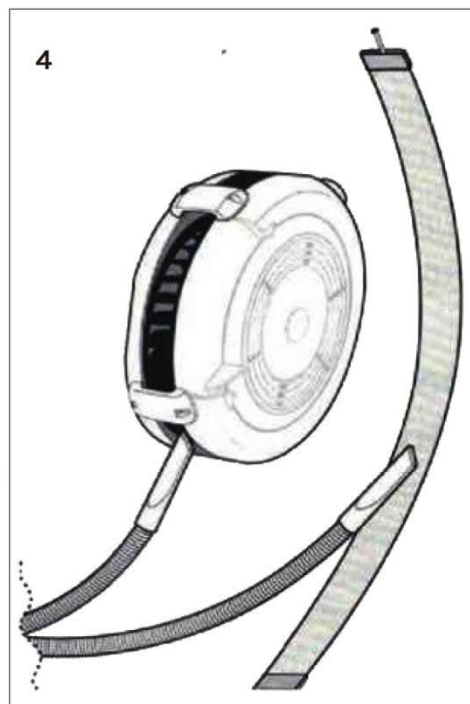
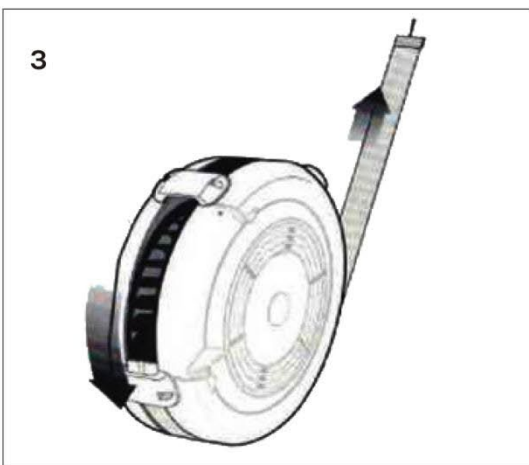
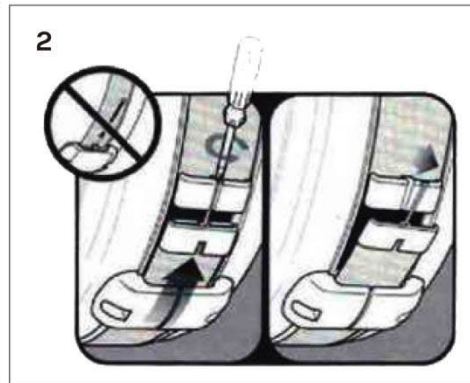
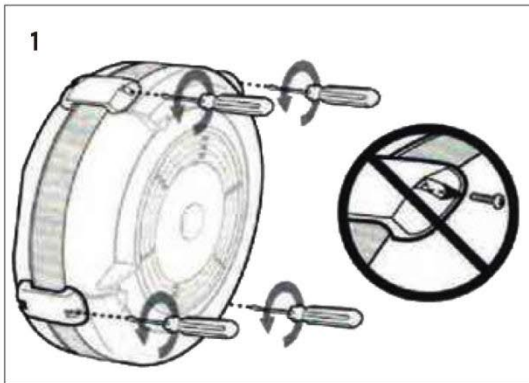
### Kontroll av övre konsolens remskivor

Kontrollera att remskivorna roterar fritt i sina höljen samt att remskivehusen kan röra sig fritt i sina fästen.

### Vid behov

- Rengör Ski Erg, inklusive golv eller golvstativets bas, med ett mildt, icke-slipande hushållsrengöringsmedel.
- Damm och ludd kan samlas inne i svänghjulshöljet. Denna ansamling kan begränsa luftflödet och därmed minska motståndet från fläkten. Det yttre skyddet på fläkthöljet kan tas bort för rengöring genom att lossa de fyra skruvar som håller det på plats. Se illustrationer.



## Svänghjul Öppning och Rengöring



# SKÄRMBESKRIVNING

## 一、Main menu

NR.	ITEM	Visat interval	Inställningsintervall	Minne	Nollställ	Beskrivning
1	TIME	0:00~99:99	± 1 minut	Ja	Ja	<p>1. Om ingen inställning görs kommer tiden att räknas upp kontinuerligt i cykler.</p> <p>2. Om användaren har förinställt ett värde kommer nedräkning att ske från det förinställda värdet till noll (med 4 ljudsignaler).</p> <p>3. Om ingen signal registreras under 4 minuter går konsolen över i standby-läge.</p>
2	DISTANCE	0~9999	0~9990 ±10K ±10M	Ja	Ja	<p>1. Om ingen inställning görs kommer tiden att räknas upp i cykler.</p> <p>2. Om användaren har förinställt ett värde kommer nedräkning att ske från det förinställda värdet till noll (med 4 ljudsignaler).</p> <p>3. Om ingen signal registreras under 4 minuter går konsolen över i standby-läge.</p>
3	CALORIES	0~9999 Cal	0~9990 (±10)	Ja	Ja	<p>1. Om ingen inställning görs kommer tiden att räknas upp kontinuerligt i cykler.</p> <p>2. Om användaren har förinställt ett värde kommer nedräkning att ske från det förinställda värdet till noll (med 4 ljudsignaler).</p> <p>3. Om ingen signal registreras under 4 minuter går konsolen över i standby-läge.</p>
4	SPM	0~999	No	No	Ja	<p>I START-läge:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Om sensorsignal registreras i 3 sekunder visas värdet.</li> <li>● Om ingen sensorsignal registreras under 4 sekunder återgår värdet till noll efter 6 sekunder.</li> <li>● Delar samma fönster som WATT och växlar visning var 5 sekund.</li> </ul>
5	STROKES	0~9999	0~9990 (±10)	Ja	Ja	SOROKES och TOTAL STROKES delar samma fönster och växlar visning var 5 sekund.
6	TOTAL STROKES	0~9999	No	Ja	Nej	Det totala antalet drag.
7	WATT	0~999	Nej	Nej	Nej	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Om sensorsignal registreras i 3 sekunder visas värdet.</li> <li>● Om ingen sensorsignal registreras under 4</li> </ul>

						<p>sekunder återgår värdet till noll efter 6 sekunder.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Delar samma fönster som SPM och växlar visning var 5 sekund.</li> </ul>
8	PULSE	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1)BPM	Ja	Ja	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Om pulssignal registreras visas startvärdet efter 7,5 sekunder (räknat från det första PULSE-värdet).</li> <li>● Om ingen puls registreras under 6 sekunder återgår värdet till noll.</li> <li>● Beräkningsmetoden, se bilaga 1.</li> <li>● Om pulsen överstiger det förinställda värdet blinkar värdet i PULSE-fönstret varje sekund, eller så aktiveras PULSE OVER ALARM = 2 larm/sekund (larmet avger en ljudsignal varje sekund).</li> </ul>
9	Manual Program					Om monitorn inte är i något läge och RPM-sensorn registrerar signal, startar monitorn i snabbstartläge (Quick Start).
10	INTERVAL 20-10					<ul style="list-style-type: none"> <li>● INTERVALLTRÄNINGSLÄGE 1</li> <li>● Träning 20 sekunder, vila 10 sekunder..</li> </ul>
11	INTERVAL 10-20					<ul style="list-style-type: none"> <li>● INTERVALLTRÄNINGSLÄGE 2</li> <li>● Träning 10 sekunder, vila 20 sekunder.</li> </ul>
12	INTERVAL Customer					<ul style="list-style-type: none"> <li>● INTERVALLTRÄNINGSLÄGE 3</li> <li>● Träningstid och vilotid ställs in av användaren.</li> </ul>
13	TARGET TIME					Träningstiden ställs in av användaren.
14	TARGET DISTANCE					Träningssträckan ställs in av användaren.
15	TARGET CALORIES					Kalorivärdet ställs in av användaren.
16	TARGET STROKES					Antalet drag ställs in av användaren.
17	TARGET PULSE					Hjärtfrekvens ställs in av användaren.
18	 ON/OFF					Användaren kan aktivera eller inaktivera Bluetooth-appen. Om appen är aktiverad visar konsolen en ikon. Om appen är inaktiverad visas normal  visning på konsolen, men appen kan inte användas.

## 二、Power on/off:

1. Power on: Efter start visas hela LCD-displayen i 2 sekunder (bild 1) tillsammans med en lång ljudsignal ("bi bi") i 2 sekunder, därefter går enheten över i standby-läge.

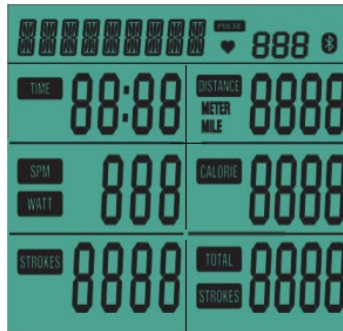


Bild 1

1. Power off.

- Om ingen signal överförs till monitorn under 4 minuter går den över i viloläge (sleep mode).
- Vid signalinmatning eller när valfri knapp trycks ned vaknar konsolen.

**Användarprocedur:**

Power on: Vid start (eller när MODE/RESET hålls intryckt i 3 sekunder) avger summern en ljudsignal i 2 sekunder, LCD-displayen visar full segmenttest i 2 sekunder och går därefter in i standby-läge.

1. Standby-läge:

- Efter power on går konsolen in i standby-läge. , MANUAL(“\*” “8”display ), INTERVAL( “\*” “8”display), TARGET(“\*” “8”display), **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIE**, **PULSE**, **SPM**, **WATT**, **TOTAL STROKES**, **STROKES**, visas i turordning var 1 sekund i SCAN-läge. Se bild 2-8.

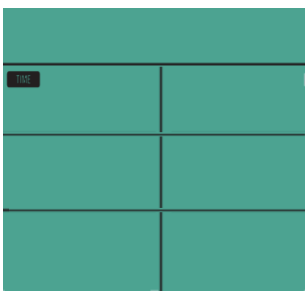


Bild 2

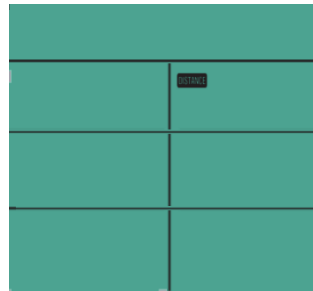


Bild 3

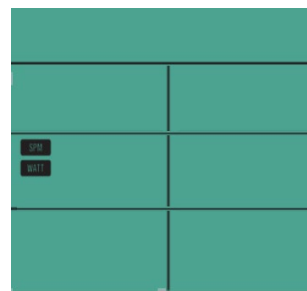


Bild 4



Bild 5

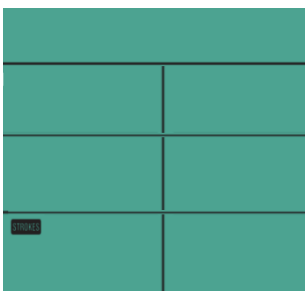


Bild 6

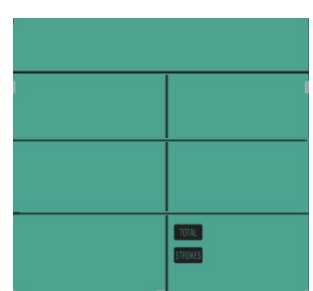


Bild 7

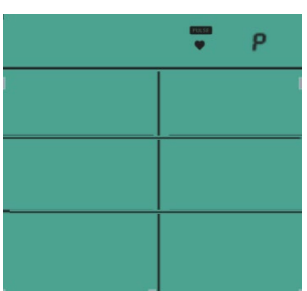


Bild 8

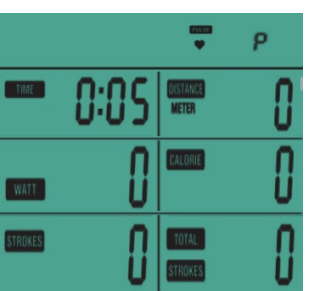


Bild 9

- I standbyläge: Om ingen knapptryckning, RPM-signal eller pulsingång registreras under 4 minuter

går LCD-displayen över till viloläge (sleep mode).

## 2. MANUELLT LÄGE:

Om en RPM-signal registreras i standbyläge startar konsolen omedelbart med funktionen **Quick Start**, samtidigt som summern avger en ljudsignal i 1 sekund.

- Alternativt, när konsolen är i standbyläge, tryck på MODE-knappen tills MANUAL visas (symbolerna "\*" och "8" visas på displayen). Tryck sedan på MODE-knappen igen. Summern avger en ljudsignal i 1 sekund och den manuella funktionen startar (se bild 9).
- LCD-displayen visar "\*" och "8", och MANUAL fortsätter att blinka. Värdena för TIME (tid), DISTANCE (distans), CALORIES (kalorier), PULSE (puls), SPM (tag per minut), WATT, TOTAL STROKES (totalt antal tag) och STROKES (antal tag) börjar då att ackumuleras utifrån användarens aktivitet.
- SPM och WATT visas växelvis var 5:e sekund. Under träning kan du trycka på MODE-knappen för att växla mellan visning av SPM och WATT.
- Under träning, om ingen knapptryckning, RPM-signal eller pulssignal registreras under 4 minuter, avger summern en ljudsignal i 0,5 sekunder och konsolen går därefter över till standbyläge.
- Under träning kan du trycka på **START/STOP-knappen** för att stoppa träningspasset. Symbolerna "\*" och "8" visas på displayen och **STOP** fortsätter att blinka.
- Om du i **STOP-läge** trycker på **RESET-knappen** går konsolen över till standbyläge.
- Om ingen knapptryckning registreras i **STOP-läge**, eller om 4 minuter har passerat efter att träningspasset avslutats, går konsolen automatiskt över till standbyläge.

## 3. INTERVALL:

I standbyläge trycker du på MODE-knappen och använder sedan UP-knappen för att välja INTERVAL.

LCD-displayen visar symbolerna "\*" och "8", och INTERVAL blinkar. (Se bild 10–13.)

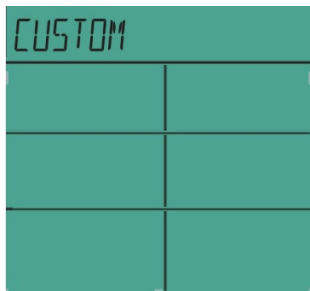


Bild 10

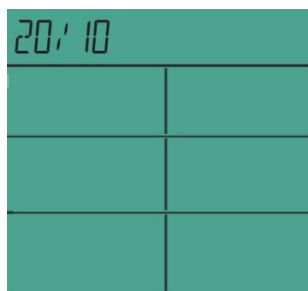


Bild 11

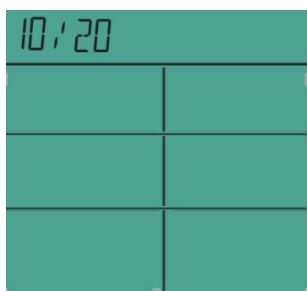


Bild 12

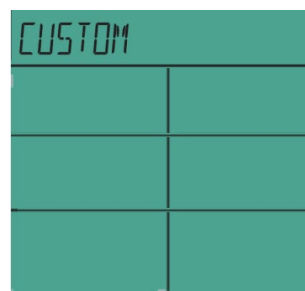


Bild 13

(1) INTERVALL 10/20

- När LCD-displayen visar symbolerna "" och "8" och **INTERVAL** blinkar, tryck på **MODE-knappen**. LCD-displayen visar då fortfarande "" och "8", medan **10/20** blinkar. Tryck på **START/STOP-knappen** för att starta funktionen **10/20**.
- När LCD-displayen visar symbolerna "" och "8" och **READY** blinkar, räknar **TIME-fönstret** ned från **3 till 0**. Summern avger en ljudsignal på **0,5 sekunder varje sekund** under nedräkningen.
- Efter att **READY** har visats i 3 sekunder avger summern en ljudsignal på **0,5 sekunder**. LCD-displayen visar symbolerna "" och "8" samt **WORK 01/08**. Därefter börjar **TIME** räkna ned från **10 sekunder**. Värdena för **TIME (tid)**, **DISTANCE (distans)**, **CALORIES (kalorier)**, **PULSE (puls)**, **SPM (tag per minut)**, **WATT**, **TOTAL STROKES (totalt antal tag)** och **STROKES (antal tag)** ackumuleras kontinuerligt baserat på användarens träningsaktivitet.
- När LCD-displayen visar "" och "8" samt **REST 01/08**, avger summern en ljudsignal på **0,5 sekunder varje sekund**. **TIME** börjar räkna ned från **20 sekunder**. **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**, **SPM**, **WATT**, **TOTAL STROKES** och **STROKES** ackumuleras enligt träningsaktiviteten. **SPM** och **WATT** visas växelvis var 5:e sekund. Under de sista 3 sekunderna visar LCD-displayen "" och "8" och **READY** blinkar.
- C och D kommer att upprepas cykliskt, och varje cykel räknas upp med 1 tills displayen visar "WORK 08/08". Efter träningen går monitorn över till avslutningsläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Under träningsperioden kan du trycka på **MODE-knappen** för att växla visning mellan **SPM** och **WATT**.
- Efter träning visar LCD-displayen "" och "8" och **STOP** blinkar. **CALORIES**, **PULSE**, **SPM**, **WATT**, **TOTAL STROKES** och **STROKES** fortsätter att blinka och visar träningsvärdena, och **PULSE** visar aktuell hjärtfrekvens. Tryck sedan på **START/STOP-knappen** för att köra **INTERVAL 10/20** igen. Efter träning, tryck på **RESET-knappen** för att gå till standbyläge. Summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Efter träning, om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutad träning, går konsolen över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.
- In Under träningsperioden kan du trycka på **START/STOP-knappen** för att stoppa. LCD-displayen visar "" och "8" och **STOP** blinkar. **TIME**, **DISTANCE**, **CALORIES**, **PULSE**, **TOTAL STROKES** och **STROKES** visar de aktuella träningsvärdena, och **PULSE** visar aktuell hjärtfrekvens. Tryck sedan på **START/STOP-knappen** för att återuppta träningen. Om du trycker på **RESET-knappen** går konsolen till standbyläge. I **STOP-läge**, om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutad träning, går konsolen automatiskt till standbyläge.
- H. I **WORK-funktionsläge**, om ingen knapptryckning, **RPM**-signal eller pulssignal registreras under 4 minuter,

avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder och konsolen går därefter över till standbyläge. I REST-funktionsläge, om ingen knapptryckning, RPM-signal eller pulssignal registreras, går konsolen över till viloläge (SLEEP).

## (2) INTERVALL 20/10

- När LCD-displayen visar "" och "8" och *INTERVAL* blinkar, tryck på *MODE*-knappen och använd *UP/DOWN*-knapparna för att välja 20/10-funktionen. LCD-displayen visar "" och "8" och 20/10 blinkar. Tryck på *START/STOP* för att starta 20/10-funktionen.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" samt *READY*-indikatorn blinkar, räknar tidsfönstret (*TIME*) ned från 3 sekunder. Summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder varje sekund under nedräkningen.
- När *READY*-fasen har pågått i 3 sekunder avger summern en ljudsignal med en varaktighet på 0,5 sekunder. LCD-displayen visar "\*" och "8" tillsammans med "*WORK 01/08*". *TIME*-funktionen startar därefter en nedräkning från 20 till 0 sekunder. Under träningspasset registreras och ackumuleras värden för *TIME*, *DISTANCE*, *CALORIES*, *PULSE*, *SPM*, *WATT*, *TOTAL STROKES* och *STROKES*. Visningen växlar automatiskt mellan *SPM* och *WATT* med 5 sekunders intervall.
- När LCD-displayen visar "" och "8" tillsammans med "*REST 01/08*" avger summern en ljudsignal var 0,5:e sekund. *TIME*-funktionen startar en nedräkning från 10 sekunder. *TIME*, *DISTANCE*, *CALORIES*, *PULSE*, *SPM*, *WATT*, *TOTAL STROKES* och *STROKES* registreras och ackumuleras enligt användarens aktivitet. Visningen växlar automatiskt mellan *SPM* och *WATT* med 5 sekunders intervall. Under de sista 3 sekunderna av nedräkningen blinkar LCD-displayens "" och "8" samt indikeringen "*READY*" för att signalera att nästa arbetsintervall ska börja.
- Steg C och D upprepas automatiskt i en kontinuerlig cykel. Efter varje genomförd cykel ökar cykelräknaren med 1 tills displayen visar "*WORK 08/08*". När träningspasset är avslutat går monitorn över till avslutningsläge, och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.
- Efter avslutat träningspass blinkar LCD-displayens "\*" och "8" samt indikeringen "*STOP*". *TIME* och *DISTANCE* fortsätter att blinka och visar de uppnådda träningsvärdena. *CALORIES*, *PULSE*, *TOTAL STROKES* och *STROKES* visar de aktuella träningsvärdena, medan *PULSE* visar den aktuella hjärtfrekvensen. Om *START/STOP*-knappen trycks in kan *INTERVAL 20/10*-programmet startas på nytt. Om *RESET*-knappen trycks in efter avslutat träningspass går konsolen över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Om ingen knapptryckning registreras eller om 4 minuter har passerat efter att träningspasset avslutats går konsolen automatiskt över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.
- Under träningspasset kan du trycka på *START/STOP*-knappen för att pausa träningen. LCD-displayens "\*" och

"8" samt indikeringen "STOP" blinkar då. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar de aktuella träningsvärdena, medan PULSE visar den aktuella hjärtfrekvensen. Om START/STOP-knappen trycks in igen återupptas träningsprogrammet. Om RESET-knappen trycks in går konsolen över till standbyläge. I STOP-läge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning registreras eller om 4 minuter har passerat sedan träningen pausades.

- I WORK-läge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning, ingen RPM-signal och ingen pulssignal registreras under 4 minuter. Innan övergången avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder. I REST-läge går konsolen automatiskt över till viloläge (SLEEP) om ingen knapptryckning, ingen RPM-signal och ingen pulssignal registreras.

### (3) ANPASSAT INTERVALLPROGRAM

- När LCD-displayen visar "\*" och "8" samt "SET ROUND" visas värdet 01 i TIME-fönstret och blinkar. Tryck på UP-knappen för att ställa in antal rundor (ROUND) inom intervallet 01–99, där värdet kan stegas cirkulärt. När MODE-knappen trycks in avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder och systemet går vidare till nästa inställning.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" samt "SET ROUND" visas värdet 01 i TIME-fönstret och blinkar. Tryck på UP-knappen för att ställa in ROUND (inställningsområde 01–99), där värdet kan ändras cykliskt. När MODE-knappen trycks in avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder och systemet går vidare till nästa inställning.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" samt "SET WORK" visas tiden 0:05 i TIME-fönstret och blinkar. Tryck på SET-knappen för att ställa in WORK TIME (inställningsområde 0:05–10:00), där värdet kan ändras cykliskt. När MODE-knappen trycks in avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder och systemet går vidare till nästa inställning.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" samt "SET REST" visas tiden 0:05 i TIME-fönstret och blinkar. Tryck på SET-knappen för att ställa in REST TIME (inställningsområde 0:05–10:00), där värdet kan ändras cykliskt. När START/STOP-knappen trycks in avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder och systemet går därefter till träningskärmen.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" samt "READY" blinkar, startar en nedräkning på 3 sekunder i TIME-fönstret. Summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder varje sekund under nedräkningen.
- Efter READY i 3 sekunder avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder. LCD-displayen visar "\*" och "8" samt "WORK 01/XX". TIME börjar därefter räkna ned enligt inställd tid. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES registreras och ackumuleras enligt användarens aktivitet. Visningen av

SPM och WATT växlar automatiskt var 5:e sekund.

- N är LCD-displayen visar "" och "8" samt "REST 01/XX" avger summern en ljudsignal på 0,25 sekunder varje sekund. TIME börjar därefter räkna ned enligt inställd inställd tid. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES registreras och ackumuleras enligt användarens aktivitet. Visningen av SPM och WATT växlar automatiskt var 5:e sekund. Under de sista 3 sekunderna av nedräkningen blinkar LCD-displayens "" och "8" samt "READY".
  - Steg C och D utförs upprepade gånger i en kontinuerlig cykel. Efter varje fullbordad cykel ökar cykelräknaren med 1 tills displayen visar "WORK XX/XX". Därefter går systemet över till avslutningsläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.
  - Efter avslutat träningspass blinkar LCD-displayens "" och "8" samt "STOP". TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar träningsvärdena, medan PULSE visar aktuell hjärtfrekvens. Om START/STOP-knappen trycks in kan INTERVAL CUSTOM-programmet startas igen. Om RESET-knappen trycks in går konsolen över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutat träningspass går konsolen automatiskt över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.
  - Under träningsperioden kan START/STOP-knappen tryckas in för att stoppa. LCD-displayens "\*" och "8" samt "STOP" blinkar då. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar de aktuella träningsvärdena, medan PULSE visar aktuell hjärtfrekvens. Om START/STOP-knappen trycks in igen återupptas träningen. Om RESET-knappen trycks in går konsolen över till standbyläge. I STOP-läge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutad träning.
4. I WORK-läge går konsolen över till standbyläge om ingen knapptryckning, ingen RPM-signal eller ingen pulssignal registreras under 4 minuter. Innan övergången avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder.

#### TARGET:

I standbyläge, tryck på MODE-knappen och därefter UP-knappen för att välja TARGET-funktionen. LCD-displayens "\*" och "8" visas och "TARGET" blinkar (bild 14–bild 21).

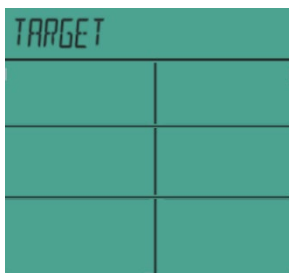


Bild 14

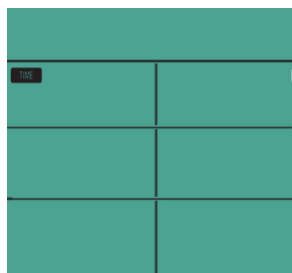


Bild 15

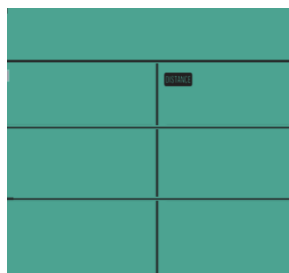


Bild 16

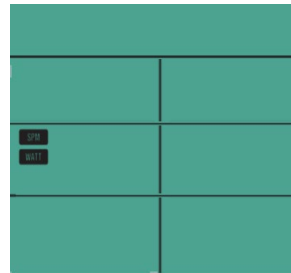


Bild 17

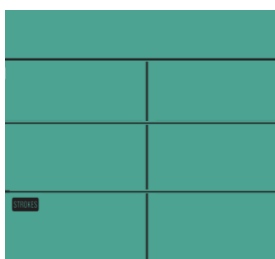


Bild 18

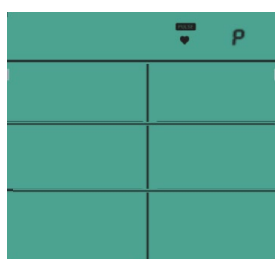


Bild 19

#### 5. (1) TARGET TIME: (Bild 15)

- När LCD-displayen visar "" och "8" och "TARGET" blinkar, tryck på MODE-knappen och SET-knappen för att välja TARGET TIME. Därefter visas "" och "8" på LCD-displayen och "TARGET" fortsätter att blinka, samtidigt som TIME blinkar i TIME-fönstret. Tryck på MODE-knappen för att starta inställningen av TIME.
- När LCD-displayen visar "" och "8" och "SET" blinkar visas 0:00 i TIME-fönstret och blinkar. Tryck på UP-knappen för att ställa in måltid (TARGET TIME) inom intervallet 0:00–99:00, där värdet kan ändras cykliskt. Tryck på START/STOP-knappen för att bekräfta. Summern avger därefter en ljudsignal på 0,5 sekunder och konsolen går in i träningsläge.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" växlar visningen mellan "TARGET" och TIME varannan sekund. TIME räknar därefter ned enligt det inställda värdet. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES registreras och ackumuleras enligt användarens aktivitet. Visningen av SPM och WATT växlar automatiskt var 5:e sekund.
- I träningsläge kan START/STOP-knappen tryckas in för att stoppa träningen. LCD-displayens "" och "8" visas och "STOP" blinkar. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar de aktuella träningsvärdena, medan PULSE visar aktuell hjärtfrekvens. Om START/STOP-knappen trycks in igen återupptas träningen. Om RESET-knappen trycks in går konsolen över till standbyläge. I STOP-läge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutad träning.

- Efter avslutat träningspass visas LCD-displayens "\*" och "8" och "STOP" blinkar. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar träningsvärdena. Om START/STOP-knappen trycks in i detta läge kan TARGET TIME-funktionen startas igen. Om RESET-knappen trycks in efter avslutat träningspass går konsolen över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutat träningspass går konsolen automatiskt över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. In exercise status, no input of key operation or RPM signal or pulse input for 4Min, the buzzer will beep 0.5s, and then the console will enter into standby mode.

(2) TARGET DISTANCE: (Bild 16)

- När LCD-displayen visar "" och "8" och "TARGET" blinkar, tryck på MODE-knappen och UP-knappen för att välja TARGET DISTANCE. Därefter visas "" och "8" på LCD-displayen och "TARGET" fortsätter att blinka. DISTANCE blinkar i DISTANCE-fönstret. Tryck på MODE-knappen för att starta inställningen av DISTANCE.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" och "SET" blinkar visas 0 i DISTANCE-fönstret och blinkar. Tryck på UP-knappen för att ställa in måldistans (TARGET DISTANCE) inom intervallet 0–9990, där värdet kan ändras cykliskt. Tryck på START/STOP-knappen för att bekräfta. Summern avger därefter en ljudsignal på 0,5 sekunder och konsolen går in i träningsläge.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" växlar visningen mellan "TARGET" och DISTANCE varannan sekund. DISTANCE räknar därefter ned enligt det inställda värdet. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES registreras och ackumuleras enligt användarens aktivitet. Visningen av SPM och WATT växlar automatiskt var 5:e sekund.
- I träningsläge kan START/STOP-knappen tryckas in för att stoppa träningen. LCD-displayens "\*" och "8" visas och "STOP" blinkar. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar de aktuella träningsvärdena, medan PULSE visar aktuell hjärtfrekvens. Om START/STOP-knappen trycks in igen återupptas träningen. Om RESET-knappen trycks in går konsolen över till standbyläge. I STOP-läge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutad träning.
- Efter avslutat träningspass visas LCD-displayens "\*" och "8" och "STOP" blinkar. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar träningsvärdena. Om START/STOP-knappen trycks in i detta läge kan TARGET DISTANCE-funktionen startas igen. Om RESET-knappen trycks in efter avslutat träningspass går konsolen över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutat träningspass går konsolen automatiskt över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.

- I träningsläge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning, ingen RPM-signal eller ingen pulssignal registreras under 4 minuter. Innan övergången avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder.

### (3) TARGET CALORIES: (Bild 17)

- När LCD-displayen visar "" och "8" och "TARGET" blinkar, tryck på MODE-knappen och UP-knappen för att välja TARGET CALORIES. Därefter visas "" och "8" på LCD-displayen och "TARGET" fortsätter att blinka. CALORIES blinkar i CALORIES-fönstret. Tryck på MODE-knappen för att starta inställningen av CALORIES.
- När LCD-displayen visar "" och "8" och "SET" blinkar visas 0 i CALORIES-fönstret och blinkar. Tryck på UP/DOWN-knapparna för att ställa in målvärde för kalorier (TARGET CALORIES) inom intervallet 0–9990, där värdet kan ändras cykliskt. Tryck på START/STOP-knappen för att bekräfta. Summern avger därefter en ljudsignal på 0,5 sekunder och konsolen går in i träningsläge.
- När LCD-displayen visar "" och "8" växlar visningen mellan "TARGET" och CALORIES varannan sekund. CALORIES räknar därefter ned enligt det inställda värdet. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES registreras och ackumuleras enligt användarens aktivitet. Visningen av SPM och WATT växlar automatiskt var 5:e sekund.
- I träningsläge kan START/STOP-knappen tryckas in för att stoppa träningen. LCD-displayens "\*" och "8" visas och "STOP" blinkar. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar de aktuella träningsvärdena, medan PULSE visar aktuell hjärtfrekvens. Om START/STOP-knappen trycks in igen återupptas träningen. Om RESET-knappen trycks in går konsolen över till standbyläge. I STOP-läge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutad träning.
- Efter avslutat träningspass visas LCD-displayens "\*" och "8" och "STOP" blinkar. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar träningsvärdena. Om START/STOP-knappen trycks in i detta läge kan TARGET CALORIES-funktionen startas igen. Om RESET-knappen trycks in efter avslutat träningspass går konsolen över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutat träningspass går konsolen automatiskt över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.
- I träningsläge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning, ingen RPM-signal eller ingen pulssignal registreras under 4 minuter. Innan övergången avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder.

### (4) TARGET STROKES: (Bild 18)

- När LCD-displayen visar "" och "8" och "TARGET" blinkar, tryck på MODE-knappen och UP-knappen för att välja

*TARGET STROKES*. Därefter visas "\*" och "8" på LCD-displayen och "TARGET" fortsätter att blinka. STROKES blinkar i STROKES-fönstret. Tryck på MODE-knappen för att starta inställningen av STROKES.

- När LCD-displayen visar "\*" och "8" och "SET" blinkar visas 0 i STROKES-fönstret och blinkar. Tryck på UP-knappen för att ställa in målvärde för STROKES inom intervallet 0–9990, där värdet kan ändras cykliskt. Tryck på START/STOP-knappen för att bekräfta. Summern avger därefter en ljudsignal på 0,5 sekunder och konsolen går in i träningsläge.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" växlar visningen mellan "TARGET" och CALORIES varannan sekund. STROKES räknar därefter ned enligt det inställda värdet. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES registreras och ackumuleras enligt användarens aktivitet.
- I träningsläge kan START/STOP-knappen tryckas in för att stoppa träningen. LCD-displayens "\*" och "8" visas och "STOP" blinkar. TIME och DISTANCE fortsätter att blinka och visar aktuella träningsvärden. CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar aktuella träningsvärden, medan PULSE visar aktuell hjärtfrekvens. Om START/STOP-knappen trycks in igen återupptas träningen. Om RESET-knappen trycks in går konsolen över till standbyläge. I STOP-läge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutad träning.
- Efter avslutat träningspass visas LCD-displayens "\*" och "8" och "STOP" blinkar. TIME och DISTANCE fortsätter att blinka och visar aktuella träningsvärden. CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES och STROKES visar träningsvärden. Om START/STOP-knappen trycks in i detta läge kan TARGET CALORIES-funktionen startas igen. Om RESET-knappen trycks in efter avslutat träningspass går konsolen över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder. Om ingen knapptryckning sker eller om 4 minuter har passerat efter avslutat träningspass går konsolen automatiskt över till standbyläge och summern avger en ljudsignal på 0,5 sekunder.
- I träningsläge går konsolen automatiskt över till standbyläge om ingen knapptryckning, ingen RPM-signal eller ingen pulssignal registreras under 4 minuter. Innan övergången avger summern en ljudsignal på 0,5 sekunder.

#### (5) TARGET PULSE: (Bild 19)

- När LCD-displayen visar "\*" och "8" och "TARGET" blinkar, tryck på MODE-knappen och UP-knappen för att välja TARGET PULSE. PULSE blinkar i PULSE-fönstret. Tryck på MODE-knappen för att starta inställningen av PULSE.
- När LCD-displayen visar "\*" och "8" och "SET" blinkar visas det förinställda värdet 100 i PULSE-fönstret och blinkar. Tryck på UP/DOWN-knappen för att ställa in målpuls (TARGET PULSE) inom intervallet 30–230, där värdet kan ändras cykliskt. Tryck på START/STOP-knappen för att bekräfta. Summern avger därefter en

ljudsignal på 0,5 sekunder och konsolen går in i träningsläge.

- När LCD-displayen visar “\*” och “8” visas TARGET och PULSE växelvis varannan sekund. TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES ackumuleras enligt aktuellt driftsvärde. SPM/WATT visas växelvis var femte sekund.
- I träningsläge: när den faktiska pulsen överstiger det förinställda pulsvärdet piper summern varje sekund.
- I träningsläge tryck på START/STOPP-knappen för att stoppa träningen LCD-displayen visar “\*” och “8” och STOP blinkar TIME DISTANCE CALORIES PULSE TOTAL STROKES och STROKES visar aktuella träningsvärden PULSE visar aktuell puls Tryck därefter på START/STOPP-knappen igen för att återuppta träningen om du trycker på RESET-knappen går konsolen till standby-läge om konsolen är i STOP-läge utan knapptryckningar eller efter att träningen avslutats i 4 minuter går konsolen automatiskt in i standby-läge.

三、 I träningsläge om det inte sker någon knappinmatning eller RPM-signal eller pulsingång under 4 minuter piper summern i 0,5 sekunder och går därefter in i standby-läge.

Animationseffekt:

I alla träningslägen, om det finns en insignalsinmatning, kommer animationen att röra sig med en viss frekven (ju högre träningsfrekvens desto snabbare ändras animationen). När signalen upphör stannar animationen samtidigt.

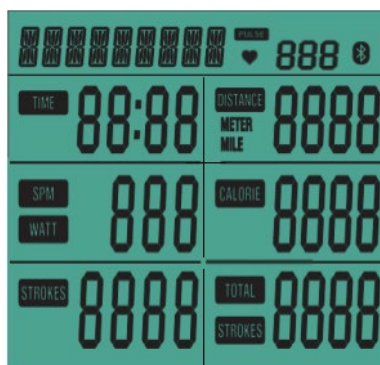


Bild 20

KNAPPFUNKTIONER:

#### 1. UP-knapp

- Tryck en gång för att öka med 1
- Håll knappen intryckt i mer än 1 sekund för snabb ökning av inställningen
- TIME-inställningsområde: 0:00–99:00 (intervall: ökning/steg 0:01, TIME: ökning/steg 1:00)
- CAL-inställningsområde: 0–9990 (ökning/steg 10)
- DIST-inställningsområde: 0–9990 (ökning/steg 10)

- STROKES-inställningsområde: 0–9990 (ökning/steg 10)
- PULSE-inställningsområde: 30–230 (förinställt värde är 100, ökning/steg 1)
- I standby-läge tryck UP- och MODE-knappen samtidigt i 2 sekunder för att växla mellan METER och MILE

#### MODE KEY


- I funktionsvalsläge tryck på denna knapp för att bekräfta funktionen
- I inställningsläge tryck på denna knapp för att bekräfta inställningen
- I träningsläge tryck på denna knapp för att gå till START/STOP-läge
- Varje gång denna knapp trycks ned avger konsolen ett pip (Bi Bi-ljud) som påminnelse
- I standby-läge tryck MODE- och SET-knappen samtidigt i 2 sekunder för att växla mellan METER och MILE


#### RESET KEY

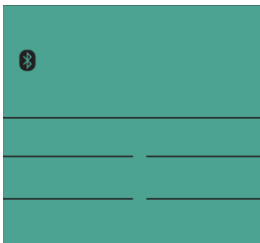
- I funktionsvalsläge tryck på denna knapp för att gå tillbaka till föregående funktion
- I inställningsläge tryck på denna knapp för att rensa det aktuella värdet
- I STOP-läge tryck på denna knapp för att återgå till standby-läge
- Varje gång denna knapp trycks ned avger konsolen ett pip (Bi Bi-ljud) som påminnelse
- Efter påslag tryck på denna knapp i 3 sekunder för att gå till standby-läge
- I SCAN-läge visas MANUAL ("" "8"-display), INTERVAL ("" "8"-display), TARGET ("" "8"-display), TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, WATT, TOTAL STROKES och STROKES växelvis i följd i 1 sekund per visning


INTERVAL 20-10-knapp: tryck på denna knapp för att gå direkt till intervallträningläge

1. INTERVAL 10-20-knapp: tryck på denna knapp för att gå direkt till intervallträningläge

2. RECOVERY-knapp: när pulsingång finns  tryck på denna knapp för att gå direkt till 60 sekunders RECOVERY-läge. När nedräkningen är klar visar LCD-skärmen F1–F6

3.  ON/OFF KEY:



- Tryck på denna knapp för att slå på eller stänga av Bluetooth-appen. Om användaren har aktiverat appen visar konsolen endast  ikon. Om användaren har stängt av appen visar konsolen normal drift, men appen kan inte användas.

**OBS: om användaren inte kan avsluta träningsläget på grund av felaktig hantering kan man först trycka på denna knapp för att stänga av Bluetooth, därefter stängs appen av automatiskt.**

四、TOTAL RESET-knapp: tryck på denna knapp för att gå direkt till omstartsläge, all data återställs till noll (samma som att ta ur och sätta i batterierna)

Anslutning till bluetooth:

1. Användaren kan hänvisa till Bluetooth-appens bruksanvisning för att ansluta
2. Nedladdningsadress: skanna QR-koden på etiketten för att ladda ner direkt



Användaren kan hitta bruksanvisningen i appen.

Anmärkning:

- **När LCD-displayen är svag betyder det att batterierna behöver bytas**
- **Om det inte finns någon insignal, kontrollera att kabeln är korrekt ansluten**

KONSUMENTKONTAKT:

Hemfint Kristianstad AB

Barbackagatan 2

291 32 Kristianstad

[info@hemfint.se](mailto:info@hemfint.se)