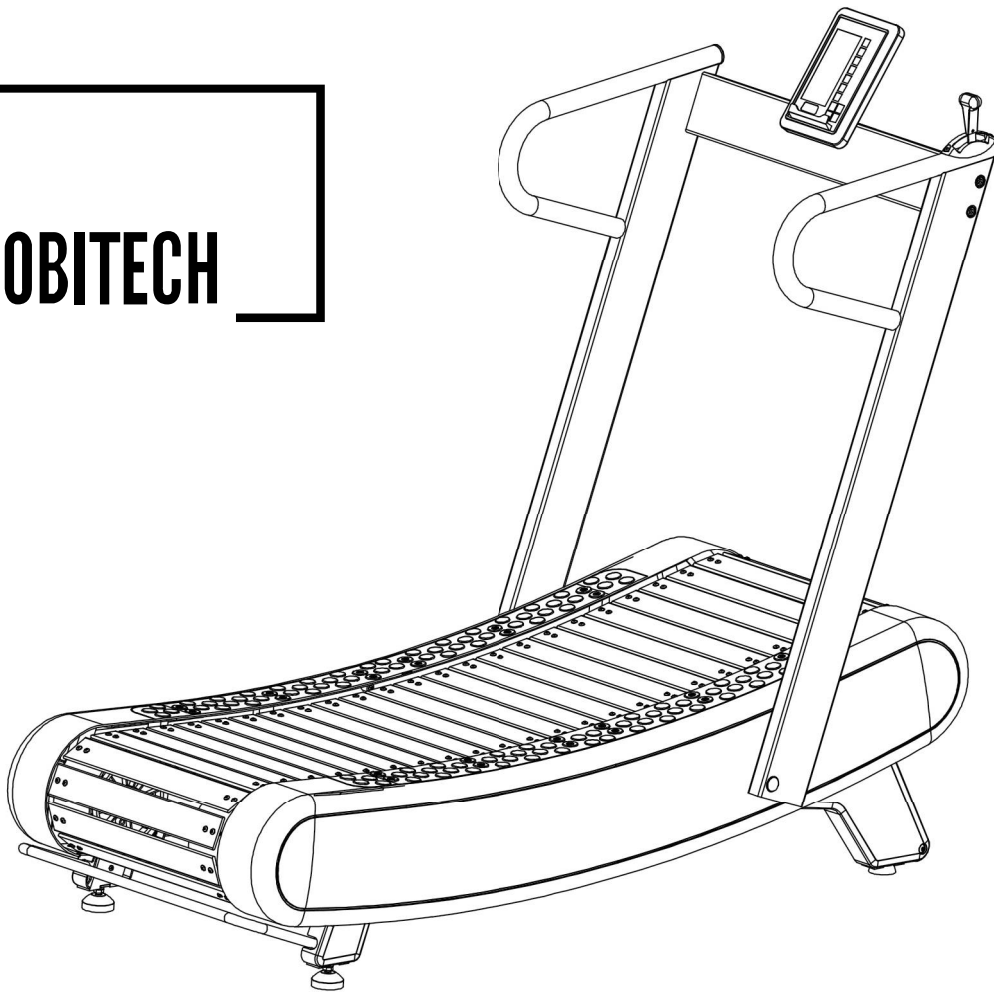


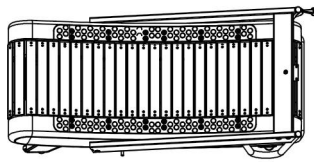



# Εγχειρίδιο χρήστη

Μοντέλο: R800A Εγχειρίδιο χρήστη



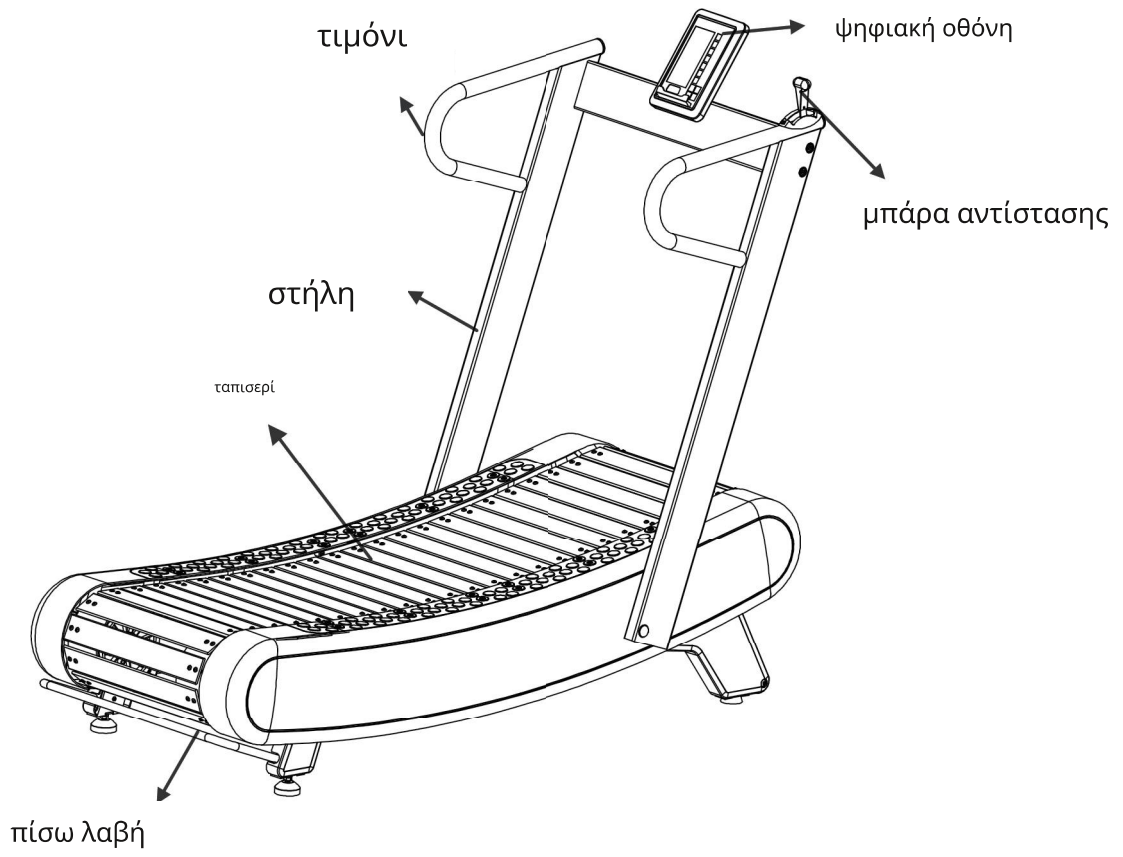
Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί με γνώμονα την ασφάλεια. Η εγγύηση ισχύει μόνο εάν χρησιμοποιείται σύμφωνα με τις οδηγίες. Σε περίπτωση μη τήρησης των προειδοποιήσεων που περιγράφονται σε αυτό το έγγραφο, δεν αναλαμβάνουμε καμία ευθύνη για οποιοδήποτε ατύχημα που προκύπτει από τη χρήση του.

## λίστα συσκευασίας

Στοιχείο	Εικόνα		Ποσ	Βαθμοί
ταπισερί		Εσείς.	1	
Οθόνη ψηφιακό		Εσείς.	1	
Εγχειρίδιο του Όνομα χρήστη		Εσείς.	1	
συσκευασία του εργαλεία		Εσείς.	1	

## συσκευασία εργαλείων

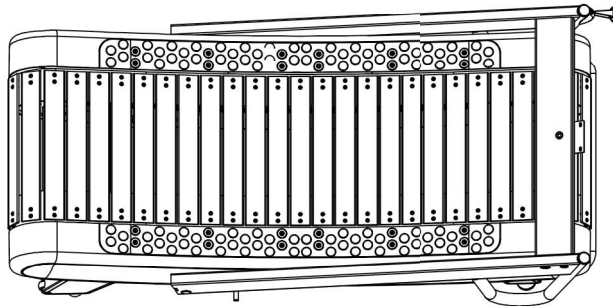
Οχι.	όνομα εξαρτήματος	Προδιαγραφές	Εικόνα	Ποσ
1	Εξάγωνο κλειδί	5mm		1
δύο	Εξάγωνο κλειδί	6mm		1



## Εγκατάσταση προϊόντος

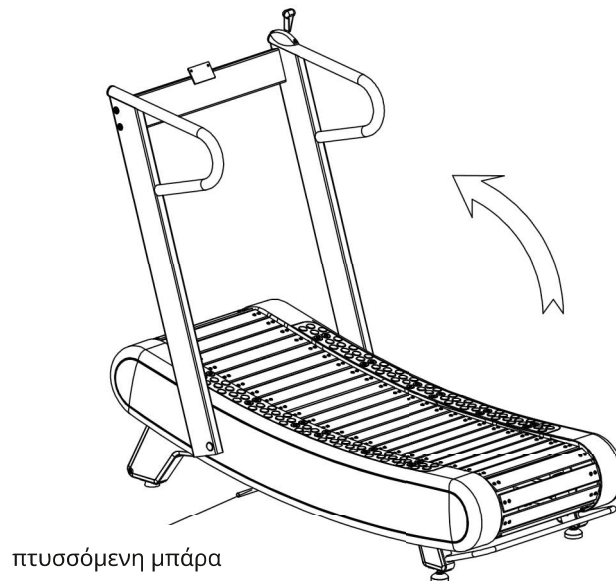
Το πρώτο βήμα:

Αρχικά, αφαιρέστε το πλαίσιο από το κουτί.



Δεύτερο βήμα:

Πατάμε την πτυσσόμενη μπάρα με το πόδι και σηκώνουμε τη στήλη. Όταν ακούγεται ένα κλικ, σημαίνει ότι η στήλη βρίσκεται στη σωστή θέση, όπως φαίνεται στο σχήμα. Όταν θέλετε να διπλώσετε τον διάδρομο, ξαναπατήστε τη ράβδο αναδίπλωσης με το πόδι σας και χαμηλώστε τη στήλη μέχρι να ακούσετε ένα κλικ που δείχνει ότι η στήλη έχει διπλωθεί σωστά.



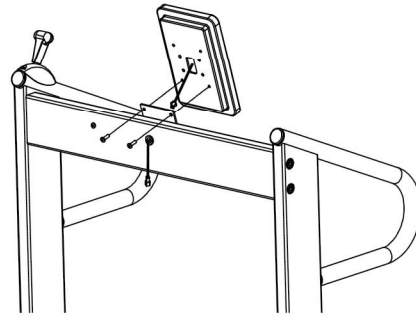


# Προσοχή:

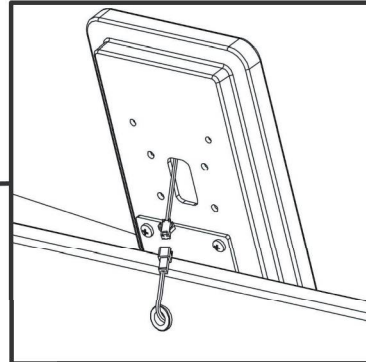
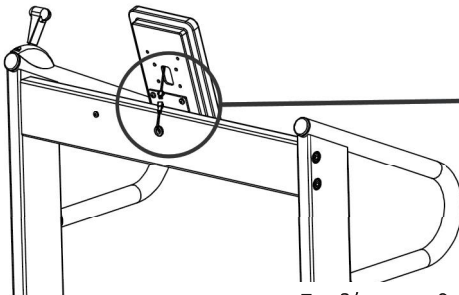
Τοποθετήστε τις μπαταρίες στην οθόνη  
μπαταρίες δεν περιλαμβάνονται



Χρησιμοποιήστε τη βίδα M5x16 της  
συσσκευής για να στερεώσετε το  
ηλεκτρονικό ρολόι στον πίνακα



Συνδέστε το βύσμα της οθόνης στο πίσω  
μέρος της συσκευής



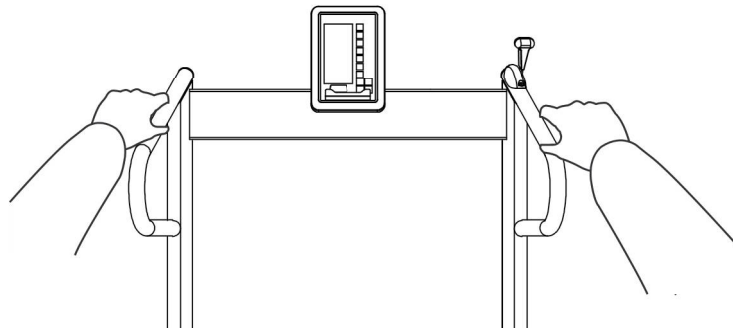
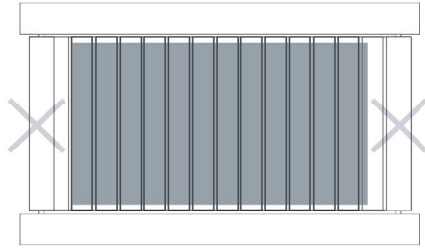
Συνδέστε σταθερά τα καλώδια σήματος που προεξέχουν  
από τη συσκευή και τη βάση, αντίστοιχα.

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:** Μέγιστο βάρος χρήστη 200 κιλά.



# Ενδείξεις χρήσης

Για να αποφύγετε ατυχήματα, ξεκινήστε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή σε μέτριες ταχύτητες και αυξήστε την ταχύτητα όταν είστε πιο εξοικειωμένοι με τον εξοπλισμό.

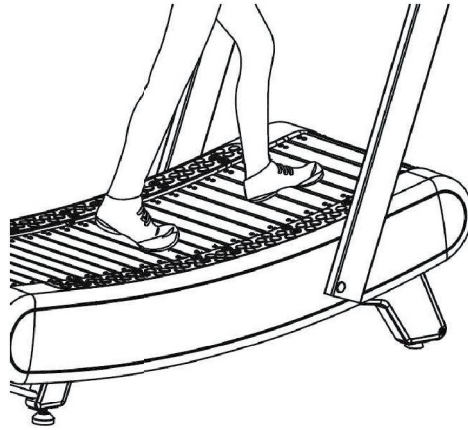
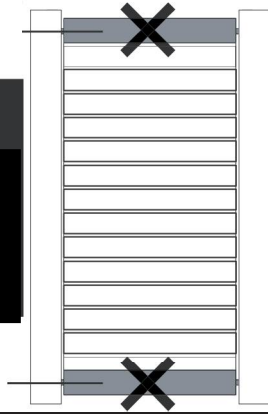


Η εικόνα δείχνει το διαθέσιμο εύρος του τιμονιού.

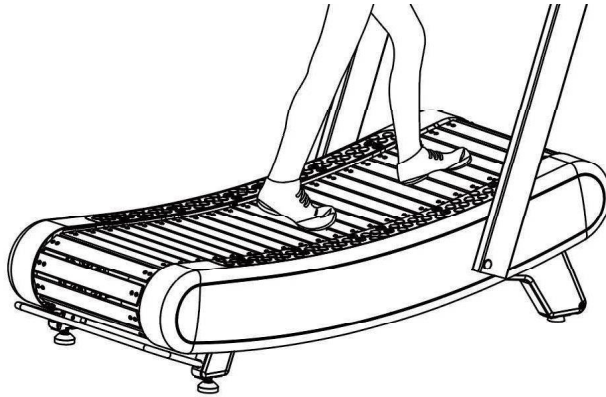


Κατά την οδήγηση, κρατήστε ένα κράτημα στο τιμόνι. Το να μην το κάνετε αυτό μπορεί να είναι επικίνδυνο.

Μην βάζεις το πόδι σου  
στον κύλινδρο



Για να ολοκληρώσετε την άσκηση, μειώστε σταδιακά την ταχύτητά σας και κατεβείτε από τον διάδρομο.



Αυτό μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς στην πρόσκρουση του ποδιού. Μην το χρησιμοποιείτε χωρίς παπούτσια, με κάλτσες ή παντόφλες. Να φοράτε πάντα κατάλληλα υποδήματα.



Εάν παρατηρήσετε τυχόν ανωμαλίες κατά τη χρήση του διαδρόμου, ελέγξτε και προσαρμόστε τον.





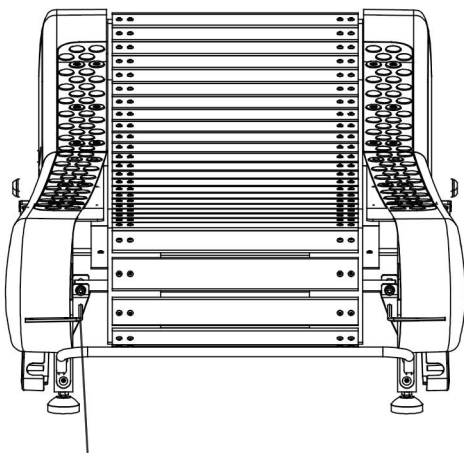
# προσαρμογή ταινίας περιπατητής

Όταν χρησιμοποιείτε διάδρομο, η πίεση στον διάδρομο δεν είναι ισορροπημένη λόγω των διαφορετικών δυνάμεων που χρησιμοποιεί κάθε πόδι κατά το περπάτημα, με αποτέλεσμα ο διάδρομος να απομακρύνεται από το κέντρο. Αυτή η απόκλιση είναι φυσιολογική και θα χρειαστεί να κεντράρετε ξανά την ταινία. Παρατηρήστε με ποιον τρόπο η ταινία εκτρέπεται κατά την οδήγηση.

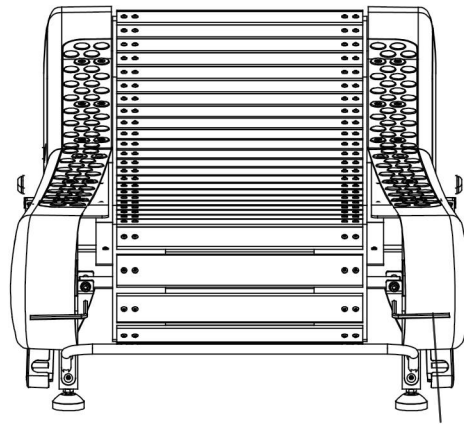
Εάν παρασύρεται προς τα αριστερά, χρησιμοποιήστε ένα εξάγωνο κλειδί για να περιστρέψετε την αριστερή βίδα  $\frac{1}{4}$  στροφή δεξιόστροφα ή τη δεξιά βίδα  $\frac{1}{4}$  αριστερόστροφα.

Εάν παρασύρεται προς τα δεξιά, χρησιμοποιήστε ένα εξάγωνο κλειδί για να περιστρέψετε τη δεξιά βίδα  $\frac{1}{4}$  στροφή δεξιόστροφα ή την αριστερή βίδα  $\frac{1}{4}$  αριστερόστροφα.

Εάν το χαλάκι εξακολουθεί να μην είναι κεντραρισμένο, επαναλάβετε τις παραπάνω κινήσεις μέχρι να κεντραριστεί σωστά.



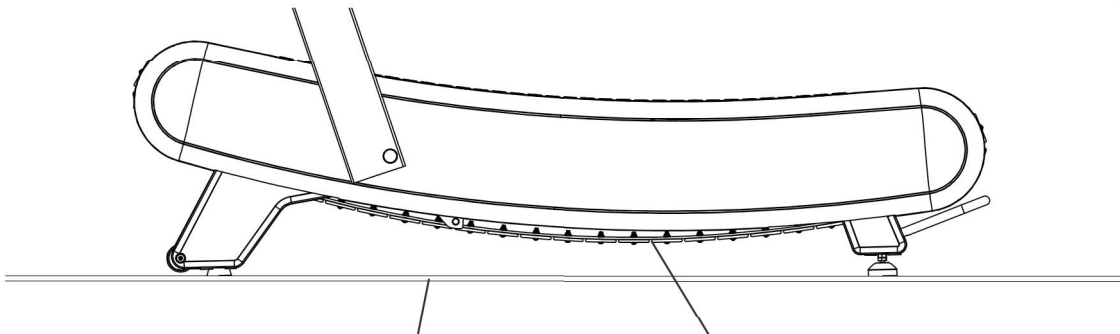
Εξάγωνο κλειδί 6mm



Εξάγωνο κλειδί 6mm



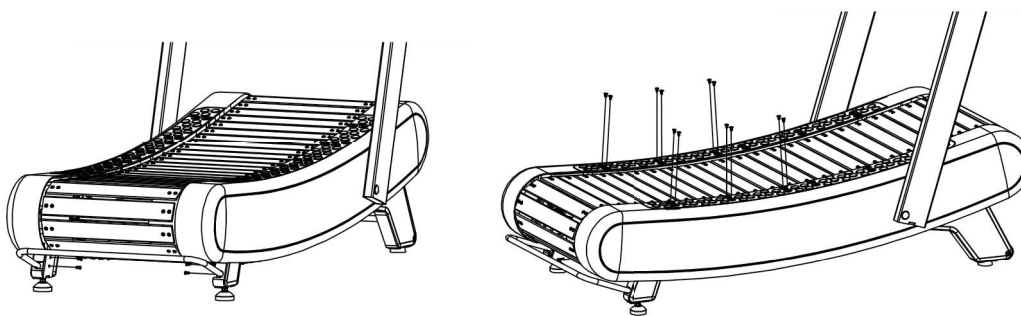
Μετά τη ρύθμιση, ελέγξτε ότι το χαμηλότερο σημείο του χαλιού δεν αγγίζει το έδαφος.  
Εάν το ακουμπήσει, ρυθμίστε και τις δύο πλευρές της ταινίας δεξιόστροφα ταυτόχρονα μέχρι να μην ακουμπάει στο έδαφος.



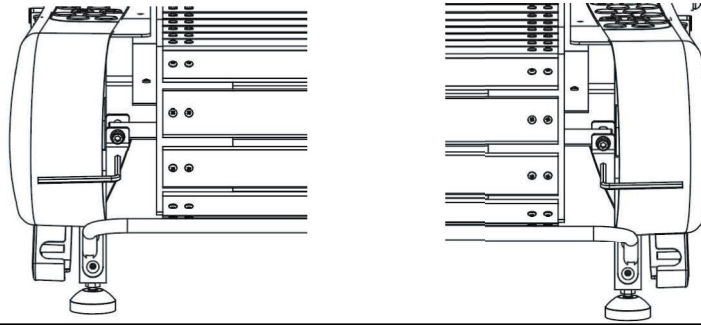
Το κάτω σημείο της ταπετσαρίας δεν πρέπει να αγγίζει το έδαφος

### Χρήση του διαδρόμου:

Τοποθετήστε τον διάδρομο σε ένα λείο δάπεδο (αν το δάπεδο είναι ανώμαλο, το χαλάκι θα μετατοπιστεί). Σταθείτε στη μία πλευρά του διαδρόμου. στη συνέχεια πιάστε το τιμόνι και πάτε στον διάδρομο. Ξεκινήστε ένα αργό περπάτημα και σταδιακά αυξήστε την ταχύτητά σας στην επιθυμητή ταχύτητα. Για να σταματήσετε την οδήγηση, κρατήστε το τιμόνι και μειώστε σταδιακά την ταχύτητα μέχρι να σταματήσει.



Ανοίξτε το κάλυμμα. Θα βρείτε τις ρυθμιστικές βίδες στις μπροστινές και πίσω τέσσερις γωνίες. Ενεργήστε στις βίδες για να κάνετε τη ρύθμιση.



Το κάλυμμα δεν μπορεί να χαμηλώσει εντελώς. Επειδή αυτό μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό ή δυσλειτουργία, μην χρησιμοποιείτε υπερβολική δύναμη.

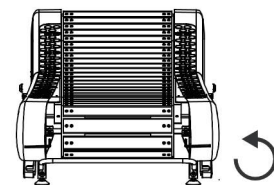
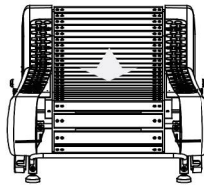
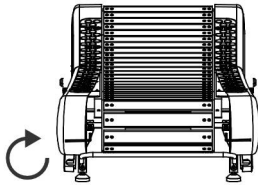
### Η ταινία εκτρέπεται προς τη μία πλευρά

Εάν ακούσετε έναν μη φυσιολογικό ήχο, η ζώνη πιθανότατα τρίβει τη μία πλευρά

Υπάρχει ένα μπουλόνι ρύθμισης σε κάθε πλευρά του ιμάντα. Χρησιμοποιήστε το παρεχόμενο εξαγωνικό κλειδί για να το περιστρέψετε σιγά σιγά δεξιόστροφα.

Περιστρέψτε την ταινία για περίπου 5 λεπτά για να ελέγξετε την εφαρμογή.

Εάν ακούσετε έναν μη φυσιολογικό θόρυβο, μπορεί να οφείλεται στο ότι η ταινία είναι πολύ σφιχτή. Χαλαρώστε το ελαφρώς.

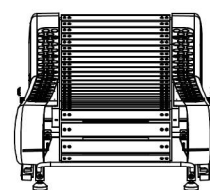
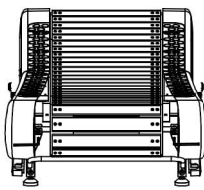
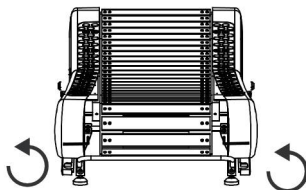


Εάν η ζώνη είναι πολύ σφιχτή, η διάρκεια ζωής της μπορεί να μειωθεί.

Χρησιμοποιώντας ένα εξαγωνικό κλειδί, περιστρέψτε το μπουλόνι ρύθμισης κατά ¼ της στροφής αριστερόστροφα. Εκτελέστε αυτή τη λειτουργία αριστερά και δεξιά.

Το συγκρότημα της ταινίας θα πρέπει να είναι ελαφρώς ανυψωμένο περίπου 3 cm από το κέντρο της ταινίας. Ελέγξτε ότι η ταινία αναπηδά

Εάν είναι πολύ σφιχτό, επαναλάβετε τις ρυθμίσεις.



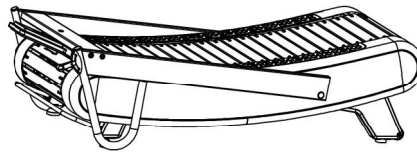
Μόλις διορθωθεί η απόκλιση του ιμάντα, μπορείτε να τον εγκαταστήσετε.



# κινούμενα μέρη που απαιτούν προσοχή



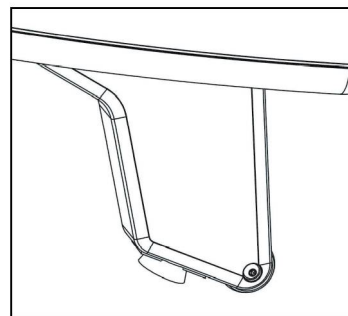
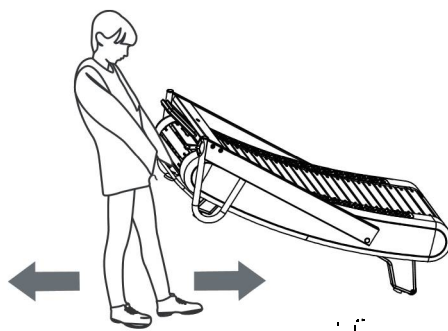
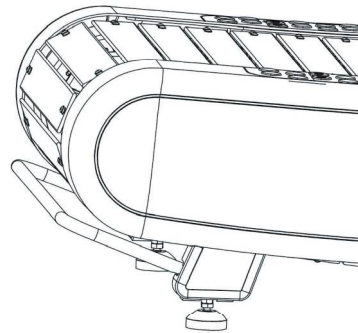
Πατάμε την πτυσσόμενη μπάρα με το πόδι και διπλώνουμε τη στήλη. Δώστε προσοχή στο πιθανό τσίμπημα των χεριών και των δακτύλων.



Κρατήστε το τιμόνι και ανασηκώστε το.

Προσέξτε να μην πέσει το τιμόνι.

Κρατήστε το τιμόνι και ανασηκώστε το προσέχοντας να μην πέσει.

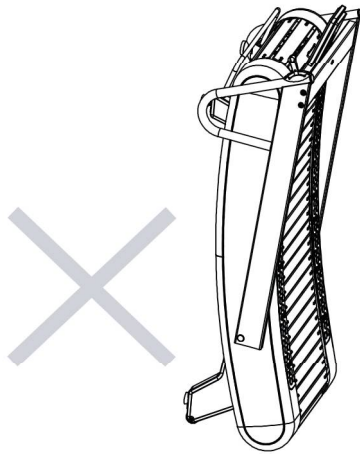




## Σημείωση για τη μεταφορά

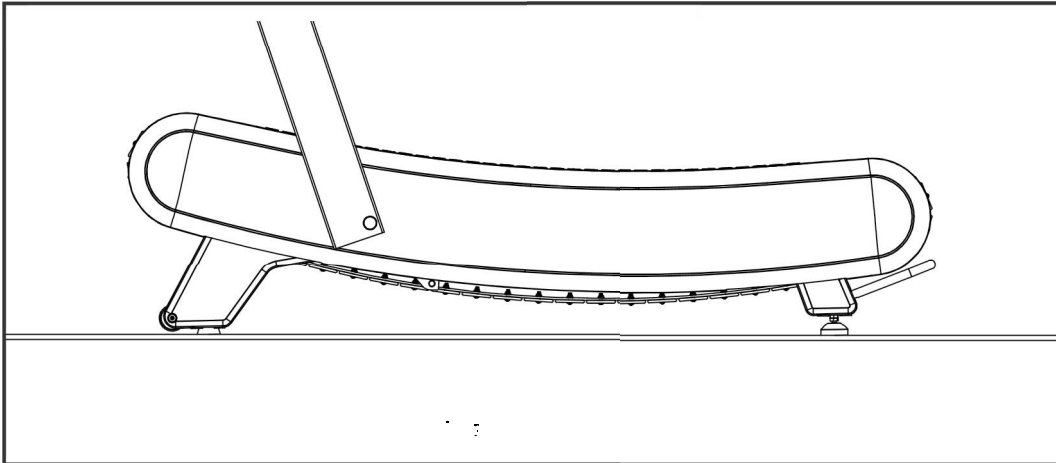
Προσέξτε να μην πέσει το τιμόνι ενώ σηκώνετε την ταινία.

Αν και η ταινία μπορεί να μείνει προσωρινά όρθια, μην την αφήνετε χωρίς επίβλεψη. Μην το κρατάτε και μην το αποθηκεύετε σε όρθια θέση.



Για να μετακινήσετε τον εξοπλισμό σε μεγάλη απόσταση από το ένα δωμάτιο στο άλλο, πρέπει να μετακινηθεί από 2 άτομα

Προσαρμογή γωνίας κλίσης: Περιστρέψτε το στοιχείο του ποδιού για να ρυθμίσετε τη γωνία κλίσης. Τα στοιχεία στα δύο πόδια επιτρέπουν τη διατήρηση μιας ισορροπημένης γωνίας.



# ! Όργανο



Όταν ξεκινάτε να οδηγείτε ή όταν πατάτε το κουμπί, η οθόνη ενεργοποιείται αυτόματα.

Η λειτουργία κάθε στοιχείου φαίνεται παρακάτω:

Κουμπί λειτουργίας/Επαναφοράς

Εναλλάσσει τη λειτουργία/εμφάνιση κάθε στοιχείου. Κρατώντας πατημένο το κουμπί Επαναφορά, μπορείτε να επαναφέρετε τις προηγούμενες αποθηκευμένες τιμές. Η συσσωρευμένη απόσταση που διανύθηκε δεν επαναφέρεται. Μετά τη χρήση, εάν δεν αγγίξετε το κουμπί για μερικά λεπτά, θα απενεργοποιηθεί αυτόματα.

Στοιχείο	Μονάδα	Λειτουργία λεπτομερώς
SCAN	-	Τα εμφανιζόμενα στοιχεία εναλλάσσονται αυτόματα
TIME		Εμφανίζει τον χρόνο άσκησης που έχει παρέλθει. εύρος οθόνης
SPD	km/h	Δείχνει την τρέχουσα ταχύτητα. εύρος οθόνης
DST	km	Δείχνει την απόσταση που διανύθηκε. εύρος οθόνης
ODO	km	Δείχνει τη συσσωρευμένη απόσταση που διανύθηκε. εύρος οθόνης
CAL	CAL	Δείχνει τις θερμίδες που καταναλώνονται. εύρος οθόνης

Στοιχείο	Τρόπος χρήσης
	Εάν πατήσετε το κουμπί για περισσότερα από 3 δευτερόλεπτα, τα δεδομένα θα επαναφερθούν. Ωστόσο, η συσσωρευμένη απόσταση που διανύθηκε δεν θα μηδενιστεί.
	Όταν η οθόνη αναβοσβήνει, τα στοιχεία που εμφανίζονται εναλλάσσονται αυτόματα. Εάν πατήσετε ξανά το κουμπί, το στοιχείο στην οθόνη θα επισημανθεί.

### Ένα: Περιγραφή λειτουργιών στην οθόνη

1. ΤΑΧΥΤΗΤΑ (Ταχύτητα): 0,0-99,9KM/ML
2. ΩΡΑ (Ωρα): 1:00:00-1:59:59 (Επίσης εμφανίζεται με αντίστροφη μέτρηση)
3. DISTANCE (Απόσταση): 0,00-999,9 KM/ML (Εμφανίζεται και σε αντίστροφη μέτρηση)
4. ΘΕΡΜΙΔΕΣ (Θερμίδες): 0-999 (Εμφανίζεται και σε αντίστροφη μέτρηση)
5. WATT: 0-1999
6. ΠΑΛΜΟΣ: Π 30-230
7. INTERVAL: (Αναβοσβήνει σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας)
8. TARGET HR: (Λειτουργία ελέγχου καρδιακού ρυθμού)
9. KM/ML
10. PACE (Ρυθμός)

## Δύο: Περιγραφή λειτουργίας πλήκτρων

1. Κλειδί START:

A. Λειτουργία προσωρινής διακοπής λειτουργίας

B. Επανεκκινήστε τη λειτουργία μετά τη διακοπή

2. Κλειδί STOP:

A. Λειτουργία διακοπής κατά τη λειτουργία

B. Πατήστε για 3 δευτερόλεπτα για σκληρή επαναφορά ανά πάσα στιγμή

3. Κλειδί UP:

A. Αφού πατήσετε αυτό το πλήκτρο οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια κάθε λειτουργικής περιόδου εμφάνισης: ρύθμιση TIME, ρύθμιση DISTANCE, ρύθμιση CALORIES (CAL), ρύθμιση AGE

B. Πατήστε αυτό το πλήκτρο για περισσότερο από 1 δευτερόλεπτο κατά τη διάρκεια κάθε περιόδου λειτουργίας εμφάνισης για γρήγορη προώθηση (8 βήματα ανά δευτερόλεπτο), σταματά στο σημείο που απελευθερώνεται.

4. Πλήκτρο ΚΑΤΩ:

A. Πατώντας αυτό το πλήκτρο κατά τη διάρκεια κάθε λειτουργικής περιόδου εμφάνισης, μπορείτε να διαχωρίσετε τις ρυθμίσεις ώρας, τις ρυθμίσεις απόστασης, τις ρυθμίσεις θερμίδων και τις ρυθμίσεις ηλικίας.

B. Πατήστε αυτό το πλήκτρο για περισσότερο από 1 δευτερόλεπτο για γρήγορη προώθηση (8 βήματα ανά δευτερόλεπτο), σταματά στο σημείο που απελευθερώνεται.

5. Κλειδί ENTER:

Είναι το κύριο πλήκτρο λειτουργίας για την εισαγωγή λειτουργιών κατά τη ρύθμιση. 6.

Πλήκτρο INTERVAL 20-10

Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να μπειτε απευθείας στη λίστα χαρακτηριστικών

7. Πλήκτρο INTERVAL 10-20:

Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να εισέλθετε απευθείας στη λίστα χαρακτηριστικών 8. Πλήκτρο

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟΥ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ:

Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να εισέλθετε απευθείας στη λίστα χαρακτηριστικών 9.

Πλήκτρο TARGET TIME:

Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να εισέλθετε απευθείας στη λίστα χαρακτηριστικών 10.

Πλήκτρο TARGET DISTANCE:

Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να εισέλθετε απευθείας στη λίστα χαρακτηριστικών 11.

Πλήκτρο TARGET CALORIES

Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να εισέλθετε απευθείας στη λίστα χαρακτηριστικών 12.

Πλήκτρο TARGET HR

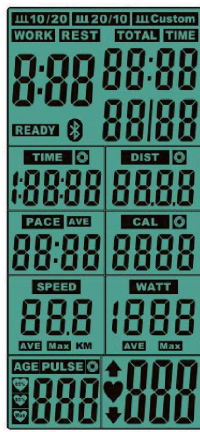
Πατήστε αυτό το πλήκτρο για να μπειτε απευθείας στη λίστα χαρακτηριστικών

13. Κρατώντας πατημένα τα πλήκτρα STAR και ENTER εναλλάσσονται ταυτόχρονα μεταξύ ML και KM

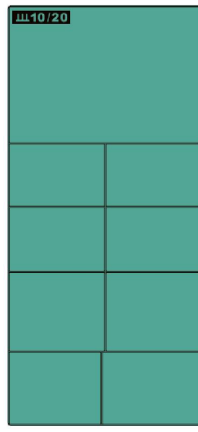
14. Ταυτόχρονα, πατήστε το πλήκτρο ENTER για να απενεργοποιήσετε γρήγορα το μηχανήμα

## Τρίτο: Επεξήγηση των ρυθμίσεων λειτουργίας:

Μετά την εγκατάσταση της μπαταρίας (Power ON), η οθόνη LED εμφανίζει την τιμή για 2 δευτερόλεπτα (εικόνα ) και ταυτόχρονα δείχνει την τιμή για ένα δευτερόλεπτο στη στήλη (Εικόνα 2). Εισαγάγετε τις ρυθμίσεις ηλικίας, για να ορίσω τον αριθμό των ετών, έβαλα ΕΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ, πατήστε ENTER για επιβεβαίωση.



Φιγούρα 1



Σχήμα 2



Εικόνα 3



ΔΙΑΣΤΗΜΑ 10/20, ΕΤΟΙΜΟΣ, ΕΡΓΑΣΙΑ, ΞΕΚΟΥΣΙΑ, ΣΤΟΧΟΣ, ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATTS, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΡΥΘΜΟΣ, ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΜΟΣ. Στη λειτουργία σάρωσης, ακολουθήστε τη σειρά βρόχων για ένα δευτερόλεπτο (παρόμοια με το σχήμα 1)

Εάν δεν πατήσετε κανένα πλήκτρο, η ένδειξη ρυθμού και καρδιακών παλμών για 60 δευτερόλεπτα θα μετατραπούν αυτόματα σε κατάσταση ύπνου.

#### Λειτουργία γρήγορης κίνησης:

Εάν υπάρχει σήμα αναμονής χώρου, η γρήγορη εκκίνηση ξεκινά αμέσως. το ακουστικό σήμα θα ενεργοποιηθεί ταυτόχρονα για 1 δευτερόλεπτο.

ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΡΥΘΜΟΣ. Η καταμέτρηση ξεκινά σύμφωνα με τις τιμές μεταφοράς (Εικόνα 3).

Το σύμβολο καρδιακού ρυθμού αναβοσβήνει όταν εισάγεται ένας καρδιακός ρυθμός  και το σύμβολο  ανάβει και δείχνει την τρέχουσα τιμή καρδιακού παλμού (εικόνα 4).

Εάν δεν εισαχθεί κανένας αριθμός για 30 δευτερόλεπτα, η συσκευή μεταβαίνει σε ενεργή λειτουργία για 1 δευτερόλεπτο.

Πατώντας ξανά το πλήκτρο Έναρξη θα μπειτε σε λειτουργία προσωρινής διακοπής κάθε 30 δευτερόλεπτα. Κατά τη λειτουργία προσωρινής διακοπής, η οθόνη θα παραμείνει για 3 δευτερόλεπτα και μετά κάθε τέσσερα δευτερόλεπτα (3 φωτεινότητα/1). Μετά από 5 λεπτά συνεχούς διακοπής, η συσκευή θα περιμένει 2 δευτερόλεπτα για τη λειτουργία δραστηριότητας. Πατήστε Έναρξη για να συνεχίσετε.

Όταν πατάτε το πλήκτρο Stop για ένα δευτερόλεπτο, στην οθόνη εμφανίζεται ο συνολικός χρόνος, η συνολική απόσταση, οι θερμίδες τα σύνολα που καταναλώθηκαν κατά τη διάρκεια 30 δευτερολέπτων. Watt, ταχύτητα, ρυθμός, κάθε πέντε δευτερόλεπτα εναλλάσσοντας τις μέσες και τις μέγιστες τιμές.

85% όταν υπάρχει είσοδος καρδιακού ρυθμού. Ο καρδιακός ρυθμός 65% και οι μέγιστες τιμές εμφανίζονται κάθε πέντε δευτερόλεπτα. Εάν δεν υπάρχει είσοδος καρδιακού ρυθμού, αυτές οι τιμές δεν εμφανίζονται.


Μπορείτε να πατήσετε οποιοδήποτε πλήκτρο προγράμματος για να εκτελέσετε αυτήν τη δραστηριότητα.

#### Επιλογή απόΔΙΑΣΤΗΜΑ

Αυτή η λειτουργία επιλέγεται με τα πλήκτρα UP/DOWN και ENTER κατά την εκκίνηση. ή χρησιμοποιώντας το πλήκτρο συντόμευσης για να μεταβείτε απευθείας στην κατάσταση διακοπής.



## 5.1. ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ 20/10

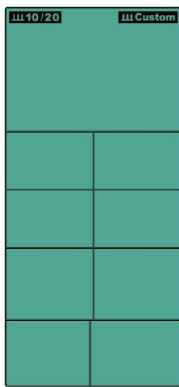
- A. Πατήστε το πλήκτρο INTERVAL 20/10. Πατήστε το πλήκτρο Enter. Το INTERVAL 20/10 θα ανάψει. Η κυψέλη της συσκευής θα ενεργοποιηθεί για 1 δευτερόλεπτο ταυτόχρονα.
- B. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ. Κατά τη διάρκεια των τελευταίων τριών δευτερολέπτων. START: Όταν αναστρέψετε το κελί για ένα δευτερόλεπτο και ΕΤΟΙΜΟ 0 Μία φορά ανά δευτερόλεπτο (0,75 φωτεινότητα/0,25), ο μετρητής δείχνει 0/08 (εικόνα 5)
- C. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ. Ξεκινά η αντίστροφη μέτρηση 20 δευτερόλεπτα και ΔΟΥΛΕΥΕΙ μία φορά το δευτερόλεπτο. Το κελί της συσκευής εμφανίζεται συγχρονισμένα. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, ο τροχός περιστρέφεται. Ξεκινήστε μια αντίστροφη μέτρηση για 4 λεπτά. ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΡΥΘΜΟΣ. Αρχίζει να μετράει σύμφωνα με τις τιμές μετατόπισης μέχρι να εμφανιστεί το 01108.
- D. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ. Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση για 10 δευτερόλεπτα και ξεκουραστείτε μία φορά το δευτερόλεπτο. Το κελί της συσκευής εμφανίζεται συγχρονισμένα τα τελευταία 3 δευτερόλεπτα. ΕΞΥΠΝΟΣ. Επίσης συγχρονίζονται μεταξύ τους μέχρι τη διακοπή.
- E. Το C&D επαναλαμβάνει τον βρόχο κάθε φορά που ο βρόχος προσθέτει 1 μέχρι να εμφανιστεί το 08108WORK μετά την άσκηση. Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΥΚΛΟΥ αρχίζει να μετρά αντίστροφα 10 δευτερόλεπτα και η ΑΝΑΠΑΥΣΗ μία φορά για μία δεύτερη φορά.
- F. Καμία είσοδος μετά από 30 δευτερόλεπτα. Το κελί της συσκευής ενεργοποιείται για ένα δευτερόλεπτο.
- G. Πατήστε ΕΝΑΡΞΗ μία φορά, μπαίνει σε λειτουργία παύσης κάθε 30 δευτερόλεπτα. Το κελί συσκευής εμφανίζεται 0,5 δευτερόλεπτα όταν είναι σε παύση. Όλες οι πληροφορίες θα εμφανίζονται στην οθόνη και θα αναβοσβήνουν κάθε 3 δευτερόλεπτα μέχρι να τεθούν σε παύση σε 5 λεπτά. Το κελί της συσκευής εισέρχεται σε ενεργή λειτουργία σε 2 δευτερόλεπτα. Πατήστε ΕΝΑΡΞΗ για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.
- H. Πατήστε STOP για να σταματήσετε τη συσκευή μέσα σε 1 δευτερόλεπτο. TIME, DISTANCE, CALORIES εμφανίζονται για 30 δευτερόλεπτα. WATT, SPEED, PACE κάθε 5 δευτερόλεπτα εναλλάσσονται μεταξύ μέσου και μέγιστου δεδομένων.
- I. Εισάγοντας τον καρδιακό ρυθμό κάθε , 85%, 65%, εμφανίζονται δεδομένα μέσης και μέγιστης καρδιακής συχνότητας 5 δευτερόλεπτα.
- J. Εάν πατηθεί οποιοδήποτε PROGRAM, εκτελείται η αντίστοιχη ενέργεια.



Εικόνα 4



Εικόνα 5




Εικόνα 6



Εικόνα 7

## 5.2. ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΙΑΣΤΗΜΑΤΟΣ 10/20:

- A. Πατήστε το πλήκτρο INTERVAL 10/20. Πατήστε το πλήκτρο Enter. Το INTERVAL 10/20 θα ανάψει. Η κυψέλη της συσκευής θα ενεργοποιηθεί για 1 δευτερόλεπτο ταυτόχρονα.

- B. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ.** Μια αντίστροφη μέτρηση ξεκινά. ΑΡΧΗ. Το κελί της συσκευής εκπέμπει ένα ηχητικό σήμα κάθε 1 δευτερόλεπτο και η ένδειξη READY εμφανίζεται μία φορά ανά δευτερόλεπτο. Ο αριθμός δείχνει 00/08 (εικόνα 5)
- C. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ.** Ξεκινά την αντίστροφη μέτρηση 10 δευτερόλεπτα και ΔΟΥΛΕΥΕΙ κάθε δευτερόλεπτο. Το κελί της συσκευής εμφανίζεται συγχρονισμένα. Εμφανίζεται το REMAINING και μετρά αντίστροφα για 4 λεπτά. ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΡΥΘΜΟΣ. Αρχίζει να μετράει σύμφωνα με τις τιμές μετατόπισης μέχρι να εμφανιστεί το 01108.
- D. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ.** Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση για 20 δευτερόλεπτα και ανάπαυση κάθε δευτερόλεπτο. Το κελί της συσκευής εμφανίζεται συγχρονισμένα τα τελευταία 3 δευτερόλεπτα. Το READY ανάβει επίσης.
- E.** Το C&D επαναλαμβάνει τον βρόχο κάθε φορά που ο βρόχος προσθέτει 1 μέχρι να εμφανιστεί το 08/08WORK μετά την άσκηση. Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΥΚΛΟΥ αρχίζει να μετρά αντίστροφα 20 δευτερόλεπτα και η ΑΝΑΠΑΥΣΗ κάθε δευτερόλεπτο.
- F.** Καμία είσοδος σε 30 δευτερόλεπτα. Το κελί της συσκευής εισέρχεται σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας.
- G.** Πατήστε ΕΝΑΡΞΗ μία φορά, μπαίνει σε λειτουργία παύσης κάθε 30 δευτερόλεπτα. Το κελί συσκευής εμφανίζεται 0,5 δευτερόλεπτα όταν είναι σε παύση. Όλες οι πληροφορίες θα εμφανίζονται στην οθόνη και θα αναβοσβήνουν κάθε 3 δευτερόλεπτα μέχρι να τεθούν σε παύση σε 5 λεπτά. Το κελί της συσκευής εισέρχεται σε ενεργή λειτουργία σε 2 δευτερόλεπτα. Πατήστε ΕΝΑΡΞΗ για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.
- H.** Πατήστε STOP για να σταματήσετε τη συσκευή μέσα σε 1 δευτερόλεπτο. TIME, DISTANCE, CALORIES εμφανίζονται για 30 δευτερόλεπτα. WATT, SPEED, PACE κάθε 5 δευτερόλεπτα εναλλάσσονται μεταξύ μέσου και μέγιστου δεδομένων.
- I.** Όταν εισάγετε τον καρδιακό ρυθμό , 65%, ο μέσος και ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός εμφανίζονται κάθε 5 δευτερόλεπτα.

### 5.3. ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΔΙΑΣΤΗΜΑ

**A.** Πατήστε το πλήκτρο INTERVAL. Επιλέξτε INTERVAL CUSTOM. Πατήστε το πλήκτρο Enter. Θα εμφανιστεί το INTERVAL CUSTOM 00/XX. Το κελί θα χτυπήσει για ένα δευτερόλεπτο. Πατήστε ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το 00/XX σε ένα εύρος από 1-99. Ο κύκλος μπορεί να επαναληφθεί. Πατήστε Enter. Θα ακουστεί ένας ήχος επιβεβαίωσης για 1 δευτερόλεπτο. Στη συνέχεια εισάγετε την ακόλουθη ρύθμιση (εικόνας 6-7)

**B. ΧΡΟΝΟΣ.** Το WORK θα ανάψει και το 0:01 θα αναβοσβήσει. Πατήστε ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τον χρόνο εργασίας. Το εύρος ρύθμισης είναι 0:00-9:59. Ο κύκλος μπορεί να επαναληφθεί. Πατήστε Enter. Θα ακουστεί ένας ήχος επιβεβαίωσης για 0,75 δευτερόλεπτα. Μεταβείτε στην επόμενη ρύθμιση.

**Γ. ΧΡΟΝΟΣ.** Το REST θα ανάψει και το 0:01 θα αναβοσβήσει. Πατήστε ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε τον χρόνο εργασίας. Το εύρος ρύθμισης είναι 0:00-9:59. Ο κύκλος μπορεί να επαναληφθεί. Πατήστε Enter. Θα ακουστεί ένας ήχος επιβεβαίωσης για 1 δευτερόλεπτο. Το INTERVAL CUSTOM θα παραμείνει αναμμένο.

**Δ. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ.** Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση. ΑΝΑΠΑΥΣΤΕ κάθε δευτερόλεπτο. ΣΥΝΟΛΙΚΟΣ ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATT, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΡΥΘΜΟΣ βάσει τιμών, έως την ένδειξη 01/XX.

**E. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ.** Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση. ΕΡΓΑΣΙΑ κάθε δευτερόλεπτο. Η συσκευή εμφανίζει συγχρονισμένα τα τελευταία 5 δευτερόλεπτα. ΕΤΟΙΜΟΣ. συγχρονίζονται επίσης μεταξύ τους μέχρι τη διακοπή.


**ΣΤ. ΧΡΟΝΙΚΟΣ ΚΥΚΛΟΣ.** Ξεκινήστε την αντίστροφη μέτρηση και ξεκουραστείτε κάθε δευτερόλεπτο. Το κελί κουδουνίζει κάθε 3 δευτερόλεπτα.

**G.** Το C&D επαναλαμβάνει τον βρόχο κάθε φορά που ο βρόχος προσθέτει 1 μέχρι να εμφανιστεί το 08/08WORK μετά την άσκηση. Ο ΧΡΟΝΟΣ ΚΥΚΛΟΥ αρχίζει να μετρά αντίστροφα 10 δευτερόλεπτα και η ΑΝΑΠΑΥΣΗ μία φορά για μία δεύτερη φορά.

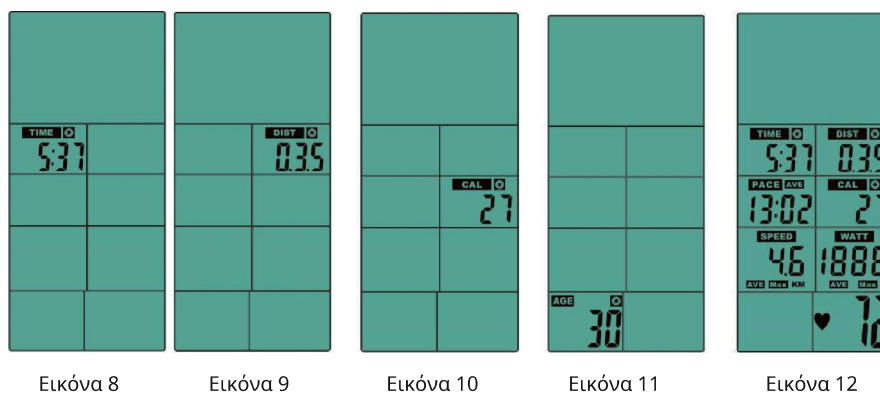
**H.** Απαγορεύεται η είσοδος μετά από 30 δευτερόλεπτα. Το κελί της συσκευής εισέρχεται σε ενεργή λειτουργία για 1 δευτερόλεπτο.

**I.** Πατήστε το πλήκτρο START μία φορά, θα μπει σε λειτουργία παύσης 30 δευτερολέπτων. Όταν μπαίνετε στη λειτουργία προσωρινής διακοπής κάθε 1 δευτερόλεπτο, όλες οι πληροφορίες διατηρούνται στην οθόνη για 3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια κάθε 4 δευτερόλεπτα. Μετά από 5 λεπτά συνεχούς παύσης, το κελί της συσκευής θα εισέλθει σε λειτουργία παύσης. Το κελί της συσκευής θα μεταβεί σε λειτουργία για 2 δευτερόλεπτα. Πατήστε ΕΝΑΡΞΗ για να συνεχίσετε

J. Πατήστε STOP στο κάτω μέρος ή αφού ηχήσει το μπιπ του κελιού για 1 δευτερόλεπτο, το TIME δείχνει τον χρόνο DISTANCE CALORIES WATT SPEED PACE κάθε δευτερόλεπτο εναλλάσσεται μεταξύ της μέσης και της μέγιστης τιμής.

K. Εισάγοντας τον μέγιστο καρδιακό  85%, 65%, ο αριθμός καρδιακών παλμών δείχνει δεδομένα ρυθμό και el promedio en 5 segundos.

L. Εάν πατήσετε οποιοδήποτε PROGRAM, εκτελείται η αντίστοιχη ενέργεια.



#### ΣΤΟΧΟΣ ΧΡΟΝΟΣ:

πατήστε το πλήκτρο και εισάγετε τη λειτουργία, αριθμητική τιμή, το κελί θα ενεργοποιηθεί για 1 δευτερόλεπτο ταυτόχρονα.

#### ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΣΤΟΧΟΥ:

πατήστε το πλήκτρο και εισάγετε τη λειτουργία, αριθμητική τιμή, το κελί θα ενεργοποιηθεί για 1 δευτερόλεπτο ταυτόχρονα.

Η TIME συνεχίζει να ανάβει, η τιμή TIME αναβοσβήνει, πατήστε UP ή DOWN για να ρυθμίσετε την ώρα (Εικόνα 9), πατήστε

ENTER για επιβεβαίωση, το κελί θα ηχήσει για 1 δευτερόλεπτο. Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATTS, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΡΥΘΜΟΣ. Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά ανάλογα με τις τιμές μεταφοράς (εικόνα 12)

#### ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΣΤΟΧΟΙ:

A. Πατήστε το πλήκτρο για να μπείτε στη λειτουργία TARGET CALORIES. Η τιμή που εμφανίζεται στο μπαμπούνι και στο κολιμπρί είναι το ίδιο για 1 δευτερόλεπτο.

B. CALORIES παραμένει αναμμένο, η τιμή CAL αναβοσβήνει. Πατήστε ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ρυθμίσετε το θερμίδες (εικόνα 10). Πατήστε ENTER, το κελί θα επιβεβαιώσει σε 1 δευτερόλεπτο. Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATTS, SPEED, PACE Η αντίστροφη μέτρηση ξεκινά με βάση την αξία μεταφοράς (εικόνα 12).

#### ΣΤΟΧΟΣ HR:

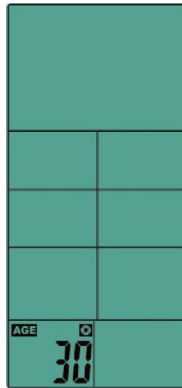
Πιέστε το πλήκτρο για να εισέλθετε στη λειτουργία ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΠΥΘΜΟΥΣ. Η κυψέλη της συσκευής θα ενεργοποιηθεί για 1 δευτερόλεπτο ταυτόχρονα.

ΗΛΙΚΙΑ Η τιμή ηλικίας αναβοσβήνει και μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας ΕΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ (Εικόνα 13). Αφού πατήσετε το ENTER, ο βομβητής θα ηχήσει για 1 δευτερόλεπτο. Ο ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΡΔΙΑΣ και ο ΚΑΡΔΙΑΚΟΣ ΣΤΡΟΦΟΣ θα παραμείνουν αναμμένοι. Μετά την εκκίνηση, το MAX HR θα συνεχίσει να ανάβει και να εμφανίζει 65%. Και το 85% του καρδιακού παλμού, ΧΡΟΝΟΣ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΘΕΡΜΙΔΕΣ, WATTS, ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΡΥΘΜΟΣ αρχίζει να μετράει με βάση την τιμή λειτουργίας.

Όταν ο καρδιακός ρυθμός πέσει στο 65% και η τιμή 65% αναβοσβήνει, ο βομβητής ηχεί κάθε 10 δευτερόλεπτα έως ότου ο καρδιακός ρυθμός φτάσει στο 65% ή περισσότερο.

Όταν ο καρδιακός ρυθμός υπερβαίνει το 85% και η τιμή του 85% αναβοσβήνει, ο βομβητής ηχεί κάθε 10 δευτερόλεπτα έως ότου ο καρδιακός ρυθμός φτάσει στο 85% ή λιγότερο.

Όταν ο καρδιακός ρυθμός είναι στην περιοχή από 65% έως 85%, το σύμβολο καρδιακού ρυθμού αναβοσβήνει, δεν εμφανίζεται το MAX/65%/85%, που σημαίνει ότι είναι στην περιοχή από 65% έως 85%.



Εικόνα 13

Σε οποιαδήποτε κατάσταση κουμπιού, πατήστε το κουμπί START μία φορά για να μπειτε στη λειτουργία παύσης. Για 30 δευτερόλεπτα, ο βομβητής θα ηχεί 0,5 δευτερόλεπτα κάθε 1 δευτερόλεπτο. Κατά την είσοδο στη λειτουργία παύσης, ολόκληρη η οθόνη θα παραμείνει στην οθόνη για 3 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια θα αναβοσβήνει κάθε 4 δευτερόλεπτα (3 ενεργοποίηση/1 απενεργοποίηση), μετά από 5 λεπτά συνεχούς παύσης, ηχεί ο βομβητής για 2 δευτερόλεπτα για να μπειτε στη λειτουργία αναμονής, πατήστε ΞΕΚΙΝΗΣΤΕ για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Μετά από 30 δευτερόλεπτα χωρίς είσοδο σήματος, ο βομβητής ηχεί για 1 δεύτερο για να μπειτε σε κατάσταση αναμονής.

Είστε έτοιμοι να τρέξετε... απολαύστε την προπόνησή σας!