

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Βεβαιωθείτε ότι η συσκευή έχει συναρμολογηθεί σωστά πριν ξεκινήσετε την προπόνηση.

- Πριν από την πρώτη σας εκπαίδευση, εξοικειωθείτε με όλες τις διαθέσιμες λειτουργίες και ρυθμίσεις για τη συσκευή.
- Ορισμένα μέρη της συσκευής ενδέχεται να διαβρωθούν. Επομένως, δεν είναι σκόπιμο να αφήσετε τη συσκευή σε δωμάτιο με υψηλή περιεκτικότητα σε υγρασία. Προσέξτε να μην αφήσετε τη συσκευή (ιδίως εσωτερικά και ηλεκτρονικά εξαρτήματα) να εκτίθεται σε νερό, ποτά, ιδρώτα κ.λπ.
- Η συσκευή προορίζεται για εκπαίδευση ενηλίκων και ΔΕΝ είναι παιχνίδι. Εάν επιτρέπετε στα παιδιά να το χρησιμοποιούν κατά τη διακριτική σας ευχέρεια, πρέπει να τους παρέχετε οδηγίες κατάλληλης χρήσης και να διασφαλίζετε τη συνεχή παρακολούθηση.
- Δεν πρόκειται για θεραπευτική συσκευή.
- Κατά τη λειτουργία μπορεί να ακουστεί ελαφρύς θόρυβος, λόγω της αδράνειας του σφόνδουλου που προκαλείται από τη δομή. Δεν επηρεάζει τη λειτουργία της συσκευής. Για ποδήλατα γυμναστικής και ελλειπτικά εκπαιδευτές, τυχόν πιθανοί θόρυβοι που ακούγονται κατά την περιστροφή των πεντάλ προς τα πίσω συμβαίνουν για τεχνικούς λόγους και δεν έχουν αρνητικές συνέπειες.
- Οι εκπομπές θορύβου είναι μεγαλύτερες όταν φορτώνονται.
- Πριν από κάθε προπόνηση, βεβαιωθείτε ότι οι προστατευτικές συσκευές λειτουργούν και οι συνδέσεις μπουλονιών και βυσμάτων είναι σφιχτές.
- Φοράτε κατάλληλα (αθλητικά) παπούτσια κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ

Η συσκευή πρέπει να συναρμολογηθεί προσεκτικά από έναν ενήλικα. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ζητήστε βοήθεια από έναν πιο έμπειρο άτομο.

- Πριν από τη συναρμολόγηση, βεβαιωθείτε ότι το σετ περιέχει όλα τα αναφερόμενα στοιχεία και εάν κανένα από τα εξαρτήματα δεν υπέστη ζημιά κατά τη μεταφορά. Εάν λείπουν κάποια ανταλλακτικά ή έχετε άλλες κρατήσεις, επικοινωνήστε με τον πωλητή.
- Ρίξτε μια ματιά στα σχέδια και τις επεξηγήσεις και ακολουθήστε το εγχειρίδιο συναρμολόγησης κατά τη συναρμολόγηση της συσκευής.
- Να είστε προσεκτικοί κατά τη συναρμολόγηση. Υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού κατά τη χρήση των εργαλείων και των ανταλλακτικών.

- Θυμηθείτε να διατηρείτε το περιβάλλον σας ασφαλές. Μην αφήνετε τα εργαλεία και τα μέρη να κινούνται στο χάος. Θυμηθείτε ότι τα πλαστικά φύλλα και οι σακούλες ενέχουν κίνδυνο ασφυξίας για μικρά παιδιά
- Τα εξαρτήματα συναρμολόγησης που είναι απαραίτητα για ένα συγκεκριμένο βήμα στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης εμφανίζονται σε εικόνες και περιλαμβάνονται στις οδηγίες. Χρησιμοποιήστε τα στοιχεία που αναφέρονται στο εγχειρίδιο συναρμολόγησης.
- Μην σφίγγετε τα μέρη εντελώς κατά τη διάρκεια των πρώτων σταδίων της συναρμολόγησης. Σφίξτε τις συνδέσεις αφού όλα τα εξαρτήματα τοποθετηθούν και τοποθετηθούν σωστά.
- Ο κατασκευαστής μπορεί να έχει συναρμολογήσει ορισμένα εξαρτήματα.

ΠΡΟΣΟΧΗ! Η χρήση ανταλλακτικών πλην εκείνων που παράγονται από τον κατασκευαστή ακυρώνει την εγγύηση. Ανταλλακτικά από άλλους προμηθευτές μπορούν να χρησιμοποιηθούν για επισκευές μετά την περίοδο εγγύησης.

ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ



Η συσκευή παραδίδεται σε συσκευασία για να την προστατεύει από τυχόν ζημιές κατά τη μεταφορά. Η συσκευασία είναι κατασκευασμένη από μη επεξεργασμένο υλικό και μπορεί να ανακυκλωθεί. Πετάξτε τα υλικά σε κατάλληλους χρωματικούς περιέκτες για επιλεκτική συλλογή απορριμμάτων.

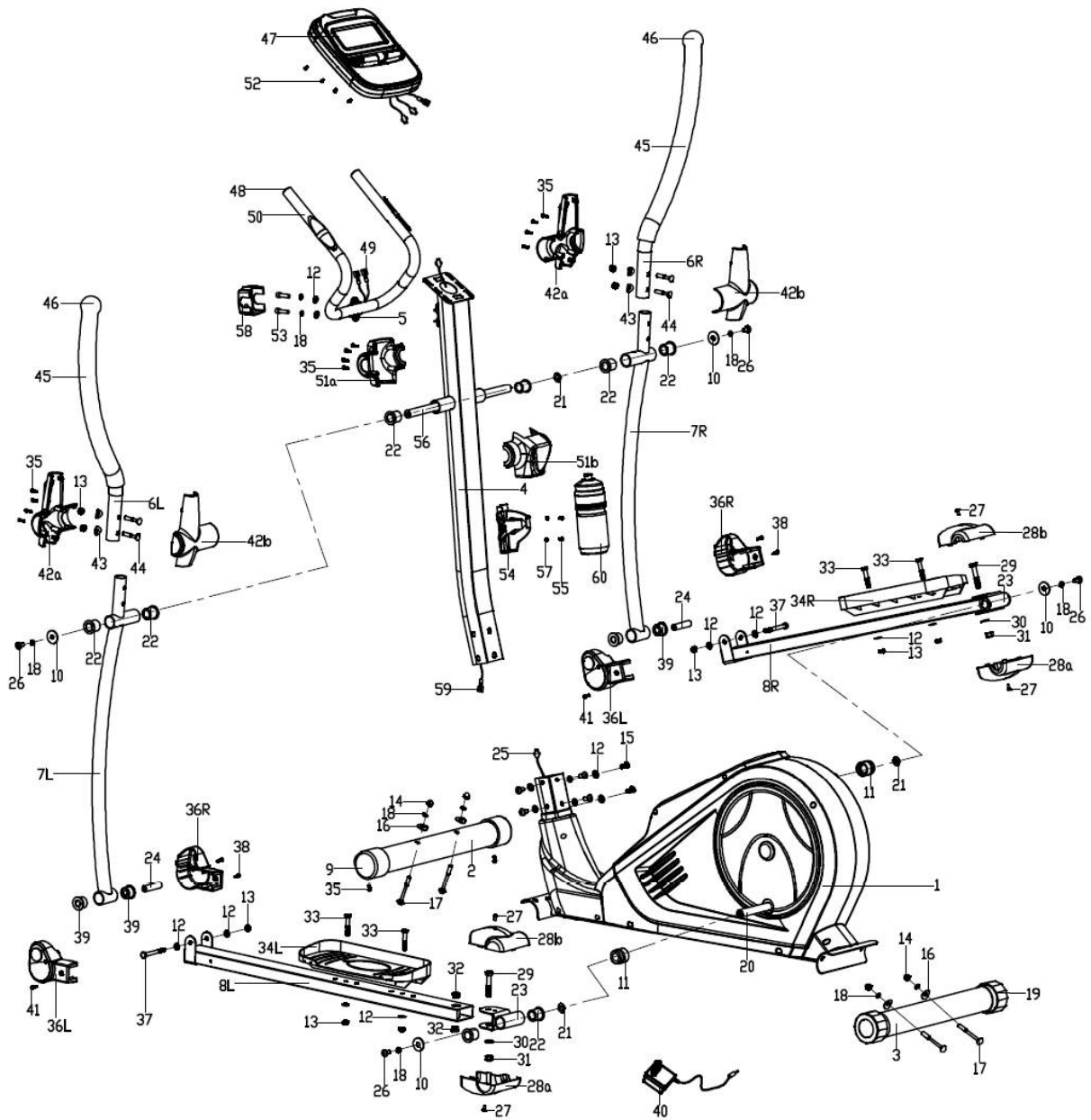


Προστατέψτε το περιβάλλον και μην πετάτε τις χρησιμοποιημένες μπαταρίες στα οικιακά απόβλητα. Επιστρέψτε τα στο σημείο πώλησης ή σε ειδικό κέντρο ανακύκλωσης.

Ο χρησιμοποιημένος ηλεκτρικός εξοπλισμός (συμπεριλαμβανομένου του υπολογιστή και του τροφοδοτικού) είναι ανακυκλώσιμοι. Μην τα πετάτε με οικιακά απορρίμματα, καθώς ενδέχεται να περιέχουν ουσίες επικίνδυνες για την υγεία και το περιβάλλον. Μπορείτε να συμβάλλετε ενεργά στην αειφόρο χρήση των φυσικών πόρων και στην προστασία του φυσικού περιβάλλοντος παραδίδοντας τη χρησιμοποιημένη συσκευή σε ένα κέντρο ανακύκλωσης για χρησιμοποιημένες ηλεκτρικές συσκευές.

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Μην χρησιμοποιείτε εξαρτήματα άλλα από αυτά που παρέχονται από τον κατασκευαστή.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΠΡΟΣΟΧΗ! Ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα κατά τη συναρμολόγηση και χρησιμοποιήστε εργαλεία που παρέχονται με το προϊόν. Προετοιμάστε επαρκή χώρο για τη λειτουργία συναρμολόγησης. Συνιστάται η συναρμολόγηση του προϊόντος με άλλο άτομο λόγω του βάρους ορισμένων στοιχείων.

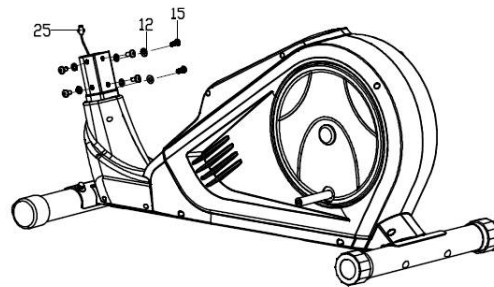
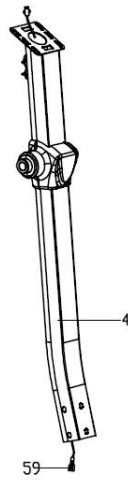
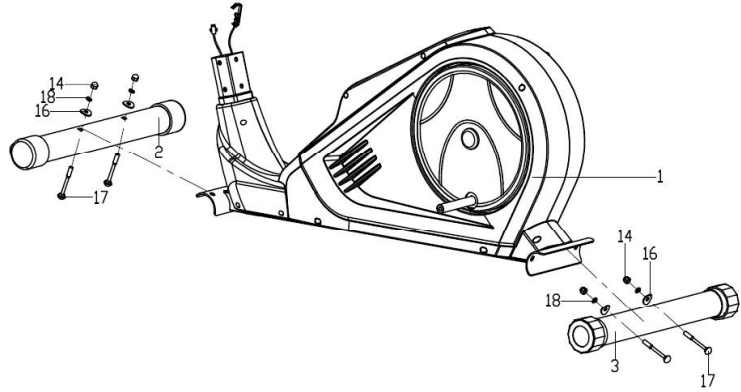
ΒΗΜΑ 1.

Στερεώστε την πίσω (3) και την μπροστινή βάση (2) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας επίπεδες ροδέλες (16), ροδέλες ελατηρίου (18), μπουλόνια (17) και παξιμάδια (14).

ΠΡΟΣΟΧΗ! Αφαιρέστε τυχόν πλαστικά ή χαρτόνια ασφαλείας πριν από τη συναρμολόγηση.

ΒΗΜΑ 2.

Συνδέστε το καλώδιο του υπολογιστή σύνδεσης (59) στο καλώδιο του αισθητήρα (25). Στερεώστε το τιμόνι του τιμονιού (4) στο κύριο πλαίσιο (1) με μπουλόνια Allen (15) και επίπεδες ροδέλες (12).



ΒΗΜΑ 3

α. Σύρετε οριζόντια τον μακρύ άξονα (56) στο άνοιγμα του στη ράβδο τιμονιού (4).

Τοποθετήστε τον αριστερό και δεξιό βραχίονα λαβής (7L / R) στον μακρύ άξονα (56) με μπουλόνια (26), επίπεδες ροδέλες (10) και ροδέλες κυμάτων (21). Μην σφίξετε όλα τα στοιχεία ακόμα.

β. Τοποθετήστε τα πίσω μέρη των βάσεων του πεντάλ (8L / R) στη μανιβέλα (20) και στερεώστε τα με μπουλόνια (26), ροδέλες ελατηρίου (18) και επίπεδες ροδέλες (10). Μην σφίξετε όλα τα στοιχεία ακόμα.

γ. Βιδώστε τον αριστερό και τον δεξιό βραχίονα λαβής (7L / R) μαζί με τη βάση του αριστερού και του δεξιού πεντάλ (8L / R) με μπουλόνια (37), επίπεδες ροδέλες (12) και παξιμάδια (13). Σφίξτε όλα τα στοιχεία.

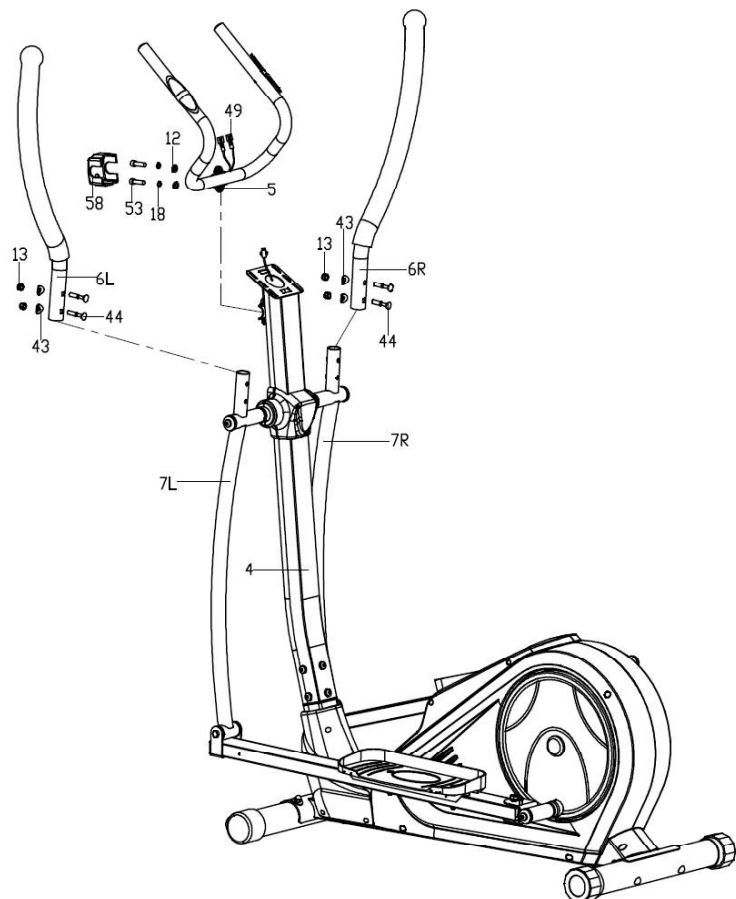
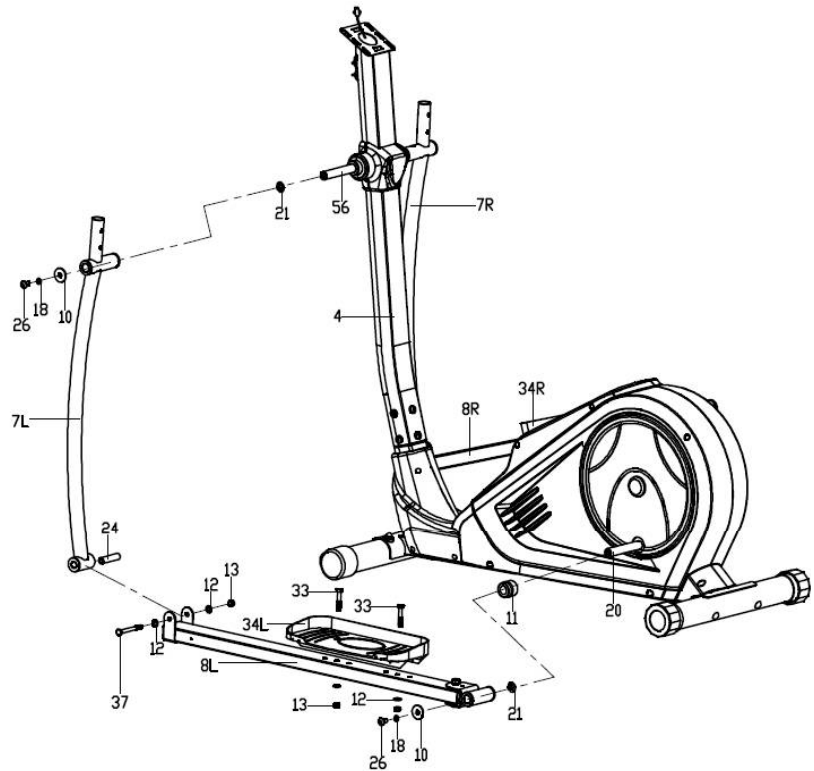
δ. Τοποθετήστε το αριστερό και το δεξί πεντάλ (34L / R) στην αριστερή και τη δεξιά βάση πεντάλ (8L / R) με εξαγωνικά μπουλόνια (33), επίπεδες ροδέλες (12) και καρύδια (13).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ! Το δεξί πεντάλ φέρει την ένδειξη «R» και το αριστερό πεντάλ φέρει την ένδειξη «L».

ΒΗΜΑ 4

α. Στερεώστε την αριστερή και τη δεξιά λαβή (6L / R) στον αριστερό και δεξιό βραχίονα λαβής (7L / R) με μπουλόνια (44), καμπύλες ροδέλες (43) και παξιμάδια (13).

β. Αφαιρέστε τα καλώδια καρδιακού ρυθμού (49) από το τιμόνι (5) μέσω του τιμονιού (4). Στερεώστε το τιμόνι (5) στη ράβδο τιμονιού (4) χρησιμοποιώντας μπουλόνια (53), ροδέλες ελατηρίου (18) και επίπεδες ροδέλες (12) όπως φαίνεται. Τοποθετήστε το κάλυμμα του τιμονιού (58).

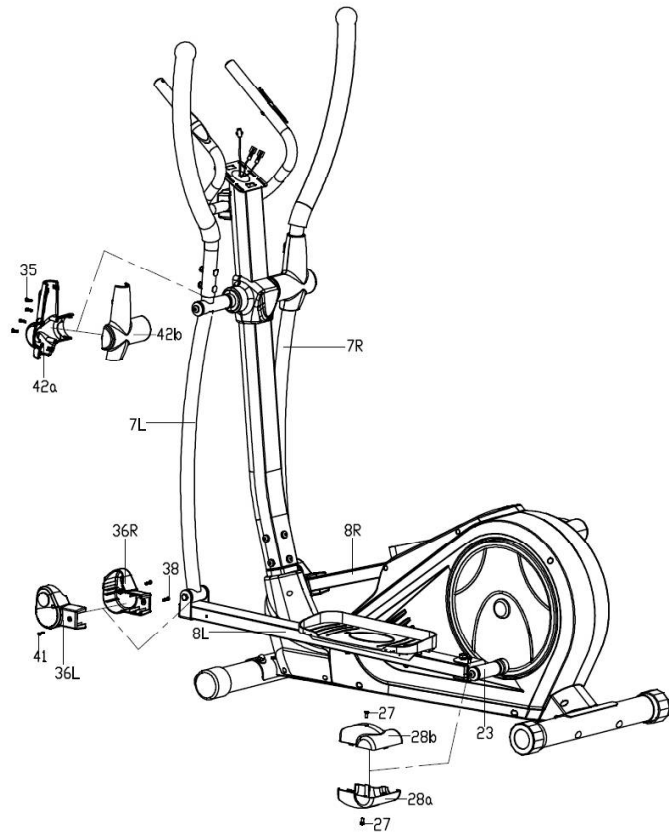


ΒΗΜΑ 5.

Τοποθετήστε και βιδώστε το κάλυμμα του βραχίονα λαβής (42a / b) με βίδες (35).

Τοποθετήστε και βιδώστε το μπροστινό κάλυμμα των βάσεων πεντάλ (36L / R) με βίδες (41, 38).

Τοποθετήστε και βιδώστε το πίσω κάλυμμα των βάσεων πεντάλ (28a / b) με βίδες (27).



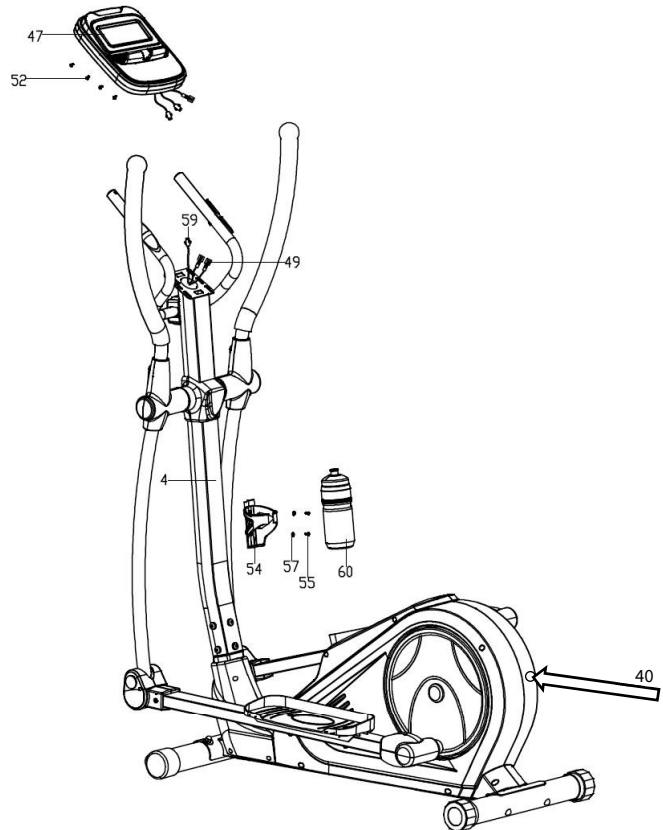
ΒΗΜΑ 6.

ένα. Συνδέστε το καλώδιο σύνδεσης του υπολογιστή από το πάνω μέρος του στηρίγματος τιμονιού (59) και τα καλώδια του αισθητήρα καρδιακού ρυθμού (49) στα καλώδια του υπολογιστή (47).

Τοποθετήστε τον υπολογιστή (47) στο βραχίονα του υπολογιστή στο πάνω μέρος του στηρίγματος τιμονιού (4) με βίδες (52).

β. Τοποθετήστε το στήριγμα φιάλης νερού (54) στο τιμόνι του τιμονιού (4) χρησιμοποιώντας βίδες (57) και επίπεδες ροδέλες (57). Βεβαιωθείτε ότι η θήκη είναι ασφαλής και τοποθετήστε τη φιάλη (60).

γ. Συνδέστε τη μονάδα τροφοδοσίας (40) και συνδέστε το καλώδιο στην πρίζα στο μπροστινό μέρος του κεντρικού πλαισίου.



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Αφαιρέστε το φιλμ ασφαλείας από την οθόνη πριν από τη χρήση.

ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗΣ (ΜΟΝΤΕΛΟ)

EBIC02PRO-BLK

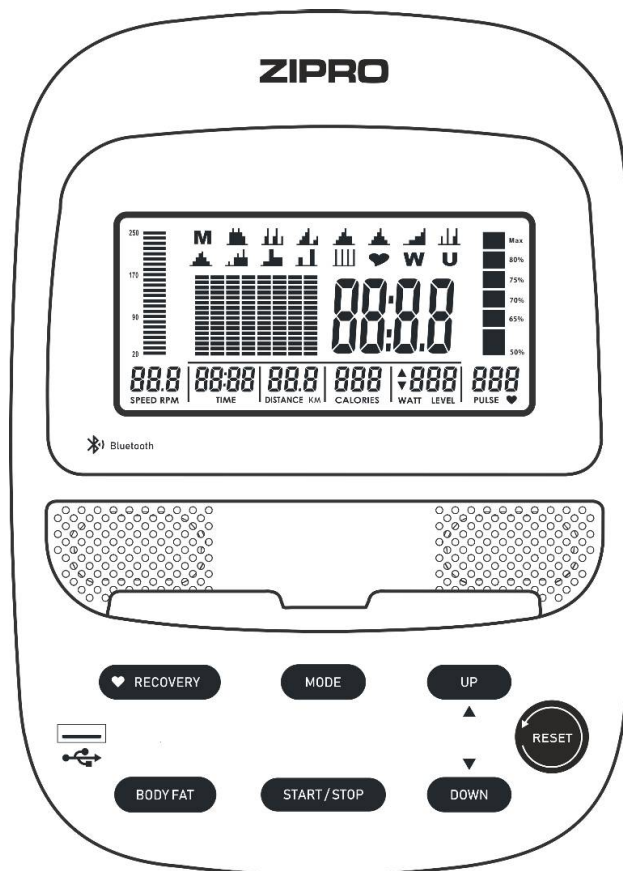
ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ

Ο υπολογιστής ανάβει μετά την ενεργοποίηση συνδεδεμένος.

Θα εμφανίσει όλα τα στοιχεία στην οθόνη μέσα δύο δευτερόλεπτα.

AUTO ON/OFF

Ο υπολογιστής είναι ενεργοποιημένος όταν κινείται το σφόνδυλο ή πατηθεί οποιοδήποτε κουμπί. Ο υπολογιστής απενεργοποιείται μετά από τέσσερα λεπτά αδράνειας.



ΚΟΥΜΠΙΑ

- UP - χρησιμοποιείται για την επιλογή και την αύξηση τιμών.
- DOWN - χρησιμοποιείται για την επιλογή και τη μείωση των τιμών.
- MODE - χρησιμοποιείται για την επιβεβαίωση των επιλογών.
- RESET - χρησιμοποιείται για την επιστροφή στο κύριο μενού κατά τη ρύθμιση της προπόνησης ή κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος. Για επαναφορά, πατήστε το για 2 δευτερόλεπτα.
- START / STOP - χρησιμοποιείται για την έναρξη ή το τέλος της προπόνησης.
- RECOVERY - χρησιμοποιείται για τον έλεγχο της φυσικής κατάστασης και της φυσικής σας κατάστασης με βάση την πτώση του καρδιακού ρυθμού μετά τη διακοπή της άσκησης.
- BODY FAT - μετρά την περιεκτικότητα σε λιπώδη ιστό στο σώμα.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ(ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ)

TIME	Συνολική διάρκεια άσκησης, από την αρχή έως το τέλος. Ορίστε το χρόνο-στόχο.	00:00-99:59 min
SPEED	Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα.	0,0-99,9 km/h
DISTANCE	Συνολική απόσταση από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. Η απόσταση που διανύθηκε.	0,00-99,90 km
CALORIES	Συνολικές θερμίδες που καίγονται από την αρχή έως το τέλος της άσκησης. (Η μέτρηση είναι μια προσέγγιση για σύγκριση των προπονήσεων. Μην το χρησιμοποιείτε για ιατρικούς σκοπούς).	0,0-999 kcal
RPM	Εμφανίζει ρυθμό (περιστροφές ανά λεπτό). Οπτικοποίηση - η στήλη στην αριστερή πλευρά της οθόνης ..	0-250 RPM

PULSE	Εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό. Ο τρέχων καρδιακός ρυθμός εκπαίδευσης. Οπτικοποίηση - η στήλη στη δεξιά πλευρά της οθόνης. HRC μέγ. υπολογίζεται από δεδομένα χρήστη. Πράσινο σημαίνει χαμηλός καρδιακός ρυθμός. Το πορτοκάλι σημαίνει μεσαίος καρδιακός ρυθμός. Το κόκκινο σημαίνει υψηλός καρδιακός ρυθμός.	30-230 BPM
WATT	Ενέργεια που χρησιμοποιείται κατά τη διάρκεια της προπόνησης.	0-999
(M) MANUAL	Χειροκίνητο πρόγραμμα.	
PROGRAM	Επιλέγει ένα από τα 12 προγράμματα.	
(U) USER	Επιλογή χρήστη. Προσαρμοσμένο πρόγραμμα.	
(♥) H.R.C.	Πρόγραμμα ελεγχόμενου καρδιακού ρυθμού HRC.	
(W) WATT PROGRAM	WATT ελεγχόμενο πρόγραμμα.	

ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΡΗΣΤΗ



Όταν η συσκευή είναι ενεργοποιημένη, ο υπολογιστής εμφανίζει μια οθόνη επιλογής χρήστη.

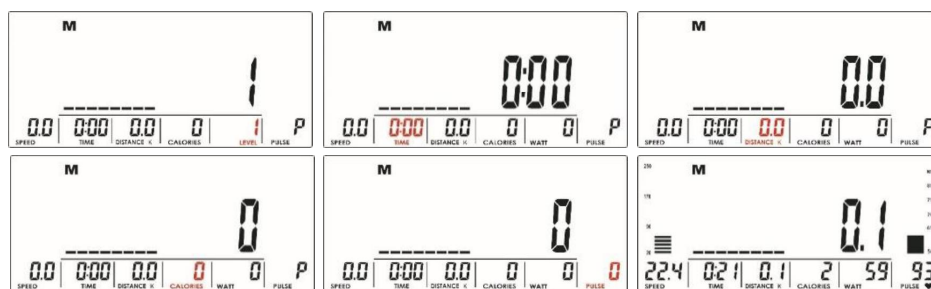
- Χρησιμοποιήστε το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να επιλέξετε U1 έως U4 και, στη συνέχεια, ρυθμίστε το SEX(ΦΥΛΟ), το AGE(ΗΛΙΚΙΑ), το HEIGHT(ΥΨΟΣ) και το WEIGHT(ΒΑΡΟΣ) και επιβεβαιώστε με το MODE.
- Αφού ολοκληρώσετε το προφίλ, ο υπολογιστής εμφανίζει το αρχικό μενού.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Μπορείτε να επιλέξετε το πρόγραμμα χρησιμοποιώντας τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.

ΣΕΙΡΑ: **M** (Χειροκίνητο) → **P** (Πρόγραμμα 1 έως 12) → **♥** (H.R.C) → **W** (WATTS) → **U** (Χρήστης). Επιβεβαιώστε την επιλογή με το κουμπί **MODE**.

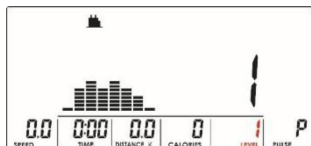
ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα M (Manual). Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να αλλάξετε το ΕΠΙΠΕΔΟ αντίστασης. Το επίπεδο 1 ορίζεται από προεπιλογή.
- Ρυθμίστε το ΧΡΟΝΟ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΚΑΛΟΡΙΕΣ και ΠΟΛΥ πατώντας το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
- Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP. Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.

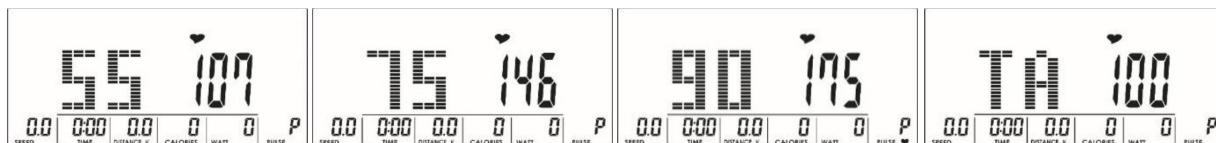
- Η τιμή εμφανίζεται στο παράθυρο WATT 3 δευτερόλεπτα αφού ρυθμιστεί η τιμή WATT εμφανίζεται ξανά.
 - Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα: P01, P02, P03, ..., P12. Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
 - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να αλλάξετε το ΕΠΙΠΕΔΟ αντίστασης. Το επίπεδο 1 ορίζεται από προεπιλογή.
 - Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΙΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
 - Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP. Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
 - Η τιμή εμφανίζεται στο παράθυρο WATT 3 δευτερόλεπτα αφού ρυθμιστεί η τιμή WATT εμφανίζεται ξανά.
 - Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΛΕΓΧΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ



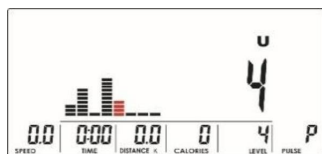
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα ♥ (H.R.C.). Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
 - Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να ορίσετε την τιμή του καρδιακού ρυθμού: 55%, 75%, 90% ή TAG (TARGET H.R., 100% από προεπιλογή) για να ορίσετε μια προσαρμοσμένη τιμή.
 - Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΙΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
 - Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP. Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
 - Η τιμή εμφανίζεται στο παράθυρο WATT 3 δευτερόλεπτα αφού ρυθμιστεί η τιμή WATT εμφανίζεται ξανά.
 - Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

WATT ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ



- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα W (WATT). Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΙΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ορίσετε την τιμή WATT στόχου (προεπιλογή: 120).
- Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΙΑΝΩ ή ΚΑΤΩ. Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.

- Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Το σύστημα ρυθμίζει αυτόματα την αντίσταση.
Μπορείτε να αλλάξετε το επίπεδο WATT κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
- Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.



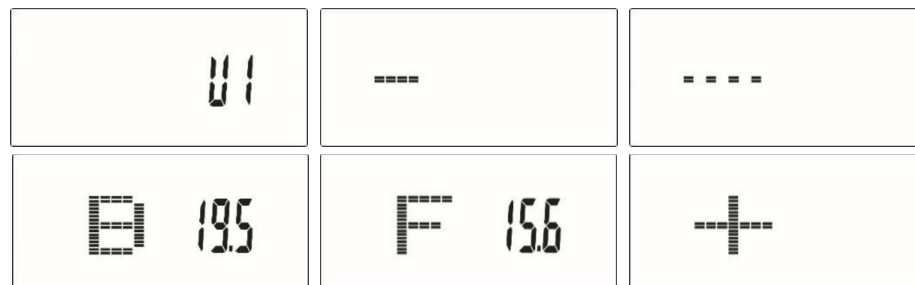
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ για να επιλέξετε το πρόγραμμα U (Χρήστης). Πατήστε το κουμπί MODE για να επιβεβαιώσετε την επιλογή σας.
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ για να ορίσετε το επίπεδο αντίστασης. Η εκπαίδευση χωρίζεται σε 8 στάδια, το καθένα αντιπροσωπεύεται από μια διαφορετική στήλη. Μπορείτε να προσαρμόσετε το επίπεδο αντίστασης για κάθε στήλη.
Κρατήστε πατημένο το κουμπί MODE για 2 δευτερόλεπτα για να φύγετε κατά τη ρύθμιση της διαμόρφωσης.
- Ρυθμίστε τη διάρκεια της προπόνησης (TIME) με το κουμπί ΠΑΝΩ ή ΚΑΤΩ.
Επιβεβαιώστε την επιλογή σας με MODE.
- Ξεκινήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
- Μπορείτε να αλλάξετε το ΕΠΙΠΕΔΟ έντασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά ΠΑΝΩ και ΚΑΤΩ.
- Σταματήστε την προπόνηση πατώντας το κουμπί START / STOP.
Για να επιστρέψετε στο κύριο μενού, πατήστε RESET.

RECOVERY(ΑΝΑΚΤΗΣΗ)



- Μην αφαιρείτε τον μίαντα στήθους HRC και μην κρατάτε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακού ρυθμού στο τιμόνι μετά την προπόνηση και πιέστε RECOVERY.
- Η οθόνη μετράει από τις 00:60 έως τις 00:00 και εμφανίζει ένα αποτέλεσμα των F1, F2,... F6. Το F1 είναι το καλύτερο, το F6, το φτωχότερο.
- Πατήστε το RECOVERY ξανά για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

BODY FAT



- Στη λειτουργία STOP, πατήστε το κουμπί BODY FAT για να ξεκινήσετε τη μέτρηση του λίπους.
- Η οθόνη εμφανίζει UX και ξεκινά τη μέτρηση.
Κρατήστε τα χέρια σας στους αισθητήρες καρδιακού ρυθμού κατά τη διάρκεια της μέτρησης.
- Όταν ο υπολογιστής εντοπίσει καρδιακό ρυθμό, εμφανίζεται μια εικόνα για 8 δευτερόλεπτα μέχρι το τέλος της μέτρησης.
- Στην οθόνη εμφανίζεται μια σειρά τιμών: BMI, FAT και BMI tip.