



ADIDAS ELLIPTICAL X-16 ASSEMBLY GUIDE



PARTS

1

2

32

54

10

11

14

15

9

7

8

69

70

71

72

64

65

45

68

17

1

76 113 114 78 113 2

113 x2 78 x2 114 x2

3

7 17 5 6 17 8

17 x2 5 x2 6 x2

2

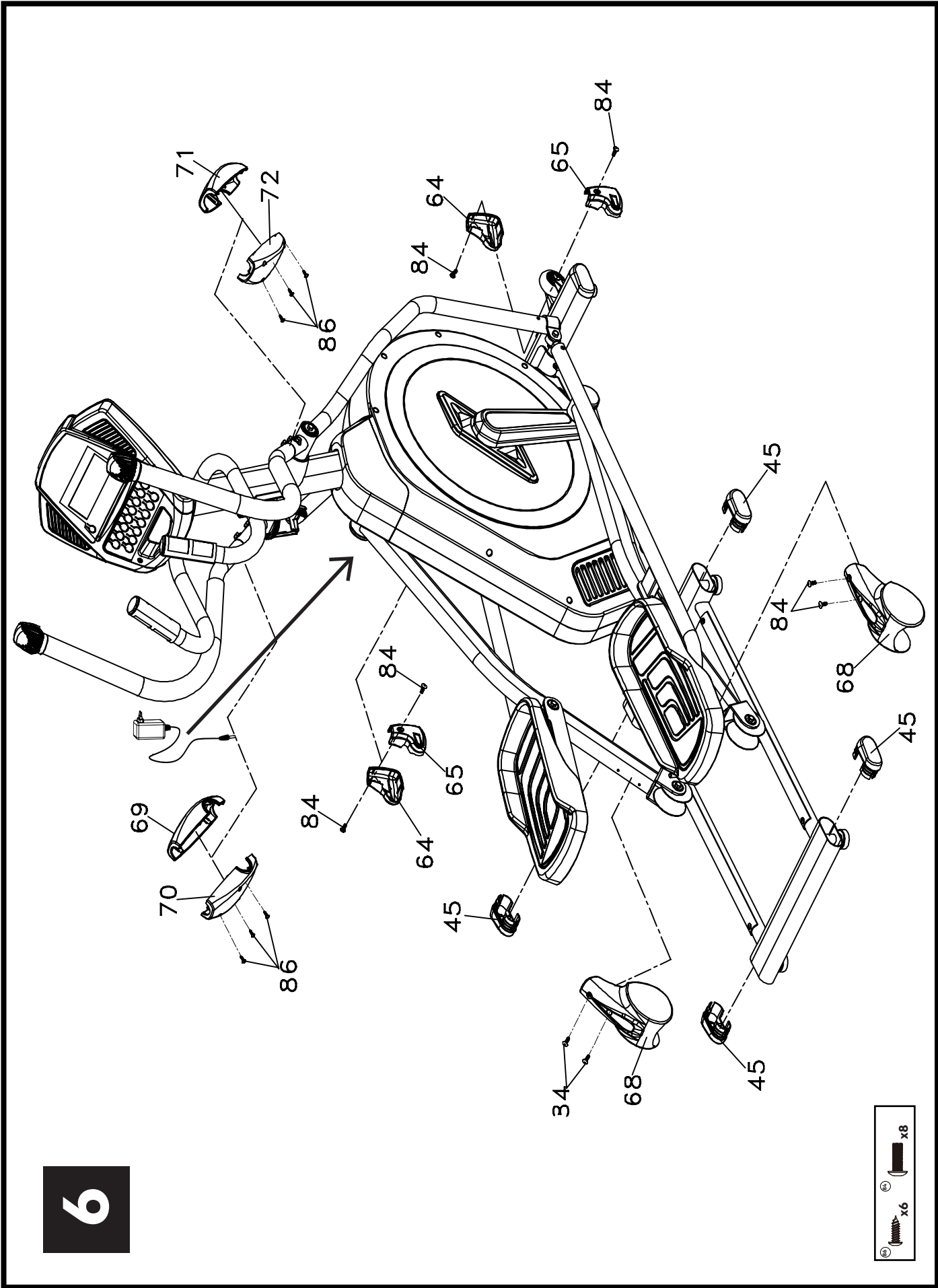
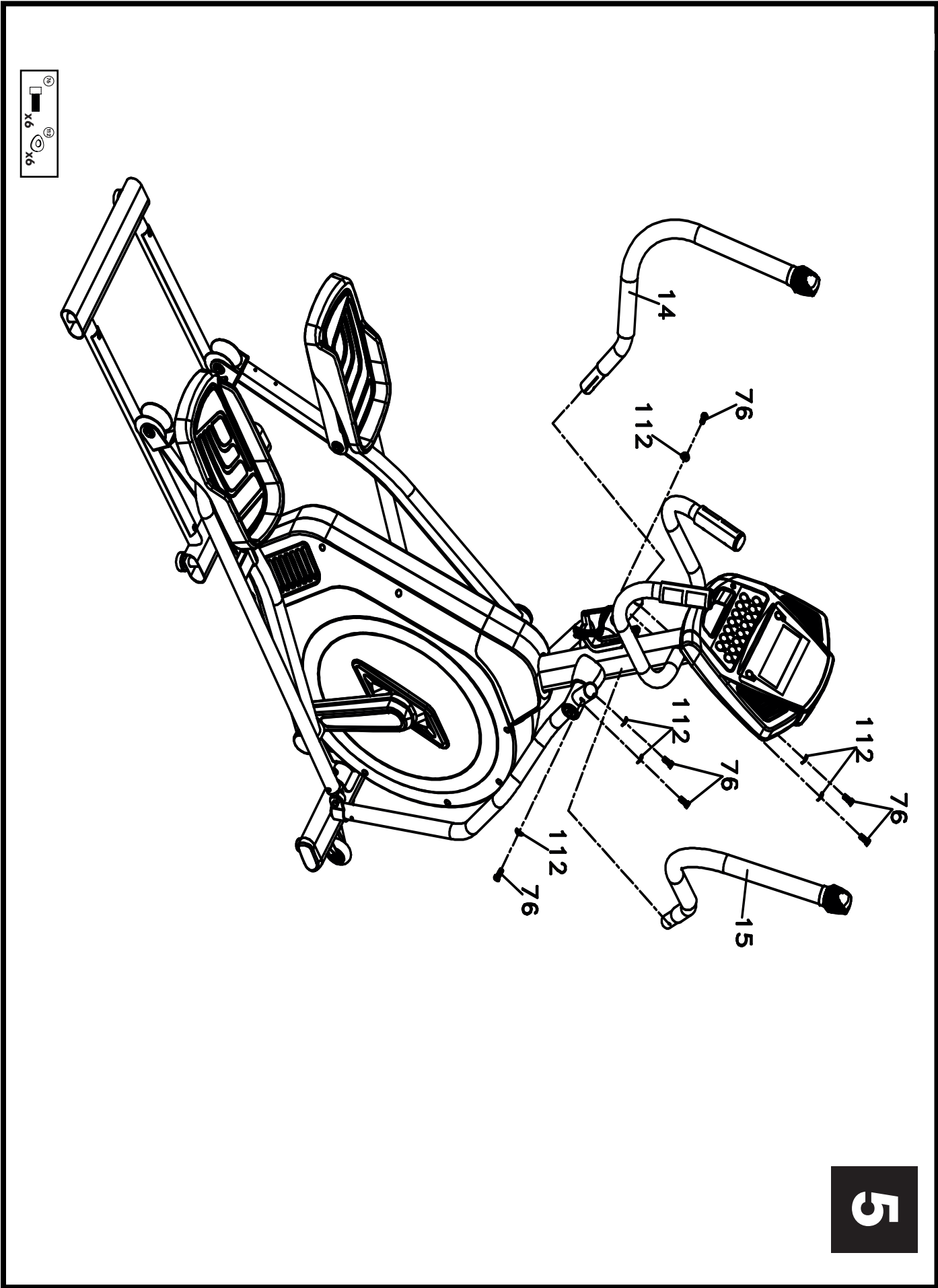
32 37-1 37 33 83 83 9

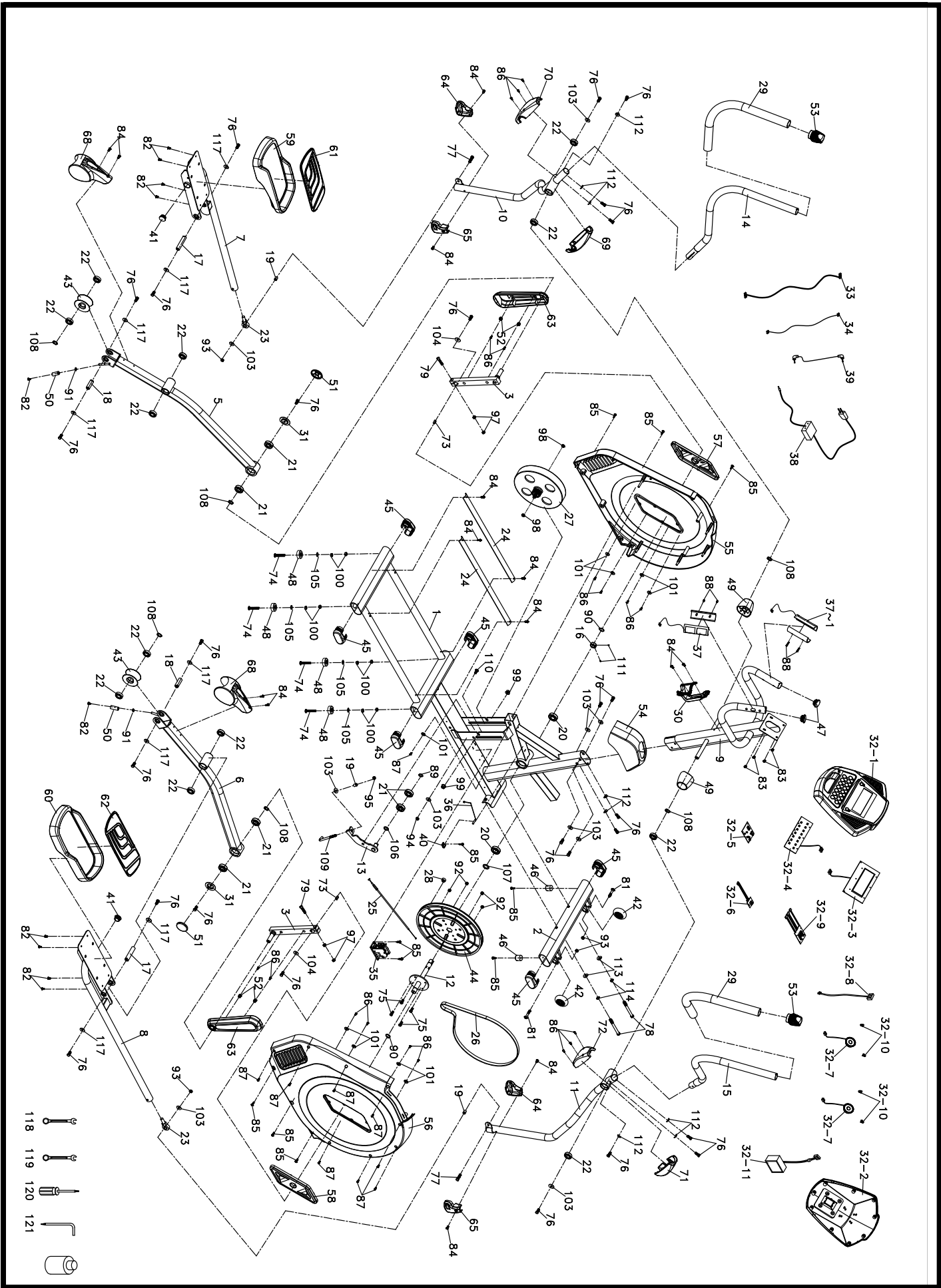
9 x4 33 x6 37 x2 83 x4

4

76 103 108 10 77 7 103 93 5 6 17 8 103 11 76 93 103 8

5 x4 6 x2 17 x2 93 x2 103 x2





ITEM	DESCRIPTION	QTY	ITEM	DESCRIPTION	QTY
1	Main Frame	1	53	Handgrip End Cap	2
2	Front Stabilizer Bar	1	54	Console Mast Cover	1
3	Crank Arm Assembly	2	55	Side Case (L)	1
5	Pedal Arm (L)	1	56	Side Case (R)	1
6	Pedal Arm (R)	1	57	Side Case Plate(L)	1
7	Connecting Arm (L)	1	58	Side Case Plate(R)	1
8	Connecting Arm (R)	1	59	Pedal Arm Cover (L)	1
9	Console Mast	1	60	Pedal Arm Cover (R)	1
10	Lower Handle Bar (L)	1	61	Pedal Foam (L)	1
11	Lower Handle Bar (R)	1	62	Pedal Foam (R)	1
12	Crank Axle	1	63	Crank Arm End Cap	2
13	Idler Wheel Assembly	1	64	Connecting Arm Cover (L)	2
14	Swing Arm (L)	1	65	Connecting Arm Cover (R)	2
15	Swing Arm (R)	1	68	Slide Wheel Cover	2
16	Axle Stopper	1	69	Front Handle Bar Cover (L)	1
17	Axle for Pedal	2	70	Rear Handle Bar Cover (L)	1
18	Axle for Slide Wheel	2	71	Front Handle Bar Cover (R)	1
19	Ø11.9 × Ø8.5 × 15m/m_Rod End Sleeve	3	72	Rear Handle Bar Cover (R)	1
20	6004_Bearing	2	73	7 × 7 × 19mm_Woodruff Key	2
21	6203_Bearing	6	74	3/8" × 2" _Flat Head Socket Bolt	4
22	6003_Bearing	12	75	1/4" × UNC20 × 3/4" _Hex Head Bolt	4
23	M12 × P1.75_Rod End Bearing	2	76	5/16" × UNC18 × 3/4" _Hex Head Bolt	26
24	Aluminum Rail	2	77	5/16" × 1-1/4" _Hex Head Bolt	2
25	360m/m_Steel Cable	1	78	3/8" × 3-3/4" _Hex Head Bolt	2
26	Drive Belt	1	79	M8 × 35m/m _Socket Head Cap Bolt	2
27	Flywheel	1	81	5/16" × UNC18 × 1-3/4" _Button Head Socket Bolt	2
28	Magnet	1	82	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	10
29	Handgrip Foam	2	83	M5 × 10m/m _Phillips Head Screw	4
30	Drink Bottle Holder	1	84	M5 × 15m/m _Phillips Head Screw	14
31	Ø52 × Ø8.2 × 1.5T _Bushing Washer	2	85	5 × 19m/m _Tapping Screw	11
32	Console Assembly	1	86	3.5 × 12m/m _Sheet Metal Screw	18
32-1	Console Top Cover	1	87	3.5 × 16m/m _Sheet Metal Screw	9
32-2	Console Bottom Cover	1	88	3 × 20m/m _Tapping Screw	4
32-3	Console Display Board	1	89	Ø17 _C Ring	1
32-4	Key Board	1	90	Ø20 _C Ring	2
32-5	Amplifier Controller	1	91	E7 _E-Clip	2
32-6	300m/m _Sound Board(Red)	1	92	1/4" × 8T _Nyloc Nut	4
32-7	250m/m _Speaker W/Cable	2	93	5/16" × 7T _Nyloc Nut	4
32-8	200m/m _Amplifier Cable	1	94	M8 × 7T _Nyloc Nut	1
32-9	Interface Board	1	95	M8 × 9T _Nyloc Nut	1
32-10	Speaker Grill Anchor	4	97	M8 × 6.3T _Luck Nut	4
32-11	300m/m _W/Receiver, HR	1	98	3/8" × UNF26 × 4T _Luck Nut	2
33	1650m/m _Computer Cable	1	99	3/8" × UNF26 × 11T _Nut	2
34	500m/m _DC Power Cord	1	100	3/8" × 7T _Luck Nut	8
35	Gear Motor	1	101	Ø5 × Ø15 × 1.5T _Flat Washer	9
36	700m/m _Sensor W/Cable	1	103	Ø5/16" × Ø23 × 1.5T _Flat Washer	10
37	850m/m _Handpulse W/Cable Assembly	1	104	Ø8.5 × Ø26 × 2.0T _Flat Washer	2
37-1	850m/m _Handpulse W/Cable Assembly(Red)	1	105	Ø3/8" × Ø19 × 1.5T _Flat Washer	4
38	Power Adaptor	1	106	Ø17 × Ø23.5 × 1.0T _Flat Washer	1
39	400m/m _Audio Cable	1	107	Ø20 × Ø30 × 2T _Flat Washer	1
40	Sensor Rack	1	108	Ø17 _Wave Washer	6
41	32 × 2.5T _Round Cap	2	109	M8 × P1.25 × 155L _J Bolt	1
42	Ø65 _Transportation Wheel	2	110	M8 × 20m/m _Carriage Bolt	1
43	Ø78 _Slide Wheel , Urethane	2	111	M5 × 5m/m _Slotted Set Screw	2
44	Ø330 _Drive Pulley	1	112	Ø8 × 23 × 1.5T _Curved Washer	8
45	Ø40 × Ø80 _Oval End Cap	6	113	Ø3/8" × 23 × 2.0T _Curved Washer	2
46	Ø25 × 25 _Rubber Foot Pad	2	114	Ø10 × 2T _Spring Washer	2
47	Ø32(1.8T) _Button Head Plug	2	117	Ø5/16" × Ø23 × 3.0T _Flat Washer	8
48	Ø35 × 10 _Rubber Foot	4	118	12/14m/m _Wrench	1
49	Cover Swing Arm Axle	2	119	13/14m/m _Wrench	1
50	Ø15 × Ø8.6 × 38.5L _Sleeve	2	120	Phillips Head Screw Driver	1
51	Bushing Cover	2	121	Combination M5 Allen Wrench & Phillips Head Screw Driver	1





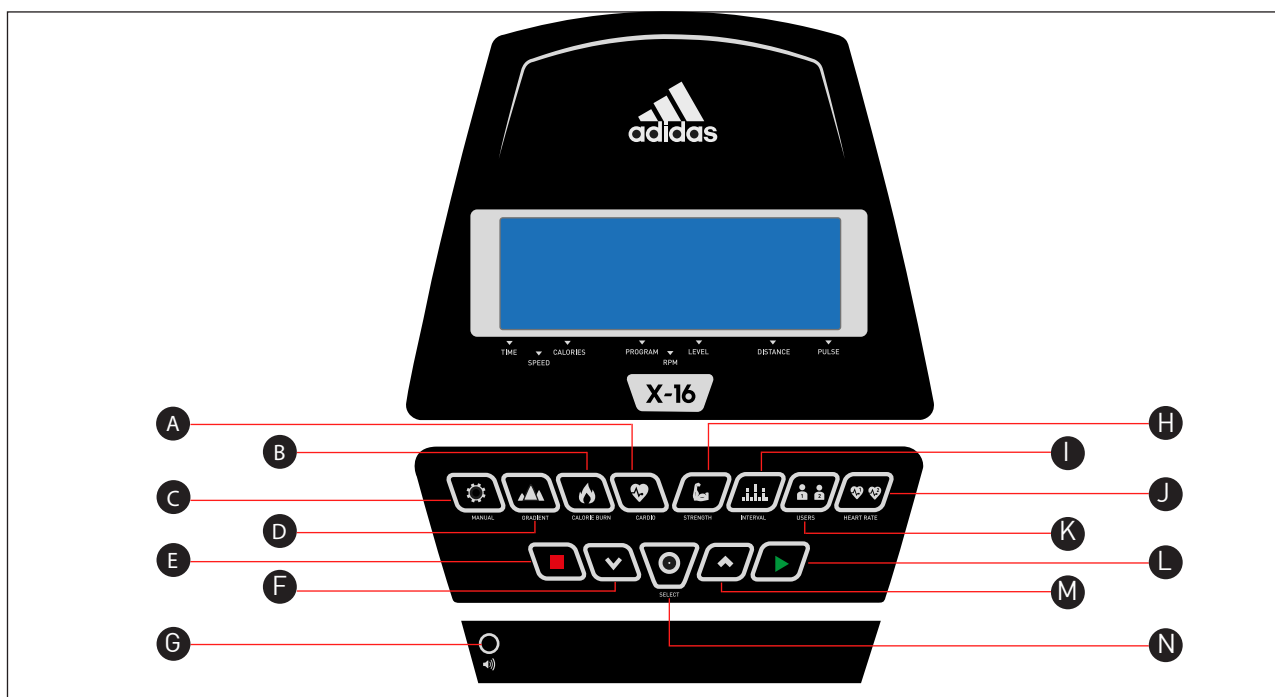
ADIDASHARDWARE.COM



ADIDAS ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



COMPUTER FUNCTIONS

- | | | |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------|
| A Cardio | G MP3 Input | M UP |
| B Calorie Burn | H Strength Program | N Select |
| C Manual | I Interval Program | |
| D Gradient | J Heart Rate Program | |
| E Stop | K User Program | |
| F Down | L Start | |

BUTTON FUNCTIONS

Cardio

Enter Cardio Program.

Calorie Burn

Enter Calorie burn program.

Manual

Enter Manual program.

Gradient

Enter Gradient program.

Stop

To Pause a program (5 minute max),
Stop and pause workouts.

Down

To adjust function value down

MP3 Input

Insert the Aux lead here to play music through the speakers.

Strength Program

Enter Strength Program

Interval Program

Enter Interval program

Heart Rate Program

Enter Heart rate program

User Program

User defined program

Start

To start and reset workouts.

Up

To adjust function value up

Select

Press to insert Workout time, Distance, Calories and Age
Changes display data when in use.



OPERATION PROCEDURE

- 01 When the power supply is connected to the machine the computer will power on with a beep sound. All segments of the LCD display will light up for 2 seconds then a dot matrix will display the software version of the console. The console will then display the odometer reading, total time (in hours) on the left and virtual distance will be on the right.
- 02 The main menu will be displayed. The user can press **START** to begin immediately in the manual mode. All values (**SPEED, DISTANCE, TIME**) will count up from Zero. Resistance level can be changed at any time during exercise by pressing the **UP** or **DOWN** key. in the centre of the screen shows a **1/4 mile** or **0.4KM track** with a lap counter as you progress.

To Change the console from **MPH** to **KPH**.



- Hold down the **START, STOP** and **SELECT** keys together for 5 seconds.
- Press the **SELECT** key
- use the **UP/DOWN** keys to select **FUNCTIONS**
- Press **SELECT**
- Use **UP/DOWN** keys to select **UNITS**
- Press **SELECT**
- Use **UP/DOWN** to select Miles or Kilometers, then press **SELECT**
- Press **STOP** to exit
- Use **UP/DOWN** keys to select **EXIT**, then press **SELECT**.

- 03 Before beginning the manual exercise the user can set the desired workout for **TIME**
 - From main menu press then **MANUAL PROGRAM**.
 - Enter your **WEIGHT** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
 - Enter your **AGE** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
 - Adjust the desired workout duration using the **UP/DOWN** keys.
 - Now press **START** to begin.
 - The program will now start on level one resistance, to adjust the resistance use the **UP/DOWN** keys.
 - During the program you will be able to switch the displayed data by pressing the **SELECT** key.
 - When the program ends the message window will show a summary of your workout, then will go back to the main menu.

ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE

04 PRESET PROGRAM

- In main menu press **Gradient, Calorie Burn, Cardio, Strength or Interval**
- Press **SELECT**
- Enter your **WEIGHT** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
- Enter your **AGE** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
- Adjust the desired workout duration using the **UP/DOWN** keys, press **SELECT** to continue.
- Select the **MAX** level, this will be the peak exertion level you will experience during the program.
Use the **UP/DOWN** keys to adjust this then press **SELECT**
- Now you have finished editing the settings, press **START**
- You can increase or decrease the workload at any time by using the **UP/DOWN** keys,
- During the program you will be able to switch the displayed data by pressing the **SELECT** key.
- When the program ends the message window will show a summary of your workout, then will go back to the main menu.



06 H.R.C Heart rate Control



- In Main menu press **Heart Rate** to select **HRC1 / HRC2**.
- **Press Select.**
- Enter your **WEIGHT** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
- Enter your **AGE** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
- Enter your workout **TIME** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
- Enter your workout heart rate **60%, 70% or 80%** of your **MHR**.
- Enter your Target heart rate.
- Press **Start** to begin.
- **Both** hands need to be on the pulse sensors to record **H.R**



Maximum users heart rate is worked out at $220 - \text{age} = \text{total}$. **TARGET HEART RATE** this is the maximum your heart rate (**MHR**) should be. You can then work out at 60%, 70%, 80% of this. For example:

- $220 - 40 (\text{users age}) = 180 \text{ MHR}$
- $180 \times 0.6 = 108 \text{ BPM}$
- That calculates 60% of your MHR

- The computer will record the **TARGET HEART RATE** and allow the user to work out within this, the resistance level will automatically be changed.
- If the heart rate is too high the computer will beep to indicate this.
- If no heart rate is being recorded the below will be displayed on the screen.

User Program

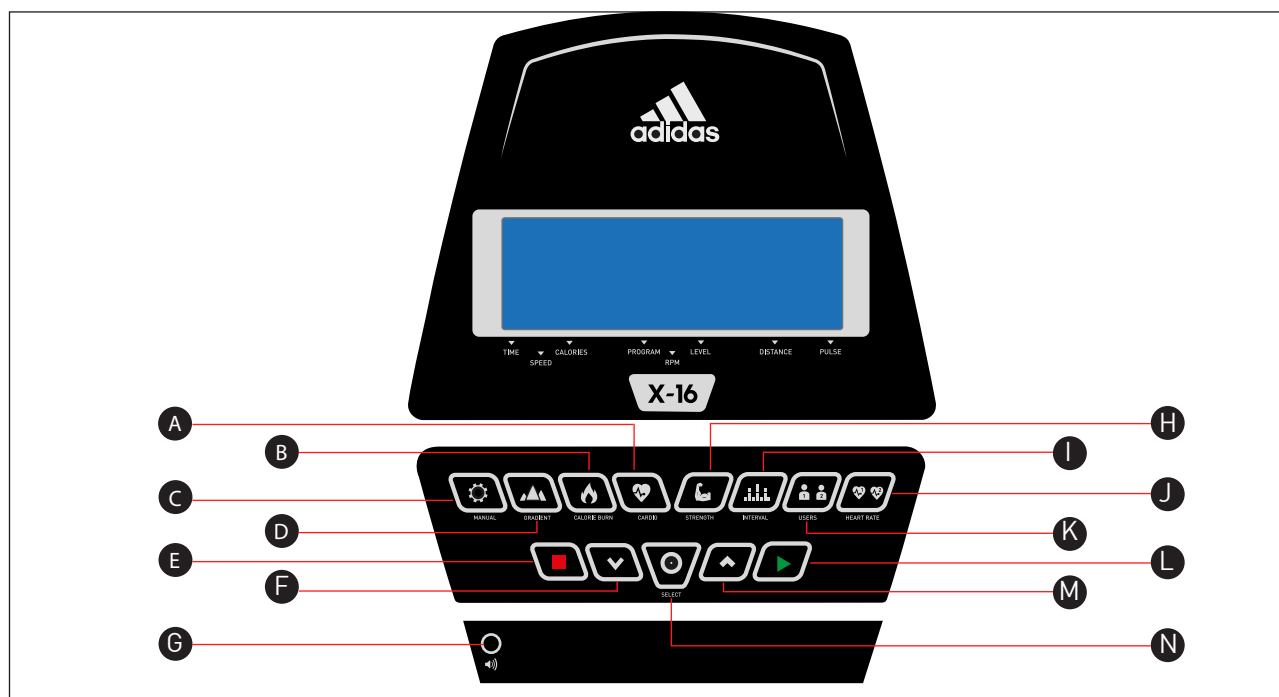
User can create own workout profile.

- In Main menu press **User button** to select **USER 1** or **USER 2**.
- **Press Select.**
- Enter your **WEIGHT** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
- Enter your **AGE** using the **UP/DOWN** keys, then press **SELECT**.
- Adjust the desired workout duration using the **UP/DOWN** keys, press **SELECT** to continue.
- The first column will now blink, you can adjust the resistance level for this segment using the **UP/DOWN** key.
- Press **SELECT** again to adjust each segment.
- Adjust each bar by pressing **UP/DOWN** then **SELECT** to move onto next segment.
- Continue the above for all segments **(20 Segments)**.
- Press **START** to begin exercise once complete.
- You can increase or decrease the workload at any time by using the **UP/DOWN** keys,
- During the program you will be able to switch the displayed data by pressing the **SELECT** key.
- When the program ends the message window will show a summary of your workout, then will go back to the main menu.



ELLIPTICAL X-16

CONSOLE GUIDE



FUNKCE POČÍTAČE

- | | | |
|---|---|---|
| A Cardio (Kardio) | H Strength Program (Silový program) | K User Program (Uživatelský program) |
| B Calorie Burn (Spalování kalorií) | I Interval Program (Intervalový program) | L Spustit |
| C Manual (Manuální) | J Heart Rate Program (Program srdeční frekvence) | M Nahoru |
| D Gradient (Stoupání) | | N Select (Vybrat) |
| E Stop | | |
| F Dolů | | |
| G Vstup MP3 | | |

FUNKCE TLAČÍTEK

Cardio (Kardio)

Nastaví program kardia.

Calorie Burn (Spalování kalorií)

Nastaví program spalování kalorií.

Manual (Manuální)

Nastaví manuální kardia.

Gradient (Stoupání)

Nastaví program stoupání.

Stop

Pozastaví program (max. na 5 minut), zastavení a pozastavení cvičení.

Dolů

Sníží hodnotu funkce.

Vstup MP3

Pokud sem připojíte kabel AUX, bude možné přehrávat hudbu přes reproduktory.

Strength Program (Silový program)

Nastaví silový program.

Interval Program (Intervalový program)

Nastaví intervalový program.

Heart Rate Program (Program srdeční frekvence)

Nastaví program srdeční frekvence.

User Program (Uživatelský program)

Nastaví program definovaný uživatelem.

Spustit

Slouží ke spuštění nebo resetování cvičení.

Nahoru

Zvýší hodnotu funkce.

Select (Vybrat)

Stisknutím můžete zadat čas cvičení, vzdálenost, kalorie a věk. Změní data zobrazovaná při cvičení.

POSTUP POUŽÍVÁNÍ

- 01 Když je stroj zapojen ke zdroji energie, počítač se spustí a vydá zvukový signál. Všechny prvky na LCD displeji se rozsvítí na 2 sekundy. Bodová matice potom zobrazí verzi softwaru počítače. Počítač zobrazí stav počítadla kilometrů, celkový čas (v hodinách) vlevo a virtuální vzdálenost vpravo.
- 02 Zobrazí se hlavní nabídka. Stisknutím tlačítka **Spustit** je možné rovnou začít cvičit v manuálním režimu. Všechny hodnoty (**SPEED (Rychlost)**, **DISTANCE (Vzdálenost)**, **TIME (Čas)**) se budou počítat od nuly. Odpor lze při cvičení kdykoli změnit stisknutím tlačítka **Nahoru** nebo **Dolů**. Uprostřed obrazovky se zobrazuje **dráha 0,4 kilometru** nebo **0,25 míle** s počítadlem dokončených okruhů.

Přepnutí počítače z **mílí za hodinu** na **kilometry za hodinu**



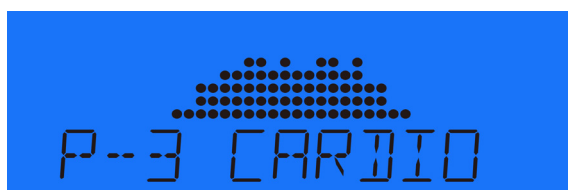
- Podržte zároveň tlačítka **Spustit**, **STOP** a **SELECT (Vybrat)** po dobu 5 sekund.
- Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** vyberte **FUNCTIONS (Funkce)**.
- Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** vyberte **UNITS (Jednotky)**.
- Stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** vyberte **Miles (Míle)** nebo **Kilometers (Kilometry)** a stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Nabídku zavřete stisknutím tlačítka **STOP**.
- Použijte tlačítka **Nahoru a Dolů** pro výběr možnosti **EXIT (Konec)** a poté stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.

Uživatel může před zahájením manuálního cvičení nastavit hodnotu **TIME (Čas)**.

- 03
- V hlavní nabídce vyberte volbu **MANUAL PROGRAM** (Manuální program).
 - Zadejte hodnotu **Váha** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
 - Zadejte hodnotu **Věk** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
 - Tlačítka **Nahoru a Dolů** nastavte požadovanou délku cvičení.
 - Začněte stisknutím tlačítka **Spustit**.
 - Program se spustí s odporem na úrovni 1. Odpor můžete upravit tlačítka **Nahoru a Dolů**.
 - Během programu můžete přepínat mezi zobrazenými daty pomocí tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
 - Až program skončí, zobrazí se okno se souhrnem informací o cvičení. Poté se zobrazí hlavní nabídka.

04 PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

- V hlavní nabídce zvolte program **Gradient (Stoupání)**, **Calorie Burn (Spalování kalorií)**, **Cardio (Kardio)**, **Strength (Silový)** nebo **Interval (Intervalový)**.
- Stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)**.
- Zadejte hodnotu **Váha** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)**.
- Zadejte hodnotu **Věk** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)**.
- Tlačítka **Nahoru a Dolů** nastavte požadovanou délku cvičení a pokračujte stisknutím tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Nastavte hodnotu **MAX** (Maximální úroveň). Ta určuje maximální zátěž během programu. Tlačítka **Nahoru a Dolů** ji upravte a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat)**.
- Úprava nastavení je dokončena. Stiskněte tlačítko **Spustit**.
- Zátěž můžete kdykoli zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů**.
- Během programu můžete přepínat mezi zobrazenými daty pomocí tlačítka **SELECT (Vybrat)**.
- Až program skončí, zobrazí se okno se souhrnem informací o cvičení. Poté se zobrazí hlavní nabídka.



06 H.R.C (Řízení srdeční frekvence)



- V hlavní nabídce stiskněte tlačítko **Heart Rate** (Srdeční frekvence) a vyberte hodnotu **HRC1** nebo **HRC2**.
- **Stiskněte tlačítko SELECT (Vybrat).**
- Zadejte hodnotu **Váha** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat).**
- Zadejte hodnotu **Věk** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat).**
- Zadejte hodnotu **TIME** (Čas) pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat).**
- Vyberte **60 %, 70 % nebo 80 %** vaší **maximální srdeční frekvence** pro cvičení.
- Zadejte maximální srdeční frekvenci.
- Začněte stisknutím tlačítka **Spustit**.
- Pokud chcete zaznamenávat hodnotu **H.R.** (Srdeční frekvence), je nutné držet **obě** ruce na snímačích.



Maximální srdeční frekvence se vypočítá takto: $220 - \text{věk} = \text{maximální srdeční frekvence}$. **TARGET HEART RATE (Cílová srdeční frekvence)** je maximální srdeční frekvence (**MHR**), které chcete dosáhnout. Můžete cvičit na 60 %, 70 % nebo 80 % této hodnoty. Příklad:

- $220 - 40$ (věk uživatele) = 180 MHR (maximální srdeční frekvence)
- $180 \times 0,6 = 108$ BPM (tepů za minutu)
- Takto vypočítáte 60 % vaší hodnoty MHR

- Počítač zaznamená hodnotu **TARGET HEART RATE** (Cílová srdeční frekvence) a přizpůsobí jí cvičení uživatele tím, že automaticky změní úroveň odporu.
- Pokud je srdeční frekvence příliš vysoká, počítač to oznámí zvukovým signálem.
- Pokud není zaznamenávána žádná srdeční frekvence, na displeji se zobrazí níže uvedené informace.

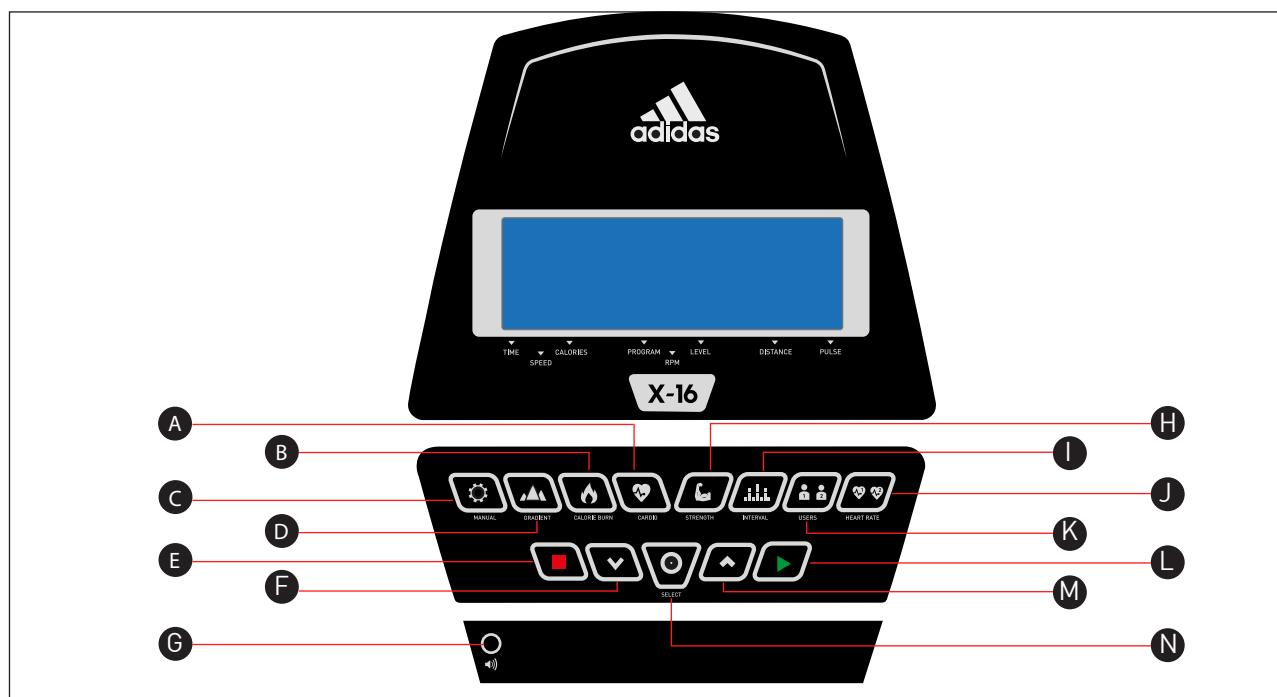
User Program (Uživatelský program)

Uživatel si může vytvořit vlastní profil cvičení.

- V hlavní nabídce stiskněte tlačítko **User (Uživatel)** a vyberte volbu **USER 1** nebo **USER 2**.
- **Stiskněte tlačítko SELECT (Vybrat).**
- Zadejte hodnotu **Váha** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat).**
- Zadejte hodnotu **Věk** pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů** a stiskněte tlačítko **SELECT (Vybrat).**
- Tlačítka **Nahoru a Dolů** nastavte požadovanou délku cvičení a pokračujte stisknutím tlačítka **SELECT (Vybrat).**
- První sloupec začne svítit přerušovaně. Úroveň odporu tohoto segmentu můžete upravit tlačítka **Nahoru a Dolů**.
- Znovu stiskněte tlačítko **SELECT** a upravte každý segment.
- Nastavte každý sloupec pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů**. Stisknutím tlačítka **SELECT (Vybrat)** přejdete na další segment.
- Postupujte stejným způsobem u všech segmentů **(20 segmentů)**.
- Stisknutím tlačítka **Spustit** po dokončení zahájíte cvičení.
- Zátěž můžete kdykoli zvýšit nebo snížit pomocí tlačítek **Nahoru a Dolů**.
- Během programu můžete přepínat mezi zobrazenými daty pomocí tlačítka **SELECT (Vybrat).**
- Až program skončí, zobrazí se okno se souhrnem informací o cvičení. Poté se zobrazí hlavní nabídka.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



Computer-funktioner

- | | | |
|--|---|------------------------|
| A Cardio (Kredsløbstræning) | G MP3-indgang | L Start |
| B Calorie Burn (Kalorieforbrænding) | H Strength Program (Styrkeprogram) | M Op |
| C Manual (Manuel) | I Interval Program (Intervalprogram) | N Select (Vælg) |
| D Gradient (Hældning) | J Heart Rate Program (Hjertefrekvensprogram) | |
| E Stop | K User Program (Brugerprogram) | |
| F Ned | | |

Knap-funktioner

Cardio (Kredsløbstræning)

Åbn programmet Kredsløbstræning.

Calorie Burn (Kalorieforbrænding)

Åbn programmet Kalorieforbrænding.

Manual (Manuel)

Åbn programmet Manuel.

Gradient (Hældning)

Åbn programmet Hældning.

Stop

Hvis du vil sætte et program på pause (maks. 5 minutter), Stop og start træning.

Ned

Hvis du vil justere en funktionsværdi ned.

MP3-indgang

Tilslut aux-stikket her for at afspille musik igennem højttalerne.

Strength Program (Styrkeprogram)

Åbn Styrkeprogram.

Interval Program (Intervalprogram)

Åbn Intervalprogram.

Heart Rate Program (Hjertefrekvensprogram)

Åbn programmet Hjernefrekvens.

User Program (Brugerprogram)

Brugerdefineret program.

Start

Hvis du vil starte og nulstille træning.

Op

Hvis du vil justere en funktionsværdi op.

Select (Vælg)

Tryk for at indsætte workout-tid, afstand, calories og alder. Ændrer viste data under brug.

DRIFTSFUNKTION

- 01 Når strømforsyningen er tilsluttet til maskinen, tænder computeren med en biplyd. Alle segmenter på LCD-displayet lyser i 2 sekunder, hvorefter en matrixetiket viser konsollens softwareversion. Konsollen viser herefter aflæsning af skridttæller, samlet tid (i timer) til venstre, og den virtuelle distance vises til højre.
- 02 Hovedmenuen vises. Brugeren kan trykke på **START** for at begynde øjeblikkeligt i den manuelle tilstand. Alle værdier (**SPEED (FART)**, **DISTANCE (AFSTAND)**, **TIME (TID)**) tæller op fra nul. Modstanden kan til enhver tid ændres under træningen ved at trykke på tasten **Op** eller **Ned**. Midt på skærmen vises en bane på **1/4 mile** eller **0,4 km** med en omgangstæller, der viser din distance.

Sådan ændrer du konsollen fra **MPH** til **KM/T**.



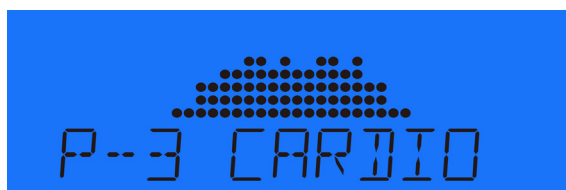
- Hold knapperne **START**, **STOP** og **SELECT (VÆLG)** nede samtidig i 5 sekunder.
- Tryk på knappen **SELECT (VÆLG)**.
- Brug knapperne **OP/NED** til at vælge **FUNCTIONS (FUNKTIONER)**.
- Tryk på **SELECT (VÆLG)**.
- Brug knapperne **OP/NED** til at vælge **UNITS (ENHEDER)**.
- Tryk på **SELECT (VÆLG)**.
- Brug **OP/NED** til at vælges miles eller kilometer, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Tryk på **STOP** for at afslutte.
- Brug knapperne **OP/NED** til at vælge **EXIT (AFSLUT)**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.

- 03 Før påbegyndelse af manuel træning kan brugeren indstille den ønskede **TID** for træningen

- Tryk på **MANUAL PROGRAM (MANUELT PROGRAM)** på hovedmenuen.
- Indtast din **VÆGT** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din **ALDER** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Justér den ønskede varighed for træningen ved hjælp af knapperne **OP/NED**.
- Tryk nu på **START** for at begynde.
- Programmet starter nu med en modstand på niveau ét. Tryk på knapperne **OP/NED** for at justere modstanden.
- Under programmet kan du ændre de viste data ved at trykke på knappen **SELECT (VÆLG)**.
- Når programmet er slut, vises en oversigt over din træning i meddelelsesvinduet, hvorefter der returneres til hovedmenuen.

04 NULSTIL PROGRAM

- På hovedmenuen skal du trykke på **Gradient (Hældning)**, **Calorie Burn**, **(Kalorieforbrænding)**, **Cardio (Kredsløbstræning)**, **Strength (Styrke)** eller **Interval**.
- Tryk på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din **VÆGT** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din **ALDER** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Justér den ønskede varighed for træningen ved hjælp af knapperne **OP/NED**, tryk på **SELECT (VÆLG)** for at fortsætte.
- Vælg niveauet **MAX (MASK)**, dette er det maksimale anstrengelsesniveau, du oplever i programmet. Brug knapperne **OP/NED** til at justere dette, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Nu er du færdig med at ændre indstillingerne. Tryk på **START**.
- Du kan til enhver tid øge eller reducere belastningen ved hjælp af knapperne **OP/NED**.
- Under programmet kan du ændre de viste data ved at trykke på knappen **SELECT (VÆLG)**.
- Når programmet er slut, vises en oversigt over din træning i meddelelsesvinduet, hvorefter der returneres til hovedmenuen.



06 H.R.C Hjerterefrekvenskontrol



- I hovedmenuen skal du trykke på **Heart Rate** (Hjerterefrekvens) for at vælge **HRC1/HRC2**.
- Tryk på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din **VÆGT** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din **ALDER** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast den **TIME (TID)**, du vil træne ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din hjerterefrekvens under træning **60 %, 70 % eller 80%** af din **maksimale hjerterefrekvens**.
- Indtast dit hjerterefrekvensmål.
- Tryk på **Start** for at begynde.
- **Begge** hænder skal være placeret på pulsfølerne for at registrere **hjerterefrekvens**.



Brugerens maksimale hjerterefrekvens beregnes som $220 - \text{alder} =$ i alt.

HJERTEFREKVENSMAÅL er det maksimale, din hjerterefrekvens (**maksimal hjerterefrekvens**) bør være. Du kan herefter træne med 60 %, 70 %, 80 % af denne. For eksempel:

- $220 - 40$ (brugerens alder) = 180 maksimal hjerterefrekvens
- $180 \times 0,6 = 108$ hjerteslag i minuttet
- Dette udgår 60 % af din maksimale hjerterefrekvens

- Computeren registrerer **HJERTEFREKVENSMAÅL** og giver brugeren mulighed for at træne inden for denne. Modstanden ændres automatisk.
- Hvis hjerterefrekvensen er for høj, bipper computeren for at indikere dette.
- Hvis der ikke registreres nogen hjerterefrekvens, vises nedennævnte på skærmen.

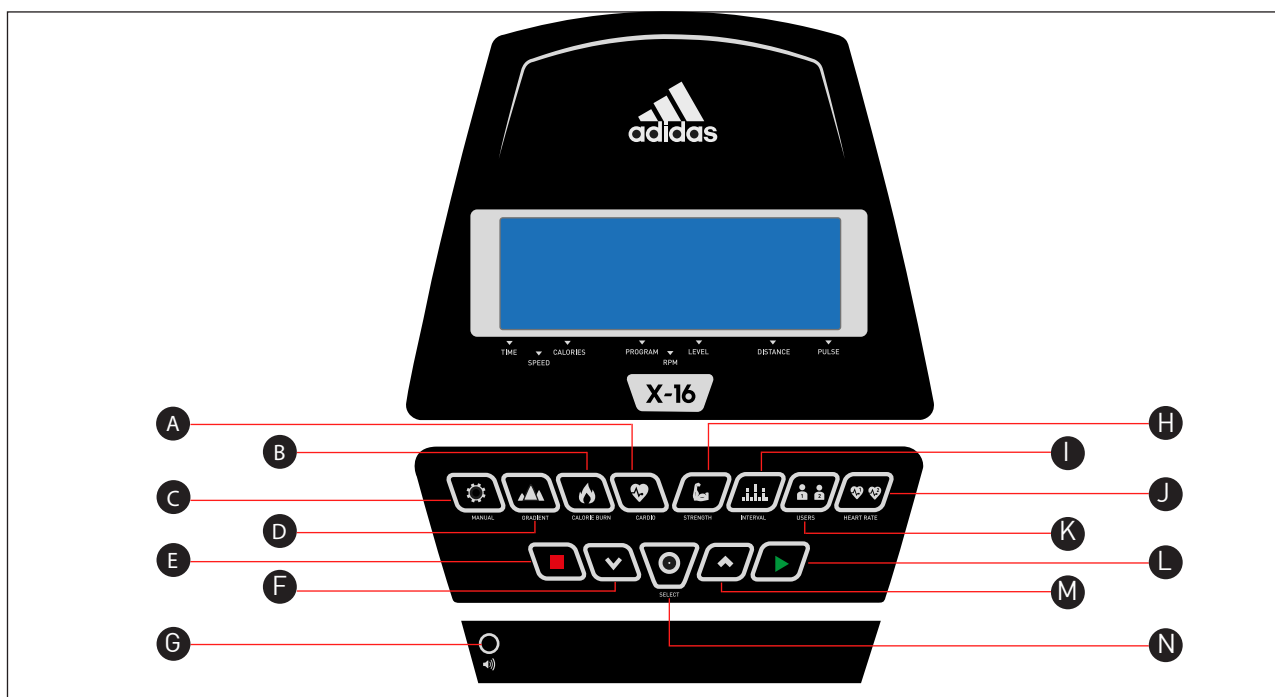
Brugerprogram

Brugere kan skabe deres egen workout-profil.

- I hovedmenuen skal du trykke på knappen **User (Bruger)** for at vælge **USER 1 (BRUGER 1)** eller **USER 2 (BRUGER 2)**.
- Tryk på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din **VÆGT** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Indtast din **ALDER** ved hjælp af knapperne **OP/NED**, og tryk derefter på **SELECT (VÆLG)**.
- Justér den ønskede varighed for træningen ved hjælp af knapperne **OP/NED**, tryk på **SELECT (VÆLG)** for at fortsætte.
- Den første kolonne blinker nu, og du kan justere modstanden for dette segment ved hjælp af knappen **OP/NED**.
- Tryk på **SELECT (VÆLG)** igen for at justere hvert segment.
- Justér hver blok ved at trykke på **OP/NED** og derefter på **SELECT (VÆLG)** for at gå videre til det næste segment.
- Udfør ovennævnte for alle segmenter (**20 segmenter**).
- Når du er færdig, skal du trykke på **START** for at begynde træningen.
- Du kan til enhver tid øge eller reducere belastningen ved at trykke på knapperne **OP/NED**.
- Under programmet kan du ændre de viste data ved at trykke på knappen **SELECT (VÆLG)**.
- Når programmet er slut, vises en oversigt over din træning i meddelelsesvinduet, hvorefter der returneres til hovedmenuen.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



COMPUTERFUNKTIONEN

- | | | |
|---|--|--|
| A Cardio (Kardio) | G MP3-Eingang | K User Program (Benutzerprogramm) |
| B Calorie Burn (Kalorienverbrennung) | H Strength Program (Kraftprogramm) | L Start |
| C Manual (Manuell) | I Interval Program (Intervallprogramm) | M Nach oben (+) |
| D Gradient (Steigung) | J Heart Rate Program (Herzfrequenzprogramm) | N Select (Auswählen) |
| E Stopp | | |
| F Nach unten (-) | | |

TASTENFUNKTIONEN

Cardio (Kardio)

Kardioprogramm eingeben.

Calorie Burn (Kalorienverbrennung)

Kalorienverbrennungsprogramm eingeben.

Manual (Manuell)

Manuelles Programm eingeben.

Gradient (Steigung)

Steigungsprogramm eingeben.

Stopp

Zum Anhalten eines Programms (max. 5 Minuten), zum Stoppen und Anhalten von Workouts.

Nach unten (-)

Zum Anpassen des Funktionswerts nach unten.

MP3-Eingang

Hier das AUX-Kabel für die Lautsprecher anschließen, um Musik zu hören.

Strength Program (Kraftprogramm)

Kraftprogramm eingeben.

Interval Program (Intervallprogramm)

Intervallprogramm eingeben.

Heart Rate Program (Herzfrequenzprogramm)

Herzfrequenzprogramm eingeben.

User Program (Benutzerprogramm)

Benutzerdefiniertes Programm eingeben.

Start

Zum Starten und Zurücksetzen von Workouts.

Nach oben (+)

Zum Anpassen des Funktionswerts nach oben.

Select (Auswählen)

Drücken zum Angeben von Workoutdauer, Entfernung, Kalorien und Alter. Bei Gebrauch ändern sich die Daten auf dem Display.

BETRIEBSANLEITUNG

- 01 Wenn das Netzteil angeschlossen ist, wird das Gerät mit einem Piepton gestartet. Alle Abschnitte des LCD-Displays leuchten zwei Sekunden lang. Die Softwareversion der Konsole wird im Anschluss als Punktraster angezeigt. Die Konsole zeigt dann den Kilometerstand und die Gesamtzeit (in Stunden) auf der linken Seite und die virtuelle Strecke auf der rechten Seite an.
- 02 Das Hauptmenü wird angezeigt. Der Benutzer kann auf **START** drücken, um sofort im manuellen Modus zu beginnen. Alle Werte für **SPEED, DISTANCE, TIME (GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT)** beginnen mit der Zählung bei Null. Die Widerstandsstufe kann während der Übung jederzeit durch Drücken von **NACH OBEN** oder **NACH UNTEN** geändert werden. In der Mitte des Displays wird eine **Laufbahn (0,4 km oder 0,25 Meilen)** inklusive Rundenzähler angezeigt.

Ändern der Konsole von **MPH** zu **KPH**:



- Halten Sie **START, STOP** und **SELECT (START, STOPP UND AUSWÄHLEN)** gleichzeitig 5 Sekunden lang gedrückt.
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie mit **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Option **FUNCTIONS (FUNKTIONEN)** aus.
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie mit **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Angabe für **UNITS (EINHEITEN)** aus.
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie mit **NACH OBEN/NACH UNTEN** Kilometer oder Meilen aus. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Drücken Sie zum Beenden **Stopp**.
- Drücken Sie **NACH OBEN/NACH UNTEN**, um **EXIT (BEENDEN)** auszuwählen. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.

- 03 Vor Beginn einer Übung im manuellen Modus kann der Benutzer Folgendes einstellen: **TIME (ZEIT)**. Gehen Sie folgendermaßen vor:

- Drücken Sie im Hauptmenü auf **MANUAL PROGRAM (MANUELLES PROGRAMM)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Stellen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die gewünschte Workoutdauer ein.
- Drücken Sie **START**, um zu beginnen.
- Das Programm wird auf Widerstandsstufe 1 gestartet. Stellen Sie die gewünschte Stufe durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** ein.
- Während des Programms können Sie die auf dem Display angezeigten Daten durch Drücken von **SELECT (AUSWÄHLEN)** ändern.
- Am Ende des Programms wird eine Zusammenfassung des Workouts angezeigt, bevor erneut das Hauptmenü angezeigt wird.

04 VOREINGESTELLTE PROGRAMME

- Drücken Sie im Hauptmenü auf **Gradient, Calorie Burn, Cardio, Strength** oder **Interval** (**Steigung, Kalorienverbrennung, Cardio, Kraft** oder **Intervall**).
- Drücken Sie **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Stellen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die gewünschte Workoutdauer ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Wählen Sie die **MAX-Stufe** aus. Dies ist der Spitzenwert der Übung während des gesamten Programms. Passen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Max-Stufe an. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**.
- Die Bearbeitung der Einstellungen ist beendet. Drücken Sie auf **Start**.
- Sie können die Belastung durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** jederzeit erhöhen oder verringern.
- Während des Programms können Sie die auf dem Display angezeigten Daten durch Drücken von **SELECT (AUSWÄHLEN)** ändern.
- Am Ende des Programms wird eine Zusammenfassung des Workouts angezeigt, bevor erneut das Hauptmenü angezeigt wird.



06 Herzfrequenzkontrolle – HRC



- Drücken Sie im Hauptmenü auf **Heart Rate** (Herzfrequenz), um **HRC1/HRC2** auszuwählen.
- **Drücken Sie SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihre Workoutdauer **TIME** (Zeit) ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie Ihre Trainingsherzfrequenz ein: **60 %**, **70 %** oder **80 %** Ihrer **MHR** (Maximale Herzfrequenz).
- Geben Sie Ihre Zielherzfrequenz ein.
- Drücken Sie **Start**, um zu beginnen.
- **Beide** Hände müssen sich auf den Pulsmessern befinden, um einen Wert für **H.R.** (Herzfrequenz) zu messen.



Die maximale Herzfrequenz von Benutzern beim Workout berechnet sich wie folgt:
 $220 - \text{Alter} = \text{Maximale Herzfrequenz}$. **TARGET HEART RATE** (Zielherzfrequenz): Höher als die maximale Herzfrequenz (**MHR**) sollte Ihre Herzfrequenz nicht liegen. Sie können festlegen, ob Sie in Ihrem Workout 60 %, 70 % oder 80 % davon erreichen möchten.

Beispiel:

- $220 - 40$ (Alter des Benutzers) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108/\text{min}$
- Dies sind 60 % Ihrer maximalen Herzfrequenz (MHR)

- Der Computer misst die TARGET HEART RATE (Zielherzfrequenz) und ermöglicht Ihnen, diesen beim Workout zu berücksichtigen. Die Widerstandsstufe wird automatisch angepasst.
- Ist die Herzfrequenz zu hoch, gibt der Computer einen Piepton aus.
- Wird keine Herzfrequenz gemessen, wird Folgendes auf dem Bildschirm angezeigt.

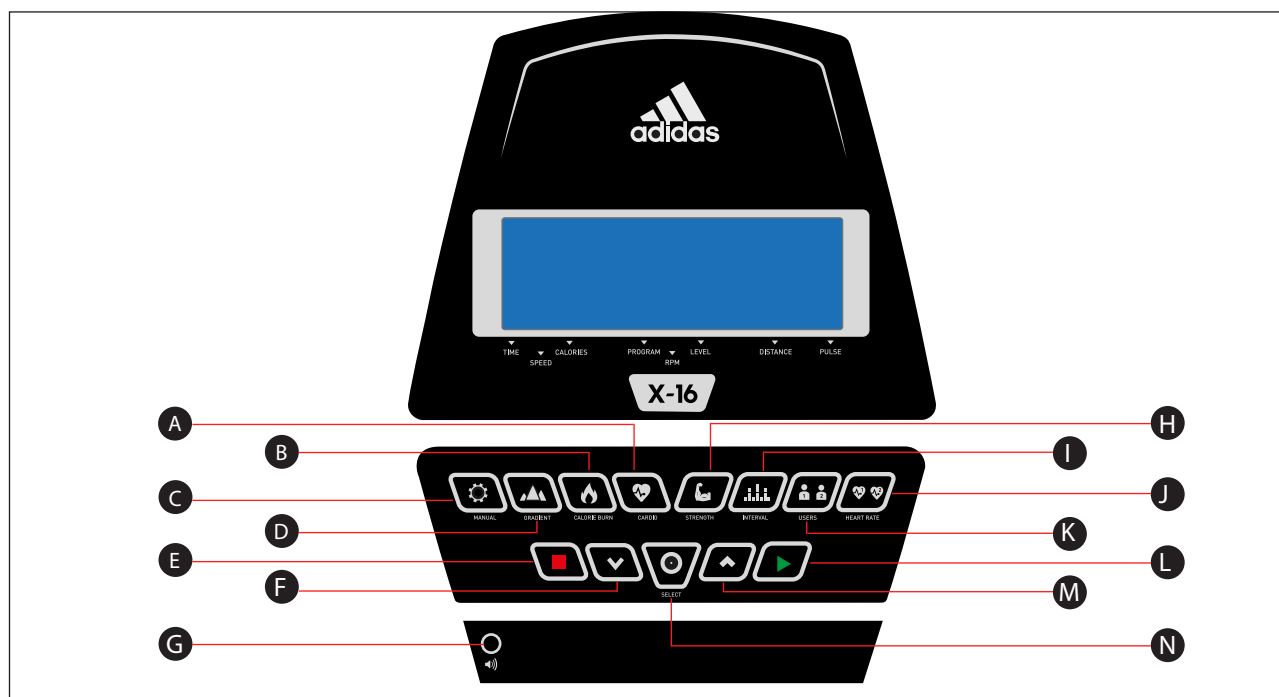
Benutzerprogramm

Benutzer können ein eigenes Workoutprofil erstellen.

- Drücken Sie im Hauptmenü die Taste **User** (Benutzer), um **USER 1 (BENUTZER 1)** oder **USER 2 (BENUTZER 2)** auszuwählen.
- **Drücken Sie SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Gewicht** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Geben Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** Ihr **Alter** ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Stellen Sie durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die gewünschte Workoutdauer ein. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN).**
- Die erste Spalte blinkt. Sie können durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** die Widerstandsstufe für diesen Abschnitt einstellen.
- Drücken Sie erneut **SELECT (AUSWÄHLEN)**, um den Wert für jeden Abschnitt anzupassen.
- Passen Sie den Wert für jeden Abschnitt durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** an. Drücken Sie dann **SELECT (AUSWÄHLEN)**, um zum nächsten Abschnitt zu wechseln.
- Wiederholen Sie den oben beschriebenen Vorgang für alle Abschnitte **(20 Abschnitte).**
- Drücken Sie **Start**, um anschließend mit der Übung zu beginnen.
- Sie können die Belastung durch Drücken von **NACH OBEN/NACH UNTEN** jederzeit erhöhen oder verringern.
- Während des Programms können Sie die auf dem Display angezeigten Daten durch Drücken von **SELECT (AUSWÄHLEN)** ändern.
- Am Ende des Programms wird eine Zusammenfassung des Workouts angezeigt, bevor erneut das Hauptmenü angezeigt wird.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

- | | | |
|--|--|---------------------------|
| A Cardio | G Είσοδος MP3 | L Έναρξη |
| B Calorie Burn (Καύση θερμίδων) | H Strength (Πρόγραμμα ενδυνάμωσης) | M Πάνω |
| C Manual (Μη αυτόματο) | I Interval (Πρόγραμμα διαστημάτων) | N Select (Επιλογή) |
| D Gradient (Κλίση) | J Heart Rate (Πρόγραμμα καρδιακών παλμών) | |
| E Διακοπή | K User (Πρόγραμμα χρήστη) | |
| F Κάτω | | |

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ

Cardio

Είσοδος στο πρόγραμμα Cardio.

Calorie Burn (Καύση θερμίδων)

Είσοδος στο πρόγραμμα καύσης θερμίδων.

Manual (Μη αυτόματο)

Είσοδος στο χειροκίνητο πρόγραμμα.

Gradient (Κλίση)

Είσοδος στο πρόγραμμα κλίσης.

Διακοπή

Για την παύση ενός προγράμματος (έως 5 λεπτά), Διακοπή και παύση προπονήσεων.

Κάτω

Μείωση της τιμής.

Είσοδος MP3

Συνδέστε το καλώδιο AUX για να αναπαράγετε μουσική από τα ηχεία.

Strength (Πρόγραμμα ενδυνάμωσης)

Είσοδος στο πρόγραμμα ενδυνάμωσης.

Interval (Πρόγραμμα διαστημάτων)

Είσοδος στο πρόγραμμα διαστημάτων.

Heart Rate (Πρόγραμμα καρδιακών παλμών)

Είσοδος στο πρόγραμμα καρδιακών παλμών.

User (Πρόγραμμα χρήστη)

Πρόγραμμα καθορισμένο από το χρήστη.

Έναρξη

Έναρξη και επαναφορά προπονήσεων.

Πάνω

Αύξηση της τιμής.

Select (Επιλογή)

Πατήστε για εισαγωγή Χρόνου προπόνησης, Απόστασης, Θερμίδων και Ηλικίας. Αλλάζει τις πληροφορίες οθόνης όταν χρησιμοποιείται.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

- 01** Όταν το μηχάνημα συνδεθεί στην παροχή ρεύματος, ο υπολογιστής τίθενται σε λειτουργία παράγοντας έναν χαρακτηριστικό ήχο. Όλα τα τμήματα της οθόνης LCD ανάβουν για 2 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, μια οθόνη dot matrix εμφανίζει την έκδοση του λογισμικού της κονσόλας. Η κονσόλα εμφανίζει στη συνέχεια την ένδειξη του χιλιομετρητή, τον συνολικό χρόνο (σε ώρες) στα αριστερά και την εικονική απόσταση στα δεξιά.
- 02** Εμφανίζεται το κύριο μενού. Ο χρήστης μπορεί να πατήσει το κουμπί **ΕΝΑΡΞΗ** για να ξεκινήσει άμεσα στη μη αυτόματη λειτουργία. Όλες οι τιμές (**SPEED, DISTANCE, TIME**) (ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΧΡΟΝΟΣ) θα αρχίσουν να μετρούν από το μηδέν. Το επίπεδο αντίστασης μπορεί να αλλάξει ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της άσκησης πατώντας το κουμπί **ΠΑΝΩ** ή **ΚΑΤΩ**. Στο κέντρο της οθόνης εμφανίζεται μία ένδειξη **1/4 μιλιού** ή **0,4 χλμ** με έναν μετρητή γύρων.

Για την αλλαγή της κονσόλας από **ΜΡΗ** (μίλια/ώρα) σε **ΚΡΗ** (χλμ/ώρα).



- Κρατήστε πατημένα τα κουμπιά **ΕΝΑΡΞΗ, ΔΙΑΚΟΠΗ** και **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ) για 5 δευτερόλεπτα.
- Πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** για να επιλέξετε **FUNCTIONS** (ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ).
- Πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** για να επιλέξετε **UNITS** (ΜΟΝΑΔΕΣ).
- Πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** για να επιλέξετε Μίλια ή Χιλιόμετρα και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Πατήστε το κουμπί **ΔΙΑΚΟΠΗ** για έξοδο.
- Πατήστε τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** για να επιλέξετε **EXIT** (ΕΞΟΔΟΣ) και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).

- 03** Πριν την έναρξη της μη αυτόματης άσκησης, ο χρήστης μπορεί να ρυθμίσει την επιθυμητή προπόνηση ως προς την επιλογή **TIME** (ΧΡΟΝΟΣ).

- Από το κύριο μενού, πατήστε το κουμπί **MANUAL PROGRAM** (ΜΗ ΑΥΤΟΜΑΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ).
- Καταχωρήστε το **ΒΑΡΟΣ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Καταχωρήστε την **ΗΛΙΚΙΑ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Ρυθμίστε την επιθυμητή διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ**.
- Πατήστε το κουμπί **ΕΝΑΡΞΗ** για να ξεκινήσετε την προπόνηση.
- Το πρόγραμμα ξεκινά με επίπεδο αντίστασης ένα. Για να ρυθμίσετε την αντίσταση, χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ**.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης έχετε τη δυνατότητα να αλλάξετε τις προβαλλόμενες πληροφορίες πατώντας το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος, στην οθόνη προβάλλεται μία σύνοψη της προπόνησής σας και στη συνέχεια η οθόνη επιστρέφει στο κύριο μενού.

04 ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- Στο κύριο μενού πατήστε τα κουμπιά **Gradient, Calorie Burn, Cardio, Strength** ή **Interval** (Κλίση, Καύση θερμίδων, Cardio, Ενδυνάμωση ή Διάστημα).
- Πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Καταχωρήστε το **ΒΑΡΟΣ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Καταχωρήστε την **ΗΛΙΚΙΑ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Ρυθμίστε την επιθυμητή διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ) για να συνεχίσετε.
- Επιλέξτε το επίπεδο **MAX**. Αυτό το επίπεδο θα είναι το μέγιστο επίπεδο προπόνησης κατά τη διάρκεια του προγράμματος. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** για να ρυθμίσετε το επίπεδο και πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Μετά την ολοκλήρωση των ρυθμίσεων, πατήστε το κουμπί **ΕΝΑΡΞΗ**.
- Μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε την ένταση της προπόνησης ανά πάσα στιγμή χρησιμοποιώντας τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ**.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης έχετε τη δυνατότητα να αλλάξετε τις προβαλλόμενες πληροφορίες πατώντας το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος, στην οθόνη προβάλλεται μία σύνοψη της προπόνησής σας και στη συνέχεια η οθόνη επιστρέφει στο κύριο μενού.



06 H.R.C (Έλεγχος καρδιακού ρυθμού)



- Στο κύριο μενού, πατήστε **Heart Rate** (Καρδιακός ρυθμός) για να επιλέξετε **HRC1 / HRC2**.
- **Πατήστε το κουμπί Select (Επιλογή).**
- Καταχωρήστε το **ΒΑΡΟΣ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Καταχωρήστε την **ΗΛΙΚΙΑ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Καταχωρήστε τον **ΧΡΟΝΟ** (TIME) σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Εισάγετε τον καρδιακό ρυθμό της προπόνησης σε **60%, 70% ή 80%** του **MHR** (Μέγιστος καρδιακός ρυθμός).
- Εισάγετε τον στοχευόμενο καρδιακό ρυθμό.
- Πατήστε το κουμπί **Έναρξη** για να ξεκινήσετε.
- **Και τα δύο** χέρια πρέπει να βρίσκονται στους αισθητήρες παλμού για την καταγραφή του **H.R** (καρδιακός ρυθμός).



Ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός κατά την προπόνηση είναι $220 - \text{ηλικία} = \text{σύνολο}$. Η ένδειξη **TARGET HEART RATE** (στοχευόμενος καρδιακός ρυθμός) είναι ο μέγιστος καρδιακός ρυθμός σας (**MHR**). Μπορείτε να προπονηθείτε στο 60%, 70% ή το 80% αυτού του ρυθμού. Για παράδειγμα:

- $220 - 40$ (ηλικία χρήστη) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108 \text{ BPM}$
- Αυτό υπολογίζει το 60% του μέγιστου καρδιακού σας ρυθμού

- Η κονσόλα καταγράφει τον ΣΤΟΧΕΥΟΜΕΝΟ ΚΑΡΔΙΑΚΟ ΡΥΘΜΟ και επιτρέπει στον χρήστη να προπονηθεί εντός αυτού του ορίου, ενώ το επίπεδο αντίστασης αλλάζει αυτόματα.
- Εάν ο καρδιακός ρυθμός είναι πολύ υψηλός, η κονσόλα παράγει έναν χαρακτηριστικό ήχο.
- Αν δεν καταγράφεται καρδιακός ρυθμός, αυτό υποδεικνύεται στην οθόνη.

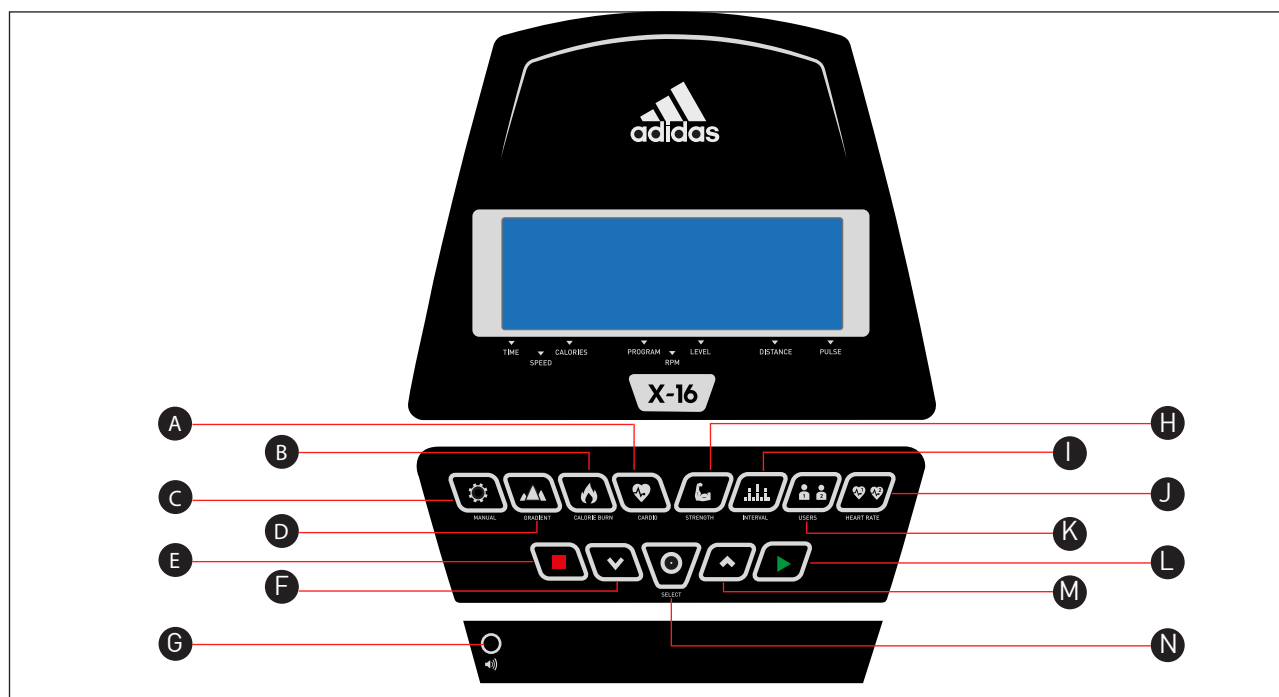
Πρόγραμμα χρήστη

Ο χρήστης μπορεί να δημιουργήσει ένα προφίλ προπόνησης.

- Στο κύριο μενού, πατήστε το κουμπί **User** (χρήστης) για να επιλέξετε **USER 1** (Χρήστης 1) ή **USER 2** (Χρήστης 2).
- **Πατήστε το κουμπί Select (Επιλογή).**
- Καταχωρήστε το **ΒΑΡΟΣ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Καταχωρήστε την **ΗΛΙΚΙΑ** σας με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και στη συνέχεια πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Ρυθμίστε την επιθυμητή διάρκεια της προπόνησης με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ) για να συνεχίσετε.
- Η πρώτη στήλη αναβοσβήνει και μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο αντίστασης αυτού του τμήματος με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ**.
- Πατήστε ξανά το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ) για να ρυθμίσετε κάθε τμήμα.
- Ρυθμίστε κάθε μπάρα με τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ** και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ) για να μεταβείτε στην επόμενη στήλη.
- Επαναλάβετε τη διαδικασία για όλα τα τμήματα (**20 τμήματα**).
- Όταν τελειώσετε, πατήστε το κουμπί **ΕΝΑΡΞΗ** για να αρχίσετε την προπόνηση.
- Μπορείτε να αυξήσετε ή να μειώσετε την ένταση της προπόνησης ανά πάσα στιγμή χρησιμοποιώντας τα κουμπιά **ΠΑΝΩ/ΚΑΤΩ**.
- Κατά τη διάρκεια της προπόνησης έχετε τη δυνατότητα να αλλάξετε τις προβαλλόμενες πληροφορίες πατώντας το κουμπί **SELECT** (ΕΠΙΛΟΓΗ).
- Κατά την ολοκλήρωση του προγράμματος, στην οθόνη προβάλλεται μία σύνοψη της προπόνησής σας και στη συνέχεια η οθόνη επιστρέφει στο κύριο μενού.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



FUNCIONES DEL ORDENADOR

- | | | |
|---|--|---|
| A Cardio | G Entrada MP3 | K User Program (Programa de usuario) |
| B Calorie Burn (Quema de calorías) | H Strength Program (Programa de fuerza) | L Iniciar |
| C Manual | I Interval Program (Programa de intervalos) | M Subir |
| D Gradient (Gradiente) | J Heart Rate Program (Programa de ritmo cardíaco) | N Select (Seleccionar) |
| E Detener | | |
| F Bajar | | |

FUNCIONES DE LOS BOTONES

Cardio

Para entrar al programa de cardio.

Calorie Burn (Quema de calorías)

Para entrar al programa de quema de calorías.

Manual

Para entrar al programa manual.

Gradient (Gradiente)

Para entrar al programa gradiente.

Detener

Para hacer una pausa en el programa (máximo 5 minutos), detener y hacer una pausa en los ejercicios.

Bajar

Para disminuir el valor de la función.

Entrada MP3

Para insertar el conector para reproducir música por los altavoces.

Strength Program (Programa de fuerza)

Para entrar al programa de fuerza.

Interval Program (Programa de intervalos)

Para entrar al programa de intervalos.

Heart Rate Program (Programa de ritmo cardíaco)

Para entrar al programa de ritmo cardíaco.

User Program (Programa de usuario)

Programa definido por el usuario.

Iniciar

Para iniciar y restablecer los ejercicios.

Subir

Para aumentar el valor de la función.

Select (Seleccionar)

Para introducir el tiempo, la distancia, las calorías del ejercicio y la edad del usuario. En la pantalla de datos cambia los valores mostrados.

FUNCIONAMIENTO

- 01 Cuando la máquina se conecta a la alimentación eléctrica, se enciende el ordenador y se oye un pitido. Todos los segmentos de la pantalla LCD se encienden durante 2 segundos y a continuación se encenderá una matriz de puntos indicando la versión de software de la consola. La consola mostrará entonces la lectura del podómetro, a la izquierda el tiempo total (en horas) y a la derecha la distancia virtual.
- 02 Aparece el menú principal. El usuario puede pulsar **INICIAR** para comenzar inmediatamente en modo manual. Todos los valores (**SPEED, DISTANCE, TIME**) [**VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO**] partirán de cero e irán en aumento. El nivel de resistencia se puede cambiar en cualquier momento durante el ejercicio pulsando las teclas **SUBIR** o **BAJAR**. En el centro de la pantalla muestra el **seguimiento en millas (1/4)** o **km (0,4)** con un contador de vueltas a medida que el ejercicio progresa.

Para cambiar la consola de **MPH** a **KPH**.



- Mantenga pulsadas simultáneamente las teclas **INICIAR, DETENER** y **SELECT** [**SELECCIONAR**] durante 5 segundos.
- Pulse la tecla **SELECT** [**SELECCIONAR**].
- Use las teclas **SUBIR/BAJAR** para seleccionar **FUNCTIONS** [**FUNCIONES**].
- Pulse **SELECT** [**SELECCIONAR**].
- Use las teclas **SUBIR/BAJAR** para seleccionar **UNITS** [**UNIDADES**].
- Pulse **SELECT** [**SELECCIONAR**].
- Use las teclas **SUBIR/BAJAR** para seleccionar millas o kilómetros y pulse **SELECT** [**SELECCIONAR**].
- Pulse **Detener** para salir.
- Pulse las teclas **SUBIR/BAJAR** para seleccionar **EXIT** [**SALIR**], y pulse **SELECT** [**SELECCIONAR**].

- 03 Antes de empezar el ejercicio en modo manual, el usuario puede definir el valor de **TIME** [**TIEMPO**]
 - En el menú principal pulse **MANUAL PROGRAM** [**PROGRAMA MANUAL**].
 - Introduzca el valor de **PESO** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT** [**SELECCIONAR**].
 - Introduzca el valor de **EDAD** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT** [**SELECCIONAR**].
 - Ajuste la duración del ejercicio usando las teclas **SUBIR/BAJAR**.
 - Pulse **INICIAR** para comenzar.
 - El programa se inicia en el nivel uno de resistencia, pero puede ajustarlo usando las teclas **SUBIR/BAJAR**.
 - Durante el programa puede cambiar los datos de la pantalla pulsando la tecla **SELECT** [**SELECCIONAR**].
 - Al acabar el programa aparece una ventana mostrando un resumen de su ejercicio y luego volverá al menú principal.

04 PROGRAMA PRESTABLECIDO

- En el menú principal pulse **Gradient [Gradiente]**, **Calorie Burn [Quema de calorías]**, **Cardio [Cardio]**, **Strength [Fuerza]** o **Interval [Intervalo]**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca el valor de **PESO** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca el valor de **EDAD** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Ajuste la duración del ejercicio usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para continuar.
- Seleccione el nivel **MAX [MÁXIMO]**, que será el pico del esfuerzo físico que realizará durante el ejercicio. Use las teclas **SUBIR/BAJAR** para ajustar este valor y luego pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Una vez haya terminado de editar estos valores, pulse la tecla **INICIAR**.
- Puede aumentar o disminuir la carga en cualquier momento pulsando las teclas **SUBIR/BAJAR**.
- Durante el programa puede cambiar los datos de la pantalla pulsando la tecla **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Al acabar el programa aparece una ventana mostrando un resumen de su ejercicio y luego volverá al menú principal.



06 H.R.C. (Control del ritmo cardíaco)



- En el menú principal pulse **Heart Rate [Ritmo cardíaco]** para seleccionar **HRC1** o **HRC2**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca el valor de **PESO** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca el valor de **EDAD** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca **TIME [TIEMPO]** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y luego pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca el ritmo cardíaco del ejercicio como **60 %**, **70 %** u **80 %** de su **MHR [RITMO CARDÍACO MÁXIMO]**.
- Introduzca su ritmo cardíaco de referencia.
- Pulse **Iniciar** para empezar.
- Para registrar el **ritmo cardíaco**, **ambas** manos tienen que estar en los sensores de pulsaciones.



El ritmo cardíaco máximo se calcula como $220 - \text{edad}$. **RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA** es el máximo que debería alcanzar su ritmo cardíaco (**MHR**). Usted puede hacer el ejercicio al 60 %, 70 % u 80 % de este valor. Por ejemplo:

- $220 - 40 (\text{edad del usuario}) = 180$ pulsaciones/minuto
- $180 \times 0,6 = 108$ pulsaciones/minuto
- Así se calcula el 60 % de su MHR

- El ordenador registrará el **TARGET HEART RATE [RITMO CARDÍACO DE REFERENCIA]** y permitirá que el usuario haga el ejercicio de acuerdo con dicho valor. El nivel de resistencia se modificará automáticamente.
- Si el ritmo cardíaco es demasiado alto, el ordenador emitirá un pitido de aviso.
- Si no se registra ningún valor, la pantalla se verá como aparece abajo.

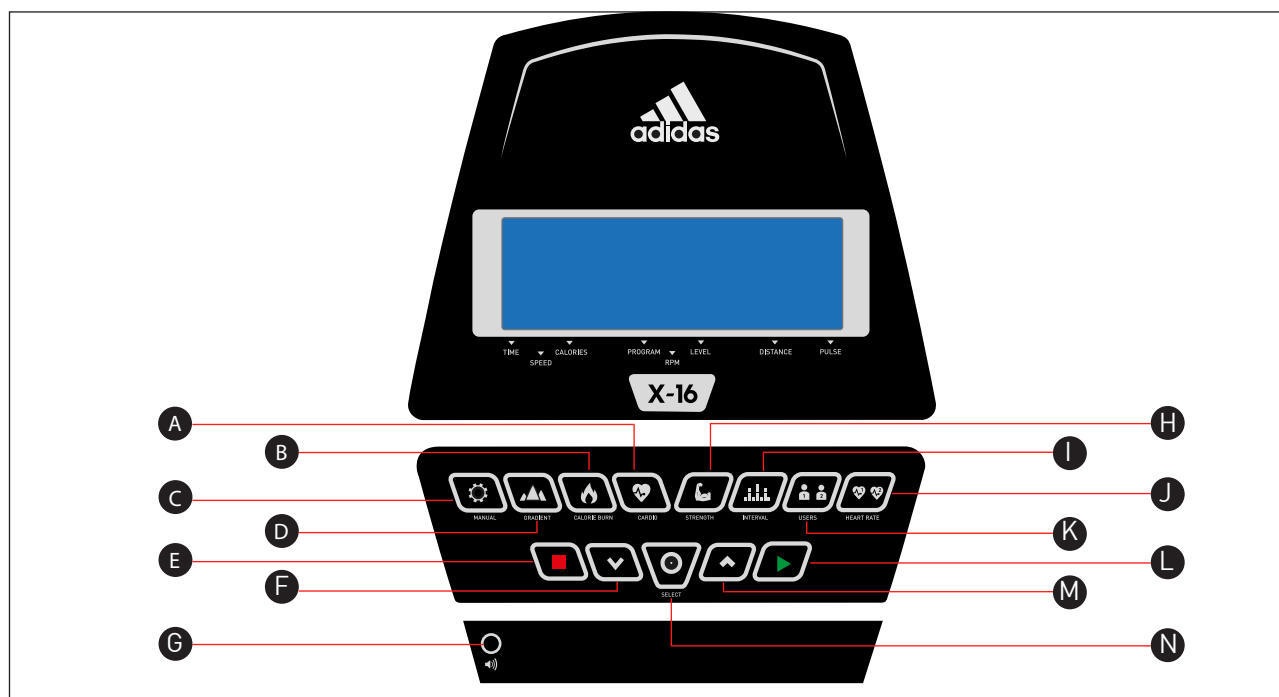
Programa de usuario

Cada usuario puede crear su propio perfil de ejercicio.

- En el menú principal pulse el **botón User [Usuario]** para seleccionar **USER 1 [USUARIO 1]** o **USER 2 [USUARIO 2]**.
- Pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca el valor de **PESO** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Introduzca el valor de **EDAD** usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Ajuste la duración del ejercicio usando las teclas **SUBIR/BAJAR** y pulse **SELECT [SELECCIONAR]** para continuar.
- La primera columna empezará a parpadear para que ajuste el nivel de resistencia de este segmento de ejercicio usando las teclas **SUBIR/BAJAR**.
- Pulse nuevamente **SELECT [SELECCIONAR]** para ajustar el valor de cada segmento.
- Ajuste cada barra pulsando **SUBIR/BAJAR** y luego **SELECT [SELECCIONAR]** para pasar al segmento siguiente.
- Repita el paso de arriba para cada uno de los segmentos **(20 segmentos)**.
- Una vez haya terminado, pulse la tecla **Iniciar** para empezar el ejercicio.
- Puede aumentar o disminuir la carga en cualquier momento pulsando las teclas **SUBIR/BAJAR**.
- Durante el programa puede cambiar los datos de la pantalla pulsando la tecla **SELECT [SELECCIONAR]**.
- Al acabar el programa aparece una ventana mostrando un resumen de su ejercicio y luego volverá al menú principal.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



TIETOKONEEN TOIMINNOT

- | | | |
|---|---|---------------------------|
| A Cardio | G MP3-liitäntä | M Ylös |
| B Calorie Burn (Kalorien poltto) | H Strength Program (Voimaohjelma) | N Select (Valinta) |
| C Manual (Manuaalinen) | I Interval Program (Intervalliohjelma) | |
| D Gradient (Nousu) | J Heart Rate Program (Sykeohjelma) | |
| E Pysäytys | K User Program (Käyttäjän ohjelma) | |
| F Alas | L Käynnistys | |

PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

Cardio

Siirry Cardio-ohjelmaan.

Calorie Burn (Kalorien poltto)

Siirry kalorien poltto-ohjelmaan.

Manual (Manuaalinen)

Siirry manuaaliseen ohjelmaan.

Gradient (Nousu)

Siirry nousuohjelmaan.

Pysäytys

Voit pysäyttää ohjelman (enint. 5 minuutiksi) tai pysäyttää ja keskeyttää harjoituksen.

Alas

Voit säätää arvoja pienemmäksi.

MP3-liitäntä

Jos haluat toistaa musiikkia kaiuttimista, liitä ulkoinen johto tähän.

Strength Program (Voimaohjelma)

Siirry voimaohjelmaan.

Interval Program (Intervalliohjelma)

Siirry intervalliohjelmaan.

Heart Rate Program (Sykeohjelma)

Siirry sykeohjelmaan.

User Program (Käyttäjän ohjelma)

Käyttäjän määrittämä ohjelma.

Käynnistys

Voit käynnistää ja nollata harjoituksen.

Ylös

Voit säätää arvoja suuremmaksi.

Select (Valinta)

Tätä painamalla voit asettaa harjoitteluaian, matkan, kalorit ja iän. Voit muuttaa näytössä olevia tietoja käytön aikana.

KÄYTTÄMINEN

- 01 Kun laitteeseen kytketään virta, tietokone käynnistyy ja siitä kuuluu piippausääni. Kaikkien LCD-näytön segmenttien valot syttyvät kahdeksi sekunniksi, minkä jälkeen pistematriisissa näkyy konsolin ohjelmistoversio. Tämän jälkeen näytössä näkyy matkamittarin lukema, kokonaisaika (tunteina) vasemmalla ja virtuaalinen etäisyys oikealla.
- 02 Päävalikko tulee näkyviin. Voit aloittaa heti manuaalisessa tilassa painamalla **KÄYNNISTYSPAINIKETTA**. Kaikki arvot (**SPEED, DISTANCE, TIME [NOPEUS, MATKA, AIKA]**) alkavat suurentua nolasta ylöspäin. Vastusta voi muuttaa milloin tahansa harjoituksen aikana **YLÖS-** tai **ALAS-**painikkeella. Näytön keskiosassa näkyy **1/4 mailin** tai **0,4 km:n rata** ja kierroslaskuri edistymisesi mukaan.

Voit vaihtaa konsolin **MPH**-mittayksikön **KPH**-mittayksiköksi.



- Pidä **KÄYNNISTYS-**, **PYSÄYTYS-** ja **SELECT (VALINTA)** -painikkeita samanaikaisesti painettuina viiden sekunnin ajan.
- Paina **SELECT (VALINTA)** -painiketta.
- Valitse **FUNCTIONS (TOIMINNOT) YLÖS-/ALAS**-painikkeella.
- Valitse **SELECT (VALINTA)**.
- Valitse **UNITS (YKSIKÖT) YLÖS-/ALAS**-painikkeella.
- Valitse **SELECT (VALINTA)**.
- Valitse mailit tai kilometrit **YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Poistu painamalla **PYSÄYTYS-PAINIKETTA**.
- Valitse **EXIT (SULJE) YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja paina sitten **SELECT (VALINTA)** -painiketta.

- 03 Ennen manuaalisen harjoituksen aloittamista käyttäjä voi määrittää haluamansa harjoituksen keston kohtaan **TIME (AIKA)**.

- Valitse päävalikosta **MANUAL PROGRAM (MANUAALINEN OHJELMA)**.
- Lisää painosi kohtaan **PAINO YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Lisää ikäsi kohtaan **IKÄ YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Valitse haluamasi harjoituksen kesto **YLÖS-/ALAS**-painikkeella.
- Aloita ohjelma painamalla **START (KÄYNNISTYSPAINIKETTA)**.
- Tämän jälkeen ohjelma käynnistyy ykköstason vastuksella, jota voi säätää **YLÖS-/ALAS**-painikkeella.
- Ohjelman aikana voit vaihtaa näytössä näkyviä tietoja painamalla **SELECT (VALINTA)** -painiketta.
- Kun ohjelma päättyy, näyttöön avautuu viesti-ikkuna, jossa näkyy yhteenveto harjoituksestasi. Tämän jälkeen laite palaa päävalikkoon.

04 VALMIS OHJELMA

- Valitse päävalikossa **Gradient, Calorie Burn (Kalorien poltto), Cardio, Strength tai Interval (Nousu, Kalorien poltto, Cardio, Voima ja Intervalli)**.
- Valitse **SELECT (VALINTA)**.
- Lisää painosi kohtaan **PAINO YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Lisää ikäsi kohtaan **IKÄ YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Voit säätää harjoituksen kestoä **YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja jatkaa sitten valitsemalla **SELECT (VALINTA)**.
- Valitse **MAX (MAKSIMI)** -taso, joka on harjoituksesi huipputaso ohjelman aikana. Voit säätää sitä **YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Asetukset on nyt määritetty, paina **START (KÄYNNISTYSPAINIKETTA)**.
- Voit suurentaa tai pienentää kuormitusta milloin tahansa **YLÖS-/ALAS**-painikkeella.
- Ohjelman aikana voit vaihtaa näytössä näkyviä tietoja painamalla **SELECT (VALINTA)**-painiketta.
- Kun ohjelma päättyy, näyttöön avautuu viesti-ikkuna, jossa näkyy yhteenveto treenistäsi. Tämän jälkeen laite palaa päävalikkoon.



06 HRC (sydämen sykkeen seuranta)



- Valitse päävalikossa **Heart Rate (Sydämen syke)** ja sitten **HRC1 / HRC2**.
- **Valitse Select (Valinta)**.
- Lisää painosi kohtaan **PAINO YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Lisää ikäsi kohtaan **IKÄ YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Lisää harjoituksen kesto kohtaan **TIME (KESTO) YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Lisää harjoituksen syke **60%, 70% tai 80% MHR**-arvostasi.
- Lisää tavoitesyke.
- Aloita painamalla **käynnistuspainiketta**.
- **Molempien** käsien on oltava sykeanturien päällä, jotta **sykkeen** mittaus onnistuu.



Käyttäjän enimmäissyke lasketaan kaavalla $220 - \text{ikä} = \text{yhteensä}$. **TARGET HEART RATE (TAVOITESYKE)** on sydämen sykkeesi suurin sallittu arvo (**MHR**). Voit treenata 60 %:n, 70 %:n, 80 %:n tasolla suurimmasta sallitusta sykkeestä. Esimerkki:

- $220 - 40$ (käyttäjän ikä) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108$ BPM
- Tämä on 60 % MHR-arvostasi

- Tietokone tallentaa TARGET HEART RATE (Tavoitesyke) -arvon ja antaa käyttäjän harjoitella tällä alueella. Vastus säätyy automaattisesti.
- Jos syke on liian korkea, tietokone ilmoittaa tästä piippausäänellä.
- Jos sykettä ei havaita, se näkyy näytössä.

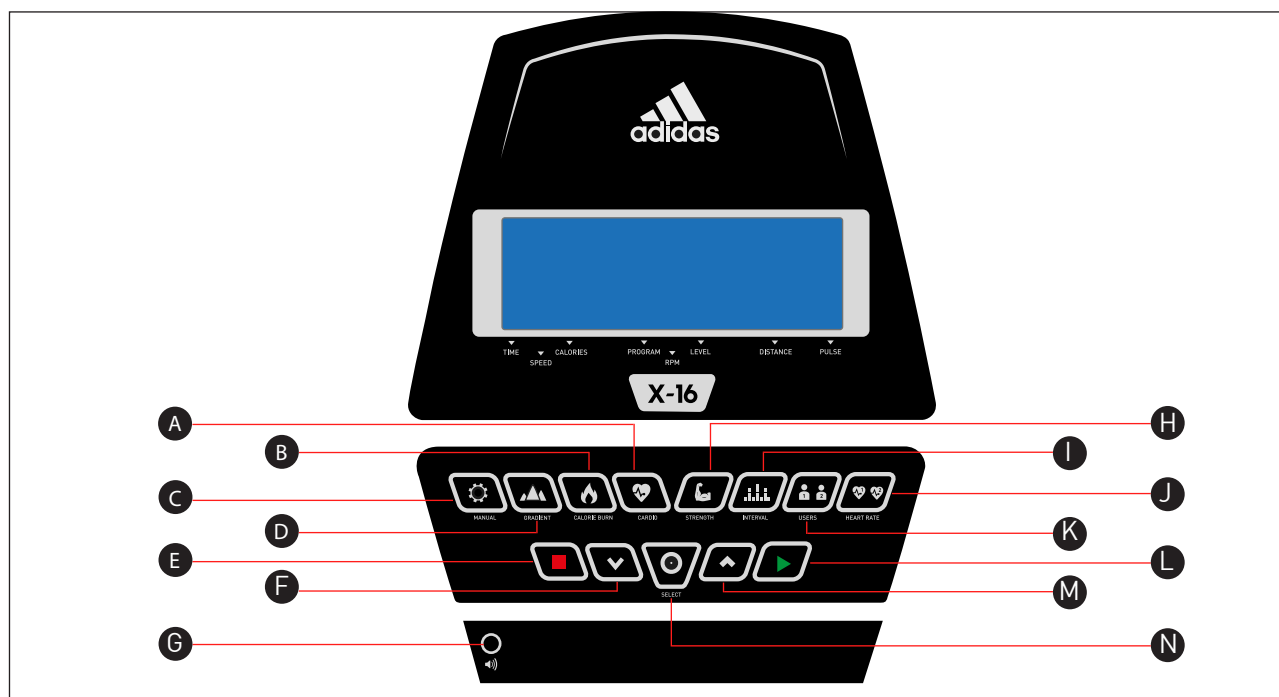
Käyttäjän ohjelma

Käyttäjä voi luoda oman harjoitteluprofiilinsa.

- Paina päävalikossa **käyttäjäpainiketta** ja valitse **USER 1** tai **USER 2**.
- **Valitse Select (Valinta)**.
- Lisää painosi kohtaan **PAINO YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Lisää ikäsi kohtaan **IKÄ YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja valitse sitten **SELECT (VALINTA)**.
- Voit säätää harjoituksen kesto **YLÖS-/ALAS**-painikkeella ja jatkaa sitten valitsemalla **SELECT (VALINTA)**.
- Nyt ensimmäinen sarake vilkkuu, ja voit säätää tämän segmentin vastusta **YLÖS-/ALAS**-painikkeella.
- Voit säätää kaikkia segmenttejä painamalla **SELECT (VALINTA)** -painiketta uudelleen.
- Säädä palkkia painamalla **YLÖS-/ALAS**-painiketta ja siirry sitten seuraavaan segmenttiin valitsemalla **SELECT (VALINTA)**.
- Jatka samalla tavalla kaikkien segmenttien kohdalla (**20 segmenttiä**).
- Aloita harjoitus, kun olet valmis, painamalla **START (KÄYNNISTYSPAINIKETTA)**.
- Voit suurentaa tai pienentää kuormitusta milloin tahansa **YLÖS-/ALAS** -painikkeella.
- Ohjelman aikana voit vaihtaa näytössä näkyviä tietoja painamalla **SELECT (VALINTA)** -painiketta.
- Kun ohjelma päättyy, näyttöön avautuu viesti-ikkuna, jossa näkyy yhteenveto harjoituksestasi. Tämän jälkeen laite siirtyy päävalikkoon.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



FONCTIONS

- | | | |
|---|---|---|
| A Cardio | F Bas | K Users (Programmes utilisateur) |
| B Calorie Burn (Brûlage de calories) | G Entrée MP3 | L Démarrage |
| C Manual (Manuel) | H Strength (Musculation) | M Haut |
| D Gradient (Pente) | I Interval (Niveau d'inclinaison) | N Select (Sélectionner) |
| E Arrêt | J Heart Rate (Programme de contrôle de la fréquence cardiaque) | |

FONCTION DES BOUTONS

Cardio

Permet d'accéder au programme Cardio.

Calorie Burn (Brûlage de calories)

Permet d'accéder au programme Brûlage de calories.

Manual (Manuel)

Permet d'accéder au mode manuel.

Gradient (Pente)

Permet d'accéder au programme Pente.

Arrêt

Permet de mettre un programme en pause (pendant 5 minutes au maximum), ainsi que d'arrêter et d'interrompre les entraînements.

Bas

Permet de sélectionner une valeur plus basse.

Entrée MP3

Permet d'écouter de la musique via des écouteurs.

Strength (Musculation)

Permet d'accéder au programme Musculation.

Interval (Niveau d'inclinaison)

Permet d'accéder au programme Niveau d'inclinaison.

Heart Rate (Programme de contrôle de la fréquence cardiaque)

Permet d'accéder au programme de contrôle de la fréquence cardiaque.

Users (Programmes utilisateur)

Permet d'accéder aux programmes définis par l'utilisateur.

Démarrage

Permet de démarrer et de réinitialiser les entraînements.

Haut

Permet de sélectionner une valeur plus élevée.

Select (Sélectionner)

Permet d'indiquer la durée de l'entraînement, la distance, les calories et l'âge.

FONCTIONNEMENT

- 01 Une fois l'appareil relié à l'alimentation, la console s'allume en émettant une tonalité. Toutes les lignes de l'écran LCD s'éclairent pendant 2 secondes, puis la version de la console s'affiche. La distance parcourue et la durée totale (en heures) apparaissent sur la gauche, et la distance à atteindre apparaît sur la droite.
- 02 Le menu principal s'affiche. L'utilisation du bouton de **démarrage** permet de démarrer immédiatement en mode manuel. Toutes les valeurs (**SPEED, DISTANCE, TIME (VITESSE, DISTANCE, DURÉE)**) sont définies sur 0. Il est possible de modifier le niveau de résistance à tout moment en appuyant sur les boutons du **haut** ou du **bas**. Un compteur s'affiche au centre de l'écran, avec des étapes de **1/4 de mile** ou de **0,4 km**.

Pour passer des **m/h** aux **km/h** :



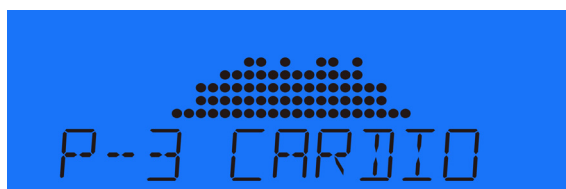
- Maintenez les boutons de **démarrage**, d'**arrêt** et **SELECT (SÉLECTIONNER)** enfoncés pendant 5 secondes, de manière simultanée.
- Appuyez sur le bouton **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Utilisez les boutons **du haut et du bas** pour sélectionner l'option **FUNCTIONS (FONCTIONS)**.
- Appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Utilisez les boutons **du haut et du bas** pour sélectionner l'option **UNITS (UNITÉS)**.
- Appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Utilisez les boutons **du haut et du bas** pour sélectionner les miles ou les kilomètres, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Appuyez sur le bouton d'**arrêt** pour quitter.
- Appuyez sur les boutons **du haut et du bas** pour sélectionner l'option **EXIT (QUITTER)**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.

- 03 Avant le démarrage de l'exercice en mode manuel, il est possible de définir la **durée** de l'entraînement.

- À partir du menu principal, appuyez sur **MANUAL PROGRAM (PROGRAMME MANUEL)**.
- Saisissez votre **poids** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez votre **âge** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Indiquez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons **du haut et du bas**.
- Appuyez sur le bouton de **démarrage** pour démarrer.
- Le programme s'initialise alors avec un niveau de résistance de 1. Pour modifier ce dernier, utilisez les boutons **du haut et du bas**.
- Au cours de l'exécution du programme, vous pouvez modifier les données affichées en appuyant sur le bouton **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Une fois le programme terminé, un récapitulatif de votre entraînement s'affiche, puis le menu principal apparaît.

04 CONFIGURATION DE PROGRAMME

- Dans le menu principal, appuyez sur les boutons **GRADIENT (PENTE)**, **CALORIE BURN (BRÛLAGE DE CALORIES)**, **CARDIO**, **STRENGTH (MUSCULATION)** ou **INTERVAL (NIVEAU D'INCLINAISON)**.
- Appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez votre **poids** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez votre **âge** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Indiquez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)** pour continuer.
- Sélectionnez le niveau **maximal**. Il s'agit du niveau d'effort le plus élevé que vous aurez à fournir pendant le programme. Utilisez les boutons **du haut et du bas** pour l'ajuster, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Une fois les paramètres appliqués, appuyez sur le bouton de **démarrage**.
- Vous pouvez augmenter ou réduire le niveau d'effort à tout moment en utilisant les boutons **du haut et du bas**.
- Au cours de l'exécution du programme, vous pouvez modifier les données affichées en appuyant sur le bouton **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Une fois le programme terminé, un récapitulatif de votre entraînement s'affiche, puis le menu principal apparaît.



06 Contrôle de la fréquence cardiaque



- Dans le menu principal, appuyez sur le bouton **HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)** pour sélectionner l'option **HRC1/HRC2**.
- **Appuyez sur SELECT (SÉLECTIONNER).**
- Saisissez votre **poids** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez votre **âge** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez la **durée** de l'exercice à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez votre fréquence cardiaque à l'effort : **60 %, 70 % ou 80 %**.
- Saisissez votre fréquence cardiaque cible.
- Appuyez sur le bouton de **démarrage** pour démarrer.
- Les **deux** mains doivent être placées sur les capteurs pour permettre l'enregistrement de la **fréquence cardiaque**.



La fréquence cardiaque cible maximale doit correspondre à 220 moins l'âge. Vous pouvez ensuite effectuer vos exercices à une fréquence équivalant à 60, 70 ou 80 % de celle-ci.

Par exemple :

- $220 - 40$ (âge de l'utilisateur) = fréquence minimale cardiaque de 180
- $180 \times 0,6 = 108$ battements par minute
- Vous obtenez 60 %.

- La fréquence cardiaque cible est enregistrée, ce qui vous permet de toujours en tenir compte. En outre, le niveau de résistance est ajusté en fonction.
- Si la fréquence cardiaque est trop élevée, une tonalité est émise.
- Si aucune fréquence cardiaque n'est enregistrée, les éléments ci-dessous s'affichent à l'écran.

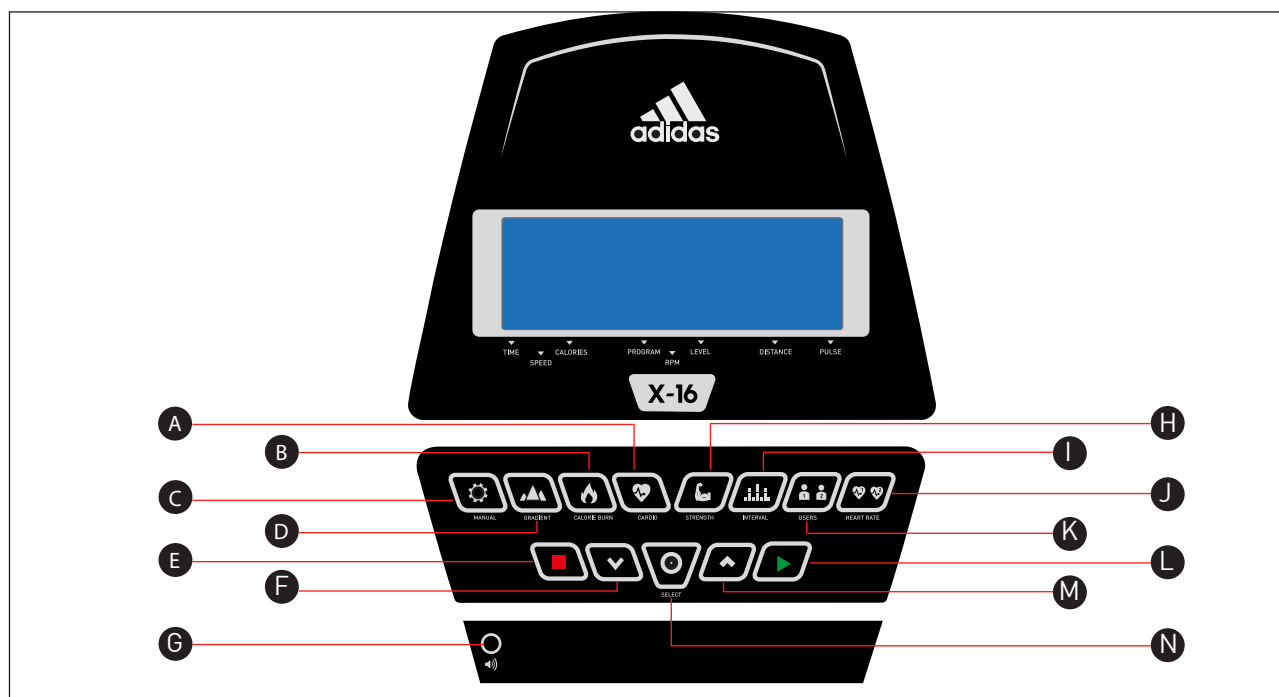
07 Programmes utilisateur

Il est possible de créer le profil d'entraînement de son choix.

- Dans le menu principal, appuyez sur le bouton **USER (UTILISATEUR)** pour sélectionner l'option **USER 1 (UTILISATEUR 1)** ou **USER 2 (UTILISATEUR 2)**.
- Appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez votre **poids** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Saisissez votre **âge** à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Indiquez la durée de l'entraînement à l'aide des boutons **du haut et du bas**, puis appuyez sur **SELECT (SÉLECTIONNER)** pour continuer.
- La première colonne clignote alors. Vous pouvez ajuster le niveau de résistance correspondant à l'aide du bouton **du haut et du bas**.
- Appuyez à nouveau sur **SELECT (SÉLECTIONNER)** pour ajuster chaque segment.
- Ajustez chaque barre en appuyant sur les boutons **du haut et du bas**. Appuyez ensuite sur **SELECT (SÉLECTIONNER)** pour passer au segment suivant.
- Effectuez cette procédure avec l'ensemble des **20 segments**.
- Appuyez sur le bouton de **démarrage** pour démarrer l'exercice.
- Vous pouvez augmenter ou réduire le niveau d'effort à tout moment en utilisant les boutons **du haut et du bas**.
- Au cours de l'exécution du programme, vous pouvez modifier les données affichées en appuyant sur le bouton **SELECT (SÉLECTIONNER)**.
- Une fois le programme terminé, un récapitulatif de votre entraînement s'affiche, puis le menu principal apparaît.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



FUNZIONI DEL COMPUTER

- | | | |
|--|--|--|
| A Cardio | G Input MP3 | K User Program (Programma utente) |
| B Calorie Burn (Calorie bruciate) | H Strength Program (Programma resistenza) | L Avvia |
| C Manual (Manuale) | I Interval Program (Programma intervallo) | M Su |
| D Gradient (Inclinazione) | J Heart Rate Program (Programma frequenza cardiaca) | N Select (Seleziona) |
| E Stop | | |
| F Giù | | |

FUNZIONI DEI PULSANTI

Cardio

Attiva il programma Cardio.

Calorie Burn (Calorie bruciate)

Attiva il programma Calorie bruciate.

Manual (Manuale)

Attiva il programma Manuale.

Gradient (Inclinazione)

Attiva il programma Inclinazione.

Stop

Interrompe un programma (5 minuti massimo), arresta e interrompe l'allenamento.

Giù

Diminuisce il valore della funzione

Input MP3

Inserire qui il cavo Aux per riprodurre la musica attraverso gli altoparlanti.

Strength Program (Programma resistenza)

Attiva il programma Resistenza.

Interval Program (Programma intervallo)

Attiva il programma Intervallo.

Heart Rate Program (Programma frequenza cardiaca)

Attiva il programma Frequenza cardiaca.

User Program (Programma utente)

Programma definito dall'utente

Avvia

Avvia e reimposta l'allenamento.

Su

Aumenta il valore della funzione.

Select (Seleziona)

Premere il pulsante per inserire la durata dell'allenamento, la distanza, le calorie e l'età. Cambia i dati visualizzati quando in uso.

PROCEDURA OPERATIVA

- 01 Una volta collegata la macchina all'alimentazione, il computer si accende e viene emesso un segnale acustico. Tutti i segmenti del display LCD si accendono per 2 secondi e una matrice di punti mostra la versione del software del console. Quindi, la console mostra il contachilometri, il tempo totale (in ore) sulla sinistra e la distanza virtuale sulla destra.
- 02 Viene visualizzato il menu principale. L'utente può premere **Avvia** per iniziare immediatamente nella modalità manuale. Tutti i valori di **SPEED, DISTANCE, TIME (Velocità, Distanza e Tempo)** partiranno da zero. Il livello di resistenza può essere modificato in qualsiasi momento durante l'allenamento premendo il tasto **Su** o **Giù**. Al centro dello schermo appare una **traccia 1/4 mile o 0,4KM** con un contatore di giri man mano che si procede con l'allenamento.

Per modificare la console da **MPH** a **KPH**.



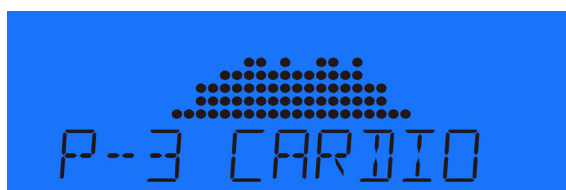
- Tenere premuti i tasti **Avvia, STOP** e **SELECT (Seleziona)** insieme per 5 secondi.
- Premere il tasto **SELECT (Seleziona)**.
- Utilizzare i tasti **Su/Giù** per selezionare **FUNCTIONS (Funzioni)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)**.
- Utilizzare i tasti **Su/Giù** per selezionare **UNITS (Unità)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)**.
- Utilizzare i tasti **Su/Giù** per selezionare miglia o chilometri e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Premere **STOP** per uscire.
- Utilizzare i tasti **Su/Giù** per selezionare **EXIT (Esci)** e premere **SELECT (Seleziona)**.

- 03 Prima di iniziare l'allenamento manuale, l'utente può impostare l'allenamento desiderato a livello di **TIME (Tempo)**.

- Dal menu principale premere **MANUAL PROGRAM (Programma manuale)**.
- Inserire il **Peso** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire l'**Età** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Impostare la durata dell'allenamento desiderata utilizzando i tasti **Su/Giù**.
- Premere **Avvia** per iniziare.
- Il programma inizia a livello di resistenza 1; è possibile regolare la resistenza utilizzando i tasti **Su/Giù**.
- Durante il programma, sarà possibile cambiare i dati visualizzati premendo il tasto **SELECT (Seleziona)**.
- Quando il programma finisce, la finestra del messaggio mostra un riepilogo dell'allenamento, quindi torna al menu principale.

04 PROGRAMMA PREIMPOSTATO

- Nel menu principale, premere **Gradient (Inclinazione)**, **Calorie Burn (Calorie bruciate)**, **Cardio**, **Strength (Resistenza)** o **Interval (Intervallo)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire il **Peso** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire l'**Età** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Impostare la durata dell'allenamento desiderata utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)** per continuare.
- Selezionare il livello **MAX**, che sarà il livello di sforzo massimo durante il programma. Utilizzare i tasti **Su/Giù** per regolare il livello e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Terminata la modifica delle impostazioni, premere **Avvia**.
- È possibile aumentare o diminuire il carico di lavoro in qualsiasi momento utilizzando i tasti **Su/Giù**.
- Durante il programma, sarà possibile cambiare i dati visualizzati premendo il tasto **SELECT (Seleziona)**.
- Quando il programma finisce, la finestra del messaggio mostra un riepilogo dell'allenamento, quindi torna al menu principale.



06 HRC (Controllo della frequenza cardiaca)



- Nel menu principale, premere **Heart Rate (Frequenza cardiaca)** per selezionare **HRC1 / HRC2**.
- Premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire il **Peso** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire l'**Età** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire il **TIME (tempo)** dell'allenamento utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire la percentuale della frequenza cardiaca dell'allenamento **60%, 70% o 80%** del proprio **MHR**.
- Inserire la frequenza cardiaca obiettivo.
- Premere **Avvia** per iniziare.
- Per la registrazione della **frequenza cardiaca**, **entrambe** le mani devono trovarsi sui sensori delle pulsazioni.



La frequenza cardiaca massima viene calcolata utilizzando la seguente formula $220 - \text{età} = \text{totale}$. **FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO** è la frequenza cardiaca massima (**MHR**) consigliata. L'allenamento può essere svolto al 60%, 70%, 80% di questo valore.

Ad esempio:

- $220 - 40 (\text{età utenti}) = 180 \text{ MHR}$
- $180 \times 0,6 = 108 \text{ BPM}$
- Calcola il 60% del valore MHR

- Il computer registrerà la FREQUENZA CARDIACA OBIETTIVO e consentirà all'utente di allenarsi all'interno di questo limite, cambiando automaticamente il livello di resistenza.
- Se la frequenza cardiaca è troppo alta, il computer emette un segnale acustico.
- Se la frequenza cardiaca non viene registrata, sullo schermo viene mostrata l'indicazione seguente.

07

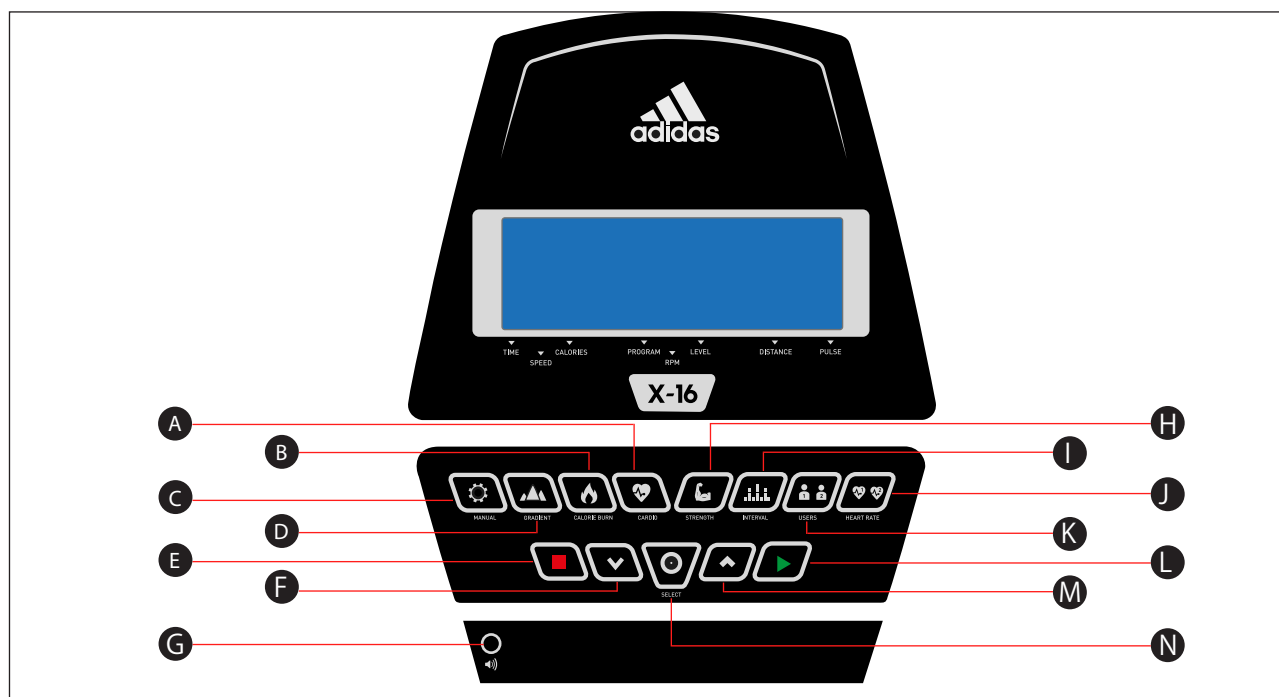
Programma utente

L'utente può creare un profilo di allenamento personale.

- Nel menu principale premere il pulsante **User (Utente)** per selezionare **USER 1 (Utente 1)** o **USER 2 (Utente 2)**.
- Premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire il **Peso** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Inserire l'**Età** utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)**.
- Impostare la durata dell'allenamento desiderata utilizzando i tasti **Su/Giù** e premere **SELECT (Seleziona)** per continuare.
- La prima colonna lampeggerà ed è possibile regolare il livello di resistenza per questo segmento utilizzando i tasti **Su/Giù**.
- Premere di nuovo **SELECT (Seleziona)** per modificare ciascun segmento.
- Regolare ogni barra premendo **Su/Giù**, quindi premere **SELECT (Seleziona)** per passare al segmento successivo.
- Procedere come sopra per tutti i segmenti **(20 segmenti)**.
- Premere **Avvia** per iniziare l'allenamento una volta completata l'impostazione.
- È possibile aumentare o diminuire il carico di lavoro in qualsiasi momento utilizzando i tasti **Su/Giù**.
- Durante il programma, sarà possibile cambiare i dati visualizzati premendo il tasto **SELECT (Seleziona)**.
- Quando il programma finisce, la finestra del messaggio mostra un riepilogo dell'allenamento, quindi torna al menu principale.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



コンピューター機能

- | | | |
|--------------------------------|---|----------------------|
| A Cardio (有酸素運動) | G MP3 入力 | M アップ |
| B Calorie Burn (カロリー消費) | H Strength Program (強化プログラム) | N Select (選択) |
| C Manual (マニュアル) | I Interval Program (インターバルプログラム) | |
| D Gradient (傾斜) | J Heart Rate Program (心拍数プログラム) | |
| E 停止 | K User Program (ユーザープログラム) | |
| F ダウン | L 開始 | |

ボタン機能

Cardio (有酸素運動)

有酸素運動プログラムを入力します。

Calorie Burn (カロリー消費)

カロリー消費プログラムを入力します。

Manual (マニュアル)

マニュアルプログラムを入力します。

Gradient (傾斜)

傾斜プログラムを入力します。

停止

プログラムを一時停止 (最長 5 分間) したり、ワークアウトを停止/一時停止します。

ダウン

機能の値を下げて調整します。

MP3 入力

ここに AUX 端子を差し込むと、スピーカーから音楽を流すことができます。

Strength Program (強化プログラム)

強化プログラムを入力します。

Interval Program (インターバルプログラム)

インターバルプログラムを入力します。

Heart Rate Program (心拍数プログラム)

心拍数プログラムを入力します。

User Program (ユーザープログラム)

ユーザー定義プログラム

開始

ワークアウトを開始したりリセットします。

アップ

機能の値を上げて調整します。

Select (選択)

このボタンを押すと、ワークアウト時間、距離、カロリー、年齢を入力できます。使用時には表示データを切り替えられます。



操作手順

- 01 マシンに電源を接続すると、コンピューターの電源が入り、ピープ音が鳴ります。液晶ディスプレイの全セグメントが2秒間点灯してから、ドットマトリクスでコンソールのソフトウェアバージョンが表示されます。その後、コンソールに走行距離、合計時間(単位: 時間)が左側に、事実上の距離が右側に表示されます。
- 02 メインメニューが表示されます。**START (開始)**を押すと、ワークアウトをマニュアルモードですぐに開始できます。すべての値(**SPEED (速度)**、**DISTANCE (距離)**、**TIME (時間)**)がゼロからカウントされます。エクササイズ中はトレーニングの進行に伴い、**1/4 mile** または **0.4KM** **トラック**と表示されている画面中央部の **UP (アップ)** または **ダウン** キー(ラップカウンター付き)を押して、いつでも抵抗レベルを変更できます。

コンソール上に表示されている **MPH** を **KPH** に変更する方法。



- **開始、停止、および SELECT (選択)** キーを一度に5秒間、押し続けます。
- **SELECT (選択)** キーを押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**FUNCTIONS (機能)** を選択します。
- **SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**UNITS (単位)** を選択します。
- **SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、マイルまたはキロメートルを選び **SELECT (選択)** を押します。
- **停止** を押して終了します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**EXIT (終了)** を選んでから **SELECT (選択)** を押します。

- 03 エクササイズをマニュアルモードで開始する際は、あらかじめ、希望するワークアウトの **TIME (時間)** を設定できます。
- メインメニュー画面で、**MANUAL PROGRAM (マニュアルプログラム)** を押します。
 - **アップ/ダウン** キーを使用して、**体重** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
 - **アップ/ダウン** キーを使用して、**年齢** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
 - **UP/DOWN (アップ/ダウン)** キーを使用して、希望するワークアウト時間を調整します。
 - **開始** を押して開始します。
 - プログラムは抵抗レベル1から始まります。レベルは、**アップ/ダウン** キーを使用して調整します。
 - プログラム中、表示されるデータは、**SELECT (選択)** キーを押して切り替えることができます。
 - プログラムが終了すると、メッセージウィンドウにワークアウトの概要が表示された後、メインメニューに戻ります。

04 事前設定されたプログラム

- メインメニューで、**Gradient (傾斜)**、**Calorie Burn (カロリー消費)**、**Cardio (有酸素)**、**Strength (強化)** または **Interval (インターバル)** を押します。
- **SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**体重** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**年齢** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、希望するワークアウト時間を調整し、**SELECT (選択)** を押して次に進みます。
- **MAX (最大)** レベルを選びます。このレベルがプログラム中に体験する最高レベルとなります。**アップ/ダウン** キーを使用して、このレベルを調整したら **SELECT (選択)** を押します。
- これで設定の編集は終わりです。**開始** を押します。
- ワークロードは、**アップ/ダウン** キーを使用して、いつでも増減できます。
- プログラム中、表示されるデータは、**SELECT (選択)** キーを押して切り替えることができます。
- プログラムが終了すると、メッセージウィンドウにワークアウトの概要が表示された後、メインメニューに戻ります。





06 H.R.C (心拍数コントロール)



- メインメニューで、**Heart Rate (心拍数)** を押し、**HRC1/HRC2** を選びます。
- **Select (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**体重** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**年齢** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用してワークアウト **TIME (時間)** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
- ワークアウト時の心拍数は、**MHR の 60%、70%、または 80%** を入力します。
- 目標とする心拍数を入力します。
- **開始** を押して始めます。
- **H.R** を記録するためには、**両方の手をパルスセンサー上に置く必要があります。**



ユーザーの最大心拍数は、 $220 - \text{年齢} = \text{合計}$ で算出することができます。**目標とする心拍数**は、**最大心拍数 (MHR)** とします。その上で、最大心拍数の 60%、70%、80% のいずれかに設定してワークアウトを行います。たとえば、

- $220 - 40 (\text{年齢}) = 180 \text{ MHR}$
- $180 \times 0.6 = 108 \text{ BPM}$
- つまり、MHR の 60% となります

- コンピューターは目標心拍数を記録するので、ユーザーはこの範囲内でワークアウトを行うことができます。抵抗レベルは自動的に変更されます。
- 心拍数が高くなりすぎると、コンピューターがビープ音を鳴らして警告します。
- 心拍数が記録されていない場合、画面は以下のように表示されます。

07 ユーザープログラム

ユーザーは自分用のワークアウトプロフィールを作成できます。

- メインメニューで、**User button (ユーザーボタン)** を押して、**USER 1 (ユーザー1)** または **USER 2 (ユーザー2)** を選びます。
- **Select (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**体重** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、**AGE (年齢)** を入力してから、**SELECT (選択)** を押します。
- **アップ/ダウン** キーを使用して、希望するワークアウト時間を調整し、**SELECT (選択)** を押して次に進みます。
- 一番目のカラムが点滅しますので、**アップ/ダウン** キーを使用して、このセグメントにおける抵抗レベルを調整できます。
- もう一度、**SELECT (選択)** を押して、各セグメントを調整します。
- **アップ/ダウン** を押して各バーを調整したら、**SELECT (選択)** を操作して次のセグメントに移動します。
- 各セグメントで上記の操作を繰り返します (**セグメント x 20個**)。
- 完了したら、**開始** を押してエクササイズを開始します。
- ワークロードは、**アップ/ダウン** キーを使用して、いつでも増減できます。
- プログラム中、表示されるデータは、**SELECT (選択)** キーを押して切り替えることができます。
- プログラムが終了すると、メッセージウィンドウにワークアウトの概要が表示され、その後、メインメニューに戻ります。



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



컴퓨터 기능

- | | | |
|-------------------------------|--|---------------------|
| A Cardio(카디오) | G MP3 입력 | M 위로 |
| B Calorie Burn(칼로리 소모) | H Strength Program(강화 프로그램) | N Select(선택) |
| C Manual(수동) | I Interval Program(인터벌 프로그램) | |
| D Gradient(그라디언트) | J Heart Rate Program(심박 수 프로그램) | |
| E 정지 | K User Program(사용자 프로그램) | |
| F 아래로 | L 시작 | |

버튼 기능

Cardio(카디오)

카디오 프로그램을 시작합니다.

Calorie Burn(칼로리 소모)

칼로리 소모 프로그램을 시작합니다.

Manual(수동)

수동 프로그램을 시작합니다.

Gradient(그라디언트)

그라디언트 프로그램을 시작합니다.

정지

프로그램을 멈추고(최대 5분) 운동을 잠시 중단합니다.

아래로

기능 값을 낮춥니다.

MP3 입력

보조 리드를 삽입하여 스피커를 통해 음악을 들을 수 있습니다.

Strength Program(강화 프로그램)

강화 프로그램을 시작합니다.

Interval Program(인터벌 프로그램)

인터벌 프로그램을 시작합니다.

Heart Rate Program(심박 수 프로그램)

심박 수 프로그램을 시작합니다.

User Program(사용자 프로그램)

사용자 프로그램을 시작합니다.

시작

운동을 시작 및 재설정합니다.

위로

기능 값을 높입니다.

Select(선택)

눌러서 운동 시간, 거리, 칼로리, 나이 등의 정보를 입력합니다. 사용 중에 표시 데이터를 수정합니다.

작동 방법

- 01 장비에 전원공급장치가 연결되어 있으면 비프음과 함께 컴퓨터가 켜집니다. LCD 디스플레이의 모든 칸이 2초간 켜지고 도트 매트릭스가 콘솔의 소프트웨어 버전을 표시합니다. 그런 다음 주행기록계 수치, 전체 시간(시간 단위)이 왼쪽에 표시되고 가상 거리가 오른쪽에 표시됩니다.
- 02 메인 메뉴가 표시됩니다. **시작**을 눌러 수동 모드를 시작할 수 있습니다. **SPEED(속도)**, **DISTANCE(거리)**, **TIME(시간)** 등의 모든 값이 0에서 시작합니다. 저항 수준은 **위로** 또는 **아래로** 키를 눌러 언제든지 수정할 수 있습니다. 중앙에는 운동을 진행하면서 **1/4mile** 또는 **0.4KM** 트랙과 랩 카운터가 표시됩니다.

MPH에서 KPH로 변경하기



- **시작, 정지, SELECT(선택)** 키를 5초간 함께 누릅니다.
- **SELECT(선택)** 키를 누릅니다.
- **위로/아래로** 키로 **FUNCTIONS(기능)**를 선택합니다.
- **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- **위로/아래로** 키로 **UNITS(단위)**를 선택합니다.
- **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- **위로/아래로** 키로 마일이나 킬로미터를 선택하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- **정지**을 눌러 메뉴를 닫습니다.
- **위로/아래로** 키로 **EXIT(나가기)**를 선택하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.

수동 운동을 시작하기 전에 **TIME(시간)** 동안 원하는 운동을 설정할 수 있습니다.

- 03
- 메인 메뉴에서 **MANUAL PROGRAM(수동 프로그램)**을 누릅니다.
 - **위로/아래로** 키로 **몸무게**를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
 - **위로/아래로** 키로 **나이**를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
 - **위로/아래로** 키로 원하는 운동 지속 시간을 조정합니다.
 - **시작**을 눌러 시작합니다.
 - 프로그램 초반에는 저항이 1단계이며 저항을 높이려면 **위로/아래로** 키를 누릅니다.
 - 프로그램 중에 **SELECT(선택)**를 눌러 표시되는 데이터를 전환할 수 있습니다.
 - 프로그램이 종료되면 메시지 창에 운동 요약 정보가 표시되고, 그런 다음 메인 메뉴로 돌아갑니다.

04 프리셋 프로그램

- 메인 메뉴에서 **Gradient(그라디언트)**, **Calorie Burn(칼로리 소모)**, **Cardio(카디오)**, **Strength(강화)** 또는 **Interval(인터벌)** 중에서 누릅니다.
- **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 **몸무게**를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 **나이**를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 원하는 운동 지속 시간을 조정하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- **MAX(최대)** 수준을 선택합니다. 이는 프로그램 중에 경험하는 가장 높은 피로도가 됩니다. 위로/아래로 키로 조정하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 설정이 완료되면 **시작**을 누릅니다.
- 운동 중에 언제든지 위로/아래로 키를 눌러 강도를 조절할 수 있습니다.
- 프로그램 중에 **SELECT(선택)**를 눌러 표시되는 데이터를 전환할 수 있습니다.
- 프로그램이 종료되면 메시지 창에 운동 요약 정보가 표시되고, 그런 다음 메인 메뉴로 돌아갑니다.



06 H.R.C Heart rate Control(심박 수 제어)



- 메인 메뉴에서 **Heart Rate(심박 수)**를 누르고 **HRC1 / HRC2** 중에서 선택합니다.
- **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 몸무게를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 나이를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 **TIME(시간)**을 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 심박 수를 나의 **MHR** 대비 **60%, 70% 또는 80%**로 입력합니다.
- Target heart rate(목표 심박 수)를 입력합니다.
- **시작**를 눌러 시작합니다.
- 두 손을 맥박 센서에 놓아야 **H.R(심박 수)**이 기록됩니다.



최대 심박 수는 220에서 연령을 빼서 계산합니다. **TARGET HEART RATE(목표 심박 수)**는 최대 심박 수(MHR)가 되어야 합니다. 이 수치의 60%, 70% 또는 80%에서 운동할 수 있습니다. 예를 들어:

- $220 - 40(\text{사용자 나이}) = 180\text{MHR}$
- $180 \times 0.6 = 108\text{BPM}$
- 이것이 내 MHR의 60%입니다.

- 컴퓨터는 목표 심박 수를 기록하며 사용자는 이 심박 수 내에서 운동하고 저항값은 자동으로 저장됩니다.
- 심박 수가 너무 높으면 컴퓨터에서 비프음으로 알려줍니다.
- 심박 수가 기록되지 않으면 다음 내용이 화면에 표시됩니다.

07 User Program(사용자 프로그램)

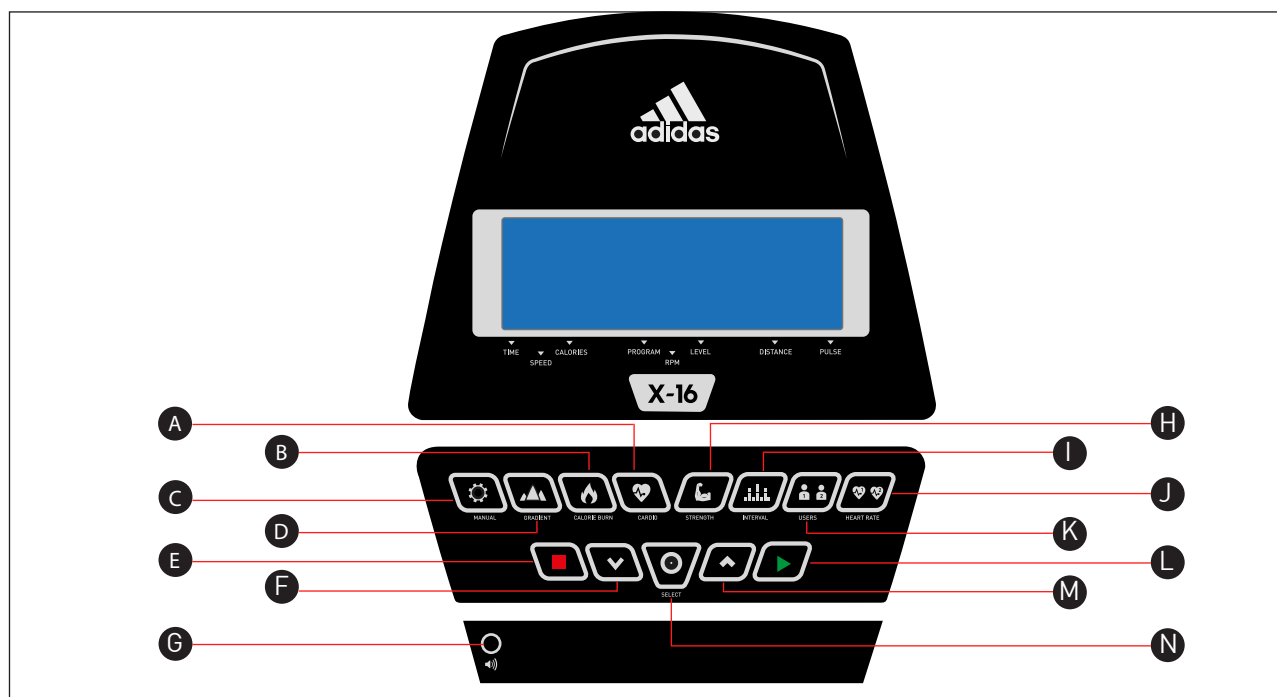
자신만의 운동 프로필을 다음과 같이 만들 수 있습니다.

- 메인 메뉴에서 **User button(사용자 버튼)**을 눌러 **USER 1** 또는 **USER 2**를 선택합니다.
- **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 몸무게를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 나이를 입력하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 위로/아래로 키로 원하는 운동 지속 시간을 조정하고 **SELECT(선택)**를 누릅니다.
- 이제 첫 번째 열이 깜박이며 위로/아래로 키로 이 세그먼트의 저항 수준을 조정할 수 있습니다.
- **SELECT(선택)**를 다시 눌러 각 세그먼트를 조정합니다.
- 위로/아래로 키로 각 막대를 조정한 후 **SELECT(선택)**를 눌러 다음 세그먼트로 넘어갑니다.
- 이 과정을 모든 세그먼트(**20 세그먼트**) 전체에 실시합니다.
- 완료되면 **시작**을 눌러 운동을 시작합니다.
- 운동 중에 언제든지 위로/아래로 키를 눌러 강도를 조절할 수 있습니다.
- 프로그램 중에 **SELECT(선택)**를 눌러 표시되는 데이터를 전환할 수 있습니다.
- 프로그램이 종료되면 메시지 창에 운동 요약 정보가 표시되고, 그런 다음 메인 메뉴로 돌아갑니다.



ELLIPTICAL X-16

CONSOLE GUIDE



COMPUTERFUNCTIES

- | | | |
|--|---|---|
| A Cardio | F Omlaag | J Heart Rate Program (Hartslagprogramma) |
| B Calorie Burn (Calorieverbranding) | G Mp3-ingang | K User Program (Gebruikersprogramma) |
| C Manual (Handmatig) | H Strength Program (Krachtprogramma) | L Starten |
| D Gradient (Helling) | I Interval Program (Intervalprogramma) | M Omhoog |
| E Stoppen | | N Select (Selecteren) |

KNOPFUNCTIES

Cardio

Hiermee start u het cardioprogramma.

Calorie Burn (Calorieverbranding)

Hiermee start u het programma voor calorieverbranding.

Manual (Handmatig)

Hiermee start u het handmatige programma.

Gradient (Helling)

Hiermee start u het hellingsprogramma.

Stoppen

Hiermee pauzeert u een programma (max. 5 minuten) of stopt en pauzeert u een training.

Omlaag

Hiermee verlaagt u de waarde.

Mp3-ingang

Steek de Aux hierin om muziek af te spelen via de luidsprekers.

Strength Program (Krachtprogramma)

Hiermee start u het krachtprogramma.

Interval Program (Intervalprogramma)

Hiermee start u het intervalprogramma.

Heart Rate Program (Hartslagprogramma)

Hiermee start u het hartslagprogramma.

User Program (Gebruikersprogramma)

Door de gebruiker gedefinieerd programma.

Starten

Hiermee start of reset u een training.

Omhoog

Hiermee verhoogt u de waarde.

Select (Selecteren)

Druk op deze knop om trainingstijd, afstand, calorieën en leeftijd in te voeren. Hiermee verandert u de gegevens op het display tijdens gebruik.

GEBRUIKSAANWIJZING

- 01 Wanneer de machine wordt aangesloten op een voedingsbron, wordt de computer opgestart met een pieptoon. Alle segmenten van het LCD-display lichten 2 seconden op. Vervolgens geeft een matrix de softwareversie van de console weer. De console geeft vervolgens de odometergegevens weer, met links de totale tijd (in uren) en rechts de virtuele afstand.
- 02 Het hoofdmenu wordt weergegeven. De gebruiker kan op **Starten** drukken om direct in de handmatige modus te beginnen. Alle waarden (**SPEED (snelheid)**, **DISTANCE (afstand)**, **TIME (tijd)**) tellen op vanaf nul. U kunt het weerstandsniveau tijdens een oefening wijzigen door op de pijl **omhoog** of **omlaag** te drukken. Midden op het scherm ziet u een track van **1/4 mijl** of **0,4 km** en een rondeteller die uw voortgang toont.

MPH wijzigen in **KPH** op de console.



- Houd de **start-**, **stop-** en **SELECT**-knoppen 5 seconden tegelijkertijd ingedrukt.
- Druk op de **SELECT**-knop.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om **FUNCTIONS (functies)** te selecteren.
- Druk op **SELECT (selecteren)**.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om **UNITS (maateenheden)** te selecteren.
- Druk op **SELECT (selecteren)**.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om Miles (mijlen) of Kilometers te selecteren en druk dan op **SELECT (selecteren)**.
- Druk op de **stopknop** om te sluiten.
- Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om **EXIT (sluiten)** te kiezen en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.

- 03 Voordat de gebruiker begint met de handmatige oefening, kan hij de gewenste training instellen voor **TIME (tijd)**.

- Druk in het hoofdmenu op het **MANUAL-programma (handmatig)**.
- Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- Pas de duur van de training aan met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
- Druk op **Starten** om te beginnen.
- Het programma begint nu bij weerstandsniveau 1. U stelt de weerstand af met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
- Tijdens het programma kunt u schakelen tussen de gegevens op het display door op **SELECT (selecteren)** te drukken.
- Wanneer het programma is afgelopen, ziet u een overzicht van uw training in het berichtenvenster. Vervolgens keert u terug naar het hoofdmenu.

04 PROGRAMMA VOORAF INSTELLEN

- Druk in het hoofdmenu op **Gradient (helling)**, **Calorie Burn (calorieverbranding)**, **Cardio**, **Strength (kracht)** of **Interval**.
- Druk op **SELECT (selecteren)**.
- Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- Pas de duur van de training aan met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk op **SELECT (selecteren)** om door te gaan.
- Selecteer het **MAX**-niveau. Dit is het hoogste inspanningsniveau tijdens het programma. Gebruik de pijl **Omhoog/Omlaag** om dit af te stellen en druk vervolgens op **SELECT (selecteren)**.
- U bent nu klaar met instellen. Druk op de knop **STARTEN**.
- U kunt de zwaarte op elk moment aanpassen met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
- Tijdens het programma kunt u schakelen tussen de gegevens op het display door op **SELECT (selecteren)** te drukken.
- Wanneer het programma is afgelopen, ziet u een overzicht van uw training in het berichtenvenster. Vervolgens keert u terug naar het hoofdmenu.



06 HRC (hartslagcontrole)



- Druk in het hoofdmenu op **Heart Rate (hartslag)** om **HRC1/HRC2** te selecteren.
- **Druk op SELECT (selecteren).**
- Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef de **tijd** van uw training op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef uw trainingshartslag op (**60%, 70% of 80%** van uw **maximale hartslag**).
- Geef uw doelhartslag op.
- Druk op de knop **STARTEN** om te beginnen.
- **Beide** handen moeten op de pulssensoren liggen om de **hartslag** te registreren.



De maximale hartslag van de gebruiker wordt als volgt berekend: $220 - \text{leeftijd} = \text{totaal}$.

De **doelhartslag** geeft aan hoe hoog uw hartslag maximaal mag zijn (**MHR**). U kunt vervolgens op 60%, 70% of 80% hiervan trainen. Bijvoorbeeld:

- $220 - 40$ (leeftijd gebruiker) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108$ BPM
- Zo berekent u 60% van uw MHR

- De computer registreert de **DOELHARTSLAG** en laat de gebruiker binnen dit getal trainen. Het weerstandsniveau wordt automatisch gewijzigd.
- Als de hartslag te hoog is, zal de computer piepen om dit aan te geven.
- Als er geen hartslag wordt waargenomen, wordt het onderstaande op het scherm weergegeven.

Gebruikersprogramma

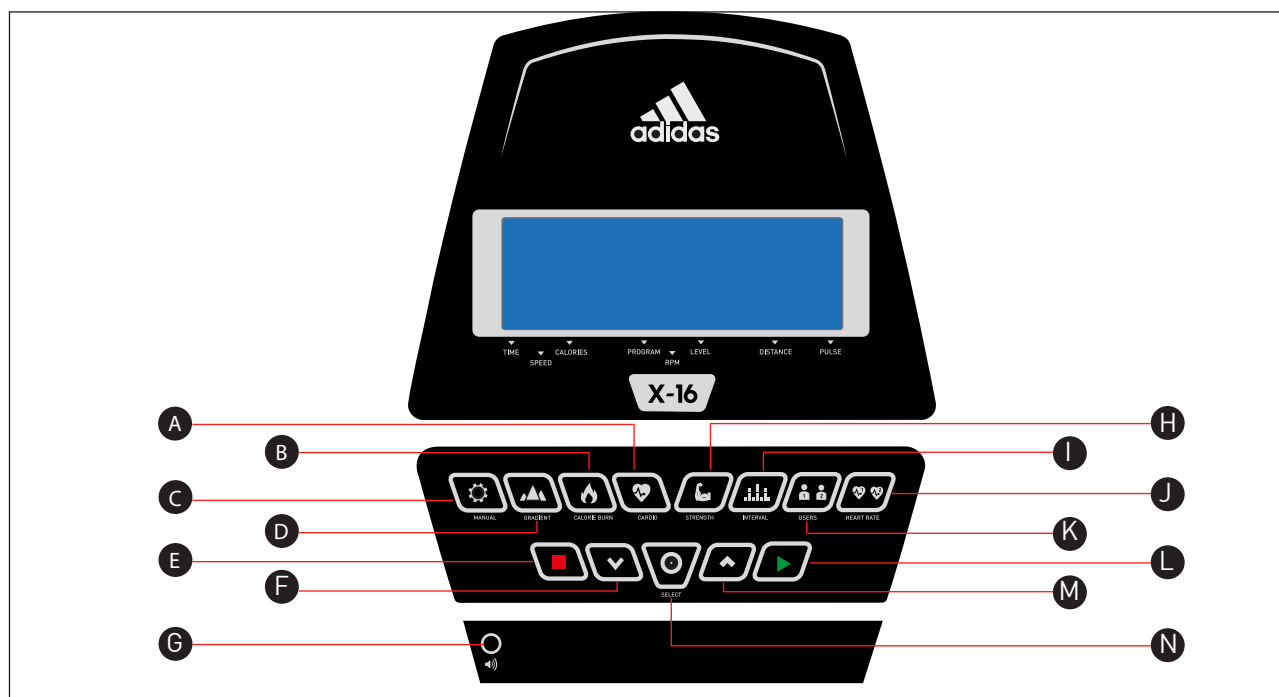
De gebruiker kan een eigen trainingsprofiel maken.

- Druk in het hoofdmenu op het **USER-programma (gebruiker)** om **USER 1 (gebruiker 1)** of **USER 2 (gebruiker 2)** te selecteren.
- **Druk op SELECT (selecteren).**
- Geef uw **gewicht** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Geef uw **leeftijd** op met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk vervolgens op **SELECT (selecteren).**
- Pas de duur van de training aan met de pijl **Omhoog/Omlaag** en druk op **SELECT (selecteren)** om door te gaan.
- De eerste kolom gaat knipperen. U kunt nu het weerstandsniveau voor dit segment afstellen met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
- Druk opnieuw op **SELECT (selecteren)** om elk segment af te stellen.
- Stel elke balk af door op de pijl **Omhoog/Omlaag** te drukken. Druk vervolgens op **SELECT (selecteren)** om naar het volgende segment te gaan.
- Herhaal de bovenstaande stappen voor alle segmenten (**20 segmenten**).
- Druk op de knop **STARTEN** om de oefening te beginnen zodra u klaar bent.
- U kunt de zwaarte op elk moment aanpassen met de pijl **Omhoog/Omlaag**.
- Tijdens het programma kunt u schakelen tussen de gegevens op het display door op **SELECT (selecteren)** te drukken.
- Wanneer het programma is afgelopen, ziet u een overzicht van uw training in het berichtenvenster. Vervolgens keert u terug naar het hoofdmenu.



ELLIPTICAL X-16

CONSOLE GUIDE



COMPUTERFUNKSJONER

- | | | |
|---|--|------------------------|
| A Cardio (Kardio) | G MP3-inngang | M Opp |
| B Calorie Burn (Kaloriforbrenning) | H Strength Program (Styrkeprogram) | N Select (Velg) |
| C Manual (Manuell) | I Interval Program (Intervallprogram) | |
| D Gradient (Hellingsgrad) | J Heart Rate Program (Pulsprogram) | |
| E Stopp | K User Program (Brukerprogram) | |
| F Ned | L Start | |

KNAPPFUNKSJONER

Cardio (Kardio)

Angi kardioprogram.

Calorie Burn (Kaloriforbrenning)

Angi kaloriforbrenningsprogram.

Manual (Manuell)

Angi manuelt program.

Gradient (Hellingsgrad)

Angi hellingsgradsprogram.

Stopp

For å pause et program (maks. 5 minutter), kan du stoppe og pause treningen.

Ned

For å justere verdien ned.

MP3-inngang

Sett inn ekstrapluggen her for å spille av musikk gjennom høyttalerne.

Strength Program (Styrkeprogram)

Angi styrkeprogram.

Interval Program (Intervallprogram)

Angi intervallprogram.

Heart Rate Program (Pulsprogram)

Angi pulsprogram.

User Program (Brukerprogram)

Brukerdefinert program.

Start

For å begynne og tilbakestille treninger.

Opp

For å justere verdien opp.

Velg (Select)

Trykk for å sette inn Workout time (treningstid), Distance (avstand) og Alder. endringer viser data når i bruk.

DRIFTSPROSEDYRE

- 01 Når strømforsyningen er tilkoblet maskinen slår datamaskinen seg på med en pipetone. Alle sementene på LCD-displayet lyser opp i to sekunder når en punktmatrise viser programvareversjonen til konsollen. Konsollen viser deretter odometeravlesningen, totaltid (i timer) på venstre side og virtuell avstand vises til høyre.
- 02 Hovedmenyen vises. B rukeren kan trykke på **START** for å starte straks i manuell modus. Alle verdier (**SPEED (hastighet)**, **DISTANCE (avstand)**, **TIME (tid)**) teller opp fra null. Motstandsnivået kan endres når som helst i løpet av treningen ved å trykke knappene **Opp** eller **Ned**, i midten av skjermen vises en **1/4 mile** eller **0,4 KM bane** med rundeteller som angir fremgangen din.

For å endre konsollen fra **MPH** til **KMT**.

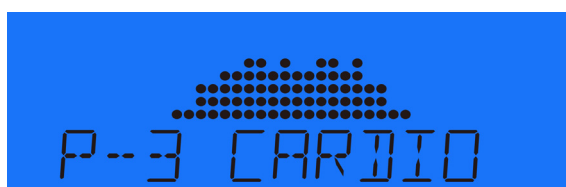


- Hold nede knappen **Start, Stopp** og **SELECT (velg)** samtidig i 5 sekunder.
- Trykk **SELECT (velg)**-knappen.
- bruk knappene **Opp/Ned** for å velge **FUNCTIONS (funksjoner)**.
- Trykk **SELECT (velg)**.
- Bruk knappene **Opp/Ned** for å velge **UNITS (enheter)**.
- Trykk **SELECT (velg)**.
- Bruk **Opp/Ned** for å velge Miles eller Kilometer, trykk så **SELECT (velg)**.
- Trykk **Stopp** for å avslutte.
- Bruk knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.

- Før du begynner en manuell trening kan brukeren angi ønsket trening for **TIME (tid)**
- 03
- Fra hovedmenyen velger du så **MANUAL PROGRAM (manuelt program)**.
 - Oppgi din **Vekt** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
 - Oppgi din **Alder** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
 - Juster ønsket treningstid med knappene **Opp/Ned**.
 - Trykk nå **START** for å begynne.
 - Programmet starter med motstanden på nivå ett, for å justere motstanden bruker du knappene **Opp/Ned**.
 - I løpet av programmet kan du veksle mellom dataene som vises ved å trykke knappen **SELECT (velg)**.
 - Når programmet avslutter viser meldingsvinduet et sammendrag av treningen, du tas deretter tilbake til hovedmenyen.

04 FORHÅNDSINNSTILT PROGRAM

- I hovedmenyen trykker du **Gradient (helning)**, **Calorie Burn (kaloriforbrenning)**, **Cardio (kardio)**, **Strength (styrke)** eller **Interval (intervall)**.
- Trykk **SELECT (velg)**.
- Oppgi din **Vekt** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
- Oppgi din **Alder** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
- Juster ønsket treningstid med knappene **Opp/Ned**, trykk **SELECT (velg)** for å fortsette.
- Velg nivået **MAX (MAKS)** dette er det høyeste anstrengingsnivået du kommer til å oppleve i løpet av programmet. Bruk knappene **Opp/Ned** for å justere dette og trykk så **SELECT (velg)**.
- Når du er ferdig med å justere innstillingene, trykker du **START**.
- Du kan øke eller redusere belastningen når som helst ved å bruke knappene **Opp/Ned**.
- I løpet av programmet kan du veksle mellom dataene som vises ved å trykke knappen **SELECT (velg)**.
- Når programmet avslutter viser meldingsvinduet et sammendrag av treningen, du tas deretter tilbake til hovedmenyen.



06 H.R.C-pulskontroll



- I hovedmenyen trykker du **Heart Rate (puls)** for å velge **HRC1/HRC2**.
- **Trykk Select (velg).**
- Oppgi din **Vekt** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
- Oppgi din **Alder** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
- Oppgi din **TIME (tid)** for treningen med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
- Angi din treningspuls **60%, 70% or 80%** av din **MHR**.
- Angi din målsatte puls.
- Trykk **Start** for å begynne.
- **Begge** hendene må være på pulssensorene for å registrere **H.R (puls)**.



Brukerens maksimale puls beregnes som $220 - \text{alder} = \text{total}$. **TARGET HEART RATE (målsatt puls)** dette er hva din maksimale puls (**MHR**) bør være. Du kan så trene ved 60 %, 70 %, 80 % av denne. For eksempel:

- $220 - 40$ (brukerens alder) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108$ SPM
- Dette beregner 60 % av din MHR

- Datamaskinen beregner **MÅLSATT PULS** og lar brukeren trene opptil denne, motstanden endres automatisk.
- Hvis pulsen er for høy, piper datamaskinen for å angi dette.
- Hvis ingen puls blir registrert vises meldingen nedenfor på skjermen.

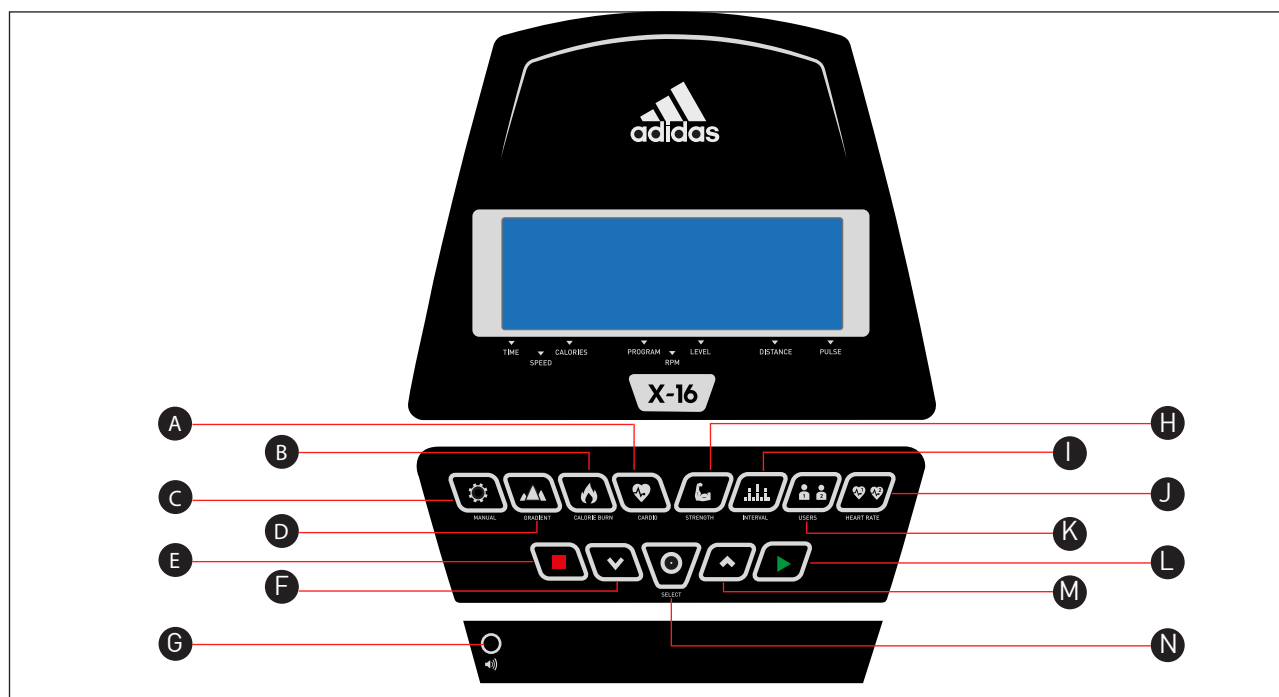
Brukerprogram

Brukeren kan opprette egen treningsprofil.

- I hovedmenyen trykker du knappen **User (bruker)** for å velge **USER 1 (bruker 1)** eller **USER 2 (bruker 2)**.
- Trykk **Select (velg)**.
- Oppgi din **Vekt** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
- Oppgi din **Alder** med knappene **Opp/Ned** og trykk så **SELECT (velg)**.
- Juster ønsket treningstid med knappene **Opp/Ned**, trykk **SELECT (velg)** for å fortsette.
- Den første kolonnen vil nå blinke, du kan justere motstandsnivået for dette segmentet med knappen **Opp/Ned**.
- Trykk **SELECT (velg)** igjen for å justere hvert segment.
- Juster hver linje ved å trykke **Opp/Ned** og så **SELECT (velg)** for å gå til neste segment.
- Fortsett dette for alle segmentene **(20 segmenter)**.
- Trykk **START** for å begynne treningen når du er ferdig.
- Du kan øke eller redusere belastningen når som helst ved å bruke knappene **Opp/Ned**.
- I løpet av programmet kan du veksle mellom dataene som vises ved å trykke knappen **SELECT (velg)**.
- Når programmet avslutter viser meldingsvinduet et sammendrag av treningen, du tas deretter tilbake til hovedmenyen.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



FUNCTIONS (FUNKCJE) KOMPUTERA

- | | | |
|--|---|---|
| A Cardio (Kardio) | G Wejście MP3 | K User Program (Program użytkownika) |
| B Calorie Burn (Spalanie kalorii) | H Strength Program (Program siłowy) | L Start |
| C Manual (Ręczny) | I Interval Program (Program interwałowy) | M W górę |
| D Gradient (Nachylenie) | J Heart Rate Program (Program tętna) | N Select (Wybór) |
| E Stop | | |
| F W dół | | |

FUNCTIONS (FUNKCJE) PRZYCISKÓW

Cardio (Kardio)

Wybierz program kardio.

Calorie Burn (Spalanie kalorii)

Wybierz program spalania kalorii.

Manual (Ręczny)

Wybierz program ręczny.

Gradient (Nachylenie)

Wybierz program nachylenia.

Stop

Umożliwia wstrzymanie programu (maks. 5 minut), zatrzymuje i wstrzymuje ćwiczenia.

W dół

Umożliwia obniżenie wartości funkcji.

Wejście MP3

Umieszczenie przewodu Aux w gnieździe umożliwia odtwarzanie muzyki przez głośniki.

Strength Program (Program siłowy)

Wybierz program siłowy.

Interval Program (Program interwałowy)

Wybierz program interwałowy.

Heart Rate Program (Program tętna)

Wybierz program tętna.

User Program (Program użytkownika)

Program zdefiniowany przez użytkownika.

Start

Umożliwia zresetowanie i wstrzymanie treningów.

W górę

Umożliwia zwiększenie wartości funkcji.

Select (Wybór)

Naciśnięcie spowoduje przejście kolejno do czasu treningu, dystansu, kalorii i wieku. Zmienia wyświetlane dane w trakcie użytkowania.

PROCEDURA OBSŁUGI

- 01 Kiedy zasilanie jest podłączone do urządzenia, komputer włączy się i wygeneruje sygnał dźwiękowy. Wszystkie segmenty wyświetlacza LCD zaświecą się na 2 sekundy, a następnie wyświetli się wersja oprogramowania konsoli w postaci mozaikowego wzoru. Konsola wyświetli następnie odczyt drogomierza, łączny czas (w godzinach) po lewej stronie i faktyczną odległość po prawej.
- 02 Zostanie wyświetlone menu główne. Użytkownik może nacisnąć przycisk **START**, aby natychmiast rozpocząć trening w trybie ręcznym. Wszystkie wartości (**SPEED, DISTANCE, TIME (PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, CZAS)**) będą liczone od zera. Poziom oporu można zmienić w dowolnym momencie podczas ćwiczenia, naciskając przycisk **W GÓRĘ** lub **W DÓŁ**. Na środku ekranu wyświetla się trasa **1/4 mili** lub **0,4 km** z licznikiem okrążeń pokazującym postęp.

Zmiana ustawienia konsoli z **mil/godz.** na **km/godz.**



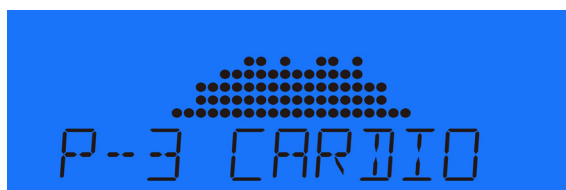
- Przytrzymaj wciśnięte razem przyciski **START, STOP** i **SELECT (WYBÓR)** przez 5 sekund.
- Naciśnij klawisz **SELECT (WYBÓR)**.
- Użyj przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, aby wybrać **FUNCTIONS (FUNKCJE)**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (WYBÓR)**.
- Użyj przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, aby wybrać **UNITS (JEDNOSTKI)**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (WYBÓR)**.
- Użyj przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, aby wybrać mile lub kilometry, następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Naciśnij **STOP**, aby wyjść.
- Użyj przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, aby wybrać **EXIT (WYJŚCIE)**, a następnie naciśnij przycisk **SELECT (WYBÓR)**.

- 03 Przed rozpoczęciem treningu w trybie ręcznym użytkownik może ustawić żądany trening uwzględniający **TIME (CZAS)**.

- W menu głównym naciśnij **MANUAL PROGRAM (PROGRAM RĘCZNY)**.
- Podaj swoją **WAGĘ** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Podaj swój **WIEK** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Dopasuj żądany czas trwania treningu za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**.
- Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć.
- Program rozpocznie się od pierwszego poziomu oporu, aby dopasować opór, użyj przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**.
- W trakcie trwania programu możesz przetaczać wyświetlane dane, naciskając przycisk **SELECT (WYBÓR)**.
- Kiedy program się zakończy, okno komunikatu pokaże posumowanie treningu, a później wróci do głównego menu.

04 WSTĘPNIE USTAWIONY PROGRAM

- W menu głównym naciśnij **Nachylenie, Spalanie kalorii, Cardio, Siła lub Interwał**
- Naciśnij przycisk **SELECT (WYBÓR)**.
- Podaj swoją **WAGĘ** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Podaj swój **WIEK** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Dopasuj żądany czas trwania treningu za pomocą przycisków **UP/DOWN (W GÓRĘ/ W DÓŁ)**, naciśnij **SELECT (WYBÓR)**, aby kontynuować.
- Wybierz poziom **MAKS.**, będzie to najwyższy poziom wysiłku, jakiego doświadczysz podczas trwania programu. Użyj przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, aby dopasować ten poziom, następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Teraz, po zakończeniu edytowania ustawień, naciśnij **START**.
- Możesz zwiększać lub zmniejszać obciążenie w dowolnym momencie, używając przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**.
- W trakcie trwania programu możesz przełączać wyświetlane dane, naciskając przycisk **SELECT (WYBÓR)**.
- Kiedy program się zakończy, okno komunikatu pokaże posumowanie treningu, a później wróci do głównego menu.



06 H.R.C. (kontrola tętna)



- W menu głównym naciśnij przycisk **Tętno**, aby wybrać opcję **HRC1 / HRC2**.
- **Naciśnij przycisk SELECT (WYBÓR).**
- Podaj swoją **WAGĘ** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR).**
- Podaj swój **WIEK** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR).**
- Podaj swoją **TIME (CZAS)** treningu za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR).**
- Podaj swoje tętno podczas treningu **60%, 70% lub 80%** Twojego **maksymalnego tętna**.
- Podaj swoje docelowe tętno.
- Naciśnij przycisk **Start**, aby rozpocząć.
- **Obie** dłonie muszą znajdować się na czujnikach pulsu, aby rejestrować tętno (**H.R**).



Maksymalne tętno użytkowników jest wyliczane następująco: $220 - \text{wiek} = \text{łącznie}$.

TARGET HEART RATE (DOCELOWE TĘTNO) to Twoje maksymalne tętno (**MHR**). Możesz wtedy ćwiczyć przy 60%, 70% lub 80% tętna maksymalnego. Przykład:

- $220 - 40$ (wiek użytkownika) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108$ BPM
- Wynika z tego 60% Twojego MHR

- Komputer zarejestruje TARGET HEART RATE (tętno docelowe) i umożliwi użytkownikowi wykonanie treningu w tym zakresie. Poziom oporu zostanie automatycznie dostosowany.
- Jeśli tętno będzie zbyt wysokie, komputer powiadomi o tym użytkownika za pomocą sygnału dźwiękowego.
- Jeśli tętno nie będzie rejestrowane, na ekranie zostanie wyświetlony poniższy komunikat.

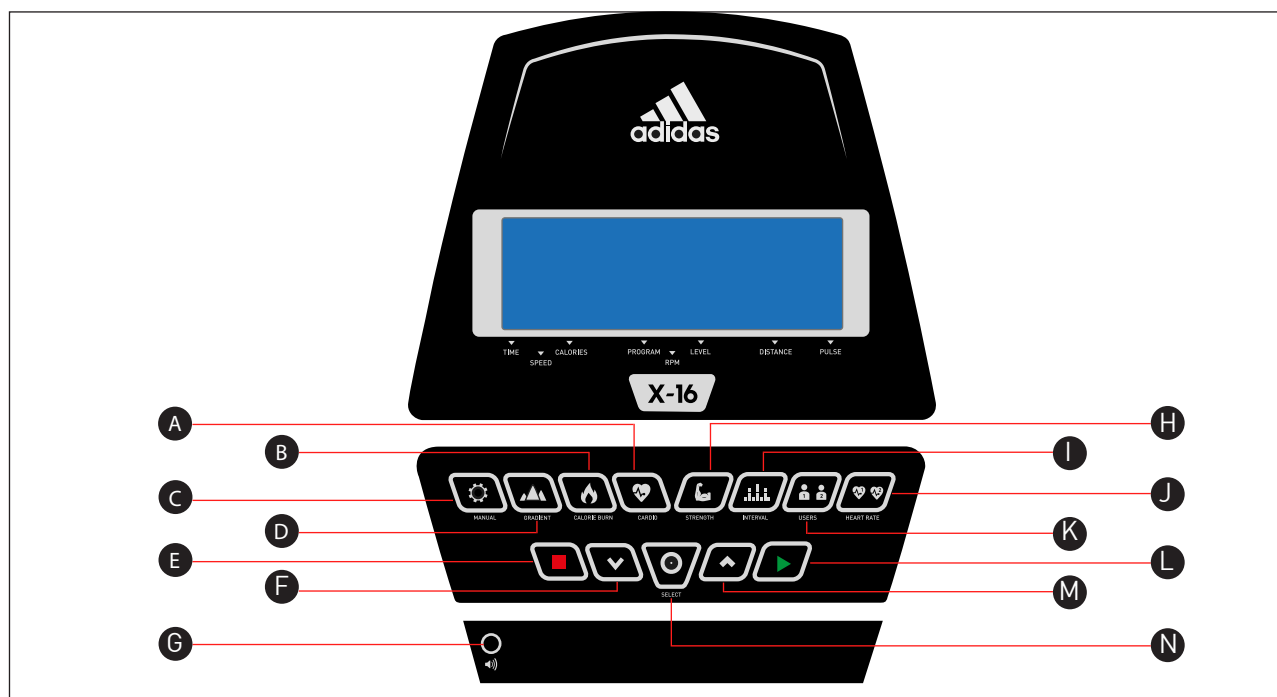
Program użytkownika

Użytkownik może utworzyć swój własny profil.

- W menu głównym naciśnij **Przycisk użytkownika**, aby wybrać **USER 1 (użytkownik 1)** lub **USER 2 (użytkownik 2)**.
- Naciśnij przycisk **SELECT (WYBÓR)**.
- Podaj swoją **WAGĘ** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Podaj swój **WIEK** za pomocą przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij **SELECT (WYBÓR)**.
- Dopasuj żądany czas trwania treningu za pomocą przycisków **UP/DOWN (W GÓRĘ/ W DÓŁ)**, naciśnij **SELECT (WYBÓR)**, aby kontynuować.
- Pierwsza kolumna teraz zamruga, możesz dopasować poziom oporu dla tego segmentu za pomocą przycisku **W GÓRĘ/W DÓŁ**.
- Naciśnij ponownie przycisk **SELECT (WYBÓR)**, aby dopasować każdy segment.
- Dostosuj każdy pasek, naciskając przycisk **W GÓRĘ/W DÓŁ**, a następnie naciśnij przycisk **SELECT (WYBÓR)**, aby przejść do kolejnego segmentu.
- Powtórz powyższe czynności dla każdego segmentu **(20 segmentów)**.
- Naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć trening po zakończeniu planowania.
- Możesz zwiększać lub zmniejszać obciążenie w dowolnym momencie, używając przycisków **W GÓRĘ/W DÓŁ**.
- W trakcie trwania programu możesz przełączać wyświetlane dane, naciskając przycisk **SELECT (WYBÓR)**.
- Kiedy program się zakończy, okno komunikatu pokaże posumowanie treningu, a później wróci do głównego menu.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



FUNCTIONS [FUNÇÕES] DO COMPUTADOR

- | | | |
|--|--|--|
| A Córdio | G Entrada MP3 | K User Program [Programa de Utilizador] |
| B Calorie Burn [Queima de calorias] | H Strength Program [Programa Resistência] | L Iniciar |
| C Manual | I Interval Program [Programa Intervalo] | M Para cima |
| D Gradient [Inclinação] | J Heart Rate Program [Programa Frequência cardíaca] | N Select [Selecionar] |
| E Parar | | |
| F Para baixo | | |

FUNCTIONS [FUNÇÕES] DOS BOTÕES

Cardio [Córdio]

Para iniciar o programa Córdio.

Calorie Burn [Queima de calorias]

Para iniciar o programa Queima de calorias.

Manual

Para iniciar o programa Manual.

Gradient [Inclinação]

Para iniciar o programa Inclinação.

Parar

Para interromper um programa (máx. 5 minutos); para parar e interromper o treino.

Para baixo

Para diminuir o valor da função.

Entrada MP3

Inserir aqui o cabo Aux para ouvir música através dos altifalantes.

Strength Program [Programa Resistência]

Para iniciar o programa Resistência.

Interval Program [Programa Intervalo]

Para iniciar o programa Intervalo.

Heart Rate Program [Programa Frequência cardíaca]

Para iniciar o programa Frequência cardíaca.

User Program [Programa de Utilizador]

Programa definido pelo utilizador.

Iniciar

Para iniciar e reiniciar o treino.

Para cima

Para aumentar o valor da função.

Select [Selecionar]

Premir para inserir o Tempo de treino, a Distância, as Calorias e a Idade. Quando utilizado, alterna a visualização de dados.



FUNCIONAMENTO

- 01 Quando a fonte de alimentação é ligada à máquina, isso fará ligar o computador que emitirá um som. Todos os elementos do ecrã LCD acenderão durante 2 segundos. Em seguida, uma matriz de pontos apresentará a versão do software da consola. Depois, a consola apresentará a leitura do odómetro, o tempo total (em horas) à esquerda e a distância virtual à direita.
- 02 Será apresentado o menu principal. O utilizador pode premir **INICIAR** para começar imediatamente no modo manual. Todos os valores (**SPEED [VELOCIDADE]**, **DISTANCE [DISTÂNCIA]**, **TIME [TEMPO]**) começarão a contar a partir do zero. O nível de resistência pode ser alterado em qualquer altura durante o treino, premindo o botão **PARA CIMA** ou **PARA BAIXO**. Na parte central do ecrã será mostrado um percurso de **1/4 de milha** ou **0,4 km** com um conta-voltas.

Para passar de **MPH** para **KPH** na consola:



- Premir contínua e simultaneamente os botões **INICIAR**, **PARAR** e **SELECT [SELECIONAR]** durante 5 segundos.
- Premir o botão **SELECT [SELECIONAR]**.
- Utilizar os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar **FUNCTIONS [FUNÇÕES]**
- Premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Utilizar os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar **UNITS [UNIDADES]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Utilizar **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar Milhas ou Quilómetros. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Premir **PARAR** para sair.
- Utilizar os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO** para seleccionar **EXIT [SAIR]**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.

- 03 Antes de iniciar o exercício manual, o utilizador pode definir o **TIME [TEMPO]** de treino pretendido

- No menu principal, premir **MANUAL PROGRAM [PROGRAMA MANUAL]**.
- Introduzir o seu **PESO** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir a sua **IDADE** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Definir o tempo de treino pretendido através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**.
- Premir **INICIAR** para começar.
- O programa começará com o nível 1 de resistência. Para ajustar a resistência, utilizar os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**.
- Durante o programa poderá alternar a visualização de dados premindo o botão **SELECT [SELECIONAR]**.
- Ao terminar o programa, surgirá uma janela de mensagem que apresentará um resumo do treino. Em seguida, regressará ao menu principal.

04 PROGRAMA PREDEFINIDO

- No menu principal, premir **Gradient [Inclinação]**, **Calorie Burn (Queima de calorias)**, **Cardio [Cárdio]**, **Strength [Resistência]** ou **Interval [Intervalo]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir o seu **PESO** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir a sua **IDADE** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Definir o tempo de treino pretendido através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Premir **SELECT [SELECIONAR]** para continuar.
- Seleccionar o nível **MAX [MÁX]**. Este será o nível máximo de esforço que irá sentir durante o programa. Para o seu ajuste, utilizar os botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Quando terminar a configuração, premir **INICIAR**.
- A carga de trabalho poderá ser aumentada ou reduzida em qualquer altura através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**.
- Durante o programa poderá alternar a visualização de dados premindo o botão **SELECT [SELECIONAR]**.
- Ao terminar o programa, surgirá uma janela de mensagem que apresentará um resumo do treino. Em seguida, regressará ao menu principal.



06 H.R.C. (Controlo da frequência cardíaca)



- No menu principal, premir **Heart Rate [Frequência cardíaca]** para seleccionar **HRC1 / HRC2**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir o seu **PESO** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir a sua **IDADE** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir o **TIME [TEMPO]** de treino através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir a frequência cardíaca de treino, **60%, 70% ou 80%** da sua **FCM [frequência cardíaca máxima]**.
- Introduzir a frequência cardíaca-alvo.
- Premir **INICIAR** para começar.
- **As duas** mãos necessitam de estar nos sensores de pulsação para registar a **F.C.**



A frequência cardíaca máxima do utilizador é calculada através da seguinte fórmula:
 $220 - \text{idade} = \text{total}$. **FREQUÊNCIA CARDÍACA-ALVO**: valor máximo a que deve encontrar-se a sua frequência cardíaca (**FCM**). Poderá depois trabalhá-la a 60%, 70% ou 80% desse valor. Por exemplo:

- $220 - 40 (\text{idade do utilizador}) = 180 \text{ FCM}$
- $180 \times 0,6 = 108 \text{ BPM}$
- Isso calcula 60% da sua FCM

- O computador registará a **FREQUÊNCIA CARDÍACA-ALVO** e permitirá ao utilizador trabalhá-la. Simultaneamente, o nível de resistência é alterado automaticamente.
- Se a frequência cardíaca for demasiado elevada, o computador emitirá um som a assinalar tal facto.
- Se não for registada qualquer frequência cardíaca, o ecrã apresentará o seguinte.

07

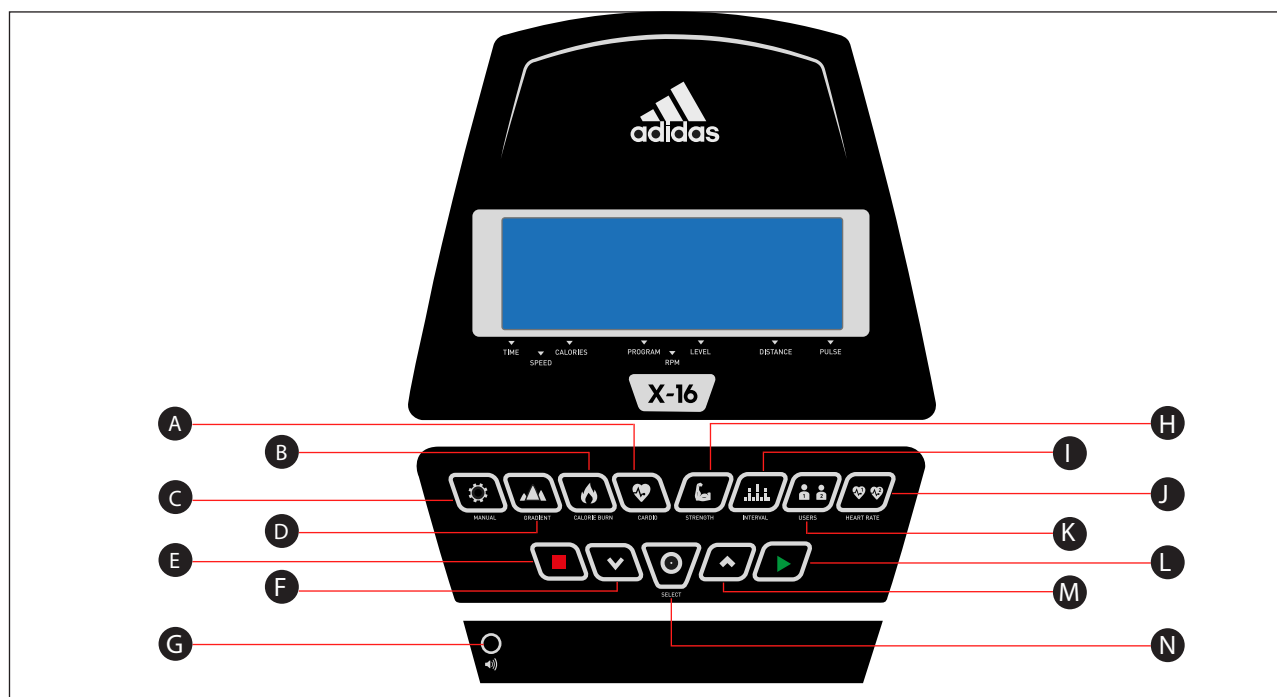
Users [Utilizadores]

O utilizador pode criar o seu próprio perfil de treino.

- No menu principal, premir o botão **Users [Utilizadores]** para seleccionar **USER 1 [UTILIZADOR 1]** ou **USER 2 [UTILIZADOR 2]**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir o seu **PESO** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Introduzir a sua **IDADE** através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]**.
- Definir o tempo de treino pretendido através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Premir **SELECT [SELECIONAR]** para continuar.
- Quando a primeira coluna piscar, poderá ajustar o nível de resistência para esse segmento através do botão **PARA CIMA/PARA BAIXO**.
- Premir **SELECT [SELECIONAR]** novamente para ajustar cada segmento.
- Para ajustar cada barra, premir **PARA CIMA/PARA BAIXO**. Em seguida, premir **SELECT [SELECIONAR]** para passar para o segmento seguinte.
- Efetuar o mesmo procedimento para todos os segmentos (**20 segmentos**).
- Premir **INICIAR** para começar o treino.
- A carga de trabalho poderá ser aumentada ou reduzida em qualquer altura através dos botões **PARA CIMA/PARA BAIXO**.
- Durante o programa poderá alternar a visualização de dados premindo o botão **SELECT [SELECIONAR]**.
- Ao terminar o programa, surgirá uma janela de mensagem que apresentará um resumo do treino. Em seguida, regressará ao menu principal.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



ФУНКЦИИ КОМПЬЮТЕРА

- | | | |
|--|---|--|
| A Cardio (Кардиотренировка) | G Разъем для MP3-плеера | K User Program (Пользовательская программа) |
| B Calorie Burn (Сжигание калорий) | H Strength Program (Программа силовых тренировок) | L Старт |
| C Manual (Ручной режим) | I Interval Program (Программа интервальных тренировок) | M Увеличение |
| D Gradient (Уклон) | J Heart Rate Program (Программа контроля сердечного ритма) | N Select (Выбор) |
| E Остановка | | |
| F Уменьшение | | |

ФУНКЦИИ КНОПОК

Cardio (Кардиотренировка)

Запуск программы кардиотренировок.

Calorie Burn (Сжигание калорий)

Запуск программы сжигания калорий.

Manual (Ручной режим)

Запуск программы в ручном режиме.

Gradient (Уклон)

Запуск программы тренировок с уклоном.

Остановка

Приостановка программы (макс. на пять минут), остановка и приостановка тренировок.

Уменьшение

Уменьшение значения функции.

Разъем для MP3-плеера

Предназначен для подключения аудиоустройств и воспроизведения музыки через динамики.

Strength Program (Программа силовых тренировок)

Запуск программы силовых тренировок.

Interval Program (Программа интервальных тренировок)

Запуск программы интервальных тренировок.

Heart Rate Program (Программа контроля сердечного ритма)

Запуск программы контроля сердечного ритма.

User Program (Пользовательская программа)

Запуск настроенной пользователем программы.

Старт

Начало и сброс настроек тренировок.

Увеличение

Увеличение значения функции.

Select (Выбор)

Позволяет настраивать параметры времени тренировки, расстояния, количества калорий и возраста (Time, Distance, Calories и Age соответственно). Позволяет выбирать данные для отображения во время использования.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- 01 При подключении источника питания к устройству включится компьютер, а также будет воспроизведен звуковой сигнал. Затем на две секунды засветятся все сегменты ЖК-дисплея и в виде точечной матрицы будет отображена версия программного обеспечения консоли. Затем на консоли будет отображено показание счетчика пробега, общая продолжительность (в часах) в левой части дисплея и виртуальное расстояние в правой.
- 02 Отобразится главное меню. Чтобы сразу приступить к тренировке в ручном режиме, можно нажать **Старт**. Все значения **SPEED (Скорость)**, **DISTANCE (Расстояние)** и **TIME (Время)** будут отсчитываться с нуля. Изменить уровень сопротивления можно в любой момент во время выполнения упражнения, нажав кнопку **Увеличение** или **Уменьшение**. В процессе выполнения упражнения по середине экрана будет отображаться значение **1/4 mile** (Дорожка 1/4 мили) или **0.4KM track** (Дорожка 0,4 км) со счетчиком кругов.

Изменение единиц измерения: **KPH** (км/ч) вместо **MPH** (миль/ч).



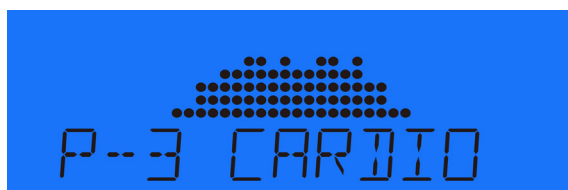
- Одновременно нажмите и удерживайте кнопки **Старт**, **Остановка** и **SELECT (Выбор)** на протяжении пяти секунд.
- Нажмите кнопку **SELECT (Выбор)**.
- Нажимайте кнопки **Увеличение** и **Уменьшение**, чтобы выбрать **FUNCTIONS (Функции)**.
- Нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Нажимайте кнопки **Увеличение** и **Уменьшение**, чтобы выбрать **UNITS (Единицы измерения)**.
- Нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Нажимайте кнопки **Увеличение** и **Уменьшение**, чтобы выбрать Miles (Мили) или Kilometers (Километры), затем нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Нажмите **Остановка** для выхода.
- Нажимайте кнопки **Увеличение** и **Уменьшение**, чтобы выбрать **EXIT (Выход)**, затем нажмите **SELECT (Выбор)**.

- 03 До начала тренировки в ручном режиме можно задать необходимое значение для параметра **TIME (Время)**.

- В главном меню нажмите кнопку **MANUAL PROGRAM (Программа в ручном режиме)**.
- Введите значение для параметра **Вес** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Введите значение для параметра **Возраст** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Настройте необходимое значение продолжительности тренировки с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**.
- Наконец, нажмите **Старт**, чтобы начать.
- Будет начата программа с первым уровнем сопротивления, чтобы настроить его, нажимайте кнопки **Увеличение** и **Уменьшение**.
- Во время программы можно переключить данные для отображения, нажав кнопку **SELECT (Выбор)**.
- По завершении программы в окне сообщения будет отображен краткий отчет о тренировке, после чего снова отобразится главное меню.

04 ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАСТРОЕННАЯ ПРОГРАММА

- В главном меню нажмите **Gradient (Уклон)**, **Calorie Burn (Сжигание калорий)**, **Cardio (Кардиотренировка)**, **Strength (Силовая тренировка)** или **Interval (Интервальная тренировка)**.
- Нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Введите значение для параметра **Вес** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Введите значение для параметра **Возраст** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Настройте необходимое значение продолжительности тренировки с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор)**, чтобы продолжить.
- Выберите значение **MAX (Макс.)** для уровня, т. е. максимальный уровень нагрузки во время программы. Настройте это значение с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор)**.
- Итак, изменение настроек завершено, нажмите **Старт**.
- Нагрузку можно увеличить или уменьшить в любой момент, нажимая кнопки **Увеличение** и **Уменьшение**.
- Во время программы можно переключить данные для отображения, нажав кнопку **SELECT (Выбор)**.
- По завершении программы в окне сообщения будет отображен краткий отчет о тренировке, после чего снова отобразится главное меню.



06 КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА (HRC)



- В главном меню нажмите кнопку **Heart Rate** (Контроль сердечного ритма), чтобы выбрать значение **HRC1** (Профиль контроля сердечного ритма 1) или **HRC2** (Профиль контроля сердечного ритма 2).
- **Нажмите Select (Выбор).**
- Введите значение для параметра **Вес** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор).**
- Введите значение для параметра **Возраст** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор).**
- Введите значение для параметра тренировки **TIME (Время)** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT (Выбор).**
- Введите значение для параметра сердечного ритма во время тренировки — **60 %, 70 % или 80 %** от значения вашего максимального сердечного ритма (**МСР**).
- Введите значение Target heart rate (Целевое значение сердечного ритма).
- Нажмите **Старт**, чтобы начать.
- Для регистрации **сердечного ритма** на датчиках пульса следует расположить **обе** руки.



Максимальный сердечный ритм пользователя рассчитывается по формуле: $220 - \text{возраст} = \text{итоговый показатель}$. **TARGET HEART RATE (ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ СЕРДЕЧНОГО РИТМА)** — это максимально допустимое значение вашего сердечного ритма (**МСР**). Во время тренировки можно выбрать значение 60 %, 70 % или 80 % от упомянутого выше значения. Например.

- $220 - 40$ (возраст пользователя) = 180 (МСР).
- $180 \times 0,6 = 108$ (ударов в минуту).
- Значение выше составляет 60 % от вашего МСР.

- Компьютер регистрирует показатель TARGET HEART RATE (Целевое значение сердечного ритма) и будет регулировать уровень сопротивления автоматически для проведения тренировки с учетом зарегистрированного показателя.
- При чрезмерном повышении уровня сердечного ритма компьютер воспроизведет звуковой сигнал.
- При отсутствии показателей сердечного ритма на экране будет отображено указанное ниже.

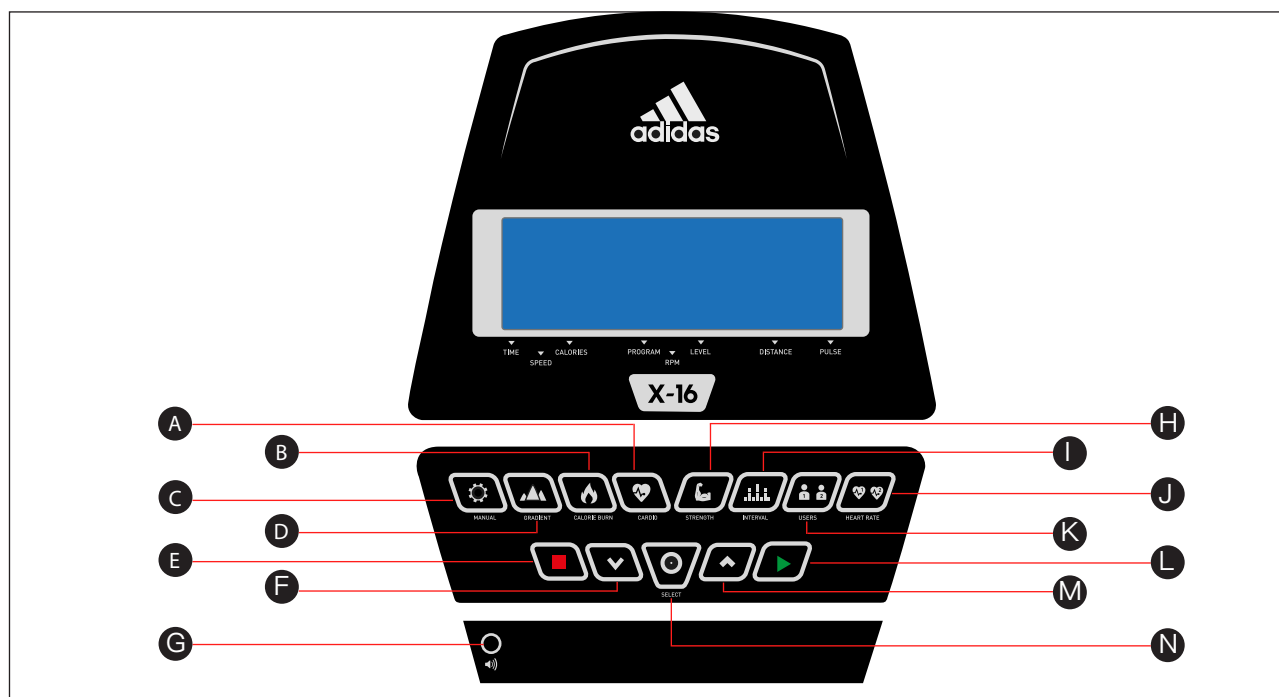
Пользовательская программа

Вы можете создать собственный профиль тренировки.

- В главном меню нажмите кнопку **User** (Пользователь), чтобы выбрать значения **USER 1** (Пользователь 1) или **USER 2** (Пользователь 2).
- Нажмите **Select** (Выбор).
- Введите значение для параметра **Вес** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT** (Выбор).
- Введите значение для параметра **Возраст** с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT** (Выбор).
- Настройте необходимое значение продолжительности тренировки с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, после чего нажмите **SELECT** (Выбор), чтобы продолжить.
- Начнет мигать первый столбец: вы можете настроить уровень сопротивления для этого сегмента с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**.
- Нажимайте **SELECT** (Выбор) повторно, чтобы настроить значения каждого сегмента.
- Настройте значения каждого столбца с помощью кнопок **Увеличение** и **Уменьшение**, нажимая **SELECT** (Выбор) для перехода к следующему сегменту.
- Выполните указанное выше для всех сегментов (**всего 20**).
- По завершении нажмите **Старт**, чтобы начать упражнение.
- Нагрузку можно увеличить или уменьшить в любой момент, нажимая кнопки **Увеличение** и **Уменьшение**.
- Во время программы можно переключить данные для отображения, нажав кнопку **SELECT** (Выбор).
- По завершении программы в окне сообщения будет отображен краткий отчет о тренировке, после чего снова отобразится главное меню.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



计算机功能

- | | | |
|-------------------------------|------------------------------------|----------------------|
| A Cardio (有氧运动) | G MP3 输入 | M 向上 |
| B Calorie Burn (燃烧卡路里) | H Strength Program (强化训练) | N Select (选择) |
| C Manual (手动) | I Interval Program (间歇性训练) | |
| D Gradient (梯度) | J Heart Rate Program (心率训练) | |
| E 停止 | K User Program (用户程序) | |
| F 向下 | L 开始 | |

按钮功能

Cardio (有氧运动)
进入有氧运动训练。

Calorie Burn (燃烧卡路里)
进入燃烧卡路里训练。

Manual (手动)
进入手动程序。

Gradient (梯度)
进入梯度训练。

停止
暂停训练（最长 5 分钟），停止且暂停锻炼。

向下
调整降低功能值。

MP3 输入
在此处插入辅助导线，通过扬声器播放音乐。

Strength Program (强化训练)
进入强化训练。

Interval Program (间歇性训练)
进入间歇性训练。

Heart Rate Program (心率训练)
进入心率训练

User Program (用户程序)
用户定义训练。

开始
开始和重置锻炼。

向上
调整升高功能值。

Select (选择)
按下此按钮，可插入锻炼时间、里程、卡路里和年龄使用时变更显示数据。



OPERATION PROCEDURE (操作程序)

- 01 当电源连接至器械时，电脑通电并发出蜂鸣声。LCD 显示面板的所有列会点亮 2 秒钟，之后点阵显示控制台软件版本。控制台之后会在左侧显示里程表读数、总时长（以小时计），并在右侧显示虚拟距离。
- 02 将显示主菜单。用户按下 **开始**可立即在手动模式下开始。所有值 (SPEED, DISTANCE, TIME) (**速度、历程、时间**) 都将从零开始计数。阻力水平在锻炼过程中可通过按**向上**或**向下**键随时进行变更。随着您的锻炼，屏幕中心会通过圈数计数器显示 **1/4 英里**或 **0.4KM 跑道**。

将控制台从 MPH 变为 KPH。



- 同时按下 **开始**、**停止**和 **SELECT (选择)** 键 5 秒钟。
- 按下 **SELECT (选择)** 键。
- 使用 **向上/向下**键来选择 **FUNCTIONS (功能)** 。
- 按下 **SELECT (选择)** 。
- 使用 **向上/向下**键来选择 **UNITS (单位)** 。
- 按下 **SELECT (选择)** 。
- 使用 **向上/向下**键来选择英里或公里，然后按下 **SELECT (选择)** 。
- 按下 **停止**以退出。
- 使用 **向上/向下**键来选择 **EXIT (退出)** ，然后按下 **SELECT (选择)** 。

开始手动锻炼之前，用户可以设置预期的锻炼 **TIME (时间)**

- 03
- 从主菜单中按下 **MANUAL PROGRAM (手动程序)** 。
 - 使用 **向上/向下**键输入您的 **体重**，然后按下 **SELECT (选择)** 。
 - 使用 **向上/向下**键输入您的 **年龄**，然后按下 **SELECT (选择)** 。
 - 使用 **向上/向下**键调整预期的锻炼时间。
 - 现在按下 **开始**启动训练。
 - 现在，训练会自第一阻力水平开始，使用 **向上/向下**键调整阻力。
 - 在训练中，您可按下 **SELECT (选择)** 键，转换显示数据。
 - 训练结束时，信息窗口会显示您的锻炼综述，然后返回主菜单。

04 预置程序

- 在主菜单中按下 Gradient、Calorie Burn、Cardio、Strength 或 Interval（梯度、燃烧卡路里、有氧运动、强度或间歇性）。
- 按下 SELECT（选择）。
- 使用 向上/向下键输入您的 体重，然后按下 SELECT（选择）。
- 使用 向上/向下键输入您的 年龄，然后按下 SELECT（选择）。
- 使用 向上/向下键调整预期的锻炼时间，按下 SELECT（选择）以继续。
- 选择 MAX（最高）等级，这是您在训练中会体验的最大用力程度。使用 向上/向下键对此进行调整，然后按下 SELECT（选择）。
- 现在，您已完成编辑设置，按下 开始。
- 您可使用 向上/向下键，随时提高或降低工作负载。
- 在训练中，您可按下 SELECT（选择）键，转换显示数据。
- 训练结束时，信息窗口会显示您的锻炼综述，然后返回主菜单。





06 H.R.C 心率控制



- 在主菜单中按下 **Heart Rate (心率)** 以选择HRC1 / HRC2。
- 按下 **Select (选择)**。
- 使用 **向上/向下键**输入您的 **体重**，然后按下 **SELECT (选择)**。
- 使用 **向上/向下键**输入您的 **年龄**，然后按下 **SELECT (选择)**。
- 使用 **向上/向下键**输入您的**锻炼时间**，然后按下 **SELECT (选择)**。
- 输入您的锻炼心率为 **MHR 的 60%、70% 或 80%**。
- 输入您的**靶心率**。
- 按下 **Start (开始)** 开始程序。
- **两只手**都需要放置在脉搏传感器上记录 **H.R (心率)**。



最高用户心率计算方式为 $220 - \text{年龄} = \text{总计}$ 。**靶心率**为您可达到的最高心率 (**MHR**)。然后您就可以按此值的 60%、70% 或 80% 锻炼。例如：

- $220 - 40 (\text{用户年龄}) = 180 \text{ MHR}$
- $180 \times 0.6 = 108 \text{ BPM}$
- 这计算您 **MHR 的 60%**

- 计算机将记录**靶心率**，并允许用户在此范围内锻炼，阻力水平将自动更改。
- 如果心率过高，计算机将发出蜂鸣声，指示这种情况。
- 如果未记录任何心率，屏幕将显示如下。

07 用户程序

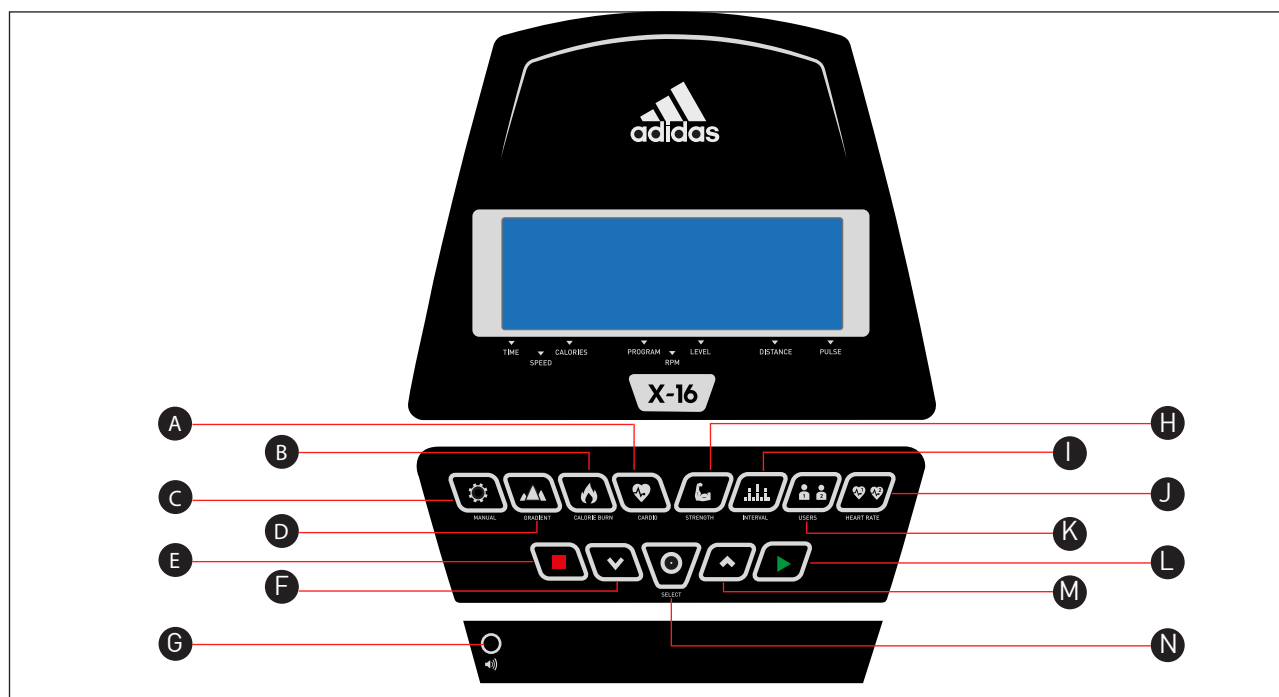
用户可以创建自己的锻炼档案。

- 在主菜单中按下 **User button** (用户按钮)，选择 **USER 1** (用户 1) 或 **USER 2** (用户 2)。
- 按下 **Select** (选择)。
- 使用 **向上/向下**键输入您的 **体重**，然后按下 **SELECT** (选择)。
- 使用 **向上/向下**键输入您的 **年龄**，然后按下 **SELECT** (选择)。
- 使用 **向上/向下**键调整预期的锻炼时间，按下 **SELECT** (选择) 以继续。
- 第一列现在闪烁，您可使用 **向上/向下**键为此列调整阻力水平。
- 再次按下 **SELECT** (选择)，为每一列进行调整。
- 按下 **向上/向下**，调整每一栏，然后按下 **SELECT** (选择)，移到下一列。
- 对所有列 (**20 列**) 重复上述步骤。
- 按下 **开始**可在完成后立即开始锻炼。
- 您可使用 **向上/向下**键，随时提高或降低工作负载。
- 在训练中，您可按下 **SELECT** (选择) 键，转换显示数据。
- 训练结束时，信息窗口会显示您的锻炼综述，然后返回主菜单。



ELLIPTICAL X-16

CONSOLE GUIDE



RAČUNARSKE FUNKCIJE

- | | | |
|--|--|---|
| A Cardio (Kardio) | F Dole | J Heart Rate Program (Program za puls) |
| B Calorie Burn (Sagorevanje kalorija) | G MP3 ulaz | K User Program (Korisnički program) |
| C Manual (Ručno) | H Strength Program (Program za snagu) | L Start |
| D Gradient (Stepen) | I Interval Program (Intervalni program) | M Gore |
| E Stop | | N Select (Biranje) |

FUNKCIJE DUGMADI

Cardio (Kardio)

Ulazak u kardio program.

Calorie Burn (Sagorevanje kalorija)

Ulazak u program za sagorevanje kalorija.

Manual (Ručno)

Ulazak u ručni program.

Gradient (Stepen)

Ulazak u program stepena.

Stop

Pauziranje programa (najviše 5 minuta).
Zaustavljanje i pauziranje vežbanja.

Dole

Podešavanje vrednosti funkcije nadole

MP3 ulaz

Ovde možete ubaciti priključak kako biste slušali muziku preko zvučnika.

Strength Program (Program za snagu)

Ulazak u program za snagu.

Interval Program (Intervalni program)

Ulazak u intervalni program.

Heart Rate Program (Program za puls)

Ulazak u program za puls.

User Program (Korisnički program)

Program koji je definisao korisnik

Start

Za pokretanje i resetovanje vežbanja.

Gore

Podešavanje vrednosti funkcije nagore

Select (Biranje)

Pritisnite da biste uneli vreme vežbanja (Workout time), daljinu (Distance), kalorije (Calories) i starost (Age) Menja prikazane podatke kada se koristi.

KORIŠĆENJE

- 01 Kada se napajanje poveže sa uređajem, računar će se uključiti uz pištanje. Svi segmenti LCD prikaza će zasvetleti na 2 sekunde, a zatim će tačkasti prikaz prikazati verziju softvera konzole. Na konzoli će se zatim prikazati očitavanje pređene daljine, ukupno vreme (u satima) sa leve strane, a virtuelna daljina sa desne.
- 02 Biće prikazan glavni meni. Korisnik može da pritisne **START** da bi odmah započeo korišćenje u ručnom režimu. Sve vrednosti (**SPEED (BRZINA)**, **DISTANCE (DALJINA)**, **TIME (VREME)**) će se brojati počevši od nule. Stepen otpora se može promeniti u bilo kom trenutku tokom vežbanja pritiskom na dugme **GORE** ili **DOLE**. Na centru ekrana se prikazuje **putanja od 1/4 milje ili 0,4 km** sa brojačem krugova dok idete.

Da biste prebacili konzolu sa **MPH** na **KPH**.



- Pritisnite i držite dugmad **START**, **STOP** i **SELECT (BIRANJE)** 5 sekundi.
- Pritisnite dugme **SELECT (BIRANJE)**
- Pomoću tastera **GORE/DOLE** izaberite **FUNKCIJE**
- Pritisnite **SELECT (BIRANJE)**
- Pomoću tastera **GORE/DOLE** izaberite **JEDINICE**
- Pritisnite **SELECT (BIRANJE)**
- Pomoću **GORE/DOLE** izaberite milje ili kilometre, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**
- Pritisnite **STOP** da biste izašli
- Pritisnite dugmad **GORE/DOLE** da biste izabrali **IZLAZ**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**

Pre započinjanja ručnog vežbanja, korisnik može da podesi **vreme (TIME)**.

- 03
- U glavnom meniju pritisnite **RUČNI PROGRAM**.
 - Unesite **težinu** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
 - Unesite **starost** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
 - Podesite željeno trajanje vežbanja pomoću dugmadi **GORE/DOLE**.
 - Sada pritisnite **START** da biste započeli.
 - Program će sada početi na prvom nivou otpora. Ako želite da podesite otpor, koristite dugmad **GORE/DOLE**.
 - Tokom programa ćete moći da prebacite prikazane podatke pritiskom dugmeta **SELECT (BIRANJE)**.
 - Kada se program završi, prozor za poruke će prikazati rezime vežbanja, a zatim se vratiti na glavni meni.

04 UNAPRED PODEŠENI PROGRAM

- Na glavnom meniju pritisnite **Gradient (Stepen)**, **Calorie Burn (Sagorevanje kalorija)**, **Cardio (Kardio)**, **Strength (Snaga)** ili **Interval**.
- Pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite **težinu** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite **starost** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Podesite željeno trajanje vežbanja pomoću dugmadi **GORE/DOLE** i pritisnite **SELECT (BIRANJE)** da biste nastavili.
- Izaberite **najviši (MAX)** nivo. To će biti najviši nivo naprezanja koji ćete iskusiti tokom programa. Podesite ovo pomoću dugmadi **GORE/DOLE** i pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Pošto ste završili sa izmenama podešavanja, pritisnite **START**.
- U bilo kom trenutku možete da povećate ili smanjite opterećenje pomoću dugmadi **GORE/DOLE**.
- Tokom programa ćete moći da prebacite prikazane podatke pritiskom dugmeta **SELECT (BIRANJE)**.
- Kada se program završi, prozor za poruke će prikazati rezime vežbanja, a zatim se vratiti na glavni meni.



06 H.R.C. (Heart Rate Control – kontrola



- U glavnom meniju pritisnite **puls (Heart Rate)** da biste izabrali **HRC1/HRC2**.
- Pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite **težinu** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite **starost** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite **vreme (TIME)** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite puls za vežbanje kao **60%, 70% ili 80% maksimalnog pulsa (MHR)**.
- Unesite ciljni puls.
- Pritisnite **START** da biste započeli.
- **Obe** ruke moraju da budu na senzorima pulsa da bi se zabeležio **puls (H.R.)**.



Maksimalni puls se izračunava po formuli $220 - \text{starost} = \text{ukupan broj}$. **Ciljni puls (TARGET HEART RATE)** je maksimalan broj za vaš puls (**MHR**). Zatim možete da vežbate pri 60%, 70% ili 80% ove vrednosti. Na primer:

- $220 - 40$ (starost korisnika) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108$ BPM
- To izračunava 60% vašeg MHR

- Računar će zabeležiti ciljni puls (TARGET HEART RATE) i omogućiti korisniku da vežba u okviru njega, a stepen opterećenja će se automatski menjati.
- Ako je puls previsok, računar će pištati kako bi vas obavestio o tome.
- Ako se puls ne beleži, na ekranu će biti prikazan dolenađeni prikaz.

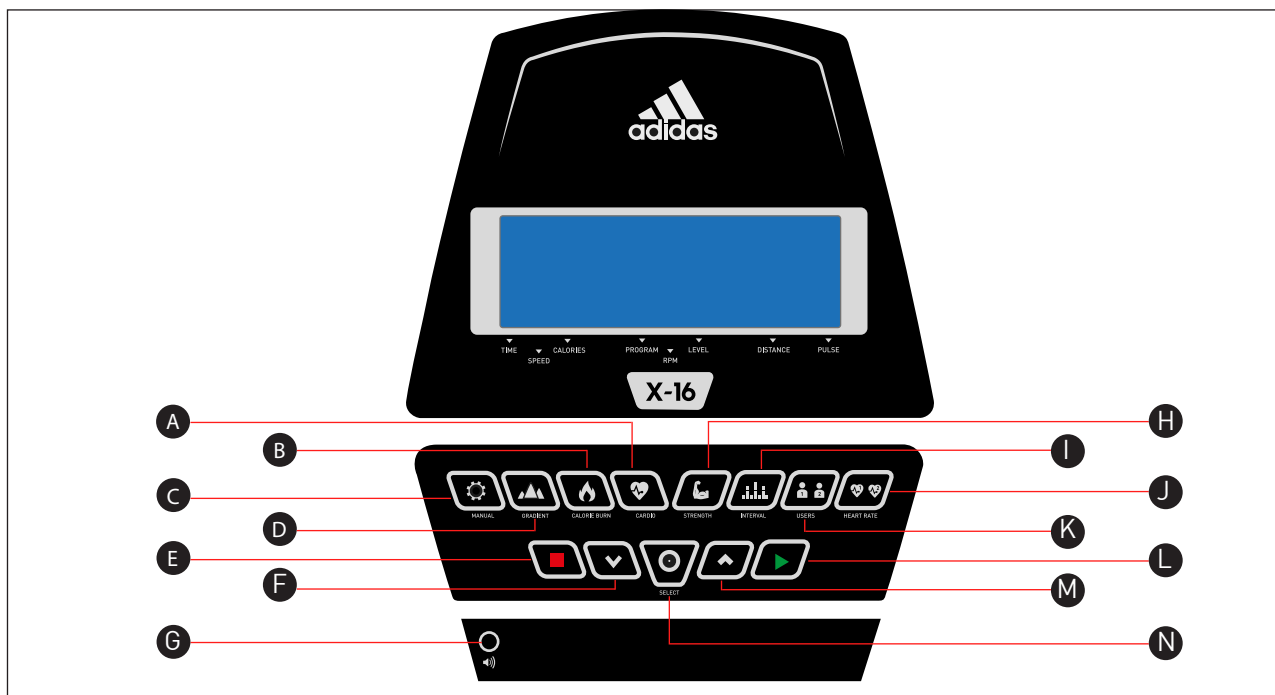
Korisnički program

Korisnik može da napravi sopstveni profil za vežbanje.

- U glavnom meniju pritisnite **USER (dugme korisnika)** da biste izabrali **USER 1 (1. korisnika)** ili **USER 2 (2. korisnika)**.
- Pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite **težinu** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Unesite **starost** pomoću dugmadi **GORE/DOLE**, a zatim pritisnite **SELECT (BIRANJE)**.
- Podesite željeno trajanje vežbanja pomoću dugmadi **GORE/DOLE** i pritisnite **SELECT (BIRANJE)** da biste nastavili.
- Prva kolona će sada treptati. Možete da podesite stepen otpora za ovaj segment pomoću tastera **GORE/DOLE**.
- Ponovo pritisnite dugme za **SELECT (BIRANJE)** da biste podesili svaki segment.
- Podesite sve trake tako što ćete pritisnuti **GORE/DOLE**, a zatim dugme za **SELECT (BIRANJE)** da biste prešli na sledeći segment.
- Nastavite za sve segmente **(20 segmenata)**.
- Kada završite, pritisnite **START** da biste počeli da vežbate.
- U bilo kom trenutku možete da povećate ili smanjite opterećenje pomoću dugmadi **GORE/DOLE**.
- Tokom programa ćete moći da prebacite prikazane podatke pritiskom dugmeta **SELECT (BIRANJE)**.
- Kada se program završi, prozor za poruke će prikazati rezime vežbanja, a zatim se vratiti na glavni meni.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



DATORFUNKTIONER

- | | | |
|---|--------------------------------------|------------------------|
| A Cardio | G MP3-inmatning | M Upp |
| B Calorie Burn (Kaloriförbränning) | H Strength (Styrkeprogram) | N Select (Välj) |
| C Manual (Manuell) | I Interval (Intervallprogram) | |
| D Gradient (Lutning) | J Heart Rate (Pulsprogram) | |
| E Stopp | K Users (Användarprogram) | |
| F Ner | L Start | |

KNAPPFUNKTIONER

Cardio

Ange cardioprogram.

Calorie Burn (Kaloriförbränning)

Ange kaloriförbränningsprogram.

Manual (Manuell)

Ange manuellt program.

Gradient (Lutning)

Ange lutningsprogram.

Stopp

För att pausa ett program (max. 5 minuter), stoppa och pausa träning.

Ner

För att justera ner funktionsvärdet.

MP3-inmatning

Infoga aux-kabeln här för att spela musik genom högtalarna.

Strength (Styrkeprogram)

Ange styrkeprogram.

Interval (Intervallprogram)

Ange intervallprogram.

Heart Rate (Pulsprogram)

Ange pulsprogram.

Users (Användarprogram)

Användardefinierat program.

Start

För att starta och återställa träning.

Upp

För att justera upp funktionsvärdet.

Select (Välj)

Tryck för att infoga träningspasstid, distans, kalorier och ålder. Ändra displayens data under användning.

HANDHAVANDEPROCEDUR

- 01 När huvudströmkällan är ansluten till maskinen kommer datorn starta med en signal. Alla segment av LCD:n kommer att lysa i 2 sekunder och sedan kommer en punktmatrix visa konsolens programvaruversion. Konsolen kommer sedan att visa mätarställningen, total tid (i timmar) på vänster och den virtuella distansen på höger sida.
- 02 Huvudmenyn visas. Användaren kan trycka på **START** för att omedelbart börja i manuell läge. Alla värden (**SPEED, DISTANCE, TIME**) (**Hastighet, distans, tid**) räknas upp från noll. Motståndsnivån kan ändras när som helst under träningen genom att trycka på **UPP-** eller **NER-**knapparna. I mitten av skärmen visas en **1/4 mile** eller ett **0,4KM-varv** med en varvräknare medan du tränar.

För att ändra konsolen från **MPH** till **KPH**.



- Håll ned knapparna **START, STOPP** och **SELECT (VÄLJ)** tillsammans i 5 sekunder.
- Tryck på knappen **SELECT (VÄLJ)**.
- Använd knapparna **UPP/NER** för att välja **FUNKTIONER**.
- Tryck på **SELECT (VÄLJ)**.
- Använd knapparna **UPP/NER** för att välja **ENHETER**.
- Tryck på **SELECT (VÄLJ)**.
- Använd **UPP/NER** för att välja Miles eller Kilometer, tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Tryck på **STOPP** för att avsluta.
- Använd knapparna **UPP/NER** för att välja **EXIT (AVSLUTA)**, tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.

- 03 Innan den manuella träningen påbörjas kan användaren ställa in önskad träning för **TID**
- Tryck på **MANUAL (MANUELLT PROGRAM)** på huvudmenyn.
 - Ange din **VIKT** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
 - Ange din **ÅLDER** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
 - Justera önskad träningstid med **UPP/NER**-knapparna.
 - Tryck nu på **START** för att starta.
 - Programmet kommer nu att starta med motståndet på nivå ett, för att justera motståndet använd **UPP/NER**-knapparna.
 - Under programmet kan du växla mellan visade data genom att trycka på **SELECT (VÄLJ)**-knappen.
 - När programmet slutar kommer meddelandefönstret visa en sammanfattning av din träning och kommer sedan att återgå till huvudmenyn.

04 FÖRINSTÄLLDA PROGRAM

- På huvudmenyn, tryck på **Gradient, Calorie Burn, Cardio, Strength eller Interval** (Lutning, Kaloriförbränning, Cardio, Styrka eller Intervall).
- Tryck på **SELECT (VÄLJ)**.
- Ange din **VIKT** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Ange din **ÅLDER** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Justera önskad träningstid med **UPP/NER**-tangentera, tryck på **SELECT (VÄLJ)** för att fortsätta.
- Välj **MAX**-nivån, detta kommer att vara den högsta ansträngningsnivån du kommer att träna på under programmet. Använd **UPP/NER**-knapparna för att justera detta och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- När du är klar med inställningarna, tryck på **START**.
- Du kan öka eller minsta motståndet när som helst med **UPP/NER**-knapparna.
- Under programmet kan du växla mellan visade data genom att trycka på **SELECT (VÄLJ)**-knappen.
- När programmet slutar kommer meddelandefönstret visa en sammanfattning av din träning och kommer sedan att återgå till huvudmenyn.



06 Pulskontroll



- I huvudmenyn, tryck på **Heart Rate (Puls)** för att välja **HRC1/HRC2**.
- **Tryck på Välj.**
- Ange din **VIKT** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Ange din **ÅLDER** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Ange din tränings-**TID** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Ange din träningspuls **60 %**, **70 %** eller **80 %** av din **MHR** (Maxpuls).
- Ange din målpuls.
- Tryck på **Start** för att starta.
- **Båda** händer måste vara pulssensorn för att registrera.



Användarens maxpuls räknas ut med $220 - \text{ålder} = \text{total}$. **MÅLPULS** detta är vad din puls (**MHR**) maximalt bör vara. Du kan sedan träna på 60 %, 70 %, 80 % av detta. Till exempel:

- $220 - 40$ (användarens ålder) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108 \text{ BPM}$
- Det beräknar 60 % av ditt MHR

- Datorn kommer att registrera **MÅLPULSEN** och låta användaren träna inom denna, motståndsnivån kommer automatiskt att ändras.
- Om pulsen är för hög kommer datorn att signalisera detta.
- Om ingen puls registreras kommer nedanstående visas på skärmen.

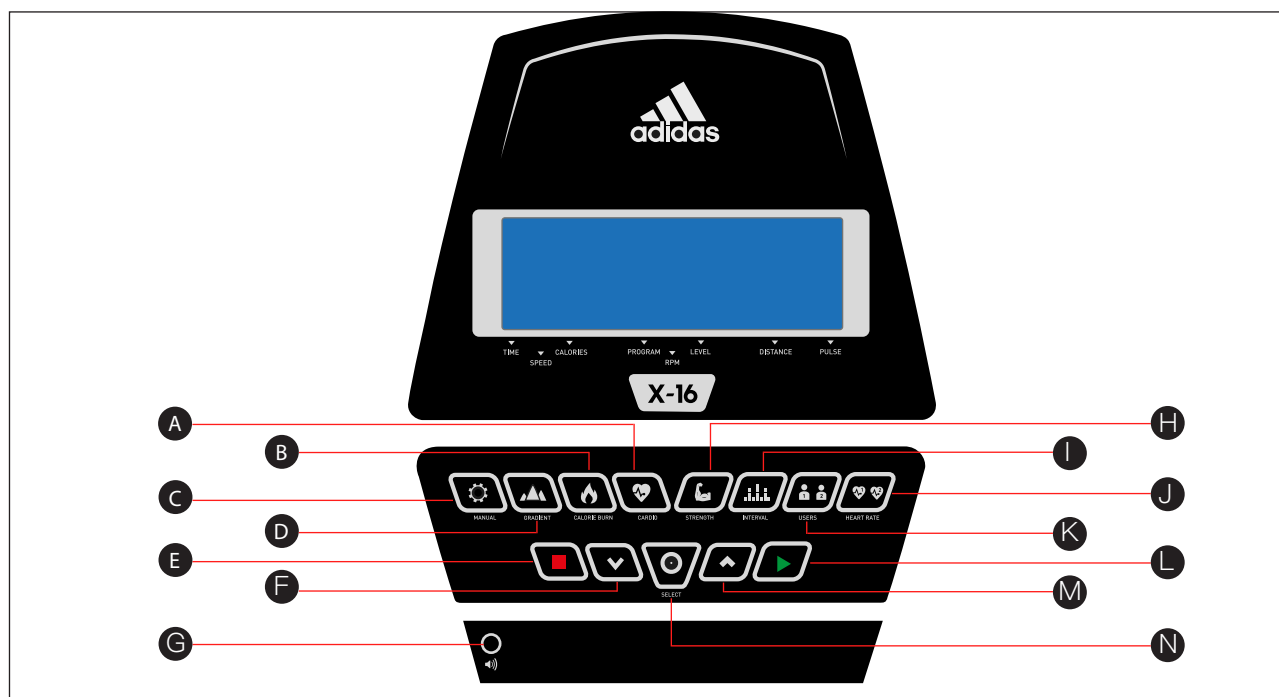
Användarprogram

Användaren kan skapa egna träningspassprofiler.

- Tryck på **Users (Användarknappen)** på huvudmenyn för att välja **USER 1 (ANVÄNDARE 1)** eller **USER 2 (ANVÄNDARE 2)**.
- Tryck på **Select (Välj)**.
- Ange din **VIKT** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Ange din **ÅLDER** med **UPP/NER**-knapparna och tryck sedan på **SELECT (VÄLJ)**.
- Justera önskad träningstid med **UPP/NER**-tangenter, tryck på **SELECT (VÄLJ)** för att fortsätta.
- Den första kolumnen kommer nu att blinka, du kan justera motståndsnivån för detta segment med **UPP/NER**-knapparna.
- Tryck på **SELECT (VÄLJ)** igen för att justera varje segment.
- Justera varje stapel genom att trycka på **UPP/NER** och sedan **SELECT (VÄLJ)** för att gå till nästa segment.
- Upprepa ovanstående för alla segment (**20 segment**).
- Tryck på **START** för att starta träningen när du är klar.
- Du kan öka eller sänka motståndet när som helst med **UPP/NER**-knapparna.
- Under programmet kan du växla mellan visade data genom att trycka på **SELECT (VÄLJ)**-knappen.
- När programmet är klart kommer meddelandefönstret visa en sammanfattning av din träning och sedan återgå till huvudmenyn.



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



電腦功能

- | | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| A Cardio (心臟) | G MP3 輸入 | M 往上 |
| B Calorie Burn (卡路里燃燒) | H Strength Program (強度程序) | N Select (選取) |
| C Manual (手動) | I Interval Program (間距程序) | |
| D Gradient (坡度) | J Heart Rate Program (心跳率程序) | |
| E 停止 | K User Program (使用者程序) | |
| F 往下 | L 開始 | |

按鈕功能

Cardio (心臟)
輸入心臟程序。

Calorie Burn (卡路里燃燒)
輸入卡路里燃燒程序。

Manual (手動)
輸入手動程序。

Gradient (坡度)
輸入坡度程序。

停止
用以暫停訓練 (最多 5 分鐘)，或是停止及暫停運動。

往下
用以向下調整功能值。

MP3 輸入
在這裡插入 Aux 耳機以便從喇叭播放音樂。

Strength Program (強度程序)
輸入強度程序。

Interval Program (間距程序)
輸入間距程序。

Heart Rate Program (心跳率程序)
輸入心跳率程序。

User Program (使用者程序)
使用者定義的程序。

開始
開始及重設運動。

往上
用以向上調整功能值。

Select (選取)
按一下即可添加運動時間、距離、卡路里和年齡
在使用期間變更顯示資料。



OPERATION PROCEDURE (操作程序)

- 01 當電源連接到機器時，電腦會啟動並發出一下嗶聲。LCD 顯示器的所有階段將亮起 2 秒，接著點陣式顯示螢幕會顯示主控台的軟體版本。主控台接著顯示里程計讀數，左邊顯示的是總時間 (以小時為單位)，右邊是虛擬距離。
- 02 主畫面將會顯示。使用者可按 **開始** 來立刻開始使用手動模式。所有數值 (**SPEED (速度)**、**DISTANCE (距離)**、**TIME (時間)**) 由零開始算起。在運動期間，隨時都可以按 **上** 或 **下** 鍵變更阻力等級。在您進行期間，畫面中間顯示 **1/4 英里** 或 **0.4 公里** 軌道以及電子計圈器。

將主控台由 **MPH (每小時英里數)** 變更為 **KPH (每小時公里數)**。



- 同時按住 **開始**、**停止** 和 **SELECT (選取)** 按鈕 5 秒。
- 按 **SELECT (選取)** 按鈕。
- 使用 **往上/往下** 按鈕以選擇 **功能**。
- 按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 按鈕以選取 **單位**。
- 按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 以選取英里或公里，接著按 **SELECT (選取)**。
- 按 **停止** 退出。
- 使用 **往上/往下** 按鈕以選取 **EXIT (退出)**，接著按 **SELECT (選取)**。

開始手動模式運動前，使用者可以設定所希望的運動 **TIME (時間)**

- 03
- 從主選單按 **MANUAL PROGRAM (手動程序)**。
 - 使用 **往上/往下** 按鈕輸入您的 **重量**，接著按 **SELECT (選取)**。
 - 使用 **往上/往下** 按鈕輸入您的 **年齡**，接著按 **SELECT (選取)**。
 - 使用 **往上/往下** 按鈕以調整所希望的運動持續期間。
 - 此時按 **開始** 以開始。
 - 現在運動會從第一等級阻力開始，如要調整阻力，請使用 **往上/往下** 按鈕。
 - 運動期間您可以按 **SELECT (選取)** 按鈕來切換所顯示的資料。
 - 運動結束時，訊息視窗會顯示您的運動摘要，接著會回到主選單。

04 PRESET PROGRAM (預先設定的程序)

- 在主選單按 Gradient (坡度)、Calorie Burn (卡路里燃燒)、Cardio (心臟)、Strength (強度) 或 Interval (間距)。
- 按 SELECT (選取)。
- 使用 往上/往下 按鈕輸入您的 重量，接著按 SELECT (選取)。
- 使用 往上/往下 按鈕輸入您的 年齡，接著按 SELECT (選取)。
- 使用 往上/往下 按鈕以調整所希望的運動持續期間，按 SELECT (選取) 以繼續。
- 選取 MAX (最高) 等級，這是您在運動期間所能體驗到的最高力量等級。使用 往上/往下 按鈕以調整此選項，接著按 SELECT (選取)。
- 現在您已完成編輯設定，按 開始。
- 您可以隨時使用 往上/往下 按鈕以增加或減少負荷。
- 運動期間您可以按 SELECT (選取) 按鈕來切換所顯示的資料。
- 運動結束時，訊息視窗會顯示您的運動摘要，接著會回到主選單。





06 心跳率控制



- 在主選單按 **Heart Rate (心跳率)** 以選取 **HRC1 / HRC2**。
- 按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 按鈕輸入您的 **重量**，接著按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 按鈕輸入您的 **年齡**，接著按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 按鈕輸入您的運動 **TIME (時間)**，接著按 **SELECT (選取)**。
- 輸入您最高心跳率 (**MHR**) 的 **60%、70% 或 80%** 以作為您的運動心跳率。
- 輸入您的目標心跳率。
- 按 **Start (開始)** 開始。
- **雙手**需放在脈搏感應器上才可以記錄 **H.R (心跳率)**。



使用者最高心跳率為 $220 - \text{年齡} = \text{總數}$ 。**TARGET HEART RATE (目標心跳率)** 是您的最高心跳率 (**MHR**)。您可以用此項數值的 60%、70%、80% 來運動。例如：

- $220 - 40$ (使用者年齡) = 最高心跳率 (**MHR**) 180
- $180 \times 0.6 =$ 每分鐘 108 下
- 以上的計算結果即您最高心跳率 (**MHR**) 的 60%

- 電腦會記錄 **TARGET HEART RATE (目標心跳率)** 並允許使用者在此範圍內運動，阻力等級會自動變更。
- 如果心跳率太高，電腦會發出嗶聲提示。
- 如果記錄不到心跳率，則畫面上會顯示以下資料。

07 User Program (使用者程序)

使用者可以建立自己的個人運動檔案。

- 在主選單按 **User button (使用者按鈕)** 以選取 **USER 1 (使用者 1)** 或 **USER 2 (使用者 2)**。
- 按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 按鈕輸入您的 **重量**，接著按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 按鈕輸入您的 **年齡**，接著按 **SELECT (選取)**。
- 使用 **往上/往下** 按鈕以調整所希望的運動持續期間，按 **SELECT (選取)** 以繼續。
- 現在第一行會閃爍，您可以使用 **往上/往下** 按鈕來調整此部分的阻力等級。
- 再按 **SELECT (選取)** 以調整每一部分。
- 按 **往上/往下** 調整每一欄，然後按 **SELECT (選取)** 移至下一部分。
- 重複以上步驟以繼續完成調整所有部分 (20 個部分)。
- 完成後，按 **開始** 開始運動。
- 您可以隨時使用 **往上/往下** 按鈕以增加或減少負荷。
- 訓練期間您可以按 **SELECT (選取)** 按鈕來切換所顯示的資料。
- 訓練結束時，訊息視窗會顯示您的運動摘要，接著會回到主選單。



ELLIPTICAL X-16 CONSOLE GUIDE



BİLGİSAYAR FONKSİYONLARI

- | | | |
|-------------------------------|--|----------------|
| A Cardio (Kardio) | G MP3 Girişi | M Yukarı |
| B Calorie Burn (Kalori Yakma) | H Strength Program (Güç Programı) | N Select (Seç) |
| C Manual (Manuel) | I Interval Program (İnterval Programı) | |
| D Gradient (Yokuş) | J Heart Rate Program (Nabız Programı) | |
| E Durdur | K User Program (Kullanıcı Programı) | |
| F Aşağı | L Başlat | |

DÜĞME FONKSİYONLARI

Cardio (Kardio)

Kardio Programına Giriş.

Calorie Burn (Kalori Yakma)

Kalori yakma programına giriş.

Manual (Manuel)

Manuel programa giriş.

Gradient (Yokuş)

Yokuş programına giriş.

Durdur

Bir programı Duraklatmak için (maks. 5 dakika), Antrenmanları durdur ve duraklat.

Aşağı

Fonksiyon değerini aşağı ayarlamak için.

MP3 Girişi

Hoparlörlerden müzik dinlemek için bu girişi kullanın.

Strength Program (Güç Programı)

Güç programına giriş.

Interval Program (İnterval Programı)

İnterval programına giriş.

Heart Rate Program (Nabız Programı)

Nabız programına giriş.

User Program (Kullanıcı Programı)

Kullanıcı tanımlı program.

Başlat

Antrenmanı başlatmak ve sıfırlamak için.

Yukarı

Fonksiyon değerini yukarı ayarlamak için.

Select (Seç)

Workout time (Antrenman süresi), Distance (Mesafe), Calories (Kalori) ve Age (Yaş) girmek için basın. Kullanımdayken ekran verisini değiştirir.

KULLANMA PROSEDÜRÜ

- 01 Güç kaynağı makineye takıldığında bilgisayar açılır ve bir bip sesi duyulur. LCD ekranın tüm bölümleri 2 saniye boyunca yanar sonra nokta matris konsolun yazılım sürümünü gösterir. Konsol daha sonra solda kilometre sayacı okumasını, toplam süreyi (saat olarak) sağda sanal mesafeyi gösterecektir.
- 02 Ana menü görüntülenecektir. Kullanıcı **BAŞLAT**'a basarak manuel modu hemen başlatabilir. Tüm değerler **SPEED (HIZ)**, **DISTANCE (MESAFE)**, **TIME (SÜRE)** Sıfırdan başlayarak artacaktır. Direç seviyesi egzersiz sırasında istediğiniz zaman **YUKARI** veya **AŞAĞI** tuşlarına basılarak değiştirilebilir. Ekranın ortasında **1/4 mil** ya da **0,4KM parkur** ilerledikçe değişen tur sayacı ile birlikte gösterilir.

Konsolu **MPH** iken **KPH** yapmak için.



- **BAŞLAT**, **DURDUR** ve **SELECT (SEÇ)** tuşlarına aynı anda 5 saniye basın.
- **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **FONKSİYONLAR** seçmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın.
- **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **BİRİMLERİ** seçmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın.
- **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- Mil veya Kilometre seçmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- Çıkmak için **DURDUR** tuşuna basın.
- **ÇIK** seçmek için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.

- 03 Kullanıcı manuel modda çalışmaya başlamadan önce **SÜRE** için istediği antrenman değerlerini girebilir

- Ana menüden ardından **MANUEL PROGRAM** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **AĞIRLIK** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **YAŞ** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak istediğiniz antrenman değerlerini ayarlayın.
- Şimdi başlamak için **BAŞLAT** tuşuna basın.
- Program şimdi birinci seviye dirençten başlayacaktır, direnci ayarlamak için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın.
- Program süresince **SELECT (SEÇ)** tuşuna basarak ekran verileri arasında geçiş mümkün olacaktır.
- Program bittiğinde mesaj penceresi antrenman özetini gösterir, daha sonra ana menüye geri döner.

04 ÖNCE DEN AYARLI PROGRAM

- Ana menüde **Yokuş, Kalori Yakma, Kardio, Güç veya İnterval** tuşlarına basın.
- **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **AĞIRLIK** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **YAŞ** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak istediğiniz antrenman değerlerini ayarlayın, devam etmek için **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **MAKS** seviyesini seçin, bu program sırasında yaşayacağınız zirve efor seviyesi olacaktır. Bunu ayarlamak için **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanın Ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- Artık ayarları düzenlemeyi bitirdiniz, **BAŞLAT** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak istediğiniz zaman iş yükünü artırabilir veya azaltabilirsiniz.
- Program süresince **SELECT (SEÇ)** tuşuna basarak ekran verileri arasında geçiş mümkün olacaktır.
- Program bittiğinde mesaj penceresi antrenman özetini gösterir, daha sonra ana menüye geri döner.



06 H.R.C (Nabız Kontrolü)



- Ana menüde **Nabız** tuşuna basarak **HRC1 / HRC2** seçin.
- **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **AĞIRLIK** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **YAŞ** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak antrenman için **SÜRE** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **MHR** değerinizin **%60, %70** veya **%80**'i olarak antrenman nabız değerinizi girin.
- Hedef nabız değerinizi girin.
- Başlamak için **Başlat** düğmesine basın.
- **H.R. (Nabız)** kaydetmek için **her iki** elin de nabız sensörü üzerinde olması gereklidir.



Maksimum kullanıcının nabız değeri $220 - \text{yaş} = \text{toplam}$ olarak hesaplanır. **HEDEF NABIZ** bu nabız değerinizin (**MHR**) olması gereken maksimum değeridir. Bu değerin %60, %70 veya %80'inde çalışabilirsiniz. Örneğin:

- $220 - 40$ (kullanıcının yaşı) = 180 MHR
- $180 \times 0,6 = 108$ BPM
- Bu MHR değerinizin %60'ını hesaplar

- Bilgisayar TARGET HEART RATE (HEDEF NABIZ) değerini kaydedecek ve kullanıcının bu aralıkta antrenman yapmasına izin verecektir, direnç değeri otomatik olarak değişecektir.
- Nabız çok yüksek ise bilgisayar bip sesiyle bunu belirtecektir.
- Nabız kaydedilmediği takdirde ekranda aşağıdakiler gösterilecektir.

07

Kullanıcı Programı

Kullanıcı kendi antrenman profilini oluşturabilir.

- **KULLANICI 1** veya **KULLANICI 2** seçmek için Ana menüde **Kullanıcı düğmesine** basın.
- **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **AĞIRLIK** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak **YAŞ** girin, ardından **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak istediğiniz antrenman değerlerini ayarlayın, devam etmek için **SELECT (SEÇ)** tuşuna basın.
- İlk sütun artık yanıp sönecektir, **YUKARI/AŞAĞI** tuşunu kullanarak bu bölüm için direnç düzeyini ayarlayabilirsiniz.
- Her bölümü ayarlamak için **SELECT (SEÇ)** düğmesine tekrar basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** düğmeleri ile sütun yüksekliklerini ayarlayın sonra diğer bölüme geçmek için **SELECT (SEÇ)** düğmesine basın.
- Tüm bölümler için yukarıdakini tekrarlayın **(20 Bölüm)**.
- Tamamladığınızda antrenmana başlamak için **BAŞLAT** tuşuna basın.
- **YUKARI/AŞAĞI** tuşlarını kullanarak istediğiniz zaman iş yükünü artırabilir veya azaltabilirsiniz.
- Program süresince **SELECT (SEÇ)** tuşuna basarak ekran verileri arasında geçiş mümkün olacaktır.
- Program bittiğinde mesaj penceresi antrenman özetini gösterir, daha sonra ana menüye geri döner.

