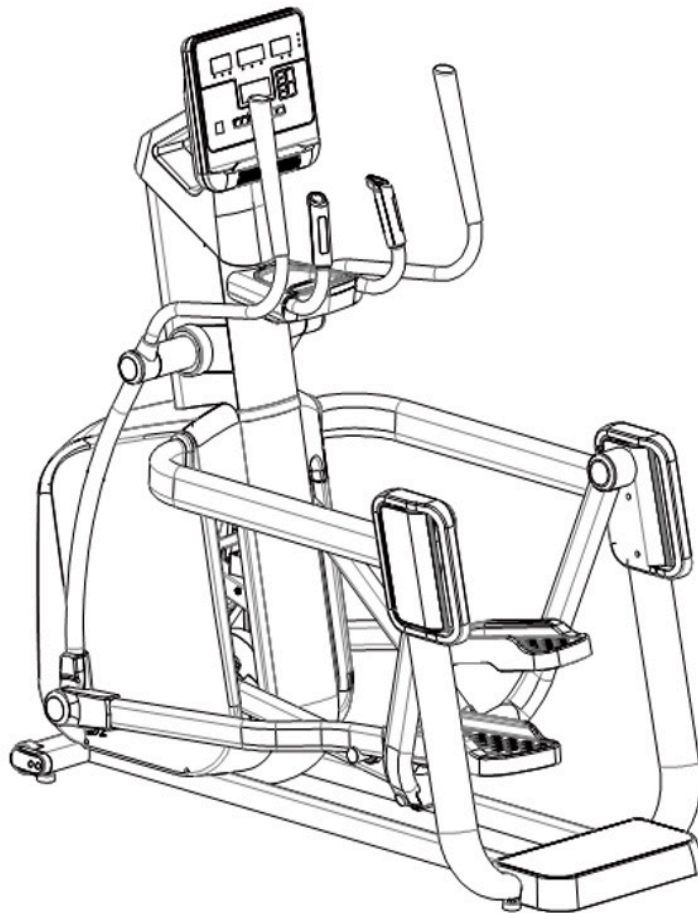


Sport-Thieme Crosstrainer „C900“

Vielen Dank, dass Sie sich für ein Sport-Thieme Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Gebrauchsanleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Inhalt

Installationsanleitung	3
Handhabungshinweise	10
Produktspezifikationen	11
Produktübersicht	11
Hinweise zur sicheren Verwendung	12
Wartungsanleitung	13
Garantie	13
Anwendungsanleitung	14
Konsolenanleitung	16

Hinweise

1. Bitte lesen Sie sich die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.
2. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nachschlagen auf.

Installationsanleitung

Teileliste:

Verpackungskarton des Rahmens

Nr.	Teile Nr.	Menge	Nr.	Teile Nr.	Menge
1	Rahmen	1	9	Abdeckung	1
2	Bedienkonsole	1	10	Schraubenabdeckung	1
3	Abdeckung der Armstützenwelle	2	11	Pedalschweißung	1
4	Linke Armstütze	1	12	Pedal	1
5	Rechte Armstütze	1	13	Polster	1
6	Schwingenabdeckung	2	14	Handbuch	1
7	Endkappe des Handlaufs	2	15	Schraubenbeutel	1
8	Zählerübertragungsmodul	1			

Werkzeugliste:

Verpackungskarton des Rahmens

1. 5 mm Innensechskantschlüssel (1)
2. 6 mm Innensechskantschlüssel (1)
3. 8 mm Innensechskantschlüssel (1)
3. 150*6 Kreuzschlitz-Schraubendreher (1)

Montageschritt

Vorbereitung vor der Montage:

Öffnen Sie den Verpackungskarton, nehmen Sie die oben genannten Materialien heraus und stellen Sie das Gerät auf den Boden. Überprüfen Sie, ob alle Materialien entsprechend der obigen Liste vollständig sind.

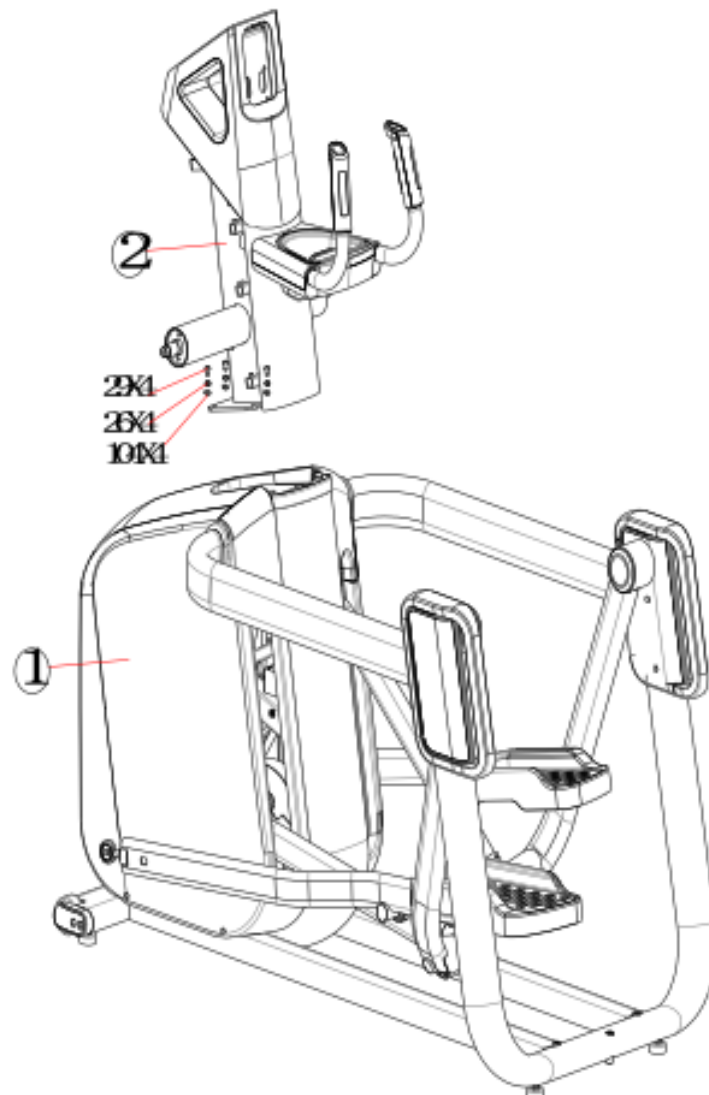
Tipp: Wenn Sie den Rahmen aus dem Verpackungskarton nehmen, empfehlen wir Ihnen, das Gerät mit drei oder mehr Personen anzuheben und zusammenzubauen, um Unfälle zu vermeiden.

Schritt 1:

- a. Schraubenbeutel 1# öffnen.
- b. Bedienkonsole 2 und Rahmen 1 mit einem 5 mm Innensechskantschlüssel befestigen.

Wie im Folgenden angegeben:
Befestigungselement

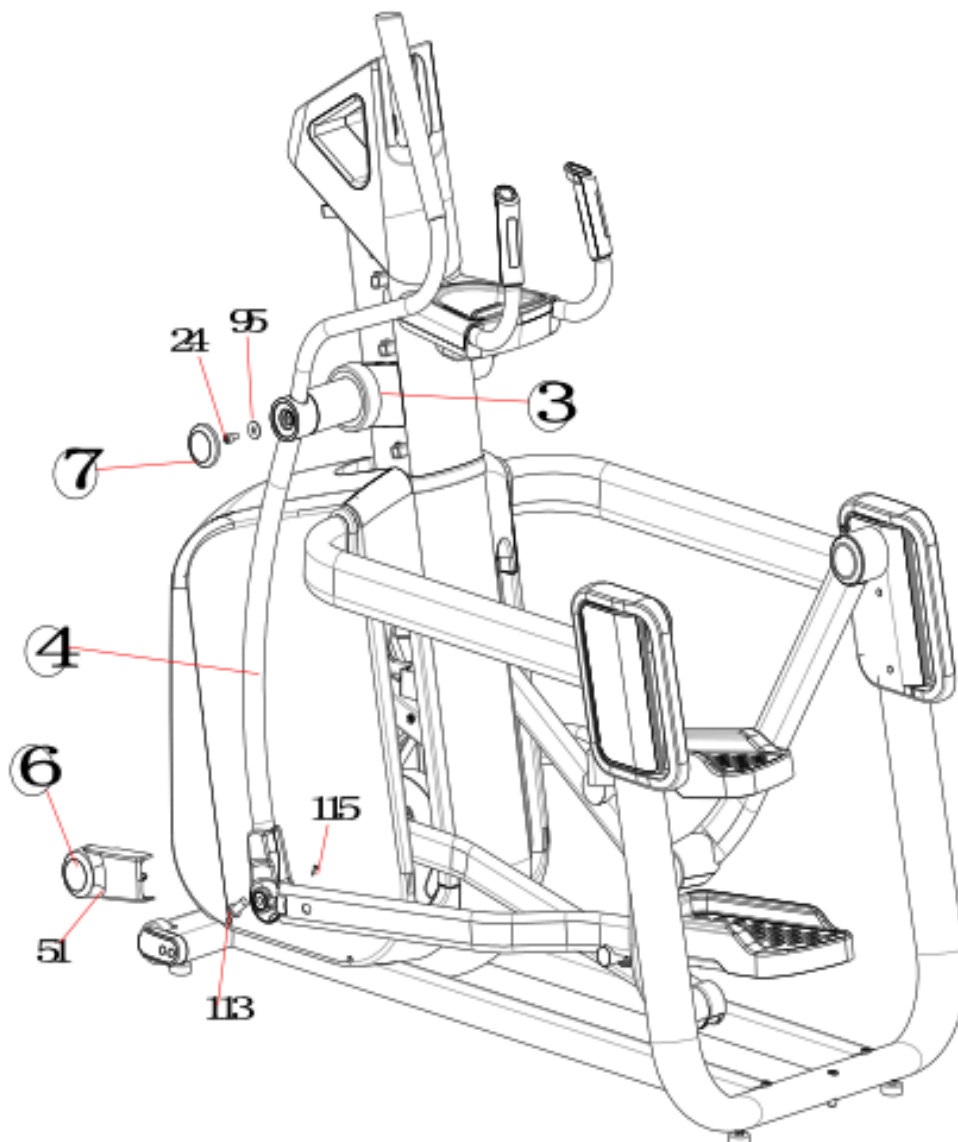
Nr.	Bezeichnung	Menge
29	Innensechskantschraube M8*20	4
26	Federscheibe 8,1*13,1*t1,6	4
104	Flache Unterlegscheibe 8,4*16*t1,6	4



Schritt 2:

- a. Schraubbeutel 2# öffnen.
- b. Schieben Sie die Abdeckung 3 der linken Armstützenwelle auf die Armstützenwelle.
- c. Die linke Armstütze 4 wird in die Welle eingesetzt und die linke Armstützengruppe wird mit einem 6 mm Innensechskantschlüssel befestigt. Das untere Ende wird mit einem 8 mm Innensechskantschlüssel befestigt und festgezogen.
- d. Die Schwingenabdeckung 6 schließen und mit einer 5-mm-Innensechskantschraube befestigen. Dann die Endabdeckung 7 des Armstützenlagers befestigen. Wie im Folgenden angegeben:

Nr.	Bezeichnung	Menge
24	Flachkopfschrauben mit Innensechskant M10*20	1
95	Flache Unterlegscheibe 10,5*30*t2,5	1
113	Innensechskantschraube M12*40	1
115	Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben M4*12	1



Schritt 3:

Schraubenbeutel 3# öffnen.

Schieben Sie die Abdeckung 3 der rechten Armstützenwelle auf die Armstützenwelle.

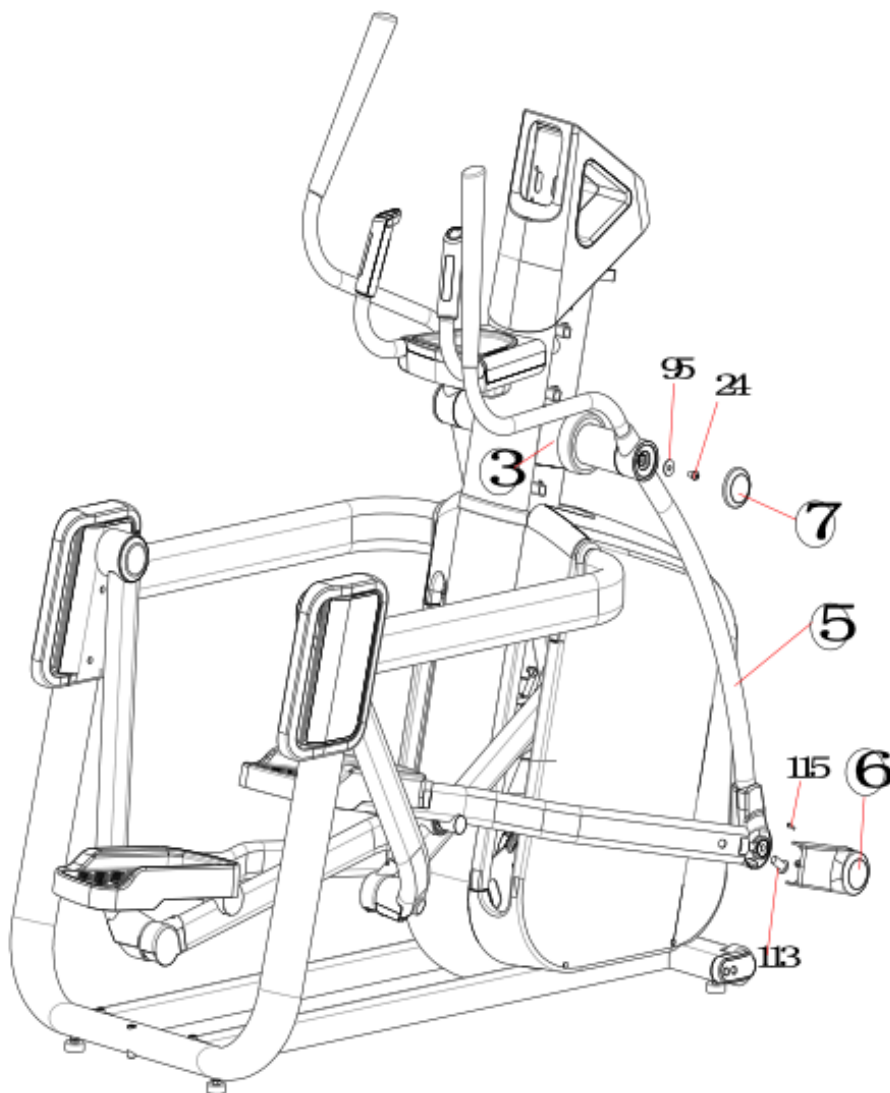
Die rechte Armstütze 5 wird in die Welle eingesetzt und die rechte Armstützengruppe wird mit einem 6 mm Innensechskantschlüssel befestigt. Das untere Ende wird mit einem 8 mm Innensechskantschlüssel befestigt und festgezogen.

Die Schwingenabdeckung 6 schließen und mit einer 5 mm Innensechskantschraube befestigen.

Dann die Endabdeckung 7 des Armstützenlagers befestigen.

Wie im Folgenden angegeben:

Nr.	Bezeichnung	Menge
24	Flachkopfschrauben mit Innensechskant M10*20	1
95	Flache Unterlegscheibe 10,5*30*t2,5	1
113	Innensechskantschraube M12*40	1
115	Kreuzschlitz-Flachkopfschrauben M4*12	1



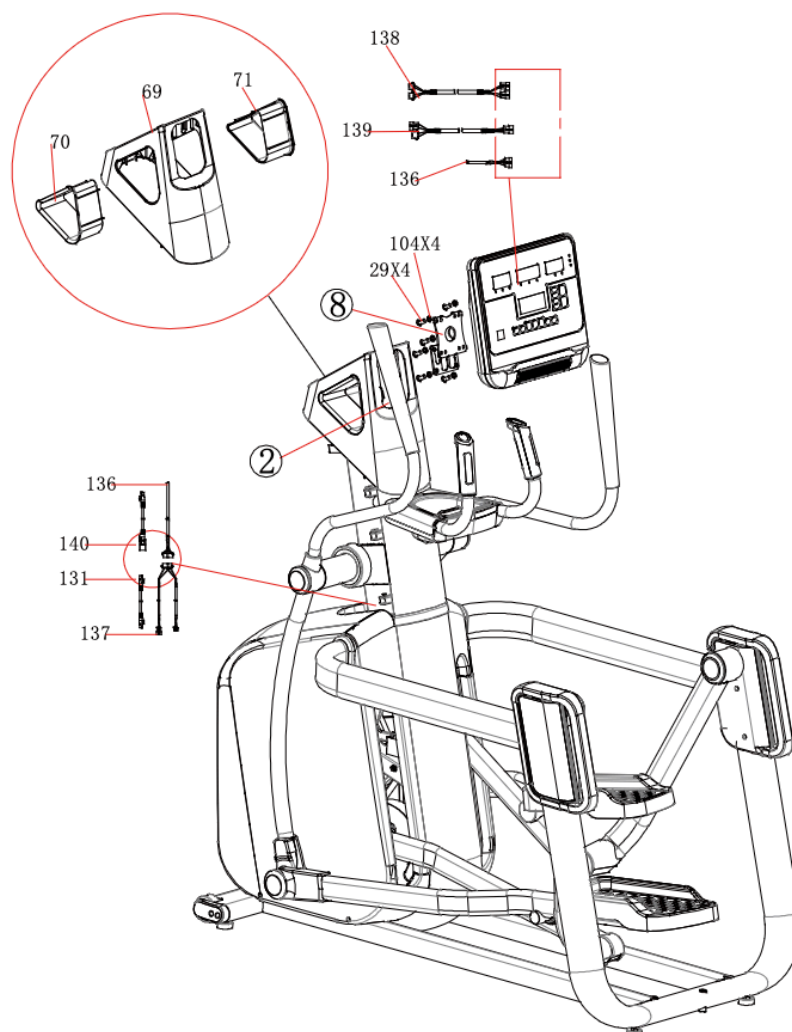
Schritt 4:

*Dieser Schritt hängt vom gewählten elektronischen Zähler ab. Das Design, die Installationsweise und die Verdrahtungsmethode sind jeweils unterschiedlich. Beispiel: SH-C15.6L

- a. Die 4 M8 Schrauben der elektronischen Anzeigeeinheit mit dem entsprechenden Werkzeug entfernen.
- b. Die hintere Kabelstrang der elektronischen Anzeigeeinheit führt durch das Zählerübertragungsmodul 8. Befestigen Sie die Zählerübertragungsgruppe an der elektronischen Anzeigeeinheit.
- c. Nehmen Sie die Gummimanschette A und die Gummimanschette B der Halterung heraus. Verbinden Sie dann den Kabelstrang für die Datenübertragung (136) mit der elektronischen Anzeige. Verbinden Sie anschließend den Kabelstrang für die Übertragung der Herzfrequenz (138) mit der elektronischen Anzeige. Zum Schluss verbinden Sie den Kabelstrang (139) der Taste für die Einstellung der Widerstandsstufen mit der elektronischen Anzeige.
- d. Öffnen Sie den Schraubenbeutel 4 # und montieren Sie dann die elektronische Anzeigeeinheit (Hinweis: optional) auf der Bedienkonsole 2. Befestigen Sie abschließend die Gummimanschette A und die Gummimanschette B der Halterung.
- e. Verbinden Sie das Netzkabel (131/140) und das Übertragungskabel (136/137) mit dem unteren Teil der Bedienkonsole 2.

Wie im Folgenden angegeben:
Befestigungselement

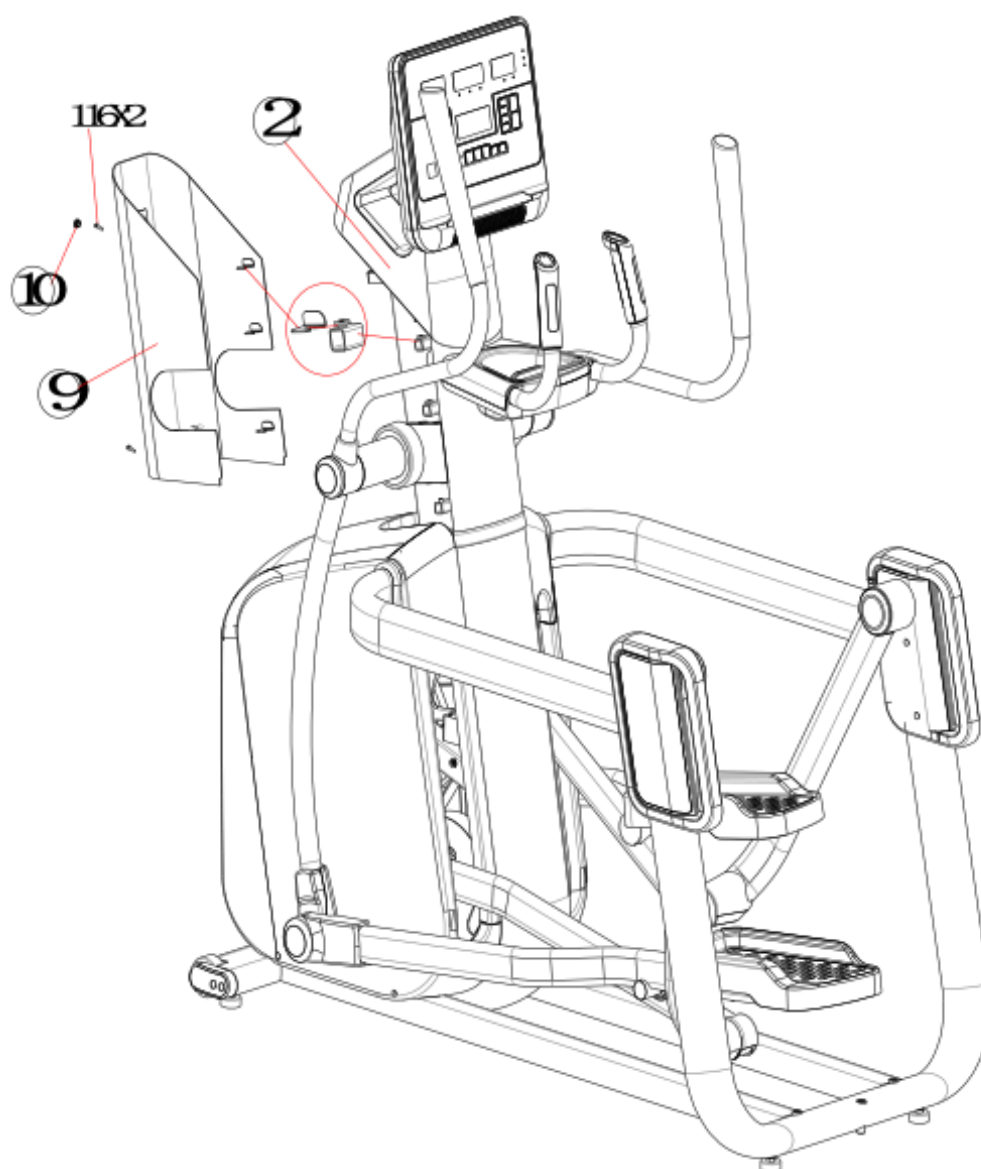
Nr.	Bezeichnung	Menge
29	Innensechskantschraube M8*20	4
104	Federscheibe 8,4*16*t1,6	4



Schritt 5:

- a. Schraubenbeutel 5# öffnen.
 - b. Drücken Sie die Wartungsabdeckung 9 auf die Bedienkonsole 2, wie in der Abbildung angezeigt, und verwenden Sie einen Kreuzschlitzschraubendreher, um die beiden Kreuzschlitzschrauben festzuziehen.
 - c. Schließen Sie die Schraubenabdeckung 10.
- Wie im Folgenden angegeben:
Befestigungselement

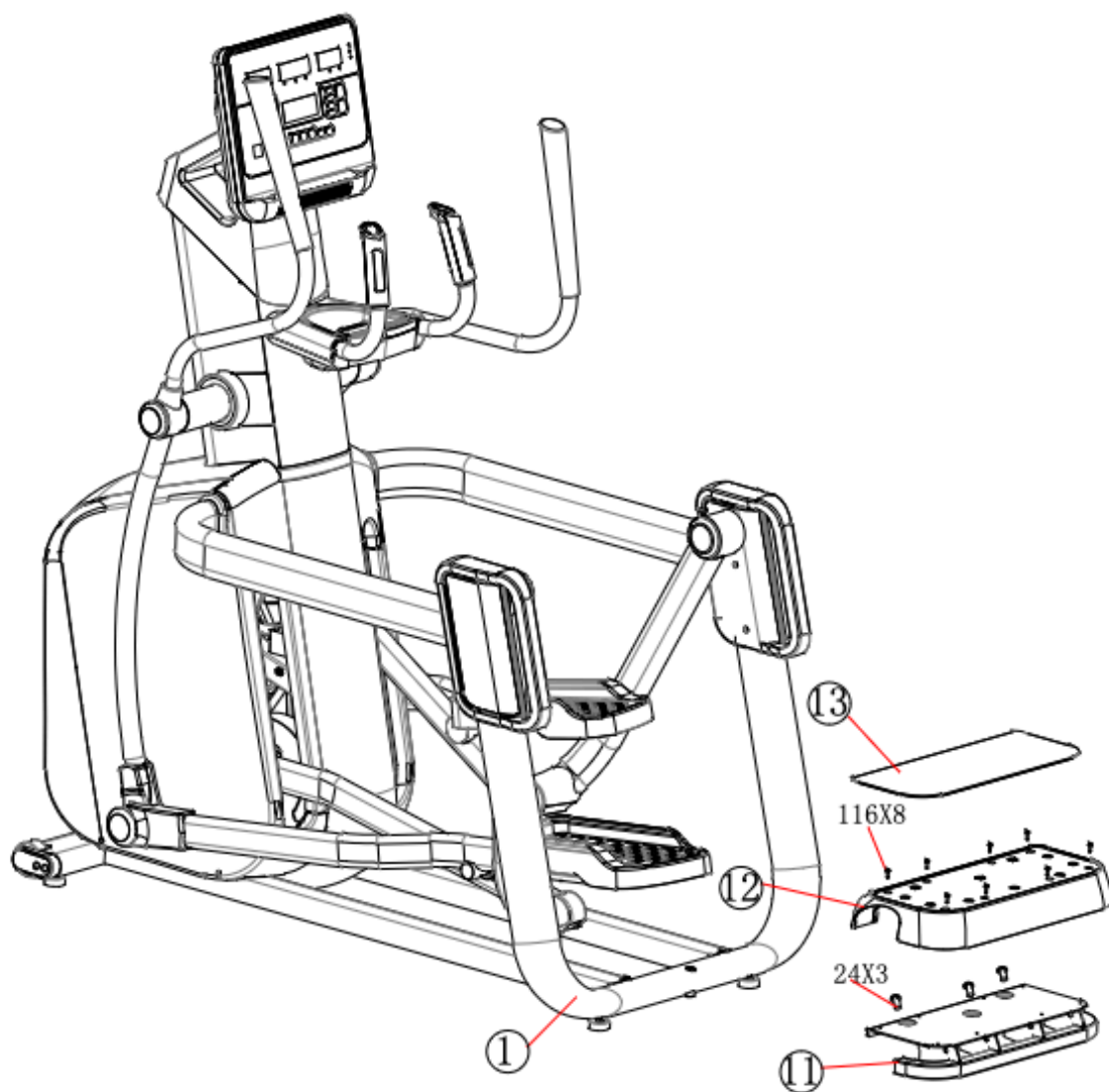
Nr.	Bezeichnung	Menge
116	Kreuzschlitzschrauben mit Senkkopf M5*12	2



Schritt 6:

- a. Schraubbeutel 6# öffnen.
 - b. Das obere Pedal ist mit dem hinteren Querschnitt des Rahmens verschweißt und verbogen 1. Verwenden Sie einen 6 mm Innensechskantschlüssel, um die drei Innensechskant-Flachkopfschrauben M10*20 zu sichern und zu befestigen.
 - c. Das Pedal 12 wird in die obere Pedalschweißung 11 eingehakt und mit 8 M5*12 Kreuzschlitz-Senkkopfschrauben verriegelt.
 - d. Platzieren Sie das Polster 13 auf dem Pedal 12 und rasten Sie den hinteren Verschluss ein.
- Wie im Folgenden angegeben:
Befestigungselement

Nr.	Bezeichnung	Menge
24	Innensechskant-Flachkopfschrauben M10*20	3
116	Kreuzschlitzschrauben mit Senkkopf M5*12	8



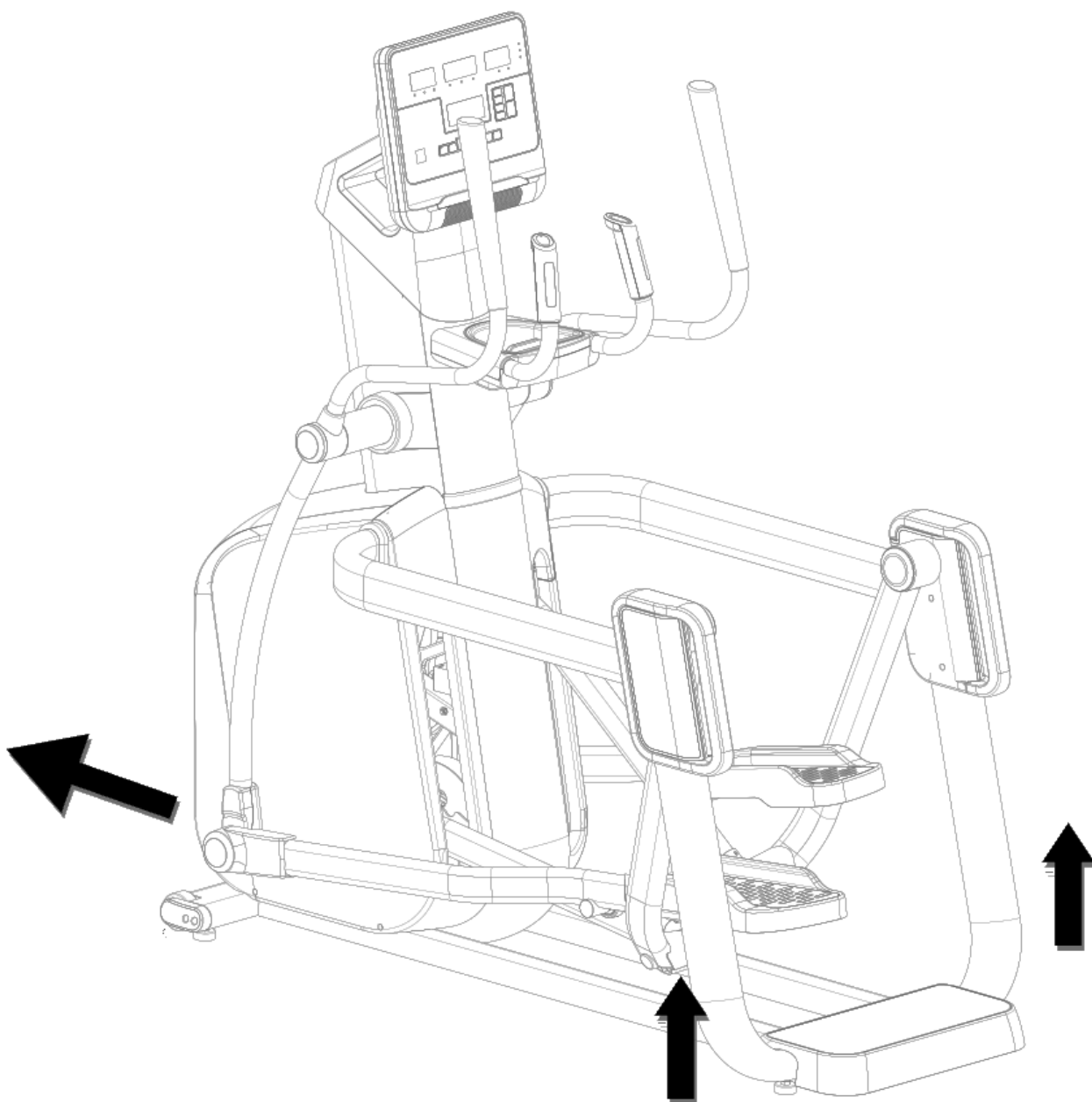
Hinweis:

Bitte lesen Sie sich die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

Handhabungshinweise

Dieses Produkt lässt sich leicht verstellen.

Nachdem Sie sich vergewissert haben, dass das Gerät vollständig zum Stillstand gekommen ist, stellen Sie sich an die Rückseite des Geräts und heben Sie es mit beiden Händen an. Schieben Sie es dann an die gewünschte Stelle.



Produktspezifikationen:

Größe	1825*872*1835	Schrittweite (mm)	508
Strom	400 W	Widerstandsbereich	L1~L40
Kategorie	SA	Gewicht des Benutzers (kg)	≤180
Temperatur	0 ~ 33 C°	Netto (kg)	188
Übertragungssystem	Sekundäre Übertragung	Funktion und Betrieb	Bedienungshandbuch

Normen für die Produktleistung

GB17498.1-2008/ISO20957-1:2013 Allgemeine Sicherheitsanforderungen und Prüfverfahren
 GB17498.9-2008/ ISO20957-9:2005 Ellipsentrainer Zusätzliche besondere Sicherheitsanforderungen und Prüfverfahren

Bilder und Parameter dieses Produkts

Unser Unternehmen behält sich das Recht auf technische Verbesserungen vor. Änderungen ohne Vorankündigung vorbehalten.

Produktübersicht:

1. Der TPR-Griff ist bequem, verschleißfest, leicht zu reinigen und sorgt für ein komfortables Trainingserlebnis.
2. Die Pedale sind mit rutschfesten Gumminoppen ausgestattet. Die Pedale sind daher weich, garantieren eine hohe Rutschfestigkeit und sind somit sicherer.
3. Die Einstellung der vorderen Rolle und des hinteren Gummifußpolsters ist aufeinander abgestimmt, was die Bewegung bequemer und das Gerät stabiler macht.
4. Der Antriebsteil ist mit einem selbst-generierenden Motor ausgestattet, der keinen Anschluss erfordert. Daher kann das Gerät an jeder beliebigen Stelle aufgestellt werden.
5. Modularer Aufbau, optionaler Touchscreen, elektronische Großbildanzeige, externe Stromversorgung.
6. Ausgestattet mit Widerstands-Tastenkombinationen, die für einen bequemen Wechsel der Widerstandsstufen sorgen.
7. Das Gerät verfügt über ein ergonomisches Design und dank der Handheld-Einheit für die Herzfrequenzfunktion können Trainierende ihren körperlichen Zustand während des Trainings besser im Auge behalten.
8. Zweistufiger Antrieb, sanftere Bewegung.

Hinweise zur sicheren Verwendung:

Vielen Dank, dass Sie dieses Sport-Thieme Produkt gekauft haben. Die richtige Verwendung dieses Geräts ist Ihre Garantie für Sicherheit und Nutzungskomfort. Bitte lesen Sie sich die folgenden Hinweise sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen:

1. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie dieses Gerät installieren oder entfernen. Vergewissern Sie sich vor dem Ein- oder Ausbau, dass das Gerät vollständig zum Stillstand gekommen ist. Nach der Installation des Geräts können Sie die Fußpolster anpassen, um eine reibungslose Nutzung zu gewährleisten.
2. Die maximale Belastung des Produkts beträgt 180 kg.
3. Dieses Produkt ist nur für Innenräume geeignet. Verwenden Sie es nicht im Freien. Der Ort, an dem Sie es aufstellen, muss sauber und eben sein, und es muss auf die Feuchtigkeitsbeständigkeit geachtet werden. Dieses Produkt ist ein Spezialgerät. Verändern Sie es nicht, um es für andere Zwecke zu verwenden.
4. Es wird empfohlen, beim Training Sport- bzw. Fitnessschuhe zu tragen.
5. Entfernen Sie die Schutzabdeckung nicht willkürlich. Wenn diese zu Wartungszwecken geöffnet wird, vergewissern Sie sich bitte zuvor, dass das Gerät völlig zum Stillstand gekommen ist.
6. Erlauben Sie Kindern und Haustieren unter 12 Jahren nicht, sich dem Gerät zu nähern, um Gefahren zu vermeiden.
7. Kinder ab 12 Jahren oder Menschen mit Behinderung dürfen die Geräte nur unter Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.
8. Verwenden Sie dieses Produkt nicht an Orten mit unzureichender Sauerstoffversorgung oder Sprühgeräten.
9. Berühren Sie bewegliche Teile nicht mit Ihren Händen.
10. Springen Sie nicht auf das Gerät.
11. Dieses Produkt kann jeweils nur von einer Person genutzt werden.
12. Wenn das Produkt nicht ordnungsgemäß funktioniert, wenden Sie sich bitte zwecks Überprüfung oder Reparatur an den technischen Kundendienst.
13. Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen.
14. Es wird empfohlen, das Originalzubehör des Herstellers zu verwenden. Die Verwendung von nicht originale Zubehör kann zu Verletzungen führen.
15. Der Herzfrequenzsensor ist kein medizinisches Spezialgerät. Es gibt viele Ursachen, die dazu führen können, dass die Erkennung auf ungenaue Weise erfolgt.
16. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen. Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atembeschwerden verspüren.

Wartungsanleitung:

Achtung: Schalten Sie das Gerät unbedingt aus, bevor Sie es reinigen oder warten.

Verwenden Sie keine organischen Lösungsmittel (wie z. B. Bananenwasser) zur Reinigung dieses Produkts.

Reinigen: Regelmäßig Staub entfernen, um die Teile sauber zu halten. Achten Sie darauf, die Pedale regelmäßig zu reinigen, um die Gefahr des Abrutschens zu verringern. Vergewissern Sie sich, dass Ihre Sportschuhe sauber sind und keine Fremdkörper in die Pedale und verschlissene Lager der Achse gelangen. Es wird empfohlen, die Oberfläche der Pedale mit einem leicht feuchten, zuvor in Seifenlauge getränktem Tuch abzuwischen. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in die elektrischen Komponenten und in die Pedale gelangt. Es wird empfohlen, die obere Abdeckung mindestens einmal im Jahr zu öffnen, um das Innere zu reinigen.

Garantie:

1. Garantiefumfang

Bei ordnungsgemäßer Wartung und normalem Gebrauch fallen Geräteausfälle nur für den Erstkäufer in den Garantiefumfang.

2. Garantiezeit: ein Jahr ab Kaufdatum.

3. Vom Geltungsbereich der Garantie ausgeschlossen:

a. Schäden, die durch Missbrauch, falsche Bedienung, Unfall oder unbefugte Änderungen hervorgerufen wurden.

b. Schäden durch unsachgemäße Einstellung des Schaltstifts.

c. Schäden, die durch unsachgemäße Wartung verursacht werden.

d. Schäden, die durch andere Fehlbedienungen verursacht werden.

4. Wartungsdienst

Sämtliches Zubehör für das Produkt kann bei Ihrem Händler vor Ort bestellt werden. Der Händler kann Ihnen die von Ihnen benötigten Dienstleistungen anbieten.

Anwendungsanleitung

Lesen Sie sich die folgenden Informationen bitte sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden:

Vorbereitung:

Es empfiehlt sich, vor Trainingsbeginn einen Arzt bzw. eine Fachkraft zu konsultieren, um Ihren Gesundheitszustand zu überprüfen und einen für Sie geeigneten Trainingsplan zu erstellen.

Bitte lesen Sie sich die Bedienungsanleitung durch, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden.

Training:

Drücken Sie mit beiden Füßen auf die Pedale, um den Zähler einzuschalten. Der anfängliche Widerstandswert dieses Produkts befindet sich in der Position L1. Erhöhen Sie nach der Eingewöhnung langsam den Widerstandswert und wählen Sie gemäß Ihrer körperlichen Verfassung die für Ihr Training geeignete Widerstandsstufe. Es wird nicht empfohlen, gleich beim ersten Training einen hohen Widerstand zu wählen, um eine Überbeanspruchung der Muskeln zu vermeiden.

Trainingshäufigkeit:

Empfohlen 3–5-mal pro Woche, 15–60 Minuten pro Training. Bitte wählen Sie ein geeignetes integriertes Programm, um einen Trainingsplan entsprechend Ihrer körperlichen Verfassung zu erstellen. Sie können auch die Intensität des Trainings steuern, indem Sie den Widerstandswert und die Trainingszeit anpassen.

Die obige Angabe dient lediglich als Orientierung, bitte konsultieren Sie für weitere Details eine Fachkraft.

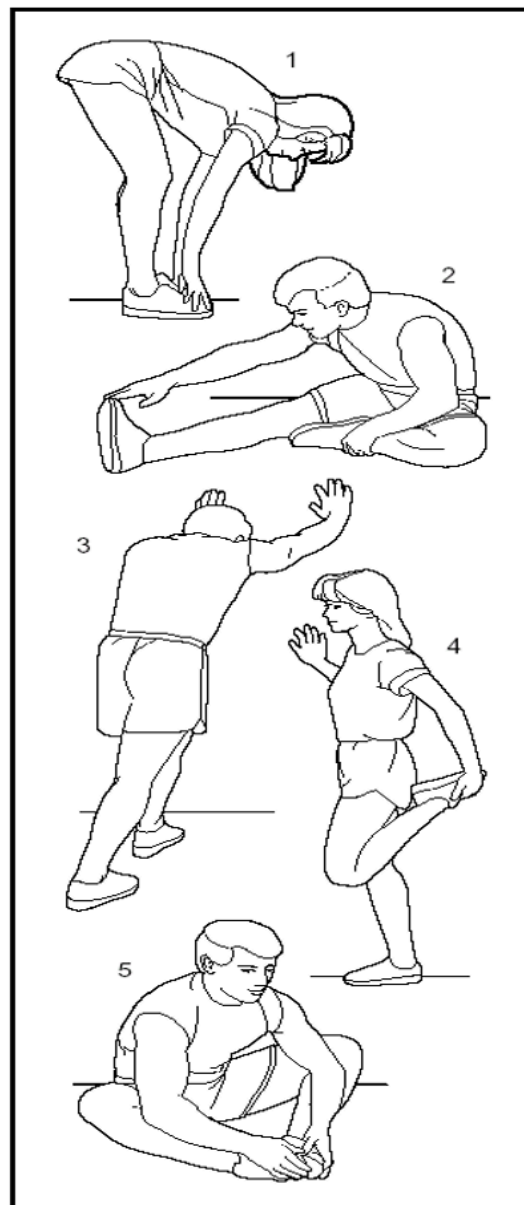
Kleidung:

Es wird empfohlen, Sportkleidung (vorzugsweise aus Baumwolle) und Sportschuhe zu tragen.

Dehnungsübungen:

Unabhängig davon, welchen Sport Sie treiben, es empfiehlt sich stets, zunächst mit Dehnübungen zu beginnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Gehen Sie zum Aufwärmen 5–10 Minuten langsam zu Fuß. Führen Sie danach folgende Dehnungsübungen aus: 5-mal jedes Bein für mindestens 10 Sekunden dehnen, und nach dem Training wiederholen.

1. Nach unten dehnen
Beugen Sie die Knie leicht, entspannen Sie Schultern und Rücken, beugen Sie den Körper langsam nach vorne und versuchen Sie, mit beiden Händen die Zehen zu berühren. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie den Vorgang 3-mal (siehe Abbildung 1).
2. Dehnung der Kniesehne
Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein auf ein sauberes Kissen. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass der Fuß genau an dem gerade gestreckten Bein positioniert ist. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).
3. Dehnung von Waden und Achillessehne
Stützen Sie sich mit den Händen an der Wand oder an einem Baum ab und stellen Sie dabei einen Fuß vor und den anderen hinter sich ab. Halten Sie den hinteren Teil Ihrer Beine aufrecht, die Fersen auf dem Boden und lehnen Sie sich gegen eine Wand oder einen Baum. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).
4. Quadrizeps-Dehnung
Stützen Sie sich mit der linken Hand an der Wand oder einem Tisch ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten, strecken Sie dann die rechte Hand nach hinten, greifen Sie den rechten Knöchel und ziehen Sie Ihr Bein dann langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite des Oberschenkels angespannt sind. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Stützen Sie sich mit der rechten Hand an der Wand oder einem Tisch ab, um Ihr Gleichgewicht zu halten, strecken Sie dann die linke Hand nach hinten, greifen Sie den linken Knöchel und ziehen Sie Ihr Bein dann langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite des Oberschenkels angespannt sind. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).
5. Dehnung der Adduktoren (Muskeln der Innenseite der Oberschenkel)
Setzen Sie sich mit den Fußsohlen aneinander und den Knien nach außen auf den Boden. Umschließen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie den Vorgang 3-mal (siehe Abbildung 5).



Konsolenanleitung



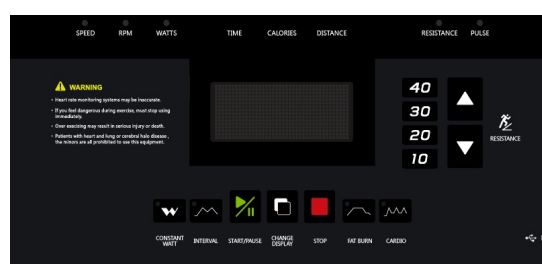
1. die Verbindungstabelle zwischen der elektronischen Uhr und dem Rumpf

- a. Die Rahmenmodelle, die mit dieser elektronischen Uhr kombiniert werden können, sind: SH-B9100E, SH-B9100U, SH-B9100R;
- b. Entfernen Sie die angebrachten Befestigungselemente, bevor Sie den Rahmen montieren. Siehe Montageanleitung für den Rahmen;
- c. Nachdem die Verbindung gemäß dem folgenden Schaltplan hergestellt wurde, ziehen Sie sie mit den zuvor entfernten Befestigungselementen fest.



Seriennummer	Schematische Darstellung der Leitung A	Schematische Darstellung der Leitung A	Schematische Darstellung der Leitung B	Schematische Darstellung der Leitung B
1	Kommunikationsleitung Geräteteil	SM_2.5_10A	SM_2.5_10Y	Kommunikationsleitung Instrumentenpolabschnitt
2	Halten der Herzfrequenzlinie Geräteteil	(SM_2.5_2Y) X2	(SM_2.5_2A) x2	Halten der Herzfrequenzlinie Abschnitt der Instrumentenstange:
3	Widerstandsschnellverbindungsleitung Instrumententeil	SM_2.5_4Y	(SM_2.5_4A)	Widerstandsschnellverbindungsleitung Instrumentenpolsegment

2. die Schritte zur Einstellung des elektronischen Uhrenmodells

1. Nach dem Zusammenbau des gesamten Geräts, wenn das elektronische Messgerät zum ersten Mal eingeschaltet wird, zeigt das Punktmatrixfenster in der Mitte des Bedienfelds das Modell an: B9100R, durch Drücken der Widerstand-Plus-Taste oder der Ziehen-Los-Tasten Modell auswählen, wenn das im Fenster angezeigte Modell das ausgewählte Modell ist, drücken Sie die Display-Schalttaste, um zu speichern (BEEP piept dreimal, um anzuzeigen, dass das Modell erfolgreich eingestellt wurde.) Nach der erfolgreichen Einstellung erscheint die Modell-Einstellungsschnittstelle nicht.




Fensteranzeige entsprechendes Modell	
Schaufenstermodell	Vollständige Modellbezeichnung
B9100R	SH-B9100R
B9100U	SH-B9100U
B9100E	SH-B9100E


1. Wenn Sie das Modell zurücksetzen möchten, müssen Sie die Start-  / Pause-Taste und die Stopp-Taste  5 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt halten. Drei Pieptöne zeigen an, dass die vorherigen Einstellungen erfolgreich gelöscht wurden. In diesem Fall müssen Sie die elektronische Uhr vollständig ausschalten und dann wieder einschalten. Wiederholen Sie Schritt 1.




3. Beschreibung der Tastenfunktion

1. Start  / Pause-Taste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den manuellen Sportmodus aufzurufen, und drücken Sie diese Taste im Sportmodus, um den Pausenmodus aufzurufen.

2. Stopp-Taste:  Drücken Sie diese Taste im (Sportmodus / Pausenmodus / Sportprogrammmodus einstellen), um in den Standby-Modus zu gelangen.

3. Display-Umschalttaste:  Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um die Herzfrequenz-Bluetooth-Anzeige ein- oder auszuschalten (vorausgesetzt, dass Englisch: BLE-Puls ein oder Chinesisch: Herzfrequenz-Bluetooth ein im Technikmodus angezeigt wird); wenn im Technikmodus auf Englisch eingestellt: BLE-Puls aus oder Chinesisch: Herzfrequenz Bluetooth aus Modus, wenn Sie diese Taste drücken, können Sie zwischen „HP“ und „LO“ wechseln; wenn das Programm gestartet wird, drücken Sie diese Taste, um durch die Anzeige Geschwindigkeit, Geschwindigkeit, Leistung, Zeit, Kalorien, Entfernung, Herzfrequenz, Widerstandswert Informationen zu wechseln.

4.  Widerstandserhöhungstaste: Im Sportmodus erhöht sich der Widerstand bei jedem Drücken dieser Taste um 1 Stufe. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Widerstand schnell; wenn Sie die Daten des Trainingsprogramms einstellen, erhöht das Drücken dieser Taste den Wert. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Wert schnell. Im Engineering-Modus können Sie mit dieser Taste die werkseitigen Standardparameter einstellen.



5. Taste zur Widerstandsverringerng: Im Sportmodus verringert sich der Widerstand bei jedem Drücken dieser Taste um 1 Stufe. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Widerstand schnell; wenn Sie die Daten des Trainingsprogramms einstellen, erhöht sich der Wert, wenn Sie diese Taste drücken. schnell erhöhen. Im technischen Modus können Sie mit dieser Taste die werkseitigen Standardparameter einstellen.



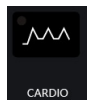
6. Konstant-Watt-Taste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den Konstant-Watt-Modus auszuwählen.



7. Intervall-Taste: Drücken Sie diese Taste, um den intermittierenden Modus zu wählen.



8. Fettverbrennungstaste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den Fettverbrennungsmodus auszuwählen.



9. Kardiopulmonale Taste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den kardiopulmonalen Modus zu wählen.

10

10. Schnelltaste Widerstand: Drücken Sie diese Taste im Sportmodus, um den Widerstand direkt auf 10 Segmente zu ändern.

20

11. Schnelltaste Widerstand: Drücken Sie diese Taste im Sportmodus, um den Widerstand direkt auf 20 Segmente zu ändern.


30

12. Schnelltaste Widerstand: Drücken Sie diese Taste im Sportmodus, um den Widerstand direkt auf 30 Segmente zu ändern.


40

13. Schnelltaste Widerstand: Drücken Sie diese Taste im Sportmodus, um den Widerstand direkt auf 40 Segmente zu ändern.



14. Externer Griff Schlüssel Widerstand plus Schlüssel, die Funktion ist die gleiche wie elektronische Oberfläche Panel Schlüssel Widerstand plus Schlüssel 



15. Externe Grip-Taste Widerstand Reduktion Taste, die Funktion ist die gleiche wie die der elektronischen Oberfläche Panel 

4. Beschreibung des Programms

1. Beschreibung der Anzeige des Standby-Modus-Fensters

Geschwindigkeitsfenster: 0.0 (km / h oder Meile / h)

Zeitfenster: 0:00 (h) anzeigen

Fenster Widerstandssegment: L 0 wird angezeigt.

Matrix-Fenster: „Willkommen“

2. Manueller Modus

- A. Drücken Sie im Standby-Modus direkt die Start-/Pause-Taste, um die Funktion aufzurufen.
- B. Das voreingestellte linke Fenster zeigt die Geschwindigkeit an, das mittlere Fenster die Zeit, das rechte Fenster den Widerstandswert und das Matrix-Fenster entspricht der mittleren Anzeige. Im mittleren Fenster werden nacheinander Zeit, Entfernung und Kalorien angezeigt. Im rechten Fenster werden die Anzahl der Widerstandssegmente und die Herzfrequenz der Reihe nach angezeigt. Das Matrixfenster ist dasselbe wie das mittlere Fenster.
- C. In Bewegung
Drücken Sie die Start-/Pausentaste: Wenn Sie die Pausentaste drücken, können Sie in den Pausenmodus wechseln oder den Sportmodus wieder aufnehmen, Auf dem Bildschirm erscheint die Aufforderung „P 3:00“. Die Pause dauert 3 Minuten, und wenn das Gerät nicht neu gestartet wird, geht es in den Standby-Modus.
Drücken Sie die Widerstandstaste Segmentnummer (Plus), jedes Mal, wenn Sie sie drücken, wird 1 Segment hinzugefügt. Erhöhen (Einstellbereich: L1-L40); Drücken Sie die Taste für die Widerstandssegmentnummer (Minus), um jeweils 1 Segment zu verringern. Halten Sie diese Taste gedrückt, um die Segmentzahl kontinuierlich zu verringern (Bereich: L1-L40). Drücken Sie die Widerstandskurztaste „“, um die entsprechende Wertesegmentnummer direkt einzustellen. Taste Stop drücken: Eintritt in den Standby-Modus, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.
Drücken Sie die Display-Schalttaste:
Im linken Fenster werden Geschwindigkeit, Geschwindigkeit und Watt in dieser Reihenfolge angezeigt.
Im mittleren Fenster werden nacheinander Zeit, Entfernung und Kalorien angezeigt.
Im rechten Fenster werden die Anzahl der Widerstandssegmente und die Herzfrequenz der Reihe nach angezeigt.
Das Matrixfenster ist dasselbe wie das mittlere Fenster.

P1 Konstant-Watt-Programm-Modus

Drücken Sie die Konstant-Watt-Taste im Standby-Modus, das Matrix-Fenster wird Sie auffordern:

„P1-Konstant-Watt“, drücken Sie die Display-Umschalttaste,

Rufen Sie die Seite mit den Grundeinstellungen auf:

Konstante Watt-Modus voreingestellte Zeit ist 30 Minuten, drücken Sie den Widerstand Plus- und Minus-Taste: die Zeit eingestellt werden kann

(20: 00 ~ 99: 00), jeweils für 5 Minuten einstellen.

Drücken Sie die Display-Schalttaste: Sie gelangen auf die Seite für die Watt-Einstellung. Der Konstant-Watt-Modus ist auf 80 Watt voreingestellt.

Drücken Sie die Plus- oder Minustaste für den Widerstand: Sie können den Wattwert (50 ~ 300) einstellen, und zwar jeweils 5 Watt auf einmal.

Drücken Sie die Start-/Pause-Taste: Sie gelangen in den Sportmodus.

Im Sportmodus kann der Widerstand nicht eingestellt werden.

Drücken Sie die Start-/Pausentaste: Wenn Sie in den Pausenmodus wechseln oder den Sportmodus wieder aufnehmen können, drücken Sie die Pause-Taste,

Auf dem Bildschirm wird P3: 00 angezeigt. Die Pause dauert 3 Minuten, und wenn das Gerät nicht neu gestartet wird, geht es in den Standby-Modus über.

Taste „Stop“ drücken: Eintritt in den Standby-Modus, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Drücken Sie die Taste „Displayschalter“:

Im linken Fenster werden Geschwindigkeit, Geschwindigkeit und Watt in dieser Reihenfolge angezeigt.

Im mittleren Fenster werden nacheinander Zeit, Entfernung und Kalorien angezeigt.

Im rechten Fenster werden die Anzahl der Widerstandssegmente und die Herzfrequenz der Reihe nach angezeigt.

Das Matrixfenster ist dasselbe wie das mittlere Fenster.

3. P2 intermittierender Programm-Modus

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste für das intermittierende Programm, und das Matrix-Fenster

wird angezeigt: „P2-intermittierend“

Drücken Sie die Display-Schalttaste, um die Einstellungsseite aufzurufen:

Die voreingestellte Zeit für den Intervallbetrieb beträgt 55 Minuten. Der anfängliche Anfangswiderstand des intermittierenden Modus ist L 10, der unten beschrieben wird.

Intermittierendes Programm

Anzahl der Schritte	1. (4 Minuten)	2. (4 Minuten)	3. (10 Minuten)	4. (5 Minuten)	5. (10 Minuten)
Widerstand	3	5	Eingestellter Wert	5	Eingestellter Wert
Anzahl der Segmente	6. (5 Minuten)	7. (10 Minuten)	8. (5 Minuten)	9. (Rest)	10. (8 Minuten)
Widerstand	5	Eingestellter Wert	5	Eingestellter Wert	3

Drücken Sie die Plus- und Minustaste für die Anzahl der Widerstandssegmente: Sie können die Zeit einstellen (40: 00 ~ 99:00), jedes Mal, wenn Sie sie 5 Minuten lang drücken.

Drücken Sie erneut auf das Display, um auf die Seite zur Einstellung der Anzahl der Widerstandsstufen zu wechseln.

Drücken Sie die Anzahl der Widerstandssegmente (plus) oder die Anzahl der Widerstandssegmente (minus): Die Anzahl der Widerstandssegmente kann eingestellt werden (1 ~ 40), jeweils 1 Stufe einstellen.

Drücken Sie die Start-/Pause-Taste: Sie gelangen in den Sportmodus.

Der Trainingsmodus ist derselbe wie im manuellen Modus, und die Anzahl der Widerstandsstufen kann während des gesamten Trainings eingestellt werden.

Drücken Sie die Start-/Pausetaste: Sie können in den Pausenmodus wechseln oder den Sportmodus wieder aufnehmen. Wenn Sie die Start-/Pause-Taste erneut drücken, wird auf dem Bildschirm „P3; 00“ angezeigt. Die Pause dauert 3 Minuten, und wenn das Gerät nicht neu gestartet wird, wechselt es in den Standby-Modus.

Drücken Sie die Stopptaste: Das Gerät geht in den Standby-Modus und alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Drücken Sie die Display-Schalttaste:

Im linken Fenster werden Geschwindigkeit, Geschwindigkeit und Watt in dieser Reihenfolge angezeigt.

Im mittleren Fenster werden nacheinander Zeit, Kalorien und Entfernung angezeigt.

Im rechten Fenster werden die Anzahl der Widerstandssegmente und die Herzfrequenz der Reihe nach angezeigt.

Das Matrixfenster ist dasselbe wie das mittlere Fenster.

4. P3 Fettverbrennungsprogramm-Modus

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste für das Fettverbrennungsprogramm, auf dem Bildschirm erscheint die Aufforderung: „P3-Fettverbrennung“

Drücken Sie die Display-Schalttaste, um die Einstellungsseite aufzurufen:

Der Fettverbrennungsmodus ist für 30 Minuten voreingestellt.

Der Fatburner-Modus ist standardmäßig 30 Jahre alt.

Im Programmmodus Fettverbrennung ist die Herzfrequenz auf 65 % der maximalen Herzfrequenz voreingestellt, und die Formel lautet $(220-30) * 65 \% = 124$.

Drücken Sie die Anzahl der Widerstandssegmente (plus) oder die Anzahl der Widerstandssegmente (minus): die Zeit kann eingestellt werden

(20: 00 ~ 99: 00), jeweils für 5 Minuten einstellen.

Drücken Sie die Taste <Display Switch>: Rufen Sie die Seite zur Alterseinstellung auf:

Drücken Sie die Taste für die Anzahl der Widerstandssegmente (Plus) oder (Minus): Sie können das Alter einstellen (15-80),

Jeweils 1 Jahr anpassen.

Drücken Sie die Start-/Pausetaste: Sie gelangen in den Sportmodus.

Der Trainingsmodus ist derselbe wie im manuellen Modus, und die Anzahl der Widerstandsstufen kann während des gesamten Trainings eingestellt werden.

Drücken Sie die Taste <Start / Pause>: Sie können den Pausenmodus aufrufen oder den Sportmodus fortsetzen. Drücken Sie die Taste <Start / Pause>.

Bei Stopp> erscheint auf dem Bildschirm die Meldung „P3; 00“. Die Pause dauert 3 Minuten, und wenn das Gerät nicht neu gestartet wird, geht es in den Standby-Modus.

Drücken Sie die Taste <Stop>: Das Gerät geht in den Standby-Modus und alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Drücken Sie die Taste <Display Switch>:

Im linken Fenster werden Geschwindigkeit, Geschwindigkeit und Watt in dieser Reihenfolge angezeigt.

Im mittleren Fenster werden nacheinander Zeit, Entfernung und Kalorien angezeigt.

Im rechten Fenster werden die Anzahl der Widerstandssegmente und die Herzfrequenz der Reihe nach angezeigt.

Das Matrixfenster ist dasselbe wie das mittlere Fenster.

Beschreibung des Verfahrens:

In den ersten 3 Minuten nach dem Start des Programms wird die Herzfrequenz des Benutzers ermittelt und als normal eingestuft. Innerhalb von 3 Minuten wird das Herzfrequenzprogramm nicht gestartet, und der Widerstand ist durchgehend manuell einstellbar. Nach 3 Minuten startet das Herzfrequenzprogramm, und der Zielwert wird entsprechend dem eingestellten Wert der maximalen Herzfrequenz von 65 % und der Trittfrequenz von 75 Schlägen/Min. festgelegt. Nach 3 Minuten, wenn es keine Herzfrequenz für 1 Minute, wird es zurück in den Standby-Modus zu springen.

- 1): Wenn die Herzfrequenzerkennung 5 Sekunden lang unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang weniger als 75 Mal pro Minute beträgt, reduzieren Sie den Widerstand um 1 Stufe.
- 2): Wenn die Herzfrequenzerkennung 5 Sekunden lang unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang mehr als 75 Mal pro Minute beträgt, erhöhen Sie den Widerstand um 1 Stufe.
- 3): Wenn die Herzfrequenzerfassung 5 Sekunden lang über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang niedriger als 75 Mal pro Minute ist, reduzieren Sie den Widerstand um 2 Stufen.
- 4): Wenn die Herzfrequenzerfassung 5 Sekunden lang über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang höher als 75 Mal pro Minute ist, erhöhen Sie den Widerstand um 2 Stufen.
- 5): P4 Kardiopulmonaler Programmmodus

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste für das Herz- und Lungenprogramm, und der Matrixbildschirm wird angezeigt: „P4-Herz und Lunge“

Drücken Sie die Display-Schalttaste erneut, um die Einstellungsseite aufzurufen.

Der kardiopulmonale Programmmodus ist für 30 Minuten voreingestellt.

Der kardiopulmonale Programmmodus ist standardmäßig auf 30 Jahre alt eingestellt.

Die voreingestellte Herzfrequenz im kardiopulmonalen Modus beträgt 85 % der maximalen Herzfrequenz.

Die Formel lautet $(220-30) * 85 \% = 162$.

Drücken Sie die Taste Anzahl der Widerstandssegmente (plus) oder die Taste Anzahl der Widerstandssegmente (minus): Sie können die Zeit einstellen

(20: 00 ~ 99: 00), jeweils für 5 Minuten einstellen.

Drücken Sie die Display-Umschalttaste: Sie gelangen auf die Seite für die Alterseinstellung.
Drücken Sie die Anzahl der Widerstandsstufen (plus) oder die Anzahl der Widerstandsstufen (minus): Sie können das Alter einstellen (15-80) und jeweils 1 Jahr einstellen.
Drücken Sie die Start-/Pause-Taste: Sie gelangen in den Sportmodus.
Der Bewegungsmodus ist derselbe wie im manuellen Modus, und die Anzahl der Widerstandsstufen kann durchgehend eingestellt werden.
Drücken Sie die Start-/Pausetaste: Sie können in den Pausenmodus wechseln oder den Sportmodus wieder aufnehmen. Wenn Sie die Start-/Pause-Taste drücken, erscheint auf dem Bildschirm die Meldung: „P3; 00“. Die Pause dauert 3 Minuten, und wenn das Gerät nicht neu gestartet wird, geht es in den Standby-Modus.

Stoptaste drücken: Eintritt in den Standby-Modus, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Drücken Sie die Display-Umschalttaste:

Im linken Fenster werden Geschwindigkeit, Geschwindigkeit und Watt in dieser Reihenfolge angezeigt.

Im mittleren Fenster werden nacheinander Zeit, Kalorien und Entfernung angezeigt.

Im rechten Fenster werden die Anzahl der Widerstandssegmente und die Herzfrequenz der Reihe nach angezeigt.

Das Matrixfenster ist dasselbe wie das mittlere Fenster.

Verfahrensbeschreibung

In den ersten 3 Minuten nach dem Start des Programms wird die Herzfrequenz des Benutzers ermittelt und als normal eingestuft. Das Herzfrequenzprogramm startet nicht innerhalb dieser 3 Minuten, und der Widerstand ist während des gesamten Prozesses manuell einstellbar. Nach 3 Minuten startet das Herzfrequenzprogramm, und der Zielwert wird entsprechend dem eingestellten Wert der maximalen Herzfrequenz von 85 % und der Trittfrequenz von 75 Schlägen/Min. festgelegt. Nach 3 Minuten, wenn es keine Herzfrequenz für 1 Minute kontinuierlich, wird es in den Standby-Modus zurück.

- 1) Wenn die Herzfrequenzerfassung 5 Sekunden lang unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang weniger als 75 Mal pro Minute beträgt, reduzieren Sie den Widerstand um 1 Stufe.
- 2) Wenn die Herzfrequenzerkennung 5 Sekunden lang unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang höher als 75 Mal pro Minute ist, erhöhen Sie den Widerstand um 1 Stufe.
- 3) Wenn die Herzfrequenzerkennung 5 Sekunden lang über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang weniger als 75 Mal pro Minute beträgt, reduzieren Sie den Widerstand um 2 Stufen.
- 4) Wenn die Herzfrequenzerfassung 5 Sekunden lang über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang höher als 75 Mal pro Minute ist, erhöhen Sie den Widerstand um 2 Stufen.

5. P4 Kardiopulmonaler Programm-Modus

Drücken Sie im Standby-Modus die Taste für das Herz- und Lungenprogramm, und das Matrixfenster wird angezeigt: „P4-Herz und Lunge“

Drücken Sie die Display-Schalttaste erneut, um die Einstellungsseite aufzurufen.

Der kardiopulmonale Programmmodus ist für 30 Minuten voreingestellt.

Der kardiopulmonale Programmmodus ist standardmäßig auf 30 Jahre alt eingestellt.

Die voreingestellte Herzfrequenz im kardiopulmonalen Modus beträgt 85 % der maximalen Herzfrequenz.

Die Formel lautet $(220-30) * 85 \% = 162$.

Drücken Sie die Taste Anzahl der Widerstandssegmente plus) oder die Taste Anzahl der Widerstandssegmente minus): Sie können die Zeit einstellen

(20: 00 ~ 99: 00), jeweils für 5 Minuten einstellen.

Drücken Sie die Display-Umschalttaste: Sie gelangen auf die Seite für die Alterseinstellung.

Drücken Sie die Anzahl der Widerstandsstufen (plus) oder die Anzahl der Widerstandsstufen (minus): Sie können das Alter einstellen (15-80) und jeweils 1 Jahr einstellen.

Drücken Sie die Start-/Pausetaste: Sie gelangen in den Sportmodus.

Der Bewegungsmodus ist derselbe wie im manuellen Modus, und die Anzahl der Widerstandsstufen kann durchgehend eingestellt werden.

Drücken Sie die Start-/Pausetaste: Sie können in den Pausenmodus wechseln oder den Sportmodus wieder aufnehmen. Wenn Sie die Start-/Pause-Taste drücken, erscheint auf dem Bildschirm die Meldung: „P3; 00“. Die Pause dauert 3 Minuten, und wenn das Gerät nicht neu gestartet wird, geht es in den Standby-Modus.

Stoptaste drücken: Eintritt in den Standby-Modus, alle Daten werden auf Null zurückgesetzt.

Drücken Sie die Display-Umschalttaste:

Im linken Fenster werden Geschwindigkeit, Geschwindigkeit und Watt in dieser Reihenfolge angezeigt.

Im mittleren Fenster werden nacheinander Zeit, Kalorien und Entfernung angezeigt.

Im rechten Fenster werden die Anzahl der Widerstandssegmente und die Herzfrequenz der Reihe nach angezeigt.

Das Matrixfenster ist dasselbe wie das mittlere Fenster.

Verfahrensbeschreibung

In den ersten 3 Minuten nach dem Start des Programms wird die Herzfrequenz des Benutzers ermittelt und als normal eingestuft. Das Herzfrequenzprogramm startet nicht innerhalb dieser 3 Minuten, und der Widerstand ist während des gesamten Prozesses manuell einstellbar. Nach 3 Minuten startet das Herzfrequenzprogramm, und der Zielwert wird entsprechend dem eingestellten Wert der maximalen Herzfrequenz von 85 % und der Trittfrequenz von 75 Schlägen/Min. festgelegt. Nach 3 Minuten, wenn es keine Herzfrequenz für 1 Minute kontinuierlich, wird es in den Standby-Modus zurück.

- 1) Wenn die Herzfrequenzerfassung 5 Sekunden lang unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang weniger als 75 Mal pro Minute beträgt, reduzieren Sie den Widerstand um 1 Stufe.
- 2) Wenn die Herzfrequenzerkennung 5 Sekunden lang unter dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang höher als 75 Mal pro Minute ist, erhöhen Sie den Widerstand um 1 Stufe.
- 3) Wenn die Herzfrequenzerkennung 5 Sekunden lang über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang weniger als 75 Mal pro Minute beträgt, reduzieren Sie den Widerstand um 2 Stufen.
- 4) Wenn die Herzfrequenzerfassung 5 Sekunden lang über dem Zielwert liegt und die Trittfrequenz 5 Sekunden lang höher als 75 Mal pro Minute ist, erhöhen Sie den Widerstand um 2 Stufen.

5. Sonstige Funktionsbeschreibungen

1. Drücken Sie in jedem Fall die Stoptaste, um wieder in den Standby-Modus zu wechseln.
2. Wenn im Sportmodus die Drehzahl 10 Sekunden lang unter 10 liegt oder keine Taste betätigt wird, wird der Pausenmodus aktiviert.
3. Wenn im Pausenmodus die Drehzahl 3 Minuten lang unter 10 liegt oder keine Taste betätigt wird, geht das Gerät in den Standby-Modus über.
4. Im Nicht-Sport-Modus ist die Drehzahl 60 Sekunden lang geringer als 10 oder die Taste wird nicht einmal gedrückt.
Im Ruhezustand verbleibt ein Ball auf dem Bildschirm des Matrixfensters, auf den Sie treten können, um aufzuwachen, oder Sie drücken Aufwachen mit einer beliebigen Taste.
5. Bei der Vorbereitung auf den Schlaf läuft nur ein Ball, und die Drehzahl ist immer noch geringer als 60 Sekunden. Die elektronische Uhr sendet einen Abschaltbefehl an den Controller, und die elektronische Uhr befindet sich im Abschaltzustand.
6. Drücken Sie die Display-Umschalttaste im Standby-Modus, das rechte Fenster kann den Widerstandsbereich des Displays umschalten
Zählung und Herzfrequenzwert (Herzfrequenz Bluetooth aus Status im Engineering-Modus).
7. Technik-Modus
 - a. Einstellung der Parameter. Drücken Sie im Standby-Modus die Display-Umschalttaste und die Widerstandskurztaste „40“ gleichzeitig 5 Sekunden lang, um in den Parametereinstellungsmodus zu gelangen. Nach dem Eintritt in den Parametereinstellungsmodus befindet sich das Gerät auf der Umschaltseite. Drücken Sie die Plus- und Minustasten, um den Widerstand einzustellen, und drücken Sie die Display-Umschalttaste zur Bestätigung. Drücken Sie auf der Parametereinstellungsseite die Widerstandskurztasten „40“, „30“, „20“ und „10“, um verschiedene Parameter zu wechseln und einzustellen. Die vier Schnell Tasten für den Widerstand stehen für Einheit, Sprache, Modell, Bluetooth-Herzfrequenz ein/aus. Im technischen Modus steuert der Bluetooth-Herzfrequenzschalter, ob das Bluetooth-Herzfrequenzmodul im Standby-Modus ein- oder ausgeschaltet werden kann.
 - b. Vollanzeige und Tastentestmodus. Drücken Sie im Standby-Modus die Display-Schalttaste und die Widerstands-Schnelltaste „30“ gleichzeitig 5 Sekunden lang, um in den Vollanzeigemodus zu gelangen. Alle LEDs sind ständig eingeschaltet. Durch Drücken einer beliebigen Taste wird der Tastencode angezeigt, mit dem geprüft wird, ob die Tasten normal funktionieren,
 - c. Modus Gesamtstrecke und Gesamtzeit. Drücken Sie im Standby-Modus die Display-Umschalttaste und die Widerstands-Schnelltaste „20“ gleichzeitig 5 Sekunden lang, um in den Modus für die Gesamtstrecke und die Gesamtzeit zu gelangen. Die 1-Zoll-Digitalanzeige oben rechts auf dem Bedienfeld zeigt den Laufstatus an. Entfernung (km / Meile), im Matrixfenster wird die Laufzeit (Stunden) angezeigt. Drücken Sie die Display-Umschalttaste und die Widerstands-Schnelltaste „20“ erneut 5 Sekunden lang, um sie zu löschen.
 - d. Wenn im Engineering-Modus 10 Sekunden lang keine Taste betätigt wird, kehrt das Gerät in den Standby-Modus zurück.
8. Anzeige der Herzfrequenzwerte
 - a. Wenn der Heimtrainer normal gestartet wird, halten Sie die linke und rechte Griffinduktionsstahlplatte mit beiden Händen für mindestens 30 Sekunden, und der Herzfrequenzwertbereich (HR: 50-200). Diese Daten dienen nur als Referenz und werden nicht als medizinische Daten verwendet.
 - b. Wenn der Heimtrainer mit einem Herzfrequenz-Brustgurt (Frequenz: 5KHZ) normal gestartet wird, zeigt das elektronische Messgerät den Herzfrequenzwert und den Herzfrequenzbereich an (HR: 50-200). Diese Daten dienen nur als Referenz und sind nicht als medizinische Daten gedacht.