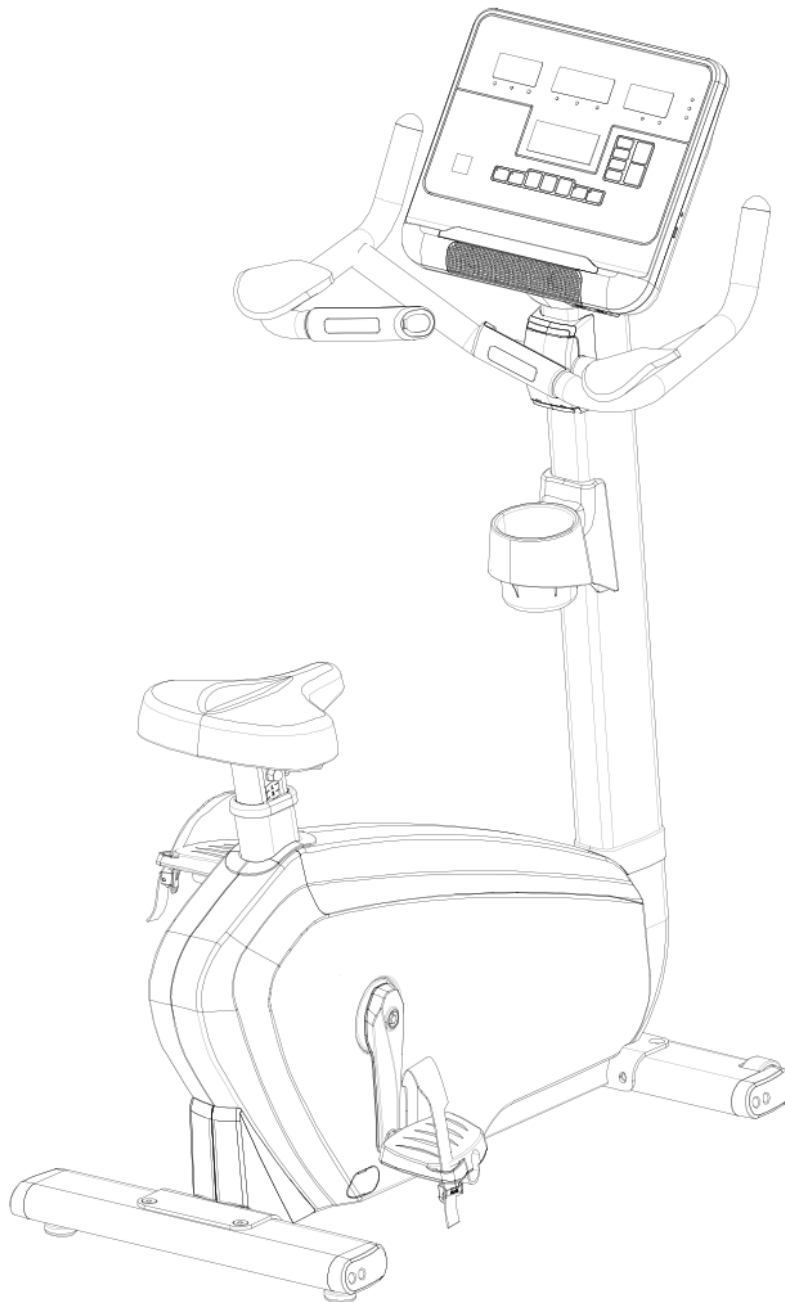


UPRIGHT-BIKE- HEIMTRAINER

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

Montageanleitung
Montageschritte
Handhabungshinweise
Produkt Technische Parameter
Produktanleitung
Sicherheitshinweise
Starthilfe
Wartungsanleitung
Erläuterungen zur Garantie
Anleitung Konsole

Achtung:

1. Bitte lesen Sie sich diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie den Artikel in Betrieb nehmen.
2. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch zum späteren Nachschlagen auf.

Montageanleitung:

Teileliste:

Verpackungskarton des Rahmens

Nr.	Teile Nr.	Menge	Nr.	Teile Nr.	Menge
1	Grundrahmen	1	7	Untere Lenkerabdeckung	1
2	Fußrohrsatz vorne	1	8	Blockierplatte der unteren Lenkerabdeckung	1
3	Fußrohrsatz hinten	1	9	Getränkehalter	1
4	Hintere Fußabdeckung	1	10	Sitzpolster	1
5	Instrumentenleistensatz	1	11	Handbuch	1
6	Lenkersatz	1	12	Beutel mit Metallteilen	1

Werkzeugliste:

Verpackungskarton des Rahmens

1. 5-mm-Innensechskantschlüssel(1 Stück)
2. 6-mm-Innensechskantschlüssel(1 Stück)
3. Fehll
4. Gabelschlüssel (1 Stück)

Montageschritt

Vorbereitung vor der Montage:

Öffnen Sie den Verpackungskarton, nehmen Sie die oben genannten Teile heraus und legen Sie den Hauptrahmen flach auf den Boden. Überprüfen Sie, ob alle Teile vollständig sind.

Achtung: Um Unfälle zu vermeiden, sollten mehrere Personen zusammenarbeiten, um den Hauptrahmen herauszunehmen und das Gerät zusammenzubauen.

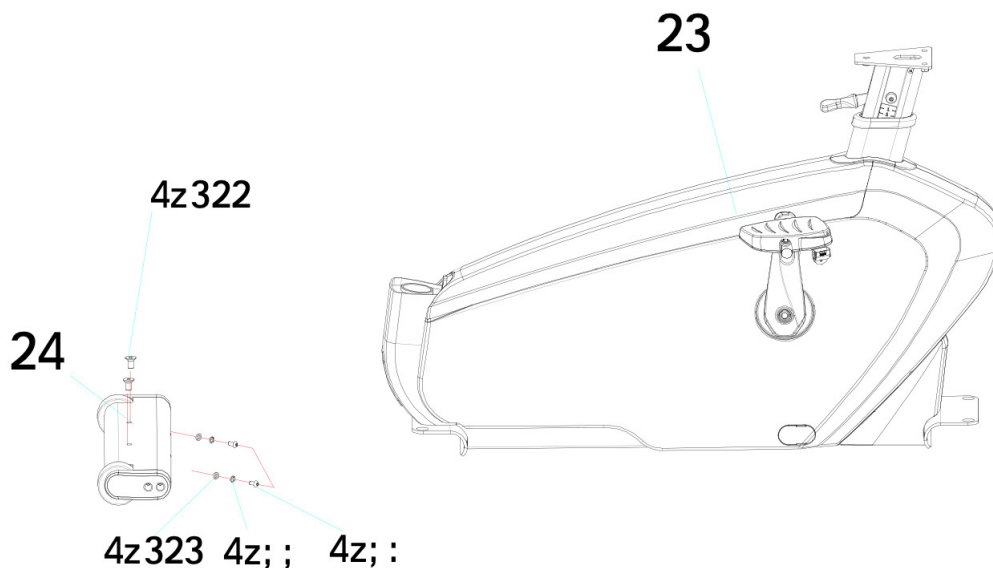
Schritt 1:

- Öffnen Sie den Metallteilebeutel 1#.
- Befestigen Sie den vorderen horizontalen Rohrsatz 02 mithilfe des M6-Innensechskantschlüssels am Rahmensatz 01.

Wie auf der folgenden Abbildung:

Metallteilebeutel 1#

- 2*98 (M10*20 Innensechskant-Schrauben)
- 2*100 (M10*20 Senkkopfschrauben mit Innensechskant)
- 2*101 (11*18*t0.8 Federscheibe)
- 2*99 (10,2*15,4*t3,0 Federscheibe)



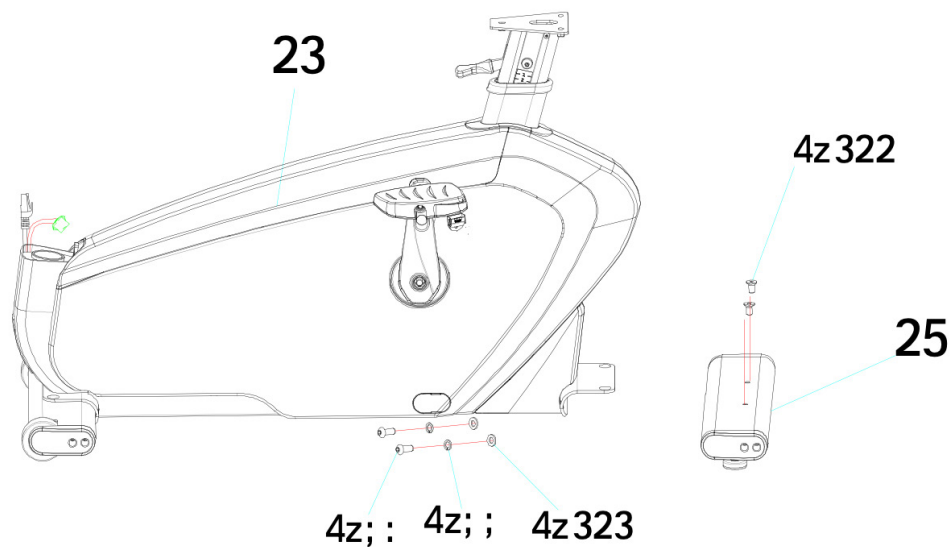
Schritt 2:

- Öffnen Sie den Metallteilebeutel 2#.
- Befestigen Sie den hinteren Fußrohrsatz 03 mithilfe des M6-Innensechskantschlüssels am Grundrahmensatz 01.

Wie auf der folgenden Abbildung:

Metallteilebeutel 2#

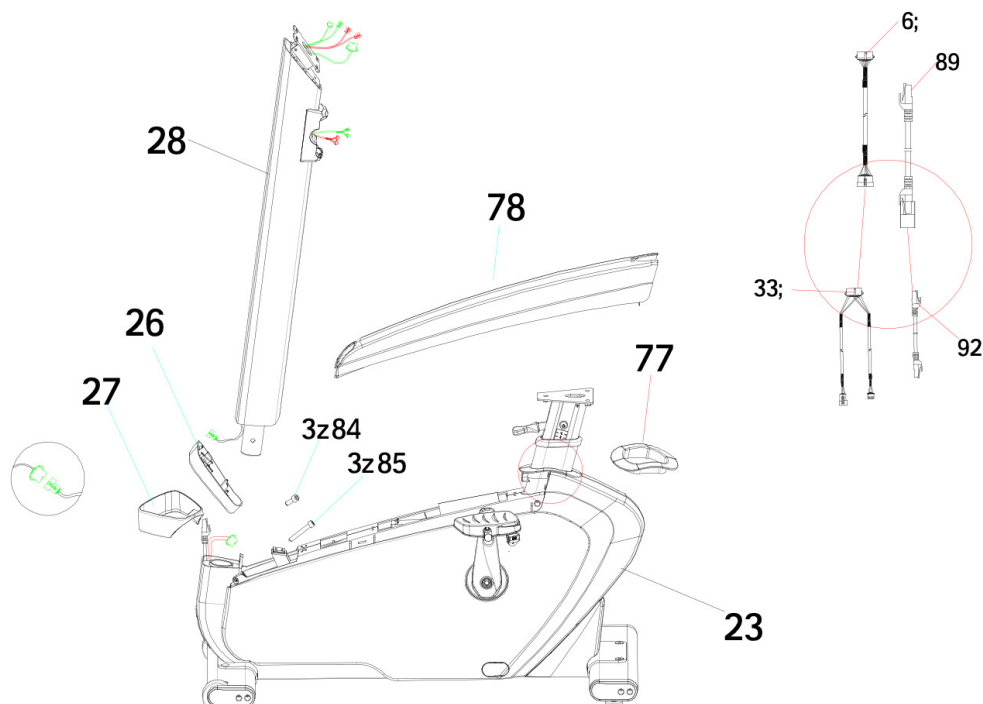
- 2*98 (M10*20 Innensechskant-Schrauben)
- 2*100 (M10*20 Senkkopfschrauben mit Innensechskant)
- 2*101 (11*18*t0.8 Federscheibe)
- 2*99 (10,2*15,4*t3,0 Federscheibe)



Schritt 3:

- Öffnen Sie den Metallteilebeutel 3#.
- Nehmen Sie die vordere Abdeckung des Sitzrohrs (55) ab und entfernen Sie dann die Schutzabdeckung (56).
- Setzen Sie die Schutzabdeckung (04) von unten nach oben in den Anzeiginstrumentenbereich ein.
- Setzen Sie die aufrechte Abdeckung (05) von unten nach oben in den Anzeiginstrumentenbereich ein und verbinden Sie sie mit der Instrumentenleiste.
- Verbinden Sie das obere Signalkabel (49) mit dem unteren Signalkabel (119).
- Verbinden Sie das obere Internetkabel (67) mit dem unteren Internetkabel (70).
- Setzen Sie den Instrumentenleistensatz (06) auf den Grundrahmen (01) und befestigen Sie ihn mithilfe eines Sechskantschlüssels.
- Montieren Sie die Schutzabdeckung (56) erneut auf den Haupttrahmen.
- Setzen Sie die vordere Sitzrohrabdeckung (55) in die Seitenabdeckung ein.
- Setzen Sie zum Abschluss die Schutzabdeckung (05) in den Anzeiginstrumentenbereich ein.

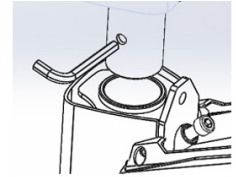
Wie auf der folgenden Abbildung:
62 M10*20 Zylinderkopfschrauben mit Innensechskant



Achtung:

Bitte stecken Sie den Sechskantschlüssel in das Loch des Instrumentenleistensatzes, bevor Sie ihn mit dem Grundrahmen verbinden. So wird verhindert, dass der Instrumentenleistensatz das Unterteil berührt.

Schließen Sie dann die Signalkabel an, ziehen Sie den Schraubenschlüssel ab und ziehen Sie die Schraube mit dem Schraubenschlüssel fest.



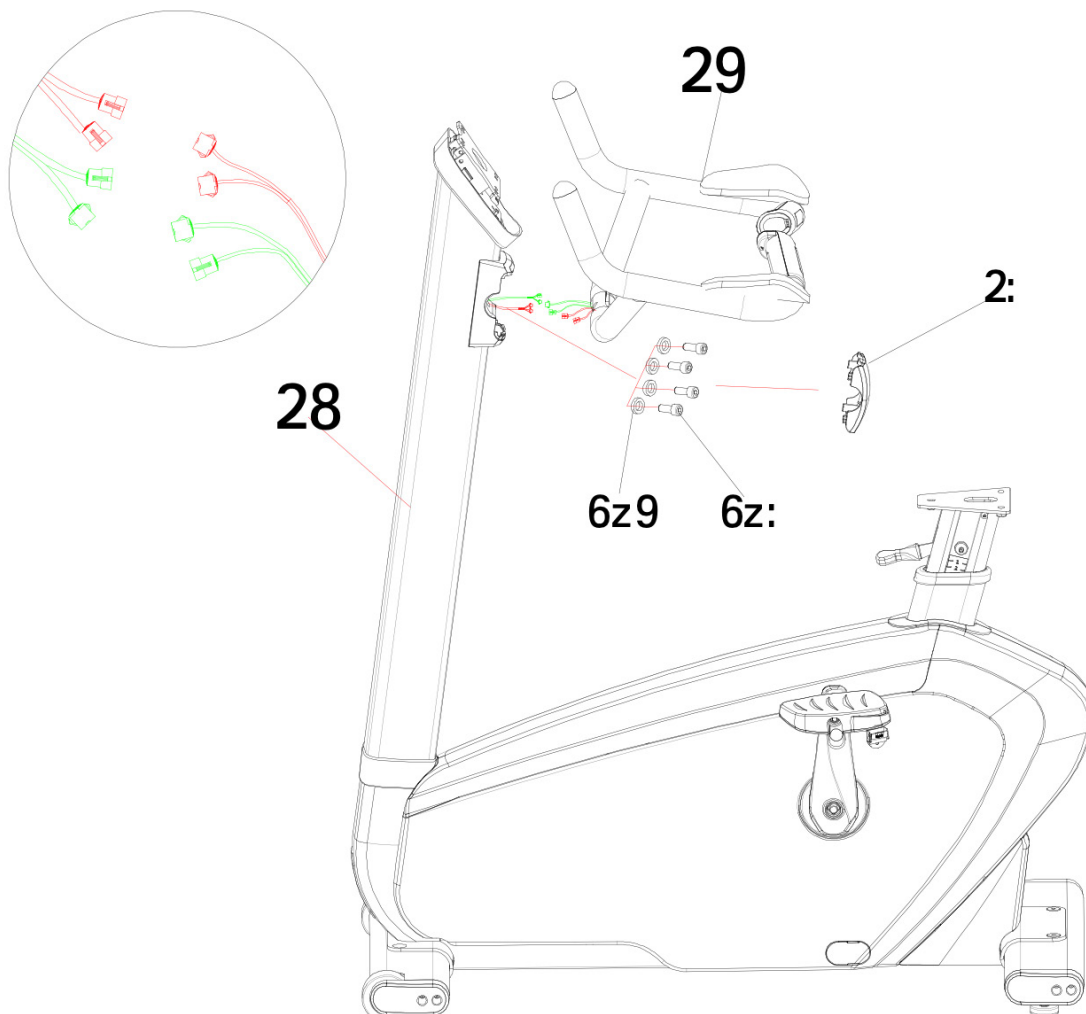
Schritt 4:

- a. Öffnen Sie den Metallteilebeutel 4#.
- b. Verbinden Sie das Anschlusskabel für den Handheld-Herzfrequenzmesser mit dem Kabel des mittleren Abschnitts.
- c. Verbinden Sie das Kabel der Widerstandstaste mit dem Kabel des mittleren Abschnitts.
- d. Stecken Sie den Lenkersatz auf den Instrumentenleistensatz (06) und befestigen Sie ihn mithilfe des Schraubenschlüssels und der entsprechenden Befestigungselemente.
- e. Zum Schluss wird die Abdeckung (08) auf den Lenker (07) aufgesetzt.

Wie auf der folgenden Abbildung:

4*8 (M8*20 Innensechskant-Kopfschrauben)

4*7 (flache Unterlegscheibe)



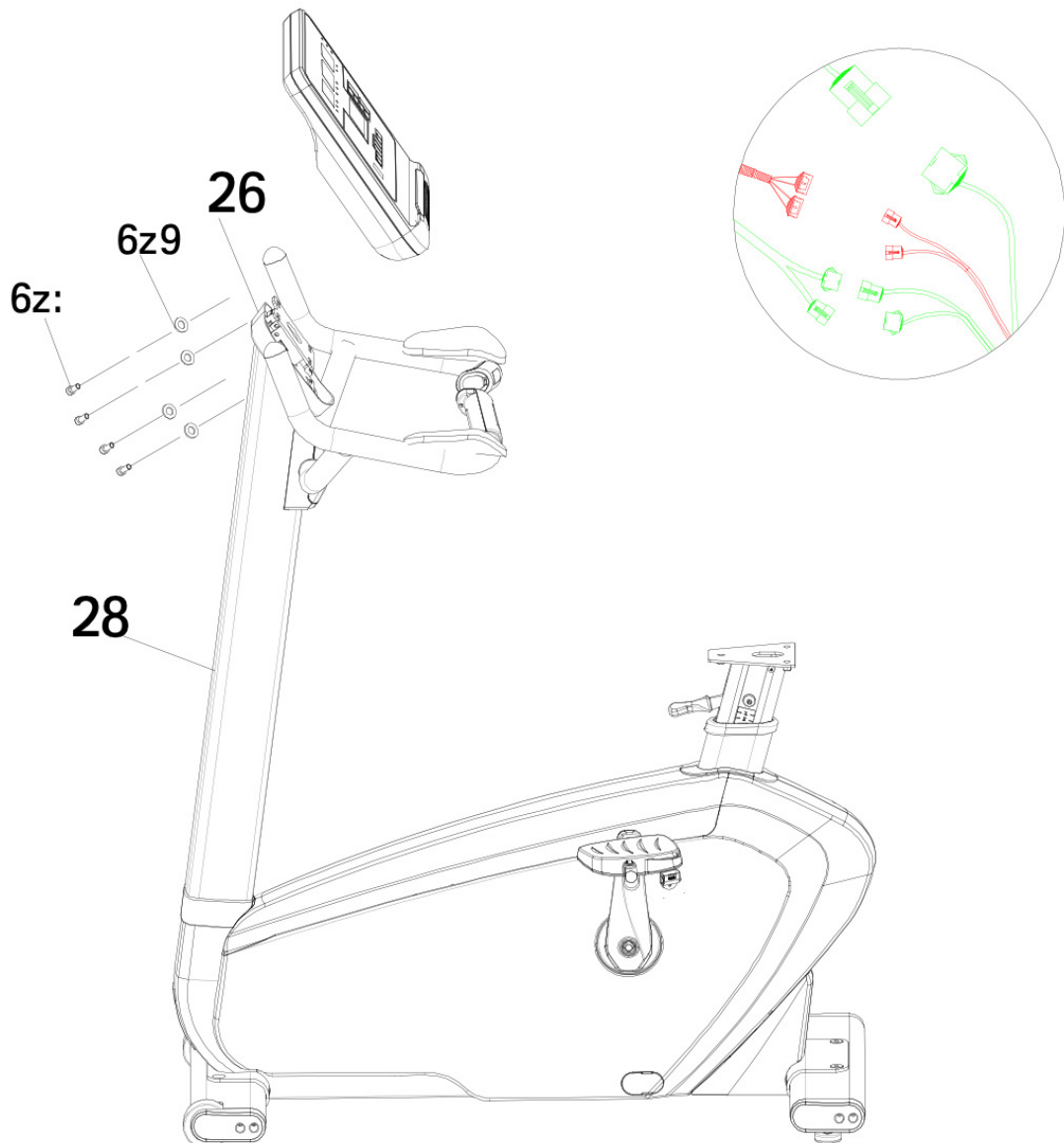
Schritt 5:

- Entfernen Sie die Beschläge der Bedienkonsole und die 4*M8-Schraube.
- Verbinden Sie alle oberen Konsolenkabel mit dem mittleren Kabelabschnitt, einschließlich der Signal-, Herzfrequenz- und Widerstandskabel.
- Verriegeln Sie die Bedienkonsole am Lenker und ziehen Sie sie fest.
- Setzen Sie zum Abschluss die Abdeckung auf die Bedienkonsole.

Wie auf der folgenden Abbildung:

4*8 (M8*20 Innensechskant-Kopfschrauben)

4*7 (9*16*t1.6 flache Unterlegscheibe)

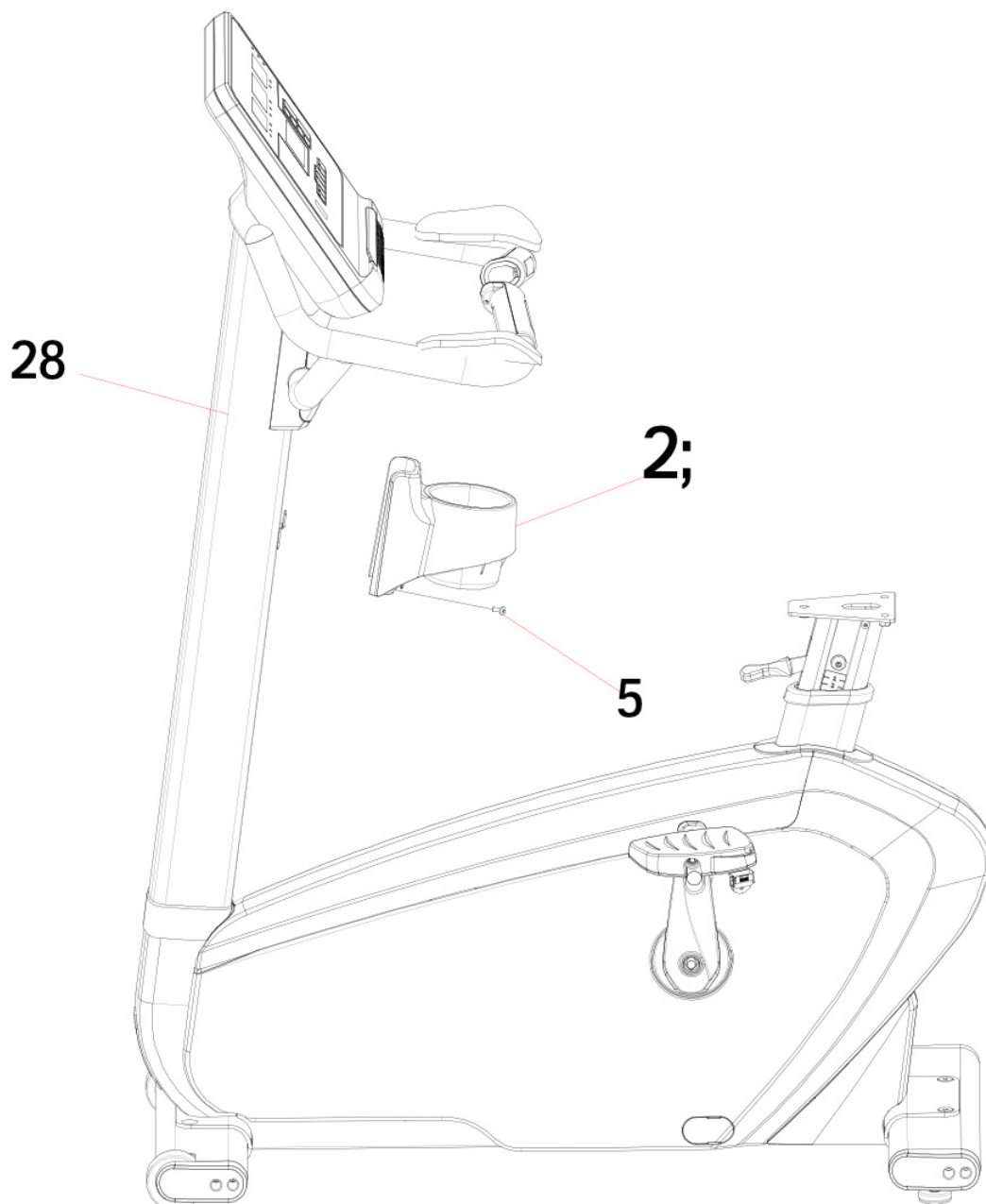


Schritt 6:

- a. Öffnen Sie den Metallteilebeutel 6#.
- b. Setzen Sie den Getränkehalter (09) in die Befestigungsplatte (06) ein und ziehen Sie ihn mit einem Kreuzschraubendreher fest.

Wie auf der folgenden Abbildung:

1*3 (Kreuzschlitzschraube mit Flachkopf M4*10)

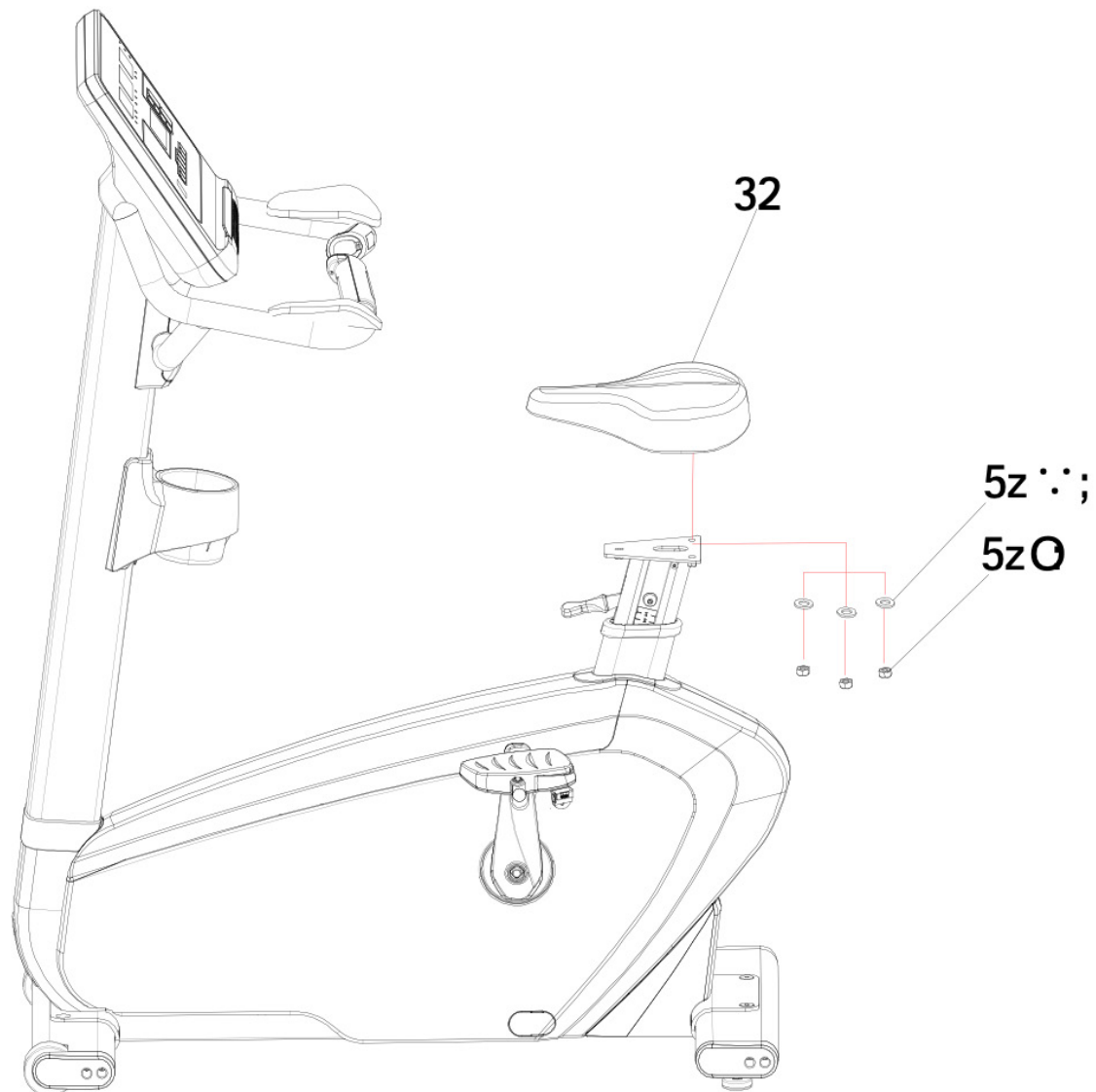


Schritt 7:

- a. Nehmen Sie das Zubehör für das Sitzpolster aus der Verpackung.
- b. Befestigen Sie das Sitzpolster (10) mit einem Gabelschlüssel am Sattelsatz.

Wie auf der folgenden Abbildung:
3*9 (große Unterlegscheibe 9*24*t2.0)
3* M8 (Mutter M8)

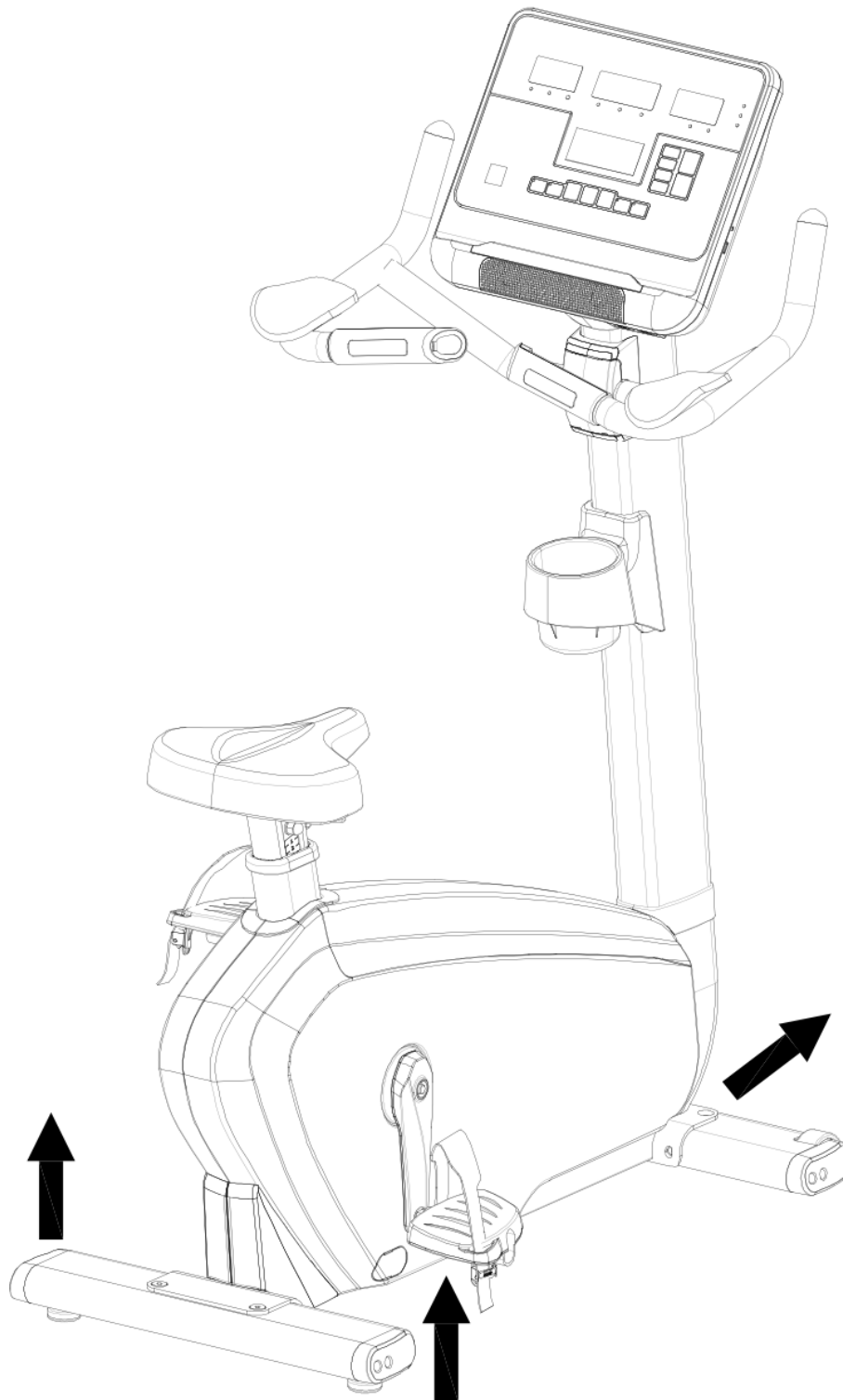
Sicherheitshinweis: Bitte lesen Sie alle zugehörigen Beschreibungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen.



Handhabungshinweise:

Das Gerät umstellen:

1. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vollständig zum Stillstand gekommen ist und heben Sie es von der Rückseite mit den Händen an.
2. Schieben Sie das Gerät an die gewünschte Stelle.



|

Produkt Technische Parameter:

Abmessungen (mm)	1123*675*1506	Kurbelabstand (mm)	180 mm
Strom	400 W	Widerstandsbereich	L1~L40
Typ und Niveau	SA	Gewicht des Benutzers (kg)	≤180
Temperatur	0 ~ 33 C°	Nettogewicht (kg)	Rund 88 kg
Sitz-/Rückenpolster	PU-Schaum	Bruttogewicht (kg)	Rund 98 kg

Produktausführungsnorm

1 GB17498.1-2008/ISO20957-1:2013 Allgemeine Sicherheitsanforderungen und Prüfverfahren

2 GB5296.7-2008 Anweisungen für die Benutzung von Sportgeräten

Bilder und Parameter dieses Produkts Das Unternehmen behält sich das Recht auf technische Verbesserungen vor. Eventuelle Änderungen können ohne vorherige Ankündigung erfolgen.

Produktanleitung:

1. Die verschleißfesten und leicht zu reinigenden Polster aus PU-Schaum im Rückenbereich und auf dem Sattel sorgen für ein komfortables Training.
2. Das ergonomische Satteldesign mit verstellbarer Position passt sich den Körperdimensionen der Trainierenden optimal an.
3. Dank der Rollen an der Vorderseite und der Gummipads lässt sich das Gerät leicht verstellen und bietet eine erhöhte Stabilität.
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. Der elektronische Zähler verfügt über vier Funktionsanzeigen: Die obere Anzeige dient der Zeitanzeige und die mittlere der Angabe der Widerstandsstufe, während der linke Anzeigenbereich der Angabe der Geschwindigkeit, der Entfernung und der Leistung dient. Der rechte Anzeigenbereich gibt die Geschwindigkeit, die Herzfrequenz und die verbrauchten Kalorien an. Zudem bietet das Gerät fünf professionelle Programme sowie ein benutzerdefiniertes Programm.
6. Die Gleitschiene besteht aus einer Aluminiumlegierung, ist oberflächenbehandelt und sorgt so für ein attraktives Erscheinungsbild.
7. Die Bedienkonsole verfügt über einen speziellen Platz zum Ablegen von Tablets oder Büchern, was die Unterhaltungsmöglichkeiten dieses Produkts erheblich erweitert.
8. Dank der Schnelltaste für die Einstellung des Widerstands wird ein schneller und müheloser Wechsel des Bewegungsmodus ermöglicht.
9. 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.

Sicherheitshinweise

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Die korrekte Verwendung des Geräts garantiert Ihnen Sicherheit und Komfort. Lesen Sie sich vor dessen Verwendung daher bitte sorgfältig die folgenden Anweisungen durch:

1. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie das Gerät montieren oder auseinanderbauen. Vergewissern Sie sich, dass das Gerät vor der Installation oder Demontage vollständig zum Stillstand gekommen ist. Nach der Installation des Geräts können Sie die Unterlage anpassen, um eine sichere Platzierung zu gewährleisten.
2. Die maximale Tragfähigkeit dieses Produkts beträgt 180 kg.
3. Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in Innenräumen bestimmt. Bitte verwenden Sie es nicht im Freien. Achten Sie darauf, dass es vor Feuchtigkeit geschützt ist und stellen Sie es auf einem sauberen und ebenen Untergrund. Dieses Gerät ist ein Spezialgerät, bitte verwenden Sie es nicht für andere Zwecke.
4. Bitte tragen Sie während Ihres Trainings Sportschuhe.
5. Entfernen Sie die Abdeckung nicht willkürlich. Falls es notwendig sein sollte, sie abzunehmen, um eine Reparatur durchzuführen, vergewissern Sie sich bitte, dass das Gerät nicht mehr läuft.
6. Halten Sie das Gerät während der Nutzung bitte von Kindern unter 12 Jahren und von Haustieren fern, um Gefahren zu vermeiden.
7. Kinder ab 12 Jahren oder Personen mit Behinderungen dürfen dieses Gerät nur unter Aufsicht eines Erwachsenen verwenden.
8. Verwenden Sie dieses Produkt nicht bei unzureichender Sauerstoffzufuhr oder in der Nähe von 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 Inspektion oder Wartung an den technischen Kundendienst.
13. Um Schäden zu vermeiden, führen Sie bitte keine Gegenstände in das Gerät ein.
14. Es wird empfohlen, die Originalteile des Herstellers zu verwenden. Die Verwendung von Nicht-Originalteilen kann zu Personenschäden führen.
15. Der Herzfrequenzsensor ist kein medizinisches Gerät. Zahlreiche Ursachen können zu Messungenauigkeiten führen. Die Erkennungsdaten dienen lediglich als Richtwert.
16. Falsches oder übermäßiges Training kann zu Verletzungen führen. Wenn Sie Schmerzen in der Brust, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren, unterbrechen Sie bitte sofort Ihr Training.

Starthilfe

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

Vorbereitung:

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie sich von Ihrem Arzt oder einer Fachkraft über Ihren Gesundheitszustand beraten lassen, um einen Ihrer Kondition entsprechenden Trainingsplan zu erstellen. Bitte lesen Sie sich die Bedienungsanleitung durch, bevor Sie dieses Produkt zum ersten Mal verwenden. Bringen Sie den Sattel gemäß den Anweisungen in die richtige Position. Stellen Sie Ihre Füße auf die Pedale und passen Sie die für Sie geeignete Widerstandsstufe ein.

Training:

Treten Sie in die Pedale, um den Zähler zu starten. Der Anfangswiderstand des Produkts liegt bei 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. Wählen Sie je nach Kondition ein entsprechendes Programm, um einen Trainingsplan zu erstellen. Sie können auch den Widerstand und die Trainingszeit anpassen, um die Intensität des Trainings zu bestimmen.

Die obigen Angaben dienen lediglich als Orientierung, bitte konsultieren Sie für weitere Details eine Fachkraft.

Kleidung

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

Dehnen

Unabhängig davon, welchen Sport Sie treiben, empfiehlt es sich stets, zunächst mit Dehnübungen zu beginnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Gehen Sie zum Aufwärmen 5–10 Minuten langsam spazieren. Führen Sie Ihre Dehnübungen dann fünfmal mit jedem Bein für jeweils 10 Sekunden oder länger durch und wiederholen Sie sie am Ende des Trainings.

1. Dehnung nach unten

Beugen Sie Ihre Knie leicht, entspannen Sie Schultern und Rücken, neigen Sie Ihren Körper langsam nach vorne und versuchen Sie, mit den Händen Ihre Zehen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten und dann entspannen. Wiederholen Sie den Vorgang 3-mal (siehe Abbildung 1).

2. Dehnung der Füße

Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein auf ein sauberes Kissen. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass die Fußsohle flach am gestreckten Bein anliegt. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

3. Dehnung von Waden und Achillessehne

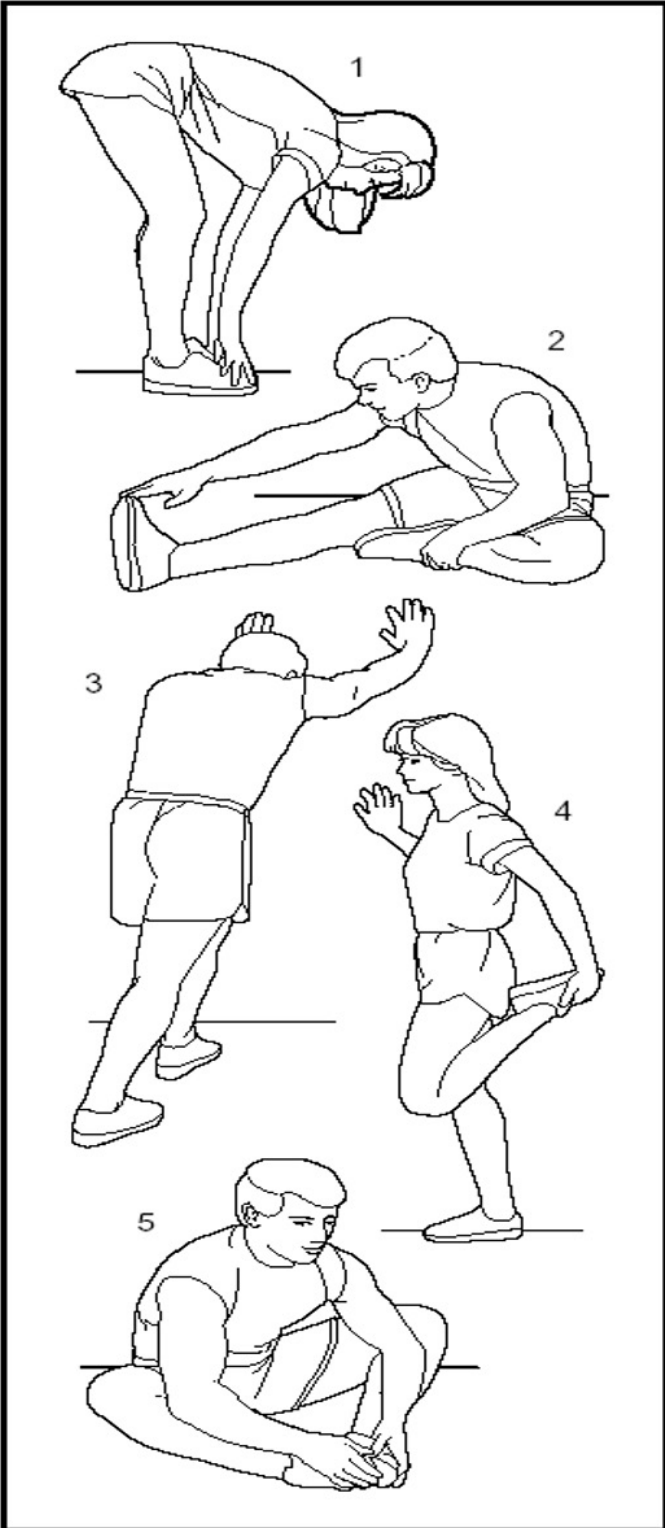
Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein auf ein sauberes Kissen. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass die Fußsohle flach am gestreckten Bein anliegt. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

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 bis 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 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie dies 3-mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

5. Dehnung des Schneidermuskels (Muskel an der Innenseite der Oberschenkel).

Legen Sie die Fußsohlen gegeneinander. Die Knie zeigen dabei nach außen. Umschließen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Leiste. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie den Vorgang 3-mal (siehe Abbildung 5).



Wartungsanleitung:

Achtung:

Bevor Sie Reinigungs- oder Wartungsarbeiten durchführen, stellen Sie bitte sicher, dass der Heimtrainer völlig zum Stillstand gekommen und nicht angeschlossen ist.

Verwenden Sie zum Reinigen Ihres Heimtrainers keine organischen Lösungsmittel (wie etwa Lackverdünner).

Reinigen:

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

Teil 9. Sitzpolster/Rückenpolster Einstellen.

Um es sich bequemer zu machen, stellen Sie bitte den Sattel und die Rückenlehne auf die für Sie optimale Position ein.

Teil 9. Einstellung der Sattelposition

Um dieses Produkt auf bequeme Art nutzen zu können, stellen Sie bitte das Sitzpolster auf die für Ihre Körperhaltung bestmögliche Position ein.

Sitzverstellung

Stellen Sie das Produkt auf eine ebene Fläche.

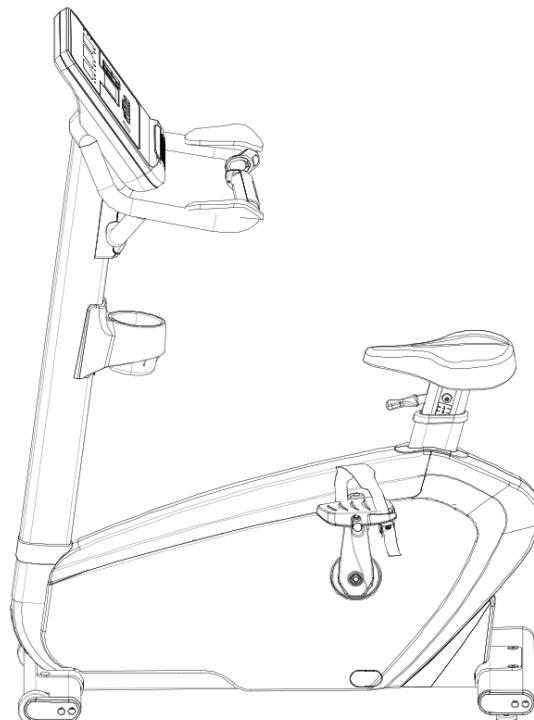
Setzen Sie sich auf den Sattel, stellen Sie beide Füße auf den Boden und ziehen Sie dann den Einstellgriff in die auf Abbildung A gezeigte Richtung.

Schieben Sie den Sattel nach hinten, wenn er zu weit vorne ist.

Schieben Sie den Sattel nach vorne, wenn er zu weit hinten ist.

Sobald Sie die richtige Position gefunden haben, lassen Sie den Einstellgriff los

Abbildung A Drehrichtung des Einstellgriffs



Erläuterungen zur Garantie

I. Garantiefumfang

Garantiefumfang: Das Produkt ist bei ordnungsgemäßer Wartung und sachgemäßer Verwendung von Schäden abgedeckt, die nicht durch menschliches Verschulden verursacht wurden.

Die Garantiekarte ist auf den ursprünglichen Käufer beschränkt und kann nicht übertragen werden.

II. Die Garantiezeit beträgt ein Jahr ab Kaufdatum.

III. Folgende Situationen fallen nicht unter die Garantie:

(1) Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch, Fahrlässigkeit, Unfälle oder nicht autorisierte Änderungen verursacht wurden.

(2) Schäden, die durch eine unsachgemäße Sitzeinstellung verursacht werden.

(3) Schäden, die durch unsachgemäße Wartung verursacht werden.

(4) Andere rechtswidrige Handlungen und die daraus resultierenden Schäden.

IV. Wartungsdienst

Alle Teile dieses Produkts können bei Ihrem örtlichen Händler bestellt werden. Der Händler kann Ihnen die von Ihnen benötigten Dienstleistungen anbieten.

Teil 11. Anregung zum Schutz der Umwelt

Liebe Nutzer:

Die Erde ist unser gemeinsames und einziges Zuhause. Gesundheit ist unser gemeinsames Ziel. Damit Sie und Ihre Familie gesund bleiben, sollten wir gemeinsam unsere Umwelt schützen, denn sie ist der einzige Lebensraum, den wir haben!

Unsere Umweltpolitik:

1. Halten Sie bitte stets alle Umweltgesetze und -vorschriften ein.
2. Durchführen von quantitativen Kampagnen zur Reduzierung von Ressourcen, Energie und Verschwendung in allen Bereichen des Unternehmens.
3. Schrittweise Verringerung der Umweltverschmutzung auf der bereits bestehenden Grundlage und Beiträge zur Verbesserung der Umweltbedingungen.
4. Die Verbindung von Umweltschutz und Unternehmensentwicklung.
5. Ermutigung der Mitarbeiter, positive Maßnahmen zur weiteren Verbesserung der Umwelt ausfindig zu machen.

Bitte gehen Sie mit den Verpackungen unserer Produkte entsprechend den folgenden Anforderungen um:

Nr.	Verpackung	Form	Recyclbar	Entsorgungsmöglichkeit
1	Karton	Fest	Ja	Am örtlichen Recyclinghof entsorgen
2	Styropor	Fest	Ja	Am örtlichen Recyclinghof entsorgen
3	Plastiktüte	Fest	Ja	Am örtlichen Recyclinghof entsorgen
4	Packband	Fest	Ja	Am örtlichen Recyclinghof entsorgen
5	Luftpolsterfolie	Fest	Ja	Am örtlichen Recyclinghof entsorgen

Teil 12. Garantiekarte

Produkt	Modell:	Artikel	
Benutzer- informationen	Name:	Telefon:	Postleitzahl:
	Unternehmen:		
	Adresse:		
Vom Händler auszufüllen	Händler:	Telefon:	
	Kaufadresse:	Postleitzahl:	
	Verkaufsdatum:	Datum der Installation:	

Wartungsprotokoll	Datum	Ausgabe	Ergebnis	Wartungsfachkraft	Unterschrift

Garantielaufzeit:

Für Produkte, die nach Prüfung als qualifiziert eingestuft werden, bieten wir Ihnen – sowohl bei gewerblicher als auch privater Nutzung – für einen Zeitraum von 12 Monaten ab dem Kaufdatum einen kostenlosen Wartungsdienst an.

Beschreibung des Wartungsdienstes:

1. Dieses Produkt umfasst während der Garantiezeit einen kostenlosen Wartungsdienst.
2. Bitte bewahren Sie die Wartungskarte und den entsprechenden Kaufbeleg sorgfältig auf. Sollte kein gültiger Beleg vorgelegt werden können, lehnt das Unternehmen die Verpflichtung zur kostenlosen Wartung des Geräts im Reparaturfall ab.
3. Bitte halten Sie sich genau an die Installations- und Gebrauchsanweisungen. Wir haften nicht für Schäden oder Unfälle, die durch Installationsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch verursacht werden (und bieten in solchen Fällen auch keinen kostenlosen Wartungsdienst an).
4. Wenn die Güter des Eigentümers des Geräts aufgrund von nicht abwendbaren Umständen beschädigt werden und eine Reparaturdienstleistung vom Unternehmen erforderlich wird, erhebt das Unternehmen Reparatur- und Ersatzteilgebühren gemäß einheitlichen Reparaturstandards.
5. Sollte der Schaden durch den Kunden oder nicht qualifiziertes Wartungspersonal verursacht worden sein, erhebt das Unternehmen Reparatur- und Ersatzteilgebühren gemäß einheitlichen Reparaturstandards.

Bitte wenden Sie sich mit dieser Garantiekarte an die angegebene Garantiestelle, um eine Garantieleistung zu beantragen. Um Ihre Interessen zu schützen und sicherzustellen, dass Sie einen effizienten Kundendienst erhalten, unterstützen Sie den Händler bitte, indem Sie die Spalte „Benutzerprofile“ sorgfältig ausfüllen. Diese Garantiekarte ist nur gültig, wenn der Händler Ihre Rechnung abgestempelt hat.

Teil 13. Kundenkarteikarte

Liebe Kunden,
vielen Dank, dass Sie sich für Produkte der Shuhua-Serie entschieden haben! Bitte füllen Sie die Kundenkarteikarte sorgfältig aus und senden Sie sie uns zu. Wir kümmern uns darum, Ihre Kundenkartei entsprechend anzulegen, um Ihnen einen besseren Service bieten zu können.

Name		Arbeit für		Geburtsdatum	
Telefon-Nr.		Adresse		Postleitzahl	
Seriennummer		E-Mail		Prüfer	
Händler		Modell		Kaufdatum	

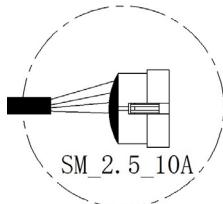
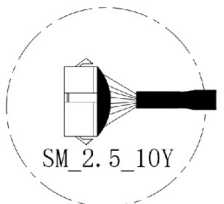
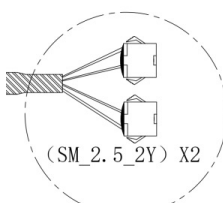
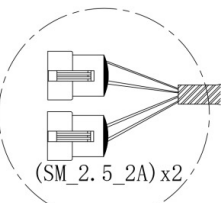
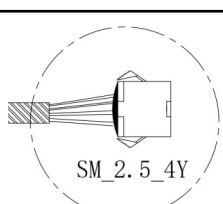
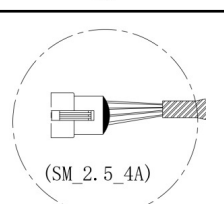


Inhaltsangabe

1. die Verbindungstabelle zwischen der elektronischen Uhr und dem Rumpf
2. die Schritte zur Einstellung des elektronischen Uhrenmodells
3. Beschreibung der Tastenfunktion
4. Beschreibung des Programms
5. Sonstige Funktionsbeschreibungen



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.

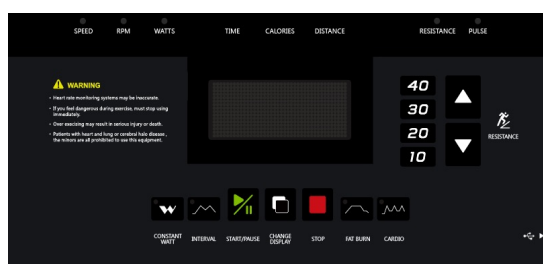
Seriennummer	Schematische Darstellung der Leitung A	Schematische Darstellung der Leitung A	Schematische Darstellung der Leitung B	Schematische Darstellung der Leitung B
1	Kommunikationsleitung Geräteteil			Kommunikationsleitung Instrumentenpolabschnitt
2	Halten der Herzfrequenzlinie Geräteteil			Halten der Herzfrequenzlinie Abschnitt der Instrumentenstange:
3	Widerstandsschnellverbindungsleitung Instrumententeil			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.



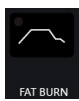
4.  Widerstandserhöhungstaste: Im Sportmodus erhöht sich der Widerstand bei jedem Drücken dieser Taste um 1 Stufe. Wenn Sie die Taste gedrückt halten, erhöht sich der Widerstand schnell; wenn Sie die Daten des Trainingsprogramms einstellen, erhöht das Drücken dieser Taste den Wert. Wenn Sie die Taste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



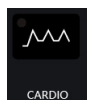
6. Konstant-Watt-Taste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um den Konstant-Watt-Modus auszuwählen.



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



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




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




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 Stopptaste, 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 das Gerät in den 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 Schnelltasten 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.