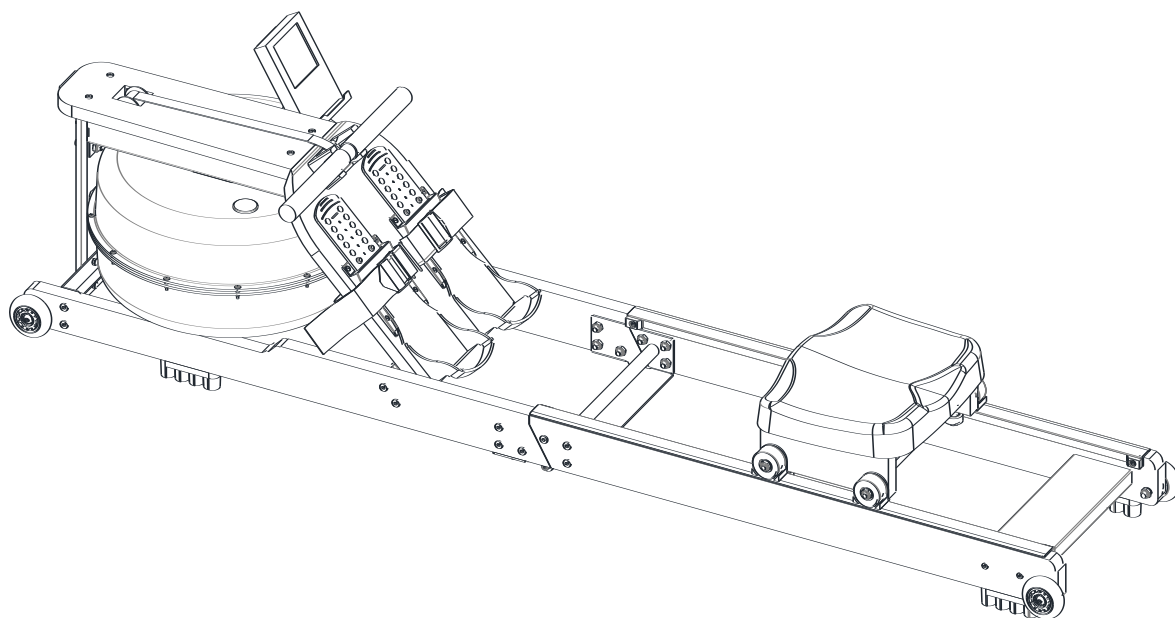


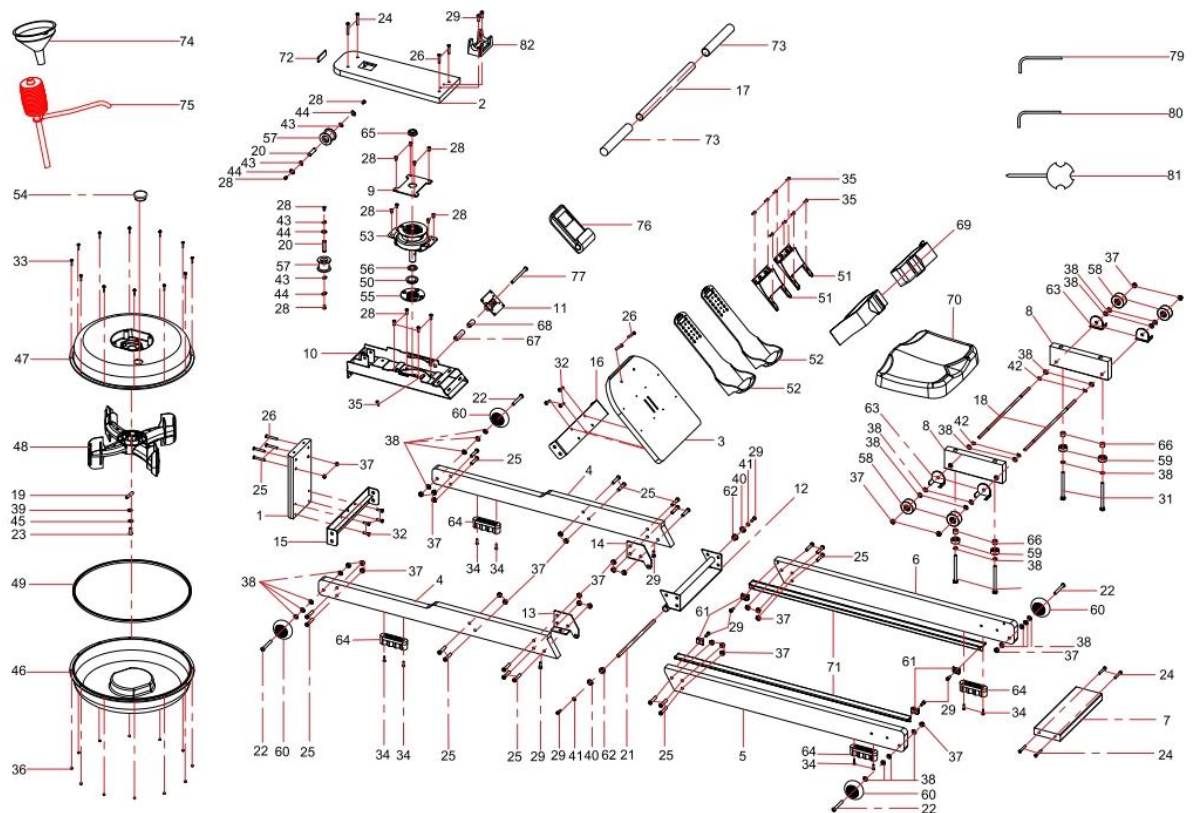
MANUAL

TIL ASG4482



Læs venligst brugermanualen, inden du installerer og bruger produktet

Eksploderet tegning



NO	Navn	Specifikation /mm	Antal	Enhed
1	Forreste søjle	241.5 * 130 * 25	1	stk
2	Øverste tilslutningsplade	420 * 150 * 20	1	stk
3	Fodpedal	330.9 * 293 * 20	1	stk
4	Venstre forreste kredsløb	910.1 * 80 * 25	2	stk
5	Venstre bagerste kredsløb	910.1 * 80 * 25	1	stk
6	Højre bageste kredsløb	906.6 * 80 * 25	1	stk
7	Bagerste forbindelsesplade	303 * 100 * 25	1	stk
8	Fastgørelsesplade til sædehynden	220 * 73 * 25	2	stk
9	På den udtrækkelige fastgørelsesplade	/	1	stk
10	Udtrækkelig fastgørelsesenhed	/	1	stk
11	Elektronisk ursvejsesamling	/	1	stk
12	Bagudvendt montering	/	1	stk
13	Forbindelsesplade	/	1	stk
14	Højre forbindelsesplade	/	1	stk
15	Fronttilslutningsenhed	/	1	stk
16	Forreste forbindelsesplade	/	1	stk
17	Håndtagsrør	/	1	stk
18	Sædehynde rulleaksel	Phi 8 * 363	2	stk
19	Fast salg	8 * 40 phi	1	stk
20	Hjulaksel med rem	Phi 10 * 40	2	stk
21	Roterende aksel	Phi 10 * 305	1	stk
22	Skrue med indvendig sekskant	M8×65×20×S5	4	stk
23	Skrue med indvendig sekskant	M8×20×S5	1	stk
24	Skruer med fladhoved og indvendig sekskant	M6×40×S4	2	stk
25	Skrue med indvendig sekskant og fladt rundt hoved	M8×40×15×S5	14	stk
26	Skrue med indvendig sekskant og fladt rundt hoved	M6×30×S4	6	stk
27	Skrue med indvendig sekskant og fladt rundt hoved	M6×16×S4	4	stk
28	Skrue med indvendig sekskant og fladt rundt hoved	M6×10×S4	12	stk
29	Cylindrisk hovedskruer med indvendig sekskant	M6*16 full teeth S4	10	stk
30	Forsænkede skruer med indvendig sekskant	M6*10 full teeth S4	4	stk
31	Sekskantet bolt	M8×110x20×S14	4	stk
32	Sekskantet træskruer	M6×20×S10	7	stk
33	Skrue med krydssporhoved	M3x20xΦ6 with gasket	12	stk
34	Selvskærende skrue med krydsrill og skivehoved	ST4.2 x19x Φ 7	8	stk
35	Selvskærende skrue med krydsrill og skivehoved	ST4.2 x16x Φ 8	9	stk
36	Nylonmøtrik	Xs6 M3xH3. 8	12	stk
37	Nylonmøtrik	M8xH7. 5 xs14	24	stk
38	Flad pakning	The d8 * Φ 16 * 1.5	28	stk
39	Flad pakning	The d8 * Φ 16 * 1.5	1	stk
40	Flad pakning	D10 * Φ 16 * 1.5	2	stk
41	Flad pakning	D6 * Φ 12 * 1.6	2	stk

42	Låsering til aksel	The D8 x 0.8	4	stk
43	Låsering til aksel	D10	4	stk
44	Bølgepakning	Φ10 black zinc plating	4	stk
45	Elastisk pude	d8	1	stk
46	Nederste dæksel på vandtanken	φ418*70 (no round hole)	1	stk
47	Øvre dæksel på vandtanken	φ418*70 (with two circular holes)	1	stk
48	Klinge	Phi 339 * 121	1	stk
49	Vandtankens tætningsring	φ398*7, unfolded length 1231.5, hardness 80 degrees	1	stk
50	Gummipakning	φ40*7, hardness 80 degrees	1	stk
51	Fodplade	132 * 106 * 18	2	stk
52	Juster pedalen	343 * 106 * 56	2	stk
53	Udtrækkelig samling	Nylon + bearing + webbing + spiral coil +304 stainless steel φ110*220, one magnet	1	stk
54	Åbningsprop til vandtank	Phi is 30.5	1	stk
55	Lejehus i plastik	Phi 80 * 13	1	stk
56	Silikone ring	Phi phi is 31 * 20 * 3	1	stk
57	Lille båndhjul	Phi phi 44 * * 35	2	stk
58	Sædehynderulle	Phi 46 * 22	4	stk
59	Lille rulle	Phi 28 * 11.5	4	stk
60	PU rulle	Phi 69 * 23.5	4	stk
61	Sædehyndeblok	25 * 15 * 10	4	stk
62	Akselmuffe	Phi phi 20 * 10.2 * 10	2	stk
63	Rullepositioneringsæde	46 * 32.4 * 43.5	4	stk
64	Fodmåtte	100 * 25 * 25	4	stk
65	Øvre akselmuffe	Phi phi phi 27 * 30 * 17.2 * 9	1	stk
66	PVC-ærme 3	Phi phi 15 * 8.2 * 12	4	stk
67	PVC-ærme 8	Phi phi 15 * 8.2 * 50	1	stk
68	PVC-ærme	Phi phi 15 * 8.2 * 28	1	stk
69	En kombination af bindefødder og webbing	38.1 * 2 * 750	2	stk
70	Hynde	340 * 270 * 52	1	stk
71	Kantstrimmel	30 * 17.5 * 885	2	stk
72	Gummipude	56 19 * 3.0 *	1	stk
73	PVC-grebshylster	Equipped with 25 round pipes, L=185mm	2	stk
74	Tragt	Ordinary	1	stk
75	Manuel sugevandspumpe	570	1	stk
76	Elektronisk ur	/	1	stk
77	Skrue med indvendig sekskant	M8*100, half-tooth	1	stk
78	Skrue med indvendig sekskant og fladt rundt hoved	M6×40×S4 complete teeth	4	stk
79	Unbrakonøgle S5	30*80*5 S5	1	stk
80	Unbrakonøgle S4	25*80*4 S4	1	stk
81	Krydsnøgle	/	1	stk
82	Handle seat	/	1	stk

Vigtig sikkerhedsinformation & sund fornuft

Opbevar venligst denne instruktionsmanual korrekt til senere brug

1. Før du samler og bruger dette træningsudstyr, er det meget vigtigt at læse hele indholdet af instruktionsmanualen omhyggeligt. Kun ved korrekt installation, vedligeholdelse og brug af dette træningsudstyr kan der opnås sikre og effektive træningsresultater. Det er nødvendigt at sikre, at alle brugere er bekendt med alle advarsler og forholdsregler for dette træningsudstyr.

2. Før du bruger dette træningsudstyr, bør brugerne konsultere en læge baseret på deres fysiske tilstand for at forhindre sundheds- eller sikkerhedsulykker under træningsprocessen, som kan forhindre dem i at udføre normal træning. Hvis brugeren er under medicinbehandling, og behandlingen påvirker puls, blodtryk og kolesterolniveauer, er det vigtigt at følge lægens råd før træning.

3. Vær altid opmærksom på din fysiske tilstand under træning. Forkert eller overdreven træning kan være skadelig for dit helbred. Hvis du oplever et af følgende ubehag (herunder hovedpine, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, svimmelhed, kvalme osv.), skal du stoppe træningen med det samme. Først efter at en læge har undersøgt og bekræftet, at der ikke er nogen problemer, kan du fortsætte træningen.

4. Hold børn og kæledyr væk fra dette træningsudstyr. Dette træningsudstyr er kun til brug for voksne.

5. Placer træningsudstyret på en solid og plan overflade. Gulv og tæpper skal beskyttes med beskyttende lag for at forhindre skader på jorden. Af hensyn til din sikkerhed skal du sørge for, at afstanden mellem træningsudstyret og alle forhindringer ikke er mindre end 0,5 meter.

Før du bruger dette træningsudstyr, skal du kontrollere, om alle bolte og møtrikker, der skal spændes, er spændt. Først efter at dette er sikret, kan det bruges.

Kun ved hyppig vedligeholdelse og reparation af de dele, der er tilbøjelige til at beskadige, slide og revne, kan sikker brug af dette træningsudstyr garanteres.

8. Sørg for, at udstyret bruges på den måde, der er angivet i manualen. Hvis der findes defekte dele under montering og vedligeholdelse, eller hvis der høres støj under brug, skal du stoppe driften og bruge det med det samme. Genoptag kun driften, når du har sikret dig, at alle problemer er løst.

9. Brug passende træningstøj, når du bruger dette træningsudstyr. Undgå at bære løst tøj. Løst tøj kan sætte sig fast i maskinen, hvilket vil hindre betjeningen og kan medføre, at du bliver fanget i udstyret og ikke kan bevæge dig.

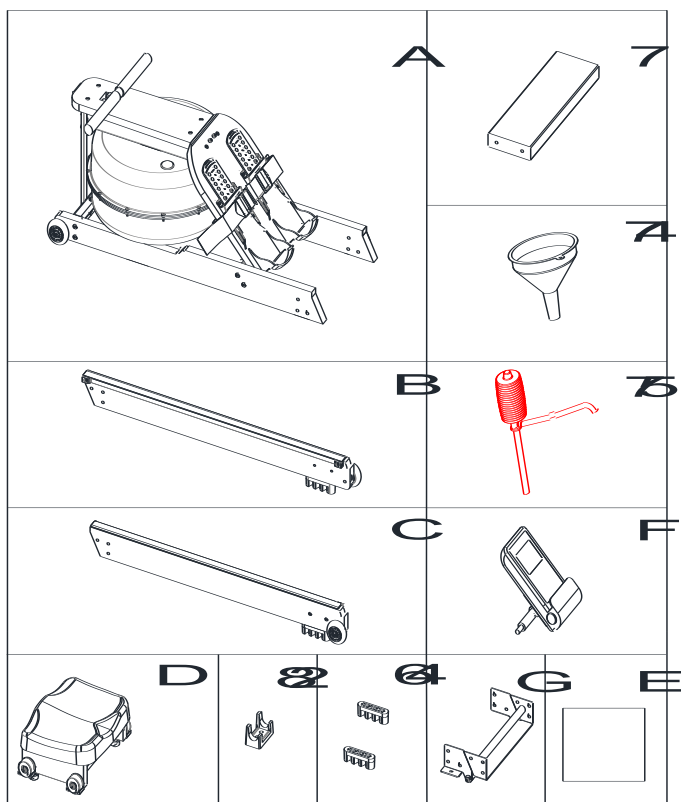
10. Dette træningsudstyr har bestået EN957 Klasse HC-certificeringen og er kun egnet til hjemmebrug. Trænerens vægt bør ikke overstige 147 kg.

Dette træningsudstyr er ikke egnet til brug som medicinsk udstyr.

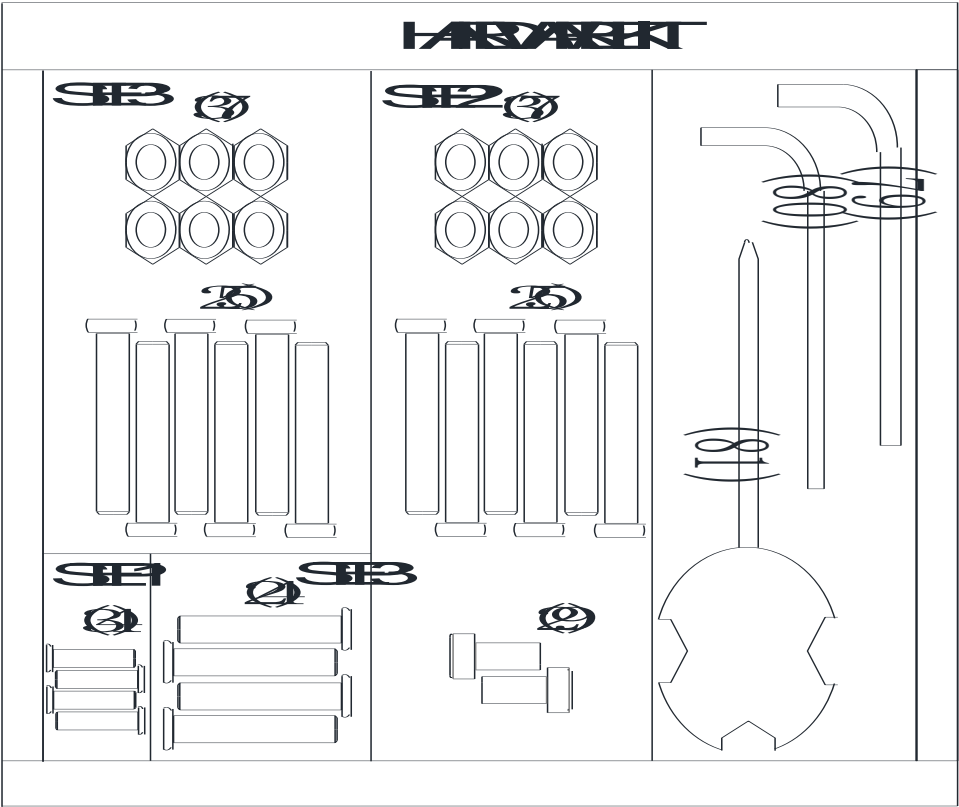
Vær opmærksom på sikkerheden, når du løfter eller flytter dette træningsudstyr, for at undgå at skade din ryg. Den korrekte bevægelsesmetode bør anvendes eller udføres med hjælp fra andre.

Åbn emballageæskken, og du kan tage følgende komponenter ud indeni

NO	Navn	Antal
A	Romaskine som helhed	1 stk
B	Højre bageste glideskinneenhed	1 stk
C	Venstre bageste glideskinneenhed	1 stk
D	Pudemontering	1 stk
E	Delepakke	1 stk
F	Samling af elektronisk ur	1 stk
G	Bagudvendt montering	1 stk
7	Bagerste forbindelsesplade	1 stk
74	Tragt	1 stk
75	Manuel vandpumpe	1 stk
82	Håndtag sæde	1 stk
64	Fodmåtte	2 stk

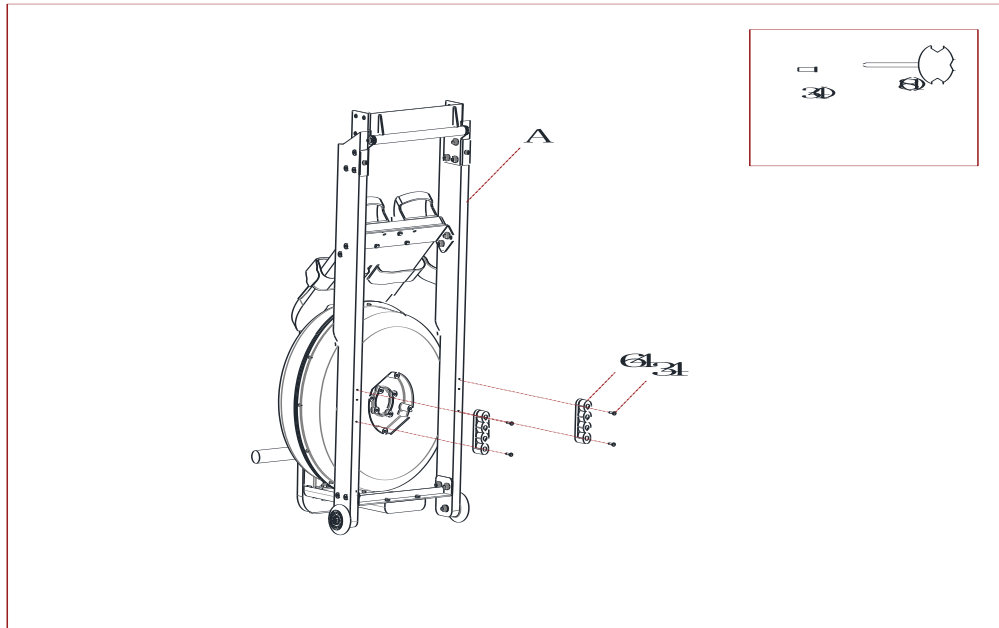


Reservedelspakke (E)

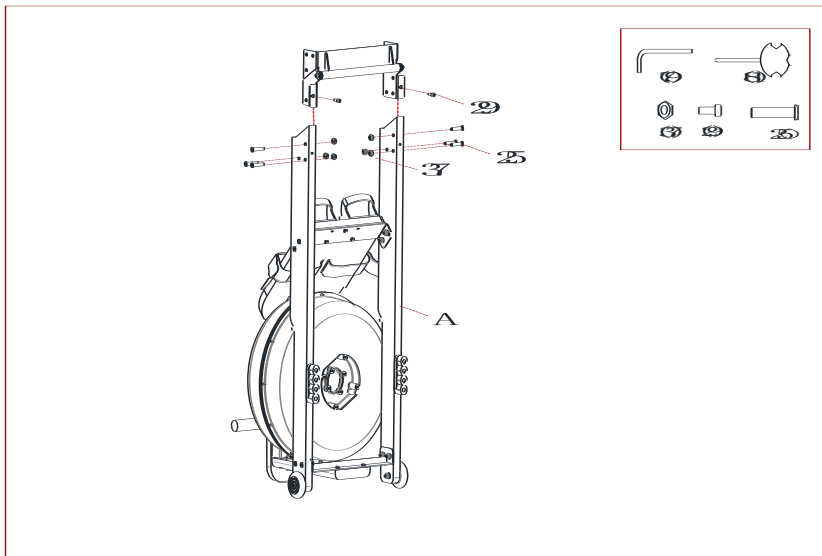


Samlevejledning

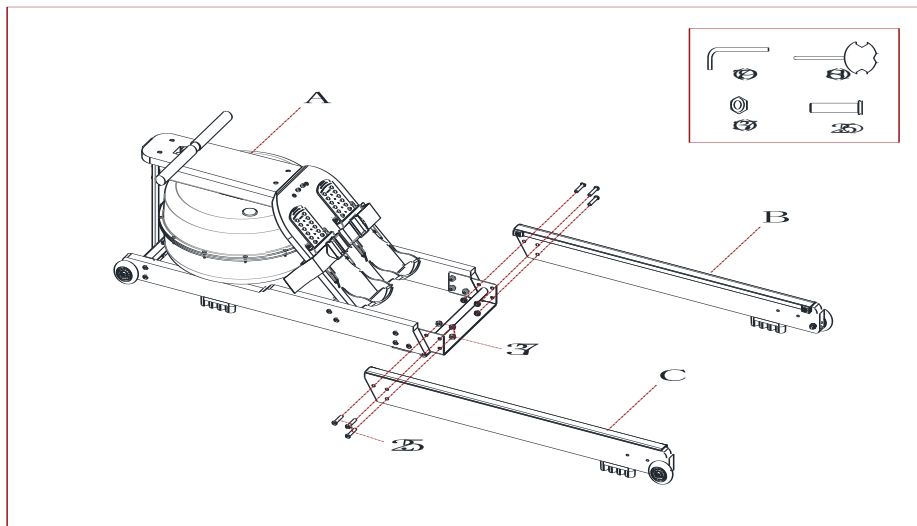
1. Fjern hele romaskinen (A) og fodpuderne (64), tag 4 skruer (34) ud af reservedelspakken (E), og brug værktøjsnøglen (81) i reservedelspakken (E) til at samle den som vist på følgende figur. Bemærk: Beskadig ikke hoveddrammen.



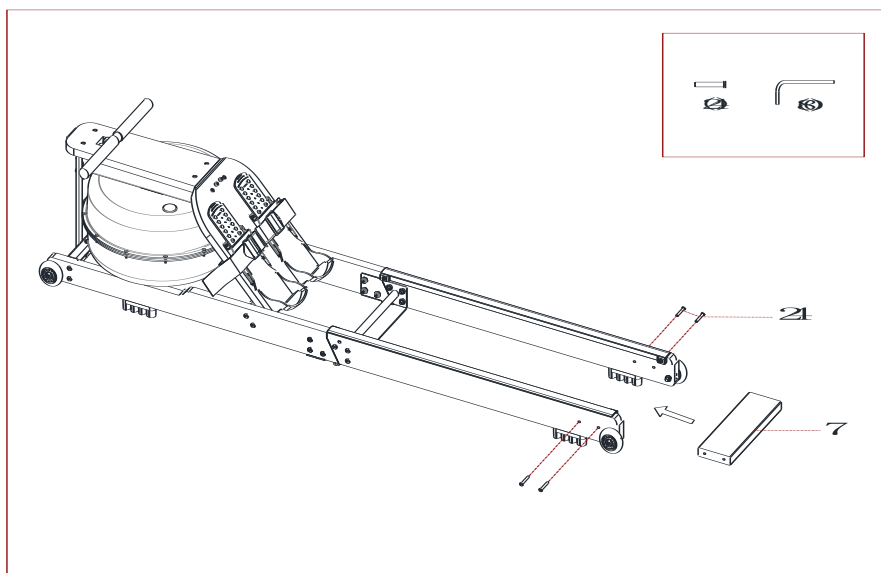
2. Fjern hele romaskinen (A) og den bageste drejeeenhed (G). Tag 6 skruer (25), 6 møtrikker (37) og 2 skruer (29) ud af reservedelspakken (E), og brug værktøjsnøglerne (79) og skruenøglerne (81) i reservedelspakken (E) til at samle den som vist på følgende figur. Bemærk: Beskadig ikke hoveddrammen. Spænd ikke skruerne i dette trin.



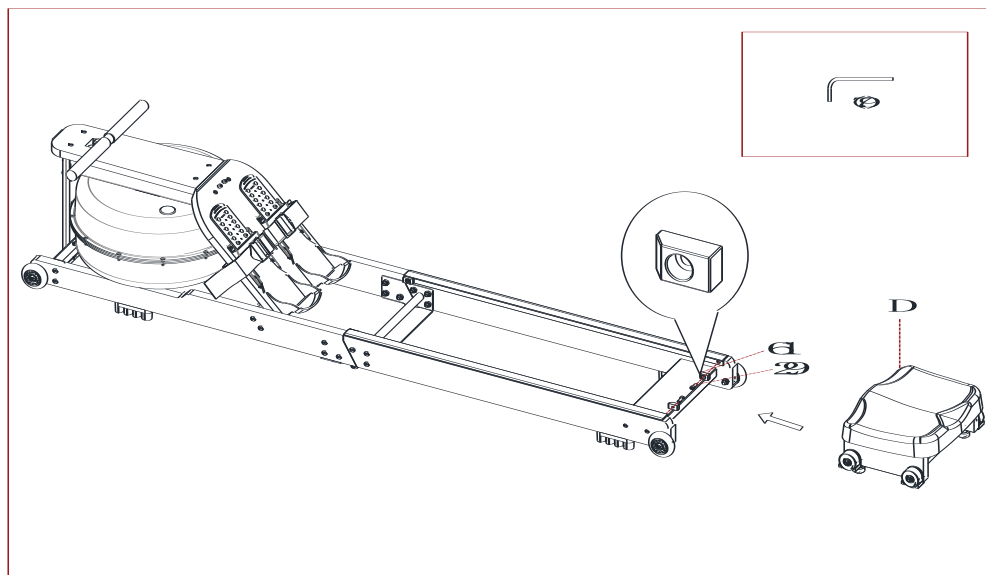
3. Fjern hele romaskinen (A), den venstre bagerste glideskinneenhed (C) og den højre bagerste glideskinneenhed (B). Tag 6 skruer (25) og 6 møtrikker (37) ud af delepakken (E), og brug værktøjsnøglerne (79) og skruenøglerne (81) i delepakken (E) til at samle den som vist på følgende figur. Bemærk: Beskadig ikke hovedrammen. Spænd ikke skruerne i dette trin.



4. Fjern den bageste forbindelsesplade (7), tag 4 stk. skruenøgler (80) og skruer (24) ud af delepakken, og fastgør den bageste forbindelsesplade (7) på glideskinnen (som vist på figuren nedenfor). Bemærk: Spænd ikke skruerne i dette trin.

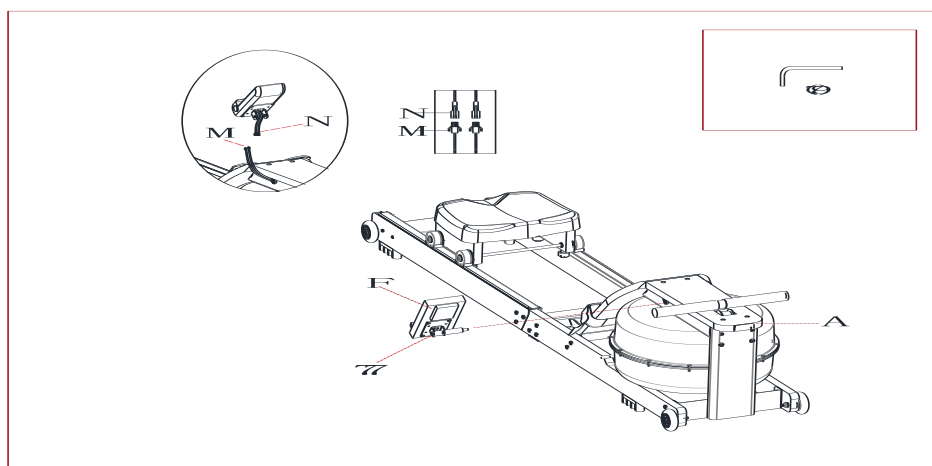


5. Fjern derefter sædehynden (D), og brug skruenøglen (79) i delepakken til at skrue skrue (29) af bagenderne af venstre og højre glideskinne. Tag også sædehyndens stopblok (61) af, og læg den til side til senere brug. Skub derefter sædehynden (D) ind i glideskinnen bagfra og forfra (som vist på følgende figur). Brug igen skruenøglen (79) til at samle sædehyndens stopblok (61) og skruen (29), der lige blev fjernet.

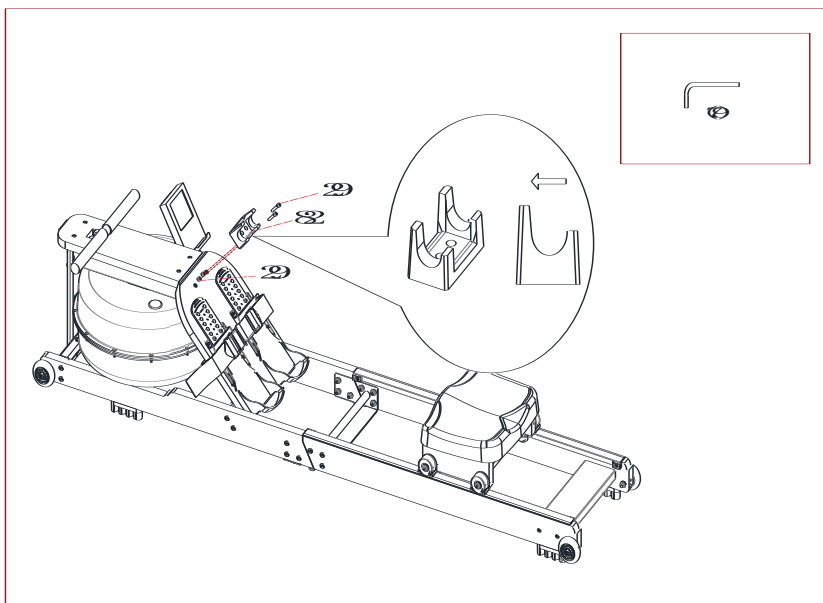


6. Fjern forsigtigt den elektroniske urenhed (F) som vist på følgende figur. Brug værktøjsnøglen (79) i delepakken (E) til at låse bolt (77) på den elektroniske urenhed fast på hele romaskinen (A).

Sæt derefter M- og N-portene på den elektroniske urkomponent (F) sammen, som vist i cirklen på følgende figur.



7. Fjern skruerne (29) og håndtagssæderne (82), der er forlåst på hovedrammen, og brug værktøjet (79) som vist på diagrammet til at låse håndtagssæderne (82) på hovedrammen. Placer derefter håndtaget på håndtagsholderen.



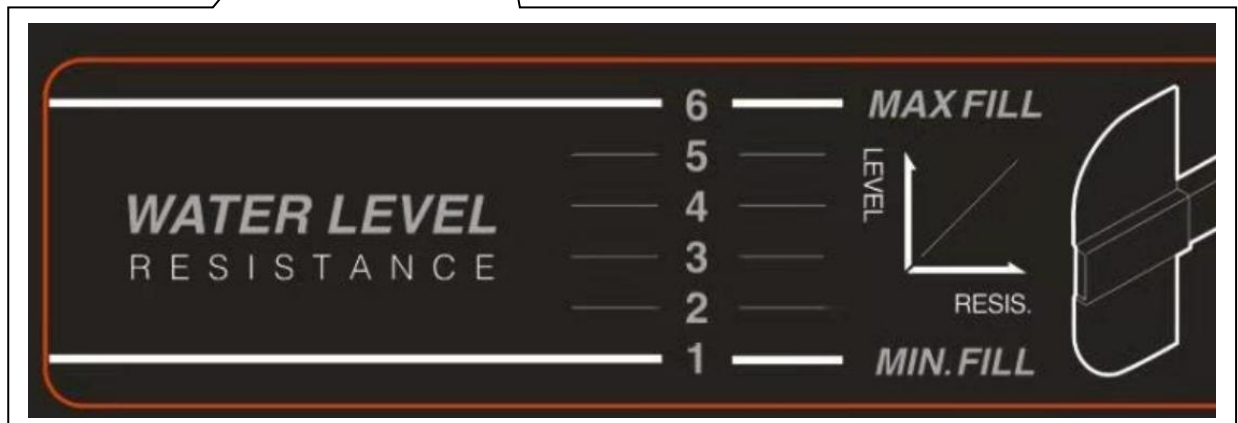
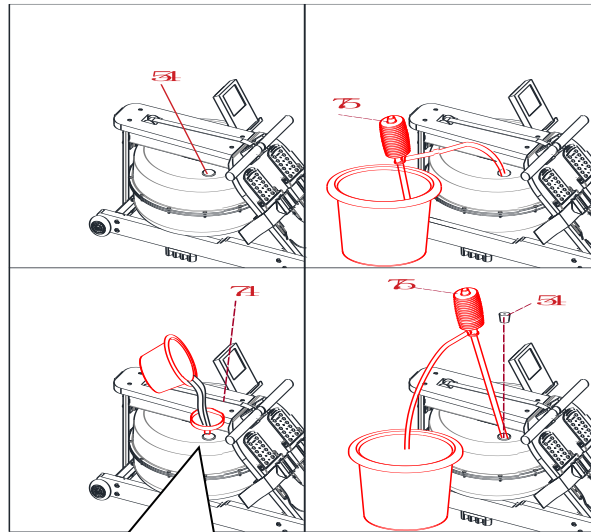
8. Spænd alle skruerne.

9. Fjern vandtankens prop fra den øverste vandtank (54).

10. Metode 1 til tilsætning af vand: Tilsæt vand som vist på billedet på næste side. Sæt den ene ende af den manuelle vandpumpe (75) i spanden fyldt med vand, og juster den anden ende af slangen med vandtankens propåbning. Klem den manuelle vandpumpe (75) sammen for at tilsætte vand.

11. Metode to til tilsætning af vand: Sæt tragten (74) i vandtankens propåbning. Brug en spand eller en anden almindelig vandbeholder, juster den med tragten, og hæld vandet i vandtanken. Den specifikke mængde vand, der skal hældes i, skal måles ved hjælp af den digitale indikator på siden af vandtanken. (Bemærk: Overskrid ikke det højeste vandniveau for grad "6").

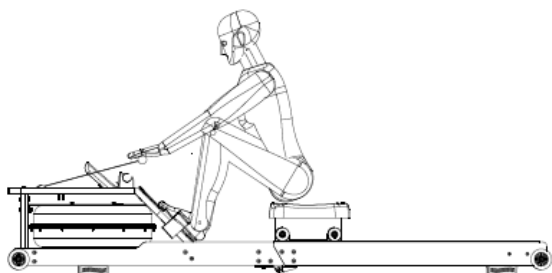
12. Følg diagrammet nedenfor, når du pumper vand. Placer en spand ved siden af maskinen, og brug en manuel vandpumpe (75) til at pumpe vand fra vandtanken ned i spanden. Sæt vandtankens prop (54) i den øverste vandtank, tør vandet på og omkring maskinen med en tør klud, og monteringen er færdig.



Træningsvejledning

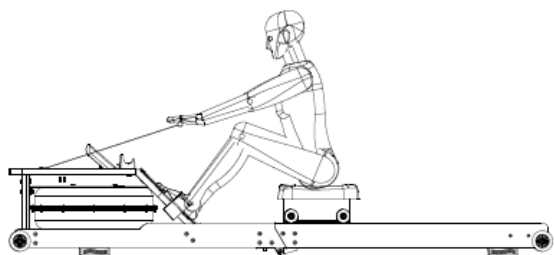
Udgangsposition

Stræk armene lige frem, slap af i skuldrene, løft hovedet, se lige frem, og komprimer fødder og lægge lodret.



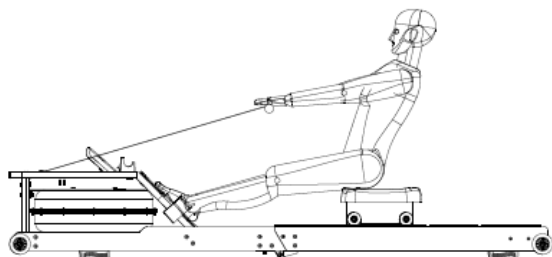
Glideproces

Grib dine arme med hænderne, hold din krop i den korrekte kropsholdning og vinkel, og åbn langsomt dine ben, og skub dem fremad..



Returposition

Stræk dine ben ligefrem, træk håndtaget til brystet, slap af i skuldrene og se fremad



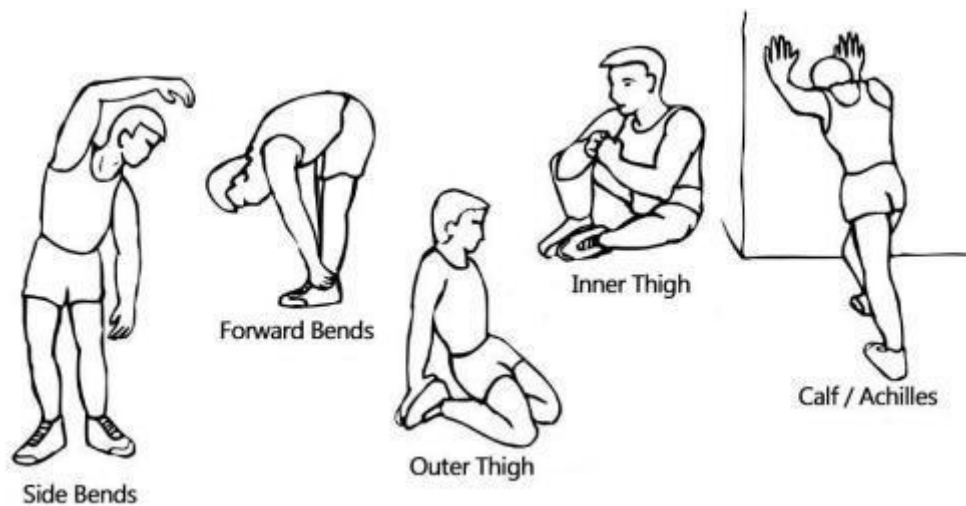
Efter flere faser af roøvelse på egen hånd og mestring af den korrekte rostilling og rytmen i robevægelserne, vil denne teknik være lettere sammenlignet med almindelig roning. Du vil snart opleve fordelene ved romaskinetræning.

Træningsvejledning

Brugen af dette produkt kan ikke blot styrke fysikken og træne musklerne, men også spille en rolle i vægttab gennem en fornuftig kost.

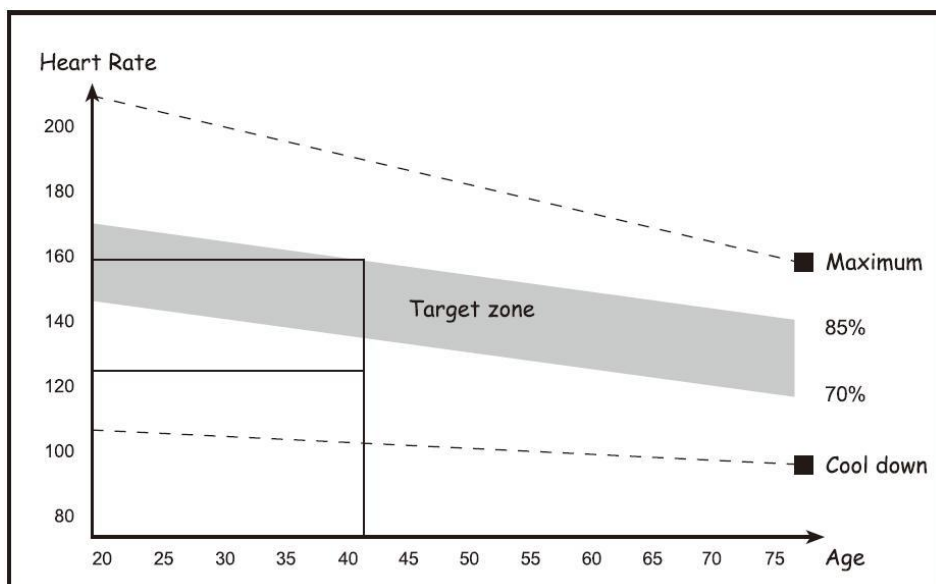
Opvarmingsøvelse før træning

Denne fase af opvarmningsøvelsen kan forbedre blodcirkulationen i trænerens krop og få musklerne til at nå en god træningstilstand, samtidig med at risikoen for kramper eller muskelspændinger under træning reduceres. Før hver træning skal du udføre opvarmningsøvelser i henhold til følgende anbefalede træningsmetoder. Hver strækøvelse skal holdes i cirka 30 sekunder. Vær forsigtig med ikke at udføre anstrengende strækøvelser under øvelsen for at forhindre muskelskader.



Træningsfase

Denne fase er den formelle træningsfase, hvor langvarig regelmæssig træning kan forbedre benmusklernes fleksibilitet. Under træningsprocessen er nøglen at træne med en stabil træningsintensitet i henhold til din egen træningssituation og vælge en rimelig træningsintensitet, når du træner, så din puls kan kontrolleres inden for det målværdiområde, der er angivet i den følgende tabel.



For at holde din puls inden for det passende målområde i mindst 12 minutter, starter de fleste med at træne i 15-20 minutter.

Restitutionsfasen efter træning

I denne restitutionsfase gentages aktiviteterne fra forberedelsesfasen, og træningens amplitude og hastighed kan reduceres passende under processen. Tiden varer cirka 5 minutter, og kropsvarmen kan justeres gennem træning, så musklerne kan afspændes. Det skal bemærkes, at man ikke må udføre intense strækøvelser under træningsprocessen for ikke at beskadige musklerne.

I tilfælde af allerede tilpasset træning kan man gradvist øge træningstiden og træningsintensiteten. Det anbefales at træne mindst 3 gange om ugen, og hvis det er muligt, registrere det gennemsnitlige ugentlige træningsniveau.

Styrk musklerne

Hvis du vil bruge dette produkt til at styrke musklerne, skal du justere modstanden under træningen til en meget høj grad, så du kan øge intensiteten i en kort periode for at opnå en styrket muskel. Hvis du vil styrke musklerne og samtidig opnå fitness, skal du bruge en anden type træning. Lav først opvarmningsaktiviteter, og lav derefter regelmæssige øvelser. Øg træningsintensiteten mod slutningen af træningsfasen, øg modstanden i benene, men vær opmærksom på stigningen i intensitet samtidig for at sænke træningshastigheden, så pulsen holdes inden for målområdet. Efter træningen skal du udføre afsluttende aktiviteter efter træningen.

Tab sig

For at opnå vægttabseffekten er nøglen træningens varighed og intensitet. Jo højere træningsintensiteten er, desto længere tid vil du forbrænde flere kalorier, for at opnå vægttabseffekten. Du kan også opnå fitnessseffekten gennem træning og forbedre den fysiske form. Under træningsprocessen kan du udføre passende øvelser i henhold til forskellige behov.

Brugsanvisning

Beskrivelse af instrumentfunktioner

	FUNKTION	INTERVAL	BESKRIVELSE
1	TIME	0:00~99:59 (M: S)	1. Aktuel tid under træningen 2. Vises som en nedtælling, når den er indstillet. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DI DI"-lydprompt.
2	DIST	0.00~99.99	1. Aktuel distance under træningen 2. Vises som en nedtælling, når den er indstillet. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DI DI"-lydprompt.
3	CAL	0~9999 卡	1. Aktuelt estimerede kalorieforbrænding under træningen. 2. Vises som en nedtælling, når den er indstillet. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DI DI"-lydprompt.
4	SPM	0~199	Taghastighed: Antal tag pr. minut, der angiver taghastigheden under træning
5	WATT	0~899	Strøm
6	STROKES	0~9999	1. Statistik over antallet af tag under træningen 2. Vises som en nedtælling, når den er indstillet. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DI DI"-lydprompt.
7	*PULSE	30~210 BPM	Puls under træning
8	T/500M	0:00~99:59 (M: S)	Tid pr. 500 meter: Realtidsestimering af tid/500 m ved den aktuelle slaghastighed
9	MANUAL		Træningstilstand med standard.
10	INTERVAL		Intervaltræningstilstande med 20/10, 10/20, CUSTOM
11	TARGET		Mål træningstilstande med TID, DISTANCE, KALORIER, SLAG, PULS
12	BLUETOOTH		Tænd eller sluk for appen. Hvis appen er tændt, viser den kun Bluetooth-ikonet.

Bemærk: For *PULSE: Denne funktion er ikke tilgængelig, hvis produktet ikke har den.

Kilometer eller Meter

I standby- eller stoptilstand skal du trykke på UP-tasten og MODE-tasten og holde den nede i 3 sekunder. Systemet vil skifte mellem kilometer eller meter.

Beskrivelse af nøgelfunktioner

BLUETOOTH	Applikation TIL eller FRA.
MODE	Den valgte bekræftelse.
INTERVAL CUSTOM	Intervaltilpasning med øvelser.
RECOVERY	Test evnen til at genoprette hjerteslag.
UP	Opad i indstillingstilstand.
START/STOP	Start eller stop træning.
RESET	1. I STOP-tilstand vender den tilbage til standby-tilstand. 2. I indstillingstilstand vender den tilbage til 0.

Dvaletilstand

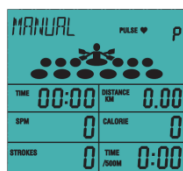
1. Instrumentet går i dvaletilstand efter fire minutter uden nogen betjening.
2. Instrumentet tændes, når der udføres nogen betjening.

STANDBY:

MANUEL, INTERVAL, MÅL, TID, DISTANSE, KALORIER, PULS, SPM, WATT, TID/500M, SLAG viser scanning på 1 sekund.

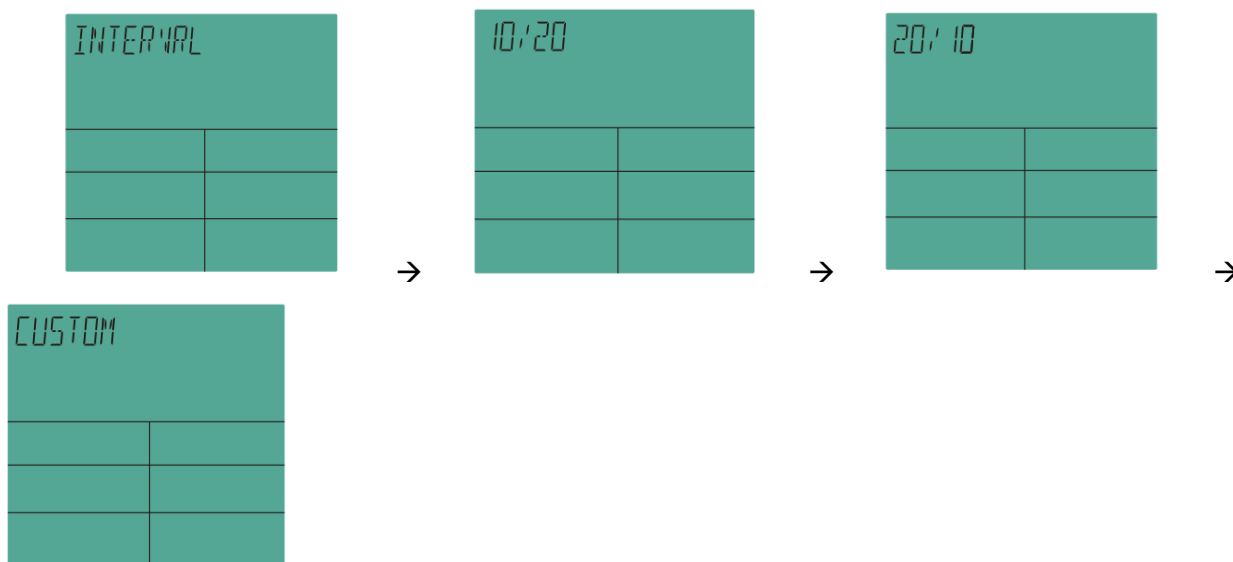
MANUEL:

- A. Automatisk start: Automatisk start, når træningen er i standbytilstand med træning.
- B. Manuel start: Tryk på MODE-tasten -> "MANUAL"-> ikonet blinker -> MODE-tasten for at starte.
- C. "MANUAL"-ikonet lyser, træningen er startet. SPM/WATT-displayscanning på 4 sekunder.



- D. Tryk på START/STOP-tasten for at stoppe driveren, "STOP"-ikonet blinker.
- E. Tryk på START/STOP-tasten for at køre igen, eller tryk på RESET-tasten for at vende tilbage til standbytilstand.

INTERVAL :



I standbytilstand, tryk på MODE-tasten for at indstille tilstanden -> tryk på OP-tasten for INTERVAL-tilstand, "INTERVAL"-ikonet blinker -> tryk på MODE-tasten -> tryk på OP-tasten for at vælge 10/20 træningstilstand, 20/10 træningstilstand, CUSTOM-tilstand -> tryk på MODE-tasten for at åbne.

(1) INTERVAL 10/20

- a) Tryk på MODE-tasten eller START/STOP-tasten for at starte.
- b) Vis "READY"-ikonet, og start træningen med nedtælling 3 sekunder senere.
- c) Hver træning er 10 sekunder, hviler 20 sekunder med en "DI DI"-lydprompt.
- d) "WORK"-ikonet angiver træningstilstand, "RESET"-ikonet angiver hviletilstand.
- e) Efter alle 8 runder stopper træningen automatisk.

(1) INTERVAL 20/10

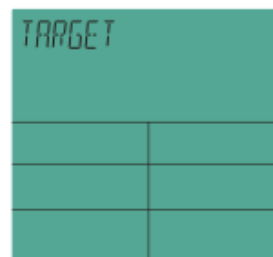
- a) Tryk på MODE-tasten eller START/STOP-tasten for at starte.
- b) Vis "READY"-ikonet og nedtællingen er 3 sekunder.
- c) Hver træning er 20 sekunder, hviler 10 sekunder med en "DI DI"-lydprompt.
- d) "WORK"-ikonet angiver træningstilstand, "RESET"-ikonet angiver hviletilstand. Efter alle 8 runder stopper øvelsen automatisk.

(1) INTERVAL CUSTOM

- a) Tryk på MODE eller INTERVAL CUSTOM-tasten for at indstille CUSTOM.
- b) Tryk på MODE-tasten for at indstille "ROUND", "WORK", "REST", tryk på UP-tasten for at gå opad eller RESET-tasten for at rydde.
- c) Tryk på MODE-tasten for at åbne, vise "READY"-ikonet og starte træningen med nedtælling 3 sekunder senere.
- d) "WORK"-ikonet angiver træningstilstand, "REST"-ikonet angiver hviletilstand.
- e) Efter alle runder stopper træningen automatisk.

MÅL

I standbytilstand skal du trykke på MODE-tasten for at indstille den.-> tryk på OP-tasten for at gå til TARGET-tilstand. "TARGET"-ikonet blinker. -> tryk på MODE-tasten for at åbne. -> tryk på OP-tasten for at vælge TID, DISTANCE, KALORIER, SLAG, PULS. □ tryk på MODE-tasten for at åbne.



(1) TID (måltid):

- a) "SET"-ikonet blinker. Tryk på OP-tasten for at indstille måltiden eller RESET-tasten for at slette.
- b) Tryk på MODE-tasten eller START/STOP-tasten for at starte træningen.
- c) TID som en nedtælling. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DIDI"-lydprompt.

(2) DISTANCE (måldistance):

- a) "SET"-ikonet blinker. Tryk på OP-tasten for at indstille måldistancen eller RESET-tasten for at slette.
- b) Tryk på MODE-tasten eller START/STOP-tasten for at starte træningen.
- c) DISTANCE som en nedtælling. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DIDI"-lydprompt.

(3) CALORIE (målkalorier):

- a) "SET"-ikonet blinker. Tryk på OP-tasten for at indstille målkalorierne eller RESET-tasten for at slette.
- b) Tryk på MODE-tasten eller START/STOP-tasten for at starte træningen.
- c) TID som en Nedtælling. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DIDI"-lydprompt.

(4) SLAG (målslag):

- a) "SET"-ikonet blinker. Tryk på OP-tasten for at indstille målslagene eller RESET-tasten for at slette.
- b) Tryk på MODE-tasten eller START/STOP-tasten for at starte træningen.
- c) TIDEN som nedtælling. Når nedtællingen når 0, stopper træningen automatisk med en "DIDI"-lydprompt.

(5) PULS (målpuls):

- a) "SET"-ikonet blinker. Tryk på OP-tasten for at indstille målpulsen.
- b) Tryk på MODE-tasten eller START/STOP-tasten for at starte træningen.
- c) Når pulsen overstiger den indstillede målpuls, blinker pulsværdien med en "DIDI"-lydprompt.

HJERTESLAGSGENOPRETNING

Bemærk: Enheden kan kun bruges, når den er udstyret med en pulsmodtager.

- Når instrumentet viser hjerteslagsværdien under træning, skal du trykke på RECOVERY-tasten for at fortsætte med at overvåge hjerteslagene.
- Systemet starter testen med en nedtælling på 60 sekunder.
- Når TIME-displayet tæller ned til "0:00", viser instrumentet F1 ~ F6, hvilket angiver niveauet for hjerteslagsgenopretning.

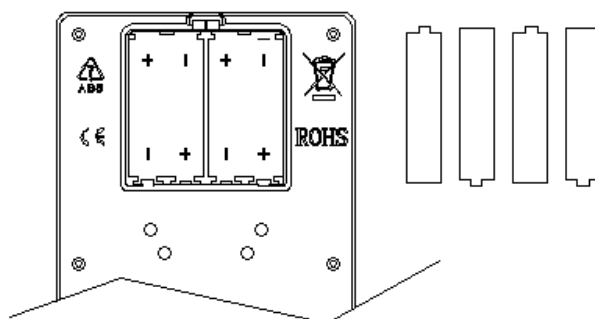
F1=1.0	Bedst
1.0 < F2	Bedre
2.0 < F3	God
3.0 < F4	Normal
4.0 < F5	Lidt dårlig
F6=6.0	Dårlig

APP

- Tryk på BLUETOOTH-tasten for at tænde for Bluetooth. Bluetooth-ikonet vises på instrumentet → Tænd for mobiltelefonens Bluetooth, og forbind appen med betjeningsvejledningen.
- APP: FITSHOW, KINOMAP

UDSKIFTNING AF BATTERIER:

- Hvis displayet ikke viser en specifik funktion, skal du geninstallere eller udskifte batteriet og prøve igen.
- Batterispecifikationer: 1,5V AA x4.
- Når batteriet er skrot, skal det fjernes og håndteres sikkert.



Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk