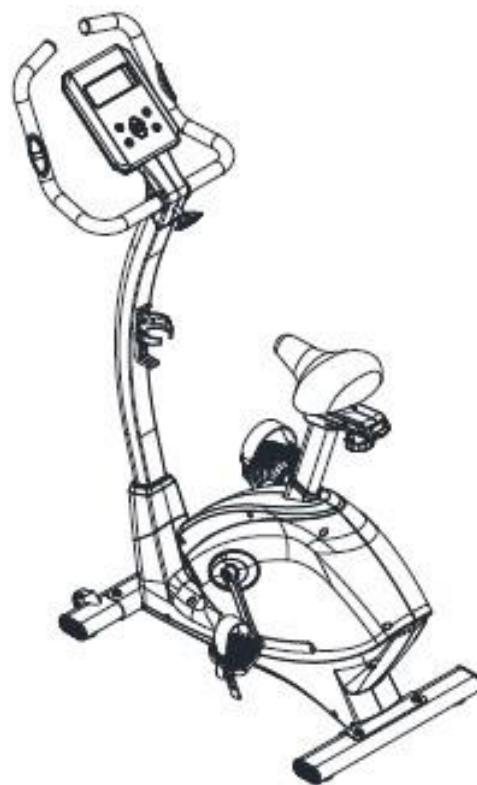


UŽIVATELSKÝ MANUÁL – CZ

995



BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ

POZOR: Tento rotoped byl navržen a zkonstruován tak, aby odpovídal předpisům a aby poskytoval maximální bezpečí během cvičení. Přesto ale prosíme, abyste si pozorně přečetli manuál a abyste dbali všech uvedených doporučení ohledně správného sestavení a používání výrobku.

1. Je hlavní povinností uživatele seznámit veškeré další osoby se správným používáním zařízení a poučit je o zásadách bezpečnosti.
2. Na zařízení nepouštějte děti nebo domácí zvířata. Nikdy nenechávejte děti v blízkosti zařízení bez dozoru dospělé osoby.
3. Jednotlivé díly a komponenty kontrolujte pravidelně. Poškozené nebo opotřebované části ihned vyměňte.
4. Zařízení umístěte na rovnou a čistou plochu. Zachovejte odstup min 0,6 m mezi zařízením a ostatním vybavením místnosti. Abyste ochránili podlahu před poškozením, použijte podložku.
5. Zařízení nepoužívejte venku. Držte je dále od nadměrné vlhkosti nebo prachu. Dbejte na správnou ventilaci prostoru. Nikdy zařízení nepoužívejte v místnosti s nedostatečnou ventilací.
6. Na zařízení nepokládejte ostré předměty. Žádná nastavitelná část nesmí přečnickvat, aby nebránila v pohybu uživatele.

7. Během cvičení používejte vhodné oblečení. Neoblékejte si příliš volné věci, které by se mohly snadno zachytit. Vždy mějte atletickou obuv pro ochranu chodidel.
8. **Max. váhový limit: 120 kg.** Při jeho přesažení zvolte jiný výrobek.
9. Nedávejte ruce mezi pohyblivá zařízení, aby nedošlo ke zranění.
10. Dbejte na správnou rychlost a buďte opatrní.
11. Pokud zjistíte vadu nebo abnormalitu ve funkčnosti výrobku, přestaňte jej užívat.
12. Na zařízení nesmí cvičit více než jedna osoba současně.
13. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo pokud se Vám udělá mdlo, okamžitě přestaňte cvičit. Před dalším postupem se poraďte se svým lékařem.
14. Délka kroku: 165 mm. Hmotnost zátěžového kola: 6 kg.
15. **Kategorie: HC** (dle normy EN 957) vhodné pro domácí využití.
16. **VAROVÁNÍ:** Systém pro monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Přetěžování při tréninku může zavinut vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte nevolnost, okamžitě ukončete cvičení!

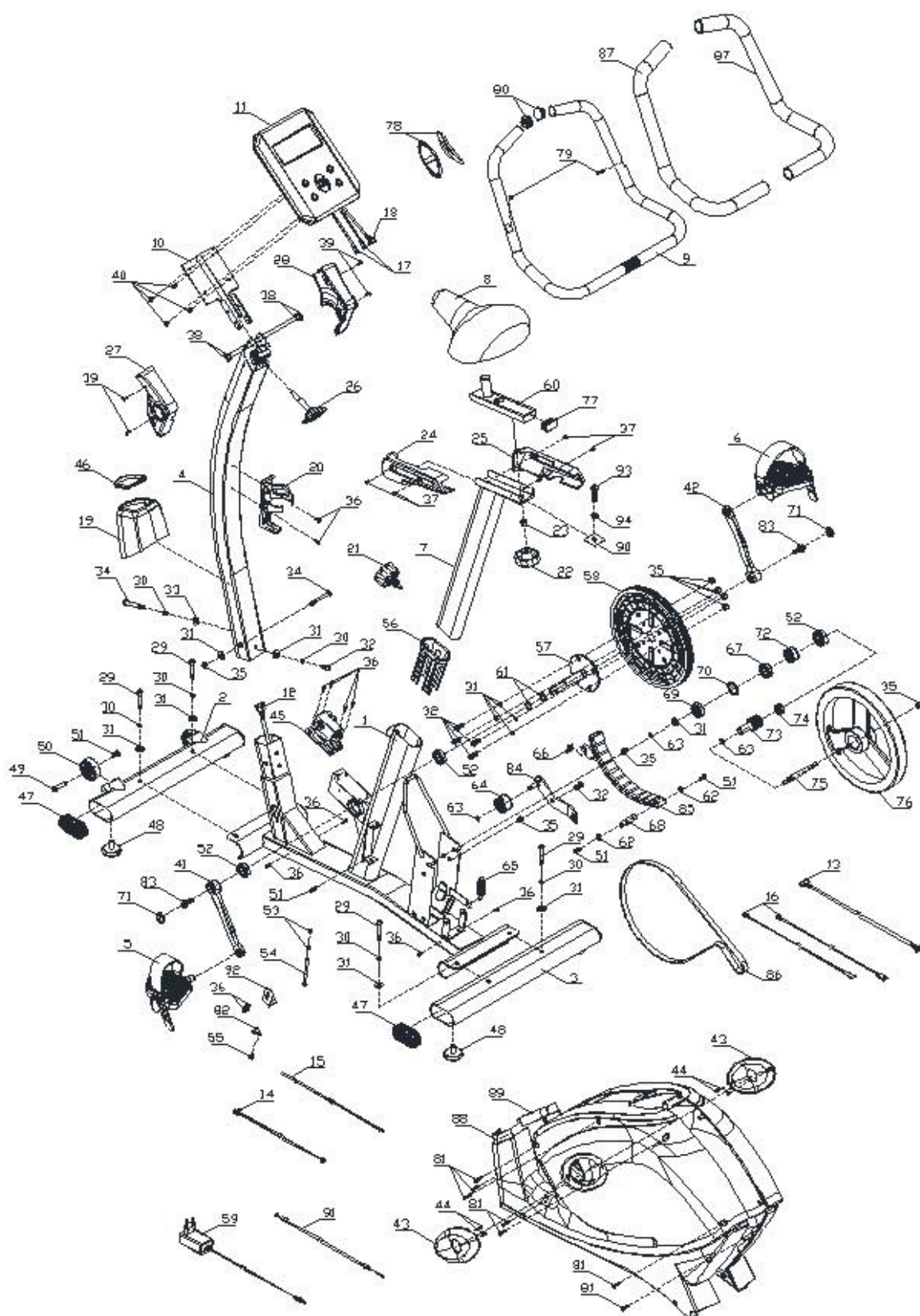
BEZPEČNOSTNÍ POZNÁMKY

Před zahájením cvičebního programu věc konzultujte s lékařem. Cvičení by mělo zlepšit Vaši kondici a nemělo by škodit. Zařízení nepoužívejte, pokud trpíte těmito chorobami nebo problémy:

- Bolest nebo paralýza boků a nohou.
- Anamorfóza, artritida, revma nebo dna.
- Osteoporóza nebo podobné onemocnění.
- Funkční poruchy oběhového systému, nemoci srdce (včetně arytmie) nebo vysoký tlak.
- Onemocnění dýchacích cest.
- Nádory nebo onkologická onemocnění obecně.
- Trombóza nebo podobné komplikace.
- Diabetes a s ním spojené komplikace.
- Zranění nebo onemocnění kůže.
- Vysoké teploty (38°C a vyšší).
- Atypické vychýlení skeletu nebo jeho částí.
- Zařízení nesmí používat těhotné ženy nebo ženy v průběhu menstruace.
- Fyzické abnormality a poruchy.
- Obecně zhoršená tělesná kondice.

POZOR: Před zahájením cvičebního programu se poraďte s lékařem. Zvláště je to nutné u osob starší 35 let a u osob trpících různými chorobami. Čtěte pozorně uvedená doporučení a nařízení, abyste předešli vážnému zranění. S manuálem se seznamte ještě před samotným používáním a uschovejte jej pro budoucí potřebu.

ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ



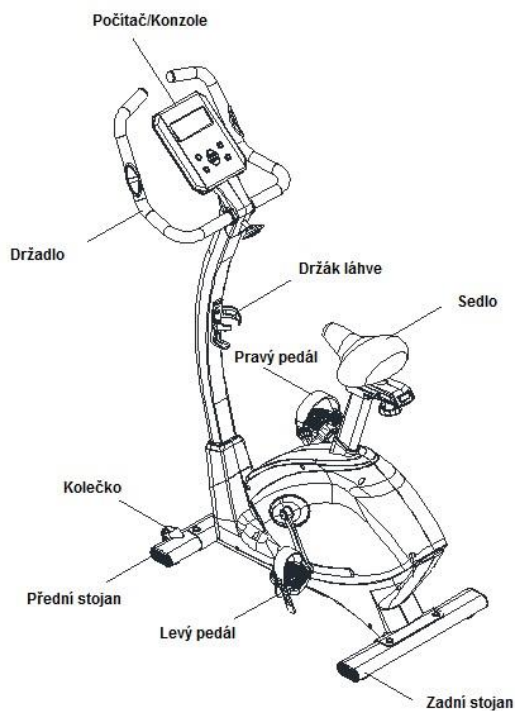
SEZNAM DÍLŮ

Č.	Název	Popis	Ks	Č.	Název	Popis	Ks
1	Základna		1	47	Koncovka		4

2	Přední stojan		1	48	Nožka	Φ47×10.5×M10×20	4
3	Zadní stojan		1	49	Šestihranná matice	Φ8x33xM6x15	2
4	Přední sloupek		1	50	Transportní kolečko	Φ55x25.8	2
5	Pedál (levý)		1	51	Celozávitový šroub	M6x15	5
6	Pedál (pravý)		1	52	Rýhované ložisko	6203-2RS	3
7	Sedlovka		1	53	Šestihranná matice	M5	2
8	Sedadlo		1	54	Celozávitový šroub	M5x80	1
9	Držadla		1	55	Samouchytný šroub	ST4x12	1
10	Držák počítače		1	56	Průchodka sedlovky		1
11	Počítač		1	57	Hřídel kliky	Φ17x154.3	1
12	Spodní kabel motoru		1	58	Řemenice	Φ263x19	1
13	Komunikační kabel počítače		1	59	Napájecí adaptér		1
14	Komunikační kabel napájení		1	60	Polohovadlo sedlovky		1
15	Kabel čidla otáček		1	61	Objímka hřídele	Φ17	2
16	Kabel snímače tepu		2	62	Objímka hřídele	Φ12	2
17	Kabel tep. snímače		2	63	Objímka hřídele	Φ10	3
18	Spojovací kabel počítače		1	64	Tlaková kladka	Φ38x22	1
19	Kryt sloupku		1	65	Tlaková pružina		1
20	Držák láhve		1	66	Brzdná pružina		1
21	Otočný knoflík	Φ56×M16×P1.5	1	67	Rýhované ložisko kuličkové	6003-2RS	1
22	Otočná matice		1	68	Osa magnetického ovládání	Φ12x50	1
23	Průchodka	Φ10.5×Φ14×10	1	69	Rýhované ložisko kuličkové	6003-2RS	1
24	Kryt sedadla (levý)		1	70	Rovná podložka	Φ34×Φ25×t1.0	1
25	Kryt sedadla (pravý)		1	71	Kryt kliky		2
26	Otočný knoflík tvaru „T“	M8x30	1	72	Jehličkové ložisko	Φ35×Φ17×16	1
27	Kryt držadla (levý)		1	73	Kladková sestava	Φ30x64	1
28	Kryt držadla (pravý)		1	74	Rýhované ložisko kuličkové	6000-2RS	1
29	Polozávitový šroub	M8x50x20	4	75	Osa zátěžového kola	Φ10x109.5	1
30	Pružná podložka	Φ8	7	76	Zátěžové kolo	Φ208/6 kg	1
31	Rovná podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	8	77	Čtvercová koncovka	20x40xt1.5	1

32	Celozávitový šroub	M8x20	7	78	Snímač měření teploty		2
33	Zakřivená podložka	Φ8.5×R25×t2.0	2	79	Samoúchytný šroub	ST4x20	2
34	Polozávitový šroub	M8x65x20	3	80	Kulatá koncovka	Φ25xt1.5	2
35	Samoupínací matice	M8	9	81	Samoúchytný šroub	ST4x25	7
36	Samoúchytný šroub	ST4x16	12	82	Magnetická úchytka		1
37	Celozávitový šroub	M4x6	4	83	Celozávitový šroub	5/16-18UNC-1"	2
38	Celozávitový šroub	M5x10	4	84	Tlaková kladka		1
39	Celozávitový šroub	M4x10	4	85	Brzdový magnet		1
40	Celozávitový šroub	M5x10	4	86	Motorový řemen	440PJ6	1
41	Klika (levá)		1	87	Pěnové obložení	Φ22xt3.0x680	2
42	Klika (pravá)		1	88	Kryt motoru (levý)		1
43	Kryt kliky		2	89	Kryt motoru (pravý)		1
44	Samoúchytný šroub	ST4x12	4	90	Čtvercová podložka		1
45	Motor		1	91	Zátěžové lanko		1
46	Gumové těsnění		1	92	Podložka kabelu čidla		1

POPIS ZAŘÍZENÍ





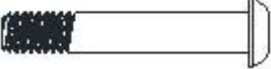





SPECIFIKACE

Model	B51
Rozměry po složení	1100x530x1400 mm
Max. zátěž	120 kg
Počet stupňů zátěže	32
Zátěžové kolo	jednosměrné, $\Phi 280/6$ kg
Vertikální nastavení	6 úrovní, rozsah 152.4
Horizontální nastavení	rozsah 70 mm

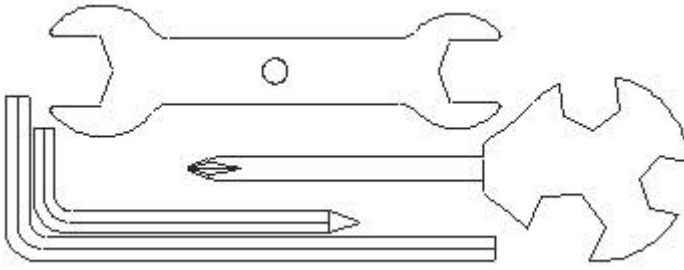
POZNÁMKA: Vyhraujeme si právo změnit produkt bez předchozího upozornění.

SADA SPOJOVACÍCH SOUČÁSTEK

Vzhled	Č.	Název	Popis	Počet
	29	Polozávitový imbusový šroub	M8x50x20	4
	30	Pružná podložka	$\Phi 8$	6
	31	Rovná podložka	$\Phi 8.5 \times \Phi 20 \times 1.5$	6

	32	Celozávitový imbusový šroub	M8x20	1
	33	Zakřivená podložka	Φ8.5xR25xt2.0	1
	34	Polozávitový imbusový šroub	M8x65x20	2
	35	Šestihranná samoupínací matice	M8	1
	36	Samoúpinací šroub	ST4x16	2
	37	Celozávitový šroub	M4x6	4
	38	Celozávitový šroub	M5x10	4
	39	Celozávitový šroub	M4x10	4

NÁSTROJE

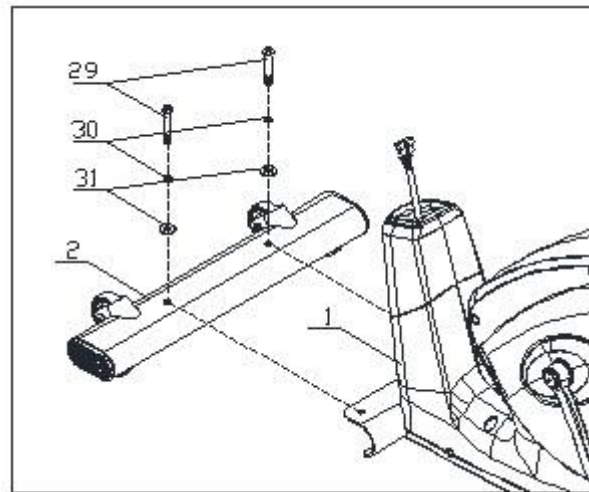
		
Název	Specifikace	Počet
Imbusový klíč tvaru „L“	5x35x80S	1
Imbusový klíč tvaru „L“	6x40x120	1
Imbusový klíč oboustranný	15#&17#	1
Kombinovaný klíč		1

SESTAVENÍ

Pro správné sestavení produktu následujte uvedené korky níže.

Krok 1

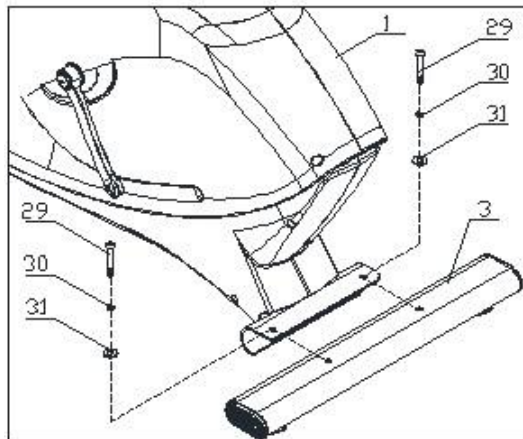
Přiložte přední stojan (2) k základně (1) a spojte je. Použijte rovné podložky (31), pružné podložky (30) a polozávitové imbusové šrouby (29).



Krok

2

Přiložte zadní stojan (3) k základně (1) a spojte je. Použijte rovné podložky (31), pružné podložky (30) a polozávitové imbusové šrouby (29).

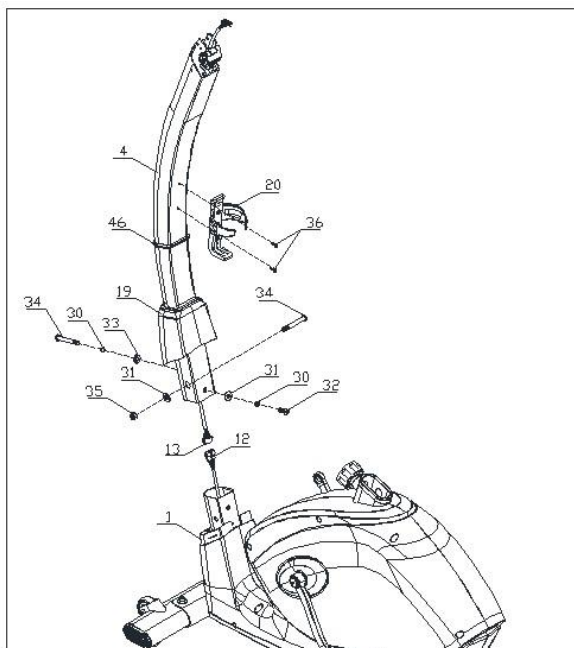


Krok 3

- Umístěte gumové těsnění (46) na horní část sloupku (4). Kryt sloupku (19) vytáhněte ze základny (1) a dejte ho do vrchní části sloupku (4).
- Zapojte komunikační kabel motoru (12) a komunikační kabel počítače (13) dle obrázku.
- Zasuňte sloupek (4) zpět do hlavního rámu (1) a zajistěte. Použijte přitom zakřivenou podložku (33), pružnou podložku (30), polozávitový imbusový šroub (34), rovnou podložku (31), pružnou podložku (30), celozávitový imbusový šroub (32), rovnou podložku (31), polozávitový imbusový šroub (34), šestihrannou samoupínací matici (35), zakřivenou podložku (33), pružnou podložku (30), celozávitový imbusový šroub (32).
- Přisuňte kryt sloupku (19) a gumové těsnění (46) k základně. (1).
- K vrchní části sloupku (4) připevněte držák láhve (20) a zajistěte pomocí celozávitových šroubů (36).

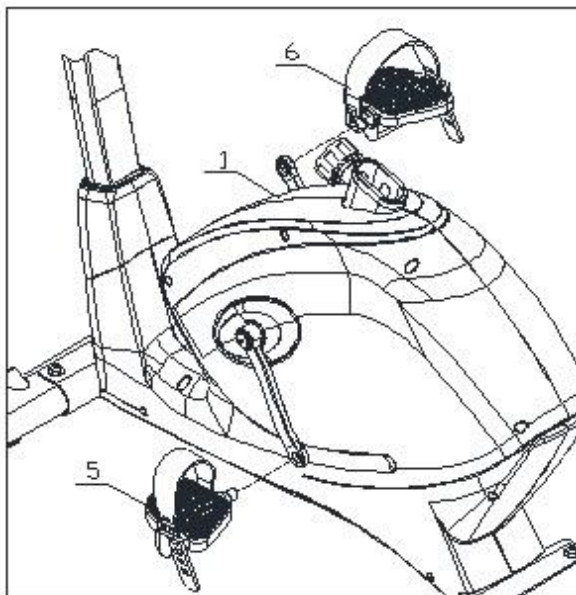
POZNÁMKA: Uložte komunikační kabely a knoflík regulace zátěže do základny sloupku. Před dotažení šroubů se ujistěte, že všechny šrouby jsou v šestihranném otvoru.

Krok



4

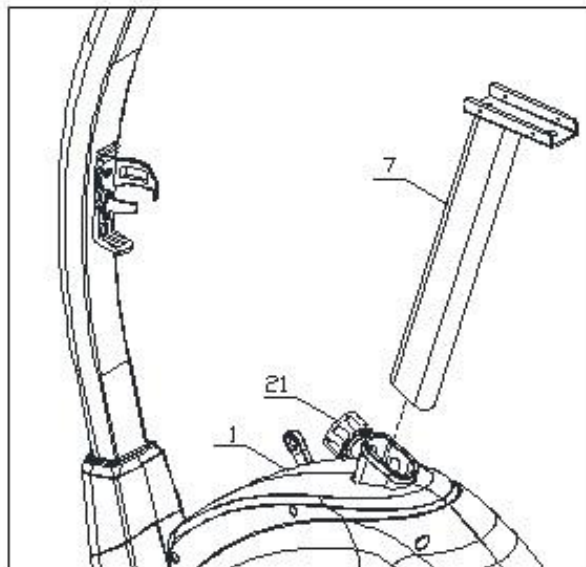
Připevněte levý pedál (5) a pravý pedál (6) k základně (1). Šrouby utáhněte ve směru jízdy.



Krok 5

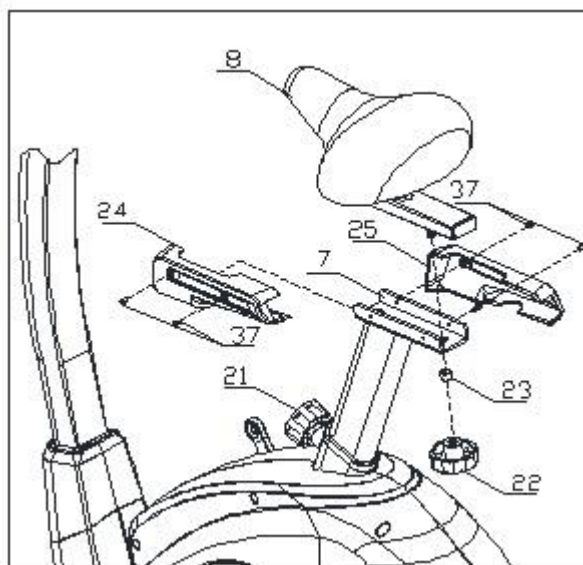
Uvolněte otočný knoflík (21) a vložte sedlovku (7) do základny (1). Poté otočný knoflík (21) znovu utáhněte.

Krok



6

- Položte sedadlo (8) na sedlovku (7) a zajistěte pomocí otočného knoflíku (22) a průchodky (23). POZOR, nedotahujte úplně.
- Upravte postavení sedadla. Připevněte levý sedadlový kryt (24) a pravý sedadlový kryt (25) k sedlovce (7). Použijte přitom celozávitový šroub (37).
- Plně utáhněte otočný knoflík (22).

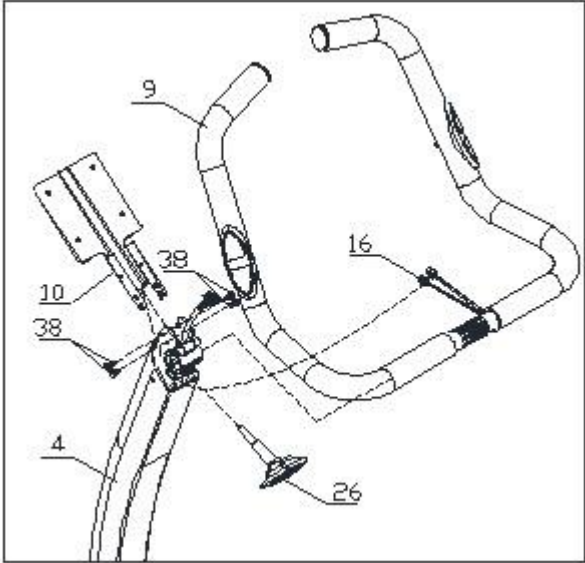


Krok 7

- Protáhněte kabel snímače pulzu (16) skrz čelní sloupek (4) a přiložte držadla (9) k vrchní části sloupku (4). Zajistěte pomocí otočného knoflíku tvaru „T“ (26).
- Na sloupek (4) umístěte držák počítače (10) a zajistěte pomocí celozávitového šroubu (38).

POZNÁMKA: Před dotažením šroubů se ujistěte, že všechny šrouby jsou v šestihránném otvoru.

Krok

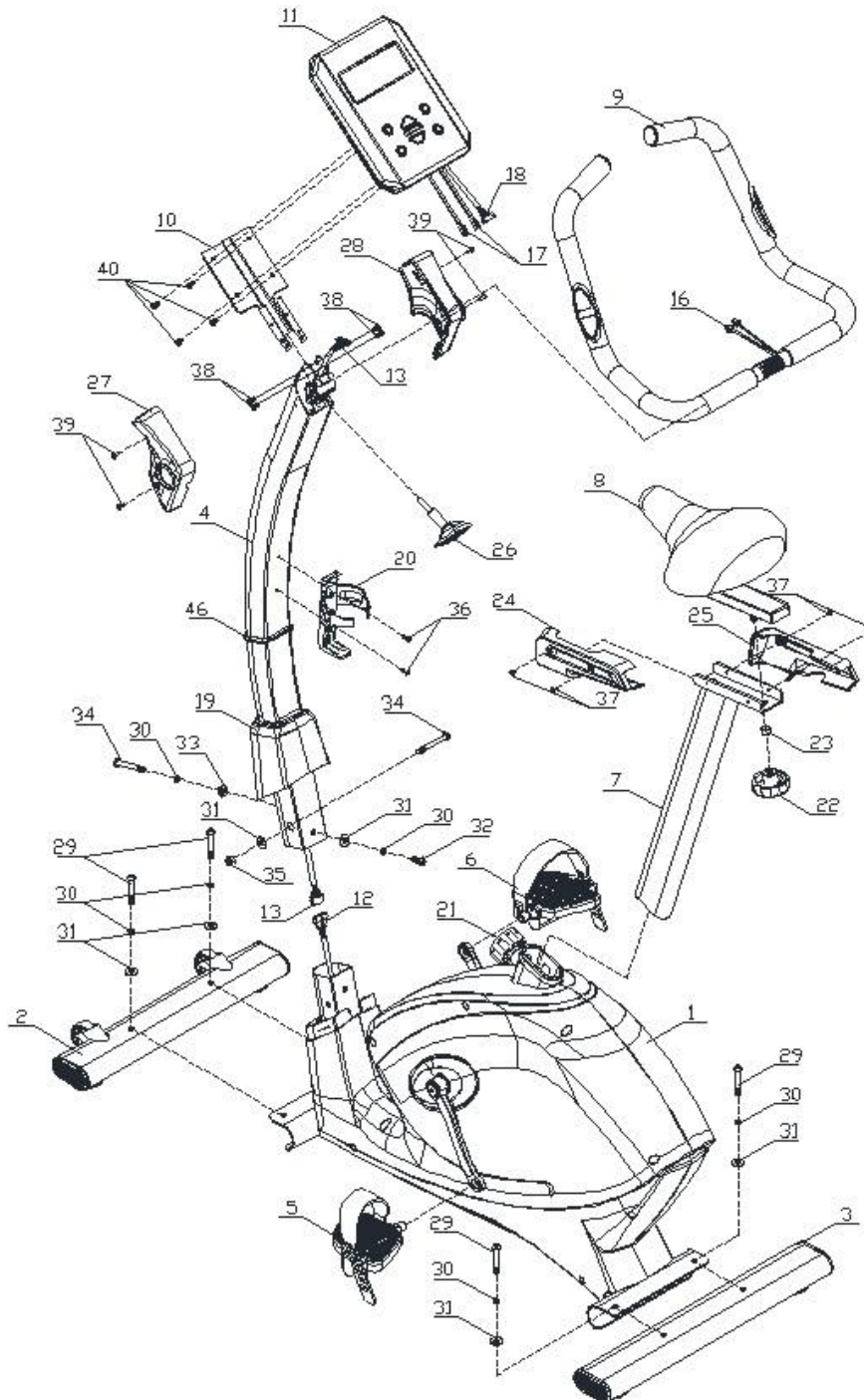


Krok 8

- Spojte komunikační kabel počítače (13) se spojovacím kabelem počítače (18). Spojte kabel snímače pulzu (16) s horním kabelem tepového snímače (17).
- Umístěte počítač (11) na držák počítače (10) a zajistěte pomocí celozávitových šroubů (40).
- Přes držadla (9) provlečte levý kryt držadel (27) a pravý kryt držadel (28) k horní pozici (4) a zajistěte pomocí celozávitových šroubů (39).

POZNÁMKA: Před dotažením šroubů se ujistěte, že všechny šrouby jsou v šestihraném otvoru.

ČÁSTEČNĚ ROZLOŽENÉ ZAŘÍZENÍ



Č.	Název	Specifikace	Ks	Č.	Název	Specifikace	Ks
1	Základna		1	23	Průchodka	Φ10.5xΦ14x10	1
2	Přední stojan		1	24	Levý kryt sedadla		1
3	Zadní stojan		1	25	Pravý kryt sedadla		1
4	Přední sloupek		1	26	Otočný knoflík tvaru „T“	M8x30	1
5	Levý pedál		1	27	Levý kryt držadla		1
6	Pravý pedál		1	28	Pravý kryt držadla		1
7	Sedlovka		1	29	Polozávitový imbusový šroub	M8x50x20	4
8	Sedadlo		1	30	Pružná podložka	Φ8	7
9	Držadla		1	31	Rovná podložka	Φ8.5xΦ20xt1.5	7
10	Držák počítače		1	32	Celozávitový imbusový šroub	M8x20	2
11	Počítač/Konzole		1	33	Zakřivená podložka	Φ8.5xR25xt2.0	2
12	Dolní kabel motoru		1	34	Polozávitový imbusový šroub	M8x65x20	3
13	Komunikační kabel počítače		1	35	Šestihranná samoupínací matice	M8	2
16	Kabel snímače pulzu		2	36	Samouchytný šroub	ST4x16	2
17	Horní kabel snímače tepu		2	37	Celozávitový šroub	M4x6	4
18	Spojovací kabel počítače		1	38	Celozávitový šroub	M5x10	4
19	Kryt sloupku		1	39	Celozávitový šroub	M4x10	4
20	Držák láhve		1	40	Celozávitový šroub	M5x10	4
21	Otočný knoflík	Φ56xM16xP1.5	1	46	Gumové těsnění		1
22	Otočný knoflík držadel		1				

INSTRUKCE KE CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE

Před každým cvičením dělejte zahřívací cviky cca 5 – 10 minut.

DÝCHÁNÍ Během cvičení nezadržujte dech. Při relaxačním cvičení vdechujte nosem a vydechujte ústy. Zkoordinujte své pohyby a svůj dech. Pokud dýcháte příliš rychle, přestaňte cvičit.

FREKVENCE

Nenamáhejte tytéž svaly každý den. Dejte si pauzu dva dny u procvičování stejných partií.

ZÁTĚŽ

Cvičte postupně a nezapomeňte, že možnosti cvičení jsou vždy individuální. Počáteční bolest svalů je přirozená a měla by časem ustát.

UVOLŇOVACÍ CVIKY



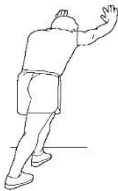

Po každém cvičení proveďte uvolňovací cviky po dobu cca 5 minut. Tyto cviky minimalizují riziko přetažení svalů a měly by zlepšit jejich pružnost.


DIETA

Necvičte hodinu po jídle nebo 30 minut před jídlem, abyste si nerozhodili trávicí mechanismy. Během cvičení nepožívejte přílišné množství tekutin. Zatížili byste tak srdce i ledviny.

PROTAHOVACÍ CVIKY

Před každým cvičením dělejte protahovací cviky bez ohledu na to, jak velkou vzdálenost chcete urazit. Zahřáté svalstvo se napíná lépe. Chodte cca 5 – 10 minut pro zahřátí a poté dělejte protahovací cvičení dle obrázků. Cvičení provádějte 5x pro každou nohu po dobu cca 10 vteřin nebo déle. Totéž zopakujte po cvičení.

	<p>Předklony Mírně pokrčte kolena a tělo pomalu předkloňte. Uvolníte tak záda a ramena. Pokuste se dotknout prstů na noze. Vydržte 10 – 15 vteřin a uvolněte.</p> <p>Opakujte třikrát.</p>
	<p>Protažení zadní strany stehen</p> <p>Posadte se na rovnou plochu. Jednu nohu vystrčte dopředu a druhou přimkněte směrem k tělu. Pokuste se rukama uchopit prsty na noze. Vydržte 10 – 15 vteřin. Opakujte třikrát u obou nohou.</p>
	<p>Protažení Achillových šlach</p> <p>Opřete se rukama o zeď nebo o strom. Jednou nohou zakročte vzad a opřete se o zeď nebo o strom. Zvedněte patu chodidla nad zem. Vydržte 10 – 15 vteřin a zvolněte. Opakujte třikrát u obou chodidel.</p>
	<p>Protažení čtyřhlavého svalu</p> <p>Opřete se levou rukou o zeď nebo jinou plochu. Pravou ruku natáhněte dozadu a uchopte svůj pravý kotník. Tlačte mírně směrem k hýždím, dokud neucítíte svalový tlak. Vydržte 10 – 15 vteřin a povolte. Opakujte třikrát u obou nohou.</p>

	<p>Protažení krejčovského svalu</p> <p>Posadte se tak, aby kolena směřovala ven a chodidla byla naproti sobě. Uchopte chodidla a tlačte směrem k tříslům. Vydržte 10 – 15 minut a povolte. Opakujte třikrát.</p>
---	---

POČÍTAČ

FUNKCE DISPLEJE

UKAZATEL	POPIS
TIME (ČAS)	Zobrazuje čas cvičení v rozmezí: 0:00 ~ 99:59.
SPEED (RYCHLOST)	Zobrazuje rychlost během cvičení v rozmezí: 0.0 ~ 99.9.
DISTANCE (VZDÁLENOST)	Zobrazuje vzdálenost během cvičení v rozmezí: 0.0 ~ 99.9.
CALORIES (SPÁLENÉ KALORIE)	Zobrazuje spálené kalorie v rozmezí: 0 ~ 999.
PULSE (SRDEČNÍ TEP)	Zobrazuje hodnotu naměřené tepové frekvence. Pokud tato převyší přednastavený limit, ozve se zvuková výstraha.
RPM (OTÁČKY ZA MIN.)	Zobrazuje otáčky za min. v rozmezí: 0 ~ 999.
WATTS (VÝKON)	Zobrazuje spotřebovanou energii ve wattech v rozmezí: 0 ~ 350.
MANUAL (MANUÁLNÍ NASTAVENÍ)	Manuální nastavení
PROGRAM (PROGRAM)	Programy (celkem 12 programů s možností volby).
USER (UŽIVATELSKÉ NASTAVENÍ)	Uživatelský režim. Uživatel si může zvolit náročnost.
H.R.C. (NASTAVENÍ TEP. FREKVENCE)	Cílová tepová frekvence.
WATT	Ovládání výkonu ve wattech.

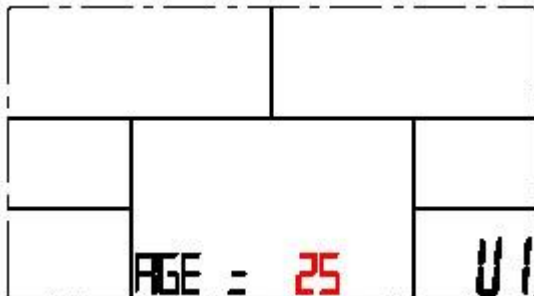
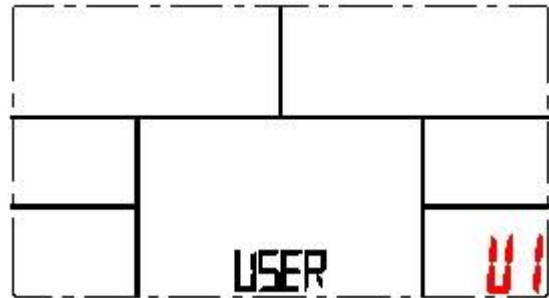
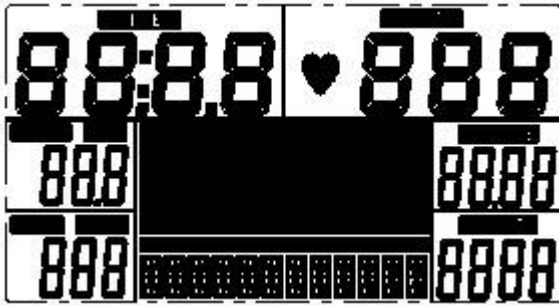
FUNKCE TLAČÍTEK

TLAČÍTKO	POPIS
RESET	Podržte toto tlačítko 2 vteřiny a počítač se přepne do uživatelského nastavení. Pokud jste v nastavení, pak se tímto tlačítkem vrátíte zpět do hlavního menu.
BODY FAT (TĚLESNÝ TUK)	Měření obsahu tuku v těle (BMI).
UP	Provádí se jím volba režimu a zvyšuje se jím volená hodnota.
RECOVERY	Testuje se jím srdeční pulz.
DOWN	Provádí se jím volba režimu a snižuje se jím volená hodnota.
MODE	Potvrzuje se jím daná volba.
START/STOP	Spouští a zastavuje činnost.

OPERACE

SPUŠTĚNÍ

Zapojte zařízení. Rychloměr a počítač se aktivují do 2 vteřin. Zobrazí se průměr kola. Poté vstupte do uživatelského nastavení a zadejte U1 ~ U4 – skupina, věk, pohlaví, výška a váha. Pokud zařízení nedetekuje pohyb pedálu nebo srdeční tep během 4 minut, přejde automaticky do úsporného režimu. Pro jeho opětovnou aktivaci zmáčkněte jakýkoliv knoflík.



RUČNÍ NASTAVENÍ

Na hlavní obrazovce zmáčkněte „START/STOP“ pro přímý vstup do ručního nastavení.

1. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu sportovního programu. Zvolte „MANUAL“ a zmáčkněte tlačítko „MODE“ pro vstup.
2. Pomocí tlačítek zvolte následující hodnoty: TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIES (SPÁLENÉ KALORIE), PULSE (TEP). Potvrďte tlačítkem „MODE“.
3. Zmáčkněte tlačítko „START/STOP“ pro start.
4. Během cvičení zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro snížení nebo zvýšení hodnoty (1 až 32).
5. Zmáčkněte „START/STOP“ znovu pro zastavení. Zmáčknutím tlačítka „RESET“ se vrátíte do hlavního zobrazení.



TRÉNINKOVÝ REŽIM

1. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu cvičebního programu. Zvolte „PROGRAM“ a zmáčkněte tlačítko „MODE“ pro vstup. Vyberte nastavení P01 – P12 a potvrďte tlačítkem „MODE“.
2. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro nastavení času.
3. Zmáčkněte „START/STOP“ pro spuštění.
4. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu náročnosti (1 až 32) během cvičení.
5. Zmáčkněte tlačítko „START/STOP“ znovu pro zastavení. Zmáčkněte „RESET“ pro návrat do hlavního zobrazení.



UŽIVATELSKÝ CVIČEBNÍ REŽIM

1. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu cvičebního programu. Vyberte „USER PROGRAM“ a zmáčkněte tlačítko „MODE“ pro vstup.
2. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu náročnosti u každého políčka. Zmáčkněte tlačítko „MODE“ pro přechod do dalšího nastavení (celkem musíte nastavit 20 políček).
3. Podržte tlačítko „MODE“ na 2 vteřiny pro dokončení nebo pro opuštění nastavení.
4. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro nastavení času.
5. Zmáčkněte „START/STOP“ pro start.
6. Zmáčkněte tlačítko „START/STOP“ znovu pro zastavení. Zmáčkněte „RESET“ pro návrat do hlavního zobrazení.
7. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro nastavení náročnosti (1 až 32).

KONTROLA SRDEČNÍHO TEPU

1. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu cvičebního programu. Zvolte „H.R.C.“ a vstupte tlačítkem „MODE“.
2. Zmáčkněte tlačítko „UP“ nebo „DOWN“ pro nastavení H.R.C. – 55%, 75%, 90% nebo „H.R.C. AG (H.R.)“. Přednastavená hodnota je 100.
3. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro nastavení času.
4. Zmáčkněte tlačítko „START/STOP“ pro spuštění nebo pro zastavení zadávání. Zmáčkněte „RESET“ pro návrat do hlavního zobrazení.
5. Pokud během cvičení zařízení nezaznamená srdeční tep, rychloměr se zastaví a vydá upomínkový signál.



KONTROLA VÝKONU (WATT)

1. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu cvičebního programu. Zvolte „WATT“ a zmáčkněte tlačítko „MODE“ pro vstup.
2. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro volbu cílové hodnoty (WATT). Předvolená hodnota je 120. Potvrďte zmáčknutím tlačítka „MODE“.
3. Zmáčkněte „UP“ nebo „DOWN“ pro nastavení času během cvičení.
4. Zmáčkněte „START/STOP“ pro spuštění nebo zastavení pohybu. Zmáčkněte „RESET“ pro návrat do hlavního zobrazení.
5. Mačknutím tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ můžete upravit WATT hodnotu i během cvičení.

KONDIČNÍ MĚŘENÍ SRDEČNÍHO TEPU

1. Po nějakém čase cvičení uchopte držadla a zmáčkněte tlačítko „RECOVERY“ pro spuštění testu.
2. Veškeré displejové funkce se zastaví, kromě času, který začne odpočítávat jednu minutu.
3. Displej poté zobrazí status srdečního tepu pomocí znaků: F1, F2...F6. Kdy F1 znamená nejlepší výsledek a F6 nejhorší výsledek. Zmáčkněte „RECOVERY“ pro návrat do hlavního zobrazení.
4. Pokud během testu zmáčknete tlačítko „RECOVERY“ ještě jednou, vrátí se počítač zpět do předchozího zobrazení.

1.0	Nejlepší
1.0<F<2.0	Lepší
2.0<F<2.9	Dobrý
3.0<F<3.9	Normální
4.0<F<5.9	Horší
6.0	Nejhorší

TĚLESNÝ TUK

1. Uživatel může zmáčknout tlačítko „BODY FAT“ pro test tělesného tuku, i když zařízení není v chodu. Stačí pevně uchopit držadla.
2. LCD displej zobrazí „-----“. Po 8 vteřinách se ukáže procentuální hodnota tělesného tuku (B.M.I.) pomocí symbolu.
3. Kromě uvedených symbolů se mohou objevit také jiné hlášky, a to ve specifických situacích:
 - “E-1” – znamená, že palec není umístěn na správné pozici držadla
 - “E-4” – znamená, že procentuální hodnota tuku je mimo nastavený rozsah

Po testu zmáčkněte tlačítko „BODY FAT” pro návrat do předchozího nastavení a pro další cvičení.

B.M.I.:

B.M.I.	Low (Nízké)	Low/Mid (Nízké/Střední)	Mid (Střední)	Mid/High (Střední/Vysoké)
Rozmezí	<20	20 - 24	24.1 – 26.5	>26.5

TĚLESNÝ TUK:

Symbol	-	+	▲	◆
Procentuální hodnota	Low (Nízké)	Low/Mid (Nízké/Střední)	Mid (Střední)	Mid/High (Střední/Vysoké)
Muž (pohlaví)	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Žena (pohlaví)	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

- Zařízení k činnosti potřebuje transformátor: 9V, 500 mA nebo 9V 1000 mA.
- Měřič rychlosti se přepne do úsporného režimu po 4 minutách od zastavení činnosti. Veškerá nastavení a dosažené hodnoty budou uloženy pro příští použití.