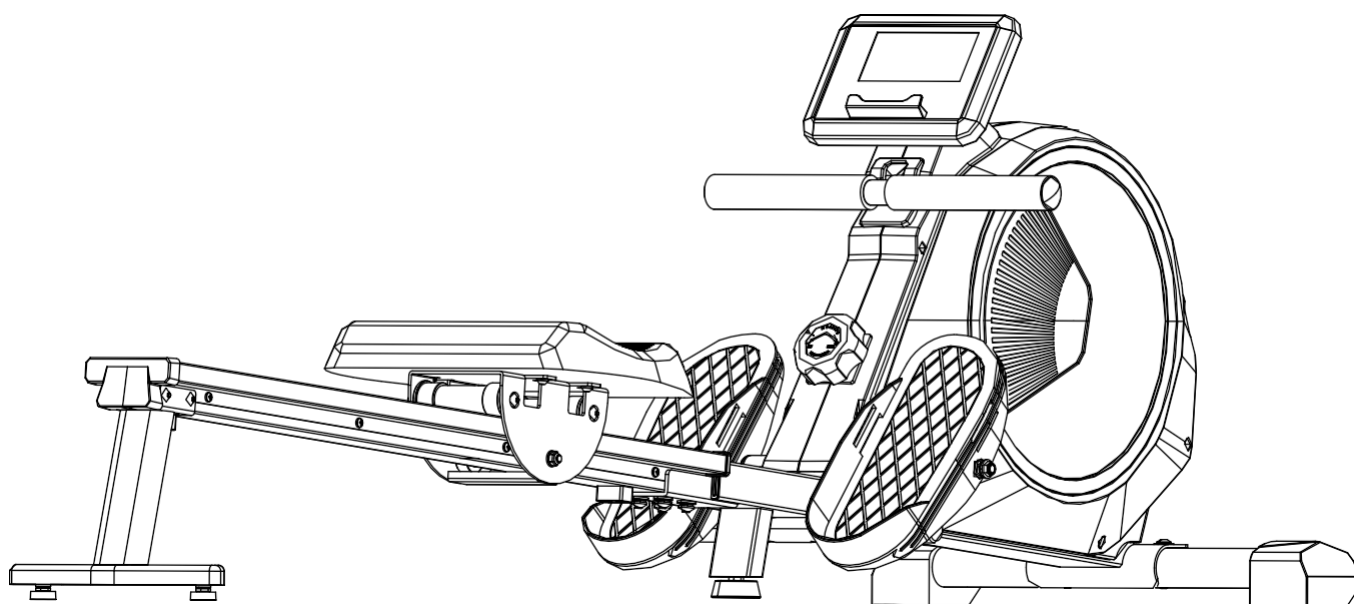


KÄYTTÖOHJE RX70 V2



SISÄLTÖ

TÄRKEÄÄ TIETOA	2
ASENNUSOSAT	4
ASENNUSOHJEET	5
TÄYDELLINEN RÄJÄYTYSKUVIO	11
OSALUETTELO	12
KONSOLIN OHJEET	15

TÄRKEÄÄ TIETOA ISTA

TURVAL LISUUS

1. Säilytä tämä käyttöohje turvallisessa paikassa, jotta voit tarvittaessa tarkistaa siitä tietoja.
2. Älä kokoa tai käytä tätä laitetta ennen kuin olet lukenut tämän käyttöohjeen huolellisesti ja perusteellisesti. Turvallisuus ja tehokkuus voidaan saavuttaa vain, kun laite on koottu, huollettu ja käytetty oikein. Sinun vastuullasi on varmistaa, että kaikki käyttäjät ovat tietoisia kaikista varoituksista ja varotoimista.
3. Täysin turvallinen käyttö edellyttää vakaata, tasaista pintaa. Suojaa lattia matolla. Älä käytä laitetta kosteissa tiloissa, kuten uima-altaalla, saunassa jne. Turvallisuuden vuoksi laitteen ympärillä on oltava vähintään 0,5 metrin vapaa tila.
4. Ennen kuin aloitat minkäänlaisen liikuntaohjelman, sinun on keskusteltava lääkärisi kanssa selvittääksesi, onko sinulla fyysisiä tai terveydellisiä ongelmia, jotka voivat vaarantaa terveyttäsi ja turvallisuuttasi tai estää sinua käyttämästä laitteita oikein. Lääkäriin neuvot on välttämätön, jos käytät lääkkeitä, jotka vaikuttavat sykkeeseesi, verenpaineeseesi tai kolesterolitasoosi.
5. Ole tietoinen kehosi signaaleista. Väärä tai liiallinen liikunta voi vahingoittaa terveyttäsi. Lopeta liikunta, jos sinulla ilmenee seuraavia oireita: kipu, rintakipu, epäsäännöllinen sydämenlyönti, äärimmäinen hengenahdistus, huimaus, pyöräytys tai pahoinvointi. Jos sinulla ilmenee näitä oireita, sinun on neuvoteltava lääkärisi kanssa ennen kuin jatkat liikuntaohjelmaa.
6. Pidä lapset ja lemmikkieläimet poissa laitteesta. Laite on tarkoitettu vain aikuisten kokoamaan ja käyttämään.
7. Laitteet on tarkoitettu vain kotikäyttöön. Käyttäjän enimmäispaino on 120 kg.
8. Laitteet eivät sovellu terapeuttiseen käyttöön.
9. Käytä laitteita käytettäessä asianmukaista vaatetusta. Vältä väljiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteisiin tai rajoittaa tai estää liikkeitä.
10. Pidä selkä suorana liikkuessasi.
11. Ennen laitteen käyttöä tarkista, että ohjaustanko, istuin sekä mutterit ja pultit ovat kunnolla kiinni.
12. Käytä laitetta aina ohjeiden mukaisesti. Jos huomaat laitteen kokoamisen tai tarkistamisen aikana viallisia osia tai kuulet laitteesta epätavallisia ääniä käytön aikana, lopeta käyttö välittömästi. Älä käytä laitetta, ennen kuin ongelma on ratkaistu.
13. Laitetta nostettaessa tai siirrettäessä on oltava varovainen, jotta selkä ei vahingoitu. Käytä aina oikeita nostotekniikoita ja/tai pyydä apua tarvittaessa.
14. Kaikki irrotettavat lisävarusteet (esim. polkimet, ohjaustanko, satula jne.) vaativat viikoittaista huoltoa. Tarkista ne ennen jokaista käyttökertaa. Jos jokin osa on rikkoutunut tai löystynyt, korjaa se välittömästi. Voit jatkaa laitteen käyttöä vasta, kun se on palautettu hyväkuntoiseksi.
15. Huomaa, että vapaakytkinjärjestelmän puuttuminen aiheuttaa vakavan riskin.

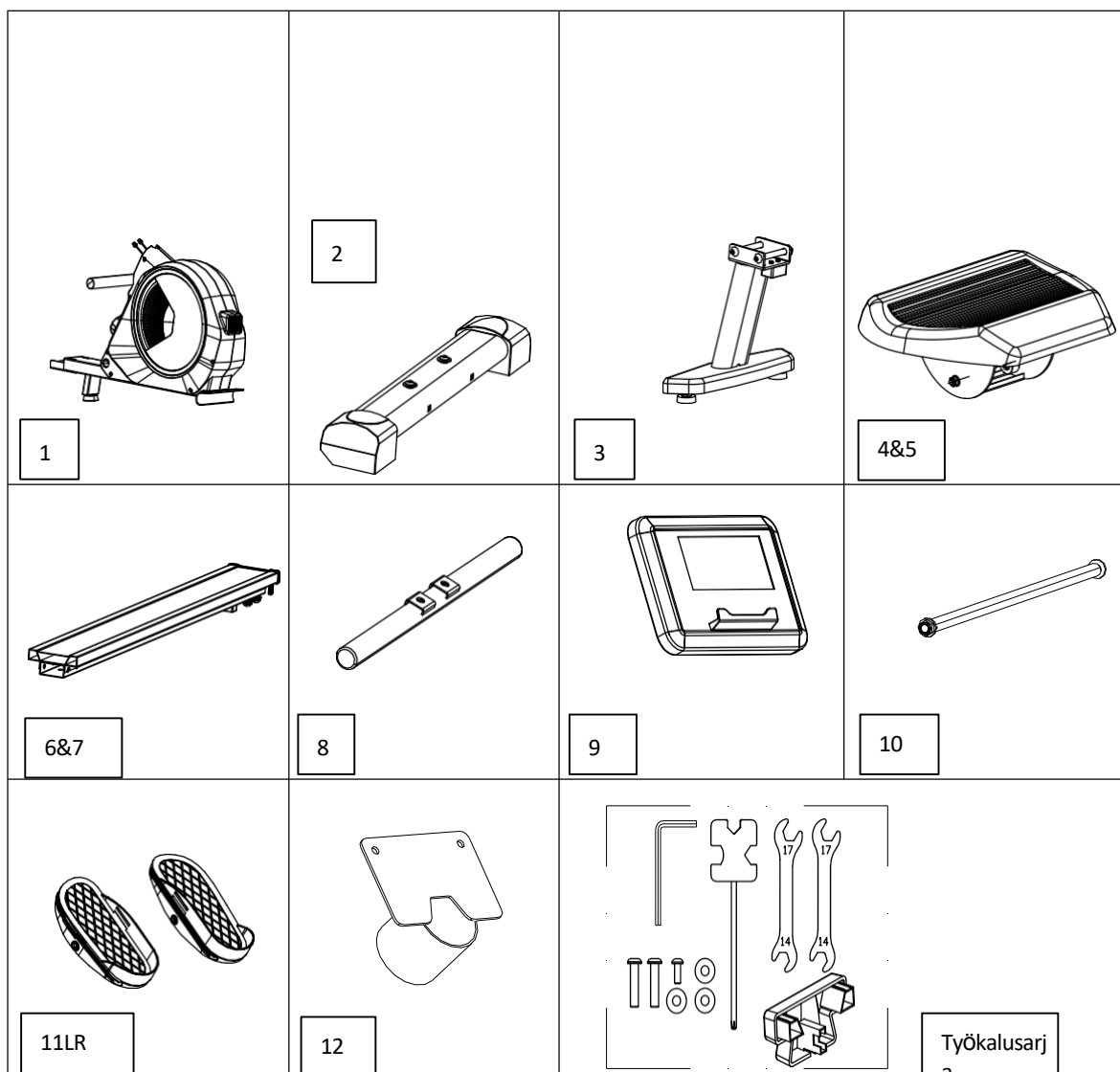
16. Säädä vastusnuppia vastuksen muuttamiseksi.

17. Lukitse laite, kun lopetat sen käytön.

HUOLTO

1. Laitteen turvallisuustaso voidaan säilyttää vain, jos se tarkastetaan säännöllisesti vaurioiden ja/tai kulumisen varalta. (Esim. ohjaustanko, polkimet ja istuin jne.). On erittäin tärkeää, että vialliset osat vaihdetaan ja laitetta ei käytetä ennen kuin se on korjattu kokonaan.
2. Tarkista säännöllisesti, että muttereilla ja pulteilla kiinnitetyt osat ovat kunnolla kiinni.
3. Muista rasvata liikkuvat osat säännöllisesti.
4. Kiinnitä erityistä huomiota osiin, jotka ovat alttiita kulumiselle, kuten jarrujärjestelmä, jalkatuki jne.
5. Hiki on erittäin syövyttävää, joten älä anna sen joutua kosketuksiin laitteen emaloitujen tai kromattujen osien, erityisesti tietokoneen, kanssa. Pyyhi laite välittömästi käytön jälkeen. Emaloidut osat voidaan puhdistaa kostealla sienellä. Kaikkia aggressiivisia tai syövyttäviä tuotteita on vältettävä.
6. Säilytä laite puhtaassa ja kuivassa paikassa lasten ulottumattomissa.

IN OSAT

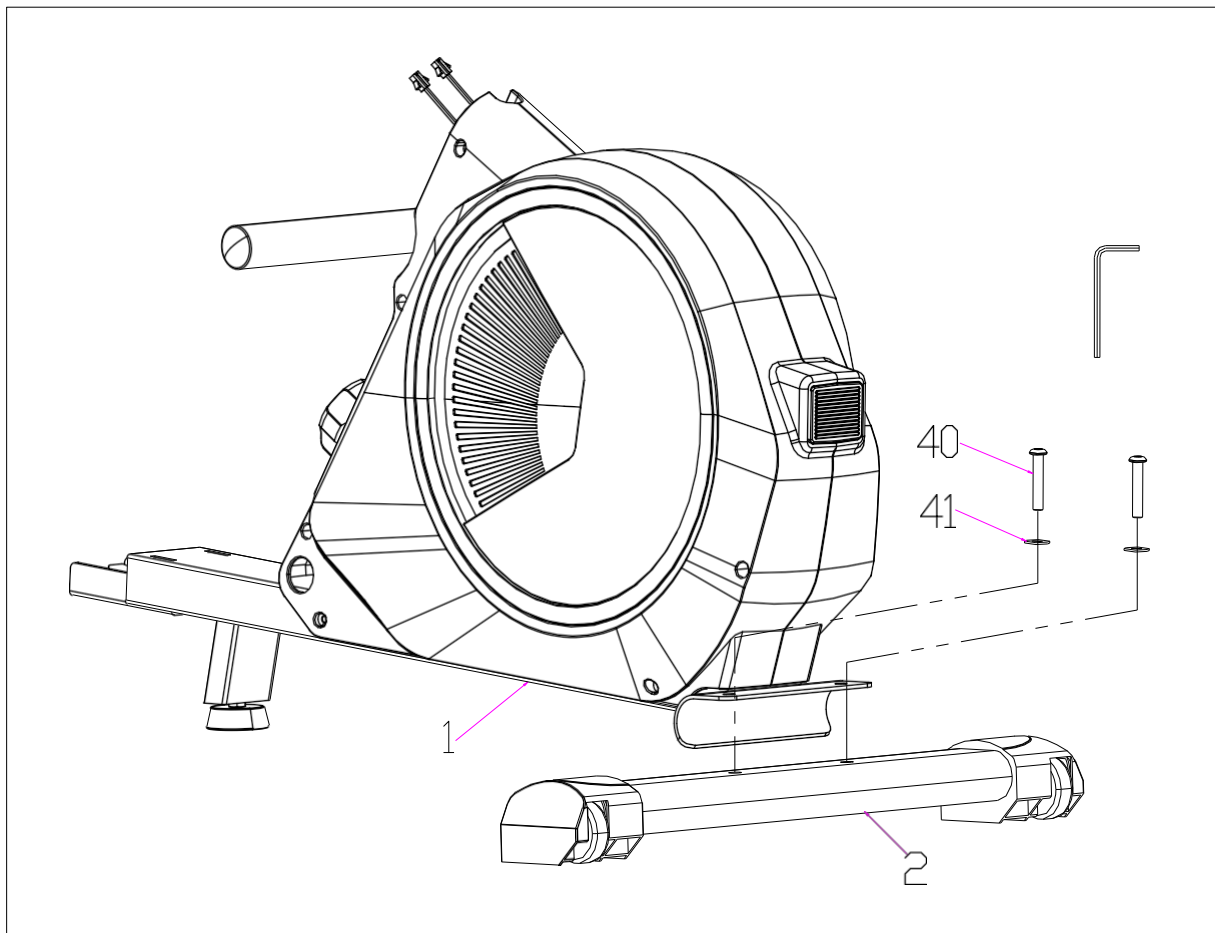


Ei	Nimi	Määrä
1	Pääkehys	1
2	Etuvakaaja	1
3	Takavakaaja	1
4&5	Satula	1
6&7	Liukukisko	1
8	Poljinputki	1
9	Konsoli	1
10	Poljinpylväs	1
11	Poljin L/R	1 (kummallakin puolella)
12	Konsolilevy	1
Työkalusarja		1
	Monitoimiväännin 13/14/15	1
	Kuusiokoloavain S5	1

	Avaimen 14/17	2
37	Ruuvi M8X35L	2
43	Ruuvi M8X16L	1
36	Kaareva aluslevy Φ 8,2X Φ 3 20X1,5tXR13	3
67	Liukukiskoputken tulppa	1

KOKOONPANO- -OHJEET

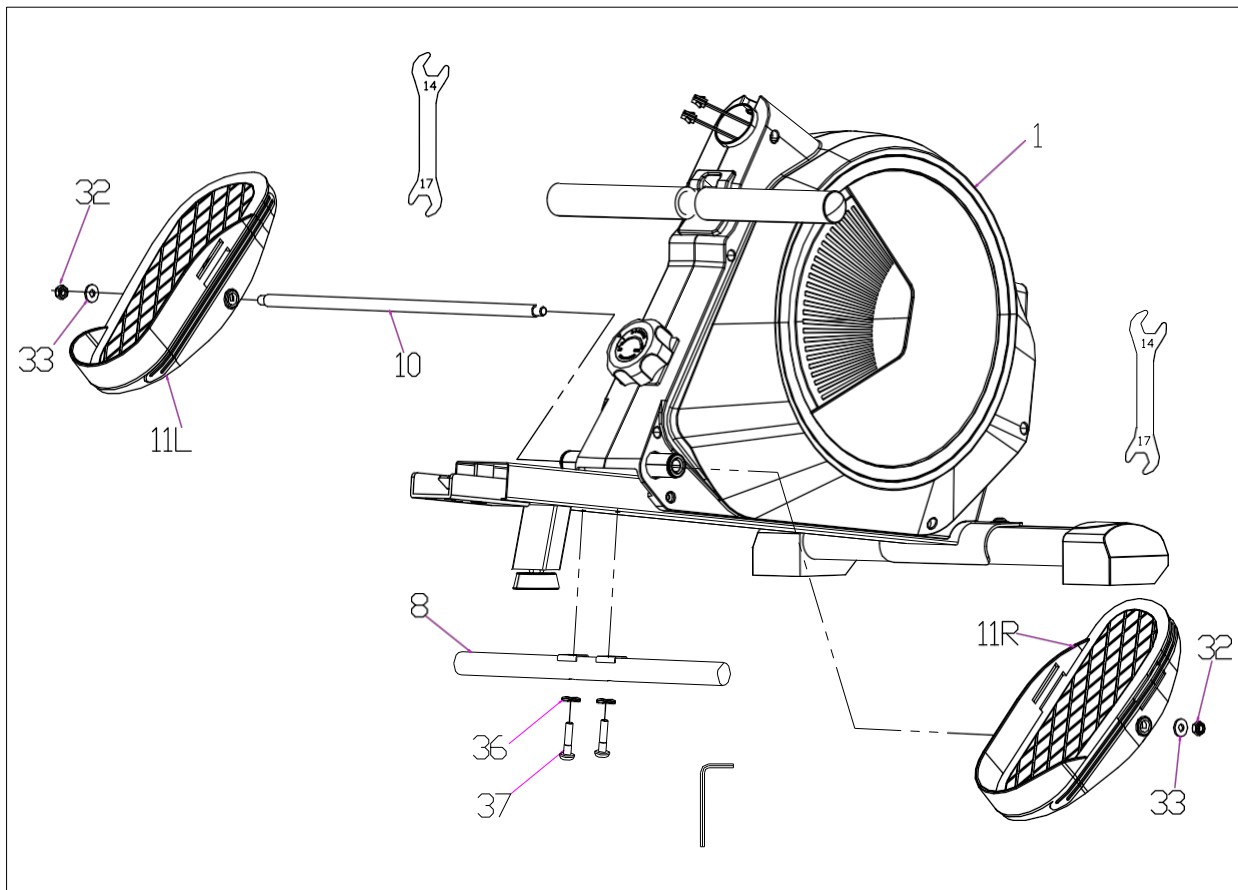
Vaihe 1 :



--Kiinnitä ensin etuvakaaja (2) pääkehykseen (1) ja kiinnitä se sitten tiukasti kahdella tasaisella aluslevyllä (41) ja pulteilla (40) kuusiokoloavaimella.

Huomio : Etuvakaimessa on kuljetuspyörät

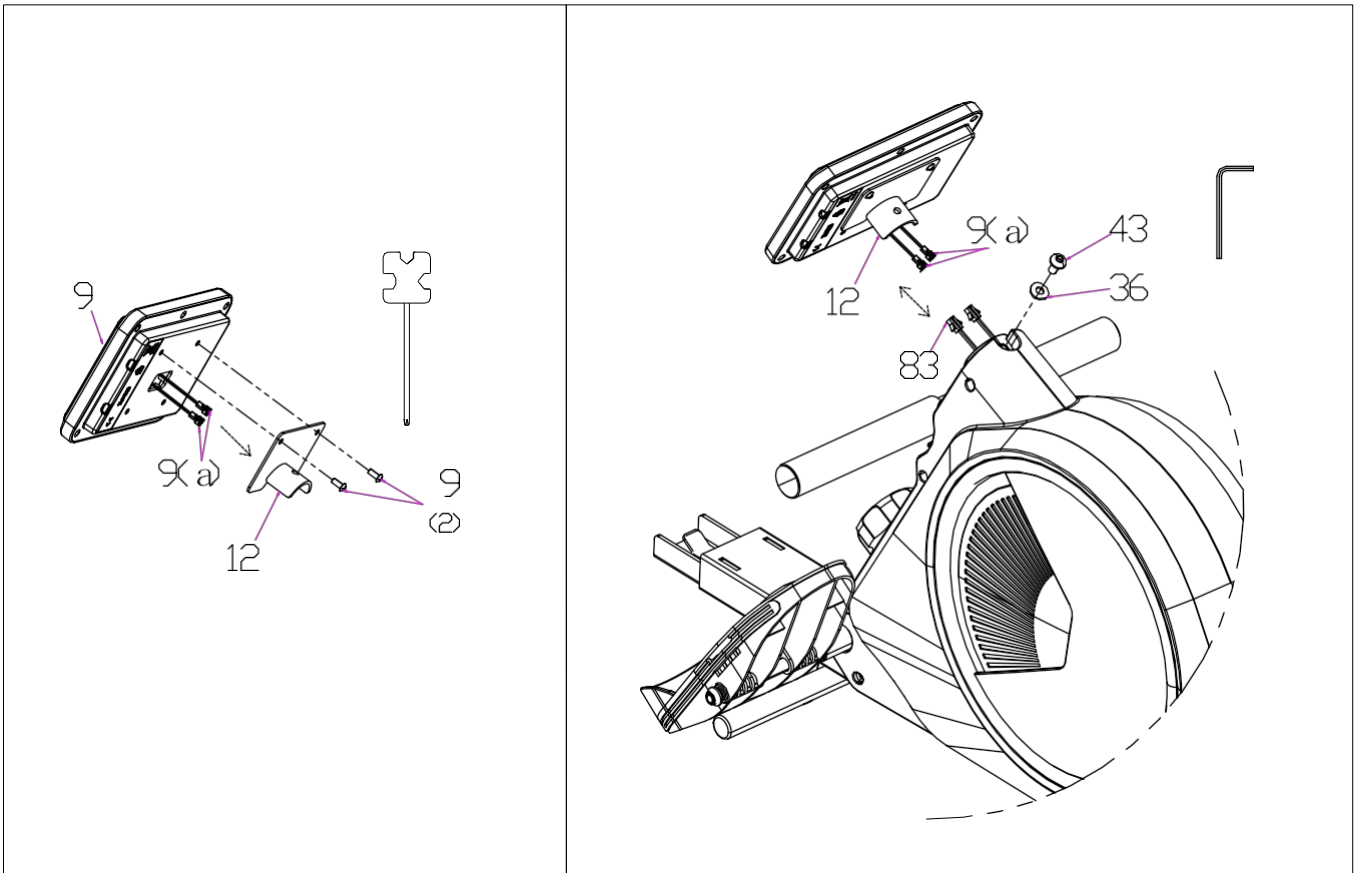
Vaihe 2 :



--Kiinnitä poljintanko (8) pääkehykseen (1) ja kiinnitä se tiukasti kahdella kaarevalla aluslevyllä (36) ja kahdella ruuvilla (37) kuusiokoloavaimella.

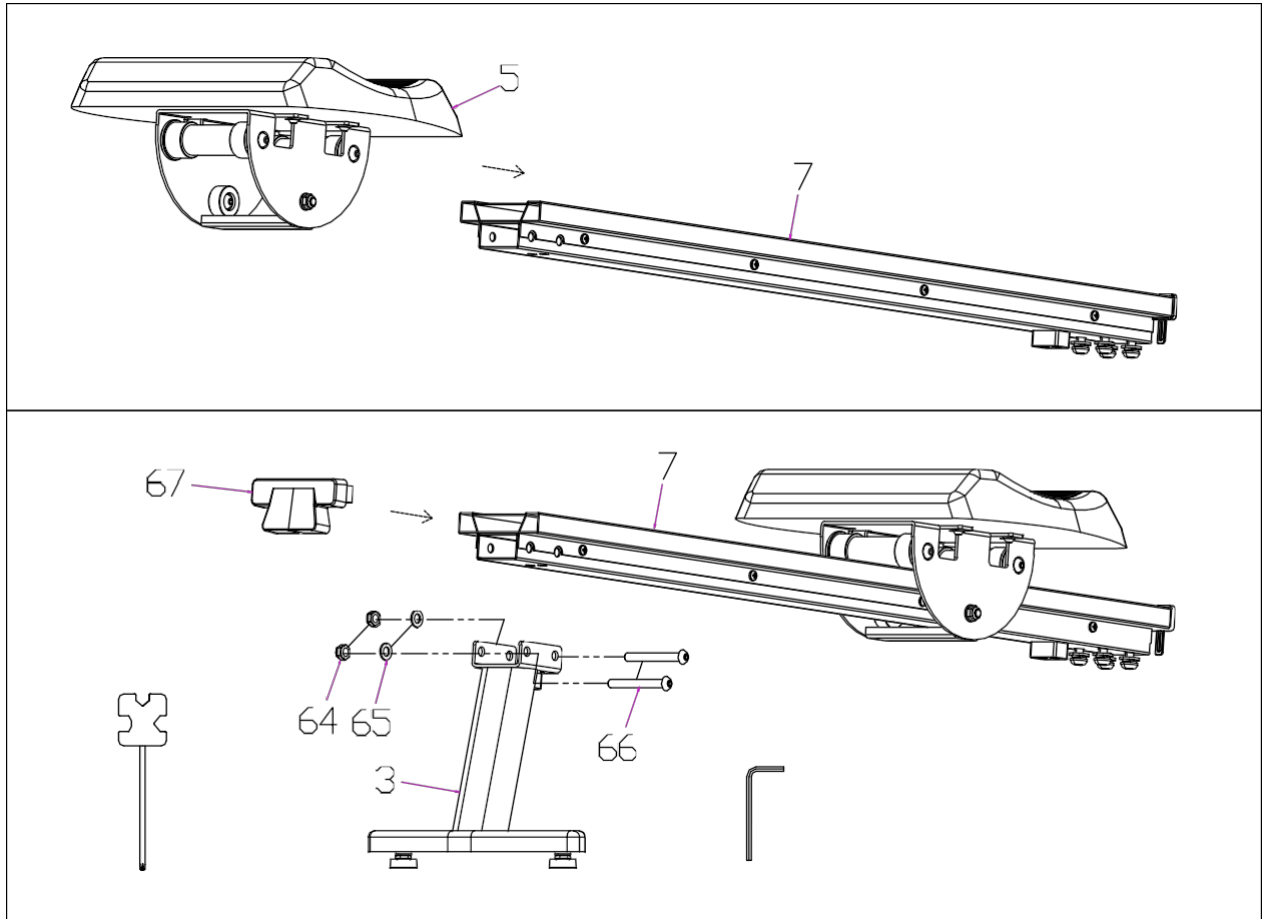
--Aseta poljintanko (10) pääkehymen (1) osoittamaan reikään, aseta sitten poljin (11L /R) erikseen ja oikein poljintankoon (10) ja kiinnitä poljin (11L/R) tiukasti kahdella litteällä aluslevyllä (33) ja kahdella lukkomutterilla (32) , käyttäen kahta jakoavainta 14 ja 17 samanaikaisesti.

Vaihe 3:



- Kierrä konsolin (9) kaksi ruuvia irti ja säilytä ne ensin huolellisesti.
- Aseta konsolin johto (83) ensin konsolin levyn (12) reikään, aseta sitten konsolin levy (12) pääkehykseen (1) kiinnittämättä sitä ja liitä sitten johto 9(a) oikein konsolin johtoon (83).
- Irrota konsolilevy (12) pääkehyksestä (1) ja kiinnitä konsoli (9) konsolilevyyn (12) kahdella säilytetyllä ruuvilla monitoimivääntimellä.
- Kiinnitä konsolilevy (12) pääkehykseen (1) kaarevalla aluslevyllä (36) ja ruuvilla (43) kuusiokoloavaimella.

Vaihe 4:

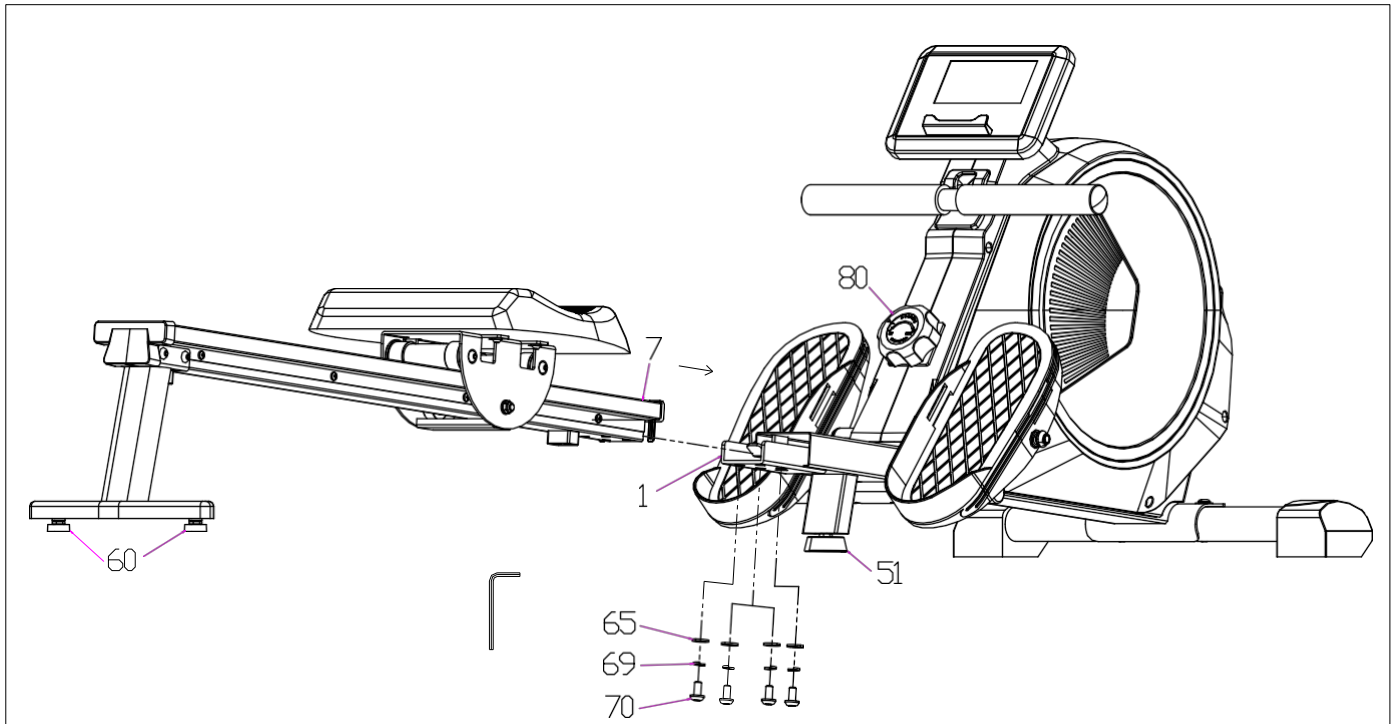


--Aseta satula (4&5) varovasti liukukiskoon (6&7).

--Kiinnitä takavakaaja (3) liukukiskoon (6&7) ja kohdista kaikki reiät, kiinnitä se sitten tiukasti kahdella pulttisarjalla (66), tasaisilla aluslevyillä (65) ja lukkomuttereilla (64) kuusiokoloavaimella ja monitoimivääntimellä.

--Aseta liukukiskon putken tulppa (67) oikein liukukiskoon (7).

Vaihe 5:



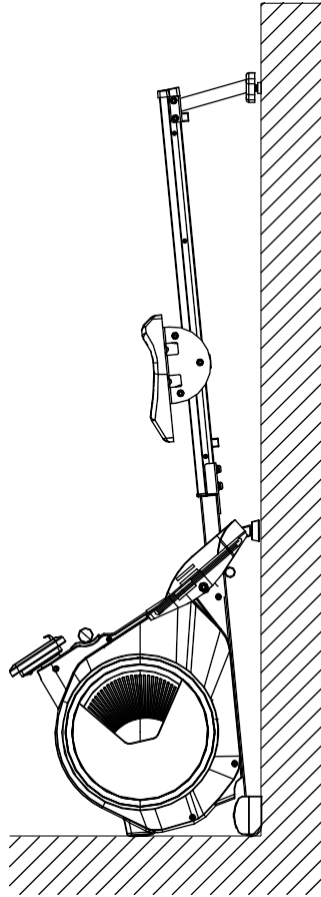
--Aseta liukukisko (7) pääkehykseen (1) kuvan osoittamalla tavalla ja kiinnitä se tiukasti neljällä sarjalla litteitä aluslevyjä (65), jousialuslevyjä (69) ja ruuveja (70) kuusiokoloavaimella.

--Nyt laite on kokonaan koottu. Varmista, että kaikki ruuvit ja pultit ovat tiukasti kiinni.

--Voit säätää laitetta säätöjalkatyynyillä (51) ja (60), jos huomaat, että laite ei ole vakaa lattialla.

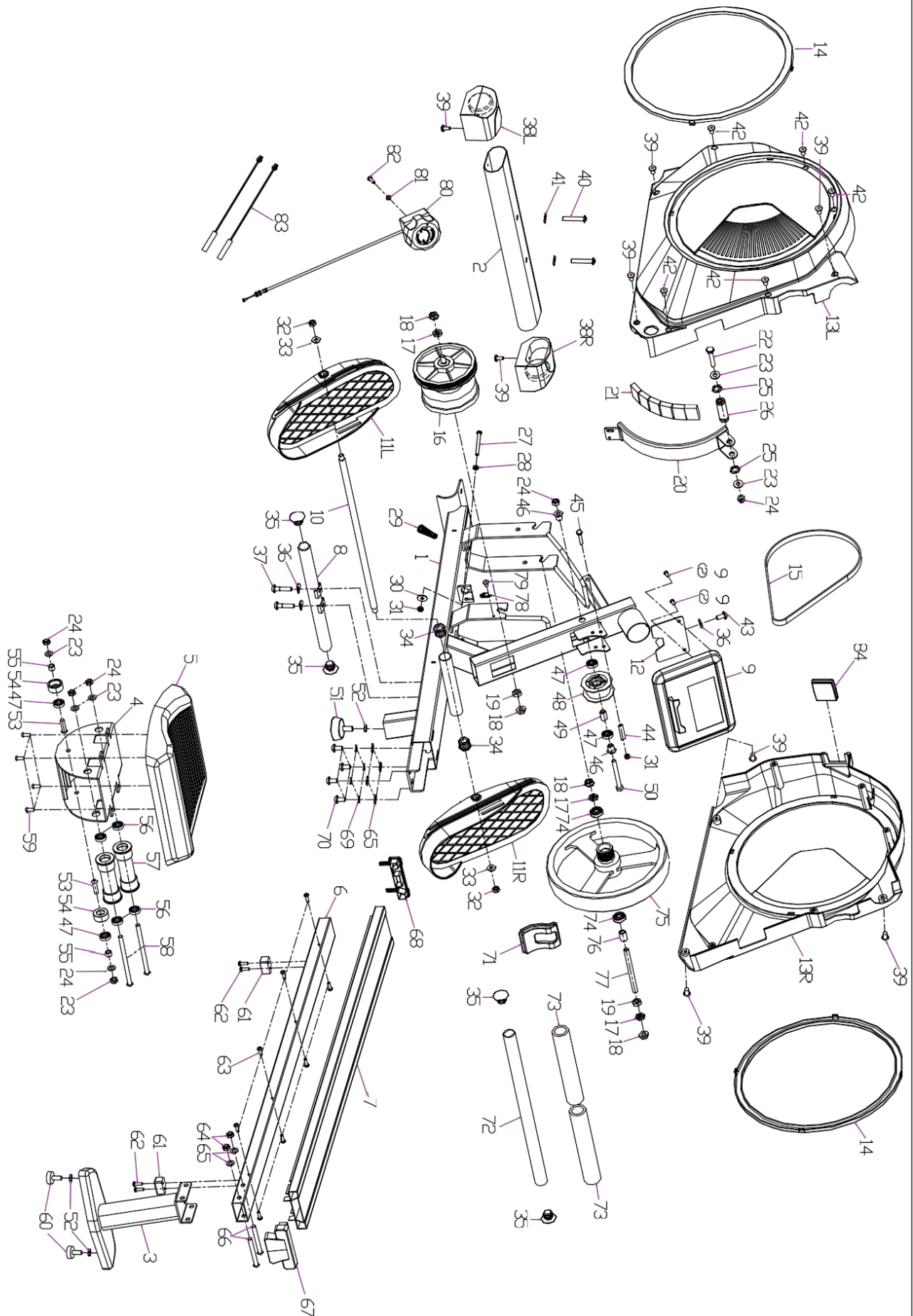
--Vastusta voi säätää kääntämällä vastusnuppia (80).

Vaihe 6:



--Voit säilyttää laitteen kuvan mukaisesti harjoituksen päätyttyä.

TÄYDELLINEN RÄJÄHDYSKUVIO



OSALUETTELO

Nro	Nimi	MÄÄRÄ	Kuvaus
1	Pääkehys	1	
2	Etuvakaaja	1	
3	Takavakaaja	1	
4	Satulan liukusarja	1	
5	Satula	1	
6	Vahvistusputki	1	25×50×1,5t×950L
7	Liukukisko	1	950L 6063
8	Poljinputki	1	Φ25×350L
9	Konsoli	1	HT-6500
10	Poljintanko	1	Φ13×444L×M10×1,5
11	Poljin L/R	1	TB-1
12	Konsolilevy	1	
13	Kansi L/R	1	ABS
14	Koristeellinen ympyrä	2	ABS
15	Vyö	1	PJ6-280
16	Jousikotelo	1	Φ104
17	Kuusiomutteri	3	M10×1×4t
18	Laipan kuusioruuvi	4	M10×1
19	Kuusiomutteri	2	M10×1×8t
20	Magneettilevy	1	
21	Magneetti	6	40×24×9t
22	Kuusiokantapultti	1	M8×1,25×60L
23	Tasainen aluslevy	6	Φ8,5×Φ16×1,5t
24	Lukkomutteri	6	M8×1,25
25	Varsirengas	2	Φ12
26	Akseli	1	Φ12×Φ8,2×46
27	Kuusiokantapultti	1	M6×60L
28	Kuusiomutteri	1	M6
29	Puristusjousi	1	Φ1,2×Φ16×50L
30	Litettä aluslevy	1	Φ6×Φ20×1,5t
31	Lukkomutteri	2	M6
32	Lukkomutteri	2	M10×1,5
33	Tasainen aluslevy	2	Φ10,2×Φ25×1,5t
34	Polkimen akseliholkki	2	PA

35	Putkitulppa	4	PP
36	Kaareva aluslevy	3	$\Phi 8,2 \times \Phi 20 \times 1,5t \times R13$
37	Ruuvi	2	M8×35L
38	Putkitulppa L/R	1	PP
39	Ruuvi	12	ST4,2×16H
40	Pultti	2	M8×50L
41	Tasainen aluslevy	2	$\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times 1,5t$
42	Ruuvi	5	ST4,2×19H
43	Ruuvi	1	M8×16L
44	Hihaholkkiputki	1	$\Phi 10 \times \Phi 6,2 \times 40$
45	Kuusiokantapultti	1	M6×55L
46	Hihnapyörän akselin holkki	2	$\Phi 19 \times 15,3L$
47	Laakeri	4	608
48	Hihnapyörä	1	PA+kiehumiskäsityö+musta
49	Laakeriholkki	1	$\Phi 12 \times \Phi 8,2 \times 19$
50	Kuusiokantapultti	1	M8×1,25×75L
51	Säätöjalka	1	PVC $\Phi 48 \times 16L \times M8 \times 25L$
52	Kuusiomutteri	3	M8×1,25×6t
53	Pultti	2	M8×30L
54	Pieni Hihnapyörä	2	$\Phi 30 \times 14$
55	Hihnapyörän holkkiputki	2	$\Phi 12 \times \Phi 8,1 \times 10L$
56	Laakeri	4	608Z
57	Iso hihnapyörä	2	$\Phi 38,5 \times 108,5$
58	Pultti	2	M8×1,25×130L
59	Ruuvi	4	M6×14H
60	Säätöjalka	2	BLC-116 M8×20L
61	Iskunvaimennin	2	50×25×13
62	Ruuvi	4	M5×16H
63	Ruuvi	8	ST4,2×10H
64	Lukkomutteri	2	M8×1,25
65	Tasainen aluslevy	6	$\Phi 8,5 \times \Phi 16 \times 1,5t$
66	Pultti	2	M8×70H
67	Liukukiskoputken tulppa	1	ABS
68	Liukukiskon putkitulppa	1	ABS
69	Jousialuslevy	4	$\Phi 8,2 \times \Phi 13 \times 2t$
70	Ruuvi	4	M8×16H

71	Kahvan pidike	1	PVC
72	Kahva	1	Φ25×1,5t×420L
73	Kahvan vaahtomuovi	2	Φ25×5,0t×195L
74	Laakeri	2	6000-2RS
75	Vauhtipyörä	1	Φ250×40W
76	Väliputki	1	Φ14×Φ10,2×10t
77	Vauhtipyörän akseli	1	Φ10×120L
78	Anturikiinnike	1	
79	Ruuvi	1	M5×10H
80	Vastuksen säätönuppi	1	340L
81	Litteä aluslevy	1	Φ6×Φ13×1,5t
82	Ruuvi	2	M5×20H
83	Konsolijohto	1	450L
84	Suojatyyny	1	PVC

KONSOLI -OHJE

1. CD-levy koko ruudulla, kuten seuraavassa kuvassa:



2. Näyttötoiminto:

Nro	Kohde	Näytön alue	Asetusalue	Muisti	RZ	Kuvaus
1	AIKA	0:00~99:99	±1 minuutti	Kyllä	Kyllä	1. Jos asetusta ei ole tehty, aika kertyy syklistä. 2. Jos käyttäjä on asettanut arvon, aika lasketaan ennallaan asetetusta arvosta nollaan. 3. Jos signaalia ei tule 4 minuuttiin, konsoli siirtyy valmiustilaan.
2	AIKA/500M	0:00~99:99	EI	Kyllä	Kyllä	START-tilassa: Jos anturisignaali on tulossa 3 sekunnin ajan, se näyttää arvon. Ja laskee ajan, joka kuluu 500 metrin juoksemiseen nykyisellä nopeudella.
3	ETÄISYYS	0	0,5~99,50 ±0,5 km	Kyllä	Kyllä	1. Jos asetusta ei ole tehty, arvo kertyy syklin aikana. 2. Jos käyttäjä on asettanut arvon, se laskee asetetusta arvosta nollaan. 3. Jos signaalia ei tule 4 minuuttiin, konsoli siirtyy valmiustilaan.
4	KALORIT	0~9999 kal	0~9990 (±10)	Kyllä	Kyllä	1. Jos asetusta ei ole määritetty, arvo kertyy syklin aikana. 2. Jos käyttäjä on asettanut arvon, se laskee ennallaan asetetusta arvosta nollaan. 3. Jos signaalia ei tule 4 minuuttiin, konsoli siirtyy valmiustilaan.
5	SPM	0	EI	EI	Kyllä	Käynnistystilassa: a. Jos anturisignaali on tulossa 3 sekunnin ajan, se näyttää arvon. b. Jos anturisignaalia ei tule 4 sekunnin ajan, arvo palautuu nollaan 6 sekunnin kuluttua. c. Näytä arvo ja esitä keskimääräinen

						lyöntejä minuutissa.
6	ISKUT	0	0~9990 (±10)	Kyllä	Kyllä	1. Jos anturi antaa signaalin, se laskee nykyisen iskujen määrän 2. SOROKES ja TOTAL STROKES jakavat saman näyttöikkunan. Ne vaihtavat näyttöä 5 sekunnin välein.
7	TOTAL STROKES	0~9999	EI	Kyllä	EI	Laske kokonaislyöntimäärä. SOROKES ja TOTAL STROKES jakavat saman näyttöikkunan. Niiden vaihtavat näyttöä 5 sekunnin välein.
9	PULSSI	P-30~240 BPM	0-30~240 (±1) BPM	Kyllä	Kyllä	a. Jos pulssisignaali syötetään, se näyttää alkuarvon 7,4 sekunnin kuluttua (laskettuna ensimmäisestä PULSE-arvosta). b. Jos pulssia ei ole 6 sekunnin ajan, arvo palautuu nolnaan. c. Laskelman menetelmä, katso liite 1. d. Jos pulssi on asetetun arvon yläpuolella, PULSE-ikkunan arvo vilkkuu joka sekunti tai PULSE OVER ALARM
10	SCAN	EI	EI	EI	EI	SKANNAUS-tilassa toiminnot :STROKES-TIME-DIST- CAL-PULSE näkyvät peräkkäin ja vaihtuvat 5 sekunnin välein samassa ikkunassa.
11	STOP	EI	EI	EI	EI	Jos anturisignaali tulee, konsoli voi käynnistää nopeasti. Jos anturisignaalia ei tule 6 sekunnin kuluessa, konsoli siirtyy valmiustilaan.

1. Virran kytkeminen päälle ja pois päältä:

(1) . Virran kytkeminen päälle:

Asenna 2 kpl 5 # paristoa, jolloin konsoli käynnistyy ja LCD-näyttö näkyy 2 sekunnin ajan (kuva 1). Sen jälkeen se siirtyy valmiustilaan (kuva 2).



Kuva 1



Kuva 2

(2). Virran katkaiseminen :

A. Jos monitorille ei lähetetä signaalia 4 minuuttiin, se siirtyy lepotilaan.

B. Kun signaali syötetään tai painetaan mitä tahansa näppäintä, konsoli herää lepotilasta.

3. Käyttöohjeet (kuva 3 – kuva 9)

3.1 Virran kytkeminen päälle :

Kun virta kytketään päälle (tai painetaan TOTAL RESET -painiketta), LCD-näyttö näyttää 2 sekunnin ajan (kuva 1) ja konsoli siirtyy valmiustilaan (kuva 2).

3.2 Valmiustila:

- A. Käynnistyksen jälkeen konsoli siirtyy SCAN-valmiustilaan: STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE näkyy vuorotellen 5 sekunnin ajan. (kuva 2~kuva 3)
- B. Valmiustilassa, jos näppäimistöä ei käytetä tai RPM-signaalia tai pulssia ei syötetä 4 minuutin aikana, LCD siirtyy lepotilaan.



Kuva 3

2. Valmiustilassa käyttäjä voi valita MODE-näppäimellä STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE-toiminnon.

Aseta harjoittelutila. Aseta tavoitearvo painamalla YLÖS/ALAS-painiketta. Jos anturista tulee signaali, aseta tavoitearvo, jolloin konsoli laskee tavoitearvosta nollaan. (Jos signaalia ei tule, arvo laskee

- A. STROKES-asetusalue: 0~9990 (lisää/vähennä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, paina RESET, kaikki arvot palautuvat nollaan.)
- B. AKA-asetusalue: 0:00~99:00 (säädä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, jokainen lisäys/vähennys on 1. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan.)
- C. DIST-asetusalue: 0~99,50 (säädä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, jokainen lisäys-/vähennysarvo on 0,5. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan.)
- D. CAL-asetusalue: 0~9990 (säädä painamalla UP/DOWN-painiketta, jokainen lisäys-/vähennysarvo on 10. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan.)
- E. PULSE-asetusalue: 30~240 (esiasetusarvo on 30, paina UP/DOWN-painiketta, jokainen lisäys-/vähennysarvo on 1. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan.)
- F. Valmiustilassa paina MODE+UP-painiketta 3 sekunnin ajan, jolloin laite sammuu nopeasti.

4. Jos missä tahansa tilassa on RPM-signaalitulo, konsoli käynnistyy välittömästi QUICK START -toiminnolla. Jos RPM-signaalituloa ei ole yli 5 sekunnin ajan, järjestelmä pysähtyy

automaattisesti. STROKES-, TIME-, DIST-, CAL- ja PULSE-arvot pysyvät muuttumattomina. 5. Jos PULSE-signaali tulee sisään ja sykearvo näkyy missä tahansa tilassa,

Paina RECOVERY KEY (kuva 4~kuva 5)

1. Kun konsoli on näyttänyt PULSE-arvon, paina tätä näppäintä, jolloin kaikki näyttötoiminnot lakkaavat välittömästi, paitsi TIME ja PULSE.
2. TIME näyttää "1:00" ja alkaa laskea alaspäin (jos PULSE-tuloa ei ole laskenta-aikana, se ei vaikuta automaattiseen virrankatkaisuaikaan). Kun laskenta on päättynyt nollaan, LCD näyttää ikkunassa vain "FX" (X-arvo on 1~6). Jos käyttäjä painaa mitä tahansa näppäintä, se siirtyy normaaliin näyttöjärjestelmään STOP, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE, TOTAL STROKES ja STROKES näyttävät nykyisen harjoitusarvon.
3. Kun "FX" on näytetty, paina mitä tahansa näppäintä palataksesi yleiseen näyttöön. Jos käyttäjä painaa

RECOVERY-näppäintä uudelleen, se suoritetaan uudelleen.

4. RECOVERY-tilassa painamalla tätä näppäintä voit palauttaa näytön.

Painikkeen toiminto :

1. YLÖSPÄIN-PAINIKE

- A. STROKES-asetusalue: 0~9990 (säädä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, jokainen lisäys on 1. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan.)
- B. AIKA-asetusalue: 0:00~99:00 (säädä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, jokainen lisäys on 1:00. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan).
- C. DIST-asetusalue: 0~99,50 (säädä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, jokainen lisäys on 0,5. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan).
- D. CAL-asetusalue: 0~9990 (säädä painamalla UP/DOWN-painiketta, jokainen lisäys on 10. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan).
- E. PULSE-asetusalue: 30~240 (esiasetusarvo on 30, säädä painamalla UP/DOWN-painiketta, jokainen lisäys on 1. Paina RESET-painiketta, kaikki arvot palautuvat nollaan.)
- F. Valmiustilassa paina MODE+UP-painiketta 3 sekunnin ajan, jolloin laite sammuu nopeasti.

2. DOWN-PAINIKE

- G. STROKES-asetusalue: 0~9990 (säädä painamalla UP/DOWN-näppäintä, jokainen vähennysarvo on 1. Paina RESET-näppäintä, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan).
- H. TIME-asetusalue: 0:00~99:00 (säädä painamalla UP/DOWN-näppäintä, jokainen vähennysarvo on 1:00. Paina RESET-näppäintä, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan).
- I. DIST-asetusalue: 0~99,50 (säädä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, jokainen vähennysarvo on 0,5. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan).
- J. CAL-asetusalue: 0~9990 (säädä painamalla YLÖS/ALAS-painiketta, jokainen vähennysarvo on 10. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan).
- K. PULSE-asetusalue: 30~240 (esiasetusarvo on 30. Säädä painamalla UP/DOWN-painiketta, jokainen vähennysarvo on 1. Paina RESET-painiketta, jolloin kaikki arvot palautuvat nollaan.)

3. MODE-NÄPPÄIN

- A. Toiminnon valintatilassa paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi toiminnon.
- B. Asetustilassa paina MODE-näppäintä vahvistaaksesi asetuksen.
- C. Harjoittelutilassa paina MODE-näppäintä pysäyttääksesi/käynnistääksesi.
- D. Joka kerta, kun käyttäjä painaa MODE-näppäintä, kuuluu Bibi-ääni.
- E. Valmiustilassa voit sammuttaa laitteen nopeasti painamalla MODE+ SET-näppäimiä yhdessä 3 sekunnin ajan.

4. RESET-PAINIKE

- A. Toiminnon valintatilassa painamalla RESET-näppäintä palaat edelliseen toimintoon.
- B. Asetustilassa painamalla RESET-näppäintä tyhjennät nykyisen asetusarvon.
- C. STOP-tilassa painamalla RESET-näppäintä palaat valmiustilaan. D. Aina kun käyttäjä painaa RESET-näppäintä, kuuluu Bibi-ääni.
- E. Paina RESET-näppäintä 3 sekunnin ajan siirtyäksesi valmiustilaan. STROKES-TIME-DIST-CAL-PULSE näkyy vuorotellen 1 sekunnin ajan.

5. RECOVERY-PAINIKE:

Jos harjoituksen jälkeen syke on tallennettu, paina RECOVERY-näppäintä, jolloin kaikki näyttötoiminnot lakkaavat

välittömästi, paitsi TIME, joka alkaa laskea 00:60:stä 00:00:een.

TIME näyttää "1:00" ja alkaa laskea alaspäin. (Jos PULSE-arvoa ei syötetä laskennan aikana, se ei vaikuta automaattiseen virrankatkaisuaikaan.) Kun laskenta on päättynyt nollaan, LCD-näytössä näkyy vain "FX" (X-arvo on

1~6) ikkunoissa. Sen jälkeen, jos käyttäjä painaa mitä tahansa näppäintä, se siirtyy normaaliin näyttöjärjestelmään. STOP, AIKA, ETÄISYYS, KALORIT, SYKE, YHTEENSÄ LIIKKEET ja LIIKKEET näyttävät nykyisen harjoitusarvon. Kun "FX" on näkynyt, paina mitä tahansa näppäintä. Kun "FX" on näkynyt, paina kutakin näppäintä palataksesi yleiseen näyttöön. Jos käyttäjä painaa RECOVERY-painiketta uudelleen, se suoritetaan uudelleen. RECOVERY-jakson aikana painamalla RECOVERY-näppäintä voidaan palauttaa.

- 6. TOTAL RESET -PAINIKE:** paina tätä painiketta, niin konsoli siirtyy suoraan uudelleenkäynnistystilaan. Kaikki tiedot poistetaan. (Sama kuin paristojen uudelleenasetus.)

Huomautus:

- * Kun LCD-näyttö on himmeä, paristot on vaihdettava.
- * Jos polkiessasi ei tule signaalia, tarkista, että kaapeli on kytketty oikein.