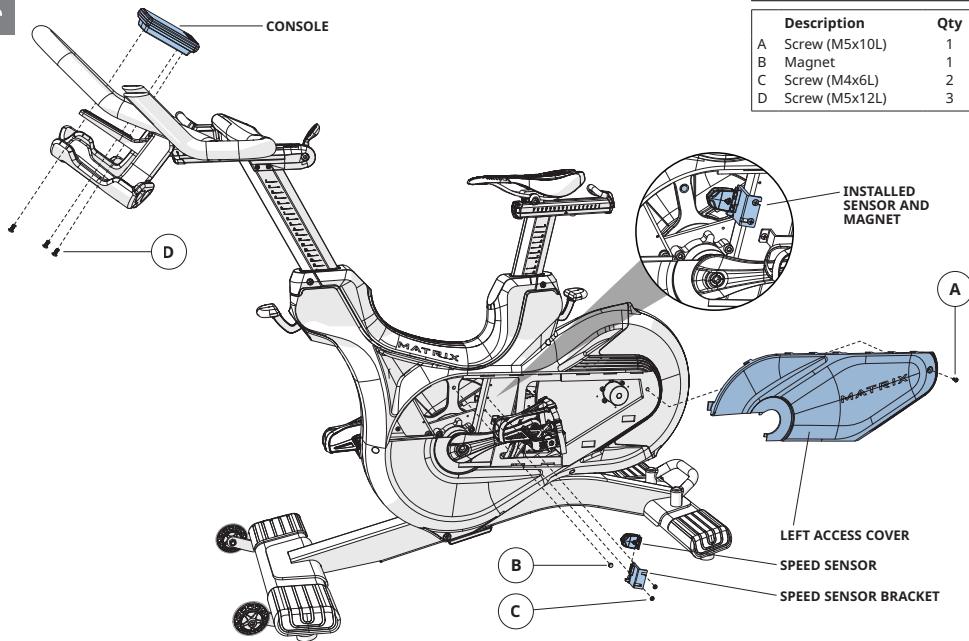


2	ENGLISH
8	DEUTSCH
14	NEDERLANDS
20	DANSK
26	FRANÇAIS
32	ESPAÑOL
38	ITALIANO
44	ΕΛΛΗΝΙΚΑ
50	POLSKI
56	PORTUGUÊS
62	РУССКИЙ
68	繁體中文
74	日本語
80	한국어
86	TIẾNG VIỆT
92	ภาษาไทย
98	العربية



Hardware

Description	Qty
A Screw (M5x10L)	1
B Magnet	1
C Screw (M4x6L)	2
D Screw (M5x12L)	3





FEATURES

- ANT+ interoperable 2.4Ghz wireless technology
- Best-in-class interference immunity
- Low power consumption for long battery life
- Code memory during battery displacement
- Triple data display; Cadence, Heart rate and Training data
- Automatic Scan function
- Advanced energy expenditure algorithm for personalized Kcals (Calories)
- Bright LED screen light
- Dual mode ANT+ and heritage 5.4Khz analogue Fit1e heart rate receiver

ON SCREEN FEATURES

- Cadence RPM; Current and & session average
- Heart rate; Current, session average and % of maximum heart rate
- Training data; Exercise session time and equivalent distance travelled
- Personalized session Kcals (Calories)
- Console Low battery indicator



USING THE CONSOLE

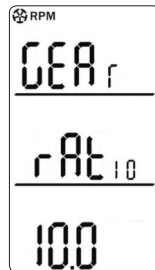
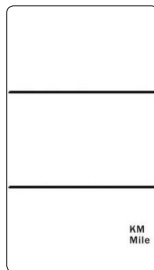
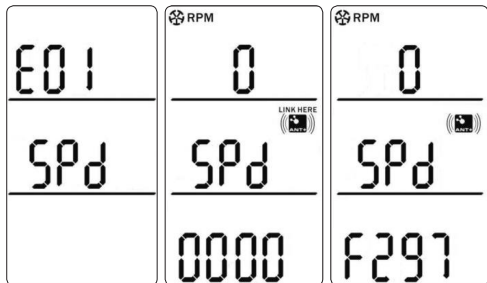
ENGLISH



- The top display (RPM) shows Cadence in RPM, average RPM and Low battery indicator. Cadence in RPM is the pedalling speed. The AVG (average) indicates the average value since the start of the exercise.
- The Middle display (HEART RATE) shows heart rate, session Average and % of maximum heart rate. The heart rate is presented in beats per minute. AVG (average) indicates the average value since the start of the exercise. The % of MHR display indicates exercise intensity using the formula $220 - \text{age}$ to represent 100%, and then current heart rate as a percentage of the maximum.
- The bottom display (TRAINING) shows the following data:
 - TIME: exercise session time.
 - DISTANCE: the equivalent distance that would have been covered when cycling on the road. To change which data is being shown press the Mode key ().
- To start and pause the time, press (). To reset the timer, press and hold the Mode key (). This can be done when displaying any TRAINING session.
- SCAN feature:
 - To use the SCAN feature, press the Mode key () 3 times until (SCAN) appears in the TRAINING display. This will automatically change between TRAINING data in intervals of 3 seconds showing: DISTANCE, TIME and KCAL.
 - To stop the SCAN feature press the Mode key (). The SCAN symbol should have disappeared.

PAIRING SPEED TRANSMITTER TO CONSOLE

- 1) Remove the battery from the console and the display should go blank.
- 2) Insert the same battery again while pressing and holding any key. The display will now show the maintenance screen.
- 3) Press the Set key (*), which will show (SPD) in the middle display and (E01) in the top display.
- 4) Press Set key (*), which will show (SPD) in the middle display, 0 (RPM) in the top display and (0000) in the bottom display.
- 5) To pair automatically, press Mode key (). The 4 digit alphanumeric should match the code on the side of the cadence transmitter.
- 6) To pair manually, press and hold the Mode key (). The first digit of the 4 digit code (0000) should be flashing. Adjust the digit using the up/down keys ( ).
- 7) Press Set key (*) after each digit has been paired to the transmitter.
- 8) Press Set key (*) and select distance in (KM) or (Miles) by using the Up/Down keys ( ).
- 9) Press Set key (*) and set the Gear Ratio to 1.0 by using the Up/Down keys ( ).



- 10) Press Set key (*) to finish and begin exercise.



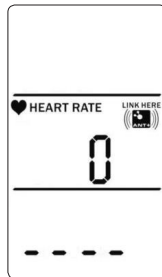


PAIRING CHEST TRANSMITTER TO CONSOLE

- 1) From sleep mode, press any key to activate the console.
- 2) Press and hold Set key (★). This will display heart rate and ANT+ symbol.
- 3) For automatic pairing, press Mode Key (≡), this will display a four digit code below the stated heart rate. For heart rate pairing, you must be wearing a chest strap and move to within 12" (30 cm) of the console marked with the ANT+ symbol.
- 4) Once heart rate has been paired, press Set key (★) to input personal data settings and adjust using the up/down keys (▶◀/▲▼).

For ANT+ chest transmitter, the code is alphanumeric; if an analogue 5.3Khz transmitter is used 4 zero digits (0000) will appear.

Once the chest transmitter and console have been paired, the heart rate reading will appear in the middle frame of the display. If pairing is unsuccessful after 20 seconds, or if heart rate reading is incorrect, move closer to the console and press Mode key (≡) to repeat the procedure.

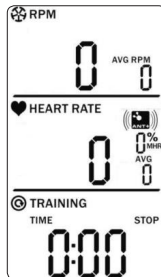
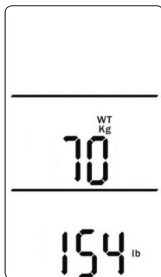
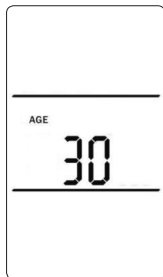


PERSONAL DATA SETTINGS AND CHEST TRANSMITTER SETUP

The product comes with three default settings:

- Age (AGE): 30
- Ambient heart rate (AHR): 70 bpm
- Weight (WT) Kg/Ib): 70kg (154 Ibs)

- 1) Press Set key (★) to set Age (AGE). Adjust using up/down keys (▶ ▴ / ▾ ▹).
- 2) Press Set key (★) to set Ambient heart rate (AHR). Adjust using up/down keys (▶ ▴ / ▾ ▹).
- 3) Press Set key (★) to set weight (WT) in (Kg /lbs). Adjust using up/down keys (▶ ▴ / ▾ ▹).
- 4) Press Set key (★) to finish and return to main display.



Once complete, the personal data is stored in the console memory. This can be changed or modified during exercise or when paused by pressing and holding Set key (★).

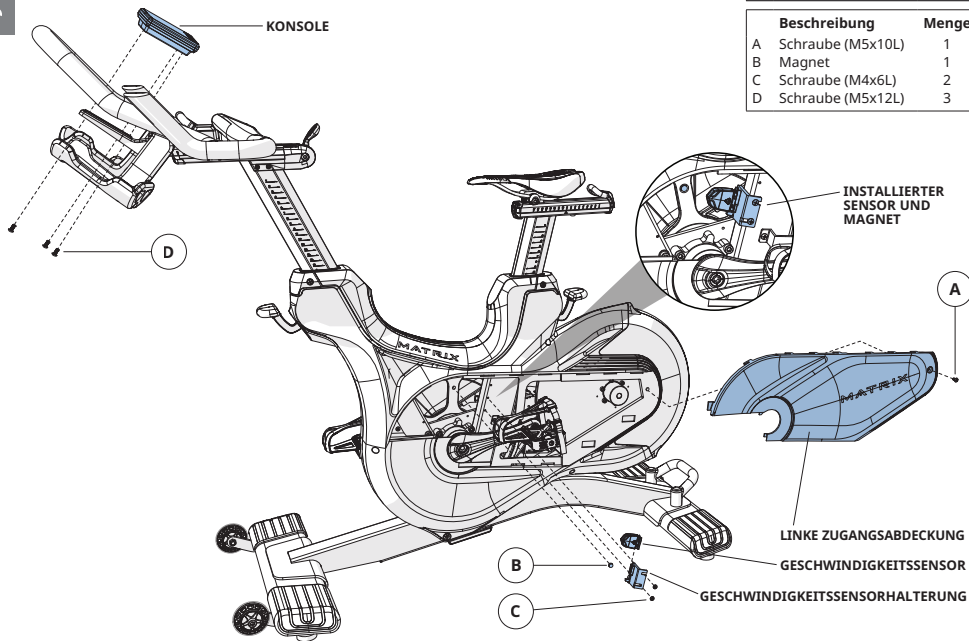
The chest transmitter has to be paired to the console prior to starting the exercise to achieve accurate results and must be paired again before the start of every new exercise.

If the display turns off automatically after 5 minutes without any activity, then the console has entered sleep mode. The personal settings data will return to the default settings.



Hardware

	Beschreibung	Menge
A	Schraube (M5x10L)	1
B	Magnet	1
C	Schraube (M4x6L)	2
D	Schraube (M5x12L)	3





FUNKTIONEN

- ANT+ vollständig kompatible 2,4-GHz-Drahtlostechnologie
- Branchenführende Störfestigkeit
- Niedriger Stromverbrauch für lange Batterielebensdauer
- Wartungsspeicher während Batterieaustausch
- Drei-Daten-Anzeige: Kadenz, Puls und Trainingsdaten
- Automatische Scanfunktion
- Fortschrittlicher Energieverbrauchsalgorithmus für personalisierte Kalorien
- Helles LED-Bildschirmlicht
- Dualmodus, ANT+ und ältere analoge 5,4 KHz-Fit1e-Pulsempfänger

BILDSCHIRMFUNKTIONEN

- Kadenz-Frequenz; Aktuell und Sitzungsdurchschnitt
- Puls; Aktuell, Sitzungsdurchschnitt und % des Maximalpulses
- Trainingsdaten; Trainingssitzungszeit und entsprechend zurückgelegte Distanz
- Personalisierte Sitzungskalorien
- Anzeige für niedrigen Konsolenbatterieladezustand



DIE KONSOLE VERWENDEN

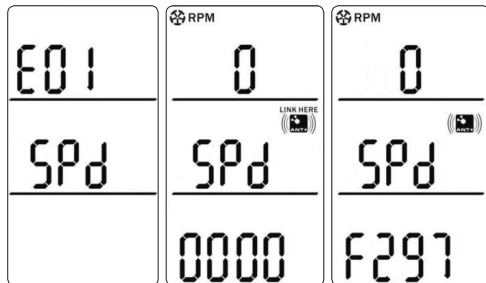
DEUTSCH



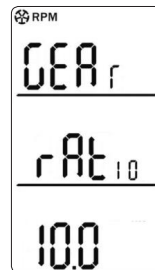
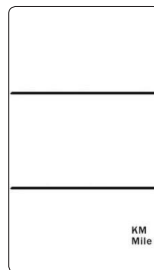
- Die obere Anzeige (RPM) die Kadenz-Frequenz, Durchschnittsfrequenz und Anzeige für niedrigen Batterieladezustand. Kadenz-Frequenz ist die Anzahl der Pedalumdrehungen. AVG (Average – Durchschnitt) zeigt den Durchschnittswert seit Trainingsbeginn an.
- Die mittlere Anzeige (PULS) zeigt den Puls, den Sitzungsdurchschnitt und % des Maximalpulses an. Der Puls wird in Schlägen pro Minute angezeigt. AVG (Average – Durchschnitt) zeigt den Durchschnittswert seit Trainingsbeginn an. % von MHR (Maximum Heart Rate – Maximalpuls) zeigt die Trainingsintensität mit der Formel $220 - \text{Alter}$ an, um 100 % darzustellen und dann den aktuellen Puls als prozentualen Anteil des Maximalwerts.
- Die untere Anzeige (TRAINING) zeigt folgende Daten an:
 - TIME: Zeit der Trainingssitzung.
 - DISTANCE: die entsprechende Entfernung, die beim Radfahren auf der Straße zurückgelegt würde. Um die anzuzeigenden Daten zu wechseln, drücken Sie die Taste Mode (Modus) ().
- Zum Starten und Anhalten der Zeit drücken Sie (). Zum Zurücksetzen des Timers Drücken und Halten Sie die Taste Mode (Modus) (). Dies ist während der Anzeige aller TRAININGS-Sitzungen möglich.
- SCAN-Funktion:
 - Zum Verwenden der SCAN-Funktion drücken Sie die Taste Mode (Modus) () dreimal, bis (SCAN) in der TRAININGS-Anzeige erscheint. Dadurch wechseln die TRAININGS-Daten automatisch in Intervallen von drei Sekunden zwischen folgenden Anzeigen um: DISTANCE (Entfernung), TIME (Zeit) und KCAL (Kalorien).
 - Zum Anhalten der SCAN-Funktion drücken Sie die Taste Mode (Modus) (). Das SCAN-Symbol sollte nicht mehr angezeigt werden.

GESCHWINDIGKEITSSENDER UND KONSOLE KOPPELN

- 1) Entfernen Sie die Batterie aus der Konsole. Das Display sollte erlöschen.
- 2) Setzen Sie dieselbe Batterie erneut ein, während Sie eine beliebige Taste gedrückt halten. Das Display zeigt nun den Wartungsbildschirm an.
- 3) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★), dadurch erscheint (SPD) auf der mittleren und (E01) auf der oberen Anzeige.
- 4) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★), erscheint (SPD) auf der mittleren, 0 (RPM) auf der oberen und (0000) auf der unteren Anzeige.
- 5) Zum automatischen Koppeln drücken Sie die Taste Mode (Modus) (≡). Die vier alphanumerischen Zeichen sollten dem Code auf der Seite des Kadenzsenders entsprechen.
- 6) Zum manuellen Koppeln halten Sie die Taste Mode (Modus) (≡) gedrückt. Die Stelle des vierstelligen Codes (0000) sollte blinken. Stellen Sie den Wert mit den Tasten Hoch/Runter (↗/↘) ein.



- 7) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★), nachdem jede Ziffer mit dem Sender gekoppelt wurde.
- 8) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★) und wählen Sie mit den Tasten Hoch/Runter (↗/↘), ob die Entfernung in (KM) oder (Miles - Meilen) angezeigt wird.
- 9) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★) und stellen Sie das Übersetzungsverhältnis mit den Tasten Hoch/Runter (↗/↘) auf 1.0.



- 10) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★) zum Beenden und beginnen Sie mit dem Training.



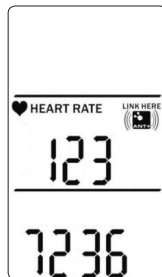
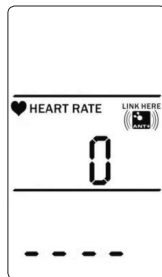


BRUSTSENDER UND KONSOLE KOPPELN

- 1) Drücken Sie im Ruhemodus eine beliebige Taste zum Aktivieren der Konsole.
- 2) Drücken und halten Sie die Taste Set (Einstellen) (*). Das Display zeigt den Puls und das Symbol ANT+.
- 3) Drücken Sie zum automatischen Koppeln die Taste mode (Modus) (), dadurch wird unter dem angegebenen Puls ein vierstelliger Code angezeigt. Zur Pulskopplung müssen Sie einen Brustgürtel tragen und sich innerhalb von 30 cm innerhalb der Konsole mit dem Symbol ANT+ bewegen.
- 4) Sobald der Puls gekoppelt ist, drücken und halten Sie die Taste Set (Einstellen) (*), um persönliche Daten einzustellen mit den Tasten Hoch/Runter ( ) einzustellen.

Für ANT+-Brustsender ist der Code alphanumerisch. Wenn ein analoger 5,3-KHz-Sender verwendet wird, erscheinen vier Nullstellen (**0000**).

Sobald Brustsender und Konsole gekoppelt sind, erscheint die Pulsanzeige im mittleren Bereich des Displays. Wenn innerhalb von 20 Sekunden kein Koppeln möglich ist oder kein korrekter Puls angezeigt wird, begeben Sie sich näher an die Konsole und drücken Sie zum Wiederholen des Vorgangs auf die Taste Mode (Modus) ().



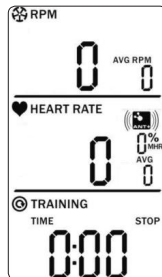
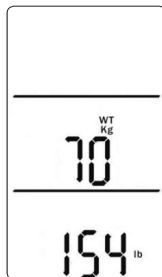
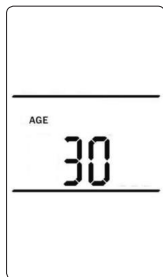
EINSTELLUNG PERSÖNLICHER DATEN UND EINSTELLUNG DES BRUSTSENDERS



Das Produkt wird mit drei Standardeinstellungen geliefert:

- Alter (AGE): 30
- Ruhepuls (AHR – Ambient Heart Rate): 70 BPM (Beats per Minute – Schläge pro Minute)
- Gewicht (WT – Weight) (Kg/Ib): 70 kg (154 Ibs)

- 1) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★) zum Einstellen des Alters (AGE). Einstellen mit den Tasten Hoch/Runter (►◄/▲ ▼).
- 2) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★) zum Einstellen des Ruhepulses (AHR). Einstellen mit den Tasten Hoch/Runter (►◄/▲ ▼).
- 3) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★) zum Einstellen des Gewichts (WT) auf (Kg /lbs). Einstellen mit den Tasten Hoch/Runter (►◄/▲ ▼).
- 4) Drücken Sie die Taste Set (Einstellen) (★) zum Beenden und Zurückkehren zur Hauptanzeige.



Sobald abgeschlossen, werden die persönlichen Daten im Konsolenspeicher gespeichert. Diese können während des Trainings oder in einer Pause durch Drücken und Halten der Taste Set (Einstellen) (★) geändert oder angepasst werden.

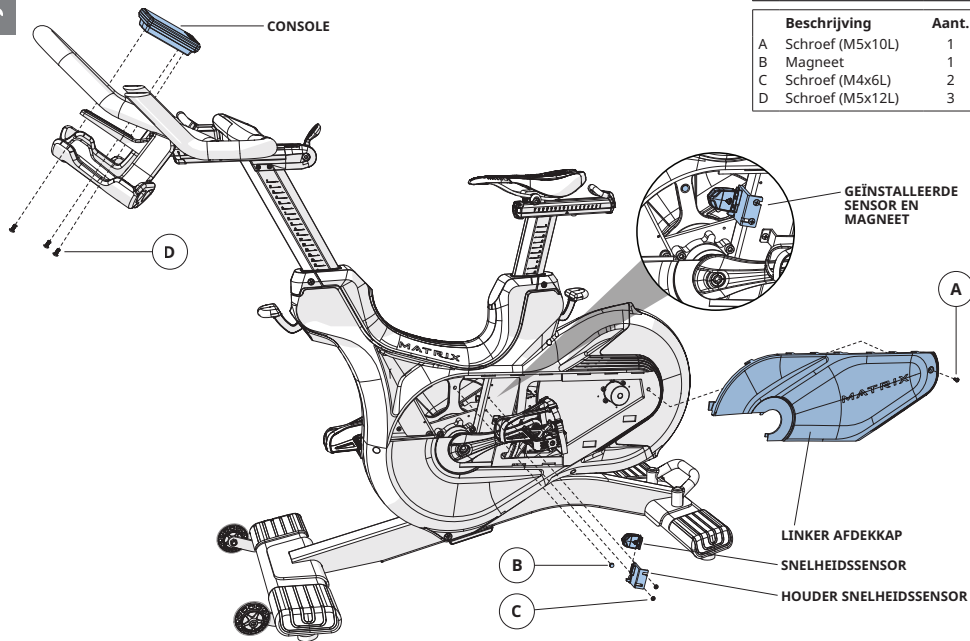
Zum Erreichen genauer Ergebnisse muss der Brustsender vor Trainingsbeginn und vor jedem neuen Training mit der Konsole gekoppelt werden.

Wenn sich das Display nach fünf Minuten ohne jegliche Aktivität abschaltet, ist die Konsole in den Ruhemodus gewechselt. Die persönlichen Einstellungsdaten werden auf die Standardwerte zurückgesetzt.



Apparatuur

Beschrijving	Aant.
A Schroef (M5x10L)	1
B Magneet	1
C Schroef (M4x6L)	2
D Schroef (M5x12L)	3





KENMERKEN

- ANT+ interoperabele 2,4 GHz draadloze technologie
- De hoogste bescherming tegen interferentie van deze categorie
- Laag energieverbruik en duurzame batterij
- Geheugenbehoud bij vervanging van de batterij
- Drievoudig display: cadans-, hartslag- en trainingsgegevens
- Automatische scanfunctie
- Geavanceerd algoritme voor energieverbruik om het aantal verbrande kcal (calorieën) weer te geven
- Heldere ledschermverlichting
- Dubbele modus, ANT+ en traditionele 5,4 KHz analoge Fit1e hartslagontvanger

SCHERMFUNCTIES

- Cadans tpm: huidig en sessiegemiddelde
- Hartslag: huidig en sessiegemiddelde, % maximale hartslag
- Trainingsgegevens: sessieduur oefening en overeenstemmende afgelegde afstand
- Persoonlijk kcal-verbruik per sessie (calorieën)
- Indicator voor laag batterijniveau



DE CONSOLE GEBRUIKEN

NEDERLANDS



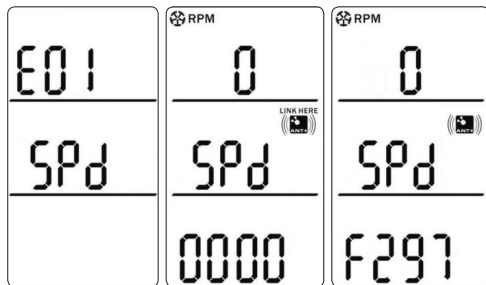
- Het bovenste deel van het display (RPM - tpm) geeft de cadans weer in tpm, het gemiddelde aantal tpm en de indicator voor laag batterijniveau. De cadans in tpm is de trapsnelheid. AVG RPM (gemiddeld aantal tpm) geeft de gemiddelde waarde weer sinds het begin van de oefening.
- Het middelste deel van het display (HEART RATE - hartslag) geeft de hartslag, het sessiegemiddelde en het % van de maximale hartslag weer. De hartslag wordt weergegeven in slagen per minuut. AVG (gemiddelde) geeft de gemiddelde waarde weer sinds het begin van de oefening. Het % van de MHR (maximale hartslag) geeft de trainingsintensiteit weer aan de hand van de formule $220 - \text{leeftijd} = 100\%$, en vervolgens de huidige hartslag als een percentage van het maximum.
- Het onderste deel van het display (TRAINING) geeft de volgende gegevens weer:
 - TIME (duur): de duur van de sessie.
 - DISTANCE (afstand): de overeenstemmende afstand die afgelegd zou zijn bij fietsen op de weg. Druk op de Mode key (modustoets) () om te wijzigen welke gegevens worden getoond.
 - Druk op () om de tijdmeting te starten/pauzeren. Houd de Mode key (modustoets) () ingedrukt om de timer te resetten. Dit is mogelijk bij om het even welke weergave van een TRAINING-sessie.
- SCAN-functie:

Om de SCAN-functie te gebruiken, druk je 3 keer op de Mode key (modustoets) () totdat (SCAN) verschijnt in het TRAINING-display. Hierdoor wordt automatisch elke 3 seconden afgewisseld tussen TRAINING-gegevens voor: DISTANCE (afstand), TIME (duur) en KCAL (calorieën).

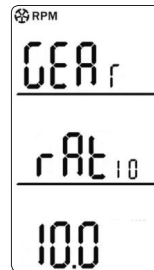
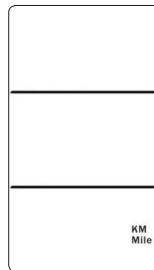
Druk op de Mode key (modustoets) () om de SCAN-functie te stoppen. Het SCAN-symbool zal verdwijnen.

DE SNELHEIDSZENDER KOPPELEN AAN DE CONSOLE

- 1) Verwijder de batterij uit de console, het display zal leeg zijn.
- 2) Plaats dezelfde batterij terug en houd daarbij om het even welke toets ingedrukt. Het display geeft nu het onderhoudsscherm weer.
- 3) Druk op de Set key (insteltoets) (*), in het middelste deel van het display wordt (SPD) weergegeven en in het bovenste deel (E01).
- 4) Druk op de Set key (insteltoets) (*), in het middelste deel van het display wordt (SPD) weergegeven, in het bovenste deel (RPM) en in het onderste deel (0000).
- 5) Druk op de Mode key (modustoets) (≡) om automatisch te koppelen. De 4 alfanumerieke tekens moeten overeenstemmen met de code aan de zijkant van de cadanszender.
- 6) Houd de Mode key (modustoets) (≡) ingedrukt om handmatig te koppelen. Het eerste van de 4 alfanumerieke tekens (0000) zal knipperen. Druk op de pijltjes omhoog/omlaag (⬆ / ⬇) om het juiste teken te vinden.



- 7) Druk op de Set key (insteltoets) (*) telkens als een teken gekoppeld is aan de zender.
- 8) Druk op de Set key (insteltoets) (*) en selecteer de afstand in (KM) of (Miles - mijl) met de pijltjes omhoog/omlaag (⬆ / ⬇).
- 9) Druk op de Set key (insteltoets) (*) en stel de overbrengingsverhouding in op 1.0 (1,0) met de pijltjes omhoog/omlaag (⬆ / ⬇).



- 10) Druk op de Set key (insteltoets) (*) om af te ronden en de training te beginnen.



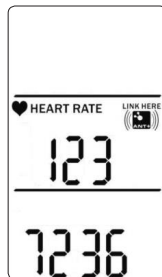
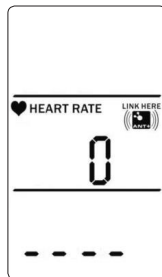


DE HARTSLAGZENDER KOPPELEN AAN DE CONSOLE

- 1) Druk op om het even welke toets om de console uit slaapmodus te halen.
- 2) Houd de Set key (insteltoets) (★) ingedrukt. De hartslag en het 'ANT+'-symbool worden weergegeven.
- 3) Druk op de Mode key (modustoets) (≡) om automatisch te koppelen. Er wordt een code met vier tekens weergegeven onder de hartslag. Om de hartslag te koppelen moet je de borstriem aan hebben en tot op maximaal 30 cm (12") van de console met het 'ANT+'-symbool komen.
- 4) Druk na de koppeling van de hartslag op de Set key (insteltoets) (★) om persoonlijke gegevens in te stellen en voer de nodige aanpassingen uit met de pijltjes omhoog/omlaag (▶/▲ ◀/▼).

Voor de 'ANT+'-hartslagzender is de code alfanumeriek; bij gebruik van een analoge zender van 5,3 KHz worden vier nullen (0000) weergegeven.

Na koppeling van de hartslagzender en de console, is de hartslag afleesbaar in het middelste deel van het display. Als het koppelen niet lukt na 20 seconden of als de hartslagwaarde niet juist is, ga dan dichterbij de console staan en druk op de Mode key (modustoets) (≡) om de procedure te herhalen.

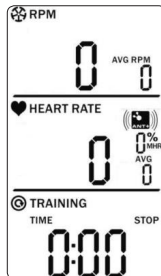
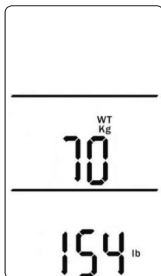
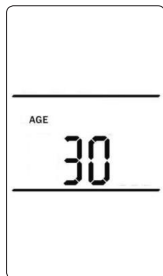


PERSOONLIJKE GEGEVENS EN DE HARTSLAGZENDER INSTELLEN

Het product is voorzien van drie standaardinstellingen:

- Leeftijd (AGE): 30
- Hartslag in rust (AHR): 70 spm
- Gewicht (WT) in kg/Ib: 70 kg (154 lbs)

- 1) Druk op de Set key (insteltoets) (★) om de leeftijd (AGE) in te stellen. Druk op de pijltjes omhoog/omlaag (▶◀/▲▼) om de juiste waarde in te voeren.
- 2) Druk op de Set key (insteltoets) (★) om de hartslag in rust (AHR) in te stellen. Druk op de pijltjes omhoog/omlaag (▶◀/▲▼) om de juiste waarde in te voeren.
- 3) Druk op de Set key (insteltoets) (★) om het gewicht (WT) in kg/Ib in te stellen. Druk op de pijltjes omhoog/omlaag (▶◀/▲▼) om de juiste waarde in te voeren.
- 4) Druk op de Set key (insteltoets) (★) om af te ronden en terug te keren naar het hoofddisplay.



Na voltooiing worden de persoonlijke gegevens opgeslagen in het geheugen van de console. Dit kan worden gewijzigd tijdens de training of een pauze door de Set key (insteltoets) (★) ingedrukt te houden.

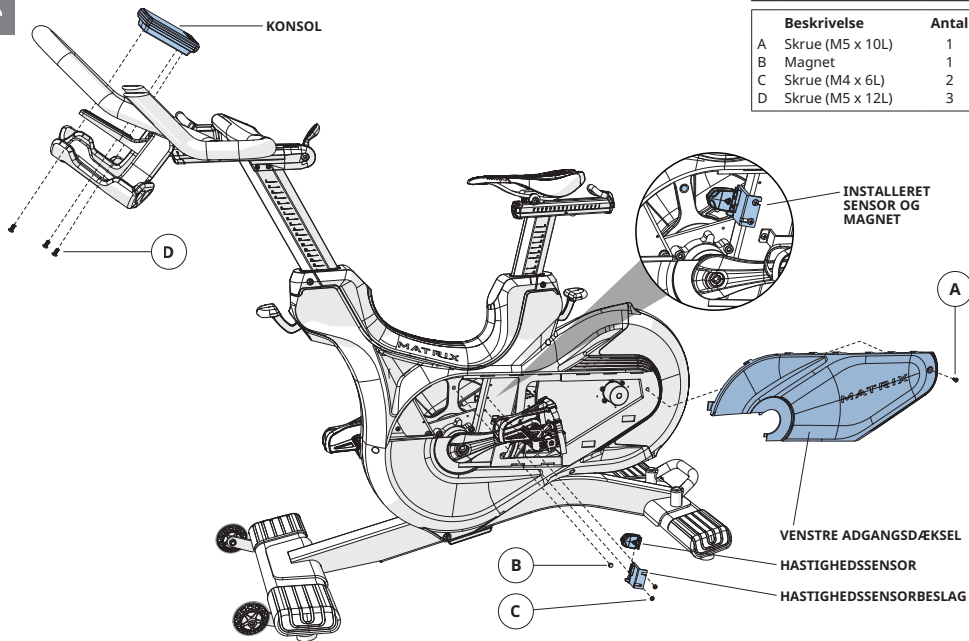
De hartslagzender moet vóór de oefening worden gekoppeld aan de console om nauwkeurige resultaten te krijgen en moet opnieuw worden gekoppeld bij aanvang van elke nieuwe oefening.

Als het display automatisch uitschakelt na 5 minuten inactiviteit, bevindt de console zich in slaapmodus. De standaardinstellingen zullen de persoonlijke gegevens vervangen.



Smådele

Beskrivelse	Antal
A Skrue (M5 x 10L)	1
B Magnet	1
C Skrue (M4 x 6L)	2
D Skrue (M5 x 12L)	3





FUNKTIONER

- ANT+ interoperativ 2,4 GHz trådløs teknologi
- Klassens bedste interferensimmunitet
- Lavt strømforbrug giver lang batterilevetid
- Opretholder hukommelse under batteriskift
- Tredobbelt datavisning på displayet: kadence-, hjertefrekvens- og træningsdata
- Automatisk scanningsfunktion
- Avanceret energiforbrugsalgoritme til personlige Kcals (kalorier)
- Kraftigt LED-skærmlys
- ANT+ med dobbelt tilstand og indbygget 5,4 kHz analog Fit1e-hjertefrekvensmodtager

FUNKTIONER PÅ SKÆRMEN

- Kadence o/m: nuværende og sessionsgennemsnit
- Hjertefrekvens: nuværende, sessionsgennemsnit og % af maksimal hjertefrekvens
- Træningsdata: sessionstid for træning og tilsvarende tilbagelagt distance
- Kcals (kalorier) for personlig session
- Indikator for lavt batteri på konsol



BRUG AF KONSOLLEN

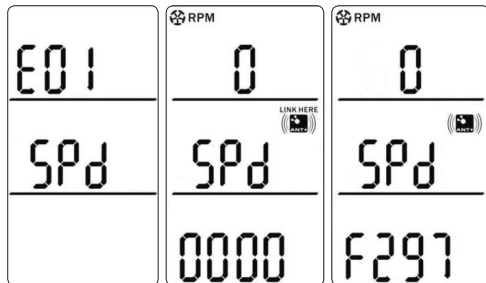
DANSK



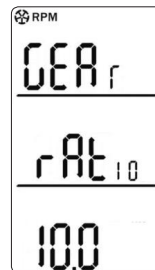
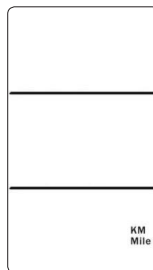
- Det øverste display RPM – o/m viser kadence i omdrejningstal, gennemsnitligt omdrejningstal og indikator for lavt batteri. Kadence i omdrejningstal er pedalhastigheden. AVG RPM (gennemsnitlig o/m) viser den gennemsnitlige værdi siden starten af træningen.
- Det midterste display (HJERTEFREKVEN) viser hjerterefrekvens, sessionsgennemsnit og % af maksimal hjerterefrekvens. Hjerterefrekvensen vises i slag pr. minut. AVG (gennemsnitlig) viser den gennemsnitlige værdi siden starten af træningen. % af MHR-displayet viser træningsintensitet med formel 220-alder op til 100 % og den aktuelle hjerterefrekvens som en procentdel af maksimum.
- Det nederste display (TRÆNING) viser følgende data:
TID: sessionstid for træning.
AFSTAND: den tilsvarende tilbagelagte afstand, hvis man cyklede på vejen. Tryk på Mode key (tilstandstasten) () for at ændre, hvilke data der vises.
- Tryk på ( / ) for at starte tiden og sætte den på pause. Tryk på og hold Mode key (tilstandstasten) nede () for at nulstille timeren. Dette kan gøres under enhver TRÆNING-session.
- SCAN-funktion:
For at anvende SCAN-funktionen skal du trykke på Mode key (tilstandstasten) () tre gange, indtil (SCAN) vises i TRÆNING-displayet. Dette vil automatisk skifte mellem TRÆNING-data i intervaller på 3 sekunder, der viser: AFSTAND, TID og KCAL.
Tryk på Mode key (tilstandstasten) () for at stoppe SCAN-funktionen. SCAN-symbolet burde forsvinde.

PARRING AF HASTIGHEDSENDSENDER MED KONSOL

- 1) Tag batteriet ud af konsollen. Displayet burde blive tomt.
- 2) Indsæt det samme batteri igen, mens du holder en vilkårlig tast nede. Displayet viser nu vedligeholdelsesskærmen.
- 3) Tryk på Set key (indstillingstasten) (*), så (SPD) vises på det midterste display, og (E01) vises på det øverste display.
- 4) Tryk på Set key (indstillingstasten) (*), så (SPD) vises på det midterste display, 0 (RPM) vises på det øverste display, og (0000) vises på det nederste display.
- 5) Tryk på Mode key (tilstandstasten) (≡) for at parre automatisk. De 4-cifrede alfanumeriske tal skal svare til koden på siden af kadence-transmitteren.
- 6) Tryk på og hold Mode key (tilstandstasten) nede (≡) for at parre manuelt. Første ciffer i den 4-cifrede kode (0000) blinker. Juster tallet med op/ned-tasterne (▶ ◀ / ▲ ▼).



- 7) Tryk på Set key (indstillingstasten) (*), efter at hvert ciffer er blevet parret med transmitteren.
- 8) Tryk på Set key (indstillingstasten) (*), og vælg afstand i (KM) eller (Mil) med op/ned-tasterne (▶ ◀ / ▲ ▼).
- 9) Tryk på Set key (indstillingstasten) (*), og indstil gearforhold til 1.0 med op/ned-tasterne (▶ ◀ / ▲ ▼).



- 10) Tryk på Set key (indstillingstasten) (*) for at afslutte og begynde træningen.



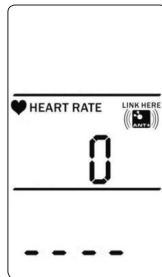


PARRING AF BRYSTTRANSMITTER MED KONSOL

- 1) Tryk på en vilkårlig tast for at aktivere konsollen fra dvaletilstand.
- 2) Tryk på og hold Set key (indstillingstasten) nede (*). Derefter vises hjertefrekvens og ANT+ symbolet.
- 3) For at opnå automatisk parring skal du trykke på Mode key (tilstandstasten) (). Herefter vises en firecifret kode under hjertefrekvensen. For at opnå hjertefrekvensparring skal du bære en bryststrop og opholde dig inden for 12" (30 cm) fra konsollen markeret med ANT+ symbolet.
- 4) Når hjertefrekvens er blevet parret, skal du trykke på Set key (indstillingstasten) (*) for at indtaste indstillinger for personlige data og justere med op/ned-tasterne ( ).

For ANT+ brysttransmittere er koden alfanumerisk. Hvis der benyttes en analog 5,3 kHz transmitter, vises 4 nul-cifre (0000).

Når brysttransmitter og konsol er parret, vises hjertefrekvens aflæsningen i displayets midterste ramme. Hvis parringen ikke lykkes efter 20 sekunder, eller hvis hjertefrekvenslæsningen er forkert, skal du bevæge dig tættere på konsollen og trykke på Mode key (tilstandstasten) () for at gentage proceduren.



INDSTILLINGER FOR PERSONLIGE DATA OG OPSÆTNING AF BRYSTTRANSMITTER



DANSK

Produktet er udstyret med tre standardindstillinger:

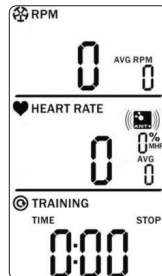
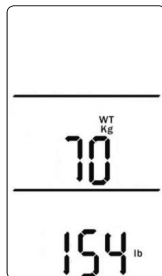
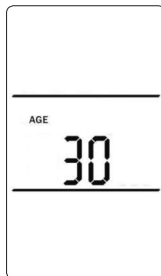
- Alder (ALDER): 30
- Omgivende hjertefrekvens (OHF): 70 bpm
- Vægt (VÆGT) (kg/lb): 70 kg (154 lbs)

- 1) Tryk på Set key (indstillingstasten) (★) for at indstille alder (ALDER). Juster med op/ned-tasterne (▶◀/▲▼).
- 2) Tryk på Set key (indstillingstasten) (★) for at indstille omgivende hjertefrekvens (OHF). Juster med op/ned-tasterne (▶◀/▲▼).
- 3) Tryk på Set key (indstillingstasten) (★) for at indstille vægt (VÆGT) i (kg/lbs). Juster med op/ned-tasterne (▶◀/▲▼).
- 4) Tryk på Set key (indstillingstasten) (★) for at afslutte og vende tilbage til hoveddisplayet.

Når alle personlige data er indstillet, gemmes de i konsollens hukommelse. Dette kan ændres under træning eller under en pause ved at trykke på og holde Set key (indstillingstasten) nede (★).

Brysttransmitteren skal parres med konsollen, inden træningen påbegyndes, for at opnå præcise resultater, og de skal parres igen før start på hver ny træning.

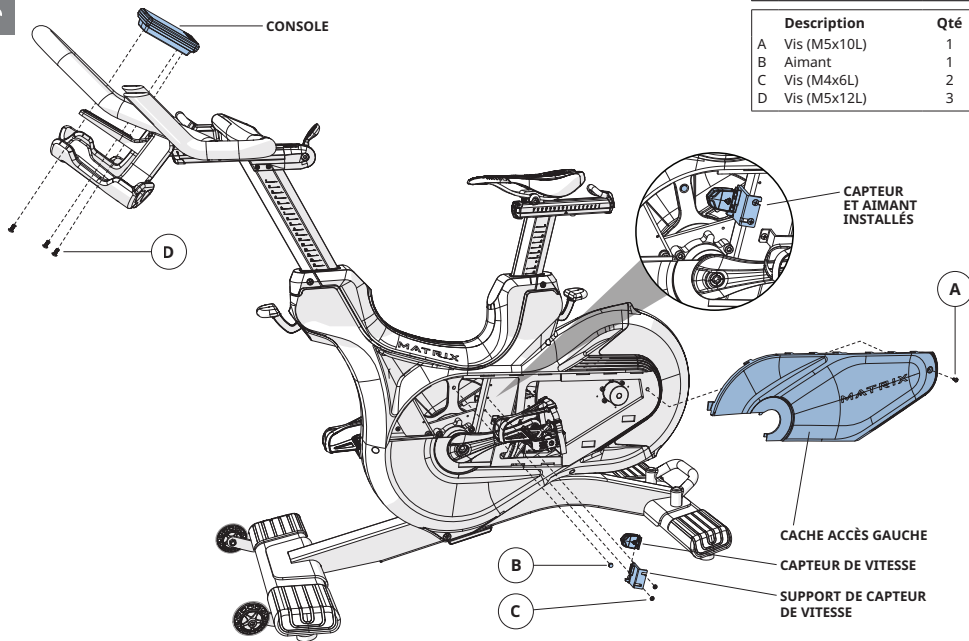
Hvis displayet slukkes automatisk efter 5 minutter uden aktivitet, er konsollen i dvaletilstand. Personlige indstillingsdata nulstilles til standardindstillingerne.





Matériel

Description	Qté
A Vis (M5x10L)	1
B Aimant	1
C Vis (M4x6L)	2
D Vis (M5x12L)	3





CARACTÉRISTIQUES

- Technologie sans fil ANT+ interopérable 2,4 GHz
- Insensibilité aux interférences de première classe
- Faible consommation électrique pour une longue durée de vie de la pile
- Maintient la mémoire pendant le remplacement de la pile
- Triple affichage des données, Cadence, Fréquence cardiaque et Données d'entraînement
- Fonction Scan automatique
- Algorithme de dépense énergétique avancé pour une fonction kcal (Calories) personnalisée
- Écran LCD lumineux
- Double mode, ANT+ et traditionnel récepteur de fréquence cardiaque Fit1e 5,4 kHz analogue

FONCTIONS À L'ÉCRAN

- Cadence tr/min, actuelle et moyenne de session
- Fréquence cardiaque, actuelle, moyenne de session et % de fréquence cardiaque maximum
- Données d'entraînement, durée de la session d'exercice et distance équivalente parcourue
- Fonction kcal (Calories) personnalisée
- Indicateur de pile faible de la console



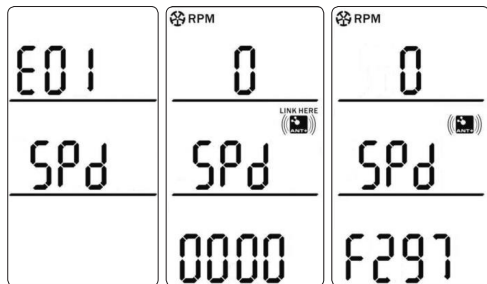
UTILISER LA CONSOLE



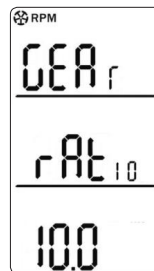
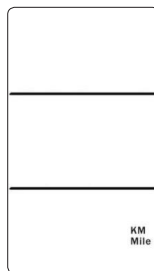
- L'affichage du haut (tr/min) indique la cadence en tr/min, la moyenne de tr/min et l'indicateur de pile faible. La cadence en tr/min correspond à la vitesse de pédalage. La MOY (moyenne) indique la valeur moyenne depuis le début de l'exercice.
- L'affichage du milieu (FRÉQUENCE CARDIAQUE) indique la fréquence cardiaque, la moyenne de session et le % de fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque est représentée en battements par minute. MOY (moyenne) indique la valeur moyenne depuis le début de l'exercice. L'affichage du % de FCM (fréquence cardiaque maximum) indique l'intensité de l'exercice en utilisant la formule $220 - \text{âge}$ pour représenter 100 %, puis la fréquence cardiaque actuelle comme pourcentage maximum.
- L'affichage du bas (ENTRAÎNEMENT) indique les données suivantes :
 TIME (TEMPS) : durée de la session de l'exercice.
 DISTANCE (DISTANCE) : la distance équivalente qui aurait été parcourue en pédalant sur la route. Pour modifier les données affichées, appuyez sur la Mode key (touche Mode) ().
 Pour démarrer et mettre en pause le temps, appuyez sur (). Pour réinitialiser le chronomètre, maintenez la Mode key (touche Mode) enfoncée (). Cette action est possible pour toute session d'ENTRAÎNEMENT affichée.
- Fonction SCAN :
 Pour utiliser la fonction SCAN, appuyez sur la Mode key (touche Mode) () à 3 reprises jusqu'à ce que (SCAN) apparaisse dans l'affichage ENTRAÎNEMENT. L'affichage des données d'ENTRAÎNEMENT changera automatiquement toutes les 3 secondes indiquant : La DISTANCE, le TEMPS et les CALORIES.
 Pour arrêter la fonction SCAN, appuyez sur la Mode key (touche Mode) (). Le symbole SCAN doit avoir disparu.

ASSOCIER UN TRANSMETTEUR DE VITESSE À LA CONSOLE

- 1) Lorsque vous retirez la pile de la console, l'écran s'éteint.
- 2) Remplacez la même pile tout en maintenant une touche enfoncée. À présent, l'écran de maintenance s'affiche.
- 3) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★), qui indique (SPD) dans l'affichage du milieu et (E01) dans l'affichage du haut.
- 4) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★), qui indique (SPD) dans l'affichage du milieu, 0 (tr/min) dans l'affichage du haut et (0000) dans l'affichage du bas.
- 5) Pour associer automatiquement, appuyez sur la Mode key (touche Mode) (≡). Le code alphanumérique à 4 chiffres doit correspondre au code sur le côté du transmetteur de cadence.
- 6) Pour associer manuellement, maintenez la Mode key (touche Mode) enfoncée (≡). Le premier chiffre du code à 4 chiffres (0000) doit clignoter. Réglez le chiffre à l'aide des flèches haut/bas (▶◀ / ▲▼).



- 7) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) une fois que chaque chiffre a été associé au transmetteur.
- 8) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) et sélectionnez la distance en (KM) ou en (Miles) à l'aide des flèches haut/bas (▶◀ / ▲▼).
- 9) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) et réglez le rapport de transmission sur 1,0 à l'aide des flèches haut/bas (▶◀ / ▲▼).



- 10) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) pour terminer et commencer un exercice.



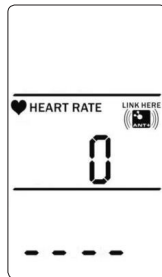


ASSOCIER UNE CEINTURE THORACIQUE AVEC TRANSMETTEUR À LA CONSOLE

- 1) En mode veille, appuyez sur n'importe quelle touche pour activer la console.
- 2) Maintenez la Set key (touche Réglages) enfoncée (★). La fréquence cardiaque et le symbole ANT+ s'affichent.
- 3) Pour associer automatiquement, appuyez sur la Mode key (touche Mode) (≡), un code à 4 chiffres s'affiche sous la fréquence cardiaque indiquée. Pour associer la fréquence cardiaque, vous devez porter une ceinture cardio fréquence mètre et bouger dans un rayon de 30 cm autour de la console portant le symbole ANT+.
- 4) Une fois que la fréquence cardiaque a été associée, appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) pour saisir des paramètres de données personnelles et les régler à l'aide des flèches haut/bas (▶◀/▲▼).

Pour la ceinture thoracique avec transmetteur ANT+, un code alphanumérique à 4 chiffres (0000) s'affiche, si un transmetteur 5,3 kHz analogue est utilisé.

Une fois que la ceinture thoracique avec transmetteur et la console ont été associées, la valeur de la fréquence cardiaque apparaît au milieu de l'écran. Si l'association échoue au bout de 20 secondes ou si la valeur de la fréquence cardiaque est incorrecte, rapprochez-vous de la console et appuyez sur la Mode key (touche Mode) (≡) pour répéter la procédure.



CONFIGURATION DES PARAMÈTRES DE DONNÉES PERSONNELLES ET DE LA CEINTURE THORACIQUE AVEC TRANSMETTEUR



Le produit est livré avec trois paramètres par défaut :

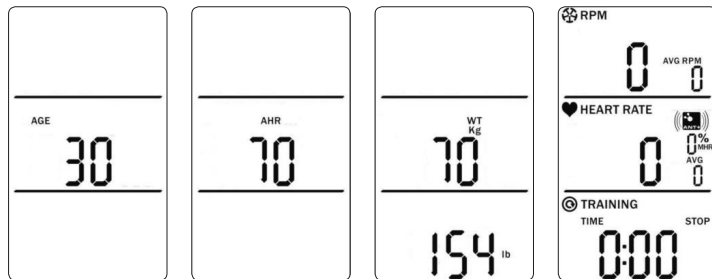
- ÂGE (AGE) : 30
- Fréquence cardiaque ambiante (FCA) : 70 bpm
- Poids (PD, Kg/lb) : 70 kg/154 lb

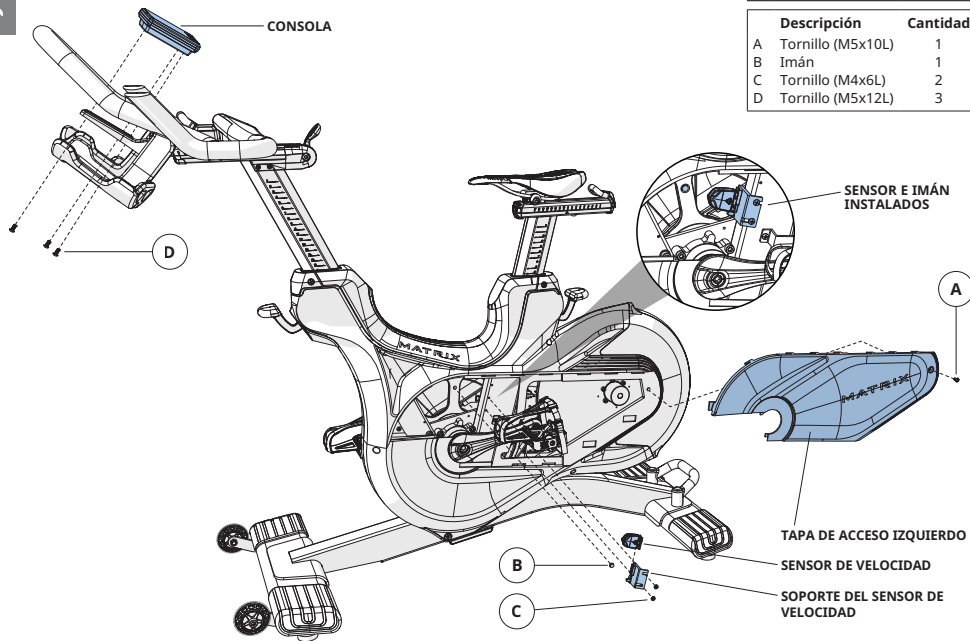
- 1) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) pour définir l'âge (AGE). Réglez à l'aide des flèches haut/bas (▶◀/▲▼).
- 2) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) pour définir la fréquence cardiaque ambiante (FCA). Réglez à l'aide des flèches haut/bas (▶◀/▲▼).
- 3) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) pour définir le poids (PD) en (Kg/lb). Réglez à l'aide des flèches haut/bas (▶◀/▲▼).
- 4) Appuyez sur la Set key (touche Réglages) (★) pour terminer et revenir à l'écran principal.

Une fois la configuration effectuée, les données personnelles sont stockées dans la mémoire de la console. Ces données peuvent être modifiées pendant l'exercice ou mises en pause en maintenant la Set key (touche Réglages) enfoncée (★).

Pour obtenir des résultats précis, la ceinture thoracique avec transmetteur doit être associée à la console avant de démarrer l'exercice et doit être à nouveau associée avant chaque nouvel exercice.

Si l'écran s'éteint automatiquement au bout de 5 minutes d'inactivité, la console est alors passée en mode veille. Les paramètres des données personnelles seront remplacés par les paramètres par défaut.







CARACTERÍSTICAS

- ANT+ tecnología inalámbrica de 2,4 Ghz interoperable
- Inmunidad a la interferencia inmejorable
- Bajo consumo de energía para una mayor duración de la batería
- Mantiene la memoria durante el desplazamiento de la batería
- Visualización triple de datos; cadencia, frecuencia cardíaca y datos del entrenamiento
- Función de escaneo automática
- Algoritmo avanzado del consumo de energía para Kcals personalizadas (Calorías)
- Luz de la pantalla LED brillante
- Modo dual ANT+ y receptor analógico anterior del ritmo cardíaco de 5,4 Khz Fit1e

CARACTERÍSTICAS DE LA PANTALLA

- RPM de la cadencia; actual y promedio de la sesión
- Frecuencia cardíaca; actual, promedio de la sesión y % de la frecuencia cardíaca máxima
- Datos del entrenamiento; tiempo de ejercicio de la sesión y distancia recorrida equivalente
- Kcals (Calorías) de la sesión personalizada
- Indicador de batería baja de la consola



USO DE LA CONSOLA

ESPAÑOL



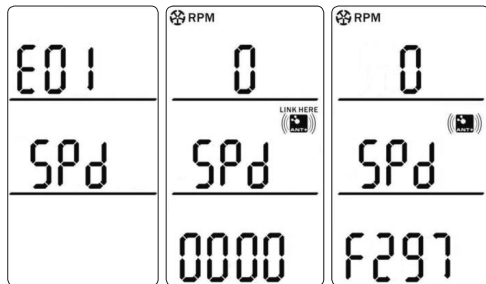
- La pantalla superior (RPM) muestra la cadencia en RPM, velocidad media RPM e indicador de batería baja. La cadencia de en RPM es la velocidad de pedaleo. AVG (promedio) indica el valor promedio desde el comienzo del ejercicio.
- El centro de la pantalla (FRECUENCIA CARDÍACA) muestra la frecuencia cardíaca, el promedio de la sesión y el % de frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca se presenta en latidos por minuto. AVG (promedio) indica el valor promedio desde el comienzo del ejercicio. El % de la pantalla MHR indica la intensidad del ejercicio usando la fórmula $220 - \text{edad}$ para representar el 100 %, y a continuación al frecuencia cardíaca actual como un porcentaje del máximo.
- La parte inferior de la pantalla (ENTRENAMIENTO) muestra los datos siguientes:
TIEMPO: tiempo de ejercicio de la sesión.
DISTANCIA: la distancia equivalente que hubiera cubierto al pedalear en carretera. Para cambiar los datos que se muestran, pulse la tecla Mode (Modo) ().
- Para iniciar y detener el tiempo, pulse (). Para reiniciar el temporizador, pulse y mantenga pulsada la tecla Mode (Modo) (). Esto se puede hacer cuando se muestre cualquier sesión de ENTRENAMIENTO.
- Característica de ESCANEО:

Para usar la característica de ESCANEО, pulse la tecla Mode (Modo) () 3 veces hasta que (SCAN) aparezca en la pantalla de ENTRENAMIENTO. Esto cambiará automáticamente entre los datos de ENTRENAMIENTO en intervalos de 3 segundos mostrando: DISTANCIA, TIEMPO y KCAL.

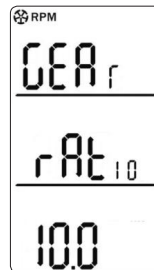
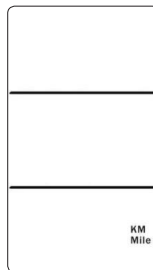
Para parar la característica de SCAN pulse la tecla Mode (Modo) (). El símbolo de SCAN debería haber desaparecido.

EMPAREJAMIENTO DEL TRANSMISOR DE VELOCIDAD A LA CONSOLA

- 1) Quite la batería de la consola y la pantalla se debería quedar en blanco.
- 2) Inserte la misma batería mientras mantiene una tecla pulsada. La pantalla mostrará la pantalla de mantenimiento.
- 3) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★), que mostrará (SPD) en el centro de la pantalla y (E01) en la parte superior de la pantalla.
- 4) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★), que mostrará (SPD) en el centro de la pantalla, 0 (RPM) en la parte superior de la pantalla y (0000) en la parte inferior de la pantalla.
- 5) Para emparejar automáticamente, pulse la tecla Mode (Modo) (≡). Los 4 dígitos alfanuméricos deberían coincidir con el código en el lado del transmisor de cadencia.
- 6) Para emparejar manualmente, pulse y mantenga pulsada la tecla Mode (Modo) (≡). El primer dígito del código de 4 dígitos (0000) debería parpadear. Ajuste el dígito usando las teclas arriba/abajo (↕).



- 7) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) después de que cada dígito se haya emparejado al transmisor.
- 8) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) y seleccione la distancia en (KM) o (Millas) usando las teclas arriba/abajo (↕).
- 9) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) y ajuste la Relación de Transmisión a 1.0 usando las teclas arriba/abajo (↕).



- 10) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) para terminar y empezar el ejercicio.



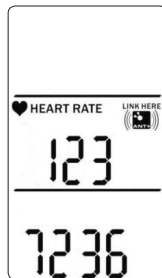
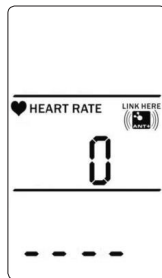


EMPAREJAMIENTO DEL TRANSMISOR DEL PECHO A LA CONSOLA

- 1) Desde el modo reposo, pulse cualquier tecla para activar la consola.
- 2) Pulse y mantenga pulsada la tecla Set (Ajustar) (★). Esto mostrará la frecuencia cardíaca y el símbolo ANT+.
- 3) Para el emparejamiento automático, pulse la tecla Mode (Modo) (≡), se mostrará un código de cuatro dígitos debajo de la frecuencia cardíaca indicada. Para emparejar la frecuencia cardíaca, debe llevar puesto un pulsómetro pectoral y moverse hasta 12" (30 cm) de la consola marcada con el símbolo ANT+.
- 4) Una vez se ha emparejado la frecuencia cardíaca, pulse la tecla Set (Ajustar) (★) para introducir los datos personales y ajuste con las teclas arriba/abajo (↗/↘).

Para el transmisor de pecho ANT+, el código es alfanumérico; si se usa un transmisor analógico de 5,3 Khz aparecerán 4 dígitos (0000) cero.

Una vez se hayan emparejado el transmisor de pecho y la consola, aparecerá la lectura de la frecuencia cardíaca en el marco central de la pantalla. Si el emparejamiento no tiene éxito después de 20 segundos, o si la lectura de la frecuencia cardíaca es incorrecta, acérquese a la consola y pulse la tecla Mode (Modo) (≡) para repetir el procedimiento.



AJUSTES DE LOS DATOS PERSONALES Y AJUSTE DEL TRANSMISOR DE PECHO



El producto viene con tres configuraciones predeterminadas:

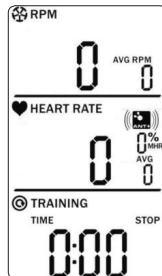
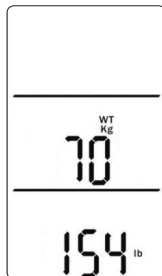
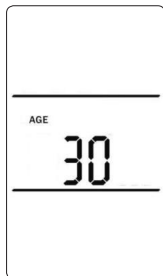
- Edad (EDAD): 30
- Frecuencia cardíaca ambiental (AHR): 70 bpm
- Peso (WT) (Kg/Ib): 70 kg (154 lbs)

- 1) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) para ajustar la Edad (EDAD). Ajuste usando las teclas arriba/abajo (▶◀/▲▼).
- 2) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) para ajustar la frecuencia cardíaca ambiental (AHR). Ajuste usando las teclas arriba/abajo (▶◀/▲▼).
- 3) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) para ajustar el peso (WT) en (Kg /lbs). Ajuste usando las teclas arriba/abajo (▶◀/▲▼).
- 4) Pulse la tecla Set (Ajustar) (★) para terminar y volver a la pantalla principal.

Una vez terminado, los datos personales se almacenan en la memoria de la consola. Eso se puede cambiar o modificar durante el ejercicio pulsando y manteniendo pulsada la tecla Set (Ajustar) (★).

El transmisor de pecho tiene que estar emparejado a la consola antes de empezar el ejercicio para obtener resultados correctos y se deben volver a emparejar antes de empezar cada ejercicio nuevo.

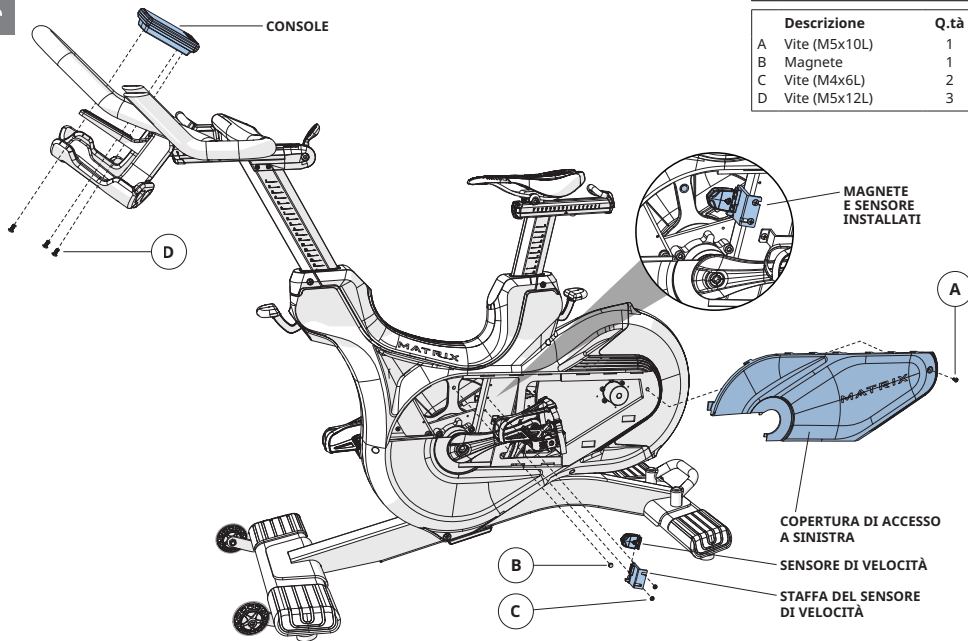
Si la pantalla se apaga automáticamente después de 5 minutos sin actividad, entonces la consola está en modo suspensión. Los datos de configuración personal volverán a la configuración predeterminada.





Bulloneria

Descrizione	Q.tà
A Vite (M5x10L)	1
B Magnete	1
C Vite (M4x6L)	2
D Vite (M5x12L)	3





FUNZIONI

- Tecnologia wireless a 2,4 GHz interoperabile ANT+
- Immunità alle interferenze migliore nella categoria
- Basso consumo energetico per una lunga durata delle batterie
- Mantiene la memoria durante la sostituzione della batteria
- Visualizzazione di tre serie di dati: cadenza, frequenza cardiaca e dati sull'allenamento
- Funzione di scansione automatica
- Algoritmo di dispendio energetico avanzato per Kcal (calorie) personalizzate
- Luce brillante dello schermo a LED
- Modalità duale, ricevitore della frequenza cardiaca ANT+ e Fit1 e analogico a 5,4 kHz per modelli precedenti

FUNZIONI SU SCHERMO

- RPM cadenza; media attuale e della sessione &
- Frequenza cardiaca; attuale, media della sessione e % della frequenza cardiaca massima
- Dati sull'allenamento; timer della sessione di esercizio e distanza equivalente percorsa
- Kcal (calorie) della sessione personalizzata
- Indicatore di batteria della console in esaurimento



UTILIZZO DELLA CONSOLE



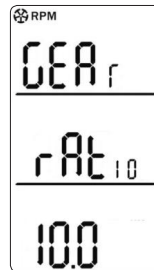
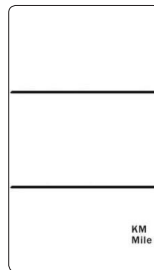
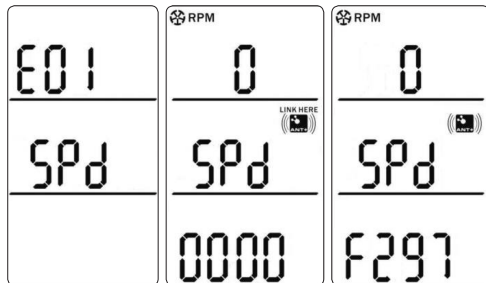
- Il display superiore (RPM) mostra la cadenza in RPM, il valore medio di RPM e l'indicatore di batteria in esaurimento. La cadenza in RPM è la velocità di pedalata. AVG (average, media) indica il valore medio dall'inizio dell'esercizio.
- Il display centrale (HEART RATE, frequenza cardiaca) mostra la frequenza cardiaca, la media della sessione e la % della frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca è presentata in battiti al minuto. AVG (average, media) indica il valore medio dall'inizio dell'esercizio. Il display % of MHR (% di MHR) indica l'intensità dell'esercizio utilizzando la formula $220 - \text{età}$ per rappresentare il 100%, e quindi la frequenza cardiaca attuale come percentuale del massimo.
- Il display inferiore (TRAINING, allenamento) mostra i seguenti dati:
 - TIME (TIMER): timer della sessione di esercizio.
 - DISTANCE (Distanza): la distanza equivalente che sarebbe stata coperta andando in bicicletta su strada. Per modificare i dati mostrati premere il tasto Mode (Modalità) ().
- Per avviare e sospendere il timer, premere (). Per ripristinare il timer, premere e tenere premuto il tasto Mode (Modalità) (). Questa operazione può essere eseguita quando è visualizzata una sessione di TRAINING (ALLENAMENTO).
- Funzione SCAN (Scansione):

Per utilizzare la funzione SCAN (SCANSIONE), premere il tasto Mode (Modalità) () 3 volte fino a quando (SCAN, scansione) è visualizzato nel display TRAINING (ALLENAMENTO). Ciò cambia automaticamente tra i dati di TRAINING (ALLENAMENTO) a intervalli di 3 secondi visualizzando: DISTANCE (Distanza), TIME (TIMER) e KCAL.

Per arrestare la funzione SCAN (SCANSIONE) premere il tasto Mode (Modalità) (). Il simbolo SCAN (SCANSIONE) dovrebbe essere sparito.

ACCOPPIAMENTO DEL TRASMETTITORE DELLA VELOCITÀ ALLA CONSOLE

- 1) Rimuovere la batteria dalla console; il display dovrebbe diventare vuoto.
- 2) Inserire nuovamente la stessa batteria, tenendo premuto nel contempo qualsiasi tasto. Il display mostrerà ora la schermata di manutenzione.
- 3) Premere il tasto Set (Imposta) (★), che visualizzerà (SPD) nel display centrale e (E01) nel display superiore.
- 4) Premere il tasto Set (Imposta) (★), che mostrerà (SPD) nel display centrale, 0 (RPM) nel display superiore e (0000) nel display inferiore.
- 5) Per eseguire l'accoppiamento automaticamente, premere il tasto Mode (Modalità) (≡). Le 4 cifre alfanumeriche dovrebbero corrispondere al codice sul lato del trasmettitore di cadenza.
- 6) Per eseguire manualmente l'accoppiamento, premere e tenere premuto il tasto Mode (Modalità) (≡). La prima cifra del codice a 4 cifre (0000) dovrebbe lampeggiare. Adattare la cifra utilizzando i tasti su/giù (▶◀/▲▼).
- 7) Premere il tasto Set (Imposta) (★) dopo che ogni cifra sia stata accoppiata al trasmettitore.
- 8) Premere il tasto Set (Imposta) (★) e selezionare la distanza in (km) o (miglia) utilizzando i tasti Su/Giù (▶◀/▲▼).
- 9) Premere il tasto Set (Imposta) (★) e impostare Gear Ratio (Rapporto trasmissione) a 1.0 utilizzando i tasti Su/Giù (▶◀/▲▼).



- 10) Premere il tasto Set (Imposta) (★) per terminare e iniziare l'esercizio.



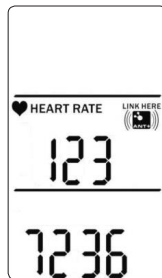
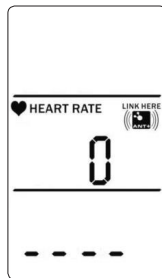


ACCOPIAMENTO DEL TRASMETTITORE TORACICO ALLA CONSOLE

- 1) Dalla modalità di sospensione, premere qualsiasi tasto per attivare la console.
- 2) Premere e tenere premuto il tasto Set (Imposta) (*). Ciò visualizza la frequenza cardiaca e il simbolo ANT+.
- 3) Per l'accoppiamento automatico, premere il tasto Mode (Modalità) (≡); ciò visualizza un codice a quattro cifre sotto la frequenza cardiaca indicata. Per l'accoppiamento della frequenza cardiaca, è necessario indossare una fascia toracica e spostarsi entro 30 cm (12") dalla console contrassegnata dal simbolo ANT+.
- 4) Una volta accoppiata la frequenza cardiaca, premere il tasto Set (Imposta) (*) per inserire le impostazioni dei tasti personali e regolare utilizzando i tasti su/giù (▶/◀ ◯/▼).

Per il trasmettitore toracico ANT+, il codice è alfanumerico; se si utilizza un trasmettitore analogico a 5,3 kHz sono visualizzati 4 zeri (0000).

Una volta accoppiati il trasmettitore toracico e la console, la lettura della frequenza cardiaca sarà visualizzata nel riquadro centrale del display. Se l'accoppiamento non riesce dopo 20 secondi, oppure se la lettura della frequenza cardiaca non è corretta, avvicinarsi alla console e premere il tasto Mode (Modalità) (≡) per ripetere la procedura.



IMPOSTAZIONI DEI DATI PERSONALI E IMPOSTAZIONE DEL TRASMETTITORE TORACICO



Il prodotto è fornito con tre impostazioni predefinite:

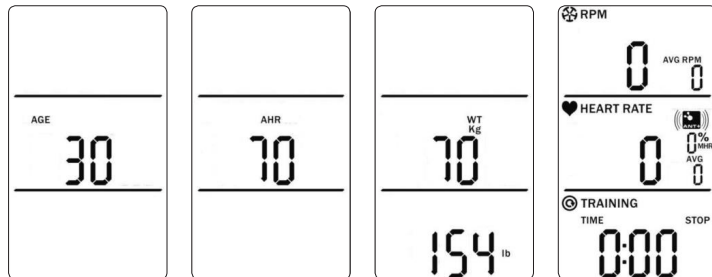
- AGE (ETÀ): 30
- Frequenza cardiaca ambientale (AHR): 70 bpm
- WT (PESO) (kg/lb): 70 kg (154 lb)

- 1) Premere il tasto Set (Imposta) (★) per impostare Age (AGE, età). Adattare utilizzando i tasti su/giù (▶◀/▲ ▼).
- 2) Premere il tasto Set (Imposta) (★) per impostare la frequenza cardiaca ambientale (AHR). Adattare utilizzando i tasti su/giù (▶◀/▲ ▼).
- 3) Premere il tasto Set (Imposta) (★) per impostare il weight (WT, peso) in (kg/lb). Adattare utilizzando i tasti su/giù (▶◀/▲ ▼).
- 4) Premere il tasto Set (Imposta) (★) per terminare e ritornare al display principale.

Dopo il completamento, i dati personali sono memorizzati nella memoria della console. Ciò può essere cambiato o modificato durante l'esercizio o durante una pausa premendo e tenendo premuto il tasto Set (Imposta) (★).

Il trasmettitore toracico deve essere accoppiato alla console prima di avviare l'esercizio per ottenere risultati accurati e deve essere accoppiato nuovamente prima dell'avvio di ogni nuovo esercizio.

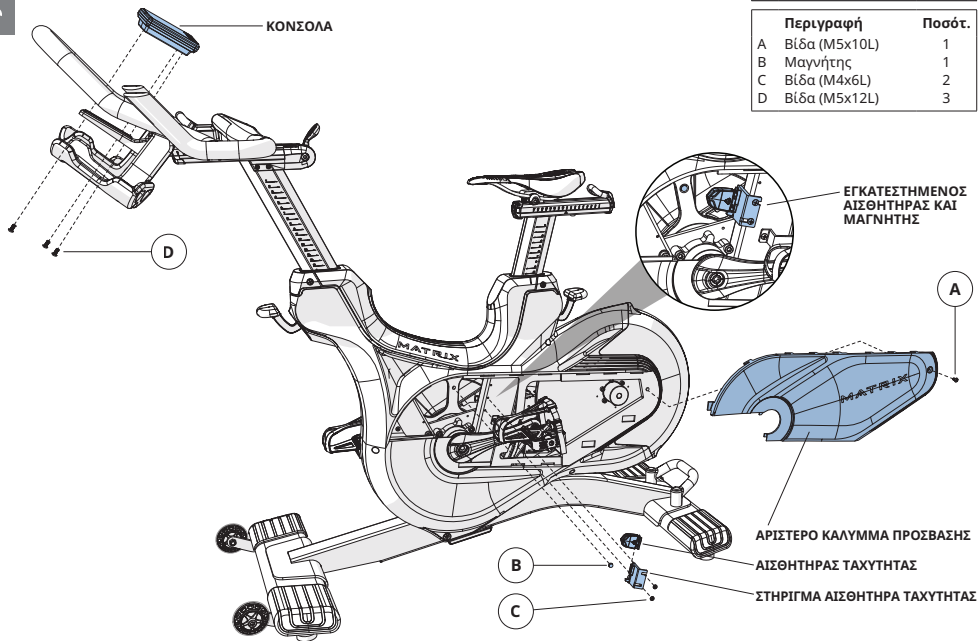
Se il display si spegne automaticamente dopo 5 minuti senza alcuna attività, la console è entrata in modalità di sospensione. I dati delle impostazioni personali ritorneranno alle impostazioni predefinite.





Εξοπλισμός

Περιγραφή	Ποσότητα
A Βίδα (M5x10L)	1
B Μαγνήτης	1
C Βίδα (M4x6L)	2
D Βίδα (M5x12L)	3





ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

- ANT+ διαλειτουργική ασύρματη τεχνολογία 2,4Ghz
- Καλύτερη στην κατηγορία της ατρωσία σε παρεμβολές
- Χαμηλή κατανάλωση ισχύος για μακριά διάρκεια ζωής της μπαταρίας
- Διατήρηση μνήμης κατά τη διάρκεια αφαίρεσης της μπαταρίας
- Τριπλές ενδείξεις δεδομένων: δεδομένα ρυθμού άσκησης, καρδιακού ρυθμού και προπόνησης
- Λειτουργία αυτόματης σάρωσης
- Προηγμένος αλγόριθμος δαπάνης ενέργειας για εξατομικευμένη τιμή Kcal (θερμίδες)
- Φωτεινή λυχνία οθόνης LED
- Διπλή λειτουργία ANT+ και heritage 5,4Khz αναλογικός Fit1e δέκτης καρδιακού ρυθμού

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΕΠΙ ΤΗΣ ΟΘΟΝΗΣ

- Ρυθμός άσκησης σε RPM, τρέχουσα τιμή και μέσος όρος συνεδρίας
- Καρδιακός ρυθμός, τρέχουσα τιμή, μέσος όρος συνεδρίας και % του μέγιστου καρδιακού ρυθμού
- Δεδομένα προπόνησης, χρόνος συνεδρίας άσκησης και ισοδύναμη διανυθείσα απόσταση
- Εξατομικευμένη τιμή Kcal (θερμίδες) συνεδρίας
- Ένδειξη χαμηλής μπαταρίας κονσόλας



ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



- Η επάνω ένδειξη (RPM) δείχνει τον ρυθμό άσκησης σε RPM, τον μέσο όρο RPM και ένδειξη χαμηλής μπαταρίας. Ο ρυθμός άσκησης σε RPM είναι η ταχύτητα ποδηλάτησης. Η τιμή AVG (μέσος όρος) υποδεικνύει τη μέση τιμή από την έναρξη της άσκησης.
- Η μεσαία ένδειξη (HEART RATE) δείχνει τον καρδιακό ρυθμό, τον μέσο όρο συνεδρίας και % του μέγιστου καρδιακού ρυθμού. Ο καρδιακός ρυθμός παρουσιάζεται σε παλμούς ανά λεπτό. Η τιμή AVG (μέσος όρος) υποδεικνύει τη μέση τιμή από την έναρξη της άσκησης. Η ένδειξη % του μέγιστου καρδιακού ρυθμού (MHR) υποδεικνύει την ένταση της άσκησης χρησιμοποιώντας τον τύπο 220-ηλικία που συμβολίζει το 100%, και στη συνέχεια τον τρέχοντα καρδιακό ρυθμό ως ποσοστό του μέγιστου.

- Η κάτω ένδειξη (TRAINING) (προπόνηση) εμφανίζει τα ακόλουθα δεδομένα:

TIME (χρόνος): χρόνος συνεδρίας άσκησης.

DISTANCE (απόσταση): η ισοδύναμη απόσταση που θα είχε καλυφθεί κατά την ποδηλασία στον δρόμο.

Για να αλλάξετε ποια δεδομένα εμφανίζονται, πατήστε το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) ().

- Για να εκκινήσετε και να θέσετε σε παύση τον χρόνο, πατήστε (). Για να κάνετε επαναφορά του χρονομέτρου, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) (). Αυτό μπορεί να γίνει όταν εμφανίζεται οποιαδήποτε συνεδρία TRAINING (προπόνηση).

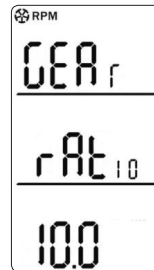
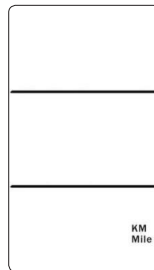
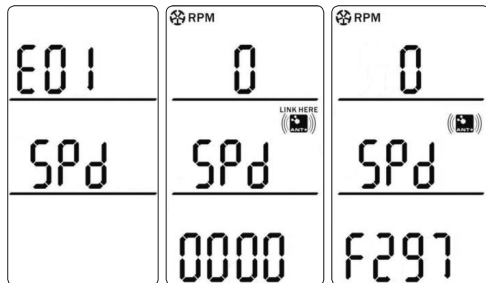
- Χαρακτηριστικό SCAN (σάρωση):

Για να χρησιμοποιήσετε το χαρακτηριστικό SCAN (σάρωση), πατήστε το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) () 3 φορές μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη (SCAN) στην οθόνη TRAINING (προπόνηση). Αυτό θα εναλλάσσεται αυτόματα μεταξύ των δεδομένων TRAINING (προπόνηση) σε διαστήματα των 3 δευτερολέπτων εμφανίζοντας: DISTANCE (απόσταση), TIME (χρόνος) και KCAL (θερμίδες).

Για να διακόψετε το χαρακτηριστικό SCAN (σάρωση), πατήστε το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) (). Το σύμβολο SCAN (σάρωση) θα πρέπει να εξαφανιστεί.

ΖΕΥΞΗ ΤΟΥ ΠΟΜΠΟΥ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ

- 1) Αφαιρέστε την μπαταρία από την κονσόλα, οπότε η οθόνη θα πρέπει να είναι κενή.
- 2) Εισαγάγετε την ίδια μπαταρία ξανά ενώ πατάτε και κρατάτε πατημένο οποιοδήποτε κουμπί. Η οθόνη θα εμφανίζει τώρα την οθόνη συντήρησης.
- 3) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (★), το οποίο θα δείξει (SPD) στη μεσαία ένδειξη και (E01) στην επάνω ένδειξη.
- 4) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (★), το οποίο θα δείξει (SPD) στη μεσαία ένδειξη, 0 (RPM) στην επάνω ένδειξη και (0000) στην κάτω ένδειξη.
- 5) Για αυτόματη ζεύξη, πατήστε το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) (≡). Η 4-ψήφια αλφαριθμητική ένδειξη θα πρέπει να ταιριάζει με τον κωδικό στην πλευρά του πομπού ρυθμού άσκησης.
- 6) Για να πραγματοποιήσετε τη ζεύξη χειροκίνητα, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) (≡). Το πρώτο ψηφίο του 4-ψηφίου κωδικού (0000) θα πρέπει να αναβοσβήνει. Προσαρμόστε το ψηφίο χρησιμοποιώντας τα κουμπιά επάνω/κάτω (▶◀/▲▼).
- 7) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (★) μετά τη ζεύξη κάθε ψηφίου στον πομπό.
- 8) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (★) και επιλέξτε την απόσταση σε (KM) (χιλιόμετρα) ή (Miles) (μίλια) χρησιμοποιώντας τα κουμπιά επάνω/κάτω (▶◀/▲▼).
- 9) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (★) και επιλέξτε το Gear Ratio (σχέση μετάδοσης) σε 1,0 χρησιμοποιώντας τα κουμπιά επάνω/κάτω (▶◀/▲▼).



- 10) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (★) για να ολοκληρώσετε και να ξεκινήσετε την άσκηση.



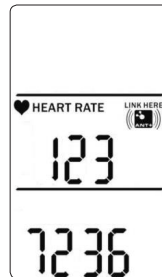
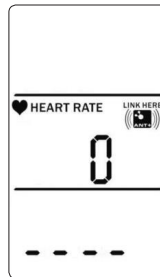


ΖΕΥΞΗ ΤΟΥ ΠΟΜΠΟΥ ΘΩΡΑΚΑ ΣΤΗΝ ΚΟΝΣΟΛΑ

- 1) Από την κατάσταση αναστολής λειτουργίας, πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα.
- 2) Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί Set (ρύθμιση) (*). Αυτό θα εμφανίσει τον καρδιακό ρυθμό και το σύμβολο ANT+.
- 3) Για αυτόματη ζεύξη, πατήστε το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) (), το οποίο θα εμφανίσει έναν τετραψήφιο κωδικό κάτω από τον εμφανιζόμενο καρδιακό ρυθμό. Για ζεύξη καρδιακού ρυθμού, πρέπει να φοράτε ιμάντα θώρακα και να κινείστε εντός 30 cm (12 in.) από την κονσόλα που επισημαίνεται με το σύμβολο ANT+.
- 4) Αφού πραγματοποιηθεί ζεύξη του καρδιακού ρυθμού, πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (*) για να εισαγάγετε τις ρυθμίσεις προσωπικών δεδομένων και ρυθμίστε με χρήση των κουμπιών επάνω/κάτω ( ) .

Για τον πομπό θώρακα ANT+, ο κωδικός είναι αλφαριθμητικός: εάν χρησιμοποιείται αναλογικός πομπός 5,3KHz, θα εμφανιστούν 4 μηδενικά ψηφία (0000).

Αφού πραγματοποιηθεί ζεύξη του πομπού θώρακα και της κονσόλας, η ένδειξη καρδιακού ρυθμού θα εμφανιστεί στο μεσαίο πλαίσιο της οθόνης. Εάν η ζεύξη είναι ανεπιτυχής μετά από 20 δευτερόλεπτα, ή εάν η ένδειξη καρδιακού ρυθμού είναι εσφαλμένη, μετακινηθείτε εγγύτερα στην κονσόλα και πατήστε το κουμπί Mode (τρόπος λειτουργίας) () για να επαναλάβετε τη διαδικασία.

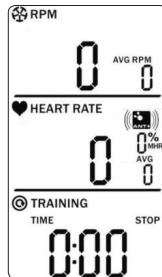
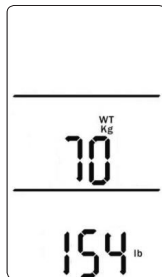
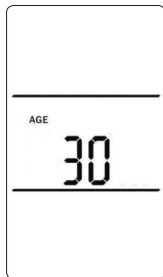


ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ ΚΑΙ ΔΙΑΜΟΡΦΩΣΗ ΠΟΜΠΟΥ ΘΩΡΑΚΑ

Το προϊόν παραδίδεται με τρεις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις:

- Ηλικία (AGE): 30
- Καρδιακός ρυθμός ανάπαυσης (AHR): 70 bpm
- Βάρος (WT) (Kg/lb): 70 kg (154 lb)

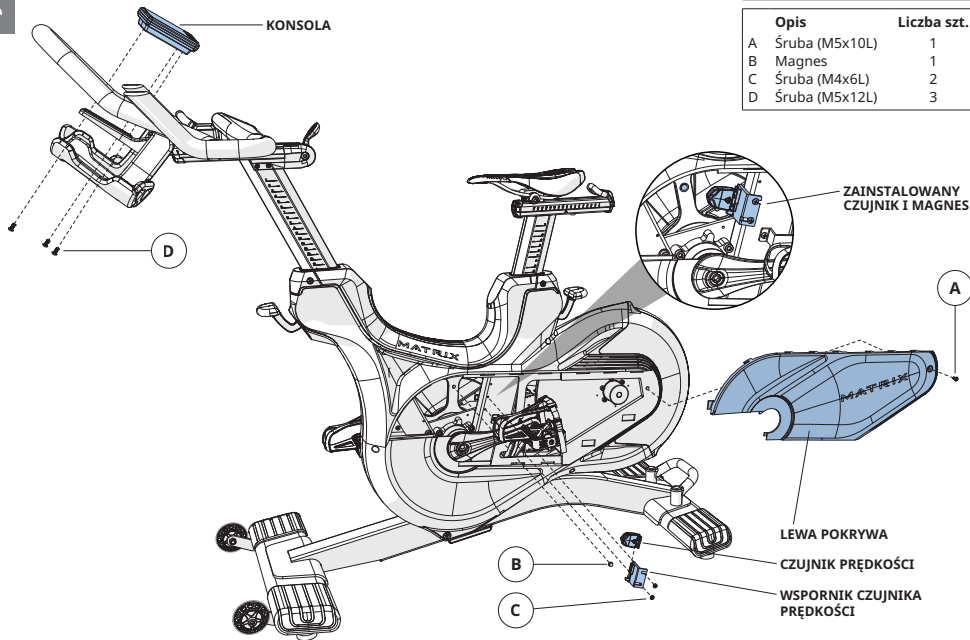
- 1) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (*) για να ρυθμίσετε την ηλικία (AGE). Προσαρμόστε με χρήση των κουμπιών επάνω/κάτω (▶ ◀ / ◂ ▸).
- 2) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (*) για να ρυθμίσετε τον καρδιακό ρυθμό ανάπαυσης (AHR). Προσαρμόστε με χρήση των κουμπιών επάνω/κάτω (▶ ◀ / ◂ ▸).
- 3) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (*) για να ρυθμίσετε το βάρος (WT) σε (Kg/lb). Προσαρμόστε με χρήση των κουμπιών επάνω/κάτω (▶ ◀ / ◂ ▸).
- 4) Πατήστε το κουμπί Set (ρύθμιση) (*) για ολοκλήρωση της διαδικασίας και επιστροφή στην κύρια οθόνη.



Αφού ολοκληρωθεί η διαδικασία, τα προσωπικά δεδομένα αποθηκεύονται στη μνήμη της κονσόλας. Αυτό μπορεί να αλλάξει ή να τροποποιηθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης ή σε κατάσταση παύσης πατώντας και κρατώντας πατημένο το κουμπί Set (ρύθμιση) (*).

Η ζεύξη του πομπού θώρακα με την κονσόλα πρέπει να πραγματοποιηθεί πριν την έναρξη της άσκησης για να επιτευχθούν ακριβή αποτελέσματα, και να επαναλαμβάνεται πριν την έναρξη κάθε νέας άσκησης.

Εάν η οθόνη απενεργοποιηθεί αυτόματα μετά από 5 λεπτά χωρίς οποιαδήποτε δραστηριότητα, τότε η κονσόλα έχει τεθεί σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας. Τα δεδομένα προσωπικών ρυθμίσεων θα επιστρέψουν στις προεπιλεγμένες ρυθμίσεις.





CECHY

- Technologia komunikacji bezprzewodowej ANT+ w paśmie 2,4 GHz
- Odporność na zakłócenia na najwyższym poziomie w tej klasie produktów
- Niskie zużycie energii zapewniające długi okres eksploatacji baterii
- Zachowuje pamięć podczas wymiany baterii
- Potrójny wyświetlacz danych: tempo, tętno i dane treningu
- Funkcja automatycznego skanowania
- Zaawansowany algorytm obliczania wydatku energetycznego na potrzeby spersonalizowanego wskaźnika spalanych kalorii
- Jasne podświetlenie ekranu diodami
- Podwójny tryb pracy, ANT+ i analogowy odbiornik tętna Fit1e 5,4 KHz

FUNKCJE NA EKRANIE

- Obr./min tempa; średnia bieżąca i sesji
- Tętno; średnia bieżąca i sesji oraz wartość procentowa maksymalnego tętna
- Dane treningu; czas sesji ćwiczeniowej i odpowiednik przebytej odległości
- Spersonalizowany wskaźnik spalanych kalorii
- Wskaźnik niskiego poziomu energii baterii konsoli



KORZYSTANIE Z KONSOLI

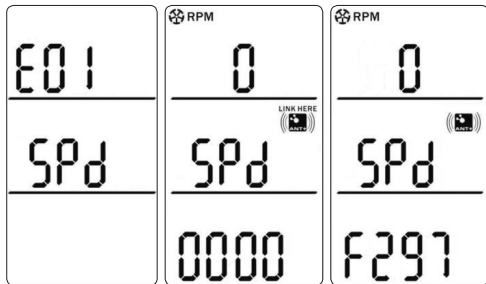
POLSKI



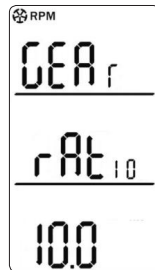
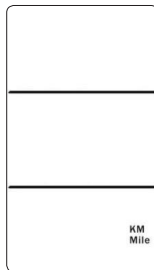
- Górny wyświetlacz [RPM (OBR./MIN)] przedstawia tempo w obr./min, średnie obr./min i wskaźnik niskiego poziomu energii. Tempo w obr./min przedstawia prędkość pedałowania. Wskaźnik AVG (ŚREDNIA) przedstawia średnią od rozpoczęcia ćwiczeń.
- Środkowy wyświetlacz (TĘTNO) przedstawia tętno, średnią sesji i wartość procentową maksymalnego tętna. Tętno jest wyświetlane w liczbach uderzeń na minutę. Wskaźnik AVG (ŚREDNIA) przedstawia średnią od rozpoczęcia ćwiczeń. Wartość procentowa wyświetlacza (MAKS. TĘTNO) wskazuje intensywność ćwiczeń, wykorzystując formułę „220-wiek” do obliczenia wartości 100%, a następnie przedstawienia bieżącego tętna jako wartości procentowej maksimum.
- Dolny wyświetlacz (TRENING) przedstawia następujące dane:
 - CZAS: czas trwania sesji ćwiczeniowej.
 - ODLEGŁOŚĆ: odpowiednik odległości przejechanej rowerem po drogach. Aby zmienić wyświetlane dane, naciśnij klawisz Mode (Tryb) ().
- Aby uruchomić zegar i go wstrzymać, naciśnij (). Aby zresetować zegar, naciśnij klawisz Mode (Tryb) () i przytrzymaj go. Można to zrobić podczas wyświetlania sesji TRENING.
- Funkcja SKANUJ:
 - Aby używać funkcji SKANUJ, naciśnij klawisz Mode (Tryb) () trzy razy, aż na wyświetlaczu TRENING pokaże się (SKANUJ). Funkcja będzie zmieniać dane TRENING w interwałach trzech sekund, pokazując następujące parametry: ODLEGŁOŚĆ, CZAS i KALORIE.
 - Aby wyłączyć funkcję SKANUJ, naciśnij klawisz Mode (Tryb) (). Symbol SKANUJ przestanie być wyświetlany.

PAROWANIE NADAJNIKA PRĘDKOŚCI Z KONSOLĄ

- 1) Wyjmij baterię z konsoli, a wyświetlacz zostanie wyłączony.
- 2) Włóż tę samą baterię ponownie, naciskając i przytrzymując dowolny klawisz. Na wyświetlaczu zostanie wyświetlony ekran konserwacji.
- 3) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*), co spowoduje wyświetlenie (SPD) na środkowym wyświetlaczu i (E01) na górnym.
- 4) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*), co spowoduje wyświetlenie (SPD) na środkowym wyświetlaczu, 0 [RPM (OBR./MIN)] na górnym wyświetlaczu i (0000) na dolnym.
- 5) Aby sparować automatycznie, naciśnij klawisz Mode (Tryb) (≡), Czterocyfrowa wartość alfanumeryczna powinna pasować do kodu z boku nadajnika tempa.
- 6) Aby sparować ręcznie, naciśnij klawisz Mode (Tryb) (≡) i przytrzymaj go. Pierwsza cyfra z kodu czterocyfrowego (0000) powinna migać. Zmień cyfrę, używając klawiszy strzałek w górę/w dół (▸ ▹ ▸ ▹).



- 7) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*) po ustawieniu cyfry zgodnie z kodem nadajnika.
- 8) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*) i wybierz odległość w [KM (kilometrach)] lub [Miles (milach)], używając klawiszy strzałek w górę/w dół (▸ ▹ ▸ ▹).
- 9) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*), aby ustawić parametr Przełożenie na 1.0, używając klawiszy strzałek w górę/w dół (▸ ▹ ▸ ▹).



- 10) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*), aby zakończyć i rozpocząć ćwiczenia.



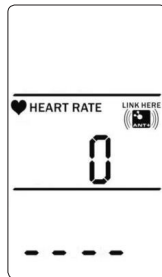


PAROWANIE NADAJNIKA KLATKI PIERSIOWEJ Z KONSOLĄ

- 1) W trybie uśpienia naciśnij dowolny klawisz, aby aktywować konsolę.
- 2) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*) i przytrzymaj go. Zostanie wyświetlone tętno i symbol ANT+.
- 3) Aby sparować automatycznie, naciśnij klawisz Mode (Tryb) (). Pod tętnem zostanie wyświetlony czterocyfrowy kod. Aby sparować nadajnik tętna, należy zbliżyć pasek piersiowy na 30 cm (12") do konsoli oznaczonej symbolem ANT+.
- 4) Po sparowaniu nadajnika tętna naciśnij klawisz Set (Ustaw) (*), aby wprowadzić ustawienia danych osobistych, i dostosuj za pomocą klawiszy strzałek w górę/w dół ( ).

W przypadku nadajnika piersiowego ANT+ kod jest alfanumeryczny. Jeżeli stosowany jest nadajnik analogowy 5,3 KHz, zostanie wyświetlony kod składający się z czterech zer (0000).

Po sparowaniu nadajnika piersiowego i konsoli odczyt tętna zostanie wyświetlony na środkowym wyświetlaczu. Jeżeli nie uda się sparować nadajnika w ciągu 20 sekund lub odczyt tętna jest nieprawidłowy, zbliż się do konsoli i naciśnij klawisz Mode (Tryb) (), aby powtórzyć procedurę.



USTAWIENIA DANYCH OSOBISTYCH I KONFIGURACJA NADAJNIKA PIERSIOWEGO



POLSKI

Produkt jest dostarczany z trzema ustawieniami domyślnymi:

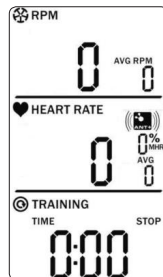
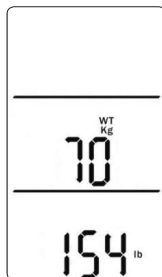
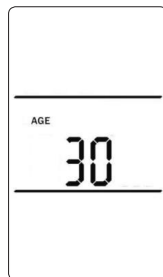
- Wiek (AGE): 30
- Tętno w stanie spoczynku (AHR): 70 uderzeń/min
- Masa (WT) (kg/lb): 70 kg (154 funtów)

- 1) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (★), aby ustawić wiek (AGE). Dostosuj za pomocą klawiszy strzałek w górę/w dół (▶◀/▲▼).
- 2) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (★), aby ustawić tętno w stanie spoczynku (AHR). Dostosuj za pomocą klawiszy strzałek w górę/w dół (▶◀/▲▼).
- 3) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (★), aby ustawić masę (WT) w kg/funtach. Dostosuj za pomocą klawiszy strzałek w górę/w dół (▶◀/▲▼).
- 4) Naciśnij klawisz Set (Ustaw) (★), aby zakończyć i wrócić na ekran główny.

Po zakończeniu procedury dane osobiste zostaną zapisane w pamięci konsoli. Można je zmienić lub zmodyfikować w trakcie ćwiczeń lub po wstrzymaniu przez naciśnięcie klawisza Set (Ustaw) (★) i jego przytrzymanie.

Nadajnik piersiowy należy sparować z konsolą przed rozpoczęciem ćwiczeń, aby uzyskać dokładne wyniki, a także sparować go ponownie przed rozpoczęciem nowych ćwiczeń.

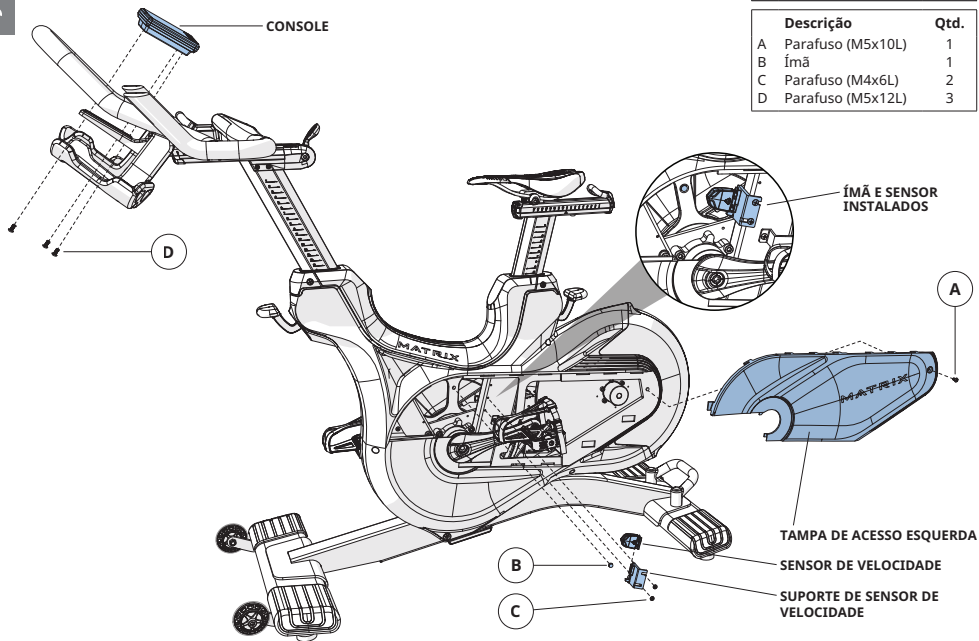
Jeżeli wyświetlacz wyłączy się automatycznie po pięciu minutach braku aktywności, oznacza to, że konsola została przełączona w tryb uśpienia. Dane ustawień osobistych zostaną przestawione na wartości domyślne.





Equipamentos

	Descrição	Qtd.
A	Parafuso (M5x10L)	1
B	Ímã	1
C	Parafuso (M4x6L)	2
D	Parafuso (M5x12L)	3





RECURSOS

- Tecnologia sem fio de 2,4 Ghz interoperável ANT+
- A melhor proteção da categoria contra interferências
- Baixo consumo de energia para uma longa duração da bateria
- Mantém a memória durante a remoção da bateria
- Exibição de dados triplos; Cadência, Frequência Cardíaca e Dados de Treinamento
- Função de Digitalização Automática
- Avançado algoritmo de gasto de energia em Kcals personalizadas (Calorias)
- Luz de LED brilhante na tela
- Modo dual, ANT+ e receptor de frequência cardíaca Fit1 e de 5,4 KHz analógico

RECURSOS NA TELA

- RPM de cadência; média atual e por treino
- Frequência cardíaca; média atual, por treino e % da frequência cardíaca máxima
- Dados de treinamento; tempo de treino e distância equivalente percorrida
- Kcal (Caloria) personalizada para cada treino
- Indicador de Bateria Fraca no Console



USANDO O CONSOLE



- A tela superior apresenta Cadência em RPM, RPM média e indicador de baixa bateria. A cadência em RPM é a velocidade da pedalada. A AVG (média) indica o valor médio desde o início do exercício.
- O visor central (FREQUÊNCIA CARDÍACA) mostra a frequência cardíaca, a média do treino e a % da frequência cardíaca máxima. A frequência cardíaca é apresentada em batimentos por minuto. A AVG (média) indica o valor médio desde o início do exercício. A % da MHR no visor indica a intensidade do exercício usando a fórmula $220 - \text{idade}$ para representar 100% e, em seguida, a frequência cardíaca atual como uma porcentagem do máximo.
- O visor inferior (TRAINING) mostra os seguintes dados:

TEMPO: duração da sessão.

DISTÂNCIA: a distância equivalente à que teria sido percorrida ao pedalar na estrada. Para alterar os dados que estão sendo exibidos, pressione a tecla Mode (Modo) ().

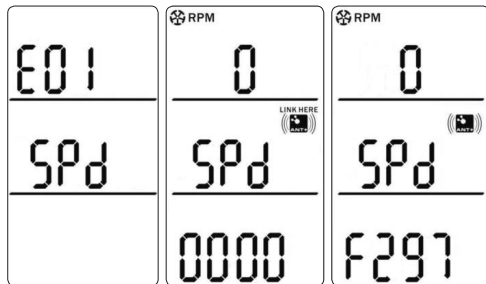
- Para iniciar e pausar o tempo, pressione ( / ). Para reiniciar o temporizador, pressione e mantenha pressionada a tecla Mode (Modo) (). Isso pode ser feito em qualquer sessão de treinamento.
- Recurso SCAN:

Para usar o recurso SCAN, pressione a tecla Mode (Modo) () 3 vezes até que (SCAN) apareça na tela de treinamento. Isso alternará automaticamente os dados de treinamento em intervalos de 3 segundos exibindo: DISTÂNCIA, TEMPO e KCAL.

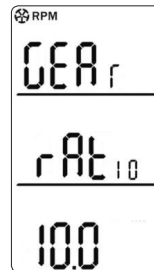
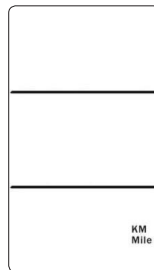
Para interromper o recurso SCAN, pressione a tecla Mode (Modo) (). O símbolo SCAN deve ter desaparecido.

PAREANDO O TRANSMISSOR DE VELOCIDADE COM O CONSOLE

- 1) Remova a bateria do console e a tela deverá ficar em branco.
- 2) Insira a mesma bateria novamente, pressione e mantenha pressionada qualquer tecla. O visor mostrará agora a tela de manutenção.
- 3) Pressione a tecla Set (Definir) (★), a qual exibirá (SPD) no visor central, e (E01) no visor superior.
- 4) Pressione a tecla Set (Definir) (★), a qual exibirá (SPD) no visor central, 0 (RPM) no visor superior e (0000) no visor inferior.
- 5) Para parear automaticamente, pressione a tecla Mode (Modo) (≡). Os 4 dígitos alfanuméricos devem corresponder ao código na lateral do transmissor de cadência.
- 6) Para parear manualmente, pressione e mantenha pressionada a tecla Mode (Modo) (≡). O primeiro dígito do código de 4 dígitos (0000) deve estar piscando. Ajuste o número com as teclas cima/baixo (↗/↘).



- 7) Pressione a tecla Set (Definir) (★) depois de que cada dígito tenha sido pareado com o transmissor.
- 8) Pressione a tecla Set (Definir) (★) e selecione a distância em (KM) ou (Milhas) usando as teclas cima/baixo (↗/↘).
- 9) Pressione a tecla Set (Definir) (★) e defina a Relação de Transmissão para 1.0 usando as teclas cima/baixo (↗/↘).



- 10) Pressione a tecla Set (Definir) (★) para finalizar e iniciar o exercício.

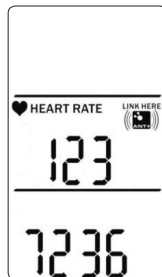
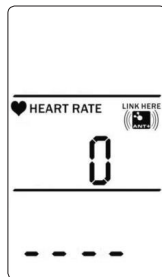


PAREANDO O TRANSMISSOR TORÁCICO COM O CONSOLE

- 1) No modo de suspensão, pressione qualquer tecla para ativar o console.
- 2) Pressione e mantenha pressionada a tecla Set (Definir) (★). Isso exibirá a frequência cardíaca e o símbolo ANT+.
- 3) Para o pareamento automático, pressione a tecla Mode (Modo) (≡); um código de quatro dígitos será exibido abaixo da frequência cardíaca informada. Para o pareamento da frequência cardíaca, você deve usar uma fita torácica e estar a menos de 30 cm do console marcado com o símbolo ANT+.
- 4) Uma vez que a frequência cardíaca estiver pareada, pressione a tecla Set (Definir) (★) para inserir configurações de dados pessoais e ajustá-las usando as teclas cima/baixo (▶◀, ▲▼).

Para o transmissor torácico ANT+, o código é alfanumérico; se um transmissor analógico de 5,3 KHz for usado, quatro zeros (0000) aparecerão.

Uma vez que o transmissor torácico e o console estiverem pareados, a leitura da frequência cardíaca aparecerá no quadro central da tela. Se o pareamento for mal sucedido depois de 20 segundos, ou se a leitura da frequência cardíaca for incorreta, fique mais próximo do console e pressione a tecla Mode (Modo) (≡) para repetir o procedimento.



CONFIGURAÇÕES DE DADOS PESSOAIS E CONFIGURAÇÃO DO TRANSMISSOR TORÁCICO



O produto vem com três configurações padrão:

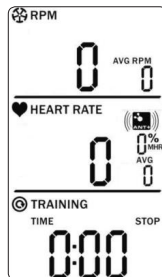
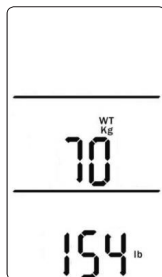
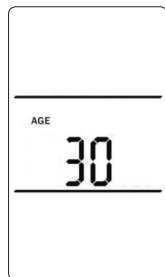
- Idade (AGE): 30
- Frequência Cardíaca Ambiental (AHR): 70 bpm
- Peso (WT) (kg/lb): 70 kg (154 lbs)

- 1) Pressione a tecla Set (Definir) (★) para definir Idade (AGE). Ajuste usando as teclas cima/baixo (▶◀ / ▲ ▼).
- 2) Pressione a tecla Set (Definir) (★) para configurar a Frequência Cardíaca Ambiental (AHR). Ajuste usando as teclas cima/baixo (▶◀ / ▲ ▼).
- 3) Pressione a tecla Set (Definir) (★) para configurar o peso (WT) em (kg/lbs). Ajuste usando as teclas cima/baixo (▶◀ / ▲ ▼).
- 4) Pressione a tecla Set (Definir) (★) para finalizar e voltar à tela principal.

Uma vez completo, os dados pessoais são armazenados na memória do console. Isso pode ser alterado ou modificado, durante o exercício ou quando pausado, pressionando e mantendo pressionada a tecla Set (Definir) (★).

O transmissor torácico tem que estar pareado com o console antes de iniciar o exercício para obter-se resultados precisos e deve ser pareado novamente antes do início de cada novo exercício.

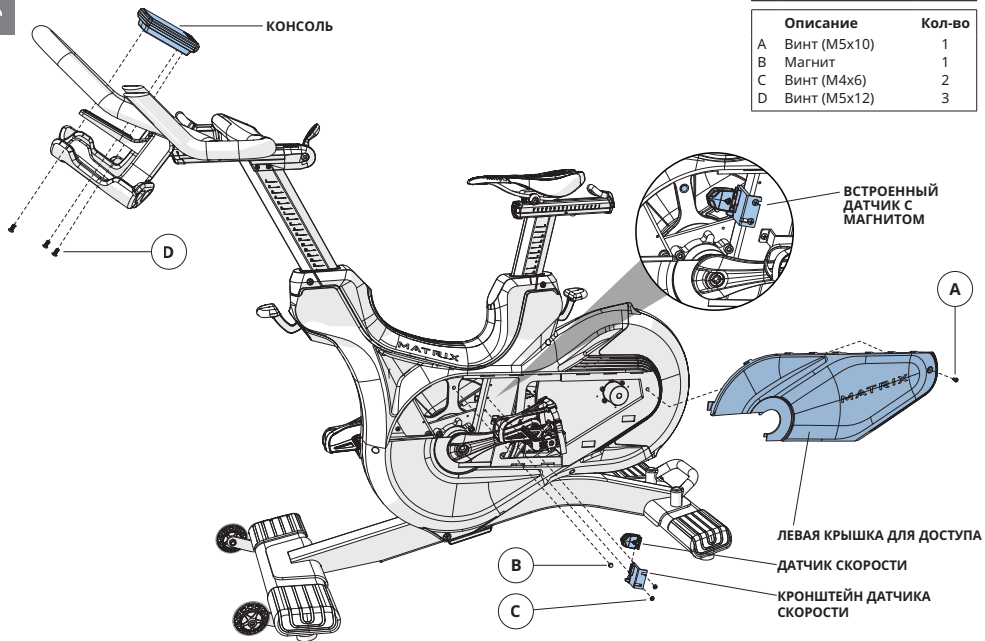
Se a tela desligar automaticamente após 5 minutos sem atividade, o console entra em modo de suspensão. Os dados de configurações pessoais retornarão para as configurações padrão.





Крепежные элементы

Описание	Кол-во
A Винт (M5x10)	1
B Магнит	1
C Винт (M4x6)	2
D Винт (M5x12)	3





ОСОБЕННОСТИ

- Совместимость с беспроводной технологией ANT+, работающей в диапазоне частот 2,4 ГГц.
- Лучшая в своем классе помехозащищенность.
- Низкое потребление электроэнергии, что способствует продолжительному сроку службы аккумулятора.
- Во время замены аккумулятора данные сохраняются в памяти.
- Дисплей, отображающий три вида данных: частота вращения педалей, частота сердечных сокращений и данные о тренировке.
- Функция автоматического сканирования.
- Передовой алгоритм расчета расхода энергии для определения количества сожженных калорий Kcals конкретного пользователя.
- Яркий светодиодный экран.
- Двухрежимный приемник частоты сердечных сокращений, технология ANT+ и традиционная аналоговая технология Fit1e, работающая в диапазоне частот 5,4 кГц.

ОТОБРАЖАЕМЫЕ НА ЭКРАНЕ ЭЛЕМЕНТЫ

- Частота вращения педалей RPM (количество оборотов в минуту): текущая и средняя по тренировке.
- Частота сердечных сокращений: текущая, средняя по тренировке и в процентном соотношении от максимальной частоты сердечных сокращений.
- Данные о тренировке: продолжительность выполнения упражнения и эквивалентное пройденное расстояние.
- Количество сожженных калорий (Kcals) пользователем за тренировку.
- Индикатор низкого заряда аккумулятора консоли.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОНСОЛИ



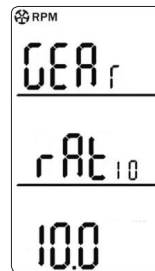
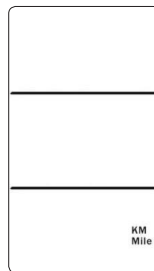
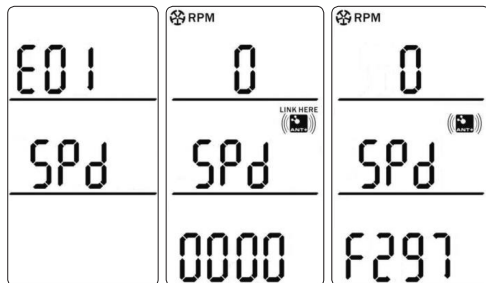
- На верхнем дисплее (RPM) отображается частота вращения педалей, измеренная в количестве оборотов в минуту (RPM), и индикатор низкого заряда аккумулятора. Частота вращения педалей, измеренная в количестве оборотов в минуту, — это скорость вращения педалей. Значение AVG (среднее) — это среднее значение показателя, измеренное с момента начала выполнения упражнения, измеренное с момента начала выполнения упражнения.
- На среднем дисплее (HEART RATE) отображается частота сердечных сокращений: текущая, средняя по тренировке и в процентном соотношении от максимальной частоты сердечных сокращений. Частота сердечных сокращений отображается в ударах в минуту. Значение AVG (среднее) — это среднее значение показателя, измеренное с момента начала выполнения упражнения. Значение % of MHR (процент от максимальной частоты сердечных сокращений) на дисплее — это интенсивность выполнения упражнения, которое измеряется по формуле «220 – возраст». Полученное значение принимается за 100 %, а текущее значение частоты сердечных сокращений рассчитывается в процентах от него.
- На нижнем дисплее (TRAINING) (ДАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ) отображаются следующие данные:
 - TIME (ВРЕМЯ): продолжительность выполнения упражнения.
 - DISTANCE (РАССТОЯНИЕ): расстояние, эквивалентное расстоянию езды на обычном велосипеде. Чтобы сменить вид отображаемых данных, нажмите Mode key (клавишу выбора режима) ().
- Чтобы начать отсчет времени или сделать паузу, нажмите ( / ). Чтобы сбросить таймер, нажмите и удерживайте Mode key (клавишу выбора режима) (). Это можно сделать при отображении любых данных тренировки на дисплее TRAINING (ДАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ).
- Функция SCAN (СКАНИРОВАНИЕ):
 - чтобы воспользоваться функцией сканирования, нажмите Mode key (клавишу выбора режима) () три раза, пока на дисплее TRAINING (ДАННЫЕ ТРЕНИРОВКИ) не появится значение SCAN (СКАНИРОВАНИЕ). При этом с интервалом в три секунды будет происходить автоматическое переключение между данными тренировки (TRAINING): DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), TIME (ВРЕМЯ) и KCAL (КАЛОРИИ).
 - Чтобы остановить функцию SCAN (СКАНИРОВАНИЕ), нажмите Mode key (клавишу выбора режима) (). Символ SCAN (СКАНИРОВАНИЕ) должен исчезнуть.

СОПРЯЖЕНИЕ ПЕРЕДАТЧИКА СКОРОСТИ С КОНСОЛЬЮ



РУССКИЙ

- 1) Удалите аккумулятор из консоли. Дисплей должен отключиться.
- 2) Снова вставьте тот же аккумулятор, нажав и удерживая любую клавишу. Дисплей должен отобразиться в режиме технического обслуживания.
- 3) Нажмите Set key (клавишу настройки) (★), после чего на среднем дисплее отобразится значение (SPD), а на верхнем — (E01).
- 4) Нажмите Set key (клавишу настройки) (★), после чего на среднем дисплее отобразится значение (SPD), на верхнем — 0 (RPM), а на нижнем — (0000).
- 5) Чтобы выполнить автоматическое сопряжение, нажмите Mode key (клавишу выбора режима) (≡). Четырехзначный буквенно-цифровой код должен совпадать с кодом, расположенным на боковой части передатчика частоты вращения педалей.
- 6) Чтобы выполнить сопряжение вручную, нажмите и удерживайте Mode key (клавишу выбора режима) (≡). После этого должна замигать первая цифра четырехзначного кода (0000). Установите необходимые значения цифр с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» (⬆/⬇ и ⬆/⬇).
- 7) После того как все цифры консоли будут сопряжены с цифрами передатчика, нажмите Set key (клавишу настройки) (★).
- 8) Нажмите Set key (клавишу настройки) (★) и с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» (⬆/⬇ и ⬆/⬇) выберите единицу измерения для отображения расстояния: километры (KM) или мили (Miles).
- 9) Нажмите Set key (клавишу настройки) (★) и с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» (⬆/⬇ и ⬆/⬇) установите для передаточного отношения значение 1.0.



- 10) Чтобы закончить настройку и начать выполнение упражнения, нажмите Set key (клавишу настройки) (★).

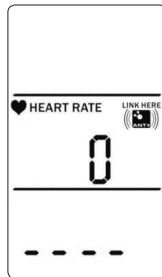


СОПРЯЖЕНИЕ ГРУДНОГО ПЕРЕДАТЧИКА С КОНСОЛЬЮ

- 1) Чтобы активировать консоль, которая находится в спящем режиме, нажмите любую клавишу.
- 2) Нажмите и удерживайте Set key (клавишу настройки) (*). После этого отобразится показатель частоты сердечных сокращений и символ ANT+.
- 3) Чтобы выполнить автоматическое сопряжение, нажмите Mode key (клавишу выбора режима) (), после этого ниже указанного значения частоты сердечных сокращений отобразится четырехзначный цифровой код. Чтобы выполнить сопряжение значения частоты сердечных сокращений, наденьте грудной ремень и подойдите к консоли с отображаемым символом ANT+, сохраняя расстояние 30 см (12 дюймов) до нее.
- 4) Как только сопряжение значения частоты сердечных сокращений будет выполнено, нажмите Set key (клавишу настройки) (*), чтобы ввести и установить необходимые параметры персональных данных с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» ( / ).

Если используется грудной передатчик с технологией ANT+, появится буквенно-цифровой код, а если передатчик с аналоговой технологией, работающей в диапазоне частот 5,3 кГц, то четырехзначный код с четырьмя нулями (0000).

Как только грудной передатчик будет сопряжен с консолью, в средней части дисплея консоли отобразится значение частоты сердечных сокращений. Если сопряжение не произойдет по истечении 20 секунд или если показатель частоты сердечных сокращений неправильный, подойдите ближе к консоли и нажмите Mode key (клавишу выбора режима) (), чтобы повторить процедуру.



НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ И ГРУДНОГО ПЕРЕДАТЧИКА



РУССКИЙ

Товар имеет три параметра по умолчанию.

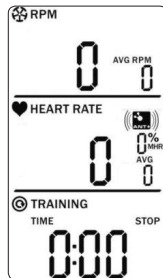
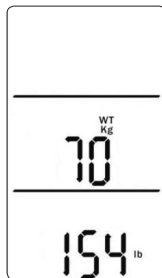
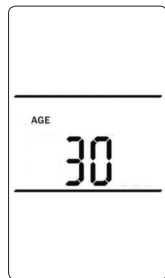
- Возраст (AGE): 30
- Частота сердечных сокращений во время отдыха (AHR): 70 уд/мин
- Вес (WT) в килограммах или фунтах (Kg/Lb): 70 кг (154 фунтов)

- 1) Чтобы установить значение возраста (AGE), нажмите Set key (клавишу настройки) (★). Установите необходимое значение с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» (▶◀/▲/▼).
- 2) Чтобы установить значение частоты сердечных сокращений во время отдыха (AHR), нажмите Set key (клавишу настройки) (★). Установите необходимое значение с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» (▶◀/▲/▼).
- 3) Чтобы установить значение веса (WT) в килограммах или фунтах (Kg/Lb), нажмите Set key (клавишу настройки) (★). Установите необходимое значение с помощью клавиш «Вверх» и «Вниз» (▶◀/▲/▼).
- 4) Чтобы закончить настройку и вернуться на главный дисплей, нажмите Set key (клавишу настройки) (★).

После завершения настройки персональные данные сохраняются в памяти консоли. Их можно изменить во время выполнения упражнения или паузы, нажав и удерживая Set key (клавишу настройки) (★).

Чтобы добиться точных результатов, сопряжение грудного передатчика с консолью необходимо производить каждый раз до начала выполнения какого-либо упражнения.

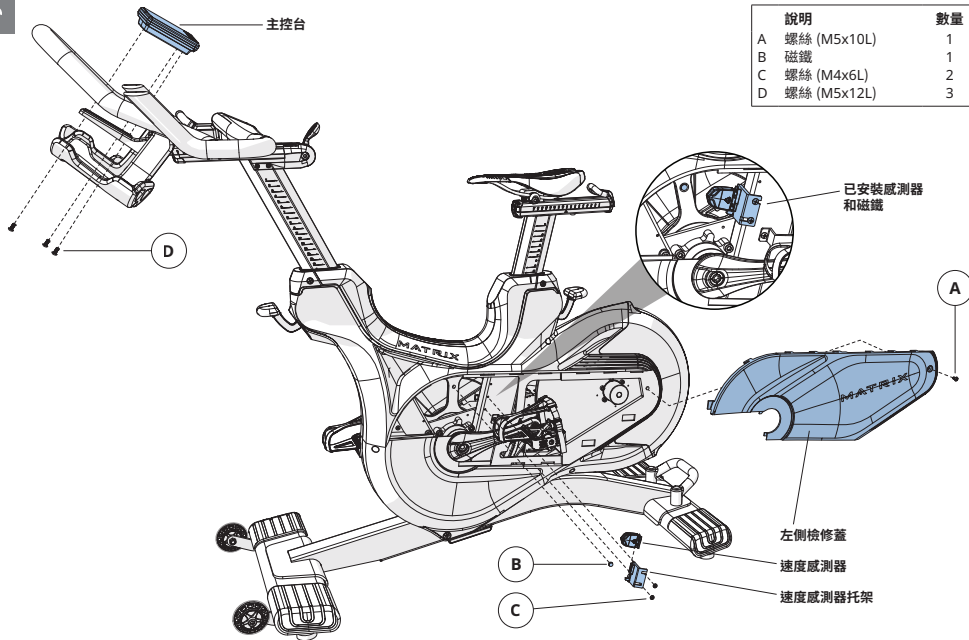
Если дисплей автоматически отключается через пять минут бездействия, это значит, что консоль переходит в спящий режим. Параметры персональных данных вернуться к параметрам по умолчанию.





五金

說明	數量
A 螺絲 (M5x10L)	1
B 磁鐵	1
C 螺絲 (M4x6L)	2
D 螺絲 (M5x12L)	3





特點

- ANT+ 可互通 2.4Ghz 無線技術
- 一流抗干擾性
- 低功耗，電池續航力更長
- 在電池更換過程中維持記憶體功能
- 三種資料顯示；節奏、心率和訓練資料
- 自動瀏覽功能
- 先進的個人化大卡 (卡路里) 能耗算法
- 明亮的 LED 螢幕燈光
- 雙模式、ANT+ 和傳統 5.4Khz 類比 Fit1e 心率接收器

螢幕功能

- 節奏 RPM；目前與階段平均值
- 心率；目前、階段平均值和最大心率百分比
- 訓練資料；運動階段時間和等值移動距離
- 個人化階段大卡 (卡路里)
- 主控台電池電量不足指示器

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。



使用主控台

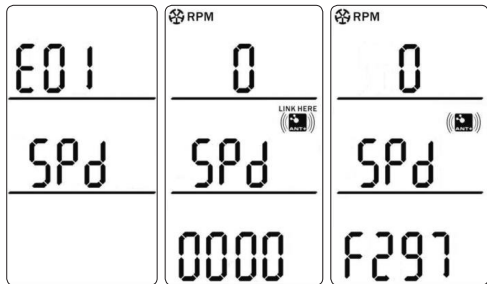


- 上方顯示幕 (RPM) 顯示節奏 (單位為 RPM)、平均 RPM 和電池電量不足指示器。以 RPM 為單位的節奏係指踩踏速度。AVG (平均值) 表示自運動開始的平均值。
- 中央顯示幕 (心率) 顯示心率、階段平均值和最大心率百分比。心率是以每分鐘心跳數來表示。AVG (平均值) 表示自運動開始的平均值。最大心率百分比顯示幕表明練習強度，所使用公式是以 220 歲表示 100%，而將目前心率當做最大值的百分比。
- 下方顯示幕 (訓練) 顯示下列資料：
 - 時間：運動階段時間。
 - 距離：在道路上騎乘時所涵蓋的等值距離。若要變更正在顯示的資料，按下 Mode key (「模式」按鍵) (≡)。
 - 若要開始及暫停時間，按下 (▶/▲)。若要重設計時器，按住 Mode key (「模式」按鍵) (≡)。這可在顯示任何訓練階段時完成。
- 瀏覽功能：
 - 若要使用瀏覽功能，按下 Mode key (「模式」按鍵) (≡) 3 次，直到訓練顯示幕中出現 (瀏覽) 為止。這將會以 3 秒為間隔自動變更訓練資料顯示：距離、時間和大卡。
 - 若要停止瀏覽功能，按下 Mode key (「模式」按鍵) (≡)。瀏覽符號應該會消失。

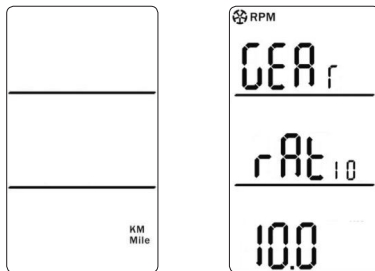


配對速度發送器至主控台

- 1) 取下主控台的電池，顯示器應該會變空白。
- 2) 再次插入相同電池，同時按住任何按鍵。顯示器現在會顯示維護畫面。
- 3) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★)，這樣會在中央顯示幕中顯示 (SPD)，並在上方顯示幕中顯示 (E01)。
- 4) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★)，這樣會在中央顯示幕中顯示 (SPD)，在上方顯示幕中顯示 0 (RPM)，並在下方顯示幕中顯示 (0000)。
- 5) 若要自動配對，按下 Mode key (「模式」按鍵) (≡)。4 位數字母數字應該與節奏發送器側邊的代碼相符。
- 6) 若要手動配對，按住 Mode key (「模式」按鍵) (≡)。4 位數代碼 (0000) 的第 1 位數應該會閃爍。使用上/下按鍵 (▶◀/▲▼) 調整位數。



- 7) 在每個位數都與發送器配對之後，按下 Set key (「設定」按鍵) (★)。
- 8) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★) 並使用上/下按鍵 (▶◀/▲▼) 選擇距離顯示單位 (公里) 或 (英里)。
- 9) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★) 並使用上/下按鍵 (▶◀/▲▼) 將齒輪比設定為 1.0。



- 10) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★) 完成設定並開始運動。

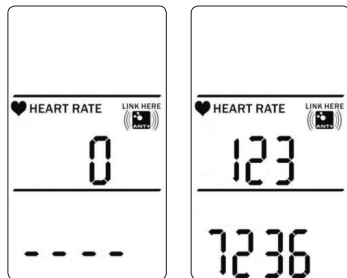


配對胸帶訊號發送器至主控台

- 1) 在休眠模式中，按下任何按鍵可啟動主控台。
- 2) 按住 Set key (「設定」按鍵) (★)。這將會顯示心率和 ANT+ 符號。
- 3) 針對自動配對，按下 Mode key (「模式」按鍵) (≡)，這樣會在顯示的心率下方顯示 4 位數代碼。針對心率配對，您必須戴上胸帶並確保距離標示有 ANT+ 符號的主控台 12 英寸 (30 公分) 以內。
- 4) 當心率配對完成後，按下 Set key (「設定」按鍵) (★)，輸入個人資料設定並使用上/下按鍵 (▶/▲ ◀/▼) 進行調整。

如果使用 ANT+ 胸帶訊號發送器，則代碼為字母數字；如果使用的是類比 5.3Khz 發送器，則會顯示 4 個零 (0000)。

當胸帶訊號發送器與主控台配對之後，心率讀數會顯示在顯示器的中央框內。如果 20 秒後配對不成功，或者心率讀數不正確，請移近主控台並按下 Mode key (「模式」按鍵) (≡) 以重複程序。



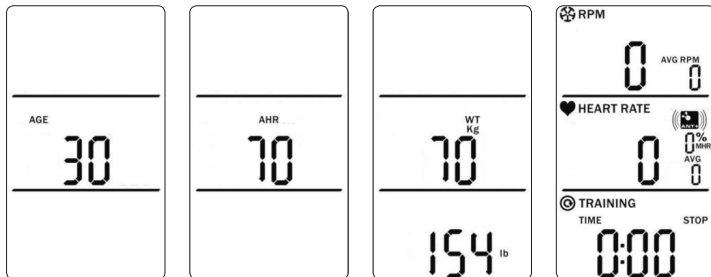


個人資料設定和胸帶訊號發送器設定

本產品附有三個預設設定：

- 年齡 (AGE)：30
- 環境心率 (AHR)：70 bpm
- 體重 (WT) (公斤/磅)：70 公斤 (154 磅)

- 1) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★) 設定年齡 (AGE)。使用上/下按鍵 (▶◀ ▲ ▼) 進行調整。
- 2) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★) 設定環境心率 (AHR)。使用上/下按鍵 (▶◀ ▲ ▼) 進行調整。
- 3) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★) 設定體重 (WT)，單位為 (公斤/磅)。使用上/下按鍵 (▶◀ ▲ ▼) 進行調整。
- 4) 按下 Set key (「設定」按鍵) (★) 完成設定並返回主顯示幕。



完成後，個人資料會儲存在主控台記憶體中。這可在運動過程中，或在按住 Set key (「設定」按鍵) (★) 進行暫停後，加以變更或修改。

胸帶必須在開始運動前與主控台配對，以獲得正確結果，而且在開始每次新的運動之前都必須再次配對。

如果 5 分鐘沒有任何活動，顯示器會自動關閉，表示主控台已進入休眠模式。個人設定資料將會返回預設設定。

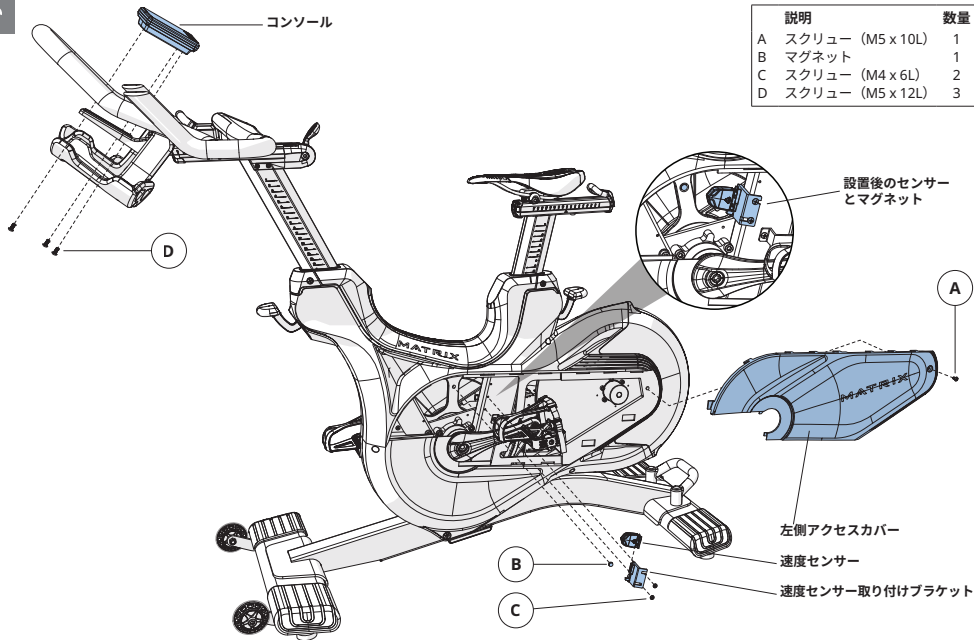


ハードウェア

説明

数量

A	スクリュー (M5 x 10L)	1
B	マグネット	1
C	スクリュー (M4 x 6L)	2
D	スクリュー (M5 x 12L)	3





特徴

- ANT+ 互換 2.4Ghz ワイヤレステクノロジー
- クラス内トップクラスの干渉耐性
- 低消費電力でバッテリーが長持ち
- バッテリーを取り外しているあいだ、メモリーを維持
- 3 種類のデータ表示：ケイデンス、心拍数、トレーニングデータ
- 自動スキャン機能
- 一人ひとりの消費カロリー (kcal) を導き出す高度なエネルギー消費アルゴリズム
- 明るい LED 画面の光
- デュアルモード ANT+ と従来どおりの 5.4Khz アナログを組み合わせた Fit1e 心拍数レシーバー

画面上の機能

- ケイデンス (RPM 数)：現在の値とセッションの平均値
- 心拍数：現在の値とセッションの平均値、最大心拍数に対する割合 (%)
- トレーニングデータ：運動セッションの時間と移動距離換算値
- 一人ひとりのセッション消費カロリー (kcal)
- コンソール低電池残量インジケーター



コンソールを使う



- 上の画面 (RPM 数) にはケイデンス (RPM 数)、平均 RPM 数、低電池残量インジケータが表示されます。ケイデンス (RPM 数) はペダルをこぐ速度を示すデータです。AVG (平均) では運動開始時からの平均値が示されます。
- 中ほどの画面 (HEART RATE) には心拍数が示され、セッションの平均値と最大心拍数に対する割合 (%) が表示されます。心拍数は 1 分間当たりの心拍数で示されます。AVG (平均) では運動開始時からの平均値が示されます。最大心拍数 (MHR) に表示された % は、220 - 年齢を 100% とし、この最大運動強度に対する現在の心拍数の割合 (%) を求める計算式で得た運動強度が示されます。
- 下の画面 (TRAINING) には、次のデータが表示されます。

時間：運動セッションの時間。

距離：路上でサイクリングした場合に移動する距離に換算した値。表示データを変更するときは、Mode (モード) キー (≡) を押します。

時間を開始したり、一時停止したりするときは、(▶/▲) を押します。タイマーをリセットするときは、Mode (モード) キー (≡) を長押しします。この操作はどのトレーニングセッションを表示しているときでも実行できます。

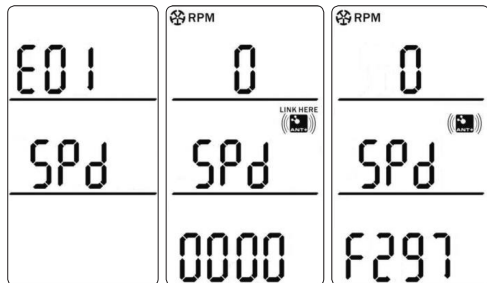
- スキャン機能：

スキャン機能を使うには、SCAN (スキャン) がトレーニング画面に表示されるまで Mode (モード) キー (≡) を 3 回押します。これにより、トレーニングデータの表示が 3 秒間隔で、距離、時間、kcal に切り換わるようになります。

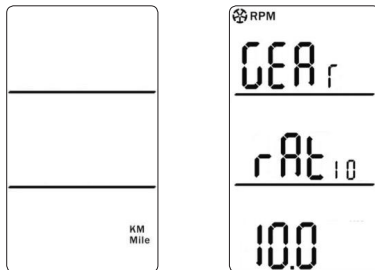
スキャン機能を停止するには、Mode (モード) キー (≡) を押します。スキャンを示す記号が消えます。

速度トランスミッターとコンソールのペアリング

- 1) バッテリーをコンソールから取り外すと、画面は空白になります。
- 2) いずれかのキーを長押ししたまま同じバッテリーを差し込みます。
ここで画面にはメンテナンス画面が表示されます。
- 3) Set (セット) キー (★) を押すと、中ほどの画面に (SPD)、上の画面に (E01) と表示されます。
- 4) Set (セット) キー (★) を押すと、中ほどの画面に (SPD)、上の画面に 0 (RPM)、下の画面に (0000) が表示されます。
- 5) 自動ペアリングを実行するときは、Mode (モード) キー (≡) を押します。
この 4 桁の英数字は、ケイデンストランスミッターの側面に表示されたコードと一致します。
- 6) 手動ペアリングを実行するときは、Mode (モード) キー (≡) を長押しします。4 桁のコード (0000) の 1 桁めが点滅します。上下移動キー (▶/▲ ▼/▼) を使ってこの桁の値を調節します。



- 7) 各桁とトランスミッターのペアリングが完了したあと、Set (セット) キー (★) を押します。
- 8) Set (セット) キー (★) を押し、上下移動キー (▶/▲ ▼/▼) で距離の単位を km またはマイルから選択します。
- 9) Set (セット) キー (★) を押し、上下移動キー (▶/▲ ▼/▼) でギア比率を 1.0 に設定します。



- 10) Set (セット) キー (★) を押して終了し、運動を開始します。



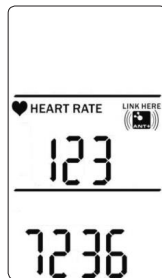
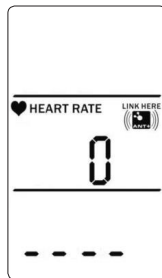


胸部のトランスミッターとコンソールのペアリング

- 1) スリープモード中にいずれかのキーを押すと、コンソールが起動します。
- 2) Set (セット) キー (★) を長押しします。心拍数と ANT+ 記号が表示されます。
- 3) 自動ペアリングの場合、Mode (モード) キー (≡) を押すと、上述の心拍数の下に4桁のコードが表示されます。心拍数のペアリングの場合、使用者が胸部ストラップを装着し、ANT+ 記号が表示されたコンソールから 30cm (12 インチ) の範囲まで移動する必要があります。
- 4) 心拍数のペアリングが完了してから Set (セット) キー (★) を押すと、個人データ設定を入力し、上下移動キー (▶◀ ◯/▽) で調整することができます。

このコードは、ANT+ 胸部トランスミッターでは英数字で構成されています。
アナログ 5.3Khz トランスミッターを使う場合は、ゼロ4桁 (0000) が表示されます。

胸部トランスミッターとコンソールのペアリングが完了したら、心拍数の読み取り値が画面中ほどの枠に表示されます。20 秒たってもペアリングが完了しない場合、心拍数の読み取り値が正しくない場合は、コンソールにさらに近づき、Mode (モード) キー (≡) を押して先ほどの手順を繰り返します。

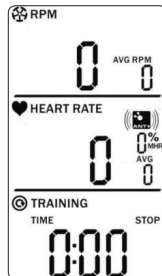
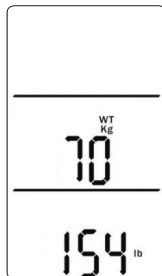
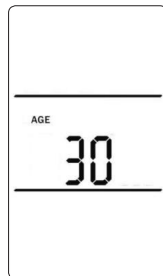


個人データ設定と胸部トランスミッター設定

この製品には次の3種類のデフォルト設定があります。

- 年齢 (AGE) : 30
- 安静時心拍数 (AHR) : 70bpm
- 体重 (WT) (kg/ポンド) : 70kg (154 ポンド)

- 1) Set (セット) キー (★) を押して年齢 (AGE) を設定します。
上下移動キー (▶◀/▲/▼) で調整します。
- 2) Set (セット) キー (★) を押して安静時心拍数 (AHR) を設定します。
上下移動キー (▶◀/▲/▼) で調整します。
- 3) Set (セット) キー (★) を押して体重 (WT) を (kg/ポンド) 単位で設定します。
上下移動キー (▶◀/▲/▼) で調整します。
- 4) Set (セット) キー (★) を押して設定を終え、メイン画面に戻ります。



完了後は個人データがコンソールのメモリーに保存されています。
運動中または Set (セット) キー (★) を長押しして一時停止すると、このデータを変更、修正できます。

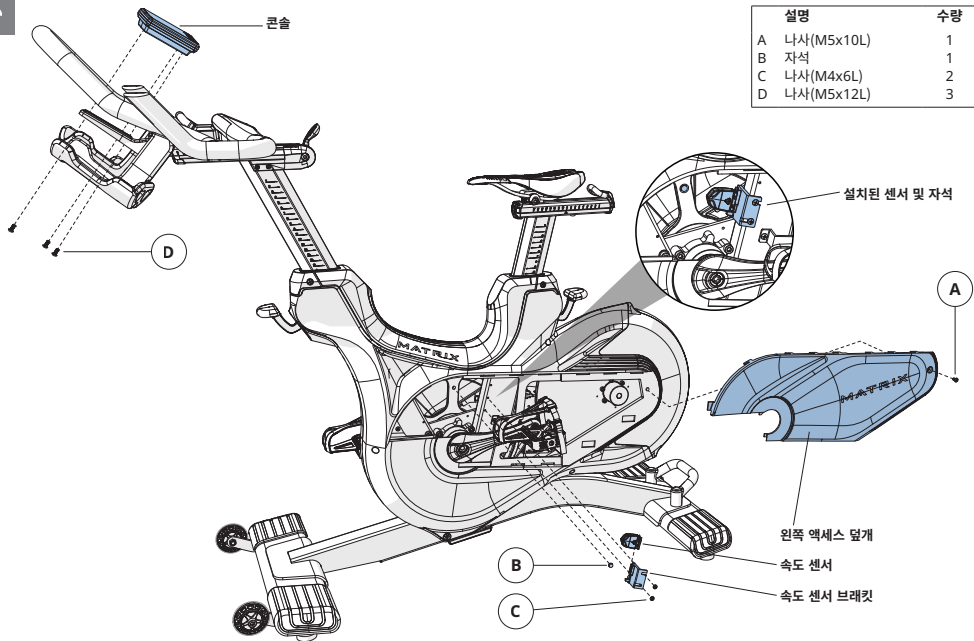
正確な結果を得るには胸部のトランスミッターとコンソールのペアリングを済ませてから運動を始める必要があり、新しい運動を始める前は毎回、ペアリングが必要になります。

5 分間以上、何もアクティビティがないと画面が消え、コンソールがスリープモードに入ります。個人データ設定は、デフォルト設定値に戻ります。



하드웨어

설명	수량
A 나사(M5x10L)	1
B 자석	1
C 나사(M4x6L)	2
D 나사(M5x12L)	3





특징

- ANT+ 상호 운용 2.4Ghz 무선 기술
- 동급 최고의 간섭 면역성
- 긴 배터리 수명을 위한 저전력 소모량
- 배터리 변위 중 메모리 유지
- 3종 데이터 디스플레이. 보조, 심박수 및 트레이닝 데이터
- 자동 스캔 기능
- 개인 맞춤형 Kcals(칼로리)에 대한 고급 에너지 소모량 알고리즘
- 밝은 LED 화면등
- 이중 모드, ANT+ 및 헤리티지 5.4Khz 아날로그 Fit1e 심박수 수신기

화면의 특징

- 보조 RPM, 현재 및 세션 평균
- 심박수, 현재, 세션 평균 및 최대 심박수의 백분율(%)
- 트레이닝 데이터, 운동 세션 시간 및 동등한 이동 거리
- 개인 맞춤형 세션 Kcals(칼로리)
- 콘솔 배터리 부족 표시기



콘솔 사용



- 상단 디스플레이(RPM)는 보조 RPM, 평균 RPM 및 배터리 부족 표시기를 나타냅니다. 보조 RPM은 페달링 속도입니다. AVG(평균)는 운동 시작 이후 평균 값을 나타냅니다.
- 중간 디스플레이(심박수)는 심박수, 세션 평균 및 최대 심박수 백분율(%)을 나타냅니다. 심박수는 분당 박동 수로 나타냅니다. AVG(평균)는 운동 시작 이후 평균 값을 나타냅니다. 최대 심박수의 % 디스플레이는 220세 계산식을 사용하여 운동 강도를 100%로 표현한 다음, 심박수를 최대값의 백분율로 나타냅니다.
- 하단 디스플레이(트레이닝)는 다음 데이터를 나타냅니다.

시간: 운동 세션 시간.

거리: 도로 주행 시 적용할 수 있는 동등 거리. 표시되는 데이터를 변경하려면 Mode key(모드 키)()를 누릅니다.

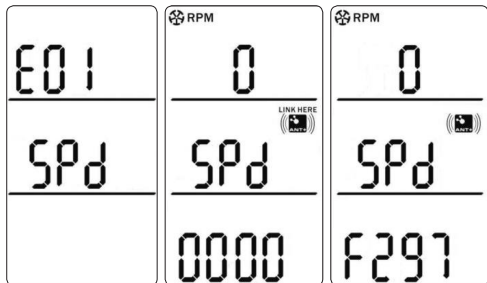
- 시간을 시작하고 일시 중지하려면 (▶||/▲)을 누릅니다. 타이머를 재설정하려면 Mode key(모드 키)()를 길게 누릅니다. 트레이닝 세션을 표시할 때 이 작업을 수행할 수 있습니다.
- 스캔 기능:

스캔 기능을 사용하려면 (스캔)이 트레이닝 디스플레이에 나타날 때까지 Mode key(모드 키)()를 세 번 누릅니다. 트레이닝 데이터가 3초 간격으로, 거리, 시간, 칼로리(KCAL)를 자동 변경합니다.

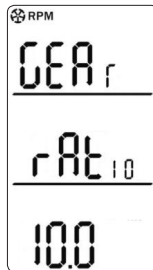
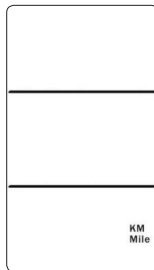
스캔 기능을 중지하려면 Mode key(모드 키)()를 누릅니다. 스캔 기호가 사라져야 합니다.

속도 송신기와 콘솔 페어링

- 1) 콘솔에서 배터리를 제거하면 디스플레이가 공백이 됩니다.
- 2) 아무 키나 길게 누르면 동일한 배터리를 다시 삽입합니다. 이제 디스플레이는 유지보수 화면을 나타냅니다.
- 3) Set Key(설정 키)(*)를 누릅니다. 이 키는 중간 디스플레이에 (SPD)를, 상단 디스플레이에 (E01)을 나타냅니다.
- 4) Set Key(설정 키)(*)를 누릅니다. 이 키는 중간 디스플레이에 (SPD)를, 상단 디스플레이에 0(RPM)을, 하단 디스플레이에 (0000)을 나타냅니다.
- 5) 자동으로 페어링하려면 Mode key(모드 키)()를 누릅니다. 4자리 영숫자가 보조 송신기의 측면에 있는 코드와 일치해야 합니다.
- 6) 수동으로 페어링하려면 Mode key(모드 키)()를 길게 누릅니다. 4자리 코드 (0000)의 첫 번째 숫자가 깜박여야 합니다. 위로/아래로 키( )를 사용하여 숫자를 조정합니다.



- 7) 각 숫자가 송신기에 페어링되었으면 Set Key(설정 키)(*)를 누릅니다.
- 8) Set Key(설정 키)(*)를 누르고 위로/아래로 키( )를 사용하여 거리((KM) 또는 (마일))를 선택합니다.
- 9) Set Key(설정 키)(*)를 누르고 위로/아래로 키( )를 사용하여 기어비를 1.0으로 정합니다.



- 10) Set Key(설정 키)(*)를 눌러 운동을 마치고 시작합니다.



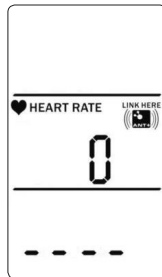


가슴 송신기와 콘솔 페어링

- 1) 수면 모드에서 아무 키를 눌러 콘솔을 활성화합니다.
- 2) Set Key(설정 키)(★)를 길게 누릅니다. 심박수와 ANT+ 기호가 표시됩니다.
- 3) 자동 페어링을 하려면, Mode key(모드 키)(≡)를 누릅니다. 그러면 명시된 심박수 아래에 4자리 코드가 표시됩니다. 심박수 페어링을 하려면, 가슴 스트랩을 착용하고 ANT+ 기호로 표시된 콘솔의 12"(30cm) 이내로 이동해야 합니다.
- 4) 심박수가 페어링되었으면 Set Key(설정 키)(★)를 눌러 개인 데이터 설정을 입력하고 위로/아래로 키(▶/▲ ◀/▼)를 사용하여 조정합니다.

ANT+ 가슴 송신기의 경우 코드는 영숫자입니다. 아날로그 5.3Khz 송신기를 사용하면 4개의 0숫자(0000)가 나타납니다.

가슴 송신기와 콘솔이 페어링되었으면, 심박수 판독값이 디스플레이의 중간 프레임에 나타납니다. 20초 후 페어링이 실패할 경우 또는 심박수 판독값이 잘못된 경우, 콘솔에 더 가깝게 이동하고 Mode key(모드 키) (≡)를 눌러 절차를 반복합니다.

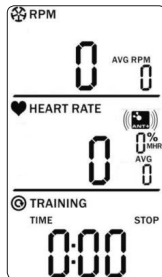
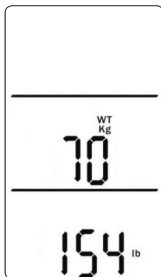
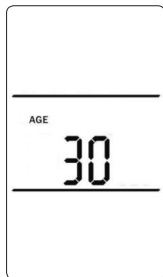


개인 데이터 설정 및 가슴 송신기 설정

제품은 세 가지 기본 설정으로 제공됩니다.

- 나이(AGE): 30
- 주변 심박수(AHR): 70bpm
- 몸무게(WT)(Kg/lb): 70kg(154lbs)

- 1) Set Key(설정 키)(★)를 눌러 나이(AGE)를 설정합니다. 위로/아래로 키(▶/▲ ◀/▼)를 사용하여 조정합니다.
- 2) Set Key(설정 키)(★)를 눌러 주변 심박수(AHR)를 설정합니다. 위로/아래로 키(▶/▲ ◀/▼)를 사용하여 조정합니다.
- 3) Set Key(설정 키)(★)를 눌러 몸무게(WT)(Kg /lbs)를 설정합니다. 위로/아래로 키(▶/▲ ◀/▼)를 사용하여 조정합니다.
- 4) Set Key(설정 키)(★)를 눌러 마치고 기본 디스플레이로 되돌아갑니다.



완료되면, 개인 데이터는 콘솔 메모리에 저장됩니다. 운동 중 또는 Set Key(설정 키)(★)를 길게 눌러 일시 중지하면 이것을 변경하거나 수정할 수 있습니다.

정확한 결과를 얻으려면 운동을 시작하기 전에 가슴 송신기를 콘솔에 패어링하고 새로 운동을 시작할 때마다 그 전에 다시 패어링해야 합니다.

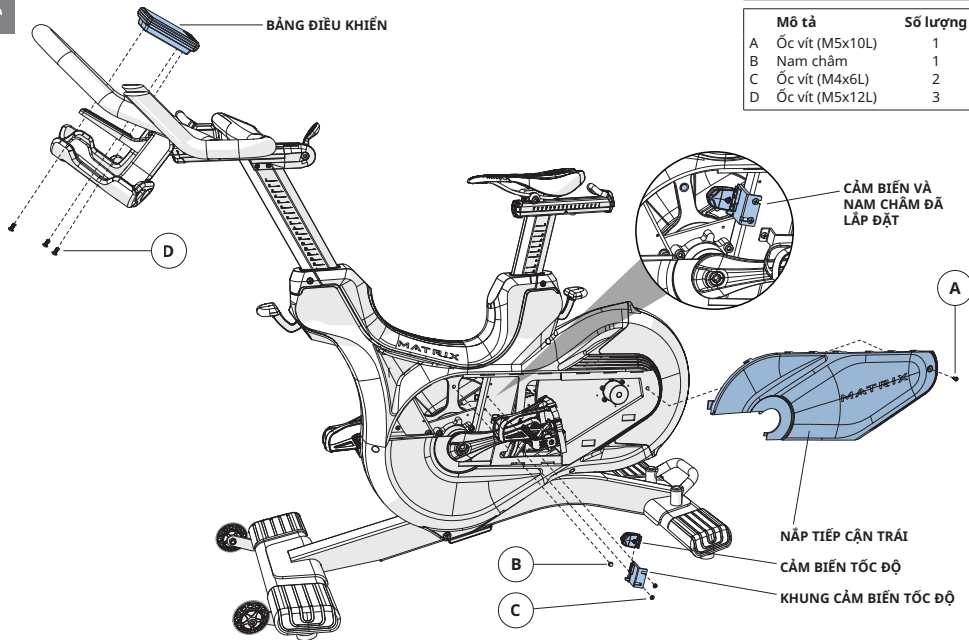
아무 활동이 없이 5분이 지난 후 디스플레이가 자동으로 꺼지면 콘솔이 수면 모드로 들어간 것입니다. 개인 설정 데이터는 기본 설정으로 되돌아갑니다.



Thiết bị

Mô tả **Số lượng**

A	Ốc vít (M5x10L)	1
B	Nam châm	1
C	Ốc vít (M4x6L)	2
D	Ốc vít (M5x12L)	3





TÍNH NĂNG

- Công nghệ không dây 2.4Ghz hoạt động tương thích ANT+
- Chống nhiễu hiệu quả nhất
- Tiêu thụ ít năng lượng để có thời lượng pin cao
- Duy trì bộ nhớ trong khi thay pin
- Hiện thị ba dữ liệu; Nhịp Độ, Nhịp Tim và Dữ Liệu Tập
- Chức năng Tự Động Quét
- Thuật toán tính mức sử dụng năng lượng tiên tiến để tính Kcal (Calorie) cá nhân hóa
- Đèn màn hình LED sáng
- Chế độ kép, ANT+ và thiết bị thu tín hiệu nhịp tim Fit1e tín hiệu tương tự 5,4Khz thừa hưởng

CÁC TÍNH NĂNG TRÊN MÀN HÌNH

- RPM Nhịp Độ; Hiện tại và & giá trị trung bình buổi tập
- Nhịp tim; Hiện tại, giá trị trung bình buổi tập và % nhịp tim tối đa
- Dữ liệu tập; Thời gian buổi tập và quãng đường tương đương đã đi
- Kcal (Calorie) buổi tập cá nhân hóa
- Chỉ báo pin yếu của Bảng Điều Khiển



SỬ DỤNG BẢNG ĐIỀU KHIỂN



- Màn hình trên cùng (RPM) hiển thị Nhịp Độ theo đơn vị RPM, RPM trung bình và chỉ báo Pin Yếu. Nhịp Độ theo đơn vị RPM là tốc độ đạp. Chữ AVG (trung bình) cho biết giá trị trung bình từ khi bắt đầu tập.
- Màn hình giữa (NHỊP TIM) cho biết nhịp tim, giá trị Trung Bình của buổi tập và % nhịp tim tối đa. Nhịp tim được thể hiện ở đơn vị nhịp mỗi phút. Chữ AVG (trung bình) cho biết giá trị trung bình từ khi bắt đầu tập. Màn hình % MHR cho biết cường độ tập dùng công thức $220 - \text{tuổi}$ để thể hiện 100%, và sau đó là nhịp tim hiện tại dưới dạng phần trăm của giá trị tối đa.
- Màn hình dưới cùng (TẬP) hiển thị dữ liệu sau đây:

THỜI GIAN: thời gian của buổi tập.

QUĂNG ĐƯỜNG: quãng đường tương đương lẽ ra đã đi khi đạp xe trên đường. Để thay đổi dữ liệu nào đang được hiển thị, hãy nhấn Mode key (phím Chế Độ) ().

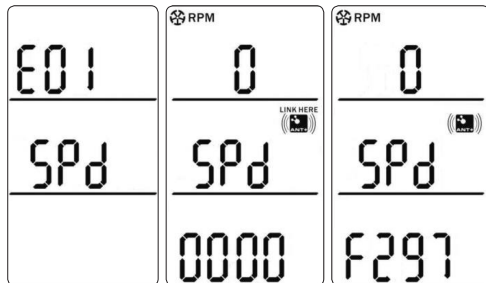
- Để bắt đầu và tạm dừng thời gian, nhấn (). Để cài đặt lại hẹn giờ, hãy nhấn và giữ Mode key (phím Chế Độ) (). Có thể thực hiện thao tác này khi hiển thị bất kỳ buổi TẬP nào.
- Tính năng QUÉT:

Để sử dụng tính năng QUÉT, nhấn Mode key (phím Chế Độ) () 3 lần cho đến khi chữ (SCAN) xuất hiện trên màn hình TẬP. Tính năng này sẽ tự động thay đổi giữa dữ liệu TẬP trong các khoảng 3 giây hiển thị: QUĂNG ĐƯỜNG, THỜI GIAN và KCAL.

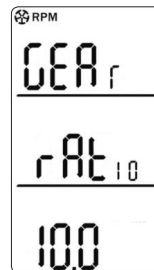
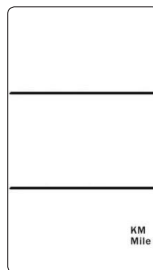
Để dừng tính năng QUÉT, hãy nhấn Mode key (phím Chế Độ) (). Biểu tượng QUÉT sẽ biến mất.

GHÉP NỐI THIẾT BỊ GỬI TÍN HIỆU TỐC ĐỘ VỚI BẢNG ĐIỀU KHIỂN

- 1) Tháo pin ra khỏi bảng điều khiển và màn hình sẽ tắt.
- 2) Lắp lại pin trong khi nhấn và giữ bất kỳ phím nào. Màn hình lúc này sẽ hiển thị màn hình bảo trì.
- 3) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★), sẽ hiển thị chữ (SPD) ở màn hình giữa và (E01) ở màn hình trên dưới.
- 4) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★), sẽ hiển thị chữ (SPD) ở màn hình giữa, 0 (RPM) ở màn hình trên cùng và (0000) ở màn hình dưới cùng.
- 5) Để tự động ghép nối, hãy nhấn Mode key (phím Chế Độ) (≡). 4 chữ cái và chữ số phải khớp với mã ở bên hông của bộ truyền tín hiệu nhịp độ.
- 6) Để ghép nối theo cách thủ công, hãy nhấn và giữ Mode key (phím Chế Độ) (≡). Chữ số đầu tiên của mã số gồm 4 chữ số (0000) phải nhấp nháy. Điều chỉnh chữ số bằng các phím lên/xuống (▶⏮/▲ ▼/▼).



- 7) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) sau khi mỗi chữ số đã được ghép nối với bộ truyền tín hiệu.
- 8) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) và chọn quãng đường bằng (KM) hoặc (Dặm) bằng cách sử dụng các phím Lên/Xuống (▶⏮/▲ ▼/▼).
- 9) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) và cài đặt Số Truyền Động thành 1.0 bằng cách sử dụng các phím Lên/Xuống (▶⏮/▲ ▼/▼).



- 10) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) để hoàn tất và bắt đầu tập.

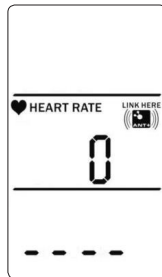


GHÉP NỐI THIẾT BỊ GỬI TÍN HIỆU ĐO NGỰC VỚI BẢNG ĐIỀU KHIỂN

- 1) Từ chế độ ngủ, nhấn bất kỳ phím nào để kích hoạt bảng điều khiển.
- 2) Nhấn và giữ Set key (phím Cài Đặt) (*). Thao tác này sẽ hiển thị nhịp tim và biểu tượng ANT+.
- 3) Để tự động ghép nối, nhấn Mode key (phím Chế Độ) (≡), thao tác này sẽ hiển thị một mã số có bốn chữ số bên dưới nhịp tim đã cho biết. Để ghép nối tín hiệu nhịp tim, bạn phải đeo dây đeo ngực và di chuyển đến cách bảng điều khiển trong vòng 12" (30 cm) được đánh dấu bằng ký hiệu ANT+.
- 4) Một khi thiết bị đo nhịp tim đã được ghép nối, nhấn Set key (phím Cài Đặt) (*) để nhập thiết lập dữ liệu cá nhân và điều chỉnh bằng các phím lên/xuống (▶ ▸ / ◀ ▹).

Đối với thiết bị truyền tín hiệu ngực ANT+, mã số này ở dạng chữ cái và chữ số; nếu bộ truyền tín hiệu 5.3Khz tương tự được sử dụng, 4 chữ số không (0000) sẽ xuất hiện.

Một khi bộ truyền tín hiệu ngực và bảng điều khiển đã được ghép nối, số đo nhịp tim sẽ xuất hiện ở khung giữa của màn hình. Nếu ghép nối không thành công sau 20 phút, hoặc nếu số đo nhịp tim không chính xác, hãy di chuyển gần hơn đến bảng điều khiển và nhấn Mode key (phím Chế Độ) (≡) để lặp lại thủ tục này.

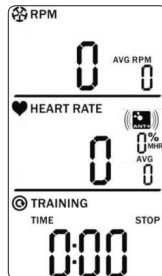
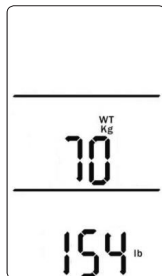
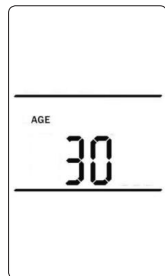


CÁC THIẾT LẬP DỮ LIỆU CÁ NHÂN VÀ CÀI ĐẶT BỘ TRUYỀN TÍN HIỆU NGƯỢC

Sản phẩm được trang bị 3 thiết lập mặc định:

- Tuổi (AGE): 30
- Nhịp tim xung quanh (AHR): 70 bpm
- Cân nặng (WT) (Kg/lb): 70kg (154 lbs)

- 1) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) để cài đặt Tuổi (AGE). Điều chỉnh bằng các phím lên/xuống (▶◀/▲▼).
- 2) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) để cài đặt Nhịp tim xung quanh (AHR). Điều chỉnh bằng các phím lên/xuống (▶◀/▲▼).
- 3) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) để cài đặt cân nặng (WT) theo đơn vị (Kg /lbs). Điều chỉnh bằng các phím lên/xuống (▶◀/▲▼).
- 4) Nhấn Set key (phím Cài Đặt) (★) để hoàn tất và trở lại màn hình chính.



Một khi hoàn tất, dữ liệu cá nhân được lưu trong bộ nhớ của bảng điều khiển. Dữ liệu này có thể được thay đổi hoặc điều chỉnh trong quá trình tập hoặc khi tạm dừng bằng cách nhấn và giữ Set key (phím Cài Đặt) (★).

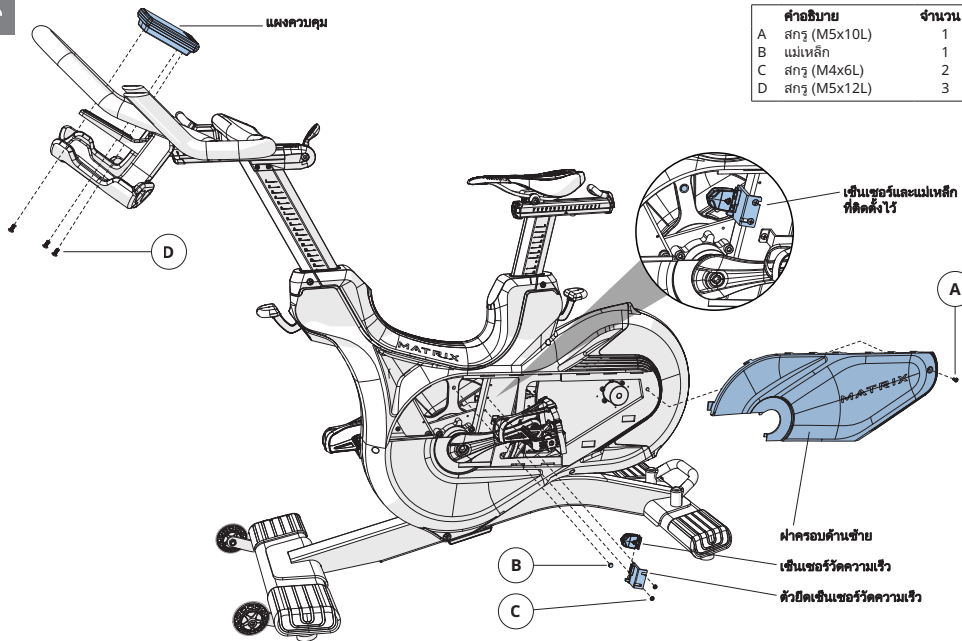
Bộ truyền tín hiệu ngược phải ghép nối với bảng điều khiển trước khi bắt đầu tập để có kết quả chính xác và phải ghép nối lại trước khi bắt đầu mỗi bài tập mới.

Nếu màn hình tự động tắt sau 5 phút mà không có hoạt động gì, thì bảng điều khiển sẽ chuyển sang chế độ ngủ. Dữ liệu thiết lập cá nhân sẽ khôi phục về thiết lập mặc định.



ชิ้นส่วน

คำอธิบาย	จำนวน
A สกรู (M5x10L)	1
B แม่เหล็ก	1
C สกรู (M4x6L)	2
D สกรู (M5x12L)	3





คุณสมบัติ

- เทคโนโลยีไร้สาย ANT+ 2.4Ghz ที่ทำงานร่วมกันได้
- อุปกรณ์ป้องกันสัญญาณรบกวนที่มีประสิทธิภาพสูงสุด
- ความถี่เปลี่ยนกำลังไฟต่ำใช้แบตเตอรี่ได้นานยิ่งขึ้น
- เก็บบันทึกหน่วยความจำระหว่างการเปลี่ยนแบตเตอรี่
- จอแสดงผลข้อมูลสามส่วน; ข้อมูลรอบการปั่น อัตราการเต้นของหัวใจ และการปั่นจักรยานออกกกำลังกาย
- ฟังก์ชันการสแกนอัตโนมัติ
- อัลกอริทึมส่วนพลังงานที่ใช้ไปขึ้นสูงสำหรับ Kcals (แคลอรี) เฉพาะบุคคล
- ไฟ LED ส่องสว่างหน้าจอ
- ตัวรับสัญญาณอัตราการเต้นของหัวใจแบบโหมดคู่, ANT+ และ heritage 5.4Khz อนุโลม Fit1e

คุณสมบัติที่แสดงบนหน้าจอ

- จำนวนรอบ RPM; ค่าปัจจุบัน และค่าเฉลี่ยช่วงการปั่น
- อัตราการเต้นของหัวใจ; ค่าปัจจุบัน ค่าเฉลี่ยช่วงการปั่น และ % อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
- ข้อมูลการปั่นจักรยานออกกกำลังกาย; ระยะเวลาช่วงการปั่นออกกกำลังกาย และระยะทางทั้งหมดที่ปั่นได้เทียบเท่า
- ช่วงการปั่นเฉพาะบุคคล Kcals (แคลอรี)
- ไฟแสดงสถานะแบตเตอรี่ต่ำบนแผงควบคุม



การใช้แฟงควบคุม



- จอด้านบน (RPM) แสดงรอบการปั่นในหน่วย RPM RPM เฉลี่ย และไฟแสดงสถานะแบตเตอรี่ต่ำ รอบการปั่นในหน่วย RPM หมายถึงความเร็วในการปั่นเป็นเหยียบ AVG (เฉลี่ย) ระบุค่าเฉลี่ยตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย
- จอดกลาง (อัตราการเต้นของหัวใจ) แสดงอัตราการเต้นของหัวใจ ค่าเฉลี่ยช่วงการปั่นออกกำลังกาย และ % อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจแสดงในหน่วยครั้งต่อนาที AVG (เฉลี่ย) ระบุค่าเฉลี่ยตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย % บนจอแสดงผลอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (MHR) แสดงระดับหนักเบาของการออกกำลังกายโดยใช้สูตร $220 - \text{อายุ}$ เทียบเท่า 100% และอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายคิดเป็นเปอร์เซ็นต์ของค่าสูงสุด

- จอด้านล่าง (การปั่นออกกำลังกาย) แสดงข้อมูลต่อไปนี้:

เวลา: ระยะเวลาช่วงการปั่นออกกำลังกาย

ระยะทาง: ระยะทางเทียบเท่าระยะทางที่ปั่นได้จริงบนถนน หากต้องการเปลี่ยนแปลงข้อมูลที่แสดง กดปุ่ม Mode (โหมด) ()

- หากต้องการเริ่มและหยุดเวลา กด () หากต้องการรีเซ็ตตัวตั้งเวลา กดปุ่ม Mode (โหมด) ค้างไว้ () โดยทำได้ขณะแสดงช่วงการปั่นจักรยาน TRAINING

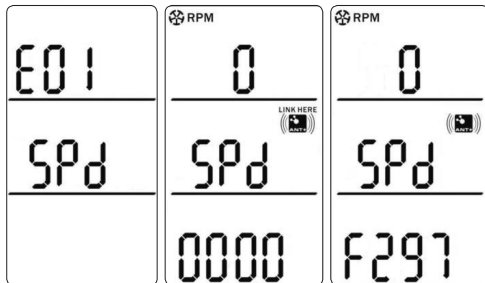
- คุณสมบัติการสแกน:

ในการใช้คุณสมบัติ SCAN กดปุ่ม Mode (โหมด) () 3 ครั้งจนกว่า (SCAN) จะแสดงขึ้นในจอแสดงผล TRAINING ซึ่งส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงข้อมูล TRAINING ทุก 3 วินาทีโดยแสดง: ระยะทาง เวลาและ KCAL

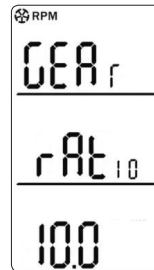
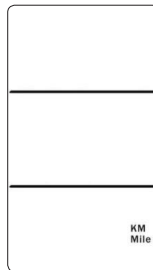
หากต้องการยกเลิกคุณสมบัติ SCAN กดปุ่ม Mode (โหมด) () สัญลักษณ์ SCAN จะหายไป

การจับคู่ตัวส่งสัญญาณวัดความเร็วกับแผงควบคุม

- 1) ถอดแบตเตอรี่ออกจากแผงควบคุม จอแสดงผลจะไม่แสดงข้อมูลใด ๆ
- 2) ใส่แบตเตอรี่เต็มกลับเข้าที่อีกครั้งพร้อมกับกดปุ่มใด ๆ ค้างไว้ จอแสดงผลจะแสดงหน้าจอบำรุงรักษา
- 3) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) ซึ่งจะแสดง (SPD) บนจอกลางและ (E01) บนจอด้านบน
- 4) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) ซึ่งจะแสดง (SPD) บนจอกลาง 0 (RPM) บนจอด้านบนและ (0000) บนจอด้านล่าง
- 5) หากต้องการจับคู่โดยอัตโนมัติ กดปุ่ม Mode (โหมด) (≡) ตัวอักษรและตัวเลข 4 หลักต้องตรงกับรหัสที่อยู่ด้านข้างของตัวส่งสัญญาณรอบการปั่น
- 6) หากต้องการจับคู่ด้วยตนเอง กดปุ่ม Mode (โหมด) ค้างไว้ (≡) ตัวเลขแรกของรหัส 4 หลัก (0000) จะกะพริบ ปรับหลักโดยใช้ปุ่ม ขึ้น/ลง (▶/▲ ◀/▼)



- 7) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) หลังจากแต่ละหลักจับคู่กับตัวส่งสัญญาณแล้ว
- 8) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) แล้วเลือก ระยะทางในหน่วย (KM) หรือ (Miles) โดยใช้ปุ่ม ขึ้น/ลง (▶/▲ ◀/▼)
- 9) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) แล้วตั้งค่าอัตราทดเกียร์ที่ระดับ 1.0 โดยใช้ปุ่ม ขึ้น/ลง (▶/▲ ◀/▼)



- 10) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) เพื่อเสร็จสิ้นและเริ่มออกกำลังกาย

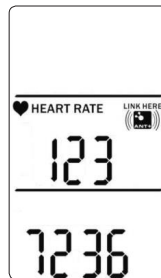
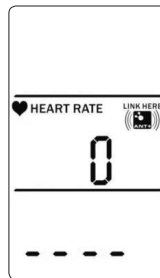


การจับคู่ตัวส่งสัญญาณที่หน้าอกกับแผงควบคุม

- 1) จากโหมดรอตางาน กดปุ่มใด ๆ เพื่อเปิดใช้งานแผงควบคุม
- 2) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) ค้างไว้ (★) อัตราการเต้นของหัวใจและสัญญาณ ANT+ จะแสดงขึ้น
- 3) หากต้องการจับคู่โดยอัตโนมัติ กดปุ่ม Mode (โหมด) (≡) รหัส 4 หลักจะแสดงขึ้นในอัตราค่าการเต้นของหัวใจ ในการจับคู่อัตราการเต้นของหัวใจ คุณต้องสวมสายรัดหน้าอกและขยับเข้าใกล้แผงควบคุมในระยะ 12 นิ้ว (30 ซม.) ที่มีสัญญาณ ANT+
- 4) เมื่อจับคู่อัตราการเต้นของหัวใจแล้ว กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) เพื่อป้องกันการตั้งค่าข้อมูลส่วนตัวและปรับโดยใช้ปุ่ม ขึ้น/ลง (▲/▼)

สำหรับตัวส่งสัญญาณที่หน้าอก ANT+ รหัสเป็นตัวอักษรและตัวเลข หากใช้ตัวส่งสัญญาณนาฬิกา 5.3Khz เลขศูนย์ 4 หลัก (0000) จะแสดงขึ้น

เมื่อจับคู่ตัวส่งสัญญาณที่หน้าอกและแผงควบคุมแล้ว ค่าอัตราการเต้นของหัวใจจะแสดงขึ้นในกรอบตรงกลางของจอแสดงผล หากไม่สามารถจับคู่ได้หลังจาก 20 วินาที หรือนหากค่าอัตราการเต้นของหัวใจไม่ถูกต้อง ขยับเข้าใกล้แผงควบคุมและกดปุ่ม Mode (โหมด) (≡) เพื่อทำซ้ำขั้นตอน



การตั้งค่าข้อมูลส่วนตัวและการตั้งค่าตัวส่งสัญญาณที่หน้าจอ

ผลิตภัณฑ์จะมาพร้อมกับค่าเริ่มต้นสามส่วน:

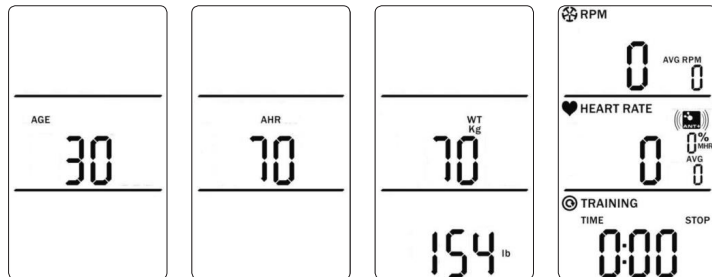
- อายุ (AGE): 30
- อัตราการเต้นของหัวใจหลอดเลือด (AHR): 70 bpm
- น้ำหนัก (WT) (กก./ปอนด์): 70 กก. (154 ปอนด์)

- 1) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) เพื่อตั้งค่าอายุ (AGE) ปรับโดยใช้ปุ่ม ขึ้น/ลง (▶/▲ ◀/▼)
- 2) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) เพื่อตั้งค่าอัตราการเต้นของหัวใจหลอดเลือด (AHR) ปรับโดยใช้ปุ่ม ขึ้น/ลง (▶/▲ ◀/▼)
- 3) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) เพื่อตั้งค่าน้ำหนัก (WT) ใน (Kg /lbs) ปรับโดยใช้ปุ่ม ขึ้น/ลง (▶/▲ ◀/▼)
- 4) กดปุ่ม Set (ตั้งค่า) (★) เพื่อเสร็จสิ้นและกลับไปหน้าจอหลัก

เมื่อเสร็จสิ้น ข้อมูลส่วนตัวจะถูกจัดเก็บในหน่วยความจำแผงควบคุม สามารถเปลี่ยนแปลงหรือแก้ไขข้อมูลได้ระหว่างออกกำลังกาย หรือเมื่อหยุดชั่วคราว โดยกดปุ่ม Set (ตั้งค่า) ค้างไว้ (★)

ต้องจับคู่ตัวส่งสัญญาณที่หน้าอกกับแผงควบคุมก่อนเริ่มออกกำลังกายเพื่อให้แสดงผลลัพธ์ที่ถูกต้องและจับคู่อีกครั้งก่อนเริ่มการออกกำลังกายในครั้งถัดไป

หากจอแสดงผลปิดอัตโนมัติหลังจากไม่มีการดำเนินการใด ๆ นาน 5 นาที แผงควบคุมจะเข้าสู่โหมดรอทำงาน ข้อมูลการตั้งค่าส่วนตัวจะเปลี่ยนเป็นค่าเริ่มต้น



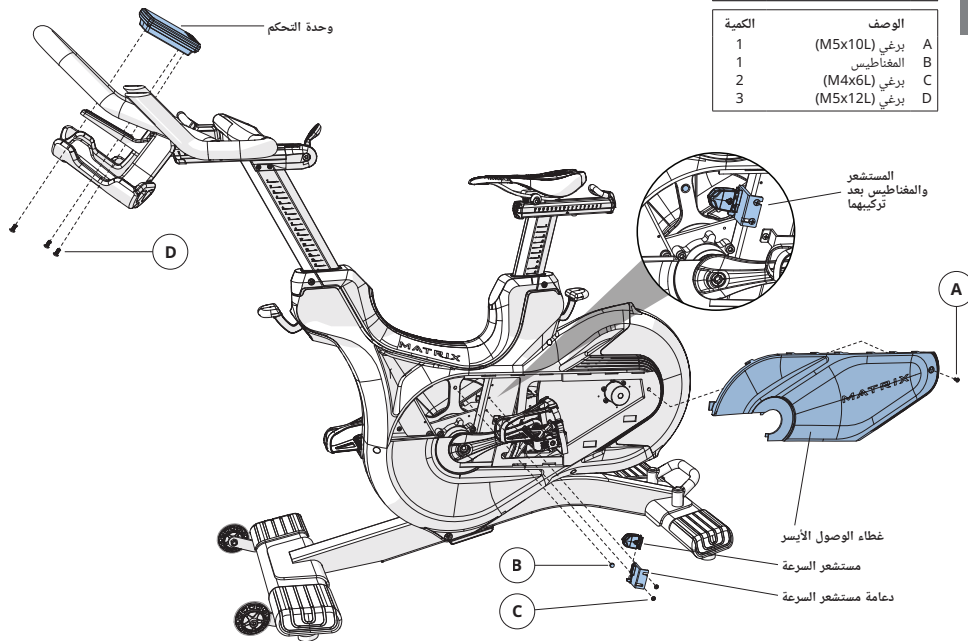


السمات

- تقنية ANT+ اللاسلكية القابلة للتشغيل المتبادل بقدرة 2,4 جيجا هرتز
- الحصانة ضد التداخل الأفضل في هذه الفئة
- انخفاض استهلاك الطاقة للاستفادة من عمر بطارية طويل
- ذاكرة للرموز أثناء إزالة البطارية للحفاظ على الذاكرة أثناء استبدال البطارية
- عرض ثلاثي للبيانات؛ الإيقاع ومعدل ضربات القلب وبيانات التدريب
- وظيفة المسح التلقائي
- لوغاريتم نفقات الطاقة المتقدم للسعرات الحرارية المخصصة
- إضاءة LED براقية للشاشة
- وضع ANT+ ثنائي ومستقبل معدل ضربات قلب Fit1e تناظري مخصص بقدرة 5,4 كيلو هرتز

السمات المتاحة على الشاشة

- معدل الدوران في الدقيقة للإيقاع؛ المتوسط الحالي والخاص بالجلسة
- معدل ضربات القلب؛ المتوسط الحالي والخاص بالجلسة والنسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل ضربات القلب
- بيانات التدريب؛ وقت جلسة التمرين والمسافة المكافئة التي تم تحركها
- السعرات الحرارية للجلسة المخصصة
- مؤشر انخفاض مستوى بطارية وحدة التحكم

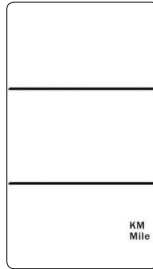
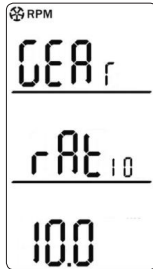




إقران جهاز إرسال السرعة بوحدة التحكم

(7) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) بعد إقران كل رقم بجهاز الإرسال.

- (8) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) وحدد المسافة (بالكيلومتر) أو (بالميل) من خلال استخدام مفتاحي لأعلى / لأسفل (▲/▼) (9) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) واضبط معدل السرعة على 1,0 خلال استخدام مفتاحي لأعلى / لأسفل (▲/▼).



(10) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) للإنتهاء وبدء التمرين.

(1) قم بإزالة البطارية من وحدة التحكم، حيث من المفترض أن تصبح الشاشة سوداء.

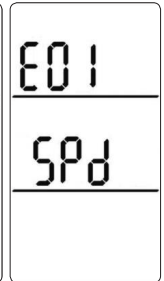
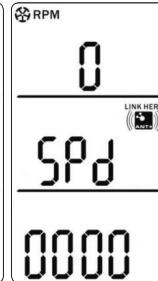
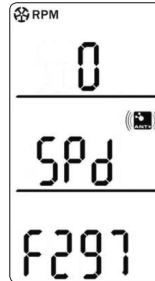
(2) قم بتثبيت نفس البطارية مرة أخرى أثناء الضغط مع الاستمرار على أي مفتاح. تعرض الشاشة الآن شاشة الصيانة.

(3) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*)، والذي يعرض كلمة السرعة (SPD) في الشاشة الوسطى والرمز (E01) في الشاشة العليا.

(4) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*)، والذي يعرض كلمة السرعة (SPD) في الشاشة الوسطى و0 دورة في الدقيقة (RPM) في الشاشة العليا بالإضافة إلى (0000) في الشاشة السفلى.

(5) للإقران بشكل تلقائي، اضغط على مفتاح الوضع (Mode) (⋈). يجب أن تتفق الحروف والأرقام الأربعة مع الرمز الموجود على جانب جهاز إرسال الإيقاع.

(6) للإقران بشكل يدوي، اضغط مع الاستمرار على مفتاح الوضع (Mode) (⋈). يجب أن يومض الحرف الأول في الرمز المكون من 4 أرقام (0000). قم بضغط الرمز باستخدام مفتاحي لأعلى / لأسفل (▲/▼).



استخدام وحدة التحكم

- تعرض الشاشة العلوية (معدل الدوران في الدقيقة) الإيقاع بمعدل الدورة في الدقيقة ومتوسط معدل الدوران في الدقيقة ومؤشر انخفاض مستوى البطارية. الإيقاع بالدورة في الدقيقة يشير إلى سرعة التبديل. يشير المتوسط (AVG) إلى متوسط القيمة منذ بداية التمرين.
- تعرض الشاشة الوسطى (معدل ضربات القلب (HEART RATE)) معدل ضربات القلب ومتوسط الجلسة والنسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل ضربات القلب. يتم عرض ضربات القلب بالضربة في الدقيقة. يشير المتوسط (AVG) إلى متوسط القيمة منذ بداية التمرين. شاشة النسبة المئوية للحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (MHR) تشير إلى كثافة التمرين باستخدام المعادلة 220-العمر لتمثيل نسبة 100%، ثم استخدام معدل ضربات القلب الحالي كنسبة مئوية من الحد الأقصى.
- الشاشة السفلية (التدريب (TRAINING)) تعرض البيانات التالية:
الوقت: وقت جلسة التمرين.
المسافة: المسافة المكافئة التي كان من الممكن أن تتم تغطيتها إذا تم استخدام الدراجة الهوائية على الطريق. لتغيير البيانات التي يتم عرضها، اضغط على مفتاح الوضع (Mode) (⌘).
• لتشغيل وإيقاف الوقت مؤقتًا، اضغط على (⏏/⏏). لإعادة تشغيل المؤقت، اضغط مع الاستمرار على مفتاح الوضع (Mode) (⌘). يمكن أن يتم تنفيذ ذلك عند عرض أي جلسة تمرين.
• ميزة المسح:
لاستخدام ميزة المسح، اضغط على مفتاح الوضع (Mode) (⌘) 3 مرات إلى أن تظهر الكلمة المسح (SCAN) في شاشة التمرين. يؤدي ذلك إلى التبديل بين
بيانات التمرين بشكل تلقائي بفواصل زمنية مقدارها 3 ثوانٍ لعرض ما يلي: المسافة والوقت والسرعات الحرارية.
• لإيقاف ميزة المسح، اضغط على مفتاح الوضع (Mode) (⌘). يجب أن يختفي رمز المسح (SCAN).



إعدادات البيانات الشخصية وإعداد جهاز إرسال الصدر

يأتي المنتج بحيث يكون مزودًا بثلاثة إعدادات افتراضية:

- العمر (AGE): 30
- معدل ضربات القلب المحيطة (AHR): 70 ضربة في الدقيقة
- الوزن (WT) بالكيلو جرام / الرطل: 70 كيلو جرامًا (154 رطلاً)

بمجرد الاكتمال، يتم تخزين البيانات الشخصية في ذاكرة وحدة التحكم. ويمكن أن يتم تغيير أو تعديل ذلك أثناء ممارسة التمرينات أو أثناء التوقف المؤقت من خلال الضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) مع الاستمرار في الضغط عليه.

يجب أن يتم إقران جهاز إرسال الصدر مع وحدة التحكم قبل بدء التمرين من أجل تحقيق نتائج دقيقة، ويجب أن يتم الإقران مرة أخرى قبل بدء كل تمرين جديد.

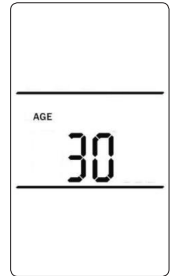
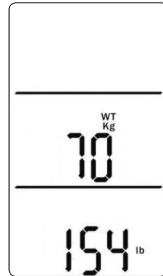
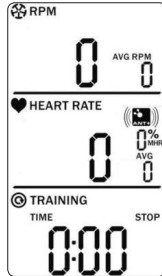
إذا توقفت الشاشة عن العمل بشكل تلقائي بعد 5 دقائق لا يتم فيها تنفيذ أي أنشطة، فهذا يعني أن وحدة التحكم قد دخلت في وضع السكون. تعود بيانات الإعدادات الشخصية إلى الإعدادات الافتراضية.

(1) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) لضبط العمر (AGE). قم بالضبط باستخدام مفتاحي لأعلى / لأسفل (▲/▼).

(2) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) لضبط معدل ضربات القلب المحيطة (AHR). قم بالضبط باستخدام مفتاحي لأعلى / لأسفل (▲/▼).

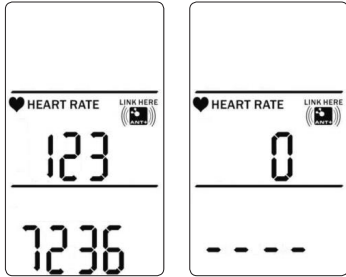
(3) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) لضبط الوزن (WT) (بالكيلو جرام / بالرطل). قم بالضبط باستخدام مفتاحي لأعلى / لأسفل (▲/▼).

(4) اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*) للإنتهاء والعودة إلى الشاشة الرئيسية.





إقران جهاز إرسال الصدر بوحدة التحكم



- (1) من وضع السكون، اضغط على أي مفتاح لتنشيط وحدة التحكم.
- (2) اضغط مع الاستمرار على مفتاح الضبط (Set) (*). يؤدي ذلك إلى عرض معدل ضربات القلب ورمز ANT+.
- (3) للإقران التلقائي، اضغط على مفتاح الوضع (Mode) (⋈)، حيث يعرض ذلك رمزًا مكونًا من أربعة أرقام تحت معدل ضربات القلب المذكور. بالنسبة لإقران معدل ضربات القلب، يجب أن ترتدي حزام الصدر وأن تتحرك في نطاق 12 بوصة (30 سم) من وحدة التحكم التي تحمل الرمز ANT+.
- (4) بمجرد إقران معدل ضربات القلب، اضغط على مفتاح الضبط (Set) (*). لإدخال إعدادات البيانات الشخصية والضبط باستخدام مفاتيحي لأعلى / لأسفل (⬆️/⬆️).

بالنسبة لجهاز إرسال الصدر الخاص بـ ANT+، يكون الرمز مكونًا من الحروف والأرقام، إذا تم استخدام جهاز إرسال تناظري بقدرة 5,3 كيلو هرتز، يظهر رمز مكون من أربعة أصفار (0000).

بمجرد إقران جهاز إرسال الصدر بوحدة التحكم، تظهر قراءة معدل ضربات القلب في الإطار الأوسط للشاشة. إذا لم ينجح الإقران بعد 20 ثانية، أو إذا كانت قراءة معدل ضربات القلب غير صحيحة، فتتحرك لتكون أقرب من وحدة التحكم واضغط على مفتاح الوضع (Mode) (⋈) لتكرار الإجراء.

MATRIX

CXC Console

© 2018 Johnson Health Tech

Part # 1000412289

Rev 1.1 D