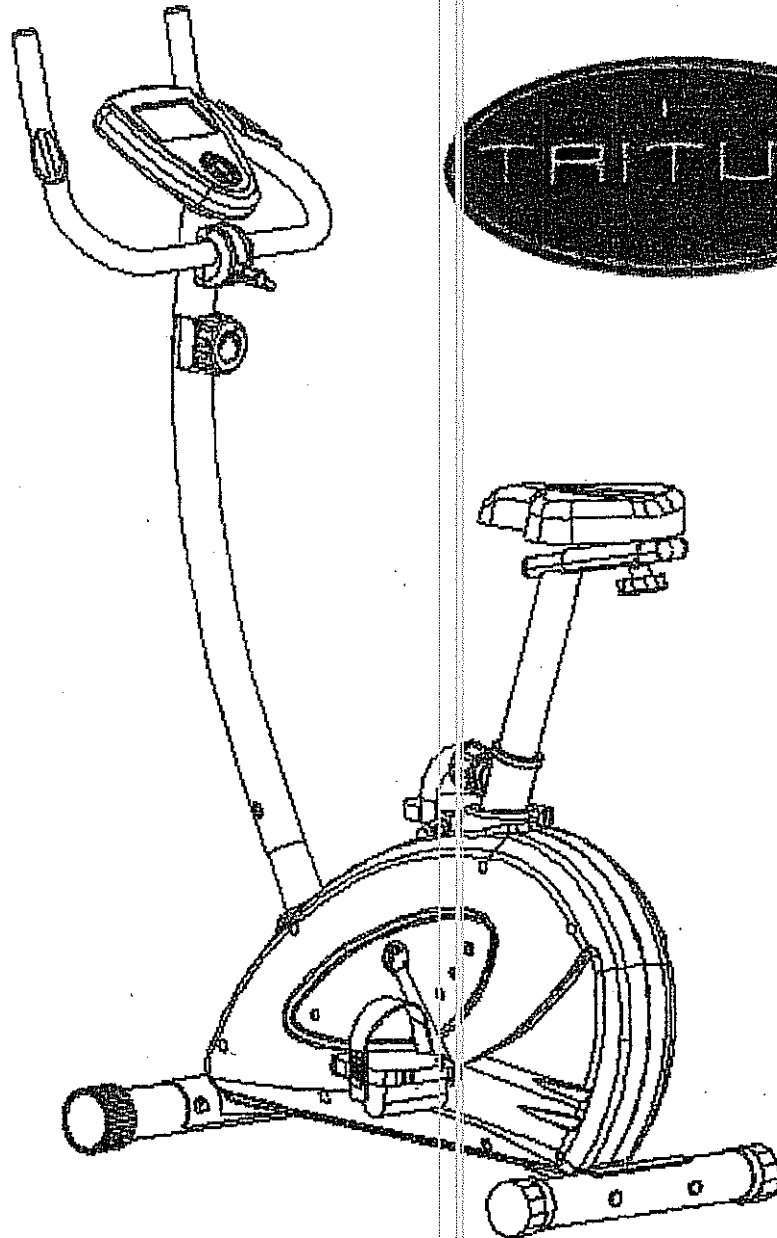


Installation Manual for UB 30501



הוראות בטיחות

התקנה

- הקפד על התקנה לפי ההוראות המופיעות כאן.
- השתמש אך ורק בחלפים מקוריים ובציוד המתאים כפי שמוגדר בהוראות.
- השתמש אך ורק בכלי עבודה מתאימים ובקש סיוע בהרכבה אם הנך נזקק לזה.
- שים לב לא להפעיל יותר מדי כוח ולחזק ברגים וחלקים מעבר למקסימום של ההברגה.
- התחל להתאמן רק לאחר שבדקת את המכשיר והנך בטוח כי המכשיר מורכב בצורה תקינה.

אימון

- העמד את המכשיר על גבי משטח ישר ומחוספס למניעת החלקה.
- שמור על המכשיר הרחק ממקומות לחים למניעת חלודה.
- המכשיר נועד לשימוש של מבוגרים. מנע ילדים להשתמש במכשיר ללא השגחה.
- התייעץ עם רופא לפני ביצוע של פעילות גופנית, הוא יוכל לייעץ לך על סוג האימון המתאים לך.
- הקפד לעשות חימום לפני אימון (מתיחות) ושחרור אחרי.
- היזהר לא לפגוע בסובבים אותך באמצעות החלקים הניידים במכשיר.
- שים לב, אימון מוגזם/ בצורה לא נכונה יכול לגרום לך לפציעות. האימון באחריותך בלבד.
- התחלי תמיד ברמת קושי נמוכה. הקפד על תוכנית אימונים מסודרת, והתקדם במאמץ מדי תקופה ולאורך זמן מאימון לאימון.
- הקפד לשמור על הוראות לאימון נכון, השתתף תוצאות מותנית גם בתזונה נכונה.

תחזוקה

- אחת לחודש-חודשיים יש לבדוק שכל הברגים והמחברים מחוזקים היטב ותקינים.
- אין להשתמש במכשיר במידה ויש חלק פגום יש ליצור קשר עם השירות.
- אין לבצע תיקונים עצמיים במכשיר ללא אישור והנחיה של הספק.
- אין לנקות את המכשיר בחומרי ניקוי מרוכזים.

שירות

חברת TRITUR FITNESS יצרנית ציוד כושר הגדולה בעולם משקיעה מאמץ רב על מנת להבטיח לכם מוצרי כושר מקצועיים העומדים בתקנים בינלאומיים. מוצרינו עוברים בדיקה מדגמית במהלך הייצור על מנת להבטיח את איכות המוצרים ובמטרה לספק לכם חווית אימון כושר בבית בתנאים של חדר כושר.

חברת גיל ספורט יבוא ושיווק ציוד כושר בע"מ הינה הנציג הבלעדי של חברת TRITUR FITNESS בישראל, טכנאי החברה עברו הכשרה מקצועית בהרכבה ותיקון של מוצרינו.

המכשיר כולל אחריות של היצרן. בכל בעיה או חשד לבעיה במכשיר יש לפנות לחברת גיל ספורט בטלפון 1-700-701-909, על מנת לוודא האם נדרש טכנאי שירות לטיפול במכשיר.

הוראות הפעלה למוחשב אימון מדגם JS-153F הכולל מד התאוששות דופק והערכת עודף שומן

■ כפתורי הפעלה

1. כפתור **MODE**
לחץ/י על כפתור זה כדי לשנות את הנתון בתצוגה או בכדי לבחור את הנתון שברצונך לעדכן.
2. כפתור **RECOVERY / UP**
 - i. במצב עדכון של זמן, מרחק, קלוריות או טמפ' (צלזיוס °C או פרנהייט °F), כאשר הנתון מהבהב בחלון התצוגה (LCD), לחץ/י על כפתור זה על מנת להגדיל את ערך הנתון בהתאמה.
 - ii. במצב של מנוחה (ולא במצב עדכון) לחץ/י על כפתור זה על מנת להיכנס או לצאת מתוכנית התאוששות דופק.
3. כפתור **DOWN**
 - i. במצב עדכון זמן, מרחק, קלוריות או טמפ' (צלזיוס °C או פרנהייט °F), כאשר הנתון מהבהב בחלון התצוגה (LCD), לחץ/י על כפתור זה על מנת להקטין את ערך הנתון בהתאמה.
4. כפתור **RESET / GO**
 - i. במצב עדכון זמן, מרחק או קלוריות, לחץ/י על כפתור זה בכדי לאפס את ערך הנתון המהבהב.
 - ii. במצב עדכון נתונים למבחן אחוזי שומן, לחץ/י על כפתור זה בכדי להפעיל חישוב אחוזי שומן.
 - iii. לאיפוס מצב התצוגה, החזק/י כפתור זה לחוץ למשך 3 שניות לאיפוס הערך.
5. כפתור **BODYFAT**
במצב מנוחה בלבד, לחץ/י על כפתור זה על מנת להיכנס או לצאת ממצב עדכון לצורך חישוב אחוזי שומן (חישוב זה מתבצע על סמך נתונים שתזינו למחשב במצב עדכון).

■ פונקציות אימון מתקדמות

1. מהירות/הערכת אחוזי שומן - **SPEED/ BODYFAT RATIO**
 1. חישוב באופן רציף של המהירות בטווח מ- 0.0 ועד 99 קמ"ש או Mph (קליטת סיגנל מקסימאלית של 1500 סיבובים לדקה).
 2. מציג הערכת אחוזי שומן (ראה טבלה לפירוש הערך רצ"ב).
2. זמן/עודף משקל - **TIME/BMI**
 1. מחשב את סך הזמן מתחילת האימון ועד לסיימו בטווח מ- 0.00 ועד 99 דקות ו- 59 שניות.
 2. ניתן לקבוע את משך האימון מראש, כאשר משך האימון יגיע לסיימו, מחשב האימון יודיע למתאמן על כך באמצעות צפוף במשך 10 שניות. ניתן לקבוע את משך האימון עד לזמן מקסימאלי של 99 דקות.
 3. מציג הערכת עודף משקל (Body Mass Index (BMI).
3. מרחק/קצב חילוף חומרים - **DISTANCE/BMR**
 1. מחשב את המרחק הכולל מתחילת האימון ועד לסיימו בטווח מ- 0.00 ועד 99.9 ק"מ (או מייל).
 2. ניתן לקבוע מראש את מרחק היעד לאימון, מחשב האימון יודיע למתאמן באמצעות צפוף במשך 10 שניות בהגעה ליעד. המרחק המקסימאלי שניתן לקבוע מראש הינו 99.9 ק"מ (או מייל).
 3. מציג את קצב חילוף החומרים - Basal Metabolic Rate (BMR).

4. קלוריות/טמפרטורה - CALORIES / TEMPERATURE

1. מחשב את סך הקלוריות שנשרפו מתחילת האימון ועד לסיומו בטווח מ-0.0 ועד 999 KCAL.
2. ניתן לקבוע מראש יעד קלוריות לאימון, בהגעה ליעד, מחשב האימון יודיע למתאמן על כך באמצעות צפצוף במשך 10 שניות.
3. מציג את הטמפרטורה בחדר (TEMP).

5. מד דופק - PULSE

1. בכדי למדוד דופק לדקה יש לאחוז בשני כפות הידיים את מדי הדופק המותקנים בידיות המכשיר. טווח הדופק נע בין 40 ל-240 פעימות לדקה (BPM).
2. מחשב האימון יציג את האות "P" המודיע על הפסקת מדידת הדופק לאחר 60 שניות בה לא התקבלה מדידה מהידיות. ניתן ללחוץ על כפתורים "UP" או "DOWN" להפעלה של מדידת הדופק.

6. קוטר גלגל - WHEEL DIAMETER

קוטר הגלגל (לצורך חישוב מרחק) נקבע במוכשיר ע"פ דרישת הלקוח.

7. התראות - ALARM

מחשב האימון יצפצף בכל פעם בה תלחץ/י על אחד מכפתורי ההפעלה "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN", "RESET/GO" או "BODYFAT".

8. הפעלה/כיבוי אוטומטי - AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

1. מחשב האימון יכבה אוטומטית לאחר 8 דקות ללא פעילות וכל הנתונים בתצוגה יימחקו פרט לנתונים שהוזנו לצורך הערכת אחוזי שומן וטמפרטורה.
2. מרגע התחלת הפעילות במכשיר, מחשב האימון יידלק באופן אוטומטי.

ו הוראות הפעלה

עדכון - SET

לחץ/י על כפתור "MODE" על מנת לעבור בין הנתונים הניתנים לעדכון, הנתון שנבחר לעדכון יהבהב. לחצו על כפתורים "UP/DOWN" להגדלת/הקטנת הערך הנתון עד לרמה בה הנכם מעוניינים. כיוון זה יפעיל את ההתראה המתאימה על-ידי צפצוף במשך 10 שניות (יעד - זמן, מרחק, קלוריות, דופק). ניתן ללחוץ ברציפות על כפתורים "UP/DOWN" להגדלת/הקטנת הערכים באופן רציף ומהיר. לחץ/י על כפתור "RESET" לאיפוס הערך המהבהב.

מד דופק - PULSE RATE

לפני מדידת הדופק, לחץ/י על כפתור כלשהו במחשב, תצוגת הדופק תשתנה ממצב "P" (אין מדידה) למצב "O" (ממתין למדידה). לחץ/י על כפתור "MODE" עד שתגיע/י למצב PULSE בחלון להפעלה של מדידת הדופק. יש לאחוז בשני כפות הידיים את מדי הדופק המותקנים בידיות המכשיר. התצוגה תציג את פעימות הלב שלך לדקה (BPM) לאחר 3-4 שניות של מדידה.

הערה: במהלך מדידת הדופק יתכנו שינויים בדופק עד להתייצבות המדידה (2-3 שניות), הדבר נובע משיטת המדידה. בשום אופן אין להתייחס לנתון זה כבסיס לטיפול רפואי!

3. תוכנית התאוששות דופק - PULSE RECOVERY

התאוששות דופק מסייעת לך לחשב את זמנת הכושר שלך לפי התאוששות הלב לאחר פעילות. תחילה יש לבדוק מהו הדופק שלך במצב מנוחה, כפי שמצוין בסעיף לעיל. לאחר מכן יש ללחוץ על כפתור "RECOVERY/UP" להפעלת תוכנית התאוששות דופק. התצוגה תספור זמן לאחור במשך דקה במקביל להצגת הדופק שלך. יש לאחוז במד הדופק במשך כל זמן בדיקת ההתאוששות עד שהמונה יגיע לאפס. מיד לאחר מכן יוצג לך פנימון מהי דרגת ההתאוששות שלכם מרמה F1 – מהירה מאד (כושר גופני גבוה) ועד F6 – איטית. יש ללחוץ שוב על כפתור "RECOVERY/UP" ליציאה מתוכנית התאוששות דופק.

4. תוכנית אחוזי שומן, אינדקס עודף שומן וקצב חילוף חומרים - BODYFAT, BMI & BMR

במצב מנוחה, יש ללחוץ על כפתור "BODYFAT" בכדי לעדכן נתונים הדרושים לצורך חישוב אחוזי שומן. יש לעדכן נתונים (לפי הסדר להלן), מספר המתאמן (עד 8 מתאמנים), משקל (ק"ג), גובה (ס"מ), גיל (שנים) ומין. בכדי לעבור בין הנתונים יש ללחוץ על "MODE". לחץ/י על "RECOVERY/UP" בכדי להגדיל את הערך או על כפתור "DOWN" להקטין. לאחר סיום עדכון נתונים יש לאחוז במד הדופק וללחוץ על כפתור "RESET/GO". לאחר 6 שניות הצג יציג את אחוז השומן שלכם. לחץ/י שוב על "BODYFAT" ליציאה ממצב חישוב אחוזי שומן.

הערות:

- במהלך עדכון הנתונים במידה ולא תבצעו שם פעולה במחשב במשך 10 שניות, המחשב יצא אוטומטית ממצב חישוב אחוזי שומן.
- במידה ולא תאחזו בידיות מד הדופק מרגע תחילת החישוב למשך 10 שניות, המחשב יציג קוד שגיאה ER.1, המצביע על חוסר יכולת לבצע את החישוב ללא דופק.

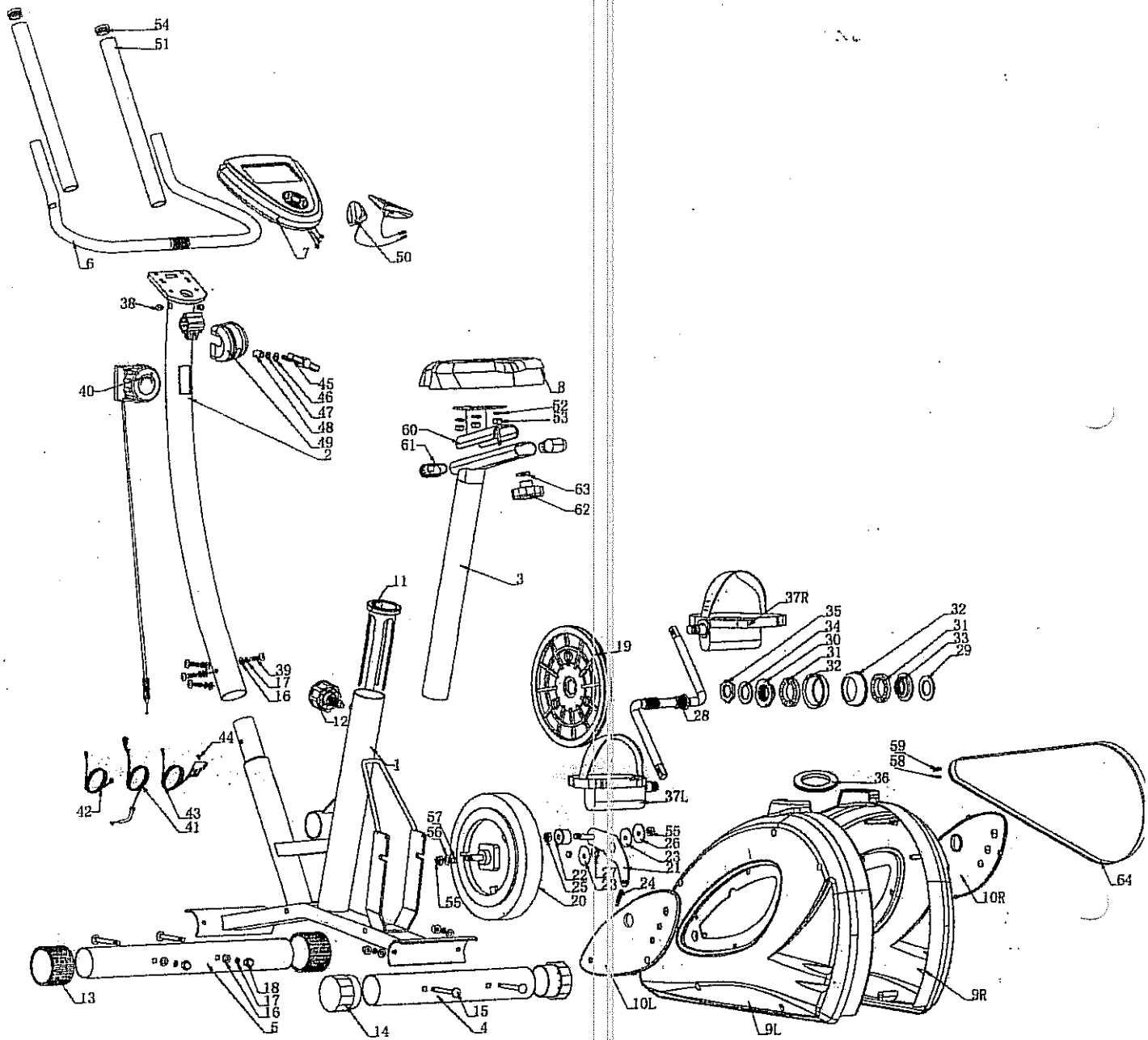
■ טבלת הסבר לחישוב אחוזי שומן

| תוצאה | נתון משהל | גובה | משקל | גודל מ- (ס"מ) |
|-----------------|------------|--------|----------|---------------|
| זכר / 30 ומטה | קטן מ- 14% | 20~14% | 25~20.1% | גדול מ- 35% |
| זכר / 30 ומעלה | קטן מ- 17% | 23~17% | 28~23.1% | גדול מ- 38% |
| נקבה / 30 ומטה | קטן מ- 17% | 24~17% | 30~24.1% | גדול מ- 40% |
| נקבה / 30 ומעלה | קטן מ- 20% | 27~20% | 33~27.1% | גדול מ- 43% |

■ החלפת בטריות

מחשב האימון פועל על בטריות. כאשר התצוגה מתחילה להיות דהויה או בלתי קריאה, יש להוציא את הבטריות הישנות ולהחליפן בבטריות חדשות בגודל SIZE AA (UM3 R6) ומסוג מוכר. במידה והמכשיר עומד זמן ארוך מאד ללא פעילות יש להוציא את הבטריות למניעת זליגה של הבטרייה בתוך המחשב.

תכולה



PART LIST

| NO. | DESCRIPTION | Q'TY | NO. | DESCRIPTION | Q'TY |
|-----|---------------------------------|------|-----|------------------------------------|------|
| 1 | Main frame | 1 | 32 | Bearing cover D55.4*D40*17 | 2 |
| 2 | Handlebar post | 1 | 33 | Fixed bolt (right) D45 *12T | 1 |
| 3 | Seat post | 1 | 34 | Fixed plate D35*D22*2T | 1 |
| 4 | Rear stabilizer | 1 | 35 | Fixed nut 7/8" * D24*4T | 1 |
| 5 | Front stabilizer | 1 | 36 | Plastic cover ring | 1 |
| 6 | Handlebar | 1 | 37L | Pedal (L) | 1 |
| 7 | Computer JS-153F | 1 | 37R | Pedal (R) | 1 |
| 8 | Saddle | 1 | 38 | Plastic ring for cable | 2 |
| 9L | Chain cover (L) | 1 | 39 | Allen bolt M8*20L | 4 |
| 9R | Chain cover (R) | 1 | 40 | Upper tension cable | 1 |
| 10L | Inlay cover (L) | 1 | 41 | Lower tension cable | 1 |
| 10R | Inlay cover (R) | 1 | 42 | Upper computer cable | 1 |
| 11 | Inner cap for seat post | 1 | 43 | Lower computer cable | 1 |
| 12 | Spring knob | 1 | 44 | Screw M5*10L | 1 |
| 13 | Front movable foot cap | 2 | 45 | T-shaped knob | 1 |
| 14 | Rear foot cap | 2 | 46 | Flat washer D16*D8.5*1.2T(black) | 1 |
| 15 | Bolt M8*75L | 4 | 47 | Spring washer D15.4*D8.2*2T(black) | 1 |
| 16 | Curved washer | 8 | 48 | Bushing (black) | 1 |
| 17 | Spring washer | 8 | 49 | Handlebar protector cover | 1 |
| 18 | Domed nut M8*15L | 4 | 50 | Hand pulse sensor | 2 |
| 19 | Belt wheel | 1 | 51 | Foam | 2 |
| 20 | Fly wheel | 1 | 52 | Flat washer D16*D8.5*1.2T | 3 |
| 21 | Idle wheel fixing plate | 1 | 53 | Nylon nut M8*8T | 3 |
| 22 | Idle wheel | 1 | 54 | Round plastic cap | 2 |
| 23 | Flat washer | 2 | 55 | Nylon nut 3/8" * 10T | 2 |
| 24 | Spring | 1 | 56 | Flat washer | 1 |
| 25 | Nylon nut M10*10T | 1 | 57 | Spacer ring 3T | 1 |
| 26 | Flat washer D50*D10*2.0T | 1 | 58 | Screw ST4*20L | 6 |
| 27 | Flat washer D30*D10*3.2T | 1 | 59 | Cross head screw M5*20L | 4 |
| 28 | Crank | 1 | 60 | Seal adjustable tube | 1 |
| 29 | Fixed rings for crank | 1 | 61 | Oval Cap | 2 |
| 30 | Fixed bolt (left) D45 *11.8T | 1 | 62 | Nut Knob | 1 |
| 31 | Bearing 5/16" w/ 12pcs beads | 2 | 63 | Flat Washer | 1 |
| | | | 64 | Belt | 1 |

הוראות הרכבה

STEP 1

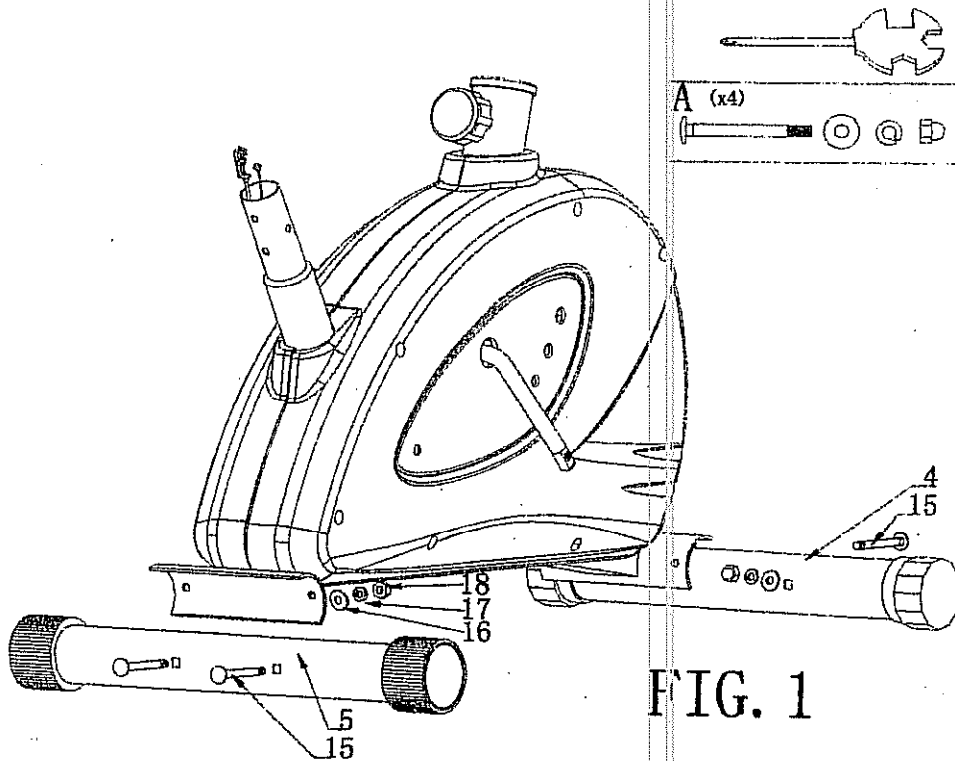


FIG. 1

- A. Assemble the front stabilizer (part no. 5) to the mainframe (part no. 1) by two bolts (part no. 15), and use the curved washer (part no. 16), spring washer (part no. 17) and domed nut (part no. 18) to joint the front stabilizer and the mainframe.
- B. Use the same parts and the method to joint the rear stabilizer (part no. 4) with the mainframe (part no. 1).

STEP 2

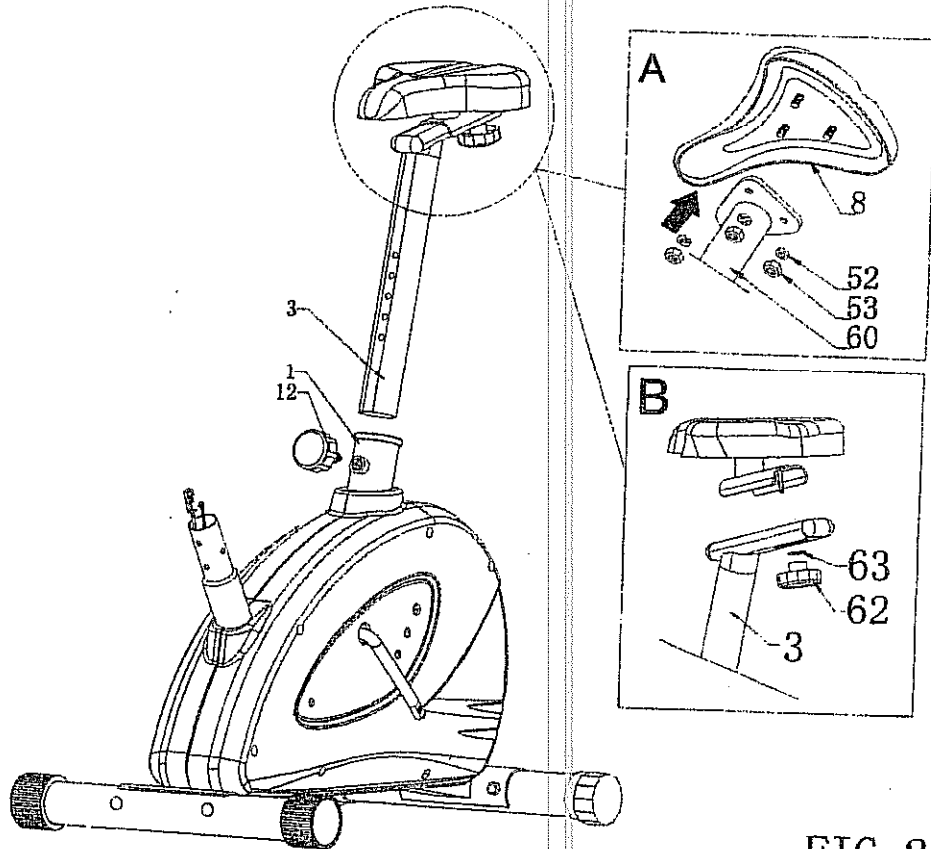


FIG. 2

- C. Assemble the saddle (part no. 8) to the seat adjustable tube (part no. 60) by flat washers (part no. 52) and nylon nut (part no.53).
- D. Assemble the seat post (part no. 3) and the seat adjustable tube (part no.60) by nut knob (part no.62) and flat washer (part no.63).
- E. Insert the seat post (part no.3) into the mainframe, and then select the appropriate height with the spring knob (12).

STEP 3

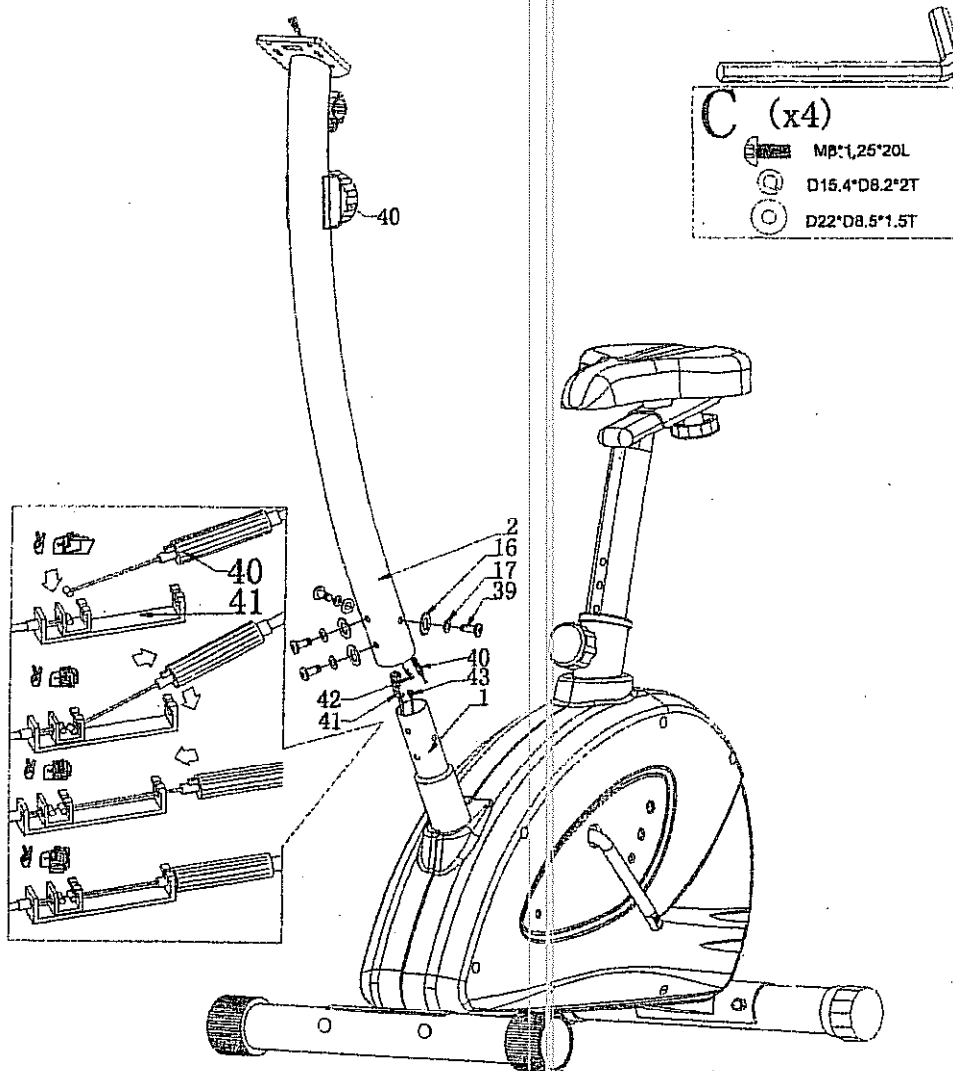


FIG. 3

- F. Connect upper tension cable (part no.40) to the lower tension cable (part no.41) according to the assembly step (A1-A4).
- G. Connect the upper computer cable (part no.42) to the lower computer cable (part no.43).
- H. Fix the handlebar post (part no.2) to the mainframe (part no.1) by using curved washer (part no.16), spring washer (part no.17) and the Allen bolt (part no.39).

STEP 4

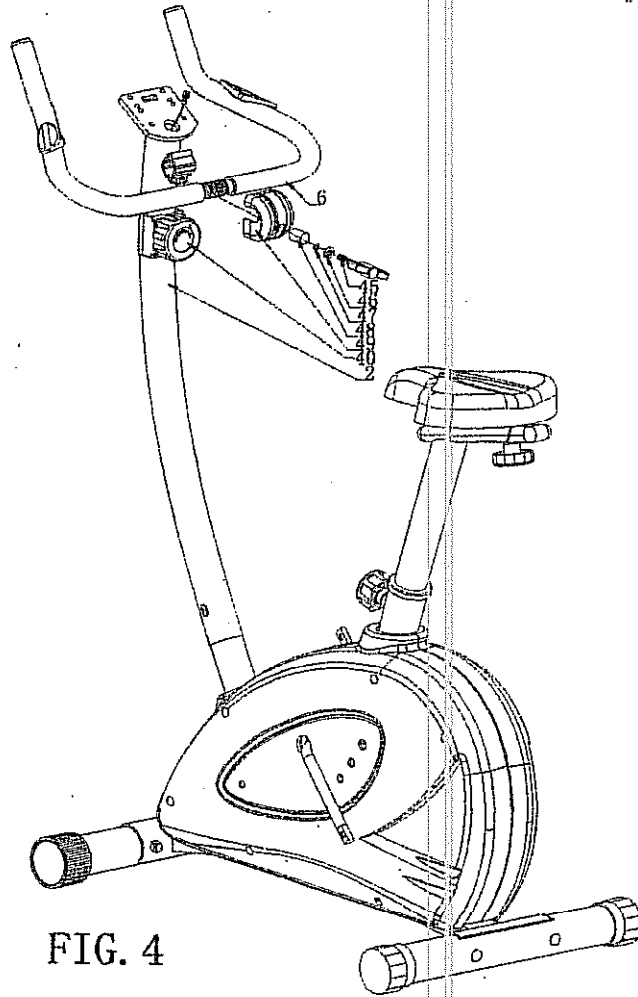


FIG. 4

- I. Assemble the handlebar (part no.6) with the handlebar post (part no. 2) by protective cover (part no.49), bushing (part no.48), spring washer (part no.47), flat washer (part no.46) and T-knob (part no.45).

STEP 5

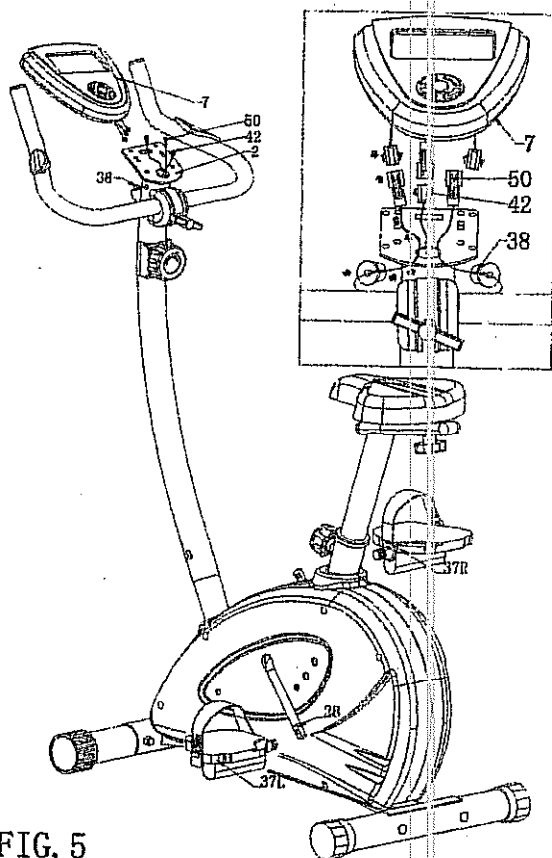


FIG. 5

- J. Assemble the left and right pedal (part no.37L & 37R) with the crank (part no.28) respectively. The pedals (37L) & (37R) are marked "R" (right) and "L" (left). Carefully tighten the "L" pedal into the left arm of the crank (part no.28) anti-clockwise. Carefully tighten the "R" pedal into the right arm of the crank (part no.28) clockwise.
- K. First put the plastic ring (part no.38) on the cable of hand pulse sensor (part no.50).
- L. Then thread the cable through the hole of the handlebar post (part no.10) like the fig. shows.
- M. Connect the upper computer cable (part no. 42) and cable of hand pulse sensor (part no.50) with the computer (part no.7),
- N. Fix the computer (part no.7) on the handlebar post (part no.10).
- O. Insert the plastic ring tightly into the hole of the handlebar post (no.10).

MONITOR WITH BODYFAT&PULSE RECOVERY

INSTRUCTION MANUAL

NO:00037

■ BUTTONS

1. MODE

- i. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set or reset.
- ii. Press this button to switch SPEED and RPM display during exercise.

2. RECOVERY / UP

- i. In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)
- ii. In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)

4. RESET/GO

- i. In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- ii. In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- iii. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

■ FUNCTIONS

1. SPEED/RPM/BODYFAT RATIO

- i. Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- ii. Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency.The range is 0~1500 rate per minute.
- iii. Display Body fat ratio.

2. TIME/BMI

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.
- ii. Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

3. DISTANCE/BMR

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M,the range will be: 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- iii. Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- i. Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.

- ii. It will display "P" to pause the pulse test if there is no pulse signal over 60 seconds. You can press UP or DOWN to enter the pulse test again.
6. WHEEL DIAMETER
The wheel perimeter has been set according to client's requirements.
 7. ALARM
The monitor will "Beep" when press "MODE" "RECOVERY/UP" "DOWN", RESET/GO or "BODYFAT" buttons.
 8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP
 - i. Without any signal of exercise or operation for 8 minutes, the power will turn off automatically and all the memory will be cleared off except body fat parameters and temperature.
 - ii. Once receive exercise or operation signal, the monitor will turn on automatically.

■ OPERATION

1. SET

Press MODE to choose the display window that needs to be pre-set, and the value in relevant window will flash. Then press UP/DOWN to increase/decrease the value to reach your want alarm time, alarm distance, or alarm calorie. Hold UP/DOWN to increase/decrease the value rapidly. Press RESET to reset value in relevant flashing window.

2. PULSE RATE

Before measuring your pulse rate, press any button to change "P" into "□" in the window, then enter pulse mode. Please place both your palms on the contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds.

Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then will return to normal level. The measurement value cannot be regarded as the basis of medical treatment.

3. PULSE RECOVERY

In non-setting and non-exercising status, first test your pulse as above mentioned. Then press RECOVERY/UP to enter pulse recovery function. The display will show 1 minute count-down as well as your pulse rate. Hold on the pulse sensor until it counts down to zero. Then, it will pop up your pulse recovery level from F1 to F6, that is, from the fastest recovery to slowest. The fastest recovery F1 show the best. Press RECOVERY/UP again to exit pulse recovery function.

4. BODYFAT, BMI & BMR

In non-exercising status, press BODYFAT to enter body fat parameters settings. You can set from the below sequence: exerciser No.(1 ~ 8), weight(KG), height(CM), age (YEAR), gender. But, if the meter showing M, the weight will show "lb", while height will show "in". Press MODE to proceed to next parameter setting. Press RECOVERY/UP to increase the setting value while press DOWN to decrease.

When you finish setting, hold the pulse sensor and press RESET/GO. Then the display will show your body fat in 6 seconds.

Press BODYFAT again to exit body fat test.

Remark:

- i. During parameters setting, it will exit body fat test automatically if detects no operation signal over 10 seconds.
- ii. During body fat test, it will display Er.1 if sense no test target over 10 seconds.

■ BODYFAT CONTRAST

| Gender/Age | Underweight | Healthy | Slightly Overweight | Overweight | Obese |
|--------------|-------------|---------|---------------------|------------|-------|
| Male/ ≤ 30 | < 14% | 14%~20% | 20.1%~25% | 25.1%~35% | > 35% |
| Male/ > 30 | < 17% | 17%~23% | 23.1%~28% | 28.1%~38% | > 38% |
| Female/ ≤ 30 | < 17% | 17%~24% | 24.1%~30% | 30.1%~40% | > 40% |
| Female/ > 30 | < 20% | 20%~27% | 27.1%~33% | 33.1%~43% | > 43% |

■ BATTERY REPLACE

When the display becomes dim or illegible, remove the battery and replace with SIZE AA UM3 R6.

MONITOR WITH BODYFAT&PULSE RECOVERY

INSTRUCTION MANUAL

NO:00037

■ BUTTONS

1. MODE

- i. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set or reset.
- ii. Press this button to switch SPEED and RPM display during exercise.

2. RECOVERY / UP

- i. In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)
- ii. In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)

4. RESET/GO

- i. In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- ii. In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- iii. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

■ FUNCTIONS

1. SPEED/RPM/BODYFAT RATIO

- i. Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- ii. Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency.The range is 0~1500 rate per minute.
- iii. Display Body fat ratio.

2. TIME/BMI

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.
- ii. Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

3. DISTANCE/BMR

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M,the range will be 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- iii. Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- i. Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.

MONITOR WITH BODYFAT & PULSE RECOVERY

INSTRUCTION MANUAL

NO:00037

■ BUTTONS

1. MODE

- i. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set or reset.
- ii. Press this button to switch SPEED and RPM display during exercise.

2. RECOVERY / UP

- i. In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)
- ii. In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)

4. RESET/GO

- i. In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- ii. In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- iii. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

■ FUNCTIONS

1. SPEED/RPM/BODYFAT RATIO

- i. Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- ii. Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency.The range is 0~1500 rate per minute.
- iii. Display Body fat ratio.

2. TIME/BMI

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.
- ii. Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

3. DISTANCE/BMR

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M,the range will be 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- iii. Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- i. Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.

MONITOR WITH BODYFAT & PULSE RECOVERY

INSTRUCTION MANUAL

NO:00037

■ BUTTONS

1. MODE

- i. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set or reset.
- ii. Press this button to switch SPEED and RPM display during exercise.

2. RECOVERY / UP

- i. In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)
- ii. In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)

4. RESET/GO

- i. In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- ii. In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- iii. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

■ FUNCTIONS

1. SPEED/RPM/BODYFAT RATIO

- i. Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- ii. Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency.The range is 0~1500 rate per minute.
- iii. Display Body fat ratio.

2. TIME/BMI

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.
- ii. Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

3. DISTANCE/BMR

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M,the range will be 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- iii. Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- i. Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.

MONITOR WITH BODYFAT & PULSE RECOVERY

INSTRUCTION MANUAL

NO:00037

■ BUTTONS

1. MODE

- i. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set or reset.
- ii. Press this button to switch SPEED and RPM display during exercise.

2. RECOVERY / UP

- i. In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)
- ii. In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)

4. RESET/GO

- i. In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- ii. In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- iii. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

■ FUNCTIONS

1. SPEED/RPM/BODYFAT RATIO

- i. Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- ii. Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency.The range is 0~1500 rate per minute.
- iii. Display Body fat ratio.

2. TIME/BMI

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.
- ii. Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

3. DISTANCE/BMR

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M,the range will be 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- iii. Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- i. Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.

MONITOR WITH BODYFAT & PULSE RECOVERY

INSTRUCTION MANUAL

NO:00037

■ BUTTONS

1. MODE

- i. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set or reset.
- ii. Press this button to switch SPEED and RPM display during exercise.

2. RECOVERY / UP

- i. In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)
- ii. In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)

4. RESET/GO

- i. In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- ii. In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- iii. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

■ FUNCTIONS

1. SPEED/RPM/BODYFAT RATIO

- i. Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- ii. Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency.The range is 0~1500 rate per minute.
- iii. Display Body fat ratio.

2. TIME/BMI

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.
- ii. Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

3. DISTANCE/BMR

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M,the range will be 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- iii. Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- i. Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.

MONITOR WITH BODYFAT&PULSE RECOVERY

INSTRUCTION MANUAL

NO:00037

■ BUTTONS

1. MODE

- i. Press this button to changeover display or choose the window needs to be set or reset.
- ii. Press this button to switch SPEED and RPM display during exercise.

2. RECOVERY / UP

- i. In setting status, press this button to increase setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)
- ii. In non-exercise or non-setting status, press this button to enter/exit pulse recovery function.

3. DOWN

In setting status, press this button to decrease setting value in relevant flashing window for TIME, DIST, CAL and TEMP(°C or °F)

4. RESET/GO

- i. In setting status, press this button to reset the value in relevant flashing window for TIME, DIST and CAL.
- ii. In parameters setting status for body fat, press this button to enter body fat test.
- iii. In monitor status, hold this button for 3 seconds to reset all value to zero.

5. BODYFAT

In non-exercise status, press this button to enter/exit body fat parameters set-up.

■ FUNCTIONS

1. SPEED/RPM/BODYFAT RATIO

- i. Display instantaneous speed and the range is 0.0~99.9KM/H.Or,if the monitor showing M,the range will be 0.0~99.9MILE/H.The max. pickup signal is 1500rpm.
- ii. Display current repetition per minute(RPM) during exercise. It reflects the pedal frequency.The range is 0~1500 rate per minute.
- iii. Display Body fat ratio.

2. TIME/BMI

- i. Count the total time from exercise start to the end and the range is 0 ~ 99M59S.
- ii. Exercise time can be set in advance, when it approaches the preset time, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set time is 99 minutes.
- iii. Display Body Mass Index (BMI).

3. DISTANCE/BMR

- i. Count the total distance from exercise start to the end and the range is 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Or,if the meter showing M,the range will be 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.
- ii. Exercise distance can be set in advance, when it approaches the preset distance, the monitor will alarm 10 seconds. The maximum pre-set distance is 99.9KM or MILE(if the monitor showing M).
- iii. Display Basal Metabolic Rate(BMR).

4. CALORIES/TEMPERATURE

- i. Count the total calories consumed from exercise start to the end and the range is 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.
- ii. The calorie value can be set in advance, when it approaches the preset calorie, the monitor will alarm 10 seconds.
- iii. Display room temperature(TEMP).

5. PULSE

- i. Hold the pulse sensor and read your heart rate per minute. The range is 40 ~ 240bpm.