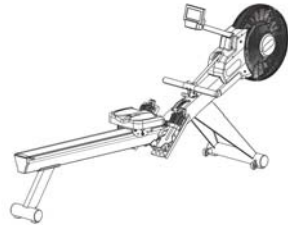




JOROTO®

User Manual



JOROTO-MR80

CONTENTS

User Manual.....	1
Bedienungsanleitung.....	15
Manuel d'utilisation.....	29
说明书.....	43

If you have any inquiries or require further assistance
Please contact JOROTO Customer Support
Email : support@jorotofitness.com

Li'ang Health Science and Technology (Beijing) Co.,Ltd
Tel: 1-888-828-2521 86-400-700-5199
Email : support@jorotofitness.com

PARTSLIST

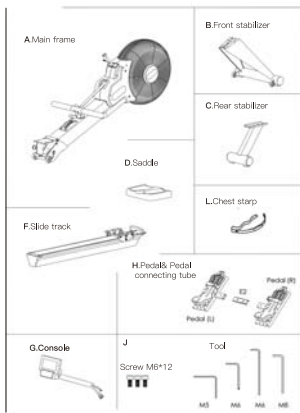


FIGURE 1

HOW TO ASSEMBLE THE FRONT STABILIZER
We recommend that 2 people operate the machine when you would like to assemble the front stabilizer. Or you can place the main frame (A) flat on carton box top side.

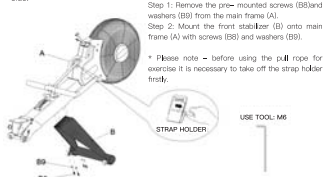


FIGURE 2

HOW TO ASSEMBLE THE PEDAL
Step 1: Push down the grip (A74), let the shaft base (E1) rotate to up side. (VIEW A).
Step 2: Remove two pre-mounted screws (E5) from the main frame (A).
Step 3: Insert the pedal connecting tube (E2) into the L-pedal or R-pedal. (VIEW B) then mount the pedal (H4H) onto the main frame (A).
Step 4: Screw shaft base (E1) and pedal connecting tube (E2) and pedal with screws (E5). (VIEW B).



FIGURE 3

HOW TO ASSEMBLE THE REAR STABILIZER AND SADDLE
Step 1: Remove two pre-mounted screws (C2) and washers (C3) from the slide track (F).
Step 2: Remove four pre-mounted screws (D8) and washers (D18) from the saddle (D).
Step 3: Use two screws (C2) and washers (C3) to attach the rear stabilizer (C) to the slide track (F).
Step 4: Fit the saddle (D) onto the saddle holder (D7) by using screws (D8) and washers (D18).



FIGURE 4

HOW TO ASSEMBLE THE SLIDE TRACK
Step 1: Remove six pre-mounted screws (F6) and washers (F7) from the main frame (A).
Step 2: Push down the grip (A74), let the shaft base (E1) rotate to up side. (VIEW A).
Step 3: Fit the slide track (F) to the shaft base (E1) by using six screws (F6) and washers (F7).

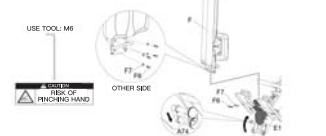


FIGURE 5

HOW TO ASSEMBLE THE CONSOLE
Step 1: Connect console wires (K1&K3, K2&K4).
Step 2: Mount the console (G) onto the main frame (A).
Step 3: Screw the console (G) with three screws (G6).

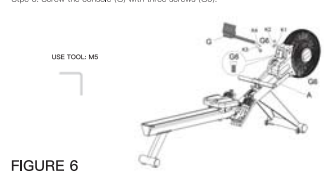


FIGURE 6

HOW TO ADJUST THE PEDAL
If you would like to adjust the pedal, please pull up the two buttons on the pedal at the same time. Move the pedal (H3) up or down to the correct position for you, then you can unclinch the buttons to let the pedal been studied.
There are 7 positions for you to choose. It is the same way to adjust the left pedal (H3).
Tighten the pedal straps when you are in motion.

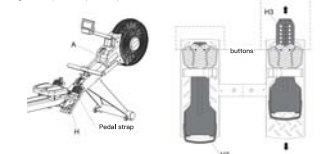


FIGURE 7
HOW TO REPLACE THE BATTERY
Remove the battery cover and install the new battery. Battery specifications : AA*4pcs.

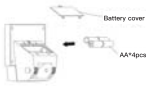
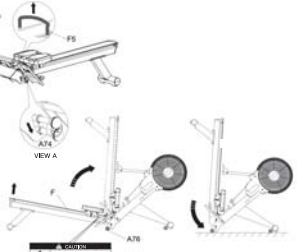


FIGURE 8
HOW TO FOLD THE MACHINE
Step 1: Pull up the small handle bar (F5) slightly then push down the grip (A74). (MEW A).
Step 2: Let the supporting wheel (A76) touch the ground.
Step 3: Fold up the slide tracking (F) as shown then the grip will stuck on the main frame.
* Please be aware to hold the slide tracking until the grip was stucked correctly.



5

FIGURE 9
HOW TO MOVE THE MACHINE
When you finished figure 8, use hand to hold the slide track (F). You can now easily move the machine to a new location.

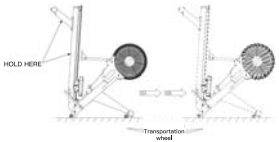
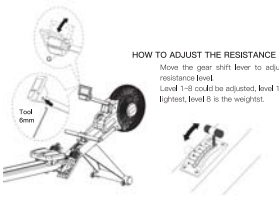


FIGURE 10
HOW TO ADJUST THE POSITION FOR CONSOLE & CONSOLE HOUSING
The console angle is adjustable as shown. If you wanna adjust the tightness of console, use M8 tool to adjust.



6



DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
MAIN DISPLAY	Main display for 8 performance measurements: 1. HIGHEST BPM → Total workout time display when timing (time+minutes+seconds) 2. AVG. DIST → Average distance of each stroke 3. AVG. BPM → Average rowing time per stroke 4. AVG. TIME → Time taken for time to finish 100 meters. 5. AVERAGE → Average rate 6. CALORIES → Actual calories during rowing 7. MAX. HR → Maximum heart rate display range 8. MAX. WATT → Maximum watt display range
WATTS	Display watts
CALORIES	Display total calories
LEVEL INT	Display resistance level LEVEL (standby mode, 10000/10000/0000)
WORK TIME	Display amount of time spent rowing (discontinues row)
METERS	Display total distance rowed in meters
STROKES	Display total number of strokes
RESET	Display last row after returned to a stand-by mode
MODE	In 10000/10000 mode, display resistance
TIME/MODE	Prepared time, selected to complete 10000m based on all units
SPM	Display stroke per minute (stroke rate)

7

KEY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION
UP	Increase function value or set selection.
DOWN	Decrease function value or set selection.
RESET	Clear function setting or selection.
START	Hold pressing for 2 seconds, computer will follow: Clear setting value. Return to main menu after finishing a workout.
STOP	Start or stop rowing exercise.

OPERATION PROCEDURE

- 1. QUICK START**
1) When the console power-on, press "START/STOP" key, the program will enter to "QUICK START" mode.
2) During the exercise, the digital shown with display "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" will be increased accordingly.
3) If there is no "SPM" signal input, "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" will be stopped counting temporarily and continue the counting once the "SPM" signal is input.
4) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.

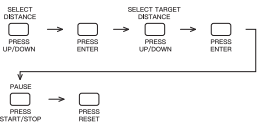


8

2. TARGET DISTANCE – PROGRAM
In power-on mode, the user can select "DISTANCE" PROGRAM and "ENTER" to confirm, then you will enter to setting mode automatically.

-DISTANCE SETTING PROGRAM

- 1) Select "DISTANCE – PROGRAM" and press "ENTER" key, the program will enter to built-in 2000 meters distance program with flashing shown.
2) Press "UP/DOWN" key to set target distance value and press "ENTER" to confirm. The distance display range is from 100- 10000 METERS.
3) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set target distance. The digital shown with display "TIME/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
4) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



3. TARGET DIST-3KM – PROGRAM
1) In power-on mode, the user select "DIST-3KM PROGRAM" key and "ENTER" to confirm. The program will enter to built-in 3km distance program automatically.

- 2) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set target distance. The digital shown with display "TIME/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



9

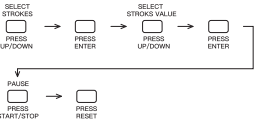
4. TARGET DIST-5KM – PROGRAM
1) In power-on mode, the user select "DIST-5KM PROGRAM" key and "ENTER" to confirm. The program will enter to built-in 5km distance program automatically.
2) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set target distance. The digital shown with display "TIME/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



5. TARGET STORKE – PROGRAM
In power-on mode, the user can select "STROKES" PROGRAM key and "ENTER" then you can enter to setting mode.

-STROKES SETTING PROGRAM

- 1) Select "STROKES –PROGRAM" and press "ENTER" key to confirm, the program will enter to built-in 200 times with flashing shown.
2) Press "UP/DOWN" key to set "STROKE" value and press "ENTER" to confirm. The "STROKE" display range is from 10-9990.
3) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the set "STROKE". The digital shown with display "TIME/CALORIES/METERS" will be increased accordingly.
4) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



10

6. TARGET STK-300 – PROGRAM
1) In power-on mode, the user can select "STK-300 PROGRAM" key and "ENTER" to confirm, then you will enter to built-in 300 STROKE start mode automatically.
2) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "300 STROKES" display. The digital shown with display "TIME/CALORIES/METERS" will be increased accordingly.
3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



7. TARGET STK-500 – PROGRAM
1) In power-on mode, the user can select "STK-500 PROGRAM" key and "ENTER" to confirm, then you will enter to built-in 500 STROKE start mode automatically.

- 2) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "500 STROKES" display. The digital shown with display "TIME/CALORIES/METERS" will be increased accordingly.
3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.

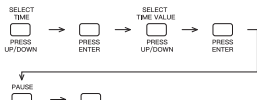


11

8. TARGET TIME – PROGRAM
In power-on mode, the user can select "TIME PROGRAM" key and "ENTER" to confirm, then you will enter to setting mode automatically.

-TIME SETTING PROGRAM

- 1) Select "TIME-PROGRAM" and press "ENTER" key to confirm, the program will enter to the built-in program by 20:00 minutes flashing shown.
2) Press "UP/DOWN" to set "TIME" program and press "ENTER" to confirm it. The "TIME" display setting range is 1:00-99:00.
3) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "TIME" display. The digital shown with display "CALORIES/METERS/STROKES" will be increased accordingly.
4) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



9. TARGET TIME-10M – PROGRAM

- 1) Press "UP/DOWN" to set "TIME-10M PROGRAM" and press "ENTER" to confirm it. The PROGRAM will enter to built-in 10:00 TIME automatically.
2) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the "10:00 TIME DISPLAY". The digital shown with display "CALORIES/METERS/STROKES" will be increased accordingly.
3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



12

10. TARGET TIME-SUM – PROGRAM

1) Select "TIME-SUM" and press "ENTER" key to confirm, the program will enter to the built-in program by 30.00 minutes automatically.
2) During the rowing with "SPM" signal input, the program will start to countdown from the 30.00 TIME (SEAWAY). The digital shown with display "TIME/DISTANCE/CALORIES/STROKES" will be increased accordingly.
3) During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



11. INTERVAL – PROGRAM

In Standby Mode, the user can select "INTERVAL PROGRAM" and press "ENTER" to confirm. Then, the console will enter to built-in PROGRAM and display will be shown "WORK TIME" with flashing.

(1). HOW TO SET WORK TIME?

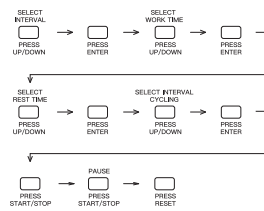
1. When "WORK TIME" is flashing, the user can press "UP/DOWN" to set WORK TIME and press "ENTER" to confirm it. The setting range for WORK TIME is 00:10-10:00.

(2). HOW TO SET REST TIME?

When "REST TIME" is flashing, the user can press "UP/DOWN" to set REST TIME and press "ENTER" to confirm it. The setting range for REST TIME is 00:10-10:00.

(3). HOW TO SET INTERVAL CYCLING?

1. When "INTERVAL CYCLING" is flashing, the user can press "UP/DOWN" to set the INTERVAL and press "ENTER" to confirm it. Press "START" to start the exercise. The INTERVAL setting range is 1-99.
2. When the user starts to row the machine, i.e. the "SPM" signal is input, the PROGRAM Once INTERVAL cycling is finished, the INTERVAL PROGRAM will save the data every time will be operated automatically according to the set WORK TIME and REST TIME and stopped until the target INTERVAL CYCLING is reached.
3. During the exercise, press "START/STOP" key to pause workout. You can press "RESET" button to clear the displayed data and come back to standby mode to start the function.



Zubehörkarte

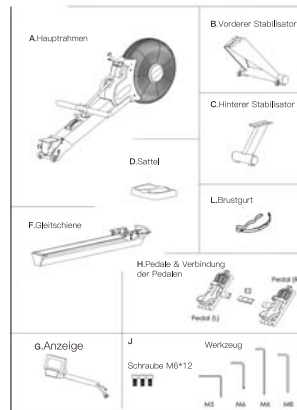


FIGURE 1

AUFBAU DES VORDEREN STABILISATORS

Beim Aufbau des vorderen Stabilisators empfehlen wir Sie 2 Personen, um die Maschine zu bedienen, oder legen Sie den Hauptrahmen (A) flach auf den Karton.



FIGURE 2

AUFBAU DER PEDALE

Schritt 1: Drücken Sie den Griff (A74) nach unten, um den Achssatz (E1) nach oben zu drehen.
Schritt 2: Entfernen Sie zwei vormontierten Schrauben (E5) vom Hauptrahmen (A).
Schritt 3: Stecken Sie die Pedalverbindung (E2) in das L-Pedal oder R-Pedal (B4) BL, dann lassen Sie die beide Pedale am Hauptrahmen (A) auf.
Schritt 4: Schrauben Sie mit Schrauben (E5) den Achssatz (E1), die Pedalverbindung (E2) und die Pedale (B4) fest.



FIGURE 3

AUFBAU DES HINTEREN STABILISATORS UND DES SATTELS

Schritt 1: Entfernen Sie 2 vormontierten Schrauben (C2) und Unterlegscheiben (C3) von der Gleitschiene (F).
Schritt 2: Entfernen Sie die 4 vormontierten Schrauben (D8) und die Unterlegscheiben (D18) vom Sattel (D).
Schritt 3: Benutzen Sie 2 Schrauben (C2) und 2 Unterlegscheiben (C3), um den hinteren Stabilisator (C) an der Gleitschiene (F) zu befestigen.
Schritt 4: Befestigen Sie den Sattel (D8) mit 4 Schrauben (D8) und 4 Unterlegscheiben (D18) am Sattelhalter (D7).

Benutztes Werkzeug: M5, M6

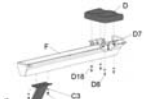


FIGURE 4

AUFBAU DER GLEITSCHIENE

Schritt 1: Entfernen Sie 6 vormontierten Schrauben (F6) und Unterlegscheiben (F7) vom Hauptrahmen (A).
Schritt 2: Drücken Sie den Griff (A74) nach unten, um den Achssatz (E1) nach oben zu drehen. (B4 A).
Schritt 3: Befestigen Sie die Gleitschiene (F) mit 6 Schrauben (F6) und 6 Unterlegscheiben (F7) am Achssatz (E1).

Benutztes Werkzeug: M5

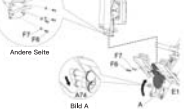


FIGURE 5

AUFBAU DER ANZEIGE

Schritt 1: Schließen Sie die Anzeigekabel an (K18K3, K28K4).
Schritt 2: Stecken Sie die Anzeige (G) auf dem Hauptrahmen (A) ein.
Schritt 3: Schrauben Sie die Anzeige (G) mit 3 Schrauben (G6) fest.



FIGURE 6

VERSTELLUNG DER PEDALE

Wenn Sie die Pedale verstellen möchten, ziehen Sie bitte die beiden Einstellknöpfe an dem Pedal gleichzeitig nach oben.
Es gibt 7 Positionen, die Sie auswählen können. Stellen Sie ein Pedal (H3) nach Oben oder nach Unten auf eine gewünschte Position ein und bestätigen Sie es mit dem Einstellknopf. Verstellen Sie das andere Pedal (H3) auf die gleiche Weise.
Wenn Training, ziehen Sie den Pedalknopfen fest.

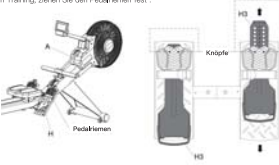


FIGURE 7

AUSTAUSCH DER BATTERIE

Nehmen Sie die Batteriedeckung ab und setzen Sie die neuen Batterien ein.
Batteriespezifikation: AA * 4St.

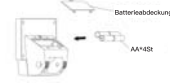


FIGURE 8

WIE MAN DAS GERÄT ZUSAMMENKLAPPT?

Schritt 1: Ziehen Sie den kleine Griffstange (F5) leicht nach oben, dann drücken Sie den Griff (A74) nach unten. (B4 A).
Schritt 2: Achten Sie bitte darauf, dass die Transportrolle (A76) auf den Boden steht.
Schritt 3: Heben Sie die Gleitschiene (F) hoch wie das Bild zeigt, dann wird der Griff am Hauptrahmen eingesteckt bleiben.
* Bitte achten Sie darauf, die Gleitschiene festzuheben, bis der Griff vollständig eingesteckt ist.

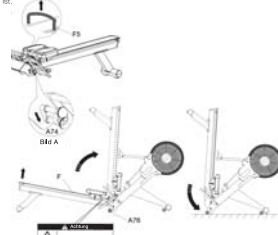


FIGURE 9

WIE MAN DAS GERÄT BEWEGT?

Nach der Figure 8, halten Sie die Gleitschiene (F) fest, dann können Sie das Gerät einfach an den neuen Standort transportieren.

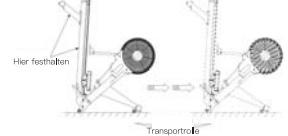


FIGURE 10

WIE VERSTELLT MAN DEN ANZEIGEWINKEL?

Der Anzeigewinkel ist wie abgebildet verstellbar. Sie können die gewünschte Enge mit Werkzeug M6 einstellen.



WIE VERSTELLT MAN DEN WIDERSTAND?

Ziehen Sie den Schraubstift, um die Widerstandstufen einzustellen.
Es gibt 8 verstellbare Widerstandstufen, von 1 bis 8.
Stufe 1 ist am kleinsten, Stufe 8 ist am größten.





FUNKTIONEN DER ANZEIGE

ARTIKEL	ERKLÄRUNG
	Handgelenge für 1 Leistungsanzeige 1. BIKESPEED = Anzeige der gemessenen Trainingszeit beim Radrenn (Drücken=Master-Kalender) 2. AVO MIST = Durchschnittliche Radrenn pro Minute 3. AVO RPM = Durchschnittliche Radrenn pro Minute 4. OROKIDESTITUTIORE 200/10000 Durchschnittliche Zeit, von 900 Meter zu erheben. 5. AVO WATT = Durchschnittliche Wattzahl 6. CAL BUCK = Vorheriges Radrenn vom Radren pro Stunde 7. MAX OR = Anzeige der maximalen Herzfrequenz-Werte 8. MAX WATT = Anzeige der maximalen Watt Werte
WATER	Anzeige der Wasserten
CALORIES	Anzeige der Gesamtenergieverbrauch des Trainings in Kilokalorien kcal
LEISTUNG	Anzeige der Wasserten Anzeige der Wasserten Anzeige der Wasserten
WATER TIME	Anzeige der Trainingszeit vom Beginn bis zum Ende (in der maximalen Phase wird die Zeit entsprechend angezeigt)
WATER	Anzeige der verbleibenden Radrennzeit in Minuten
STROKES	Anzeige der Gesamtzahl der Radrenn
RESET	Anzeige der Herzfrequenz, wenn es sich über den Herzfrequenzmesser befindet
TIME/STROKES	Anzeige der Zeit, die benötigt wird, um 900 Meter zu überbrücken
WATT	Anzeige der Radrennzeit in Minuten

21

FUNKTIONEN DER ANZEIGE

ARTIKEL	ERKLÄRUNG
UP	Funktionserstellung oder -beendigung
DOWN	Funktionserstellung oder -beendigung
RESET	Einstellung oder -beendigung
START	• Drücken Sie die Taste 2 Sekunden lang, die Anzeige wird neu gestartet. • Einstellung zurücksetzen. • Rufen Sie nach Teil eines Trainings zum nächsten zurück, wenn bereit.
STOP	Radrennstatus oder -beendigung

VORGEHENSWEISE

1. SCHRITTSTART

1. Wenn die Anzeige eingeschaltet ist, drücken Sie die „START/STOP“-Taste und das Programm wechselt in den „QUICK START“-Modus.
2. Während des Trainings erhöht sich die Digitalanzeige entsprechend mit der Anzeige von „TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES“.
3. Wenn kein „SPM“-Signal empfangen wird, ist „TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES“ wird die Zahlung vorübergehend angehalten, die Zahlung wird fortgesetzt, sobald das „SPM“-Signal empfangen wird.
4. Während des Trainings drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



2. DISTANZ - PROGRAMM

In Einschaltmodus kann der Benutzer „DISTANCE“ Programm und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus.

• PROGRAMM DER DISTANZSTELLUNG

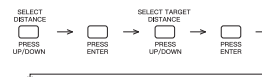
1. Wählen Sie „Distanz - Programm“ und drücken Sie die „ENTER“-Taste. Das Programm wechselt die Anzeige blinkend zum eingestellten 2000m Distanzprogramm.

2. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste, um die Zahl des Distanzwertes einzustellen, und drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung.

Der Distanzangezeigebereich beträgt 100 bis 10000 Meter.

3. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „Zieldistanz“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

4. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



3. ZIELDIST - 3KM-PROGRAMM

1. Im Einschaltmodus wählt der Benutzer die Taste „DIST-3KM PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung. Das Programm wechselt automatisch in den eingebaute 3-km-Distanzprogramm.

2. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „Zieldistanz“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



4. ZIELDIST - 5KM-PROGRAMM

1. Im Einschaltmodus wählt der Benutzer die Taste „DIST-5KM PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung. Das Programm wechselt automatisch in den eingebaute 5-km-Distanzprogramm.

2. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „Zieldistanz“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



5. RUDERFREQUENZ-PROGRAMM

In Einschaltmodus kann der Benutzer die PROGRAMM-Taste „STROKES“ und „ENTER“ zur Bestätigung. Das Programm wechselt automatisch in dieses Einstellungsmodus.

• RUDERFREQUENZ - EINSTELLUNGSPROGRAMM

1. Wählen Sie „STROKES - PROGRAMM“ und drücken Sie die „ENTER“-Taste zur Bestätigung. Das Programm wechselt die Anzeige blinkend zum eingestellten 200 mal Ruderfrequenzprogramm.

2. Drücken Sie die „UP/DOWN“-Taste, um den „STROKE“-Wert einzustellen, dann drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung. Der „STROKE“-Anzeigebereich ist 10-9990.

3. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „STROKE“ herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

4. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



6. ZIELRUDERFREQUENZ 300 - PROGRAMM

1. Im Einschaltmodus kann der Benutzer „STK-300 PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den eingebauten 300-STROKE-Startmodus.

2. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „300 STROKES“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



7. ZIELRUDERFREQUENZ 500 - PROGRAMM

1. Im Einschaltmodus kann der Benutzer „STK-500 PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den eingebauten 500-STROKE-Startmodus.

2. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm von der eingestellten „500 STROKES“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



8. ZEIT - PROGRAMM

In Einschaltmodus kann der Benutzer die Taste „TIME PROGRAM“ und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus.

• ZEIT-EINSTELLUNGSPROGRAMM

1. Wählen Sie „TIME-PROGRAMM“ und drücken Sie zur Bestätigung die „ENTER“-Taste. Das Programm wechselt in das integrierte Programm, wenn 20:00 Minuten blinkend angezeigt werden.

2. Drücken Sie „UP/DOWN“, um das „TIME“-Programm einzustellen und drücken Sie „ENTER“ zur Bestätigung.

3. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm von der „TIME“-ANZEIGE herunterzuzählen. Die in CALORIES/METERS/STROKES angezeigte Zahl erhöht sich entsprechend.

4. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



9. ZEITZEIT-10MIN - PROGRAMM

1. Drücken Sie „UP/DOWN“, um „TIME-10M PROGRAM“ einzustellen und drücken Sie „ENTER“, um es zu bestätigen. Das PROGRAMM wechselt automatisch zur integrierten 10:00.

2. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm mit dem Countdown von der „10:00 ZEITANZEIGE“.

3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



10. ZEITZEIT-30MIN - PROGRAMM

1. Drücken Sie „UP/DOWN“, um „TIME-10M PROGRAM“ einzustellen und drücken Sie „ENTER“, um es zu bestätigen. Das PROGRAMM wechselt automatisch zur integrierten 30:00 Minuten.

2. Wenn das „SPM“-Signal während des Radrenns empfangen wird, beginnt das Programm mit dem Countdown von der „30:00 ZEITANZEIGE“.

3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



11. INTERVALL - PROGRAMM

In Standby-Modus kann der Benutzer „INTERVALLPROGRAMM“ auswählen und „ENTER“ zur Bestätigung auswählen, dann gelangen Sie automatisch in den Einstellungsmodus, dem wechselt die Anzeige blinkend in das eingebaute PROGRAMM.

(1) WIE STELLT MAN „WORK TIME“ EIN?

Wenn „WORK TIME“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um die ARBEITSZEIT einzustellen, und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Der Einstellbereich für „WORK TIME“ ist 00:10-10:00.

(2) WIE STELLT MAN „REST TIME“ EIN?

Wenn „REST TIME“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um die REST TIME einzustellen, und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Der Einstellbereich für „REST TIME“ ist 00:10-10:00.

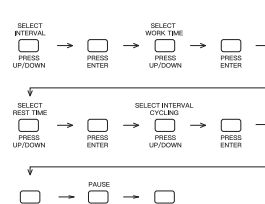
(3) WIE STELLT MAN INTERVALLFAHREN EIN?

1. Wenn „INTERVALL CYCLING“ blinkt, kann der Benutzer „UP/DOWN“ drücken, um das INTERVALL einzustellen und „ENTER“ drücken zur Bestätigung. Drücken Sie „START“, um Ihr Training zu beginnen. Der INTERVALL-Einstellbereich liegt zwischen 1 und 99.

Wenn der Benutzer beginnt, die Maschine zu fahren, d.h. das „SPM“-Signal empfangen wird, wird das PROGRAMM automatisch entsprechend der eingestellten WORK TIME und REST TIME betrieben.

2. Sobald das INTERVALL-Radfahren beendet ist, speichert das INTERVALL-PROGRAMM die Daten jedes Mal. Es wird vollständig stoppen bis das ZIEL-INTERVALL-RADFAHREN erreicht ist.

3. Drücken Sie die „START/STOP“-Taste, wird die Anzeige die Zahlung anhalten. Nach dem Drücken der „RESET“-Taste setzt die Werte zurück und das Programm wird in den Stand-by-Zustand zurückkehren, um die Funktion zu starten.



25

26

27

28

A.Cadre principal	B.Stabilisateur avant
D.Selle	C.Stabilisateur arrière
F.Pisto de glissement	L.Sangle de poitrine
G.Console	H.Pédale 6.Tube de raccordement de pédale
J Des Vis M6*12	K Outil

[illegible]

1. DÉMARRAGE RAPIDE

1. Lorsque le console est allumée, appuyez sur la touche "START/STOP", le programme entrera en mode "QUICK START".
2. Pendant l'attente, le numérique affiché avec l'affichage "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" sera "0" (zéro).
3. Si l'VA a pas d'entre de signal "SPM", "TIME /DISTANCE /CALORIES /STROKES" s'arrêtent après le compteur d'attente et continuera le comptage une fois que le signal "SPM" est entré.
4. Pendant l'attente, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur la touche "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode "VA" pour démarrer la fonction.

```

graph LR
    A[QUICK START MODE  
START/STOP] --> B[PAUSE  
START/STOP]
    B --> C[PRESS RESET]
    
```

2. DISTANCE CIBLE - PROGRAMME

En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner "DISTANCE PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de réglage.

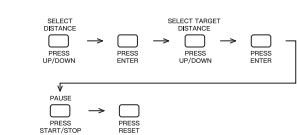
- PROGRAMME DE RÉGLAGE DES DISTANCES

1) Sélectionnez "DISTANCE – PROGRAM" et appuyez sur la touche "ENTER". Le programme entrera dans le programme de distance intégré de 2 000 mètres avec un clignotement strobe.

2) Appuyez sur la touche "UP/DOWN" pour régler la valeur de distance cible et appuyez sur "ENTER" pour confirmer. La plage d'affichage de distance est de 100 – 10000 METRES.

3) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de la distance cible définie. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALORIES/STROKES" sera augmenté en conséquence.

4) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



3. DIST CIBLE – 3KM – PROGRAMME

1) Dans le mode sous tension, l'utilisateur sélectionnera la touche "DIST-3KM PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer. Le programme entrera automatiquement dans le programme de distance de 3 km intégré.

2) Pendant le rampe avec l'entrée de signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de la distance cible définie. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALORIES/STROKES" sera augmenté en conséquence.

3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



37

4. DIST CIBLE – 5KM – PROGRAMME

1) Dans le mode sous tension, l'utilisateur sélectionnera la touche "DIST-5KM PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer. Le programme entrera automatiquement dans le programme de distance de 5 km intégré.

2) Pendant le rampe avec l'entrée de signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de la distance cible définie. Le chiffre affiché avec l'affichage "TIME/CALORIES/STROKES" sera augmenté en conséquence.

3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



5. CIBLE STROKES – PROGRAMME

En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner la touche PROGRAMME "STROKES" et "ENTER", puis vous pouvez entrer en mode de réglage.

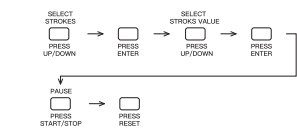
-PROGRAMME DE RÉGLAGE DES STROKE

1) Sélectionnez "STROKES – PROGRAM" et appuyez sur la touche "ENTER" pour confirmer, le programme entrera en mode intégré 200 fois avec un clignotement affiché.

2) Appuyez sur la touche "UP/DOWN" pour régler la valeur "STROKE" et appuyez sur "ENTER" pour confirmer. La plage d'affichage "STROKE" est de 10 – 9990.

3) Pendant le rampe avec l'entrée de signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir du "STROKE" réglé. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALORIES/METERS" sera augmenté en conséquence.

4) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



38

6. CIBLE STK-300 – PROGRAMME

1) En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner "STK-300 PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de démarrage 300 STROKE intégré.

2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage "300 STROKE". Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALORIES/METERS" sera augmenté en conséquence.

3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



7. CIBLE STK-500 – PROGRAMME

1) En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner la touche "STK-500 PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de démarrage 500 STROKE intégré.

2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage "500 STROKES". Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALORIES/METERS" sera augmenté en conséquence.

3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



8. TEMPS CIBLE – PROGRAMME

En mode de mise sous tension, l'utilisateur peut sélectionner la touche "TIME PROGRAM" et "ENTER" pour confirmer, puis vous entrerez automatiquement dans le mode de réglage.

-PROGRAMME DE RÉGLAGE DE L'HEURE



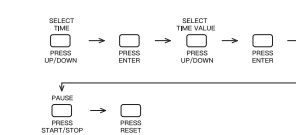
39

1) Sélectionnez "TIME – PROGRAM" et appuyez sur la touche "ENTER" pour confirmer, le programme entrera dans le programme intégré par 20.00 minutes d'horloges affichées.

2) Appuyez sur "UP/DOWN" pour régler le programme "TIME" et appuyez sur "ENTER" pour le confirmer. La plage de réglage de l'affichage "TIME" est de 1.00 à 99.00.

3) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage "TIME". La valeur numérique affichée avec l'affichage "CALORIES/METERS/STROKES" sera augmentée en conséquence.

4) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



9. TEMPS CIBLE-10M – PROGRAMME

1) Appuyez sur "UP/DOWN" pour régler "TIME-10M PROGRAM" et appuyez sur "ENTER" pour le confirmer. Le PROGRAMME entrera automatiquement dans l'heure intégrée de 10.00.

2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de "10 : 00 TIME DISPLAY". Le numérique affiché avec l'affichage "CALORIES/METERS/STROKES" sera augmenté en conséquence.

3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



40

10. TEMPS CIBLE-30M – PROGRAMME

1) Sélectionnez "TIME-30M" et appuyez sur la touche "ENTER" pour confirmer, le programme entrera dans le programme intégré de 30.00 minutes automatiquement.

2) Pendant le rampe avec l'entrée du signal "SPM", le programme commencera à compter à rebours à partir de l'affichage DE L'HEURE 30.00. Le numérique affiché avec l'affichage "TIME/CALORIES/STROKES" sera augmenté en conséquence.

3) Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



11. INTERVALLE – PROGRAMME

En mode veille, l'utilisateur peut sélectionner "INTERVALLE PROGRAMME" et appuyer sur l'entrée pour confirmer. Ensuite, la console entrera dans le PROGRAMME intégré et l'écran affichera "TEMPS DE TRAVAIL" en clignotant.

(1) COMMENT RÉGLER LE TEMPS DE TRAVAIL ?

1. Lorsque "WORK TIME" clignote, l'utilisateur peut appuyer sur "UP/DOWN" pour régler WORK TIME et appuyer sur "ENTER" pour le confirmer. La plage de réglage pour WORK TIME est 00:10-10:00.

(2) COMMENT RÉGLER LE TEMPS DE REPOS ?

Lorsque "REST TIME" clignote, l'utilisateur peut appuyer sur "UP/DOWN" pour régler REST TIME et appuyer sur "ENTER" pour le confirmer. La plage de réglage du TEMPS DE REPOS est de 00:10-10:00.

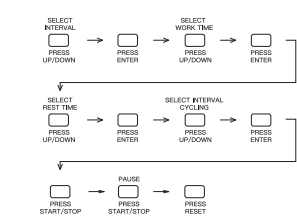
(3) COMMENT RÉGLER LE CYCLE D'INTERVALLE ?

1. Lorsque "INTERVAL CYCLING" clignote, l'utilisateur peut appuyer sur "UP/DOWN" pour régler INTERVAL et appuyer sur "ENTER" pour le confirmer. Appuyez sur "START" pour démarrer l'exercice. La plage de réglage INTERVALLE est de 1 à 99.

2. Lorsque l'utilisateur commence à ramener la machine, c'est-à-dire que le signal "SPM" est entré, le PROGRAMME sera exécuté automatiquement en fonction du TEMPS DE TRAVAIL et du TEMPS DE REPOS définis. Une fois le cycle d'INTERVALLE terminé, le PROGRAMME d'INTERVALLE enregistrera les données à chaque fois et s'arrêtera jusqu'à ce que le CYCLE d'INTERVALLE cible soit atteint.

41

3. Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "START/STOP" pour mettre l'entraînement en pause. Vous pouvez appuyer sur le bouton "RESET" pour effacer les données affichées et revenir en mode veille pour démarrer la fonction.



42

零件表

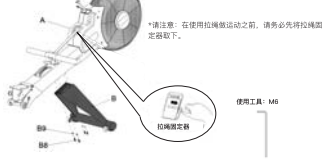


43

图解一

如何组装前贴地管

当您安装前贴地管时，我们建议由两名人员组装此机台，或是将车架(A)平放在外箱顶部来组装。



图解二

如何安装脚踏

步骤1: 将车架(A)上下固定脚踏轴(E5)和轴(E6)。

步骤2: 从车架(A)上取下两次脚踏轴(E5)。

步骤3: 将脚踏轴(E5)插入脚踏板(E6)的轴孔中，然后将左右脚踏板一起安装上车架。

步骤4: 使用螺丝(E6)将脚踏板(E6)固定到脚踏轴(E5)上。



44

图解三

如何组装后胎地管和坐垫

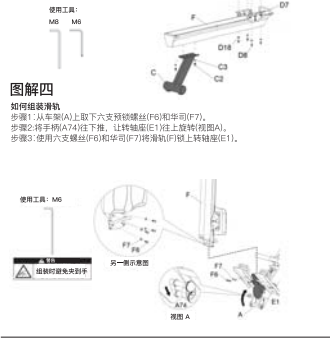
步骤1: 从滑轨(F)上取下两支撑钢螺丝(C2)和垫圈(C3)。

步骤2: 从坐垫(D)上取下两支撑钢螺丝(D2)和垫圈(D1)。

步骤3: 从坐垫座(D7)上取下两支撑钢螺丝(D2)。

步骤4: 使用两支撑钢螺丝(C2)和垫圈(C3)将后胎地管(C)和滑轨(F)一起组装。

步骤5: 使用两支撑钢螺丝(D2)和垫圈(D1)将坐垫座(D)和坐垫座座(D7)一起组装。



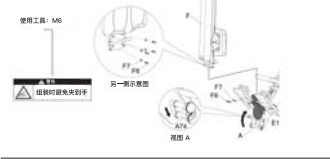
图解四

如何组装滑轨

步骤1: 从车架(A)上取下六支撑钢螺丝(F6)和垫圈(F7)。

步骤2: 将手柄(A74)拧下，让轴轴套(C1)挂上轴轴套座(A)。

步骤3: 使用六支撑钢螺丝(F6)和垫圈(F7)将滑轨(F)挂上转轴套(E1)。



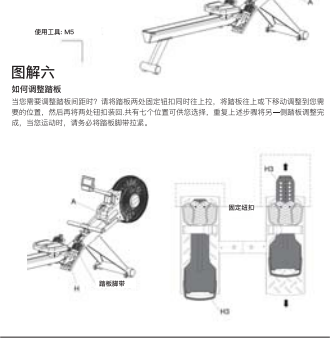
图解五

如何组装电子表

步骤1: 将电线连接一起(K1&K3, K2&K4)。

步骤2: 将电子表(C)装入车架(A)。

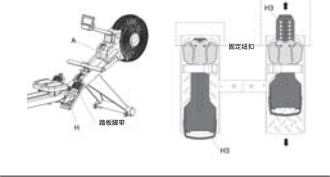
步骤3: 使用三支撑钢螺丝(O2)将电子表(C)锁紧。



图解六

如何调整踏板

当您需要调整踏板位置时？请将踏板两端固定轴同时往上拉。将踏板往上或下移动调整到您需要的位置。然后同时转动踏板轴，使其有一个位置可供您选择。重复上述步骤将另一侧踏板调整完成。当您运动时，请务必保持踏板轴锁定。



图解七

如何更换电池

取下旧电池。然后插入新电池。

电池规格: AA * 4颗

图解八

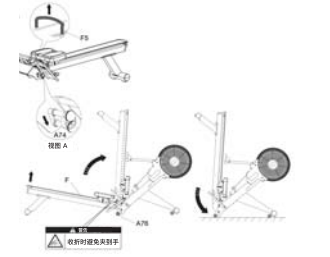
如何收折机台

步骤1: 将脚踏上短轴小铁杆(F5)后,然后将手柄(A74)往下推(如图A)。

步骤2: 让脚踏板(A76)呈水平位置。

步骤3: 如下图所吊起脚踏板(F)后往上收折。然后手柄将卡入车架。

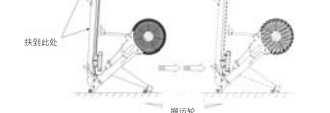
*请注意扶好滑轨直到手柄确实卡入车架。



图解九

如何移动机台

当您完成图解八步骤后，扶好脚踏板(F)就可以轻松的将机台推到您要的位置。



图解十

如何调整电子表角度

如左图所示：电子表的角度可依您自己的需求做调整。如果您想调整电子表的角度您可以使用M5工具来调整。



显示功能	
项目	描述
主显示	1. 显示当前时间 2. 显示距离/速度/时间 (SPM/KPH) 3. 显示速度/时间 (SPM/KPH) 4. 显示速度/时间 (SPM/KPH) 5. 显示速度/时间 (SPM/KPH) 6. 显示速度/时间 (SPM/KPH) 7. 显示速度/时间 (SPM/KPH) 8. 显示速度/时间 (SPM/KPH) 9. 显示速度/时间 (SPM/KPH) 10. 显示速度/时间 (SPM/KPH)
WATTS	显示功率
CALORIES	显示卡路里
LEVEL DIST	显示距离/速度/时间 (SPM/KPH)
TIME DIST	显示速度/时间 (SPM/KPH)
METERS	显示速度/时间 (SPM/KPH)
STROKES	显示速度/时间 (SPM/KPH)
PERC	显示速度/时间 (SPM/KPH)
RESET	显示速度/时间 (SPM/KPH)
TIME SPM	显示速度/时间 (SPM/KPH)
STOP	显示速度/时间 (SPM/KPH)

按钮功能	
项目	描述
UP/DOWN	增加/减少数值/速度/时间
DOWN	减少/增加数值/速度/时间
ENTER	确定/确认/选择
RESET	清除/重置/取消
START/STOP	开始/停止/暂停/继续

运作模式	
快速启动(QUICK START)	1. 在开机状态下, 使用者直接按下"启动(START)"键后, 程序直接进入"快速启动(QUICK START)"模式。 2. 启动运作中, 时间(TIME)/距离(METERS)/卡路里(CALORIES)/启动次数(STROKES)数值实时更新。 3. 当电子表没接收到启动(SPM)讯号时, 时间(TIME)/距离(METERS)/卡路里(CALORIES)/启动次数(STROKES)数值停止与累计, 当再接收到启动(SPM)讯号时, 电子表继续接收数据的运作。 4. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按重置(RESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。

快速启动	暂停	重置
按 START/STOP	按 START/STOP	按 RESET

2. 目标距离程序(TARGET DISTANCE PROGRAM)	
在待机状态下, 使用者选择"DISTANCE PROGRAM", 并按下确认(ENTER)键后, 系统即进入此程序的操作和运作。	
· 距离(DISTANCE)设定程序	

1. 目标距离-3公里程序(TARGET DIST-3KM-PROGRAM)	
1. 当使用者选择DISTANCE-PROGRAM, 并按下确认(ENTER)键后, 程序转换为系统内定2000米距离模式显示。 2. 用户可使用"上下"UP/DOWN"按键调整距离数值的设定或不做更改时, 都按下"确认(ENTER)"键一次, 设定值存入后并转换进入启动待机状态(距离数值设定范围100-10000米)。 3. 用户启动运作时, 时间(TIME)/距离(METERS)/启动次数(STROKES)数值实时更新, 时间(TIME)/卡路里(CALORIES)/启动次数(STROKES)数值实时更新。 4. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按重置(RESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。	

选择 DIST-3KM	暂停	设置距离数值	重置
按 UP/DOWN	按 ENTER	按 UP/DOWN	按 ENTER

暂停	重置
按 START/STOP	按 RESET

3. 目标距离-3公里程序(TARGET DIST-3KM-PROGRAM)	
1. 在待机状态下, 使用者选择"DIST-3KM PROGRAM", 并按下确认(ENTER)键后, 程序即自动进入内定2000米的启动待机状态。 2. 当使用者开始启动运作时, 时间(TIME)/距离(METERS)/启动次数(STROKES)数值实时更新, 时间(TIME)/卡路里(CALORIES)/启动次数(STROKES)数值实时更新。 3. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按重置(RESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。	

选择 DIST-3KM	暂停	设置距离数值	重置
按 UP/DOWN	按 ENTER	按 UP/DOWN	按 ENTER

暂停	重置
按 START/STOP	按 RESET

4. 目标距离-5公里程序(TARGET DIST-5KM-PROGRAM)	
1. 在待机状态下, 使用者选择"DIST-5KM PROGRAM", 并按下确认(ENTER)键后, 程序即自动进入内定5000米的启动待机状态。 2. 当使用者开始启动运作时, 时间(TIME)/距离(METERS)/启动次数(STROKES)数值实时更新, 时间(TIME)/卡路里(CALORIES)/启动次数(STROKES)数值实时更新。 3. 启动运作中如再按START/STOP键时, 按键是停止(STOP)的功能, 电子表即停止运作。按重置(RESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。	

选择 DIST-5KM	暂停	设置距离数值	重置
按 UP/DOWN	按 ENTER	按 UP/DOWN	按 ENTER

暂停	重置
按 START/STOP	按 RESET

5. 目标启动次数程序(TARGET STORKE-PROGRAM)	
在待机状态下, 使用者选择"STORKE PROGRAM", 并按下确认(ENTER)键后, 系统即进入此程序的操作和运作。	
· 启动次数(STORKE)设定程序	

选择 TARGET STORKE	暂停	设置启动次数	重置
按 UP/DOWN	按 ENTER	按 UP/DOWN	按 ENTER

暂停	重置
按 START/STOP	按 RESET

6. 目标启动次数-300程序(TARGET STK-300 PROGRAM)

1)在开机状态下,使用者选择"STK-300 PROGRAM",并按下确认(ENTER)键后,程序即自动进入内定300启动次数的启动待机状态。
2)当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后,程序即开始"300启动次数"采倒数减显示,时间(TIME)卡数量(CALC/PRES)及剩余(METERS)数据采正数递增显示。
3)启动运作中如再按START/STOP键时,按键是停止(STOP)的功能,电子表即停止运作,按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



7. 目标启动次数-500程序(TARGET STK-500 PROGRAM)

1)在开机状态下,使用者选择"STK-500 PROGRAM",并按下确认(ENTER)键后,程序即自动进入内定500启动次数的启动待机状态。
2)当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后,程序即开始"500启动次数"采倒数减显示,时间(TIME)卡数量(CALC/PRES)及剩余(METERS)数据采正数递增显示。
3)启动运作中如再按START/STOP键时,按键是停止(STOP)的功能,电子表即停止运作,按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。

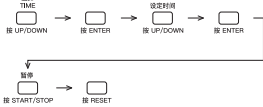


8. 目标时间程序(TARGET TIME-PROGRAM)

在开机状态下,使用者选择"TIME PROGRAM",并按下确认(ENTER)键后,系统即进入此程序内的操作和运作。

-时间(TIME)设定程序

1)当使用者选择TIME-PROGRAM,并按下确认(ENTER)键后,程序转换为系统内定20分钟时间或均格显示。
2)用户可使用上/下("UP / DOWN")按键做时间的设定或不做更改时,都须按下"确认(ENTER)"键一次,按设定存入后并转换进入启动待机状态(时间设定范围:00-99:00)。
3)用户拉动拉绳有启动(SPM)讯号后,程序开始设定时间采倒数减显示,卡数量(CALC/PRES)及剩余(METERS)/启动次数(STROKES)数据采正数递增显示。
4)启动运作中如再按START/STOP键时,按键是停止(STOP)的功能,电子表即停止运作,按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



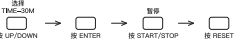
9. 目标时间-10分钟程序(TARGET TIME-10M-PROGRAM)

1)在开机状态下,使用者选择"TIME-10M PROGRAM",并按下确认(ENTER)键后,程序即自动进入内定10分钟启动待机状态。
2)当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后,程序即开始"10.00分钟"采倒数减显示,卡数量(CALC/PRES)及剩余(METERS)/启动次数(STROKES)数据采正数递增显示。
3)启动运作中如再按START/STOP键时,按键是停止(STOP)的功能,电子表即停止运作,按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



9. 目标时间-30分钟程序(TARGET TIME-30M-PROGRAM)

1)在开机状态下,使用者选择"TIME-30M PROGRAM",并按下确认(ENTER)键后,程序即自动进入内定30分钟的启动待机状态。
2)当使用者开始拉动拉绳后有启动(SPM)讯号后,程序即开始"30.00分钟"采倒数减显示,卡数量(CALC/PRES)及剩余(METERS)/启动次数(STROKES)数据采正数递增显示。
3)启动运作中如再按START/STOP键时,按键是停止(STOP)的功能,电子表即停止运作,按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



11. 间歇程序(INTERVALL - PROGRAM)

在待机状态下,使用者选择"INTERVAL PROGRAM",并按下确认(ENTER)键后,系统即进入此程序的操作和运作。

(1). 间歇时间(WORK TIME)的操作设定

1.当WORK TIME设定待机状态时,用户须用UP/DOWN按键做WORK TIME数值的设定,设定完成后按下ENTER键后,程序转换到下一个设定字段上显示。
(WORK TIME设定范围:00-10-10:00)。

(2). 休息时间(REST TIME)时间的操作设定

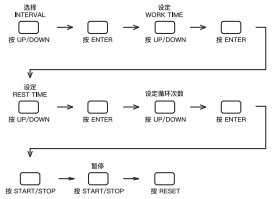
1.当REST TIME设定待机状态时,用户须用UP/DOWN按键做REST TIME数值的设定,设定完成后按下ENTER键后,程序转换到下一个设定字段上显示。
(REST TIME设定范围:00-10-10:00)。

(3). 间歇时间(INTERVALL)循环次数的操作设定

1.当INTERVALL设定待机状态时,用户须用UP/DOWN按键做INTERVALL次数的设定,设定完成后按下ENTER键后,使用者可按START键后开始运作。
(INTERVALL设定范围:1-99)。

(4). 按下ENTER键后的运作程序

1.当使用者开始拉动拉绳后,有启动(SPM)讯号后,程序自动以所设定WORK TIME与REST TIME的时间自动运作,每次WORK TIME与 REST TIME完成一组,INTERVALL即让一次,彼此循环运作到所设定INTERVALL次数与设定的循环数时,程序即自动停止运作。
2.启动运作中如再按START/STOP键时,按键是停止(STOP)的功能,电子表即停止运作,按重后(PRESET)键后可直接清除显示数据让程序回到待机状态下运作。



This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications.

However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

The device has been evaluated to meet general RF exposure requirement. The device can be used in portable exposure condition without restriction