



## 个人资料设置和调整胸带

当您购买产品时，其已具备以下默认设置：

- 年龄 (AGE)：30 岁
- 体重 (公斤 / 磅)：70 公斤 (154 磅)
- 环境心率 (AHR)：70 bpm

这些需要设置的数值均用于推算热量消耗值以及目标心率。

如果用户没有输入他/她的个人资料，将按默认设置推算热量消耗值以及目标心率。


如需输入个人资料和调整胸带，请按任意键打开显示器，然后按住 RETURN (返回) 键。

按下增加键可逐一增加数值；按住增加键可滚动数字菜单。

按下减小键可逐一减小数值；按住减小键可滚动数字菜单。

按下 RETURN (返回) 键可进入到下一个参数设定界面。

输入环境心率 (AHR) 后，可对准接收器调整胸带：

- 湿润传感区后再佩戴胸带。
- 移至距离接收器 15 厘米范围之内，显示器中将显示  符号。
- 静候胸带编码出现。

如果采用 ANT+ 型数码该胸带，将显示字母数字型编码；如果采用其他类型的胸带，将显示 4 位零的数字 (0000)。

一旦调整好发射器和接收器，显示器的中间视框内将显示心率读数。

如果没有在 20 秒内成功完成调整程序，或者心率读数还是不正确，可再向接收器移近并按下 PLAY (启动) 键，重新启动程序。

按下 RETURN (返回) 键可退出设置和调整菜单。

无论是处于运动状态还是暂停状态，都可以修改个人数据的输入值。

必须在开始锻炼之前就调整好胸带，而且每次锻炼之前都必须重新调整。

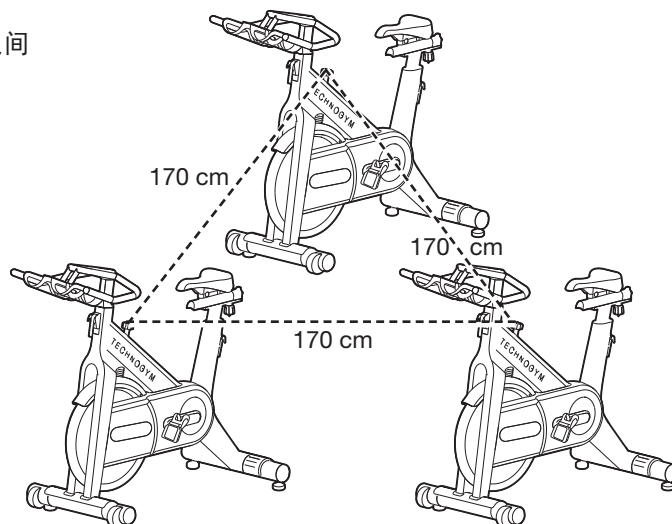
如果显示器自动关闭 (连续 5 分钟没有任何动静)，个人资料将被存储下来。另一种情况是，如果在使用 PLAY (启动) 键时关闭了显示器，默认设置将被还原。

### 警告：

**建议采用 ANT+ 型胸带。**

**模拟信号型胸带将会受到附近用户的干扰。**

若采用模拟信号型胸带，为了避免干扰，必须确保设备之间至少存有 170 厘米间距，如图所示。



## 调整转速接收器

在初始安装时，为了确保正确显示转速，必须对胸带以及链条设置传输模式。  
购买产品后，“链条”的传输模式为默认设置。

- 从显示器中取出电池。
- 再次装入相同型号的电池并按下任意按钮。
- 按下 RETURN（返回）按钮；可见接收器编码显示值。
- 再次按下 RETURN（返回）按钮，可见（如“链条”）默认设置值。
- 按下增加或减小按钮，可修改参数值。
- 按下 RETURN（返回）按钮，可确认显示的参数值并退出程序。

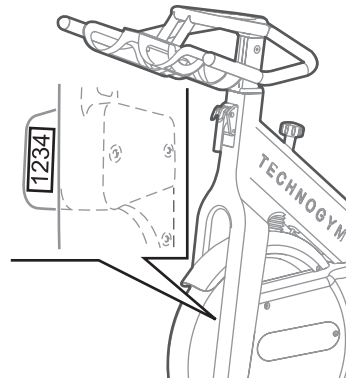
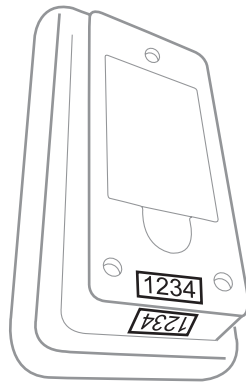


链条



Belt - 胸带

如果转速读数（RPM）不正确，请验证接收器和发射器是否显示相同的编码。



检查编码的匹配情况，更换发射器电池。

如果更换电池之后数据仍然有误，可继续进行调整。

- 从显示器中取出电池。
- 再次装入相同型号的电池并按下任意按钮。
- 按下 RETURN（返回）键，并检查显示器下方视框中显示的编码。这一编码必须与发射器上显示的编码匹配。
- 按住 PLAY（启动）键；显示器将显示 0000 编码。
- 按发射器中显示的编码设置相同数值：按下增加或减小键可修改一位数字；按下 PLAY（启动）可跳至下一个数字。

如果调整完程序后，数据仍然不正确，请与泰诺健技术支持服务部联系。

## 锻炼

按任意键可打开显示器。  
佩戴胸带并对准接收器调整胸带。

按下 PLAY（启动）键开始锻炼。  
开始计时，显示器显示心率值和转速读数。

按下 RETURN（返回）键可进入参数设定界面，显示器底部视框显示数值。如果选择 SCAN（循环显示）选项，时间、热量消耗以及距离读数将每隔 3 秒变换一次。

如欲中断锻炼，和开始阶段一样，按下 PLAY（启动）键；显示器中显示“STOP（停止）”信息，继而进入暂停模式。

可采取两种方式终止锻炼模式：

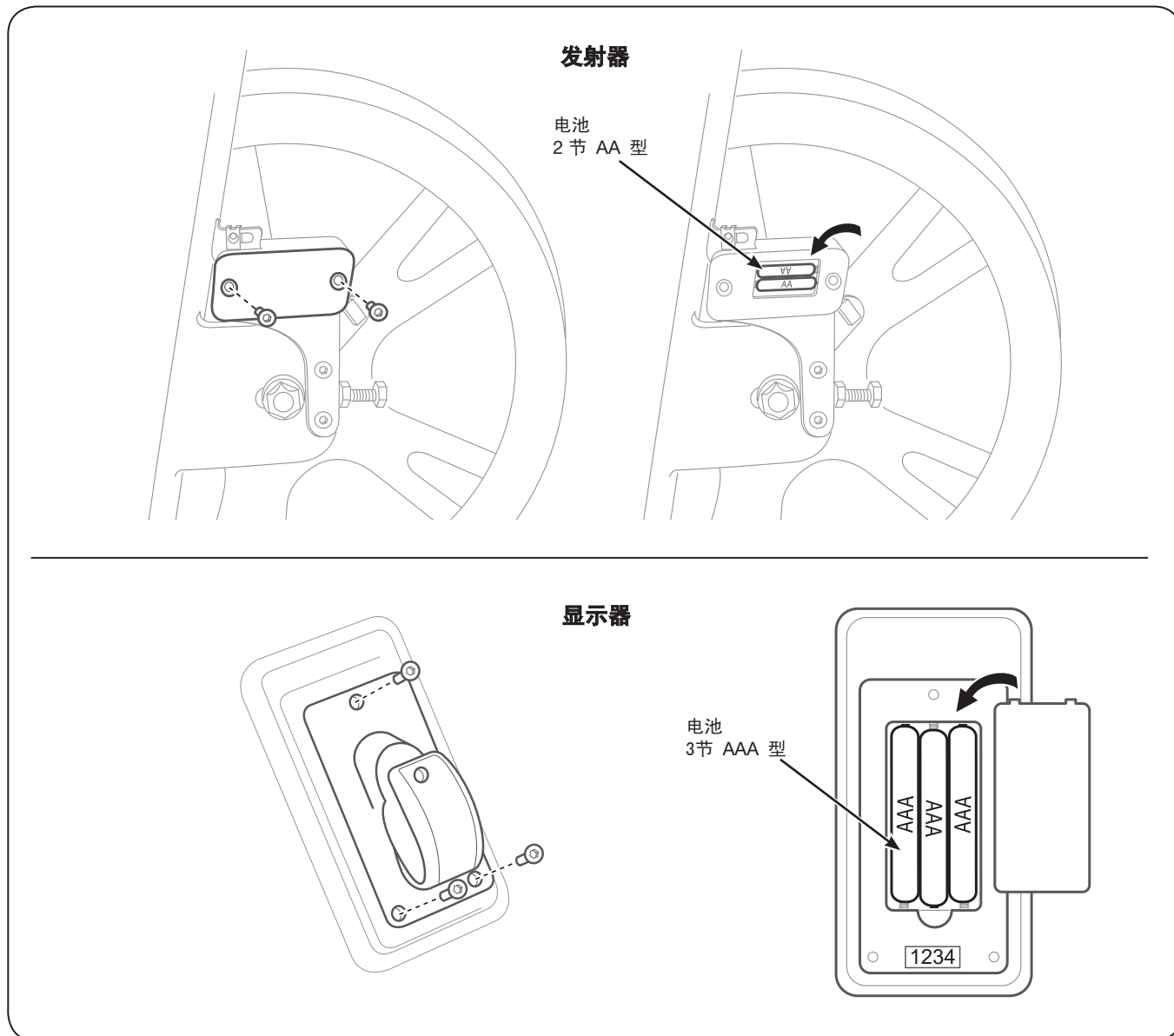
- 停止踩踏：连续 5 分钟没有任何动静之后，显示器将自动关闭；如果曾经更改个人资料，信息将会被保存下来。
- 暂停阶段按住 PLAY（启动）键；即使曾经更改个人资料，默认设置仍将被还原。

开始锻炼之前，请确保显示器处于待机状态。如果正在进行踩踏锻炼，按下 PLAY（启动）键可进入暂停模式，然后按住 PLAY（启动）键即终止踩踏锻炼。

## 更换电池

当需要更换显示器的电池时，上方视框的顶部将亮起（）信号灯。

如需更换发射器和显示器电池，拧松盖板螺丝，按指示方向放入新电池，然后再将盖板螺丝拧紧。



## 废弃处置

确保产品不易引起任何危险，勿让儿童触及玩耍。

禁止将该产品丢弃到室外环境中、公共场所或用于公共用途的私人场所。

该产品采用可回收材料制成，必须通过联系致力于城市环境卫生的公司并根据现行的城市废物和类似废物标准进行处理。

## Предупреждение

Перед использованием изделия внимательно ознакомьтесь с инструкцией.

Данное изделие не предназначено для использования в коммерческих целях.

Беспроводная консоль разработана для установки на велотренажер Group Cycle; любое иное использование считается ненадлежащим и, следовательно, опасным. При ее использовании необходимо соблюдать те же требования к окружению, что и для тренажера, на котором она установлена.

Не разрешайте детям пользоваться изделием без присмотра. Родители и взрослые, присматривающие за детьми, должны с полной ответственностью подходить к обеспечению безопасности детей, поэтому следует избегать ситуаций и действий, при которых данное изделие может использоваться не по назначению.

Изделие не должно использоваться в качестве игрушки для детей.

Перед началом тренировки целесообразно проконсультироваться с врачом или квалифицированным медицинским работником. Как правило, любая деятельность, оказывающая какое-либо воздействие на здоровье, должна подкрепляться соответствующей информацией.

В случае появления болей или симптомов болезни немедленно прервать тренировку и обратиться к врачу.

Избегайте чрезмерных нагрузок и не проводите тренировку до полного изнеможения. Неправильно организованная или чрезмерная тренировка может неблагоприятно отразиться на Вашем здоровье.

Изделие не является водонепроницаемым; не погружать его в воду.

Изделие не подлежит использованию на открытом воздухе; не оставлять изделие снаружи помещения во избежание воздействия на него атмосферных явлений. Избегать попадания воды на изделие.

Чистить изделие следует влажной тряпкой с нейтральным моющим средством для бытового применения.

Настоящее пособие составлено в оригинале на языке страны производителя и затем переведено на язык страны, в котором оно используется. Оно является неотъемлемой частью изделия и должно перемещаться или передаваться вместе с ним. Хранить настоящее пособие следует в сухом и теплом месте, к которому есть доступ у всего персонала.

Любые вмешательства, производимые персоналом, неавторизованным компанией Technogym, влекут за собой аннулирование гарантии.

По всем другим вопросам, не оговоренным в настоящем пособии, просим связываться со Службой технической поддержки:

### **Technogym Technical Support Service**

**via G. Peticari 20**

**47035 Gambettola (FC) ITALY**

**tel: 0547 650650**

**fax: 0547 650150**

**email: [service@technogym.com](mailto:service@technogym.com)**

Copyright © Technogym® s.p.a., январь 2011

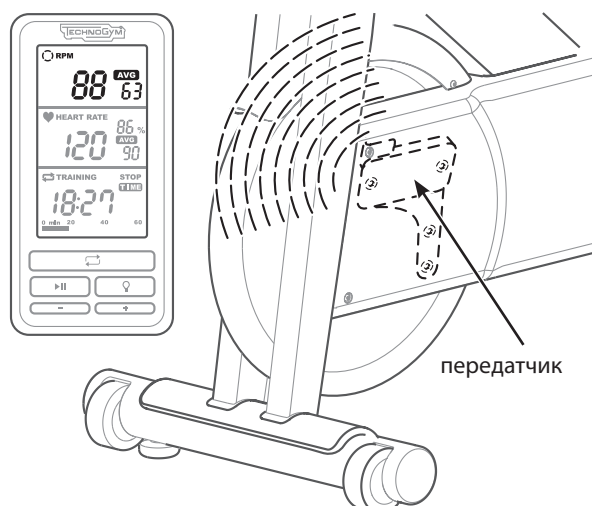
Technogym® оставляет за собой право вносить изменения в свою продукцию и документацию без предварительного предупреждения.

## Техническая спецификация

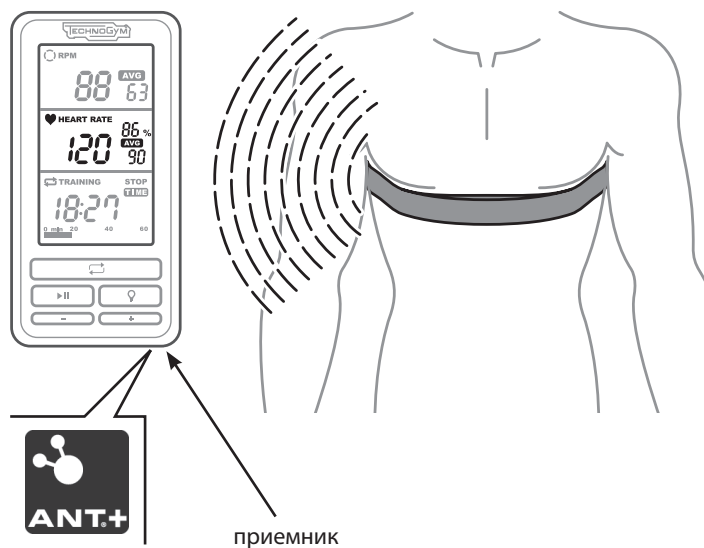
Дисплей	
Диапазон частоты сердечных сокращений	30 - 240 ударов в минуту
Точность частоты сердечных сокращений	± 4 ударов в минуту
Характеристики батареек	алкалиновые батарейки формата AA 1,5В (3 шт.)
Срок службы батареек	При использовании 1 час в день - 12 месяцев

Передатчик	
Производимая частота	2,4 Гц ±10%
Характеристики батареек	алкалиновые батарейки формата AA 1,5В (2 шт.)
Срок службы батареек	При использовании 1 час в день - 12 месяцев

Датчик передатчика подсчитывает, сколько раз перед ним проходит магнит, установленный на маховике. Затем он передает полученные данные на дисплей по кодированным частотам.



В нижней части дисплея имеется приемник, который получает сигналы о сердечных сокращениях с телеметрической нагрудной ленты.



## Описание продукта

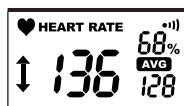


Дисплей включается нажатием любой клавиши; через 5 минут дисплей автоматически выключается без предварительного звукового сигнала.

На дисплее показывается количество оборотов, частота сердечных сокращений, время тренировки, пройденное расстояние и количество израсходованных калории, как описано ниже.



В первом окошке показывается количество оборотов, т.е. скорость вращения маховика; количество оборотов указывается в RPM (оборотах в минуту). AVG (среднее значение) обозначает среднее значение с начала тренировки.



Во втором окошке показывается частота сердечных сокращений (HEART RATE), измеряемая нагрудной лентой; частота сердечных сокращений указывается в ударах в минуту. AVG (среднее значение) показывает среднее значение с начала тренировки.

%: В данной части дисплея показывается процентное соотношение текущей частоты сердечных сокращений с профилем тренировки.

Частота сердечных сокращений рассчитывается на основе максимальной частоты сердечных сокращений (FC max) и частоты сердечных сокращений в состоянии покоя (AHR). FC max рассчитывается по формуле  $220 - \text{возраст}$ ; частота сердечных сокращений в состоянии покоя задается перед началом каждой тренировки: см. пункт «Ввод личных данных и синхронизация нагрудной ленты».

Под символом, обозначающим сердце, может появиться стрелка, направленная вверх или вниз, что обозначает необходимость увеличения или уменьшения интенсивности тренировки в соответствии с заданным профилем.

Для синхронизации нагрудной ленты с приемником см. пункт «Ввод личных данных и синхронизация нагрудной ленты».



В последнем окошке попеременно выводятся следующие показания:

- TIME (ВРЕМЯ), продолжительность тренировки; указывается в мин:сек.
- DISTANCE (РАССТОЯНИЕ), примерное расстояние, которое можно было бы пройти на обычном велосипеде:
- KCAL (ККАЛ), примерное количество килокалорий, расходуемых во время тренировки. Подсчет килокалорий производится по соотношению текущей частоты сердечных сокращений и возраста, веса и частоты сердечных сокращений в состоянии покоя.

Во время тренировки происходит отсчет 60 минут на полосе в нижней части дисплея.

Чтобы задать единицу измерения расстояния (километры или мили), перед началом тренировки нажать клавишу RETURN (НАЗАД) два раза для вывода показания расстояния; после чего одновременно нажать клавиши RETURN (НАЗАД) и PLAY (ПУСК).



## Введение личных данных и синхронизация нагрудной ленты

При покупке изделия следующие значения устанавливаются по умолчанию:

- возраст (AGE): 30 лет
- вес (КГ / ФУНТОВ): 70 кг (154 фунтов)
- частота сердечных сокращений в состоянии покоя (AHR): 70 уд.в мин.

Данные значения служат для подсчета расходуемых калорий и текущей частоты сердечных сокращений. Если личные данные не введены, расходуемые калории и текущая частота сердечных сокращений подсчитываются по значениям по умолчанию.


Чтобы ввести личные данные и синхронизировать нагрудную ленту, нажать любую клавишу для включения дисплея, а затем удерживать клавишу RETURN (НАЗАД) в нажатом состоянии.

Нажать клавишу ПЛЮС для увеличения значения на одну единицу; удерживать кнопку ПЛЮС в нажатом состоянии для быстрого увеличения значения.

Нажать клавишу МИНУС для уменьшения значения на одну единицу; удерживать кнопку МИНУС нажатой для быстрого уменьшения значения.

Нажать клавишу RETURN (НАЗАД) для перехода к следующему параметру.

После ввода частоты сердечных сокращений в состоянии покоя (AHR) нагрудная лента должна синхронизироваться с приемником:

- Увлажнить зону датчиков и надеть нагрудную ленту.
- Рекомендуется находиться на расстоянии не более 15 см от зоны датчика, обозначенного на дисплее символом 
- Подождать, пока появится код ленты.

Если на тренажере используется цифровая нагрудная лента ANT+, на дисплее высветится буквенно-цифровой код; при использовании другого типа ленты, на дисплее высветятся 4 нуля (0000).

По завершении синхронизации передатчика и приемника значение частоты сердечных сокращений показывается на дисплее во втором окошке.

Если не удастся произвести синхронизацию в течение 20 секунд или значение частоты сердечных сокращений не соответствует действительности, приблизиться к зоне приемника и нажать клавишу PLAY (ПУСК) для повторного проведения синхронизации.

Нажать клавишу RETURN (НАЗАД) для выхода из меню настройки и синхронизации.

Изменения в личные данные можно вносить также во время занятия или паузы.

Нагрудную ленту необходимо синхронизировать до начала тренировки; необходимо повторное проведение синхронизации для каждой новой тренировки.

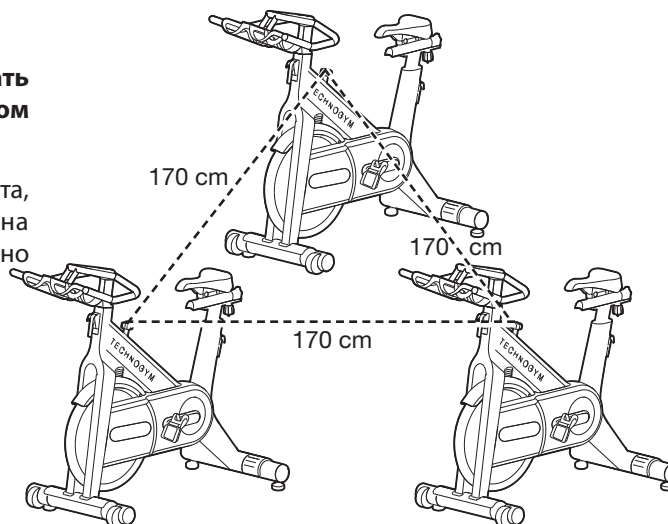
При автоматическом выключении дисплея (по истечении 5 минут с момента последнего использования) личные данные сохраняются в памяти. Однако при выключении с помощью клавиши PLAY (ПУСК), устанавливаются значения по умолчанию.

### Предупреждение

**Рекомендуется использовать нагрудную ленту ANT+.**

**При использовании аналоговой ленты могут возникать помехи от других пользователей, занимающихся рядом с Вами.**

В том случае, если используется аналоговая нагрудная лента, во избежание помех тренажеры должны находиться на минимальном расстоянии 170 см друг от друга, как показано на рисунке.





## Синхронизация приемника количества оборотов

При первой установке, пока значение количества оборотов показывается правильно, необходимо задать тип передачи (ременная или цепная).

При покупке используются значения по умолчанию.

- Удалить батарейки из дисплея.
- Удерживая в нажатом состоянии любую клавишу, заново вставить батарейки.
- Нажать клавишу RETURN (НАЗАД); на дисплее высветится код приемника.
- Повторно нажать клавишу RETURN (НАЗАД); на дисплее высветятся настройки по умолчанию, т.е. цепная передача.
- Нажать клавишу ПЛЮС или МИНУС для изменения параметра.
- Нажать клавишу RETURN (НАЗАД) для подтверждения параметра на дисплее и выхода.

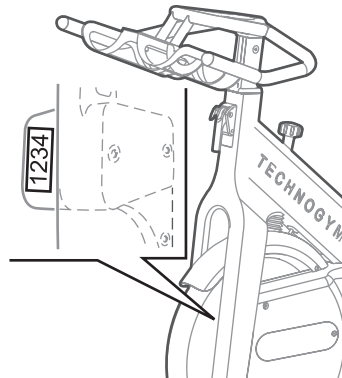
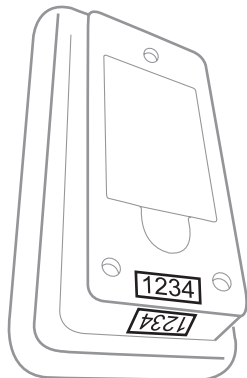


цепная передача



ременная передача

Если значение количества оборотов (RPM) неправильное, убедиться, чтобы у приемника дисплея и передатчика был один и тот же код.



Если коды совпадают, заменить батарейки в передатчике.

В случае, если значение продолжает оставаться неправильным даже после замены батареек, произвести синхронизацию.

- Удалить батарейки из дисплея.
- Удерживая в нажатом состоянии любую клавишу, заново вставить батарейки.
- Нажать клавишу RETURN (НАЗАД) и проверить код, который выводится в нижней окошке дисплея. Данный код должен соответствовать коду, который указан на самом передатчике.
- Удерживать в нажатом состоянии клавишу PLAY (ПУСК); на дисплее высветится код 0000.
- Ввести такой же код передатчика: Нажать клавишу ПЛЮС или МИНУС для изменения одной цифры; нажать клавишу PLAY (ПУСК) для перехода от одной цифры к следующей.

Даже если после проведения синхронизации значения продолжают оставаться неправильными, следует обратиться в Службу технической поддержки компании Technogym.

## Тренировка

Для включения дисплея нажать любую клавишу.  
Надеть нагрудную ленту и синхронизировать ее с приемником.

Чтобы начать тренировку, нажать клавишу PLAY (ПУСК).  
Начинается отсчет времени и на дисплее высвечиваются данные о частоте сердечных сокращений и количестве оборотов.

Нажать клавишу RETURN (НАЗАД), чтобы выбрать параметр, который должен постоянно выводиться в последнем окошке дисплея. При выборе опции SCAN (СКАНИРОВАНИЕ) значения времени, килокалорий и расстояния переключаются каждые 3 секунды.


Для прерывания тренировки нажать клавишу PLAY (ПУСК); появляется надпись STOP, после чего дисплей устанавливается в режим паузы.

Для окончания тренировки можно действовать двумя способами:

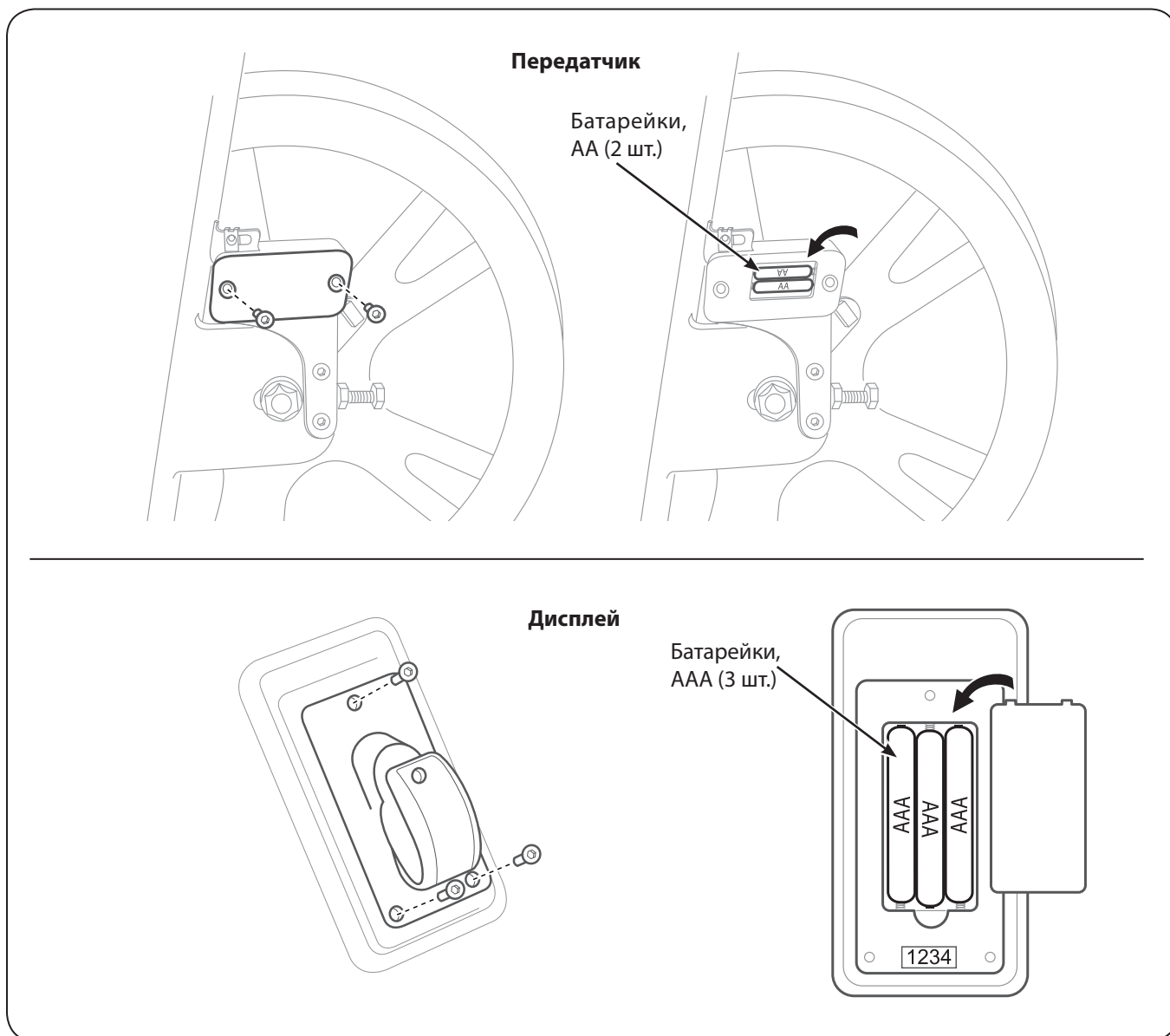
- Прекратить крутить педали: через 5 минут без движения дисплей выключается автоматически; личные данные, в которые были внесены изменения, сохраняются в памяти.
- Удерживать в нажатом состоянии клавишу PLAY (ПУСК) во время паузы; личные данные, в которые были внесены изменения, заменяются значениями по умолчанию.

Перед началом тренировки убедитесь, что дисплей находится в спящем режиме. В том случае, если тренировка не завершена, нажать клавишу PLAY (ПУСК), чтобы войти в режим паузы, и для завершения тренировки удерживать в нажатом состоянии клавишу PLAY (ПУСК).

## Замена батареек

В случае необходимости замены батареек, в первом окошке в верхней части дисплея высвечивается символ (  ).

Чтобы заменить батарейки передатчика и дисплея, открутить винтики на крышке, установить новые батарейки как указано, закрутить винтики на крышке.



## Утилизация

Рекомендуется следить за тем, чтобы изделие никоим образом не стало источником опасности, и беречь его от детей. Запрещается оставлять изделие на природе, в местах общего пользования.

Настоящее изделие состоит из повторно используемых материалов, которые утилизируются согласно установленным нормам утилизации городских и прочих отходов компаниями, специализированными в обеспечении городской гигиены и охране окружающей среды.

## Uyarılar

Ürünü kullanmadan önce, tüm talimatları okuyunuz.

Ürün, ticari bir amaca yöneliktir.

Wireless Console, Group Cycle üzerine kurulumu yapılmak üzere tasarlanmış ve üretilmiştir; başka her kullanım uygunsuz ve tehlikelidir. Kurulum ortamı için tavsiye edilen gereklilikler, üzerine tatbik edilecek aletler için olan gereklilikler ile aynıdır. Çocukların ürüne kontrolsüz erişimini önleyiniz; aileler ve çocukların emanet edildiği diğer kişiler çocukların sorumluluğunu üstlenmelidir ve ürünün tasarlanmamış olduğu durum ve davranışların ortaya çıkmasını önlemelidir.

Ürün, oyuncak olarak kullanılmaya kesinlikle uygun değildir.

Herhangi bir egzersize başlamadan önce, daima bir doktora veya nitelikli ve yetkili bir sağlık çalışanına danışınız. Araştırma yapınız ve sağlığı etkileyen herhangi bir aktivite ve seçim üzerinde daima derinlemesine bilgi edininiz.

Acı veya anormal semptomlar olması halinde, derhal egzersize ara veriniz ve bir doktora danışınız.

Bitkin düşmeyiniz, halsiz kalana kadar çalışmayınız. Doğru olmayan veya fazla gelen egzersiz fiziksel zararlara neden olabilir.

Ürün su geçirmez değildir ve suya konulmamalıdır.

Açık havada kullanmayınız; ürünü dışarıda, atmosferik etkenlere maruz bırakmayınız. Ürünü su fiskeyesine maruz bırakmayınız. Temizlik için nemli bir bez ve nötr sabun kullanınız.

Üretici firmanın orijinal dilinde yazılmış olan ve daha sonra kullanılacak Ülkenin diline tercümesi yapılan bu kullanım kılavuzu, her zaman birlikte olması gereken olan Wireless Console'un tamamlayıcı bir parçasıdır; ürünün kaldırılması veya başka birisine verilmesi halinde de kullanım kılavuzu ürünle birlikte olmalıdır. Erişilebilir ve görevli personelin bildiği, nem ve ısıdan korunan bir yerde muhafaza edilmelidir.

Technogym tarafından yetkilendirilmemiş personel tarafından ürün üzerinde gerçekleştirilen müdahaleler, ürünün garantisini geçersiz kılar.

Bu kullanım kılavuzunda belirtilmeyen herşey için, Teknik Servis'e başvurunuz:

**Technogym Technical Support Service**  
**via G. Perticari 20**  
**47035 Gambettola (FC) ITALY**  
**tel: 0547 650650**  
**fax: 0547 650150**  
**email: service@technogym.com**

Copyright © Technogym® s.p.a., ocak ayı 2011

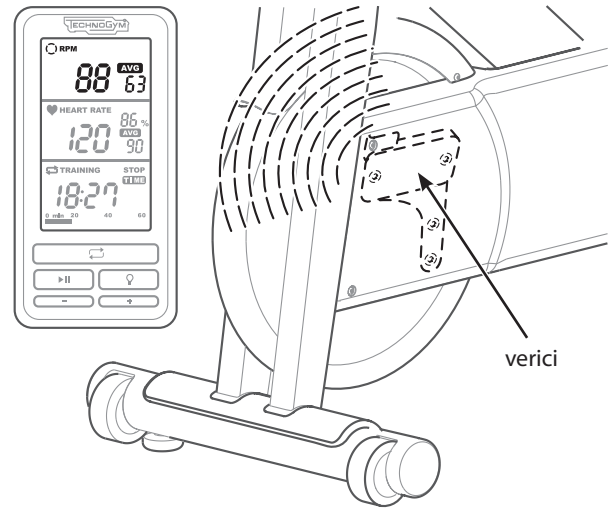
Technogym® önceden bildirme zorunluluğu olmadan ürünlerde ve dokümantasyonda değişiklikler yapma hakkını saklı tutar.

## Teknik özellikler

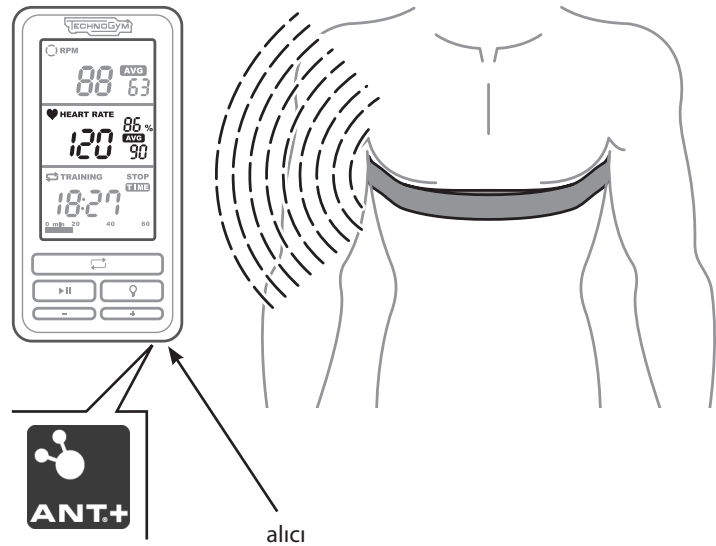
Ekran	
Kardiyak frekans genişlemesi	Dakikada 30 ÷ 240 atım
Kardiyak frekans hassasiyeti	Dakikada ± 4 atım
Bataryaların özellikleri	AA 1.5V Alkaline x 3
Bataryaların süresi	12 ay boyunca günde 1 saat

Verici	
Yayılan frekans	2.4 GHz ±%10
Bataryaların özellikleri	AAA 1.5V Alkaline x 2
Bataryaların süresi	12 ay boyunca günde 1 saat

Vericideki bir sensör, volan üzerine monte edilen manyetonun aynı sensörün önünden kaç defa geçtiğini hesaplar. Verici, daha sonra bu şekilde ölçülen değerleri, kodlanmış radyo frekansları ile ekrana gönderir.



Ekranın alt tarafında, kardiyak frekans sinyallerini telemetrik göğüs bandından alan bir alıcı vardır.



## Ürünün tanımı

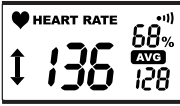


Ekranı açmak için, herhangi bir tuşa basınız; hiçbir sinyal olmadan 5 dakika sonra, ekran otomatik olarak kapanır.

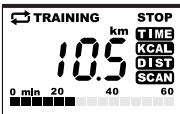
Ekran, aşağıda anlatıldığı gibi ritimleri, kardiyak frekansı, geçen süreyi, katedilen mesafeyi ve kalori tüketimini gösterir.



İlk kutucukta ritim, yani volanın ne kadar hızlı döndüğünün ölçümü gösterilir; ritim, RPM cinsinden veya dakikadaki dönüş olarak gösterilir. AVG (average) (ortalama) egzersizin başlamasından itibaren olan ortalama değeri gösterir.



İkinci kutucukta, göğüs bandı tarafından algılanan kardiyak frekans (HEART RATE) (kalp atım hızı) gösterilir; dakikadaki atım cinsinden verilir. AVG (average) (ortalama) egzersizin başlamasından itibaren olan ortalama değeri gösterir. %: ekranın bu bölümünde, çalışan kardiyak frekansın hangi yüzdeliğine algılanan nabzın uyduğu gösterilir. Çalışan kardiyak frekans, maksimum kardiyak frekans değerlerine (FC max) ve dinlenme halindeki kardiyak frekans (AHR) değerlerine göre hesaplanır. FC max 220 - yaş formülünden üretilir; dinlenme halindeki kardiyak frekans zaman zaman ayarlanır: "Kişisel bilgilerin ayarlanması ve göğüs bandının frekans uyumlaması" paragrafına bakınız. Kalp sembolünün altında ayrıca, çalışan bölgede kalmak için egzersizin yoğunluğunu arttırmamız veya azaltmamız gerektiğini göstermek için, yukarıya doğru veya aşağıya doğru, bir ok görülebilir. Göğüs bandını alıcı ile frekans uyumlaması yapmak için, "Kişisel bilgilerin ayarlanması ve göğüs bandının frekans uyumlaması" paragrafına bakınız



Son kutucukta, dönüşümlü olarak aşağıdaki değerler gösterilmektedir:

- TIME (süre), egzersizin ne kadar zamandır başladığı; dak:san. cinsinden gösterilir.
- DISTANCE (mesafe), standart bir bisiklet ile yolda katedilebilecek olan mesafenin yaklaşık ölçüsü.
- KCAL, egzersiz sırasında yakılan kilokalorilerin yaklaşık ölçüsü. Kilokalorilerin tahmini değeri, anlık kardiyak frekans ve yaş, ağırlık ve dinlenme halindeki kardiyak frekans arasındaki orandan üretilir.

Egzersiz sırasında ekranın altındaki çubuk 60 dakika içinde dolar.

Mesafenin ölçüm birimini, kilometre veya mil, ayarlamak için, egzersize başlamadan önce mesafeyi görüntülemek için iki defa RETURN (geri dön) tuşuna basınız; daha sonra RETURN (geri dön) ve PLAY (çalıştır) tuşlarına aynı anda basılı tutunuz.

## Kişisel bilgilerin ayarlanması ve göğüs bandının frekans uyumlaması

Ürün alımında aşağıdaki default değerler ayarlanır:

- yaş (AGE): 30 yaş
- ağırlık (KG / LBS): 70 kg (154 lbs)
- dinlenme halindeki kardiyak frekans (AHR): 70 bpm


Bu değerler, kalori tüketimini ve çalışan kardiyak frekansı hesaplamaya yardımcı olur.

Eğer kişisel bilgiler ayarlanmaz ise, yakılan kilokaloriler ve çalışan kardiyak frekans default parametrelere göre hesaplanır.

Kişisel bilgileri girmek ve göğüs bandının frekans uyumlamasını yapmak amacıyla ekranı açmak için herhangi bir tuşa basınız, daha sonra RETURN (geri dön) tuşuna basılı tutunuz.

Bir birim değerini arttırmak için ARTTIR tuşuna basınız; değeri daha hızlı bir şekilde arttırmak için ARTTIR tuşuna basılı tutunuz. Bir birim değerini azaltmak için AZALT tuşuna basınız; değeri daha hızlı bir şekilde azaltmak için AZALT tuşuna basılı tutunuz. Bir parametreden sonrakine geçmek için, RETURN (geri dön) tuşuna basınız.

Dinlenme halindeki kardiyak frekansı (AHR) ayarladıktan sonra, alıcı ile göğüs bandının frekans uyumlamasını yapınız:

- Sensörlerin bölgesini ıslatıp, göğüs bandını takınız.
- Ekran üzerinde sembol ile işaretlenen alıcı bölgesinden 15 cm'den fazla olmayan mesafeye geliniz 
- Bant kodu görünene kadar bekleyiz.

Eğer göğüs bandı dijital ANT+ tipinde ise, kod alfanümeriktir; eğer bant diğer tipte ise, 4 sıfır görünür (0000).

Verici ve alıcının frekans uyumlaması yapıldıktan sonra, kardiyak frekansın değeri ekranın ikinci kutucuğunda görüntülenir. Eğer frekans uyumlaması 20 saniye içinde yapılmaz ise veya eğer kardiyak frekansın değeri doğru değil ise, alıcının bölgesine daha fazla yaklaşınız ve prosedürü yeniden başlatmak için PLAY (çalıştır) tuşuna basınız.

Ayar ve frekans uyumlaması menüsünden çıkmak için RETURN (geri dön) tuşuna basınız.

Kişisel bilgiler, egzersiz sırasında veya dururken de değiştirilebilmektedir.

Göğüs bandının egzersize başlamadan önce frekans uyumlaması yapılmalıdır; frekans uyumlaması, her yeni egzersizde tekrarlanmalıdır.

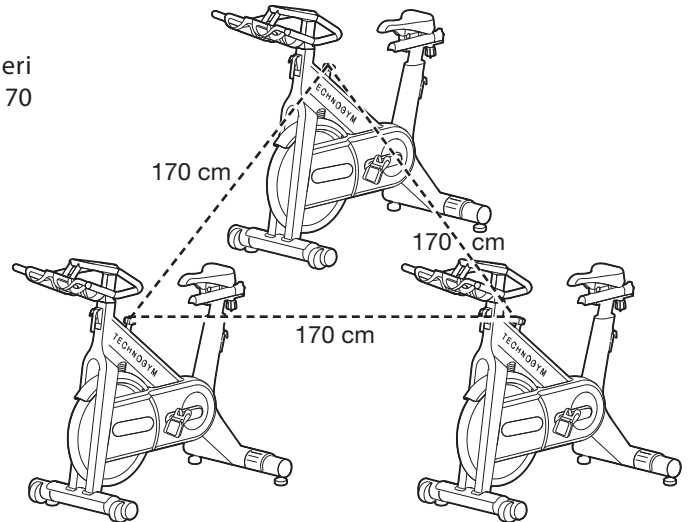
Eğer ekran otomatik olarak kapanmaya bırakılır ise (hiçbir hareket olmadan ard arda 5 dakika), kişisel bilgiler hafızada kalır. Eğer PLAY (çalıştır) tuşu ile kapanır ise de, default değerlere geri dönlür.

### Uyarılar

**ANT+ tipi bir göğüs bandı kullanmanız tavsiye edilir.**

**Analog bir bant, yakındaki kullanıcılardan gelen düzensizlikler olmadığını garanti etmez.**

Analog tipte bantlar olması halinde, karşılıklı etkileşimleri engellemek için, aletler şekilde gösterildiği gibi minimum 170 cm'lik bir mesafede olmalıdırlar.





## Ritmin alıcısının frekans uyumlaması

İlk kurulumda, ritim verilerinin doğru bir şekilde gösterilmesi için, iletim tipini, kayış veya zincir ile, ayarlamak gerekir. Alım sırasında default olarak zincir ayarlanır.

- Ekrandan bataryaları çıkartınız.
- Herhangi bir tuşa basılı tutarak, aynı bataryaları yeniden takınız.
- RETURN (geri dön) tuşuna basınız; alıcının kodu görüntülenir.
- Yeniden RETURN (geri dön) tuşuna basınız; default ayar yani zincir görüntülenir.
- Parametreyi değiştirmek için, ARTTIR veya AZALT tuşuna basınız.
- Görüntülenen parametreyi onaylamak ve çıkmak için, RETURN (geri dön) tuşuna basınız.

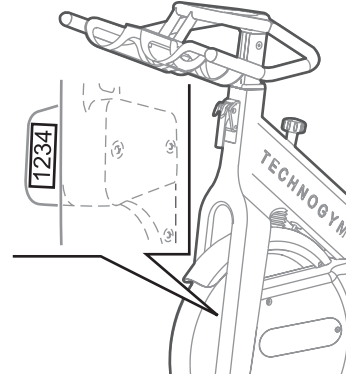
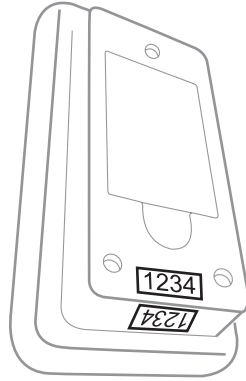


zincir



kayış

Eğer ritme ilişkin veriler (RPM) doğru değil ise, ekran alıcısının ve vericinin aynı koda sahip olduğunu kontrol ediniz.



Eğer kodlar tutuyor ise, vericinin bataryalarını yenileri ile değiştiriniz.

Eğer bataryalar değiştikten sonra da veriler hatalı ise, frekans uyumlama işlemine devam ediniz.

- Ekrandan bataryaları çıkartınız.
- Herhangi bir tuşa basılı tutarak, aynı bataryaları yeniden takınız.
- RETURN (geri dön) tuşuna basınız ve ekranın altındaki kutucukta görünen kodu okuyunuz. Bu kod, verici üzerine basılmış olan kodla aynı olmalıdır.
- PLAY (çalıştır) tuşuna basılı tutunuz; ekran üzerinde 0000 kodu görüntülenir.
- Vericinin aynı kodunu ayarlayınız: tek haneyi değiştirmek için ARTTIR veya AZALT tuşuna basınız; bir haneden sonrakine geçmek için PLAY (çalıştır) tuşuna basınız.

Eğer bu frekans uyumlamasından sonra da veriler halen daha doğru değil ise, Technogym Teknik Servisi'ne başvurunuz.

## Egzersiz

Ekranı açmak için herhangi bir tuşa basınız.  
Göğüs bandını takıp, alıcı ile frekans uyumlamasını yapınız.

Egzersize başlamak için, PLAY (çalıştır) tuşuna basınız.  
Süre hesaplanmaya başlar ve ekran üzerinde kardiyak frekans ve ritim verileri görüntülenir.


Ekranın son kutucuğunda hangi parametrenin görüntülenmeye devam etmesini seçmek için, RETURN (geri dön) tuşuna basınız. Eğer SCAN (göz gezdir) opsiyonu seçilir ise, süre değerleri, kilokaloriler ve mesafe her 3 saniyede bir değişir.

Egzersiz yarıda kesmek için, başlatma ile aynı olan PLAY (çalıştır) tuşuna basınız; STOP (durdur) yazısı yanar ve ekran durur.  
Egzersiz tam olarak bitirmek için, iki olasılık vardır:

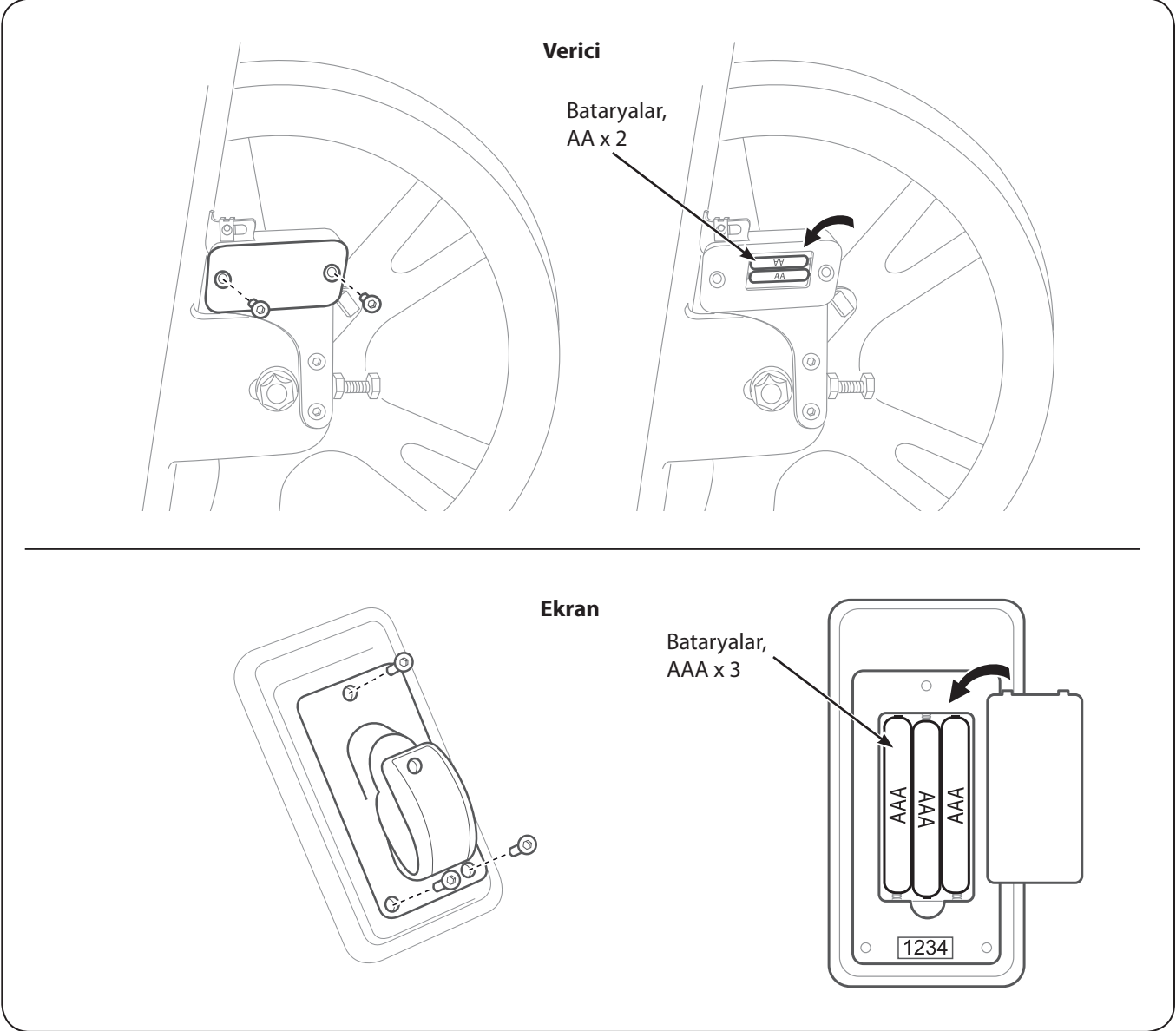
- Pedal çevirmeyi bırakınız: hiçbir hareket olmadan ard arda 5 dakika sonra, ekran otomatik olarak kapanır; kişisel bilgiler, eğer değiştirilmiş ise, hafızada tutulur.
- Durdurma sırasında PLAY (çalıştır) tuşuna basılı tutunuz; kişisel bilgiler, eğer değiştirilmiş ise, default değerlerin yerini alırlar.

Bir egzersize başlamadan önce, ekranın stand-by modunda olduğundan emin olunuz. Eğer gerçekleşmekte olan bir egzersiz zaten mevcut ise, durdurmak için PLAY (çalıştır) tuşuna basınız, daha sonra gerçekleşmekte olan egzersizi bitirmek için aynı PLAY (çalıştır) tuşuna basılı tutunuz.

## Bataryaların yenileri ile deęiřtirilmesi

Ekranın bataryaları deęiřtirilecek olduęu zaman, ekranın ilk kutucuęunda yukarıda yer alan sembol yanar (  ).

Vericinin ve ekranın bataryalarını deęiřtirmek için, kapaęın vidalarını sokünüz, yeni bataryaları gösterilen yönde yerleřtiriniz, daha sonra kapaęın vidalarını takıp vidalayınız.



## Elden ıkarma

Ürünün hiçbir Őekilde bir tehlike kaynaęı olmadıęını kontrol ediniz ve çocukların bununla oynamalarını önleyiniz.

rn evreye, kamusal kullanıma tabi tutulan kamusal veya özel alanlara bırakmak yasaktır.

rn, Őehir ve evre saęlıęında uzmanlařmıř firmalara bařvurularak, Őehir ve benzeri atıklar için yrrlkte olan normlar tarafından ngrlen Őekillerde elden ıkarılması gereken geri dnřml malzemelerden oluřmaktadır.



[www.technogym.com](http://www.technogym.com)



OSM00698AA-M1

**FCC ID: ZQWA0000488**

## **FCC Compliance and Advisory Statement**

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.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device,

according 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 correct the interference by one or more of the following measures:

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

Any special accessories needed for compliance must be specified in the instruction manual.

**Warning:** A shielded-type power cord is required in order to meet FCC emission limits and also to prevent interference to the nearby radio and television reception. It is essential that only the supplied power cord be used. Use only shielded cables to connect I/O devices to this equipment.

**CAUTION:** Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void your authority to operate the equipment.

**IC statement**This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.