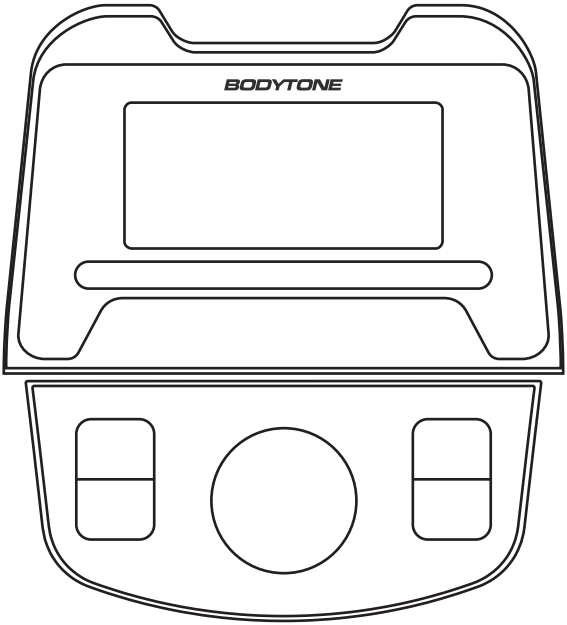
EXERCISE MONITOR INSTRUCTIONS

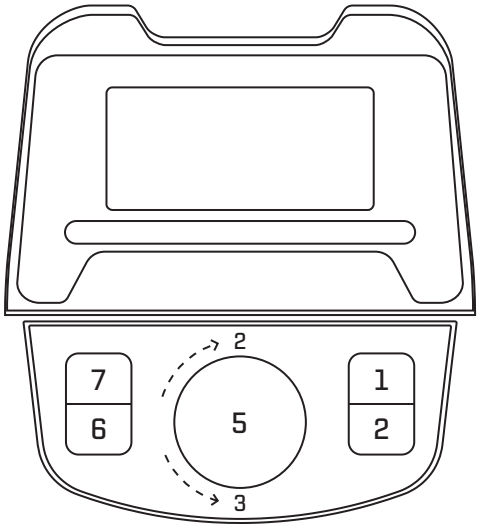


ENG
ESP
FRA

EVOE4 EVOU4 EVOR4

HOME

ENGLISH



KEY FUNCTIONS

1. START/STOP(ST/SP):
√ Start & Pauses workouts.
√ Start body fat measurement.
√ Operates only when in stop mode. Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.

2. DOWN:
Decrease value of selected workout parameter: TIME, DISTANCE, etc. During the workout, it will decrease the resistance load.

3. UP:
Increases value of selected workout parameter. During the workout, it will increase the resistance load.

4. MODE(ENTER):
1. To input desired value or workout mode.
2. Press to switch display form RPM to SPEED, ODO to DIST , WATT to Calories during workout.

5. TEST (PULSE, RECOVERY):
Press to enter into Recovery function when computer has the heart rate value. Recovery is Fitness Level 1-6 after 1 minute. F1 is the best, and F6 is the worst.

6. RESET (If have):
To reset current setting. Holding key for 3 seconds will reset all function value to be zero.

7. BODY FAT (If have):
Quickly select the BODY FAT program.

WORKOUT SELECTION

After power-up using UP or DOWN keys to select then pressing ENTER to enter the desired mode.

SETTING WORKOUT PARAMETERS
After selecting your desired program, you may pre-set several workout parameters for desired results.

WORKOUT PARAMETERS:
TIME / DISTANCE / CALORIES /AGE

Note: *Some parameters are not adjustable in certain programs. Once a program has been selected, pressing ENTER, will make "Time" parameter flash. Using UP OR DOWN KEY you may select desired time value. Press ENTER KEY to input value. Flashing prompt will move to the next parameter. Continue use of UP OR DOWN KEY . Press START/STOP to start workout.*

PROGRAM OPERATION

MANUAL (P1)
Selecting "Manual" using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY. Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.
Note: *One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout*
to reach the unfinished workout parameter.

PRE-PROGRAMS (P2-P7)
There are 6 program profiles ready for use.
Setting Parameters for Pre-programs.
Selecting one of pre-programs using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY . 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted. Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.
Note: *One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi vsounds and stop the workout automatically. Press START KEY to continue the workout to reach the unfinished workout parameter.*

BODY FAT PROGRAM(P8)
Setting Data for Body Fat
Selecting "BODY FAT Program " using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER.
"Male " will flash so Gender can be adjusted using UP OR DWON KEY, press ENTER to save gender & move to next data.
" 175" of Height will flash so Height can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY save value & move to next data.
" 75 "of Weight will flash so Weight can be adjusted to use UP OR DOWN KEY , press ENTER KEY to save vale & move to next data.
"30" of Age will flash so Age can be adjusted using UP OR DOWN KEY , press ENTER to save value.
Press START/STOP to start measurement, please also grasp hand pulse grips.
After 15 seconds the display will show out Body Fat %, BMR, BMI & BODY TYPE.
Note:
Body Types: There are 9 body types divided according to the FAT% calculated. Type 1 is from 5% to 9%. Type 2 is from 10% to 14%. Type 3 is from 15% to 19%. Type 4 is from 20% to 24%. Type 5 is from 25% to 29%. Type 6 is from 30% to 34%. Type 7 is from 35% to 39%. Type 8 is from 40% to 44%. Type 9 is from 45% to 50%.
BMR: Basal Metabolism Ratio
BMI: Body Mass Index
Press START/STOP KEY to return the main Display.

TARGET HEART RATE Program(P9)

Setting Parameters for TARGET H.R

Selecting "TARGET H.R." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY.

Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: *If Pulse is above or below (± 5) the set TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. I resistance load will increase or decrease.*

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically.

Press START/STOP to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HEART RATE CONTROL Program(P10-P12)

There are 3 selection for target pulse:

P15- 60% TARGET H.R= 60% of (220-AGE)

P16- 75% TARGET H.R= 75% of (220-AGE)

P17- 85% TARGET H.R= 85% of (220-AGE)

Setting Parameters for HEART RATE CONTROL

Selecting "One of Heart Rate Control Program ." using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY .Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters, pressing START/STOP to start workout.

Note: *If Pulse is above or below (± 5) the TARGET H.R, computer will adjust the resistance load automatically. It will check Every 10 seconds approx. I resistance load will increase or decrease .*

One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically. Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

USER PROGRAM(P13)

User program allows user to set their own program that can be used immediately.

Setting Parameters for User Program.

Selecting user using UP OR DOWN KEY then pressing ENTER KEY. 1St parameter "Time" will flash so value can be adjusted using UP OR DOWN KEY.

Press ENTER KEY to save value & move to next parameter to be adjusted.

Continue through all desired parameters .

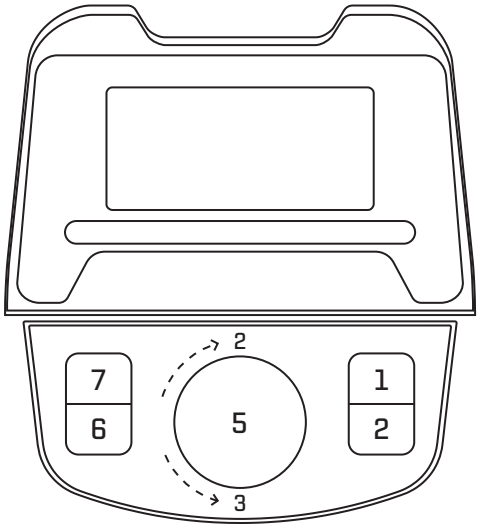
After finished set up desired parameter, the level 1 will flash, use UP OR DOWN KEY to adjust then pressing ENTER until finished (There are 10 times total). Press START/STOP to start workout.

Note: *One of workout parameters counts down to be zero, it will have bi sounds and stop the workout automatically.*

Press START/STOP KEY to continue the workout to reach unfinished workout parameter.

HOME

ESPAÑOL



FUNCIONES DE LOS BOTONES

1. START/STOP(ST/SP):
√ Iniciar y pausar entrenamientos.
√ Iniciar la medición de la grasa corporal.
√ Funciona solo cuando está en modo de parada. Si mantiene presionada la tecla durante 3 segundos, se restablecerá el valor de todas las funciones desde cero.

2. DOWN:
Disminuye el valor de los parámetros de entrenamiento seleccionados: TIME, DISTANCE, etc. Durante el entrenamiento, disminuirá la carga de resistencia.

3. UP:
Aumenta el valor de los parámetros de entrenamiento seleccionados. Durante el entrenamiento, puede aumentar la carga de resistencia.

4. MODE(ENTER):
1. Para ingresar el valor deseado o el modo de entrenamiento.
2. Presione para cambiar la forma RPM a SPEED, ODO a DIST, WATT a CAL durante el entrenamiento.

5. TEST (PULSE, RECOVERY):
Presione para entrar en la función de recuperación cuando el ordenador tenga el valor de la frecuencia cardíaca. La recuperación es el nivel de aptitud 1-6 después de 1 minuto. F1 es lo mejor y F6 es lo peor.

6. RESET (Si tiene):
Para restablecer la configuración inicial. Si mantiene presionada la tecla durante 3 segundos, se restablecerá el valor de todas las funciones desde cero.

7. BODY FAT (Si tiene):
Seleccione rápidamente el programa BODY FAT.

SELECCIÓN DE ENTRENAMIENTO

Después del encendido, use las teclas UP o DOWN para seleccionar y luego presione ENTER para ingresar al modo deseado.

ESTABLECER PARAMETROS DE ENTRENAMIENTO
Después de seleccionar el programa deseado, puede preestablecer varios parámetros de entrenamiento para obtener los resultados deseados.

WORKOUT PARAMETERS:
TIME / DISTANCE / CALORIES /AGE

Nota: *Algunos parámetros no son ajustables en ciertos programas. Una vez que se haya seleccionado un programa, presione ENTER, para hacer que el parámetro "Tiempo" parpadee. Usando la tecla UP o DOWN, puede seleccionar el valor de tiempo deseado. Presione la tecla ENTER para agregar el valor. Cuando parpadee rápidamente puede pasar al siguiente parámetro. Puede continuar usando la tecla de arriba o abajo. Presione START / STOP para iniciar el entrenamiento.*

FUNCIONAMIENTO DEL PROGRAMA

MANUAL (P1)
Algunos parámetros no son ajustables en ciertos programas. Una vez que se haya seleccionado un programa, presione ENTER, para hacer que el parámetro "Tiempo" parpadee. Usando la tecla UP o DOWN, puede seleccionar el valor de tiempo deseado. Presione la tecla ENTER para agregar el valor. Cuando parpadee rápidamente puede pasar al siguiente parámetro. Puede continuar usando la tecla de arriba o abajo. Presione START / STOP para iniciar el entrenamiento.
Nota: *Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta atrás hasta cero, tendrá dos sonidos y parará el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla START KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.*

PRE-PROGRAMAS (P2-P7)
Hay 6 perfiles de programa listos para su uso.
Configuración de parámetros para pre-programas.
Seleccionando uno de los programas usando la tecla UP O DOWN y luego presionando la tecla ENTER. El primer parámetro "Time" parpadea, por lo que el valor se puede ajustar con la tecla UP O DOWN. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y pase al siguiente parámetro para ajustarlo.
Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.
Note: *Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta atrás hasta cero, tendrá dos sonidos y parará el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla START KEY para continuar el entrenamiento y alcanzar el parámetro de entrenamiento inacabado.*

PROGRAMA DE GRASA CORPORAL (P8)
Configuración de datos para la grasa corporal
Seleccionando el programa "BODY FAT" con las teclas UP o DOWN y pulsando ENTER. "Hombre" parpadeará para que el género se pueda ajustar con la tecla UP o DOWN, pulse ENTER para guardar el género y pasar a los siguientes datos. “175", la altura parpadeará, por lo que la Altura se puede ajustar usando la tecla UP O DOWN, presione la tecla ENTER para guardar el valor y pasar a la siguiente información. "75", el peso se podrá ajustar con la tecla UP O DOWN, presione la tecla ENTER para guardar el valor y pasar a la siguiente información. “30 ", la edad parpadeará, por lo que la edad se puede ajustar con la tecla UP O DOWN, presione ENTER para guardar el valor.
Presione INICIAR / DETENER para iniciar la medición, también sujete las empuñaduras de las manos.
Después de 15 segundos, la pantalla mostrará el % de grasa corporal, BMR, BMI y BODY TYPE.

Nota: *Tipos de cuerpo: Hay 9 tipos de cuerpo divididos según el % de FAT calculado. Tipo 1 es del 5% al 9%. El tipo 2 es del 10% al 14%. El tipo 3 es del 15% al 19%. El tipo 4 es del 20% al 24%. El tipo 5 es del 25% al 29%. El tipo 6 es del 30% al 34%. El tipo 7 es del 35% al 39%. El tipo 8 es del 40% al 44%. El tipo 9 es del 45% al 50%. BMR: Metabolismo Basal.*
IMC: Índice de masa corporal
Presione la tecla START / STOP para regresar a la pantalla principal.

Programa TARGET HEART RATE (P9)
Configuración de parámetros para TARGET H.R
Seleccionando "TARGET H.R." con la tecla UP O DOWN y luego presionando la tecla ENTER. El primer parámetro "Tiempo" parpadeará, por lo que el valor se puede ajustar con la tecla UP O DOWN. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y muévase al siguiente parámetro que desea ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.
Nota: *Seleccionando "TARGET H.R." con la tecla UP O DOWN y luego presionando la tecla ENTER. El primer parámetro "Tiempo" parpadeará, por lo que el valor se puede ajustar con la tecla UP O DOWN. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y muévase al siguiente parámetro que desea ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.*

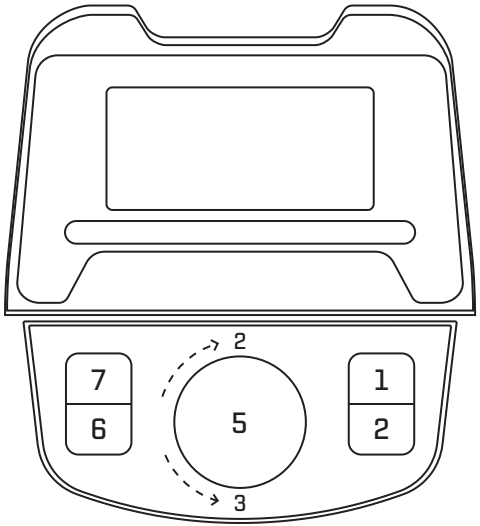
Programa de HEART RATE CONTROL (P10-P12)
Hay 3 selección para el pulso objetivo:
P15- 60% TARGET H.R = 60% de (220-AGE)
P16- 75% TARGET H.R = 75% de (220-AGE)
P17- 85% TARGET H.R = 85% de (220-AGE)
Configuración de los parámetros para el control de la frecuencia cardíaca. Seleccione "Uno de los programas de control de la frecuencia cardíaca" con la tecla UP O DOWN y luego presione la tecla ENTER. El primer parámetro "TIME" destellará, por lo que el valor se puede ajustar con la tecla UP O DOWN. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y muévase al siguiente parámetro que desea ajustar. Continúe con todos los parámetros deseados, presionando START / STOP para comenzar el entrenamiento.

Nota: *Si el pulso está arriba o abajo (± 5) del TARGET H.R, la computadora ajustará la carga de resistencia automáticamente. Se comprobará cada 10 segundos aprox. l carga de resistencia aumentará o disminuirá.*
Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta con un valor de cero, tendrá dos sonidos y detendrá el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla START / STOP para continuar el entrenamiento para alcanzar el parámetro de entrenamiento no finalizado.

PROGRAMA DE USUARIO (P13)
El programa de usuario permite al usuario configurar su propio programa que puede usarse inmediatamente.
Configuración de parámetros para el programa de usuario
Selección del usuario con la tecla UP O DOWN y luego presionando la tecla ENTER. El primer parámetro "Tiempo" destellará, por lo que el valor se puede ajustar con la tecla UP O DOWN. Presione la tecla ENTER para guardar el valor y muévase al siguiente parámetro para ajustarlo. Continuar a través de todos los parámetros deseados.
Una vez que haya terminado de configurar el parámetro deseado, el nivel 1 parpadeará, use la tecla ARRIBA O ABAJO para ajustar y luego presione ENTER hasta que termine. (Hay 10 en total). Presione START / STOP para iniciar el entrenamiento.
Nota: *Uno de los parámetros de entrenamiento cuenta con un valor descendente de cero, tendrá dos sonidos y detendrá el entrenamiento automáticamente. Presione la tecla START / STOP para continuar el entrenamiento para alcanzar el parámetro de entrenamiento no finalizado.*

HOME

FRANÇAIS



FONCTIONS DES TOUCHES

1. START/STOP(ST/SP):
√ Entraînements de départ et de pause.
√ Commence la mesure de la graisse corporelle.
√ Fonctionne uniquement en mode d'arrêt. Si vous maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes, toutes les fonctions seront réinitialisées à zéro.

2. DOWN (EN BAS):
Diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné : TEMPS, DISTANCE, etc. Pendant l'entraînement, la charge de résistance diminuera.

3. UP (EN HAUT):
Diminue la valeur du paramètre d'entraînement sélectionné: TEMPS, DISTANCE, etc. Pendant l'entraînement, la charge de résistance diminuera.

4. MODE (ENTRER):
1. Pour entrer la valeur désirée ou le mode d'entraînement.
1. Appuyez pour changer l'affichage de RPM à VITESSE, ODO à DIST, WATT à Calories pendant l'entraînement.

5. TEST (POULS, RÉCUPÉRATION):
Appuyez pour accéder à la fonction de récupération lorsque l'ordinateur a la valeur de la fréquence cardiaque. La récupération affiche le Niveau de Forme Physique 1-6 pendant 1 minute. F1 est le meilleur et la F6 est le pire.

6. RESET (RÉINITIALISER) (Si c'est le cas):
Pour réinitialiser le réglage actuel. Si vous maintenez la touche enfoncée pendant 3 secondes, toutes les fonctions seront réinitialisées à zéro.

7. BODY FAT (GRAISSE CORPORELLE) (Si c'est le cas):
Sélection rapide du programme BODY FAT.

SÉLECTION D'ENTRAÎNEMENT

Après la mise sous tension, utilisez les touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS] pour sélectionner, puis appuyez sur ENTER [ENTRER] pour accéder au mode souhaité.

RÉGLER LES PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT
Après avoir sélectionné le programme souhaité, vous pouvez prédéfinir plusieurs paramètres d'entraînement pour obtenir les résultats souhaités.

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT :
TEMPS / DISTANCE / CALORIES /ÂGE
Remarque: *Certains paramètres ne sont pas ajustables dans certains programmes. Une fois le programme sélectionné, appuyez sur ENTER [ENTRER] pour faire clignoter le paramètre « Time » [Temps]. En utilisant les touches UP [EN HAUT] OU DOWN [EN BAS], vous pouvez sélectionner la valeur temporelle souhaitée. Appuyez sur la touche ENTER pour entrer la valeur. L'invite clignotante passera au paramètre suivant. Continuez à utiliser les touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS]. Appuyez sur START / STOP pour commencer l'entraînement.*

FONCTIONNEMENT DES PROGRAMMES

MANUEL (P1)
Sélectionnez « Manuel » à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], puis appuyez sur la touche ENTER [ENTRER]. Le premier paramètre « Time » [temps] clignotera afin que la valeur puisse être ajustée à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS]. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à ajuster.
Continuez avec tous les paramètres souhaités en appuyant sur START / STOP pour commencer l'entraînement.
Remarque: *L'un des paramètres de l'entraînement compte à rebours jusqu'au zéro est qu'il émet un bip sonore et arrête l'entraînement automatiquement. Appuyez sur la touche START pour continuer l'entraînement jusqu'à atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.*

PRE-PROGRAMMES (P2-P7)
Il y a 6 profils de programme prêts à être utilisés.
Paramétrage pour les préprogrammes.
Sélectionnez l'un des préprogrammes à l'aide des touches UP [EN HAUT] OU DOWN [EN BAS] puis appuyez sur la touche ENTER [ENTRER]. Le premier paramètre « Time » [Temps] clignotera afin que la valeur puisse être ajustée à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS]. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à ajuster.
Continuez avec tous les paramètres souhaités en appuyant sur START / STOP pour commencer l'entraînement.
Remarque: *Sélectionnez l'un des préprogrammes à l'aide des touches UP [EN HAUT] OU DOWN [EN BAS] puis appuyez sur la touche ENTER [ENTRER]. Le premier paramètre « Time » [Temps] clignotera afin que la valeur puisse être ajustée à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS]. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à ajuster. Continuez avec tous les paramètres souhaités en appuyant sur START / STOP pour commencer l'entraînement.*

PROGRAMME BODY FAT (GRAISSE CORPORELLE) (P8)
Réglage des données du programme Body Fat
Sélectionnez « BODY FAT Program » [Programme BODY FAT] à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], puis appuyez sur ENTER [ENTRER]. « Male » [homme] clignotera pour que le sexe puisse être ajusté à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], appuyez sur ENTER pour enregistrer le sexe et passer aux données suivantes.
« 175 » de Taille clignotera afin que la taille puisse être ajustée en utilisant la touche UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer aux données suivantes.
« 75 » de Poids clignotera afin que le poids puisse être ajusté en utilisant la touche UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer aux données suivantes.

« 30 » de l'âge clignotera afin que l'âge puisse être ajusté en utilisant la touche UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur. Appuyez sur START / STOP pour commencer la mesure. Veuillez également saisir les poignées de pouls des mains.
Après 15 secondes, l'écran indiquera Body Fat [Graisse corporelle], BMR, BMI [IMC] et BODY TYPE [TYPE DE CORPS].
Remarque: *« 30 » de l'âge clignotera afin que l'âge puisse être ajusté en utilisant la touche UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur. Appuyez sur START / STOP pour commencer la mesure. Veuillez également saisir les poignées de pouls des mains.*
Après 15 secondes, l'écran indiquera Body Fat [Graisse corporelle], BMR, BMI [IMC] et BODY TYPE [TYPE DE CORPS].

Programme TARGET HEART RATE (OBJECTIF DE FRÉQUENCE CARDIAQUE) (P9)
Paramétrage pour TARGET H.R
Sélectionnez « TARGET H.R. » à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou [EN BAS], puis appuyez sur la touche ENTER [ENTRER]. Le premier paramètre « Time » [Temps] clignotera afin que la valeur puisse être ajustée à l'aide des touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS]. Appuyez sur la touche ENTER [ENTRER] pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à ajuster. Continuez avec tous les paramètres souhaités en appuyant sur START / STOP pour commencer l'entraînement.
Remarque: *Si Pulse [Pouls] est au-dessus ou au-dessous (± 5) de la valeur réglée, l'ordinateur ajustera automatiquement la charge de résistance. Il va vérifier toutes les 10 secondes environ. La charge de résistance augmentera ou diminuera. L'un des paramètres de l'entraînement compte à rebours jusqu'au zéro est qu'il émet un bip sonore et arrête l'entraînement automatiquement. Appuyez sur START / STOP pour continuer l'entraînement jusqu'à atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.*

Programa de HEART RATE CONTROL (P10-P12)
Il y a 3 choix de pouls objectif :
P15- 60% OBJECTIF H.R= 60% of (220-ÂGE)
P16- 75% OBJECTIF H.R= 75% of (220-ÂGE)
P17- 85% OBJECTIF H.R= 85% of (220-ÂGE)
Paramétrage pour HEART RATE CONTROL
Sélectionnez « One OF Heart Rate Control Program » [Un des programmes de contrôle de la fréquence cardiaque]. Utilisez les touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS], puis appuyez sur la touche ENTER [ENTRER]. Le premier paramètre « Time » [Temps] clignotera afin que la valeur puisse être ajustée à l'aide des touches UP ou DOWN. Appuyez sur la touche ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à ajuster. Continuez avec tous les paramètres souhaités en appuyant sur START / STOP pour commencer l'entraînement.
Remarque: *Si le nombre de pulsations est supérieur ou inférieur (± 5) à TARGET H.R, l'ordinateur ajustera automatiquement la charge de résistance. Il va vérifier toutes les 10 secondes environ. La charge de résistance augmentera ou diminuera.*
L'un des paramètres de l'entraînement compte à rebours jusqu'au zéro est qu'il émet un bip sonore et arrête l'entraînement automatiquement. Appuyez sur la touche START / STOP pour continuer l'entraînement jusqu'à atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.

PROGRAMME UTILISATEUR (P13)

Le programme utilisateur permet à l'utilisateur de définir son propre programme pouvant être utilisé immédiatement.

Paramétrage du programme utilisateur

Sélectionnez utilisateur à l'aide des touches UP [EN HAUT] OU DOWN [EN BAS], puis appuyez sur la touche ENTER [ENTRER]. Le premier paramètre «Time» [Temps] clignotera afin que la valeur puisse être ajustée à l'aide des touches UP OU DOWN. Appuyez sur ENTER pour enregistrer la valeur et passer au paramètre suivant à ajuster.

Continuez avec tous les paramètres souhaités.

Une fois le paramètre souhaité configuré, le niveau 1 clignote. Utilisez les touches UP [EN HAUT] ou DOWN [EN BAS] pour régler puis appuyez sur ENTER [ENTRER] jusqu'à la fin. (Il y a 10 fois au total). Appuyez sur START / STOP pour commencer l'entraînement.

Remarque: *l'un des paramètres de l'entraînement compte à rebours jusqu'au zéro est qu'il émet un bip sonore et arrête automatiquement l'entraînement. Appuyez sur la touche START / STOP pour continuer l'entraînement jusqu'à atteindre le paramètre d'entraînement inachevé.*

BODYTONE

BODYTONE HOME WARRANTY

Structure	5 years
Mechanical problem	2 years
Wear pieces	6 months

www.bodytone.eu