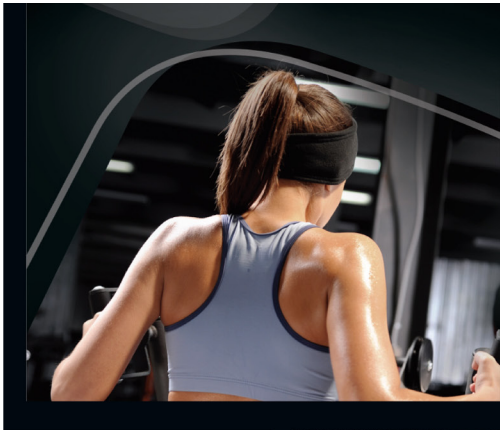


A photograph of a woman from behind, wearing a light blue sports bra and a black headband, exercising on a machine in a gym setting. The background is dark and slightly blurred, focusing attention on her form and movement.

The DKN logo features a stylized red ECG line that forms a peak and then a horizontal line, with the letters "DKN" in white bold font to its right.

www.dkn-technology.com



Garantia - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση

DKN garantiert, dass dieses Produkt frei von Material zum Zeitpunkt der Ausschreibung des Produkts der Lieferung. Diese 'Carry-in' Garantie umfasst alle Herstellungs- und Materialfehler von DKN Produkten, die bei einem lizenzierten DKN Händler erworben wurden innerhalb eines Zeitraumes von 1 Jahr nach Kaufdatum.

Diese Garantie ist nicht übertragbar und gilt nicht für normale Abnutzung (einschließlich, aber nicht zu, Schaden begrenzt und tragen zu Batterien, Federn, Lager, Betrieb Matten, Hydrauliksysteme, Seile, Riemen, Riemenscheiben, Macht Schocks, Antriebsriemen und andere kurzlebige Teile, etc. ...).

Diese eingeschränkte Gewährleistung ist nichtig, wenn das Produkt durch Unfall, unsachgemäßen Gebrauch, unsachgemäßen Service, Missachtung von Anweisungen, Modifikation von seinem ursprünglichen Zustand, oder andere Ursachen nicht ermittelt, die sich aus Material-, Folgen unsachgemäßer Behandlung, schlechte folgen beschädigt ist.

Die folgenden Schäden sind nicht durch die Garantie abgedeckt: Falsche Installation, falsche Montage oder Manipulation der Teile durch fehlerhafte Montage, unsachgemäße Verwendung der Maschine (zB zu schwere Last in der Zeit, Gewicht etc. ...), Probleme, die durch mangelnde Wartung verursacht werden, Abweichungen von der Standard-Maschine, wie Licht Erschütterungen oder Lärm, etc...

Transportkosten, Reise-Gebühren für Techniker und Händler möglich und/oder Workshop Gebühren sind von dieser Garantie ausgenommen und wird auf alleinige Kosten des Besitzers sein.

Der Hersteller ist in keinem Fall für Begleit- und Folgeschäden, Beschädigungen oder Ausgaben in Verbindung mit dem Trainingsgerät.

DKN warrants this product to be free from defects in material at the time of the product's tender of delivery. This 'Carry-in' Limited Warranty applies for a period of one (1) year, beginning on the date mentioned on your product invoice or proof of purchase of product sold through the DKN Authorized Dealer Network to the original retail purchaser and authenticated by proof of purchase from a retailer a product sold by an authorized DKN dealer.

This Limited Warranty is not transferable and does not cover normal wear and tear (including, but not limited to, damage and wear to batteries, springs, bearings, running mats, hydraulic systems, ropes, belts, pulleys, power shocks, drive belts and other non-durable parts, etc...).

This Limited Warranty is void if the product is damaged by accident, unreasonable use, improper service, failure to follow instructions provided, modification from its original state, or other causes determined not arising out of defects in material, the consequences of improper treatment, bad installation, wrong assembly or tampering of the parts by incorrect assembly, improper use of the machine (eg. too heavy load in time, weight etc...), problems caused by lack of maintenance, deviations of the standard machine, such as light vibrations or noise, etc...

Transport charges, travel charges for technicians, and possible trader and/ or workshop charges are excluded from this warranty, and will be at the sole cost of the owner.

The liability of the manufacturer under this Limited Warranty shall not include any liability for direct, indirect, or consequential damages resulting from any defect nor the use of this machine.

Garantia - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση

DKN garantiza que este producto está libre de defectos de material en el momento de la venta, del envío y de la entrega. La duración de la garantía de este producto está limitada a un periodo de un (1) año a partir de la fecha de la compra, esta debe de estar indicada en su factura o ticket de compra. Este comprobante de compra debe de ser facilitado por la Red de Distribuidores Autorizados DKN al comprador final.

Esta garantía limitada es intransferible y no cubre el desgaste normal por el uso (incluyendo piezas dañadas por el desgaste como baterías, muelles, rodamientos, piezas de funcionamiento, sistemas hidráulicos, cables, correas, poleas, amortiguadores, correas de transmisión de energía y otras partes no duraderas, que se han estropeado debido al mal uso y a la falta de mantenimiento).

Esta Garantía Limitada será considerada nula si el producto: Ha sido golpeado, o ha tenido un mantenimiento inadecuado, o si el usuario no ha seguido las instrucciones del montaje, o si el usuario ha modificado su estado original, o por otras causas que determinen que no existen defectos en el material debido a consecuencias de un tratamiento inadecuado, mala instalación, montaje incorrecto, que el usuario tenga un peso superior al peso máximo de usuario, subida de tensión, etc...

Los gastos de transporte y gastos de desplazamiento de los técnicos, están excluidos de esta garantía y estarán a cargo exclusivo del cliente.

La responsabilidad del fabricante bajo esta Garantía Limitada, no incluirá responsabilidad alguna por daños directos, indirectos o consecuentes resultantes de cualquier defecto o mal uso de la máquina.

DKN garantit que ce produit est exempt de tous vices de forme, entre sa mise sur le marché et sa livraison. La garantie de prise en charge s'applique pour une durée d'un (1) an, débutant le jour mentionné sur la facture d'achat auprès d'un revendeur agréé DKN.

Cette garantie limitée n'est pas cessible et ne couvre pas l'usure normale (comprenant, mais pas exclusivement, les dommages et l'usure des piles, ressorts, roulements à billes, systèmes hydrauliques, cordes, courroies, poulies, et d'autres pièces non durables, ou suite à des variations de tensions électriques...).

Cette garantie limitée n'est pas applicable si le produit est endommagé par accident, utilisation abusive ou non adaptée, mauvais entretien, non-respect des instructions fournies, modification de son état d'origine, par d'autres causes non inhérentes à un défaut du matériel, ou suite à un traitement inadéquat, une mauvaise installation, un montage erroné altérant les pièces, une mauvaise manipulation, etc...

Les frais de transport, le déplacement d'un technicien, et les frais éventuels d'un intervenant agréé DKN et/ou les frais de réparation en atelier ne sont pas compris dans la garantie, et seront à la seule charge de l'acquéreur.

Le fabricant en vertu de la présente garantie ne peut être tenu responsable d'aucun dommage direct, indirect ou consécutif, résultant d'un défaut, ou de l'utilisation de cette machine.

Garantia - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση

DKN garantisce che questo prodotto è esente da difetti materiali al momento della consegna del prodotto per il periodo di tempo indicato nelle pagine degli elementi per uso domestico.

La Garanzia Limitata “carry-in” è valida per un periodo di un (1) anno a partire dalla data indicata sulla fattura del prodotto o sulla prova di acquisto del prodotto venduto dalla rete di rivenditori autorizzati DKN al cliente.

Questa Garanzia Limitata non è trasferibile e non copre la normale usura (ivi inclusi, ma non limitatamente a, danni e usura alle batterie, molle, cuscinetti, nastro di corsa, sistemi idraulici, cinghie, pulegge, scosse elettriche, cinghie di trasmissione ed altri componenti non durevoli, ecc.)

Questa Garanzia Limitata non è valida se il prodotto è danneggiato da incidente, uso irragionevole, uso improprio, mancata osservanza delle istruzioni fornite, la modifica dal suo stato originale, o altre cause non determinate derivanti da difetti nel materiale, le conseguenze di trattamento improprio, errata installazione, montaggio errato o manomissione dei componenti da montaggio, uso improprio della macchina (es. Carico troppo pesante nel tempo, peso, ecc.), problemi causati dalla mancanza di manutenzione (come leggere vibrazioni o rumore).

Spese di trasporto, spese di viaggio per i tecnici e l'eventuale professionista e/o le spese di laboratorio sono escluse da questa garanzia, e saranno a carico esclusivo del cliente.

La presente Garanzia Limitata esclude il produttore da qualsiasi responsabilità derivante da danni diretti, indiretti o consequenziali risultanti da qualsiasi difetto nell'uso di questa macchina.

Deze ‘carry-in’ garantie is geldig voor een periode van een (1) jaar vanaf de datum op de kassa of aankoopbon van het product dat door een gemachtigd DKN handelaar werd verkocht. Garantie is niet overdraagbaar. Garantie kan worden ingeroepen wanneer het apparaat steeds in het bezit is geweest van de originele koper, en het originele aankoopbewijs kan worden voorgelegd.

De garantie geldt niet voor: normale slijtage, de gevolgen van een ondeskundige behandeling, manipulatie door de koper of door derden, slechte installatie, foutieve montage of het onklaar maken van onderdelen door onjuiste montage, oneigenlijk gebruik van het apparaat (bv. te zware belasting in tijd, gewicht enz...), problemen die voortvloeien uit een gebrek aan onderhoud, afwijkingen van het standaard apparaat, zoals lichte vibraties of geluiden die het functioneren van het apparaat niet beïnvloeden, die onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage zoals: batterijen, veren, lagers, looptapijten, hydraulische systemen, touwen, aandrijfriemen, katrollen, enz..., schade aan het apparaat veroorzaakt door het transport van het apparaat.

Transportkosten, voorrijkosten van een monteur, en de eventuele handelaars en/of werkplaatskosten worden uitgesloten van deze garantie, en zijn dus voor rekening van de bezitter van het apparaat.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gesteld worden voor schade, verlies of kosten, incidenteel noch gerelateerd, ten gevolge van gebruik van dit toestel.

Garantia - Warranty - Garancia - Garanzia - Garantie - Εγγύηση

Esta garantia é válida durante os un (1) ano seguintes para qualquer manufactura e danos materiais de produtos de fitness DKN adquiridos a vendedores autorizados pela DKN. Se pretender efectuar uma reclamação durante o período de garantia, a DKN tem a responsabilidade de reparar ou substituir o aparelho/peça com anomalias, à sua descrição. Os custos de transporte e custos relacionados com o vendedor deverão ser suportados pelo proprietário do aparelho.

Se quiser utilizar os seus direitos de garantia, leve o seu certificado de garantia à loja onde adquiriu o seu aparelho. O vendedor local agirá em conformidade com a situação. Se não tiver essa possibilidade, contacte o seu importador nacional DKN.

A garantia não é válida para os seguintes casos: desgaste normal, consequências de utilização imprópria, danos causados pelo comprador do aparelho e defeitos devidos a circunstâncias excepcionais. Não se pode recorrer a esta garantia depois de terem sido efectuadas alterações à construção original, ou se não se tiver utilizado peças DKN em caso de reparação ou substituição de peças.

Os custos de transporte, despesas de viagem de um mecânico, e qualquer vendedor e/ou custos da oficina estão excluídos desta garantia, e são, portanto, a cargo do proprietário da unidade.

O fabricante não pode ser responsabilizado por perdas acidentais ou consequenciais, danos ou despesas relacionadas com a utilização deste aparelho.

Αυτή η εγγύηση καλύπτει όλη την κατασκευή και τις υλικές ρωγμές επάνω στο προϊόν της DKN. που αγοράζονται από εξουσιοδοτημένο αντιπρόσωπο / έμπορο της DKN για μία περίοδο ένα (1) έτος από την αγορά. Αν επιθυμείτε κάτι εκτός εγγύησης, η DKN έχει το δικαίωμα για να επισκευάσει ή να αντικαταστήσει την ελαττωματική μονάδα ή το μέρος κατά την κρίση της. Ο ιδιοκτήτης της μονάδας πρέπει να πληρώσει για τα έξοδα μεταφοράς και τις δαπάνες εργαστηρίων οποιουδήποτε εμπόρου.

Για να μπορείτε να έχετε οποιαδήποτε αξίωση ενώ είστε σε εγγύηση, πάρτε την κάρτα εγγύησής σας στον έμπορό σας. Ο έμπορος θα λάβει έπειτα όλα τα απαραίτητα μέτρα. Αν αυτό δεν είναι δυνατό, ελάτε σε επαφή με τον εθνικό αντιπρόσωπο της DKN.

Τα εξής δεν καλύπτονται από την εγγύηση: κανονική φθορά λόγω χρήσης και οι συνέπειες της ανάρμοστης επεξεργασίας ή της ζημίας που προκαλείται από τον αγοραστή ή τα τρίτα πρόσωπα και τα ελαττώματα που οφείλονται σε άλλες περιστάσεις. Οι αξιώσεις δεν μπορούν να γίνουν κάτω από την εγγύηση αν έχουν γίνει τροποποιήσεις στην αρχική κατασκευή ή τον εξοπλισμό ή αν δεν χρησιμοποιήθηκαν τα αρχικά ανταλλακτικά της DKN στην επισκευή της μονάδας.

Η παρούσα Περιορισμένη Εγγύηση είναι άκυρη αν το προϊόν έχει υποστεί ζημιά από κακή εγκατάσταση, λανθασμένη συναρμολόγηση ή αλλοίωσης των τμημάτων από εσφαλμένη συναρμολόγηση, ακατάλληλη χρήση του μηχανήματος (π.χ. πολύ βαρύ φορτίο στην ώρα, βάρους κλπ. ..), τα προβλήματα που προκαλούνται από την έλλειψη της συντήρησης, αποκλίσεις του πρότυπου μηχανήματος, όπως το φως δονήσεων ή του θορύβου.

Τα έξοδα μεταφοράς, έξοδα ταξιδιού για τους τεχνικούς, και είναι δυνατόν έμπορος ή / και τέλη εργαστήριο εξαιρούνται από αυτή την εγγύηση, και θα είναι στην αποκλειστική κόστος του ιδιοκτήτη.

Σε καμία περίπτωση ο κατασκευαστής θα είναι υπεύθυνος για τις τυχαίες ή επακόλουθες απώλειες, τις ζημίες ή τις δαπάνες σχετικά με τα προϊόντα άσκησης.

Sicherheitshinweise



- ▶ Dieser Trainer ist für ein Körpergewicht von bis zu 140 kg ausgelegt.
- ▶ Folgen Sie den Schritten der Aufbauanleitung aufs genaueste.
- ▶ Verwenden Sie ausschliesslich die mitgelieferten Originalteile.
- ▶ Vor dem Zusammenbau überprüfen Sie anhand der beigelegten Liste die Vollständigkeit der Lieferung.
- ▶ Für die Montage verwenden Sie bitte ausschliesslich das geeignete Werkzeug und fragen Sie wenn nötig um Hilfe.
- ▶ Stellen Sie den Trainer auf ebenem und trockenem Untergrund auf.
- ▶ Vor dem Gebrauch des Trainers in feuchter Umgebung wird gewarnt, da es zu Korrosionsschäden führen kann.
- ▶ Überprüfen Sie vor dem ersten Training und danach in einem Rhythmus von 1-2 Monaten, ob alle Verbindungsteile fest sitzen und in einwandfreiem Zustand sind.
- ▶ Ersetzen Sie schadhafte Teile sofort und/oder benutzen Sie den Trainer erst wieder nach der Reparatur.
- ▶ Für die Reparatur verwenden Sie bitte nur Originalersatzteile.
- ▶ Im Fall einer Reparatur fragen Sie Ihren Händler um Rat.
- ▶ Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- ▶ Erst nach der korrekten Montage und deren Überprüfung dürfen Sie mit dem Training beginnen.
- ▶ Bei allen verstellbaren Teilen stellen Sie bitte sicher, dass die Maximalstellung nicht überschritten wird.
- ▶ Dieser Trainer ist für Erwachsene ausgelegt.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass Kinder den Trainer nur unter der Aufsicht Erwachsener benutzen.
- ▶ Stellen Sie sicher, dass sich alle Anwesenden einer möglichen Gefahr durch bewegliche Teile während des Trainings bewusst sind.

**WARNUNG: FALSCHES/ÜBERTRIEBENES TRAINING KANN GESUNDHEITLICHE SCHÄDEN ZUR FOLGE HABEN.
BEI UNSICHERHEITEN FRAGEN SIE IHREN ARZT ODER PHYSIOTHERAPEUTEN BEVOR SIE EIN TRAININGS-PROGRAMM
STARTEN. ER KANN SIE BERATEN, WELCHES TRAINING UND WELCHE BELASTUNG FÜR SIE GEEIGNET SIND.**

- ▶ Das Handbuch ist ausschliesslich für den Kundengebrauch.
- ▶ Der Lieferant übernimmt keine Garantie für Übersetzungsfehler oder technische Änderungen.

**DIE HERZFREQUENZMESSUNG DES COMPUTERS IST EINE UNGEFÄHRE, NICHT GEEICHTE WIDERGABE UND DARF NICHT
ALS RICHTLINIE IN EINER HERZRELEVANTEN THERAPIE VERWENDET WERDEN.
DIE WERTE SIND INDIKATIV UND DÜRFEN NICHT FÜR MEDIZINISCHE ODER PARAMEDISCHE ZWECKE VERWENDET
WERDEN.**

**DIE KALORIEN WERT IST NUR EINE ZUFÄLLIGE ANZEIGE UND KANN NICHT ALS RICHTLINIE FÜR KALORIEN VERBRAUCH
VERWENDET WERDEN.**

Safety Guidelines



- ▶ This exerciser has been tested up to a max. body weight of 140 kg/300 lbs.
- ▶ Follow the carefully the different steps of the assembly instructions.
- ▶ Use only original parts as delivered.
- ▶ Before starting the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts-list.
- ▶ For assembly use only suitable tools and ask for assistance with assembly if necessary.
- ▶ Place the exerciser on an even, non-slippery surface. Because of possible corrosion, the usage of any exerciser in moist areas is not recommended.
- ▶ Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition.
- ▶ Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair.
- ▶ For repairs, use only original spare parts.
- ▶ In case of repair please ask your dealer for advice
- ▶ Avoid the use of aggressive detergents when cleaning.
- ▶ Ensure that training starts only after correct assembly and inspection.
- ▶ For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.
- ▶ This exerciser is designed for adults. Please ensure that children use the exerciser only under the supervision of an adult.
- ▶ Ensure that those present are aware of possible hazards, e. g. movable parts during training.

**WARNING: INCORRECT/EXCESSIVE TRAINING CAN CAUSE HEALTH INJURIES.
CONSULT YOUR PHYSICIAN BEFORE STARTING WITH ANY EXERCISE PROGRAM.
HE OR SHE CAN ADVISE YOU ON THE KIND OF TRAINING AND WHICH IMPACT IS SUITABLE.**

- ▶ The owner's manual is only for customers' reference.
- ▶ The supplier cannot guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

**HEART RATE DISPLAYED IS AN APPROXIMATE READ-OUT, AND MAY NOT BE USED AS GUIDANCE IN ANY
CARDIO-VASCULAR RELATED MEDICAL OR PARAMEDICAL PROGRAM.
ALL DATA DISPLAYED ARE APPROXIMATE GUIDANCE AND CANNOT BE USED IN ANY MEDICAL APPLICATION.**

**CALORIE VALUE USED IN THIS PROGRAM REPRESENTS AN APPROXIMATE CALORIE BURN. THIS VALUE STRICTLY IS A
RANDOM INDICATION AND CANNOT BE USED AS STANDARD REFERENCE.**

Instrucciones de seguridad



- ▶ Este aparato se ha fabricado para soportar un peso de 140 kg.
- ▶ Siga los pasos de las instrucciones de montaje atentamente.
- ▶ Utilice solamente partes originales.
- ▶ Antes el montaje, controle si la entrega de las piezas está completa, utilizando la lista de partes incluida.
- ▶ Para el montaje solamente emplee los materiales provistos y solicite ayuda cuando sea necesario.
- ▶ Ubique el aparato en una superficie lisa y no resbaladiza. Para evitar una posible corrosión, se recomienda no usar el aparato en áreas húmedas.
- ▶ Controle antes el primer entrenamiento y cada 1-2 meses que todos los elementos se conectan y están en buena Condición.
- ▶ Reemplace los componentes defectos inmediatamente y no utilice el aparato hasta la reparación.
- ▶ Para reparaciones, solamente utilice componentes originales.
- ▶ En caso de reparación, por favor solicite ayuda a vuestro distribuidor.
- ▶ Para el aseo, no utilice detergentes agresivos.
- ▶ Asegurese de comenzar el entrenamiento solo después de un correcto montaje e inspección.
- ▶ Asegurese que las partes ajustables estén en su máxima posición de ajuste.
- ▶ El aparato ha sido ensayado para adultos. Asegurese de que los niños utilicen este aparato solo bajo la supervisión de un adulto.
- ▶ Asegurese que los presentes estén conscientes de posibles peligros, p.e partes móviles durante el entrenamiento.

**CONSULTE VUESTRO MÉDICO ANTES DE EMPEZAR CON EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO.
EL LO PUEDE ASESORAR EN EL TIPO DE ENTRENAMIENTO Y CUAL ES EL IMPACTO ADECUADO.**

- ▶ El manual de propietarios es solo para información del cliente.
- ▶ El productor no se hace responsable faltas de traducción o de eventuales cambios en las especificaciones técnicas.

**LA LECTURA DE FRECUENCIA CARDÍACA A LA QUE NOS REFERIMOS EN ESTE MANUAL ES APROXIMADA.
NO PUEDE UTILIZARSE COMO GUÍA EN CUALQUIER PROGRAMA CARDIO-VASCULAR RELACIONADO CON ENFERMOS,
EN ESTE CASO DEBE DIRIGIRSE A SU MÉDICO.
TODOS LOS DATOS SON SOLAMENTE INDICATIVOS Y NO PUEDEN SER UTILIZADOS EN CUALQUIER APLICACIÓN MÉDICA.**

**EL VALOR DEL CONSUMO DE CALORÍAS ES SÓLO UNA INDICACIÓN AL AZAR Y NO SE PUEDE UTILIZAR COMO UN PATRÓN
ESTÁNDAR.**

Consignes de sécurité



- Posez l'appareil sur un support plat et non glissant. L'utilisation prolongée de l'appareil dans des pièces humides est interdite afin d'éviter une possible corrosion.
- Avant la première utilisation et à intervalles réguliers (tous les 1 ou 2 mois), veuillez vérifier que l'état de l'appareil est bon et que l'assemblage des pièces est solide.
- Pour l'entretien et les réparations, n'utilisez que des pièces de rechange d'origine.
- Si des doutes ou des questions persistent, adressez-vous à votre revendeur spécialisé.
- Limites de l'appareil: 140 kg.
- N'utilisez aucun produit de nettoyage agressif et évitez de laisser pénétrer des liquides dans l'appareil.
- Assurez-vous que la mise en service n'ait lieu qu'après un montage conforme et une vérification de l'appareil.
- Tenez compte, pour les parties réglables, des positions maximales.
- L'appareil est conçu pour un entraînement d'adultes.
- Assurez-vous que les enfants ne puissent l'utiliser sans la surveillance d'adultes.
- Avertissez les personnes présentes des éventuels dangers, liés par exemple aux pièces détachables, lors des entraînements.

AVANT DE DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT, ADRESSEZ-VOUS À VOTRE MÉDECIN : IL SERA EN MESURE DE VOUS INDIQUER QUELS TYPES D'EXERCICES VOUS CONVIENNENT, AINSI QUE LE NIVEAU DE DIFFICULTÉS.

- Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.
- Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

**LA FRÉQUENCE CARDIAQUE ENREGISTRÉE EST UNE VALEUR APPROXIMATIVE. ELLE N'EST PAS CONFORME AUX NORMES DANS LE CADRE D'UN PROGRAMME DE RÉÉDUCATION CARDIO VASCULAIRE.
LES DONNÉES SONT INDICATIVES ET NE PEUVENT ÊTRE ADAPTÉES LORS D'UNE UTILISATION MEDICAL.**

LA VALEUR DES CALORIES CONSOMMÉES REPRÉSENTE STRICTEMENT UNE INDICATION ALÉATOIRE ET NE PEUT ÊTRE UTILISÉE COMME RÉFÉRENCE STANDARD.



- Il presente apparecchio è stato concepito può sostenere un peso corporeo massimo di 140 kg.
- Seguite attentamente le istruzioni di ciascuna fase del montaggio.
- Utilizzate esclusivamente le parti originali fornite in dotazione.
- Prima del montaggio, controllate la lista degli accessori e assicuratevi che ci siano tutti.
- Per il montaggio, utilizzate solamente gli strumenti appropriati e fatevi aiutare da qualcuno in caso di necessità.
- Il apparecchio deve essere posizionato su una superficie piatta e non scivolosa. Si sconsiglia l'utilizzo di qualsiasi apparecchio simile in posti umidi, che potrebbero causare problemi di corrosione.
- Controllate, prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta e ad intervalli regolari (ogni 1 o 2 mesi), che tutte legiunture siano ben strette ed in buone condizioni.
- Sostituite immediatamente ogni pezzo difettoso e/o non utilizzate l'apparecchio prima che questo venga riparato.
- Per le riparazioni, utilizzate solo pezzi di ricambio originali.
- In caso di riparazione, vi preghiamo di rivolgervi al vostro rivenditore.
- Quando pulite l'apparecchio, evitate l'uso di detergenti aggressivi e non fate penetrare liquidi al suo interno.
- Per il posizionamento delle parti regolabili, non andate oltre i limiti massimi consentiti.
- Il presente apparecchio è stato concepito per gli adulti. Vi preghiamo di far sì che i bambini possano utilizzarlo solo in vostra presenza.
- Accertatevi che chi partecipa ai vostri allenamenti sia consapevole del fatto che alcune parti potrebbero staccarsi durante l'allenamento, provocando dei danni.

**ATTENZIONE: UN ALLENAMENTO SBAGLIATO O ECCESSIVO PUÒ CAUSARE DANNI ALLA SALUTE.
RIVOLGERSI AL PROPRIO MEDICO PRIMA DI INTRAPRENDERE QUAL SIASI PROGRAMMA DI ESERCIZI.
EGLI SARÀ IN GRADO DI FORNIRE CONSIGLI SUL TIPO DI ALLENAMENTO E GLI EFFETTI PIÙ IDONEI.**

- Il manuale d'uso viene fornito unicamente quale materiale di consultazione per il cliente.
- Il fornitore non è in grado di prestare alcuna garanzia per quanto concerne l'assenza di errori di traduzione o causati da variazioni delle specifiche tecniche de prodotto.

**LA FREQUENZA CARDIACA VISUALIZZATA È UNA LETTURA APPROSSIMATIVA E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATA COME CONSIGLIO IN ALCUN PROGRAMMA MEDICO O PARAMEDICO CARDIOVASCOLARE.
TUTTI I DATI VISUALIZZATI SONO CONSIGLI APPROSSIMATIVI E NON POSSONO ESSERE UTILIZZATI IN ALCUNA APPLICAZIONE MEDICA.**

APPROSSIMATIVO BRUCIARE CALORIE. QUESTO VALORE È STRETTAMENTE UN'INDICAZIONE CASUALE E NON PUÒ ESSERE UTILIZZATO COME STANDARD DI RIFERIMENTO.

Veiligheidsinstructies



- ▶ Gebruik enkel de originele onderdelen.
- ▶ Verifieer aan de hand van de onderdelenlijst of er geen onderdelen ontbreken of beschadigd zijn vooraleer de montage aan te vatten.
- ▶ Gebruik het juiste gereedschap, en vraag eventueel of iemand U kan helpen bij de montage.
- ▶ Plaats het apparaat op een vlakke droge ondergrond. Het gebruik van een fitnessapparaat in een vochtige omgeving raden we ten zeerste af gezien de kans op corrosie.
- ▶ Controleer alle moeren en bouten vooraleer U begint te oefenen. We raden U eveneens aan op regelmatige basis dit te blijven controleren.
- ▶ Gebruik enkel originele onderdelen voor het onderhoud en bij eventuele herstellingen.
- ▶ Raadpleeg Uw verdeler in geval van panne.
- ▶ Reinig Uw apparaat met een weinig vochtige doek. Vermijd het gebruik van detergenten.
- ▶ Vergewis U ervan dat de montage compleet afgewerkt is conform deze handleiding vooraleer U begint te oefenen.
- ▶ Een aantal onderdelen zijn voorzien van regelbare posities naargelang de gebruiker: respecteer de opgegeven maxima.
- ▶ Dit toestel is ontworpen voor een probleemloos gebruik gedurende een lange periode. Kijk alle bouten en moeren zorgvuldig na en geef de bewegende onderdelen regelmatig een smeerbeurt.
- ▶ Houd het toestel buiten het bereik van kinderen
- ▶ Draag geen losse kleding, deze kan verstrikt raken tussen de bewegende onderdelen
- ▶ Stop onmiddellijk met oefenen indien het volgende zich voordoet : misselijkheid, beven, gebrek aan adem, pijn in de borst of het hoofd.
- ▶ Oefen nooit 45 minuten voor u gaat eten en/of 1 uur na het eten.
- ▶ Gebruikerslimiet: 140 kg.

OM EVENTUELE RISICO'S TE VERMIJDEN IS HET AAN TE RADEN UW HUISARTS TE RAADPLEGEN ALVORENS U START MET OEFENEN.

HIJ OF ZIJ KAN U MET PROFESSIONEEL ADVIES BEGELEIDEN BIJ EEN EVENTUEEL OEFENPROGRAMMA.

- ▶ Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.
- ▶ De leverancier kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.

HARTSLAGLEZING VIA DEZE COMPUTER IS EEN BENADERENDE NIET GEIJKTE WAARDE, EN MAG NIET ALS LEIDRAAD AANGEWEND WORDEN IN EEN CARDIO-GERELATEERDE THERAPIE.

DEZE GEGEVENS ZIJN LOUTER INDICATIEF EN MOGEN NIET AANGEWEND WORDEN VOOR MEDISCHE NOCH PARAMEDISCHE DOELEINDEN.

KALORIEVERBRUIK. LET OP: DIT IS EEN BENADERENDE, NIET-GEIJKTE WAARDE DIE NIET ALS REFERENTIE KAN GEBRUIKT WORDEN OM GEGENEREERDE ENERGIE TE BEPALEN.

Instruções de segurança



- ▶ Este aparelho foi fabricado e testado para um peso de 140 kg.
- ▶ Siga atentamente as etapas das instruções de montagem.
- ▶ Utilize apenas peças originais.
- ▶ Antes da montagem, controle se tem o conjunto completo, utilizando a lista incluída.
- ▶ Para a montagem, utilize apenas materiais adequados e peça ajuda quando necessário.
- ▶ Coloque o aparelho numa superfície regular e anti-derrapante. A sua utilização em áreas húmidas não é aconselhável, dada a possibilidade de corrosão.
- ▶ Certifique-se, antes do primeiro treino e cada 1-2 meses, que todos os elementos se encontram bem fixos e ligados e estão em boas condições.
- ▶ Substitua os elementos defeituosos imediatamente e não utilize o aparelho até este ser reparado.
- ▶ Para reparações, utilize somente peças e componentes originais.
- ▶ En caso de reparação, por favor questione o seu distribuidor.
- ▶ Não utilize detergentes agressivos.
- ▶ Assegure-se de que só inicia o treino após a correcta montagem e verificação da mesma.
- ▶ Assegure-se da posição máxima das partes ajustáveis.
- ▶ Aparelho foi testado para adultos. Assegure-se de que as crianças o utilizam sob vigilância de um adulto.
- ▶ Assegure-se que os presentes têm consciência dos possíveis problemas, p.e., partes móveis durante o treino
- ▶ Por favor siga o conselho para um treino correcto.

**CONSULTE O SEU MÉDICO ANTES DE COMEÇAR O PROGRAMA DE TREINO.
PODERÁ ACONSELHÁ-LO ACERCA DO TIPO DE TREINO E INTENSI DADE DO MESMO.**

- ▶ Manual deve ser utilizado somente para obtenção de informação geral.
- ▶ Não se poderá responsabilizar o fornecedor por eventuais erros ocorridos devidos a alterações nas especificações técnicas.

**OS DADOS SÃO MERAMENTE INDICATIVOS E NÃO PODEM SER UTILIZADOS PARA FINS MÉDICOS E PARAMÉDICOS.
A LEITURA DO BATIMENTO CARDÍACO ATRAVÉS DO COMPUTADOR É UM VALOR APROXIMADO E NÃO PODE SER
UTILIZADO COM ORIENTAÇÃO EM QUALQUER TERAPIA CARDIOLÓGICA.**

**FUNÇÃO DAS CALORIAS QUEIMADAS. A LEITURA DAS CALORIAS QUEIMADAS ATRAVÉS DO COMPUTADOR É UM
VALOR APROXIMADO.**



Das Handbuch ist nur für den Kundengebrauch bestimmt. Der Lieferant übernimmt keine Garantie für Übersetzungsfehler und technische Änderungen.

The owner's manual is only for customers' reference.

The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or changes in technical specifications of the product.

El manual puede ser utilizado solamente para información.

No se pueden hacer responsable el suministrador de faltas eventuales o de cambios eventuales en las especificaciones técnicas.

Le manuel d'utilisation ne sert que d'information au consommateur.

Le fournisseur ne peut être tenu responsable d'éventuelles erreurs de traduction ou d'éventuelles modifications techniques du produit.

Il manuale d'uso è soltanto per riferimento dei clienti.

Il fornitore non può garantire per gli errori che si verificano a causa di traduzione o modifiche alle specifiche tecniche del prodotto.

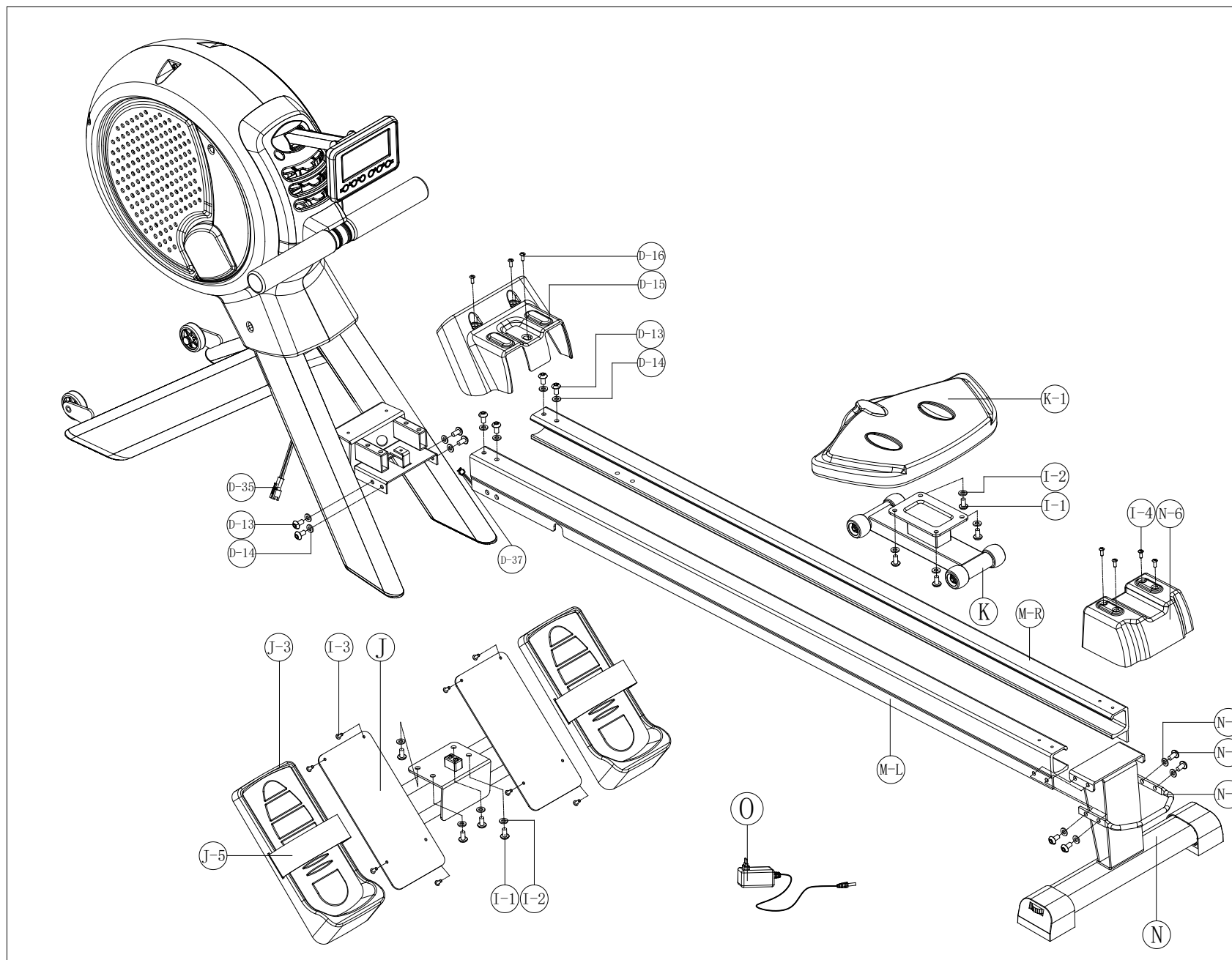
Deze handleiding kan enkel gebruikt worden als leidraad.

De fabrikant kan niet verantwoordelijk gehouden worden voor eventuele fouten bij de vertaling noch voor eventuele veranderingen in de technische specificaties.

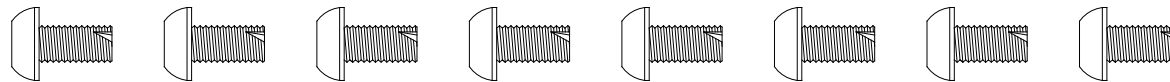
O manual pode ser utilizado somente para informação.

Não se pode responsabilizar o fornecedor por eventuais falhas ou alterações nas especificações técnicas.

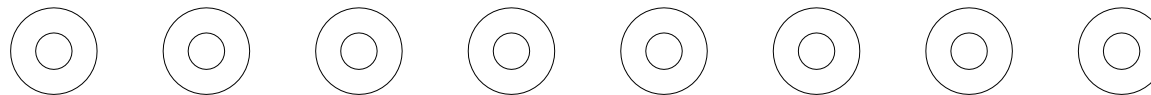
Assembly



R400



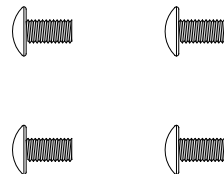
I-1 Allen Bolt M8x16mm 8



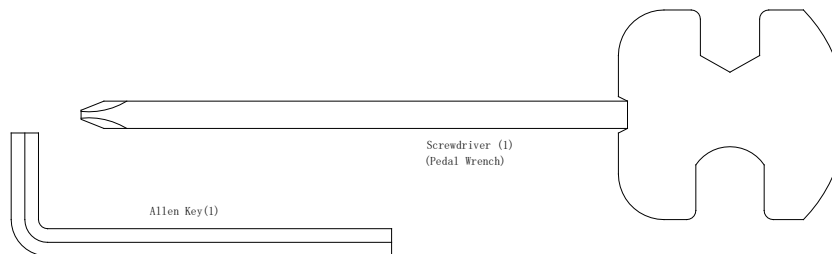
I-2 Curved washer for ?8*?19*2T bolt(8)



I-3 Screw M5*12 (8)



I-4 Screw M5*10 (4)

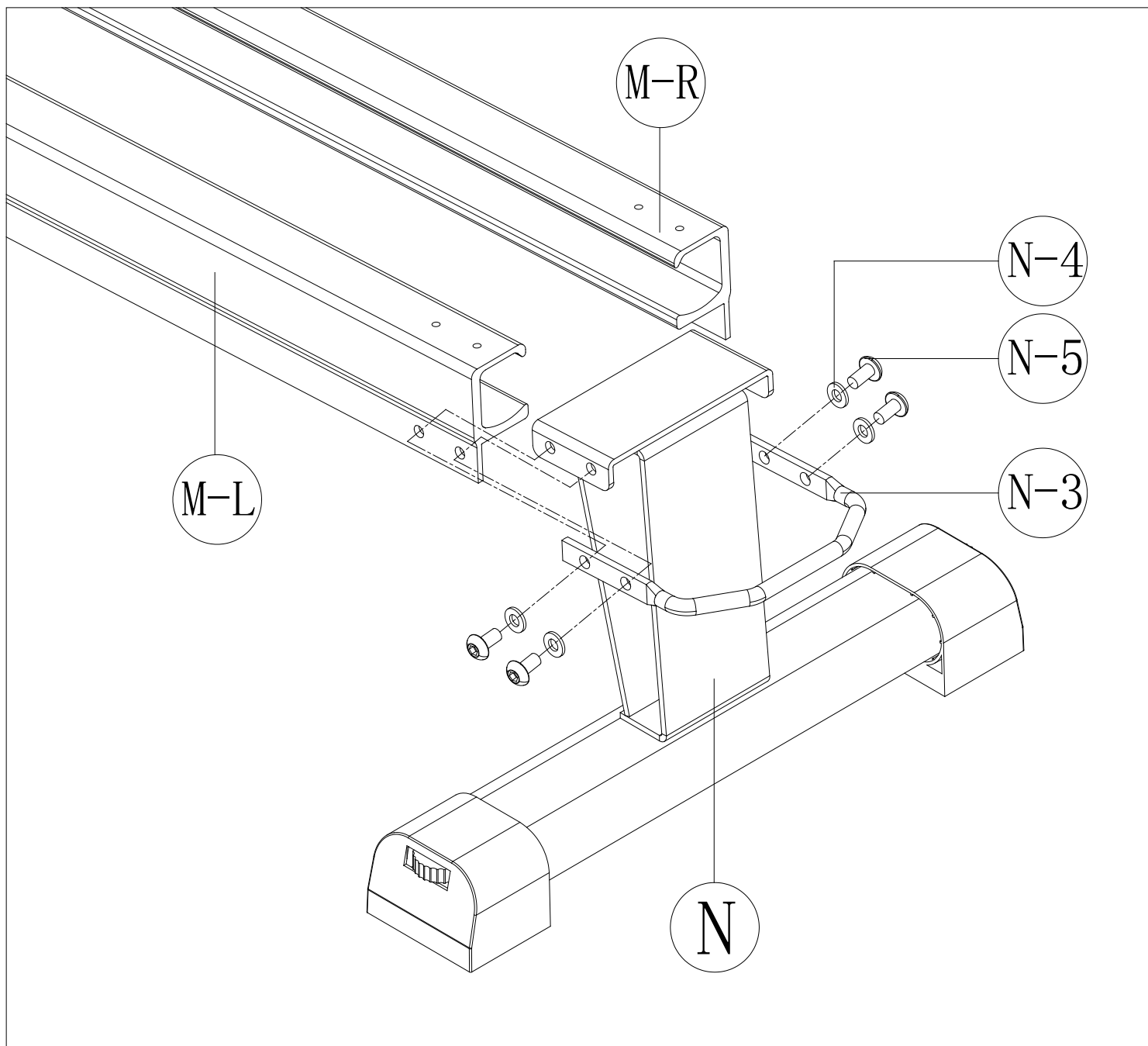


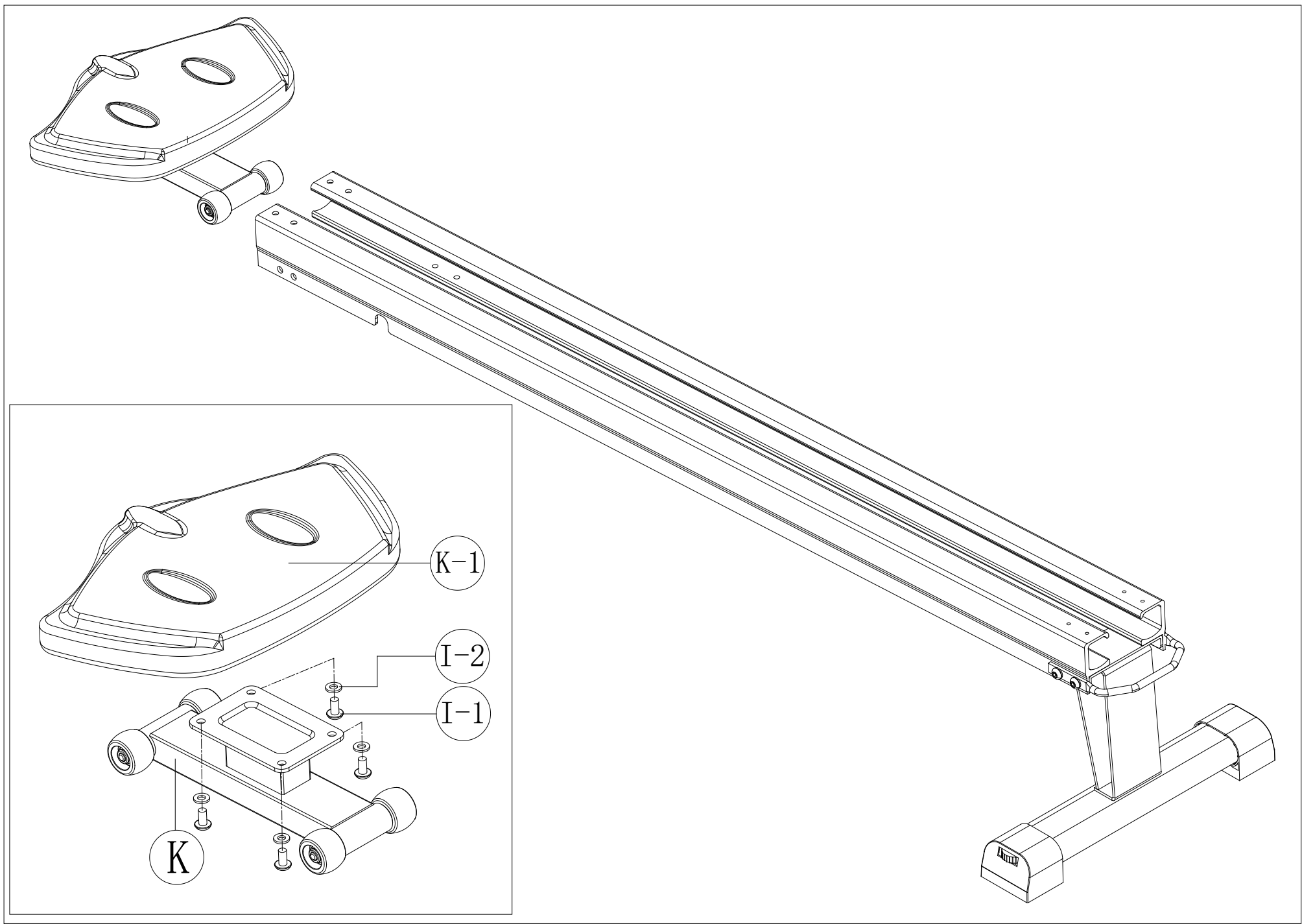
Allen Key(1)

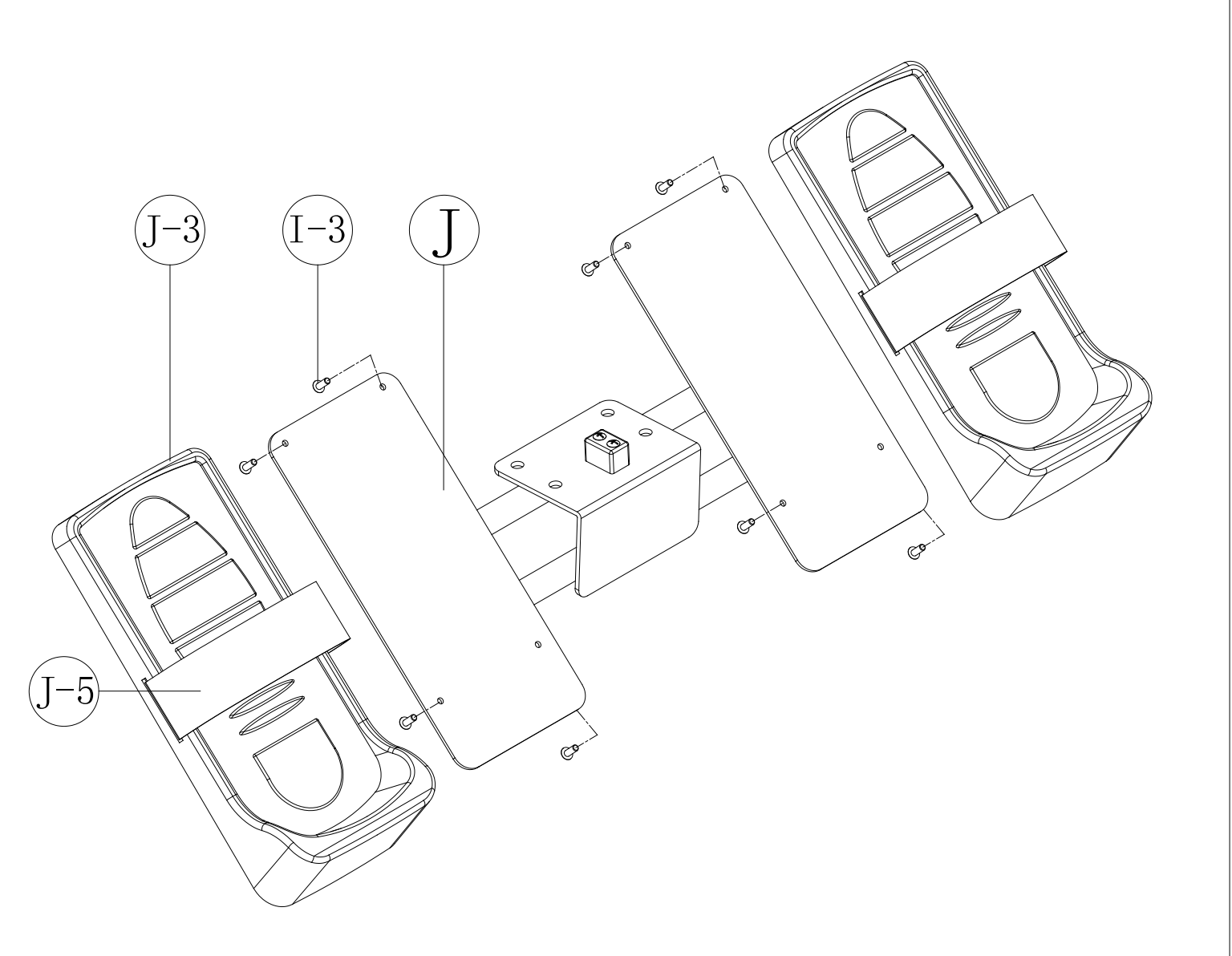
Screwdriver (1)
(Pedal Wrench)

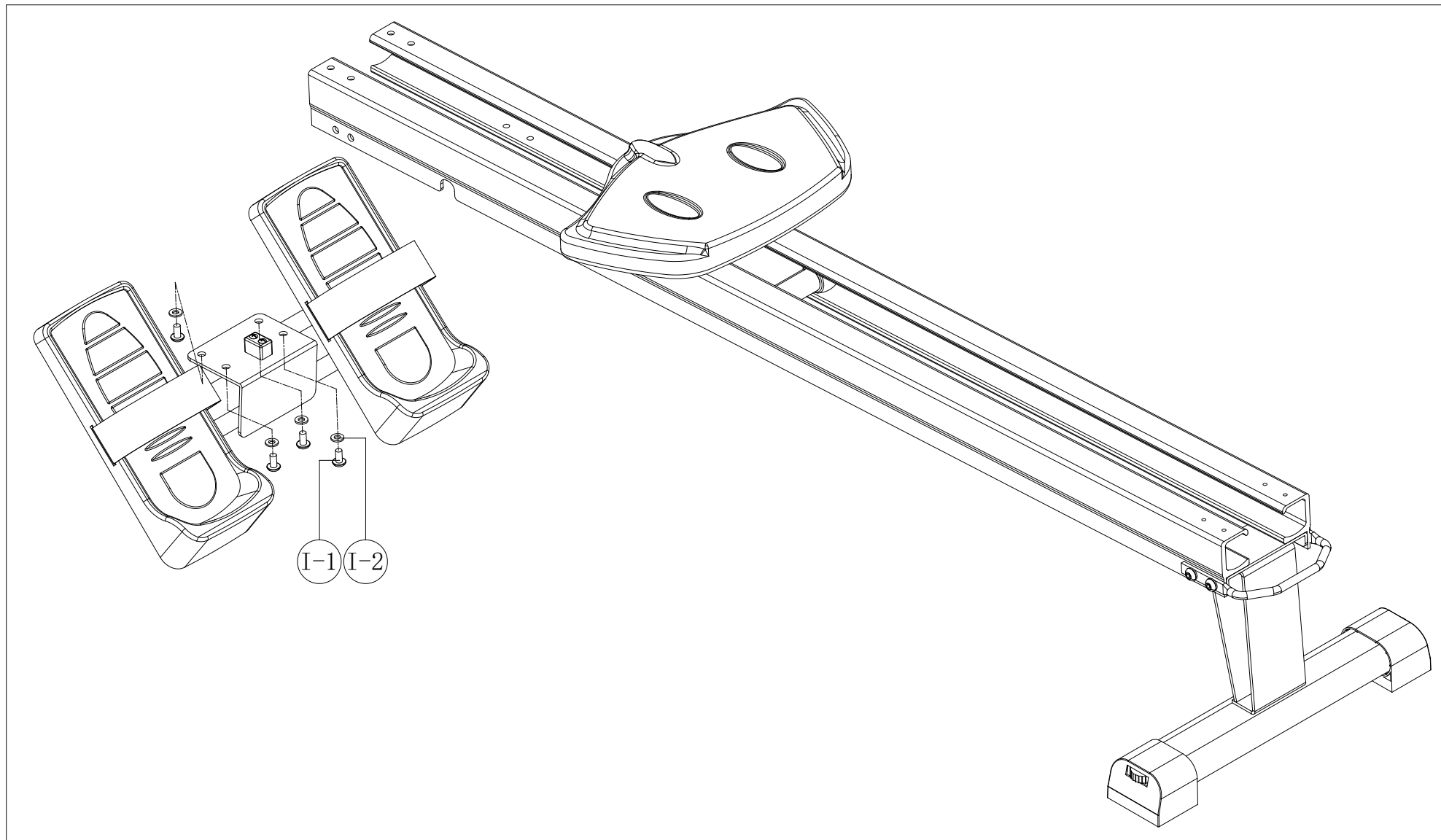


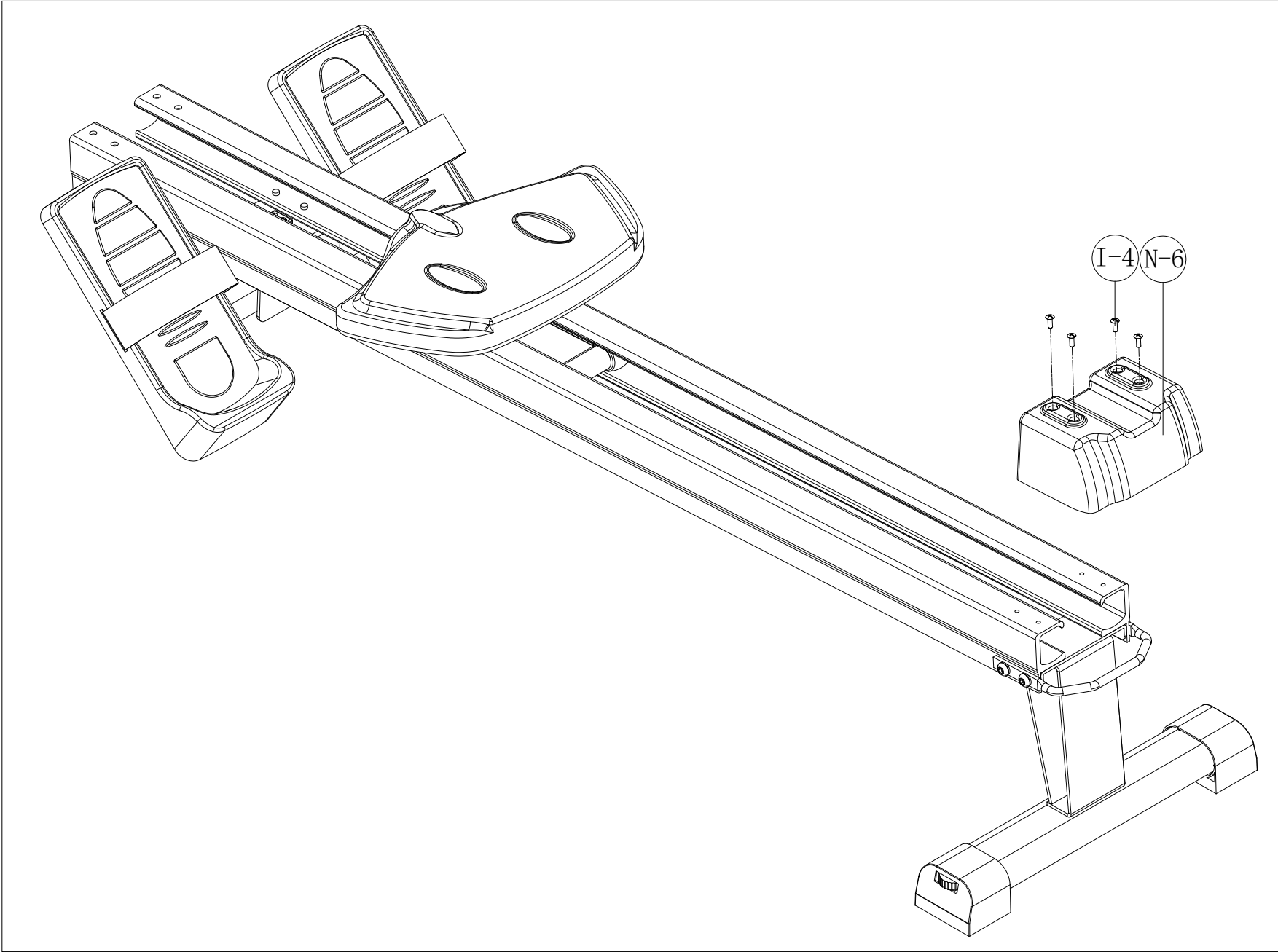
(MM)

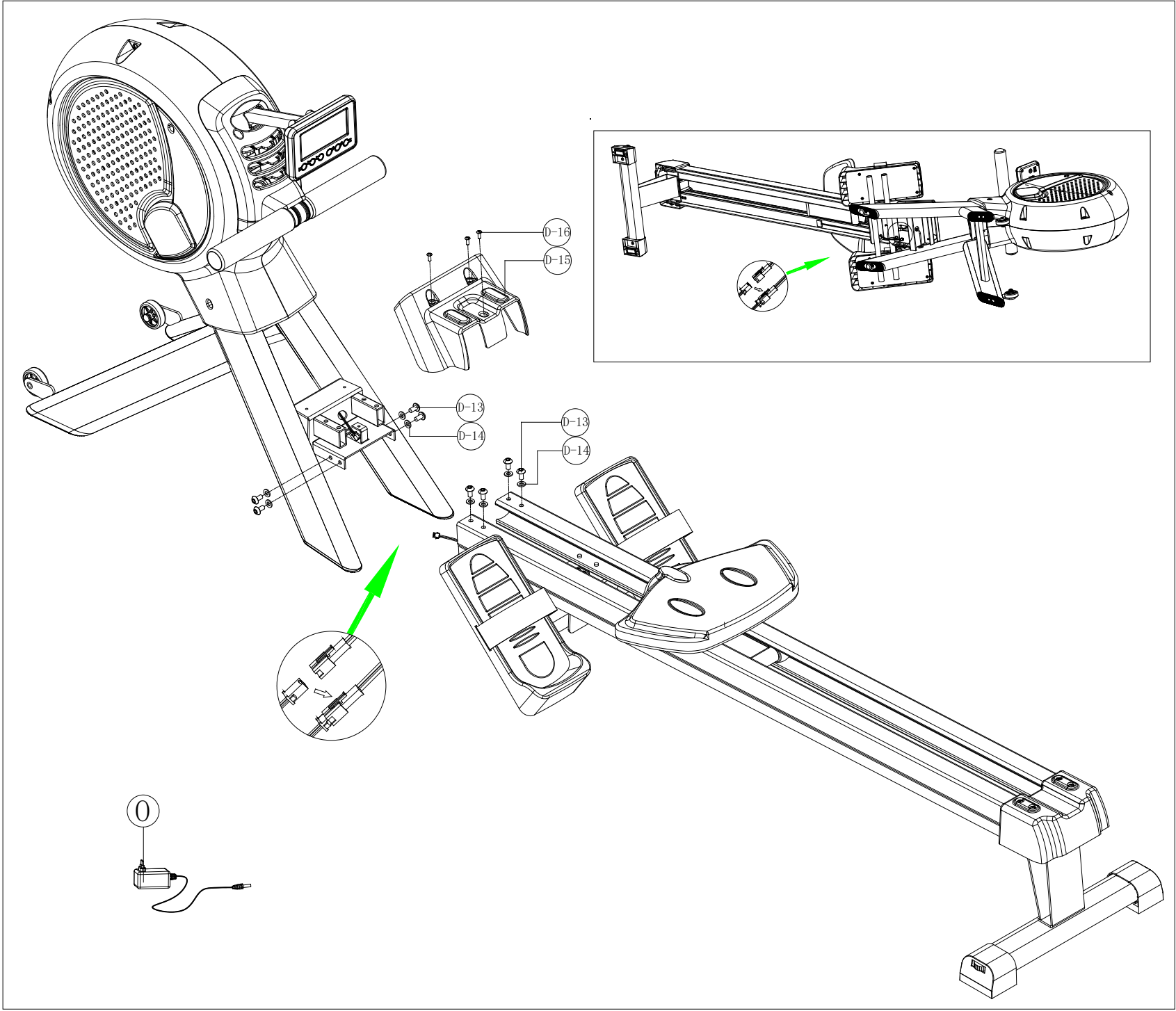


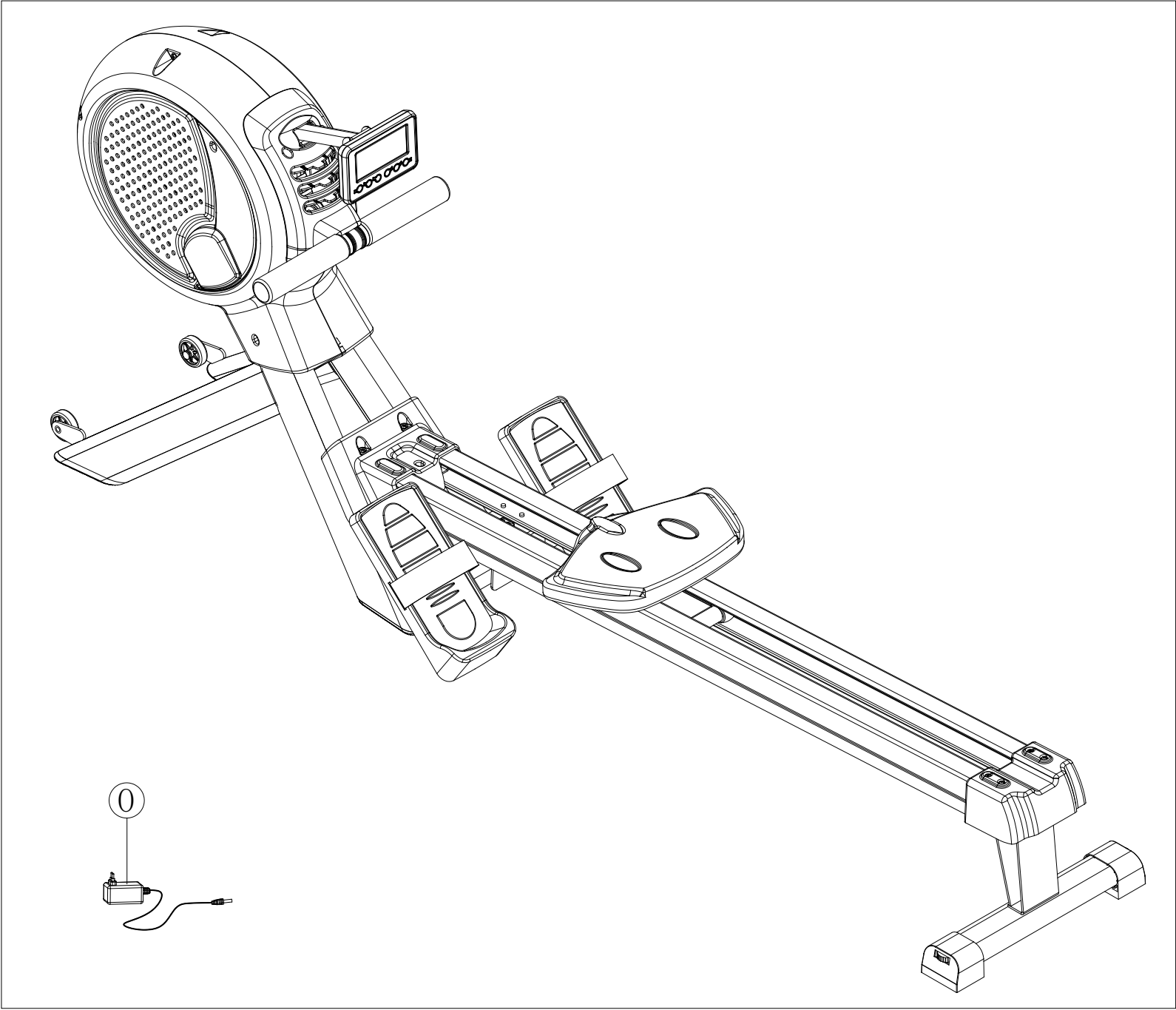


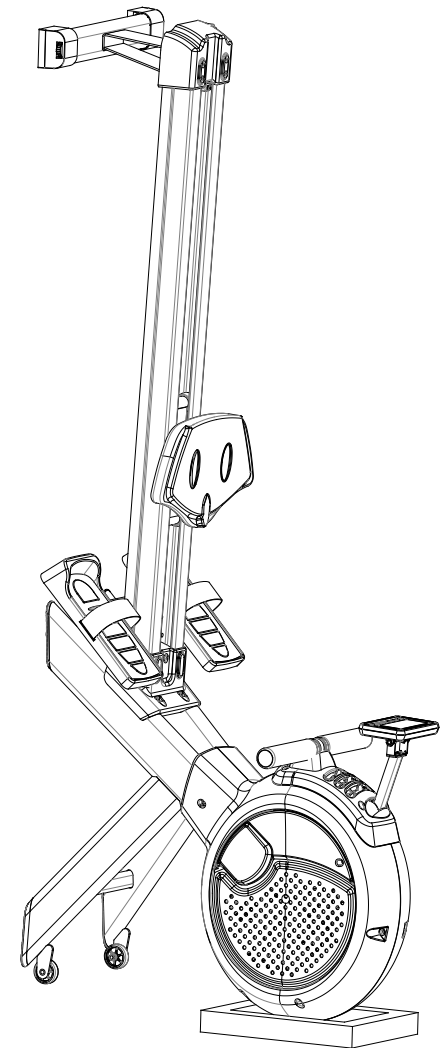
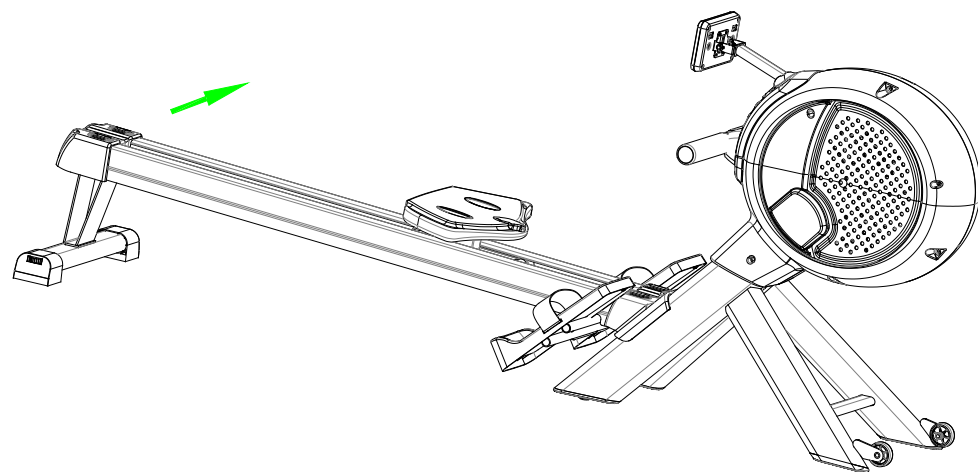




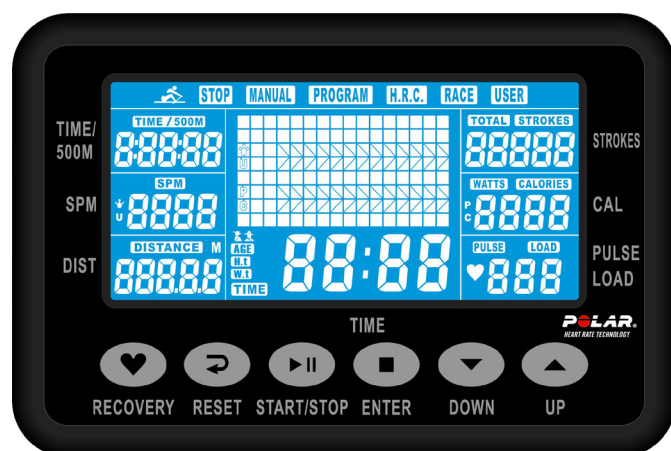








Gebrauchsanweisung



Einschalten

Nachdem Sie den Adapter an das Netz angeschlossen haben, zeigt das display Stop, Manual, Programm, H.R.C. und Race.

Funktionstasten

ENTER	Hiermit wählen Sie eine Funktion und bestätigen diese.
START/STOP	Indem Sie diese Taste drücken öffnen Sie ein Training oder beenden dieses.
RECOVERY	Wiedergabe der Herzfrequenzerholung. Am Ende eines Trainings tragen Sie den optionalen Herzfrequenzsender. Nach einer Dauer von 60 Sekunden wird der 'recovery-rate' (Herzfrequenz-erholungsrate)

mittels eines der Symbole F1 bis F6 wiedergegeben.
F1: deutet auf eine schnelle Erholung der Herzfrequenz. F6: langsame Erholung.
(Durch erneutes drücken der Recovery-Taste, kehren Sie ins Hauptmenü zurück)

RESET Mit dieser Funktionstaste werden alle Einstellungen gelöscht und auf Null gestellt.

UP/DOWN Wählt die darüberstehende/darunterstehende angezeigte Funktion.

Funktionsbeschreibung

Time:	Indem Sie keine Zeit vorgegeben haben, fängt die Uhr bei 00:00 an und wird im Sekundentakt bis 99:59 weiterzählen.
Distance:	Indem Sie keine Entfernung eingegeben haben bevor Sie mit der Uebung angefangen haben, wird der Abstand im 100m-Takt (0.1km) zusammengezählt von 0.00 bis 99.90 km.
Kalorien:	Ist keine Kalorienanzahl vorher eingegeben worden, wird der Zähler mit jeweils 1 cal bei 0 anfangend bis 999 durchzählen, nachdem Sie mit der Uebung angefangen haben.

Pulse: Die Zahl Ihrer Herzschläge pro Minute werden angezeigt sobald Sie die den optionalen Herzfrequenzsender tragen.
Nach etwa 30 Sekunden bis einer Minute wird die Herzfrequenz angezeigt.

Strokes: Totales Anzahl von der Uebung

Dieser Computer ist kompatibel mit dem optionalen Herzfrequenzsender (ref. 20073), für integrierte drahtlose Herzfrequenzmessung. Sollten Sie noch weitere Fragen haben, kontaktieren Sie bitte Ihren DKN-Händler oder besuchen Sie unsere www.dkn-technology.com.

Training in der Funktion MANUAL

- Wählen Sie Manual, geben Sie den Widerstand 'L' (load) mittels up und down ein, bestätigen Sie mittels enter (dieser Computer bietet Ihnen 16 Widerstandsebenen).
- Time leuchtet auf, geben Sie die gewünschte Trainingszeit ein mittels up und down und bestätigen Sie mittels enter. Möchten Sie keine Zeit eingeben, können Sie direkt auf enter drücken.
- Distance wird angezeigt, geben Sie die gewünschte Strecke über up und down und bestätigen Sie mittels enter. Drücken Sie direkt auf mode, wird kein Wert eingegeben.
- Calories erscheint als nächster Begriff. Geben Sie die Kalorienverbrauchsmenge ein, wiederum mit Hilfe der up und down, ebenfalls mit enter

bestätigen. Falls Sie keine Kalorienmenge eingeben wollen, können Sie auch hier unverzüglich auf die enter-Taste drücken.

- Pulse wird als letzter Begriff erscheinen, hier geben Sie die gewünschte Herzfrequenz ein, wie gehabt mit den up und down-Tasten, bestätigen Sie wieder mit enter. Auch diesen Schritt können Sie überspringen, indem Sie sofort auf enter drücken.
- Indem Sie jetzt auf st/stop drücken, können Sie mit der Uebung anfangen.

Training in der Funktion PROGRAM

- Selektieren Sie Programm und wählen eins der Programme : P01 bis P12, mittels up und down, bestätigen mit enter.
- Drücken Sie erneut auf enter und geben Sie die Werte für time, distance, calories und pulse ein. Des weiteren verfahren Sie wie in der oben behandelten Funktion manual. Möchten Sie keine Werte eingeben, können Sie direkt st/stop aktivieren und mit der Uebung anfangen.

Training in der Funktion USER

Selektieren Sie User.

- Legen Sie Ihr persönliches Profil/Programm fest mit Hilfe der up/down Tasten, (16 Ebenen und 16 Segmente). Bestätigen Sie die Eingabe in jedem Segment mit enter.
- Drücken Sie auf st/stop um unverzüglich mit der Uebung anfangen zu können. Möchten Sie persönliche Werte eingeben, betätigen Sie die Taste st/stop nochmals und die Anzeige wird

folgende Begriffe wiedergeben: time, distance, calories und pulse. Dann fahren Sie weiter wie in der Funktion Manual.

- Nachdem Sie jetzt die st/stopTaste aktivieren, können Sie mit der Uebung anfangen.

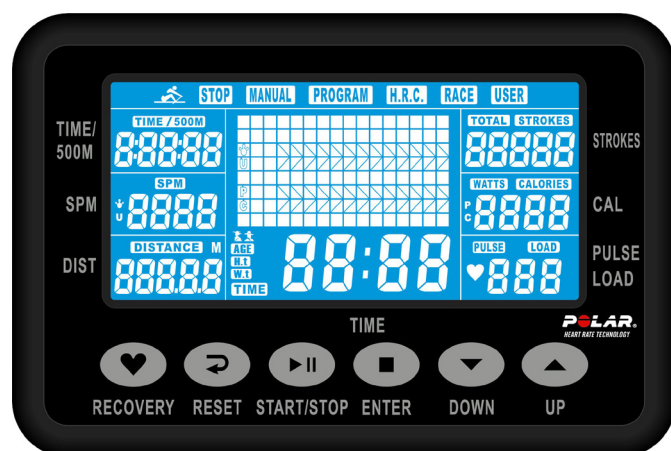
Training in der Funktion HRC

- Wählen Sie HRC, und speichern Sie Ihr Alter mit Hilfe der up/down Tasten.
- Drücken Sie danach auf enter, die Zahl 55% blinkt. Durch betätigen der up/down -Tasten können Sie zwischen 55, 75, 90% oder TAG wählen, bestätigt wird Ihre Wahl mit enter.
- Wenn Sie 55, 75 oder 90% selektieren, leuchtet Time auf. Danach verfahren Sie wie oben benannt um Ihre persönlichen Werte einzugeben.
- Wenn Sie TAG selektieren leuchtet Pulse 100% auf, mit Hilfe der up/down –Tasten geben Sie eine Herzfrequenz ein. Danach können Sie time, distance, calories und pulse speichern, wie gewünscht.
- Bestätigen Sie Ihre Wahl mit enter.
- Nach dem drücken der st/stop“-Taste können Sie jetzt mit der Uebung anfangen.
- Falls Sie einen Herzfrequenzwert eingegeben haben sollten, wird der Widerstand im 30 Sekunden-Takt automatisch angepasst an Ihre in dem Moment gemessene Herzfrequenz. Das heisst, dass sich der Widerstand verringert wenn Ihre aktuelle Herzfrequenz in Bezug auf den eingegebenen Wert zu hoch liegt, dies geschieht ab dann im 15 Sekunden-Intervall.

Training in der Funktion RACE

- Selektieren Sie Race, geben Sie den Widerstand 'L'(load) mittels up und down ein, bestätigen Sie mittels enter.
L1 = 8:00 ; L2 = 7:30 ; L3 = 7:00
L4 = 6:30 ; L5 = 6:00 ; L6 = 5:30
L7 = 5:00 ; L8 = 4:30 ; L9 = 4:00
L10 = 3:30 ; L11 = 3:00 ; L12 = 2:30
L13 = 2:00 ; L14 = 1:30 ; L15 = 1:00
- Distance wird angezeigt, geben Sie die gewünschte Strecke über up und down und bestätigen Sie mittels enter.
- Jetzt bitte auf st/stop drücken und Sie können mit der Uebung anfangen.

Computer Operating Instructions



Switch on

Plug in the adapter, the home page will be activated and show stop, manual, program, h.r.c. and race.

Function buttons

ENTER	Press to select any function to be displayed on the main screen.
ST/STOP	To start or stop the exercise program.
RECOVERY	Press this button for recovery function: After exercising, while the LCD is still active, press recovery button. The computer will run a time down for 60 seconds, after which your recovery rate will be displayed, grades 1 up to 6. Level 1 featuring fast recovery, level 6 slow recovery.

RESET To clear the display and reset all data.

UP/DOWN To select upward/downward function.

Function description

Time: Press up/down to set target, (increments of 1 minute).

Time/500m: Shows the time to reach 500m at current pace.

Distance: Press up/down to set target. (increments of 10 meters).

Calories: Displays calorieburn.

Strokes: Press up/down to set target. (increments of 10 strokes).

Pulse: Apply the optional cheststrap (moisten slightly the contacts of the strap). Your current heart rate will be displayed within 30 seconds up to one minute. A stable figure requires to hold both sensors firmly.

Your computer is compatible with the optional chest transmitter (ref 20073), for integrated wireless heart rate registration. Check on www.dkn-technology.com, or ask for more information: info@ds-design.be.

Training in MANUAL MODE

Select Manual via up/down and confirm with enter.

- Use up/down to load level 'L', confirm selection by pressing enter.
- Time flashes: use up/down to set exercise time, confirm selection by pressing enter. If you donot intend setting exercise time, simply press enter.
- Distance flashes: use up/down to set distance, confirm selection by pressing enter. If you donot intend setting exercise distance, simply press enter.
- Calories flashes: use up/down to set calorie consumption, confirm selection by pressing 'enter'. If you donot intend setting calorie consumption, simply press enter.
- Pulse flashes: use up/down to set maximum heart rate, confirm selection by pressing enter. If you donot intend setting a heart rate level, simply press enter, the monitor will display current heart rate value.
- Start exercising by pressing st/stop.

Training in PROGRAM MODE

Select P1-12 (program) via up/down and confirm with enter.

- Set target value for level, time, distance, calories and pulse.
- If you donot intend setting any target value, start exercising by pressing st/stop.

Training in USER MODE

Select User to set up your own profile.

- Set loadsettings for each segment via up/down and confirm with enter.
- Press enter again for 2 seconds and set target value for level, time, distance, calories and pulse.
- If you donot intend setting any target value, start exercising by pressing st/stop.
- Start exercising by pressing st/stop.

Training in HRC. MODE

Select HRC and use up/down to set your age, confirm with enter.

- Select 55%, 75%, 90% or TAG.
- In TAG you may preset your target heart rate value via up/down. Confirm with enter.
- Set target value for level, time, distance, calories and pulse.
- If you donot intend setting any target value, start exercising by pressing st/stop.
- Upon entering rate in Bpm (Beats per minute) the load tension will be controlled by current heart rate.
- The resistance will be auto-adjusted according to current heart rate figure. If your heart rate figure is under the target pulse, the tension will be up-adjusted one level every 30 seconds, up to the maximum level 16.
- As soon as your heart rate figure has achieved the target pulse, tension will be down adjusted one level immediately.

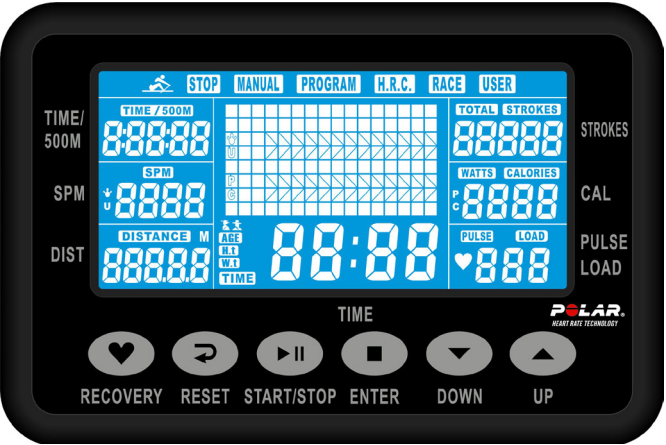
- In case of overspec the level will be down adjusted one level immediately, and keep down-adjusting each 15 seconds until your heart rate figure has achieved the target pulse.
- If the current heart rate is still overspec at L1, the computer wil shut down automatically after 30 seconds.

Training in RACE MODE

Select Race and confirm with enter.

- Use up/down to adjust load level 'L', confirm selection by pressing enter.
L1 = 8:00 ; L2 = 7:30 ; L3 = 7:00
L4 = 6:30 ; L5 = 6:00 ; L6 = 5:30
L7 = 5:00 ; L8 = 4:30 ; L9 = 4:00
L10 = 3:30 ; L11 = 3:00 ; L12 = 2:30
L13 = 2:00 ; L14 = 1:30 ; L15 = 1:00
- Set target distance via up/down and confirm with enter.
- Start race by pressing st/stop.
- Screen displays U & PC. The exercise will be finished after the total distance has been covered.

Manual para el ordenador



Operacion

Conecte el adaptador. La pantalla de inicio indicado manual, programa, h.r.c. y race (carrera).

Botones de funcion

- ENTER
- Pulsar este boton para confirmar cada seleccion que haga de cualquier función de la pantalla.
- ST/STOP
- Para comenzar o parar el programa de ejercicios.
- RECOVERY
- Apriete ese botón para la función de recuperación despues del ejercicio. Despues del ejercicio, mientras la pantalla está todavía activa, apriete el boton de recuperacion. El ordenador contará el tiempo hacia atras de 60 segundos, después de los cuales mostrará su nivel de

- recuperación desde el nivel 1 hasta el 6. Nivel 1 quiere decir recuperacion rapida, nivel 6 : recuperacion lenta.
- RESET
- Para borrar todos los datos de la pantalla y reiniciar el ordenador, apriete este boton durante 3 segundos.
- UP/DOWN
- Para seleccionar las funciones hacia arriba/abajo.

Descripcion funciones

- Time:
- Pulsar up/down para programar el tiempo que se desee (de 1 a 99 minutos siendo cada incremento de 1 minuto). Pulse Enter Para con firmar.
- Time/500m:
- Muestra el tiempo que falta para al canzar 500 metros remando a la velocidad actual.
- Distance:
- Pulse up/down para introducir la distancia deseada que va de 10m a 9.990 metros siendo cada incremento de 10 metros). Pulse Enter para confirmar.
- Calorie:
- Muestra el consumo de calorías.
- Strokes:
- Pulsar up/down para introducir el numero de remadas que tiene

- Pulse:
- como objetivo (incrementos de 10 remadas) Pulse enter. Coja firmemente el transmisor de las pulsaciones opcional. Su latido cardíaco actual aparecerá indicado dentro de 30 segundos hasta 1 minuto.

Su ordenador es compatible con el transmisor opcional de las pulsaciones para la lectura de las pulsaciones. Si tiene alguna duda póngase en contacto con el distribuidor de DKN, o viste nuestro website www.dkn-technology.com, o pida mas informacion: info@ds-design.be.

Entrenamiento en MODO MANUAL

- Seleccione manual con las flechas hacia arriba y hacia abajo (up/down) y confirme pulsando enter.
- Utilice las flechas up/down para ajustar el nivel de resistencia 'L' entre el nivel L1 y L16 y confirme la seleccion apretando enter.
 - Tiempo: el indicador de tiempo parpadeará, utilice up/down para seleccionar el tiempo que dese, confirme pulsando enter. Cuando no tiene la intencion de confirmar el tiempo de ejercicio, simplemente apriete enter.
 - Distancia: el indicador de distancia parpadeara, utilice up/down para confirmar distancia, confirme pulsando enter. Cuando no quiera indicar la distancia de su ejercicio, simplemente apriete enter.
 - Calorias: su indicador parpadeará, utilice up/down para indicar la cantidad de calorías que

quiere consumir, confirme pulsando enter.

Cuando no tiene la intencion de indicar el consumo de calorías simplemente apriete enter.

- Pulse: el indicador de las pulsaciones parpadeará, utilice up/down para indicar nivel de pulsaciones máxima que quiere llegar, confirme pulsando enter. Cuando no tiene la intencion de indicar el nivel maximo de pulsaciones, simplemente apriete enter, el monitor mostrara el valor actual de sus pulsaciones.
- Empiece el ejercicio apretando el boton st/stop.

Entrenamiento en MODE PROGRAM

Seleccione un programa entre los 12 programas existentes (Program 1 – P12), para confirmar la elección pulsar enter.

- Apriete enter de nuevo y confirme time, distance, calories pulse. Siga el procedimiento como descrito arriba. Cuando no quiera introducir valores, apriete directamente en st/stop para comenzar con el ejercicio.
- Entrenamiento en MODE USER (modo Usuario)
- Seleccione user para definir su propio perfil de usuario.
- Utilice up/down para ajustar el nivel de trabajo de cada segmento (16 niveles y 20 segmentos) y confirme pulsando enter.
- Pulse enter de nuevo durante 2 segundos e introduzca el objetivo que desea para level (nivel) time (tiempo), distance (distancia), calories (calorías) y pulse (pulsaciones).
- Apriete st/stop para comenzar a ejercercicio.

Entrenamiento en MODO HRC

Seleccione HRC e introduzca su edad, la pantalla le mostrará el valor que viene predeterminado de 25 años. Con las flechas up/down introduzca su edad y confirme con enter.

- Seleccione después el porcentaje de su ritmo cardiaco con que quiere ejercitarse entre 55%, 75%, 90% o TAG. Si selecciona tag Vd puede introducir el valor de sus pulsaciones máximas que desea . Pulse enter para confirmar.
- Después puede introducir los valores que desee para la duracion (time), distancia (distance), Remadas (strokes) y Pulsaciones (pulse) siguiendo el mismo procedimiento como arriba indicado.
- Si Vd no desea introducir ningún valor como objetivo, simplemente apriete st/stop para empezar el ejercicio.
- Una vez introducida las pulsaciones por minuto (bpm) la resistencia será controlada por el valor actual de las pulsaciones. La resistencia se auto-ajustará de acuerdo al valor de sus pulsaciones actuales. Si el valor de sus pulsaciones es inferior a las pulsaciones que ha marcado como objetivo, la tensión se auto-ajustará subiendo un nivel cada 30 segundos, hasta un máximo de 16 niveles. En cuanto su corazón haga alcanzado las pulsaciones marcadas como objetivo, la resistencia bajará inmediatamente un nivel en su autoajuste. En caso de sobrepasarlas se bajará inmediatamente un nivel en su autoajuste y continuará bajando cada 15 segundos hasta que el valor de sus pulsaciones llegue al nivel de pulsaciones que se haya marcado como objetivo.

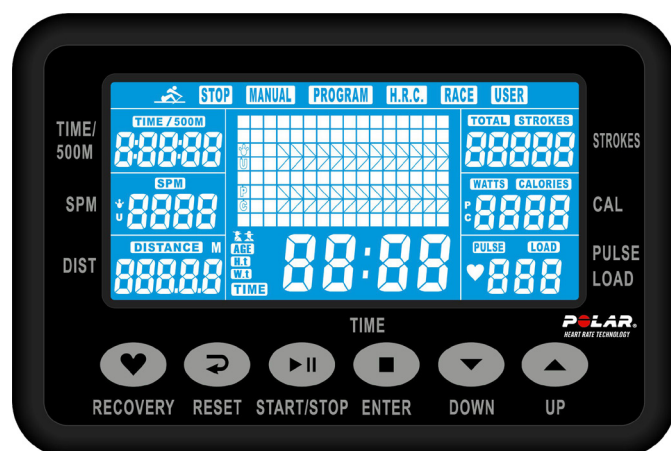
Entrenamiento en MODE RACE (CARRERA)

Selecciona race y confirme con enter.

Se entiende que es una carrera de 500 metros, en donde si selecciona el nivel 1 tiene 8 minutos de tiempo para realizarla, y así según el nivel que elija:

- Utilice up/down para ajustar el nivel 'L'
L1 = 8:00 ; L2 = 7:30 ; L3 = 7:00
L4 = 6:30 ; L5 = 6:00 ; L6 = 5:30
L7 = 5:00 ; L8 = 4:30 ; L9 = 4:00
L10 = 3:30 ; L11 = 3:00 ; L12 = 2:30
L13 = 2:00 ; L14 = 1:30 ; L15 = 1:00
- Utilice up/down para introducir la distancia que desee, pulse enter para confirmar.
- Empiece el ejercicio aprietando el boton st/stop.

Instructions d'utilisation



Mise en marche

Branchez l'adaptateur. L'écran lance le test de segmentation par un long bip, puis passe en mode initial (de veille), et les touches stop, manual, program, H.r.c and race scintilleront. Appuyez sur up/down pour sélectionner les fonctions puis sur enter pour confirmer.

Touches de fonctions

ENTER	Permet de sélectionner la fonction à afficher sur l'écran principal.
ST/STOP	Début ou fin de l'entraînement.
RECOVERY	Après votre entraînement, cette fonction vous indique votre capacité à récupérer: il faut porter la ceinture télémetrie, et appuyer sur la touche recovery. Toutes les

RESET	Pressez trois secondes ce bouton pour mettre à zéro toutes les données.
UP/DOWN	Pour se déplacer dans la sélection disponible. Permet d'entrer les données en augmentant ou en diminuant.

Descriptions des fonctions

Time:	Durée cible prédéfinie en appuyant sur les touches up/down, chaque incrément étant de 1 minute.
Time/500m:	Valeur cible prédéfinie en appuyant sur les touches up/down, chaque incrément étant de 10.
Distance:	Valeur cible prédéfinie en appuyant

fonctions cesseront d'être affichées sauf time, qui affichera un compte à rebours de 60 secondes. Le statut de la récupération de votre rythme cardiaque sera affiché avec F1, F2...jusqu'à F6. F1 est la meilleure valeur, tandis que F6 est la pire. L'utilisateur peut poursuivre l'entraînement pour améliorer le statut de récupération du rythme cardiaque (Appuyez de nouveau sur la touche recovery pour revenir à l'écran principal).

Calories:	sur les touches up/down, chaque incrément étant de 10 mètres. Les calories à dépenser.
Strokes:	Totalise les coups de rame
Pulse:	Utilisez la ceinture télémetrique (es suyez les sensors avant de commencer à mesurer votre fréquence cardiaque). Vos pulsations apparaîtront au bout de trente secondes. Une position stable est nécessaire lorsque vous mesurez votre fréquence cardiaque.

Votre ordinateur est compatible avec l'option de télémetrie a 5.3 Khz (ref 20073), pour enregistrer votre fréquence cardiaque sans fil. Contactez nous sur www.dkn-technology.com, ou posez-nous vos questions sur info@ds-design.be.

Entraînement en MODE MANUEL

- Sélectionnez MANUAL avec les touches up/down/enter. L1 scintillera sur l'écran pour régler la résistance. Vous pouvez prédéfinir la résistance cible entre L1 et L16 en appuyant sur les touches up/down/enter
- Après confirmation, vous pouvez prédéfinir une valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rames, les calories et les impulsions de la même manière.
- Remarque: lors du réglage de la durée, la distance ne peut être définie.

- Si vous réglez la durée cible pendant laquelle vous souhaitez vous entraîner, chaque segment doit contenir la durée de valeur cible divisée par 16. Lors du réglage de la distance, la durée ne peut être définie.
- Si vous réglez la distance cible sur laquelle vous souhaitez vous entraîner, chaque segment doit contenir la distance de valeur cible divisée par 16. Si vous n'avez pas défini la valeur de la durée ou de la distance, chaque segment est par défaut d'une distance de 100 m.
- Pour commencer l'exercice, appuyez sur la touche start (départ). Le symbole stop (arrêt) disparaît. Toutes les valeurs commencent à défiler vers le haut ou vers le bas.
- Appuyez sur la touche up/down pour régler la résistance comme vous le souhaitez et le chiffre s'affichera à l'écran (niveau 1 à 16).
- Lorsque la valeur cible que vous avez définie est atteinte ou que vous appuyez sur le bouton stop, l'écran s'arrête et affiche le chiffre moyen de time/500m.

Entraînement en MODE PROGRAMME

L'utilisateur peut sélectionner un profil de programme de P1 à P12 en appuyant sur les touches up/down/enter.

- L1 clignotera ensuite à l'écran, et vous pourrez appuyer sur les touches up/down/enter pour régler le niveau d'exercice cible sur L1 à L16.
- Après confirmation du niveau, vous pouvez prédéfinir une valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rames, les calories et les impulsions de la même manière.
- Démarrer l'entraînement.

Entraînement en MODE USER

Entrez dans cette fonction, vous pouvez définir votre profil de programme d'entraînement favori, appuyez sur les touches up/down/enter pour définir le graphique d'exercices de votre choix.

- Une fois la fonction d'utilisateur confirmée, vous pouvez voir la première colonne clignoter à l'écran, appuyez sur up/down/mode pour définir le niveau entre 1 et 16. Chaque incrément de grille est de 2 niveaux. Maintenez la touche enter enfoncée pendant 2 secondes pour passer en mode initial (de veille).
- Vous pouvez ensuite définir la valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rame, les calories et les impulsions.
- Pour commencer l'exercice, appuyez sur la touche start (départ). Le symbole stop (arrêt) disparaît. Toutes les valeurs commencent à défiler vers le haut ou vers le bas.
- Vous pouvez appuyer sur la touche up ou down pour régler la résistance de chaque profil de programme qui clignote, comme vous le souhaitez (tous les profils clignent automatiquement dans l'ordre).
- Lors de l'exercice, les valeurs de durée et de temps/500 m, les coups de rame, le total des coups de rame et les calories commuteront automatiquement toutes les 6 secondes.
- Vous pouvez aussi appuyer sur enter pour afficher l'heure, la spm, la distance, les coups de rame et les calories sur l'écran principal (centre).
- Appuyez sur la touche stop pour arrêter l'exercice, l'écran s'arrête et affiche votre

rythme cardiaque actuel sur l'écran principal (centre), et les valeurs de durée et temps/500 m clignoteront.

Entraînement en MODE HRC

Vous pouvez régler le pourcentage cible de contrôle du rythme cardiaque pour cette fonction.

- L'écran clignotera avec age 25. Appuyez sur les touches up/down/enter pour définir votre âge à l'avance.
- Après confirmation, vous pouvez sélectionner un pourcentage de rythme cardiaque de 55 %, 75 % ou 90 % et tag s'affiche dans la zone d'impulsions lorsque vous appuyez sur les touches up/down/enter pour définir le rythme cardiaque cible.
- Si le pourcentage du rythme cardiaque ne correspond pas à vos besoins, vous pouvez aussi définir une valeur de votre choix en appuyant sur les touches up/down/enter.
- Après confirmation du rythme cardiaque, vous pouvez prédéfinir une valeur cible pour la durée, la distance, les coups de rames, les calories et les impulsions de la même manière.
- Pour commencer l'exercice, appuyez sur la touche start (départ). Le symbole stop (arrêt) disparaît. Toutes les valeurs commencent à défiler vers le haut ou vers le bas. Lors de l'exercice, la valeur de durée et de temps/500 m, les coups de rame, le total des coups de rame et les calories commuteront automatiquement toutes les 6 secondes.
- Vous pouvez aussi appuyer sur enter pour af-

ficher l'heure, la spm, la distance, les coups de rame et les calories sur l'écran principal (centre).

- Lorsqu'une valeur cible définie atteint zéro (l'ordinateur émet un bip) ou que vous appuyez sur le bouton stop, l'écran s'arrête et affiche votre rythme cardiaque actuel.
- Remarque : l'ordinateur suit votre rythme cardiaque et règle automatiquement la résistance lors de l'exercice.
- Lorsque votre rythme cardiaque est inférieur à la valeur cible, la résistance est automatiquement remontée d'un niveau (L1, L2, L3, etc.) par l'ordinateur toutes les 30 secondes, jusqu'à L16.
- Lorsque votre rythme cardiaque atteint la valeur cible, la résistance est immédiatement abaissée d'un niveau. Si votre rythme cardiaque reste supérieur à la valeur cible, la résistance est abaissée automatiquement d'un niveau (L16, L15, L14, etc.) par l'ordinateur toutes les 15 secondes.
- Lorsque votre rythme cardiaque est supérieur à la valeur cible et que la résistance est sur le réglage le plus bas (L1) ou que votre rythme cardiaque est inférieur à la valeur cible et que la résistance a atteint le réglage le plus haut (L16), l'ordinateur émet un bip.
- Lorsque votre rythme cardiaque dépasse la valeur cible pendant plus de 30 secondes alors que la résistance est la plus faible (L1), l'ordinateur s'arrête automatiquement. Il s'agit d'un système de protection permettant de contrôler le rythme cardiaque.

Entraînement en **MODE RACE**

Le temps/500 m affiche 8:00. Vous pouvez appuyer sur les touches up ou down pour régler la difficulté sur L1 à L15, puis appuyez sur enter pour confirmer.

Vous pouvez ensuite définir la distance de course cible en appuyant sur les touches up/down/enter

Pour la difficulté L1 ~ L5, le chiffre du temps/500 m est le suivant:

L1 = 8:00 ; L2 = 7:30 ; L3 = 7:00

L4 = 6:30 ; L5 = 6:00 ; L6 = 5:30

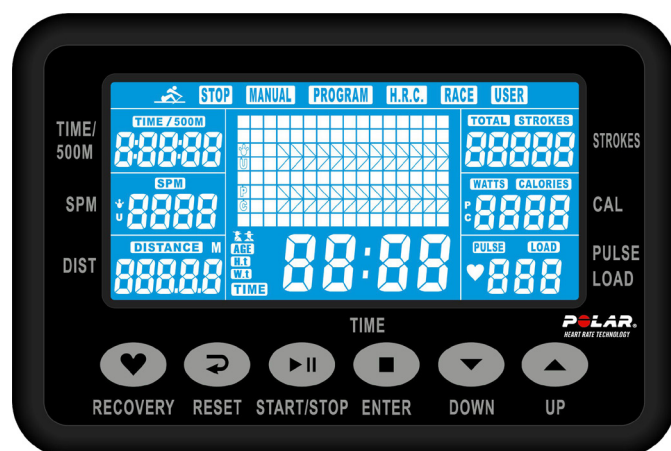
L7 = 5:00 ; L8 = 4:30 ; L9 = 4:00

L10 = 3:30 ; L11 = 3:00 ; L12 = 2:30

L13 = 2:00 ; L14 = 1:30 ; L15 = 1:00

- Pour commencer la course, appuyez sur la touche start. Le symbole stop disparaît. L'U & PC s'affiche à l'écran. L'affichage s'arrête lorsque vous avez atteint la distance de course définie auparavant.
- Puis l'écran affiche PC win (victoire PC) ou User win (victoire utilisateur) et peut afficher des chiffres relatifs à la valeur SPM pendant tout l'exercice après 6 secondes.
- Une fois la course terminée, vous pouvez appuyer sur start pour refaire une course, puis réinitialiser pour arrêter la course.

Funzioni del computer



Avvio

Collegare la presa e la home page sarà attivata e arresto di esposizione, manuale, programma, h.r.c. e razza.

Tasti di funzione

ENTER	Consente di selezionare la funzione da visualizzare nel display principale.
ST/STOP	Inizio o fine dell'allenamento.
RECOVERY	Dopo l'allenamento, questa funzione indica la capacità dell'utente di recuperare. L'utente deve mettere le mani sui sensori durante il conto alla rovescia di 60 secondi (oppure deve indossare la cintura di telemetria), il contatore indicherà

quindi un valore che va da 1 a 6. Il livello 1 corrisponde ad un recupero rapido ed il livello 6 ad un recupero lento.

RESET	Premere per tre secondi questo pulsante per azzerare tutti i dati.
UP/DOWN	Consente di inserire i dati in modo crescente e decrescente.

Descrizione delle funzioni

Time:	Con il tasto enter, selezionare la funzione time che lampeggerà, inserire quindi il tempo di allenamento desiderato con i tasti up/down/enter.
Time/500m:	Mostra il tempo necessario per arrivare ai 500m a seconda dell'andatura sostenuta in quel momento.
Distance:	Quando la funzione distance lampeggia, selezionare la distanza da percorrere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
Calories:	Quando la funzione calories lampeggia, selezionare le calorie da spendere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.

Strokes: Quando la funzione battiti lampeggia, selezionare con i tasti up e down, (con incrementi di 10 battiti) e quindi convalidare con il tasto enter.

Pulse: Utilizzare la cintura telemetrica (asciugare i sensori e le mani prima di iniziare a misurare la frequenza cardiaca). Le pulsazioni appariranno dopo trenta secondi. Mentre si tengono i sensori, occorre avere una posizione stabile.

Il computer è compatibile con l'opzione di telemetria (ref 20073), per salvare la propria frequenza cardiaca senza filo. Per qualsiasi chiarimento, rivolgersi al www.dkn-technology.com. Eventualmente richiedere ulteriori informazioni scrivendo all'indirizzo: info@ds-design.be

Allenamento in MODO MANUALE

- Selezionare manual con i tasti up e down in modo tale da programmare la resistenza 'L' (16 livelli di difficoltà), quindi convalidare con il tasto enter.
- La funzione time lampeggia, selezionare il tempo di allenamento desiderato con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- La funzione distance lampeggia, selezionare la distanza da percorrere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.

- La funzione calories lampeggia, selezionare le calorie da spendere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- La funzione pulse lampeggia, selezionare la zona obiettivo da non superare con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

Allenamento in MODO PROGRAMMA

- Selezionare program con i tasti up e down“ per visualizzare i profili degli esercizi da 1 a 12, quindi convalidare il profilo scelto con il tasto enter.
- Premere nuovamente il tasto enter quindi programmare time, distance, calories e pulse con i tasti up/down ed enter, come precedentemente indicato.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

Allenamento in MODO USER

- Si può personalizzare la curva di allenamento: cioè si configura punto per punto il proprio percorso tramite i tasti up/down, quindi si convalida con ENTER (16 livelli)
- Premere il tasto st/stop per avviare l'esercizio, premere nuovamente il tasto st/stop, le funzioni p (pausa) e time lampeggeranno, quindi programmare come precedentemente indicato. Se non viene effettuata nessuna programmazione, il display visualizzerà i valori attuali.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

Allenamento in modo HRC

- Se si utilizza il tasto HRC dopo convalida con il tasto enter, selezionare prima l'età dell'utente con up/down quindi convalidare con enter.
- Il valore “55%” lampeggerà, selezionare il tasso di allenamento cardiaco desiderato (la frequenza cardiaca ideale per età è programmata) 55%, 75%, 90% o TAG.
- Se si opta per una percentuale, la funzione time lampeggerà, programmare quindi come precedentemente indicato.
- Se si seleziona TAG, la frequenza cardiaca è definita dall'utente con i tasti up e down.
- Convalidare con il tasto enter.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.
- Inserire la zona obiettivo di frequenza cardiaca da non superare con i tasti up e down. La resistenza si adatterà automaticamente a seconda del valore inserito (per intervalli di 30 secondi).
- Se si supera questo valore, la resistenza sarà corretta automaticamente per intervalli di 15 secondi. Nel caso in cui si supera la frequenza cardiaca selezionata, un segnale acustico lo segnalerà. Se questa situazione dura più di 30 secondi, il computer fermerà l'esercizio e sarà attivato il livello 1.

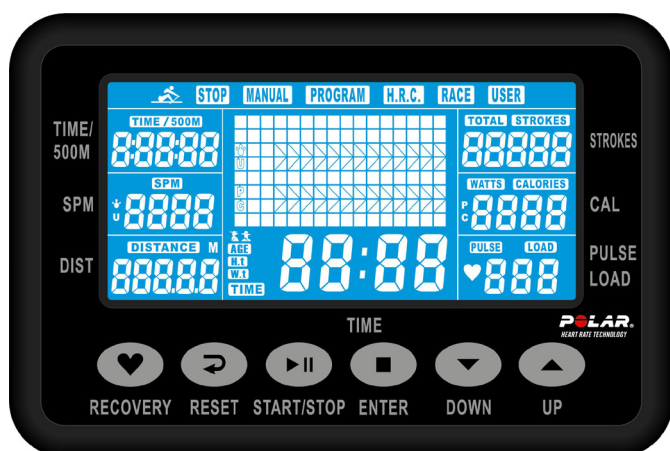
Allenamento in modo RACE

- Selezionare Race con i tasti up e down in modo tale da programmare la resistenza 'L' (16 livelli di difficoltà), quindi convalidare con il tasto enter.

L1 = 8:00 ; L2 = 7:30 ; L3 = 7:00
 L4 = 6:30 ; L5 = 6:00 ; L6 = 5:30
 L7 = 5:00 ; L8 = 4:30 ; L9 = 4:00
 L10 = 3:30 ; L11 = 3:00 ; L12 = 2:30
 L13 = 2:00 ; L14 = 1:30 ; L15 = 1:00

- Selezionare la distanza da percorrere con i tasti up e down, quindi convalidare con il tasto enter.
- Avviare l'allenamento con il tasto st/stop.

Handleiding



Inschakelen

Sluit de netstroomadapter aan. Het basisscherm licht op en de functies manual, program, h.r.c. en race worden weergegeven in het topmenu.

U kunt de verschillende modi selecteren via up/down/enter.

Functie toetsen

ENTER	Om de verschillende functies te selecteren en te bevestigen.
ST/STOP	Om een oefensessie aan te vangen of stop te zetten.
RECOVERY	Weergave van de hartslagrecuperatie. Duw op deze knop na het beëindigen van de trainingssessie, en draag

de optionele hartslagzender. Na verloop van 60 seconden wordt de recovery rate weergegeven met symbool F1 t/m F6.

F1 duidt op een snelle recuperatie; F6 op een trage recuperatie.
(Druk opnieuw op de recovery toets om terug te keren naar het hoofd menu)

RESET

Om het scherm te wissen en alle waarden te herleiden naar nul.

UP/DOWN

Opwaardse/neerwaardse functie.

Functie omschrijving

Time:	Weergave oefentijd, programmeerbaar via up/down/enter.
Distance:	Weergave afstand, programmeerbaar via up/down/enter met een interval van 0.1km.
Calories:	Weergave kalorieverbruik
Pulse:	Gebruik de optionele draadloze hartslagzender. Na verloop van +/- 30 seconden tot 1 minuut wordt uw actuele hartslag weergegeven.
Strokes:	Weergave van het aantal roeibewegingen.

Deze computer is compatibel met de optionele hartslagzender (ref 20073), voor geïntegreerde draadloze hartslagregistratie. Voor verder informatie: www.dkn-technology.com.

Training in functie MANUAL

(Oefenen zonder voorprogrammatie)

Selecteer manual. L1 verschijnt op het scherm.

- Stel de weerstand (L) in via up/down en bevestig met enter.
- Time licht op, stel de gewenste oefentijd in via up/down en bevestig met enter. Wenst u geen waarde in te stellen, druk dan direct op enter.
- Distance licht op, stel de gewenste afstand in via up/down en bevestig met enter.
- Calories licht op, stel het gewenste kalorieverbruik in via up/down en bevestig met enter.
- Pulse licht op, stel het gewenste hartslagniveau in via up/down en bevestig met enter.
- Opmerking: bij programmatie van een doel afstand kan oefentijd niet geprogrammeerd worden, en vice versa. Indien oefentijd noch afstand worden voorgeprogrammeerd, dan draagt de afstand voor elk segment standaard 100m.
- Druk op st/stop om de oefening aan te vatten.
- Na afloop van de oefening verschijnt op het scherm de gemiddelde tijd over 500m.

Training in functie PROGRAM (Oefenen met voorprogrammatie)

Selecteer Program.

- Kies een programma P01 tot P12 via up/down en bevestig met enter.
- Druk opnieuw op enter en stel waarden in voor time, distance, calories en pulse. Volg daartoe de procedure zoals hierboven beschreven.
- Wenst u geen waarden in te stellen, druk dan direct op st/stop om de oefening aan te vatten.

Training in functie USER (stel zelf uw trainingsprofiel samen)

Stel uw gepersonaliseerd profiel/programma op . Wanneer u deze modus selecteert zal het eerste segment oplichten.

- Stel de weerstand in voor elk segment (16 niveau's). Bevestig uw instelling in elk segment via enter.
- Na de 16 segmenten te hebben geprogrammeerd dient u de enter toets 2 seconden ingedrukt te houden
- Stel waarden in voor time, distance, calories en pulse. Volg daartoe de procedure zoals hierboven beschreven.
- Wenst u geen waarden in te stellen, druk dan direct op st/stop om de oefening aan te vatten.
- Druk op st/stop om te beginnen met oefenen.
- U kunt steeds de weerstand manueel aanpassen tijdens de oefening.

Training in functie HRC. (Oefenen via hartslag)

Hartslag preselectie.

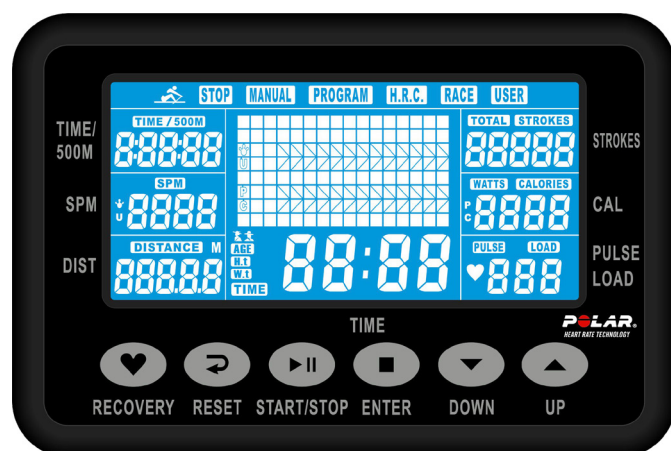
- Selecteer HRC, en programmeer uw leeftijd via up/down.
- Druk vervolgens op enter, en maak een selectie uit 55%, 75%, 90% of TAG, bevestig via enter.
- Als u 55, 75 of 90% kunt u vervolgens de procedure zoals hierboven beschreven volgen om gepersonaliseerde waarden in te geven.
- Als u TAG selecteert gebruik dan up/down om een hartslagniveau in te stellen. Vervolgens kan u time, distance, calories en pulse ingeven, als u dit wenst.
- Bevestig uw selectie via enter.
- Druk op st/stop om te beginnen met oefenen.
- Wanneer een hartslagritme is ingesteld wordt de weerstand automatisch geregeld met een interval van 30 seconden, in functie van de hartslag.
- Eens de ingestelde hartslag bereikt is blijft de computer dit monitoren en eventueel aanpassen indien nodig om dit niveau te handhaven.
- In geval van een te hoge waarde, zal de weerstand verminderd worden in functie van de ingestelde waarde, met een interval van 15 seconden.
- Indien bij L1 de geregistreerde hartslag nog steeds te hoog is, zal de computer de oefening stopzetten.

Training in functie RACE

U kunt een wedstrijd roeien tegen de computer (Pc versus User).

- Gebruik up/down/enter om het regime in te stellen.
L1 = 8:00 ; L2 = 7:30 ; L3 = 7:00
L4 = 6:30 ; L5 = 6:00 ; L6 = 5:30
L7 = 5:00 ; L8 = 4:30 ; L9 = 4:00
L10 = 3:30 ; L11 = 3:00 ; L12 = 2:30
L13 = 2:00 ; L14 = 1:30 ; L15 = 1:00
- Stel de gewenste afstand in via up/down en bevestig met enter.
- Druk op st/stop om te beginnen met oefenen.
- De oefening stopt wanneer de ingestelde afstand is afgelegd, en het scherm toont aan wie gewonnen heeft (Pc of Gebruiker).

Manual para o computador



Ligar

Depois de ligar o adaptador de rede e depois 'calender setting'. Use o botão up/down para configurar. Use o botão enter para sair da configuração.

Teclas de função

ENTER	Pressione para seleccionar uma função a ser exibida no ecrã principal.
ST/STOP	Para começar ou parar o programa de treino.
RECOVERY	Pressione o botão para esta função de recuperação. Depois de exercitar, quando o LCD continua a ser activo, pressione o botão de recuperação e mantenha pressionados os

RESET

dois sensores (ou usa o transmissor orácico). O computador esperará por 60 segundos, depois dos quais a taxa de recuperação é exibida indo de graus 1 a 6. Nível 1 aponta para uma rápida recuperação, nível 6 para uma lenta recuperação.

Para apagar o ecrã e restaurar todos os dados.

UP

Para seleccionar a função para cima.

DOWN

Para seleccionar a função para baixo.

Descrição das funções

Tempo:

Exibe a função Tempo pressionando o botão enter (o sinal – pisca na janela LCD time. Para uma contagem decrescente introduza o valor em minutos pressionando o botão up/down).

Distância:

Exibe a função da distância pressionando o botão enter (o sinal – pisca na janela LCD distance). Para uma contagem decrescente introduza o valor em minutos pressionando o botão up/down.

Calorias:

Exibe a função das calorias queima

Strokes:

Mostra a função da 'Count' e pressionando o botão enter (o sinal – pisca na janela LCD strokes).

Pulso:

Use a cinta torácica opcional (molhe ligeiramente os contactos da cinta). A sua frequência cardíaca actual será exibida dentro de 30 segundos até a um minuto. É necessário que segure firmemente ambos os sensores para obter um valor estável.

O seu computador é compatível com o Transmissor Torácico opcional (Ref. 20073), para um registo da frequência cardíaca integrado e sem fios. Visite web www.dkn-technology.com ou peça mais informações: info@ds-design.be.

Treino em MODO MANUAL

- Selecione manual, use up e down para ajustar o nível de carga 'L' (este ergómetro proporciona 16 níveis), confirme a selecção pressionando enter.
- Time está a piscar: use os botões up e enter para introduzir o tempo de treino, confirme a selecção pressionando enter. Se não quiser

programar o tempo de treino, basta pressionar enter.

- Distance está a piscar: use os botões up e down para introduzir a distância, confirme a selecção pressionando enter. Se não quiser programar a distância de treino, basta pressionar enter.
- Calories está a piscar, use os botões up e down para introduzir o consumo de calorias, confirme a selecção pressionando enter. Se não quiser programar o consumo de calorias, basta pressionar enter.
- Pulse está a piscar: use os botões up e down para programar a frequência cardíaca máxima, confirme a selecção pressionando enter. Se não quiser programar a frequência cardíaca, basta pressionar enter, o ecrã mostrará a actual frequência cardíaca.
- Começa a exercitar pressionando o botão st/stop.

Treino no MODO PROGRAM

- Seleccione program, use os botões up e down para seleccionar perfil 1 a 12, confirme a selecção pressionando enter.
- Volte a pressionar enter e programe o valor de referência para time, distance, calories e pulse. Siga o procedimento como descrito acima no modo manual.
- e não quiser programar nenhum valor de referência, começa a treinar pressionando o botão st/stop.

Treino no MODO HRC

- Seleccione HRC., use os botões up e down para introduzir a sua idade.
- Pressione enter, “55%” está a piscar. Use os botões up e down para seleccionar 55, 75, 90 ou Tag. Confirme a sua selecção pressionando enter.
- Se tiver seleccionado 55, 75 ou 90%, time está a piscar: siga o procedimento acima descrito no modo manual para programar os valores de referência.
- Se tiver seleccionado TAG, 100 está a piscar: use up e down para programar a sua frequência cardíaca.
- Confirme a sua selecção pressionando enter.
- Comece a treinar pressionando o botão st/stop.

Treino no MODO USER

- Seleccione user, use os botões up e down para configurar o seu próprio perfil (este ergómetro oferece 16 níveis de carga e 16 segmentos de carga).
- Em cada segmento confirme os seus valores de carga programados pressionando enter.
- Comece a treinar directamente pressionando o botão st/stop, ou se quiser programar valores de referência pessoal, volte a pressionar st/stop. p e time estão a piscar. Siga o procedimento como descrito acima no modo manual para programar os valores de referência.
- Comece a treinar pressionando o botão st/stop.
- Introduza um valor em Bpm (Beats per minute

– Pulsações por Minuto) pressionando o botão up/down, A tensão de carga será controlada pela actual frequência cardíaca.

- A dificuldade da tensão será automaticamente ajustada de acordo com a sua actual frequência cardíaca. Se a sua frequência cardíaca cair sob o pulso alvo, a dificuldade da tensão será ajustada um nível para cima cada 30 segundos, até ao nível máximo 16. Assim que o pulso alvo for atingido, a dificuldade da tensão será imediatamente ajustada um nível para baixo. Em caso de uma frequência cardíaca em cima do valor programado, o nível será imediatamente ajustado um nível para baixo e continuará a ser ajustado para baixo até que a sua frequência cardíaca tenha atingido o pulso alvo.

Treino no MODO RACE

- Seleccione Race, use up e down para ajustar o nível de carga ‘L’ (este ergómetro proporciona 16 níveis), confirme a selecção pressionando enter.
L1 = 8:00 ; L2 = 7:30 ; L3 = 7:00
L4 = 6:30 ; L5 = 6:00 ; L6 = 5:30
L7 = 5:00 ; L8 = 4:30 ; L9 = 4:00
L10 = 3:30 ; L11 = 3:00 ; L12 = 2:30
L13 = 2:00 ; L14 = 1:30 ; L15 = 1:00
- Use os botões up e down para introduzir a distância, confirme a selecção pressionando enter.
- Comece a treinar pressionando o botão st/stop.

Customer Service

Kundendienst.

Möchten Sie Hilfe zum diesem Produkt benötigen, sammeln Sie bitte die folgenden Informationen und kontaktieren Sie uns mit die Details:

- Produkt nr – Finden Sie auf dem Product Etikett
- Kaufdatum
- Ort des Kaufs
- Informationen über den Ort und die Bedingungen für die Verwendung
- Genaue Beschreibung des Problems oder Defekt

WICHTIG!! - Bitte bewahren Sie den Kaufbeleg.

DKN Customer Care kann das Kaufnachweis verlangen um Garantieleistung zu validieren.

Garantieschutz beginnt ab dem Kaufdatum der Ausschreibung des Produkts.

Der beste Weg, uns zu kontaktieren ist über www.dkn-technology.com.

Customer Support.

Should you require any assistance regarding this product please gather the following information and then contact us using the details below:

- Product nr - This can be found on the product label
- Original purchase date
- Place of purchase
- Information about the place and conditions of use
- Precise description of the issue or defect

IMPORTANT!! - Please retain your sales receipt, DKN Customer Care may request proof of purchase to validate eligibility for warranty service.

Warranty cover starts from the date shown on the proof of purchase.

The best way to contact us is via www.dkn-technology.com.

Atención al cliente.

En caso de necesitar asistencia con respecto a este producto contacto con nosotros utilizando los datos a continuación:

- Nr producto - Este se puede encontrar en la etiqueta del producto
- Fecha de compra original
- Lugar de compra
- Información sobre el lugar y condiciones de uso
- La descripción clara del problema o defecto

¡¡¡IMPORTANTE!! - Por favor, guarde el recibo de compra. DKN Customer Care puede solicitar una prueba de compra para validar la elegibilidad para el servicio de garantía.

Cobertura de la garantía comienza a partir de la fecha indicada en el comprobante de compra.

La mejor manera de contactarnos es a través de www.dkn-technology.com.

Service client.

Si vous avez besoin d'aide concernant ce produit svp recueillir les informations suivantes, puis nous contacter en utilisant les détails ci-dessous:

- nr produit – se retrouve sur l'étiquette du produit
- date d'achat originale
- Lieu d'achat
- Information sur le lieu et les conditions d'utilisation
- Une description précise de la question ou d'un défaut

IMPORTANT!! - Conservez votre reçu de vente, DKN Customer Care peut demander une preuve d'achat pour confirmer la garantie.

La couverture de garantie s'applique pour une durée d'un (1) an, à partir de la date indiquée sur la preuve d'achat.

La meilleure façon de nous contacter est par www.dkn-technology.com.

Supporto clienti.

Se hai bisogno di assistenza per quanto riguarda questo prodotto, raccogliere le seguenti informazioni e quindi contattarci utilizzando i dati qui di seguito:

- nr del prodotto - Questo può essere trovato sull'etichetta del prodotto
- data di acquisto originale
- Luogo d'acquisto
- Informazioni sul luogo e le condizioni d'uso
- descrizione precisa del problema o difetto.

IMPORTANTE!! - Conservare lo scontrino di vendita, DKN Customer Care può richiedere la prova di acquisto per convalidare l'idoneità per il servizio di garanzia.

Copertura della garanzia decorre dalla data indicata sulla prova di acquisto.

Il modo migliore per contattarci è via www.dkn-technology.com.

Klanten service.

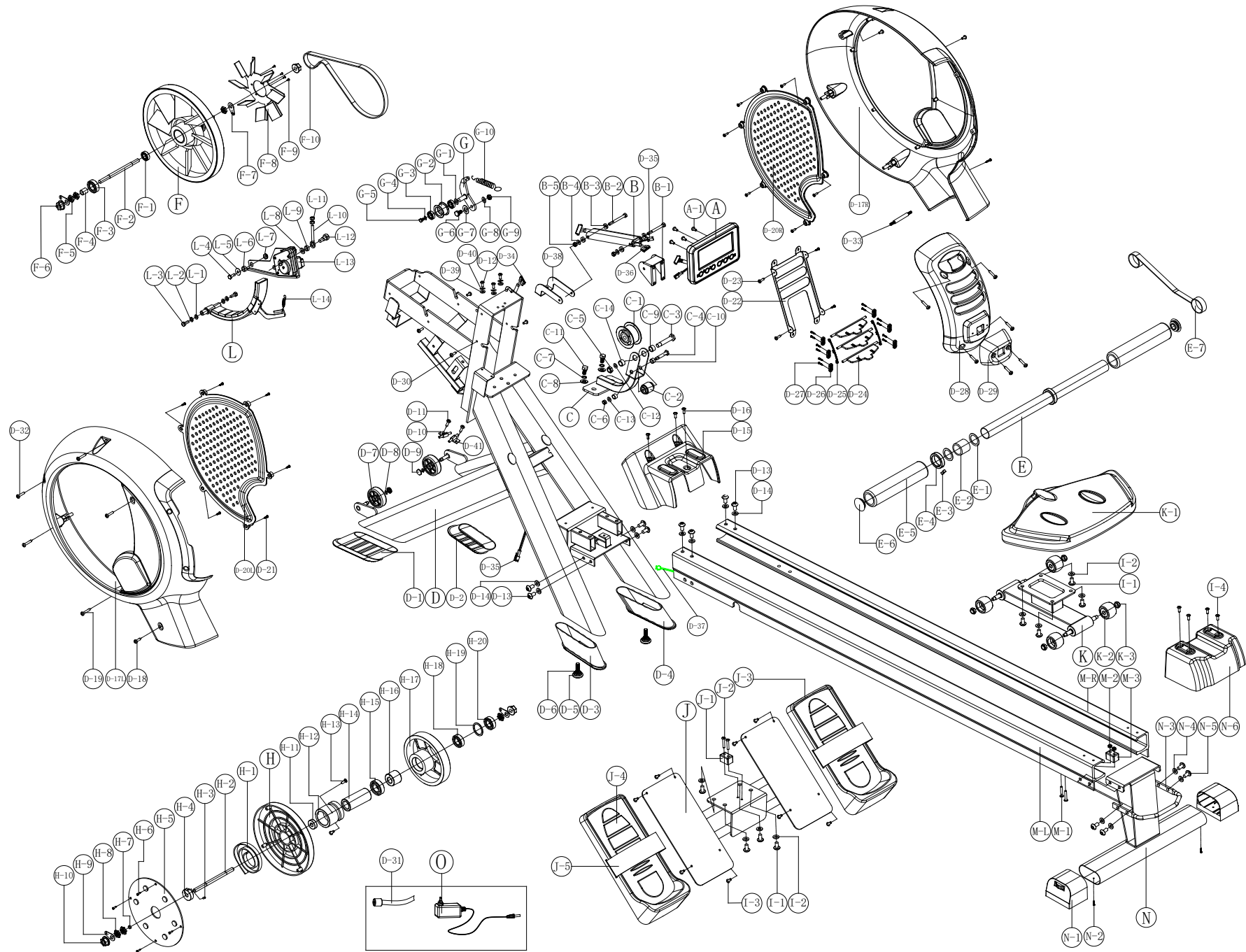
Mocht u hulp nodig hebben met betrekking tot dit product, verzamel dan de volgende informatie en neem contact met ons op met onderstaande gegevens:

- Product Nr - kunt u vinden op het productlabel
- Originele aankoopdatum
- Plaats van aankoop
- Informatie over gebruiksvoorwaarden
- Precieze beschrijving van het probleem of defect.

BELANGRIJK!! - Bewaar uw kassabon, DKN Customer Care kan een kopij van uw aankoopbewijs vragen om eventuele garantie te valideren.

Garantiedekking begint vanaf de datum op het aankoopbewijs.

De beste manier om ons te contacteren is via www.dkn-technology.com.



No.	Description	Q'ty
A	COMPUTER	1
A-1	SCREW FOR COMPUTER	4
B	BRACKET SUPPORTING TUBE	1
B-1	COMPUTER BRACKET	1
B-2	SCREW	2
B-3	FIXING CAP	4
B-4	FLAT WASHER	2
B-5	NYLON NUT	2
C	HEXAGONAL NUT	1
C-1	BRACKET FOR ROLLER	1
C-2	DRIVING PULLEY	1
C-3	ROLLER	1
C-4	SCREW	1
C-5	SCREW	1
C-6	NYLON NUT	1
C-7	SPRING WASHER	2
C-8	SCREW	2
C-9	FLAT WASHER	2
C-10	BUSHING	2
C-11	SCREW	2
D	MAINFRAME	1
D-1	CAP FOR FRONT STABILIZER (L)	1
D-2	CAP FOR FRONT STABILIZER (R)	1
D-3	SUPPORTING CAP(LEFT)	1
D-4	SUPPORTING CAP(RIGHT)	1
D-5	ADJUSTING CAP	2
D-6	HEXAGONAL SCREW	2
D-7	TRANSPORTATION WHEEL	2
D-8	C-TYPE RING	2

No.	Description	Q'ty
D-9	SPEEDY NUT	2
D-10	SENSOR BOX	2
D-11	SCREW	2
D-12	SCREW	3
D-13	SCREW	8
D-14	FLAT WASHER	8
D-15	FRONT CAP FOR SLIDER	1
D-16	SCREW	8
D-17L	LEFT COVER(LOWER)	1
D-17R	RIGHT COVER(LOWER)	1
D-18	SCREW	2
D-19	SCREW	3
D-20L	SIDE COVER(LEFT)	1
D-20R	SIDE COVER(RIGHT)	1
D-21	SCREW	12
D-22	COVER CONNECTION PIN	1
D-23	SCREW	10
D-24	DIVERSION OF FAN	3
D-25	POLE	2
D-26	FIXING SOCKET OF FAN	6
D-27	SCREW	12
D-28	COVER OF FAN(FRONT)	1
D-29	FAN COVER	1
D-30	SCREW	4
D-31	DC WIRE	1
D-32	SCREW	1
D-33	CONNECTION BAR	1
D-34	CABLE (LOWER)	1
D-35	HAND PULSE WIRE	1

No.	Description	Q'ty
D-36	CABLE (UPPER)	1
D-37	TIES	1
D-38	COMPUTER BRACKET HOLDER	1
D-39	FLAT WASHER	3
D-40	SPRING WASHER	3
E	HANDLEBAR	1
E-1	PLASTIC WASHER	2
E-2	BUSHING	1
E-3	HEXAGON SCREW	2
E-4	BUSHING OF FOAM	1
E-5	HANDLEBAR FOAM	2
E-6	CAP	2
E-7	INKLE	1
F	FLYWHEEL	1
F-1	BEARING	1
F-2	FLYWHEEL AXLE	1
F-3	BEARING	1
F-4	BUSHING	1
F-5	NUT	3
F-6	NUT	2
F-7	FIXING PIN	2
F-8	FAN	1
F-9	SCREW	4
F-10	DRIVING BELT	1
G	IDLER WHEEL	1
G-1	CURVED WASHER	1
G-2	IDLER WHEEL WITH BEARING	1
G-3	BEARING	2
G-4	FLAT WASHER	1

No.	Description	Q'ty
G-5	SCREW	1
G-6	SCREW	1
G-7	FLAT WASHER	1
G-8	FLAT WASHER	1
G-9	NYLON NUT	1
G-10	SPRING FOR IDLER WHEEL	1
H	SPRING BOX	1
H-1	SPRING	1
H-2	FLYWHEEL AXLE	1
H-3	SCREW	1
H-4	FIXING PIN	1
H-5	COVER OF SPRING BOX	1
H-6	SCREW	4
H-7	BUSHING	1
H-8	NUT	3
H-9	FIXING PIN	2
H-10	NUT	2
H-11	BEARING	1
H-12	IRON RING(1)	1
H-13	SCREW	1
H-14	IRON RING(2)	1
H-15	BEARING	1
H-16	ONE WAY BEARING	1
H-17	PULLEY	1
H-18	BEARING	1
H-19	FLAT WASHER	1
H-20	BEARING	1
I-1	SCREW	8
I-2	FLAT WASHER	8

No.	Description	Q'ty
I-3	SCREW	8
I-4	SCREW	4
J	PEDAL HOLDER	1
J-1	STOPPER	1
J-2	SCREW	2
J-3	PEDAL	2
J-4	PAD OF PEDAL	2
J-5	PEDAL STRAP	2
K	ROLLING SLIDER	1
K-1	SADDLE	1
K-2	ROLLER	4
K-3	NYLON NUT	4
L	MAGNETIC SET	1
L-1	FLAT WASHER	2
L-2	SPRING WASHER	2
L-3	SCREW	2
L-4	SCREW	1
L-5	FLAT WASHER	1
L-6	SLEEVE	1
L-7	NYLON NUT	1
L-8	FLAT WASHER	1
L-9	SLEEVE	1
L-10	CHAIN	1
L-11	NYLON NUT	2
L-12	SCREW FOR GEAR BOX	1
L-13	GEAR BOX	1
L-14	SMALL SPRING	1
M-L	LEFT SLIDER	1
M-R	RIGHT SLIDER	1

No.	Description	Q'ty
M-1	SCREW	2
M-2	NYLON NUT	2
M-3	STOPPER FOR SLIDER	1
N	REAR STABILIZER	1
N-1	ADJUSTING CAP	2
N-2	SCREW	2
N-3	TRANSPORTATION BAR	1
N-4	FLAT WASHER	4
N-5	SCREW	4
N-6	REAR COVER FOR SLIDER	1
O	AC ADAPTOR	1

WEE

WICHTIGE WEEE-INFORMATION

Das WEEE-Zeichen gilt für Länder mit WEEE und E-Müll – Vorschriften (die Europäische Richtlinie 2002/96/EG). Geräte werden nach lokalen Vorschriften für Elektro-Altgeräte (WEEE) gekennzeichnet. Diese Vorschriften regeln den Rahmen für die Rücknahme und das Recycling gebrauchter Geräte, sofern in den einzelnen Geografien anwendbar. Dieses Zeichen gilt für verschiedene Produkte und gibt an, dass ein Produkt nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden darf, sondern einer Sammelstelle zugeführt werden muss, die diese Altgeräte wiederverwendet.

Benutzer von Elektro-Altgeräten mit WEEE-Markierung dürfen nicht mehr benutzte Elektrogeräte nicht mit dem Hausmüll entsorgen, sondern verwenden das entsprechende Sammelsystem, um diese Geräte zurückzugeben, zu recyceln und zurückzugewinnen, um so schädliche Auswirkungen dieser Elektro-Altgeräte auf die Umwelt und die Gesundheit zu minimieren, denn in diesen Geräten sind gefährliche Substanzen vorhanden.

IMPORTANT WEEE INFORMATION

The WEEE marking applies to countries with WEEE and e-waste regulations, European Directive 2002/96/EC. Appliances are labelled in accordance with local regulations concerning waste electrical and electronic equipment (WEEE). These regulations determine the framework for the return and recycling of used appliances as applicable within each geography. This label is applied to various products to indicate that the product is not to be thrown away, but rather put in the established collective systems for reclaiming these end of life products.

Users of electrical and electronic equipment (EEE) with the WEEE marking must not dispose of end of life EEE as unsorted municipal waste, but use the collection framework available to them for the return, recycle, and recovery of WEEE and to minimize any potential effects of EEE on the environment and human health due to the presence of hazardous substances.

INFORMACION DE RAEE IMPORTANTE

La marca RAEE se aplica a países con normativas de RAEE y residuos electrónicos (la Directiva Europea 2002/96/EC). Los aparatos se etiquetan de acuerdo con los normativas locales relacionadas con residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE). Estas normativas determinan la forma en que se devolverán y reciclarán los aparatos usados dependiendo de cada region. Esta etiqueta se aplica a varios productos para indicar que el product no se puede tirar, sino que hay que dejarlo en los sistemas de recolección establecidos para reclamar estos productos al final de su vida útil.

Los usuarios de aparatos eléctricos y electrónicos (AEE) con la marca RAEE no se deben tirar al final de su vida útil a la basura municipal común, sino que es necesario utilizar la estructura de recolección disponible para cada uno de ellos, para así devolver, reciclar y recuperar los RAEE y minimizar cualquier efecto potencial que los AEE puedan tener en el medio ambiente y en la salud humana debido a la presencia de sustancias peligrosas.

INFORMATIONS WEEE IMPORTANTES

La marque WEEE s'applique aux pays ayant adopté les regulations WEEE et e-waste (la directive européenne 2002/96/EC). Les appareils sont étiquetés conformément aux réglementations locales relatives aux déchets d'équipements électriques et électroniques (WEEE). Ces réglementations déterminent le cadre pour le retour et le recyclage des appareils usages conformément à chaque zone géographique. Cette étiquette est appliquées sur divers produits pour indiquer que le produit ne doit pas être jeté, mais dépose dans des systèmes de collecte établis pour récupérer ces produits en fin de vie.

Les utilisateurs en possession d'équipements électriques et électroniques (EEE) marqués WEEE ne doivent pas jeter les EEE en fin de vie comme déchet municipal non trié, mais utiliser le cadre de collecte disponible pour renvoyer, recycler et récupérer les WEEE et réduire tous les effets possibles sur l'environnement et la santé humaine dus à la présence de substances dangereuses.

IMPORTANTI INFORMAZIONI WEEE

Il marchio WEEE è adottato nelle nazioni in cui sono in vigore le normative e-waste e WEEE (Direttiva Europea 2002/96/EC). Il dispositivo è etichettato in base alle normative locali sullo smaltimento di attrezzature elettroniche ed elettriche (WEEE). Tali normative definiscono le disposizioni, in base alla nazione, per la restituzione e il riciclo di apparecchi usati. L'etichetta viene applicata a diversi prodotti per indicare che essi non devono essere smaltiti come normali rifiuti domestici, viceversa devono essere portati nei centri di raccolta specifici per tali prodotti.

Gli utilizzatori di apparecchi elettronici ed elettrici (EEE) dotati del marchio WEEE non devono smaltire i prodotti EEE usati come normali rifiuti alla raccolta locale indifferenziata, ma devono utilizzare le strutture dedicate per consentire la restituzione, il riciclo e recupero dei prodotti WEEE in modo da ridurre al minimo gli effetti potenziali che gli EEE possono avere sull'ambiente e sulla salute a causa della presenza di sostanze pericolose.

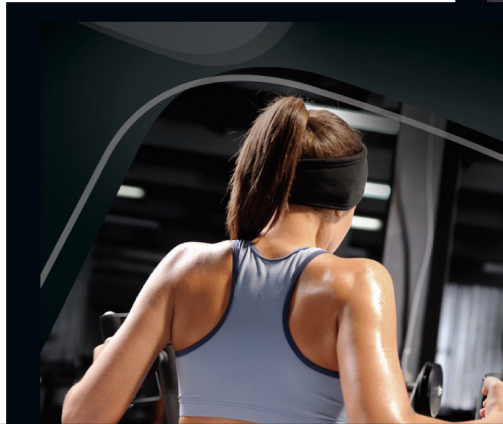
BELANGRIJKE WEEE-INFORMATIE

De WEEE-markering geldt voor landen met WEEE regelgeving en regelgeving voor elektronisch afval (Europese richtlijn 2002/96/EG). Apparaten krijgen labels overeenkomstig lokale regelgeving betreffende afval en elektrische en elektronische apparatuur (WEEE). Deze regelgeving bepaalt hoe gebruikte apparatuur in elk gebied wordt teruggebracht en gerecycleerd. Dit label wordt op verschillende producten aangebracht om aan te geven dat het product niet mag worden weggegooid, maar dat het naar inzamelpunten moet worden gebracht op het einde van de levensduur.

Gebruikers van elektrische en elektronische apparatuur (EEE) met het WEEE label mogen deze op het einde van hun levensduur niet als huis houdelijk afval weggooien, maar moeten het inzamelsysteem gebruiken om deze apparatuur in te zamelen, te recyclen en te hergebruiken om de mogelijke effecten van deze apparatuur op het milieu en de gezondheid tengevolge van gevaarlijke stoffen te minimaliseren.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES SOBRE WEEE

A marcação WEEE aplica-se a países com regulamentos WEEE e de descarte de produtos eletrônicos (Diretiva Europeia 2002/96/EC). Os dispositivos são rotulados de acordo com os regulamentos locais relacionados a descarte de equipamentos elétricos e eletrônicos (WEEE). Esses regulamentos determinam a estrutura para a devolução e a reciclagem de dispositivos usados, conforme aplicável a cada geografia. Esse rótulo é aplicado a vários produtos para indicar que o produto não deve ser jogado no lixo, mas colocado em sistemas de coleta estabelecidos para recolhimento desses produtos no fim de sua vida útil. Usuários de EEE (Equipamentos elétricos e eletrônicos) com a marcação WEEE não devem jogar fora, no final da vida útil, um EEE como lixo municipal não classificado, mas utilizar a estrutura de coleta disponível para o retorno, reciclagem, recuperação de WEEE e minimizar quaisquer prováveis efeitos do EEE no ambiente e na saúde devido à presença de substâncias perigosas.



www.dkn-technology.com

