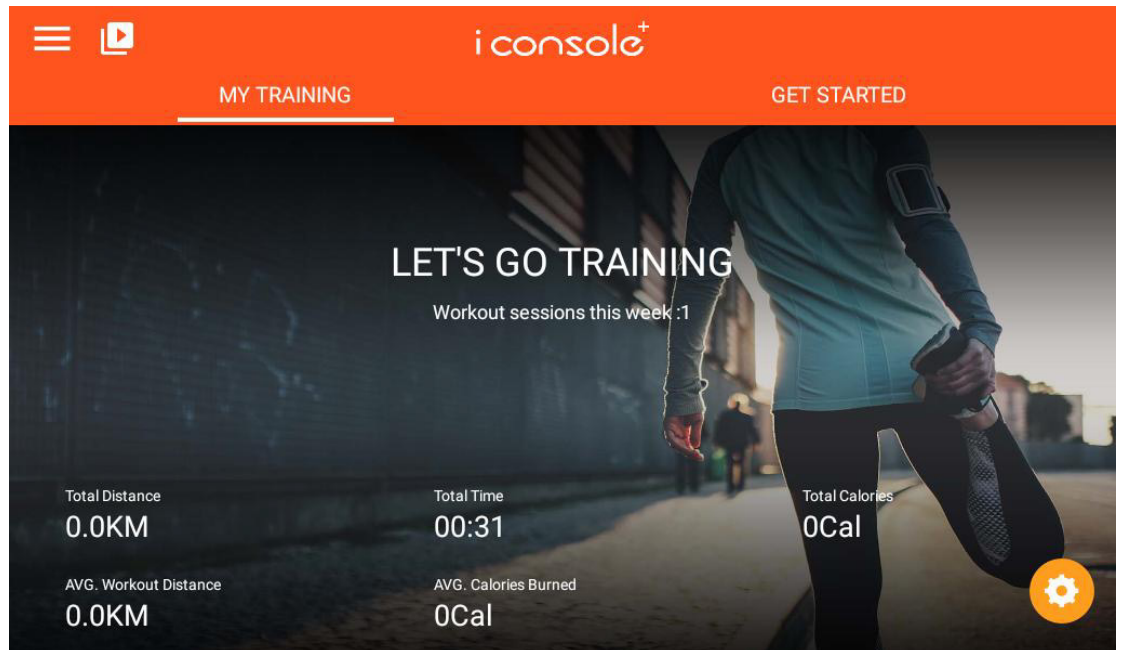




Carbon P30 Touchscreen - Computer -

COMPUTERBEDIENUNG


Homepage:




Funktionen:

A. MY TRAINING: Zeigt die diversen Trainingsdaten an.

B. GET STARTED (Loslegen): QUICK START (SCHNELLSTART) / INTERVALL / ROUTENPLANER / Konstante Leistung / Programm / Herzfrequenzsteuerung. Insgesamt stehen sechs Trainingsmodi zur Auswahl.

C. Systemeinstellungen  : Diese Seite bietet Einstellungsmöglichkeiten für das Anmeldekonto/die Startseite/die Verlaufsdaten/das neu verknüpfte Konto/Einstellungen und andere Funktionen.

D. Lautstärkeregelung: 

E. Helligkeitsanpassungsfunktion: 

F. Auswahl der Zeitzone bzw. automatische Uhrzeiteinstellung: 

G. WIFI-Einstellungsfunktion: 

H. Bluetooth-Herzschlagsender: . Hier können Sie z. B. einen Bluetooth-Brustgurt auswählen.

I. Multimedia-Modus: 

- unterstützt z. B.: NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, CAST SCREEN etc.

Anzeigegrenzen der Trainingsdaten:

DISTANCE (Distanz): 0,0 - 99,9 km oder Meilen

SPEED (Tempo): 0,0 - 99,9 km/h oder Meilen/h

RPM (U/Min.): 0 - 999 U/Min.

TIME (Trainingszeit): 0:00 - 99:59 Min.

HEART RATE (Puls): 0 - 230 Herzschläge/Min.

HR Zone (Herzfrequenzzone): 0 - 100 %

BAI (Body Activity Intelligent/ Körperaktivität): 0 -100 %

CALORIES (verbrannte Kalorien): 0 - 999 kcal

WATT (Watt-Belastung während des Trainings): 0 - 999 Watt

TASTENFELDFUNKTIONEN:

START/PAUSE: Wenn Sie diese Taste im Startstatus drücken, wird das Training gestoppt, bei Berührung im Stoppmodus wird das Training wieder aufgenommen.

STOP: Drücken Sie diese Taste, um das Training zu beenden.

LEVEL UP: Drücken Sie diese Taste, um die Belastungsstufe zu erhöhen.

LEVEL DOWN: Drücken Sie diese Taste, um die Belastungsstufe zu verringern.

INCLINE UP: Drücken Sie diese Taste, um die Steigungsstufe zu erhöhen.

INCLINE DOWN: Drücken Sie diese Taste, um die Steigungsstufe zu verringern.

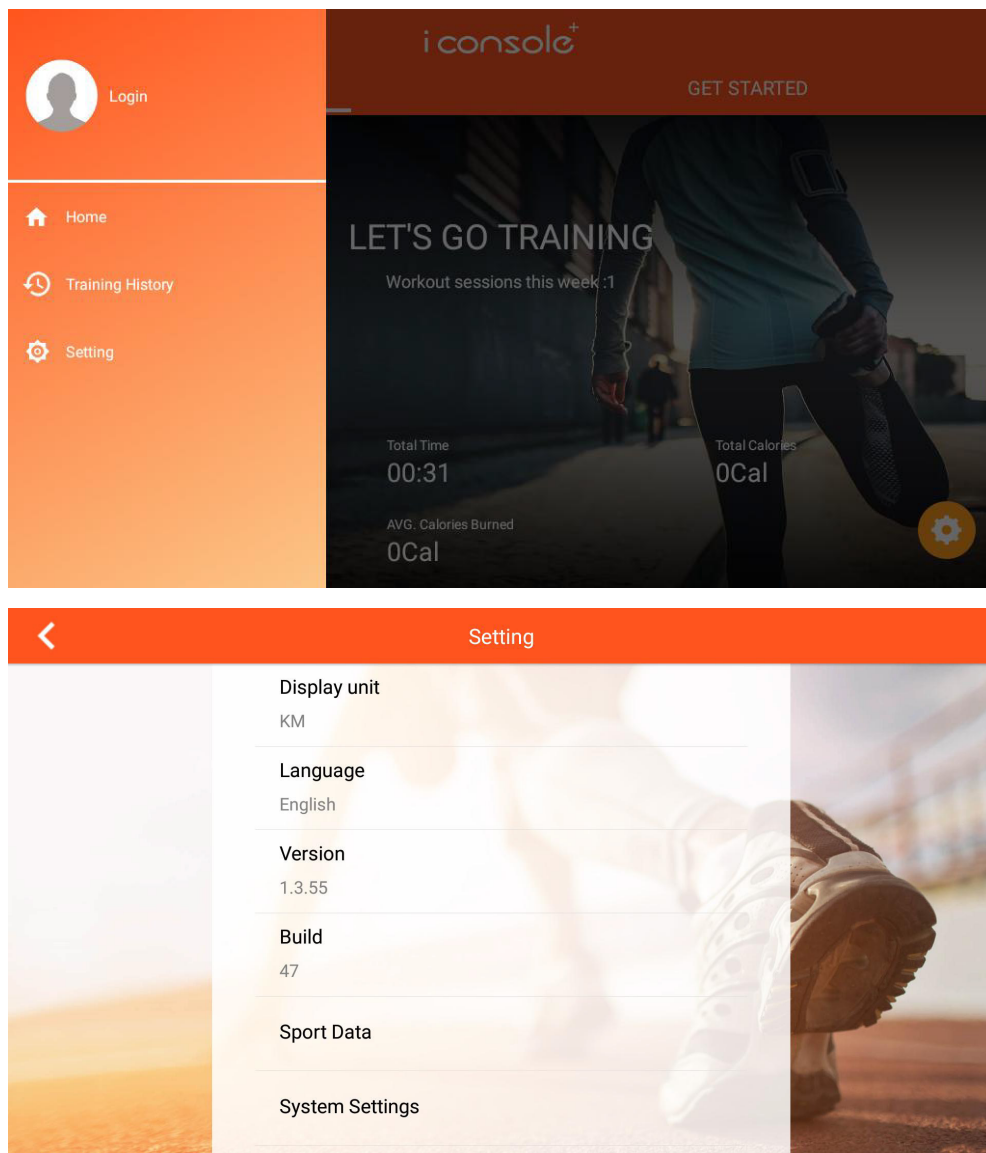
SYSTEMEINSTELLUNGEN:

A. LOGIN: Persönliche Daten erstellen, Anmeldekonto (E-Mail und Passwort eingeben)

B . HOME: Zurück zur Startseite

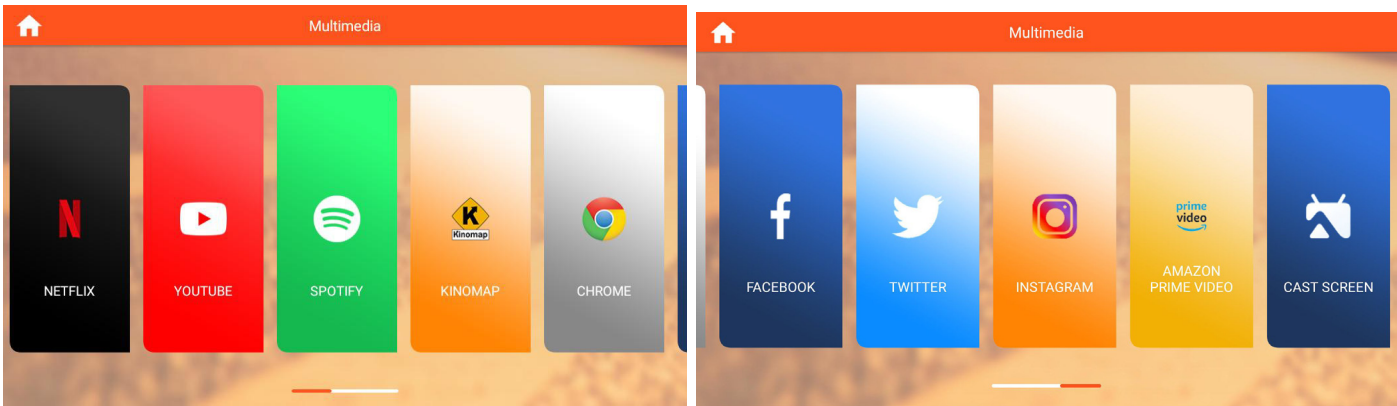
C. TRAININGSHISTORIE: Abfrage von Trainingsinformationen (Anmeldung erforderlich)






D. SETTING (EINSTELLUNG): Einstellungsmodus (siehe untere Abb.), hier können Sie beispielsweise die WLAN-Helligkeit, die Lautstärke, Bluetooth, Sprache oder die Einheit (KM/ML) einstellen.



MULTIMEDIA MODE (MULTIMEDIA-MODUS):

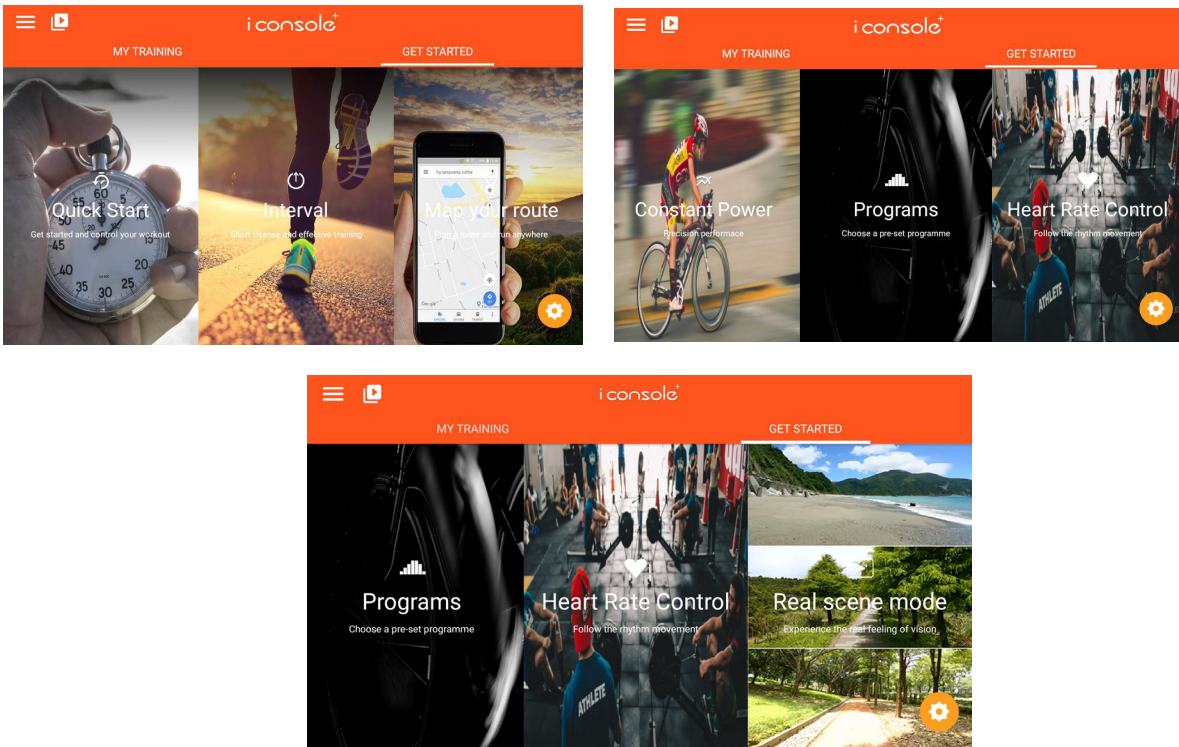
Schieben Sie die Seite nach links und rechts, um das APP-Symbol der gewünschten Anwendung auszuwählen :



Im Multimedia-Modus können Sie „“ drücken, um die Trainingsdaten ein- oder auszublenden, „“ drücken, um zur letzten Systemfunktionsseite zurückzukehren, „“ drücken, um zur Startseite zu gelangen, „“ drücken, um das Training zu starten oder „“ drücken, um das Training zu beenden.

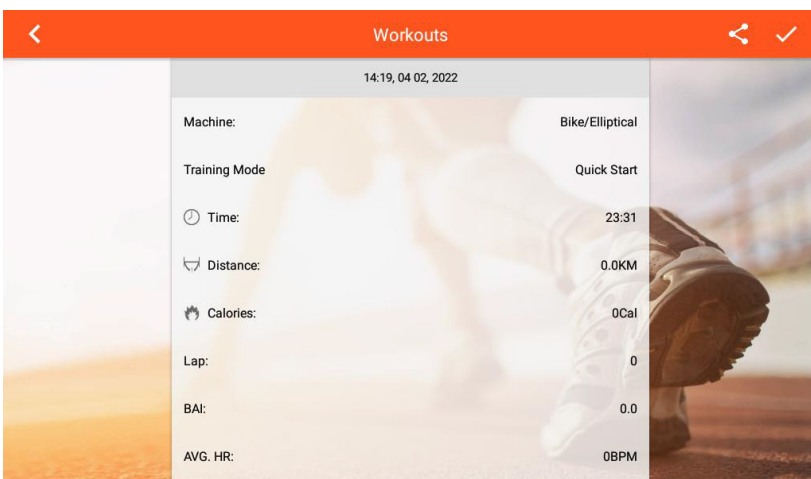
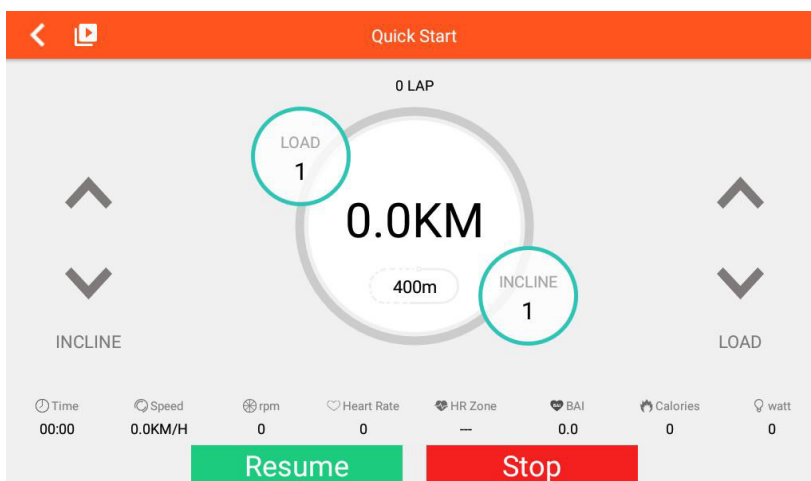
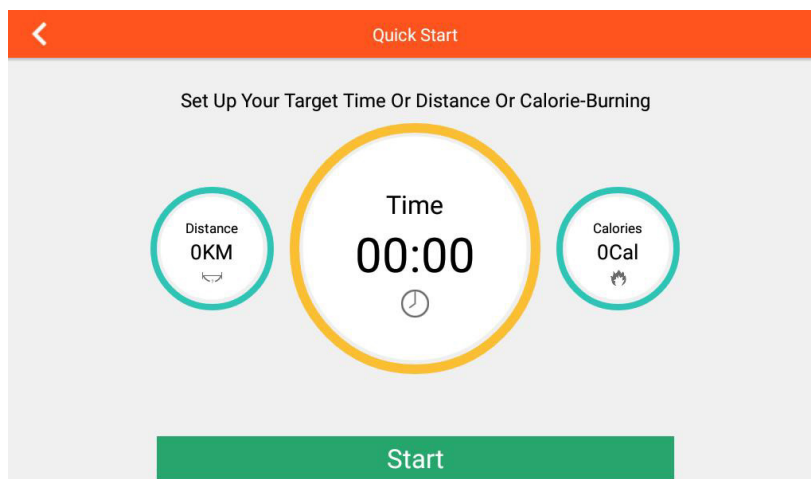
DIE FUNKTIONEN:

Quick Start / Interval /Map Your Route/Constant Power/Program/Heart rate Control/Real scene mode.



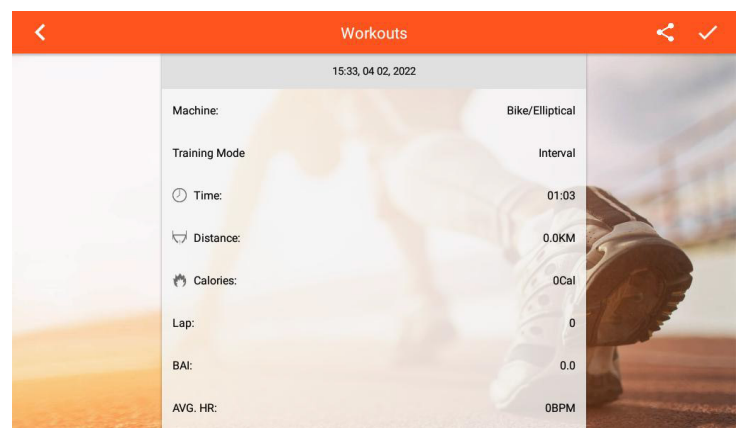
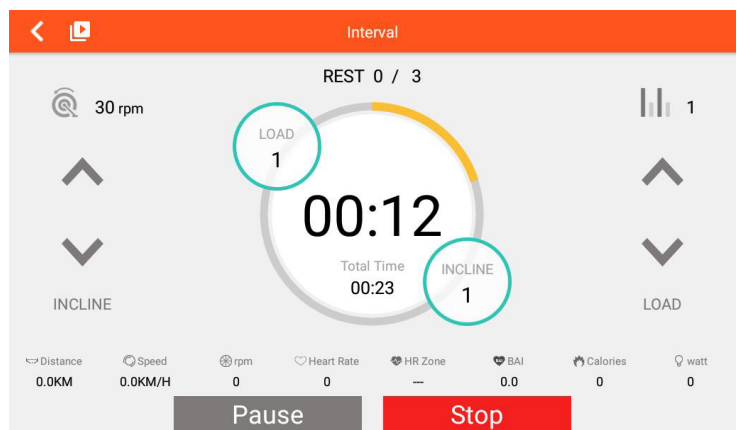
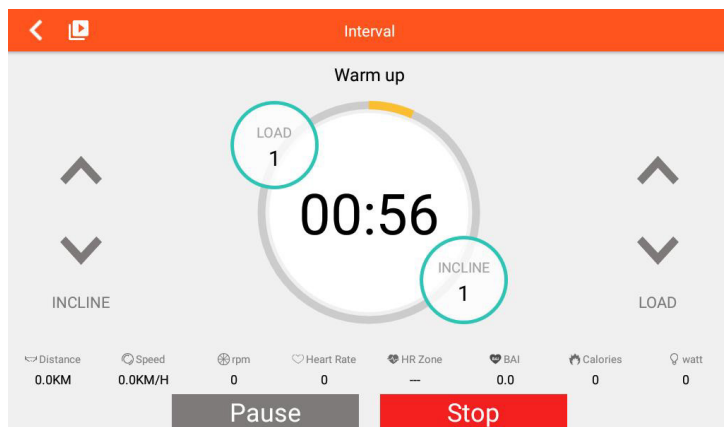
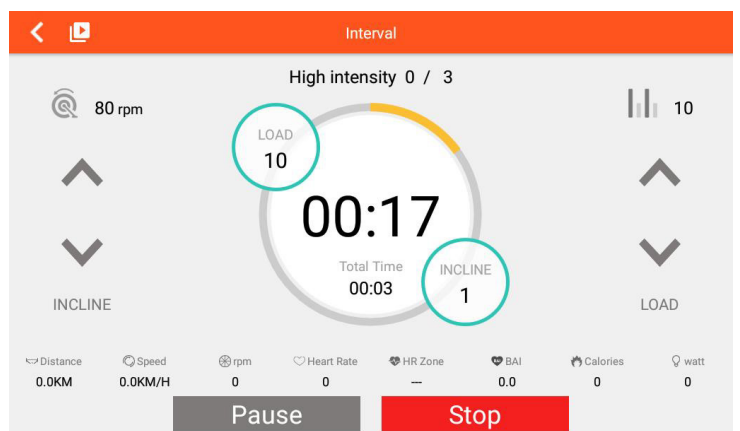
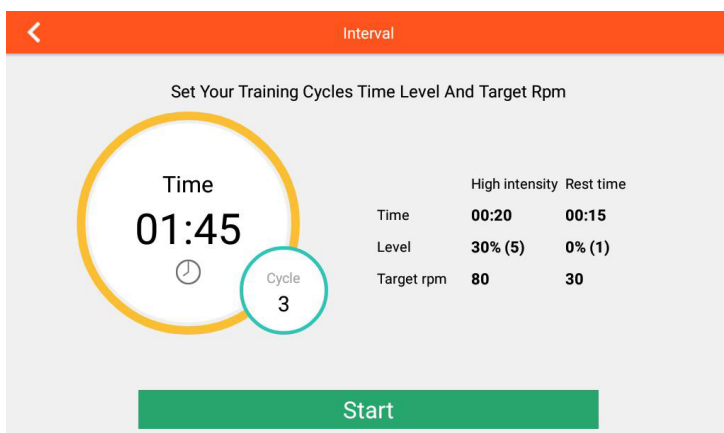
QUICK START (SCHNELLSTART):

1. Sie können für die Distanz, die Zeit oder die Kalorien einen Wert vorgeben. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen.
2. Während des Trainings können Sie die Schwierigkeit mit LEVEL up/down und die Steigung mit INCLINE up/down einstellen.
3. Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen, drücken Sie „STOP“, um das Training zu beenden.
4. Wenn Sie fertig sind, zeigt der Computer eine Zusammenfassung an.



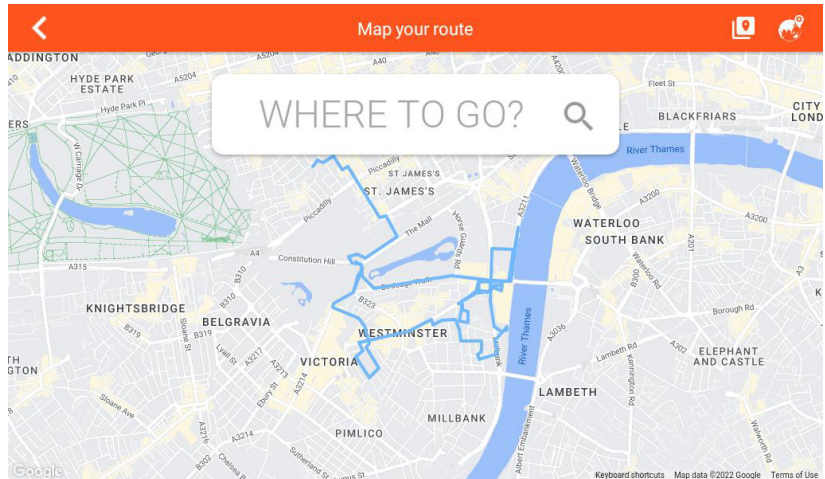
INTERVALLMODUS:

1. Vor dem Start des Intervallmodus sollten Sie sich gründlich aufgewärmt haben.
2. Sie können für die Runden (Cycle), Zeit (Time), Level (Widerstand) und Ziel-Umdrehungen (Target RPM) separate Wert einstellen. Drücken Sie dann „START“, um das Training zu beginnen.
3. Sie können die Intensität (Widerstand) der hohen und niedrigen Intervallstufen auch nachträglich verändern (LEVEL).
4. Ebenso können Sie die Steigung (INCLINE) verändern.
5. Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen, drücken Sie „STOP“, um das Training zu beenden.
6. Wenn Sie fertig sind, zeigt der Computer eine Zusammenfassung an.

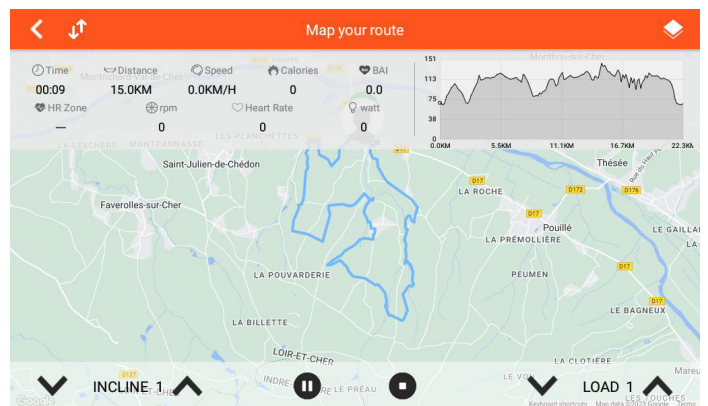
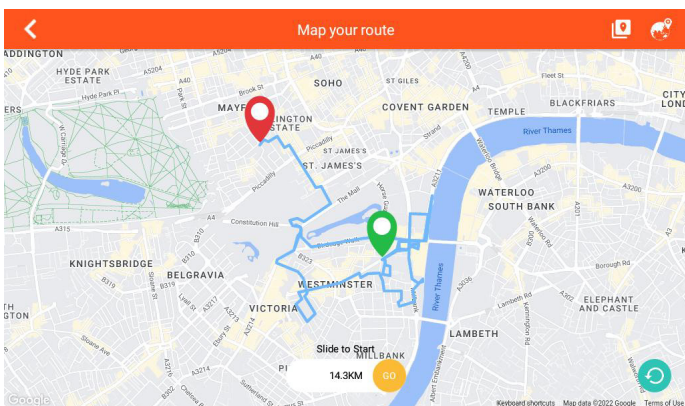


MAP YOUR ROUTE MODE (STRECKE ABSOLVIEREN):

1. Nach dem Aufrufen dieses Modus wird die aktuelle Region erkannt, klicken Sie auf „📍“, um den voreingestellten Link zu laden, und unterscheiden Sie zwischen chinesischen und nicht-chinesischen Regionen; klicken Sie auf „🌐“, um zur Weltkarte (GOOGLE MAP) oder zur China-Karte „🇨🇳“ zu wechseln.



2. Für die Routenplanung drücken Sie einmal lang, um die Startposition anzuzeigen, zwei Mal lang, um die Endposition anzuzeigen und dreimal, um den Wendepunkt anzuzeigen. Sie können „🔄“ drücken, um die Karte zurückzusetzen.
3. Drücken Sie „↕“, um die Trainingsdaten anzuzeigen oder auszublenden. Drücken Sie „📄“, um den Modus (Karte/Google Street/Satellit) zu wechseln oder die Modi im automatischen 3-Sekunden-Takt zu wechseln. Außerdem können die Steigung und der Widerstand verändert werden. Der Widerstand ändert sich außerdem, wenn Berge bzw. Anhöhen herauf- oder heruntergelaufen werden.
4. Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen, drücken Sie „STOP“, um das Training zu beenden.
5. Wenn Sie fertig sind, zeigt der Computer eine Zusammenfassung an.



CONSTANT POWER MODE (KONSTANTE LEISTUNG):

1. Sie können die Zeit / die Soll-Leistung in Watt und die Kadenz einstellen. Drücken Sie dann „START“, um zum Training zu gelangen.
2. Der Computer kontrolliert während des Trainings den Widerstand anhand des eingestellten Leistungsziels in Watt.
3. Sie können die Steigung (INCLINE) manuell verstellen.
4. Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen, drücken Sie „STOP“, um das Training zu beenden.
5. Wenn Sie fertig sind, zeigt der Computer eine Zusammenfassung an.

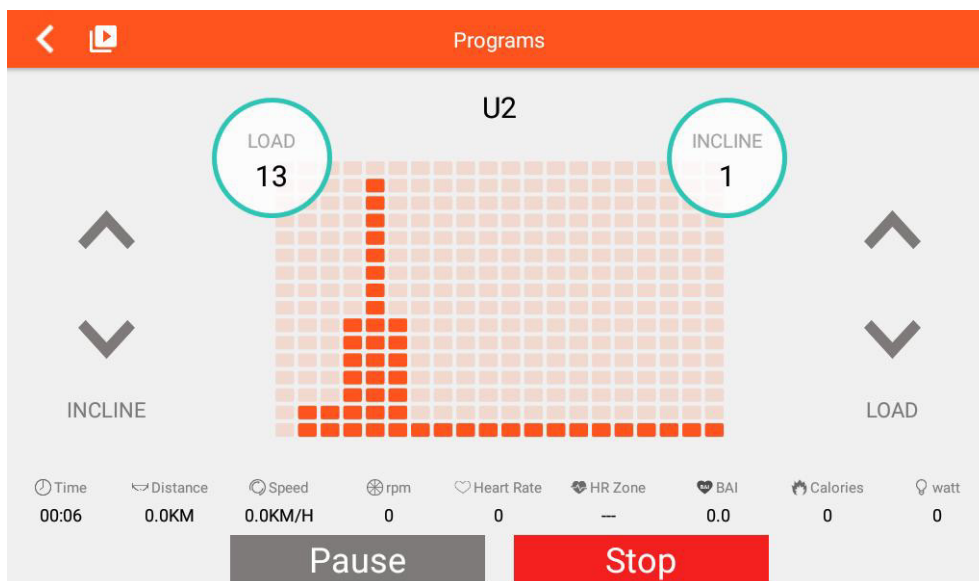
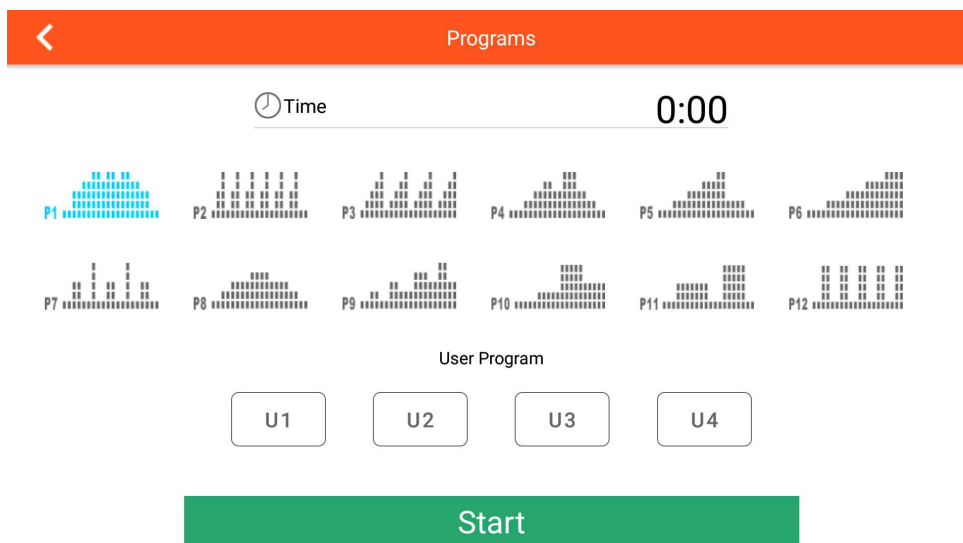
The first screenshot shows the 'Constant Power' setup screen. It has an orange header with a back arrow and the text 'Constant Power'. Below the header is a grey bar with the instruction 'Set up your training target'. Two settings are visible: 'Time' set to '0:00' and 'Target Power' set to '100watt'.

The second screenshot shows the training progress screen. It has an orange header with a back arrow, a play button icon, and the text 'Constant Power'. On the left is a graph showing BPM (0 to 240) over time (00:50 to 01:10). On the right, there are several data points: 'watt' (0), 'rpm' (0), 'Target watt' (100), 'Heart Rate' (0), and 'HR Zone' (---). Below the graph is a 'Please accelerate your speed' message and an 'INCLINE' control. At the bottom, there are buttons for 'Pause' and 'Stop', and a row of statistics: Time (01:05), Distance (0.0KM), Speed (0.0KM/H), BAI (0.0), Calories (0), LOAD (1), and INCLINE (1).

The third screenshot shows the 'Workouts' summary screen. It has an orange header with a back arrow, the text 'Workouts', and share and checkmark icons. The date '14:22, 04 02, 2022' is displayed. The summary includes: Machine: Bike/Elliptical, Training Mode: Power, Time: 00:35, Distance: 0.0KM, Calories: 0Cal, Lap: 0, BAI: 0.0, and AVG. HR: 0BPM.

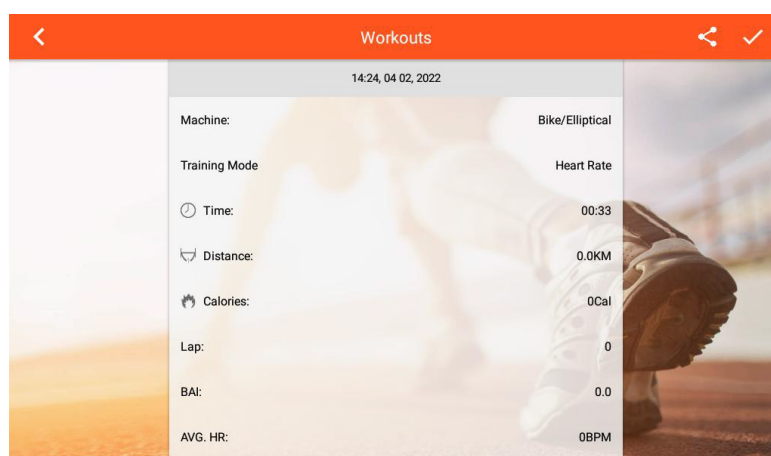
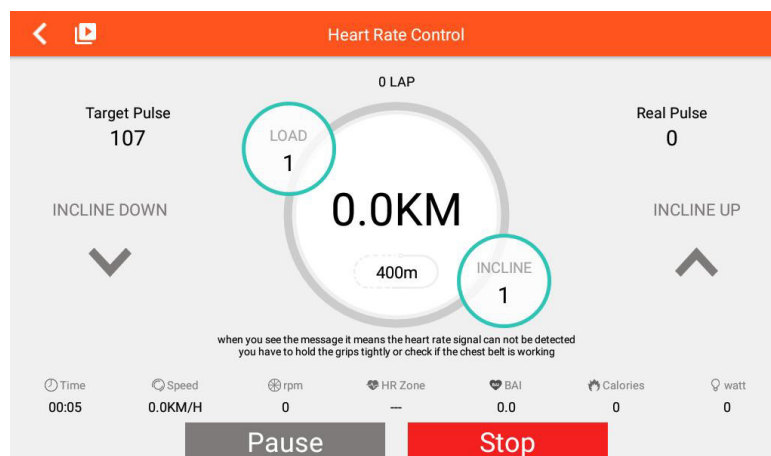
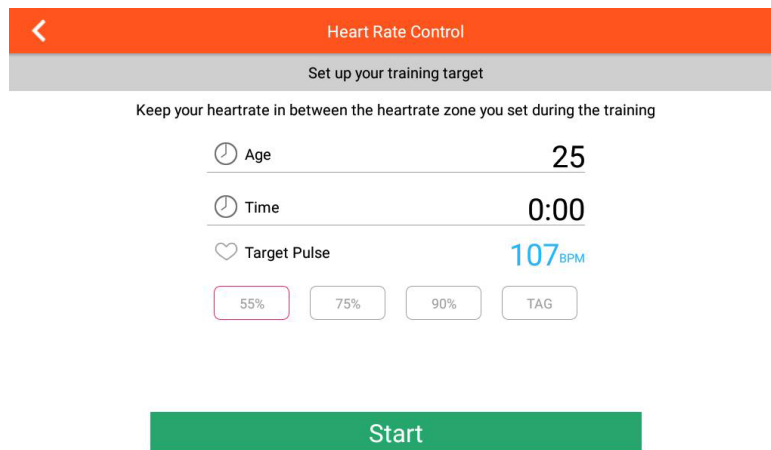
PROGRAM MODE (PROGRAMM-MODUS):

1. Stellen Sie die Trainingszeit ein und selektieren Sie eines der Programme (P1-12 = feste Programme oder U1-U4 = benutzerdefinierbare Programme). Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen.
2. Drücken Sie „EDIT“, um in den Einstellungsmodus für das Benutzerprogramm zu gelangen, falls ausgewählt.
3. Nach dem Start können die programmierten Vorgaben für Widerstand und Steigung auch noch manuell angepasst werden.
4. Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen, drücken Sie „STOP“, um das Training zu beenden.
5. Wenn Sie fertig sind, zeigt der Computer eine Zusammenfassung an.



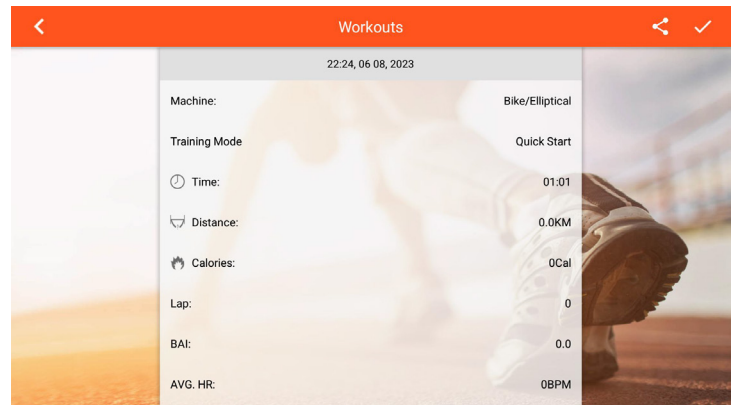
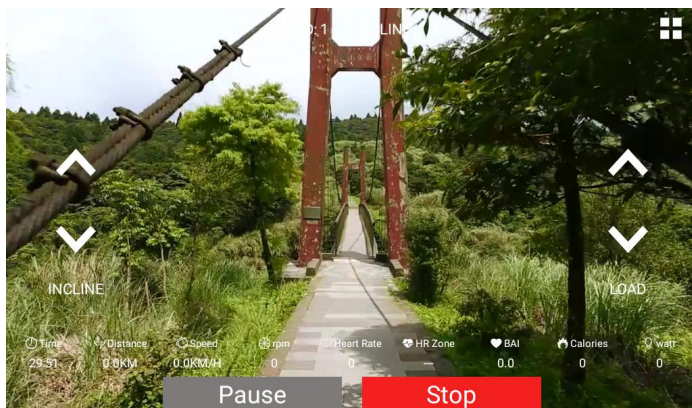
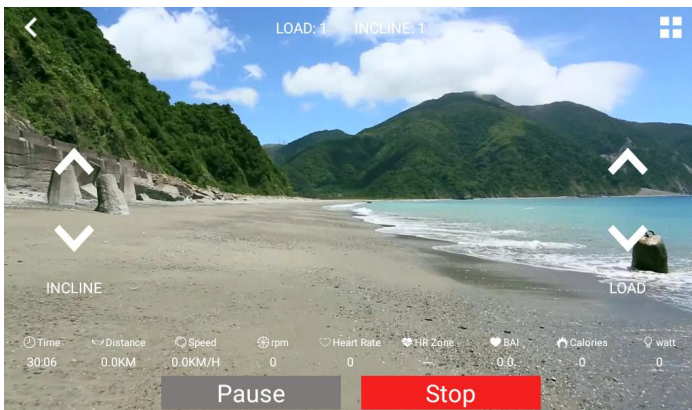
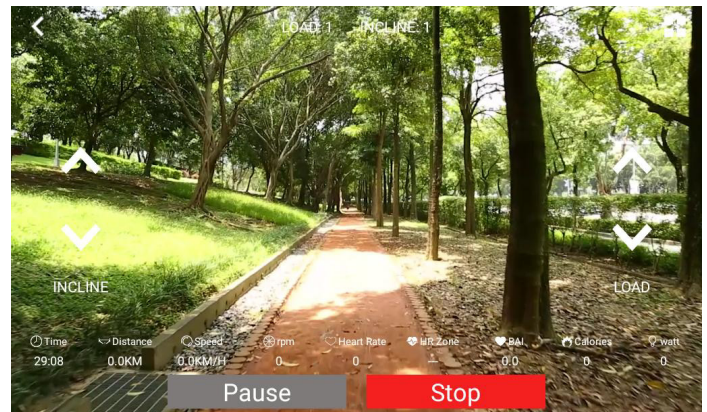
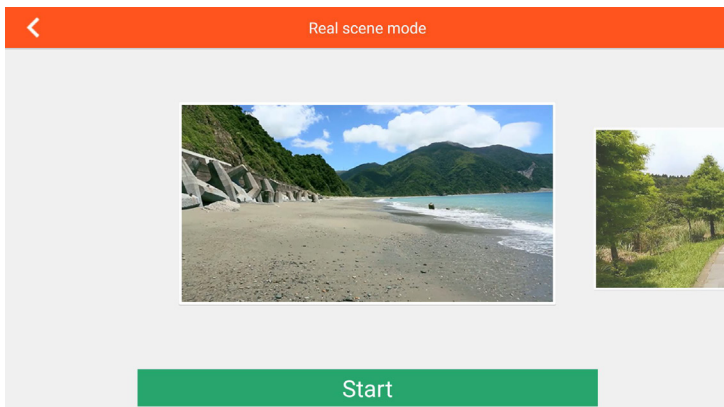
HEART RATE CONTROL MODE (HERZRATENKONTROLLIERTER MODUS):

1. Sie können AGE (Alter)/ TIME (Zeit)/ TARGET 55% 75% 90% TAG PULSE (Zielherzrate, entweder in % vom Maximalpuls oder manuelle Eingabe) einstellen. Drücken Sie dann „START“, um zum Training zu gelangen.
2. Der Computer kontrolliert während des Trainings den Widerstand automatisch anhand der eingestellten Herzfrequenz.
3. Sie können die Steigung (INCLINE) manuell verstellen.
4. Wird für ca. 40 Sekunden kein Pulsfrequenz über die Pulsmessung empfangen, endet das Programm automatisch.
5. Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen, drücken Sie „STOP“, um das Training zu beenden.
6. Wenn Sie fertig sind, zeigt der Computer eine Zusammenfassung an.



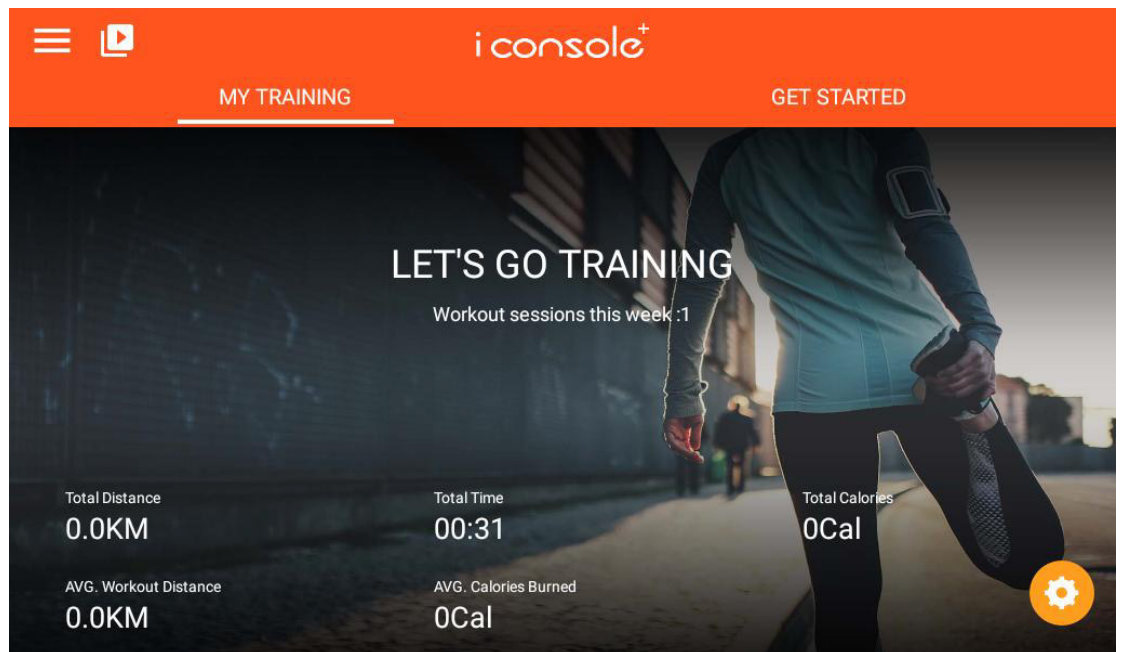
REAL SCENE MODE (REALISTISCHES LAUFEN):

1. Sie können drei Videos für eine realistische Laufsimulation auswählen. Drücken Sie „START“, um das Training zu beginnen.
2. Nach dem Start können der Widerstand mit LEVEL und die Steigung mit INCLINE manuell angepasst werden.
3. Drücken Sie „PAUSE“, um in den Pausenmodus zu gelangen, drücken Sie „STOP“, um das Training zu beenden.
4. Wenn Sie fertig sind, zeigt der Computer eine Zusammenfassung an.



COMPUTER OPERATION MANUAL


Homepage:



Functions:


A. MY TRAINING: Displays various training data.


B. GET STARTED: QUICK START / INTERVAL / ROUTE PLANNER / constant power / programme / heart rate control. A total of six training modes are available.


C. System Setting : This page offers setting options for the login account/home page/history data/newly linked account/settings and other functions.

D. Volume control: 

E. Brightness adjustment function: 

F. Selection of the time zone or automatic time setting: 

G. WIFI setting function: 

H. Bluetooth heartbeat function: . Here you can select a Bluetooth chest strap, for example.

I. Multimedia mode: 

- supports e.g. NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, CAST SCREEN etc.

Display limits of the training data:

DISTANCE: 0.0 - 99.9 km or miles

SPEED: 0.0 - 99.9 km/h or miles/h

RPM: 0 - 999 rpm

TIME: 0:00 - 99:59 min.

HEART RATE: 0 - 230 beats/min.

HR zone (Heart Rate zone): 0 - 100 %

BAI (Body Activity Intelligence): 0 - 100 %

CALORIES (calories burnt): 0 - 999 kcal

WATT (watt load during training): 0 - 999 watts

BUTTON FUNCTIONS:

START/PAUSE: If you press this button in start mode, training is stopped; if you touch it in stop mode, training is resumed.

STOP: Press this button to end the training session.

LEVEL UP: Press this button to increase the load level.

LEVEL DOWN: Press this button to decrease the load level.

INCLINE UP: Press this button to increase the incline level.

INCLINE DOWN: Press this button to decrease the incline level.

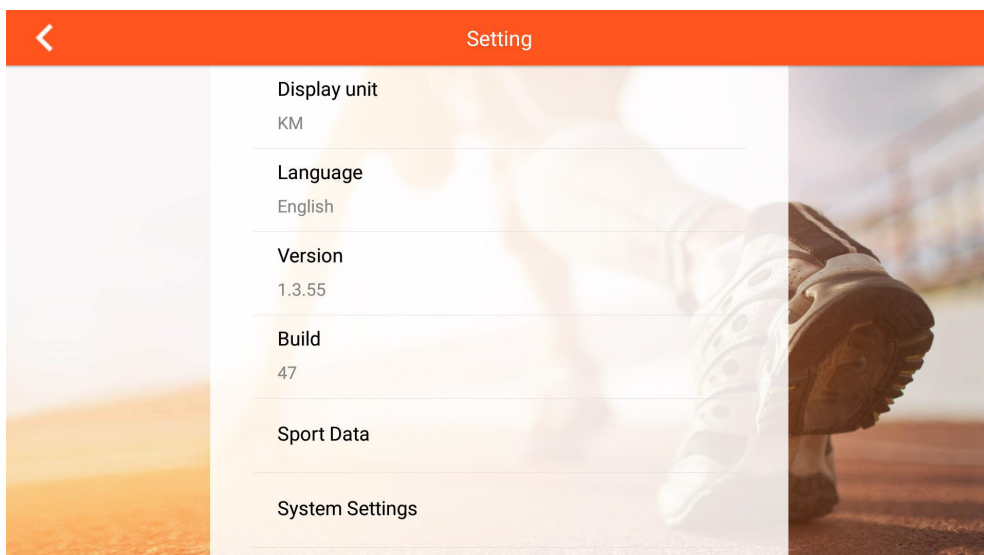
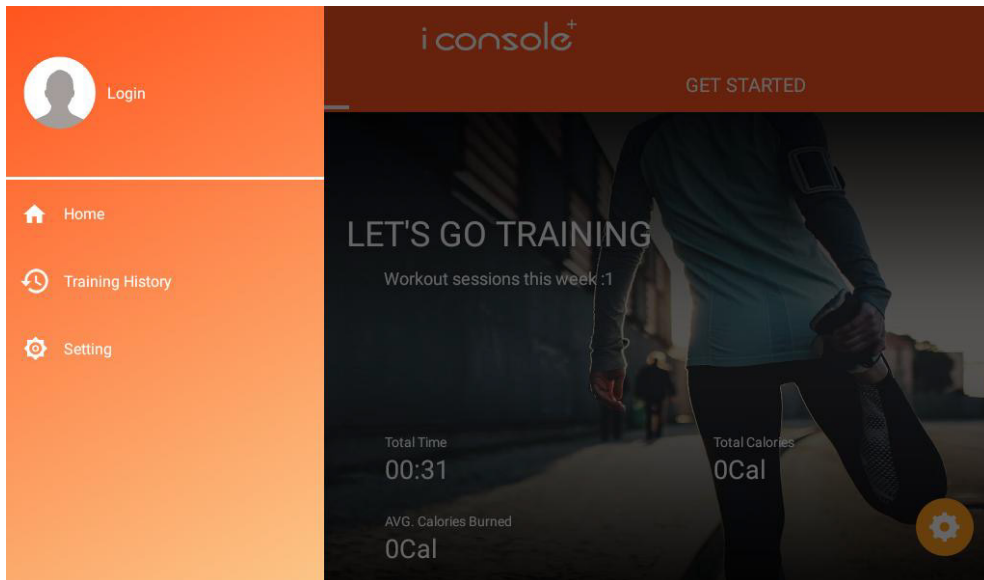
SYSTEM SETTING

A. LOGIN: Create personal data, login account (enter e-mail and password)

B . HOME: Back to the start page

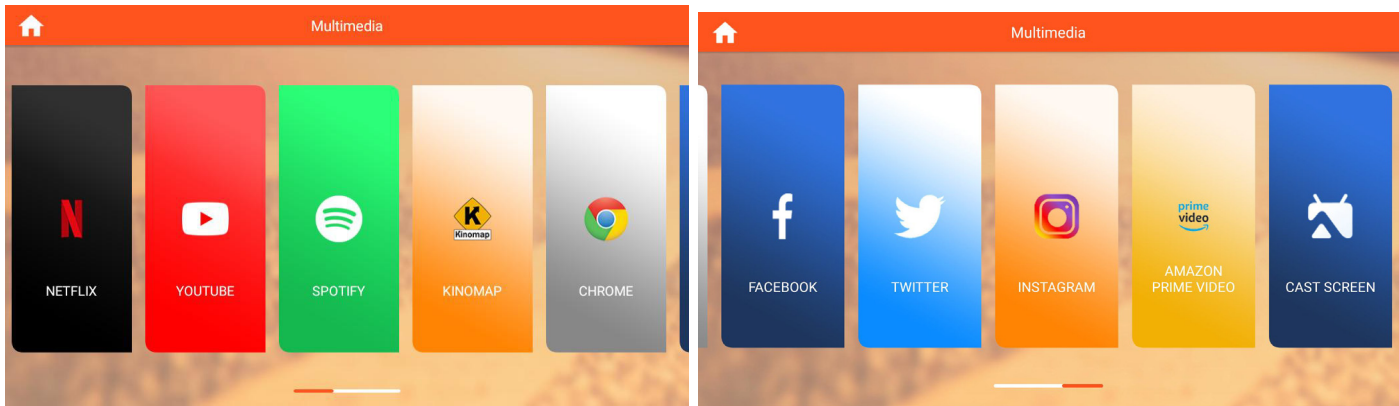
C. TRAINING HISTORY: Query training information (login required)






D. SETTING (SETTING): Setting mode (see figure below), here you can set the WLAN brightness, volume, Bluetooth, language or the unit (KM/ML), for example.



MULTIMEDIA MODE:

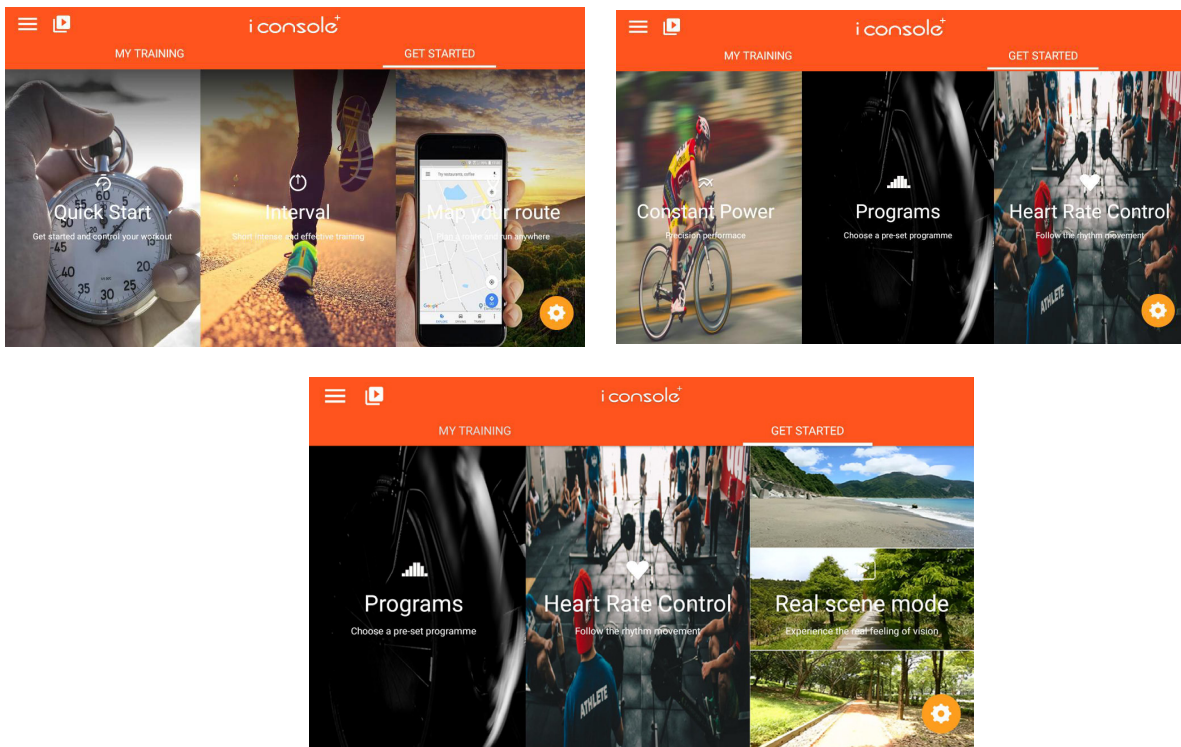
Slide the page to the left and right to select the APP icon of the desired application :



In multimedia mode, you can press „“ to show or hide the training data, press „“ to return to the last system function page, press „“ to return to the start page, press „“ to start the training or press „“ to end the training.

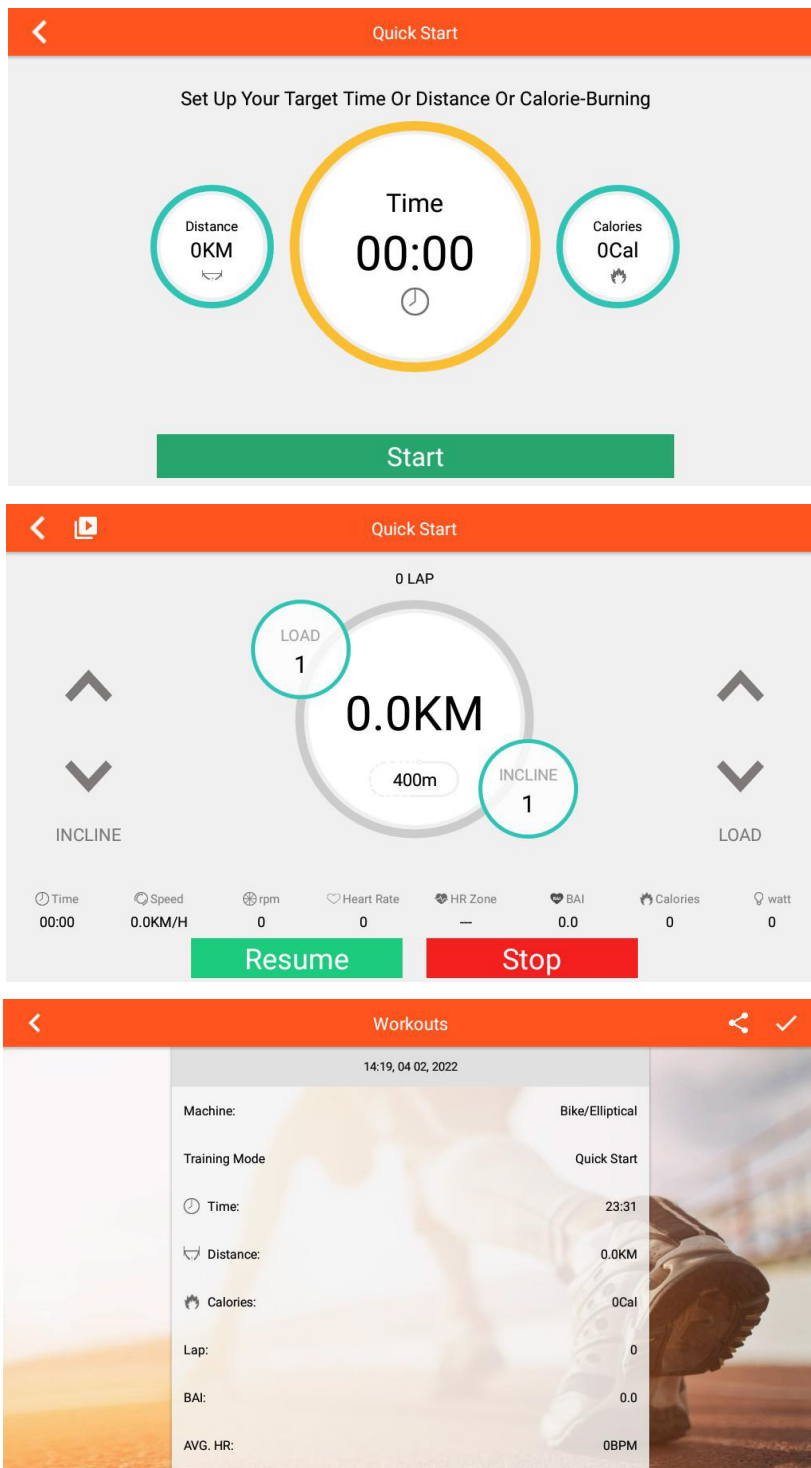
THE FUNCTIONS:

Quick Start / Interval /Map Your Route/Constant Power/Program/Heart rate Control/Real scene mode.



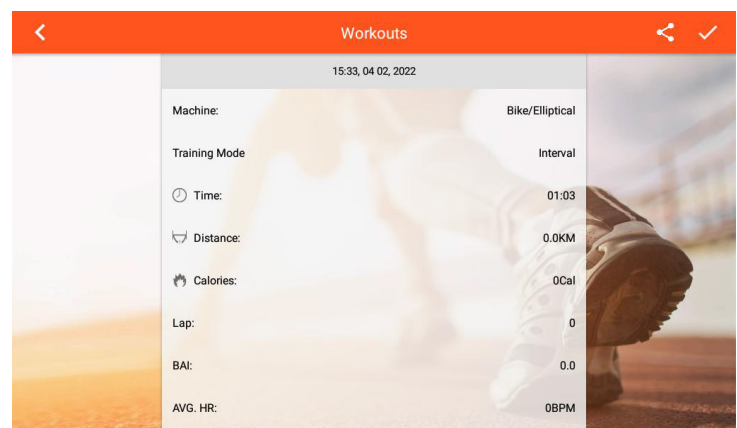
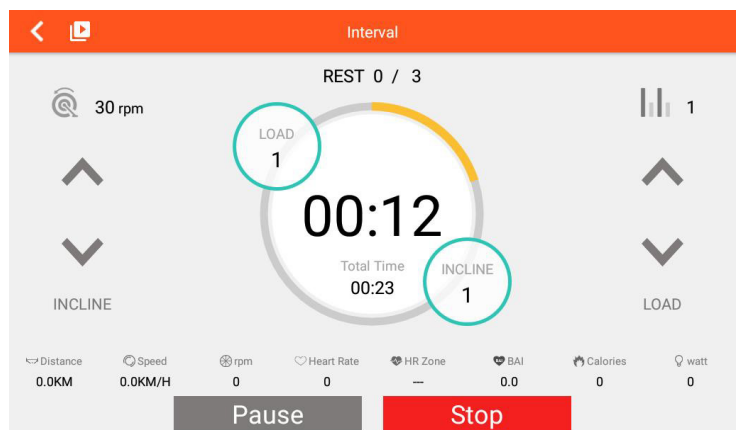
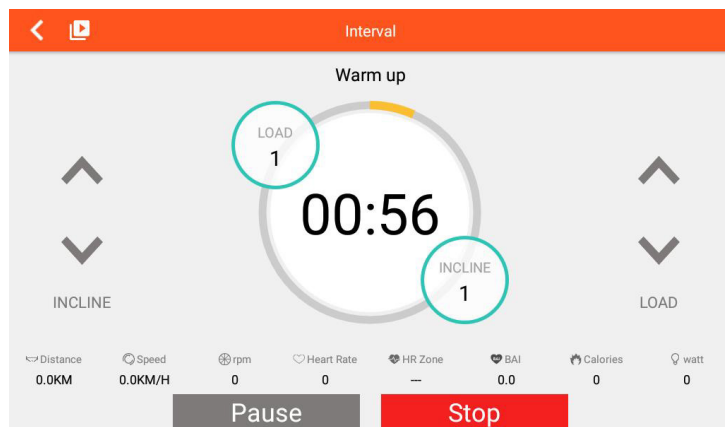
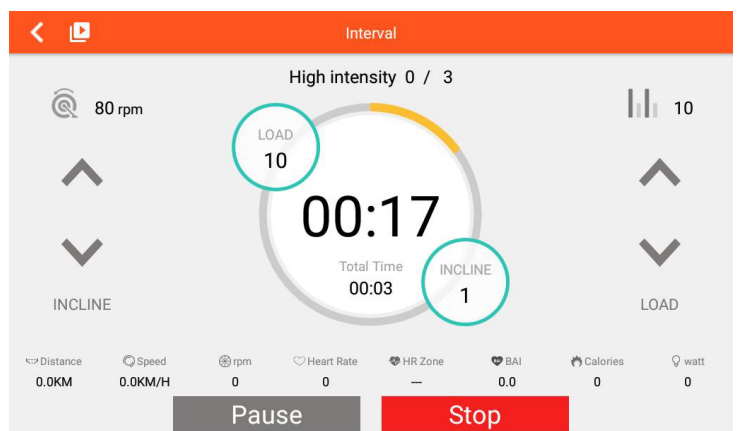
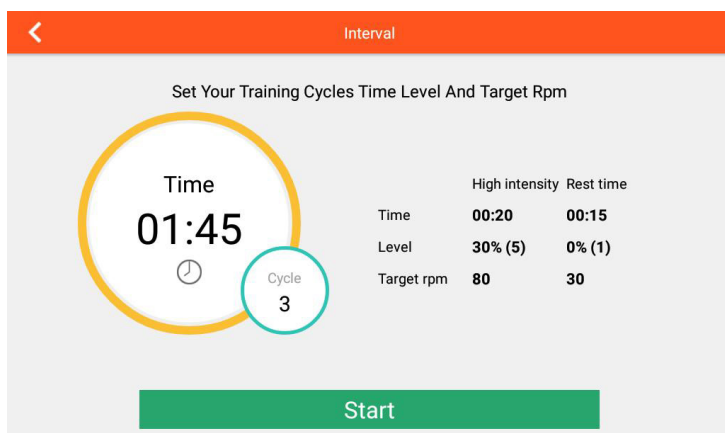
QUICK START:

1. You can enter a value for the distance, time or calories. Press 'START' to begin the training session.
2. During training, you can set the difficulty with LEVEL up/down and the incline with INCLINE up/down.
3. Press 'PAUSE' to enter the pause mode, press 'STOP' to end the training.
4. When you have finished, the computer will display a summary.




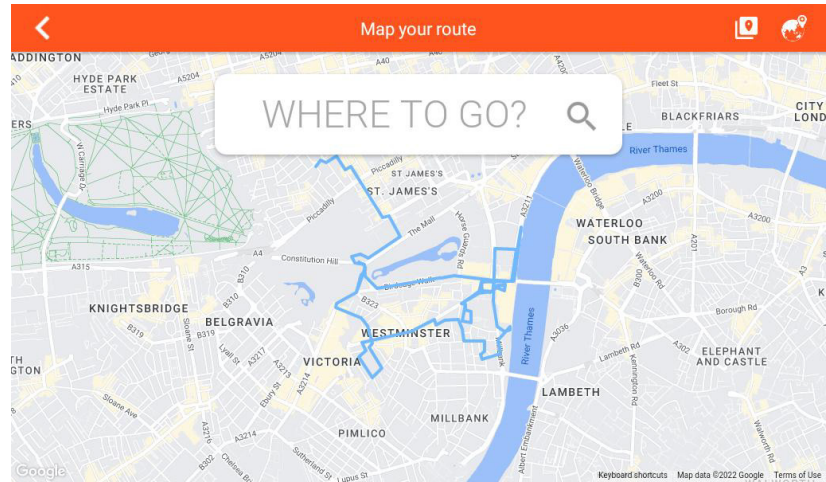
INTERVAL MODE:




1. You should have warmed up thoroughly before starting the interval mode.
2. You can set separate values for the laps (Cycle), time (Time), level (Resistance) and target revolutions (Target RPM). Then press 'START' to begin training.
3. You can also subsequently change the intensity (resistance) of the high and low interval levels (LEVEL).
4. You can also change the incline (INCLINE).
5. Press 'PAUSE' to enter pause mode, press 'STOP' to end the training session.
6. When you have finished, the computer will display a summary.

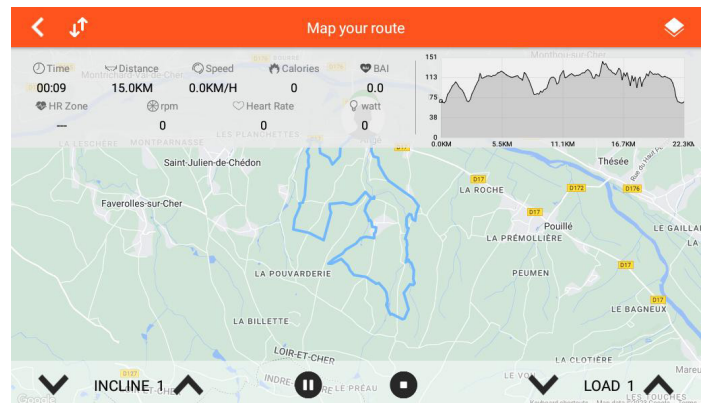
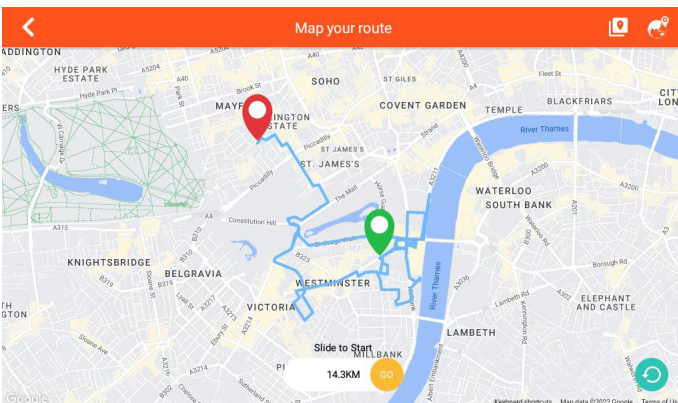


MAP YOUR ROUTE MODE:

1. After entering this mode, the current region will be detected, click „“ to load the preset link, and distinguish between Chinese and non-Chinese regions; click „“ to switch to the world map (GOOGLE MAP) or China map „“.

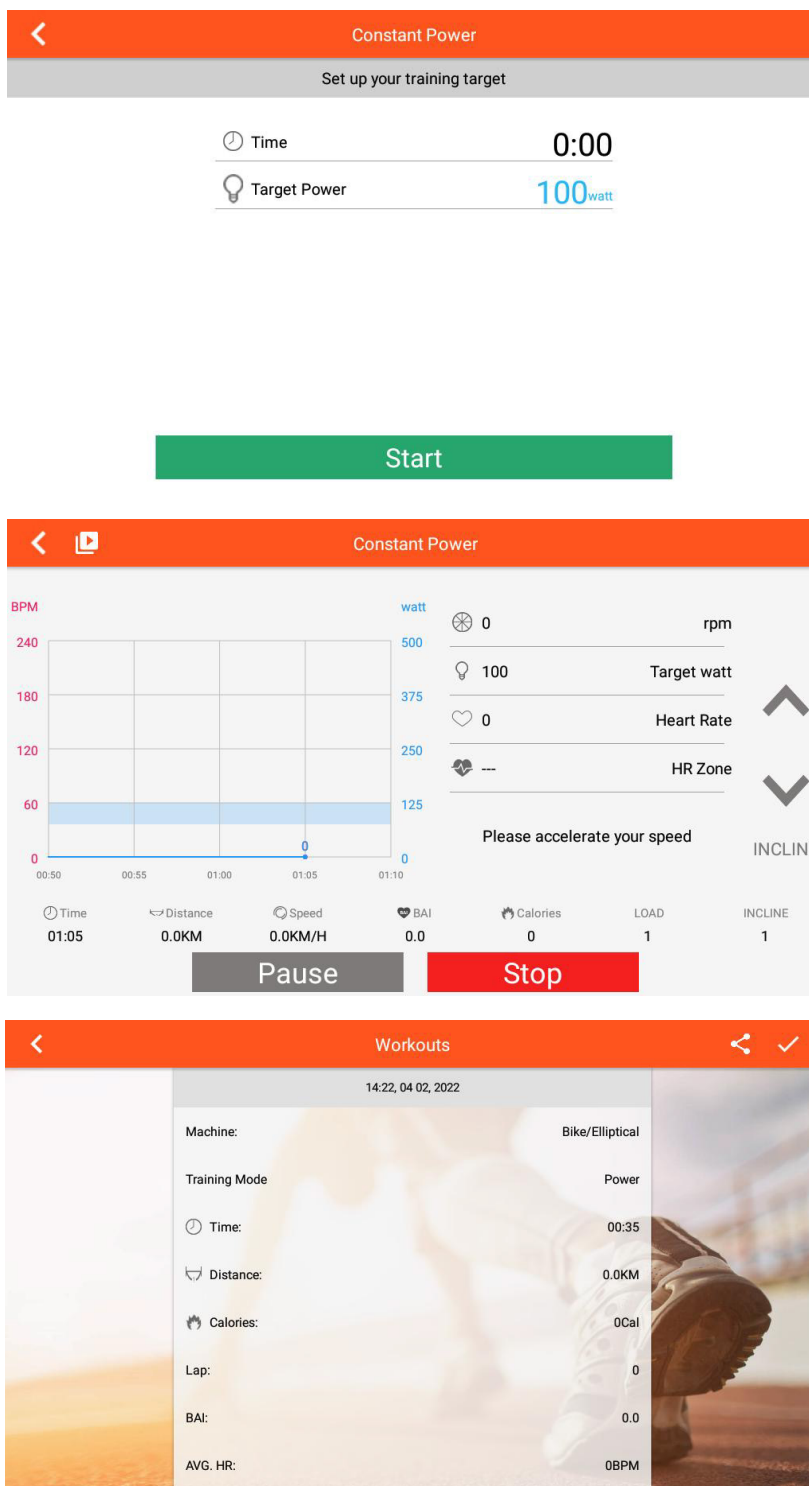


2. For route planning, long press once to display the start position, twice to display the end position and three times to display the turning point. You can press „“ to reset the map.
3. Press „“ to display or hide the training data. Press „“ to change the mode (Map/Google Street/Satellite) or to change modes automatically every 3 seconds. The incline and resistance can also be changed. The resistance also changes when running up or down hills.
4. Press ‘PAUSE’ to enter pause mode, press ‘STOP’ to end the training session.
5. When you have finished, the computer will display a summary.



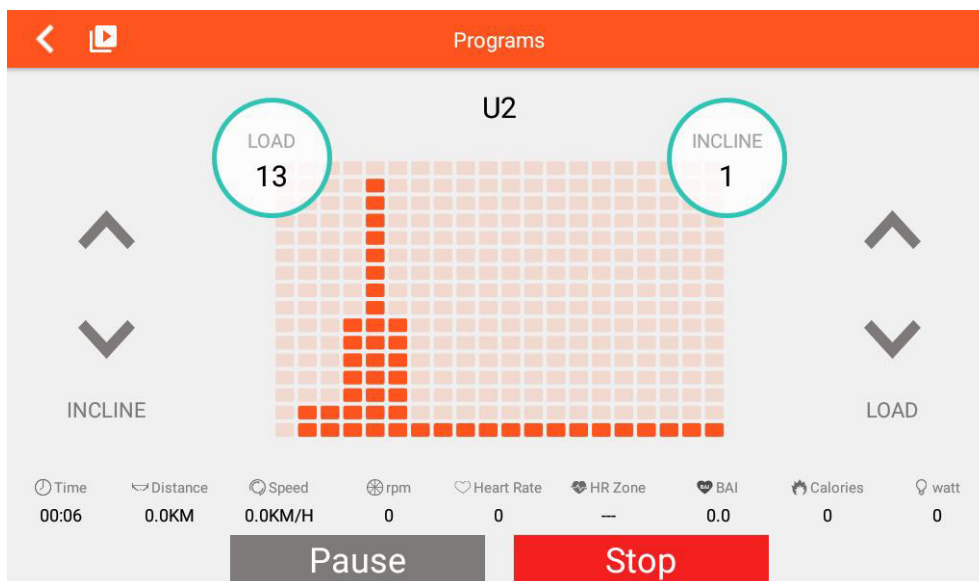
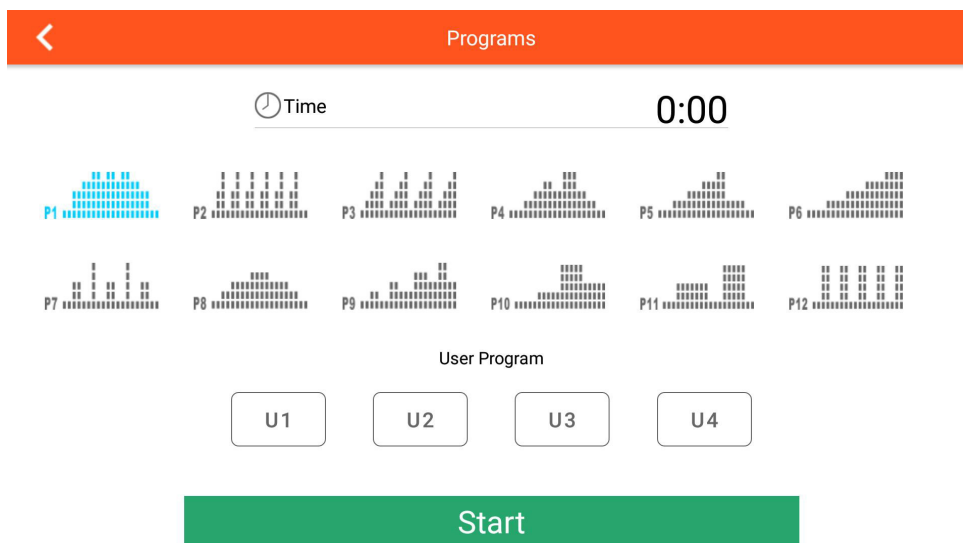
CONSTANT POWER MODE:

1. You can set the time / target power in watts and the cadence. Then press 'START' to start training.
2. During training, the computer controls the resistance based on the set power target in watts.
3. You can adjust the incline (INCLINE) manually.
4. Press 'PAUSE' to enter pause mode, press 'STOP' to end the training session.
5. When you have finished, the computer will display a summary.



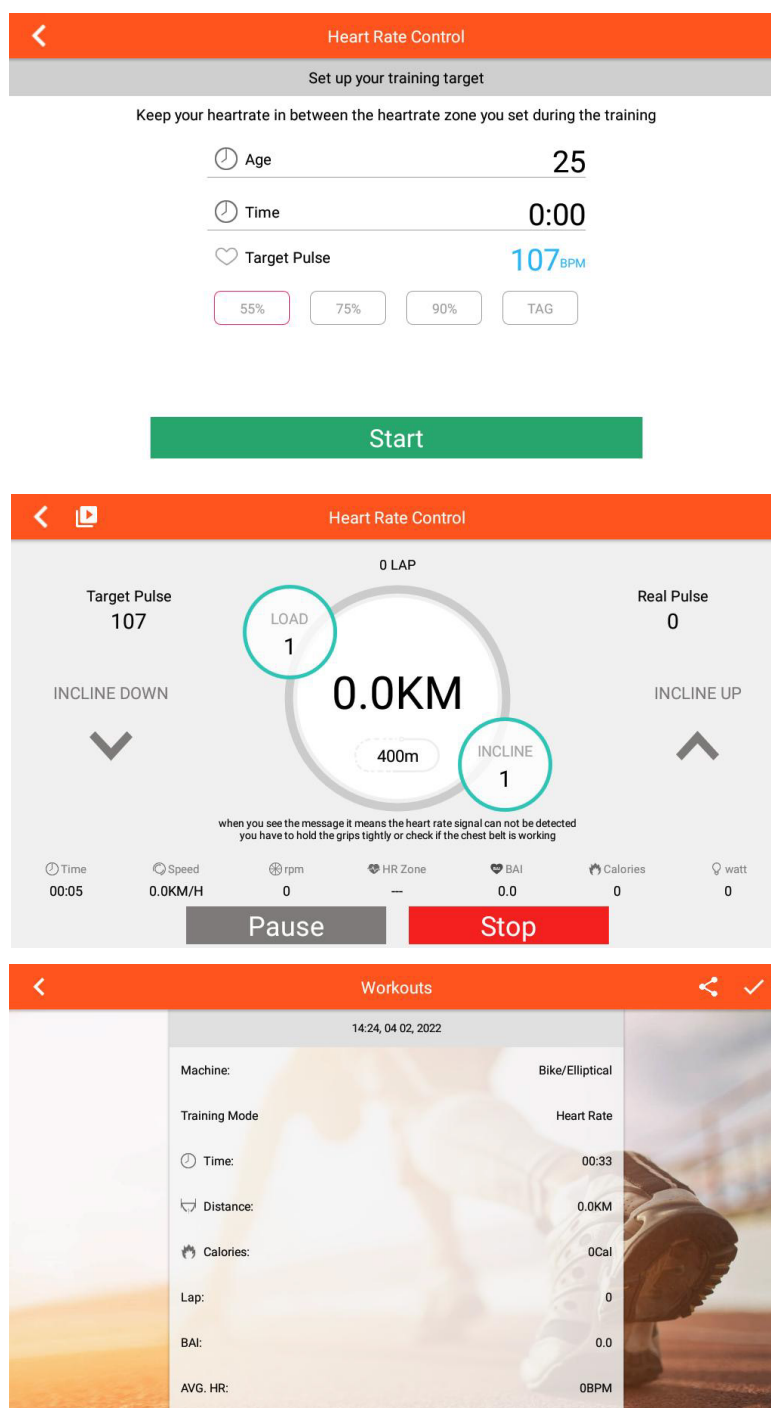
PROGRAM MODE:

1. Set the training time and select one of the programmes (P1-12 = fixed programmes or U1-U4 = user-definable programmes). Press 'START' to start the training programme.
2. Press 'EDIT' to enter the setting mode for the user programme, if selected.
3. After the start, the programmed settings for resistance and incline can also be adjusted manually.
4. Press 'PAUSE' to enter the pause mode, press 'STOP' to end the training.
5. When you have finished, the computer will display a summary.



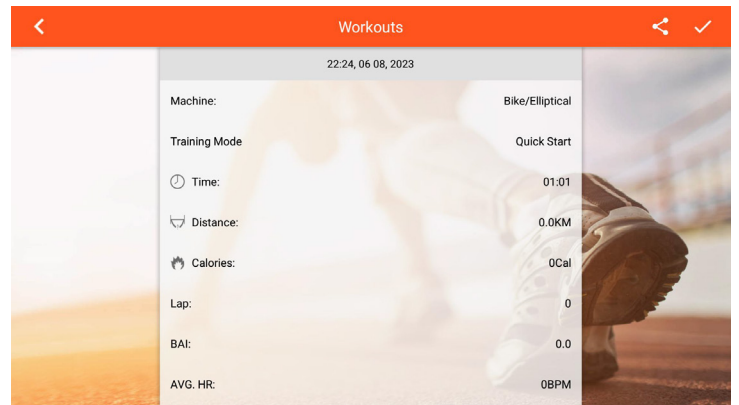
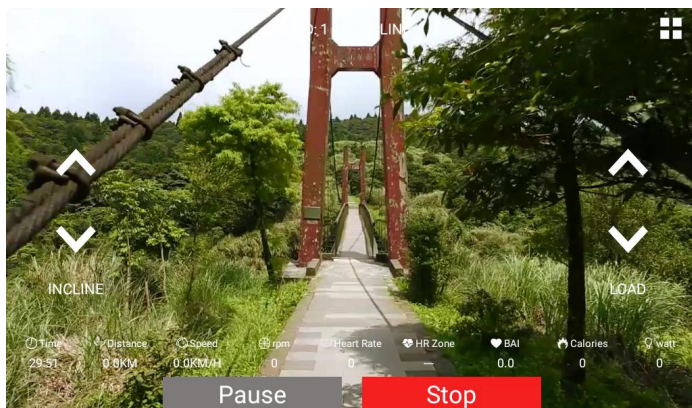
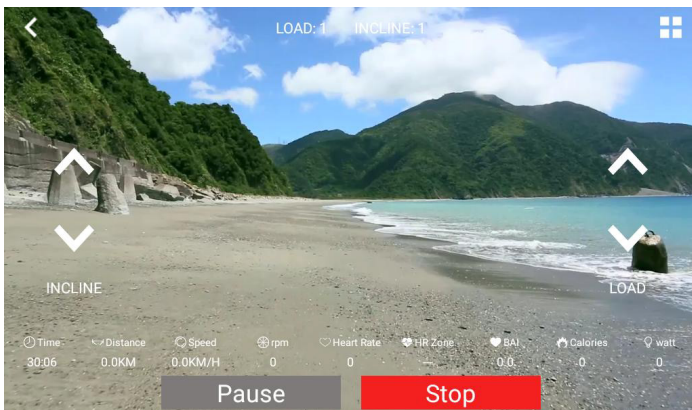
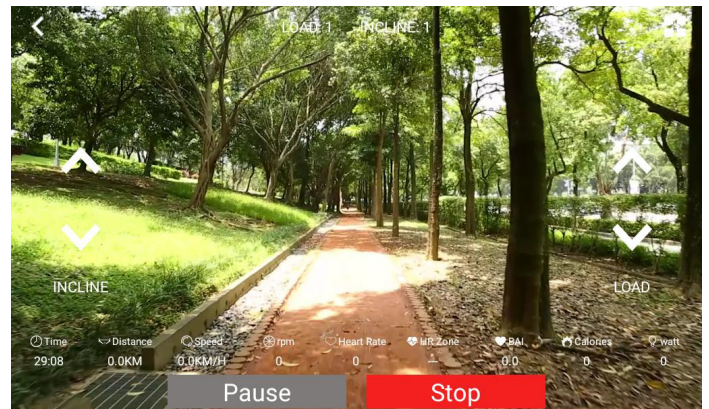
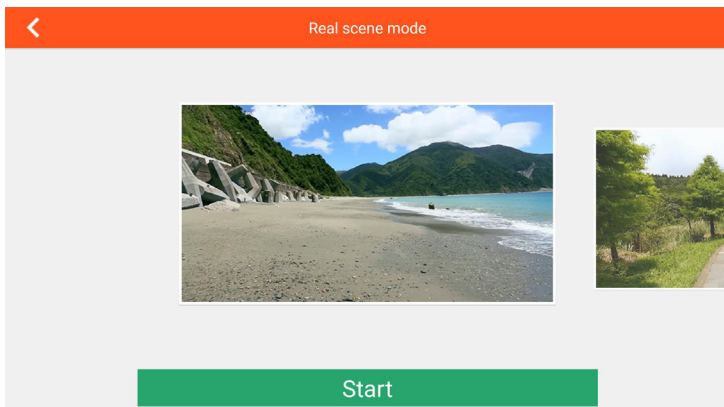
HEART RATE CONTROL MODE:

1. You can set AGE / TIME/ TARGET 55% 75% 90% TAG PULSE (target heart rate, either in % of maximum heart rate or manual entry). Then press 'START' to start training.
2. During training, the computer automatically controls the resistance based on the set heart rate.
3. You can adjust the incline (INCLINE) manually.
4. If no heart rate is received via the heart rate monitor for approx. 40 seconds, the programme ends automatically.
5. Press 'PAUSE' to enter pause mode, press 'STOP' to end the training programme.
6. When you have finished, the computer will display a summary.



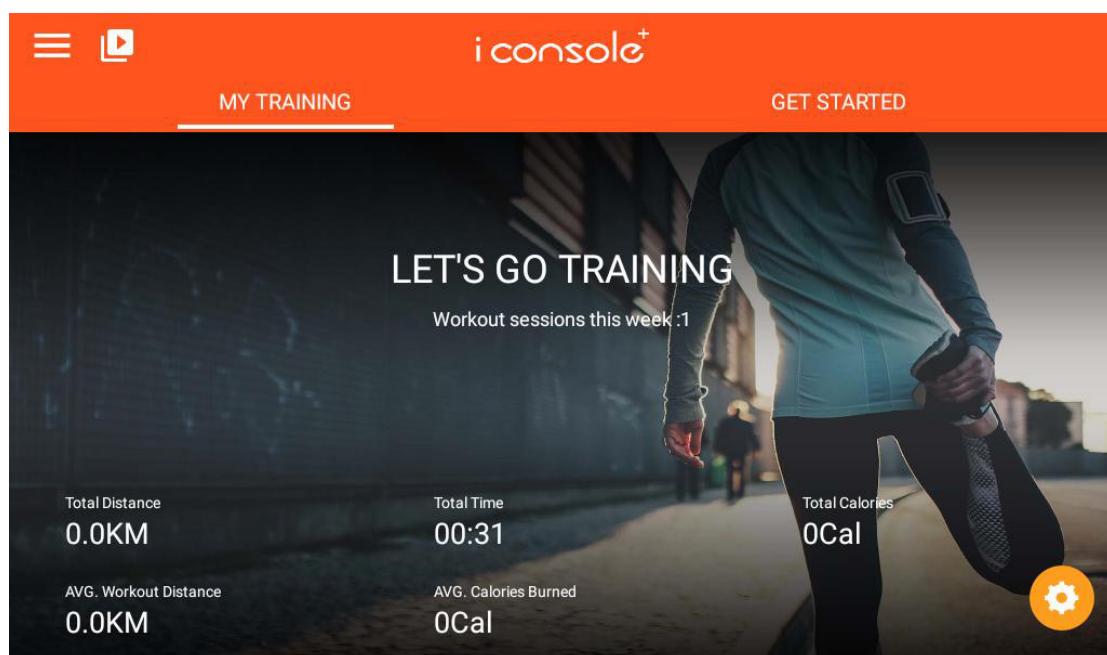
REAL SCENE MODE:

1. You can select three videos for a realistic running simulation. Press 'START' to begin training.
2. After the start, the resistance can be adjusted manually with LEVEL and the incline with INCLINE.
3. Press 'PAUSE' to enter the pause mode, press 'STOP' to end the training.
4. When you have finished, the computer will display a summary.



UTILISATION DE L'ORDINATEUR


Page d'accueil :





Fonctions:

A. MY TRAINING: Affiche les diverses données d'entraînement.

B. GET STARTED (Démarrer) : QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) / INTERVALLE / PLANIFICATEUR DE ROUTE / Puissance constante / Programme / Contrôle de la fréquence cardiaque. Au total, six modes d'entraînement sont disponibles.

C. Paramètres système  : Cette page propose des options de configuration pour le compte de connexion/la page d'accueil/l'historique/le compte nouvellement associé/les paramètres et autres fonctions.

D. Réglage du volume : 

E. Fonction d'ajustement de la luminosité : 

F. Sélection du fuseau horaire ou mise à jour automatique de l'heure: 

G. Fonction de réglage WIFI : 

H. Émetteur de battements de cœur Bluetooth : . Ici, vous pouvez par exemple sélectionner une ceinture pectorale Bluetooth.

I. Mode Multimédia : 

- supporte par ex : NETLIX, YOUTUBE, SPOTIFY, KINOMAP, CHROME, FACEBOOK, TWITTER, INSTAGRAM, AMAZON PRIME VIDEO, CAST SCREEN, etc.

Limites d'affichage des données de formation :

DISTANCE : 0,0 - 99,9 km ou miles

SPEED (vitesse) : 0,0 - 99,9 km/h ou miles/h

RPM (tours/minute) : 0 - 999 tours/minute.

TIME (temps d'entraînement) : 0:00 - 99:59 min.

HEART RATE (fréquence cardiaque) : 0 - 230 battements cardiaques/min.

HR Zone (zone de fréquence cardiaque) : 0 - 100 %.

BAI (Body Activity Intelligent/Intelligence de l'activité corporelle) : 0 -100 %.

CALORIES (calories brûlées) : 0 - 999 kcal

WATT (puissance en watts pendant l'exercice) : 0 - 999 watts

FONCTIONS DES BOUTONS :

START/PAUSE : si vous appuyez sur ce bouton en état de démarrage, l'entraînement s'arrête ; si vous le touchez en mode arrêt, l'entraînement reprend.

STOP : appuyez sur ce bouton pour arrêter l'entraînement.

LEVEL UP : appuyez sur ce bouton pour augmenter le niveau d'effort.

LEVEL DOWN : Appuyez sur ce bouton pour diminuer le niveau d'effort.

INCLINE UP : appuyez sur ce bouton pour augmenter le niveau d'effort.

INCLINE DOWN : Appuyez sur ce bouton pour diminuer le niveau d'inclinaison.

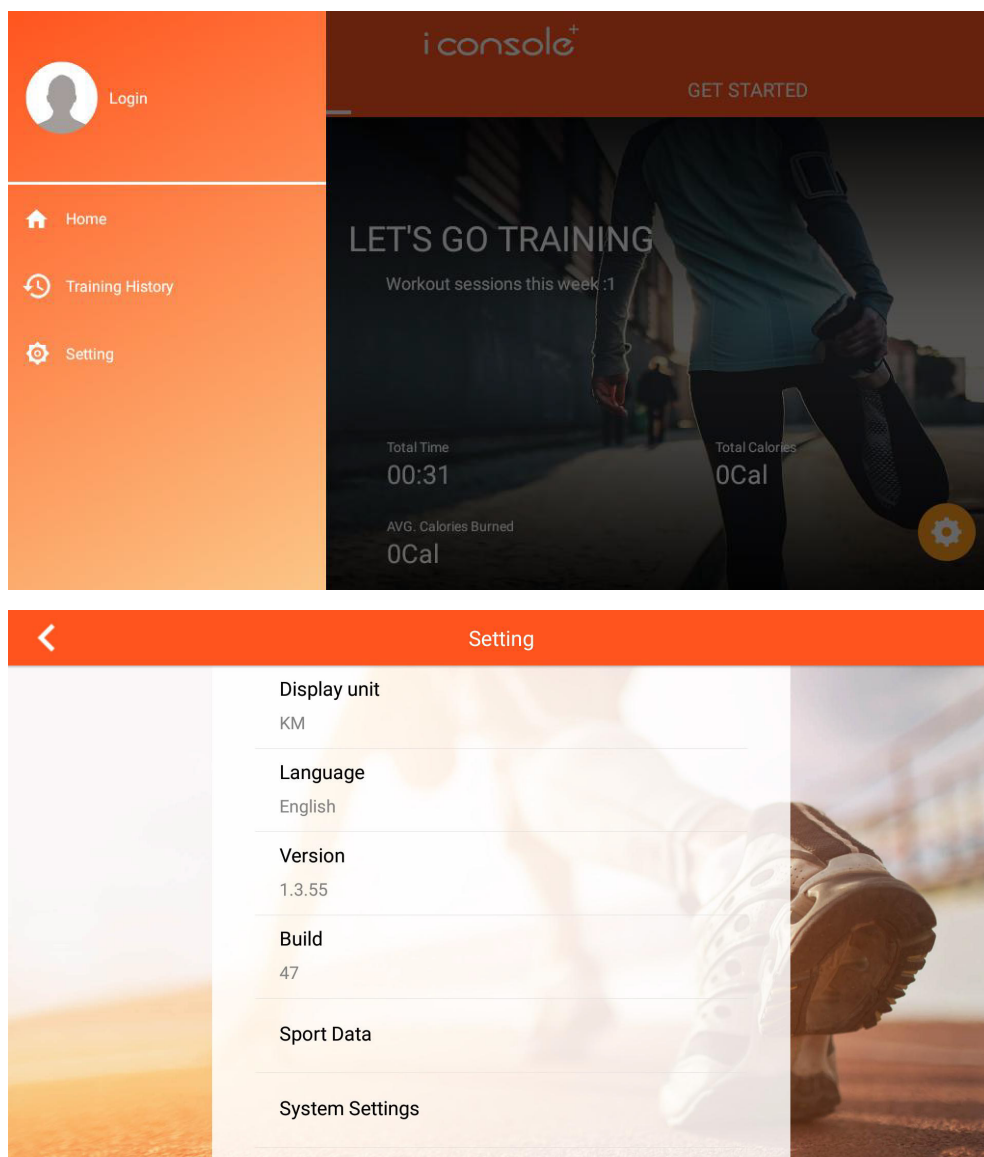
PARAMÈTRES SYSTÈME :

A. **LOGIN** : créer des données personnelles, compte de connexion (entrer l'e-mail et le mot de passe)

B . **HOME** : Retour à la page d'accueil

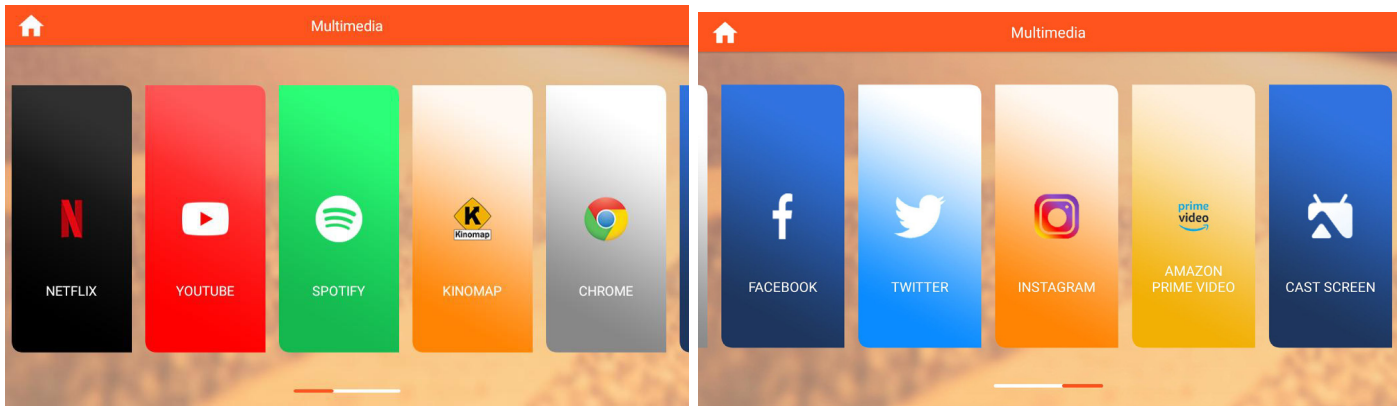
C. **HISTORIQUE DE L'ENTRAÎNEMENT** : Consultation des informations sur l'entraînement (connexion requise)






D. **SETTING (RÉGLAGE)** : Mode de réglage (voir la figure du bas), ici vous pouvez par exemple régler la luminosité du WLAN, le volume, le Bluetooth, la langue ou l'unité (KM/ML).



MULTIMEDIA MODE (MODE MULTIMÉDIA) :

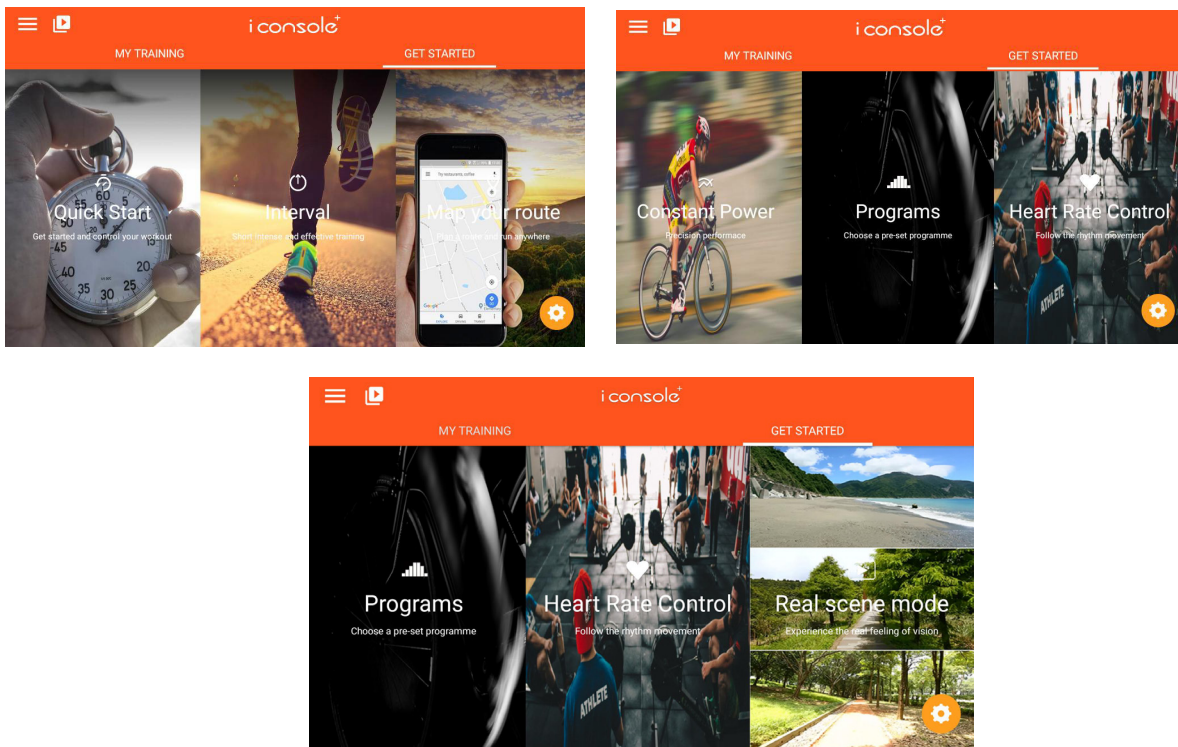
Faites glisser la page vers la gauche et la droite pour sélectionner l'icône APP de l'application souhaitée :



En mode Multimédia, vous pouvez appuyer sur «  » pour afficher ou masquer les données d'entraînement, appuyer sur «  » pour revenir à la dernière page de fonction du système, appuyer sur «  » pour revenir à la page d'accueil, appuyer sur «  » pour démarrer l'entraînement ou appuyer sur «  » pour arrêter l'entraînement.

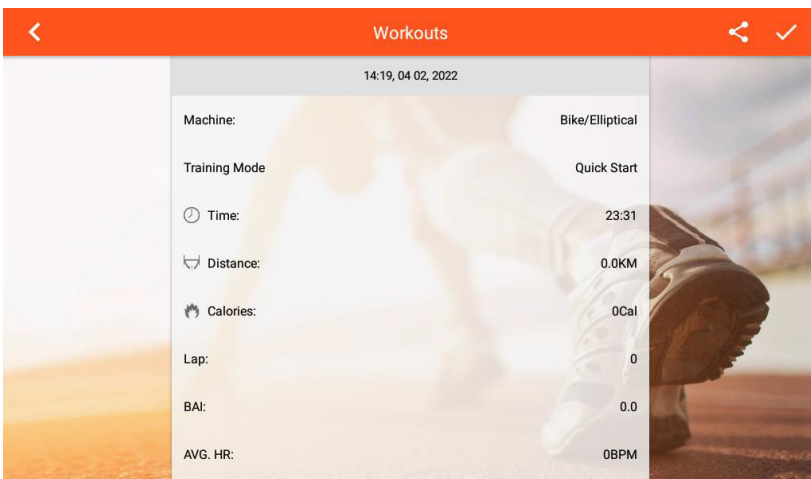
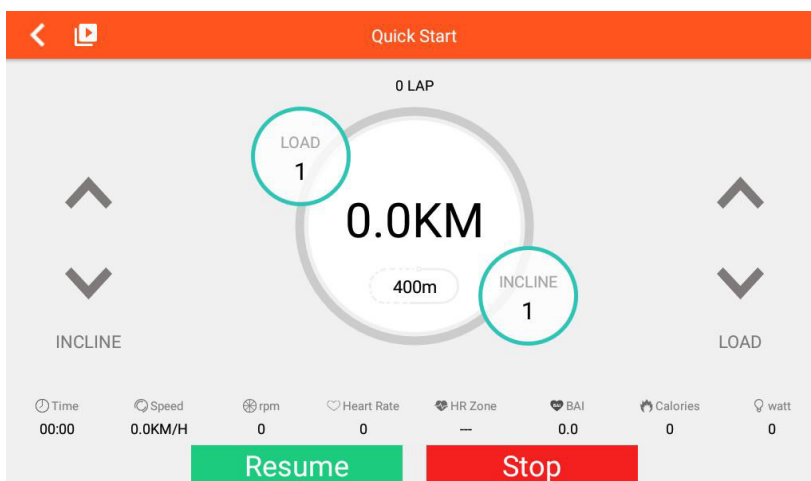
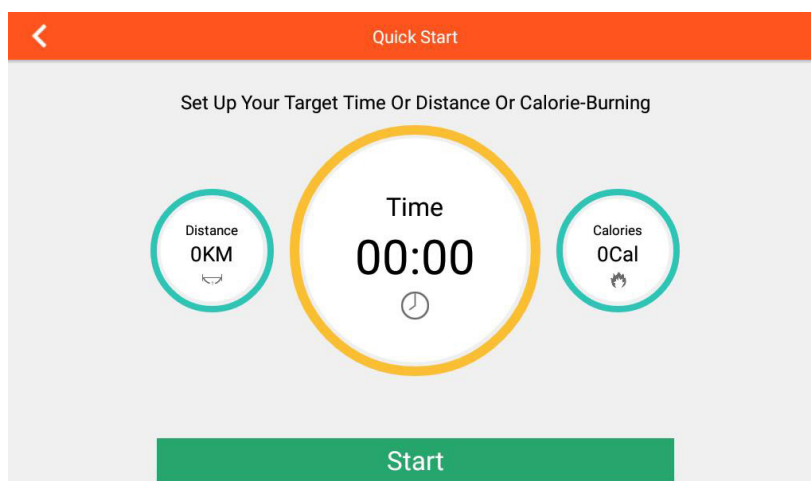
LES FONCTIONNALITÉS :

Quick Start / Interval /Map Your Route/Constant Power/Program/Heart rate Control/Real scene mode.



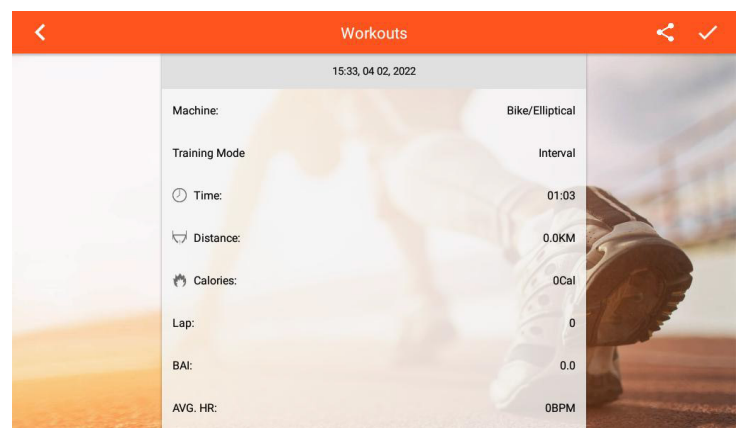
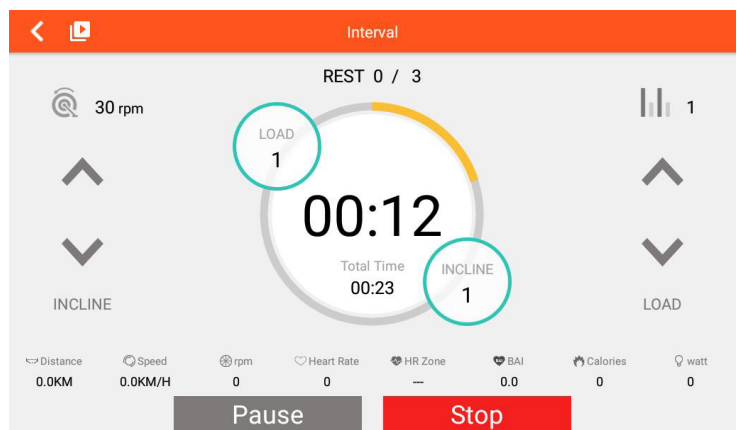
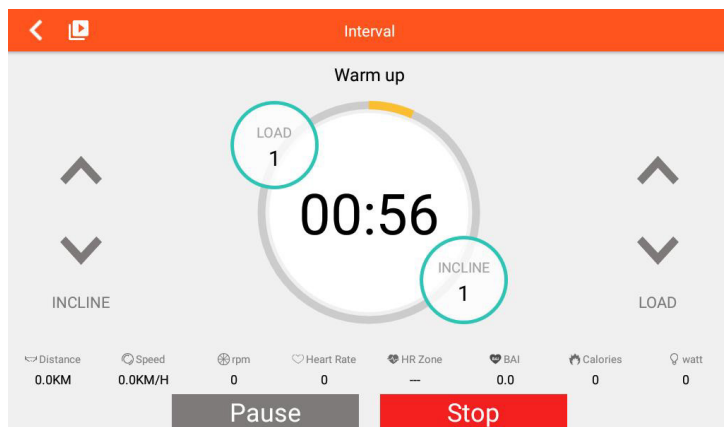
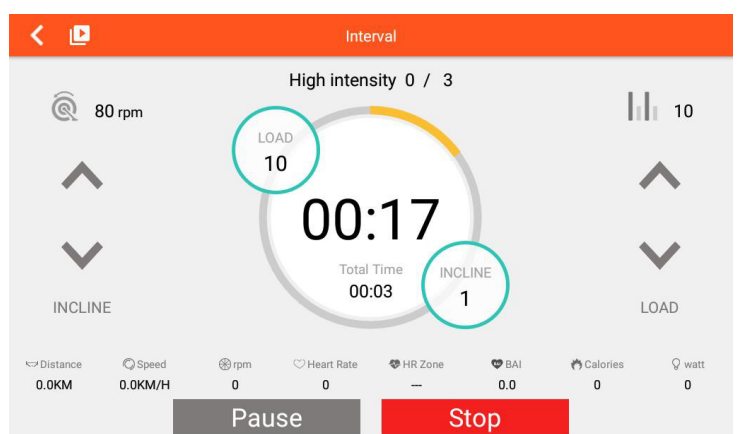
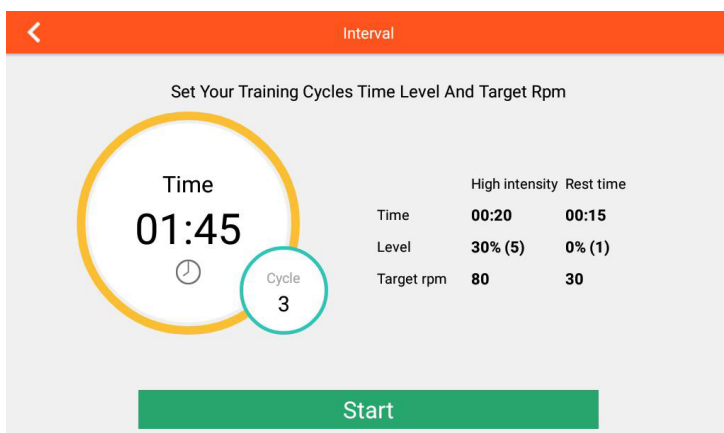
QUICK START (DÉMARRAGE RAPIDE) :

1. Vous pouvez définir une valeur pour la distance, le temps ou les calories. Appuyez sur « START » pour commencer l'entraînement.
2. Pendant l'entraînement, vous pouvez régler la difficulté avec LEVEL up/down et l'inclinaison avec INCLINE up/down.
3. Appuyez sur « PAUSE » pour entrer en mode pause, appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.
4. Lorsque vous avez terminé, l'ordinateur affiche un résumé.






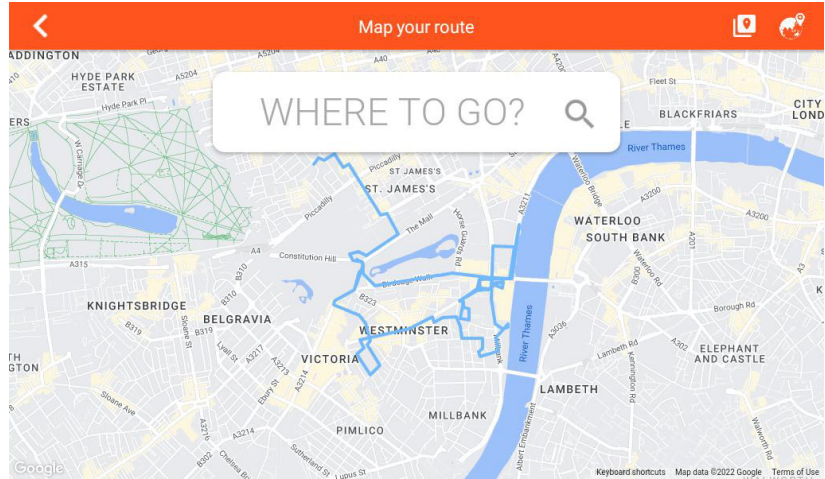
MODE INTERVALLE :




1. Vous devez vous échauffer avant de démarrer le mode Intervalle.
2. Vous pouvez définir des valeurs distinctes pour les tours (Cycle), le temps (Time), le niveau (Resistance) et le nombre de tours cible (Target RPM). Appuyez ensuite sur « START » pour commencer l'entraînement.
3. Vous pouvez également modifier ultérieurement l'intensité (résistance) des niveaux d'intervalles élevés et faibles (LEVEL).
4. De même, vous pouvez modifier l'inclinaison (INCLINE).
5. Appuyez sur « PAUSE » pour passer en mode pause, appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.
6. Lorsque vous avez terminé, l'ordinateur affiche un résumé.

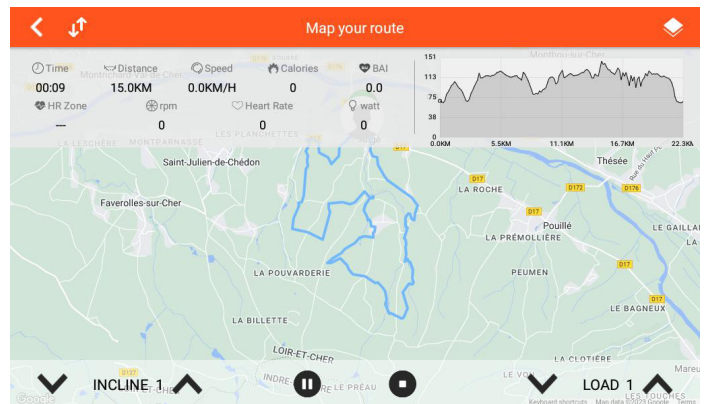
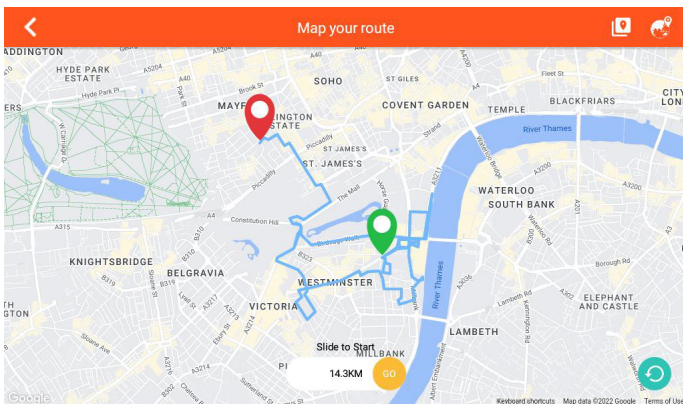


MAP YOUR ROUTE MODE (EFFECTUER LE PARCOURS) :

- Après avoir accédé à ce mode, la région actuelle est détectée, cliquez sur «  » pour charger le lien prédéfini et faire la distinction entre les régions chinoises et non chinoises ; cliquez sur «  » pour passer à la carte mondiale (GOOGLE MAP) ou à la carte de la Chine «  ».

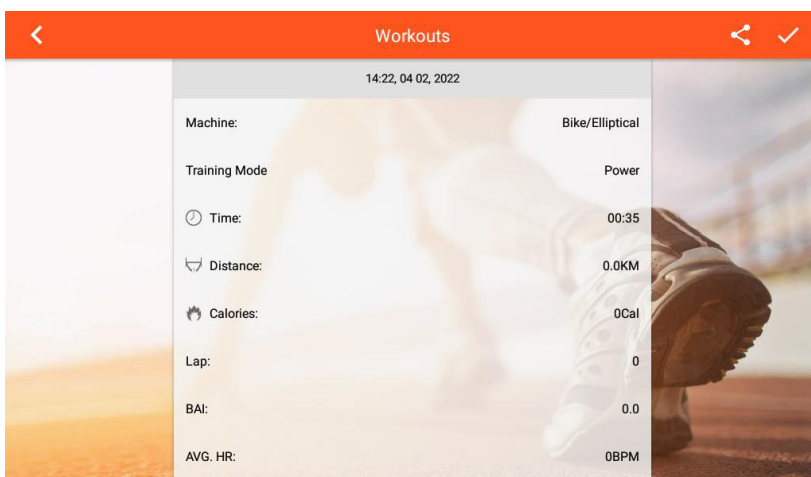
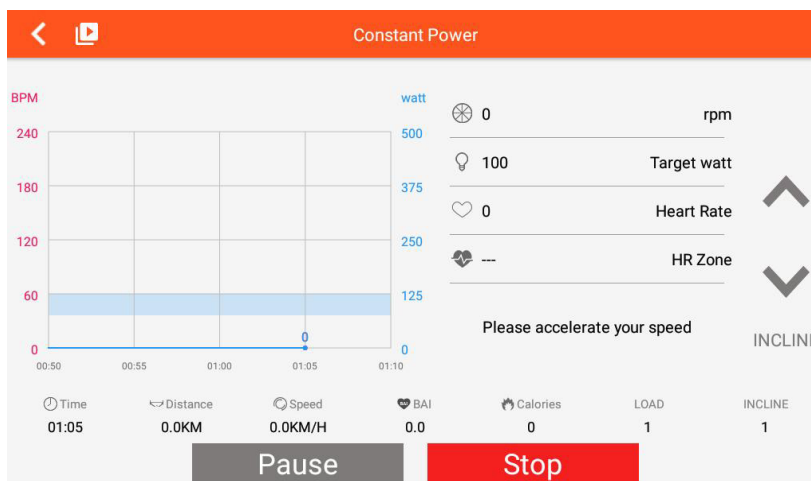
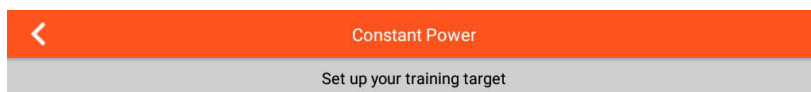


- Pour planifier un itinéraire, appuyez longuement une fois pour afficher la position de départ, deux fois longuement pour afficher la position finale et trois fois pour afficher le point de virage. Vous pouvez appuyer sur «  » pour réinitialiser la carte.
- Appuyez sur «  » pour afficher ou masquer les données d'entraînement. Appuyez sur «  » pour changer de mode (carte/Google Street/satellite) ou pour changer de mode toutes les 3 secondes automatiquement. Vous pouvez également modifier l'inclinaison et la résistance. La résistance change également lorsque vous montez ou descendez des montagnes ou des collines.
- Appuyez sur « PAUSE » pour entrer en mode pause, appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.
- Lorsque vous avez terminé, l'ordinateur affiche un résumé.



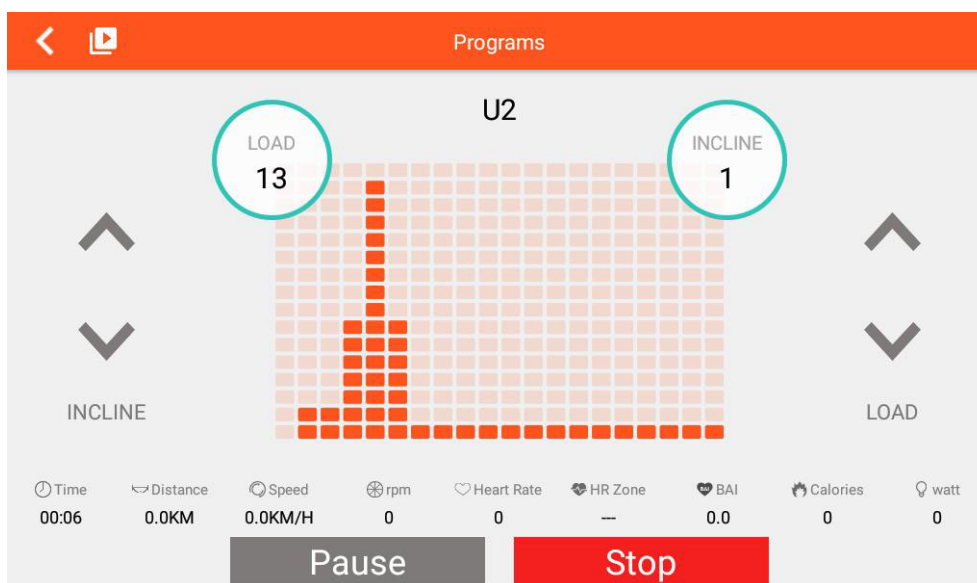
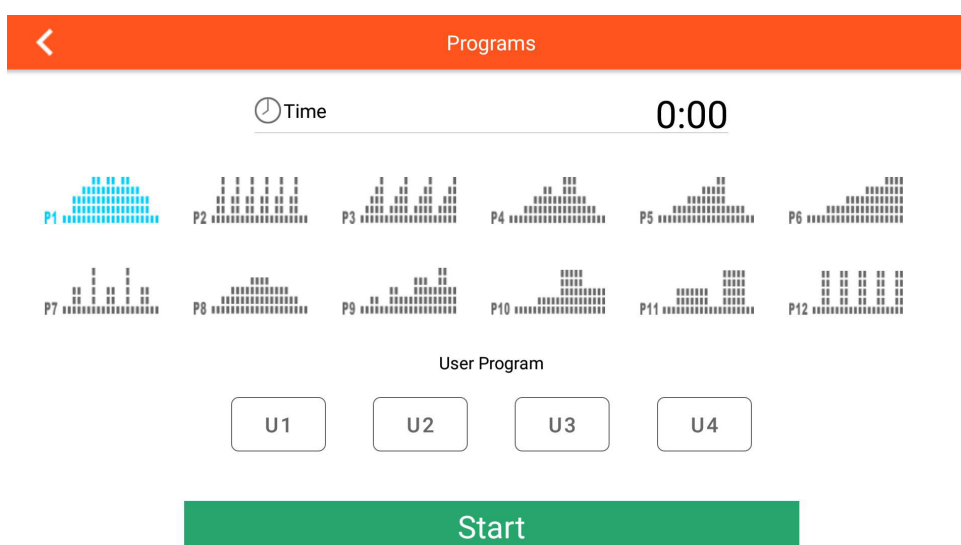
CONSTANT POWER MODE (PUISSANCE CONSTANTE) :

1. Vous pouvez définir le temps / la puissance cible en watts et la cadence. Appuyez ensuite sur « START » pour passer à l'entraînement.
2. Pendant l'entraînement, l'ordinateur contrôle la résistance en fonction de l'objectif de puissance en watts défini.
3. Vous pouvez régler manuellement l'inclinaison (INCLINE).
4. Appuyez sur « PAUSE » pour passer en mode pause, appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.
5. Lorsque vous avez terminé, l'ordinateur affiche un résumé.



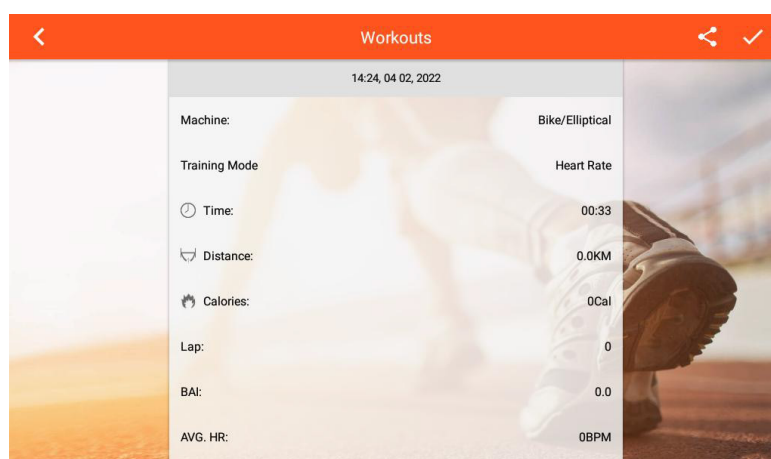
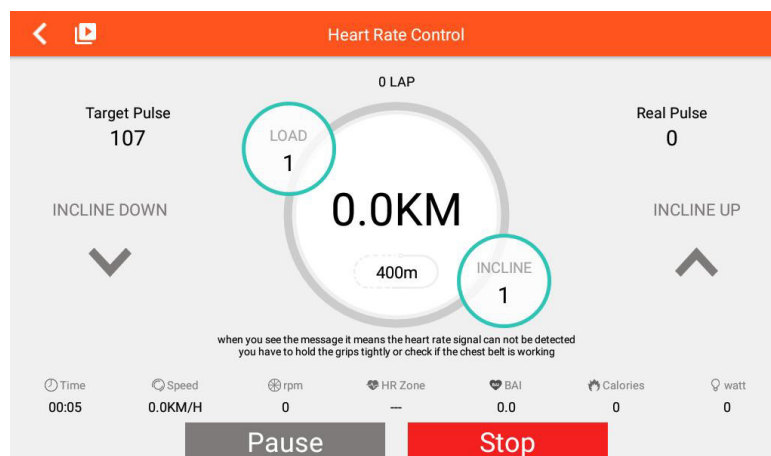
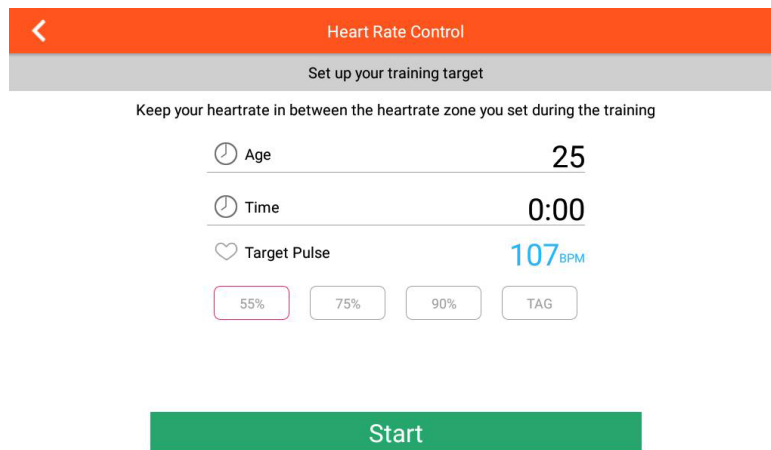
PROGRAM MODE (MODE PROGRAMME) :

1. Réglez la durée de l'entraînement et sélectionnez l'un des programmes (P1-12 = programmes fixes ou U1-U4 = programmes définissables par l'utilisateur). Appuyez sur « START » pour commencer l'entraînement.
2. Appuyez sur « EDIT » pour accéder au mode de configuration du programme utilisateur, s'il est sélectionné.
3. Après le démarrage, les paramètres de résistance et d'inclinaison programmés peuvent également être ajustés manuellement.
4. Appuyez sur « PAUSE » pour entrer en mode pause, appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.
5. Lorsque vous avez terminé, l'ordinateur affiche un résumé.



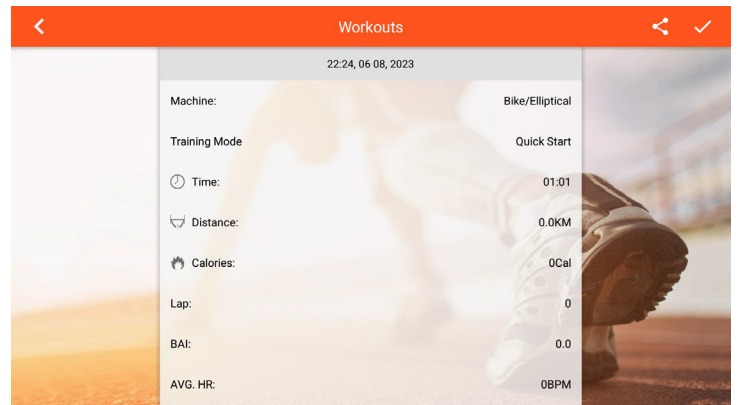
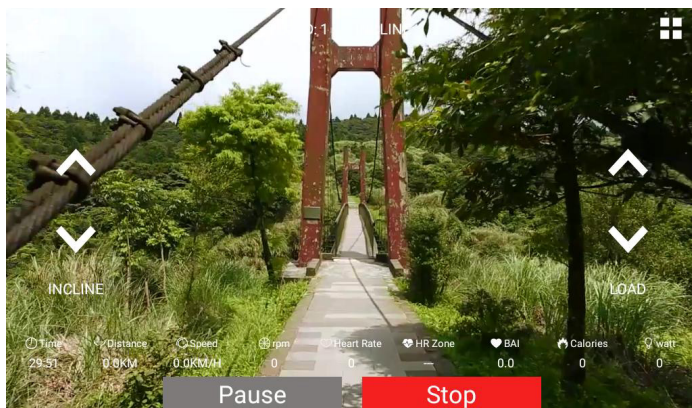
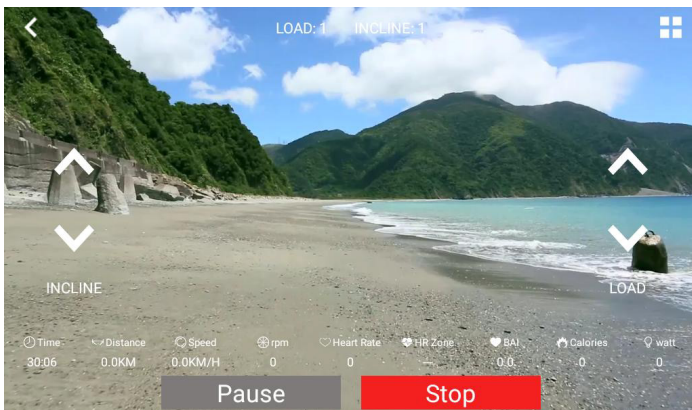
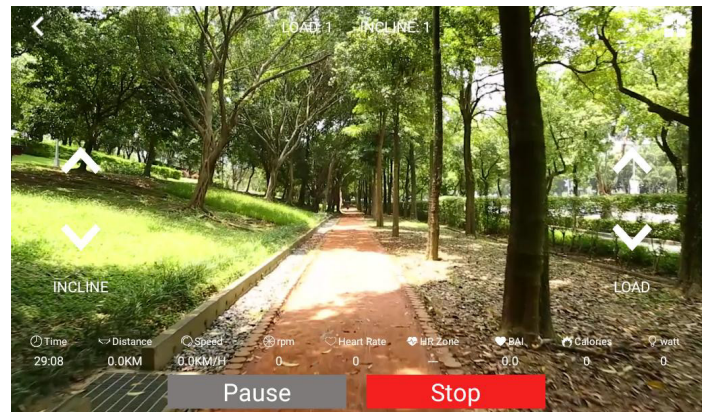
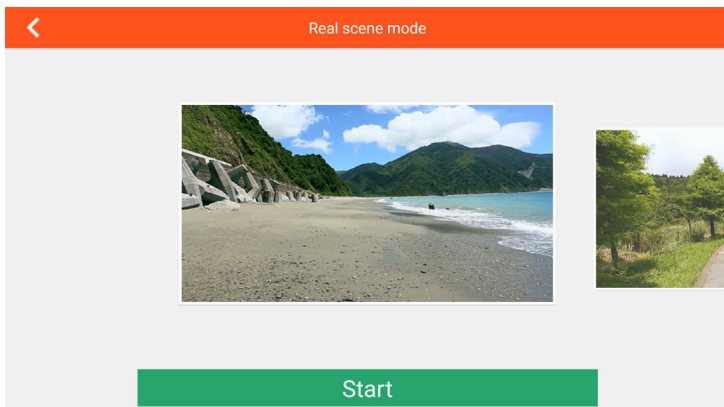
HEART RATE CONTROL MODE (MODE CONTRÔLÉ PAR LE RYTHME CARDIAQUE) :

1. Vous pouvez définir AGE (âge)/ TIME (temps)/ TARGET 55% 75% 90% TAG PULSE (fréquence cardiaque cible, soit en % de la fréquence cardiaque maximale, soit en saisie manuelle). Appuyez ensuite sur « START » pour passer à l'entraînement.
2. Pendant l'entraînement, l'ordinateur contrôle automatiquement la résistance en fonction de la fréquence cardiaque définie.
3. Vous pouvez régler manuellement l'inclinaison (INCLINE).
4. Si aucune fréquence cardiaque n'est reçue pendant environ 40 secondes via la mesure du pouls, le programme se termine automatiquement.
5. Appuyez sur « PAUSE » pour passer en mode pause, appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.
6. Lorsque vous avez terminé, l'ordinateur affiche un résumé.



REAL SCENE MODE (COURSE RÉALISTE) :

1. Vous pouvez sélectionner trois vidéos pour une simulation de course réaliste. Appuyez sur « START » pour commencer l'entraînement.
2. Après le démarrage, vous pouvez régler manuellement la résistance avec LEVEL et l'inclinaison avec INCLINE.
3. Appuyez sur « PAUSE » pour entrer en mode pause, appuyez sur « STOP » pour terminer l'entraînement.
4. Lorsque vous avez terminé, l'ordinateur affiche un résumé.





**Vertrieb & Service durch / Sales & Service by
Ventes et services par**

MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Germany