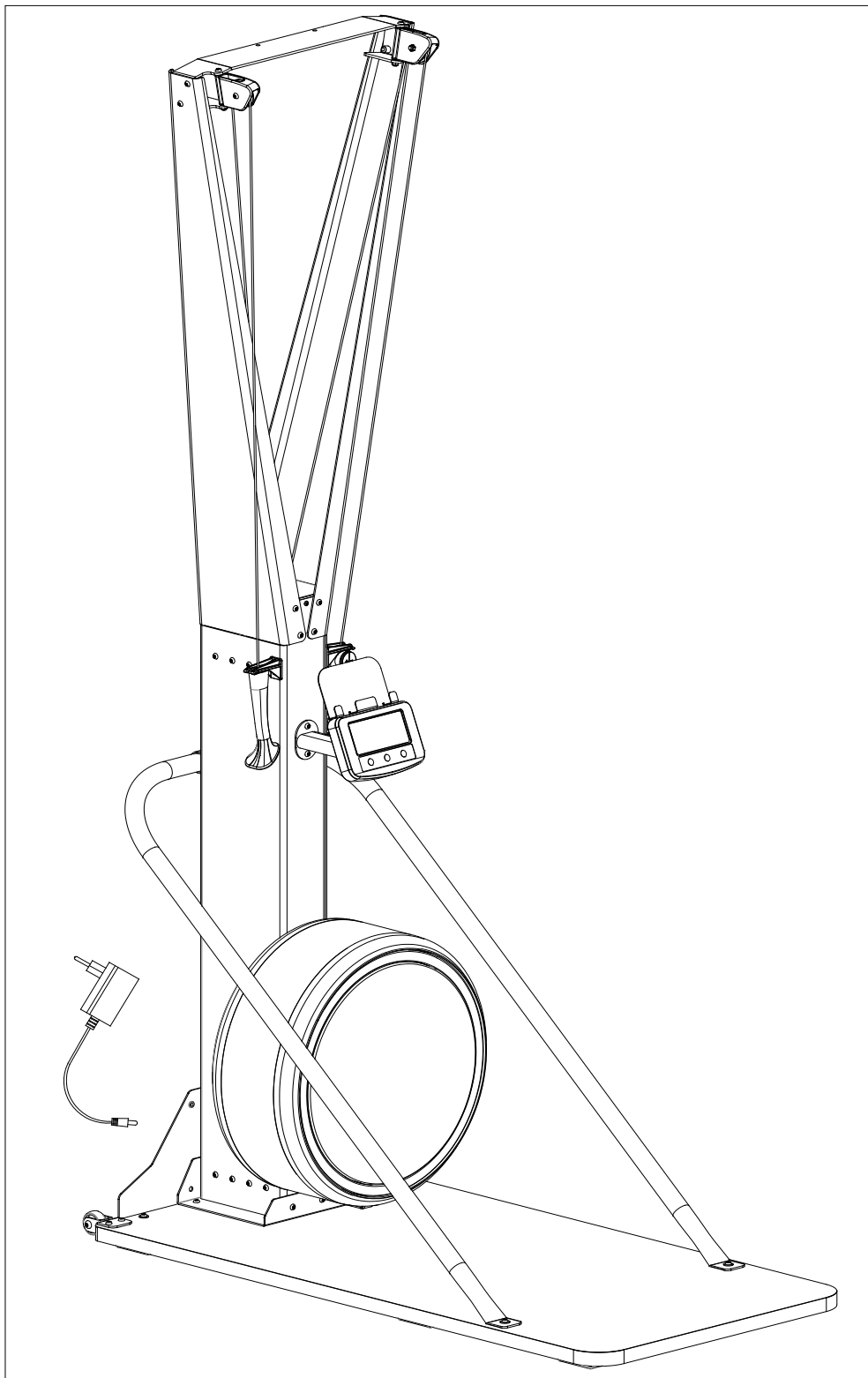

Brugermanual

Ski Ergometer Maskine | ASG4620



VIGTIGT!

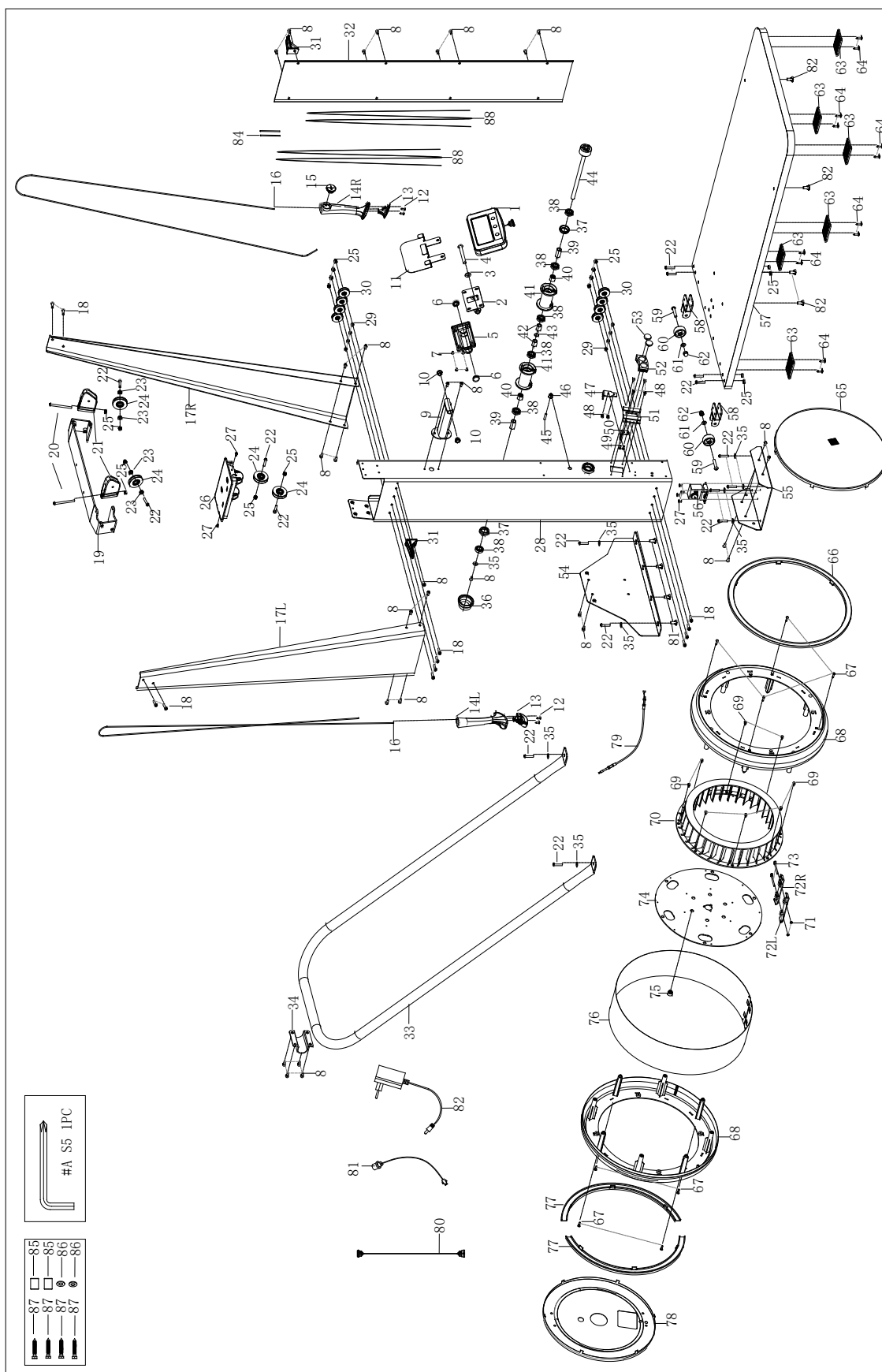
Gem venligst brugermanualen til vedligeholdelses- og justeringsinstruktioner.

VIGTIG SIKKERHEDSINFORMATION

Tak for at du har valgt vores produkt. For at sikre din sikkerhed og dit helbred skal du bruge dette udstyr korrekt. Det er vigtigt at læse hele denne manual, før du samler og bruger udstyret. Sikker og effektiv brug kan kun opnås, hvis udstyret samles, vedligeholdes og bruges korrekt. Det er dit ansvar at sikre, at alle brugere af udstyret er informeret om alle advarsler og forholdsregler.

1. Før du starter et træningsprogram, bør du konsultere din læge for at afgøre, om du har medicinske eller fysiske tilstande, der kan bringe dit helbred og din sikkerhed i fare eller forhindre dig i at bruge udstyret korrekt. Din læges råd er afgørende, hvis du tager medicin, der påvirker din puls, blodtryk eller kolesterolniveau.
2. Vær opmærksom på din krops signaler. Forkert eller overdreven motion kan skade dit helbred. Stop med at træne, hvis du oplever et af følgende symptomer: smerter, trykken for brystet, uregelmæssig hjerterytme, åndenød, uklarhed, svimmelhed eller kvalme. Hvis du oplever nogen af disse tilstande, bør du konsultere din læge, før du fortsætter med dit træningsprogram.
3. Hold børn og kæledyr væk fra udstyret. Udstyret er kun beregnet til brug for voksne.
4. Brug udstyret på en solid, plan overflade med et beskyttende overtræk til gulvet eller tæppet. For at sikre sikkerheden skal der være mindst 60 cm fri plads omkring udstyret.
5. Sørg for, at alle møtrikker og bolte er forsvarligt spændt, før udstyret tages i brug. Udstyrets sikkerhed kan kun opretholdes, hvis det regelmæssigt undersøges for skader og/eller slitage.
6. Brug altid udstyret som angivet. Hvis du finder defekte komponenter under samling eller kontrol af udstyret, eller hvis du hører usædvanlige lyde fra udstyret under træning, skal du straks stoppe med at bruge udstyret og ikke bruge det, før problemet er afhjulpet.
7. Bær passende tøj, mens du bruger udstyret. Undgå at bære løstsiddende tøj, der kan blive viklet ind i udstyret.
8. Stik ikke fingre eller genstande ind i udstyrets bevægelige dele.
9. Denne enheds maksimale vægtpacitet er 120 kg.
10. Udstyret er ikke egnet til terapeutisk brug.
11. For at undgå personskade og/eller skade på produktet eller ejendom er korrekt løft og flytning påkrævet.
12. Dit produkt er beregnet til brug under kølige, tørre forhold. Du bør undgå opbevaring i ekstremt kolde, varme eller fugtige områder, da dette kan føre til korrosion og andre relaterede problemer.
13. Dette udstyr er kun designet til indendørs og hjemmebrug. Det er ikke beregnet til kommerciel brug!

EKSPLODERET TEGNING

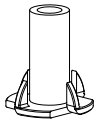


STYKLISTE

No.	Beskrivelse	Qty	No.	Beskrivelse	Qty
1	Computer	1	31	Håndtagsholder	2
2	Computerholder	1	32	Søjledæksel	1
3	Skive d10*Φ20*2	1	33	Forstærket rør	1
4	Bolt M10*80*20*S6	1	34	Fastgørelsesbase	1
5	Bagdæksel	1	35	Skive d6*16*1,5	9
6	Hulprop	2	36	Lejedæksel	1
7	Bolt M5*15	4	37	Lejebøsning	2
8	Bolt M6*12*S5	28	38	Leje6001	6
9	Computerstolpe	1	39	Afstandsstykke Φ16*Φ12,1*32,5	2
10	BøsningΦ18	2	40	Leje EC1216	2
11	iPad-holder	1	41	Gitterplade	2
12	Skrue ST4.2x13xΦ8	4	42	Afstandsstykke Φ16*Φ12,1*20	2
13	Holder til poltov	2	43	Bølgeskive d12*Φ15,5*0,3	1
14L/R	Håndtag	2	44	Ventilatorhjulaksel	1
15	Genvejstast	1	45	Sensor	1
16	Poltov	2	46	Kabelgennemføring Φ12	1
17L/R	Støtteplade	2	47	Trådfastgørelsesplade	1
18	Bolt M6*20*S5	12	48	Bolt M4*8*Φ8	6
19	Øvre forbindelsesplade	1	49	Skrue ST4,2*16*Φ8	2
20	Bolt M6*75*15*S5	2	50	Trådsæde	1
21	Trivebeslag	2	51	Magnetisk sæde	1
22	Bolt M6*30*S5	16	52	Magnetisk plade	1
23	Afstandsstykke til styrerulle 2	4	53	Magnet	2
24	Styrerulle 2	4	54	Forbindelsesplade 1	1
25	Nylonmøtrik M6*H6*S10	18	55	Forbindelsesplade 2	1
26	Trivestøtteplade	1	56	Motor	1
27	Skrue ST4.2*8*Φ8 F	6	57	Piedel	1
28	Søjlesvejsning	1	58	Rullesæde	2
29	Afstandsstykke til styrerulle 1	8	59	Bolt M8*40*20*S5	2
30	Styrerulle 1	8	60	Transporthjul	2
61	Skive d8*16*1.5	2	76	Stålnetplade	1

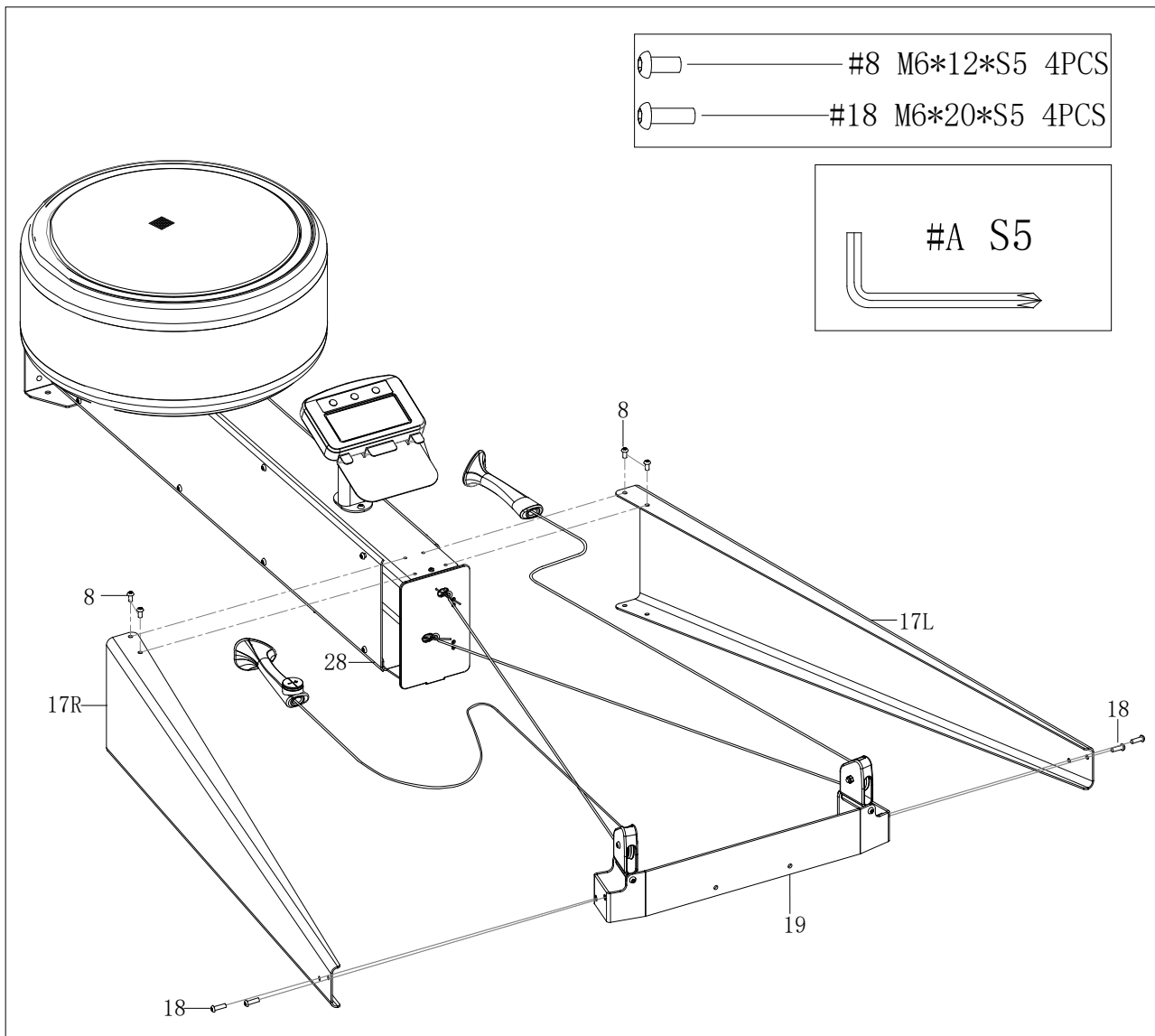
62	Møtrik M8*H6*S13	2		77	Dekoratív bue	2
63	Skrídsíkker mátte	6		78	Fastgørelsesbase	1
64	Skrue ST4*9*Φ11	12		79	Spændetråd	1
65	Plastikplade	1		80	Trunkledning	1
66	Dekorationsring	1		81	Strømledning	1
67	Skrue ST4,2x19xΦ8	8		82	Adapter	1
68	Kædedæksel	2		83	Møtrik	8
69	Skrue M4*8*Φ8	8		84	Fast træpind	2
70	Ventilator	1		85	Afstandsstykke Φ22x30	2
71	Møtrik M4*H3,2*S7	2		86	Skive d8*20*2	4
72L/R	Netdækselplade	2		87	Skrue ST8*50*S13	4
73	Bolt M4*50*8	2		88	Elastik	2
74	Fæsteplade til ventilatorskinne	1				
75	Magnet	1		A	Nøgle S5	1

Værktøj

	_____	#8 M6*12*S5 4PCS
	_____	#22 M6*30*S5 4PCS
	_____	#35 d6*16*1.5 4PCS
	_____	#83 M6*20 4PCS
	_____	#A S5 1PC
	_____	#85 2PCS
	_____	#86 d8*Φ 20*2 4PCS
	_____	#87 ST8.0x50xS13 4PCS

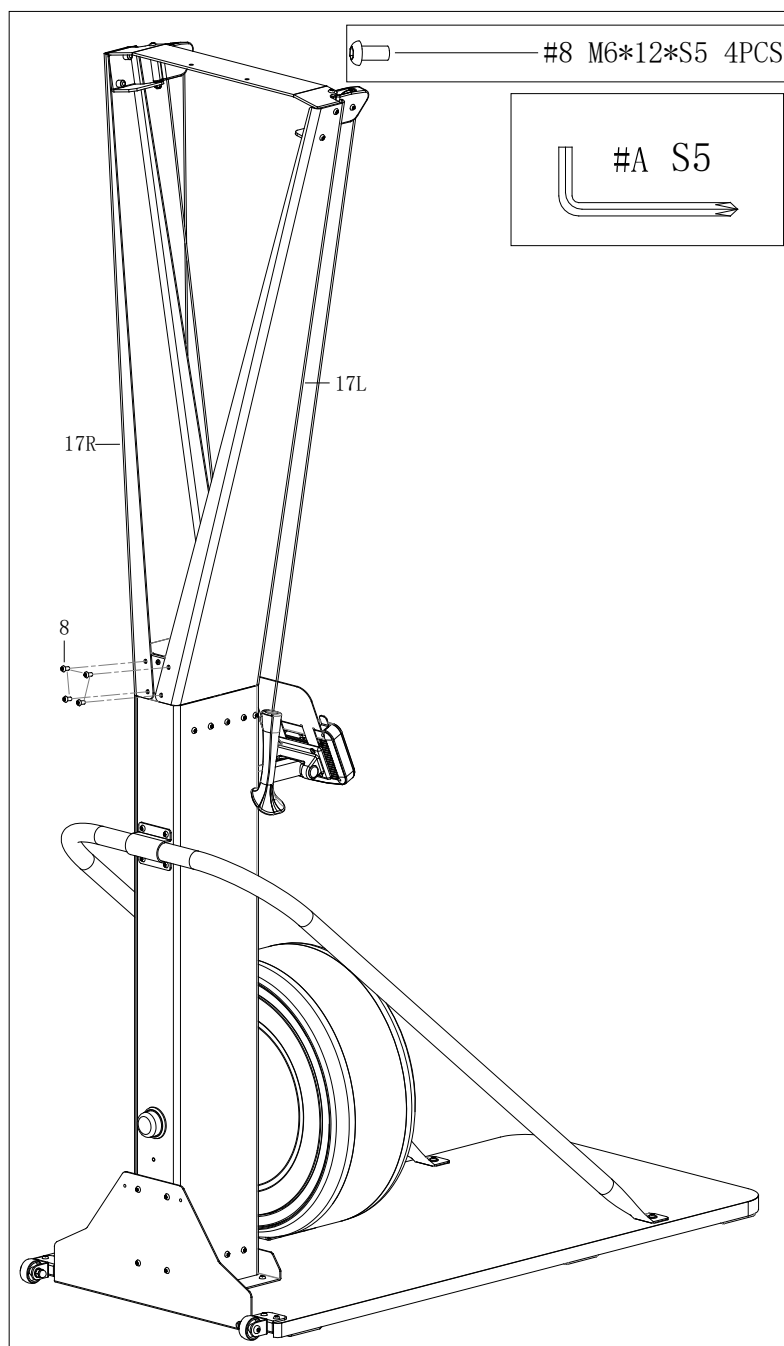
Montering

Trin 1:



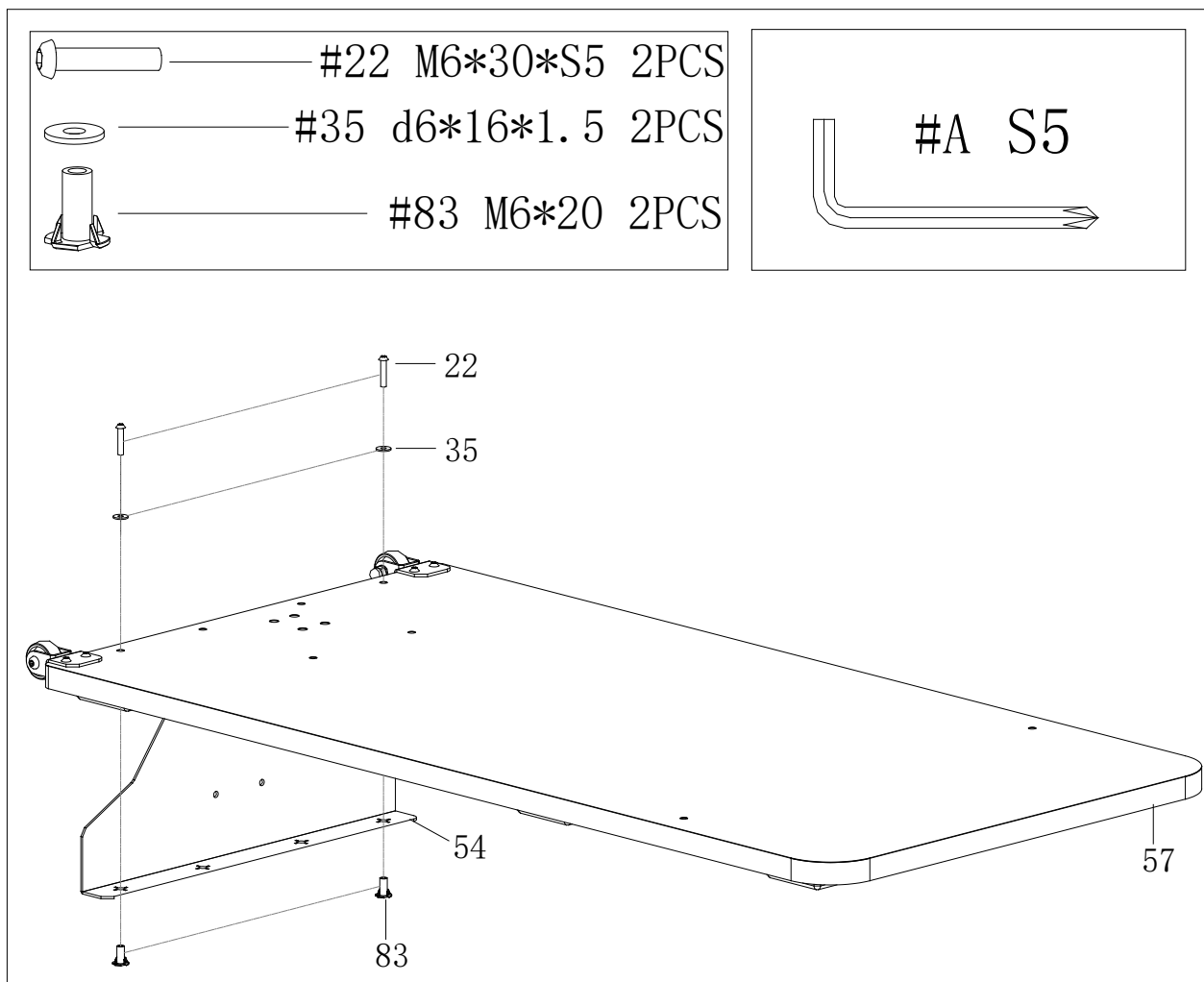
- Fjern bolten (8) på søjlesvejsningen (28), og placer søjlesvejsningen (28) fladt på gulvet.
- Fastgør støttepladen (17V/H) til søjlesvejsningen (28) med bolt (8) og skruenøgle (A).
- Fjern bolten (18) på den øverste forbindelsesplade (19), og fastgør derefter den øverste forbindelsesplade (19) til støttepladen (17V/H) med bolt (18) og skruenøgle (A).

Trin 2:



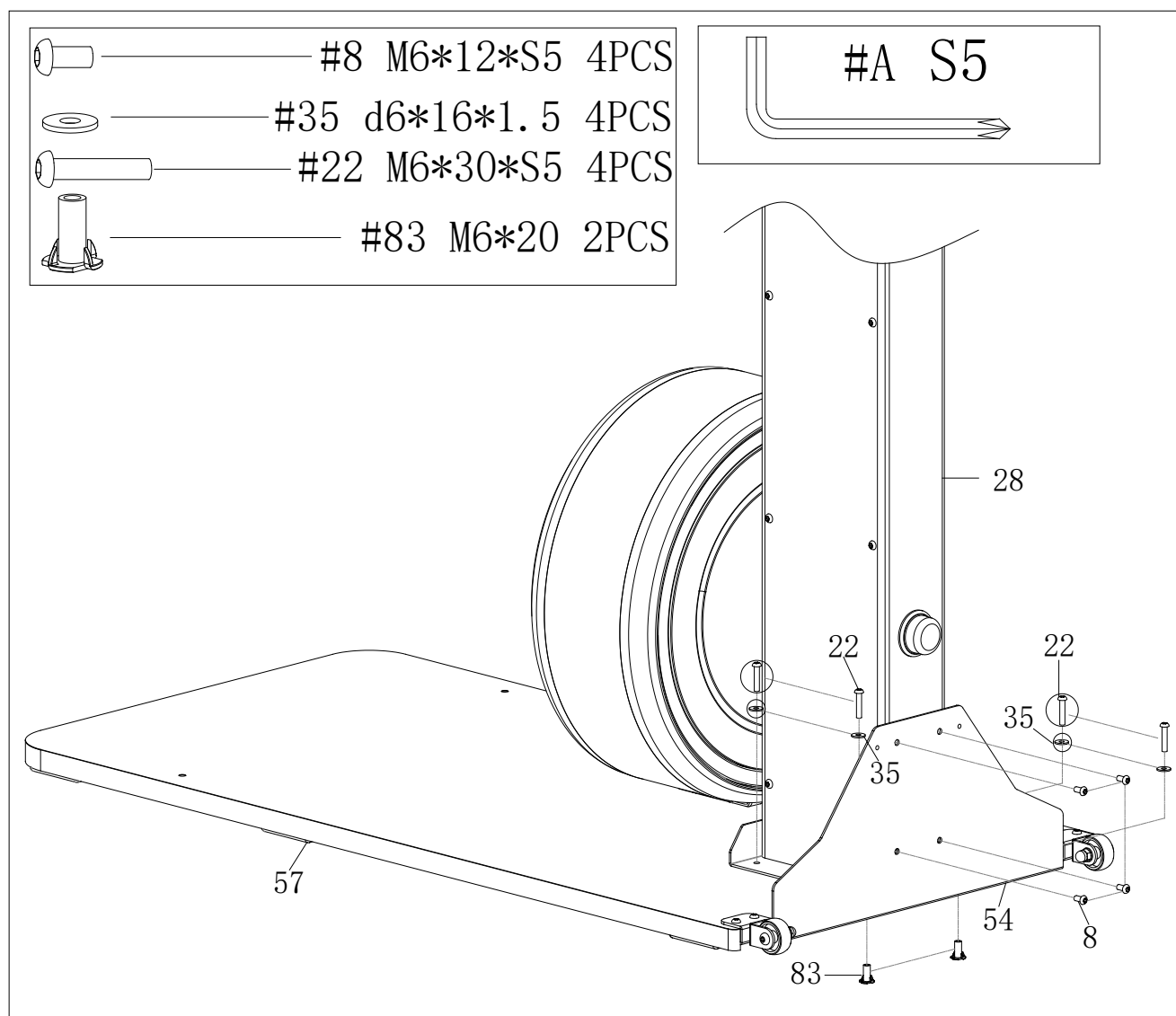
- Stil venstre og højre støtteplade (17V/H) op med skruerne strammet og søjlesvejsningen (28).
- Fastgør den anden side af støttepladen (17V/H) til søjlesvejsningen (28) med bolt (8) og skruenøgle (A).

Trin 3:



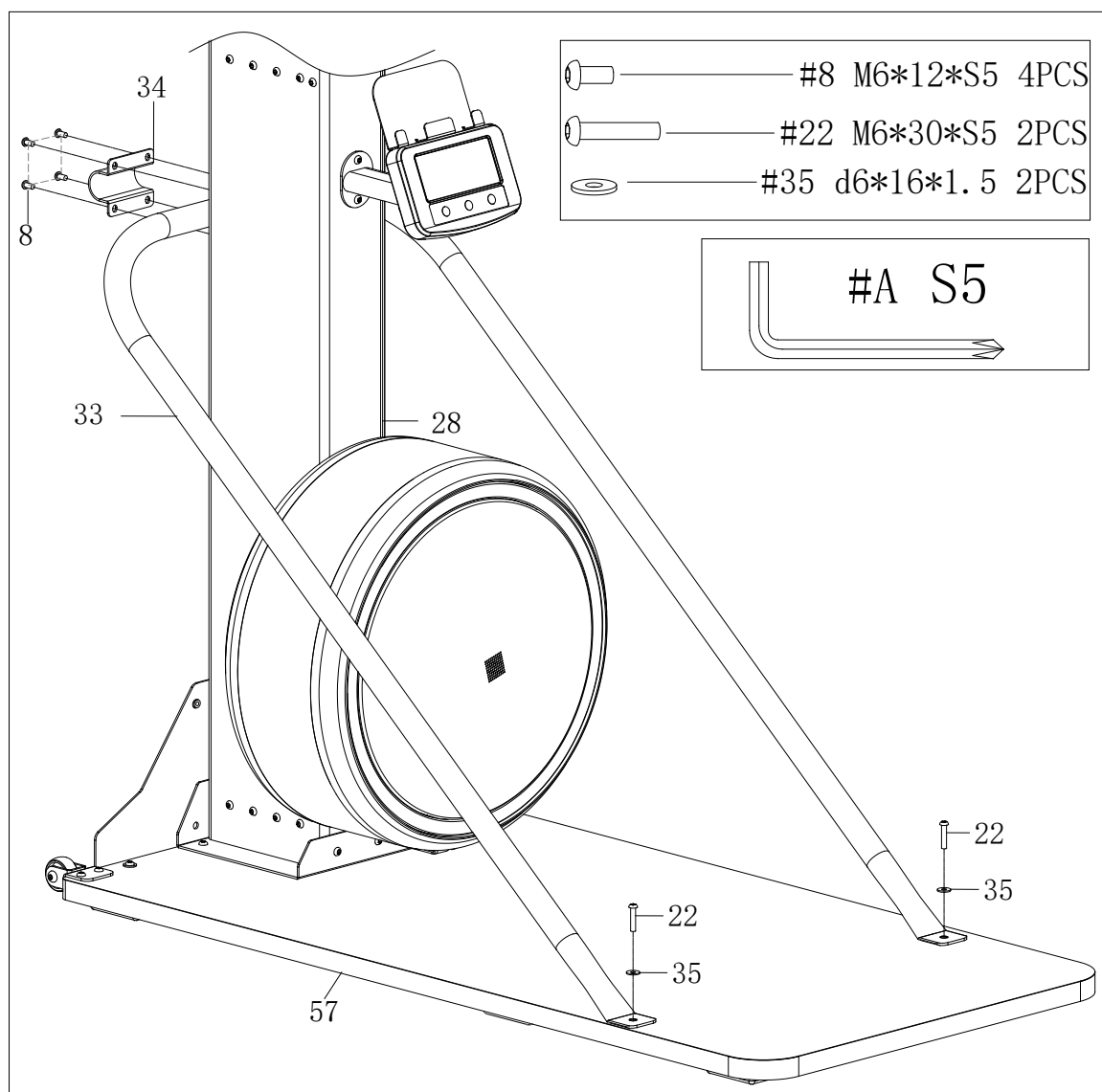
- Sæt møtrikken (83) i det tilsvarende hul på forbindelsespladen 1 (54) som vist på figuren ovenfor.
- Fastgør forbindelsespladen 1 (54) til pedestalen (57) med bolt (22) og skiver (35) og skruenøgle (A).

Trin 4:



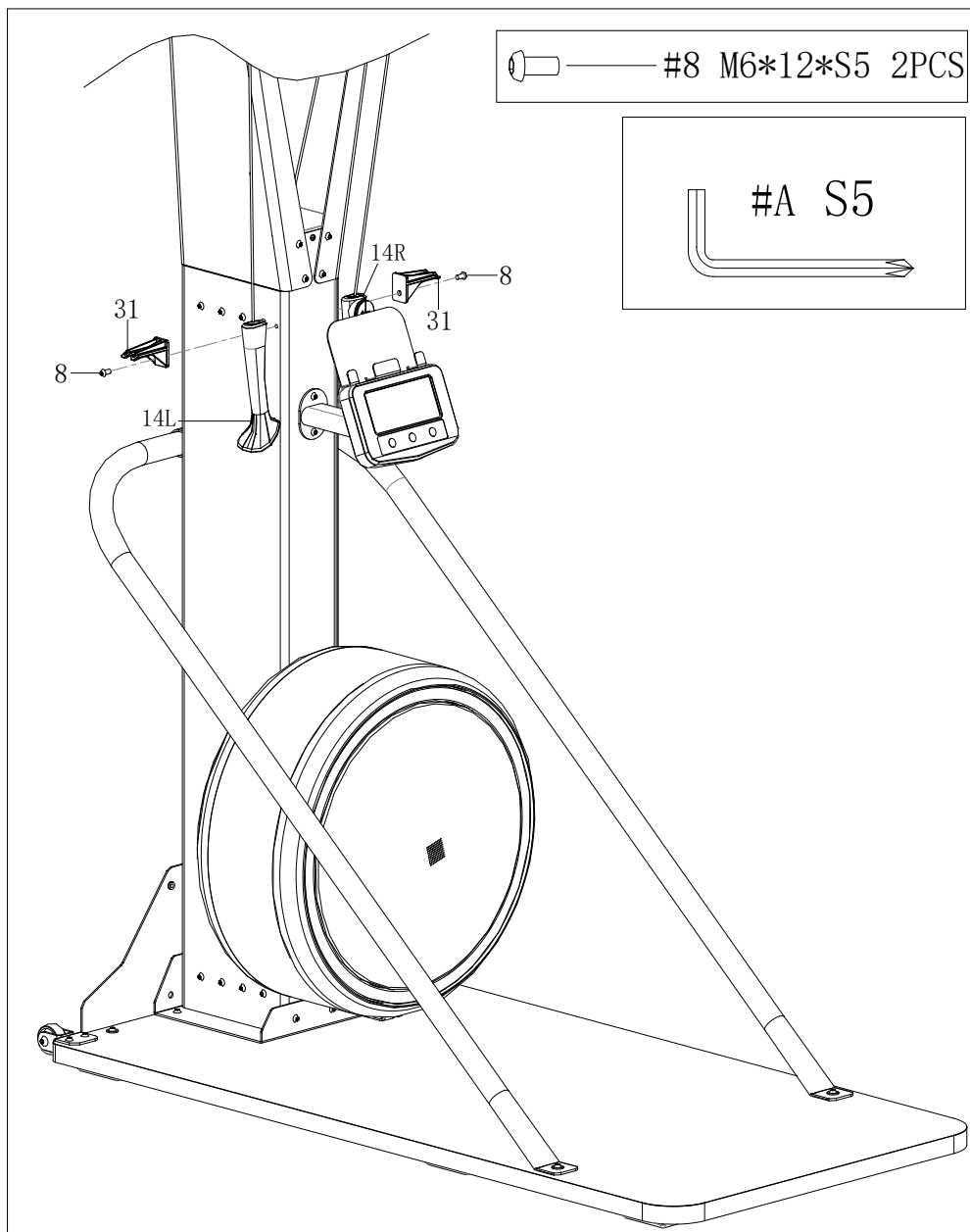
- Løft søjlesvejsningen (28) op på pedestalen (57), og juster den med de tilsvarende skruehuller.
- Fjern bolten (8), der er forudinstalleret på søjlesvejsningen (28).
- Som vist i cirklen på billedet, fjern bolten (22) og skiverne (35), der er forudinstalleret på pedestalen (57).
- Fastgør forbindelsespladen 1 (54) til søjlesvejsningen (28) og pedestalen (57) med bolt (8), møtrik (83), skiver (35) og bolt (22) med skruenøgle (A).

Trin 5:



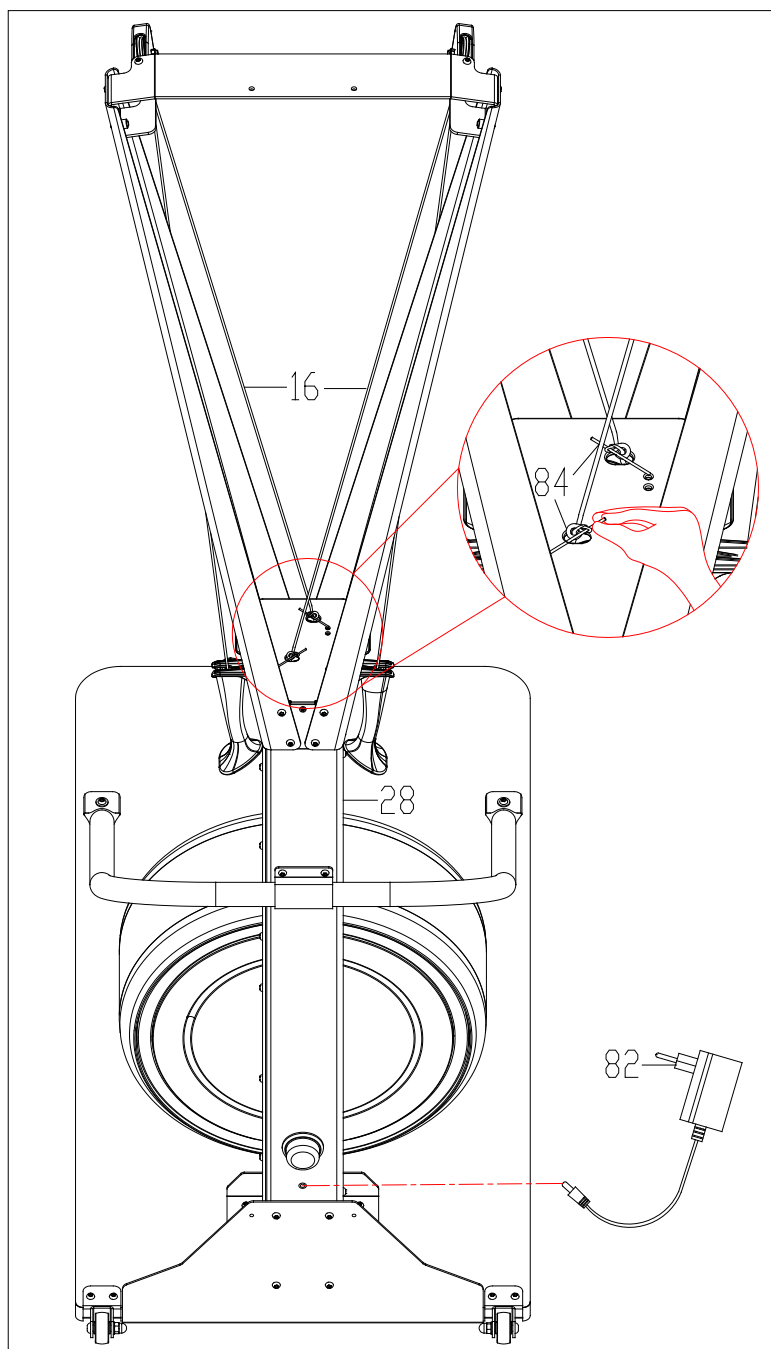
- Fjern bolten (22) og skiverne (35), der er forudinstalleret på piedestalen (57).
- Det forstærkede rør (33) er monteret på søjlesvejsningen (28) ved hjælp af bolten (8) og fastgørelsesbasen (34) med en skruenøgle (A), men bolten (8) er ikke spændt.
- Fastgør det forstærkede rør (33) til piedestalen (57) med bolten (22) og skiverne (35) med en skruenøgle (A).
- Fastgør derefter bolten (8) godt fast.

Trin 6:



- Fjern bolten (8), der er forudinstalleret på søjlesvejsningen (28).
- Fastgør håndtagsholderen (31) til søjlesvejsningen (28) med bolt (8) og skruenøgle (A).
- Placer venstre/højre håndtag (17V/H) på håndtagsholderen (31).

Trin 7:

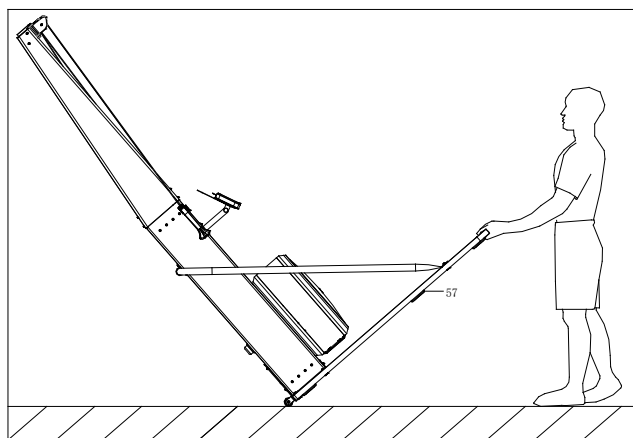


- Fjern træpinden (84) fra elastikknuden og fjern trækrebets grænser (16).
- Sæt adapterledningen (82) i strømhullet på søjlens svejsning (28), og sæt derefter adapteren i en stikkontakt.

Advarsel: Sluk for strømkilden, når den ikke bruges i længere tid.

JUSTERINGSVEJLEDNING

FLYTNING AF MASKINEN



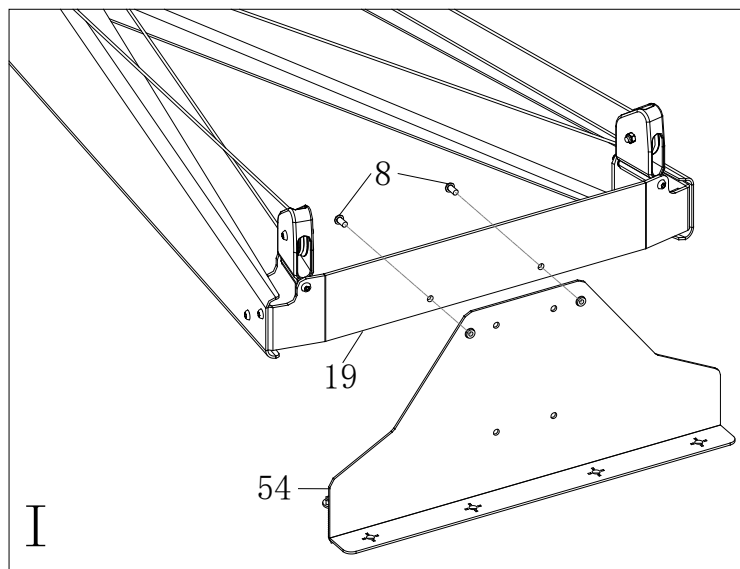
Skimaskinens pedestal (57) har et transporthjul. Når du holder pedestal (57) med hånden og får transporthjulet til at røre jorden, kan du flytte rammen til den ønskede position, som vist på illustrationen.

1. Installer maskinen på væggen.

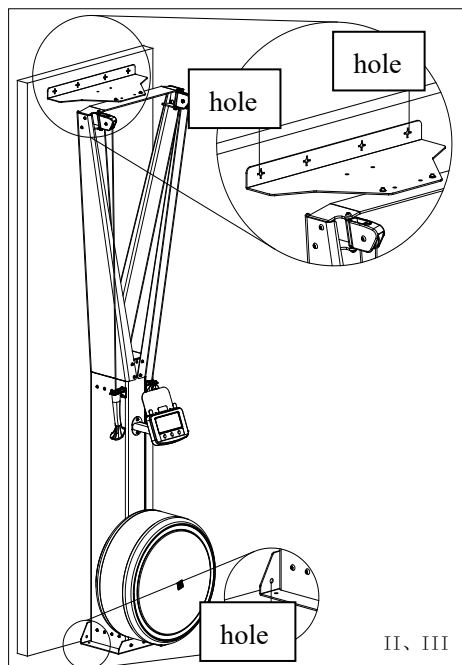
Denne skimaskine kan installeres på trævægge. Der skal være mindst 216 cm i højden og 60 cm i bredden på væggen for at muliggøre installationen af dette produkt.

Hvis du ønsker at installere det på andre hårde vægge (såsom metal eller beton), bør du først konsultere en professionel inden for arkitektur for at få relevante sikkerhedsråd om installation. Før du installerer dette produkt på sådanne vægge, skal du installere en træplade af samme størrelse som beskrevet tidligere på væggen, med en tykkelse på 4 cm.

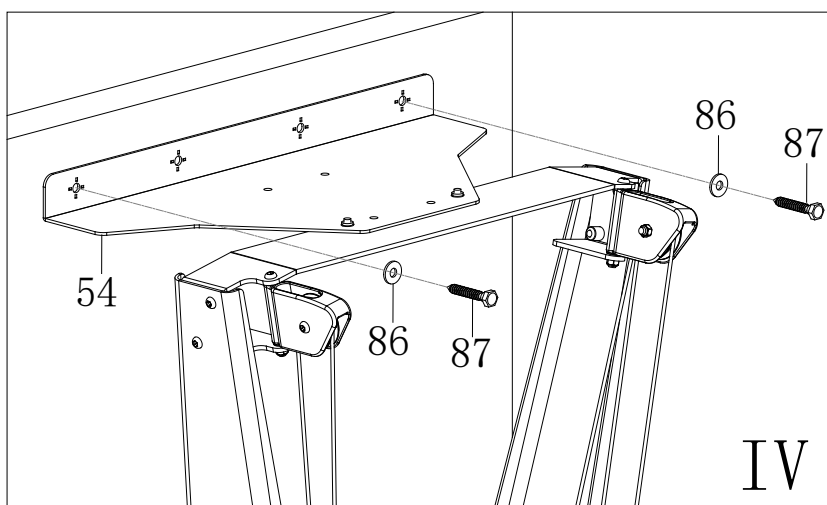
For specifikke installationsmetoder henvises til følgende tekst. På dette tidspunkt antages det, at du har forberedt trævæggen til installation. Denne skimaskine leveres kun med installationsrelateret tilbehør og ikke med relaterede værktøjer.



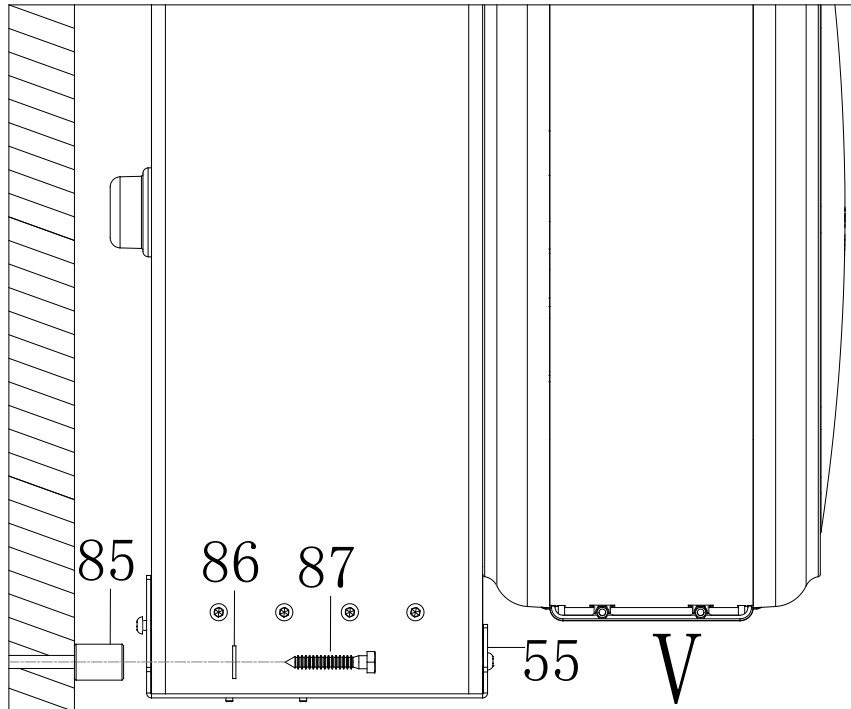
- 1) Placer den maskine, der har gennemført trin 1, fladt på gulvet med ventilatorhjulet opad. Monter forbindelsesplade 1 (54) på den øverste forbindelsesplade (19) ved hjælp af bolten (8) i henhold til illustrationen.



- 1) Løft maskinstativet, og sørg for, at søjlen er vinkelret på jorden. Juster også de to ydre huller i forbindelsesplade 1 (54) med vægboltene på ydersiden. Marker derefter positionerne for de to ydre huller i forbindelsesplade 1 (54) og de to ydre huller i forbindelsesplade 2 (55) på trævæggen.
- 2) Brug din egen elektriske boremaskine til at lave huller i trævæggen. Huldiameteren skal være 58, og dybden skal være cirka 5 cm.



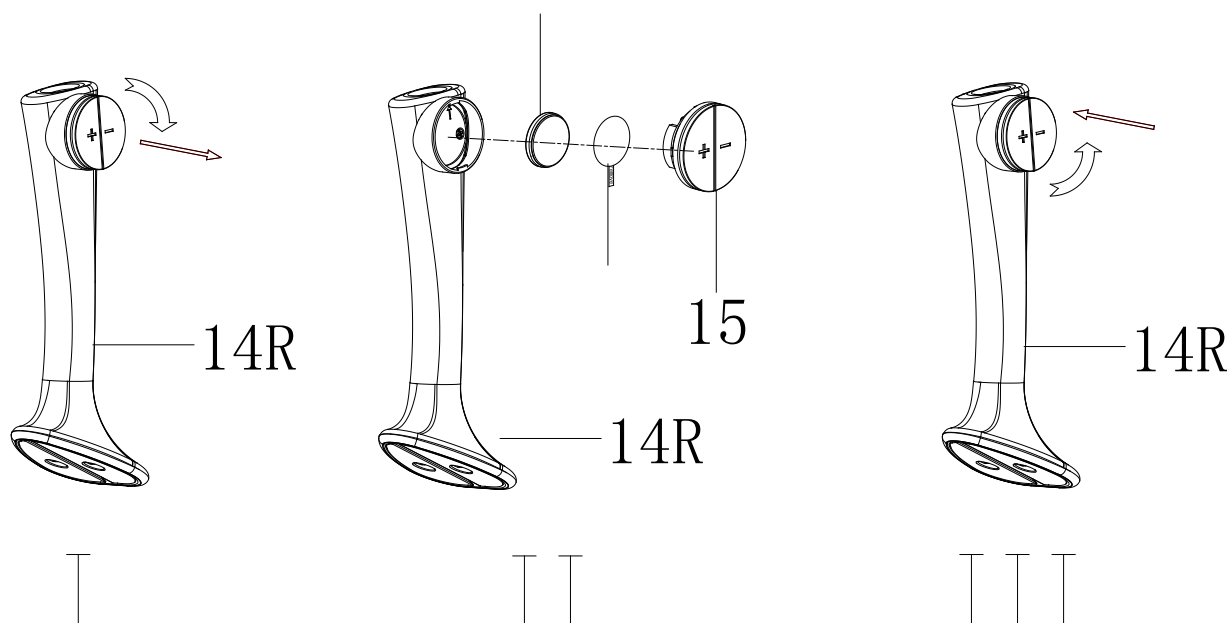
Lås forbindelsespladen 1 (54) fast på de markerede huller på trævæggen med skiver (86) og skruer (87) med den medfølgende unbrakonøgle S13.



- 1) Placer en afstandsholder (85) mellem vægoverfladen og monteringshullet på forbindelsespladen 2 (55), og brug derefter den medfølgende S13 unbrakonøgle til at låse forbindelsespladen 2 (55) fast på trævæggen ved hjælp af en skive (86) og en selvborende unbrakoskrue (87).

3. Fjernelse af batteriisoleringsforanstaltninger

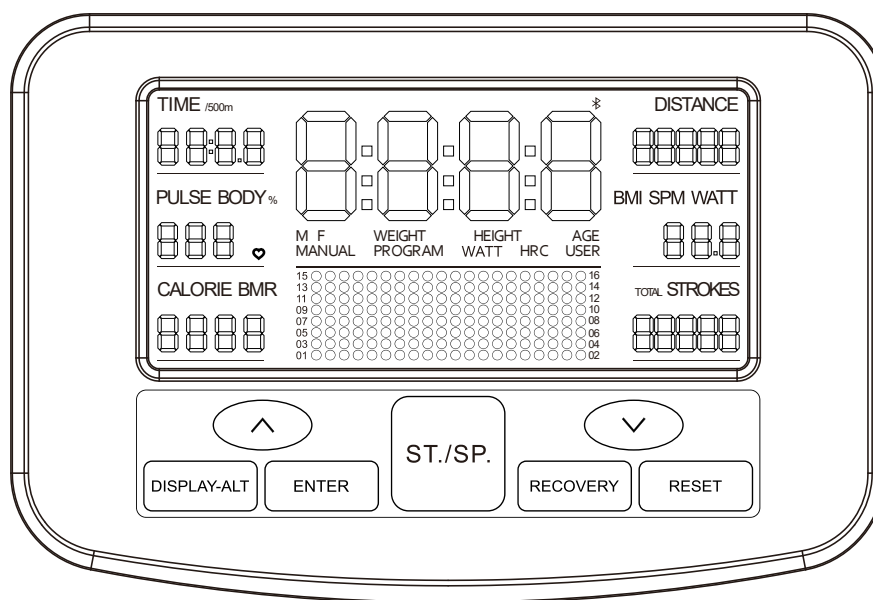
For at forhindre, at batteriet i genvejstasten aflades efter produktets fremstilling, hvilket ville forhindre dig i at kunne bruge genvejstasten, selv efter køb af dette produkt, bruger dette produkt en isolerende plade til at adskille batteriet fra batterikontakterne på genvejstasten. Før brug skal du fjerne den isolerende plade. Trinene er som følger:



- 1) 1) Drej genvejstasten (15) på det højre håndtag (14R) med uret. Fjern genvejstasten (15), som vist i figur I.
- 2) 2) Fjern isoleringspladen og batteriet fra genvejstasten (15), og sæt derefter batteriet i genvejstasten igen, som vist i figur II.
- 3) 3) Sæt genvejstasten (15) tilbage på det højre håndtag (14R), og drej den derefter mod uret for at fastgøre den, som vist i figur III.

COMPUTERBETJENING

Description of instrument window



ITEM	BESKRIVELSE	KLASSIFICERING
TIME	Træningstid	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
TIME/500m	Tid pr. 500 meter: Estimering af tid/500 m i realtid ved den aktuelle taghastighed	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
DISTANCE	Træningsdistance	0 ~ 99999 m
PULSE	Puls under træning	40 ~ 240 bpm
CALORIE	Energiforbrug under træning	0 ~ 9999 kcal
SPM	Taghastighed: Antal tag pr. minut, der angiver taghastigheden under træning	0 ~ 999 rpm
STROKES	Antal tag: Statistik over antallet af tag under træning	0 ~ 9999
TOTAL STROKES	Samlet antal tag: Summen af antallet af foregående tag	0 ~ 99999
WATT	Effekt	0 ~ 899 w

Visningstilstand for hovedvinduet under træning:

1. Scanningstilstand: Visning i følgende rækkefølge for hvert 6. sekund:

TID → TID/500 m → DISTANCE → PULS → SPM → WATT → KALORIE → STROKES → TOTAL STROKES

2. Brug knappen "DISPLAY-ALT" til at vælge og fastsætte en bestemt funktion, og vis den derefter i hovedvinduet.

Visningstilstand for venstre/højre lille vindue under træning:

Brug knappen ENTER til at skifte mellem visningen af "TID → TID/500 M", "SPM → WATT" og "SLAG → SAMLEDE SLAG".

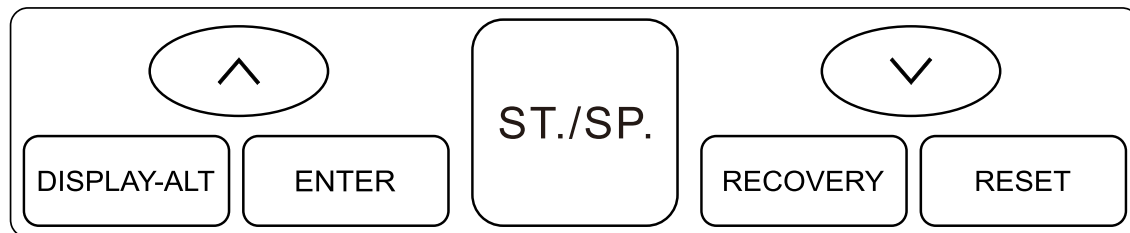
Visning af 16-modstandskraftjustering.

Beskrivelse af instrumentfunktioner

Bemærk: For mulighed 1 kan det vælges, om produktet har denne funktion eller ej. For mulighed 2 er denne funktion ikke tilgængelig, hvis produktet ikke har den.

FUNKTION	BESKRIVELSE	NOTER
MANUAL	(PROGRAM 1) 1 × Træningstilstand med et program til manuel justering af modstandskraftækvivalent	
PROGRAM	(PROGRAM 2 ~ 12) 11 × Træningstilstande med et program til automatisk justering af modstandskraftækvivalent	
BODY FAT	(PROGRAM 13) Test af kropsfedtprocent, kropsmasseindeks og basalstofskifte	Mulighed 2
WATT	(PROGRAM 14) Træningstilstand med modstandskraftækvivalent styret af den brugerdefinerede wattværdi	
H.R.C	(PROGRAM 15 ~ 18) Træningstilstande med modstandskraftækvivalent styret af pulsen (65%, 75% og 85% er de brugerdefinerede værdier for puls)	Mulighed 2
USER PROGRAM	(PROGRAM 19 ~ 22) Træningstilstande med modstandskraftækvivalent tilpasset af brugeren	
RECOVERY	Pulsrestitutionstest	Mulighed 2
BLUETOOTH & APP	Understøttelse af, at APP styres via Bluetooth	Mulighed 1
WIRELESS PULSE	Understøttelse af standard 5,3 kHz trådløs pulsbrystbælte	Mulighed 2

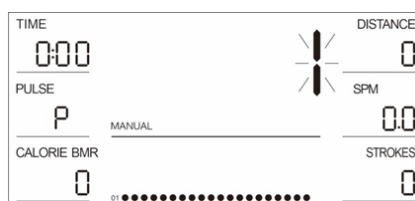
Beskrivelse af knapfunktioner



KNAP	BESKRIVELSE
^	Funktionstilstand for opadgående valg: Opadgående justering ved indstilling, som bruges til at øge værdien af LEVEL under træning.
v	Funktionstilstand for nedadgående valg: Nedadgående justering ved indstilling, som bruges til at mindske værdien af LEVEL under træning.
RESET	Tilbage til PROGRAM 1 i alle tilstande: Bortset fra U1-U4, WATT og selvindstillet puls, nulstilles resten til 0.
ST./SP.	Start eller stop træningen.
RECOVERY	Test pulsgenopretningen.
ENTER	Under træning: Skift mellem TID & TID/500m, SPM & WATT, SLAG & SAMLEDE SLAG.
DISPLAY-ALT	Uden træning: Skift mellem forskellige indstillede elementer.

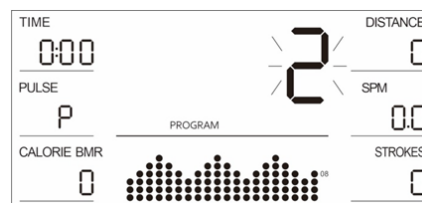
MANUAL (PROGRAM 1)

- Tryk på knappen "ST/SP" for at starte træningen, eller tryk på knappen "ENTER" for at gå ind i indstillingstilstanden.
- I indstillingstilstanden skal du trykke på knappen "ENTER" for at vælge de indstillede elementer i rækkefølge. De valgte elementer (TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES og AGE) blinker.
- Tryk på knappen ^ eller DOWN for at justere opad/nedad, og tryk på knappen "ENTER" for at vælge det næste element.
- Indstillingstilstanden forlades automatisk, når alle valg er foretaget. Du kan også trykke direkte på knappen "ST/SP" for at starte træningen i indstillingstilstanden.
- Under træningen justeres modstandskraftækvivalenten automatisk i henhold til det indstillede program. Du kan også bruge knappen ^ eller DOWN til at øge/sænke den.
- Hvis et element (TIME, DISTANCE, CALORIE og STROKES) er indstillet, vises dette element som en nedadgående tæller under træningen. Når der er talt ned til 0, stopper træningen automatisk med en lydprompt "DI DI".
- Under træning kan du trykke på knappen "ST/SP" for at stoppe enheden.



MANUAL (PROGRAM 2-12)

1. Tryk på knappen "UP" eller "DOWN" for at vælge programtilstand.
2. Tryk på knappen "ST/SP" for at starte træningen, eller tryk på knappen "ENTER" for at gå ind i indstillingstilstanden.
3. I indstillingstilstanden skal du trykke på knappen "ENTER" for at vælge de indstillede elementer i rækkefølge. De valgte elementer (TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES og AGE) blinker.
4. Tryk på knappen "UP" eller "DOWN" for at justere opad/nedad, og tryk på knappen "ENTER" for at vælge det næste element.
5. Instrumentet afslutter automatisk indstillingstilstanden, når alle valg er foretaget. Du kan også trykke direkte på knappen "ST/SP" for at starte træningen i indstillingstilstanden.
6. Under træningen justeres den tilsvarende modstandskraft automatisk i henhold til det indstillede program. Du kan også bruge knappen "UP" eller "DOWN" til at øge eller mindske den.
7. Hvis et element (TID, DISTANCE, KALORIE og SLAG) er indstillet, vises dette element som en nedtælling under træning. Når der er talt ned til 0, stopper træningen automatisk med en lydprompt på "DI DI".
8. Under træning kan du trykke på knappen "ST/SP" for at stoppe enheden.



KROPSFEDT (PROGRAM 13)

Bemærk: Enheden kan kun bruges, når den er udstyret med en trådløs pulsmodtager og en brystrem.

1. Tryk på knappen "ENTER" for at gå ind i indstillingstilstanden.
2. I indstillingstilstanden er indstillingsrækkefølgen som følger: KØN → HØJDE → VÆGT → ALDER. Du kan trykke på knappen "OP ELLER NED" for at justere opad/nedad.
3. Tryk på knappen "ST/SP" for at starte testen. 8 sekunder senere viser instrumentet BMI - kropsmasseindeks, FAT% - kropsfedtprocent, BMR - basalstofskifte.
4. Før testen skal brugeren bære en trådløs brystrem og holde pulsen normal og i kontinuerlig visning.
5. Testen skal udføres, når kroppen er afslappet og pulsen er rolig.



BMI (kropsmasseindeks)

Køn/alder	Tynd	Normal	Lidt fed	Fed	Overvægt
Mand ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Mand > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Kvinde ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Kvinde > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

KROPSFEDT (kropsfedtprocent)

Køn	Lav	Medium	Medium/høj	Høj
Mand	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Kvinde	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

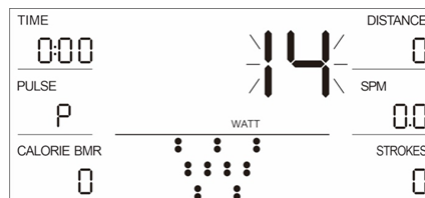
BMR (grundstofskifte, dvs. den gennemsnitlige mængde kalorier, der indtages for at opretholde de grundlæggende levevilkår hver dag) Referenceværdi: 1.300 ± 100 (22~40 år gammel)

BODY TYPE (comprehensive type)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Seriøst undervægtig	Tynd	Lidt tynd	Normal, men undervægtig	Normal	Normal og lidt tyk	Overvægt	Overvægtig ere	Fedme

WATT (PROGRAM 14)

- Tryk på knappen "ENTER" for at gå ind i indstillingstilstanden.
- I indstillingstilstanden er indstillingsrækkefølgen som følger: TID → DISTANCE → SLAG → WATT. Tryk på knappen "UP OR DOWN" for at justere opad/nedad, tryk på knappen "ENTER" for at vælge det næste element, og tryk på knappen "ST/SP" for at starte træningen. Under træningen justeres modstandskraften automatisk i henhold til den indstillede wattværdi.
- Hvis et element (TID, DISTANCE) er indstillet, vises dette element som en nedtælling under træningen. Når der er talt ned til 0, stopper træningen automatisk med lydsignalet "DI DI".
- Under træningen kan du trykke på knappen "ST/SP" for at stoppe enheden.



Bemærk: Wattværdien bestemmes af både drejningsmoment og hastighed. I dette program forbliver wattværdien konstant, hvilket betyder, at hvis slaghastigheden er høj, falder belastningsmodstanden, og hvis slaghastigheden er lav, stiger belastningsmodstanden, så wattværdien er konstant.

HRC (PROGRAM 15 - 18)

Bemærk: Enheden kan kun bruges, når den er udstyret med en trådløs pulsmodtager og en brystrem.

- Tryk på knappen "OP" eller "NED" for at vælge målpulstilstanden.

2. PROGRAM 15-17:

- Tryk på knappen "ENTER" for at gå ind i indstillingstilstanden.
- I indstillingstilstanden er indstillingsrækkefølgen som følger: TID → DISTANCE → KALORIE → SLAG → ALDER. Standardpulsværdien indstilles automatisk i henhold til alder. "65%", "75%" og "85%" angiver, at målpulsen er henholdsvis 65%, 75% og 85% af standardpulsen.
- Tryk på knappen "OP" eller "NED" for justering opad/nedad.

3. PROGRAM 18:

- Tryk på knappen "ENTER" for at gå ind i indstillingstilstanden.
- I indstillingstilstanden er indstillingsrækkefølgen som følger: TID → DISTANCE → KALORIE → SLAG → MÅLPULS.
- Tryk på knappen "OP" eller "NED" for at justere opad/nedad.
- Tryk på knappen "ST/SP" for at starte træningen. Under træningen justeres modstandskraften automatisk i henhold til den ønskede puls.
- Hvis et element (TID, DISTANCE og CALORIE) er indstillet, vises dette element som en nedadgående tæller under træningen. Når der er talt ned til 0, stopper træningen automatisk med lydsignalet "DI DI".

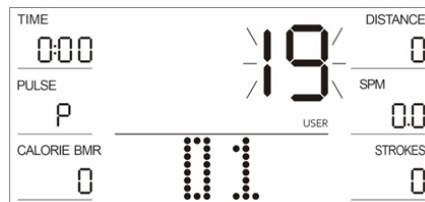


6) Under træningen kan du trykke på knappen "ST/SP" for at stoppe enheden.

Bemærk: Du skal bære en trådløs brystrem under træning. Hvis instrumentet ikke registrerer hjerteslagsværdien, ændres modstandskraften ikke automatisk, men træningen kan stadig fortsætte.

U-PROGRAM (PROGRAM 19 - 22)

1. Tryk på knappen "OP" eller "NED" for at vælge U1 ~ U4-tilstand.
2. Tryk på knappen "ST/SP" for at starte træningen, eller tryk på knappen "ENTER" for at gå ind i indstillingstilstanden.
3. I indstillingstilstanden er indstillingsrækkefølgen som følger: TID → DISTANCE → KALORIE → SLAG → ALDER → MODSTANDSKRAFT FOR HVER KOLONNE.
4. Tryk på knappen "OP" eller "NED" for at justere opad/nedad, og tryk på knappen "ENTER" for at vælge det næste element.
5. Tryk på knappen "ST/SP" for at starte træningen. Under træningen justeres modstandskraften automatisk i henhold til målværdien for pulsen.
6. Hvis et element (TID, DISTANCE, KALORIE og SLAG) er indstillet, vises dette element som en nedtælling under træningen. Når der er talt ned til 0, stopper træningen automatisk med en lydprompt "DI DI".
7. Under træning kan du trykke på knappen "ST/SP" for at stoppe enheden.



RECOVERY

Bemærk: Enheden kan kun bruges, når den er udstyret med en trådløs pulsmodtager og en brystrem.



1. Når instrumentet viser hjerteslagsværdien under træning, skal du trykke på knappen "RECOVERY" for at fortsætte med at overvåge hjerteslag.
2. Når TIME viser "0:60" (sekund), skal du begynde at tælle ned i 60 sekunder. Systemet starter derefter testen.
3. Når TIME-displayet tæller ned til "0:00", viser instrumentets hovedvindue F1 ~ F6, hvilket angiver niveauet af hjerteslagsgendannelse.
4. Det anbefales, at pulsen testes inden for den aerobe puls under træning, så testresultaterne ikke påvirkes, hvis værdien er for høj eller for lav.

F1 = 1.0	Bedst
1.0 < F2 < 2.0	Bedre
2.0 < F3 < 2.9	God
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Lidt dårlig
F6 = 6.0	Dårlig

Bluetooth APP

1. Tænd for Bluetooth på mobiltelefonen, og start FitShow-appen. Klik derefter på "Søg efter enheder".
2. Vælg enheden, og klik på "Opret forbindelse". Bluetooth-ikonet på instrumentdisplayet vil nu være tændt.
3. Gå til træningstilstanden Scenevalg med standardtilstanden ingen scene.
4. Klik på knappen "START" for at starte træningen.
5. Du kan vælge funktionen "Kontrol" og lade appen styre din enhed og forespørge alle oplysningerne på appen.
6. Klik på knappen "Stop" for at stoppe træningen og uploade oplysningerne.

Bemærk: Hvis der opstår et flashback efter tilslutning til APP'en, skal du genoprette forbindelsen. Eller du kan trykke på knappen "RESET" på instrumentet for at nulstille og derefter genoprette forbindelsen.

BRUG ET BRYSTBÆLTE

Dette produkt er kompatibelt med en standard 5,3 kHz bærbar pulsmåler. Under træning vises pulsfunktionerne på displayet, når du har en brystrem på. For at få en nøjagtig aflæsning skal brystremmen være i direkte kontakt med din hud. Når du har taget brystremmen på, skal du vende dig mod displaykonsollen i mindst 15 sekunder. Dette gør det muligt for modtageren i konsollen at genkende signalet fra brystremmen.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

1. Fugt forsigtigt bagsiden af remmen med vand fra hanen (Diagram A).
- Vigtigt: Brug ikke deioniseret vand. Det indeholder ikke de rette mineraler og salte til at lede elektriske impulser.
2. Juster remmen, og fastgør den omkring brystet. Remmen skal føles stram, ikke begrænsende (Diagram B).
 3. Sørg for, at brystremmen vender rigtigt, ligger vandret hen over brystet og er centreret midt på brystet (Diagram C).
- Når disse trin er udført, er du klar til at se din puls.

Beskrivelse af fejlkoder

ERROR CODE	MULIGE ÅRSAGER	KONTROLLER	LØSNINGER
E1	Motoren fungerer ikke korrekt	Om motorens ledningsstik er korrekt sat i ledningsterminalen.	Sæt stikket i ledningen, eller udskift motoren.
	Maskinens interne kabel er defekt	Om kablet er beskadiget.	Udskift kablet.
	Instrumentet kan ikke sende det tilsvarende styresignal til motoren.		Udskift det elektroniske instrument.
E2	Efter at testen er startet i kropsfedttesttilstand, holdes pulsmåleren ikke i hånden så hurtigt som muligt.		Hold venligst pulsmåleren i hænderne inden for 3 sekunder efter testen er startet.
	Instrumentet kan ikke vise pulsværdien.	Om der vises pulsværdier i andre tilstande.	Hvis der ikke vises nogen pulsværdi i andre tilstande, skal instrumentet udskiftes. Hvis der stadig ikke vises noget, skal pulstilslutningskablet udskiftes.

Bemærk:

1. Dette instrument kræver en 9V/1A strømadapter. Hvis instrumentet viser unormale signaler, skal du tage stikket ud og derefter sætte det i igen.

2. Uden nogen betjening går produktet i dvaletilstand efter fem minutter.

Manufactured in China for:

Sport Scandinavia A/S

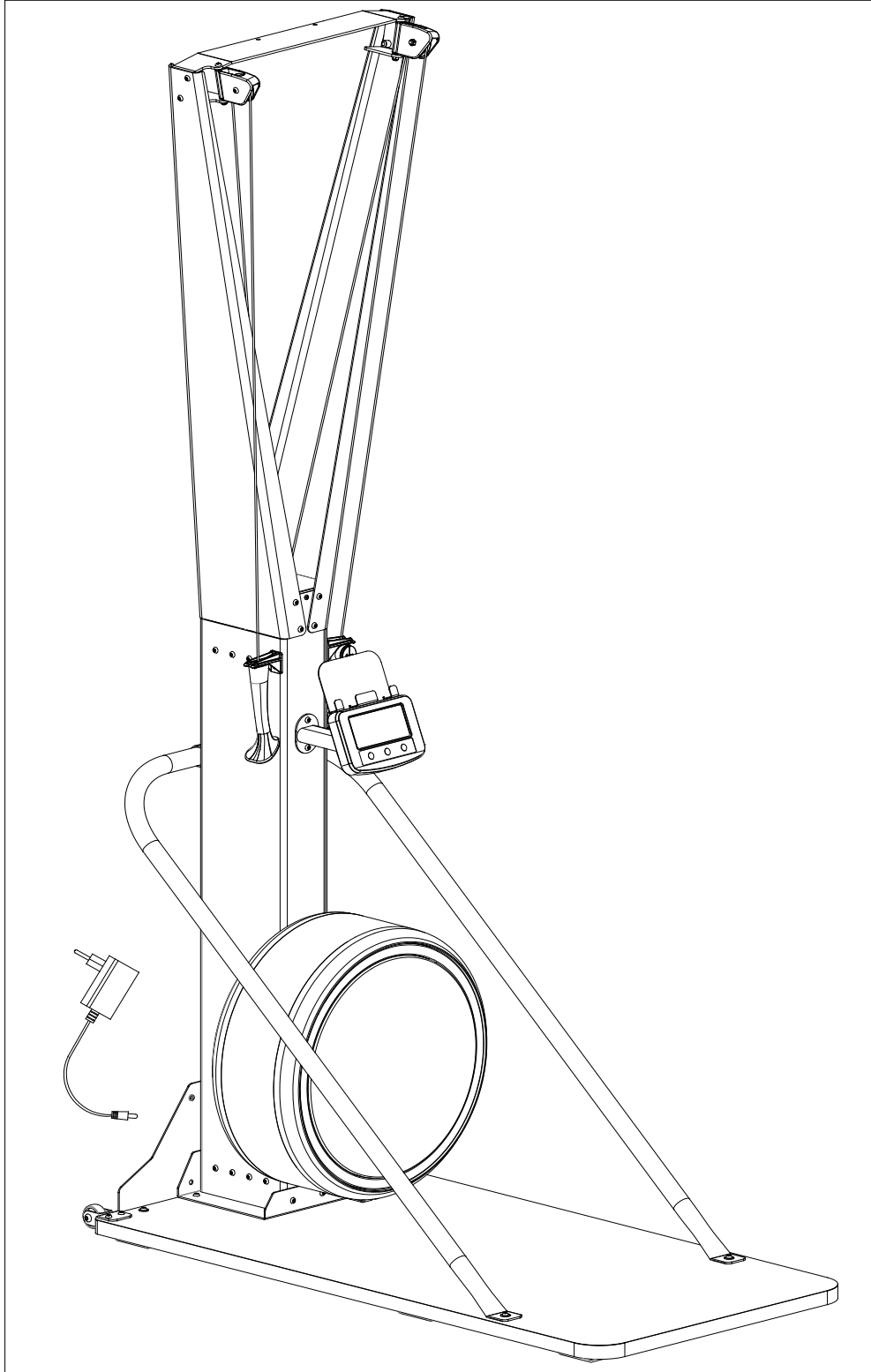
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK

Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk

www.spsca.dk

USER MANUAL

Ski Ergometer Machine | ASG4620



IMPORTANT!

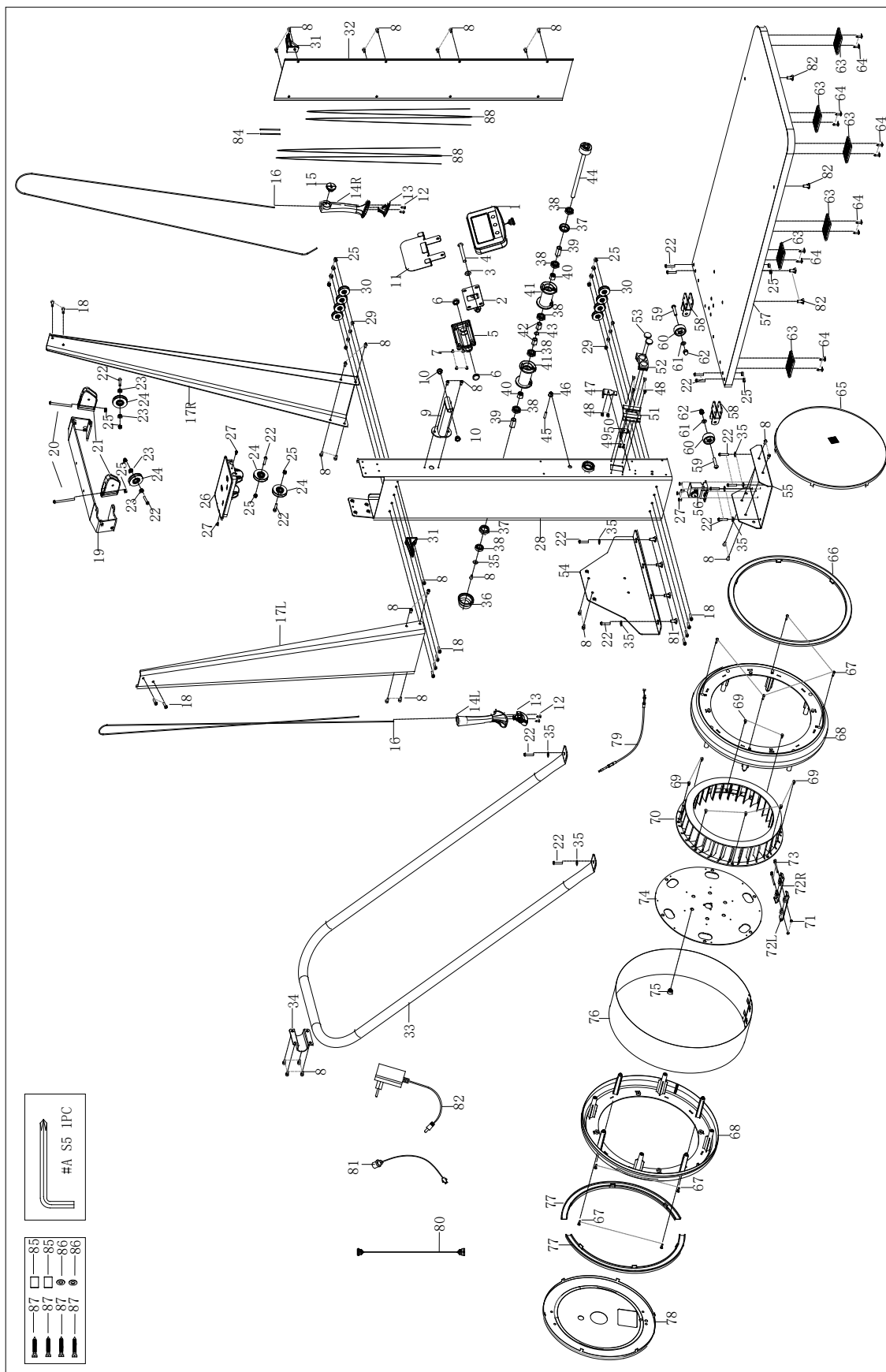
Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 2 feet (60 CM) of free space all around it.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 120 KG.
10. The equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/or damage to the product or property, proper lifting and moving is required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only, it is not intended for commercial use!

EXPLODED DIAGRAM

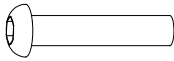
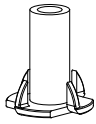


Parts List

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Computer	1	31	Handle holder	2
2	Computer holder	1	32	Column cover plate	1
3	Washer d10*Φ20*2	1	33	Reinforced tube	1
4	Bolt M10*80*20*S6	1	34	Fixing base	1
5	Rear cover	1	35	Washer d6*16*1.5	9
6	Hole plug	2	36	Bearing cover	1
7	Bolt M5*15	4	37	Bearing sleeve	2
8	Bolt M6*12*S5	28	38	Bearing6001	6
9	Computer post	1	39	Spacer Φ16*Φ12.1*32.5	2
10	Bushingφ18	2	40	Bearing EC1216	2
11	iPad holder	1	41	Mesh belt plate	2
12	Screw ST4.2x13xΦ8	4	42	Spacer Φ16*Φ12.1*20	2
13	Poll rope holder	2	43	Wave washer d12*Φ15.5*0.3	1
14L/R	Handle	2	44	Fan wheel shaft	1
15	Shortcut key	1	45	Sensor	1
16	Poll rope	2	46	Cable grommet Φ12	1
17L/R	Support plate	2	47	Wire fixing plate	1
18	Bolt M6*20*S5	12	48	Bolt M4*8*Φ8	6
19	Upper connecting plate	1	49	Screw ST4.2*16*Φ8	2
20	Bolt M6*75*15*S5	2	50	Wire seat	1
21	Pulley bracket	2	51	Magnetic Seat	1
22	Bolt M6*30*S5	16	52	Magnetic plate	1
23	Guide pulley spacer 2	4	53	Magnet	2
24	Guide pulley 2	4	54	Connection plate 1	1
25	Nylon nut M6*H6*S10	18	55	Connection plate 2	1
26	Pulley support plate	1	56	Motor	1
27	Screw ST4.2*8*Φ8 F	6	57	Pedestal	1
28	Column weldment	1	58	Roller seat	2
29	Guide pulley spacer 1	8	59	Bolt M8*40*20*S5	2
30	Guide pulley 1	8	60	Transportation Wheel	2
61	Washer d8*16*1.5	2	76	Steel mesh plate	1

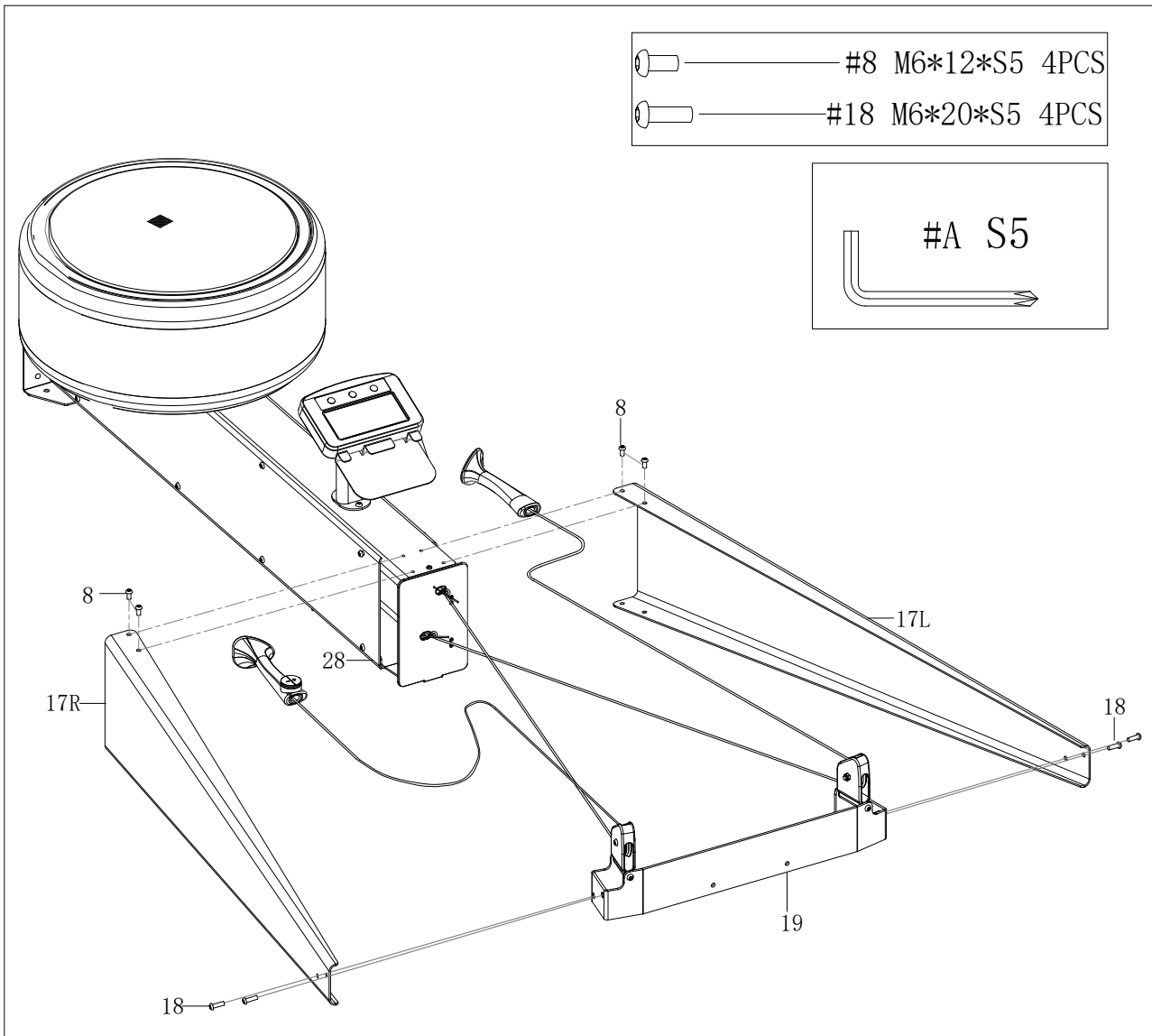
62	Nut M8*H6*S13	2		77	Decorative arc	2
63	non-slip mat	6		78	Fixing base	1
64	Screw ST4*9*Φ11	12		79	Tension wire	1
65	Plastic plate	1		80	Trunk wire	1
66	Decoration ring	1		81	Power line	1
67	ScrewST4.2x19xΦ8	8		82	Adapter	1
68	Chain cover	2		83	Nut	8
69	Screw M4*8*Φ8	8		84	Fixed wooden stick	2
70	Fan	1		85	Spacer Φ22x30	2
71	Nut M4*H3.2*S7	2		86	Washer d8*20*2	4
72L/R	Net cover plate	2		87	Screw ST8*50*S13	4
73	BoltM4*50*8	2		88	Elastic band	2
74	Fan sheel fixation plate	1				
75	Magnet	1		A	Spanner S5	1

Hardware:

	—————	#8 M6*12*S5 4PCS
	—————	#22 M6*30*S5 4PCS
	—————	#35 d6*16*1.5 4PCS
	—————	#83 M6*20 4PCS
	—————	#A S5 1PC
	—————	#85 2PCS
	—————	#86 d8*Φ 20*2 4PCS
	—————	#87 ST8.0x50xS13 4PCS

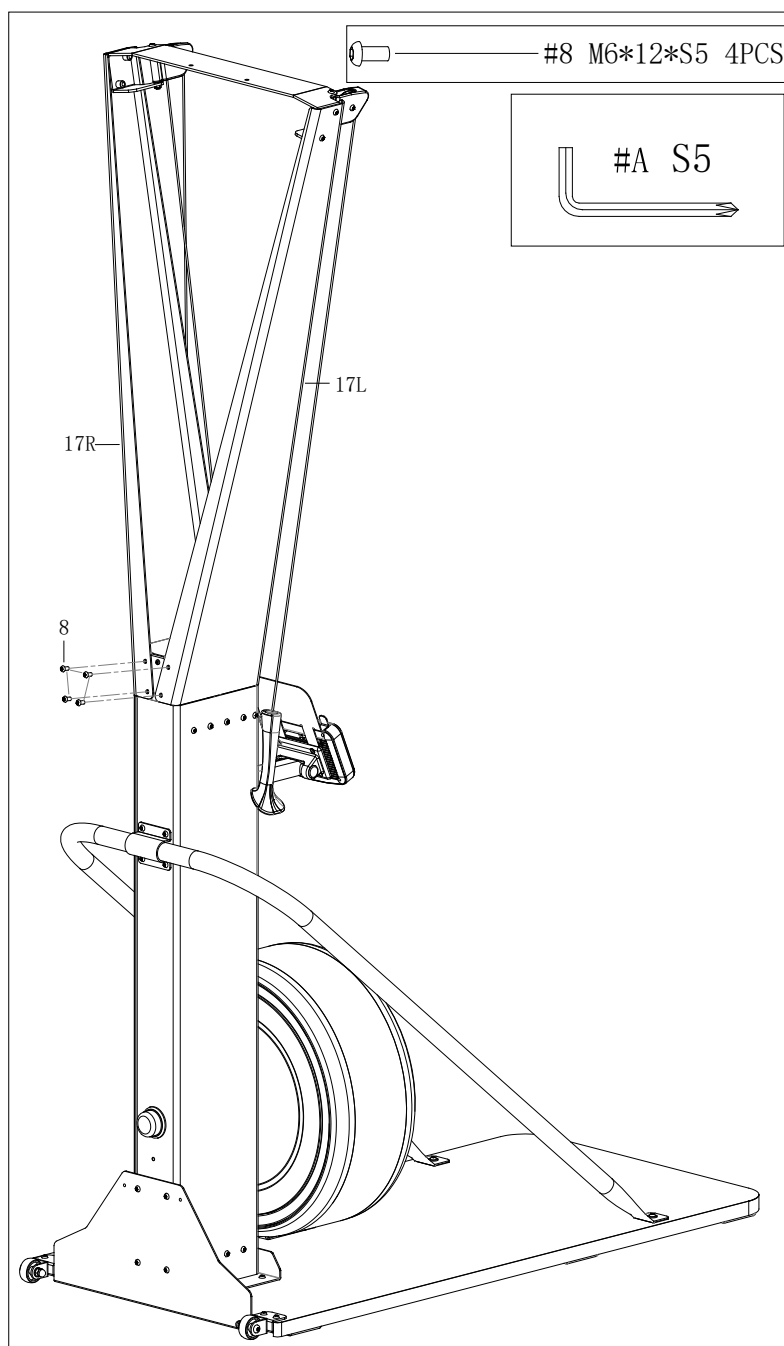
Assembly

Step1:



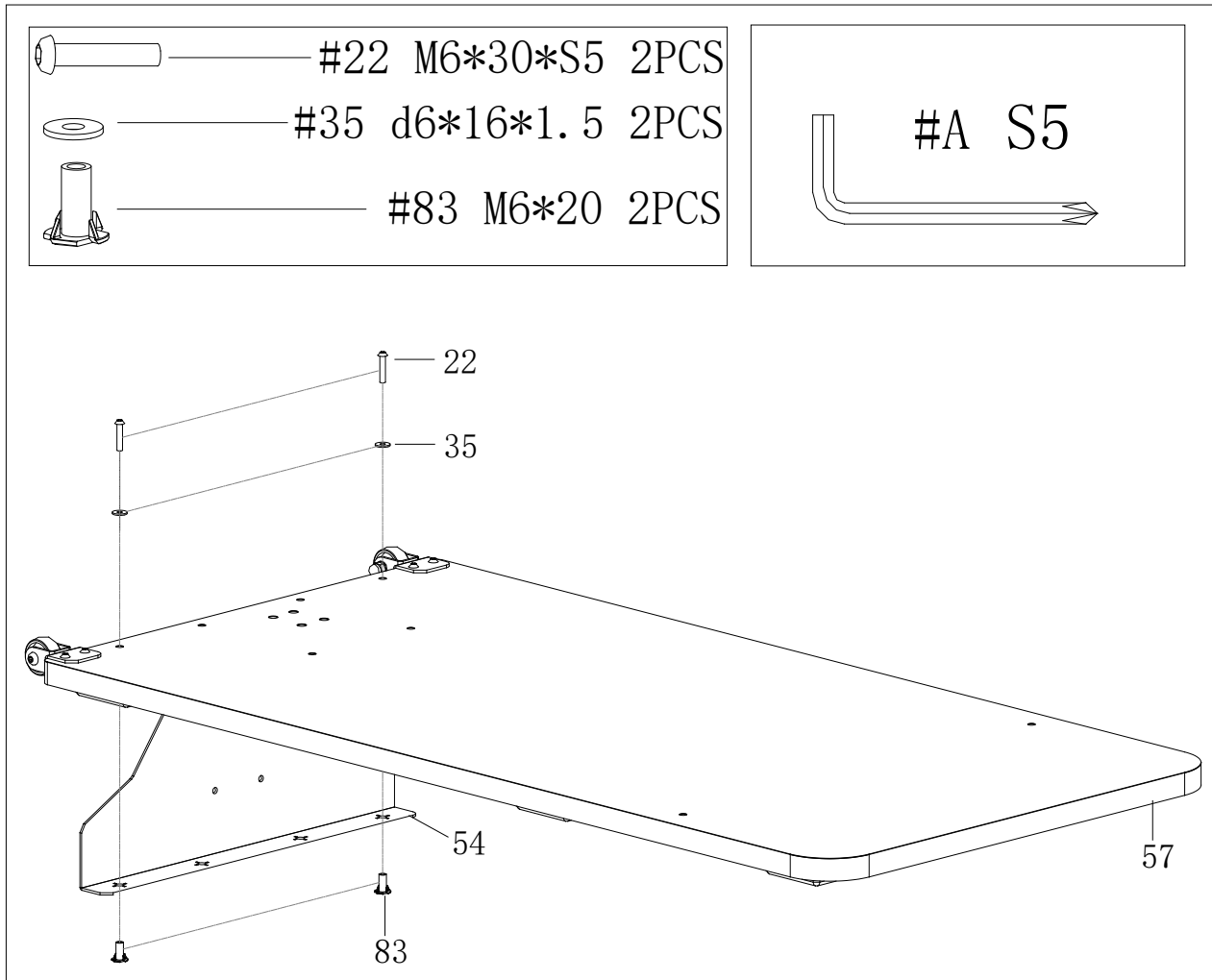
- Remove the bolt(8) on the column weldment (28), place the column weldment (28) flat on the floor.
- Secure the support plate(17L/R) to the column weldment (28) with bolt(8) by spanner(A).
- Remove the bolt(18) on the upper connecting plate(19), then Secure the upper connecting plate(19) to the support plate(17L/R) with bolt(18) by spanner(A).

Step2:



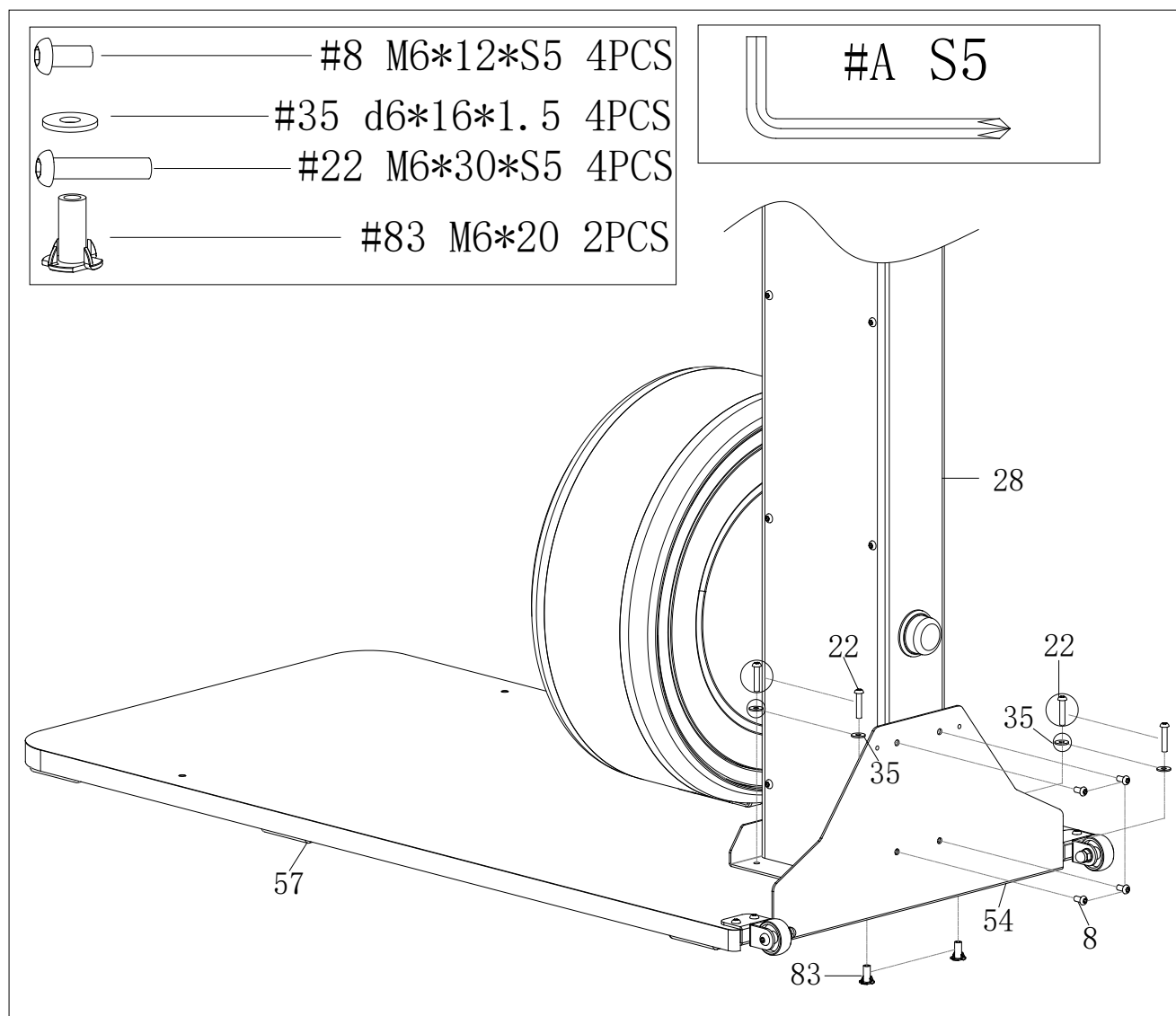
- Stand up the left and right support plates (17L/R) with the screws tightened and the column weldment (28).
- Secure the other side of support plate(17L/R) to the column weldment (28) with bolt(8) by spanner(A).

Step3:



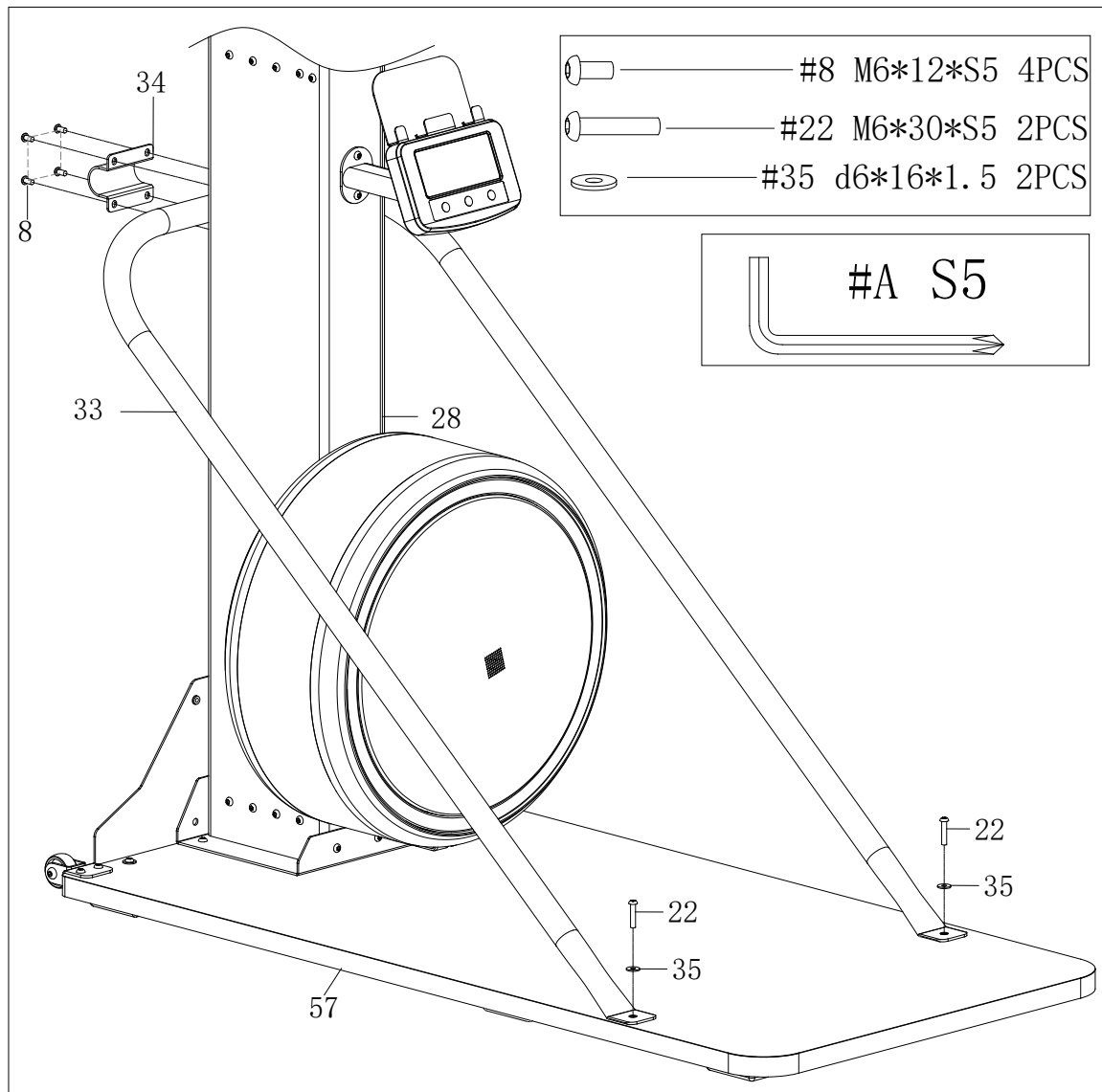
- Insert the nut (83) into the corresponding hole of the connection plate 1 (54) as shown in the above figure.
- Secure the connection plate 1 (54) to the Pedestal(57) with bolt(22) and washers(35) by spanner(A).

Step4:



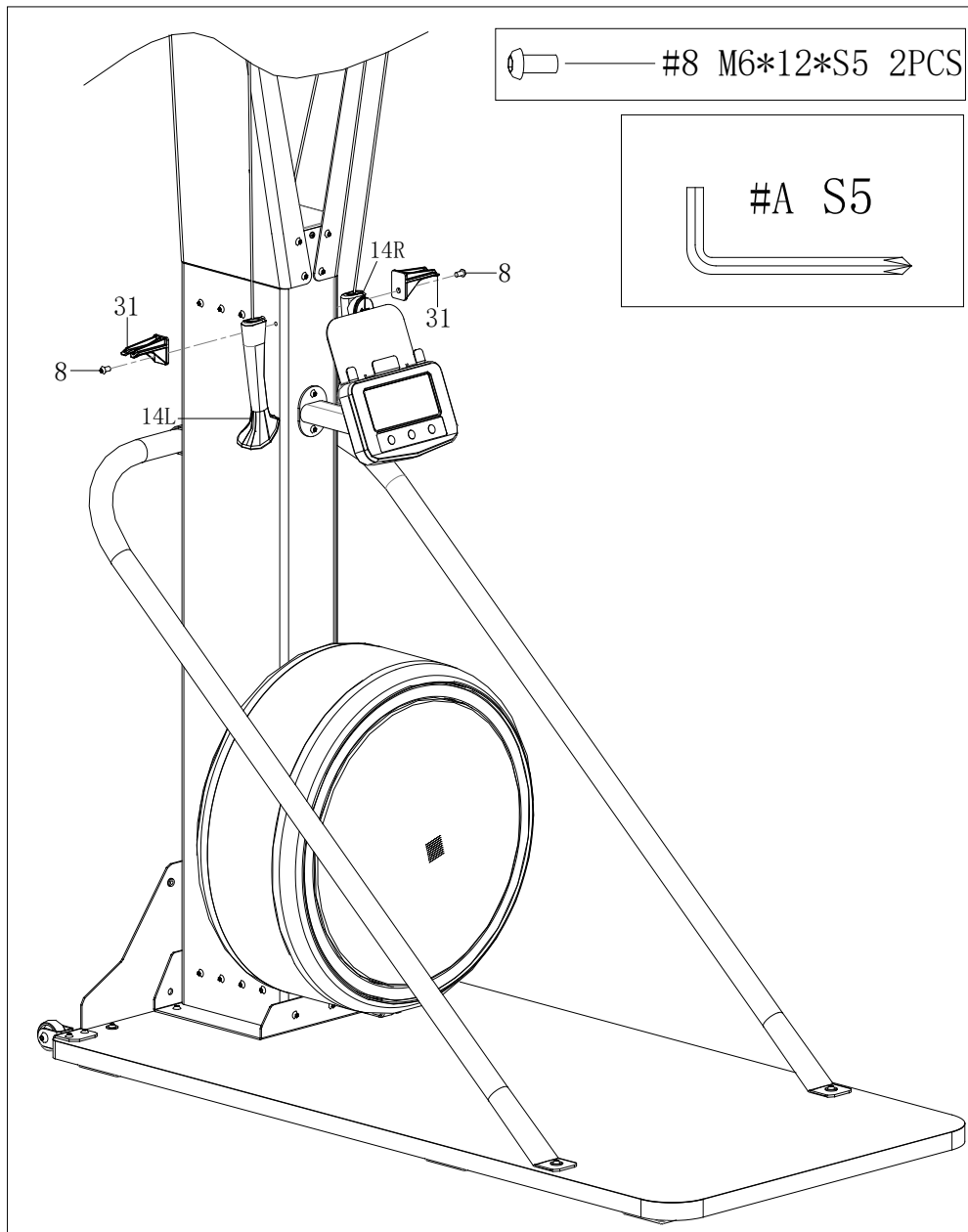
- Lift the column weldment (28) onto the pedestals (57) and align it with the corresponding screw holes..
- Remove the bolt(8) that are pre-installed on the column weldment (28).
- As shown in the circle in the picture,remove the bolt (22) and washers (35) that are pre-installed on the pedestals(57).
- Secure the connection plate 1 (54) to the column weldment (28)and pedestal(57) with bolt(8) ,nut(83), washers (35) and bolt(22) by spanner(A).

Step 5:



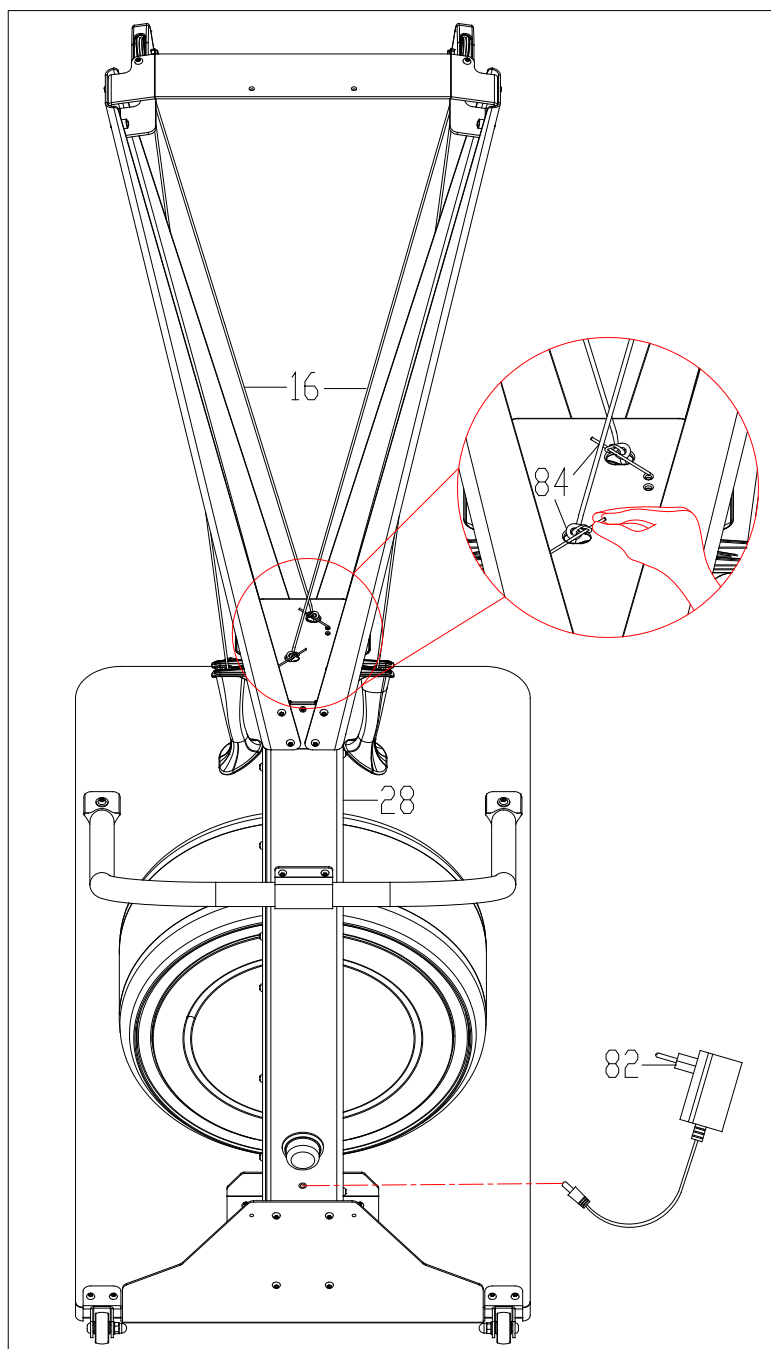
- Remove the bolt (22) and washers (35) that are pre-installed on the pedestals (57).
- The reinforced tube (33) is installed on the column weldment (28) using bolt (8) and fixing base (34) with spanner (A), but the bolt (8) is not tightened.
- Secure the Reinforced tube (33) to the Pedestal (57) with bolt (22) and washers (35) by spanner (A).
- Then, secure and fix the bolt (8) firmly.

Step6:



- Remove the bolt (8) that are pre-installed on the column weldment (28).
- Secure the handle holder(31) to the column weldment (28) with bolt(8) by spanner(A).
- Place the L/R handle (17L/R) on the handle holder (31).

Step7:

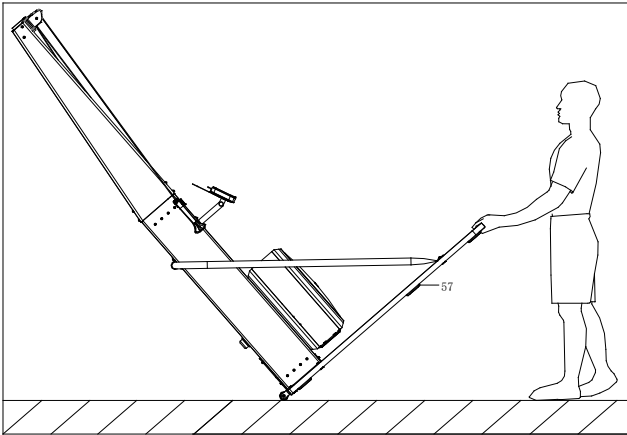


- Remove the wooden stick (84) from the elastic band knot and remove the limit measures of the pull rope (16).
- Insert the adapter line(82) to power hole on the column weldment (28), then plug the adapter into an outlet.

Attention: Cut off the power source when don't use it long time.

ADJUSTMENTS GUIDE

1. MOVING THE MACHINE

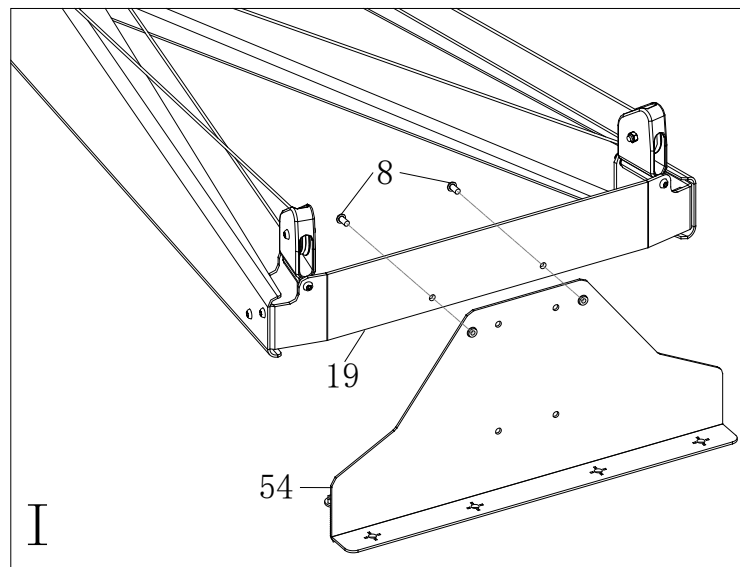


The pedestal(57) of the ski machine has transportation Wheel. When you hold the pedestal (57) with your hand and make the transportation Wheel touch the ground, you can move the frame to the position you desire, as shown in the illustration.

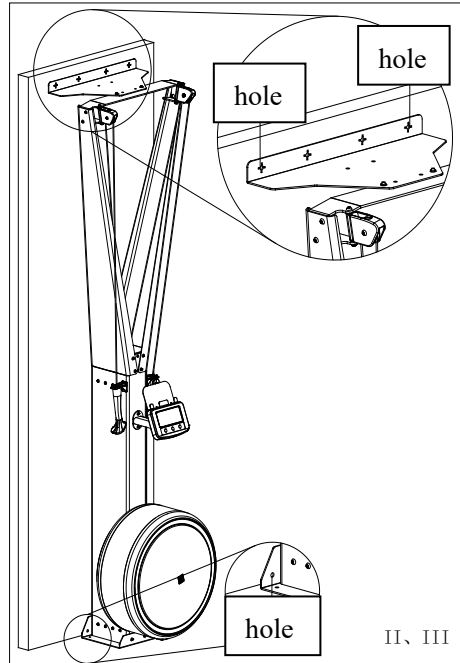
2. Install the machine on the wall.

This ski machine can be installed on wooden walls. Please leave at least 85 inches (216 cm) in height and 16 inches (60 cm) in width on the wall to accommodate the installation of this product. If you want to install it on other hard walls (such as metal or concrete), you should first consult a professional in the field of architecture to obtain relevant safety installation advice; before installing this product on such walls, you need to install a wooden board of similar size described earlier on the wall, with a thickness of 1.5 inches (4 cm).

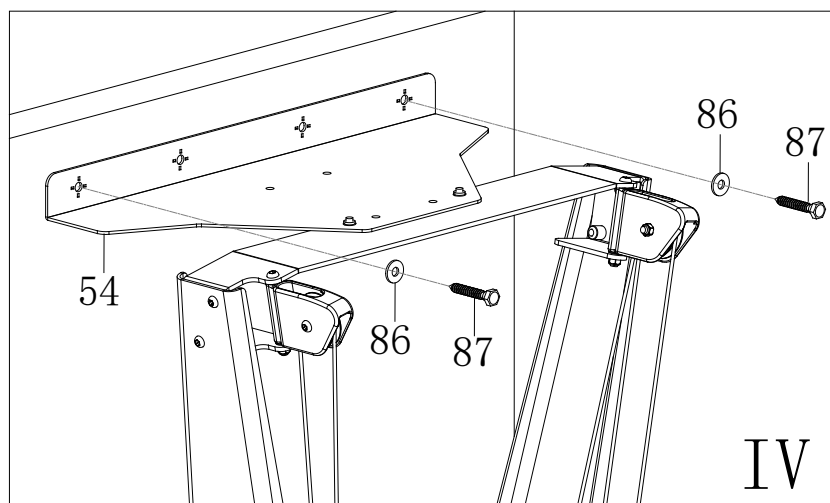
For specific installation methods, please refer to the following text. At this point, it is assumed that you have prepared the wooden wall for installation. This ski machine only provides installation-related accessories and does not provide related tools.



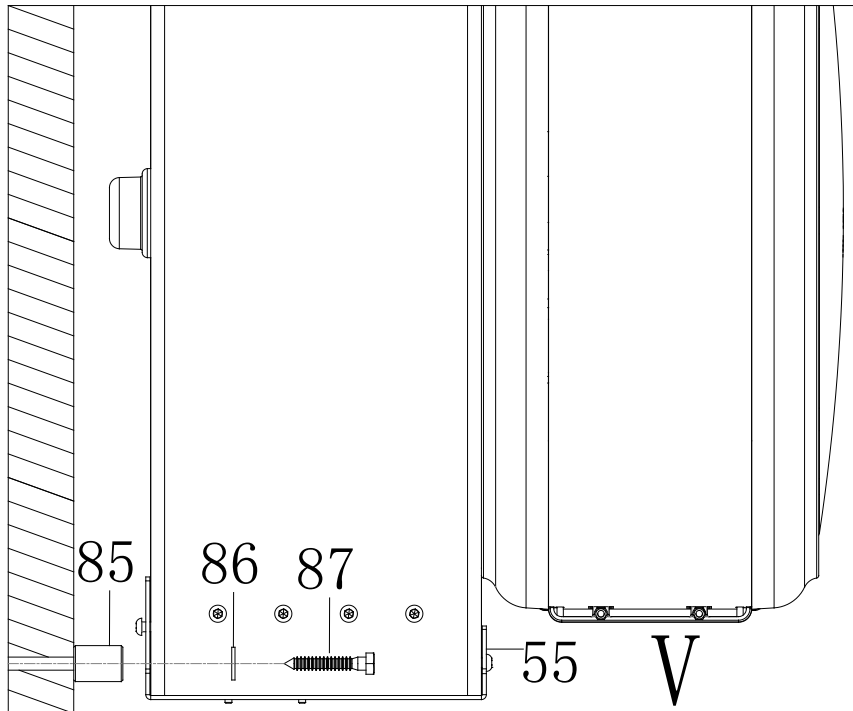
- 1) Place the machine that has completed step 1 on the floor flatly, with the fan wheel facing upwards. According to the illustration, install connection plate 1 (54) onto the upper connection plate (19) using bolt(8).



- 2) Raise the machine stand and ensure that the column is perpendicular to the ground. Also, align the two outer holes of connection plate 1 (54) with the wall bolts on the outside. Then mark the positions of the two outer holes of connection plate 1 (54) and the two outer holes of connection plate 2 (55) on the wooden wall.
- 3) Use your own electric drill to make holes on the wooden wall. The hole diameter should be 58 and the depth should be approximately 2 inches.



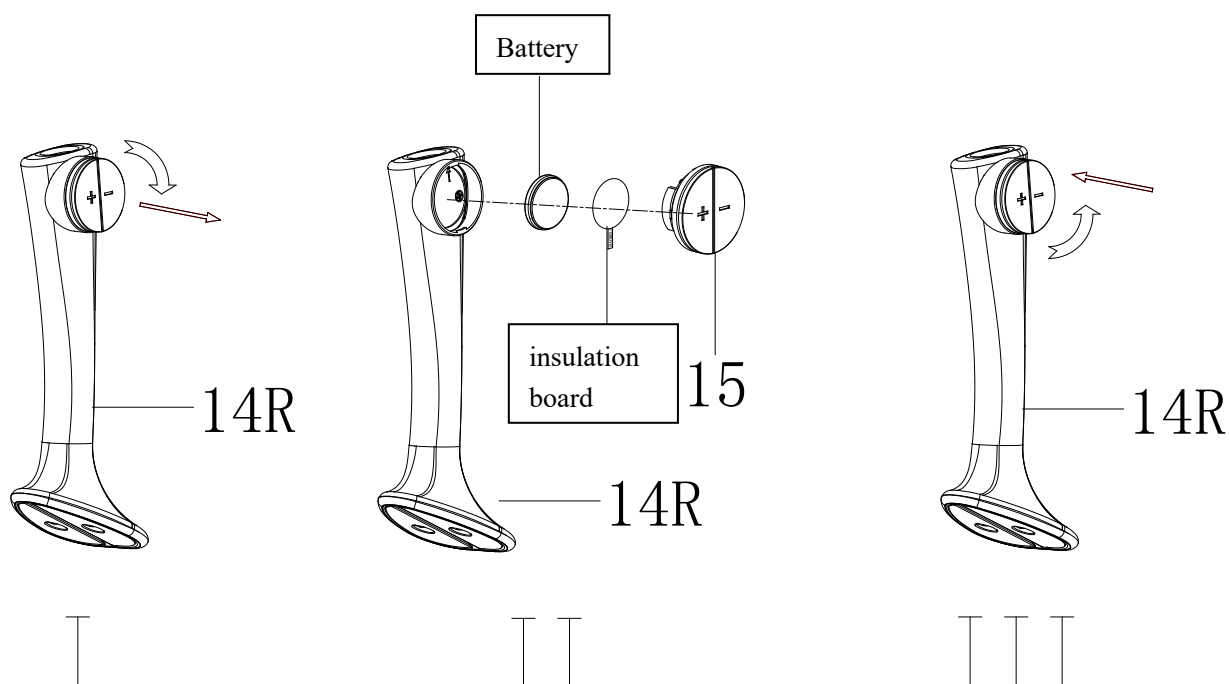
- 4) Using the self-provided S13 hexagonal wrench, lock the connection plate 1 (54) at the marked hole positions on the wooden wall with washers (86) and screws (87).



- 5) Place a spacer (85) between the wall surface and the mounting hole of the connecting plate 2 (55), and then use the self-provided S13 hex socket wrench to lock the connecting plate 2 (55) onto the wooden wall using a washer (86) and a hex self-drilling screw (87).

3. Removal of Battery Insulation Measures

In order to prevent the battery of the quick key from being depleted after the product is manufactured, which would prevent you from being able to use the quick key even after purchasing this product, this product uses an insulating plate to separate the battery from the battery contacts of the quick key. Before use, you need to remove the insulating plate. The steps are as follows:

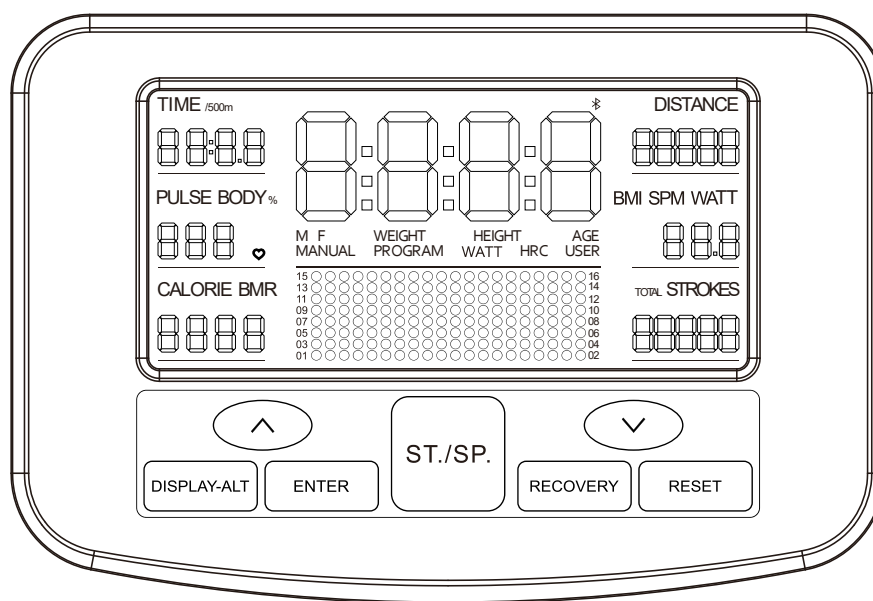


- 1) Rotate the Shortcut key (15) on the right handle (14R) clockwise. Remove the Shortcut key (15), as shown in Figure I.
- 2) Remove the insulating plate and the battery from the Shortcut key (15), and then reinstall the battery onto the Shortcut key, as shown in Figure II.
- 3) Put the Shortcut key (15) back onto the right handle (14R), and then rotate it counterclockwise to secure it, as shown in Figure III.

4) YK-YB1905 Operating Manual

Thank you for purchasing our products. For the best user experience, please take the time to read this manual carefully.

Description of instrument window



ITEM	DESCRIPTION	RANGE
TIME	Time of exercise	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
TIME/500m	Time per 500 meters: Real-time estimation of time/500m at the current stroke speed	0 min: 00 s ~ 99 min: 59 s
DISTANCE	Distance of exercise	0 ~ 99999 m
PULSE	Heart rate during exercise	40 ~ 240 bpm
CALORIE	Energy consumed during exercise	0 ~ 9999 kcal
SPM	Stroke speed: Number of strokes per minute, indicating the stroke speed during exercise	0 ~ 999 rpm
STROKES	Number of strokes: Statistics of the number of strokes during exercise	0 ~ 9999
TOTAL STROKES	Total number of strokes: Sum of the number of previous strokes	0 ~ 99999
WATT	Power	0 ~ 899 w

- Display mode of main window during exercise:
 1. Scanning mode: Display in the following order successively for every 6 seconds:
TIME → TIME/500m → DISTANCE → PULSE → SPM → WATT → CALORIE → STROKES → TOTAL STROKES
 2. Use the button of  to select and fix a certain function, and then display it on the main window.

- Display mode of left/right small window during exercise:

Use the button of  to switch the display of "TIME → TIME/500M", "SPM → WATT", and "STROKES → TOTAL STROKES".

- Display of 16-resistance force adjustment.

ITEM	DESCRIPTION	NOTES
MANUAL	(PROGRAM 1) 1 × Exercise mode with a program of manual adjustment of resistance force equivalent	
PROGRAM	(PROGRAM 2 ~ 12) 11× Exercise modes with a program of automatic adjustment of resistance force equivalent	
BODY FAT	(PROGRAM 13) Test body fat percentage, body mass index and basal metabolic rate	Option 2
WATT	(PROGRAM 14) Exercise mode with the resistance force equivalent controlled by the custom watt value	
H.R.C	(PROGRAM 15 ~ 18) Exercise modes with the resistance force equivalent controlled by the heart rate (65%, 75% and 85% are the custom values of heart rate)	Option 2
USER PROGRAM	(PROGRAM 19 ~ 22) Exercise modes with the resistance force equivalent customized by the user	
RECOVERY	Heart rate recovery test	Option 2
BLUETOOTH & APP	Support that APP is controlled via Bluetooth	Option 1
WIRELESS PULSE	Support the standard 5.3 kHz wireless heart rate chest strap	Option 2

Description of instrument functions

Note: For Option 1, it can be selected whether the product has this function or not. For Option 2, this function is not available when the product does not have it

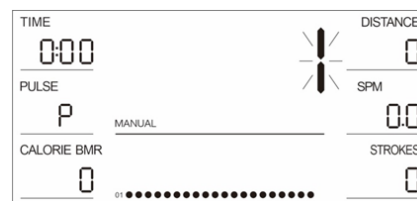
Description of button functions



ITEM	DESCRIPTION
^	Function mode of upward selection: Upward adjustment when setting, which is used to increase the value of LEVEL during exercise
∇	Function mode of downward selection: Downward adjustment when setting, which is used to decrease the value of LEVEL during exercise
RESET	Return to PROGRAM 1 in any modes: Except for U1-U4, WATT, and self-set value of heart rate, the rest are all cleared to 0
ST./SP.	Start or stop the exercise
RECOVERY	Test the heart rate recovery
ENTER	During exercise: Switch between TIME & TIME/500m, SPM & WATT, STROKES & TOTAL STROKES During non-exercise: Switch between various set items
DISPLAY-ALT	Select and fix a certain function, and then display it on the main window

MANUAL (PROGRAM 1)

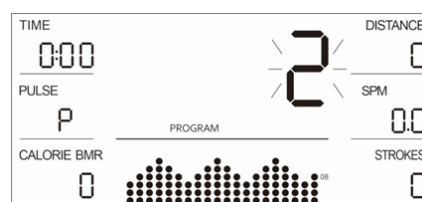
- Press the button of  to start the exercise, or press the button of  to enter the setting mode.
- In the setting mode, press the button of  to select the set items order. At this time, the selected items (TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, and AGE) will flash.
- Press the button of  or  for upward/downward adjustment, and press the button of  to select the next item.
- Automatically exit the setting mode after all selections are completed. Or you can also directly press the button of  to start the exercise in the setting mode.
- During exercise, the resistance force equivalent will be adjusted automatically according to the set program. Or you can use the button of  or  to increase/decrease it.
- If any item (TIME, DISTANCE, CALORIE, and STROKES) is set, this item will be displayed as downward count during exercise. When it is counted down to 0, the exercise will automatically stop with a sound prompt of "DI DI".
- During exercise, you can press the button of  to stop running the device



in

PROGRAM (PROGRAM 2-12)

- Press the button of  or  to select the program mode.
- Press the button of  to start the exercise, or press the button of  to enter the setting mode.



- In the setting mode, press the button of  to select the set items in order. At this time, the selected items (TIME, DISTANCE, CALORIE, STROKES, and AGE) will flash.
- Press the button of  or  for upward/downward adjustment, and press the button of  to select the next item.
- The instrument automatically exits the setting mode after all selections are completed. Or you can also directly press the button of  to start the exercise in the setting mode.
- During exercise, the resistance force equivalent will be adjusted automatically according to the set program. Or you can use the button of  or  to increase or decrease it.
- If any item (TIME, DISTANCE, CALORIE, and STROKES) is set, this item will be displayed as a countdown during exercise. When it is counted down to 0, the exercise will automatically stop with a sound prompt of "DI DI".
- During exercise, you can press the button of  to stop running the device.

BODYFAT (PROGRAM 13)

Note: The device can only be used after it is equipped with a wireless heart rate receiver and a chest strap.



- Press the button of  to enter the setting mode.
- In the setting mode, the setting order is as follows: GENDER → HEIGHT → WEIGHT → AGE. You can the button of  or  for upward/downward adjustment.
- Press the button of  to start the test; 8 seconds later, the instrument will display BMI - Body mass index, FAT% - Body fat percentage, BMR - Basal metabolic rate.
- Before the test, the user needs to wear a wireless chest strap and keep the heart rate normal and in continuous display.
- The test shall be conducted when the body is relaxed and the heart rate is calm.
- BMI (body mass index)

Gender/age	Thin	Normal	Slightly fat	Fat	Fatter
Male ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20.1 ~ 25	25.1 ~ 35	> 35
Male > 30	< 17	17 ~ 23	23.1 ~ 28	28.1 ~ 38	> 38
Female ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24.1 ~ 30	30.1 ~ 40	> 40
Female > 30	< 20	20 ~ 27	27.1 ~ 33	33.1 ~ 43	> 43

BODY FAT (body fat percentage)

Gender	Low	Medium	Medium/high	High
Male	< 13%	13% - 25.9%	26% - 30%	> 30%
Female	< 23%	23% - 35.9%	36% - 40%	> 40%

BMR (basic metabolic rate, i.e., the average amount of calories consumed to maintain the basic living condition every day)

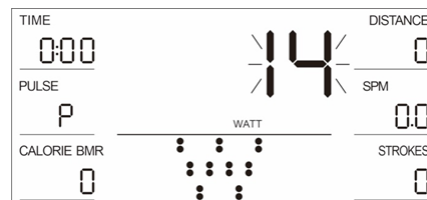
Reference value: 1,300 ± 100 (22~40 years old)

BODY TYPE (comprehensive type)

B1	B2	B3	B4	B5	B6	B7	B8	B9
Seriously thin	Thin	Slightly thin	Normal and a bit thin	Normal	Normal and a bit fat	Overweight	Fatter	Seriously fat

WATT (PROGRAM 14)

1. Press the button of  to enter the setting mode.
2. In the setting mode, the setting order is as follows: TIME → DISTANCE → STROKES → WATT. Press the button of  or  for



upward/downward adjustment, press the button of  to select the next item, and press the button of  to start the exercise. During exercise, the resistance force will be adjusted automatically according to the set watt value.

3. If any item (TIME, DISTANCE) is set, this item will be displayed as a countdown during exercise. When it is counted down to 0, the exercise will automatically stop with a sound prompt of "DI DI".

4. During exercise, you can press the button of  to stop running the device.

Note: The watt value is determined by both torque and speed. In this program, the watt value will remain constant, which means that if the stroke speed is high, the load resistance will decrease, and if the stroke speed is low, the load resistance will increase, so as to ensure that the watt value be constant.

HRC (PROGRAM 15 - 18)

Note: The device can only be used after it is equipped with a wireless heart rate receiver and a chest strap.

1. Press the button of  or  to select the mode of target heart rate.
2. PROGRAM 15-17:



- 1) Press the button of  to enter the setting mode.
- 2) In the setting mode, the setting order is as follows: TIME → DISTANCE → CALORIE → STROKES → AGE. The standard value of heart rate is set automatically according to age. "65%", "75%", and "85%" indicate that the target heart rate are 65%, 75% and 85% of the standard heart rate respectively.

- 3) Press the button of  or  for upward/downward adjustment.

3. PROGRAM 18:

- 1) Press the button of  to enter the setting mode.
- 2) In the setting mode, the setting order is as follows: TIME → DISTANCE → CALORIE → STROKES → TARGET HEART RATE.
- 3) Press the button of  or  for upward/downward adjustment.



- Press the button of  to start the exercise. During exercise, the resistance force will be adjusted automatically according to the target value of heart rate.
- If any item (TIME, DISTANCE and CALORIE) is set, this item will be displayed as downward count during exercise. When it is counted down to 0, the exercise will automatically stop with a sound prompt of "DI DI".
- During exercise, you can press the button of  to stop running the device.

Note: You need to wear a wireless chest strap during exercise. If the instrument does not detect the heartbeat value, the resistance force will not change automatically, but the exercise can still continue.

UESR PROGRAM (PROGRAM 19 - 22)

- Press the button of  or  to select U1 ~U4 mode.
- Press the button of  to start the exercise, or press the button of  to enter the setting mode.
- In the setting mode, the setting order is as follows: TIME → DISTANCE
CALORIE → STROKES → AGE → RESISTANCE FORCE OF EACH COLUMN.
- Press the button of  or  for upward/downward adjustment, and press the button of  to select the next item.
- Press the button of  to start the exercise. During exercise, the resistance force will be adjusted automatically according to the target value of heart rate.
- If any item (TIME, DISTANCE, CALORIE and STROKES) is set, this item will be displayed as downward count during exercise. When it is counted down to 0, the exercise will automatically stop with a sound prompt of "DI DI".
- During exercise, you can press the button of  to stop running the device.



RECOVERY

Note: The device can only be used after it is equipped with a wireless heart rate receiver and a chest strap.



- During exercise, when the instrument displays the heartbeat value, press the button of  to keep the heartbeat monitoring.
- When TIME displays "0:60" (second), start counting down in 60 seconds; at this time, the system will start the test.
- When the TIME display counts down to "0:00", the main window of the instrument displays F1 ~ F6, indicating the level of heart beat recovery.
- It is recommended that during exercise, the heart rate shall be tested within the range of aerobic heart rate, so as not to affect the test results if the value is too high or too low.

F1 = 1.0	Best
1.0 < F2 < 2.0	Better
2.0 < F3 < 2.9	Good
3.0 < F4 < 3.9	Normal
4.0 < F5 < 5.9	Slightly poor
F6 = 6.0	Poor

Bluetooth APP Optional

1. Turn on the Bluetooth of mobile phone, and start up the FitShow APP, then click "Search for devices".
2. Select the device, and click "Connect". At this time, the Bluetooth icon of  on the instrument display will be ON.
3. Enter the exercise mode of Scene Selection, with the default of no-scene mode.
4. Click the button of "START" to start the exercise.
5. You can select the function of "Control", and allow the APP to control your device and query all the information on the APP.
6. Click the button of "Stop" to stop the exercise and upload the information.

Note: If a flashback occurs after connecting to the APP, please reconnect it. Or you can press the button of "RESET" on the instrument to reset and then reconnect it.

WEAR A CHEST BELT Optional

This product is compatible with standard 5.3Khz wearable heart rate detector. During a workout, the heart rate features appear on the display when you wear a chest strap. To receive an accurate reading, the chest strap needs to be in direct contact with your skin. After you put on the chest strap, face the display console for a minimum of 15 seconds. This allows the receiver in the console to recognize the signal from the chest strap.



Diagram A



Diagram B



Diagram C

1. Carefully dampen the back of the strap with tap water (Diagram A).

Important: Do not use deionized water. It does not have the proper minerals and salts to conduct electrical impulses.

2. Adjust the strap and fasten it around your chest. The strap should feel snug, not restrictive (Diagram B).
3. Make sure that the chest strap is right side up, lies horizontally across your chest, and is centered in the middle of your chest (Diagram C).

When these steps are complete, you are ready to view your heart rate.

Description of error codes

ERROR CODES	POSSIBLE CAUSES	INSPECTION	SOLUTIONS
E1	The motor is not working properly	Whether the motor wiring plug is correctly plugged into the wiring terminal	Plug in the wiring plug or replace the motor
	The internal cable of the machine is failure	Whether the cable is damaged	Replace the cable
	The instrument cannot output the corresponding control signal to the motor		Replace the electronic instrument
E2	After starting the test in the mode of body fat test, the heart rate detector is not held by hand as soon as possible		Please hold the heart rate detector by hands within 3 seconds after the test is started
	The instrument cannot display the heart rate value	Whether there is any display of heart rate value in other modes	If there is no display of heart rate value in other modes, replace the instrument; if there is still no display, replace the heart rate connecting cable

Note:

1. This instrument requires a 9V/1A power adapter. When the instrument displays abnormally, please unplug and then plug in the power plug again.
2. Without any operation, the product will enter sleep mode after five minutes.

Manufactured in China for:
Sport Scandinavia A/S
Niels Bohrsvej 2. 9900 Frederikshavn. DK
Tel: +45 70 126 126. E-mail: Info@spsca.dk
www.spsca.dk