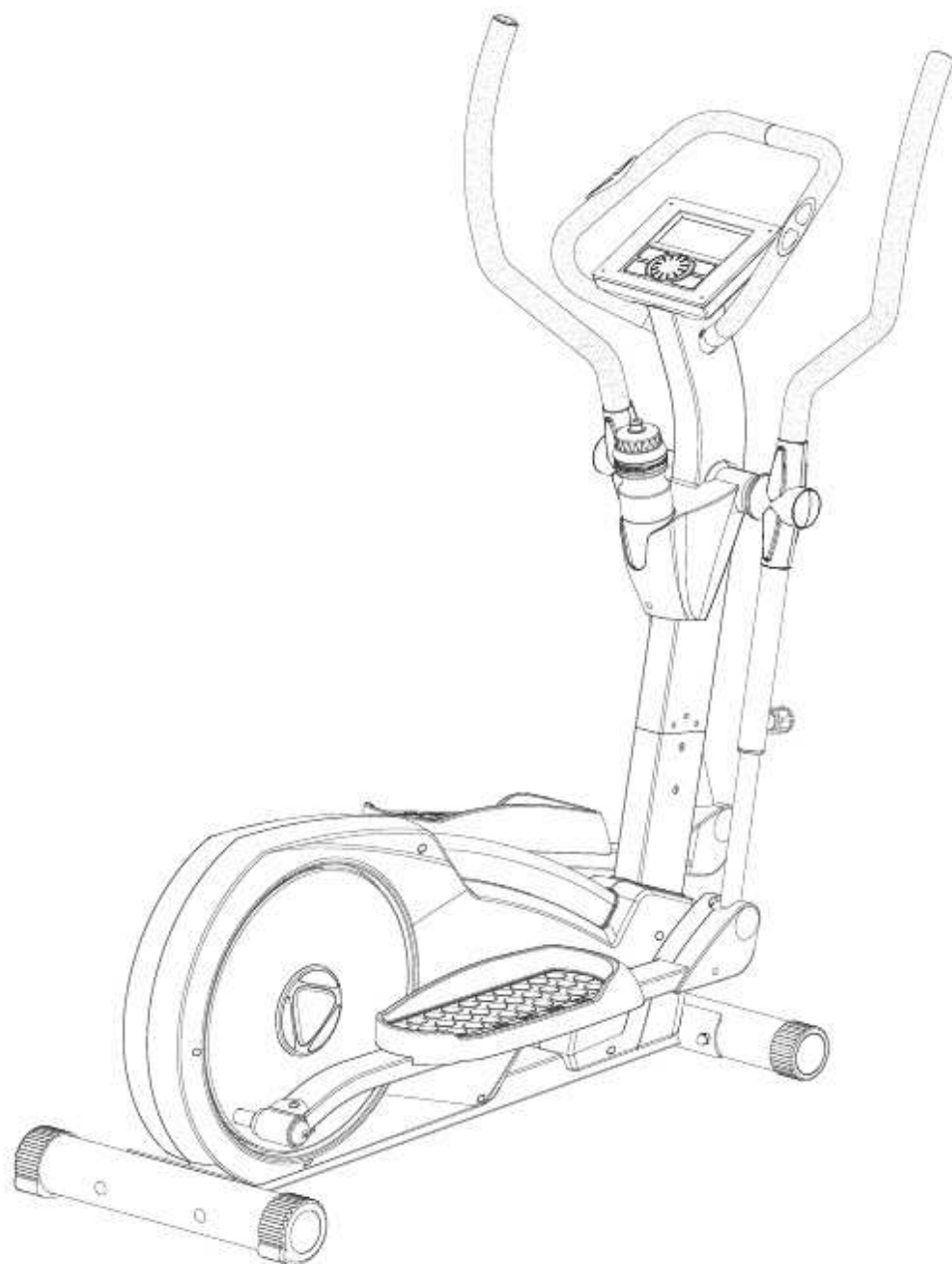


# ELLIPTICAL TRAINER

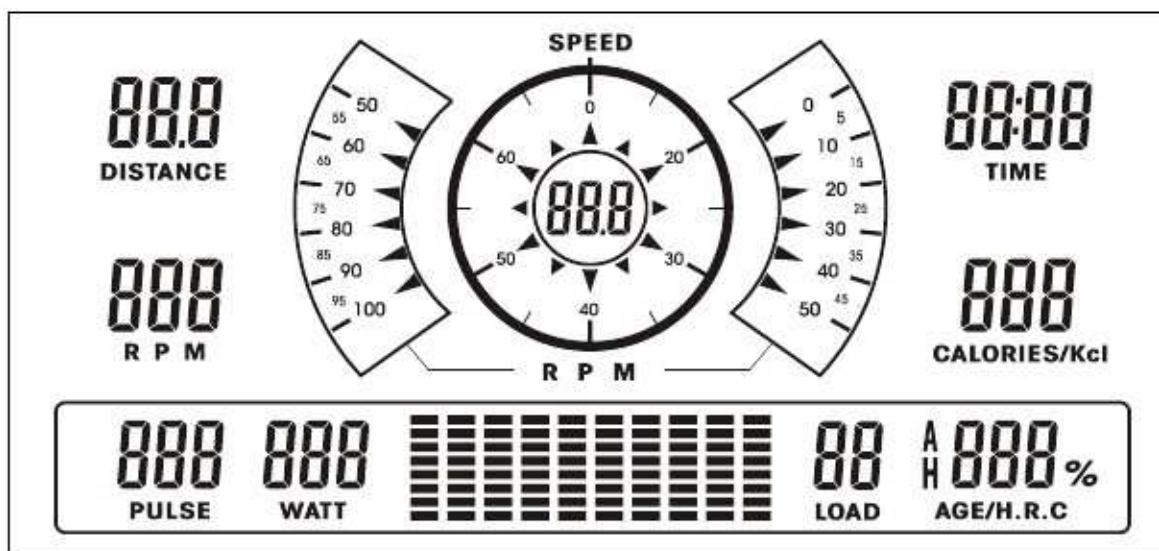


MODEL:

**SPORTOP**

Owner's Operating Manual

## 1. ECRAN LCD:



## 2. FONCTIONS TOUCHES :

	MODE	Appuyez sur cette touche pour confirmer votre choix.
	Bouton rotatif (vers le haut) Bouton rotatif (vers le bas)	Pour choisir votre entraînement. Pour commencer/arrêter votre exercice. Pour adapter le niveau d'entraînement.
	RESET	Dans le mode STOP, appuyez sur RESET pour retourner au menu principal.
	START/STOP	Commencer ou arrêter l'exercice.
	TOTAL RESET	Pour redémarrer la console.
	RECOVERY	Pour tester la résistance.

## 3. FONCTIONS ECRAN:

FONCTIONS	ATTEINTE ECRAN
TEMPS	0:00 ~ 99:00
VITESSE	0.0~99.9 KMH 0.0~99.9 MLH
RPM	0~999
DISTANCE	0.0~99.0 KM (ML)
CALORIES	0~990 CAL
PULSE	0 -30~230 BPM
WATTS	0~999

#### 4. Comment démarrer?:

- 4-1 Branchez l'adaptateur à l'appareil et mettez la fiche dans la prise. Un long alarme sonnera, puis l'écran s'affichera (voir figure1).  
L'utilisateur pourra introduire le temps avec le bouton rotatif. (appuyer pour confirmer.)

L'utilisateur peut sélectionner le programme souhaité avec le bouton rotatif. Pour confirmer, appuyez sur le bouton rotatif.

- 4-2 Quand l'appareil constate que il n'y a pas eu d'activité durant 4minutes, l'écran se mettra en mode veille (Figure 4)

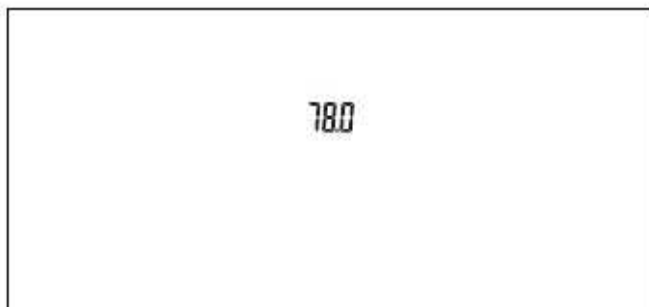


Figure 1

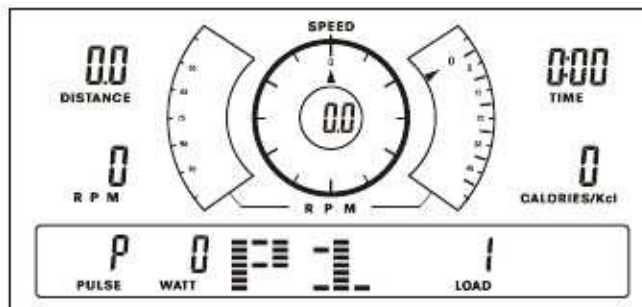


Figure 2

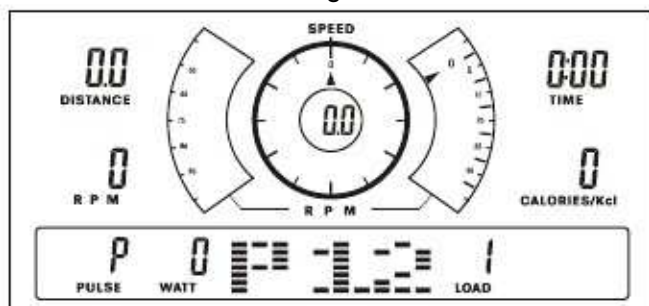


Figure 3

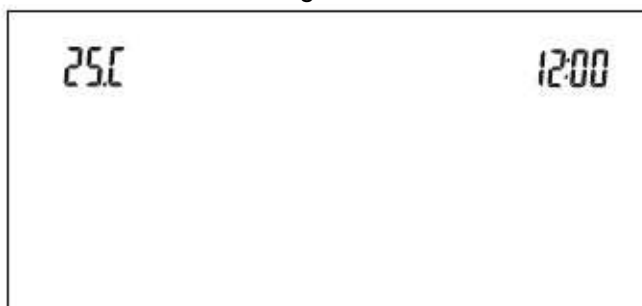


Figure 4

#### 5. Sélectionner le programme d'exercice souhaité P1~P12:

En mode Standby, on peut naviguer avec la touche rotatif de P1 jusqu'à P12.



L'utilisateur peut aussi directement appuyer sur START pour commencer le programme QUICK START.

- 5-1 Après d'avoir choisi le programme souhaité, appuyez sur la touche MODE pour confirmer. En P1 (mode manuel), l'utilisateur pour introduire l'objectif souhaité ( TEMPS, CALORIES, DISTANCE) avant de commencer l'exercice.

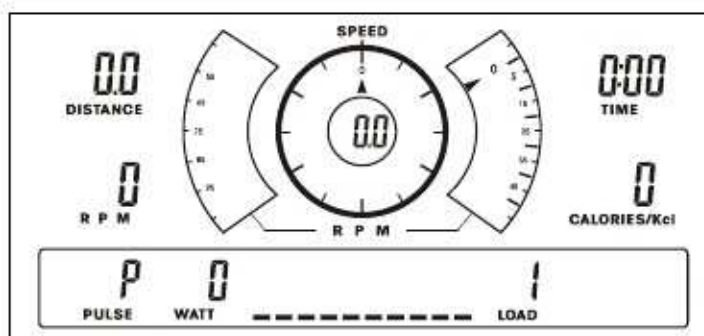
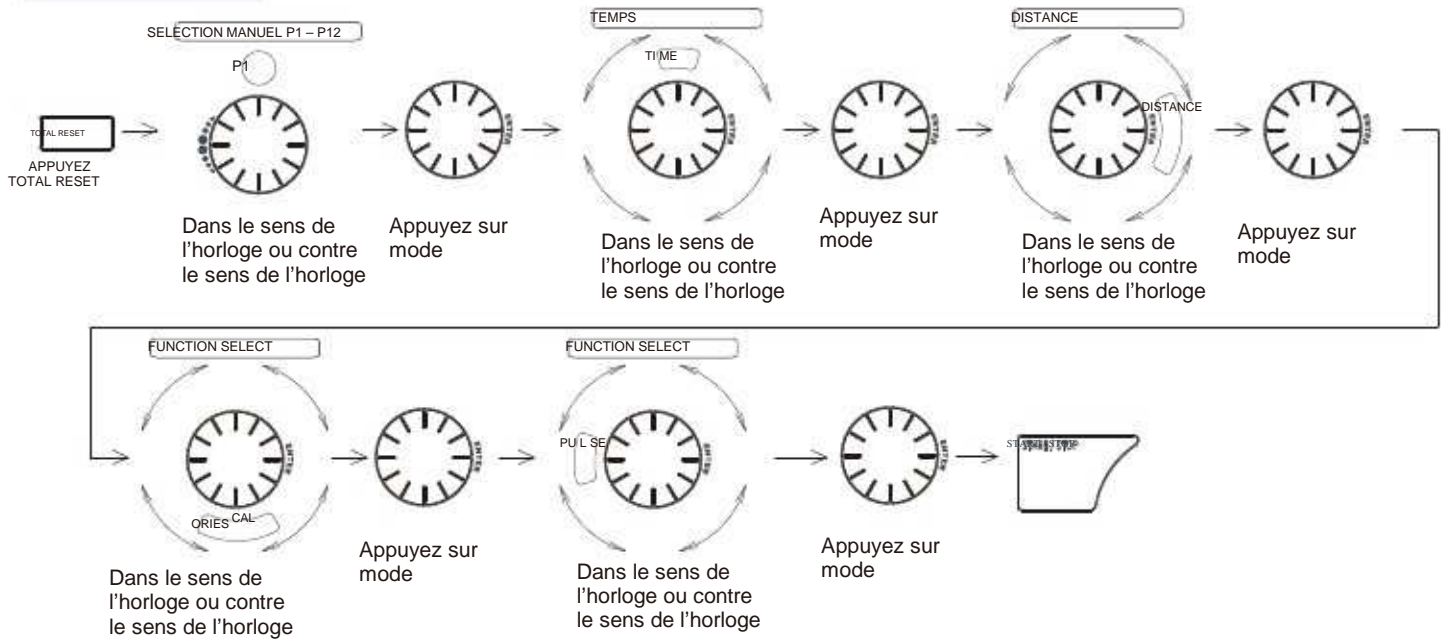


Figure 5

## MODE MANUEL



5-2 En sélectionnant de P2 jusqu'au P11, un aperçu de l'exercice s'affichera.

L'utilisateur peut seulement introduire le temps avant de commencer le programme.

La puissance La résistance va progressivement augmenter/diminuer durant l'exercice sélectionnée.

Si souhaité, vous pouvez adapter la résistance manuellement en tournant le bouton rotatif

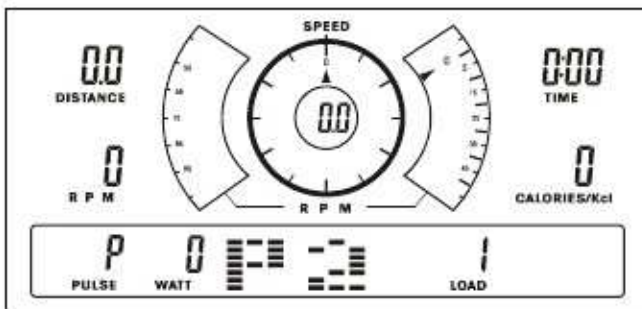


Figure 6

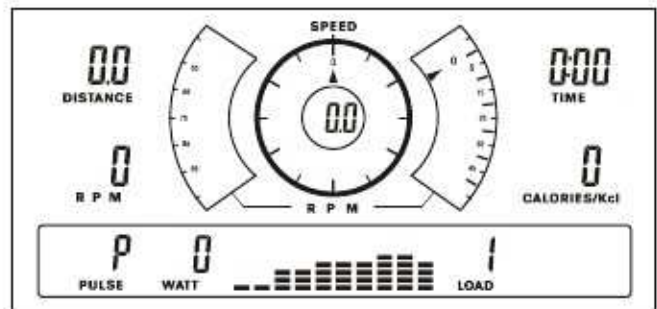
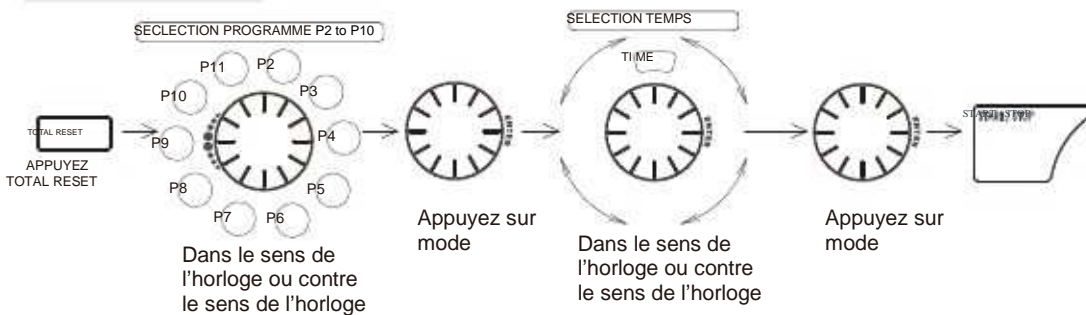
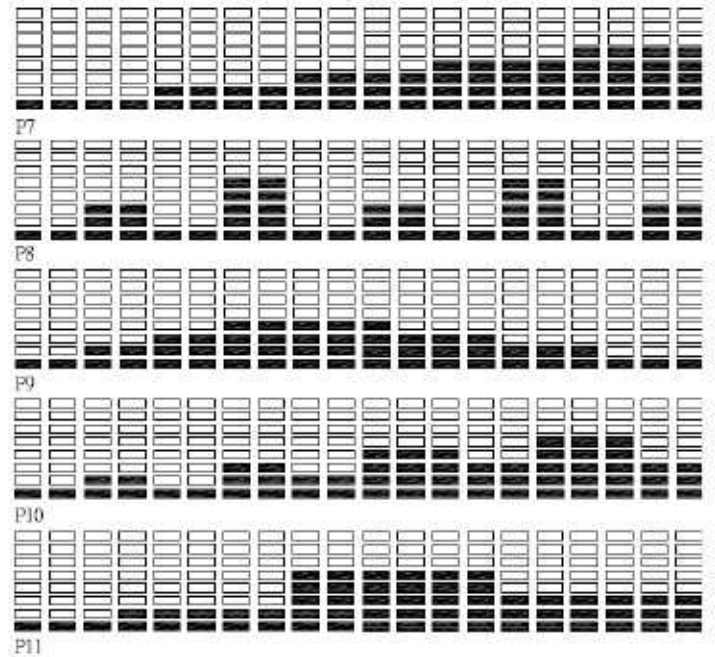
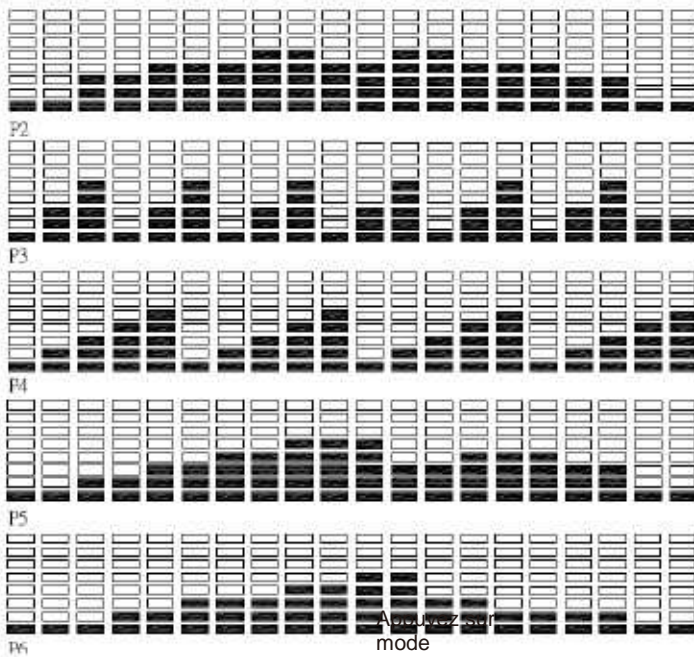


Figure 7

## MODE PROGRAMME



PROFIL PROGRAMME DE P2 JUSQU'A P11:



5-3 Dans le mode P12 (contrôle de pouls), on devra d'abord introduire l'âge. L'utilisateur confirme ceci en utilisant le bouton rotatif. Après d'avoir introduit l'âge, l'utilisateur pourra sélectionner l'objectif souhaité 55%, 75%, 90% ou le cible de pouls (voir figure 8 et 9)

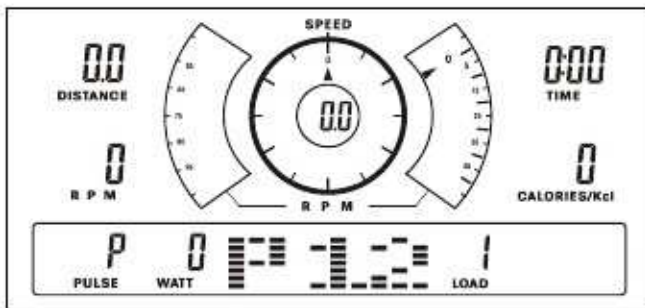


Figure 8

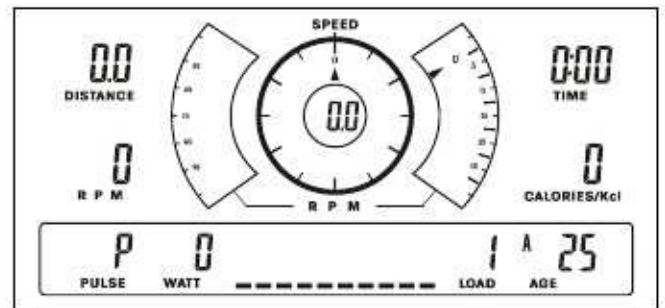
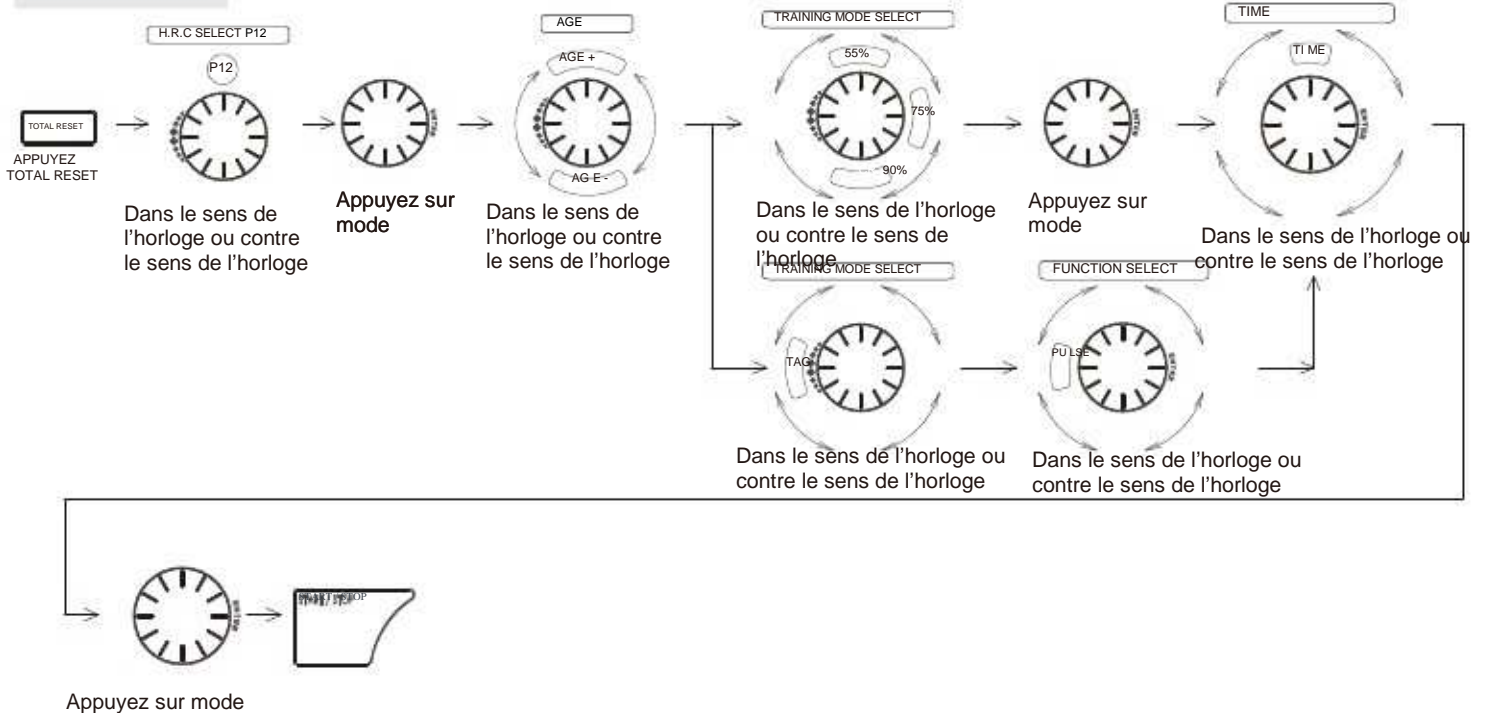


Figure 9

MODE DE POULS



## 6. RECUPERATION :

Après votre exercice, tenez les pulsations de mains et appuyez sur récupération ( RECOVERY)  
Tout les fonctions d'écran s'arrêteront sauf le TEMPS diminuera de 00:60 jusqu'à 00:00.

Puis le résultat s'affichera sur l'écran par F1,F2....jusqu'à F6.  
F1 est le meilleur résultat, F6 le plus mauvais.