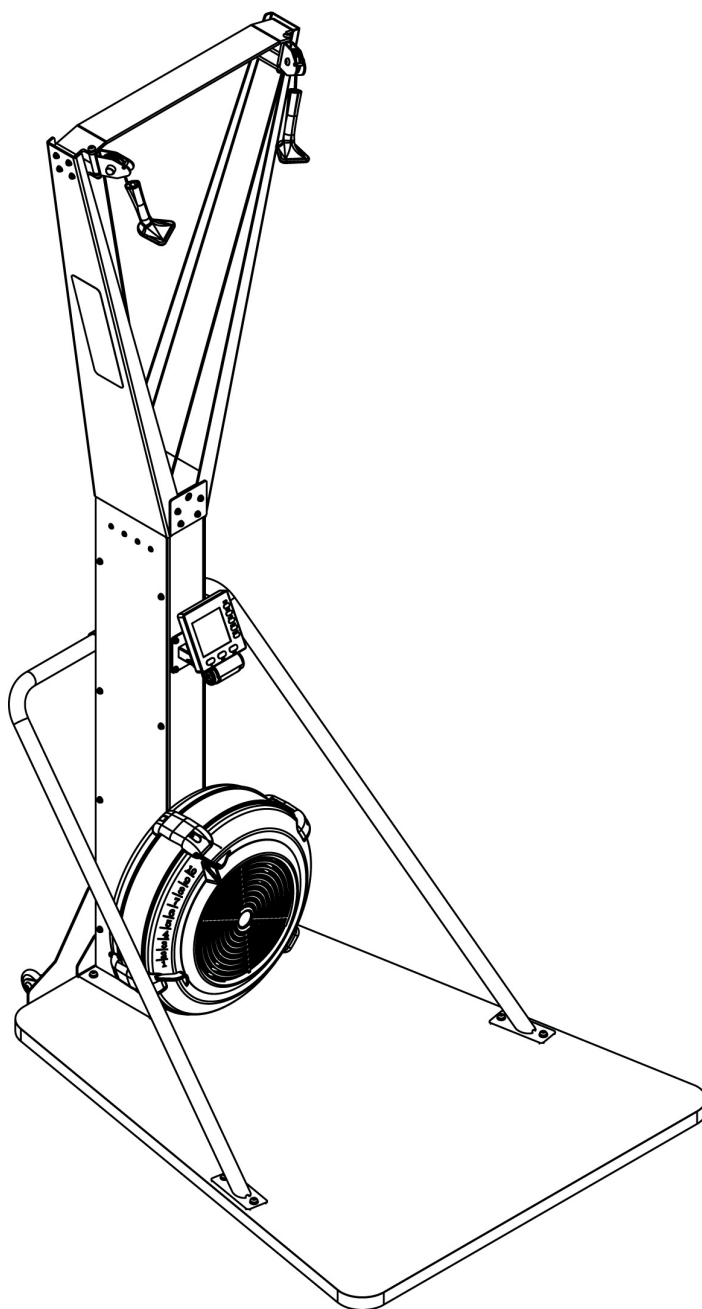


Sport-Thieme Skitrainer

Vielen Dank, dass Sie sich für dieses Produkt entschieden haben!

Damit Sie viel Freude an diesem Produkt haben und die Sicherheit gewährleistet ist, sollten Sie diese Anleitung vor dem Gebrauch zunächst vollständig durchlesen. Bewahren Sie die Anleitung gut auf. Für Fragen und Wünsche stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

Inhalt

Wichtige Sicherheitshinweise	03
Explosionszeichnung	05
Teilleiste	06
Montageanleitung	06
Anleitung Konsole	11
Hinweise zur Verwendung	30
Wartung	32

Wichtige Sicherheitshinweise

Sicherheit hat Vorrang

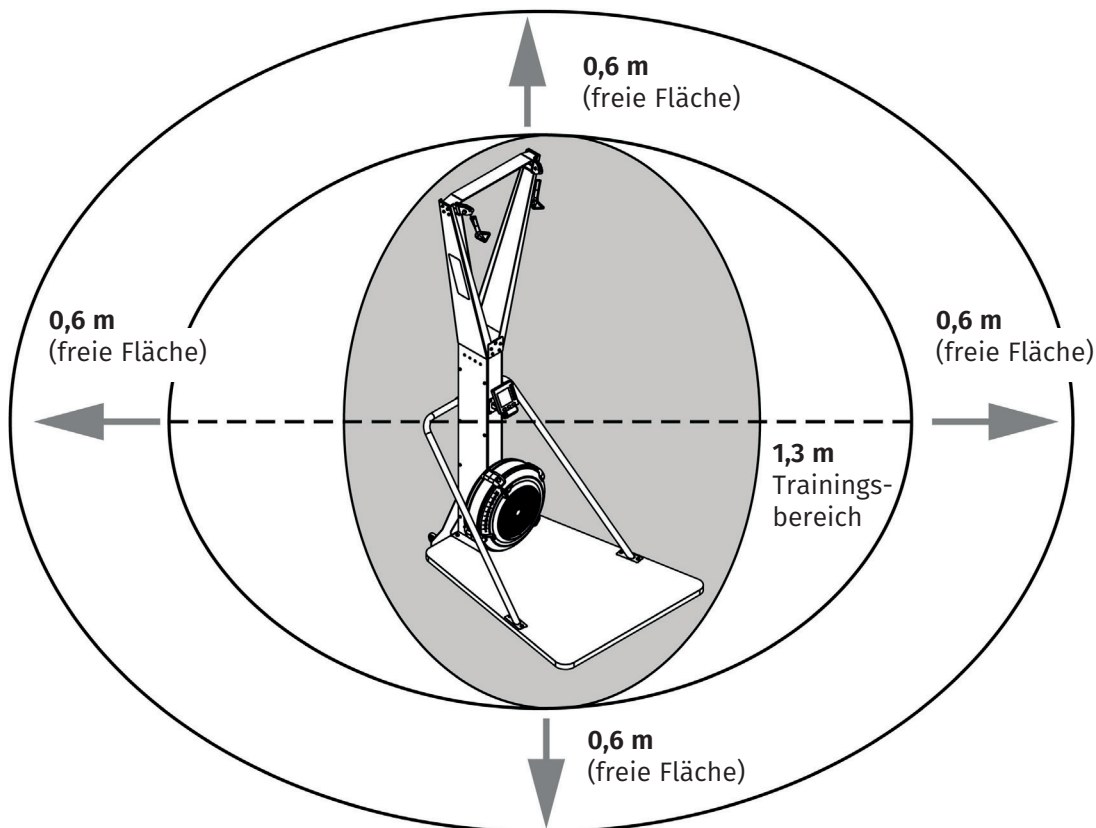
Auch wenn Sie Ihr Gerät am liebsten sofort nutzen und trainieren möchten, nehmen Sie sich unbedingt die Zeit, um sicherzustellen, dass Ihre Sicherheit nicht gefährdet wird. Ein kurzer Moment der Unaufmerksamkeit kann zu einem Unfall führen, ebenso wie die Nichtbeachtung einiger einfacher Sicherheitsvorkehrungen.

1. Lesen, verstehen und verinnerlichen Sie das Handbuch und alle Warnschilder auf diesem Produkt. Darüber hinaus wird empfohlen, sich selbst und andere vor dem Gebrauch mit der richtigen Bedienung und den Trainingsempfehlungen für dieses Produkt vertraut zu machen. Einige der Informationen finden Sie in diesem Handbuch sowie bei Ihrem Fachhändler vor Ort.
2. Bewahren Sie dieses Benutzerhandbuch unbedingt auf und vergewissern Sie sich, dass alle Warnschilder lesbar und unversehrt sind. Ersatz-Benutzerhandbücher und -Schilder sind bei Ihrem Händler vor Ort erhältlich.
3. Es wird empfohlen, dass Ihnen eine weitere Person bei der Montage des Geräts hilft.
4. Sie können den **SCHRAUBENSCHLÜSSEL** und den **KREUZSCHRAUBENDREHER** verwenden, um die Montage abzuschließen.
5. Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie ein Trainingsprogramm beginnen.
6. Wenn der Benutzer Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder andere ungewöhnliche Symptome verspürt, muss das Training sofort abgebrochen werden. **SOFORT EINEN ARZT AUFSUCHEN.**
7. Halten Sie Hände, Gliedmaßen und lange Haare von beweglichen Teilen fern.
8. Tragen Sie beim Training immer angemessene Kleidung. Tragen Sie **KEINE** Bademäntel oder andere Kleidung, die sich verfangen könnte. Lauf- oder Aerobic-Schuhe sind ebenfalls notwendig.
9. Warnhinweis: Die Sicherheit des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es regelmäßig auf Schäden und Verschleiß untersucht wird, z. B. an Verbindungsstellen.
10. Wenn Sie beim Zusammenbau oder bei der Überprüfung des Geräts defekte Komponenten, abgenutzte oder beschädigte Teile (z. B. Verbindungsstellen) feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche hören, verwenden Sie das Gerät keinesfalls weiter. Tauschen Sie die defekten Komponenten aus. **Verwenden Sie das Gerät NICHT**, bis das Problem behoben wurde. **ACHTEN SIE AUF DIESE LEICHT VERSCHLEISSENDEN TEILE!**
11. Wärmen Sie sich vor jedem Training 5 bis 10 Minuten auf und kühlen Sie sich danach 5 bis 10 Minuten ab. Auf diese Weise kann die Herzfrequenz allmählich ansteigen und abfallen, was eine Überlastung der Muskeln verhindert.
12. **Warnhinweis:** Nutzen Sie das GERÄT und beginnen Sie Ihr Training schrittweise, denn falsches oder übermäßiges Training kann zu Gesundheitsschäden führen.
13. **Warnhinweis:** Es ist wichtig, dass unbeaufsichtigte Kinder und Haustiere stets vom GERÄT ferngehalten werden, um Verletzungen zu vermeiden.
14. **Warnhinweis:** Schwangeren Frauen wird aus Sicherheitsgründen von der Verwendung des Geräts und des Gestells abgeraten. Bitte konsultieren Sie vor der Verwendung Ihren Arzt.
15. **Warnhinweis:** Eltern und andere für die Beaufsichtigung von Kindern verantwortliche Personen sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein, denn der natürliche Spieltrieb und die Experimentierfreudigkeit von Kindern können zu Situationen oder Verhaltensweisen führen, für die das Trainingsgerät nicht bestimmt ist.
16. **Warnhinweis:** Wenn Kinder das Gerät benutzen dürfen, sollten ihre geistige und körperliche Entwicklung und vor allem ihr Temperament berücksichtigt werden. Sie sollten beaufsichtigt und in die korrekte Verwendung des Geräts eingewiesen werden. Das Gerät ist unter keinen Umständen als Kinderspielzeug geeignet.
17. Körperlich beeinträchtigte oder behinderte Personen sollten das Gerät nicht ohne die Anwesenheit einer qualifizierten medizinischen Fachkraft oder eines Arztes benutzen.
18. **Warnhinweis:** Installieren und verwenden Sie das Gerät auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich.
19. **Warnhinweis:** Wenn der Boden nicht standfest ist, gleichen Sie bitte den unebenen Boden aus. Das Gerät darf nur in Innenräumen verwendet werden. **NICHT** in der Nähe von Wasser oder im Freien verwenden.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

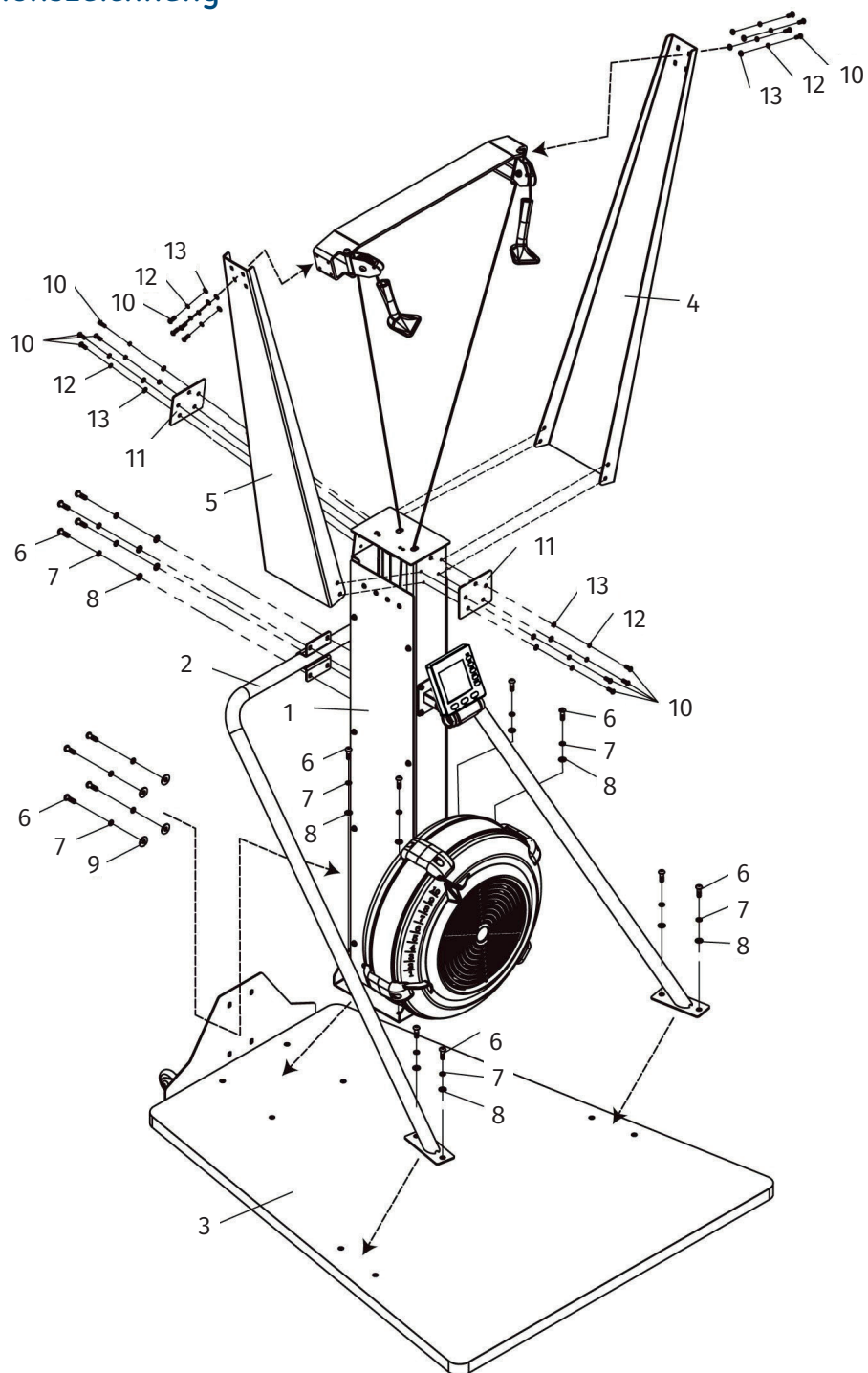
- 20. **Warnhinweis:** Lassen Sie nach der Einstellung KEINE scharfen Gegenstände um das Gerät herum liegen.
- 21. **Unser Produkt entspricht der Norm EN ISO 20957-1, Klasse S, Genauigkeitsklasse B.**
Das Gerät ist nicht für Anwendungen geeignet, bei denen hohe Genauigkeit erforderlich ist.
- 22. **Warnhinweis:** Maximales Gewicht des Nutzers: 150 kg.
- 23. **Warnhinweis:** Maximales Trainingsgewicht: 50 kg.
- 24. **Produktabmessungen:** 1280 mm L x 1020 mm B x 2260 mm H
- 25. **Nettoproduktgewicht:** 70 kg.
- 26.  **Warnhinweis:** Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein. Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie sich schwach und kraftlos fühlen.
- 27. **Die freie Fläche muss in den Richtungen, aus denen das Gerät betreten wird, mindestens 0,6 m größer sein als die Trainingsfläche.** Die freie Fläche ist ein Bereich, der für ein Absteigen im Notfall vorgesehen werden muss. Wenn zwei Geräte nebeneinander aufgestellt werden, kann der Wert der freien Fläche geteilt werden.



Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

Explosionszeichnung



Bedienungsanleitung

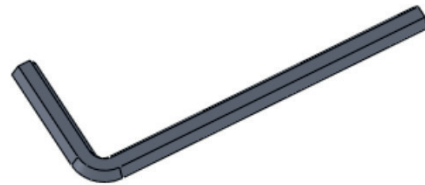
zu Art.-Nr. 4015202

Teileliste

Nr.	Beschreibung	Anz.
1.	Baugruppe Hauptrahmen	1
2.	Handschiene	1
3.	Fußpedal-Baugruppe	1
4.	Rechte Stützplatte	1
5.	Linke Stützplatte	1
6.	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M8x25	16
7.	Federscheibe Ø8	16
8.	Unterlegscheibe Ø8	12
9.	Große Unterlegscheibe Ø8	4
10.	Sechskant-Flachkopfschraube mit Aussparung M6x16	16
11.	Feststehende Platte	2
12.	Federscheibe Ø6	16
13.	Unterlegscheibe Ø6	16

Werkzeug

- | | | |
|----|--------------------------|--------------|
| 1. | Innensechskant-Schlüssel | 1x S4, 1x S6 |
|----|--------------------------|--------------|



Montageanleitung

- **Warnhinweis: Das Gerät sollte auf einer festen, ebenen Fläche mit einem Schutzbelag für Ihren Boden oder Teppich installiert werden.**
- Die Schrauben und Muttern sind zum Schutz vor Korrosion mit etwas Fett eingefettet. Bitte halten Sie einen Lappen zum Abwischen Ihrer Hände bereit.
- Einige Kunststoffendkappen und -stopfen wurden vor dem Versand am Gerät montiert.
- Das Gerät benötigt unterschiedliche Schraubenlängen. Achten Sie darauf, bei jedem Montageschritt die richtige Schraubenlänge zu verwenden.

Bevor Sie anfangen

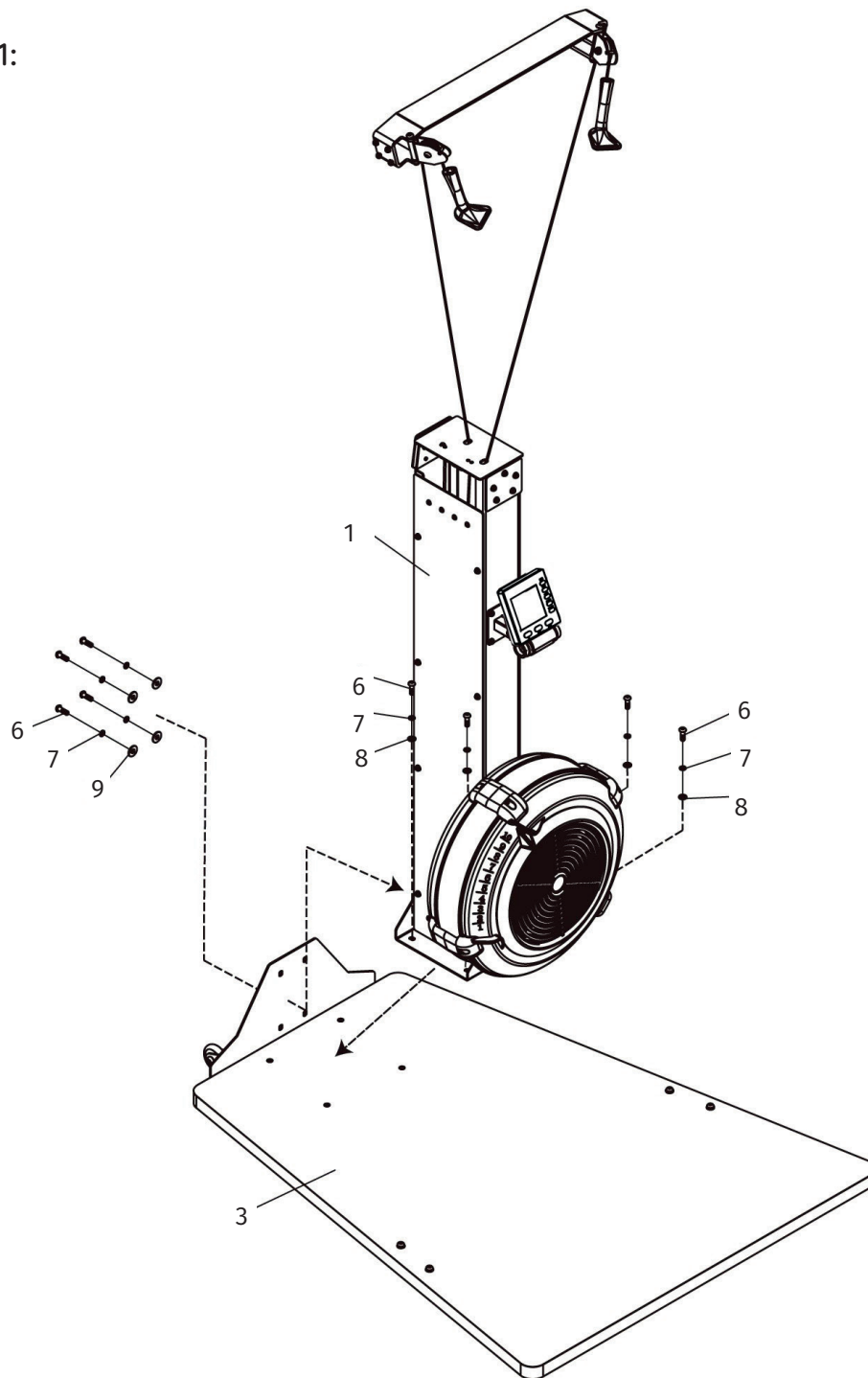
1. Suchen Sie sich einen bequemen Arbeitsort. Stellen Sie Ihr Gerät in einem offenen Raum mit ausreichender Belüftung und Beleuchtung auf. Da das Gerät bis zu einem gewissen Grad transportabel ist, müssen Sie es nicht unbedingt genau an dem Ort zusammenbauen, an dem es zum Einsatz kommen soll. Der Einfachheit halber sollten Sie es jedoch vermeiden, das Gerät nach dem Zusammenbau über größere Entfernungen, durch enge Durchgänge oder über Treppen zu transportieren. Wenn das Gerät in Wohnräumen aufgebaut werden soll, schützen Sie den Boden oder Teppich mit einer großen Matte, bevor Sie die Teile aus dem Karton nehmen.
2. Lesen Sie alle Sicherheitshinweise auf Seite 2 dieses Handbuchs.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

Das Gerät zusammenbauen

Schritt 1:

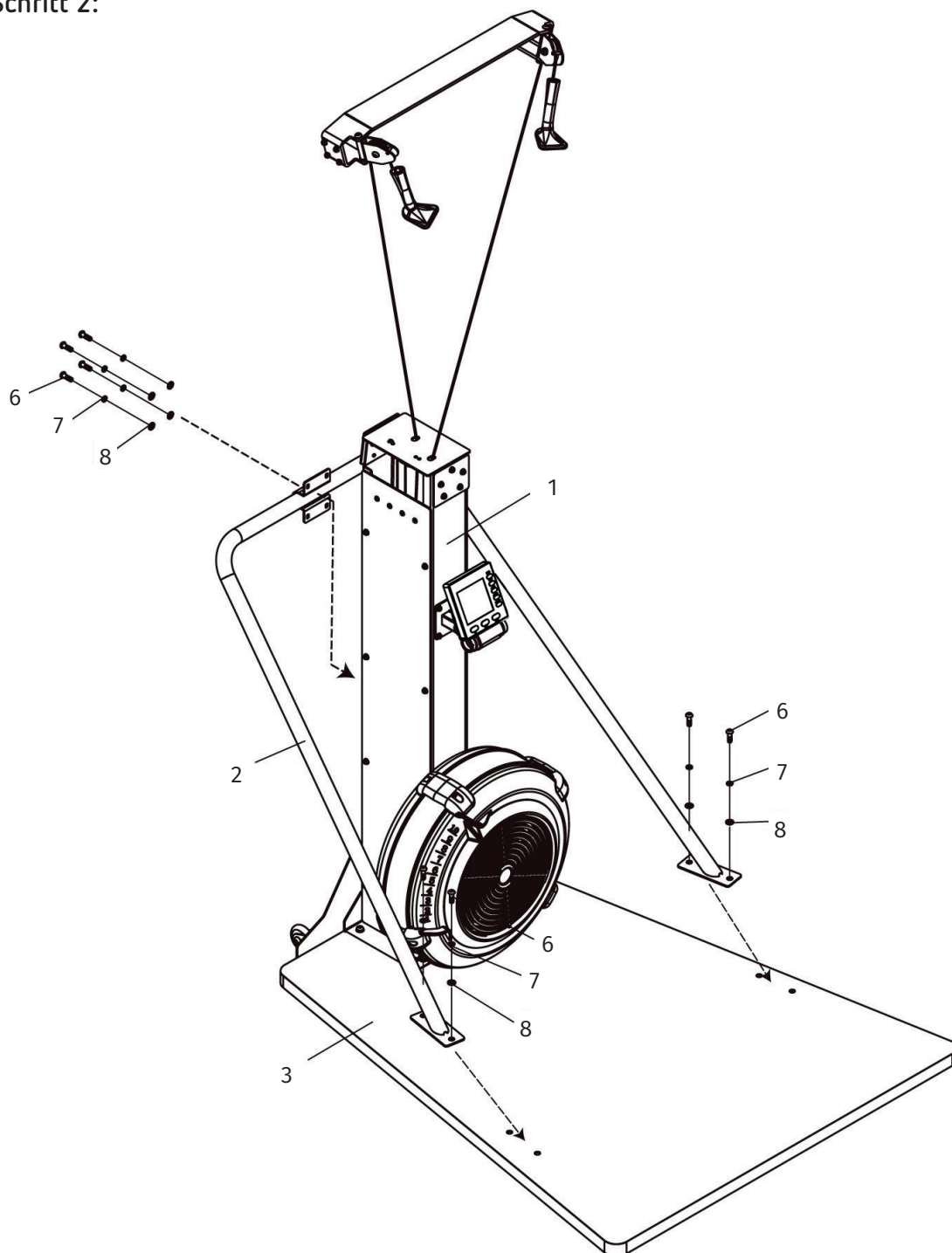


Befestigen Sie die Hauptrahmenbaugruppe (1) an der Fußpedalbaugruppe (3) und sichern Sie sie mit Innensechskant-Flachkopfschrauben M8x25 (6 – 8 Stück), Federscheiben $\varnothing 8$ (7 – 8 Stück), Unterscheiben $\varnothing 8$ (8 – 4 Stück) und großen Unterscheiben $\varnothing 8$ (9 – 4 Stück).

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

Schritt 2:

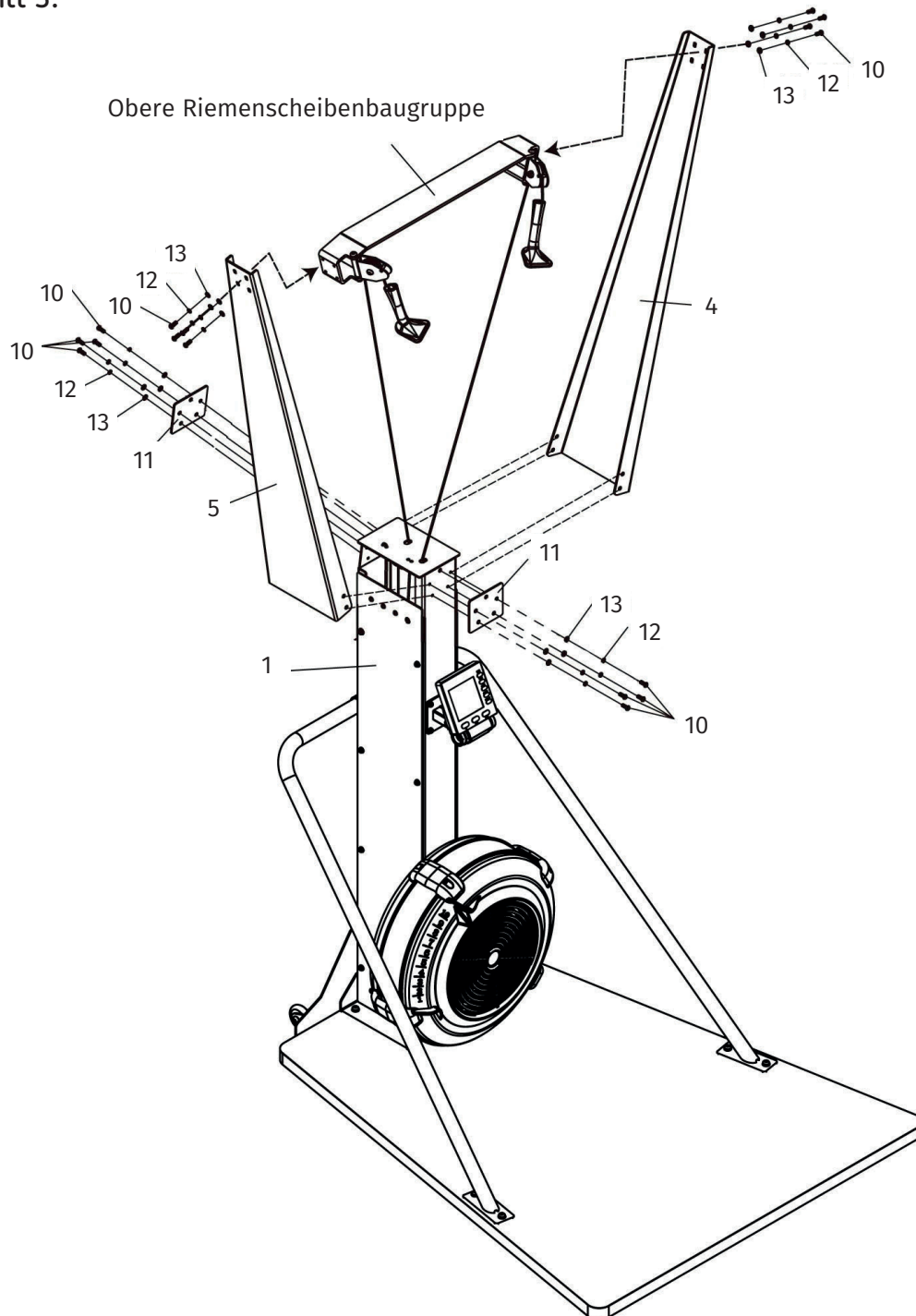


Verbinden Sie den Handlauf (2) mit der Hauptrahmenbaugruppe (1) und der Fußpedalbaugruppe (3) und befestigen Sie diese anschließend mit Innensechskant-Flachkopfschrauben M8x25 (6 – 8 Stück), Federscheiben Ø8 (7 – 8 Stück) und Unterlegscheiben Ø8 (8 – 8 Stück).

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

Schritt 3:

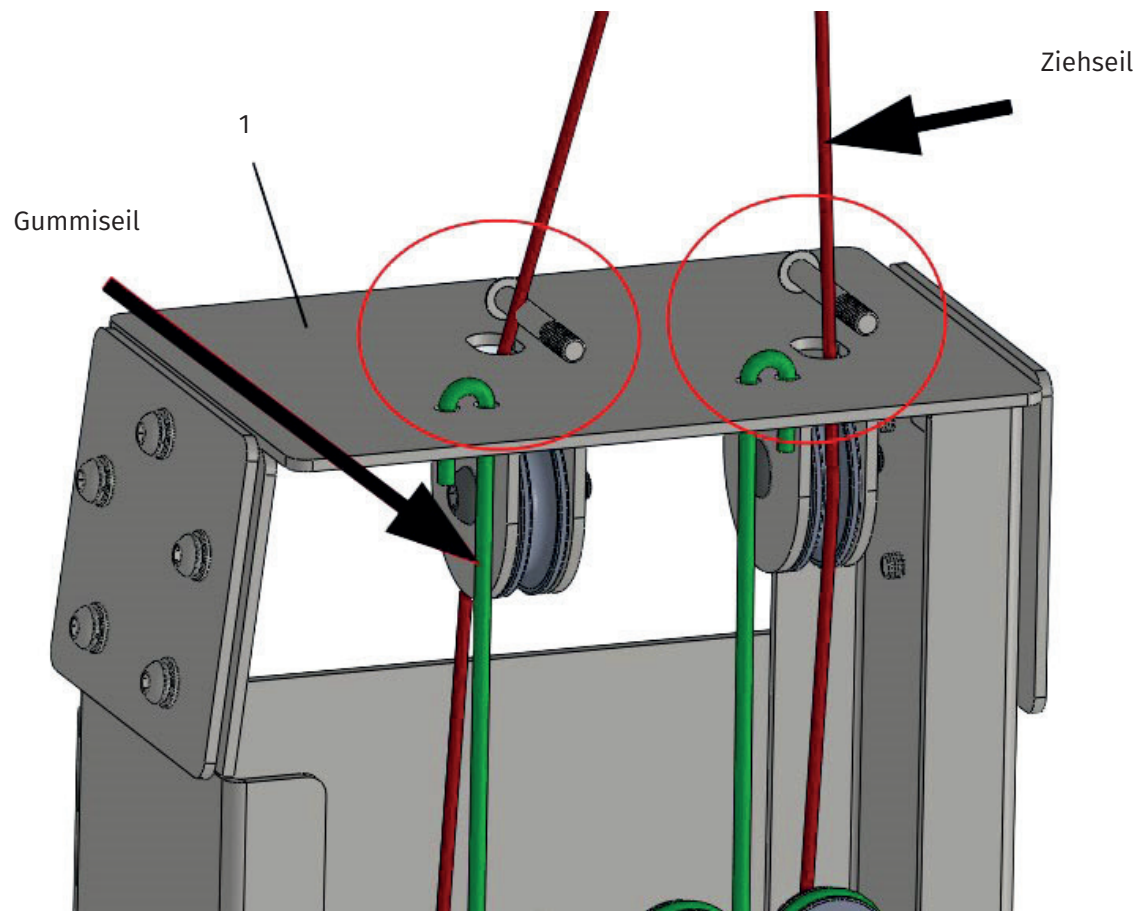


1. Montieren Sie die linke und rechte Stützplatte (5, 4), verbinden Sie den unteren Teil mit der Hauptrahmenbaugruppe (1), setzen Sie die feste Platte (11 – 2 Stück) an der Außenseite auf und befestigen Sie sie mit Innensechskant-Flachkopfschrauben M6x16 (10 – 8 Stück), Federscheiben Ø6 (12 – 8 Stück) und Unterscheiben Ø6 (13 – 8 Stück).

2. Verbinden Sie die obere Riemenscheibenbaugruppe am Hauptrahmen (1) mit den linken und rechten Stützplatten (5, 4) und befestigen Sie sie mit Sechskant-Flachkopfschrauben M6x16 (10 – 8 Stück), Federscheiben Ø6 (12 – 8 Stück) und Unterlegscheiben Ø6 (13 – 8 Stück).

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202



Entfernen Sie nach der Montage die beiden Schrauben, mit denen das Zugseil am oberen Ende der Hauptrahmenbaugruppe (#1) befestigt ist.

Ende der Montage

Bedienungsanleitung

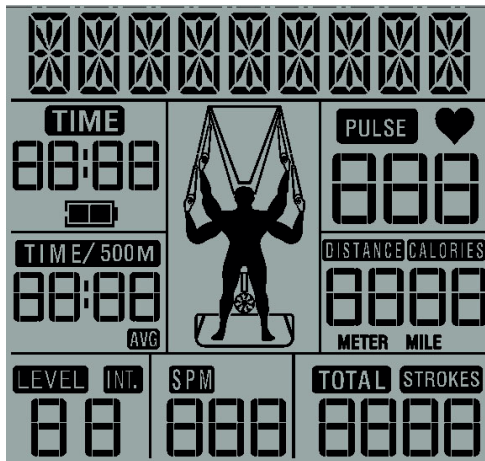
zu Art.-Nr. 4015202

Anleitung Konsole



Warnhinweis: Systeme zur Überwachung der Herzfrequenz können ungenau sein. Hören Sie sofort auf zu trainieren, wenn Sie sich schwach und kraftlos fühlen.

1. LCD-Vollbildanzeige



Position	Inhalte anzeigen	Anzeigebereich	Einstellung	Speicher	Rückkehr zum Nullpunkt	Kurz
1	TIME/Zeit	0:00~99:59 (Minuten: Sekunden)	± 1 Punkt	Bestätigen	Bestätigen	Wenn keine Einstellung vorhanden ist, zählen Sie die Anzahl in einer Schleife. 2. Es gibt eine Einstellung zum Zählen des Stroms und zum Klingeln bei 0 (BIBI 4 Pieptöne) 3. Wenn 4 Minuten lang kein Eingangssignal erkannt wird, geht das Gerät in den Standby-Modus über.
2	DIST/Entfernung	0~9999	0~9990 ±10 M	Bestätigen	Bestätigen	Wenn keine Einstellung vorhanden ist, zählen Sie die Anzahl in einer Schleife. 2. Es gibt eine Einstellung zum Zählen des Stroms und zum Klingeln bei 0 (BIBI 4 Pieptöne) 3. Wenn 2 Minuten lang kein Eingangssignal erkannt wird, geht das Gerät in den Standby-Modus über. 4. Wechseln zwischen metrischen und britischen Einheiten (METER/MILE)

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

3	CAL/Kalorien	0~9999 Karten	0~9990 (±10)	Bestätigen	Bestätigen	Wenn keine Einstellung vorhanden ist, zählen Sie die Anzahl in einer Schleife. 2. Es gibt eine Einstellung zum Zählen des Stroms und zum Klingeln bei 0 (BIBI 4 Pieptöne) 3. Wenn 4 Minuten lang kein Eingangssignal erkannt wird, geht das Gerät in den Standby-Modus über.
4	SPM/Geschwindigkeit	0~999	Verwerfen	Verwerfen	Bestätigen	Im START-Status: 1. Nach 3 Sekunden Sensorsignal wird dessen Wert angezeigt 2. Nach 4,6 Sekunden ohne Sensorsignal wird dessen Wert auf Null zurückgesetzt
5	SCHLÄGE/ Anzahl	0~9999	0~9990 (±10)	Bestätigen	Bestätigen	RUDERSCHLÄGE und GESAMT-ZAHL DER SCHLÄGE werden im selben Anzeigefenster dargestellt, sodass sie alle 5 Sekunden zur Anzeige miteinander interagieren.
6	Gesamtanzahl der GESAMTEN SCHLÄGE	0~9999	Verwerfen	Bestätigen	Verwerfen	Gesamtsumme der SCHLÄGE
7	PULSE/ Herzschlag	P-30~230 BPM	0-30~230 (±1)BPM	Bestätigen	Bestätigen	1 Bei Eingang eines Impulssignals beträgt die Anzeigedauer des Anfangswerts 7,5 Sekunden (berechnet ab dem ersten Impuls) 2 Nach 6 Sekunden ohne Sensorsignal wird dessen Wert auf Null zurückgesetzt 3 Die Berechnungsmethode finden Sie in Anhang 1 4 Wenn der Wert über dem eingestellten Wert liegt, blinkt der Wert im PULSE-Fenster einmal pro Sekunde, um darauf hinzuweisen, oder PULSE OVER ALARM=2 ALARM/Sekunde ertönt einmal pro Sekunde
8	Manuelles Programm/	Menü				SCHNELLSTART, wenn ein Drehzahlssignal erkannt wird, ohne dass ein Modus aufgerufen wurde.
9	INTER- VALL 20~10 Indirekte Bewegung 20~10	Menü				1. Intervall-Trainingsmodus. 2. 20 Sekunden Training, 10 Sekunden ausruhen.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

10	INTER- VALL 10-20 Indirekte Bewegung 10-20	Menü				1. Intervall-Trainingsmodus. 2. 20 Sekunden Training, 10 Sekunden ausruhen.
11	BENUTZER- DEFINIERTES INTERVALL Benutzer- definierte seman-ti- sche indirekte Bewegung	Menü				1. Intervall-Trainingsmodus. 2. Nutzer können die Anzahl der Gruppen, die Trainingsdauer und die Pausenzeit selbst fest- legen.
12	RACE Wett- kampf-mo- dus	Menü				1. L1=8:00 TIME/500M zu L15=1:00 TIME/500M, insgesamt 15 Stufen 2. Die Zielentfernung kann in Schritten von jeweils 500 Metern zwischen 500 und 9500 Metern eingestellt werden 3. Das Ergebnis wird 8 Meter vom Ende des Wettkampfs ent- fernt angezeigt.
13	ZIELZEIT/ Zielzeit	0:00~99:59 (Minuten: Sekunden)	± 1 Punkt	Bestätigen	Bestätigen	Nutzer können ihre eigenen Zielwerte für die Trainingsdauer festlegen.
14	ZIELENT- FERNUNG/ Zielentfer- nung	0~9999	0~9990 ±10 M	Bestätigen	Bestätigen	Die Zieldistanz für die Bewe- gung kann vom Benutzer selbst festgelegt werden.
15	ZIELKALO- RIENZIEL/ Zielkalo- rienziel	0~9999 Karten	0~9990 ±10 M	Bestätigen	Bestätigen	Nutzer können ihre eigenen Zielwerte für KALORIEN fest- legen.
16	ZIEL- SCHLÄGE/ Zielfrequenz	0~9999				Der Nutzer kann den Zielwert für SCHLÄGE selbst festlegen.
17	ZIELPULS/ Zielherz- schläge					Der Nutzer kann den Zielwert für die Herzfrequenz selbst festlegen; der voreingestellte Wert liegt bei 100.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

18	APP AN/AUS					Nutzer können die Bluetooth-App-Verbindung aktivieren oder deaktivieren. Nachdem Bluetooth aktiviert wurde, zeigt die elektronische Uhr nur das App-Symbol an, und das Smartphone öffnet die App, stellt eine Verbindung zum Gerät her und beginnt mit der Bewegung. Nach dem Schließen zeigt die Tabelle an, dass die normale App nicht verwendet werden kann.
19	METER/MILE	Britisches und metrisches System				Aktuell: METER Meter und MILE Codeeinheiten

2. Ein-/Ausschalten:

1. Einschalten:

Legen Sie 3 Trockenbatterien der Größe 5 ein und schalten Sie das LCD-Display für 2 Sekunden ein (siehe Abbildung 1). Gleichzeitig wird ein langer Signalton ertönen, der 2 Sekunden lang anhält, und das Gerät wechselt in den Standby-Modus.

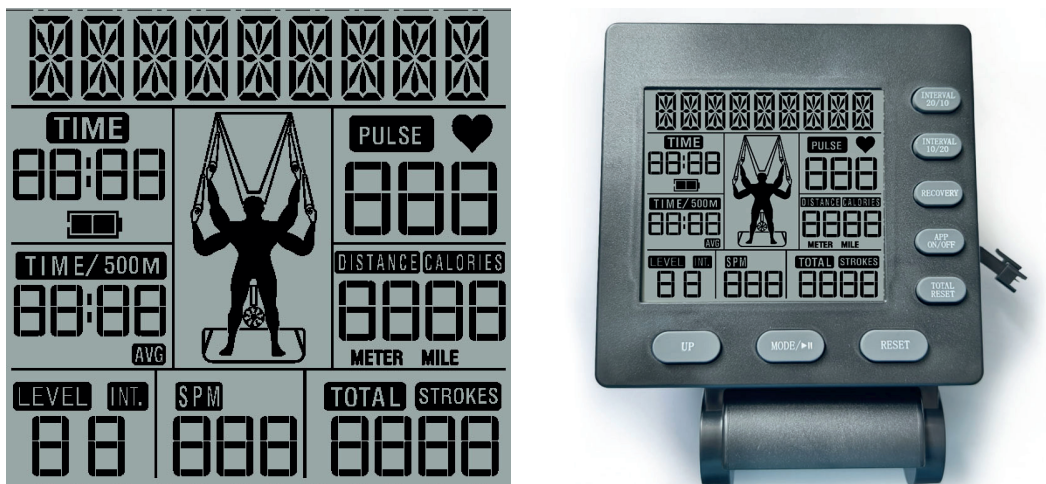


Abbildung 1

2. Abschalten:

- 2.1. Empfängt das Gerät 2 Minuten lang kein Signal, wechselt der IC in den SLEEP-Modus.
- 2.2. Sobald ein Signal eingeht oder eine Taste gedrückt wird, wird die elektronische Uhr aktiviert.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

2. Betriebsanleitung

1. Einschalten:

Nach dem Einschalten der elektronischen Uhr (oder nach 3 Sekunden langem Drücken der Taste MODE/RESET) ertönt 2 Sekunden lang ein Signalton, und das LCD-Display wird 2 Sekunden lang vollständig angezeigt, bevor das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

2. Standby-Modus

1. Nach dem Einschalten der elektronischen Uhr wechselt diese in den Standby-Modus, in dem die Anzeigen MANUAL, INTERVAL, TARGET, RACE TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, TOTAL, STROKES und STROKES im SCAN-Modus zyklisch für jeweils 1 Sekunde angezeigt werden (Abbildung 2-12).
2. Im Standby-Modus wechselt die elektronische Uhr in den SLEEP-Modus, wenn 2 Minuten lang keine Taste gedrückt und kein Drehzahl- oder Herzschlagsignal empfangen wird

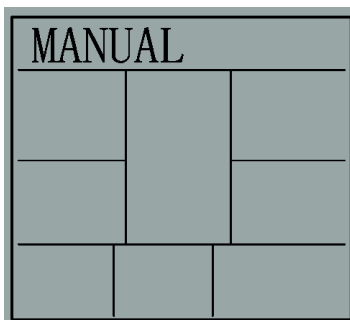


Abbildung 2

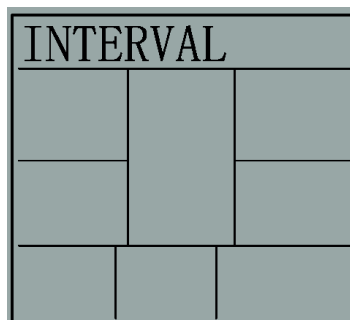


Abbildung 3

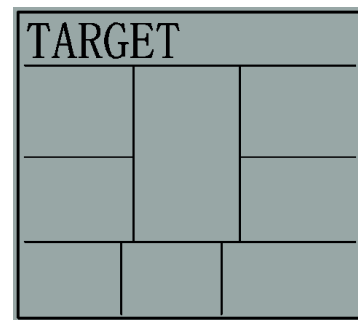


Abbildung 4

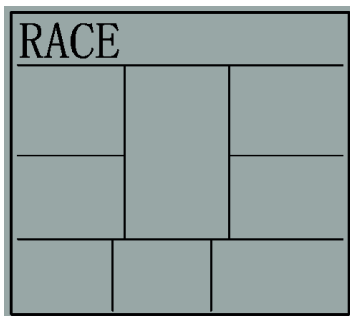


Abbildung 5

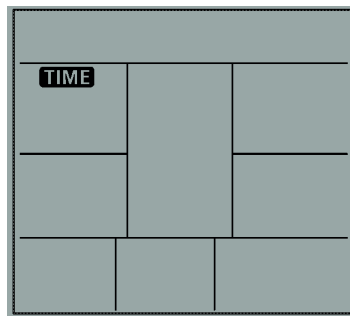


Abbildung 6

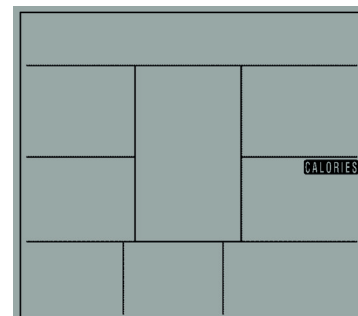


Abbildung 7

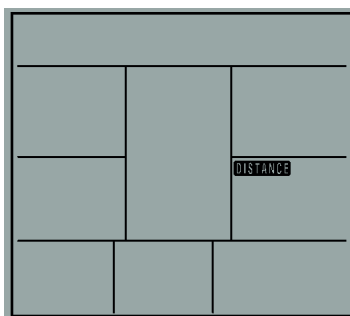


Abbildung 8

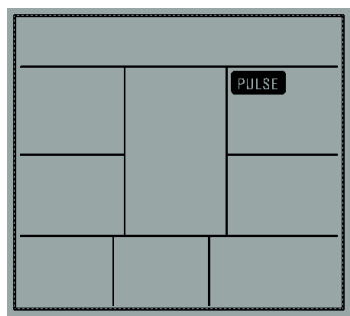


Abbildung 9

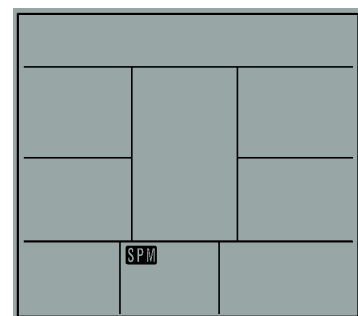


Abbildung 10

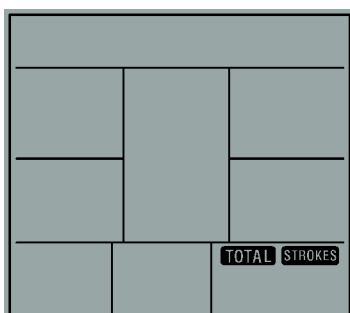


Abbildung 11

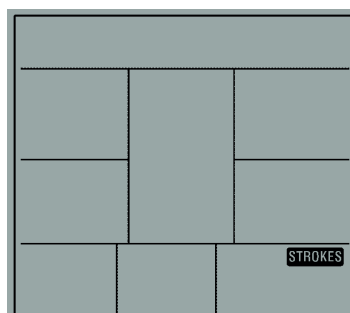


Abbildung 12

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

3. MANUELLER Modus:

1. Wird im Standby-Modus ein Drehzahlsignal empfangen, wird sofort ein Schnellstart (QUICK START) ausgelöst und gleichzeitig ertönt der Summer für 0,5 Sekunden (Abbildung 14-15).
2. Alternativ können Sie im Standby-Modus die START/STOP-Taste oder die MODE-Taste drücken und anschließend mit den Pfeiltasten nach oben oder unten die MANUAL-Funktion auswählen. Das Display blinkt (siehe Abbildung 13); drücken Sie anschließend die START/STOP-Taste, um die MANUAL-Funktion zu aktivieren. Es ertönt der Summer für 0,5 Sekunden.
3. Der LCD-Bildschirm zeigt eine konstante Helligkeit an: MANUAL, TIME, TIME/500, DISTANCE, CALORIES, SPM. Die Zählung und Anzeige beginnen auf Grundlage des berechneten Werts, und innerhalb von 5 Sekunden kann zwischen der Anzeige von STROKES, TOTAL STROKES und PULSE gewechselt werden (Abbildung 14-15).
4. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.
5. Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten. Auf dem Display blinkt STOP, und auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE und CALORIES angezeigt.
6. Derzeit wechseln die Anzeigen für Bewegungswerte, STROKES und TOTAL STROKES alle 5 Sekunden, während unter PULSE die Herzfrequenz in Echtzeit angezeigt wird (Abbildungen 16-17).
7. Drücken Sie die START/STOP-Taste erneut, und die elektronische Uhr wird die Bewegungsanzeige fortsetzen. Wenn Sie im STOP-Modus die RESET-Taste drücken, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn Sie im STOP-Modus 4 Minuten lang keine Taste drücken, um die Bewegung auszuführen oder zu beenden, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus.

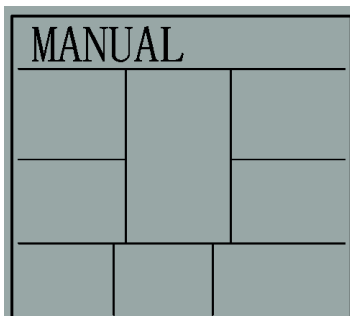


Abbildung 13

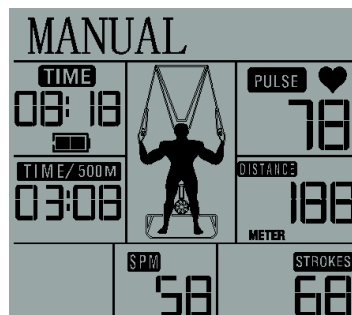


Abbildung 14

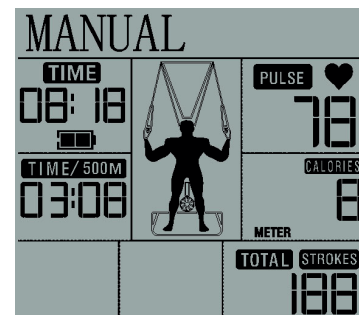


Abbildung 15

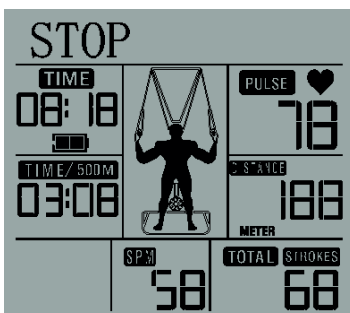


Abbildung 16

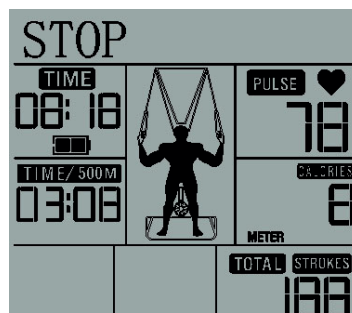


Abbildung 17

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

4. INTERVALL-Modus:

Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste und wechseln Sie dann mit den Tasten UP und DOWN zur INTERVAL-Funktion. Auf dem MiBa-Display blinkt nun INTERVAL (Abbildung 18).

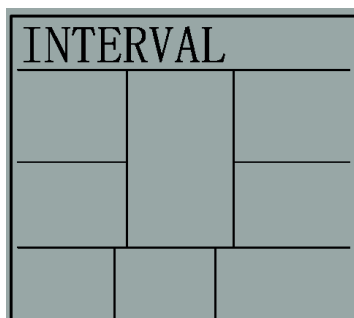


Abbildung 18

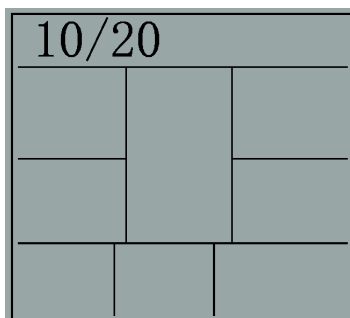


Abbildung 19

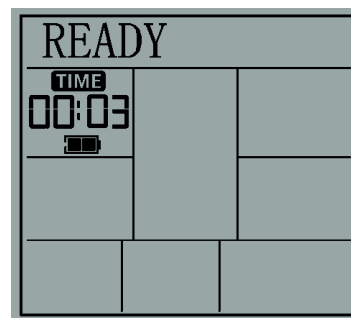


Abbildung 20

INTERVALL 10/20

1. Drücken Sie auf dem MiBa-Display im Blinkmodus INTERVAL die MODE-Taste und wechseln Sie mit den Tasten UP und DOWN, um die Funktion 10/20 auszuwählen. Auf dem MiBa-Display blinkt dann die Anzeige 10/20 (Abbildung 19). Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die 10/20-Funktion zu aktivieren.
2. Auf dem LCD-Bildschirm (in einer Höhe von 0,8 Metern) blinkt die Meldung READY, im TIME-Fenster wird ein 3-sekündiger Countdown angezeigt (Abbildung 20) und der Summer ertönt 0,25 Sekunden lang pro Sekunde.
3. Nachdem 3 Sekunden lang READY angezeigt wurde, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und das Messgerät zeigt WORK 01/08 an (Abbildung 21). TIME beginnt 10 Sekunden herunterzuzählen, TIME/500, DISTANCE, CALORIES, SPM. Beginnen Sie mit dem Zählen und Anzeigen basierend auf dem berechneten Wert und wechseln Sie für 5 Sekunden zwischen der Anzeige von STROKES, TOTAL STROKES und PULSE.
4. MiBa zeigt REST 01/08 an (Abbildung 22), der Summer ertönt 0,25 Sekunden lang pro Sekunde, und TIME beginnt einen Countdown von 20 Sekunden, TIME/500, DISTANCE, CALORIES, SPM. Die Zählung und Anzeige basieren auf dem berechneten Wert. Es wird 5 Sekunden lang zwischen STROKES, TOTAL STROKES und PULSE gewechselt, und in den letzten 3 Sekunden blinkt READY (Abbildung 23).
5. C und D wiederholen den Zyklus ununterbrochen und zählen bei jedem Zyklus um 1 hoch, bis auf der A-Anzeige 8 die Bewegung WORK 08/08 angezeigt wird. Nach dem Erscheinen des Endbildschirms ertönt der Summer für 0,5 Sekunden (Abbildung 24-25).
6. Am Ende des Trainings blinkt die Anzeige STOP auf dem MiBa, und auf dem Display werden die Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES und TOTAL STROKES angezeigt. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, und unter PULSE wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste, um die INTERVAL 10/20-Funktion erneut auszuführen. Wenn Sie am Ende des Bewegungsbildschirms die RESET-Taste drücken, wechselt die Uhr in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden. Wenn innerhalb von 4 Minuten nach Ende des Trainingsbildschirms keine Taste zum Starten oder Beenden gedrückt wird, wechselt die Uhr ebenfalls in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden.
7. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.
8. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

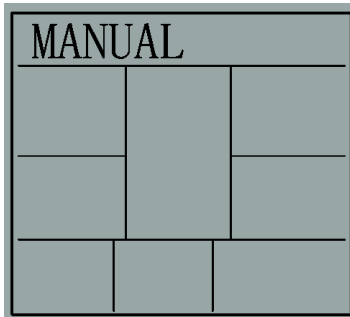


Abbildung 21

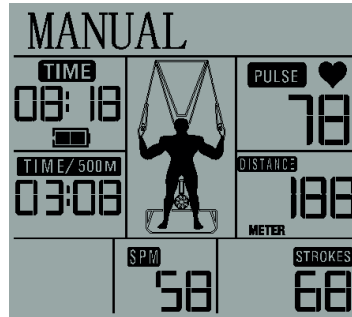


Abbildung 22

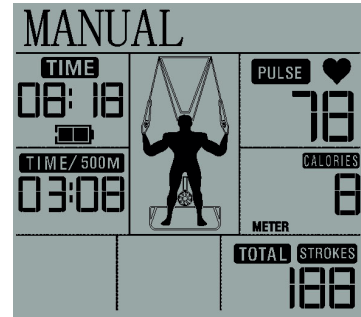


Abbildung 23

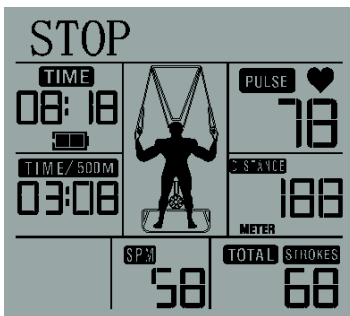


Abbildung 24

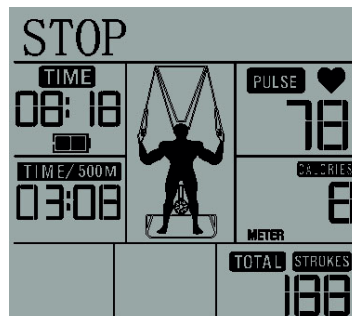


Abbildung 25

INTERVALL 20/10

1. Drücken Sie auf dem MiBa-Display im Blinkmodus INTERVAL die MODE-Taste und wechseln Sie mit den Tasten UP und DOWN, um die Funktion 20/10 auszuwählen. Auf dem MiBa-Display blinkt dann die Anzeige 20/10 (Abbildung 26). Drücken Sie die START/STOP-Taste, um die 20/10-Funktion zu aktivieren.

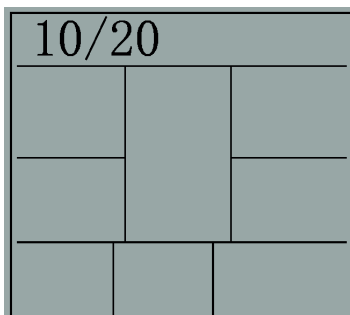


Abbildung 26

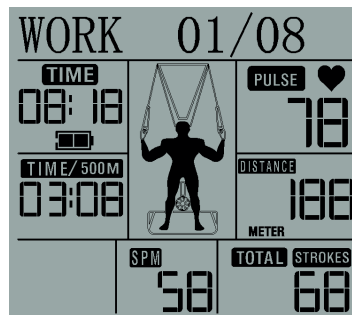


Abbildung 27

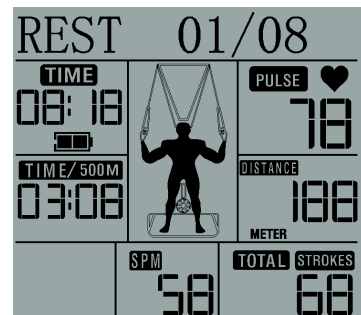


Abbildung 28

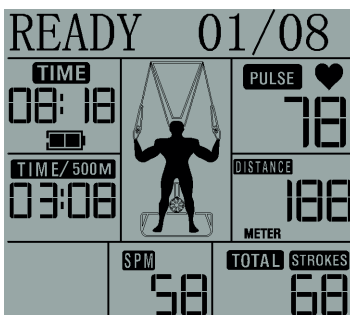


Abbildung 29

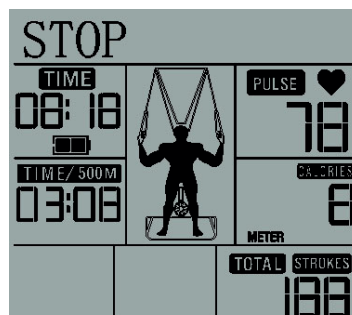


Abbildung 30

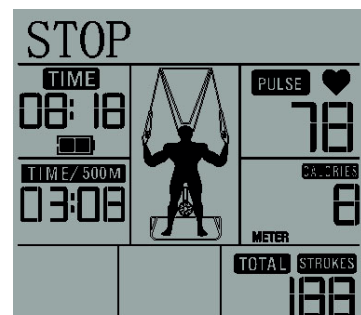


Abbildung 31

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

2. Auf dem LCD-Display (in einer Höhe von 0,8 Metern) blinkt die Anzeige READY, im TIME-Fenster wird ein Countdown von 3 Sekunden angezeigt und der Summer ertönt 0,25 Sekunden lang pro Sekunde (Abbildung 20).
3. Nachdem 3 Sekunden lang READY angezeigt wurde, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und das Messgerät zeigt WORK 01/08 an. TIME beginnt 20 Sekunden herunterzuzählen (Abbildung 27), TIME/500, DISTANCE, CALORIES, SPM. Beginnen Sie mit dem Zählen und Anzeigen basierend auf dem berechneten Wert und wechseln Sie für 5 Sekunden zwischen der Anzeige von STROKES, TOTAL STROKES und PULSE.
4. MiBa zeigt REST 01/08 an, der Summer ertönt 0,25 Sekunden lang pro Sekunde und TIME beginnt einen Countdown von 10 Sekunden (Abbildung 28), TIME/500, DISTANCE, CALORIES, SPM. Zählen und Anzeigen basierend auf dem berechneten Wert starten. 5 Sekunden lang zwischen STROKES, TOTAL STROKES und PULSE umschalten und READY in den letzten 3 Sekunden blinken lassen (Abbildung 29).
5. C und D wiederholen den Zyklus ununterbrochen und zählen bei jedem Zyklus um 1 hoch, bis auf der Anzeige 8 die Bewegung WORK 08/08 angezeigt wird. Nach dem Erscheinen des Endbildschirms ertönt der Summer für 0,5 Sekunden.
6. Am Ende des Trainings (Abbildung 30–31) blinkt die Anzeige STOP auf dem MiBa und auf dem Display werden die Werte für TIME, DISTANCE und CALORIES sowie die Werte für STROKES und TOTAL STROKES angezeigt. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, und unter PULSE wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste, um die INTERVAL 20/10-Funktion erneut auszuführen. Wenn Sie am Ende des Bewegungsbildschirms die RESET-Taste drücken, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden. Wenn innerhalb von 4 Minuten nach Ende des Trainingsbildschirms keine Taste zum Starten oder Beenden gedrückt wird, wechselt die Uhr ebenfalls in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden.
7. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.
8. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

BENUTZERDEFINIERTES INTERVALL

1. Drücken Sie bei der auf dem MiBa-Display angezeigten Blinkmeldung INTERVAL die MODE-Taste und wählen Sie die TOM-Funktion durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste aus. MiBa zeigt den blinkenden TOM-Bildschirm an. Drücken Sie die MODE-Taste, um die TOM-Einstellungsfunktion aufzurufen (Abbildung 32).

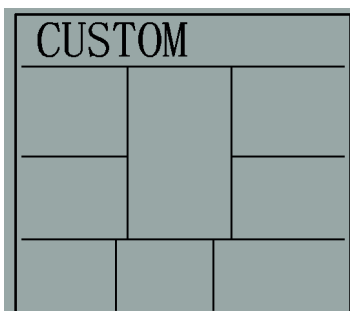


Abbildung 32

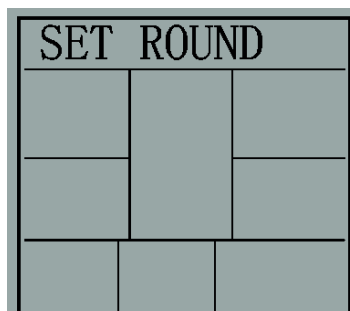


Abbildung 33

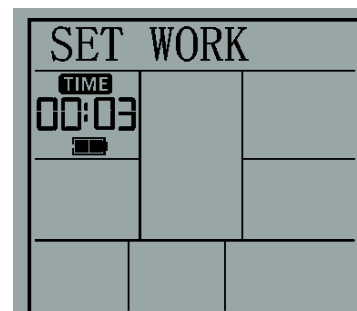


Abbildung 34

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

- Auf dem Miba-Display erscheint SET ROUND und im TIME-Fenster blinkt 01. Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um ROUND einzustellen. Der Bereich liegt zwischen 01 und 99 und kann in einer Schleife eingestellt werden. Drücken Sie ENTER, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Der Summer ertönt 0,5 Sekunden lang, damit Sie die nächste Einstellungsoption eingeben können (Abbildung 33).
- Auf dem MiBa-Display erscheint SET WORK und das TIME-Fenster blinkt bei 0:05. Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um die Betriebszeit einzustellen. Die Betriebszeit kann in einem Bereich von 0:05 bis 10:00 eingestellt werden und lässt sich in einer Schleife wiederholen. Drücken Sie ENTER, um Ihre Eingabe zu bestätigen. Der Summer ertönt 0,5 Sekunden lang. Geben Sie dann die nächste Einstellungsoption ein (Abbildung 34).
- Auf dem MiBa-Display erscheint SET REST und das TIME-Fenster blinkt bei 0:05. Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um die Pausenzeit (REST TIME) einzustellen. Die Pausenzeit kann in einem Bereich von 0:05 bis 10:00 eingestellt werden und lässt sich in einer Schleife wiederholen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung, woraufhin der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt und der Bewegungsbildschirm aufgerufen wird (Abbildung 35).
- Auf dem LCD-Display blinkt die Anzeige READY, im TIME-Fenster läuft ein Countdown von 3 Sekunden und der Summer ertönt 0,25 Sekunden lang pro Sekunde (Abbildung 20).

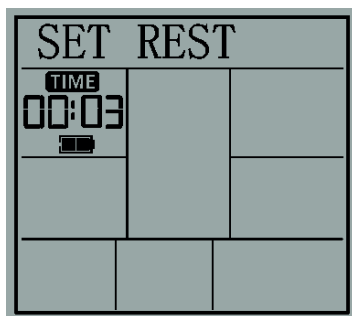


Abbildung 35

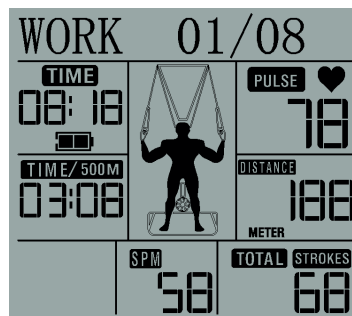


Abbildung 36

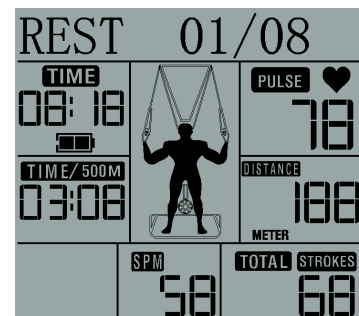


Abbildung 37

- Nachdem READY 3 Sekunden lang angezeigt wurde, ertönt der Signalton 0,5 Sekunden lang und auf dem Display erscheint WORK 01/XX. TIME beginnt entsprechend der unter WORK eingestellten Zeit, TIME/500, DISTANCE, CALORIES, SPM. Die Messung und Anzeige erfolgt auf Basis des berechneten Werts, und es wird 5 Sekunden lang zwischen der Anzeige von STROKES, TOTAL STROKES und PULSE gewechselt (Abbildung 36).
- MiBa zeigt REST 01/XX an, begleitet von einem Summer, der 0,25 Sekunden pro Sekunde ertönt (Abbildung 38). TIME beginnt, entsprechend der eingestellten Ruhezeit, TIME/500, DISTANCE, CALORIES und SPM herunterzuzählen. Anschließend starten Sie die Zählung und Anzeige basierend auf dem berechneten Wert. Wechseln Sie fünf Sekunden lang zwischen STROKES, TOTAL STROKES und PULSE. In den letzten drei Sekunden blinkt dann READY (Abbildung 38).
- C und D wiederholen den Zyklus so lange, bis auf der Anzeige 8 die Meldung WORK XX/XX erscheint. Dann wird der Abschlussbildschirm aufgerufen und der Summer ertönt 0,5 Sekunden lang.
- Am Ende des Trainings (Abbildung 39–40) blinkt die Anzeige STOP auf dem Mi-8-Display, und auf dem Bildschirm werden die Werte für TIME, DISTANCE und CALORIES sowie die Werte für STROKES und TOTAL STROKES angezeigt. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, und unter PULSE wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste, um die INTERVAL-Funktion erneut auszuführen. Wenn Sie am Ende des Bewegungs-bildschirms die RESET-Taste drücken, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden lang. Wenn innerhalb von 4 Minuten nach Ende des Trainingsbildschirms keine Taste zum Starten oder Beenden gedrückt wird, wechselt die Uhr ebenfalls in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden.
- Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

11. Wenn während der WORK-Bewegung weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahlsignal oder ein Puls-Signal erfasst wird, ertönt der Summer 0,5 Sekunden lang und das Gerät wechselt nach 4 Minuten in den Standby-Modus.

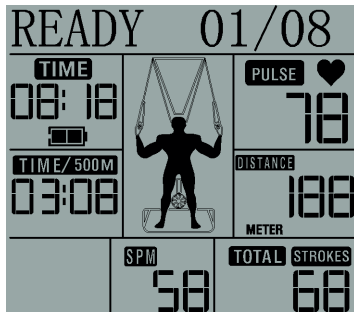


Abbildung 38

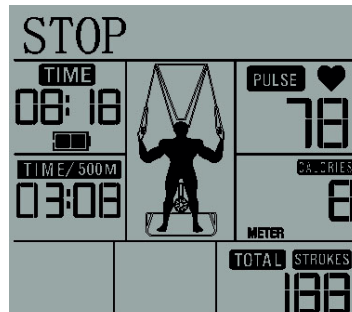


Abbildung 39

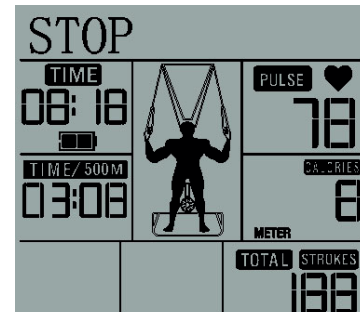


Abbildung 40

4. TARGET-Modus (Zielmodus):

Drücken Sie im Standby-Modus die MODE-Taste, wechseln Sie dann mit den Tasten UP und DOWN zur TARGET-Funktion und wählen Sie diese aus; daraufhin blinkt auf dem Display des Miba die Anzeige „TARGET“ (Abbildung 41).

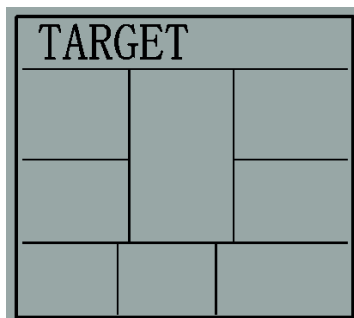


Abbildung 41

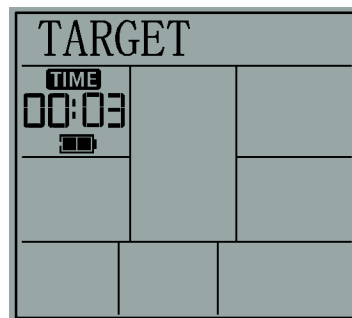


Abbildung 42

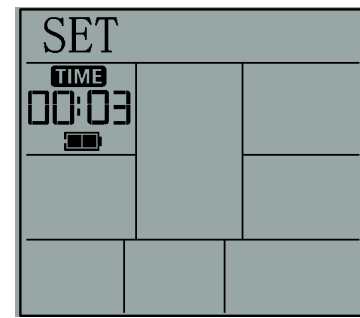


Abbildung 43

ZIELZEIT:

1. Wenn auf dem Miba-Display der Bildschirm TARGET blinkt, drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die Funktion TARGET TIME (Zielzeit) durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste aus. Miba lässt die TARGET-Anzeige aufleuchten und das TIME-Fenster blinkt (Abbildung 42). Drücken Sie auf die MODE-Taste, um die Zeiteinstellungsfunktion (TIME) zu aktivieren.
2. Die Anzeige SET auf dem Miba leuchtet durchgehend, und das TIME-Fenster blinkt bei 0:00 (siehe Abbildung 43). Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um die Zielzeit im Bereich von 0:00 bis 9:00 Uhr einzustellen; diese Einstellung kann in einer Schleife wiederholt werden. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung, woraufhin der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt, und rufen Sie den Bewegungsmodus auf.
3. Auf dem LCD-Bildschirm werden zwei Sekunden lang die Anzeigen TARGET und TIME angezeigt, wobei die Zeit entsprechend dem eingestellten Wert heruntergezählt wird. Die Werte TIME/500, DISTANCE, CALORIES und SPM werden auf der Grundlage des berechneten Werts gezählt und angezeigt, und es wird fünf Sekunden lang zwischen den Anzeigen STROKES, TOTAL STROKES und PULSE gewechselt.
4. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

5. Am Ende des Trainings blinkt die Anzeige STOP auf dem MiBa, und auf dem Display werden die Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES und TOTAL STROKES angezeigt. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, und unter PULSE wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste, um die Funktion TARGET TIME erneut auszuführen. Wenn Sie am Ende des Bewegungsbildschirms die RESET-Taste drücken, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden. Wenn innerhalb von 4 Minuten nach Ende des Trainingsbildschirms keine Taste zum Starten oder Beenden gedrückt wird, wechselt die Uhr ebenfalls in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden.
6. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

ZIELENTFERNUNG:

1. Wenn auf dem Miba-Display der Bildschirm TARGET blinkt (Abbildung 41), drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die Funktion TARGET DISTANCE (Zielentfernung) durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste aus. Miba lässt die TARGET-Anzeige aufleuchten und das DISTANCE-Fenster blinkt (Abbildung 44). Drücken Sie auf die MODE-Taste, um die Entfernungseinstellungsfunktion (DISTANCE) zu aktivieren.

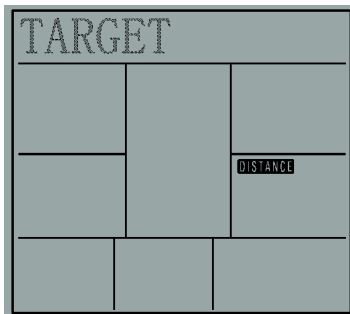


Abbildung 44

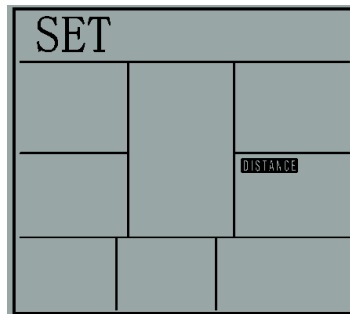


Abbildung 45

2. MiBa zeigt durchgehend SET an und im Fenster DISTANCE blinkt die 0 (Abbildung 45). Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um die Zielentfernung im Bereich von 0-99990 einzustellen; diese Einstellung kann in einer Schleife wiederholt werden. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung, woraufhin der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt, und rufen Sie den Bewegungsmodus auf.
3. Auf dem LCD-Display werden zwei Sekunden lang die Angaben TARGET und DISTANCE angezeigt. DISTANCE beginnt, entsprechend dem voreingestellten Wert herunterzuzählen, TIME, TIME/500, CALORIES, SPM. Beginnen Sie mit dem Zählen und Anzeigen basierend auf dem berechneten Wert und wechseln Sie für 5 Sekunden zwischen der Anzeige von STROKES, TOTAL STROKES und PULSE.
4. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.
5. Am Ende des Trainings blinkt die Anzeige STOP auf dem MiBa, und auf dem Display werden die Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES und TOTAL STROKES angezeigt. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, und unter PULSE wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste, um die Funktion TARGET TIME erneut auszuführen. Wenn Sie am Ende des Bewegungsbildschirms die RESET-Taste drücken, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden. Wenn innerhalb von 4 Minuten nach Ende des Trainingsbildschirms keine Taste zum Starten oder Beenden gedrückt wird, wechselt die Uhr ebenfalls in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden.
6. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

ZIELKALORIENWERT:

1. Wenn auf dem Miba-Display der Bildschirm TARGET blinkt, drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die Funktion TARGET DISTANCE durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste aus. Miba zeigt dann durchgehend TARGET an (Abbildung 41) und das CALORIES-Fenster blinkt (Abbildung 46); Drücken Sie auf die MODE-Taste, um die Kalorieneinstellungsfunktion (CALORIES) zu aktivieren.
2. Auf dem Miba-Display leuchtet durchgehend SET und das Fenster CALORIES blinkt (Abbildung 48). Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um den Zielwert für CALORIES im Bereich von 0 bis 9990 einzustellen. Die Einstellung kann in einer Schleife erfolgen. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung, woraufhin der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt, und rufen Sie den Sportmodus auf.



Abbildung 46

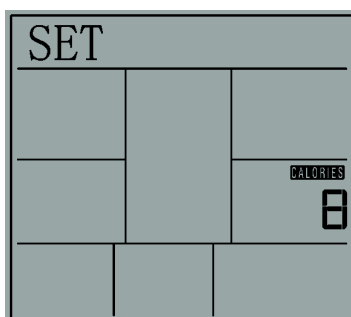


Abbildung 47

3. Auf dem LCD-Bildschirm werden zwei Sekunden lang die Anzeigen TARGET und CALORIES angezeigt, wobei die Zeit entsprechend dem eingestellten Wert heruntergezählt wird. Die Werte TIME, TIME/500, DISTANCE und SPM werden auf der Grundlage des berechneten Werts gezählt und angezeigt, und es wird fünf Sekunden lang zwischen den Anzeigen STROKES, TOTAL STROKES und PULSE gewechselt.
4. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.
5. Am Ende des Trainings blinkt die Anzeige STOP auf dem MiBa, und auf dem Display werden die Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES und TOTAL STROKES angezeigt. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, und unter PULSE wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste, um die Funktion TARGET TIME erneut auszuführen. Wenn Sie am Ende des Bewegungsbildschirms die RESET-Taste drücken, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden. Wenn innerhalb von 4 Minuten nach Ende des Trainingsbildschirms keine Taste zum Starten oder Beenden gedrückt wird, wechselt die Uhr ebenfalls in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden.
6. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

ZIELSCHLÄGE:

1. Wenn auf dem Miba-Display der Bildschirm TARGET blinkt, drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die Funktion TARGET DISTANCE durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste aus. Miba lässt die TARGET-Anzeige aufleuchten und das STROKES-Fenster blinkt (Abbildung 48). Drücken Sie auf die MODE-Taste, um die Schlägeinstellungsfunktion (STROKES) zu aktivieren.

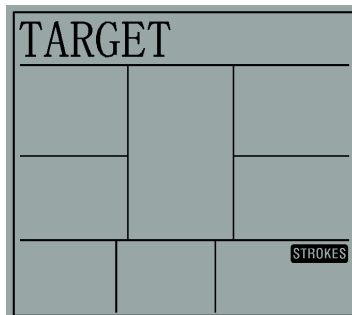


Abbildung 48

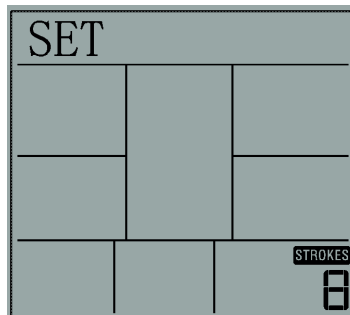


Abbildung 49

2. MiBa zeigt durchgehend SET an und im Fenster STROKES blinkt die 0. Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um die Zielschläge im Bereich von 0~9990 einzustellen; diese Einstellung kann in einer Schleife wiederholt werden. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung, woraufhin der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt, und rufen Sie den Sportmodus auf.
3. Auf dem LCD-Display werden zwei Sekunden lang die Angaben TARGET und STROKES angezeigt. STROKES beginnt den Countdown entsprechend dem eingestellten Wert, während TIME, TIME/500, DISTANCE, CALORIES und SPM entsprechend dem berechneten Wert gezählt und angezeigt werden. STROKES, TOTAL STROKES und PULSE wechseln sich 5 Sekunden lang auf dem Display ab.
4. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.
5. Am Ende des Trainings blinkt die Anzeige STOP auf dem MiBa, und auf dem Display werden die Werte für TIME, DISTANCE, CALORIES, STROKES und TOTAL STROKES angezeigt. Die Anzeige wechselt alle 5 Sekunden, und unter PULSE wird der aktuelle Pulswert angezeigt. Drücken Sie jetzt die START/STOP-Taste, um die Funktion TARGET TIME erneut auszuführen. Wenn Sie am Ende des Bewegungsbildschirms die RESET-Taste drücken, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden. Wenn innerhalb von 4 Minuten nach Ende des Trainingsbildschirms keine Taste zum Starten oder Beenden gedrückt wird, wechselt die Uhr ebenfalls in den Standby-Modus und der Signalton ertönt für 0,5 Sekunden.
6. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

ZIELPULS:

1. Wenn auf dem Miba-Display der Bildschirm TARGET blinkt, drücken Sie die MODE-Taste und wählen Sie die Funktion TARGET DISTANCE durch Drücken der UP- oder DOWN-Taste aus. Miba lässt die TARGET-Anzeige aufleuchten und das PULSE-Fenster blinkt (Abbildung 50). Drücken Sie auf die MODE-Taste, um die Pulseinstellungsfunktion (PULSE) zu aktivieren.

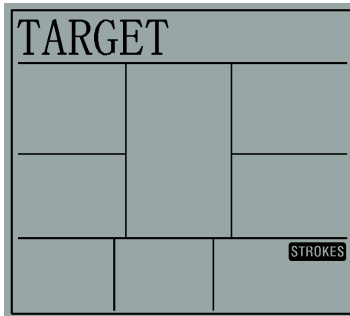


Abbildung 50

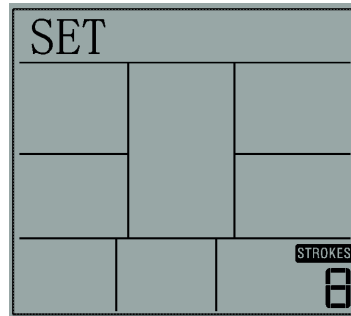


Abbildung 51

2. Auf Miba wird durchgehend SET angezeigt (Abbildung 51), und im PULSE-Fenster blinkt der Standardwert 100. Drücken Sie die Tasten UP und DOWN, um den Zielkalorienwert (CALORIES) im Bereich von 30~230 einzustellen; diese Einstellung kann in einer Schleife wiederholt werden. Drücken Sie ENTER zur Bestätigung, woraufhin der Summer 0,5 Sekunden lang ertönt, und rufen Sie den Sportmodus auf.
3. Auf dem LCD-Display werden zwei Sekunden lang die interaktiven Anzeigen TARGET und PULSE sowie TIME, TIME/500, DISTANCE, CALORIES und SPM angezeigt. Die Zählung und Anzeige beginnen auf Grundlage des berechneten Werts, und es wird 5 Sekunden lang zwischen den Anzeigen STROKES, TOTAL STROKES und PULSE gewechselt.
4. Wenn während des Trainings der tatsächliche Herzfrequenzwert den voreingestellten Wert überschreitet, ertönt alle 5 Sekunden ein Signalton.
5. Drücken Sie während des Trainings die START/STOP-Taste, um die Bewegung anzuhalten; auf dem Display blinkt dann STOP. Auf dem Bildschirm werden TIME, DISTANCE, CALORIES, aktuelle Trainingswerte, STROKES und TOTAL STROKES für 5 Sekunden angezeigt, um zwischen den Anzeigen umzuschalten, und PULSE zeigt die Herzfrequenzwerte in Echtzeit an. Drücken Sie nun erneut die START/STOP-Taste, und die elektronische Uhr zeigt weiterhin den Trainingsbildschirm an. Wenn die RESET-Taste gedrückt wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Modus. Wenn 4 Minuten lang keine Taste gedrückt wird oder die Übung im STOP-Modus beendet wird, wechselt die elektronische Uhr in den Standby-Bildschirm.
6. Wenn während des Trainings weder eine Taste gedrückt wird noch ein Drehzahl- oder Herzfrequenzsignal empfangen wird, ertönt nach 4 Minuten ein Signalton von 0,5 Sekunden Dauer, woraufhin das Gerät in den Standby-Modus übergeht.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

5. RACE Wettkampf-Trainingsmodus

- A. Verwenden Sie die UP-Taste, um den Wettkampf-Trainingsmodus auszuwählen und drücken Sie auf die MODE-Taste zum Bestätigen (siehe Abbildung R1).
- B. Stellen Sie mit der UP-Taste das Racing-Level L1–L15 ein und drücken Sie MODE, um die Auswahl zu bestätigen. Es gibt insgesamt 15 Level: L1 = 8:00 min/500 m, L15 = 1:00 min/500 m. Diese sind schwer zu verbessern und können sich ändern (Abbildung R2).

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

(Der Standard-Inkrementwert beträgt 0:30 TIME/500M, und die Standardentfernung beträgt 500 m)

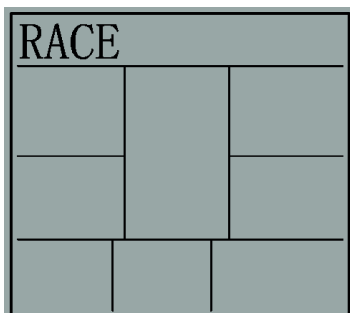


Abbildung R1

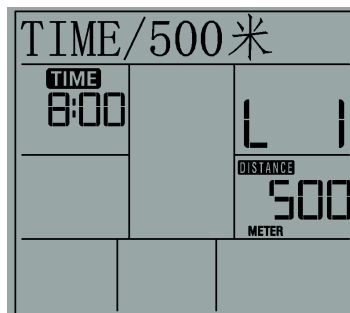


Abbildung R2

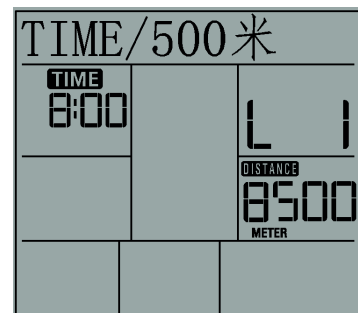


Abbildung R3

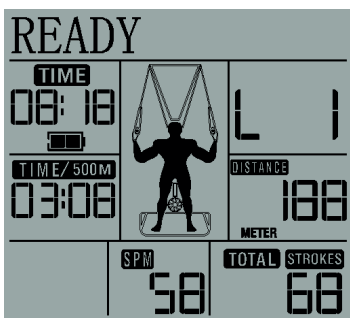


Abbildung R4

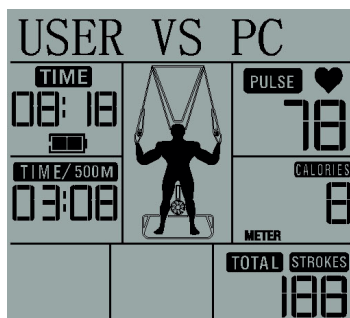


Abbildung R5

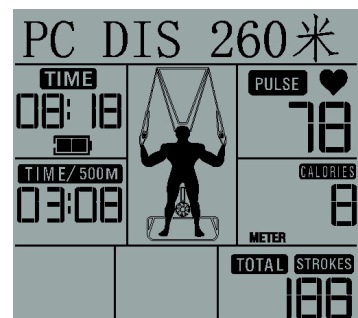


Abbildung R6

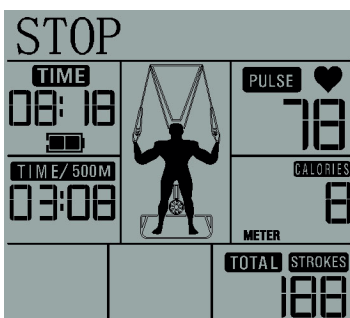


Abbildung R7

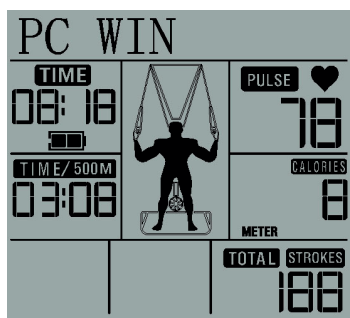


Abbildung R8

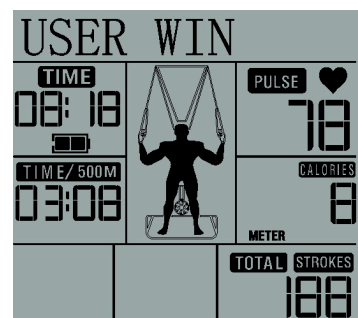


Abbildung R9

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

C. Zielentfernungseinstellung:

Drücken Sie die UP-Taste, um den Wert um 500 Meter zu erhöhen (500-100-1500-), bis zu einem Maximum von 6000 Metern (Abbildung R3). Drücken Sie die MODE-Taste, um den nächsten Schritt (Abbildung R4) einzugeben. Nachdem 3 Sekunden lang READY angezeigt wurde, ertönt der Summer alle 0,5 Sekunden einmal.

D. Nach einem Countdown von 3 Sekunden wechselt die elektronische Uhr in den Edge-Modus (Abbildung 5): Die Fenster TIME, DIS, CAL, SPM, PULSE, STROKES und TOTALSTROKES zeigen Echtzeitdaten an (die Anzeige im Merge-Fenster wechselt innerhalb von 3 Sekunden), während das Mi-8-Fenster die PC-DIS-Werte anzeigt und die Anzeige alle 6 Sekunden zwischen USER und PC wechselt. Die Geschwindigkeit der Bewegungsgrafiken bei PC und U ist unterschiedlich (PC: konstante Geschwindigkeit, U: Synchronisation mit der Echtzeitfrequenz des Benutzers), wie in Abbildung R6 dargestellt.

E. Unabhängig davon, ob die elektronische Uhr bei PC oder beim Nutzer die angestrebte Ruderstrecke zurücklegt, bleibt die elektronische Uhr stehen. Im Mi-8-Fenster wird 1 Sekunde lang SOTP angezeigt, danach wird angezeigt, ob der PC der elektronischen Uhr oder der Nutzer gewonnen hat. Das Mi-8-Fenster blinkt 1 Sekunde lang synchron mit der Bewegungsgrafik und der Summer ertönt einmal pro Sekunde (Abbildung R7-9).

F. Wenn 60 Sekunden lang kein Messsignal an die elektronische Uhr gesendet wird, zeigt das Messgerät 8 SOTP an, bleibt stehen und kehrt in den Standby-Modus zurück.

G. Drücken Sie auf die MODE-Taste, um die Bewegung zu stoppen. Drücken Sie auf die RESET-Taste, um zur Hauptschnittstelle zurückzukehren.

6. RECOVERY-Modus:

1. Nachdem der PULSE-Wert angezeigt wird, drücken Sie die Recovery-Taste.

2. Alle ausgeführten Bewegungsfunktionen und Bilder werden angehalten und gespeichert.

3. Auf dem LCD-Display wird durchgehend Recovery angezeigt, im TIME-Fenster erscheint 1:00 (Abbildung 52) und der Countdown beginnt (während des Countdowns hat eine fehlende Eingabe über PULSE keinen Einfluss auf die automatische Abschaltzeit). Wenn der Countdown bei Null angelangt ist, zeigt das LCD-Display im Zeitfenster nur noch FX an (der X-Wert liegt zwischen 1 und 6) (Abbildung 72), während im Herzfrequenzfenster weiterhin die Herzfrequenz in Echtzeit angezeigt wird. Wenn Sie jetzt eine beliebige Taste drücken, kehren Sie zum ursprünglichen Bewegungsbildschirm zurück, um die Bewegung fortzusetzen.

$FX=6-[(P1-P2)/10]$

Darunter P1 = der Herzschlagwert, wenn die Recovery-Taste gerade gedrückt wird

P2 = der Herzfrequenzwert beim Countdown von TIME bis Null.

PS: (1) Er schaltet sich während der Recovery-Phase nicht automatisch aus.

(2) Wenn P2 = 0 ist, muss das Ergebnis „F6“ lauten.

4. Sobald „FX“ angezeigt wird, drücken Sie eine beliebige Taste, um die Anzeige zu deaktivieren und zur normalen Anzeige zurückzukehren. Wenn Sie diese Taste erneut drücken, beginnen Sie mit der Ausführung von Option A.

5. Während des Recovery-Zeitraums können Sie diese Taste zum Zurücksetzen verwenden.

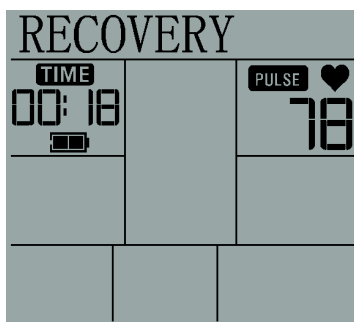


Abbildung 52

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

7. Beschreibung der Hauptfunktionen:

UP-TASTE

1. Einmal drücken, um den Wert einmal zu erhöhen; lang drücken, um die Schnell-Erhöhungsfunktion zu aktivieren
2. TIME-Einstellbereich: 0:00–9:00 Uhr (die Funktion INTERVAL erhöht sich bei jeder Anpassung um 1:00, und die Funktion TIME erhöht sich bei jeder Anpassung um 1:00)
3. CAL-Einstellbereich: 0–9990 (Erhöhung um jeweils 10 pro Einstellung)
4. DIST-Einstellbereich: 0–9990 (Erhöhung um 1 pro Einstellung)
5. STROKES-Einstellbereich: 0–9990 (Erhöhung um jeweils 10 pro Einstellung)
6. PULSE-Einstellbereich: 30–230 (Standardwert 100, Erhöhung um 1 bei jeder Anpassung)
7. Halten Sie die MODE-Taste im Standby-Modus 2 Sekunden lang gedrückt, um zwischen den Entfernungseinheiten (METER oder MILE) zu wechseln.
8. Drücken Sie einmal im Sportmodus, um zu wechseln zwischen den: Parametern DIS/CAL, STROKES/ TOTAL STROKES. Diese können innerhalb von 2 Minuten auch automatisch wechseln.
9. Während des RACE-Modus können die Stufen L1 bis L15 eingestellt werden, wobei der Entfernungsbereich zwischen 500 und 9500 Metern liegt

MODE-TASTE

1. Drücken Sie im Funktionsauswahlmodus einmal, um die Funktion zu bestätigen.
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus einmal, um die Einstellung zu bestätigen.
3. Drücken Sie im Sportmodus einmal, um den Pausen- oder Startmodus aufzurufen.
4. Jedes Mal, wenn die Taste gedrückt wird, ertönt ein akustisches Signal
5. Halten Sie die SET-Taste im Standby-Modus 2 Sekunden lang gedrückt, um zwischen den Entfernungseinheiten (METER oder MILE) zu wechseln.

RESET-TASTE

1. Im Funktionsauswahlmodus kehrt das Gerät bei jedem Tastendruck zur vorherigen Funktion zurück.
2. Drücken Sie im Einstellungsmodus einmal, um den aktuellen Einstellwert zu löschen.
3. Drücken Sie im Pausenmodus einmal, um zum Standby-Bildschirm zurückzukehren.
4. Jedes Mal, wenn die Taste gedrückt wird, ertönt ein akustisches Signal
5. Halten Sie die Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um die elektronische Uhr einzuschalten und in den Standby-Modus zu wechseln, in dem die Anzeigen MANUAL, INTERVAL, TARGET, RACE TIME, DISTANCE, CALORIE, PULSE, SPM, TOTAL STROKES und STROKES im SCAN-Modus abwechselnd für jeweils 1 Sekunde angezeigt werden.

INTERVAL 20-10 TASTE

Drücken Sie diese Taste, um direkt das Menü für den Intervalltrainingsmodus aufzurufen

INTERVAL 10-20 TASTE:

Drücken Sie diese Taste, um direkt das Menü für den Intervalltrainingsmodus aufzurufen

RECOVERY-TASTE

Wenn ein Herzschlagwert eingegeben wird,  drücken Sie diese Taste, um direkt den 60-Sekunden-Countdown für die Erholung der Herzfrequenz zu starten. Nach Ablauf des Countdowns werden die Tasten F1 bis F6 angezeigt

APP ON/OFF TASTE

Drücken Sie auf diese Taste, um die Bluetooth-App-Verbindung zu aktivieren oder zu deaktivieren. Nach dem Einschalten zeigt die elektronische Uhr nur das Bluetooth-Symbol und die Buchstaben „APP“ an. Nach dem Schließen zeigt die elektronische Uhr an, dass die App nicht normal genutzt werden kann. Hinweis: Wenn bei der Bedienung der App ein Fehler auftritt und der Vorgang nicht beendet werden kann, können Sie zunächst diese Taste drücken, um Bluetooth auszuschalten; daraufhin wird die App automatisch ausgeschaltet.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

TOTAL RESET TASTE

Durch Drücken dieser Taste wird direkt der Neustartmodus aufgerufen, und alle Daten werden auf Null zurückgesetzt (wie beim Einlegen einer Batterie und beim Hochfahren).

8. Bluetooth APP Verbindung:

1. Befolgen Sie die Anweisungen in der Bluetooth-App, um eine Verbindung herzustellen und das Gerät zu verwenden:
- 1.1 Download-Adresse: Installieren Sie eine QR-Code-Scan-App auf Ihrem Mobilgerät, entweder direkt durch Scannen des QR-Codes oder über den App-Store.



Nach der Installation der App finden Sie eine Gebrauchsanweisung

Bemerkungen

1. Wenn die Anzeige auf dem Display verblasst, bedeutet dies, dass die Batterie fast leer ist und ausgetauscht werden muss. Bitte entfernen Sie die Batterie, wenn das Gerät längere Zeit nicht benutzt wird.
2. Wenn kein Signal erkannt wird, überprüfen Sie bitte, ob das Verbindungskabel angeschlossen ist.
3. Die Installation der Induktionsleitung hat eine bestimmte Richtung: Wenn die Suspension herausgezogen wird, bewegt sich die humanoide Animation zurück, und wenn die Suspension losgelassen wird, bewegt sich die humanoide Animation korrekt vorwärts. Sollte die Richtung umgekehrt sein, tauschen Sie einfach die beiden Stecker der Induktionsleitung aus, dann funktioniert alles wieder normal.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

Hinweise Zur Verwendung

1. Dehnübungen zum Aufwärmen

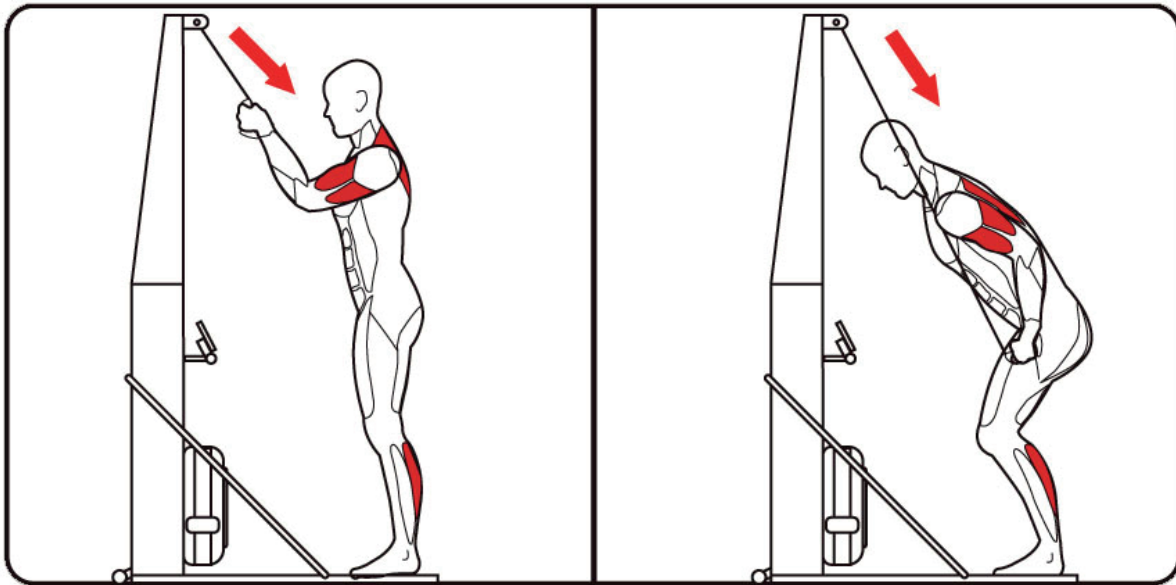
Der Einsatz dieses Geräts bietet Ihnen mehrere Vorteile. Es verbessert Ihre körperliche Fitness, strafft Ihre Muskeln und hilft Ihnen in Verbindung mit einer kalorienreduzierten Ernährung beim Abnehmen. Diese Stufe trägt dazu bei, dass das Blut durch den Körper fließt und die Muskeln richtig arbeiten. Außerdem wird dadurch das Risiko von Krämpfen und Muskelverletzungen verringert. Es ist ratsam, einige Dehnungsübungen zu machen (siehe unten). Jede Dehnung sollte etwa 30 Sekunden lang gehalten werden. Ziehen Sie Ihre Muskeln nicht mit Gewalt oder ruckartigen Bewegungen in die Dehnung – wenn es wehtut, **HÖREN SIE AUF**.



Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

2. Anleitung zum Training



1. Stellen Sie sich vor das Skitrainer-Gerät und wählen Sie entsprechend Ihrer Körpergröße eine geeignete Standposition.
2. Wählen Sie die für Ihr Trainingsniveau geeigneten Trainingsgeräte mit Widerstandsfunktion.
3. Stellen Sie sich mit schulterbreit auseinander stehenden Füßen hin, greifen Sie dann die beiden Griffe von oben und gleiten Sie mit Kraft nach unten.
4. Während des Gleitvorgangs halten Sie beide Hände parallel zu Ihren Oberschenkeln, beugen Sie Ihre Hüften und gehen Sie leicht in die Hocke, dann ziehen Sie mit beiden Händen nach unten, um die Skibewegung abzuschließen.
5. Entspannen Sie beide Hände und Arme und kehren Sie in die Startposition zurück.

Sicherheitstipps:

1. Lesen Sie alle an der Maschine angebrachten Sicherheits- und Warnhinweise. Wenden Sie sich an das Personal, wenn Sie mit der Maschine oder ihrer Bedienung nicht vertraut sind.
2. Es ist wichtig, dass Sie Ihre körperliche Verfassung kennen, bevor Sie mit einem Trainings-programm beginnen.
3. Wählen Sie immer einen leichten Widerstand, wenn Sie das Gerät zum ersten Mal verwenden.
4. Trainieren Sie mit einer kontrollierten Geschwindigkeit.
5. Halten Sie niemals die Luft an – atmen Sie ein, wenn der Widerstand am geringsten ist, und aus, wenn er am größten ist.

Bedienungsanleitung

zu Art.-Nr. 4015202

Wartung

Informationen zur Wartung

1. Wie bei allen mechanischen Geräten empfehlen wir, alle Teile zu überprüfen, die sich im Laufe der Zeit lockern können. Überprüfen Sie alle Teile des Geräts, insbesondere Schrauben, Muttern, Sitz, Pedale und Abdeckkappen, und vergewissern Sie sich, dass sie noch fest sitzen und einwandfrei funktionieren. Alle Teile, bei denen eine Fehlfunktion festgestellt wird oder die locker sind, müssen vor der nächsten Verwendung des Geräts repariert werden. Die Teile sollten regelmäßig alle 2 bis 4 Wochen überprüft werden, je nachdem, wie oft Sie das Gerät benutzen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie das Rudergerät vor jedem Gebrauch überprüfen, um sicherzustellen, dass Sie sich keiner Gefahr aussetzen. Dadurch werden mögliche Verletzungen durch lose oder defekte Teile vermieden.
2. Die Schmierung aller beweglichen Teile ist entscheidend für die Langlebigkeit und optimale Leistung Ihres Geräts.
Hinweis: Verwenden Sie keine Schmiermittel auf Ölbasis, da diese Staub, Schmutz und Dreck anziehen und schließlich Lagerbuchsen und abgedichtete Lager verkleben und erodieren.
3. Bei Bedarf können Polster mit einer milden Seifenlösung und Wasser gereinigt werden. Die regelmäßige Durchführung einer Vinyl-Behandlung verlängert die Lebensdauer und ein gutes Erscheinungsbild Ihrer Polster.
4. Schweißnähte auf Rissfreiheit prüfen.

Garantie (ab dem Kaufdatum):

Rahmen, Schweißnähte	5 Jahre
Elektrische Komponenten, alle Verbindungselemente	1 Jahr
Ziehseil, Gummiseil	6 Monate

Die folgenden Punkte sind von der Garantie ausgeschlossen:

- a) Schwierigkeiten, die durch eine nicht den Anforderungen des Handbuchs entsprechende Nutzung verursacht werden.
- b) Beschädigung durch Selbstreparatur und Modifikation
- c) Schäden, die durch höhere Gewalt (z. B. Naturkatastrophen, Feuer, Erdbeben usw.), Kollisionen und unsachgemäßen Gebrauch (einschließlich langfristiger Gebrauch an Orten mit schlechten Umweltbedingungen) verursacht werden.
- d) Das Erscheinungsbild ist durch den Gebrauch natürlich verfärbt.

Für Produkte, die über die Garantiezeit hinausgehen oder keinen Anspruch auf kostenlosen Wartung haben, steht Ihnen das Unternehmen weiterhin mit vollem Einsatz zur Verfügung.