



E-Mail: service@schmidt-sportsworld.com

Internet: www.schmidt-sportsworld.com

Hersteller: Schmidt Handels GmbH, Altendorfer Str. 526, 45355
Essen, Deutschland



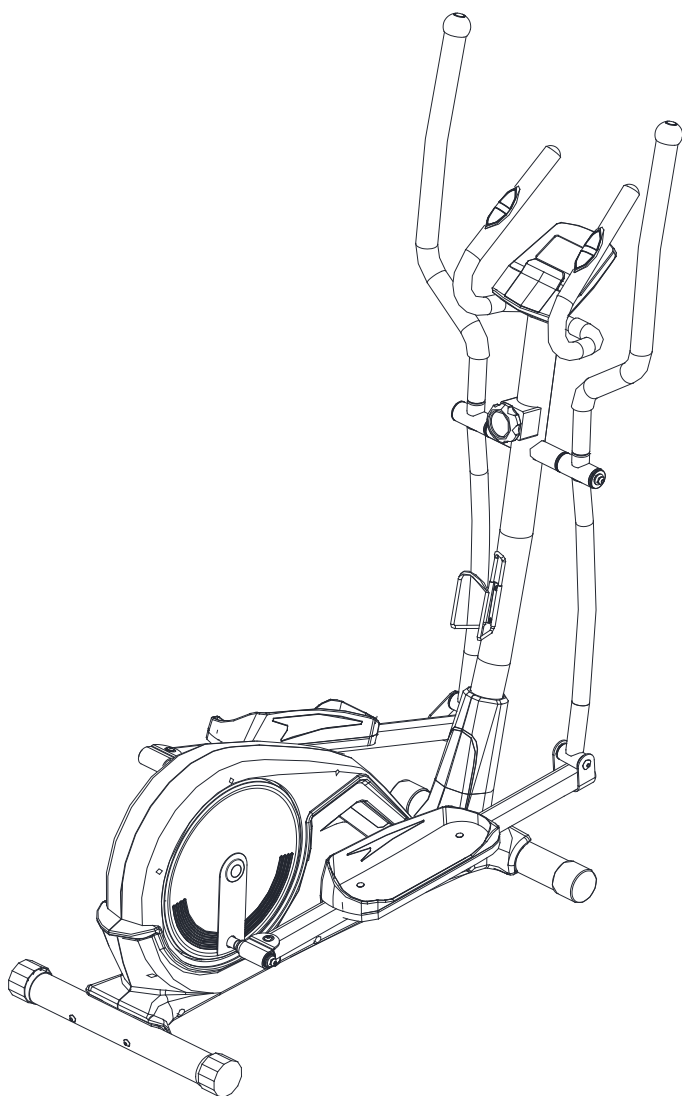
CT 200

CROSSTRAINER

BENUTZERHANDBUCH

CROSSTRAINER CT 200

BENUTZERHANDBUCH



Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise	2-3
Explosionszeichnung	4
Teileliste	5-7
Aufbauanleitung	8-13
Bedienung des Displays/Funktionen	14-16

Sehr geehrte Kundin/sehr geehrter Kunde,

Wir freuen uns sehr, dass Sie uns Ihr Vertrauen schenken und sich für ein Fitnessgerät von Schmidt Sportsworld entschieden haben. Wir hoffen, dass Sie viel Freude und Erfolg haben werden, wenn Sie mit unserem Gerät trainieren.

Bitte lesen und beachten Sie die folgenden Sicherheits- und Aufbauhinweise.

Zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie Fragen haben.

E-Mail: service@schmidt-sportsworld.com

SICHERHEITSHINWEISE

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Training mit diesem Crosstrainer beginnen. Bewahren Sie das Handbuch gut auf, auch für den Fall einer Reparatur oder Ersatzteilbestellung.

Dieser Crosstrainer ist ausschließlich für den privaten Einsatz zuhause gedacht und bis zu einem Nutzergewicht von 150 kg zugelassen. Befolgen Sie die einzelnen Schritte der Aufbauanleitung sorgfältig. Benutzen Sie nur geeignetes Werkzeug und holen Sie sich ggfs. Hilfe von einer weiteren Person.

Überprüfen Sie vor der ersten Benutzung und dann alle 1-2 Monate, ob alle Verbindungen/Schrauben korrekt und fest sitzen bzw. angezogen sind. Ersetzen Sie defekte Teile sofort bzw. kontaktieren Sie den Kundendienst der Schmidt Handels GmbH. Benutzen Sie das Gerät in einem solchen Fall nicht!

Kontaktieren Sie umgehend die Schmidt Handels GmbH, wenn Sie das Gefühl haben, dass mit dem Gerät etwas nicht in Ordnung ist. Benutzen Sie keine hochaggressiven Reinigungsmittel. Überprüfen Sie das Gerät regelmäßig und beachten Sie immer die maximale Beweglichkeit der einzelnen Teile.

Dieser Crosstrainer wurde für Erwachsene konzipiert. Wenn Kinder den Crosstrainer benutzen, so darf dies nur unter der Aufsicht einer erwachsenen Person geschehen.

Das Produkt ist nicht mit einem Freilauf ausgestattet und daher können die beweglichen Teile nicht sofort gestoppt werden.

Wenn Sie das Gerät auf- oder absteigen, sollte sich die Fußplattform in der niedrigsten Position befinden.

Warnung: Die Auswirkung, dass das Sicherheitsniveau des Gerätes nur aufrechterhalten werden kann, wenn es regelmäßig auf Beschädigungen und Verschleiß untersucht wird, z.B. Fußplattformen;

-Ersetzen Sie defekte Komponenten sofort und / oder halten Sie das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb;

- Gewicht des Produkts: 42kg;

- Abmessungen: 120 x 63 x 161 [cm];

- Der freie Bereich muss in den Zugangsrichtungen zum Gerät mindestens 0,6 m größer sein als der Trainingsbereich. Der freie Bereich muss auch den Bereich für den Notabstieg umfassen;

Achtung: Das Gerät muss auf einem stabilen und ebenen Untergrund installiert werden;

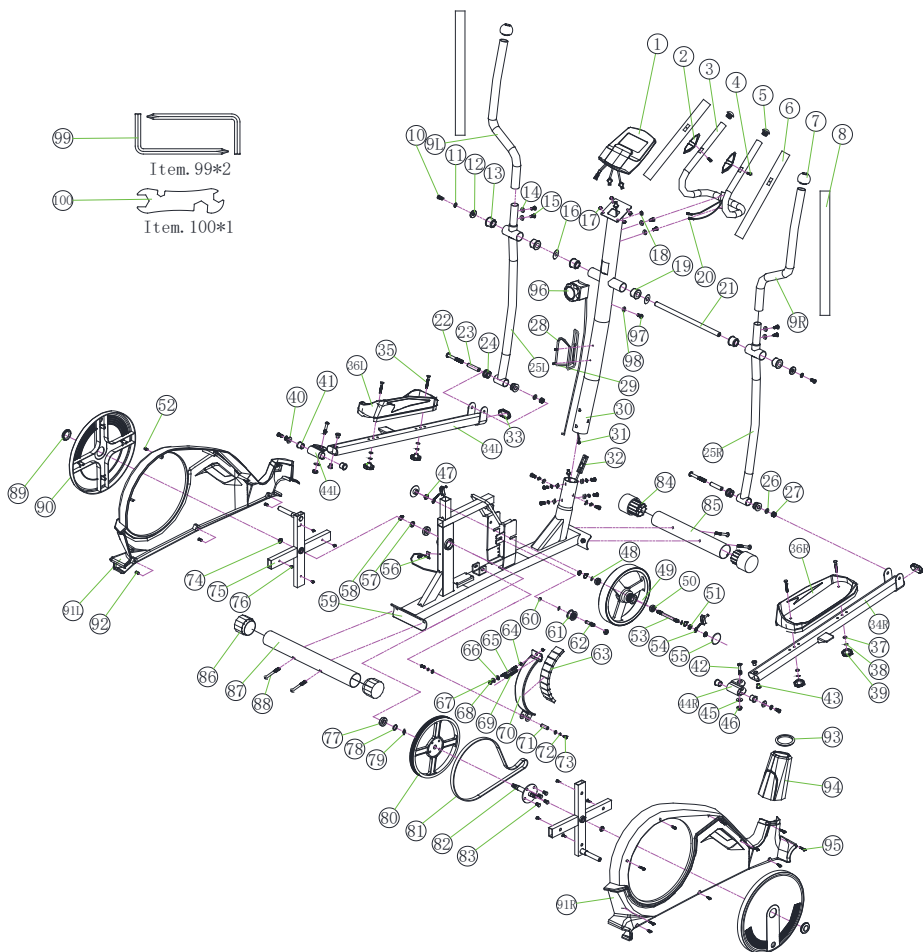
WARNUNG! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.

- Achten Sie darauf, dass sich keine Person in unmittelbarer Nähe zu dem Gerät befindet, wenn Sie damit trainieren. Alle Personen müssen sich der Tatsache bewusst sein, dass der Crosstrainer über bewegliche Teile verfügt, die eine potentielle Gefahr bergen.
- Konsultieren Sie unbedingt einen Arzt, bevor Sie das Training mit diesem Crosstrainer beginnen. So erfahren Sie, ob Sie über die körperlichen Voraussetzungen verfügen, um mit dem Gerät zu trainieren, und welche Trainingsintensität für Sie geeignet ist.

ACHTUNG: EIN FALSCHES BZW. ZU INTENSIVES
TRAINING KANN ZU ERNSTHAFTEN
GESUNDHEITLICHEN PROBLEMEN FUEHREN

- Befolgen Sie die hier aufgeführten Hinweise für ein korrektes Training sorgsam.
- Sie können die gewünschte Trainingsintensität über den Handknopf an der Lenkerstange einstellen.
- Überprüfen Sie das Gerät und die einzelnen Komponenten regelmäßig und stellen Sie sicher, dass alles in Ordnung ist, um jederzeit ein sicheres Trainieren zu gewährleisten.
- Überprüfen Sie die Schraubverbindungen regelmäßig auf festen Sitz.

EXPLOSIONSZEICHNUNG



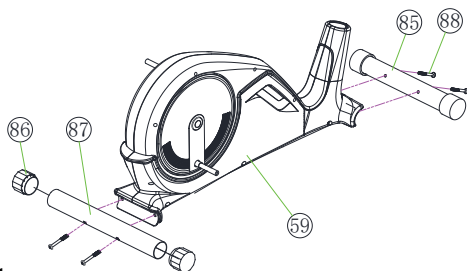
CT 200 Teileliste

Nr.	Bezeichnung	Bezeichnung	Material	Anzahl
1	Trainingscomputer	JS-10327 Ausgang 120MM, Herzfrequenz 100MM		1
2	Griffe/Sensoren für Herzfrequenzmessung	Gummi (flexibel)		2
3	Griffstange	∅25	FE	1
4	Schraube	M4*20	BK	2
5	Abdeckkappe	∅25	PP	2
6	Schaumstoffbezug	∅25*3T*500mml	HDR	2
7	Abdeckkappe	∅50*32	PP	2
8	Schaumstoffbezug	32*31*570MML	HDR	2
9R	Oberer Schwungarm rechts	∅32*1.5T*752MML	FE	1
9L	Oberer Schwungarm links	∅32*1.5T*752MML	FE	1
10	Schraube	M8*20 Nylon 360°, 5MM Griff 2 + Achse 2 + Kurbel 2	Metallbeschichtung Schwarz	6
11	Federscheibe	∅8 Pedale 2 + Achse 2 + Griffstange 6	Metallbeschichtung Schwarz	10
12	Federscheibe	8*36*3	Metallbeschichtung Schwarz	2
13	Nylon Buchse	18.8*38	PA+MnS2	4
14	Unterlegscheibe (rund)	8*19*1.5T 4+ Griffstange 6+ Griff 2	Metallbeschichtung Schwarz	12
15	Schraube	M8*205mm Sechskantloch 4 + Griffstange 6	Metallbeschichtung Schwarz	10
16	Federscheibe	∅19.5* ∅ 38*0.5	BK	2
17	Flachkopfschraube (groß)	M5*12	BK	4
18	Buchse/Anschluss	∅12 Härtegrad 55-60 Grad	PVC	1
19	Nylon Nuchse A	19*38	PA+MnS2	2
20	Herzfrequenzkabel	650MM		2
21	Achse (zentral)	∅18. 8*354. 2MML M8*25	UCP	1
22	Sechskantschraube (abgerundeter Kopf)	M10*78 Typ A 5 Sechskant	Metallbeschichtung Schwarz	2
23	Röhre unterer Schwungarm	∅14*59	UCP	2
24	Buchse	32*14	PA+MnS2	4
25L	Unterer Schwungarm links	∅32*1.5T*580MML	FE	1
25R	Unterer Schwungarm rechts	∅32*1.5T*580MML	FE	1
26	Federscheibe	10*19*2	Metallbeschichtung Schwarz	2
27	Nylommutter	M10	Metallbeschichtung Schwarz	2
28	Flaschenhalterung	TC-F01	Schwarz	1
29	Big head thread cutting screws	M5*15 Flaschenhalter	Schwarz	2
30	Handlebar pipe weld	∅60*1.5T*985MML 51°	FE	1
31	Kabel (oben)	1100MML		1
32	Fein-Justierung (unterer Teil)	Unterer Teil 1300mm Ausgang 34MM Schraube		1
33	Anschluss Röhre (elliptisch)	30*60 Pedalröhre	PP	2
34L	Pedalhalterung links	30*60*1.5T*780MML Ellipse	FE	1
34R	Pedalhalterung rechts	30*60*1.5T*780MML Ellipse	FE	1
35	Haltebolzen	M6*50 Pedal	Metallbeschichtung Schwarz	4
36L	Pedal (links)	8001 Schwarz	PP	1
36R	Pedal (rechts)	8001 Schwarz	PP	1
37	Federscheibe	6*14*2 Pedal	Metallbeschichtung Schwarz	4
38	Federscheibe	∅ 6	Metallbeschichtung Schwarz	4
39	Drehknopf	M6	ABS	4
40	Federscheibe	8*24*2	Metallbeschichtung Schwarz	2

41	Nylon (pulverbeschichtet)	∅16.3*022.4 Verbindung	PA+MnS2	4
42	Schraube	M8*50A Länge 12MM	Schwarz	2
43	Bolzen (pulverbeschichtet)	11.5*8*15 Pedalrohr		4
44L	Verbindungsstück M links	3T, Nr. M5	FE	1
44R	Verbindungsstück M rechts	3T, Nr. M5	FE	1
45	Federscheibe	8*16*1.5	Metallbeschichtung Schwarz	2
46	Nylon-Mutter	M8 gegenüberliegende Seite 14	Metallbeschichtung Schwarz	2
47	Federscheibe (sechskant)	M10*1.25 gegenüberliegend 15MM*7T Kontrollrad (magnetisch)	ucp	2
48	Federscheibe (wellenförmig)	∅17.5*22*0.5	BK	1
49	Kontrollrad (magnetisch)	∅250*345kg		1
50	Buchse	6000-2RS		2
51	Mutter	M10*1.25 gegenüberliegend 17MM*3T Kontrollrad (magnetisch)	ucp	2
52	Schraube	M5*20 Gehäuse 2 + Sensor 1	BK	3
53	Spindel für Kontrollrad (magnetisch)	M10*1.25*112MM	Schwarz	1
54	Einstellung Kette		BK	2
55	Achsenschutz	Gegenüberliegende Seite 15	PP	1
56	Sensor	1100MML Sensor 25MML		1
57	Federscheibe	17*22*2 Tianxin	BK	2
58	Sprungring / Schnalle (Typ C)	∅15(Achse 17)	BK	1
59	Rahmen			1
60	Schnalle (Typ C)	Für 10 Achsen	BK	3
61	Druckrad	∅37 * 20.5 L Doppel-Buchse schwarz (PB3851)		1
62	Rad (Kompression)	∅10*42mm	BK	1
63	Magnet	40*25*10MM	Indikation S/N	10
64	Mutter	M6 gegenüberliegende Seite 10	ucp	2
65	Schraube	∅6 * 80 M6*25	BK	1
66	Silica Federscheibe	8*16*1.5		1
67	Federscheibe	∅6*14*1.5	ucp	3
68	Nylon-Mutter	M6 gegenüberliegende Seite 10	ucp	1
69	Feder	∅1 * 12, großer Kopf 15, kleiner Kopf 9, Länge 60	ucp	1
70	Magnet-Set (Sitz)	4T	FE	1
71	Spanndorn (rotierend)	∅12*33.2	ucp	1
72	Federscheibe	∅6	ucp	2
73	Schraube (sechskant)	M6*15	ucp	2
74	Gurt / Mutter		BK	2
75	Kreuz (Schweißung)		FE	2
76	Schraube	M4.5*15 Scheibe	BK	8
77	Buchse	60032RS		2
78	Federscheibe	17*22*1 Tianxin	BK	3
79	Federscheibe (wellenförmig)	∅17.5*22*0.5	BK	1
80	Riemenscheibe	260*17.1 Loch 4 Löcher	Aluminium	1
81	Band	460J6		1
82	Tianxin Schweißung	∅17*134MML	FE	1
83	Sechskant-Schraube	M8*12(Tianxin)	BK	4
84	Fußabdeckung vorne	∅60 (Rad innen)	ABS	2
85	Standfuß vorne	∅60*1.2T*380MML	FE	1

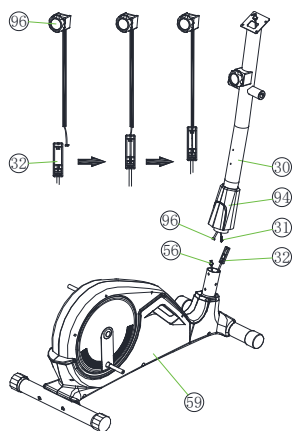
86	Fußabdeckung hinten	∅60	ABS	2
87	Standfuß hinten	∅60 * 1.2t * 485mm Federung	FE	1
88	Schraube	Carbonstahl 8.8/5mm Sechskantloch M8*70	Metallbeschichtung Schwarz	4
89	Verbindung (Plug)	Gehärtet 55-60 °	PVC	2
90	Scheibe	8509 schwarz	HIPS	2
91L	Gehäuse links	KS-8007	ABS	1
91R	Gehäuse rechts	KS-8007	ABS	1
92	Schraube	M5*15 6	BK	6
93	Siegelring	∅60 (Gehärtet 55-60 Grad)	Schwarz	1
94	Abdeckung für Fußstütze	KS-8007	ABS	1
95	Schraube	M4.5*25	BK	6
96	Fein-Justierung (oberer Teil)	540mm bzw. 30MM		1
97	Schraube (rund)	M5*55	Metallbeschichtung Schwarz	1
98	Unterlegscheibe (rund)	5*16*1.5T	Metallbeschichtung Schwarz	1
99	Schraubenschlüssel (sechskant)	5mm Kreuz	UCP	2
100	Schraubenschlüssel	10.17.14.19 Hitzebehandelt	UCP	1

Aufbauanleitung



Schritt 1

1. Setzen Sie zunächst die beiden Abdeckkappen (86) auf die hintere Fußstütze (87).
2. Befestigen Sie dann die vordere Fußstütze (85) mit den entsprechenden Schrauben (88). Verfahren Sie anschließend genauso mit der hinteren Fußstütze. Benutzen Sie dafür den mitgelieferten Schraubenschlüssel (99).

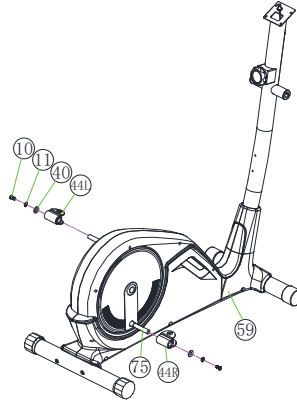
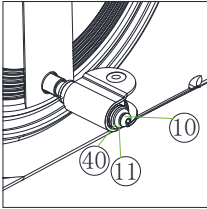


Schritt 2

1. Setzen Sie zunächst die vorgesehene Plastikabdeckung (94) auf die Lenkerstange (30). Verbinden Sie dann das Kabel (31) mit dem entsprechenden Anschluss (56) am Crosstrainer.
2. Stellen Sie die Fein-Justierung auf die maximale Stufe (Stufe 8) ein, bevor Sie das Kabel zur Fein-Justierung (32) mit dem entsprechenden Anschluss verbinden (96). Setzen Sie dann die Lenkerstange auf den Crosstrainer.

Schritt 3

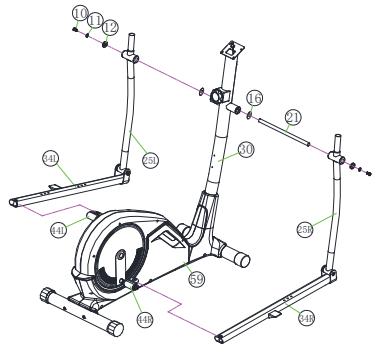
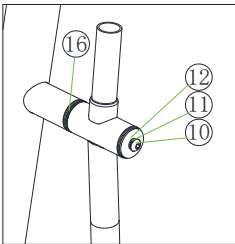
Installation von Verbindungsteil M



Setzen Sie das Verbindungsteil M (44R) auf die Pedalstange (75), die sich am Hauptrahmen (59) befindet. Befestigen Sie das Teil dann mit den entsprechenden Schrauben (10), Pufferscheibe (11) und Dichtung (40). Nutzen Sie dazu den mitgelieferten Schraubenschlüssel (99). Beachten Sie, dass es entsprechend zwei separate Verbindungsteile gibt (44R und 44L), die jeweils gekennzeichnet sind.

Schritt 4

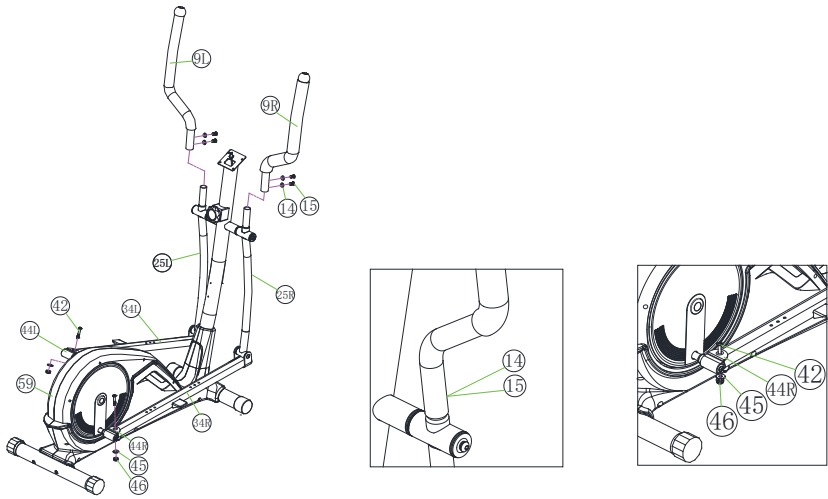
Montage der unteren Schwingarme



Befestigen Sie zunächst die bereits vormontierten Schwingarme (bestehend aus 34R und 25R) an der Lenkerstange (30). Bringen Sie die Teile in eine Position, wie in der Abbildung oben dargestellt. Führen Sie die zentrale Achse (21) (siehe Bild) ein und befestigen Sie die einzelnen Teile wie in der Detailabbildung dargestellt. Sie benötigen dazu die Federscheibe (16), Schrauben (10), Puffer-Scheiben (11) sowie Federscheiben (12). Sie benötigen außerdem den mitgelieferten Schraubenschlüssel (99).

Schritt 5

Montage der oberen Schwungarme, Pedalrohre und Verbindungsstück M

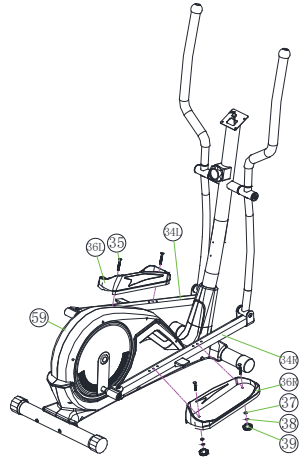
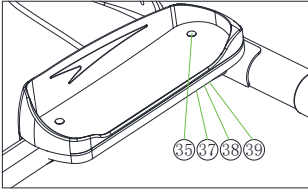


1. Verbinden Sie den oberen Schwungarm (9R) entsprechend mit dem unteren Schwungarm (25R), befestigen Sie die Teile mit Schrauben (15) und Federscheiben (14) wie im vorherigen Aufbauschnitt.

2. Setzen Sie das hintere Ende des Pedalrohrs (34R) in die U-förmige Öffnung des Verbindungselements M (44R) ein. Drücken Sie dann ganz langsam immer weiter, bis das Teil in der korrekten Position ist. Befestigen Sie dann alles mit Sechskantschrauben (42), Dichtung (45) und Abdeckkappen (46). Dazu benötigen Sie die Schraubenschlüssel (99) und (100). Überprüfen Sie, dass alles fest sitzt.

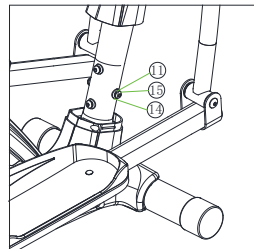
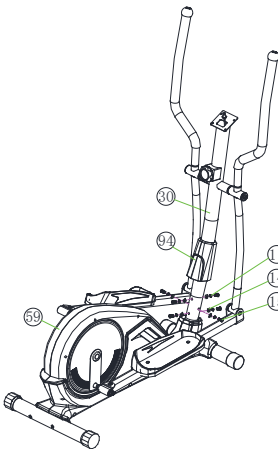
Schritt 6

Montage der Fußplatte



Setzen Sie die Fußplatte (36R) auf das Pedalrohr (34R) auf, achten Sie dabei darauf, dass Sie die Platte gerade in das entsprechende Loch einführen, und befestigen Sie dann die Schraubenpumpen (35). Montieren Sie anschließend die Blütenkopf-Schraube (39) und die Federscheiben (38) und (37) auf den Schraubenpumpen (35) und ziehen diese fest.

Schritt 7



Befestigen Sie die Schrauben (15), Dämpfer (11) und entsprechenden Unterlegscheiben (14) an der Lenkerstange (30). Befestigen Sie die entsprechenden Schrauben mit dem Schraubenschlüssel (99).

Schritt 8

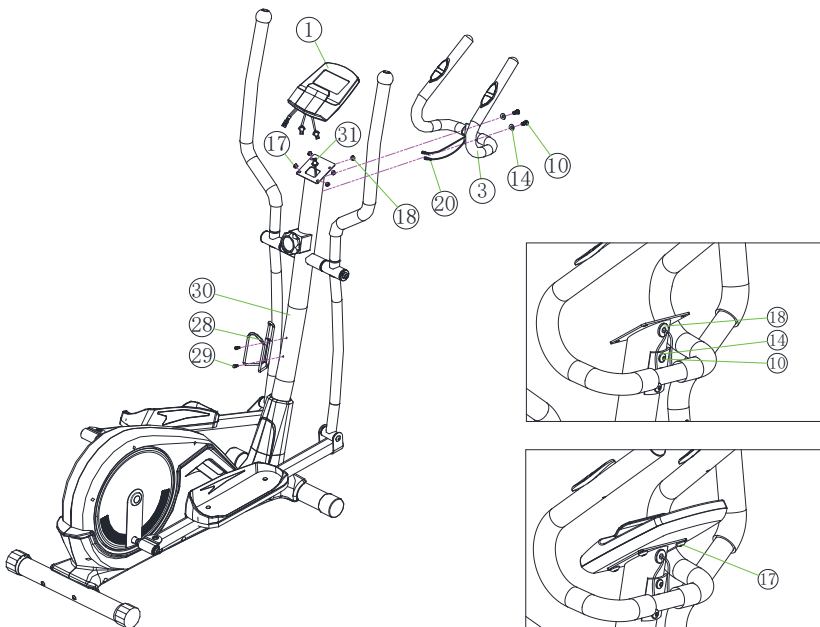
Montage des Flaschenhalters/Handgriffs/Displays

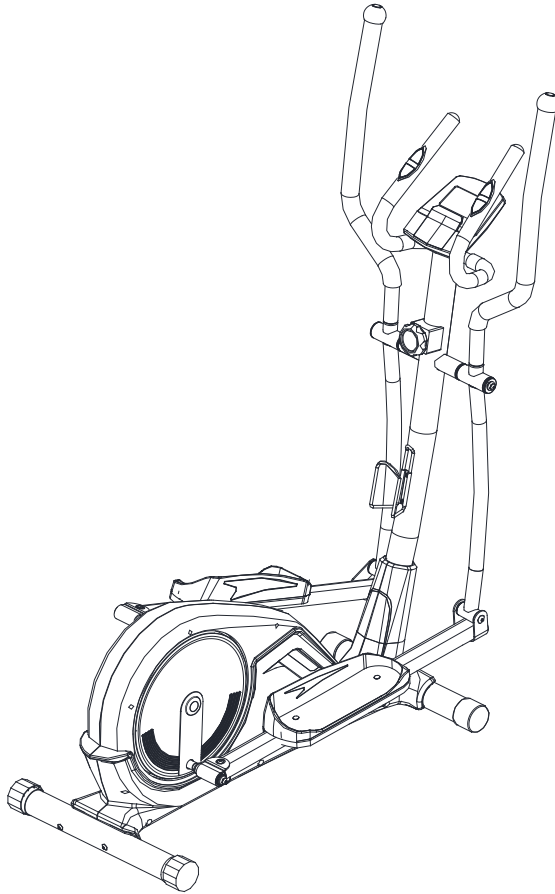
1. Entfernen Sie zunächst die Schrauben (29) von der Lenkerstange (30) und montieren dann den Flaschenhalter (28) mit den entsprechenden Schrauben (29).

2. Befestigen Sie den Handgriff (3) an der Lenkerstange (30) mit den entsprechenden Schrauben (10) und Federscheiben (14) und ziehen diese dann mit dem Schraubenschlüssel (99) fest. Verbinden Sie dann das Kabel zur Herzschlagmessung (20) mit dem entsprechenden Anschluss (18).

3. Entfernen Sie zunächst die Schrauben (17) hinten am Display (1). Verbinden Sie dann das flache Kabel (31) mit dem entsprechenden Anschluss am Display (1) sowie das Kabel zur Herzschlagmessung (20) mit dem entsprechenden Anschluss am Display (1). Befestigen Sie anschließend das Display wieder an der Lenkerstange (30).

4. Setzen Sie Batterien in das Batteriefach des Displays (1) ein. Der Aufbau ist dann abgeschlossen.





Der Crosstrainer kann jetzt benutzt werden.

Achtung:

Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben und Verbindungen fest sitzen und sicher sind.

Bedienungsanleitung des Monitors

VER.01

NO.00044

1. Funktion der Tasten/ Instrumente

MODUS Status

ERHOLUNG/HOCH

RUNTER

ZURÜCK/START

---Wählen Sie hier die gewünschte Displayfunktion/Anzeige aus: Zurück/Start

---Stellen Sie hier die gewünschten Parameter für Intervall, Distanz, Kalorien sowie Temperatur (°C oder °F) ein.

---Drücken Sie diese Taste, um die Messung der Herzfrequenz zu starten oder aber zu beenden, wenn Sie sich nicht in Bewegung befinden.

---Stellen Sie hier die gewünschten Parameter für Intervall, Distanz, Kalorien sowie Temperatur (°C oder °F) ein.

---Setzen Sie hier die Parameter für Intervall, Distanz, Kalorien sowie Temperatur (°C oder °F) zurück.

KÖRPERFETT

---Halten Sie die Taste ZURÜCK/START für 3 Sekunden gedrückt, um alle angezeigten Werte zurückzusetzen bzw. drücken Sie diese Taste, um die Körperfettmessung zu starten.

---Drücken Sie diese Taste, um die Anzeigen zur Körperfettmessung einzusehen.

2. Display Funktionen

1.Speed, rpm, fat percentage: Window A display Geschwindigkeit, RPM, Körperfett: Anzeige A

(1) Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, von 0.0 ~ 99.9 km/h

(2) Zeigt die Umdrehungen pro Minute (RPM) an, von 0 ~ 1500 rpm

(3) Zeigt den Körpffanteil an

2.Verhältnis von Trainingszeit/BMI (Body Mass Index): Anzeige B

(1) Zeigt die zunehmende Trainingszeit an

Zeigt die Zeit vom Start der Übung bis zum Ende an, von 0 bis 99 Minuten und 59 Sekunden

(2) Alarmfunktion

Stellen Sie zunächst die gewünschte Trainingszeit ein, nach Start der Übung zählt der Timer rückwärts und gibt bei Ablauf der Zeit Alarm. Die maximal einstellbare Zeit beträgt 99 Minuten.

(3) BMI (Body Mass Index)

3.Verhältnis von Trainingszeit/BMR (Grundumsatz): Anzeige C

(1) Zeigt die zurückgelegte Distanz an

Zeigt die zurückgelegte Distanz vom Start der Übung bis zum Ende an, von 0.00~9.99~99.9 km. Sobald 9.99 km überschritten sind wird nur noch eine Stelle nach dem Komma angezeigt.

(2) Alarmfunktion für die Distanz

Stellen Sie zunächst die gewünschte Distanz ein, die Sie zurücklegen möchten. Der Timer läuft dann rückwärts und gibt Alarm, sobald die eingestellte Distanz erreicht ist. Die maximal einstellbare Distanz beträgt 99.9 km.

(3) BMR (Grundumsatz)

4.Kalorien/Temperatur: Anzeige D

(1) Zeigt den Kalorienverbrauch insgesamt während des Trainings an

Misst den gesamten Kalorienverbrauch vom Start bis zum Ende der jeweiligen Übung, von 0.0~99.9~999 kcal.

(2) Alarmfunktion Kalorien

Stellen Sie hier zunächst die gewünschte Kalorienzahl ein, die Sie bei dieser Trainingseinheit verbrennen wollen. Sobald diese erreicht ist gibt das Gerät Alarm. Die maximal einstellbare Zahl beträgt 999 kcal.

(3) Zeigt die Temperatur an (°C oder F)

5. Herzfrequenz: Anzeige E

Zeigt die Herzschläge pro Minute an, von 40 bis zu 240 Schlägen pro Minute. Wenn es für 60 Sekunden kein Signal gibt, zeigt das Display "P" an. Drücken Sie dann die Taste HOCH bzw. RUNTER, um die Messung wieder zu starten, was durch das Symbol "□" angezeigt wird.

6. Schwungradumdrehungen

Stellen Sie hier die Größe des Schwungrads ein.

7. Das Display erzeugt Signaltöne, wenn Sie die Tasten ERHOLUNG/HOCH, RUNTER, ZURÜCK/START sowie KÖRPERFETT drücken.

8. Wenn das Gerät für mindestens 8 Minuten nicht genutzt wird (oder keine Tasten gedrückt werden), dann schaltet sich das Display automatisch aus und alle gemessenen Werte werden zurückgesetzt.

3. Montage des Displays

1. Legen Sie hinten am Display passende Batterien ein (AAUM3R6 oder AAUM4R03), indem Sie zunächst die Klappe des Batteriefachs entfernen. Achten Sie dabei auf die korrekte Ausrichtung der Batterien. Wenn Ihr Display über eine MP3-Funktion verfügt, werden insgesamt vier Batterien benötigt.

2. Befestigen Sie zunächst den Instrumentenzähler am Instrumentenbrett/Display

3. Montieren Sie den Magneten und den Sensor an den dafür vorgesehenen Stellen, achten Sie dabei auf eine parallele Ausrichtung und den richtigen Abstand von 2~15mm. Der Abstand der Achsentrennung muss bei 7~10mm liegen.

4. Verbinden Sie dann das Sensorkabel mit dem entsprechenden Anschluss an der Rückseite des Monitors. Achten Sie darauf, dass die Steckverbindung korrekt sitzt.

5. Wenn Sie auf den Crosstrainer steigen, wird das Display die Geschwindigkeit anzeigen, wenn alle Verbindungen korrekt angeschlossen sind. Sollte das nicht der Fall sein, überprüfen Sie sämtliche Steckverbindungen auf korrekten Sitz.

4. Bedienung des Displays

1. Drücken Sie die Taste MODUS, um die Anzeigen im Display durchzuschalten. Die Anzeige im Display blinkt dann auf. Drücken Sie die Tasten HOCH bzw. RUNTER, um die Alarmfunktion für die Parameter Distanz und Kalorien einzustellen. Wenn Sie die Taste ZURÜCK drücken, werden die im Display angezeigten Einstellungen zurückgesetzt.

2. Steigen Sie auf den Crosstrainer und beginnen Sie das Training, damit sich das Display automatisch einschaltet und die verschiedenen Trainingsparameter anzeigt.

3. Herzfrequenzmessung: Drücken Sie die Tasten HOCH bzw. RUNTER und greifen Sie mit Ihren Handflächen an die beiden Metallsensoren am Handgriff, um die Herzfrequenzmessung zu starten.

(Achtung: Jede Handfläche sollte immer Kontakt mit zwei Metallsensoren haben). Nach ca. 3~4 Sekunden wird im Display Ihre aktuelle Herzfrequenz angezeigt (Schläge pro Minute). Während die Messung noch im Gange ist, wird der Wert 0 angezeigt und blinkt. Um eine möglichst genaue Messung der Herzfrequenz zu erzielen empfehlen wir, die Messung nicht während des Trainierens durchzuführen, sondern unmittelbar nach einer Pause.

Hinweise: Aufgrund von auftretenden Messungenauigkeiten, wenn Sie die Handflächen auf die Metallsensoren legen, kann die in den ersten 2-3 Sekunden angezeigte Herzfrequenz falsch bzw. zu hoch sein. Nach einigen Sekunden wird sich die angezeigte Herzfrequenz dann einpendeln. Beachten Sie, dass die Herzfrequenzmessung Ihres Crosstrainers nur zu Trainingszwecken dient und nicht für medizinische Belange herangezogen werden darf.

Achtung: Sie können die Herzfrequenz auch mit einem Brustgurt messen. Benutzen Sie dazu einen Brustgurt, der eine kabellose Übertragung ermöglicht und achten Sie darauf, die Reichweite des Brustgurts nicht zu überschreiten.

4.Messung der Herzfrequenz-Erholungsrate: Messen Sie die Herzfrequenz nur dann, wenn Sie gerade nicht trainieren und stillstehen. Drücken Sie die Taste ERHOLUNG/HOCH, um die Messung zu starten und greifen Sie die Metallsensoren mit Ihren Handflächen oder tragen Sie einen Brustgurt (optional). Im Display wird dann ein Timer angezeigt, der von 1 Minute herunterzählt. Währenddessen wird sich Ihre Herzfrequenz langsam wieder dem normalen Wert annähern. Wenn der Timer abgelaufen ist, wird Ihnen ihre aktuelle Herzfrequenz-Erholungsrate angezeigt, von F1 ~ F6, wobei F1 die schnellste Erholungsrate ist, und F6 die langsamste. Drücken Sie dann erneut ERHOLUNG/HOCH, um die Herzfrequenzmessung wieder zu beenden.

5.Messung des Körperfetts, BMI und BMR: Führen Sie die Messungen nur dann durch, wenn Sie gerade nicht trainieren. Drücken Sie die Taste KÖRPERFETT, um zunächst die Grundeinstellungen vornehmen zu können. Drücken Sie zunächst die Taste MODUS, um die Einstellung zu starten. Wählen Sie mit den Tasten ERHOLUNG/HOCH bzw. RUNTER dann die jeweiligen Parameter aus, die Sie einstellen möchten: Gewicht, Größe, Alter und Geschlecht. Drücken Sie dann die Taste ZURÜCK/START und greifen Sie die Metallsensoren an den Handgriffen, um die Werte angezeigt zu bekommen. Wenn Sie die Taste KÖRPERFETT erneut drücken, beenden Sie diesen Modus.

Achtung: (1) Wenn Sie in diesem Modus für 10 Sekunden keine Taste drücken, wird der Körperfett-Bildschirm automatisch geschlossen.

(2) Wenn Sie während der Körperfettmessung den Vorgang mindestens 10 Sekunden lang unterbrechen, wird im Display der Fehler [ER.1] angezeigt.

5. Übersichtstabelle Körperfettanteil / Übergewicht

Geschlecht/Alter	Dünn	Normal	Leicht übergewichtig	Übergewichtig	Fettleibig
Männlich /<30	<14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	>35%
Männlich /> 30	<17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	>38%
Weiblich /<30	<17%	17%~24%	24,1%~30%	30.1%~40%	>40%
Weiblich />30	<20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	>43%

6.Audioausgang [falls vorhanden]

Verbinden Sie das Audiokabel (falls vorhanden) mit Ihrem Abspielgerät und betätigen Sie den entsprechenden Schalter rechts an der Konsole, um über ein externes Abspielgerät Musik während des Trainings zu hören.

7. Wechsel der Batterien

Wenn die Anzeigen im Display schwächer werden oder gar nicht mehr vorhanden sind, wechseln Sie die Batterien aus (AAUM3R6 oder AAUM4R03), Sie benötigen 2 oder 4 Batterien (bei MP3-Funktion). Achten Sie dabei unbedingt auf die korrekte Ausrichtung der Pole.

CT 200 CROSS TRAINER INSTRUCTION MANUAL

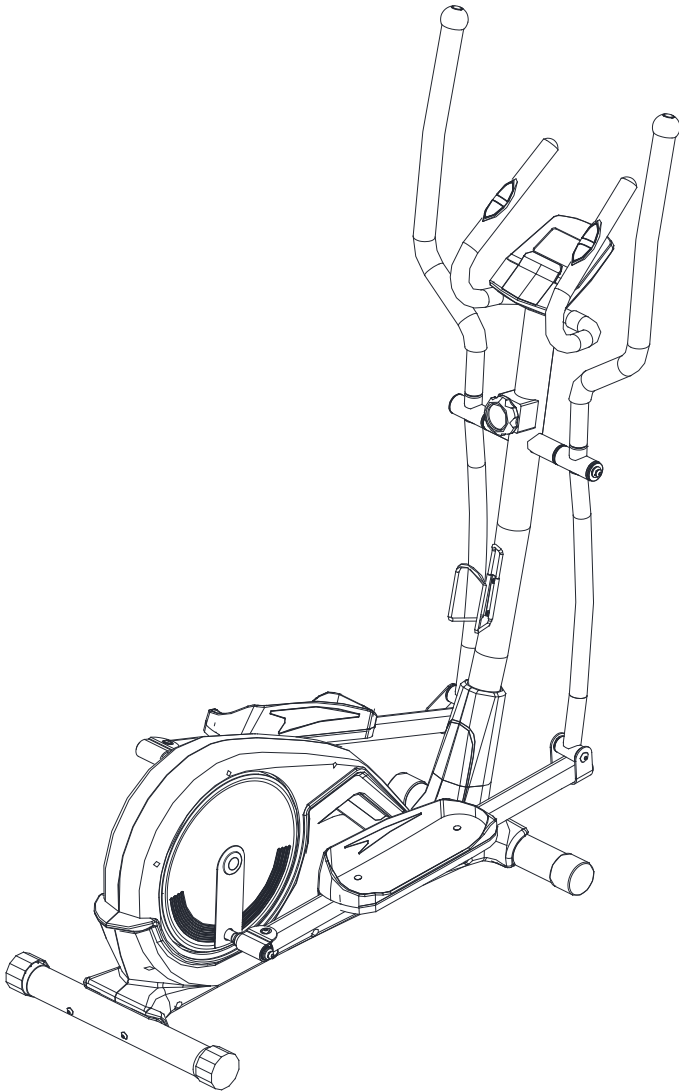


Table of Content as below

Safety Instruction	19-20
Exploded Drawing	21
Parts List	22-24
Installation Steps	25-30
Operation instruction of multifunctional sports monitor	31-33

Dear Customers,

We want to thank you for having chosen an Elliptical trainer and wish you a lot of fun and success during training.

Please note and follow the enclosed safety and assembly instructions carefully.

If you have questions please do not hesitate to contact us.

Support email:service@schmidt-sportsworld.com

SAFETY INSTRUCTION

Before you start training on your home Elliptical trainer, please read the instructions carefully. Be sure to keep the instructions for information, in case of repair and for spare part delivery.

This elliptical trainer is made for home use only and tested up to a maximum body weight of 330lb(150kg).

Follow the steps of the assembly instructions carefully.

For assembly use only suitable tools and asks for assistance with assembly if necessary.

Check before the first training and every 1-2 months that all connecting elements are tight fitting and are in the correct condition. Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair. For repairs, use only original parts.

In case of repair, please ask your dealer for advice.

Avoid the use of aggressive detergents when cleaning the home exerciser.

Ensure that training starts only after correct assembly and inspection of the item.

For all adjustable parts be aware of the maximum positions to which they can be adjusted/tightened to.

The home exerciser is designed for adults. Please ensure that children use it only under the supervision of an adult.

The product is not equipped with a freewheel and therefore the moving parts cannot be stopped immediately.

When you mount or dismount the equipment, the foot platform should be in the lowest position.

Warning: The effect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. foot platforms;

-Replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair;

- Weight of the product: 42kg;

- Dimensions: 120 x 63 x 161 [cm];

- The free area shall be not less than 0.6 m greater than the training area in the directions from which the equipment is accessed. The free area must also include the area for emergency dismount;

Warning: The equipment shall be installed on a stable and leveled base;

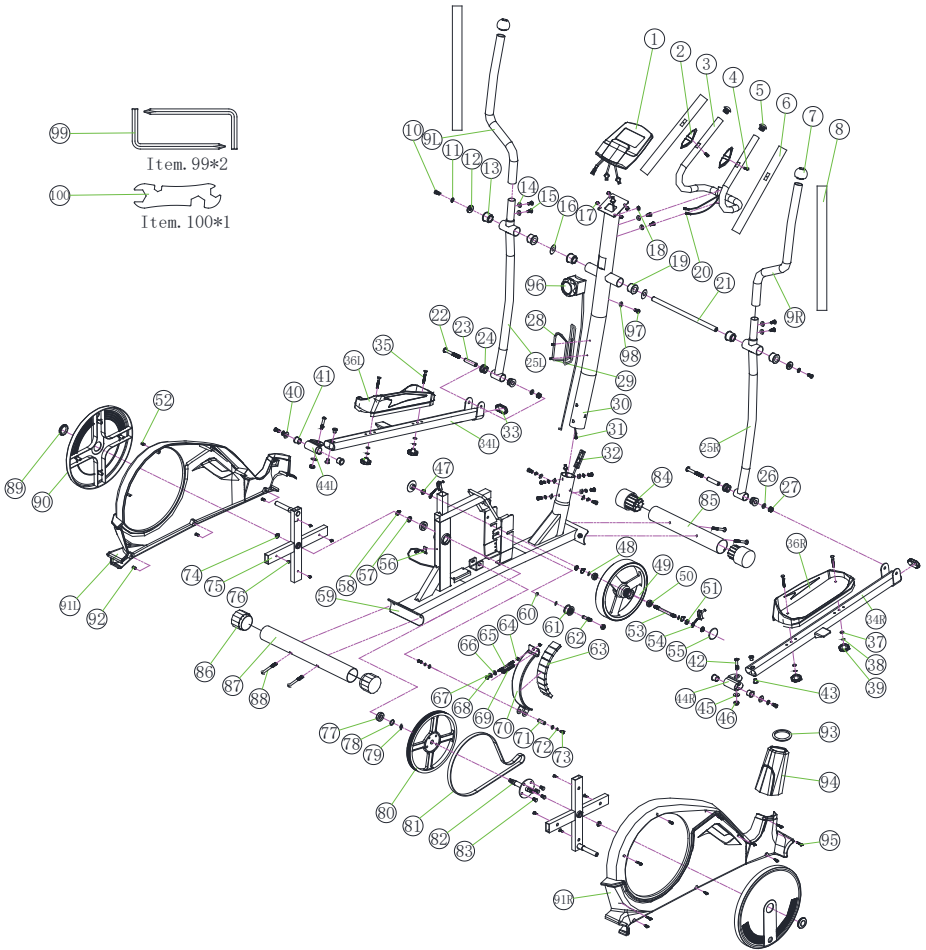
WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over-exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

- Ensure that those present are aware of possible hazards, e.g. movable parts during training.
- Consult your physician before starting with any exercise program. He or she can advise on the kind of training and which impact is suitable.

**WARNING! INCORRECT/EXCESSIVE TRAINING CAN
CAUSE HEALTH INJURIES.**

- Please follow the advice for correct training as detailed in training instructions.
- The load/work level can be adjusted by turning the adjustment knob on the handle bar stem.
- The safety level of this equipment can be maintained only if it is checked regularly for all assembly procedure mentioned in the assembly instruction sheet.
- Please check regularly for the tightening knobs to notice any irregular wear.

EXPLODED DRAWING



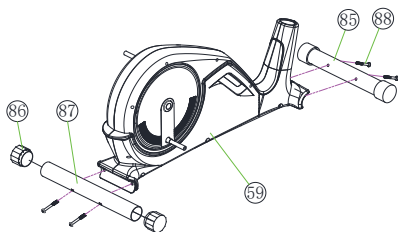
MR-526 Components and Parts List				
No	Product name	Specification	Material	Quantity
1	Electronic meter	JS-10327 outgoing line 120MM, two heartbeat outgoing line 100MM		1
2	Hand-held heartbeat sheet	Flexible rubber		2
3	Handle weld	∅25	FE	1
4	Cup head self-tapping screw	M4*20	BK	2
5	Semi-round end cover	∅25	PP	2
6	Foam	∅25*3T*500mm	HDR	2
7	End cover	∅50*32 upper swing pipe with a small top ring	PP	2
8	Foam	32*3T*570MML upper swing pipe	HDR	2
9R	Upper swing right	∅32*1.5T*752MML	FE	1
9L	Upper swing left	∅32*1.5T*752MML	FE	1
10	Umbrella-head inner-hexagon screw	M8*20 Nylonpatch 360°, 5MM handle 2 + central axis 2 + crank spindle 2	Plating black	6
11	Spring washer	∅8 pedal spindle 2 + central axis 2 + handlebar 6	Plating black	10
12	Spring washer	8*36*3 central axis	Plating black	2
13	Nylon bush	18.8*38 outer ring without groove	PA+MnS2	4
14	Curved washer	8*19*1.5T upper swing pipe 4+ handlebar 6+ handle 2	Plating black	12
15	Umbrella-head inner-hexagon screw	M8*20 5mm Upper swing with hexagon hole 4 + handlebar 6	Plating black	10
16	Spring washer	∅19.5* ∅ 38*0.5	BK	2
17	Big flat head screw	M5*12	BK	4
18	Line clamping plug	∅12 Hardness 55-60 degree	PVC	1
19	Nylon bush A	19*38 outer ring with groove	PA+MnS2	2
20	Heartbeat line	650MM		2
21	Central axis	∅18. 8*354. 2MML extrusion tap on both sides M8*25	UCP	1
22	Umbrella-head inner-hexagon screw	M10*78 part-thread lower swing pipe type A 5-leg hexagon hole	Plating black	2
23	Lower swing casing pipe	∅14*59	UCP	2
24	Bush	32*14	PA+MnS2	4
25L	Lower swing weld left	∅32*1.5T*580MML	FE	1
25R	Lower swing welding right	∅32*1.5T*580MML	FE	1
26	Spring washer	10*19*2 lower swing pipe	Plating black	2
27	Nylon nut	M10 lower swing pipe	Plating black	2
28	Bottle holder	TC-F01	Black	1
29	Big head thread cutting screws	M5*15 Bottle holder	Electrophoresis black	2
30	Handlebar pipe weld	∅60*1.5T*985MML cut 51°	FE	1
31	Upper line	1100MML		1
32	Fine tuning lower section	Lower section of 1300mm outgoing line 34MM straight pipe screw		1
33	Elliptical tube plug	30*60 pedal tube	PP	2
34L	Pedal welding left	30*60*1.5T*780MML Ellipse	FE	1
34R	Pedal welding right	30*60*1.5T*780MML Ellipse	FE	1
35	Carriage bolts	M6*50 pedal plate	Plating black	4
36L	Pedal left	8001 All Black	PP	1
36R	Pedal right	8001 All Black	PP	1
37	Spring washer	6*14*2 pedal plate	Plating black	4
38	Spring washer	∅ 6	Plating black	4
39	Small round flower rotary knob	M6 internal thread	ABS	4
40	Spring washer	8*24*2 pedal mandrel	Plating black	2

41	Nylon powder	∅16.3*022.4 Crank connecting pipe	PA+MnS2	4
42	Umbrella-head inner-hexagon screw	M8*50A type, tooth length 12MM	Electrophoresis black	2
43	Powder metallurgy	11.5*8*15 (pedal tube)		4
44L	M piece welding left	3T, no M5 hole in the middle	FE	1
44R	M piece welding right	3T, no M5 hole in the middle	FE	1
45	Spring washer	8* office 16*1.5	Plating black	2
46	Nylon nut	M8 opposite side with 14	Plating black	2
47	spring washer out-plane hexagonal nut	M10*1.25 opposite 15MM*7T magnetic control wheel	ucp	2
48	Wave spring washer	∅17.5*22*0.5	BK	1
49	Magnetic control wheel	∅250*345kg		1
50	Bearing	6000-2RS		2
51	Nut	M10*1.25 opposite 17MM*3T magnetic control wheel	ucp	2
52	Drill screw	M5*20 Housing 2 + Sensor 1	BK	3
53	Magnetic control wheel spindle	M10*1.25 teeth pitch *112MM	Blacking	1
54	Chain adjuster		BK	2
55	Axis protector	opposite side 15	PP	1
56	Sensor	1100MML Sensor bar 25MML		1
57	Spring washer	17*22*2 Tianxin	BK	2
58	C-type buckle (jump ring)	∅15(axle 17)	BK	1
59	welded frame			1
60	C type buckle	For 10 axis	BK	3
61	Pressing wheel	∅37 * 20.5 L black surface double bearings(PB3851)		1
62	Compression wheel arbor	∅10*42mm	BK	1
63	Magnet	40*25*10MM	Indication S/N	10
64	Nut	M6 opposite side 10	ucp	2
65	Double-thread screw	∅6 * 80 denticulate hinge on both sides M6*25	BK	1
66	Silica spring washer	8*16*1.5		1
67	Spring washer	∅6*14*1.5	ucp	3
68	Nylon nut	M6 opposite side 10	ucp	1
69	Spring	∅1 * 12 circle taper, big head 15, small head 9, total length 60	ucp	1
70	Magnet set fixing seat	4T	FE	1
71	Rotating mandrel	∅12*33.2	ucp	1
72	Spring washer	∅6	ucp	2
73	Umbrella-head inner-hexagon screw	M6*15	ucp	2
74	Flange nut		BK	2
75	Cross welding		FE	2
76	Large flat head self-tapping screw belt	M4.5*15 disc	BK	8
77	Bearing	60032RS		2
78	Spring washer	17*22*1 Tianxin	BK	3
79	Wave spring washer	∅17.5*22*0.5	BK	1
80	Belt pulley	260*17.1 hole 4 holes	Aluminium tray	1
81	Belt	460J6		1
82	Tianxin welding	∅17*134MML	FE	1
83	Outer hexagonal screw	M8*12(Tianxin)	BK	4
84	Front foot pad	∅60 (inner wheel)	ABS	2
85	Front foot pipe	∅60*1.2T*380MML	FE	1
86	Back foot pad	∅60 dodecagon	ABS	2
87	Hind foot pipe	∅60 * 1.2t * 485mm for bumping	FE	1
88	Umbrella-head inner-hexagon screw	Medium carbon steel 8.8/5mm hexagonal hole in M8*70 front and rear bottom pipe	Plating black	4
89	Crank plug	Black hardness 55-60 °	PVC	2

90	Disc	8509 black	HIPS	2
91L	Housing Left	KS-8007	ABS	1
91R	Housing Right	KS-8007	ABS	1
92	Drill screw	M5*15 shell 6	BK	6
93	Sealing ring	∅60(Hardness 55-60 degrees)	Black	1
94	Ornament cover of front pipe	KS-8007	ABS	1
95	Self-tapping screw	M4.5*25	BK	6
96	Fine tuning upper section	The upper section is 540mm and the outgoing line is 30MM		1
97	Round head screw	M5*55	Plating black	1
98	Curved washer	5*16*1.5T	Plating black	1
99	Hexagon socket wrench	5mm with cross	UCP	2
100	Open spanner	10.17.14.19 heat treatment	UCP	1

Installation Steps

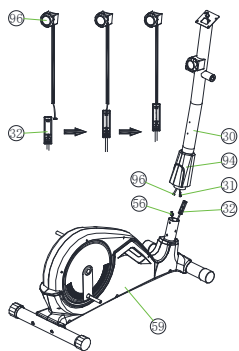
Step 1



STEP 1

1. After assembling the foot pad (86) and rear foot pipe(87)
2. Fixing the front foot pipe (85) with screws, and aligning hole sites from the lower foot pipe with two carriage screws In the same way, Fixing the rear foot pipe(87) with screws, and aligning hole sites from the lower foot pipe with carriage screws(88) Screwing with an Allen wrench (99).

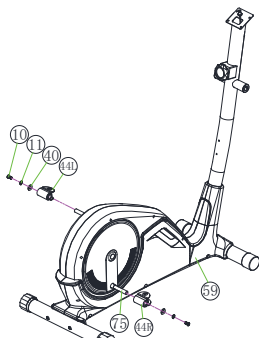
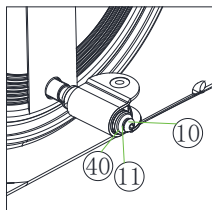
Step 2



STEP 2

1. Firstly, inserting the front pipe ornament cover (94) into the handlebar stand pipe(30), and then the connecting line (31) is connected with the induction line (56) in the figure.
2. Firstly, turning the fine adjustment to the maximum value (level 8). Connecting the fine-tuning wire (32) of the platform and fining the upper end (96). Inserting the handlebar stand pipe(30) into the platform (59).

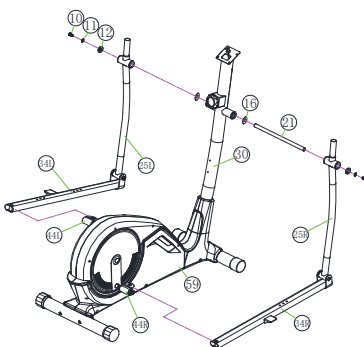
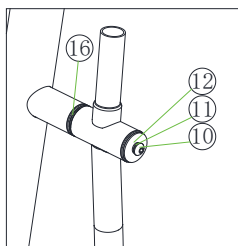
Step 3 M piece installation



STEP 3

Putting the M piece (44R) through the pedal core shaft (75) of the platform (59) parts, and fixing the M piece (44R) on the pedal core shaft (75) with the inner hexagon screw (10), cushions (11) and gasket (40). Screwing with an Allen wrench (99). (Note that the M pieces are divided into left (L) and right (R), which are marked on the package)

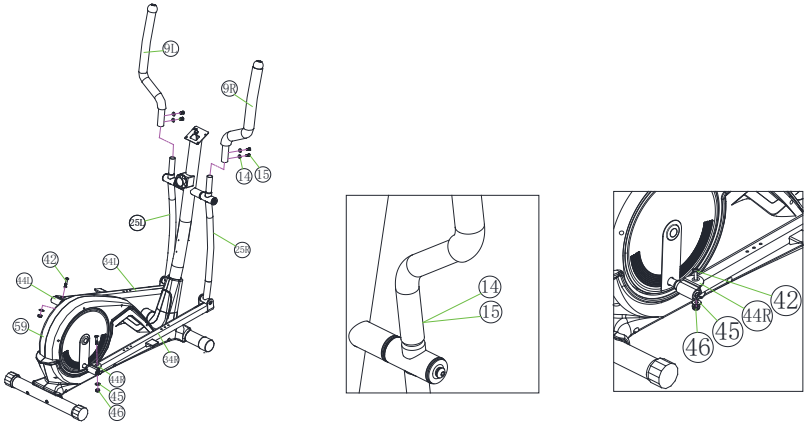
Step 4 Installation of center shaft and lower swing



STEP 4

Firstly, installing the pre-assembled (34R) + (25R) on the handlebar stand pipe (30) (firstly installing the position shown in the figure below), then successively penetrating into the lower swing (25R) with the central shaft (21), after that, putting them into the spring washer (16), penetrating into the handlebar stand pipe(30), the details are shown in the corresponding position. The other side can be installed as above. Finally, the two ends of the central shaft (21) are fixed with screws (10), cushions (11) and spring washers(12), fastening with two inner allen wrench(99).

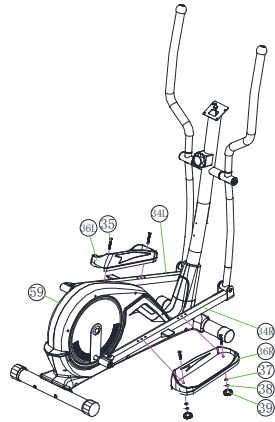
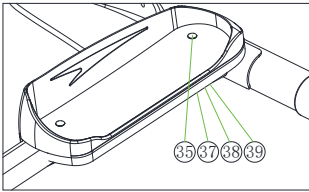
Step 5 Installation of upper armrest, pedal tube and M piece



STEP 5

1. Placing the upper armrest (9R) into the position corresponding to the lower swing (25R), and fastening the other side with screws (15) and spring washer(14) as in the previous step. (Refer to the following figure for installation)
2. Putting the rear end of the pedal tube (34R) into the U-shaped opening of the M piece (44R), and then successively penetrating into the corresponding hole position with the inner hexagon screws (42), after that, screwing into inner hexagon screw pumps with the gasket (45) and the nylon cap (46). Locking it with an inner allen wrench (99) and an open end wrench (100) until it cannot be shaken. The other side is the same as the previous step.

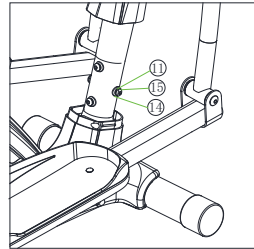
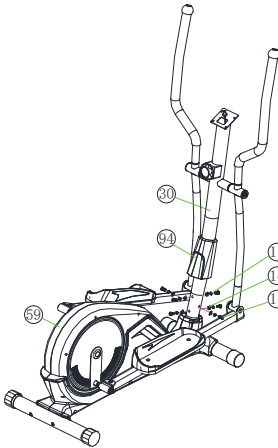
Step 6 Installation of pedal plate



STEP 6

Putting the pedal plate(36R) into the pedal tube (34R) and aligning its hole, then inserting into the hole corresponding of the pedal plate(36R) and the pedal tube (34R) in turn with the screw pump (35), then installing the plum blossom knob (39), spring washer (38) and spring washer (37) on the screw pump(35) and tightening them up. The other side can be installed as above.

Step 7

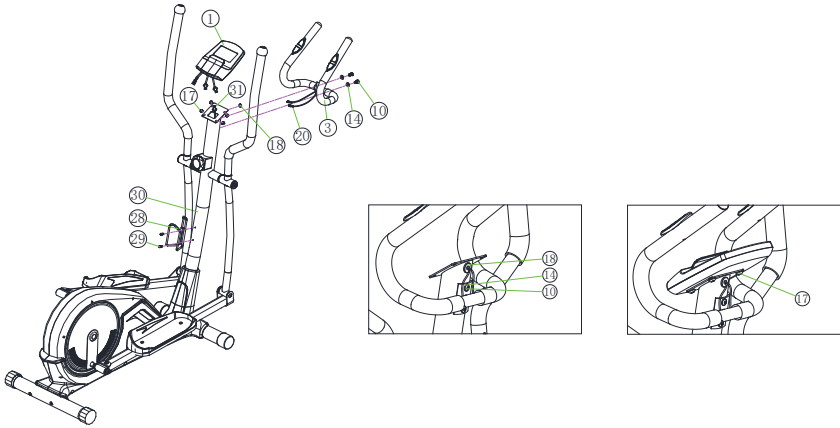


STEP 7

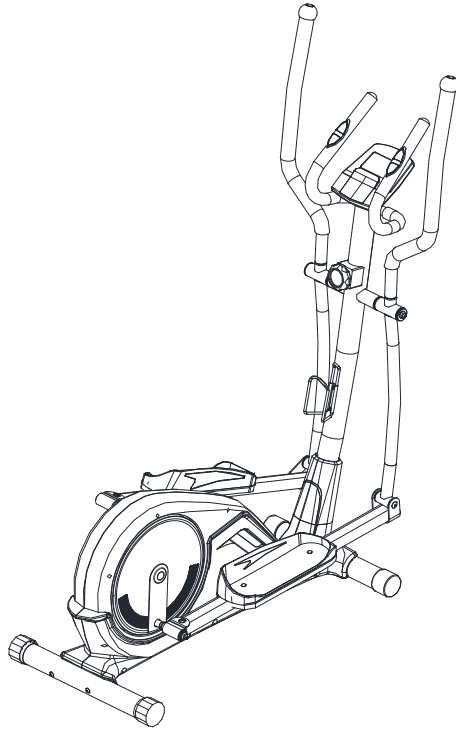
Locking the screws (15), the cushions (11), and the washers (14) into the driver's stand pipes(30),Other screws are operated in the same step, and tightening and fixing them with an Allen wrench (99). (See the figure for detailed operation)

Step 8: Installation of kettle holder/fixed handle/electronic meter

1. Firstly, removing the screws (29) from the handlebar stand pipe(30), aligning the hole and fixing the kettle holder (28) on the handlebar stand pipe with the screws (29) according to the figure.
2. Fixing the fixed handle (3) on the handlebar stand pipe(30) with screws (10) and spring washers (14), tightening it with an Allen wrench (99). Passing the hand-held heartbeat line (20) into the corresponding position of the handlebar stand pipe(30), and fixing it with the line clamping plug (18).
3. Removing the fixed screws (17) on the back of the electronic meter(1) in advance, connecting the upper flat cable (31) with the flat cable corresponding to the electronic meter (1), and the hand-held heartbeat line (20) with the hand-held stand pipe frame (31) with the previously removed screws (17). See the figure for details.
4. Loading batteries into the battery box behind the electronic meter(1). Installation is done.



STEP 8



Now, your machine is ready to use.

Note:

Make sure all the screws are tightened before using

Operation instruction of multifunctional sports monitor

VER.01

NO.00044

1. Instrument Function Buttons

MODE Status Key	---Selecting the display window to be set or reset;
RECOVERY/UP	---In the setting state, setting up the countdown interval, distance, calorie value and temperature (°C or °F) on the corresponding flashing window. ---Pressing this button to enter/exit the heart rate recovery function test when there is heart rate signal input in the stopped movement and non-set state.
DOWN	---In the setting state, setting down the countdown interval, distance, calorie value and temperature (°C or °F) on the corresponding flashing window.
RESET/GO	---In the setting state, resetting the countdown interval, distance value, calorie value on the corresponding flashing window. ---In the meter state, pressing and holding the RESET key for 3 seconds to clear all window display values. --In the body parameter setstate, pressing this button to start the body fat level.
BODYFAT	---In the stopping setstate, entering/exiting the lipid measurement parameters.

2. Meter Function

1. Speed, rpm, fat percentage: Window A display

- (1) It measures the instantaneous speed, showing the speed of movement, and the measurement range is 0.0 ~ 99.9 km/h
- (2) Revolutions per minute (RPM) measures the pedal speed, showing the speed of the treadmill. Measurement range 0 ~ 1500 rpm
- (3) It measures the percentage of body fat

2. Time/body mass index BMI: Window B display

- (1) Measuring the cumulative time of exercise

Measuring the time from start doing exercise to stop, ranging from 0 to 99 minutes and 59 seconds

- (2) Time alarm function

Firstly setting the exercise time, after the exercise starts, the time will be counted backwards, counting to zero alarm 10 seconds, the maximum setting time is 99 minutes.

- (3) Measuring BMI value

3. Distance/basal metabolic rate BMR: Window C display

- (1) Measuring the cumulative distance of motion

Measuring the distance from the start to the stop of movement, with the measuring range of 0.00~9.99~99.9 km, it will automatically display with one decimal after counting 9.99 km.

- (2) Distance alarm function

Setting the movement distance first, the time will be counted backwards after the movement starts, counting to zero alarm 10 seconds. The maximum setting value is 99.9 kilometers.

- (3) Measuring BMR value

4. Calories/temperature: Window D display

(1) Measuring the accumulated heat consumption of exercise

Measuring the heat (i.e., calories) consumed from the start to the stop of exercise, with the measuring range of 0.0~99.9~999 kcal, it will automatically turn to integer display after counting 99.9 kcal.

(2) Caloric alarm function

Firstly, setting the calories consumed by exercise, after the exercise starts, the time counts down to zero, then alarming for 10 seconds. the maximum setting value is 999 kcal.

(3) Measuring temperature (°C or F)

5. Heart rate: Window E display

Measuring the number of heartbeats per minute, ranging from 40 to 240 beats per minute. If there is no heartbeat signal for 60 seconds, and then automatically showing the symbol "P", indicating that the heart rate test is suspended; Pressing the UP or DOWN key for once, if the symbol "P" changes to "□", indicating that the heart rate can be tested.

6. Wheel circumference

Setting it to a certain size according to the matching requirements of fitness equipment.

7. There are key tones when operating the MODE status key, RECOVERY/UP key, DOWN key, RESET/GO key or BODYFAT key.

8. Standing still for 8 minutes (no key operation and no movement), the instrument will automatically shut down and clear all data except human body parameters and temperature, at the same time, it will automatically switches to display only the temperature value, and the operation button or the start of the movement will automatically display.

3. Instrument installation method

1. Removing the battery door on the rear housing, loading two new No.5 with 1.5 volt (size SIZE AA UM3 R6) or No.7 (size SIZE AAA UM4 R03) batteries according to the positive and negative directions on the battery box and the battery model indicated in the battery box. The meter with MP3 needs to load 4 batteries.
2. Fixing the meter on the dashboard in front of the fitness equipment with silk.
3. Installing the magnet base and the sensor at the designated positions of the fitness equipment, and keeping parallel, with the distance between them being 2~15mm and the axial separation being 7 ~ 10 mm.
4. Connecting the sensor wire plug with the connector of the outgoing line on the back of the instrument or inserting it into the signal input jack on the back of the instrument.
5. When stepping on the fitness machine, the displayed speed changes, indicating that the installation is qualified. Otherwise, check whether the magnet seat and the sensor are installed correctly and whether the connection between the sensor wire plug and the meter head lead is reliable.

4. Instrument usage method

1. Pressing the MODE status key to select the display window to be set or cleared, the value on the corresponding window flashes, pressing the UP/DOWN key to set the alarm time or alarm distance or alarm calories you need, and pressing and holding the UP/DOWN key without moving, which can be set quickly; Pressing the RESET key to clear the value displayed in the corresponding window.
2. Stepping on the fitness machine to start measuring, and observing your exercise parameters according to the contents displayed in different windows.
3. Heart rate measurement: Click the UP or DOWN key, and then grasping the metal plate of the heart rate sensor at the corresponding position with the left and right palms respectively

(Note: each palm should touch two metal plates at the same time). After 3~4 seconds, the heart rate display window displays your current heart rate in beats/minute. When the heartbeat signal is received during the measurement, the heartbeat symbol "zero" flashes. In order to prevent palm movements from affecting heart rate measurement and ensure accurate heart rate measurement, it is suggested that heart rate measurement should be carried out after pause or stop, and heart umbrella should not be measured when running.

Tips: As signal interference sometimes occurs when the palm catches the metal sheet, the heart rate value displayed in the first 2-3 seconds may be inaccurate and on the high side, which is a normal phenomenon, and then the heart rate will return to normal measurement. Monitoring heart rate in this way is mainly helpful to determine your exercise, and cannot be used as a basis for disease treatment.

Note: For an instrument equipped with a wireless heart rate receiving device for chest strap, the chest strap shall be properly worn first, and the heart rate signal shall be sent to the instrument within the signal range of chest strap.

4. Measuring heart rate recovery ability: In the unset state after stopping exercise (speed is 0), the heart rate should be measured by the above heart rate measurement method, pressing RECOVERY/UP key to enter the heart rate recovery function test, and then keeping holding hands or wearing chest strap (when this function is available) to measure the heart rate. At this time, the time window displays a 1-minute countdown, and the value in the heart rate display window will decrease because the heartbeat gradually returns to calm after stopping exercise. When the time is counted down to 0, your heart rate recovery status (F1 ~ F6) will be displayed, where F1 means the fastest heart rate recovery, followed by fast to slow, and F6 means the slowest. Pressing the RECOVERY/UP again to exit the heart rate recovery function test.
5. Measuring fat percentage, BMI and BMR: In the non-movement (speed is 0) state, pressing m) DYFAT key to enter the lipid measurement parameter setting state, first setting the individual NO. At this time, the corresponding No. value flashes, pressing RECOVERY/UP key, DOWN key to select the setting (1 ~ 8) up to 8 human body data. Pressing the MODE key to enter the weight setting, pressing the RECOVERY/UP key or the DOWN key to set the weight value, and so on: Setting weight KG, height CM, age YEAR and gender in turn. Pressing RESET/GO key after setting, then holding the heart rate sensing metal sheet with both hands, displaying the results after 6 seconds. Pressing BODYFAT again to exit the lipid measurement state.

Note: (1) In the human body data setting state, if there is no operation within 10 seconds, it will automatically exit the setting state of lipid measurement parameters

(2) In the process of fat measurement, if the measured body is not sensed for 10 seconds, [ER.1] will be displayed.

5. Comparison Table of Fat Content and Obesity

Gender/age	Relatively thin	Normal	Slightly fat	Overweight	Obesity
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%

6. Audio Amplification and Output [If this function is available]

Connecting the audio input line to the output port of the audio player, and turning on the audio switch on the right side of this table to play the music output by the audio player.

7. Battery Replacement

When the display dims or there is no display, removing the battery door, install 2 new No. 5 with 1.5 V(AA, UM3) or No. 7 (AAA, UM4) batteries (4 batteries with MP3) according to the direction of the positive and negative electrodes of the battery and the battery model indicated in the battery box, and install it back.