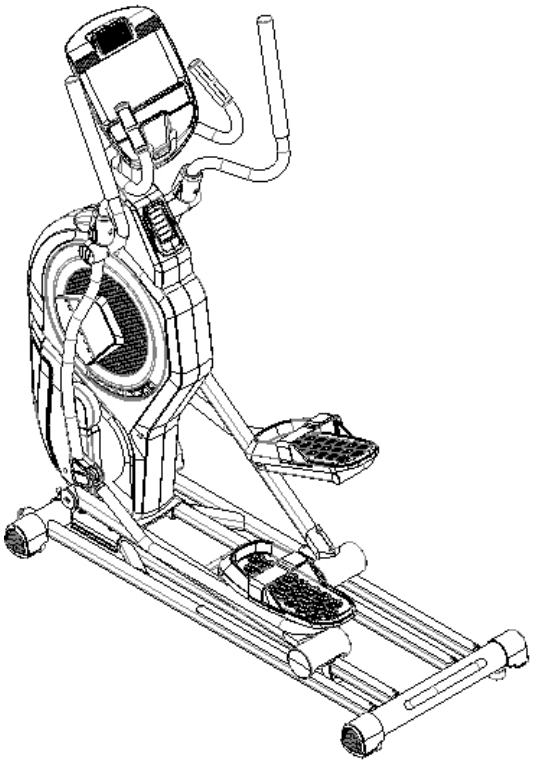
MANUAL DE UTILIZARE – RO

IN 16187 Bicicleta eliptica inSPORTline Avalor ET



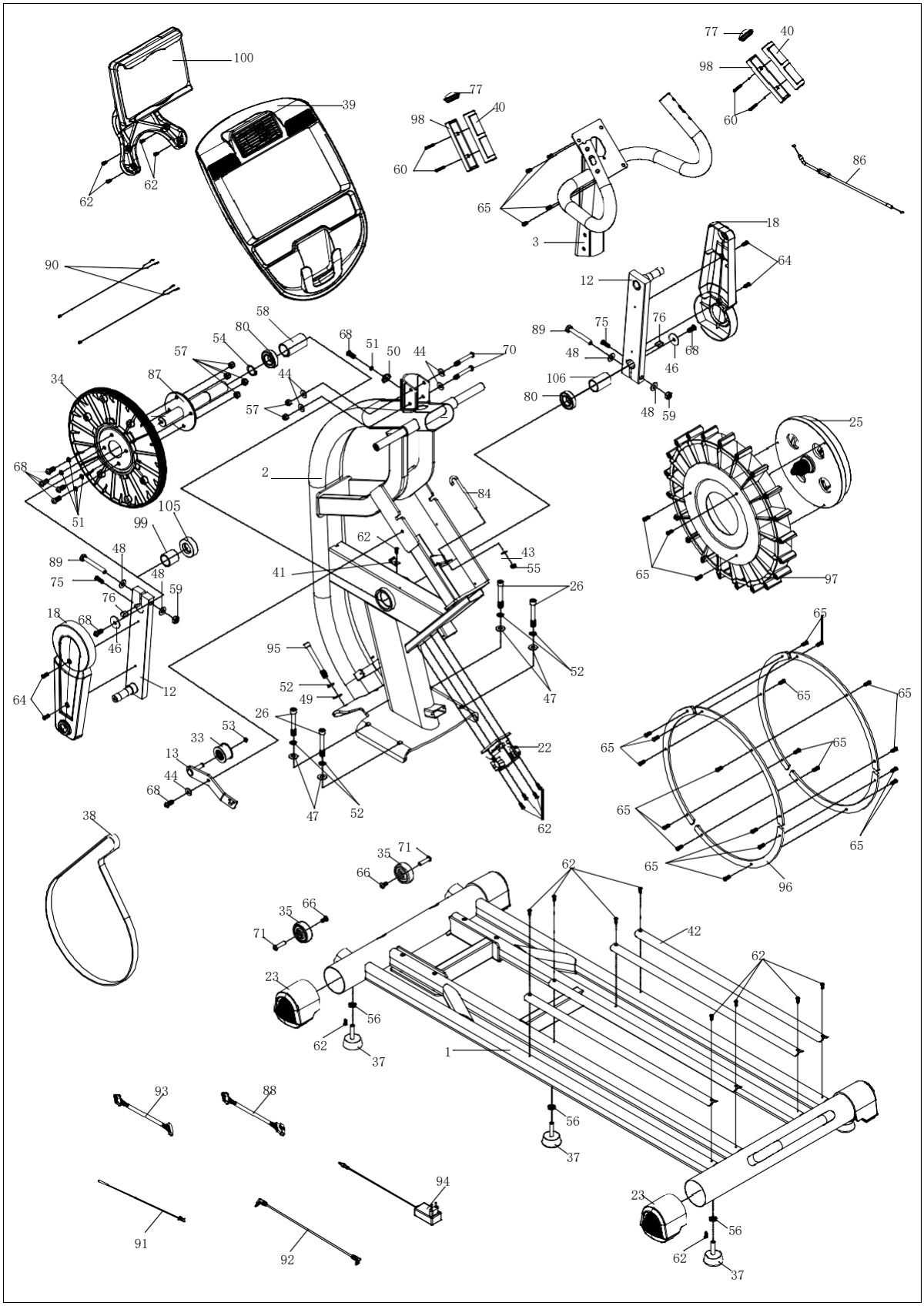
CUPRINS

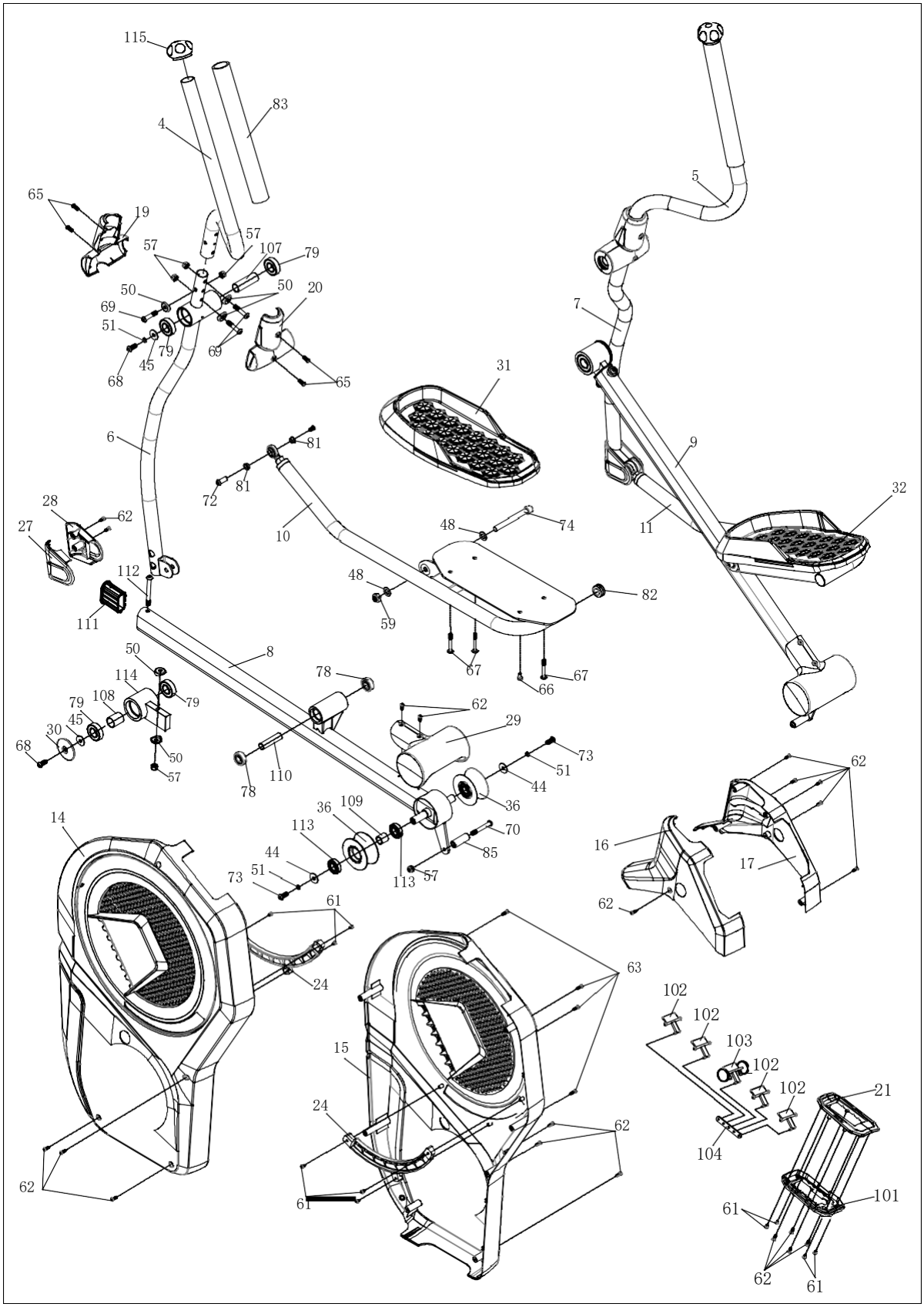
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA 3
DESEN DETALIAT 4
LISTA COMPOMENTE 6
DESCRIERE PRODUS 9
SPECIFICATII TEHNICA 9
LISTA PIESE 10
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE 12
EXERCITII 15
INSTRUCTIUNI OPERARE CONSOLA 17
ECRAN LCD 17
DESCRIERE BUTOANE 17
DESCRIERE FUNCTII 18
DESCRIERE FUNCTII PRINCIPALE 18
OPERARE CONSOLA 23
UTILIZAREA BICICLETEI ELIPTICE 32
MENTENANTA 33
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR 33
ERORI SI SOLUTII 33

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi manualul inainte de a utiliza bicicleta si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
- Asamblati si utilizati bicicleta conform instructiunilor din acest manual.
- Pentru a evita accidentarile, nu modificati in nici un fel produsul.
- Nu lasati copiii sau animalele in preajma aparatului.
- Verificati in mod regulat suruburile sa fie bine stranse. Nu folositi produsul daca sesizati piese uzate sau defecte.
- Asezati produsul pe o suprafata dreapta, solida si curata si pastrati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul aparatului. Pentru a proteja podeaua, folositi un covoras de protectie sub aparat.
- Folositi bicicleta eliptica doar in interior si protejati-o de apa, umiditate si praf. Asigurati o aerisire optima in incapere.
- Nu asezati obiecte ascutite pe sau in jurul produsului.
- Purtati imbracaminte si incaltaminte sport atunci cand va antrenati. Evitati imbracamintea prea larga sau lunga.
- Nu va apropiati mainile de componentele in miscare pentru a evita accidentarea. Nici o componenta ajustabila nu trebuie sa limiteze miscarea.
- Este interzisa utilizarea bicicletei de catre mai multe persoane in acelasi timp.
- Cititi toate avertizarile din manual si de pe bicicleta inainte de a incepe utilizarea ei.
- Daca in timpul antrenamentului simtiti ameteala sau stari de lesin opriti-va imediat. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul, in special daca aveti peste 35 ani, sunteti insarcinata sau aveti probleme de sanatate.
- Nu folositi bicicleta daca sunteti insarcinata sau aveti urmatoarele probleme de santate: dureri ale picioarelor, dureri de talie, de gat, de maini, artrita, guta, osteoporoza, probleme cu inima, hipertensiune, probleme resiratorii, probleme oncologice, tromboza, diabet, iritatii ale pielii, dureri de oase, ameteli.
- Volanta: cu magnet, ø450, 8 kg
- **Limita de greutate:** 150 kg
- **Categoria:** SC (conform normei EN957) potrivita pentru uz semi-comercial, hoteluri si cluburi fitness.
- **ATENTIE!** Monitorizarea pulsului nu este 100% precisa. Epuizarea in timpul antrenamentului poate duce la probleme de sanatate grave, chiar si moarte. Daca simtiti ameteala, opriti-va imediat.

DESEN DETALIAT




115
83
4
65
19
57
57
107
79
50
50
20
69
51
79
45
68
69
65
31
6
81
72
81
10
28
62
27
112
111
48
74
48
82
59
67
67
66
11
9
32
7
5
50
114
79
108
79
45
30
68
50
57
8
78
78
110
62
29
73
51
44
36
36
109
113
70
85
113
57
44
51
73
14
61
24
63
15
24
62
61
62
16
17
62
62
102
102
103
102
102
104
21
101
61
62
61

LISTA COMPONENTE

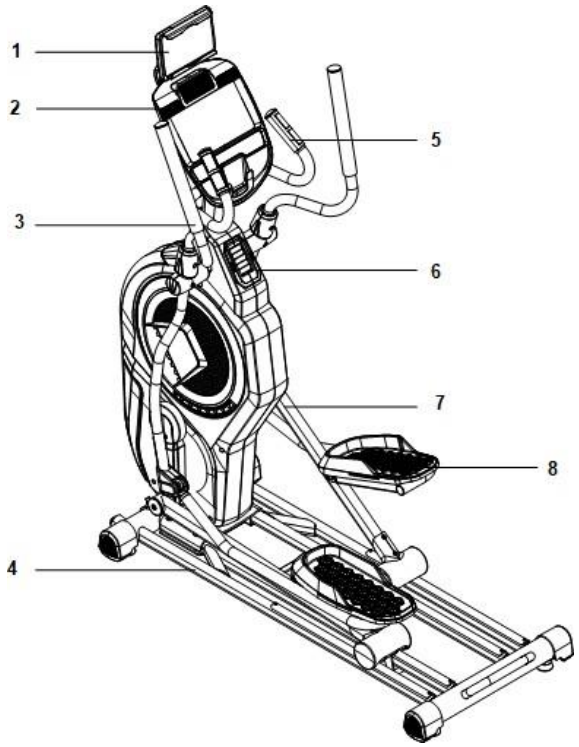
Nr.	Denumire	Specificatii	Bucati
1	Cadru de baza		1
2	Cadru principal		1
3	Cadru fixare consola		1
4	Brat mobil superior-stang		1
5	Brat mobil superior-drept		1
6	Brat mobil inferior-stang		1
7	Brat mobil inferior-drept		1
8	Grup pedala-stang		1
9	Grup pedala drept		1
10	Suport pedala-stang		1
11	Suport pedala-drept		1
12	Brat pedalier		2
13	Dispozitiv fixare tensiune roata		1
14	Carcasa exterioare-stanga		1
15	Carcasa exterioara-dreapta		1
16	Carcasa superioara-stanga		1
17	Carcasa superioara-dreapta		1
18	Capac brat pedalier		2
19	Capac maner 1		2
20	Capac maner 2		2
21	Capac evacuare aer		1
22	Motor control magneti		1
23	Carcasa tub		4
24	Banda decorativa		2
25	Volanta		1
26	Surub	M10x70x20	4
27	Capac inferior brat-stang		2
28	Capac inferior brat-drept		2
29	Carcasa roata		2
30	Capac surub ax pedalier		1
31	Pedala-stanga		1
32	Pedala-dreapta		1
33	Roata de tensionare		1
34	Scripete curea		1
35	Roata		2

36	Scripete		4
37	Tampon picior		5
38	Curea motor		1
39	Consola		1
40	Capac superior senzor puls		2
41	Snezor magnet		1
42	Foaie aluminiu	670x29.5x11.2	4
43	Saiba plata	Ø6xØ20xt2.0	1
44	Saiba plata	Ø8.5xØ20xt1.5	9
45	Saiba plata	Ø8.2xØ25xt2.0	4
46	Saiba plata	Ø32xØ8.5xt2.0	2
47	Saiba plata	Ø10xØ22xt2.0	4
48	Saiba plata	Ø12.5xØ22xt2.0	8
49	Saiba ondulata	Ø10.5xR100xt2.0	2
50	Saiba ondulata	Ø8.5xR25xt2.0	11
51	Saiba grower	Ø8	11
52	Saiba grower	Ø10	6
53	Saiba grower	Ø10	1
54	Saiba grower	Ø25	1
55	Piulita	M6	1
56	Piulita	M10	5
57	Piulita hex. cu autoblocare	M8	16
58	Manson rulment	Ø32x59.6	1
59	Piulita hex. cu autoblocare	M12	4
60	Surub autofiletant	ST3x30	4
61	Surub autofiletant	ST4x10	10
62	Surub autofiletant	ST4x16	43
63	Surub autofiletant	ST4x20	4
64	Surub in cruce cu filet	M5x10	4
65	Surub in cruce cu filet	M5x15	33
66	Surub imbus cu filet	M6x12	4
67	Surub imbus cu filet	M6x50x20	6
68	Surub imbus cu filet	M8x20	12
69	Surub imbus cu filet	M8x40x20	6
70	Surub imbus cu filet	M8x60x20	4
71	Surub banjo	Ø8x33xM6x15	2
72	Surub banjo	Ø9.4x23.5-M6/M6x12	2
73	Surub cu filet	M8x15	4

74	Ax pedala	Ø17x105xM12x15	2
75	Surub imbus cu filet	M6x20	1
76	Cheie	8x10x18	1
77	Capac tub	BLF82/ø39xø30x27.5	2
78	Rulment cu bila	6201-ZZ	2
79	Rulment cu bila	6004-ZZ	2
80	Rulment cu bila	6005-ZZ	2
81	Bucsa	E12/ø16xø12x6.3	4
82	Capac tub	Ø32x11.5	2
83	Spuma	Ø30xt.3.0x350	2
84	Carlig	103x Ø26xM6x50	1
85	Opritor	Ø17x Ø8.5x47	2
86	Cablu frana	L-450xØ5xØ1.2xM5	1
87	Grup ax pedalier	Ø25x220	1
88	Cablu de comunicare	L1300 mm	1
89	Surub imbus	M12x75x20	2
90	Cablu de comunicare-senzor	L650 mm	2
91	Senzor magnet	2P female connector/L300 mm	1
92	Cablu comunicare MP3	L400 mm	1
93	Cablu de comunicare electrica	L400 mm	1
94	Adaptor alimenare	Two round plugs/240V	1
95	Surub imbus	M10x90x20	2
96	Greutati volanta		6
97	Volanta	Ø450x62	1
98	Capac inferior-senzor puls		2
99	Manson brat pedalier	Ø30.5x29.1	1
100	Suport I-pad		1
101	Capac inferior evacuare aer		1
102	Balama		4
103	Balama roata glisanta		1
104	Balama placuta fixare		1
105	Manson brat pedalier	Ø45x14.3	1
106	Manson brat pedalier	Ø30.5x43.5	1
107	Manson rulment	Ø25x76.1	2
108	Manson rulment pedala	Ø25x31.1	2
109	Manson rulment scripete	Ø20x20.5	4
110	Manson rulment pivotant	Ø 16x60.1	2
111	Manson grup pedalier		2

112	Surub imbus	M8x75	2
113	Rulment cu bila	R10-ZZ	8
114	Manson pedala		2
115	Capac	Ø32x2.0	2

DESCRIERE PRODUS



1) Suport I-Pad

2) Consola

3) Brat mobil superior

4) Cadru de baza

5) Maner

6) Evacuare aer

7) Suport pedale

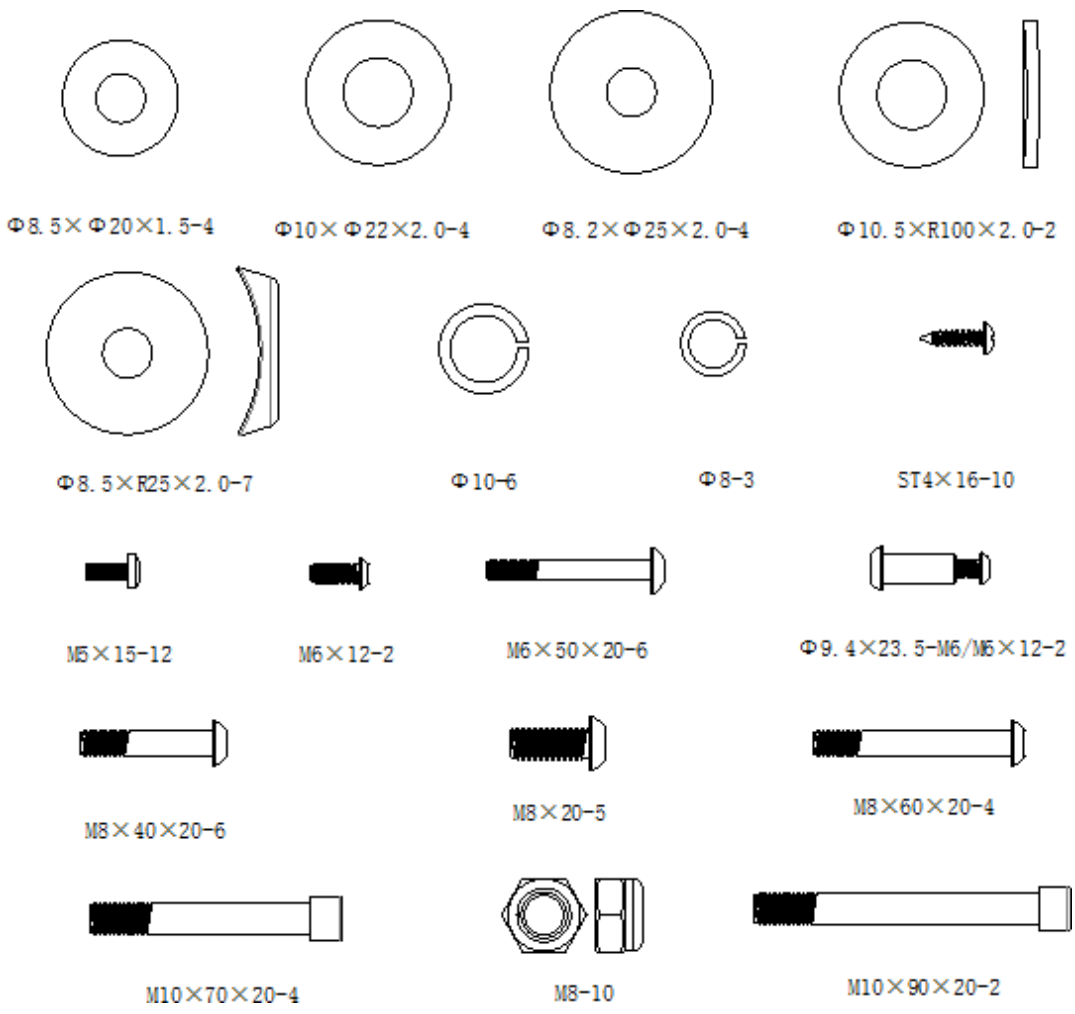
8) Pedale

SPECIFICATII TEHNICE

Nr. model	E15
Dimensiuni (nepliata)	1620x650x1850 mm
Limita de greutate	150 kg
Raport viteza	11
Volanta	Magnet, 2 sensuri, ø450, 8 kg
Nivel rezistenta	1-24
Lungime pas	520x240

NOTA: Producatorul isi rezerva dreptul de a modifica acest produs fara notificare prealabila.

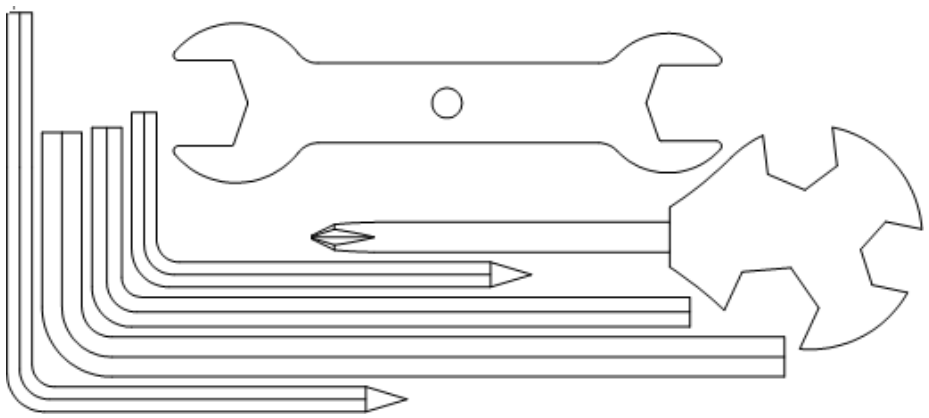
LISTA PIESE



Nr.	Descriere	Specificatii	Bucati
26	Surub imbus semifiletat cap cilindric	M10x70x20	4
44	Saiba plata	Ø8.5xØ20xt1.5	4
45	Saiba plata	Ø8.2xØ25xt2.0	4
47	Saiba plata	Ø10xØ22xt2.0	4
49	Saiba ondulata	Ø10.5xR100xt2.0	2
50	Saiba ondulata	Ø8.5xR25xt2.0	7
51	Saiba grower	Ø8	3
52	Saiba grower	Ø10	6
57	Piulita hex. autoblocanta	M8	10
62	Surub autofiletant in cruce	ST4x16	10
65	Surub cu filet in cruce	M5x15	12
66	Surub imbus cu filet	M6x12	2

67	Surub imbus cu filet	M6x50x20	6
68	Surub imbus cu filet	M8x20	5
69	Surub imbus cu filet	M8x40x20	6
70	Surub imbus cu filet	M8x60x20	4
72	Surub banjo	Ø9.4x23.5-M6/M6x12	2
95	Surub imbus semifiletat cap cilindric	M10x90x20	2
62	Surub autofiletant in cruce	ST4x16 (optional)	4

UNELTE:

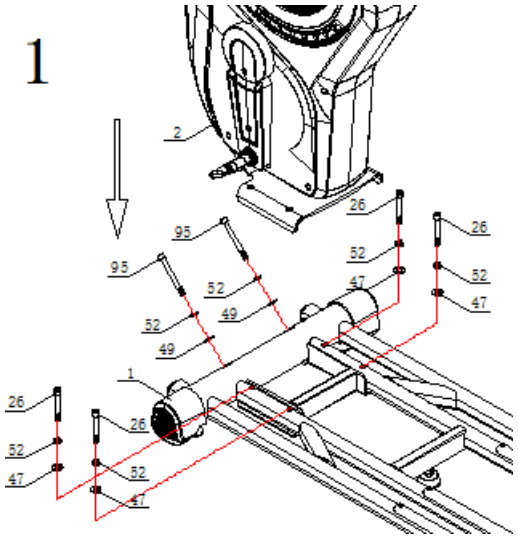


Cheie L	4x30x80	1
Cheie L	5x80x80S	1
Cheie L	5x35x85S	1
Cheie L	6x40x120	1
Cheie L	8x45x145	1
Cheie in cruce	14x17x75	1
Cheie fixa	15&17	1

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

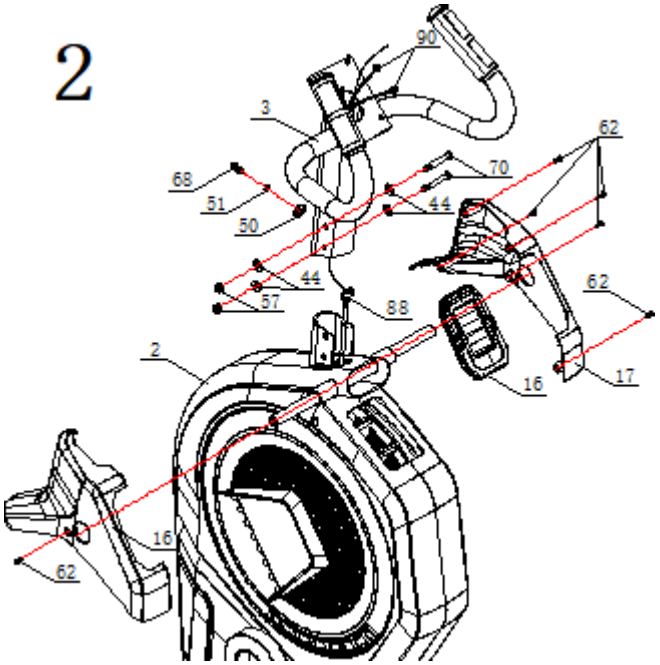
PAS 1

- Asezati cadrul principal (2) pe cadrul de baza (1), fixati cu 2 suruburi imbus cu cap cilindric (95), 2 saibe grower (52), 2 saibe ondulate (49), 4 suruburi imbus cu cap cilindric (26), 4 saibe grower (52) si 4 saibe plate (47).



PAS 2

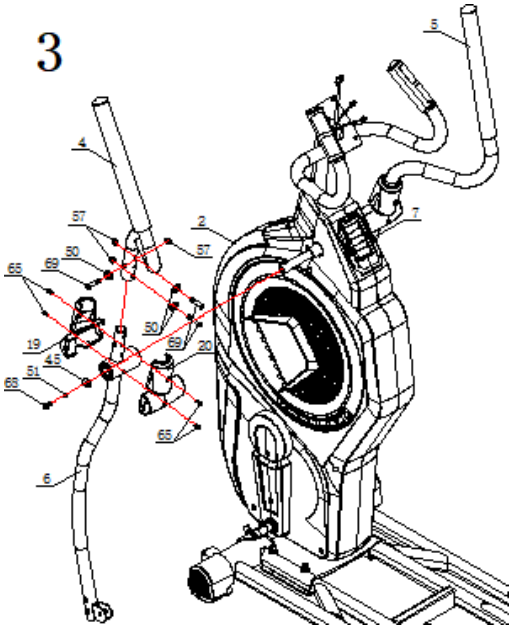
- Scoateti cablul de comunicare (88) din gaura grupului de fixare al consolei (3).
- Asamblati grup fixare consola (3) la cadrul principal (2). Fixati cu o saiba ondulata (50), o saiba grower (51), un surub imbus cu filet (68), 4 saibe plate (44), 2 piulite hex. cu autoblocare (57), 2 suruburi imbus semifiletate (70).
- Atasati carcasa superioara stanga (16), cea dreapta (17), capac evacuare aer (21). Fixati cu 6 suruburi in cruce autofiletante (62).
- **ATENTIE!** Dupa conectarea cablului de comunicare, inserati toate cablurile in suportul vertical pentru a evita incurcarea cablurilor. Intai puneti toate suruburile si saibele in gaurile cadrului si



fixati-le.

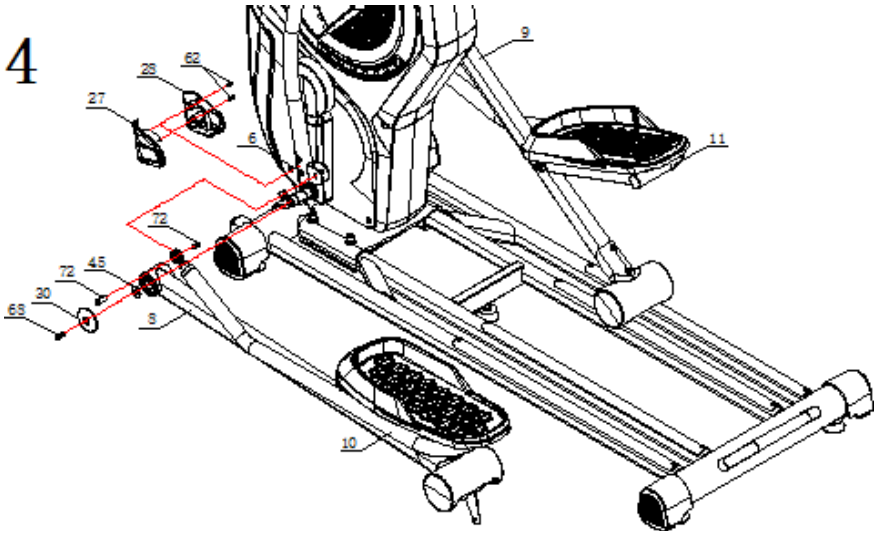
PAS 3

- Aplicati ulei siliconic pe axul cadrului principal. Atasati bratul mobil inferior (6) la cadrul principal si fixati cu un surub imbus cu filet (68), o saiba grower (51), o saiba plata (45).
- Atasati bratul mobil superior (4) la bratul mobil inferior (6) si fixati cu 3 suruburi imbus cu filet (69), 3 saibe ondulate (50) si 3 piulite hex. cu autoblocare (57).
- Fixati caracasa manerului 1 (19) si caracasa manerului 2 (20) in partea superioara a bratului de conectare folosind 4 suruburi in cruce cu filet (65).
- Asamblati partea dreapta urmand aceiasi pasi.



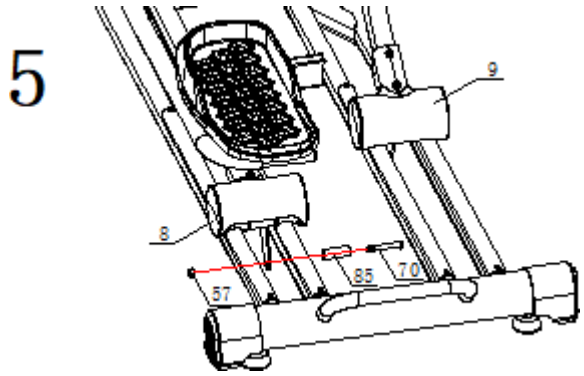
PAS 4

- Aplicati ulei siliconic pe axul cadrului principal. Fixati grupul pedalier stang (8) folosind o saiba plata (45), un capac al surubului de la nivelul axului pedalier (30) si un surub imbus cu filet (68).
- Aplicati ulei siliconic pe axul surubului (72). Conectati suportul stang pentru pedala (10) cu bratul mobil inferior (6) si fixati cu un surub banjo (72).
- Atasati capacul stang al bratului inferior (27) si capacul drept al bratului inferior (28) la cele 2 brate mobile inferioare si fixati cu 2 suruburi autofiletante in cruce (62).
- Urmati aceiasi pasi si pentru asamblarea partii drepte.



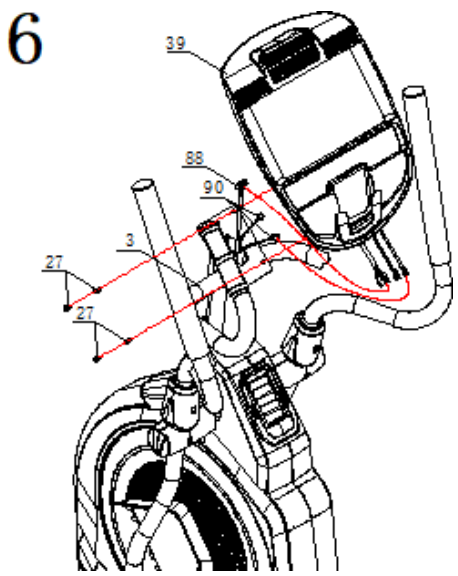
PAS 5

- Instalati opritorul (85) pe grupul pedalier stang (8) folosind un surub imbus semifiletat (70) si o piulita hex. cu autoblocare (57).
- Asamblati partea dreapta urmand pasii de mai sus.
- Aplicati putin ulei siliconic pe un prosop de hartie. Aplicati un strat subtire de ulei in mod uniform pe sinele pe care se vor deplasa rolele. Apoi, stergeti excesul de ulei.



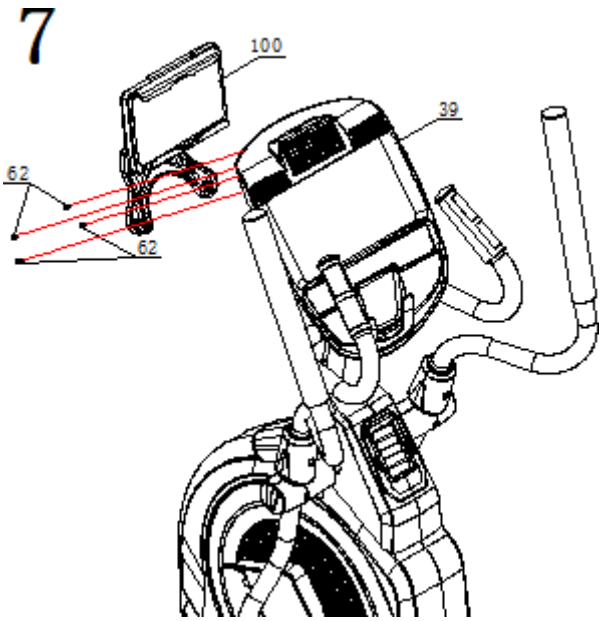
PAS 6

- Conectati cablul de comunicare (88), cablul de comunicare al senzorului de puls (90) la cablul de comunicare al consolei.
- Atasati consola (39) la cadrul de fixare (3) folosind 4 suruburi in cruce cu filet (27).



Pas 7

- Atasati suportul pentru I-pad (100) la consola (39) folosind 4 suruburi autofilentate in cruce (62).
- **ATENTIE:** Daca achizitionati un suport I-pad holder, acest pas este necesar. In caz contrat, il puteti omite.



EXERCITII

Un antrenament de succes incepe cu exercitii de incalzire si se termina cu exercitii de relaxare. Exercitiile de incalzire sunt importante deoarece pregatesc corpul pentru efort. Exercitiile de relaxare protejeaza musculatura de accidentari. Va recomandam exercitiile de mai jos pentru o incalzire/relaxare optima:

	**Atingerea degetelor de la picioare** Indoiti usor spatele, pastrandu-va bratele si spatele relaxat in timp ce incercati sa va intindeti degetele de la picioare. Intindeti-va atat cat va este confortabil si mentineti pozitia timp de 15 secunde. Indoiti-va usor genunchii.

	**Exercitiu pentru muschii cvadriceps** Sprijinit-va de perete cu o mana. Intindeti cealalta mana in jos si inspre inapoi. Ridicati talpa piciorului stang/drept, inspre fese, cat de sus va este confortabil. Mentineti pozitia timp de 30 secunde si repetati de 2 ori cu fiecare picior.
	**Exercitiu pentru muschii biceps femural** Stati in sezut si intindeti piciorul drept. Asezati talpa piciorului stang pe interiorul coapsei piciorului drept. Intindeti bratul drept inspre degetele de la piciorul drept, atat cat se poate. Mentineti pozitia timp de 15 secunde si apoi relaxati-va. Repetati exercitiul si pentru partea stanga.
	**Exercitiu pentru interiorul coapselor** Asezati-va pe podea, cu talpile picioarelor lipite una de cealalta. Genunchii sunt orientati inspre exterior. Apropiati-va talpile de vintre cat de mult puteti. Orientati genunchii cu grija, inspre podea. Mentineti aceasta pozitie timp de 30-40 secunde.
	**Gambe si tendonul lui Achile** Sprijiniti-va de perete avand piciorul stang in fata celui drept, si bratele intinse pe perete. Indoiti usor piciorul stang si intindeti-va. In continuare asezati piciorul drept in fata celui stang, indoiti piciorul drept si intindeti-va. Mentineti pozitia timp de 30-40 secunde.

INSTRUCTIUNI OPERARE CONSOLA

ECRAN LCD



FUNCTII BUTOANE

RECOVERY	-Testeaza rata de revenire la normal a pulsului.
MODE	-In modul STOP, apasati acest buton pentru selecta functia si a confirma toate valorile.
PROGRAM	-Selecteaza programul de antrenament.
BODY FAT	-Testeaza nivelul grasimii corporale % (5.0%~ 50%) si BMI (0~50).
+	-Mareste nivelul rezistentei, selecteaza programul, mareste valoarea functiei.
-	-Scade nivelul rezistentei, selecteaza programul, scade valoarea functiei.
RESET	-In modul STOP sau setare, apasati butonul pentru a accesa meniul principal. -Tineti butonul apasat timp de 2 secunde, consola va reporni si va afisa modul de setare al profilului utilizatorului.
START/STOP	-Incepe sau opreste antrenamentul. Can utilizatorul apasata butonul START/STOP pentru a opri antrenamentul, calculatorul va pastra toate valorile functiilor.
FAN	-In timpul antrenamentului utilizatorul poate apasa butonul pentru a activa functia de ventilare. Cu inca o apasare, ventilatorul se opreste.

DESCRIERE FUNCTII

1. Manual: mod manual ajustabil
2. Program: 12 profiluri (P1~P12) pentru ajustarea automata a nivelului sarcinii
3. WATT: Afiseaza consumul de energie in timpul antrenamentului.
4. HRC (heart rate): Setati 55%/ 75%/ 90%. Ajusteaza automat nivelul sarcinii in functie de bataile inimii.
5. User program: utilizatorul selecteaza nivelul sarcinii.
6. Recovery: test de revenire la normal a pulsului.
7. Body fat: test pentru grasimea corporala.
8. User data: setare informatii utilizator. Se poate alefge UX (X=1~4)
9. Difuzor
10. Functie alimentare USB

DESCRIRERE FUNCTII PRINCIPALE

FUNCTIE	INTERVAL AFISAT	INTERVAL SETARE	MEMORARE	REVENIRE LA 0	DESCRIERE
TIME	0:00~99:59 min.	0~99 circulation (+/- 1 min.)	da	da	• Numaratoare crescatoare fara valoare tinta presetata.Numaratoa -rea incepe de la 0:00. • Numaratoare inversa – cu valoare tinta presetata. Va afisa numaratoarea descrescatoare a timpului incepand de la valoarea presetata la “0”. Apoi se opreste. Indicatorul luminos pentru timp palpaie iar alarma sonora porneste. Pentru a o opri, apasati orice buton.
SPEED	0.0~99.9 km/h (0.0~99.9 MLH)	Nu poate fi presetat.	nu	da	In modul START: a) Cu semnal de la senzor, ecranul afiseaza viteza antrenamentului in 3 secunde. b) Fara semnal de la senzor timp de 4.6 secunde, valoarea pentru viteza este 0. c) Valorile SPEED si RPM vor fi afisate pe rand timp de 6 secunde in aceeasi fereastra.

RPM	0~999	Nu poate fi presetat	nu	da	In modul START: a) Cu semnal de la senzor ecranul afiseaza RPM in 3

					secunde. b) Fara semnal de la senzor timp de 4.6 secunde valoarea RPM este 0. c) Valorile SPEED si RPM vor fi afisate pe rand timp de 6 secunde in aceeasi fereastra.
DISTANCE	0.0~99.99 km (ml)	0.0~99.90 (+/-0.1)	da	da	a) Numaratoare crescatoare – fara valoare presetata. Numaratoarea va incepe de la 0.0. b) Numaratoare inversa – cu valoare tinta, va incepe descrescator de la valoarea presetata la 0. Cand ajunge la 0 se opreste. Indicatorul luminos pentru distanta palpaie si alarma porneste. Apasati orice buton pentru a o opri.
CALORIES	0~9999 cal	0~9990 cal (+/-10)	da	da	a) Numaratoare crescatoare –fara valoare presetata, va incepe de la 0. b)Numaratoare descrescatoare- cu valoare presetata, va incepe de la valoarea preseta la 0. Apoi se opreste. Indicatorul luminos pentru calorii palpaie si alarma sistemului porneste. Apasati orice buton pentru a o opri.
PULSE	P-30~230 BPM	0-30~230 (+/-1) BPM circulation	da	da	a) Cu semnal de la senzor ecranul afiseaza valoarea initiala in 7.5 secunde. b) Fara semnal de la senzor tiimp de 6 secunde, valoarea pulsului este 0. c) Daca pulsul depaseste valoarea tinta, consola va avertizeaza sonor.

WATT	0~999	Nu poate fi presetat	da	da	a) Cu semnal de la senzor, ecranul afiseaza valoarea WATT in 3 secunde. b) Fara semnal de la senzor timp de 4.6 secunde, valoarea WATT este 0.
AGE	1~99	1~99	da	da	Indicatorul luminos palpaie asteptand sa presetati valoarea.Valoarea setata implicit este 25.
RECOVERY	F1~F6	Nu poate fi presetat	nu	nu	Afiseaza valoarea pulsului.
MANUAL		1~24 niveluri	da	da	a) Apasati orice buton pentru a preseta. b) CPU ajusteaza rezistenta pe baza nivelului presetat.
PROGRAM	(P1~P12)	(P1~P12)	da	da	a) Apasati tasta pentru a preseta programul. Dupa selectare indicatorul luminos palpaie. Apasati MODE pentru a confirma selectia. b) CPU ajusteaza rezistenta pe baza nivelului presetat.
USER		16X*8Y	da	da	a) Dupa selectare indicatorul luminos palpaie. Apasati MODE pentru a confirma selectia. b) USER poate preseta un PROGRAM.
H.R.C.		55%, 75%, 90%, TAG	da	da	a) Dupa selectare, indicatorul luminos palpaie. Apasati MODE pentru a confirma selectia. b) Inainte de presetare, trebuie sa introduceti varsta.

WATT CONSTANT		(10~350, +/- 5) circulation	da	da	a) Dupa selectare, indicatorul luminos palpaie. Apasati MODE pentru confirmarea selectiei. b) Valoarea implicita este 120.

WHEEL		Nu poate fi presetat	da	da	Selectati dupa optiune.
LEVEL	Afisare 1~24	1~24	nu	nu	Ecranul afiseaza valoarea nivelului cand selectati si ajustati aceasta functie.
SEX	Masculin sau feminin	Masculin sau feminin	da	nu	Selectati masculin sau feminin.
HEIGHT	100~200 cm	100~200 (+/- 1 cm), 40~80 (+/-1) inch	da	da	a) Setati inaltimea utilizatorului ca si parametru de calcul pt. exercitiu. Valoarea presetata este 160 cm (60 inch). b) Cand selectati, indicatorul luminos WT palpaie.
WEIGHT	20~150 kg	20-150 kg (+/-1 kg), 40~350 lb (+/-1)	da	da	a) Setati greutatea utilizatorului ca si parametru de calcul pentru exercitiu. Valoarea presetata este 50 kg (100 lb). b) Cand selectati, indicatorul luminos WT palpaie.
BODY FAT	5.0%~50%	Nu poate fi presetat	nu	nu	Afisaj ecran LED.
BMI	0~50	Nu poate fi presetat	da	nu	Afisaj ecran LED.

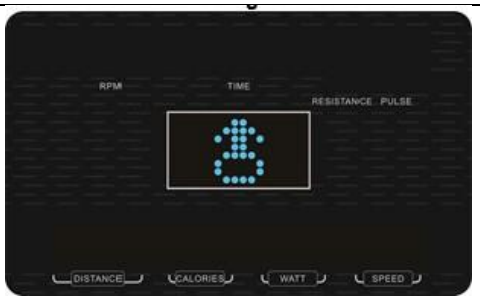
OPERARE CONSOLA

PORNIRE

1. Cand conectati adaptorul (sau cand RPM>15), se va auzi semnalul sonor timp de 1 secunda si apoi ecranul LED va afisa timp de 2 secunde toate functiile (Pic. 1). Apoi ecranul va afisa KM sau ML in centrul ecranului.
2. Accesati modul de setare USER (cu functia FAT), si selectati utilizatorul U1~U4. Selectati un desen (Pic. 3). Apasati tasta MODE pentru a selecta SEX (Pic. 4), AGE (Pic. 5), HEIGHT (Pic. 6), WEIGHT (Pic. 7). Cand selectati, fereastra afiseaza valoarea implicita sau inregistrarea anterioara. Apasati butonul UP/DOWN pentru a ajusta valoarea. Apoi accesati functiile principale (Pic. 8). MANUAL PROGRAM, USER PROGRAM, HRC, WATT FUNCTION. Realizati toate setarile apoi apasati butonul START/STOP pentru a incepe exercitiul.

SLEEP: Daca SM si SE nu primeste informatii de la functia RPM timp de 4 minute, consola va intra in modul de veghe. Consola porneste daca primeste semnal de la functia RPM.

Daca sistemul SR nu primeste informatii de la functia RPM timp de 90 secunde, consola va intra in modul de veghe. Consola va reporni daca RPM 15.

	
Pic. 1	Pic. 2
	
Pic. 3	Pic. 4
	
Pic. 5	Pic. 6
	
Pic. 7	Pic. 8

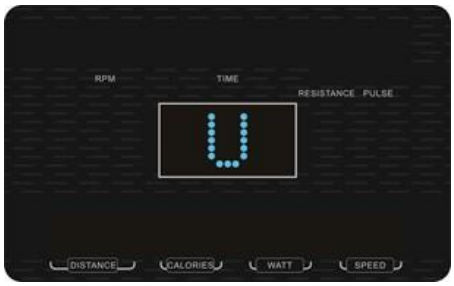
Rularea functiilor: MANUAL – PROGRAM – USER – WATT (Pic. 9-13) Puteti alege un program cu ajutorul butonului MODE.



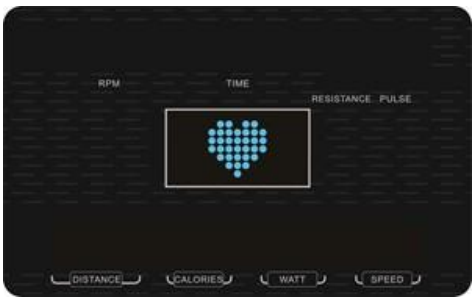
Pic. 9



Pic. 10



Pic. 11



Pic. 12



Pic. 13

MODUL MANUAL (APASATI TASTA START/STOP)

- Din meniul principal, apasati “P” (tasta Program) sau apasati +/- pentru a selecta MANUAL. Apasati butonul MODE pentru a accesa modul manual.
- Inainte de exercitiu, utilizatorul trebuie sa ajusteze urmaroarele valori:
- TIME: palpaie (Pic. 14). Apasati tasta + sau – pentru a seta durata exercitiului in intervalul 00:00 - 99:00. Apasati tasta MODE pentru a confirma setarea.
- DISTANCE: palpaie (Pic. 15). Apasati tasta + sau – pentru a seta distanta tinta in intervalul 0.0 - 99.0. Apasati tasta MODE pentru a confirma setarea.
- CALORIES: palpaie (Pic. 16). Apasati tasta + sau – pentru a seta caloriile tinta de la 0 la 990 . Apasati tasta MODE pentru a confirma setarile.
- PULSE: palpaie (Pic. 17). Apasati tasta + sau – pentru a seta pulsul tinta de la 0-30~230. Apasati tasta MODE pentru a confirma setarea. Consola va detecta pulsul utilizatorului. Tineti palmele pe senzorii de puls sau purtati centura de piept cand incepeti antrenamentul.
- In timpul setarilor pentru TIME/DISTANCE/CALORIES indicatorul luminos se aprinde iar valoarea palpaie pentru a fi ajustata. Apasati tasta + sau – pentru a ajusta valoarea.

Dupa inceperea exercitiului, indicatorul luminos LED de la functia puls se aprinde si se afiseaza valoarea pulsului. Daca nu exista semnal de la puls, va fi afisata litera “P”. Cand ajustati nivelul rezistentei, fereastra RESISTANCE va afista nivelul timp de 2 secunde apoi va afisa valoarea pulsului.

- Apasati butonul START/STOP pentru a incepe antrenamentul.
- In timpul antrenamentului, utilizatorul poate ajusta nivelul rezistentei prin apasarea butoanelor + sau – . Cand ajustati nivelul rezistentei, fereastra RESISTANCE va afisa valoarea LEVEL timp de 2 secunde, iar apoi va afisa valoarea PULSE. Apasati butonul + sau – pentru setarea valorii.

	
Pic. 14	Pic. 15
	
Pic. 16	Pic. 17

MODUL PROGRAM

- Apasati tasta RESET pentru a accesa meniul principal. Apasati tasta + sau – si apasati butonul MODE pentru a accesa modul PROGRAM. Accesand modul PROGRAM, se poate alege unul dintre cele profiluri 12 (P1- P12) pentru selectare. Vezi imaginile 18-29. Apasati + sau – pentru a selecta un profil si apasati butonul MODE pentru confirmare. Inainte de inceperea antrenamentului utilizatorul trebuie sa seteze valorile:
- TIME: palpaie (Pic. 30). Apasati + sau – pentru a seta durata antrenamentului in intervalul 00:00 - 99:00. Apasati butonul MODE pentru a confirma setarea (Pic 31).
- DISTANCE: palpaie (Pic. 15). Apasati tasta + sau – pentru a seta distanta tinta in intervalul 0.0 - 99.0. Apasati tasta MODE pentru a confirma setarea.
- CALORIES: palpaie (Pic. 16). Apasati tasta + sau – pentru a seta caloriile tinta de la 0 la 990 . Apasati tasta MODE pentru a confirma setarile
- PULSE: palpaie (Pic. 17). Apasati tasta + sau – pentru a seta pulsul tinta de la 0-30~230. Apasati tasta MODE pentru a confirma setarea. Consola va detecta pulsul utilizatorului. Tineti palmele pe senzorii de puls sau purtati centura de piept cand incepeti antrenamentul.
- Apasati butonul START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Puteti ajusta rezistenta cu tastele + sau – . Ecranul va afisa timp de 2 secunde nivelul rezistentei apoi va afisa

valoarea pulsului. Odata ce datele presetate au ajuns la 0, ecranul se va opri automat. Utilizatorul poate apasa butonul START/STOP pentru a opri antrenamentul. Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.

	
Pic. 18	Pic. 19
	
Pic. 20	Pic. 21
	
Pic. 22	Pic. 23
	
Pic. 24	Pic. 25

	
Pic. 26	Pic. 27
	
Pic. 28	Pic. 29
	
Pic. 30	Pic. 31

MODUL USER

A. Apasati butonul RESET pentru a accesa meniul principal. Apasati tasta “+” sau “- “ si apoi tasta MODE pentru a accesa modul USER. Va puteti crea propriul profil. Punctul albastru va incepe sa palpaie. Apasati butonul “+” sau “- “ pentru ajustarea rezistentei (Pic. 32) si apoi apasati MODE pentru confirmare. Pentru a completa profilul, trebuie sa setati 16 coloane. Pentru a finaliza/anula setarile, tineti apasata tasta MODE timp de 2 secunde.

B. TIME: palpaie (Pic. 33), apasati tastele UP sau DOWN pentru a seta durata antrenamentului in intervalul 00:00 - 99:00.

C. Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati tasta UP sau DOWN pentru setarea rezistentei in timpul antrenamentului.

D. Apasati din nou tasta START/STOP si consola va intra pe pauza. Apasati RESET pentru a accesa meniul principal al functiilor.

	
Pic. 32	Pic. 33

MOD HRC

A. Accesati modul HRC si apasati tasta UP/DOWN pentru a selecta 55% (107), 75% (146), 90% (175) TAG (100) (Pic. 36-39). Apasati butonul MODE pentru confirmare.

B. Utilizatorul poate alege diverse valori tinta pentru puls. Valoarea implicita se bazeaza pe varsta introdusa a utilizatorului. Apasati butonul MODE pentru confirmare (Pic. 34-37).

C. Daca utilizatorul selecteaza HRC TAG ecranul afiseaza valoarea presetata 100, apasati + sau – pentru setarea pulsului tinta intre 30 - 230. Apasati tata MODE pentru confirmare.

D. Accesati fereastra TIME si apasati tasta UP/DOWN pentru a seta (Pic. 38).

E. Apasati tasta START/STOP pentru a incepe exercitiul. Apasati tasta UP sau DOWN pentru setarea rezistentei in timpul antrenamentului.

F. Apasati tasta START/STOP pentru a pauza consola. Apasati butonul RESET pentru a accesa meniul principal al functiilor.

G. Fereastra afiseaza daca nu exista semnal de la senzorul de puls (Pic. 39).

	
Pic. 34	Pic. 35
	
Pic. 36	Pic. 37

	
Pic. 38	Pic. 39

MOD WATT

A. Accesati modul WATT. Apasati tasta UP/DOWN pentru a seta valoarea. Valoarea implicita este 120 W (Pic. 40).

B. Accesati fereastra TIME, apasati tasta UP/DOWN pentru a seta (Pic. 41).

C. Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Pe baza valorii WATT rezistenta se ajusteaza automat.

H. Apasati din nou tasta START/STOP pentru a pauza consola. Apasati butonul RESET pentru a accesa meniul principal al functiilor.

	
Pic. 40	Pic. 41

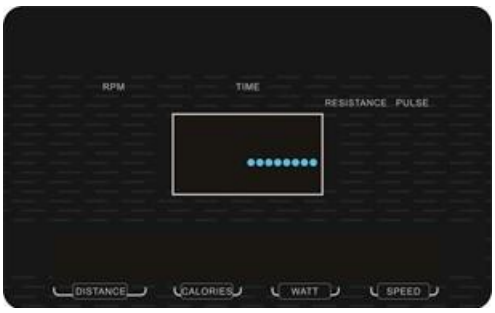
RECOVERY

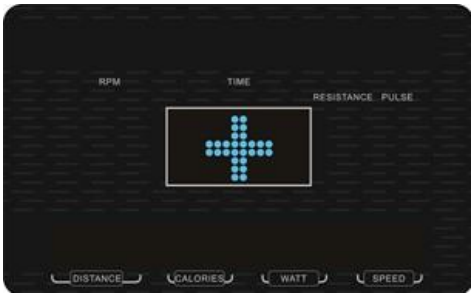
1. Daca nu exista semnal de la functia PULSE, aceasta tasta nu functioneaza.
2. In starea START sau STOP afiseaza valoarea PULSE. Apasati tasta RECOVERY:
   a) Conduct RECOVERY function, afiseaza doar fereastra TIME si PULSE. Nivelul rezistentei va scadea automat la LEVEL 1.
   b) Fereastra TIME afiseaza 0:60 (Pic 42). Incepe numaratoarea descrescatoare. Daca nu primeste semnal de la senzorul de puls in timpul numaratorii, fereastra afiseaza F1~F6 (Pic. 43), cand valoarea TIME ajunge la 0. Apasati tasta RECOVERY pentru a reda afisajul.

	
Pic. 42	Pic. 43

BODY FAT

1. In starea STOP, dupa finalizarea setarii informatiilor utilizatorului, aceasta functie poate fi folosita.
2. Apasati aceasta tasta pentru a testa raportul grasimii corporale. Asezati palmele pe manere iar rezultatul va fi afisat pe ecran (Pic. 44 – 46). Daca ferastra afiseaza E-1 (Pic. 49), inseamna ca nu tineti corect palmele pe manere. Daca fereastra afiseaza E-4 (Pic. 50), raportul grasimii corporale depaseste intervalul de setare (5~50%).
3. Dupa testare, FAT% si BMI vor fi afisate pe ecran (Pic. 47-48).
4. Apasati inca o data tasta BODY FAT in timpul testarii pentru a anula aceasta functie.

	
Pic. 44	Pic. 45
	
Pic. 46	Pic. 47

	
Pic. 48	Pic. 49
	
Pic. 50	

NOTA:

- Daca utilziatorul apasata tasta RESET timp de 2 secunde, pentru o resetare totala, consola intra in modul START si alarma sonora porneste, ecranul LED afiseaza timp de 2 secunde si apoi intra in modul de setare. Nivelul rezistentei este 1.
- Sistemul este prevazut cu alarma sonora:
- 1 bip scurt – buton valid

  2 bipuri scurte – buton invalid sau pulsul depaseste valoarea tinta

  3 bipuri scurte pe secunda – WATT este peste specificatii

  4 bipuri scurte – valoarea functiei a ajuns la 0

  6 bipuri scurte – HRC si WATT se opresc

ALTE FUNCTII:

1. Incarcare USB – consola este prevazuta cu port USB pentru incarcarea telefonului mobil sau tabletei
2. MP3 player – consola este dotata cu difuzor iar utilizatorul poate conecta telefonul pentru redarea melodiilor la difuzor.
3. Ventilator – consola este prevazuta cu ventilator. Utilizatorul il poate porni sau opri.

UTILIZAREA BICICLETEI ELIPTICE

Bicicleta eliptica este un produs popular, unul dintre cele mai eficiente aparate pentru antrenamente in confortul locuintei. Cand va antrenati pe bicicleta eliptica, picioarele dvs. realizeaza miscari eliptice, ceea ce nu solicita atat de mult articulatiile ca si alte aparate fitness ex.banda de alergat.

Cu ajutorul manerelor mobile, veti beneficia si de antrenarea partii superioare a corpului.

In timpul exercitiului, greutatea corpului se transfera de pe un picior pe altul. Incercati sa mentineti o pozitie dreapta si naturala ajutandu-va de manere si incercati sa va miscati cat mai natural.

MENTENANTA

- Folositi o carpa moale pentru a curata produsul.
- Nu curatati partile din plastic cu solventi sau materiale abrazive.
- Stergeti transpiratia de pe aparat dupa fiecare utilizare
- Protejati bicicleta de umiditate si temperaturi extreme
- Feriti consola de lumina directa a soarelui
- Verificati in mod regulat daca sunt bine stranse suruburile si piulitele
- Depozitati bicicleta intr-o incapere curata si uscata, unde nu au acces copiii

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

Daca nu mai doriti sa utilizati bicicleta sau nu mai este posibila reparatia, nu o aruncati, duceti-o in locuri de colectare speciale, conform legilor locale. Astfel veti contribui la protejarea mediului inconjurator si a resurselor naturale. Daca nu sunteti sigur unde trebuie sa duceti produsul, intrebati autoritatile locale pentru a evita incalcarea legilor si sanctiunile.

Nu aruncati bateriile in gunoiul menajer, acestea trebuie duse in locuri destinate reciclarii.

ERORI SI SOLUTII

E-1 Consola nu a primit semnal de la testul BODY FAT

Solutii:

- Puls anormal. Palmele utilizatorului sunt prea uscate sau prea umede (testati dupa spalare).
- Verificati cablul de comunicare a lsenzorilor de puls, daca este corect conectat conectat.
- Verificati cablul de comunicare al senzorilor de puls, daca este conectat la consola.
- Testati cu o noua consola, daca consola veche este deteriorata, inlocuiti-o.
- Incercati testarea cu un cablu de comunicare nou, daca cablul este deteriorat inlocuiti-l.

E-2, E-7 Consola detecteaza probleme la cablul motorului

Solutii:

- Verificati cablul motorului sau inlocuiti motorul
- Verificati cablul daca este deteriorat.
- Verificati daca motorul este conectat la consola.
- Testati cu un motor nou, daca cel vechi nu functioneaza, inlocuiti-l

E-3 Consola nu detecteaza semnal de la motor, senzor de viteza sau cablu de alimentare

- Verificati cablul motorului 2P daca este conectat corespunzator.
- Verificati distanta cutiei senzorului de viteza daca este prea mare.
- Verificati daca cablul motorului este conectat corect la consola.
- Schimbati cutia senzorului de viteza.
- Testati cu o consola noua, daca cea veche este defecta, inlocuiti-o.

E-4 Functia Body fat test, valoarea setata nu se afla in intervalul pentru setare.

- Intervalul varsta/greutate este setat incorect, setati din nou.

E-5 Consola detecteaza probleme la discul

motorului