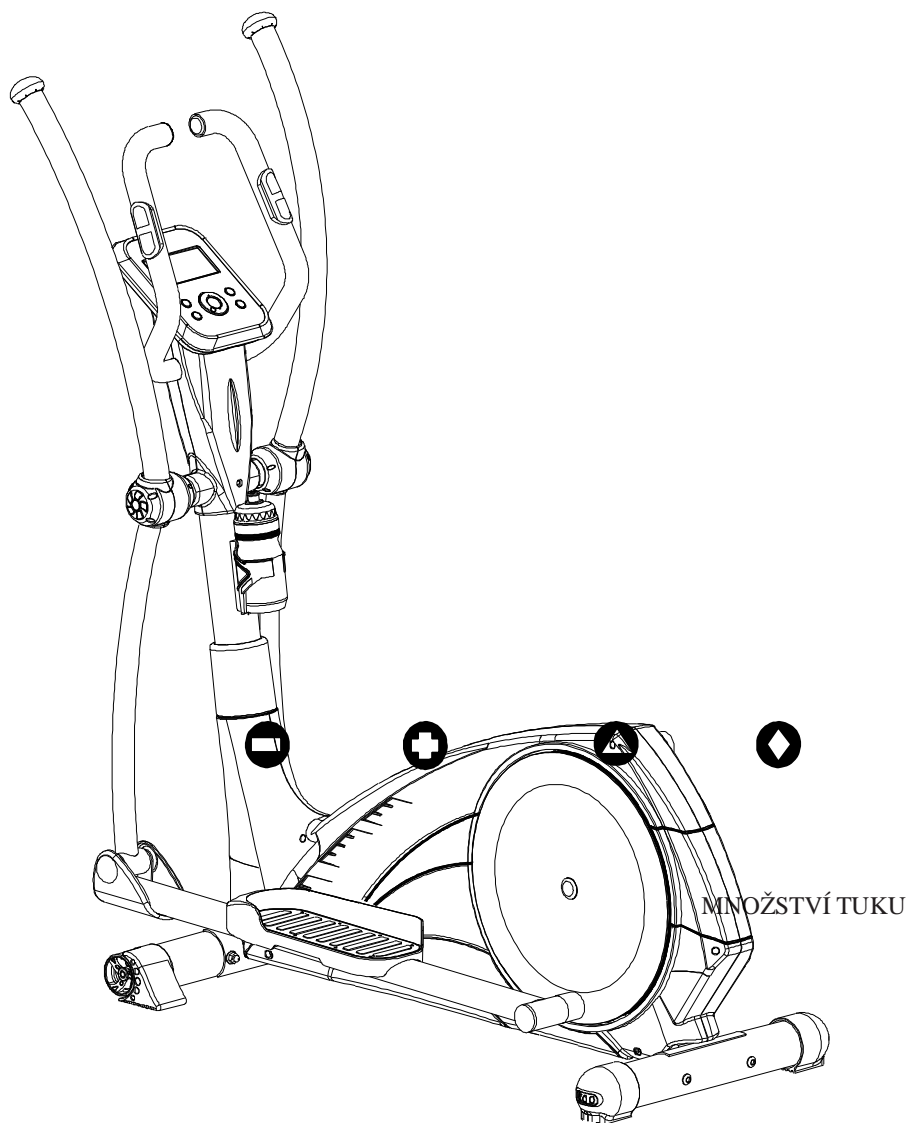




MANUAL DE UTILIZARE - 52

IN 4388 inSPORTline Bicicleta Eliptica Caracas (KH-831C2)



INSTRUCTIUNI IMPORTANTE

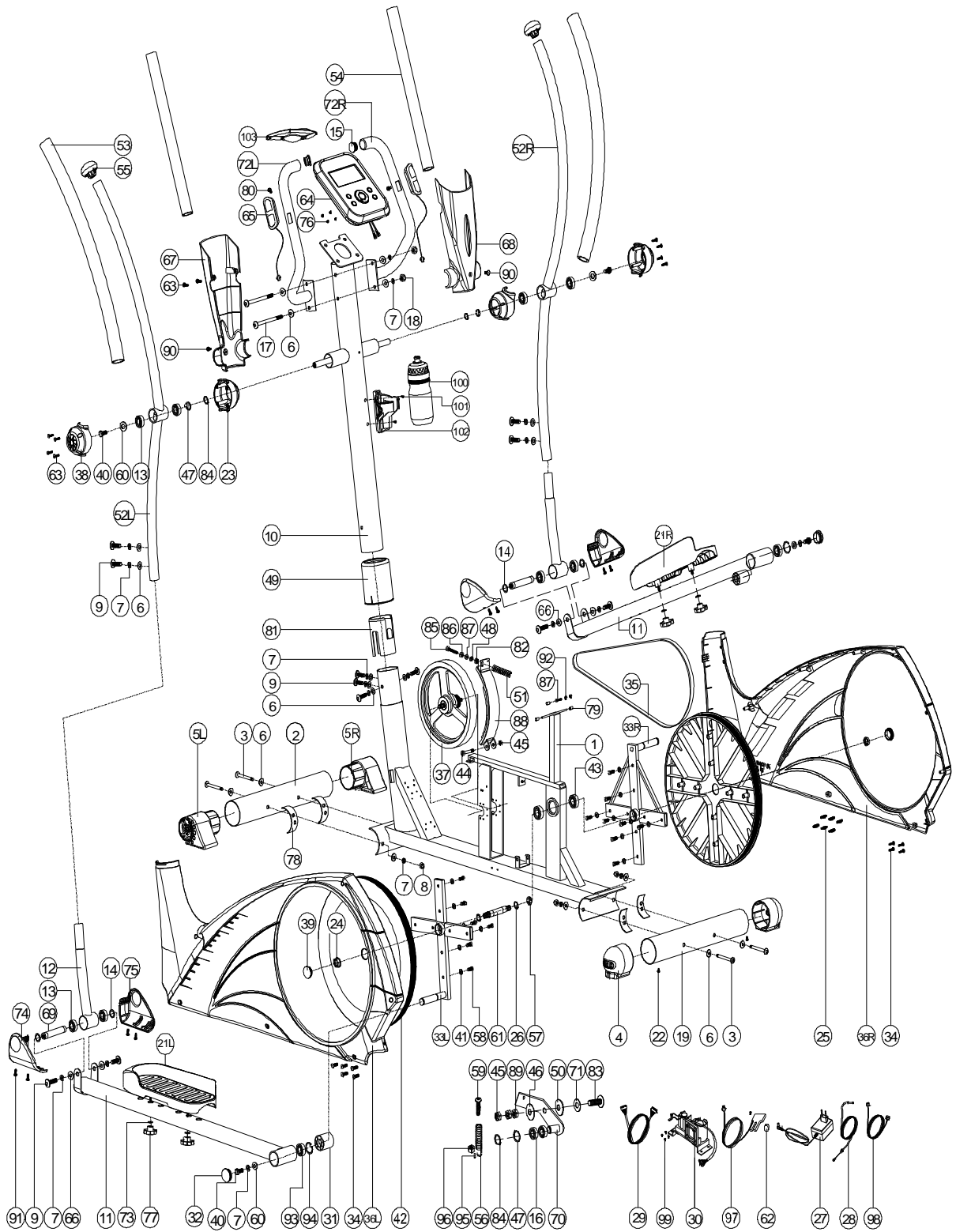


- Pentru a mentine un grad ridicat de siguranta in folosirea aparatului, schimbati piesele uzate sau defecte imediat.
- Daca donate aparatul sau permiteti altei persoane folosirea acestuia, asigurati-va ca aceasta cunoaste toate instructiunile de folosire si de siguranta ce proves aparatul de antrenament.
- Doar o persoana poate folosi aparatul.
- Inainte de prima folosire, asigurati-va ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse si pozitionate correct.
- Inainte de a incepe antrenamentul, mutati toate obiectele contondente sau ascutite din jur.
- Folositi aparatul pentru antrenament doar daca acesta este in perfecta stare de functionare.
- Orice piesa sau component uzata sau defecta trebuie schimbata imediat si aparatul nu mai trebuie folosit atata timp cat nu a fost reparat, pentru a evita riscul accidentarii.
- Parintii si alte persoane supraveghetoare trebuie sa fie constienti de responsabilitatile lor in cazul situatiilor neasteptate ce pot aparea datorita curiozitatii natural a copiilor. Aparatul nu a fost conceput in acest scop.
- Daca le permiteti copiilor sa foloseasca acest echipament, luati in considerare starea lor fizica si mentala, si nu uitati pe deasupra de temperamentul lor. Copiii trebuie sa foloseasca echipamentul doar supravegheati de catre un adult care sa ii instruiasca in privinta utilizarii corecte a aparatului. Acest echipament nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca este suficient spatiu in jurul aparatului pentru a desfasura antrenamentul.
- Pentru a evita riscul accidentarilor, nu lasati copii in preajma aparatului fara a fi supravegheati, deoarece il pot folosi in alt mod pentru care aparatul nu a fost proiectat, datorita instinctului lor si interesului crescut in jocuri.
- Nu uitati ca un antrenament excesiv sau incorrect poate dauna grav sanatatii dumneavoastra.
- Va rugam sa nu uitati ca manerele de reglaj sau alte ajustari nu sunt posibile in timpul desfasurarii antrenamentului.
- Cand configurati aparatul, fiti siguri ca acesta se afla pe o suprafata stabila si care minimizeaza riscul rasturnarii echipamentului.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvata activitatii sportive efectuate cu ajutorul echipamentului. Acestea nu trebuie sa se agate in oricare din piesele aparatului in timpul antrenamentului din cauza formei lor (de exemplu, lungimii). Purtati incaltaminte sport ce va sustin picioarele si care sunt echipati de talpi aderente.
- Inainte de a incepe un program de antrenament, consultati medicul dumneavoastra. El va poate da sfaturi in privinta intensitatii si stresului la care poate fi supus corpul dumneavoastra, dar si in privinta alimentatiei.

Notite importante

- Asamblati aparatul in conformitate cu instructiunile si utilizati doar piese de structura livrate cu aparatul, special concepute pentru acesta. Inainte de asamblare, asigurati-va ca pachetul este livrat complet cu toate piesele folosindu-va de lista de piese si instructiunile de asamblare.
- Asigurati-va ca aparatul este montat pe o suprafata plana, uscata si departe de orice sursa de umiditate. Daca doriti sa protejati suprafata in zonele de frecare si apasare, va recomandam sa plasati un covoras de antrenament, ce nu aluneca, sub aparatul dumneavoastra.
- Aparatele de antrenament nu trebuie private ca jucarii. Asadar, ele trebuie folosite doar de persoane specializate sau instruite in prealabil.
- In cazul in care simtiti ameteli, stari de greata, dureri in piept sau alte simptome oprite imediat antrenamentul si consultati medical cat mai repede.
- Copiii si persoanele cu dezabilitati sau handicap trebuie monitorizate si ajutate de catre o persoana specializata pentru a putea folosi aparatul in siguranta.
- Asigurati-va ca nu va apropiati prea tare de partile mobile ale aparatului pentru a evita orice risc de accidentare in timpul folosirii echipamentului.
- Cand reglati unele componente, fiti siguri ca acestea sa fie bine ajustate si tineti cont de marjele maxime de reglare ale pieselor, precum cel al scaunului de exemplu.
- Nu va antrenati dupa mesele zilnice!

Desen detaliat



LISTA PIESE

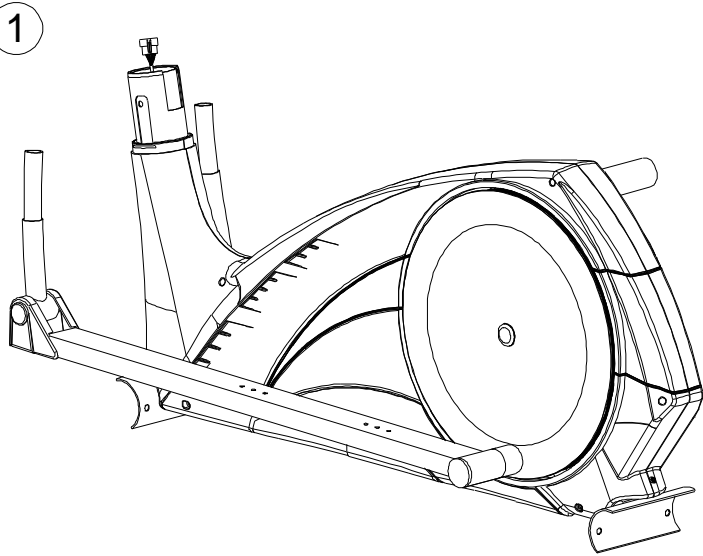
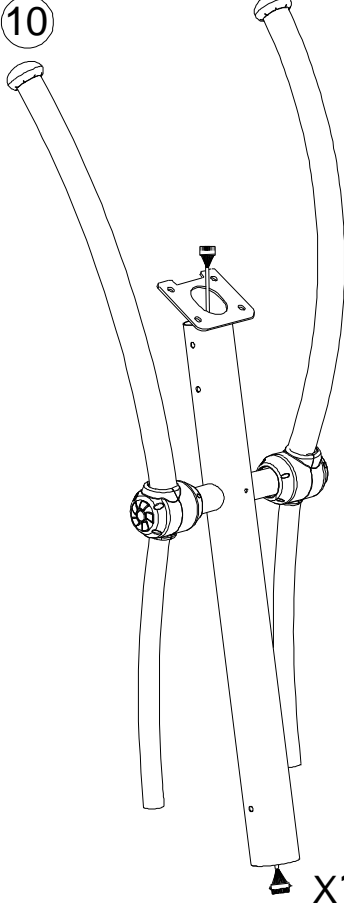
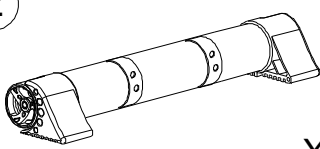


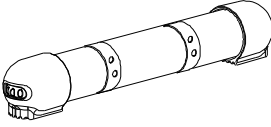
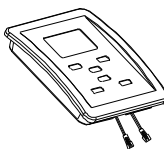

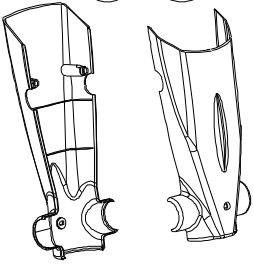
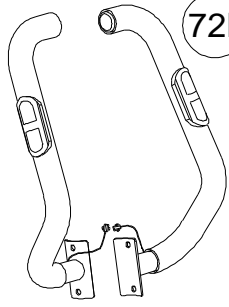
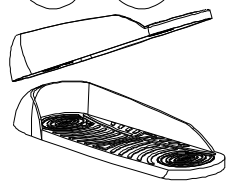

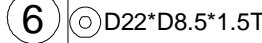
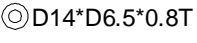
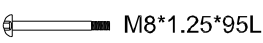
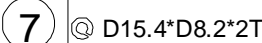


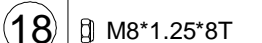
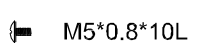
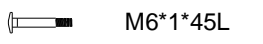
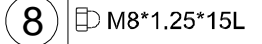
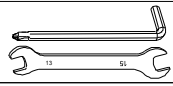
Nr.	Descriere	Cant.	Nr.	Descriere	Cant.
1	Cadru principal	1	31	Carcasa ax pedale D46x35	2
2	Stabilizator Frontal D76x1.5Tx480L	1	32	Capac rotund D45*15	2
3	Surub imbus interior M8*1.25*95L	4	33L	Cardan stanga	1
4	Capac de reglare D76*86	2	33R	Cardan dreapta	1
5L	Capac amovibil stanga D76*120L	1	34	Surub in cruce rotund ST4.2x1.4x20L	9
5R	Capac amovibil dreapta D76*120L	1	35	Curea Poly 1651 pj6	1
6	Saiba curbata D22xD8.5x1.5T	20	36L	Carcasa lant stanga 1200.5*62	1
7	Saiba arc D15.4xD8.2x2T	20	36R	Carcasa lant dreapta 1200.5*66.5	1
8	Piulita Dom M8x1.25x15L	4	37	Volanta D300*32	1
9	Surub imbus M8x1.25x20L	12	38	Capac picior (dreapta) 80*50*87	2
10	Ansamblu manere	1	39	Carcasa laterala D36*16	2
11	Suport de pedale	2	40	Surub M8x1.25x20	4
12	Stalp de sustinere mobil	2	41	Saiba plata D14*D6.5*0.8T	16
13	Rulment #99502ZZ	8	42	Disc rotund D456*29	2
14	Saiba plata D23*D17*1.2T	4	43	Rulment #6004-2RS	2
15	Capac D25.4*31L	2	44	Surub M8*52L	1
16	Rulment #99502ZZ	2	45	Piulita Nylon M8*1.25*8T	2
17	Surub imbus interior M8x1.25x100L	2	46	Saiba plata Plastic D50*D10*1.0T	1
18	Piulita Nylon M8*1.25*8T	2	47	Saiba D21xD16x0.3T	3
19	Stabilizator spate D76x1.5Tx480	1	48	Saiba plata D13*D6.5*1.0T	1

21L	Pedala stanga	1	49	Carcasa superioara de protectie	1
21R	Pedala dreapta	1	50	Saiba plata D50*D10*3T	1
22	Surub in cruce ST4x1.41x10.L	2	51	Arc D1.0*55L	1
23	Capac picior stanga 80*55*87	2	52L	Maner mobil stanga	1
24	Piulita de fixare M10*1.25*10T	2	52R	Maner mobil dreapta	1
25	Cui D6*26.5*7.7	6	53	Spuma pentru manerul mobil D30x3Tx680L	2
26	Inel C D22.5*D18.5*1.2T	2	54	Spuma pentru manerul fix D23x5Tx530L,HDR	2
27	Adaptor OUTPUT : 6VA	1	55	Capac D1 1/4"*45L	2
28	Cablu de Tensiune D1.5x800L	1	56	Arc de extensie D3*D19*67L	1
29	Cablu Computer (sup.) 800L	1	57	Saiba D27*D21*0.3T	1
30	Motor 500L	1	58	Surub M6*1.0*15L	16

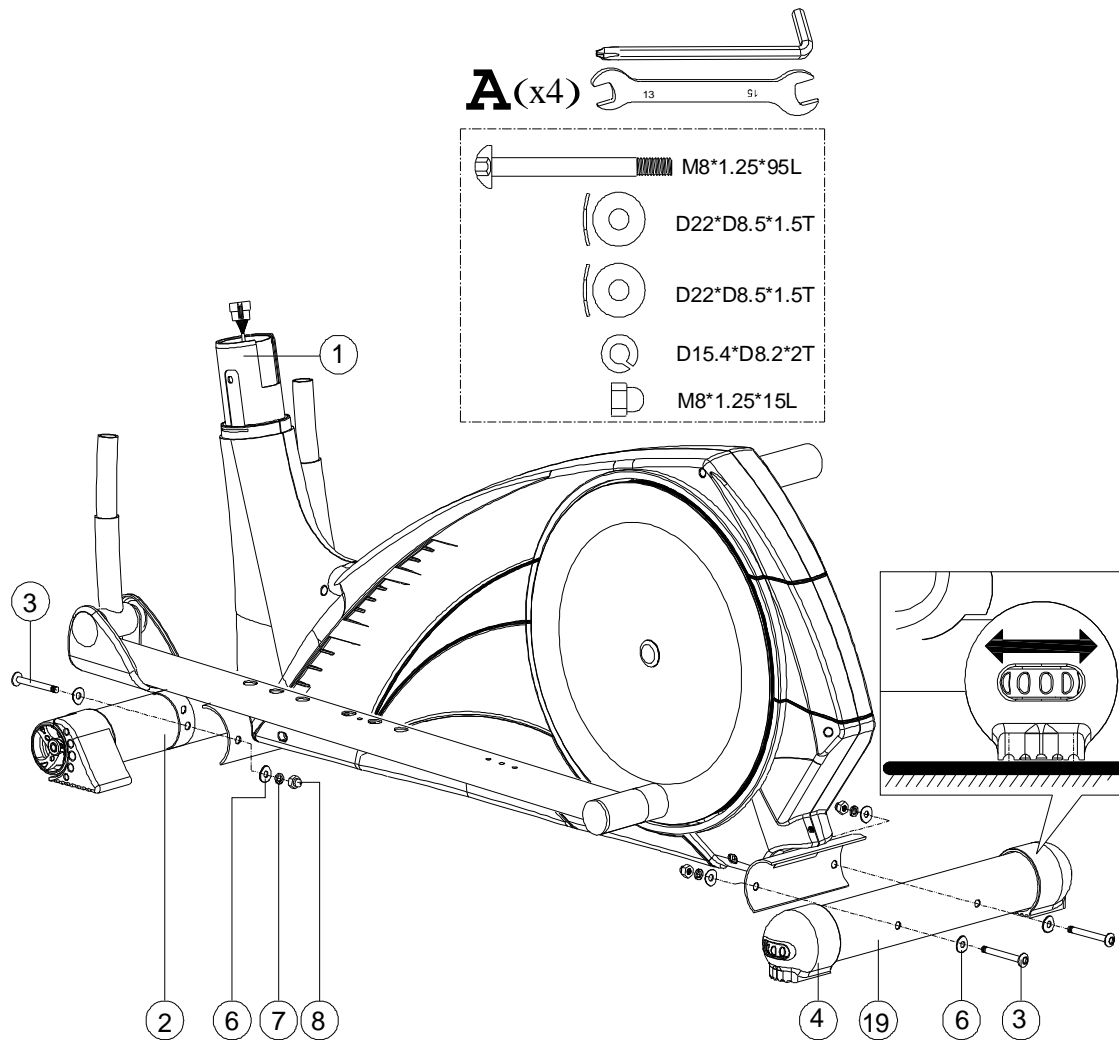
Nr.	Descriere	Cant.	Nr.	Descriere	Cant.
59	Surub imbus M8*1.25*50L	1	81	Orificiu de insertie D71.5*108L	1
60	Saiba plata D21*D8.5*1.5T	4	82	Piulita Nylon M6*1*6T	1
61	Ax D20*116L	1	83	Surub imbus M8x1.25x30L	1
62	Magnet Rotund M02	1	84	Inel C S-16	3
63	Surub in cruce ST4*1.41*15L	10	85	Surub M6*65L	1
64	Computer SM-8808-67	1	86	Piulita M6*1*6T	1
65	Senzor manual WP1007- 12B(D22.2)	2	87	Surub in cruce Rotund M5*0.8*35L	1
	Cablu de senzor 600L	2	88	Placa de fixare magnet	1
66	Saiba plata D25*D8.5*2T	4	89	Piulita M8*1.25*6T	2
67	Suport computer spate 340*150*50	1	90	Surub in cruce Rotund M5x0.8x10L	2

68	Support computer 380*150*50	1	91	Surub in cruce ST3.5*1.27*15L	8
69	Ax pedalier fata D15.83*63.2L	2	92	Piulita M5*0.8*5T	2
70	Placa fixare volanta	1	93	Rulment #2203-2RS	2
71	Saiba plata D28*D8.5*3T	1	94	Inel C S-40	2
72L	Maner fix stanga	1	95	Carcasa plastic D3*30L	1
72R	Maner fix dreapta	1	96	Piulita fixare V	1
73	Saiba plata D14xD6.5x0.8T	4	97	Cablu Senzor 1050L	1
74	Carcasa de protectie stanga	2	98	Cablu electric 1000L	1
75	Carcasa de protectie dreapta	2	99	Surub cruce ST4.2x1.4x20L	4
76	Surub cruce M5*0.8*10L	4	100	Sticla de apa	1
77	Maner D40*M6*12	4	101	Surub cruce M5*0.8*15L	2
78	Garnitura 20*90*1.7T	4	102	Support sticla 120*87*3T	1
79	Garnitura D9*D5.8*13	3	103	Curea piept	1
80	Surub in cruce ST3.5x1.41x20L	2			

LISTA PIESE

 <p>1 x1</p>		 <p>10 x1</p>	
 <p>2 x1</p>	 <p>49 x1</p>	 <p>77 x4</p>	
 <p>19 x1</p>	 <p>64 x1</p>	 <p>27 x1</p>	
 <p>67&68 x1</p>	 <p>72L&72R x1</p>	 <p>21L&21R x1</p>	
 <p>17 M8*1.25*100L x2</p>	 <p>6 D22*D8.5*1.5T x20</p>	 <p>73 D14*D6.5*0.8T x4</p>	
 <p>3 M8*1.25*95L x4</p>	 <p>7 D15.4*D8.2*2T x14</p>	 <p>63 ST4*15L x2</p>	
 <p>9 M8*1.25*20L x8</p>	 <p>18 M8*1.25*8T x2</p>	 <p>90 M5*0.8*10L x2</p>	
 <p>20 M6*1*45L x4</p>	 <p>8 M8*1.25*15L x4</p>	 <p>11 x1</p>	

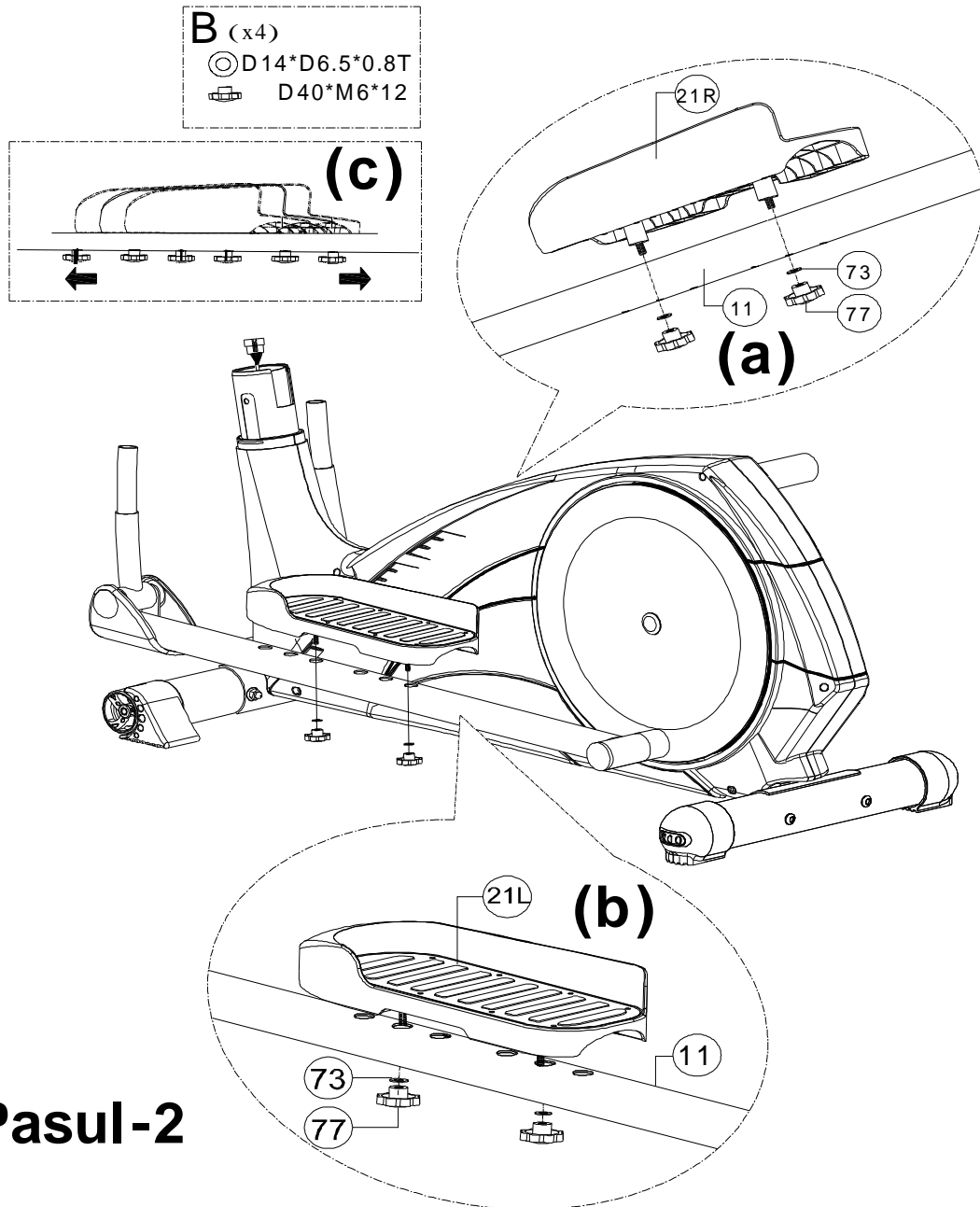
PASUL 1



Pasul-1

- 1) Asamblati stabilizatorul frontal (2) si cel din spate (19) la cadrul principal (1) folosind surubul imbus (3), saiba curbata (6), saiba arc (7) si piulita (8).
- 2) Ajustati inaltimea adecvata folosind rotita suportului spate (4).

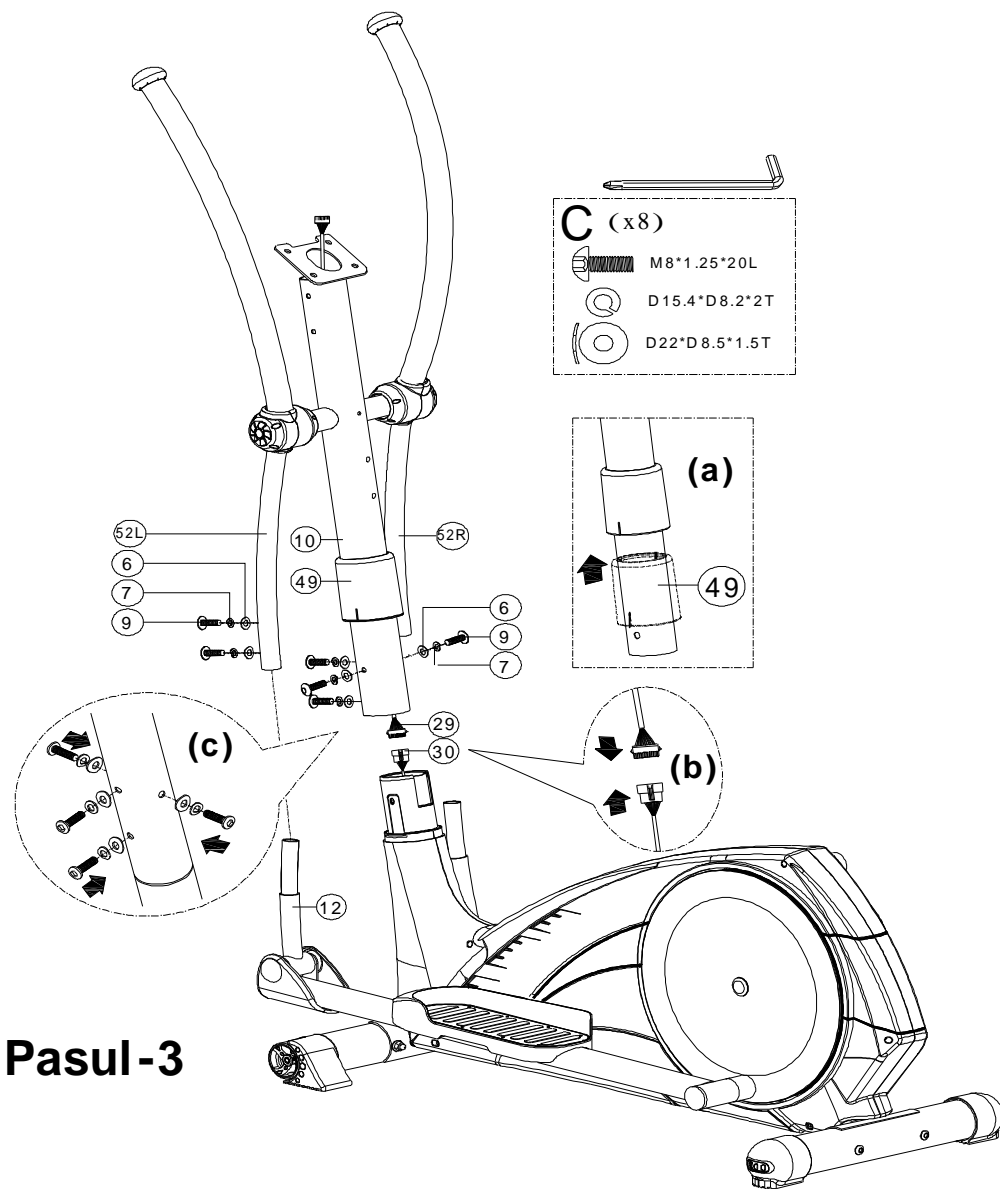
PASUL 2



Pasul-2

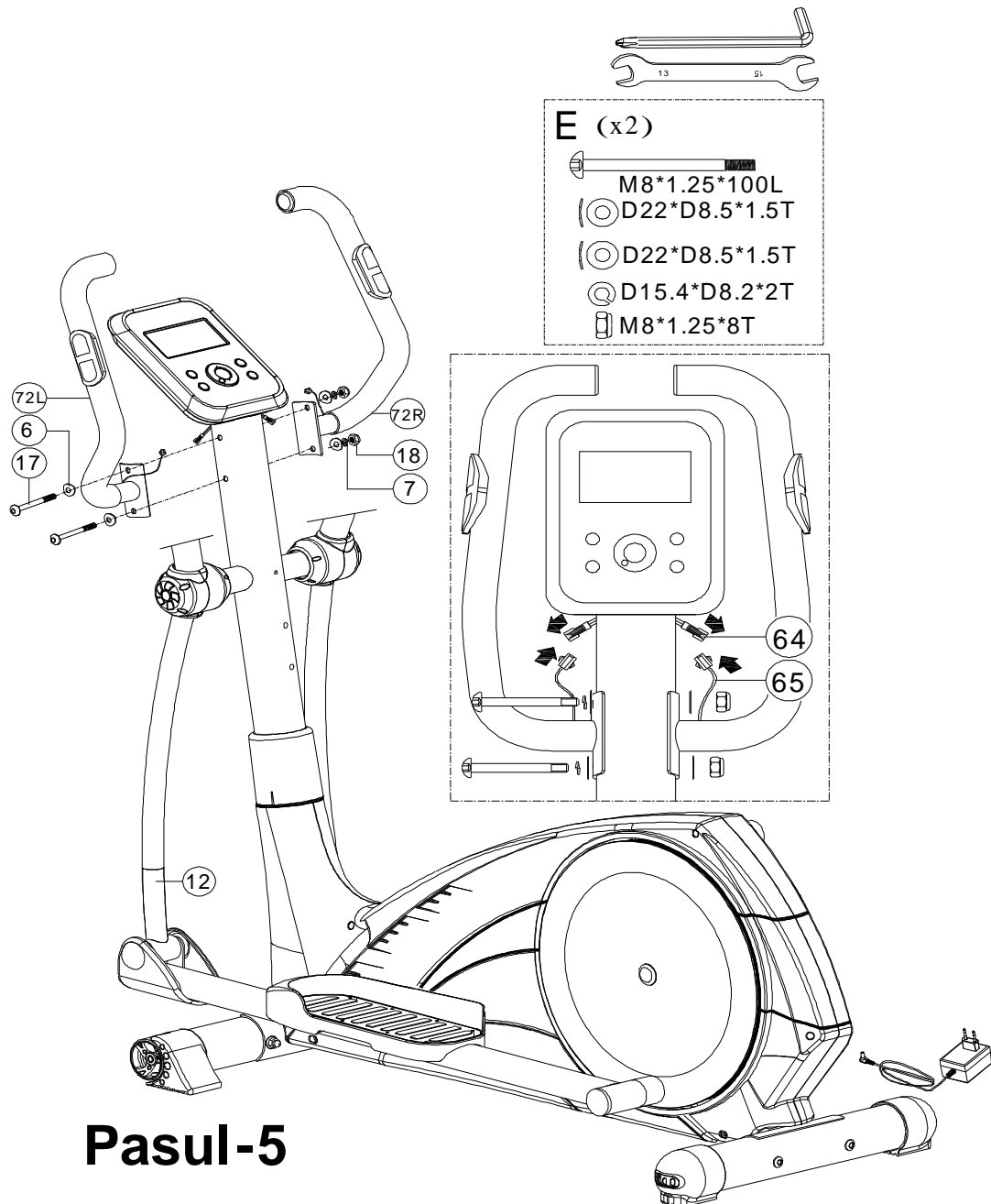
- 1) Asamblati pedala stanga si dreapta (21L&21R) pe suportul fiecărei pedale (11) folosind surubul patrat (20), saiba plata (73) si capacul (77) ca in fig.(a & b).
- 2) Exista 3 pozitii optionale de amplasare a pedalelor ca in fig. (c).

PASUL 3



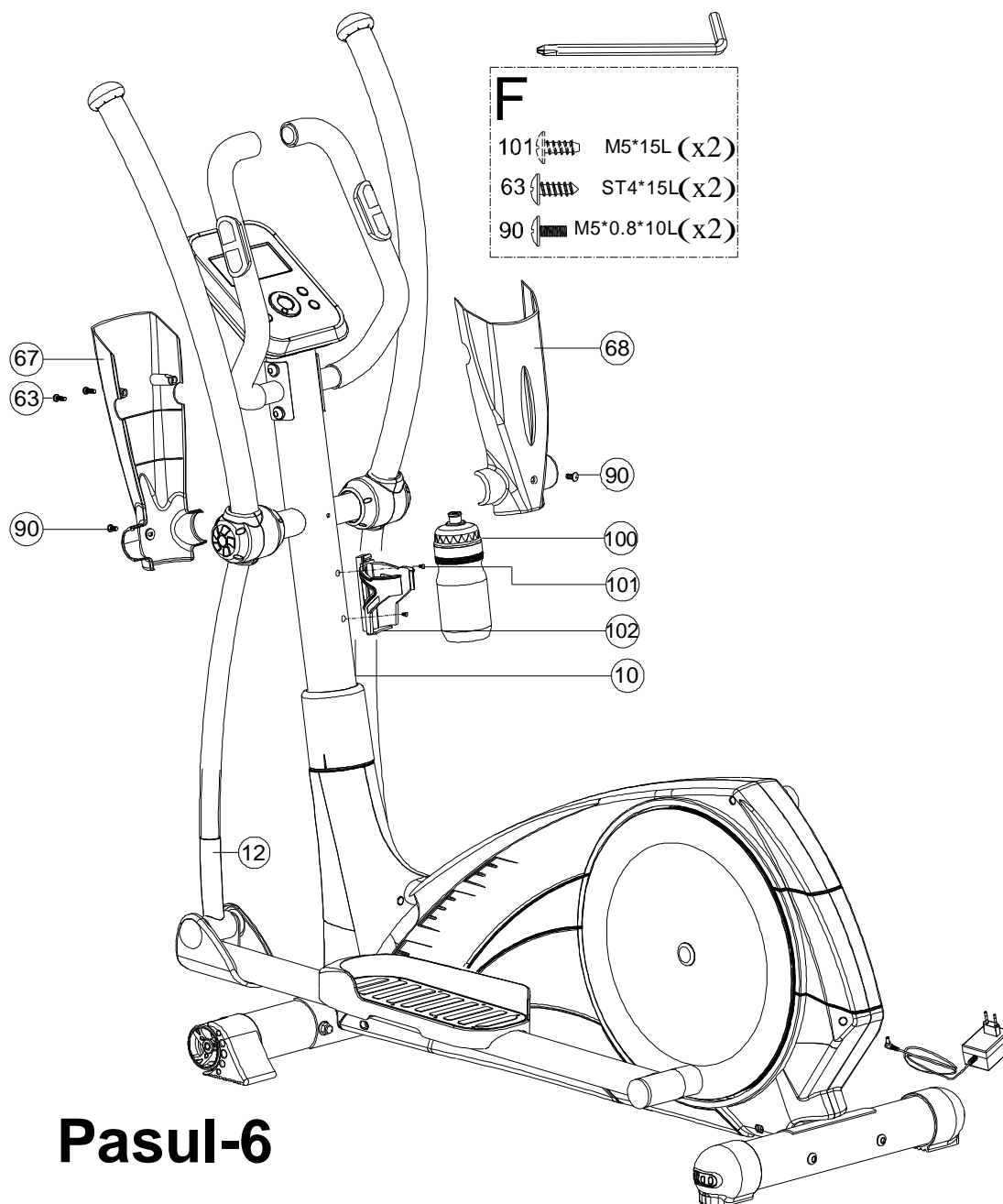
- 1) Va sugeram sa efectuati asamblarea cu ajutorul unei alte persoane.
- 2) Ridicati carcasa de protective (49) ca si in figura (b), conectati cablul computerului (29 &30) ca si in figura (c).
- 3) Introduceti piciorul manerului (10) si strangeti-l ca si in figura (e) folosind saiba curbata (6), saiba arc (7) si surubul imbus (9). Plasati carcasa superioara de protectie (49) si strangeti-o bine pe cadre.
- 4) Asamblati manerul stang si drept mobil (52L&52R) la stalpul de sustinere (12) folosind saiba curbata (6), saiba arcuita (7) si surubul imbus (9).

PASUL 5



- 1) Asamblati manerul stang si drept (72L & 72R) la stalpul frontal (10) folosind surubul imbus (17), saiba curbata (6), saiba arc (7) si piulita de nylon (18).
- 2) Conectati apoi cablul senzorului de puls (65) la calculator (64).

PASUL 6



Pasul-6

- 1) Asamblati suportul dorsal al computer-ului (67) si cel frontal (68) pe stalpul frontal (10) folosind surubul in cruce (63) si surubul in cruce rotund (90).
- 2) Asamblati suportul pentru pahar (102) pe stalpul frontal (10) folosind surubul in cruce (101). Apoi puneti sticla de apa (100) in suportul sau (102).

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI SM8900-71

【FUNCTIILE BUTOANELOR】

UP	Pentru a efectua reglaje crescatoare pentru fiecare functie sau pentru a creste rezistenta.
DOWN	Pentru a efectua reglaje descrescatoare pentru fiecare functie sau pentru a descreste rezistenta.
MODE	Pentru a confirma toate reglajele.
STAR/STOP	Pentru a incepe sau a opri antrenamentul.
RESET	Reseteaza reglajele curente si readuce aparatul la meniul principal pentru selectarea modului de antrenament.
RECOVERY	Testeaza statutul recuperarii pulsului.
BODY FAT	Testeaza tesutul adipos % Apasati butonul BODY FAT in modul standby pentru a modifica datele utilizatorului.

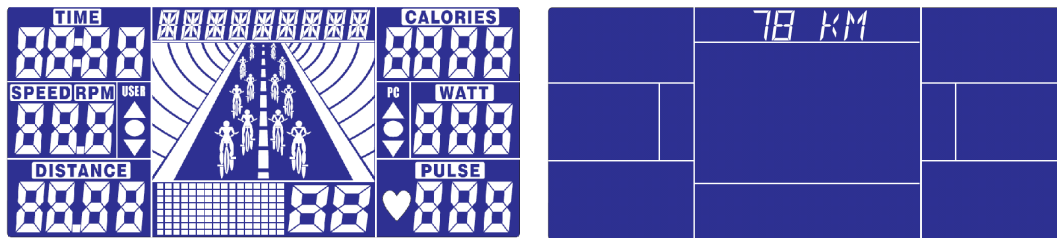
【FUNCTIILE AFISAJULUI】

TIME	Count up – Fara tinta presetata, Time va Numara de la 00:00 la maxim 99:59 cu gradatii de cate 1 minut. Count down – Daca antrenamentul are tinta predefinita, Time va numara descrescator de la timpul tinta la 00:00. Fiecare gradatie crescatoare sau descrescatoare este de 1 minut intre 01:00 si 99:00.
SPEED	Afiseaza viteza curenta de antrenament. Viteza maxima este 99.9 KM/H
RPM	Afiseaza numarul de rotatii pe minut (RPM). Variaza intre: 0~15~999
DISTANCE	Contorizeaza distanta totala de la 00:00 pana la 99.99 KM sau ML. Fiecare utilizator poate predefini o distanta tinta apasand butonul UP/DOWN. Fiecare gradatie reprezinta 0.1KM sau ML.
CALORIES	Contorizeaza consumul de calorii in timpul antrenamentului de la un minim 0 si un maxim 9999 calorii. (Aceste date sunt doar un ghid de comparatie a diferitelor sesiuni de antrenament si nu pot fi folosite in scop medical.)
PULSE	Utilizatorul poate regla pulsul tinta intre 0 - 30 si 230, iar calculatorul va emite un sunet can pulsul actual depaseste valoarea reglata.
WATTS	Afiseaza valoarea in watts a antrenamentului curent. Variaza intre 0~999.

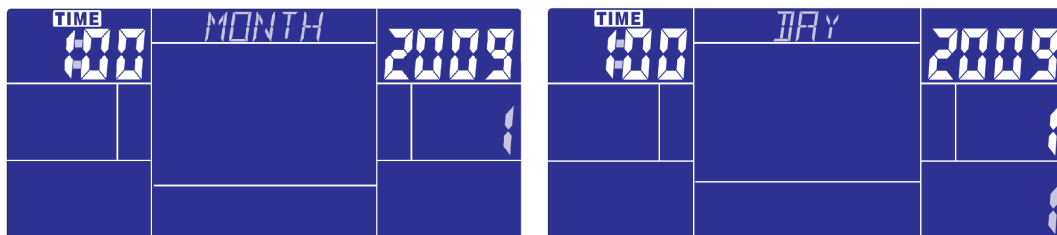
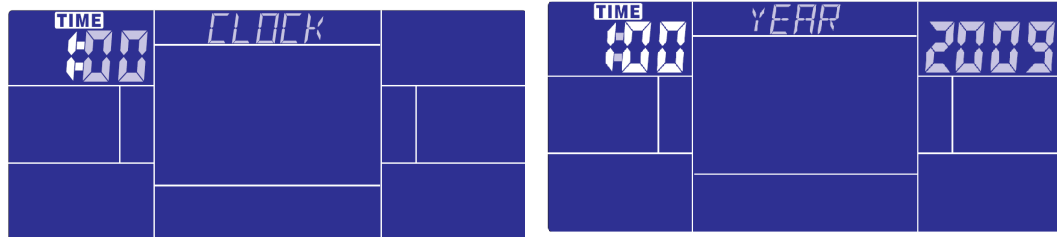
【PROCEDURA DE UTILIZARE】

Pornire:

1. Va rugam conectati adaptorul de current la DC JACK, pentru ca afisajul sa porneasca la semnalul sonor de 2 secunde si sa afiseze toate elementele display-ului.



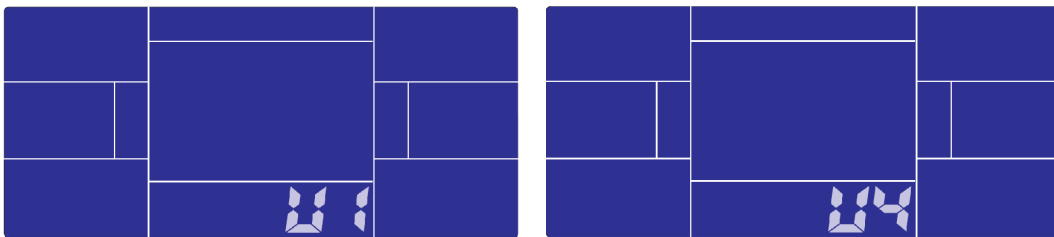
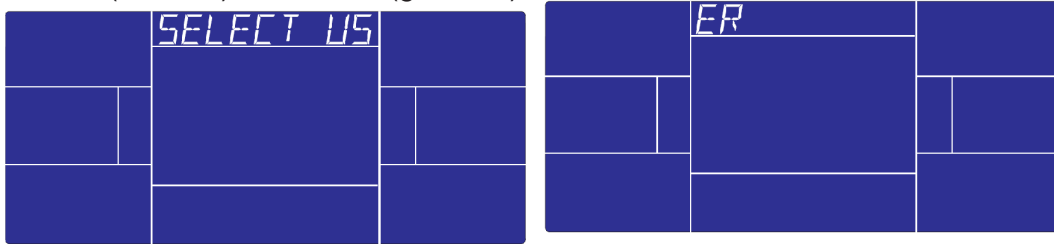
2. Predefiniti ora si data folosind tastele pentru a naviga in sus si jos, si apoi apasati butonul MODE pentru a confirma.



3. Consola va afisa mesajul "SELECT USER", si utilizatorul poate apasa butonul MODE pentru a intra in modul de selectare.

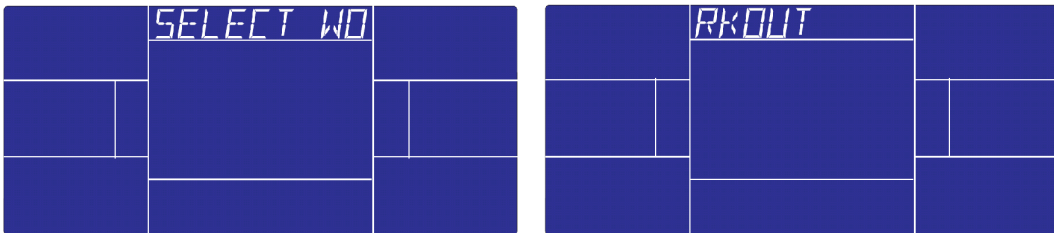
Folositi tastele pentru a selecta de la U1 la U4, apoi apasati butonul MODE pentru a confirma.

Apoi introduceti datele utilizatorului pentru valorile SEX, AGE (varsta), HEIGHT(inaltime) si WEIGHT(greutate).



4. In modul standby, consola va afisa mesajul "SELECT WORKOUT"; apasati butonul MODE pentru a accesa modul de selectare.

Folositi tastele pentru a selecta unul din modurile MANUAL PROGRAM
USER PROGRAM H.R.C., WATT;



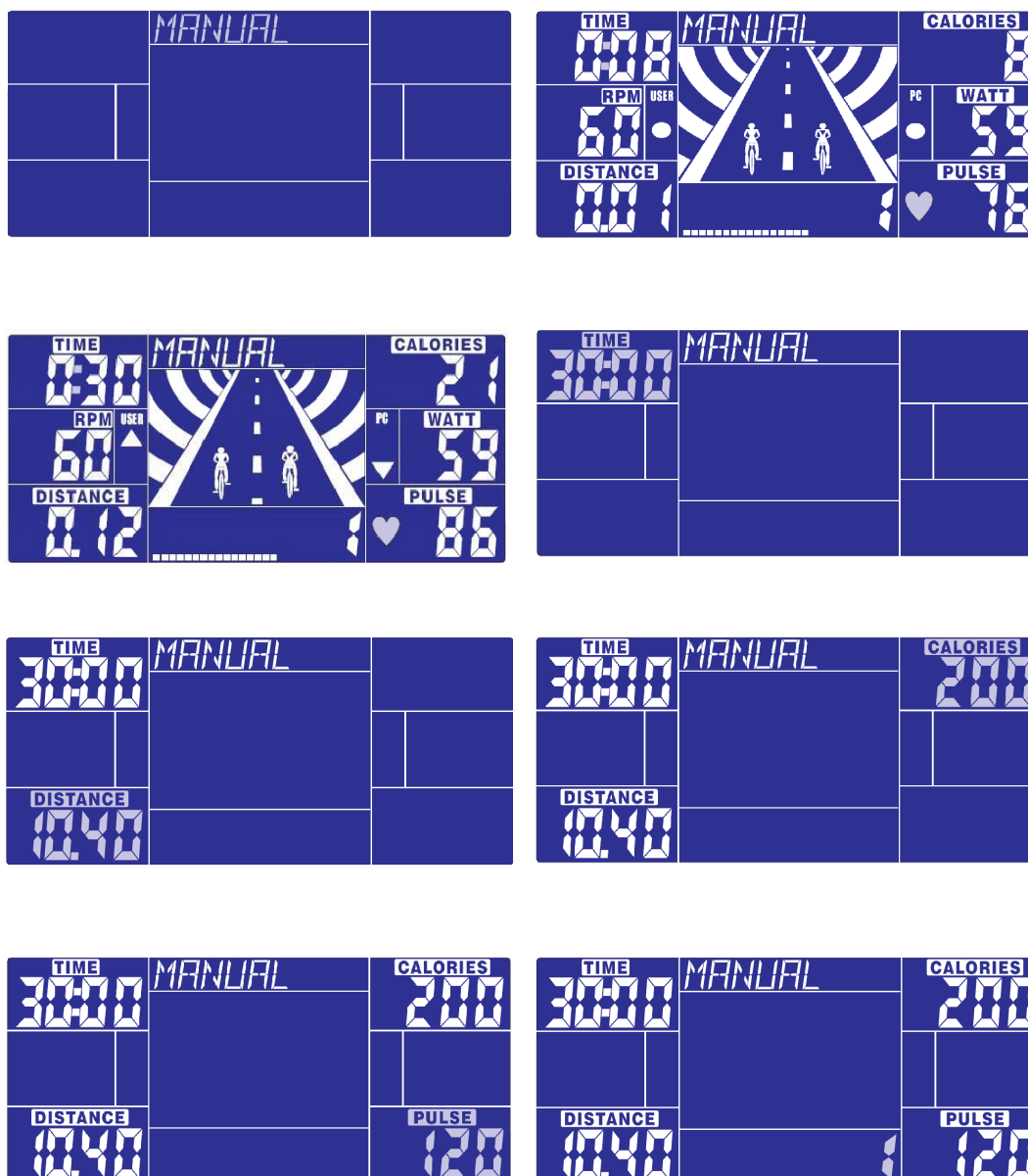
Antrenament modul MANUAL:

In modul standby, selectati MANUAL si apasati butonul MODE pentru a accesa.

Pornire rapida: Puteti apasa butonul START/STOP pentru a incepe antrenamentul in modul MANUAL, si toate valorile de antrenament vor incepe numerotarea de la zero.

Dupa accesarea modului MANUAL, utilizatorul poate configura TIME DISTANCE CALORIES PULSE RESISTANCE LEVEL urmand instructiunile de pe ecran, apoi butonul START/STOP va incepe antrenamentul. Toate valorile vor incepe numaratoarea inversa pana la zero. (Pentru a sterge reglajele, apasati butonul RESET)

In modul manual, animatia bicicletelor va accelera odata la 3km, iar viteza predefinita a computer-ului va fi egala cu cea a utilizatorului.



Antrenament in modul PROGRAM:

In modul standby selectati PROGRAM si apoi apasati butonul MODE pentru a accesa.

Puteti invarti rotita de selectare pentru a allege preogramul preferat, de la 1 la 12, iar apoi apasati butonul MODE pentru a confirma. Profilul programelor vor clipi si puteti selecta apoi nivelul dorit de rezistenta folosind butoanele up/down.

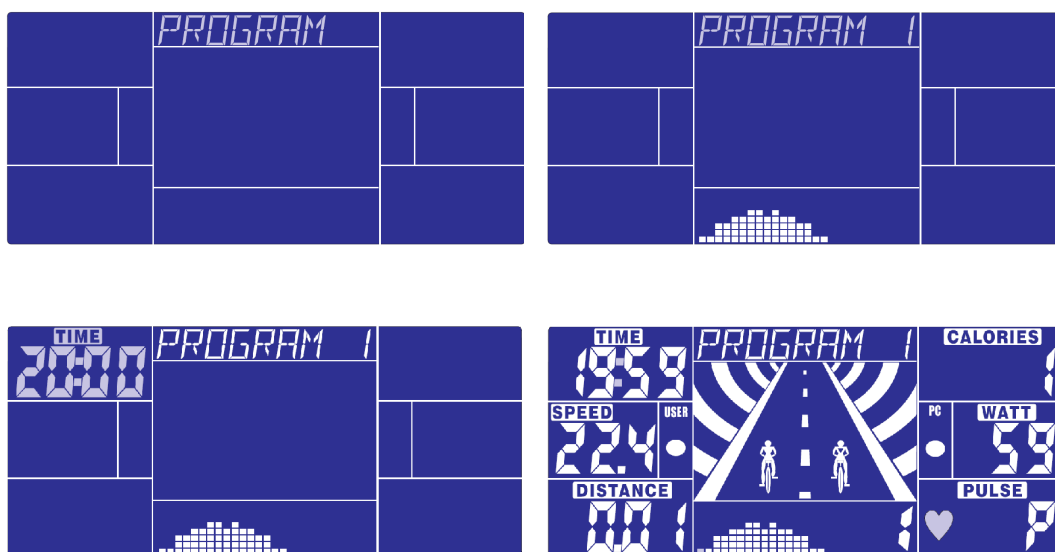
Timpu este fixat la 20:00, si nu se poate schimba. Apasati apoi butonul START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Dupa incepere, TIME va incepe numaratoarea inversa, iar animatia pistei de pe ecran se va desfasura in corelatie cu numarul de rotatii pe minut.

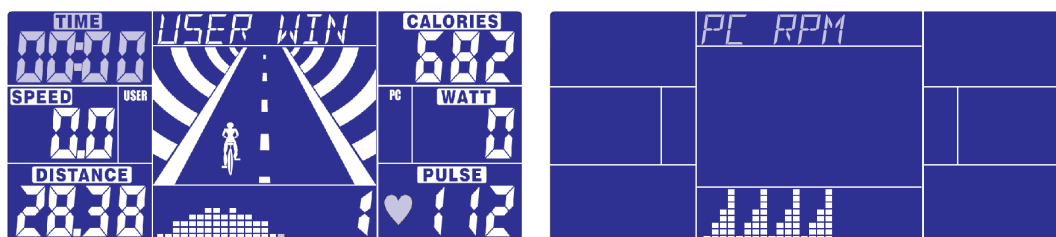
Trebuie sa urmati viteza presetata de PC, iar pentru a verifica aceasta, puteti consulta simbolurile de mai jos pe durata celor 20 de minute de antrenament.

- ▲ : viteza USER > PC RPM – trebuie sa incetinit
- : viteza USER = PC RPM
- ▼ : viteza USER < PC RPM – trebuie sa accelerati

Cand numaratoarea TIME ajunge la zero, consola va emite un sunet timpe de 8 secunde, si va afisa rezultatul antrenamentului: PC WIN sau USER WIN.



Pista



Antrenament in modul programat de utilizator:

In modul standby, selectati USER PRO si apasati butonul MODE pentru a accesa.

Utilizatorul poate crea propriu sau profil prin apasarea butoanelor UP si DOWN pentru reglarea nivelului de rezistenta pe fiecare rand, iar apoi butonul MODE pentru a confirma alegerile. Puteti tine apasat butonul MODE pentru a termina editarea.

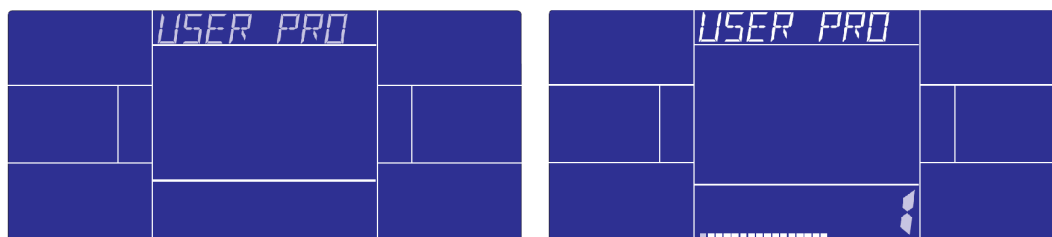
Timpul este fixat la 20:00, si nu se poate schimba. Apasati apoi butonul START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Dupa incepere, TIME va incepe numaratoarea inversa, iar animatia pistei de pe ecran se va desfasura in corelatie cu numarul de rotatii pe minut.

Trebuie sa urmati viteza presetata de PC, iar pentru a verifica aceasta, puteti consulta simbolurile de mai jos pe durata celor 20 de minute de antrenament.

- ▲ : viteza USER > PC RPM – trebuie sa incetinit
- : viteza USER = PC RPM
- ▼ : viteza USER < PC RPM – trebuie sa accelerati

Cand numaratoarea TIME ajunge la zero, consola va emite un sunet timpe de 8 secunde, si va afisa rezultatul antrenamentului: PC WIN sau USER WIN.



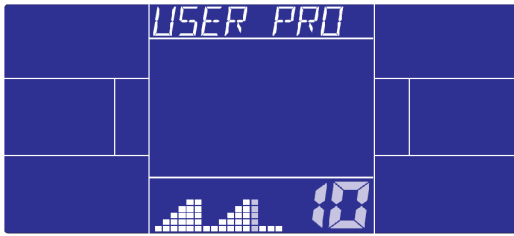


圖37

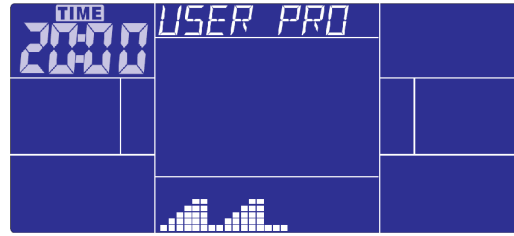


圖38

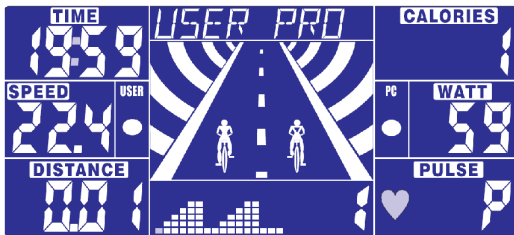


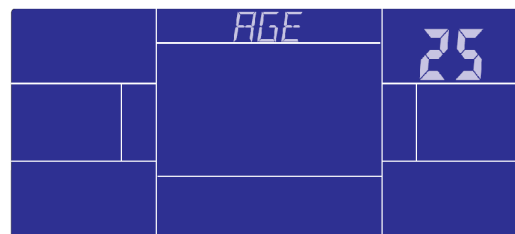
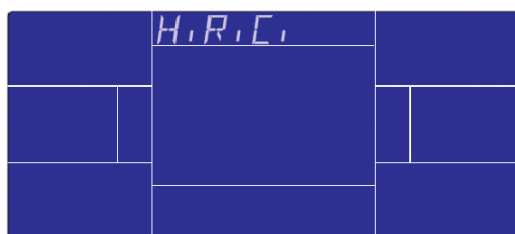
圖39

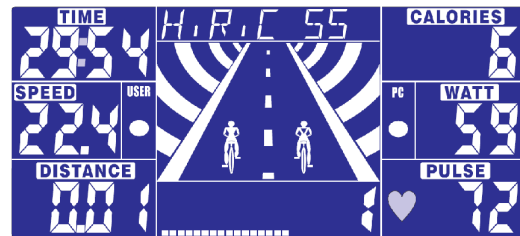
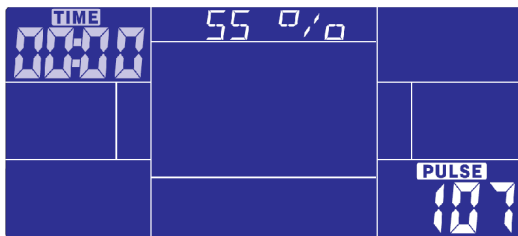
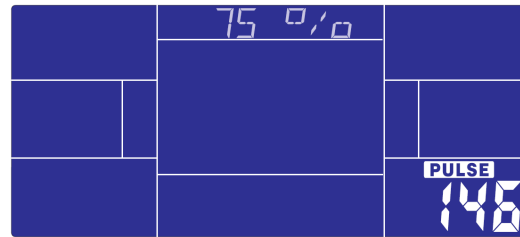
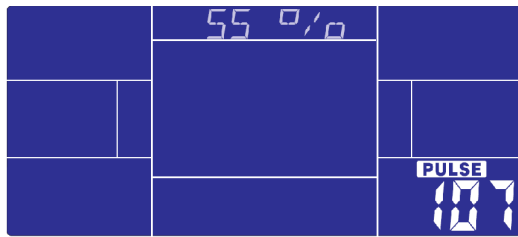
Antrenament in modul H.R.C.:

In modul standby, selectati H.R.C. si apasati butonul MODE pentru a-l accesa.

AGE 25 va clipi dupa ce ati intrat in modul H.R.C.; puteti predefine varsta dumneavoastra apasand butoanele UP/DOWN si apoi pentru validare, butonul MODE. Monitorul va calcula apoi valoarea predefinita a pulsului cardiovascular in mod automat in functie de varsta specificata. Afisajul va arata apoi pulsul in procentaje de 55%, 75%, 90% si valoarea tinta TARGET. Puteti selection procentajul pulsului in timpul antrenamentului, apasand butoanele UP/DOWN/ENTER.

Daca nu este nici un semnal de puls transmis timp de 5 secunde, afisajul va arata "NEED H.R." pana cand va primi semnalul de puls.





Antrenament in modul WATTconstant:

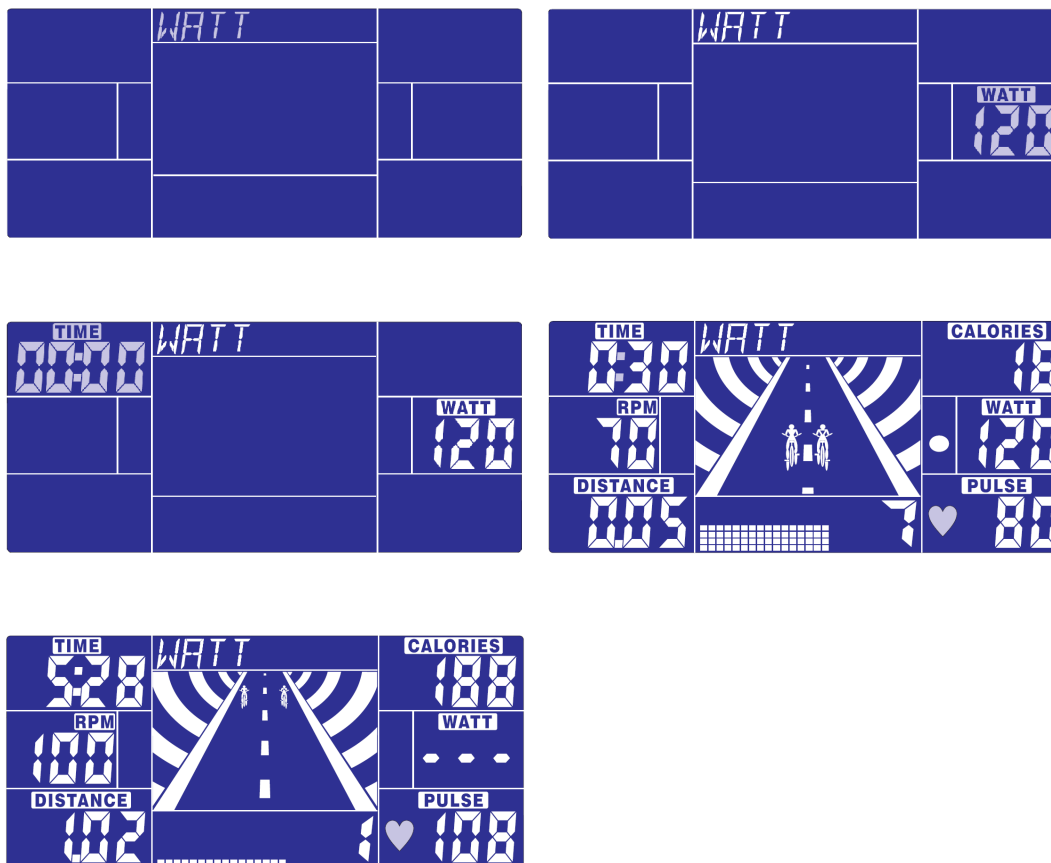
In modul standby, selectati WATT si apasati MODE pentru a accesa modul.

Valoarea predefinita watt este 120 si va clipi pe ecran in modul configurarii WATT; selectati

si configurati valoarea tinta de la 10 la 350. Apasati butonul START pentru a incepe antrenamentul.

Dup ace ati inceput, Level (nivelul) este reglat in functie de RPM pentru a atinge valoarea predefinita a WATT.

- ▲ : WATT > setarea WATT 25% – trebuie sa incetiniti
- : WATT = setarea 25%
- ▼ : WATT < setarea 25% – trebuie sa cresteti viteza
- : WATT > sau < setarea WATT 50% (diferenta prea mare)---







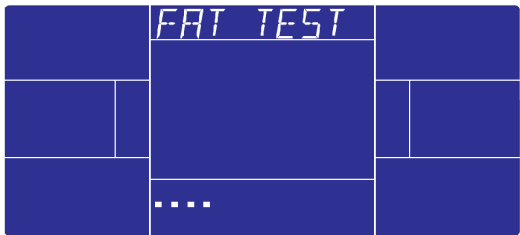
TESUT ADIPOS

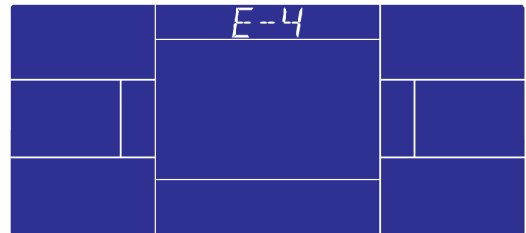
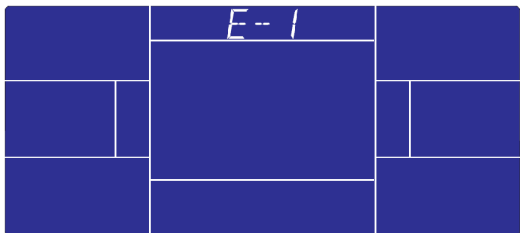
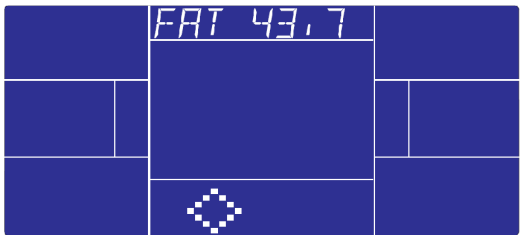
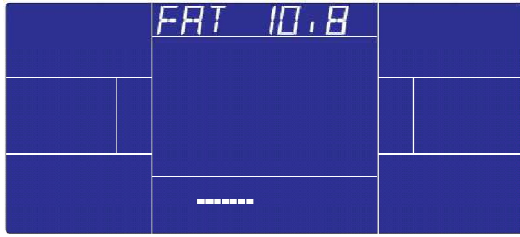
Puteti testa functia BODY FAT cand computerul este in modul STOP. Va rugam urmati pasii de mai jos:

1. Apasati butonul BODY FAT si tineti strans manerele pentru a incepe testarea tesutului adipos.
2. Simbolul "-----" va fi afisat pe perioada testarii timp de 8 secunde. Dupa 8 secunde, veti vedea afisat sfatul BODY FAT sub forma de procentaj si BMI-ul cu un symbol diferit.
3. Este posibil ca display-ul sa afiseze alte indicatii in cazul situatiilor urmatoare:
 - "E-1" – Cand vedeti aceasta indicatie, inseamna ca nu ati pastrati degetul mare in mod corespunzator pe sensor. Va rugam sa incercati din nou.
 - "E-4" – Cand vedeti aceasta indicatie, inseamna ca valoarea BODY FAT a depasit raza disponibila, fixate de programul din calculator.

Dupa testarea BODY FAT, apasati butonul BODY FAT pentru a readuce calculatorul la functiile utilizate inainte de testare. Astfel vor disparea procentajul BODY FAT si valoarea BMI-ului de pe ecran.

SIMBOL					
SEX	Tesut adipos%	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
BARBAT		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMEIE		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%





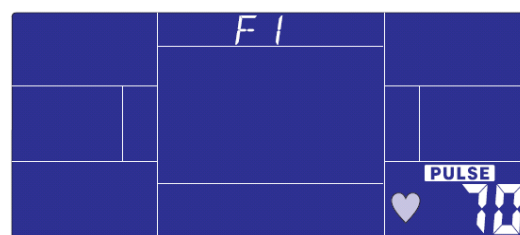
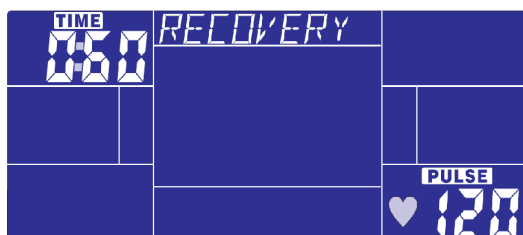
RECUPERARE:

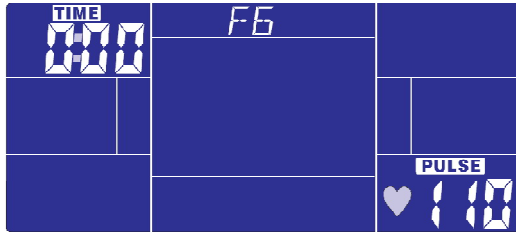
Dupa o perioada de antrenament, tineti strans mainile pe senzori si apasati butonul "RECOVERY".

Afisarea tuturor functiilor se va opri si doar "TIME" va incepe numaratoarea inversa de la 00:60 la 00:00.

Afisajul va prezenta statusul recuperarii folosind simbolurile F1,F2T.pana la F6.

F1 este cel mai bun, iar F6 cel mai slab rezultat. Puteti continua antrenamentul pentru a va imbunatatii recuperarea. (Apasati butonul RECOVERY din nou pentru a reveni la meniul principal.)





NOTA:

1. Acest calculator necesita un adaptor 9V, 1A sau 9V, 0.5A.
2. Cand incetati pedalarea timp de 4 minutes, computerul va intra in modul economic, toate setarile vor fi salvata pana la urmatoarea utilizare.
3. Cand calculatorul reactioneaza anormal, va rugam debransati si bransati din nou cablul.
4. Daca se deconecteaza cablurile de la calculator si motor, pe computer se va afisa E2.
Utilizatorul poate verifica mai intai cablurile sau apoi poate apela serviciul nostru de support.