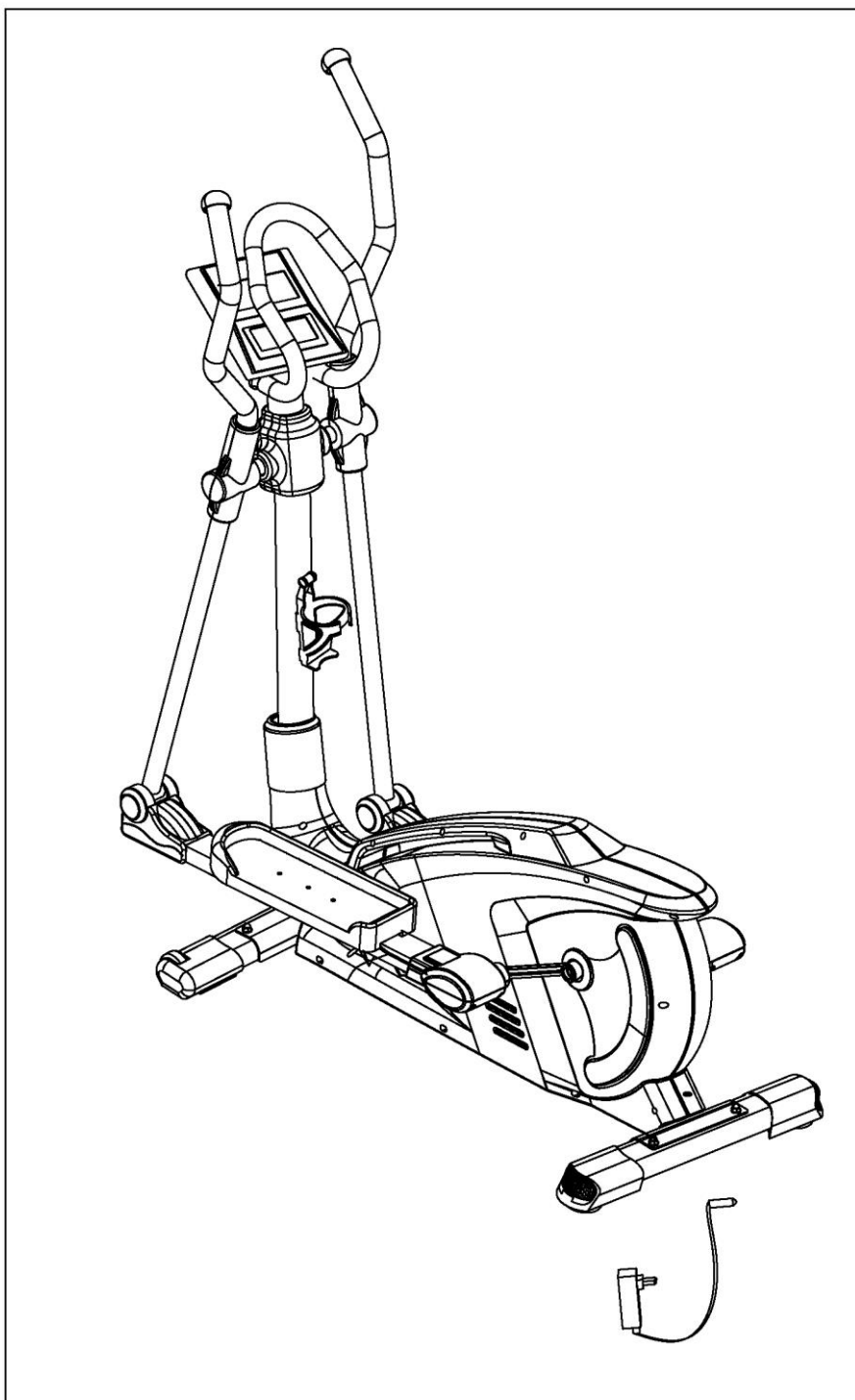


BICICLETĂ ELIPTICĂ

EB-260E

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI



Informații importante de siguranță. Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru referință

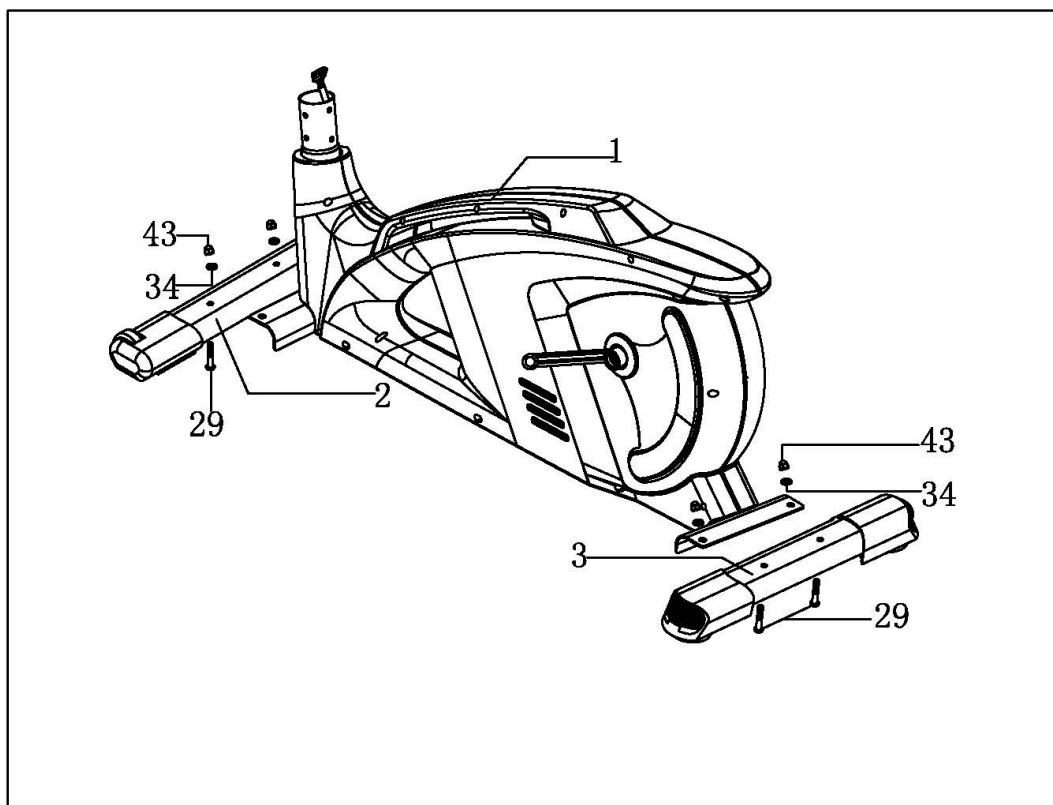
1. Este important să citiți acest manual în întregime înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi obținută numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dvs. să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă aveți vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau vă pot împiedica să folosiți echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului dvs. Exercițiile efectuate incorect sau excesiv vă poate dăuna sănătății. Încetați exercițiul fizic dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, etanșitate în piept, bătăi inimii neregulate, respirație scurtă extremă, senzație ușoară de amețală sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să consultați medicul înainte de a continua cu programul dvs. de exerciții.
4. Țineți departe de aparat copii și animalele de companie. Aparatul este conceput numai pentru persoane adulte.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață plană solidă, cu un covor de protecție pentru podeaua sau covorul. Pentru siguranță, echipamentul ar trebui să aibă cel puțin 0,5 metri de spațiu liber în jurul său.
6. Înainte de a folosi echipamentul, verificați piulițele și șuruburile dacă sunt bine strânse. Unele părți, cum ar fi pedalele etc., se pot uza ușor.
7. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorarea și / sau uzură.
8. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timp ce asamblați sau verificați echipamentul sau dacă auziți un zgomot neobișnuit provenit din echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu folosiți echipamentul până când problema nu a fost remediată.
9. Purtați haine adecvate în timp ce utilizați echipamentul. Evitați să purtați haine largi care ar putea fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Echipamentul este potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului, **150 kg**. Fânarea este independentă de viteză.
11. Echipamentul nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
12. Trebuie să aveți grijă atunci când ridicați sau deplasați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici de ridicare adecvate și /sau cereți

ajutor.

13. Serviciul de asistență tehnică: contactați unitatea de unde ați cumpărat produsul, arătând chitanța de achiziție.

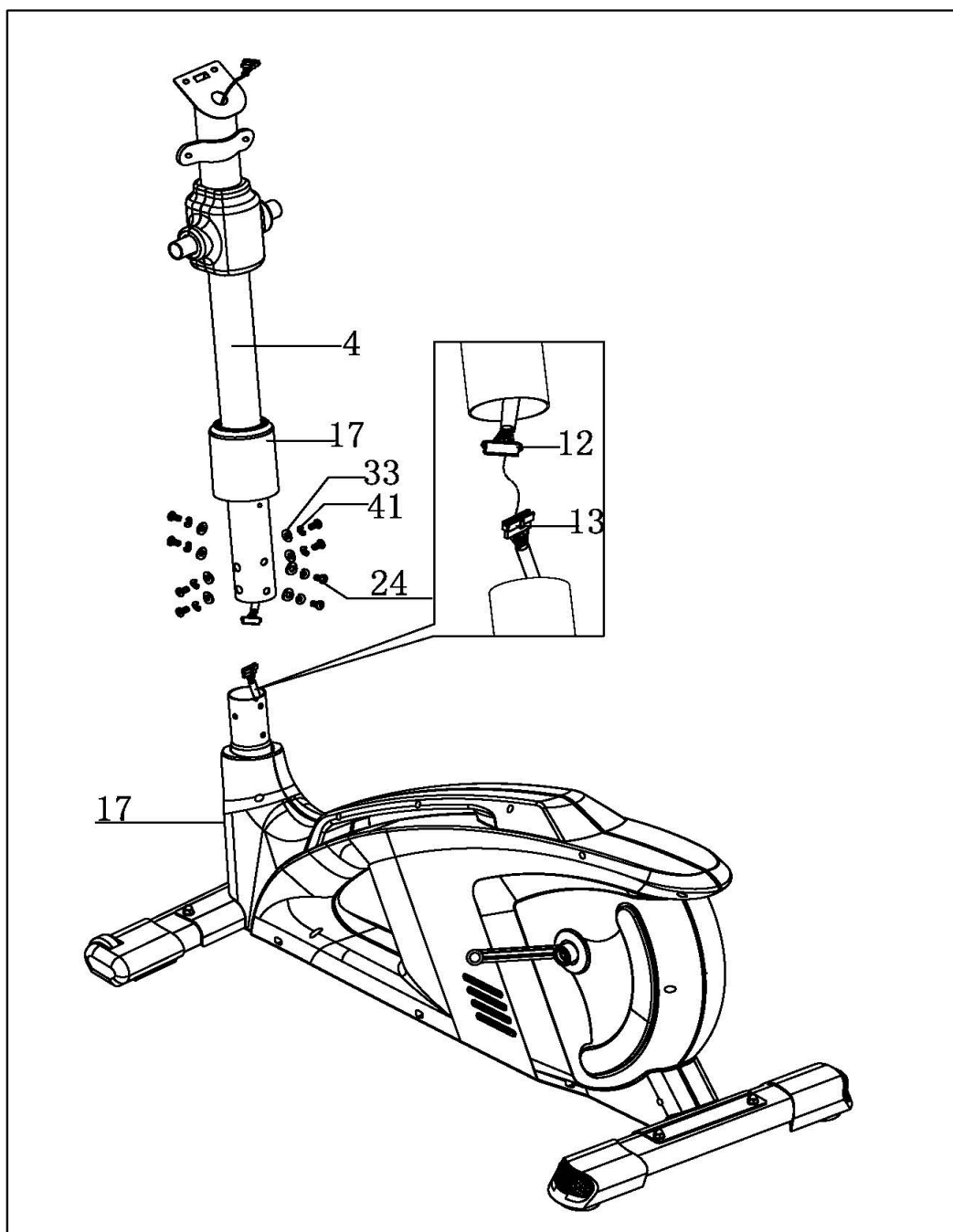


Înainte de asamblare, scoateți toate piesele individuale din ambalaj și așezați-le fiecare pe locul solid și stabil. Cadrul principal ar trebui să se afle pe un loc solid și stabil, deoarece fără un loc bun pentru montare, puteți să îl deteriorați sau zgâriați. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu liber de mișcare (cel puțin 1,5 m) în timpul asamblării în fiecare direcție.



PASUL 1.

Montați stabilizatorul spate (3) cu șuruburile (29), șaibele plate (34), și piulițele cu cap rotund M8 (43) la cadrul principal (1). Montați stabilizatorul frontal (2) cu șuruburile (29), șaibele plate (34), și piulițele cu cap rotund M8 (43) pe cadrul principal (1).

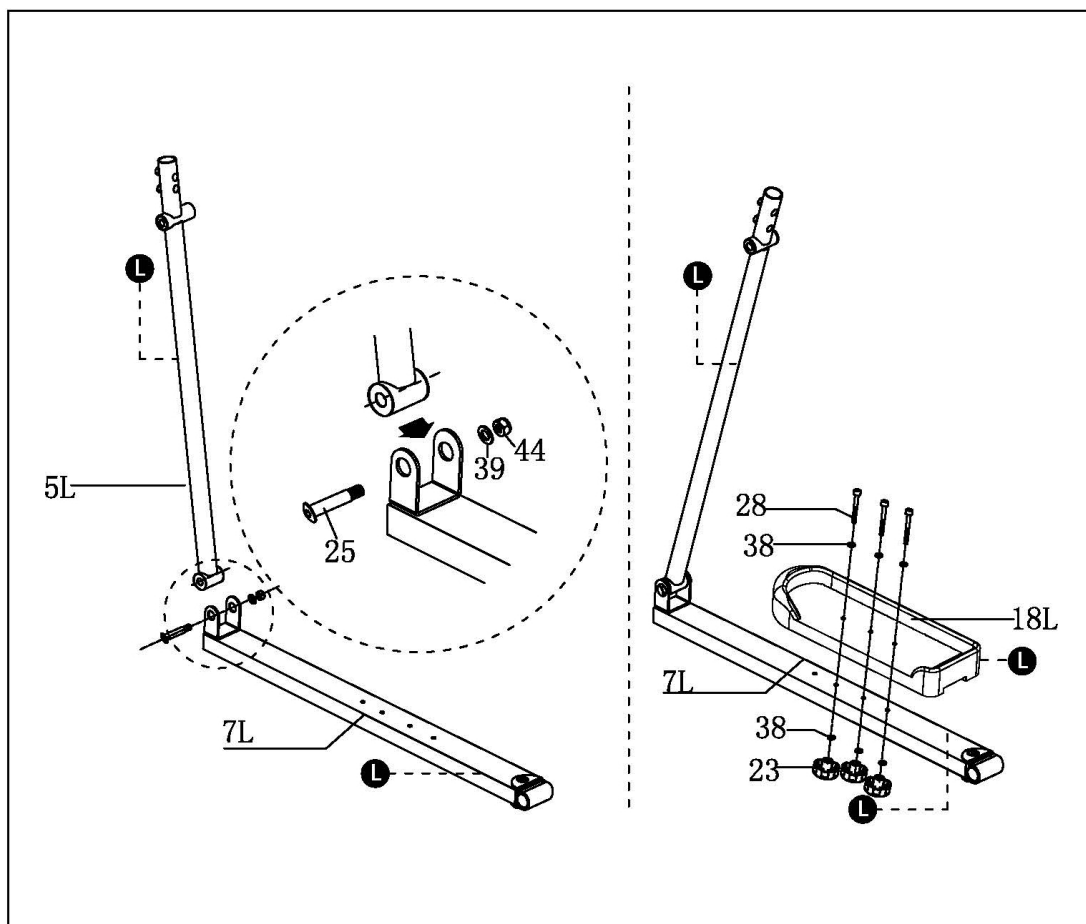


PASUL 2

Țineți postamentul pentru ghidon (4) în poziție cu ajutorul unei a doua persoane! Conectați conectorul de jos cablului postamentului (12) cu conectorul de jos a cablului computerului (13).

Introduceți postamentul pentru ghidon (4) în cadrul principal (1).

Fixați postamentul (4) cu 4 șuruburi cu cap imbus M8 (24), 8 șaibe elastice (41) și 8 șaibe curbate (33). Strângeți totul bine cu imbusul.

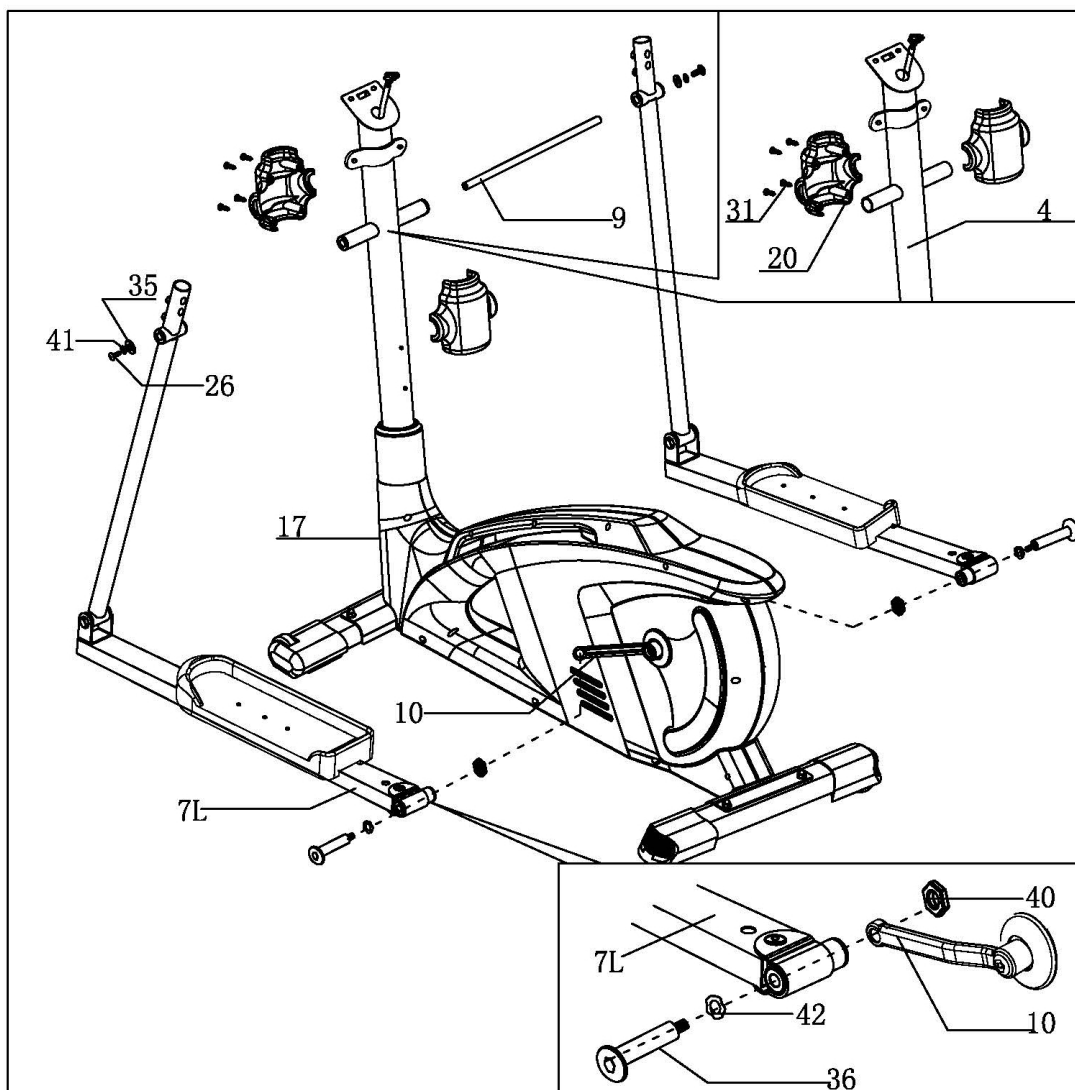


PASUL 3

Pentru a conecta suportul pentru mânerul mobil (R+L)(5) cu tubul suport pentru pedală (R+L) (7), folosiți șuruburile cu cap imbus M10 (25), șaibele Ø 10 (39) și piulița M10 (44).

Montați pedala (L+R)(18) pe tubul suport pentru pedală (L+R)(7) cu șuruburi M6(28), șaibele Ø 6(38) și piulițele de mână M6 (23).

Aveți posibilitatea de a monta pedala în diferite poziții.



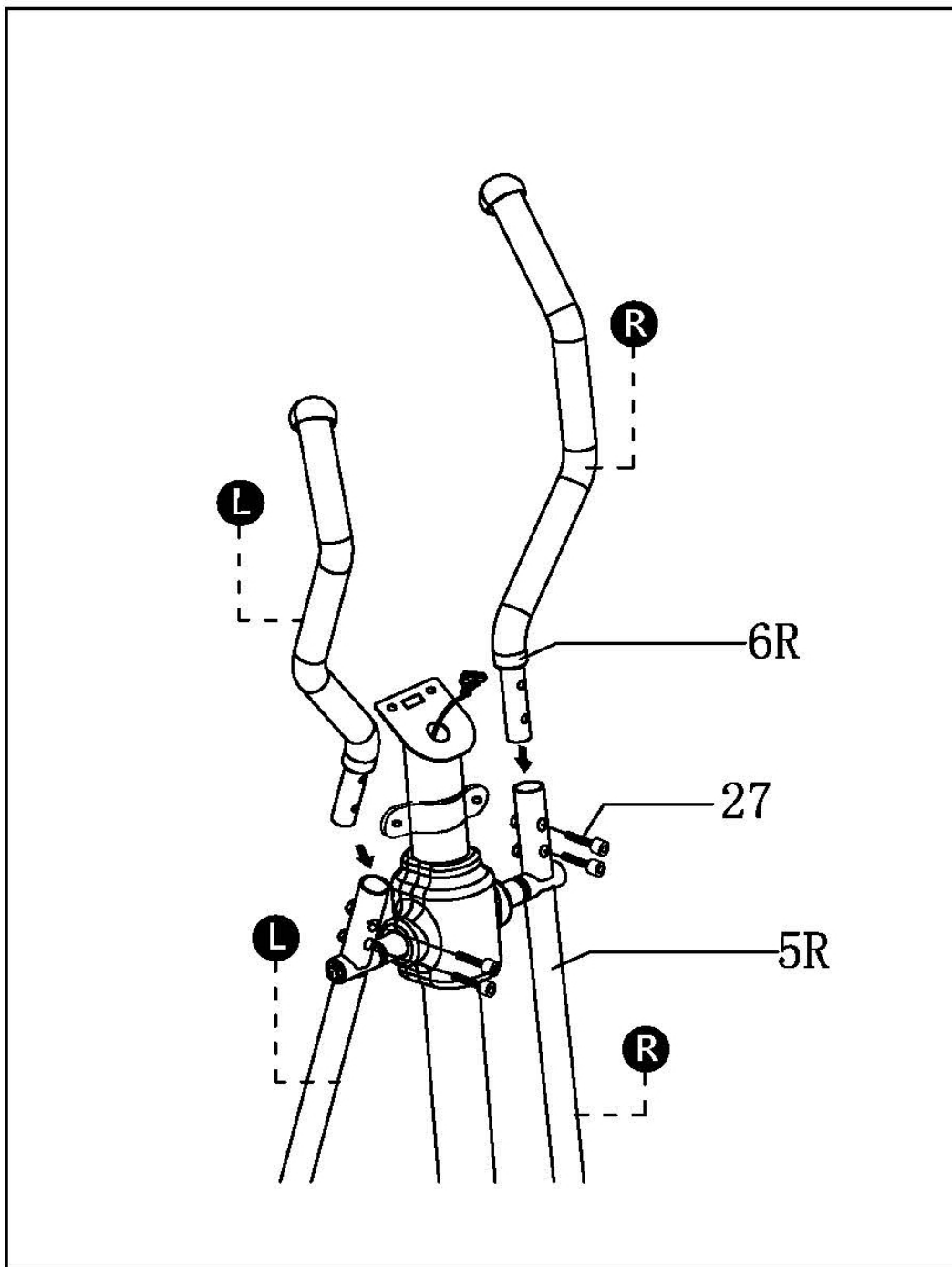
PASUL 4

Montați brațul pedalier stânga (7 L) cu partea din spate pe manivelă (10) cu ajutorul unei șaibe grover, axul (36), piulița pentru ax (40), șaiba grover Ø 16 (42).

După ce ridicați în sus brațul stâng trebuie să aduceți aproape de postamentul central partea mobilă a ghidonului (L) pentru a o introduce pe axul de ghidon (9), care îl împingeți prin postamentul central. Brațul se fixează cu ajutorul unui șurub cu cap inbus M8*18mm*1.25 (26), o șaibă Ø 8* Ø 32*2mm (35) și o șaibă elastică M8 (41).

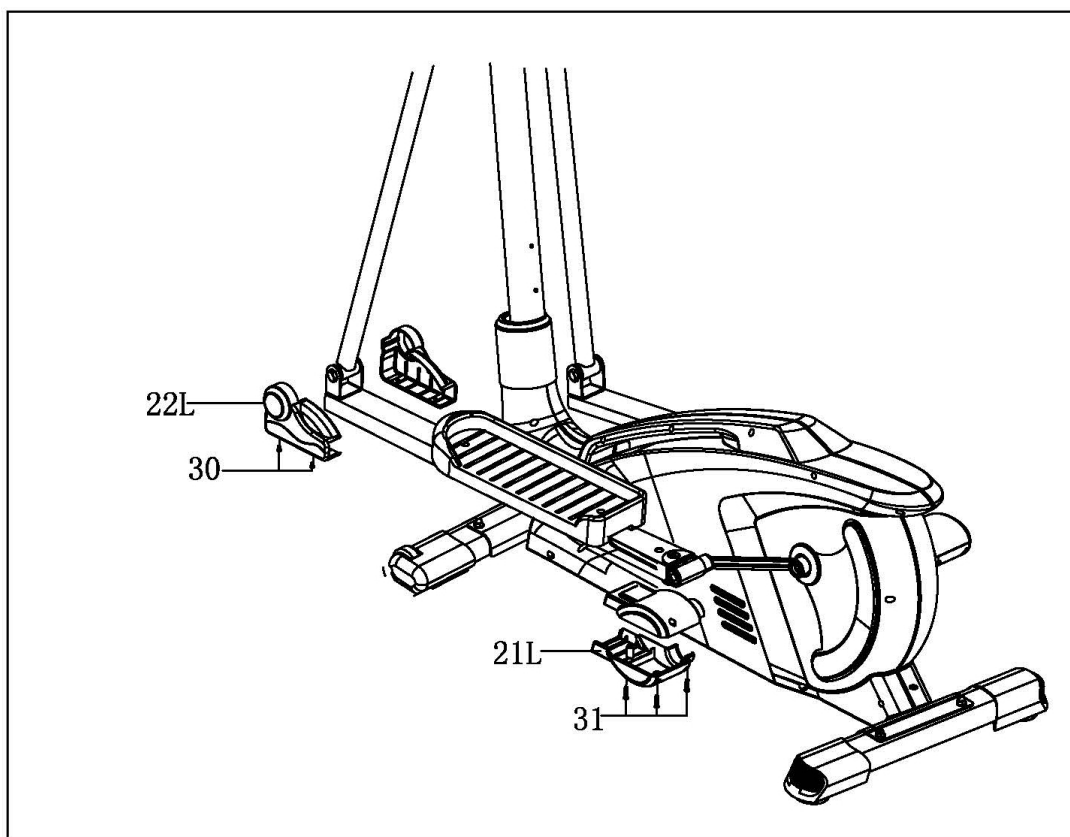
Procedați în același fel când montați brațul pedalier drept.

Montați capacele din față și spate a postamentului central (20) la punctul de prindere a brațelor (4) cu ajutorul a 4 șuruburi autoforan M4*15 (31).



PASUL 5

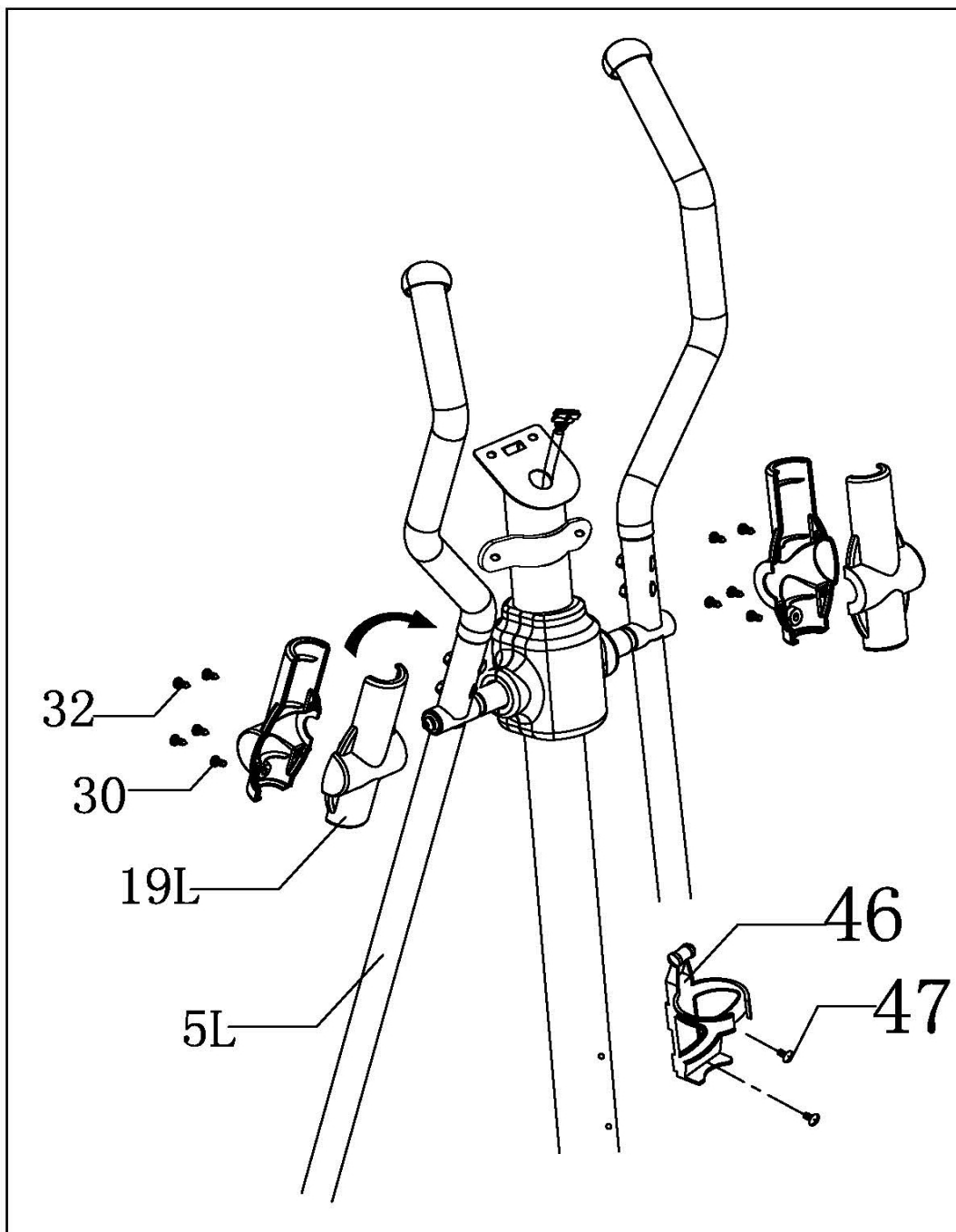
Introduceți mânerele mobile stânga și dreapta (R+L) pe găurile celor 2 suporturi mobile pentru (R+L). Prindeți-le cu ajutorul șuruburilor M8*35mm (27).



PASUL 6

Prindeți capacele universal pe axele (R+L) (21) cu șuruburi autoforante M4*15 (31) pe partea din spate a tuburilor pentru pedale.

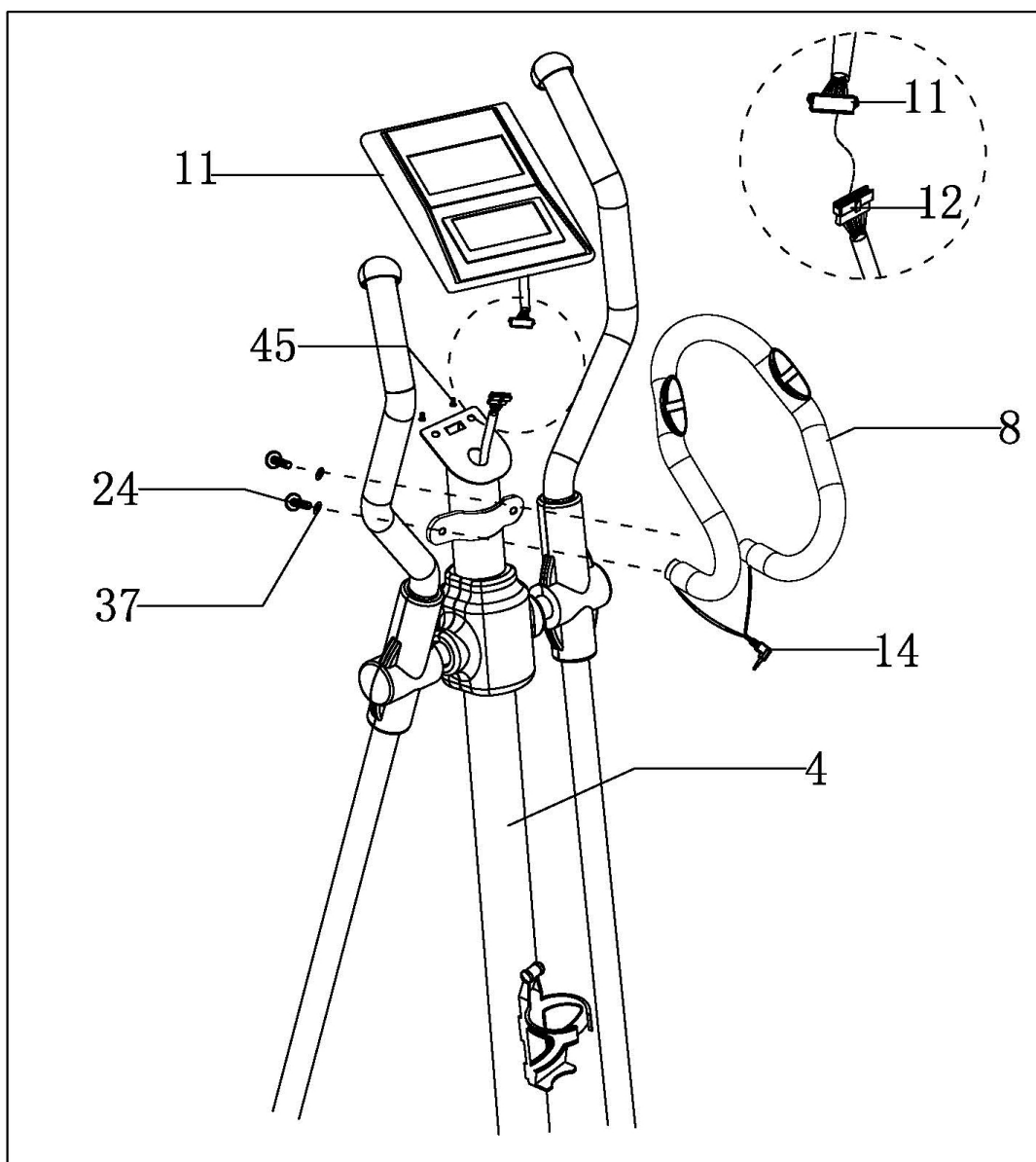
Prindeți capacele frontale (R+L) (22) pe tuburile pentru pedale cu șuruburi M5*15 (30).



PASUL 7

Montați capacele pentru partea mobilă a mânerelor (R+L) (19) pe suportii mobili pentru mâner (R+L) cu ajutorul șuruburilor M5*15 (30) și șuruburilor autoforante M4*15 (32).

Prindeți suportul pentru sticle (46) pe postamentul central cu șuruburi M5*15mm (47).



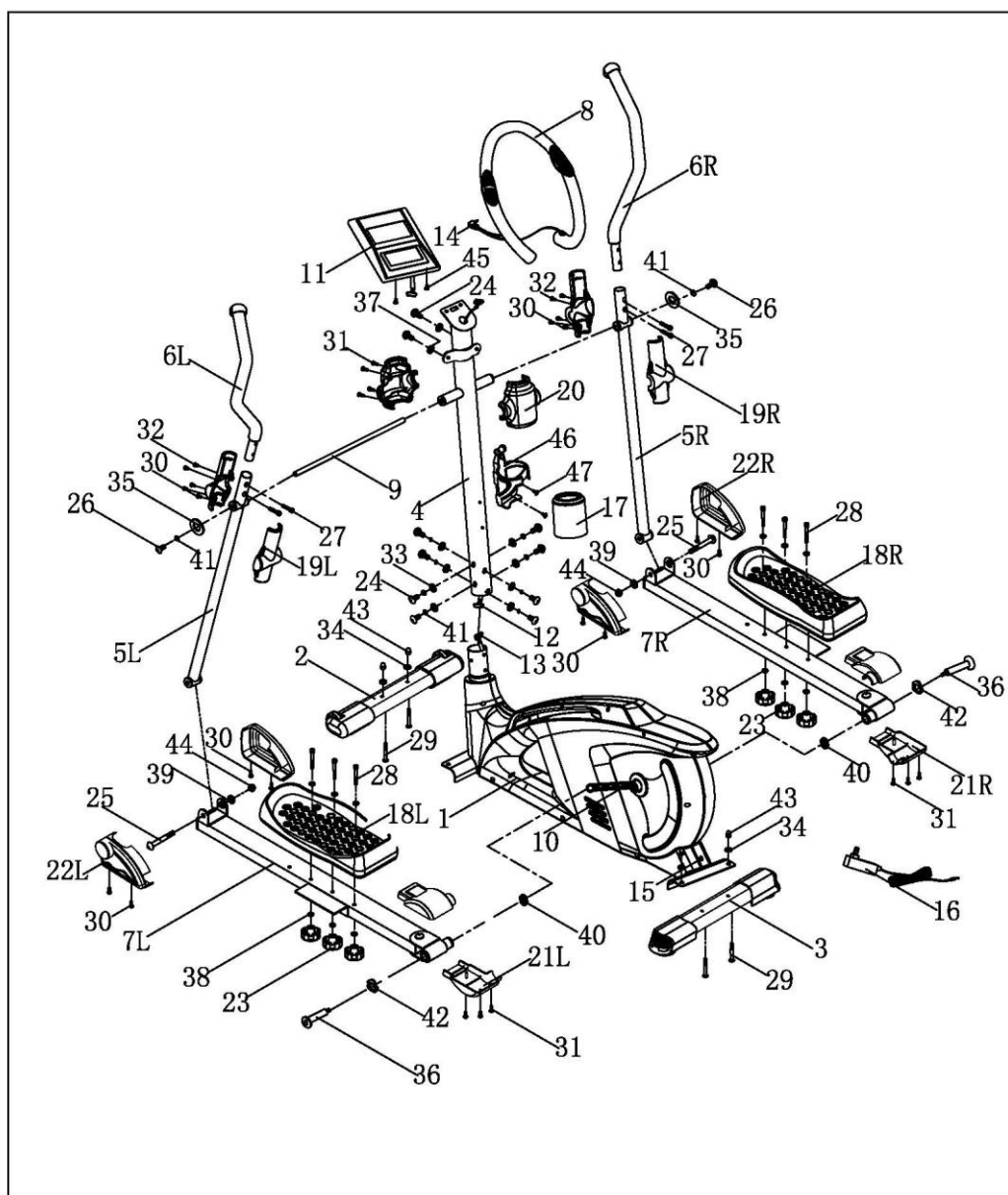
PASUL 8

Deșurubați cele 2 șuruburi din spatele consolei. Conectați cablul de sus a postamentului (12) cu cablul de la consolă (11) după care puneți consola pe postament pe placa de prindere. Și o atașați de placa de prindere cu ajutorul celor 2 șuruburi (45).

Montați ghidonul fix (8) la placa premontată de pe postament cu șuruburi cu cap înbus M8*18 (24) și șaibe (37).

Introduceți cablul de la senzori de puls la priza de pe spatele consolei.

DIAGRAMĂ DETALIATĂ



LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru Principal	1 buc.
2	Stabilizator Frontal	1 buc.
3	Stabilizator Posterior	1 buc.
4	Postament Mânere	1 buc.
5	Suport Mobil pentru Mânere (R+L)	1 SET
6	Mânere Mobile (R+L)	1 SET
7	Suport Tub pentru Pedale (R+L)	1 SET
8	Mânere Fixe	1 buc.
9	Axul pentru Mânere	1 buc.
10	Manivela (R+L)	1 SET
11	Computer	1 buc.
12	Cablul Superior pentru Computer	1 buc.
13	Cablu Computer	1 buc.
14	Priză pentru Senzorul de Puls	1 SET
15	Fir DC	1 buc.
16	Adaptator	1 buc.
17	Capac Frontal	1 buc.
18	Pedale (R+L)	1 SET
19	Capac pentru Mânerele Mobile (R+L)	1 SET
20	Capac Posterior	1 buc.
21	Capac pentru axul universal (R+L)	1 SET
22	Capac pentru pedale (R+L)	1 SET
23	Piulite de mână M6	6 buc.
24	Șurub cu cap inbus M8*18mml*1.25	10 buc.
25	Șurub cu cap inbus M10*70mml*1.25	2 buc.
26	Șurub cu cap inbus M8*18mml*1.25	2 buc.
27	Șurub M8*35mml*1.25	4 buc.

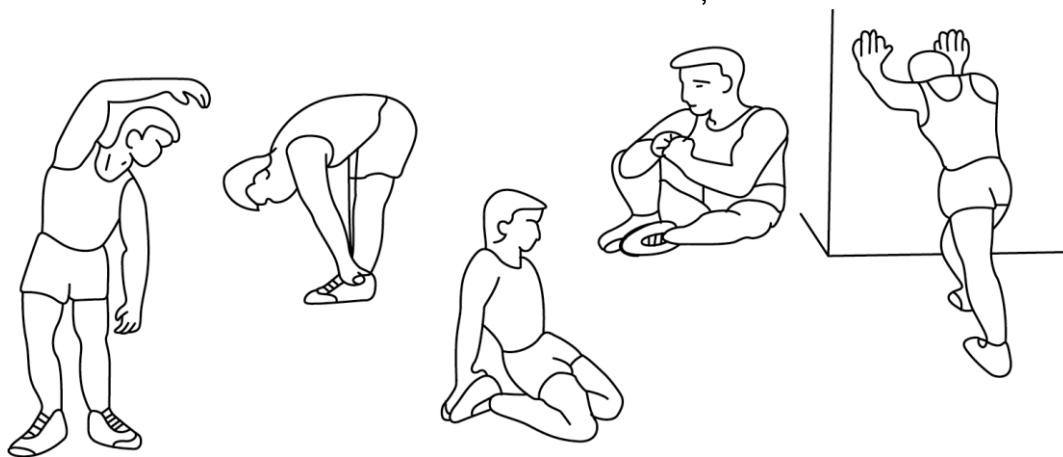
28	Șurub M6*45mml	6 buc.
29	Șurub M8*55	4 buc.
30	Șurub M5*15mml	10 buc.
31	Șurub autoforant M4*15 mml	10 buc.
32	Șurub autoforant M4*15 mml	8 buc.
33	Șaibă Curbată Ø 8* Ø 21*1.5mm	8 buc.
34	Șaibă Ø 8* Ø 21*1.5	4 buc.
35	Șaibă Ø 8* Ø 32*2mm	2 buc.
36	Ax (1/2)	2 buc.
37	Șaibă Ø 8* Ø 16*1.5mm	2 buc.
38	Șaibă Ø 6* Ø 14*1mm	12 buc.
39	Șaibă Ø 10* Ø 20*1.5mm	2 buc.
40	Piuliță pentru axul pedalier	2 buc.
41	Șibă elastică M8	10 buc.
42	Șaibă Grover Ø 16* Ø 20*0.3mm	2 buc.
43	Piuliță cu cap rotund M8	4 buc.
44	Piuliță M10	3 buc.
45	Șurub	2 buc.
46	Suport pentru Sticlă	1 buc.
47	Șurub M5*15mml	2 buc.

INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII

Utilizarea exercițiilor sugerate de noi vă va oferi mai multe beneficii, vă va îmbunătăți starea fizică, tonusul muscular și în combinație cu dieta controlată de calorii vă va ajuta să pierdeți în greutate

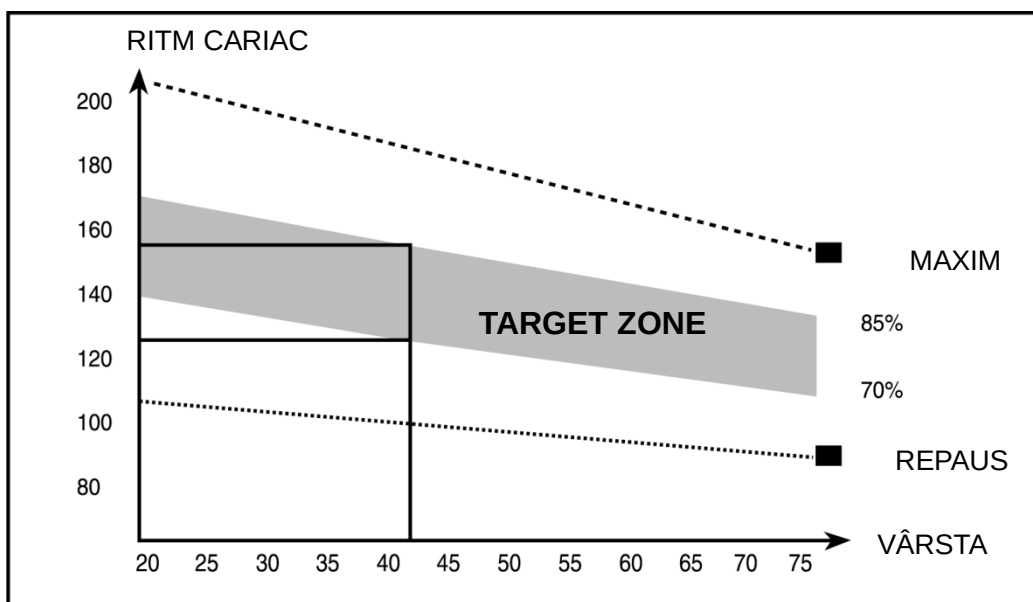
1. Faza de încălzire

Această etapă ajută să pună sângele în mișcare și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și vătămări musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută aproximativ 30 de secunde, nu vă forțați mușchii într-o întindere dacă vă doare, trebuie să vă **OPRIȚI**.



2. Faza de exerciții

Aceasta este etapa în care depuneți efortul. După utilizarea regulată, mușchii de la picioarele dvs. vor deveni mai flexibili. Lucrați în ritmul propriu, dar este foarte important să mențineți un ritm constant pe tot parcursul. Viteza de lucru ar trebui să fie suficientă pentru a vă ridica bătăile inimii în zona țintă indicată în graficul de mai jos



Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 minute, deși majoritatea oamenilor încep cu aproximativ 15-20 de minute

3. Faza de repaus

Această etapă este pentru a lăsa Sistemul Cardio-vascular și mușchii să se odihnească. Aceasta este o repetare a exercițiului de încălzire(fazei de încălzire), de ex. reduce-ți ritmul, continuați aproximativ 5 minute. Exercițiile de întindere ar trebui să fie acum repetate, amintindu-vă din nou să nu vă forțați mușchii în întindere. Pe măsură ce ajungi mai în formă, poate fi necesar să te antrenezi mai mult și mai greu. Este recomandabil să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și dacă este posibil, partajați-vă uniform antrenamentele pe parcursul săptămânii

4. Descoperirea de Erori

1.Dacă nu aveți numere afișate pe consolă, asigurați-vă că toate conexiunile sunt corecte.

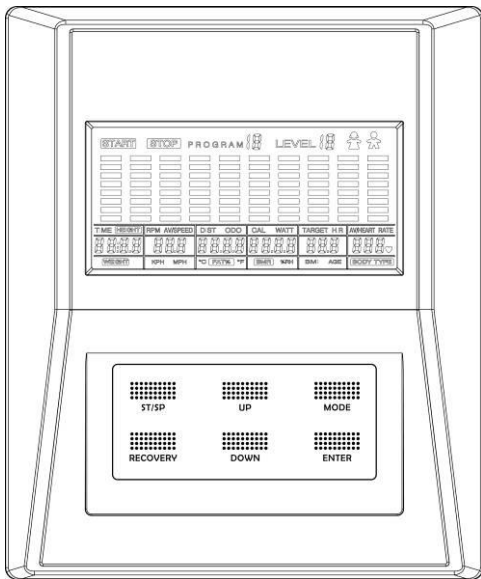
TONIFIEREA MUSCULARĂ

Pentru a tonifia mușchiul în timpul exercițiilor, va trebui să aveți rezistența setată destul de ridicat. Acest lucru va pune mai multă tensiune asupra mușchilor picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atâta timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți starea de fitness, trebuie să vă modificați programul de antrenament. Ar trebui să vă antrenați normal în timpul fazelor de încălzire și răcire, dar spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să creșteți rezistența, făcând picioarele să muncească mai greu. Va trebui să vă reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă

PIERDEREA ÎN GREUTATE

Factorul important este cantitatea de efort pe care o depuneți. Cu cât lucrați mai greu și mai mult, cu atât mai multe calorii veți arde. Acest lucru este la fel ca și cum te-ai antrena pentru a-ți îmbunătăți starea de fitness, diferența este obiectivul.

MANUAL COMPUTER



Funcții Butoane

START/STOP: 1. Start & Pauză antrenamente.

2. Start măsurarea indicelui de masă corporală.

3. Funcționează doar în modul stop. Ținând butonul apăsat 3 secunde va reseta valorile la 0.

DOWN: Scade valoarea parametrului de antrenament selectat: TIMP, DISTANȚĂ, etc. În timpul antrenamentului va scădea nivelul de rezistență.

UP : Mărește valoarea parametrului de antrenament selectat. În timpul antrenamentului va mări nivelul de rezistență.

ENTER: Pentru a introduce valoarea sau modul de antrenament dorit.

RECOVERY: Apăsați enter pentru a intra în funcția Recovery când calculatorul are valoarea ritmului cardiac. Recovery afișează nivelul de recuperare de la 1-6 după 1 minut de măsurare. F1 fiind cel mai bun rezultat, și F6 cel mai slab rezultat.

MODE: Apăsați pentru schimba între RPM to VITEZĂ, ODO, DIST., WATT, CALORIES în timpul antrenamentului.

Selectara de antrenament

După pornire folositi butoanele UP sau DOWN pentru a selecta modul dorit după care apăsați ENTER.

Sunt 7 moduri de bază de antrenament:

Manual, Programe presetate, Programul Watt, Programul Body Fat (IMC). Programul țință Ritm Cardiac, Programul de control Ritm Cardiac și Programul Utilizator.

Funcții:

1. SPEED: Afișează viteza curentă a antrenamentului. Viteza maximă este 99.9 KM/H sau MILE/H.
2. RPM: Afișează numărul de rotații pe minut.
3. TIME: Afișează durata antrenamentului care poate fi de la 00:00 până la 99:59. Utilizatorii pot seta durata țință pe care o doresc pentru antrenament.
4. DIST: Afișează distanța efectuată în antrenament care poate fi de la 0.00 până la 999.9 KM sau MILE. Utilizatorii pot seta distanța țință pe care o doresc pentru antrenament.
5. ODO: Afișează distanța totală acumulată de la 0.0 până la 999.9 KM sau MILE.
6. CAL: Afișează calorile arse acumulate de la 0 până la 9999. Utilizatorii pot seta numărul țință de calorii pe care doresc să le ardă.
7. WATT: Afișează valoarea WATT curentă.
8. HEART RATE: Afișează valoarea curentă a ritmului cardiac în bătăi pe minut.
9. TARGET .H. R.: Utilizatorii pot seta valoarea țință de ritm cardiac care vor să o atingă.
10. PROGRAM: Sunt un număr de 24 programe de antrenament din care poate alege utilizatorul.
11. LEVEL: Fiecare program are 16 coloane și fiecare coloană are 8 rânduri de rezistență. Fiecare coloană reprezintă 1 minut de antrenament (fără a schimba valoarea parametrului timp) și fiecare rând reprezintă 2 niveluri de rezistență.

Parametri Antrenamentului:

TIMP / DISTANȚE / CALORII / VÂRSTĂ / WATT / RITM CARDIAC ȚINȚĂ

Setarea Parametrilor de Antrenament

După ce selectați modul de antrenament dorit: Manual, Programe Presetate, Program Watt, Body Fat(IMC), Ritm Cardiac Țință, Control Ritm Cardiac sau Program Utilizator. Mai puteți seta câțiva parametri pentru a obține rezultatele dorite.

Informare: Uni parametri nu se pot modifica în anumite programe.

Timpul și Distanța nu pot fi setate în același timp.

O dată ce un program a fost selectat, apăsați pe ENTER, acest lucru va face ca parametrul "Time" să pâlpâie.

Folosind butoanele UP sau DOWN puteți seta durata de timp dorită. Apăsați pe butonul ENTER pentru a confirma.

Aceasta va face ca următorul parametru să pâlpâie. Folosiți butoanele UP sau DOWN. Apăsați pe Press START/STOP pentru a porni exercițiul.

Mai mult despre parametri de antrenament

Field	Valori setabile	Valoare de bază	Crescător/ Descrescător	Descriere
Timp	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Când afișajul este 0:00, acesta va număra crescător. 2.Când afișajul este 1:00-99:00, acesta va număra descrescător spre 0.
Distanța	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Când afișajul este 0.0, acesta va număra crescător.

				2.Când afișajul este 1.0-9990, acesta va număra descrescător spre 0.
Calorii	0~9995	0	± 5	1.Când afișajul este 0, acesta va număra crescător. 2.Când afișajul este 5~9995, acesta va număra descrescător spre 0.
Watt	45~250	100	± 5	Utilizatorul poate seta valoarea watt numai în programul de control Watt.
Vârstă	10~99	30	± 1	Ritmul cardiac țintă se va baza pe vârstă. Când ritmul cardiac trece peste valoarea setată, numărul de bătăi pe minut va pălpâi
Puls	60~220	90	± 1	Setarea parametrilor pentru ritmul cardiac țintă

Operarea Programului

Manual (P1)

Selectați **"Manual"** folosind butoanele UP sau DOWN apoi apăsați butonul ENTER . 1st parametru "Time" va pălpâi și se poate seta valoare folosind butoanele UP sau DOWN. Apăsați butonul ENTER pentru a salva valoare și a vă muta la următorul parametru pentru al seta.

**** (Dacă utilizatorul setază timpul țintă în antrenament, următorul parametru distanța nu mai poate fi ajustat)**

Continuați prin toți parametri doriți, apăsați START/STOP pentru a porni antrenamentul.

Informare: Dacă unul din parametri numără descrescător la 0, se va auzi un semnal sonor și antrenamentul se va opri automat. Apăsați butonul START ca să continuați antrenamentul până ajungeți să terminați și ceilalți parametrii.

Programe presetate (P2-P13)

Sunt 12 programe presetate gata de folosit: **RULARE, VALE, ARDERE GRĂSIMI, RAMPĂ, PAȘI, OSTACOLE, INTERVALE, PALTOU, CĂȚĂRARE, TEREN ACCIDENTE, PANTĂ, FARTLEK.** Toate programele au 16 nivele de rezistență.

Setarea parametrilor programelor presetate

Selectați unul din programele presetate folosind butoanele UP sau DOWN apoi apăsați butonul ENTER 1st parametru "Timp" va pălpâi și se poate seta valoare folosind butoanele UP sau DOWN. Apăsați butonul ENTER pentru a salva valoarea și a vă muta la următorul parametru pentru al seta.

Continuați prin toți parametri doriți, apăsați START/STOP pentru a porni antrenamentul.

Antrenamentul în oricare program presetat

Utilizatorii pot face exerciții cu diferite niveluri de rezistență în intervale diferite.

Utilizatorii pot face exerciții în diverse niveluri de rezistență ajustând cu ajutorul butoanelor UP/DOWN în timpul antrenamentului.

Informare: Dacă utilizatorul setază timpul țintă în antrenament, următorul parametru distanța nu mai poate fi ajustat. Dacă unul din parametri numără descrescător la 0, se va auzi un semnal sonor și antrenamentul se va opri automat. Apăsați butonul START ca să continuați antrenamentul până ajungeți să terminați și ceilalți parametrii.

Programul control Watt (P14)

Setarea parametrilor pentru programul de control Watt

Selectați "**Programul control Watt**" folosind butoanele UP sau DOWN apoi apăsați butonul ENTER. 1st parameteru "Timp" va pâlpâi și se poate seta valoarea folosind butoanele UP sau DOWN. Apăsați butonul ENTER pentru a salva valoarea și a vă muta la următorul parametru pentru al seta.

****(Dacă utilizatorul setază timpul țintă în antrenament, următorul parametru distanța nu mai poate fi ajustat)**

Continuați prin toți parametri doriți, apăsați START/STOP pentru a porni antrenamentul

Informare: Dacă unul din parametri numără descrescător la 0, se va auzi un semnal sonor și antrenamentul se va opri automat. Apăsați butonul START ca să continuați antrenamentul până ajungeți să terminați și ceilalți parametri.

Computerul va ajusta în mod automat nivelul de rezistență în funcție de viteza necesară pentru a menține valoarea watt constantă. Utilizatorul poate folosi butoanele up/down pentru a ajusta valoarea watt în timpul exercițiului.

Programul BODY FAT

Setarea parametrilor pentru programul Body Fat

Selectați "**Programul BODY FAT**" folosind butoanele UP sau DOWN apoi apăsați butonul ENTER.

"Sexul" va pâlpâi așa se poate alege sexul cu ajutorul butoanelor UP sau DOWN, apăsați ENTER pentru a salva sexul și să treceți la următorul parametru.

"175" va pâlpâi așa că se poate seta înălțimea cu ajutorul butoanelor UP sau DOWN, apăsați ENTER pentru a salva înălțimea și să treceți la următorul parametru.

"75" va pâlpâi așa că se poate seta greutatea cu ajutorul butoanelor UP sau DOWN, apăsați ENTER pentru a salva greutatea și să treceți la următorul parametru.

"30" va pâlpâi așa că se poate seta vârsta cu ajutorul butoanelor UP sau DOWN, apăsați ENTER pentru a salva vârsta și să treceți la următorul parametru.

Apăsați START/STOP pentru a porni măsurarea, țineți bine de senzorii de puls.

După 15 secunde pe afișaj va apărea Body Fat %, BMR, BMI și BODY TYPE.

Informare: Tipuri de corp:

Sunt 9 tipuri de corpuți împărțite în funcție de calculul de FAT%. Tipul 1 este de la 5% la 9%. Tipul 2 este de la 10% la 14%. Tipul 3 este de la 15% la 19%. Tipul 4 este de la 20% la 24%. Tipul 5 este de la 25% la 29%. Tipul 6 este de la 30% la 34%. Tipul 7 este de la 35% la 39%. Tipul 8 este de la 40% la 44%. Tipul 9 este de la 45% la 50%.

BMR: Proportia metabolică bazală

BMI: Indicele de masa corporala

Apăsați butonul START/STOP pentru a vă întoarce în meniul principal.

Programul Ritm Cardiac Țintă

Setarea parametrilor pentru ritmul cardiac țintă

Selectați "**TARGET H.R.**" folosind butoanele UP sau DOWN apoi apăsați pe butonul ENTER. 1st parametru "Timp" va pâlpâi și se poate seta valoarea folosind butoanele UP sau DOWN. Apăsați butonul ENTER pentru a salva valoarea și a vă muta la următorul parametru pentru al seta.

****(Dacă utilizatorul setază timpul țintă în antrenament, următorul parametru distanța nu mai**

poate fi ajustat)

Continuați prin toți parametri doriți, apăsați START/STOP pentru a porni antrenamentul.

Informare: Dacă pulsul este ori peste ori sub (± 5) valoare setată de H.R ȚINTĂ, computerul va ajusta în mod automat nivelul de rezistență. Va verifica la aproximativ fiecare 20 de secunde. Și va mări sau mici nivelul de rezistență.

Dacă unul din parametri numără descrescător la 0, se va auzi un semnal sonor și antrenamentul se va opri automat. Apăsați butonul START ca să continuați antrenamentul până ajungeți să terminați și ceilalți parametri.

Programul de control al ritmului cardiac

Sunt 4 selecții de țintă pentru puls:

HRC - 55%	ȚINTA H.R= 55% de (220-VÂRSTA)
HRC - 65%	ȚINTA H.R= 60% de (220-VÂRSTA)
HRC - 75%	ȚINTA H.R= 75% de (220-VÂRSTA)
HRC - 85%	ȚINTA H.R= 85% de (220-VÂRSTA)

Setarea parametrilor pentru control ritm cardiac

Selectați „Unul din programele de control ritm cardiac” folosind butoanele UP sau DOWN apoi apăsați butonul ENTER. 1st parametrul “Timp” va pâlpâi și se poate seta valoarea folosind butoanele UP sau DOWN. Apăsați butonul ENTER pentru a salva valoarea și a vă muta la următorul parametru pentru al seta.

****(Dacă utilizatorul setază timpul țintă în antrenament, următorul parametru distanța nu mai poate fi ajustat)**

Continuați prin toți parametri doriți, apăsați START/STOP pentru a porni antrenamentul.

Informare: Dacă pulsul este ori peste ori sub (± 5) valoare setată de H.R ȚINTĂ, computerul va ajusta în mod automat nivelul de rezistență. Va verifica la aproximativ fiecare 20 de secunde. Și va mări sau mici nivelul de rezistență.

Dacă unul din parametri numără descrescător la 0, se va auzi un semnal sonor și antrenamentul se va opri automat. Apăsați butonul START ca să continuați antrenamentul până ajungeți să terminați și ceilalți parametri.

Program utilizator

Utilizatorul poate seta 4 programe în funcție de nevoile sale care pot fi utilizate imediat.

Setarea parametrilor pentru program utilizator

Selecționați user(utilizator) folosind butoanele UP sau DOWN apoi apăsați butonul ENTER. 1st 1st parametrul “Timp” va pâlpâi și se poate seta valoarea folosind butoanele UP sau DOWN. Apăsați butonul ENTER pentru a salva valoarea și a vă muta la următorul parametru pentru al seta.

****(Dacă utilizatorul setază timpul țintă în antrenament, următorul parametru distanța nu mai poate fi ajustat)**

Continuați prin toți parametri doriți.

După ce ați terminat de setat parametri doriți, nivelul 1 va pâlpâi, folosiți butoanele UP sau DOWN KEY pentru a ajusta apoi apăsați ENTER până ce terminați de setat. (Sunt 10 setari în total). Apăsați START/STOP pentru a porni antrenamentul.

Informare: Dacă unul din parametri numără descrescător la 0, se va auzi un semnal sonor și antrenamentul se va opri automat. Apăsați butonul START ca să continuați antrenamentul până ajungeți să terminați și ceilalți parametri.