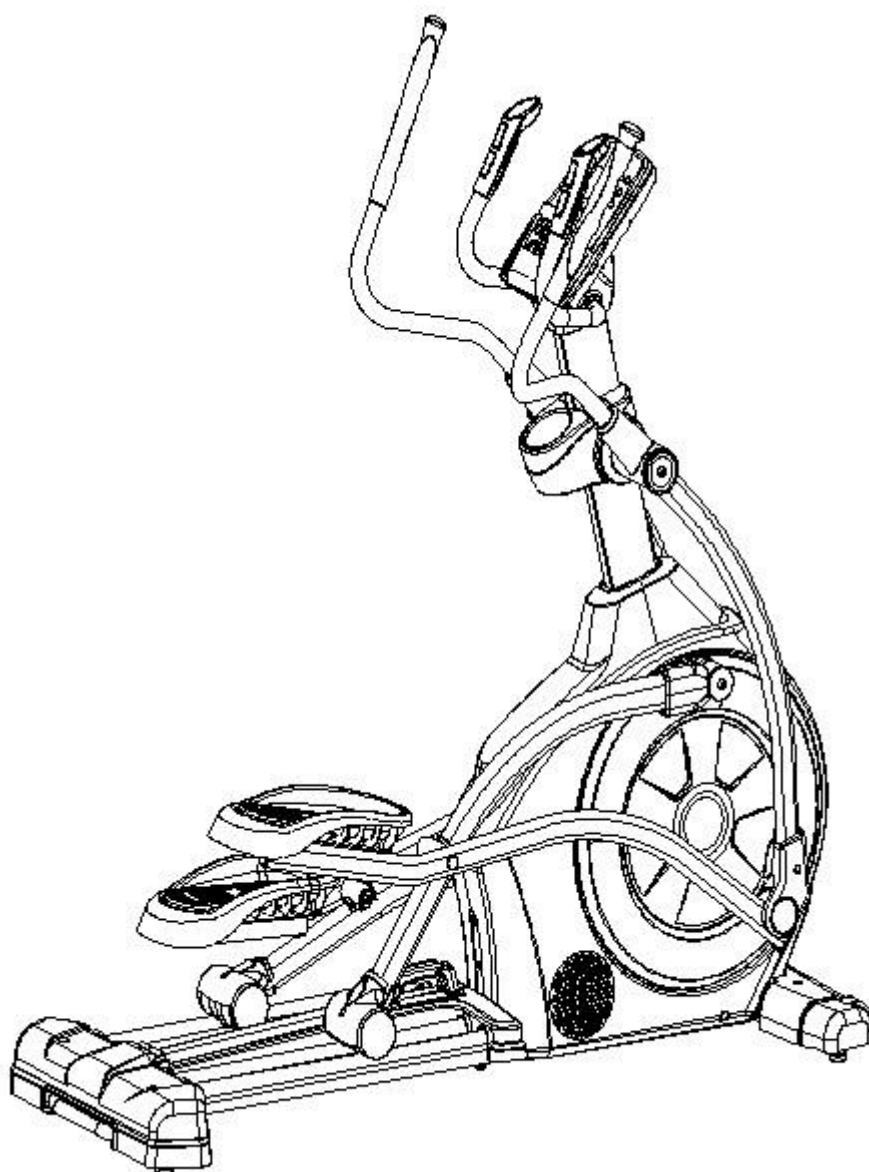




MANULA DE UTILIZARE – RO

**IN 21341 Bicicleta Eliptica inSPORTline inCondi
ET660i II**



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
IMFORMATII IMPORTANTE	4
ASAMBLARE	4
AJUSTARE INCLINATIE.....	9
CONSOLA.....	9
UZ	12
APLICATIA MEPANEL.....	17
FOLOSIREA BICICLETEI ELIPTICE	21
FAZA DE INCALZIRE	21
MENTENANTA.....	22
DIAGRAM.....	23
LISTA DE PIESE.....	24
PROTECTIA MEDIULUI.....	25

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi acest manual cu atentie si pastrati-l pentru referinte viitoare.
- Pentru a asigura cea mai buna siguranta a aparatului, verificati-l periodic pentru deteriorari si pentru piesele uzate.
- Daca dati acest aparat unei alte persoane sau daca permiteti altei persoane sa il foloseasca, asigurati-va ca persoana respectiva este familiarizata cu continutul si instructiunile din aceste manual.
- Numai o singura persoana poate folosi aparatul nu pot 2 in acelasi timp.
- Inainte de utilizare asigurati-va in mod regulat ca toate suruburile, piulitele si alte articulatii sunt stranse corespunzator si asezate ferm.
- Inainte de a incepe antrenamentul, indepartati toate obiectele ascutite din jurul aparatului.
- Utilizati aparatul pentru antrenament numai daca functioneaza ireprosabil.
- Orice piesa rupta, uzata sau defecta trebuie inlocuita imediat si aparatul nu mai trebuie utilizat pana cand nu a fost intretinut si reparat corespunzator.
- Parintii si alte persoane de supraveghere ar trebui sa fie constiente de responsabilitatea lor, din cauza situatiilor care pot aparea pentru care aparatul nu a fost conceput si care pot aparea din cauza instinctului natural de joaca al copiilor si a interesului pentru experimentare.
- Daca permiteti copiilor sa foloseasca acest aparat, asigurati-va ca luati in considerare si evaluati conditia si dezvoltarea lor mentala si fizica si mai presus de toate, temperamentul lor. Copiii trebuie sa utilizeze aparatul numai sub supravegherea unui adult si sa fie instruiti cu privire la utilizarea corecta a acestuia. Aparatul nu este o jucarie.
- Pentru propria siguranta, asigurati-va intotdeauna ca există cel puțin 0,6 metri spatiu liber in toate directiile in jurul produsului in timp ce va antrenati.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteti copiilor sa se apropie de aparat fara supraveghere, deoarece pot sa-l foloseasca intr-un mod pentru care nu este destinat datorita instinctului lor natural de joc si a interesului pentru experimentare.
- Va rugam sa retineti ca un antrenament necorespunzator si excesiv poate fi daunator sanatatii dumneavoastra.
- Va rugam sa retineti ca parghiile si alte mecanisme de reglare nu se proiecteaza in zona de miscare in timpul antrenamentului.
- Cand configurati aparatul, asigurati-va ca acesta sta intr-un mod stabil si ca orice denivelare posibila a podelei este uniformizata.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvata, potrivita pentru antrenamentul dvs. Hainele trebuie sa fie proiectate astfel incat sa nu fie prinse in nicio parte a aparatului in timpul antrenamentului datorita formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurati-va ca purtati pantofi adecvati, care se potrivesc antrenamentului, sustin ferm picioarele si care sunt prevazute cu o talpa antiderapanta.
- Asigurati-va ca consultati un medic inainte de a incepe orice program de exercitii. El va poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuala a exercitiului pentru dvs., precum si la antrenamentele dvs. si obiceiurile alimentare.
- **Limita e greutate:** 150 kg
- **AVERTIZARE!** Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac nu este chiar exact. Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate duce la raniri serioase sau chiar moarte. Daca simtiti orice discomfort opriti-va imediat din antrenament!
- **Categorie:** SC pentru uz profesional si comercial (in conformitate cu EN 957)

INFORMATII IMPORTANTE

- Asamblati aparatul conform instructiunilor de asamblare si asigurati-va ca utilizati numai piesele structurale furnizate impreuna cu acesta si proiectate pentru acesta. Inainte de asamblare, asigurati-va ca continutul livrarii este complet, consultand lista pieselor ansamblului si instructiunile de utilizare.
- Asigurati-va ca instalati aparatul intr-un loc uscat si uniform si protejati-l intotdeauna de umiditate. Daca doriti sa protejati locul in special impotriva punctelor de presiune, a contaminarii etc., este recomandat sa puneti o saltea adecvata, antiderapanta sub aparat.
- Regula generala este ca dispozitivele de antrenament nu sunt jucarii. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de catre persoane informate sau instruite corespunzator.
- Opriti imediat antrenamentul in caz de ameteli, greata, dureri in piept sau orice alte simptome fizice. In caz de indoiala, consultati imediat medical.
- Copiii, persoanele cu dizabilitati si persoanele cu handicap ar trebui sa foloseasca aparatul numai sub supraveghere si in prezenta unei alte persoane care poate oferi sprijin si instructiuni utile.
- Asigurati-va ca partile corpului dumneavoastra si ale altor persoane nu sunt niciodata aproape de nici o parte in miscare a aparatului in timpul utilizarii acestuia.
- Cand reglati piesele reglabile, asigurati-va ca acestea sunt reglate corect si notati pozitia marcata, maxima de reglare, de exemplu, suportul seii.
- Nu faceti exercitii exact dupa masa!

ASAMBLARE

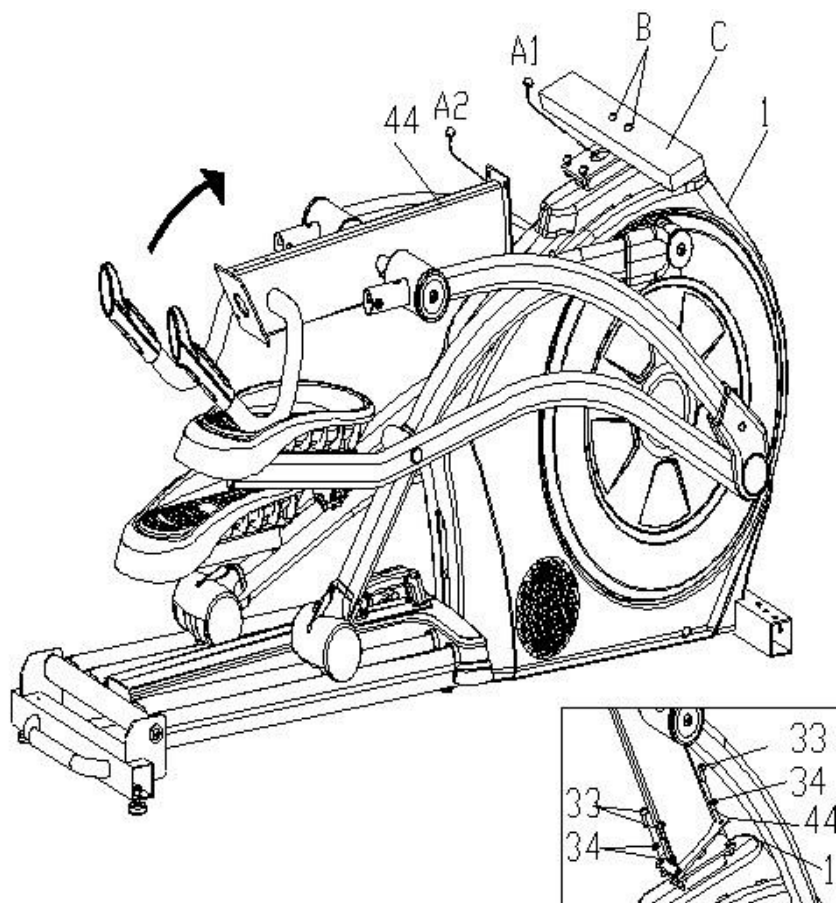
Asigurati-va ca aveti destul spatiu liber inainte de a va apuca sa asamblati aparatul.

Inainte de asamblare, asigurati-va ca aveti toate piesele si ca nu lipseste nici una.

PASUL 1

Demontati placa (C) prin desurubarea celor 2 suruburi (B) de pe partea din fata a cadrului principal (1). Placa si suruburile nu sunt necesare la urmatoorii pasi.

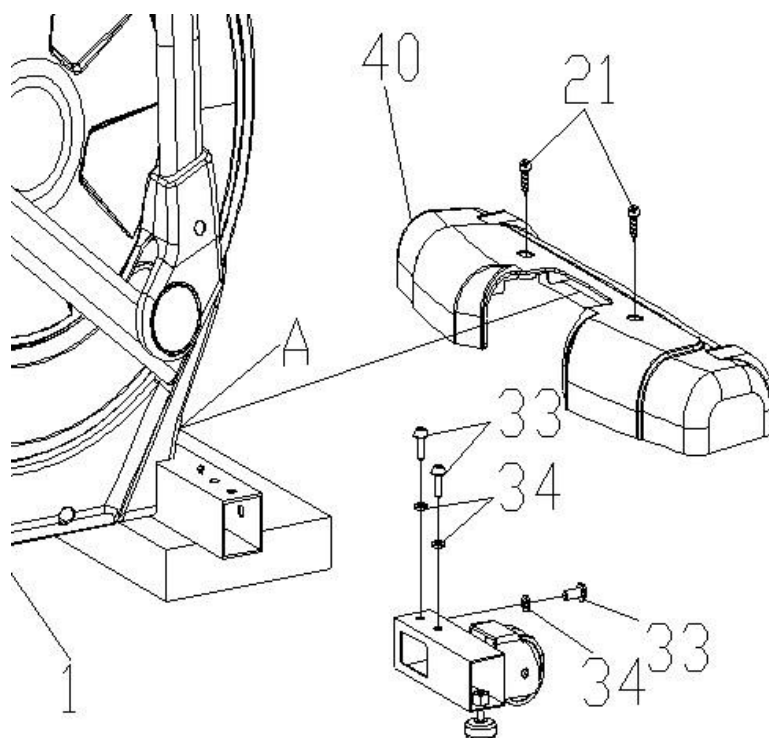
Ridicati postamentul (44) in directia indicata de sageata din desen si apropiati-l de cadrul principal (1). O persoana trebuie sa tina de postament pana cand cealalta persoana conecteaza cablurile (A1 si A2). Excesul de cablu se introduce in cadrul principal (1). Securizati postamentul cu suruburi (33) si saibe (34).



PASUL 2

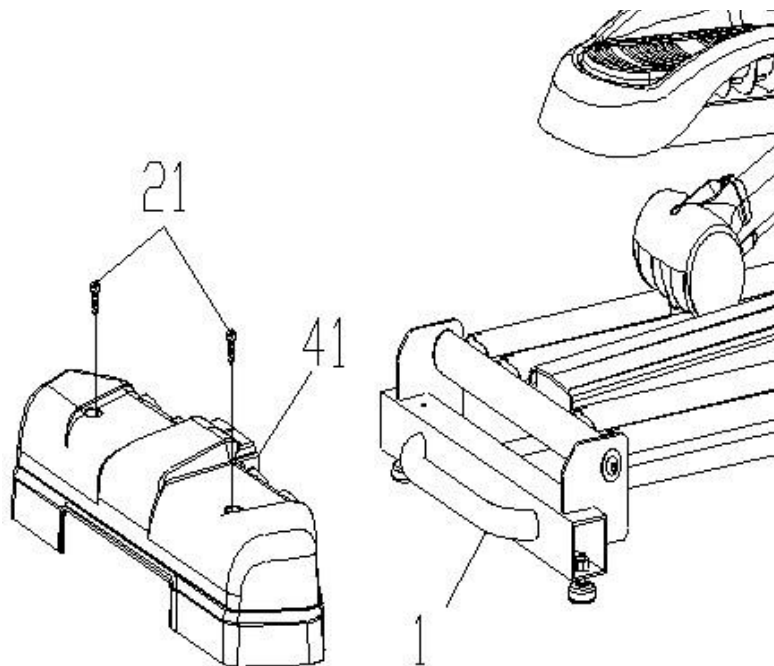
Cadrul principal (1) este susținut de materialul de ambalare (A). Sunt 3 suruburi (33) și 3 saibe (34) pe picioarele stabilizatoare dreapta și stanga (3, 2). Suruburile (21) sunt înfiletate în bara față de la cadrul principal (1). Desurubați aceste suruburi și pastrățile va fi nevoie de ele mai târziu. Montați picioarele stabilizatoare dreapta și stanga (3, 2) pe cadrul principal (1) cu 3 suruburi (33) și 3 saibe (34) pe fiecare picior.

Dati jos materialul de ambalare (A) de sub cadrul principal (1). Montați capacul frontal (40) la cadrul principal (1) cu 2 suruburi (21).



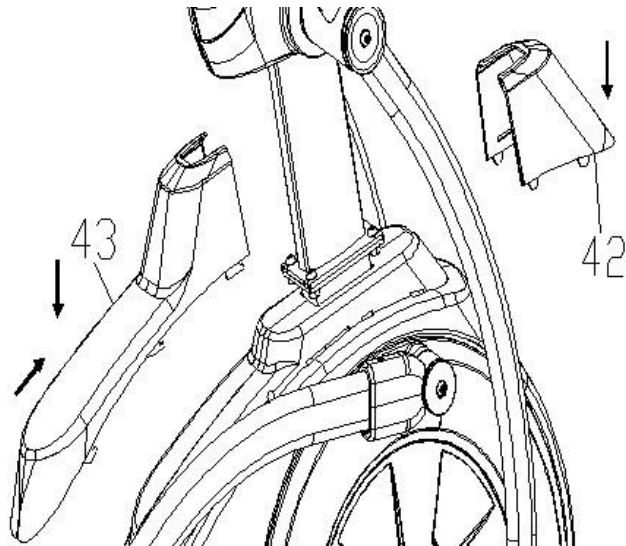
PASUL 3

Desurubati cele 2 suruburi (21) de pe cadrul principal spate si montati capacul posterior (41) pe cadrul principala (1) si prindeti cu cele 2 suruburi (21) demontate anterior.



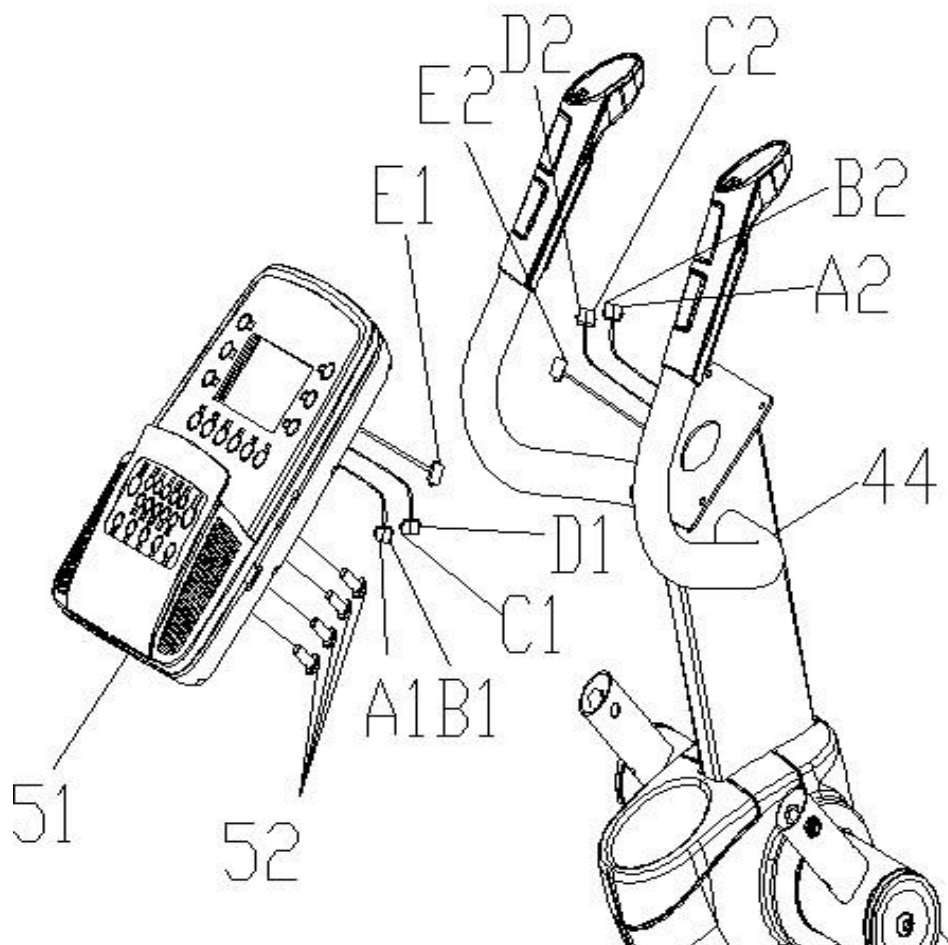
PASUL 4

Montati capacele de lant (42 si 43) la cadrul principal (1) exact cum se vede in poza.



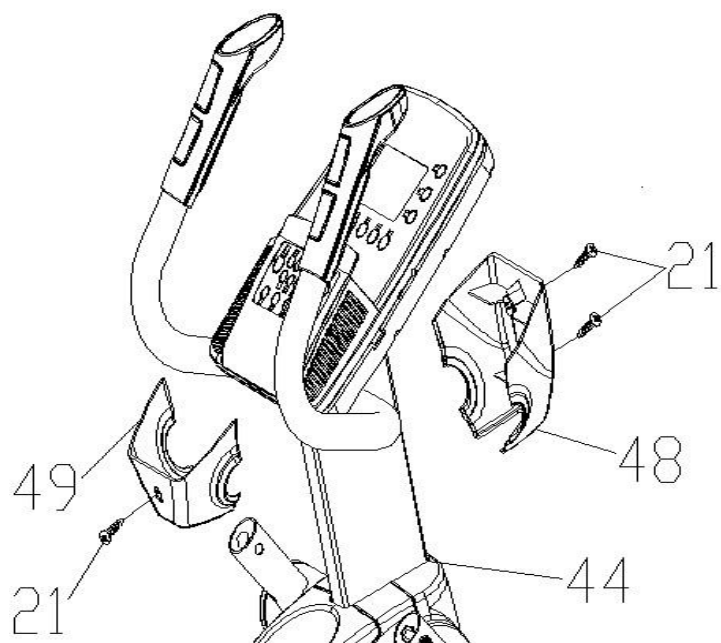
PASUL 5

Conectati cablurile de la consola (51) exact cum se vede. Conectati cablurile asa (A1 - A2), (B1 - B2), (C1 - C2), (D1 - D2), (E1 - E2) iar excesul de cablu introduceti in postamentul (44). Dupa care montati consola (51) pe postamentul (44) cu 4 suruburi (52).



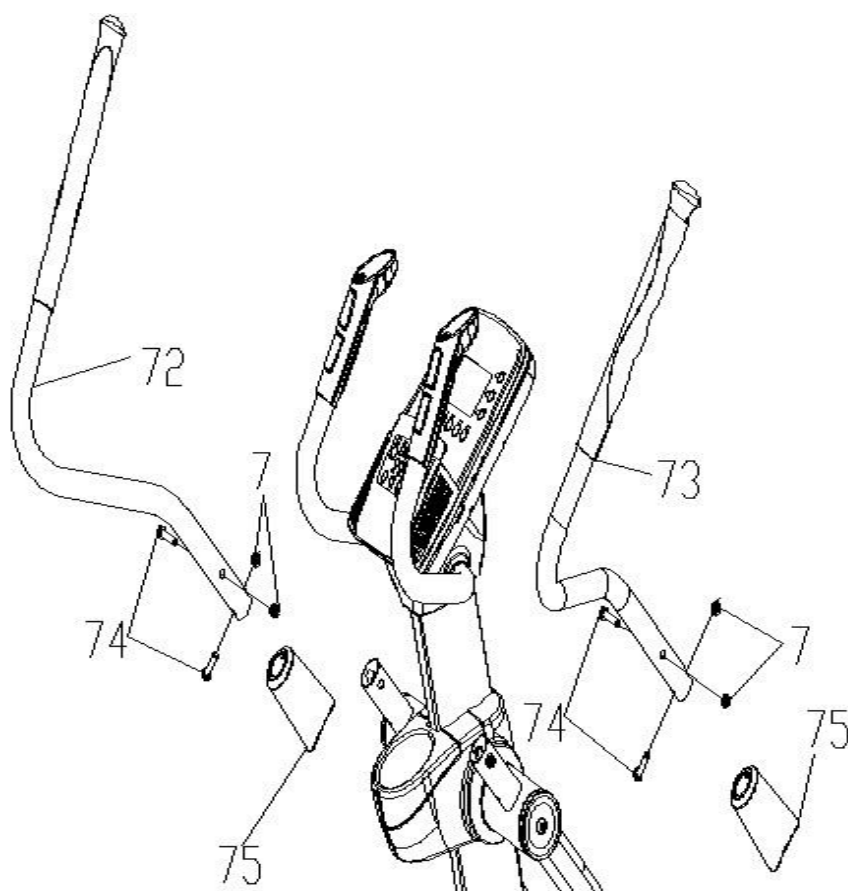
PASUL 6

Desurubati cele 3 suruburi (21) de pe postamentul (44). Dupa care montati capacele (48 si 49) pe postamentul (44) si prindetile cu cele 3 suruburi (21).



PASUL 7

Desurubati cele 4 suruburi (74) si 4 piulite (7) de pe manerele stanga si dreapta (72 si 73). Introduceti capacele (75) pe manerele stanga si dreapta (72 si 73). Dupa care montati manerele stanga si dreapta si securizati-le cu 4 suruburi (74) si 4 piulite (7). Dupa care trageti capacele (75) in jos sa le acoperiti.



AJUSTARE INCLINATIE

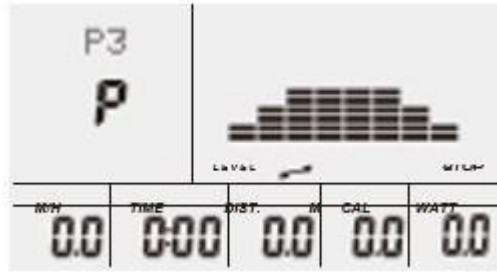
Cu ajutorul manerului puteti ajusta nivelul de inclinatie. Puteti alege din 5 nivele.



CONSOLA

Consola are 21 de programe:

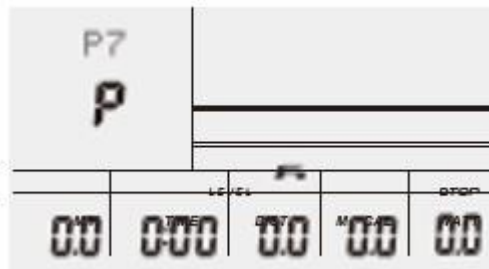
1 Program manual	
10 presets programs	
P1: Mers	P2: Vale
P3: Ardere grasimi	P4: Rampa



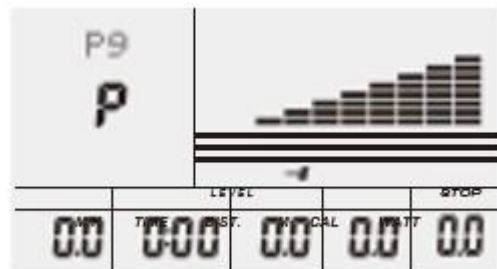
P5: Munte



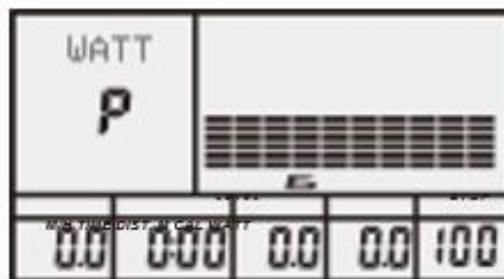
P7: Cardio



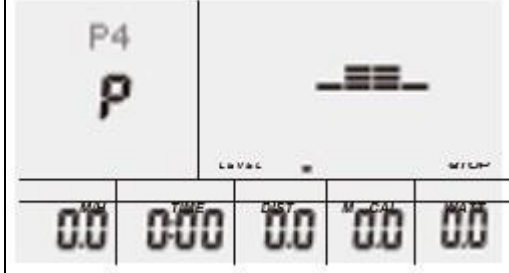
P9: Panta



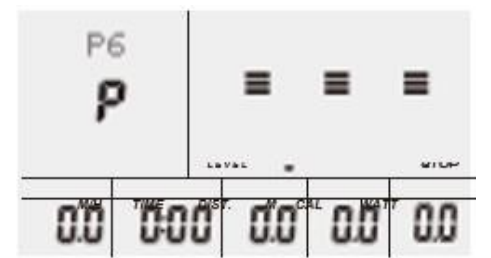
Program WATT



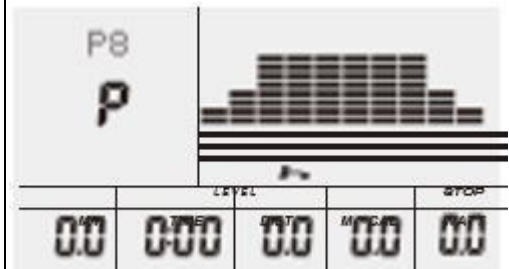
Program HRC



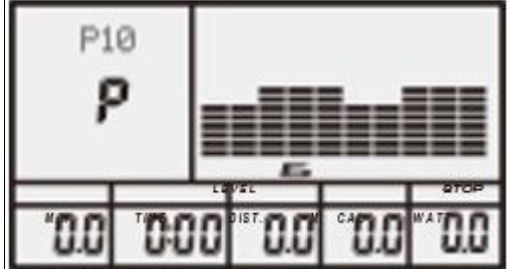
P6: Interval




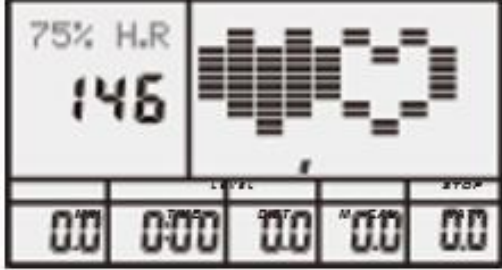
P8: Anduranta



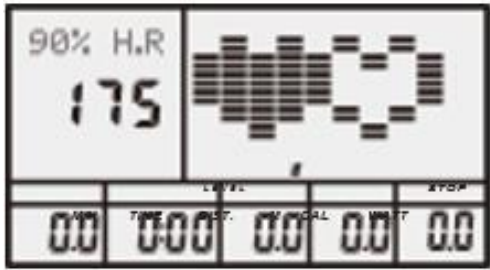
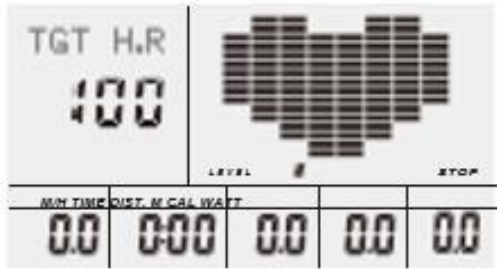
P10: Cursa



55% H.R	75% H.R
---------	---------

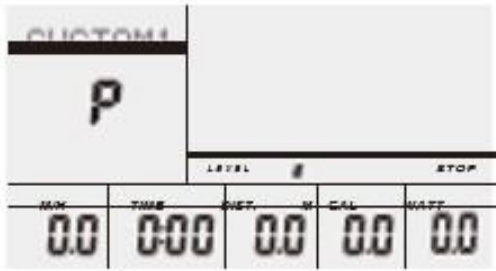
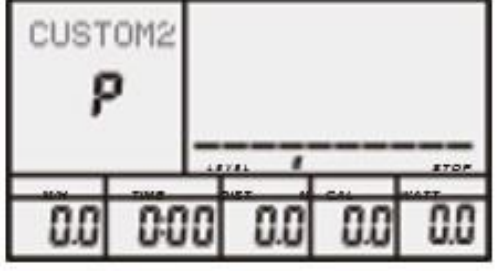
	
---	--

90% H.R	H.R TINTA
---------	-----------

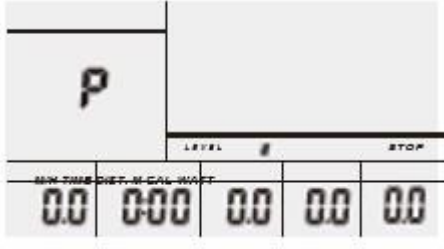
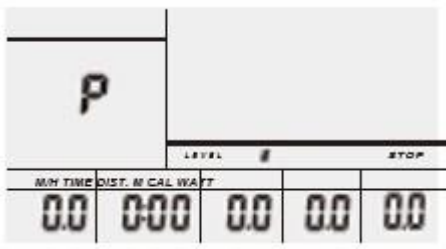
	
---	--

Programme utilizatoir 1 - 4	
-----------------------------	--

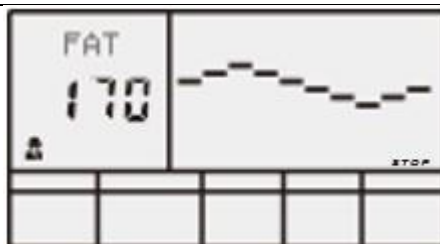
Program utilizator 1	Program utizator 2
----------------------	--------------------

	
---	--

Program utilizator 3	Program utilizator 4
----------------------	----------------------

	
---	--

BODY FAT(indice masa corporala)	
---------------------------------	--



Sexul, inaltime, greutate si varsta aceste date sunt salvate chiar daca dispozitivul este deconectat de la curent.



Display-ul afiseaza statusul curent.



Ritmul cardiac este afisat.

Viteza, RPM, timpul, distanta, putere, WATT, puls, nivelul rezistenta sunt afisate toate in acelasi timp.

Consola se va opri automat daca nu primeste semnal timp de 4 minute.

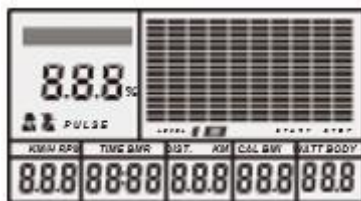
BUTOANE

ENTER	Daca nici un program nu merge (display-ul afiseza STOP), apasati ENTER pentru a intra in selectia de programe 1. Dupa ce ati selectat un program apasati ENTER pentru a confirma 2. Dup ace ati setat valorile apasati ENTER pentru a confirma Cand programul merge (display-ul afiseza START), puteti folosi butonul ENTER pentru a schimba intre VITEZA, RPM, sau altceva.
START/STOP	Apasati pentru a pune pe pauza sau pentru a porni un program In orice mod tineti apasat butonul timp de 2 secunde pentru a restarta consola.
UP(sus)	Folositi acest buton pentru a selecta un program sau pentru a mari o valoare (daca este un buton rotativ rotiti in sensul de mers a acelor de ceas)
DOWN(jos)	Folositi acest buton pentru a selecta un program sau pentru a mici o valoare (daca este un buton rotativ rotiti in sensul invers de mers a celor de ceas)
PULSE RECOVERY(recuperare puls)	Prima data aparatul trebuie sa va detecteze pulsul dupa care apasati butonul recovery test Apasati butonul in mod repetat pentru a opri testul
RESET (daca este disponibil)	In setare daca este apasat se trece la setarile de fabrica Tineti apasat timp de 2 secunde pentru a reseta consola

UZ

A. PORNIRE

Conectati aparatul a priza, consola se va aprinde, un bip se va auzi si acesta va intra in modul ecran casa (Poz. 24)

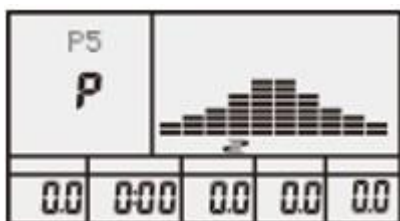


Poz. 24

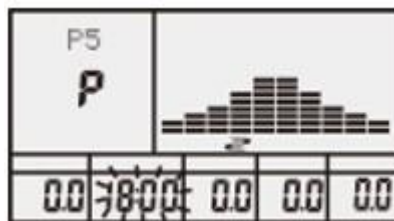
B. SELECTAREA PROGRAME

Programe manual sau programe presetate P1-P10

1. Selectati un program folosind butoanele UP(sus) / DOWN(jos) (Poz. 25)
2. Apasati ENTER pentru a confrima alegerea facuta si a intra in setare timp
3. Setati TIME(timp) va incepe sa palpaia si folositi butoanele UP(sus) / DOWN(jos) pentru a seta valoarea dorita si confirmati cu ENTER (Poz. 26)



Poz. 25

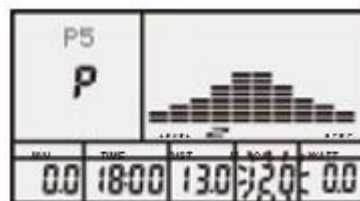


Poz. 26

4. Setati DISTANCE(distanta) va incepe sa palpaia si folositi butoanele UP(sus) / DOWN(jos) pentru a seta valoarea dorita si confirmati cu ENTER (Poz. 27)
5. Setati CALORIES(calorii) va incepe sa palpaia si folositi butoanele UP(sus) / DOWN(jos) pentru a seta valoarea dorita si confirmati cu ENTER (Poz. 28)



Poz. 27



Poz. 28

6. Apasati START / STOP pentru a porni programul.

NOTA: In programul WATT, rezistenta este setata de cuplu si RPM. Valoarea de WATT va ramane aceeaasi daca pedalati mai repede doar rezistenta va scadea, iar daca pedalati mai incet rezistenta va creste.

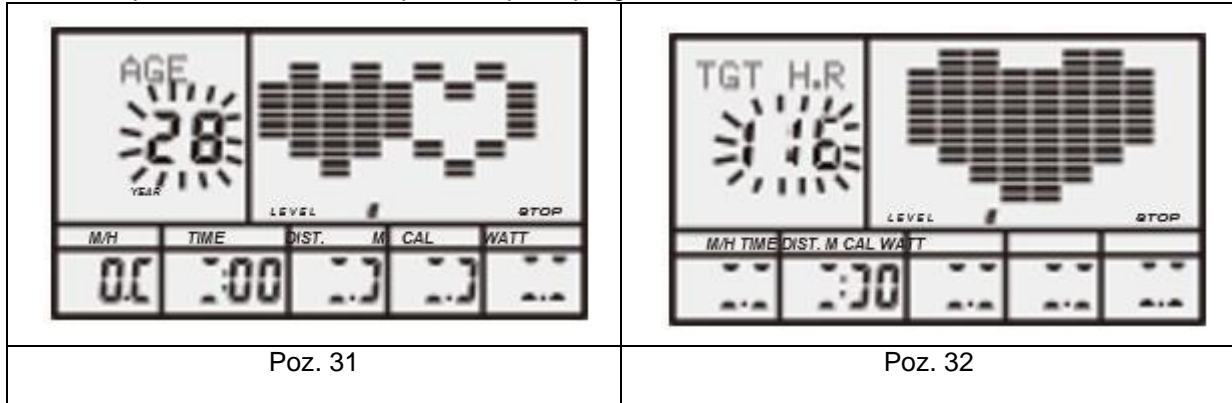
C. PROGRAM HRC

Valori 55 %, 75 %, 90 %

Valoarea maxima depinde de varsta

1. Selectati programul HRC
2. Confirmati cu ENTER si setati timpul
3. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta timpul si confirmati cu ENTER, dupa care setati distanta

4. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta distanta si confirmati cu ENTER, dupa care setati calorii arse
5. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta calorii arse si confirmati cu ENTER, dupa care setati varsta
6. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta varsta si confirmati cu ENTER,
7. Dupa care programul seteaza valorile potrivite in functie de varsta setata
8. Apasati START / STOP pentru a porni programul



D. RITM CARDIAC TINTA

Utilizatorul poate seta valoarea de ritm cardiac dorita

1. Alegeti TARGET HEART RATE(ritm cardiac tinta)
2. Confirmati cu ENTER si setati timpul
3. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta timpul si confirmati cu ENTER, dupa care setati distanta.
4. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta distanta si confirmati cu ENTER, dupa care setati calorii arse.
5. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta calorii arse si confirmati cu ENTER, dupa care setati ritmul cardiac tinta.
6. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta ritmul cardiac tinta si confirmati cu ENTER.

Apasati butonul START / STOP pentru a porni programul.

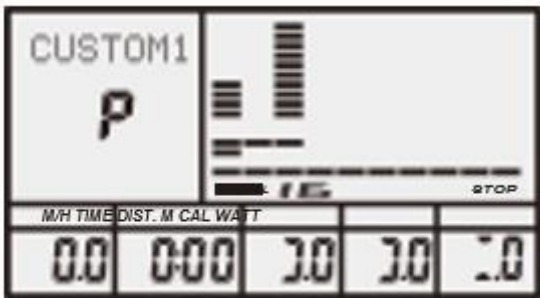
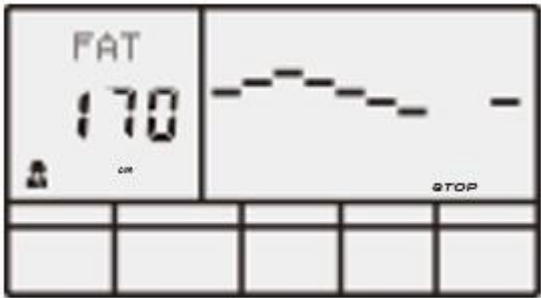
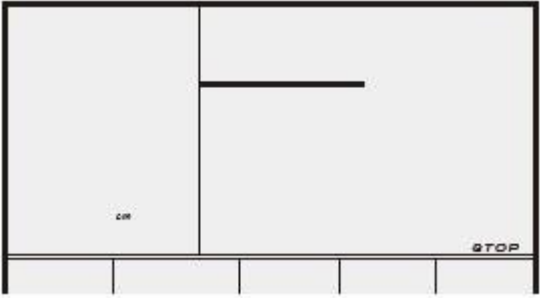
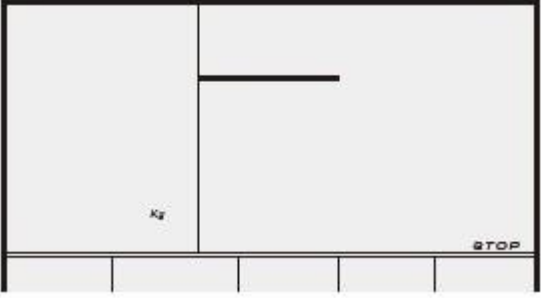
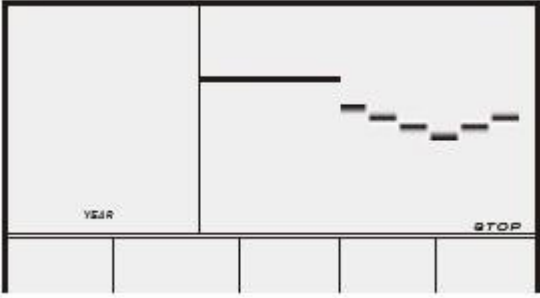
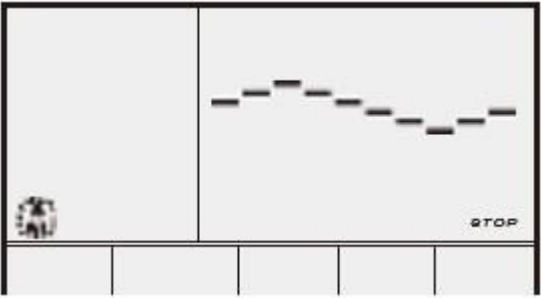
NOTA: Ritmul cardiac depinde de viteza si de exercitiu. Daca ritmul cardiac este mai mare de cat ritmul cardiac tinta setat atunci va scadea automat nivelul de rezistenta. Daca ritmul cardiac este mai mic de cat ritmul cardiac tinta setat atunci nivelul de rezistenta va creste automat.

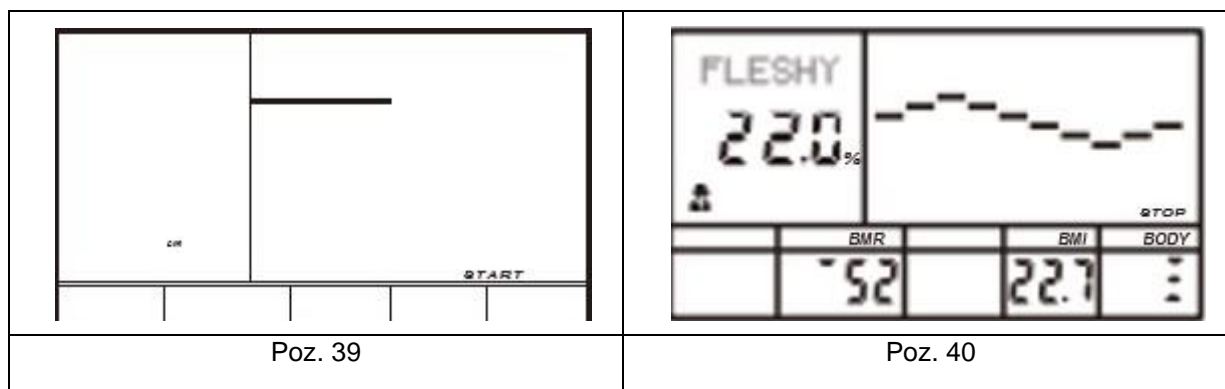
PROGRAME UTILIZATOR (CUSTOM 1 – CUSTOM 4)

1. Folositi sagetile de navigatie pentru a selecta un utilizator.
2. Confirmati cu ENTER dupa care setati timpul.
3. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta timpul si confirmati cu ENTER, dupa care setati distanta.
4. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta distanta si confirmati cu ENTER, dupa care setati calorii arse.
5. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta calorii arse si confirmati cu ENTER, dupa care setati nivelul de rezistenta.
6. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta nivelul de rezistenta si confirmati cu ENTER.
7. Apasati START / STOP pentru a porni programul.

E. PROGRAM MASURARE INDICE MASA CORPORALA

1. Folositi sagetile de navigatie pentru a selecta programul BODY FAT TEST (Poz. 34)
2. Confirmati cu ENTER
3. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta inaltimea si confirmati cu ENTER (Poz. 35)
4. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta greutatea si confirmati cu ENTER (Poz. 36)
5. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta varsta si confirmati cu ENTER (Poz. 37)
6. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a seta sexu si confirmati cu ENTER (Poz. 38)
7. Apasati START / STOP pentru a porni programul.

 <p>The screenshot shows the 'CUSTOM1' menu with a 'P' icon. A bar chart is displayed on the right. Below the chart is a data table with five columns: 'M/H', 'TIME', 'DIST.', 'M', 'CAL', and 'WATT'. The values in the table are 0.0, 0.00, 3.0, 3.0, and 2.0 respectively. A 'STOP' button is visible at the bottom right of the display area.</p>	 <p>The screenshot shows the 'FAT' menu with the value '170' and a bar chart. A 'STOP' button is visible at the bottom right of the display area.</p>
<p>Poz. 33</p>	<p>Poz. 34</p>
 <p>The screenshot shows the height setting menu with 'cm' and a bar chart. A 'STOP' button is visible at the bottom right of the display area.</p>	 <p>The screenshot shows the weight setting menu with 'kg' and a bar chart. A 'STOP' button is visible at the bottom right of the display area.</p>
<p>Poz. 35</p>	<p>Poz. 36</p>
 <p>The screenshot shows the age setting menu with 'YEAR' and a bar chart. A 'STOP' button is visible at the bottom right of the display area.</p>	 <p>The screenshot shows the gender selection menu with a gender icon and a bar chart. A 'STOP' button is visible at the bottom right of the display area.</p>
<p>Poz. 37</p>	<p>Poz. 38</p>



NOTA: Tineti ambele maini pe senzori de puls. Iar rezultatele pentru FAT%, BMR, BMI vor fi afisate pe display. (Poz. 40).

FAT%: Grasime masurata in %.

BMR: Metabolism

BMI: Indicele de masa corporala

Daca senzorii de puls nu functioneaza corect si nu transmit semnal in timpul masurarii mesajul ERORE 2 este afisat. Apasati START / STOP si incercati din nou testul.

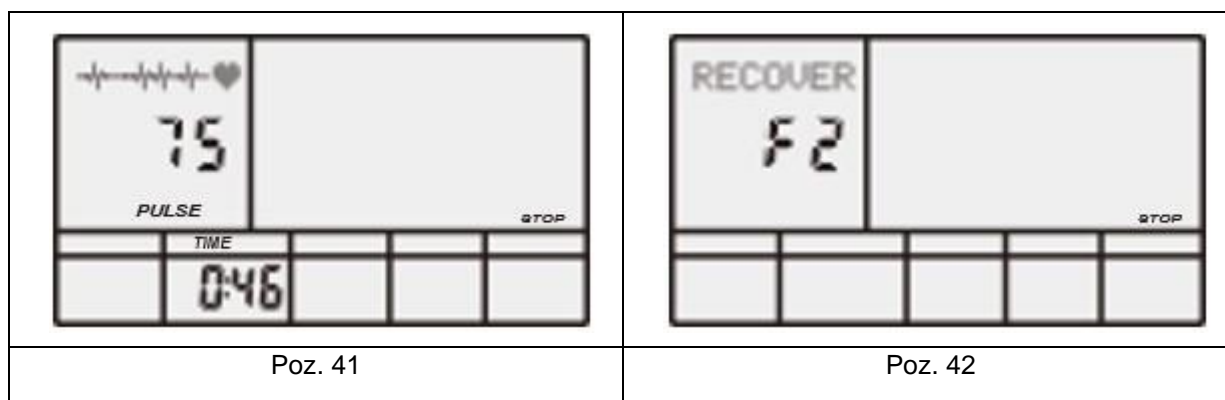
Puteti iesi din test doar dupa ce sa terminat. Cand sa terminat apasati butoanle UP(sus) / DOWN(jos) pentru a iesi.

F. TEST RECUPERARE PULS

Acest test compara ritmul cardiac inainte si dupa antrenament. Rezultatul afisat este abilitatea inimi de a se recupera dupa antrenament.

1. Tineti senzorii de puls cu mainile sau puneti o centrura de piept (depinde de aparat)
2. Apasati RECOVERY pentru a incepe (Poz. 41)
3. Va incepe o numaratoare inversa 60 de secunde.
4. Dupa ce sa terminat rezultatul afisat este F1 – F6.

F1 - excelent / F2 - bun / F3 - mediu / F4 – sub mediu / F5 - slab / F6 – cel mai slab



G. MASURAREA PULSULUI

Tineti cu ambele maini senzorii de puls. Ritmul cardiac va fi afisat dupa 3-4 secunde langa icoana sub forma de inima.

NOTA:

Valorile afisate sunt cu scopuri informative nu pentru scopuri medicale.

Puteti folosi si o centura de piept daca aparatul este compatibil cu una.

DISPLAY

SPEED	Afiseaza viteza, valori: 0.0 – 99.9 km/h (mil/h)
RPM	Afiseaza RPM(rotati pe minut), valori: 0 – 999
TIME	Afiseaza timpul curent, valori: 0:00 – 99:59 min:sec. Valori setabile: 5:00 – 99:00 min:sec.
DIST	Afiseaza distanta curenta, valori: 0.0 – 99.9 – 999 km (mil). Valori setabile: 1.0 – 99.0 – 999 km (mil).
CALORIE	Afiseaza caloriile arse, valori: 0 – 99.9 – 999. Valori setabile: 10.0 – 90.0 – 990.
PULSE	Afiseaza ritmul cardiac 30 – 240 batai pe minut
RESISTANCE LEVEL	Afiseza rezistenta de la 1 – 16
WATT	Afiseza rezultatele programului WATT

ERORE 1 – verificati motorul si conexiunile





ERORE 2 – verificati senzorii de puls

PLAYER MP3 (daca este disponibila)

Puteti un player MP3 la consola dispozitivului. Dupa care pornit playerul si dupa consola. Dupa ce porneste consola ar trebui sa incepe sa readea sunet automat.

PORT USB (daca este disponibila)

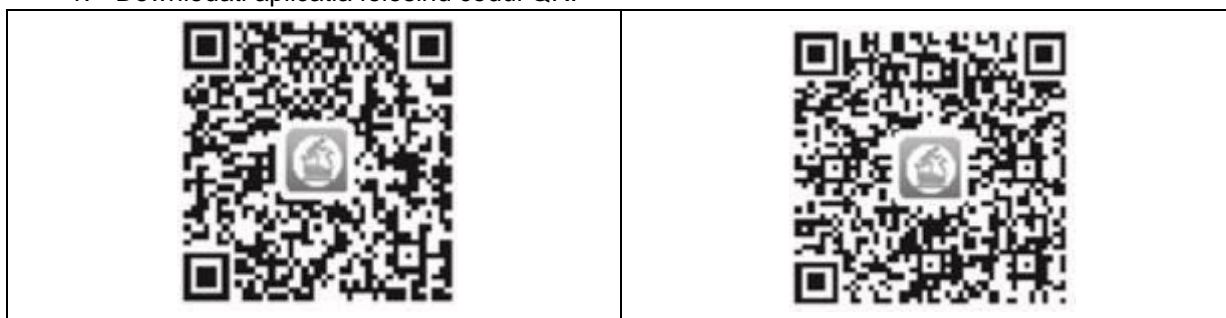
Introduceti sticlu USB in consola.

	Melodia urmatoare
	Melodia anterioara
	START / PAUSE
	Volum mai tare
	Volum mai incet

APLICATIA MEPANEL

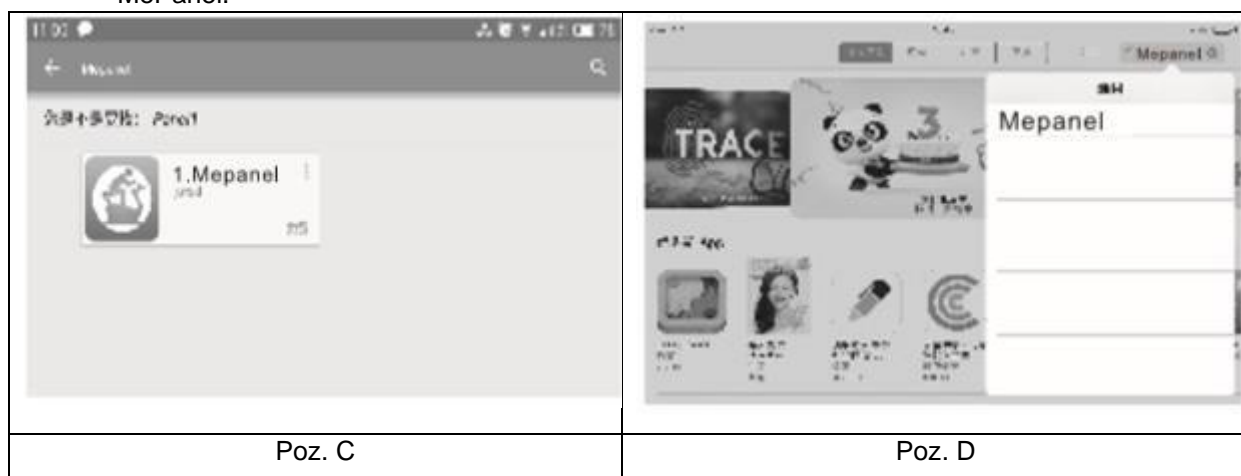
DOWNLOAD

1. Downloadati aplicatia folosind codul QR:




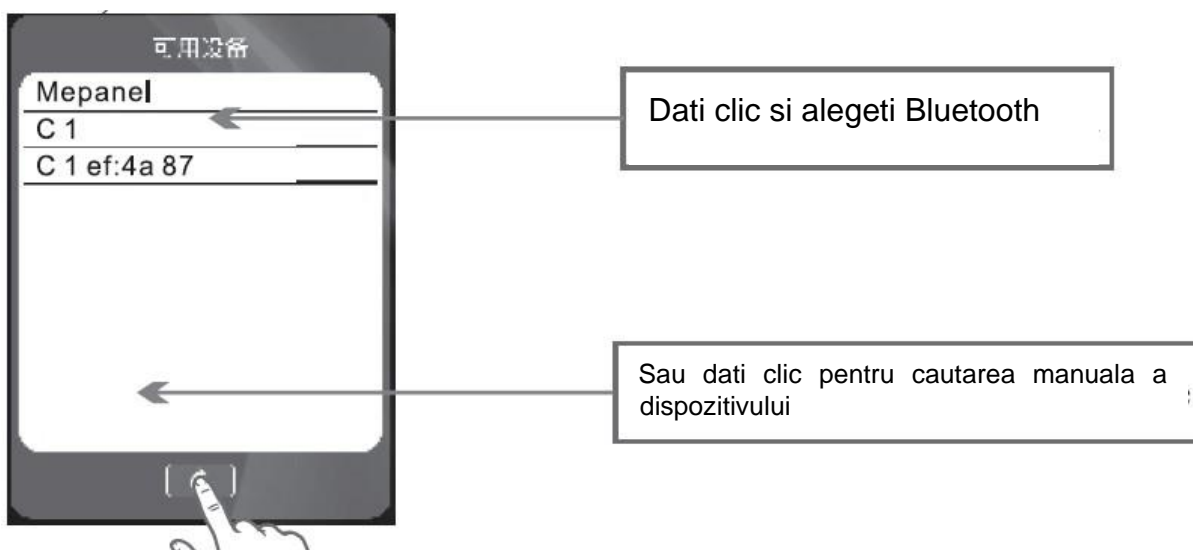
Pentru Android	Pentru iOS
----------------	------------

2. Downloadati aplicatie folosind Google Play (Poz. C) sau App Store (Poz. D), cautati aplicatia MePanel.



CONEXIUNE BLUETOOTH

Dispozitivele sunt asociate prin Bluetooth 4.0. Apasati  si selectati un dispozitiv.



Selectati dispozitivul dvs. smart si accesati aplicatie. Cand porniti aplicatia display-ul de la consola se va stinge.

Cand inchideti aplicatia, display-ul de la consola se va porni din nou.

FUNCTII

Puteti conecta aparatul al un dispozitiv smart cu Bluetooth 4.0 si aplicatia MEPANEL.

1. Street view: Poniti harta cand programul este pornit. Selectati punctul de pornire si destinatia iar aplicatia va calcula automat distanta.
2. Share: Dupa antrenament, puteti distribui rezultatele pe Facebook sau Twitter.
3. Aplicatia salveaza automat datele in dispozitiv: Daca faceti exercitii de mai bine de 5 minute, datele despre antrenament timpul, distanta si caloriile arse vor fi salvate automat.

UZ

A. Selectie program

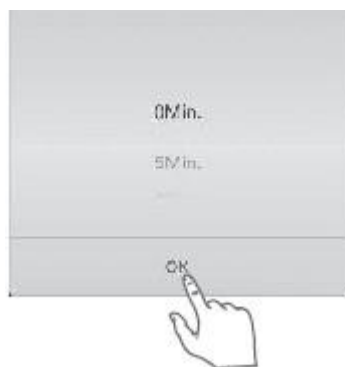
Alegeti un program:



B. Setare parametri

Setarea datelor personale: Selectati MENU in coltul stanga sus pentru a seta inaltimea, varsta si sexul. Dupa care va intoarcati la meniul principal.

Setarea parametrilor programului: Dupa ce ati selectat un program puteti seta timpul dupa care confirmati cu OK. Mai puteti seta distanta, calorile, WATT, ritmul cardiac tinta, WATT tinta.




Setarea in ce unitati de masura doriti sa fie afisate datele: Intrati in MENU - System Set si selectati fie mm pentru sistemul metric sau inch pentru sistemul imperial

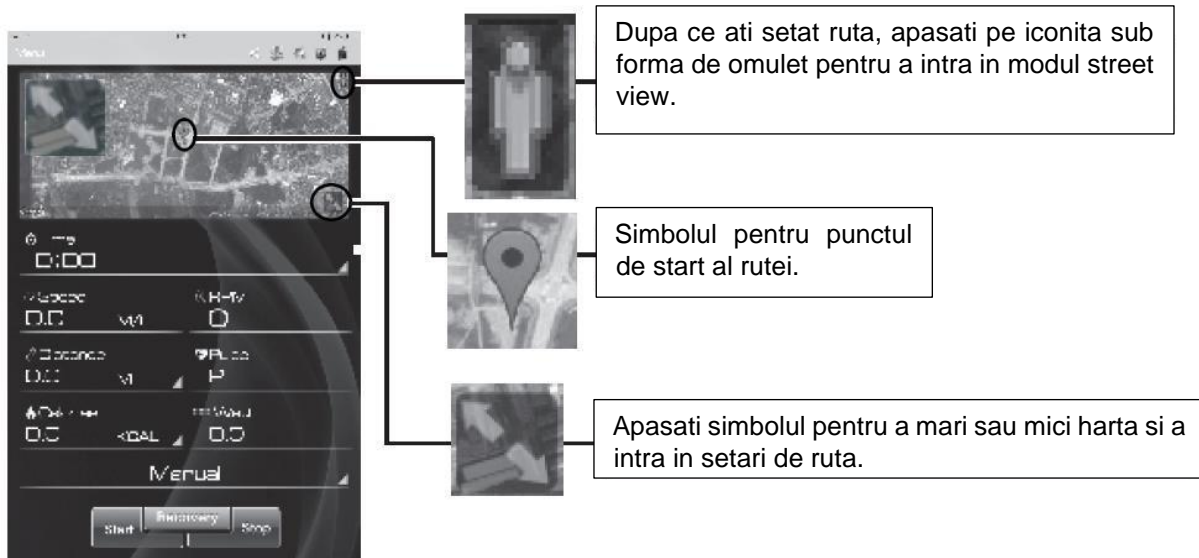
CONTROL


Start / stop: Apasati START pentru a porni un program, apasati STOP pentru a opri un program.

Street view: Dispozitivul dvs. smart trebui sa fie conectat la WIFI si zona trebuie sa fie pe MAPS.








Iesire din maps: Selectati  in coltul de dreapta sus. Nivelul de rezistenta se schimba in functie de terenul de pe harta. Apasati in mod repetat pentru a merge la setarile de rezistenta.



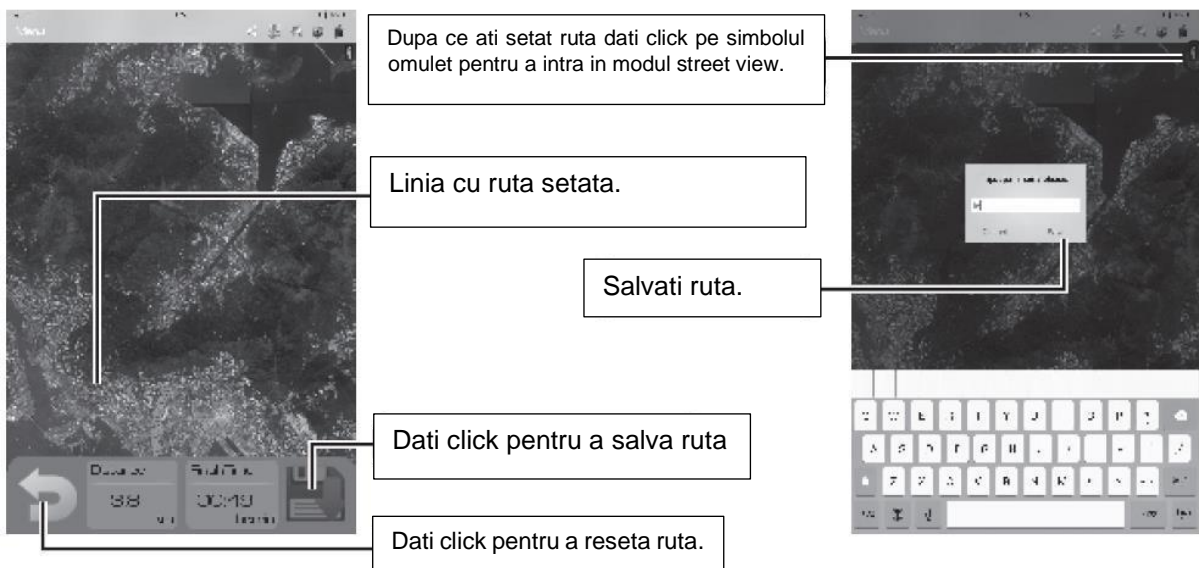
Apasati  pentru a extinde harta.

Starea rutei: Dupa ce dati zoom pe harta, tinteti apasat 2 secunde pentru a pune simbolul de start pe harta, dupa care apasati din nou pe harta pentru a seta destinatie. Aplicatia va seta automat ruta.

Apasati  pentru a salva ruta

Street view: Press  pentru a intra in interfata, apasati  pentru a porni programul, apasati  pentru a opri. Apasati  pentru a mari rezistenta apasati  pentru a reduce rezistenta.

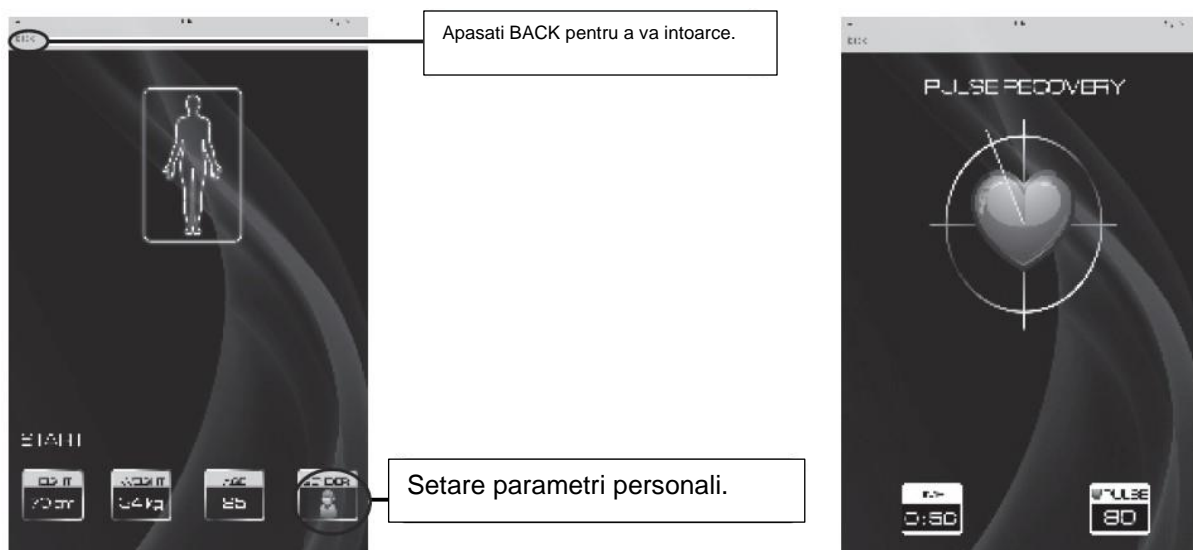
In timp ce sunteti pe street view puteti sa va bucurati de priveliste si sa vedeti date legate de exercitiu.



Masurare Body Fat(indice masa corporala): Selectati programul FAT, dupa care introduceti inaltimea, greutatea, varsta si sexul. Apasati START pentru a porni programul.

Pentru a masura, trebuie sa tineti senzori de masurare de puls.

Recuperare: Selectati programul RECOVERY pentru a porni programul, apasati BACK pentru a va intoarce la meniul principal.



O numaratoare inversa de la 60 de secunde va incepe, dupa care vor fi afisate rezultatele de la F1 (cel mai bun) - F6 (cel mai slab)

Statistici: Intrati la MENU - STATISTICS, pentru a vedea graficul despre exercitiu.

FOLOSIREA BICICLETEI ELIPTICE

Bicicleta eliptice este un aparat popular de fitness, care va ofera un antrenament eficient in confortul casei.

Cand faceti exercitii pe bicicleta eliptica, picioarele dvs. se misca pe un traseu eliptic.

Bicicleta eliptica este deseori folosit ca un inlocuitor pentru bicicletele vertical si benzile de alergat pentru ca nu este la fel de solicitanta asupra incheieturilor. Iar cu ajutorul manerelor ca antrenati si partea superioara a corpului.

In timpul exercitiului iti transferi greutatea de pe un picior pe altul. Incercand sa menti o pozitie a corpului dreapta dar naturala si manerele te vor ajuta. Gaseste locul perfect de unde sa ti manerul si incearca sa te misti cat mai natural posibil.

FAZA DE INCALZIRE

Aceasta etapa ajuta ca sangele sa curga in jurul corpului si muschii sa functioneze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe si vatamari musculare. Este indicat sa faceti cateva exercitii de intindere, asa cum se arata mai jos. Fiecare intindere trebuie mentinuta timp de aproximativ 30 de secunde, nu va fortati muschii intr-o intindere. Daca va doare OPRITIVA:



Aplecari frontale

Inclinati-va incet spatele de solduri. Tine-ti spatele si bratele relaxate in timp ce te intinzi in jos pana la degetele de la picioare. Faceti-l cat puteti si mentineti pozitia timp de 15 secunde. Indoitiva usor genunchii.



Intinderi cvadricepsi

Sprrijiniti-va de un perete cu o mana. Duceti mana in jos si in spatele tau. Ridicati piciorul drept sau stanga spre fesa cat mai sus. Prindeti cu mana piciorul si pastrati timp de 30 de secunde pozitia si repetati de doua ori pentru fiecare picior.

Intinderi muschii pulpei



Stai și întinde piciorul drept. Sprijiniți talpa piciorului stâng de interiorul dreptului. Întindeți bratul drept de-a lungul piciorului drept, cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați același proces cu piciorul stâng și bratul stâng.

Intinderi coapse interioare



Stai pe podea și așezi-vă picioarele talpa pe talpa. Genunchii sunt orientați spre exterior. Trageti-vă picioarele cât mai aproape de inghinal. Apasați genunchii cu atenție în jos. Pastrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.

Intinderi gambe și tendonul lui Achilles

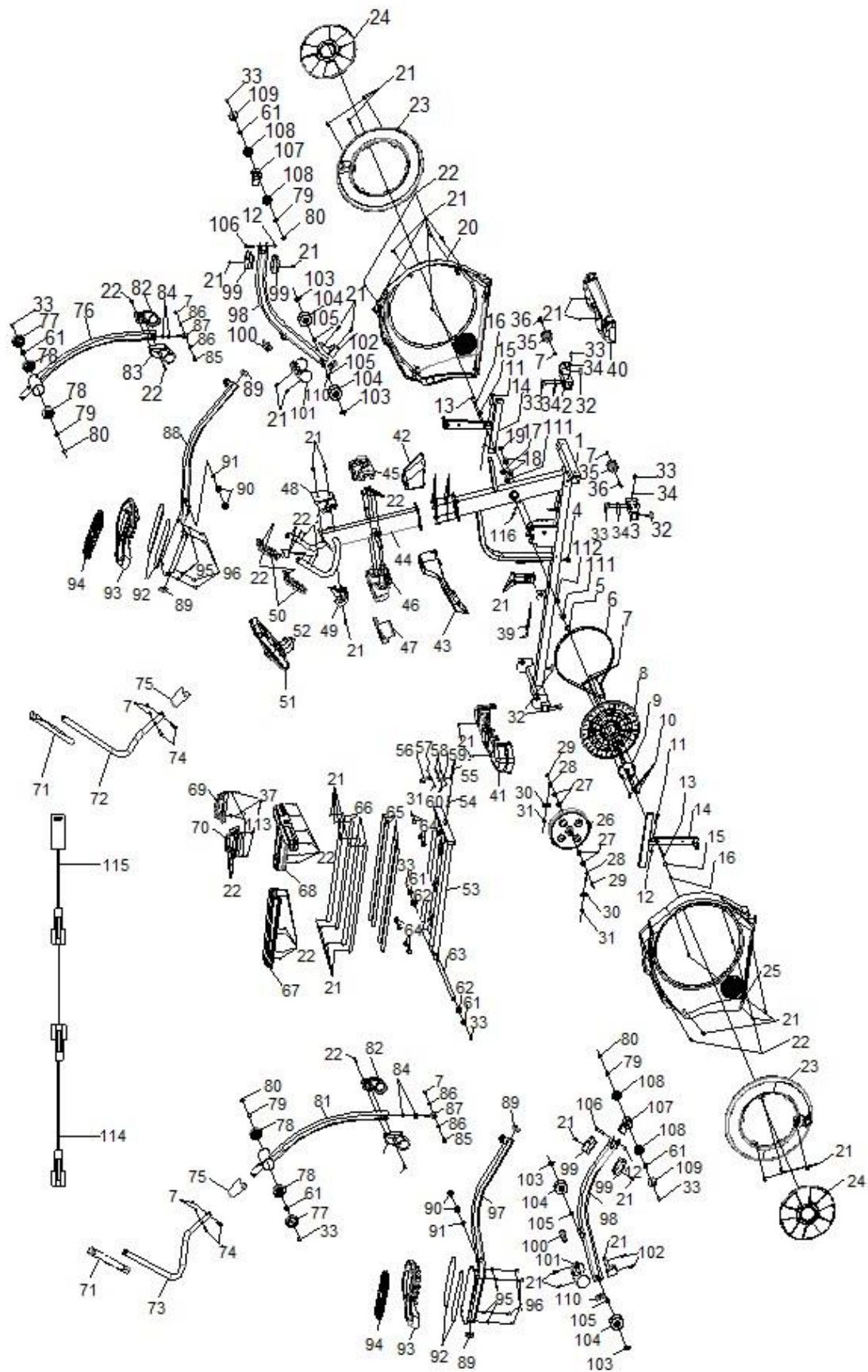


Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Îndoiaie piciorul stâng și apleacă-te înainte mișcând șoldul drept în direcția peretelui. Mențineți poziția timp de 30-40 de secunde. Păstrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior.

MENTENANTA

- Folosiți o carpa umedă și un detergent nonagresiv.
- Nu curățați părțile de plastic cu substanțe abrazive sau solvenți.
- Stergeți transpirație după fiecare utilizare.
- Protejați aparatul de umezeală și temperatură extremă.
- Protejați aparatul de lumină directă a soarelui.
- Verificați suruburile și piulitele în mod regulat.
- Depozitați într-un loc uscat și curat departe de copii.

DIAGRAM



LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadru principal	1	36	Surub M8*70	2
2	Ansamblul de conectare tub de picior stanga fata	1	37	Surub M4*10	6
3	Ansamblul de conectare tub de picior dreapta fata	1	38	Cablu motor	1
4	Opritor M8	1	39	Cablu motor	1
5	Maneca manivela scurta	1	40	Capac fata	1
6	Curea	1	41	Capac spate	1
7	Piulita M8	12	42	Capac de lant fata	1
8	Roata curea	1	43	Capac de lant spate	1
9	Ansamblu mandrina dreapta	1	44	Postament	1
10	Surub M8*16	4	45	Capac fata	1
11	Surub M10*55	2	46	Capac mijloc	1
12	Piulita M10	2	47	Capac de sus	1
13	Maneca 15*6*6	2	48	Capac fata	1
14	Ansamblu cruce	2	49	Capac spate	1
15	Garnitura	2	50	Senzori de puls	2
16	Surub M6*20	2	51	Consola	1
17	Piulita M20*1	1	52	Suruburi M5*10	4
18	Rulment	2	53	Suport ansamblu sina de ghidaj	1
19	Arc	1	54	Arc	1
20	Capac de lant stang	1	55	Surub de mana	1
21	Surub	44	56	Buton	1
22	Surub ST4.2*13	38	57	Surub M6*40	1
23	Roata rotativa	2	58	Surub M4*30	2
24	Capac roata rotative	2	59	Buton bloc de conectare	1
25	Capac de lant dreapta	1	60	Piulita M4	2
26	Volanta	1	61	Garnitura mare	8
27	Saiba plata	4	62	Maneca ax	2
28	Surub M6*58	2	63	Ax spate	1
29	Piulita M10*1	2	64	Picioare de protectie	8
30	Inel de fixare	2	65	EVA	4
31	Piulita M6	3	66	Sina de ghidaj de aluminiu	4
32	Opritor	4	67	Capac de mijloc sina de ghidaj	1
33	Surub M8*20	18	68	Capac fata sina de ghidaj	1

34	Saiba	10	69	Punct de pivotare maner stanga	1
35	Roti de transport	2	70	Punct de pivotare maner dreapta	1
71	Capac manere	2	94	Pedala	2
72	Maner stanga	1	95	Saiba plata	8
73	Maner dreapta	1	96	Surub M6*15	8
74	Surub	4	97	Ansamblu pedala dreapta	1
75	Capac manivele	2	98	Capac	2
76	Ansamblu manivela stanga	1	99	Capac	4
77	Sinal de creasta	2	100	Capac	2
78	Carcasa manivela	4	101	Capac	2
79	Inel mare de etansare	4	102	Distantier	2
80	Etansare rotative	4	103	Arc exterior	4
81	Ansamblul manivela dreapta	1	104	Rola	4
82	Capac manivela stanga	2	105	Garnitura	4
83	Capac manivela dreapta	2	106	Surub M10*60	2
84	Piulita	4	107	Maneta de cuplare	2
85	Surub	2	108	Capac	4
86	Carcasa incheietura	4	109	Capac	2
87	Incheietura	2	110	Capac	2
88	Ansamblu pedala stanga	1	111	Rulmenti	10
89	Capac de capat	4	112	Clema roata	1
90	Maneca	4	113	Saiba plata	4
91	Garnitura	2	114	Cablu de sus	1
92	Covor antialunecare	4	115	Cablu de jos	1
93	Pedala	2	116	Senzor	1

PROTECTIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea posibilă este neeconomică, duceti-l conform legilor locale și ecologice în locuri special destinate acestor actiuni.

Prin eliminarea corespunzătoare a produsului veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur unde să duceți bicicleta, cereți autorităților locale să va îndrume pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, duceti-le in centre de reciclare.