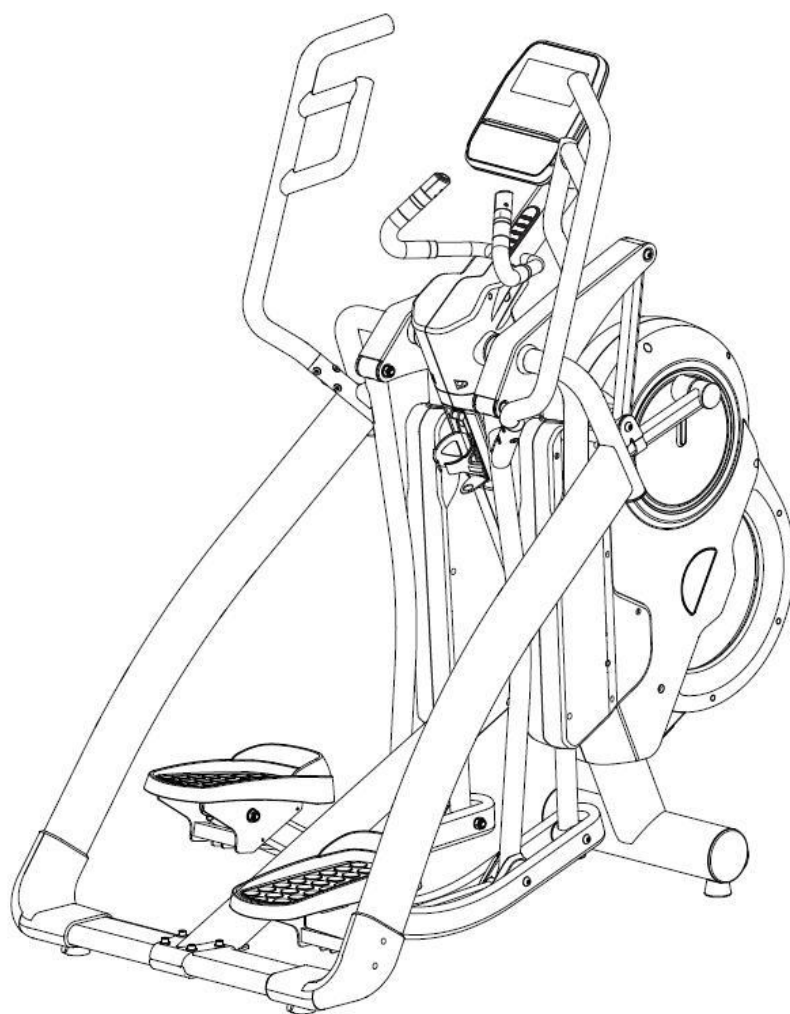




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**

**IN 19901 Bicicleta Eliptica inSPORTline inCondi ET2000i**



# CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
INFORMATII IMPORTANTE.....	3
DIAGRAMA .....	5
LISTA DE PIESE .....	7
MATERILE DE ASAMBLARE.....	9
ASAMBLARE.....	10
LISTA DE PIESE.....	11
PASUL 1.....	13
PASUL 2.....	14
PASUL 3.....	15
PASUL 4.....	16
PASUL 5.....	17
PASUL 6.....	18
PASUL 7.....	19
PASUL 8.....	20
TRANSPORT BICICLETA.....	21
CABLU ALIMENTARE.....	21
REZISTENTA.....	22
LUNGIME PAS.....	22
CONSOLA .....	23
FUNCTII.....	23
BUTOANE .....	24
DISPLAY DESCRIERE FUNCTII.....	24
INTRODUCERE.....	27
FUNCTIE PORNIRE RAPIDA.....	29
CENTRU COMUNITATE.....	30
PROGRAM MANUAL .....	31
PROGRAME .....	32
PROGRAM WATT.....	33
PROGRAM HRC.....	34
FUNCTIE RECUPERARE.....	35
NOTA.....	35
FOLOSIREA BICICLETEI ELIPTICE.....	36
MENTENANTA. ....	36
PROTECTIA MEDIULUI .....	36

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

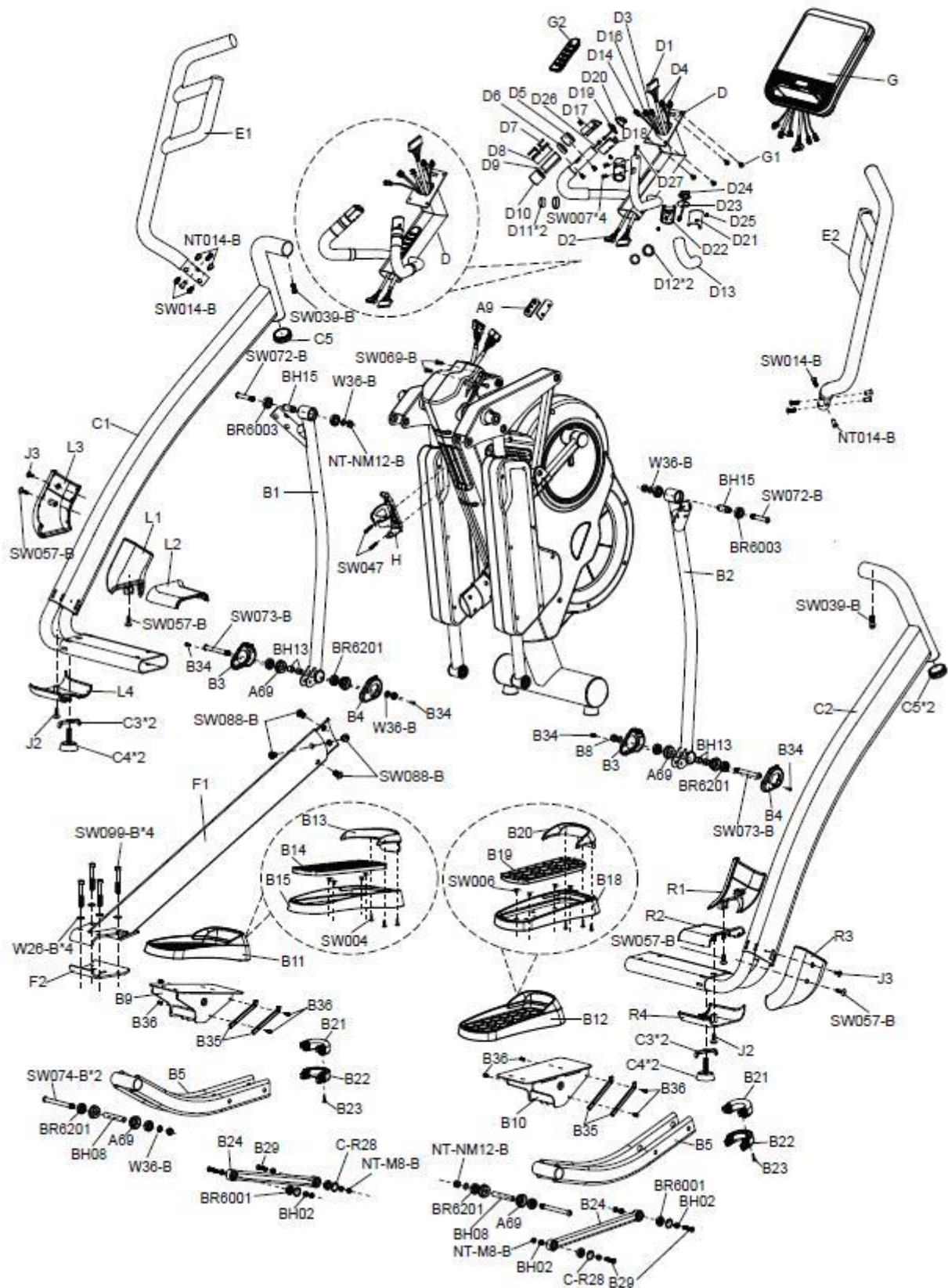
- Pentru a asigura cea mai buna siguranta a aparatului, verificati-l periodic pentru deteriorari si pentru piese uzate.
- Daca transmiteti acest aparat unei alte persoane sau daca permiteti altei persoane sa il foloseasca, asigurati-va ca persoana respectiva este familiarizata cu continutul si instructiunile.
- Doar o singura persoana poate folosi aparatul nu pot doua in acelasi timp.
- Inainte de prima utilizare asigurati-va in mod regulat ca toate suruburile, piulitele si alte articulatii sunt stranse corespunzator si bine asezate.
- Inainte de a incepe un antrenament indepartati toate obiectele ascutite de pe langa aparat.
- Folositi aparatul pentru antrenament doar daca functioneaza perfect.
- Orice piesa stricata, uzata sau defecta trebuie schimbata imediat si aparatul nu mai trebuie folosit pana nu sa 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 exista cel putin 0,6 metri de 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 dauna sanatatii dumneavoastra.
- Va rugam sa retineti ca parghiile si alte mecanisme de reglare nu trebuie sa proiecteze in zona de miscare in timpul antrenamentului.
- Cand configurati aparatul, va rugam sa va asigurati ca acesta sta intr-un mod stabil si ca orice posibila denivelare a podelei este uniformizata.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvata care este 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 incaltaminte adecvata, potrivita pentru antrenament, care sustin ferm picioarele si care este prevazuta cu o talpa antiderapanta.
- Consultati-va cu medicul 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 de greutate:** 150 kg
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorul de ritm cardiac sa nu fie exact. Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate provoca raniri grave sau deces. Daca simtiti orice disconfort, opriti-va imediat din exercitiu!
- **Categoria: SC** (EN957 standard) potrivit pentru uz profesional si cluburi de fitness

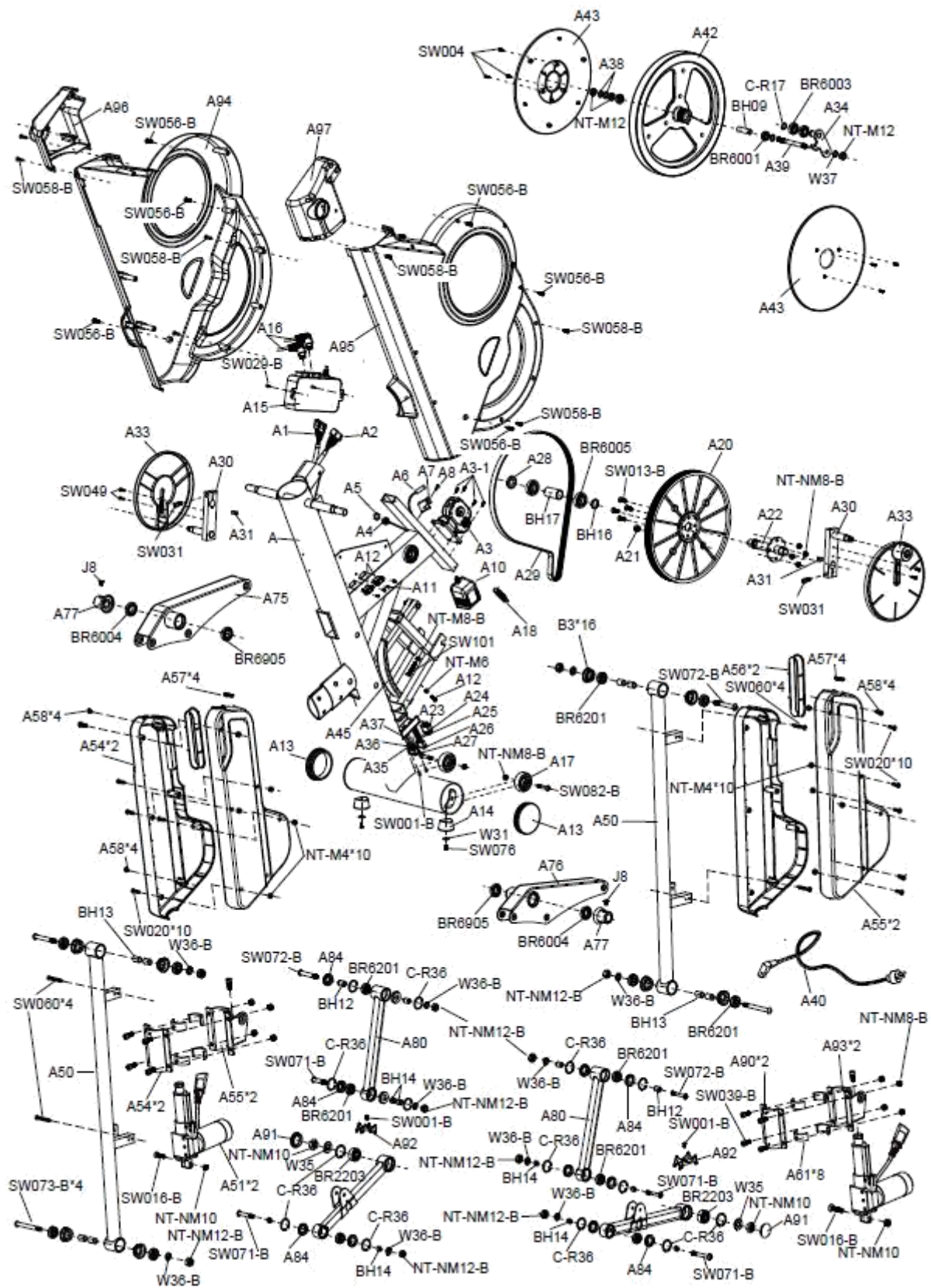
## INFORMATII IMPORTANTE

- Asamblati aparatul conform instructiunilor de asamblare si asigurati-va ca utilizati numai piesele structurale furnizate impreuna cu aparatul 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 montati aparatul intr-un loc uscat si cu podea uniforma 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 aparatul si 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 trebuie sa utilizeze aparatul numai sub supravegherea 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 de reglare maxima marcata, de exemplu a suportului seii.
- Nu faceti exercitii imediat dupa masa!

# DIAGRAMA





## LISTA DE PIESE

NR	NUME	CAN	NR	NUME	CAN
A	Cadru principal	1	A36	Fir de impamantare	1
A1	Cablu senzor 900mm	1	A37	Buton de alimentare	1
A2	Cablu senzor	1	A39	Ax	1
A3	Motor	1	A40	Cablu de alimentare	1
A3-1	Surub	4	A42	Volanta	1
A4	Cablu Dc	1	A43	Capac volanta	2
A5	Piulita	1	A45	Carcasa magnet	1
A6	Cablu senzor	1	A50	Tub suport pedala fata	2
A7	Carcasa cablu senzor	1	A51	Tija motor	2
A8	Surub	1	A54	Suport tija	2
A9	Punct de conexiune	2	A55	Suport tija	2
A10	Adaptator	1	A56	Capac frontal	2
A11	Surub m3x8	4	A57	Capac	4
A12	Maneca	2	A58	Suruburi capac lateral	4
A13	Capac	2	A61	Maneca de nailon	8
A14	Picioare stabilizatoare	2	A62	Bolt M8 x 20	8
A15	Control lungime pas	1	A64	Saiba m8	8
A16	Cablu senzor lungime pas	2	A65	BoltT M12 x 53	2
A17	Roata	2	A67	Piulita m12	2
A18	Arc	1	A69	Maneca rulmenta	14
A20	Roata curea	1	A75	Baza oscilanta ax (L)	1
A21	Magnet	1	A76	Baza oscilanta ax (R)	1
A22	Ax	1	A77	Capac suport manere	2
A23	Protectie supraincarcare	1	A80	Tija conectare frontala	2
A24	Fir (buton supraincarcare, buton alimentare)	1	A84	Maneca manere	12
A25	Fir de alimentare	1	A90	Piulita m10	2
A26	Buton alimentare	1	A91	Capac	2
A27	Priza cablu de alimentare	1	A92	Carcasa manivela	2
A28	Piulita rulment	1	A94	Capac principal lant (L)	1
A29	Curea	1	A95	Capac principal lant (R)	1
A30	Manivela	2	A96	Capac mic lant (L)	1
A31	Cheie plata	2	A97	Capac mic lant (R)	1
A33	Placa rotative	2	A99	Surub m4x19	8
A34	Placa	1	B1	Tub suport pedala (L)	1
A35	Buton supraincarcare	1	B2	Tub suport pedala (R)	1

B3	Carcasa pedala (L)	2	D12	Inel distantier din spuma Ø 23 x 3tt x 150mm	2
B4	Carcasa pedala (R)	2	D13	Prindere din spuma Ø 23 x 3tt x 150 mm	2
B5	Tub suport de jos pedala	2	D14	Cablu de senzor	1
B9	Suport pedala (L)	1	D16	Cablu de senzor	1
B10	Suport pedala (R)	1	D17	Cablu senzor L1	1
B11	Pedala (L)	1	D18	Cablu senzor L2	1
B12	Pedala (R)	1	D19	Placa Pc sarcina -	1
B13	Capac frontal pedala (L)	1	D20	Comutator sarcina -	1
B14	Tampon de amortizare (L)	1	D21	Capac comutator P1	1
B15	Pedala (L)	1	D22	Capac comutator P2	1
B18	Pedala (R)	1	D23	Placa Pc sarcina +	1
B19	Tampon de amortizare (R)	1	D24	Comutator sarcina +	1
B20	Capac frontal pedala (R)	1	D25	Surub	4
B21	Capac de sus suport pedale	2	D26	Cablu senzor	1
B22	Capac de jos suport pedale	2	D27	Cablu senzor	1
B23	Surub	2	E1	Maner (L)	1
B24	Tija de mijloc suport pedala	2	E2	Maner (P)	1
B34	Surub	4	F1	Tub suport central	1
B35	Banda de intarire a pedalei	4	F2	Suport de fier	1
B36	Surub	8	F3	Capac tub suport central (L)	1
C1	Tub de conectare laterala (L)	1	F4	Capac tub suport central (P)	1
C2	Tub de conectare laterala (R)	1	F6	Surub	2
C3	Piulita de ajustare	2	G	Consola	1
C4	Capac ajustabil	2	G1	Surb	4
D	Suport consola	1	G2	Senzor LED indicator lungime pas	1
D1	Cablu senzor 350 mm	1	H	Suport sticla	1
D2	Cablu senzor 200 mm	1	I	Adaptator	1
D3	Cablu senzor 300 mm	1	J3	Surub M4 x 6	2
D4	Cablu senzori de puls	2	L1	Set capace laterale tub (L1)	1
D5	Inele senzori de puls Ø 31,8 x 0,9t x 19,5 mm	2	L2	Set capace laterale tub (L2)	1
D6	Distantier Ø 32 x 30,4	2	L3	Set capace laterale tub (L3)	1
D7	Manere de puls	4	L4	Set capace laterale tub (L4)	1
D8	Carcasa de sus manere	2	R1	Set capace laterale tub (R1)	1
D9	Carcasa de jos manere	2	R2	Set capace laterale tub (R2)	1
D10	Inele senzori de puls Ø 31,8 x 0,9t x 19,5 mm	2	R3	Set capace laterale tub (R3)	1
D11	Teava de plastic	2	R4	Set capace laterale tub (R4)	1



## MATERIALE DE ASAMBLARE

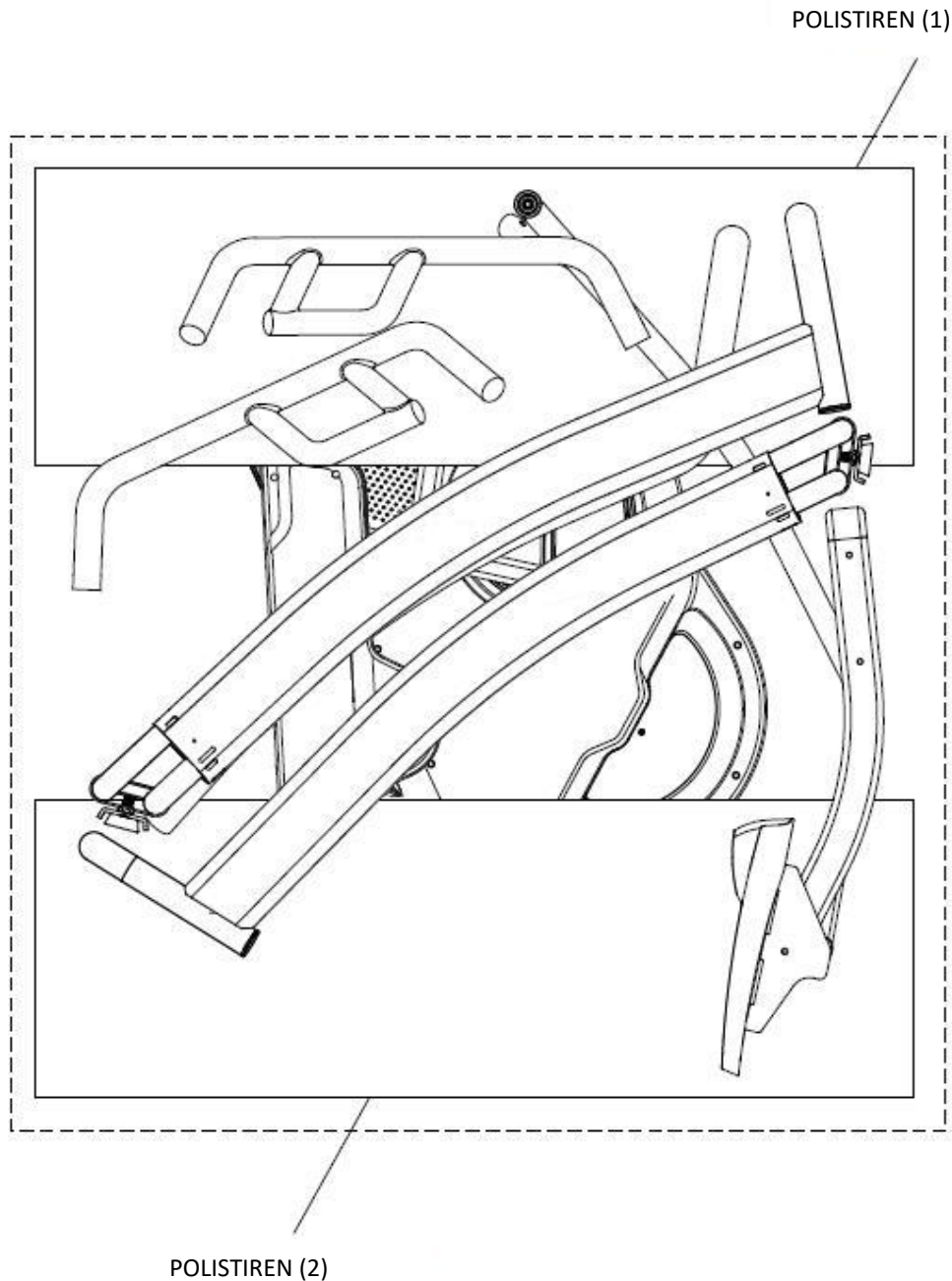
NR	NUME	CAN	NR	NUME	CAN
SW001-B	Surub M3 x 8	4	SW056-B	Surub M4 x 12	6
SW004	Surub M4 x 15	12	SW057-B	Surub M4 x 16	6
SW006	Surub M6 x 12	8	SW060	Surub M4 x 38 mm	4
SW007	Surub M3 x 10	4	SW069-B	Surub M8 x 16	4
SW013-B	Surub M8 x 25	4	SW071-B	Surub M12 x 53	2
SW014-B	Surub M8 x 28	6	SW072-B	Surub M12 x 79	8
SW015-B	Surub M8 x 40	4	SW073-B	Surub M12 x 109	4
SW016-B	Axle	2	SW074-B	Surub M12 x 133	2
SW020	Surub M4 x 20	10	SW076	Surub M5 x 15	2
SW029-B	Surub M5 x 10	2	SW082-B	Surub M8 x 45	2
SW031	Surub M10 x 40	2	SW088-B	Surub M10 x 16	4
SW039-B	Surub M8 x 20	10	SW094	Surub M6 x 20	1
SW047	Surub M5 x 12	2	SW099-B	Surub M8 x 55	4
SW049	Surub M5 x 10	4	SW101	Surub M8 x 45	1

NR	NUME	CAN	NR	NUME	CAN
BR6005	Rulmenti 6005zz	2	BH02	Bucsa $\varnothing 7.9^{\circ}\varnothing (12+15)+(3.8+7)$	8
BR6905	Rulmenti BR6905zz	2	BH08	Bucsa $\varnothing 15^{\circ}\varnothing 12.35^{\circ}90L$	2
BR2203	Rulmenti BR2203	2	BH09	Bucsa $\varnothing 15^{\circ}\varnothing 12.35^{\circ}52L$	1
BR6201	Rulmenti BR2203zz	20	BH12	Bucsa $\varnothing 16^{\circ}\varnothing 12.05^{\circ}20L$	4
BR6001	Rulmenti 6001zz	10	BH14	Bucsa $\varnothing 16^{\circ}\varnothing 12.05^{\circ}10.5L$	8
BR6003	Rulmenti 6003zz	2	BH15	Bucsa $\varnothing 19^{\circ}\varnothing 12.05^{\circ}48.5L$	2
BR6004	Rulmenti 6004zz	2	BH16	Bucsa $\varnothing 29.2^{\circ}\varnothing 25.2^{\circ}5L$	1
			BH17	Bucsa $\varnothing 29.2^{\circ}\varnothing 25.2^{\circ}54.4L$	1
			BH13	Bucsa $\varnothing 16^{\circ}\varnothing 12.05^{\circ}14.75L$	12

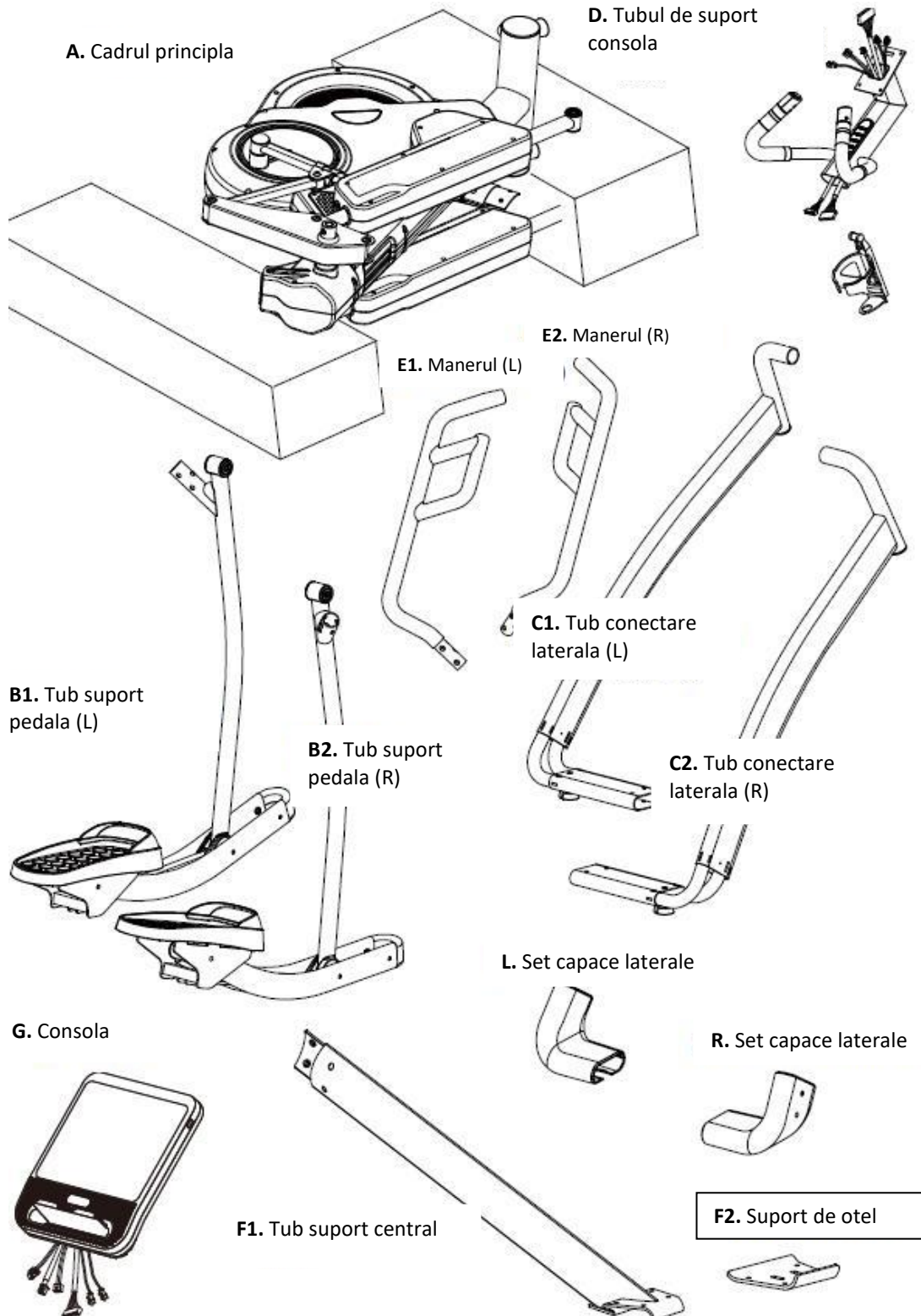
NR	NUME	CAN	NR	NUME	CAN
NT-M8-B	Piulita M8	5	W26-B	Saiba $\varnothing M8$	4
NT-M4	Piulita M4	10	W37	Saiba $\varnothing 20^{\circ}\varnothing 12^{\circ}2T$	4
NT-NM8-B	Piulita M8	14	W36-B	Saiba $\varnothing 20^{\circ}\varnothing 12^{\circ}1.5T$	16
NT-NM10	Piulita M10	4	W35	Saiba $\varnothing 20^{\circ}\varnothing 10^{\circ}3T$	2
NT-M12	Piulita M12	3	W31	Saiba $\varnothing 19^{\circ}\varnothing 6.2^{\circ}2T$	2
NT-NM12-B	Piulita M12	16	C-R17	Clips R17	1
NT014-B	Piulita M8 x 28	6	C-R28	Clips R28	4
			C-R36	Clips R36	12

## ASAMBLARE

Lasati cutia pe o suprafata plata in asa fel in cat sa puteti ridica capacul. Scoateti din cutie manerele, tuburile de suport laterale, suportul de pedale si manualul de instructiuni. Scoateti bucatile de polistiren 1 si 2 si scoateti consola, suportul de consola, tubul de suport central, tubul de suport pedale si punga cu piese, lasati cadrul principal (A) si bucatile de polistiren de la fund 3 si 4 in cutie pana cand vi se spune sa le scoateti.



## LISTA DE PIESE



(SW057-B)  
Surub M4x16



(J3) Surub M4x16



(SW099-B)  
Surub M8x55



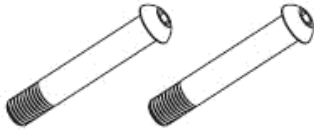
(W26-B)  
Saiba M8



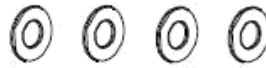
(SW039-B)  
Surub M8x20



(SW072-B)  
Surub M12x73



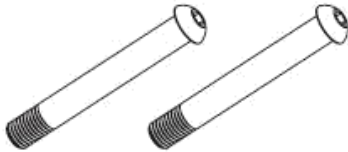
(W36-B)  
Saiba M12



(NT-NM12-B)  
Piulita M12



(SW073-B)  
Surub M12x109



(SW069-B)  
Surub M8x16



(SW047)  
Surub M5

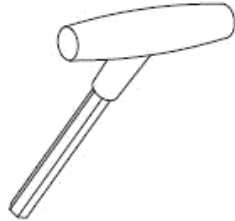


#### SCULE

4m/m



5m/m



6m/m\*2



#19

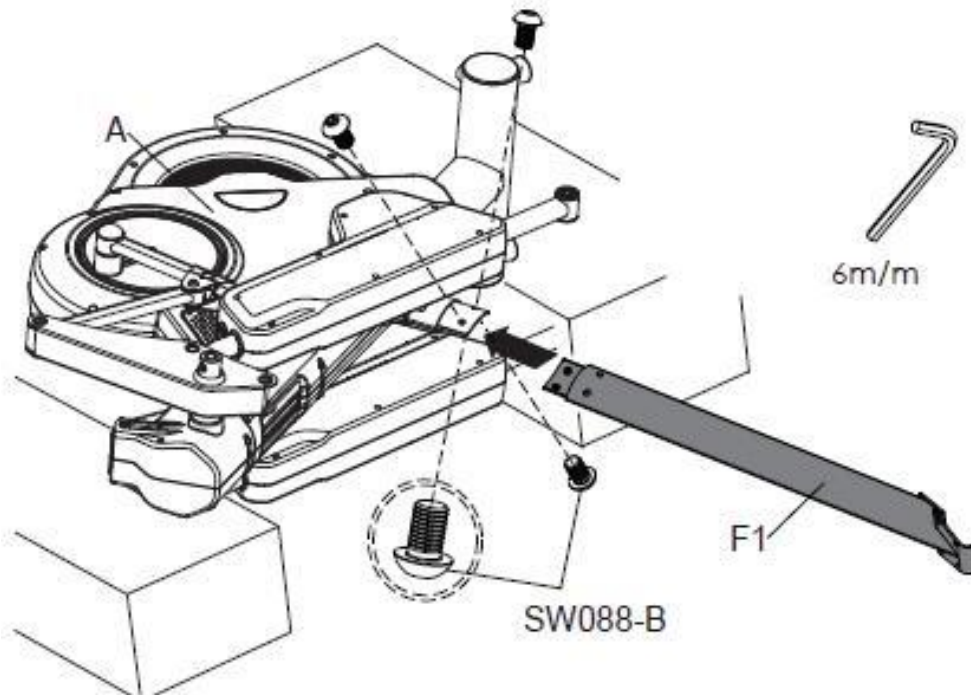


## PASUL 1

### Tubul de suport central

1. Demontati cele 2 suruburi (SW088-B) de pe cadrul principala (A) si cele 2 suruburi (SW088-B) de pe tubul de suport central (F1).
2. Conectati tubul de suport central (F1) la cadrul principala (A), si securizati-l cu suruburile demontate anterior (SW088-B).

**Nota:** Strangeti bine toate suruburile (SW088-B) inainte de a trece la Pasul 2.

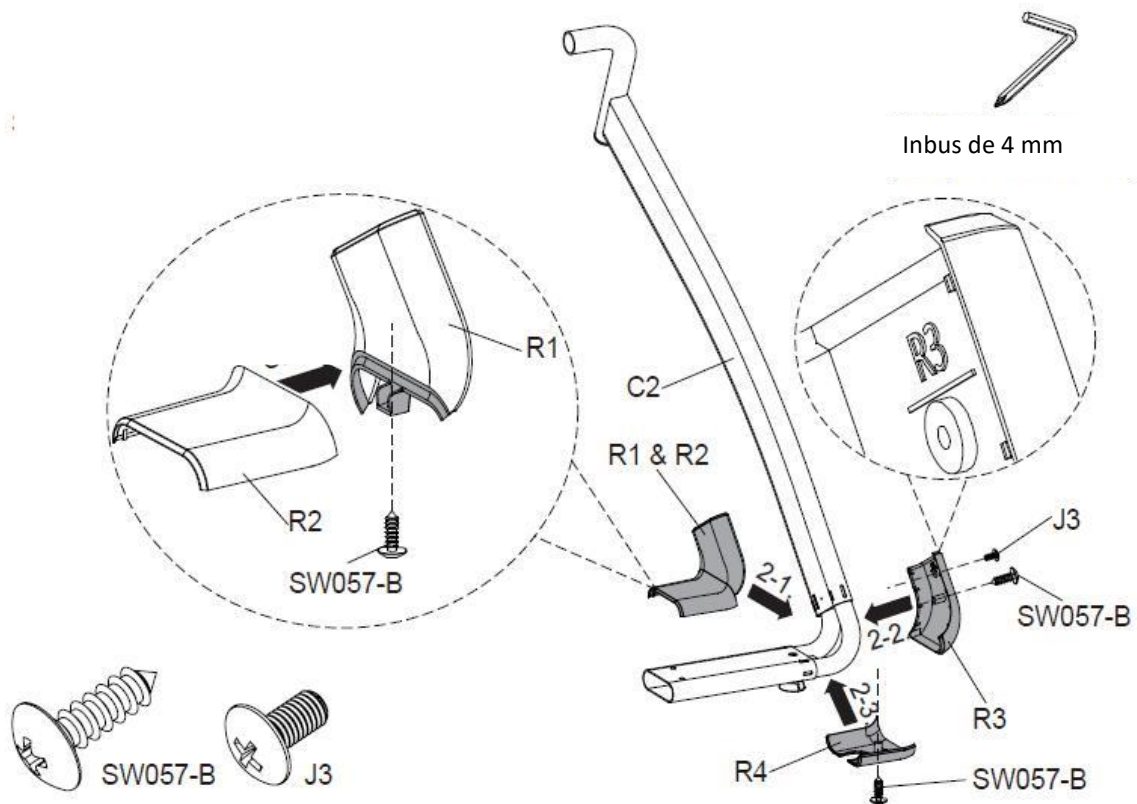


## PASUL 2

### Montati seturile de capace laterale

1. Montati capacul (R2) cu capacul (R1) si securizati-l cu suruburi (SW057-B)
  2. Montati capacul (R1+R2) pe partea dreapta a tubului de conectare (C2).
  3. Montati capacul (R3) pe tubul de conectare (C2).
  4. Montati capacul (R4) pe tubul de conectare (C2).
- Pentru a securiza capacele folositi suruburile (J3) si (SW057-B) exact cu se vede in poza de mai jos.

Repetati pasi de mai sus si pentru cealalta parte.

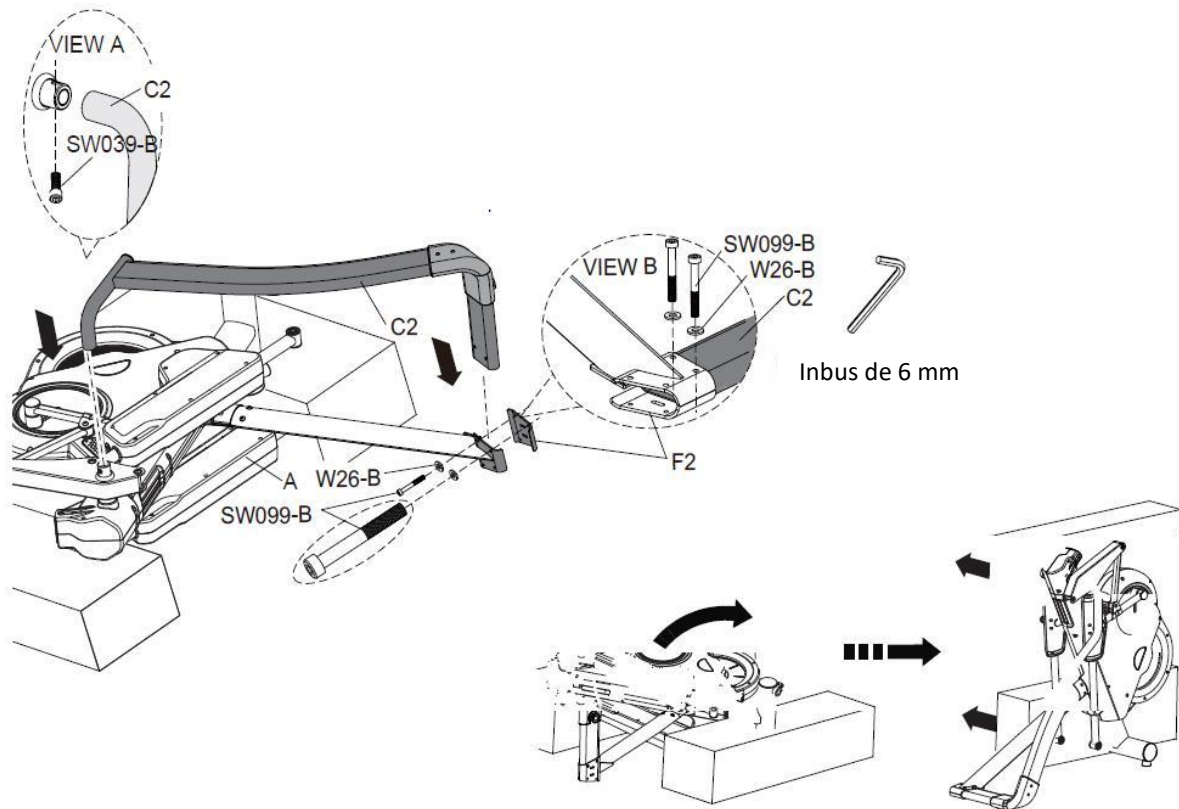


## PASUL 3

### Montare tub de conectare partea dreapta

1. Montati tubul de conectare (C2) la cadrul principla (A) exact ca in VIEW A.
2. Cu suruburi (SW039-B) M8x20 securizati tubul de cadrul principal.
3. Uitativa la VIEW B, folositi 2 suruburi (SW099-B) M8x55 2 saibe (W26-B) si placa de fier pe suportul de jos (F2) pentru a monta tubul.
4. Ridicati cadrul (A) cu ajutorul unei alte persoana si dati jos restul de polistiren folosit pentru ambarale.

**Nota:** Strangeti toate suruburile SW039-B si SW099-B dupa ce ati terminat Pasul 3.

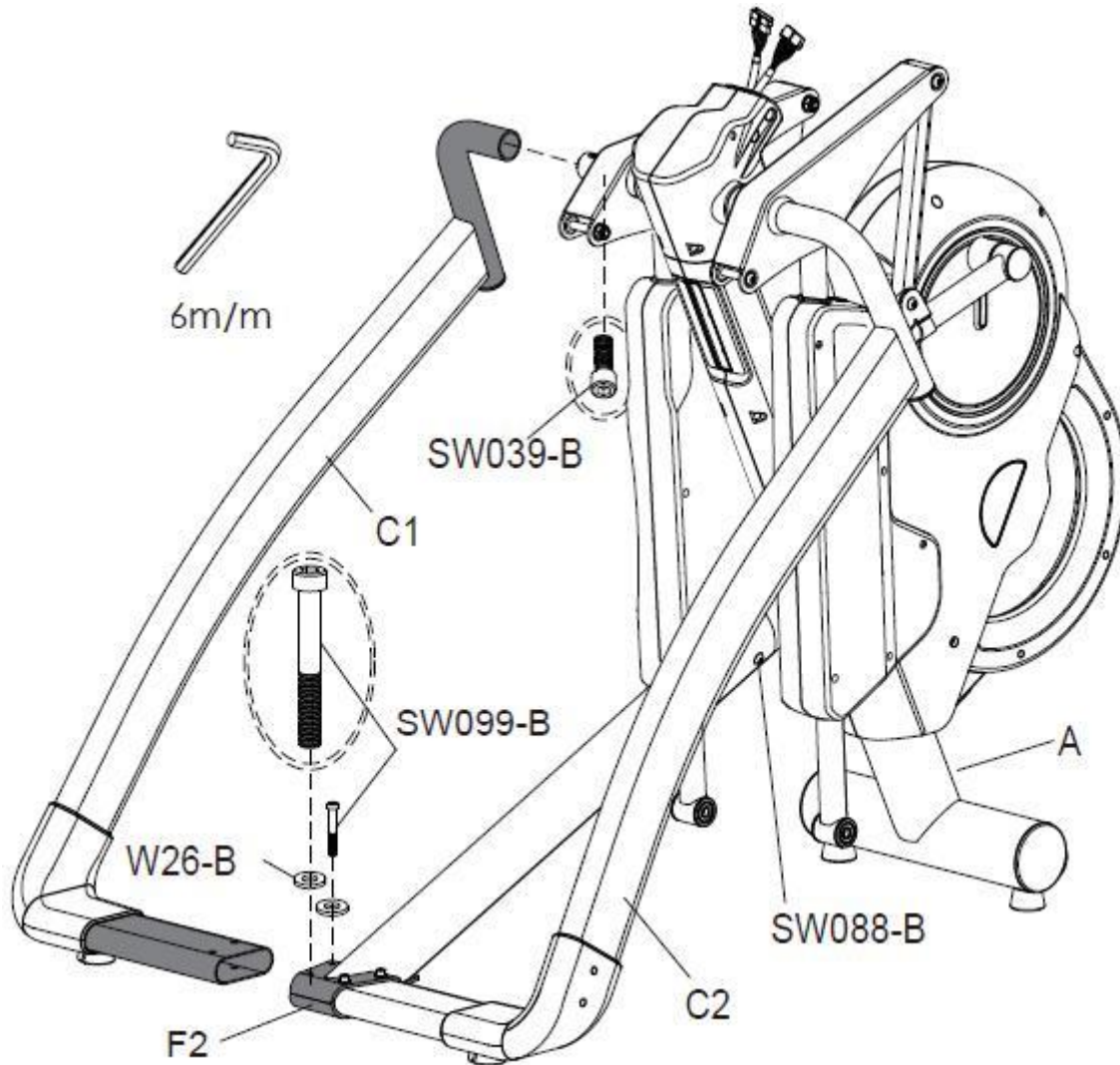


## PASUL 4

### Montarea tubului lateral stanga si capacelor

1. Montati tubul lateral stanga (C1) la cadrul principal (A).
2. Securizati partea de sus a tubului cu surubul (SW039-B) si partea de jos cu 2 suruburi (SW099-B), 2 saibe (W26-B) la suportul de fier (F2).
3. Strangeti toate suruburile (SW088-B, SW099-B si SW039-B).

**Nota:** Asigurativa ca tubul de suport central este montat in pozitie paralele cu tubul de cadru principal pentru a evita ca pedalele sa loveasca tubul de suport central.

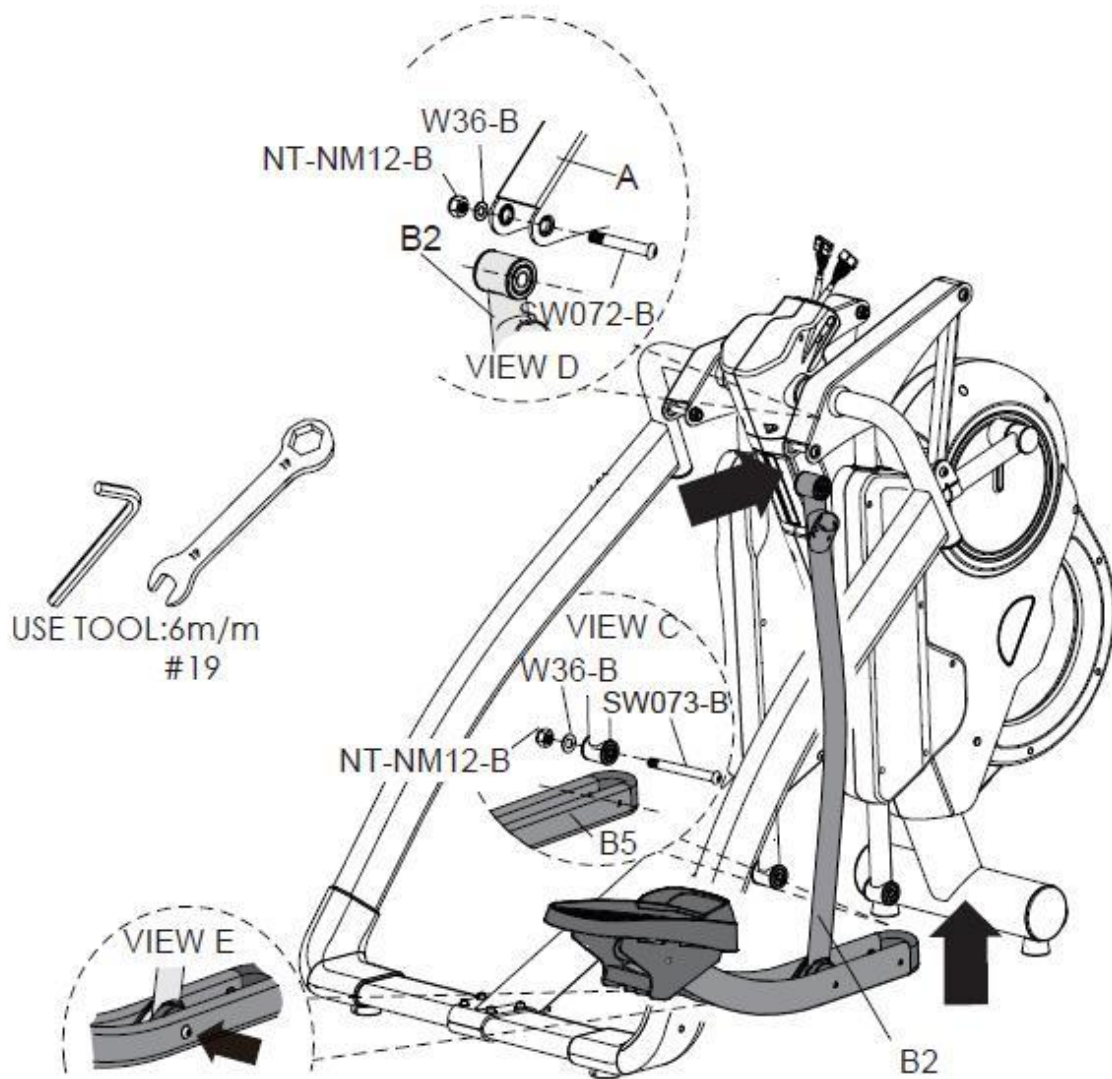




## PASUL 5

### Suportul de pedale

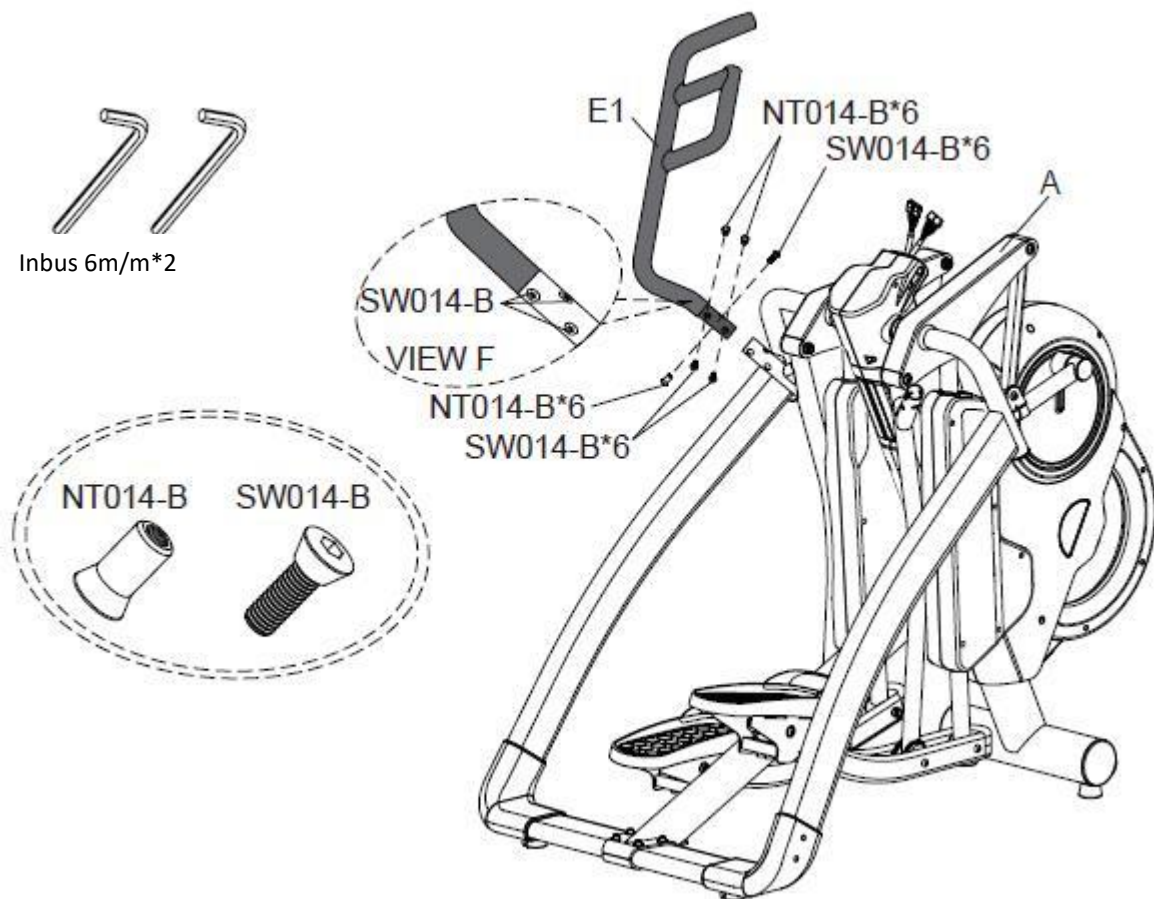
1. Montati suportul de pedala cu surubul (SW073-B), saiba (W36-B) si piulita (NT-NM12-B) exact cum se vede in VIEW C.
2. Montati tubul dreapta (B2) la cadrul principal (A) si securizati-l cu piulita (NT-NM12-B), saiba (W36-B) si surubul (SW072-B) exact cum se vede in VIEW D.
3. Dupa montarea exacta a pieselor ca in VIEW D, securizati tubul prin strangerea suruburilor (SW073-B) si piulitelor (NT-NM12-B) premontate exact cum se vede in VIEW E.
4. Montati suportul de pedale stanga (B1) urmand pasii de mai sus.



## PASUL 6

### Montarea manerelor

1. Demontati cele 6 suruburi (SW014-B a NT014-B) de pe manerul stanga (E1).
2. Montati manerul stanga (E1) la cadrul principal (A) cu suruburile demontate anterior (SW014-B a NT014-B) exact ca in VIEW F.
3. Repetati pasii de mai sus pentru manerul dreapta (E2).



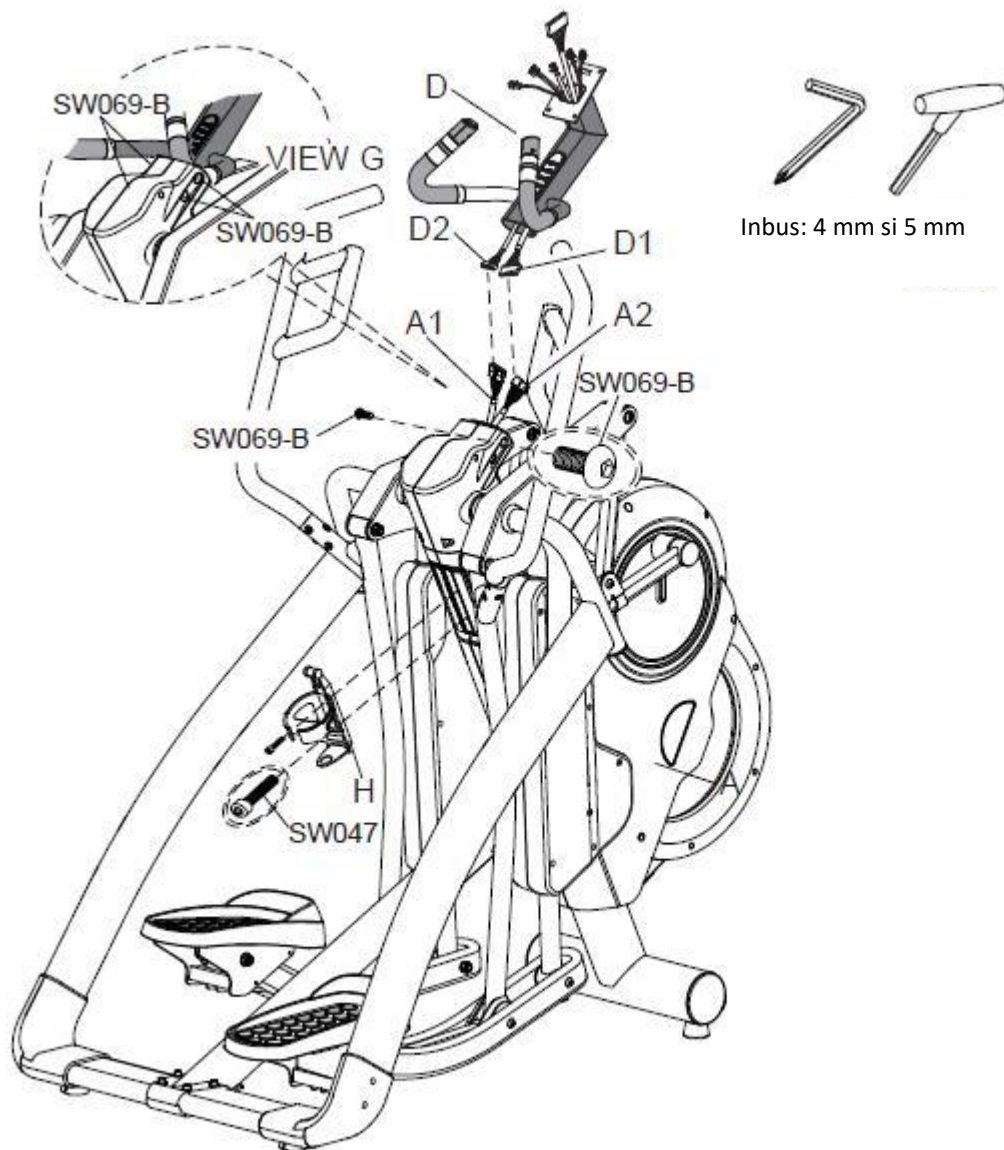
## PASUL 7

### Suportul de consola

Conectati cablurile (D1 si D2) din suportul de consola (D) cu cablurile (A1 si A2) din cadrul principal (A).

Cu 2 suruburi (SW069-B) si doua suruburi preinstalate (DW069-B) montati suportul de consola (D) la cadrul principal (A). Strangeti suruburile exact ca in VIEW G.

Iar cu suruburile (SW047) montati suportul de sticla de apa (H) la cadrul principal (A).



## PASUL 8

### Montare consola

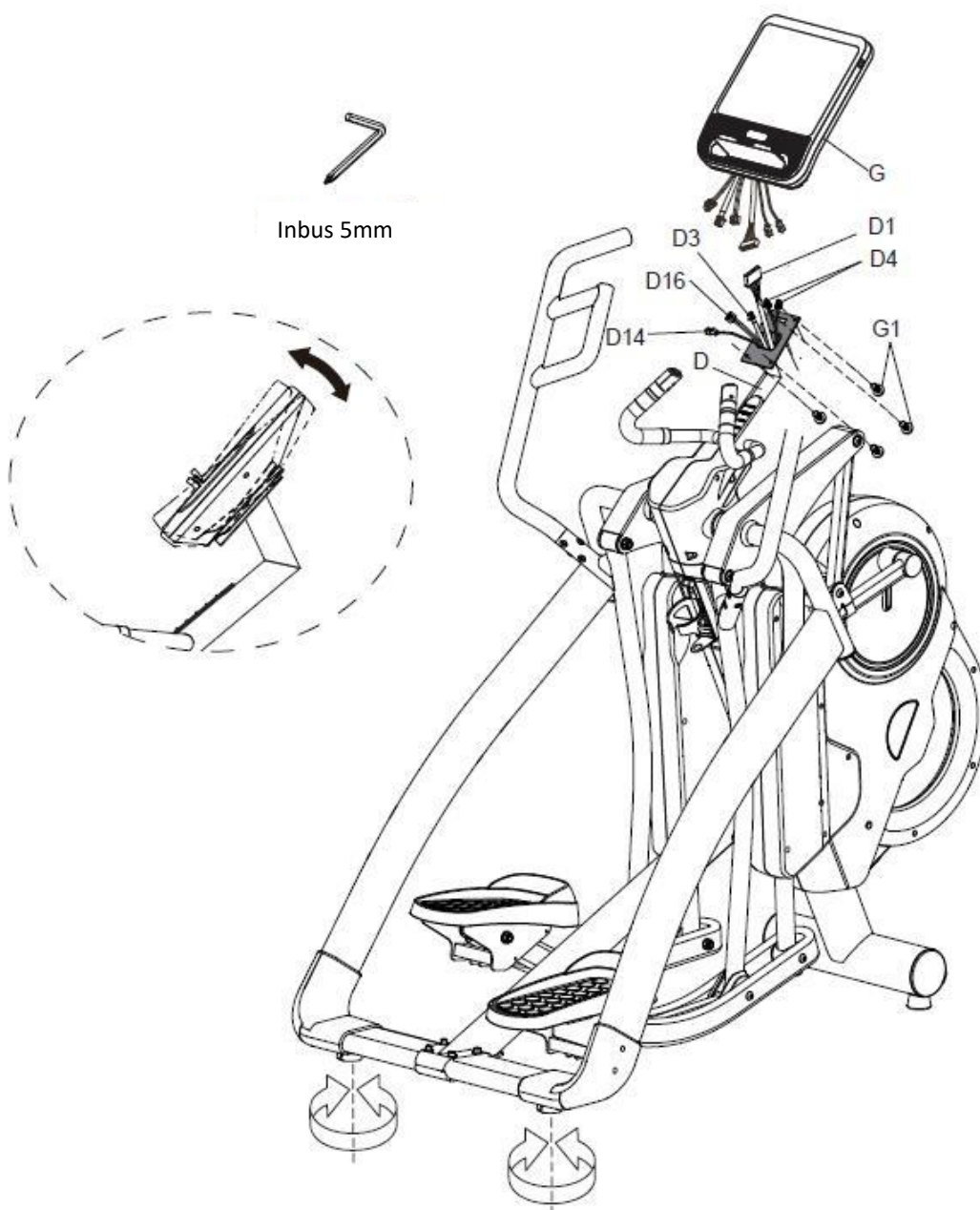
1. Demontati cele 4 suruburi (G1) de pe spatele consolei (G).
2. Conectati cablurile (D1, D3, D14, 16) si cablul (D4) la consola.

Asigurati-va ca cablurile sunt conectate cum trebuie iar excesul de cabluri introduceti in suportul de consola (D).

Consola (G) montati-o pe suportul de consola (D) cu ajutorul celor 4 suruburi demontate anterior (G1).

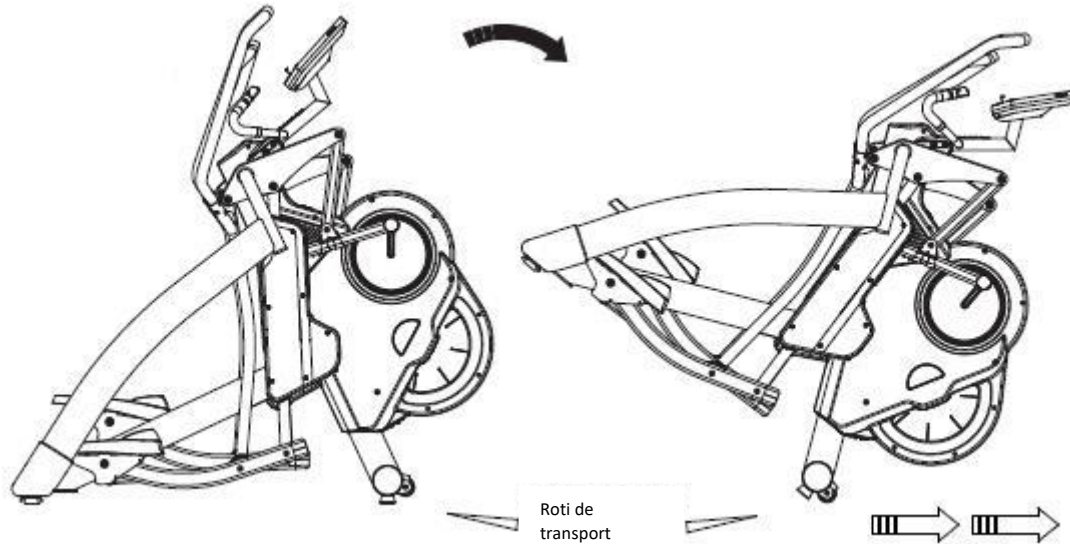
3. Folositi stabilizatorul posterior pentru a va asigura ca bicicleta sta drept.

**Nota:** Puteti ajusta unghiul consolei.



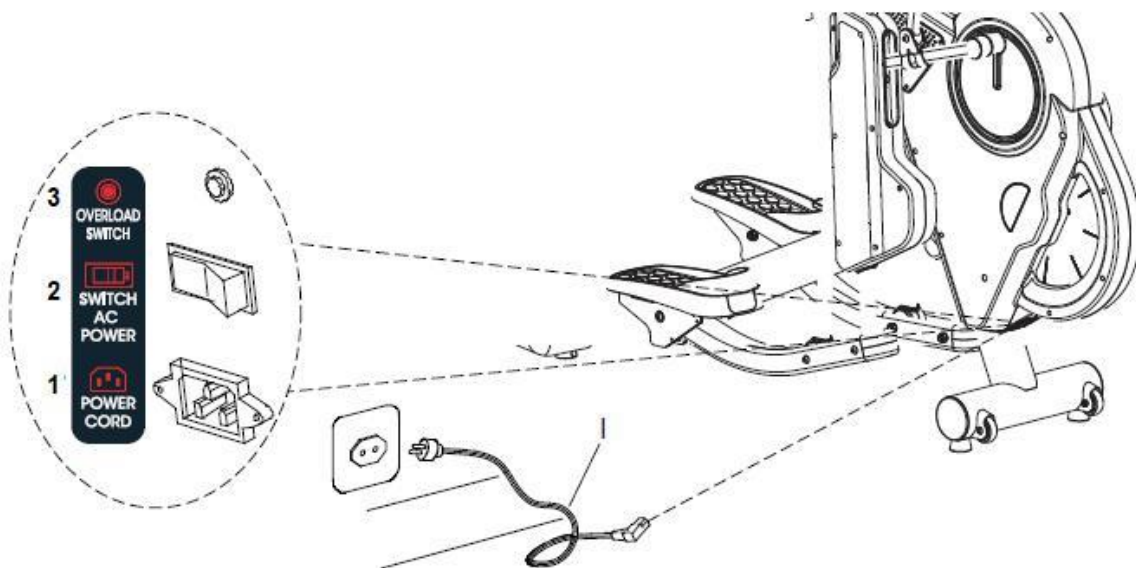
## TRANSPORTUL / MUTAREA BICICLETEI ELIPTICE

Nu mutati sau transportati o bicicleta eliptica singurii. Cereti ajutorul unei alte persoane. Ridicati bicicleta din partea din spate pana aceasta ajunge pe roti si impingeti-o incet.



## CABLU DE ALIMENTARE

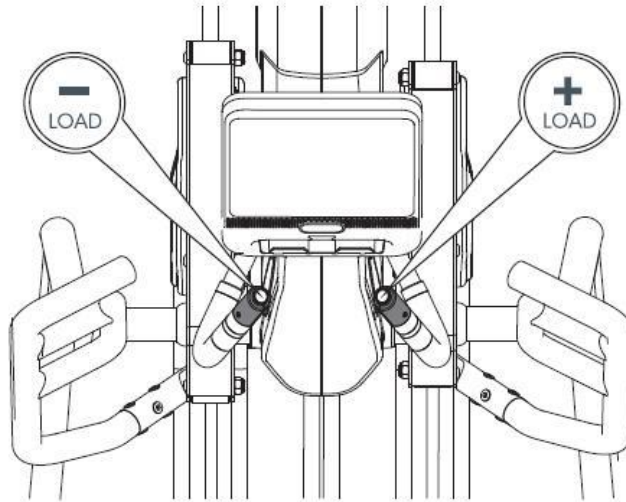
1. Conectati cablul de alimentare la bicicleta dupa care il conectati la priza.
2. Comutati butonul de alimentare pe pozitia ON.  
0 – off (oprit), I – on (pornit)
3. **Nota:** Aparatul este dotat cu o protectie la suprasarcina. Acesta se porneste automat cand detecteaza o suprasarcina. Opriti alimentarea cu curent si porniti din nou pentru a restarta aparatul.



## REZISTENTA

Dupa ce consola este pornita puteti folosii butoanele de pe manere pentru a ajusta nivelul de rezistenta.

Apasati LOAD + pentru a mari nivelul de rezistenta si LOAD – pentru a mica nivel de rezistenta.



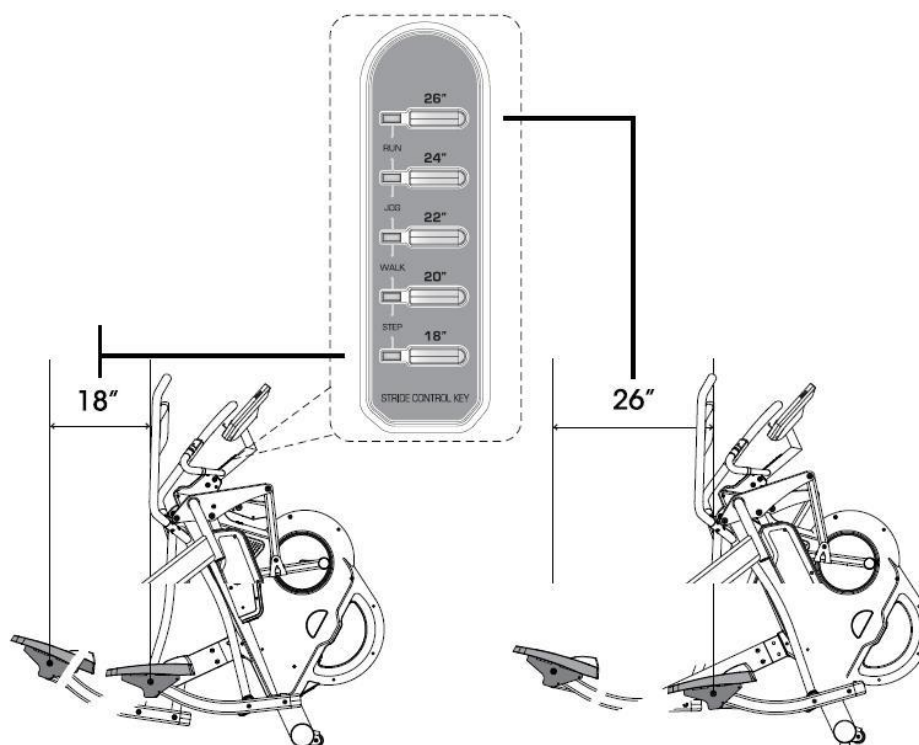
## LUNGIME PAS

In functie de nevoile utilizatorului, este posibil sa schimbati lungimea pasului la 18 ", 20", 22 ", 24" si 26 " exact cum este indicat de controlerul cu LED. Lungimea pasului poate fi schimbata oricand doriti in timpul exercitiului. Acesta va fi indicat de un LED de culoare albastra pe display.

Utilizatorul poate schimba lungimea pasului cand doreste. Lungimea diferita a pasului va ajuta sa lucrati diferite grupe musculare.

**Nota:** Consultativa cu antrenorul dvs. personal pentru mai multe detalii.

**Nota:** Dupa ce ati ales lungimea de pas dorita veti auzi motorul ajustand pedala la lungimea de pas dorita.



## CONSOLA



## FUNCTII

- Manual: Va puteti seta propriul program
- Program: Alegeti ce program doriti
- Program WATT: aparatul maresc sau scade nivelul de rezistenta pentru a mentine utilizatorul la nivelul de performanta setata (ca exemplu maresc nivelul de rezistenta cand reduceti ritmul de pedalare)
- Program HRC: ajusteaza automat nivelul de rezistenta pentru a va mentine ritmul cardiac in zona optima. Utilizatorul poate alege intre 55%, 75%, 90%.
- RECOVERY(recuperare): Testul de recuperare a ritmului cardiac dupa antrenament (F1-F6)
- Date utilizator: Setare utilizator (U0-U4), U0 – nu se salveaza datele, U1-U4 – salveaza datele (Nume, varsta, inaltime, greutate, sex)
- COMMUNITY: Multimedia
- Setari:
  - WIFI, volum, luminozitate, unitati, despre
  - About(despre): apasati de 3x si introduceti parola
    - WATT& ADC display (in conformitate cu placa de control setata de EEPROM group)
    - WHEEL settings(setari volanta) – diametru volanta (valoarea implicita 78")
    - Setari R2R – Rezistenta motor
    - RETURN – va reintoarceti la meniu
- Detectare conexiune cabluri

## **BUTOANE**

### **BUTONUL PORNIRE RAPIDA:**

- Cand consola este in modul SLEEP, butonul pornire rapida o va porni.
- Cand consola este in modul STAND BY, butonul de pornire rapida va porni consola.
- Toate operatiunile se vor efectua de pe display

## **DESCRIERE FUNCTII DISPLAY**

### **TIME**

Afiseaza timpul de la 0:00 la 99:59

Puteti seta valoarea de la 0 la 99 (minute), introduceti valoarea din tastatura

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 60 min, toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este 1 segment = 6 minute
- Daca alegeti un program, segmentele pot avea valori diferite

Cand nu este nici o valoare setata, valoarea setata implicit va numara in sus (dupa ce ajunge la 99:59 se va intoarce la 0:00)

Cand este o valoare setata, numaratoarea va fi inversa de la valoarea setata pana ajunge la 0:00 dupa care consola va intra in pauza iar toate valorile vor fi salvate.

### **SPEED**

Afiseaza viteza de la 0.0 la 99.9 km / mil

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 60 km, toate segmentele
- Fiecare segment este de 6 km

Dupa detectarea de semnal dupa 3-4 secunde display-ul va afisa valori.

Daca nu va detecta semnal timp de 4-6 secunde valoarea afisata va fi 0.

### **RPM**

Afiseaza rotatiel pe minut de la 0 la 999

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 120 RPM, toate segmentele
- Fiecare segment este 12 RPM

Dupa detectarea de semnal dupa 3-4 secunde display-ul va afisa valori.

Daca nu va detecta semnal timp de 4-6 secunde valoarea afisata va fi 0.



## **DISTANCE**

Afiseaza distanta de la 0.0 la 60 km/mil.

Puteti seta valoarea de la 0 la 99, introduceti valoarea din tastatura

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 10 km, toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este de 1 segment = 1 km
- Daca alegeti un program, valoarea segmentului poate fi diferita

Cand nu este nici o valoare setata, valoarea setata implicit va numara in sus (dupa ce ajunge la 99:99 se va intoarce la 0:00)

Cand este o valoare setata, numaratoarea va fi inversa de la valoarea setata pana ajunge la 0:00 dupa care consola va intra in pauza iar toate valorile vor fi salvate.

## **CALORIE (calorii)**

Afiseaza caloriile de la 0 la 999.

Puteti seta valoarea de la 0 la 990, introduceti valoare din tastatura

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 150 Cal, toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este de 1 segment = 1 Cal
- Daca alegeti un program, valoarea segmentului poate fi diferita

Cand nu este nici o valoare setata, valoarea setata implicit va numara in sus (dupa ce ajunge la 999 se va intoarce la 0:00)

Cand este o valoare setata, numaratoarea va fi inversa de la valoarea setata pana ajunge la 0:00 dupa care consola va intra in pauza iar toate valorile vor fi salvate.

## **PULSE**

Afiseaza pulsul de la 0 la 230

Puteti seta valoarea de la 0 la 230, introduceti valoarea din tastatura

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 120, toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este de 1 segment =

12

- Acesta afiseaza valoarea detectata daca nici o

valoare nu este setata

Cand este o valoare setata, va fi afisata valoarea detectata. Iar cand valoare detectata va trece peste valoarea setata consola va bipui sunetul va fi timp de 1 secunde 2 bipuri scurte.

## **WATT**

Afiseaza valoarea de la 0 la 999.

Nu puteti seta o valoare

Display-ul este divizat in 10 segments:

- Max = 350, toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este de 1 segment =

35 valori in concordanta cu RPM si LOAD

## **LOAD (REZISTENTA)**

Display-ul afiseaza valori de la 1 la 16.

Puteti alege valori de la 1 la 16.

Afiseaza 16 segmente (Max.)

## **USER(utilizator)**

Profile user U0 – U4.

U0 – datele nu sunt salvate dupa exercitiu

U1 – U4 – salveaza datele la profil

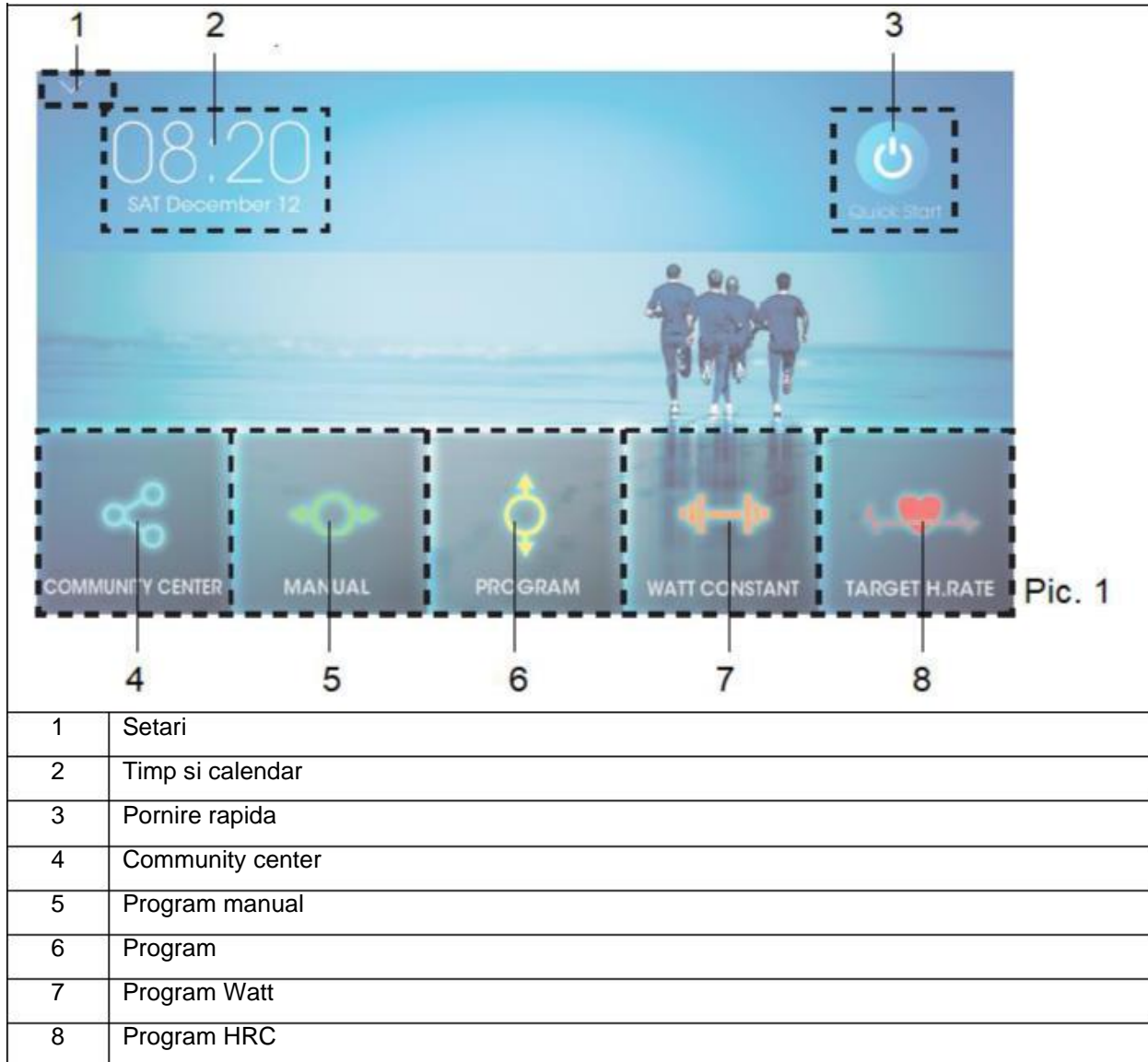
Puteti alege AGE(varsta), HEIGHT(inaltime), WEIGHT(greutate), USER NAME(nume utilizator), GENDER(sex)

- AGE: 1–99 (valoare implicita 25)
- HEIGHT: 100-250 cm (valoare implicita 160 cm)  
40–99 inches (valoare implicita 60 inches)
- WEIGHT: 20–150 kg (valoare implicita 50 kg)  
40–350 liber (valoare implicita 100 liber)
- USER NAME
- GENDER: MALE(masculine) / FEMALE(feminine)

## INTRODUCERE

### PORNIRE

1. Ecranul home se va incarca dupa 30 de secunde si vas ta in modul standby (Pic. 1). Veti vedea panoul de functii.

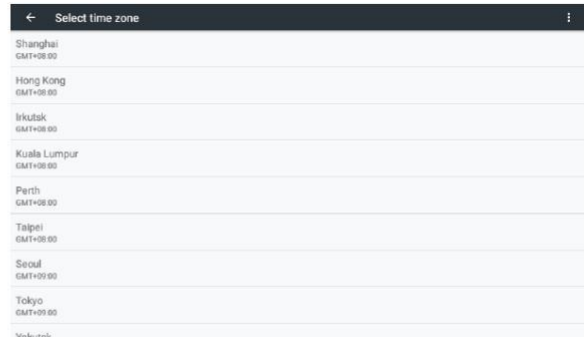


2. In ecranul de home puteti seta timpul si data.

Dupa ce intrati in ecranul de setari, va rugam sa porniti actualizarea automata a timpului si data (Pic. 2) si alegeti zona dvs de timp.



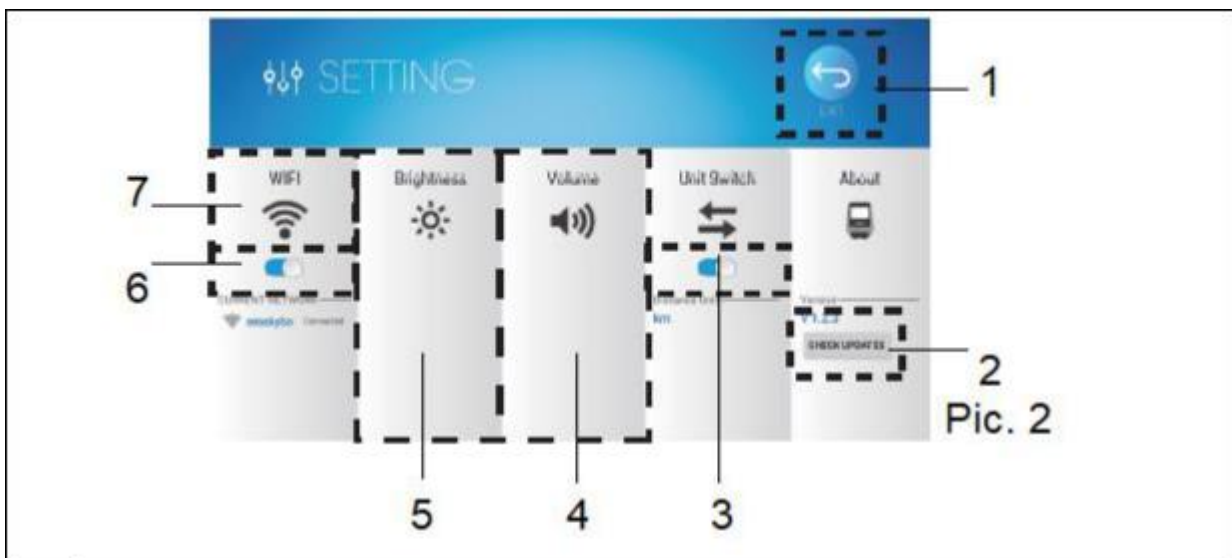
Pic. 2



Pic. 3

3. In modul standby, apasati pe QUICK START pentru a porni functia.

4. In modul standby, apasati sageata in din coltul stanga sus pentru a intra in setari.

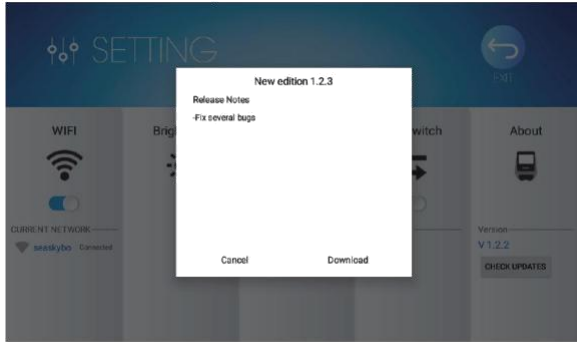


Pic. 2

1	iesire din setari
2	Update
3	Schimbare unitati de masura
4	Volum
5	Luminozitate
6	Porniti/opriti WIFI
7	Setari WIFI

Versiunea consolei este afisata prin apasarea ABOUT. Dupa apasarea pe Check updates(verificare update), consola va cauta automat pentru ultima versiune de softwer.

Daca consola gaseste o versiune mai noua atunci utilizatorul poate sa o downloadeze. Si dupa ce a downlodato sa o instaleze (Pic. 5 si Pic. 6)



Pic. 5



Pic. 6

5. Apasati pe COMMUNITY CENTER, MANUAL, PROGRAM, WATT CONSTANT, TARGET H. RATE pentru a intra in functia respectiva.

## FUNCTIE PORNIRE RAPIDA

Apasati pe QUICK START. Si veti intra in ecranul de setari (Pic. 7).



Pic. 7

1. Daca RPM-ul este mai mare de 15, SPEED(viteza), DISTANCE(distanta), RPM, CALORIES(caloriile) vor fi resetate la zero dupa ce aceea valoare este intrecuta si numaratoarea va incepe din nou.
2. Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta rezistenta. Graficul patrat se va schimba la fiecare 0.1 km / mil.
3. Apasati butonul PAUSE pentru a pune pe pauza programul, PAUSE este afisat (Pic. 8). SPEED(viteza) si RPM vor afisa valoarea 0. Celalalte valori vor fi salvate. Apasati pe CONTINUE pentru a reporni programul.



Pic. 8

4. In timpul exercitiului apasati RECOVERY pentru a intra in programul RECOVERY. Va incepe o numaratoare de la 60 la 0. Vi se vor afisa valorile si pentru a va reintoarce la meniu apasati pe orice zona de pe display.

5. Apasati HOME pentru a merge la pagina de home.

## CENTRU COMUNITATE

1. Apasati COMMUNITY CENTER pentru a intra in functile multimedia. (Pic. 9)



Pic. 9



Pic. 10

2. Apasati sagetile pentru alte optiuni (Pic. 10)
3. Dupa selectare folositi sagetile de navigare pentru a deschide optiunile de HOME – QUICK START – VOLUME – BACK (Pic. 11)
4. Daca nu faceti nici o operatiune timp de 3 secunde luminozitatea este redusa cu 50% si puteti apasa pe " < " pentru a ascunde meniul.



Pic. 11



Pic. 12

5. Daca apasati sageata dreapta vi se va afisa SPEED(viteza), LOAD(rezistenta), DISTANCE(distanta), TIME(timp), RPM, WATT, CALORIES(calorii), PULSE(puls).
6. Prin apasarea " < " veti ascunde meniul
7. Daca apasati pe QUICK START, fiecare valoare va incepe sa numere. Folositi UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta rezistenta, PAUSE pentru a pune programul pe pauza. SPEED(viteza), RPM si WATT vor afisa valoarea 0, restul valorilor vor fi salvate (Pic. 12).
8. Apasati HOME pentru a va reintoarce la pagina de home.

## PROGRAM MANUAL

1. In pagina home apasati pe MANUAL pentru a intra in setari
2. Puteti alege utilizator U0 – U4. Iar datele despre utilizator vor fi afisate. (U0 este pentru vizitatori, aceste date nu vor fi salvate).
3. Puteti seta AGE(varsta), HEIGHT(inaltimea), WEIGHT(greutatea), GENDER(sexul) si USER NAME(numele utilizatorului).
4. Setati TIME(timpul), DISTANCE(distanta), CALORIES(calorii) (Pic. 13)
5. Apasati EXIT pentru a va intoarce in pagina home.
6. Apasati START pentru a porni programul (Pic. 14).



Pic. 13



Pic. 14

7. Dupa setarea si apasarea START, valorile setate vor incepe sa numere invers. Cand o valoare va ajunge la 0, programul se va opri si va veti intoarce la ecranul home.
8. Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a schimba rezistenta in timpul antrenamentului. Graficul patrat se va schimba la fiecare 0.1 km / mile. Daca timpul este setat atunci graficul patrat se va schimba la fiecare 20 de secunde.
9. Apasati pe butonul PAUSE pentru a pune programul pe pauza, PAUSE va aparea pe display. SPEED(viteza) si RPM vor afisa valoarea 0. Celalalte valori vor fi salvate. Apasati CONTINUE pentru a porni programul. (Pic. 15)



Pic. 15

10. In timpul exercitiului apasati RECOVERY(recuperare) pentru a intra in programul RECOVERY. Va incepe o numaratoare de la 60 la 0. Vi se vor afisa valorile si pentru a va reintoarce la meniul apasati pe orice zona de pe display.
11. Apasati HOME pentru a merge pe pagina home.

## PROGRAME

1. In pagina home apasati pe PROGRAM pentru a intra in setari. (Pic. 16).



Pic. 16



Pic. 17

2. De unde veti putea alege unul din cele 12 programe.
3. Alegeti utilizatorul U0-U4. Datele corespundete vor fi afisate.
4. Puteti seta TIME(timpul) si sa alegeti AGE(varsta), HEIGHT(inaltimea), WEIGHT(greutatea), GENDER(sexul) si USER NAME(numele utilizatorului).
5. In timpul setarii, puteti selecta EXIT pentru a va intoarce la pagina home(principala). Apasati START pentru a porni programul. Valorile vor incepe sa numere iar graficul va afisa valori in functie de program si de valorile setate LOAD(rezistenta), PULSE(puls), WATT, SPEED(viteza), DISTANCE(distanta), RPM, CALORIES(calorii), exact cum se vede in Pic. 17.
6. Daca timpul este setat dupa ce apasati pe START acesta va numara invers. Cand ajunge la 0, programul se va opri si va merge la ecranul de home.



Pic. 18

7. Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a schimba nivelul de rezistenta in timpul antrenamentului. Graficul patrat se schimba la fiecare 0.1 km / mile. Iar daca timpul este setat acesta se va schimba la fiecare 20 de secunde.
8. Apasati pe butonul PAUSE pentru a pune pe pauza programul, PAUSE va aparea pe display. Toate valorile vor fi salvate. Apasati pe CONTINUE pentru a porni programul. (Pic. 18)
9. In timpul exercitiului apasati pe RECOVERY(recuperare) pentru a intra in programul RECOVERY. Va incepe o numaratoare de la 60 la 0. Vi se vor afisa valorile si pentru a va intoarce la meniu apasati pe orice zona de pe display.
10. Apasati pe HOME pentru a va intoarce la pagina de home.



## PROGRAM WATT

1. In pagina Home, selectati WATT CONSTANT pentru a intra in setari (Pic. 19).



Pic. 19



Pic. 20

2. Apasati WATT pentru a seta valorile (valoarea implicita este de 125 W).
3. Puteti alege utilizatorul U0 – U4. Vi se va afisa informatiile de la fiecare utilizator. (U0 este pentru oaspeti si nu va salva date).
4. Puteti seta TIME(timpul) si sa alegeti AGE(varsta), HEIGHT(inaltimea), WEIGHT(greutatea), GENDER(sexul) si USER NAME(numele utilizatorului).
5. In timpul setarii, puteti selecta EXIT pentru a va intoarce la pagina home(principala).
6. Apasati START pentru a porni programul. Valorile afisate vor fi SPEED(viteza), RPM, TIME(timpul), DISTANCE(distanta), CALORIES(calorii), WATT (Pic. 20).
7. Daca timpul este setat dupa ce apasati pe START acesta va numara invers. Cand ajunge la 0, programul se va opri si va merge la ecranul de home.
8. TINTA WATT CONSTANT: Afiseaza valorile in functie cu datele WATT setate.  
DATE REALE WATT CONSTANT: Afiseaza valorile WATT in functie de exercitiul curent.  
DATE REZISTENTA: Afiseaza datele combinate cu programul WATT si nivelul de rezistenta.
11. Apasati butonul PAUSE pentru a pune pe pauza programul, PAUSE va aparea afisat pe display. Toate valorile vor fi salvate. Apasati CONTINUE pentru a porni programul. (Pic. 21)



Pic. 21

9. In timpul exercitiului apasati pe RECOVERY(recuperare) pentru a intra in programul RECOVERY. Va incepe o numaratoare de la 60 la 0. Vi se vor afisa valorile si pentru a va reintoarce la meniul apasati pe orice zona de pe display.
10. Apasati pe HOME pentru a va intoarce la pagina de home.

## 11. Programul WATT a afisa urmatoarele mesaje:

- Prea incet: Mariti viteza. Valoarea curenta < valoare setata (1-25%)
- Moderat: Mentineti viteza. Valoare setata (1+25%) > valoare curenta > valoare setata (1-25%)
- Prea repede: Prea repede. Valoare curenta > valoare setata (1+25%)

## PROGRAM HRC

1. In pagina Home, alegeti TARGER H. RATE pentru a intra in acest program (Pic. 22).
2. Puteti alege din TAG (setari utilizator) 90%, 75%, 55% (Pic. 23).



Pic. 22



Pic. 23

3. Puteti alege utilizatorul U0 – U4. Vi se va afisa informatiile de la fiecare utilizator. (U0 este pentru oaspeti si nu va salva date).
4. Puteti seta TIME(timpul) si sa alegeti AGE(varsta), HEIGHT(inaltimea), WEIGHT(greutatea), GENDER(sexul) si USER NAME(numele utilizatorului).
5. In timpul setarii, puteti selecta EXIT pentru a va intoarce la pagina home(principala).
6. Apasati START pentru a porni programul. Valorile afisate vor fi SPEED(viteza), RPM, TIME(timp), DISTANCE(distanta), CALORIES(calorii), WATT (Pic. 24).



Pic. 24

7. Daca timpul este setat dupa ce apasati pe START acesta va numara invers. Cand ajunge la 0, programul se va opri si va merge la ecranul de home.
8. DATE TINTA RITM CARDIAC: Afiseaza BPM in functie de varsta.  
DATE REALE RITM CARDIAC: Afiseaza BPM curente.  
DATE REZISTENTA: Afiseaza rezistenta curenta.
9. Daca ritmul cardiac nu este la valoarea tinta setata, nivelul de rezistenta va creste la fiecare 30 de secunde pana veti ajunge la valoarea setata. Daca ritmul cardiac este mai mare decat valoarea tinta setata atunci rezistenta va fi redusa cu 1 nivel la fiecare 15 secunde pana ajunge la 1. Dupa care programul se opreste. Daca nici un puls nu este detecta atunci nivelul de rezistenta este redus la 1. Iar daca dupa 30 de secunde nu este detectat nici un puls programul se va opri automat.

10. Daca nu este detectat puls veti fi notificat.
11. Consola se va intoarece la pagina home daca dupa 30 de secunde nici un puls nu este detectat.
12. In timpul antrenamentului, apasati PAUSE, antrenamentul se va opri toate datele vor fi salvate iar nivelul de rezistenta va fi pe 1.
13. In timpul exercitiului apasati pe RECOVERY(recuperare) pentru a intra in programul RECOVERY. Va incepe o numaratoare de la 60 la 0. Vi se vor afisa valorile si pentru a va reintoarce la meniu apasati pe orice zona de pe display.
14. Apasati pe HOME pentru a va intoarce la pagina de home.

## FUNCTIE RECUPERARE

1. In timpul antrenamentului, apasati RECOVERY(recuperare) pentru a intra direct in acesta functie, rezistenta se va seta pe nivelul 1. (Pic. 25)
2. Consola va efectua o numaratoare de la 60 la 0, dupa care va afisa rezultatele testului. (Pic. 26)
3. Pentru a va intoarce la meniul home atingeti oriunde ecranul.
4. Dupa ce numaratoarea ajunge la 0, va aparea F1 – F6. Atingeti display-ul pentru a va intoarce la meniul home.



Pic. 25



Pic. 26

F1	Extraordinar
F2	Excelent
F3	Bun
F4	Mediu
F5	Sub mediu
F6	Slab

## NOTA

- Consola va intra in modul SLEEP daca nu primeste semnal timp de 5 minute.
- Puteti porni consola prin apasarea butonului QUICK START.
- Daca folositi MULTIMEDIA, consola nu va intra in modul standby. Daca nu folositi consola iesiti din modul MULTIMEDIA si intoarceți la pagina home.
- Nu faceti update la programe in MULTIMEDIA
- Inainte de a face update trebuie sa porniti WIFI.

## **FOLOSIREA BICICLETEI ELIPTICE**

Bicicleta eliptica este un aparat de fitness popular, unul dintre cele mai noi si mai eficiente aparate de antrenament la domiciliu.

Cand faceti exercitii pe o bicicleta eliptica, picioarele se deplaseaza de-a lungul curbei eliptice.

Bicicleta eliptica este un inlocuitor frecvent pentru bicicletele de exercitii si benzile de alergare, deoarece este mai blanda pentru articulatiile dumneavoastra. Cu ajutorul manerelor de exercitiu va puteti antrena si jumatatea superioara a corpului.

In timpul exercitiului, transferati greutatea de la un picior la altul. Incercati sa mentineti o pozitie verticala si naturala. Manerele va vor ajuta. Gasiti locul perfect pentru a tine manerul si incercati sa va miscati cat mai natural posibil.

## **MENTENANTA**

- Folositi o carpa moale si un detergent usor pentru a curata aparatul.
- Nu curatati partile din plastic cu substante abrazive sau solventi.
- Stergeti transpiratie dupa fiecare utilizare.
- Protejati aparatul de umiditate si temperaturi extreme.
- Protejati aparatul de lumina directa a soarelui.
- Verificati regulat suruburile si piulitele daca sunt stranse.
- Depozitati aparatul intr-un loc uscat, curat si departe de copii.

## **PROTECTIE MEDIULUI**

Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau daca repararea posibila este neeconomica, duceti-l conform legilor locale si ecologice in locuri special destinate acestor actiuni.

Prin eliminarea corespunzatoare a produsului veti proteja mediul si resursele naturale. Mai mult, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur unde sa duceti bicicleta, cereti ajutorul autoritatilor locale sa va indrume pentru a evita incalcarea legii sau sanctiunile.

Nu aruncati bateriile printre deseurile menajere, duceti-le in centre de reciclare.