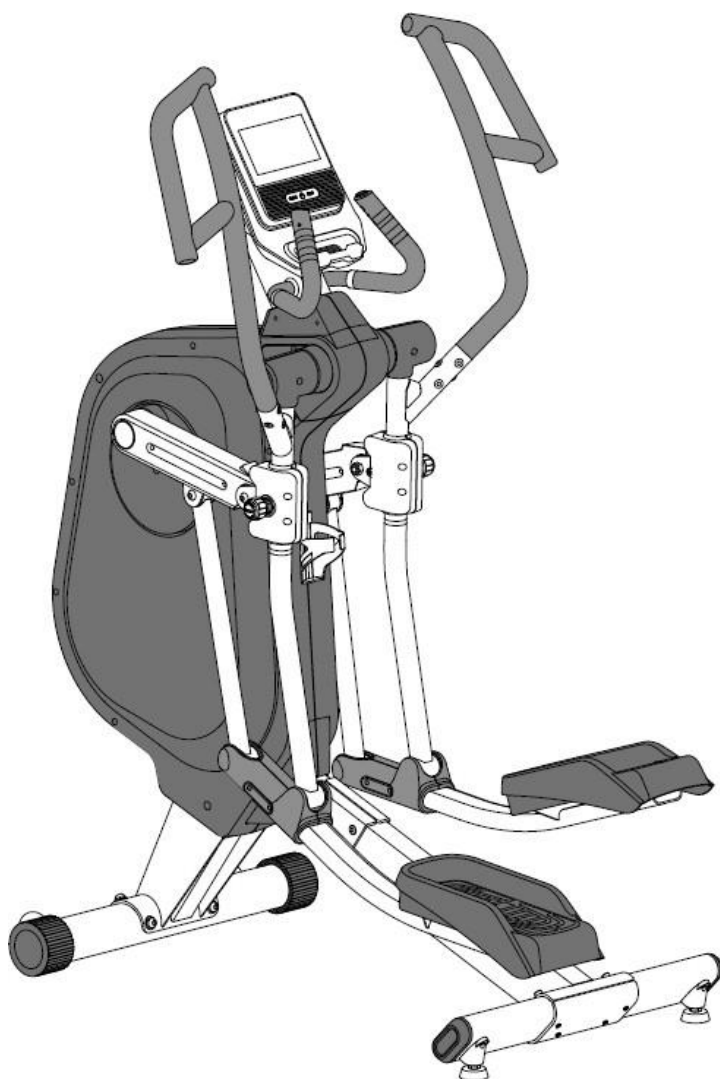




MANUAL UTILIZARE – RO
IN 19900 Bicicleta Eliptica inSPORTline inCondi
ET800i



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
INFORMATII IMPORTANTE	4
DIAGRAMA.....	5
LISTA PIESE	7
ASAMBLARE	10
LISTA DE PIESE	11
PASUL 1	13
PASUL 2	13
PASUL 3	14
PASUL 4	14
PASUL 5	15
PASUL 6	15
PASUL 7	16
PASUL 8	16
PASUL 9	17
PASUL 10	17
PASUL 11 - MUTARE.....	18
PASUL 12 – LOAD (REZISTENTA)	18
PASUL 13 – LUNGIME PAS.....	19
CONSOLA	20
FUNCTII	20
BUTOANE.....	21
DISPLAY DESCRIERE FUNCTII	21
INTRODUCERE.....	24
FUNCTIE PORNIRE RAPIDA.....	26
COMMUNITY CENTER	27
PROGRAM MANUAL	28
PROGRAME	29
PROGRAM WATT	30
PROGRAM HRC.....	31
FUNCTIE RECOVERY	32
INFORMARE.....	32
FOLOSIREA BICICLETEI ELIPTICE	33
MENTENANTA.....	33
PROTECTIA MEDIULUI	33

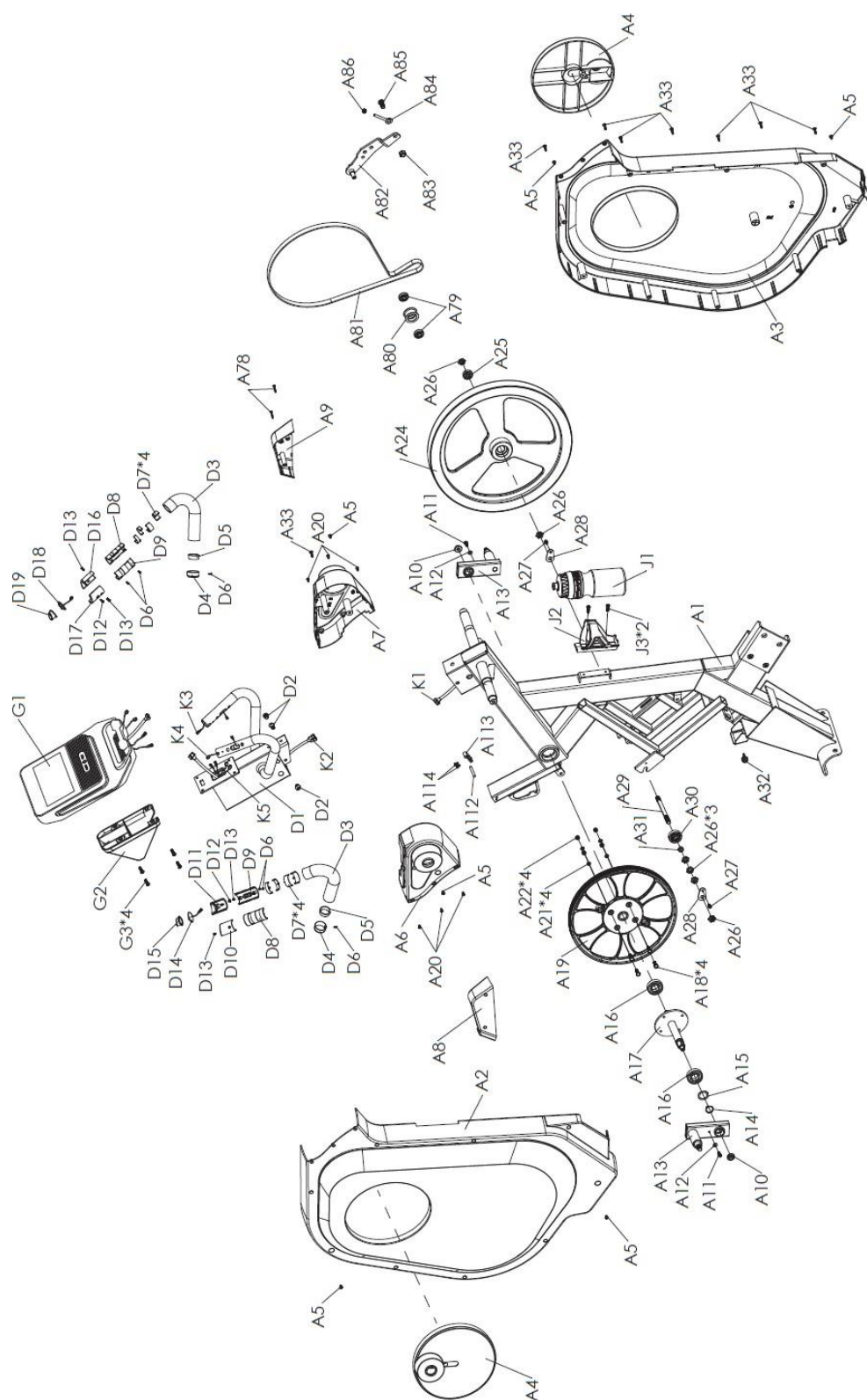
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Pentru a asigura cea mai buna siguranta a aparatului de exercitii, verificari in mod regulat daca acesta prezinta deteriorari sau piese uzate.
- Daca transmiteti acest aparat de exercitii unei alte persoane sau daca permiteti unei alte persoane sa il utilizeze, asigurati-va ca acea persoana este familiarizata cu continutul si instructiunile din acest manual de instructiuni.
- Numai o singura persoana poate folosi aparat nu pot doua in acelasi timp.
- Inainte de a incepe sa il folositi verificati daca toate suruburile si piulitele sunt bine stranse si sa nu fie joc in incheieturi daca este strangetile.
- Inainte de a incepe antrenamentul, indepartati toate obiectele ascutite de pe langa aparat.
- Folositi aparatul doar daca functioneaza perfect.
- Orice piesa rupta, uzata sau defecta trebuie inlocuita imediat si/sau aparatul de exercitii nu trebuie sa mai fie utilizat pana cand nu este intretinut si reparat corespunzator.
- Parintii si alte persoane insarcinate cu supravegherea trebuie sa fie constienti de responsabilitatea lor, din cauza situatiilor care pot aparea, pentru care aparatul de exercitii nu a fost proiectat si care pot aparea din cauza instinctului natural de joc al copiilor si a interesului lor de a experimenta.
- Daca le permiteti copiilor sa foloseasca acest aparat de exercitii, asigurati-va ca luati in considerare si evaluati starea si dezvoltarea fizica si mentala a acestora si mai ales, temperamentul lor. Copiii ar trebui sa utilizeze aparatul de exercitii numai sub supravegherea unui adult si sa fie instruiti cu privire la utilizarea corecta si adecvata a aparatului de exercitii. Aparatul de exercitii nu este o jucarie.
- Pentru propria dvs. siguranta, asigurati-va intotdeauna ca exista cel putin 0,6 metri de spatiu liber in toate directiile in jurul produsului dvs. in timp ce faceti exercitii fizice.
- Pentru a evita eventualele accidente, nu permiteti copiilor sa se apropie de aparatul de exercitii fara supraveghere, deoarece acestia il pot folosi intr-un mod pentru care nu este destinat, datorita instinctului lor natural de joc si interesului de a experimenta.
- Va rugam sa retineti ca un antrenament necorespunzator si excesiv poate fi daunator pentru sanatatea dvs.
- Va rugam sa retineti ca parghiile si alte mecanisme de reglare nu se proiecteaza in zona de miscare in timpul antrenamentului.
- Atunci cand montati aparatul de exercitii, asigurati-va ca acesta se afla intr-un mod stabil si ca orice denivelare posibila a podelei este echilibrata.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvate pentru antrenamentul pe aparat. Hainele trebuie sa fie concepute in asa fel incat sa nu se prinda in nicio parte a aparatului de exercitii in timpul antrenamentului din cauza formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurati-va ca purtati pantofi adecvati, care sunt potriviti pentru antrenament, care sustin ferm picioarele si care sunt prevazuti cu o talpa antiderapanta.
- Asigurati-va ca consultati un medic inainte de a incepe orice program de exercitii fizice. El va poate da indicatii si sfaturi adecvate in ceea ce priveste intensitatea individuala a exercitiului pentru dumneavoastra, precum si pentru antrenamentul si obiceiurile alimentare.
- **Limita de greutate utilizator:** 150 kg
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorul ritmului cardiac sa nu fie precis. Supraincercarea in timpul antrenamentului poate provoca vatamari grave sau chiar moartea. Daca simtiti orice disconfort, opriti imediat exercitiul!
- **Categoria:** HC (EN957 standard) potrivita pentru uz casnic

INFORMATII IMPORTANTE

- Asamblati aparatul de exercitii conform instructiunilor de asamblare si asigurati-va ca utilizati numai piesele structurale furnizate impreuna cu aparatul de exercitii si proiectate pentru acesta. Inainte de asamblare, asigurati-va ca continutul livrarii este complet, consultand lista de piese din instructiunile de asamblare si functionare
- Asigurati-va ca montati aparatul de exercitii 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., se recomanda sa puneti un covoras adecvat, antiderapant, sub aparatul de exercitii.
- Regula generala este ca aparatele de exercitii si dispozitivele de antrenament nu sunt jucarii. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de persoane informate sau instruite in mod corespunzator.
- Incetati imediat antrenamentul in caz de ameteala, greata, dureri in piept sau orice alte simptome fizice. In caz de indoiala, consultati-va imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu dizabilitati si persoanele cu handicap ar trebui sa utilizeze aparatul numai sub supraveghere si in prezenta unei alte persoane care poate oferi sprijin si instructiuni utile.
- Asigurati-va ca partile corpului dumneavoastra si cele ale altor persoane nu se afla niciodata in apropierea partilor mobile ale aparatului de exercitii in timpul utilizarii acestuia.
- Atunci cand reglati piesele reglabile, asigurati-va ca acestea sunt reglate corect si notati pozitia de reglare maxima marcata, de exemplu, a suportului de sa.
- Nu faceti antrenament imediat dupa masa!

DIAGRAMA





LISTA PIESE

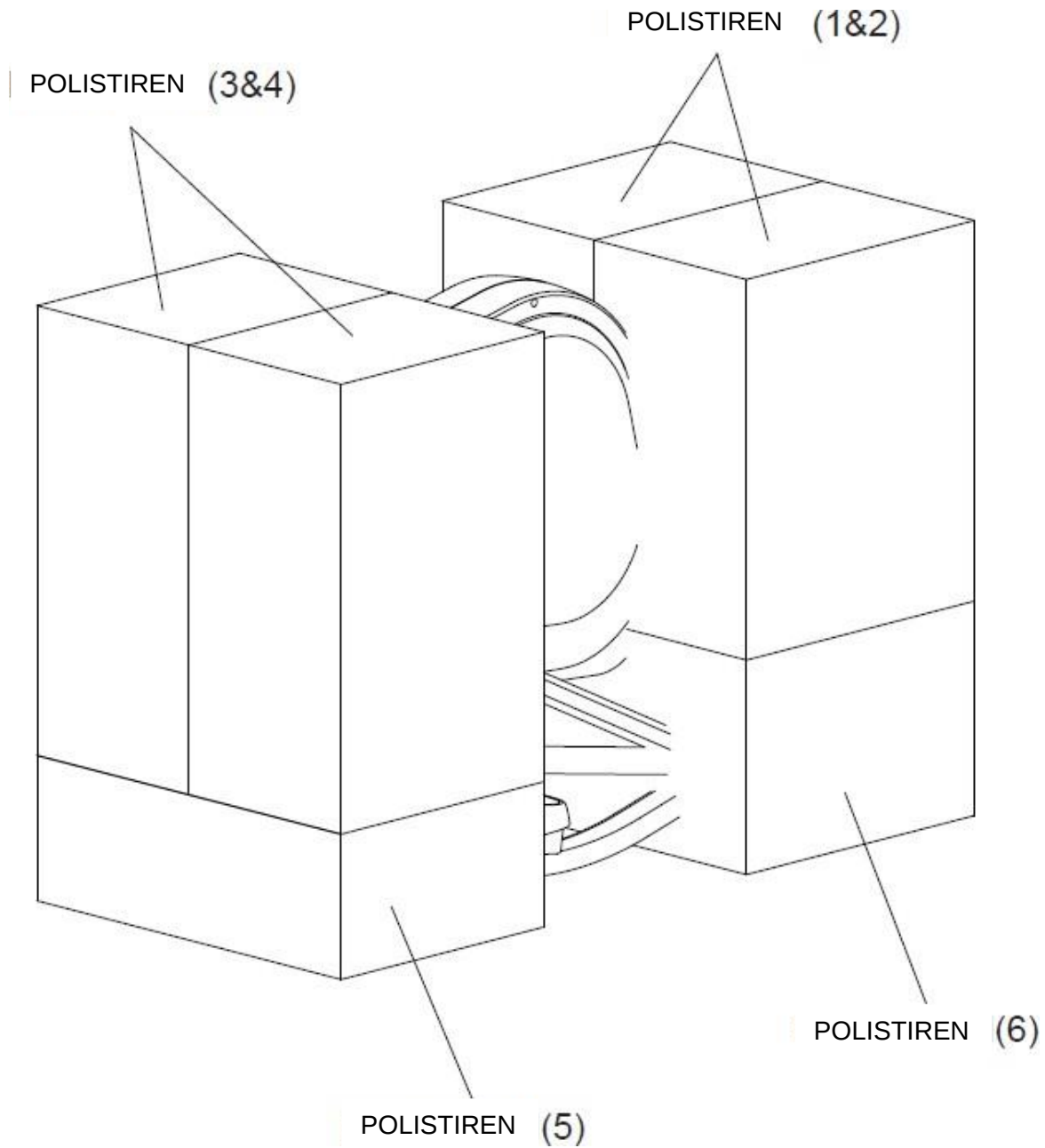
NR.	NUME	CAN	NR.	NUME	CAN
A1	Cadru principal	1	A41	Capac interior manivela dreapta (R)	1
A2	Capac stanga-L	1	A42	Capac exterior manivela dreapta (R)	1
A3	Capac dreapta-R	1	A43	Clips-C R40	2
A4	Capace decorative	2	A44	BR-2203	2
A5	Suruburi	6	A45	Suruburi M12 x 73 mm	2
A6	Capac mic stanga (L)	1	A46	BR-6001	4
A7	Capac mic dreapta (R)	1	A47	Bucse	4
A8	Suport consola stanga (L)	1	A48	Saibe $\Phi 20 \times \Phi 35.5 \times 3T$	4
A9	Suport consola dreapta (R)	1	A49	Bucse $\Phi 5/8" \times \Phi 12.5 \times 32$ mm	2
A10	Piulite	2	A50	Clips-C E36	4
A11	Suruburi M5 x 16 mm	2	A51	Saibe M12X1.5TX $\Phi 20$	4
A12	Saibe M5	2	A52	Piulite M12	6
A13	Manivele	2	A53	Tija conectare fata	2
A14	Clips-C	1	A54	Surub M12 x 53 mm	2
A15	Saiba	1	A55	Bucse	4
A16	BR-6004	2	A56	BR-6202	2
A17	Ax	1	A57	Clipse-C	2
A18	Suruburi	4	A58	Suruburi	2
A19	Fulie curea	1	A59	BR-6002zz TPX	8
A20	Suruburi	6	A61	Saibe M8	4
A21	Saibe elastice	4	A62	Saibe elastice	4
A22	Piulite	4	A63	Suruburi M8 x 16 mm	4
A24	Volanta	1	A64	Tub suport pedala stanga fata L	1
A25	Rulment	1	A65	Tub suport pedala dreapta fata R	1
A26	Piulite	6	A66	Capac tub pedala fata A	2
A27	Suruburi M5 x 8 mm	2	A67	Capac tub pedala fata B	2
A28	Saibe	2	A68	Saibe M12	2
A29	Ax	1	A69	BR-6204zz TPX	2
A30	Rulmenti	1	A70	Clips-C R47	4
A31	Bucsa	1	A71	BR-6005zz	2
A32	Port DC	8	A72	Capac exterior pedala stanga (L)	1
A33	Suruburi	2	A73	Capac interior pedala stanga (L)	1
A38	Ax manivela	1	A74	Capac exterior tub pedala (P)	1
A39	Capac exterior manivela stanga (L)	1	A75	Capac interior tub pedala (P)	1
A40	Capac interior manivela stanga (L)	1	A76	Tub suport pedala (L)	1

NR.	NUME	CAN	NR.	NUME	CAN
A77	Tub suport pedala (P)	1	B5	Saiba 3/8"XΦ23X2T	4
A78	Suruburi	2	B6	Roti de transport	4
A79	Rulmenti	1	B7	Suruburi M8 x 40 mm	2
A80	Roata relanti	1	B8	Piulite M8	2
A81	Curea	1	C1	Stabilizator posterior	1
A82	Baza de fixare roata relanti	1	C2	Capac	2
A83	Piulita	1	C3	Capac pentru picioare	2
A84	Surub ajustare	1	C4	Piulite ajustabile	2
A85	Surub	1	C5	Suruburi Φ50	2
A86	Piulita	1	C6	Suruburi M4 x 12 mm	2
A93	Suruburi de reglare	2	D1	Suport consola	1
A94	Suruburi	4	D2	Suruburi M8 x 12 mm	3
A95	Suruburi	4	D3	Prindere din spuma	2
A96	Capac decorativ (interior)	2	D4	Capac	2
A97	Capac decorativ (exterior)	2	D5	Maneci din plastic	2
A98	Surub	2	D6	Suruburi M3 x 10 mm	6
A99	Surub	8	D7	Inele senzor puls	8
A100	Baza ajustata (exterior)	2	D8	Carcasa de sus senzori de puls	2
A101	Baza ajustata (interiora)	2	D9	Carcasa de jos senzori de puls	2
A102	Mansoane	8	D10	Capac L1	1
A103	Saibe	8	D11	Capac L2	1
A104	Piulite	2	D12	Suruburi M3 x 10 mm	2
A105	Suruburi	2	D13	Suruburi M3 x 10 mm	4
A106	Piulite	8	D14	Cablu alimentare consola -	1
A107	Suruburi	2	D15	Setare rezistenta -	1
A108	Suruburi	4	D16	Capac P1	1
A109	Distantiere cauciuc	4	D17	Capac P2	1
A110	Bucse	4	D18	Cablu alimentare consola +	1
A111	Suruburi	4	D19	Stare rezistenta +	1
A112	Cablu senzor 400 mm	1	E1	Maner stanga L	1
A113	Capac senzor cablu	1	E2	Maner dreapta R	1
A114	Suruburi	2	E3	Prindere spuma	2
B1	Stabilizator frontal	1	E4	Suruburi M8 x 28 mm	6
B2	Capac	2	E5	Piulite M8	6
B3	Surub M10 x 25 mm	4	F1	Tub suport central	1
B4	Saibe M10	4	F2	Suruburi M8 x 65 mm	4

NR.	NUME	CAN	NR.	NUME	CAN
F3	Saibe M8X2TXΦ20	4	K4	Cablu senzor 600 mm	1
F4	Suruburi M8 x 28 mm	4	K5	Cablu senzor 600 mm	2
G1	Consola	1	M1	Carcasa magnet	1
G2	Capac spate consola	1	M2	Magnet	7
G3	Surub M15 x 16 mm	4	M3	Surub	1
I	Adaptor	1	M4	Piulita	1
H1	Pedale	2	M5	Surub	1
H2	Talpa pedale	2	M6	Piulita	2
J1	Sticla	1	M7	Surub	1
J2	Suport sticla	1	M8	Motor	1
J3	Suruburi	2			
K1	Cablu senzor 900 mm	1			
K2	Cablu senzor 350 mm	1			
K3	Cablu senzor 600 mm	1			

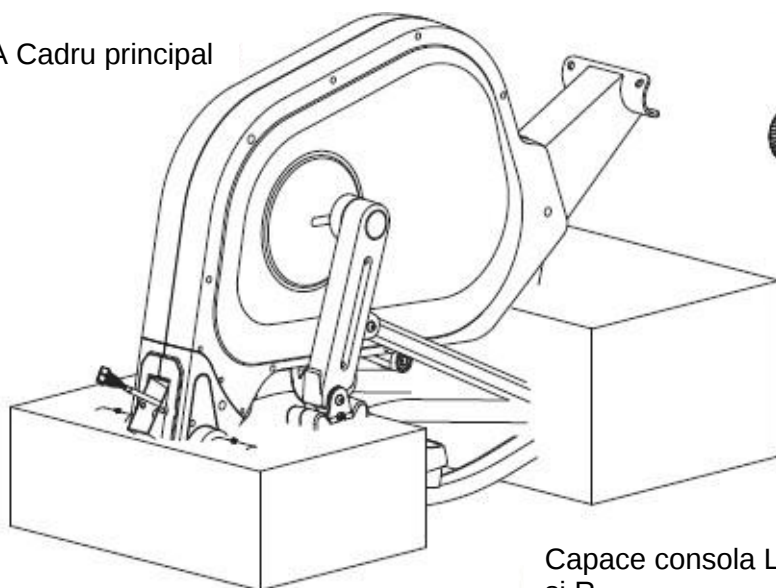
ASAMLARE

Lay the box down flat so the lid can be lifted. Unpack the handlebars, front stabilizer, rear stabilizer, central support tube, console, hardware bag and manual. Remove top polyfoam 1,2 and 3,4 leaving the Main frame (A) and bottom polyfoam 5,6 inside the box, until you are instructed to remove them.



LISTA DE PIESE

A Cadru principal



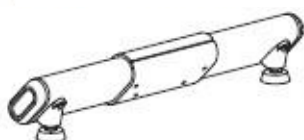
B Stabilizator fata



D Suport consola



C Stabilizator posterior



Capace consola L
si R

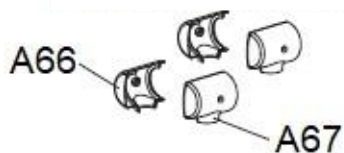


L (A8)



P (A9)

Capace fata stabilizatori



G Consola G1



Capac consola (G2)

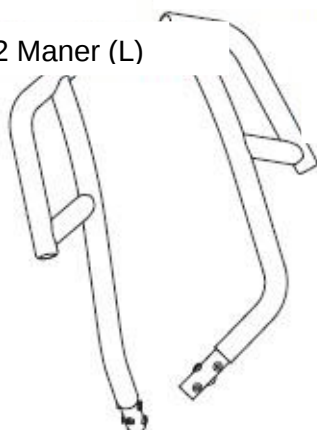


I Adaptor

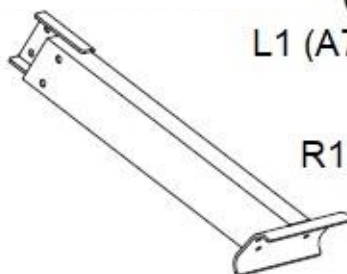


E 2 Maner (R)

E 2 Maner (L)



F Tub suport central



Capace pedale

(L1, L2), (R1, R2)

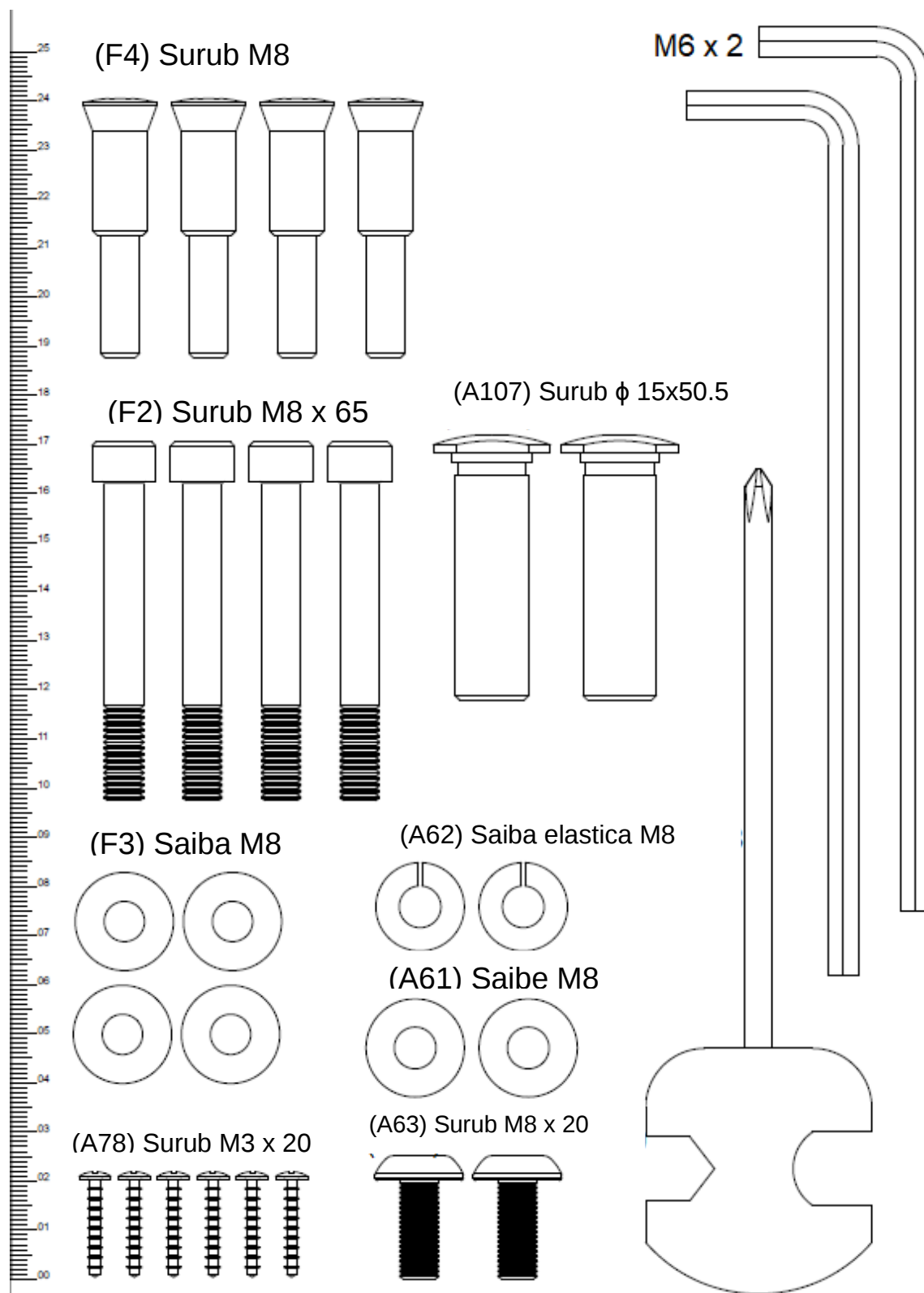
L1 (A72)

L2 (A73)

R1 (A75)

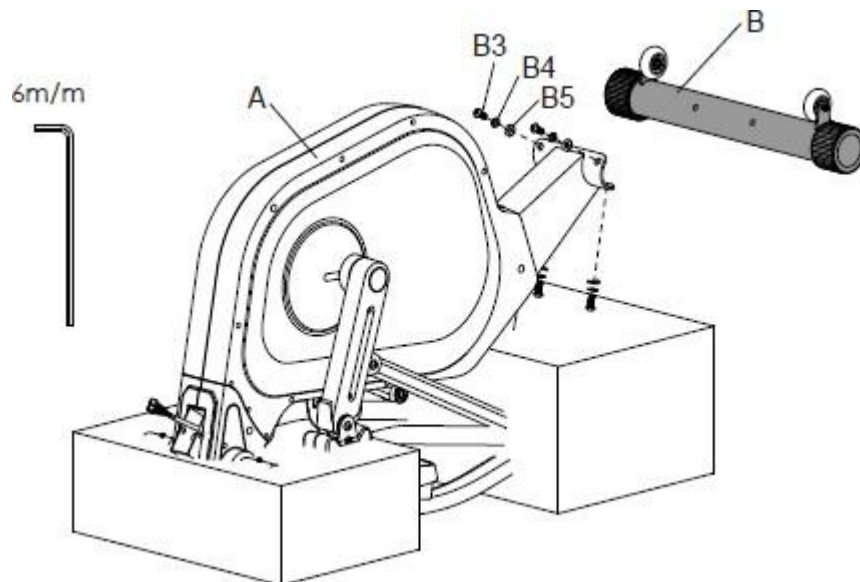
R2 (A74)





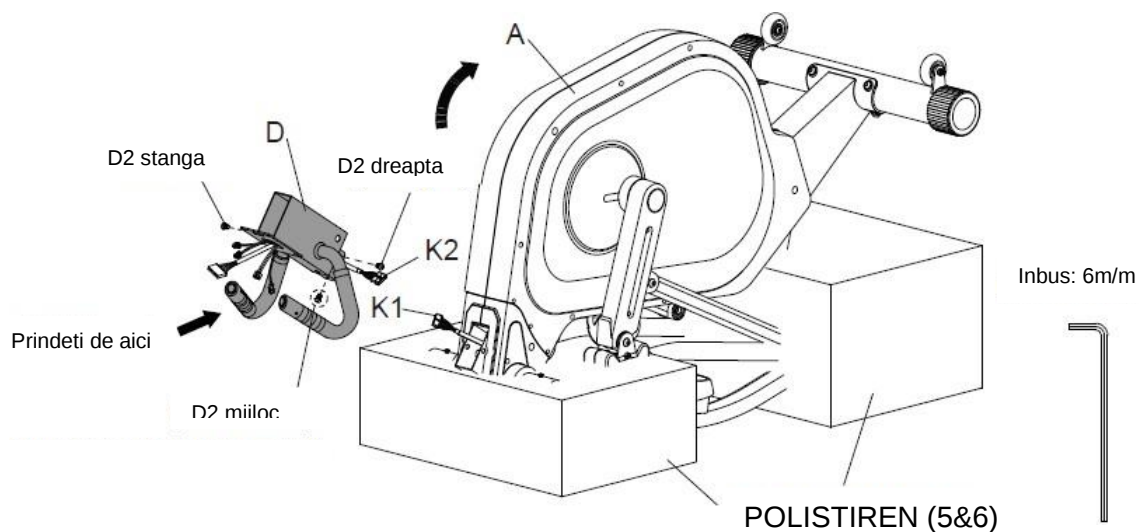
PASUL 1

1. Desurubati surubul (B3), saiba elastica (B4) si saiba (B5) de pe stabilizatorul frontal (B).
2. Montati stabilizatorul frontal (B) pe cadru principal (A) si securizati-l cu suruburi (B3), saiba elastica (B4) si saiba (B5).



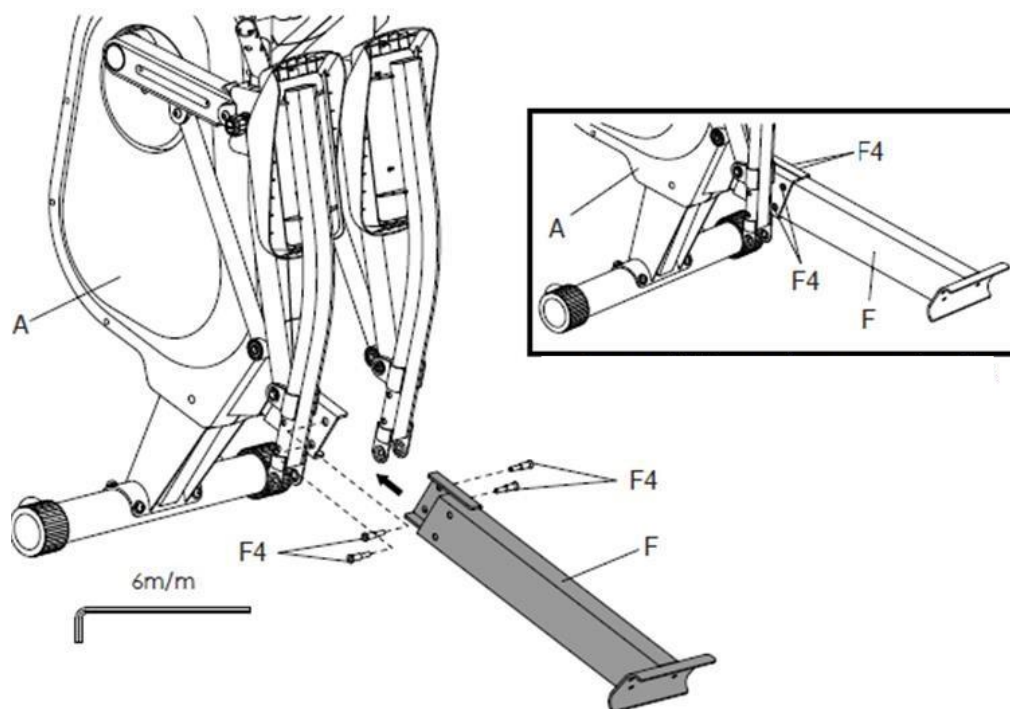
PASUL 2

1. Desurubati cele 3 suruburi (D2) de pe suportul de consola (D). Conectati cablurile (K1, K2).
2. Montati suportul de consola (D) pe cadrul principal (A) si securizati-l cu surubul (D2-stanga) si surubul (D2-dreapta).
Nu insurubati inca surubul (D2-mijloc).
3. Folositi cele doua manere pentru a avea de ce prinde si ridicati cadrul principal (A) doar dupa aceea puteti sa insurubati surubul (D2- mijloc).
4. Remove Polyfoam 5, 6.



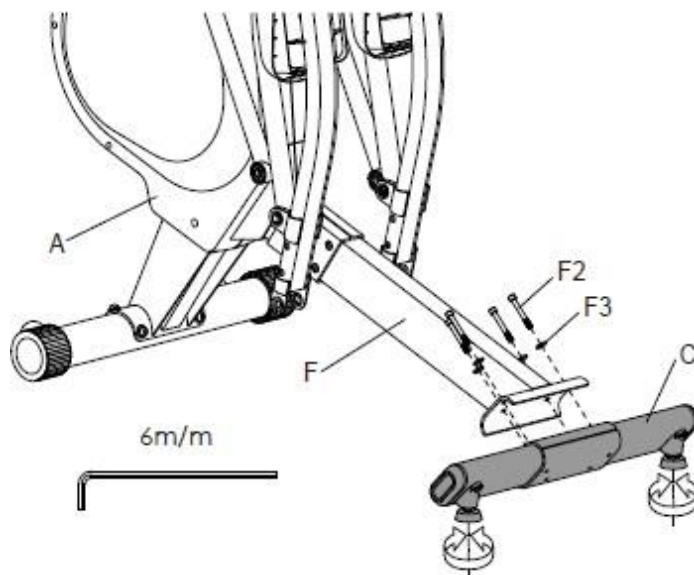
PASUL 3

1. Montati tubul de suport central (F) pe cadrul principia (A) si securizati cu 4 suruburi (F4).



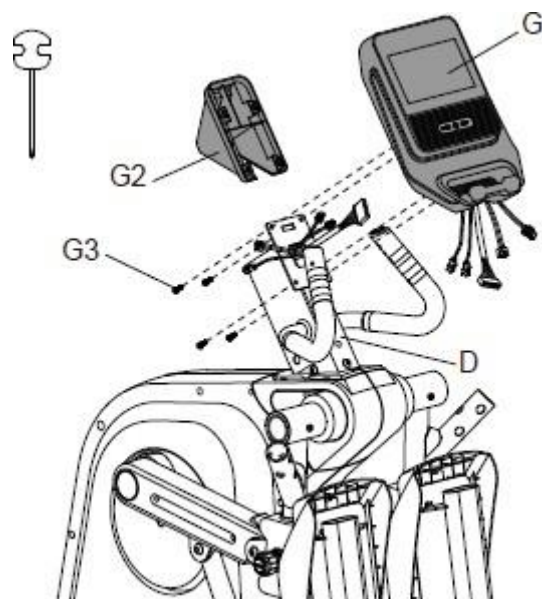
PASUL 4

1. Montati stabilizatorul spate (C) pe tubul de suport central (F) cu 4 suruburi (F2) si saibe (F3).
2. Cu ajutorul picioarelor ajustabile balansati aparatul pe suprafata pe care l-ati pus.



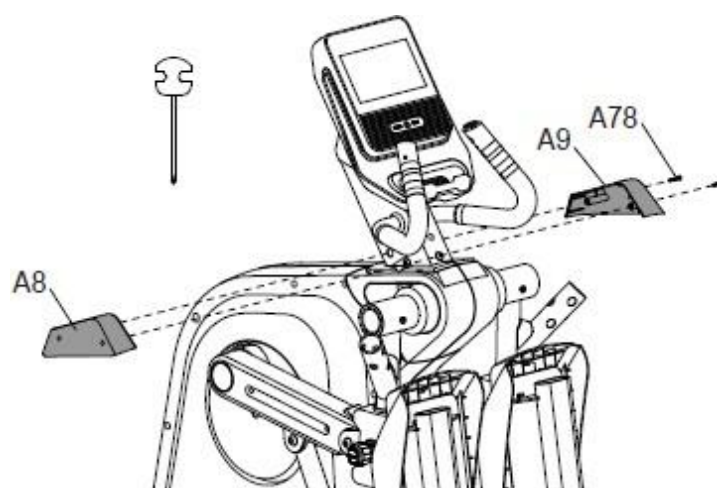
PASUL 5

1. Desurubati cele 4 suruburi (G3) de pe consola (G).
2. Conectati toate cablurile
3. Montati consola (G) de suportul de consola (D).
4. Montati capacul de consola (G2) de suportul de consola (D),
5. Strangeti toate suruburile (G3).



PASUL 6

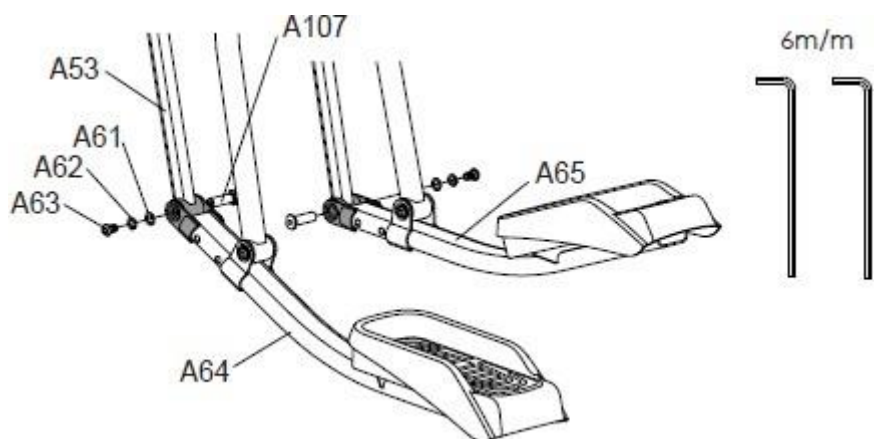
1. Montati capacele de suport consola (A8), (A9) cu suruburi (A78).



PASUL 7

1. Conectati tija frontala (A53) si tubul de suport pedala frontala - L (A64) cu suruburi (A107), suruburi (A63), saibe elastice (A62) si saiba (A61)

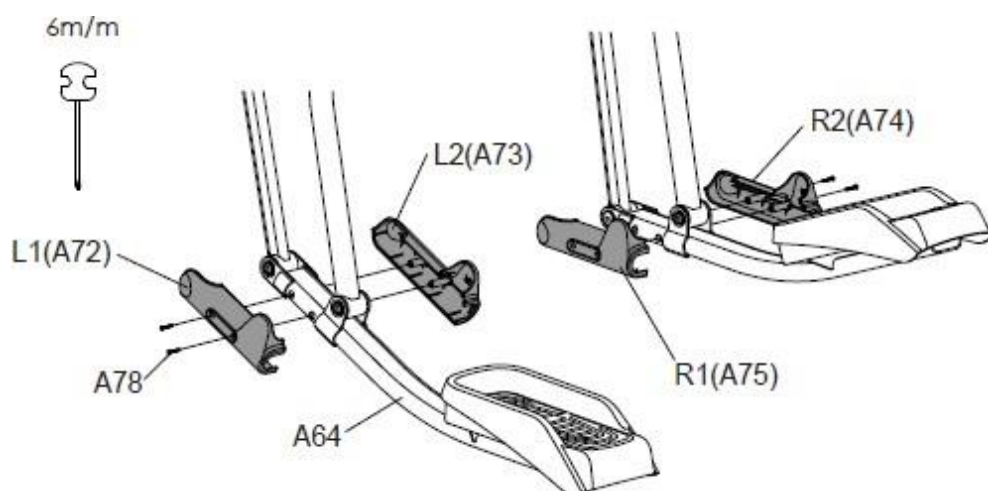
Repetati pasii de mai sus pentru cealalta parte.



PASUL 8

1. Montati capacele (A73) si (A78) pe tubul de suport pedale fata - L (A64) cu suruburi (A78).

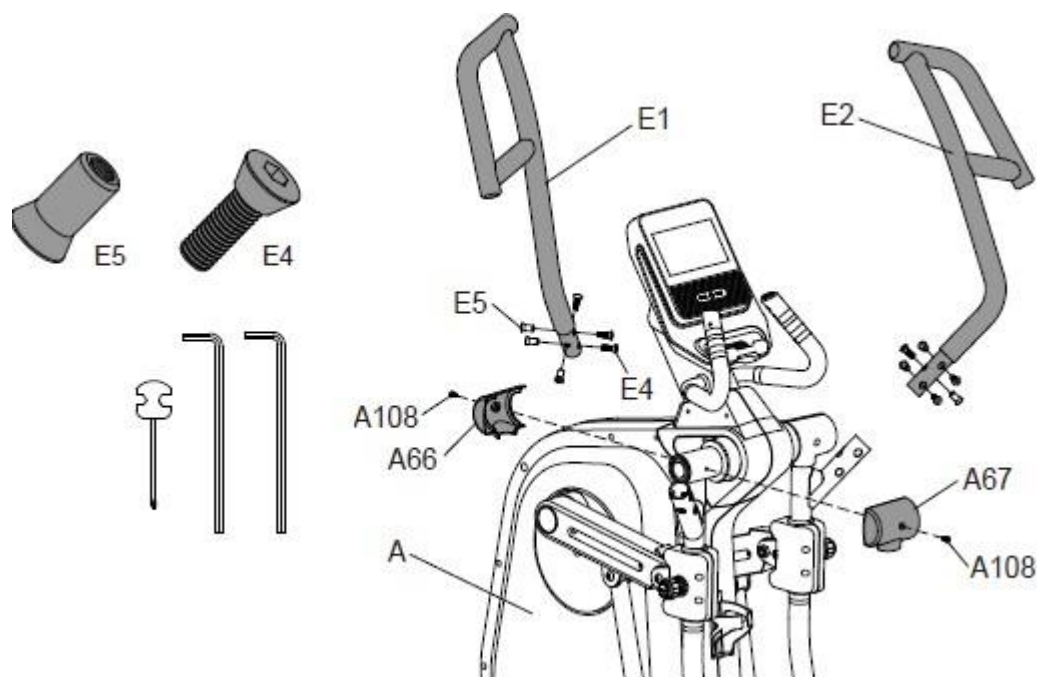
Repetati pasi de mai sus si pe cealalta parte.



PASUL 9

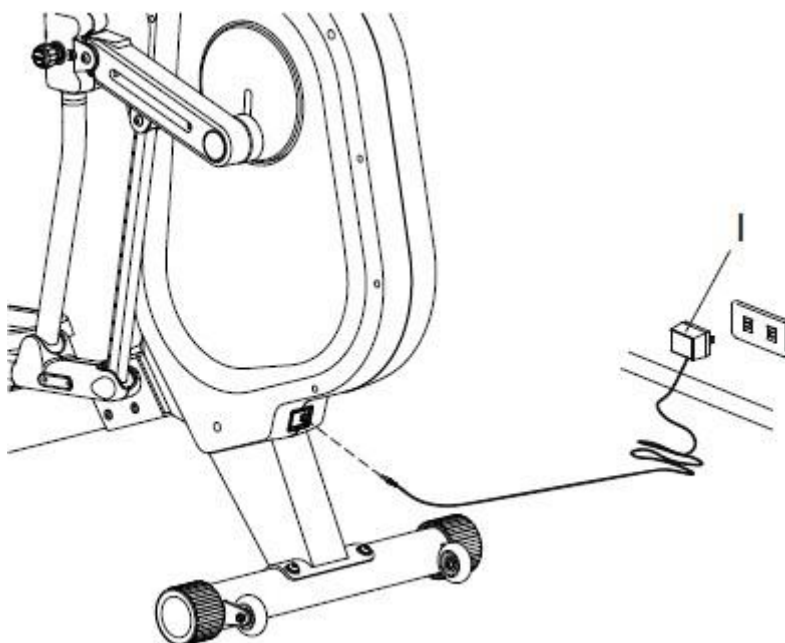
1. Desurubati suruburile (E4, E5) de pe manerele (E1).
2. Desurubati suruburile (A108) de pe cadrul principal (A).
3. Montati manerul (E1) pe cadrul principal (A) si securizati cu suruburi (E4, E5).
4. Montati capacele (A66, A67) pe cadrul principal (A) si securizati cu suruburi (A108).

Repetati pasi de mai sus si pe cealalta parte.



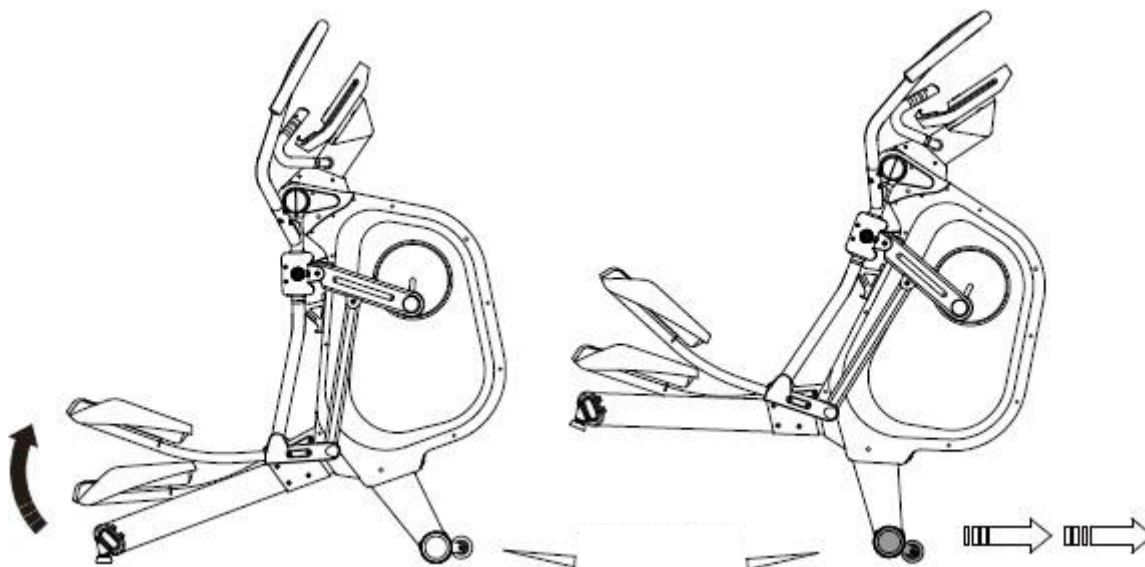
PASUL 10

Conectati adaptatorul la prizia dupa care il conectati la cadrul principal.



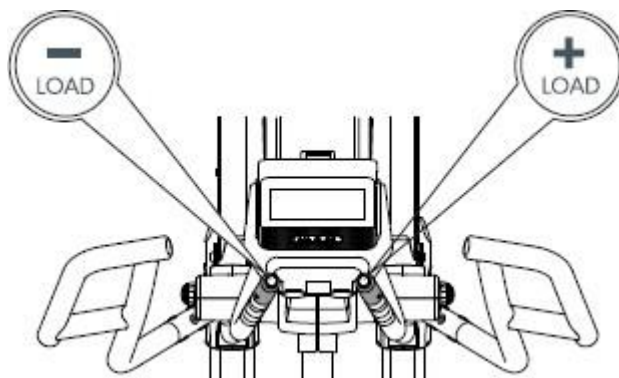
PASUL 11 - MUTARE

Nu mutati o bicicleta eliptica niciodata singur. Cereti ajutorul unei persoane. Ridicati din partea din spate pana aceasta ajunge pe rotile de transport si impingeti incet.



PASUL 12 – LOAD (REZISTENTA)

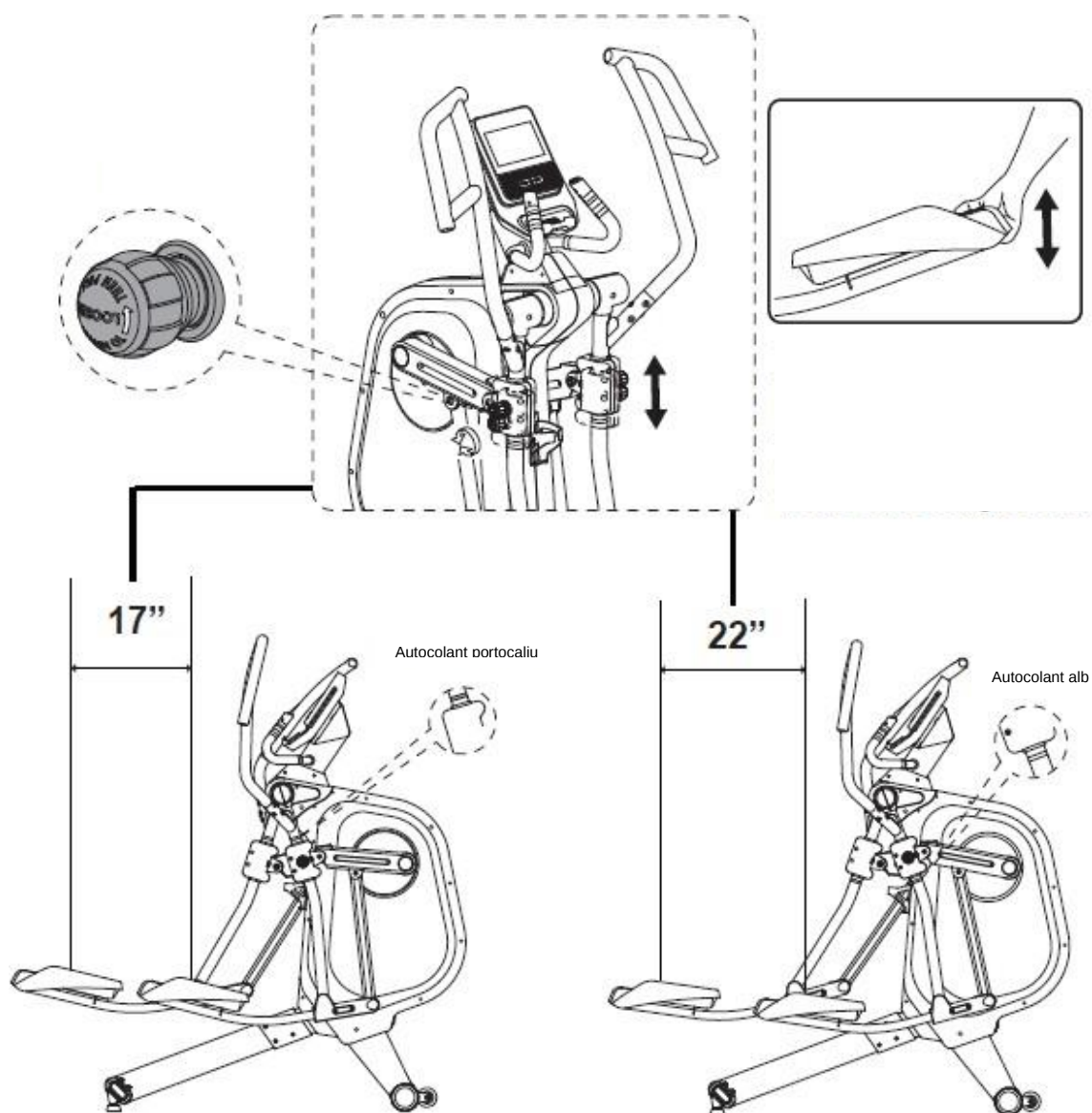
O data ce consola sa pornit puteti folosi butoanele mici de pe manere pentru a ajusta rezistenta. Apasati + LOAD pentru a mari rezistenta, apasati –LOAD pentru a reduce rezistenta.



PASUL 13 – LUNGIME PAS

1. Puteti alege lungimea pasului intre 17 "si 22" la pedale. (17 " are un autocolant portocaliu pe bare pedalei iar cel de 22" are un autocolant alb)
2. Desurubati surubul de ajustare si ajustati lungimea pasului la cea dorita.
3. Dupa care strangeti surubul de ajustare.

NU SCHIMBATI LUNGIMEA PASULUI IN TIMP CE FOLOSITI APARATUL! INTOTDEAUNA SETATI ACEASI LUNGIME PE AMBELE PARTI.



CONSOLA



FUNCTII

- Manual: Va setati propriul program
- Program: Alegeti un program prestat
- Program WATT: aparatul mareste sau scade nivelul de rezistenta ca sa mentina utilizatorul in parametri de performanta setati (exemplu, mareste rezistenta cand ritmul de pedalare scade)
- Program HRC program: aparatul mareste sau scade nivelul de rezistenta pentru a mentine ritmul cardiac in zona optima. Utilizatorul alege dintre: 55%, 75%, 90%.
- RECOVERY: Test ritm cardiac (F1-F6)
- DATE UTILIZATOR: Setari utilizator (U0-U4), U0 – nu salveaza date, U1-U4 – salveaza date (Nume, varsta, inaltime, greutate, sex)
- COMMUNITY: Multimedia
- Setari:
 - WIFI, volum, luminozitate, unitati de masurare, despre
 - About(despre): apsati de 3 ori dupa care introduceti parola
 - WATT& ADC (in conformitate cu placa de baza setata de grupul EEPROM)
 - Setari WHEEL(roata) – diametru roata (valoare implicita 78")
 - Setari R2R – Rezistenta motor
 - RETURN – pentru a te intoarce la meniu
- Detectare conexiuni cabluri

BUTOANE

BUTON QUICK START(pornire rapida):

- Cand consola este in modul SLEEP, daca apasati butonul quick start aceasta se va porni.
- Cand consola este in modul STAND BY, daca apasati butonul quick start acesta

se va porni.

Display TFT:

- Toate operatiunile se efectueaza pe display-ul touch

DISPLAY DESCRIERE FUNCTII

TIME (TIMP)

Afiseaza valori de la 0:00 la 99:59

Puteti seta o valoare de la 0 la 99 (minute), introduceti valoare cu ajutorul tastaturii numerice.

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 60 min, pentru toate segmentele
- Valoare implicita fara un program este de 1 segment = 6 min
- Daca alegeti un program, segmentul poate avea o valoare diferita

Cand nu este nici o valoare setata, de la valoarea implicita numaratoarea va merge in sus (dupa ce ajunge la 99:59 acesta revine la 0:00)

Cand este o valoare setata, numaratoare va incepe de la valoarea setata in spre 0:00 dupa care consola va intra in pauza, toate operatiunile se vor salva.

SPEED (VITEZA)

Display-ul afiseaza valori de la 0.0 la 99.9

km/mil

Display-ul este divizat in 10 segmente:

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

Dupa ce se detecteaza semnal timp de 3-4 secunde pe display va aparea afisate valorile.

Daca nu se detecteaza semnal timp de 4-6 secunde valoarea va fi 0.

RPM (ROTATII PE MINUT)

Display-ul afiseaza valori de la 0 la

999

Display-ul este divizat in 10

segmente:

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

Dupa ce se detecteaza semnal timp de 3-4 secunde pe display va aparea afisate valorile.

Daca nu se detecteaza semnal timp de 4-6 secunde valoarea va fi 0.

DISTANCE (DISTANTA)

Display-ul afiseaza valori de la 0.0 la 60.

Puteti seta valoarea de la 0 la 99, introduceti valoarea cu ajutorul tastaturii numerice

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 10 km, pe toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este 1 segment = 1 km
- Daca alegeti un program, segmentul poate avea o valoarea diferita

Cand nu este nici o valoare setata, de la valoarea implicita numaratoarea va merge in sus (dupa ce ajunge la 99 acesta revine la 0)

Cand este o valoare setata, numaratoare va incepe de la valoarea setata in spre 0 dupa care consola va intra in pauza, toate operatiunile se vor salva.

CALORIE (CALORII)

Display-ul afiseaza valori de la 0 la 999.

Puteti seta valoarea de la 0 la 990, introduceti valoarea cu ajutorul tastaturii numerice

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 150 Cal, pe toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este 1 segment = 1 Cal
- Daca alegeti un program, segmentul poate avea o valoare diferita

Cand nu este nici o valoare setata, de la valoarea implicita numaratoarea va merge in sus (dupa ce ajunge la 999 acesta revine la 0)

Cand este o valoare setata, numaratoare va incepe de la valoarea setata in spre 0 dupa care consola va intra in pauza, toate operatiunile se vor salva.

PULSE (PULS)

Display-ul afiseaza valori de la 0 la 230

Puteti seta valoarea de la 0 la 230, introduceti valoarea cu ajutorul tastaturii numerice

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 120, pe toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este 1 segment = 12

Se detecteaza pulsul chiar daca nu este o valoare setata

Cand este setata o valoare se detecteaza pulsul si daca acesta este peste valoarea setata, consola va bipui. Sunetul va fi de o secunda 2 bipuri scurte.

WATT

Display-ul afiseaza valori de la 0 la 999.

Puteti alege o valoare WATT

Display-ul este divizat in 10 segmente:

- Max = 350, pe toate segmentele
- Valoarea implicita fara program este 1 segment = 35

Valorile sunt in functie de RPM si LOAD

LOAD (REZISTENTA)

Display-ul afiseaza valori de la 1 la 16.

Puteti alege o valoare de la 1 la 16.

Sunt afisate in 16 segmente (max.)

USER (UTILIZATOR)

Profile utilizator U0 – U4.

U0 – datele nu sunt salvate dupa
exercitiu

U1 – U4 – salveaza datele la profil

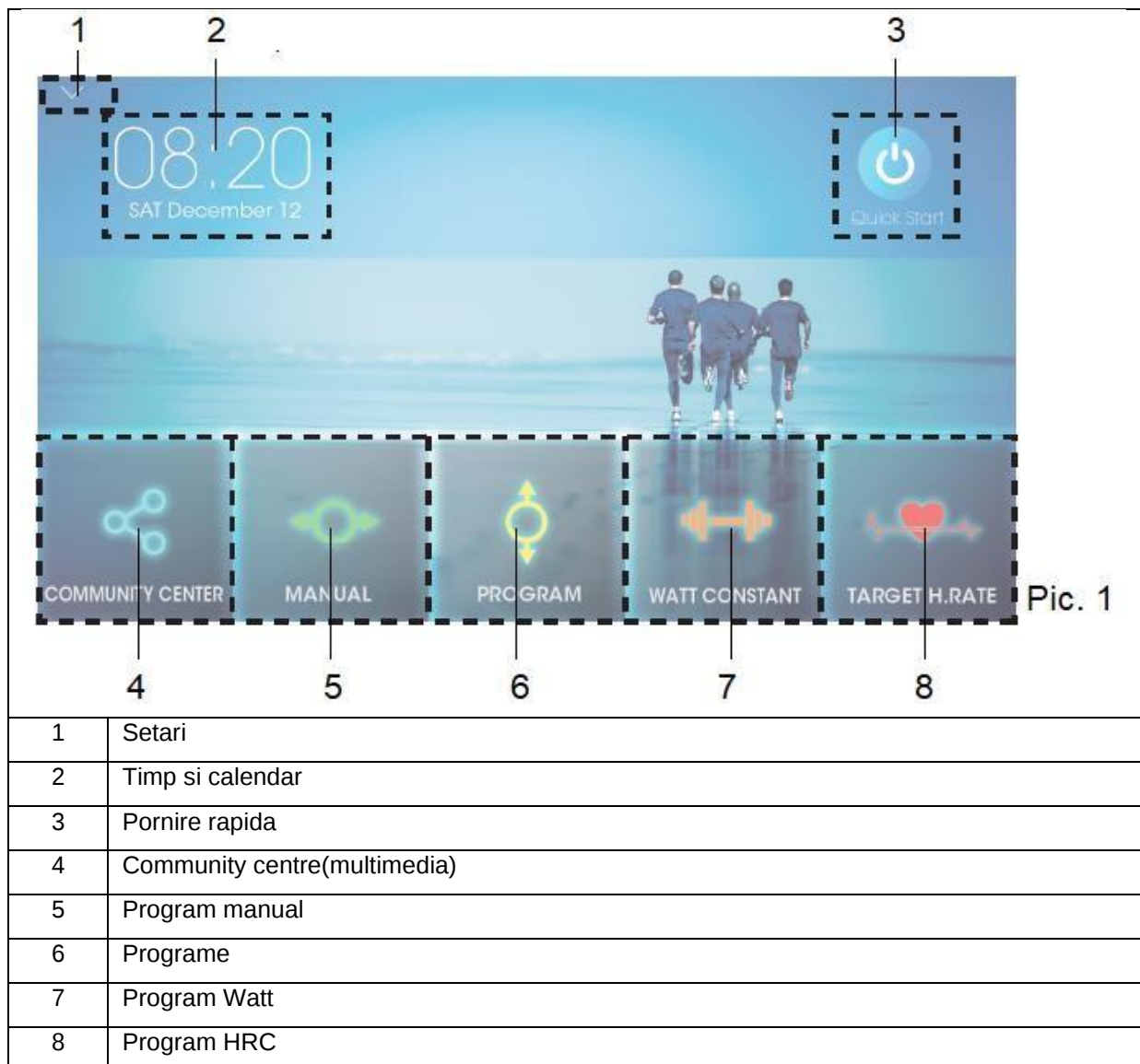
Puteti alege VARSTA, INALTIME, GREUTATE, NUME UTILIZATOR, SEX

- VARSTA: 1–99 (valoare implicita 25)
- INALTIME: 100-250 cm (valoare implicita 160 cm) 40–99 inches (valoare implicita 60 inches)
- GREUTATE: 20–150 kg (valoare implicita 50 kg) 40–350 liber (valoare implicita 100 liber)
- NUME UTILIZATOR
- SEX: MALE(BARBAT) / FEMALE(FEMEIE)

INTRODUCERE

PORNIRE

1. Ecranul casa se va incarca dupa 30 secunde si va ramane in modul standby (Pic. 1). Vetii vedea un panou cu functii.

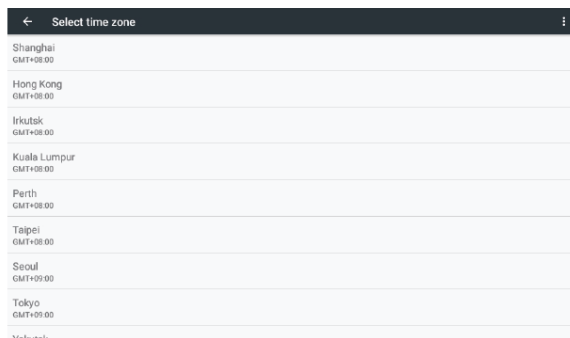


2. In ecranul casa puteti seta timpul si data.

Dupa ce intrati in setari, porniti Automatic time and date (Pic. 2) si alegeti zona de timp in care sunteti



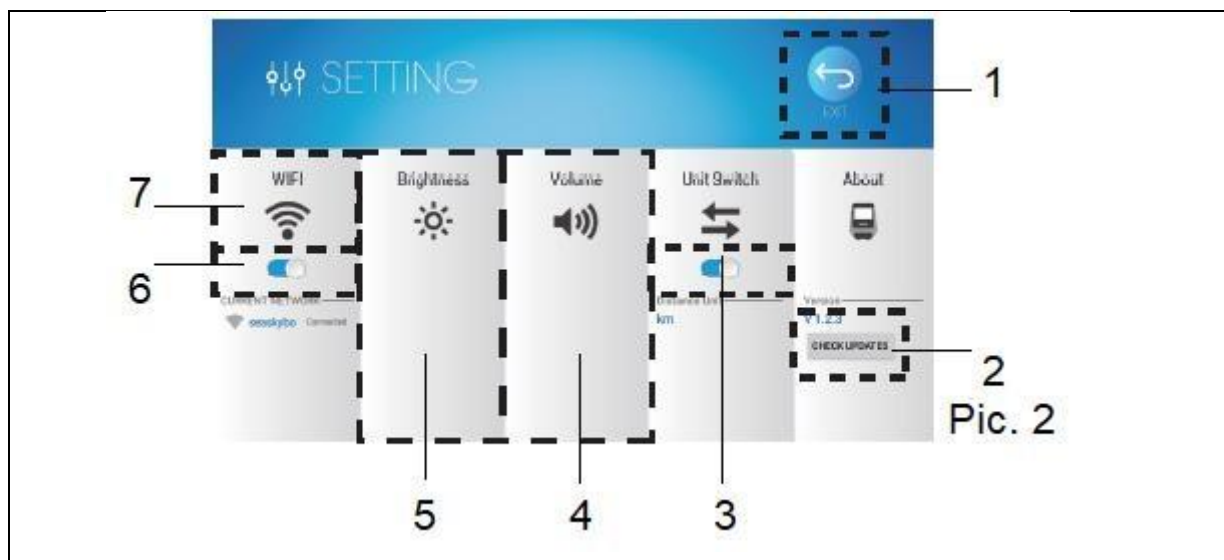
Pic. 2



Pic. 3

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

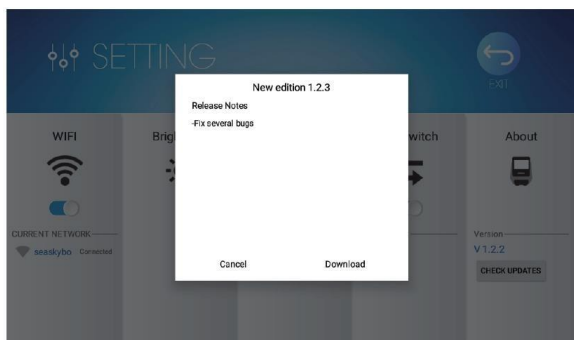
4. In modul standby, apasati sageata din coltul stanga sus pentru a intra in setari.



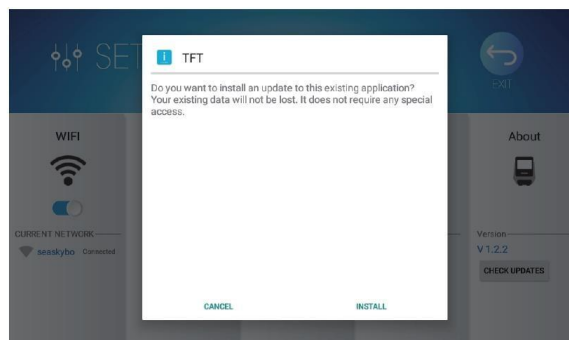
1	Iesire din setari
2	Update
3	Schimbare unitati de masura
4	Volum
5	Luminozitate
6	Porniti/Opriti WIFI
7	Setari WIFI

Versiunea consolei poate fi afisata prin apasarea ABOUT. Dupa ce ati apasat Check updates, consola va intra in modul in care va cauta ultima versiune de update.

Daca consola gaseste o versiune mai noua de update, utilizatorul poate alege sa o downloadeze. Dupa downlodare apasati instalare(Pic. 5 si Pic. 6)



Pic. 5



Pic. 6

5. Selectati **COMMUNITY CENTER**, **MANUAL**, **PROGRAM**, **WATT CONSTANT**, **TARGET H. RATE** pentru a intra in functie.

FUNCTIE PORNIRE RAPIDA

Apasati **QUICK START**. Si veti intra in setari (Pic. 7).



Pic. 7

1. Daca RPM este mai mic de 15, VITEZA, DISTANTA, RPM, CALORIILE vor fi resetate la zero dupa ce este intrecuta valoarea numaratoarea va incepe din nou.
2. Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta rezistenta. Graficul se schimba la fiecare 0.1 km/mil
3. Apasati butonul **PAUSE** pentru a pune pe pauza programul, **PAUSE** este afisat pe display (Pic. 8). **VITEZA** si **RPM** vor afisa 0. Celalate valori vor fi salvate. Apasati **CONTINUE** pentru a incepe iar



Pic. 8

programul.

4. In timpul exercitiului, apasati **RECOVERY** pentru a intra in programul **RECOVERY**. Va incepe o numaratoare inversa dupa terminare va fi afisata o valoare si va intoareceti la meniul principal apasand pe ecran.

5. Apasati HOME pentru a va intoarce la pagina casa.

COMMUNITY CENTER

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



Pic. 9

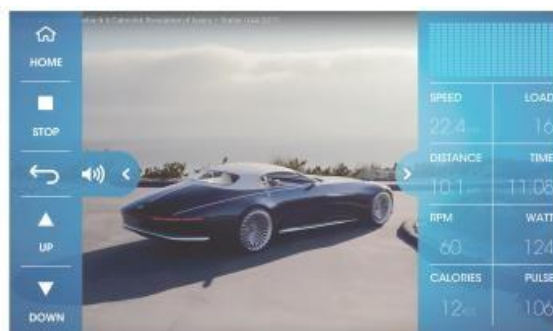


Pic. 10

2. Folositi functii aditionale (Pic. 10)
3. Dupa selectare, folositi butoanele sageti pentru a afisa optiunile CASA – QUICK START – VOLUM – INAPOI (Pic. 11)
4. Daca nu se detecteaza nici un semnal timp de 3 secunde luminozitatea este scazuta la 50% apsati < pentru a ascunde meniul.



Pic. 11



Pic. 12

5. Daca apasati sageata dreapta vor fi afisate VITEAZA, REZISTENTA, DISTANTA, TIMP, RPM, WATT, CALORII, PULS.
6. Apasarea din nou a < va ascunde acest panou
7. Apasati QUICK START, fiecare valoare va incepe sa contorizeze. Folosit UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta rezistenta, apasati PAUSE pentru a pune pe pauza programul. VITEZA, RPM si WATT sunt resetate, restul de valori sun salvate (Pic. 12).
8. Apasati HOME(casa) ca sa va intoarcati la pagina casa.

PROGRAM MANUAL

1. In ecranul casa apasati MANUAL pentru a intra in setari
2. Puteti alege utilizator U0 – U4. Va fi afisat informatiile utilizatorului. (U0 este pentru oaspeti datele nu vor fi salvate).
3. Puteti seta VARSTA, INALTIMEA, GREUTATEA, SEXUL si NUMELE UTILIZATORULUI.
4. Setati TIMP, DISTANTA, CALORII (Pic. 13)
5. Apasati EXIT pentru a va intoarce la ecranul casa.
6. Apasati START pentru a porni programul (Pic. 14).



Pic. 13



Pic. 14

7. Dupa ce ati terminat de setat apasati START, valorile setate vor incepe numaratoarea inversa. Cand valoarea va ajunge la 0, programul se va opri si se va intoarce la ecranul casa.
8. Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a schimba rezistenta in timpul antrenamentului. Graficul se va schimba la fiecare 0.1 km/mile. Daca este seta timp atunci graficul se va schimba la fiecare 20 de secunde.
9. Apasati butonul PAUSE pentru a pune pe pauza programul, PAUSE va aparea pe display. SPEED si RPM vor afisa 0. Restul de valori sunt salvate. Apasati CONTINUE pentru a porni



Pic. 15

programula. (Pic. 15)

10. In timpul exercitiului apasati RECOVERY pentru a intra RECOVERY. Cand numaratoarea ajunge la 0. Dupa au fost afisate rezultatele testului de recuperare va puteti intoarce la meniul printr-o simpla apasare oriunde pe display.
11. Apasati HOME pentru a va intoarce la pagina casa.

PROGRAME

1. Din ecranul casa apasati pe PROGRAM pentru a intra in setari. (Pic. 16).



Pic. 16



Pic. 17

2. Puteti alege din 12 programe.
3. Puteti alege utilizatorul U0-U4. Datele corespundente sunt afisate.
4. Puteti seta TIMP, VARSTA, INALTIME, GREUTATE, SEX si NUME UTILIZATOR.
5. In timpul setari apasati EXIT pentru a va intoarce in meniul casa. Apasati START pentru a porni programul. Valorile vor incepe sa numere si graficul va incepe sa se schimbe in functie de program si valorile REZISTENTEI, PULS, WATT, VITEZA, DISTANTA, RPM, CALORII, exact cum se vede in Pic. 17.
6. Daca este setat timpul dup ace apasati START va incepe numaratoarea inversa. Cand ajunge la 0, programul se va opri si se va intoarce la ecranul casa.



Pic. 18

7. Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a schimba nivelul de rezistenta in timpul antrenamentului. Graficul se schimba la fiecare 0.1 km/mile. Daca este seta timpul graficul se schimba la fiecare 20 de secunde.
8. Apasati PAUSE pentru a pune programul pe PAUSE iar acesta va aparea pe display. Toate valorile sunt salvate. Apasati CONTINUE pentru a porni din nou programul. (Pic. 18)
9. Im timpul exercitiului, apasati RECOVERY pentru a porni programul RECOVERY. Dupa ce numaratoarea inversa ajunge la 0. Vor fi afisate valorile legate de program iar daca apasati oriunde pe display va veti intoarce.
10. Apasati HOME pentru a va intoarce la pagina casa.

PROGRAM WATT

1. In ecranul casa selectati WATT CONSTANT pentru a intra in setari (Pic. 19).



Pic. 19



Pic. 20

2. Apasati WATT pentru a seta valorile (valoarea implicita este 125 W).
3. Puteti alege utilizator U0 – U4. Va fi afisat informatii utilizator. (U0 este pentru oaspeti, datele nu vor fi salvate).
4. Puteti seta TIMPUL, VARSTA, INALTIME, GREUTATE, SEX si NUME UTILIZATOR.
5. In timpul setari puteti apasa EXIT pentru a va intoarce in meniul casa.
6. Apasati START pentru a incepe exercitiile. VITEZA, RPM, TIMP, DISTANTA, CALORII, WATT vor fi afisate (Pic.20).
7. Daca este seta timpul, apasati START si va incepe numaratoarea inversa. Cand ajunge la 0, programul se va opri si va veti intoarce la ecranul casa.
8. TARGET WATT CONSTANT DATA: Afiseaza valori in conformitate cu setarile WATT.
REAL WATT CONSTANT DATA: Afiseaza valori WATT in conformitate cu exercitiul.
LOAD CONTROL DATA: Afiseaza date combinate cu program watt si rezistenta.
11. Apasati pe PAUSE pentru a pune pe pauza programul, PAUSE va aparea pe display. Toate valorile sunt setate. Apasati CONTINUE pentru a porni programul. (Pic. 21)



Pic. 21

9. In timpul exercitiului apasati RECOVERY pentru a intra in progrmul RECOVERY. Numaratoarea inversa se ajunge la 0. Vor fi afisate valorile testului si daca apasati oriunde pe display va veti intoarce in meniu.
10. Apasati HOME pentru a va intoarce in pagina casa.

11. WATT va afisa urmatoarele mesaje:

- Prea incet: Mariti viteza. Valoarea curenta < valoare setata (1-25%)
- Moderat: Mantineti viteza. Setati valoarea (1+25%) > Valorile curente watt > valoare setata (1- 25%)
- Prea repede: Prea repede. Valoarea curenta > valoare setata (1+25%)

PROGRAM HRC

1. Din ecranul casa, selectati TARGER H. RATE pentru a porni aceasta functie (Pic. 22).
2. Puteti alege dintre TAG (setari utilizator) 90%, 75%, 55% (Pic. 23).



Pic. 22



Pic. 23

3. Puteti alege utilizator U0 – U4. Vor fi afisate informatii despre utilizator. (U0 este pentru oaspete, datele nu vor fi salvate).
4. Puteti seta TIMPUL, VASTA, INALTIMEA, GREUTATEA, SEXUL si NUMELE UTILIZATORULUI.
5. Apasati EXIT pentru a va intoarce in ecranul casa.
6. Apasati START pentru a porni programul. Valori afisate VITEZA, RPM, TIMP, DISTANTA, CALORII, WATT(Pic. 24).



Pic. 24

7. Daca timpul este setat, dupa ce apasati START va incepe numaratoarea inversa. Cand ajunge la 0, programul se va opri si va veti intoarce la ecranul casa.
8. TARGET HEART RATE DATA: BPM sunt afisate in functii de varsta. REAL HEART RATE DATA: BPM afiseaza valoarea curenta. LOAD CONTROL DATA: Afiseaza rezistenta curenta.
9. Daca ritmul cardiac nu trece peste valoarea specificata, rezistenta se va mari la fiecare 30 de secunde pana cand ajunge la ritmul cardiac setat. Daca ritmul cardiac trece peste valoarea specificata, rezistenta este redusa 1 nivel la fiecare 15 secunde pana se ajunge la nivelul 1. Dupa care programul se opreste. Daca nu este detectat nici un puls, rezistenta se reduce la nivelul 1 imediat. Dupa inca 30 de secunde

programul se opreste imediat.

10. Daca nu se detecteaza ritm cardiac veti fi notificat.
11. Consola se va intoarece ma ecranul casa daca nu este detectat nici un ritm cardiac timp de 30 de secunde.
12. In timpul antrenamentului apasati PAUSE, pentru a opri exercitiul, toate datele se vor salva si motorul se va pune pe nivelul 1 de rezistenta.
13. In timpul exercitiului apasati RECOVERY pentru a intra in programul RECOVERY. Cand numaratoarea inversa ajunge la 0. Vor fi afisate valorile testului apasati pe display pentru a va intoarce la meniu.
14. Apasati HOME pentru a va intoarce la ecranul casa.

FUNCTIE RECOVERY

1. In timpul exercitiului, apasati RECOVERY pentru a intra direct in functie, motorul va seta rezistenta pe nivelul 1. (Pic. 25)
2. Consola va incepe o numaratoare inversa de la 60 si dupa ce se termina va fi afisat rezultatul pe display. (Pic. 26)
3. Dupa ce ajunge la 0, va fi afisat rezultatul F1 – F6.
4. Atingeti display-ul pentru a va intoarce la ecranul casa.



Pic. 25



Pic. 26

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

INFORMARE

- Consola va intra in SLEEP MODE daca nu detecteaza nici un semnal timp de 5 minute.
- Puteti porni consola daca apasati pe QUICK START daca consola este in modul Sleep.
- Daca folositi MULTIMEDIA, consola nu va intra in modul standby. Daca nu folositi consola iesiti din MULTIMEDIA si va intoarcati la ecranul casa.
- Nu faceti update la programele din 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.

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

Bicicleta eliptica este un inlocuitor frecvent al bicicletelor de exercitii si al benzilor de alergare, deoarece este mai blanda pentru articulatiile dumneavoastra. Cu ajutorul manerelor, va antrenati si jumatatea superioara a corpului.

In timpul exercitiilor, transferati greutatea de la un picior la celalalt. 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 doar o carpa moale si un detergent non-agresiv.
- Nu curatati partile plastice cu substante abrazive si solventi.
- Stergeti transpiratia dupa fiecare utilizare.
- Protejati aparatul de umezeala si temperature extreme.
- Protejati consola de lumina directa a soarelui.
- Verificati regulat daca toate suruburile si piulitele sunt bine stranse.
- Depozitati intru loc uscat si curat departe de copii.

PROTECTIA MEDIULUI

Dupa ce durata de viata a produsului a expirat sau in cazul in care repararea acestuia nu este rentabila, eliminati-l in conformitate cu legislatia locala si in mod ecologic in cel mai apropiat depozit de deseuri.

Prin eliminarea corespunzatoare veti proteja mediul si sursele naturale. In plus, puteti contribui la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de eliminarea corecta, adresati-va autoritatilor locale pentru a evita incalcarea legii sau sanctiuni.

Nu puneti bateriile printre deseurile menajere, ci predati-le la locul de reciclare.