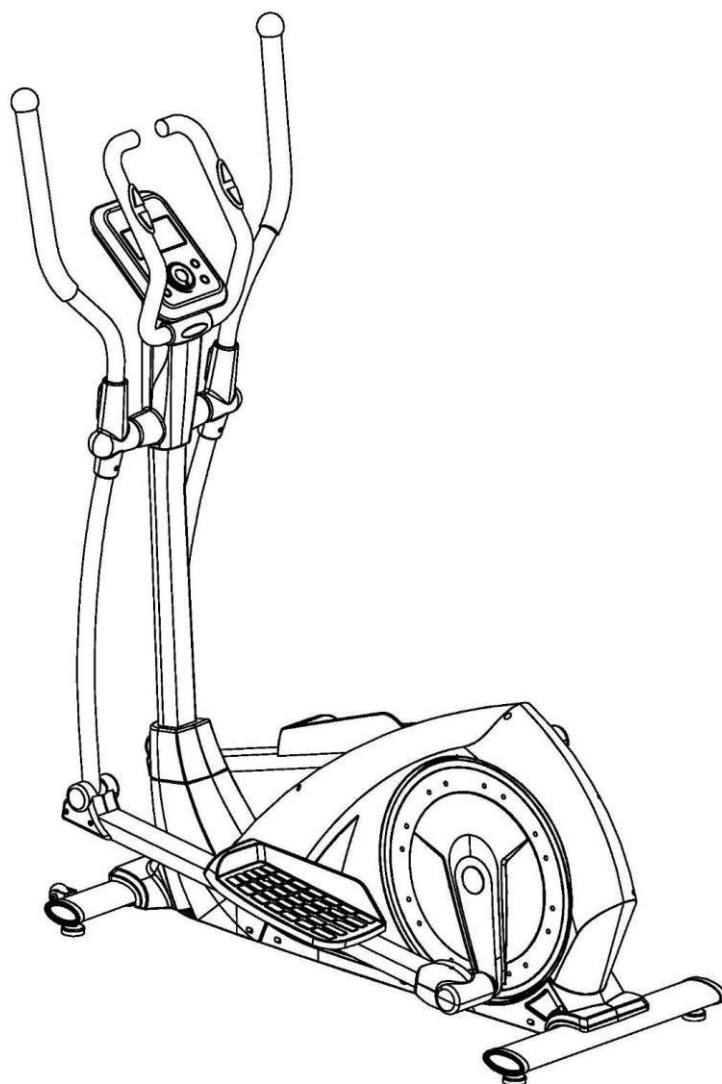




MANUAL DE UTILIZARE

5559IN Bicicleta eliptica inSPORTline Cruzz



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Pentru siguranta dvs, verificati in mod regulat daca exista piese deteriorate sau uzate si inlocuiti-le daca este necesar.
- Daca bicicleta este folosita de catre un alt utilizator, este responsabilitatea dvs. sa il informati cu privire la instructiunile din acest manual.
- Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca produsul in acelasi timp.
- Inainte de prima utilizare a produsului si ulterior in mod regulat, verificati suruburile si piulitele, sa fie bine stranse.
- Inainte de inceperea antrenamentului, indepartati toate obiectele ascutite din jurul bicicletei.
- Folositi produsul doar daca functioneaza fara probleme.
- Orice piesa defecta sau uzata trebuie inlocuita imediat. Folositi aparatul doar dupa ce problema a fost rezolvata.
- Copiii pot folosi bicicleta doar sub supravegherea unui adult.
- Asigurati-va ca este suficient spatiu in jurul bicicletei atunci cand o asamblati.
- Un antrenament intensiv sau incorect poate dauna sanatatii dvs.
- Purtati imbracaminte si incaltaminte sport in timpul antrenamentului. Atentie! Hainele prea lungi sau prea largi se pot agata de aparat.
- Consultati medicul inainte de inceperea oricarui program de antrenament.
- Plasati bicicleta intr-un spatiu curat si uscat, ferit de umiditate. Daca este necesar, pentru a proteja podeaua, puteti aseza un covoras sub bicicleta.
- Opriti-va imediat daca aveti urmatoarele simptome: ameteala, greata, dureri in piept, sau orice alt simptom neobisnuit.
- Copiii si persoanele cu dizabilitati pot folosi bicicleta doar sub supravegherea unui adult.
- Asigurati-va ca nici o parte a corpului dvs. sau a altei persoane nu este in apropierea componentelor mobile ale aparatului in timpul utilizarii.
- Nu incepeti antrenamentul imediat dupa ce ati mancat!
- Clasa- HC (conform normei EN ISO 20957) pentru uz casnic
- Greutate maxima a utilizatorului 120 kg.

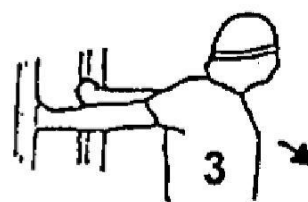
EXERCITII DE INCALZIRE:



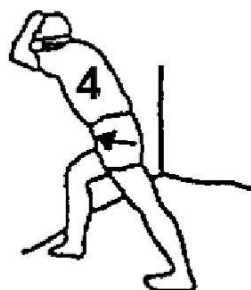
15 secunde pentru fiecare mana



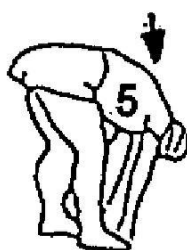
20 secunde



20 secunde



25 secunde



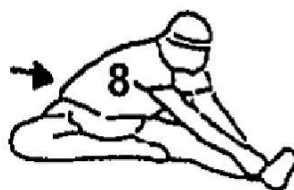
20 secunde



20 secunde



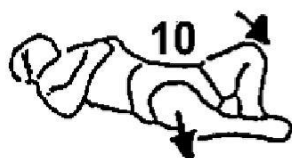
30 secunde



25 secunde pentru fiecare picior



30 secunde



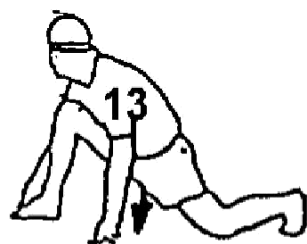
20 secunde



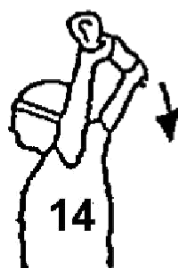
5 secunde x 3 repetari



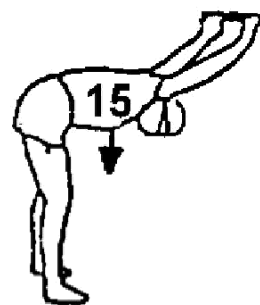
20 secunde



20 secunde pentru fiecare picior

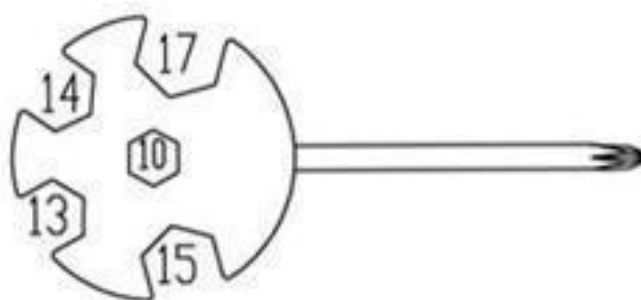


5 repetari

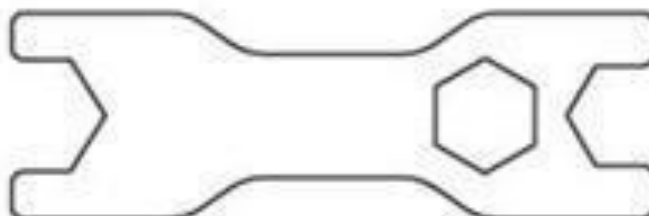


15 secunde

UNELTE



(S=10,13,14,15,17)-1 buc.



(S=17,19)-1 buc.



(S=6)-2 buc.

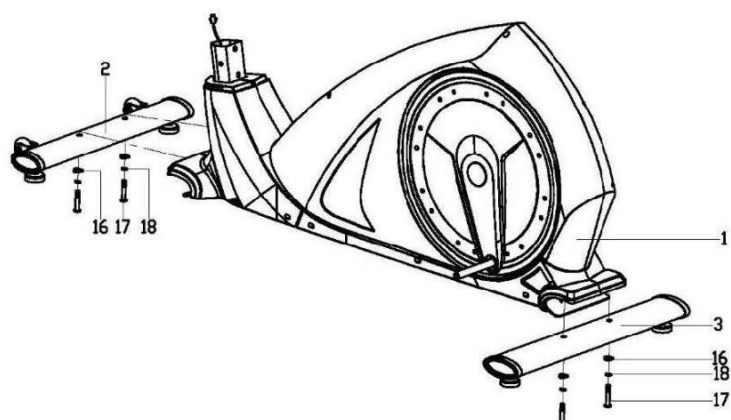
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

PASUL 1.



#17	#18	#19

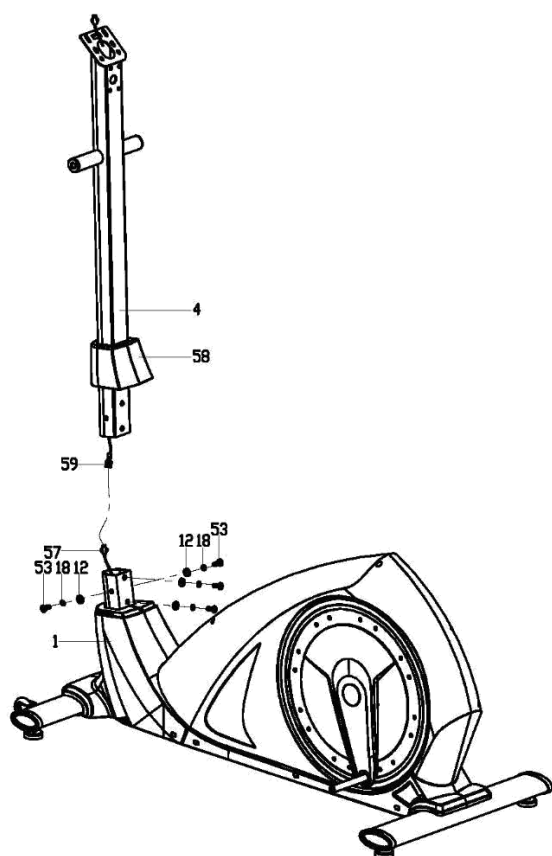
4x



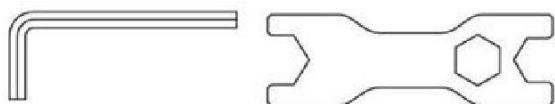
PASUL 2.

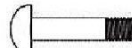
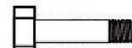


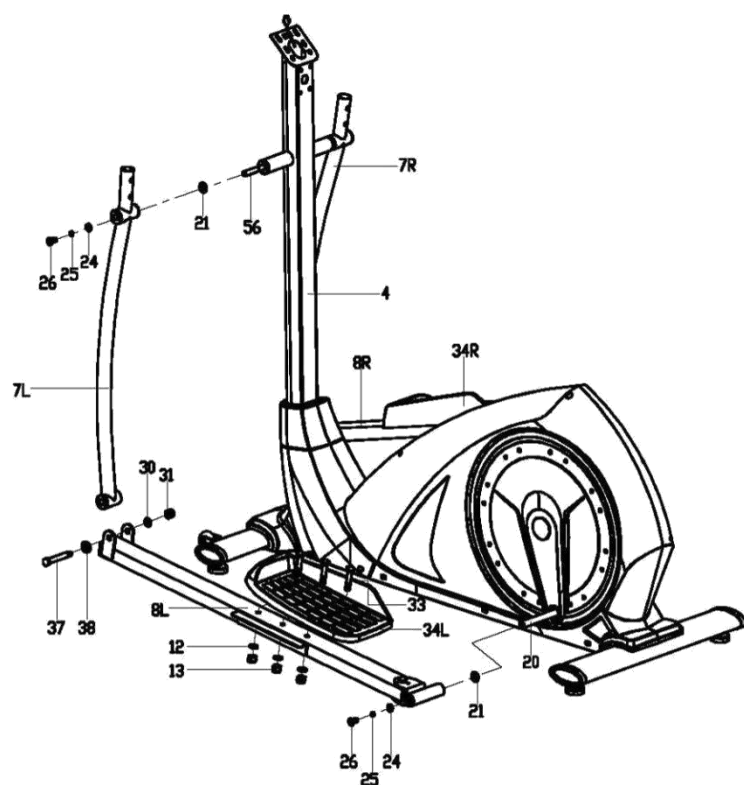
#53	#18	#12



PASUL 3.

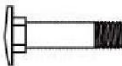


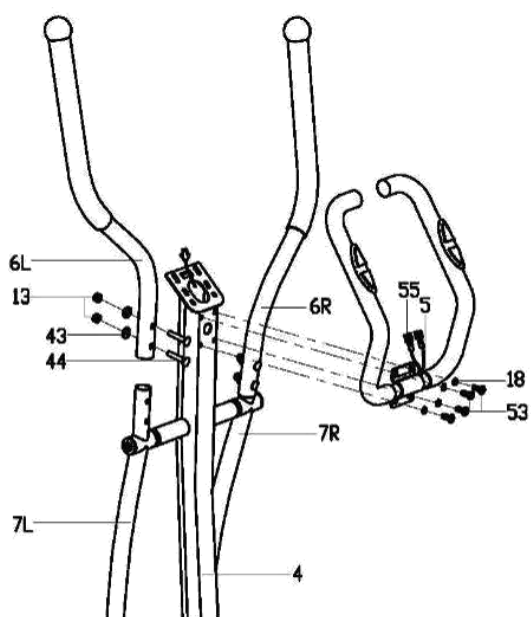
#37	#30	#38	#31	2x
				
#26	#25	#24	#21	4x
				
#33	#12	#13	6x	
				



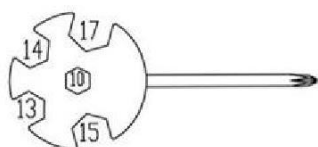
PASUL 4.



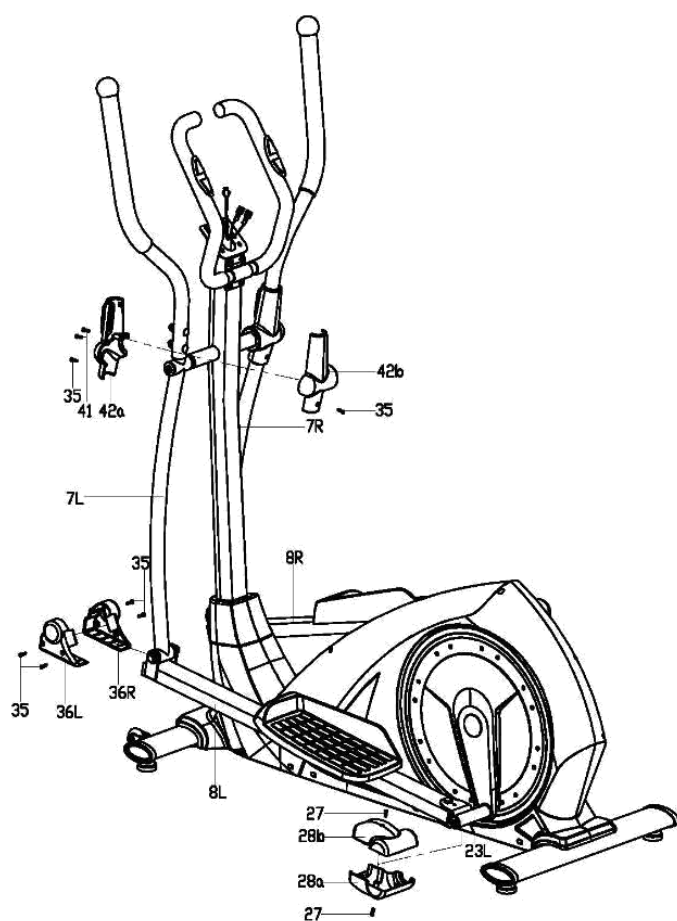
#44	#43	#13	4x
			
#53	#18	4x	
			



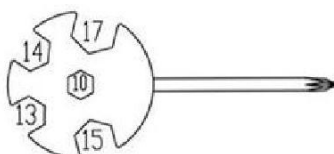
PASUL
5.



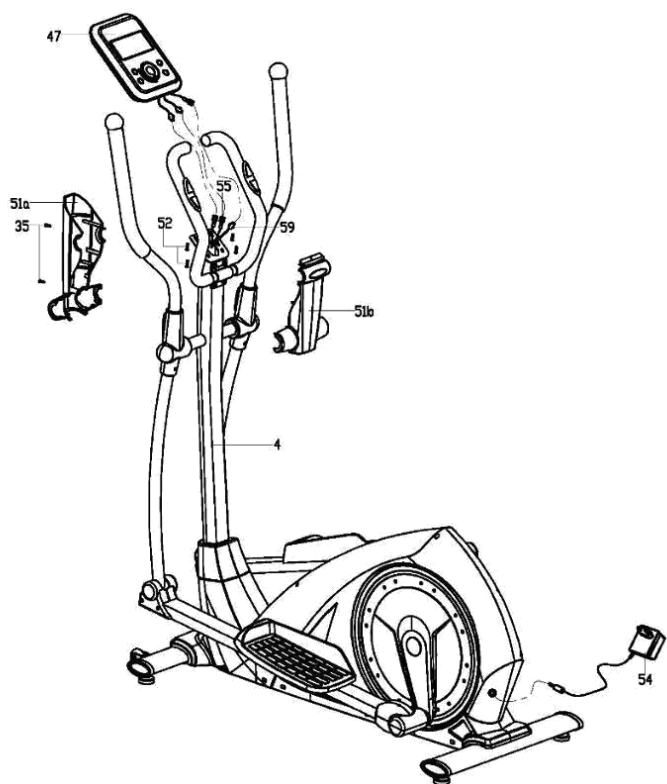
#35	#27	#41
12x	4x	4x



PASUL 6.



#35	#52
2x	4x



INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A CONSOLEI

SM-8900



【FUNCTII BUTOANE】

Rotita - UP	Creserea valorii unei functii sau cresterea nivelului rezistentei.
Rotita - DOWN	Scaderea valorii unei functii sau scaderea nivelului rezistentei.
MODE/ ENTER	Confirma toate setarile.
START/STOP	Incepere/Finalizare antrenament.
RESET	Reseteaza setarile curente.
RECOVERY	Testeaza revenirea la normal a pulsului.
BODY FAT	Testeaza procentul de grasime din corp. Apasati butonul BODY FAT in modul standby pentru modificarea datelor utilizatorului.

【FUNCTII ECRAN】

TIME	Numaratoare crescatoare – Fara valoare presetata-Incepe numaratoarea de la 00:00 la maxim 99:59. Numaratoare descrescatoare – Cu valoare presetata-Incepe numaratoarea de la valoarea presetata la 00:00.
SPEED	Afiseaza viteza curenta. Viteza maxima este 99.9 KM/H sau ML/H.
RPM	Afiseaza numarul de rotatii pe minut. Interval 0~15~999
DISTANCE	Afiseaza distanta parcursa, valori cuprinse intre 00:00 si 99.99 KM sau ML. Utilizatorul poate preseta distanta apasand butonul UP/DOWN

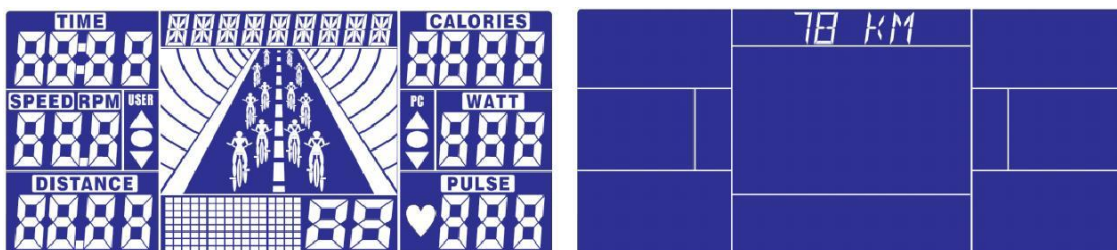
CALORIES	Afiseaza numarul de calorii consumate in timpul antrenamentului (0 la max. 9999)
PULSE	Utilizatorul poate seta valoarea tinta a pulsului de la 0 - 30 la 230; avertizarea sonora porneste cand valoarea curenta depaseste valoarea presetata de utilizator.
WATTS	Afiseaza valoarea curenta watt. Interval 0~999.

ATENTIE! Monitorizarea ritmului cardiac nu este 100% precisa. Un antrenament prea intensiv poate cauza accidentari grave sau chiar moartea. Daca simtiti vreun disconfort opriti-va imediat!

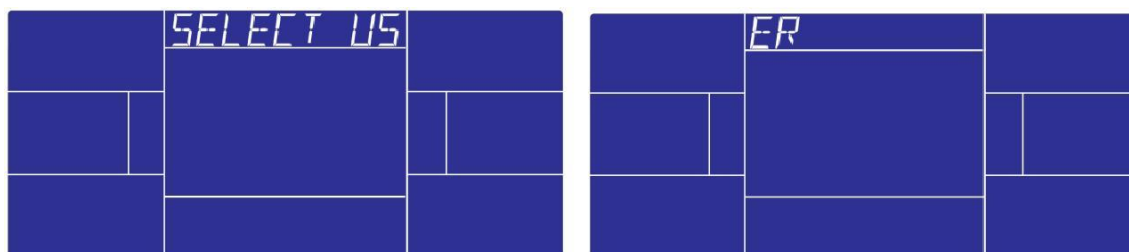
OPERAREA CONSOLEI

Pornire:

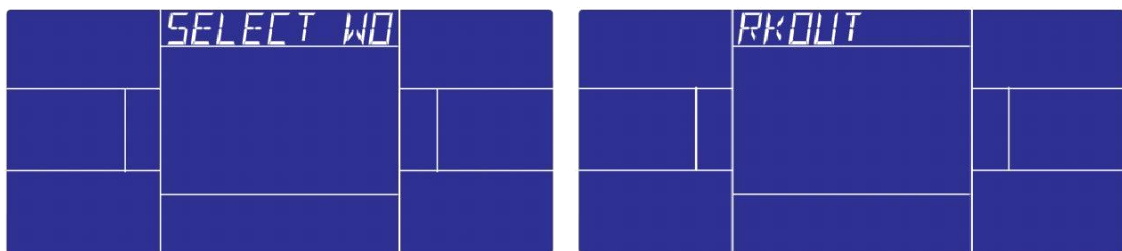
1. Conectati cablul de alimentare la DC JACK. Tineti apasata tasta RESET timp de 2 secunde pentru a reseta valorile consolei. Ecranul LCD afiseaza timp de 2 secunde toate functiile.



2. Setati data si ora cu ajutorul rotitei (UP sau DOWN) si apasati tasta MODE/ ENTER pentru confirmare.
3. Consola afiseaza "SELECT USER", apasati tasta MODE/ ENTER pentru a accesa modul pentru setarea datelor utilizatorului. Folositi rotita pentru a selecta U1 pana la U4 si apasati tasta MODE/ ENTER pentru confirmare. Presetati datele utilizatorului (SEX, VARSTA, INALTIME, GREUTATE).



4. In modul standby, consola afiseaza "SELECT WORKOUT"; apasati tasta MODE/ ENTER pentru a accesa modul dorit. Utilizati rotita pentru a selecta MANUAL → PROGRAM → USER PROGRAM → H.R.C. → WATT.



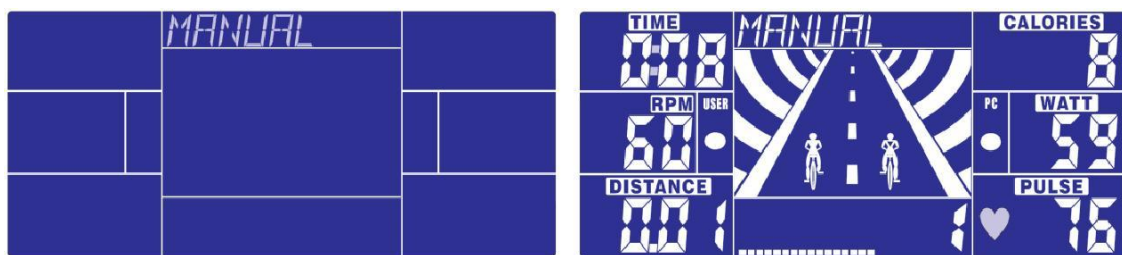
Antrenament in modul MANUAL:

In modul standby, selectati MANUAL si apasati tasta MODE/ ENTER pentru confirmare.

Pornire rapida: Apasati tasta START/ STOP pentru a incepe antrenamentul in modul MANUAL, toate valorile functiilor vor porni de la 0.

Dupa accesarea modului MANUAL puteti seta TIME → DISTANCE → CALORIES → PULSE → RESISTANCE LEVEL , apoi apasati tasta START/ STOP pentru a incepe antrenamentul. Va fi afisata o numaratoare inversa. (Apasati tasta RESET pentru a sterge setarile)

In modul MANUAL va fi afisata o animatie care se va deplasa inainte la fiecare 3 km parcursi.



Antrenament in modul PROGRAM:

In modul standby, selectati PROGRAM si apasati tasta MODE/ ENTER pentru accesare.

Utilizati rotita pentru a selecta programul dorit, de la 1 la 12 si apasati tasta MODE/ ENTER pentru confirmare. Folositi rotita pentru a ajusta nivelul rezistentei pentru profilul respectiv.

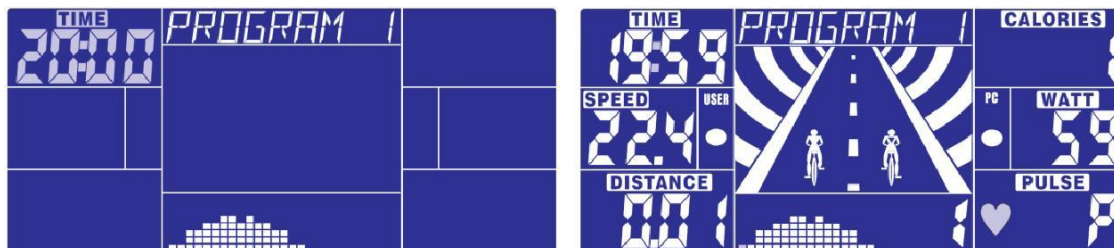
TIME are valoarea fixa de 20:00 minute, aceasta nu poate fi schimbata. Apasati butonul START/ STOP pentru a incepe antrenamentul.

Dupa inceperea antrenamentului, TIME va afisa o numaratoare descrescatoare;

Viteza utilizatorului trebuie sa fie in concordanta cu viteza PC, verificati simbolurile de mai jos pentru finalizarea celor 20 minute de antrenament.

- ▲ : Viteza USER > PC RPM – utilizatorul trebuie sa incetineasca
- : Viteza USER = PC RPM
- ▼ : Viteza USER < PC RPM – utilizatorul trebuie sa mareasca viteza

Cand TIME ajunge la 0, consola emite o avertizare sonora timp de 8 secunde, apoi ecranul LCD va afisa rezultatul cursei: PC WIN (castiga calculatorul) sau USER WIN (castiga utilizatorul).



Antrenament in programul User:

In modul standby, selectati USER PRO si apasati tasta MODE/ ENTER pentru accesare.

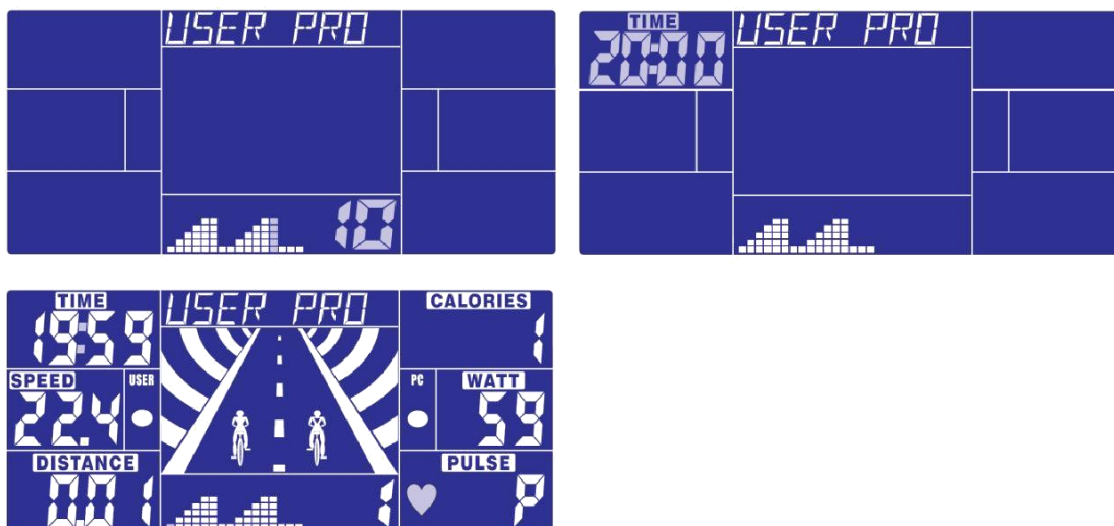
Utilizatorul isi poate crea propriul profil selectand nivelul rezistentei cu ajutorul rotitei (UP sau DOWN) . Apasati tasta MODE/ ENTER pentru confirmare. Apasati tasta MODE/ ENTER cand ati finalizat setarile.

Time este setat la 20:00 minute si nu se poate schimba. Apasati butonul START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Dupa inceperea antrenamentului, TIME va afisa numaratoarea inversa; Viteza utilizatorului trebuie sa fie in concordanta cu viteza PC, verificati simbolurile de mai jos pentru finalizarea celor 20 minute de antrenament.

- ▲ : Viteza USER > PC RPM – utilizatorul trebuie sa incetineasca
- : Viteza USER = PC RPM
- ▼ : Viteza USER < PC RPM – utilizatorul trebuie sa mareasca viteza

Cand TIME ajunge la 0, consola emite o avertizare sonora timp de 8 secunde si se afiseaza rezultatul cursei: PC WIN sau USER WIN.

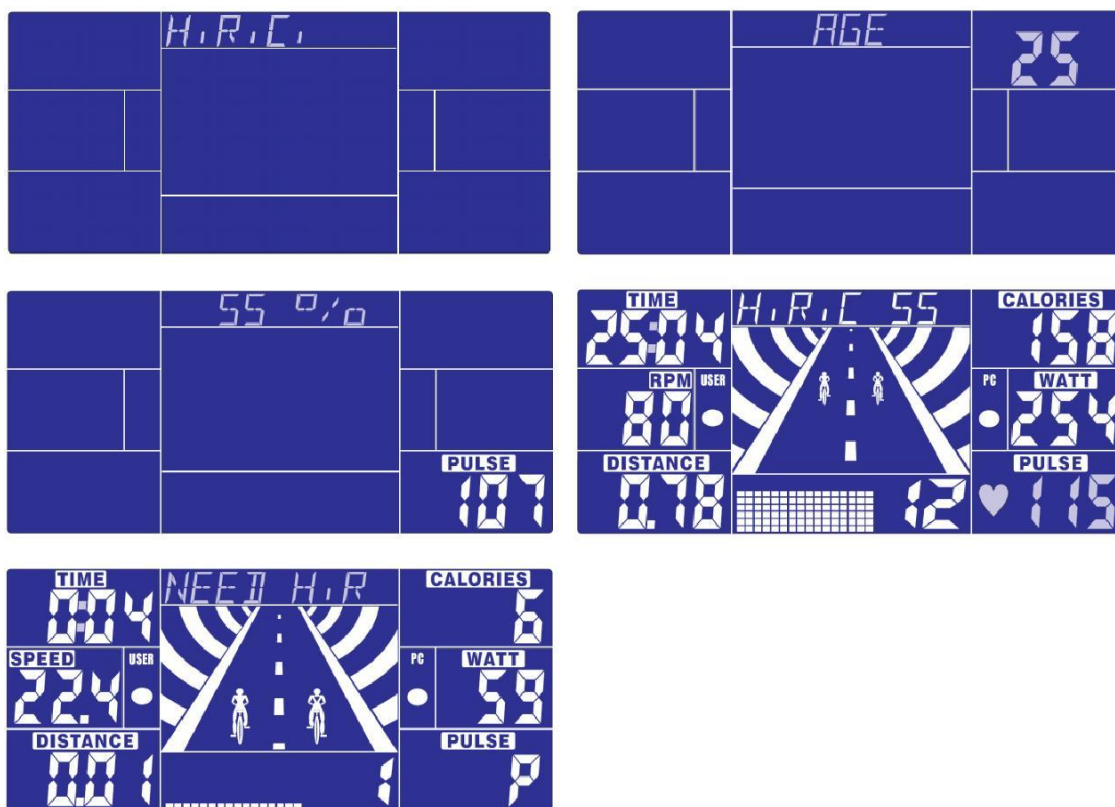


Antrenament in modul H.R.C.:

In modul standby, selectati H.R.C. si apasati tasta MODE pentru confirmare.

Varsta setata implicit (AGE) este 25; pentru setarea varstei folositi rotita si apasati tasta MODE pentru confirmare. Consola calculeaza automat valoarea pulsului conform varstei. Ecranul afiseaza procentajul pentru puls 55%, 75%, 90% si TARGET. Utilizatorul poate seta procentajul pentru puls cu ajutorul rotitei UP/ DOWN/ ENTER.

Daca pulsul nu este detectat, dupa 5 secunde, ecranul LCD afiseaza "NEED H.R." pana cand se detecteaza pulsul.



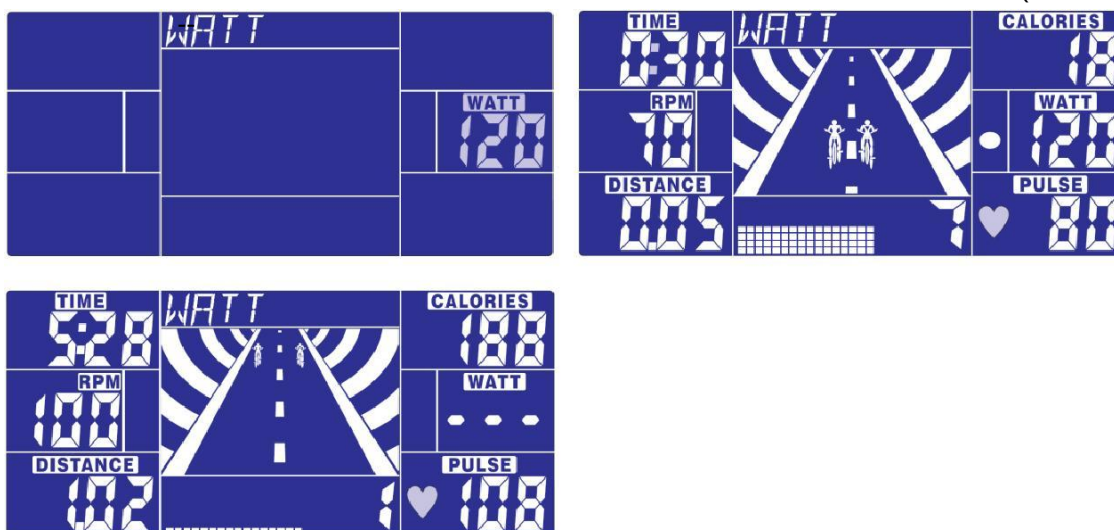
Antrenament in modul WATT :

In modul standby, selectati WATT si apasati tasta MODE pentru accesare.

Valoarea presetata pentru acest mod este 120, selectati UP/ DOWN/ ENTER pentru a seta valoarea intre 10 si 350. Apasati butonul START pentru a incepe antrenamentul.

In timpul antrenamentului, nivelul rezistentei este reglat in functie de numarul de rotatii pe minut RPM.

- ▲ : Performanta efectiva (WATT) > valoarea setata WATT+ 25% – utilizatorul trebuie sa incetineasca
- : Performanta efectiva (WATT) =valoarea setata +/- 25%
- ▼ : Performanta efectiva WATT < valoarea setata (- 25%) – utilizatorul trebuie sa mareasca viteza
- : Performanta efectiva WATT > sau < valoarea setata WATT 50% (OVER SPEC)-



GRASIMEA CORPORALA

Utilizatorul poate testa grasimea corporala BODY FAT cand consola este in modul STOP.

Urmati pasii de mai jos:

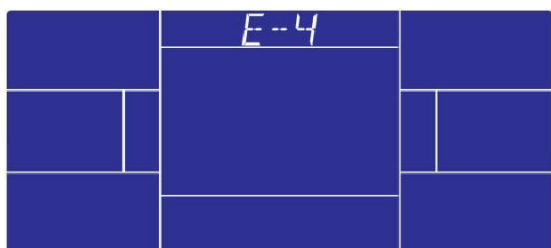
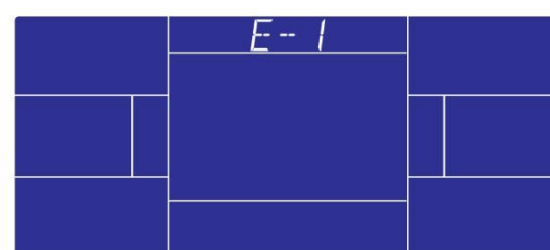
1. Apasati butonul BODY FAT si tineti ambele maini pe senzorii de pe manere pentru a testa grasimea corporala.
2. Simbolul "- - - - -" va fi afisat in timpul testarii timp de 8 secunde. Dupa 8 secunde, pe ecran va fi afisat BODY FAT in procentaj si BMI.
3. Semnificatia simbolurilor "E-1", "E-4":

"E-1" – Aceasta eroare inseamna ca palmele nu sunt asezate corect pe senzorii pentru puls. Incercati din nou.

"E-4" – Aceasta eroare inseamna ca valoarea BODY FAT depaseste gama de valori posibile.

SIMBOL				
--------	--	--	--	--

SEX	FAT%	SCAZUT	SCAZUT/MED	MEDIU	MED/RIDICAT
BARBAT		<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMEIE		<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%



FUNCTIA RECOVERY:

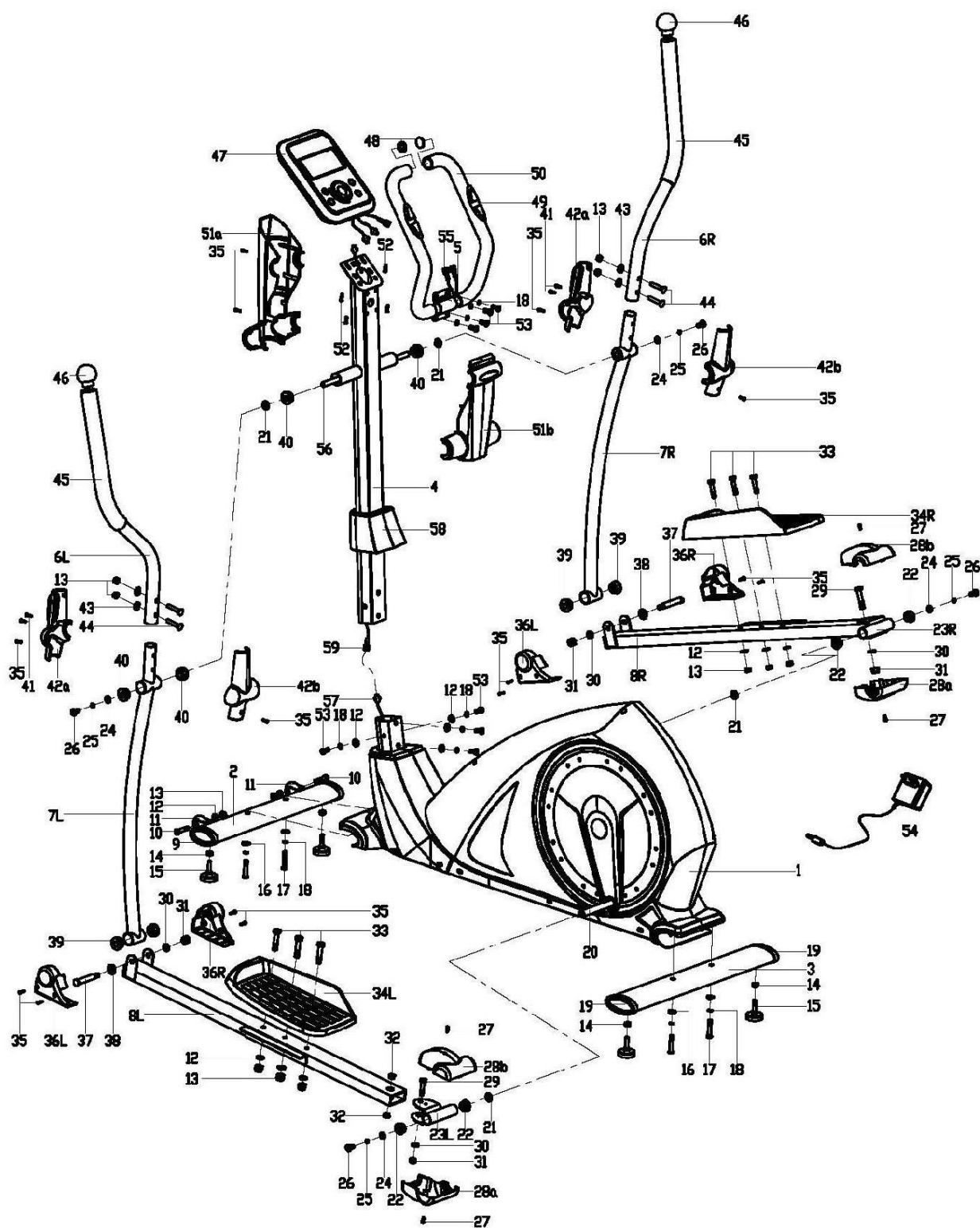
Dupa cateva minute de antrenament, tineti palmele pe senzorii pentru puls si apasati butonul "RECOVERY". Toate functiile de pe ecran dispar, cu exceptia "TIME"- care afiseaza numaratoarea inversa de la 00:60 la 00:00. Ecranul LCD afiseaza statusul de recuperare a pulsului cu notatiile F1, F2.... F6. F1 inseamna foarte bine iar F6 inseamna foarte rau. Utilizatorul trebuie sa se antreneze in continuare pentru a imbunatati statusul, de la F6 la F1. Apasati butonul RECOVERY din nou pentru a va intoarce la meniul principal.

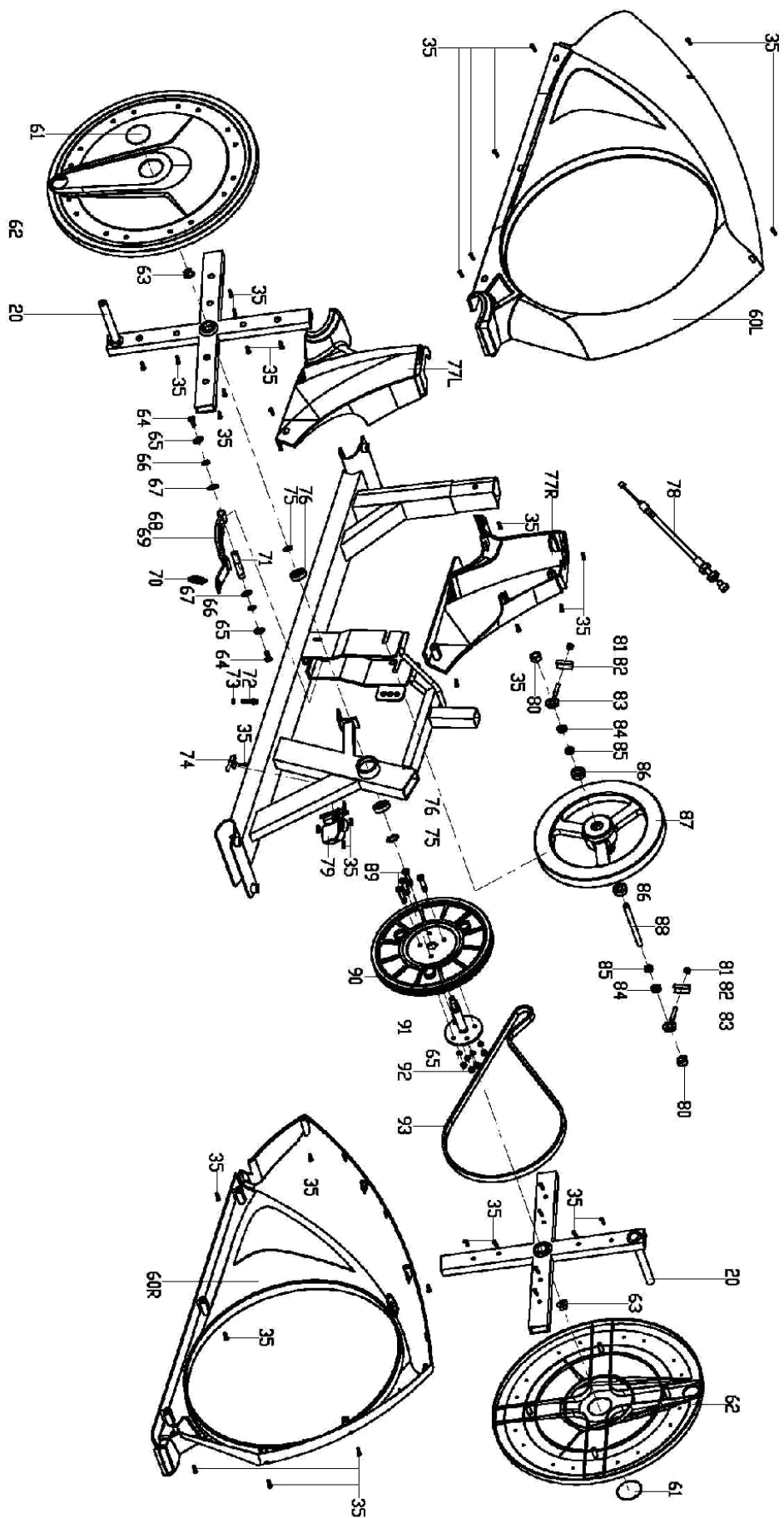


NOTA:

1. Consola functioneaza cu adaptor 9V, 1A sau 9V, 0.5A.
2. Dupa ce utilizatorul se opreste din pedalat, dupa 4 minute, consola intra in modul de economisire a energiei, toate valorile se salveaza pana cand utilizatorul incepe din nou antrenamentul.
3. Daca consola nu functioneaza normal, scoateti adaptorul si introduceti-l din nou.
4. Daca cablurile de la calculator sunt deteriorate, pe ecran se afiseaza "E2". Utilizatorul poate verifica daca sunt corect conectate cablurile.

VEDERE DESFASURATA





LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc.	Nr.	Denumire	buc.
1	Cadru principal	1	48	Capace rotunde	2
2	Stabilizator anterior	1	49	Senzori puls	2
3	Stabilizator posterior	1	50	Neopren ghidon	2
4	Suport ghidon	1	51a/b	Capac de protectie	1pr.
5	Ghidon	1	52	Surub M4x10	4
6L/R	Manere mobile	1pr.	53	Surub M8x16	8
7L/R	Tub mobil	1pr.	54	Adaptor	1
8L/R	Suport pedale	1pr.	55	Cablu senzor	2
9	Capac	2	56	Ax lung	1
10	Surub M8x40xL12	2	57	Cablu senzor	1
11	Roti de transport	2	58	Capac de protectie	1
12	Saiba plata D8xΦ16x1.5	12	59	Cablu	1
13	Piulita M8	12	60L/R	Carcasa	1each
14	Piulita M10	4	61	Capac	2
15	Picior ajustabil	4	62	Carcasa-lateral	2
16	Saiba d8x2xΦ25XR39	4	63	Piulita cu flansa	2
17	Surub M8xL58	4	64	Surub	2
18	Saiba D8	12	65	Saiba	6
19	Capac	2	66	Saiba plata	2
20	Brat pedala	2	67	Saiba	2
21	Saiba Φ17xΦ23x0.3	4	68	Magnet	1
22	Bucsa plastic	4	69	Sistem de franare magnetic	14
23L/R	Tub de legatura	1pr.	70	Arc	1
24	Saiba in forma de D	4	71	Ax	1
25	Saiba D10	4	72	Surub hexagonal	1
26	Surub M10x20	4	73	Piulita	2
27	Surub M5x10	4	74	Senzor	1
28a/b	Capac de protectie	2pr.	75	Saiba	2
29	Surub M10x55	2	76	Rulment	2
30	Saiba D10xΦ20x2	4	77L/R	Carcasa de protectie	1each
31	Piulita M10	4	78	Cablu rezistenta	1
32	Bucsa Φ18xΦ10x11	4	79	Motor	1
33	Surub M8x45	6	80	Surub hexagonal	2
34L/R	Pedale	1pr.	81	Piulita	2
35	Surub ST4.2x18	14	82	Saiba in forma de U	2
36L/R	Capac de protectie	2pr.	83	Surub	2
37	Surub Φ12xM10x80	2	84	Piulita	2
38	Saiba plata D12xΦ24x1.5	2	85	Distantier	2
39	Bucsa Φ12xΦ32x15	4	86	Rulment	2
40	Bucsa plastic Φ16xΦ31x23	6	87	Volanta	1
41	Surub ST3.5x10	4	88	Ax volanta	1
42a/b	Capac de protectie	2pr.	89	Surub	4
43	Saiba	4	90	Roata	1
44	Surub M8xL45	4	91	Ax	1
45	Neopren manere	2	92	Piulita	4
46	Capace rotunde	2	93	Curea	1
47	Consola	1			

