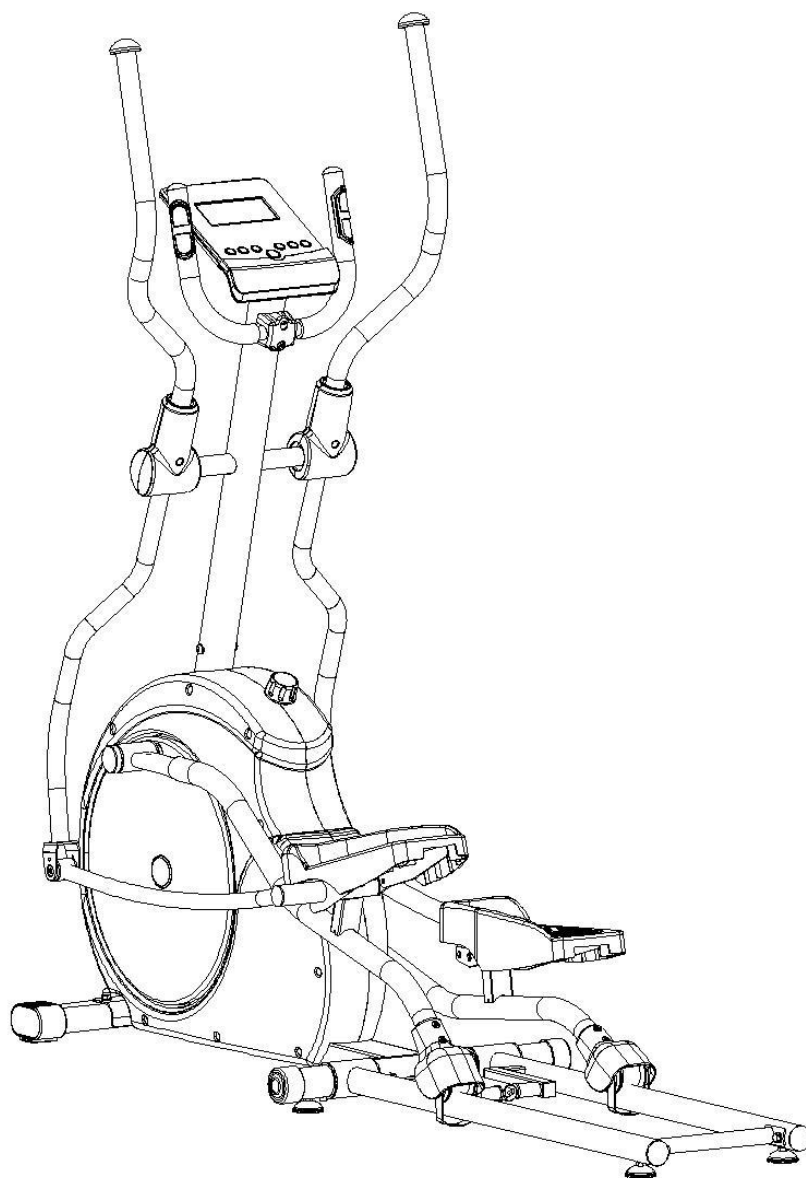




## MANUAL DE UTILIZARE

IN 14169 Bicicleta eliptica inSPORTline Combre



# CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....	3
PARAMETRI .....	3
ASAMBLARE .....	4
Unelte .....	4
Lista componente .....	6
Asamblare .....	7
PLIERE SI DEPLIERE.....	14
Pliere .....	14
Depliere.....	15
CALCULATOR.....	15
Functii butoane .....	15
Operare calculator.....	16
UTILIZAREA BICICLETEI ELIPTICE .....	18
VEDERE DESFASURATA.....	19
LISTA COMPONENTE .....	20

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

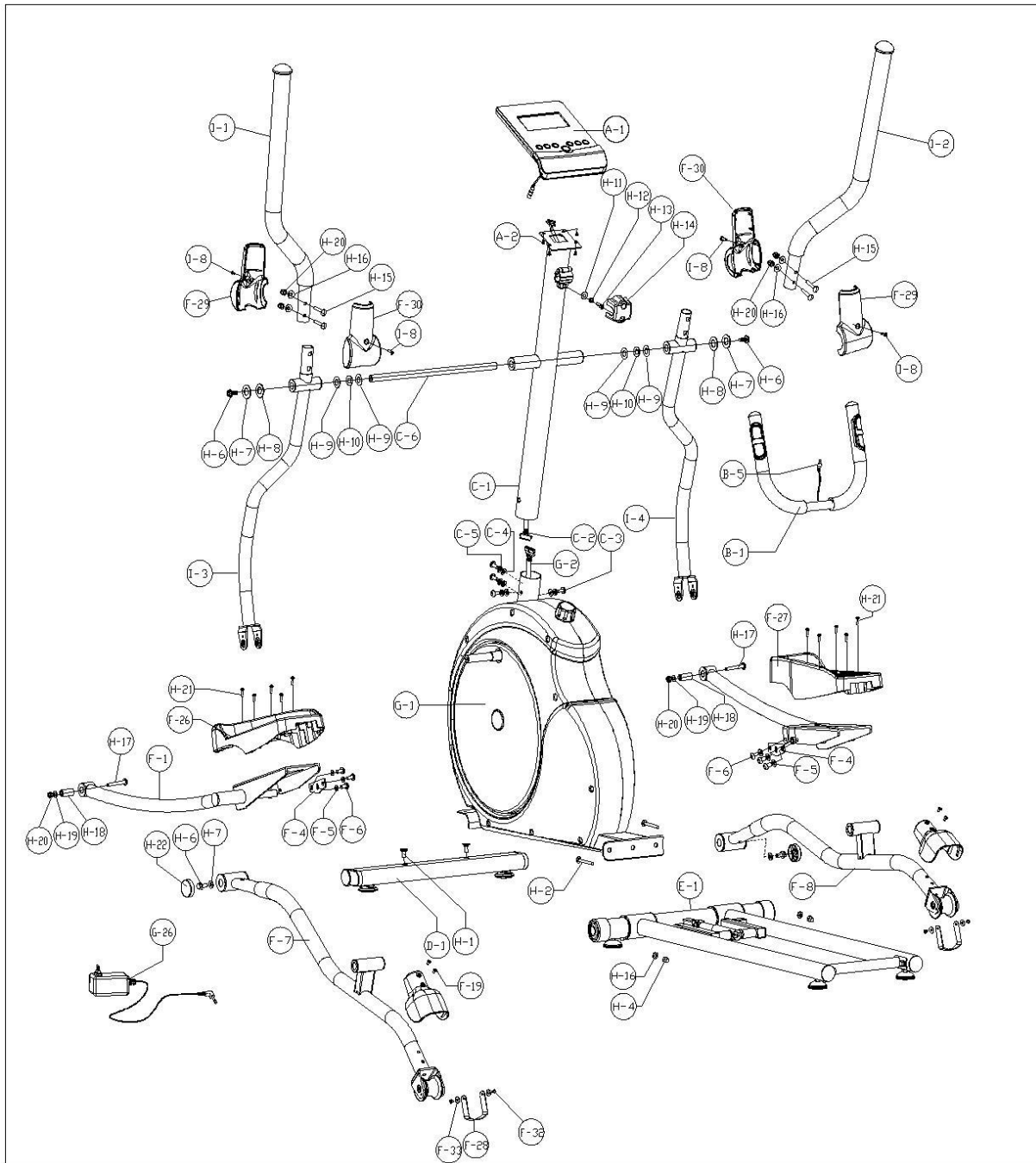
Cititi cu atentie intregul manual inainte de a utiliza acest produs. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

- Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii.
- Asigurati-va ca toate suruburile si piulitele sunt bine stranse inainte si nu exista componente defecte. Daca sesizati piese defecte, inlocuiti-le imediat.
- Verificati lista de componente si unelte inainte de a incepe asamblarea si asigurati-va ca nu lipseste nimic.
- Pentru asamblare folositi toate piesele originale incluse in pachet.
- Copiii nu trebuie sa aiba acces la bicicleta sau sa o foloseasca.
- Nu purtati imbracaminte prea larga atunci cand va antrenati, deoarece se poate agata de bicicleta.
- Purtati intotdeauna pantofi sport cu talpa cauciucata.
- Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta si solida. Nu este recomandat sa depozitati sau sa utilizati bicicleta intr-o incapere cu umiditate ridicata. Acest lucru poate duce la coroziunea anumitor componente.
- Asigurati-va ca exista un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul produsului.
- Nici o componenta ajustabila nu trebuie sa limiteze miscarea utilizatorului.
- Verificati in mod regulat starea bicicletei.
- Acest produs nu este destinat pentru uz terapeutic.
- Sistemul de franare depinde de viteza exercitiului.
- Mecanismul de franare este cel mai expus la deteriorare. Verificati mereu sa fie functional.
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 150 kg
- **Categoria:** HA (conform normelor EN957) pentru uz casnic.
- **ATENTIE!** Monitorizarea frecventei cardiace poate sa nu fie 100% exacta. Epuizarea in timpul antrenamentului poate duce la accidentari grave. Daca aveti ameteli, opriti antrenamentul imediat.

## PARAMETRI

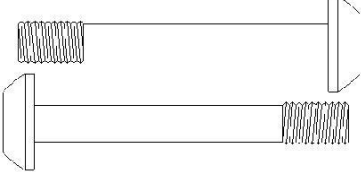
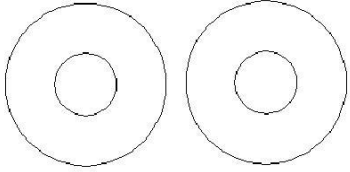
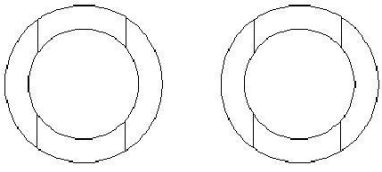
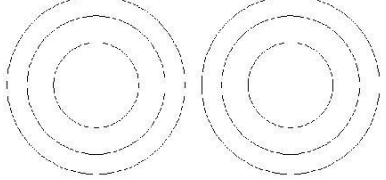
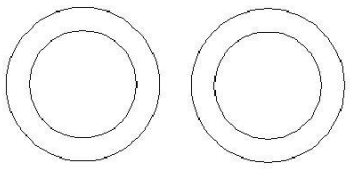
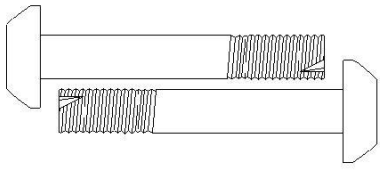
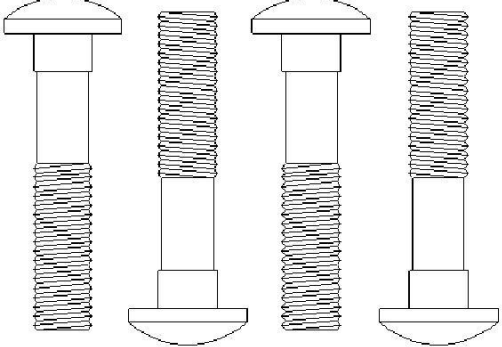
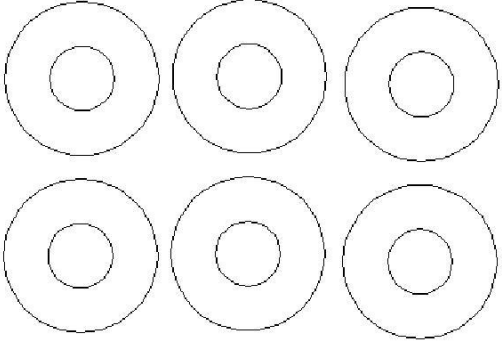
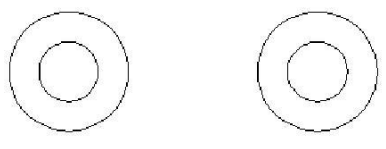
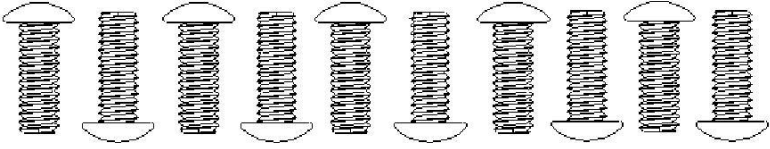
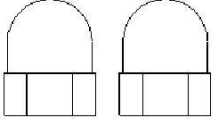
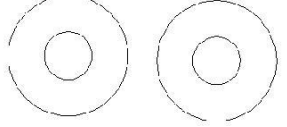
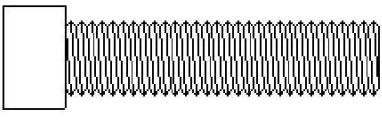
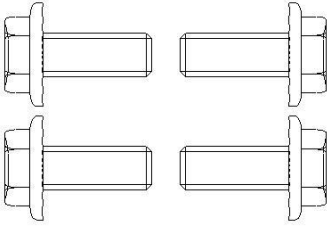
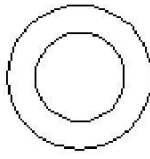
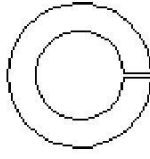
<b>Dimensiuni inainte de asamblare</b>	119 x 46 x 72 cm
<b>Dimensiuni dupa asamblare</b>	164 x 60 x 169 cm
<b>Dimensiuni dupa pliere</b>	128,9 x 63 x 172 cm
<b>Greutate produs</b>	56 kg
<b>Greutate volanta</b>	6 kg
<b>Spatiu total de antrenare</b>	195 x 70 x 220 cm
<b>Lungime pas</b>	37 cm
<b>Greutate maxima a utilizatorului</b>	150 kg

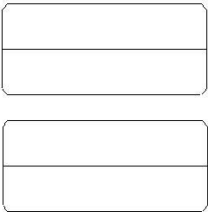
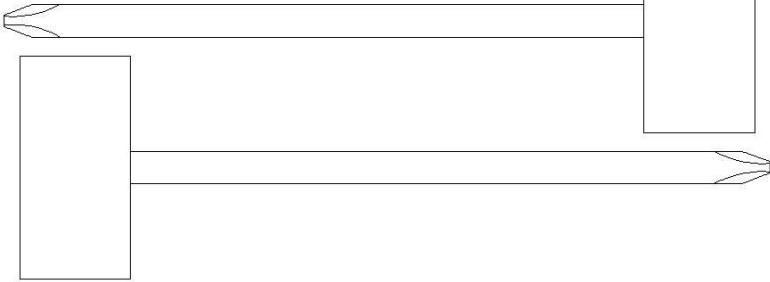
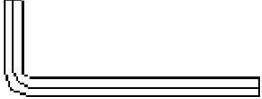
# ASAMBLARE






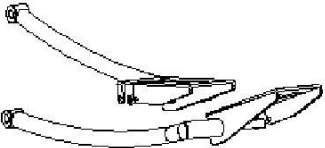
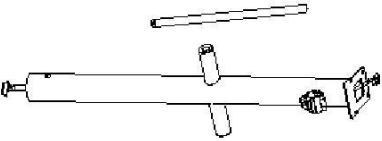
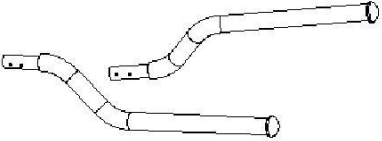
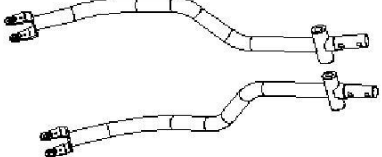
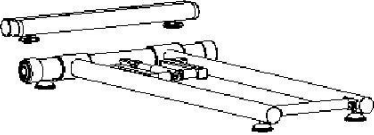
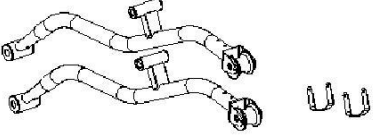
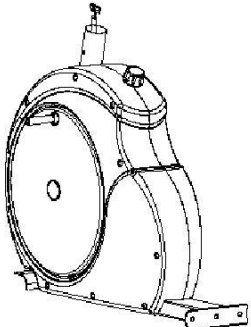
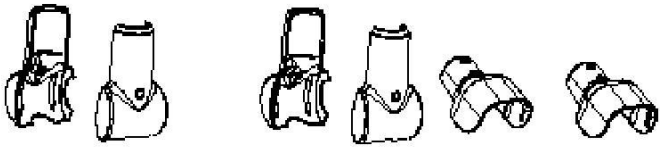
## Unelte


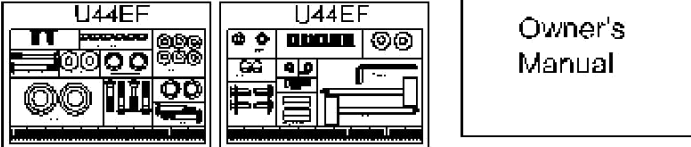
<p>H-1 Suruburi M8*16L (2)</p>	<p>H-20 Piulite M8 (6)</p>

		
<p>H-2 Suruburi M8*65L (2)</p>	<p>H-7 Saibe plate <math>\Phi 10^* \Phi 26</math> (4)</p>	<p>Saibe ondulate (2)</p>
		
<p>H-22 Capace (2)</p>	<p>H-9 Saibe plate <math>\Phi 17,3^* \Phi 25^* 0,3T</math> (4)</p>	<p>H-17 Suruburi M8*P1 (2)</p>
		
<p>H-15 Suruburi M8*40L (4)</p>	<p>H-16 Saibe plate (6)</p>	
		
<p>H-19 Saibe plate (2)</p>	<p>H-21 Suruburi M5*14L (10)</p>	
		
<p>H-4 Piulite M8 (2)</p>	<p>H-8 Saibe <math>\Phi 10^* \Phi 25^* 0,5T</math> (2)</p>	<p>H-13 Suruburi (1)</p>
		
<p>H-6 Suruburi M8*20L (4)</p>	<p>H-11 Saiba (1)</p>	<p>H-12 Saiba grower (1)</p>

	
<p>H-18 Bucsa <math>\Phi 16 \times 36,5L</math> (2)</p>	
	
<p>Cheie imbus (1)</p>	<p>Cheie (2)</p>

### Parts list

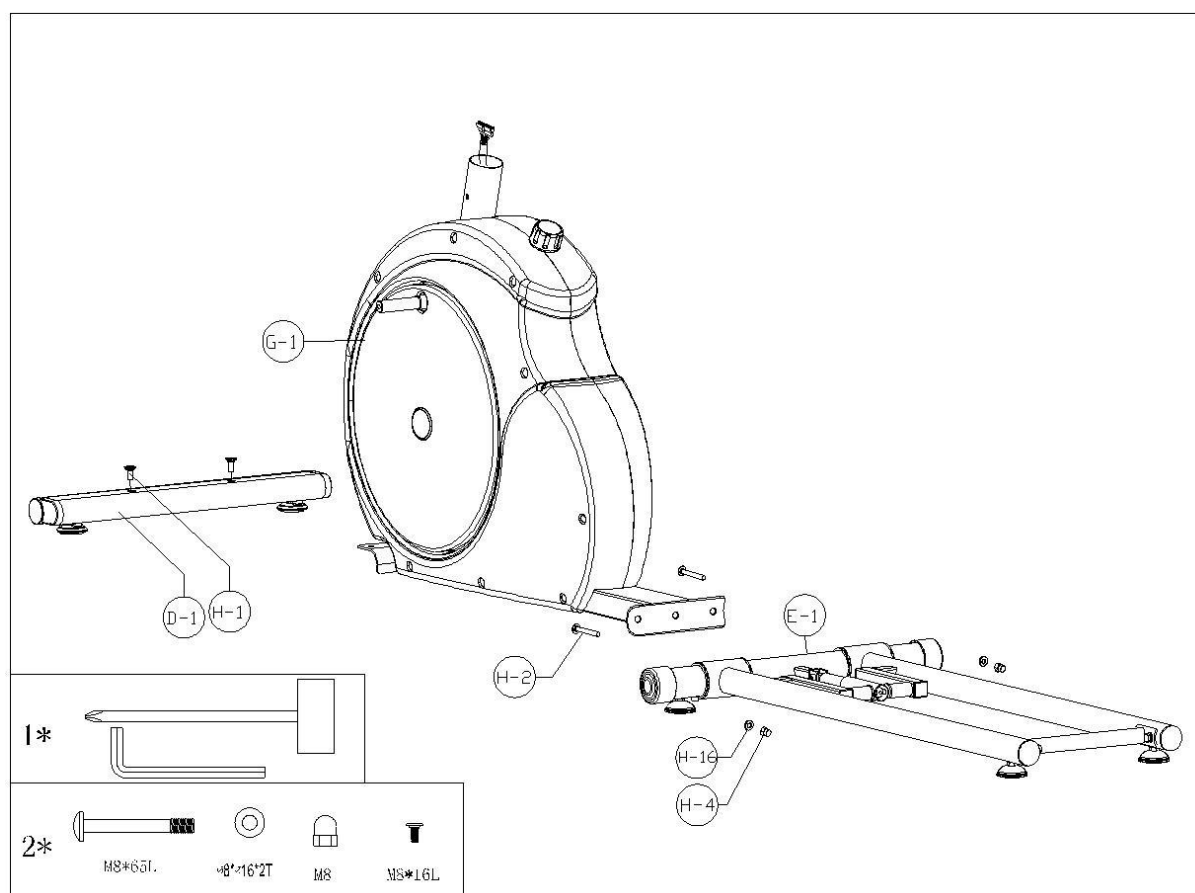
		
<p>Ghidon (1)</p>	<p>Calculator (1)</p>	<p>Pedale</p>
		
<p>Brate pedale (2)</p>	<p>Suport ghidon (1)</p>	<p>Manere mobile (2)</p>
		
<p>Parte inferioara manere (2)</p>	<p>Tuburi de suport (1)</p>	<p>Brate pedaliere (2)</p>
		
<p>Cadru de baza (1)</p>	<p>Capace decorative</p>	

	
<p>Cablu de alimentare (1)</p>	<p>Lista unelte si manual de utilizare</p>

## Asamblare

### PAS 1

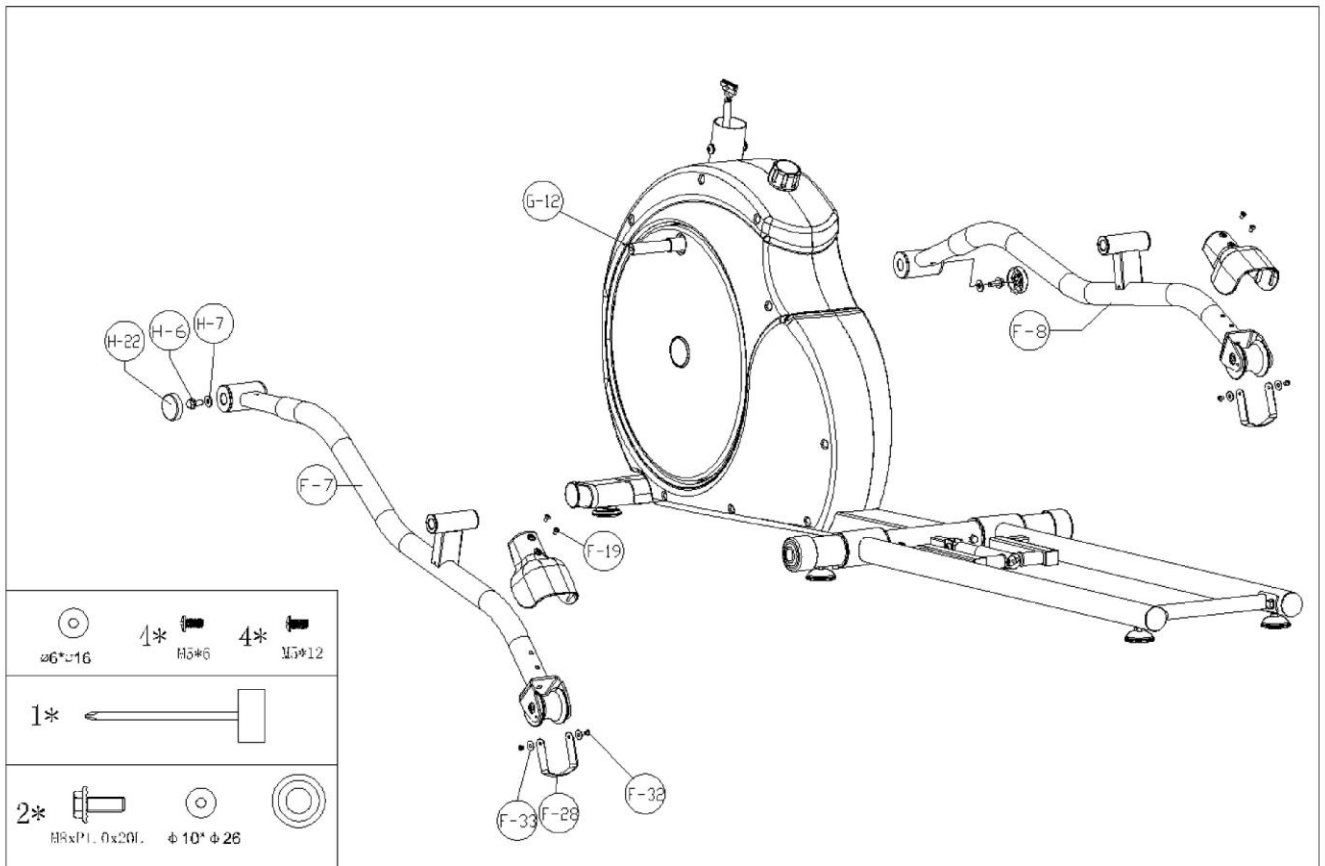
1. Atasati stabilizatorul anterior (D-1) la cadrul de baza folosind suruburile (H-1).
2. Atasati stabilizatorul posterior (E-1) la cadrul de baza folosind suruburile (H-2), saibele, (H-16) piulitele (H-4).



### PAS 2

1. Atasati bratul pedalier stang (F-7) la disc (G-12) folosind o saiba plata (H-7), un surub (H-6) si un capac (H-22).
2. Atasati bratul pedalier drept (F-8) la disc (G-12) folosind o saiba plata (H-7), un surub (H-6) si un capac (H-22).
3. Atasati suportul in forma de U (F-28) la bratul pedalier stang (F-7) folosind 2 saibe plate (F-33) si 2 suruburi (F-32) pe fiecare parte.

4. Atasati suportul in forma de U (F-28) la bratul pedalier drept (F-7) folosind 2 saibe plate (F-33) 2 suruburi (F-32) pe fiecare parte.
5. Atasati capacele decorative la bratul pedalier drept si stang (F-8/F-7) folosind suruburi (F-19).



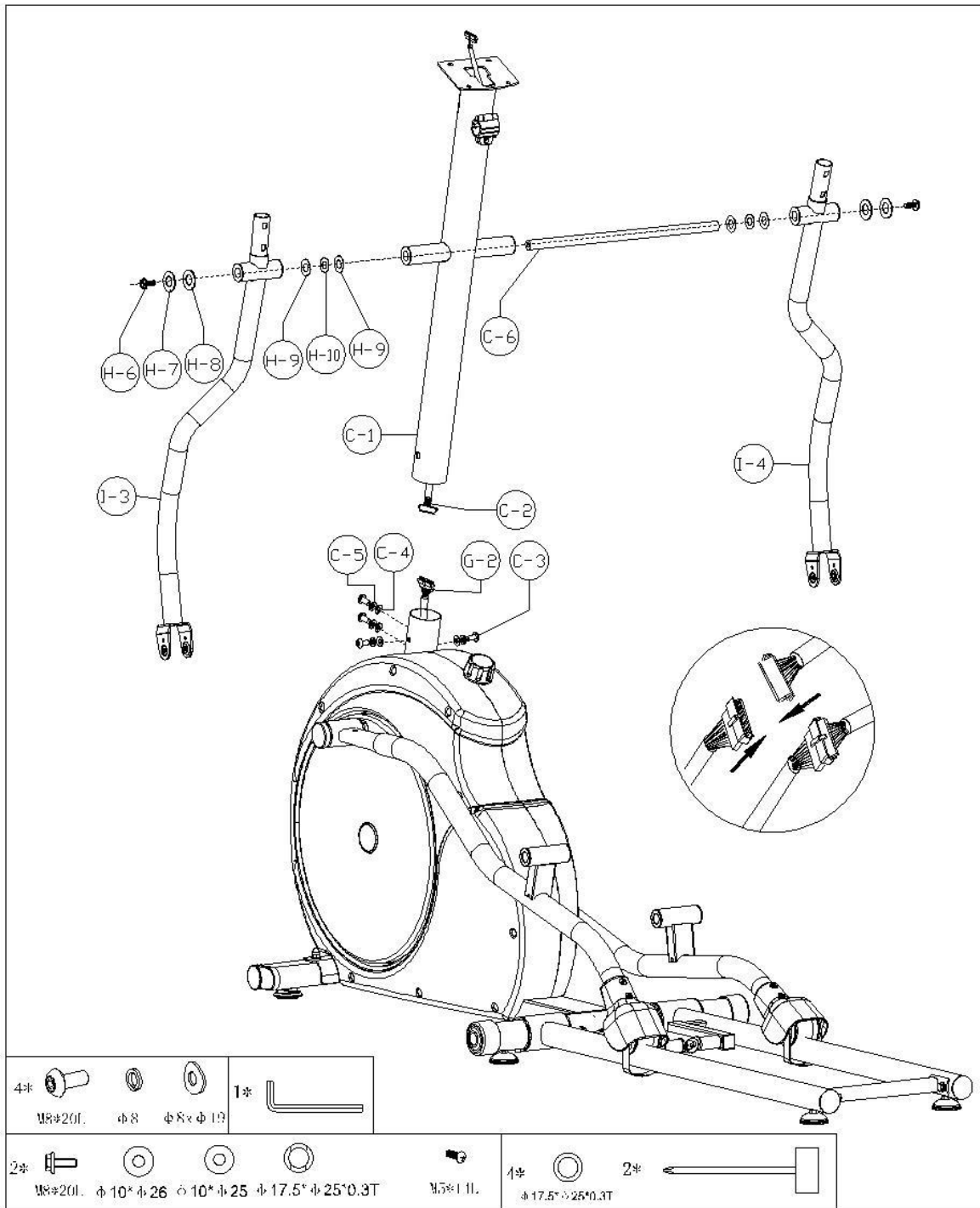
### PAS 3

1. Scoateti piesele preasamblate de la nivelul cadrului de baza.
2. Conectati cablul superior (C-2) si cablul inferior (G-2).
3. Asamblati suportul pentru ghidon (C-1) la cadrul de baza folosind 4 saibe (C-5), 4 saibe elastice (C-4) si 4 suruburi (C-3).
4. Inserati 4 saibe plate (H-9) si 2 saibe ondulate (H-10) pe ax (C-6) conform figurii de mai jos.



- 5) Atasati partea inferioara stanga a manerului mobil (I-3) la ax folosind saiba de plastic (H-8), saiba plata (H-7) si un surub (H-6).

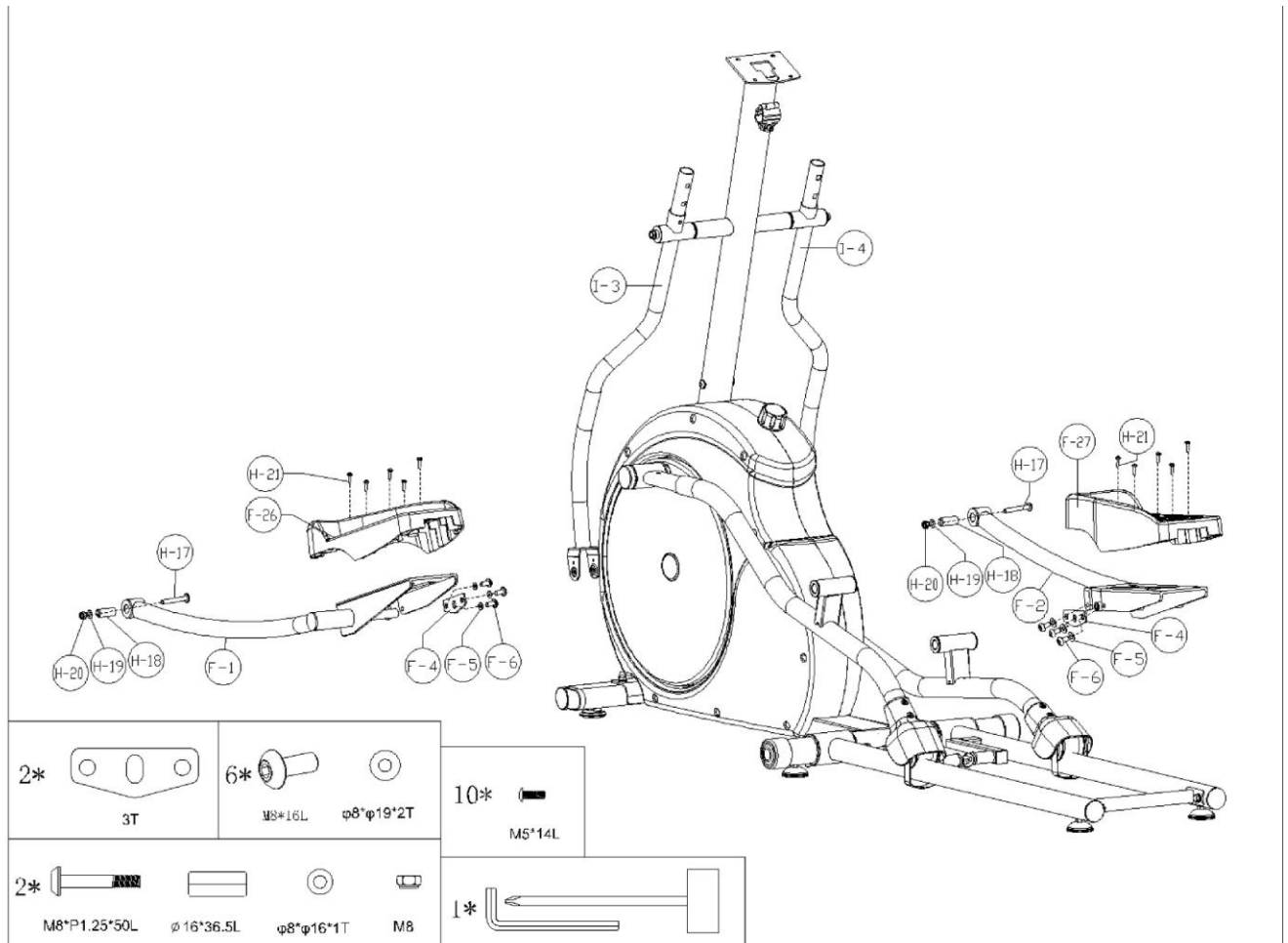
Atasati partea inferioara dreapta a manerului mobil (I-4) la ax folosind o saiba de plastic (H-8), saiba plata (H-7) si un surub (H-6).



#### PAS 4

1. Treceti ambele brate ale pedalelor (F-1, F-2) prin bratele pedaliere corespunzatoare (F-7/F-8).
2. Atasati bratul pedalei stangi/drepte (F-1, F-2) la mansoanele pivotilor, avand orientarea reprezentata in desen. Piese necesare pentru fiecare parte: brat de legatura (F-4), saiba plata (F-5), surub (F-6).

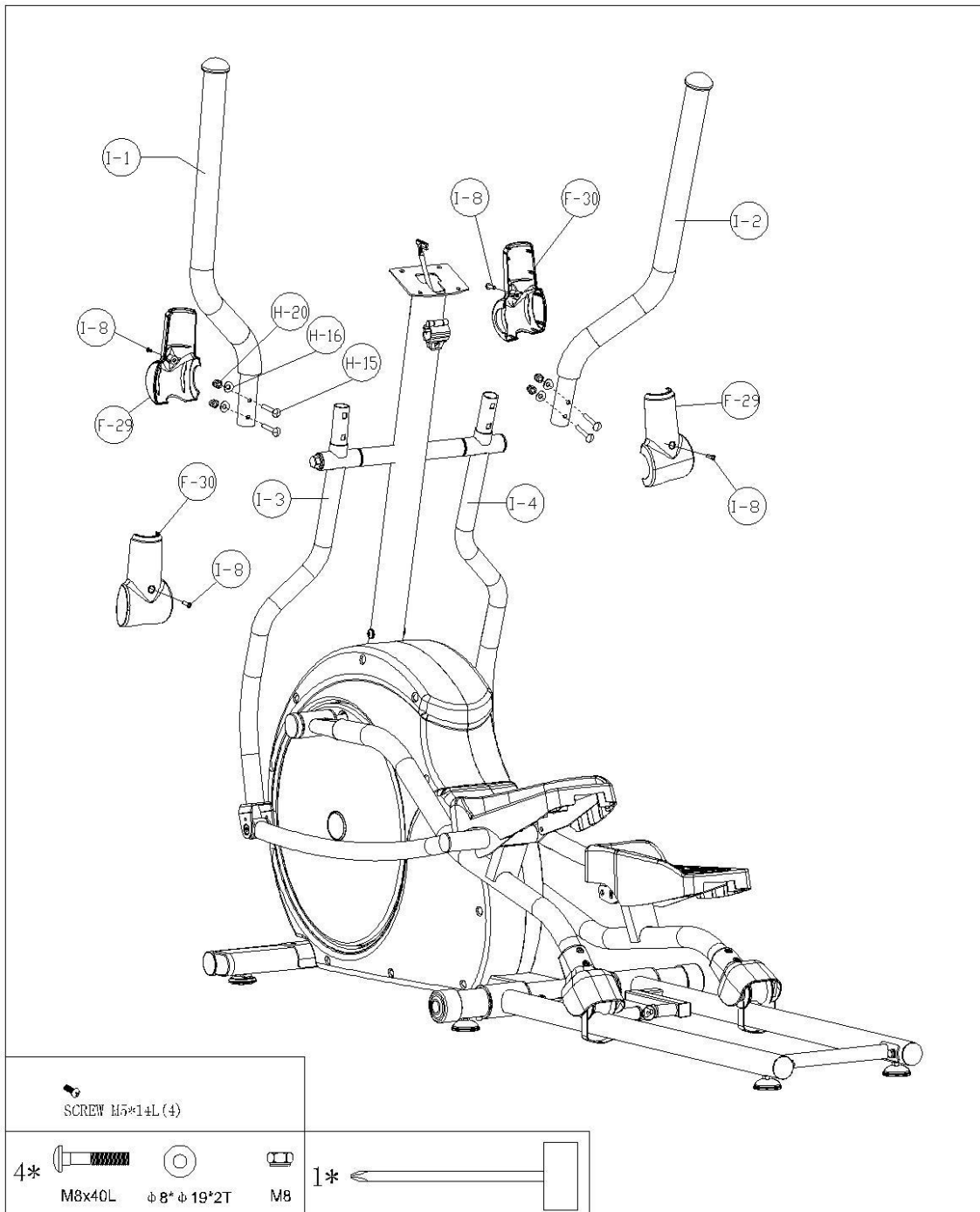
3. Atasati partile inferioare ale manerelor mobile (I-3, I-4) la bratele pedalelor (F-1, F-2) folosind suruburi (H-17), bucse (H-18), saibe plate (H-19) si piulite (H-20) pentru fiecare parte. Asigurati-va ca directia este aceeași cu cea din desen.
4. Aliniati gaurile suruburilor si fixati pedalele (F-26, F-27) pe bratele pedalelor. Fixati fiecare pedala pe bratul corespunzator folosind suruburi (H-21). Asigurati-va ca pedalele sunt orientate in directia corecta.



## PAS 5

1. Conectati manerul mobil superior stang (I-1) la partea inferioara a manerului (I-3) folosind 2 piulite (H-20), 2 saibe (H-16) 2 suruburi (H-15).
2. Conectati manerul mobil superior drept (I-2) la partea inferioara a manerului (I-4) folosind 2 piulite (H-20), 2 saibe (H-16) 2 suruburi (H-15).

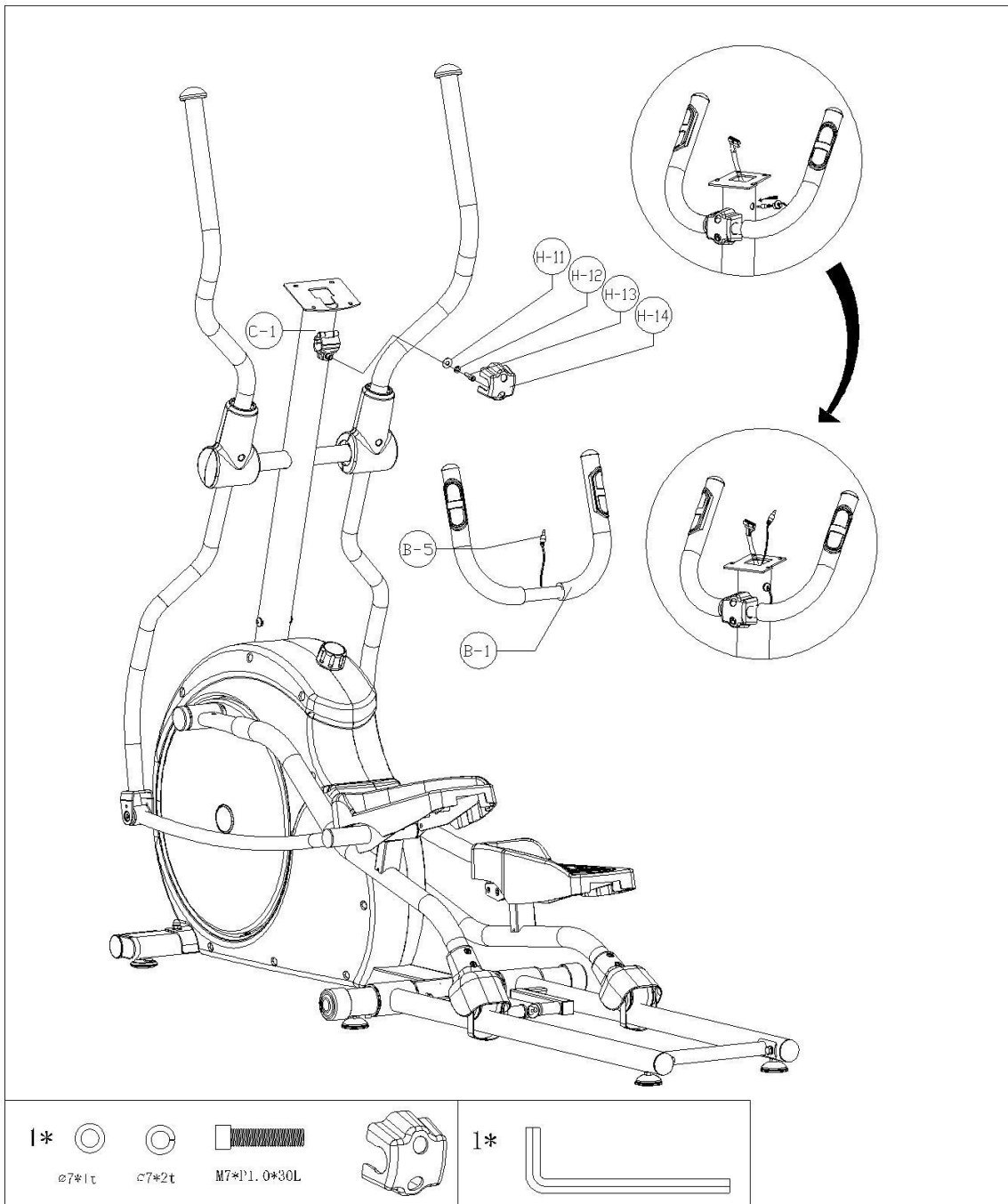
3. Scoateti suruburile preasamblate (I-8) de la nivelul partilor inferioare a manerelor mobile (I-3/I-4).
4. Atasati capacele decorative (F-29/F-30) la manerele mobile (I-1/I-2) si fixati-le cu ajutorul a 4 suruburi (I-8).



### PAS 6

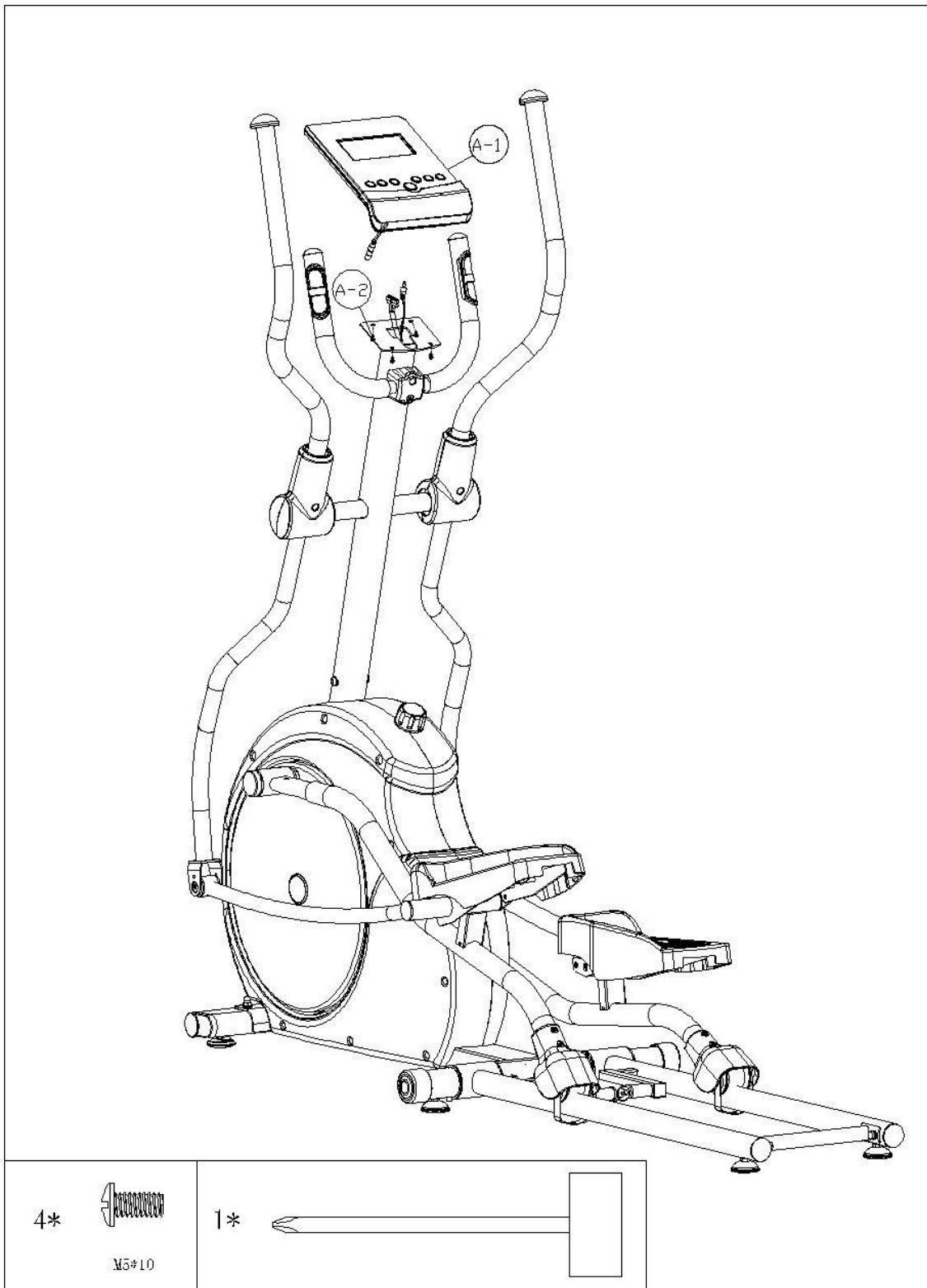
1. Atasati ghidonul (B-1) pe suport (C-1) folosind o saiba plata (H-11), o saiba grower (H-12) si un surub (H-13).

2. Atasati capacul decorativ (H-14) la ghidon (B-1).
3. Scoateti cablul senziorilor de puls (B-5) prin gaura superioara a suportului pentru ghidon.



## PAS 7

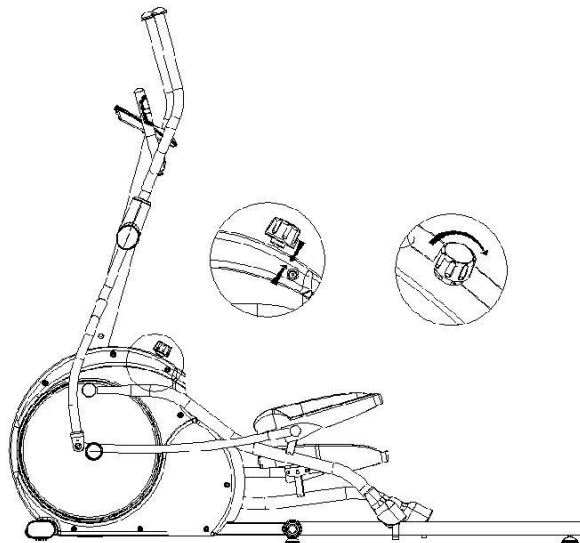
1. Scoateti suruburile preasamblate de la calculatorul (A-2).
2. Conectati cablul calculatorului (C-2) si cablul senzorilor de puls (B-5) la calculator (A-1). Apoi atasati calculatorul (A-1) la suportul pentru calculator folosind suruburile (A-2).



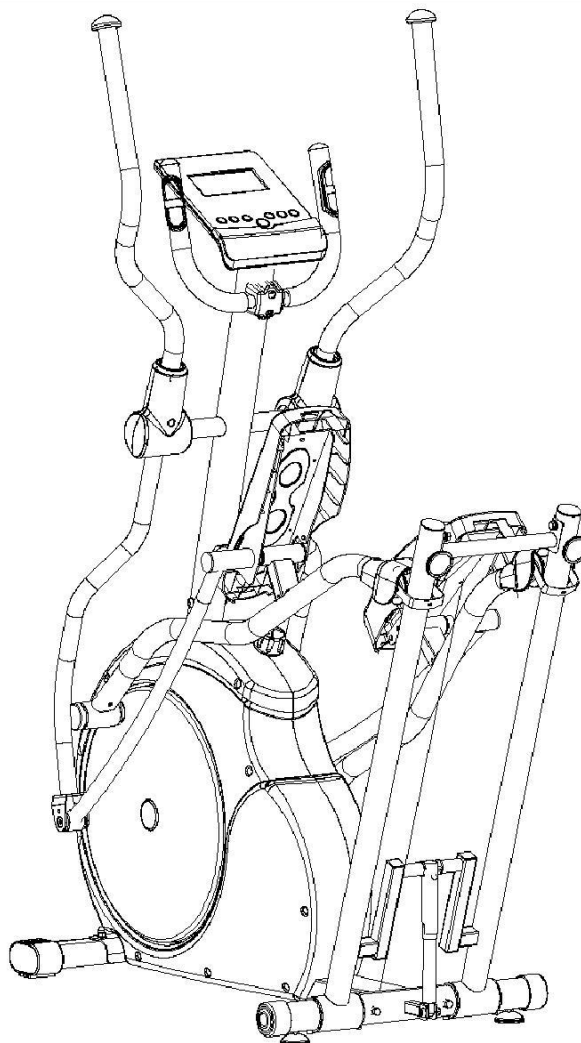
## PLIERE SI DEPLIERE BICICLETA

### PLIERE

Localizati rotita de pe cadrul de baza si invartiti-o in sens orar (astfel incat cele 2 sageti sa fie aliniate).

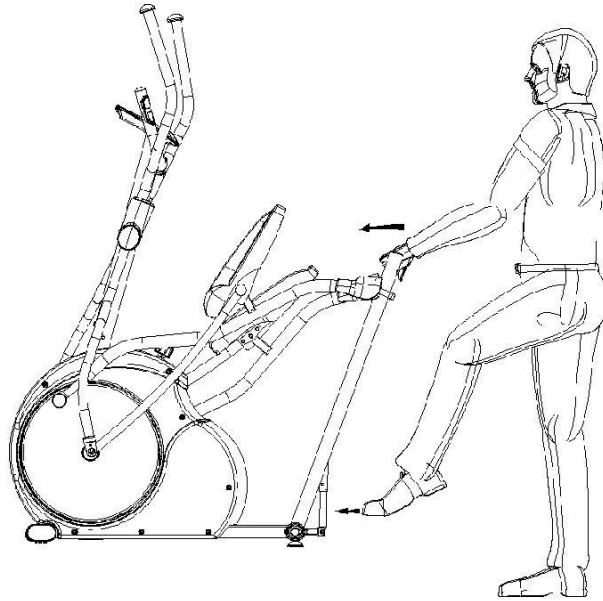


Ridicati tuburile de suport pana ce auziti un clic.

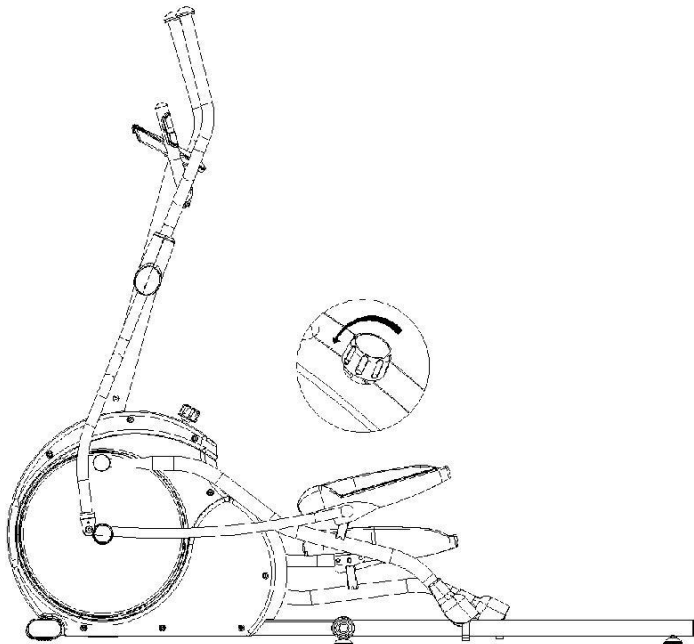


## Depliere

Impingeti tubul de suport in fata. Loviti cilindrul pliabil in zona marcata cu sticker-ul portocaliu.



Continuati sa impingeti cu piciorul pana ce tubul se depliaza complet.



**NOTA:** Asigurati-va ca tubul de suport este asezat complet pe pamant.

## CALCULATOR

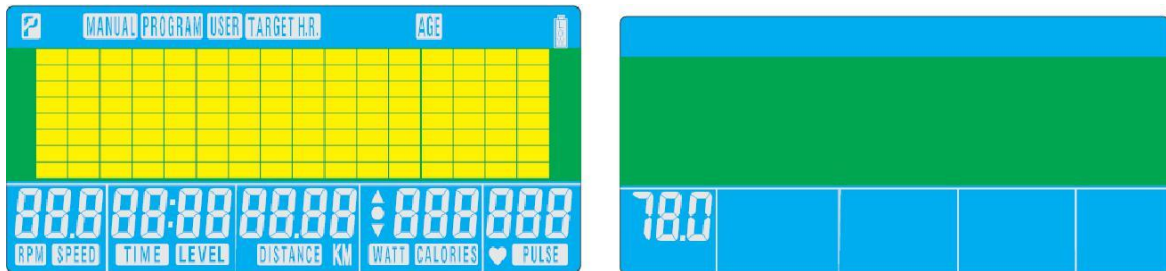
### Functii butoane

MODE	Confirmare date setate si accesare programe
RESET	Revenire la meniul principal.
START/STOP	Pornire/oprire antrenament.
RECOVERY	Testare status de revenire la normal a pulsului.

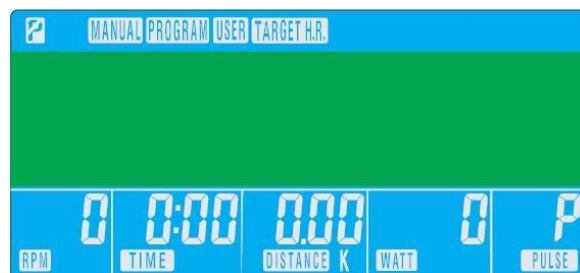
UP	Selectare mod antrenament sau crestere valoare.
DOWN	Selectare mod de antrenament sau scadere valoare.
BODY FAT	Masoara grasimea corporala.

## Operatiuni

1. Conectati bicicleta la o sursa de curent. Ecranul LCD se va aprinde pentru 2 secunde si va emite un semnal sonor. Dupa pornire, numarul de calibrare 78 va aparea pe ecran.



2. In programele utilizatorului (U-1 – U-4), acesta trebuie sa seteze varsta, sexul, inaltimea si greutatea inainte de a trece la meniul principal. Folositi butoanele UP sau DOWN pentru a seta datele si confirmati cu ajutorul tastei MODE.
3. In meniul principal, utilizatorul poate apasa tastele UP sau DOWN pentru a selecta modul (MANUAL; cu WATT control) → PROGRAM (12 programe disponibile) → USER PROGRAM → TARGET H.R. (program frecventa cardiaca tinta).



### 4. Pornire rapida in modul manual:

In meniul principal, utilizatorul poate apasa tastele START/STOP pentru a incepe antrenamentul in modul manual. Toate valorile functiilor (TIME / SPEED / DISTANCE / CALORIES) vor incepe numaratoarea crescatoare de la zero. Nivelul rezistentei poate fi ajustat in timpul antrenamentului.

### 5. Modul manual:

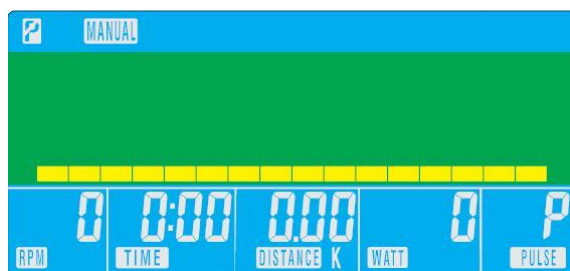
Inainte de a va antrena in modul manual, utilizatorul trebuie sa seteze datele functiilor LEVEL, TIME, DISTANCE, CALORIES si PULSE folosind butoanele UP si DOWN.

### 6. Watt control in modul manual:

Pentru activarea functiei WATT, setati valoarea WATT in modul manual. Valoarea setata implicit de 120 W va palpai pe ecran. Apasati butoanele UP si DOWN pentru a seta valoarea tinta de la 10 la 350 W. Apasati butonul MODE pentru confirmare.

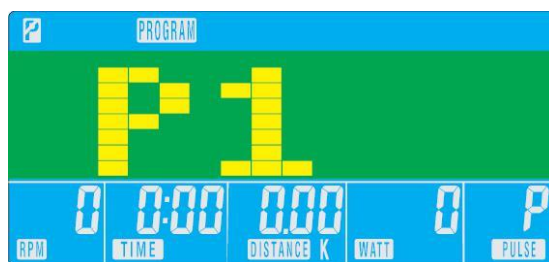
Nivelul rezistentei va fi ajustat automat in functie de valoarea presetata WATT, indiferent de viteza (exceptie viteza foarte mica si valoare WATT foarte mare; rezistenta poate fi ridicata pana la nivelul 32).





## 7. Programe

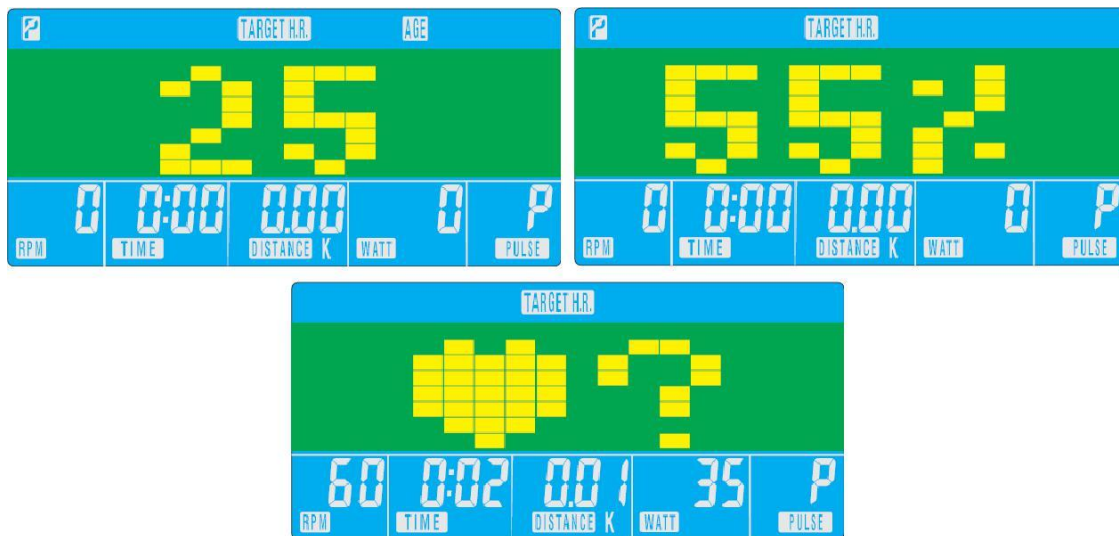
Apasati butoanele UP sau DOWN pentru a selecta unul dintre cele 12 programe si apasati MODE pentru a confirma. Utilizatorul poate seta valori tinta pentru functiile: LEVEL, TIME, DISTANCE, CALORIES si PULSE cu tastele UP si DOWN.



## 8. Controlul frecventei cardiace (H.R.C.)

Inainte de antrenamentul in modul H.R.C., utilizatorul poate seta valorile 55%, 75%, 90% sau frecventa cardiaca tinta.

Calculatorul va utiliza varsta utilizatorului pentru a calcula frecventa cardiaca tinta ideala.



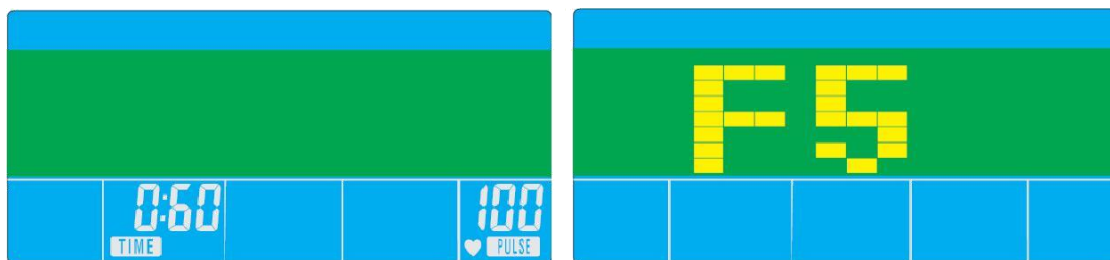
## 9. Programul utilizatorului:

Utilizatorul isi poate personaliza programul de antrenament folosind butoanele UP si DOWN, confirmand cu butonul MODE (fiecare program are 16 coloane de rezistenta). Daca tineti apasat butonul MODE timp de mai mult de 2 secunde, veti parasi profilul de setare.

## 10. Recuperare:

Dupa cateva minute de antrenament, tineti mainile pe senzorii de puls si apasati butonul RECOVERY. Pe ecran nu vor mai fi afisate valori, cu exceptia timpului si va incepe o numaratoare inversa de la 60 secunde.

Statusul de recuperare puls va fi afisat in intervalul F1 – F6 (F1 este cel mai bun rezultat). Pentru a reveni la meniul principal apasati butonul RECOVERY din nou.



### 11. Body fat:

Aceasta functie masoara procentajul de grasime corporala si BMI. La sfarsitul antrenamentului, apasati butonul BODY FAT si tineti palmele pe senzorii de puls. Calculatorul va afisa semnul --- dupa 8 secunde si apoi va afisa simbolul body fat advice, procentajul body fat si BMI timp de 30 secunde.

BMI:

BMI	SCAZUT	SCAZUT/MEDIU	MEDIU	MEDIU/INALT
INTERVAL	< 20	20 - 24	24.1 – 26.5	> 26.5

Tabel Body fat:

SIMBOL	-	+	▲	□
% DE GRASIME IN FUNCTIE DE SEX	SCAZUT	SCAZUT/MEDIU	MEDIU	MEDIU/INALT
MASCULIN	< 13 %	13 % - 2.,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
FEMININ	< 23 %	23 % - 35.9 %	36 % - 40 %	> 40 %

### NOTA:

1. Calculatorul necesita adaptor 9V 1A.
2. Cand utilizatorul se opreste din pedalat timp de 4 minute, calculatorul va intra in modul de economisire a energiei. Toate setarile si datele vor fi salvate pana ce utilizatorul isi continua antrenamentul.
3. Daca calculatorul nu mai functioneaza normal, scoateti adaptorul si introduceti-l din nou.

## UTILIZAREA BICICLETEI ELIPTICE

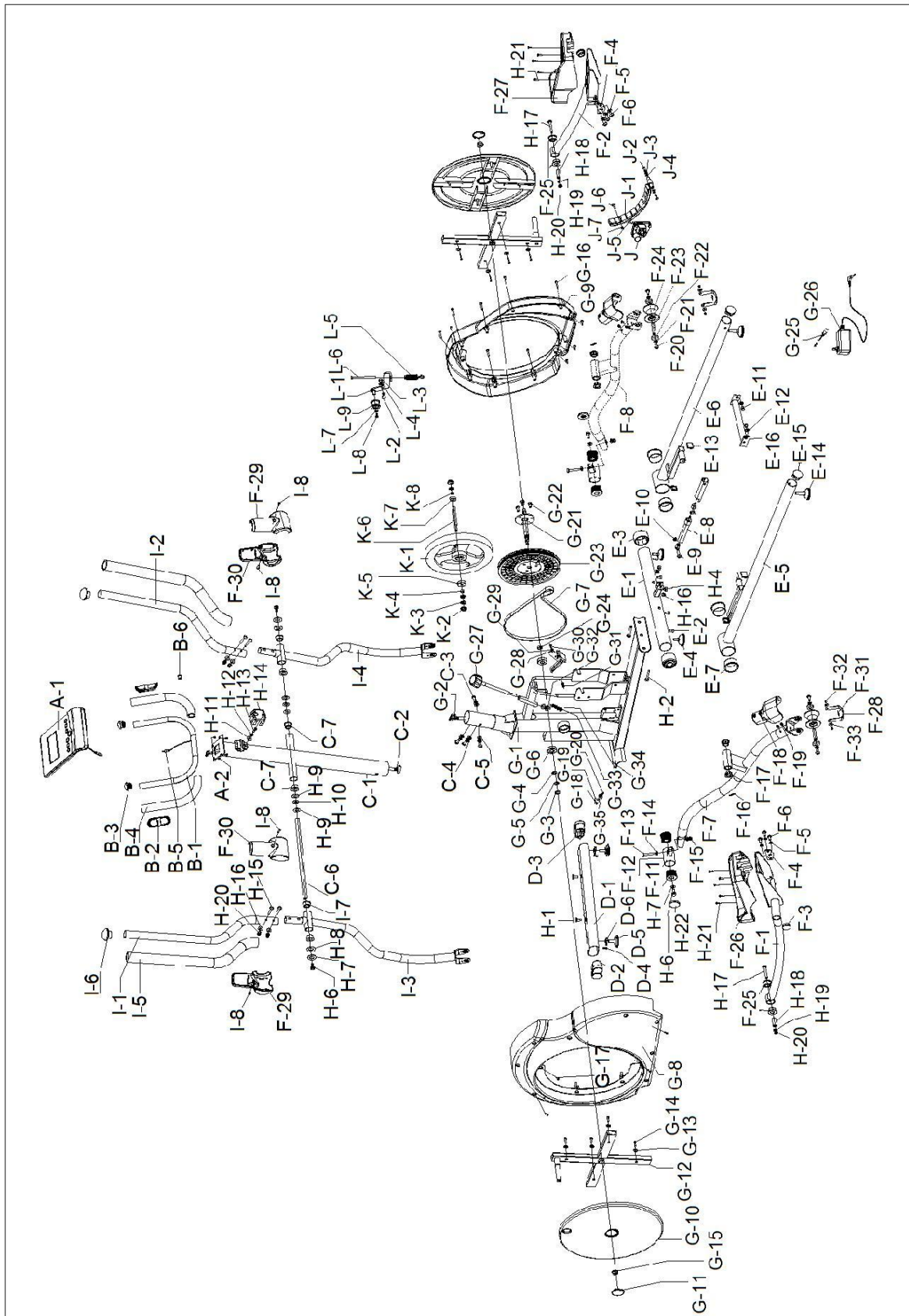
Bicicleta eliptica este un aparat fitness popular si se situeaza printre cele mai eficiente aparate fitness pentru acasa.

In timp ce va antrenati, picioarele realizeaza miscari eliptice (de aici si numele bicicletelor-uneori aceste biciclete sunt denumite cross trainers sau X-trainers).

Bicicletele eliptice sunt un substitut pentru bicicletele fitness si benzile de alergare, fiind mai blande pentru articulatii. In plus, bicicleta eliptica antreneaza si musculatura partii superioare a corpului datorita manerelor mobile.

In timpul antrenamentului greutatea corpului trece de pe un picior pe altul. Incearca sa mentii o postura dreapta si naturala. Manerele sunt de ajutor. Incearca sa faci miscari naturale.

# VEDERE DESFASURATA



## LISTA COMPONENTE

NR.	Denumire	buc.	NR.	Denumire	buc.
A-1	Set Consola SM2743-67 cu surub	1	G-11	Capac disc	2
A-2	Surub M5*10L	4	G-12	Disc set	2
B	Ansamblu ghidon	1	G-13	Saiba plata	8
B-1	Ghidon	1	G-14	Surub M4x14L	8
B-2	Senzori puls	2	G-15	Piulita M10xP1.25x10T	2
B-3	Capace ghidon	2	G-16	Surub M4x50L	7
B-4	Spuma manere	2	G-17	Surub 3/16	8
B-5	Cablu senzori puls	1	G-18	Suport senzor	1
B-6	Capac	1	G-19	Cutie senzor w/cablu	1
<b>C</b>	<b>Ansamblu suport ghidon</b>	<b>1</b>	G-20	Surub M4x10L	1
C-1	Suport ghidon	1	G-21	Ax	1
C-2	Cablu superior consola	1	G-22	Surub M8xP1.25x12Lx5t	3
C-3	Surub M8xP1.25x20L	4	G-23	Scripete	1
C-4	Saibe semicirculare	4	G-24	Bucsa	1
C-5	Saibe elastice	4	G-25	Cablu DC	1
C-6	Ax	1	G-26	Adaptor	1
C-7	Bucse	2	G-27	Set	1
<b>D</b>	<b>Ansamblu stabilizator anterior</b>	<b>1</b>	G-28	Frana	1
D-1	Stabilizator anterior	1	G-29	Saiba plata	1
D-2	Capac stabilizator anterior (L)	1	G-30	Surub M6xP1.0x16L	1
D-3	Capac stabilizator posterior (R)	1	G-31	Piulita M6	1
D-4	Surub 3/16'	2	G-32	Piulite M10	2

D-5	Picioruse stabilizator anterior	2	G-33	Piulite M8	2
D-6	Tampon stabilizator anterior	2	G-34	Saibe plate	2
<b>E</b>	<b>Ansamblu stabilizator poster</b>	<b>1</b>	<b>G-35</b>	Saiba plata	<b>1</b>
E-1	Stabilizator posterior	1	<b>H</b>	<b>Suruburi si piulite</b>	<b>1</b>
E-2	Surub M6xP1.0x12L	4	H-1	Surub M8x16	2
E-3	Capace stabilizator posterior	2	H-2	Surub M8xP1.25x65L	2
E-4	Picioruse ajustabile	2	H-4	Piulita M8	2
E-5	Tub stang	1	H-6	Surub M8xP1.0x20L	4
E-6	Tub drept	1	H-7	Saiba	4
E-7	Bucse pentru tub	4	H-8	Saiba	2
E-8	Bara de presiune	1	H-9	Saiba plata	4
E-9	Surub M8xP1.0x35L	1	H-10	Saiba ondulata	2
E-10	Piulita M8	1	H-11	Saiba plata	1
E-11	Surub M8xP1.25x20L	2	H-12	Saiba elastica	1
E-12	Saibe semicirculare	2	H-13	Surub M7xP1.0x30L	1
E-13	Capace	4	H-14	Capac ghidon	1
E-14	Picioruse ajustabile	2	H-15	Surub M8xP1.25x40L	4
E-15	Capace tub de suport	2	H-16	Saibe semicirculare	6
E-16	Tub de conectare	1	H-17	Surub M8xP1.25x50L	2
<b>F</b>	<b>Ansamblu brat pedala</b>	<b>1</b>	<b>H-18</b>	Bucse	<b>2</b>
F-1	Brat pedala (stanga)	1	H-19	Saibe plate	2
F-2	Brat pedala (dreapta)	1	H-20	Piulite M8	6
F-3	Capace	2	H-21	Suruburi M5x14L	10
F-4	Placuta de legatura	2	H-22	Capace	2
F-5	Saibe plate	6	<b>I</b>	<b>Upper handlebar set</b>	<b>1</b>
F-6	Surub M8*P1.25*16L	6	I-1	Maner superior (stang)	1
F-7	Brat pedalier (stanga)	1	I-2	Maner superior (drept)	1
F-8	Brat pedalier (dreapta)	1	I-3	Maner inferior (stang)	1

F-11	Bucse	4	I-4	Maner inferior (drept)	1
F-12	Suport	2	I-5	Spuma manere handlebar	2
F-13	Surub M8xP1.25x35L	2	I-6	Capac manere	2
F-14	Saiba plata	4	I-7	Bucse	4
F-15	Piulita M8	2	I-8	Surub M5xP0.8x14L	4
F-16	Saiba ondulata	2	J	<b>Piese</b>	<b>1</b>
F-17	Bucse	4	J-1	Magnetic set	1
F-18	Capac decorativ	2	J-2	Surub M6xP1.0*16L	2
F-19	Surub M5xP0.8x12L	4	J-3	Saiba elastica	2
F-20	Surub M8*P1.25*16L	4	J-4	Saiba plata	2
F-21	Saibe plate	4	J-5	Ajustor	1
F-22	Rulmenti	4	J-6	Surub M4x12L	1
F-23	Tub fix	2	J-7	Piulite M4	1
F-24	Roti	2	K	<b>Ansamblu volanta</b>	<b>1</b>
F-25	Bucse	4	K-1	Volanta	1
F-26	Pedala stanga	1	K-2	Piulita 3/8"	2
F-27	Pedala dreapta	1	K-3	Piulita 3/8"	3
F-28	Suport in forma de U	2	K-4	Bucsa	1
F-29	Capac decorativ	2	K-5	Rulment 6300RS	1
F-30	Capac decorativ	2	K-6	Ax volanta	1
F-31	Spuma EVA	2	K-7	Rulment 6000RS	1
F-32	Surub pentru suport U M5x6L	4	K-8	Saiba plata	1
F-33	Saiba pentru suport U	4	L	<b>Ansamblu roata intermediara</b>	<b>1</b>
G-1	Cadru de baza	1	L-1	Roata dintata	1

G-2	Cablu superior	1	L-2	Surub M8xP1.25x20L	1
G-3	Inel siguranta	1	L-3	Piulita M8	1
G-4	Saiba ondulata	1	L-4	Saiba plata	1
G-5	Saiba plata	1	L-5	Arc	1
G-6	Rulment 6004RS	2	L-6	Surub M6xP1.0x100L	1
G-7	Curea	1	L-7	Saiba plata	1
G-8	Carcasa stanga	1	L-8	Surub M6xP1.0x12L	1
G-9	Carcasa dreapta	1	L-9	Roata dintata	1
G-10	Disc	2			