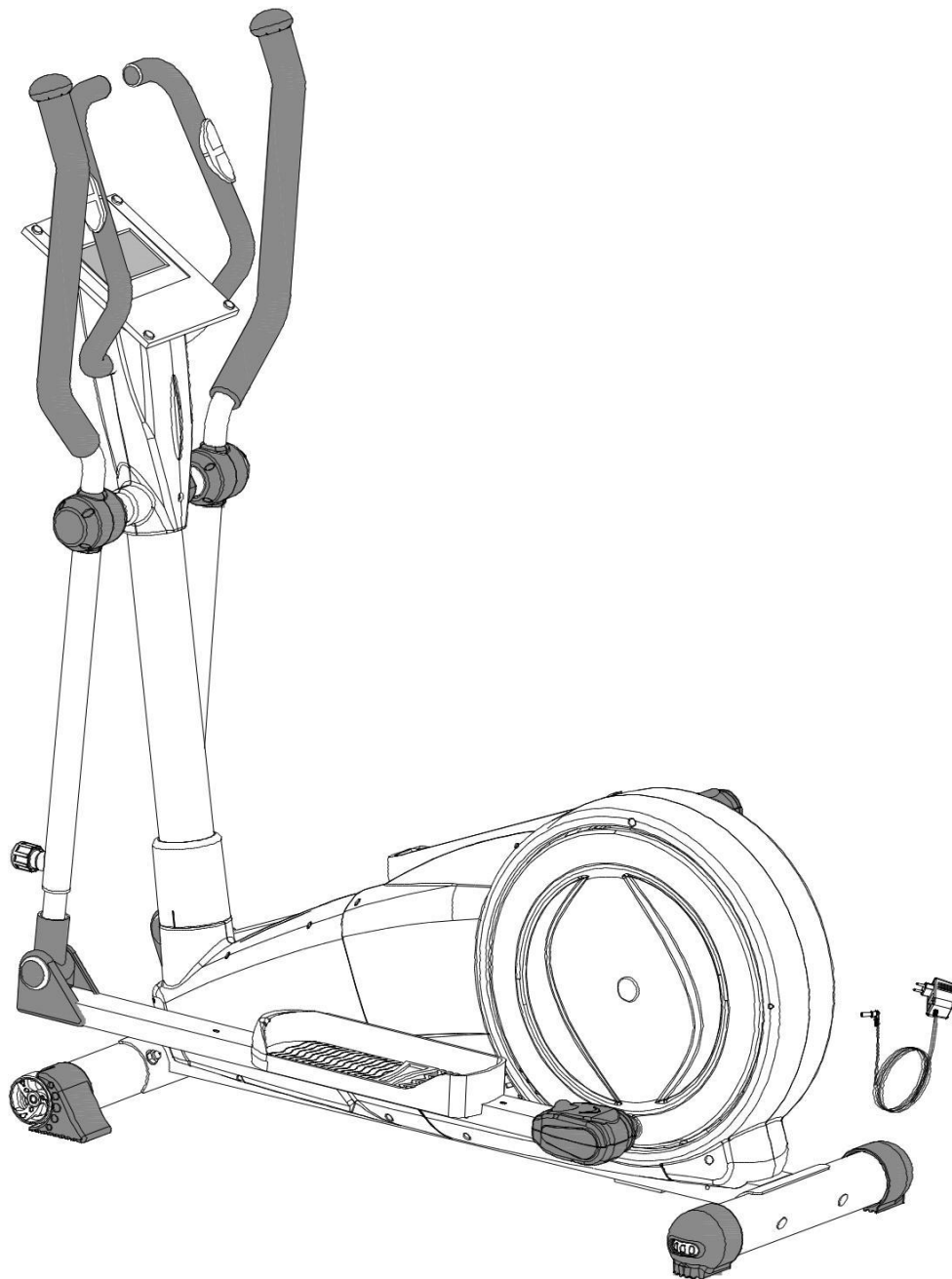


MANUAL DE UTILIZARE

IN163 Bicicleta eliptica ATLANTA



Instructiuni de protectie

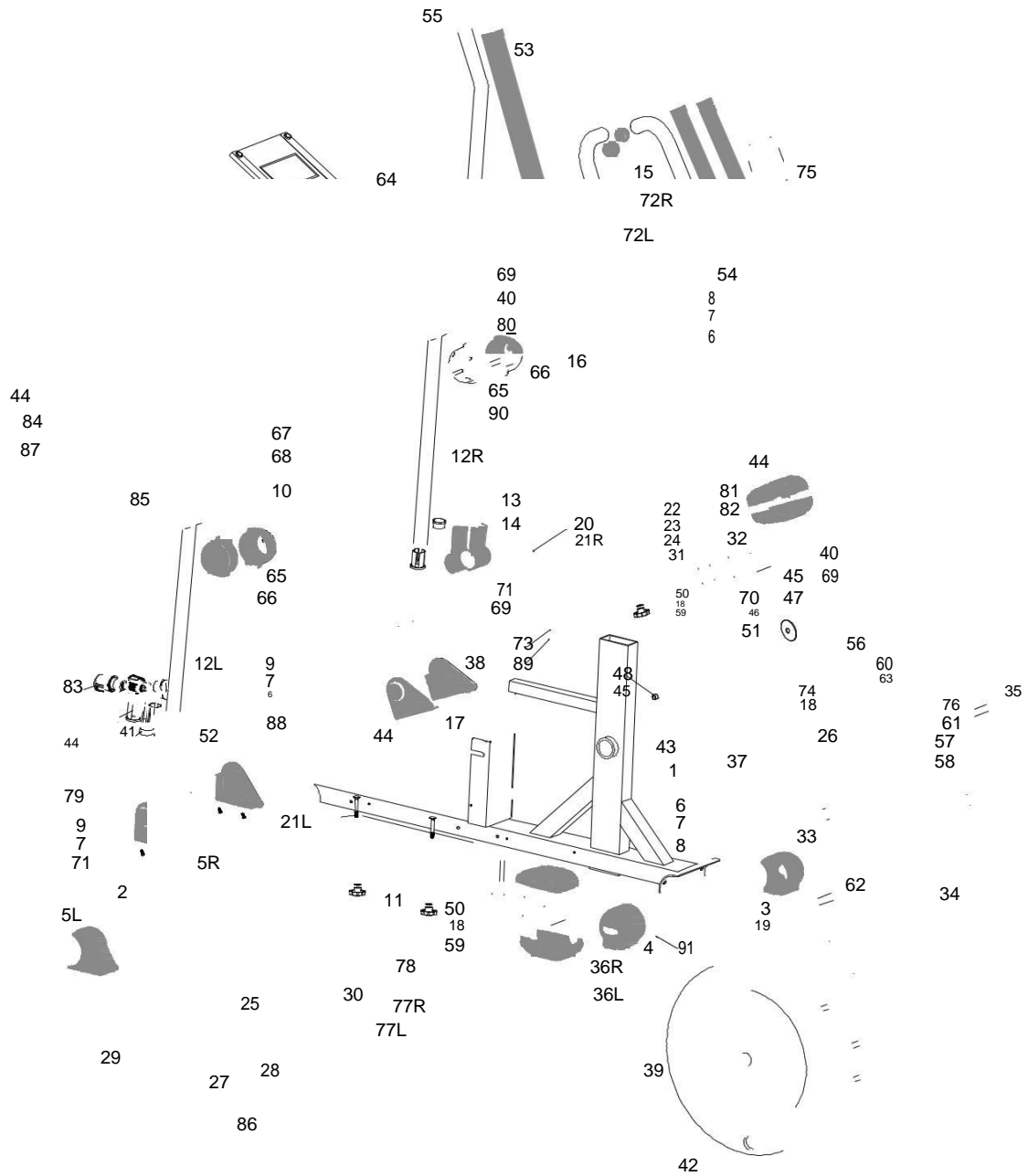


- Pentru a asigura cea mai buna protectie pe aparat, verificati regulat pentru eventuale uzuri pe componente.
- Daca imprumutati aparatul altei persoane sau daca permiteti altei persoane sa il utilizeze, asigurati-va ca persoana este familiara cu continutul acestor instructiuni.
- Numai o persoana poate folosi aparatul in acelasi timp.
- Inainte de prima utilizare si constant verificati ca toate suruburile si piulitele sunt bine stranse si asezate pe locul lor.
- Inainte de inceperea antrenamentului, indepartati toate obiectele ascutite din jurul aparatului.
- Folositi aparatul pentru antrenamentul dumneavoastra numai daca considerati ca vi se potriveste.
- Orice piesa defecata sau uzata trebuie inlocuita imediat si/sau aparatul nu mai trebuie folosit pana la remedierea defectiunii.
- Parintii si alti supraveghetori ar trebui sa fie constienti de responsabilitatea lor, din cauza unor probleme care pot aparea pentru care aparatul nu a fost creat care pot aparea datorita instinctului natural de joaca al copilului si a interesului pentru experiment al acestuia.
- Daca lasati copiii sa foloseasca aparatul, asigurati-va ca ati luat in considerare orice probleme fizice mentale de dezvoltare sau temperamentale ale copilului. Copii ar trebui sa foloseasca aparatul numai sub supravegherea directa a unui adult si a fie instruiti in a il folosi corect. Aparatul nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca aparatul are destul loc atunci cand il montati.
- Pentru a evita posibile accidente, nu lasati copiii sa se apropie de aparat fara supraveghere, din moment ce ar putea sa il foloseasca intr-un mod neindicat datorita instinctului lor natural de joaca.
- La montarea aparatului, asigurati-va ca aparatul sta intr-o pozitie stabila si ca orice inegalitate a podelei a fost indreptata.
- Intotdeauna purtati haine potrivite pentru antrenament pe aparat. Hainele trebuie facute de asa maniera incat sa nu se prinda in vreo piesa de-a aparatului in timpul antrenamentului datorita formei lor(lungime). Asigurati-va ca purtati incaltaminte potrivita antrenamentului, care sa cuprinda ferm piciorul si care sa nu alunece.
- Asigurati-va ca ati consultat un medic inaintea inceperii oricarui timp de antrenament. El ar putea sa va indrume catre un antrenament si o dieta potrivite pentru dumneavoastra.

Note importante

- Montati aparatul dupa instructiuni and si asigurati-va ca folositi numai piesele livrate cu aparatul si proiectate pentru el. Inaintea asamblarii, asigurati-va ca toate piesele au fost livrate consultand lista de piese.
- Asigurati-va ca puneti aparatul intr-un loc uscat si protejati-l permanent de umezeala. Daca vreti ca protectia sa fie optima puneti o saltea de nylon sub aparat.
- Regula generala este ca aparatele de acest tip nu sunt jucarii. Ca atare ele trebuie folosite numai de persoane responsabile si instruite.
- Intrerupeti antrenamentul imediat in caz de ameteala, greata, dureri sternale or sau orice alt tip de simptome fizice. In caz de dubii, consultati imediat medicul.
- Copiii, handicapatii sau infirmii ar trebui sa foloseasca aparatul numai sub supravegherea unei persoane care ii poate ajuta fizic si le poate da indicatii necesare.
- Asigurati-va ca atat partile dumneavoastra corporale cat si a celor din jur nu ating partile in miscare a aparatului in timpul folosirii lui.
- In timpul reglarii partilor reglabile, asigurati-va ca sunt reglate corespunzator si luati in vedere semnul, de reglare maxima, ca de exemplu a celui pentru suportul de sa etc..
- Nu faceti antrenament imediat dupa mese!

Desen detaliat

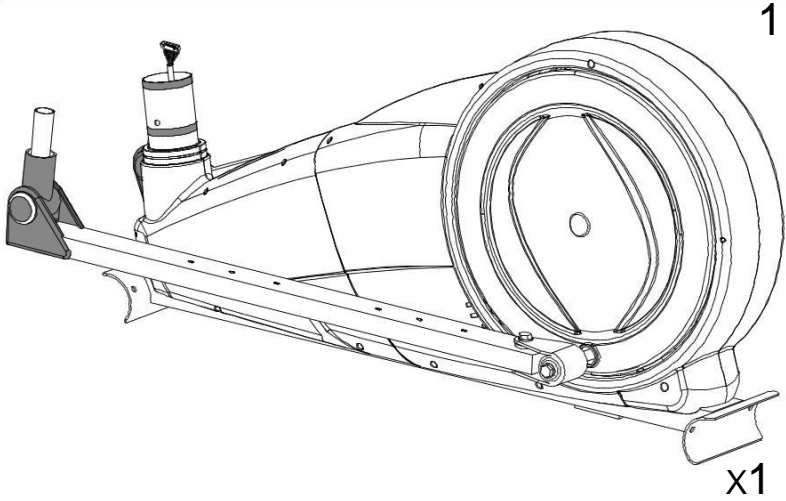
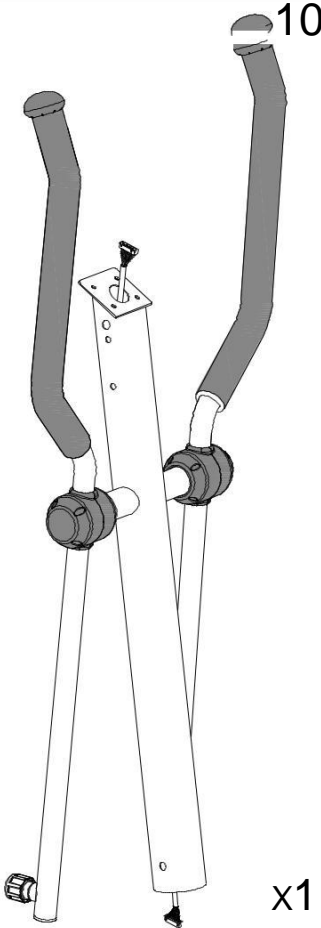
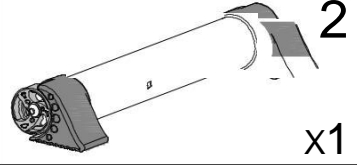
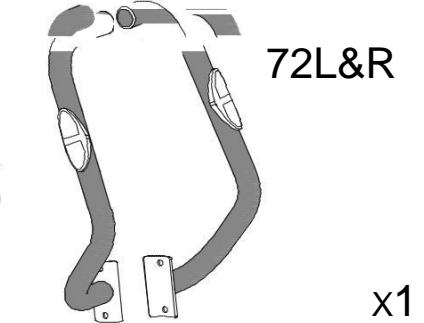
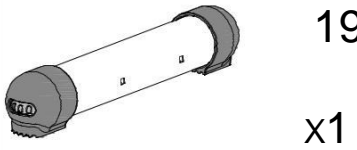
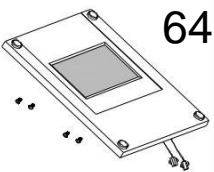

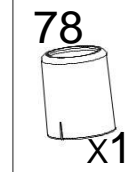
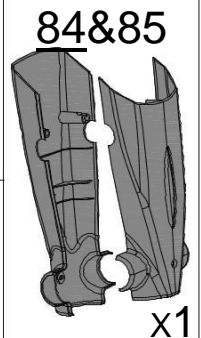



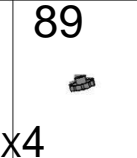
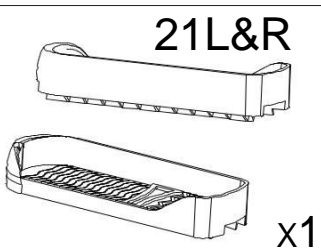
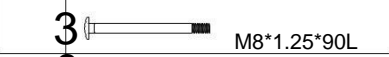



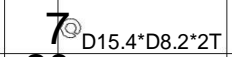
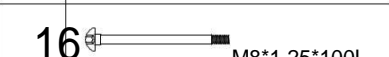


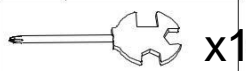




Lista de piese

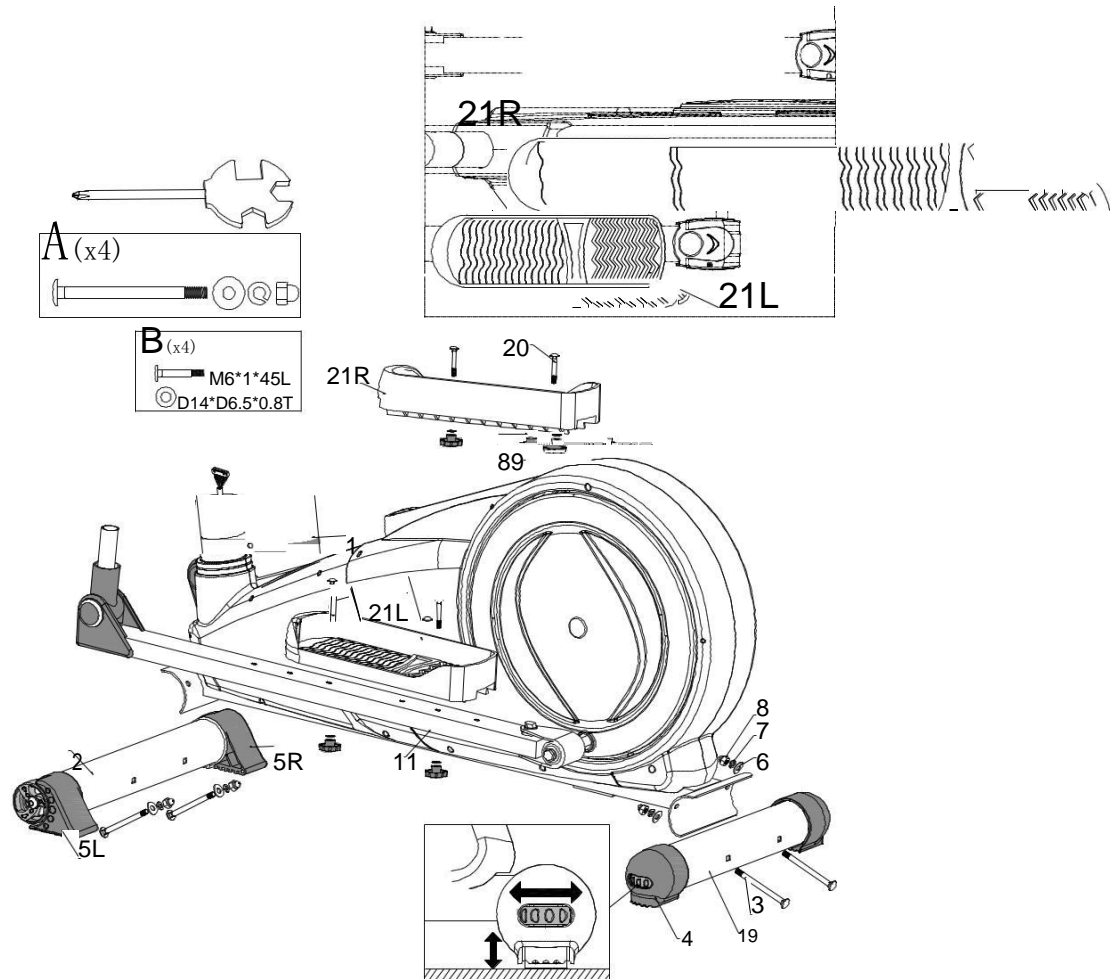
No.	Descriptie	Specification	Q'ty
1	Cadru principal		1
2	Stabilizator	D76x1.5Tx480L	1
3	Surub culisant	M8x1.25x90L	4
4	Capac reglabil picior (D76)	D76*86	2
5L	Capac stang transfer picior (D76)	D76*120L	1
5R	Capac drept transfer picior (D76)	D76*120L	1
6	Saiba curbata	D22xD8.5x1.5T	12
7	Saiba arcoidala	D15.4*D8.2*2.0T	10
8	Piulita inchisa	M8x1.25x15L	6
9	Surub Allen	M8x1.25x20L	4+4
10	Suport ghidon		1
11	Set sudat pedale		2
12L	Bara culisanta stanga		1
12R	Suport drept culisare		1
13	Acoperire picior frontala (exterior)	100x54x27	2
14	Acoperire picior frontala (interior)	100x54x24	2
15	Capac final rotund	D1"*17.5L	2
16	Surub Allen	M8x1.25x100L	2
17	Acoperire superioara stanga picior	80*55*87	2
18	Piulita nylon	M10*1.5*10T	3
19	Stabilizator	D76x1.5Tx480L	1
20	Surub culisant	M6*1*45L	4
21L\R	Pedale	395x120x70	1
22	Capac surub	D30*17(M12)	2
23	Surub scara	M10*1.5*66L	2
24	Saiba plata	D24*D13.5*2.5T	2
25	Surub rotund in cruce	ST4.2x1.4x20L	4
26	Inel in forma de C	S-16 (1T)	2
27	X	X	X
28	X	X	X
29	Cablu computer (superior)	1000L	1
30	Cablu computer (inferior)	1250L	1
31	Saiba	D29*D11.9*9T	4
32	Set rulmenti pedale		2
33	Set arbore		2
34	Scripete	D310x19	1
35	Multi-curea	1321 PJ6	1
36L	Aparatoare lant stanga		1
36R	Aparatoare lant dreapta		1
37	Sistem magnetic	D260*132L	1
38	Acoperire superioara dreapta picior	80*50*87	2
39	Capac lateral	D36*14	2
40	Surub	M8x1.25x20	4
41	Capac surub	D35*8	2
42	Aparatoare rotunda		2
43	Rulment	#6004ZZ	2
44	Surub cruce rotund	ST4x1.41x20L	8
45	Saiba taiata	3/8"-26UNFx6.5T	2
46	Saiba plata	D30*D10*4.1T	1
47	Saiba plata	D50*D10*2T	1

48	Piulita inchisa	M8*1.25*8T	2
49	Inel distantier	D10*D14*3T	1
50	Saiba plata	D20*D11*2T	2
51	Saiba plata din plastic	D50*D10*1.0T	2
52	Set support leagan		2
53	Spuma	D30x7Tx550L	2
54	Spuma	D23x7Tx530L	2
55	Capac ciuperca	D1 1/4**45 L	2
56	Arc	D4.0xD20x82L	1
57	Piulita nylon	M6x1.0x6T	4
58	Surub	M6x1.0x15L	4
59	Capac surub	D28*17(M10)	2
60	Saiba plata	D26*D21*1.5T	1
61	Set arbore		1
62	Magnet rotund	M02	1
63	Saiba ondulata	D27*D21*0.3T	1
64	Computer	B-11072	1
65	Aparatoare dreapta	115x95x43	2
66	Aparatoare stangar	115x95x43	2
67	Inel C	S-16 (1T)	2
68	Saiba ondulata	D21xD16x0.3T	2
69	Rulment	#99502ZZ	12
70	Placa fixa		1
71	Ax pedala fata	D15.85x63.2L	2
72L	Ghidon stanga		1
72R	Ghidon dreapta		1
73	Saiba plata	D14xD6.5x0.8T	4
74	Roata fixa	D43*25L	1
75	Sezor pulse maner		2
	Cablu sensor pulse	500L	2
76	Saiba taiata	M10*1.25*10T	2
77L	Aparatoare frontala lant stanga		1
77R	Aparatoare frontala lant dreapta		1
78	Aparatoare superioara		1
79	Saiba plata	D23*D17*1.2T	4
80	Saiba plata	D21*D8.5*1.5T	2
81	Aparatoare universala superioara	125*90*39	2
82	Aparatoare universala inferioara	125*90*39	2
83	Surub cruce rotund	ST4x1.41x15L	16
84	Capac computer frontal	380*150*50	1
85	Capac computer spate	340*150*50	1
86	Piulita		4
87	Surub cruce rotund	M5*0.8*10L	2
88	Interior	D71.5*100L	1
89	Cablu tensiune (superior)	610L	1
90	Tension cable (inferior)	500L	1
91	Saiba plata	D25*D8.5*2T	4
92	Surub cruce rotund	ST4x1.41x10.L	1

LISTA (CONTINUTUL PACHETULUI)

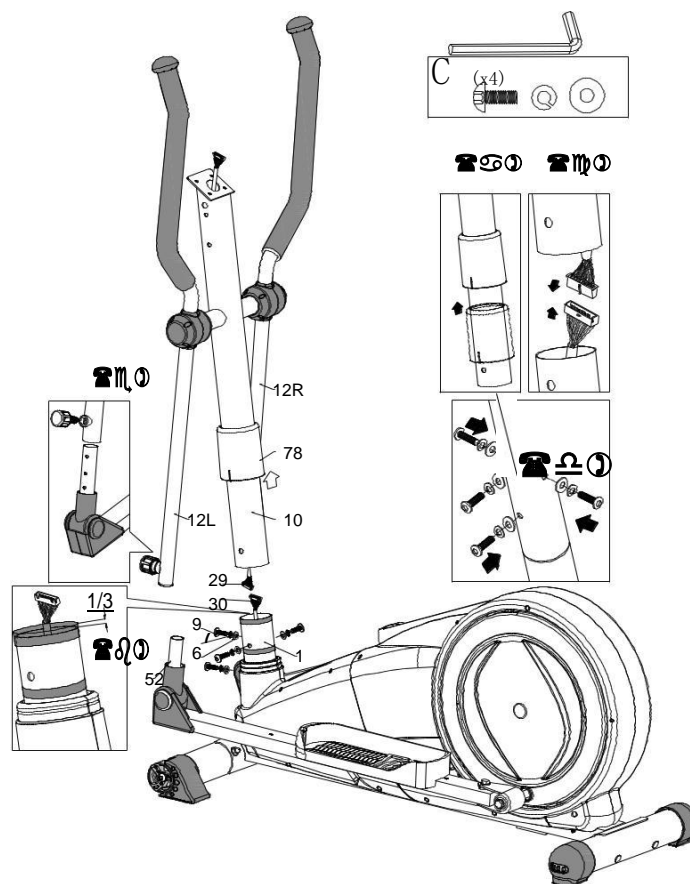
 <p>1 x1</p>		 <p>10 x1</p>		
 <p>2 x1</p>		 <p>72L&R x1</p>		
 <p>19 x1</p>				
 <p>64 x2</p>	 <p>22 x2</p>	 <p>78 x1</p>	 <p>84&85 x1</p>	 <p>86 x1</p>
 <p>81&82 x2</p>	 <p>59 x2x4</p>	 <p>89 x1</p>		 <p>21L&R x1</p>
 <p>3 M8*1.25*90L x4</p>	 <p>9 M8*1.25*20L x4</p>	 <p>6 D22*D8.5*1.5T x12</p>	 <p>8 M8*1.25*15L x6</p>	 <p>7 D15.4*D8.2*2T x10</p>
 <p>16 M8*1.25*100L x2</p>	 <p>73 D14*D6.5*0.8T x4</p>	 <p>44 ST4*15L x6</p>		
 <p>x1</p>	 <p>x1</p>	 <p>87 M5*0.8*10L x2</p>		

Pasul 1



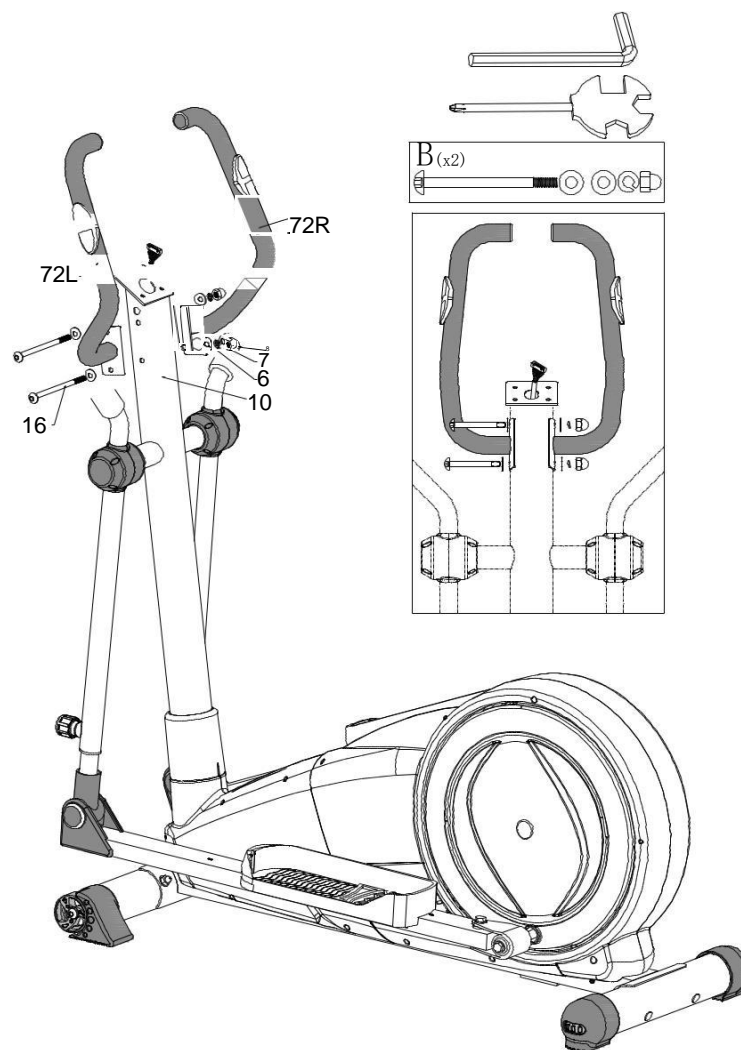
- 1) Montati stabilizatorul frontal (2) si stabilizatorul spate (19) pe cadrul principal (1) folosind surubul cu cap patrat (3), saiba curbata (6), saiba (7) si piulita inchisa (8).
- 2) Reglati inaltimea dorita folosind roata de la capacul picior spate (4).
- 3) Montati pedalele stanga si dreapta (21L&21R) pe suportul pedalier tubular (11) folosind surubul (20), saiba plata (73) si piulita (86)
- 4) Sunt 3 pozitii optionale pentru pedale pe suportul pedalier tubular (11) cu 3 gauri.

Pasul 2



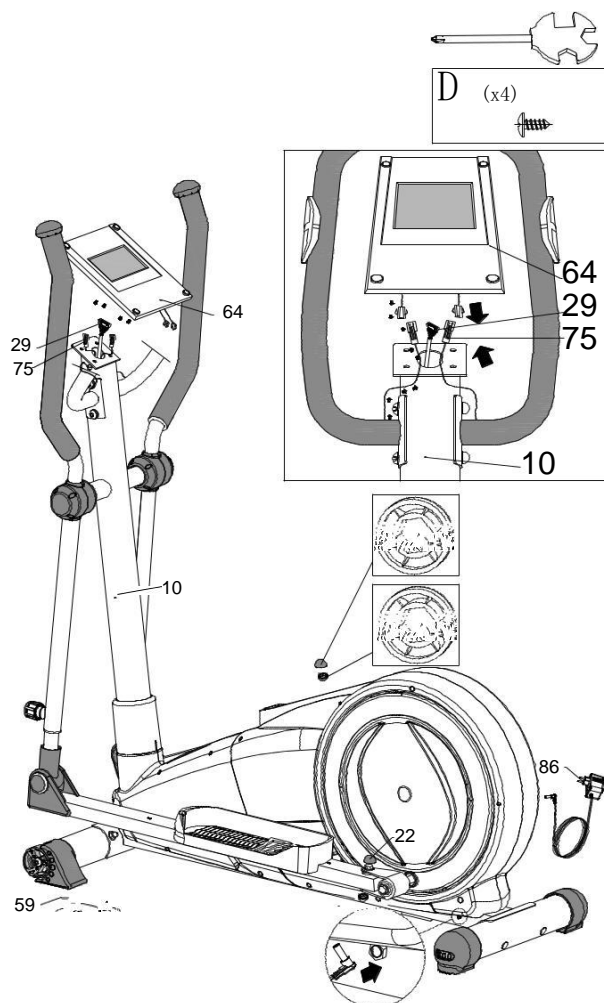
- 1) Sugeram ca asamblarea sa fie facuta pas cu pas de 2 persoane.
- 2) Intai, ridicati aparatoarea pentru suportul de ghidon (78) ca in fig. (a), apoi conectati cablul calculatorului (29) cu cablul motorului (30) ca in fig.(b)
- 3) Introduceti suportul pentru ghidon (10) in cadrul principal si strangeti-l ca in fig. (c) folosind saiba curbata (6), saiba arcoidala (7) si surubul Allen (9). Apoi, puneti aparatoarea pentru suportul ghidon (78) si starngeti tare pe cadrul principal.
- 4) Montati ghidoanele mobile stanga dreapta (12L&12R) pe suportul de ghidon mobil (52) folosind un surub mai mic ca in. (d)
- 5) Puteti regala inaltimea ghidonului mobil folosind surubul.

Pasul 3



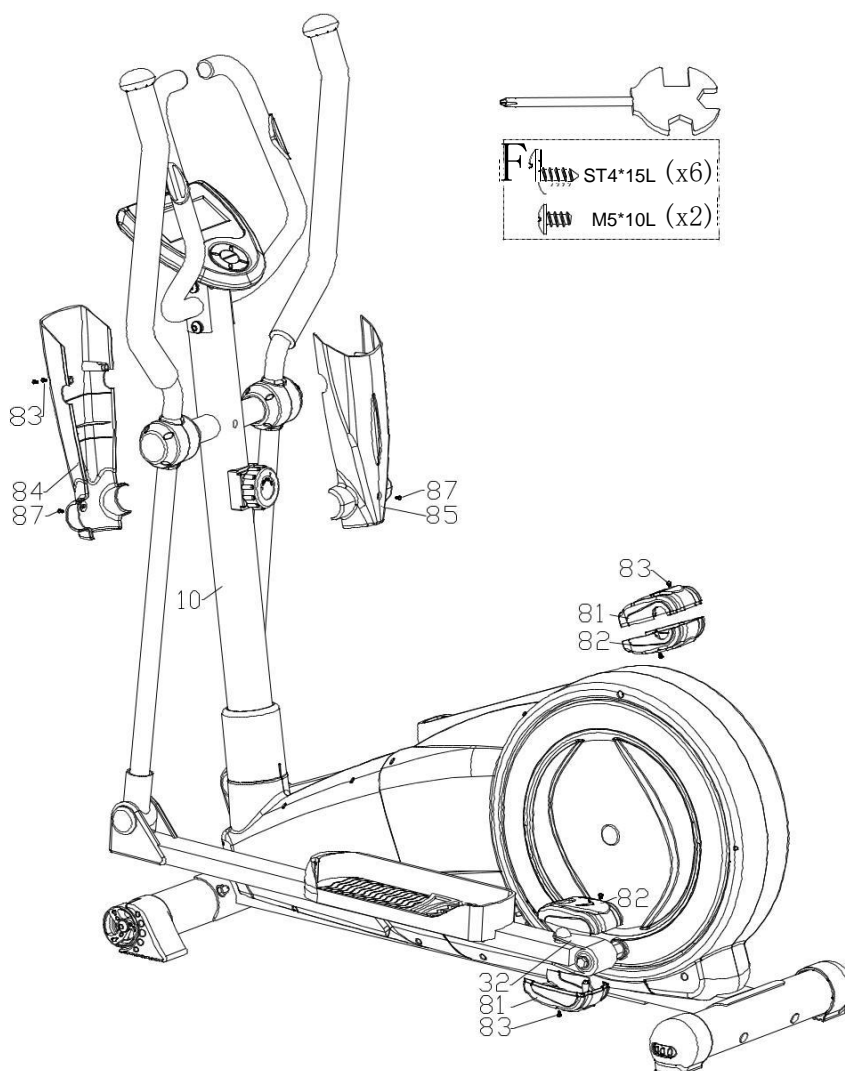
Montati ghidoanele fixe stanga dreapta (72L & 72R) pe suportul ghidon (10) folosind surubul (16), saiba curbata (6), saiba (7) si piulita inchisa (48).

Pasul 4



- 1) Conectati cablul computer (29) si cablul pentru senzorul puls (75) la computer (64), apoi fixati computerul (64) pe suportul de pe ghidon (10) folosind suruburile. Puneti dopul de surub (22) si dopul de surub (59) pe surub.

Pasul 5



- 1) Montati aparatoarea superioara si inferioara a incheieturii universale (81&82) pe incheietura universală (32) folosind surubul (83).
- 2) Montati aparatoarea fata-spate a suportului pentru ghidon (84&85) pe suportul (10) folosind surubul (83&87).

INSTRUCTIUNI COMPUTER

FUNCTII BUTOANE:

MODE	In modul stop, apasati MODE pentru confirmarea setarilor si accesarea unui program.
RESET	In modul stop, apasati butonul pentru a reveni la meniul principal Tineti apasat butonul RESET timp de 2 secunde pentru a reseta calculatorul.
START/STOP	Apasati pentru a incepe/finaliza antrenamentul.
RECOVERY	Apasati butonul pentru a testa statusul de recuperare a pulsului.
UP	Apasati pentru a selecta modul de antrenament sau a creste valoarea functiei.
DOWN	Apasati pentru a selecta modul de antrenament sau a scadea valoarea functiei.
BODY FAT	Test grasime corporala %

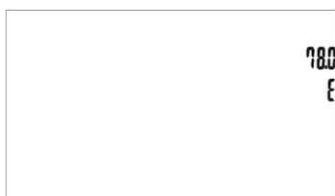
FUNCTII ECRAN

TIME	Afiseaza durata antrenamentului. Interval: 0:00~99:00
DISTANCE	Afiseaza distanta parcursa. Interval: 0.0~99.0km
CALORIES	Afiseaza caloriilor consumate in timpul antrenamentului. Interval: 0~990
PULSE	Afiseaza pulsul. Interval: 0-30~230
WATT	Afiseaza consumul de energie. Interval: 10~350
SPEED	Afiseaza viteza. Interval: 0.0~99.9km
RPM	Afiseaza numarul de rotatii pe minut. Interval: 0~999

INSTRUCTIUNI DE OPERARE

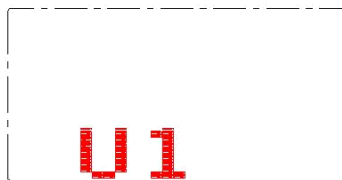
PORNIRE

Conectati adaptorul la calculator si porniti alimentarea, ecranul LCD va afisa toate segmentele urmate de un sunet lung pentru test timp de 2 secunde si diametrul rotii 78" pentru cateva secunde (desen 1).

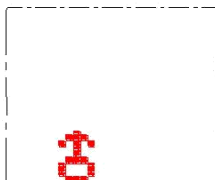


SETARE DATE PERSONALE-UTILIZATOR (U1~U4)

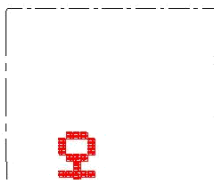
Calculatoul va intra in modul de setare pentru utilizator. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a selecta U1 - U4 (Desen 2). Apasati tasta MODE pentru a seta datele personale, SEX (Desen 3), VARSTA (Desen 4), INALTIME (Desen 5), GREUTATE (Desen 6) si apasati tasta MODE pentru confirmare.



DESEN 1



DESEN 2



DESEN 3



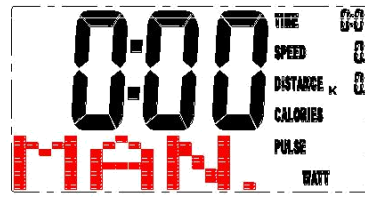
DESEN 4



DESEN 5



DESEN 6

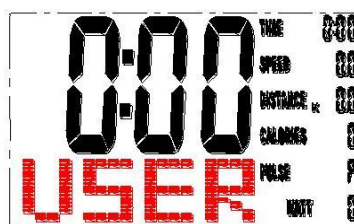


DESEN 7

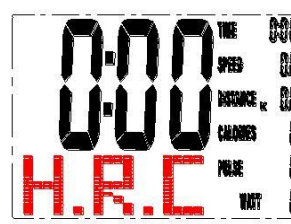
Dupa accesarea modului de setare (Desen 7), MANUAL (MAN.) incepe sa palpaie, apasati tastele UP & DOWN pentru a selecta programul dorit: MANUAL → PROGRAM (Desen 8) → User Program (Desen 9) → H.R.C (Desen 10) → WATT → MANUAL si apasati tasta MODE pentru a accesa functia selectata.



DESEN 8



DESEN 9



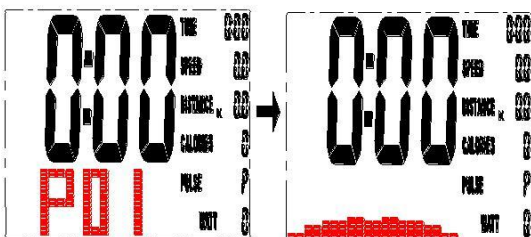
DESEN 10

MODUL MANUAL

Dupa selectarea modului MANUAL, apasati tastele UP sau DOWN pentru a creste sau scadea nivelul de intensitate, apoi apasati tasta MODE pentru confirmare. Nivelul de intensitate este ajustabil in timpul antrenamentului.

MODUL PROGRAM

Dupa selectarea modului PROGRAM, apasati tastele UP sau DOWN pentru a selecta profilul programului de la P1 la P12, apasati tasta MODE pentru a confirma si a accesa profilul selectat. Puteti apasa UP sau DOWN pentru a ajusta nivelul. Nivelul intensitatii este ajustabil in timpul antrenamentului. (Desen 11).

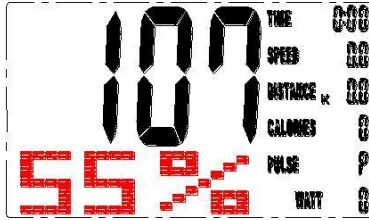


DESEN 11

MODUL H.R.C

Dupa accesarea modului H.R.C., apasati tastele UP sau DOWN pentru a selecta tinte diferite de la: 55%, 75%, 90% si TARGET. Apasati tasta MODE pentru a confirma. (Desen 12)

Valoarea pulsului va fi calculata in functie de varsta si datele setate.

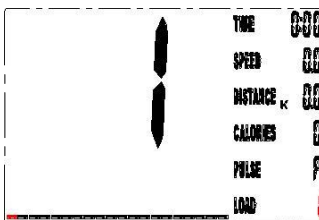


(Desen 12)

MODUL USER

Dupa accesarea modului USER, prima coloana a profilului palpaie , utilizatorul poate apasa tastele UP sau DOWN, apoi tasta MODE pentru a-si crea propriul profil. (de la coloana 1 la coloana 20).

Utilizatorul poate apasa tasta MODE timp de 2 secunde pentur a iesi din setarea profilului. (Desen 13). Fiecare utilizator poate sa isi faca propriul profil de antrenament.



(Desen 13)

MODUL WATT

Valoarea presetata pentru WATT este 120 si palpaie pe ecran in modul WATT . Apasati butoanele UP sau DOWN pentru a seta valoarea tinta de la 10 la 350. Apasati tasta MODE pentru confirmare.

RECOVERY

Cand calculatorul detecteaza pulsul (in modul START sau STOP) apsati tasta RECOVERY pentru a executa aceasta functie. TIME "0:60" va incepe numaratoarea inversa si coloana alfanumerica va afisa "FX"(X=1~6) cand TIME ajunge la 0. Apasati tasta RECOVERY pentru a va intoarce la modul anterior. Valoarea actuala pentru puls va fi afisata pe ecranul LCD in mod continuu dupa ce testul s-a finalizat.

TESTUL BODY FAT

1. Apasati tasta BODY FAT pentru a incepe masuratoarea grasimii corporale a utilizatorului.
2. In timpul masuratorii, utilizatorul trebuie sa tina ambele maini pe senzorii de puls, iar ecranul LCD va afisa "--" "--" timp de 8 secunde, pana la finalizarea masuratorii.
3. Ecranul LCD va afisa simbolul BODY FAT advice, BODY FAT procentaj si BMI timp de 30 secunde.
4. Apasati tasta BODY FAT pentru a va intoarce la modul anterior.

<REFERINTA>

B.M.I. (Indice masa corporala) integrat

B.M.I SCALA	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
INTERVAL	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

*** B.M.I. (Indice masa corporala)***

BMI determina gradul de grasime din corp. Atentie! Valoarea nu este 100% precisa si nu trebuie folosita in scopuri medicale.

BODY FAT <Europa>:

SIMBOL	—	+	▲	◆
GRASIME% SEX	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
MASCULIN	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMININ	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

【NOTA】

1. Daca calculatorul nu functioneaza normal, scoateti adaptorul, asteptati 5 secunde, apoi re-introduceti adaptorul.
2. Cand calculator a pornit, nu-l atingeti si si nu-l acoperiti cu nici un obiect timp de 6 secunde.

ATENTIE! Sistemul pentru monitorizarea pulsului nu este 100% precis. Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate cauza accidentari grave si chiar moartea. Daca simtiti vreun disconfort, opriti-va imediat!