



**MANUAL DE UTILIZARE**  
**IN 26627 Bicicleta eliptica inSPORTline Velocer ET**



# CUPRINS

<b>INSTRUCTIUNI SIGURANTA.....</b>	<b>3</b>
<b>DIAGRAMA .....</b>	<b>4</b>
<b>LISTA PIESE.....</b>	<b>5</b>
<b>DESCRIERE PRODUS .....</b>	<b>11</b>
<b>PIESE PENTRU ASAMBLARE .....</b>	<b>12</b>
<b>ASAMBLARE.....</b>	<b>13</b>
<b>UTILIZARE .....</b>	<b>22</b>
<b>CONSOLA.....</b>	<b>25</b>
<b>UTILIZARE BICICLETA ELIPTICA .....</b>	<b>41</b>
<b>INSTRUCTIUNI EXERCITII.....</b>	<b>41</b>
<b>MENTENANTA.....</b>	<b>42</b>
<b>PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR .....</b>	<b>43</b>

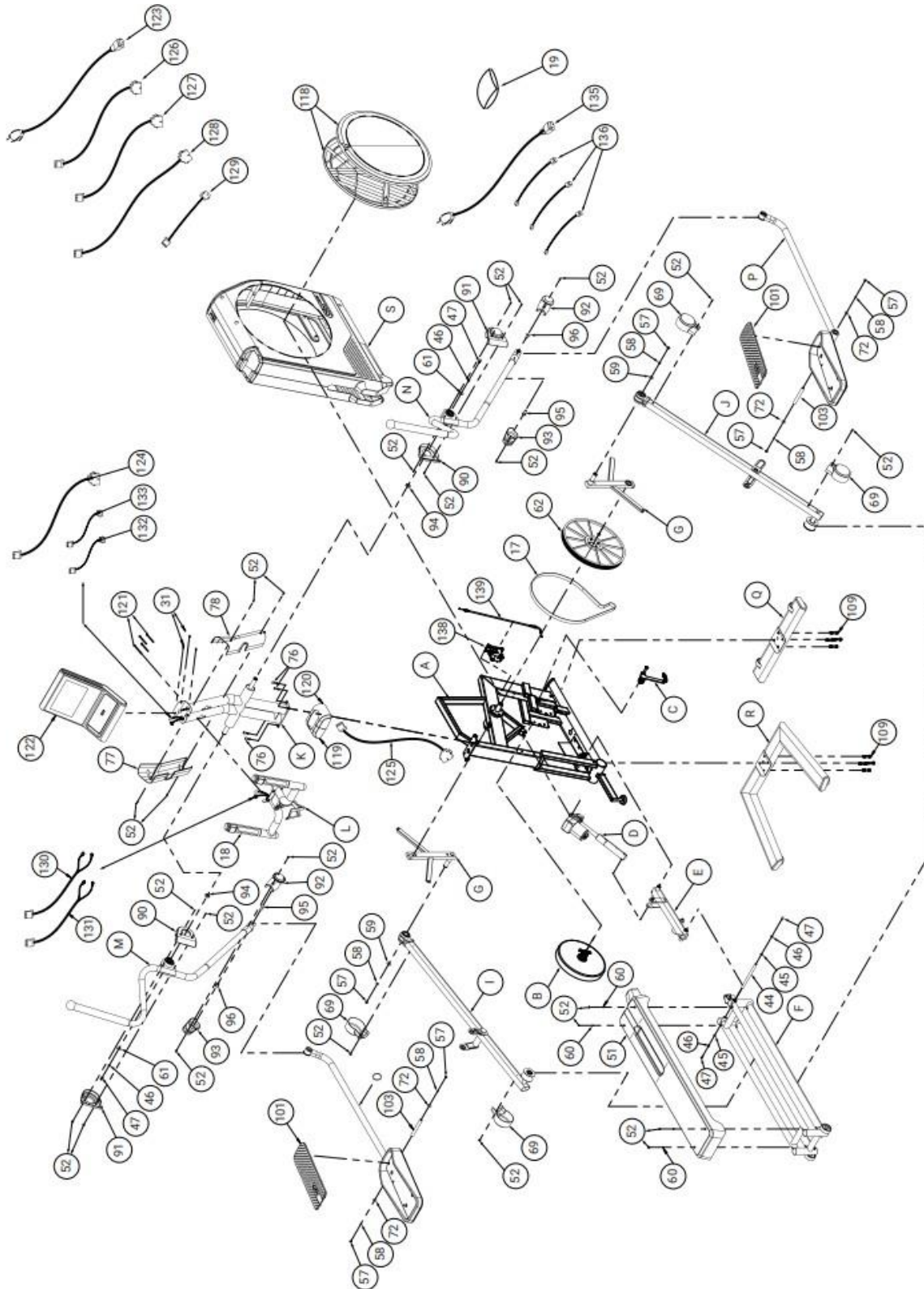
## INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Vă rugăm să citiți manualul înainte de utilizare și să-l păstrați pentru referințe ulterioare.
- Din motive de siguranță, efectuați verificări regulate pentru a vă asigura că aparatul și piesele sale nu sunt deteriorate sau uzate.
- Dacă o altă persoană va folosi bicicleta, este important să fie familiarizată cu toate instrucțiunile date în acest manual.
- Doar 1 persoană poate face exerciții pe bicicleta în același timp.
- Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător și că toate îmbinările sunt în stare bună.
- Înainte de a vă antrena, îndepărtați toate obiectele periculoase cu margini ascuțite din jurul aparatului.
- Nu utilizați aparatul dacă nu este complet în ordine și pe deplin funcțional.
- O piesă deteriorată, uzată sau defectă trebuie înlocuită cu una nouă cât mai curând posibil. Nu utilizați produsul până când nu a fost reparat corespunzător.
- Părinții și tutorii sunt responsabili pentru siguranța copiilor. Curiozitatea și dragostea pentru joacă a copiilor pot duce la situații periculoase.
- Bicicleta eliptică nu este o jucărie.
- Trebuie asigurat un spațiu liber suficient în jurul întregului aparat.
- Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive vă pot pune în pericol sănătatea.
- După finalizarea asamblării, verificați dacă picioarele de reglare și celelalte părți reglabile ale aparatului sunt reglate corect. Așezați aparatul pe o suprafață plană și asigurați-i stabilitatea.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Îmbrăcăminte care ar putea fi prinsă în aparat în timpul exercițiului (de exemplu, îmbrăcăminte prea lungă și largă) nu este potrivită. Vă recomandăm pantofi sport robusti, cu tălpi antiderapante.
- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Medicul dumneavoastră vă poate sugera un program de exerciții adecvat și vă poate recomanda o dietă adecvată.
- Asamblați bicicleta conform instrucțiunilor din manual și utilizați numai piesele originale furnizate. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele enumerate în lista de piese au fost furnizate.
- Așezați aparatul pe o suprafață uscată și plană și protejați-l de umiditate. Dacă este necesar, plasați un covoraș anti-alunecare adecvat sub aparat pentru a preveni deteriorarea suprafeței de sub acesta.
- Echipamentele de exerciții și accesoriile nu sunt jucării și trebuie întotdeauna folosite corect. Prin urmare, acest aparat poate fi utilizat numai de către persoane care sunt familiarizate cu funcționarea corectă a acestuia.
- Opriti imediat exercițiile fizice dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt disconfort fizic. Consultați-vă medicul pentru sfaturi suplimentare.
- Copiii și persoanele cu dizabilități se pot antrena pe aparat numai sub supravegherea unei persoane calificate care va asigura procedura corectă de exercițiu.
- Aveți grijă când faceți exerciții fizice și aveți grijă să nu vă răniți pe dumneavoastră sau pe cei din jur cu piesele mobile ale aparatului.
- Toate părțile reglabile ale aparatului trebuie să fie reglate corect în funcție de pozițiile lor extreme.
- Nu faceți exerciții fizice imediat după masă.  
Categorii – SA pentru uz comercial.

- **Limită de greutate:** 150 kg

ATENȚIE! Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Efort excesiv în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiile!

## DIAGRAMA



## LISTA PIESE

Nr.	Denumire	BUC
<b>A</b>	<b>Cadru principal</b>	<b>1</b>
1	Carcasa cadru principal	1
2	Comutator - capăt	1
3	Priză	1
4	Protecție la supracurent	1
5	Intrerupator	1
6	Ax brat pedalier	1
7	Cablu de comunicație	1
8	Rulmenți	2
9	Șaibă ondulată	1
10	Șaibă	1
11	Șurub imbus M12*100	1
12	Piuliță M12	1
13	Șurub	5
14	Șurub	2
16	Placă de control inferioară	1
107	Picior cauciucat	1
134	Etichetă	2
151	Etichetă	1
<b>B</b>	<b>Volantă magnetică</b>	<b>1</b>
15	Volantă magnetică	1
20	Suport roată	2
21	Șaibă M10	2
22	Piuliță M10*4T	2
<b>C</b>	<b>Volantă</b>	<b>1</b>
23	Volantă	1
24	Ax tensiune	1
25	Rulmenți	2
26	Șaibă S10	2
27	Șaibă plată 10*19*1.5T	2
28	Șurub M6*75	1
29	Piuliță M6	1
30	Șaibă plată 5*16*1T	1
31	Șurub M5*10	1
<b>D</b>	<b>Motor de echilibrare</b>	<b>1</b>
32	Motor de echilibrare AC	1

33	Șurub M10*40	1
34	Piuliță M10	1
<b>E</b>	<b>Elevation</b>	<b>1</b>
34	Piuliță M10	1
35	Carcasă	1
36	Roțiță de ajustare	1
37	Șaibă plată 5*12*1T	1
38	Șurub M5*8	1
39	Șurub M10*55	1
149	Sticker	1
<b>F</b>	<b>Șina culisanta</b>	<b>1</b>
40	Carcasă	1
41	Sine din oțel inoxidabil	2
42	Roți	2
43	Întreprător	1
44	Axul de rotație al șinei	1
45	Șaibă plată 8.2*16*1.6	2
46	Șaibă grower M8	2
47	Șurub imbus M8*15	2
48	Șurub M3x15	2
49	Șurub M8*75	2
50	Piuliță M8	2
51	Carcasă spate	1
52	Șurub M4*10	4
53	Șurub	4
54	Capac rotund	4
137	Șaibă plată 4.3*9*0.8T	4
<b>G</b>	<b>Set mânere</b>	<b>2</b>
14	Șurub	6
46	Șaibă grower M8	2
55	Carcasă mânere	2
56	Șaibă plată 4.3*12*1T	6
57	Șurub M6*12	4
58	Șaibă grower M6	4
59	Șaibă plată 6*32*2T	4
60	Șurub M8*12	2
61	Șaibă plată 8.5*23.3T	2
<b>H</b>	<b>Set scripeți</b>	<b>1</b>

17	Curea	1
50	Piuliță M8	4
62	Scripete	1
63	Catarama magnetica	1
64	Șurub M8*20	4
<b>I</b>	<b>Ansamblu pedală - stânga</b>	<b>1</b>
34	Piuliță M10	1
52	Șurub M4*10	2
57	Șurub M6*12	1
58	Șaibă M6	1
65	Carcasă stanga	1
66	Carcasă inferioară	1
67	Scripete PU	1
68	Capac	1
69	Capac ax	2
70	Rulmenți 6004zz	2
71	Rulmenți 6003zz	2
72	Șaibă plată 6*22*2T	1
73	Șurub M10*60	1
141	Covoraș ondulat	1
142	Sticker	1
148	Sticker	1
<b>J</b>	<b>Ansamblu pedală - Dreapta</b>	<b>1</b>
34	Piuliță M10	1
52	Șurub M4*10	2
57	Șurub M6*12	1
58	Șaibă grower M6	1
66	Carcasă inferioară	1
67	Scripete PU	1
68	Capac	1
69	Capac ax	2
70	Rulment 6004zz	2
71	Rulment 6003zz	2
72	Șaibă plată 6*22*2T	1
73	Șurub M10*60	1
141	Șaibă ondulată	1
142	Sticker	1
148	Sticker	1

<b>K</b>	<b>Cadrul superior al consolei</b>	<b>1</b>
52	Șurub M4*10	4
75	Capac superior consolă	1
76	Șurub M8*20	4
77	Carcasă stângă	1
78	Carcasă dreaptă	1
<b>L</b>	<b>Mânere</b>	<b>1</b>
79	Mânere	1
80	Suport sticlă apă	1
81	Capacul superior al senzorului de ritm cardiac	2
82	Touchpad PCB	2
83	Maner senzor de caldura	2
84	Capace	2
85	Șurub 3*14	4
86	Șurub 3*10	2
121	Șurub imbus M8*55	4
144	Sticker	1
145	Sticker	1
<b>M</b>	<b>Mâner mobil stâng</b>	<b>1</b>
46	Șaibă grower M8	1
47	Șurub M8*15	1
52	Șurub M4*10	6
61	Șaibă plată	1
70	Rulmenți 6004zz	2
87	Capac stanga	1
88	Capac	1
89	Spumă mânere	1
90	Capac ax interior	1
91	Capacul axului exterior superior	1
92	Capacul axului din dreapta jos	1
93	Capacul axului inferior stâng	1
94	Inel distanțier	1
95	Șurub de conectare interior	1
96	Șurub de conectare exterior	1
142	Sticker - stânga	1
<b>N</b>	<b>Mâner mobil drept</b>	<b>1</b>
46	Șaiba grower M8	1
47	Șurub M8*15	1



52	Șurub M4*10	6
61	Șaibă plată	1
70	Rulment 6004zz	2
88	Capac	1
89	Spumă mâner	1
90	Capac ax interior	1
91	Capacul axului exterior superior	1
92	Capacul axului din dreapta jos	1
93	Capacul axului inferior stâng	1
94	Inel de delimitare	1
95	Surub de conectare interior	1
96	Surub de conectare exterior	1
97	Carcasa dreapta	1
143	Sticker - dreapta	1
<b>O</b>	<b>Set pedala stanga</b>	<b>1</b>
14	Șurub	6
47	Șurub M8*15	4
57	Șurub M6*12	2
58	Șaibă grower M6	2
72	Șaibă plată 6*22*2T	2
98	Carcasă	1
99	Pedală	1
100	Capac inferior al pedalei	1
101	Suprafață aderentă pedală	1
102	Rulment 6002zz	2
103	Bielă	1
104	Șaibă plată 8*16*1.5T	4
142	Sticker - stânga	1
146	Opritor rulment	1
147	Șaibă R32	1
<b>P</b>	<b>Set pedală dreapta</b>	<b>1</b>
14	Șurub	6
47	Șurub M8*15	4
57	Șurub M6*12	2
58	Șaibă grower M6	2
72	Șaibă plată 6*22*2T	2
98	Carcasă	1
99	Pedală	1

100	Capac inferior pedală	1
101	Suprafață aderență pedală	1
102	Rulment 6002zz	2
103	Bielă	1
104	Tampon plat 8*16*1.5T	4
142	Sticker - stânga	1
146	Opritor rulment	1
147	Șaibă R32	1
<b>Q</b>	<b>Stabilizator frontal</b>	<b>1</b>
42	Roți	2
106	Carcasă	1
107	Picioare cauciucate	2
108	Capace	2
109	Șurub M8*40	6
<b>R</b>	<b>Stabilizator spate</b>	<b>1</b>
107	Picioare din cauciuc	3
108	Capete	2
109	Șurub M8*40	4
111	Carcasă	1
<b>S</b>	<b>Carcasă de protecție</b>	<b>1</b>
13	Șurub Phillips	6
14	Șurub Phillips	5
56	Șaibă plată 4.3*12*1T	1
112	Carcasă stânga	1
113	Logo stânga	1
114	Carcasă dreapta	1
115	Altele	1
116	PCB	1
117	Șurub Phillips	4
118	Capac mâner	2
119	Carcasă consolă-stânga	1
120	Carcasă consolă-dreapta	1
152	Sticker Atenționare	1
140	Model sticker	2
18	Mânere senzori puls	2
19	Set piese	1
31	Șurub Phillips M5*10	3

122	Consolă	1
123	Cablu alimentare	1
124	Secțiunea mediană a cablului de comandă-consola 6PIN*740L	1
125	Partea inferioară a firului de comandă a consolei 6PIN*950L	1
126	Cablu consolă 5PIN*740L	1
127	Partea de jos a cablului consolei 5PIN*600L	1
128	Partea superioară al cablului pliabil al comutatorului -2PIN*1730L	1
129	Partea de jos a cablului pliabil al comutatorului -2PIN*160L	1
130	Cablu ritm cardiac-stânga jos 6PIN*500L	1
131	Cablu ritm cardiac-jos dreapta 6PIN*500L	1
132	Cablu ritm cardiac-stânga mijloc 6PIN*220L	1
133	Cablu ritm cardiac - mijloc dreapta 6PIN*220L	1
134	Cablu rezistenta -18AWG*2PIN*380L	1
135	Cablu alimentare -18AWG*2PIN*650L	1
136	Cablu conector de alimentare 18AWG*1PIN*100L	3
138	Motor-YJ-9900	1
139	Cablu motor	1

## DESCRIERE PRODUS

	1. Consolă
	2. Carcasă consolă
	3. Cablu alimentare
	4. Stabilizator anterior
	5. Stabilizator posterior
	6. Senzori puls
	7. Mânere
	8. Suport bidon apă
	9. Cadru mijloc
	10. Pedale

# PIESE PENTRU ASAMBLARE



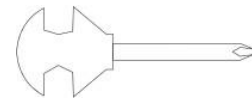
Cheie imbus 5mm

1x



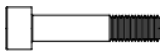
Cheie imbus 6mm

1x



Cheie #13 si #15 1x

## Pas 1



Şurub  
M8\*408x



Şaibă  
8,2\*16\*1,2

2x



Şaibă M8

4x

## Pas 2



Şurub  
M8\*15 2x



Ax central D12\*180

1x

## Pas 3



Şaibă 6\*32\*2

2x



Şaibă  
grower M6

2x



Şurub  
M6\*12 2x

## Pas 4



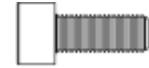
Şaibă  
4,3\*9,0\*8

4x



Şurub M4\*10  
8x

## Pas 5



Şurub  
M8\*20 4x

## Pas 6



Şurub M8\*55  
4x

## Pas 7



Şurub  
M5\*10 3x

## Pas 8



Şurub  
M4\*10 4x

## Pas 9



Şaibă  
6\*22\*2

4x



Şaibă grower  
M6

4x



Şurub  
M6\*12 4x

## Pas 9



Ax central 15\*118,1 (1:2)

2x

## Pas 10



Şurub  
M8\*12 2x



Şaibă  
grower M8

2x



Şaibă  
8,5\*23\*3

2x



Şurub  
2x

## Pas 10



Piuliţă 2x



Inel 26\*6

2x



Şurub  
M4\*10 4x

## Pas 11



Şurub  
M4\*10 8x



#### NOTA:

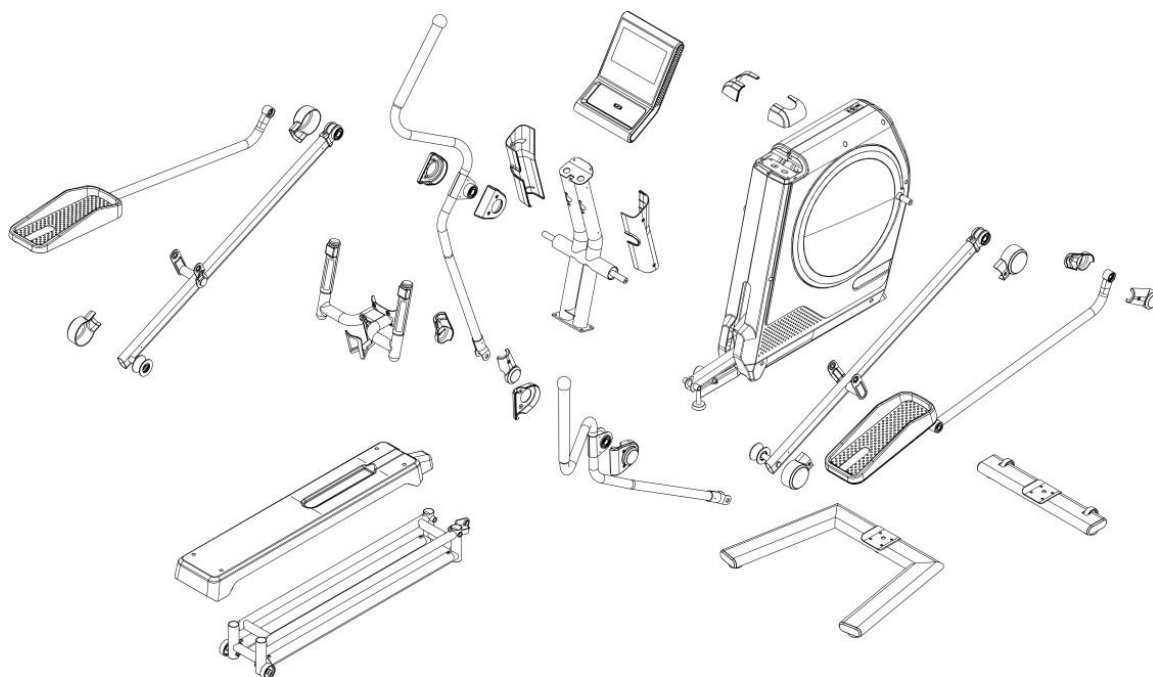
Asigurați-vă că aveți toate piesele disponibile înainte de asamblare.



#### ATENȚIE

În jurul bicicletei trebuie păstrat cel puțin 0,6 m de spațiu liber. Verificați în mod regulat toate conexiunile. Dacă apare vreo defecțiune sau deteriorare, opriți imediat utilizarea și contactați departamentul de service. Așezați produsul pe o suprafață plană și fermă. Potrivit numai pentru uz în interior.

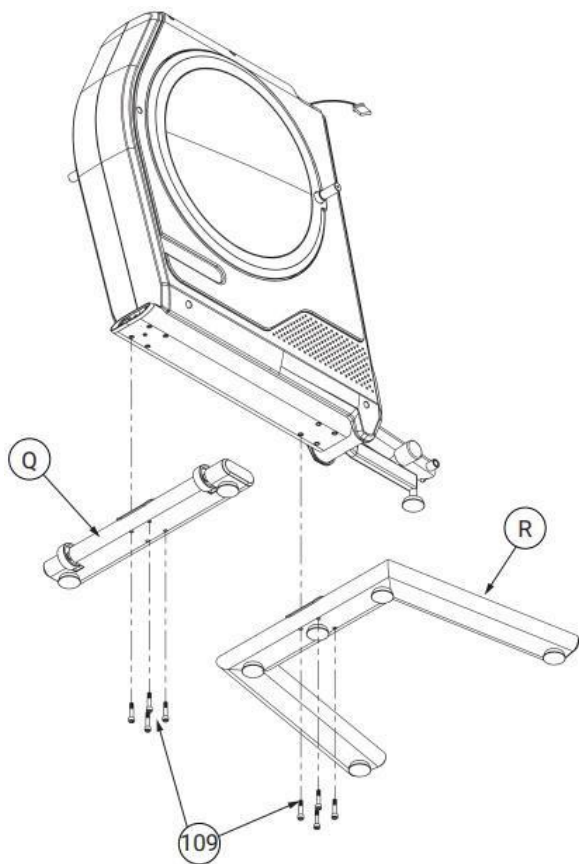
## ASAMBLARE



### Pas 1

Ataşați stabilizatoarele (Q și R) la cadrul principal cu șuruburi (109).

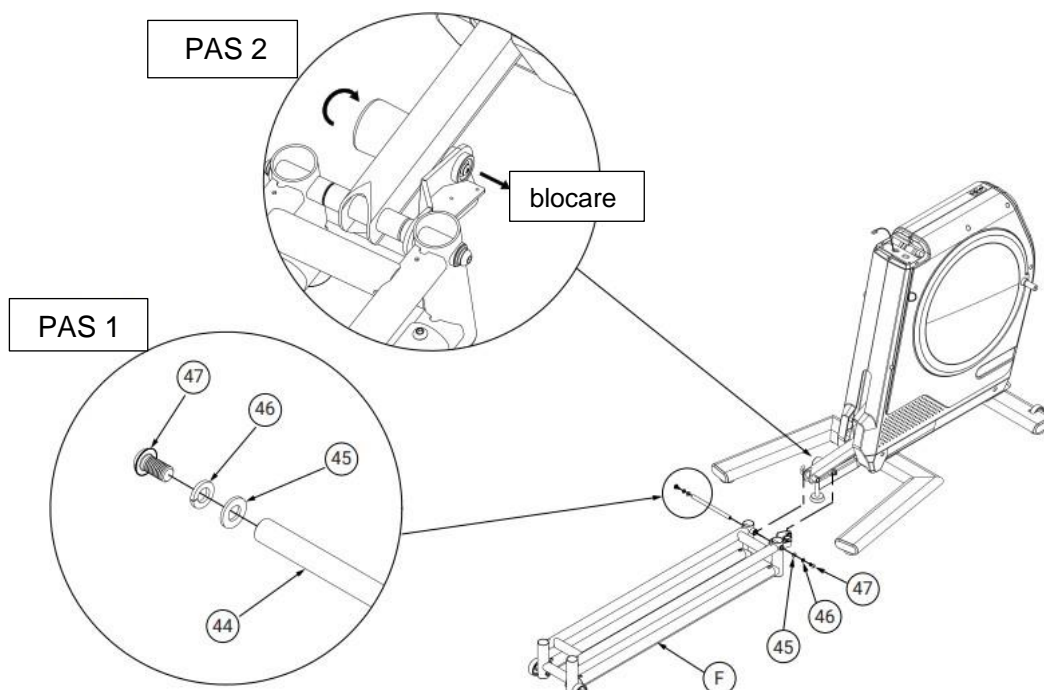
Q	Stabilizator anterior	1x
R	Stabilizator posterior	1x
109	Șurub hex. M8*40	8x



### Pas 2

Ataşați șina (F) cu axul (44), șaibele (45 și 46) și șuruburile (47) pe ambele părți.

Strângeți cu roțița.

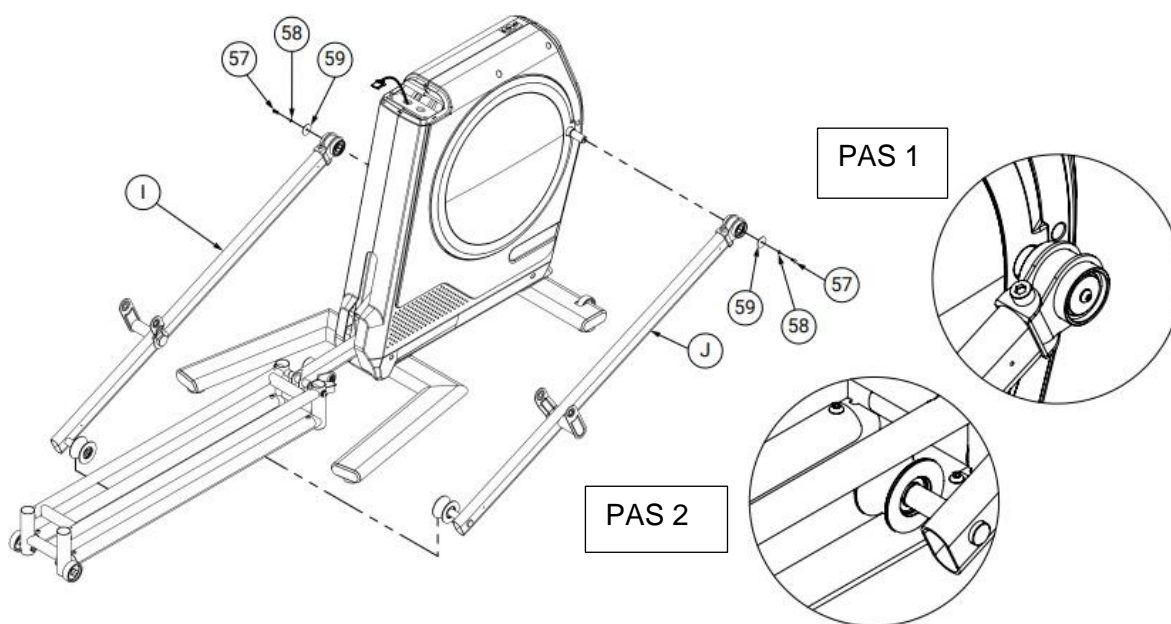


F	Șină culisantă	1x
44	Ax șină	1x
45	Șaibă plată 8.2*16*1.6	2x
46	Șaibă elastică M8	2x
47	Șurub hex. M8*15	2x

### Pas 3

Atașați suporturile pedalelor (I și J) la cadrul principal folosind șaibe (59 și 58) și un șurub (57) pe fiecare parte.

Aliniați rolele cu șina și glisați. Asigurați-vă că scripeții sunt dreapți.



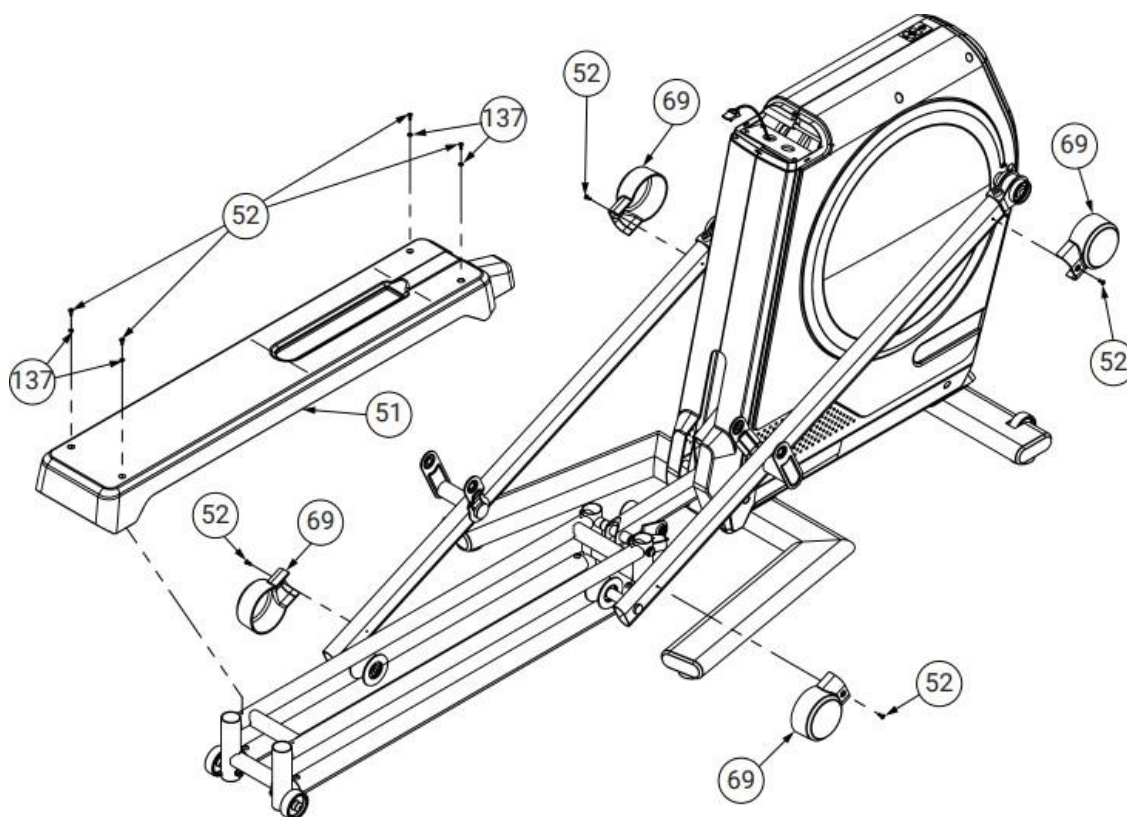
I	Suport pedală stânga	1x
J	Suport pedală dreapta	1x
57	Șurub hex. M6*12	2x
58	Șaibă elastică M6	2x
59	Șaibă plată 6*32*2T	2x

#### Pas 4

Ataşați șuruburile (52) și carcasa spate (51) folosind șaibe (137).

Fixați capacele (69) folosind șuruburi (52).

Nu strângeți șuruburile din capace, există riscul de a sparge plasticul.



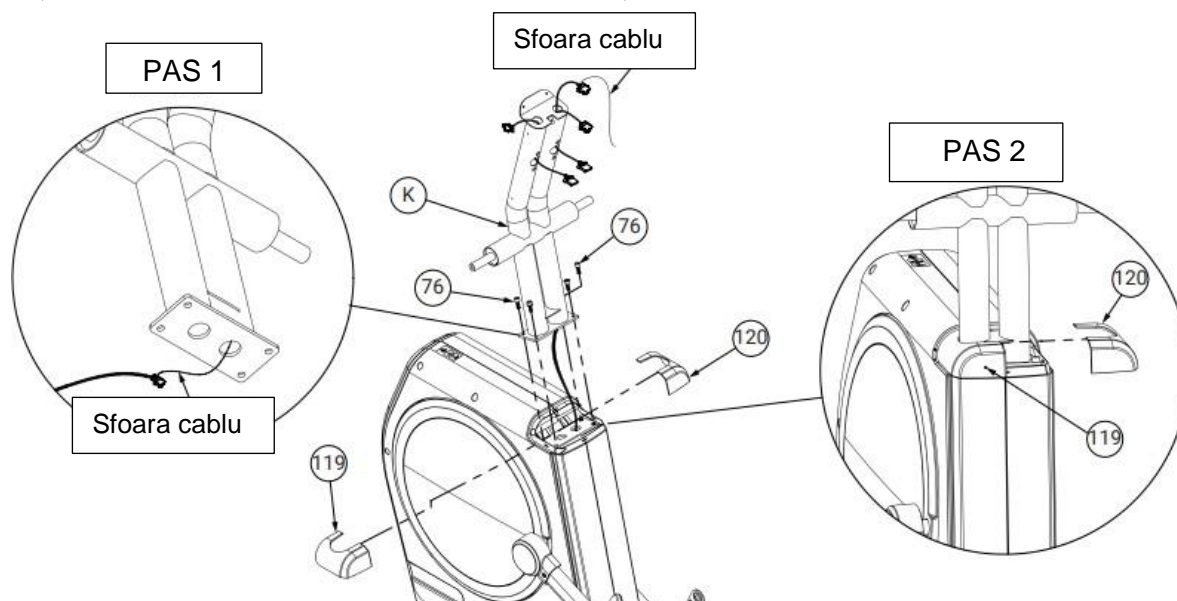
51	Carcasă spate	1x
69	Capac ax	4x
137	Șaibe plate 4.3*9*0.8T	4x
52	Șurub Phillips M4*10	8x



### Pas 5

Ataşați cadrul consolei (K) cu șuruburi (76). Trageți cablul prin orificiul superior folosind sfoara atașată cablului consolei.

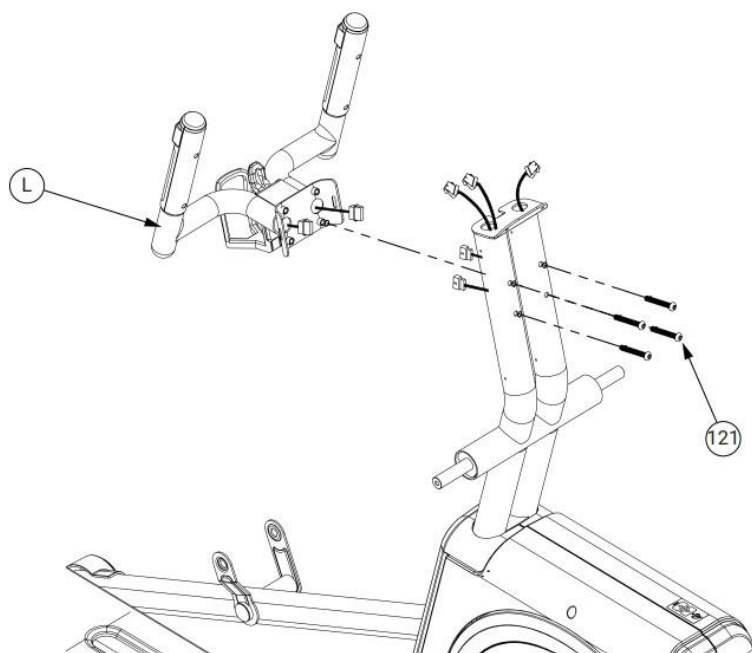
Ataşați capacul cadrului din stânga al consolei (119) și apoi capacul din dreapta al cadrului consolei (120).



K	Cadru superior consolă	1x
76	Șurub hex. M8*20	4x
119	Capacul cadrului consolei din stânga	1x
120	Capacul cadrului consolei din dreapta	1x

### Pas 6

Întai, conectați cablurile de aceeași culoare (roșu și albastru) apoi atașați mânerul (L) la cadru (K) folosind șuruburi (121). Aveți grijă să nu prindeți cablurile între cadre.

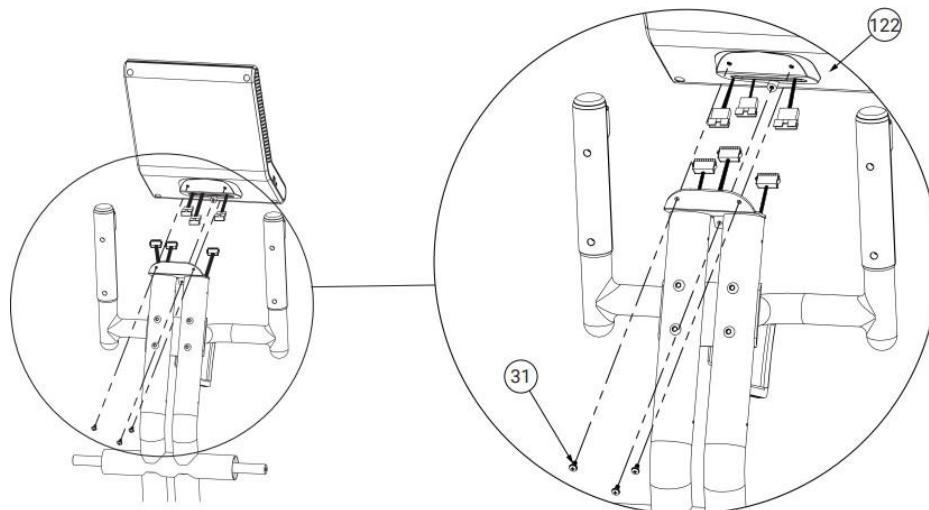


L	Mânere	1
121	Șuruburi M8*55	4

### Pas 7

Înainte de a atașa consola (122), conectați cablurile de aceeași culoare (albastru, roșu, negru) și apoi atașați consola (122) la cadru folosind șuruburi (31).

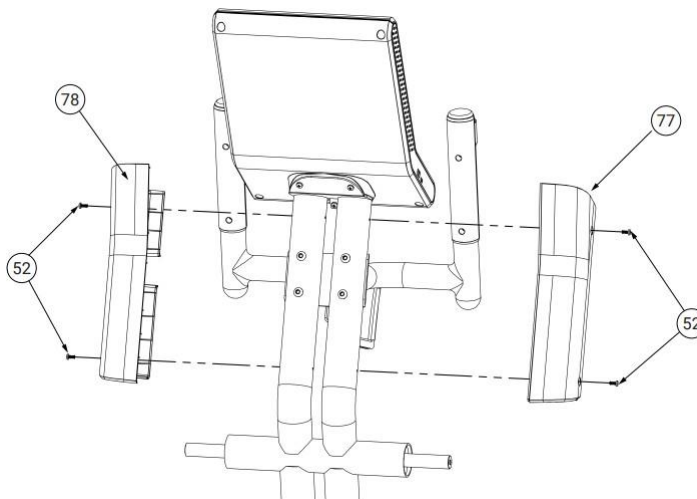
Aveți grijă să nu prindeți cablurile între cadre. Strângeți șuruburile consolei unul câte unul, așezându-le mai întâi și asigurându-vă că suportul este aliniat. Abia apoi strângeți.



122	Consolă	1x
31	Șurub Phillips M5*10	3x

### Pas 8

Atașați carcasa (78 și 77) folosind șuruburile (52). Nu strângeți prea mult șuruburile din capace, există riscul de a sparge plasticul.



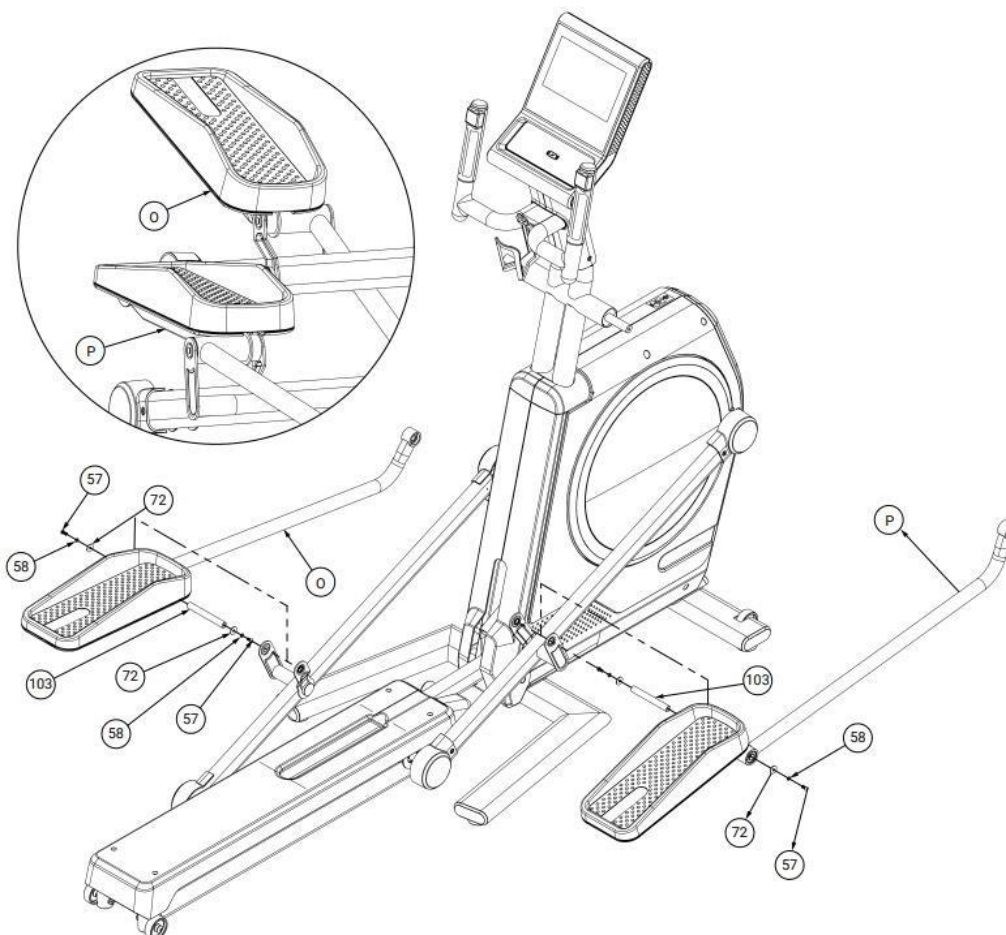
77	Carcasa stangă	1x
78	Carcasa dreaptă	1x
52	Șurub Phillips M4x10	4x

### Pas 9

Ataşați seturile de pedale stânga (O) și dreapta (P) folosind axul (103), șaiba plată (72), șaiba elastică (58) și șurubul (57).

O	Set pedala stanga	1x
P	Set pedala dreapta	1x
103	Ax de conectare	2x

72	Șaibă plată 6*22*2T	4x
58	Șaibă elastică M6	4x
57	Șurub hex. M6*12	4x



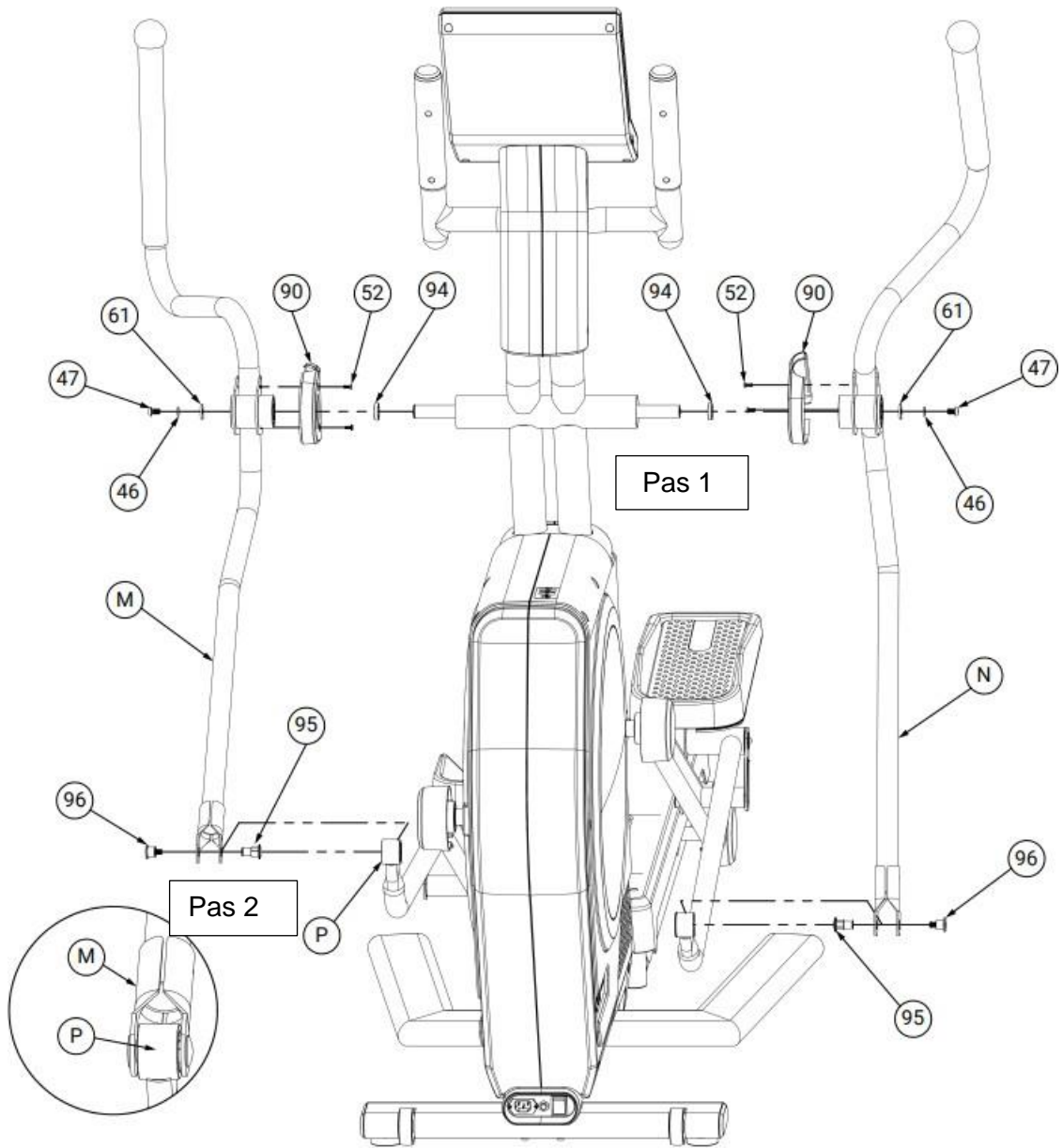
### Pas 10

Ataşați capacele (90) la mânerele mobile (M și N) cu șuruburi (52). Ataşați inelul distanțier (94) la stâlp, apoi ataşați mânerele mobile la stâlp cu șaibe (46 și 61) și șuruburi (47). Nu strângeți prea mult șuruburile din capace, există riscul de a sparge plasticul.

Ataşați mânerele mobile (M și N) la pedale (P) și fixați-le cu șuruburi (96 exterior) și (95 interior).

M	Mâner mobil stâng	1x
N	Mâner mobil drept	1x
47	Șurub hex. M8*15	2x
46	Șaibă elastică M8	2x
61	Șaibă plată	2x

96	Surub de conectare exterior	2x
95	Surub de conectare interior	2x
94	Inel distanțier	2x
90	Capac ax interior	2x
52	Șurub Phillips M4*10	4x

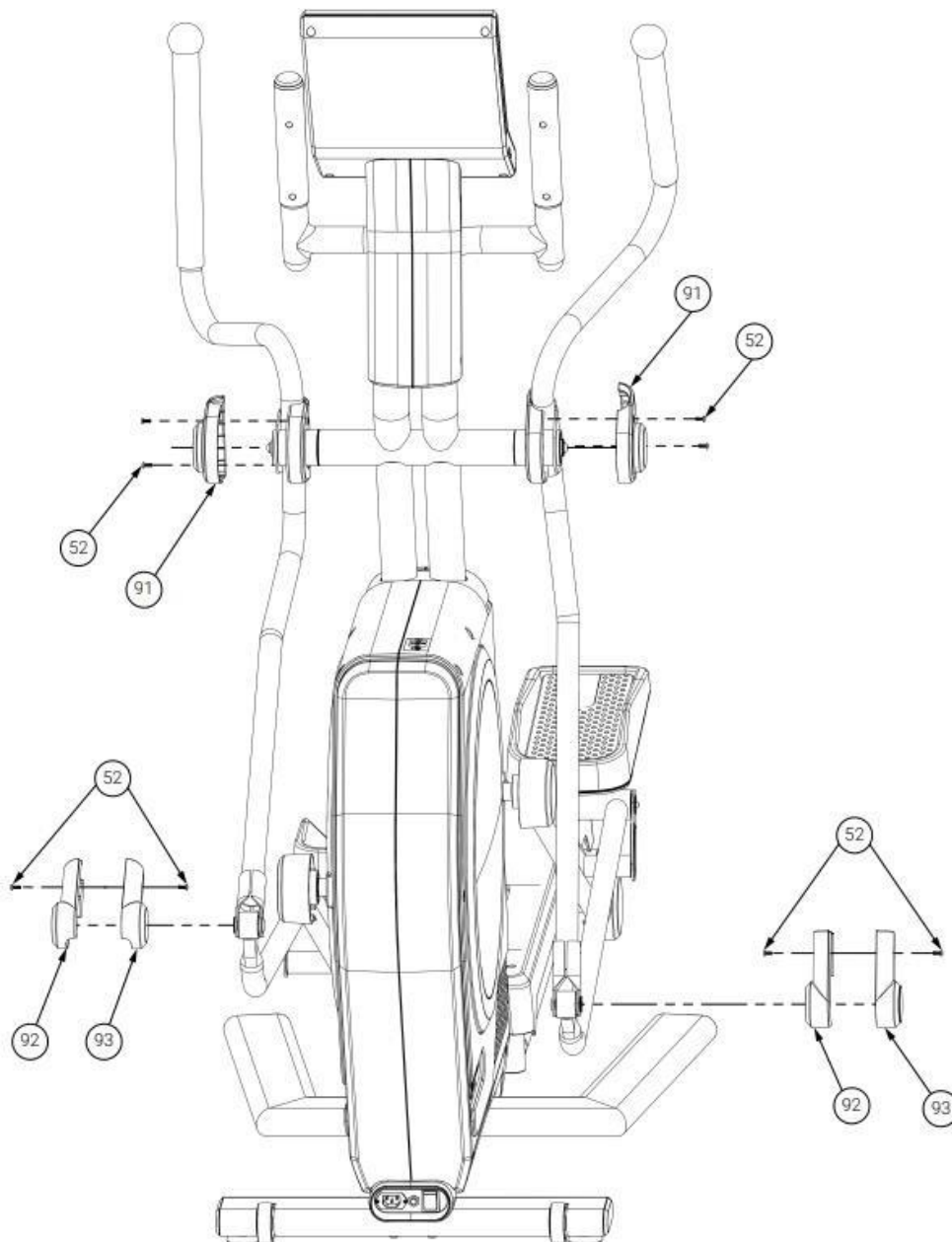


### Pas 11

Ataşați capacele (91, 92 și 93) la mânerle mobile cu șuruburi (52). Nu strângeți prea mult șuruburile din capace, există riscul de a sparge plasticul.

91	Capac superior	2x
93	Capac inferior stang	2x

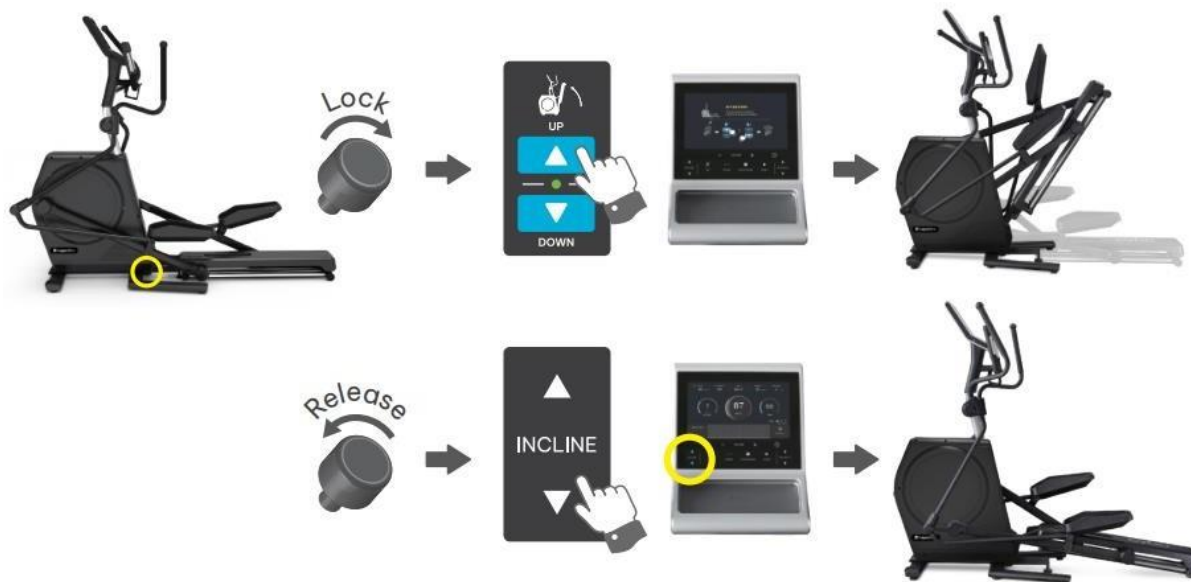
92	Capac inferior drept	2x
52	Surub M4*10	8x



# UTILIZARE

## PLIERE AUTOMATA

Cadrul pliabil electronic ajută la economisirea spațiului atunci când bicicleta nu este utilizată.



## BUTOANE CONTROL RAPID

### MANERUL STANG

### INCLINARE

Apasati pentru a modifica inclinarea



### MANERUL DREPT

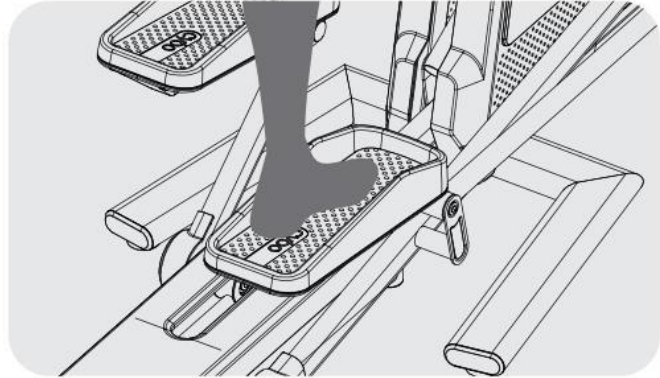
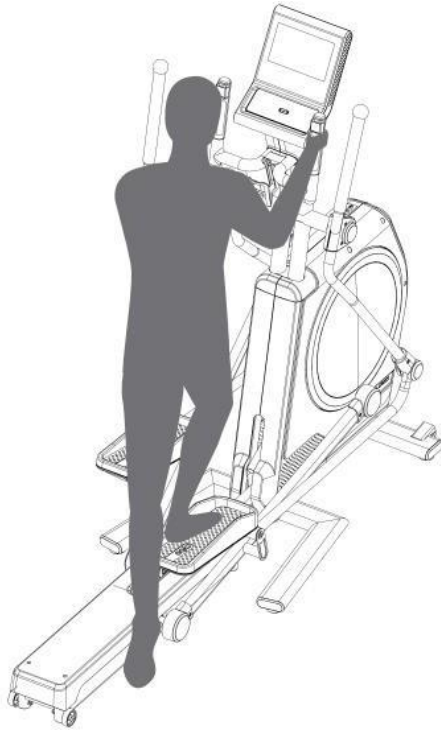
### RESISTENTA +/-

Apasati pentru a modifica rezistenta



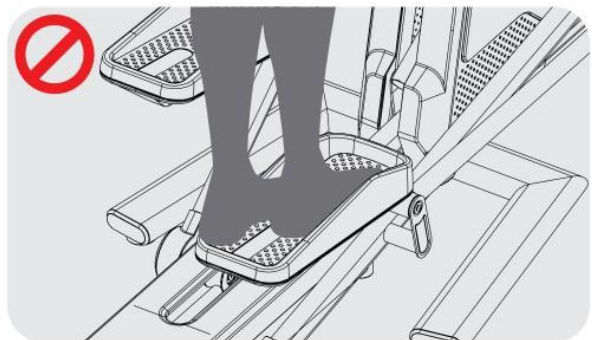
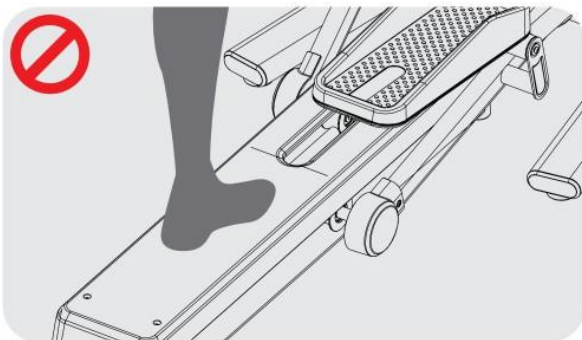
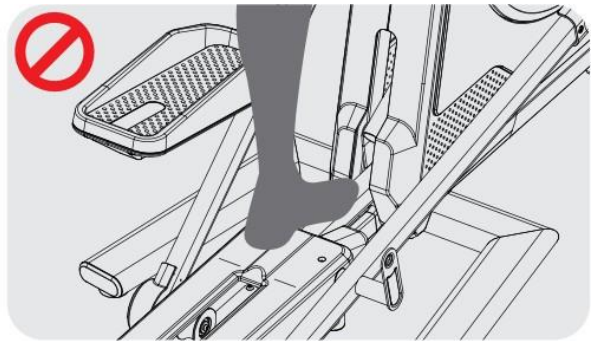
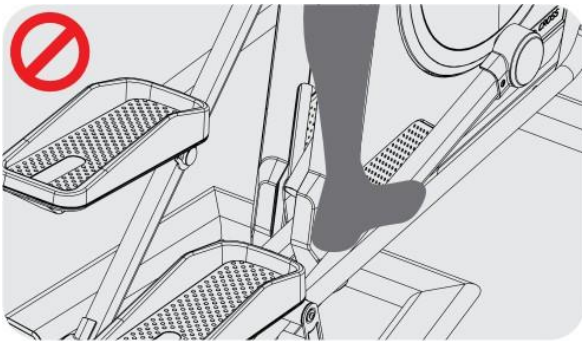
## POZITIA PICIOARELOR

Prindeți mânerile și puneți picioarele pe pedale. Picioarele trebuie să fie întotdeauna pe suprafața pedalelor.



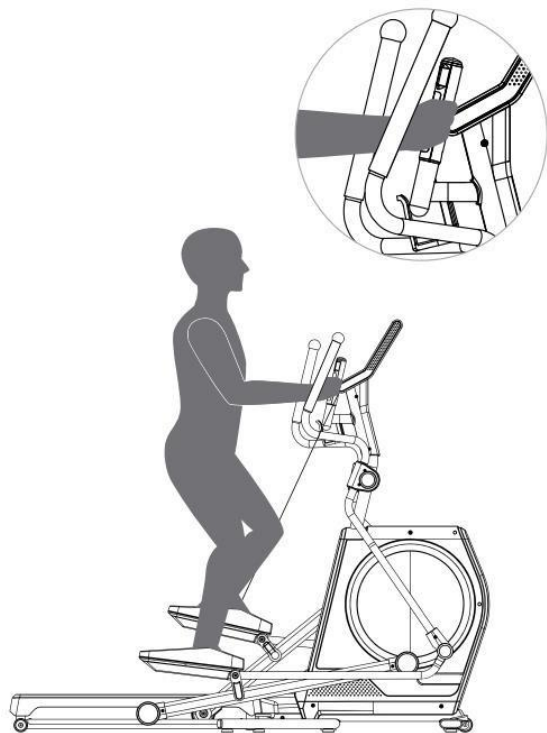
### ATENȚIE

Evitați aceste poziții ale picioarelor.

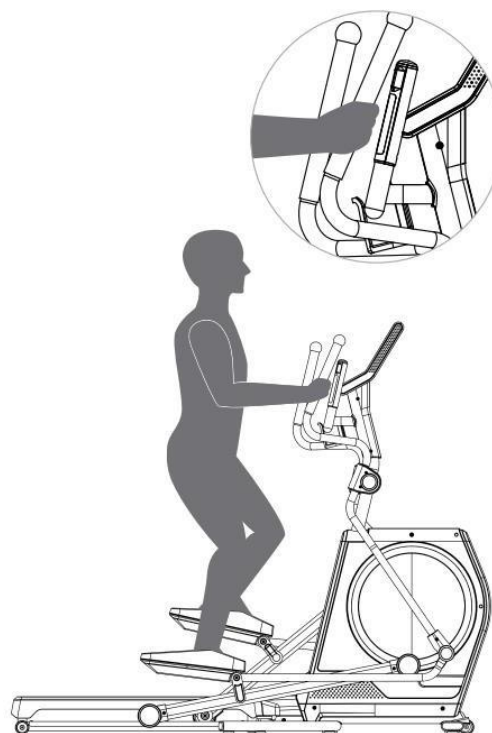


## POZITIA MAINILOR

Începeți cu o viteză și o intensitate mai mică. Este important să mențineți o postură corectă. Nu vă aplecați înainte, țineți capul drept, umerii și șoldurile trebuie aliniate. Priviți mereu înainte. Nu mutați greutatea corpului înainte.



Pentru a mișca numai picioarele, apucați mânerul staționar.

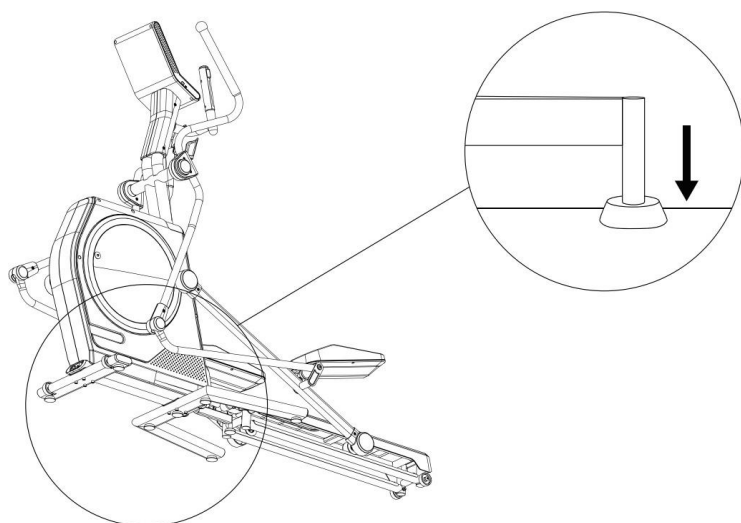


Prindeți mânerul mobil pentru a mișca picioarele și brațele.



### Note:

1. Bicicleta nu are o roată de ralanti, astfel încât piesele în mișcare nu se opresc imediat când încetați să pedalați.
2. Performanța mecanică de pe afișaj poate fi diferită de ceea ce produce utilizatorul.



### ATENȚIE

Bicicleta trebuie așezată la nivel înainte de uz.



## TRANSPORTARE

Asigurați-vă că bicicleta este depliată înainte de a o muta. Ridicați cadrul din spate până când unitatea se sprijină pe roțile de transport de pe stabilizatorul din față.

Nu mișcați niciodată bicicleta decât dacă înclinația este de 0° și este depliată.

### Pas 1 – 1

Setati inclinarea la 0°.



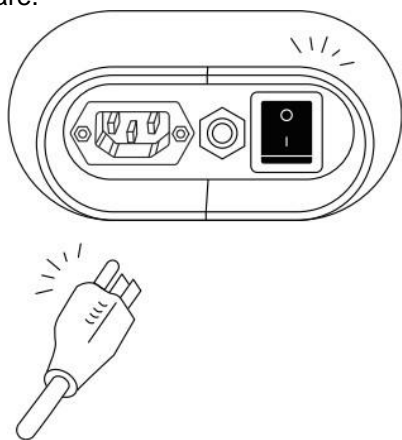
### Pas 1 – 2

Blocati cadrul folosind rotita.



### Pas 2

Opriti întrerupătorul și deconectați-l de la sursa de alimentare.



### Pas 3

Ridicați cadrul din spate pe roțile situate pe stabilizatorul din față.



## CONSOLA

### Incarcare Wireless

Incarcatorul wireless cu dimensiuni de 24\*9,4 cm va permite sa incarcati dispozitive inteligente cu un display de pana la 7,2 inchii.

Asigurați-vă că dispozitivul dvs. inteligent este poziționat corect. Când încărcarea este activă, este afișat

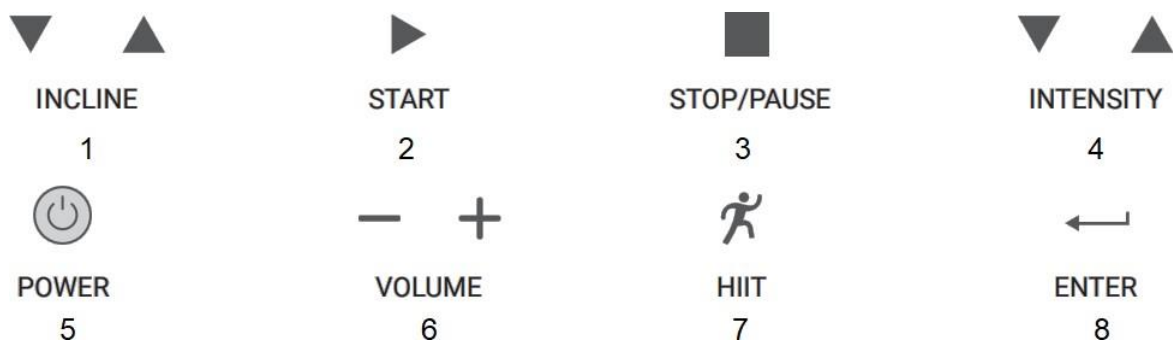




Nota: dacă utilizați huse, autocolante sau inele care conțin metal, acestea trebuie îndepărtate înainte de a utiliza încărcătorul.



1. Ecran LCD	5. Port USB-C
2. Butoane	6. Ecomomisire energie
3. Butoane inclinare	7. Butoane rezistenta
4. Port USB-A	8. Incarcare Wireless



1. Setare inclinare

2. Pornire program

3. Oprire / pauza program

4. Ajustare rezistentă

5. Buton pornire

6. Ajustare volum

7. Program HIIT

8. Buton Confirmare



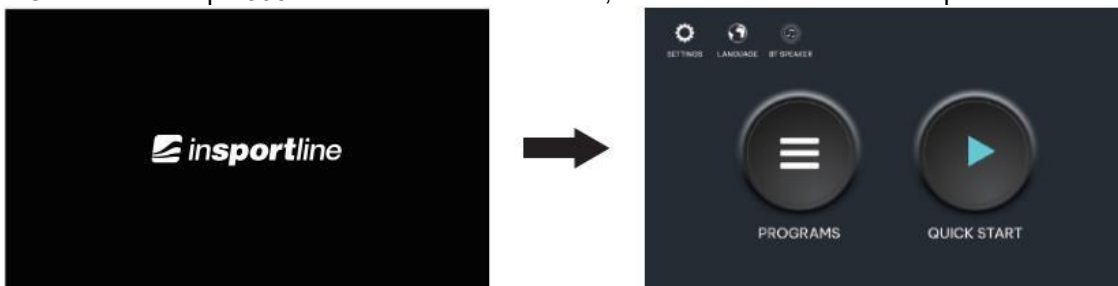
## PORNIRE

La pornirea consolei se va afișa sigla și apoi va intra în modul de așteptare.

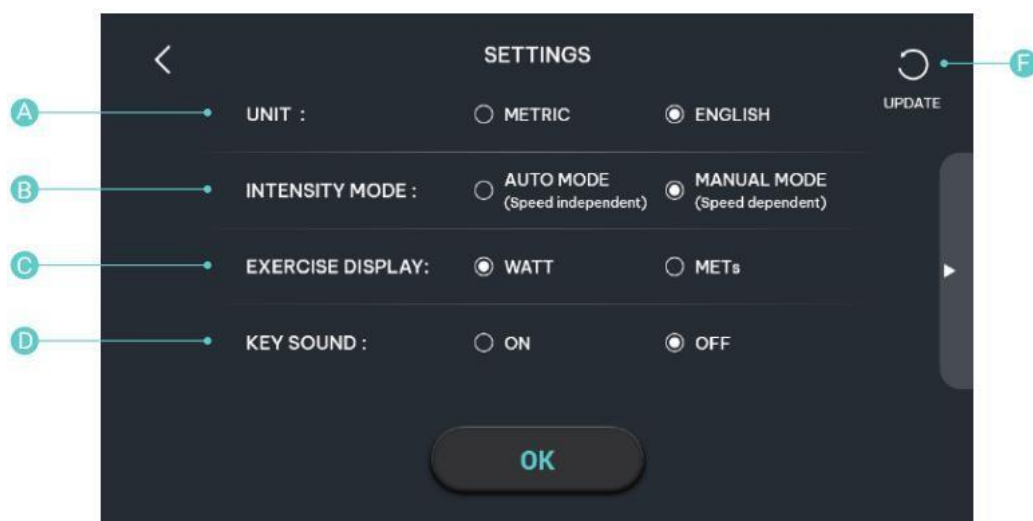
START RAPID: Alegeți programul și selectați pornire rapidă.

PROGRAME: Trebuie să vă creați un cont sau să selectați un cont deja creat

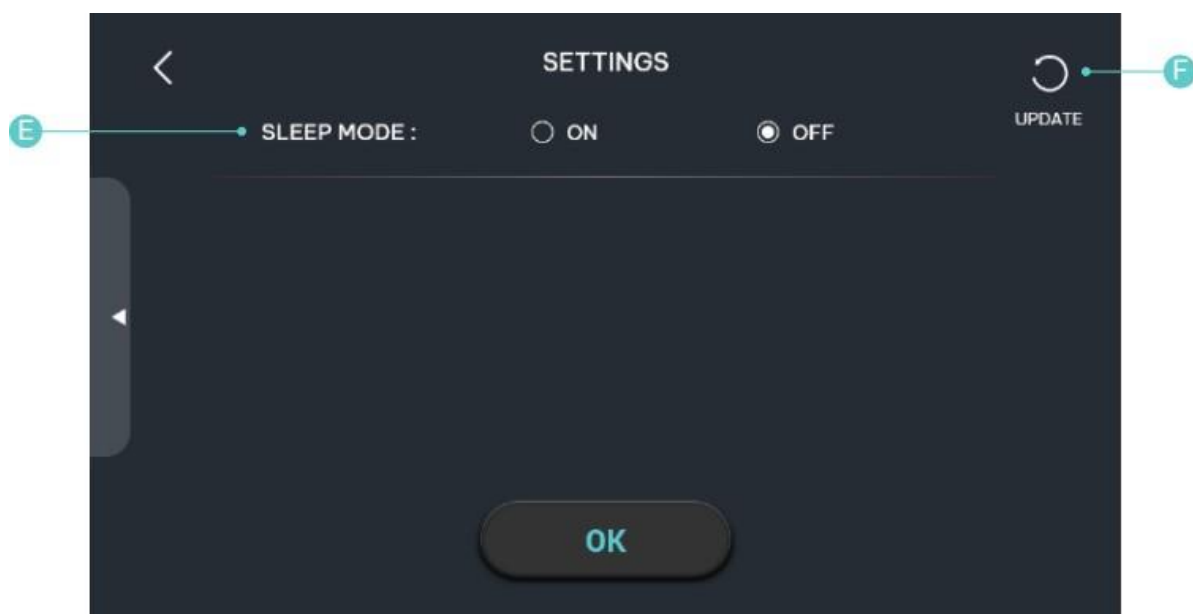
MOD SLEEP: După 300 de secunde de inactivitate, consola trece în modul sleep.



## SETARI



- A. Unitate: Metric / Imperial
- B. Setarea rezistenței  
Modul automat: obțineți performanțe precise variind sarcina și viteza de pedalare  
Modul manual: obținerea unor performanțe diferite utilizând sarcina și viteza de pedalare precise
- C. Afișare putere: În modul manual, puteți selecta unități WATT sau MET
- D. Sunete butoane
- F. Actualizați dacă USB este conectat



- E. MOD SLEEP: activare sau dezactivare mod
- F. Actualizați dacă USB este conectat



## LIMBA

Aveti de ales mai multe variante de limba.






## DIFUZOR BT



## IOS MUSIC

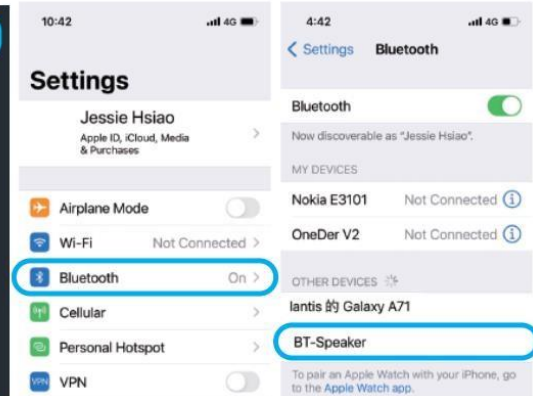
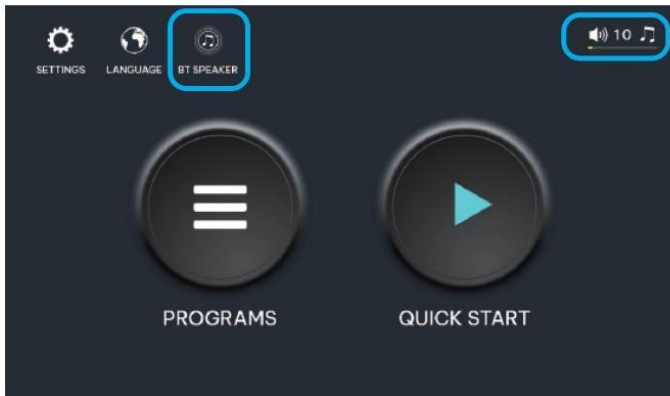
### Pas 1




Selectati  pentru a porni. Pictograma va clipi în timpul asocierii. Pictograma va dispărea dacă asocierea nu este finalizată în 30 de secunde.

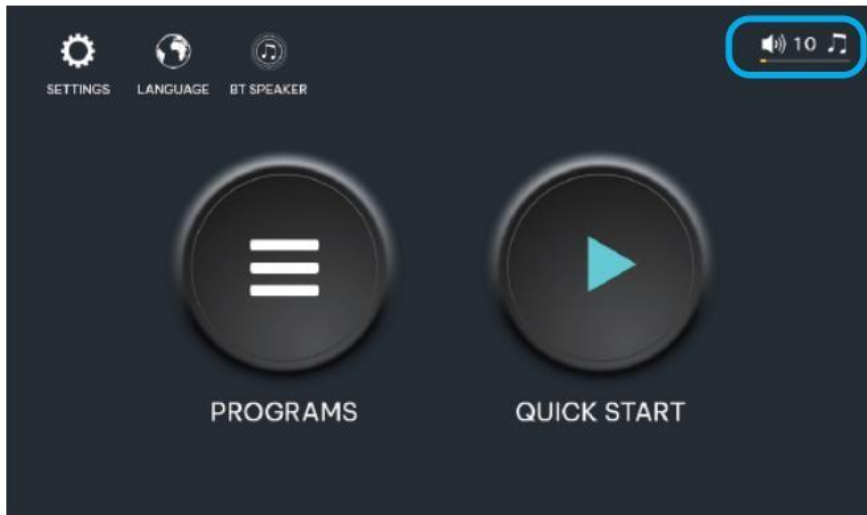
### Pas 2

Activați Bluetooth pe dispozitivul dvs. și selectați BT-Speaker.



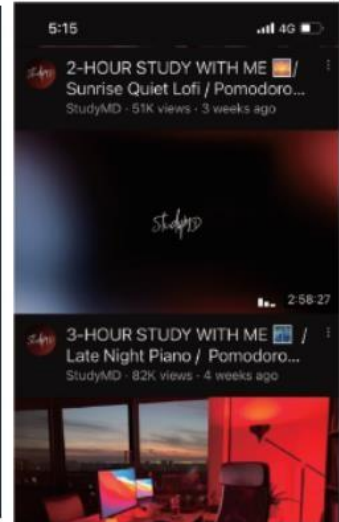
### Pas 3

Daca  este afisata, difuzorul s-a conectat si puteti controla volumul.





### Pas 4

Selectati muzica.



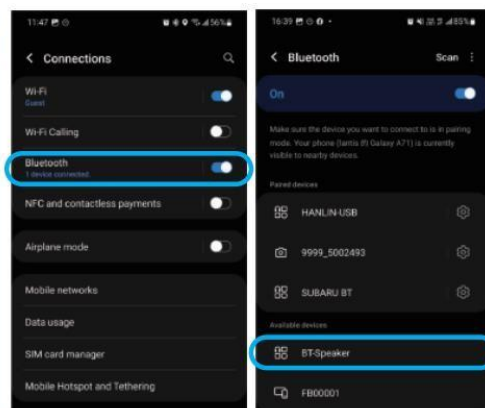
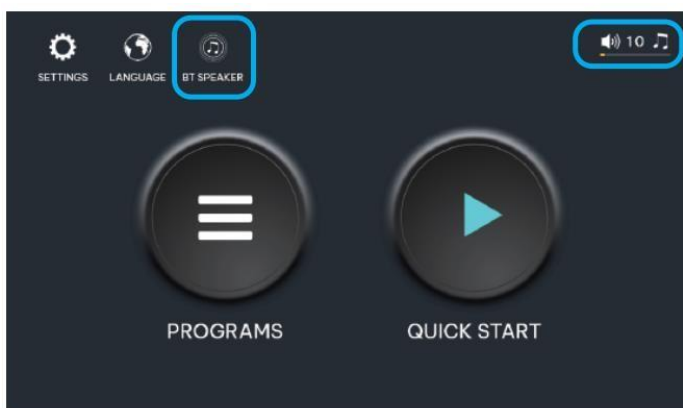
## ANDRIOD

### Pas 1


Selectati  pentru a porni. Pictograma  va clipi în timpul asocierii. Pictograma va dispărea dacă asocierea nu este finalizată în 30 de secunde.

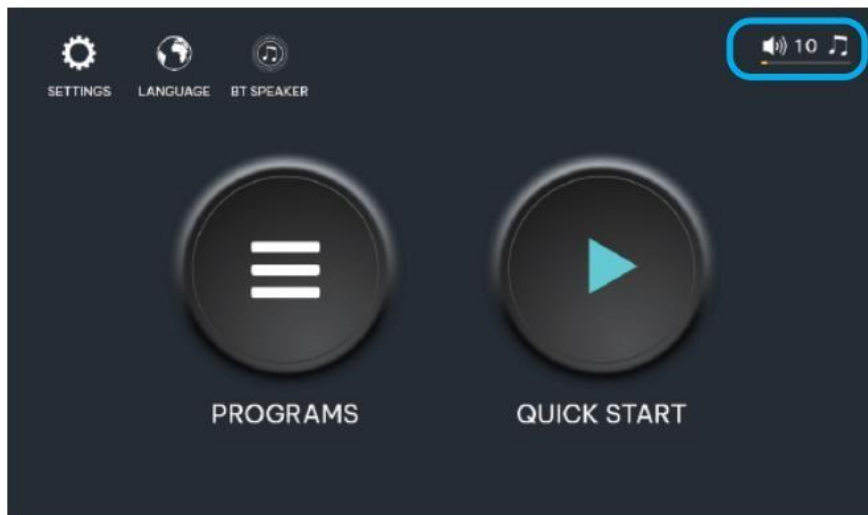
### Pas 2

Activați Bluetooth pe dispozitivul dvs. și selectați BT-Speaker



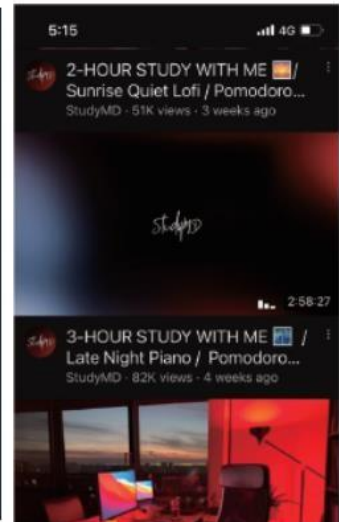
### Pas 3

Daca  este afisata, difuzorul s-a conectat si puteti controla volumul.



### Pas 4

Selectati muzica.



### CREARE CONT

Creați un utilizator. Trebuie să vă introduceți numele, înălțimea, greutatea și sexul.

Nume (nume) – max. 10 caractere

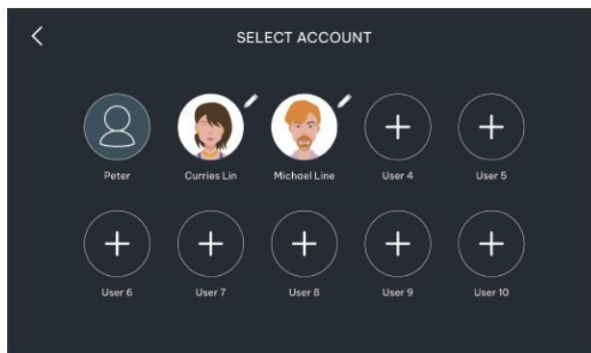
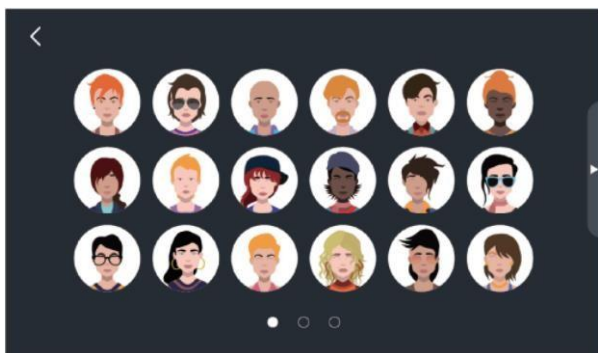
Vârsta (vârsta) – interval: 10 – 90, valoare implicită: 35

Înălțime (înălțime) – interval: 100 – 250, valoare implicită: 160

Greutate – interval: 20 – 200, valoare implicită 70



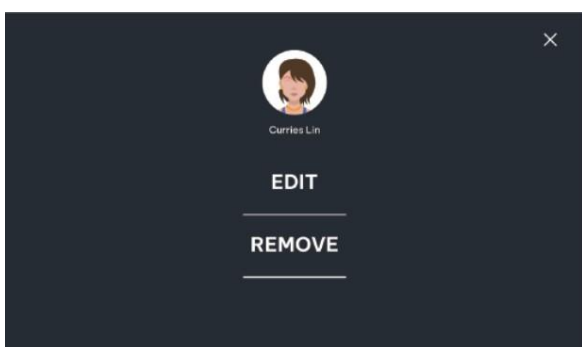
Apăsați + pentru a selecta unul dintre cele 54 de avatare. Dacă nu alegeți unul, vi se va atribui aleatoriu.



Dupa setarea datelor, apasati pe



Dupa ce ati creat un profil, puteti sa va creati profilul de utilizator.

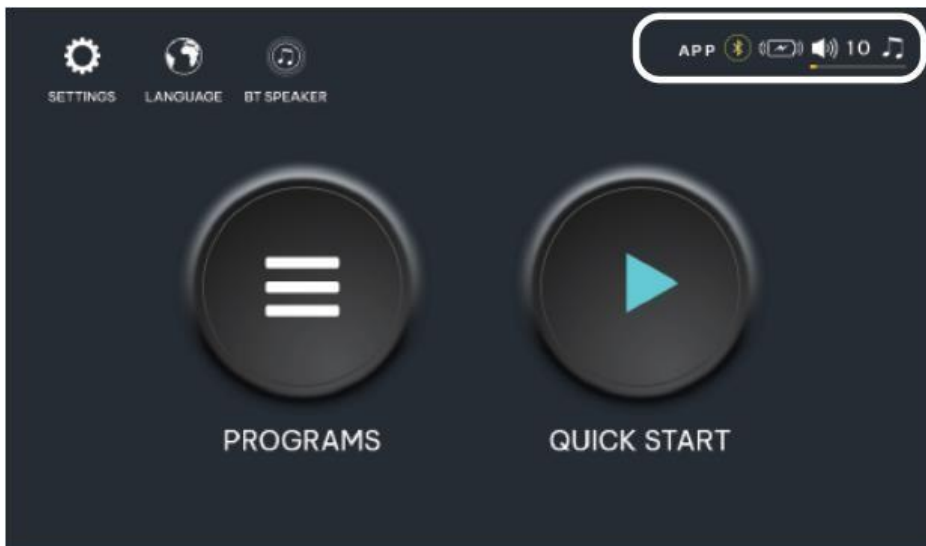


Prin apasarea creionului puteti sa:


**EDIT** – editati valorile datelor


**REMOVE** – stergeti profilul



## DESCRIERE PICTOGRAME



**APP**  Conectarea consolei folosind aplicații cu protocolul FTMS.

 Conexiune cu centura de piept Bluetooth.

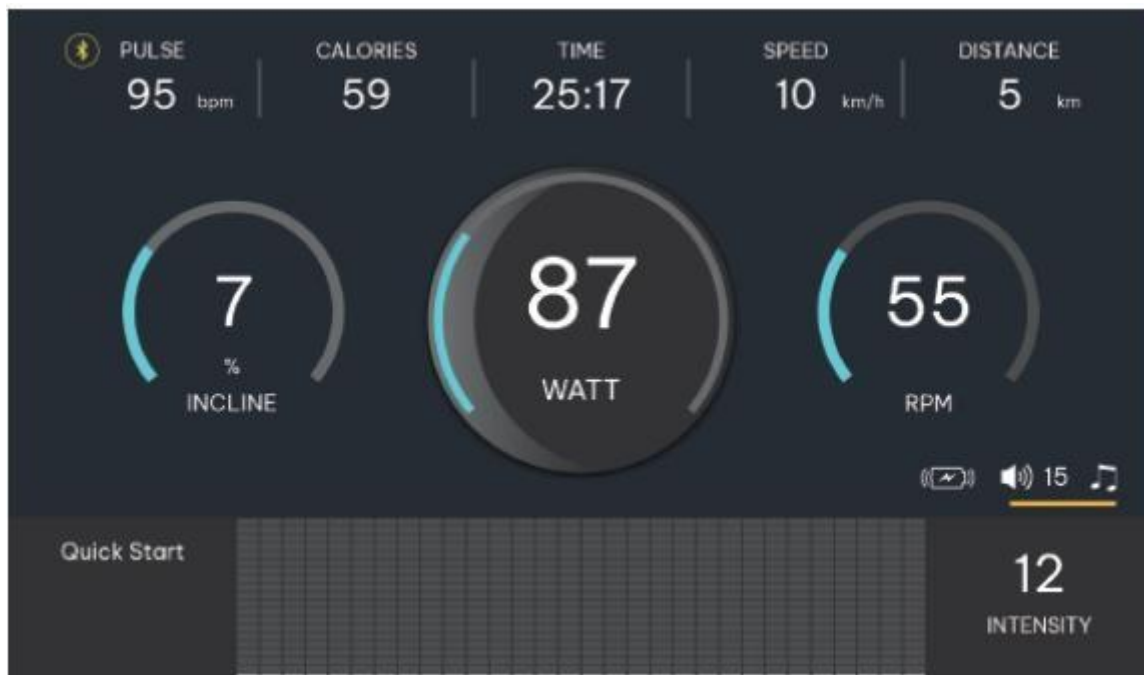
 Conexiune cu un încărcător wireless.

 **10**  Conectarea telefonului și a difuzoarelor.





## PORNIRE RAPIDA



**PULSE:** Dacă purtați centura de piept sau țineți mainile pe senzorii de puls, pulsul va fi afișat

**BLUETOOTH:** Dacă centura de piept este conectată la o aplicație terță parte, va apărea o pictogramă

**CALORIES:** Numarul de calorii arse in timpul antrenamentului

**TIME:** Durata antrenamentului

**RPM/SPEED:** Rotatii pe minut sau viteza

**DISTANCE:** Distanța parcursă

**INCLINE:** Nivleul de inclinare curent

**WATT:** Puterea exercitiului

**INTENSITY:** Rezistența exercitiului

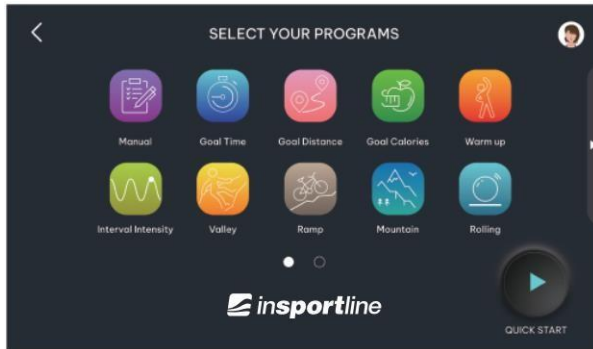
**WIRELESS CHARGER:** Pictograma va fi afișată în timpul încărcării fără fir

**VOLUME:** Volum difuzor



## PROGRAME

Exista 25 de programe din care puteti sa alegeti.



**MANUAL**



**NUMARARE INVERSA  
DISTANTA**



**INCALZIRE**



**VALE**



**MUNTE**



**DEAL**



**NUMARARE INVERSA  
TIMP**



**NUMARARE INVERSA  
CALORII**



**INTENSITATE**



**PANTA**



**CONSTANT**



**ARDERE GRASIME**



**CARDIO**



**FORTA**



**HRC**



**URCARE**



**RECUPERARE**



**PROGRAM  
UTILIZATOR X3**



**VITEZA CONSTANTA**



**PUTERE CONSTANTA**

### **PORNIRE RAPIDA**

Programul va adăuga toate valorile. Când programul începe, este afișată o numărătoare inversă de 3 secunde. După finalizarea exercițiului, sunt afișate toate valorile măsurate (REZUMAT ANTRENAMENT)

WORKOUT SUMMARY	
DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL. KJ	68 KJ

SKIP SAVE



**MANUAL**

Program de exerciții cu pornire rapidă.  
**PROGRAME NUMĂRĂTOARE INVERSA**



TIMP



DISTANȚA



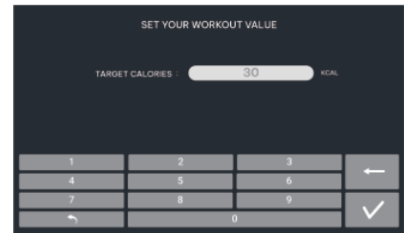
CALORII

Puteți seta doar un program de numărătoare inversă, pe rând.

PAS 1: Selectati obiectivul

PAS 2: Setati valoarea dorita folosind tastatura

numerică. PAS 3: Confirmati apasand tasta .



Un rezumat al exercițiilor va fi afișat la sfârșitul programului.



INCALZIRE

3 min de incalzire inainte de antrenament.



INTENSITATE



CONSTANT



PANTA



FORTA



VALE



MUNTE



DEALURI



ARDERE GRASIMI



CARDIO



URCARE

Există 10 programe prestabilite din care să alegeți cu diferite rezistențe.

Pas 1: Selectati programul.

Pas 2: Setati durata antrenamentului

Step 3: Confirmati programul.

Step 4: Dupa terminarea programului, un rezumat al exercitiilor va fi afisat.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

PROGRAM LEVEL : 1 LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

MOUNTAIN

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL KJ 68 KJ

SKIP SAVE



### VITEZA CONSTANTA

Programul reglează automat rezistența pentru a atinge valoarea setată a vitezei

Pas 1: Alegeti un program

Pas 2: Setati viteza tinta

Pas 3: Confirmati.

Pas 4: Dupa terminarea programului, un rezumat al exercitiilor va fi afisat.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL KJ 68 KJ

SKIP SAVE



### PUTERE CONSTANTA

Programul ajustează automat sarcina pentru a atinge valoarea setată a performanței.

Step 1: Alegeti programul

Pas 2: Setati puterea tinta.

Pas 3: Confirmati.

Pas 4: Dupa terminarea programului, un rezumat al exercitiilor va fi afisat.



## HRC

Puteți alege unul dintre cele trei programe 60% / 80% / Target HR (personalizat). Programul reglează întotdeauna rezistența astfel încât să se încadreze în valoarea țintă setată.

Frecvența cardiacă țintă este întotdeauna calculată conform ecuației:  $(220 - \text{vârstă}) * (0, \% \text{ din valoarea setată})$ .

Utilizatorul trebuie să poarte o curea pentru piept sau să țină continuu mainile pe senzorii de ritm cardiac.

Pas 1: Alegeți un program.

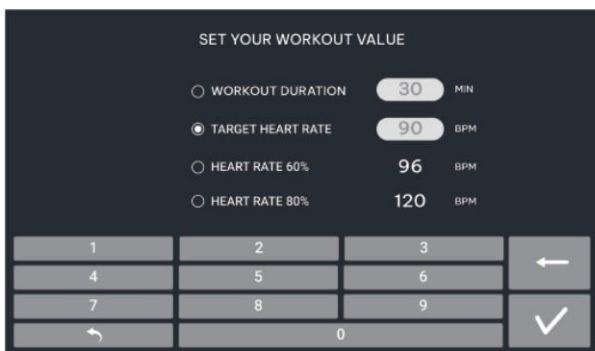
Pas 2: Setati durata programului.

Pas 3: Setati 60% / 80% sau propria frecvență cardiacă țintă.

Pas 4: Confirmați.

Pas 5: Dacă cureaua de piept este conectată, vor apărea pictograma ritmului cardiac și Bluetooth.

Pasul 6: După finalizarea programului, veți vedea un rezumat al exercițiului.



## RECUPERARE

Testul necesită măsurarea constantă a ritmului cardiac, recomandăm purtarea unei centuri de piept.

Pasul 1: Selectați programul de recuperare.

Pas 2: Înainte de a-l folosi pentru prima dată, vă recomandăm să citiți instrucțiunile de pe ecran sau puteți sări peste instrucțiuni apăsând SKIP.



Faza 1: Dacă ritmul cardiac depășește HR85% din valoarea sa după 3 minute, testul va fi marcat ca un test de succes.

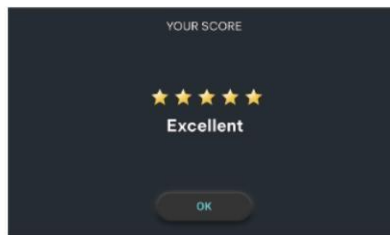
Faza 2: Odată ce ritmul cardiac depășește valoarea în intervalul 110 ~ HR85%, programul va fi extins la 4 minute.

TEST FINAL: Testul este finalizat când este atins HR85% sau între 110~HR85%, programul va trece în modul de repaus timp de 3 minute.

Pasul 3: După finalizarea întregului program, ritmul cardiac va fi afișat și modificarea va fi monitorizată timp de 60 de secunde.

Pasul 4: Apoi va fi afișat rezultatul de la 1 (cel mai rău) la 5 (cel mai bun) stele.

Pasul 5: va fi afișat rezumatul exercițiului.



RECOVERY	VALUE
DURATION	01:03
DISTANCE	10.3 KM
CALORIES	101 KCAL
AVG HR (BPM)	108 BPM
MAX PULSE	133 BPM
AVG SPEED	10.8 KM/H
AVG WATT	87 WATT
TOTAL KJ	88 KJ



## MOD UTILIZATOR X3

Setați-vă propriul program de exerciții (până la 3 programe), care este împărțit în 30 de segmente.

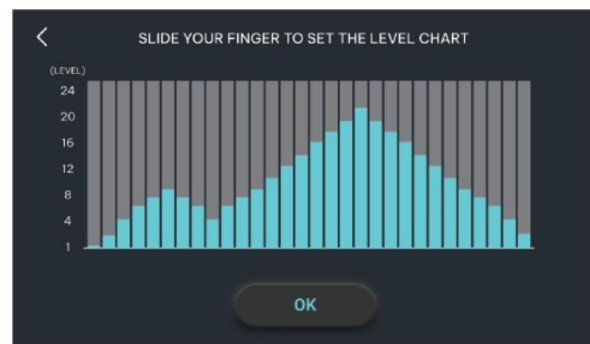
Pasul 1: Selectați MODUL UTILIZATOR X3.

Pasul 2: Selectați unul dintre cele trei programe de utilizator.

Pasul 3: De la stânga la dreapta, reglați intensitatea tuturor segmentelor.

Pasul 4: Setați înclinarea tuturor segmentelor de la stânga la dreapta.

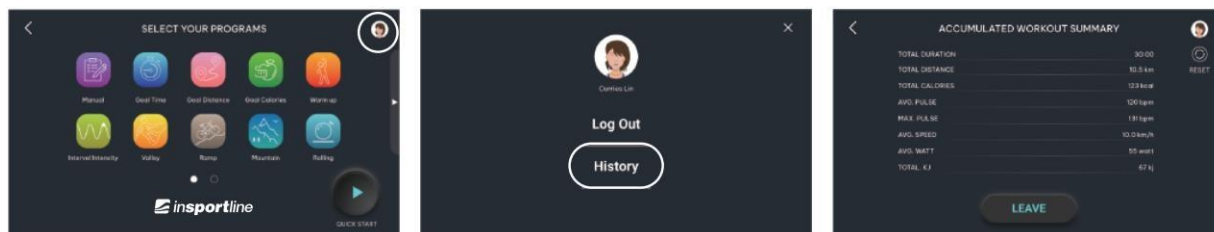
Pasul 5: Apăsați OK pentru a salva și a rula programul





## REZUMAT ANTRENAMENTE ACUMULATE

Prin apăsarea pozei de profil va fi afișată o interfață cu deconectare și un rezumat al exercițiului (istoric).



Deconectare: deconectare cont

Istoric: afișarea rezumatului exercițiului

Reset: resetați toate datele



## HIIT

Programul HIIT include 4 nivele de dificultate: primar, intermediar, avansat și provocare. Fiecare dificultate poate fi împărțită în 8, 10, 12 și 14 segmente, puteți seta 30, 60 și 90 de secunde de odihnă între fiecare tranziție de intensitate.

Pas 1: Selectati un program HIIT.

Pas 2: Selectati un utilizator sau antrenati-

va ca oaspete

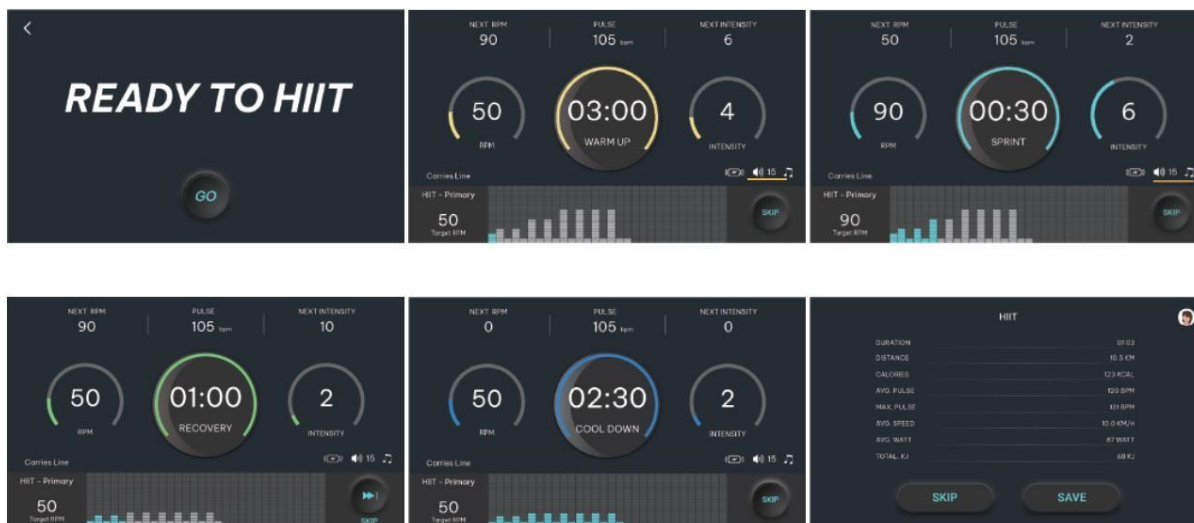


Pas 3: Alegeti valorile programului.

Pas 4: Apasati Next pentru a porni programul. Programul HIIT este impartit in segmente conform culorilor: incalzire (galben), sprint (albastru-verde), recuperare (verde), calm (albastru). Apăsati SKIP pentru a trece la următorul afisaj.

Pasul 5: După finalizarea exercițiului, va fi afișat rezumatul exercițiului.





## UTILIZAREA BICICLETEI ELIPTICE

Bicicleta eliptică este un aparat de fitness popular, unul dintre cele mai noi și mai eficiente aparate de antrenament de acasă.

Când faceți exerciții pe o bicicletă eliptică, picioarele vi se mișcă de-a lungul curbei eliptice.

Bicicleta eliptică este un înlocuitor frecvent pentru bicicletele de fitness și benzile de alergare, deoarece este mai blândă pentru articulații. Cu mânerele, veți antrena și jumătatea superioară a corpului.

În timpul exercițiilor, transferați greutatea de pe un picior pe altul. Încercați să mențineți o poziție verticală și naturală, manerele vă vor ajuta. Găsiți locul perfect pentru a prinde manerele și încercați să vă mișcați cât mai natural posibil.

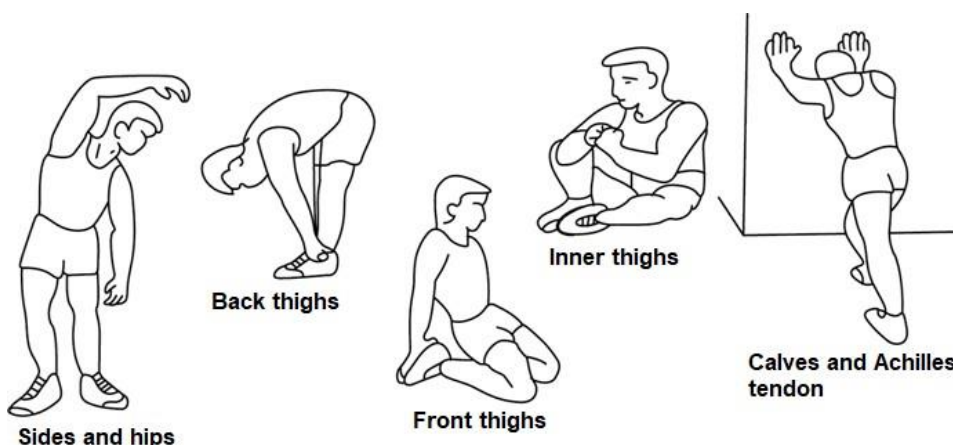
## INSTRUCIUNI EXERCITII

Mișcarea este benefică pentru sănătatea ta, îmbunătățește condiția fizică, modelează mușchii și, în combinație cu o dietă echilibrată caloric, duce la pierderea în greutate.

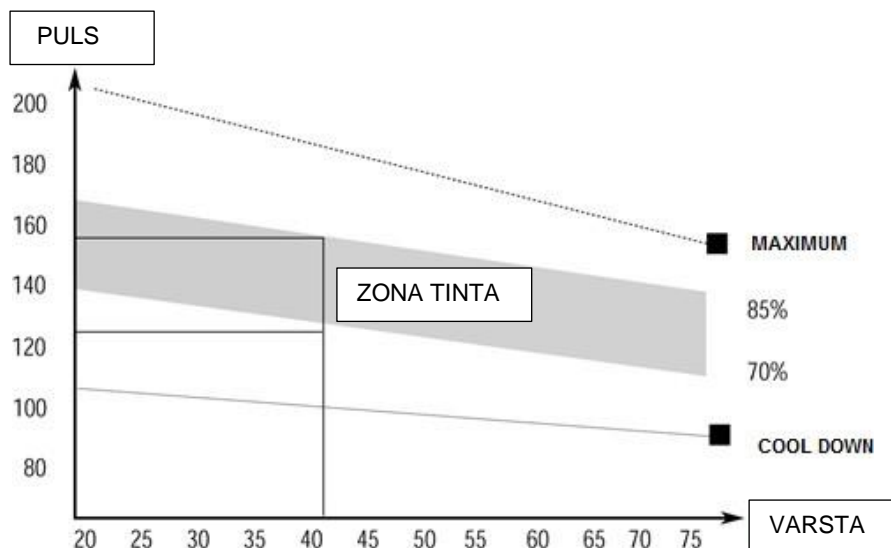
### 1. ÎNCĂLZIRE

Această fază servește la îmbunătățirea circulației sanguine a întregului corp și la încălzirea mușchilor, la reducerea riscului de leziuni musculare. Vă recomandăm să efectuați exercițiile de întindere de mai jos.

Când întindeți, rămâneți în poziția finală aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruste.



**1. EXERCITII:** Această fază este cea mai solicitantă parte din punct de vedere fizic. Exercițiile regulate întăresc mușchii. Tempo-ul îl poți determina singur, dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul exercițiului. Ritmul cardiac ar trebui să fie în zona țintă (vezi figura de mai jos).



**Această fază ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Majoritatea oamenilor fac sport timp de 15-20 de minute.**

### RELAXARE

Această fază servește la calmarea sistemului cardiovascular și relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau puteți continua exercițiile într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - trebuie să evitați mișcările bruște.

Cu o stare fitness îmbunătățită, puteți prelungi și crește intensitatea exercițiului. Antrenați-va regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

## SCULPTAREA MUSCHILOR

Pentru definirea mușchilor, este important să setați o sarcină mare. Mușchii vor fi mai solicitați, ceea ce poate însemna că nu veți putea face mișcare atât de mult ca de obicei. Dacă încercați să vă îmbunătățiți condiția fizică în același timp, trebuie să vă ajustați antrenamentul. Faceți exerciții în mod obișnuit în timpul încălzirii și etapele finale ale antrenamentului, dar creșteți rezistența aparatului la sfârșitul exercițiului. Poate fi necesar să încetiniți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

## SCĂDERE ÎN GREUTATE

Numărul de calorii arse depinde de durata și intensitatea exercițiului. Esența este aceeași ca în exercițiile de fitness, dar scopul este diferit.

## MENTENANTA

- Folosiți numai o cârpă moale și un detergent bland.
- Nu curățați piesele din plastic cu abrazivi sau solvenți.
- Ștergeți transpirația de pe produs după fiecare utilizare.
- Protejați aparatul de umiditate și temperaturi extreme.
- Protejați-vă aparatul și consola de lumina directă a soarelui.
- Verificați în mod regulat strângerea tuturor șuruburilor și piulițelor.
- A se păstra într-un loc uscat și curat, departe de copii.

## **PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR**

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți ajutorul autorităților locale pentru evitarea sancțiunilor.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le în centre de reciclare.