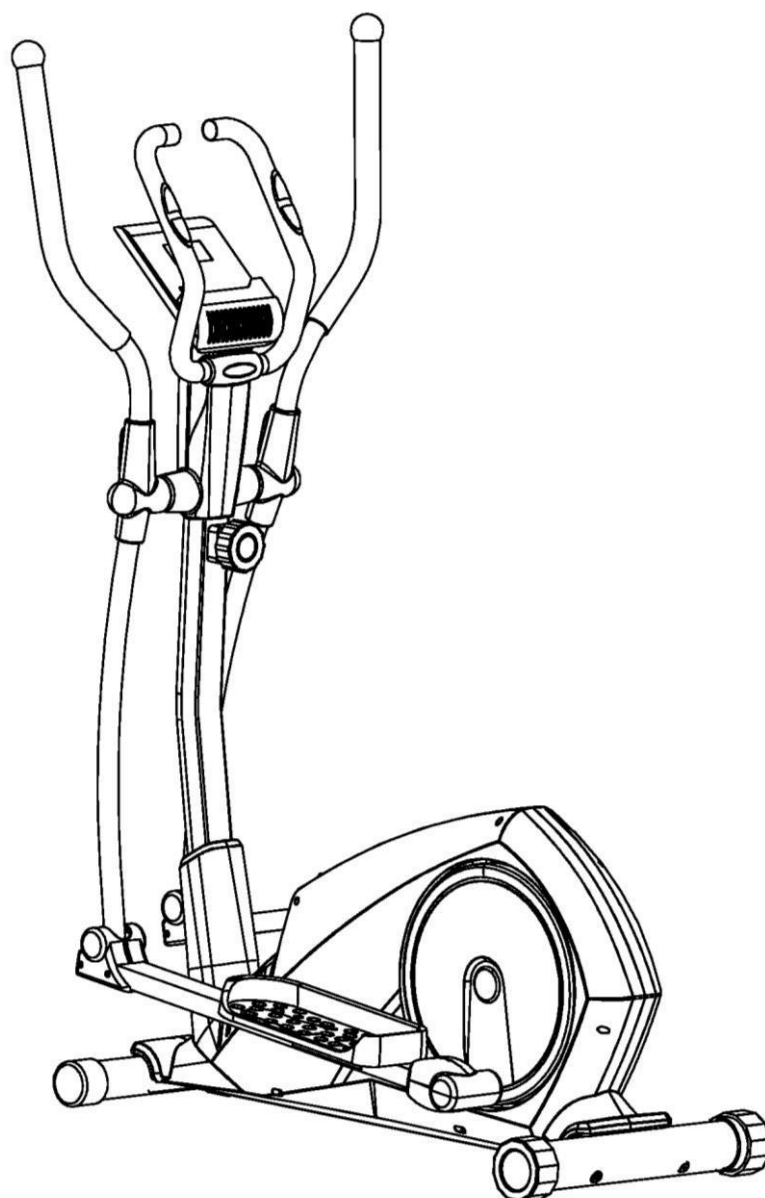




MANUAL DE UTILIZARE

IN 13904 Bicicleta eliptica inSPORTline Madesto



CUPRINS

INTRODUCERE	3
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DESCRIERE TEHNICA.....	4
LISTA UNELTE.....	4
VEDERE DE ANSAMBLU	5
LISTA COMPONENTE.....	6
ASAMBLARE	7
Pregatire	7
Pasi asamblare	7
CALCULATOR.....	12
Functii:.....	12
Functii butoane:	13
MOD DE UTILIZARE	14

INTRODUCERE

Pentru siguranta dvs. cititi intregul manual de utilizare inainte de a folosi bicicleta.

Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

Specificatiile acestui produs pot sa difere fata de imaginile din manual, acestea se pot schimba fara nici o notificare in prealabil.

Inainte de a va apuca de asamblare, scoateti toate componentele din cutie si asigurati-va ca toate componentele din lista de verificare sunt prezente.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

1. Verificati toate suruburile, piulitele si conexiunile inainte de a incepe antrenamentul si asigurati-va ca bicicleta este in stare buna de functionare.
2. Asamblati produsul intr-o incaprere dreapta si uscata. Feriti produsul de contactul cu apa sau umezeala.
3. Asezati un covoras de protectie sub aparat, pentru a proteja podeaua.
4. Inainte de a incepe antrenamentul, indepartati toate obiectele de pe o raza de 2 m.
5. Nu folositi substante de curatare agresive pentru curatarea produsului. Stergeti bicicleta de transpiratie dupa fiecare antrenament.
6. Sanatatea dvs. poate fi afectata de antrenamentul intensiv sau excesiv. Consultati medicul inainte de a incepe orice tip de antrenament. Bicicleta nu este potrivita pentru uz terapeutic.
7. Folositi bicicleta doar cand functioneaza bine. Pentru orice reparatii utilizati doar componente originale.
8. Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca bicicleta in acelasi timp.
9. Purtati imbracaminte si incaltaminte sport atunci cand va antrenati.
10. Daca in timpul antrenamentului aveti ameteli sau orice simptome anormale, opriti-va si consultati medicul cat mai curand.
11. Copiii si persoanele cu handicap pot folosi aparatul doar sub supravegherea unui adult.
12. Rezistenta poate fi ajustata cu ajutorul unei rotite de ajustare. Daca invartiti rotita inspre cifra 8, rezistenta creste, daca o rotititi inspre cifra 1, rezistenta scade.

ATENTIE: INAINTE DE A INCEPE ORICE PROGRAM DE EXERCITII, CONSULTATI MEDICUL. ACEST LUCRU ESTE ESENTIAL DACA AVETI PESTE 35 ANI, SAU AVETI PROBLEME DE SANATATE. CITITI TOATE INSTRUCIUNILE INAINTE DE A UTILIZA ORICE APARAT FITNESS.

13. **ATENTIE!** Monitorizarea frecventei cardiace nu este precisa 100%. Aceste valori nu trebuie folosite in scop medical. Epuizarea in timpul antrenamentului poate duce la accidentari grave. Daca aveti ameteli, opriti-va imediat.
14. **Categoria:** HC – pentru uz casnic (EN957), **greutate maxima admisa:** 120 kg

DESCRIERE TEHNICA

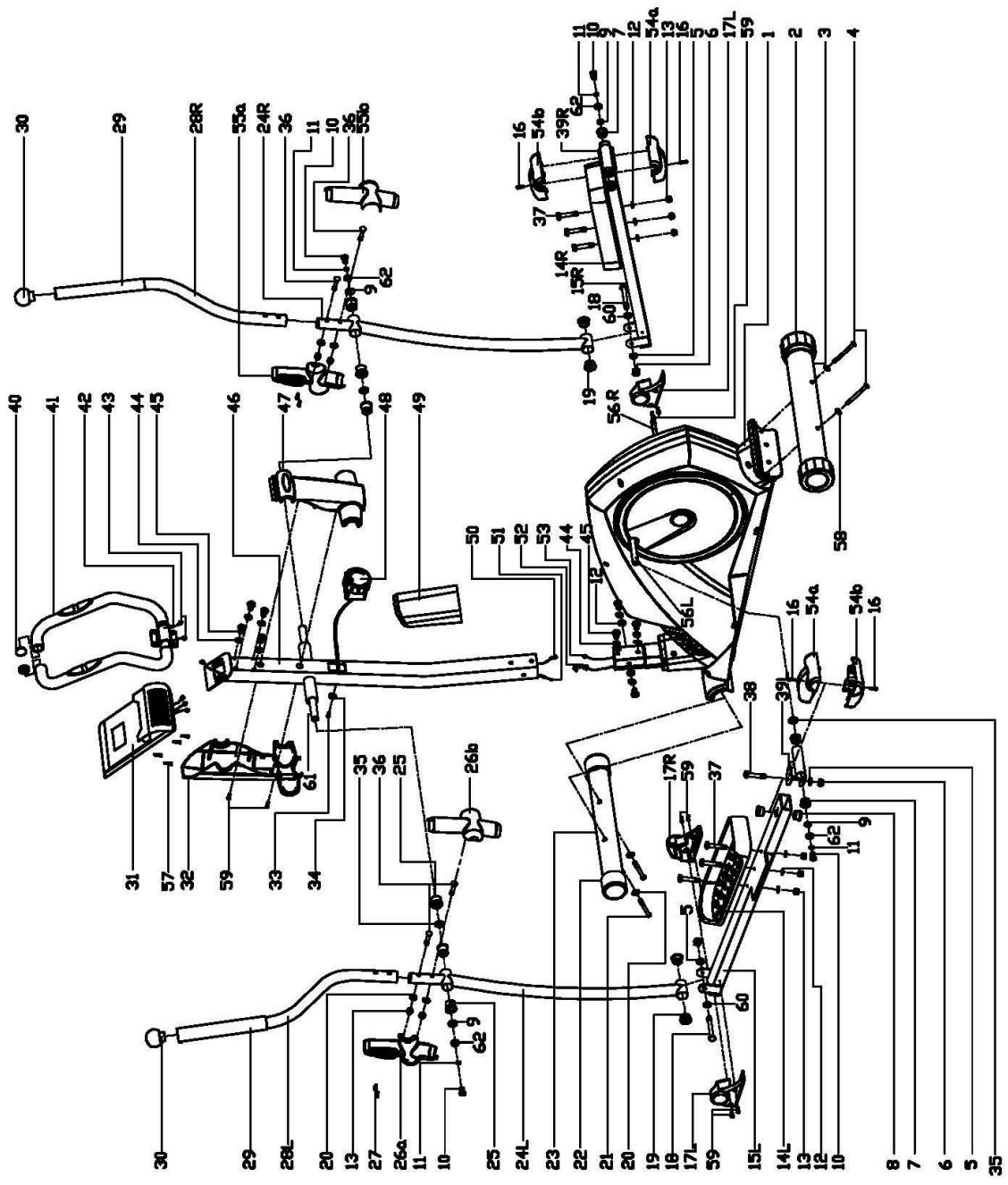
Parametri (length/width/height)	135 x 67 x 166 cm
Greutate produs	51.5 kg
Distanța între pedale	23.5 cm
Volanta	7 kg
Greutate maximă a utilizatorului	120 kg
Înălțime maximă a utilizatorului	190 – 195 cm
Sistem reglare rezistență	Magnetic, manual
Niveluri rezistență	8
Rulmenți	double
Roți de transport	da
Senzor puls	da
Certificate	EN ISO 20957, EN957-9

LISTA UNELTE



1. Cheie imbus – 2 buc.
2. Cheie – 1 buc.
3. Cheie cu surubelnita – 1 buc.
4. Surub – 6 buc.
5. Surub – 4 buc.
6. Surub hexagonal – 2 buc.

VEDERE DE ANSAMBLU



LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc.	Nr.	Denumire	buc.
1	Cadru principal	1	32	Capac decorativ	1
2	Capace	2	33	Surub	1
3	Stabilizator posterior	1	34	Saiba	1
4	Surub M8x90	2	35	Saiba	4
5	Saiba D10xΦ20x2	4	36	Surub M8x45	4
6	Piulita M10	4	37	Surub M8x45	6
7	Bucsa Φ28x16xΦ16.1	4	38	Surub M10x55	2
8	Bucsa Φ18xΦ10x11	4	39L/R	L/R tub conectare pedale	2
9	Saiba forma D	4	40	Capace	2
10	Surub M10x20	4	41	Manere spuma	2
11	Saiba d10	4	42	Ghidon fix	1
12	Saiba D8xΦ16x1.5	10	43	Cablu senzor puls	2
13	Piulita M8	10	44	Saiba d8	8
14L/R	Pedale L/R	2	45	Surub M8x16	8
15L/R	Suport pedale L/R	2	46	Suport ghidon	1
16	Surub M5x10	4	47	Capac decorativ	1
17L/R	Capace de protectie	4	48	Rotita control rezistenta	1
18	Surub Φ12xM10x80	2	49	Carcasa	1
19	Ax bucsa 3 Φ12xΦ32x15	4	50	Cablu de conectare	1
20	Saiba D8xΦ19x1.5xR30	6	51	Cablu rezistenta superior	1
21	Surub M8x72	2	52	Cablu rezistenta inferior	1
22	Capace	2	53	Cablu senzor	1
23	Stabilizator anterior	1	54a/b	Capace decorative	4
24L/R	L/R tub mobil	2	55a/b	Capace decorative	2
25	Ax bucsa 4 Φ16xΦ31x23	6	56L/R	L/R ax pedalier	2
26a/b	Capace de protectie	2	57	Surub	4
27	Surub ST3.5x13	4	58	Saiba D8x2xΦ25xR39	2
28L/R	L/R manere	2	59	Surub ST4.2x18	10
29	Spuma manere	2	60	Saiba D12xΦ24x2	2
30	Capace manere	2	61	Ax lung	1
31	Calculator	1	62	Saiba plata D10xΦ20x2	4

ASAMBLARE

Nota: Majoritatea pieselor au fost impachetate separat, dar unele componente au fost preasamblate. In acest caz, reinstalati piesele conform instructiunilor.

Urmati pasii de asamblare cu atentie si tineti cont de piesele preasamblate.

Pregatire

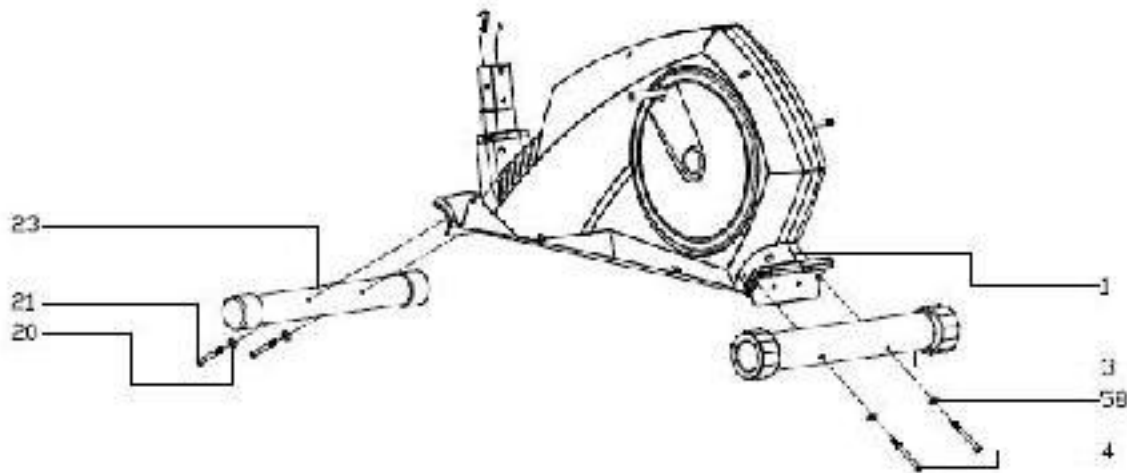
Inainte de asamblare, asigurati-va ca aveti suficient spatiu in jurul bicicletei. Utilizati uneltele furnizate pentru asamblare. Inainte de asamblare, verificati daca sunt disponibile toate componentele necesare.

Este recomandat ca 2 persoane sa asambleze bicicleta.

Pasi asamblare

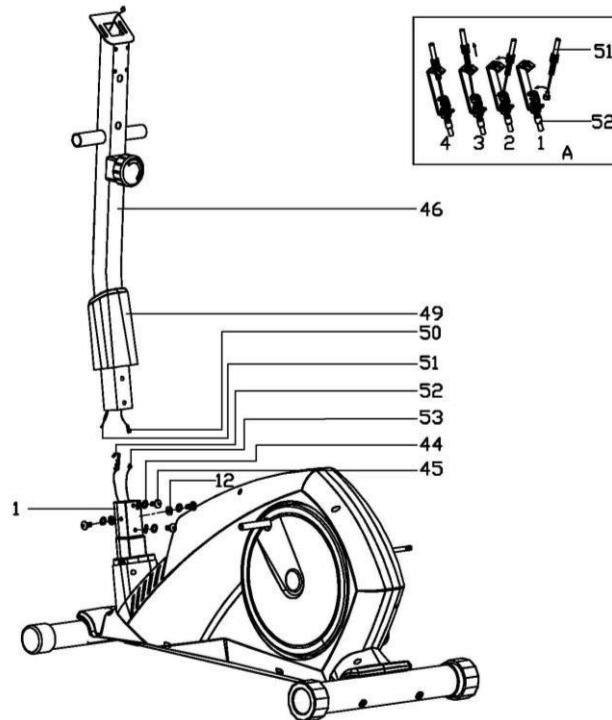
Pas 1

(20);
saibe



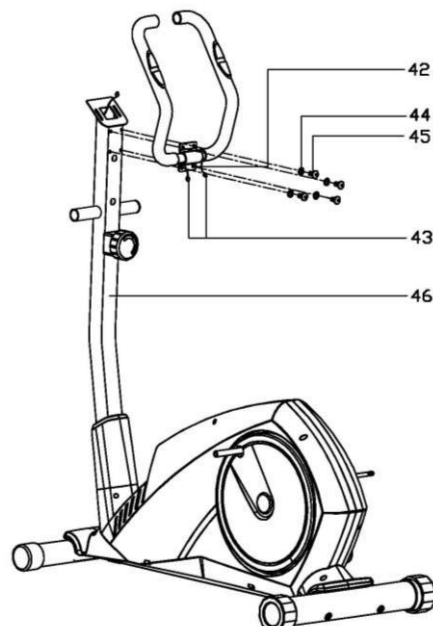
Pas 2

1. Inserati carcasa (49) pe suportul pentru ghidon (46).
2. Uniti cablul de conectare (50) si cablul senzorului (53). Conectati cablul de rezistenta superior (51) la carligul cablului de rezistenta inferior (52) conform figurii A.
3. Fixati suportul pentru ghidon (46) la cadrul principal (1) cu ajutorul suruburilor (45), saibelor (44), saibelor plate (12).
4. Inserati carcasa (49) in pozitia corecta.



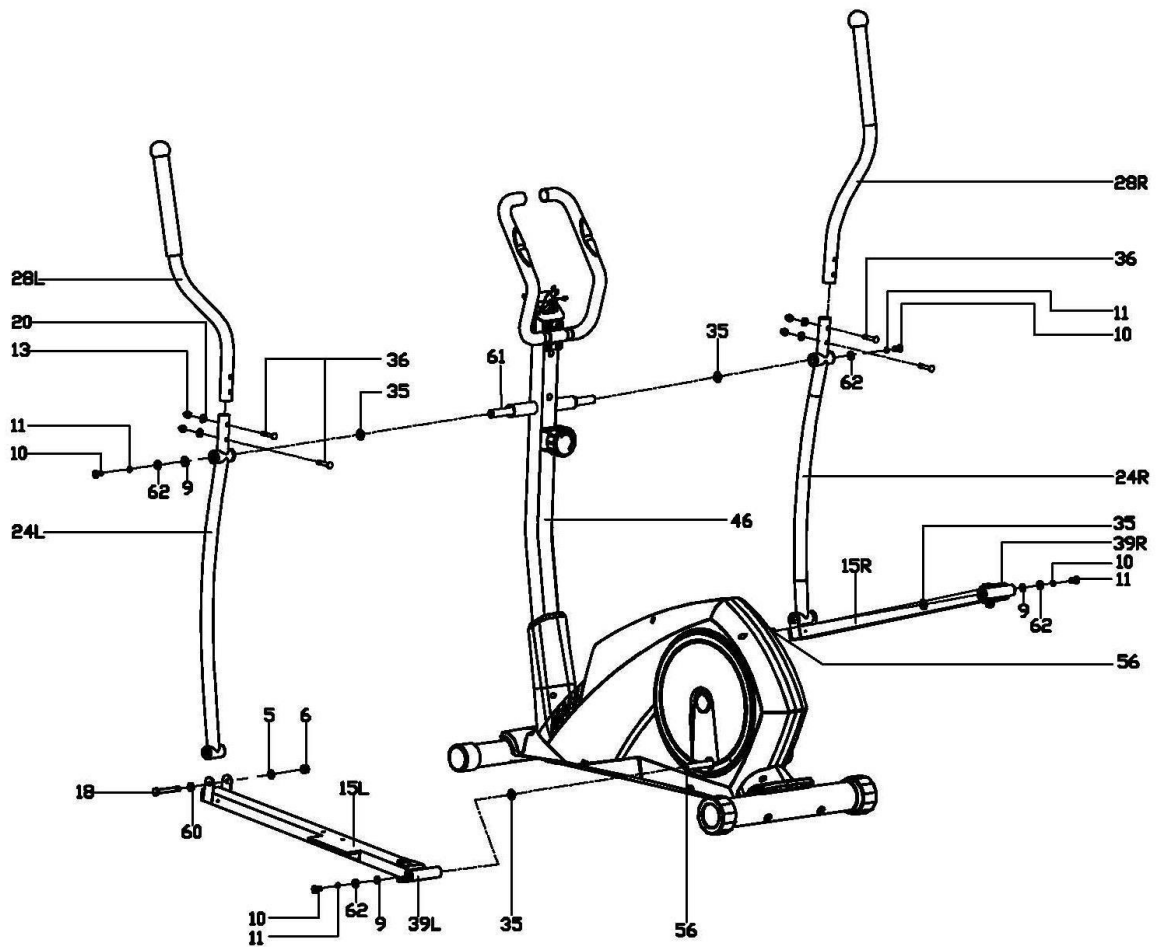
Pas 3

1. Introduceti cablul senzorilor de puls (43) prin suportul ghidonului si scoateti-l prin partea superioara a tubului (46).
2. Atasati ghidonul fix (42) la suportul pentru ghidon (46) cu ajutorul suruburilor (45) si saibelor (44).



Pas 4

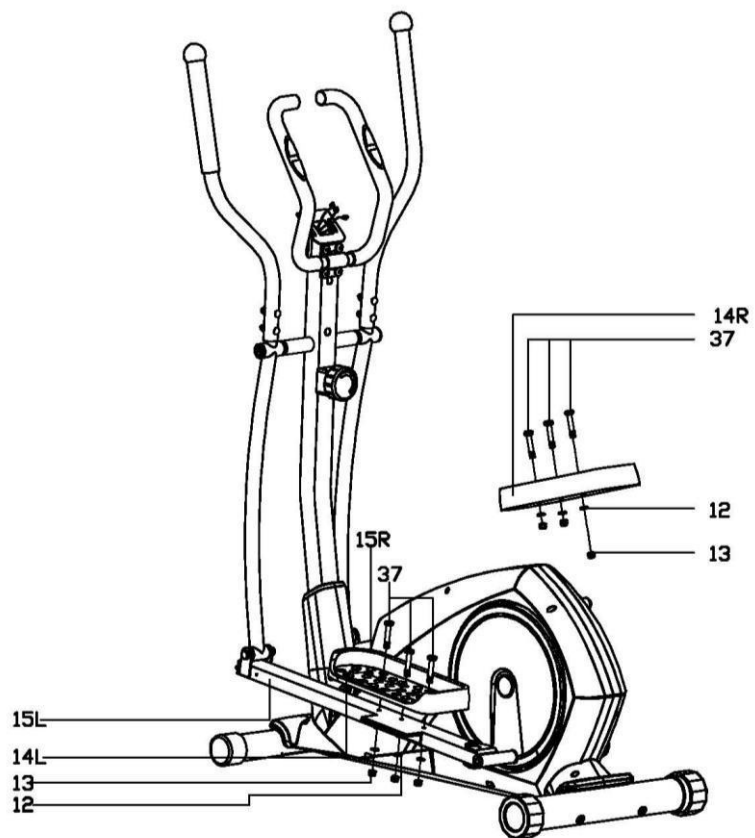
1. Atasati cele 2 tuburi mobile (24 L/R) la axul lung (61) de pe suportul ghidonului si fixati (46) cu suruburi (10), saibe (11), saibe plate (62), saibe in forma de D (9), saibe curbate (35). Nu strangeti ferm suruburile pana ce nu ati finalizat asamblarea.
2. Atasati ambele tuburi de conectare (39 L/R) la bratele pedaliere (56 L/R) cu suruburi (10), saibe (11), saibe in forma de D (9), saibe plate (62) saibe ondulate (35). Strangeti suruburile ferm doar dupa ce acest pas de asamblare este complet.
3. Conectati tuburile mobile (24 L/R) si suportul pentru pedale (15 L/R) folosind suruburi hexagonale (18), saibe plate (5 & 60) piulite (6). Strangeti suruburile (10), suruburile hexagonale (18), piulitele (6) ferm.
4. Fixati manerul mobil drept si stang (28 L/R) la cele 2 tuburi mobile (24 L/R) folosind suruburi (36), saibe (20) piulite (13).



Pas 5

Atasati pedala stanga si dreapta (14 L/R) la suporturile pentru pedale corespunzatoare (15 L/R) si fixati cu suruburi hexagonale (37), saibe plate (12), piulite (13).

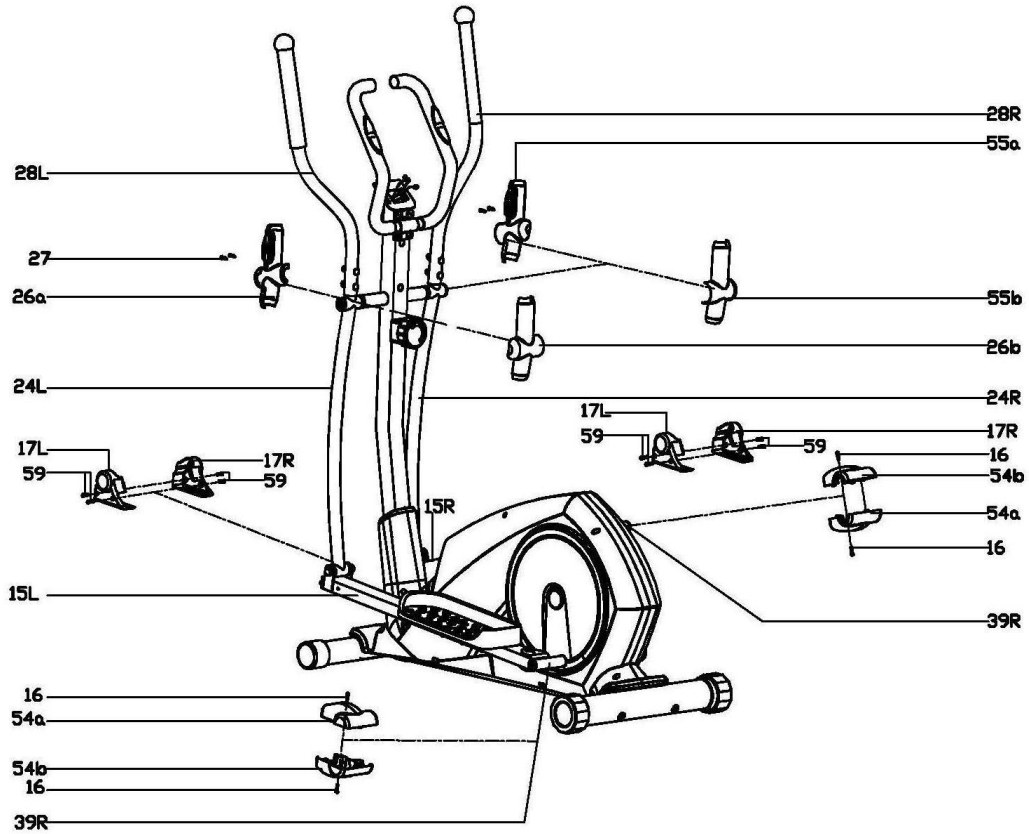
Nota: Pedalele sunt marcate cu L pentru pedala stanga, R pentru pedala dreapta.



Pas 6

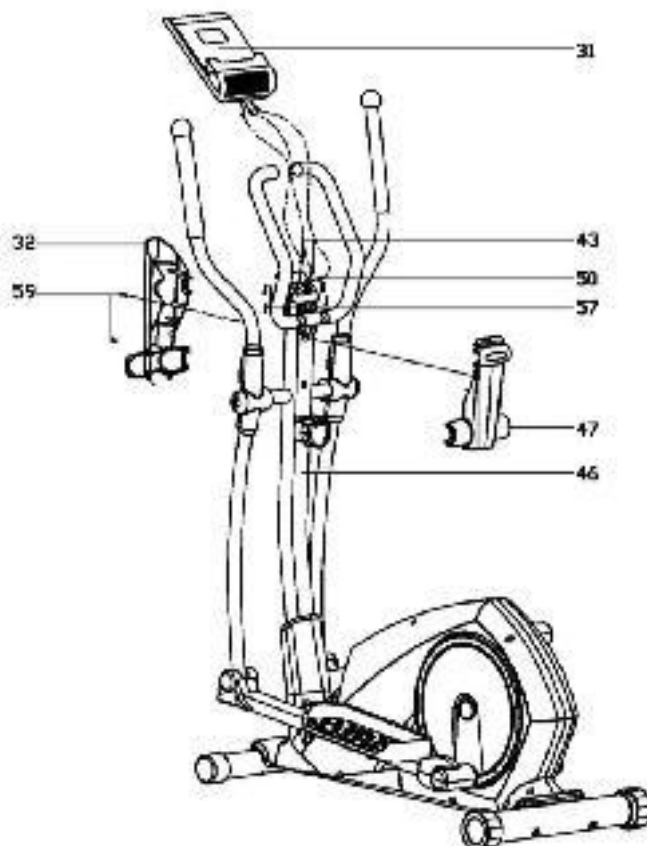
Acoperiti partea de conectare a manerelor mobile (28 L/R) si tuburile mobile (24 L/R) cu capace de protectie (26 a/b & 55 a/b), apoi fixati-le cu suruburi (27).

Fixati capacele de protectie (17 L/R) si (54 a/b) la suporturile pentru pedale corespunzatoare (15 L/R) si tuburile de conectare (39 L/R) cu ajutorul suruburilor (59 & 16).



Pas 7

Uniti cablurile de conectare (50) si cablurile senzorilor de puls (43) cu cele de la calculator, apoi fixati calculatorul la suportul de ghidon (46) folosind suruburi (57). Fixati capacele de protectie (32/47) la suportul pentru ghidon (46) cu ajutorul suruburilor (59).



CALCULATOR

A. Datele utilizatorului:

Introduceti datele personale inainte de a incepe antrenamentul. Apasati butonul BODY FAT pentru a introduce datele pentru: sex, varsta, inaltime si greutate, apoi calculatorul va salva aceste date pana cand scoateti bateriile.

B. Clock Mode:

- a. Calculatorul intra in standby atunci cand nu sunt apasate butoane sau cand nu primeste semnal timp de 4 minute. Apasati tasta ENTER pentru a regla ceasul si temperatura, sau apasati orice tasta pentru a iesi din acest mod.
- b. In modul clock puteti accesa timpul sau alarma apasand tasta ENTER timp de 2 secunde, apoi puteti seta timpul si alarma apasand tastele UP sau DOWN .

Funcții:

1. **CLOCK:** Afiseaza ceasul in ore, minute si secunde.
2. **ALARM:** Puteti seta alarma cu aceasta functie.
3. **TEMPERATURE:** Afiseaza temperatura curenta.
4. **TIME:** Afiseaza durata antrenamentului in minute si secunde. Calculatorul va afisa numaratoarea crescatoare de la 0:00 la 99:59 in intervale de o secunda. Puteti programa

calculatorul sa afiseze numaratoarea inversa incepand cu valoarea setata pana la 0:00 folosind tastele UP sau DOWN. Daca veti continua exercitiul dupa ce timpul a ajuns la 0, calculator emite o avertizare sonora si se va reseta afisand timpul setat.

5. **SPEED:** Afiseaza viteza curenta in KM/MILE pe ora.
6. **DISTANCE:** Afiseaza distanta totala parcursa in timpul fiecarui antrenament, pana la maxim de 99.9 KM/MILE.
7. **CALORIES:** Calculatorul va estima calorii consumate in timpul antrenamentului.
8. **AGE:** Varsta utilizatorului poate fi setata intre 10 si 99 ani. Daca nu setati varsta, aceasta va fi setata implicit la 35.
9. **PULSE:** Calculatorul afiseaza frecventa cardiaca in batai pe minut.
10. **RPM:** Masoara numarul de rotatii pe minut.
11. **SCAN:** Apasati butonul MODE pana apare functia SCAN pe ecranul LCD. Ecranul va afisa pe rand functiile: TIME, DISTANCE, CALORIE, RPM, PULSE, SPEED si fiecare functie va fi afisata pe ecran timp de 6 secunde.
12. **PULSE RECOVERY:** In stadiul START, tineti mainile pe manere sau purtati centura de piept si apasati butonul "PULSE RECOVERY", toate functiile vor fi oprite cu exceptia functiei "TIME". Functia afiseaza numaratoarea crescatoare de la 01:00 - 00:59 - - la 00:00. Cand ajunge la valoarea 00:00 , calculatorul va afisa statusul de recuperare (F1.0 - F6.0).

1.0	Remarcabil
$1.0 < F < 2.0$	Excelent
$2.0 \leq F \leq 2.9$	Bine
$3.0 \leq F \leq 3.9$	Medie
$4.0 \leq F \leq 5.9$	Sub medie
6.0	Slab

Nota: Daca senzorii de puls nu primesc semnal, ecranul afiseaza "P" in fereastra PULSE. In cazul in care calculatorul afiseaza "Err" in fereastra de mesaje, apasati din nou butonul PULSE RECOVERY si asigurativa ca pozitia palmelor pe manere este corecta si centura de piept este corect atasata.

Funcii butoane:

1. UP: In modul de setare, apasati tasta pentru a creste valoarea functiilor: Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. si a selecta sexul. In modul CLOCK, puteti seta alarma si ceasul.
2. DOWN: In modul de setare, apasati tasta pentru a scadea valoarea functiilor: Time, Distance, Calories, Age, Weight, Height etc. si a selecta sexul. In modul CLOCK, puteti seta ceasul si alarma cu acest buton.
3. ENTER/RESET :
 - a. Apasati butonul pentru a confirma datele introduse.
 - b. In modul no speed, apasati butonul timp de 3 secunde pentru a reporni calculatorul.
4. BODY FAT: Apasati butonul pentru a seta datele personale inainte de a masura rata grasimii corporale.
5. MEASURE: Apasati butonul pentru a masura grasimea corporala, BMI, BMR.
 - a. FAT %: Indica procentul de grasime corporala dupa masurare.
 - b. BMI (Body Mass Index): BMI masoara grasimea corporala in functie de inaltime si greutate.
 - c. BMR (Basal Metabolic Rate): Rata metabolica de baza (BMR) afiseaza numarul de

calorii necesare corpului.

6. PULSE RECOVERY: Apasati butonul pentru afisarea statusului de recuperare a pulsului.

Baterii: Daca ecranul nu afiseaza corect, introduceti bateriile din nou.

Mod de utilizare

- Asezati pe rand picioarele pe pedale si apucati ferm manerele, apoi incepeti antrenamentul.
- Setati rezistenta cu ajutorul rotitei de reglare. Veti creste rezistenta invartind rotita de ajustarea in sensul acelor de ceas. Pentru a scadea rezistenta, invartiti rotita in sensul invers al acelor de ceas. Rezistenta si viteza de pedalare sunt independente una de cealalta. Ecranul va afisa datele curente.
- Dati-va jos de pe bicicleta coborand fiecare picior pe rand.