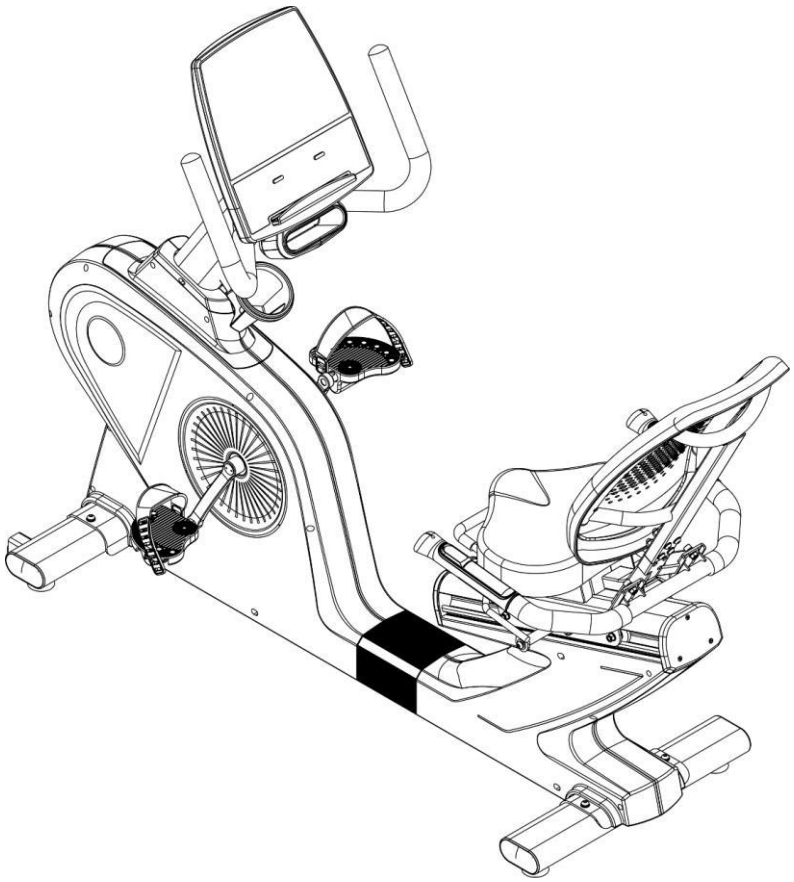
MANUAL DE UTILIZARE

IN 14172 Bicicleta recumbent inSPORTline Gemini R200



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA 3
COMPONENTE 4
PIESE 6
SCHEMA 7
LISTA COMPONENTE 8
PASI ASAMBLARE 12
INSTRUCTIUNI DE OPERARE A CONSOLEI 15

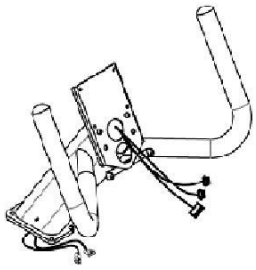
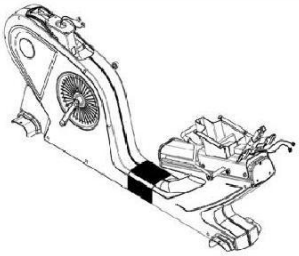
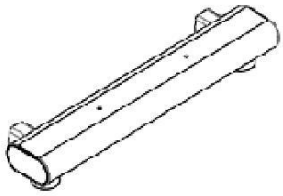
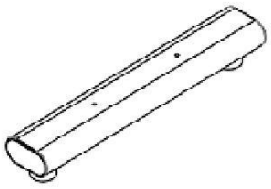
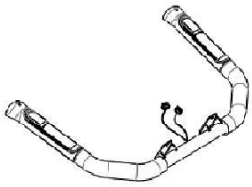
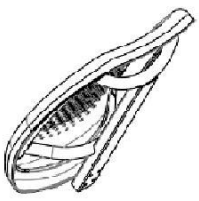
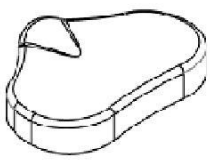
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

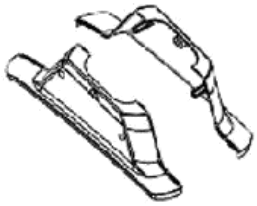
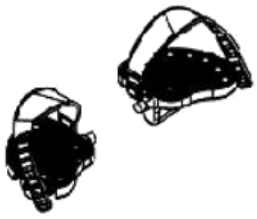
Cititi cu atentie manualul de utilizare inainte de a monta si folosi produsul.

ATENTIE: Pentru siguranta dvs. scoateti stecherul din priza dupa ce ati finalizat antrenamentul si de asemenea, inainte de a curata bicicleta. Tineti cont de urmatoarele recomandari:

1. Inserati stecherul in priza cu atentie.
2. Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de produs fara a fi supravegheati. Persoanele cu dizabilitati nu trebuie sa foloseasca produsul fara a fi supravegheate.
3. Antrenarea incorecta poate duce la accidentari grave.
4. Folositi produsul conform specificatiilor din acest manual. Nu folositi piese si accesorii incompatibile cu acest produs.
5. Nu folositi produsul daca este deteriorat cablul de alimentare.
6. Feriti produsul de apa si umiditate.
7. Nu inlocuiti de unul singura cablul de alimentare.
8. Incarcati bateria cel putin o data pe luna.
9. Verificati orificiile de ventilare inainte de utilizare, sa nu fie blcoate.
10. Nici o componenta ajustabila nu trebuie sa obstructioneze miscarile utilizatorului.
11. Produsul este potrivit doar pentru utilizare in interior. Feriti bicicleta de apa, praf si umiditate.
12. Asezai produsul pe o suprafata dreapta si curata. Lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul produsului.
13. Nu folositi produsul daca in aer se afla aerosoli sau daca ventilarea este insuficienta.
14. Conectati produsul la o priza cu impamantare.
15. Inainte de a utiliza bicicleta, verificati daca suruburile si piulitele sunt bine stranse. Piesele deteriorate trebuie inlocuite imediat. Inspectati in mod regulat bicicleta.
16. Sistemul de franare este controlat de viteza in modul WATT. In celelalte moduri, franarea nu depinde de viteza.
17. Incarcati bateira cel putin o data pe luna.
18. Greutate volanta: 8.1 kg.
19. **Greutate maxima a utilizatorului:** 140 kg
20. **Categoria: SA** (conform normei EN957) pentru uz comercial.
21. **ATENTIE!** Monitorizarea frecventei cardiace nu este 100% precisa. Antrenarea pana la epuizare poate duce la accidentari grave sau chiar moarte. Daca aveti ameteli, opriti-va imediat.

COMPONENTE

	A. Set consola
	B. Cadru principal
	C.Stabilizator anterior
	D. Stabilizator posterior
	E.Manere
	F. Spatar
	G. Scaun

	H.Capace decorative consola (L/R)
	I. Pedala stanga/dreapta
	J. Consola (LED)
	K. Suport bidon apa
	L. Suport pentru accesorii
	M. Consola- capac decorativ anterior (L/R)
	N. Consola-capac decorativ inferior

PIESE

NR	DENUMIRE	Qty	NR	DENUMIRE	Qty
K01	SURUB M8xP1.25x25	4	K13	SURUB M8xP1.25x20	4
K02	SAIBA M8	4	K14	SAIBA M8	4
K03	SAIBA Φ8xΦ16x1.5t	4	K15	SAIBA ∮8x∮16x1.0t	4
K04	SURUB M8xP1.25x20	4	K16	SURUB M4xP0.7x12	2
K05	SAIBA ∮8x∮12x1.0t	4	K17	SURUB M5xP0.8x10	4
K06	SURUB M8xP1.25x40	4	K18	SURUB M5xP0.8x12	2
K07	SAIBA Φ8xΦ16x1.5t	8	K19	SURUB Φ4x10	2
K08	PIULITA M8xP1.25	4	K20	SURUB Φ4x20	3
K09	SURUB M8xP1.25x20	4	K21	SURUB Φ4x16	4
K10	SAIBA M8	4	K22	CHEIE 5 mm	1
K11	SAIBA ∮8x∮16x1.0t	8	K23	CHEIE 13mm+15mm	1
K12	PIULITA M8xP1.25	4	K24	CHEIE 6 mm	1

K01.



K02.



K03.



K04.



K05.



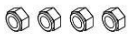
K06.



K07.



K08.



K09.



K10.



K11.



K12.



K13.



K14.



K15.



K16.



K17.



K18.



K19.



K20.



K21.



K22.



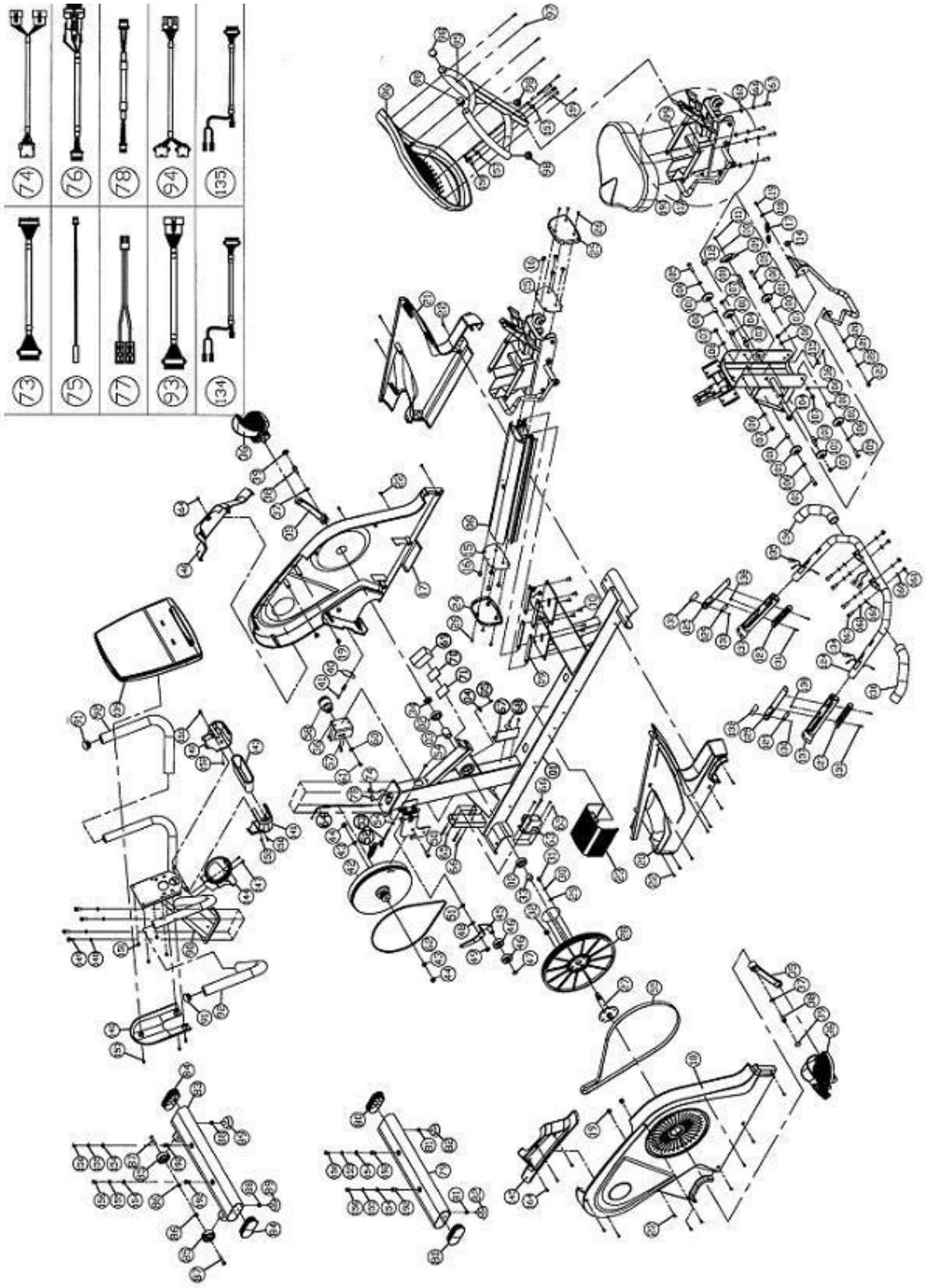
K23.



K24.



SCHEMA



LISTA COMPONENTE

NR.	DENUMIRE	BUC.
1	Cadru principal	1
2	Rulmenti	2
3	Bucsa	1
4	Suport senzor	1
5	Surub M4xP0.7x10	1
6	Banda aluminiu	1
7	Curea 2.5x160mm (neagra)	2
9	Placuta de fixare	4
10	Surub M8xP1.25x15	8
15	Rotita reglare scaun	2
16	Surub M8xP1.25x15	8
17	Cadru principal-carcasa laterala stanga	1
18	Cadru principal-carcasa laterala dreapta	1
19	Tub anti-soc	4
20	Cadru principal-carcasa laterala spate (stanga)	1
21	Cadru principal-carcasa laterala spate (dreapta)	1
22	Surub Φ4x16	22
23	Carcasa mijlocie	1
24	Capac frontal	1
25	Capac posterior	1
26	Surub M4xP0.7x15	6
27	Arbore cotit	1
28	Roata-curea	1
29	Saiba plata ∮8x∮16x1.0t	4
30	Saiba elastica M8	4
31	Surub M8xP1.25x15	4
32	Senzor magnet	1
33	Tub izolatie	1
34	Piulita M20xP1.0x6t	1
35	Axuri pedaliere	2
36	Set pedale	1
37	Saiba ∮10.2X∮20X1.0t	2
38	Surub M8XP1.25X25	2
39	Capac surub	2
40	Placuta metalica	1
41	Capac	1
42	Volanta	1
43	Piulita 3/8"-26	2
44	Piulita 3/8"-26	2
45	Tija ghidare	1
46	Rulmenti	2
47	Saiba fixare pentru ax Φ15	1
48	Saiba Φ8xΦ16x1.5t	1
49	Saiba Φ8xΦ19x3.0t	1
50	Surub M8xP1.25x25	1
51	Piulita M8xP1.25	1
52	Arc A	1
53	Carlig	1
54	Piulita M6xP1.0	2

55	Curea -52"x6	1
56	Saiba dinam	1
57	Surub M4xP0.7x10	4
58	Dinam	1
60	Saiba Φ6xΦ19x1.5t	1
61	Surub M6xP1.0x12	1
62	Curea 350" J2	1
63	Motor	1
64	Cablu	1
65	Piulita M5xP0.8	4
66	Surub M5xP0.8x40	4
67	EMS controller inferior	1
68	Surub M4xP0.7x10	2
69	Batterii 6V 2.3Ah	1
70	Catarama-F 38X50	1
71	Catarama-M 38X50	1
72	Curea 2.5x160mm (neagra)	5
73	Cablu rezistenta (inferior)	1
74	Cablu	1
75	Cablu senzor viteza	1
76	Cablu alimentare	1
77	Cablu baterii	1
78	Cablu de conectare	1
79	Tub stabilizator posterior	1
80	Bara curbata 50x100x2.0t	2
81	Piulita M8xP1.25	2
82	Picioruse de ajustare M8X25mm	2
83	Tub stabilizator anterior	1
84	Bara curbata 50x100x2.0t	2
85	Roti #032	2
86	Piulita M8xP1.25	2
87	Surub M8xP1.25x40	2
88	Piulita M8xP1.25	2
89	Picioruse de ajustare M8X25mm	2
90	Tub de control	1
91	Capace -Φ1-1/4"	2
92	Spuma ∮28x3tx400mm	2
93	Cablu de control mijlociu	1
94	Cablu manere	1
95	Tub de fixare	1
96	Pad	1
97	Surub Φ4x20	6
98	Capace φ1-1/8" X1.5t	4
99	Cadru sa	1
100	Bucse	4
101	Rotite	6
	Rulmenti	6
103	Ax	2
104	Surub M12xP1.75	2
105	Surub M8xP1.25x35	4
106	Saiba Φ8xΦ16x1.5t	8
107	Piulita M8xP1.25	6

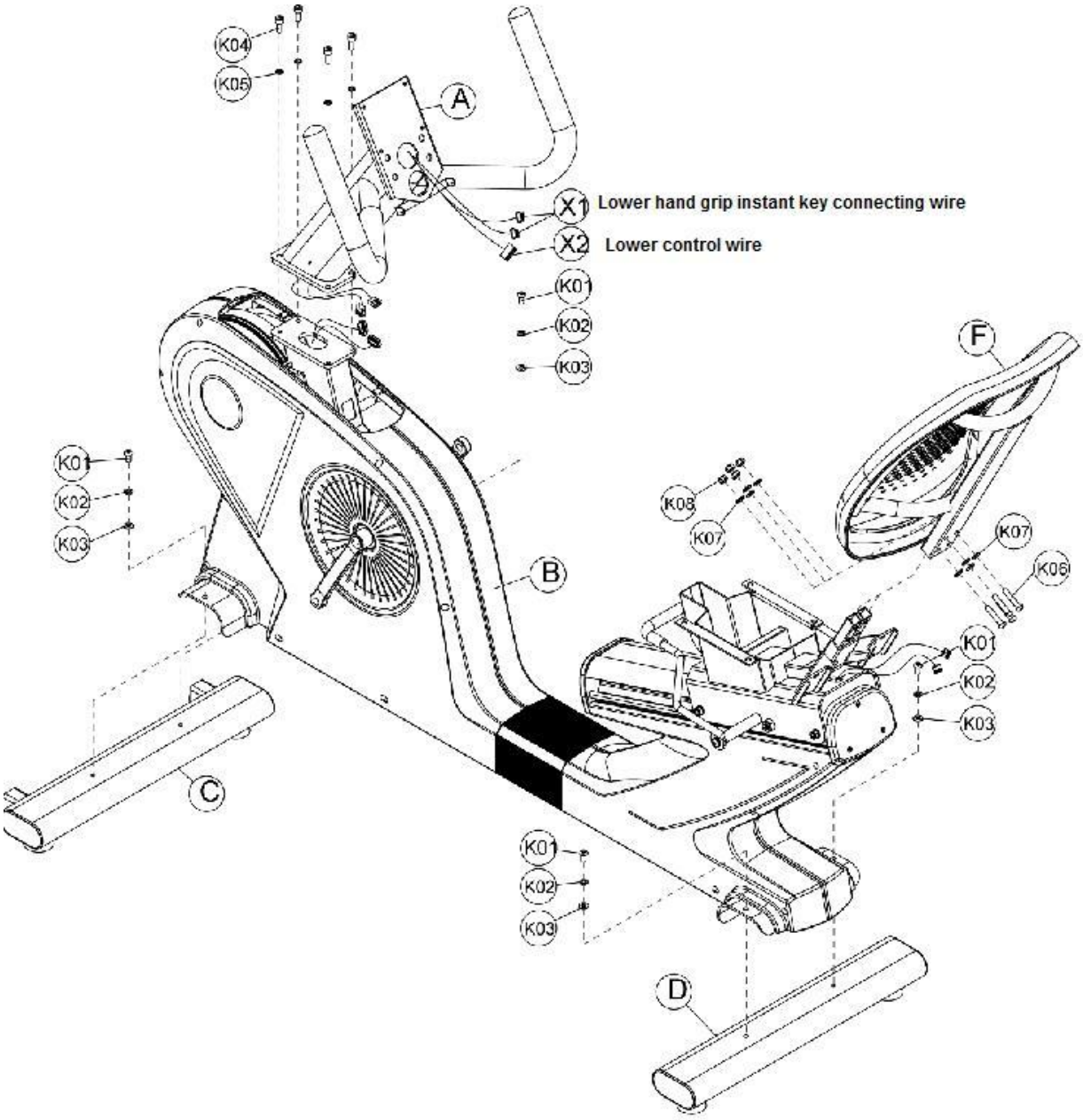
108	Ax de ajustare	1
109	Placuta frana	1
110	Saiba ψ5xψ12x1.0t	1
111	Surub M4xP0.7x8	1
112	Bucsa reglabila	1
113	Suport reglabil ghidon	1
114	Piulita M12xP1.75	1
115	Rotita UC-0.5	1
116	Surub M4xP0.7x10	1
117	Arc	1
118	Saiba Φ6xΦ19x1.5t	1
119	Surub M6xP1.0x15	1
120	Bucsa	1
121	Saiba Φ8xΦ20x1.5t	1
122	Saiba M8	1
123	Surub M8xP1.25x15	1
124	Manere	1
125	Capac senzor puls (lung)	2
	Senzor puls (B)	2
127	Capac senzor puls (scurt)	2
	Senzor puls (A)	2
129	Taste manere	2
130	Surub Φ2x6	2
131	Surub M3xP0.5x25	4
132	Tasta - stanga 2 <STOP&START>	1
133	Tasta - dreapta 2 <LEVEL>	1
134	Cablu de conexiune taste rapide-inferior stang	1
135	Cablu de conexiune taste rapide-inferior drept	1
136	Spuma ∮27x5tx245mm	2
137	Manere	2
138	Surub M4xP0.7x8	2
139	Consola (led)	1
139-1		1
139-2	Difuzor consola	1
139-3	Carcasa inferioara-consola	1
139-4	Surub Φ4x12	11
139-5	Carcasa superioara-consola	1
139-6	Panou-LED	1
139-7	Membrana butoane	1
139-8	Cheie	1
139-9	Cablu conexiune taste	1
139-10	Tampon EVA anti-alunecare	2
139-11	Dispozitiv avertizare sonora	2
139-14	Tastatura multimedia	1
139-15	Capac protectie praf	2
139-16	Capac protectie pentru praf-USB	1
139-17	Surub Φ3x8	12
139-18	Buton	1
139-19	Surub Φ4x12	1
139-21	Panou control superior	1
139-22	Surub Φ2x6	6
139-23	Senzor puls wireless	1

139-24	Cablu	1
139-25	Cablu tastatura multi-media	1
139-26	Cablu superior	1
139-27	Cablu de conexiune taste rapide-superior	1
140	Capac decorativ consola-inferior	1
141	Capac decorativ consola-frontal stanga	1
142	Capac decorativ consola-frontal dreapta	1
143	Sistem fixare suport bidon apa	1
144	Suport bidon apa	1
145	Capac decorativ stanga	1
146	Capac decorativ dreapta	1
147	Surub M4xP0.7x12	2
148	Saiba ∮8x∮12x1.0t	4
149	Surub M8XP1.25X20	4
150	Surub M5xP0.8x12	2
151	Surub M5xP0.8x10	4
152	Surub Φ4x20	2
153	Surub Φ4x10	3
154	Saiba Φ8xΦ16x1.5t	4
155	Saiba M8	4
156	Surub M8xP1.25x20	4
157	Saiba Φ8xΦ16x1.5t	8
158	Piulita M8xP1.25	4
159	Surub M8xP1.25x40	4
160	Saiba ∮8x∮16x1.0t	8
161	Piulita M8xP1.25	4
162	Saiba M8	4
163	Sururb M8XP1.25X20	4
164	Surub Φ4x16	4
165	Saiba ∮8x∮16x1.0t	4
166	Saiba M8	4
167	Surub M8xP1.25x20	4
168	Cheie 6x40x120mm	1
169	Cheie 13mm+15mm	1
170	Cheie 5mmx40mmx180mm	1
171	Furnizor energie DC 7.5V / 2.5A	1
172	Cablu de conectare	1
190	Captuseala scaun	1
192	Piulite metal	4

PASI ASAMBLARE

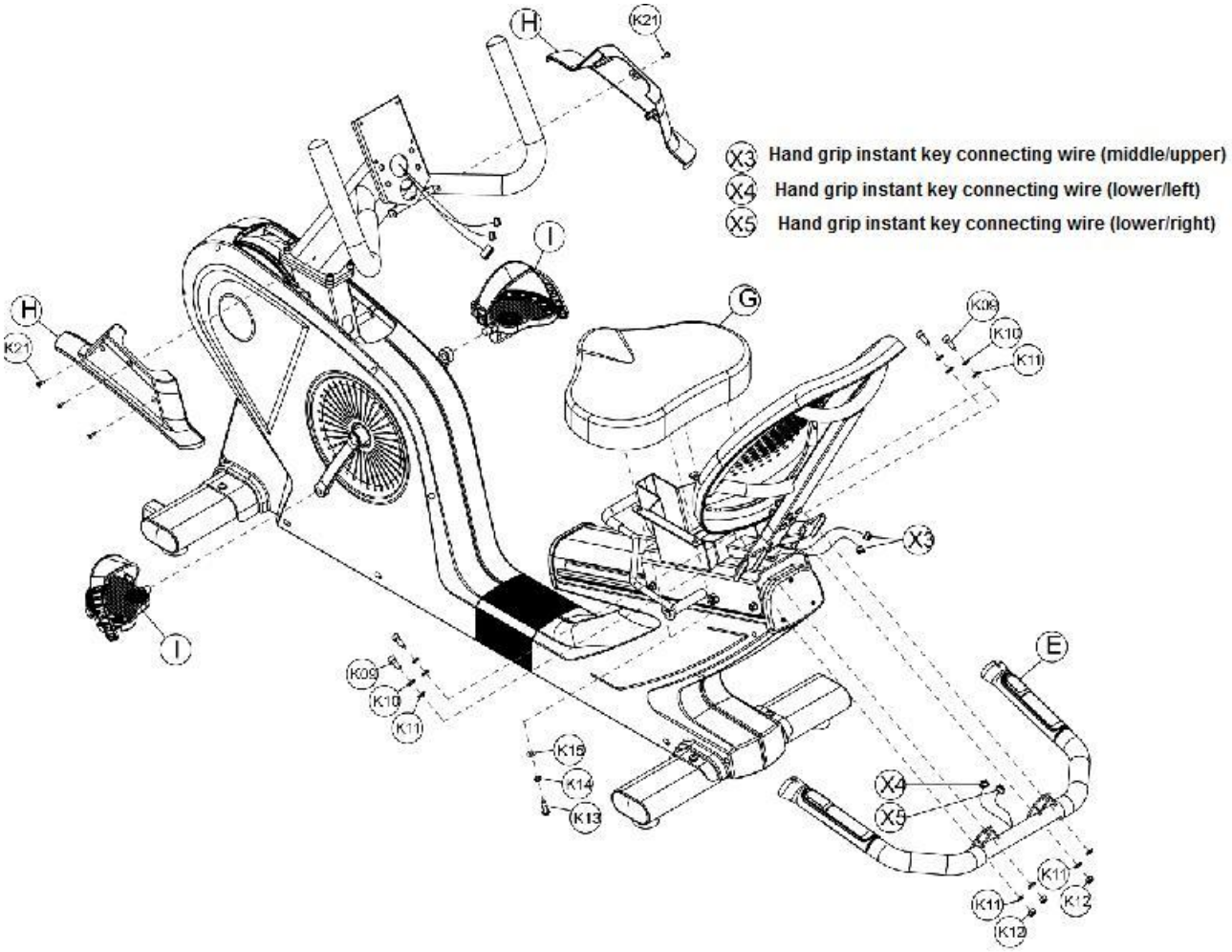
PAS 1

- Fixati cadrul principal (B) si stabilizatorul anterior/posterior (C, D) folosind suruburi (K01), saibe elastice (K02), saibe (K03).
- Conform imaginii de mai jos, conectati cablurile. Apoi atasati suportul pentru consola (A) la cadrul principal (B) folosind suruburi (K04), saibe (K05). Strangeti ferm piesele.
- Atasati spatarul scaunului (F) la cadrul principal (B) cu ajutorul suruburilor (K06). Folositi saibe (K07) piulite (K08) pentru fixare.



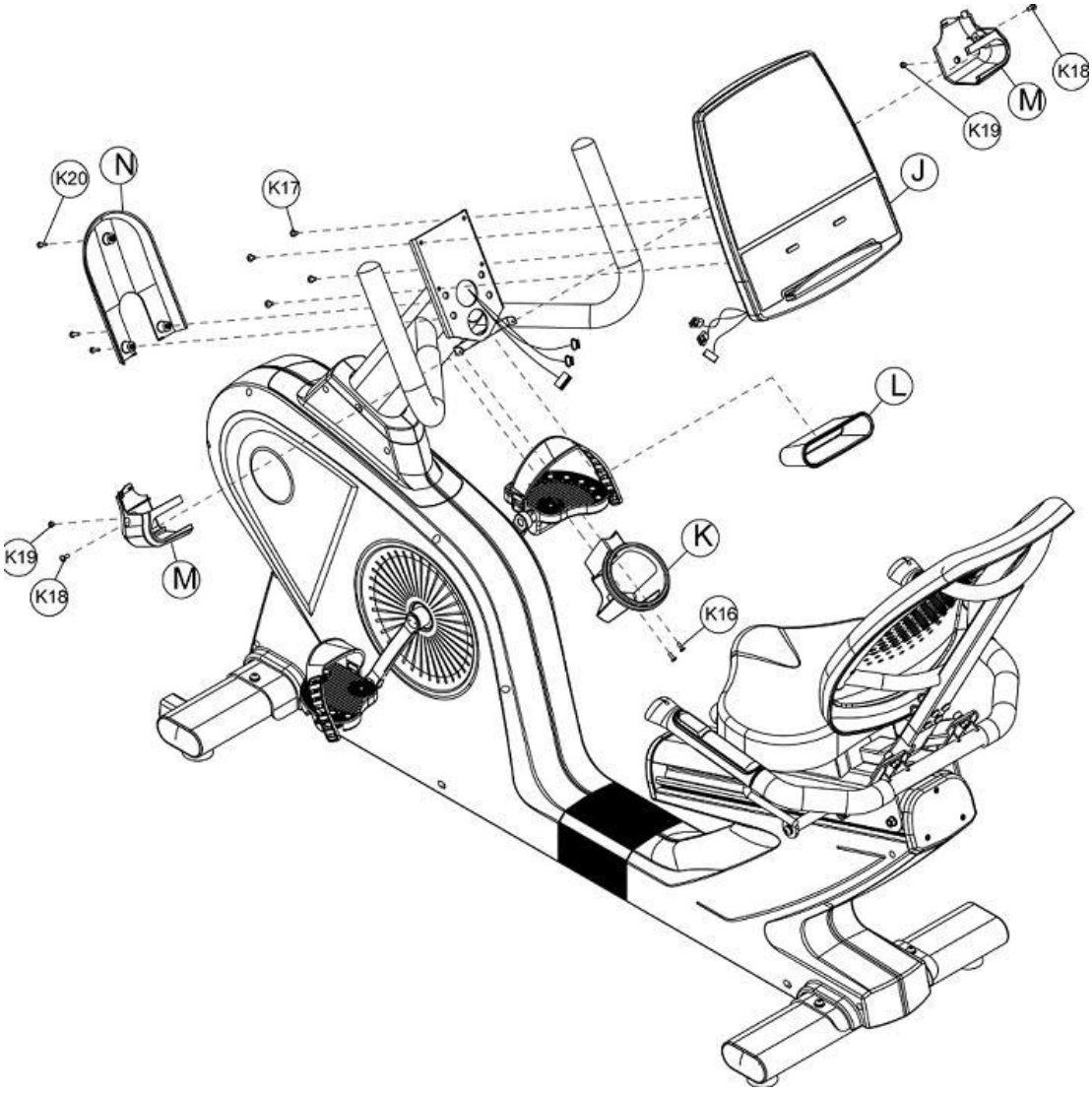
Pas 2

- Conform imaginilor de mai jos, conectati cablurile corespunzatoare.
- Fixati manerele (E) la cadrul principal (B) folosind suruburi (K09), saibe (K10 si K11) si piulite (K12). Nu le strangeti prea tare.
- Conectati cablurile ramase la cadrul principal si strangeti ferm suruburile (K09), saibele (K10 si K11) si piulitele (K12).
- Daca ati finalizat pasii de mai sus puteti fixa scaunul (G) la cadrul principal folosind suruburi (K13), saibe (K14 si K15) conform imaginii de mai jos.
- Atasati capacul decorativ al consolei (H) la cadrul principal folosind suruburi (K16).
- Asamblati cele 2 pedale (I). Tineti cont de marcajele “L”-stanga si “R”-dreapta de pe pedale.



Pas 3

- Conectati consola (J) la cablurile ce provin din suportul pentru consola. Fixati consola (J) cu ajutorul suruburilor (K17).
- Fixati capacul decorativ frontal al consolei (M) cu suruburi (K18 si K19).
- Fixati suportul pentru accesorii (L) cu ajutorul suruburilor (K19).
- Atasati capacul decorativ al consolei (N) folosind suruburi (K20).
- Atasati suportul pentru bidonul de apa (K) la cadrul principal folosind suruburi (K16).



INSTRUCTIUNI DE OPERARE A CONSOLEI



Functiile consolei includ: RPM, VITEZA, TIMP, CALORII, DISTANTA, WATTS, NIVEL, afisare tip matrice a graficului programului.

PORNIRE ECRAN

1. Modul Standby

Dupa ce ecranul consolei porneste, afisajul tip matrice arata unitatile tip “KM” sau “ML” in graficul U1. Puteti alege intre U1 – U4.

2. Modul Sleep

Atunci cand consola este pornita si valoarea RPM este mai mica decat 30 sau nici un buton nu este apasat timp de 15 secunde, programul va intra in modul de asteptare timp de 16 secunde (dupa 16 secunde, consola emite un semnal sonor si intra in modul sleep). Daca in timpul celor 16 secunde, valoarea RPM este mai mare decat 30, sau apasati orice tasta, consola intra in modul standby.

In modul de setare, daca valoarea RPM este mai mica decat 30 timp de 10 secunde, programul se sfarseste si sistemul intra inapoi in modul standby. Daca RPM este in continuare mai mica decat 30 sau nu apasati nici un buton timp de 5 secunde, sistemul intra in modul de asteptare timp de 16 secunde (dupa 16 secunde consola emite un semnal sonor si intra modul sleep). Daca in timpul celor 16 secunde viteza creste sau apasati orice buton, programul este intrerupt si consola revine la modul standby.

Daca la operarea tuturor programelor, RPM nu atinge valoarea 30: afisajul matricial va arata “RPM↑” timp de 5 secunde. Ulterior, daca RPM tot nu ajunge la valoarea 30, afisajul matricial va arata “PAUSE” timp de 5 secunde.

BUTOANE

START 

: Apasati butonul “START” si programul va porni direct functia “QUICK START”.

RECOVERY 

: In timpul exercitiului, tineti palmele pe senzorii de puls pana ce fereastra PULSE afiseaza valoarea pulsului si apoi apasati butonul “RECOVERY”. Fereastra TIME va afisa numaratoarea inversa de la 60 secunde. Dupa finalizarea numaratorii inverse pentru timp pana la “0”, ecranul va afisa rezultatul statusului de recupare a pulsului intre F1~F6. F1 este cel mai inalt nivel de recupare puls.

PAUSE 

: Daca apasati acest buton in timpul exercitiului, programul intra in modul “PAUSE”. Daca apasati butonul in timpul setarii programului, va puteti intoarce la programul selectat si il puteti configura din nou.

STOP 

: Apasati butonul “STOP” pentru a opri activitatea. Apasati butonul “ENTER” pentru a comuta intre fiecare fereastra de afisare in ordinea urmatoare: “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS”.

ENTER 

: Apasati acest buton in timpul setarii unui program pentru a confirma si a trece la pagina urmatoare.

DIRECTION 
: Cu aceste butoane puteti creste sau scadea diferite valori (WEIGHT, HEIGHT, AGE, SEX, PULSE, TIME…), moduri functionale (WATT, HRP, USER, PROGRAM, MANUAL. Puteti de asemenea sa cresteti sau sa scadeti rezistenta.

FUNCTIA PROGRAM

Modul program: PROGRAME P1~P12

1. Apasati tastele de directie pentru a selecta programul P1~P12.
2. Apasati tasta Enter pentru a accesa pagina de setare a valorii tinta.
3. Prin apasarea tastei “ENTER”, indicatorul pentru TIME lumineaza. Valoarea initiala pentru “TIME” este “0:00”. Apasti tastele de directie pentru a seta timpul.
4. Dupa setarea timpului, apasati butonul “ENTER” pentru a accesa functia DISTANCE. Indicatorul pentru DISTANCE lumineaza, iar indicatorul LED clipeste in fereastra “DISTANCE”. Valoarea initiala pentru “DISTANCE” este “0.0”. Apasati tastele de directie pentru a seta “DISTANCE”.
5. Dupa ce ati setat “DISTANCE” apasati butonul “ENTER” pentru a trece la functia CALORIES. Indicatorul pentru CALORIES lumineaza, iar indicatorul LED clipeste in fereastra pentru calorii. Valoarea initiala pentru “CALORIES” este “0”. Apasati tastele de directie pentru a seta “CALORIES”.
6. Functiile TIME – DISTANCE – CALORIES pot fi setate ciclic. Dupa ce ati setat valorile tinta pentru TIME, DISTANCE si CALORIES apasati butonul “START”.

Daca apasati butonul “ENTER” in timpul exercitiului, puteti comuta intre functii in ordinea urmatoare: “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS”.

Apasati butonul “PAUSE” in timpul exercitiului pentru a pauza programul. Ecranul afiseaza datele functiilor TIME/DISTANCE/CALORIES pe rand. Daca doriti sa continuati exercitiul anterior (dupa pauza), apasati butonul “START” si programul va continua cu datele pentru timp, distanta, calorii.

Apasati “STOP” pentru a opri programul. Apasati-l din nou pentru a sterge datele exercitiului si a reveni la setarile principale: MANUAL/PROGRAM/USER/HRC/WATTS.

Afisaj matricial:

Daca in timpul exercitiului valoarea RPM nu ajunge la 30, ecranul afiseaza timp de 5 secunde mesajul “RPM↑”. Dupa afisarea mesajului, daca RPM nu atinge valoarea 30, pe ecran se afiseaza mesajul “PAUSE” timp de 5 secunde.

Modul Manual

1. Apasati tastele de directie pentru a selecta modul “MANUAL”.
2. Apasti butonul “ENTER” pentru a accesa pagina de setare a valorilor tinta.
3. Apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul LED pentru timp va clipi in fereastra “TIME”. Valoarea intiala pentru “TIME” este “0:00”. Apasati tastele de directie pentru setarea valorii “TIME”.
4. Dupa ce ati setat timpul, apasati butonul “ENTER”, pentru a accesa functia DISTANCE. Indicatorul LED pentru distanta clipeste in fereastra “DISTANCE”. Valoarea initiala pentru “DISTANCE” este “0.0”. Apasati tastele de directie pentru setarea valorii “DISTANCE”.

5. Dupa setarea datelor pentru “DISTANCE”, apasati tasta “ENTER”, pentru a accesa fereastra CALORIES. Indicatorul LED pentru calorii clipeste in fereastra “CALORIes”. Valoarea initiala pentru calorii este “0”. Apasati tastele de directie pentru a seta valorile functiei “CALORIES”.

6. Functiile TIME – DISTANCE – CALORIES pot fi setate ciclic. Dupa ce ati setat valorile tinta pentru TIME, DISTANCE si CALORIES apasati butonul “START”.

Daca apasati butonul “ENTER” in timpul exercitiului, puteti comuta intre functii in ordinea urmatoare: “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS”.

Apasati butonul “PAUSE” in timpul exercitiului pentru a pauza programul. Ecranul afiseaza datele functiilor TIME/DISTANCE/CALORIES pe rand. Daca doriti sa continuati exercitiul anterior (dupa pauza), apasati butonul “START” si programul va continua cu datele pentru timp, distanta, calorii.

Apasati “STOP” pentru a opri programul. Apasati-l din nou pentru a sterge datele exercitiului si a reveni la setarile principale: MANUAL/PROGRAM/USER/HRC/WATTS.

Afisaj matricial:

Daca in timpul exercitiului valoarea RPM nu ajunge la 30, ecranul afiseaza timp de 5 secunde mesajul “RPM↑”. Dupa afisarea mesajului, daca RPM nu atinge valoarea 30, pe ecran se afiseaza mesajul “PAUSE” timp de 5 secunde.

Modul User

1. Apasati tastele de directie pentru a selecta modul “USER”.
2. Apasati butonul “ENTER” pentru a accesa pagina de setare a valorilor tinta.
3. Prin apasarea tastei “ENTER”, indicatorul pentru TIME lumineaza. Valoarea initiala pentru “TIME” este “0:00”. Apasti tastele de directie pentru a seta timpul.
4. Dupa setarea timpului, apasati butonul “ENTER” pentru a accesa functia DISTANCE. Indicatorul pentru DISTANCE lumineaza, iar indicatorul LED clipeste in fereastra “DISTANCE”. Valoarea initiala pentru “DISTANCE” este “0.0”. Apasati tastele de directie pentru a seta “DISTANCE”.
5. Dupa ce ati setat “DISTANCE” apasati butonul “ENTER” pentru a accesa functia CALORIES. Indicatorul pentru CALORIES lumineaza, iar indicatorul LED clipeste in fereastra pentru calorii. Valoarea initiala pentru “CALORIES” este “0”. Apasati tastele de directie pentru a seta “CALORIES”.
6. Functiile TIME – DISTANCE – CALORIES pot fi setate ciclic. Dupa ce ati setat valorile tinta pentru TIME, DISTANCE si CALORIES apasati butonul “START”.

Daca utilizatorul doreste afisarea graficului:

1. Accesati programul “USER”, indicatorul LED clipeste in fereastra “TIME”. Valoarea initiala pentru “TIME” este “0:00”.
2. Pentru a vizualiza graficul, apasati butonul “ENTER” timp de 3 secunde. Primul rand din matrice va palpai. Graficul afiseaza codul S-1.
3. Apasati tastele de directie pentru a seta functia “LEVEL”. Dupa finalizarea selectiei si confirmare, apasati butonul “ENTER” pentru a seta urmatorul rand.
4. In cazul in care setarile pentru LEVEL sun efectuate cu succes, utilizatorul poate apasa butonul “ENTER” pentru a trece la urmatoarea setare. Pot fi setate “S-1 ~ S-16” niveluri in total. Dupa setarea nivelurilor, sistemul trece la setarile pentru timp.

Daca apasati butonul “ENTER” in timpul exercitiului, puteti comuta intre functii in ordinea urmatoare: “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS”.

Apasati butonul “PAUSE” in timpul exercitiului pentru a pauza programul. Ecranul afiseaza datele functiilor TIME/DISTANCE/CALORIES pe rand. Daca doriti sa continuati exercitiul anterior (dupa pauza), apasati butonul “START” si programul va continua cu datele pentru timp, distanta, calorii.

Apasati “STOP” pentru a opri programul. Apasati-l din nou pentru a sterge datele exercitiului si a reveni la setarile principale: MANUAL/PROGRAM/USER/HRC/WATTS.

Afisaj matricial:

Daca in timpul exercitiului valoarea RPM nu ajunge la 30, ecranul afiseaza timp de 5 secunde mesajul “RPM↑”. Dupa afisarea mesajului, daca RPM nu atinge valoarea 30, pe ecran se afiseaza mesajul “PAUSE” timp de 5 secunde.

Mod HRP

1 Apasati tastele directionale pentru a selecta “HRP”.

2 Apasati butonul “ENTER” pentru a accesa pagina de setare a valorilor tinta.

3 Dupa apasarea butonului “ENTER”, indicatorul “HEIGHT” se aprinde si afisajul matricial arata mesajul “HEIGHT”. Valoarea initiala pentru “HEIGHT” este “170”. Apasati tastele de directie pentru a seta “HEIGHT”.

4 Dupa ce ati setat inaltimea, apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul “AGE” se aprinde si afisajul matricial arata mesajul “AGE”. Valoarea initiala pentru “AGE” este “30”. Apasati tastele de directie pentru a seta varsta.

5 Dupa ce ati setat varsta, apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul “SEX” se aprinde si afisajul matricial arata mesajul “GENDER”. Valoarea initiala pentru “SEX” este “M” pentru barbati si “F” pentru femei. Apasati tastele de directie pentru a seta genul.

6 Dupa setarea genului, apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul “TARGET, 90%, 75%, 55%” se aprinde si fereastra “PULSE” va affisa valoarea initiala. Apasati tastele de directie pentru a selecta valoarea tinta.
TARGET permite setarea pulsului tinta cu ajutorul tastelor de directie. Valoarea initiala pentru 90%, 75% si 55% depinde de setarile parametrilor HEIGHT, AGE si SEX.

5. Dupa setarea valorilor pentru “PULSE”, apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul LED pentru timp va clipi in fereastra “TIME”. Valoarea intiala pentru “TIME” este “0:00”. Apasati tastele de directie pentru setarea valorii functiei “TIME”.

7

8 Dupa setarea valorilor pentru “TIME”, apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul LED pentru distanta va clipi in ferastra DISTANCE. Valoarea initiala pentru distanta este “DISTANCE” “0.0”. Apasati tastele de directie pentru setarea valorii functiei “DISTANCE”.

9 Dupa setarea valorilor pentru “DISTANCE”, apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul LED pentru calorii va clipi in fereastra CALORIES. Valoarea initiala pentru calorii este “0”. Apasati tastele de directie pentru setarea valorii functiei “CALORIES”.

Functiile TIME – DISTANCE – CALORIES pot fi setate ciclic. Dupa ce ati setat valorile tinta pentru TIME, DISTANCE si CALORIES apasati butonul “START”.

Daca apasati butonul “ENTER” in timpul exercitiului, puteti comuta intre functii in ordinea urmatoare: “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS”.

Apasati butonul “PAUSE” in timpul exercitiului pentru a pauza programul. Ecranul afiseaza datele functiilor TIME/DISTANCE/CALORIES pe rand. Daca doriti sa continuati exercitiul anterior (dupa pauza), apasati butonul “START” si programul va continua cu datele pentru timp, distanta, calorii.

Apasati “STOP” pentru a opri programul. Apasati-l din nou pentru a sterge datele exercitiului si a reveni la setarile principale: MANUAL/PROGRAM/USER/HRC/WATTS

A) Functia “WARM-UP”

1) Rezistenta este presetata la nivelul 1. Functia “Heart Rate Control” functioneaza automat dupa 1 minut.

2) Utilizatorul poate utiliza tastele de directie pentru a creste/scadea rezistenta.

B) FUNCTIA “HEART RATE CONTROL”

1) In program, orice diferenta intre frecventa cardiaca actuala si frecventa cardiaca presetata (55% / 75% / 90% / TARGET)” va fi afisata o data la 10 secunde.

2) In cazul in care programul nu inregistreaza frecventa cardiaca actuala, programul va fi pus pe pauza si rezistenta nu va creste. Fereastra pentru PULSE va afisa mesajul “P”.

3) Utilizatorul poate apasa tastele directionale pentru a creste sau scadea rezistenta.

4) Cand frecventa cardiaca actuala este mai mica decat cea presetata (cu 4 unitati), programul va creste automat rezistenta. De fiecare fata rezistenta creste cu 1 nivel. Nivelul maxim este 16.

5) Cand frecventa cardiaca actuala este mai mare decat cea presetata (cu 4 unitati) , programul va scadea automat rezistenta. De fiecare fata rezistenta scadea cu 1 nivel. Nivelul minim este 1.

6) Cand frecventa cardiaca actuala atinge frecventa cardiaca presetata timp de 3 minute consecutive, sau cand timpul presetat s-a sfarsit, programul va opri automat functia “Heart Rate Control” si va intra in faza “COOL DOWN”.

C) Functia “COOL DOWN” de 1 min.

1) Cand incepe functia “1-minute COOL DOWN” , consola emite un semnal sonor lung si afisajul matricial arata mesajul “COOL”. Fereastra pentru timp va afisa numaratoarea inversa incepand de la 1 min.

2) In functia COOL DOWN rezistenta va fi setata la nivelul 1.

3) In functia COOL DOWN puteti folosi doar tastele “STOP/ RESET”.

Mod Watts

1 Apasati tastele de directie pentru a selecta modul “WATTS”.

2 Apasati butonul “ENTER” pentru a accesa pagina de setare a valorilor tinta.

3 Dupa apasarea butonului “ENTER”, indicatorul LED clipeste in fereastra pentru “WATTS”. Valoarea initiala pentru “WATTS” este “120”. Apasati tastele de directie pentru a seta “WATTS”.

4 Dupa setarea valorii pentru WATTS, apasati butonul “ENTER”, indicatorul LED va clipi in fereastra pentru TIME. Valoarea initiala pentru “TIME” este “0:00”. Apasati tastele de directie pentru a seta “TIME”.

5 Dupa setarea valorii pentru “TIME”, apasati butonul “ENTER”, indicatorul LED va clipi in fereastra pentru “DISTANCE”. Valoarea initiala pentru “DISTANCE” este “0.0”.
Apasati tastele de directie “DISTANCE”.

6 Dupa setarea valorilor pentru “DISTANCE”, apasati butonul “ENTER”, iar indicatorul LED pentru calorii va clipi in fereastra CALORIES. Valoarea initiala pentru calorii este “0”. Apasati tastele de directie pentru setarea valorii functiei “CALORIES”.

Functiile TIME – DISTANCE – CALORIES pot fi setate ciclic. Dupa ce ati setat valorile tinta pentru TIME, DISTANCE si CALORIES apasati butonul “START”.

Daca apasati butonul “ENTER” in timpul exercitiului, puteti comuta intre functii in ordinea urmatoare: “SPEED - TIME – DISTANCE / RPM - CALORIES - WATTS”.

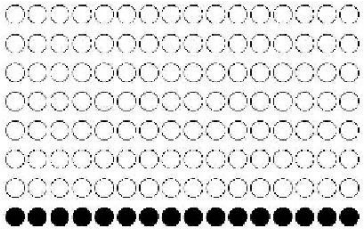
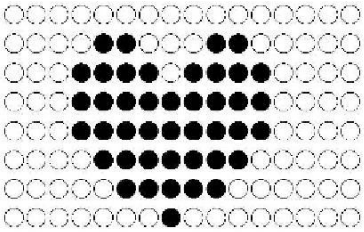
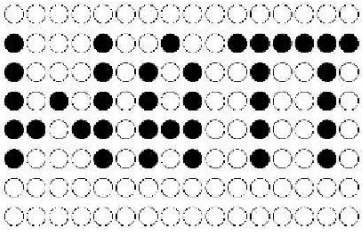
Apasati butonul “PAUSE” in timpul exercitiului pentru a pauza programul. Ecranul afiseaza datele functiilor TIME/DISTANCE/CALORIES pe rand. Daca doriti sa continuati exercitiul anterior (dupa pauza), apasati butonul “START” si programul va continua cu datele pentru timp, distanta, calorii.

Apasati “STOP” pentru a opri programul. Apasati-l din nou pentru a sterge datele exercitiului si a reveni la setarile principale: MANUAL/PROGRAM/USER/HRC/WATTS.

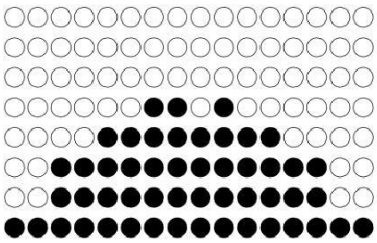
Afisaj matricial:

Daca in timpul exercitiului valoarea RPM nu ajunge la 30, ecranul afiseaza timp de 5 secunde mesajul “RPM↑”. Dupa afisarea mesajului, daca RPM nu atinge valoarea 30, pe ecran se afiseaza mesajul “PAUSE” timp de 5 secunde.

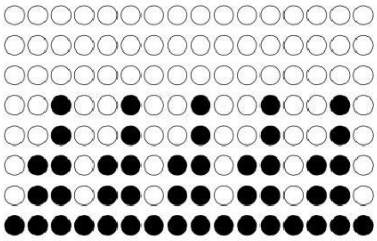
GRAFICE PROGRAM

		
Manual	**HRC**	**WATT**

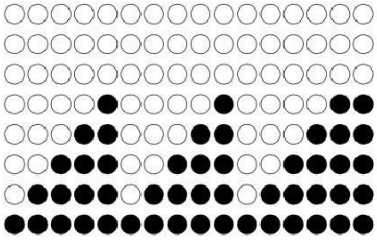
P1



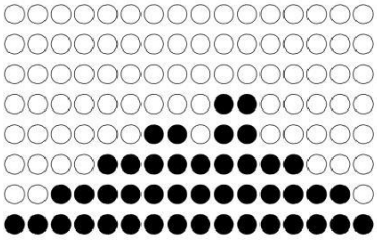
P2



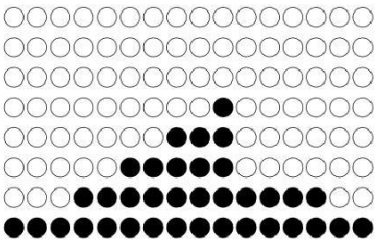
P3



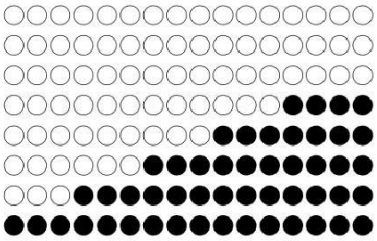
P4



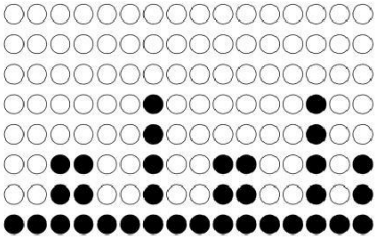
P5



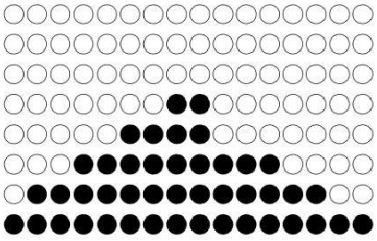
P6



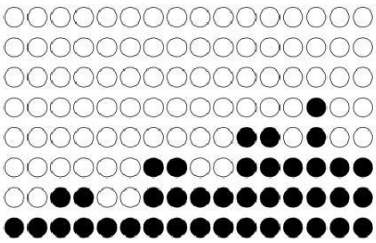
P7



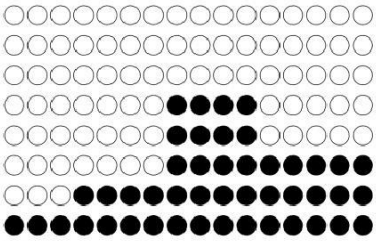
P8



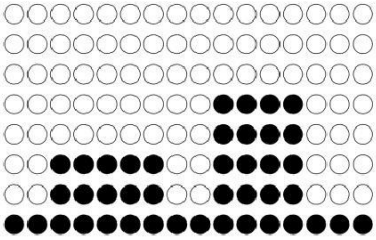
P9



P10



P11



P12

