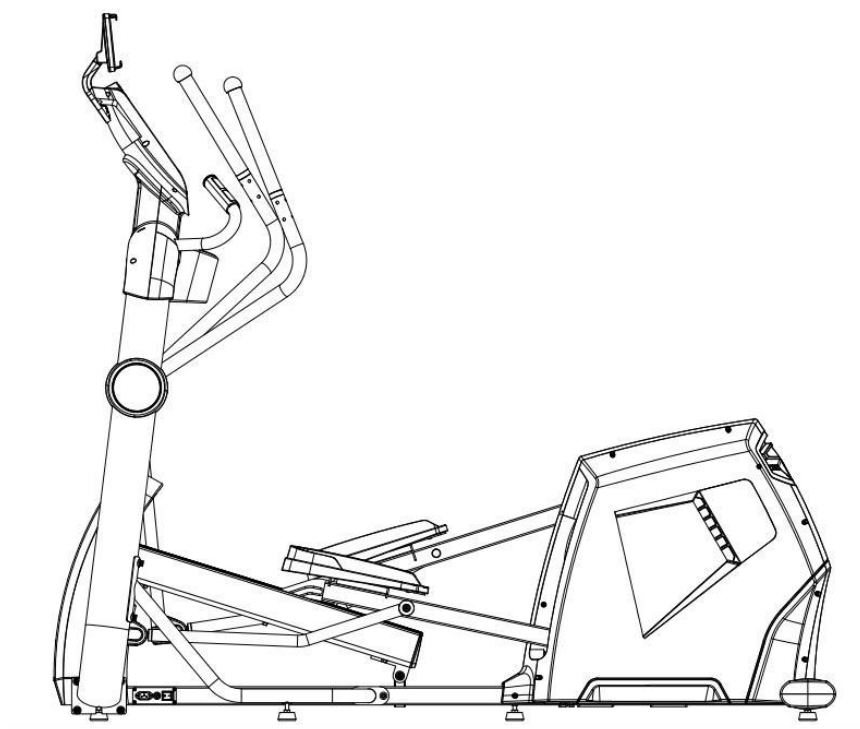




**MANUAL DE UTILIZARE**  
**IN 16185 Bicicleta eliptica inSPORTline Forsan**



## CUPRINS

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| INTRODUCERE .....               | 3  |
| INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA ..... | 3  |
| VEDERE DESFASURATA.....         | 4  |
| LISTA COMPONENTE.....           | 6  |
| DESCRIERE PRODUS .....          | 9  |
| PARAMETRI TEHNICI .....         | 10 |
| LISTA PIESE.....                | 10 |
| LISTA PIESE ASAMBLARE .....     | 11 |
| INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE ..... | 13 |
| CALCULATOR.....                 | 17 |
| FUNCTII BUTOANE .....           | 17 |
| DATE EXERCITIU .....            | 17 |
| OPERATIUNI PROGRAME.....        | 18 |
| MODUL IDLE .....                | 18 |
| SELECTARE PROGRAM .....         | 18 |
| MODUL RECOVERY.....             | 19 |

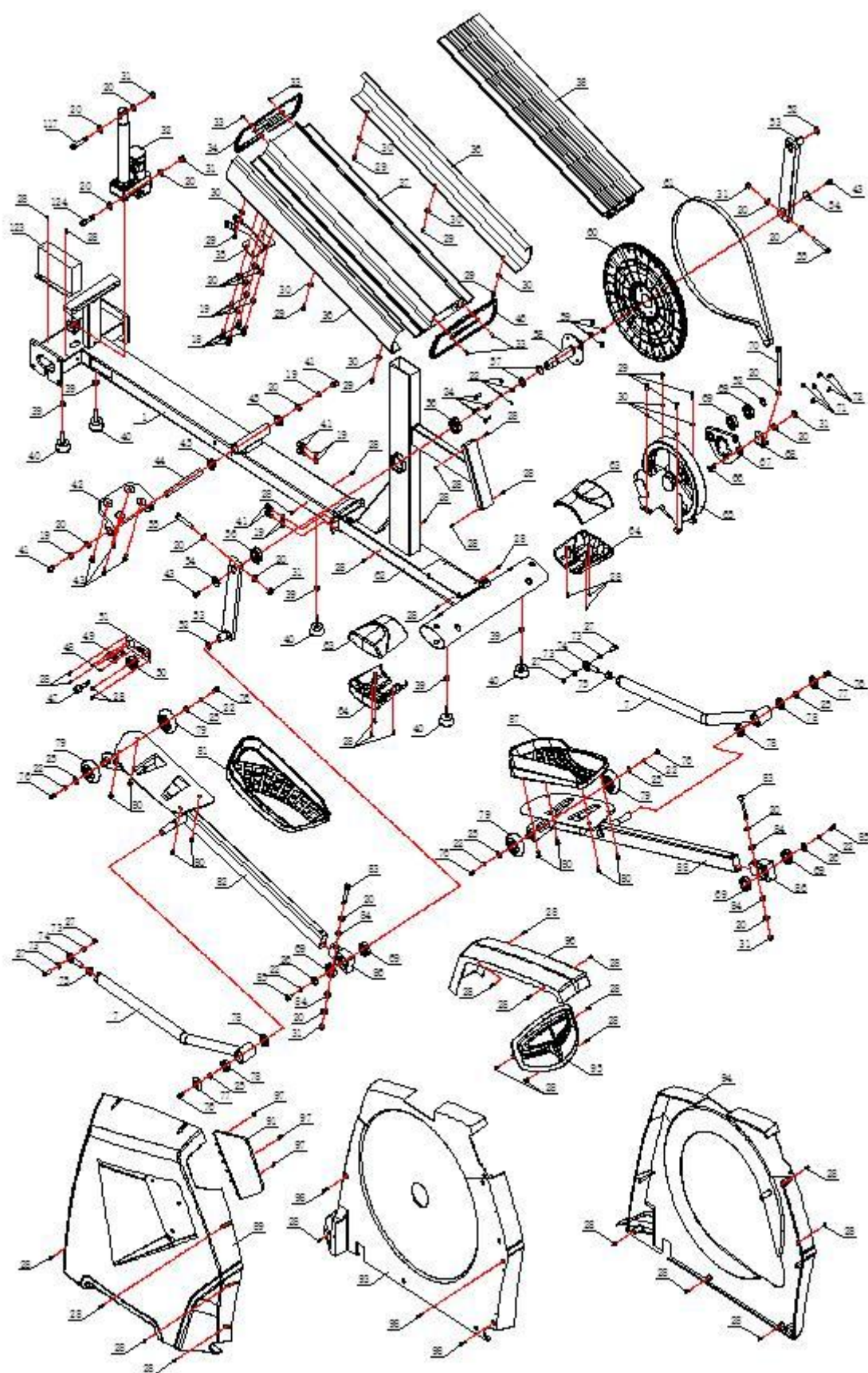
## INTRODUCERE

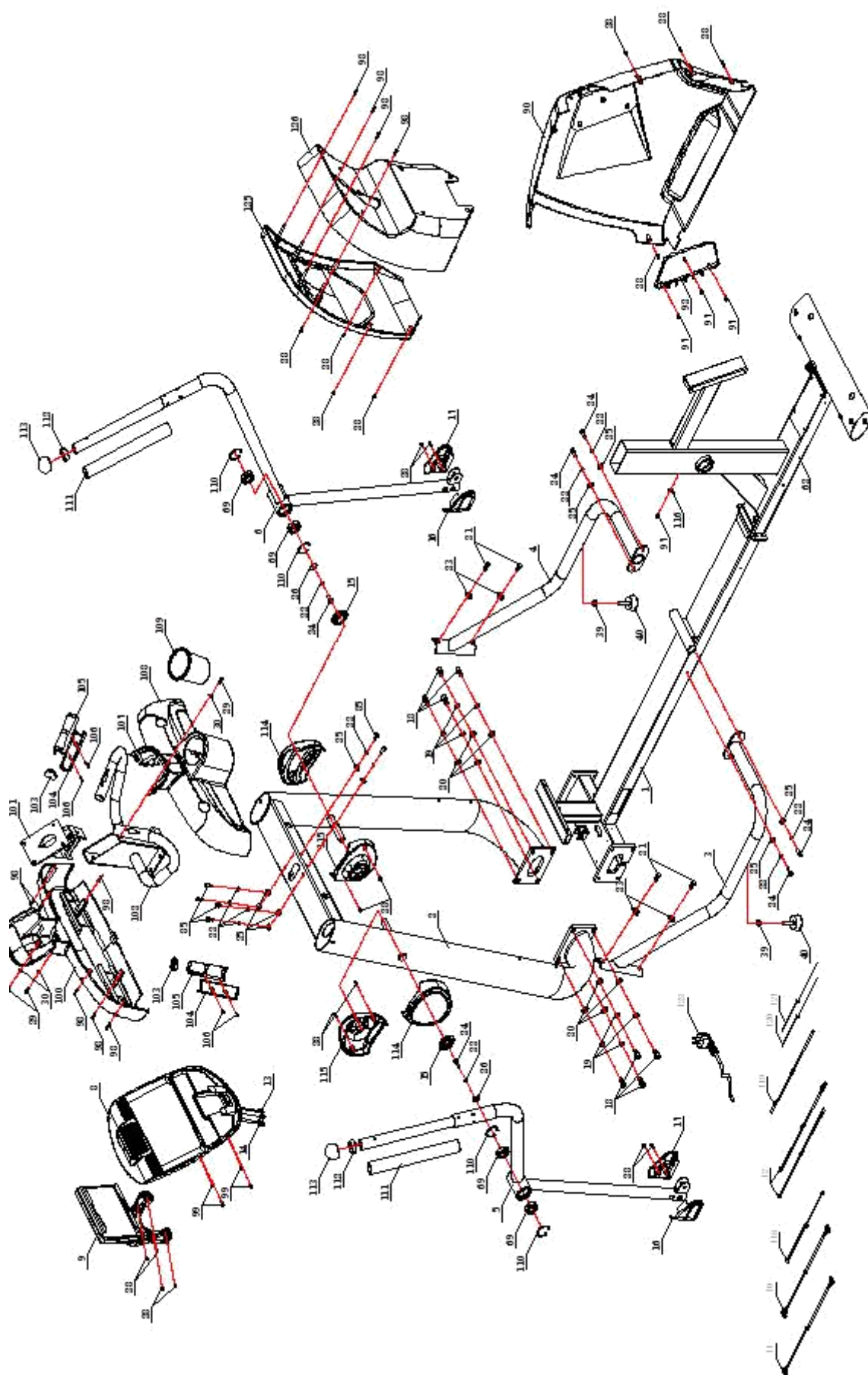
Cititi intregul manual cu atentie si observati toate recomandarile si avertizarile. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- ☐ **ATENTIE! Cititi manualul inainte de a asambla si utiliza produsul!**
- ☐ Este responsabilitatea proprietarului sa utilizeze sigur si corect aparatul.
- ☐ Utilizati produsul doar in scopul pentru care a fost fabricat. Nu il modificati!
- ☐ Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de bicicleta. Copiii nu trebuie lasati nesupravegheati in aceeasi camera cu produsul.
- ☐ Verificati in mod regulat suruburile, piulitele, daca sunt ferm stranse. Strangeti-le din din nou daca este necesar. Inspectati regulat bicicleta, daca prezinta semne de uzura sau deteriorare. Toate componentele defecte trebuie inlocuite imediat. Nu utilizati o bicicleta defecta!
- ☐ Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta, solida si curata si lasati un spatiu de cel putin 0.6 m in jurul sau. Asezati un covoras de protectie sub bicicleta pentru a proteja podeaua.
- ☐ Folositi bicicleta doar in interior pentru a o proteja impotriva umiditatii si prafului.
- ☐ Nu puneti obiecte ascutite pe sau in apropierea bicicletei.
- ☐ Purtati imbracaminte si incaltaminte sport cand va antrenati. Evitati hainele largi.
- ☐ Feriti-va mainile de componentele mobile ale bicicletei. Nici o componenta mobila nu ar trebui sa limiteze miscarile utilizatorului..
- ☐ Daca sesizati ca bicicleta functioneaza necorespunzator, opriti utilizarea acesteia pana la rezolvarea problemei.
- ☐ Doar o singura persoana poate folosi bicicleta in acelasi timp.
- ☐ Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii. Acest lucru este important in special daca aveti peste 35 ani sau aveti probleme de sanatate. Daca va simtiti rau, opriti-va imediat.
- ☐ Nu utilizati bicicleta daca aveti urmatoarele probleme de sanatate: dureri de picioare, dureri de talie, ati suferit accidentari ale gatului, picioarelor, artrita, probleme reumatice, guta, osteoporoza, probleme cardiace si circulatorii, complicatii respiratorii, tromboza, diabet, iritatii ale pielii, probleme cu oasele, sunteti gravida.
- ☐ **Greutate maxima a utilizatorului:** 150 kg
- ☐ **Categoria: SC** (conform normelor EN957 ) pentru utilizare semi-comerciala, hotel si club.
- ☐ **ATENTIE!** Monitorizarea frecventei cardiace nu este precisa 100%. Antrenarea pana la epuizare poate duce accidentari grave. Daca va simtiti rau, opriti-va imediat.

## VEDERE DESFASURATA





## LISTA COMPONENTE

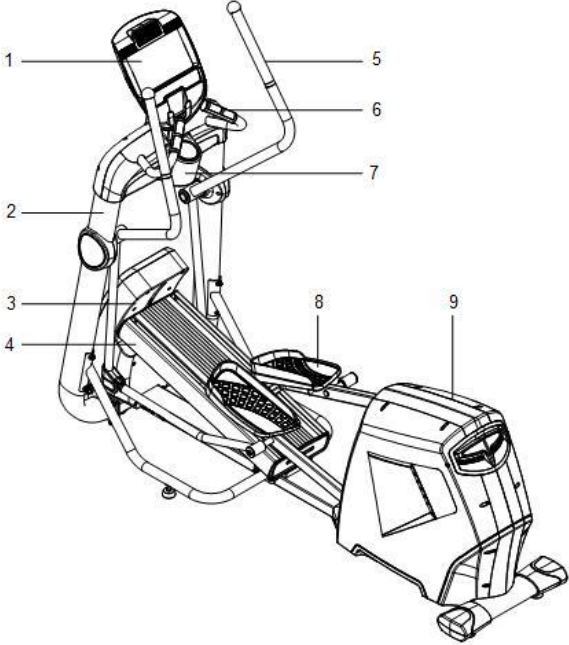
| NR. | DENUMIRE                      | Specificatii  | BUC. |
|-----|-------------------------------|---------------|------|
| 1   | Cadru principal anterior      |               | 1    |
| 2   | Cadru vertical                |               | 1    |
| 3   | Tub de suport frontal-stanga  |               | 1    |
| 4   | Tub de suport frontal-dreapta |               | 1    |
| 5   | Bara mobila stanga            |               | 1    |
| 6   | Bara mobila dreapta           |               | 1    |
| 7   | Tija laterala                 |               | 2    |
| 8   | Consola                       |               | 1    |
| 9   | Suport I-Pad                  | Optional      | 1    |
| 10  | Cablu de comunicare           | L-2100 mm     | 1    |
| 11  | Cablu de comunicare           | L-500 mm      | 1    |
| 12  | Cablu senzori puls            | L-900 mm      | 2    |
| 13  | Cablu                         |               | 2    |
| 14  | Cablu calculator              |               | 1    |
| 15  | Capac bara mobila (3)         | Ø56x16.5      | 2    |
| 16  | Capac-bara mobila stanga      | 96x91x26      | 2    |
| 17  | Capac-bara mobila dreapta     | 96x91x29      | 2    |
| 18  | Surub                         | M10x20        | 12   |
| 19  | Saiba elastica                | Ø10           | 18   |
| 20  | Saiba plata                   | Ø10xØ22x2.0   | 28   |
| 21  | Surub                         | M8x20         | 4    |
| 22  | Saiba elastica                | Ø8            | 22   |
| 23  | Saiba                         | Ø8.5xR25x2.0  | 4    |
| 24  | Surub                         | M8x20         | 10   |
| 25  | Saiba plata                   | Ø8.5xØ20x1.5  | 16   |
| 26  | Saiba plata                   | Ø8.2xØ25x2.0  | 4    |
| 27  | Surub                         | Ø9.4xØ23.5-M6 | 2    |
| 28  | Surub                         | ST4x16        | 54   |
| 29  | Surub                         | M6x15         | 13   |
| 30  | Saiba plata                   | Ø6            | 13   |
| 31  | Piulita                       | M10           | 7    |
| 32  | Motor inclinare               |               | 1    |
| 33  | Surub                         | M4x15         | 4    |
| 34  | Capac aluminiu                |               | 1    |
| 35  | Piesa sistem inclinare        |               | 1    |

|    |                             |               |    |
|----|-----------------------------|---------------|----|
| 36 | Capac lateral               |               | 2  |
| 37 | Tija                        |               | 1  |
| 38 | Carcasa superioara aluminiu |               | 1  |
| 39 | Piulite                     | M10           | 7  |
| 40 | Picioare                    |               | 7  |
| 41 | Surub                       | M10x15        | 6  |
| 42 | Suport Tija aluminiu        |               | 1  |
| 43 | Surub                       | M8x20         | 6  |
| 44 | Axa rotativa                | Ø16x170.4     | 1  |
| 45 | Set                         | Ø32x Ø16x12.7 | 2  |
| 46 | Carcasa aluminiu-spate      |               | 1  |
| 47 | Sigurante                   | 6A            | 1  |
| 48 | Surub                       | ST3x10        | 2  |
| 49 | Cablu de alimentare         |               | 1  |
| 50 | Intrerupator                |               | 1  |
| 51 | Suport calculator           |               | 1  |
| 52 | Inel                        | Ø20           | 3  |
| 53 | Ansamblu pedalier           |               | 2  |
| 54 | Saiba plata                 | Ø8xØ30x3.0    | 2  |
| 55 | Surub                       | M10x65x20     | 2  |
| 56 | Rulment                     | 6005-ZZ       | 2  |
| 57 | Inel                        | Ø25           | 2  |
| 58 | Ax                          |               | 1  |
| 59 | Piulita                     | M8            | 4  |
| 60 | Scripete curea              | Ø385x22       | 1  |
| 61 | Curea motor                 | 560PJ8        | 1  |
| 62 | Cadru principal posterior   |               | 1  |
| 63 | Carcasa superioara          |               | 2  |
| 64 | Carcasa inferioara          |               | 2  |
| 65 | EMS Volanta                 |               | 1  |
| 66 | Surub                       | M10x25        | 1  |
| 67 | Rola curea                  |               | 1  |
| 68 | Piesa de legatura           |               | 1  |
| 69 | Rulment                     | 6004-ZZ       | 10 |
| 70 | Surub                       | M10x125x25    | 1  |
| 71 | Piese metalice              | Ø13xØ8.5x8.4  | 3  |
| 72 | Surub                       | M5x15         | 3  |
| 73 | Bucsa                       | Ø16xØ12x6.3   | 4  |

|     |                                  |              |    |
|-----|----------------------------------|--------------|----|
| 74  | Rulment                          | SA12-TK      | 2  |
| 75  | Piulita                          | M12xP1.75    | 2  |
| 76  | Surub                            | M8x20        | 6  |
| 77  | Capac surub                      | Ø42x4.6      | 2  |
| 78  | Rulment                          | 6003-ZZ      | 4  |
| 79  | Role                             | Ø76x24       | 4  |
| 80  | Surub                            | M6x12        | 4  |
| 81  | Pedala stanga                    |              | 1  |
| 82  | Ansamblu pedala stanga           |              | 1  |
| 83  | Surub                            | M10x65x15    | 2  |
| 84  | Set                              | Ø20xØ10x8    | 4  |
| 85  | Surub                            | M8x15        | 8  |
| 86  | Suport ajustabil                 |              | 2  |
| 87  | Pedala                           |              | 1  |
| 88  | Ansamblu pedala dreapta          |              | 1  |
| 89  | Carcasa exterior-stanga          |              | 1  |
| 90  | Carcasa exterior-dreapta         |              | 1  |
| 91  | Capac decorativ-stanga           |              | 1  |
| 92  | Capac decorativ dreapta          |              | 1  |
| 93  | Capac fix-stanga                 |              | 1  |
| 94  | Capac fix-dreapta                |              | 1  |
| 95  | Carcasa decorativa posterioara   |              | 1  |
| 96  | Carcasa decorativa superioara    |              | 1  |
| 97  | Surub                            | ST4x12       | 7  |
| 98  | Surub                            | ST4x25       | 13 |
| 99  | Surub                            | M5x15        | 4  |
| 100 | Carcasa cadru vertical (1)       |              | 1  |
| 101 | Suport calculator                |              | 1  |
| 102 | Suport superior                  |              | 1  |
| 103 | Capac rotund                     | Ø39xØ30x27.5 | 2  |
| 104 | Carcasa senzor puls (inferioara) |              | 2  |
| 105 | Carcasa senzor puls (superioara) |              | 2  |
| 106 | Surub                            | ST3x30       | 4  |
| 107 | Carcasa cadru vertical (2)       |              | 1  |
| 108 | Carcasa cadru vertical (3)       |              | 1  |
| 109 | Suport sticla apa                |              | 1  |
| 110 | Inel                             | Ø42          | 4  |
| 111 | Spuma                            | Ø30xt3.0x320 | 2  |

|     |                         |                  |   |
|-----|-------------------------|------------------|---|
| 112 | Manson                  | Ø38xØ32.2x15     | 2 |
| 113 | Dop                     |                  | 2 |
| 114 | Carcasa-bara mobila (1) |                  | 2 |
| 115 | Carcasa-bara mobila (2) |                  | 2 |
| 116 | Inductie magnetica      |                  | 1 |
| 117 | Surub                   | M10x60x20        | 1 |
| 118 | Cablu franare           | L-2200 mm        | 1 |
| 119 | Senzor magnetic         | L-2200 mm        | 1 |
| 120 | Cablu alimentare        | L-450 mm (black) | 1 |
| 121 | Cablu alimentare        | L-450 mm (red)   | 1 |
| 122 | Cablu alimentare        |                  | 1 |
| 123 | Controler               |                  | 1 |
| 124 | Surub                   | M10x45x20        | 1 |
| 125 | Carcasa frontala        |                  | 1 |
| 126 | Carcasa posterioara     |                  | 1 |

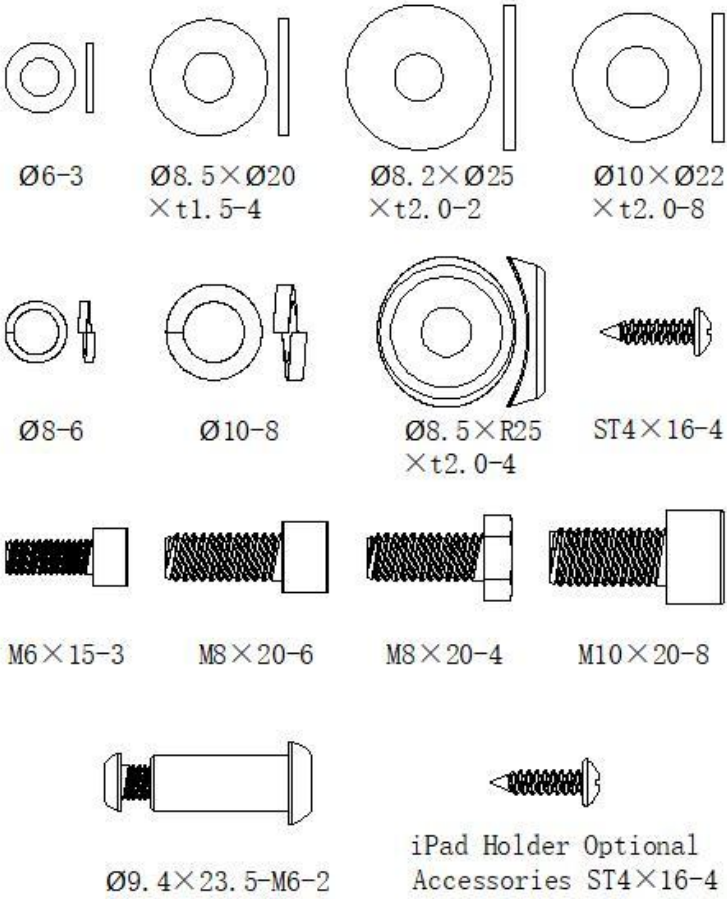
## DESCRIERE PRODUS

|                                                                                     |                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
|  | 1) Consola            |
|                                                                                     | 2) Cadru vertical     |
|                                                                                     | 3) Motor inclinare    |
|                                                                                     | 4) Tija glisanta      |
|                                                                                     | 5) Maner mobil        |
|                                                                                     | 6) Senzor puls        |
|                                                                                     | 7) Suport sticla      |
|                                                                                     | 8) Pedal              |
|                                                                                     | Cadru<br>9) principal |

## PARAMETRI TEHNICI

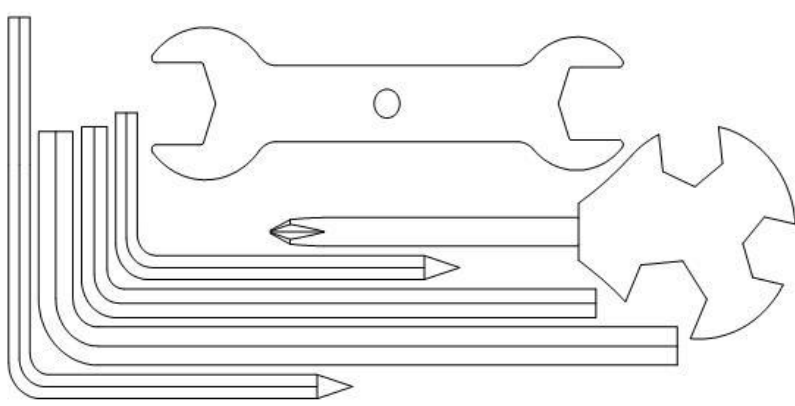
|                                  |                           |
|----------------------------------|---------------------------|
| Model Nr.                        | E12                       |
| Dimensiuni dupa asamblare        | 2150x770x1900 mm          |
| Greutate maxima a utilizatorului | 150 kg                    |
| Raport                           | 12.5                      |
| Volanta                          | EMS (two-way), ø265/12 kg |
| Rezistenta                       | 1-20                      |
| Lungime pas                      | 500x220                   |

## LISTA PIESE

|  <p> <math>\varnothing 6-3</math>    <math>\varnothing 8.5 \times \varnothing 20 \times t1.5-4</math>    <math>\varnothing 8.2 \times \varnothing 25 \times t2.0-2</math>    <math>\varnothing 10 \times \varnothing 22 \times t2.0-8</math><br/> <math>\varnothing 8-6</math>    <math>\varnothing 10-8</math>    <math>\varnothing 8.5 \times R25 \times t2.0-4</math>    ST4 <math>\times 16-4</math><br/> M6 <math>\times 15-3</math>    M8 <math>\times 20-6</math>    M8 <math>\times 20-4</math>    M10 <math>\times 20-8</math><br/> <math>\varnothing 9.4 \times 23.5-M6-2</math>    iPad Holder Optional Accessories ST4 <math>\times 16-4</math> </p> |                |                                                   |      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------|------|
| Nr.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Descriere      | Specificatii                                      | Buc. |
| 18                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Surub          | M10x20                                            | 8    |
| 19                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Saiba          | $\varnothing 10$                                  | 8    |
| 20                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Saiba plata    | $\varnothing 10 \times \varnothing 22 \times 2.0$ | 8    |
| 21                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Surub          | M8x20                                             | 4    |
| 22                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Saiba elastica | $\varnothing 8$                                   | 6    |

|    |             |                   |   |
|----|-------------|-------------------|---|
| 23 | Saiba       | Ø8.5xR25xt2.0     | 4 |
| 24 | Surub       | M8x20             | 6 |
| 25 | Saiba plata | Ø8.5xØ20xt1.5     | 4 |
| 26 | Saiba plata | Ø8.2xØ25xt2.0     | 2 |
| 27 | Surub       | Ø9.4xØ23.5-M6     | 2 |
| 28 | Surub       | ST4x16            | 4 |
| 29 | Surub       | M6x15             | 3 |
| 30 | Saiba plata | Ø6                | 3 |
| 28 | Surub       | ST4x16 (optional) | 4 |

#### UNELTE:

|  |              |      |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------|
| Descriere                                                                           | Specificatii | Buc. |
| Cheie imbus                                                                         | 5x80x80S     | 1    |
| Cheie imbus                                                                         | 5x35x85S     | 1    |
| Cheie imbus                                                                         | 6x40x120     | 1    |
| Cheie imbus                                                                         | 8x45x145     | 1    |
| Cheie                                                                               | 14x17x75     | 1    |
| Cheie                                                                               | 15#&17#      | 1    |

#### LISTA PIESE ASAMBLARE

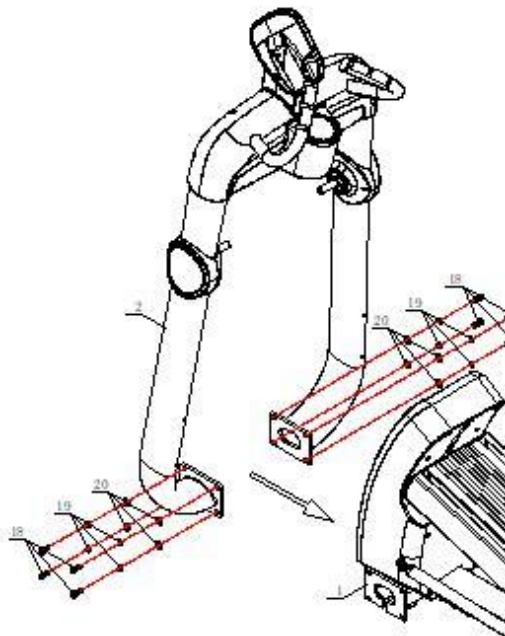
| Nr. | Descriere                  | Specificatii | Buc. |
|-----|----------------------------|--------------|------|
| 1   | Cadru principal frontal    |              | 1    |
| 2   | Cadru vertical             |              | 1    |
| 3   | Tub suport-frontal stanga  |              | 1    |
| 4   | Tub suport-frontal dreapta |              | 1    |
| 5   | Maner mobil stang          |              | 1    |
| 6   | Maner mobil drept          |              | 1    |
| 7   | Bara laterala              |              | 2    |
| 8   | Consola                    |              | 1    |

|    |                                    |                   |   |
|----|------------------------------------|-------------------|---|
| 9  | Suport I-Pad                       | Optional          | 1 |
| 10 | Cablu de comunicare                | L-2100 mm         | 1 |
| 11 | Cablu de comunicare                | L-500 mm          | 1 |
| 12 | Cablu senzori puls                 | L-900 mm          | 2 |
| 13 | Cablu                              |                   | 2 |
| 14 | Cablu calculator                   |                   | 1 |
| 15 | Capac maner mobil (3)              | Ø56x16.5          | 2 |
| 16 | Capac inferior maner mobil-stanga  | 96x91x26          | 2 |
| 17 | Capac inferior maner mobil-dreapta | 96x91x29          | 2 |
| 18 | Surub                              | M10x20            | 8 |
| 19 | Saiba elastica                     | Ø10               | 8 |
| 20 | Saiba plata                        | Ø10xØ22x2.0       | 8 |
| 21 | Surub                              | M8x20             | 4 |
| 22 | Saiba elastica                     | Ø8                | 6 |
| 23 | Saiba                              | Ø8.5xR25xt2.0     | 4 |
| 24 | Surub                              | M8x20             | 6 |
| 25 | Saiba plata                        | Ø8.5xR20xt1.5     | 4 |
| 26 | Saiba plata                        | Ø8.2xR25xt2.0     | 2 |
| 27 | Surub                              | Ø9.4x23.5-M6      | 2 |
| 28 | Surub                              | ST4x16            | 4 |
| 29 | Surub                              | M6x15             | 3 |
| 30 | Saiba plata                        | Ø6                | 3 |
| 28 | Surub                              | ST4x16 (optional) | 4 |

## INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

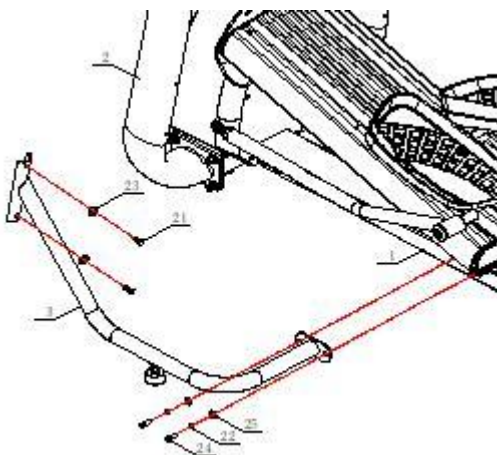
### Pas 1

- Atasati cadrul vertical (2) la cadrul principal frontal (1) si fixati cu 2 saibe plate (20), saibe elastice (19) si suruburi (18) pe ambele parti. Nu le strangeti ferm!
- Atentie la cablul de comunicare inainte de asamblarea cadrului vertical (2).



### Pas 2

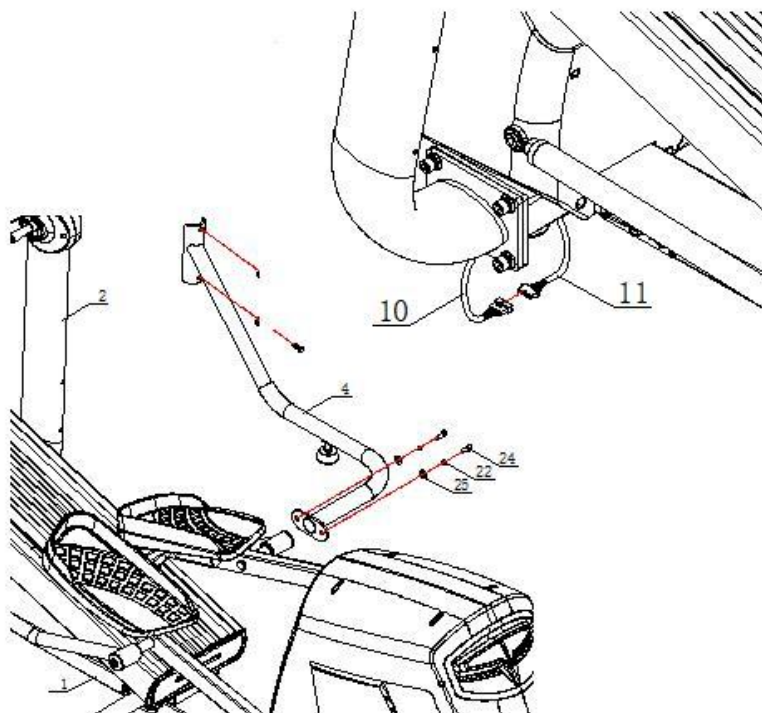
- Atasati tubul de suport frontal stang (3) la cadrul principal frontal (1) si cadrul vertical (2) folosind 2 saibe (23), suruburi (21) si 2 saibe plate (25), saibe elastice (22), suruburi (24). Nu le strangeti ferm!



### Pas 3

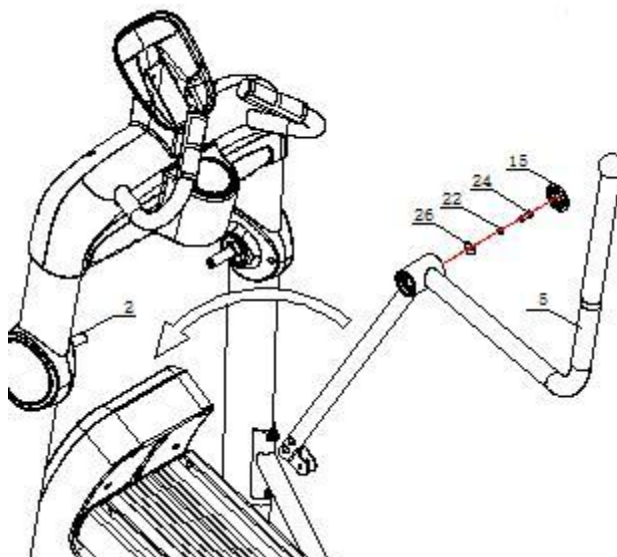
- Atasati tubul de suport frontal drept (4) la cadrul principal frontal (1) si cadrul vertical (2) folosind 2 saibe (23), suruburi (21) 2 saibe plate (25), saibe elastice (22), suruburi (24). Nu le strangeti ferm!

- Acum strangeti toate suruburile ferm.
- Ridicati cadrul principal si uniti cablurile de comunicare (10 si 11) si introduceti-le in cadrul principal frontal (1).
- Pentru a finaliza acest pas, este nevoie de cel putin 2 adulti pentru asamblare.



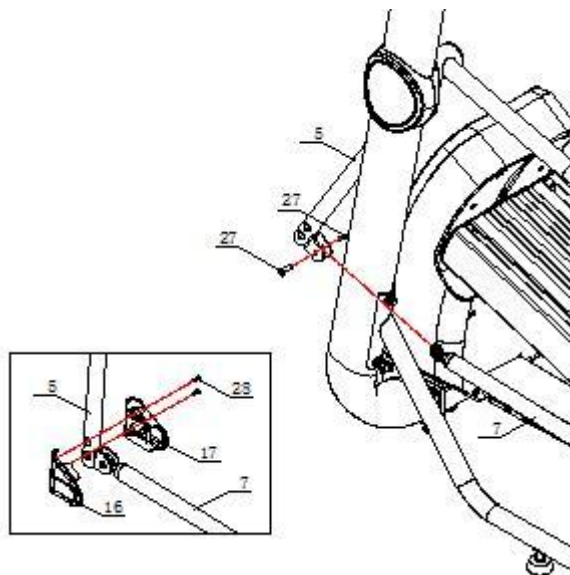
#### Pas 4

- Atasati manerul mobil stang (5) la axul stang al cadrului vertical (2) si fixati cu o saiba plata (26), saiba elastica (22), surub (24). Strangeti-le ferm.
- Acoperiti manerul mobil stang (5) cu carcasa manerului mobil 3 (15).



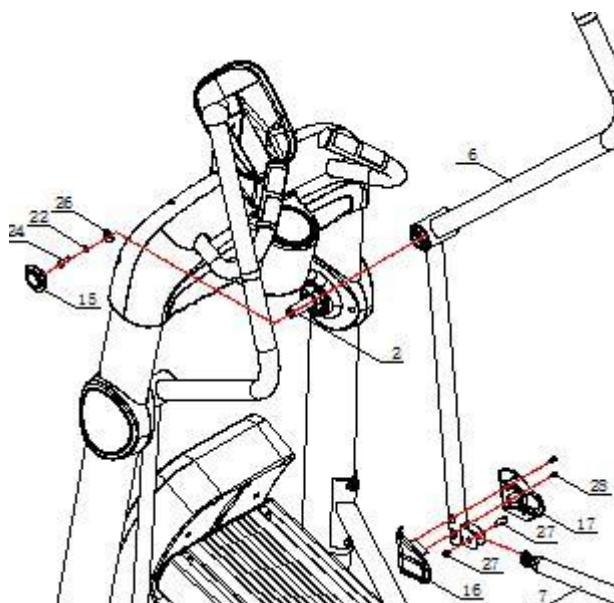
### Pas 5

- Atasati bara laterala (7) la manerul mobil stang (5) folosind un surub (27) , strangeti-l ferm.
- Acoperiti manerul mobil stang (5) cu carcasa manerului mobil 1 (16) si carcasa manerului mobil 2 (17). Strangeti-le ferm cu 2 suruburi (28).



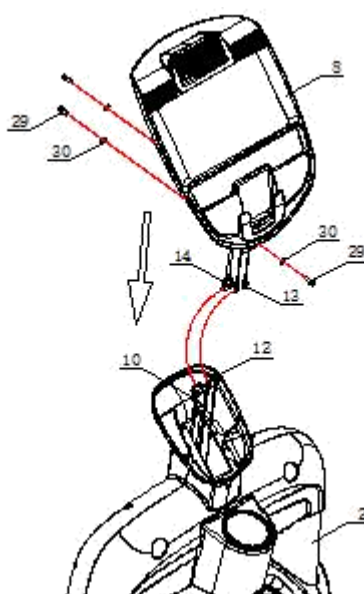
### Pas 6

- Repetati pasii 4 si 5 pentru atasarea manerului mobil drept (6) la cadrul vertical (2).



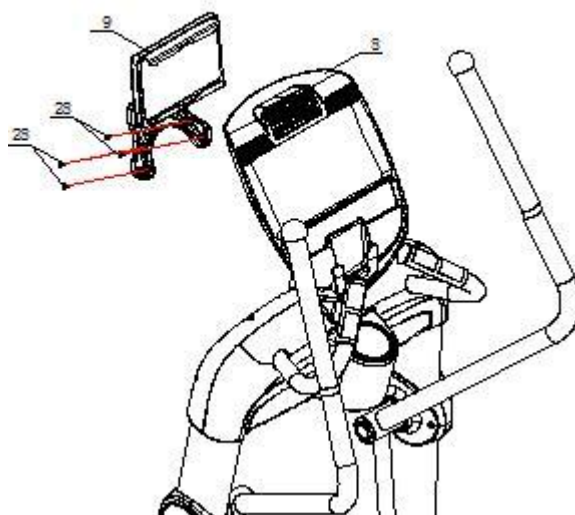
### Pas 7

- Conectati cablul calculatorului (14) si cablul (10), cablul senzorilor de puls (13 si 12).
- Asezati si fixati consola (8) pe cadrul vertical (2) folosind 3 saibe plate (30) si suruburi (29).



### Pas 8

- Fixati suportul I-pad (9) pe consola (8) folosind 4 suruburi (28).



## CALCULATOR

### FUNCTII BUTOANE

|               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| START/STOP    | <input type="checkbox"/> Apasati pentru a incepe/finaliza exercitiul.                                                                                                                                                                                                                             |
| RESET         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apasati butonul in modul PAUSE pentru a reveni la modul IDLE.</li> <li>2. Tineti apasat butonul timp de 5 secunde pentru a restarta calculatorul.</li> <li>3. Apasati in timpul setarii parametrilor pentru a reveni la parametrul anterior.</li> </ol> |
| MODE          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apasati pentru a seta sau modifica valoarea.</li> <li>2. Apasati in timpul exercitiului pentru a comuta manual la datele exercitiului.</li> </ol>                                                                                                       |
| RESISTANCE+/- | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apasati pentru a creste/scadea nivelul rezistentei. Tineti apasat aprox. 1 secunda pentru crestere/descrere continua.</li> <li>2. O singura apasare a acestui buton creste/scade rezistenta cu 1 nivel.</li> </ol>                                      |
| INCLINE+/-    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apasati pentru a creste/scadea nivelul inclinarii. Tineti apasat butonul timp de 1 secunda pentru crestere/descrere continua a inclinarii.</li> <li>2. O singura apasare a acestui buton creste/scade inclinarea cu 1 nivel.</li> </ol>                 |
| PROGRAM       | <input type="checkbox"/> Apasati butonul in modul IDLE pentru a selecta modul dorit.                                                                                                                                                                                                              |
| RECOVERY      | <input type="checkbox"/> Testare status recuperare frecventa cardiaca.                                                                                                                                                                                                                            |
| BODY FAT      | <input type="checkbox"/> Masurare grasime corporala                                                                                                                                                                                                                                               |

### DATE EXERCITIU

|                  |                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TIME             | Interval afisare: 0:00~99:99, Interval setare: 0:00~99:99 min.                                                                                                                                                        |
| DISTANCE         | Interval afisare: 0~9999, Interval setare: 0~9999 km                                                                                                                                                                  |
| CALORIES         | Interval afisare: 0~999, Interval setare: 0~999 cal                                                                                                                                                                   |
| SPEED            | 0.0~99.9 km/h (mph)                                                                                                                                                                                                   |
| RESISTANCE LEVEL | 1~20                                                                                                                                                                                                                  |
| INCLINE          | 1~15                                                                                                                                                                                                                  |
| PULSE            | Interval afisare: 40~220                                                                                                                                                                                              |
| WEIGHT           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Interval setare in sistemul metric: 30~150 kg, Valoare implicita: 70 kg</li> <li>2. Interval setare in sistemul imperial: 40~400 lbs, Valoare implicita: 155 lbs</li> </ol> |
| HEIGHT           | Interval setare: 90~210 cm                                                                                                                                                                                            |
| AGE              | Interval setare: 10~99 ani                                                                                                                                                                                            |
| RPM              | 0~999                                                                                                                                                                                                                 |

## OPERATIUNI PROGRAME

Introduceti cablul de alimentare in priza. Porniti alimentarea. Veti auzi un sunet lung la inceput. Fereastra TIME va afisa numarul total de ore, iar fereastra DISTANCE va afisa numarul total de mile. Asteptati 3 secunde pana ce sistemul verifica daca inclinarea este setata la cel mai jos nivel. Daca nu, revine automat la nivelul 0% iar MW afiseaza "INITIALIZE". Daca inclinarea este setata la nivelul cel mai de jos, sistemul intra in modul IDLE .

### MODUL IDLE

- A. Puteti accesa direct modul QUICK START MODE din acest mod. Trebuie doar sa apasati butonul START/STOP si sa va antrenati. Calculatorul va inregistra datele exercitiului.
- B. Daca nu doriti sa accesati modul QUICK START MODE, puteti selecta programul dorit din modul de selectare a programelor.

### SELECTARE PROGRAM

In modul IDLE, este posibil sa apasati butonul PROGRAM pentru a selecta unul din programele: MANUAL, PROGRAM, USER PROGRAM, HRC. Apasati butonul MODE pentru setare.

- A. Daca doriti sa accesati modul MANUAL, apasati intai RESET pentru a va intoarce la modul IDLE. Apasati butonul PROGRAM o data (din modul IDLE) si veti accesa modul MANUAL. Fereastra RPM va afisa numele programului P001. Apasati butonul START pentru a rula programul MANUAL MODE. Sau apasati butonul MODE pentru a seta varsta. Apasati butonul RESISTANCE +/- pentru a modifica valoarea. Apoi apasati butonul MODE pentru a seta greutatea, timpul, distanta, caloriile. Dupa ce ati finalizat setarile, apasati butonul START/STOP si consola va inregistra datele exercitiului.
- B. Daca doriti sa selectati USER PROGRAM, apasati intai butonul RESET pentru a va intoarce la modul IDLE. Apoi apasati butonul PROGRAM pentru a selecta USER PROGRAM (sunt 4 programe in total). Fereastra RPM va afisa numele programului corespondent. (U01~U04). Puteti alege USER PROGRAM direct. Porniti sau apasati butonul MODE pentru a seta varsta. Apasati butonul RESISTANCE +/- pentru a modifica valoarea. Apoi apasati butonul MODE pentru a seta greutatea/timpul/distanta/caloriile pe rand. Dupa ce ati finalizat setarile, apasati butonul START/STOP iar calculatorul va inregistra datele exercitiului.
  - o Nivelul rezistentei poate fi ajustat intre 1~20. Apasati butonul RESISTANCE +/- pentru a modifica valoarea. Dupa setare, puteti apasa tasta MODE pentru a seta urmatoarea valoare. Trebuie sa setati de la 1~24 pe rand.
  - o Nivelul inclinarii poate fi ajustat intre 1~15. Apasati butonul INCLINE +/- pentru a modifica valoarea. Dupa setare puteti apasa butonul MODE pentru a seta urmatoarea valoare. Trebuie sa setati de la 1~24 pe rand.
- C. Daca doriti sa selectati HRC, intai apasati butonul RESET pentru a va intoarce la modul IDLE . Apoi apasati tasta PROGRAM pentru a selecta HRC (sunt 3 moduri HRC in total). Fereastra RPM va afisa numele programului corespondent H01~H03. Puteti alege un program HRC PROGRAM direct apoi porniti sau apasati butonul MODE pentru a seta varsta. Apasati butonul RESISTANCE +/-, pentru a modifica valoarea. Apoi apasati butonul MODE pentru a seta greutatea, timpul, distanta, caloriile pe rand. Dupa finalizarea setarilor apasati butonul START/STOP, iar calculatorul va incepe sa inregistreze datele exercitiului.
- D. Apasati tasta BODY FAT pentru a accesa modul BODY FAT din modul IDLE. Fereastra MW afiseaza BODY FAT. Apasati butonul MODE pentru a seta sexul. Apasati butonul RESISTANCE +/-, pentru a modifica valoarea. Apoi apasati tasta MODE pentru a seta varsta/greutatea/inaltimea pe rand. Dupa setarea tuturor datelor, apasati butonul MODE pentru a porni functia body fat. Timp de 10 secunde va fi detectat pulsul. Daca pulsul va fi detectat in 10 minute, testul va fi gata in 25 secunde.

In timpul testarii, utilizatorul trebuie sa tina ambele palme pe senzorii de puls. Nici o alta functie nu va fi afisata. Ultimele 10 secunde vor fi numarate in fereastra TIME, in timp ce se afiseaza 0:10. Fereastra PULSE afiseaza valoarea frecventei cardiace. Fereastra MW afiseaza

“TESTING”. Daca va fi detectat pulsul in 10 secunde, numaratoarea inversa dureaza 25 secunde. Fereastra TIME afiseaza 0:25 –numaratoare inversa. Fereastra PULSE afiseaza valoarea frecventei cardiace. Fereastra MW afiseaza BODY FAT.

Dupa finalizarea numaratorii inverse, fereastra DM va afisa procentajul body fat. Dupa 10 secunde sau dupa apasarea butonului BODY FAT, va reveni la statusul de dinaintea accesarii modului BODY FAT. Vetii auzi 2 avertizari sonore.

## MODUL RECOVERY

Apasati tasta RECOVERY in statusul RUN/PAUSE/END si va intra in modul RECOVERY MODE. Va urma detectarea pulsului timp de 10 secunde. Daca va fi detectat pulsul in acest interval, se va testa functia HEART RATE RECOVERY timp de 60 secunde. Numaratoarea ultimelor 10 secunde va fi afisata in fereastra TIME afisand 0:10. Fereastra PULSE afiseaza valoarea frecventei cardiace iar fereastra MW afiseaza “TESTING”. Fereastra PULSE afiseaza valoarea frecventei cardiace. Fereastra MW afiseaza “RECOVERY”.

Dupa finalizarea umaratorii inverse DM va afisa FX (X=1-6). Fereastra MW va afisa caracterele corespundente conform tabelului de mai jos. Dupa 10 secunde, sau dupa apasarea butonului RECOVERY , va reveni la statusul anterior.

|    |              |
|----|--------------|
| F1 | Excelent     |
| F2 | Foarte bine  |
| F3 | Bine         |
| F4 | Satisfacator |
| F5 | Slab         |
| F6 | Foarte slab  |

### NOTA:

- ☐ Apasati butonul RECOVERY pentru a reseta in modul RECOVERY.
- ☐ Daca nu este nici un afisaj, nici o activitate timp de 5 minute, sistemul intra in modul de economisire a energiei.
- ☐ Daca apare vreo eroare pe ecranul consolei, scoateti adaptorul din priza sau opriti alimentarea.