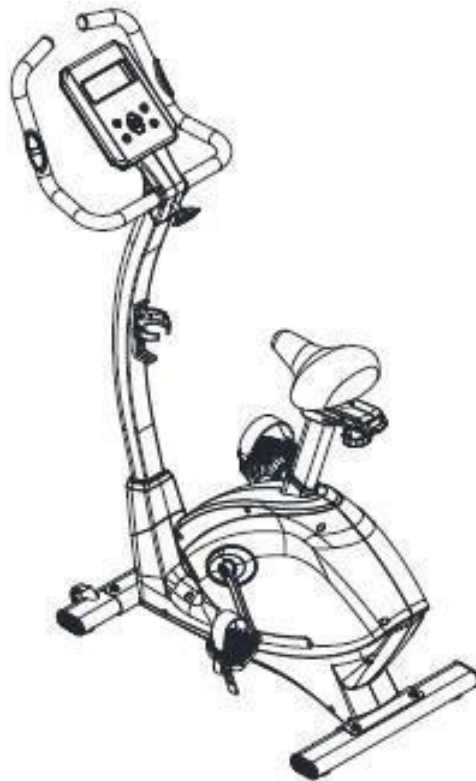




INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Numărul de produs al bicicletei
de cameră: 995



AVERTISMENTE DE SIGURANȚĂ

AVERTISMENT: Bicicleta de interior este proiectată pentru a respecta reglementările și pentru a fi cât mai sigură posibil. Cu toate acestea, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile și să respectați avertismentele și instrucțiunile oferite în manual.

1. Proprietarul ciclului de interior este obligat să familiarizeze utilizatorii ciclului de interior cu instrucțiunile din acest manual.
2. Copiii nu au voie să folosească bicicleta de interior. Copiii și animalele de companie nu au voie să se apropie de bicicletă fără supraveghere.
3. Verificați periodic componentele ciclului de interior. Înlocuiți piesele uzate sau deteriorate.
4. Așezați mașina pe un teren plan și curat. În apropierea ciclului de interior min. 1 m spațiu liber în jurul mașinii. Folosiți un covor de protecție pentru a preveni deteriorarea solului.
5. Ciclul pentru interior este destinat exclusiv utilizării în interior. Protejați-l de umiditate și praf. Depozitați într-o încăpere ventilată.
6. Nu așezați obiecte ascuțite pe mașină. Piesele reglabile nu trebuie să iasă în afară.

7. Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte sportivă adecvată atunci când faceți exerciții fizice. Nu purtați haine largi, acestea se pot prinde.
8. **Capacitate maximă de încărcare: 120 kg.** Dacă este depășită, alegeți un alt produs.
9. Nu vă apropiați mâinile de piesele în mișcare, pentru a nu vă răni.
10. Asigurați-vă că aveți viteza potrivită. Aveți grijă.
11. În cazul în care întâmpinați erori sau anomalii în timpul utilizării, opriți exercițiul.
12. Doar o singură persoană poate utiliza ciclul de interior în același timp.
13. Dacă vă simțiți slăbit sau nu vă simțiți bine, opriți exercițiile fizice. Consultați-vă medicul înainte de următoarea utilizare.
14. Greutatea volanului: 6 kg.
15. **Categoria HC** (standardul EN 957), adecvată pentru uz casnic.
16. **AVERTISMENT: Este** posibil ca ritmul cardiac măsurat să nu fie precis. Efortul excesiv în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile fizice.

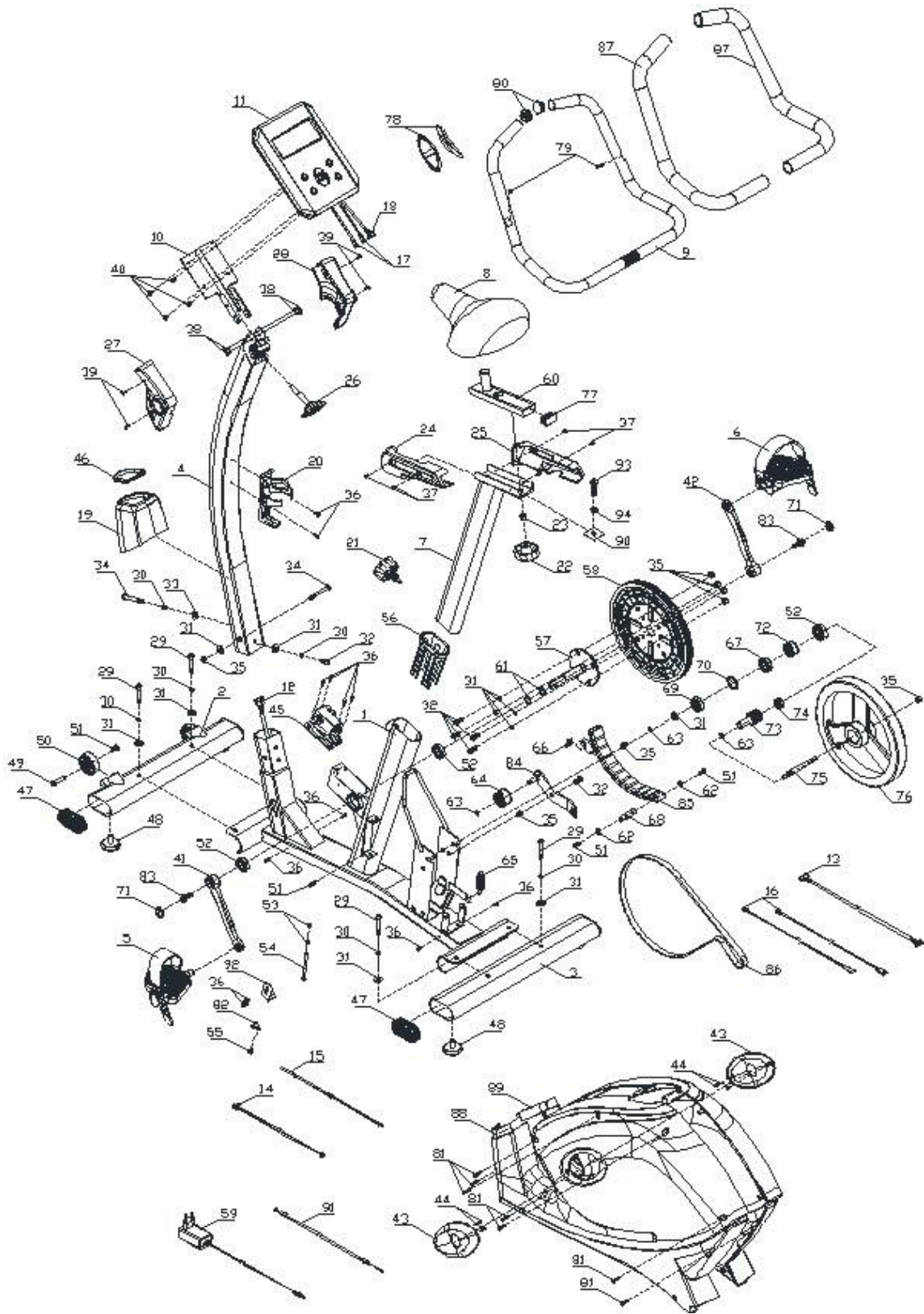
NOTE DE SIGURANȚĂ

Consultați-vă medicul înainte de a utiliza o bicicletă de ciclism de interior. Nu utilizați bicicleta de interior dacă aveți oricare dintre următoarele probleme de sănătate:

- Dureri de șold și de picior, paralizie.
- Anamorfoză, artrită, reumatism.
- Osteoporoza.
- Boli ale sistemului circulator, boli de inimă, hipertensiune arterială.
- Boli respiratorii.
- Boli tumorale.
- Tromboză.
- Diabetici.
- Boala de piele.
- Febră.
- Scolioza atipică.
- Femeile însărcinate, în timpul menstruației.
- Tulburări și boli fizice.
- În caz de deteriorare a stării.

AVERTISMENT: Consultați-vă cu medicul înainte de a utiliza o bicicletă de ciclism de interior, în special dacă aveți o afecțiune medicală sau dacă aveți peste 35 de ani. Citiți cu atenție instrucțiunile înainte de utilizare.

DESEN STRUKTURAL

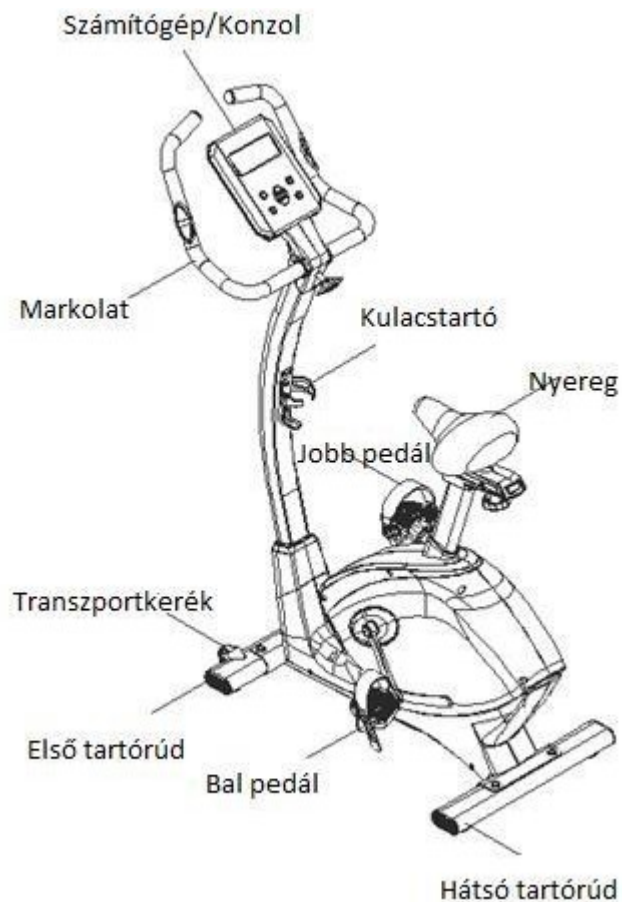


LISTA PIESELOR DE SCHIMB

A se vede a m	Titlu	Descriere	db	A se vede a m	Titlu	Descriere	db
1	Structura de bază a cadrului		1	47	Înveliș de capăt	∅	4
2	Bara de susținere frontală		1	48	Picior	∅47x10.5xM10x20	4
3	Bară de susținere spate		1	49	Piuliță hexagonală	8x33xM6x15	2
4	Prima coloană		1	50	Roată de transport	55x25.8	2
5	Pedală (stânga)		1	51	Piuliță cu filet complet	M6x15	5
6	Pedală (dreapta)		1	52	Rulment cu caneluri	6203-2RS	3
7	Tub de șa		1	53	Piuliță hexagonală	M5	2
8	Nyereg		1	54	Piuliță cu filet complet	M5x80	1
9	Markolat		1	55	Șurub autofiletant	∅ ST4x12 ∅	1
10	Suport de afișare		1	56	Tranziția tubului de șa		1
11	Afișare		1	57	Cilindru principal	17x154.3	1
12	Motorul inferior cablu		1	58	Disc de șiruri	263x19	1
13	Cablu de afișare		1	59	Adaptor de rețea	∅	1
14	Cablu de comunicare sursa de alimentare		1	60	Poziționar de șa	∅	1
15	Cablul senzorului de viteză		1	61	Arbore de țeavă	∅17	2
16	Cablul senzorului de impulsuri		2	62	Arbore de țeavă	∅ 12	2 1
17	Senzor de ritm cardiac superior Cablu	∅	2	63	Arbore de țeavă	10	3
18	Conector de afișare Cablu		1	64	Melcul	∅38x22	1
19	Învelișul coloanelor	∅ ∅	1	65	Arc de compresie		1
20	Keychain		1	66	Arc de frână		
21	Șurub de mână	56xM16xP 1.5	1	67	Sfera canelată rulment	∅6003-2RS	1
22	Piuliță manuală		1	68	Magnetic axa de control	12x50	1

23	Tranziție	10.5× 14×1 0	1	69	Rulment cu bile canelat	6003-2RS Ø	1
24	Poziționar de șa capac (stânga)	Ø	1	70	Șaibă dreaptă	Ø34× 25×t1.0	1
25	Poziționar de șa capac (dreapta)	Ø	1	71	Capacul mânerului		2
26	Șurub de mână în formă de "T"	M8x30	1	72	Rulmentul matricei punctiforme	35× 17×16	1
27	Capacul Markole		1	73	Ansamblul melcului	Ø30x64	1
28	(stânga) Capacul balustradei (dreapta)		1	74	Sfera canelată rulment	6000-2RS	1
29	Jumătate de șurub filetat	M8x50x20	4	75	Axa volanului	10x109.5	1
30	Șaibă de primăvară	8	7	76	Roată oscilantă	208/6 kg	1
31	Șaibă dreaptă	8.5× 20×t1.5	8	77	Capăt pătrat	20x40xt1.5	1
32	Șurub cu filet complet	M8x20	7	78	Senzor de ritm cardiac	Ø	2
33	Șaibă curbată	8.5×R25×t2.0	2	79	Șurub autofiletant	ST4x20	2
34	Șurub cu jumătate de filet	M8x65x20	3	80	Terminație rotundă	25xt1.5	2
35	Mama care se asigură singură	M8	9	81	Șurub autofiletant	ST4x25	7
36	Șurub autofiletant	ST4x16	12	82	Fixare magnetică		1
37	Șurub cu filet complet	M4x6	4	83	Șurub cu filet complet	5/16-18UNC-1"	2
38	Șurub cu filet complet	M5x10	4	84	Melcul		1
39	Șurub cu filet complet	M4x10	4	85	Magnet de frânare		
40	Șurub cu filet complet	M5x10	4	86	Curea trapezoidală a motorului	440PJ6	1
41	Mâner (stânga)		1	87	Placarea cu spumă	22xt3.0x680	2
42	Mâner (dreapta)		1	88	Capacul motorului (stânga)		1
43	Capacul mânerului		2	89	Capacul motorului (dreapta)		1
44	Șurub cu autoblocare	ST4x12	4	90	Șaibă pătrată		1
45	Motor		1	91	Cablu portant		1
46	Garnitură de cauciuc		1	92	Șaibă pentru cablu senzor		1

PARTEA DE PIETÈ PARTICIPANȚI

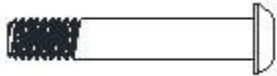






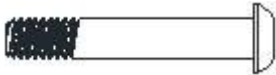





SPECIFICAȚIE

Model	B51
Dimensiune	1100x530x1400 mm
Capacitate maximă de încărcare	120 kg
Numărul factorului de încărcare	32
Roată oscilantă	unidirecțional, 280/6 kg
Reglarea verticală	6 niveluri, spread 152.4
Reglarea orizontală	Lățimea 70 mm

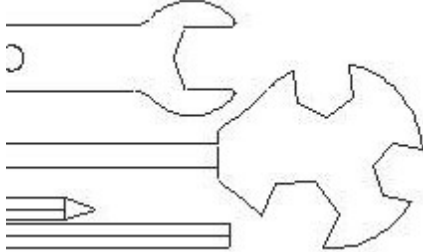
NOTĂ: Ne rezervăm toate drepturile de a face modificări ale produsului fără notificare prealabilă.

ELEMENTE DE LEGĂTURĂ

Uită-te la	Număr	Titlu	Descriere	db
	29	Șurub Allen parțial filetat	M8x50x20	4
	30	Șaibă de primăvară	8 ∅	6
	31	Șaibă dreaptă	8.5x 20x1.5	6

	32	Șurub Allen complet filetat	∅ ∅ M8x20	1
	33	Șaibă curbată	8.5xR25xt2.0	1
	34	Șurub Allen parțial filetat	∅M8x63x20	2
	35	Șurub hexagonal cu autoblocare	M8	1
	36	Șurub autofiletant	ST4x16	2
	37	Șurub cu filet complet	M4x6	4
	38	Șurub cu filet complet	M5x10	4
	39	Șurub cu filet complet	M4x10	4

CADRU

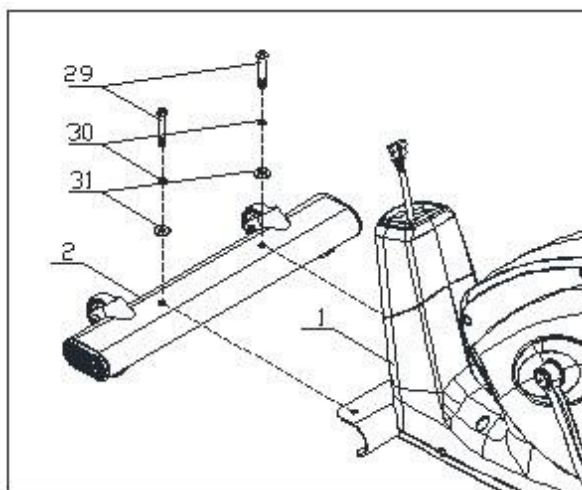
		
Titlu	Specificații	db
Cheia Imbus	5x35x80S	1
Cheia Imbus	6x40x120	1
Cheie de furcă	15, 17	1
Multikulcs		1

PREZENTARE GENERALĂ

Urmați pașii de asamblare de mai jos pentru a asigura o asamblare corectă.

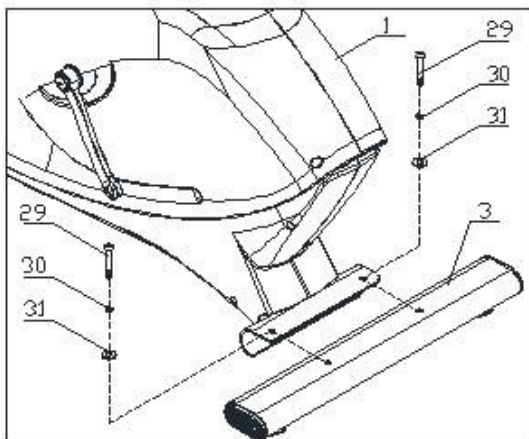
1. Pas cu pas

Atașați cadrul de bază (1) la tija de susținere frontală (2). Folosiți șaibe drepte (31), șaibe elastice (30) și șuruburi cu hexagon parțial filetate (29).



2.

Atașați cadrul de bază (1) la tija de susținere din spate (3). Folosiți șaibe drepte (31), șaibe elastice (30) și șuruburi Allen parțial filetate (29).

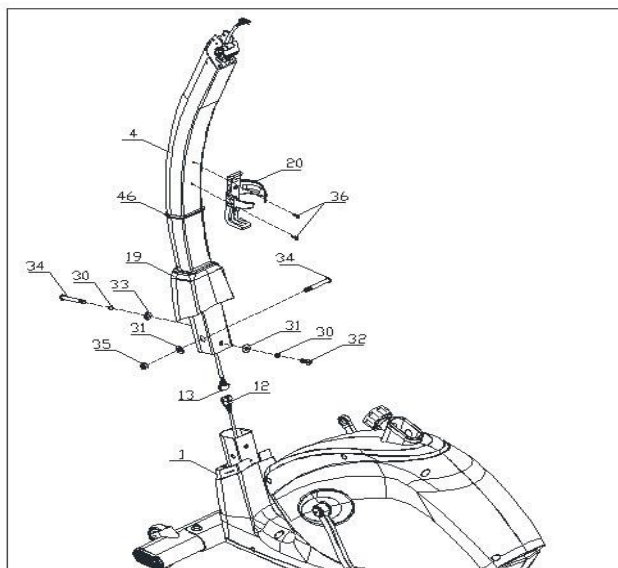


3. Pasul 4 Așezați garnitura de cauciuc (46) pe partea superioară a coloanei (4). Scoateți capacul coloanei (19) din cadrul de bază (1) și așezați-l pe partea superioară a coloanei (4).

- Conectați cablul inferior al motorului (12) și cablul afișajului (13), așa cum se arată în imagine.
- Glisați coloana (4) înapoi în cadrul principal (1) și fixați-o. Folosiți o șaibă curbă (33), o șaibă elastică (30), o șaibă plată semi-filetată (34), o șaibă dreaptă (31), o șaibă plată complet filetată (32), o piuliță hexagonală autoblocantă (35).
- Glisați capacul coloanei (19) și garnitura de cauciuc (46) pe cadrul de bază (1).
- Fixați suportul de chei (20) pe partea superioară a coloanei (4) și fixați-l cu șuruburi autofiletante.

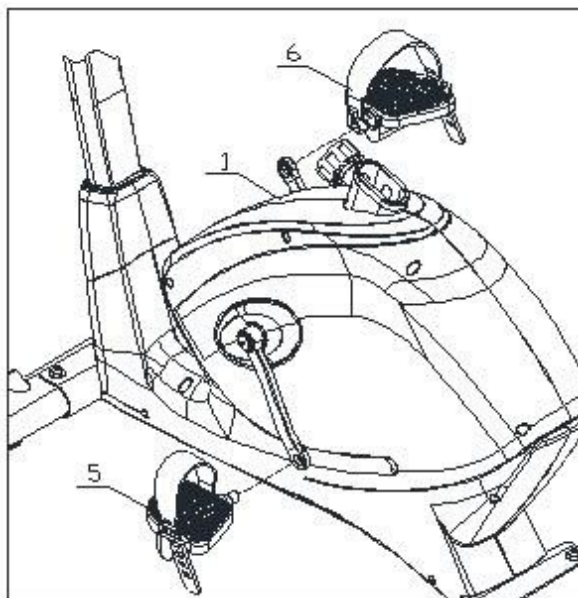
(36).

NOTĂ: Așezați cablul de comunicare și butonul de control al nivelului de încărcare în coloana cadrului de bază. Înainte de a strânge șuruburile, asigurați-vă că toate șuruburile sunt aliniate cu fanta hexagonală - e.



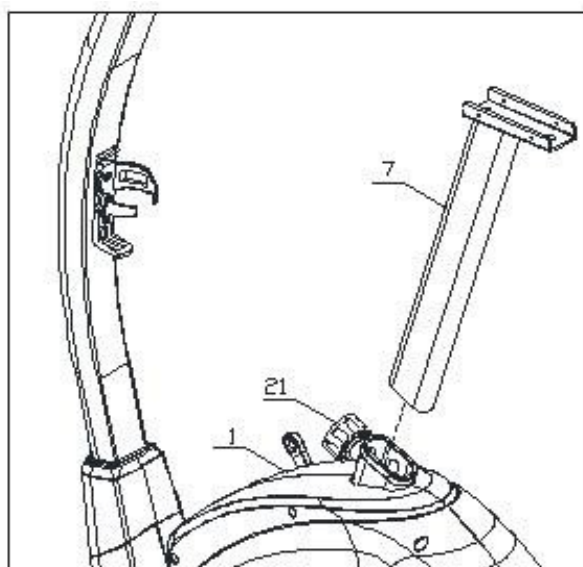
4.

Fixați pedala stângă - L (5) și pedala dreaptă - R (6) pe cadrul de bază (1). Strângeți șuruburile. Ambele trebuie să fie înșurubate în direcția de înfășurare.



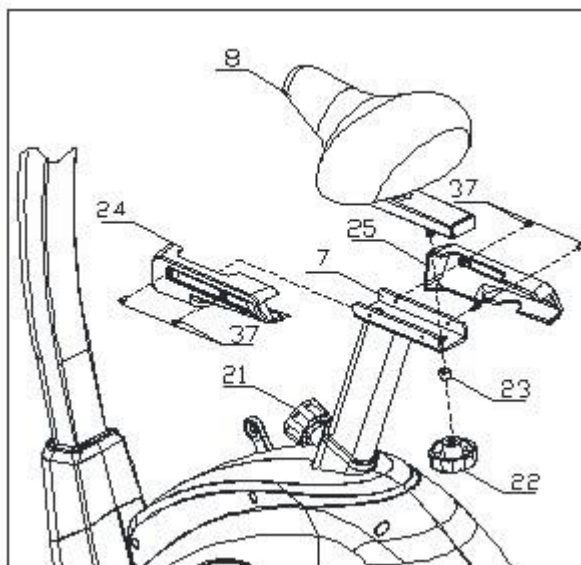
5. Pas cu pas

Slăbiți șurubul de mână (21) și introduceți tubul de șa (7) în cadrul de bază (1), apoi strângeți din nou șurubul de mână (21).



6.

- Așezați șaua (8) pe tubul de șa (7) și fixați-o cu ajutorul piuliței de mână (22) și a tranziției (23). AVERTISMENT: Nu strângeți complet!
- Reglați șaua. Atașați capacul de poziționare a șei din stânga (24) și capacul de poziționare a șei din dreapta (25) la tubul șei (7).
- Strângeți complet piulița de mână (22).



7. Pasul 3 Treceți cablul senzorului de impulsuri (16) prin prima coloană (4) și așezați mânerul (9) pe partea superioară a coloanei (4). Fixați-l cu șuruburile de mână în formă de T (26).

- Așezați suportul de afișaj (10) pe coloană (4) și fixați-l cu șuruburi cu filet complet.

(38).

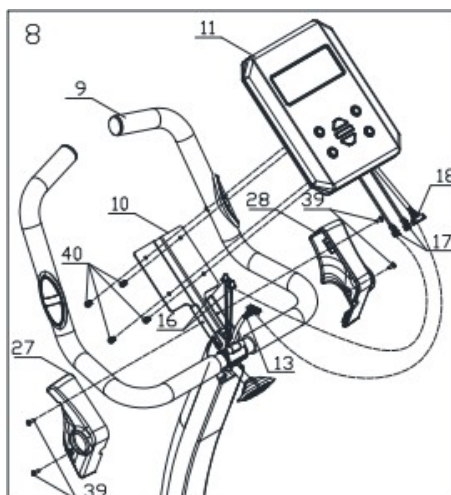
NOTĂ: Înainte de a strânge șuruburile, asigurați-vă că toate șuruburile sunt aliniate cu fanta hexagonală.

8.

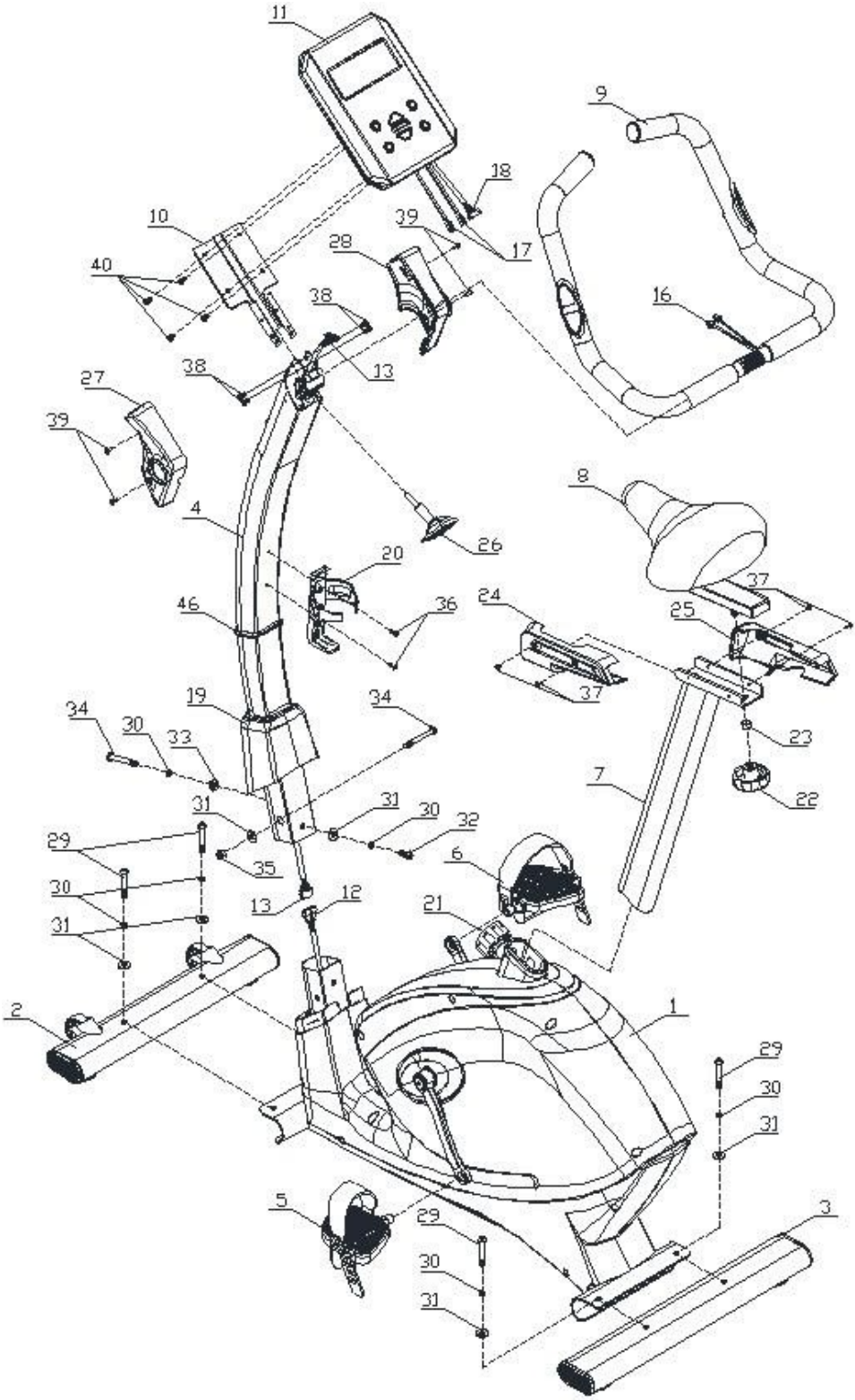
- Conectați cablul de comunicare a afișajului (13) la cablul de conectare a afișajului (18). Conectați cablul senzorului de ritm cardiac (16) la cablul superior al senzorului de ritm cardiac (17).
- Așezați afișajul (11) pe suportul de afișaj (10) și fixați-l cu șuruburile complet filetate (40).

Așezați capacele mânerului stâng (27) și drept (28) peste mânerele (9) în poziția superioară (4) și fixați-le cu ajutorul șuruburilor complet filetate (39).

NOTĂ: Înainte de a strânge șuruburile, asigurați-vă că toate șuruburile sunt aliniate cu fanta hexagonală.



DESEN STRUCTURAL PARȚIAL



Număr	Titlu	Specificații	db	Numărul.	Titlu	Specificații	db
1	Structura de bază a cadrului		1	23	Tranziție	10.5x 14x10	1
2	Bara de susținere frontală		1	24	Șa stânga capac de poziționare		1
3	Bară de susținere spate		1	25	Șa dreapta capac de poziționare		1
4	Prima coloană		1	26	Șurub de mână în formă de "T"	M8x30	1
5	Pedala stângă		1	27	Capacul stâng al ghidonului		1
6	Pedala din dreapta		1	28	Manevrați mai bine capac		1
7	Tub de șa		1	29	Semestru Șurub cu hexagon	M8x50x20	4
8	Nyereg		1	30	Șaibă de primăvară	8	7
9	Markolat		1	31	Șaibă dreaptă	8.5x 20xt1.5	7
10	Suport de afișare		1	32	Meniuri complete Șurub cu hexagon	M8x20	2
11	Afișaj/Console		1	33	Șaibă curbată	8.5xR25xt2.0	2
12	Cablul inferior al motorului		1	34	Șurub cu hexagon semi-filetat	M8x65x20	3
13	Cablu de afișare		1	35	Piuliță hexagonală cu autoblocare	M8	2
16	Cablul senzorului de impulsuri		2	36	Șurub autofiletant	ST4x16	2
17	Senzor de ritm cardiac superior Cablu		2	37	Șurub cu filet complet	M4x6	4
18	Conector de afișare Cablu		1	38	Firul complet șurub	M5x10	4
19	Învelișul coloanelor		1	39	Firul complet șurub	M4x10	4
20	Keychain		1	40	Șurub cu filet complet	M5x10	4
21	Șurub de mână	ø56xM16xP1.5	1	46	Garnitură de cauciuc		1
22	Piuliță manuală		1				

UPDATE

Încălziți-vă înainte de fiecare antrenament timp de 5 - 10 minute.

Nu vă țineți respirația în timpul exercițiilor fizice. În timpul exercițiilor de relaxare, respirați pe nas și expirați pe gură. Coordonați-vă mișcările și respirația. Dacă respirați prea repede, opriți exercițiile fizice.



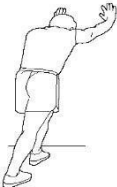


Nu încărcăți aceiași mușchi în fiecare zi. Săriți două zile între încălzirea aceluiași părți.

Faceți exerciții fizice treptat, fără a vă forța corpul. Nu uitați, antrenamentele sunt întotdeauna individualizate. Durerile musculare inițiale și tracțiunile musculare sunt firești. Acestea vor dispărea cu timpul.

După fiecare antrenament, faceți câteva exerciții de odihnă (aproximativ 5 minute) - acest lucru va minimiza întinderea mușchilor și va îmbunătăți flexibilitatea.

Nu faceți exerciții fizice timp de 30 de minute înainte de a mânca sau la 1 oră după ce ați mâncat, astfel încât să nu încordați sistemul digestiv. Evitați să beți cantități excesive de lichide în timpul exercițiilor fizice, deoarece acestea pun presiune asupra inimii și rinichilor.

Întindeți-vă mușchii înainte de fiecare antrenament, indiferent de cât de mult doriți să mergeți. Încălziți-vă timp de 5 până la 10 minute, apoi faceți exerciții de întindere (așa cum se arată în imagine). Faceți exercițiile de 5 ori pentru fiecare picior, timp de aproximativ 10 secunde sau mai mult.

	<p>Aplecați-vă în față Îndoți ușor genunchii și aplecați-vă încet în față. Acest lucru vă relaxează spatele și umerii. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare. Țineți timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxați-vă.</p> <p>Repețați de 3 ori.</p>
	<p>Întinderea hamstringului</p> <p>Așezați-vă pe o suprafață plană. Întindeți un picior în față, îndoți-l pe celălalt și trageți-l spre corp. Încercați să vă prindeți degetele de la picioare. Țineți timp de 10 până la 15 secunde. Repetați de 3 ori, apoi repetați același lucru cu celălalt picior.</p>
	<p>Întinderea mușchiului Achilles</p> <p>Sprrijină-te de perete. Întindeți un picior înapoi și apăsați călcâiul pe sol. Țineți timp de 10 până la 15 secunde. Repetați de 3 ori, apoi repetați cu celălalt picior.</p>
	<p>Întinderea mușchiului cvadriceps</p> <p>Folosiți mâna stângă pentru a vă sprijini. Îndoți genunchiul drept și cu mâna dreaptă apucați glezna piciorului drept și trageți-o înapoi spre fese. Repetați de 3 ori, apoi repetați același lucru cu celălalt picior.</p>
	<p>Întinderea mușchiului coapsei interioare</p> <p>Stai jos. Îndoți genunchii, trageți-i în sus astfel încât tălpile picioarelor să se atingă, iar genunchii să fie orientați spre exterior. Țineți tălpile picioarelor cu mâinile și împingeți genunchii în jos cu coatele. Țineți-o timp de 10 până la 15 secunde. Repetați de 3 ori.</p>

POSTURA CORECTĂ

Când mergeți cu bicicleta, vă puteți ține de ghidon sau vă puteți sprijini pe ghidon. În timp ce pedalați, țineți piciorul atașat de pedală. Îndoți ușor genunchii. Păstrați-vă capul și coloana vertebrală drepte pentru a minimiza durerea la nivelul mușchilor gâtului și a mușchilor din partea superioară a spatelui. Pedalați în mod constant și ritmic.

PUBLICITATE

FUNCȚII DE AFIȘARE

MUTATÓ	DESCRIERE
TIMP (TIME)	Afișează ora între 0:00 ~ 99:59.
SPEED (SPEED)	Afișează viteza între 0,0 ~ 99,9.
DISTANȚA (DISTANȚA)	Afișează distanța parcursă între 0,0 ~ 99,9.
CALORII (ARSE CALORIA)	arată numărul de calorii arse între 0 ~ 999 .
IMPULS (VALOAREA IMPULSULUI)	Afișează ritmul cardiac. Dacă aceasta depășește limita prestabilită, se declanșează o alarmă sonoră.
RPM (ROTAȚII PE MINUT)	Afișează numărul de rotații pe minut în intervalul 0 ~ 999.
WATTS (ARTICOL COMPLET)	Afișează puterea (în WATT) între 0 ~ 350.
MANUAL (SETARE MANUALĂ)	Setare manuală.
PROGRAM (PROGRAM)	Programe (12 programe opționale).
USER (USER TRANSFERURI)	Meniul utilizatorului - utilizatorul poate selecta nivelul de dificultate.
H.R.C. (RITM CARDIAC SETARE)	Ritmul cardiac țintă
WATT	Gestionarea puterii în WATT.

FUNCȚII ALE BUTOANELOR DE APĂSARE

PUBLICITATE	DESCRIERE
RESET	Apăsați butonul timp de 2 secunde pentru a trece la setările utilizatorului. Odată ajuns în setări, apăsarea butonului vă duce la meniul principal.
GRĂSIMI CORPORALĂ (GRĂSIMI CORPORALĂ)	Măsurarea grăsimii corporale (B.M.I.).
UP	Apăsați butonul pentru a selecta funcția și pentru a mări valoarea.
RECUPERARE	Testarea frecvenței pulsului

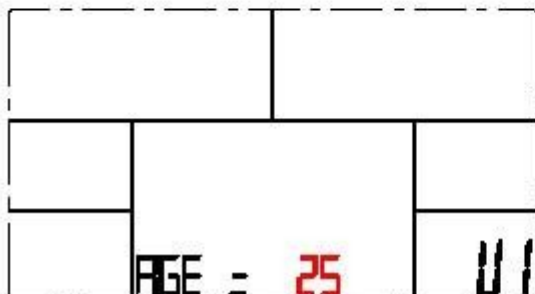
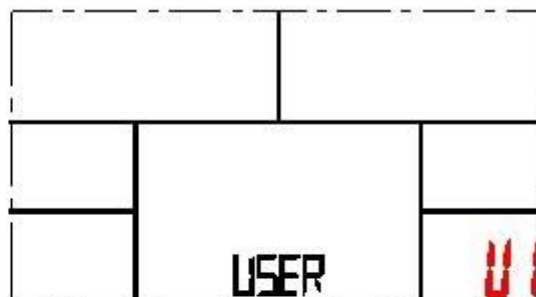
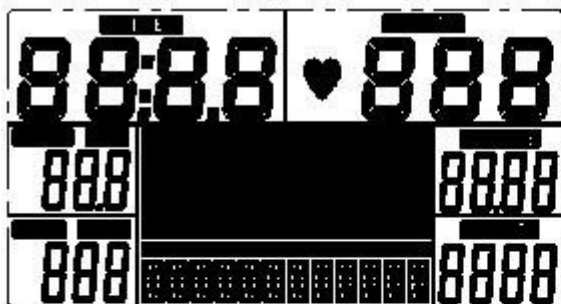
DOWN	Apăsați butonul pentru a selecta funcția și pentru a micșora valoarea.
MODE	Confirmă funcția selectată.
START/STOP	Pornește și oprește mașina.

ACTIVITĂȚI

Lansare

Conectați aparatul.

Vitezometrul și computerul vor fi activate în decurs de 2 secunde. Se afișează diametrul roții. Mergeți la setările utilizatorului și introduceți grupul U1 - U4, vârsta, sexul, înălțimea și greutatea. Dacă aparatul nu detectează activitatea de pedalare sau ritmul cardiac timp de 4 minute, acesta intră automat în modul de economisire a energiei. Pentru a reporni, apăsați orice buton.



SETARE MANUALĂ

Din ecranul principal, apăsați START/STOP pentru a trece la configurarea manuală.

1. Apăsați butonul UP sau DOWN pentru a selecta programul sportiv. Selectați MANUAL și apăsați MODE pentru a confirma.
2. Apăsați butoanele pentru a selecta TIME (Timp), DISTANCE (Distanță), CALORIES (Calorii), PULSE (Puls). Apăsați butonul MODE (Mod) pentru a confirma selecția.
3. Începeți prin apăsarea butonului START/STOP
4. În timpul antrenamentului, puteți micșora sau mări valorile (1 - 32) apăsând butoanele UP sau DOWN.
5. Apăsați butoanele START/STOP pentru a opri aparatul. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.



MODUL EDUCAȚIONAL

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament. Selectați programul și apăsați MODE. Selectați dintre P01 - P12 și confirmați prin apăsarea butonului MODE.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a seta ora.
3. Apăsați butonul START/STOP pentru a începe.
4. În timpul antrenamentului, apăsați UP sau DOWN pentru a regla dificultatea (1-32).
5. Apăsați butonul START/STOP pentru a opri aparatul. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.



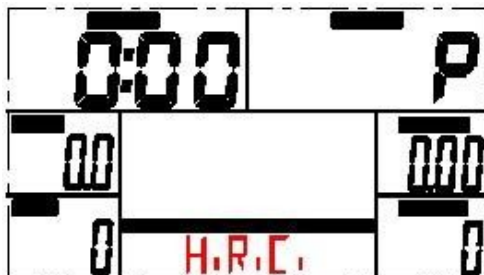
PROGRAM DE FORMARE A UTILIZATORILOR

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament. Selectați USER PROGRAM (Program utilizator) și apăsați butonul MODE (Mod).
2. Puteți ajusta dificultatea apăsând butoanele UP și DOWN. Apăsați butonul MODE pentru a trece la următoarea setare (20 de setări în total).
3. Apăsați butonul MODE timp de 2 secunde pentru a ieși sau pentru a finaliza setările.
4. Apăsați butonul UP sau DOWN pentru a seta ora.
5. Apăsați START/STOP pentru a începe.
6. Apăsați butonul START/STOP pentru a opri aparatul. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.
7. Apăsați butoanele UP și DOWN pentru a regla nivelul de dificultate (1-32).

MONITORIZAREA PULSULUI

1. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament. Selectați Programul H.R.C. și apăsați butonul MODE..
2. La setarea H.R.C. apăsați UP sau DOWN - H.R.C. - 55%, 75%, 90% sau H.R.C. Valoarea implicită este 100.

3. Apăsați UP sau DOWN pentru a seta ora.
4. Apăsați butonul START/STOP pentru a porni sau a opri. Apăsați butonul RESET pentru a intra în meniul principal.
5. Dacă aparatul nu vă detectează ritmul cardiac în timpul antrenamentului, vitezometrul se va opri și va emite un semnal sonor de avertizare.



MONITORIZAREA PERFORMANȚELOR

1. Apăsați butonul UP sau DOWN pentru a selecta un program. Selectați funcția WATT și apăsați butonul MODE.
2. Apăsați UP sau DOWN pentru a selecta valoarea țintă (WATT). Valoarea implicită este 120. Apăsați butonul MODE (Mod) pentru a confirma selecția.
3. Apăsați UP sau DOWN pentru a seta ora.
4. Apăsați butonul START/STOP pentru a porni sau a opri. Apăsați butonul RESET pentru a reveni la meniul principal. .
5. Apăsați butoanele UP sau DOWN pentru a modifica valorile WATT în timpul antrenamentului.

MĂSURAREA RITMULUI CARDIAC DE FITNESS

1. Pentru a începe testul, apăsați butonul RECOVERY la scurt timp după începerea sesiunii de antrenament.
2. Toate funcțiile de periere, cu excepția timpului, se vor opri. Numărătoare inversă de la 1 minut.
3. Afișajul arată ritmul cardiac: F1, F2 ... F6. F1 reprezintă cea mai bună performanță, F6 cea mai slabă. Apăsați butonul RECOVERY (Recuperare) pentru a intra în meniul principal.
4. Dacă apăsați butonul RECOVERY (Recuperare) în timpul testului, afișajul revine la etapa anterioară.

1.0	Cel mai bun pentru
$1.0 < F < 2.0$	Dreapta
$2.0 < F < 2.9$	Bun
$3.0 < F < 3.9$	Normal
$4.0 < F < 5.9$	Rău
6.0	Cel mai rău

CERCUL DE TESTARE

1. Pentru a măsura grăsimea corporală, apăsați butonul BODY FAT chiar și atunci când nu folosiți aparatul. Prindeți ferm mânerul.
2. Afișajul "-----" apare. Afișează valoarea grăsimii corporale (B.M.I.) după 8 secunde - simboluri cu ajutorul.
3. Alte simboluri pot apărea în următoarele situații:

"E-1" - Apare atunci când degetul mare al utilizatorului se află într-o poziție greșită pe mâner.

"E-4" - Afișat atunci când grăsimea corporală depășește capacitatea.

Când testul este finalizat, apăsați butonul BODY FAT (grăsime corporală). Veți reveni la setarea anterioară.

B.M.I.:

B.M.I.	Scăzut (scăzut)	Joasă/Medie (Joasă/Medie)	Mid (Mediu)	Medie/înaltă (Medie/înaltă)
Domeniu	<20	20 - 24	24.1 - 26.5	>26.5

CIRCUIT DE TEST:

Simbol	-	+	▲	◆
Valoarea procentuală	Scăzut (scăzut)	Joasă/medie (joasă/medie)	Mid (Mediu)	Medie/înaltă (Medie/înaltă)
Masculin	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Femeie	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

- Transformatorul necesar pentru funcționarea ciclului interior este de 9 V, 500 mA sau 9 V 1000 mA.
- Vitezometrul intră în modul de economisire a energiei la 4 minute după terminarea activității. Toate setările sunt păstrate până la următoarea utilizare.
- Dacă aparatul nu funcționează corect, deconectați transformatorul și reconectați-l.

