

E4.1
PROGRAMMABLE
MAGNETIC ELLIPTICAL



ENGLISH MANUAL

Thank you

Thanks for purchasing this product. The product will help you exercise your muscles in the correct way and to improve your fitness – and all this in a familiar environment.

Precautions

WARNING: This elliptical trainer has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the elliptical trainer. The following safety precautions should also be observed:

- It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the elliptical trainer are adequately informed of all precautions. Use the elliptical trainers only as described in this manual.
- Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this elliptical trainer is kept.
- Inspect and assemble all parts regularly. Replace and worn parts immediately.
- Place the elliptical trainer on a level surface, with at least 1.0 m of clearance on each side of elliptical trainer. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the elliptical trainer.
- Keep the elliptical trainer indoors, away from moisture and dust. Maintain the using place ventilation. DO NOT use it in the airless place.
- Don't put any sharp things around the elliptical trainer.
- Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the elliptical trainer. Always wear athletic shoes for foot protection while exercising.
- Do not use this product if more than 130kg of weights.
- Do not put your hands on the moving parts to prevent injuries.
- Keep your pedaling speed in a controlled way.
- If you find your elliptical trainer works abnormal, do not use it immediately.
- No more than one person should operate the elliptical trainer at one time.
- If you feel pain or dizziness while exercising, stop exercising immediately and ask for a doctor.

Safety notice

When you are remedial or have below symptoms, after discussing with your doctor, then could use this elliptical trainer.

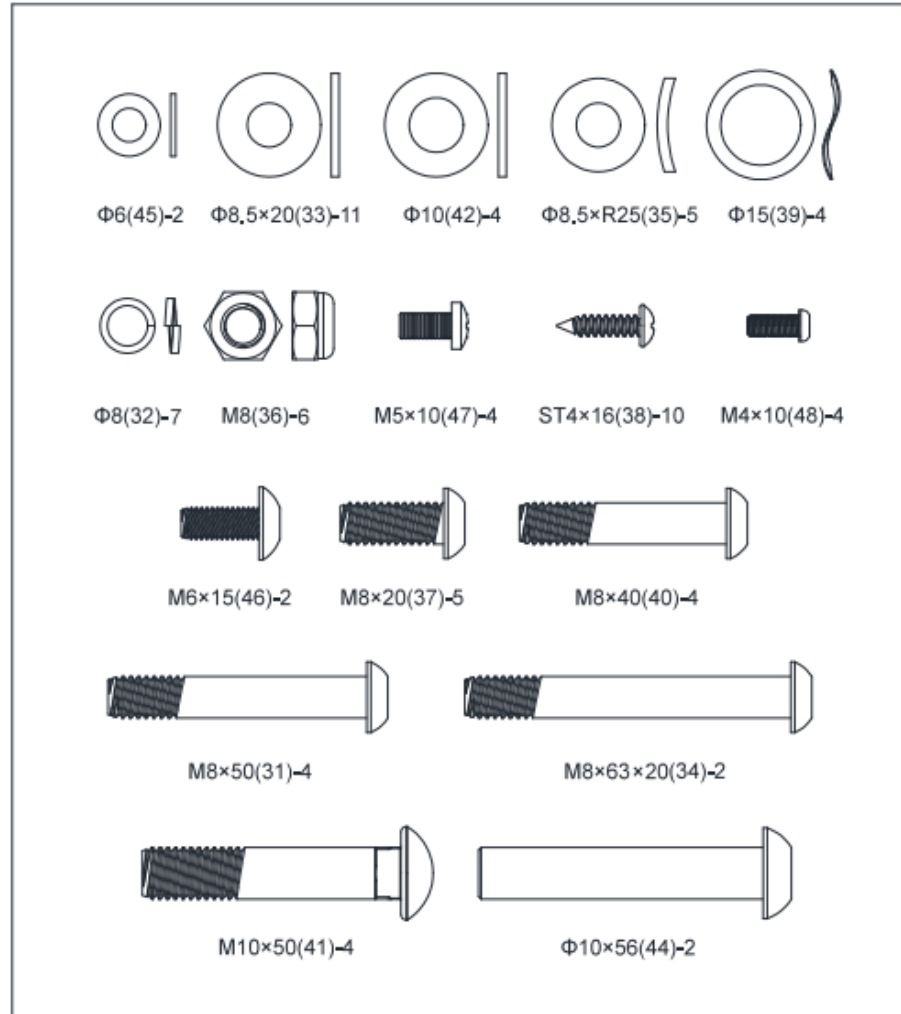
1. Waist pain now and leg, waist, neck hurt before, legs, waist, neck and hand numbly please do not use.
2. Have anamorphic arthritis, rheumatic and gout.
3. Have osteoporosis and other abnormality.
4. Have perfunctory system obstacle (heart disease, blood obstacle, hypertension).
5. Have breath obstacle.
6. Using the manpower pulse adjust machine or insert into the body machine.
7. Have sarcomata.
8. Have thrombus or other symptoms.
9. Have diabetes or be caused by diabetes feeling obstacle.
10. Have skin trauma.
11. Hyperpyrexia caused by sick(38 or over 38).
12. Abnormal back bone or back bone bending.
13. Pregnant or catamenia.
14. Feel physical abnormality, need convalesce.
15. Body condition is not very well.
16. The aim is to healing.
17. Except the upper symptoms, feel other physical abnormality.

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your elliptical trainer before using your elliptical trainer.

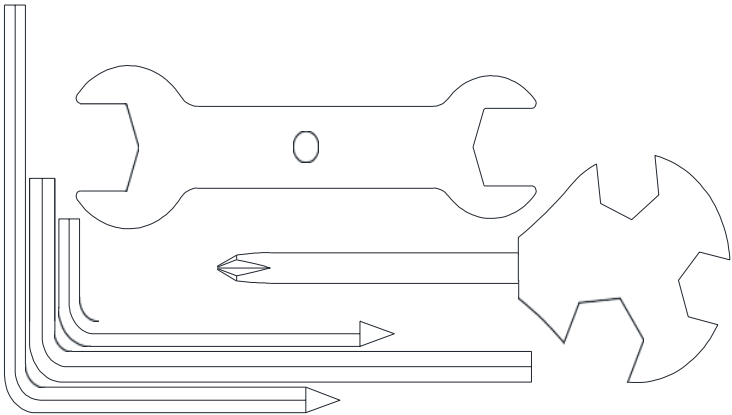
Pre-assembly Notes

Open the boxes:

Make sure to inventory all the parts that are included in the box. Check the hardware chart of a full count of the number of parts included for proper assembly . If any of the parts are missing, contact with the dealer.



NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
31	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
32	Spring washer	Φ8	7
33	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
35	Curve washer	Φ8.5×R25×t2.0	6
36	Hex self-locking nut	M8	6
37	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	6
38	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	10
39	Wave spring washer	Φ15	4
40	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	4
41	carriage screw	M10×50×20	4
42	Flat washer	Φ10	4
44	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Flat washer	Φ6	2
46	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
47	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
48	Philips C.K.S. full head screw	M4×10	4



Name	Specifications	QTY
L- shape wrench	5x80x80S	1
L- shape wrench	5X35X85S	1
L- shape wrench	6X40X120	1
Cross spanner	15#&17#	1
Cross open spanner		1

GATHER YOUR TOOLS

Before starting the assembly of your unit, gather the necessary tools. Having all of the equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.

CLEAR YOUR WORK AREA

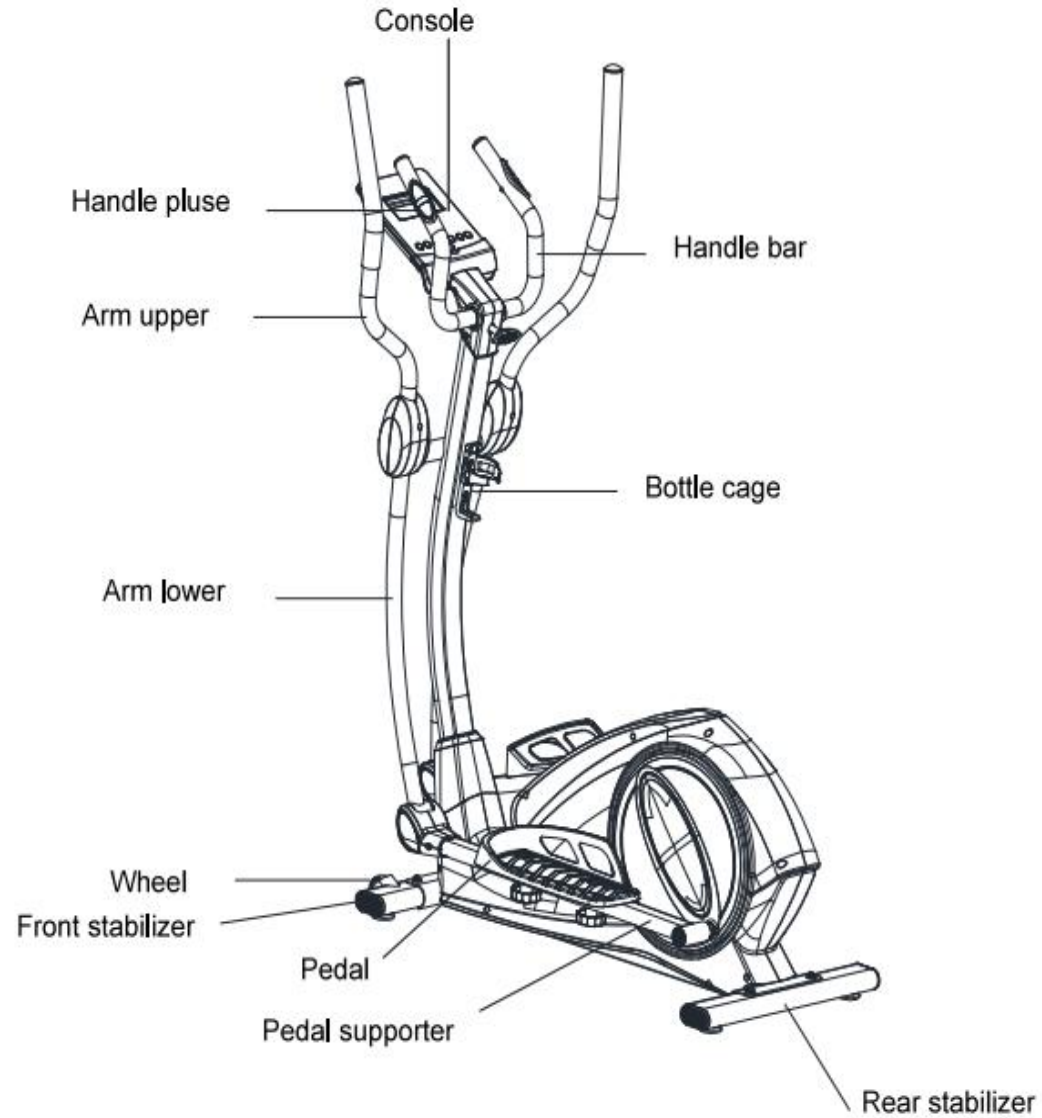
Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

NOTE: Each step number in the assembly instructions tells you what you will be doing. Read and understand all instructions thoroughly before assembling .

Product instruction

Technical Information

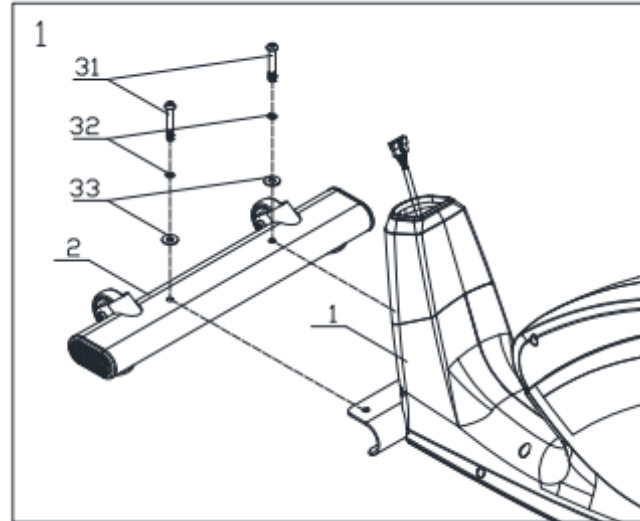
PRODUCT	E4.1
DIMENSION	Unfold 1300x530x1600mm
SPEED RATIO	8
FLYWHEEL	Double way, $\Phi 280/6\text{kg}$
RESISTANCE FRAGMENT	32
STRIDE LENGTH	$330 \times 175\text{MM}$



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

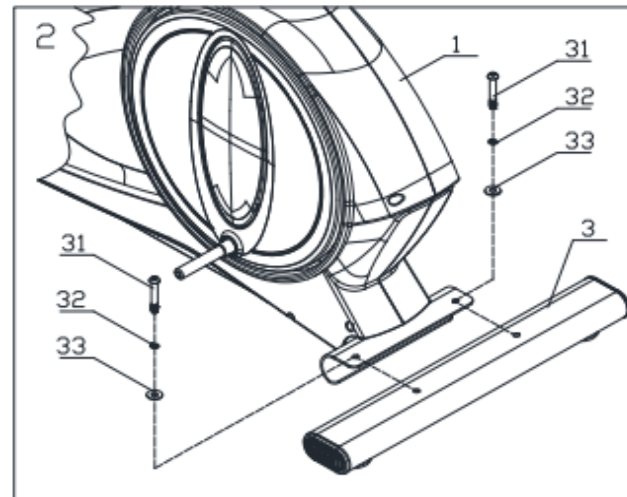
Step 1:

Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with curved washer(33), spring washer(32) and Allen C.K.S. half thread screw(31).



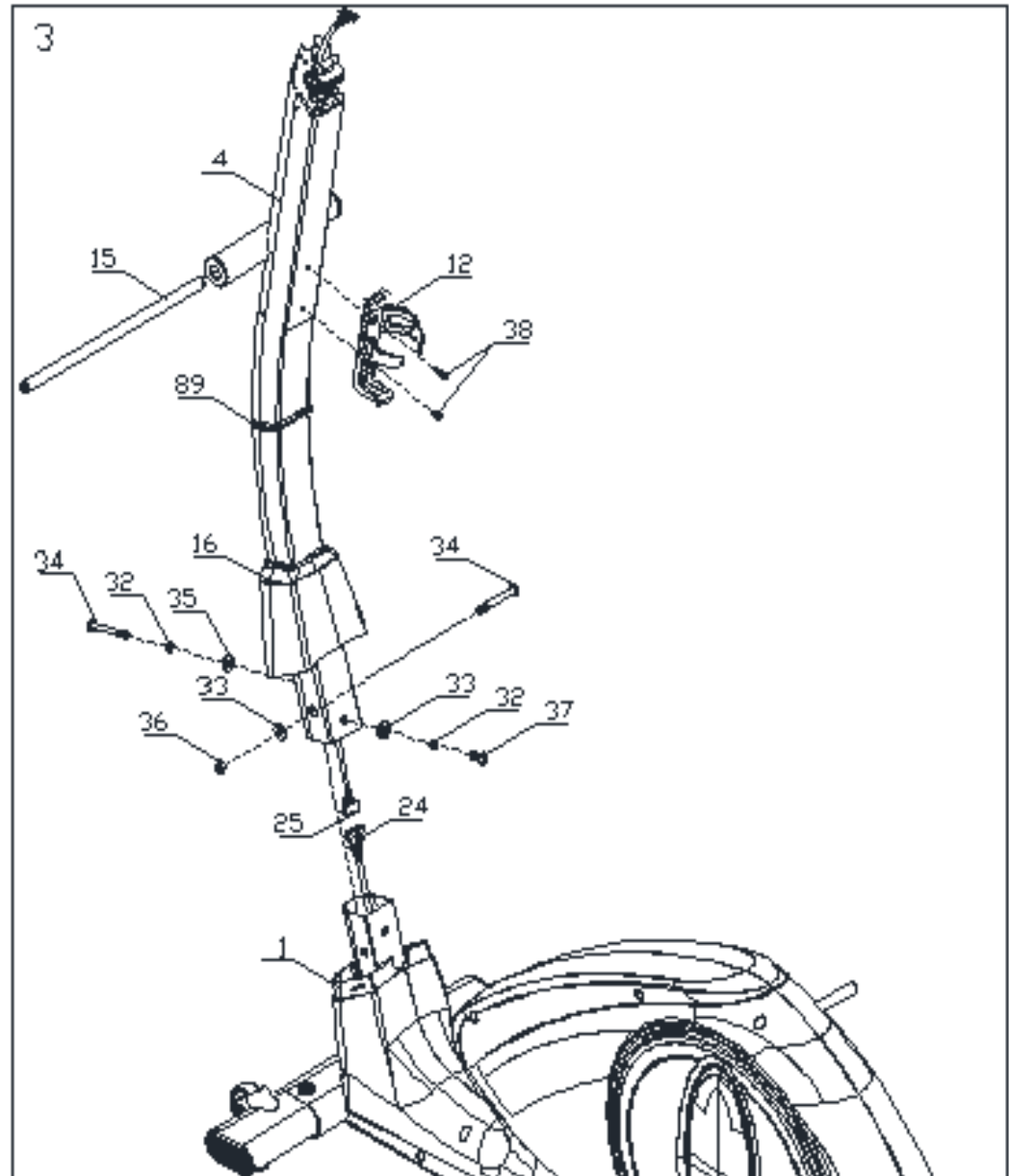
Step 2:

Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with curved washer(33), spring washer(32) and Allen C.K.S. half thread screw(31).



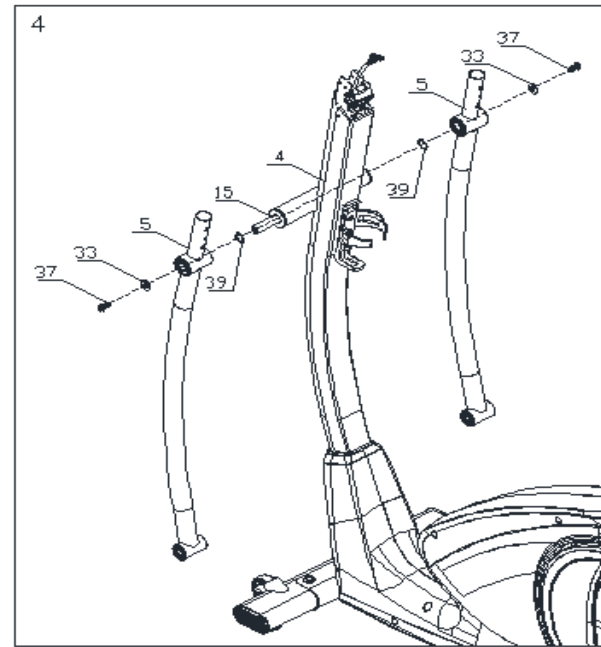
Step 3:

1. Attach the Upright post decoration strip(89) to the upper upright post(4),take upright post cover(16) off from the main frame(1) and cover it on the upper upright post(4).
2. Connect motor communication wire(24) and console communication wire(25).
3. Attach upper upright post(4) to the main frame(1) with curve washer(35), spring washer(32), Allen C.K.S. full thread screw(34) and flat washer(33), spring washer(32), Allen C.K.S. half thread screw(37) and Allen C.K.S. half thread screw(34), flat washer(33), Hex self-locking nut(36).
4. Attach upright post cover(16) and Upright post decoration strip(89) to the main frame(1).
5. Attach bottle holder(14) to upper upright post(4) with Philips pan head full thread screw with(38).
6. Attach the axle(15) to the upright post(4).
Tip: Put the communication wires and resistance adjust knob wire into the upright post, and make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.



Step 4:

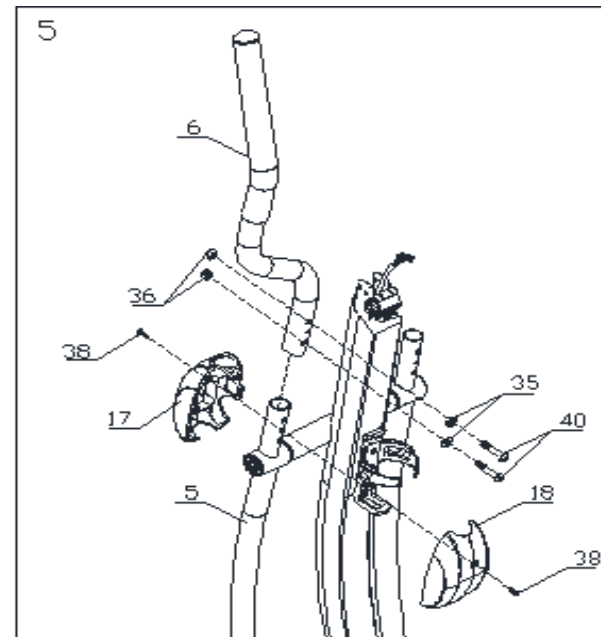
1. Attach the wave spring washer(39) to the axle(15), attach the body arm set(5) to the axle(15), tighten with the flat washer(33) and Allen C.K.S. full thread screw(37)



Step 5:

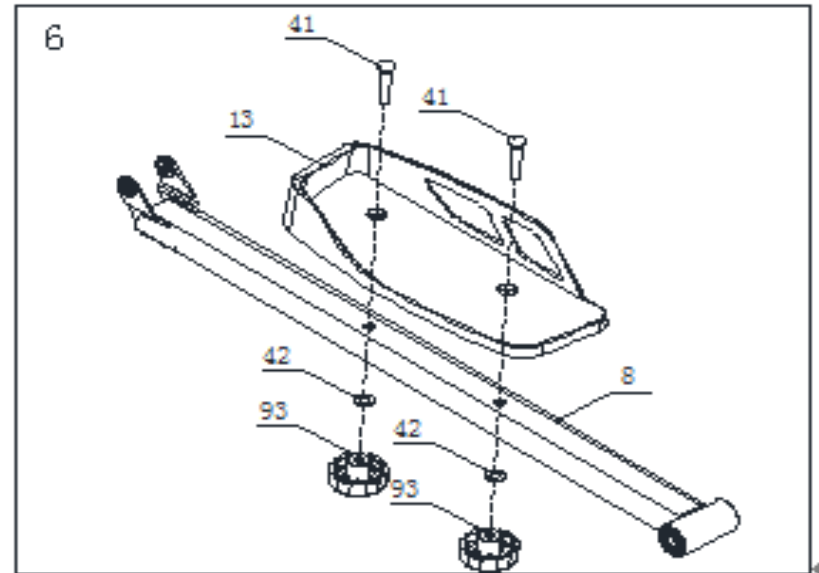
1. Attach Body arm(L)(6) to Body arm set(5), tighten with Curved washer(35), Allen C.K.S. half thread screw(40), and Hex self-locking nut(36).
2. Attach the Body Arm cover 1(Upper) 17 and Body Arm cover 2(Upper) 18 to the Body arm(L)(6), tighten with Philips C.K.S. self-tapping screw(38).
3. Attach the Body arm(R)(7) same as above steps.

Tip: Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.



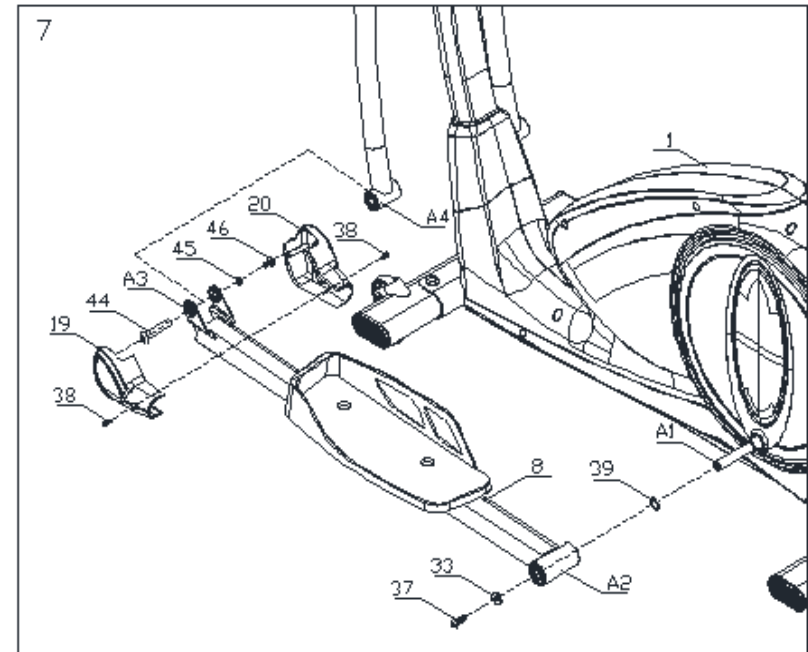
Step 6:

1. Attach the Pedal(L) 13 to the Pedal supporter(L/R)(8),tighten with carriage screw(41), Flat washer(42),and Hex locking nut(93).
2. Attach the Pedal(R)(14) to the Pedal supporter(L/R)(8) as the same way. Tip: Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.



Step 7:

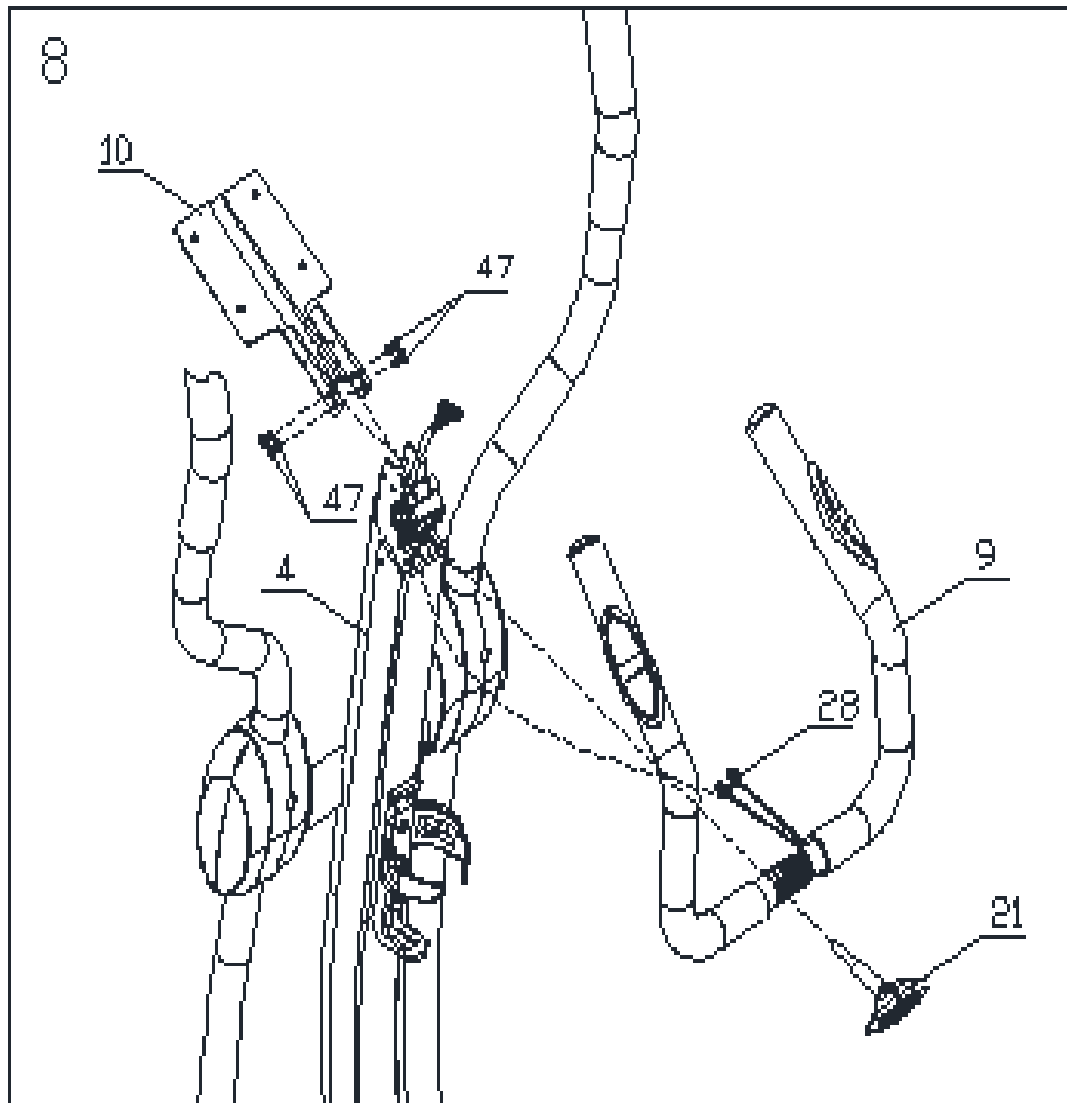
1. Attach the Wave spring washer(39) to the axle A1 of main frame(1),and attach the axle bushing A2 of Pedal supporter(L/R)(8) to the axle A1, tighten with the Flat washer (33) and Allen C.K.S. full thread screw(37).
2. Attach the U shape plate A3 of Pedal supporter(L/R)(8) to the axle bushing A4 of main frame(1),tighten with Allen C.K.S. hollow screw(44), Flat washer(45),and Allen C.K.S. full thread screw(46).
3. Attach the Body Arm cover 1(19) and Body Arm cover 2(20) to the Pedal supporter(L/R)(8),tighten with Philips C.K.S. self-tapping screw(35).
4. Install right pedal supporter(14) with the same way.



Step 8:

1. Handle pulse connection wire (28) through the Upright post(4), and attach the Handlebars(9) to Upright post(4), tighten with T-shaped rotary knob(21).
2. Attach Console fixed piece(10) to the Upright post(4), tighten with Philips C.K.S. full head screw(47).

Tip: Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.

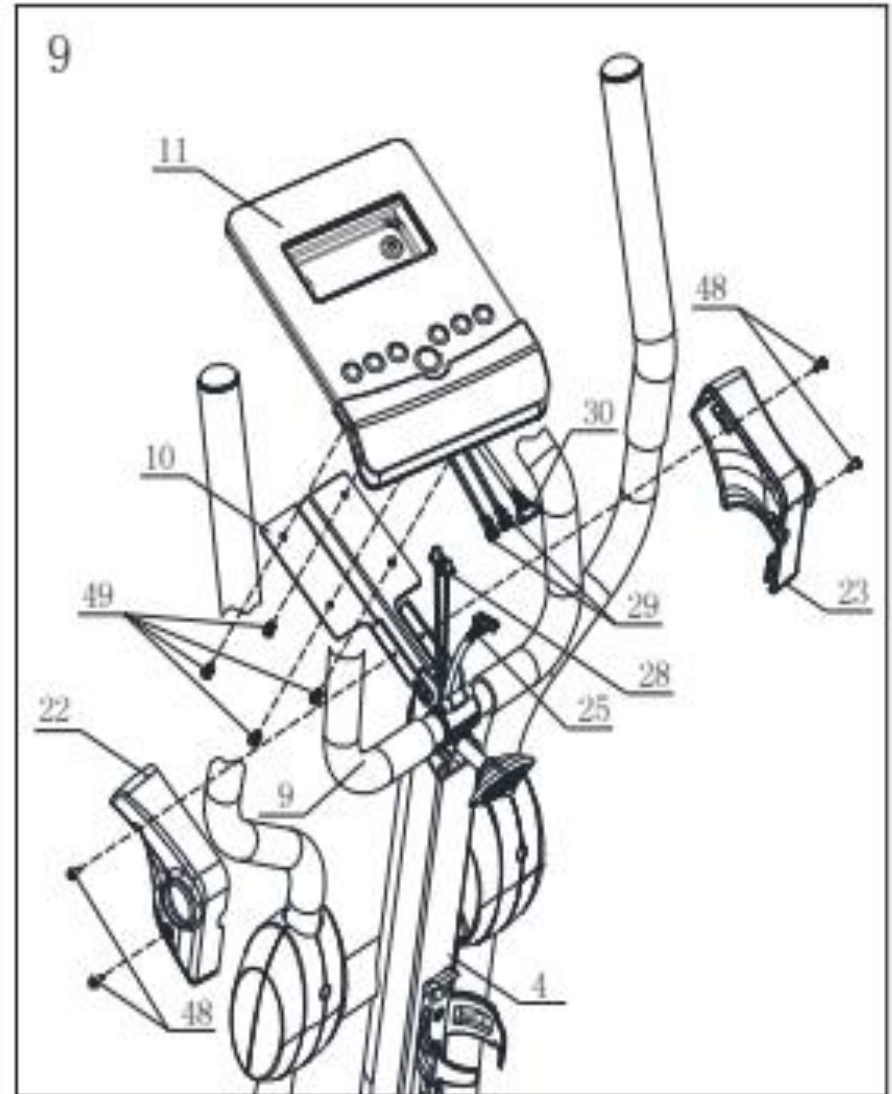


Step 9:

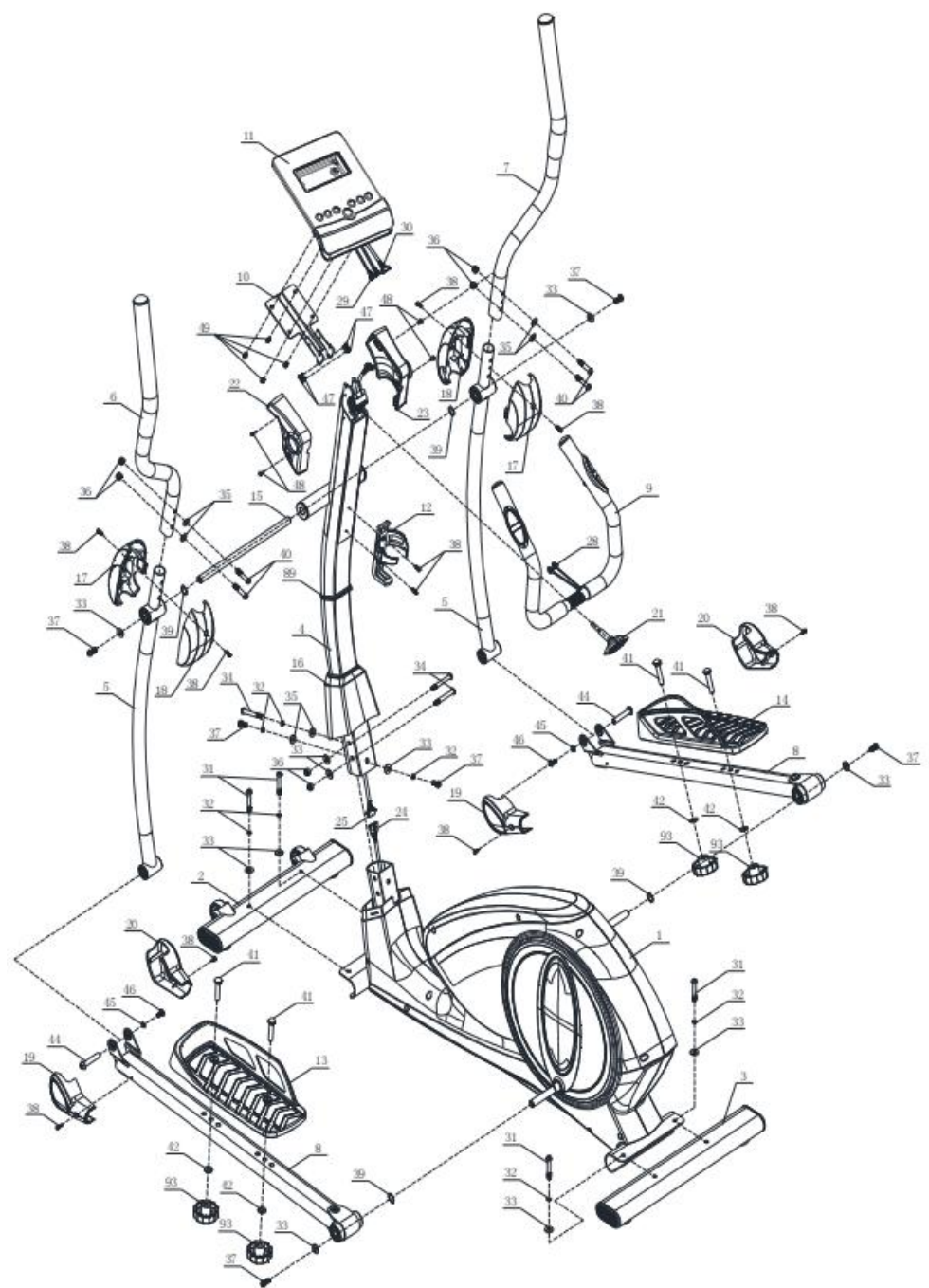
1. Connect the Console communication wire (25) and Console connection wire(30),connect the Handle pulse connection wire(28) and Console outset(29).
2. Attach the Console(11) to the Console fixed piece(10),tighten with Philips C.K.S. full head screw(497).
3. Attach the Handlebar cover(L)(22) and Handlebar cover(R)(23) through the Handlebars(9) to the Upright post(4),tighten with Philips C.K.S. full head screw(48).

Tip: Make sure all screws are in the hexagonal hole before tighten all the bolts.

Tip: Adjust the handlebar (9) to a suitable place, about 100mm away from the console (11)



Half-drawing for assembly



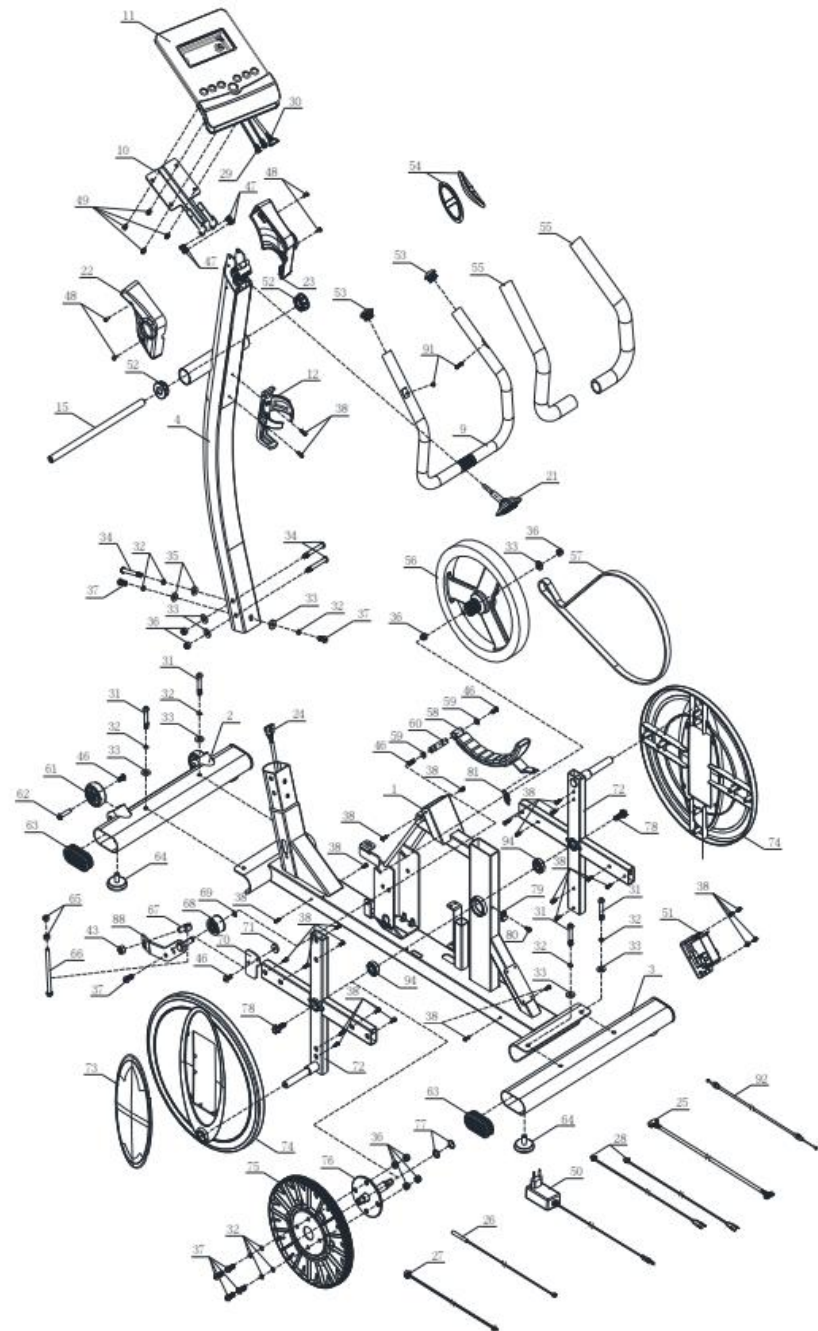
Part list

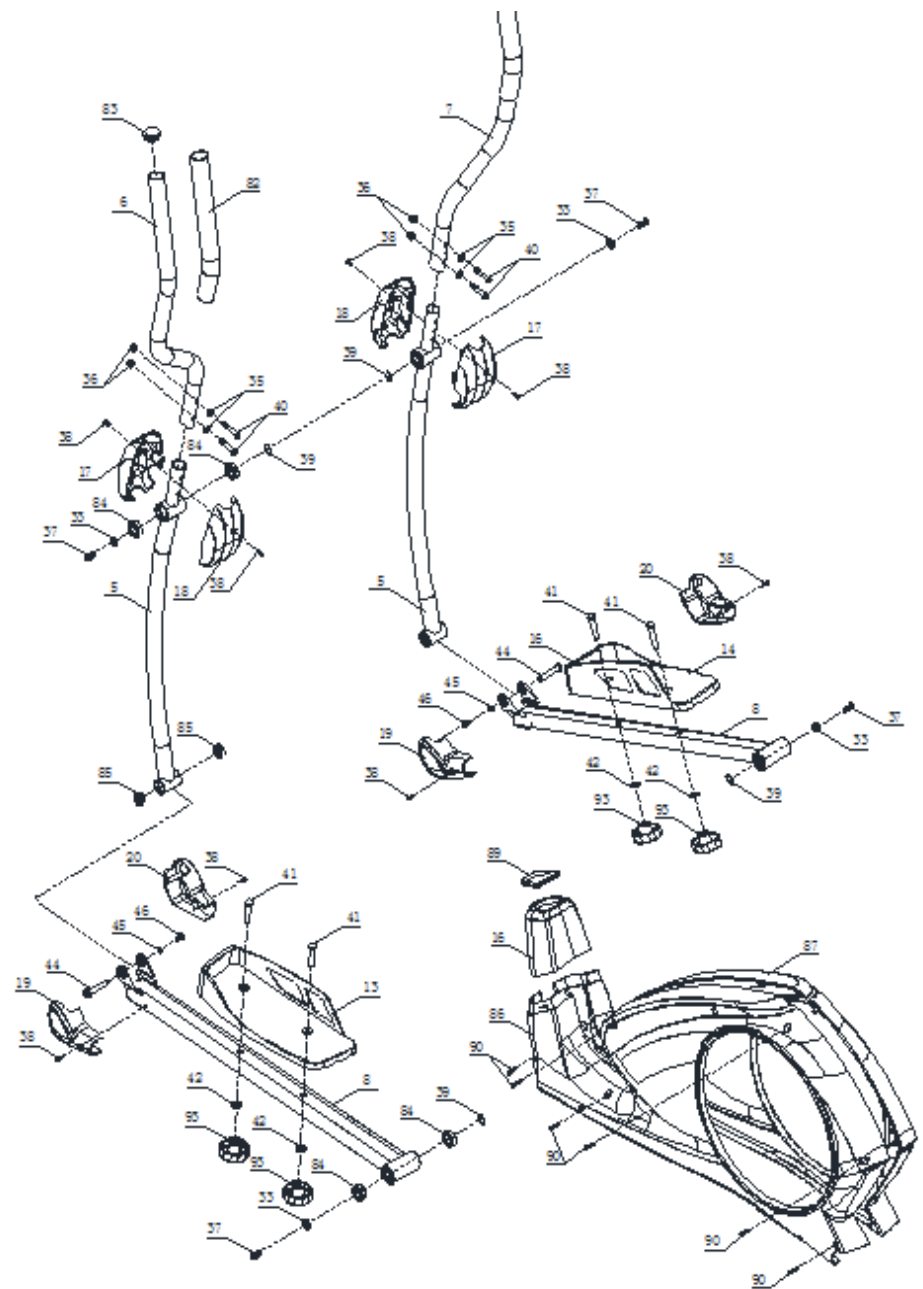
NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Saddle post		2
6	Body arm upper(L)		1
7	Body arm upper(R)		1
8	Pedal supporter(L/R)		2
9	Handle bar		1
10	Console fixed piece		1
11	Console		1
12	Bottle holder		1
13	Pedal(L)		1
14	Pedal(R)		1
15	Axle	Φ15×311.5	1
16	Bottom stand post cover		1
17	Body Arm cover 1(Upper)		2
18	Body Arm cover 2(Upper)		2
19	Body Arm cover 1(Bottom)		2
20	Body Arm cover 2(Bottom)		2
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1

48	Philips C.K.S. full head screw	M4×10	4
49	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
89	Upright post decoration strip		1
93	Knob		4

22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Motor communication wire		1
25	Console communication wire		1
28	Handle pulse connection wire		2
29	Console connection wire		2
30	Console connection wire		1
31	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
32	Spring washer	Φ8	7
33	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
35	Curved washer	Φ8.5-R25-t2.0	6
36	Hex self-locking nut	M8	6
37	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	6
38	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	10
39	Wave spring washer	Φ15	4
40	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	4
41	carriage screw	M10×50×20	4
42	Flat washer	Φ10	4
43	Hex self-locking nut	M10	3
44	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Flat washer	Φ6	2
46	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
47	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4

Drawing for assembly





Part list

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Saddle post		2
6	Body arm(L)		1
7	Body arm(R)		1
8	Pedal supporter(L/R)		2
9	Handlebars		1
10	Console fixed piece		1
11	Console		1
12	Bottle holder		1
13	Pedal(L)		1
14	Pedal(R)		1
15	Axle	Φ15×311.5	1
16	Bottom stand post cover		1
17	Body Arm cover 1(Upper)		2
18	Body Arm cover 2(Upper)		2
19	Body Arm cover 1(Bottom)		2
20	Body Arm cover 2(Bottom)		2
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Motor communication wire		1
25	Console communication wire		1

26	Magnetic sensor		1
27	Power communication wire		1
28	Handle pulse connection wire		2
29	Console connection output wire		2
30	Console connection input wire		1
31	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
32	Spring washer	Φ8	11
33	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	13
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×63×20	3
35	Curved washer	Φ8.5-R25-t2.0	6
36	Hex self-locking nut	M8	12
37	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	11
38	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	36
39	Wave spring washer	Φ15	4
40	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	4
41	carriage screw	M10×50×20	4
42	Flat washer	Φ10	8
43	Hex locking nut	M10	3
44	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×55-M6×20	2
45	Flat washer	Φ6	2
46	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	7
47	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
48	Philips C.K.S. full head screw	M4×10	4

49	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
50	power adapter		1
51	motor		1
52	Body Arm bushing	Φ38×15.4	2
53	End cap	Φ25×t1.5	2
54	Handle pulse set		2
55	Foam	Φ22×t3.0×420	2
56	Fly wheel set	Φ280/6kg	1
57	Motor belt	450PJ6	1
58	Magnetic fixed set		1
59	Spring washer/Circlip for shaft	Φ12	2
60	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1
61	Wheel	Φ55×25.8	2
62	Allen large hollow flat head bolts	Φ8×33×M6×15	2
63	End cap	PT40×80×t1.5	4
64	Foot pad	Φ47×10.5	4
65	Hex nut	M8	2
66	Allen C.K.S. full thread screw	M8×120	1
67	Idler connecting shaft	Φ15×30	1
68	Tension pulley	Φ43.5×25.5	1
69	Circlip shaft	Φ10	1
70	Circlip shaft fixed piece 1		1
71	Circlip shaft fixed piece2		1

72	Crank set		2
73	Disc cover		2
74	Disc	Φ378.6×32	2
75	Belt pulley	Φ263.7×22.2	1
76	Crank axle	Φ17×111.3	1
77	Circlip for shaft	Φ17	2
78	Allen C.K.S. full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
79	Magnetic induction block		1
80	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	1
81	Brake tension spring		1
82	Foam grip	Φ30×t3.0×350	2
83	Pipe plug	Φ32×t1.5	2
84	Deep groove ball bearing	6002-2RS	8
85	Deep groove ball bearing	6000-2RS	4
86	Motor cover(L)		1
87	Motor cover(R)		1
88	Tension pulley		1
89	Upright post decoration strip		1
90	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×25	6
91	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×20	2
92	Brake wire		1
93	knob		4
94	Deep groove ball bearing	6203-2RS	2
95	Roller bush set		2
96	Hexagon flat head half tooth bolt	M10x55x15	2
97	Power set	Φ20xΦ10x8	4

COMPUTER OPERATION DISPLAY FUNCTIONS

ITEM	DESCRIPTION+
TIME	Count up - No preset target, Time will count up from 00:00 to maximum 99:59 with each increment is 1 minute. Count down - If training with preset Time, Time will count down from preset to 00:00. Each preset increment or decrement is 1 minute between 00:00 to 99:00.
SPEED	Displays current training speed. Maximum speed is 99.9 KM/H or ML/H.
RPM	Displays the Rotation Per Minute. Display range 0~15~999
DISTANCE	Accumulates total distance from 0.00 up to 99.99 KM or ML. The user may preset target distance data by using UP/DOWN button. Each preset increment or decrement is 0.1KM or ML between 0.00 to 99.90.
CALORIES	Accumulates calories consumption during training from 0 to maximum 9999 calories. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)
PULSE	User may set up target pulse from 0 - 30 to 230; and computer buzzer will beep when actual heart rate is over the target value during workout.
WATTS	Display current workout watts. Display range 0~999.
MANUAL	Manual mode workout.
BEGINNER	4 PROGRAM selection.
ADVANCE	4 PROGRAM selection.
SPORTY	4 PROGRAM selection.
CARDIO	Target HR training mode.
WATT PROGRAM	WATT constant training mode.

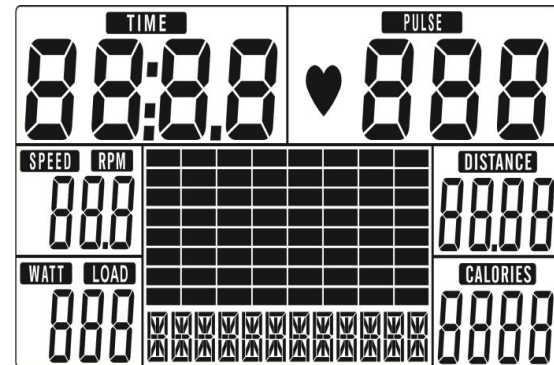
key function:

ITEM	DESCRIPTION
Up (Encoder)	Increase resistance level Setting selection.
Down (Encoder)	Decrease resistance level Setting selection.
Mode / Enter	Confirm setting or selection.
Reset	Press and hold for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. Reverse to main menu during preset workout value or stop mode.
Start/ Stop	Start or Stop workout.
Recovery	Test heart rate recovery status.
Body fat	In stop mode, press it for body fat measurement

Operation:

POWER ON

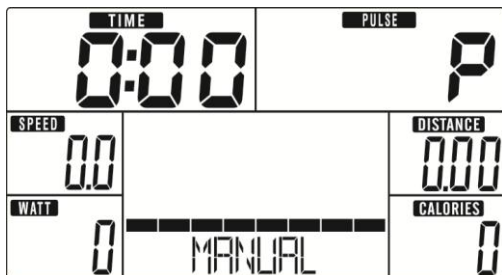
Plug in power supply, computer will power on and display all segments on LCD for 2 seconds (Drawing 1).



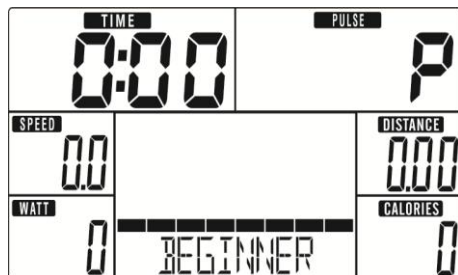
Drawing 1

WORKOUT SELECTION

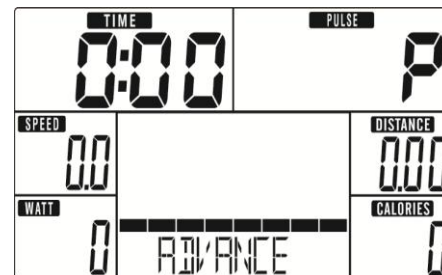
Use UP or DOWN (Encoder) to select workout Manual (Drawing 2) → Beginner(Drawing 3) → Advance (Drawing 4) → Sporty(Drawing 5) → Cardio(Drawing 6) → Watt(Drawing 7).



Drawing 2



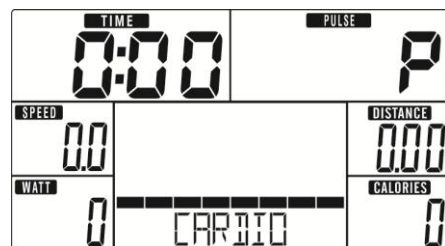
Drawing 3



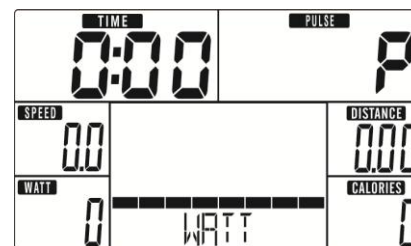
Drawing 4



Drawing 5



Drawing 6

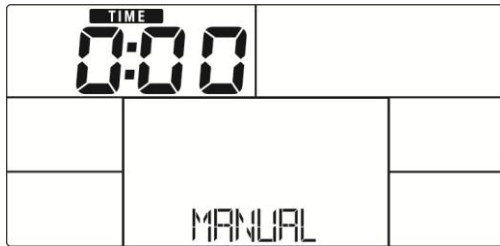


Drawing 7

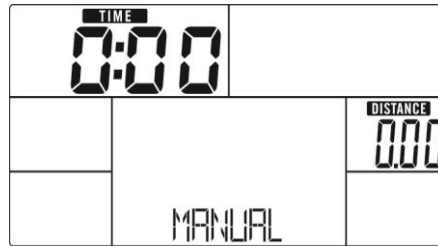
Manual Mode

Press START in main menu may start workout in manual mode.

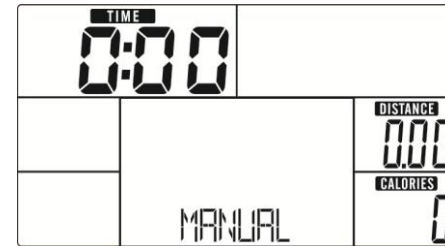
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Manual and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME (Drawing 8), DISTANCE (Drawing 9), CALORIES (Drawing 10), PULSE (Drawing 11) and press MODE / ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level. Load level display in WATT window, no adjusting for 3s, it will switch to display WATT (Drawing 12).
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



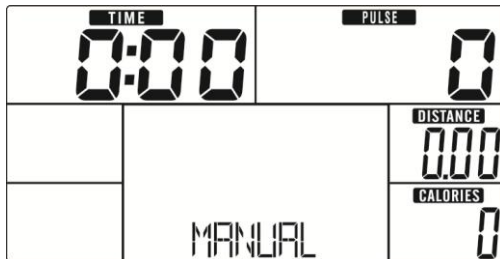
Drawing 8



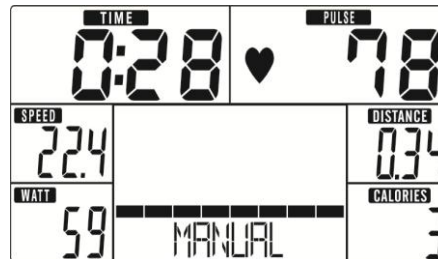
Drawing 9



Drawing 10



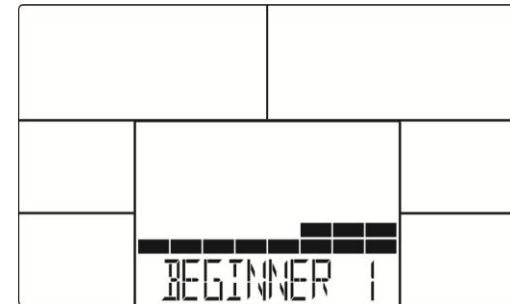
Drawing 11



Drawing 12

Beginner Mode

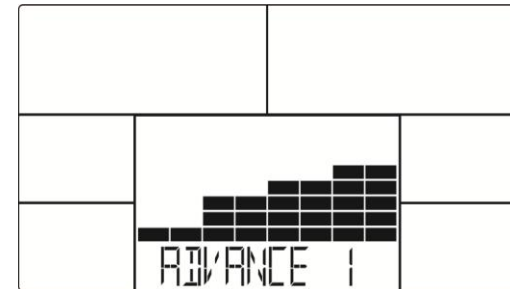
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Beginner mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Beginner program 1~4 (Drawing 13) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 13

Advance Mode

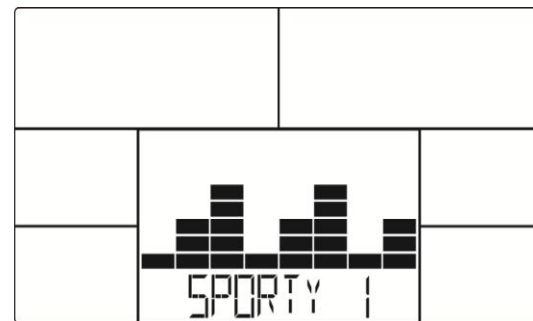
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Advance mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Advance program 1~4 (Drawing 14) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 14

Sporty Mode

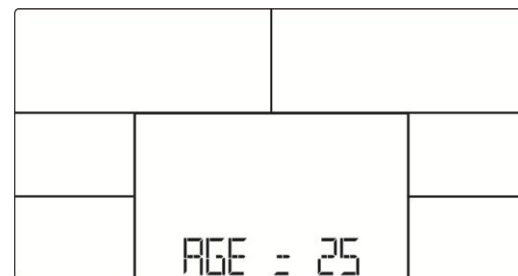
1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose Sporty mode and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to select Sporty program 1~4 (Drawing 15) and press MODE / ENTER to get into.
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust load level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 15

Cardio Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose H.R.C. and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set Age (Drawing 16).
3. Use UP or DOWN (Encoder) to select 55%.75%.90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
4. Use UP or DOWN (Encoder) to set workout TIME.
5. Press START/STOP key to start or stop workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 16



Drawing 17

Watt Mode

1. Use UP or DOWN (Encoder) to select workout program, choose WATT and press MODE / ENTER to get into.
2. Use UP or DOWN (Encoder) to set WATT target. (default: 120, Drawing 18)
3. Use UP or DOWN (Encoder) to set TIME.
4. Press START/STOP key to start workout. Use UP or DOWN (Encoder) to adjust Watt level.
5. Press START/STOP key to pause workout. Use RESET to reverse to main menu.



Drawing 18

RECOVERY

After exercising for a period, keep holding on hand grips or wearing chest strap and press RECOVERY key. All function display will stop except "TIME" starts counting down from 00:60 to 00:00 (Drawing 19). Screen will display your heart rate recovery status with the F1, F2.... to F6. F1 is the best, F6 is the worst (Drawing 20). User may keep exercising to improve the heart rate recovery status. (Press the RECOVERY button again to return the main display.)



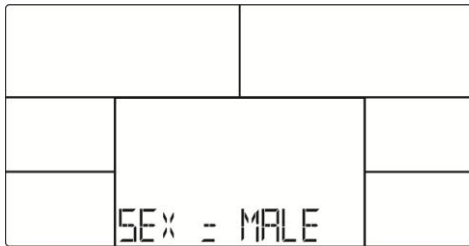
Drawing 19



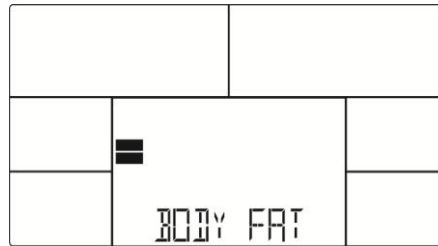
Drawing 20

BODY FAT

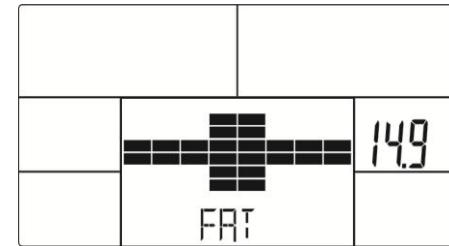
1. In STOP mode, press the BODY FAT key to start body fat measurement.
2. Console will remind to input user GENDER (Drawing 21), AGE, HEIGHT, WEIGHT, then begin to measure.
3. During measuring, users have to hold both hands on the hand grips. And the LCD will display “= = ” (Drawing 22) for 8 seconds until computer finish measuring.
4. LCD will display BODY FAT advice symbol, BODY FAT percentage (Drawing 23), BMI (Drawing 24) for 30 seconds.
5. Error message:
 - *The LCD displays “= = ” “ = =” (Drawing 25)—means not hand the grip or wear chest strap correctly.
 - *E-1—There is no heart rate signal input detected.
 - *E-4—Occurs when FAT% is below 5 or exceeds 50 and BMI result is below 5 or exceeds 50 (Drawing 26).



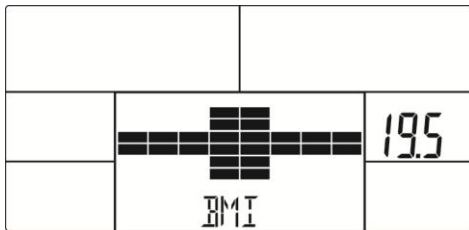
Drawing 21



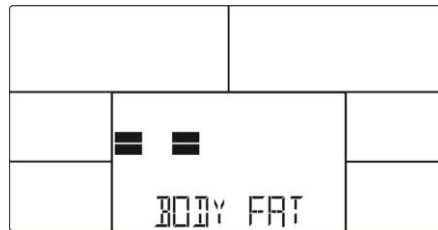
Drawing 22



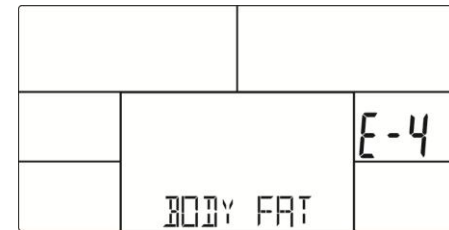
Drawing 23



Drawing 24



Drawing 25



Drawing 26

CONNECT SMART PHONE

It is compatible with the app **I Console+** with real routes and maps, interactive workout videos and data file of your training. Download on your smart phone or tablet the app **I Console+** via Google Play for Android and via APP Store for IOS or by using the QR code below.



iConsole Global



- 【1】** Log in to the iConsole application and after creating your personal account click on "GET STARTED" located on the top right.
- 【2】** Tap any of the programs and a login window will immediately appear where you will need to connect the iConsole application to the elliptical.
- 【3】** Tap the matching devices like 'iConsole-XXXX' (X means random digit) to pair;

Supported versions for iConsole:

- For Android devices: 5.0 or later.
- Requires iOS : 11.0 or later. Compatible with iPhone, iPad, and iPod touch.

It is compatible with the app **Kinomap** (subscription required). Download the Kinomap app on your smartphone or tablet . (Google Play for Android & APP Store for IOS).

Train all around the world with interactive videos and routes.

Explore the world, monitor your performance, share your experience with the whole Kinomap community.

Invite and compete with other users of the Kinomap APP or you can also train by yourself and try to compete and surpass your own previous performances.

Search, download & install Kinomap over Apple Store or Google Play depending on your smartphone system.

- 【1】 Enter Kinomap to select [More] page;
- 【2】 Select to add more fitness equipment;
- 【3】 Select and click elliptical icon;
- 【4】 Tap iConsole entrance;
- 【5】 Tap the matching devices like 'iConsole-XXXX' (X means random digit) to pair;
- 【6】 Find related videos to start your favorite running mode.

Supported versions for KINOMAP:

-For Android devices: 5.0 or later.

-Requires iOS 9.0 or later. Compatible with iPhone, iPad, and iPod touch.



INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019

E4.1
ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΟ
ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ



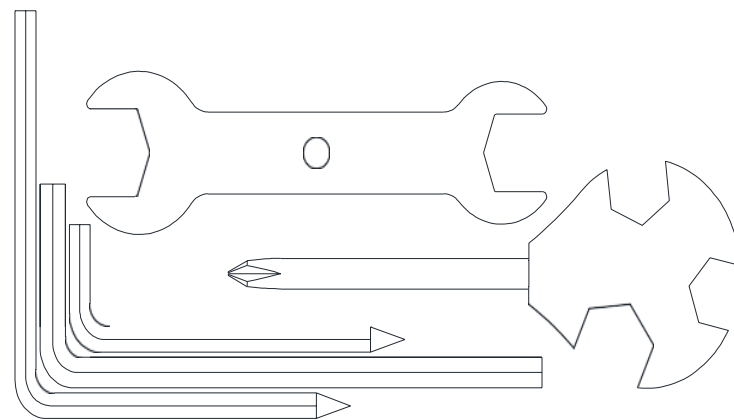
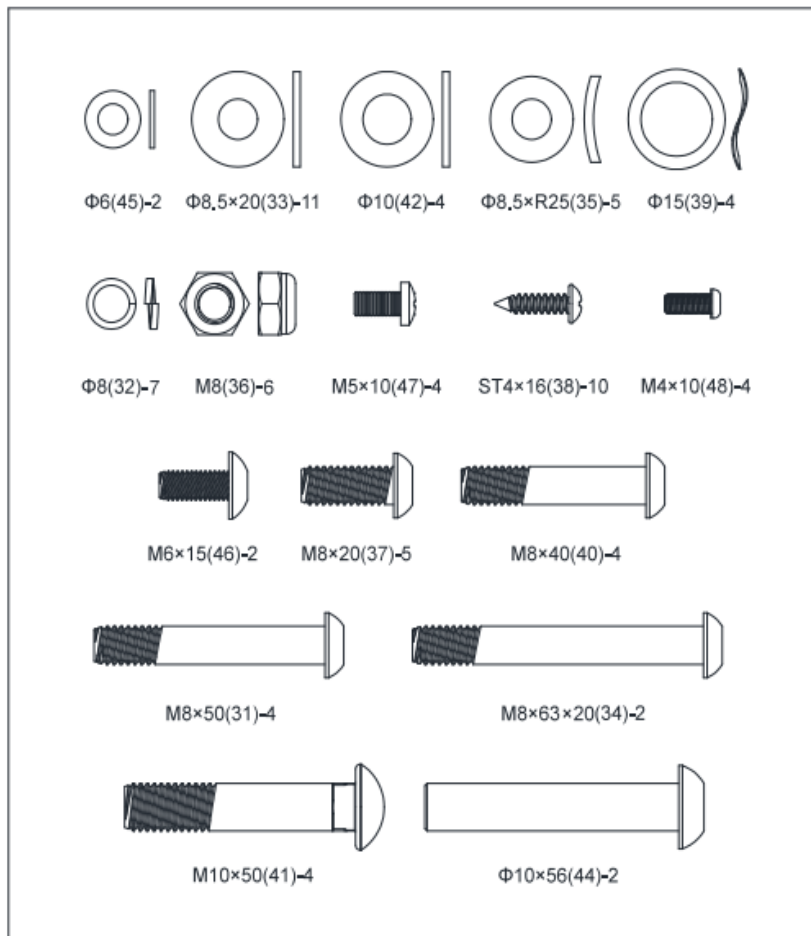
GREEK MANUAL

ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρακαλούμε φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος για να μπορείτε να ανατρέξετε εύκολα σε αυτό.

1. Είναι σημαντικό να διαβάσετε ολόκληρο το εγχειρίδιο πριν συναρμολογήσετε και χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα. Ασφαλής και αποτελεσματική χρήση μπορεί να επιτευχθεί μόνο αν το μηχάνημα συναρμολογηθεί, συντηρείται και χρησιμοποιείται σωστά. Είναι στην ευθύνη σας να διασφαλίσετε ότι όλοι οι χρήστες του μηχανήματος έχουν ενημερωθεί για όλες τις προειδοποιήσεις και τις προφυλάξεις.
2. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα εξάσκησης πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας για να εξακριβώσετε αν βρίσκεστε σε οποιαδήποτε ιατρική ή φυσική κατάσταση που θα μπορούσε να θέσει την υγεία ή την ασφάλειά σας σε κίνδυνο, ή που θα σας εμπόδιζε να χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σωστά. Η συμβουλή του γιατρού σας είναι ουσιώδης αν παίρνετε φάρμακα που επηρεάζουν τους παλμούς της καρδιάς σας, την πίεσή σας ή τα επίπεδα χοληστερίνης.
3. Να δίνετε σημασία στα σήματα του σώματός σας. Λανθασμένη ή υπερβολική εξάσκηση μπορεί να κάνει κακό στην υγεία σας. Σταματήστε την εξάσκηση αν αισθανθείτε κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα: πόνο, σφίξιμο στο στήθος, αρρυθμία, υπερβολικό λαχάνιασμα, πονοκέφαλο, ζαλάδα ή αίσθημα ναυτίας. Αν αισθανθείτε κάποια από τις παραπάνω καταστάσεις, πρέπει να συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν συνεχίσετε με το πρόγραμμα εξάσκησης σας.
4. Κρατάτε τα παιδιά και τα ζώα μακριά από το μηχάνημα. Το μηχάνημα έχει σχεδιαστεί μόνο για χρήση από ενήλικες.
5. Χρησιμοποιείτε το μηχάνημα σε σταθερή επίπεδη επιφάνεια με ένα προστατευτικό κάλυμμα για το πάτωμα ή το χαλί σας. Για να είστε σίγουροι για την ασφάλειά σας, το μηχάνημα πρέπει να έχει το λιγότερο 0.5 μέτρα γύρω από αυτό.
6. Πριν χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα, ελέγξτε ότι τα μπουλόνια και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα με ασφάλεια.
7. Η ασφάλεια του μηχανήματος μπορεί να διασφαλιστεί μόνο αν το ελέγχετε τακτικά για ζημιές ή φθορές.
8. Να χρησιμοποιείτε πάντοτε το μηχάνημα όπως σας υποδεικνύουμε. Αν βρείτε ελαττωματικά εξαρτήματα ενώ συναρμολογείτε ή ελέγχετε το μηχάνημα, ή ακούτε ασυνήθιστους θορύβους να προέρχονται από το μηχάνημα κατά τη διάρκεια της χρήσης, σταματήστε αμέσως. Μη χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα μέχρι να επιδιορθωθεί το πρόβλημα.
9. Να φοράτε κατάλληλα ρούχα όταν χρησιμοποιείτε το μηχάνημα. Αποφεύγετε να φοράτε φαρδιά ρούχα που μπορεί να πιαστούν στο μηχάνημα ή που μπορούν να περιορίσουν ή να εμποδίσουν την κίνηση.
10. Το μηχάνημα έχει ελεγχθεί και πιστοποιηθεί σε EN957 τάξης H.C. Κατάλληλο για **οικιακή & ημιεπαγγελματική χρήση σε εσωτερικό χώρο**. Μέγιστο βάρος χρήστη: **130** κιλά. Η ικανότητα φρεναρίσματος είναι ανεξάρτητη από την ταχύτητα.
11. Το μηχάνημα δεν είναι κατάλληλο για θεραπευτική χρήση.
12. Πρέπει να προσέχετε όταν σηκώνετε ή μετακινείτε το μηχάνημα ώστε να μην τραυματίσετε την πλάτη σας. Χρησιμοποιείτε πάντα τις κατάλληλες τεχνικές ανύψωσης και / ή να ζητάτε βοήθεια αν το κρίνετε απαραίτητο.
13. Όλα τα αφαιρούμενα τμήματα (π.χ. πετάλια, κάθισμα... κ.λ.π.) χρειάζονται συχνά συντήρηση. Ελέγξτε τα πάντα πριν τη χρήση. Αν κάποιο εξάρτημα έχει σπάσει ή χαλαρώσει, παρακαλούμε αντικαταστήστε το άμεσα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ποδήλατο/ ελλειπτικό σας όταν επανέλθει σε καλή κατάσταση.

ΣΕΤ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



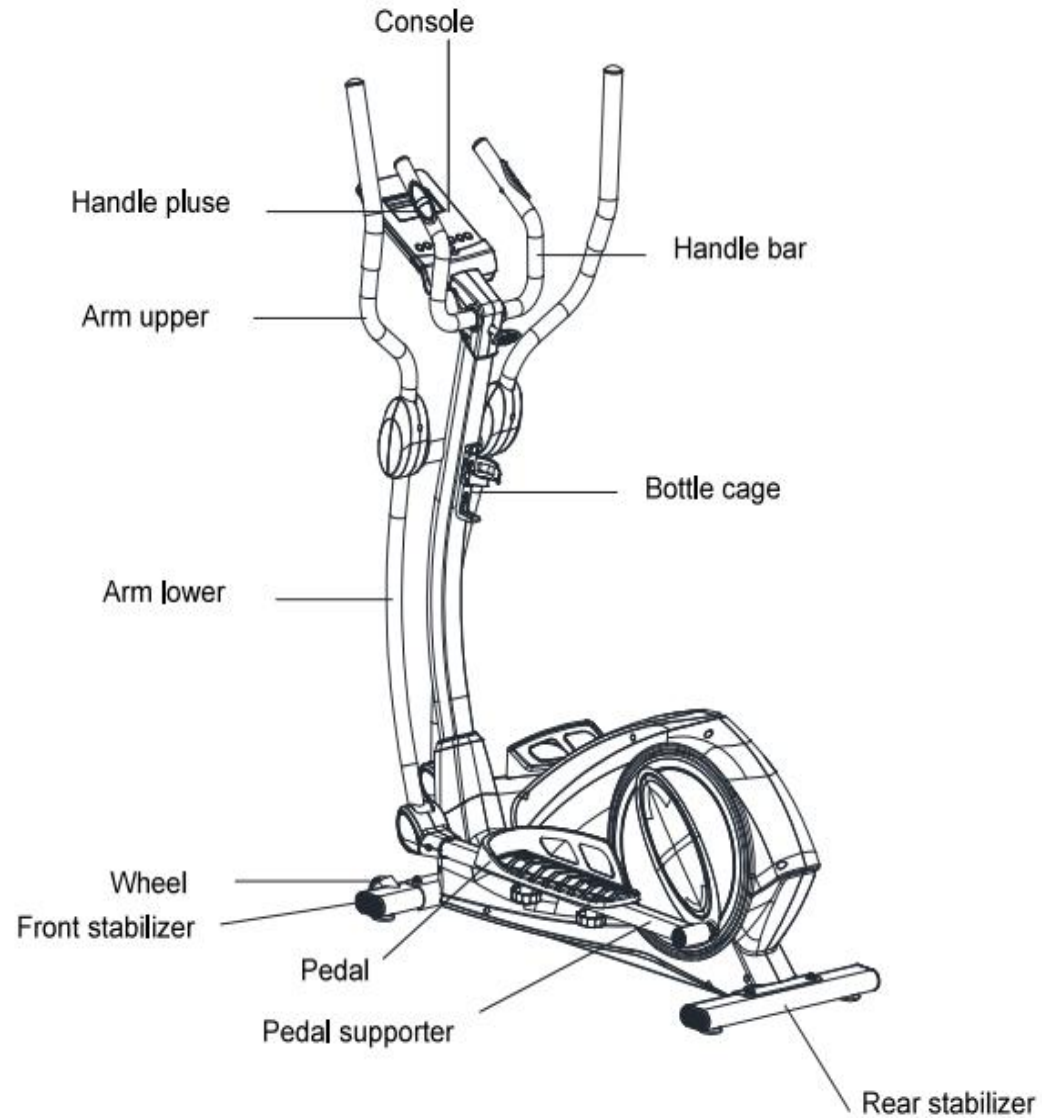
ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΤΜΧ.
ΚΛΕΙΔΙ ALLEN	5x80x80S	1
ΚΛΕΙΔΙ ALLEN	5X35X85S	1
ΚΛΕΙΔΙ ALLEN	6X40X120	1
ΚΛΕΙΔΙ	15#&17#	1
ΚΛΕΙΔΙ/ΚΑΤΣΑΒΙΔΙ		1

NO.	NAME	SPECIFICATION	QTY
31	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
32	Spring washer	Φ8	7
33	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
35	Curve washer	Φ8.5×R25×t2.0	6
36	Hex self-locking nut	M8	6
37	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	6
38	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	10
39	Wave spring washer	Φ15	4
40	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	4
41	carriage screw	M10×50×20	4
42	Flat washer	Φ10	4
44	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Flat washer	Φ6	2
46	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
47	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
48	Philips C.K.S. full head screw	M4×10	4

ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

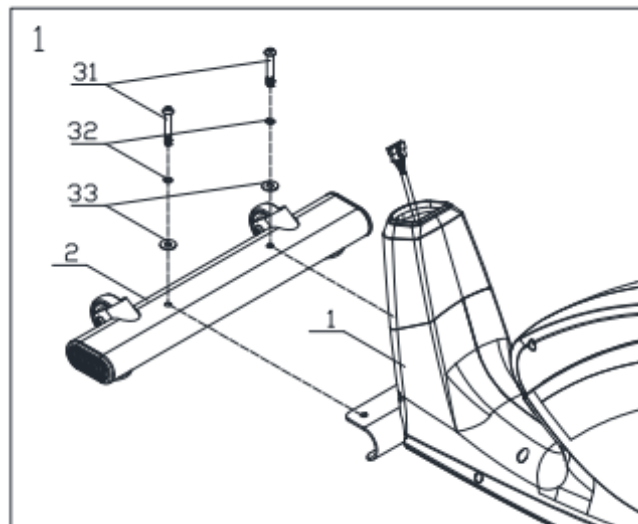
ΜΟΝΤΕΛΟ	E4.1
ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ	1300x530x1600mm
ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΔΟΣΗΣ/ΚΙΝΗΣΗΣ	8
ΤΡΟΧΟΣ	6kg
ΕΠΙΠΕΔΑ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ	32
ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ	330 × 175MM



ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

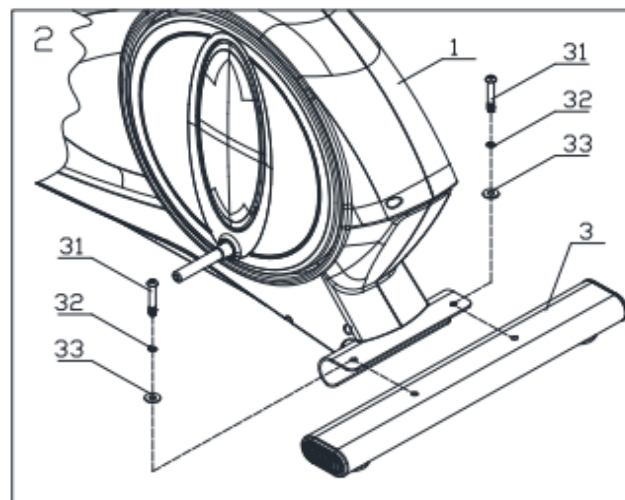
Βήμα 1:

Προσαρμόστε τον εμπρόσθιο σταθεροποιητή (2) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας (1) χρησιμοποιώντας ροδέλες (33), ροδέλες τύπου grover (32) και βίδες (31).



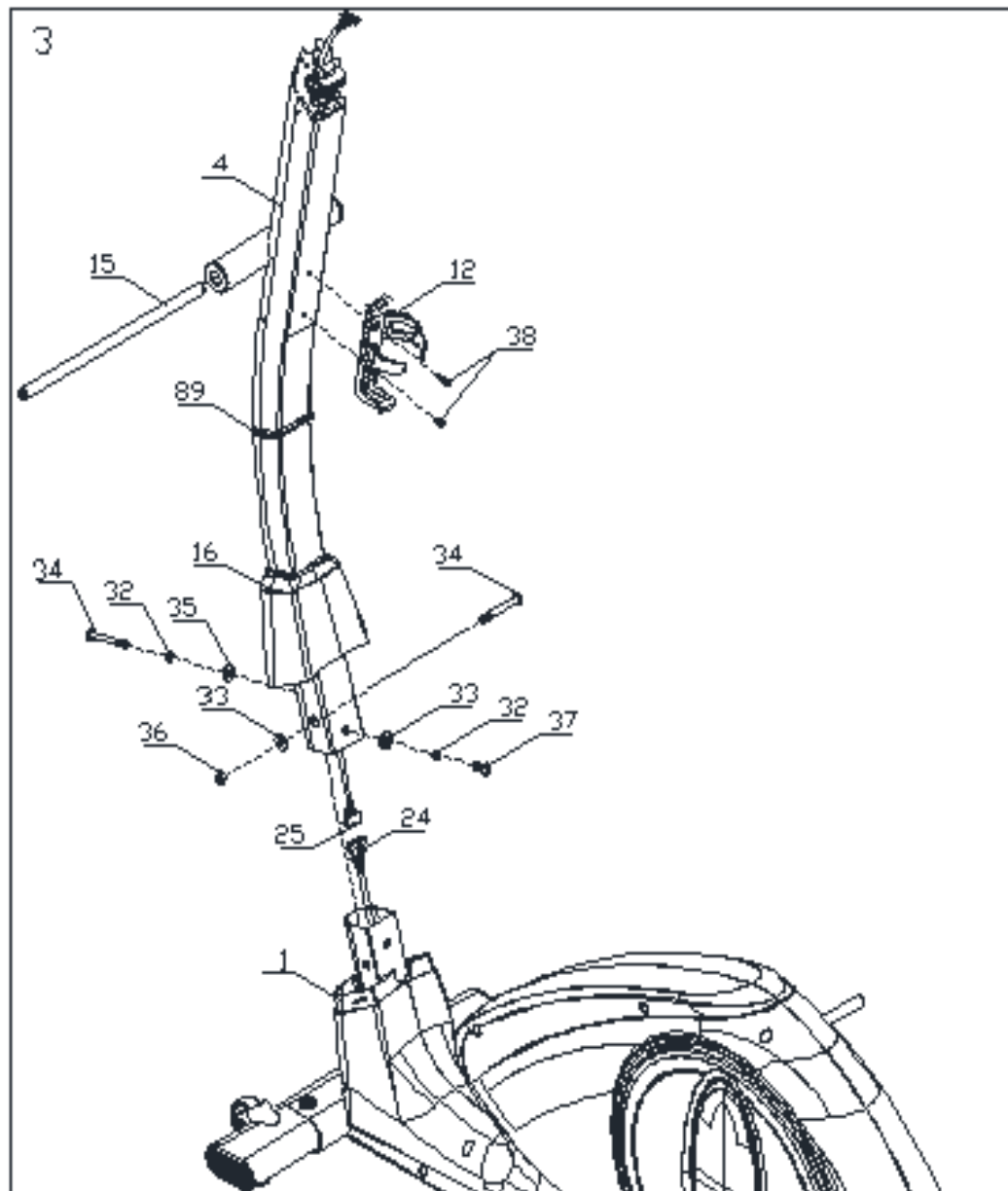
Βήμα 2:

Προσαρμόστε τον οπίσθιο σταθεροποιητή (3) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας (1) χρησιμοποιώντας ροδέλες (33), ροδέλες τύπου grover (32) και βίδες (31).



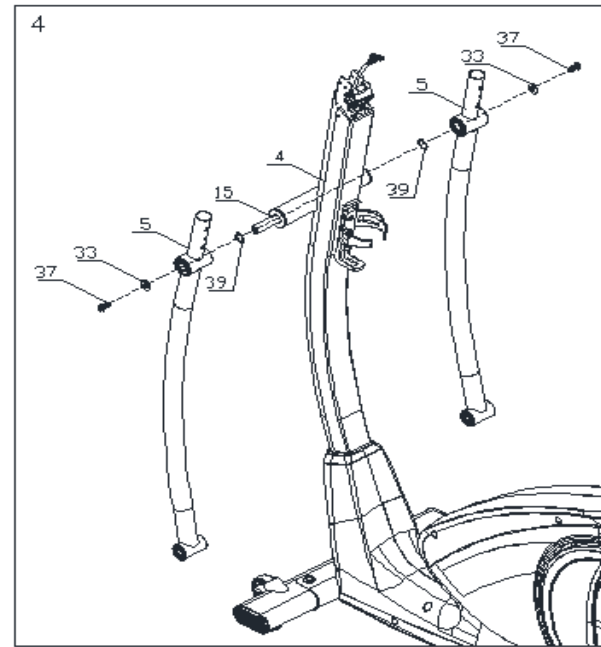
Βήμα 3:

1. Προσαρμόστε την διακοσμητική λωρίδα (89) στο άνω μέρος του ορθοστάτη(4),βγάλετε το κάλυμμα (16) από το κύριο πλαίσιο (1) και τοποθετήστε το στο πάνω μέρος του ορθοστάτη (4).
2. Συνδέστε την καλωδίωση(24) από το κάτω μέρος του πλαισίου με το καλώδιο(25).
3. Προσαρμόστε τον άξονα (4) στο κύριο πλαίσιο(1) με καμπυλωτή ροδέλα(35), ροδέλα τύπου grover(32), βίδα(34), ροδέλα(33), ροδέλα τύπου grover(32), βίδα(37) ,βίδα(34), ροδέλα(33), παξιμάδι(36).
4. Προσαρμόστε το κάλυμμα(16) και την διακοσμητική λωρίδα(89) στο κύριο πλαίσιο(1).
5. Βιδώστε την ποτηροθήκη(14) στον άνω ορθοστάτη(4) με δύο βίδες (38).
6. Εισάγετε τον άξονα(15) στον άνω ορθοστάτη(4).



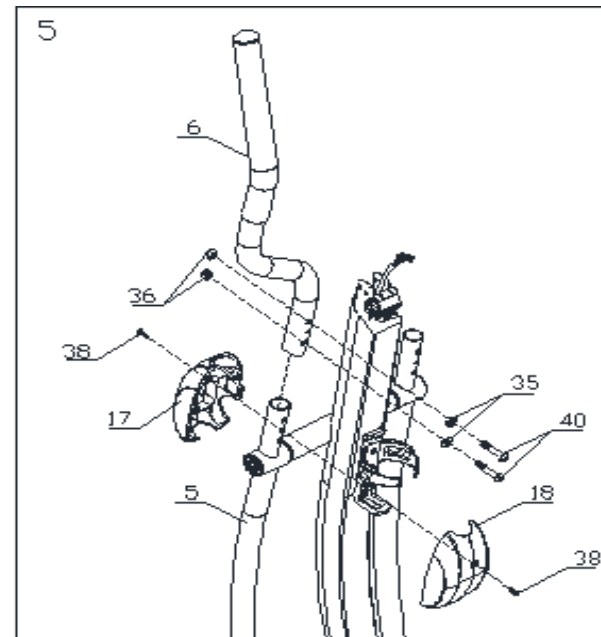
Βήμα 4:

Τοποθετήστε τις 2 κυματιστές ροδέλες(39) & από τις δύο πλευρές του άξονα (15),προσαρμόστε τους βραχίονες στήριξης των χειρολαβών(5) στον οριζόντιο συνδετικό άξονα(15), έπειτα τοποθετήστε ροδέλες(33) και σφίξτε με βίδες(37).



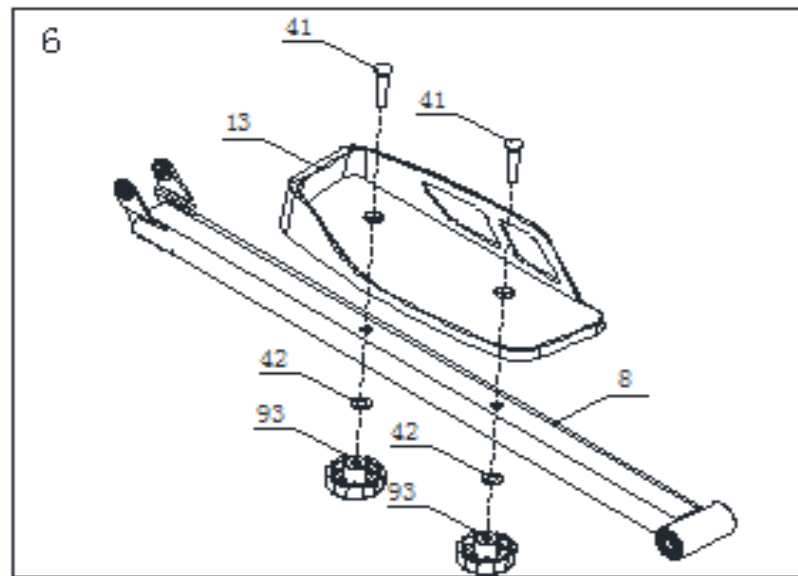
Βήμα 5:

1. Προσαρμόστε την αριστερή χειρολαβή(L)(6) στο βραχίονα στήριξης(5),χρησιμοποιώντας κυματιστές ροδέλες(35), βίδες(40) και παξιμάδια(36).Κάντε το ίδιο και για την δεξιά πλευρά.
2. Τοποθετήστε τα καλύμματα 17 και 18 στην αριστερή χειρολαβή(L) (6) και σφίξτε με βίδες(38).Κάντε το ίδιο και για την δεξιά πλευρά.



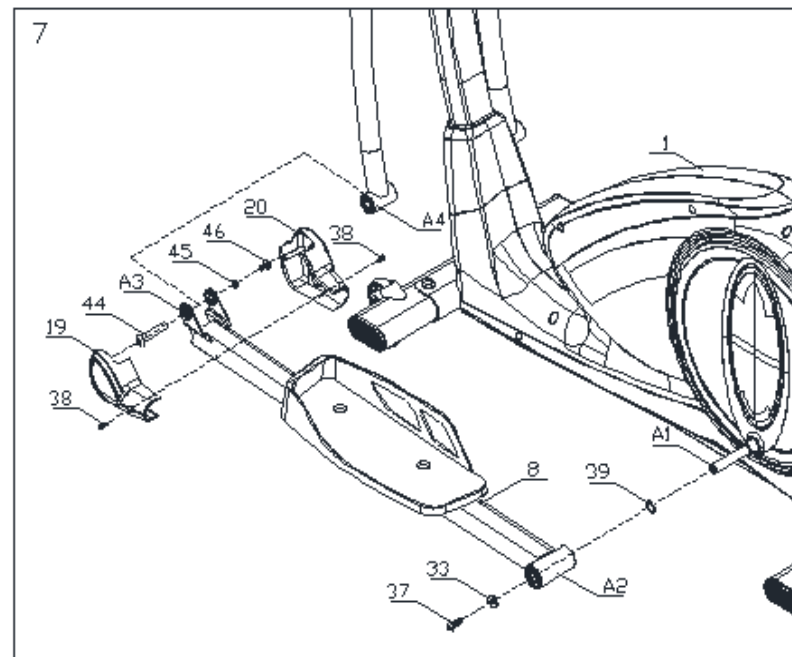
Βήμα 6:

Τοποθετήστε το αριστερό πεντάλ(L) 13 στον αριστερό σωλήνα στήριξης(L)(8),σφίξτε με βίδες(41), ροδέλες(42) και βίδες με λαβή κλειδώματος (93).Αντιστοίχως κάντε το ίδιο και για την δεξιά πλευρά.



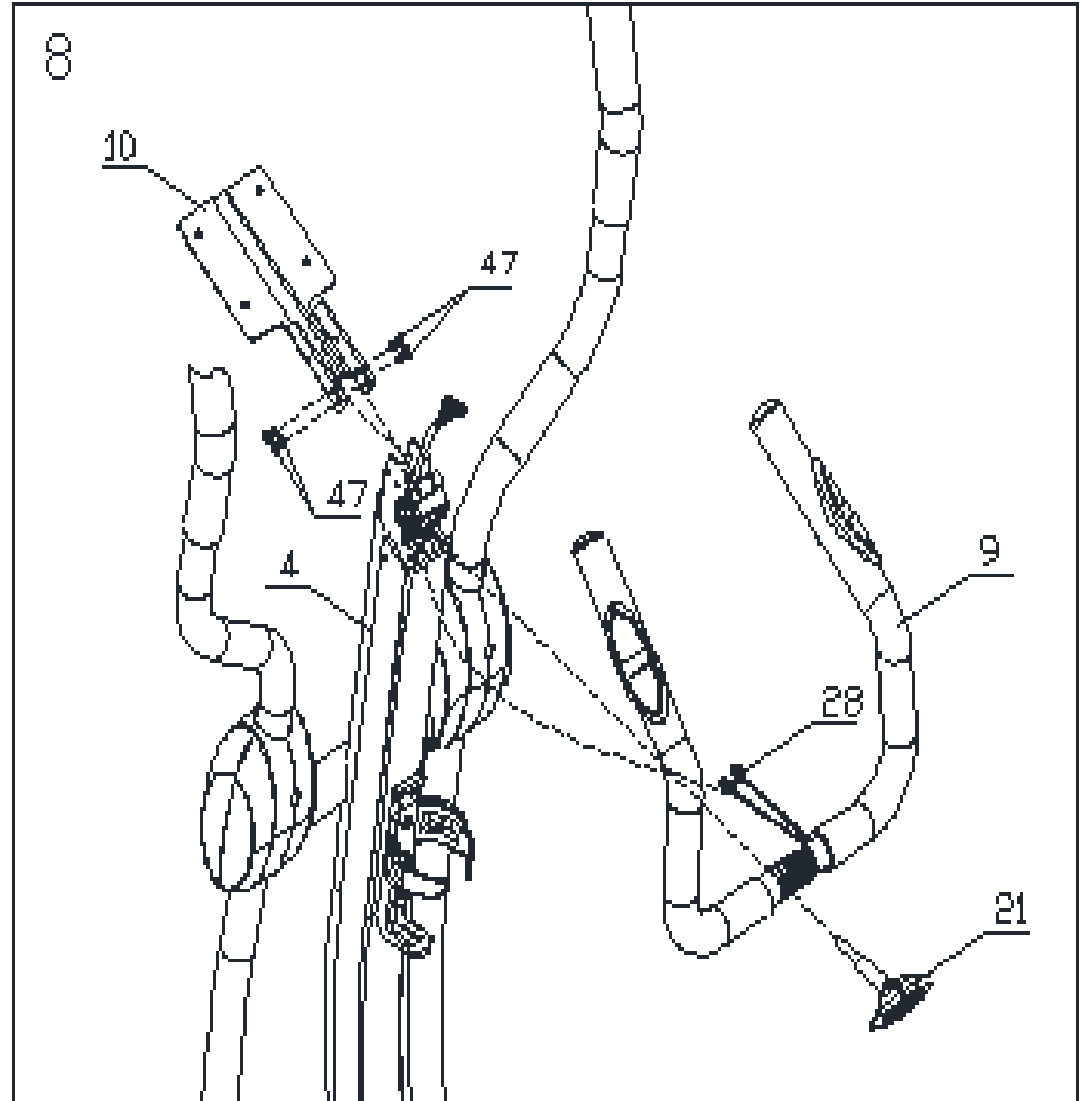
Βήμα 7:

1. Τοποθετήστε πρώτα την κυματιστή ροδέλα (39) στον άξονα στήριξης A1 στην αριστερή πλευρά από το κύριο πλαίσιο(1),και έπειτα προσαρμόστε το πίσω μέρος του σωλήνα στήριξης των πεντάλ A2 (L) (8) στον άξονα A1, σφίξτε με ροδέλες (33) και βίδες (37).
2. Προσαρμόστε την βάση σύνδεσης U A3 (L) (8)στο κάτω μέρος του βραχίονα στηριξης A4 με το κύριο πλαίσιο(1),σφίξτε με βίδες(44), ροδέλες(45) και βίδες(46).
3. Τοποθετήστε τα καλύμματα 1(19) και 2(20) στο βραχίονα στήριξης(L)(8) και σφίξτε με βίδες (38).
4. Αντιστοίχως κάντε το ίδιο και με τον βραχίονα στήριξης(14) στην δεξιά πλευρά. .



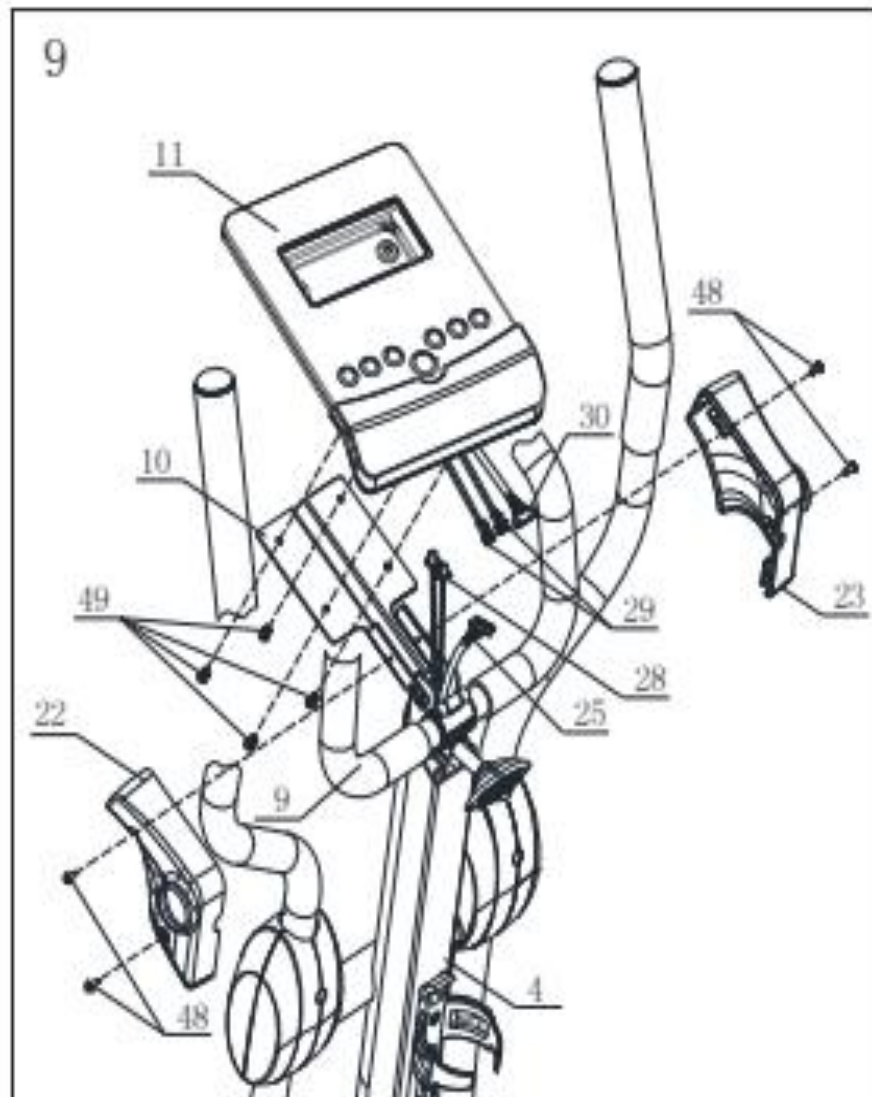
Βήμα 8:

1. Περάστε την καλωδίωση των αισθητήρων παλμών (28) μέσα από το πάνω μέρος του ορθοστάτη(4),έπειτα στερεώστε την χειρολαβή των παλμών (9) στην βάση στήριξης του ορθοστάτη (4) και σφίξτε με την περιστροφική βίδα T (21).
2. Τοποθετήστε την βάση για την κονσόλα(10) στο πάνω μέρος του ορθοστάτη (4) και σφίξτε με βίδες (47).

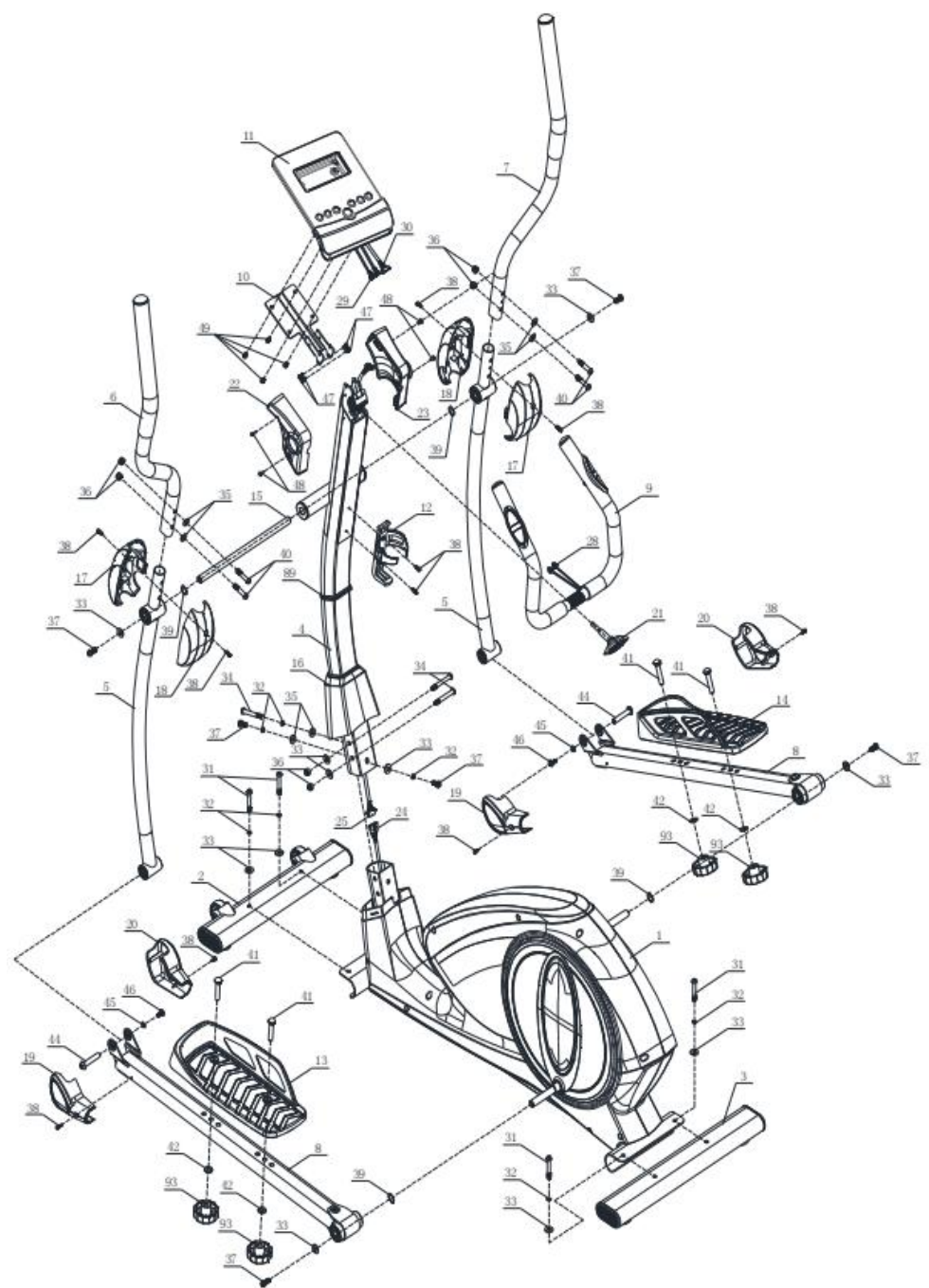


Βήμα 9:

1. Κουμπώστε το άνω μέρος του καλωδίου (25) με το κεντρικό καλώδιο (30) που βγαίνει από την κονσόλα.
2. Έπειτα συνδέστε την καλωδίωση των αισθητήρων παλμών (28) με την καλωδίωση (29) που βγαίνει από την κονσόλα. Τέλος εισάγετε συρταρωτά το κομπιούτερ (11) πάνω στην βάση(10) του άξονα & σταθεροποιήστε με 4 βίδες (49).
3. Προσαρμόστε το αριστερό (L) (22) και δεξιό (R)(23) κάλυμμα της χειρολαβής μέσα από την χειρολαβή των παλμών (9) στον ορθοστάτη (4) και σφίξτε με 4 βίδες (48).
-Ρυθμίστε την χειρολαβή (9) στην σωστή απόσταση από την κονσόλα(11), περίπου 100 mm.



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ



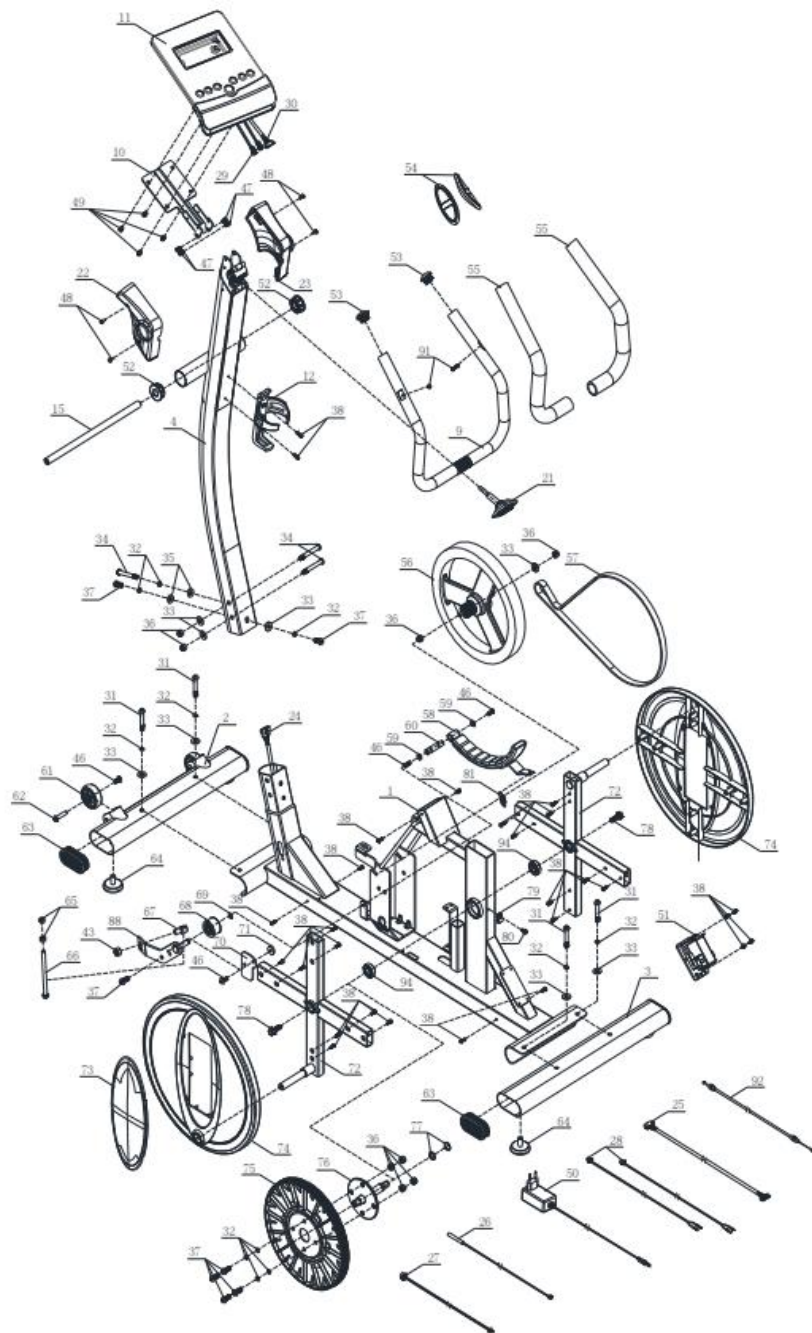
ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

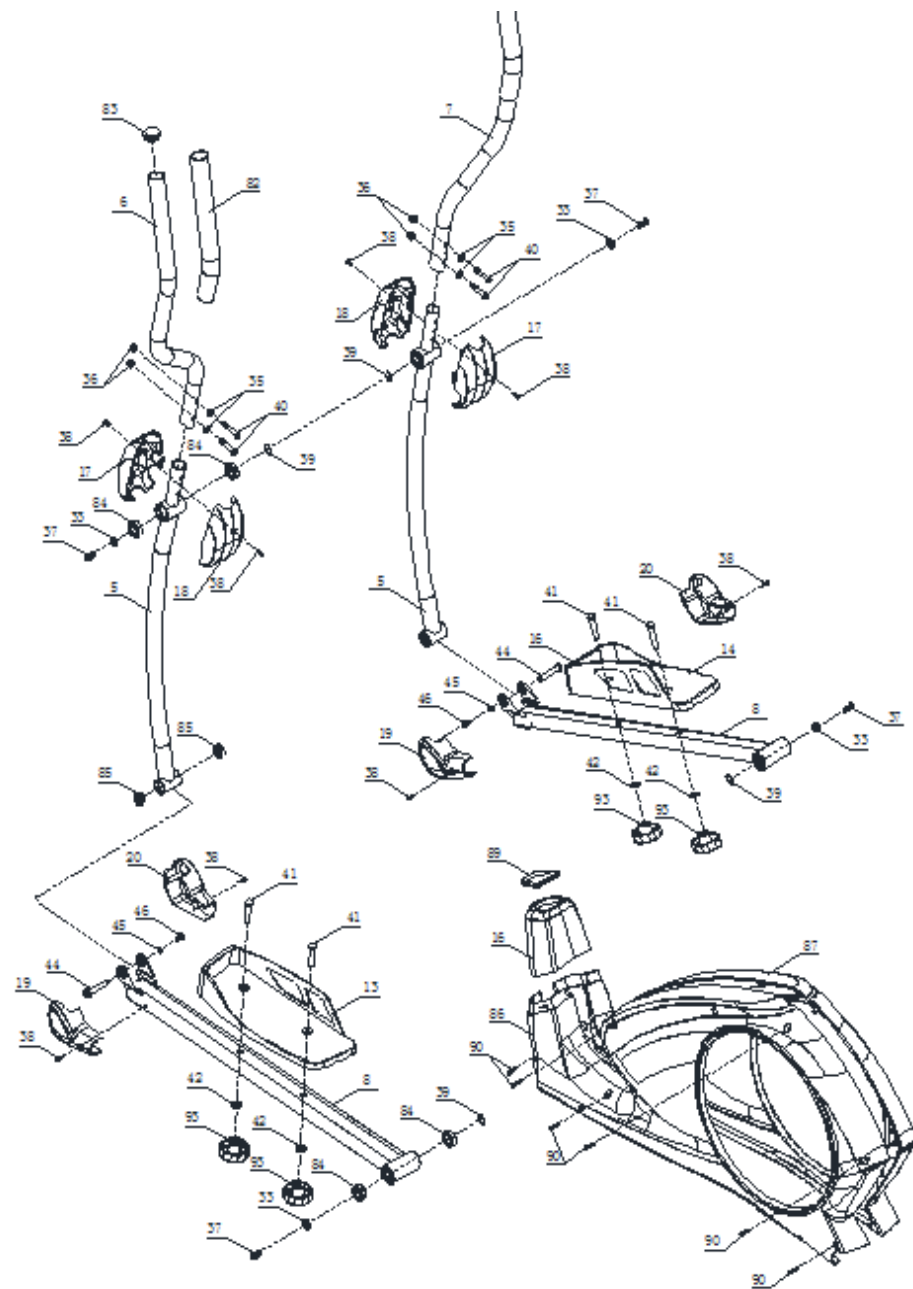
NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΤΜΧ.
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Saddle post		2
6	Body arm upper(L)		1
7	Body arm upper(R)		1
8	Pedal supporter(L/R)		2
9	Handle bar		1
10	Console fixed piece		1
11	Console		1
12	Bottle holder		1
13	Pedal(L)		1
14	Pedal(R)		1
15	Axle	Φ15×311.5	1
16	Bottom stand post cover		1
17	Body Arm cover 1(Upper)		2
18	Body Arm cover 2(Upper)		2
19	Body Arm cover 1(Bottom)		2
20	Body Arm cover 2(Bottom)		2
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1

48	Philips C.K.S. full head screw	M4×10	4
49	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
89	Upright post decoration strip		1
93	Knob		4

22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Motor communication wire		1
25	Console communication wire		1
28	Handle pulse connection wire		2
29	Console connection wire		2
30	Console connection wire		1
31	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
32	Spring washer	Φ8	7
33	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	11
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×65×20	3
35	Curved washer	Φ8.5×R25×t2.0	6
36	Hex self-locking nut	M8	6
37	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	6
38	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	10
39	Wave spring washer	Φ15	4
40	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	4
41	carriage screw	M10×50×20	4
42	Flat washer	Φ10	4
43	Hex self-lockig hut	M10	3
44	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×56.5-M6×20	2
45	Flat washer	Φ6	2
46	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	2
47	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4

ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ





ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

NO.	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ	ΤΜΧ.
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Upright post		1
5	Saddle post		2
6	Body arm(L)		1
7	Body arm(R)		1
8	Pedal supporter(L/R)		2
9	Handlebars		1
10	Console fixed piece		1
11	Console		1
12	Bottle holder		1
13	Pedal(L)		1
14	Pedal(R)		1
15	Axle	Φ15×311.5	1
16	Bottom stand post cover		1
17	Body Arm cover 1(Upper)		2
18	Body Arm cover 2(Upper)		2
19	Body Arm cover 1(Bottom)		2
20	Body Arm cover 2(Bottom)		2
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar cover(L)		1
23	Handlebar cover(R)		1
24	Motor communication wire		1
25	Console communication wire		1

26	Magnetic sensor		1
27	Power communication wire		1
28	Handle pulse connection wire		2
29	Console connection output wire		2
30	Console connection input wire		1
31	Allen C.K.S. half thread screw	M8×50×20	4
32	Spring washer	Φ8	11
33	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	13
34	Allen C.K.S. half thread screw	M8×63×20	3
35	Curved washer	Φ8.5-R25-t2.0	6
36	Hex self-locking nut	M8	12
37	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	11
38	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	36
39	Wave spring washer	Φ15	4
40	Allen C.K.S. half thread screw	M8×40×20	4
41	carriage screw	M10×50×20	4
42	Flat washer	Φ10	8
43	Hex locking nut	M10	3
44	Allen C.K.S. hollow screw	Φ10×55-M6×20	2
45	Flat washer	Φ6	2
46	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	7
47	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
48	Philips C.K.S. full head screw	M4×10	4

49	Philips C.K.S. full head screw	M5×10	4
50	power adapter		1
51	motor		1
52	Body Arm bushing	Φ38×15.4	2
53	End cap	Φ25×t1.5	2
54	Handle pulse set		2
55	Foam	Φ22×t3.0×420	2
56	Fly wheel set	Φ280/6kg	1
57	Motor belt	450PJ6	1
58	Magnetic fixed set		1
59	Spring washer/Circlip for shaft	Φ12	2
60	Magnetic control fixed axle	Φ12×50	1
61	Wheel	Φ55×25.8	2
62	Allen large hollow flat head bolts	Φ8×33×M6×15	2
63	End cap	PT40×80×t1.5	4
64	Foot pad	Φ47×10.5	4
65	Hex nut	M8	2
66	Allen C.K.S. full thread screw	M8×120	1
67	Idler connecting shaft	Φ15×30	1
68	Tension pulley	Φ43.5×25.5	1
69	Circlip shaft	Φ10	1
70	Circlip shaft fixed piece 1		1
71	Circlip shaft fixed piece2		1

72	Crank set		2
73	Disc cover		2
74	Disc	Φ378.6×32	2
75	Belt pulley	Φ263.7×22.2	1
76	Crank axle	Φ17×111.3	1
77	Circlip for shaft	Φ17	2
78	Allen C.K.S. full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
79	Magnetic induction block		1
80	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	1
81	Brake tension spring		1
82	Foam grip	Φ30×t3.0×350	2
83	Pipe plug	Φ32×t1.5	2
84	Deep groove ball bearing	6002-2RS	8
85	Deep groove ball bearing	6000-2RS	4
86	Motor cover(L)		1
87	Motor cover(R)		1
88	Tension pulley		1
89	Upright post decoration strip		1
90	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×25	6
91	Philips C.K.S. Self-tapping screw	ST4×20	2
92	Brake wire		1
93	knob		4
94	Deep groove ball bearing	6203-2RS	2
95	Roller bush set		2
96	Hexagon flat head half tooth bolt	M10x55x15	2
97	Power set	Φ20xΦ10x8	4

ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ

ENTER : Για να επιβεβαιώσετε όλες τις ρυθμίσεις.

UP :

Με το πλήκτρο αυτό επιλέγετε το πρόγραμμα που θέλετε να ακολουθήσετε και δίνετε τις ρυθμίσεις που επιθυμείτε με αύξηση στον τομέα που θέλετε προς τα πάνω.

DOWN :

Με το πλήκτρο αυτό επιλέγετε το πρόγραμμα που θέλετε να ακολουθήσετε και δίνετε τις ρυθμίσεις που επιθυμείτε με αύξηση στον τομέα που θέλετε προς τα κάτω.

Με τα πλήκτρα αυτά μπορείτε να θέσετε σε λειτουργία ή να τερματίσετε την λειτουργία του προγράμματος που ακολουθείτε.

MODE :

Με αυτό το πλήκτρο μπορείτε να επιλέγετε όλες τις διαθέσιμες παραμέτρους που έχει αρχικά στις ρυθμίσεις του το κομπιούτερ για να ενημερώνετε για την πορεία της προπόνηση σας.

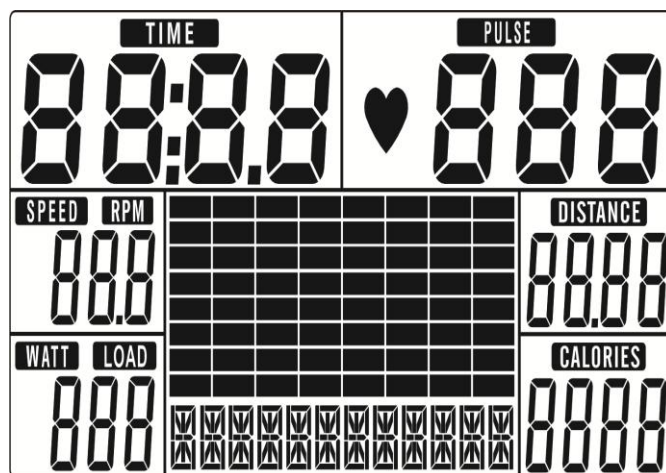
Σημείωση: Ορισμένες παράμετροι δεν είναι ρυθμιζόμενες σε ορισμένα προγράμματα.

Χειρισμός Προγραμμάτων Χειροκίνητα

ΠΕΔΙΟ	ΕΥΡΟΣ ΡΥΘΜΙΣ ΗΣ	ΠΡΟΕΠΙΛ ΕΓΜΕΝΗ ΤΙΜΗ	ΑΥΞΗΣΗ/ ΜΕΙΩΣΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ
ΧΡΟΝΟΣ	0:00~99 :00	00:00	±1:00	1.Όταν η οθόνη είναι 0: 00, ο χρόνος θα μετράει προς τα πάνω. 2.Όταν η ώρα είναι 1: 00 ~ 99: 00, θα μετρήσει προς τα κάτω σε 0.
ΑΠΟΣΤΑΣΗ	0.00~99 9.0	0.00	±1.0	1.Όταν η οθόνη είναι 0.0, η απόσταση μετράει προς τα πάνω. 2.Όταν η απόσταση είναι 1.0 ~ 999.0, θα μετρήσει προς τα κάτω σε 0.
ΘΕΡΜΙΔΕΣ	0~995	0	±50	1.Όταν η οθόνη είναι 0, οι θερμίδες θα μετρήσουν προς τα πάνω. 2.Όταν οι θερμίδες είναι 50 ~ 995, θα μετράει τα κάτω σε 0.
ΗΛΙΚΙΑ	10~99	30	±1	Ο στόχος H.R.C. βασίζεται στην ηλικία. Όταν η καρδιακή συχνότητα υπερβεί τον στόχο H.R.C ο αριθμός καρδιακών παλμών θα αναβοσβήνει στα προγράμματα.

ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

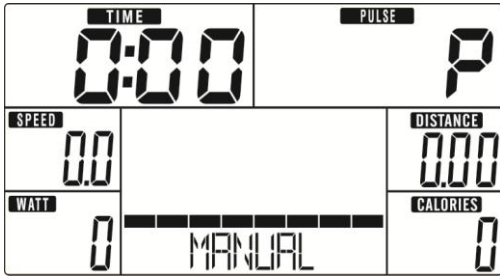
Συνδέστε το τροφοδοτικό και η κονσόλα θα ενεργοποιηθεί και θα εμφανίσει όλες τις επιλογές στην οθόνη LCD σε 2 δευτερόλεπτα (Σχέδιο 1).



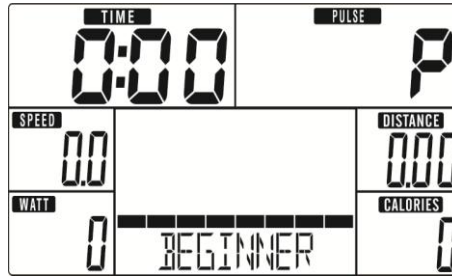
Σχέδιο 1

ΕΠΙΛΟΓΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

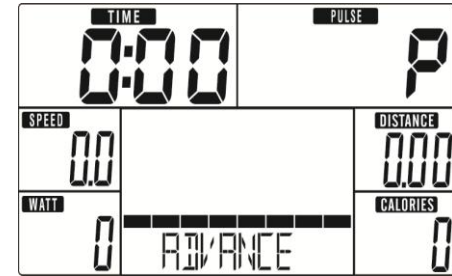
Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε το είδος του προγράμματος που επιθυμείτε
Manual χειροκίνητα (Σχέδιο 2) → Beginner αρχάριος (Σχέδιο 3) → Advance σε φόρμα (Σχέδιο 4) →
Sporty έντονο (Σχέδιο 5) → Cardio (Σχέδιο 6) → Watt (Σχέδιο 7).



Σχέδιο 2



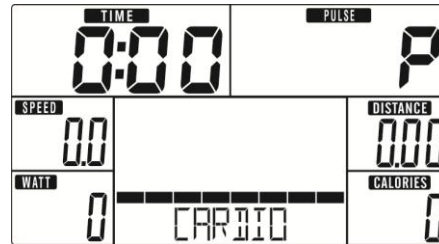
Σχέδιο 3



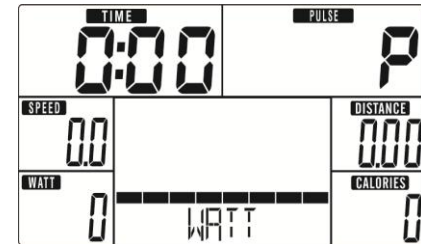
Σχέδιο 4



Σχέδιο 5



Σχέδιο 6

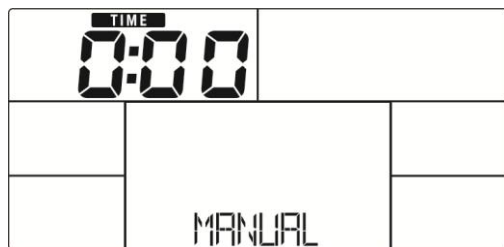


Σχέδιο 7

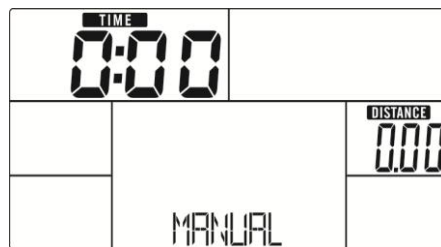
Χειροκίνητη επιλογή MANUAL

Πατήστε το START στο κύριο μενού & θα αρχίσετε την προπόνηση σε manual επιλογή.

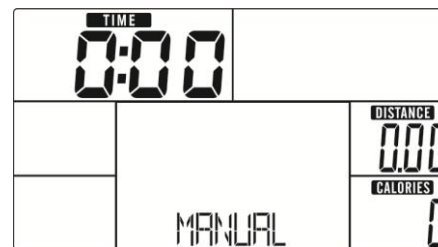
1. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα, επιλέξτε Manual & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο (Σχέδιο 8), την απόσταση (Σχέδιο 9), τις θερμίδες (Σχέδιο 10), τους παλμούς (Σχέδιο 11) και έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση.
3. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP & ξεκινήστε την προπόνηση σας. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο της αντίστασης. Το επίπεδο της αντίστασης θα εμφανιστεί στο παράθυρο της οθόνης με την ένδειξη WATT, εάν δεν υπάρξει κάποια επιλογή για 3 δευτερόλεπτα, αυτόματα θα αλλάξει στην ένδειξη WATT (Σχέδιο 12).
4. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνησης σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό μενού.



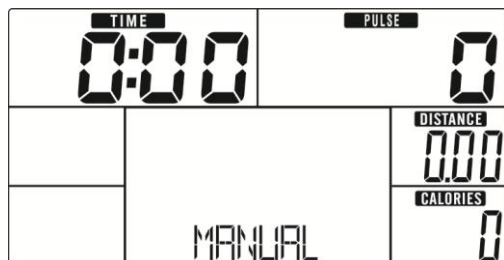
Σχέδιο 8



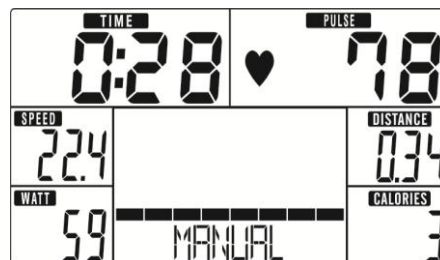
Σχέδιο 9



Σχέδιο 10



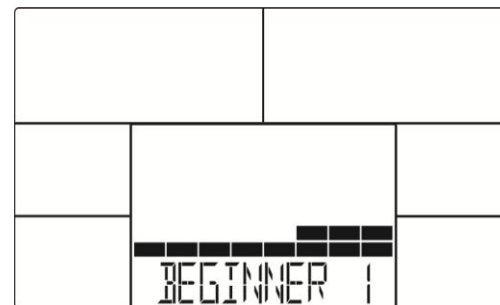
Σχέδιο 11



Σχέδιο 12

Beginner επιλογή αρχάριος

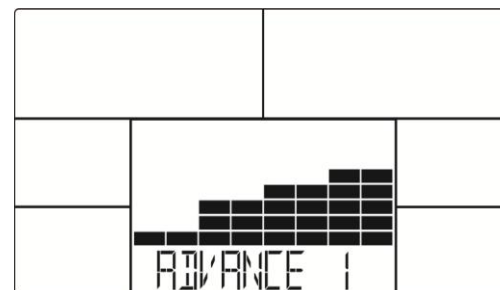
1. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα ,επιλέξτε Beginner& έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση .
2. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε μεταξύ των 1~4 προγραμμάτων Beginner (Σχέδιο 13) & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση .
3. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
4. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP& ξεκινήστε την προπόνηση σας. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWNγια να ρυθμίσετε το επίπεδο της αντίστασης.
5. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνηση σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.



Σχέδιο 13

Advance επιλογή σε φόρμα

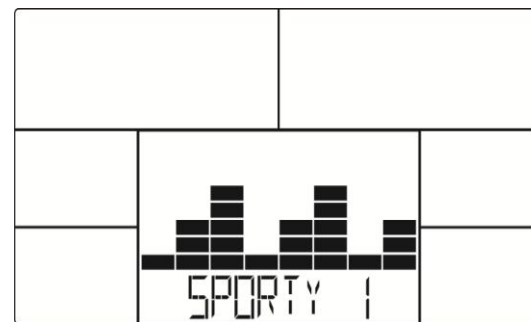
1. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα, επιλέξτε Advance & έπειτα πατήστε MODE/ENTER για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε μεταξύ των 1~4 προγραμμάτων Advance (Σχέδιο 14) & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση .
3. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
4. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP& ξεκινήστε την προπόνηση σας. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWNγια να ρυθμίσετε το επίπεδο της αντίστασης.
5. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνηση σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.



Σχέδιο 14

Sporty επιλογή έντονο

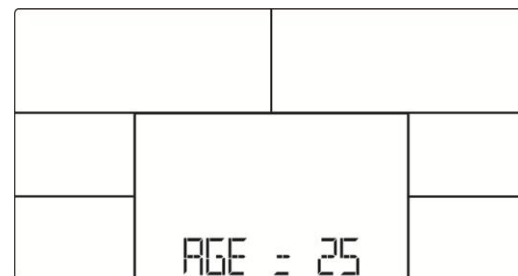
1. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα ,επιλέξτε Sporty & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση .
2. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε μεταξύ των 1~4 προγραμμάτων Sporty (Σχέδιο 15) & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση .
3. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
4. Πατήστε το πλήκτρο START/STOP & ξεκινήστε την προπόνηση σας. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο της αντίστασης.
5. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνηση σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.



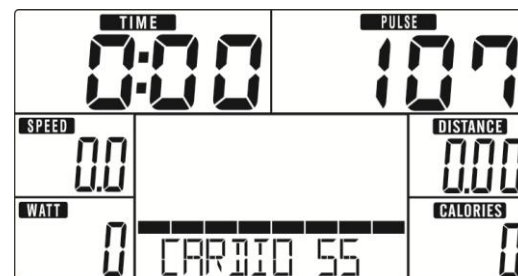
Σχέδιο 15

Επιλογή Cardio

1. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα, επιλέξτε H.R.C. & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε την ηλικία (Σχέδιο 16).
3. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε στόχο καρδιακής συχνότητας 55% (Σχέδιο 17). 75% 90% ή (προκαθορισμένο έως: 100).
4. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
5. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνηση σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.



Σχέδιο 16



Σχέδιο 17

Επιλογή Watt

1. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να επιλέξετε πρόγραμμα, επιλέξτε Watt & έπειτα πατήστε MODE / ENTER για επιβεβαίωση.
2. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον στόχο σε WATT. (προκαθορισμένο: 120, Σχέδιο 18)
3. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε τον χρόνο.
4. Πατήστε START/STOP key για να ξεκινήσετε την προπόνηση. Πατήστε τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε το επίπεδο σε Watt.
5. Πατήστε START/STOP για παύση της προπόνησης σας. Πατήστε RESET & γυρίστε στο αρχικό menu.



Σχέδιο 18

RECOVERY επιλογή Επαναφορά

Με το πλήκτρο της επαναφοράς "RECOVERY" μετά από κάθε άσκηση σας και ολοκλήρωση αυτής συνεχίζετε και έχετε τοποθετημένα τα χέρια σας στους αισθητήρες παλμών στις χειρολαβές και πατήσετε το πλήκτρο της επαναφοράς "RECOVERY". Το αποτέλεσμα θα είναι όλες οι ενδείξεις που υπάρχουν στην οθόνη σας θα σταματήσουν εκτός της λειτουργίας του χρόνου "TIME" (σχέδιο 19) και θα ξεκινήσει την αντίστροφη μέτρηση από 00:60 έως 00:00. Στην οθόνη σας θα εμφανιστούν η ανακτηθείσα μέτρηση των χτύπων της καρδιάς σας με ενδεικτικές τιμές F1, F2... έως F6 (σχέδιο 20). Το F1 είναι μια ενδεικτική τιμή καλή αλλά δεν αποτελεί ιατρικό αποτέλεσμα ή γνωμάτευση ή στοιχείο για ιατρική γνωμοδότηση. Επιλέγοντας και πάλι το πλήκτρο "RECOVERY" θα επιστρέψετε στην βασική αρχική οθόνη. Στην περίπτωση που στο μόνιτορ δεν εμφανίζεται σήμα των χτύπων της καρδιάς το RECOVERY δεν λειτουργεί.



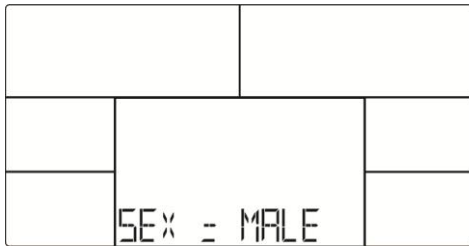
Σχέδιο 19



Σχέδιο 20

BODY FAT

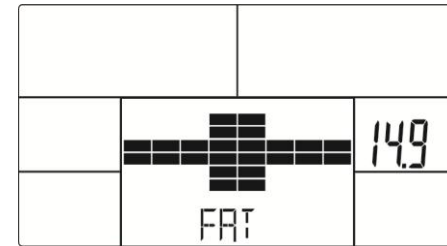
1. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το πλήκτρο BODY FAT ώστε να ξεκινήσει η μέτρηση κρατώντας τους αισθητήρες παλμών.
2. Στην οθόνη θα πρέπει να δηλώσετε τις παρακάτω παραμέτρους πατώντας τα πλήκτρα UP ή DOWN για να ρυθμίσετε το φύλο(Σχέδιο 21), την ηλικία, το ύψος και το βάρος και έπειτα πατήστε ENTER για να αρχίσει η μέτρηση.
3. Κατά την διάρκεια της μέτρησης κρατήστε γερά τους αισθητήρες παλμών και στην οθόνη LCD θα εμφανιστεί “= ” “= = ” (Σχέδιο 22) για 8 δευτερόλεπτα μέχρι το computer να ολοκληρώσει την μέτρηση.
4. Στην οθόνη LCD θα εμφανιστεί κατά προσέγγιση το BODY FAT, (Σχέδιο 23) και ο δείκτης μάζας σώματος BMI (Σχέδιο 24) για 30 δευτερόλεπτα.
5. Error λάθος μήνυμα:
Στην οθόνη LCD εμφανίζεται “= = ” “= =” (Σχέδιο 25)–σημαίνει ότι δεν έχετε κρατήσει σωστά τους αισθητήρες.
*E-1–Δεν ανιχνεύθηκε σωστά καρδιακός παλμός.
*E-4–Εμφανίζεται όταν το FAT% είναι κάτω από 5 ή υπερβαίνει το 50 και το αποτέλεσμα του BMI είναι κάτω από 5 ή υπερβαίνει το 50 (Σχέδιο 26).



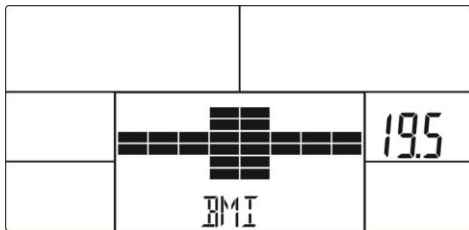
Σχέδιο 21



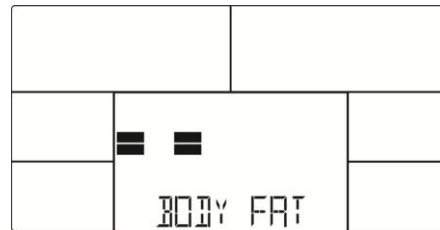
Σχέδιο 22



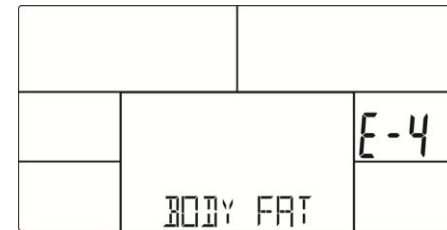
Σχέδιο 23



Σχέδιο 24



Σχέδιο 25



Σχέδιο 26

ΣΥΝΔΕΣΗ ΜΕ (SMART)ΕΞΥΠΝΗ ΣΥΣΚΕΥΗ

Είναι συμβατό με την εφαρμογή i Console+ όπου μπορείτε να έχετε πρόσβαση σε πραγματικές διαδρομές και χάρτες, διαδραστικά βίντεο προπονήσεων και να κρατάτε το αρχείο των δεδομένων της προπόνησης σας. Κατέβασε στο smart phone ή στο tablet την εφαρμογή i Console+ από το Google Play για Android και από το APP Store για IOS ή χρησιμοποιώντας το παρακάτω Scan QR code.



iConsole Global



【 1】 Εισέλθετε στην εφαρμογή iConsole και αφού δημιουργήσετε τον προσωπικό σας λογαριασμό κάντε κλικ στο “GET STARTED” που βρίσκεται πάνω δεξιά.

【 2】 Πατήστε οποιοδήποτε από τα προγράμματα και θα εμφανιστεί αμέσως ένα παράθυρο σύνδεσης όπου θα πρέπει να συνδέσετε την εφαρμογή iConsole με το ελλειπτικό μηχάνημα.

【 3】 Πατήστε για να γίνει σύζευξη της εφαρμογής με το ελλειπτικό όταν εμφανιστεί το «iConsole -XXXX» (το X σημαίνει τυχαίο ψηφίο).

Υποστηριζόμενες εκδόσεις για το iConsole:

-Για συσκευές Android: 5.0 ή νεότερες εκδόσεις.

-Για συσκευές IOS: 11.0 ή νεότερες εκδόσεις. Είναι συμβατό με iPhone, iPad, and iPod touch.

Είναι συμβατό με την εφαρμογή Kinomap (απαιτείται συνδρομή). Κατέβασε στο smart phone ή στο tablet την εφαρμογή Kinomap (Google Play για Android & APP Store για IOS).

Προπονήσου σε όλο τον κόσμο με διαδραστικά βίντεο και διαδρομές.

Εξερεύνησε όλο τον κόσμο, παρακολούθησε τις επιδόσεις σου , μοιράσου την εμπειρία σου με όλη την κοινότητα του Kinomap.

Προσκαλέστε και ανταγωνιστείτε με άλλους χρήστες της εφαρμογής Kinomap ή ακόμα μπορείτε και να προπονηθείτε μόνοι σας ξεπερνώντας οποιαδήποτε προηγούμενη επίδοση σας!

Αναζητήστε, πραγματοποιήστε λήψη και εγκαταστήστε την εφαρμογή Kinomap μέσω του Apple Store για συσκευές IOS ή μέσω του Google Play για συσκευές android.

- 【1】 Εισέλθετε στην εφαρμογή Kinomap και επιλέξτε τη σελίδα [Περισσότερα].
- 【2】 Επιλέξτε για να προσθέσετε περισσότερο εξοπλισμό γυμναστικής.
- 【3】 Επιλέξτε και κάντε κλικ στο εικονίδιο του ελλειπτικού.
- 【4】 Πατήστε την εφαρμογή I Console για είσοδο.
- 【5】 Πατήστε για να γίνει σύζευξη της εφαρμογής με το ελλειπτικό όταν εμφανιστεί το «iConsole -XXXX» (το X σημαίνει τυχαίο ψηφίο).
- 【6】 Βρείτε το αγαπημένο σας βίντεο για να ξεκινήσετε την προπόνηση σας



Υποστηριζόμενες εκδόσεις για το KINOMAP:

-Για συσκευές Android: 5.0 ή νεότερες εκδόσεις.

-Για συσκευές IOS: 9.0 ή νεότερες εκδόσεις. Είναι συμβατό με iPhone, iPad, and iPod touch.



ΕΓΓΥΗΣΗ /ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ/ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΩΝ

Η εγγύηση ισχύει για δύο (2) έτη από την ημερομηνία αγοράς του προϊόντος

- Η εγγύηση καλύπτει τυχόν κατασκευαστικό λάθος.
 - Η τυχόν αντικατάσταση ανταλλακτικού είναι στην κρίση των τεχνικών.
 - Η συναρμολόγηση,ο έλεγχος ,επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή.
 - Η επίσκεψη του τεχνικού πέραν των 14 ημερολογιακών ημερών από την ημερομηνία αγοράς επιβαρύνει χρηματικά τον καταναλωτή με την εκάστοτε χρέωση από την εταιρεία .
 - Εκτός ορίων του service το μηχάνημα θα αποστέλλεται στο κεντρικό service.
1. Βλάβη μέσα σε 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα παραλαμβάνετε μέσω μεταφορικής από τον χώρο του πελάτη. Σε αυτή την περίπτωση τα έξοδα μεταφοράς βαρύνουν την εταιρεία.
(Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).
 2. Βλάβη μετά τις 14 ημέρες από την ημερομηνία αγοράς θα μεταφέρετε από τον πελάτη στην μεταφορική εταιρεία . Τα έξοδα μεταφοράς από την μεταφορική μέχρι το service και το αντίστροφο βαρύνουν την εταιρεία. (Εφόσον είναι υπαιτιότητα της συσκευής).
- Η εγγύηση ισχύει μόνο για τον πρώτο αγοραστή του προϊόντος.
 - Η επισκευή οποιασδήποτε βλάβης πραγματοποιείται το συντομότερο δυνατόν.
 - Κάθε απαίτηση αποζημίωσης του πελάτη, είτε λόγω έλλειψης ανταλλακτικών είτε λόγω καθυστέρησης επισκευής, δεν είναι δυνατή.
 - Τα έξοδα μεταφοράς του προϊόντος από ή προς το συνεργείο της αντιπροσωπείας θα επιβαρύνουν τον πελάτη εφόσον είναι υπαιτιότητα του.

Η ΕΓΓΥΗΣΗ ΔΕΝ ΙΣΧΥΕΙ

- Όταν η βλάβη προήλθε από κακή χρήση ή κακή συντήρηση.
- Επίσης η εγγύηση δεν καλύπτει αναλώσιμα & υλικά τριβής όπως πλαστικά μέρη, πετάλια, μετασχηματιστές,ιμάντες,αφρώδη μέρη τα οποία φθείρονται από την χρήση ή άλλης αιτίας.
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη από υπαιτιότητα μη εξουσιοδοτημένων ατόμων για την επισκευή .
- Η εγγύηση δεν καλύπτει βλάβη που προήλθε από κακή συναρμολόγηση.
- Για να ισχύει η εγγύηση πρέπει να συνοδεύεται από την απόδειξη αγοράς.

Σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις ο χρήστης επιβαρύνεται με το κόστος επίσκεψης και ανταλλακτικών.

- Η εταιρεία και ο εισαγωγέας δεν ευθύνονται για τυχόν τυπογραφικά λάθη.
- Το προϊόν έχει έγκριση κυκλοφορίας στην Ευρωπαϊκή Κοινότητα, CE

INTERSPORT ATHLETICS SA	
18-20 SOROU	
15125	MAROUSI
GREECE	+302102806019