

**E2.2  
MAGNETIC ELLIPTICAL  
STRIDER**



**ENGLISH MANUAL**

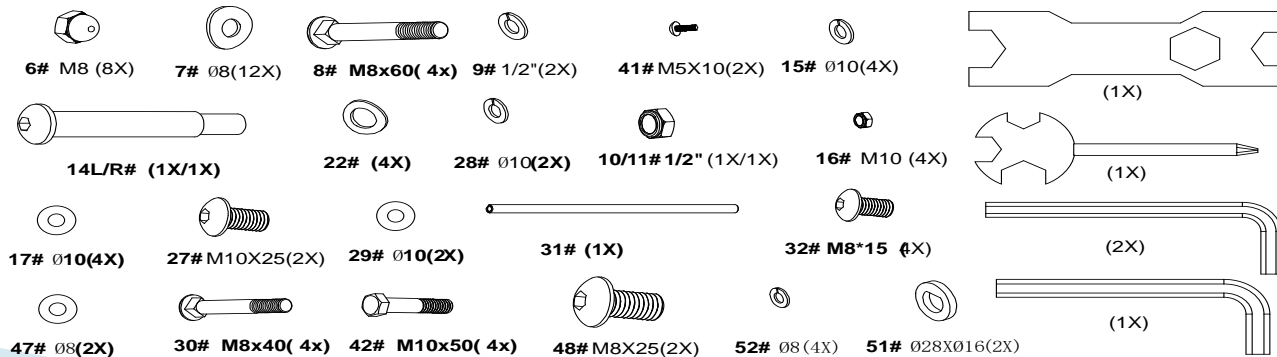
## **Important Safety Information**

### **Please keep this manual in a safe place for easy reference.**

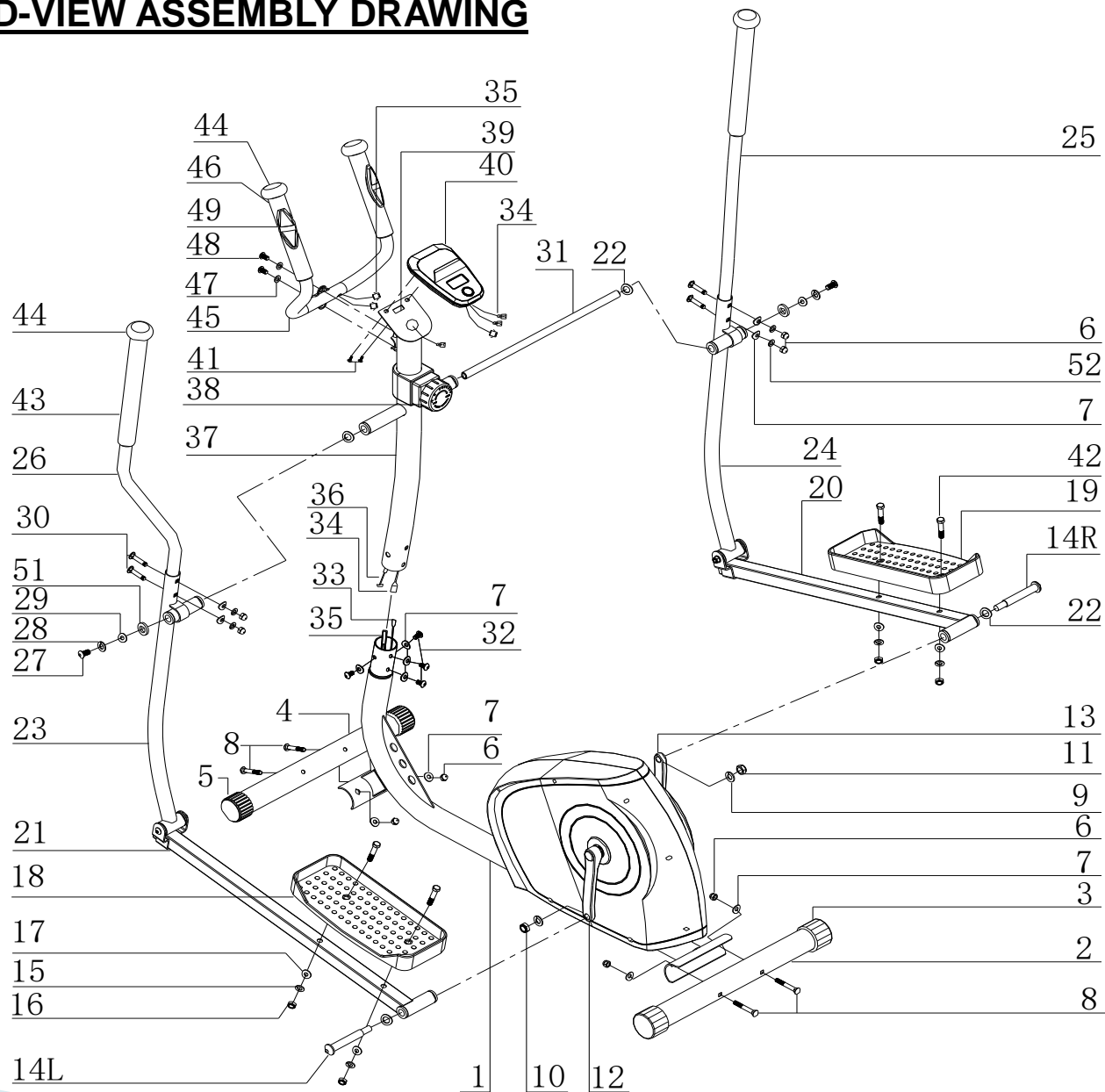
1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment.  
Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 0.6 meters of free space all around it.
6. Before using the equipment, check that the nuts and bolts are securely tightened.
7. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear.
8. Warning the equipment must be installed on a stable base and properly leveled floor. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during use, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
9. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
10. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for home use only. Maximum weight of user: 100kg. Braking ability is independent of speed.
11. The equipment is not suitable for therapeutic use.
12. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or seek assistance if necessary. Regular checking of the integrity of guards and safety devices.
13. Parents and those in charge of children should be aware of their responsibility around this equipment. The natural play instinct and fondness for experimenting of children can lead to situations and use of the training equipment for which it is not intended.
14. If children are allowed to use the equipment their mental and physical development and above all their temperament should be taken in to account. They should be supervised and instructed to the correct use of the equipment. The equipment is under no circumstances suitable as a child's toy.
15. All moveable accessories (eg. pedal, handlebar, saddle....etc.) require weekly maintenance. Check them before use every time. If anything broken or loose, please fix them immediately. You may continue using bike after they return to good conditions.

## PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	1	27.	Allen key Bolt (M10 x 25)	2
2.	Rear Stabilizer	1	28.	Spring Washer ( Ø10)	2
3.	Rear End Cap	2	29.	Washer (Ø10 )	2
4.	Front Stabilizer	1	30.	Carriage Bolt (M8 x 40)	4
5.	Front End Cap	2	31.	Connecting Shaft	1
6.	Domed Nut (M8)	8	32.	Carriage Bolt (M8 x15)	4
7.	Curved Washer (Ø8)	12	33.	Lower Wire	1
8.	Bolt (M8 x 60)	4	34.	Upper Wire	1
9.	Spring Washer (1/2")	2	35.	Lower Cable	1
10.	Safety Nut (1/2")	1	36.	Upper Cable	1
11.	Safety Nut (1/2")	1	37.	Front post	1
12.	Crank (Left)	1	38.	Tension Knob	1
13.	Crank (right)	1	39.	Computer Holder	1
14R/L.	Pedal Hinge Bolt (R/L) (1/2")	1	40.	Computer	1
15.	Spring Washer ( Ø10)	4	41.	Fix Screw	2
16.	Nut ( M10)	4	42.	Bolt (M10 x 50)	4
17.	Washer ( Ø10)	4	43.	Foam Grip	2
18.	Pedal (Left)	1	44.	Handle bar end cap	4
19.	Pedal ( Right)	1	45.	Handle bar	1
20.	Pedal tubing ( Right)	1	46.	Foam Grip	2
21.	Pedal Tubing (Left)	1	47.	Washer ( Ø8)	2
22.	Wavy Washer ( Ø26xØ17.8x0.3)	4	48.	Hex head bolt (M8x25mm)	2
23.	Left Handlebar	1	49.	Handle pulse	2
24.	Right Handlebar	1	51.	D Washer (Ø 28X Ø16XT5.0)	2
25.	Right Fixed Handlebar Left	1	52.	Spring Washer ( Ø8)	4
26.	Fixed Handlebar	1			



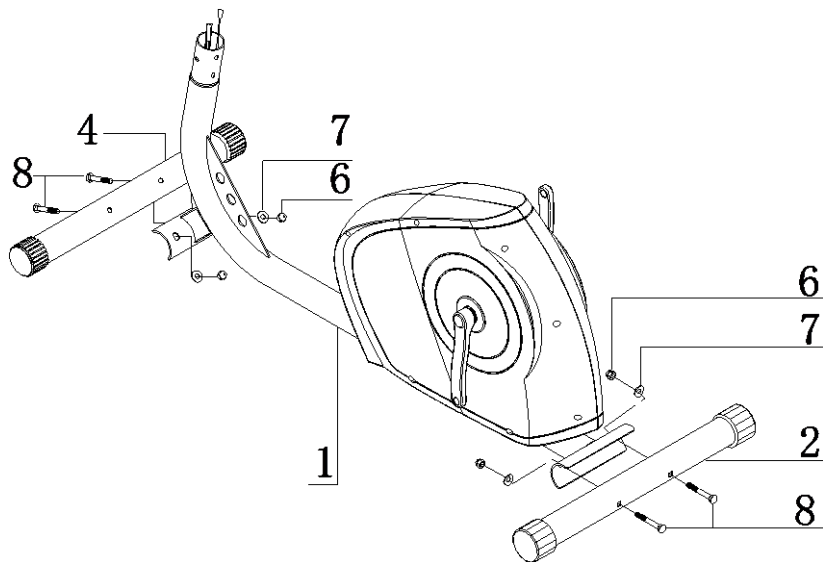
# EXPLODED-VIEW ASSEMBLY DRAWING



# ASSEMBLY INSTRUCTIONS

## STEP 1

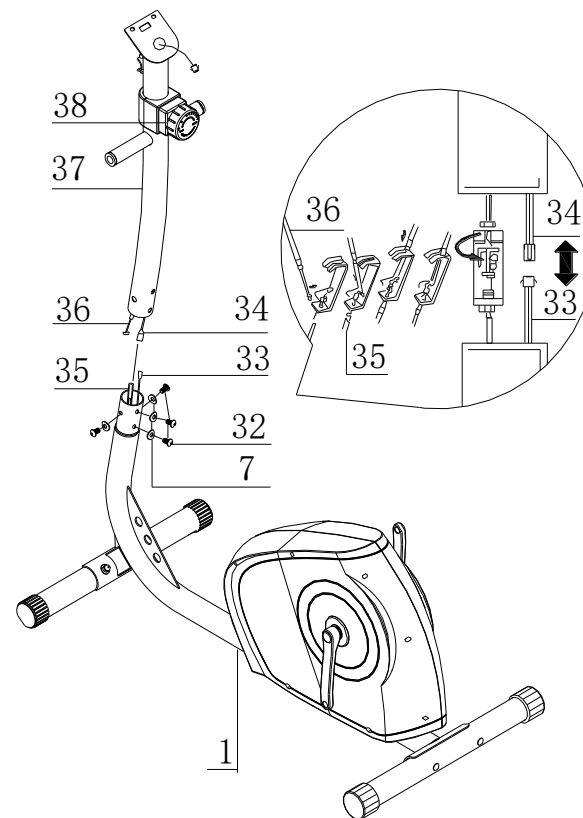
Attach the Rear and Front stabilizer (2 and 4) to the main frame (1) using four sets of M8 domed nuts (6), Ø8 Washers (7) and M8 X 60 Bolts (8).



## STEP 2

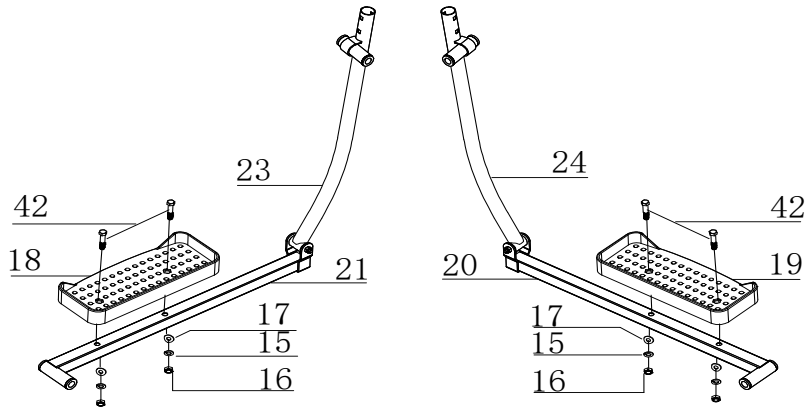
Take the Front Post (37), assemble to the Main Frame (1), first connect the Lower Sensor Wire (33) to the Upper Sensor Wire (34), and attach the Upper Tension Cable (36) to the Lower Tension Hook (35), (as shown as the figure).

Attach the Front Post (37) to the Main Frame (1) using four sets of Curved Washer (Ø8) (7) and Carriage Bolt (M8 x15) (32).



### **STEP 3**

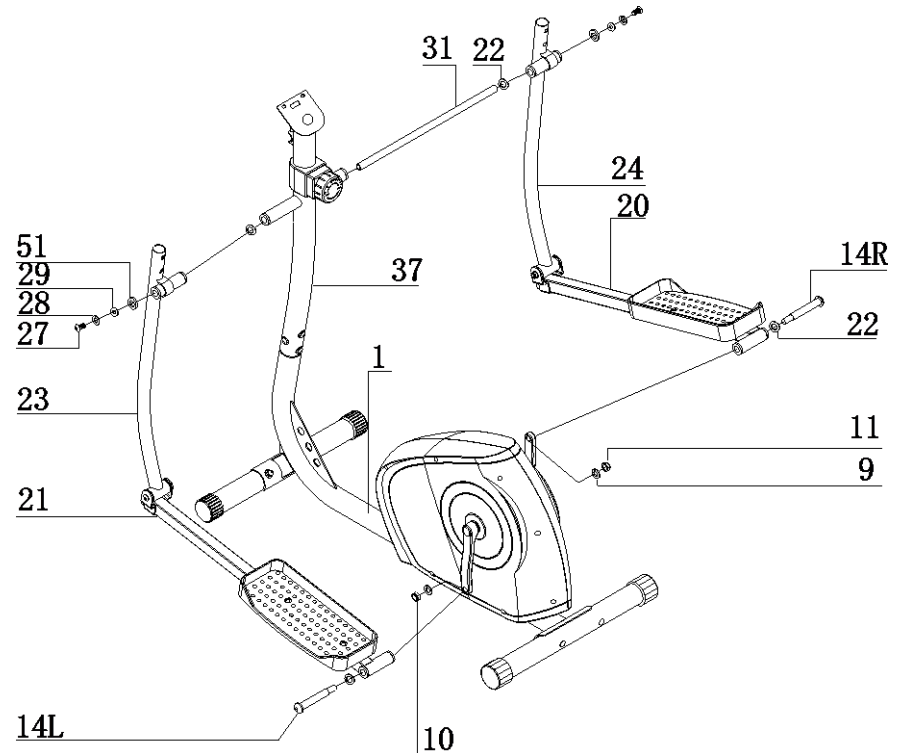
Attach the left and right Pedal (19) & (18) to the Pedal Tubing (20) & (21), using 3/8" Hex Head Bolt (42), Ø8 washers (17), Ø10 Spring Washer (15) and M10 Nut (16).



### **STEP 4**

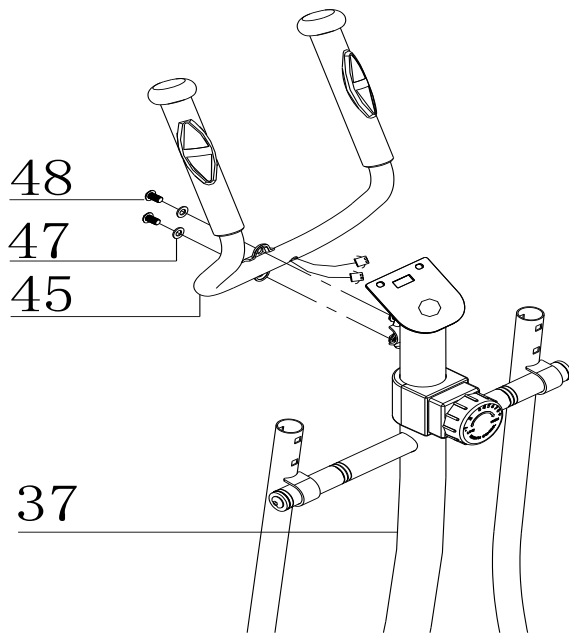
Fixing the left and right Handlebar (23&24) assembly to the Front Post (37) inset the connecting shaft (31) and then fit with Ø26xØ17.8 Wavy Washer (22), D Washer Ø 28X Ø16XT5.0 (51), Ø10 washer (29), Ø10 Spring washer (28) and M10x 25 Fixing Bolt (27).

Then connect the Pedal rube (L&R) (20&21) to the Crank using 1/2" Hinge Bolt (14L and 14R), Ø26x Ø17.8 Wavy Washer (22), 1/2" Spring Washer (9), and 1/2" Safety Nut (10&11).



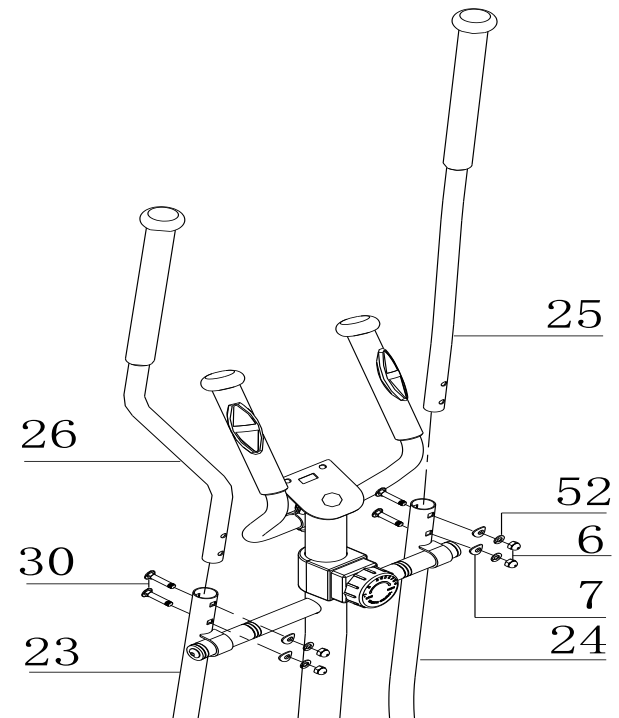
## **STEP 5**

Fit the Front Handlebar (45) to the Front Post clamp as shown, fix with two sets of Ø8 washer (47) and M8 x 25 Hex Head Bolt (48).



## **STEP 6**

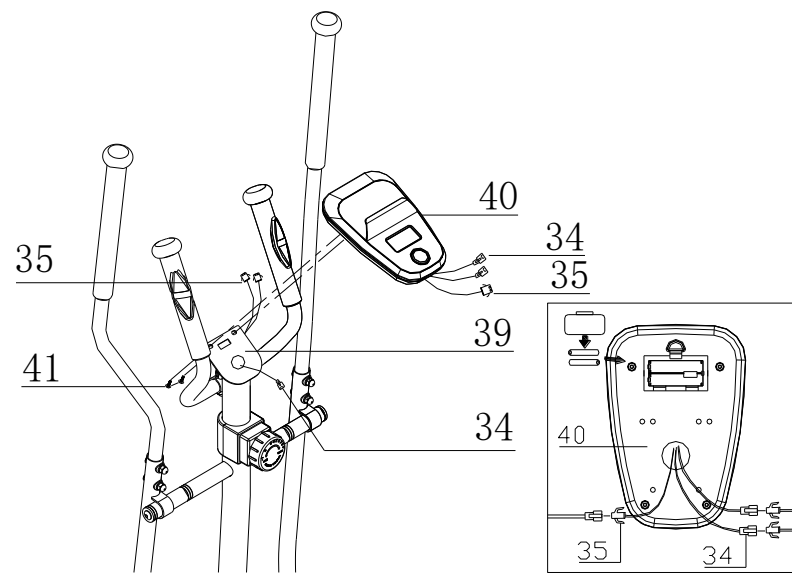
Slide the Right Fixed Handlebar (25) and Left Fixed Handlebar (26) into the Right Handlebar (24) and Left Handlebar (23), and then fix with four sets of M8x40 Carriage bolts (30), Ø8 Curved Washer (7), Ø8 Spring Washer (52), and M8 Domed Nut (6).





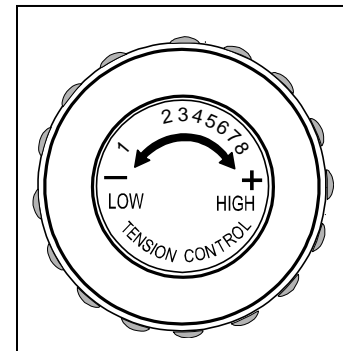
## **STEP 7**

Slide the Computer (40) down to the Computer holder (39) situated at the top of Front post (37) and fix using two fixing screws (41). Plug the Sensor Wires (34) into the back of the Computer (40). Plug the upper sensor wire (34) into the computer. Plug the upper sensor wire (35) into the computer as shown as the figure.



## **TENSION CONTROL**

Turn the tension knob by clockwise to increase the resistance. To decrease the resistance, turn the knob by anti-clockwise.



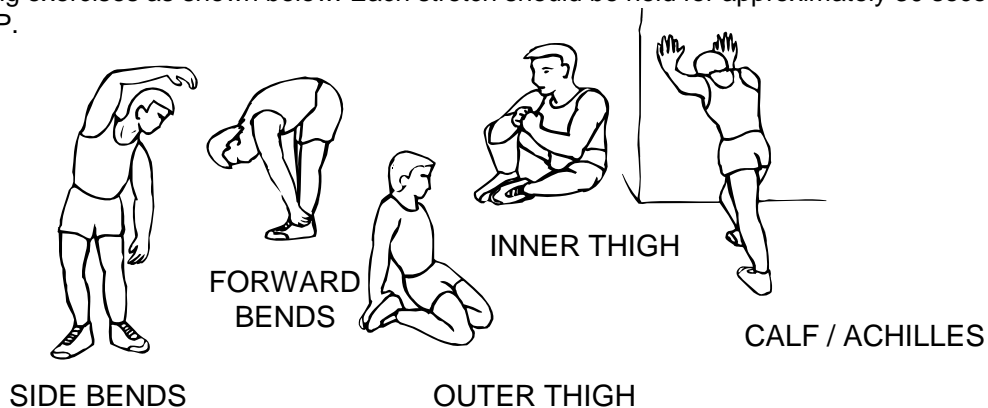


# EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **MAGNETIC ELLIPTICAL STRIDER** will provide you with several benefits. It will improve your physical fitness, tone your muscles and, in conjunction with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

## 1. The Warm Up Phase

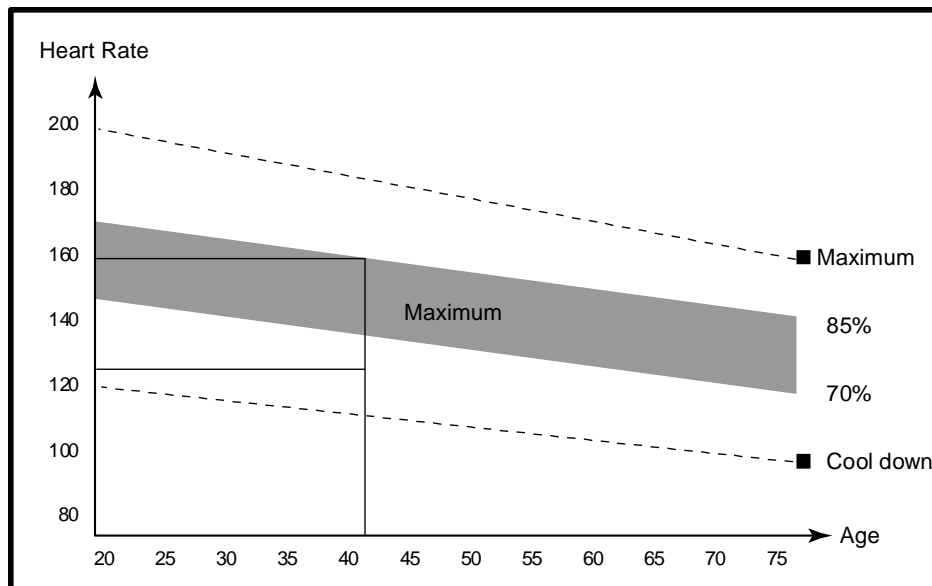
This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch - if it hurts, STOP.



## 2. The Exercise Phase

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heartbeat into the target zone shown on the graph below.

This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes



### **3. The Cool Down Phase**

This stage is to let your Cardio-vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

### **MUSCLE TONING**

To tone muscle while on your **MAGNETIC ELLIPTICAL STRIDER** you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on your leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance making your legs work harder. You will have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

### **WEIGHT LOSS**

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

## **EXERCISE COMPUTER**

### **EXERCISE COMPUTER**



#### **FUNCTION BUTTON**

**MODE:** Choose each functions by pressing mode key, in scan mode, press mode key can lock the current function. Press mode key and hold 2 seconds to reset all functions figures.

#### **FUNCTIONS**

**SCAN:** The sequence of display: TMR→SPD→ DST→CAL→PULSE. In scan mode, press mode key to choose other function. Automatically scan through each mode in sequence every 6 seconds.

**SPEED:** Display current training speed, the maximum is 999.9KM/H.

**TIME:** Accumulates workout time from 0:00 to 99:00.

**DIST:** Accumulates total distance from 0.0 up to 999.9KM.

**CAL:** Accumulates calories consumption during training from 0.0 CAL to the maximum 999.9 CAL.

(This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions which can not be used in medical treatment.)

**PULSE:** With pulse signal into for 5 seconds, the current pulse will display.

## NOTE

1. With no signal transmitted into the computer for 4 minutes, the computer will shut off the LCD display automatically, and all function values will be reserved.
2. Monitor battery spec: 1.5V UM-4 OR AAA
3. If the computer display abnormally, please re-install the batter and try again.
4. When the display of LCD is weak, it mean the batteries need to be changed.

## TROUBLE SHOOTING:

1. **Change the battery.** To change the computer battery, please slide the computer from the computer holder, remove the battery cover on the back of the computer console, and remove the batteries. Replace with AAA batteries. Finally put the cover back on the console, and slide the computer back on the computer holder.
2. **Computer not working correctly.** If your computer is not working correctly, please check whether the lower sensor wire is connected to the upper sensor wire, and make sure the upper sensor wire is plugged into the computer. When you have checked the above, and the computer still not working, then please make sure the batteries are installed correctly in the computer and that the batteries are still working.
3. **No resistance.** If there is no tension resistance on the bike, please make sure the upper tension cable is connected to the lower tension cable.

## MAINTENANCE

1. Before using the bike, always make sure all bolts/nuts are fully tightened.
2. A spent battery is hazardous waste, please dispose of it correctly, and do not throw it in the trash.
3. When eventually you want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose separately as hazardous waste.

## BATTERY DISPOSAL

1. A spent battery is hazardous waste - please dispose of it correctly and do not throw it in the trash.
2. When you eventually want to scrap the machine, you should remove the batteries from the computer, and dispose of them separately as hazardous waste.
3. Keep batteries out of the reach of small children. Batteries are extremely dangerous when swallowed. If a battery has been swallowed, seek immediate medical treatment.

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

**E2.2**  
**ΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ**



**GREEK MANUAL**

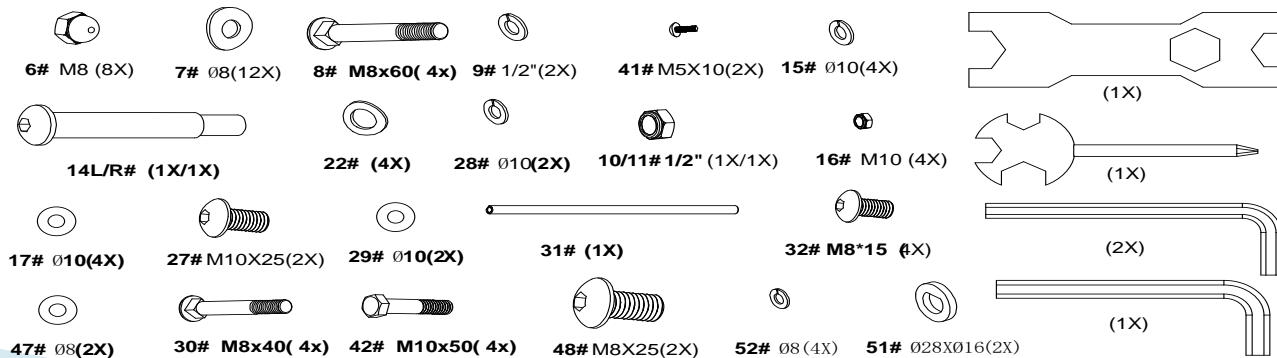
# **ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

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 λαχάνισμα, 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 0.6 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 εξετάζετε τακτικά για ζημιές και / 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 μόνο για οικιακή χρήση. Μέγιστο βάρος χρήστη: 100 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 μέρη (π.χ. πετάλια, κάθισμα... κ.λ.π.) χρειάζονται εβδομαδιαία συντήρηση. Ελέγξτε τα πάντα πριν τη χρήση. Αν κάποιο εξάρτημα έχει σπάσει ή χαλαρώσει, παρακαλούμε αντικαταστήστε το άμεσα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ελλειπτικό σας όταν επανέλθει σε καλή κατάσταση.

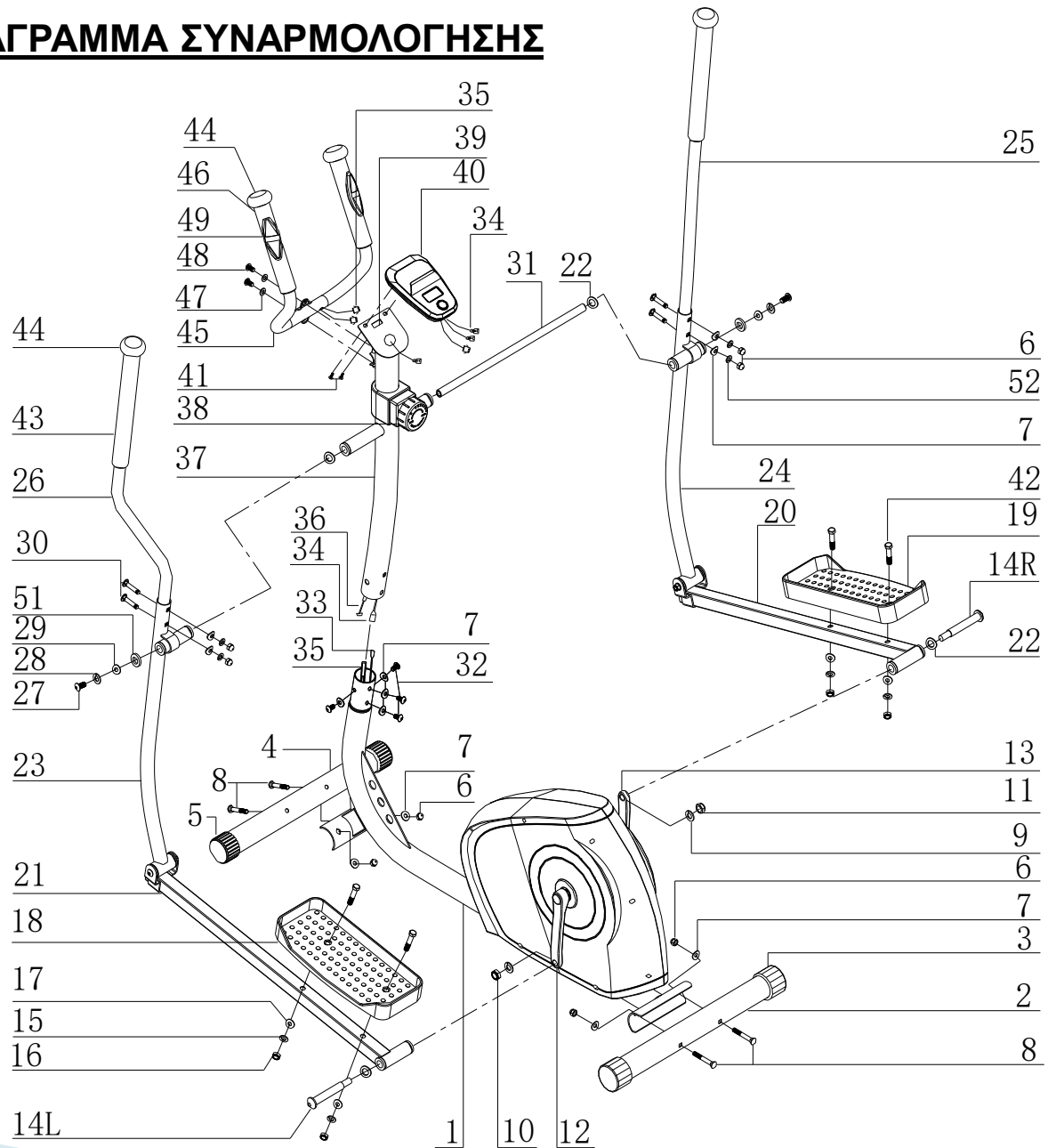
## PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	1	27.	Allen key Bolt (M10 x 25)	2
2.	Rear Stabilizer	1	28.	Spring Washer ( Ø10)	2
3.	Rear End Cap	2	29.	Washer (Ø10 )	2
4.	Front Stabilizer	1	30.	Carriage Bolt (M8 x 40)	4
5.	Front End Cap	2	31.	Connecting Shaft	1
6.	Domed Nut (M8)	8	32.	Carriage Bolt (M8 x15)	4
7.	Curved Washer (Ø8)	12	33.	Lower Wire	1
8.	Bolt (M8 x 60)	4	34.	Upper Wire	1
9.	Spring Washer (1/2")	2	35.	Lower Cable	1
10.	Safety Nut (1/2")	1	36.	Upper Cable	1
11.	Safety Nut (1/2")	1	37.	Front post	1
12.	Crank (Left)	1	38.	Tension Knob	1
13.	Crank (right)	1	39.	Computer Holder	1
14R/L.	Pedal Hinge Bolt (R/L) (1/2")	1	40.	Computer	1
15.	Spring Washer ( Ø10)	4	41.	Fix Screw	2
16.	Nut ( M10)	4	42.	Bolt (M10 x 50)	4
17.	Washer ( Ø10)	4	43.	Foam Grip	2
18.	Pedal (Left)	1	44.	Handle bar end cap	4
19.	Pedal ( Right)	1	45.	Handle bar	1
20.	Pedal tubing ( Right)	1	46.	Foam Grip	2
21.	Pedal Tubing (Left)	1	47.	Washer ( Ø8)	2
22.	Wavy Washer ( Ø26xØ17.8x0.3)	4	48.	Hex head bolt (M8x25mm)	2
23.	Left Handlebar	1	49.	Handle pulse	2
24.	Right Handlebar	1	51.	D Washer (Ø 28X Ø16XT5.0)	2
25.	Right Fixed Handlebar Left	1	52.	Spring Washer ( Ø8)	4
26.	Fixed Handlebar	1			





# ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

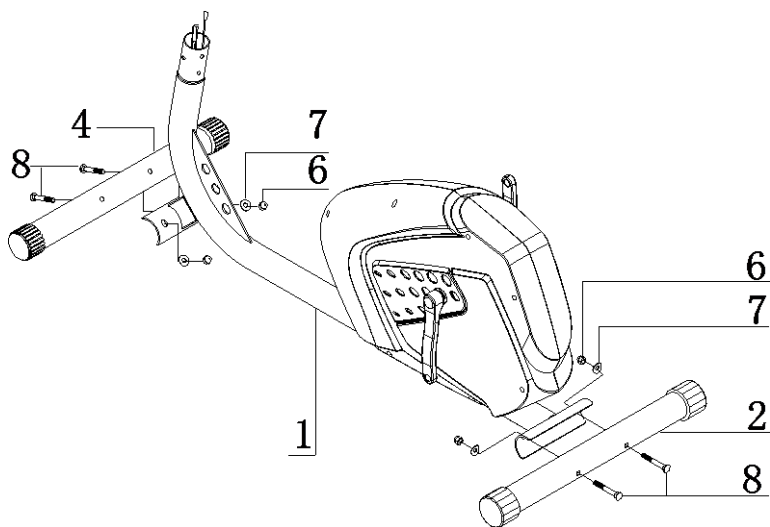




# ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

## ΒΗΜΑ 1

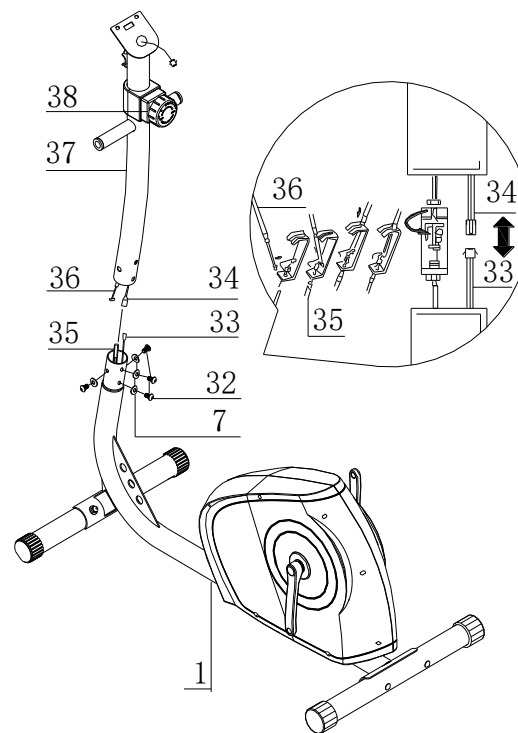
Συνδέστε τους δύο σταθεροποιητές, οπίσθιο (2) και εμπρόσθιο (4) στο κυρίως πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας τέσσερα σετ θολωτά παξιμάδια M8 (6), ροδέλες Ø8 (7) και βίδες M8 X 60 (8).



## ΒΗΜΑ 2

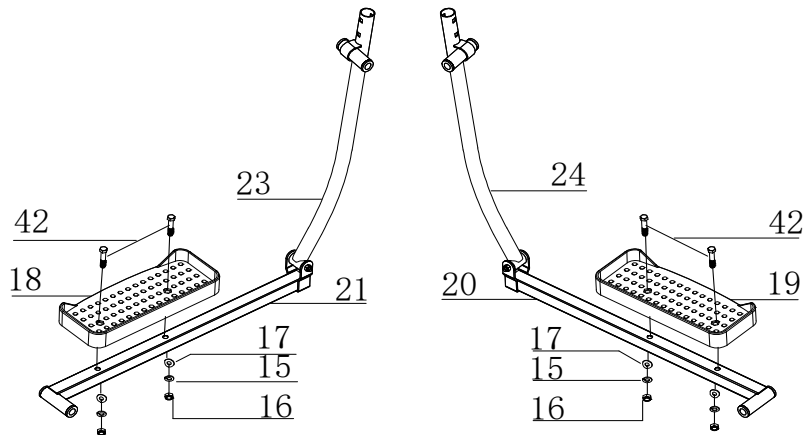
Συναρμολογήστε τον εμπρόσθιο ορθοστάτη (37) στο κύριο πλαίσιο (1), συνδέοντας πρώτα το κάτω τμήμα του αισθητήρα καλωδίου (33) με το πάνω τμήμα του αισθητήρα καλωδίου (34) και έπειτα συνδέστε την κάτω άκρη του καλωδίου αντίστασης (36) στο άγκιστρο του κάτω τμήματος του καλωδίου αντίστασης (35), (όπως φαίνεται στην φιγούρα).

Μοντάρετε τον εμπρόσθιο ορθοστάτη (37) στο κύριο πλαίσιο (1) χρησιμοποιώντας τέσσερις καμπυλωτές ροδέλες (Ø8) (7) και βίδες (M8 x15) (32).



### **ΒΗΜΑ 3**

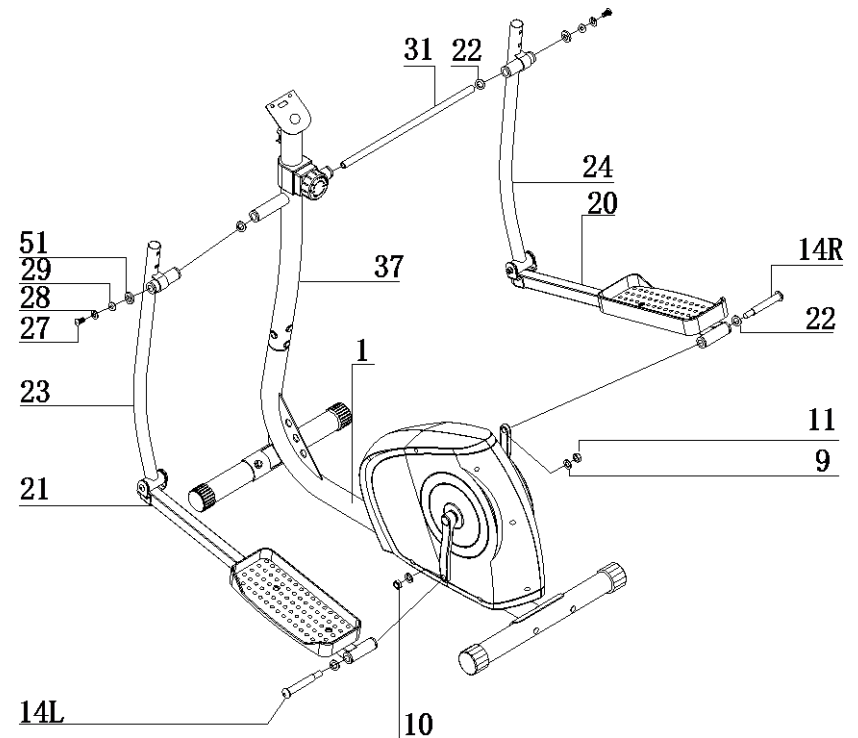
Προσαρμόστε το αριστερό και δεξί πετάλ (19) & (18) στους αντίστοιχους σωλήνες (20) & (21), χρησιμοποιώντας βίδες M10\*50 (42), Ø8 ροδέλες (17), Ø10 ροδέλες τύπου Grover (15) και M10 παξιμάδια (16).



### **ΒΗΜΑ 4**

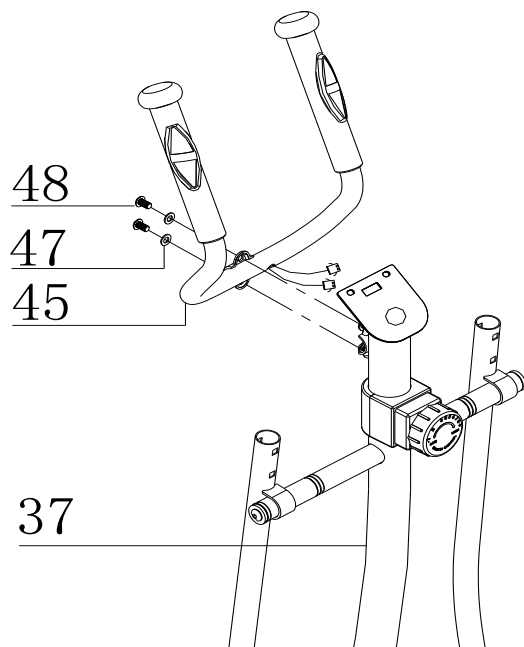
Προσαρμόστε την αριστερή και δεξιά χειρολαβή (23&24) στον εμπρόσθιο άξονα (37) εισάγοντας τον συνδετικό άξονα (31) και συνδέοντας με Ø26xØ17.8 κυματιστή ροδέλα (22), ροδέλα τύπου D Ø 28X Ø16XΤ5.0 (51), Ø10 ροδέλα (29), Ø10 ροδέλα τύπου Grover (28) και M10x 25 βίδα (27).

Συνδέστε τους σωλήνες στήριξης των πετάλ (L&R) (20&21) με τους στροφαλοφόρους άξονες χρησιμοποιώντας 1/2" βίδες άλλεν (14L και 14R), Ø26x Ø17.8 κυματιστές ροδέλες (22), 1/2" τύπου Grover (9) και 1/2" παξιμάδι ασφαλείας (10&11).



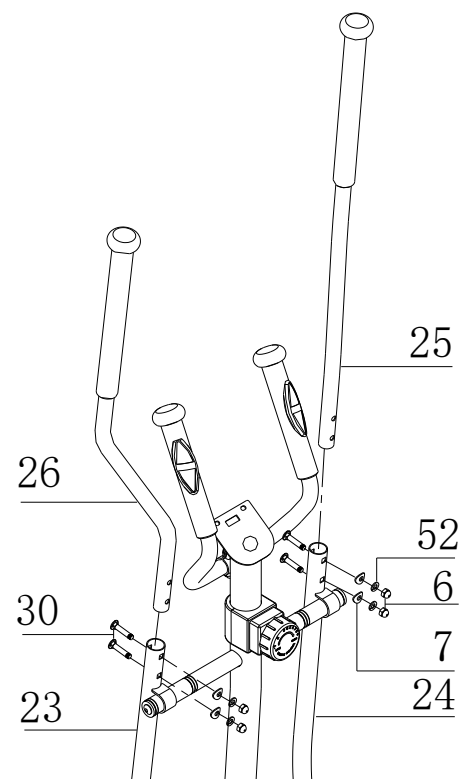
## **ΒΗΜΑ 5**

Εισάγετε την Εμπρόσθια χειρολαβή (45) στην βάση της στον εμπρόσθιο ορθοστάτη, όπως φαίνεται στο σχέδιο, συνδέστε με δύο σετ ροδέλες Ø8 (47) και M8 x 25 βίδες με τετραγωνισμένο κεφάλι (48).



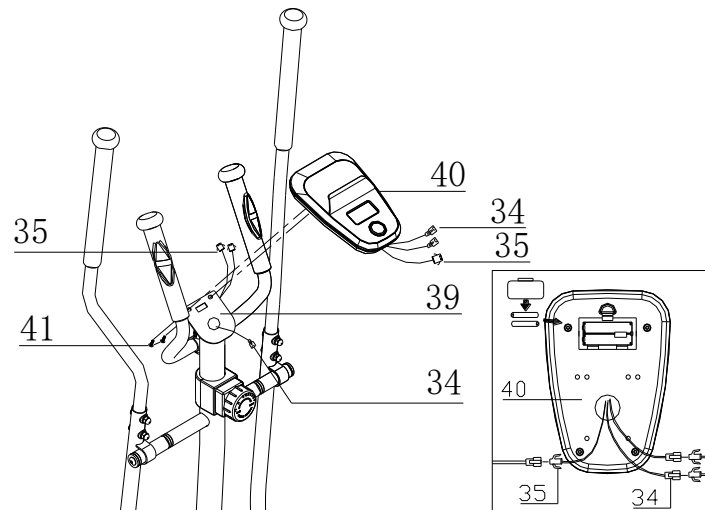
## **ΒΗΜΑ 6**

Τοποθετήστε συρταρωτά την δεξιά χειρολαβή (25) και την αριστερή χειρολαβή (26) στην δεξιά βάση χειρολαβής (24) και αριστερή βάση χειρολαβής (23) αντίστοιχα και στερεώστε με τέσσερα σετ βίδες M8x40 (30), Ø8 καμπυλωτές ροδέλες (7), Ø8 ροδέλες τύπο Grover (52) και παξιμάδια M8 (6).



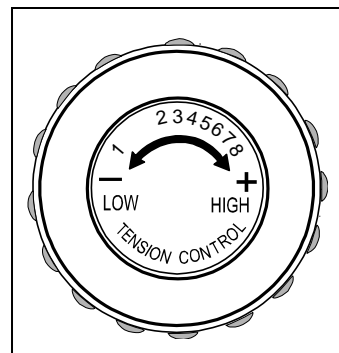
## **ΒΗΜΑ 7**

Προσαρμόστε το κομπιούτερ (40) στη βάση στήριξης (39) που βρίσκεται στο πάνω μέρος του εμπρόσθιου ορθοστάτη (37) και στερεώστε χρησιμοποιώντας δύο βίδες στερέωσης (41). Συνδέστε τον αισθητήρα καλωδίου (34) στο πίσω μέρος του κομπιούτερ (40), συνδέστε το πάνω μέρος του αισθητήρα καλωδίου (34) στο κομπιούτερ. Συνδέστε το πάνω μέρος του αισθητήρα καλωδίου (35) στο κομπιούτερ, όπως φαίνεται στο πλαινό σχέδιο.



## **ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ**

Γυρίστε τον επιλογέα ρύθμισης δεξιόστροφα, για να αυξήσετε την σκληρότητα και αριστερόστροφα για να μειώσετε την σκληρότητα στα πετάλια.



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Το να χρησιμοποιείτε το ελλειπτικό σας θα σας παρέχει αρκετά οφέλη, θα βελτιώσει τη φυσική σας κατάσταση, θα τονώσει τους μύες και σε συνδυασμό με μία δίαιτα ελέγχου θερμίδων θα σας βοηθήσει να χάσετε βάρος.

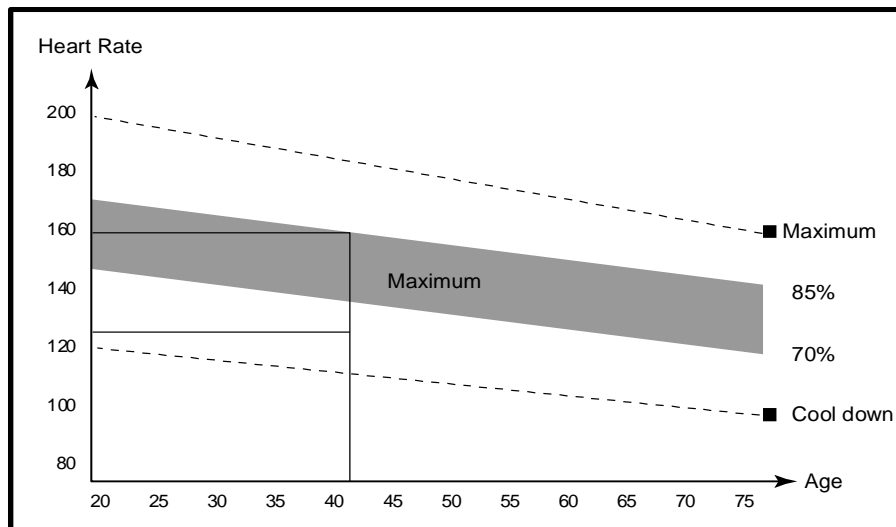
**1. Φάση Προθέρμανσης** Αυτό το στάδιο θα βοηθήσει τη ροή του αίματος σε όλο το σώμα και τους μύες να δουλεύουν σωστά. Θα μειώσει επίσης τον κίνδυνο κράμπας ή τραυματισμού των μυών. Σας συμβουλεύουμε να κάνετε ορισμένες ασκήσεις stretching (τεντώματος) όπως φαίνεται παρακάτω. Κάθε τέντωμα πρέπει να γίνεται για περίπου 30 δευτερόλεπτα. Μην πιέσετε ή τραβήξετε απότομα τους μύες σας σε κάποιο τέντωμα – αν πονάτε, **ΣΤΑΜΑΤΗΣΤΕ**.



## 2. Φάση Εξάσκησης

Σ' αυτό το στάδιο ρίχνετε όλη την προσπάθειά σας. Έπειτα από τακτική χρήση, οι μύες των ποδιών σας θα γίνουν πιο ευλύγιστοι. Δουλέψτε με τη δική σας ταχύτητα και βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε σταθερό ρυθμό κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο ρυθμός της εξάσκησης πρέπει να είναι αρκετός ώστε να ανεβάσει τους παλμούς της καρδιάς σας (heart rate) μέσα στη ζώνη στόχου (target zone) όπως φαίνεται στο διάγραμμα παρακάτω.

Αυτό το στάδιο πρέπει να διαρκεί το λιγότερο 12 λεπτά, εντούτοις οι περισσότεροι άνθρωποι ξεκινάνε στα 15-20 λεπτά.



### **3. Φάση Χαλάρωσης**

Αυτό το στάδιο θα επιτρέψει στο Καρδιαγγειακό σας Σύστημα και τους μύες σας να επιστρέψουν στην αρχική τους κατάσταση. Αυτή είναι μια επανάληψη της άσκησης προθέρμανσης π.χ. μειώστε το ρυθμό σας, συνεχίστε για περίπου 5 λεπτά. Οι ασκήσεις τεντώματος θα πρέπει τώρα να επαναληφθούν, και πάλι να θυμηθείτε να μην πιέσετε ή τραβήξετε απότομα τους μύες σας σε κάποιο τέντωμα.

Καθώς θα βελτιώνετε τη φόρμα σας ίσως χρειαστείτε να εξασκείστε για περισσότερο χρόνο και πιο σκληρά. Σας συμβουλεύουμε να εξασκείστε τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα και, αν αυτό είναι δυνατό, τοποθετήστε τις εξασκήσεις σας κατά ίσα χρονικά διαστήματα μέσα στην εβδομάδα.

### **ΤΟΝΩΣΗ ΜΥΩΝ**

Για να τονώσετε τους μύες σας κατά την εξάσκηση με το ελλειπτικό σας, θα χρειαστεί να ρυθμίσετε την αντίσταση σε υψηλή τιμή. Αυτό θα ασκήσει μεγαλύτερη πίεση στους μύες των ποδιών σας και πιθανώς να σημαίνει ότι δεν μπορείτε να εξασκηθείτε για όσο χρόνο θα θέλατε. Αν επίσης προσπαθείτε να βελτιώσετε τη φόρμα σας, πρέπει να εναλλάσσετε το πρόγραμμα εξάσκησης σας. Θα πρέπει να εξασκείστε φυσιολογικά κατά τη διάρκεια των φάσεων της προθέρμανσης και της χαλάρωσης, αλλά προς το τέλος της φάσης της εξάσκησης πρέπει να αυξάνετε την αντίσταση κάνοντας τα πόδια σας να δουλεύουν πιο σκληρά. Θα πρέπει να μειώσετε την ταχύτητά σας για να διατηρήσετε τους παλμούς της καρδιάς σας μέσα στη ζώνη στόχου.

### **ΧΑΣΙΜΟ ΒΑΡΟΥΣ**

Ο σημαντικός παράγοντας εδώ είναι το ποσό της προσπάθειας που καταβάλλετε. Όσο πιο σκληρά και όσο περισσότερο χρόνο δουλεύετε, τόσο περισσότερες θερμίδες θα χάσετε. Στην πραγματικότητα είναι το ίδιο σαν να κάνετε εξάσκηση για να βελτιώσετε τη φόρμα σας, η διαφορά είναι στο σκοπό.

## **ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΚΟΜΠΙΟΥΤΕΡ**



### **ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΚΟΥΜΠΙΩΝ**

**MODE:** Επιλέξτε κάθε λειτουργία πατώντας το κουμπί, στην λειτουργία scan. Πατώντας το κεντρικό κουμπί μπορείτε να κλειδώσετε την τρέχουσα λειτουργία. Πατήστε το κεντρικό κουμπί για 2 δευτερόλεπτα παρατεταμένα για να επαναφέρετε όλες τις λειτουργίες.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

### **Auto Scan ΣΑΡΩΣΗ**

Αφού θέσετε σε λειτουργία το κομπιούτερ εμφανίζονται διαδοχικά όλες οι λειτουργίες (χρόνος- ταχύτητα-απόσταση- θερμίδες - παλμοί) η κάθε μια για 6 δευτερόλεπτα.

### **Speed ΤΑΧΥΤΗΤΑ**

Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα κατά τη διάρκεια της εξάσκησης από 0.00 έως 999.9χλμ/ώρα.

### **Time ΧΡΟΝΟΣ**

Εμφανίζει τον συνολικό χρόνο κατά τη διάρκεια της εξάσκησης από 0.00 έως 99.00 λεπτά.

### **Distance ΑΠΟΣΤΑΣΗ**

Εμφανίζει την τρέχουσα απόσταση κατά τη διάρκεια της εξάσκησης από 0.0 έως 999.9χλμ

### **Calories ΘΕΡΜΙΔΕΣ**

Εμφανίζει την κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της εξάσκησης από 0.00 έως 9999 θερμίδες.

### **Pulse ΠΑΛΜΟΙ**

Εμφανίζει τους παλμούς της καρδιάς του χρήστη ανά 5 δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια της εξάσκησης.

### **NOTE**

1. Όσο ο χρήστης κάνει ασκήσεις , η οθόνη θα δείχνει αυτόματα τις τιμές.όταν σταματήσει να κάνει χρήση πάνω από 4 λεπτά η οθόνη θα σβήσει και όλες οι τιμές θα κρατηθούν στη μνήμη του κομπιούτερ. Όταν ο χρήστης ξανά αρχίσει να κάνει χρήση η οθόνη θα ανάψει ξανά.
2. Τοποθετήστε δύο μπαταρίες 1.5V UM-4 ή AAA στην θήκη στο πίσω μέρος του κομπιούτερ.
3. (Όποτε θα αφαιρούνται οι μπαταρίες θα μηδενίζονται όλες οι τιμές λειτουργιών.)
4. Εάν ο υπολογιστής εμφανίσει κενά, εγκαταστήστε ξανά την μπαταρία και δοκιμάστε ξανά.
5. Όταν η οθόνη LCD είναι αδύναμη, αυτό σημαίνει ότι οι μπαταρίες πρέπει να αλλάξουν.



## **ΕΠΙΛΥΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

1. **Αλλαγή μπαταριών:** Για να αλλάξετε τις μπαταρίες του κομπιούτερ, παρακαλώ βγάλτε το κομπιούτερ από την βάση του, αφαιρέστε το κάλυμμα και τις παλιές μπαταρίες. Αντικαταστήστε με καινούριες μπαταρίες AAA . Τέλος τοποθετήστε το κάλυμμα στο κομπιούτερ και έπειτα τοποθετήστε το κομπιούτερ ξανά στην βάση του.
2. **Το κομπιούτερ δεν λειτουργεί σωστά:** Αν το κομπιούτερ δεν λειτουργεί ελέγξτε αν το κάτω μέρος του καλωδίου είναι συνδεδεμένο με το πάνω μέρος και έπειτα ελέγξτε ότι το επάνω καλώδιο είναι συνδεδεμένο στην υποδοχή του κομπιούτερ. Εάν έχετε ελέγξει τα παραπάνω και το κομπιούτερ εξακολουθεί να μη λειτουργεί βεβαιωθείτε αν οι μπαταρίες χρειάζονται αντικατάσταση η ή παροχή ρεύματος(μετασχηματιστής) του ελλειπτικού εφόσον είναι ηλεκτρομαγνητικό έχει συνδεθεί σωστά στο μηχάνημα **ώστε το κομπιούτερ να λειτουργεί.**
3. **Δεν υπάρχει αντίσταση.** Αν δεν υπάρχει αντίσταση τάνυσης στο ελλειπτικό, βεβαιωθείτε ότι το άνω καλώδιο της αντίστασης είναι συνδεδεμένο σωστά με το κάτω μέρος.

## **ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ**

1. Πρίν εκκινήσετε το μηχάνημα βεβαιωθείτε ότι έχετε τοποθετήσει σωστά όλες τις βίδες και τα παξιμάδια.
2. Οι χρησιμοποιημένες μπαταρίες είναι επικίνδυνα απόβλητα. Παρακαλείσθε να τις διαθέτετε σε κάδους ανακύκλωσης και όχι στα σκουπίδια.
3. Όταν θα θέλετε να πετάξετε το μηχάνημα , αφαιρέστε τις μπαταρίες από το κομπιούτερ και πετάξτε τις ξεχωριστά σε κάδο ανακύκλωσης.

## 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 εγγύηση ισχύει μόνο εάν το προϊόν λειτουργεί σε σπίτι-εσωτερικό χώρο και όχι σε γυμναστήρια, συλλόγους, κοινόχρηστους, εξωτερικούς χώρους κ.α.
- 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

**E2.2**  
**BICICLETĂ MAGNETICĂ**  
**ELIPTICĂ**



*ROMANIAN MANUAL*

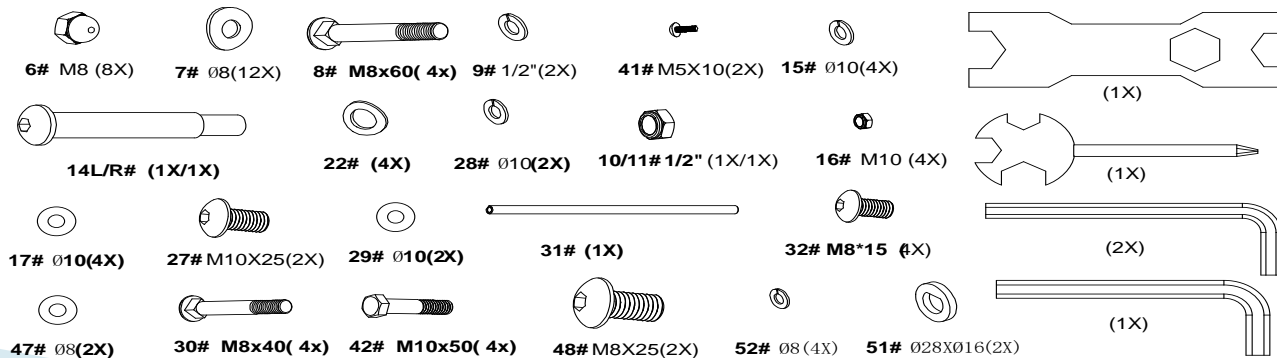
## **INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ IMPORTANTE**

**Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur, astfel încât să puteți avea acces la el cu ușurință.**

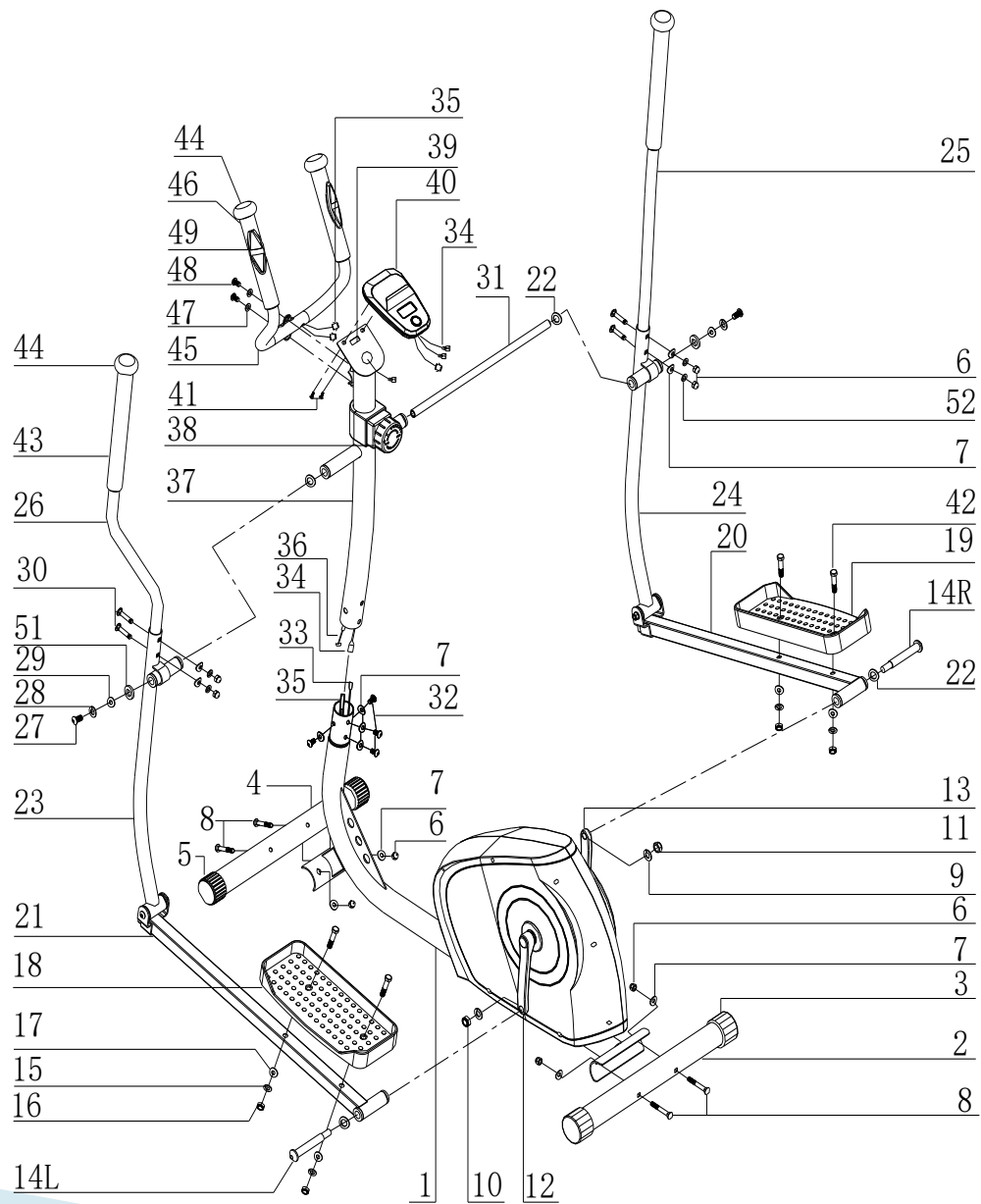
1. Este important să citiți întregul manual înainte să asamblați și să folosiți echipamentul. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai în cazul în care echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și măsurile de precauție.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții trebuie să vă consultați cu medicul dumneavoastră pentru a stabili dacă aveți vreo condiție medicală sau fizică care ar putea să vă pună în pericol sănătatea sau siguranța sau care v-ar putea împiedica să utilizați în mod corespunzător echipamentul. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Acordați importanță semnalelor corpului dvs. Antrenamentul excesiv sau efectuat în mod eronat vă poate afecta sănătatea. Puneți capăt antrenamentului dacă simțiți vreunul dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, aritmie, gâfâit excesiv, durere de cap, amețeli sau greață. Dacă aveți una dintre aceste senzații, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.
4. Țineți copiii și animalele departe de aparat. Aparatul este proiectat pentru a fi utilizat doar de către adulți.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață plană, stabilă, cu un înveliș de protecție pentru podea sau un covor. Pentru a fi siguri de siguranța dumneavoastră, aparatul trebuie să fie la cel puțin 0,5 metri în jurul acestuia.
6. Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă buloanele și piulițele sunt bine strânse.
7. Siguranța aparatului poate fi garantată doar dacă verificați în mod regulat dacă a suferit pagube și/sau deteriorări.
8. Folosiți întotdeauna aparatul conform indicațiilor. Dacă găsiți vreo componentă defectă în timp ce îl asamblați sau verificați aparatul sau dacă auziți zgomote neobișnuite de la aparat în timpul utilizării acestuia, opriți-vă imediat. Nu utilizați aparatul până când nu se repară problema.
9. Purtați îmbrăcăminte potrivită când utilizați aparatul. Evitați hainele largi care se pot prinde de aparat sau care pot restricționa sau bloca mișcarea.
10. Aparatul a fost testat și are certificatul EN957 clasa H.C. Potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului: 100 kg. Capacitatea de frânare este independentă de viteză.
11. Aparatul nu este adecvat pentru utilizare terapeutică.
12. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați aparatul ca să nu vă răniți spatele. Utilizați întotdeauna tehnicile adecvate de ridicare și/sau solicitați ajutor dacă considerați necesar.
13. Toate piesele detașabile (de ex. pedale, scaun ... etc) necesită întreținere săptămânală.
14. Verificați totul înainte de utilizare. Dacă vreun accesoriu a fost rupt sau slăbit, vă rugăm să îl înlocuiți imediat. Puteți utiliza aparatul eliptic atunci când acesta va fi din nou în bună formă.

## PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	1	27.	Allen key Bolt (M10 x 25)	2
2.	Rear Stabilizer	1	28.	Spring Washer ( Ø10)	2
3.	Rear End Cap	2	29.	Washer (Ø10 )	2
4.	Front Stabilizer	1	30.	Carriage Bolt (M8 x 40)	4
5.	Front End Cap	2	31.	Connecting Shaft	1
6.	Domed Nut (M8)	8	32.	Carriage Bolt (M8 x15)	4
7.	Curved Washer (Ø8)	12	33.	Lower Wire	1
8.	Bolt (M8 x 60)	4	34.	Upper Wire	1
9.	Spring Washer (1/2")	2	35.	Lower Cable	1
10.	Safety Nut (1/2")	1	36.	Upper Cable	1
11.	Safety Nut (1/2")	1	37.	Front post	1
12.	Crank (Left)	1	38.	Tension Knob	1
13.	Crank (right)	1	39.	Computer Holder	1
14R/L.	Pedal Hinge Bolt (R/L) (1/2")	1	40.	Computer	1
15.	Spring Washer ( Ø10)	4	41.	Fix Screw	2
16.	Nut ( M10)	4	42.	Bolt (M10 x 50)	4
17.	Washer ( Ø10)	4	43.	Foam Grip	2
18.	Pedal (Left)	1	44.	Handle bar end cap	4
19.	Pedal ( Right)	1	45.	Handle bar	1
20.	Pedal tubing ( Right)	1	46.	Foam Grip	2
21.	Pedal Tubing (Left)	1	47.	Washer ( Ø8)	2
22.	Wavy Washer ( Ø26xØ17.8x0.3)	4	48.	Hex head bolt (M8x25mm)	2
23.	Left Handlebar	1	49.	Handle pulse	2
24.	Right Handlebar	1	51.	D Washer (Ø 28X Ø16XT5.0)	2
25.	Right Fixed Handlebar Left	1	52.	Spring Washer ( Ø8)	4
26.	Fixed Handlebar	1			



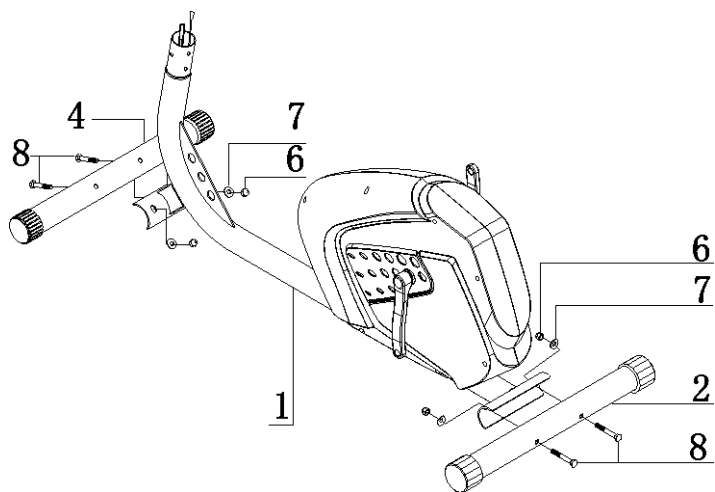
# SCHEMĂ ANALITICĂ DE ASAMBLARE



# INSTRUCȚIUNI DE MONTARE

## PASUL 1

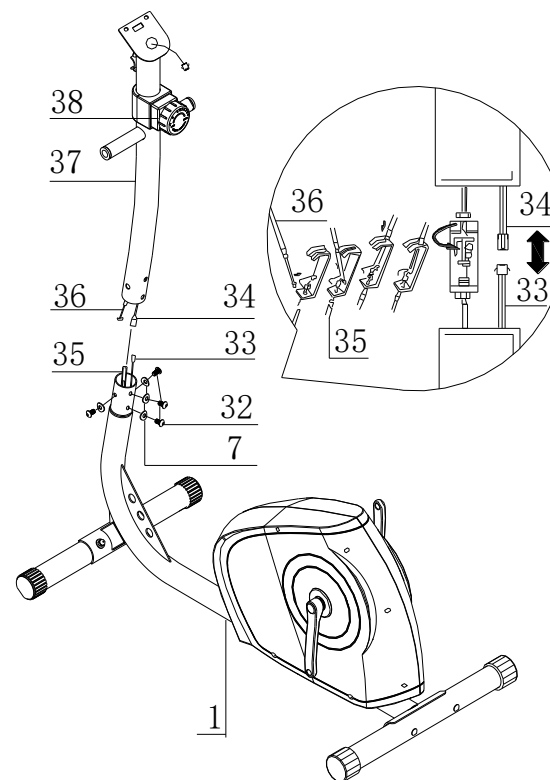
Conectați cei doi fixatori, posterior (2) și frontal (4) pe cadrul principal (1) utilizând patru seturi de piulițe cu boltă M8 (6) șaibe Ø8 (7) și șuruburi M8 X 60 (8).



## PASUL 2

Asamblați stâlpul frontal (37) pe cadrul principal (1), conectând înainte partea inferioară a cablului senzorial (33) cu partea superioară a cablului senzorial (34) și apoi conectați marginea inferioară a cablului de rezistență (36) la cârligul părții inferioare a cablului de rezistență (35), (conform schiței).

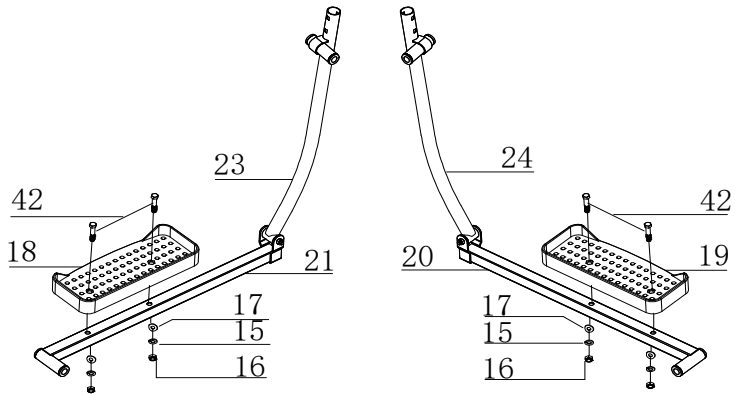
Montați stâlpul frontal (37) pe cadrul principal (1) utilizând patru șaibe curbate (Ø8) (7) și șuruburi (M8 X 15) (32).





### **PASUL 3**

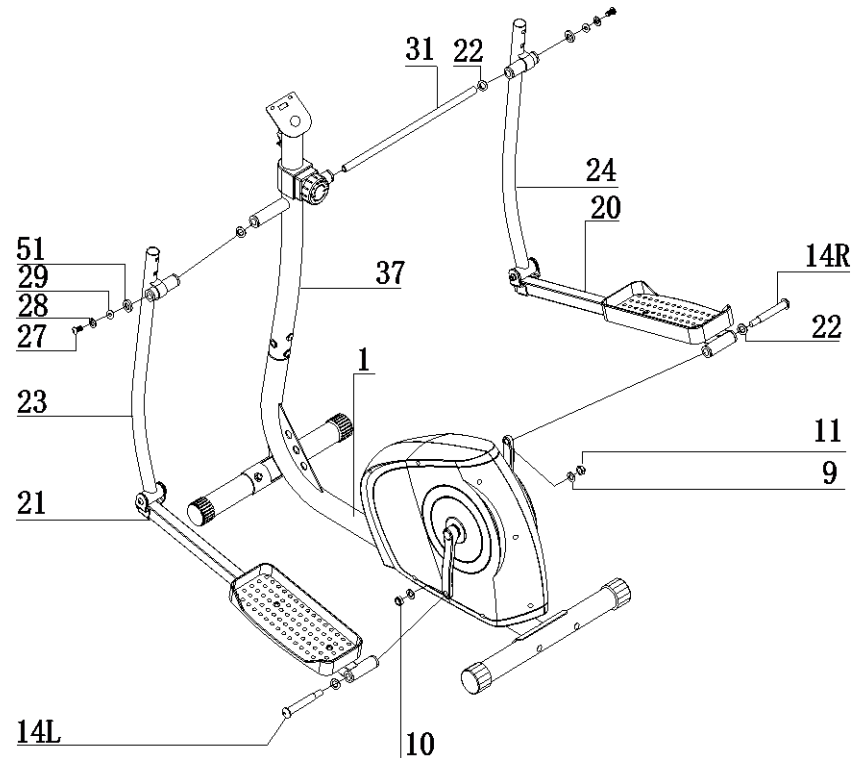
Adaptați pedala stângă și dreaptă (19) & (18) pe tuburile corespunzătoare (20) & (21), utilizând șuruburi M10\*50 (42), Ø8 șaibe (17), Ø10 șaibe tip Grover (15) și M10 piulițe (16).



### **PASUL 4**

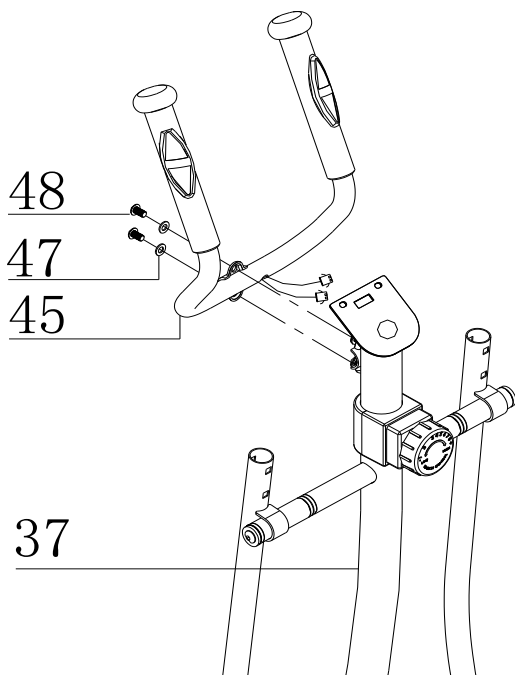
Adaptați mânerul stâng și drept (23&24) pe arborele frontal (37) introducând arborele de conectare (31) și conectând cu Ø26xØ17.8 șaibă ondulată (22), șaibă tip D Ø 28X Ø16XT5.0 (51), Ø10 șaibă (29), Ø10 șaibă tip Grover (28) și M10x 25 șurub (27).

Conectați tuburile de suport a pedalelor (L&R) (20&21) cu arborii cotiți utilizând 1/2" șuruburi Allen (14L și 14R), Ø26x Ø17.8 șaibe ondulate (22), 1/2" tip Grover (9) și 1/2" piuliță de siguranță (10&11).



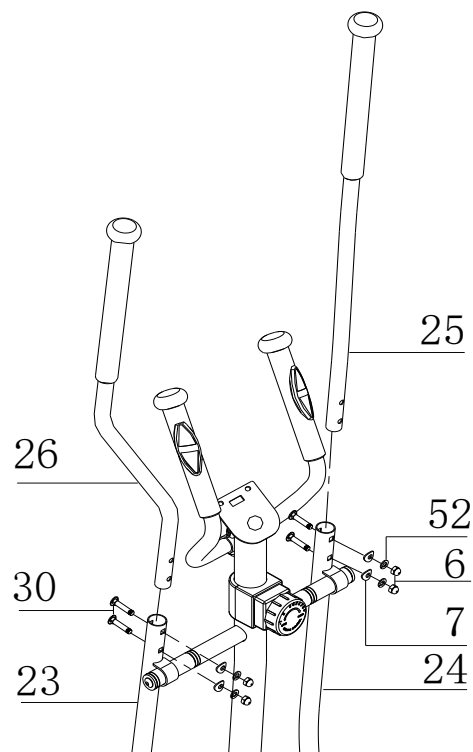
## **PASUL 5**

Introduceți mânerul Frontal (45) pe baza lui pe stâlpul frontal, conform schiței, conectați cu două seturi de șaibe Ø8 (47) și M8 x 25 șuruburi cu cap pătrat (48).



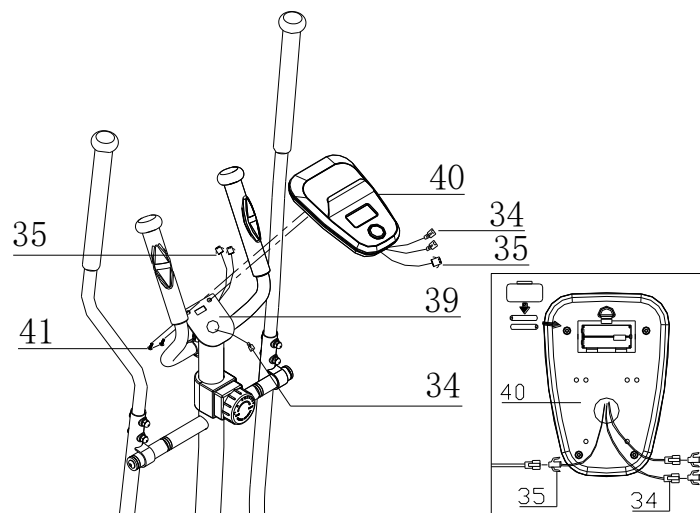
## **PASUL 6**

Montați prin glisare mânerul drept (25) și mânerul stâng (26) la baza mânerului drept (24) și la baza mânerului stâng (23) corespunzător și fixați cu patru seturi de șuruburi M8x40 (30), Ø8 șaibe curbate (7), Ø8 șaibe tip Grover (52) și piulițe M8 (6).



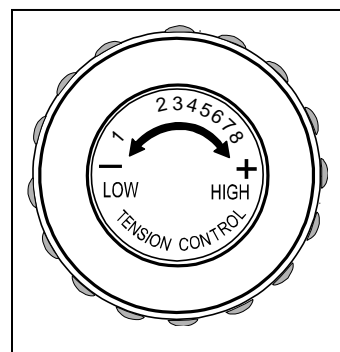
## **PASUL 7**

Adaptați computerul (40) pe baza de suport (39) situată pe partea superioară a stâlpului frontal (37) și fixați utilizând două șuruburi de fixare (41). Conectați cablul sensorului (34) la partea posterioară al computerului (40), conectați partea superioară a cablului sensorului (34) la computer. Conectați partea superioară a cablului sensorului (35) la computer, conform schiței alăturate.



## **REGLAREA REZISTENȚEI**

Rotiți selectorul de setare spre dreapta, ca să crească rezistența și spre stânga ca să reduceți rezistența la pedalare.



## **INDICAȚIILE CALCULATORULUI**

---



### **FUNCȚIILE BUTONULUI:**

**MOD:** Selectați fiecare funcție apăsând butonul în modul scanare. Prin apăsarea butonului central puteți bloca funcția curentă. Țineți apăsat butonul central timp de 2 secunde pentru a reseta toate funcțiile.

### **FUNCȚII:**

#### **Auto Scan (SCANARE AUTOMATĂ)**

După ce porniți calculatorul, sunt afișate toate funcțiile (timp-viteză-distanță-calorii- ritmul cardiac), fiecare timp de 6 secunde.

#### **Speed (VITEZĂ)**

Afișează viteza curentă în timpul exercițiului de la 0,00 la 999,9 km/h.

#### **Time (TIMPUL)**

Afișează timpul total în timpul exercițiului de la 0,00 la 99,00 minute.

#### **Distance (DISTANȚĂ)**

Afișează distanța curentă în timpul exercițiului de la 0,0 la 999,9 km.

#### **Calories (CALORII)**

Afișează consumul de calorii în timpul exercițiului de la 0.00 la 9999 calorii.

#### **Pulse (RITMUL CARDIAC)**

Afișează pulsul utilizatorului la fiecare 5 secunde în timpul exercițiului.

### **Notă**

1. Cât timp utilizatorul efectuează exerciții, ecranul va afișa automat valorile. Atunci când nu va face exerciții timp de mai mult de 4 de secunde, ecranul se va stinge și toate valorile vor fi stocate în memoria calculatorului. Când utilizatorul începe să utilizeze din nou aparatul, ecranul va reporni.
2. Instalați două baterii 1.5V UM-4 OR AAA în carcasa din spatele calculatorului.
3. (De fiecare dată când bateriile sunt îndepărtate, toate valorile funcțiilor vor fi resetate.)
4. Dacă indicatoarele nu apar corect pe monitor, vă rugăm să reintroduceți bateria pentru a avea rezultate bune.
5. Când afișajul LCD este slab, înseamnă că bateriile trebuie schimbate.

## **SOLUȚIONAREA PROBLEMELOR**

**1. Schimbarea bateriilor:** Pentru a schimba bateriile calculatorului, vă rugăm să scoateți calculatorul din carcasă și să scoateți capacul. Îndepărtați vechile baterii și înlocuiți-le cu baterii noi, de tip AAA. În final, așezați capacul pe calculator și așezați calculatorul înapoi în carcasă.

**2. Calculatorul nu funcționează corect.** Dacă calculatorul nu funcționează corect, verificați dacă partea de jos a cablului este conectată cu partea de sus și apoi asigurați-vă dacă cablul de sus este conectat la calculator. Dacă ați verificat cele de mai sus și calculatorul continuă să nu funcționeze, verificați dacă bateriile trebuie să fie înlocuite sau dacă sursa de alimentare (transformatorul) ELIPTICĂ, întrucât este electromagnetică, este conectată corespunzător la aparat, **astfel încât calculatorul să poată funcționa.**

**3. Nu există rezistență.** Dacă pe bicicletă nu există rezistență la întindere, asigurați-vă că cablul de rezistență superior este conectat corect la partea inferioară.

## **ÎNTREȚINERE**

1. Înainte de a porni aparatul, asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt introduse corect
2. Bateriile uzate sunt deșeuri periculoase. Vă rugăm să le îndepărtați depozitându-le în recipiente de reciclare și nu la gunoi.
3. Când doriți să aruncați aparatul, scoateți bateriile din calculator și aruncați-le separat într-un coș de reciclare.

## GARANȚIA APARATULUI DE FITNESS MULTIFUNCȚIONAL/ BĂNCII

### Garanția este valabilă doi (2) an de la data achiziției produsului

- Garanția acoperă orice eroare de fabricație.
  - Eventuala înlocuire a unei piese de schimb este la latitudinea tehnicianului.
  - Costul asamblării și al verificării sunt acoperite de consumator.
  - Vizita tehnică după 14 zile calendaristice de la data achiziționării va fi plătită de către consumator, care va achita taxa cerută de firmă. Dacă se depășesc limitele service-ului, aparatul va fi trimis la service-ul central.
  - 1. În cazul defectării în termen de 14 zile de la data cumpărării, produsul va fi preluat printr-o firmă de transport de la locația clientului. În acest caz, costurile de transport sunt suportate de companie.(Dacă este o defecțiune a dispozitivului).
  - 2. În cazul defectării după 14 zile de la data cumpărării produsul va fi transportat de către client la firma de transport. Costurile transportului de către firma de transport până la service și viceversa sunt acoperite de către companie. (Dacă este o defecțiune a dispozitivului).
  - Garanția se aplică numai primului cumpărător al produsului.
  - Garanția se aplică numai dacă produsul funcționează în casă - în interior și nu în săli de sport, cluburi, zone de folosință comună, în aer liber etc.
  - Repararea oricărei defecțiuni se realizează cât mai repede posibil.
- 
- Nu este posibilă cererea de despăgubire a clientului, fie din cauza lipsei pieselor de schimb, fie din cauza unei întârzieri a reparării.
  - Costurile de transport de la compania de transport la service și invers sunt acoperite de client.( Dacă aceasta este o defecțiune client).

### GARANȚIA NU ESTE VALABILĂ

- Când deteriorarea rezultă din pricina utilizării incorecte sau a întreținerii necorespunzătoare, căderi, foc.
- De asemenea, garanția nu acoperă materiale consumabile, cum ar fi piese din plastic, cabluri, scripeți, tampoane, bureți, curele care se deteriorează prin uz sau din alte cauze.
- Garanția nu acoperă pagubele produse de persoane neautorizate pentru reparații.
- Garanția nu acoperă daunele rezultate din asamblarea necorespunzătoare.
- Pentru a fi valabilă garanția, trebuie să se prezinte dovada achiziției.

### În toate aceste cazuri, utilizatorul plătește vizita și piesele de schimb.

- Compania și importatorul nu sunt responsabili pentru eventualele erori tipografice.
- Produsul are o autorizație de introducere pe piață în Comunitatea Europeană

#### Date de contact

Contact normal deschis	INTERSPORT România
Țara	România
Denumirea companiei	SC GENCO TRADE SRL
Adresa 1	Strada Biharia, numărul 67-77, Sector 1
Adresa 2	-
Codul Poștal	013981
Orașul	București
Județul	-
Țara	România
Telefon	+40 21 201 11 80
Fax	+40 21 201 11 87
Internet	<a href="http://www.intersport.ro">www.intersport.ro</a>
E-mail	<a href="mailto:office@genco.ro">office@genco.ro</a>
Mențiuni	-

**E2.2**  
**ЕЛИПТИЧЕН ТРЕНАЖОР**  
**С МАГНИТНО**  
**НАТОВАРВАНЕ**



**BULGARIAN MANUAL**

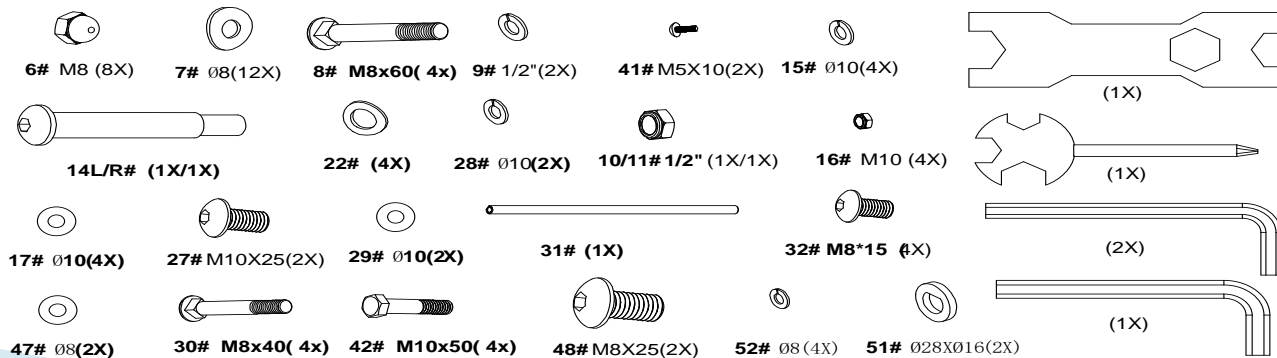


## ВАЖНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

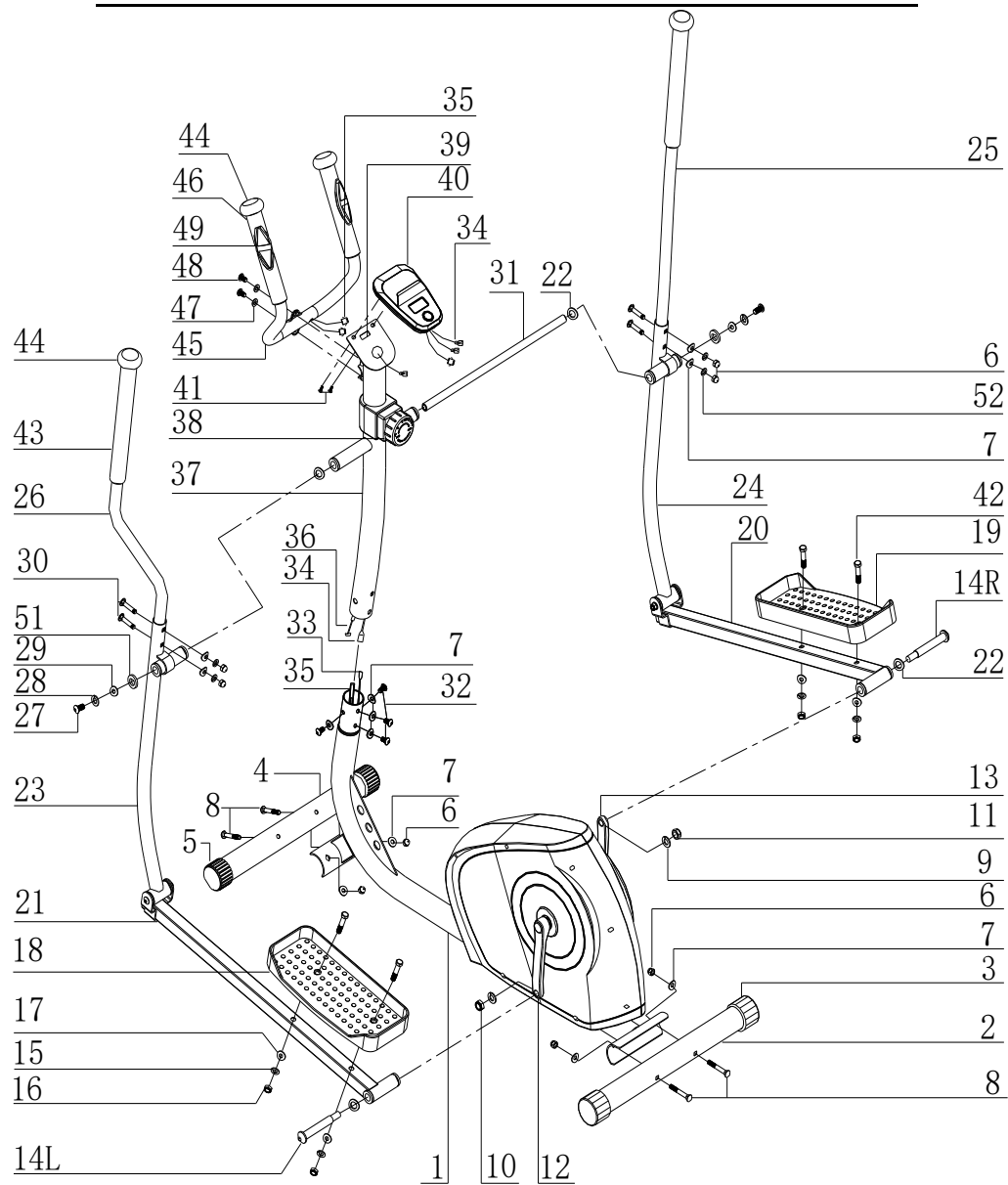
1. Моля, съхранявайте това ръководство на сигурно място, за да можете лесно да го използвате в бъдеще.
2. Важно е да прочетете цялото ръководство преди да пристъпите към сглобяване и използване на уреда. Сигурната и ефективна употреба може да се постигне само ако уредът е сглобен и се поддържа и използва правилно. Ваша отговорност е да се уверите, че всички потребители на уреда са информирани за всички предупреждения и предпазни мерки.
3. Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с Вашия лекар, за да определите дали се намирате в каквото и да е медицинско или физическо състояние, което би могло да изложи на риск Вашето здраве или безопасност или да предотврати правилното използване на уреда. Съветът на Вашия лекар е от съществено значение, ако приемате лекарства, които влияят на сърцето, кръвното налягане или нивата на холестерол.
4. Обръщайте внимание на сигналите на тялото. Неправилното или прекомерно упражняване може да е вредно за вашето здраве. Спрете упражнението, ако получите някой от следните симптоми: болка, стягане в гърдите, аритмия, прекомерно задъхване, главоболие, замаяност или гадене. Ако изпитате някое от тези състояния, трябва да се консултирате с Вашия лекар, преди да продължите тренировъчната си програма.
5. Пазете децата и животните далеч от уреда. Уредът е предназначена само за възрастни.
6. Използвайте уреда на стабилна, равна повърхност със защитно покритие за пода или килима. За да сте сигурни в безопасността си, уредът трябва да бъде поне на 0,5 метра около нея.
7. Преди да използвате уреда, проверете дали болтовете и гайките са здраво затегнати.
8. Безопасността на уреда може да бъде гарантирана само ако правите редовни проверки за повреди и / или износване.
9. Винаги използвайте уреда според указанията. Ако откриете дефектни части при сглобяването или приверката на уреда, или когато чуete необичайни шумове от уреда по време на употреба, спрете незабавно. Не използвайте уреда, докато проблемът не бъде разрешен.
10. Носете подходящо облекло, когато използвате уреда. Избягвайте да носите широки дрехи, които могат да се захванат за уреда или да ограничат или блокират движението.
11. Уредът е тестван и сертифициран в клас Н.С. EN957 Подходящ е само за домашна употреба. Максимално тегло на потребителя: 100 кг. Спирачният капацитет не зависи от скоростта.
12. Уредът не е подходящ за терапевтична употреба.
13. Внимавайте, когато повдигате или премествате уреда, така че да не нараните гърба си. Винаги използвайте подходящите техники за повдигане и / или поискайте помощ, ако смятате, че е необходимо.
14. Всички подвижни части (например педали, седалка ... и т.н.) се нуждаят от седмична поддръжка. Проверете всичко преди употреба. Ако някой аксесоар е счупен или разхлабен, моля, сменете го незабавно. Можете да използвате своя елиптичен велосипед, когато е отново в добро състояние.

## PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	1	27.	Allen key Bolt (M10 x 25)	2
2.	Rear Stabilizer	1	28.	Spring Washer ( Ø10)	2
3.	Rear End Cap	2	29.	Washer (Ø10 )	2
4.	Front Stabilizer	1	30.	Carriage Bolt (M8 x 40)	4
5.	Front End Cap	2	31.	Connecting Shaft	1
6.	Domed Nut (M8)	8	32.	Carriage Bolt (M8 x15)	4
7.	Curved Washer (Ø8)	12	33.	Lower Wire	1
8.	Bolt (M8 x 60)	4	34.	Upper Wire	1
9.	Spring Washer (1/2")	2	35.	Lower Cable	1
10.	Safety Nut (1/2")	1	36.	Upper Cable	1
11.	Safety Nut (1/2")	1	37.	Front post	1
12.	Crank (Left)	1	38.	Tension Knob	1
13.	Crank (right)	1	39.	Computer Holder	1
14R/L.	Pedal Hinge Bolt (R/L) (1/2")	1	40.	Computer	1
15.	Spring Washer ( Ø10)	4	41.	Fix Screw	2
16.	Nut ( M10)	4	42.	Bolt (M10 x 50)	4
17.	Washer ( Ø10)	4	43.	Foam Grip	2
18.	Pedal (Left)	1	44.	Handle bar end cap	4
19.	Pedal ( Right)	1	45.	Handle bar	1
20.	Pedal tubing ( Right)	1	46.	Foam Grip	2
21.	Pedal Tubing (Left)	1	47.	Washer ( Ø8)	2
22.	Wavy Washer ( Ø26xØ17.8x0.3)	4	48.	Hex head bolt (M8x25mm)	2
23.	Left Handlebar	1	49.	Handle pulse	2
24.	Right Handlebar	1	51.	D Washer (Ø 28X Ø16XT5.0)	2
25.	Right Fixed Handlebar Left	1	52.	Spring Washer ( Ø8)	4
26.	Fixed Handlebar	1			



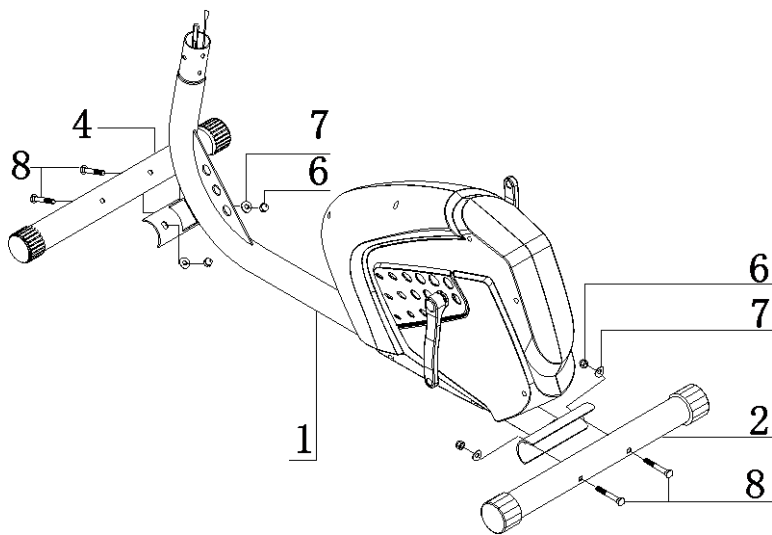
# АНАЛИТИЧНА СХЕМА ЗА СГЛОБЯВАНЕ



# ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

## СТЪПКА 1

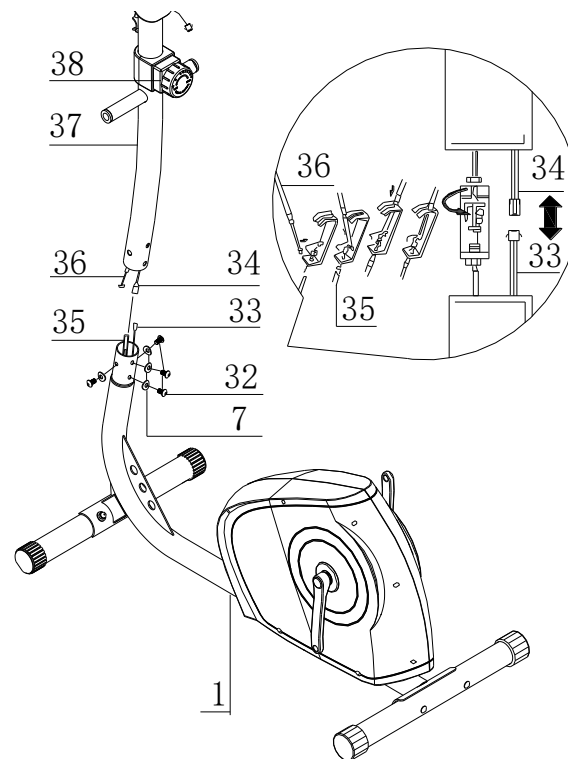
Прикрепете двата стабилизатора, заден (2) и преден (4) към основната рамка (1), като използвате четири комплекта болтови гайки M8 (6), шайби Ø8 (7) и винтове M8 X 60 (8).



## СТЪПКА 2

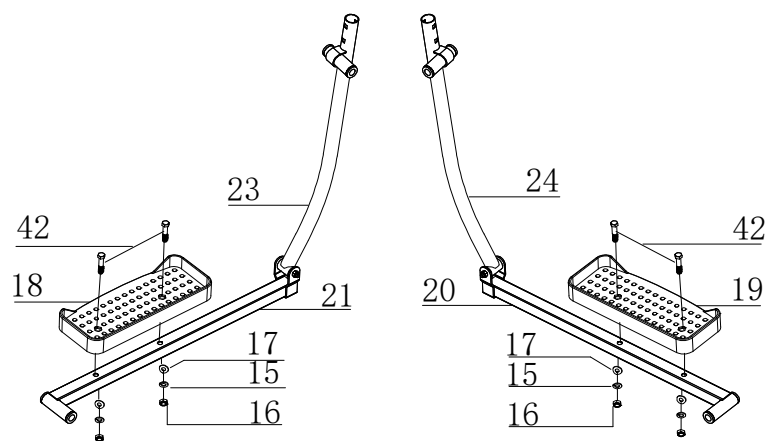
Инсталирайте предната вертикална стойка (37) към основната рамка (1), като първо свържете долната част на сензора на кабела (33) към горната част на сензора на кабела (34) и след това прикрепете долния край на съпротивителния кабел (36) към куката в долната част на съпротивителния кабел (35), (както е показано на фигурата).

Монтирайте предната вертикална стойка (37) върху основната рамка (1) с помощта на четири извити шайби (Ø8) (7) и винтове (M8 x15) (32).



### СТЪПКА 3

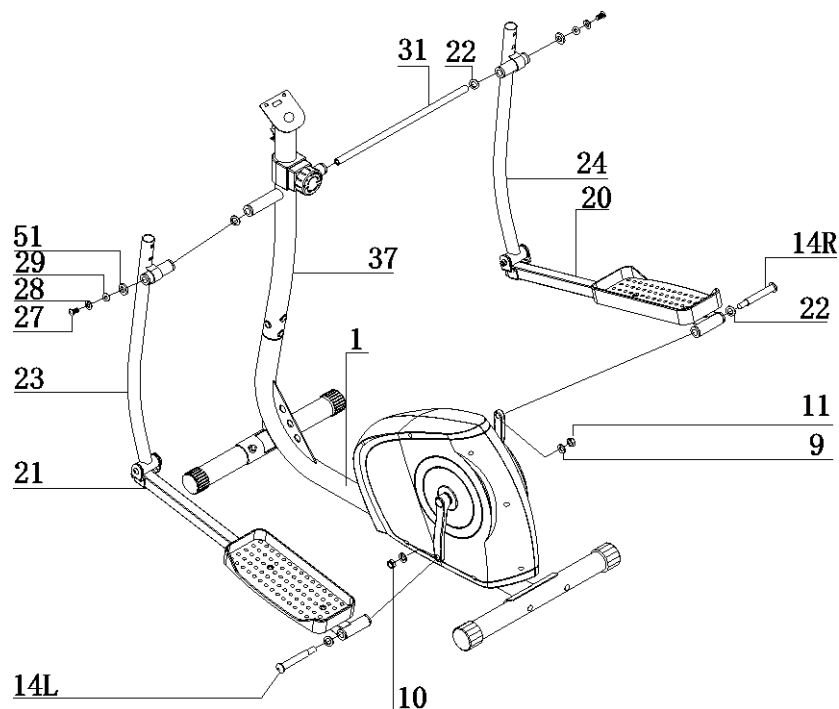
Регулирайте левия и десния педал (19) и (18) към съответните тръби (20) и (21) с помощта на винтове M10\*50 (42), шайби Ø8 (17), шайби тип Grover Ø10 (15) и гайки M10 (16).



### СТЪПКА 4

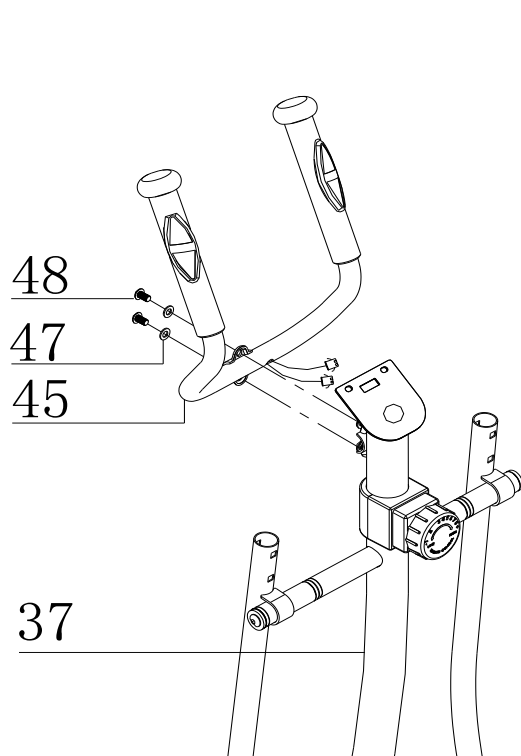
Регулирайте лявата и дясната дръжка (23 и 24) към предната ос (37), като поставите свързващия вал (31) и свържете с гофрирана шайба Ø26xØ17.8 (22), шайба тип D Ø 28X Ø16XT5.0 (51), шайба Ø10 (29), шайба тип Grover Ø10 (28) и винт M10x 25 (27).

Свържете опорните тръби на педалите (L&R) (20 и 21) към коляновите валове с помощта на 1/2" винтове Ален (14L и 14R), гофрирани шайби Ø26x Ø17.8 (22), 1/2" тип Grover (9) и 1/2" предпазна гайка (10&11).



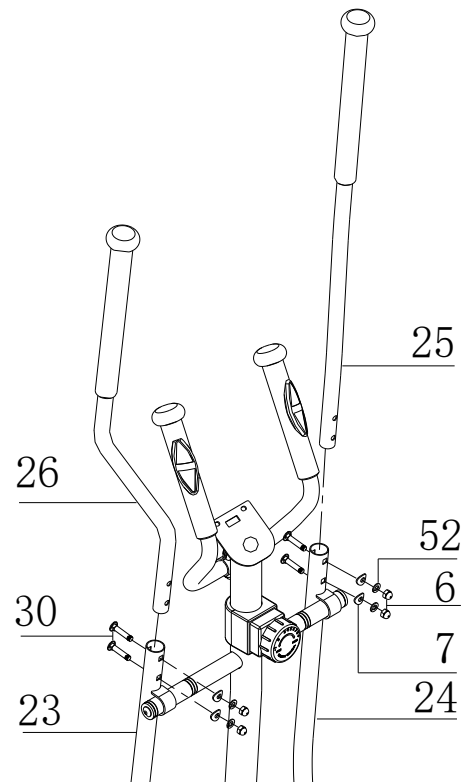
## **СТЪПКА 5**

Поставете предната дръжка (45) в основата ѝ на предната вертикална стойка, както е показано на чертежа, свържете с два комплекта шайби Ø8 (47) и винтове M8 x 25 с квадратна глава (48).



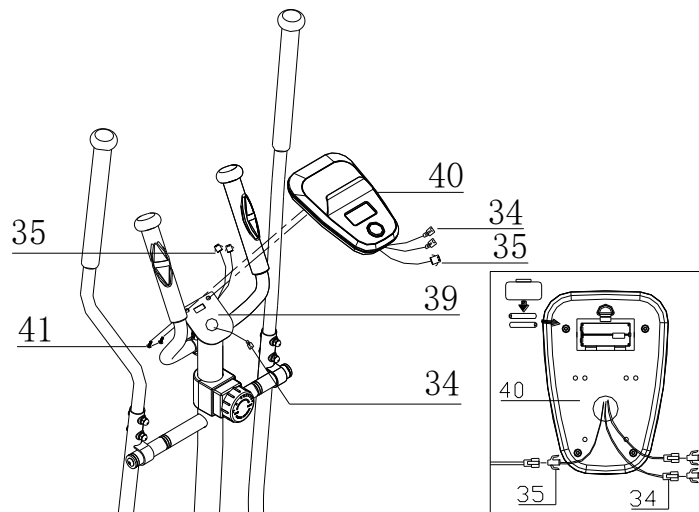
## **СТЪПКА 6**

Плъзнете дясната дръжка (25) и лявата дръжка (26) съответно в основата за дясната дръжка (24) и основата за лявата дръжка (23) и фиксирайте с четири комплекта винтове M8x40 (30), извити шайби Ø8 (7), шайби тип Grover Ø8 (52) и гайки M8 (6).



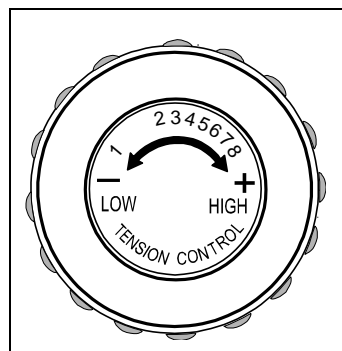
## **СТЪПКА 7**

Прикрепете компютъра (40) към опорната основа (39) в горната част на предната вертикална стойка (37) и закрепете с помощта на два монтажни винта (41). Свържете кабелния сензор (34) към задната част на компютъра (40), свържете горната част на сензора за кабел (34) към компютъра. Свържете горната част на сензора за кабел (35) към компютъра, както е показано на страничния чертеж.



## **РЕГУЛИРАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТТА**

Завъртете селектора за регулиране по посока на часовниковата стрелка, за да увеличите твърдостта, и обратно на часовниковата стрелка, за да намалите твърдостта на педалите.





# ИНДИКАТОРИ НА КОМПЮТЪРА



## ФУНКЦИИ НА БУТОНА:

**РЕЖИМ:** Изберете всяка функция, като натиснете бутона в режим на сканиране. Чрез натискане на централния бутон можете да заключите текущата функция. Задръжте за 2 секунди, за да рестартирате всички функции.

## **ФУНКЦИИ:**

### **Автоматично сканиране**

След като включите компютъра, всички функции (време--скорост-разстояние-калории-пулс) се показват – всяка една за 6 секунди.

### **скорост**

Показва текущата скорост по време на тренировка от 0.00 до 999.9 км / ч.

### **Време**

Показва общото времетраене на упражнението от 0.00 до 99.00 мин.

### **Разстояние**

Показва текущото разстояние по време на тренировка от 0.0 до 999.9 км.

### **Калории**

Показва потреблението на калории по време на тренировка от 0.00 до 9999 калории.

### **Пулс**

Показва сърдечната честота на потребителя на всеки 5 секунди по време на тренировка..

### **Забележка**

1. Докато потребителят изпълнява упражнения, на екрана автоматично ще се показват стойностите. Когато спре да използва уреда повече от 4 минути, екранът ще изгасне и всички стойности ще бъдат съхранени в паметта на компютъра. Когато потребителят започне да използва отново уреда, екранът ще се включи отново.
2. Поставете две батерии 1.5V UM-4 OR AAA в кутията на задната част на компютъра. (Когато батериите се извадят, всички стойности на функциите ще бъдат нулирани.)
3. Ако индикаторите не се появяват правилно на монитора, моля, сменете батерията за по-добри резултати.
4. Когато LCD мониторът е слаб, това означава, че батериите трябва да бъдат сменени.

## **РАЗРЕШАВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ**

**1. Смяна на батерии:** За да смените батериите на компютъра, моля, извадете компютъра от кутията и свалете капака. Отстранете старите батерии и ги сменете с нови батерии тип AAA. Накрая поставете капака на компютъра и върнете компютъра в кутията му.

**2. Компютърът не работи правилно:** Ако компютърът не работи, проверете дали долната част на кабела е свързана с горната част и след това проверете дали горният кабел е свързан в слота на компютъра. Ако сте проверили горепосоченото и компютърът все още не работи, уверете се дали батериите не трябва да се подменят или захранването (трансформатора) ЕЛИПТИЧЕН, ако той е електромагнитен, е правилно свързано към уреда, **така че компютърът** да работи.

**3. Няма съпротивление.** Ако няма съпротивление на разтягане на велосипеда, уверете се, че горният съпротивителен кабел е правилно свързан с долната част.

## **ПОДДРЪЖКА**

1. Преди да стартирате уреда се уверете, че всички винтове и гайки са поставени правилно.
2. Използваните батерии са опасни отпадъци. Моля, изхвърлете ги в контейнер за рециклиране, а не в кошчето за боклук.
3. Когато искате да изхвърлите уреда, извадете батериите от компютъра и ги изхвърлете отделно в контейнер за рециклиране.

## ГАРАНЦИЯ / НА ВЕЛОСИПЕДИ / ЕЛИПТИЧНИ УРЕДИ

### Гаранцията е валидна за Две (2) години от датата на покупката

- Гаранцията покрива всички производствени грешки.
  - Подмяната на резервни части е по преценка на техника.
  - Сглобяването и проверката са за сметка на потребителя.
  - Посещението на техник след 14-те календарни дни от датата на покупката ще бъде начислено на потребителя с валидната такса на компанията.
  - Извън границите на сервизната услуга уредът ще се изпраща в основното сервизно помещение.
1. Уреди, повредени в рамките на 14 дни от датата на покупката, ще се получават от транспортна компания от местоположението на клиента. В този случай транспортните разходи се поемат от дружеството. (Ако става дума за неизправност на уреда).
  2. Уреди, повредени след 14 дни от датата на покупката ще се транспортират от клиента в транспортната компания. Транспортните разходи от транспортната компания до сервизното помещение и обратно са за сметка на компанията. (Ако става дума за неизправност на уреда).

- Гаранцията важи само за първия купувач на продукта.
- Гаранцията важи само ако продуктът работи в дом - на закрито и не във фитнес зала, спортни зали, клубове, помещения на открито и др.
- Ремонтирайте всички повреди възможно най-скоро.
- Искове за обезщетение на клиента, поради липса на резервни части или поради забавяне на ремонта, не се приемат.
- Транспортните разходи от транспортната компания до сервизната зала и обратно са за сметка на клиента. (Ако това е неизправност на потребителя).

#### ГАРАНЦИЯТА НЕ ВАЖИ

- Когато повредата е причинена от неправилна употреба или лоша поддръжка.
- Освен това, гаранцията не покрива консумативи и фриktionни материали като пластмасови части, педали, трансформатори, ремъци, дунапренови части, които са повредени от употреба или по друга причина.
- Гаранцията не покрива щети поради виновност на неупълномощени за извършването на ремонт лица.
- Гаранцията не покрива повреди, причинени от лошо сглобяване.
- За да важи, гаранцията трябва да бъде придружена от доказателство за покупка.

#### Във всички горепосочени случаи потребителят поема разходите за посещение и резервни части..

- Компанията и вносителят не носят отговорност за евентуални печатни грешки.
- Продуктът е одобрен за търговия в Европейската общност, CE CE

**INTERSPORT Гърция**  
**Genco Bulgaria Ltd.**  
София 1797, ул. "Околовръстен път" № 216  
България  
Тел.: +359 2 439 31 81  
[www.intersport.bg](http://www.intersport.bg)  
<http://www.intersport.bg/company/contact>

**E2.2  
MANYETİK ELİPTİK  
BİSİKLET**



**TURKISH MANUAL**

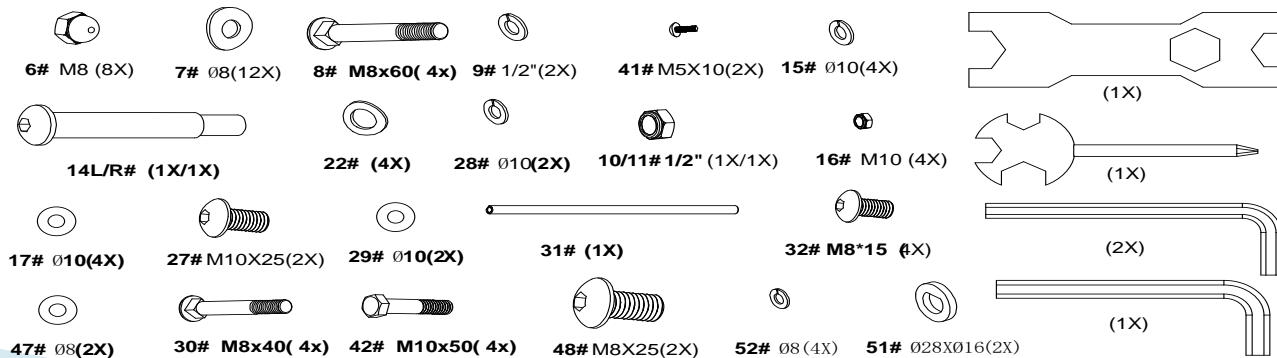
## **ÖNEMLİ GÜVENLİK TALİMATLARI**

**Lütfen bu kılavuzu her zaman yanınızda bulundurunuz.**

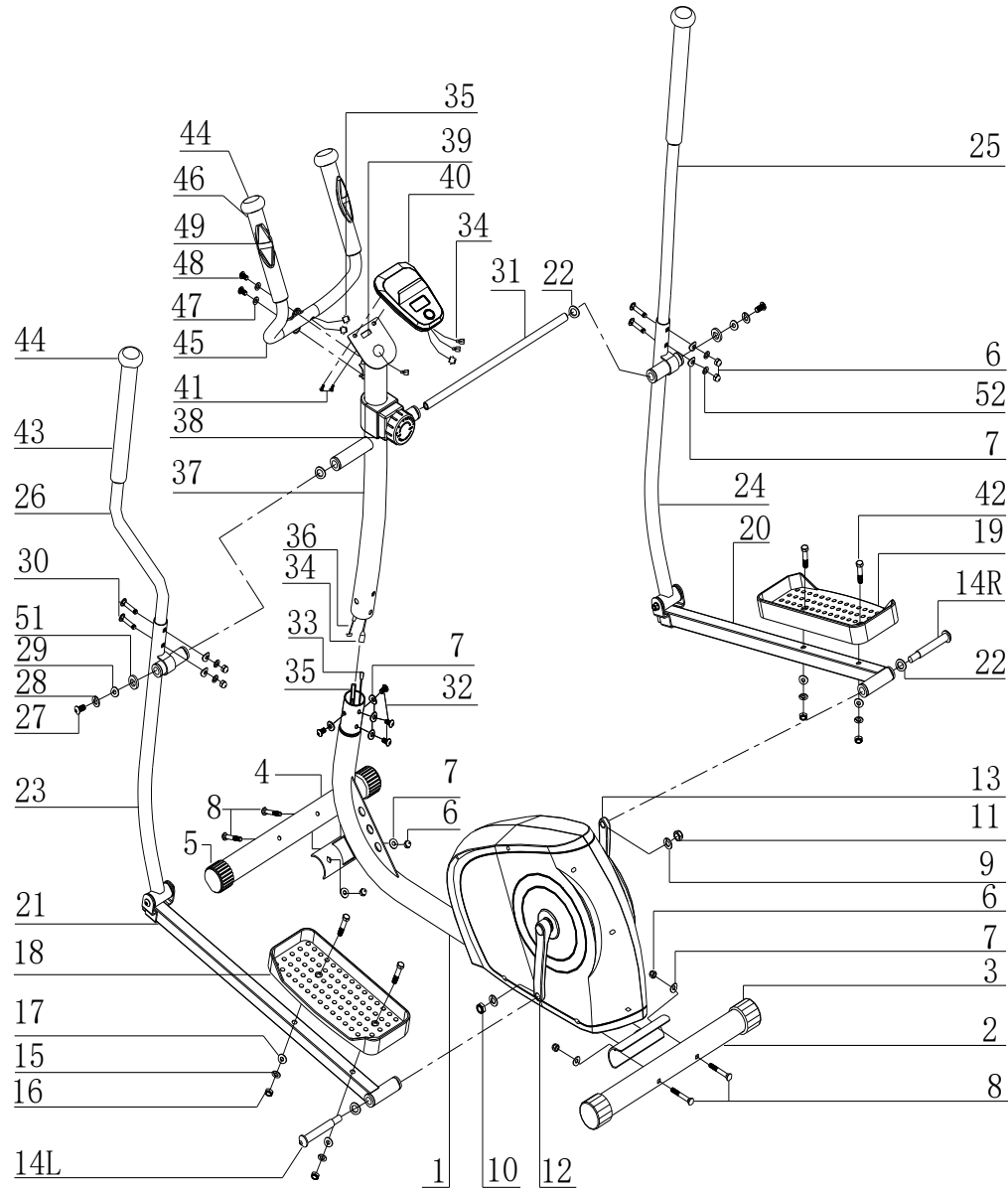
1. Bu ekipmanı monte etmeden ve kullanmadan önce, bu kılavuzun tümünü okumanız önemlidir. Ekipmanın doğru bir şekilde monte edilmesi,bakımının yapılması ve kullanılması durumunda ancak güvenli ve etkin bir şekilde kullanılabilir. Tüm kullanıcıların tüm uyarılar ve önlemler hakkında bilgi verilmesi, sizin sorumluluğunuzdadır.
2. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, sağlığını ve güvenliğini riske sokabilecek ya da ekipmanı uygun bir şekilde kullanmanızı engelleyebilecek herhangi bir tıbbi ya da fiziksel durumunuzu tespit etmek için, doktorunuza danışmanız gerekmektedir. Kalp atışı hızınızı,kan basıncınızı ya da kolestrol seviyenizi etkileyen bir tedavi görüyorsanız,doktorunuzun tavsiyesi gereklidir.
3. Vücudunuzun verdiği tepkilere dikkat ediniz. Yanlış yada fazla egzersiz sağlığınıza zarar verebilir. Aşağıdaki bulgulardan biriyle karşılaşmanız durumunda, egzersiz yapmayı bırakın: ağrı,göğüs ağrısı,düzensiz kalp atışı,nefesin fazla kesilmesi,bayılma hissi,baş dönmesi ya da bunaltı hissi. Eğer bu durumlardan herhangi birini tecrübe ediyorsanız, egzersiz programınızı devam etmeden önce, doktorunuza danışmanız gerek.
4. Çocukları ve evcil hayvanları ekipmandan uzak tutunuz. Bu ekipman sadece yetişkinlerin kullanımı için tasarlanmıştır.
5. Bu ekipmanı sert ve düz bir yüzey üzerinde, zemin ya da halı için koruyucu bir örtü ile birlikte kullanınız. Güvenliği sağlamak için ekipmanın çevresi ile her yönden 0,5 metre boşluğu olmalıdır.
6. Ekipmanı kullanmadan önce, cıvataların ve somunların doğru şekilde sıkıldığından emin olunuz.
7. Ekipmanın güvenliğini, düzenli olarak hasar olup olmadığını kontrol ederek sağlayabilirsiniz.
8. Ekipmanı, her zaman belirtildiği şekilde kullanınız. Eğer ekipmanı monte ederken ya da kontrol ederken herhangi bir hasarlı parçanın bulunması ya da kullanım sırasında ekipmandan herhangi bir olağan dışı ses duyarsanız,hemen durdurun. Sorun çözülmeden ekipmanı kullanmayınız.
9. Ekipmanı kullanırken uygun giysiler giyiniz. Ekipmana takılabileceğinden veya hareketi sınırlandırıp,engellenebileceğinden ötürü bol giysiler giymekten kaçınınız.
10. Ekipman, H.C sınıfına tabi olarak maksimum kullanıcı ağırlığı olarak 100kg için test edilmiştir. Fren özelliği, hızdan bağımsızdır.
11. Ekipman terapötik kullanım için uygun değildir.
12. Sırtınıza zarar vermemek için,ekipmanı taşıırken ya da kaldırırken gerekli özen gösterilmelidir.
13. Tüm sokülebilir parçalar için (örn. Pedalar,oturaklar vb.) haftalık bakım gereklidir. Ekipmanı kullanmadan önce her şeyi kontrol ediniz. Herhangi bir parça kırılmış veya gevşemişse, lütfen hemen değiştiriniz.

## PARTS LIST

PART NO.	DESCRIPTION	QTY	PART NO.	DESCRIPTION	QTY
1.	Main Frame	1	27.	Allen key Bolt (M10 x 25)	2
2.	Rear Stabilizer	1	28.	Spring Washer ( Ø10)	2
3.	Rear End Cap	2	29.	Washer (Ø10 )	2
4.	Front Stabilizer	1	30.	Carriage Bolt (M8 x 40)	4
5.	Front End Cap	2	31.	Connecting Shaft	1
6.	Domed Nut (M8)	8	32.	Carriage Bolt (M8 x15)	4
7.	Curved Washer (Ø8)	12	33.	Lower Wire	1
8.	Bolt (M8 x 60)	4	34.	Upper Wire	1
9.	Spring Washer (1/2")	2	35.	Lower Cable	1
10.	Safety Nut (1/2")	1	36.	Upper Cable	1
11.	Safety Nut (1/2")	1	37.	Front post	1
12.	Crank (Left)	1	38.	Tension Knob	1
13.	Crank (right)	1	39.	Computer Holder	1
14R/L.	Pedal Hinge Bolt (R/L) (1/2")	1	40.	Computer	1
15.	Spring Washer ( Ø10)	4	41.	Fix Screw	2
16.	Nut ( M10)	4	42.	Bolt (M10 x 50)	4
17.	Washer ( Ø10)	4	43.	Foam Grip	2
18.	Pedal (Left)	1	44.	Handle bar end cap	4
19.	Pedal ( Right)	1	45.	Handle bar	1
20.	Pedal tubing ( Right)	1	46.	Foam Grip	2
21.	Pedal Tubing (Left)	1	47.	Washer ( Ø8)	2
22.	Wavy Washer ( Ø26xØ17.8x0.3)	4	48.	Hex head bolt (M8x25mm)	2
23.	Left Handlebar	1	49.	Handle pulse	2
24.	Right Handlebar	1	51.	D Washer (Ø 28X Ø16XT5.0)	2
25.	Right Fixed Handlebar Left	1	52.	Spring Washer ( Ø8)	4
26.	Fixed Handlebar	1			



# ANALİTİK MONTAJ DİYAGRAMI

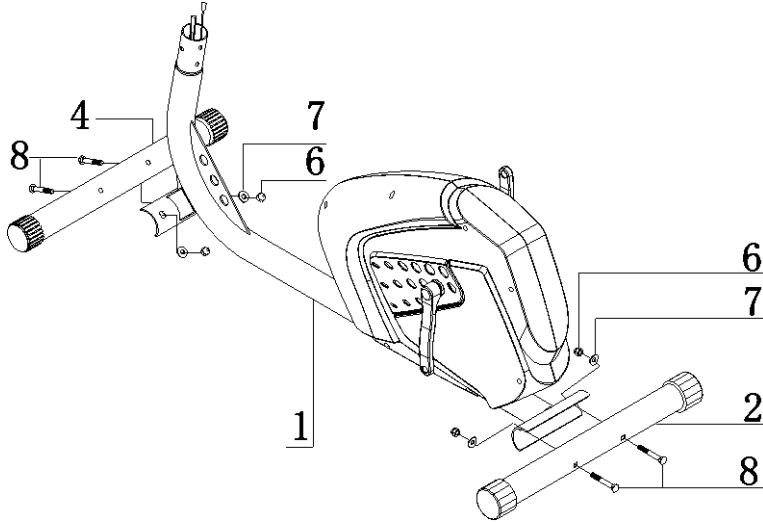




# MONTAJ TALİMATLARI

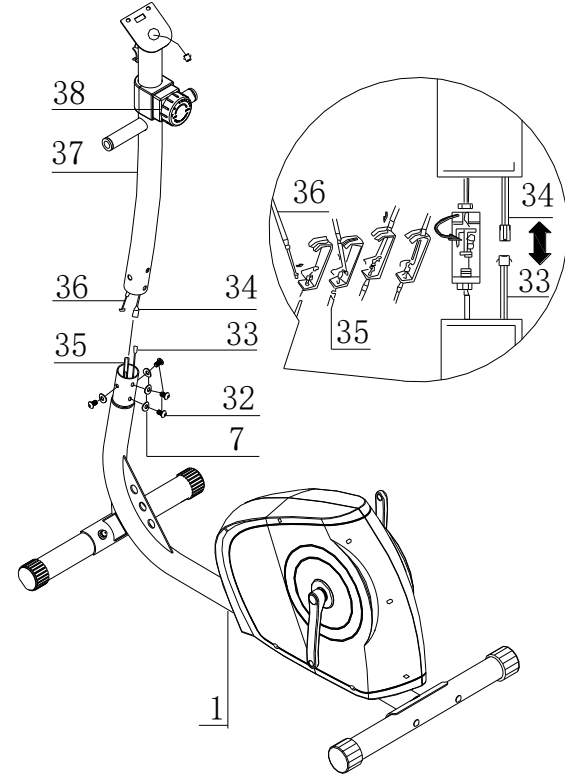
## ADIM 1

Dört set M8 cıvatalı somun (6), Ø8 rondela (7) ve M8 X 60 (8) vida kullanarak arka (2) ve ön (4) olmak üzere iki sabitleyiciyi ana çerçeveye (1) takın.



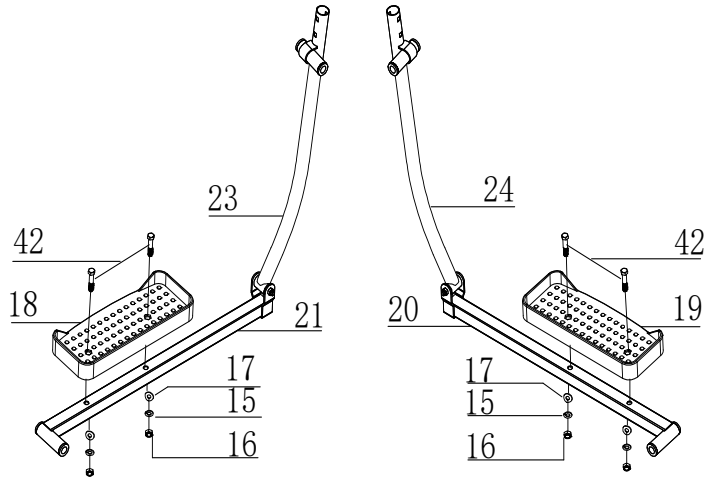
## ADIM 2

Kablo sensörünün (33) alt kısmını kablo sensörünün (34) üst kısmına bağlayarak ön dikey destek borusunu (37) ana çerçeveye (1) monte edin ve ardından direnç kablosunun (36) alt ucunu direnç kablosunun (35) alt kısmının kancasına bağlayın (şekilde gösterildiği gibi). Dört eğimli rondela (Ø8) (7) ve vidalar (M8 x15) (32) kullanarak ön dikey destek borusunu (37) ana çerçeveye (1) monte edin.



### ADIM 3

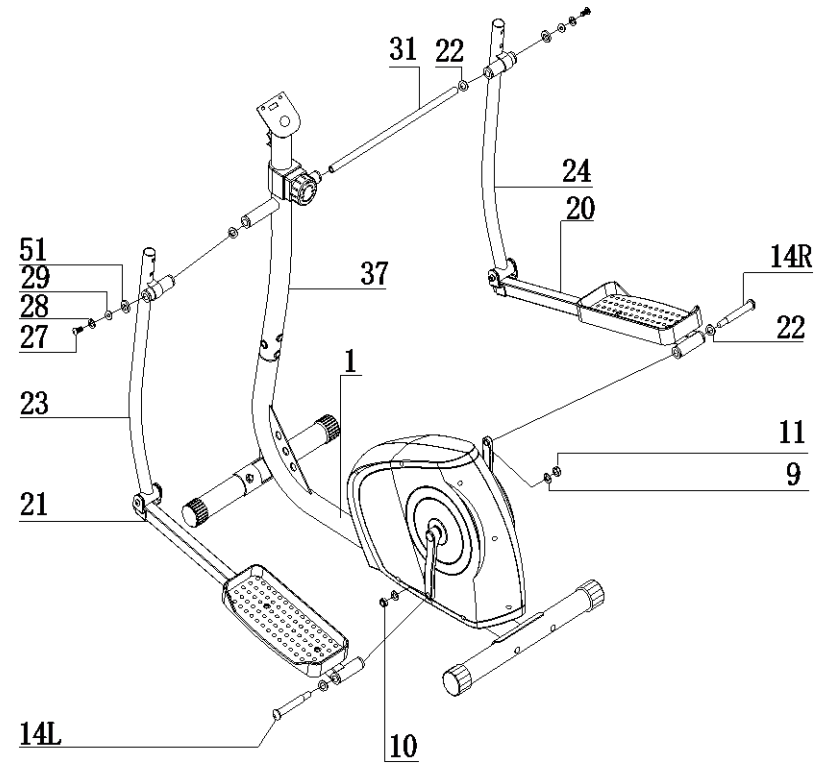
Sol ve sađ pedalı (19) & (18) M10 \* 50 (42) vida, Ø8 rondela (17), Grover tipi Ø10 yaylı rondela (15) ve M10 somunlar (16) kullanarak ilgili borulara (20) & (21) sabitleyin.



### ADIM 4

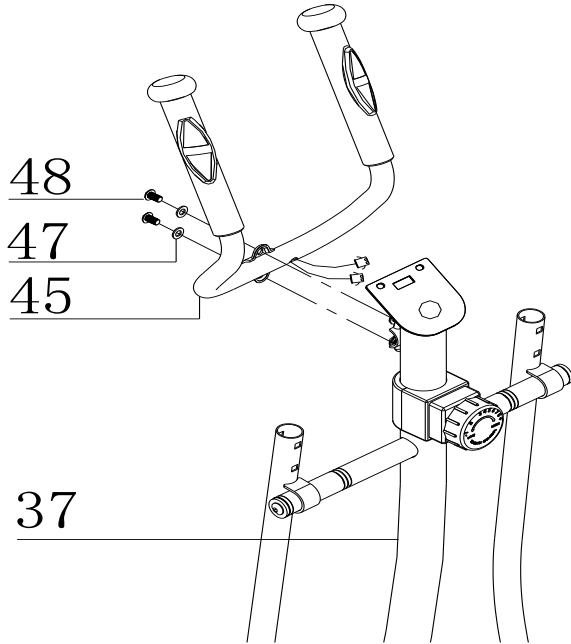
Bađlantı milini (31) takarak sol ve sađ kolları (23 ve 24) Ø26xØ17.8 dalgalı yay rondela (22), D tipi rondela Ø 28X Ø16XT5.0 (51), Ø10 rondela (29), Grover tipi Ø10 yaylı rondela (28) ve M10x 25 vida (27) kullanarak ön boruya (37) sabitleyin.

Pedal destek borularını (L&R) (20 ve 21) krank millerine 1/2" alyan vidalar (14L ve 14R), Ø26xØ17.8 dalgalı yay rondelalar (22), Grover tipi 1/2" yaylı rondela (9) ve 1/2" emniyet somunu (10 ve 11) kullanarak bađlayın.



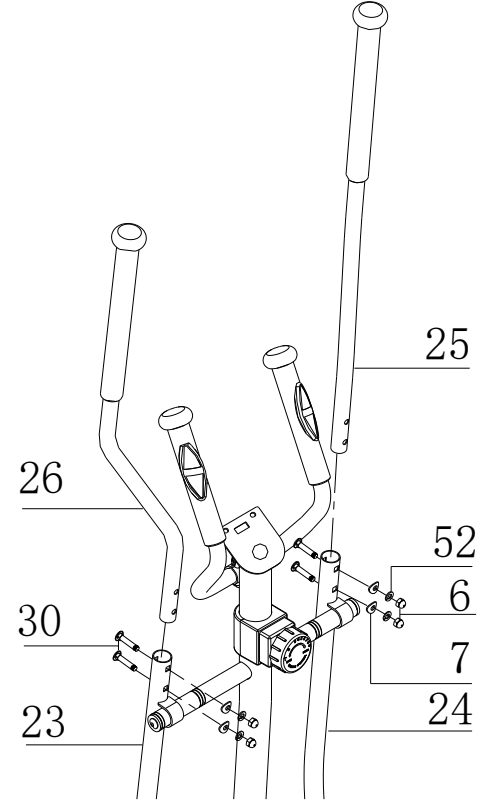
## **ADIM 5**

Ön tutma kolunu (45) ön dikey destek borusu üzerindeki tabanına, çizimde gösterildiği gibi yerleştirin, iki set Ø8 rondela (47) ve kare başlı M8 x 25 vida ile sabitleyin.



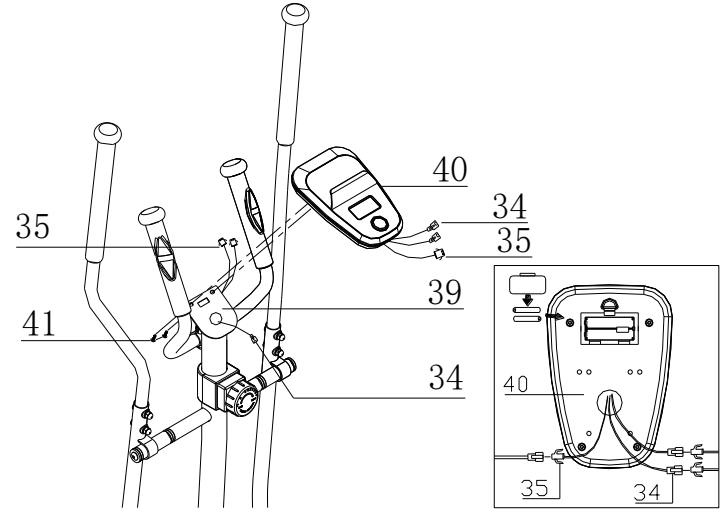
## **ADIM 6**

Sağ kolu (25) ve sol kolu (26) sırasıyla sağ kol sehpasına (24) ve sol kol sehpasına (23) kaydırın ve dört set M8x40 vida (30), Ø8 eğimli rondela (7), Grover tipi Ø10 yaylı rondela (52) ve M8 somunları (6) Ø8 ile sabitleyin.



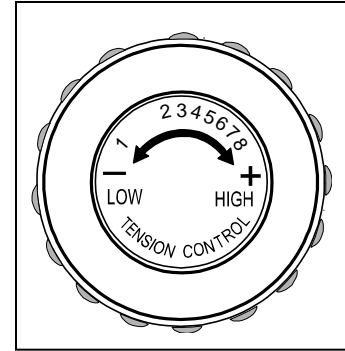
## **ADIM 7**

Ekranı (40) ön dikey destek borusunun (37) üst kısmındaki sabitleme tabanına (39) takın ve iki sabitleme vidasını (41) kullanarak sabitleyin. Kablo sensörünü (34) ekranın arkasına (40) bağlayın, kablo sensörünün (34) üst kısmını ekrana bağlayın. Kablo sensörünün (35) üst kısmını yan çizimde gösterildiği gibi ekrana bağlayın.



## **DİRENÇ AYARI**

Pedalların direncini artırmak için ayar seçiciyi saat yönünde, azaltmak için saat yönünün tersine çevirin.





## DÜĞME FONKSİYONLARI:

**MODE:** Tarama modunda düğmeye basarak her bir işlevi seçin. Ortadaki düğmeye basarak mevcut işlevi kilitleyebilirsiniz. Fonksiyonları sıfırlamak için, bu butonu 2 saniye basılı tutunuz.

## FONKSİYONLAR:

### **Auto Scan OTOMATİK TARAMA**

Bilgisayarı açtıktan sonra (zaman--hız-mesafe-kalori-nabız) tüm fonksiyon değerlerinin her biri 6 saniye boyunca görünecektir.

### **Speed HIZ**

0.00'dan 999.9km/s arasındaki antreman hızını gösterir.

### **Time ZAMAN**

Toplam zamanı 0.00'dan en fazla 99.00 dakikaya kadar gösterir.

### **Distance MESAFE**

Toplam mesafeyi 0.00'dan en fazla 999.9 kilometreye kadar gösterir.

### **Calories KALORİ**

Egzersiz sırasında harcanan kalori miktarını 0.00 ila 9999 arasında olmak üzere gösterir.

### **Pulse NABİZ**

Egzersiz sırasında kullanıcının kalp atış hızını dakikadaki atış sayısı olarak gösterir.

## **NOT**

1. Egzersiz makinesini kullanmazsanız, ekran otomatik olarak ekranı açacak, egzersizden sonraki 4 dakika içinde ekranı kilitleyecek ve tüm bilgisayar belleğini bellekte kilitleyecektir. Tekrarlayan egzersiz aracını kullanırken, ekran tekrar tekrar kopyalanır.
2. Bilgisayarın arkasındaki pil yuvasına 2 adet 1.5V UM-4 OR AAA pil yerleştiriniz. (Piller çıkartıldığında, tüm fonksiyon değerleri sıfırlanacaktır.)
3. Göstergeler ekranda iyi görünmüyorsa, daha iyi sonuçlar elde etmek için lütfen pili değiştiriniz.
4. LCD ekranın zayıf olması, pillerin değiştirilmesi gerektiği anlamına gelir.

## **AKSAKLIKLAR VE ONARIM**

**1.Pil deęiřtirme:** Bilgisayarın pilini deęiřtirmek için,lütfen bilgisayarı standından çıkarınız.

Bilgisayarın kapaęını açarak eski pili çıkarınız. Yeni bir AA tipi pil yerleřtiriniz. Son olarak bilgisayarın kapaęını kapatınız.

**2. Bilgisayar düzgün çalışmıyorsa.** Lütfen alt kablonun üst kabloyla baęlı olduęundan emin olunuz ve ardından üst kablonunda bilgisayara baęlı olduęundan emin olunuz. Yukarıdekileri kontrol ettięiniz halde bilgisayar hala çalışmıyorsa,lütfen güc kablosunun cihaza doęru şekilde baęlı olduęundan ve çalıştıęından emin olunuz.

**3. Direnç yoksa:** Eliptik bisikletin gerilimi ve direnci yetersiz ise, üst gerilim kalosunun alt gerilim kablosuyla düzgün şekilde baęlandıęından emin olunuz.

## **BAKIM**

1. Ekipmanı kullanmadan önce, civataların ve somunların doęru şekilde sıkıldıęından emin olunuz.
2. Kullanılmıř piller tehlikeli atıktır. Lütfen kullanılmıř pilleri cöp kutusuna deęil atık pil kutusuna atınız.
3. Hurdaya çıkarılmadan önce piller ekipmanın içinden çıkarılmalı ve güvenli bir şekilde bertaraf edilmelidir

## KONDİSYON BİSİKLETİ/ELİPTİK BİSİKLET/GARANTİSİ

### Ürünün satın alındığı tarihten iki (2) yıl boyunca geçerlidir.

- Garanti herhangi bir üretim hatasını kapsar.
- Yedek parçanın değiştirilmesi teknisyenlerin takdirine bağlıdır.
- Montaj,kontrol tüketici tarafından karşılanır.
- Ürünün satın alındığı tarihten 14 gün sonra teknisyen tarafından bakımı için şirket tarafından gösterilecek ücret, tüketici tarafından karşılanır.
- Servisin olmadığı alanlarda, ürün ana servise gönderilecektir.

1. Ürün satın alındığı tarihinden itibaren 14 gün içinde gerçekleşen bir hasarda müşterinin evinden kargo ile teslim alınacaktır. Bu durumda kargo maliyetleri şirket tarafından karşılanır.  
(Cihaz kaynaklı bir arıza ise).

2. Ürünün satın alındığı tarih üzerinden 14 gün geçmesi durumunda yaşanan bir hasarda, ürün kargo şirketine müşteri tarafından ulaştırılacaktır. Ürünün kargo şirketinden servis merkezine gönderilme masrafları şirket tarafından karşılanacaktır. (Cihaz kaynaklı bir arıza ise).

- Garanti yalnızca ürünün ilk alıcısı için geçerlidir.
- Garanti sadece ürünün (spor salonlarında, kulüplerde, ortak alanlarda değil)
- ev ürünü olarak kullanılması durumunda geçerlidir.
- Hasar mümkün olan en kısa süre içinde onarılır.
- Gerek yedek parça eksikliği gerekse onarımda yaşanan gecikmeyle ilgili olarak müşteri hiçbir tazminat talebinde bulunamaz.( İstemci kaynaklı bir arıza ise)

#### **GARANTİ, GEÇERLİ DEĞİLDİR**

- Hasarın kötü kullanım veya yetersiz bakım kaynaklı olması durumunda, geçerli değildir.
- Garanti, plastik parça, kemer, pedal, transformatör gibi sarf malzemelerin kötü kullanımdan veya başka bir nedenden dolayı zarar görmelerini kapsamaz.
- Garanti cihazın yetkisiz kişiler tarafından onarımını veya bakımını sırasında verdiği hasarı kapsamaz.
- Garanti kötü montajdan oluşan hasarı kapsamaz.
- Garantinin geçerli olması için ürüne alışveriş fişinin/faturasının da eşlik etmesi gerekir.

#### **Yukarıdaki tüm durumlarda, teknik servisin ziyaretinin ve yedek parça masraflarının maliyeti kullanıcıya aittir.**

- Şirket ve ithalatçı yazım hatalarından sorumlu değildir.
- Ürün, Avrupa Topluluğu'nda,(CE) pazarlama onayına sahiptir.

#### **INTERSPORT TURKISH**

Kozyatağı Mahallesi, Değirmen Sk.  
No:18/19B, Nida Kule İş Merkezi KAT:24  
TEL. : + 902166551000