

Montarea și întreținerea

bicicletei verticale

UBK 615



Montarea bicicletei de antrenament

IPRECOR®

***Important:** Instrucțiunile din următoarele proceduri sunt descrise din perspectiva unei persoane care se află **direct în fața echipamentului** (și anume, în partea opusă a consolei de comandă față de o persoană care utilizează echipamentul). Este posibil ca aceste descrieri să nu se potrivească cu anumite piese din lista de piese, deoarece astfel de piese sunt numite relativ cu partea din spate a echipamentului.*

Pentru a pregăti bicicleta de antrenament pentru asamblare:

- Deschideți cutia și montați componentele în ordinea prezentată în acest manual.
- Montați și utilizați echipamentul pe o suprafață solidă, dreaptă, în zona destinată utilizării.

Important: Nu prindeți de piesele din plastic ale unității atunci când ridicați sau mutați unitatea. Piesele din plastic nu sunt carcase structurale și nu au capacitatea de a susține greutatea unității.

- Asamblați echipamentul în conformitate cu îndrumările din acest manual pentru a vă asigura că nu anulați Garanția limitată Precor.

Important: Orice daune provocate în timpul instalării nu vor fi acoperite de Garanția limitată Precor.

- Montați toate dispozitivele de fixare și strângeți-le parțial. Nu strângeți complet aceste dispozitive până când nu sunteți îndrumați să faceți acest lucru.

ATENȚIE Veți avea nevoie de asistență pentru asamblarea acestei unități.

NU încercați să efectuați asamblarea de unul singur.

Despachetarea echipamentului

Pachetul de transport pentru această bicicletă de antrenament constă în următoarele articole:

- Palet de lemn
- Bază de carton
- Capac de carton
- Protecții de spumă

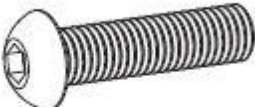
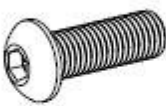
ATENȚIE Nu încercați să mutați echipamentul de pe palet de unul singur. Este nevoie de cel puțin două persoane pentru efectuarea acestei proceduri și trebuie să folosiți tehnici de ridicare sigure.

Pentru despachetarea bicicletei:

1. Tăiați curelele de plastic care fixează capacul pe baza de carton.
2. Ridicați capacul și dați-l deoparte.
3. Îndepărtați banda de plastic care fixează piesele libere în cavitățile protecțiilor de spumă.
4. Îndepărtați piesele libere și așezați-le în apropierea locului în care doriți să instalați echipamentul.
5. În timp ce asistentul dumneavoastră ține ridicată partea frontală a ansamblului corpului, trageți protecția de spumă frontală de pe aceasta. Repetați acest pas pentru partea din spate a ansamblului corpului, apoi dați protecțiile deoparte.
6. Cu ajutorul asistentului dumneavoastră, ridicați ansamblul corpului și mutați-l în locul în care doriți să-l instalați.
7. Așezați ansamblul corpului în picioare pe podea și îndepărtați folia de plastic. Păstrați-l sprijinit până când adăugați picioarele și stabilizatorii indicați ulterior în acest manual.

Pachet de feronerie (nu este la scară)

Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă următoarele piese de feronerie au fost livrate împreună cu echipamentul.

	Dispozitive de fixare	Quantity
	Șurub cu cap de cheie M12 x 80 mm	2
	Șurub cu cap de cheie M8 x 25 mm	4
	Șurub cu cap bombat M10 x 40 mm	4
	Șurub cu cap bombat 1_4-inch x 3_4-inch	4
	Șurub cu cap plat M5 x 12 mm	2
	Șaibă plată de zinc 8,2 mm	3
	Șaibă plată neagră 8,1 mm	4
	Piuliță de blocare de plastic M8	3

Instrumente necesare

- Cheie hexagonală de 6 mm
- Cheie hexagonală de 10 mm
- Cheie hexagonală de ⁵/₃₂-inch
- Cheie simplă, inelară sau tubulară de 13 mm
- Cheie simplă de 17 mm
- Șurubelniță în cruce #2
- Clește de tăiat sârmă
- Cablu de tragere

Montarea stabilizatorilor

Cei doi stabilizatori care conțin picioarele bicicletei sunt demontați pentru transport. Înainte de efectuarea altor sarcini de asamblare, fixați stabilizatorii cu șuruburi pe cadrul principal al bicicletei.

Observație: Stabilizatorii frontali includ două roți pentru facilitarea poziționării bicicletei.

Pentru a instala stabilizatorii:

1. Așezați stabilizatorul din spate sub suportul din partea din spate a bicicletei.

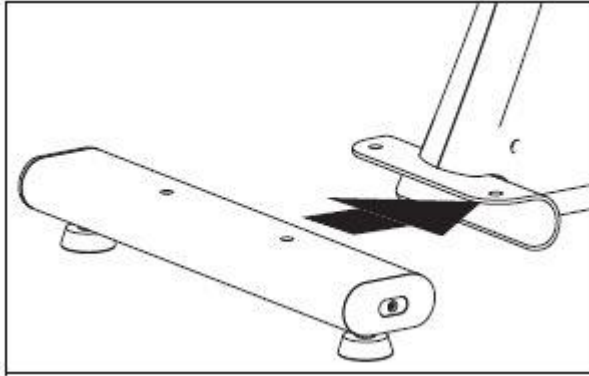
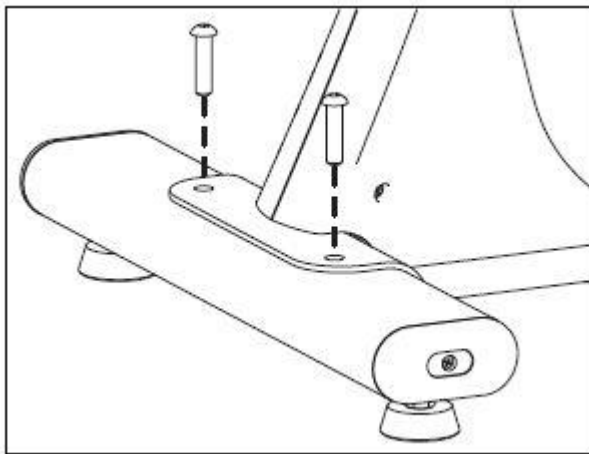


Figura 2: Instalarea stabilizatorului din spate



2. Fixați stabilizatorul din spate folosind două șuruburi cu cap bombat M10 x 40 mm. Strângeți șuruburile complet cu ajutorul unei chei hexagonale de 6 mm.

Figura 3: Montarea stabilizatorului din spate

3. Așezați stabilizatorul frontal sub suportul din partea din față a bicicletei.

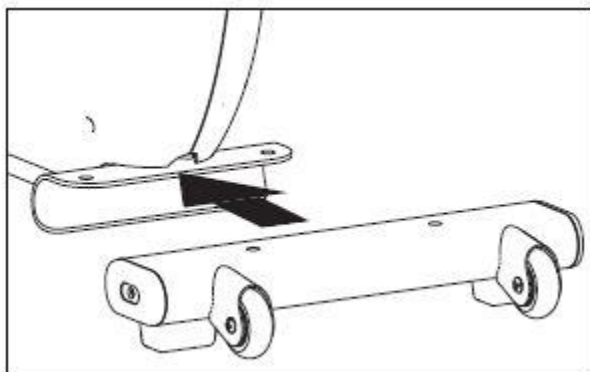


Figura 4: Instalarea stabilizatorului frontal

4. Fixați stabilizatorul frontal folosind două șuruburi cu cap bombat M10 x 40 mm. Strângeți șuruburile complet cu ajutorul unei chei hexagonale de 6 mm.

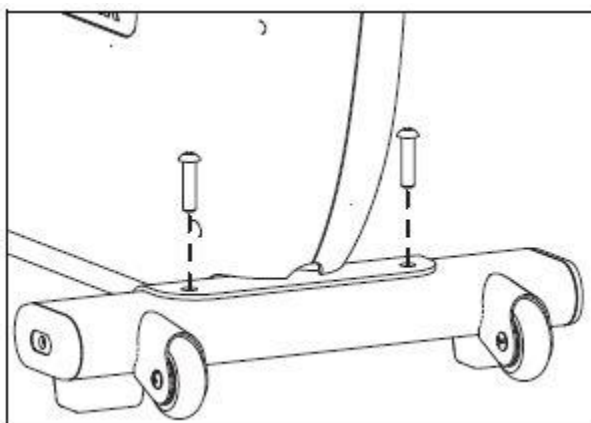


Figura 5: Montarea stabilizatorului frontal

Montarea scaunului

Montați scaunul pe suportul din partea de sus a stâlpului pentru scaun.

Pentru montarea scaunului:

1. Așezați scaunul pe suport, astfel încât cele trei bolțuri să treacă prin orificiile pentru șuruburi.
2. Montați o șaibă plată de zinc de 8,2 mm și o piuliță de blocare de plastic M8 pe fiecare bolț. Strângeți complet dispozitivele de fixare cu ajutorul unei chei tubulare de 13 mm.

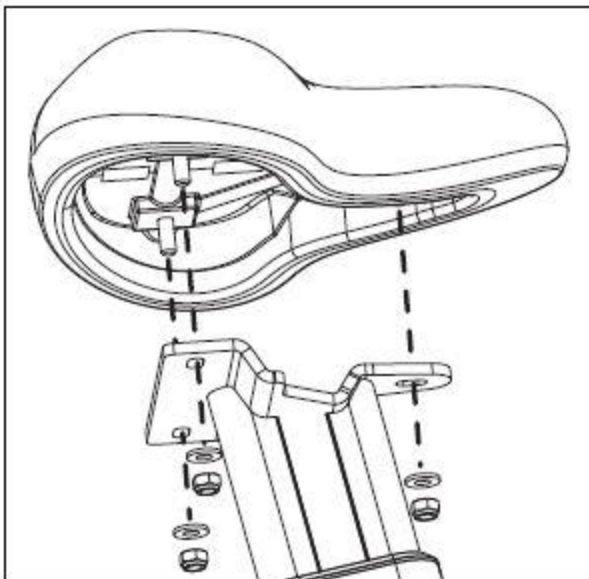


Figura 6: Instalarea scaunului

Instalarea suportului vertical și a cablurilor

PERICOL Nu încercați să conectați alimentarea electrică până când nu sunt finalizate toate procedurile de asamblare și consola este instalată în mod corespunzător.

Înainte de a începe această procedură, găsiți cablurile consolei pe care doriți să o instalați pe această bicicletă de antrenament, sau pentru orice echipament Cardio Theater®, pe care doriți să le instalați pe consolă.

Observație: Veți avea nevoie de ajutorul unei alte persoane pentru efectuarea acestei proceduri.

Pentru a instala suportul vertical și pentru a pregăti cablurile pentru conexiunea consolei:

1. Îndepărtați legătura care fixează cablul de date al unității de bază din interiorul canalului suportului vertical.

2. Continuați, luând în considerare dacă instalați sau nu un echipament Cardio Theater pe consolă.

Dacă... nu instalați un echipament Cardio Theater pe consolă, atunci treceți la pasul 5.

Dacă... instalați un echipament Cardio Theater pe consolă, atunci continuați cu pasul 3.

3. Treceți capetele inferioare ale următoarelor cabluri prin orificiul de deasupra stabilizatorului frontal:

– Cablul TV

– Cablul de alimentare

4. Folosind legătura îndepărtată la pasul 1, legați împreună capetele superioare ale cablurilor.

Observație: Pentru următorul pas poate fi utilă o bandă de tragere.

5. Așezați suportul vertical pe podea, cu partea inferioară lângă ansamblul corpului. Introduceți cablul sau cablurile în sus prin suport, apoi utilizați legătura pentru a fixa conectorii superiori ai cablurilor în partea de sus a suportului.

Observație: La următorul pas, **nu** îndepărtați eticheta suplimentară cu numărul de serie de pe suport.

6. Îndepărtați eticheta suplimentară cu numărul de serie de pe canalul suportului vertical al ansamblului corpului. Puneți eticheta deoparte; o veți monta ulterior în cadrul instalării.

7. Ridicați suportul vertical și poziționați capătul inferior pe canalul suportului vertical al ansamblului corpului. Glisați suportul în poziție, astfel încât orificiile sale pentru șuruburi se aliniază cu orificiile corespunzătoare de pe ansamblul corpului, după cum se prezintă în următoarea figură.

Observație: În cazul în care suportul este poziționat corect, acesta stă pe un umăr metalic din canalul suportului vertical.

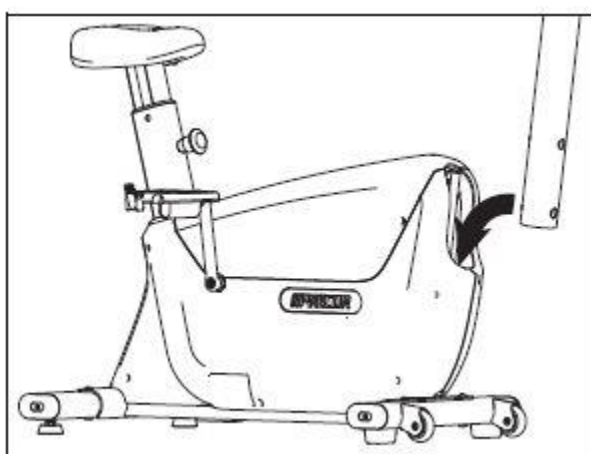


Figura 7: Instalarea suportului vertical

Important: În cadrul următorului pas, fiți foarte atenți să nu prindeți sau ciupiți vreun cablu între șuruburile de montare și orificiile acestora.

8. Introduceți cele două șuruburi cu cap de cheie M12 x 80 mm prin orificiile de pe suport și prin orificiile pentru șuruburi de pe ansamblul corpului. Strângeți șuruburile complet cu ajutorul unei chei hexagonale de 10 mm.

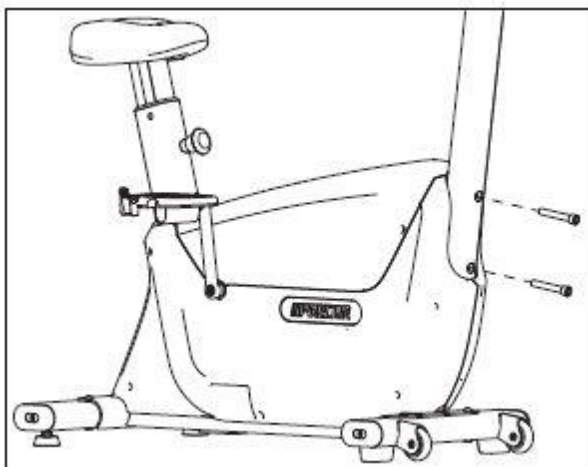


Figura 8: Fixarea cu șuruburi a suportului vertical

Instalarea suportului pentru sticlă

Suportul pentru sticlă se montează direct pe suportul vertical.

Pentru a instala suportul pentru sticlă:

1. Poziționați suportul pentru sticlă pe suportul vertical, astfel încât orificiile pentru șuruburile din suportul pentru sticlă se aliniază cu cele de pe suportul vertical.
2. Fixați suportul pentru sticlă pe suportul vertical cu două șuruburi cu cap plat M5 x 12 mm, conform ilustrației de mai jos. Strângeți complet ambele șuruburi cu ajutorul unei șurubelnițe în cruce #2.

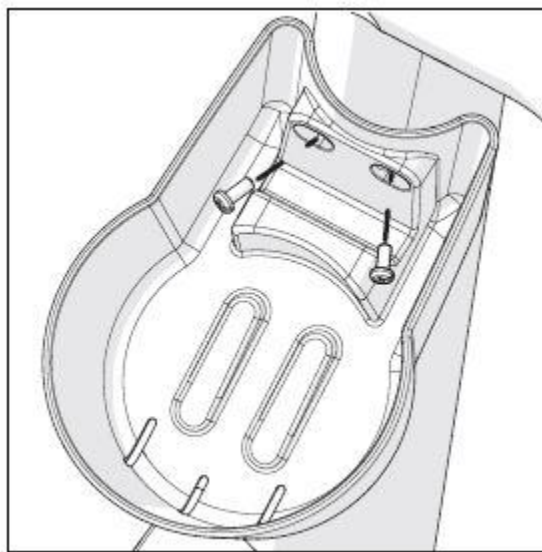


Figura 9: Instalarea suportului pentru sticlă

Instalarea ghidonului

După fixarea suportului vertical și al suportului pentru sticlă, instalați ansamblul ghidonului și introduceți cablul pentru senzorul de ritm cardiac prin suport.

Pentru instalarea ghidonului:

1. Așezați ghidonul pe brațele suportului vertical, conform ilustrației de mai jos.

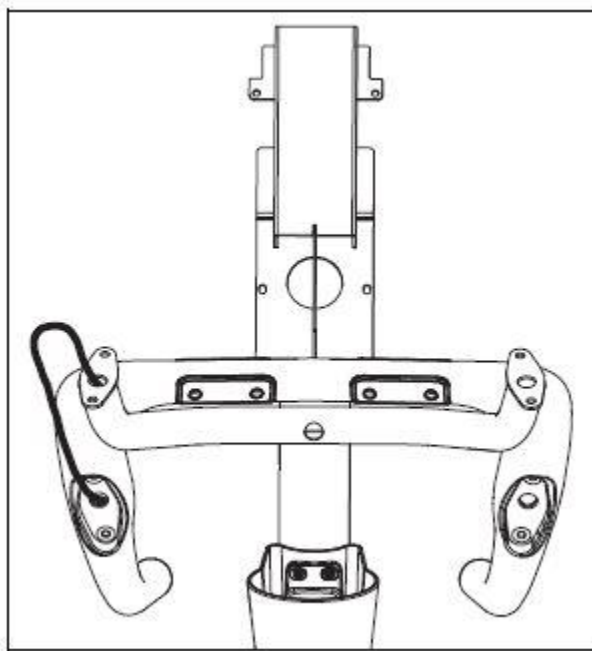


Figura 10: Poziția temporară a ghidonului

2. Introduceți capătul cablului pentru ritmul cardiac prin cel mai apropiat braț al suportului vertical, apoi prin suportul în sine și afară prin orificiul sistemului de montare al consolei, conform figurii de mai jos.

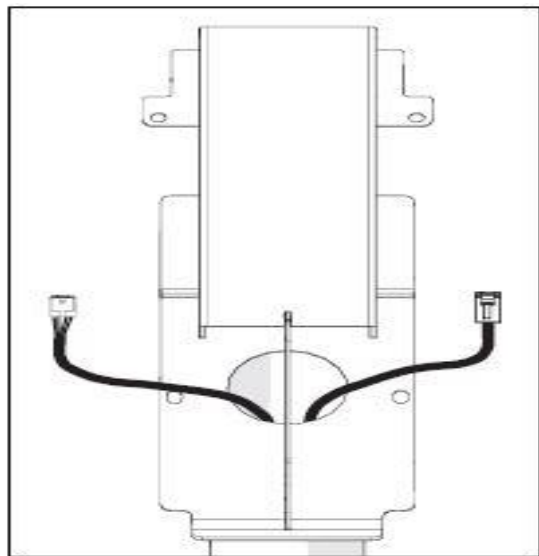


Figura 11: Introducerea cablului prin sistemul de montare al consolei pentru Ecranul C

3. Așezați ghidonul pe suportul vertical, conform figurii de mai jos, depozitând cablul rămas în suportul vertical, dacă este cazul.

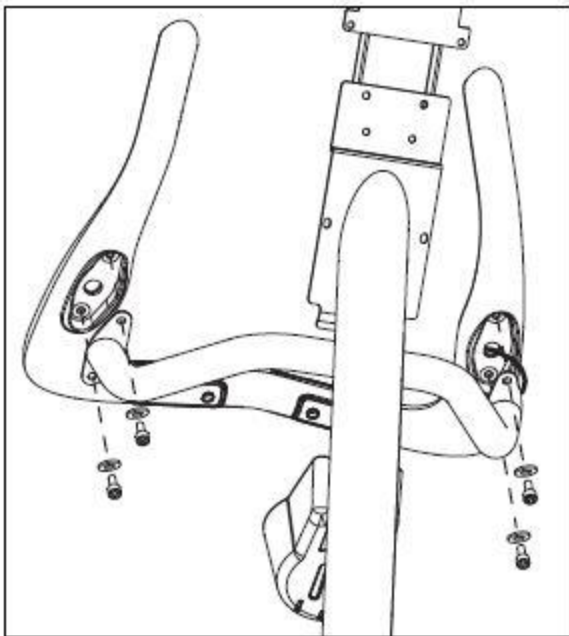


Figura 12: Instalarea ghidonului

4. Așezați patru șaibe plate negre 8,1 mm pe patru șuruburi cu cap de cheie M8 x 25 mm. Așezați ansamblul ghidonului pe suporturi și fixați cele patru șuruburi cu cap de cheie împreună cu șaibele acestora. Strângeți șuruburile complet cu ajutorul unei chei hexagonale de 6 mm.

Asigurarea stabilității unității

Asigurați-vă că unitatea este echilibrată înainte de a permite utilizarea acesteia.

AVERTISMENT: Pentru a elimina mișcările, asigurați-vă că picioarele reglabile sunt în contact cu podeaua.

Pentru a echilibra unitatea:

1. Mișcați ușor unitatea. Dacă există dezechilibru, cereți-i asistentului dumneavoastră să balanseze unitatea pe o parte în timp ce dumneavoastră găsiți picioarele reglabile.
2. Corectați înălțimea fiecărui picior reglabil după cum urmează.

Dacă doriți să... ridicați unitatea, rotiți picioarele reglabile... în sensul invers acelor de ceasornic.

Dacă doriți să... coborâți unitatea, rotiți picioarele reglabile... în sensul acelor de ceasornic.

Important: Așezați unitatea pe o suprafață plană. Rotirea picioarelor reglabile nu poate compensa suprafețe extrem de denivelate.

Atunci când ați finalizat reglarea unității, așezați-o pe podea și verificați din nou dacă este echilibrată. Când aceasta este complet echilibrată, folosiți o cheie normală de 17 mm pentru a muta contrapiulița de pe fiecare picior în sus, până când aceasta ajunge în contact cu cadrul. Strângeți complet contrapiulițele.

Instalarea consolei

Înainte de a începe, asigurați-vă că cablurile au fost introduse prin suportul de montare și capetele acestora au fost introduse prin orificiul rotund de la baza suportului. Cablul TV, împreună cu orice cabluri audio, video sau de alimentare necesare pentru ecranul sau receptorul Cardio Theater, trebuie introduse prin suport și trebuie să treacă prin orificiul din partea superioară a acestuia.

Pentru a conecta consola:

1. Folosind o șurubelniță în cruce #2, îndepărtați cele patru șuruburi mecanice cu cap bombat de 1 inch, care fixează capacul din spate al consolei. Ridicați capacul din spate și așezați-l deoparte, împreună cu cele patru șuruburi mecanice.
2. Așezați consola pe suportul de montare, astfel încât cele două cârlige de plastic din partea superioară a consolei să se potrivească peste cele două cleme din colțurile superioare ale suportului.

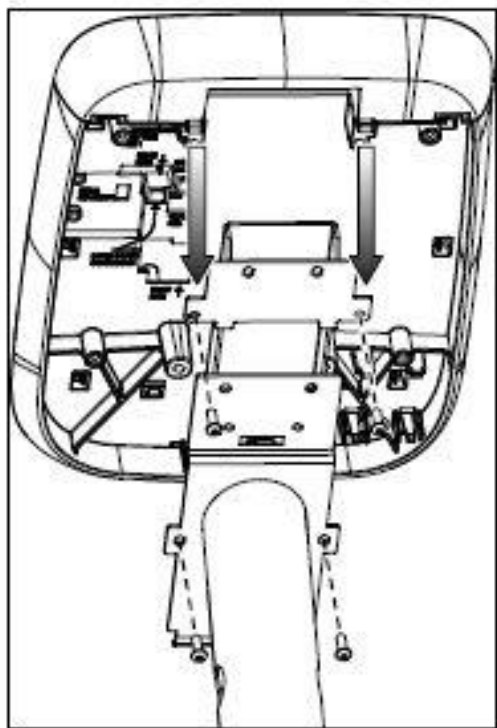
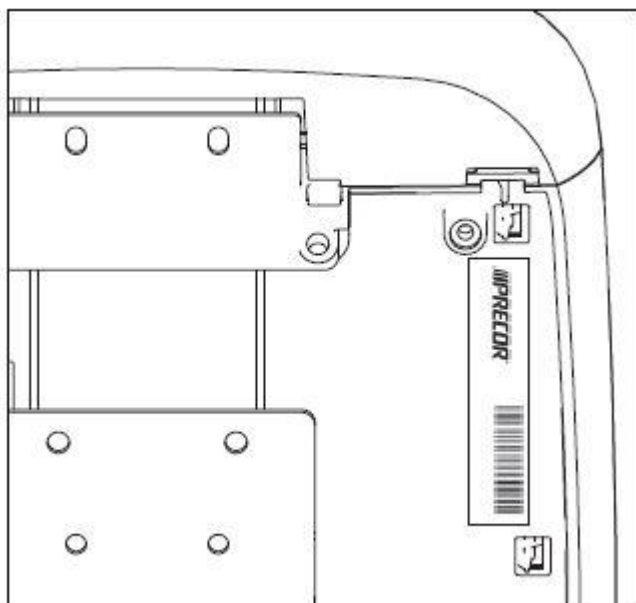


Figura 13: Așezarea consolei



3. Luați eticheta cu numărul de serie pe care ați îndepărtat-o anterior de pe ansamblul corpului. Îndepărtați partea din spate a etichetei și aplicați-o pe interiorul consolei, în partea superioară dreaptă, conform figurii de mai jos.

Figura 14: Localizarea etichetei cu numărul de serie

4. Treceți cablul de date plat, negru, al unității de bază prin partea stângă a suportului de montare și aproximativ trei sferturi în sus prin partea stângă a consolei, conform figurii de mai jos. Conectați cablul de date al unității de bază la mufa modulară cu opt conductori etichetată CONEXIUNE INFERIOARĂ A PANOULUI.

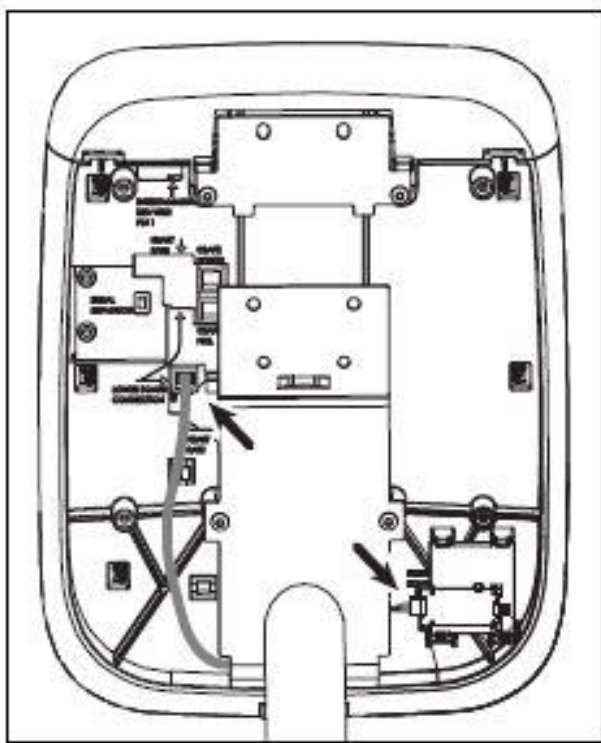


Figura 15: Traseul cablului de date și pentru ritmul cardiac

5. Conectați cablul răsucit, roșu cu negru, pentru senzorul de ritm cardiac la mufa cu patru pini de pe placa cu circuite pentru ritmul cardiac din colțul din dreapta jos al consolei.

Observație: Conectorii se pot conecta într-un singur mod.

De asemenea, pe consolă poate exista o mufă cu 10 pini etichetată RITM CARDIAC, însă aceasta nu este compatibilă cu acest echipament.

Important: Dacă instalați un ecran sau un receptor Cardio Theater, finalizați instalarea Cardio Theater înainte de a monta înapoi carcasa din spate a consolei.

6. Introduceți patru șuruburi cu cap bombat de 1 $\frac{1}{4}$ -inch x 3 $\frac{1}{4}$ -inch prin orificiile pentru șuruburi din locațiile de pe suportul de montare și prin ancorele pentru șuruburi de pe consolă. Strângeți șuruburile complet cu ajutorul unei chei hexagonale de $\frac{5}{32}$ -inch.

7. Coborâți carcasa din spate peste suportul de montare, astfel încât suportul vertical să intre prin spațiul carcasei.

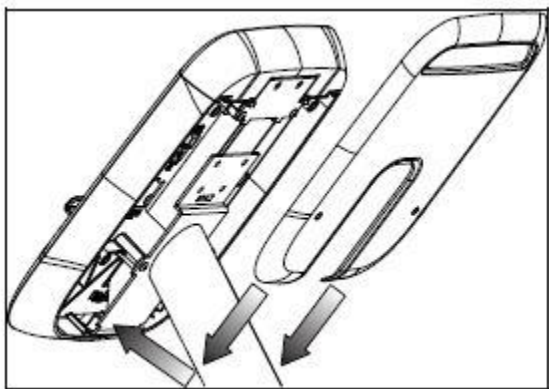


Figura 16: Poziționarea carcasei din spate

8. Poziționați carcasa pentru spate și fixați patru șuruburi mecanice cu cap plat de 1 inch, apoi strângeți-le complet cu ajutorul unei șurubelnițe în cruce #2.

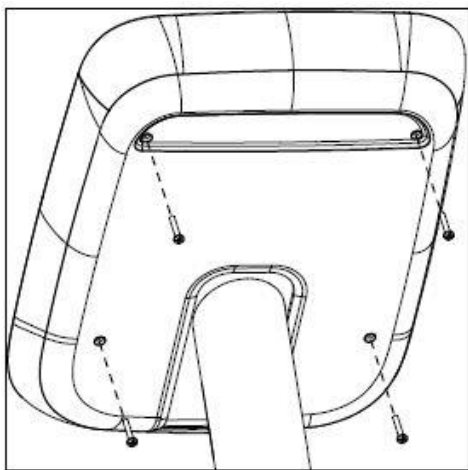


Figura 17: Remontarea șuruburilor pentru carcasa din spate

Perioada de acomodare a echipamentului

Echipamentul Precor nu necesită o anumită perioadă de acomodare. Cu toate acestea, componentele mobile, precum curelele, angrenajele și lagărele se pot înțepeni în timp ce echipamentul este depozitat și

transportat. Acest lucru poate cauza funcționarea puțin mai greoaie a echipamentului sau cu puțin zgomot, atunci când acesta este pornit pentru prima dată.

De obicei, echipamentul revine la o funcționare normală într-o zi sau două de utilizare normală. În caz contrar, contactați-vă distribuitorul pentru asistență. Pentru mai multe informații, consultați *Obținere service*.

Întreținere

Pentru a păstra echipamentul în stare de funcționare corespunzătoare, efectuați sarcinile minore de întreținere la intervalurile prezentate în această secțiune. În cazul în care nu reușiți să întrețineți echipamentul conform descrierilor din această secțiune, vă puteți anula Garanția limitată Precor.

PERICOL Pentru a reduce riscul de șocuri electrice, deconectați întotdeauna echipamentul de la sursa de alimentare înainte de curățarea acestuia sau efectuarea altor sarcini de întreținere. În cazul în care echipamentul este autonom, dar folosește și un adaptor de alimentare opțional, deconectați adaptorul.

Curățare zilnică

Precor vă recomandă să curățați echipamentul înainte și după fiecare sesiune de antrenament. Pentru a îndepărta praful și murdăria de pe echipament, ștergeți toate suprafețele expuse cu o lavetă moale pe care ați umezit-o cu unul dintre următoarele produse de curățare:

- O soluție formată din 30 de părți de apă și 1 parte Simple Green® (pentru mai multe informații, vizitați www.simplegreen.com)
- Produsul ENVIR-O-SAFE îmbunătățit cu oxigen sau un produs de curățare universal concentrat, diluat în conformitate cu instrucțiunile producătorului (pentru mai multe informații, vizitați www.daleyinternational.com)

În mod alternativ, puteți curăța echipamentul cu șervețele pentru curățarea echipamentelor de fitness Athletix (pentru mai multe informații, vizitați www.athletixproducts.com)

AVERTISMENT: Citiți și urmați toate instrucțiunile producătorilor, în special instrucțiunile privind diluarea, înainte de a utiliza vreun produs de curățare pe echipamentul de fitness Precor. Nu folosiți produse de curățare concentrate fără diluare, sau produse de curățare acide de niciun fel; astfel de produse slăbesc stratul de protecție al echipamentului și anulează Garanția limitată Precor. Nu turnați niciodată apă și nu pulverizați lichide pe nicio parte a echipamentului. Permiteți uscarea completă a echipamentului înainte de utilizare.

Aspirați podeaua de sub echipament în mod regulat pentru a preveni acumularea de praf și murdăriile care poate interfera cu funcționarea acestuia. Folosiți o perie moale de plastic pentru a curăța canalele de pe pedalele echipamentului.

Inspecție zilnică

Cel puțin o dată în fiecare zi, verificați echipamentul de următoarele probleme:

- Curele care alunecă
- Dispozitive de fixare slăbite

- Zgomote ciudate
- Cabluri de alimentare uzate sau roase
- Orice alte indicații care să arate că echipamentul are nevoie de service

Important: În cazul în care determinați că echipamentul are nevoie de service, deconectați toate conexiunile de alimentare (TV, Ethernet și alimentare) și mutați echipamentul din zona de antrenament. Atașați un semn cu textul DEFECT pe echipament și avertizați clienții și utilizatorii că nu trebuie să-l folosească. Pentru a comanda piese sau pentru a contacta un furnizor de service autorizat Precor din zona dumneavoastră, consultați *Obținere service*.

Întreținere trimestrială

Precor vă recomandă să curățați și inspectați echipamentul mai atent o dată la fiecare trei luni.

Pentru efectuarea unei întrețineri trimestriale:

1. Îndepărtați carcasele.
2. Aspirați orice reziduuri, având grijă să nu apropiați capul aspiratorului prea mult de plăcile cu circuite (în cazul în care aspiratorul dumneavoastră nu este protejat împotriva încărcăturilor statice).
3. Verificați tensiunea ambelor curele.
4. Montați carcasele înapoi.
5. Ștergeți exteriorul consolei cu un burete umed sau o lavetă moale și uscați-l cu un prosop curat. Feriți de apă componentele electronice pentru a preveni șocurile electrice sau alte daune.
6. Curățați ecranul tactil cu ajutorul unei lavete moi, fără scame, îmbibată cu o soluție cu 91% alcool izopropilic (fie concentrat sau diluat cu o cantitate egală de apă).

Depozitarea curelei pentru piept

În cazul în care ați achiziționat cureaua opțională de piept pentru ritmul cardiac, depozitați-o într-un loc în care aceasta nu este afectată de praf sau murdărie (de exemplu, într-un dulap sau într-un sertar). Asigurați-vă că protejați cureaua pentru piept de temperaturile extreme. Nu o depozitați într-un loc care poate fi expus la temperaturi mai mici de 0° C.

Pentru a curăța cureaua pentru piept, folosiți un burete sau o lavetă moale îmbibată cu săpun delicat și apă. Uscați bine suprafața cu un prosop curat.

Mutarea echipamentului

Echipamentul este foarte greu. În cazul în care plănuți să îl mutați în alt loc, solicitați ajutorul unui asistent adult și folosiți tehnici de ridicare corespunzătoare. În cazul în care echipamentul include roți transportoare într-un capăt, folosiți-le pentru a reduce sarcina pentru dumneavoastră și asistentul dumneavoastră.

Pentru a muta bicicleta de antrenament:

1. Deconectați, scoateți din priză și îndepărtați toate conexiunile externe (TV, Ethernet și alimentare).
2. Ridicați picioarele din spate pentru a balansa bicicleta în față, pe roțile transportoare.
3. Împingeți bicicleta la noua locație.
4. Lăsați picioarele din spate pe podea.

Depozitare pe termen lung

În cazul în care presupuneți că nimeni nu va folosi echipamentul pentru o perioadă de timp îndelungată, efectuați următoarele sarcini pentru a-l pregăti pentru depozitare:

- Dacă are un cablu de alimentare, deconectați-l.
- Dacă dispune de un adaptor de alimentare opțional, conectați adaptorul pentru a preveni daunele bateriei interne.
- Poziționați echipamentul astfel încât acesta să nu fie deteriorat și să nu interfereze cu alte persoane sau echipamente.

Caracteristici autonome

Important: Acest capitol al manualului descrie echipamentul de fitness Precor care poate funcționa fără a fi conectat la o sursă de alimentare. Aici sunt incluse unitățile echipate cu console P30 sau P10.

Cu toate acestea, consolele P80 trebuie conectate la o sursă de alimentare prin cablul de alimentare pentru a funcționa. Din acest motiv, acest capitol nu se aplică unităților echipate cu console P80.

În cazul echipamentelor autonome, sistemul pornește și afișează ecranul de Bun venit atunci când un utilizator începe antrenamentul. Pentru apariția banner-ului trebuie menținută o rată minimă de mișcare, după cum se indică în tabelul următor. Atunci când o persoană îndeplinește cerințele, puterea generată îi permite echipamentului să funcționeze în mod corespunzător.

Tabelul 1. Cerințe minime pentru funcționare

Echipament	Rată de mișcare
AMT	40 de pași pe minut (PPM)
EFX	40 de pași pe minut (PPM)
Climber	30 de pași pe minut
Bike	20 de pași pe minut (PPM)

Atunci când bateria este descărcată sau când rata de mișcare scade sub cerințele minime vor apărea ecrane informative. Ecranul explică ce trebuie să faceți pentru a reține putere. Dacă mesajele sunt ignorate, echipamentul începe procedurile de oprire pentru a menține bateria încărcată.

Consultați *Ecrane informative înainte de oprire*.

Un adaptor de alimentare opțional poate fi achiziționat, iar acesta poate furniza putere susținută pentru echipament. În cazul în care plănuți să schimbați setările de mișcare ale unei unități echipate cu o consolă

P30 sau P10, adaptorul de alimentare este foarte recomandat. Pentru a achiziționa adaptorul de alimentare opțional, contactați-vă distribuitorul. Consultați *Obținere service*.

Ecrane informative înainte de oprire

Echipamentul își păstrează bateria încărcată trecând la modul oprit. În cazul în care utilizatorul nu menține rata minimă de mișcare, va începe procesul de oprire în 30 de secunde.

În acest mod, consola afișează un indicator cu numărătoarea inversă și ignoră toate tastele apăsate. În cazul în care nu este detectată mișcare sau rata de mișcare rămâne sub cea minimă, indicatorul se schimbă conform numărătorii inverse.

Observație: Utilizatorul poate relua antrenamentul înainte de încheierea perioadei numărătorii inverse, iar antrenamentul va continua din punctul în care a fost întrerupt.

Important: În cazul în care echipamentul este conectat la un dispozitiv master CSAFE, acesta va urma un proces de oprire ușor diferit. Cu zece secunde înainte ca echipamentul să se oprească, acesta întrerupe sesiunea de antrenament și afișează un mesaj de resetare atunci când se deconectează de la dispozitivul master CSAFE. Acesta ignoră toate tastele apăsate în aceste ultime zece secunde.

Simptomele unei baterii descărcate

Dacă echipamentul nu a fost utilizat de nimeni pentru o perioadă îndelungă de timp, bateria va trebui reîncărcată.

Simptomele unei baterii descărcate includ următoarele:

- Un ecran care clipește sau nu funcționează în mod corespunzător
- Pierderea informațiilor despre program și utilizator după întreruperea antrenamentului de către utilizator, fără nicio afișare a rezumatului antrenamentului sau o notificare de oprire în curs de desfășurare
- Incapacitatea de a micșora setarea pentru înclinare (dacă este cazul)

Important: Pentru a menține o sursă de alimentare constantă, folosiți adaptorul de alimentare opțional.

Utilizarea adaptorului de alimentare opțional

După conectarea adaptorului de alimentare la echipament, conectați capătul opus la o sursă de alimentare corespunzătoare (120 V sau 240 V).

AVERTISMENT: Atunci când adaptorul de alimentare opțional este utilizat, asigurați-vă că cablul sursei de alimentare nu creează un pericol pentru siguranță. Feriți-l din calea traficului sau de părțile mobile. În cazul în care cablul de alimentare sau transformatorul este deteriorat, acesta trebuie schimbat.

Consola de comandă funcționează diferit atunci când adaptorul de alimentare este conectat. Deoarece adaptorul de alimentare oferă o sursă de alimentare constantă, utilizatorul poate pune pauză pentru perioade scurte de timp fără a iniția procedurile de oprire. Atunci când limita pauzei expiră și utilizatorul nu a reluat antrenamentul, consola revine la ecranul de pornire. Durata implicită a pauzei este de 30 de secunde pentru toate echipamentele de fitness. Consultați manualul consolei dumneavoastră de comandă

pentru instrucțiuni privind setarea sau modificarea duratei limită a pauzei. Pentru a afla cum să instalați adaptorul de alimentare, consultați *Pachetul cu adaptor de alimentare opțional*.

Pachetul cu adaptor de alimentare opțional

În cazul în care achiziționați adaptorul de alimentare opțional, trebuie să achiziționați și pachetul cu cablul intern. Pachetul furnizează cablul, suportul și dispozitivele de fixare care conectează adaptorul de alimentare la placa electronică inferioară.

AVERTISMENT: Pachetul cu cablul intern trebuie instalat de către personal de service autorizat. Nu încercați instalarea pe cont propriu, deoarece veți putea anula Garanția limitată Precor. Pentru mai multe informații, consultați *Obținere service*.

Important: În cazul în care echipamentul include o consolă P80, adaptorul de alimentare opțional și pachetul cu cablul intern trebuie totuși instalate, pentru a oferi o alimentare continuă pentru unitatea de bază și pentru susținerea bateriei interne.

După montarea pachetului cu cablu intern, puteți conecta adaptorul de alimentare opțional la echipament. Conectați capătul opus la o sursă de alimentare corespunzătoare pentru echipamentul dumneavoastră (120 V sau 240 V). Consultați instrucțiunile de siguranță de la începutul acestui manual înainte de a utiliza adaptorul de alimentare.

Schimbarea bateriei

Bateria echipamentului este proiectată să aibă o durată lungă de funcționare. Cu toate acestea, în cazul în care simțiți că bateria trebuie schimbată, consultați-vă cu un tehnician de service autorizat. Consultați *Obținere service*.

AVERTISMENT: Bateria din interiorul echipamentului conține materiale periculoase și trebuie eliminată în conformitate cu Regulile pentru deșeuri periculoase. Consultați *Materiale periculoase și eliminarea corespunzătoare*.

Consola cu ecran

Consola cu ecran este proiectată pentru a facilita utilizarea. Folosiți următorul grafic și următorul tabel pentru a afla mai multe despre ecranele consolei.

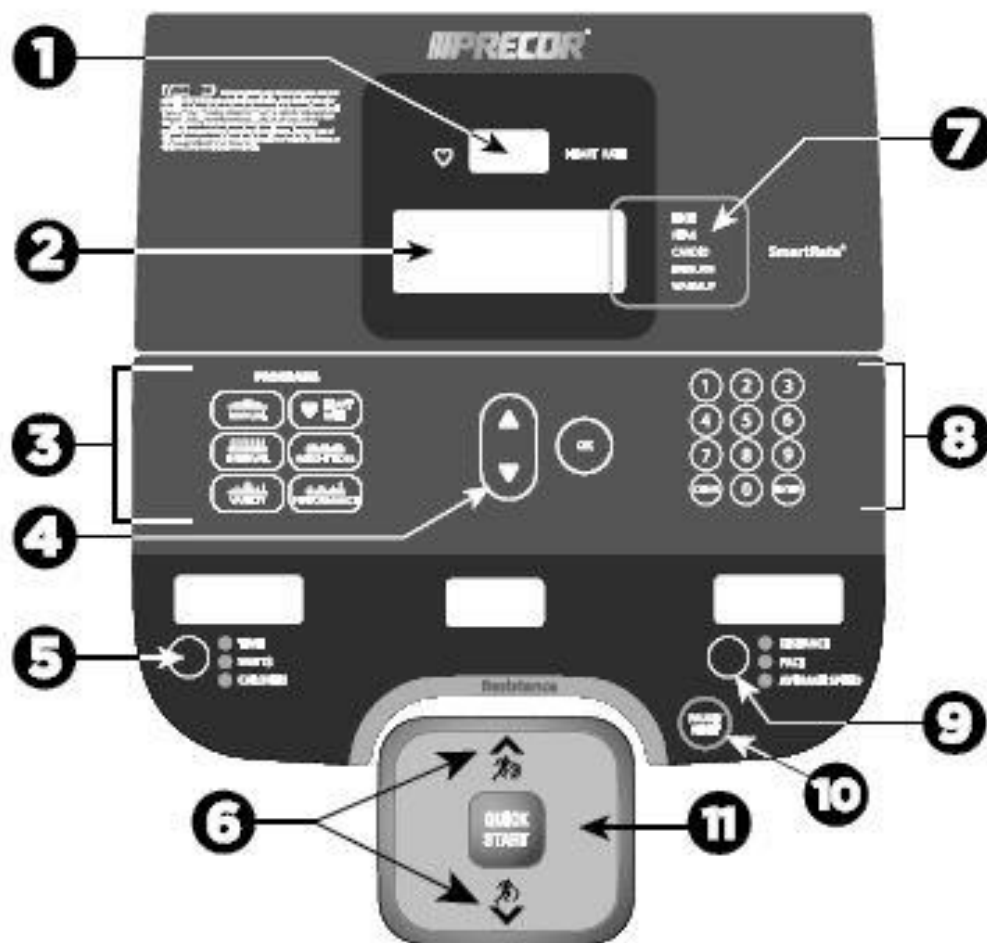


Figura 4: Componentele consolei

Tabelul 5. Componentele consolei cu ecran

Număr	Descriere
1	Ecran pentru RITMUL CARDIAC: Folosiți o curea pentru piept sau prindeți ambele mâner cu senzori pentru a vă monitoriza și afișa pulsul.
2	Ecran central: Inițial afișează textul Precor. Acesta trece la profilul programului atunci când selectați un program sau apăsați QUICKSTART. O coloană intermitentă din profil indică poziția dumneavoastră. De asemenea, consultați informațiile suplimentare de mai jos despre Profilul programului.
3	Tastatura pentru PROGRAME: Apăsați una dintre cele șase taste pentru programe pentru a selecta acel antrenament.
4	Tastele OK și de navigare cu săgeți: Folosiți tasta OK pentru a confirma răspunsurile la anumite solicitări. Folosiți săgețile pentru a naviga prin meniuri.
5	Tastele de selecție: Apăsați tasta pentru a alege ce doriți să afișați: Timp, Wați sau Calorii. Un indicator luminos va apărea lângă elementul care este afișat.
6	Tastele pentru REZISTENȚĂ: Folosiți aceste taste pentru a regla rezistența.
7	Ecranul SmartRate: Monitorizați-vă ritmul cardiac și mențineți-l în limita dumneavoastră țintă.
8	Tastele numerice: În timpul sesiunii de antrenament, folosiți tastele numerice pentru a răspunde la anumite solicitări sau pentru a actualiza informații.
9	Tastele de selecție: Apăsați tasta pentru a alege ce doriți să afișați: Distanță, Pași sau Viteză medie. Un indicator luminos va apărea lângă elementul care este afișat.
10	Tasta Pauză/Resetare: Apăsați tasta o dată pentru a pune pauză și de două ori pentru a reveni la ecranul cu textul Precor.
11	QUICKSTART: Apăsați pentru a începe antrenamentul imediat.

Utilizarea ecranului superior

Profilul programului prezintă informații despre antrenamentul dumneavoastră programat. Un segment care clipește intermitent din profil indică poziția dumneavoastră. Profilul se ridică și coboară în cazul în care modificați rezistența.

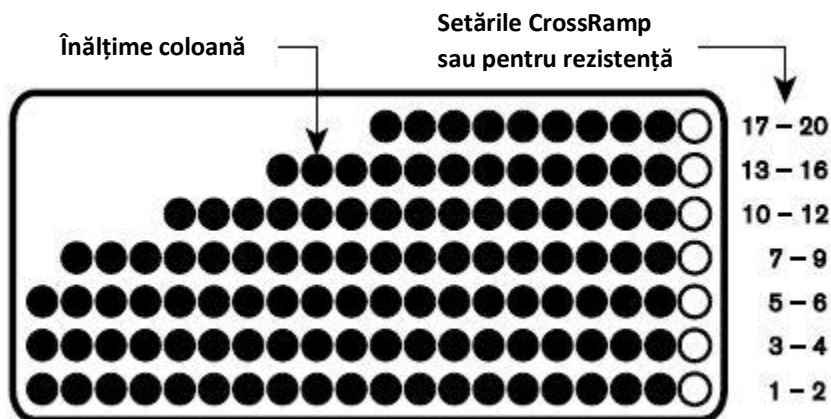


Figura 5: Componentele profilului pentru program

Tastaturi

Folosiți tastele pentru a intra în selecția programului și pentru afișarea preferințelor.

Pe ecranul consolei există mai multe tastaturi, inclusiv o tastatură de navigare în centrul ecranului și o tastatură pentru PROGRAME.

Tastatura pentru PROGRAME



Tastatura pentru PROGRAME oferă acces la toate programele de antrenament.

Pentru a utiliza tastatura pentru programe:

1. Apăsăți centrul tastei pentru a vizualiza programul pentru nivelul de vârf în meniul său.
2. Apăsăți tasta OK pentru a confirma selecția.

Tabelul 6. Programe disponibile

Tasta PROGRAME	Meniu Programe
MANUAL	M A N U A L
INTERVAL	I N T E R V A L
VARIETY	G L U T E A L
HEART RATE	B A S I C H R C *
WEIGHT LOSS	W E I G H T L O S S
PERFORMANCE	C R O S S T R A I N I N G

* Este necesară utilizarea unei curele pentru piept sau mânere cu senzori.

Tastatura numerică

Tastatura numerică are diferite funcții, în funcție de ce este conectat la echipament.



Tabelul 7. Conexiuni

Conexiuni	Descriere
Computer (compatibil CSAFE)	Dacă la conexiunea CSAFE a echipamentului este montat un computer, tastatura numerică vă permite să vă introduceți ID-ul de utilizator și să răspundeți la alte solicitări privind setările.
Opțiune de divertisment	Dacă la ecran este conectată o opțiune de divertisment, tastatura numerică acționează ca o telecomandă pe care o puteți utiliza pentru a selecta canalele disponibile. De asemenea, puteți introduce valori numerice ca răspuns pentru solicitările din timpul sesiunii de antrenament.
Neconectat	Indiferent dacă la echipament sunt conectate dispozitive periferice sau nu, tastatura vă permite să introduceți valori numerice ca răspuns pentru solicitările din timpul antrenamentului. Trebuie să apăsați ENTER sau OK pentru a confirma selecția.

Tastele CLEAR și ENTER oferă următoarele funcții:

CLEAR: Folosiți tasta CLEAR pentru a șterge ultimul număr afișat.

ENTER: Folosiți tasta ENTER pentru a accepta numărul afișat.

Observație: Tastele OK și Enter sunt interschimbabile în mod normal și oferă aceleași funcții atunci când la echipament nu sunt conectate dispozitive periferice. Cu toate acestea, atunci când răspundeți la solicitări furnizate de un dispozitiv CSAFE sau o conexiune cu un computer, folosiți tasta ENTER.

Opțiuni de antrenament

AVERTISMENT: Înainte de începerea oricărui program de fitness, consultați-vă medicul pentru o examinare fizică completă. Luați la cunoștință zona țintă a ritmului cardiac recomandată de către medicul dumneavoastră.

Pentru a începe antrenamentul:

1. Așezați-vă cu fața la ecran.
2. Țineți-vă de ghidon și pășiți pe pedale.
3. Când sunteți așezați confortabil, începeți să pedalați.
4. Selectați una dintre următoarele opțiuni:

Dacă doriți să... începeți antrenamentul imediat, apăsați tasta QUICKSTART. **Apoi...** selectați un program și apăsați tasta PROGRAME.

Observație: Tasta QUICKSTART este dezactivată atunci când apăsați o tastă PROGRAME. Trebuie să confirmați fiecare selecție pentru sesiunea de antrenament (program, timp, greutate și vârstă) folosind tasta OK.

Selectarea funcției QUICKSTART

Utilizați funcția Quickstart pentru a începe un antrenament imediat.

Pentru a utiliza această funcție:

1. Începeți să pedalați.
2. În timpul derulării banner-ului Precor, apăsați tasta QUICKSTART pentru a începe Programul Manual.



Figura 6: butonul QUICKSTART

Funcția QUICKSTART aplică următoarele setări implicite:

Solicitări	Valoare implicită
Program	Manual
Timp	Setarea unității de fitness
Greutate	68 kg
Vârstă	35

3. Folosiți tastele RESISTANCE pentru a schimba rezistența.

Pentru utilizarea funcției SmartRate în timpul antrenamentului, va trebui să vă specificați vârsta și să purtați o curea pentru piept sau să vă țineți de ambele mânere cu senzori:

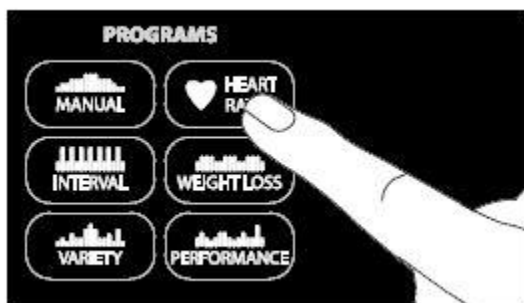
1. Apăsați **MANUAL** și apoi **OK**.
2. Urmăți solicitările pentru a vă introduce greutatea și vârsta.

Puteți folosi tastele de navigare cu săgeți sau tastatura numerică pentru modificarea solicitărilor intermitente.

3. Apăsați **OK** pentru a vă confirma intrările.

Selectarea unui Program

1. În timpul derulării banner-ului Precor, apăsați o tasta PROGRAME și apoi tasta OK.



2. Pe ecran va clipi o solicitare pentru timp. Folosiți tastele de navigare cu săgeți sau tastele numerice pentru a regla minutele (1-240) și apoi apăsați OK. (Sau, apăsați tasta CLEAR pentru a reveni la limita de timp implicită.)

Observație: Deoarece unitatea de fitness poate stabili limite pentru antrenament, pauze și perioade de relaxare, selectarea unei limite de timp pentru antrenament poate fi inaccesibilă. Consultați managerul unității de fitness.

Pentru a a selecta opțiunea NO LIMIT, introduceți 240 cu ajutorul tastaturii numerice atunci când apare solicitarea de timp, apoi apăsați tasta săgeată sus. Atunci când apare **NO LIMIT**, apăsați OK.

Observație: Această opțiune elimină perioada de relaxare automată de după antrenament. Dacă doriți o perioadă de relaxare, folosiți Programul Manual pentru a crea una. De asemenea, dacă setați ecranul central pe timp și selectați opțiunea NO LIMIT, ecranul afișează timpul scurs din antrenament, în locul timpului rămas.

3. Introduceți-vă greutatea (1-999) și apoi vârsta (1-99).

Observație: Pentru a schimba valoarea (program, timp, greutate sau vârstă) pe care ați introdus-o deja, continuați să pedalați și apăsați tasta RESET pentru a reveni la banner-ul Precor. Selectați un program și reintroduceți valorile corespunzătoare.

4. Mențineți un RPM confortabil și constant în timpul antrenamentului.

Observație: Durata implicită de antrenament este de 30 de minute.

Stocarea statisticilor de antrenament

În unele unități de fitness, echipamentul Precor este conectat la un computer, astfel încât dumneavoastră să vă puteți recupera cu ușurință statisticile de antrenament și să determinați cât de bine vă îndepliniți obiectivele de fitness. Dacă sunteți interesat de păstrarea informațiilor despre statisticile de fitness, solicitați managerului să vă creeze un cont și un ID de utilizat. Pentru stocarea statisticilor este necesară introducerea unui ID de utilizator.

Observație: În cazul în care ecranul este gol, va trebui să mențineți rata minimă de mișcare pentru a furniza alimentare. În cazul în care apare banner-ul Precor, echipamentul nu este conectat la un computer.

În cazul în care echipamentul este conectat la un computer, vor apărea următoarele opțiuni:

ALEGEȚI QUICKSTART, ENTER SAU UN PROGRAM PENTRU A ÎNCEPE

Pentru a salva statisticile generate în timpul sesiunii dumneavoastră de antrenament:

1. Apăsați ENTER.
 2. Folosiți tastatura numerică pentru a vă introduce ID-ul dumneavoastră de utilizator din 5 cifre. În cazul în care greșiți o cifră, apăsați tasta CLEAR și reintroduceți numărul corect.
 3. Atunci când este afișat ID-ul dumneavoastră de utilizator, apăsați ENTER.
- Va apărea un mesaj care vă indică momentul în care ID-ul de utilizator este acceptat de către computer.
4. Pentru a începe sesiunea de antrenament, selectați un program.

Observație: Pentru sări peste introducerea unui ID de utilizator, apăsați ENTER când în câmpul pentru ID-ul de utilizat apar cinci de zero. Statisticile generate în timpul sesiunii dumneavoastră de antrenament nu vor fi adăugate la contul dumneavoastră.

Schimbarea programelor în timpul sesiunii

Puteți schimba programele în mijlocul unei sesiuni prin selectarea unui nou program din meniul tastelor PROGRAMS și prin apăsarea tastei OK. Toate statisticile acumulate vor fi transferate în noul program în timp ce dumneavoastră vă continuați antrenamentul. Anumite programe, precum Basic HRC și Weight Loss, nu sunt disponibile pentru transfer în timpul sesiunii, din cauza obiectivelor stabilite și a preferințelor programului. În acest caz, pe mijlocul ecranului va fi derulat un mesaj.

Observație: Nu puteți selecta un program diferit dacă sunteți în perioada de relaxare sau dacă vă opriți din pedalat și echipamentul este în modul de pauză.

Relaxare după un antrenament

Perioadele de relaxare sunt destinate să vă ajute să vă micșorați ritmul cardiac la sfârșitul unei sesiuni de antrenament. Atunci când încheiați un program cu o limită de timp și un obiectiv specific, veți intra în mod automat într-o perioadă de relaxare. Setările se schimbă pentru a vă ajuta să reduceți intensitatea antrenamentului.

Observație: Nu puteți trece la un alt program în timpul perioadei de relaxare. Orice apăsarea a tastelor **PROGRAME** este ignorată.

La sfârșitul perioadei de relaxare apare un rezumat al antrenamentului.

Perioada de relaxare nu va fi adăugată la sesiunea de antrenament în cazul în care are loc unul dintre următoarele:

☑Unitatea de fitness permite un obiectiv cu o perioadă nelimitată de timp. Utilizatorul trebuie să introducă un obiectiv de timp **FĂRĂ LIMITĂ** pentru a accesa această opțiune.

☑Unitatea de fitness setează o perioadă de relaxare la zero, lucru care elimină etapa de relaxare.

☑Ieșiți dintr-un program înainte de finalizarea acestuia.

Dacă specificați o durată limitată de timp sau unitatea de fitness a eliminat etapa de relaxare, nu uitați să incorporați o perioadă de relaxare la sfârșitul sesiunii dumneavoastră de antrenament.

Pauze în timpul unui antrenament sau în timpul perioadei de relaxare

Dacă rata dumneavoastră de mișcare scade sub cerințele minime în timpul antrenamentului sau în timpul perioadei de răcire, este inițiată oprirea în 30 de secunde. Nu puteți pune pauză pentru o perioadă lungă de timp sau schimba un alt program, decât dacă unitatea de fitness a montat pe echipament adaptorul de alimentare opțional. Atunci când adaptorul de alimentare opțional este montat, puteți pune pauză pentru o anumită perioadă de timp, de obicei două minute. Dacă nu reluați antrenamentul în această perioadă de timp, ecranul va reveni la banner.

☑Pentru a pune pauză, încetiniți și opriți-vă.

☑Pentru a ieși din modul de pauză, reluați antrenamentul.

Observație: În modul de pauză, aveți posibilitatea să schimbați selecția programului, dacă adaptorul de alimentare opțional este montat.

Consultați *Schimbarea programelor în timpul antrenamentului*

Finalizarea unui antrenament

La sfârșitul antrenamentului va apărea un rezumat al acestuia, care afișează statisticile dumneavoastră acumulate, inclusiv perioadele de încălzire și de relaxare. Vă puteți verifica statisticile în timpul în care mențineți alimentarea cu o rată de mișcare minimă. Dacă vă țineți de mânerle cu senzori sau purtați o curea pentru piept în timpul antrenamentului, în carul rezumatului antrenamentului apare și o analiză a ritmului cardiac.

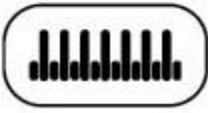
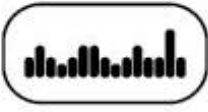
Pentru a vizualiza rezumatul antrenamentului:

1. Mențineți rata minimă de mișcare la sfârșitul perioadei de relaxare.
2. Încheiați sesiunea prin apăsarea tastei **RESET** pentru a reveni la banner-ul Precor.

Observație: În cazul în care adaptorul de alimentare opțional este montat, nu trebuie să mențineți rata minimă de mișcare pentru vizualizarea statisticilor dumneavoastră de antrenament. Atunci când încheiați perioada de relaxare va apărea rezumatul antrenamentului. Când sunteți pregătiți, apăsați RESET pentru a reveni la banner-ul Precor.

Programe

Această secțiune descrie programele disponibile pe echipament. Utilizați următorul tabel pentru a afla mai multe despre fiecare program de antrenament.

Grafic	Denumire program	Detalii antrenament
	Manual	Acest antrenament începe cu o linie dreaptă. Puteți mări sau micșora rezistența cu ajutorul tastei pentru rezistență. Profilul de antrenament reflectă modificările pe care le faceți și un indicator luminos intermitent din coloană vă indică poziția în cadrul antrenamentului.
	Interval	Aceste antrenamente vă măresc și vă scad nivelul de efort în mod repetat pentru o anumită perioadă de timp. În timpul acestor antrenamente puteți schimba rezistența.
	Variety	Aceste antrenamente sunt o combinație de diferite nivele și pot fi variate cu ajutorul tastelor RESISTANCE.
	Heart Rate	Folosiți aceste programe pentru a seta o țintă pentru ritmul dumneavoastră cardiac. Antrenamentele reglează rezistența pentru a vă menține ritmul cardiac ținută între două valori ale ritmului cardiac ținută pe minut în timpul antrenamentului. Pentru a utiliza această funcție, trebuie să vă introduceți vârsta și să purtați o curea pentru piept, astfel încât ritmul cardiac să vă poată fi monitorizat pe parcursul sesiunii.
	Weight Loss	Aceste antrenamente ținesc scăderea grăsimii corporale în timpul îmbunătățirii condiției și tonusului muscular. Durata antrenamentului este fixată la 28 de minute și constă în șapte intervale de 4 minute. Nu vi se solicită durata antrenamentului. Folosiți tastele RESISTANCE pentru a schimba rezistența intervalelor de relaxare și antrenament. Când faceți modificări, programul repetă setările pentru intervalele rămase. Observație: Nu puteți trece la antrenamentul pentru pierderea în greutate în timpul sesiunii.
	Performance	Aceste antrenamente constă într-un profil alternant care se concentrează pe antrenarea grupelor de mușchi ai coapselor și gambelor.

Sfaturi pentru programe

☑ Începeți cu banner-ul Precor și alegeți un program prin apăsarea unei taste pentru PROGRAME sau QUICKSTART.

☑ În timpul antrenamentului, trebuie să vă susțineți mișcarea de antrenament. Încetarea mișcărilor cauzează oprirea echipamentului pentru economisirea bateriei.

☑ O coloană care clipește intermitent vă indică poziția în timp ce progresați în cadrul antrenamentului.

☑ Pentru a utiliza o funcție SmartRate, trebuie să vă specificați vârsta și să purtați o curea pentru piept sau să vă țineți de mânerule cu senzori.

☑ În unele programe, opțiunea unei setări de timp nelimitat poate fi disponibilă.

☑ Unitatea de fitness poate seta limite pentru timpul de antrenament, pauză și relaxare și poate personaliza alte aspecte ale sesiunii dumneavoastră de antrenament. Consultați managerul pentru a afla ce limite sunt stabilite, care vă pot afecta selecția de programe.