

MANUAL DE UTILIZARE

Aparat eliptic pentru picioare



Rezolvarea problemelor

Dacă aveți probleme atunci când folosiți acest produs, vă rugăm să consultați sfaturile și soluțiile posibile de mai jos:

Status	Posibil	Cauză / Soluție
Produsul nu poate fi pornit	Fără curent	Asigurați-vă că cablul de alimentare este conectat.
Produsul se oprește brusc	1. Pana de curent 2. Cronometrul a depășit 30 min 3. Greutatea utilizatorului depășește limita suportată pe pedală (Acțiune de protecție).	1. Verificați dacă cablul de alimentare este conectat. 2. Nu stați în picioare pe produs sau nu depășiți greutatea maximă admisă.
Telecomanda nu funcționează	1. Bateriile sunt instalate greșit 2. Verificați dacă produsul este în modul Auto Exercise . În acest mod, viteza și direcția nu pot fi schimbate.	1. Selectați modul Manual Exercise pentru a schimba viteza și direcția.

PERICOL:

Folosiți produsul doar stând jos. Dacă stați în picioare pe dispozitiv, pedalele pot cădea sau se poate deteriora produsul. Greutatea maximă recomandată: 25 kg



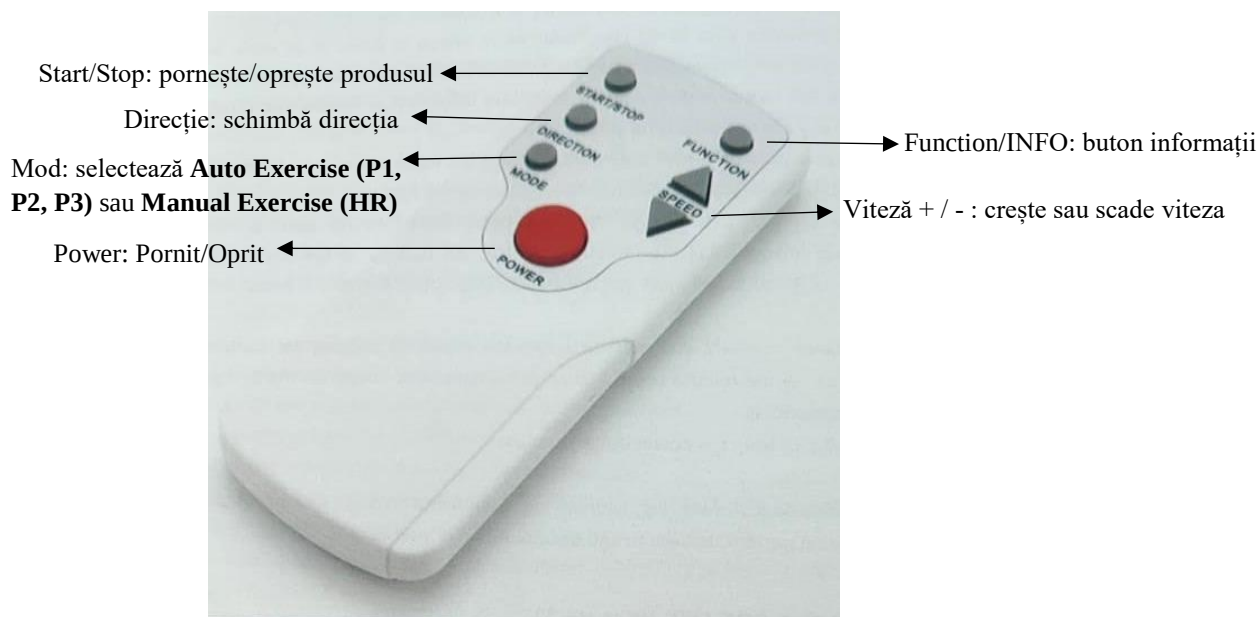
Articole incluse:

1 aparat de antrenament eliptic; 1 telecomandă; 1 cablu de alimentare; 1 manual de utilizare



Instrucțiuni de utilizare (Telecomandă):

- Conectați alimentarea – intră în modul standby.
- Apăsăți **Power** – afișajul arată timpul prestabilit (20 min).
- Apăsăți **Start** pentru a începe exercițiul.
- În modul manual (HR) ajustați viteza cu butoanele +/-.
- Schimbați între Auto/Manual cu butonul **Mode**.
- Funcționează cu 2 baterii AAA de 1.5V (neincluse)



Utilizarea panoului de control

Panoul de control are aceleași funcții ca telecomanda, dar oferă mai mult control direct.



Butoane pe panou:

- **POWER** – pornește/oprește aparatul. Dacă Țineți apăsat câteva secunde → modul standby („----”).
- **SPEED+ / SPEED-** – crește/scade viteza (01–10). În modul Auto ajustează doar timpul.
- **INFO** – afișează pe ecran valorile (SCAN, TIME, DISTANCE, SPEED, STEP, CALORII).
- **DIRECTION** – schimbă direcția pedalelor (doar în modul manual HR).
- **MODE** – selectează modul Auto (P1, P2, P3) sau Manual (HR).

Pași de utilizare (panou):

1. Conectați aparatul la priză (mod Standby).
2. Apăsați **POWER** – se setează automat 20 min.
3. Folosiți **SPEED+/-** pentru a regla timpul între 5 și 30 min.
4. Apăsați din nou **POWER** pentru a începe mișcarea.
5. În modul manual (HR):
 - a. viteza începe de la „01” → puteți ajusta până la „10”
 - b. direcția poate fi schimbată cu butonul **DIRECTION**
6. În modul Auto (P1, P2, P3):
 - a. viteza și direcția sunt prestabilite și se schimbă automat
 - b. puteți ajusta doar timpul exercițiului

Recomandări practice

- Dacă sunteți **începător**, începeți cu modul **Manual (HR)** și viteza 02–03 pentru 10–15 minute.
- Pentru **exerciții ușoare** (de ex. în timpul lucrului la birou), folosiți **P2** (schimbă direcția la 90 secunde).

- Pentru **ardere calorii / intensitate** folosiți **P3**, care are viteze mari și schimbă direcția mai rar (120 secunde).
- Întotdeauna **opriți treptat viteza** înainte de a apăsa **POWER/STOP**.

Exercițiu manual (HR Mode)

1. Aparatul pornește implicit în **modul Manual (HR)**.
2. Pentru a rămâne în acest mod, apăsați **MODE** până apare „HR” pe ecran.
3. Ajustați timpul de lucru cu butoanele **SPEED+ / SPEED-**.
4. Apăsați **POWER** pentru a porni exercițiul.
5. În timpul mișcării:
 - Apăsați **DIRECTION** pentru a schimba sensul pedalării (înainte sau înapoi).
 - Folosiți **SPEED+/-** pentru a mări sau micșora viteza (nivel 01–10).

Recomandare: acest mod este ideal pentru **control personalizat** și pentru utilizatorii care vor să regleze viteza și direcția după preferințe.

Exerciții automate (Auto Exercise Programs)

1. Apăsați **MODE** pentru a intra în programele automate:
 - 1 apăsare → **P1**
 - 2 apăsări → **P2**
 - 3 apăsări → **P3**
2. Programele automate schimbă **viteza și direcția pedalării** după un plan prestabilit.
3. În aceste moduri puteți ajusta **doar timpul** (între 5 și 30 min), dar nu și viteza/direcția.

Detaliu programe automate

Program P1 – Daily Workout (Exercițiu zilnic)

- Pentru cei care preferă mersul lejer, pacienți sau persoane în vârstă.
- Durată prestabilită: **20 min**
- Direcție: înainte/înapoi la fiecare **60 secunde**
- Viteză: variază ciclic **1-2-3-4-5-4-3-2-1-3-5** (schimbare la fiecare 30 secunde)

Program P2 – Light Exercise (Exercițiu ușor)

- Ideal pentru persoane sedentare (ex. birou) sau vârstnici.
- Durată prestabilită: **20 min**
- Direcție: schimbă sensul la fiecare **90 secunde**
- Viteză: ciclică **2-3-4-5-6-7-8-4-6-8-4** (schimbare la 30 secunde)

Program P3 – Intensive Training (Antrenament intensiv)

- Pentru arderea caloriilor și întărirea musculaturii.
- Durată prestabilită: **20 min**
- Direcție: schimbă sensul la fiecare **120 secunde**
- Viteză: ciclică **5-6-7-8-9-10-8-6-8-10-8** (schimbare la 30 secunde)

Utilizare fără alimentare

Chiar dacă aparatul **nu este conectat la priză**, pedalele se pot mișca:

- Înainte = ușor
- Înapoi = mai greu

Aceasta permite folosirea aparatului și fără curent, ca exercițiu mecanic simplu.

Oprirea corectă a aparatului

1. Reduceți treptat viteza cu **SPEED-**.
2. Apăsați butonul **POWER** de pe panou sau **STOP** pe telecomandă.
3. Deconectați cablul de la priză.

Curățare

- Opriți și scoateți cablul din priză.
- Ștergeți aparatul cu o cârpă uscată.
- Nu folosiți soluții corozive sau apă.
- Păstrați produsul în loc uscat și ferit de soare.

Reguli de siguranță

1. Citiți instrucțiunile înainte de utilizare.
2. Nu este dispozitiv medical – doar pentru exerciții la picioare.
3. Opriți imediat dacă apare durere sau disconfort.
4. Evitați scurtcircuitul – nu lăsați să atingă apă sau metal.
5. Folosiți pe suprafețe plane și stabile.
6. Scoateți cablul din priză când nu este folosit.
7. Pentru depozitare lungă → păstrați în ambalaj, loc uscat și răcoros.

8. Nu puneți obiecte deasupra aparatului.
9. Dacă cablul este deteriorat → schimbați doar prin personal autorizat.
10. Nu folosiți aparatul dacă este umed sau ud.
11. Copiii sub 8 ani → interzis accesul la aparat și cablu.
12. Folosiți-l doar stând jos. **Nu stați în picioare pe el!**
13. Nu încercați să-l reparați singur – doar tehnician calificat.

Date tehnice:

- Model: KMS009M
- Putere maximă: 60W
- Tensiune intrare: 100-240V, 50/60Hz
- Tensiune lucru: 24V
- Pentru uz casnic
- Fabricat în China