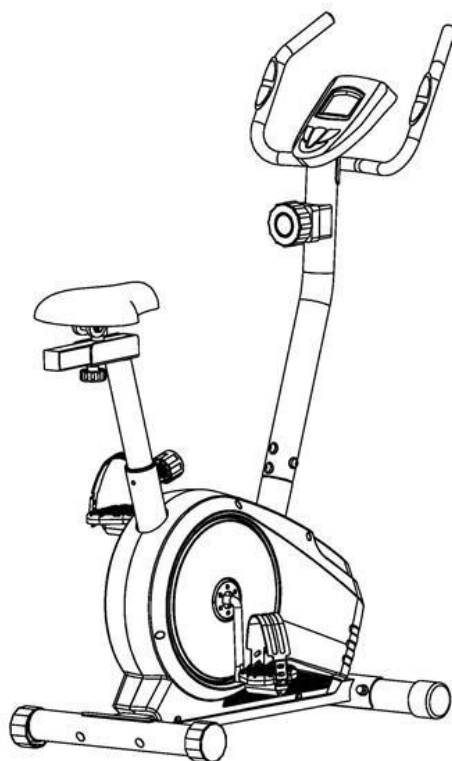




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 16527 Bicicletă Magnetică inSPORTline Ellare II



CONȚINUT

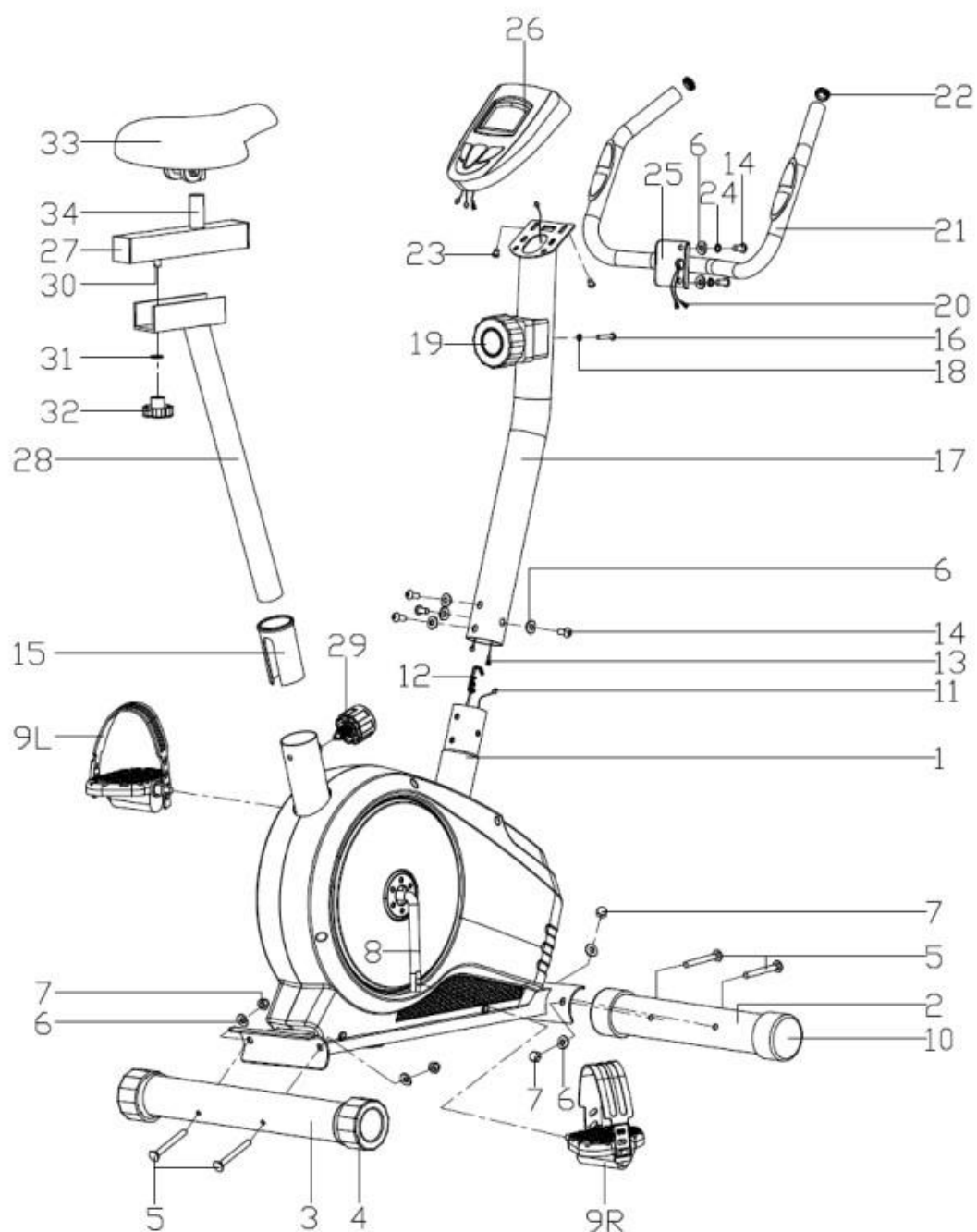
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ	3
DIAGRAMĂ	4
LISTA DE PIESE	4
PAȘI DE ASAMBLARE.....	6
INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE	9
COMPUTER.....	10
FUNCTIILE BUTOANELOR.....	10
FUNCTII	11
ORDINEA OPERAȚIUNILOR.....	12
MĂSURAREA PULSULUI.....	12

RECOVERY	12
BODY FAT	12

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe viitoare. Specificațiile pot varia ușor de la ilustrații și pot fi modificate fără o notificare anterioară.
- Respectați toate instrucțiunile și avertismentele pentru o mai mare siguranță. Folosiți-l numai în scopul prevăzut.
- Încălziți-vă mușchii înaintea fiecărui exercițiu fizic, pentru a evita rănirea.
- Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare. Pentru repararea contactați un service autorizat.
- Verificați periodic toate șuruburile și piulițele dacă sunt bine strânse. Verificați periodic acest dispozitiv pentru deteriorarea sau uzura. Nu folosiți niciodată produs deteriorat sau uzat.
- Păstrați-l departe de copii și animale de companie. Nu este o jucărie. Destinat doar pentru adulți
- Asamblarea trebuie să fie făcută doar de o persoană adultă.
- Purtați haine și încălțăminte sport adecvată pentru exerciții fizice. Evitați hainele prea libere, care pot fi ușor prinse.
- Puneți-l doar pe o suprafață plană, curată și solidă. Pentru o siguranță sporită, păstrați un spațiu de cel puțin 0,6 m în jurul acestui aparat.
- Nu-l folosiți în aer liber.
- O singură persoană o poate folosi în timpul exercițiilor. Nicio parte reglabilă nu poate să fie proeminentă și împiedica mișcările utilizatorului.
- Alte persoane trebuie să păstreze distanța suficientă în timpul utilizării aparatului.
- Consultați vă medical în legătură cu starea de sănătate înainte de a începe un program de antrenament. Este necesar mai ales dacă aveți mai mult de 35 de ani sau dacă suferiți de anumite probleme. Observă reacțiile corpului tău. Dacă vă simțiți slab sau dacă remarcați o altă complicație, nu mai folosiți aparatul. Nu vă supra solicitați și nu faceți exerciții pentru a evita rănirea.
- Greutate volantă: 5 kg
- **Limită de greutate utilizator:** 120 kg
- **Categoria:** HC (în conformitate norma EN957) potrivită pentru uz casnic.
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței cardiace să nu fie complet exactă. Supraexertarea în timpul antrenamentului poate duce la o vătămare gravă sau chiar la deces. Dacă începi să te simți leșinat, oprește imediat din exercițiu.

DIAGRAMĂ



LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Can.
1	Cadru principal	1
2	Stabilizatorul frontal	1
3	Stabilizatorul posterior	1
4	Capac posterior	2

5	Șuruburi M8xL74	4
6	Șaibă curbată ø8.5x1.5x ø25xR33	10
7	Piuliță cu cap rotund M8	4
8	Manivelă	1
9L/R	Pedale	1
10	Capac frontal	2
11	Fir senzor	1
12	Cablul de rezistență	1
13	Fir postament	1
14	Șurub cu cap inbus M8x16	6
15	Manșetă pentru postamentul de șa din cadrul principal	1
16	Șurub cu cap cruce	1
17	Postament central	1
18	Șaibă curbată	1
19	Șurub de reglare a rezistenței	1
20	Fir senzor de puls	2
21	Manșete de spumă	2
22	Capac rotund	2
23	Șurub cu cap cruce	2
24	Șaibă elastică D8x1.5	2
25	Ghidon	1
26	Computer	1
27	Capac pătrat	2
28	Postamentul de șa	1
29	Șurub de reglare înălțime scaun	1
30	Glisor în formă de U	1
31	Șiabă plată D10	1
32	Șurub reglare șa	1
33	Șa	1
34	Postamentul de șa orizontal	1

INFORMAȚIE: Majoritatea pieselor de asamblare listate a fost ambalate separat, dar unele elemente fost preinstalate ca piese de asamblare. Din această cauză, pur și simplu scoateți și reinstalați piesele ca și în instrucțiunile de montaj. Păstrați pașii de asamblare pentru referință și luați aminte despre toate componentele preinstalate.

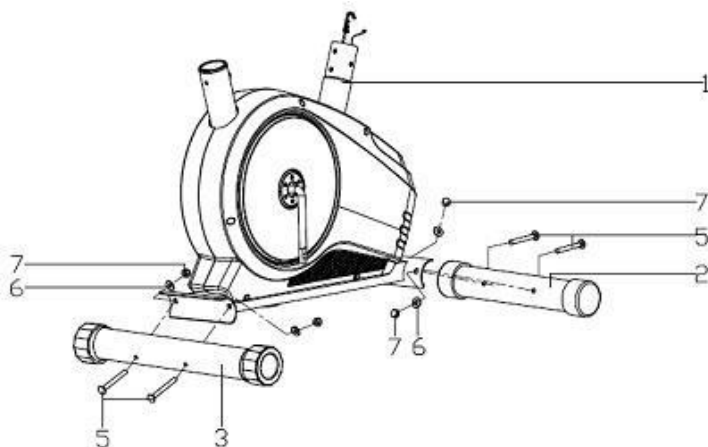
PAȘI DE ASAMBLARE

INFORMARE:

- Aveți suficient spațiu liber pentru asamblarea sigură și folosiți sculele adecvate înainte de asamblare, verificați dacă nu lipsește nicio piesă.
- Pentru a vă spori siguranța, cereți ajutor cel puțin unei persoane adulte în timpul montării.
- Assembly should be done only by adult people.

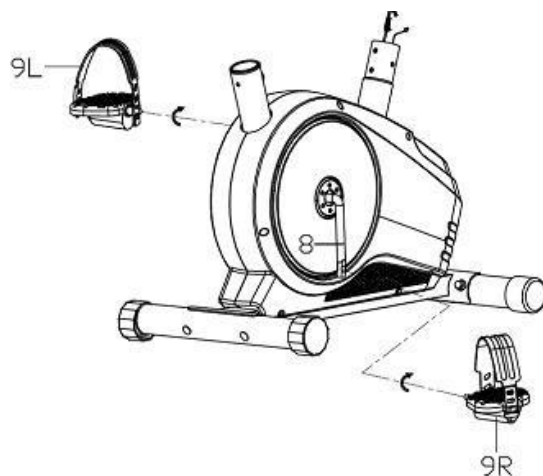
PASUL 1

- Montați stabilizatorul frontal (2) și stabilizatorul posterior (3) la cadrul principal (1) cu șuruburile (5), șaibele curbate (6) și piulițele cu cap rotund (7) așa cum se vede mai jos.



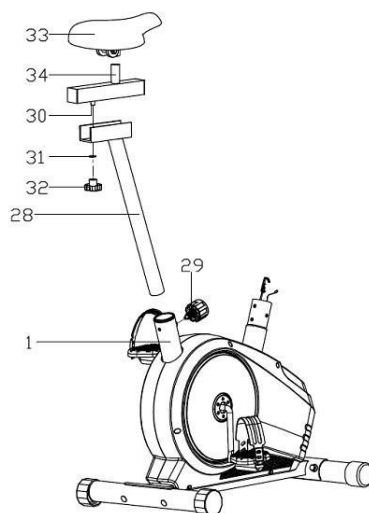
PASUL 2

- Montați pedalele dreapta și stânga (9L/R) la manivela (8).
- Amândouă pedalele au pe ele: L-stânga, R-dreapta
- Pentru a le înfileta, rotiți pedala stângă în sensul opus de mers a acelor de ceas și pedala dreaptă în sensul de mers a acelor de ceas.
- **AVERTIZARE:** Verificați în totdeauna ca pedalele stânga și dreapta sunt strânse bine înainte de a utiliza aparatul pentru a evita cauzarea de daune aparatului sau rănirea dvs.



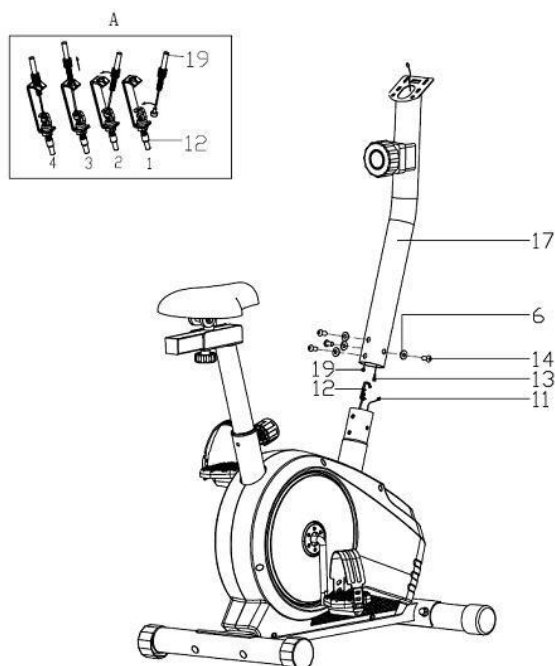
PASUL 3

- Montați șaua (33) la postamentul de șa orizontal (34), apoi montați postamentul de șa orizontal (34) la postamentul de șa (28) cu șaiba plată (31) și șurub reglare șa (32) cum se vede în imaginea de mai jos.
- După care introduceți postamentul de șa (28) în cadrul principal (1) și prindeți cu șurub de reglare înălțime scaun (29) la înălțimea dorită.
- **AVERTIZARE:** Șaua trebuie să fie bine strânsă de postamentul de șa orizontal. Verificați înainte de fiecare antrenament.



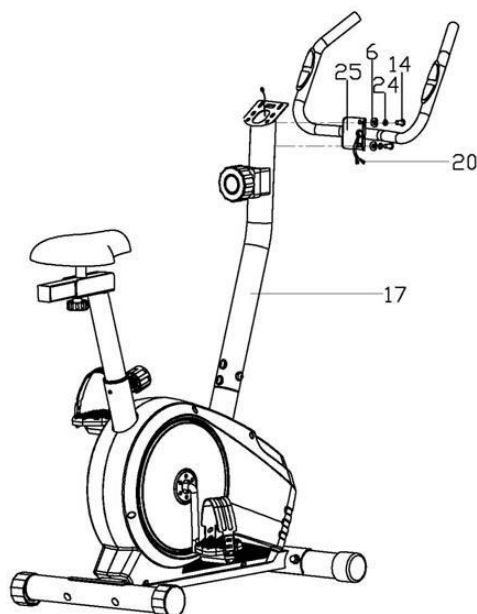
PASUL 4

- Conectați firul postament (13) cu firul senzor (11).
- Luați firul de la șurubul de reglare a rezistenței (19) și introduceți-l în cârligul cu arc al cablului de rezistență (12) cum se vede în poza A. După care trageți firul de la șurubul de reglarea a rezistenței (19) în sus și forțați-l în golul suportului metalic al cablului de rezistență (12).
- Verificați dacă toate firele sunt corect conectate. După care montați postamentul central (17) la cadrul central (1) folosind șuruburile cu cap inbus (14) și șaibele curbate (6).



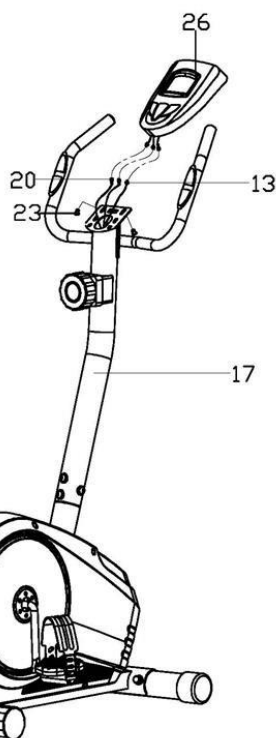
PASUL 5

- Introduceți firele senzorilor de puls (20) prin gaura din postamentul central (17) și scoateți-le prin partea de sus a suportului pentru computer.
- Montați ghidonul (25) la postamentul central (17) și prindeți-l cu șuruburile cu cap inbus (14), șaibe elastice (24) și șaibe curbate (6).



PASUL 6

- Conectați firele senzorilor de puls (20) cu firele din postament (13) la firele care ies din computer (26). După care montați computerul (26) pe suportul pentru computer de pe postamentul central (17). Și prindeți-l cu șuruburi cu cap cruce (23) cum se vede mai jos.



INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE

Utilizarea acestei biciclete vă poate oferi multe beneficii, cum ar fi îmbunătățirea stării fizice, tonifierea musculară sau pierderea în greutate (în coordonare cu o dieta controlată).

FAZA DE ÎNCĂLZIRE

Această fază ar trebui să-ți pregătească corpul pentru exerciții fizice și pentru a preveni rănirea mușchilor. Încălziți-vă timp de două sau cinci minute înainte de întinderi sau exerciții aerobice. Activitățile efectuate ar trebui să crească ritmul cardiac și să vă încălzească mușchii. Puteți face: mers rapid, jogging, sărituri sau alergare pe loc

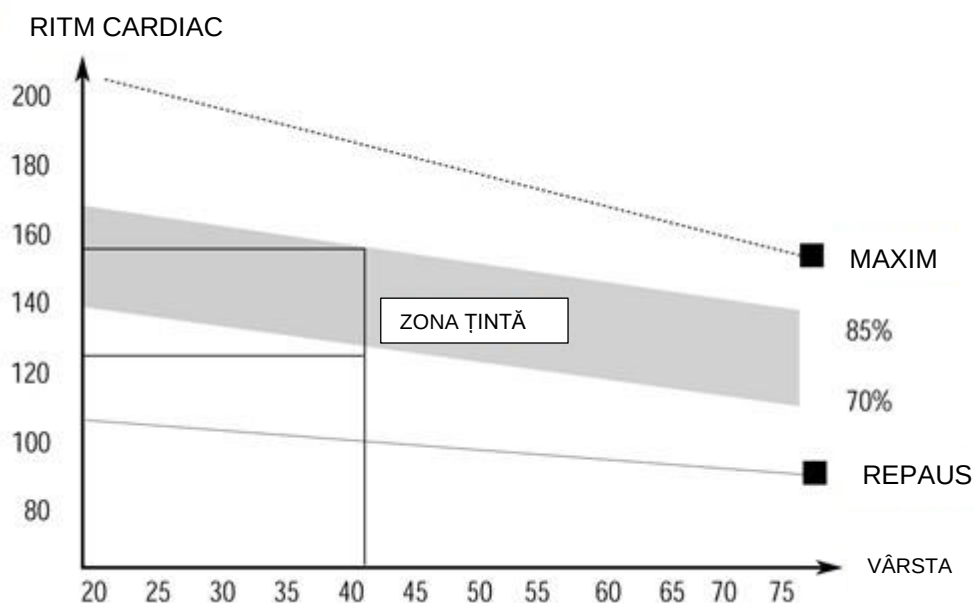
ÎNTINDERI

Întinderile sunt foarte importante dacă mușchiul dvs. a fost încălzit corespunzător. Ar trebui să o repetați după antrenamentul aerobic. Temperatura musculară ridicată vă permite să le întindeți ușor cu riscul de vătămare redus. Întindeți 15-30 de secunde. Consultați medicul înainte de a începe orice program de antrenament.

	Side bends
	Forward bends
	Outer thigh stretches
	Inner thigh stretches
	Calf/Achilles tendon stretches

EXERCISE PHASE

This is the stage, where there should be your effort put in. After regular use, your leg muscles should get 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 heart beat into the target zone as shown below.



FAZA DE REPAUS

Scopul acestei faze este de a readuce corpul la o stare normală. Este ca o stare de repaus la sfârșitul fiecărei sesiuni de exercițiu. O fază de răcire corespunzătoare scade ritmul cardiac și permite circulația continuă a sângelui.

COMPUTER

FUNCȚILE BUTOANELOR

MODE	- Apăsați pentru a selecta ora, minutele, anul, luna și data pentru a le seta. - Apăsați pentru a selecta și preseta TIMPUL, DISTANȚA, CALORIILE ȘI PULSUL. - Apăsați pentru a selecta funcțiile afișate pe ecranul principal LCD sau pentru a intra în setări. - Apăsătu pentru a confirma valoarea setată (sexul, vârsta, înălșimea, greutatea). - Apăsați și țineți apăsat pentru 2 secunde pentru a reseta toate valorile la 0 și a intra în ajustările datelor curente ale calendarului și ceasului. Dacă utilizatorul schimbă bateriile, toate datele se vor reseta la zero în mod automat.
SET	- Pentru a seta ora, minutele, anul, luna și datele. - Pentru a seta valorile țintă TIMP, DISTANȚĂ, CALORII și PULS. Ținând butonul apăsat, puteți mări valoarea repede (computerul trebuie să fie în faza oprită). - Pentru a vă seta datele personale (sex, vârstă, înălțime, greutate) pentru testul de indice masa corporală.
RESET	- Apăsați pentru reseta valorile setate. - Apăsați timp de 2 secunde pentru a reseta valorile la zero și pentru a merge în setările de dată calendar și ceas. Dacă utilizatorul schimbă bateriile, toate datele despre valorile setate se vor pune automat pe zero.

BODY FAT	Apăsați pentru a porni măsurarea indicelui de masă corporală. Apoi apăsați MODE pentru a vă putea sta datele personale ca sex, vârstă, înălțime și greutate. După ce terminați de setat, apăsați din nou pentru a începe măsurarea de (FAT%) și (BMI).
RECOVERY	Apăsați pentru a activa funcția de recuperare dacă pulsul este detectat. Apăsați orice buton pentru a vă întoarce la afișajul principal.



Afișajul complet LCD

FUNCȚII

SCAN	Va trece automat prin fiecare secvență la fiecare 6 secunde. The cycle on the main screen is: RPM – SPEED – TIME – DISTANCE – CALORIES - PULSE.
TIME	Afișează timpul de la 00:00 la 99:59. Utilizatorul poate preseta timpul țintă apăsând pe butoanele SET și MODE. Fiecare apăsare adaugă un minut.
RPM	Afișează rotațiile pe minut (RPM). La fiecare 6 secunde se va afișa RPM și VITEZA alternant după ce ați început antrenamentul.
SPEED	Viteza curentă a antrenamentului până la 99.9 km/h (sau mph).
DISTANCE	Distanța totală între 0.00 până la 99.99 km (sau mile). Utilizatorul poate preseta distanța țintă folosind tastele SET și MODE. Fiecare apăsare mărește valoarea cu 0.5 km (mile).
CALORIES	Caloriile arse în timpul antrenamentului între 0 până la maxim 999 cal. Utilizatorul poate preseta numărul de calorii țintă înainte de începerea antrenamentului folosind tastele SET sau MODE. Fiecare apăsare mărește valoarea cu 10 calorii. AVERTIZARE: Datele afișate sunt sub formă de referință și pentru comparare între sesiuni de antrenament fără a avea vreo valoare medicală.
PULSE	Afișează pulsul utilizatorului în bătăi pe minut (BPM) în timpul antrenamentului. Utilizatorul poate preseta valoarea țintă a pulsului folosind tastele SET și MODE.
CALENDAR	Afișează în modul sleep: data, luna și anul.
CLOCK	Afișează timpul în modul sleep.
TEMPERATURE	Afișează temperatura curentă din camera de la 10 °C până la 60 °C, în modul sleep.

ORDINEA OPERAȚIUNILOR

PORNIRE

- Introduceți 2 baterii 1.5V UM-3 sau AA. Monitorul va porni testul de segmente cu un semnal sonor lung.
- Dacă bateriile sunt scoase, toate funcțiile și valorile setate se vor reseta la zero sau valoarea de fabrică.

SETARE DATA

- Push SET and MODE keys to set up current time, year, month and date. The data will be updated automatically until next battery replacement.

SELECTAREA ȘI INTRODUCERE VALORI ȚINTĂ

- Intrați în setare funcții TIMP, DISTANȚĂ, CALORII și PULS, și setarea acestora. Ca exemplu: Setare TIMP: Dacă valoarea timp pâlpâie, apăsați butonul SET pentru a ajusta valoarea. Confirmați cu tasta MODE și a trece la următoarea valoare care doriți să o setați. Utilizați aceași pași și pentru DISTANȚĂ și CALORII.
- Dacă semnalul de viteză vine funcțiile de VITEZĂ, RPM, TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, PULS se vor schimba pe afișaj la fiecare 6 secunde.
- Utilizatorul poate preseta butonul MODE pentru a afișa doar o singură funcție pe display în afară de RPM și VITEZĂ. Funcțiile de RPM și VITEZĂ se vor schimba între ele la fiecare 6 secunde.
- Dacă aveți valori țintă presetate, aceste vor începe numărătoarea inversă de la valoarea setată în jos după începerea antrenamentului. Dacă valoare țintă este atinsă, monitorul va bipui și funcția va începe numărătoarea în sus automat dacă antrenamentul continuă.

MĂSURAREA PULSULUI

Dacă prindeți de senzori de puls din mânere, se va afișa în câteva secunde ritmul dvs. cardiac în BPM. Pentru a mări precizia, țineți cu amândouă mâinile senzori de puls nu doar unul. Puteți preseta valoare țintă pentru ritmul cardiac înainte de a începe exercițiul. Dacă valoarea țintă este atinsă veți auzi un semnal sonor ca să vă anunțe.

RECOVERY

Când apare pulsul, puteți apăsa butonul RECOVERY pentru a începe testul de recuperare. Monitorul va începe să numere invers de la 60 de secunde și simbolul sub formă de inimă va pâlpâi până ajunge la zero timpul. În timpul acestei perioade trebuie să țineți de senzori de puls. Display-ul va afișa unul din aceste simboluri de la F1 la F6, F1 fiind cel mai bun rezultat și F6 cel mai rău rezultat. Puteți să vă antrenați pentru a vă îmbunătăți valorile testului de recuperare.

BODY FAT

- Apăsați pe butonul BODY FAT pentru a porni măsurarea indicelui de masa corporală.
- Apăsați pe tastele MODE și SET pentru a vă introduce datele personale. Fiecare din datele personale sunt între valorile afișate mai jos:

VÂRSTĂ	10~99 ani
ÎNĂLȚIME	100~250 cm (3'03"~8'02")
GREUTATE	10~200 kg (22~440 lbs)

- După ce toate datele personale au fost setate, puteți apăsa pe butonul BODY FAT și să țineți de senzori de puls pentru a începe testul.

- Durează câteva secunde ca să se efectueze testul. Dacă nu țineți bine de senzori în timpul procesului de testare pe ecranul LCD va apărea o eroare (sign Err) după 10 secunde.
- După terminarea testului, vi se va afișa procentul de grăsime din corp și valoare BMI (indicator de masă corporală), direct pe ecranul LCD în secvență.

BODY FAT %: Se calculează în conformitate cu date dvs personale și se afișează în valori de la 5%~50%.

BMI: Se calculează în conformitate cu date dvs personale și se afișează în valori de la 1.0~99.99.

- Apăsați orice tastă pentru a vă întoarce la meniul principal.

INFORMARE:

- Opriți antrenamentul timp de patru minute și ecranul va afișa automat temperature camerei, ora și calendarul.
- Dacă computerul se afișează incorect, încercați să reinstalați bateria și încercați din nou.
- Baterie: 1.5V UM-3 sau AA (2 buc.)
- Bateriile trebuie scoase din compartiment înainte de expirare și aruncate, în conformitate cu legislația locală.