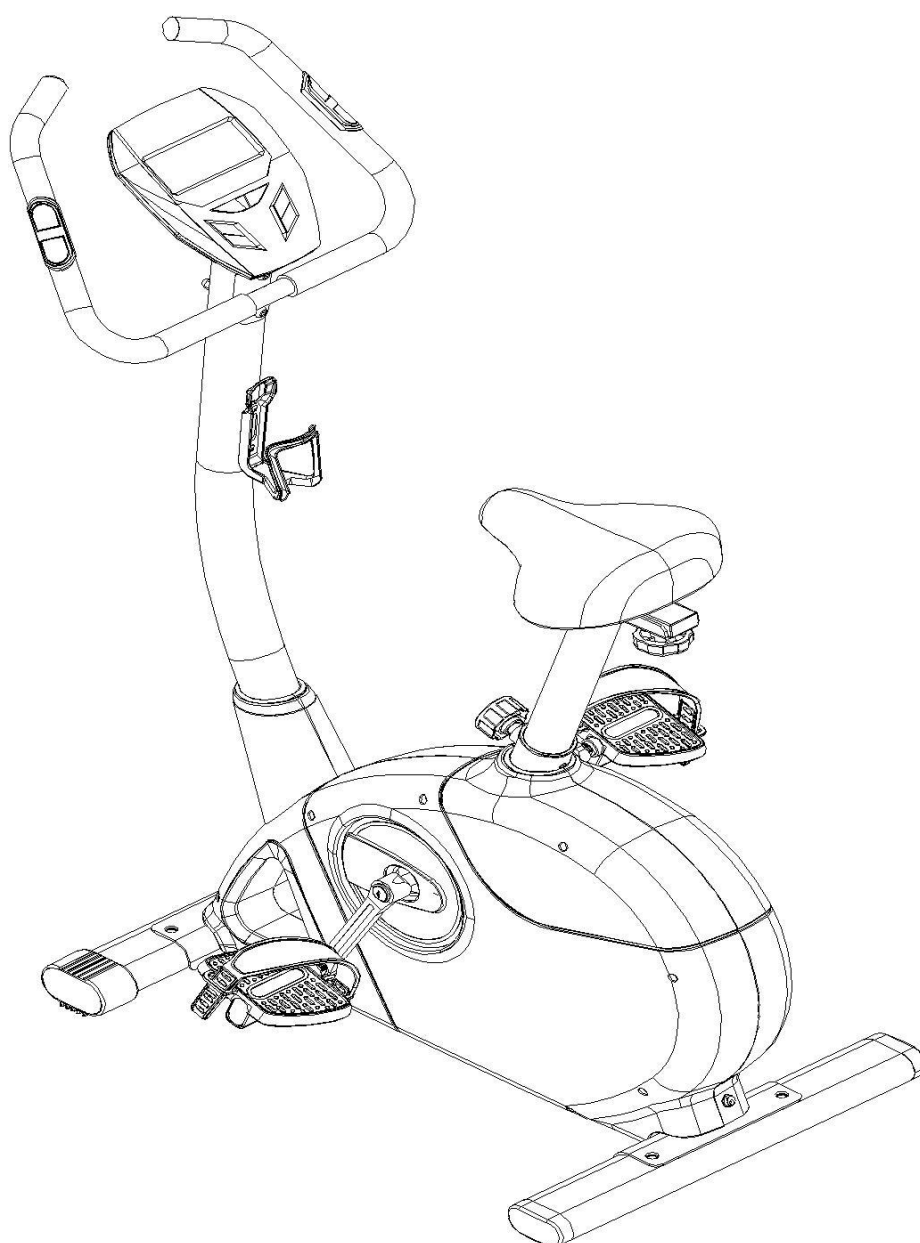




MANUAL DE UTILIZARE

IN 14168 Bicicleta magnetica inSPORTline Salenas



CUPRINS

Instructiuni de siguranta	3
Parametri	3
Asamblare	4
Continut cutie	5
Pasi asamblare	6
Calculator	12
Functii calculator.....	12
Functii butoane	13
Pozitia corecta in timpul exercitiului.....	15
Vedere de ansamblu.....	16
Lista componente	17

Instructiuni de siguranta

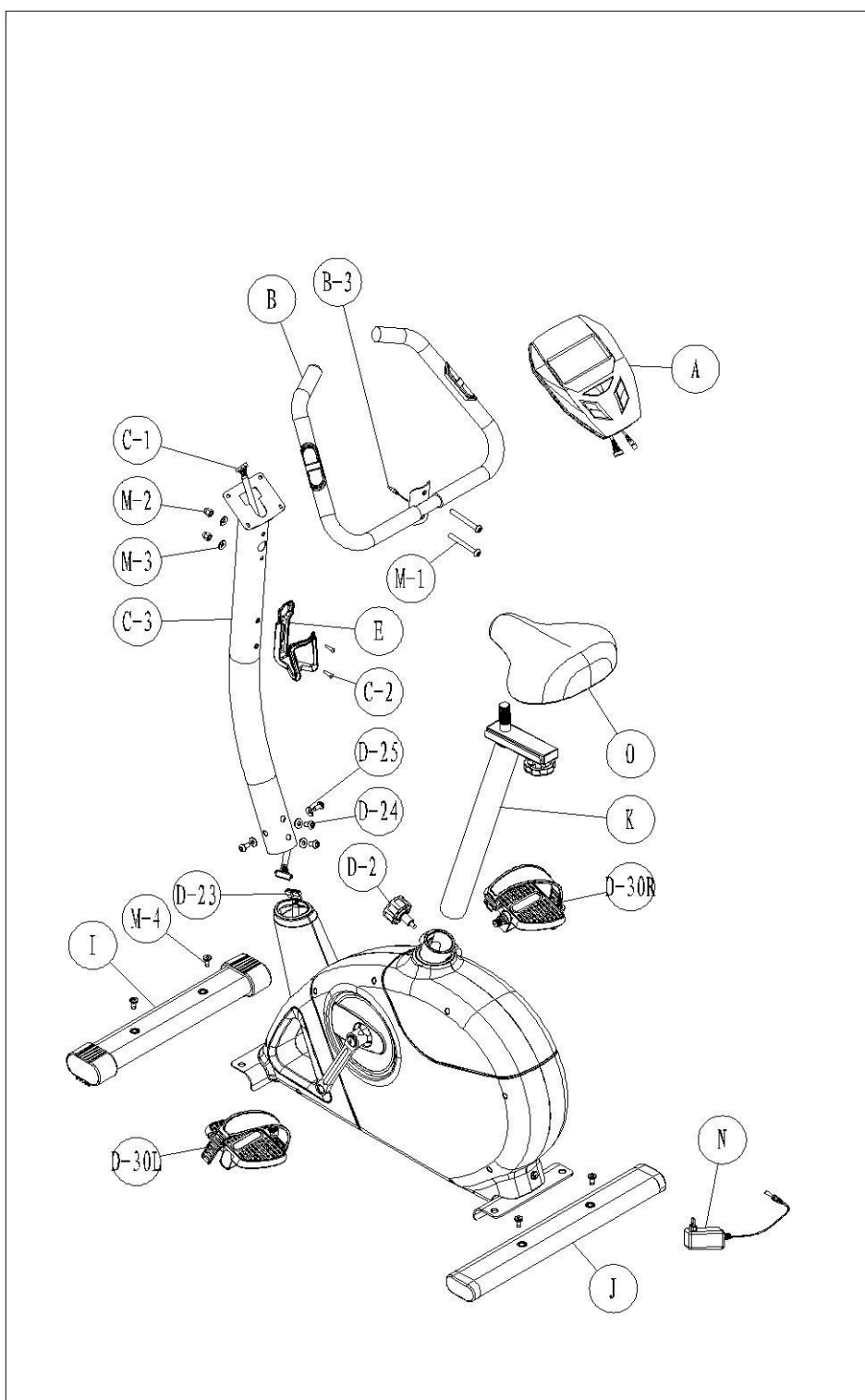
Cititi cu atentie intregul manual de utilizare inainte de a asambla si folosi bicicleta. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

- ☐ Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii. Valorile functiilor afisate de calculator au caracter orientativ si nu trebuie folosite in scopuri medicale.
- ☐ Verificati toate suruburile, piulitele si bolturile sa fie bine stranse si observati daca exista componente uzate. Daca sesizati componente defecte, incetati folosirea produsului pana cand inlocuiti piesele.
- ☐ Verificati lista de piese si unelte inainte de asamblare si asigurati-va ca nu lipseste nimic.
- ☐ Pentru asamblare folositi doar piesele furnizate impreuna cu produsul.
- ☐ Copiii nu trebuie sa se afle in apropierea bicicletei sau sa o foloseasca.
- ☐ Nu purtati imbracaminte larga in timp ce va antrenati, se poate agata de bicicleta.
- ☐ Purtati doar incaltaminte sport atunci cand folositi acest produs.
- ☐ Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta si solida. Nu depozitati bicicleta intr-un spatiu cu umiditate ridicata.
- ☐ Asigurati un spatiu liber de cel putim 0.6 m in jurul produsului.
- ☐ Verificati produsul in mod regulat daca prezinta semne de uzura, pentru a mentine un nivel ridicat de siguranta.
- ☐ Bicicleta nu este potrivita pentru uz terapeutic.
- ☐ Nu va ridicati de pe sa in timp ce pedalati.
- ☐ Asigurati-va ca sistemul de franare este functional.
- ☐ **Greutate maxima a utilizatorului:** 150 kg
- ☐ **Categoria:** HA (conform normei EN957) pentru uz casnic.
- ☐ **ATENTIE!** Monitorizarea frecventei cardiace nu este precisa 100%. Antrenarea pana la epuizare poate duce la probleme grave de sanatate. Daca aveti ameteli, opriti-va imediat.

PARAMETRI

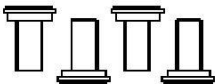
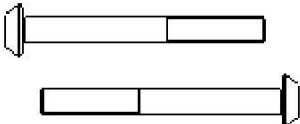
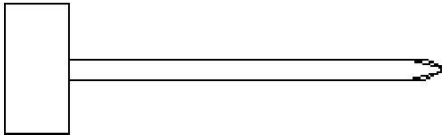
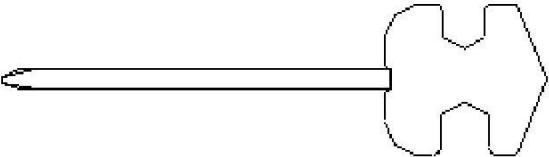
Dimensiuni dupa asamblare	101 x 51 x 128 cm
Greutate produs	25.8 kg
Greutate volanta	6 kg
Zona de antrenament totala	98 x 65 x 180 cm
Greutate maxima admisa	150 kg

ASAMBLARE

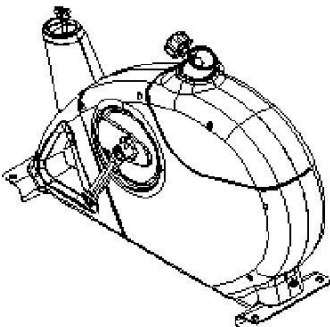
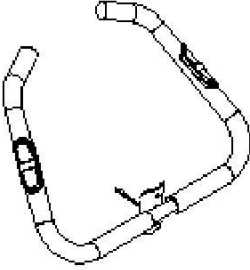
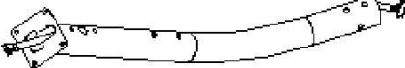
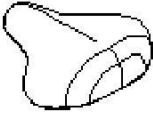
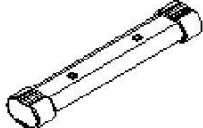
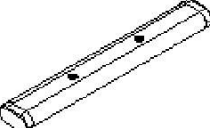


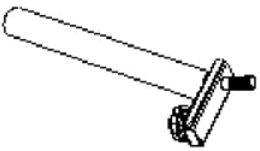
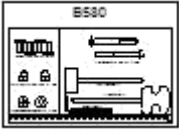
Continut cutie

Unelte:

Surub M8*16L (4) M-4	Piulita pentru surub M8 (2) M-2	Saiba $\Phi 8 * \Phi 19 * 2T$ (2) M-3	Saiba $\Phi 12 * \Phi 19 * 1T$ (4) M-5
			
Surub M8*75L (2) M-1		Imbus (1)	
			
Cheie (1)		Surubelnita (1)	
			

Componente:

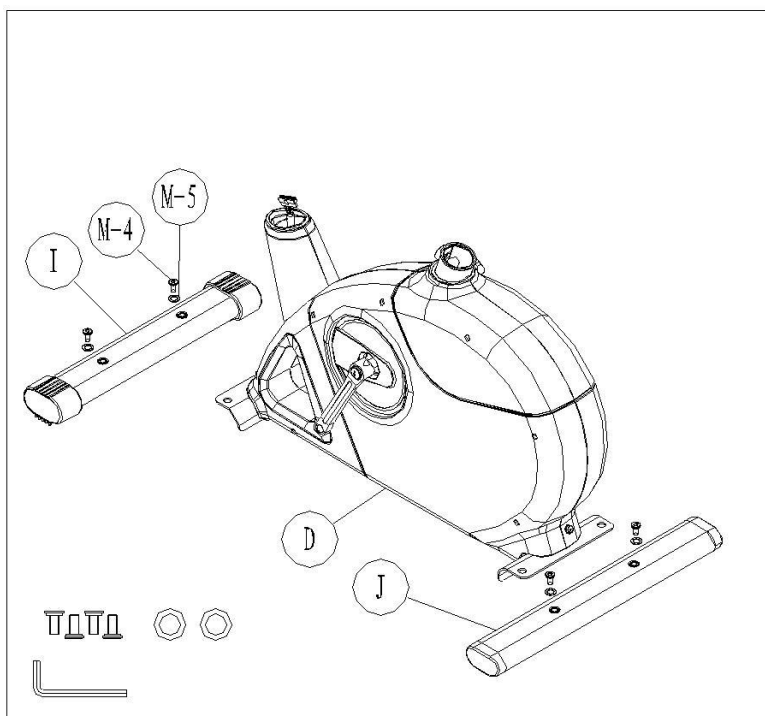
D	 Cadru principal	B	 Ghidon
C	 Suport ghidon	O	 Sa
I	 Stabilizator anterior	J	 Stabilizator posterior

K		E	
A		D-30	
M		N	

Pasi asamblare

PAS 1

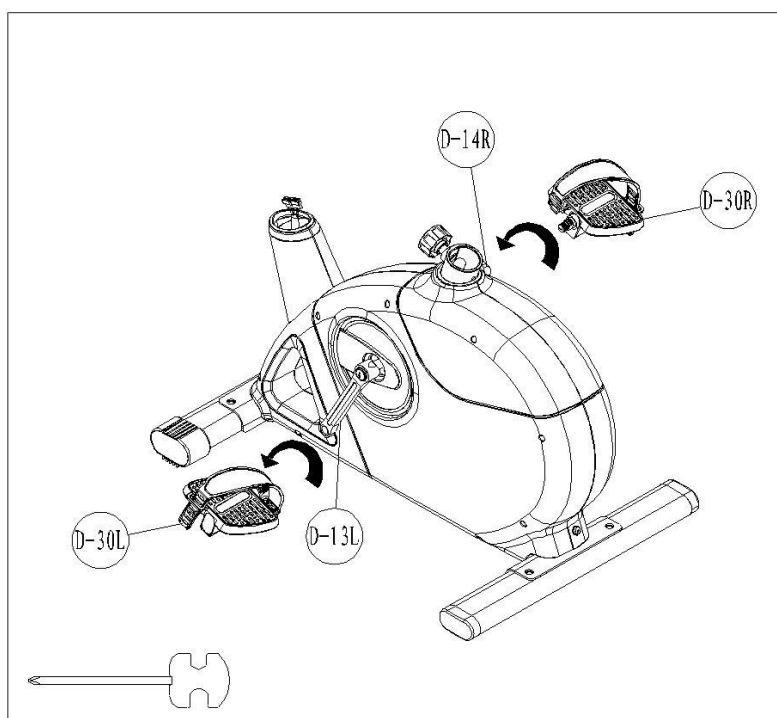
1. Atasati stabilizatorul anterior (I) la cadrul principal (D) folosind doua suruburi si saibe. (M-4, M-5).
2. Atasati stabilizatorul posterior (J) la cadrul principal (D) folosind doua suruburi si saibe (M-4, M-5).



PAS 2

Fixati cele 2 pedale (D-30L + D-30R) pe bratele pedaliere (D-13L, D-14R) cu ajutorul surubelnitei.

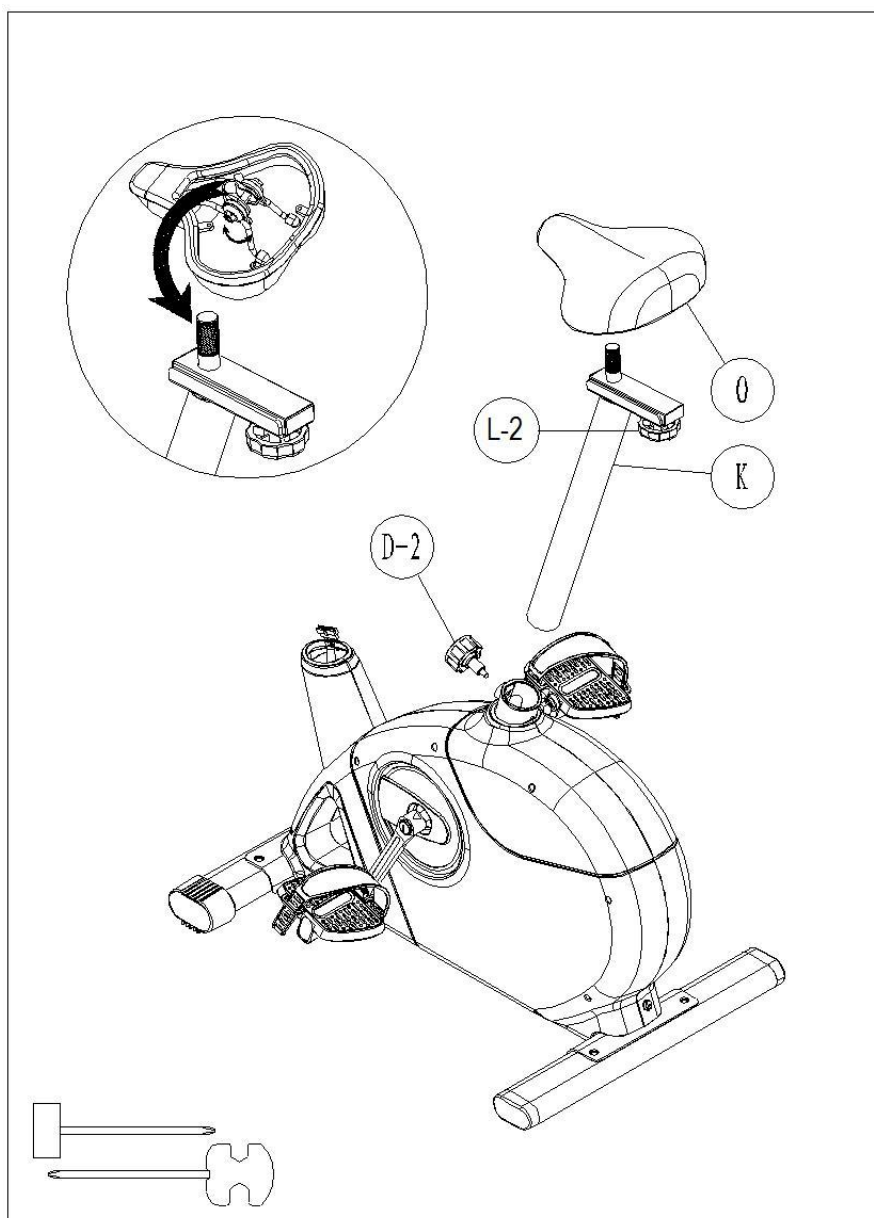
NOTA: Invertiti axul pedalei stangi in sensul invers al acelor de ceas, iar axul pedalei drepte in sensul acelor de ceas. Folositi o cheie sau surubelnita pentru a insuruba complet cele doua axuri.



PAS 3

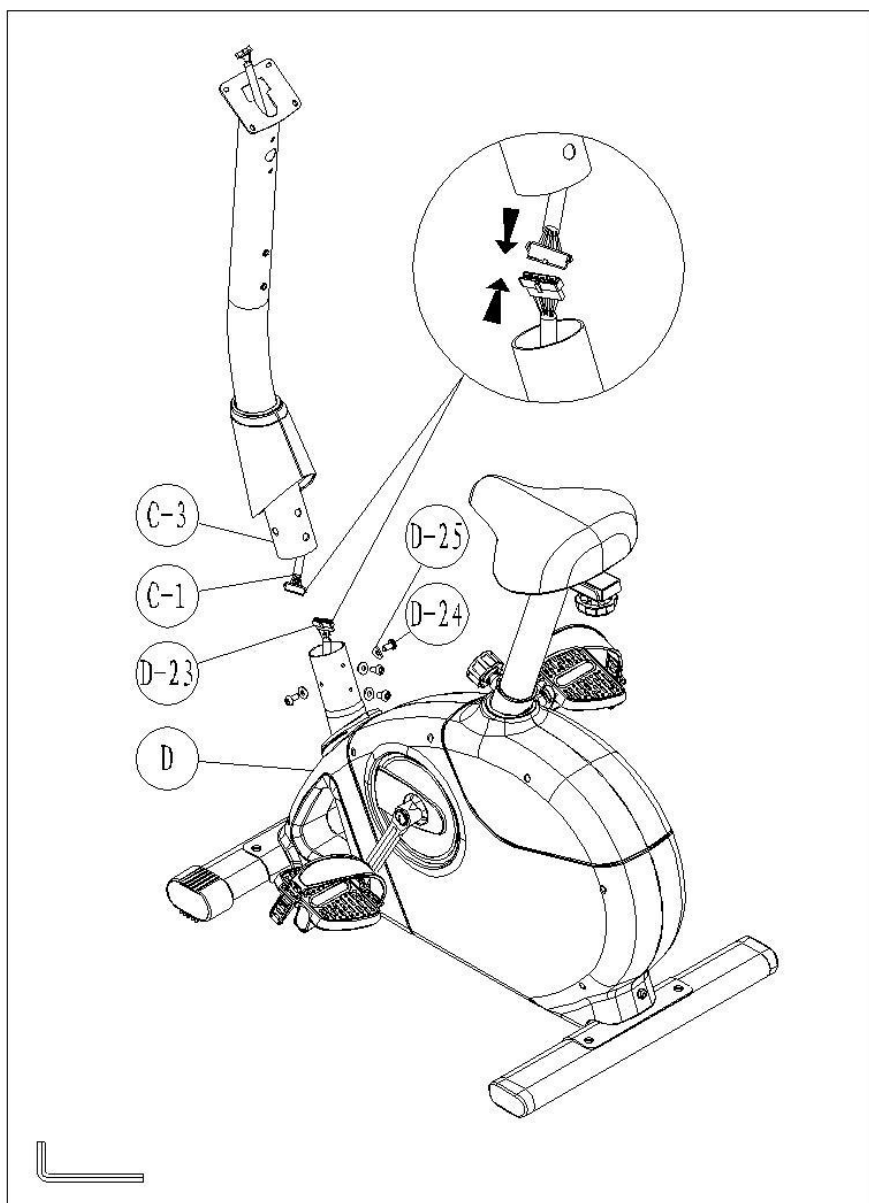
1. Fixati scaunul (O) pe suport. Strangeti cele 2 piulite de sub scaun folosind o surubelnita. Scaunul poate fi ajustat pe verticala/orizontala cu ajutorul rotitelor. (D-2).
2. Inserati suportul scaunului (K) in cadrul principal (D), alegeti pozitia dorita si strangeti rotita (D-2). Asigurati-va ca rotita este stransa.

NOTA: Ajustati inaltimea suportului pentru scaun astfel incat gaurile sa fie aliniate. Inaltimea maxima a suportului este marcata pe acesta si nu trebuie depasita.



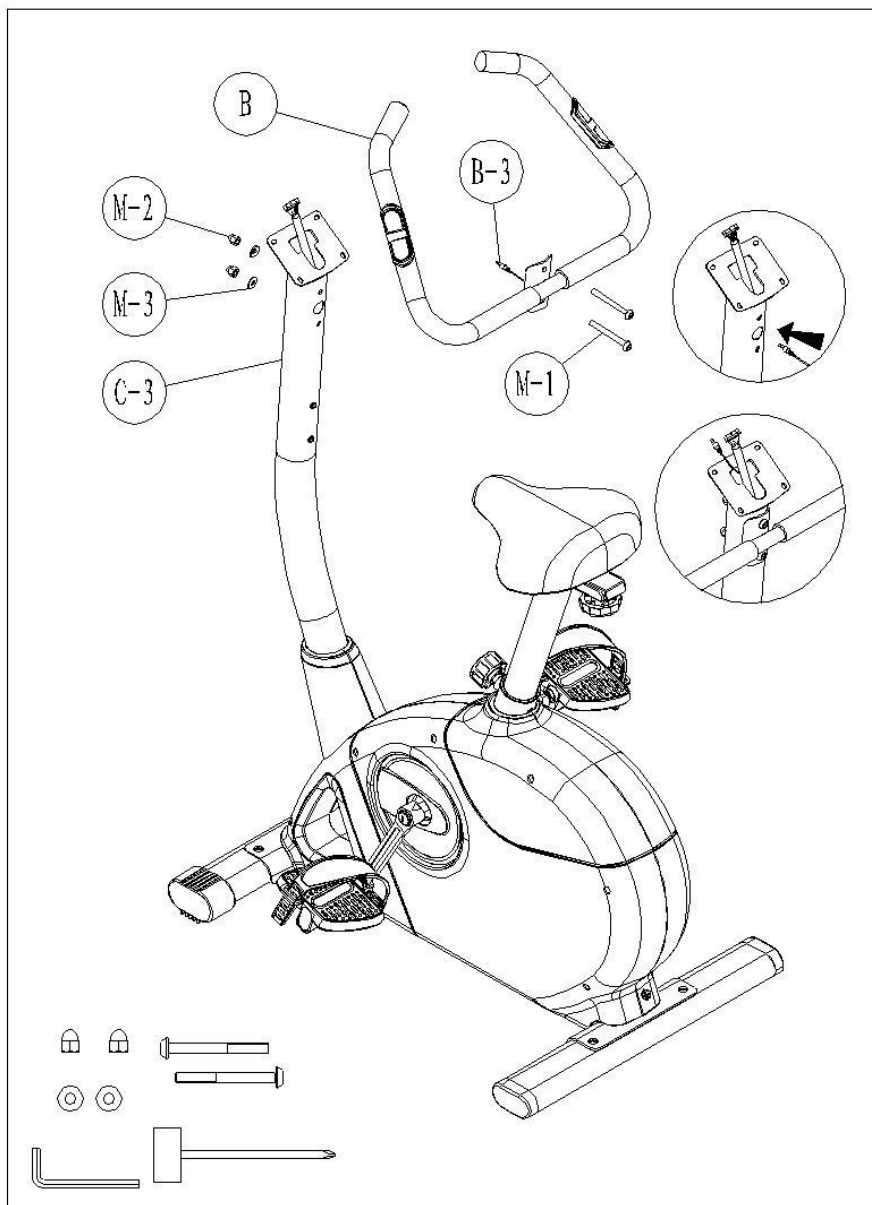
PAS 4

1. Conectati cablurile senzorilor superior si inferior (C-1, D-23).
2. Inserati suportul pentru ghidon (C-3) in cadrul principal si fixati cu suruburi (D-24) saibe semicirculare (D-25) folosind cheia imbus.



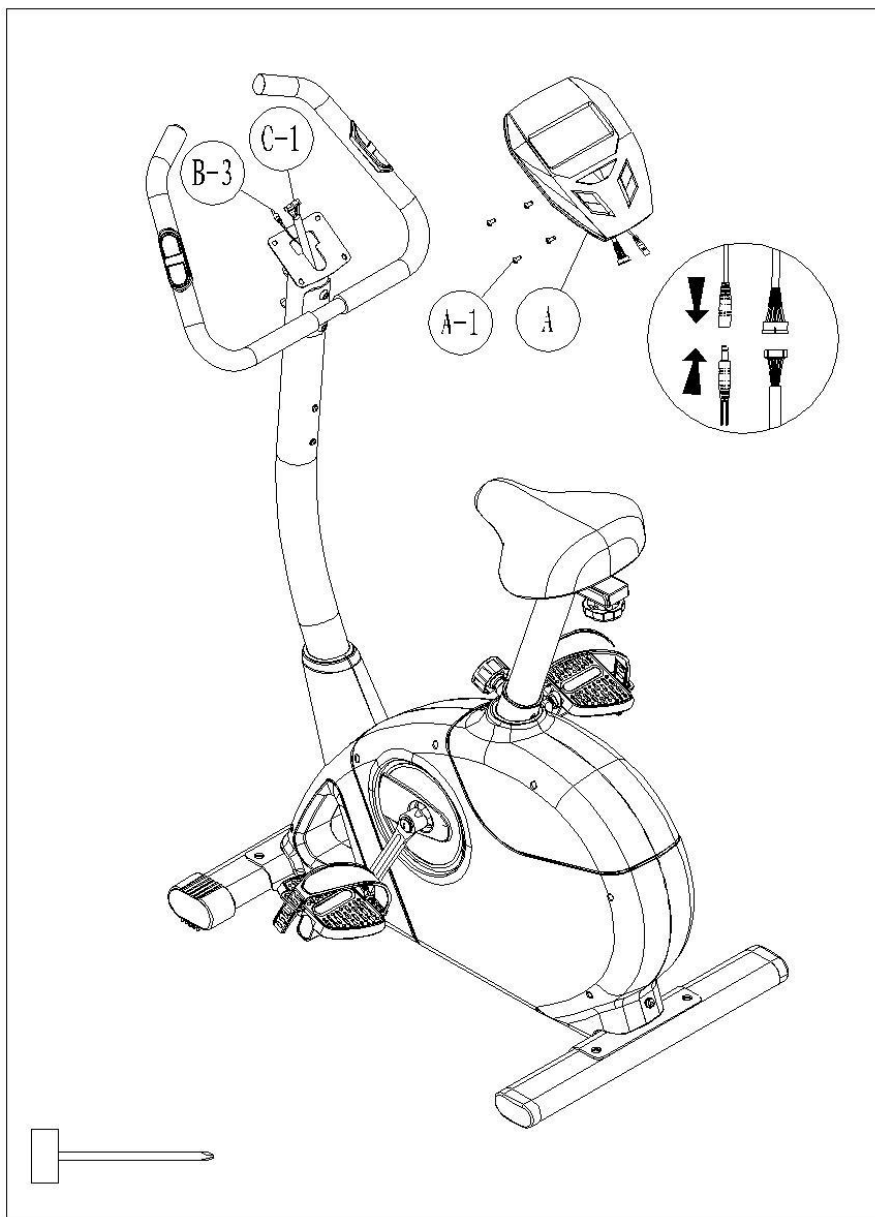
PAS 5

1. Introduceceti cablul senzorilor de puls (B-3) prin gaura.
2. Fixati ghidonul (B) pe suportul pentru ghidon (C-3) folosind suruburi (M-1), piulite (M-2) saibe semicirculare (M-3).



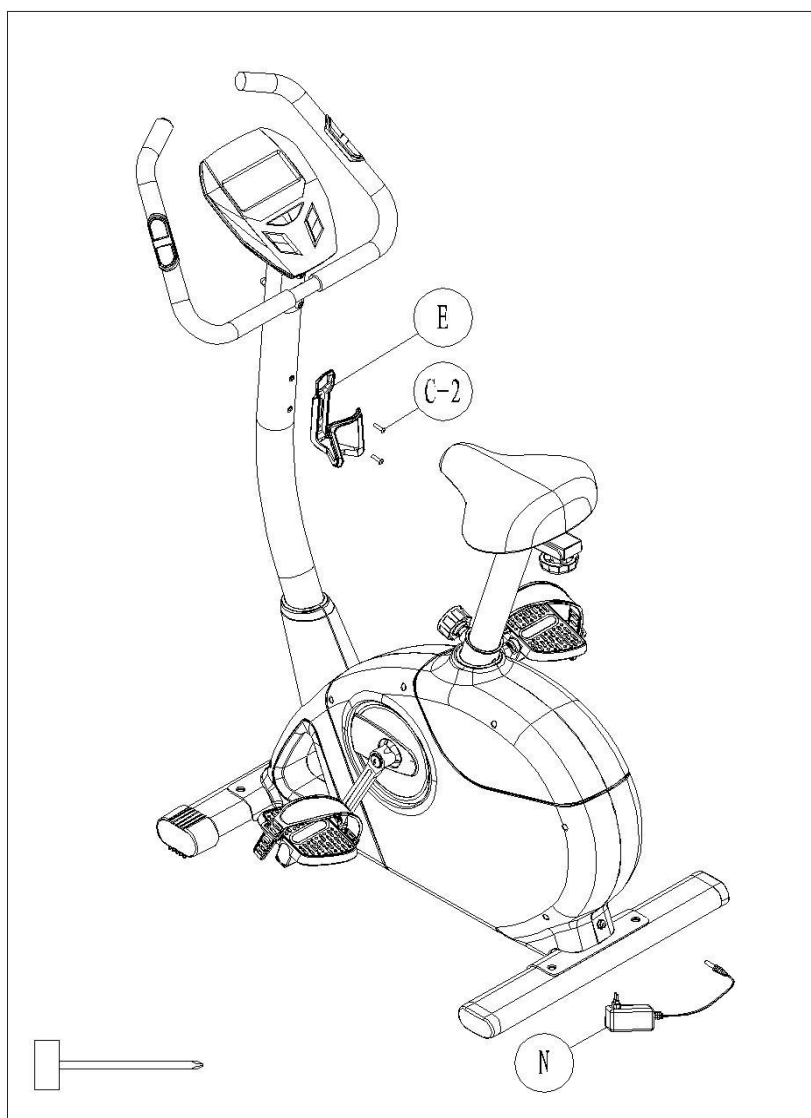
Pas 6

Conectati cablurile (B-3 & C-1) si atasati calculatorul (A) folosind 4 suruburi (A-1) cu ajutorul cheii.



PAS 7

1. Atasati suportul pentru sticla de apa (E) cu ajutorul suruburilor (C-2).
2. Conectati adaptorul (N) la priza.



CALCULATOR

Funcții ecran

FUNCTIE	DESCRIERE
TIME	Afiseaza durata antrenamentului. Interval: 0:00 ~ 99:59 min
SPEED	Afiseaza viteza in timpul antrenamentului. Interval: 0.0 ~ 99.9 km/h
DISTANCE	Afiseaza distanta parcursa in timpul antrenamentului. Interval: 0.0 ~ 99.9 km

CALORIES	Afiseaza caloriile consumate in timpul exercitiului. Interval: 0 ~ 999 cal
PULSE	Afiseaza pulsul in timpul exercitiului. Alarma va avertizeaza cand pulsul depaseste frecventa cardiaca-tinta.
RPM	Afiseaza numarul de rotatii pe minut. Interval: 0 ~ 999 rpm
WATTS	Afiseaza consumul de energie. Interval: 0 ~ 350 W
MANUAL	Mod de antrenament manual
PROGRAM	Selectie de 12 programe
USER	Profil de ajustare a nivelului rezistentei de catre utilizator
H.R.C.	Mod de antrenament frecventa cardiaca-tinta.
WATT	Mod de antrenament Watt constant.

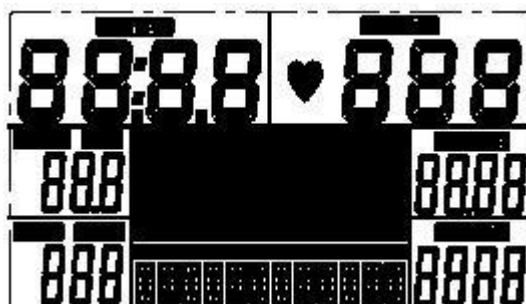
Funcții butoane

FUNCTIE	DENUMIRE
Up	Creste nivelul rezistentei.
Down	Scade nivelul rezistentei.
Mode	Confirma o setare sau o selectie.
Reset	Tineti apasat butonul 2 secunde, iar calculatorul se va restarta. Revine la meniul principal modul stop sau presetarii valorilor antrenamentului.
Start/Stop	Incepe/finalizeaza antrenamentul.
Recovery	Testeaza statusul de recuperare a frecventei cardiace.

PORNIRE

Conectati produsul la o sursa de alimentare. Calculator porneste si afiseaza toate segmentele timp de 2 secunde. Dupa o perioada de 4 minute de inactivitate, calculatorul intra in modul de economisire a energiei.

Apasati orice tasta pentru a porni calculatorul.



MANUAL MODE

1. Apasati butonul START din meniul principal pentru a incepe antrenamentul in modul manual.
2. Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeti "Manual", si apasati MODE pentru confirmare.
3. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a preseta functiile TIME, DISTANCE, CALORIES si PULSE apoi apasati MODE pentru confirmare.
4. Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a ajusta nivelul rezistentei.
5. Apasati tasta START/STOP pentru a pauza antrenamentul.. Apasati butonul RESET pentru a va intoarce la meniul principal..



PROGRAM MODE

1. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti "Program", si apasati MODE pentru confirmare.
2. Apasati UP sau DOWN pentru a preseta durata antrenamentului.
3. Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a ajusta nivelul rezistentei.
4. Apasati tasta START/STOP pentru a pauza antrenamentul. Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.



USER PROGRAM MODE

1. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeti "User", si apasati MODE pentru confirmare.
2. Apasati UP sau DOWN pentru a seta nivelul de rezistenta a fiecarei coloane si apasati MODE pentru a seta valorile urmatoarei coloane (sunt 20 coloane in total).
3. Apasati tasta MODE pentru a finaliza setarile.
4. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a preseta durata antrenamentului.
5. Apasati tastele START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a ajusta nivelul rezistentei.
6. Apasati tasta START/STOP pentru a pauza antrenamentul. Apasati butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.

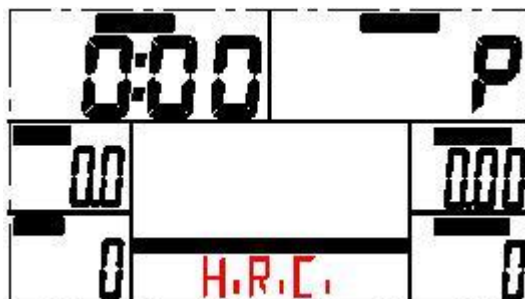
H.R.C. MODE (HEART RATE CONTROL)

1. Apasati butonul UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti "H.R.C." si apasati MODE pentru confirmare.

2. Apasati tastele UP sau DOWN pentru a selecta 55%, 75%, 90% sau TAG (frecventa cardiaca tinta; implicit = 100 bpm).

3. Apasati UP sau DOWN pentru a preseta durata antrenamentului.

4. Apasati START/STOP pentru a incepe/opri antrenamentul. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.



WATT MODE

1. Apasati butoanele UP sau DOWN pentru a selecta un program de antrenament, alegeti "WATT" si apasati MODE pentru confirmare.
2. Apasati UP sau DOWN pentru a preseta functia WATT (implicit: 120 W).
3. Apasati UP sau DOWN pentru a preseta timpul.
4. Apasati START/STOP pentru a incepe sau finaliza antrenamentul. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

RECOVERY

1. In timp ce valoarea pulsului este afisata pe ecran (tineti mainile pe senzorii de puls sau purtati o centura de piept), apasati butonul RECOVERY.
2. Incepe numaratoare inversa de la 1 minut, in fereastra TIME.
3. Dupa numaratoare, ecranul afiseaza statusul frecventei cardiace in intervalul F1 – F6.

1.0	EXCEPTIONAL
$1.0 < F < 2.0$	EXCELENT
$2.0 < F < 2.9$	BUN
$3.0 < F < 3.9$	REZONABIL
$4.0 < F < 5.9$	SUB MEDIE
6.0	SLAB

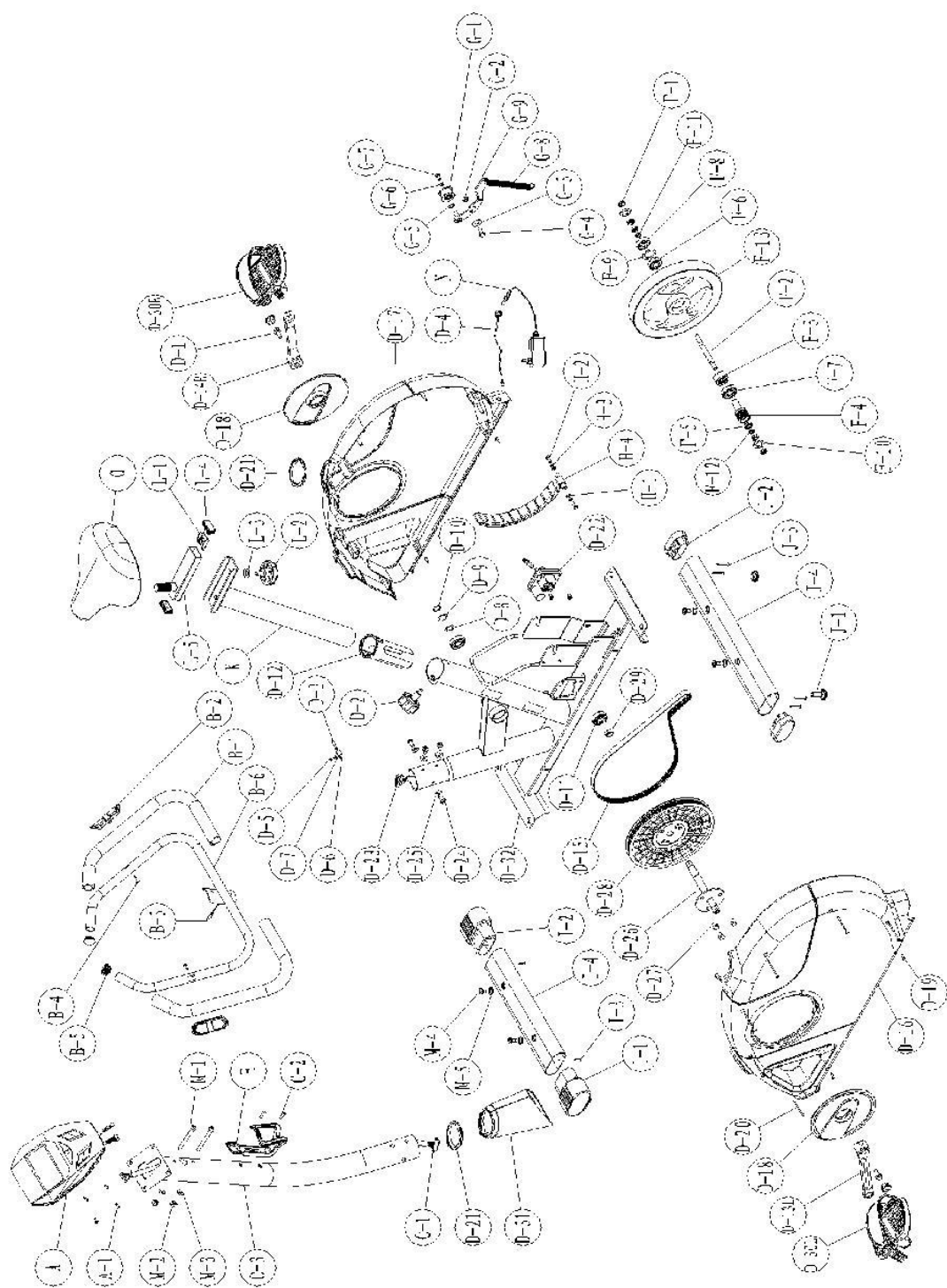
NOTA:

1. Cand utilizatorul se opreste din pedalat timp de 4 minute, calculatorul intra in modul de economisire a energiei. Toate datele si setarile vor fi salvate pana ce utilizatorul va continua antrenamentul.
2. Daca calculatorul nu functioneaza normal, scoateti din priza adaptorul, apoi introduceti-l din nou.

POZITIA CORECTA IN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

In timpul exercitiului, trebuie sa va mentineti spatele drept, sau sa va aplecati in fata sprijinind antrebratile pe ghidon. In timp ce pedalati, genunchii nu trebuie sa fie complet drepti in pozitia cea mai joasa, doar usor indoiti. Capul trebuie sa fie aliniat cu coloana. Incercati sa pedalati lin, in mod constant.

VEDERE DE ANSAMBLU



LISTA COMPONENTE

NR.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	buc.
A	Consola	1	F-4	Scripete	1
A-1	Surub M5*P0.8*10L	4	F-5	Rulment 6900RS	1
B	Set Ghidon	1	F-6	Rulment 6003RS	1
B-1	Spuma manere	2	F-7	Rulment 6203	1
B-2	Senzori puls	2	F-8	Rulment 6300RS	1
B-3	Cablu senzori puls	1	F-9	Saiba plata	1
B-4	Surub M4*20L	2	F-10	Saiba	2
B-5	Capace	2	F-11	Bucsa volanta	1
B-6	Ghidon	1	F-12	Bucsa volanta	1
C	Set Suport ghidon	1	F-13	Volanta	1
C-1	Cablu senzor (superior)	1	G	Idler set	1
C-2	Surub M5*P0.8*20L	2	G-1	Rotita	1
C-3	Suport ghidon	1	G-2	Piulita M8	1
D	Set cadru principal	1	G-3	Saiba plata	1
D-1	Nailon M8*P1.0*20L	2	G-4	Surub hexagonal M8*P1.25*18L	1
D-2	Rotita	1	G-5	Saiba ondulata	2
D-3	Cablu senzor	1	G-6	Saiba plata	1
D-4	Cablu DC	1	G-7	Surub hexagonal M6*P1.0*12L	1
D-5	Surub M4*10L	1	G-8	Arc	1
D-6	Suport fix senzor	1	G-9	Idler	1
D-7	Saiba plata	1	H	Set Magnet	1
D-8	Saiba ondulata	1	H-1	Saiba plata	2
D-9	Saiba plata	1	H-2	Surub hexagonal M6*P1.0*16L	2
D-10	Inel siguranta	1	H-3	Saiba	2
D-11	Rulment 6203	2	H-4	Magnet	1
D-12	Manson suport sa	1	I	Set stabilizator anterior	1
D-13	Brat pedalier stang	1	I-1	Picior stabilizator anterior	1
D-14	Brat pedalier drept	1	I-2	Picior stabilizator anterior	1
D-15	Curea	1	I-3	Surub 3/16'	2
D-16	Protectie lant stg. (superior)	1	I-4	Stabilizator anterior	1
D-17	Protectie lant dr. (inferior)	1	J	Set stabilizator posterior	1
D-18	Capace	2	J-1	Picior ajustare	2
D-19	Surub M5*16	4	J-2	Capace stabilizator	2
D-20	Surub M4*50L	6	J-3	Surub 3/16'	4
D-21	Saiba	2	J-4	Stabilizator posterior	1

D-22	Servo motor set	1	K	Suport sa	1
D-23	Cablu motor	1	L	Set suport sa	1
D-24	Surub M8*P1.25*20L	4	L-1	Suport surub de fixare	1
D-25	Saiba	4	L-2	Rotita sa	1
D-26	Ax	1	L-3	Saiba plata	1
D-27	Surub hexagonal M8*P1.25*12L	3	L-4	Capace	2
D-28	Scripete	1	L-5	Suport sa orizontal	1
D-29	Bucsa	1	M	Piese	1
D-30	Set pedale	1	M-1	Surub M8*P1.25*75L	2
D-31	Capac suport ghidon	1	M-2	Piulita M8	2
D-32	Cadru principal	1	M-3	Saiba semi	2
E	Suport sticla	1	M-4	Surub M8*16	4
F	Set volanta	1	M-5	Saiba plata	4
F-1	Piulita 3/8"	5	N	Adaptor	1
F-2	Ax volanta	1	O	Sa	1
F-3	Roata	1			

