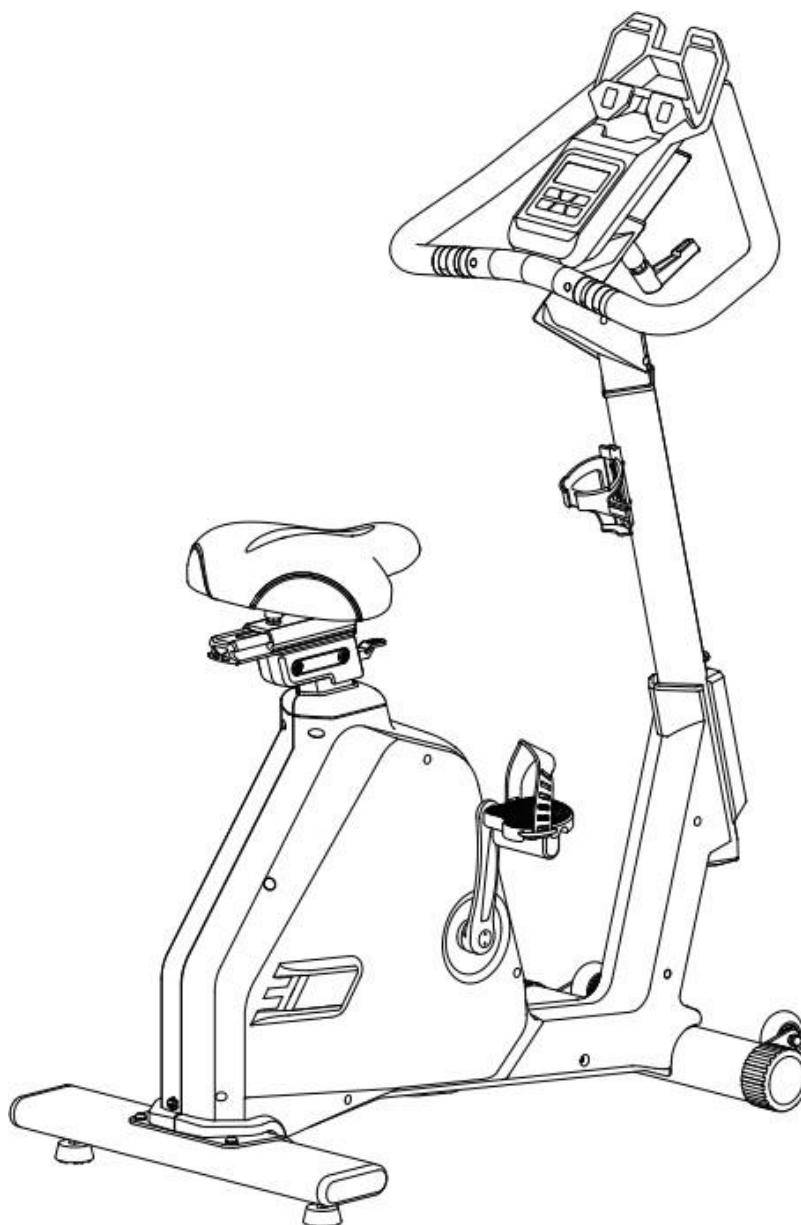




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 28316 Bicicleta fitness inSPORTline ZenBike300



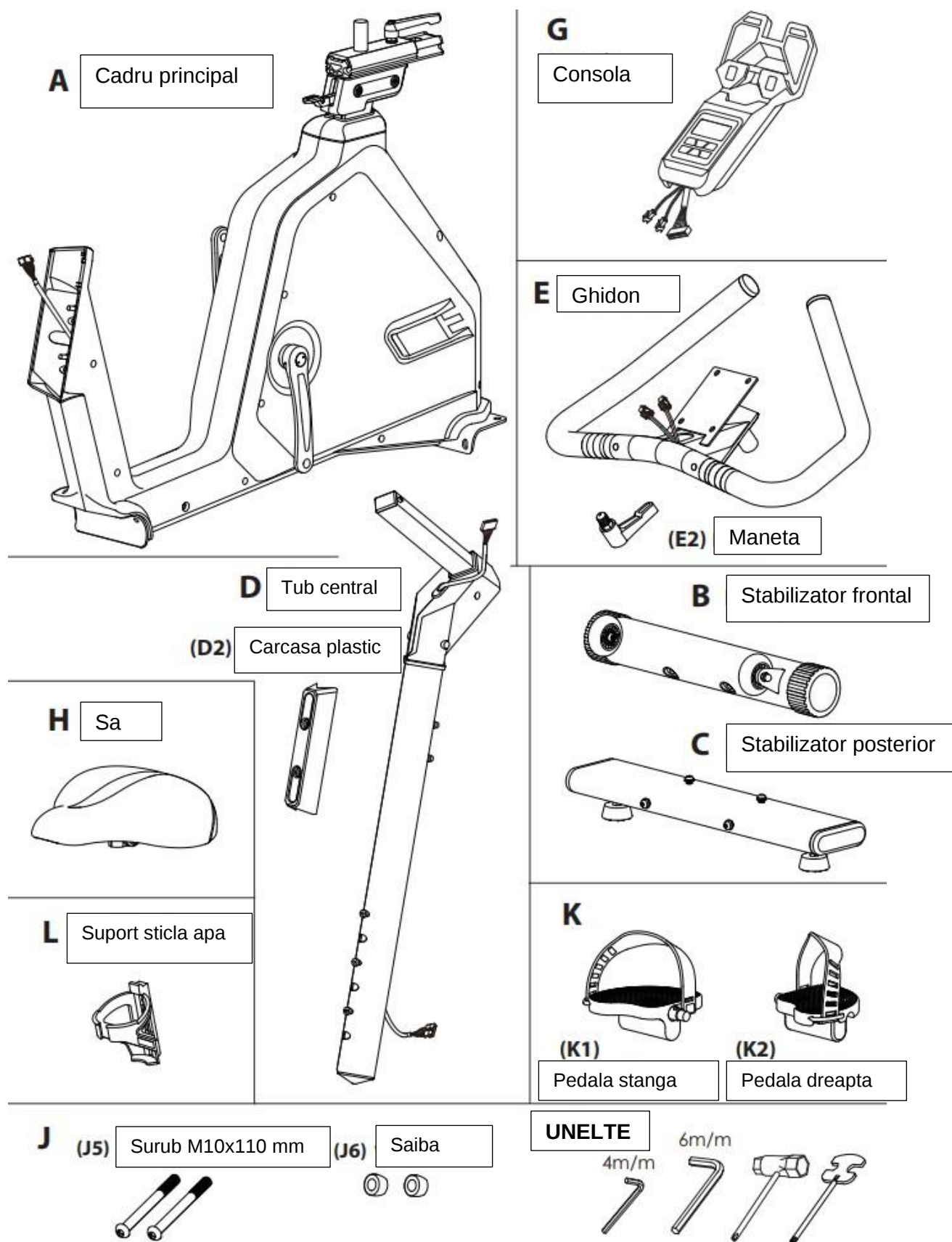
CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA PIESE	4
ASAMBLARE	5
CONSOLA	14
BUTOANE	14
ECRAN	14
PROGRAME	15
CUREA TORACICA.....	24
UTILIZARE	25
POSTURA CORECTA A CORPULUI	25
MENTENANTA	25
DEPOZITARE	26
NOTE IMPORTANTE	26
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	26

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

- Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de a folosi echipamentul și păstrați-l pentru referințe viitoare.
- Folosiți produsul numai pentru scopul pentru care este destinat, așa cum este descris în acest manual.
- Inspectați și strângeți toate piesele slăbite înainte de a folosi acest echipament.
- Țineți mâinile departe de părțile mobile.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de aparat în orice moment. NU lăsați copii nesupravegheați în aceeași cameră cu bicicleta.
- Înainte de a folosi bicicleta pentru exerciții, efectuați întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător.
- Inspectați bicicleta înainte de fiecare utilizare; asigurați-vă că toate conexiunile sunt bine fixate.
- Doar o singură persoană trebuie să folosească produsul la un moment dat.
- Dacă utilizatorul simte amețală, greață, durere în piept sau orice alt simptom anormal, **OPRIȚI** imediat antrenamentul. **CONSULTAȚI DE URGENȚĂ UN MEDIC.**
- Așezați produsul pe o suprafață plană și liberă. NU folosiți produsul lângă apă sau în aer liber.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte adecvată pentru antrenament. NU purtați halate sau alte haine care s-ar putea agăța în produs. Este recomandată purtarea pantofilor sport atunci când folosiți bicicleta.
- Nu așezați obiecte ascuțite în jurul bicicletei.
- Persoanele cu dizabilități nu trebuie să utilizeze bicicleta fără supravegherea unei persoane calificate sau a unui medic.
- Nu utilizați niciodată bicicleta dacă aceasta nu funcționează corespunzător.
- Efectuați exerciții pe bicicletă doar atunci când aceasta este în stare perfectă de funcționare. Folosiți doar piese de schimb originale în caz de reparație.
- Nu folosiți solvenți puternici pentru curățare și utilizați doar uneltele livrate sau unelte adecvate proprii pentru eventualele reparații necesare.
- Vă rugăm să eliminați ambalajele și orice piese înlocuite ulterior (toate componentele bicicletei) în puncte de colectare adecvate, pentru protejarea mediului înconjurător.
- NU scoateți țeava șei peste linia de avertizare „max” marcată pe țeavă, atunci când reglați înălțimea șei.
- Nu este destinată utilizării terapeutice.
- Pentru siguranță, păstrați cel puțin 0,6 m de spațiu liber în jurul bicicletei.
- Nu puneți obiecte ascuțite pe bicicletă. Părțile ajustabile nu trebuie să împiedice mișcările utilizatorului.
- Categorie: HC – pentru uz casnic.
- Greutate maximă admisă: 130 kg
- Dimensiuni: 1080 × 580 × 1430 mm
- **AVERTISMENT!** Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac poate să nu fie precis. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate cauza răni grave sau deces. Dacă vă simțiți amețit sau cu greață, opriți exercițiul imediat!
- **AVERTISMENT:** Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Vânzătorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămări corporale sau daune materiale rezultate în urma utilizării bicicletei.

LISTA PIESE



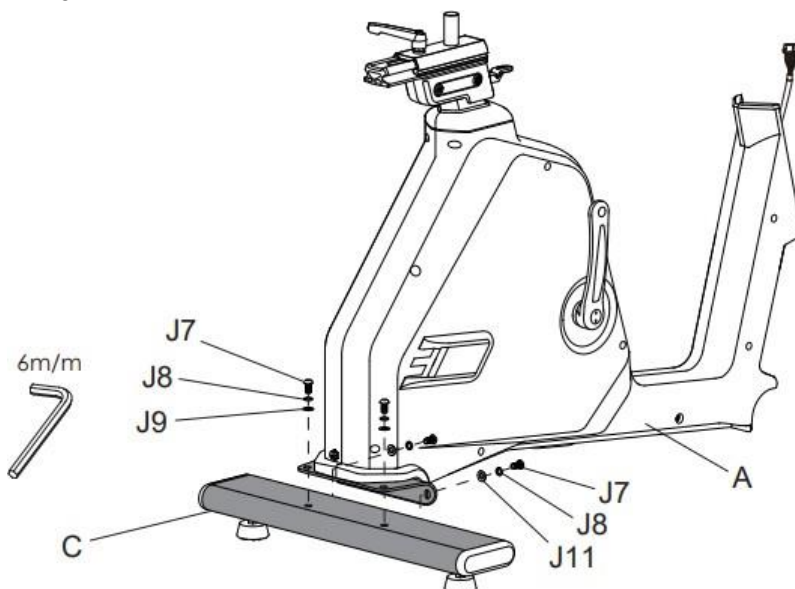
ASAMBLARE

Se recomanda ca asamblarea sa fie facuta de doua persoane.

Pas 1

Deșurubați șuruburile (J7) și șaibele (J8 și J9) de la stabilizatorul posterior (C).

Atașați stabilizatorul posterior (C) la cadrul principal (A) cu șuruburi (J7), șaibe (J8 și J9) folosind o cheie hexagonală de 5 mm.

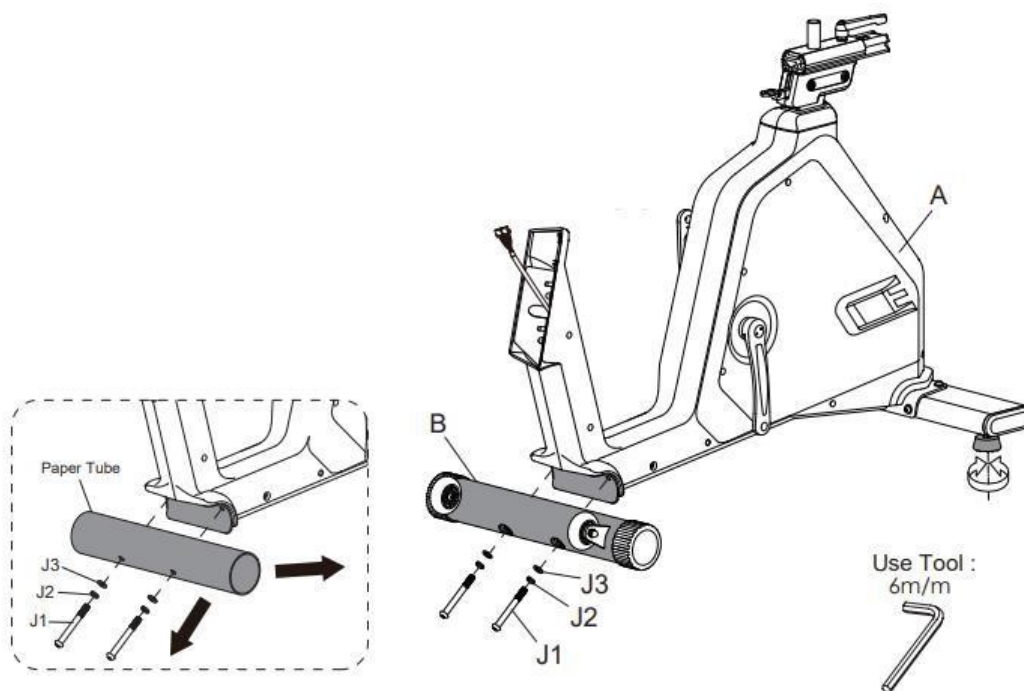


Pas 2

Desfaceți șuruburile (J1) și șaibele (J2 și J3) de pe stabilizatorul frontal aflat în ambalaj.

Atașați stabilizatorul frontal (B) la cadrul principal (A) folosind șuruburile (J1) și șaibele (J2 și J3). Strângeți-le bine cu ajutorul unei chei imbus de 6 mm.

Nivelați bicicleta folosind picioarele reglabile de la bază.

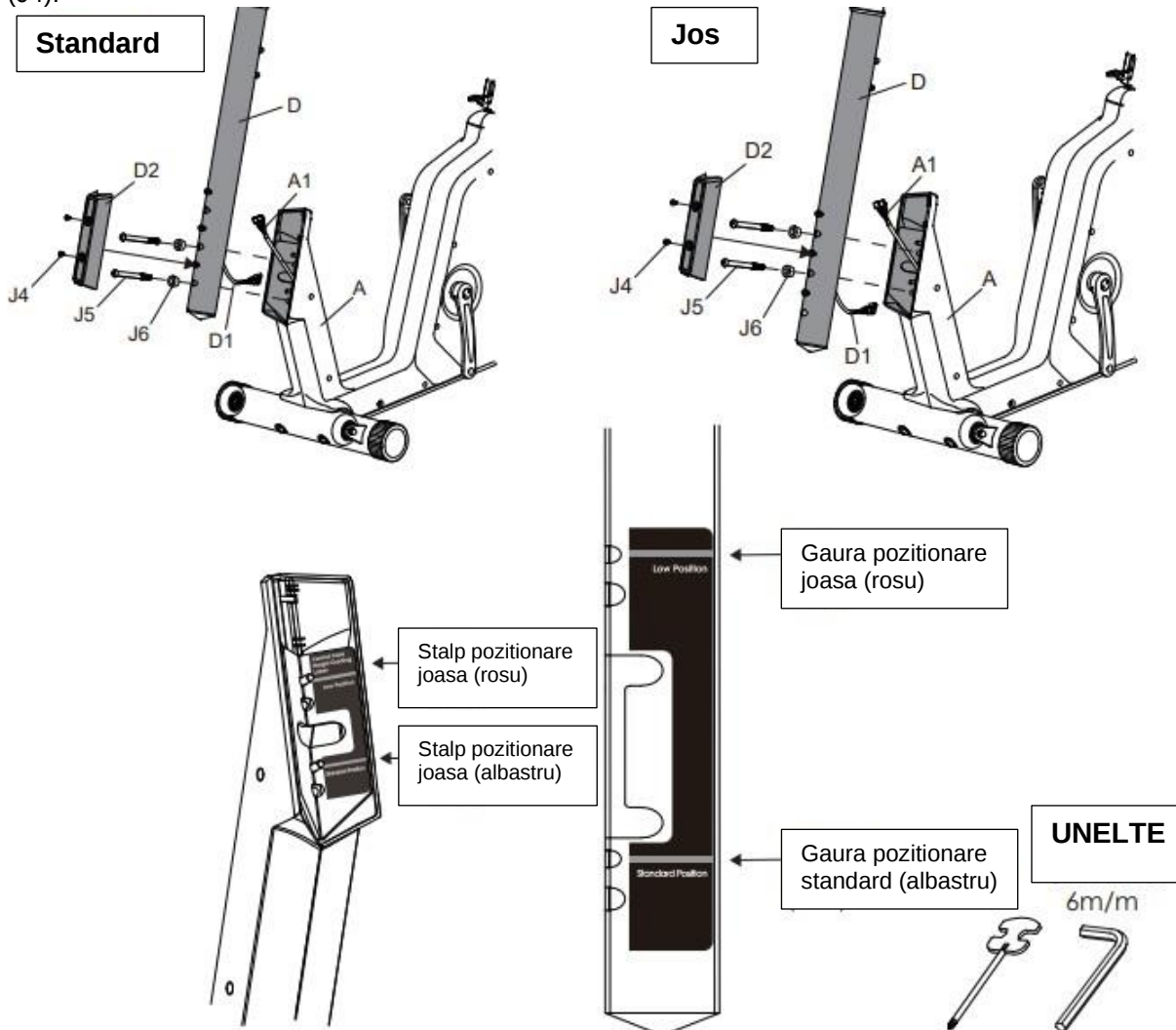


Pas 3

Cereți ajutor unei alte persoane la acest pas.

Conectați cablurile (A1) și (D1). Nu ciupiți cablurile dintre cadrul principal (A) și tubul central (D). Atașați tubul (D) la cadrul principal (A) folosind șuruburi (J5) și șaibe (J6).

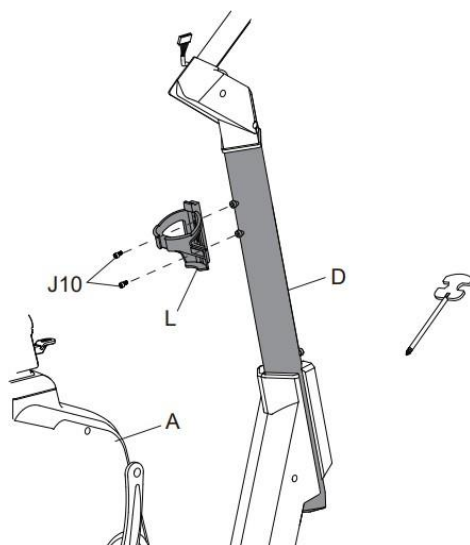
Setați înălțimea tubului central între valorile marcate. Atașați capacul (D2) la tub (D) folosind șuruburi (J4).



Pas 4

Desfaceți șuruburile (J10) din tub (D).

Atașați suportul pentru sticla (L) la tubul central (D) folosind șuruburi (J10).

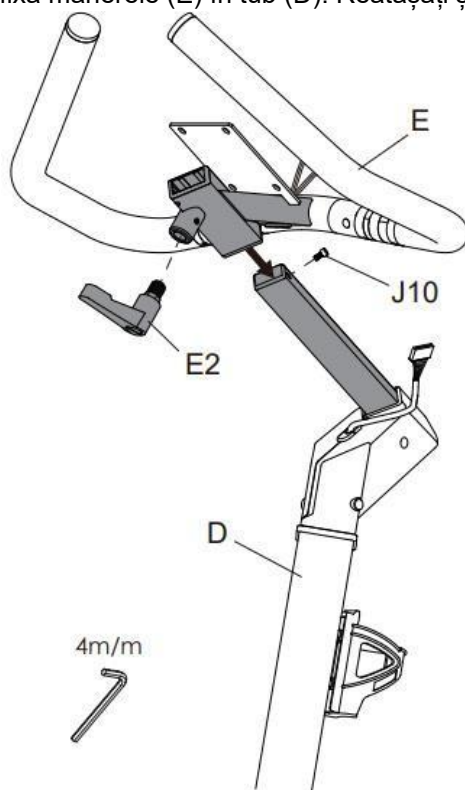


Pas 5

Desfaceți șurubul (J10) din tub (D).

Aliniați găurile din mânere (E) cu orificiul din tub (D). Glisați mânerul (E) în tub (D).

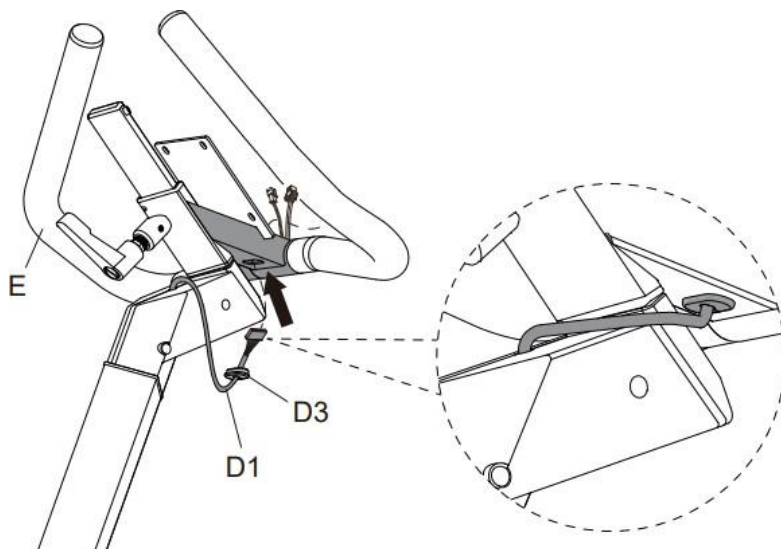
Folosiți șurubul (E2) pentru a fixa mânerul (E) în tub (D). Reatașați șurubul (J10) la tub (D).



Pas 6

Trageți cablul (D1) prin partea de jos a mânerelor (E).

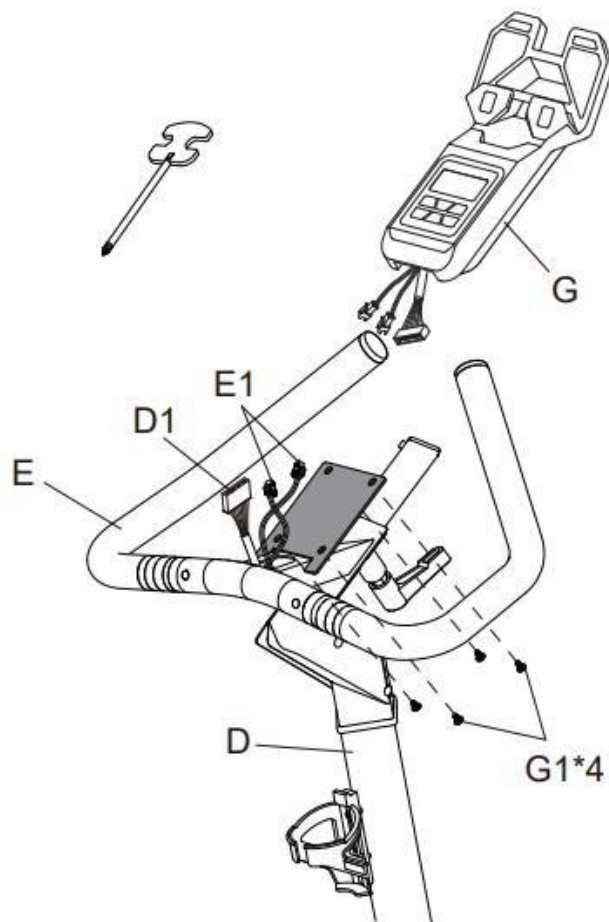
Fixați cablul în mânăre (E) cu capacul (D3).



Pas 7

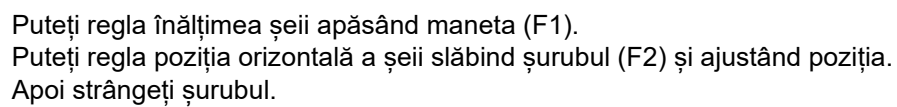
Desfaceți șuruburile de 4x (G1) din spatele consolei (G).

Conectați cablurile (D1 și E1) la consolă. Glisați consola (G) în suportul de pe mânăre. Nu ciupiți cablurile.



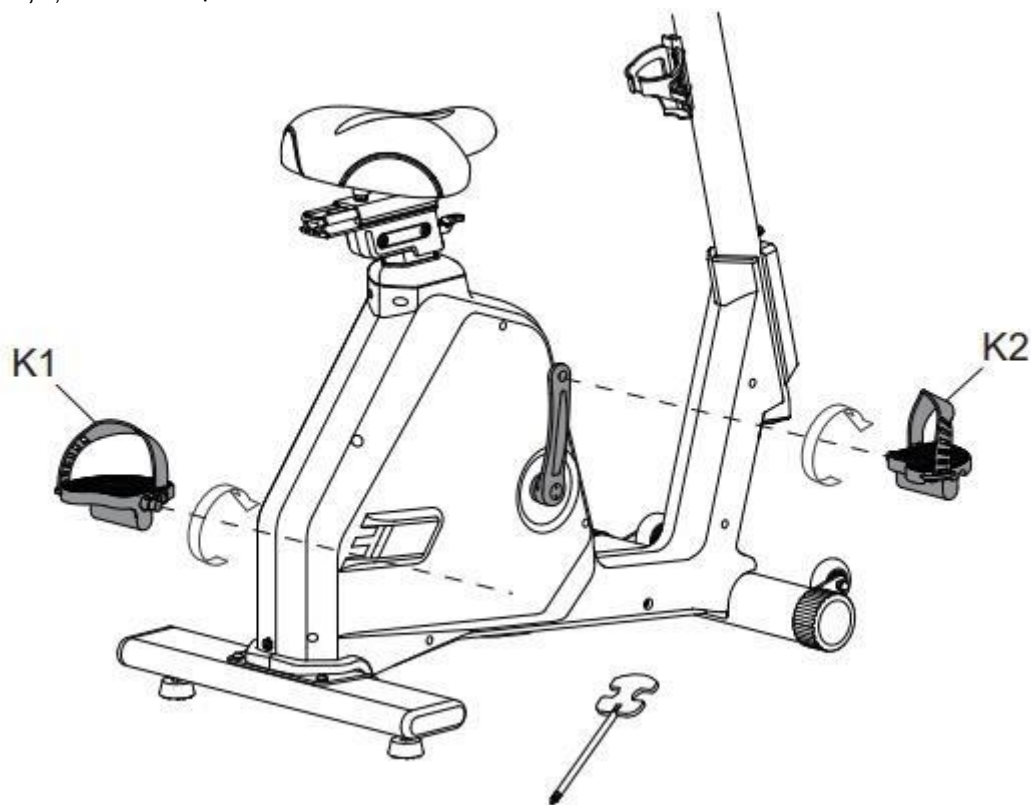
Folosind șuruburile (G1), fixați consola (G) de mânăre (E).

Ataşați șaua (H) la suport (H4) și strângeți cu o cheie.
Reglarea poziția șei.



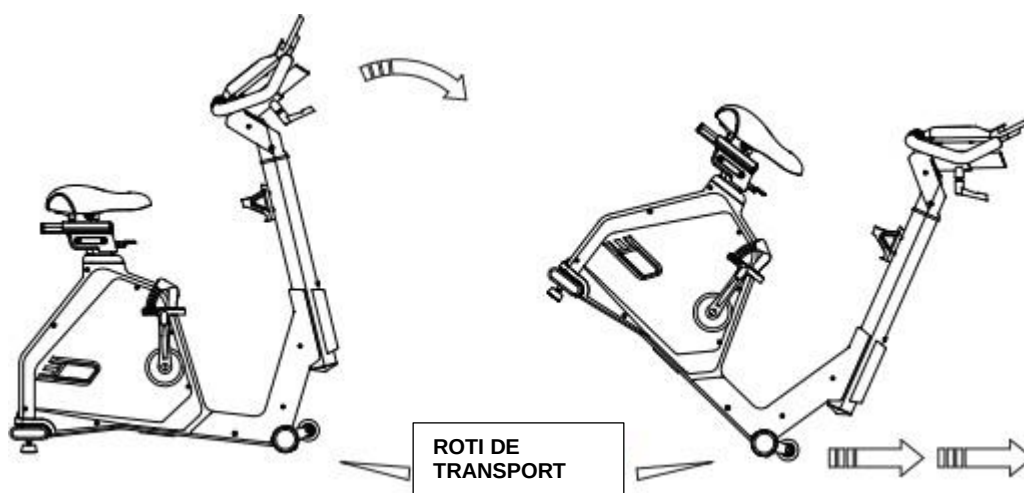
Pas 9

Strângeți pedala stângă (K1) de pe manivela stângă în sens invers acelor de ceasornic. Strângeți pedala dreaptă (K2) în sensul acelor de ceasornic la manivela dreaptă. Strângeți cu o cheie. Atașați curelele la pedale.



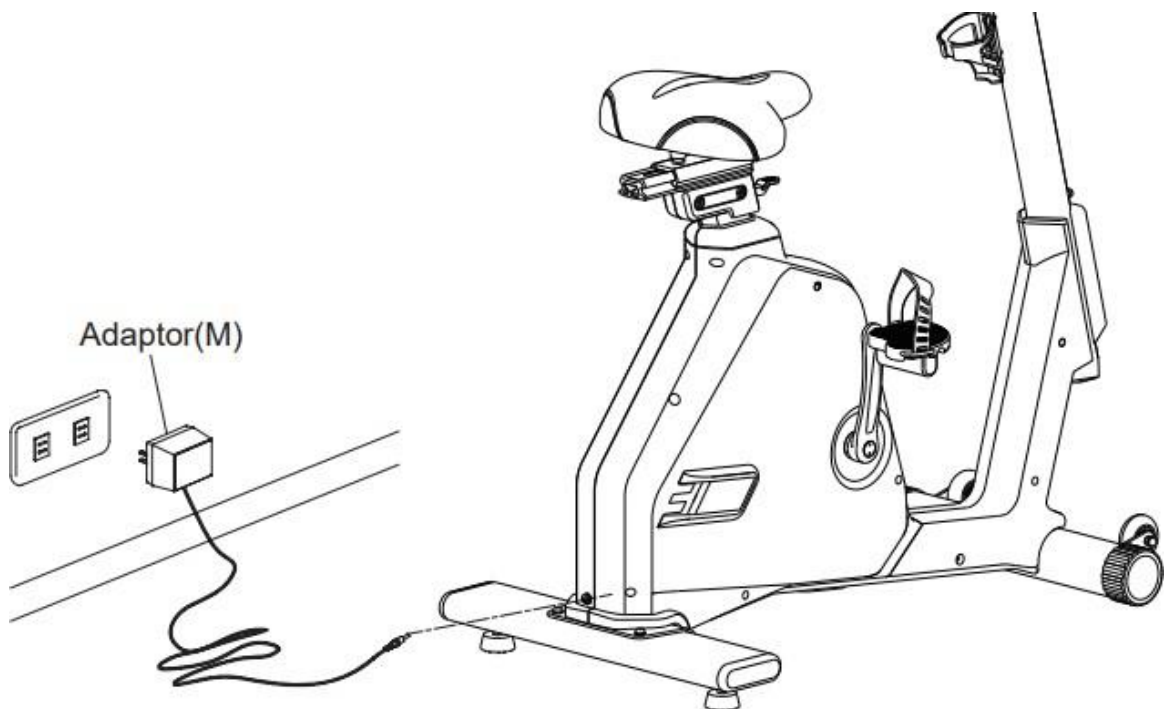
Manevrare

Puteți muta bicicleta fitness înclinând-o pe roțile de pe stabilizatorul frontal. Cereți întotdeauna ajutor unei alte persoane.



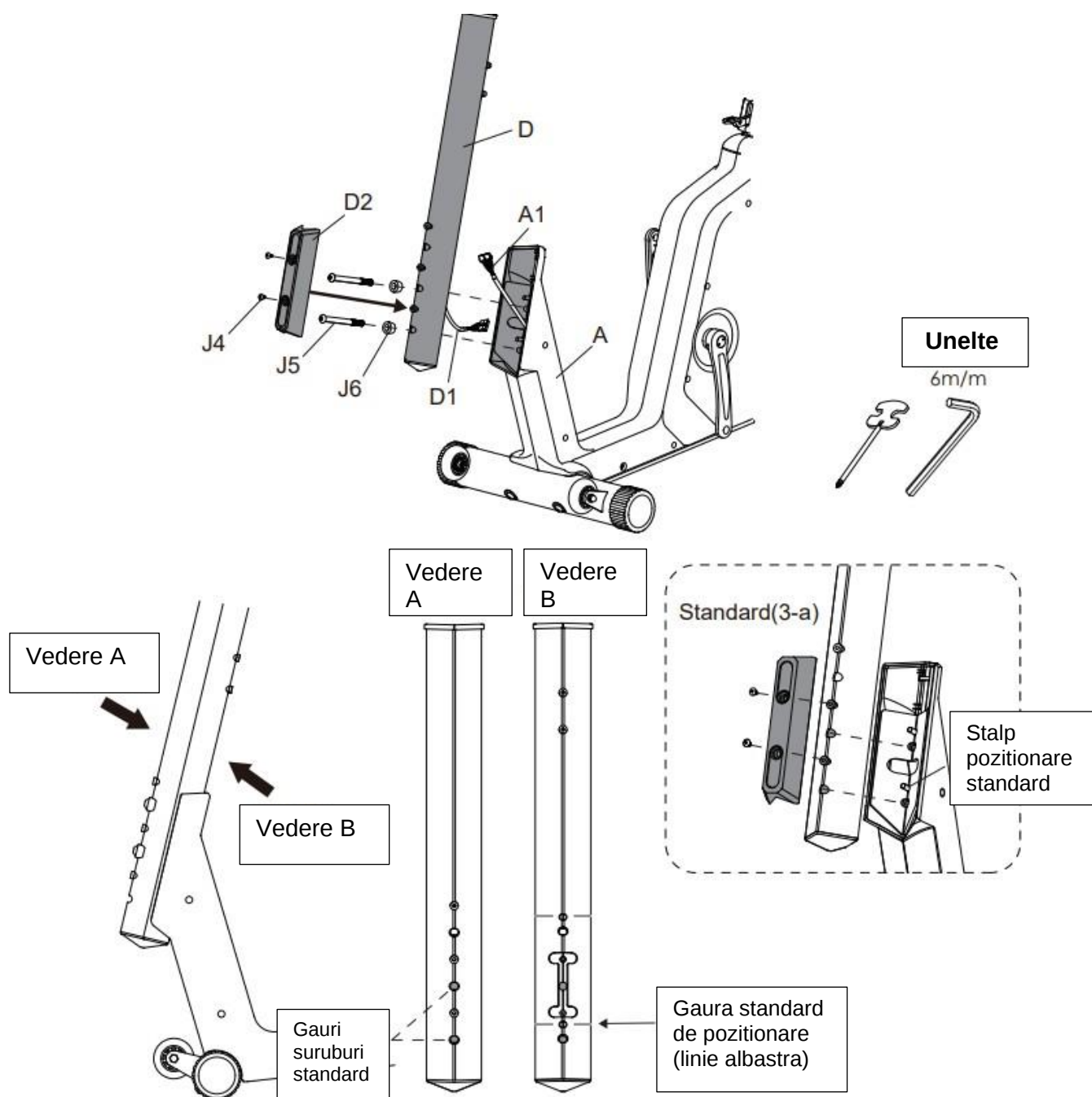
Pas 11

Conectați bicicleta la curent.
Conectați adaptorul (M) la priză.

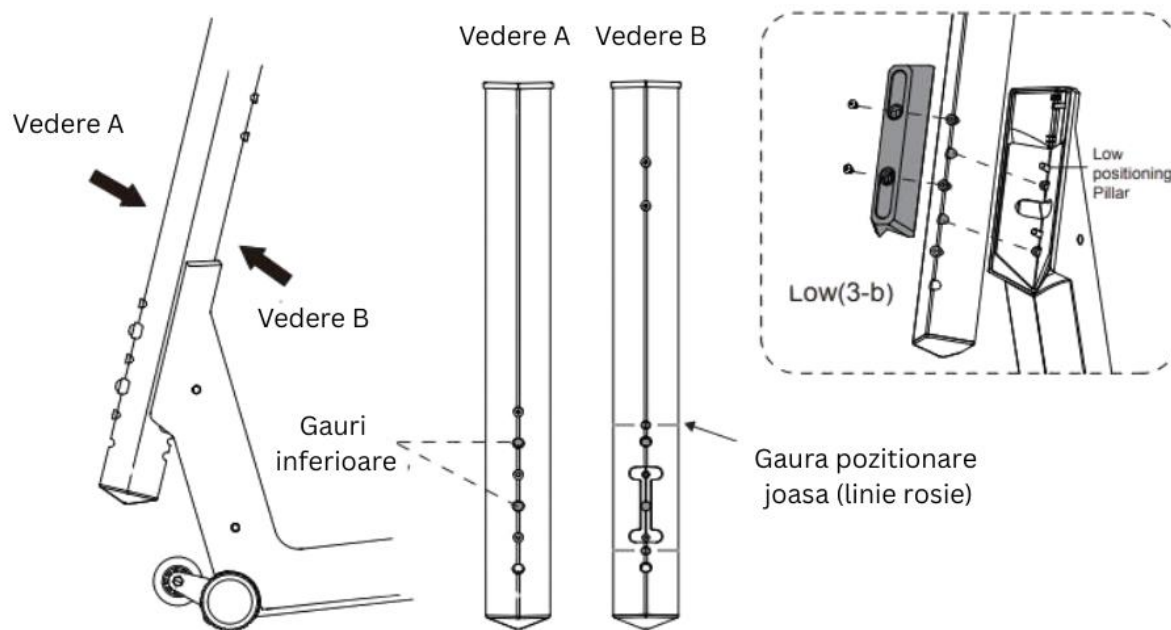
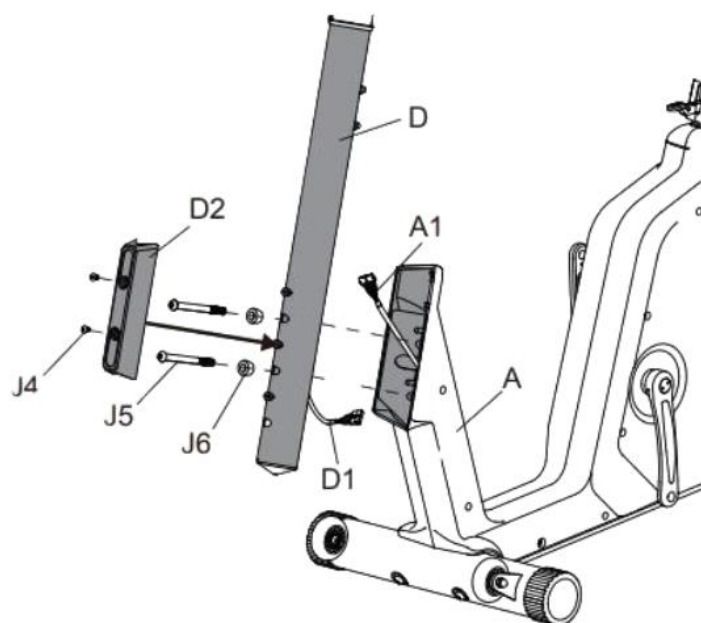


Ajustarea pozitiei suportului de ghidon

Pozitie standard



Pozitie joasa



CONSOLA



BUTOANE

Butoane	Functii
UP (+)	Creșterea valorii de ex. sarcină, performanță, timp Buton de navigare
DOWN (-)	Reducerea valorii de ex. sarcină, putere, timp Buton de navigare
MODE	Selectare functie sau setare
RESET	Tineti apasat 2 secunde pentru a reporni consola Apasati butonul pentru a va intoarece la meniul principal daca programul este pe pauza
START/STOP	Pornire/ Opreire program
RECOVERY	Test recuperare puls

ECRAN

Functii	Descriere
SPEED	Viteza curenta

	Interval: 0.0 ~ 99.9
RPM	Rotatii pe minut Interval: 0~999
TIME	Durata exercitiu Interval: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Distanța Interval: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Calorii consumate Interval: 0~9999
WATT	Putere Interval: 0~999
PULSE	Puls Interval: 0-30~230
U1~U4	Profiluri U1 ~ U4 Gen: masculin / feminin Varsta (A): 1 ~ 99 (valoare implicita 25) Inaltime (H): 100 ~ 200 (valoare implicita 160) (cm) Greutate (W): 20 ~ 150 (valoare implicita 50) (kg)
MANUAL	Program Manual
WATTS	Program putere, rezistența se modifică în funcție de puterea țință/rpm
H.R.C	Programul de ritm cardiac țință: rezistența se modifică în funcție de ritmul cardiac țință
USER	Creeaza profiluri, max 4
PROGRAM	Selectie de 12 programe presetate
RESISTANCE	Interval: 1~16
BLUETOOTH	Da

PROGRAME

PORNIRE

- Conectați la priza (sau țineți apăsat RESET timp de 2 secunde), consola va porni, iar ecranul va afișa toate segmentele timp de 2 secunde (Fig. 1).
- Ecranul LCD va afișa diametrul roții, unitatea (Km sau mile) timp de 1 secundă (Fig. 2), rezistența va fi setată la 1 nivel.

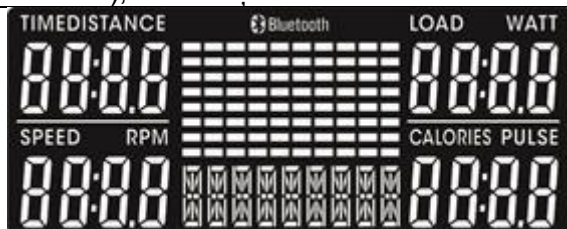


Fig. 1

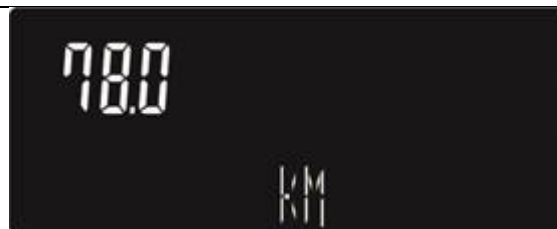


Fig. 2

SELECTIE PROGRAME

- Este necesar să selectați programul utilizator U1 ~ U4 (Fig. 3), apoi este să setați sexul, vârsta, înălțimea, greutatea (Fig. 4 ~ 7), și în final selectați programul (Fig. 8).



Fig. 3



Fig. 4

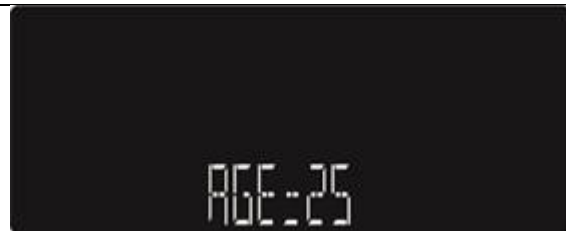


Fig. 5



Fig. 6

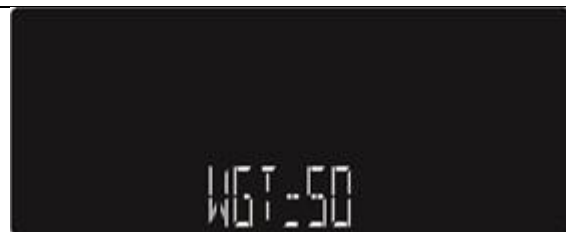
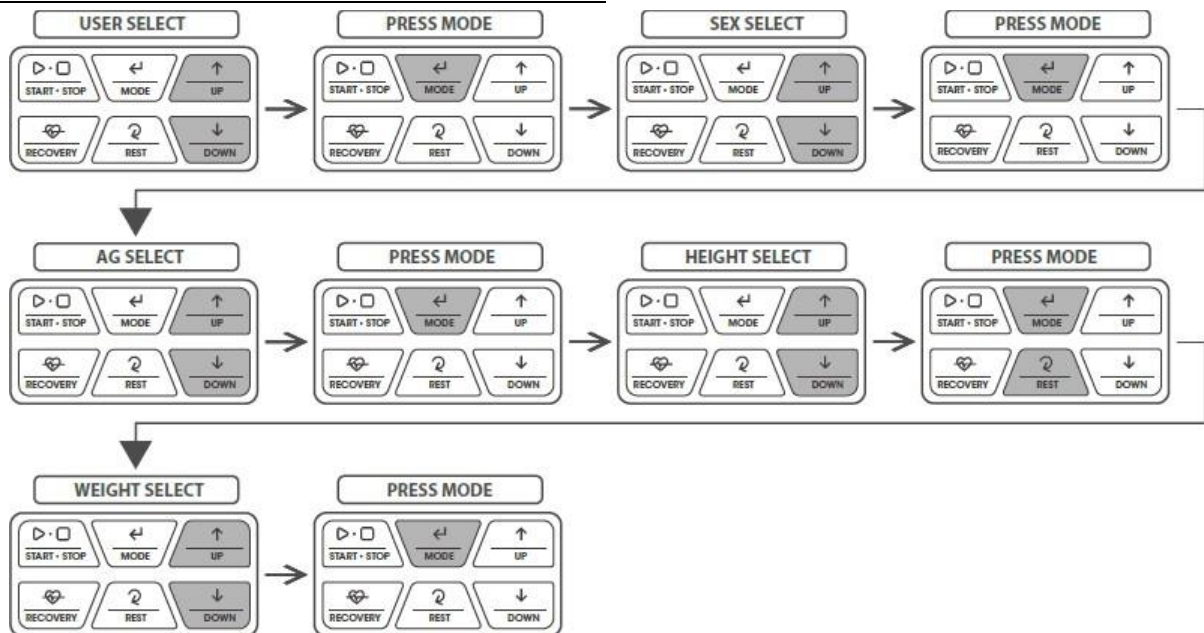


Fig. 7



- Ecranul LCD va afisa MANUAL (Fig. 8), utilizatorul poate folosi butoanele de navigare pentru a selecta programele WATT (Fig. 9) – H.R.C (Fig. 10) – USER (Fig. 11) – PROGRAM (Fig. 12) –MANUAL. Confirmati selectia programului apasand MODE.



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12

Program Manual

Apăsați START/STOP pentru a porni imediat programul.

- Folosiți butoanele de navigare pentru a selecta opțiunea MANUAL și confirmați programul apăsând MODE/ENTER.
- Apăsați butoanele de navigare pentru a seta nivelul de rezistență (fig. 13), apoi confirmați apăsând MODE.
- Cu ajutorul butoanelor de navigare, puteți seta valorile țintă pentru: timp (Fig. 14), distanță (Fig. 15), calorii (Fig. 16), ritm cardiac (Fig. 17).
- Apăsați START/STOP pentru a porni programul (Fig. 18). Utilizatorul poate ajusta rezistența în timpul exercițiului. Nivelul curent de rezistență este afișat pe ecran.
- Puteți pune programul pe pauză în timpul antrenamentului apăsând START/STOP — toate valorile vor rămâne afișate. Pulsul va continua să fie măsurat. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



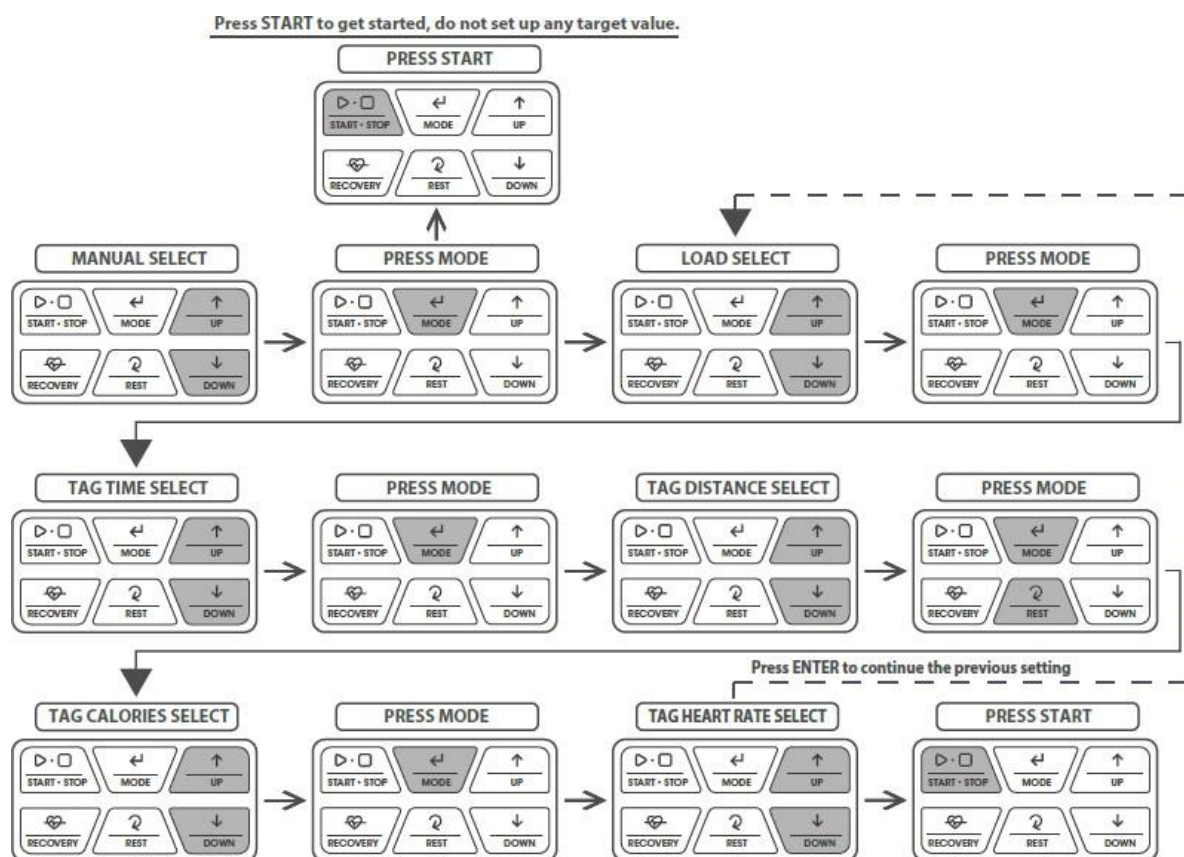
Fig. 16



Fig. 17



Fig. 18

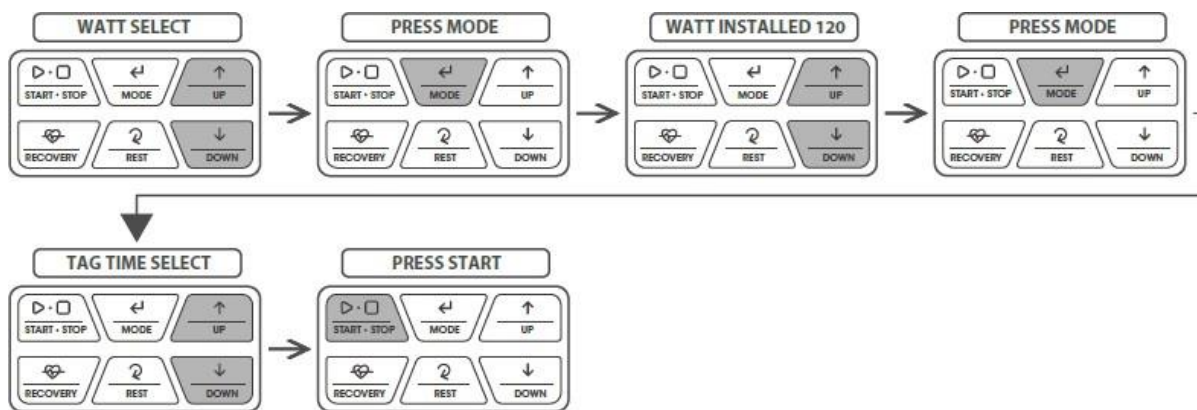


Program WATT

- Folosiți butoanele de navigare pentru a selecta programul WATT, apoi confirmați apăsând MODE (fig. 9).
- Valoarea WATT va începe să clipească — setați valoarea dorită (valoarea inițială este 120, Fig. 19). Ajustați valoarea folosind butoanele de navigare, apoi apăsați MODE pentru confirmare. Veți trece automat la setarea timpului.
- Folosiți butoanele de navigare pentru a seta timpul, apoi apăsați START/STOP pentru a porni programul.
- După pornire, rezistența se va ajusta automat în funcție de valoarea de putere (WATT) setată. Utilizatorul poate modifica această valoare și în timpul antrenamentului folosind butoanele de navigare.
- Puteți întrerupe programul în timpul exercițiului apăsând START/STOP — toate valorile vor rămâne afișate. Pulsul va continua să fie măsurat. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 19



Program HRC

Folosiți butoanele de navigare pentru a selecta programul HRC (Fig. 10). Confirmați prin apăsarea butonului MODE.

- Alegeți cu ajutorul butoanelor de navigare una dintre valorile predefinite: 55%, 75%, 90% sau TARGET (Fig. 20 ~ 23). Valoarea implicită este calculată automat în funcție de vârsta introdusă în profil și va fi afișată pe ecranul PULSE.
- Pentru opțiunea TARGET, setați manual valoarea dorită (între 30 și 230) folosind butoanele de navigare, apoi apăsați MODE pentru confirmare. Veți trece la setarea duratei.
- Setati timpul dorit folosind butoanele de navigare, apoi apăsați START/STOP. Rezistența se va ajusta automat în funcție de ritmul cardiac curent.
- Puteți pune pauză antrenamentului în orice moment apăsând START/STOP — toate valorile vor rămâne afișate. Pulsul va continua să fie monitorizat. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 20



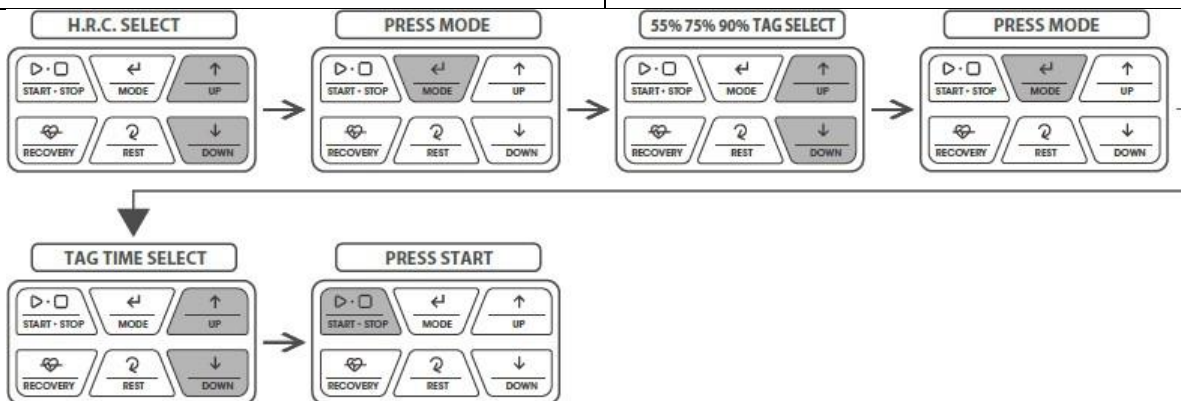
Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23



Program USER

Folosiți butoanele de navigare pentru a selecta programul USER (fig. 11) și confirmați prin apăsarea butonului MODE (fig. 24).

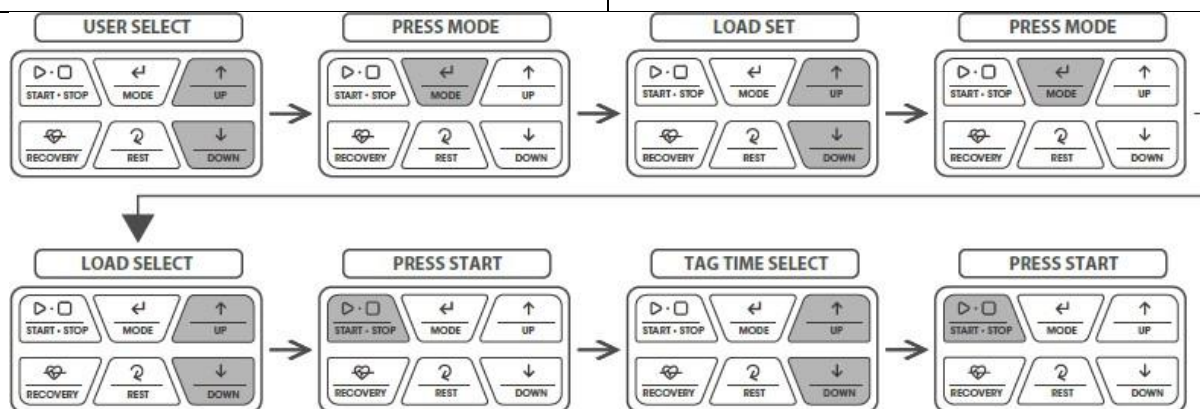
- Setări nivelul de rezistență pentru fiecare segment folosind butoanele de navigare (Fig. 25). Fiecare valoare trebuie confirmată prin apăsarea butonului MODE. Trebuie setate 10 segmente. Dacă nu setați toate cele 10 segmente, ultimele valori introduse vor fi preluate automat pentru segmentele rămase.
- După configurarea segmentelor, setați durata antrenamentului folosind butoanele de navigare.
- Apăsăți START/STOP pentru a începe programul. Utilizatorul poate modifica nivelul de rezistență în timpul exercițiului. Nivelul curent este afișat pe ecran.
- Puteți pune pauză în timpul antrenamentului apăsând START/STOP — toate valorile rămân afișate, iar monitorizarea pulsului continuă. Apăsăți RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 24



Fig. 25



12 PROGRAME PRESETATE

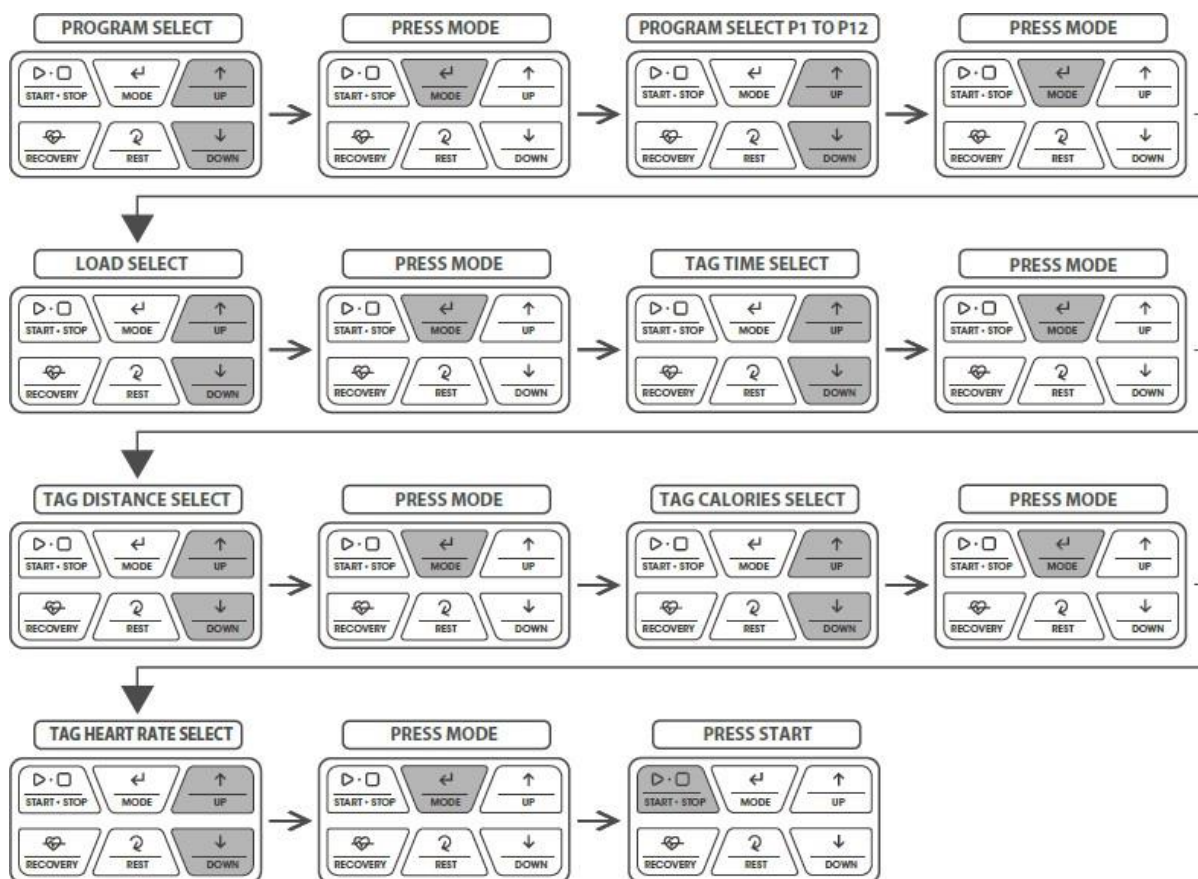
- Folosiți butoanele de navigare pentru a selecta PROGRAM (fig. 12) și confirmați apăsând MODE.
- Apoi selectați programul P01, P02, P03, P04,, P12 (programele sunt indicate grafic mai jos).
- După selectarea programului, valorile de încărcare vor clipi, valoarea inițială este 1 (Fig. 27). Puteți ajusta valoarea utilizând butoanele de navigare și confirmați apăsând MODE.
- Puteți seta valori pentru timp, distanță, calorii și ritm cardiac.
- Apăsăți STAR/STOP pentru a porni programul. Utilizatorul poate seta sarcina în timpul exercițiului. Sarcina curentă este afișată pe afișaj.
- Puteți întrerupe programul în timpul exercițiului apăsând START/STOP, toate valorile vor fi afișate. Pulsul va continua să fie detectat. Apăsăți RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 26



Fig. 27



Program RECOVERY

- După antrenament, purtați cureaua de piept sau țineți palmele pe senzorii de ritm cardiac și apăsați RECOVERY. O numărătoare inversă începe de la 00:60 la 00:00 (Fig. 28). După finalizarea calculului, va fi afișat rezultatul F1 ~ F6 (Fig. 29). F1 este cel mai bun rezultat, F6 cel mai rău.
- **AVERTISMENT!** Este posibil ca un sistem de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți vreun disconfort, opriți imediat exercițiul!



Fig. 28

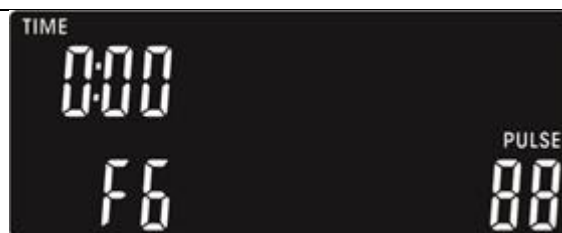
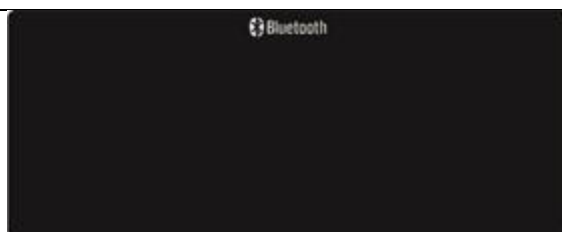
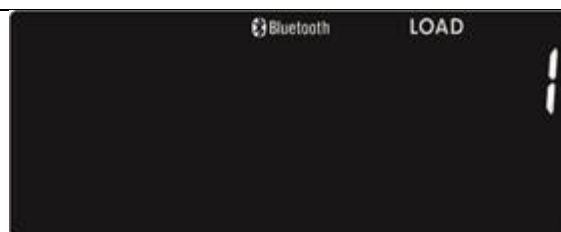


Fig. 29

Bluetooth



Nu este conectat (Fig. 31)



Conectat (Fig. 32)

Programe presetate





CUREA TORACICA

Pachetul include o curea toracică pentru ritm cardiac. Cureaua se conectează automat la consolă.

UTILIZARE

Exercițiile pe bicicleta fitness se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță va veti îndrăgosti de ele. Datorită simplității exercițiului pe bicicletă poate fi făcut și de persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să reglați înălțimea șeii. Este important să stați confortabil. Șaua bicicletei trebuie setată astfel încât să puteți ține mâinile pe mânerele cu formă ergonomică atunci când pedalați. Nu ar trebui să aveți mâinile întinse complet.

Pentru a asigura un exercițiu confortabil, puneți picioarele pe pedală. În zilele noastre, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixarea și stabilizarea piciorului. Este important ca piciorul să fie poziționat ferm și în siguranță în timpul exercițiilor fizice.

Baza exercițiilor pe o bicicletă este că picioarele se mișcă pe o anumită cale eliptică. Această mișcare este foarte asemănătoare cu ciclismul. Când faceți exerciții pe o bicicletă, vă așezați pe șaua reglată la înălțimea potrivită, țineți picioarele ferm pe pedale, țineți mâinile pe mânerele cu formă ergonomică și faceți exerciții.

Este recomandat la început să alegeți o sarcină mai mică. Dacă faceți exerciții la intervale regulate pe o bicicletă de exerciții, puteți crește treptat sarcina. Puteți crește sarcina treptat pe parcursul unei săptămâni sau două săptămâni. Selectarea unei sarcini mari în timpul începerii antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.

Când faceți exerciții, este important să alegeți sarcina potrivită și tempo-ul potrivit. Încercați să-l păstrați pe tot parcursul exercițiului. Nu este recomandat să alegeți un ritm ridicat chiar de la început. Creșteți tempo-ul după aproximativ o săptămână de exerciții regulate. Ritmul mare nu este egal cu arderea mai rapidă a calorilor. Arderea corectă a calorilor se reflectă într-un exercițiu adecvat și regulat. La începutul exercițiului, numărul de calorii arse poate părea scăzut, dar exercițiile regulate și adecvate sunt cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Exercițiul pe bicicleta fitness duce, de asemenea, la dezvoltarea mușchilor. Este folosit în principal pentru întărirea mușchilor coapsei și gambei. În timp ce faceți exerciții pe bicicletă, vă mișcați și fesele.

Dacă vreți să faceți mișcare corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. Respirația corectă și regulată este recomandată în orice exercițiu. Este important să efectuați o respirație profundă regulată.

Respirația regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicleta fitness implică exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este indicat să vă antrenați la 30-35 min după consumarea alimentelor.

Nerespectarea acestui lucru poate duce la mai puține calorii arse, iar la vârsta mai înaintată poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui să luați în considerare și dieta dvs. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu faceți doar exerciții regulate, ci schimbați-vă și dieta.

Exercițiul cu bicicleta fitness este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Aceste antrenamente sunt eficiente în întărirea mușchilor, în special a coapselor, gambelor și feselor. Exercițiile regulate pot avea ca rezultat o siluetă mai subțire. Mișcarea este recomandată nu doar ca antrenament pe timpul iernii pentru bicicliști, ci și pentru persoanele care doresc să ardă excesul de calorii. Respirația regulată, exercițiile fizice regulate, ritmul rezonabil și dieta echilibrată pot duce la rezultatele dorite.

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Când va antrenați, țineți-vă corpul în poziție verticală sau puteți sprijini mâinile pe antebrațe. În timpul pedalării, nu ar trebui să aveți picioarele întinse complet. Genunchii ar trebui să fie ușor îndoiți atunci când apăsați complet pedala. Țineți capul drept în linie cu coloana vertebrală pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a mușchilor superiori ai spatelui. Faceți întotdeauna exerciții fluent și ritmic.

MENTENANTA

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziția orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de utilizare.
- Ștergeți transpirația după exercițiu. Curățați bicicleta cu o cârpă moale și un produs de curățare delicat. Nu utilizați solvenți sau agenți de curățare agresivi pe piesele din plastic.
- Când zgomotul este crescut, este necesar să se verifice dacă toate îmbinările sunt strânse

corespunzător.

- Așezați produsul într-o cameră curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.

DEPOZITARE

Păstrați bicicleta fitness într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și că bicicleta nu este conectată la priză.

NOTE IMPORTANTE

- Această bicicletă de exerciții vine cu reglementări standard de siguranță și este potrivită doar pentru uz casnic. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a mașinii.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta de exerciții. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să utilizați aparatul și cât de mult efort puteți depune. Exercițiile incorecte sau schimbarea corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți durere, greață, respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.
- Această bicicletă de exerciții nu este potrivită ca scop profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi folosit în scopuri de vindecare.
- Monitorul ritmului cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice puls sugerat nu este obligatoriu din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu necontrolați.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După ce durata de folosință a produsului a expirat sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat depozit.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți siguri de eliminarea corectă, cereți informații autorităților locale ca să evitați încălcările legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le în locuri destinate reciclării.