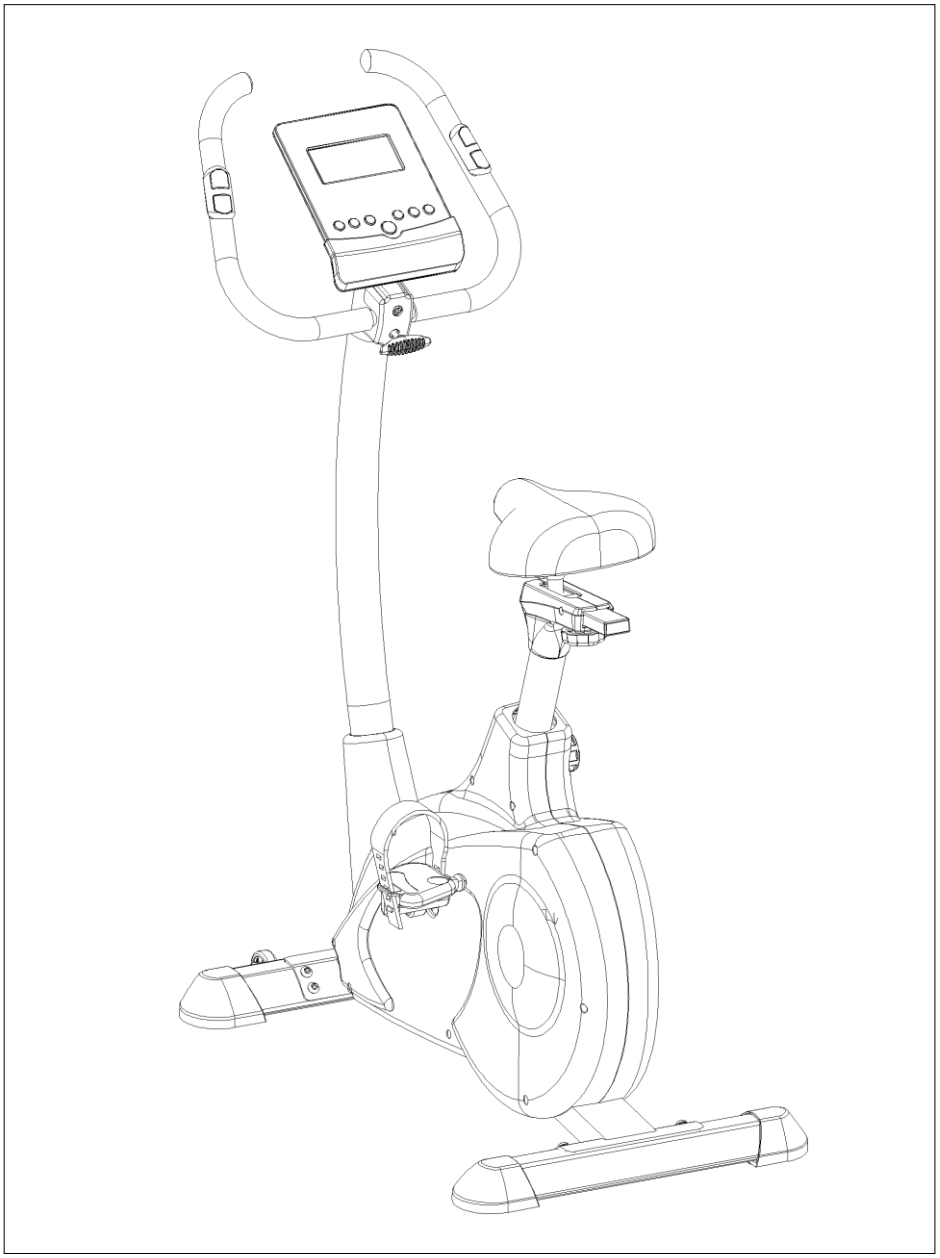
MANUALUL UTILIZATORULUI – RO

Bicicleta magnetica inSPORTline inCondi UB40i 9119IN



CONTINUT

MASURI DE SIGURANTA..... 3
VEDERE DESFASURATA..... 4
LISTA PIESELOR..... 5
ASAMBLARE..... 8
UTILIZAREA ICONSOLE..... 14
INSTRUCTIUNI ANTRENAMENT..... 18
GARANTIE..... 19

PREFATA

Sa incepem aceasta aventura in a sti ce trebuie sa faci cand nimeni nu iti spune ce trebuie sa faci.

DAR

Inainte de aceasta cititi urmatoarele.

MASURI DE SIGURANTA

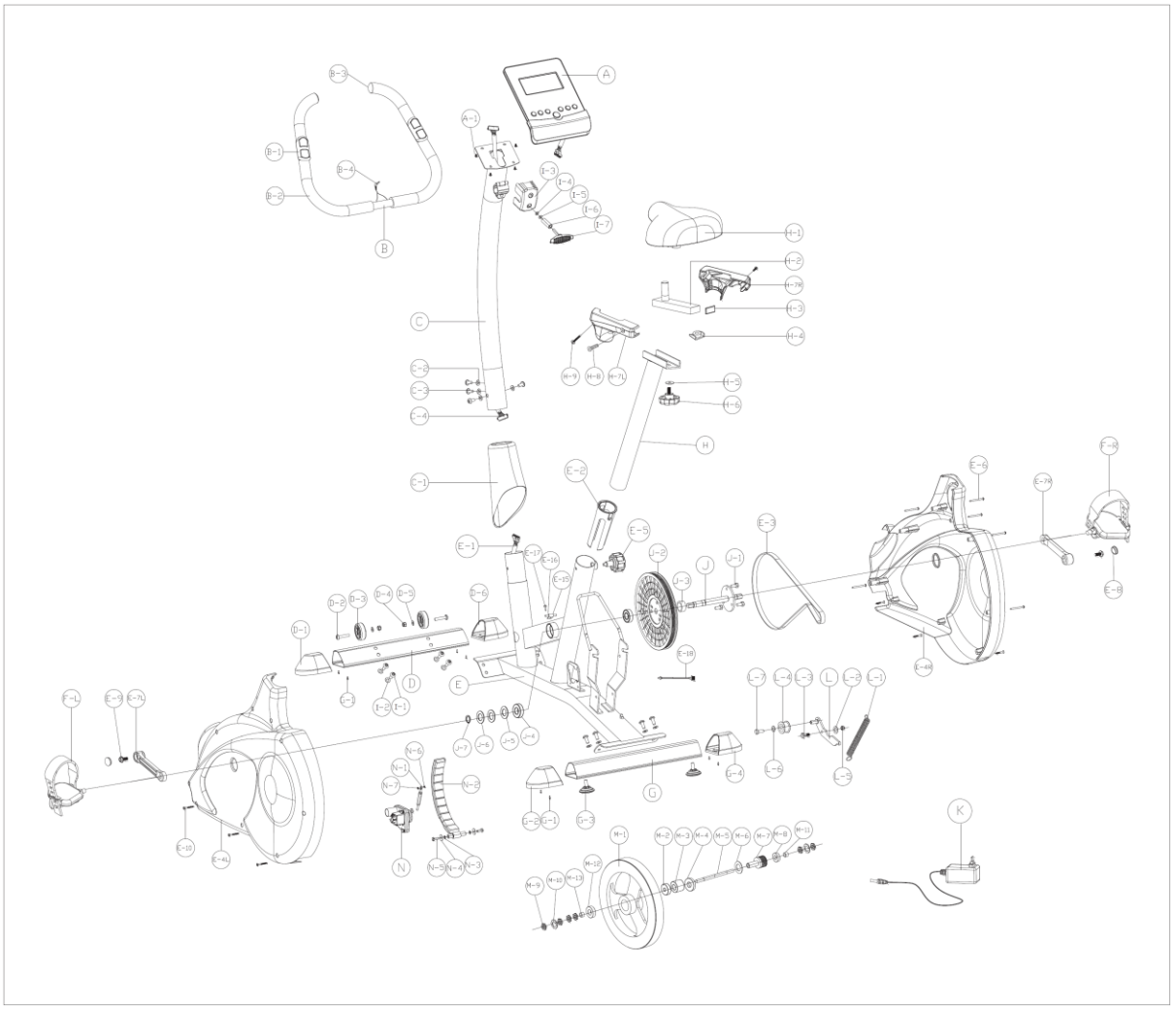
- Acest aparat este pentru uz casnic, si sustine o greutate a utilizatorului de maxim 120 kg.
- Urmariti instructiunile pasilor de asamblare cu atentie.
- Folositi doar piesele originale furnizate.
- Asamblati aparatul pe o suprafata plana, nealunecoasa. Din cauza posibilei coroziuni, nu recomandam utilizarea aparatului in locuri umede.
- Inainte de asamblare, verificati daca aveti toate piesele furnizate.
- Pentru asamblare, utilizati doar unelte corespunzatoare si cereti asistenta daca este necesar.
- Verificati inainte de primul antrenament si odata la 1-2 luni ca toate elementele sa fie conectate bine, stranse si in conditie de functionare.
- Inlocuiti componentele defecte imediat si/sau nu utilizati aparatul pana nu il reparati.
- Pentru rearatii folositi piese originale de rezerva.
- Cereti sfatul furnizorului in caz de este nevoie de reparatii.
- Asigurati-va ca incepeti antrenamentul doar dupa asamblarea corecta si verificare.
- Pentru piesele ajustabile, fiti atenti la pozitia maxima la care pot fi ajustate/stranse.
- Aparatul este conceput pentru adulti. Asigurati-va ca este utilizat de copii doar sub supravegherea unui adult.
- Asigurati-va ca toti cei prezenti sunt constienti de pericole, de ex: piesele aflate in miscare in timpul antrenamentului.
- Avertizare: exercitiile incorecte sau in exces pot cauza probleme de sanatate.
- Urmati sfaturile pentru un antrenament corect, dupa cum este detaliat in sectiunea de antrenament.
- Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii. El va poate sfatui cu privire la antrenament.
- Acest manual este doar pentru clienti.
- Furnizorul nu poate garanta pentru greselile din traduceri, sau pentru schimbarile in specificatiile tehnice ale produsului.
- Toate datele furnizate, sunt aproximative, pentru ghidare si nu trebuie folosite in aplicatii medicale.

INAINTE DE TOATE

Pentru siguranta Dvs.si pentru o durata de viata mai lunga a aparatului,tineti cont de urmatoarele :

- Verificati daca lipsesc piese.
- Asamblati toate suruburile intai.
- Dupa ce ati asamblat totul, verificati ca sunt stranse bine.

VEDERE DESFASURATA



LISTA PIESELOR

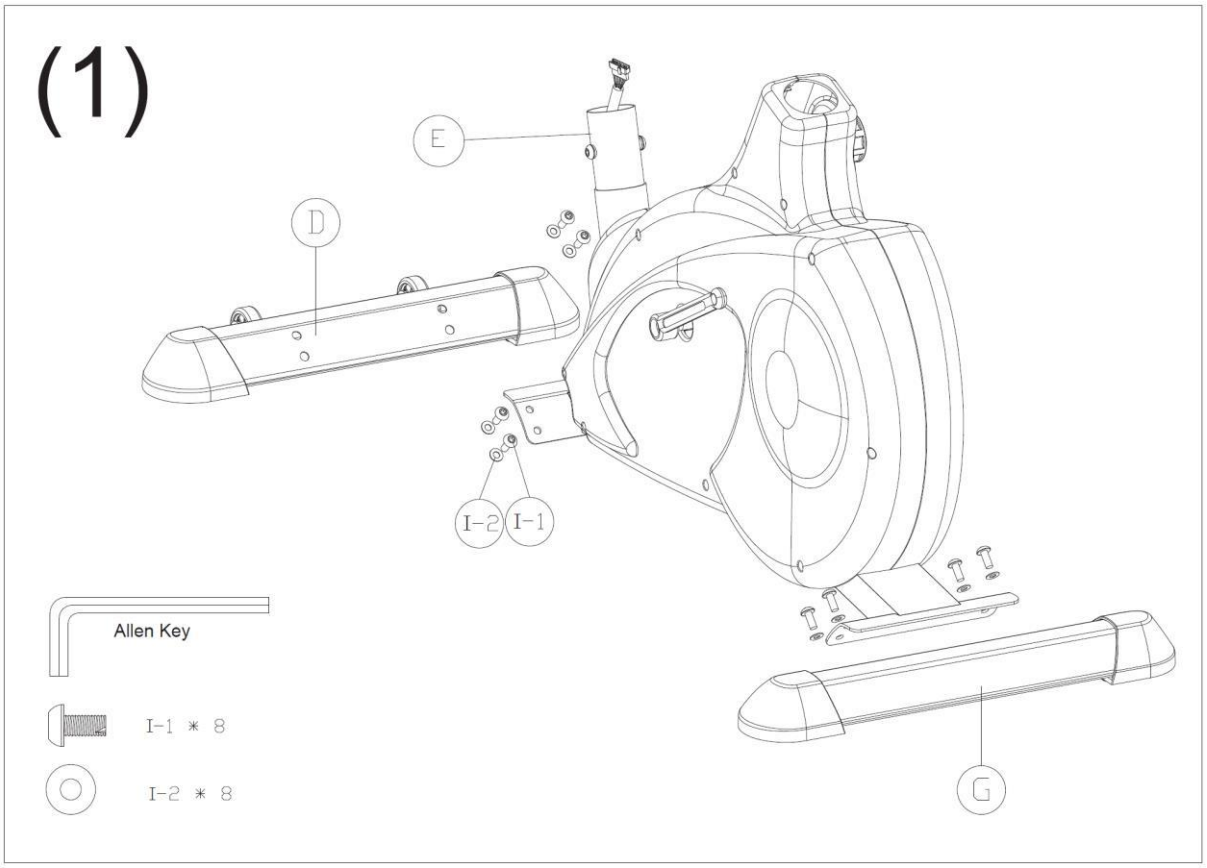
Nr.	DESCRIERE	Cant
A	COMPUTER	1
A-1	SURUB M5X10L	4
B	SET GHIDON	1 (set)
B-1	PULS MANA	2
B-2	PRINDERE SPUMA	2
B-3	CAPAC	2
B-4	FIR CONECTARE	1
C	STALP GHIDON	1
C-1	APARATOARE STALP GHIDON	1
C-2	SAIBA CURBATA ø8xφ19x2t	4
C-3	SURUB M8xP1.25x16L	4
C-4	CABLU	1
D	SET STABILIZATOR FATA	1 (set)
D-1	CAPAC FRONTAL(STANGA)	1
D-2	SURUB M8xP1.25x40L	2
D-3	ROATA TRANSPORT ø57xφ8x20	2
D-4	PIULITA NYLONM8	2
D-5	SAIBA PLATA ø8*φ19*2T	2
D-6	CAPAC FRONTAL(DREAPTA)	1
E	CADRU PRINCIPAL	1 (set)
E-1	CABLU	1
E-2	BUCSTA STALP SCAUN	1
E-3	CUREA	1
E-4	APARATOARE LANT STANGA DREAPTA(R+L)	1 (set)
E-5	MANER STALP SCAUN	1
E-6	SURUB M4x50L	6
E-7	BRAT PEDALIER STANGA DREAPTA(R+L)	1 (set)
E-8	CAPAC PENTRU PEDALIER	2
E-9	SURUB FLANSA M8	2
E-10	SURUB	6
E-15	SUPORT SENZOR	1
E-16	SENZOR	1
E-17	SURUB	1
E-18	FIR DC	1
F	PEDALE STANGA DREAPTA (R+L)	1 (set)
G	STABILIZATOR SPATE	1 (set)

G-1	SURUB	8
G-2	CAPAC SPATE STANGA (LEFT)	1
G-3	CAPAC AJUSTABIL	2
G-4	CAPAC SPATE DREAPTA(RIGHT)	1
H	SET STALP SCAUN ORIZONTAL	1 (set)
H-1	SA	1
H-2	GLISARE SCAUN	1
H-3	CAPAC	1
H-4	SUPORT	1
H-5	SAIBA PLATA ø14.3xφ25x2.0t	1
H-6	MANER GLISARE SCAUN	1
H-7	APARATOARE STALP SCAUN	1
H-8	SURUB M5xP0.8x6L	2
H-9	SURUB M4x15L	1
I	HARDWARE	1 (set)
I-1	SURUB M8xP1.25x20L	8
I-2	SAIBA PLATA ø8*φ19*2T	8
I-3	APARATOARE	1
I-4	SAIBA ARCUITA ø7x2t	1
I-5	SAIBA PLATA ø7xφ12x1t	1
I-6	BUCSE ø7xφ12x25mmL	1
I-7	MANER IN FORMA DE T M7xP1.0x55L	1
J	AX	1
J-1	SURUB HEXAGONAL M8xP1.25x12Lx5t	3
J-2	ROATA TRANSMISIE	1
J-3	BUCSA ø22xφ17x7.5mmL	1
J-4	RULMENT 6203RS	2
J-5	SAIBA PLATA ø17.5xφ25x0.3t	3
J-6	SAIBA CURBATA ø17.5xφ25x0.3t	1
J-7	INEL TIP C	1
K	ADAPTOR	1
L	AX	1
L-1	ARC	1
L-2	SAIBA PLATAø8.5xφ25x1t	1
L-3	SURUB HEXAGON M8xP1.25x20L	1
L-4	ROATA REZERVA ø24xφ37	1
L-5	PIULITA NYLON M8	1
L-6	SAIBA PLATA ø6xφ12x1t	1

L-7	SURUB HEXAGON M6xP1.0x12L	1
M	SET VOLANTA	1 (set)
M-1	VOLANTA	1
M-2	SURUB 6300RS	1
M-3	RULMENT	1 (set)
M-4	RULMENT6203RS	1
M-5	AX	1
M-6	SAIBA PLATA ø30xφ34x1t	1
M-7	SCRIPETE MIC	1
M-8	RULMENT 6000RS	1
M-9	PIULITA	6
M-10	SAIBA STAR	2
M-11	BUCSA	1
M-12	RULMENT 6003RS	1
M-13	BUCSA	1
N	CUTIE VITEZE	1
N-1	AX PENTRU CUTIE VITEZE	1
N-2	SET MAGNET	1
N-3	SAIBA ARCUITA	2
N-4	SAIBA PLATA	2
N-5	SURUB	2
N-6	SURUB	1
N-7	PIULITA	1

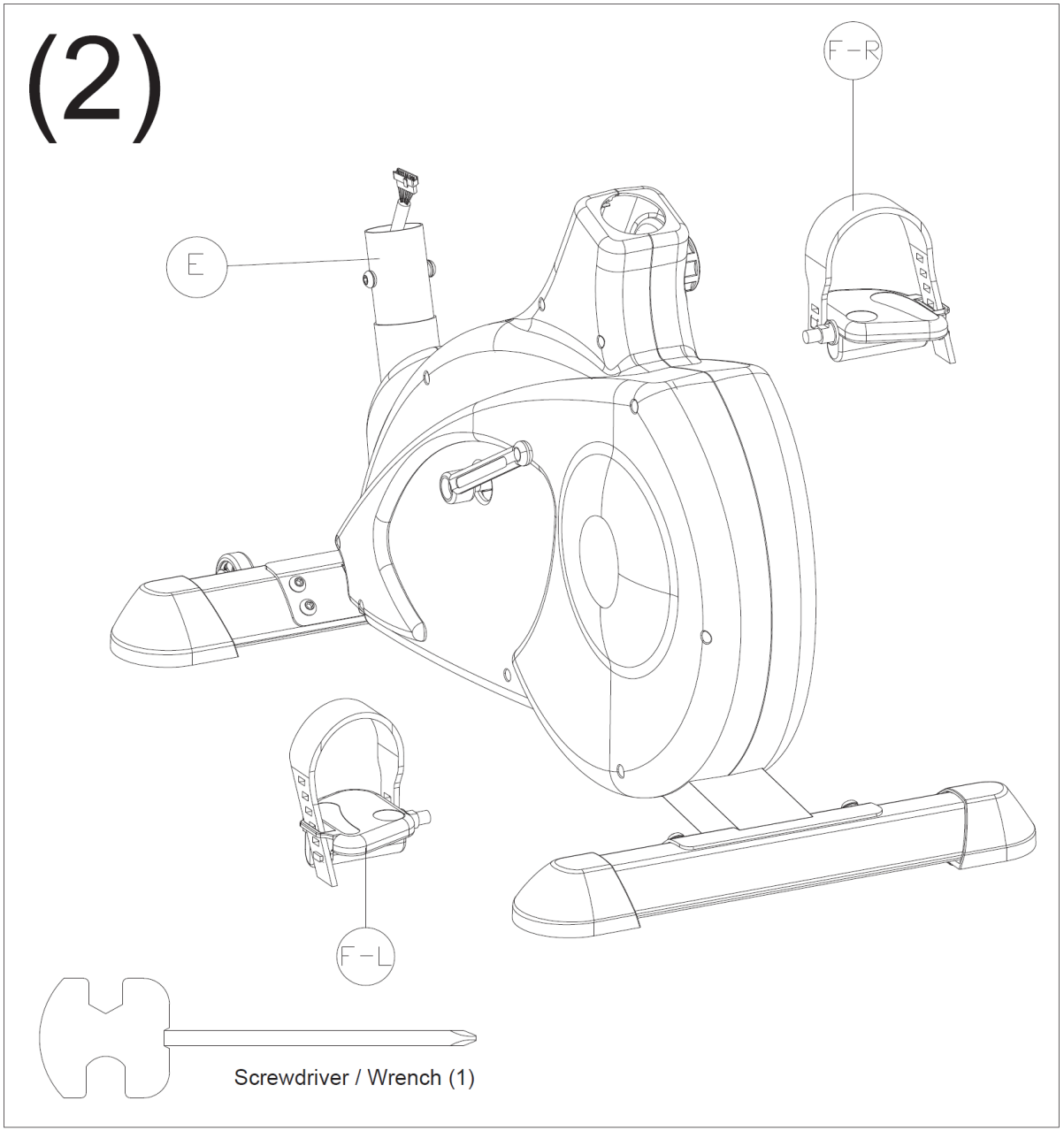
ASAMBLARE

PAS 1



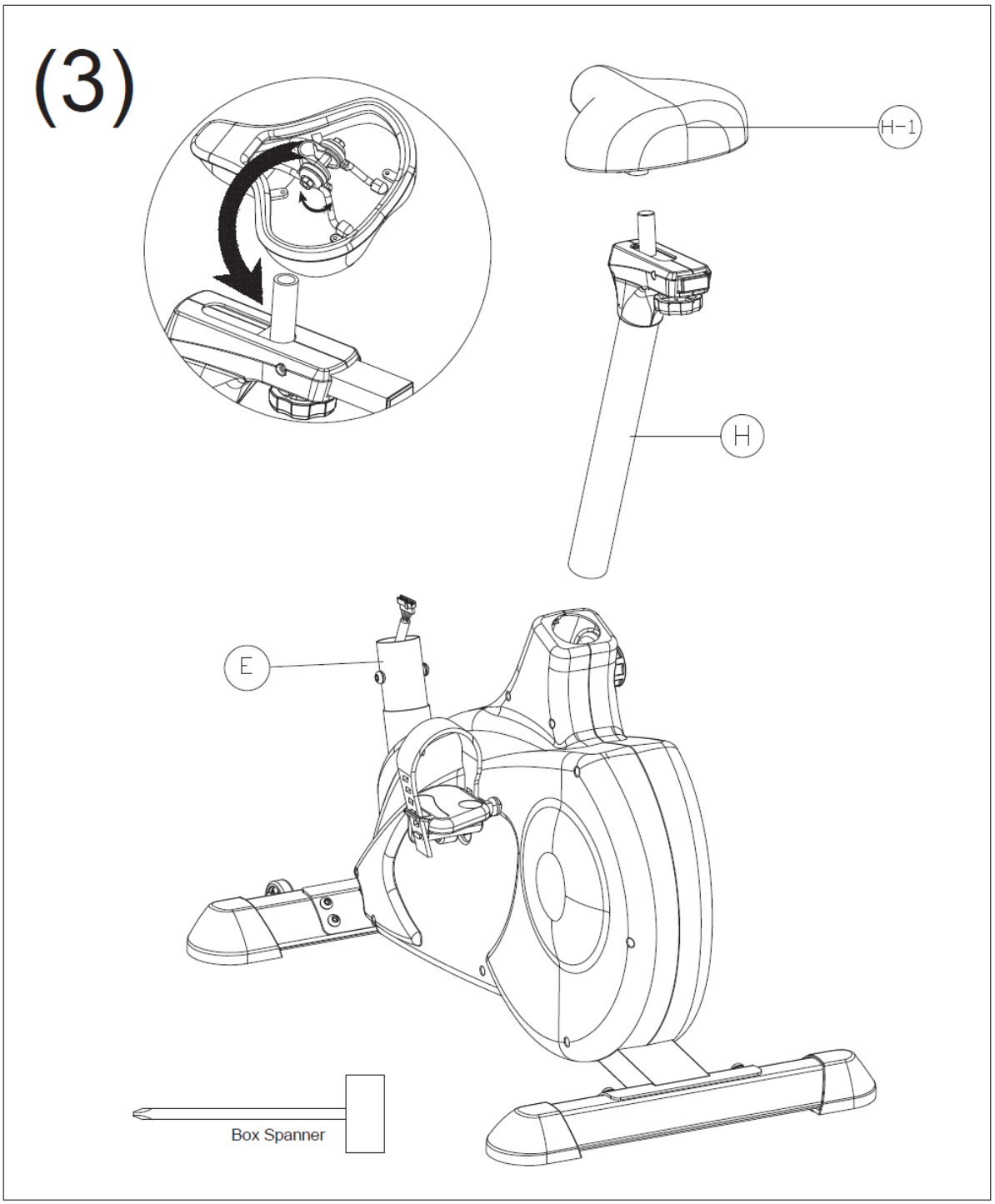
Asamblati stabilizatoarele fata si spate (D si G)cu surub si saiba (I-1 si I-2).

PAS 2



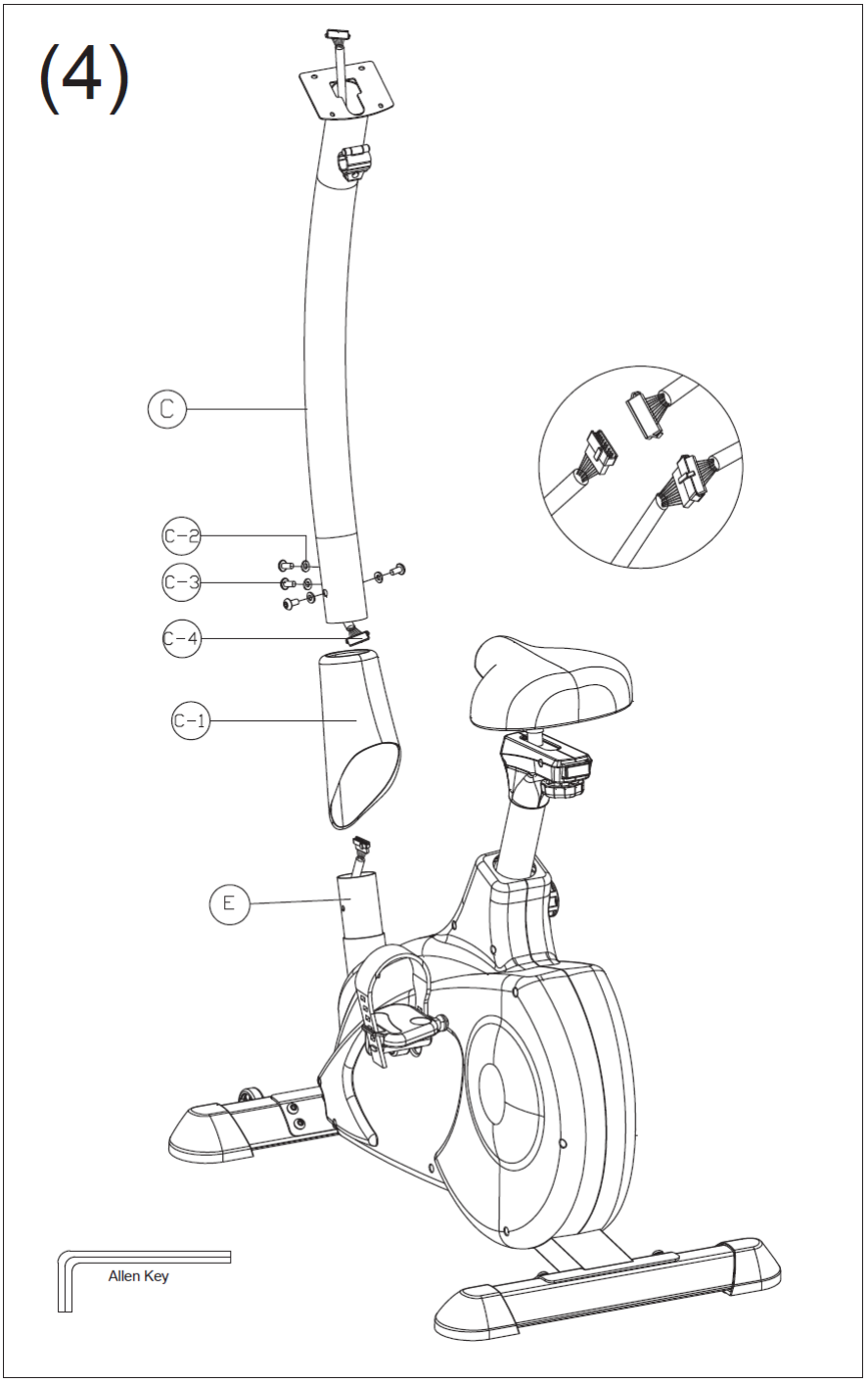
1. Asamblati pedalele (F-R/L) la pedalier. Sunt marcate cu R pentru dreapta si L pentru stanga langa surub.
2. Stangeti pedala dreapta in directia acelor de ceas si pe cea stanga invers.

PAS 3



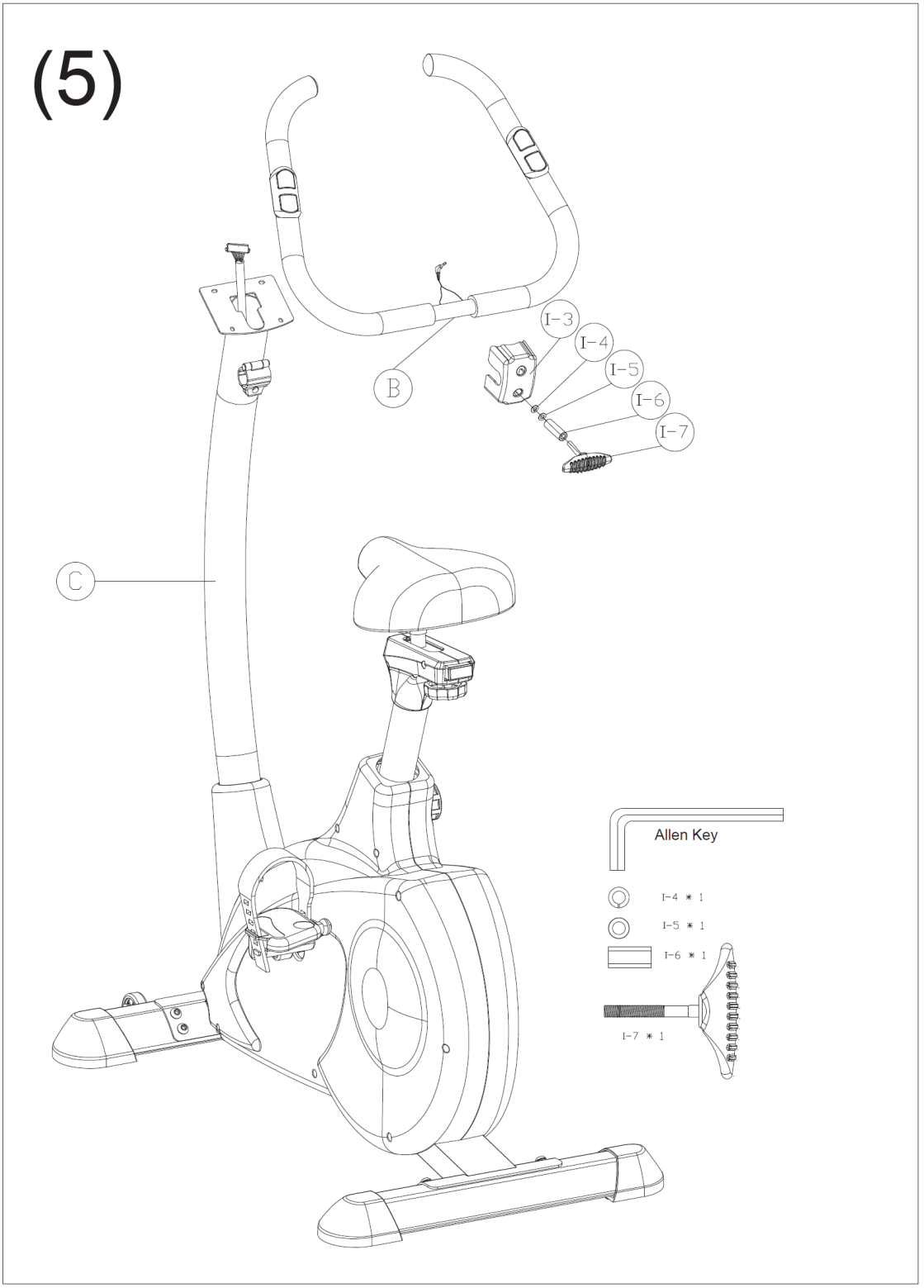
1. Asamblati saua (H-1) cu glisarea orizontala (ca in desenul mic).
2. Inserati stalpul scaun (H) in cadrul principal, alegeti pozitia dorita si strangeti cu manerul de langa aparatoare. Asigurati-va ca este strans bine.

PAS 4



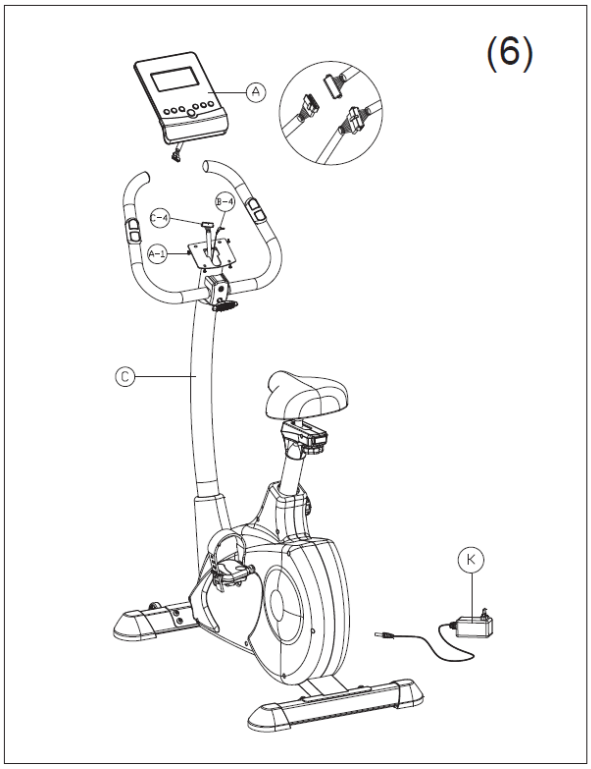
1. Slabiti suruburile si saibele (C-3 si C-2) de pe suportul tubului frontal.
2. Conectati cablulurile computerului superioare si inferioare (C-4 si E-1).
3. Puneti stalpul ghidonului (C) in aparatoare (C-1) si cadrul principal si fixati cu 4 suruburi si saibe (C-3 si C-2).

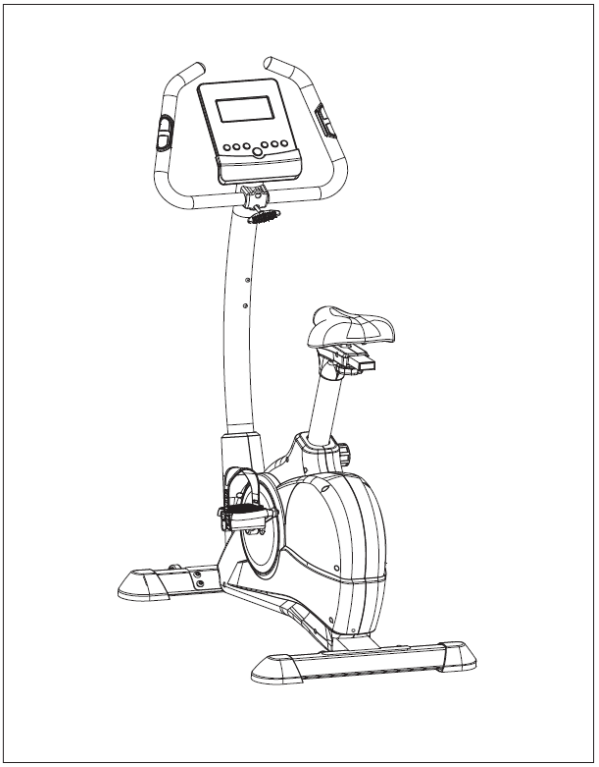
PAS 5



1. Puneti ghidonul (B) pe dispozitivul de fixare ghidon, si aparatoarea (I-3) deasupra ghidonului.
2. Inserati manerul in forma de T (I-7) in gaura de jos a aparatorii ghidonului penru a asigura ca este stransa bine cu bucsa (I-6), saibe (I-4 si I-5).

PAS 6





1. Conectati cablul computerului (C-4) inserati partea din spate a computerului.
2. Montati computerul la ghidon cu suruburile (A-1).
3. Asamblati firele puls mana (B-4) in suportul de la spatele computerului.
4. Apoi puneti adaptorul AC (K).

UTILIZAREA ICONSOLE

DISPOZITIVE SUPORTATE

Dispozitive iOS:

iPhone	iPad	iPod
. iPhone 5S . iPhone 5C . iPhone 5 . iPhone 4S . iPhone 4 . iPhone 3GS	. iPad Air . iPad 4 . iPad 3 . iPad 2 . iPad . iPad Mini	. iPod touch (generatia 5) . iPod (generatia 4) . iPod (generatia 3) . Suporta iOS 5.0 sau mai recent

Android devices:

Android telefon	Android tableta
. OS 2.2 or above . resolutie: 1920x1080 pixels 1280x800 pixels 1280x760 pixels 800x480 pixels	. OS 4.0 sau mai recent . resolutie 1280x800 pixels

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” si “Made for iPad” inseamna ca acesoriile electronice au fost concepute special pentru a se conecta la iPod, iPhone, sau iPad,, si a fost certificate de catre dezvoltator pentru a indeplini standardele de performanta Apple.Apple nu e responsabil pentru operatiile acestui echipament sau conformarile cu standardele regulare si de siguranta. Va rugam luati aminte ca utilizarea echipamentului cu iPhone, iPad sau iPod pot afecta performanta wireless.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, si iPod touch sunt marca Apple Inc., inregistrate in U.S. si alte tari..

FUNCTII AFISAJ

ITEM	**DESCRIERE**
TIME	Timpul afisat in decursul antrenamentului. Interval 0:00 ~ 99:59
SPEED	Viteza afisata in decursul antrenamentului. Interval 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Distanta afisata in decursul antrenamentului. Interval 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Caloriile arse afisate in decursul antrenamentului. Interval 0 ~ 999
PULSE	Pulsul bpm afisat in decursul antrenamentului. Alarma puls cand se trece peste valoarea presetata.

RPM	Rotatii per minut Interval 0 ~ 999
WATT	Consumul de putere al antrenamentului In modul program Watt, computerul va ramane setat la valoarea (interval setare 0~350)
MANUAL	Mod manual antrenament.
PROGRAM	Beginner, Advance, Sporty selectie PROGRAM
CARDIO	Mod antrenament Target HR.

KEYS

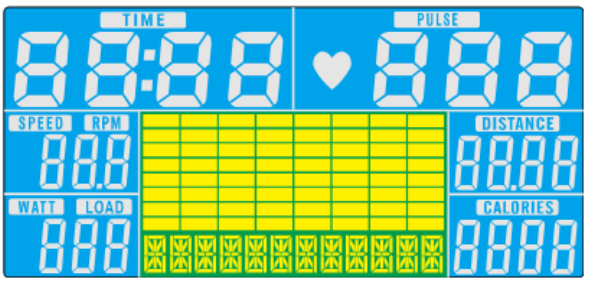
ITEM	DESCRIERE
Up	• Creste nivelul de rezistenta • Selectie setare
Down	• Descreste nivelul de rezistenta • Selectie setare..
Mode	• Confirma setarea sau selectia
Reset	• Tineti apasat 2sec si computerul se va reseta si va incepe de la setarile utilizatorului. • Reveniti la meniul principal in timpul presetarii sau modul stop
Start/ Stop	• Antrenament Start sau Stop
Recovery	• Testati statusul de recuperare a batailor inimii.
Body fat	• Testeaza body fat% si BMI.

OPERATII

POWER ON

Puneti in prize, si computerul se va deschide si va afisa toate itemele pentru 2 sec. Dupa 4 minute fara pedalare sau citire de puls computerul va intra in modul economisire energie.

Apasarea oricarei taste va porni computerul.

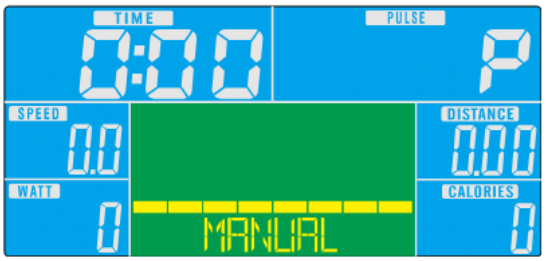


SELECTIA DE ANTRENAMENT

Apasati tastaUP si Down pentru a selecta din modul Manual → Beginner → Advance → Sporty → Cardio → Watt

MODUL MANUAL

Apasati START in meniul principal si puteti incepe antrenamentul in modul MANUAL.



1) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti Manual si apasati Mode pentru a selecta.

2)) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a preseta TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE si apasati MODE pentru confirmare.

3) Apsasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati UP sau DOWN pentru a ajusta dificultatea.

4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pauza. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

MOD BEGINNER

1) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti BEGINNER si apasati Mode pentru a selecta.

2) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a preseta TIME.

3) Apsasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati UP sau DOWN pentru a ajusta dificultatea.

4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pauza. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

MOD ADVANCE

1) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti ADVANCE si apasati Mode pentru a selecta.

2) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a preseta TIME.

3) Apsasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati UP sau DOWN pentru a ajusta dificultatea.

4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pauza. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

MOD SPORTY

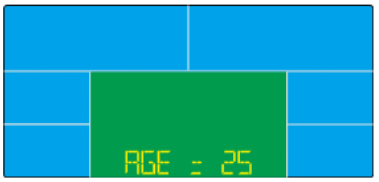
1)Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti SPORTY si apasati Mode pentru a selecta.

2) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a preseta TIME.

3) Apsasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati UP sau DOWN pentru a ajusta dificultatea.

4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pauza. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal..

MOD CARDIO



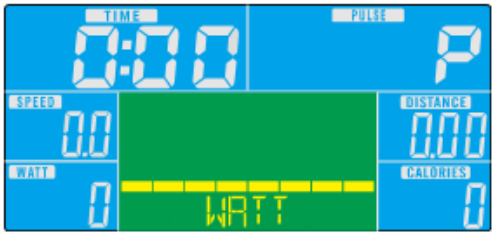
1) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti HRC si apasati Mode pentru a selecta.

2) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta 55%.75%.90% sau TAG (TARGET H.R.) (standard: 100).

3) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a preseta TIME.

4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pauza. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

MOD WATT



1) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a selecta programul de antrenament, alegeti Watt si apasati Mode pentru a selecta.

2) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a preseta tinta Watt. (standard: 120)

3) Apasati tasta UP sau DOWN pentru a preseta TIME.

4) Apsasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati UP sau DOWN pentru a ajusta nivelul Watt.

5) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pauza. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal

iConsole+ APP

Activati Bluetooth pe tableta, cautati dispozitivul si conectati-va. (parola: 0000) Activati iconsole+ app pe tableta, si incepeti antrenamentul cu tableta.

NOTA:

1. De indata ce computerul se conecteaza la tableta via Bluetooth,computerul se va inchide.
2. Cand iesiti din iConsole app si inchideti Bluetooth de la iPad, computerul se va deschide din nou..

INSTRUCTIUNI ANTRENAMENT

Daca nu ati fost activ fizic pentru o perioada mai indelungata, si de asemenea pentru a evita orice risc al sanatatii dumneavoastra este recomandat sa va consultati medicul.

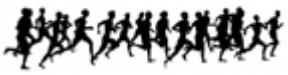
Pentru a obtine o imbunatatire considerabila a rezistentei fizice si a sanatatii, cateva sfaturi despre cum sa obtineti un antrenament mai eficient ar trebui urmate:

INTENSITATE:

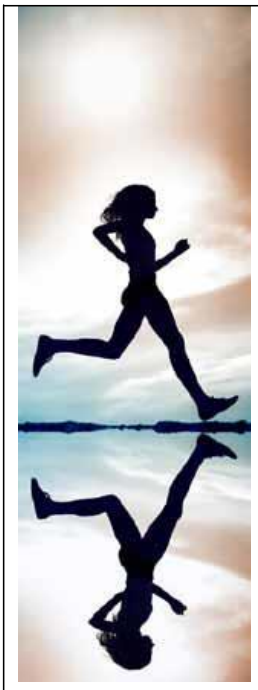
Pentru a obtine rezultate maxime trebuie aleasa intensitatea corecta.
Pulsul este utilizat ca ghid. De obicei este folosita urmatoarea formula:

Pulsul maxim = 220 - Age
In timpul exercitiilor pulsul ar trebui sa fie undeva intre 60%-85% din pulsul maxim.
Pentru antrenamente personale verificati diagrama atasata.
Cand incepeti exercitiile ar trebui sa va mentineti pulsul la 70% din pulsul maxim pentru cateva saptamani.
Odata cu imbunatatirea conditiei fizice ar trebui sa cresteti usor pulsul catre 85% din pulsul maxim.

Acestea sunt valori de orientare personale. Consultativa medicul pentru un sfat profesional
.



FAT BURNING



Corpul incepe sa arda grasimi la aprox 65% din pulsul maxim.

Pentru a ajunge la o rata optima de ardere, este recomandat sa tineti pulsul intre 70%-80% din pulsul maxim.

Antrenamentul optim consta in 3 sesiuni pe saptamana a 30 min fiecare.

Exemplu:

O persoana de 52 ani incepe exercitiile:

Puls maxim = 220 - 52(varsta) = 168

batai/min.

Ritm min = 168 * 0.7 = 117 batai/min.

Ritm max = 168 * 0.85 = 143 batai/min.

In primele saptamani este recomandat sa inceapa cu un ritm de 117, apoi sa creasca spre 143.
Cu imbunatatirea conditiei fizice si cresterea intensitatii ar trebui sa ajunga 70%-85% din pulsul maxim.
Aceasta poate fi facuta crescand rezistenta pedalelor, alegand o frecventa mai mare a pedalarii sau prin cresterea perioadelor de antrenament.

Diagrama ritmului pulsului:

AGE	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128

SUCESS

Chiar si dupa o perioada mica de antrenament veti realiza ca trebui sa cresteti rezistanta pedalarii constant pentru a ajunge la pulsul optim.

Unitatile vor fi incontinuu tot mai usoare si va veti simti tot mai bine in timpul zilelor normale.

Pentu aceasta realizare trebuie sa va motivati sa faceti exercitii in mod regular.
Alegeti ore fixe pentru antrenament si nu incepeti antrenamentul prea agresiv.

O veche zicala intre sportivi zice::
“Cel mai dificil lucru la antrenament este sa-l incepi.”
Va uram cat mai mult succes si sa va distrati folosind aparatul.

CERTIFICAT DE GARANTIE

Nume marca produs : **……**

Model :……..

Vanzator :……

Cu factura/chitanta ……

Reparatiile se vor efectua la magazinul:……

Adresa: …….

Semnatura si stampila :…….

Cumparator :……...

Data cumpararii:……

Semnatura/stampila:……..

S-au efectuat probe de functionare, mi s-au inmanat instructiunile de folosire si mi s-a aratat modul de intrebuintare. Prin prezenta, sunt de accord cu conditiile de garantie.

Prin prezenta confirm ca am primit produsul in perfecta stare de functionare impreuna cu ghidul de utilizare in limba romana si am luat la cunostiinta ca prezentul certificat de garantie este valabil numai insotit de chitanta sau factura de achizitie. Daca produsul nu este insotit de prezentul certificat sau garantia este expirata sau anulata de catre service datorita utilizarii in conditii anormale conform paragrafului 5, reparatia se va efectua cu acordul meu contra cost.

Punerea in functiune : Se vor respecta cu stictete instructiunile de montaj si punere in functiune care insotesc aparatele. La prima utilizare a aparatului, exercitiile se vor face usor pentru a constata daca functioneaza perfect.

Conditii de acordare a garantiei

1.Termenul de garantie este de 24 luni de la data cumpararii produsului si respectiv ale accesoriilor standard aflate in componenta sa (cumparate simultan cu produsul, cele fara de care aparatul nu poate functiona).Asigurarea garantiei consat in repararea aparatului in stare de functionare.
2.Garantia se acorda conform legislatiei romane in vigoare la data cumpararii, se aplica numai daca aparatul este folosit corespunzator (in concordanta cu instructiunile de folosire) si este valabila numai insotita de chitanta sau factura de cumparare si certificatul de garantie, ambele in original. Durata timpului de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data depunerii reclamatiei pana la recuperarea
3.In cazul defectarii in conditii normale de utilizare, pe durata perioadei de garantie, produsul se va repara gratuit, la sediile mentionate in acest certificat. Durata medie de utilizare a produsului este de 5 ani.
4.Situatii care duc la iesirea din garantie a produsului:
- Nerespectarea conditiilor de manipulare, transport, pastrare, instalare, punere in functiune, exploatare si intretinere prevazute in manualul de utilizare sau in conditii ce contravin standardelor tehnice din Romania;
- Documentele de garantie nu sunt prezentate, au fost deteriorate / modificate sau sunt ilizibile;
- Aparatul prezinta deteriorari cauzate de accidente mecanice, lovituri, socuri, patrunderi de lichide, expuneri la foc, utilizare gresita sau neglijenta, schimbari ale starii aparatului, pastrarea in conditii

improprii – functionarea repetata in regim de mari diferente de temperatura care cauzeaza fenomenul de “condens” intern, expunerea excesiva la umezeala sau radiatii solare, deteriorarea capacelor de protectie sau neglijentei in utilizare;
-Sigiliul aplicat de catre vanzator a fost deteriorat, sters sau inlocuit;
- Depozitare incorecta, lovire, suprasarcina cesul electronic, mansoanele de burete, bateriile, capacele, ornamentele de plastic, brate de la bicicletele eliptice, curelele de franare de la bicicletele medicinale, cablurile de la aparatele multifunctionale, nu fac obiectul garantiei
- Interventii software sau reparatii executate de catre persoane neautorizate sau alte unitati decat cele specificate in prezentul certificat;
5.Pierderea certificatului de garantie determina iesirea din garantie a produsului.
6.Perioada de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data predarii produsului la service, pana la data repunerii in stare de functionare a produsului. Prelungirea termenului de garantie se inscrie pe certificatul de garantie.
7.Asiguram contra cost, reparatii in afara perioadei de garantie, sau daca produsul a iesit din garantie, pe toata durata medie de utilizare a produsului.
8.Repararea produsului de folosinta indelungata defectat in perioada de garantie, atunci cand nu poate fi reparat sau cand durata de nefunctionare din cauza deficientelor aparute in perioada de garantie depaseste 10% din termenul de garantie, la cererea consumatorului, vor fi inlocuite de vanzator/comparator sau acesta va restitui consumatorului contravaloarea actualizata a produsului respective.
9.Obiectul garantiei :
-Cadrul si alte elemente metalice se schimba in caz de rupere sau fisurare, daca nu prezinta urme de lovituri sau zgarieturi;
-Foaia de angrenaj se schimba in cazul in care se produce ruperea de pe axul pedalier sau in cazul in care se constata ruperea dintilor.

*CERTIFICATUL DE GARANTIE NU ESTE TRANSMISIBIL

Fisa de reparatie in garantie

Nr.	Data receptie	Descrierea defectului	Reparatie efectuata	Prelungire garantie cu	L.S.
1.					
2.					
3.					
4.					

Distribuitor

Total Sport Equipment

Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara

CUI : 26389077 ; J20/21/2010

Tel: 0354 88 22 22 / office@insportline.ro

Web: www.insportline.ro

M.B.26.01.15