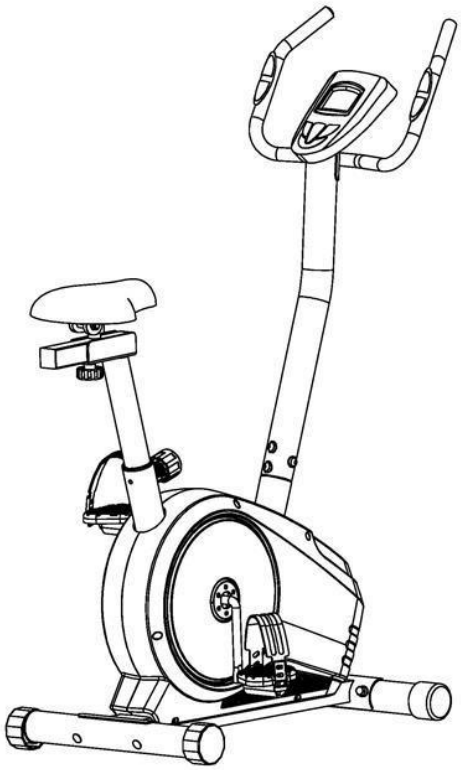
MANUAL DE UTILIZARE - RO
Bicicleta ergometru inSPORTline Erinome II



CONȚINUT

MĂSURI DE SIGURANȚĂ ... 3
IMAGINE DE ANSAMBLU ... 4
LISTĂ COMPONENTE ... 5
PAȘII ASAMBLĂRII ... 6
INSTRUCȚIUNI DE FOLOSIRE ... 9
INSTRUCȚIUNI DE OPERARE ... 10
- FUNCȚII CHEIE ... 10
- SELECTARE ANTRENAMENT ... 11
- SETARE PARAMETRII ANTRENAMENT ... 11

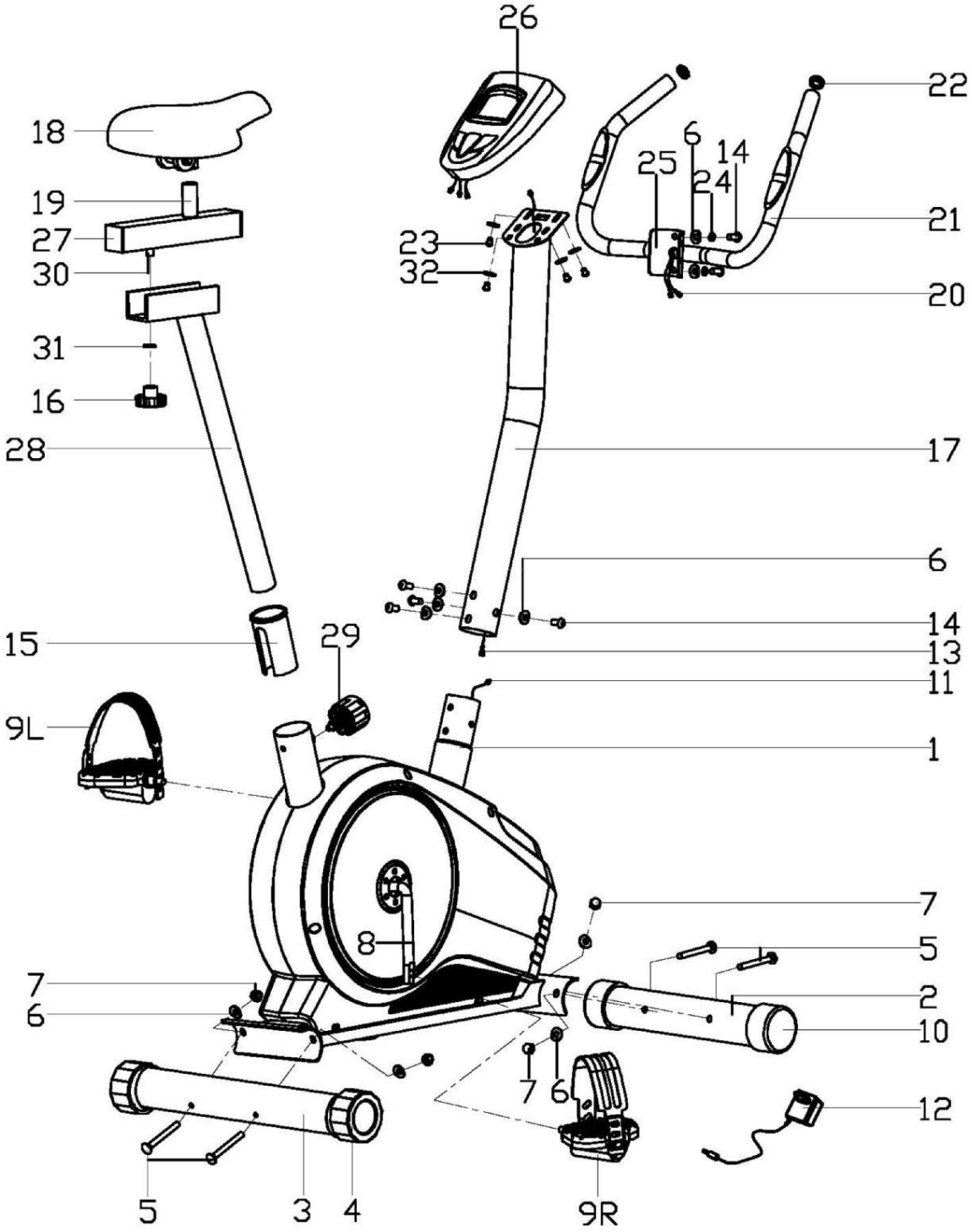
OPERARE PROGRAM ... 12
- MANUAL ... 12
- PROGRAME PREDEFINITE ... 12
- PROGRAM CONTROL WATTI ... 12
- PROGRAM GRĂSIME CORPORALĂ ... 12
- PROGRAM RITM CARDIAC ȚINTĂ ... 13
- PROGRAM CONTROL RITM CARDIAC ... 13
- PROGRAM UTILIZATOR ... 14

TERMS AND CONDITIONS OF WARRANTY, WARRANTY CLAIMS ... 14

MĂSURI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție acest manual înainte de a folosi bicicleta și păstrați pentru referințe viitoare. Specificațiile pot varia ușor de la ilustrații și pot fi modificate fără nicio notificare anterioară.
- Respectați toate instrucțiunile și avertismentele pentru o mai mare siguranță. Utilizați-l numai în scopul destinat.
- Încălziți-vă musculatura înainte de fiecare exercițiu pentru a evita accidentările.
- Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare. Pentru reparații contactați un service autorizat.
- Verificați periodic toate șuruburile dacă sunt bine strânse. Verificați în mod regulat acest dispozitiv pentru deteriorare sau uzură. Nu folosiți niciodată un produs deteriorat sau uzat.
- Păstrați departe de copii și animale de companie. Nu este o jucărie. Destinată numai adulților.
- Asamblarea trebuie făcută numai de către o persoană adultă.
- Purtați doar haine și pantofi de sport adecvate pentru exerciții. Evitați hainele prea largi care pot fi ușor prinse.
- Puneți-l numai pe o suprafață plană, curată și solidă. Păstrați o distanță de cel puțin 0,6 m în jurul acestui dispozitiv pentru o mai mare siguranță.
- Nu o folosiți în aer liber.
- Numai o singură persoană poate folosi aparatul la un moment dat. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă și să obstrucționeze mișcările utilizatorilor.
- Alți oameni ar trebui să păstreze o distanță suficientă în timp ce dispozitivul este utilizat.
- Consultați starea dvs. de sănătate cu medicul înainte de a începe un program de antrenament. Este necesar în special dacă aveți vârsta de peste 35 de ani sau dacă suferiți de anumite probleme. Observați reacțiile corpului. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă observați o altă complicație, opriți utilizarea. Nu vă suprasolicitați și faceți exerciții rezonabile pentru a evita rănirea.
- Greutate volantă: 5 kg
- **Limită greutate:** 120 kg
- **Categoria: HC** (conform standardului EN957) adecvat pentru uz casnic.
- **AVERTIZARE!** Monitorizarea frecvenței cardiace poate să nu fie complet precisă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la vătămări grave sau chiar la moarte. Dacă începeți să vă simțiți slăbit, amețit, opriți imediat exercițiul.

IMAGINE DE ANSAMBLU



LISTĂ COMPONENTE

Nr.	Descriere	Buc.
1	Cadru principal	1
2	Stabilizator frontal	1
3	Stabilizator spate	1
4	Capac spate	2
5	Șurub cap torbant M8xL74	4
6	Șaibă grover ø8.5x1.5x ø25xR33.5	10
7	Piuliță hexagonală înfundată M8	4
8	Ax	1
9L/R	Pedală	1/1
10	Capac față	2
11	Fir senzor	1
12	Adaptor	1
13	Fir extensie	1
14	Șurub imbus M8x16	6
15	Bucșă șa	1
16	Piuliță	1
17	Ghidon	1
18	Șa	1
19	Suport șa orizontal	1
20	Fir puls	2
21	Manșon burete	2
22	Capac rotund	2
23	Șurub cruce	4
24	Șaibă grover D8x1.5	2
25	Ghidon	1
26	Calculator	1
27	Capac pătrat	2
28	Suport șa	1
29	Mâner	1
30	Suport formă U	1
31	Șaibă plată D10	1
32	Șaibă plată	4

NOTĂ: Majoritatea materialelor de asamblare enumerate au fost ambalate separat, dar unele componente hardware au fost preinstalate ca părți de asamblare. Din acest motiv, pur și simplu îndepărtați și reinstalați ca în cazul montajului necesar. Păstrați pașii de asamblare pentru referință și notați despre toate componentele hardware preinstalate.

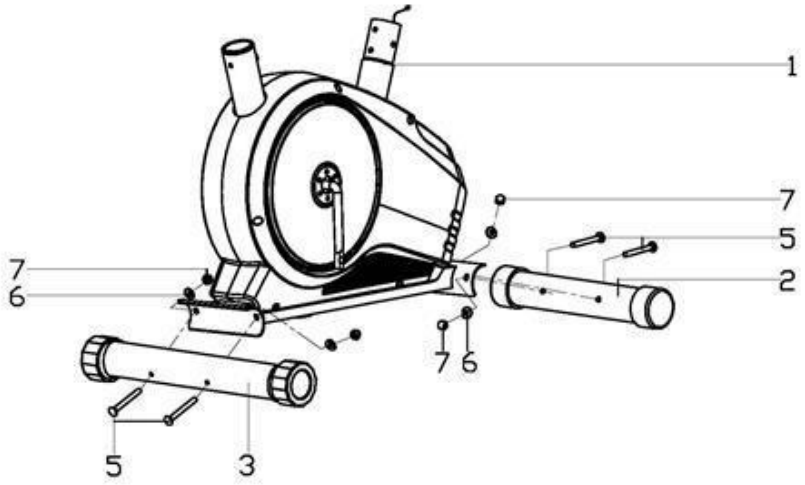
PAȘII ASAMBLĂRII

NOTĂ:

- Aveți suficient spațiu liber pentru asamblarea sigură și folosiți instrumentele adecvate. Înainte de asamblare verificați dacă nu lipsește nicio piesă.
- Pentru a vă spori siguranța, adresați-vă cel puțin unei persoane adulte pentru ajutor în timpul montării.
- Adunarea trebuie făcută numai de către persoanele adulte.

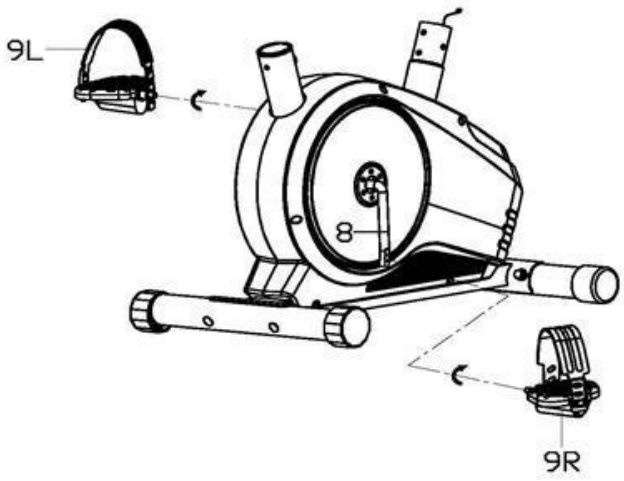
PASUL 1

- Atașați stabilizatorul frontal (2) și stabilizatorul spate (3) la cadrul principal (1) și fixați cu șuruburi (5), șaibe grover (6) și piulițe (7).



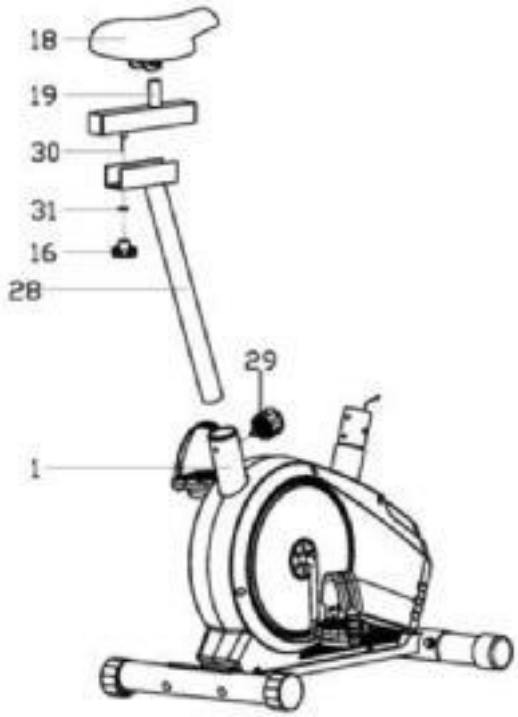
PASUL 2

- Atașați pedalele dreapta și stânga (9L / R) la ax.
- Ambele pedale sunt etichetate L-stânga, R-dreapta. Pentru a le strânge, ar trebui să rotiți pedala stângă în sens invers acelor de ceasornic și pedala dreaptă în sensul acelor de ceasornic.
- Înainte de fiecare antrenament, verificați dacă pedalele sunt bine strânse pentru a evita deteriorarea produsului sau vătămarea corporală.



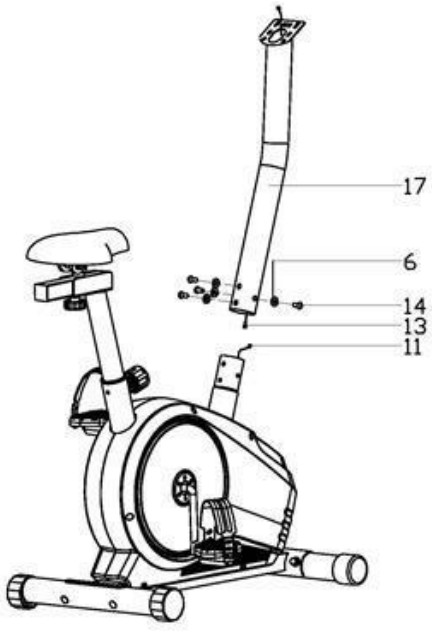
PASUL 3

- Introduceți suportul șa (28) în cadrul principal (1) și fixați cu mânerul (29) la înălțimea corespunzătoare.
- Atașați șaiba orizontală (19) la postul șa (28) și fixați cu șaiba (31) și piulița (16). Apoi atașați șaua (18) la postul de șa (19).
- **ATENȚIE:** Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă șaua este fixată strâns pe suportul orizontal pentru a crește siguranța.



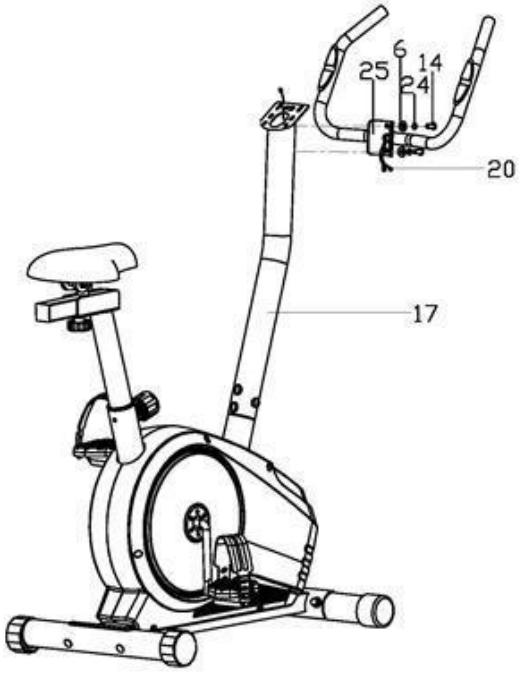
PASUL 4

- Conectați cablul prelungitor (13) la firul senzorului (11). Apoi, fixați stâlpul ghidonului (17) la postamentul ramei principale (1) folosind șuruburile hexagonale interioare (14) și șaibele arcului (6).



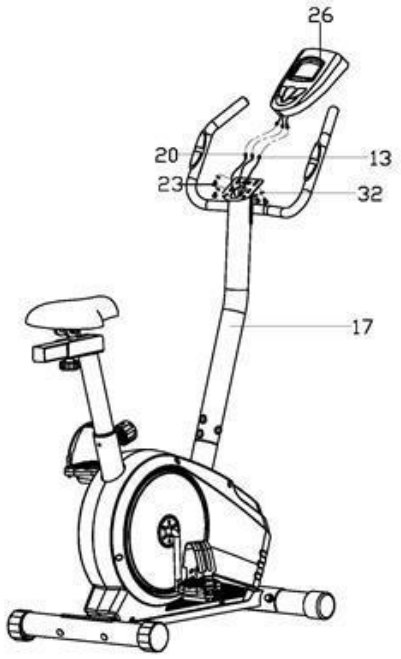
PASUL 5

- Introduceți firele de impuls (20) prin orificiul de pe stâlpul ghidonului (17) și scoateți-le din partea de sus a consolei computerului.
- Atașați ghidonul (25) la suportul ghidon (17) cu șurubul imbus (14), șaiba grover (24) și șaibele curbate (6).



PASUL 6

- Conectați firele de impuls (20) și firul prelungitor (13) cu firele care provin de la computer (26) în mod corect. Apoi atașați calculatorul (26) pe suportul stâlpului ghidonului (17) și fixați strâns cu șurubul cu cap cruce (23) și cu șaiba (32), așa cum se arată mai jos.



INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

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

FAZA DE ÎNCĂLZIRE

Această fază ar trebui să vă pregătească corpul pentru exerciții și pentru a preveni rănirea mușchilor. Încălziți-vă timp de două sau cinci minute înainte de să vă întinde sau să începeți exercițiile. Activitățile desfășurate ar trebui să mărească ritmul cardiac și să vă încălzească mușchii. Puteți încerca: mersul rapid, jogging, săritul sau fugitul pe loc.

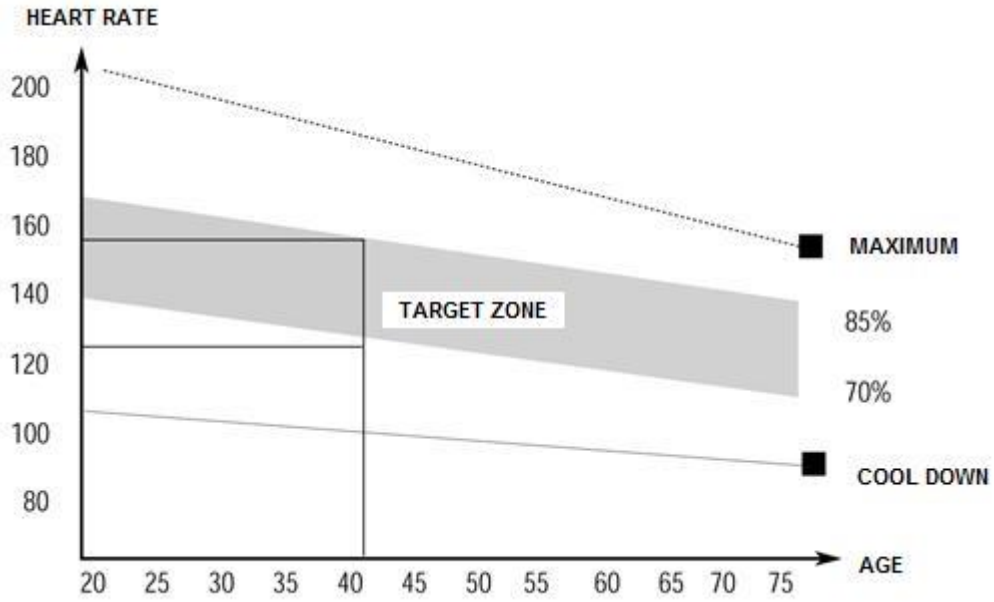
ÎNTINDEREA

Întinderea este foarte importantă dacă mușchii dumneavoastră s-au încălzit corect. Ar trebui să o repetați după antrenament. Temperatura crescută din mușchi permite să îi întindeți cu ușurință și cu șanse reduse de rănire. Întindeți-vă pentru 15-30 de secunde și nu săriți. Consultați medicul înainte de a începe orice program de antrenament.

	Aplecări laterale
	Aplecări frontale
	Întinderi coapsă exterioară
	Întinderi coapsă interioară
	Întinderi gambe / Achile

FAZA DE EXERCIȚII

Aceasta este etapa în care ar trebui să depuneți efortul. După o utilizare regulată, muschii picioarelor ar trebui să devină mai flexibili. Lucrați în propriul ritm și asigurați-vă că mențineți un ritm constant tot timpul. Rata de lucru ar trebui să fie suficientă pentru a ridica bătăile inimii în zona țintă, după cum se arată mai jos.



FAZA DE RĂCORIRE

Scopul acestei faze este de a vă întoarce corpul într-o stare normală. Este ca o stare de odihnă la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții. O bună răcorire scade ritmul cardiac și permite circulația continuă a sângelui.

INSTRUCȚIUNI DE OPERARE

FUNCȚII CHEIE

START/STOP	• Începe și întrerupe antrenamentul. • Începe măsurarea grăsimii corporale și renunță la programul de grăsime corporale. • Funcționează numai în modul oprire. Țineți-l timp de 3 secunde pentru a reseta toate valorile funcției la zero.
DOWN	• Scade valoarea parametrului (timp, distanță etc.). În timpul antrenamentului, poate scădea sarcina de rezistență.
UP	• Mărește valoarea parametrului. În timpul antrenamentului, poate crește sarcina de rezistență.
ENTER	• Pentru a introduce valoarea dorită sau modul de antrenament.
TEST	• Apăsați-l pentru a intra în funcția de recuperare dacă computerul detectează valoarea ritmului cardiac. Recuperarea va fi afișată la un nivel de fitness de la 1 la 6 după 1 minut. F1 este cel mai bun și F6 cel mai rău.
MODE	Apăsați pentru a comuta afișarea de la RPM la SPEED, ODO la DIST., WATT la CALORIES în timpul antrenamentului.

SELECȚIA ANTRENAMENTULUI

După pornire, folosiți tastele UP sau DOWN pentru a selecta și apăsați ENTER pentru a intra în modul dorit.

SETARE PARAMETRII ANTRENAMENT

După selectarea programului dorit, puteți seta mai multe parametri de antrenament pentru rezultatele solicitate. PARAMETRII EXERCIȚIULUI: TIME/ DISTANCE/ CALORIES/ AGE **NOTĂ:**

- Unii parametri nu sunt reglabili în anumite programe.
- Timpul și distanța nu pot fi configurate în același timp.

Odată ce programul a fost selectat, apăsați ENTER și parametrul TIME începe să clipească.

Folosiți tasta UP sau DOWN pentru a selecta valoarea de timp. Apăsați ENTER pentru a confirma.

Clipitul vă va anunța să vă îndreptați la următorul parametru. Continuați utilizând tastele UP și DOWN. Apoi apăsați START/STOP pentru a începe exercițiul.

PARAMETRII ANTRENAMENTULUI

CÂMPUL	**AFIȘAJ INTERVAL**	**IMPLICIT VALOARE**	**CREȘTERE DESCREȘTERE**	**DESCRIERE**
TIME	0:00~99:00	00:00	+/-1:00	Când afișajul este 0:00, orele se adună • Când timpul este 1:00 sau 5: 00 ~ 99: 00, se numără până la 0.
DISTANCE	0.00~999.0	0.00	+/-1.0	• Când afișajul este 0.0, distanța se adună. • Când distanța este de 1.0 ~ 9990, aceasta numără până la 0.
CALORIES	0~9950	0	+/-5	• Când afișajul este 0, caloriile se vor număra în sus. • Când caloriile sunt de 5.0 ~ 9995, acesta vor fi numărate la 0.
WATT	10~350	100	+/-10	Utilizatorul poate seta valoarea watt numai în programul de control WATT
AGE	10~99	30	+/-1	Ritmul cardiac țintă va fi bazat pe vârstă. Când ritmul cardiac depășește ritmul cardiac Țintă, valoarea HR va clipi în Programele (P1-P9).

OPERAREA PROGRAMULUI

MANUAL

Selectați MANUAL folosind butoanele UP sau DOWN și apăsați ENTER. Primul parametru (TIME) va clipi și puteți regla valoarea utilizând tastele UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la următorul parametru pentru ajustare.

În cazul în care utilizatorul stabilește timpul țintă pentru antrenament, este imposibil să ajustați următorul parametru de distanță.

Continuați prin toți parametrii doriți. Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

NOTĂ: Dacă unii dintre parametrii de antrenament sunt numărați la zero, sistemul emite un semnal sonor și se oprește automat. Apăsați START / STOP pentru a continua exercițiul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAME PRESTABILITE

Există 8 profiluri de program pentru utilizare. Fiecare profil al programului are 16 nivele de rezistență.

Setarea parametrilor pentru pre-programe:

Selectați unul dintre programele preSTABILITE folosind tastele UP sau DOWN. Apoi apăsați ENTER. Primul parametru (TIME) va clipi și valoarea poate fi ajustată prin intermediul tastelor UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la următorul parametru pentru ajustare.

În cazul în care utilizatorul stabilește timpul țintă pentru antrenament, este imposibil să ajustați următorul parametru de distanță.

Continuați prin toți parametrii doriți. Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

NOTĂ: Dacă unii dintre parametrii de antrenament sunt numărați la zero, sistemul emite un semnal sonor și se oprește automat. Apăsați START / STOP pentru a continua exercițiul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAM CONTROL WATTI

Selectați WATT CONTROL PROGRAM folosind tastele Sus sau Jos. Apoi apăsați ENTER. Primul parametru (TIME) va clipi și valoarea poate fi ajustată prin intermediul tastelor UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la următorul parametru pentru ajustare.

În cazul în care utilizatorul stabilește timpul țintă pentru antrenament, este imposibil să ajustați următorul parametru de distanță.

Continuați prin toți parametrii doriți. Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

NOTĂ: Dacă unii dintre parametrii de antrenament sunt numărați la zero, sistemul emite un semnal sonor și se oprește automat. Apăsați START / STOP pentru a continua exercițiul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

Calculatorul va regla automat sarcina de rezistență în funcție de viteza de păstrare a valorii constante watt. Utilizatorul poate folosi tastele UP sau DOWN pentru a regla valoarea watt în timpul antrenamentului.

PROGRAM GRĂSIME CORPORALĂ

Setarea datelor pentru programul de grăsimi corporale:

Selectați programul BODY FAT folosind tastele SUS sau JOS. Apăsați ENTER.

"MALE" va clipi și sexul poate fi reglat folosind tastele UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva sexul și pentru a trece la datele următoare.

"175" începe să clipească ca înălțime. Puteți ajusta înălțimea apăsând tastele SUS sau JOS. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la datele următoare.

"75" va clipi ca greutate. Puteți ajusta greutatea utilizând tastele UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la datele următoare.

"30" ca vârstă începe să clipească. Puteți ajusta vârsta folosind tastele UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea.

Apăsați START / STOP pentru a începe măsurarea și apucați mânerul pulsului mâinii.

După 15 secunde, pe ecran se afișează procentajul de grăsime corporală, raportul de metabolizare bazal (BMR), indicele de masă corporală (BMI) și tipul de corp.

TIPURI DE CORP: Există 9 tipuri de corp distinse în funcție de procentajul calculat al grăsimii.

Tip	Procentul de grăsime (de la - la)
1	5-9%
2	10-14%
3	15-19%
4	20-24%
5	25-29%
6	30-34%
7	35-39%
8	40-44%
9	45-50%

NOTĂ: Apăsați START / STOP pentru a reveni la afișajul principal.

PROGRAM RITM CARDIAC ȚINTĂ

Setarea parametrilor pentru RC țintă:

Selectați TARGET H.R. utilizând tastele UP sau DOWN. Apoi apăsați ENTER. Primul parametru (TIME) va clipi și valoarea poate fi ajustată prin intermediul tastelor UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la următorul parametru pentru ajustare.

În cazul în care utilizatorul stabilește timpul țintă pentru antrenament, este imposibil să ajustați următorul parametru de distanță.

Continuați prin toți parametrii doriți. Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

NOTĂ:

- Dacă impulsul este peste sau sub (+/- 5) ținta dorită HR, calculatorul va regla automat sarcina de rezistență. Va verifica la fiecare 20 de secunde aprox. iar rezistența va fi mărită sau scăzută. Fiecare încărcare de rezistență reprezintă 2 nivele de încărcare.
- Dacă unii dintre parametrii de antrenament sunt numărați la zero, sistemul emite un semnal sonor și se oprește automat. Apăsați START / STOP pentru a continua exercițiul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAM CONTROL RITM CARDIAC

Există 3 selecții pentru impulsul țintă:

P10 - 60% țintă HR = 60% din (220 - vârsta)

P11 - 75% țintă HR = 75% din (220 - vârsta)

P12 - 85% țintă HR = 85% din (220 - vârsta)

Setarea parametrilor pentru control ritm cardiac:

Selectați unul din programele de control al ritmului cardiac utilizând tastele UP sau DOWN. Apoi apăsați ENTER. Primul parametru (TIME) va clipi și valoarea poate fi ajustată prin intermediul tastelor UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la următorul parametru pentru ajustare.

În cazul în care utilizatorul stabilește timpul țintă pentru antrenament, este imposibil să ajustați următorul parametru de distanță.

Continuați prin toți parametrii doriți. Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

NOTĂ:

- Dacă impulsul este peste sau sub (+/- 5) ținta dorită HR, calculatorul va regla automat sarcina de rezistență. Va verifica la fiecare 20 de secunde aprox. iar rezistența va fi mărită sau scăzută. Fiecare rezistență reprezintă 2 nivele de încărcare.
- Dacă unii dintre parametrii de antrenament sunt numărați la zero, sistemul emite un semnal sonor și se oprește automat. Apăsați START / STOP pentru a continua exercițiul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAM UTILIZATOR

Există patru programe de utilizator pentru alegere (U1-U4).

Programul de utilizator permite utilizatorului să stabilească propriul program care poate fi utilizat imediat.

Setarea parametrilor pentru program utilizator:

Selectați USER utilizând tastele UP sau DOWN. Apoi apăsați ENTER. Primul parametru (TIME) va clipi și valoarea poate fi ajustată prin intermediul tastelor UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și pentru a trece la următorul parametru pentru ajustare.

În cazul în care utilizatorul stabilește timpul țintă pentru antrenament, este imposibil să ajustați următorul parametru de distanță.

Continuați prin toți parametrii doriți.

După ce ați setat parametrii doriți, nivelul 1 va clipi. Folosiți tastele UP sau DOWN pentru a regla și apoi apăsați ENTER până la finalizare (sunt de 10 ori în total). Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Dacă unii dintre parametrii de antrenament sunt numărați la zero, sistemul emite un semnal sonor și se oprește automat. Apăsați START / STOP pentru a continua exercițiul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.