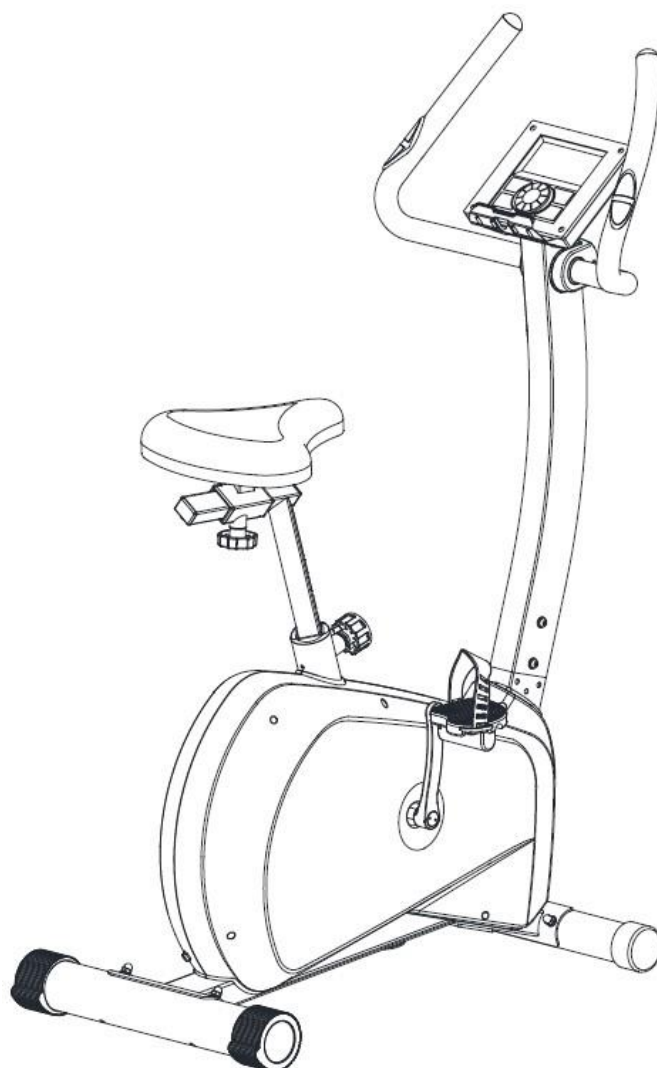




MANUAL UTILIZATOR – RO
IN 20142 Bicicletă fitness inSPORTline inCondi UB45i



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	2
INFORMAȚII IMPORTANTE.....	3
LISTA DE PIESE.....	4
ASAMBLARE.....	7
CONSOLĂ.....	11
BUTOANE.....	11

DISPLAY	12
FUNȚIILE BUTOANELOR	13
PROGRAME	13
APLICAȚII	19
APLICAȚIA ICONSOLE.....	20
LOGARE	21
ISTORIC	22
RESETARE TEST HR	24
SUPPORT	25
SETARI	25
PORNIRE RAPIDĂ	27
INTERVAL	28
MAP MY ROUTE	30
PUTERE CONSTANTĂ	32
PROGRAME	35
ANTRENAMENTE AI.....	37
GYM CENTER.....	38
UZ.....	39
POSTURA CORECTĂ A CORPULUI	39
ÎNTREȚINERE	40
DEPOZITARE	40
INFORMAȚII IMPORTANTE	40
PROTECȚIA MEDIULUI.....	40

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

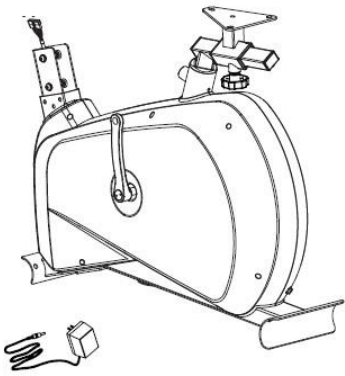
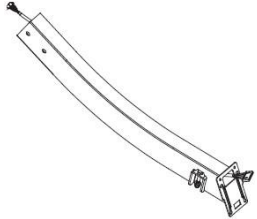

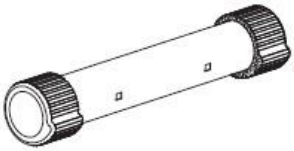



- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a aparatului, verificați-l în mod regulat pe daune și piese uzate.
- Dacă dați această bicicletă de exercițiu unei alte persoane sau dacă permiteți altei persoane să o folosească, asigurați-vă că persoana respectivă este familiarizată cu conținutul și instrucțiunile.
- O singură persoană trebuie să folosească bicicleta în timpul exercițiului.
- Înainte de prima utilizare și asigurați-vă în mod regulat că toate șuruburile, piulițele și celelalte îmbinări sunt strânse corespunzător și bine așezate.
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele cu muchii ascuțite din jurul aparatului.
- Folosiți aparatul pentru antrenament doar dacă funcționează perfect.
- Orice piesă spartă, uzată sau defectă trebuie înlocuită imediat și aparatul nu trebuie să mai fie utilizat până când nu a fost întreținut și reparat în mod corespunzător.
- Părinții și alte persoane de supraveghere ar trebui să fie conștienți de responsabilitatea lor, din cauza situațiilor care pot apărea pentru care aparatul nu a fost proiectat și care poate apărea din cauza instinctului de joc natural al copiilor și interesul de a experimenta.










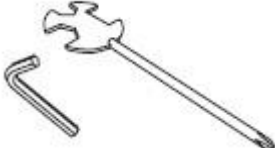
- Dacă permiteți copiilor să folosească acest aparat, asigurați-vă că luați în considerare și condiția fizică și dezvoltarea lor mentală și fizică, și mai ales temperamentul lor. Copiii trebuie să utilizeze antrenorul numai sub supravegherea adulților și să fie instruiți cu privire la utilizarea corectă. Aparatul nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu liber ce puțin 0,6 m în jurul aparatului când îl așezați.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteți copiilor să se apropie de aparat fără supraveghere, deoarece îl pot folosi într-un mod pentru care nu este destinat datorită instinctului lor natural de joc și a interesului de a experimenta.
- Vă rugăm să rețineți că un antrenament necorespunzător și excesiv poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Rețineți că pârgăile și alte mecanisme de ajustare nu trebuie să fie în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- Atunci când montați aparatul, vă rugăm să vă asigurați că stă într-un mod stabil și că eventualele denivelări ale podelei sunt uniformizate.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte potrivite pentru antrenamentul dumneavoastră. Hainele trebuie să fie proiectate într-un mod astfel încât să nu se prindă în nicio parte a aparatului în timpul antrenamentului, datorită formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurați-vă că purtați încălțăminte adecvate pentru antrenament, care susține ferm picioarele și care este prevăzută cu o talpă antiderapantă.
- Asigurați-vă că consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. El vă poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuală a exercițiului pentru dvs., precum și la obiceiurile tale de antrenament și de alimentație.
- Greutatea maximă utilizator: 130 kg
- Categorie: HC pentru uz casnic

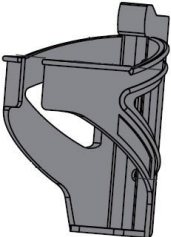

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Asamblați aparatul conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că folosiți numai elementele structurale furnizate împreună cu acesta și proiectate pentru acesta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul livrării este complet, făcând referire la lista de piese din ansamblu și instrucțiunile de funcționare.
- Asigurați-vă că așezați aparatul într-un loc uscat și nivelat și protejați-l întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați locul în special împotriva punctelor de presiune, contaminare etc., este recomandat să puneți o rogojină antiderapantă adecvată sub aparat.
- Regula generală este aceea că aparatele și dispozitivele de antrenament nu sunt jucării. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de către persoane instruite corespunzător.
- Opreți imediat antrenamentul în caz de amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice. În acest caz, consultați imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu handicap ar trebui să utilizeze aparatul numai sub supraveghere și în prezența altei persoane care poate oferi sprijin și instrucțiuni utile.
- Asigurați-vă că părțile corpului dvs. și cele ale altor persoane nu sunt niciodată aproape de nicio parte în mișcare a aparatului în timpul utilizării acestuia.
- Când reglați piesele reglabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate în mod corespunzător și rețineți poziția marcată, de reglare maximă, de exemplu, suportul șa.
- Nu faceți exerciții exact după masă!
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca un sistem de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie exact. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți-vă imediat din exercițiu.

LISTA DE PIESE

	A	Cadrul principal
	B	Postamentul de mijloc
	C	Stabilizatorul frontal
	D	Stabilizatorul posterior
	E	Mânere
	E1/E2	Capace mânere
	F1	Șurub ajustare șa

	G	Șa
	H	Consolă
	J1	Șuruburi M8 x 75L
	J2	Șuruburi M8 x 90L
	J3	Piuliță M8
	J4	Șaibă elastică M8
	J5	Șaibă M8
	J9	Șurub M4
	K1/K2	Pedala stângă/dreaptă
		Scule

	M1	Suport sticlă
	M2	Șurub

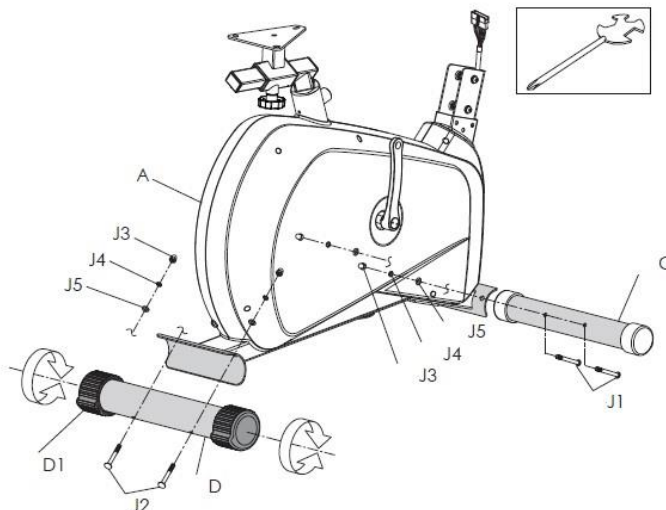
ASAMBLARE

PASUL 1

Montați stabilizatorul frontal (C) la cadrul principal (A) cu șuruburile (J1), șaiba (J5) și piulița (J3) în direcția indicată de autocolantul de pe stabilizator.

Montați stabilizatorul posterior (D) la cadrul principal (A) cu șuruburile (J2), șaiba (J5), șaiba elastică (J4) și piulița (J3).

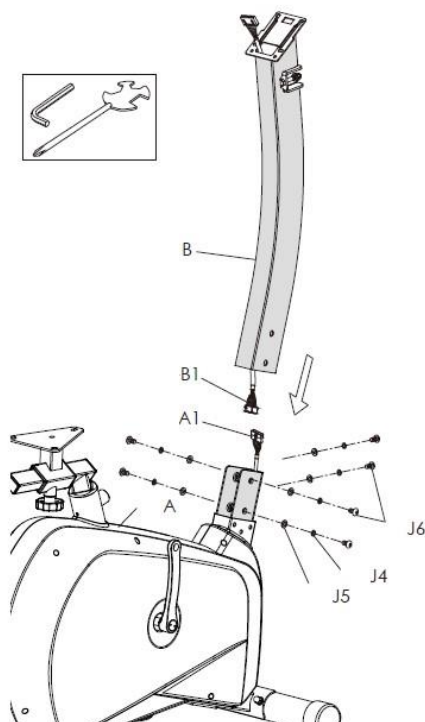
Daca este nevoie să stabiliți aparatul cu ajutorul picioarelor de nivelare.



PASUL 2

Conectați cablurile (A1) și (B1).

Montați postamentul de mijloc (B) la cadrul principal (A) cu șuruburile pre-instalate (J4), șaiba elastică (J6) și șaiba (J5).

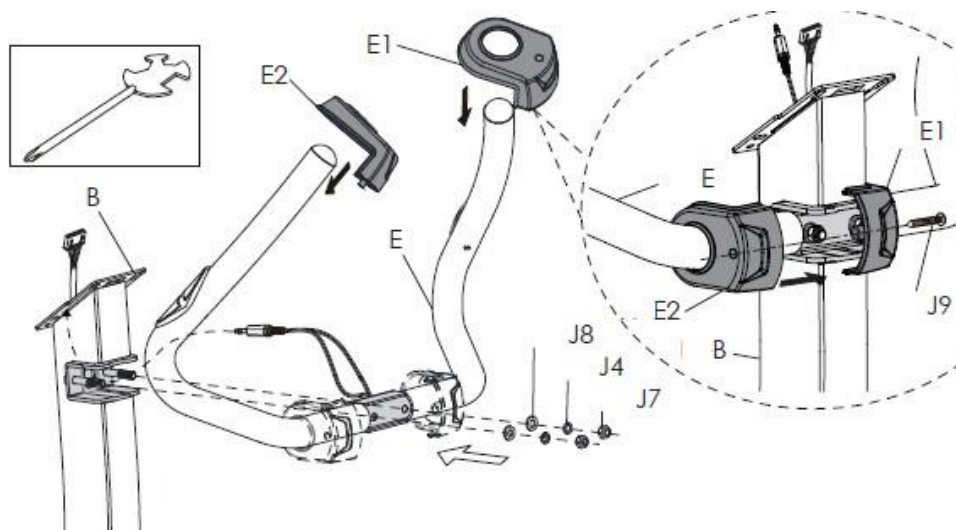


PASUL 3

Scoateți cablul prin suportul de mâner. Montați mânerul la postamentul de mijloc cu piulițele preinstalate (J7) și șaibe (J8).

Montați capacele de mâner (E1 și E2). Acum treceți la PASUL 4.

Aveți grijă să nu deteriorați cablurile.



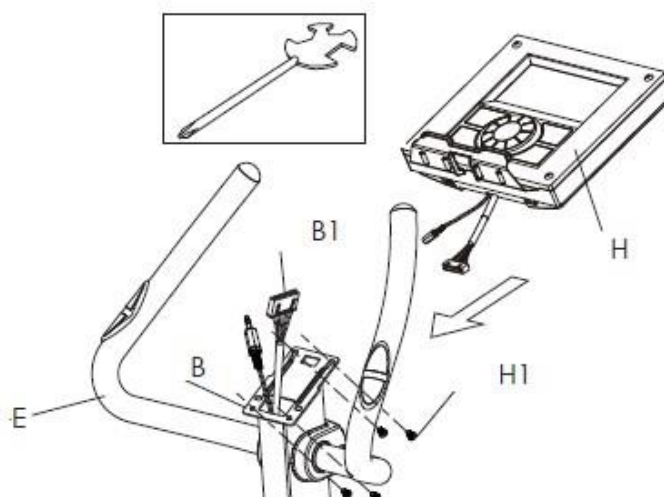
PASUL 4

Deșurubați cele 4 șuruburi (H1) de pe consola (H).

Conectați cablurile.

Introduceți consola pe suport. Prindeți consola (H) cu cele 4 șuruburi (H1) la postamentul de mijloc (B).

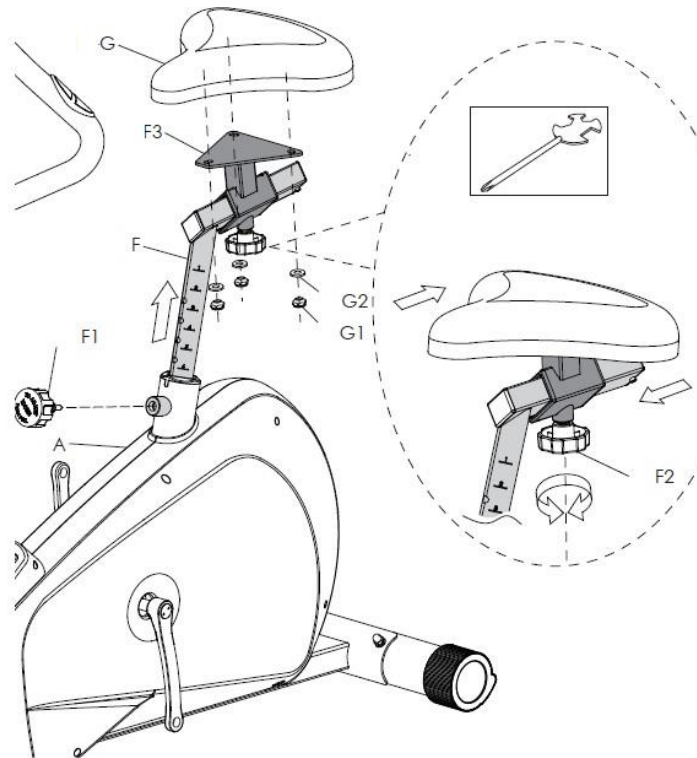
Acum puteți finaliza montarea mânerelor din PASUL 3 cu ajutorul șuruburilor M4 (J9).



PASUL 5

Montați postamentul pentru șa (F) la cadrul principal (A) cu șurubul (F1). Asigurați-vă că șurubul este în gaura de poziționare.

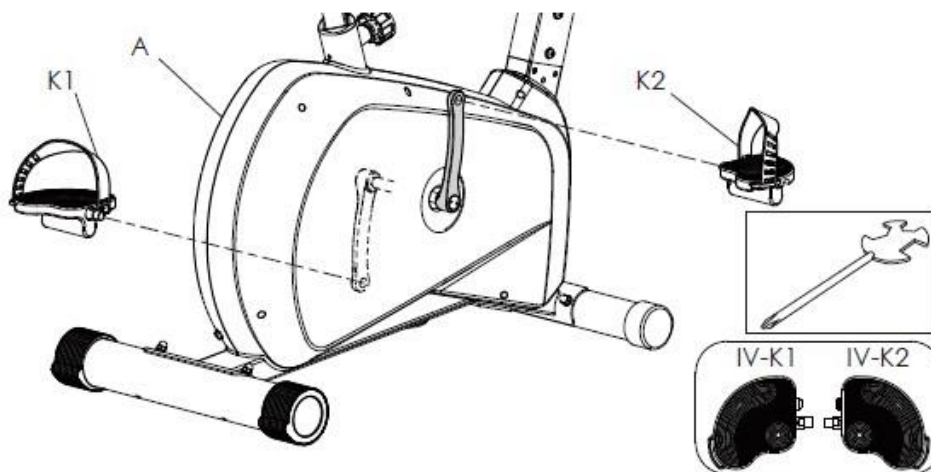
Montați șaua (G) la postamentul de șa (F3) folosind piulițele (G1) și șaibe (G2) preinstalate pe parte de jos de la șa.



MONTAREA PEDALELOR

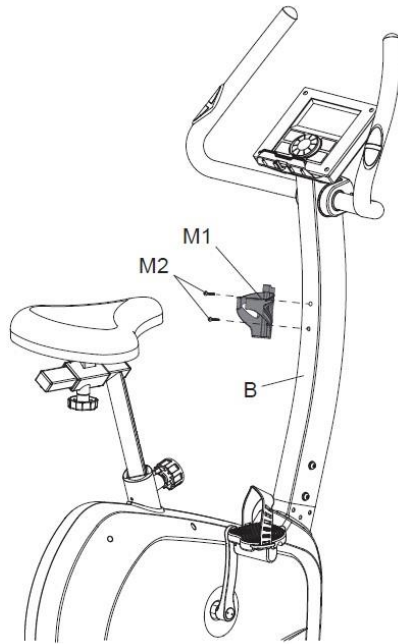
Montați pedala stânga (K1) la manivela stângă prin înșurubare în sensul invers de mers a acelor de ceas.

Montați pedala dreaptă (K2) la manivela dreaptă prin înșurubare în sensul de mers a acelor de ceas.



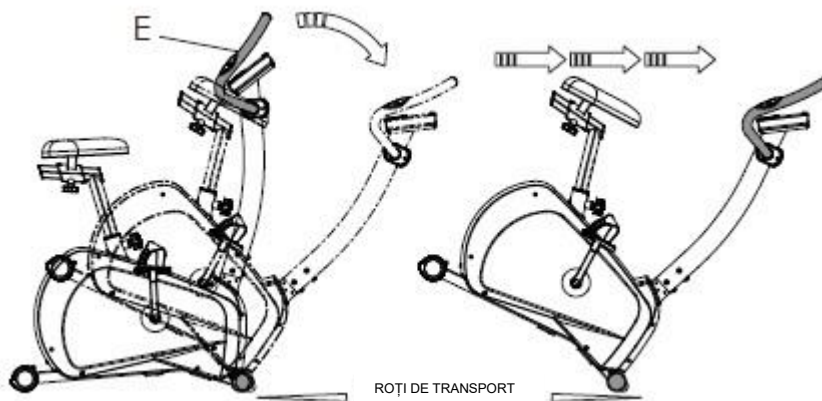
SUPPORTUL PENTRU STICLĂ

Deșurubați șuruburile pre-instalate (M2). Montați suportul de sticlă (M1) la postamentul de mijloc (B) cu șuruburile (M2).



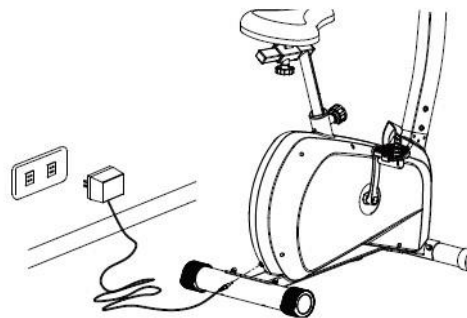
TRANSPORTARE

Pentru transportare prindeți de mânerile (E) și înclinați ușor bicicleta, și mutați-o în noua sa locație.



CONECTARE







Plasați bicicleta cât mai aproape de priză și conectați-o la aceasta.

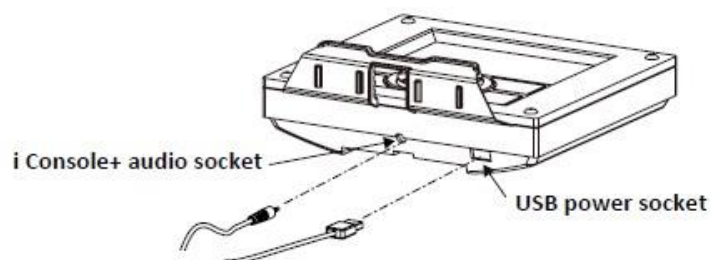


CONSOLĂ



BUTOANE

	ENTER	Apăsați ENTER pentru a confirma
	UP / DOWN	Folosiți butoanele UP / DOWN pentru a naviga prin meniuri și pentru a ajusta valori
	START / STOP	Apăsați pe butonul START/STOP pentru a porni sau opri antrenamentul
	RESET	Apăsați butonul RESET pentru a vă întoarce în meniul principal când programul este oprit și pentru a șterge opțiunile presetate.
	TOTAL RESET	Resetează toate datele
	RECOVERY	Test cardiac



Cablul audio iConsole tunelinc nu este un cablu audio obișnuit, folosiți numai cablul inclus.
Portul USB este tot timpul active.

Dispozitive compatibile:

iPod touch (5 generație)	iPhone 4S	iPad
iPod touch (4 generație)	iPhone 4	iPad Mini 3
iPod touch (3 generație)	iPhone 3GS	iPad Mini 2
iPhone 6 plus	iPad Air 2	iPad mini
iPhone 6	iPad Air	
iPhone 5S	iPad 4	
iPhone 5C	iPad 3	
iPhone 5	iPad 2	

iOS versiunea 5.1.1 sau mai nouă,

AndroidOS 4.02 sau mai nouă

1280 x 752 tabletă cu Android (sub 10 inci)

Smart phone cu AndroidOS 2.2 sau mai nouă

Smart phone Android cu rezoluție: 800 x 480, 1280 x 720, 1280 x 800 (sub 7 inci)

DISPLAY

SPEED	afișează viteza în timpul antrenamentului afișează valori de la 0.0 până la 99.9
RPM	afișează rotațiile pe minut afișează valori de la 0 la 999
TIME	afișează durata antrenamentului afișează valori de la 0:00 - 99:59, valori ajustabile de la 0:00 - 99:00
DISTANCE	afișează distanța parcursă în timpul antrenamentului afișează valori de la 0:00 - 99.9, valori ajustabile de la 1.0–99.0
CALORIES	afișează nr. de calorii arse afișează valori de la 0-999, valori ajustabile de la 0-990
WATT	afișează puterea în W afișează valori de la 0-350
PULSE	afișează ritmul cardiac în bătăi pe minut în timpul antrenamentului, dă un semnal când este setată o valoare de ritm cardiac țintă, afișează valori de la 0-230, valori ajustabile 0-30-230
MANUAL	Programul manual
PROGRAM	Sunt 12 programe presetate din care să alegi
H.R.C	Program HRC
WATTS	Program WATT
USER	Utilizatorul poate să aleagă nivelul de rezistență

FUNȚIILE BUTOANELOR

START / STOP	Pornește sau oprește antrenamentul
RESET	Te aduce la meniul principal în timpul antrenamentelor presetate sau când te oprești Dacă ții apăsat pentru 2 secunde consola se resetează și întrați în setările pentru utilizator
WHEEL TURNING UP	Mărește nivelul de rezistență Navigați prin setări
WHEEL TURNING DOWN	Scade nivelul de rezistență Navigați prin setări
MODE	Confirma selecția sau setările
TOTAL RESET	Vă aduce în meniul principal și pornește setările pentru utilizator
RECOVERY	Test cardiac

PROGRAME

Când porniți aparatul, toate datele vor fi afișate timp de 2 secunde (Pic. 1)

Pe displays va apăra o valoare în fereastra pentru viteză în km sau mile timp de 1 secundă (Pic 2).



Pic. 1



Pic. 2

După care este afișat meniul principal. (Pic. 3)

Dacă consola nu detectează nici un semnal de la pedalare sau de la operațiuni efectuate pe ea, aceasta va intra în modul standby după 4 minute. Apăsați pe orice buton pentru a o reporni.

CUM SĂ ALEGEȚI PROGRAMUL DORIT

Navigați prin meniu folosind roțița de ajustare de rezistență. Folosiți up / down pentru schimba programele: M (Manual) (Pic. 3) - P (Programe 1–12) (Pic. 4) - ♥ (Program HRC) (Pic. 5) - W (Program WATT) (Pic. 6) - U (Program utilizator) (Pic. 7).

Apăsați pe MODE pentru a confirma alegerea făcută.



Pic. 3



Pic. 4



Pic. 5



Pic. 6



Pic.7

PROGRAM MANUAL

Apăsați START pentru a porni programul manual din meniul principal sau selectați M cu ajutorul roțiței după care apăsați pe MODE.

Setați nivelul de rezistență de la 1-16 folosind roțița (Pic. 8), valoarea implicită este 1.

Apăsați pe MODE pentru a confirma alegerea.

Setați timpul (Pic. 9), distanța (Pic.10), calorii (Pic.11), pulsul (Pic.12), confirmați apăsând pe MODE.

Apăsați pe START / STOP pentru a porni programul (Pic. 13).

În timpul antrenamentului, utilizatorul poate ajusta nivelul de rezistență. Nivelul de rezistență este afișat în fereastra de WATT. Dacă nu modificați nivelul de rezistență timp de 3 secunde, display-ul va afișa: timp / RPM / viteză / distanță / calorii / watt / puls.

Apăsați pe START / STOP pentru a opri programul.

Apăsați pe RESET pentru a vă întoarce la meniul principal.



Pic. 8



Pic. 9



Pic. 10



Pic. 11



Pic. 12



Pic. 13

SELECTAREA UNUI PROGRAM PRESETAT

Selectați Program folosind roțița, selectați P01 - P12 (Pic. 14) după care apăsați pe MODE pentru a confirma.

Selectați nivelul de rezistență de la 1-16 (Pic. 15, valoarea implicită este 1). Apăsați pe MODE pentru a confirma.

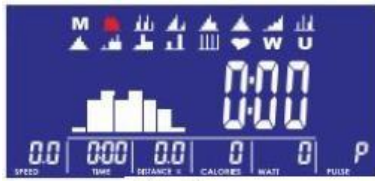
Setați timpul (Pic. 16)

Apăsați pe START / STOP pentru a porni

programul. În timpul antrenamentului, utilizatorul poate ajusta nivelul de rezistență.

Apăsați pe START / STOP pentru a opri programul.

Apăsați pe RESET pentru a vă întoarce în meniul principal.



Pic. 14



Pic. 15



Pic. 16

PROGRAM HRC

Folosiți rotița pentru a selecta programul HRC (Pic. 17) după care apăsați pe MODE pentru a confirma.

Setați vârsta (Pic. 18). Confirmați cu MODE.

Selectați 55% (Pic. 19), 75% (Pic. 20), 90% (Pic. 21) sau TAG (setări utilizator, Valoare originală: 100) (Pic. 22). Selectați TAG de la 30–230.

Setați timpul (Pic. 23)

Apăsați pe START / STOP pentru a porni programul.

Apăsați pe START / STOP pentru a opri programul.

Apăsați pe RESET pentru a vă întoarce la meniul principal.



Pic. 17



Pic. 18



Pic. 19



Pic. 20



Pic. 21



Pic. 22



Pic. 23

PROGRAM WATT

Folosiți roțița pentru a selecta W (Pic. 24) după care apăsați pe MODE pentru a confirma.

Setați nivelul de putere dorit între 10-350, valoare originală: 120 (Pic. 25)

Setați timpul (Pic. 26)

Apăsați pe START / STOP pentru a porni programul. Nivelul de sarcină se va ajusta automat. Se poate ajusta nivelul de performanță dorit chiar și în timpul antrenamentului.

Apăsați pe START / STOP pentru a porni programul.

Apăsați pe START / STOP pentru a opri programul.

Apăsați pe RESET pentru a vă întoarce la meniul principal.



Pic. 24



Pic. 25



Pic. 26

PROGRAM USER

Folosiți roțița pentru a selecta U (Pic. 27) după care apăsați pe MODE pentru a confirma.

Setați profilul (Pic. 28), se pot seta 8 coloane cu niveluri de rezistență, țineți apăsat pe MODE timp de 2 secunde pentru a ieși din setări.

Setați timpul (Pic. 29)

Apăsați pe START / STOP pentru a porni programul. Nivelul de rezistență se poate seta cu ajutorul roțiței.

Apăsați pe START / STOP pentru a porni programul.

Apăsați pe START / STOP pentru a opri programul.

Apăsați pe RESET pentru a vă întoarce la meniul principal.



Pic. 27



Pic. 28



Pic. 29

RECOVERY

După antrenament, apucați mânerul sau atașați curea toracică și apăsați RECUPERARE. Toate funcțiile afișajului se vor opri și va fi afișat doar numărătoarea inversă de la 00:60. (Pic. 30). După numărătoarea inversă, este afișat rezultatul (Pic. 31)

Apșați pe RECOVERY din nou pentru a vă întoarce la meniul principal.



Pic. 30



Pic. 31

1	Foarte bine
$1.0 < F < 2.0$	Excelent
$2.0 < F < 2.9$	Bine
$3.0 < F < 3.9$	Binişor
$4.0 < F < 5.9$	Sub medie
6.0	Slab

APLICAȚII

1. Verificați pe partea din spate a consolei
2. Puteți vedea numele Bluetooth al consolei
3. Porniți Bluetooth-ul de pe dispozitivul dvs. smart
4. Și intrați în aplicația iConsole
5. Urmați instrucțiunile de mai jos pentru a învăța să folosiți programele presetate P1-P12 din aplicație:

P1	P4	P7	P10
P2	P5	P8	P11
P3	P6	P9	P12

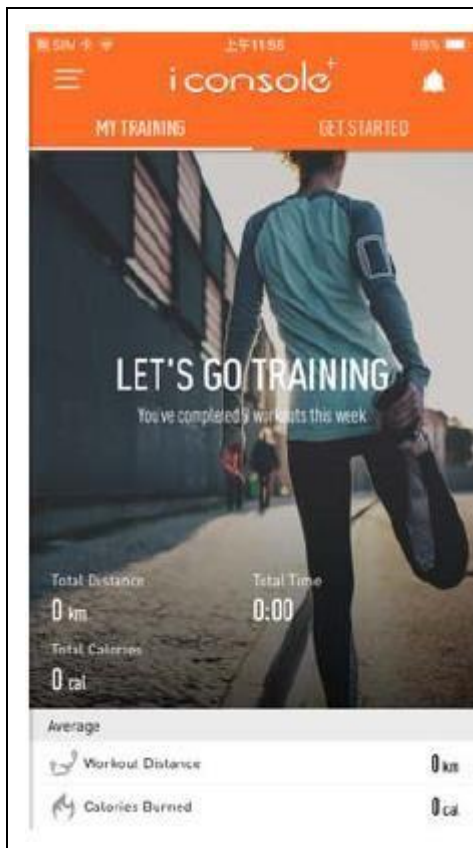
APLICAȚIA iCONSOLE



Pentru iOS



Pentru Android



În iConsole +, selectați MY TRAINING. Aici puteți vedea un sumar al antrenamentului (distanța totală, timpul, calorii arse)

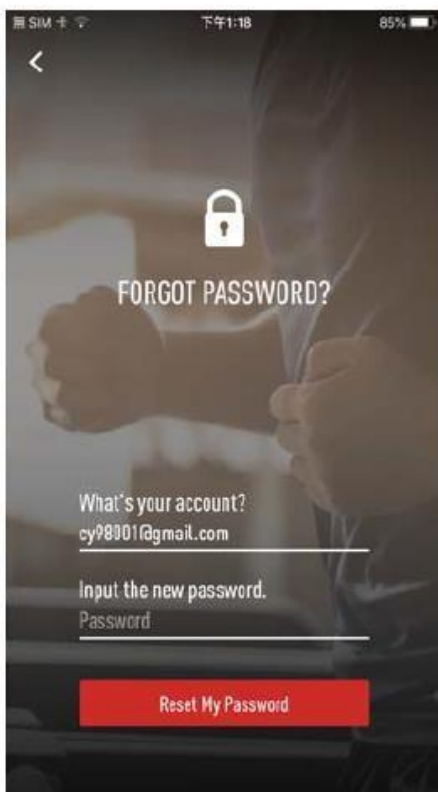
LOGARE



1. Apăsați pe iconița din partea stângă și introduceți datele necesare



2. Logați-vă cu contul de Facebook, Gmail sau WeChat



3. Dacă ți-ai uitat parola apasă pe resetare parole(reset my password). Noua ta parolă îți va fi trimisă pe email.

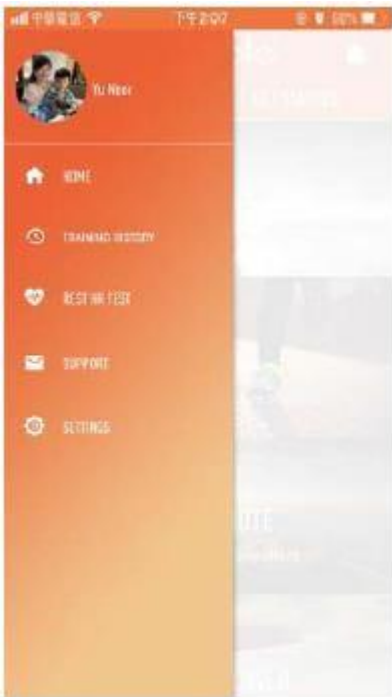

MEMBERSHIP

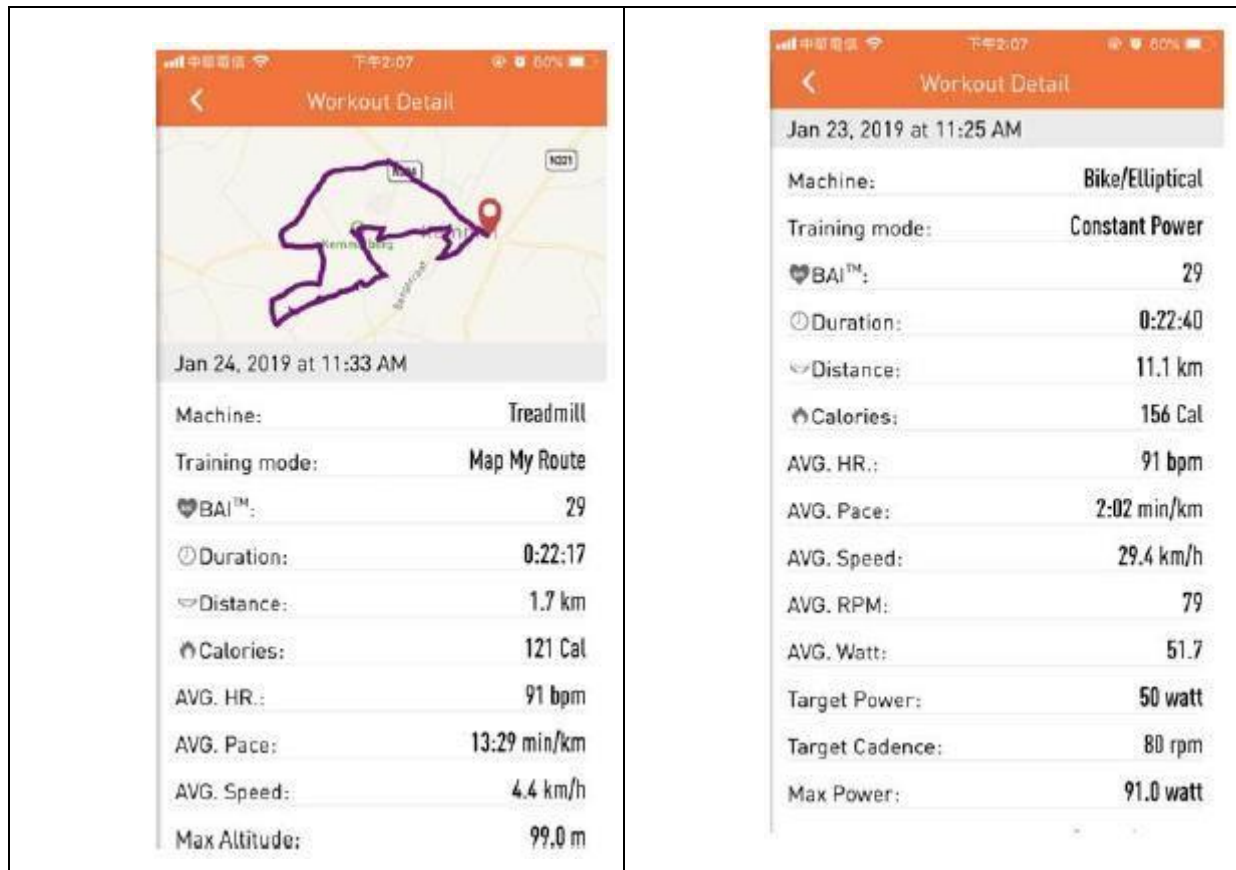
- Alegeți poza de profil pentru a o introduce la setările de profil.
- Poți să îți schimbi poza de profil sau să îți updatezi informațiile din profil. (Dacă nu introduceți toate informațiile cerute, datele adunate de la exerciții pot să nu fie calculate corect.)

DELOGARE

- Apasă pe poza de profil pentru a intra în setările de profil.
- Apăsați pe iconița din colțul dreapta sus pentru a te deloga. (Puteți face exerciții și fără a fi logat, dar datele nu vor fi salvate.)

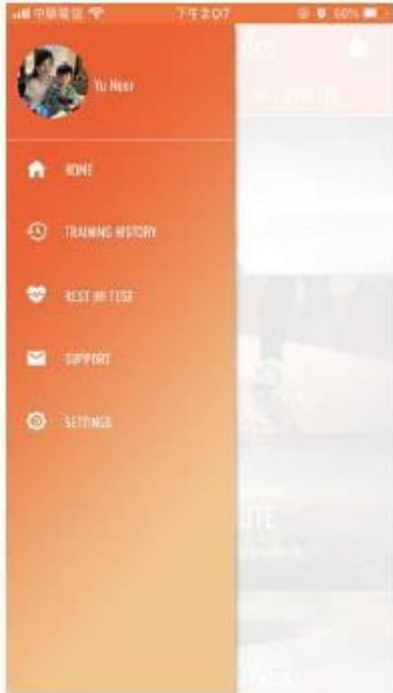
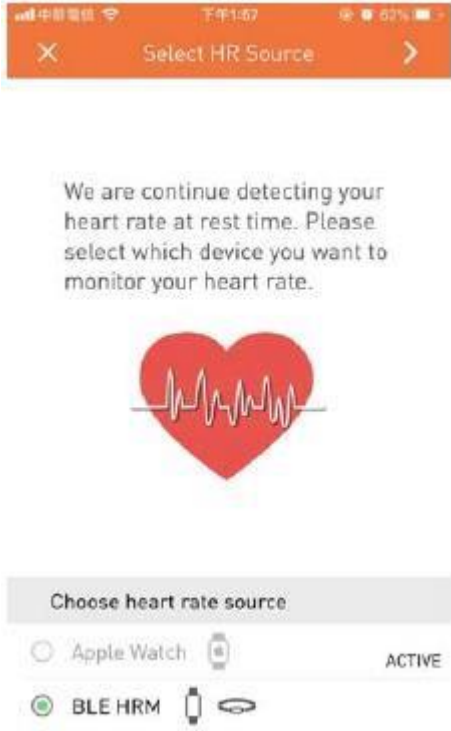



ISTORIC

	
<p>Apăsați pe poza de profil după care selectați istoric antrenamente (TRAINING HISTORY).</p>	<p>Măsurătorile vor fi afișate: numărul de antrenamente, calorii, durata antrenamentului și lista de antrenamente.</p> <p>Apăsați pe  pentru a șterge date.</p> <p>Utilizare dispozitiv, program, RPM, timp, distanță și calorii se înregistrează datele.</p> <p>Selectați un antrenament pentru a afișa datele.</p> <p>Datele de la toate dispozitivele și programe sunt stocate.</p>



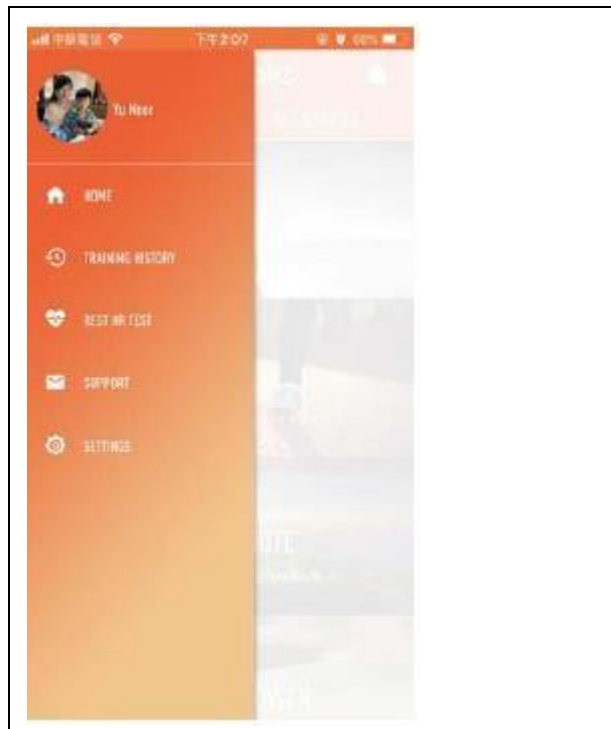
RESETARE TEST HR

AVERTIZARE! Este posibil ca un sistem de monitorizare a frecvenței cardiace să nu fie exact. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți imediat exercițiul !

		
<p>Apăsați pe poza de profil pentru a desfășura meniul. Selectați REST TEST HR.</p>	<p>Selectați sursa: Ceas Apple sau BLE HRM</p>	
		

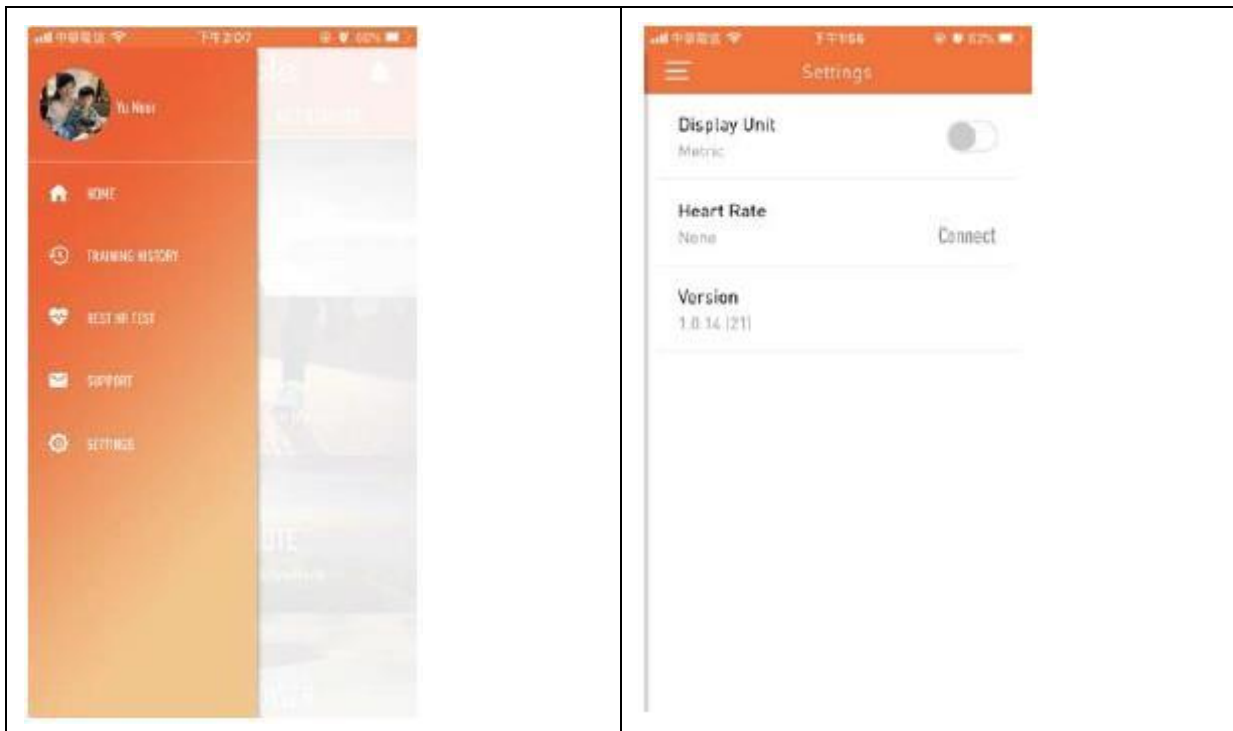
După conectare, apăsați pe START și o numărătoare de 60 de secunde va începe. După ce se termina numărătoarea se afișează ritmul cardiac și se calculează cel mai eficient ritm cardiac pentru antrenament.

SUPPORT



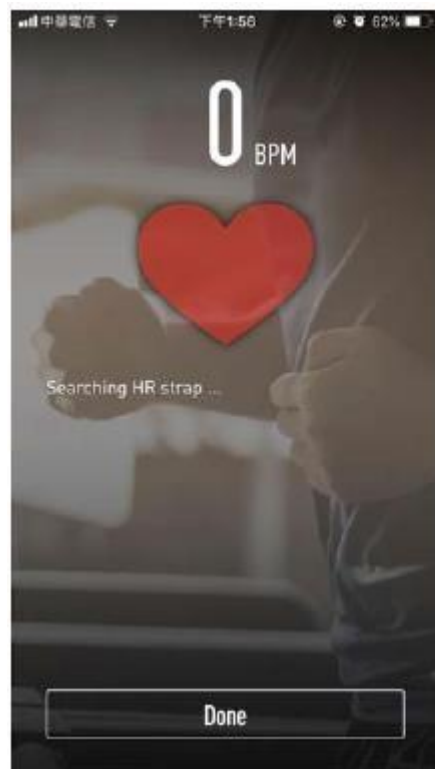
Apăsați pe poza de profil pentru a extinde meniul. Selectați SUPPORT.

SETARI

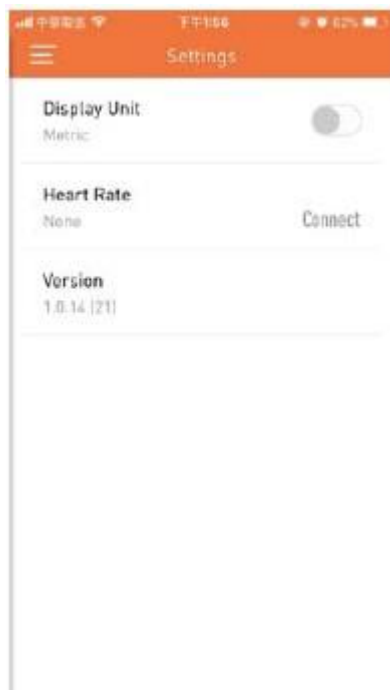


Apăsați pe poza de profil pentru a extinde meniul.
Selectați setări (SETTING).

Selectați unitatea: metric sau imperial.





Selectați sursa: Ceas Apple sau BLE HRM



Verificați versiunea aplicației

PORNIRE RAPIDĂ

	<ol style="list-style-type: none">1. Conexiune Bluetooth: Selectați dispozitivul pe care îl folosiți. Dacă folosiți un monitor de ritm cardiac îl puteți selecta de dedesubt.2. O dată ce dispozitivele sunt împerecheate, dați click pe icoana din colțul dreapta sus.3. Dacă nu puteți găsi dispozitivul verificați dacă Bluetooth-ul este pornit. Următoarea conectare va fi automată.
	<ol style="list-style-type: none">4. După ce porniți programul, puteți ajusta rezistența sau pune pe pauză sau stop programul.



5. Selectați pictograma pin pentru a fixa datele.
6. După ce terminați exercițiile un sumar despre acesta este afișat. Puteți compara rezultatele cu exercițiile anterioare.

INTERVAL



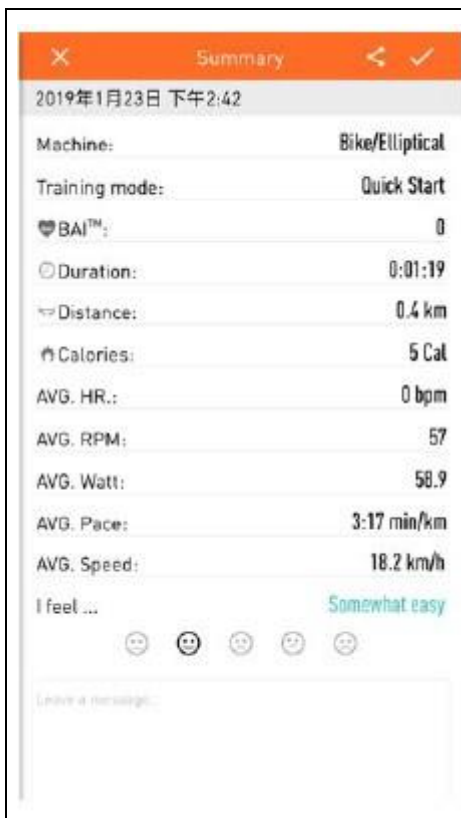
1. Puteți selecta numărul de repetiții (intervalele) (numărul în cercul verde), timpul (durata exercițiului și durata repausului), nivelul, RPM țintă, selectați go pentru a porni programul.



2. După ce porniți programul, puteți seta rezistența sau să puneți programul pe pauză sau stop.



3. Selectați pictograma pin pentru a fixa datele.



4. După ce terminați exercițiile un sumar despre acesta este afișat. Puteți compara rezultatele cu exercițiile anterioare.

MAP MY ROUTE

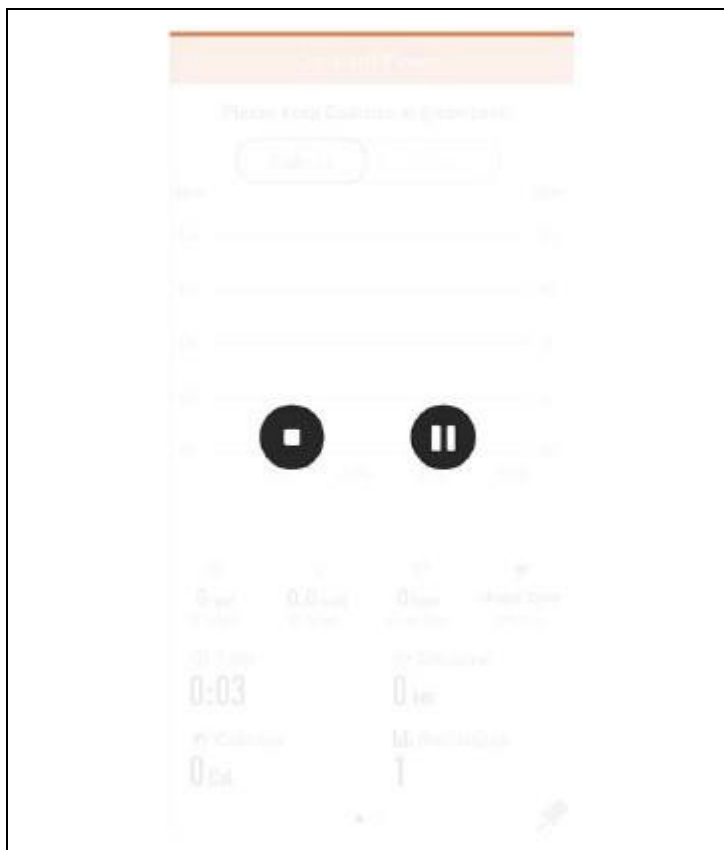


1. Selectați o locație.
2. Selectați un punct de start.
3. Selectați ruta și dați swipe la butonul galben GO spre partea stângă. Puteți reseta ruta cu butonul verde.

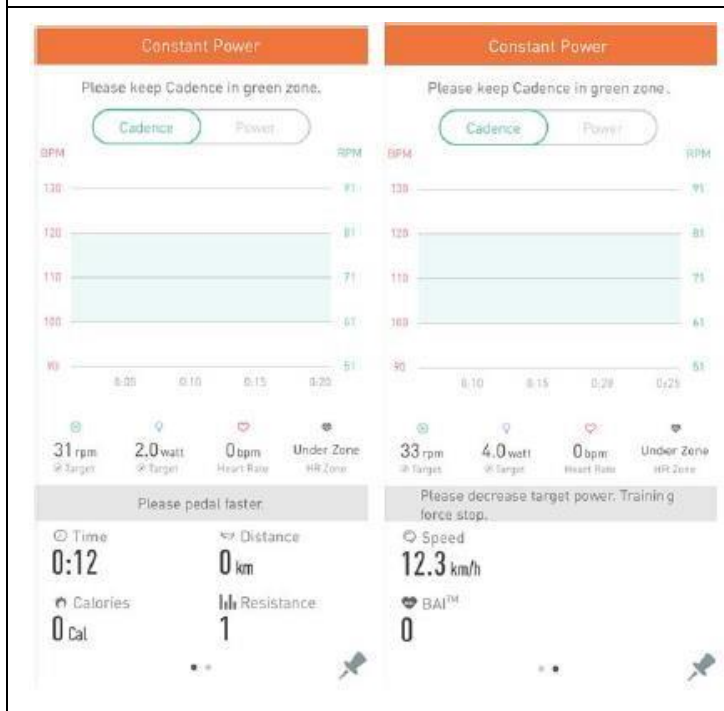
	<p>4. Dacă nu doriți să setați ruta singur, puteți selecta una din rutele presetate. Puteți alege rute din China sau întreaga lume.</p>
	<p>5. După ce porniți programul, puteți seta rezistența sau să puneți programul pe pauză sau stop.</p> <p>6. Selectați săgețile pentru a afișa sau ascunde meniul. Selectați icona (diamant) pentru a schimba modul de vizualizare hartă.</p> <p>7. După ce terminați exercițiile un sumar despre acesta este afișat. Puteți compara rezultatele cu exercițiile anterioare.</p>

PUTERE CONSTANTĂ

	<p>1. După ce sa împerecheat prin Bluetooth, setați timpul, power-ul țintă, RPM țintă, cadența țintă.</p>
	<p>2. Sunt afișate grafice de antrenament, selectați unul din cele două grafice (Cadență / Power). Selectați pictograma pin pentru a fixa datele.</p>



3. Atingeți afișajul pentru a pune pauză sau stop antrenamentul.

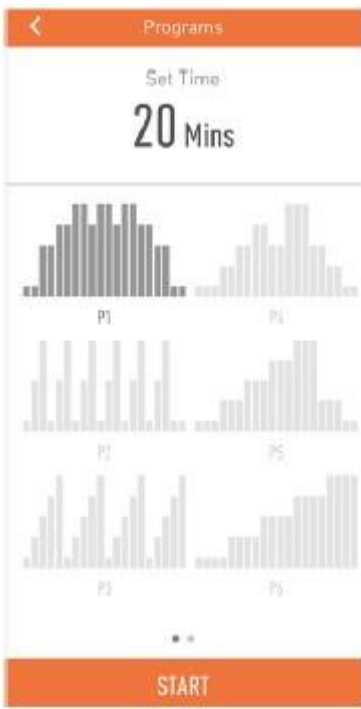
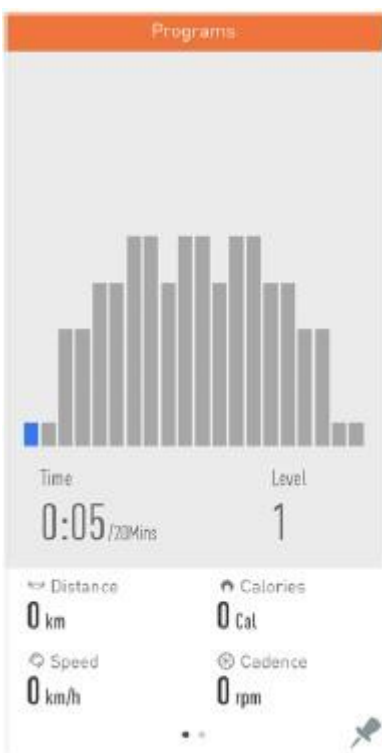


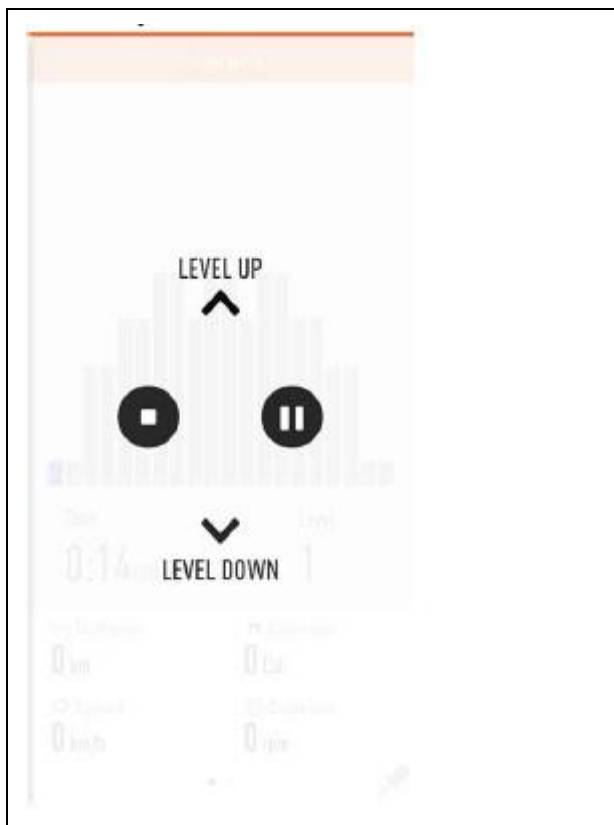
4. Antrenați-vă la o viteză constantă.

Summary	
2019年1月23日 上午11:24	
Machine:	Bike/Elliptical
Training mode:	Programs
♥BAI™:	0
🕒 Duration:	0:00:36
📏 Distance:	0.0 km
🔥 Calories:	0 Cal
👤 AVG. HR.:	0 bpm
🔄 AVG. RPM:	0
⚡ AVG. Watt:	0.0
🏃 AVG. Pace:	0 min/km
🚲 AVG. Speed:	0.0 km/h
I feel ...	Somewhat easy
😊 😊 😐 😄 😞	
Leave a message	

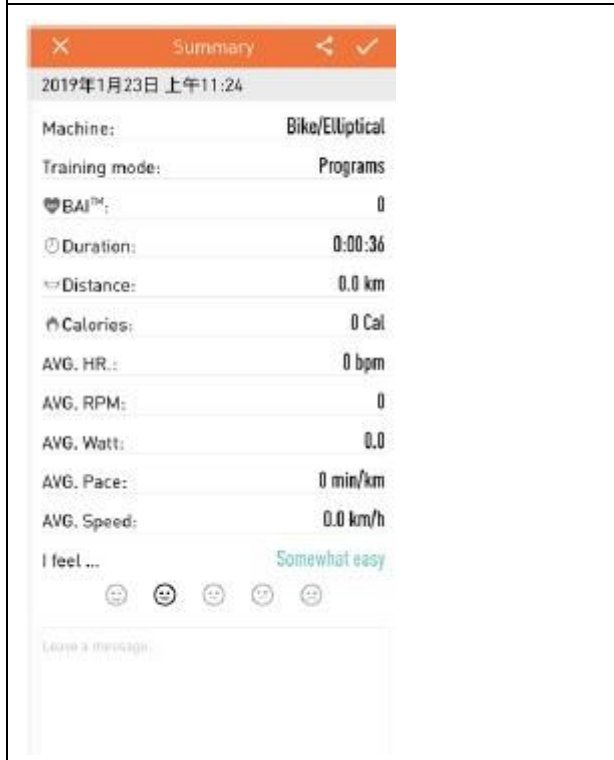
5. După ce terminați exercițiile un sumar despre acesta este afișat. Puteți compara rezultatele cu exercițiile anterioare..

PROGRAME

 <p>The screenshot shows the 'Programs' screen with a back arrow and the title 'Programs'. Below the title, it says 'Set Time' and '20 Mins'. There are six rows of program icons, each labeled P1 through P6. At the bottom, there is a 'START' button.</p>	<ol style="list-style-type: none">1. După împerecherea prin Bluetooth, selectați programul. 12 programe presetate sunt afișate.
 <p>The screenshot shows the 'Programs' screen during a workout. It features a progress bar at the top. Below the bar, it displays 'Time 0:05 / 20 Mins' and 'Level 1'. There are four metrics shown: Distance (0 km), Speed (0 km/h), Calories (0 Cal), and Cadence (0 rpm). A pin icon is visible at the bottom right.</p>	<ol style="list-style-type: none">2. Afișajul arată progresul antrenamentului.3. Selectați pictograma pin pentru a fixa datele

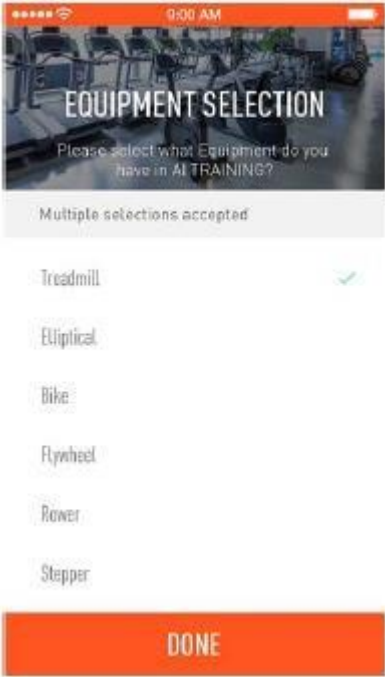
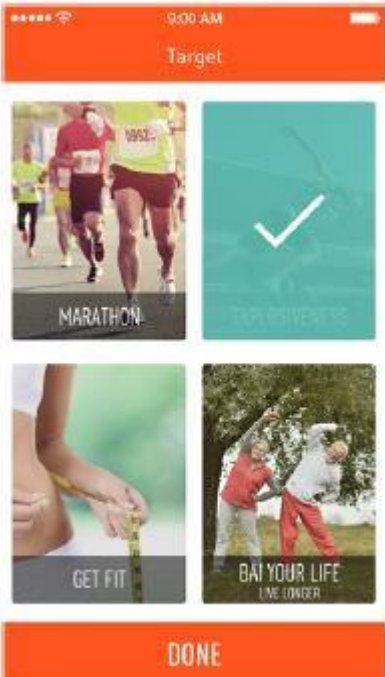


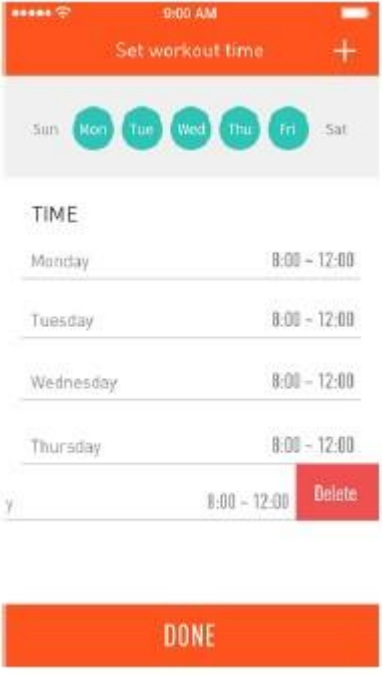
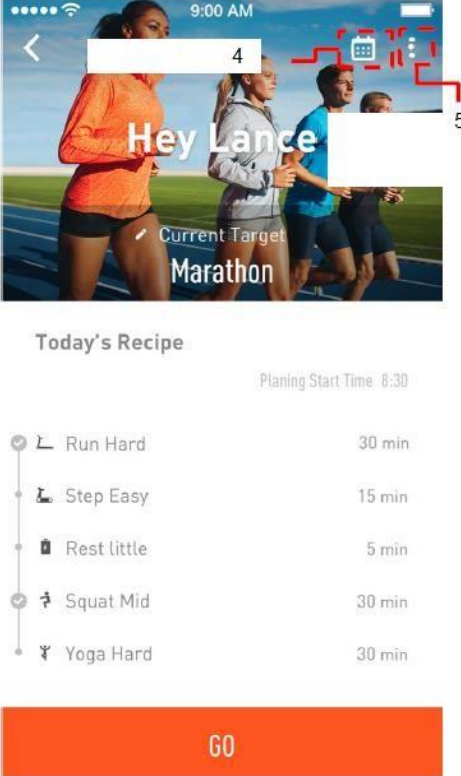
4. Atingeți afișajul pentru a pune pauză sau stop antrenamentul.



5. După ce terminați exercițiile un sumar despre acesta este afișat. Puteți compara rezultatele cu exercițiile anterioare..

ANTRENAMENTE AI

 <p>9:00 AM</p> <h3>EQUIPMENT SELECTION</h3> <p>Please select what Equipment do you have in AI TRAINING?</p> <p>Multiple selections accepted</p> <ul style="list-style-type: none">Treadmill <input checked="" type="checkbox"/>Elliptical <input type="checkbox"/>Bike <input type="checkbox"/>Flywheel <input type="checkbox"/>Rower <input type="checkbox"/>Stepper <input type="checkbox"/> <p>DONE</p>	<p>1. După împerecherea prin Bluetooth selectați aparatul dorit.</p>
 <p>9:00 AM</p> <h3>Target</h3> <ul style="list-style-type: none">MARATHON <input type="checkbox"/>EXPLORE THE WORLD <input checked="" type="checkbox"/>GET FIT <input type="checkbox"/>BAI YOUR LIFE LIVE LONGER <input type="checkbox"/> <p>DONE</p>	<p>2. Selectați ținta care doriți să o atingeți sau programul</p>

	<p>3. Setăți-vă programul de antrenament pe zile si ore.</p>
	<p>4. Progresul antrenamentului și ținta atinsă</p> <p>5. Durata antrenamentului, și schimbările de program</p>

GYM CENTER

În GYM CENTER, utilizatorul poate downloada diverse programe de antrenament.

1. Downloadați programul selectat
2. Porniți iRoute + programul
3. Pentru antrenamente iRoute + (Google Maps), utilizatorul trebuie să aibă wifi-ul pornit și să fie logat.

UZ

Antrenamentele pe bicicleta fitness se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Mulțumită simplității exercițiului efectuat pe bicicleta fitness acestea poate fi făcute de persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să se ajusteze înălțimea șa. Este important să stai confortabil. Șaua pentru biciclete trebuie să fie setată astfel încât să puteți ține mânerele cu formă ergonomică atunci când stați pe ea. Nu ar trebui să aveți mâinile întinse complet. Vă puteți deteriora mușchii.

Pentru a vă asigura un exercițiu confortabil, puneți picioarele pe pedale. 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 exercițiului fizic.

Baza exercițiului pe bicicletă este că picioarele se mișcă pe un traseu eliptic specific. Această mișcare este foarte similară cu ciclismul. Când faci exerciții pe bicicletă, stai doar pe șa cu înălțimea potrivită, țineți picioarele ferm în pedale, țineți mânerele în formă ergonomică și faceți exerciții fizice

Este recomandabil la început să alegeți o rezistență mai mică. Dacă faceți exerciții fizice la intervale regulate pe bicicletă, puteți crește treptat rezistența. Puteți crește rezistența treptat peste o săptămână sau două. Selectarea unei rezistențe mari în timpul începerii antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.

Atunci când faceți exerciții, este important să alegeți rezistența potrivită și ritmul potrivit. Încercați să îl păstrați pe tot parcursul exercițiului. Nu este recomandat să alegeți un ritm ridicat chiar de la început. Măriți ritmul după aproximativ o săptămână de exerciții fizice regulate. Ritmul ridicat 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 exercițiul regulat și adecvat este cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Antrenamentele pe bicicleta fitness duce și la formarea mușchilor. Este folosit în principal pentru întărirea mușchilor coapsei și a gambei. În timp ce faci exerciții pe bicicletă, îți miști și mușchii fesieri.

Dacă doriți să vă antrenați corect, nu ar trebui să uitați să respirați corect. O respirație corectă și regulată este recomandată în orice exercițiu. Este important să păstrați regulat inhalările profunde și expirațiile. O respirație regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicleta fitness implică exercitarea intensă a mușchilor abdominali. Este indicat să vă antrenați la 30-35 minute după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea mai puținor calorii, iar la persoanele mai vârstnice poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să luați în considerare și dieta dvs. Se recomandă să începeți o zi de mâncare cu dulce și produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru masă este recomandat să mănânci o masă mai bogată în calorii. Nu uita de ciorba. Seara, sunt recomandate mese ușoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este doar un exercițiu obișnuit, ci o dietă întregă.

Exercițiul pe bicicletă este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Exercițiul pe bicicleta fitness este eficient în întărirea mușchilor, în special a coapselor, a gambelor și a feselor. Exercițiul periodic poate duce la o un fizic mai tonifiat. Exercițiile fizice sunt recomandate nu doar ca antrenament de iarnă 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 CORECTĂ A CORPULUI

Când te antrenezi, menține-ți corpul în poziție verticală sau poți să îți pui mâna pe antebrațe. În timpul pedalării, nu trebuie să aveți picioarele complet întinse. Genunchii trebuie să fie ușor aplecați atunci când apăsați complet în jos pe pedală. Țineți-vă capul și coloana vertebrală dreapt pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a musculaturii superioare a spatelui. Exercițiul întotdeauna trebuie să fie fluent și ritmic.

ÎNTREȚINERE

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziția orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de folosință.
- Ștergeți transpirația după exercițiu. Curățați dispozitivul cu o cârpă și cu un produs de curățare blând. Nu folosiți solvenți sau agenți de curățare agresivi pe piesele din plastic.
- Când zgomotul este crescut, este necesar să verificați dacă toate îmbinările sunt strânse corespunzător.
- Plasați produsul într-o cameră curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

DEPOZITARE

Păstrați bicicleta de antrenament într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și bicicleta de exercițiu nu este conectată la priza electrică.

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această bicicletă de antrenament este prevăzută cu reglementări standard de siguranță și este potrivită numai 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 acesteia.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta de antrenament. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițierea incorectă sau schimbarea poziției corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medical.
- Această bicicletă nu este adecvată în scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatorie medicală. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabili.

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea posibilă este neeconomică, aruncați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de reciclare.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur despre aruncarea corectă, cereți sfatul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci le trimiteți la locul de reciclare.