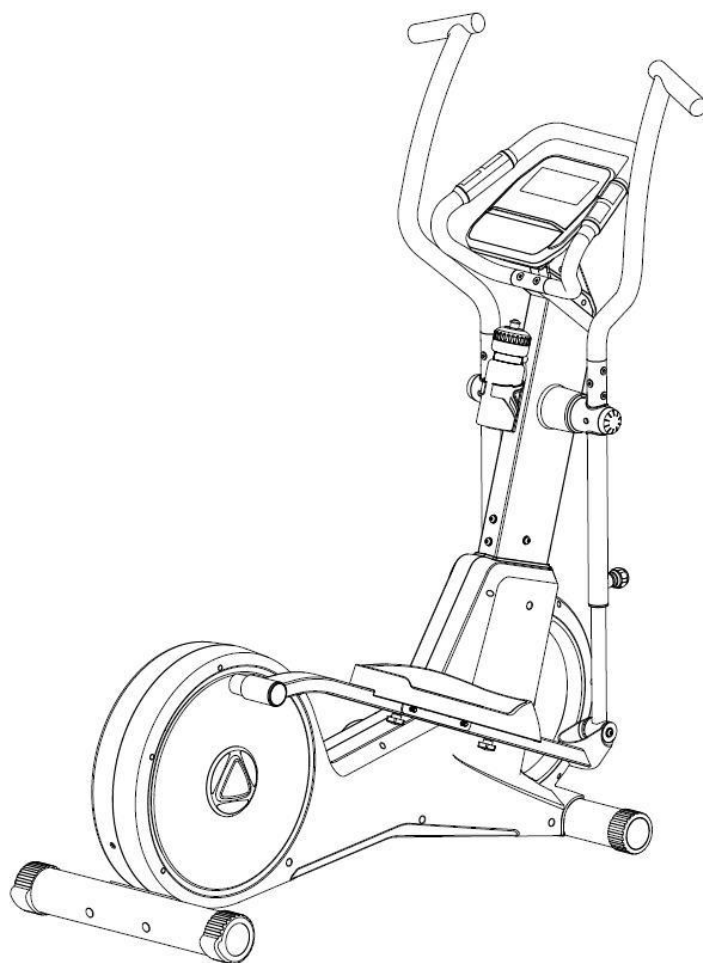




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20156 Bicicleta eliptica inSPORTline Kapekor



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
NOTE IMPORTANTE	3
LISTA PIESE.....	4
ASAMBLARE	6
CONSOLA.....	11
PROGRAME	14
UTILIZARE	26
MENTENANTA.....	26
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	26

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

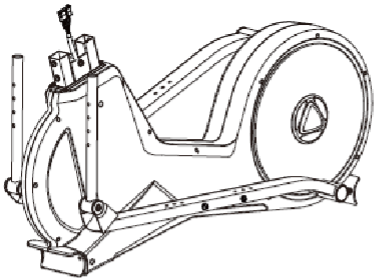
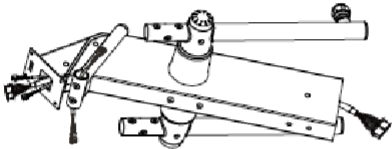
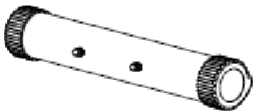
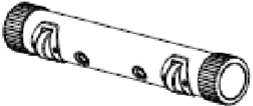
- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a produsului, verificați-l în mod regulat de daune și piese uzate.
- Dacă transmiteți această bicicletă unei alte persoane sau dacă permiteți altei persoane să o folosească, asigurați-vă că acea persoană este familiarizată cu conținutul și instrucțiunile din acest manual.
- Este interzis ca mai multe persoane să folosească simultan produsul.
- Înainte de prima utilizare și ulterior asigurați-vă în mod regulat că toate șuruburile, piulitele și celelalte piese de îmbinare sunt strânse corespunzător.
- Înainte de a începe exercițiul, eliminați toate obiectele cu muchii ascuțite din jurul produsului.
- Folosiți bicicleta doar dacă funcționează perfect.
- Orice piesă spartă, uzată sau defectă trebuie să fie imediat înlocuită și / sau bicicleta să nu mai fie utilizată până când nu a fost reparată corect.
- Părinții și alte persoane care supraveghează copiii ar trebui să fie conștienți de responsabilitatea lor, din cauza situațiilor care pot apărea din cauza instinctului de joacă a al copiilor și a interesului de a experimenta.
- Dacă permiteți copiilor să folosească această bicicletă, asigurați-vă că luați în considerare și evaluați starea și dezvoltarea lor mentală și fizică și, mai ales, temperamentul lor. Copiii trebuie să utilizeze bicicleta sub supravegherea adulților și să fie instruiți cu privire la utilizarea corectă a produsului. Bicicleta nu este o jucărie.
- Pentru siguranța dvs., asigurați-vă întotdeauna că există cel puțin 0,6 metri de spațiu liber în toate direcțiile din jurul produsului dvs. în timp ce faceți exerciții.
- Vă rugăm să rețineți ca un antrenament necorespunzător și excesiv poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Rețineți că manetele și alte mecanisme de ajustare nu trebuie să ajungă în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- Când montați bicicleta, asigurați-vă că bicicleta este asezată într-un mod stabil și că eventualele denivelări ale podelei sunt uniformizate.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte potrivite pentru antrenamentul pe bicicletă. Hainele trebuie să fie alese astfel încât să nu se prindă în nicio parte a bicicletei în timpul antrenamentului datorită formei lor (pentru exemplu, lungime). Asigurați-vă că purtați încălțăminte adecvată pentru antrenament, care sustine ferm picioarele și care este prevăzută cu o talpă antiderapantă.
- Asigurați-vă că veți consulta un medic înainte de a începe orice program de exerciții. El vă poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuală a efortului pentru dvs., precum și la obiceiurile de antrenament și la alimentație.
- **Limita de greutate:** 150 kg
- **ATENȚIE!**
Este posibil ca senzorii de puls să nu afișeze precis. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți imediat exercițiul!
- **Categorie:** HC pentru uz casnic (EN957 standard)

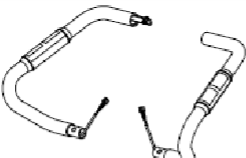
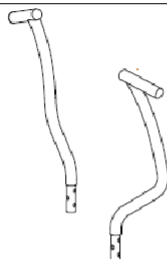
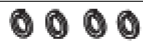
NOTE IMPORTANTE

- Asamblați bicicleta conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că nu folosiți decât piesele structurale furnizate împreună cu produsul și proiectate pentru acesta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că, conținutul cutiei este complet, făcând referire la lista de piese din manual.

- Asigurați-vă că asamblați bicicleta într-un loc uscat și drept și protejați-o întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați locul în special împotriva punctelor de presiune, contaminare, etc., este recomandat să puneți sub bicicletă un covor antiderapant adecvat.
- Regula generală este aceea că aparatele și echipamentele de antrenament nu sunt jucării. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de către persoane informate sau instruite corespunzător.
- Opiți imediat antrenamentul în caz de amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice. Dacă aveți indoieli, consultați imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu handicap ar trebui să utilizeze bicicleta numai sub supraveghere și în prezența unei alte persoane care poate oferi sprijin și instrucțiuni utile.
- Asigurați-vă că părțile corpului dvs. și cele ale altor persoane nu sunt aproape de nicio parte în mișcare a produsului în timpul utilizării acestuia.
- Când reglați piesele ajustabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate în mod corespunzător și țineți cont de poziția marcată, de reglare maximă, de exemplu, suportul șa.
- Nu vă antrenați imediat după mese.

LISTA PIESE

	A	Cadru principal
	B	Cadru mijlociu
	C	Stabilizator posterior
	D	Stabilizator anterior
	E	Consola

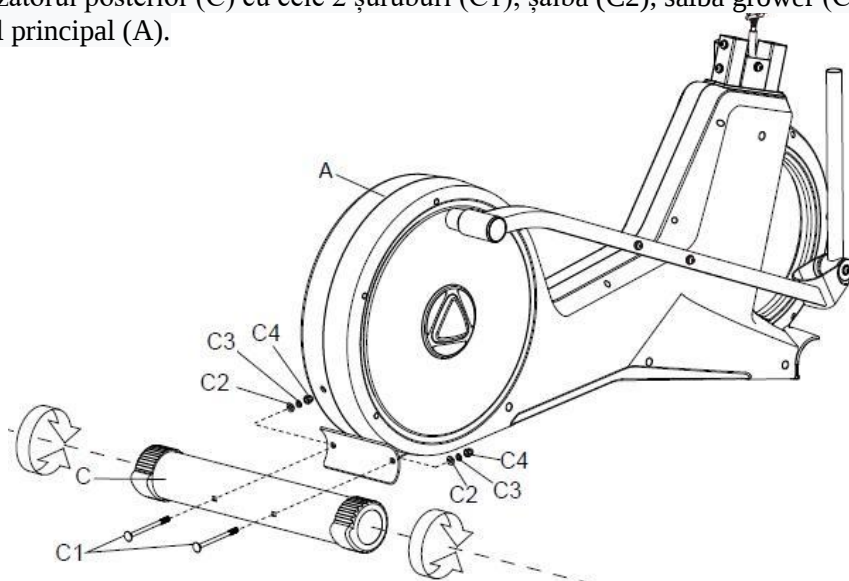
	F1/F2	Manere fixe (stang/drept)
	G1/G2	Manere mobile (stang/drept)
	H1/H2	Pedale (stanga/dreapta)
	H3	Suport de fier
	H4	Rotite
	H5	Adaptor
	H6	Sticla
	H7	Suport sticla
	J1	Suruburi M9 x 90
	J9	Saibe M6
	J11	Saibe M6
	J13	Saibe M10
	J14	Saibe M10

		Unelte
---	--	--------

ASAMBLARE

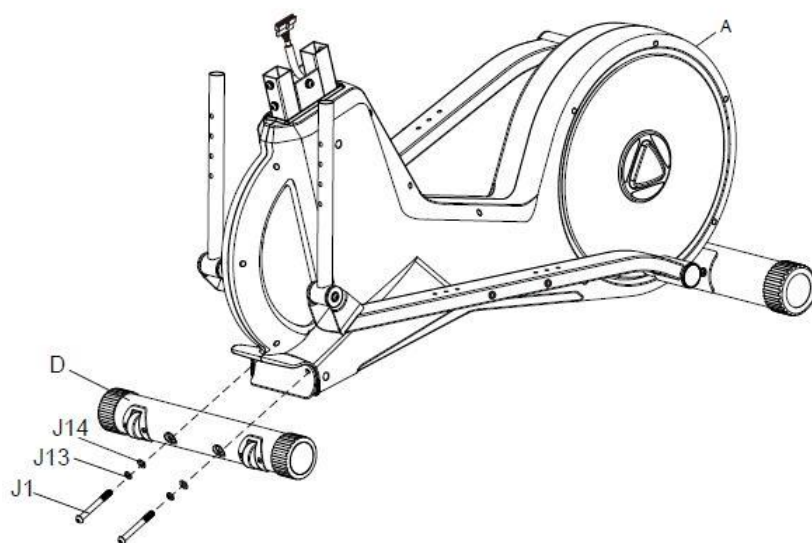
PAS 1

Scoateți șaibele preinstalate (C2), șaibele grower (C3) și piulițele (C4) din stabilizatorul posterior (C). Atașați stabilizatorul posterior (C) cu cele 2 șuruburi (C1), șaiba (C2), saiba grower (C3) și piulița (C4), la cadrul principal (A).



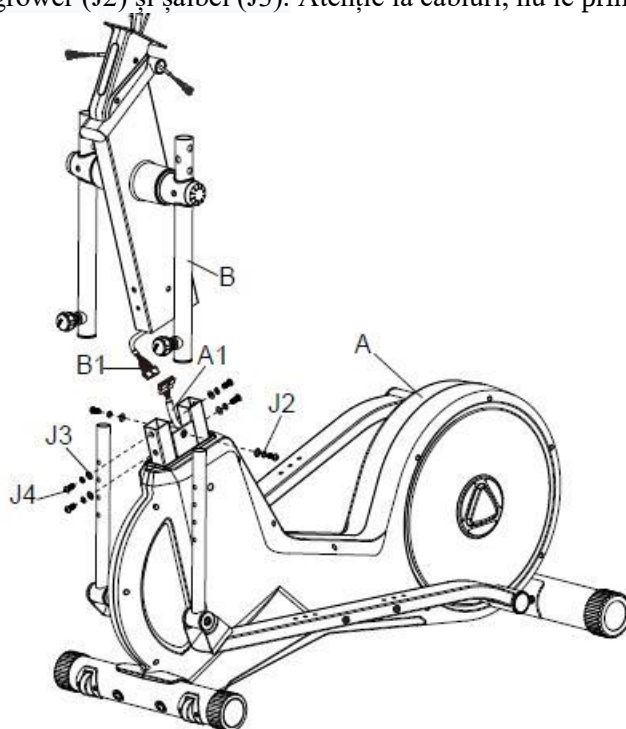
PAS 2

Atașați stabilizatorul anterior (D) la cadrul principal (A) cu două șuruburi (J1), saiba grower (J13) și saiba (J14).



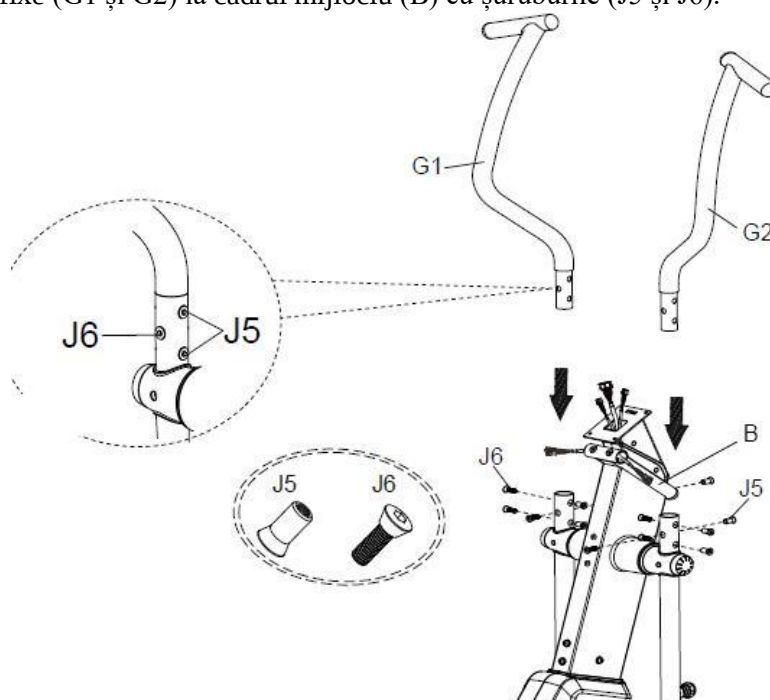
PAS 3

Scoateți șuruburile (J1), șaibele grower (J2) și șaibele (J3) din cadrul principal (A).
Conectați cablurile (A1) și (B1) și apoi fixați cadrul mijlociu (B) la cadrul principal (A) cu ajutorul șuruburilor (J1), șaibei grower (J2) și șaibei (J3). Atenție la cabluri, nu le prindeți între cadru și stâlp.



PAS 4

Fixați mânerele fixe (G1 și G2) la cadrul mijlociu (B) cu șuruburile (J5 și J6).

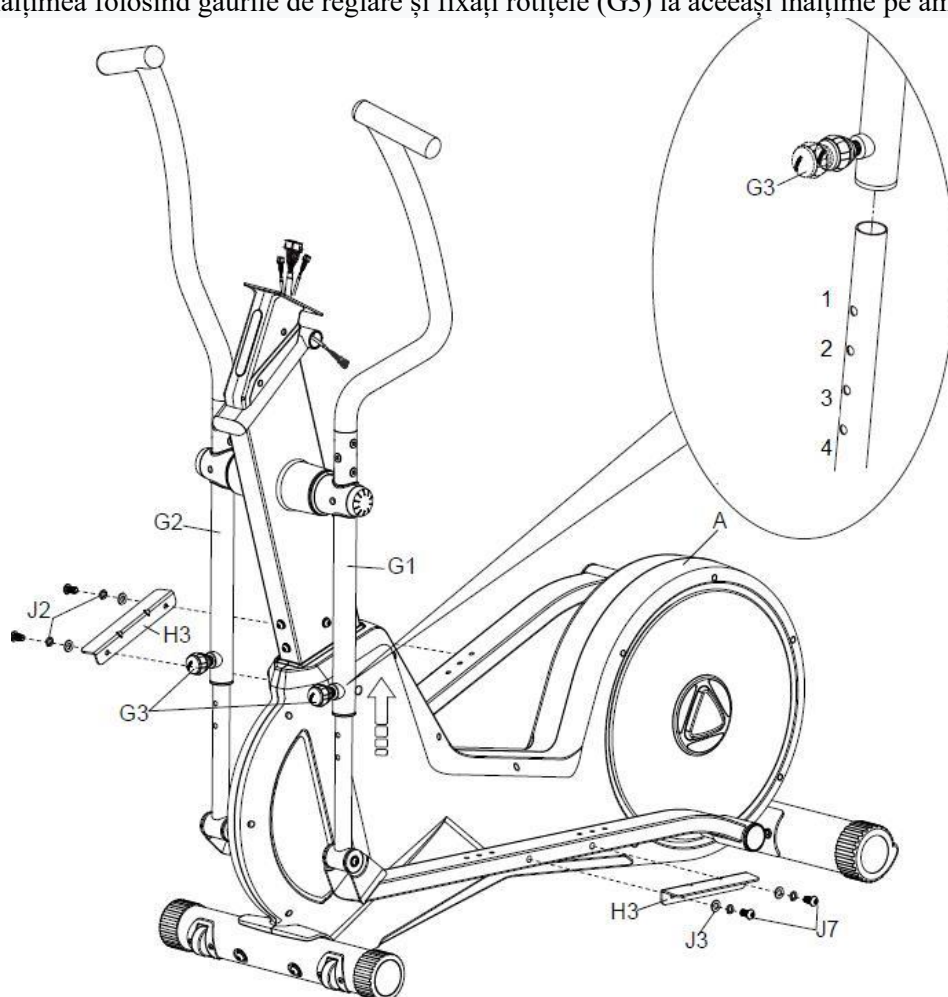


PAS 5

Scoateți șuruburile preinstalate (J7), șaibele grower (J2) și șaibele (J3). Atașați suportul de fier (H3) la suportul pedalei drepte folosind șuruburile (J7), șaiba grower (J2) și șaiba (J3). Repetați pentru partea stângă.

Atașați mânerul stâng și drept (G1 și G2) la tijele pedalelor.

Reglați înălțimea folosind găurile de reglare și fixați roțițele (G3) la aceeași înălțime pe ambele mânere.

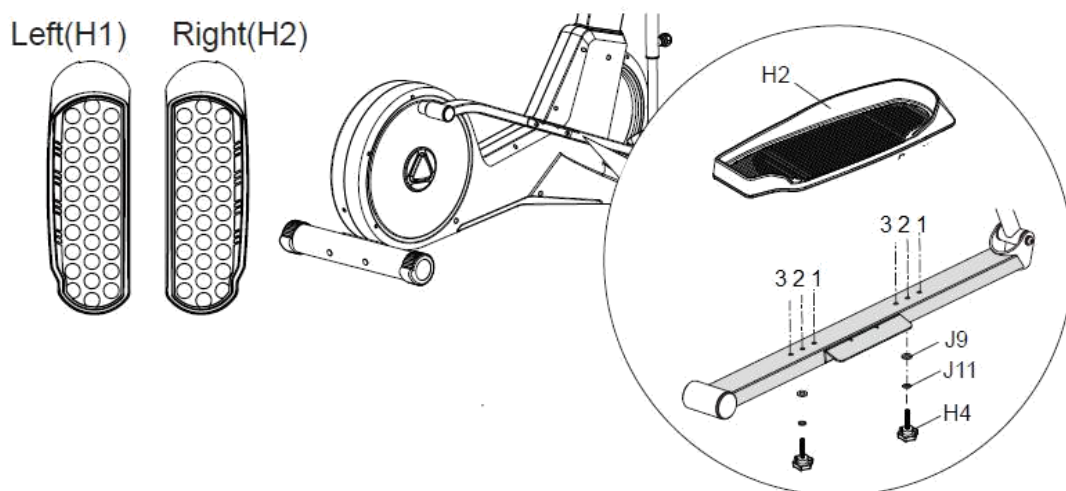


PAS 6

Fixați pedala dreaptă (H2) cu șaibă (J9), șaibă grower (J11) și roțiță (H4). Puteți selecta 3 poziții ale pedalei.

Repetăți pentru partea stângă.

Asigurați-vă că pedalele sunt în aceeași poziții și roțițele (H4) sunt strânse corespunzător.

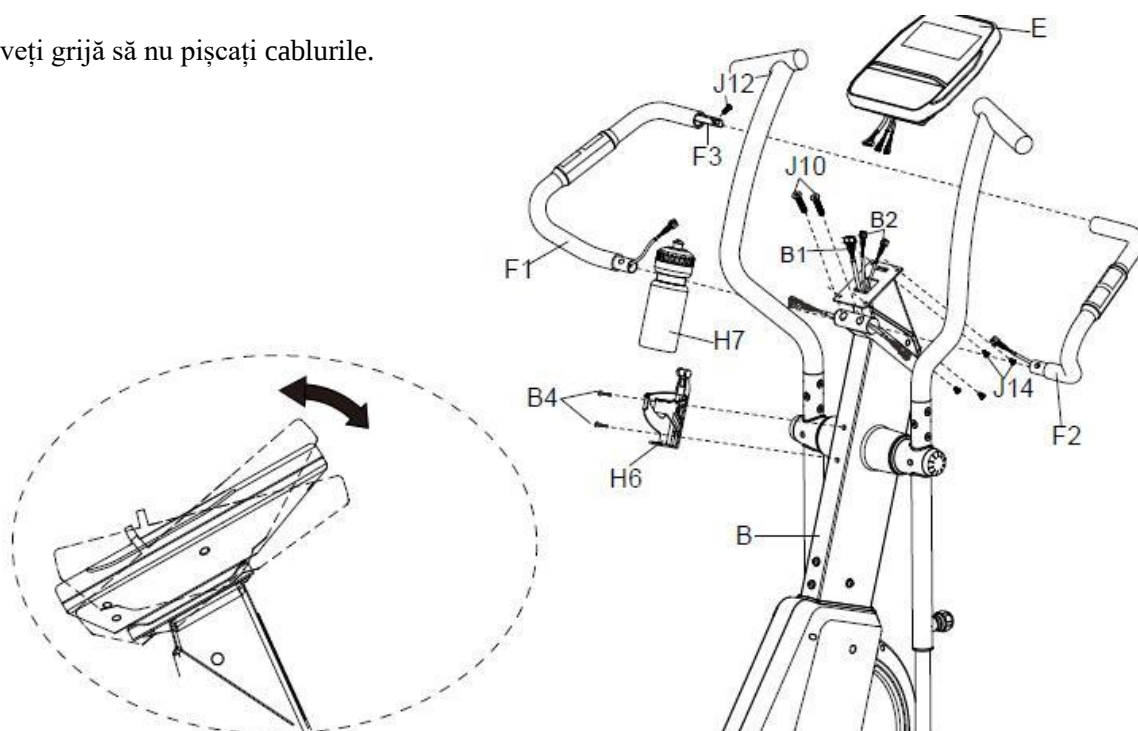


PAS 7

Conectați cablurile (B1 și B2) la consolă (E) și atașați consola.

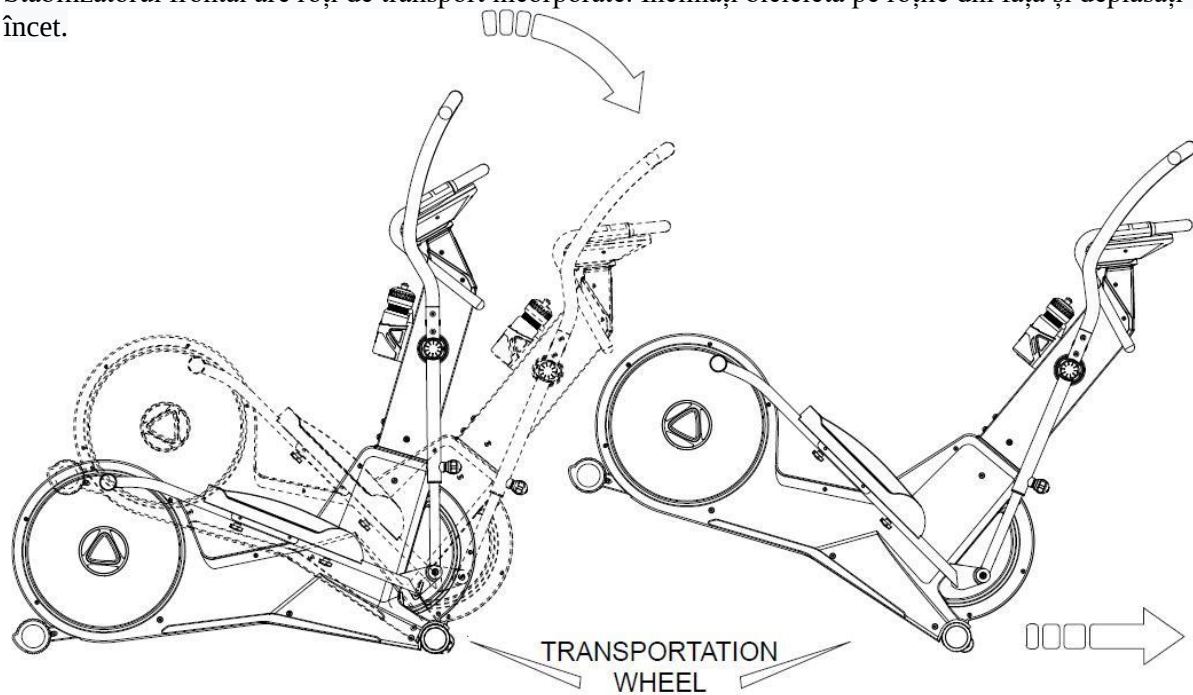
Fixați mânerele (F1 și F2) la cadrul mijlociu cu șurubul (J10), suportul de fier (F3) și șurubul (J12).
Deșurubați șuruburile preinstalate (B4). Atașați suportul sticlei la cadrul mijlociu (B) cu ajutorul șuruburilor (B4).

Aveți grijă să nu pișcați cablurile.



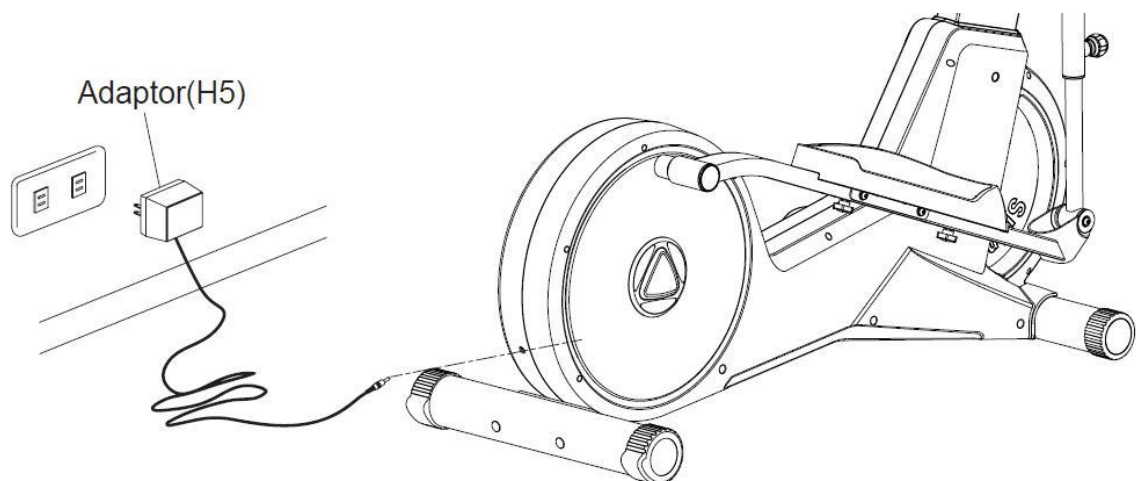
TRANSPORT

Stabilizatorul frontal are roți de transport încorporate. Înclinați bicicleta pe roțile din față și deplasați-o încet.



CONECTARE ADAPTOR

Adaptorul se conectează în partea posterioară a bicicletei.



CONSOLA



BUTOANE

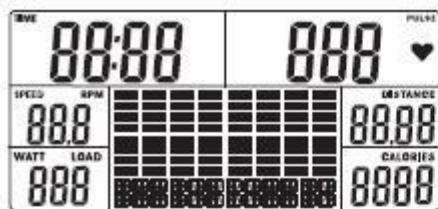
START/STOP	Pornește sau oprește programul
RECOVERY	Test recuperare puls
+	Buton navigare sau marire valoare
-	Buton navigare sau scadere valoare
RESET	Dacă programul este oprit, se folosește pentru întoarcere la meniu
QUICK KEY	Pornire rapidă a programului
MODE	Confirmare
USB	Doar pentru încărcare mobil / tableta

PORNIRE

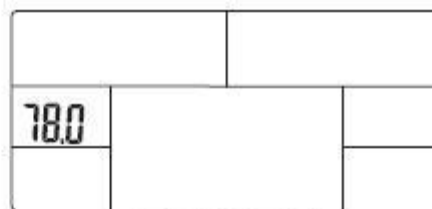
Porniți sau mențineți apasat butonul RESET timp de 3 secunde pentru a porni afișajul LCD. Toate datele sunt afișate și veți auzi un semnal sonor. 78 este afișat. (Fig. 1 și 2)

Folosiți butoanele +/- pentru a selecta profilul utilizatorului 0-4 și confirmați cu MODE. (Fig. 3 și 4)

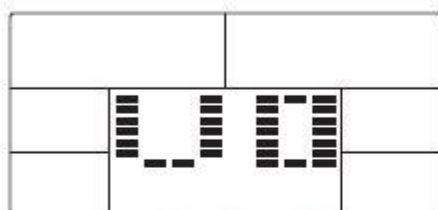
Apoi, configurați-vă informațiile despre sex, vârstă, greutate și înălțime. Reglați datele folosind butoanele +/- (Fig. 5-8)



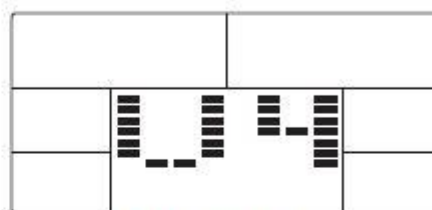
(FIGURE 1)



(FIGURE 2)



(FIGURE 3)



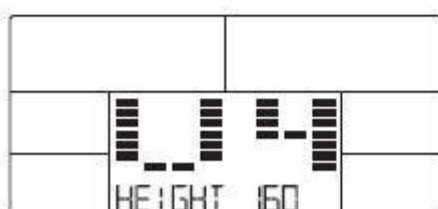
(FIGURE 4)



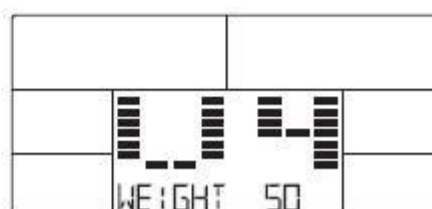
(FIGURE 5)



(FIGURE 6)



(FIGURE 7)



(FIGURE 8)

PROFIL UTILIZATOR

Sex	Masculin/Feminin
Varsta	10-99
Inaltime	100-200
Greutate	20-150

SELECTIE PROGRAME

După setarea profilului, apăsați MODE și folosiți +/- pentru a selecta: MANUAL - PROGRAM - FITNESS - WATT - USER PROGRAM – HRC

TIMP	0:00 – 99:00
VITEZA	0.0 – 99.9
DISTANTA	0.00 – 99.95
CALORII	0–990
PULS	60 – 220
RPM	15 – 999
WATT	10 – 350
SARCINA	1-16

PROGRAME

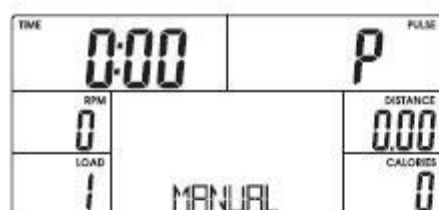
PROGRAM MANUAL

Apăsați și mențineți apăsat RESET timp de 3 secunde, selectați un profil și setați datele sau doar apăsați RESET. Selectați MANUAL cu ajutorul butoanelor +/- și confirmați cu butonul MODE (Fig. 8) Setați sarcina și confirmați cu MODE (Fig. 9)

Setați timpul, distanța, kaloriile și valorile pulsului țintă. (Fig. 10-13)

Porniți programul cu butonul START / STOP. Utilizați butoanele +/- pentru a regla sarcina. (Fig. 14) Apăsați din nou butonul START / STOP pentru a întrerupe programul. Apăsați RESET pentru a reveni la setare.

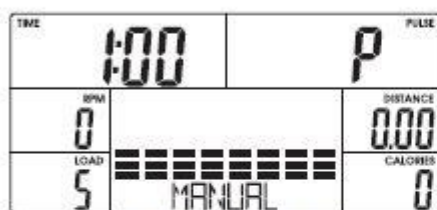
Apăsați RESET timp de 3 secunde pentru a reveni la meniul principal (Fig. 15).



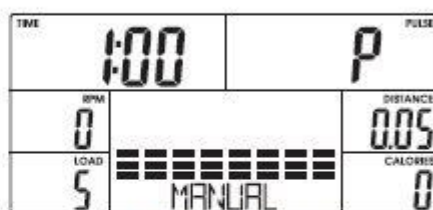
(FIGURE 8)



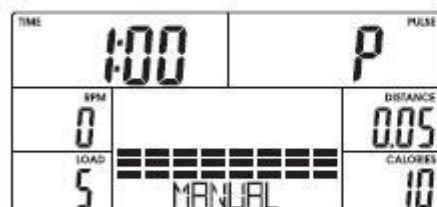
(FIGURE 9)



(FIGURE 10)



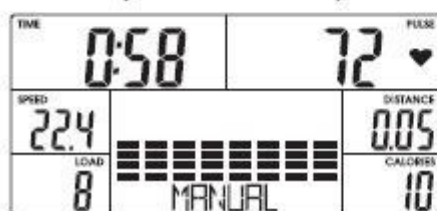
(FIGURE 11)



(FIGURE 12)



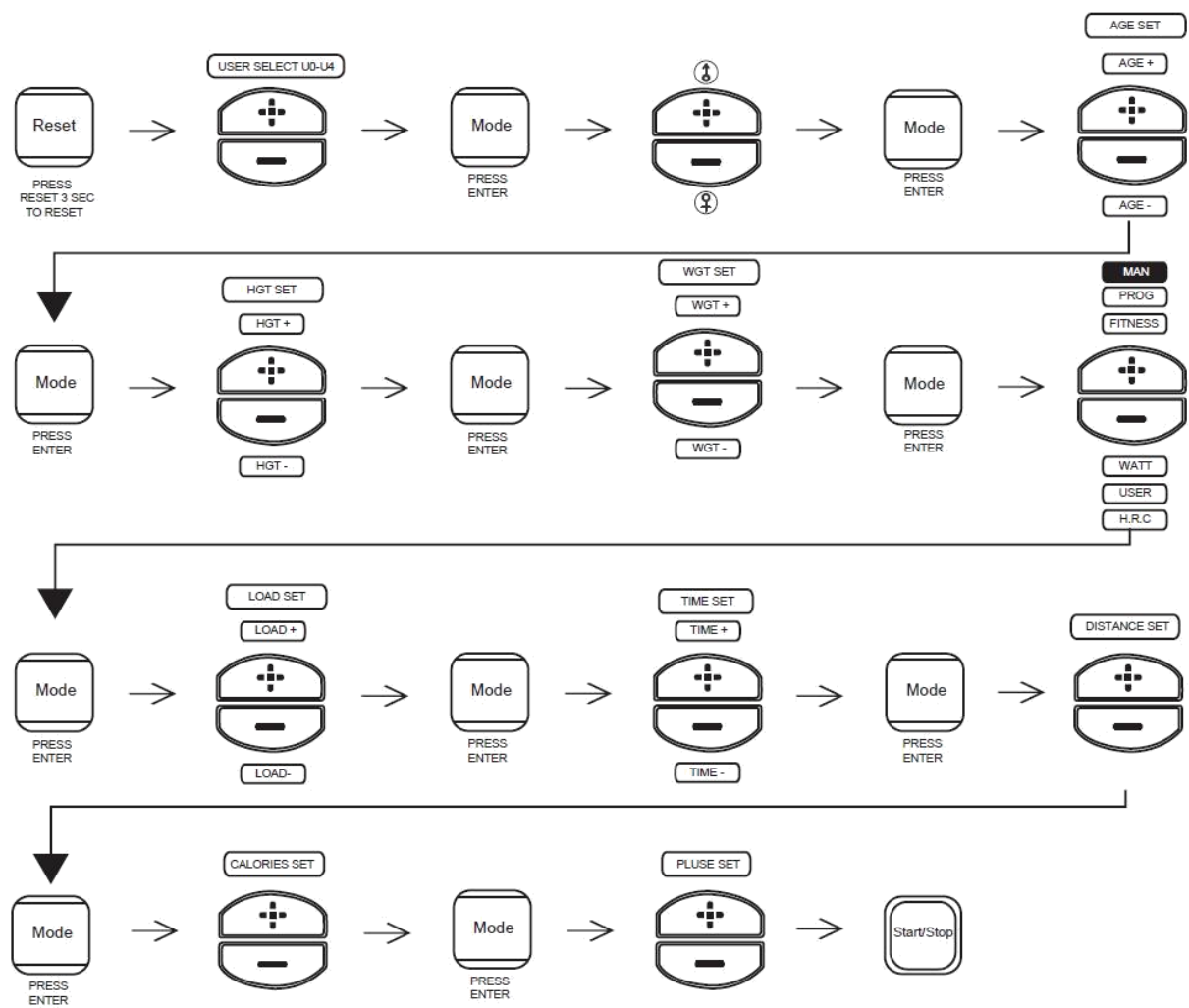
(FIGURE 13)



(FIGURE 14)



(FIGURE 15)



SELECTARE PROGRAME

Apăsați și mențineți apăsat RESET timp de 3 secunde, selectați un profil și setați datele sau doar apăsați RESET. Selectați PROGRAM cu butoanele +/- și confirmați cu MODE (Fig. 16).

Selectați programul 1–12 cu butoanele +/- și confirmați cu butonul MODE (Fig. 17) sau selectați programul cu butoanele de selecție rapidă P1-P12 (Fig. 18).

Setați sarcina și confirmați cu MODE (Fig. 19)

Setați timpul, distanța, calorile și valorile pulsului țintă. (Fig. 20-23)

Porniți programul cu butonul START / STOP. Utilizați butoanele +/- pentru a regla sarcina.

Apăsați din nou butonul START / STOP pentru a întrerupe programul.

Apăsați RESET pentru a reveni la setare. Țineți apăsat RESET timp de 3 secunde pentru a intra în modul de așteptare.



(FIGURE 16)



(FIGURE 17)



(FIGURE 18)



(FIGURE 19)



(FIGURE 20)



(FIGURE 21)

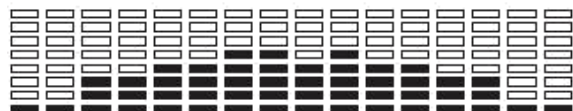


(FIGURE 22)

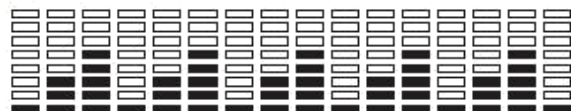


(FIGURE 23)

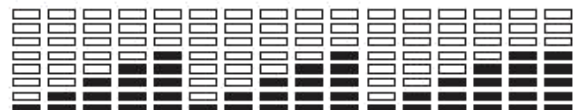
P1



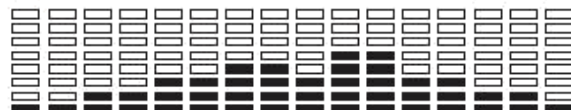
P2



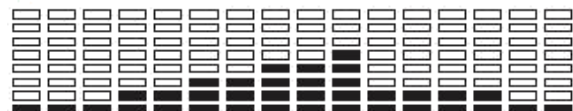
P3



P4



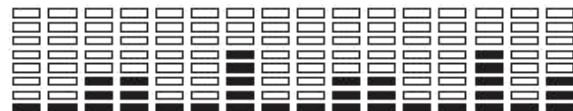
P5



P6



P7



P8



P9



P10

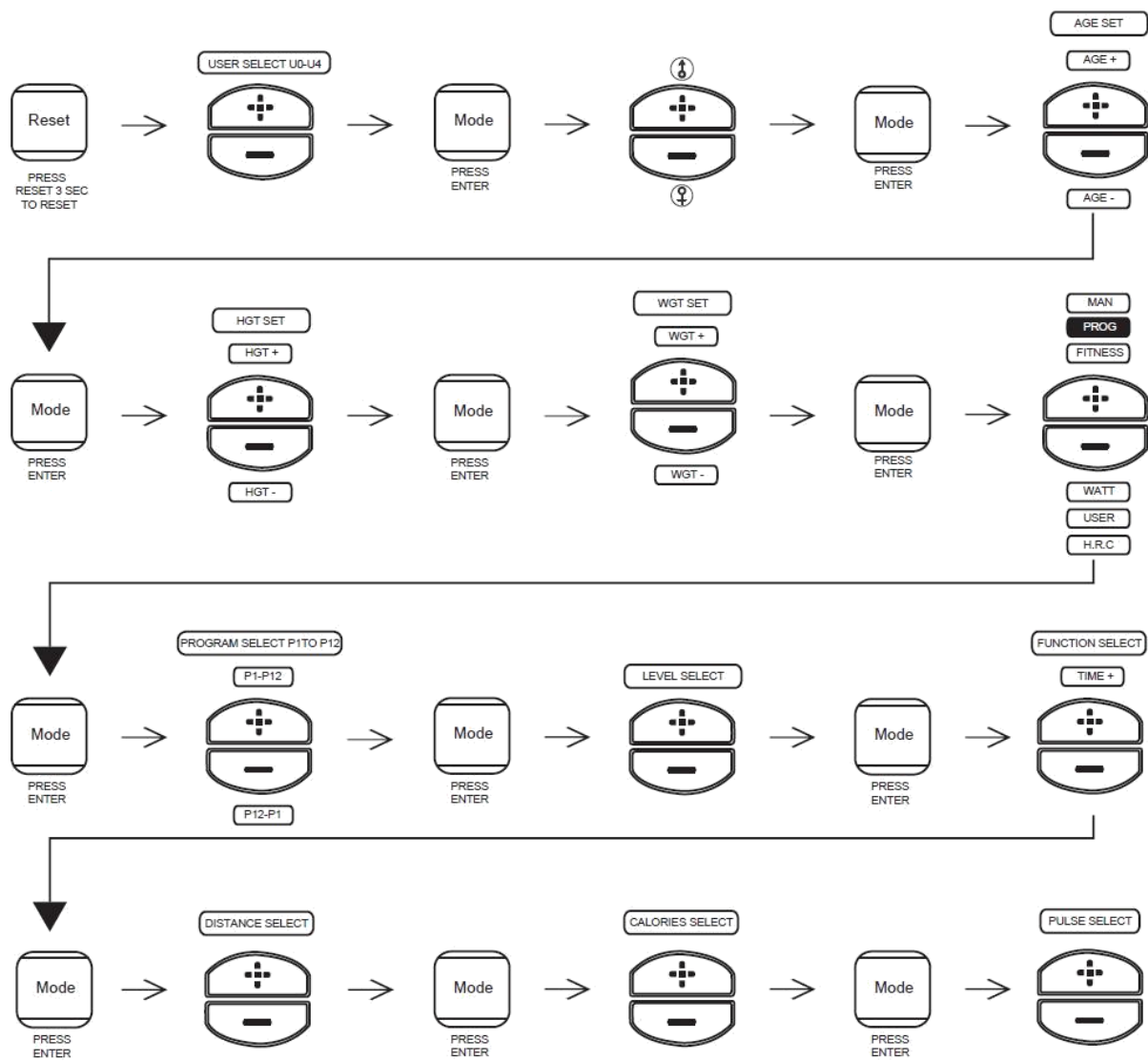


P11



P12





MODUL FITNESS

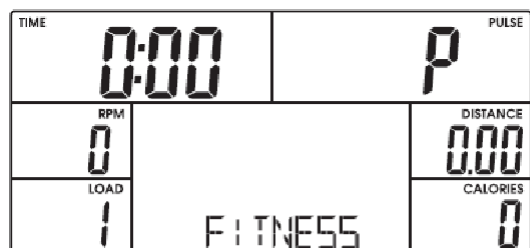
Apăsați și mențineți apăsat RESET timp de 3 secunde, selectați un profil și setați datele sau doar apăsați RESET. Selectați PROGRAM cu butoanele +/- și confirmați cu MODE (Fig. 16).

Porniți programul cu butonul START / STOP. Utilizați butoanele +/- pentru a regla sarcina. După 12 minute, sunt afișate rezultatele antrenamentului.

Apăsați din nou butonul START / STOP pentru a întrerupe programul.

Apăsați RESET pentru a reveni la setare.

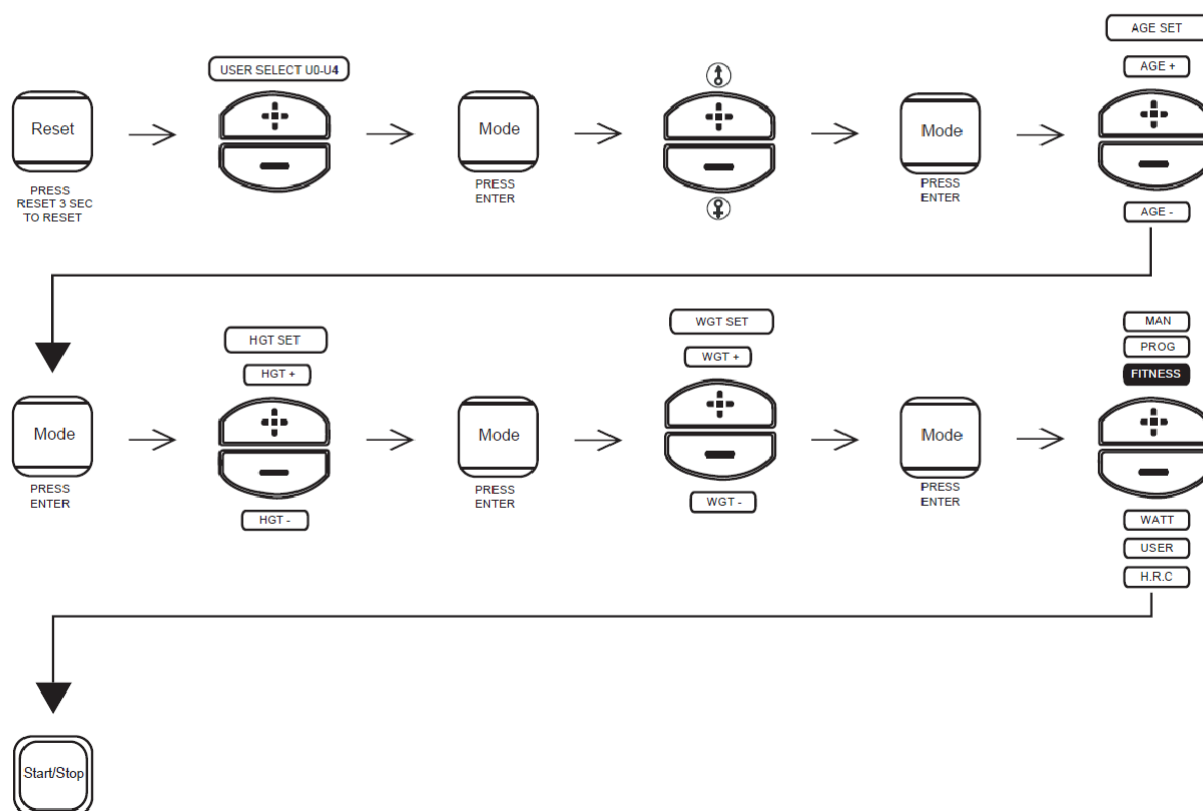
Țineți apasat RESET timp de 3 secunde pentru a intra în modul de așteptare.



(FIGURE 24)



(FIGURE 25)



MODUL WATT

Apăsați și mențineți apăsat RESET timp de 3 secunde, selectați un profil și setați datele sau doar apăsați RESET. Selectați WATT cu butoanele +/- și confirmați cu butonul MODE (Fig. 26) Selectați valoarea cu butoanele +/- și confirmați cu butonul MODE (Fig. 27)

Setați timpul, distanța, kaloriile și valorile pulsului țintă. (Fig. 28-31)

Porniți programul cu butonul START / STOP. Utilizați butoanele +/- pentru a regla sarcina.

Apăsați din nou butonul START / STOP pentru a întrerupe programul

Apăsați RESET pentru a reveni la setare. Țineți apăsat RESET timp de 3 secunde pentru a intra în modul de așteptare.



(FIGURE 26)



(FIGURE 27)



(FIGURE 28)



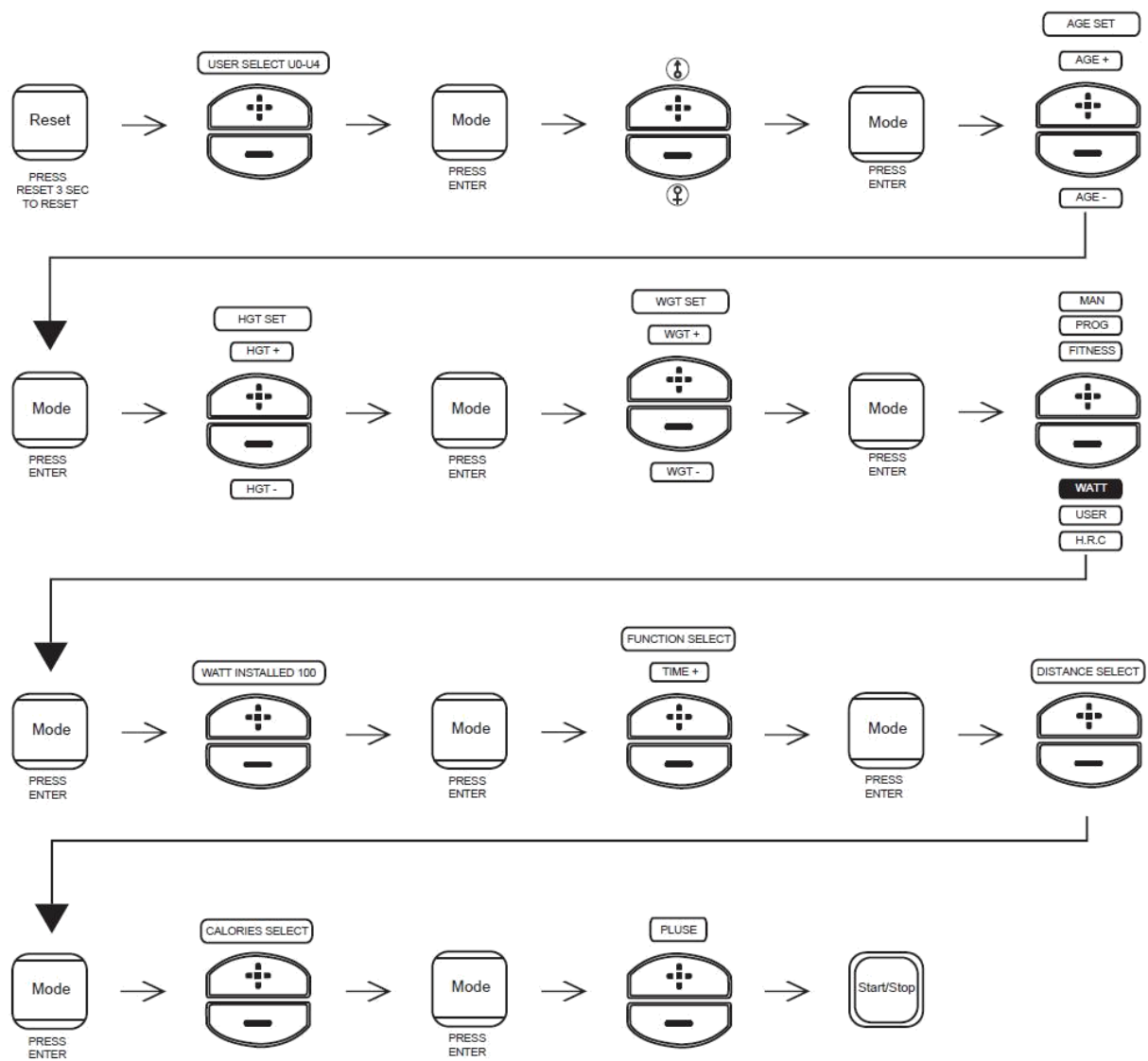
(FIGURE 29)



(FIGURE 30)



(FIGURE 31)



MODUL UTILIZATOR

Apăsați și mențineți apăsat RESET timp de 3 secunde, selectați un profil și setați datele sau doar apăsați RESET. Selectați USER cu butoanele +/- și confirmați cu butonul MODE (Fig. 32).

Folosiți butoanele +/- pentru a selecta sarcina pentru fiecare coloană, confirmați cu butonul MODE și setați coloana următoare. Apăsați butonul MODE timp de 3 secunde pentru a confirma setarea. (Fig. 33)

Setați timpul, distanța, caloriile și valorile pulsului țintă. (Fig. 34-37)

Porniți programul cu butonul START / STOP. Utilizați butoanele +/- pentru a regla sarcina.

Apăsați din nou butonul START / STOP pentru a întrerupe programul.

Apăsați RESET pentru a reveni la setare.

Țineți apăsat RESET timp de 3 secunde pentru a intra în modul de așteptare.



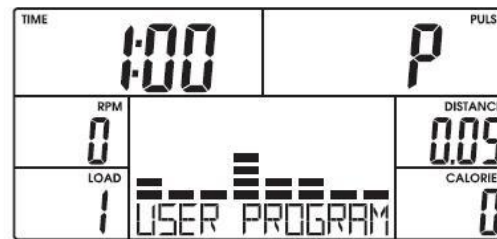
(FIGURE 32)



(FIGURE 33)



(FIGURE 34)



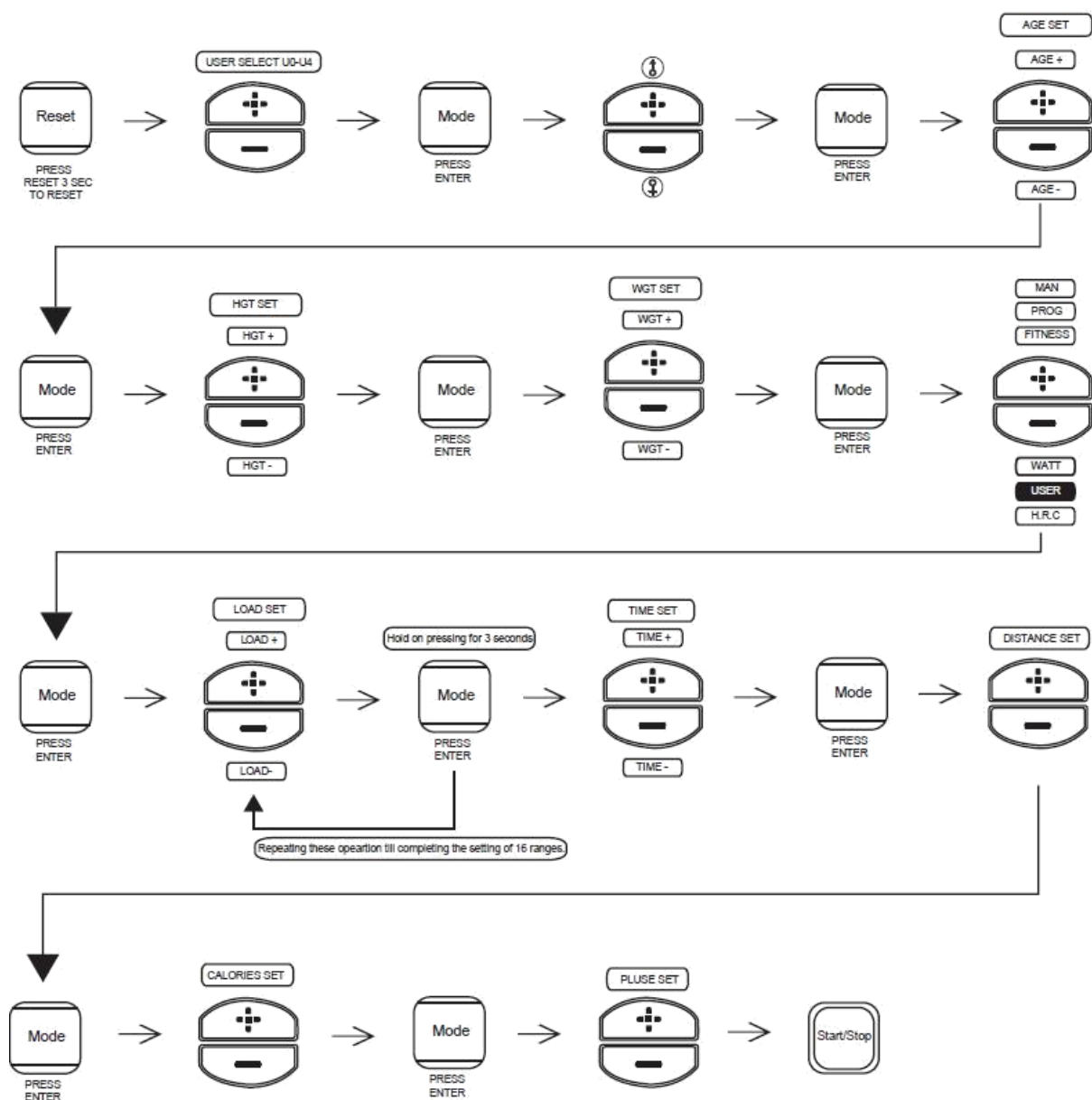
(FIGURE 35)



(FIGURE 36)



(FIGURE 37)



PROGRAM HRC

Apăsați și mențineți apăsat butonul RESET timp de 3 secunde, selectați un profil și setați datele sau doar apăsați RESET. Selectați HRC cu butoanele +/- și confirmați cu butonul MODE (Fig. 38)

Selectați frecvența cardiacă țintă dintre 55%, 75%, 90% sau utilizați butoanele +/- (Fig. 39-42). Valoarea variază în funcție de vârsta utilizatorului.

Dacă alegeți Target, puteți seta valoarea țintă cu butoanele +/-.

Setați timpul, distanța, kaloriile și valorile pulsului țintă. (Fig. 43-45).

Porniți programul cu butonul START / STOP. Utilizați butoanele +/- pentru a regla sarcina. Apăsați din nou butonul START / STOP pentru a întrerupe programul.

Apăsați RESET pentru a reveni la setare.

Țineți RESET timp de 3 secunde pentru a intra în modul de așteptare.



(FIGURE 38)



(FIGURE 39)



(FIGURE 40)



(FIGURE 41)



(FIGURE 42)



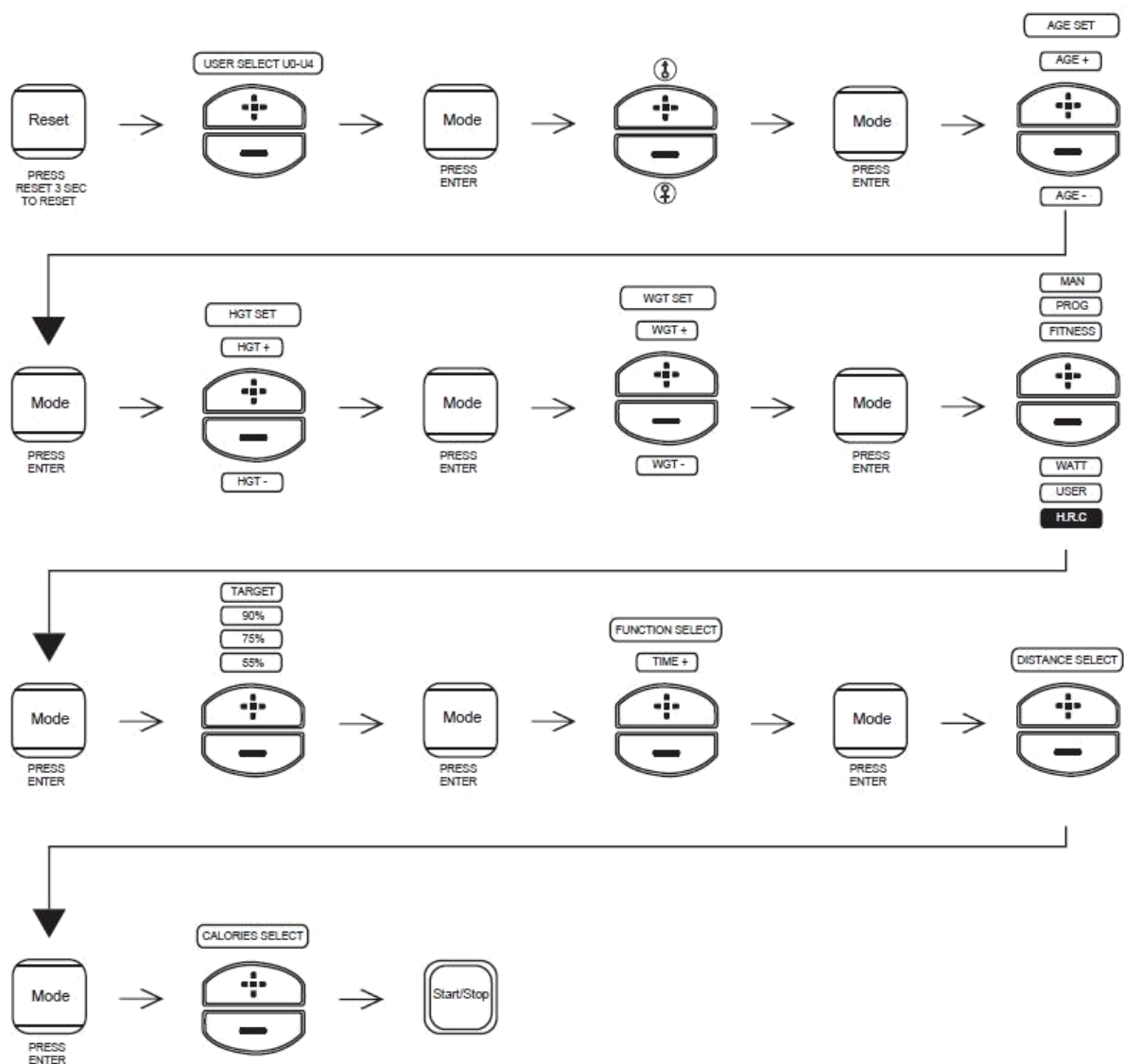
(FIGURE 43)



(FIGURE 44)



(FIGURE 45)

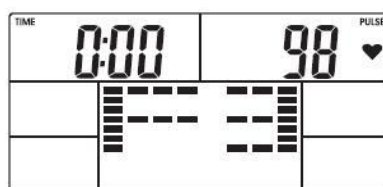


RECUPERARE

După antrenament, apucați mânerul și apăsați RECUPERARE. Toate funcțiile afișajului se vor opri și va fi afișat doar timpul de contorizare la ora 00:60. (Fig. 46). Rezultatul este afișat după număratoarea inversă (Fig. 47).



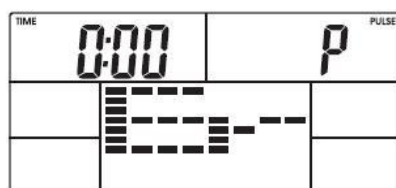
(FIGURE 46)



(FIGURE 47)

Apăsați din nou RECUPERARE pentru a reveni la meniul principal.

Dacă nu este detectat pulsul, se afișează Er (eroare) (fig. 48).



(FIGURE 48)

UTILIZAREA BICICLETEI ELIPTICE

Bicicleta eliptică este o bicicletă de fitness populară, una dintre cele mai noi și mai eficiente echipamente de antrenament la domiciliu.

Când faceți exerciții pe o bicicletă eliptică, picioarele dvs. vor executa o mișcare eliptică.

Bicicleta eliptică este un înlocuitor frecvent pentru biciclete fitness și benzile de alergare, deoarece este mai blândă cu articulațiile tale. Cu mânerele, îți antrenezi și jumătatea superioară a corpului.

În timpul exercițiului, transferați greutatea de pe un picior pe altul. Încercați să mențineți o poziție verticală și naturală. Mânerele vă vor ajuta. Găsiți locul perfect pentru a ține mâinile pe mânerele și încercați să vă deplasați cât mai natural.

MENTENANTA

- Folosiți doar o cârpă moale și un detergent blând.
- Nu curățați părțile din plastic cu abrazivi sau solvenți.
- Ștergeți transpirația de pe aparat după fiecare utilizare.
- Protejați bicicleta de umiditate și temperaturi extreme.
- Protejați bicicleta și consola împotriva razelor solare directe.
- Verificați în mod regulat dacă toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse.
- Depozitați produsul într-un loc uscat și curat, ferit de copii.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea posibilă este neeconomică, duceți-l conform legilor locale și ecologice în locuri special destinate acestor acțiuni.

Prin eliminarea corespunzătoare a produsului veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur unde să duceți bicicleta, cereți autorităților locale să vă îndrume pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, duceți-le în centre de reciclare.