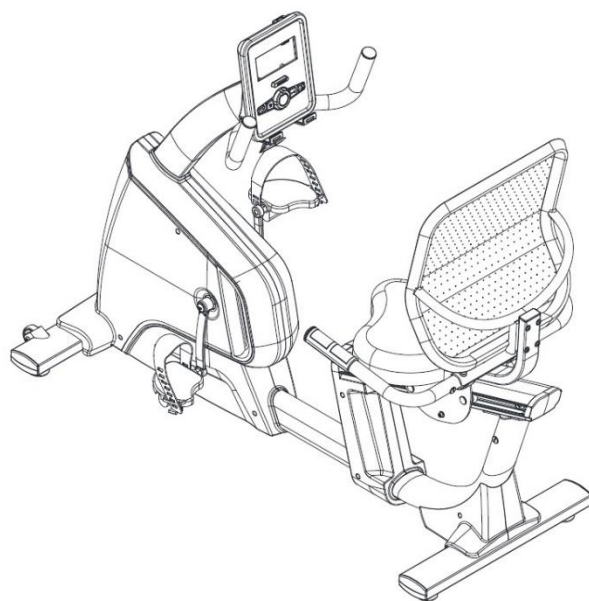




R5814



BICICLETA RECUMBENT

INFORMATII IMPORTANTE DE SIGURANTA

Acest produs a fost conceput pentru uz casnic si pentru a oferi o siguranta optima. Va rog sa luati la cunostinta urmatoarele sfaturi de siguranta:

1. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă aveți orice probleme fizice sau condiții de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau care vă împiedică să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani, pentru femeile însărcinate sau pentru cei cu probleme de sănătate existente sau cu probleme de echilibru.
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru a face exerciții fizice, faceți întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile fizice incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Întrerupeți exercițiile fizice dacă vă confrunțați cu oricare dintre următoarele simptome: durere, o strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții fizice. Vătămrile sănătății pot rezulta în urma unui antrenament incorect sau excesiv.
4. În timpul exercițiilor și după acestea, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață stabilă și nivelată, cu un covor de protecție pentru podea. Mutați toate obiectele ascuțite.
6. Suprafața liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât suprafața de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, zona pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt poziționate unul lângă altul, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, inclusiv șuruburile și imbinările.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile sunt bine strânse.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
10. Nu introduceți niciun obiect în niciuna dintre gauri.
11. Fiți atenți la toate părțile reglabile care pot va deranja în timpul exercițiilor.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a se verifica dacă este deteriorat și/sau uzat.
13. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați să purtați haine largi care se pot prinde în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
14. Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu EN ISO 20957-1 în clasa SB. Nu este adecvat pentru utilizare terapeutică.
15. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau deplasați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Folosiți întotdeauna tehnici de ridicare adecvate și/sau apelați la asistență.
16. Echipamentul este conceput pentru a fi utilizat numai de adulți. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
17. Asamblați acest produs așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese.



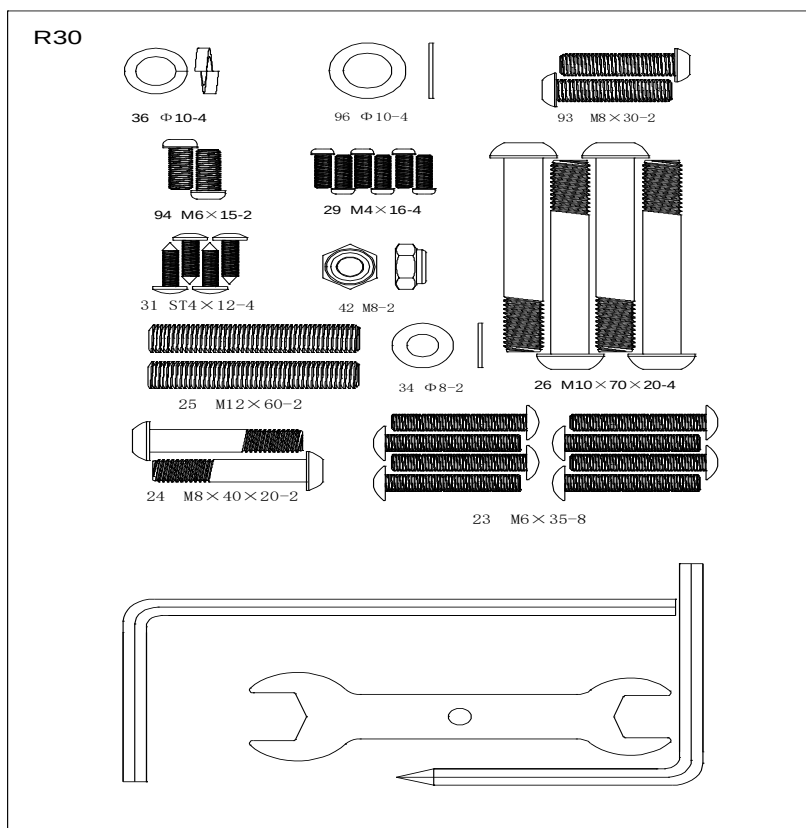
AVERTISMENT: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMĂM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU VĂTĂMĂRI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.

MENTENANTA

Produsul a fost proiectat cu atenție pentru a necesita un minimum de întreținere. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să procedați după cum urmează:

- Mențineți produsul curat, stergeți transpirația, praful și orice alte reziduri cu o carță moale și curată după fiecare utilizare
- Asigurați-vă ca curelele sunt bine prinse și nu au semne de uzură
- Verificați regulat dacă șuruburile și piulițele sunt bine strânse

Înainte de asamblare verificați ca toate piesele sunt în cutie. Facând referință la lista de piese și dacă o piesă lipsește sau este deteriorată contactați vânzătorul.



Nume	Descriere	Cantitate
Inbus	5×80×80S	1
Inbus	6×66×144	1
Cheie	t4.0x28x130	1

In formații tehnice

Dimensiuni	154,5x32,5x70,5 cm
Greutate max. utilizator	150 kg
Greutate volantă	9 kg
Greutate produs	52,50 kg
Rezistență	Magnetică

Lista de piese

NR.	NUME	DESCRIERE	CAN
1	Cadru principal		1
2	Stabilizator frontal		1
3	Stabilizator posterior		1
4	Postament consola		1
5	Ghidon		1
6	Manere cu senzori de puls		1
7	Șa		1
8	Bară ajustare șa		1
9	Ax conectare frână		1
10	Piesă fixă frână		1
11	Tub suport spătar		1
12	Manivelă stânga		1
13	Manivelă dreapta		1
14	Ax manivelă		1
15	Magnet fix		1
16	Arc tensionare frână	$\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
17	Arc tensionare	$\Phi 18.5 \times \Phi 2.5 \times 11.5$	2
18	Șină de aluminiu		1
19	Ax controlat magnetic		1
20	Șurub cu cap inbus	$\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
21	Șurub cu cap inbus	$M6 \times 15$	6
22	Șurub cu cap inbus	$M8 \times 20$	5
23	Șurub cu cap inbus	$M6 \times 35$	8
24	Șurub cu cap inbus	$M8 \times 40 \times 20$	2
25	Șurub cu cap inbus	$M12 \times 60$	2

26	Șurub cu cap inbus	M10×70×20	4
27	Șurub cu cap hexagonal	5/16-18UNC-1"	2

28	Șurub cu cap hexagonal	M5×60	1
29	Șurub cu cap in cruce	M4×16	4
30	Șurub cu cap in cruce	ST4×16	18
31	Șurub cu cap in cruce	ST4×12	6
32	Șurub cu cap in cruce	M5×10	4
33	Șurub cu cap in cruce	ST3×30	4
34	Șaibă plată	Φ 8	14
35	Șaibă elastică	Φ 8	4
36	Șaibă elastică	Φ 10	4
37	Clips pentru ax	Φ 8	4
38	Clips pentru ax	Φ 10	3
39	Clips pentru ax	Φ 12	2
40	Clips pentru ax	Φ 17	2
41	Cilindru pentru surub cu cap inbus	M6×20	4
42	Piliță cu blocare	M8	11
43	Piliță	M5	2
44	Rulment		2
45	Rulment		3
46	Volanta		1
47	Capac motor stânga		1
48	Capac motor dreapta		1
49	Capac șină aluminiu stânga		1

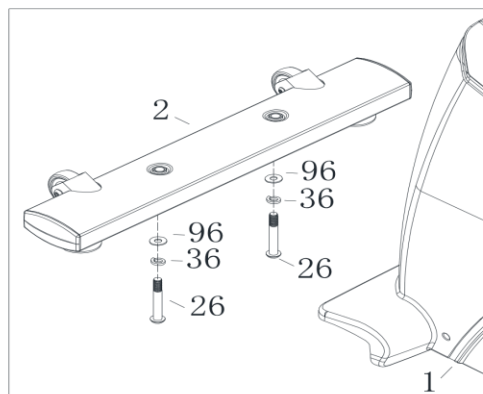
50	Capac şină aluminiu dreapta		1
51	Capac stabilizator posterior stânga		1
52	Capac stabilizator posterior dreapta		1
53	Capac spate şina de aluminiu		1
54	Capac ghidon stânga		1
55	Capac ghidon dreapta		1
56	Capac ghidon fata		1
57	Grup fixare roată de tensionare		1
58	Fulie		1
59	Mâner bară ajustare şa		1
60	Şa		1
61	Spătar		1

62	Picioare		4
63	Pedală stânga		1
64	Pedală dreapta		1
65	Șurub T		1
66	Roată		2
67	Roată tensionare		1
68	Capac manivelă		2
69	Capac	$45 \times 90 \times t1.5$	4
70	Capac	$\Phi 28 \times t1.5$	2
71	Roată din PU		4
72	Bloc frânare		1
73	Capac pătrat	$25 \times 50 \times t1.5$	2
74	Capac pătrat	$25 \times 25 \times t1.5$	2
75	Capac fir		2
76	Capac gaură		2
77	Set distanțier frână		2
78	Prindere spumă		2
79	Fir frână		1
80	Picioare	$\Phi 23 \times \Phi 18 \times \Phi 5 \times 11$	4
81	Consola		1
82	Fir conectare motor	L-800mm	1
83	Fir conectare consola	L-600mm	1
84	Inductor magnetic	L-200mm	1
85	Fir alimentare cu curent	L-750mm	1
86	Alimentator	240V	1
87	Fir	L-2000mm	1
88	Fir comunicare senzori puls 1	L-2 $\times$ 100mm	1

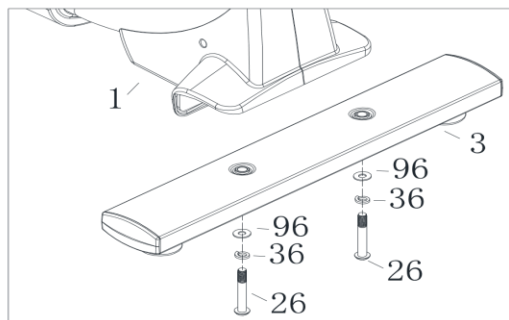
89	Fir comunicare senzori puls 2	L-650mm	1
90	Senzori puls ghidon		2
91	Magnet fix		1
92	Curea motor		1
93	Șurub cu cap inbus	M8x30	2
94	Șurub cu cap inbus	M6 × 15	7
95	Șurub cu cap inbus	M8 × 15	8
96	Șaiba plată	Φ 10	4

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Pasul 1: Montați stabilizatorul frontal (2) la cadrul principal (1) și prindeți-l cu șaibe elastice (36), șaiba plată (96) și șurub cu cap înbus (26).

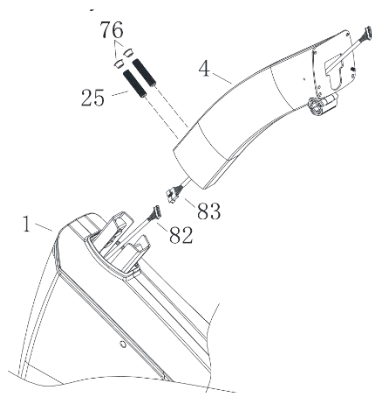


Pasul 2: Montați stabilizatorul posterior (3) la cadrul principal (1) și prindeți-l cu șaibe elastice (36), șaiba plată (96) și șurub cu cap înbus (26).



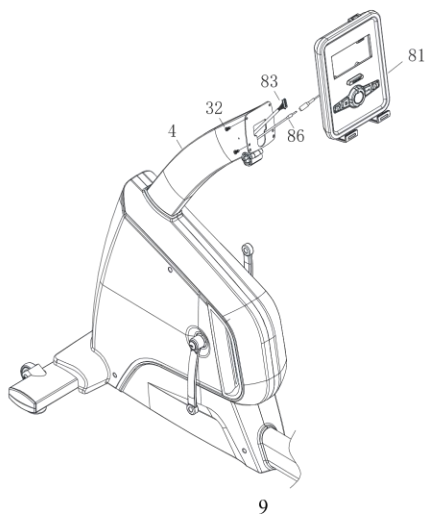
Pasul 3: 1. Conectați cablul de conectare motor (82) cu cablul de conectare postament (83).

2. Montați postamentul consola (4) la cadrul principal (1) și prindeți-l cu șuruburi (25). Și puneți capace pe ele.

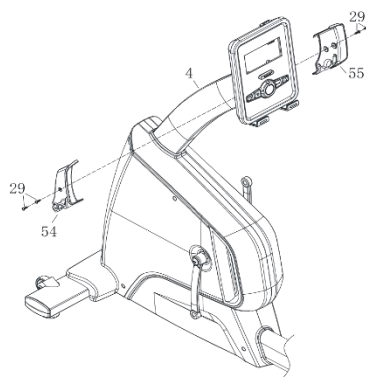


Pasul 4: 1. Conectați cablul de comunicare (83) în spate la consola. Și conectați cablul de puls (86) în spate la consola.

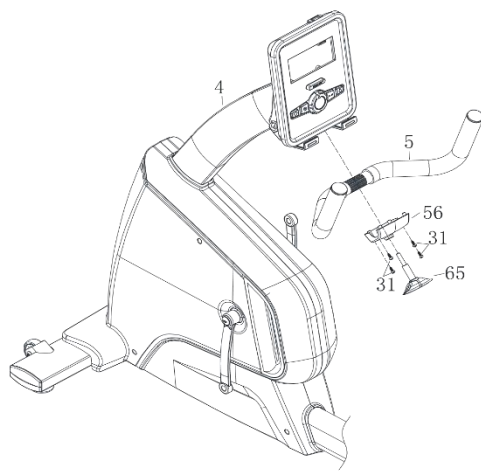
2. Montați consola (81) la postamentul consola (4) și prindeți-l cu șuruburi (32)



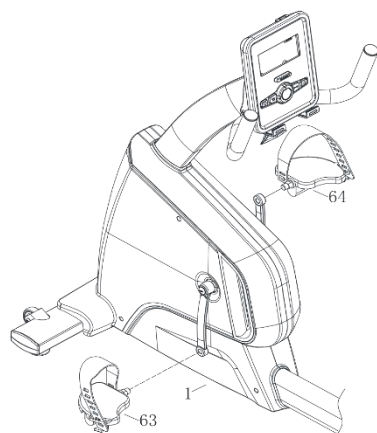
Pasul 5: Montați capacele de ghidon stânga (54) și dreapta (55) la postamentul de consolă (4) cu șuruburi (29)



Pasul 6: 1. Montați ghidonul la postamentul de consolă. Ajustați ghidonul la poziția dorită, montați capacul de ghidon față prindeți-l cu șuruburi (31) și securizați ghidonul în poziție cu șurubul T.

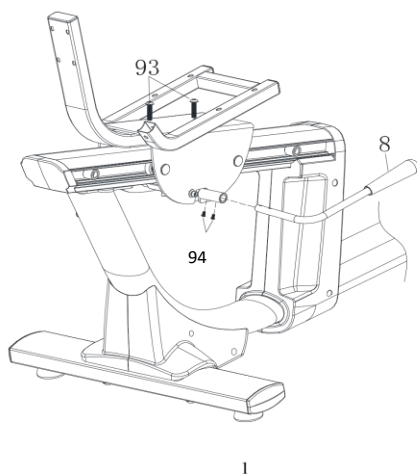


Pasul 7: Montați pedalele stânga (63) și dreapta (64) la manivelele de pe cadrul principal (1).

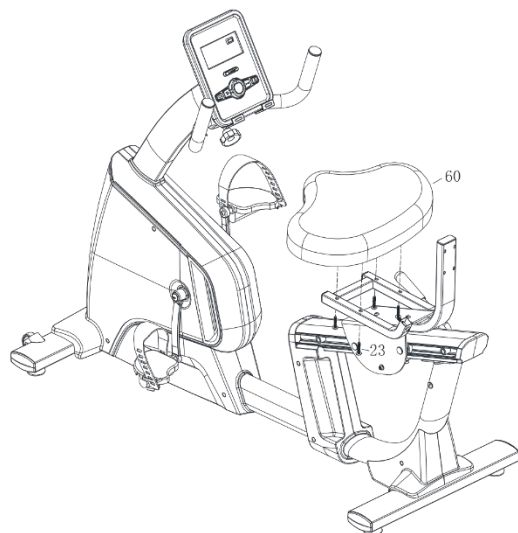


Pasul 8: 1. Montați bara de ajustare șa (8) la suportul de șa și prindeți-l cu șuruburi (94).

2. Montați tubul de suport spatar la suportul de șa și prindeți-l cu șuruburi (93).

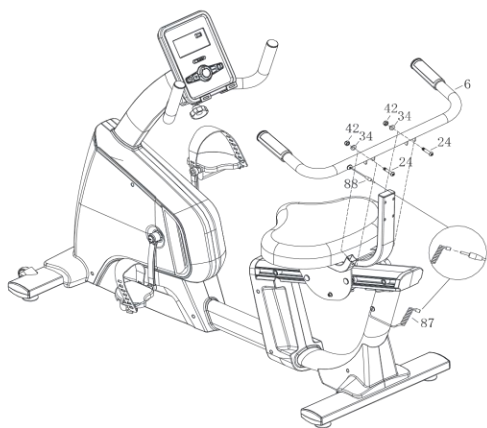


Pasul 9: Montați șaua (60) la suportul de șa și prindeți-l cu șuruburi (23).



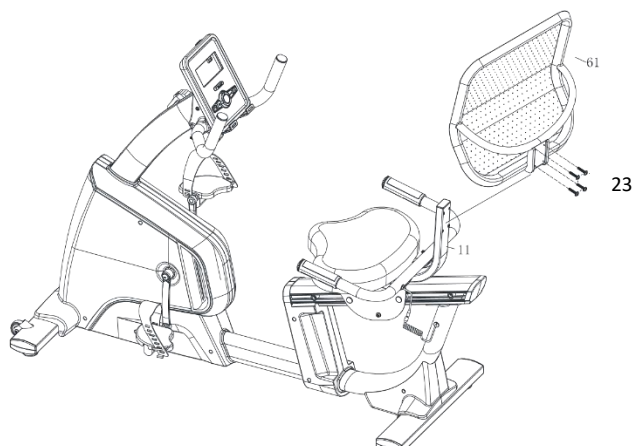
Pasul 10: 1. Montați mâneri cu senzori de puls (6) la suportul de șa și prindeți-l cu șuruburi (24), șaibă plată (34) și piliță (42).

2. Conectați firul de la senzori de puls (87) cu firul (88). Așa cum se vede în poză.

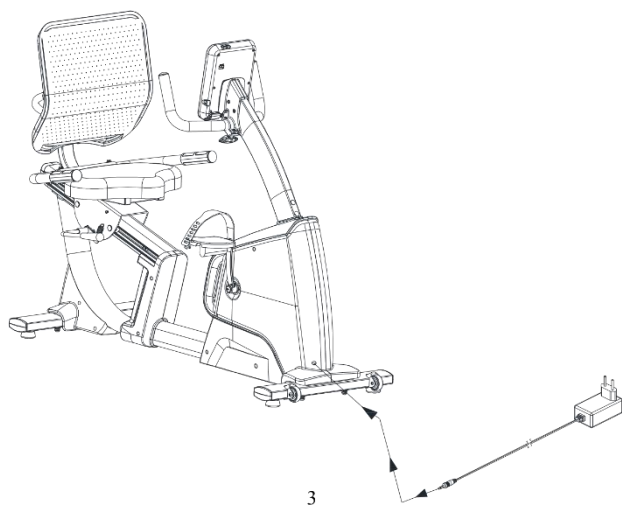


2

Pasul 11: Montați spătarul (61) la suportul de spătar (11) și prindeți-l cu șuruburi (23).

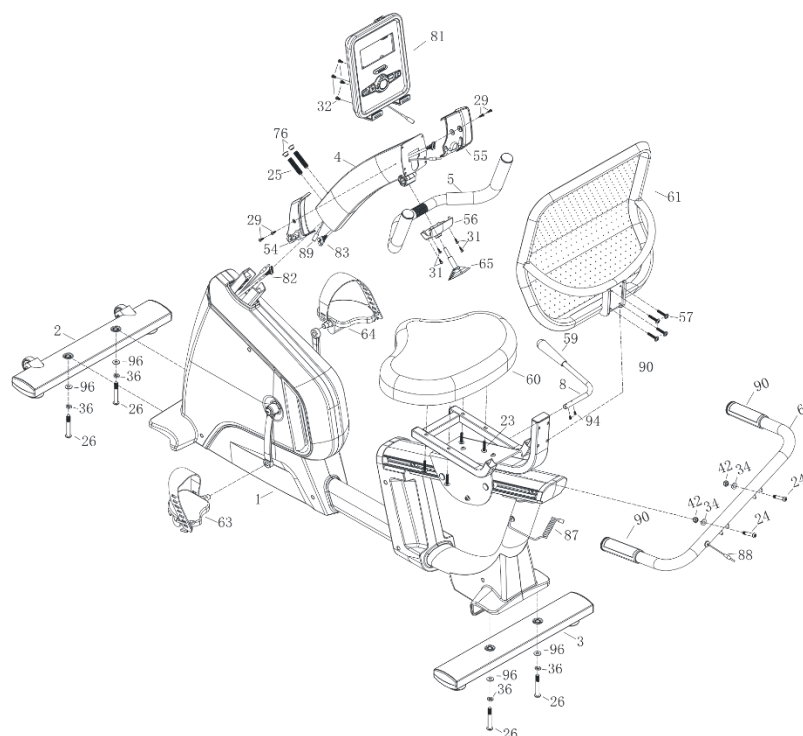


Pasul 12: Introduceți capătul de la cablul de alimentare în gaura exact cum se vede în poza de mai jos



3

Diagrama expandată



Funcții butoane

START/STOP	Porniți și opriți antrenamentul
RESET	Va întoarceți la meniul principal în timpul setării valorilor de antrenament sau când antrenamentul este oprit. Țineți apăsat butonul timp de 2 secunde pentru a reseta computerul și a merge la setări utilizator.
UP(+)	Apasați pentru a mari o valoare care o setați. Apasați pentru a mari rezistența în timpul unui exercițiu.
MODE/ENTER	În modul STOP apasați pentru a confirma un parametru setat și pentru a intra în el.
DOWN(-)	Apasați pentru a mici o valoare care o setați. Apasați pentru a mici rezistența în timpul unui exercițiu.

RECOVERY	Testați modul de recuperare a ritmului cardiac după un antrenament
BODY FAT	Testare indice masa corporala (BMI)

VALORI AFIȘATE:

TIME	Valori timp afișate: 0:00 - 99:59; Valori setabile: 0:00 - 99:59
DISTANCE	Valori distanță afișate: 0.0 - 99.99; Valori distanță setabile: 0.0 - 99.90
CALORIES	Valori calorii afișate: 0 - 9999 cal.; Valori calorii setabile: 0 - 9999 cal.
PULSE	Valori puls afișate: P - 30 - 230; Valori puls setabile: 0 - 30 - 230
WATT	Valori afișate: 0 - 999; Valori setabile: 10 - 350
SPEED	Valori afișate: 0.0 - 99.9 KM/H
RPM	Valori afișate: 0 - 999 rpm

Antrenament

In meniul principal folosiți butoanele UP(sus) +/- DOWN(jos) - pentru selecta un Program, după care apăsați Enter pentru a confirma.

Modul manual: 1) Apăsați butonul UP(+) sau DOWN(-) pentru a selecta un programul Manual și apăsați ENTER pentru a confirma.

2) Apăsați butonul UP(+) sau DOWN(-) pentru a seta valorii la TIMP/DISTANȚĂ/CALORII/PULS și apăsați ENTER pentru a confirma.

3) Apăsați butonul START/STOP pentru a porni antrenamentul. În timpul antrenamentului utilizatorul poate apăsa butoanele UP și DOWN pentru a ajusta nivelul de rezistență în 1-16.

4) Apăsați butonul START/STOP pentru a pune pe pauză antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul program: 1) Apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a selecta Program (poza 5) și apăsați ENTER pentru a confirma.

2) Apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a selecta un program între P01-P12 acestea vor fi afișate în ordine.

3) Apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a seta TIMPUL.

4) Apăsați butonul START/STOP pentru a porni antrenamentul. În timpul antrenamentului apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a rezistența între 1-16.



Poza 5



Poza 6

5) Apăsați butonul START/STOP pentru a pune pe pauză antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul utilizator: 1) Apăsați butonul UP(+) sau DOWN(-) pentru a selecta USER (poza 6) și apăsați ENTER pentru a confirma.

2) Apăsați butonul UP(+) sau DOWN(-) pentru a seta nivelul de rezistență între 1-16 pentru fiecare coloană și apăsați ENTER pentru a trece la următoarea (nr. total de coloane 20).

3) Țineți apăsat ENTER pentru a termina de seta și a ieși din setări.

4) Apăsați butonul UP(+) sau DOWN(-) pentru a seta TIMPUL.

5) Apăsați butonul START/STOP pentru a porni antrenamentul. În timpul antrenamentului puteți folosi butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a modifica nivelul de rezistență.

6) Apăsați butonul START/STOP pentru a pune pe pauză antrenamentul. Apăsați RESET pentru a reveni în meniul principal.

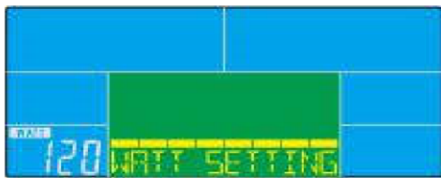
Modul WATT: 1) Apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a selecta WATT (poza 10) și apăsați ENTER pentru a confirma.

2) Apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a seta WATT țintă (implicit: 120).

3) Apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a seta TIMPUL.

4) Apăsați butonul START/STOP pentru a începe antrenamentul. În timpul antrenamentului apăsați butoanele UP(+) sau DOWN(-) pentru a ajusta nivelul WATT între 10-350.

5) Apăsați butonul START/STOP pentru a pune pe pauză. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Poza 10

Modul Body Fat: 1)În timpul antrenamentului, apăsați butonul START/STOP pentru a opri antrenamentul, apăsați butonul BODY FAT pentru a începe măsurătoarea. (poza 11)

2)Țineți senzori de puls cu ambele mâini, după 8 secunde, computerul va afișa BMI, FAT%.

3)Apăsați butonul BODY FAT pentru a va întoarce la meniul principal.

4) Coduri de eroare:

Consola afișează E-1 (poza 12): utilizatorul nu ține corect cu mâinile senzorii de puls.

Consola afișează E-4 (poza 13): FAT% depășește nivelul de (5.0% - 50.0%).



Poza 11



Poza 12



Poza 13

REFERINȚĂ

B.M.I. (Index de masa corporală)

Scara B.M.I	MIC	MIC/MEDIU	MEDIU	MEDIU/MARE
Valori	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

SIMBOL	—	+	▲	◆
FAT% SEX	MIC	MIC/MEDIU	MEDIU	MEDIU/MARE
BARBAT	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMEIE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Recuperare: 1) Când puls este afișat pe display (țineți cu mainile senzori de puls) și apăsați butonul RECOVERY.

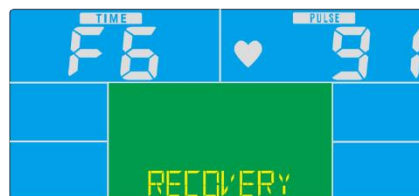
2) Vor dispărea de pe display toate datele în afară de TIMP care va începe să numere de la 00:60 la 00:00. (poza 14). Când TIMP ajunge la 0, pe display va fi afișat valorile de recuperare cu FX (X=1-6, poza 15). F1 fiind cel mai bun iar F6 cel mai slab. (vedeți tabelul de mai jos) (apăsați butonul RECOVERY pentru a reveni la meniul principal)

3) În timpul programului de recuperare, utilizatorul poate apăsa butonul RECOVERY pentru a se întoarce la meniul principal.

4) Dacă pulsul nu este detectat nu are rost să apăsați butonul RECOVERY.



Poza 14



Poza 15

1.0	EXCEPTIONAL
1.0 F 2.0	EXCELENT
2.0 F 2.9	BUN
3.0 F 3.9	MEDIU
4.0 F 5.9	SUB MEDIU
6.0	SLAB

NOTA:

1. Computerul necesită un adaptor de 9V, 1300mA pentru alimentare.
2. Dacă utilizatorul nu mai pedalează timp de 4 minute, computerul va intra în modul de economisire energie, toate setările și datele de antrenament vor fi stocate până când utilizatorul va începe din nou.
3. Dacă computerul se comportă ciudat, scoateți adaptorul din priză și băgați din nou la loc.

Valorile corecte vor fi afișate doar după ce vă logați în aplicația iConsole

Bluetooth 4.0

Android 4.3 sau mai mare

iOS 9 sau mai mare

Pornire rapidă

Pasul 1.

Downloadați aplicația iConsole+



Pasul 2.

Conectați cu un dispozitiv cu Bluetooth 4.0



Pasul 3.

Deschideți aplicația



Pasul 4.

Porniți antrenamentul



Pasul 5.

Setați antrenamentul la nevoile dvs.

14:00, 13/03/2017

Machine	Bike/Elliptical
Training Mode	Interval
BAI™	999
Duration	1:10:30
Distance	15 km
Calories	300 cal
Cycles	5
High Intensity	1:30
	6 (level)
	8 (level)
Rest Time	3:30
	3 (level)
	2 (level)
AVG. HR	95 bpm

Pasul 6.

Verificați rapoartele legate de antrenament și dacă vreți le puteți distribui