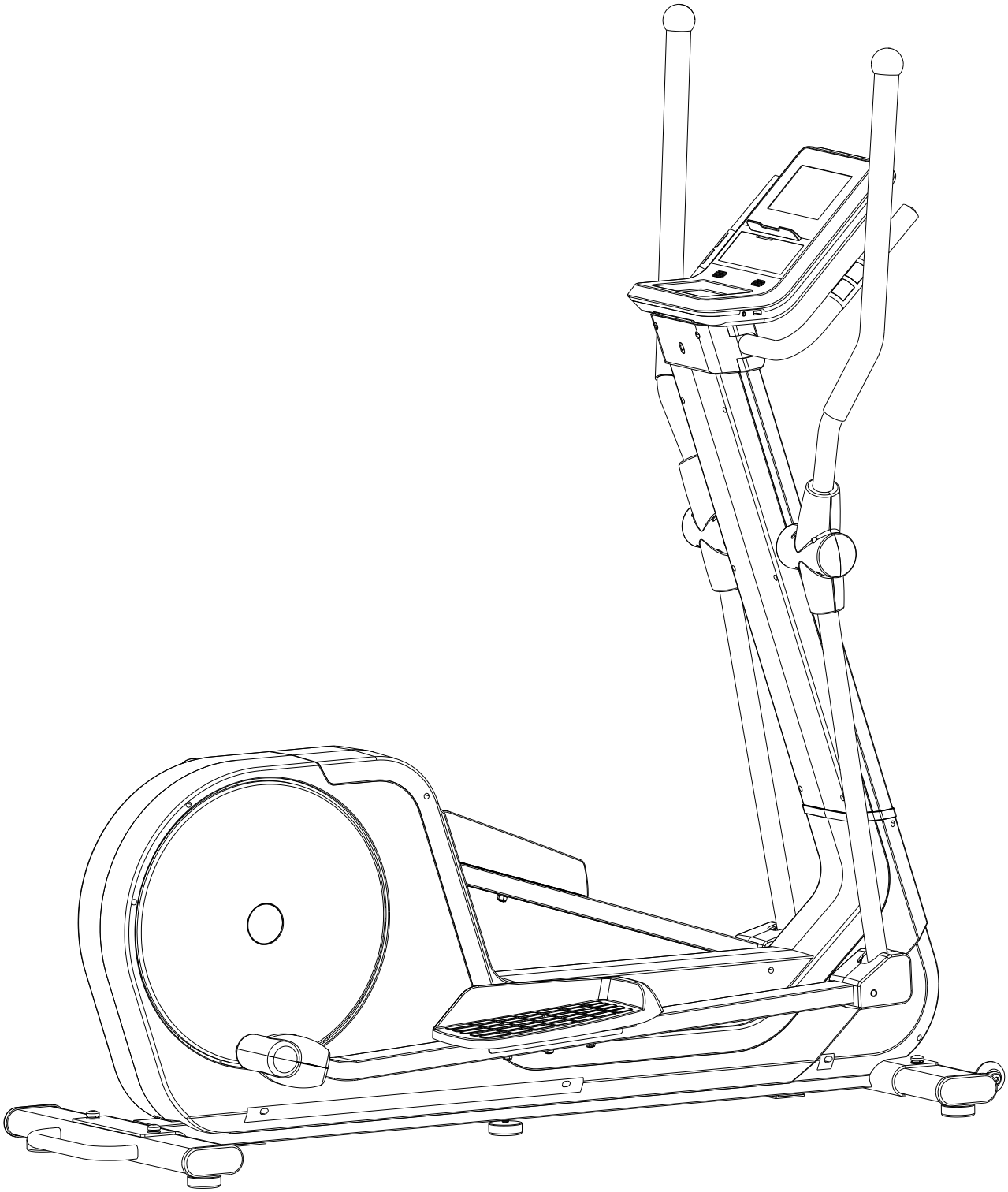
BICICLETĂ ELIPTICĂ

MANUAL DE UTILIZARE



IMPORTANT! Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual pentru referințe ulterioare. Specificațiile acestui produs pot varia ușor față de ilustrații și pot fi modificate fără notificare.

Conținut

Informații Importante Privind Siguranța	2
Listă Pachet	3
Listă Componente	4
Imagine de Ansamblu	5
Asamblare	6
Manual de Utilizare Calculator	10
Instrucțiuni de Utilizare	17

Informații Importante Privind Siguranța

Atenționări

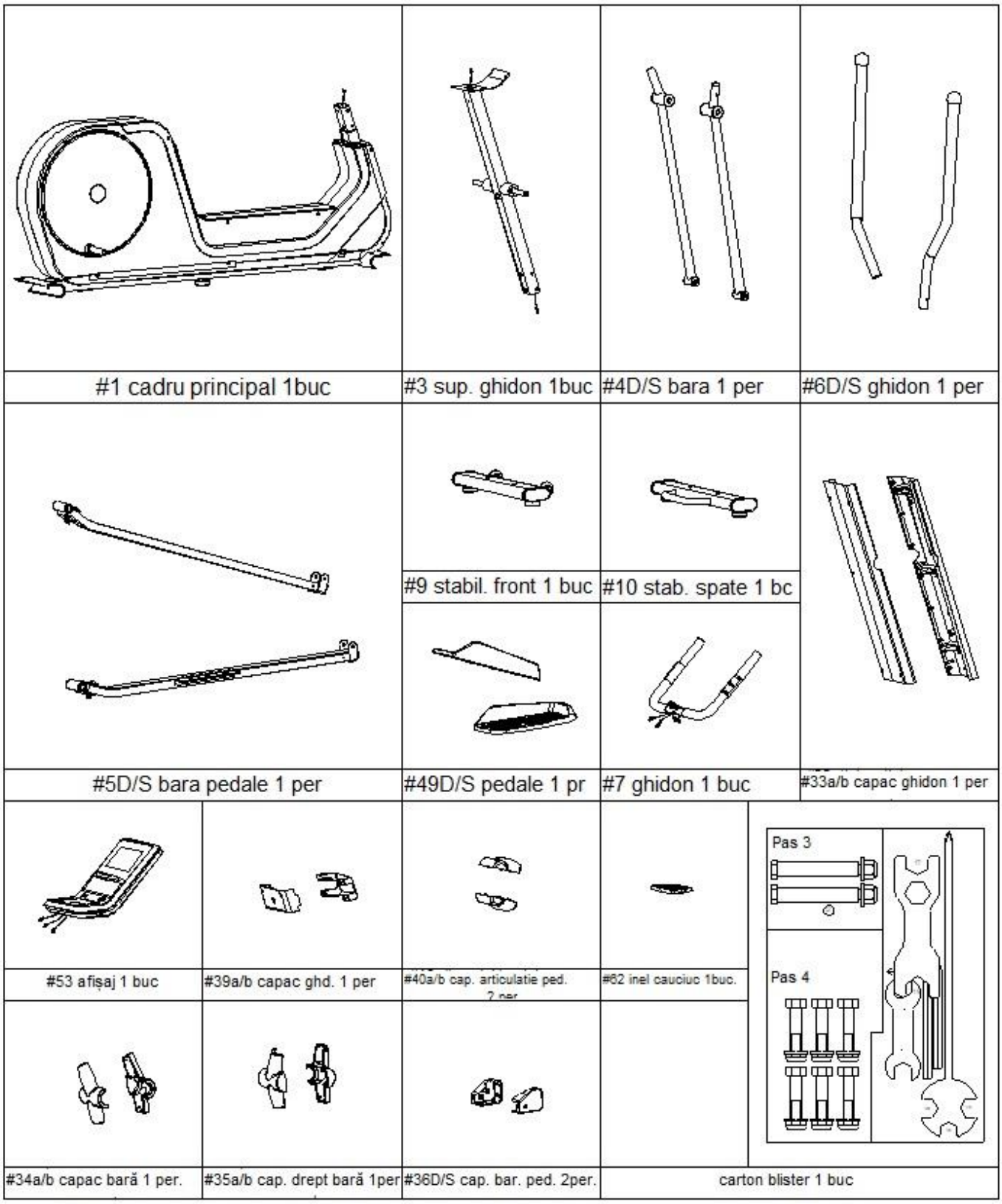
Pentru a reduce riscul vătămărilor grave, citiți următoarele avertismente importante înainte de a utiliza bicicleta.

1. Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau vă pot împiedica să utilizați mașina în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează frecvența cardiacă, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
2. Fiți atenți la semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriți exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: Durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețeală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.

Precauții generale de siguranță

1. Utilizați aparatul numai în modul descris în acest manual de instrucțiuni.
2. Înainte de a utiliza bicicleta, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
3. Utilizați bicicleta pe o suprafață solidă și plană cu un capac de protecție pentru podea sau covor.
4. Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele aflate la o rază de 2 metri de aparat.
5. Odată ce bicicleta a fost asamblată corect, vă rugăm să consultați ghidul de Încălzire spre sfârșitul acestei broșuri înainte de a începe regimul de exerciții.
6. Folosiți această bicicletă numai atunci când este în stare de funcționare corectă. Folosiți numai piese de schimb originale pentru orice reparații necesare.
7. Țineți aparatul departe de umiditate excesivă și praf.
8. Această bicicletă poate fi utilizată pentru instruirea unei singure persoane la un moment dat.
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării bicicletei. Evitați purtarea de haine largi care pot fi prinse în aparat sau îmbrăcăminte care poate restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Bicicleta nu este adecvată pentru utilizare terapeutică.
11. Nu lăsați copiii și animalele de companie aproape de bicicletă. Proiectat numai pentru uz de către adulți.
12. Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 kg.
13. Toate accesoriile mobile necesită întreținere săptămânală. Verificați-le înainte de utilizare de fiecare dată. Dacă ceva este rupt sau pierdut, vă rugăm să remediați imediat. Puteți continua să utilizați aparatul după ce părțile deteriorate au fost reparate.
14. Acest echipament de formare este în conformitate cu EN957 partea 9 pentru uz casnic.
15. Pentru a vă urca pe bicicletă, vă rugăm să țineți mânerul și să pășiți pe plăcile de picior.
16. Pentru vă da jos de pe bicicletă, prindeți mânerul și vă dați jos de pe plăcile de picior. Vă rugăm să păstrați aceste informații pentru referințe ulterioare.

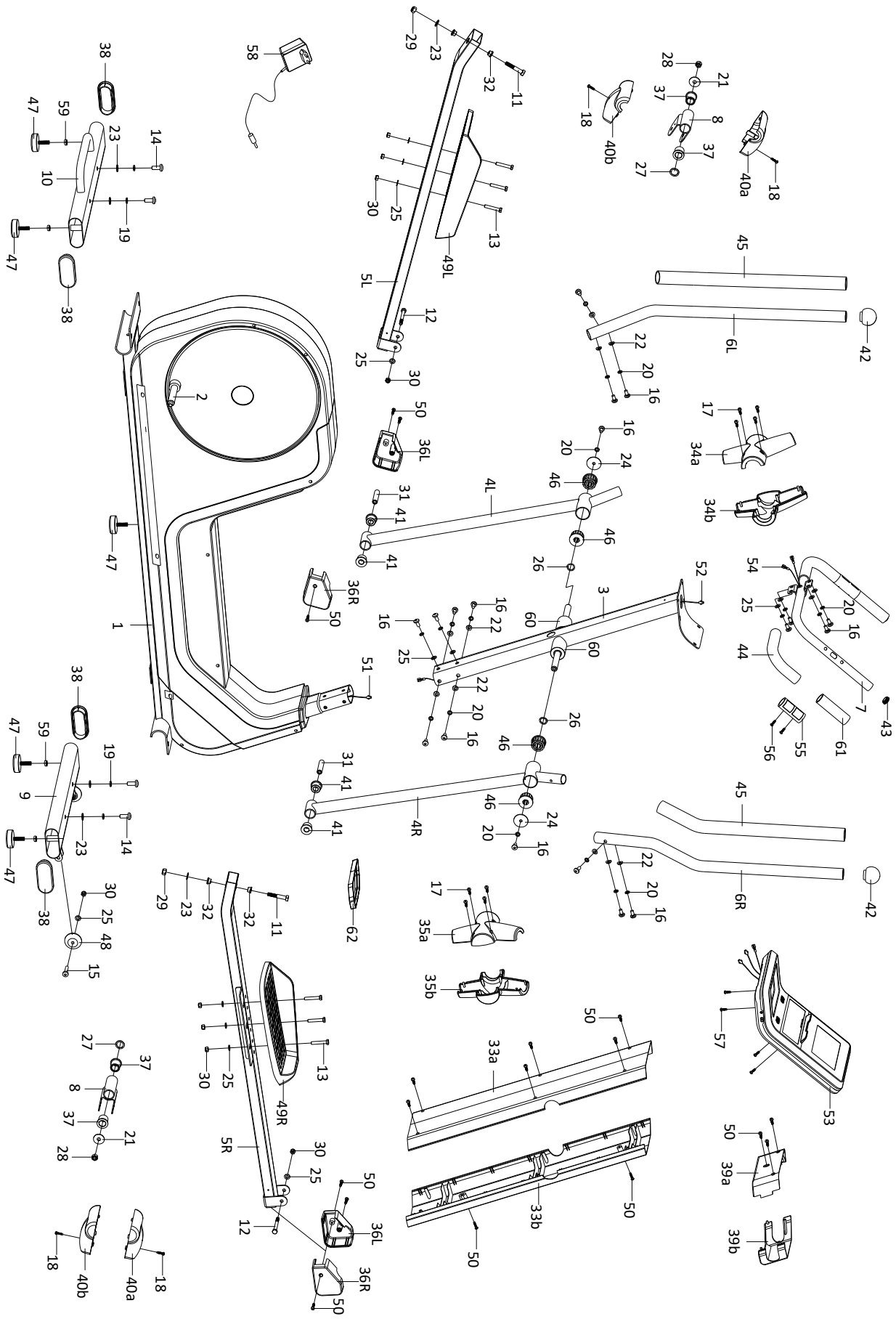
Listă Pachet



Listă Componente

NR.	Descriere	BUC	NR.	Descriere	BUC
1	Cadru principal	1	32	Distanțier	4
2	Cadru rotativ	1	33a/b	Capac ghidon	1per
3	Suport ghidon	1	34 a/b	Capac stanga	1per
4L/R	Bara	1per	35 a/b	Capac dreapta	1per
5 L/R	Bara pedala	1per	36 L/R	Capac art. pedala	2per
6 L/R	Ghiddon	1per	37	Manson rulment Ø17.1xØ42x23	4
7	Ghidon	1	38	Capat eliptic	1
8	Articulatie pedala	2	39 a/b	Capac ghidon	1per
9	Stabilizator frontal	1	40 a/b	Capac art. pedala	2per
10	Stabilizator spate	1	41	Rulment 1	4
11	Șurub hex M10×55	2	42	Cap sferic	2
12	Șurub hex M8×75	2	43	Cap curbat	2
13	Șurub hex M8×45	6	44	Spuma Ø24xT3x245	2
14	Șurub imbus M10×25	4	45	Spuma Ø31xT3X420	2
15	Șurub imbus M8x38	2	46	Manson rulment 2	4
16	Șurub imbus M8x16	18	47	Element ajustare orizontal	5
17	Șurub autoforant cruce ST3.5x13	8	48	Roata	2
18	Șurub cruce M5x10	4	49 L/R	Pedala	1per
19	Șaibă Grower D10	4	50	Șurub autoforant cruce ST4.2x18	17
20	Șaibă Grower D8	18	51	Fir senzor	1
21	Șaibă D10.5xD32x2	2	52	Fir	1
22	Șaibă ondulată D8xD20x1.5	10	53	Afisaj	1
23	Șaibă D10x2	6	54	Fir puls	2
24	Șaibă D8xD42x2	2	55	Fir puls maner	2per
25	Șaibă D8x1.5	16	56	Șurub cruce ST3x10	4
26	Șaibă	2	57	Șurub cruce M5x10	4
27	Șaibă	2	58	Adaptor	1
28	Piuliță nylon M10x1.25	2	59 L/R	Piuliță hex M10	4
29	Piuliță nylon M10	2	60	Manșon	2
30	Piuliță nylon M8	10	61	Burete Ø24xT3x120	2
31	Manșon Ø14xØ8.5×59.7	2	62	Inel cauciuc	1

Imagine de Ansamblu



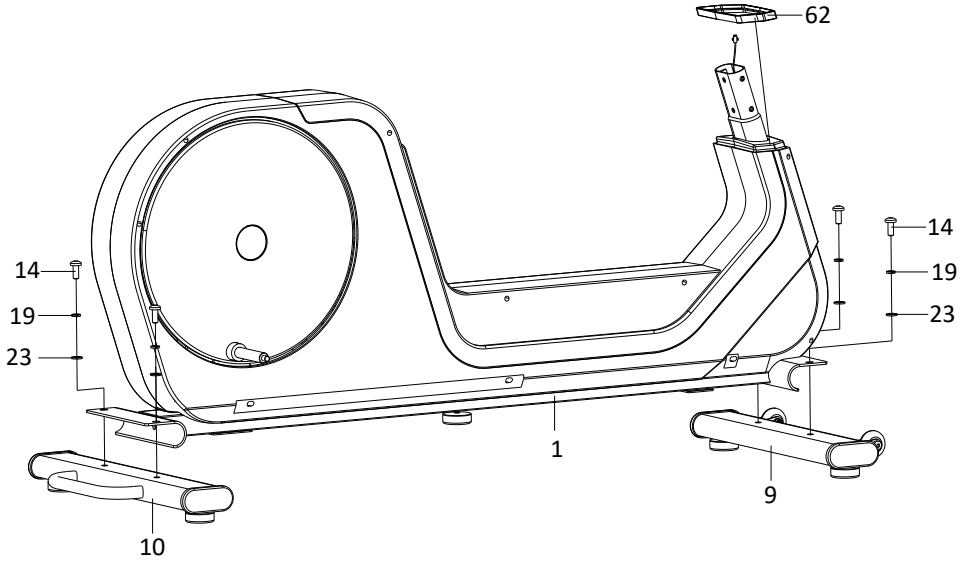
Asamblare

Pasul1

1. Fixați stabilizatorul frontal (9) cu șurubul interior al plăcii hexagonale (14), șaiba grower (19), șaiba (23) cu cadrul principal (1)

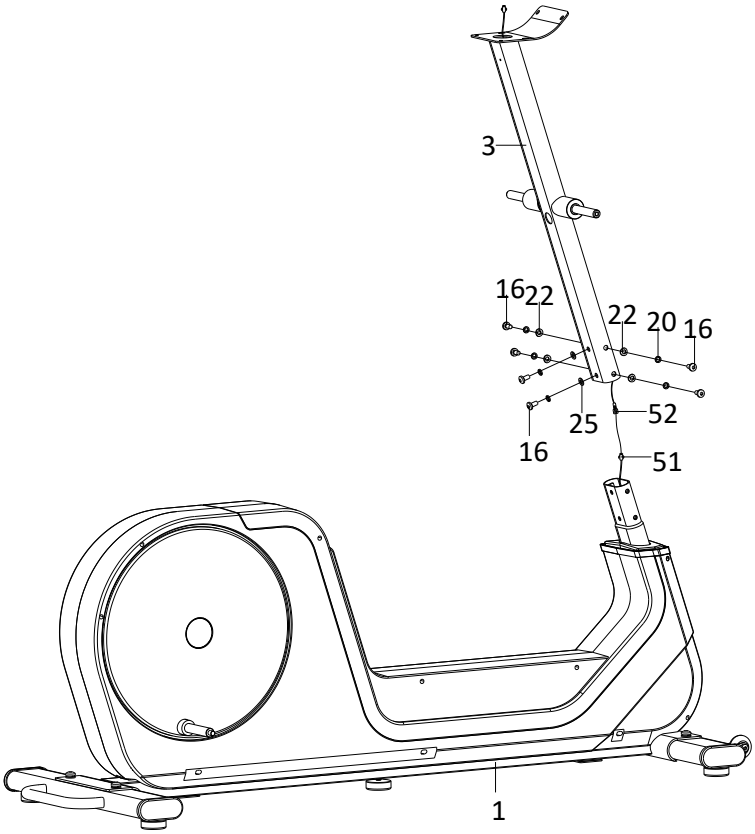
2. Fixați stabilizatorul din spate (10) cu șurubul interior (14), șaiba grower (19), șaiba (23) cu șurubul central (1)

3. apăsați inelul de cauciuc (62) pe cadrul principal (1).



Pasul2

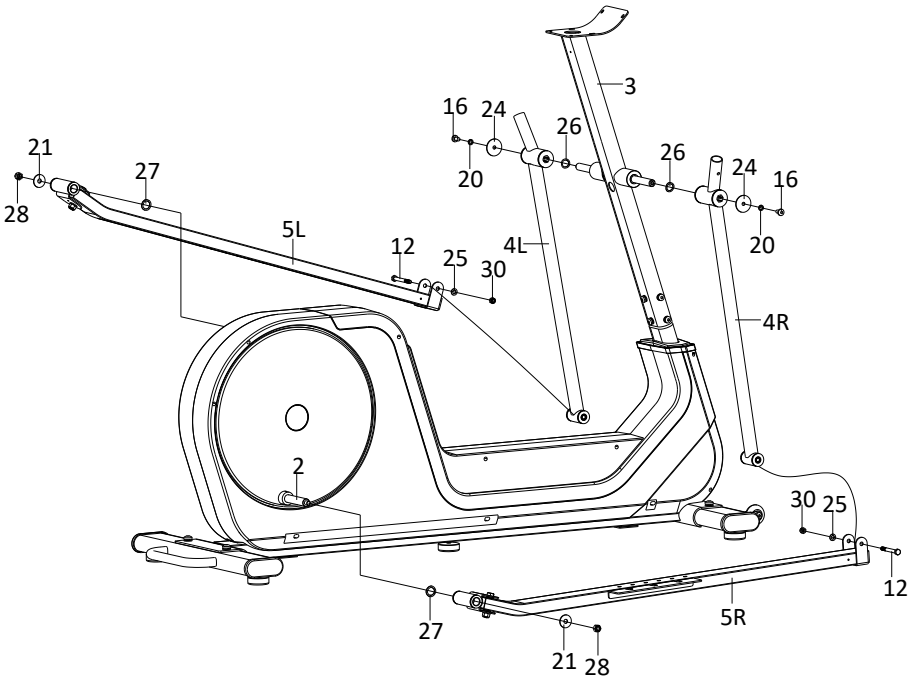
1. 1. Conectați firul senzorului (51) și firul trunchiului (52).
2. 2. Fixați stâlpul ghidonului (3) la cadrul principal (1) cu șaiba grower (20), șaiba de curbură (22) pentru găurile laterale. Fixați stâlpul mânerului (3) la cadrul principal (1) cu bolțul interior (16) al șurubului, șaiba grower (20) și șaiba (25)



pentru găurile din față.

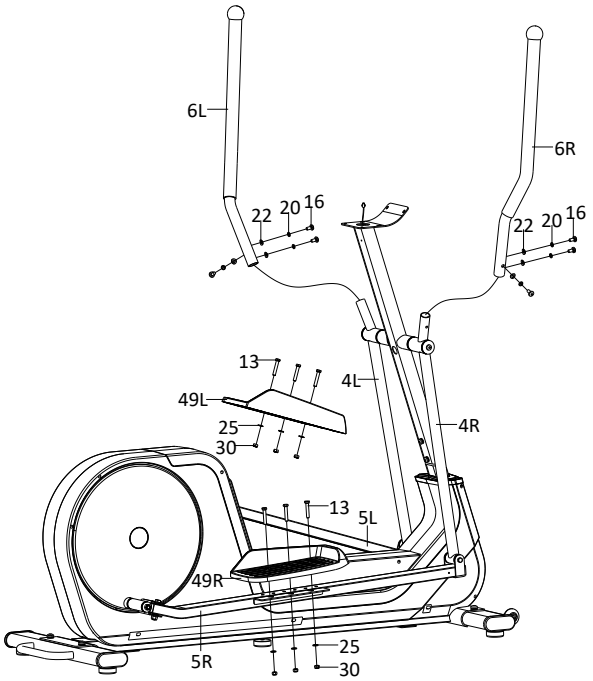
Pasul3

1. 1. Montați bara cu piston (4L / R) pe stâlpul ghidonului (3) cu șurubul interior (16), șaiba grower (20), șaiba (24) și șaiba ondulată (26) nu strangeti prea ferm acum.
2. 2. Fixați bara pedală (5L / R) pe cadrul de rotație (2) cu piuliță din nailon (28), saiba (21), șaibă ondulată (27).
3. 3. Fixați bara cu piston (4L / R) și bara pedală (5L / R) cu șurub hexagonal (12), șaibă (25) și piuliță din nailon (30).
4. 4. În final, fixați șurubul interior (16) și piulița de nailon



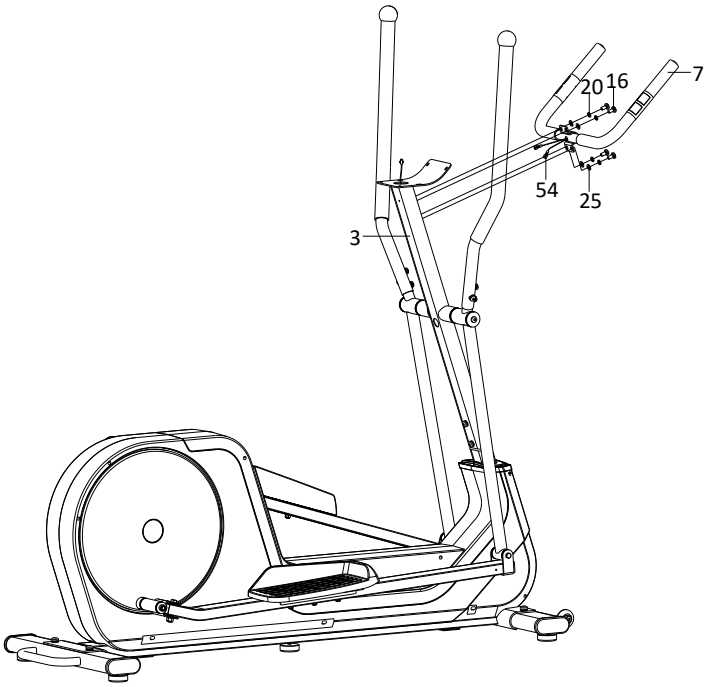
Pasul4

1. Fixați ghidonul (6L / R) pe bara cu piston (4L / R) cu șurub hexagonal (16), șaibă grower (20) și șaibă curbată (22).
2. Fixați pedala (49L / R) pe bara pedală (5L / R) cu piuliță hexagonală (13), șaibă (25) și piuliță nailon (30).



Pasul5

1. Trageți firul de impuls (54) din orificiul din spate al stâlpului (3) și apoi trageți-l din orificiul superior al stâlpului (3) al ghidonului,
2. Fixați mânerul (7) pe stâlpul ghidonului (3) cu șurubul interior (16) al șurubului interior, grower (20) și șaiba (25).

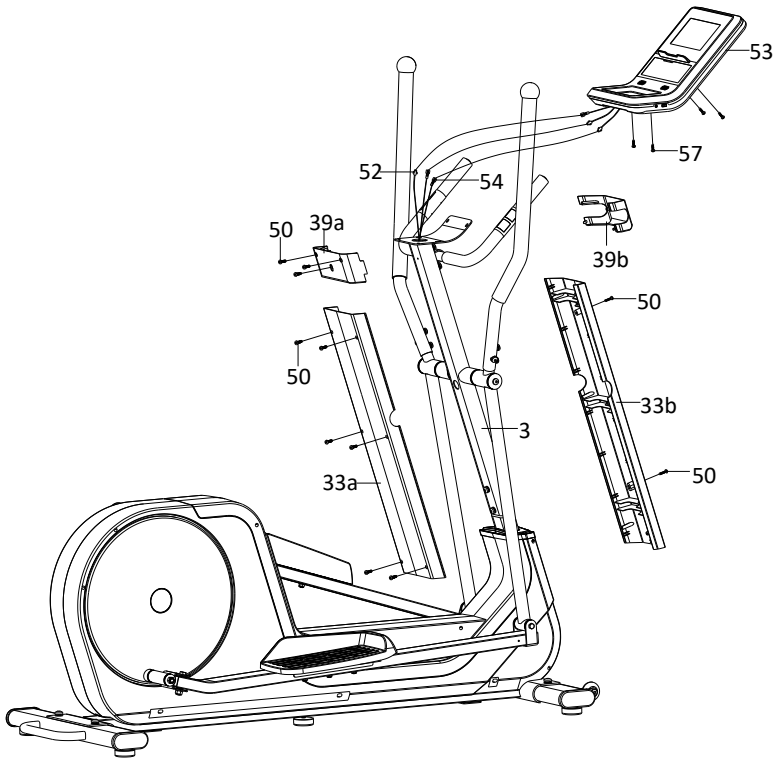


Pasul6

1. Conectați firul trunchiului (52), firul de impuls (54) cu afișajul (53). Apoi, fixați-l cu șurub cu cap transversal (57) pe stâlpul ghidonului (3).

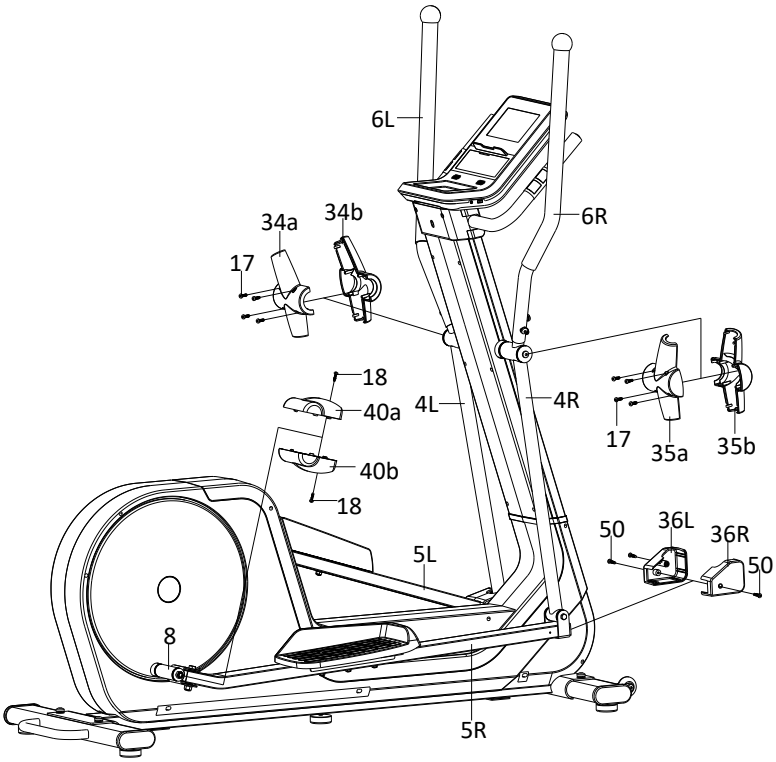
2. Fixați capacul stâlpului mânerului (33a / b) pe stâlpul ghidonului (3) cu șurub auto-foraj (50) cu cap transversal.

3. Fixați capacul manivelei (39a / b) pe stâlpul ghidonului (3) cu șurub auto-foraj cu cap transversal (50).



Pasul7

1. 1. Fixați capacul barei libere stânga (34a / b) și capacul bară dreptunghiulară dreaptă (35a / b) pe ghidon (6L / R) cu șurub auto-foraj (17) cu cap transversal.
2. 2. Fixați capacul barei pedalei (36L / R) pe tija pedalei (5L / R) cu șurub auto-foraj cu cap transversal (50).
3. 3. Fixați capacul îmbinării barei de pedalare (40a / b) la îmbinarea pedalei (8) cu șurub cu capul transversal (18).



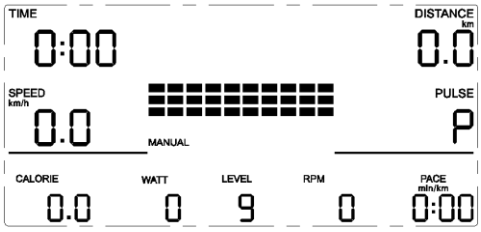
Felicitări ați terminat asamblarea mașinii. Înainte de utilizare vă recomandăm să verificați dacă fiecare parte este fixată în siguranță.

Manual de Utilizare Calculator

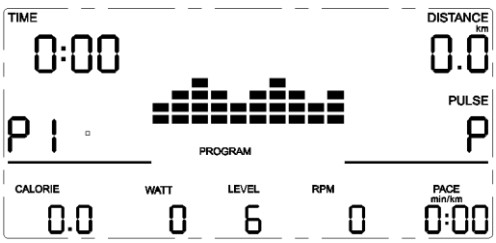
Funcție

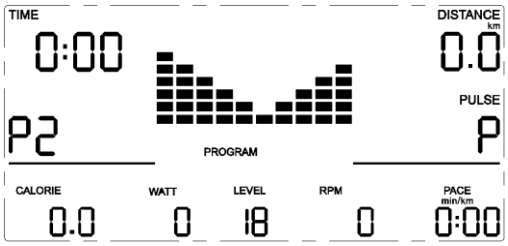
1. Program:21 de programe după cum urmează:

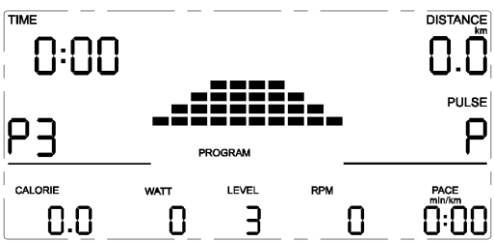
A. 1 Program Manual

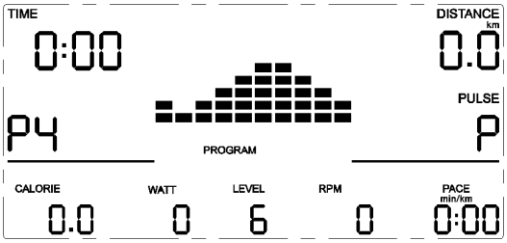


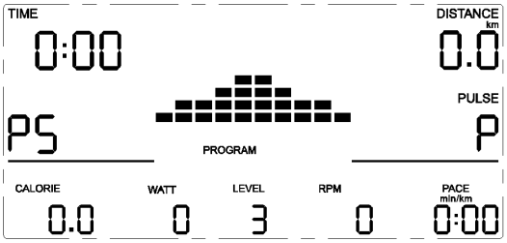
B. 10 Programe Presetate（PROGRAM：P1-P10）

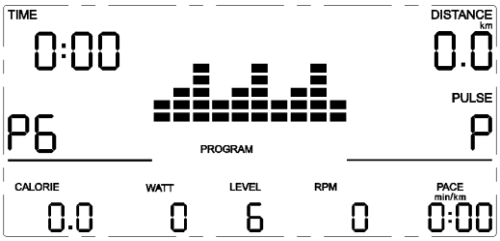


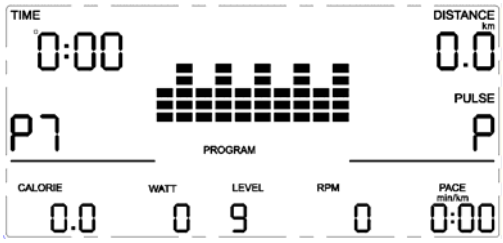


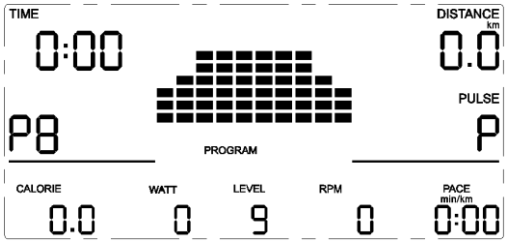


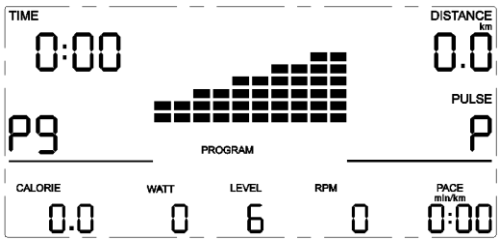


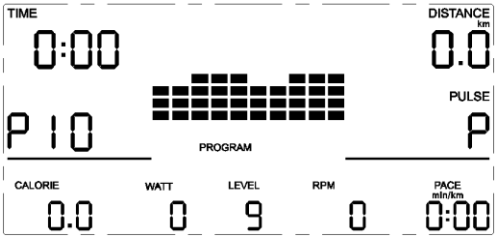






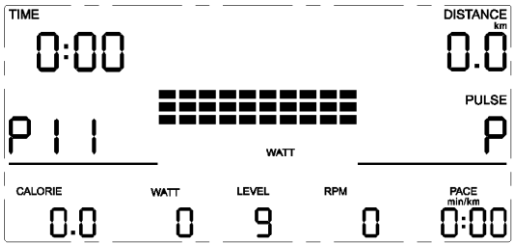




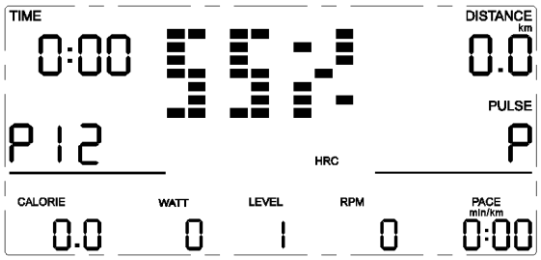


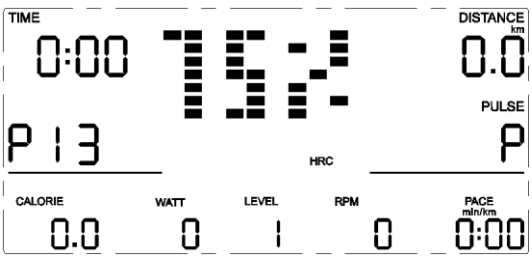
P1: ALERGARE P2: VALE P3: ARDERE GRĂSIMI P4: DEAL P5: MUNTE P6: INTERVAL P7: CARDIO P8: ANDURANȚĂ P9: RAMPĂ P10: CURSĂ

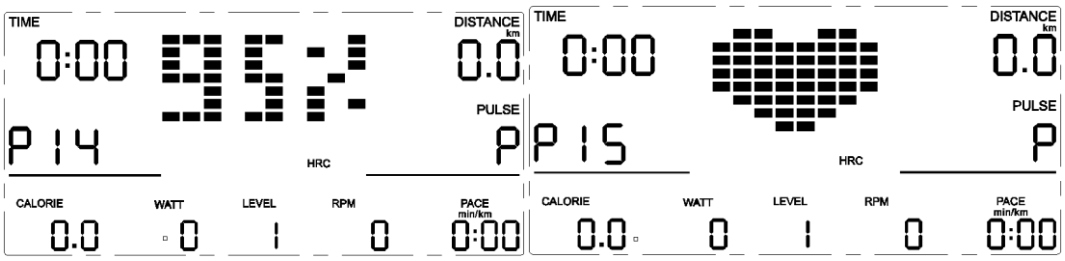
C. 1 Program Control Watt（WATT:P11）



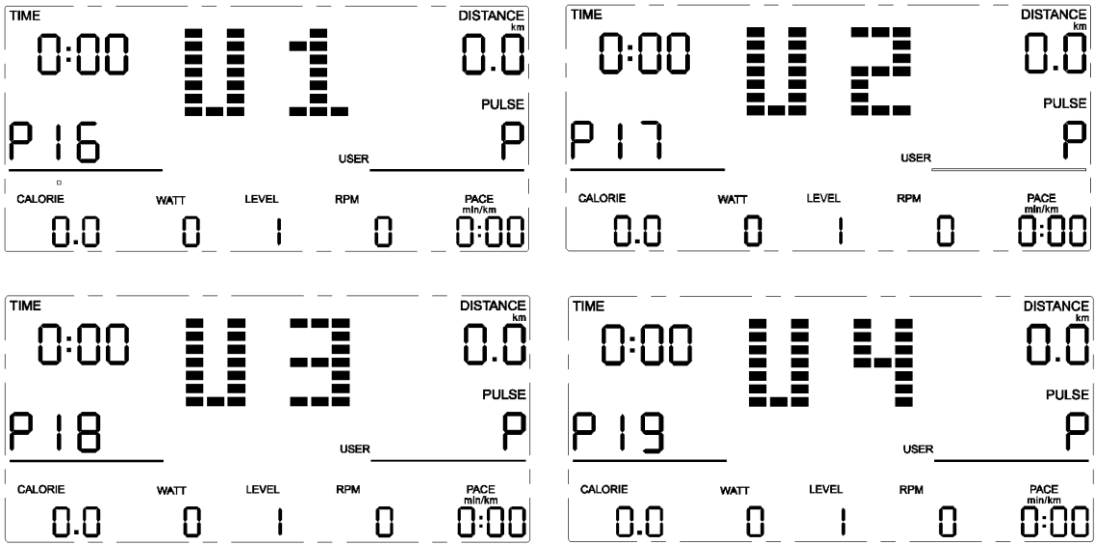
D. 4 Program Ritm Cardiac: （CRC P12-P15) 55%R.C, 75%R.C, 95%R.C and TINTA R.C







E. 4 Programe Setate Manual de Utilizator: CUSTOM1 la CUSTOM5 (USER: P16 ~ P19)

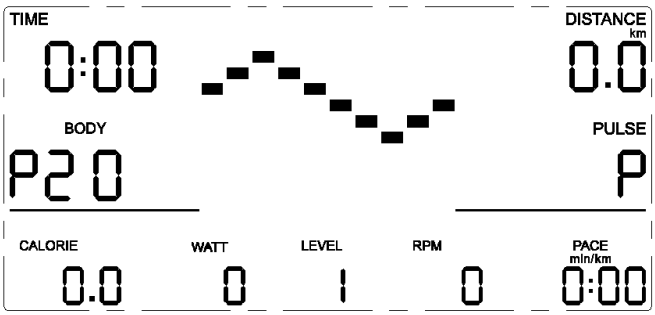


1)1) Înregistrați datele utilizatorului din 5 programe de setare a utilizatorului.

2)2) Viteza de afișare (RPM), TIME și WATT., CAL și DIST, în același timp.

3)3) Afișajul se va opri automat dacă nu există nici o operațiune, semnalul de viteză și semnalul pulsului timp de 4 minute. În același timp, acesta va stoca datele privind exercițiile dvs. curente și va transforma rezistența de încărcare la minim. După ce apăsați orice buton sau în mișcare, afișajul se va porni automat.

4) 1 Program Ardere Grăsimi: (BODY: P20)



1) În timpul măsurării grăsimii corporale, puneți palmele pe plăcuțele de contact. Rezultatul testului este: FAT%, BMR (Rata metabolică bazală), indicele de masă corporală (BMI), corpul și forma corpului.

FAT%: grăsimea totală a corpului măsurată în procente

Frecvența metabolică bazală BMR (metabolismul) este energia (măsurată în calorii) consumată de organism în repaus pentru a menține funcția corporală normală.

IMC: înseamnă indicele de masă corporală, care este folosit pentru construirea formei corpului

2) În timpul măsurării grăsimii corporale, în cazul în care palmele nu intră în contact cu senzorul de puls, afișajul nu poate recepționa niciun semnal și va afișa eroarea2. Apăsați START / STOP pentru a încerca din nou.

3) În timpul testului, nu puteți ieși din test atunci când apăsați orice buton. După terminarea testului, apăsați UP, DOWN pentru a ieși din programul de măsurare a grăsimii corporale și pentru a comuta la alt program.

4) Foaia de comparație a grăsimii corporale și a obezității

Sex/Vârstă	Subponderal	Sănătos	Ușor supraponderal	Supraponderal	Obez
Bărbat/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Bărbat/> 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Femeie/≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Femeie/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

Buton

1. ENTER:

În modul "stop", apăsați butonul ENTER pentru a intra în selecția programului și valoarea de setare care clipește în fereastra asociată.

R: Când alegeți programul, apăsați pe Enter pentru a confirma cel care vă place.

B: Când este setat, apăsați ENTER pentru a confirma valoarea pe care doriți să o presetați.

În timpul modului de pornire, apăsați ENTER pentru a alege să afișați viteza sau RPM sau să comutați automat.

2. START / STOP:

- Apăsați butonul START / STOP pentru a porni sau opri programele.

În orice mod, țineți apăsat acest buton timp de 2 secunde pentru a reseta complet afișajul.

3. UP:

În modul oprire și caracterul matricei punctuale, apăsați acest buton pentru a selecta programul în sus. Dacă valoarea ferestrei asociate clipește, apăsați acest buton pentru a mări valoarea.

În timpul modului de pornire, apăsați acest buton pentru a crește rezistența la antrenament.

4. DOWN:

În modul oprire și caracterul matricei punctuale, apăsați acest buton pentru a selecta programul în jos. Dacă valoarea de fereastră aferentă clipește, apăsați acest buton pentru a micșora valoarea.

În timpul modului de pornire, apăsați acest buton pentru a scădea rezistența la antrenament.

5. RECUPERAREA:

Încercați mai întâi ritmul cardiac curent și arătați valoarea ritmului cardiac, apăsați acest buton pentru a intra în testarea de recuperare a pulsului.

- Când vă aflați în modul de recuperare puls, apăsați acest buton pentru a ieși. NOTĂ:

1) Pentru a apăsa sau a roti UP, butonul DOWN trebuie urmat de un model diferit.

2) Se recomandă acoperirea degetului în regiunea marcată pentru a selecta funcțiile în cazul unei acțiuni greșite.

Operare

Porniți afișajul

Conectați un capăt al adaptorului la sursa electrică de curent alternativ și conectați celălalt capăt la afișaj. Afișajul va emite bip și va intra în modul inițial.

1. Selectarea programului și setarea valorii

 Program manual și program presetat P1 ~ P10

A. Apăsați butoanele sus, jos pentru a selecta programul dorit.

B. Apăsați butonul ENTER pentru a confirma programul selectat și introduceți fereastra de setare a timpului.

C. Timpul va clipi, apoi apăsați pe butoanele sus, jos pentru a vă seta ora dorită. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

D. Distanta va clipi, apoi apasati butonul UP, DOWN pentru a seta valoarea de distanta dorita. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

E. Calorile vor clipi și apoi apăsați UP, DOWN pentru a seta calorii dorite pentru a fi consumate. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

F. Apăsați START / STOP pentru a începe exercițiul.

 Programul de control Watt (WATT: P11)

A. Apăsați UP, DOWN pentru a selecta programul de control watt.

B. Apăsați ENTER pentru a confirma programul de control watt selectat și intrați în fereastra de setare a timpului.

C. Timpul va clipi, apoi apăsați butoanele sus, jos pentru a seta ora dorită. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

D. Distanta va clipi, apoi apasati butonul UP, DOWN pentru a seta valoarea de distanta dorita. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

E. Calorile vor clipi și apoi apăsați butoanele sus, jos pentru a seta calorii dorite pentru a fi consumate. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

F. Ecranul watt va clipi și apoi apăsați butonul UP (Sus), DOWN (Jos) pentru a configura watt-ul pentru a face exercițiul. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

G. Apăsați START / STOP pentru a începe exercițiul.

NOTĂ: Valoarea WATT este determinată de TORQUE și RPM. În acest program, valoarea WATT va păstra valoarea constantă. Aceasta înseamnă că, dacă faceți pedala rapidă, rezistența la sarcină va scădea, iar în cazul în care pedalați lent, rezistența la sarcină va crește, pentru a vă asigura că aveți aceeași valoare de watt.

WATT> setare WATT - Sistemul reduce automat rezistența

WATT <setare WATT - Sistemul crește automat rezistența

Programul de control al ratei inimii: 55% H.R, 75% H.R și 95% H.R (HRC: P12-P14)

Viteza maximă a inimii depinde de vârsta diferită și acest program vă va face să faceți exerciții sănătoase în ritmul cardiac maxim.

A. Apăsați butoanele sus, jos pentru a alege programul de control al ritmului cardiac.

B. Apăsați ENTER pentru a confirma programul de control al ritmului cardiac și intrați în fereastra de setare AGE.

C. Timpul va clipi și apoi apăsați butonul UP (Sus), DOWN (Jos) pentru a seta ora dorită. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

D. Distanta va clipi, apoi apasati butonul UP, DOWN pentru a seta valoarea de distanta dorita. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

E. Calorile vor clipi și apoi apăsați butoanele sus, jos pentru a seta calorii dorite pentru a fi consumate. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

F. Vârsta va clipi, apoi apăsați butonul UP (Sus), DOWN (Jos) pentru a seta vârsta utilizatorului. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

G. Atunci când programul țintă pentru controlul ritmului cardiac intermitent, afișajul va afișa frecvența cardiacă țintă a utilizatorului în funcție de vârsta utilizatorului.

H. Apăsați START / STOP pentru a începe exercițiul.

Programul de control al ratei inimii: Rata cardiacă țintă (HRC: P15)

Utilizatorul poate seta orice ritm cardiac țintă pentru a face exercițiul.

A. Apăsați butoanele sus, jos pentru a selecta programul TARGET HEART RATE.

B. Apăsați ENTER pentru a confirma alegerea dvs. și introduceți fereastra de setare a timpului.

C. Afișarea timpului va clipi, apoi apăsați pe butonul UP (Sus), DOWN (Jos) pentru a seta timpul dorit pentru a face exercițiul. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

D. Distanta va clipi, apoi apasati butonul UP, DOWN pentru a seta valoarea de distanta dorita. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

E. Calorile vor clipi și apoi apăsați butoanele sus, jos pentru a seta calorii dorite pentru a fi consumate. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

F. Ritmul cardiac țintă va clipi și apoi apăsați butonul UP (Sus), DOWN (Jos) pentru a vă stabili ritmul cardiac țintă. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

G. Apăsați START / STOP pentru a începe exercițiul.

NOTĂ: În timpul exercițiului, valoarea frecvenței cardiace a utilizatorului depinde de nivelul de rezistență și de viteza. Programul de control al ritmului cardiac este de a vă asigura ritmul cardiac în cadrul valorii prestabilite. Când afișajul va detecta frecvența cardiacă actuală este mai mare decât cea presetată, va scădea automat nivelul de rezistență sau puteți încetini efortul fizic. Dacă ritmul cardiac curent este mai mic decât cel presetat, va crește rezistența și puteți

accelera.

⍰ Programe Profil Utilizator: CUSTOM1 ~ CUSTOM4 (P16-P19)

A. Apăsați butoanele sus, jos pentru a selecta utilizatorul.

B. Apăsați ENTER pentru a confirma alegerea dvs. și introduceți fereastra de setare a timpului.

C. Afișarea timpului va clipi, apoi apăsați butonul UP (Sus), DOWN (Jos) pentru a seta timpul dorit pentru a face exercițiul. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

D. Distanta va clipi, apoi apasati butonul UP, DOWN pentru a seta valoarea de distanta dorita. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

E. Calorile vor clipi și apoi apăsați butoanele sus, jos pentru a seta calorii dorite pentru a fi consumate. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

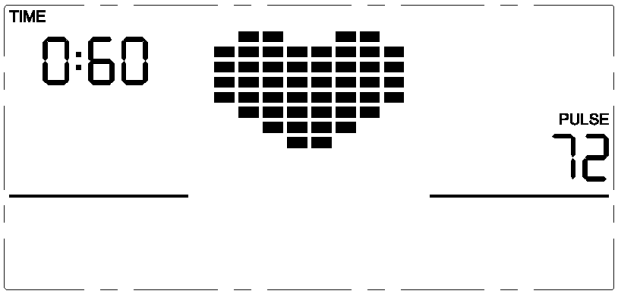
F. Afișajul de sex va clipi și apoi apăsați UP, DOWN pentru a vă configura sexul (M: mascul, F: feminin). Apăsați ENTER pentru a confirma.

G. Apăsați START / STOP pentru a începe testarea grăsimii corporale.

Testul de recuperare a pulsului este de a compara ritmul cardiac înainte și după exercițiu. Acesta este scopul de a determina puterea de inima prin măsurare. Faceți testul după cum urmează:

H. Ambele mâini țineți senzorul de impulsuri sau prin intermediul benzii wireless pentru a testa pulsul (dacă este cazul), afișajul va afișa valoarea curentă a impulsului.

I. Apăsați RECOVERY pentru a intra în testul de recuperare a impulsului și programul de afișare va intra în starea stop.



A. Păstrați detectarea impulsurilor.

B. Timpul va conta de la 60 de secunde la 0 secundă.

C. Când timpul ajunge la 0, rezultatul testului (F1-F6) apare pe afișaj.

F1 = Excelent F2 = Bun F3 = Fair F4 = sub medie F5 = Nu Bun F6 = Slab

D. Dacă computerul nu detectează mai întâi frecvența cardiacă curentă, apăsând RECOVERY nu intră în testul de recuperare a pulsului. În timpul testului de recuperare a pulsului, apăsați RECOVERARE pentru a ieși din test și a reveni la starea stop.

4. Măsurarea pulsului

Vă rugăm să plasați ambele palme pe plăcuțele de contact și computerul va afișa ritmul bătăilor inimii curente în bătăi pe minut (BPM) pe ecranul LCD după 3 ~ 4 secunde. În timpul măsurătorii, simbolul inimii va clipi cu afișarea ECG simulată.

Observație: În timpul procesului de măsurare a impulsurilor, datorită blocării contactului, valoarea măsurării poate să nu fie stabilă la pornire, atunci va reveni la nivelul normal. Valoarea de măsurare nu poate fi considerată ca bază a tratamentului medical.

NOTĂ: Dacă computerul este echipat, de asemenea, cu măsurarea frecvenței cardiace fără fir prin intermediul curelei transmițătorului și cu ajutorul funcției puls manuale, se preferă detectarea semnalului de măsurare a mâinii.

Specificații:

Viteză KM / H: afișarea vitezei dvs. actuale. Interval: 0,0 ~ 99,9 KM / H.

RPM: afișarea rotației curente pe minut. Domeniu: 0 ~ 999.

TIMP: timpul de exercitare cumulativ, domeniul: 0: 00 ~ 99M59S.

intervalul de timp prestabilit este de 5: 00 ~ 99M00S. Afișajul va începe să contorizeze de la ora presetată la 0:00, cu timpul mediu pentru fiecare nivel de rezistență. Când ajunge la zero, programul se va opri și va afișa alarma. Dacă nu presetați timpul, acesta va funcționa cu un minut de diminuare a fiecărui nivel de rezistență.

DIST: distanța cumulativă a efortului. Interval: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 km, intervalul prestabilit de distanță: 1,0 ~ 99,0 ~ 999. Cand

distanța atinge 0, programul se va opri și afișajul va fi alarma.

CALORIE: caloriile acumulate în exerciții arse. Interval: 0,0 ~ 99,9 ~ 999 intervalul prestabilit de calorii: 10,0 ~ 90,0 ~ 990. Când calorii ating 0, programul se va opri și afișajul se va alarma.

PULSE: arată valoarea ritmului cardiac al exercițiului. Interval: 60 ~ 240BPM (bate pe minut)

PA CE: afișează ritmul actual. Interval: 0: 00 ~ 99M59S MIN / KM.

NIVELUL DE REZISTENȚĂ: afișarea nivelului. Interval: 1 ~ 24

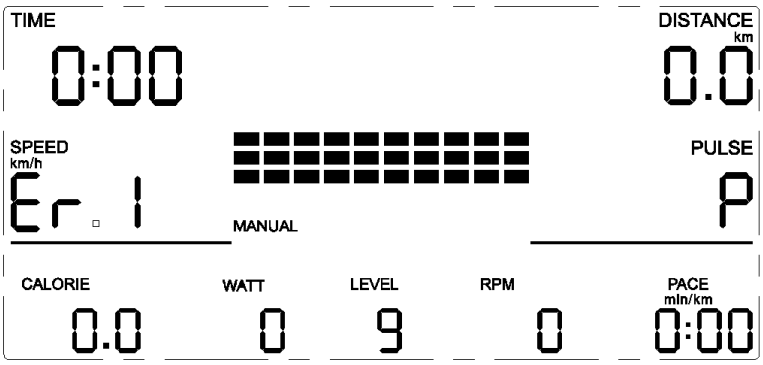
WATT: arată exercițiul watt, intervalul ar trebui să fie 10, între 30-350

Alegeți funcția:

1. 1. Bluetooth APP (DACA ESTE)
2. Sugestie de a aplica APP magazin de descărcare în funcție de magazin, după ce a legat ultimul APP, diagrama bluetooth LCD a concursului de licitație să fie comandat luminos.
3. 2. Pulse fără fir (dacă există)
4. Plasați o rată a pulsului pentru ceasul electronic; utilizați centura piept de ritm cardiac pentru a lua pentru a testa ritm inimă
5. 3. MP3 player (DACĂ ESTE)
6. Folosiți pentru a fi afișat ca diagrama de mai jos pentru a lega linia, coroborat MP3 sau telefon pot difuza cântec

Procesare erori :

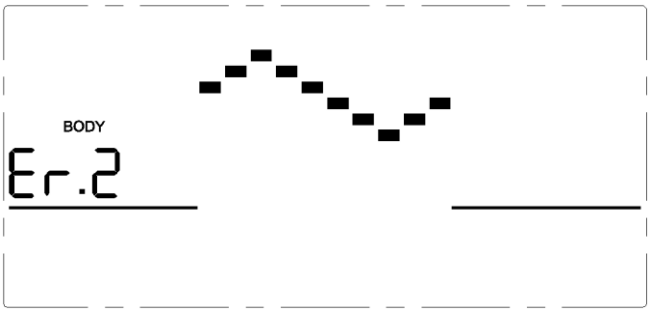
1. ER1:



A. Conectarea liniei nu a avut o legătură bună, vă rugăm să verificați linia de legătură dintre legarea motorului.

B. Linia de legătură în circumstanța corectă, motorul poate fi rău, înlocuiți motorul.

C. 2. ER2:



A. Linia de conexiune a ritmului cardiac nu a legat bine, vă rugăm să verificați linia de legătură.

Mâinile nu au dat niciodată o rată de inimă pentru a răspândi o mașină de senzație, testarea mâinilor nu vrea să lase o rată de inimă pentru a răspândi o mașină de senzație

- INTRARE ADAPTOR: Iesire AC 230V: 6VDC 1000mA

Instrucțiuni de Utilizare

Condiții de pregătire

Următoarele indicații vă vor ajuta să vă planificați programul de exerciții fizice. Amintiți-vă că o nutriție corectă și o odihnă adecvată sunt esențiale pentru rezultate reușite Dacă începeți un program de exerciții fizice, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră dacă:

- Ați fost diagnosticat (ă) cu probleme cardiace, hipertensiune arterială sau orice altă afecțiune medicală.

Nu ați exercitat mai mult de un an.

Sunteți peste 35 de ani și nu vă exercitați în prezent.

- Sunteți însărcinată.

- Aveți diabet.
- Aveți dureri în piept sau experiență amețeli sau vrăji.
- Vă recuperați de o vătămare sau de o boală.

Ritm Cardiac Țintă (RCT)

	ZONĂ ANTRENAMENT
VÂRSTA	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Notă: Acesta este doar un ghid și performanța va depinde de starea de fitness și de starea (sănătatea) persoanei care utilizează Mașina.

Sfaturi de antrenament

- Executați întotdeauna exerciții de întindere înainte și după antrenament. Vezi pagina 9.
- Începeți încet; face prea mult prea curând poate duce la răniri.
- Dacă sunteți obosit sau obosit, dați-vă câteva zile suplimentare pentru a vă recupera.
- Începeți cu două sau trei sesiuni de 15 minute pe săptămână, cu o zi de odihnă între orele de lucru.

- • Încălziți-vă timp de 5 sau 10 minute cu mișcări delicate cum ar fi mersul pe jos sau îndoirea brațelor într-un cerc și apoi întindeți mușchii pe care îi veți folosi în timpul antrenamentelor. Aparatul va exercita în principal mușchii coapsei și a vițelului.
- Creșteți ritmul și rezistența la o greutate mai mică decât cea confortabilă și exercițiu atât cât puteți. Puteți să vă puteți exercita doar câteva minute, dar acest lucru se va schimba rapid dacă vă exercitați în mod regulat.
- Încheiați fiecare antrenament cu o răcire de 5 minute cu rezistența setată la un nivel scăzut. Ar trebui apoi să întindeți mușchii pe care tocmai ați lucrat pentru a preveni rănirea și crampe.
- Creșteți timpul de lucru cu câteva minute în fiecare săptămână până când puteți lucra continuu timp de 30 de minute pe sesiune.
- Nu vă faceți griji în ceea ce privește distanța sau ritmul. În primele câteva săptămâni, concentrați-vă asupra rezistenței și condiționării.

Cât de intens ar trebui să vă antrenați?

1. Când faceți exerciții, ar trebui să încercați să rămâneți în zona Ritm Cardiac Țintă (RCT)
2. Tabelul RCT îți va spune RCT pentru vârsta ta. Acesta este doar un ghid și va depinde de starea de fitness și starea (sănătatea) persoanei care utilizează aparatul.
3. Fiți întotdeauna conștienți de modul în care vă simțiți atunci când vă antrenați. Dacă vă simțiți amețit sau înțepenit, opriți-vă imediat și odihniți-vă. Dacă nu începeți să transpirați. Măriți ritmul!

Ghid de Întinderi

Sfaturi pentru Intinderi

- Începeți cu exerciții de mobilitate treptată ale tuturor articulațiilor, adică rotiți pur și simplu încheieturile, îndoiți brațul și rotiți-vă umerii. Acest lucru va permite lubrifierea naturală a corpului (fluid sinovial) pentru a proteja suprafața oaselor la aceste articulații.
- Încălziți întotdeauna corpul înainte de întindere, deoarece crește fluxul de sânge în jurul corpului, ceea ce face ca mușchii să fie mai suplă.
- Începeți cu picioarele și pregătiți corpul.
- Fiecare întindere trebuie ținută timp de cel puțin 10 secunde (până la 20 până la 30 de secunde) și repetată de obicei de 2 sau 3 ori.
- Nu vă întindeți până nu doare. Dacă există vreo durere, eliberați-o.
- Nu săriți. Stretching-ul ar trebui să fie gradual și relaxat.
- Nu țineți respirația în timpul unei întinderi.
- Întinde-te după exerciții pentru a împiedica strângerea mușchilor. Se întinde de cel puțin trei ori pe săptămână pentru a menține flexibilitatea.

- **Intindere Coapsa**

- • Stați pe piciorul drept și luați glezna stângă cu mâna stângă, tragând piciorul în spatele șoldurilor.
- • Țineți-vă drept și genunchii împreună. Utilizați un perete pentru balans dacă este necesar.
- • Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.
- • Repetați pentru celălalt picior.

Intindere Coapse Posterioare

Păstrați piciorul drept înainte, mâinile pe piciorul îndoit (coapsa). Împingeți-vă și scoateți-o până când începeți să simțiți întinderea din spate a genunchiului (sau piciorul drept).
țineți genunchii descuiați și înapoi drept. Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.
Repetați pentru alt picior.

Intindere Gambe

Așezați piciorul din spate pe podea și transferați greutatea pe piciorul din față.
Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.
Repetați pentru alt picior.

Notă: păstrați-vă spatele și piciorul din spate drept atunci când efectuați acest exercițiu.

Intindere Coapse Interioare

Așezați-vă cu tălpile picioarelor împreună și cu genunchii spre exterior.
Trageți-vă picioarele spre zona înghinală cât mai mult posibil.
Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.