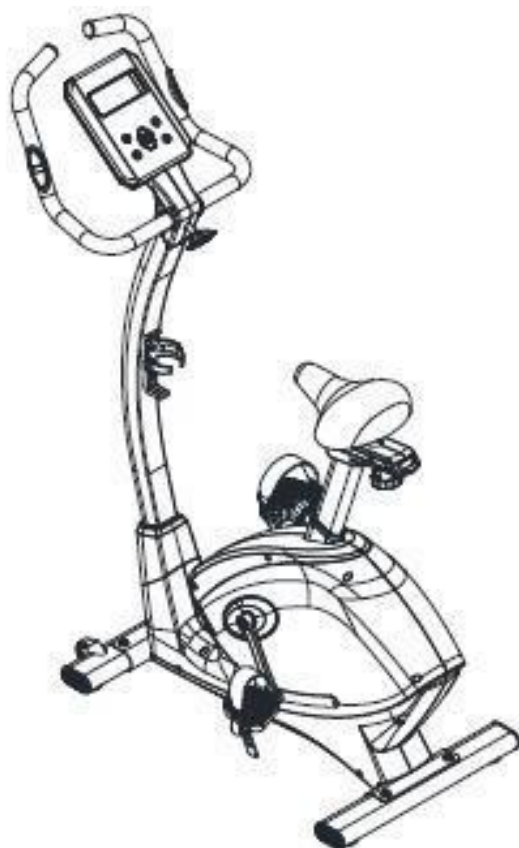




**MANUAL DE UTILIZARE - RO**  
**IN 13901 Bicicletă magnetică inSPORTline Soledat**



# CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ .....	3
AVERTIZARE DE SIGURANȚĂ .....	3
IMAGINE DE ANSAMBLU .....	5
LISTĂ COMPONENTE .....	6
DESCRIERE PRODUS.....	7
SPECIFICAȚII .....	8
LISTĂ ȘURUBURI INSTALARE .....	8
LISTĂ SCULE INSTALARE.....	9
INSTRUCȚIUNI INSTALARE .....	9
VEDERE SEMI ANSAMBLU ȘI COMPONENTE .....	13
RECOMANDĂRI EXERCIȚII .....	14
EXERCIȚII DE ÎNTINDERE .....	15
OPERAȚIUNI CALCULATOR .....	16
FUNCȚII AFIȘAJ .....	16
FUNCȚII BUTOANE .....	16
OPERAREA.....	17
PORNIREA .....	17
SETAREA MANUALĂ .....	17
MOD ANTRENAMENT .....	18
PROGRAM UTILIZATOR MOD ANTRENAMENT .....	18
CONTROL PULS CARDIAC.....	18
CONTROL PUTERE (WATT) ÎN MOD ANTRENAMENT.....	19
TEST REVENIRE RITM CARDIAC NORMAL.....	19
MOD GRĂSIME CORPORALĂ.....	19
TERMENI ȘI CONDIȚII, GARANȚIE .....	20

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

**AVERTISMENT:** Acest dispozitiv a fost proiectat și construit pentru a oferi o siguranță maximă. Cu toate acestea, trebuie luate anumite măsuri de precauție atunci când se utilizează orice echipament de exerciții fizice. Citiți cu atenție întregul manual înainte de asamblarea și folosirea bicicletei eliptice. De asemenea, trebuie respectate următoarele măsuri de siguranță:

1. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii acestui aparat sunt suficient de informați și au luat la cunoștință precauțiile. Folosiți bicicleta eliptică doar după cum este specificat în acest manual.
2. Păstrați copiii și animalele de companie departe de acest echipament în orice moment. Nu le lăsați lângă acest dispozitiv fără supravegherea unui adult.
3. Inspectați și asamblați toate componentele în mod regulat. Înlocuiți imediat părțile uzate.
4. Plasați acest dispozitiv pe o suprafață plană, cu o distanță de cel puțin 0,6 m de fiecare parte a trainerului eliptic. Pentru a proteja podeaua sau covorul de deteriorări, plasați un covor sub aparat.
5. Folosiți numai în interior, departe de umiditate și praf. Mențineți ventilația locului. Nu utilizați în spațiul fără aer.
6. Nu puneți obiecte ascuțite în jurul bicicletei eliptice. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară pentru a împiedica mișcările utilizatorului.
7. Purtați haine adecvate în timpul exercițiilor; nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în acest dispozitiv. Purtați întotdeauna pantofi sport pentru protecția piciorului în timpul exercițiilor.
8. **Greutate maximă: 120 kg.** Dacă depășiți această limită, nu o utilizați.
9. Nu puneți mâinile pe piesele în mișcare pentru a preveni răni.
10. Țineți viteza sub control și acordați atenție.
11. Dacă descoperiți că dispozitivul funcționează anormal, nu îl utilizați.
12. Nu trebuie să folosească mai mult de o persoană bicicleta eliptică la un moment dat.
13. Dacă simțiți dureri sau amețeală în timpul exercitiului, opriți imediat exercițiul și consultați un medic.
14. Lungimea traseului: 165mm. Greutatea volantei: 6 kg.
15. **Categoria: HC (conform normei EN957)** adecvată pentru acasă.
16. **ATENȚIE!** Monitorizarea frecvenței cardiace poate să nu fie complet precisă. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate duce la vătămări grave sau chiar la moarte. Dacă începeți să vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiul.

## AVERTIZARE DE SIGURANȚĂ

Adresați-vă medicului pentru recomandări înaintea începerii exercițiilor. Exercițiile trebuie să vă îmbunătățească starea corpului. Exercițiile incorecte pot cauza răni. Nu utilizați acest dispozitiv dacă aveți următoarele probleme sau boli.

Probleme la șolduri sau picioare (durere, răni, paralizii)

Anamorfoză, artrită, reumatism și gută.

Osteoporoza și alte anomalii.

Boli ale sistemului circulator (boli de inimă, cheaguri, hipertensiune).

Probleme respirație.

Boli din spectrul oncologic.

Trombi sau simptome similare.

Diabet sau probleme similar

Boli a pielii.

Temperatură ridicată cauzată de răceală (38 °C sau peste 38 °C).

Coloană vertebrală anormală și oricare alte probleme ale flexiei normale a coloanei.

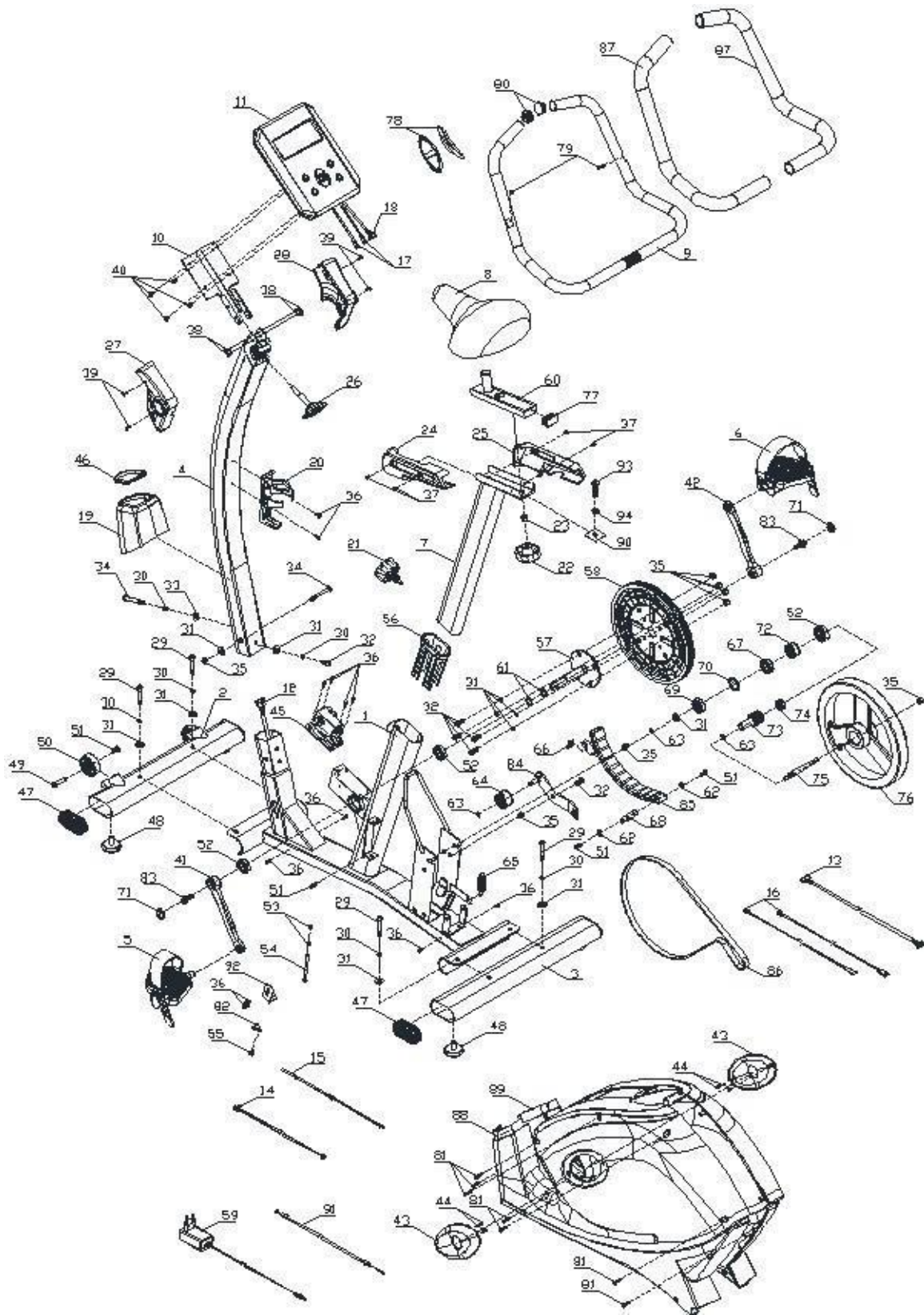
Femei însărcinate sau pe durata menstruației.

Alte anomalii ale fizionomiei.

Stare precară generală.

**ATENȚIE:** Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele mai în vârstă de 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Pentru a reduce riscul vătămărilor grave, citiți toate măsurile de precauție importante și instrucțiunile din acest manual și toate avertismentele de pe bicicleta dvs. eliptică înainte de a o utiliza și păstrați-le pentru referințe ulterioare.

# IMAGINE DE ANSAMBLU

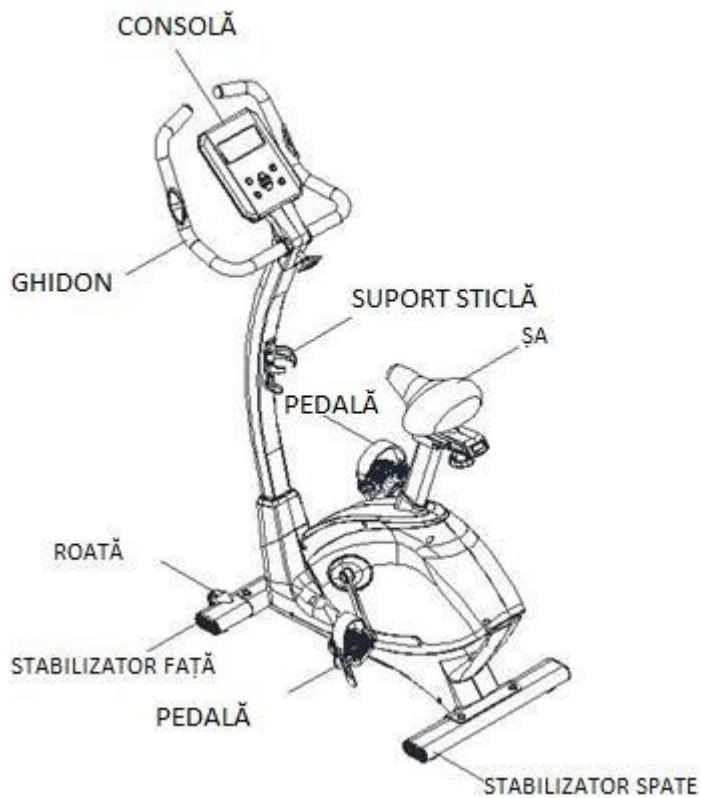


## LISTĂ COMPONENTE

Nr.	Nume	Specificații	Buc.	Nr.	Nume	Specificații	Buc.
1	Cadru principal		1	47	Capac		4
2	Stabilizator frontal		1	48	Suport picior	Φ47×10.5×M10×20	4
3	Stabilizator spate		1	49	Piuliță hexagonală	Φ8x33xM6x15	2
4	Suport vertical		1	50	Roți	Φ55x25.8	2
5	Pedală (stânga)		1	51	Șurub imbus	M6x15	5
6	Pedală (dreapta)		1	52	Rulment	6203-2RS	3
7	Suport șa		1	53	Piuliță hexagonală	M5	2
8	Șa		1	54	Șurub imbus	M5x80	1
9	Ghidon		1	55	Șurub autoforant	ST4x12	1
10	Piesă fixă consolă		1	56	Bucșă suport șa		1
11	Consolă		1	57	Ax pedaliier	Φ17x154.3	1
12	Fir senzor magnetic		1	58	Rolă curea	Φ263x19	1
13	Fir comunicare consolă		1	59	Adaptor tensiune		1
14	Fir senzor comunicare		1	60	Ajustare șa		1
15	Fir senzor magnetic		1	61	Clemă ax	Φ17	2
16	Fir conexiune senzor puls		2	62	Clemă ax	Φ12	2
17	Conectică consolă		2	63	Clemă ax	Φ10	3
18	Fir conectare consolă		1	64	Scripete tensiune	Φ38x22	1
19	Capac acoperire tija șa		1	65	Arc		1
20	Suport sticlă		1	66	Arc frânare		1
21	Șurub rotativ de mână	Φ56×M16×P1.5	1	67	Rulment	6003-2RS	1
22	Mâner rotativ ghidon		1	68	Ax fixare magnetic	Φ12x50	1
23	Bucșă	Φ10.5×Φ14×10	1	69	Rulment	6003-2RS	1
24	Capac șa (stânga)		1	70	Șaibă plată	Φ34×Φ25×t1.0	1
25	Capac șa (dreapta)		1	71	Capac pedaliier		2
26	Mâner rotativ T	M8x30	1	72	Rulment unidirecțional	Φ35×Φ17×16	1
27	Capac ghidon (stânga)		1	73	Curea scurtă scripete	Φ30x64	1
28	Capac ghidon (dreapta)		1	74	Rulment	6000-2RS	1
29	Șurub imbus	M8x50x20	4	75	Ax volantă	Φ10x109.5	1
30	Șaibă arcuită	Φ8	7	76	Volantă	Φ208/6 kg	1
31	Șaibă plată	Φ8.5×Φ20×t1.5	8	77	Capac pătrat	20x40x1.5	1

32	Șurub imbus	M8x20	7	78	Set senzori puls mână		2
33	Șaibă curbată	Φ8.5×R25×t2.0	2	79	Șurub autoforant	ST4x20	2
34	Șurub imbus	M8x65x20	3	80	Capac rotunjit	Φ25xt1.5	2
35	Șurub autoblocant	M8	9	81	Șurub autoforant	ST4x25	7
36	Șurub autoforant	ST4x16	12	82	Set magnet		1
37	Șurub	M4x6	4	83	Șurub imbus	5/16-18UNC-1"	2
38	Șurub	M5x10	4	84	Scripete		1
39	Șurub	M4x10	4	85	Ax magnetic fix		1
40	Șurub	M5x10	4	86	Curea motor	440PJ6	1
41	Ax pedală (stânga)		1	87	Mânere burete	Φ22xt3.0x680	2
42	Ax pedală (dreapta)		1	88	Capac motor (stânga)		1
43	Capac ax		2	89	Capac motor (dreapta)		1
44	Șurub autoforant	ST4x12	4	90	Piesă blocantă șa		1
45	Motor magnetic		1	91	Fir frână		1
46	Banda decorativă		1	92	Fir senzor		1

## DESCRIERE PRODUS














## SPECIFICAȚII

Nr. Model.	B51
Dimensiuni	Împachetat: 1100x530x1400 mm
Sarcina maximă	120 kg
Numărul de nivele de rezistență	32
Volantă	Unidirecțională, $\Phi$ 280/6 kg
SUS și JOS	6 nivele, 152.4 distanță
FAȚA și SPATE	70 mm distanță

**NOTĂ:** Ne rezervăm dreptul de a modifica produsul fără o notificare prealabilă.

## LISTĂ ȘURUBURI INSTALARE

Poză	Nr.	Nume	Specificații	Buc.
	29	Șurub imbus	M8x50x20	4
	30	Șaibă arcuită	$\Phi$ 8	7
	31	Șaibă plată	$\Phi$ 8.5x $\Phi$ 20xt1.5	7
	32	Șurub imbus	M8x20	2
	33	Șaibă curbată	$\Phi$ 8.5xR25xt2.0	2
	34	Șurub imbus	M8x65x20	3
	35	Piuliță autoblocantă	M8	2
	36	Șurub autoforant	ST4x16	2
	37	Șurub	M4x6	4
	38	Șurub	M5x10	4
	39	Șurub	M4x10	4



## LISTĂ SCULE INSTALARE

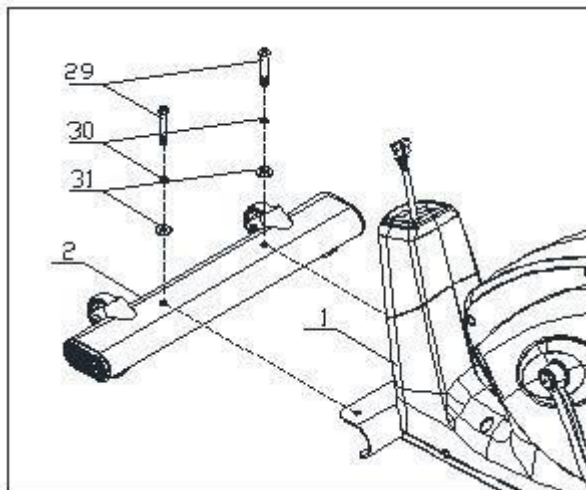
Nume	Specificații	Buc
Cheie L imbus	5x35x80S	1
Cheie L	6x40x120	1
Cheie fixă	15#&17#	1
Cheie fixă + șurubelniță		1

## INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Pentru asamblarea corectă a acestui aparat urmați pașii următori

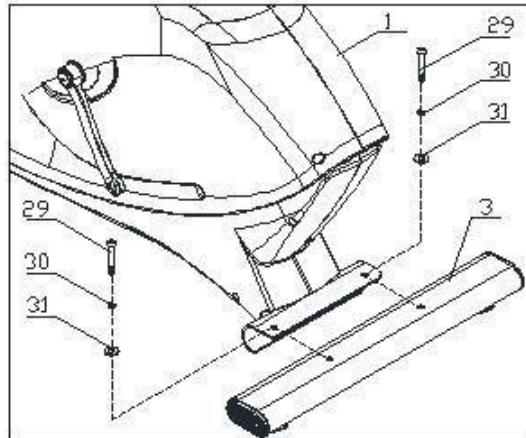
### Pasul 1

Atașați stabilizatorul față (2) la cadrul principal (1) și fixați-l. Utilizați șaibele plate (31), șaibele (30) și șuruburile imbus (29).



## Pasul 2

Atașați stabilizatorul spate (3) la cadrul principal (1) și fixați-l. Utilizați șaibele plate (31), șaibele (30) și șuruburile imbus (29).



## Pasul 3

Atașați banda de decorare verticală (46) la postul superior (4). Scoateți capacul vertical (19) din rama principală (1) și acoperiți-l pe postul superior (4).

Conectați firul de comunicație a motorului (12) și cablul de comunicație a consolei (13) așa cum se arată în imagine.

Atașați postamentul superior (4) la rama principală (1) și fixați-l. Utilizați șaibe curbate (33), șaiabă arc (30), șurub imbus (34), șaiabă plană (31), șaiabă arcuită

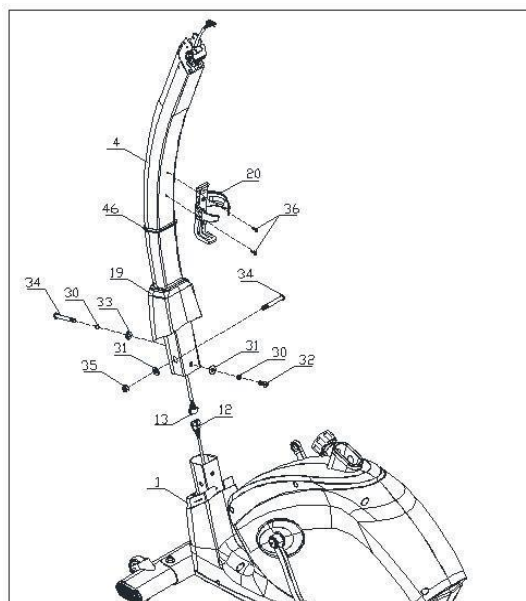
(30), șurub imbus cu filet complet (32), șaiabă plană (31), șurub imbus (34), piuliță hexagonală (35), șaiabă curbată (33), șaiabă arcuită (30), șurub imbus cu filet complet (32).

Puneți în rama principală capacul vertical (19) și banda de decorare verticală (46)

(1).

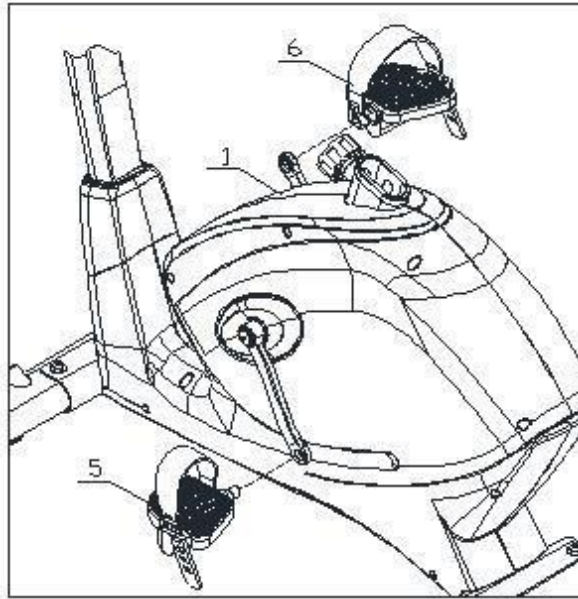
Atașați suportul pentru sticle (20) la postul superior (4) și fixați-l cu șurubul filetat (36) cu capul panoului

**NOTIFICARE:** Puneți firele de comunicație și firul de reglare a rezistenței în postul vertical. Asigurați-vă că toate șuruburile sunt în gaura hexagonală înainte de a le strânge.



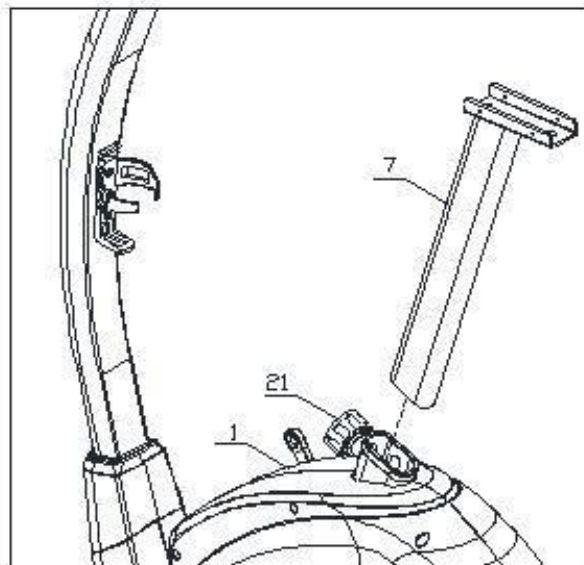
#### Pasul 4

Atașați pedala stângă (5) și pedala dreaptă (6) la rama principală (1). Strângeți șuruburile.



#### Step 5

Slăbiți șurubul de mână rotativ (21) și puneți suportul șa (7) în cadrul principal (1). După aceea, strângeți din nou șurubul de mână rotativ (21).



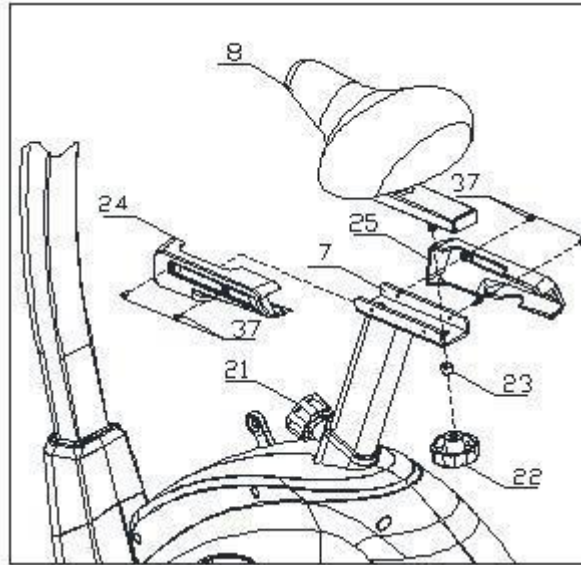
## Pasul 6

Puneți șaua (8) pe suportul șă (7) și strângeți-le cu butonul rotativ al ghidonului

(22) și bucșa (23). ATENTIE: Nu blocați.

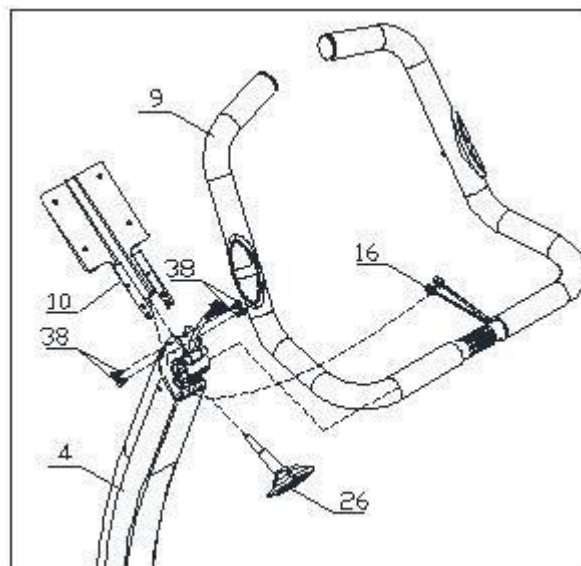
Reglați șaua în poziția corectă. Atașați capacul șezutului stâng (24) și capacul drept al șei (25) la suportul de șă (7). Utilizați șurubul filetat (37) pentru capul panoului pentru a le strânge.

Închideți butonul rotativ al ghidonului (22).



## Pasul 7

Îndepărtați cablul de conectare a impulsurilor (16) prin postul vertical (4) și atașați ghidonul (9) la postul vertical (4). Strângeți-l cu butonul rotativ în formă de T (26).



## Pasul 8

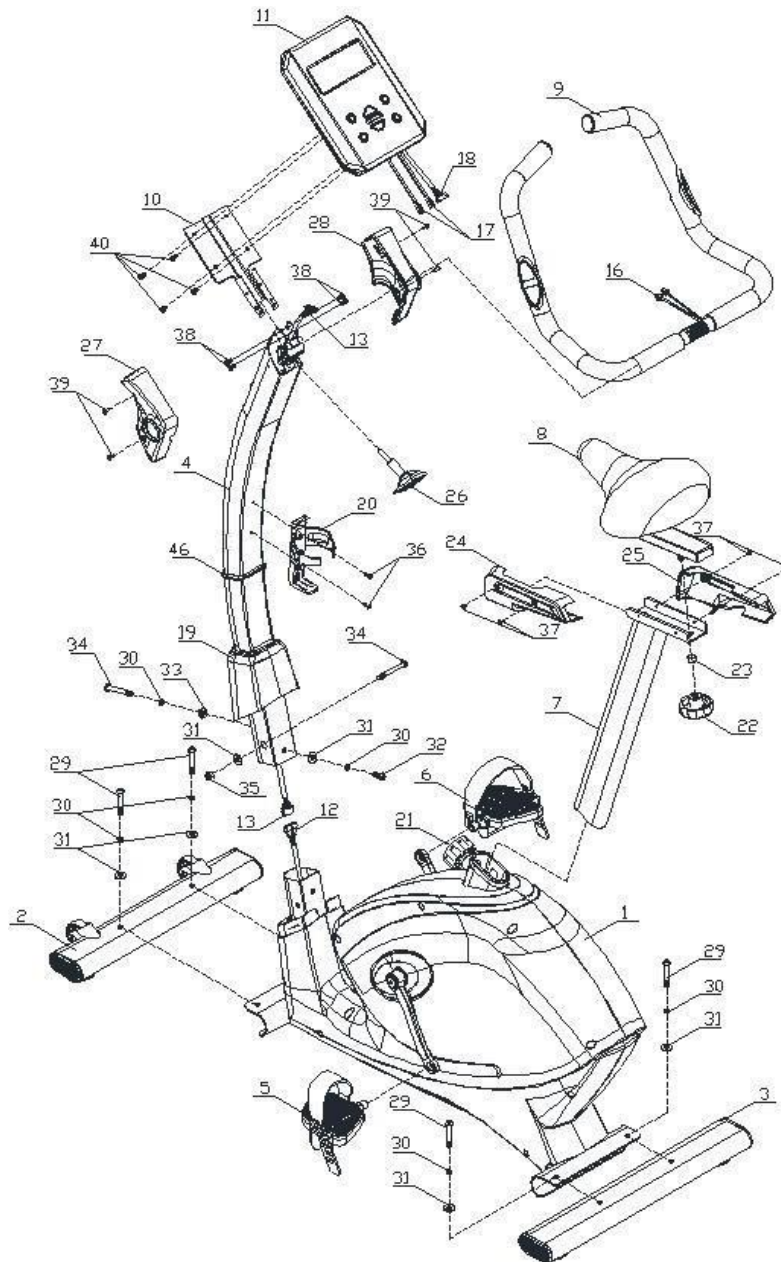
Conectați firul de comunicație a consolei (13) și firul de conectare al consolei (18).  
Conectați firul de conectare a impulsului mânerului (16) și (17).

Atașați consola (11) la piesa fixă a consolei (10) și strângeți aceste părți cu șurubul filetat (40) cu șuruburi Philips.

Atașați capacul stâng al ghidonului (27) și capacul mânerului drept (28) prin ghidon (9) la postul vertical (4) și strângeți-l cu șurubul filetat (39).

**ATENȚIE:** Asigurați-vă că toate șuruburile sunt în gaura hexagonală înainte de a le strângeți.

## VEDERE SEMI ANSAMBLU ȘI LISTĂ COMPONENTE



Nr.	Nume	Specificații	Buc.	Nr.	Nume	Specificații	Buc.
1	Cadru principal		1	23	Bucșă	Φ10.5xΦ14x10	1
2	Stabilizator frontal		1	24	Capac stanga șa		1
3	Stabilizator spate		1	25	Capac dreapta șa		1
4	Suport ghidon		1	26	Rotiță T Mâner	M8x30	1
5	Pedală (stânga)		1	27	Capac stânga ghidon		1
6	Pedală (dreapta)		1	28	Capac dreapta ghidon		1
7	Suport șa		1	29	Șurub imbus parțial filetat	M8x50x20	4
8	Șa		1	30	Șaibă grover	Φ8	7
9	Ghidon		1	31	Șaibă plată	Φ8.5xΦ20xt1.5	7
10	Piesă fixă consolă		1	32	Șurub imbus filet întreg	M8x20	2
11	Piesă fixă consolă		1	33	Șaibă curbată	Φ8.5xR25xt2.0	2
12	Senzor magnetic cablu		1	34	Șurub imbus parțial filetat	M8x65x20	3
13	Consolă Fir comunicare		1	35	Piuliță autoblocantă	M8	2
16	Puls mâner fir conectare		2	36	Șurub Phillips autoforant	ST4x16	2
17	Suport consolă		2	37	Șurub Philips filet întreg	M4x6	4
18	Consolă conexiune fir		1	38	Șurub Philips filet întreg	M5x10	4
19	Capac suport ghidon		1	39	Șurub Philips filet întreg	M4x10	4
20	Suport sticlă		1	40	Șurub Philips Filet întreg	M5x10	4
21	Mâner rotativ	Φ56xM16xP1.5	1	46	Suport ghidon banda decorativă		1
22	Ghidon mâner rotativ		1				

## RECOMANDĂRI EXERCIȚIILOR

### ÎNCĂLZIRE

Începeți cu o fază de încălzire înaintea exercițiilor (aprox. 5-10 min.)

### RESPIRAȚIA

Nu vă țineți respirația în timp ce exersați. Inspirați pe nas și expirați pe gură când efectuați exercițiile. Coordonați-vă mișcarea corpului cu respirația. Dacă respirați prea rapid, opriți exercițiile.

### FRECVENȚA

Nu antrenați aceiași mușchi în fiecare zi. Luați o pauză de două zile.

## INTENSITATEA EXERCIȚIILOR

Antrenați-vă pas cu pas și nu uitați, antrenamentul este unul individual. Febra musculară este normală la început. Se va ameliora cu timpul.

## EXERCIȚII RELAXARE






Faceți exercițiile de relaxare după fiecare antrenament (aprox. 5 min.). Încălzirea mușchilor picioarelor ajută la evitarea întinderilor și la creșterea elasticității musculaturii.

## DIETA

Nu exersați la o oră după ce ați luat masa sau jumătate de oră înaintea mesei pentru a proteja sistemul digestiv. Nu beți multă apă în timpul exercițiilor. Nu solicitați inima și rinichii.

## EXERCIȚII DE ÎNTINDERE

Faceți exerciții de întindere înaintea fiecărui exercițiu independent în funcție de distanța pe care doriți să o parcurgeți. Mușchii încălziiți sunt mai bine pregătiți pentru întinderi. Umblați pentru 5-10 min. pentru a vă încălzi, după care începeți exercițiile de întindere precum în poze. Faceți de 5 ori, fiecare picior pentru 10 secunde sau mai mult. Repetați după terminarea antrenamentului.

	<p><b>Întinderi în jos.</b></p> <p>Îndoiiți genunchii ușor. Aplecați corpul în față ușor pentru a relaxa spatele și umerii. Încercați să vă atingeți degetele. Păstrați poziția 10-15 secunde apoi vă relaxați. Repetați de 3 ori.</p>
	<p><b>Întinderea mușchilor coapsei</b></p> <p>Stați pe o suprafață curată. Țineți un picior drept iar celalalt în interior. Încercați să atingeți degetele cu mâinile. Mențineți pentru 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior</p>
	<p><b>Întinderi tendon Achile</b></p> <p>Așezați mâinile pe un perete sau copac. Pășiți cu un picior în spate și aplecați-vă pe perete (copac) Mențineți călcâiul acestui picior ridicat. Mențineți pentru 10 - 15 secunde și vă relaxați. Repetați de 3 ori pe fiecare picior.</p>
	<p><b>Întinderi cvadricepși</b></p> <p>Mențineți balansul cu mâna stângă pe un perete sau birou. Întindeți mâna dreaptă în spate și apucați glezna. Trageți ușor către șolduri până ce simțiți mușchii coapsei întinși. Mențineți pentru 10 - 15 secunde și vă relaxați. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.</p>
	<p><b>Întinderea mușchiului Sartorius</b></p> <p>Stați jos cu genunchii orientați către exterior și tălpile orientate una către cealaltă. Prindeți picioarele și trageți-le către vintre. Mențineți pentru 10 - 15 secunde și vă relaxați. Repetați de 3 ori.</p>

## OPERAȚIUNI CALCULATOR

### FUNCȚII AFIȘAJ

ARTICOL	DESCRIERE
TIME	Afișează valoarea numerică în intervalul exercițiului: 0:00 ~ 99:59.
SPEED	Afișează valoarea numerică în intervalul exercițiului: 0.0 ~ 99.9.
DISTANCE	Afișează valoarea numerică în intervalul exercițiului: 0.0 ~ 99.9.
CALORIES	Afișează valoarea numerică în intervalul exercițiului: 0 ~ 999.
PULSE	Afișează valoarea pulsului în timpul exercițiului Dacă pulsul este peste valoarea presetată veți auzi o alarmă sonoră
RPM	rotații pe minut. Interval: 0 ~ 999.
WATI	Afișează puterea consumată în intervalul exercițiului: 0 ~ 350.
MANUAL	Mod Setare Manuală
PROGRAM	Mod Aplicații (12 programe după preferință).
USER	Mod exercițiu utilizator. Utilizatorul poate seta graficele de rezistență.
H.R.C.	Mod antrenament control ritm cardiac.
WATI	Mod control Wati.

### FUNCȚII BUTOANE

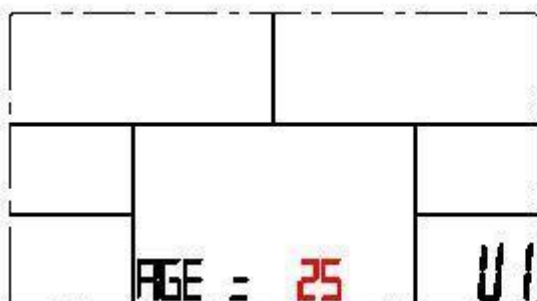
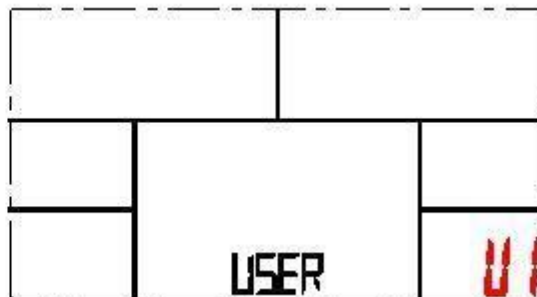
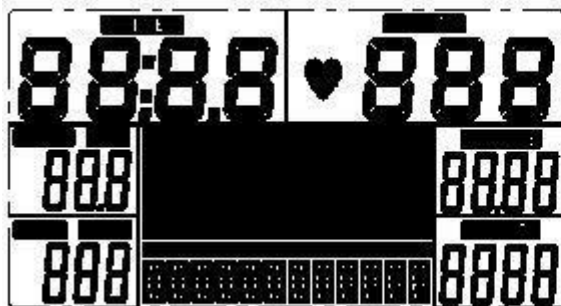
ARTICOL	DESCRIERE
RESET	Apăsați acest buton pentru 2 secunde și calculatorul se va reseta de la setări utilizator. Apăsați acest buton pentru a vă reîntoarce în meniul principal (modul stop) sau dacă sunteți în modul setări valori.
BODY FAT	Testați Indicele de Masă Corporală (IMC)
UP	Selectați modul de exercițiu și creșteți valoarea numerică.
RECOVERY	Testați revenirea la normal a ritmului cardiac
DOWN	Selectați modul de exercițiu și descreșteți valoarea numerică.
MODE	Confirmați setarea valorii preferate.
START/STOP	Pornirea sau oprirea funcționării.



## OPERAȚIUNI

### PORNIRE

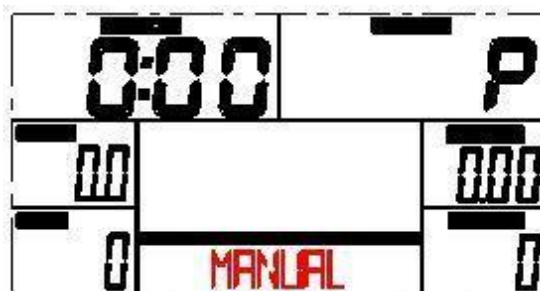
Conectați la tensiune. Vitezometrul și afișajul LCD se vor încărca pentru 2 secunde. Afișează valoarea diametrului roții. Intrați în modul setare (setați U1 ~ U4 – grupa, vârsta, sexul, înălțimea, greutatea corporală). Dacă dispozitivul nu înregistrează nicio activitate la pedale sau puls cardiac pentru 4 minute, va intra automat în stand-by. Apăsați orice buton pentru a reporni afișajul.



### SETAREA MANUALĂ

Sub afișajul principal, apăsați butonul „START/STOP”. Va fi introdusă setarea manuală direct.

1. Apăsați „UP” sau „DOWN” pentru a selecta programul de sport. Selectați „MANUAL” și apăsați butonul „MODE” pentru a introduce.
2. Apăsați butonul pentru a seta următoarele valori: TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. Apoi apăsați „MODE” pentru a confirma.
3. Apăsați butonul „START/STOP” pentru start.
4. În timpul exercițiilor apăsați „UP” sau „DOWN” pentru a crește sau descrește valorile (de la 1 la 32).
5. Apăsați din nou butonul „START/STOP” pentru a suspenda mișcarea. Apăsați butonul „RESET” pentru a vă întoarce la afișajul principal.



## MODUL DE ANTRENAMENT

1. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a selecta programul de exerciții. Selectați "PROGRAM" și apăsați "MODE". Alegeți de la P01 la P12 și confirmați cu butonul "MODE".
2. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a seta timpul.
3. Apăsați butonul "START/STOP" pentru a porni.
4. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a seta nivelele de rezistență (1 la 32) în timpul exercițiului.
5. Apăsați butonul "START/STOP" din nou pentru a opri mișcarea. Apăsați butonul "RESET" pentru a vă reîntoarce la afișajul principal.



## MODUL ANTRENAMENT DEFINIT DE UTILIZATOR

1. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a selecta programul de exerciții. Selectați "USER PROGRAM" și apăsați butonul "MODE".
2. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a seta valorile de rezistență a fiecărui câmp. Apăsați butonul "MODE" pentru a introduce următorul set (este necesar să setați 20 de câmpuri în total).
3. Apăsați butonul "MODE" pentru 2 secunde pentru a completa sau pentru a ieși.
4. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a selecta valoarea de timp.
5. Apăsați butonul "START/STOP" pentru a porni.
6. Apăsați butonul "START/STOP" din nou pentru a suspenda mișcarea. Apăsați butonul "RESET" pentru a vă reîntoarce la afișajul principal.
7. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a seta valorile de rezistență (1 la 32).

## MODUL DE ANTRENAMENT CONTROL RITM CARDIAC

1. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a selecta programul de exerciții. Selectați "H.R.C." și apăsați butonul "MODE".
2. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a selecta H.R.C. - 55%, 75%, 90% sau "H.R.C. AG (H.R.)". Implicit: 100.
3. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a seta valoarea de timp.
4. Apăsați butonul "START/STOP" pentru a porni sau opri setarea. Apăsați butonul "RESET" pentru a vă întoarce la afișajul principal.
5. Dacă nu este înregistrat semnalul pulsului în timpul exercițiului, vitezometrul se va opri și alarma vă va atenționa.



## MOD ANTRENAMENT CONTROL WATT

1. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a selecta programul de exerciții. Selectați "WATT" și apăsați butonul "MODE".
2. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a seta valoarea țintă WATT (valoarea implicită: 120). Apăsați butonul "MODE" pentru a confirma.
3. Apăsați butonul "UP" sau "DOWN" pentru a seta valoarea de timp în timpul exercițiului.
4. Apăsați butonul "START/STOP" pentru a porni sau opri mișcarea. Apăsați butonul "RESET" pentru a vă întoarce la afișajul principal.
5. Utilizatorul poate apăsa butoanele "UP" sau "DOWN" pentru a ajusta valoarea WATT în timpul exercițiilor.

## TEST STATUT REVENIRE RITM CARDIAC

1. După ce ați exersat pentru un timp, țineți mâna pe mânerul pentru puls și apăsați butonul "RECOVERY" pentru a începe testul.
2. Toate funcțiile afișajului se vor opri cu excepția TIME. Va începe să numere în jos de la 00:60 la 00:00.
3. Afișajul LCD va afișa rata de revenire a ritmului cardiac de F1, F2...F6. F1 este cel mai bun rezultat, iar F6 cel mai rău. Apăsați butonul "RECOVERY" pentru a vă întoarce la afișajul principal.
4. În timpul testului apăsați butonul "RECOVERY" din nou. Consola se va întoarce din nou la afișajul anterior.

1.0	Cel mai bun
1.0<F<2.0	Mai bun
2.0<F<2.9	Bun
3.0<F<3.9	Normal
4.0<F<5.9	Rău
6.0	Foarte rău

## MOD GRĂSIMI CORPORALĂ

1. Utilizatorul poate apăsa butonul "BODY FAT" pentru testarea grăsimii corporale atunci când aparatul nu funcționează. Țineți mânerul ferm.
2. Afișajul LCD va arăta "-----". Apoi va afișa procentajul corporal, Indexul de Masă Corporală (BMI), simboluri de obezitate (în 8 secunde).
3. Va arăta alte simboluri în următoarele situații:
  - "E-1" – arată, că utilizatorul nu plasează degetul în poziția corectă a mânerului.
  - "E-4" – arată că procentul de grăsime corporală și indexul de masă corporală (BMI) este peste limita setată a sistemului.

După test, apăsați butonul "BODY FAT" pentru a vă întoarce la setarea anterioară și continuarea exercițiilor

**B.M.I.:**

B.M.I.	Scăzut	Scăzut/Mediu	Mediu	Mediu/Ridicat
Interval	<20	20 - 24	24.1 – 26.5	>26.5

**GRĂSIME  
CORPORALĂ:**

Simbol	-	+	▲	◆
Grăsime corporală procentaj	Scăzut	Scăzut/Mediu	Mediu	Mediu/Ridicat
Masculin (sex)	<13%	13% - 25.9%	26% - 30%	>30%
Feminin (sex)	<23%	23% - 35.9%	36% - 40%	>40%

Acest vitezometru necesită utilizarea unui transformator de 9V, 500 mA sau 9V, 1000 mA.

Vitezometrul va intra în stand-by în 4 minute după oprirea mișcării. Toate setările și valorile exercițiilor vor fi salvate până data viitoare.

Dacă afișajul nu indică informațiile normal, scoateți transformatorul și conectați-l din nou.



**Oficiu:**  
**Telefon:**  
**E-mail:**  
**Web:**

Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20  
070080020 / 09897612190  
office@yako.bg  
[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)