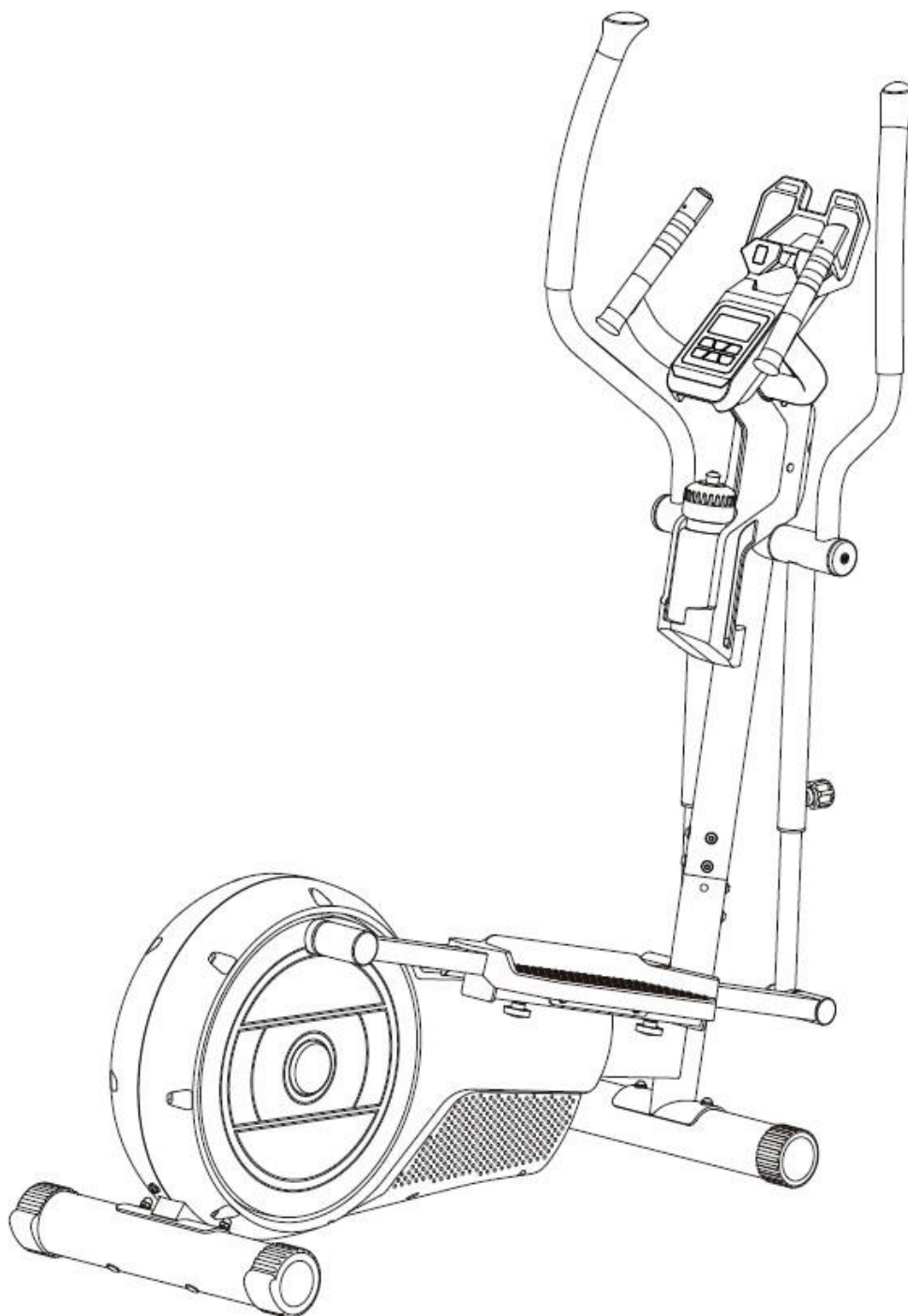




MANUAL DE UTILIZARE-RO

IN 27568 Bicicleta eliptica inSPORTline ZenStride 300

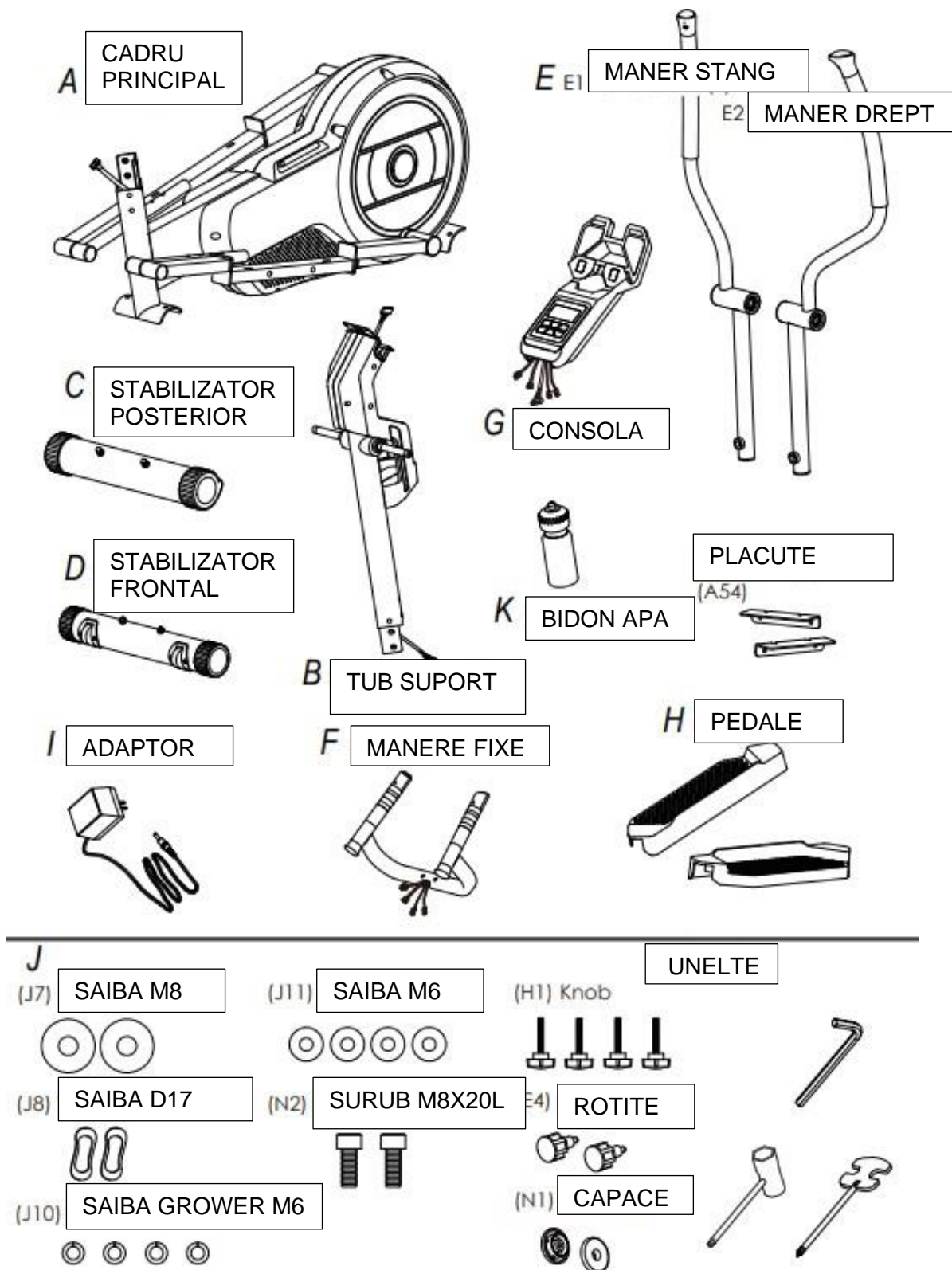


INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Vă rugăm să citiți manualul înainte de utilizare și să-l păstrați pentru referințe ulterioare.
- Din motive de siguranță, efectuați verificări regulate pentru a vă asigura că produsul și piesele sale nu sunt deteriorate sau uzate.
- Dacă o altă persoană va folosi aparatul, este important să fie familiarizată cu toate instrucțiunile prezentate în acest manual.
- Doar 1 persoană poate face exerciții pe bicicleta în același timp.
- Înainte de a utiliza bicicleta, verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător și toate îmbinările sunt în stare bună de funcționare. Înainte de a vă antrena, îndepărtați toate obiectele periculoase cu margini ascuțite din jurul dispozitivului.
- Nu utilizați produsul dacă nu este pe deplin funcțional.
- O piesă deteriorată, uzată sau cu defecte trebuie înlocuită cu una nouă cât mai curând posibil. Nu utilizați produsul până când nu a fost reparat corespunzător.
- Părinții și tutorii sunt responsabili pentru siguranța copiilor. Curiozitatea și dragostea pentru joacă a copiilor pot duce la situații periculoase.
- O bicileta eliptica nu este o jucărie.
- Trebuie asigurați un spațiu liber suficient în jurul întregului produs.
- Exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive vă pot pune în pericol sănătatea.
- După finalizarea asamblării, verificați dacă piciorusele reglabile și celelalte părți reglabile ale produsului sunt ajustate corect. Așezați bicicleta pe o suprafață plană și asigurați-i stabilitatea.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Îmbrăcăminte care ar putea fi prinsă în piesele bicicletei în timpul exercițiilor fizice (de exemplu, îmbrăcăminte prea lungă și largă) nu este potrivită. Vă recomandăm pantofi sport robusti, cu tălpi antiderapante.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Medicul dumneavoastră vă poate sugera un program de exerciții adecvat și vă poate recomanda o dietă adecvată.
- Asamblați bicicleta conform instrucțiunilor din manual și utilizați numai piesele originale furnizate. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele enumerate în lista de piese au fost furnizate. Așezați produsul pe o suprafață uscată și plană și protejați-l de umiditate. Dacă este necesar, plasați un covoraș anti-alunecare adecvat sub produs pentru a preveni deteriorarea suprafeței pe care sta.
- Echipamentele de exerciții nu sunt jucării și trebuie întotdeauna folosite în scopul pentru care au fost destinate. Prin urmare, acest produs poate fi utilizat numai de către persoane care sunt familiarizate cu funcționarea corectă a acestuia.
- Opriți imediat exercițiile fizice dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt disconfort fizic. Consultați-vă medicul pentru sfaturi suplimentare.
- Copiii și persoanele cu dizabilități se pot antrena pe dispozitiv numai sub supravegherea unei persoane adulte care va asigura modalitatea corectă de exercițiu.
- Atenție când faceți exerciții fizice, aveți grijă să nu vă răniți pe dumneavoastră sau pe cei din jur cu piesele mobile ale bicicletei.
- Toate părțile reglabile ale bicicletei trebuie să fie ajustate corect în funcție de pozițiile lor extreme.
- Nu faceți exerciții fizice imediat după masă.
- Categorie - HC destinata uzului casnic.

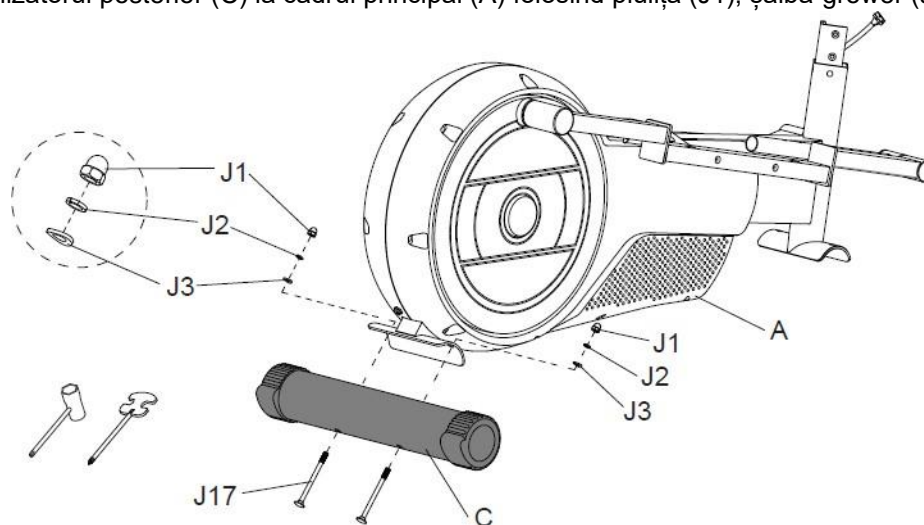
- Limita de greutate: 150 kg
- AVERTISMENT! Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Efortul excesiv în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiile!

LISTA PIESE



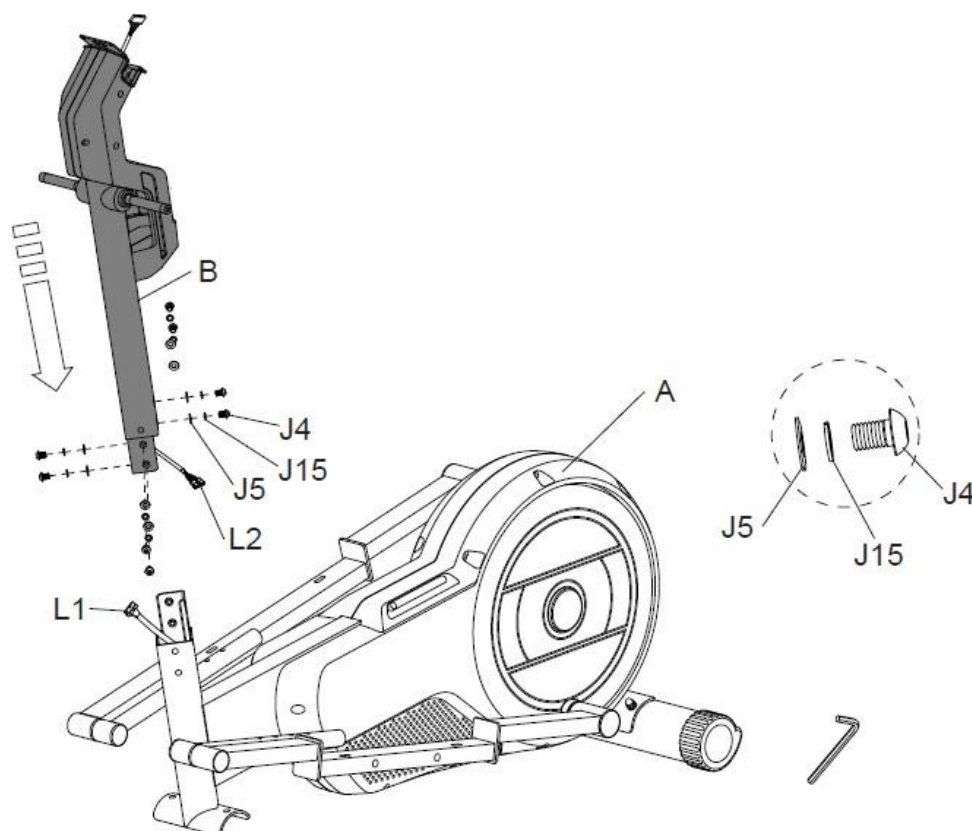
ASAMBLARE

Scoateți piulițele (J1), șaibele grower (J2), șaibele (J3) și șuruburile (J17) din stabilizatorul posterior (C). Atașați stabilizatorul posterior (C) la cadrul principal (A) folosind piulița (J1), șaiba grower (J2), șaiba (J3)



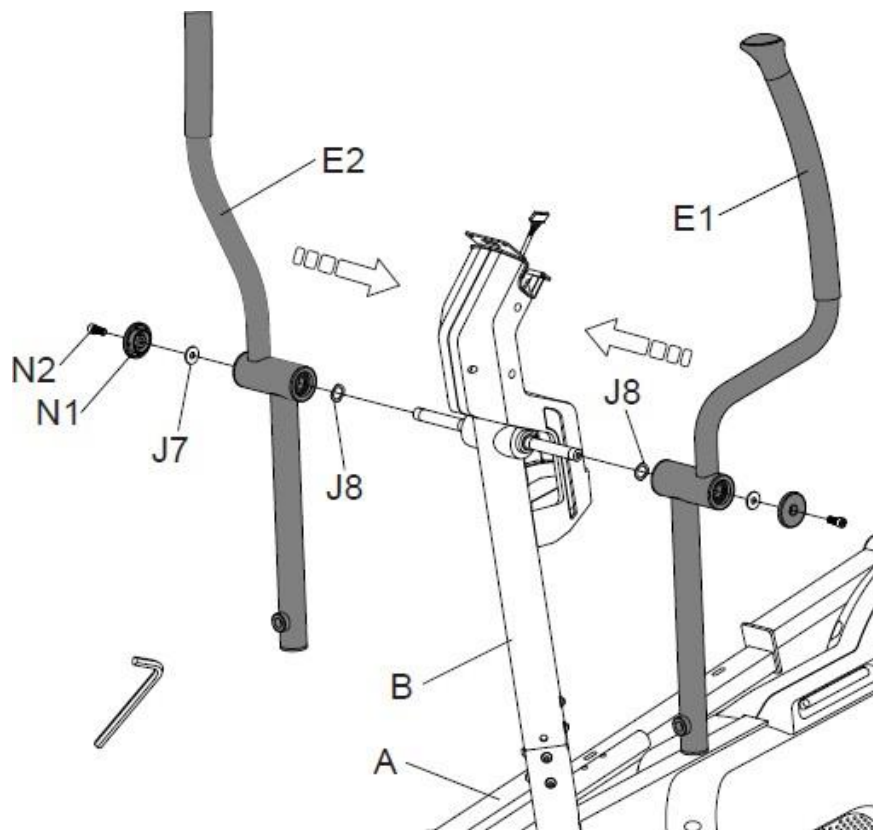
și șurubul (J17).

Scoateți șuruburile (J4), șaibele (J5) și șaibele grower (J15) din cadrul principal (A).

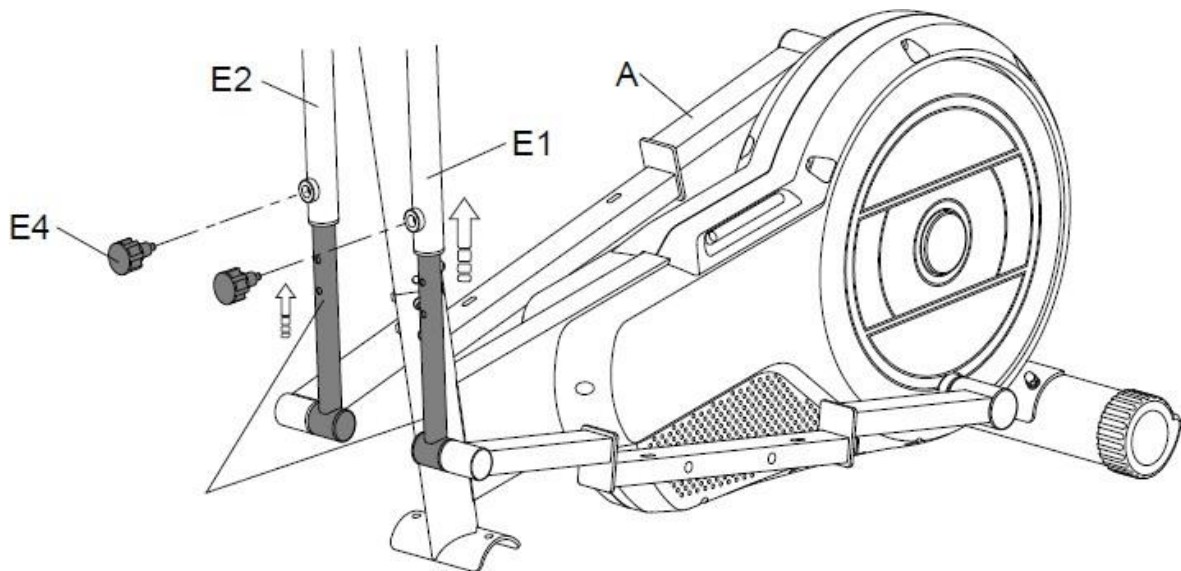


Conectați cablurile senzorului (L1 și L2). Apoi glisați suportul vertical (B) în cadrul principal (A) și fixați-l cu șuruburi (J4), șaibe (J5) și șaibă grower (J15). Aveți grijă să nu ciupiți cablurile.

Glisați șaibele (J8) pe axele suportului vertical. Glisați mânerul (E2) pe ax, apoi fixați-l cu șaiba (J7), capacul (N1) și șurubul (E1).



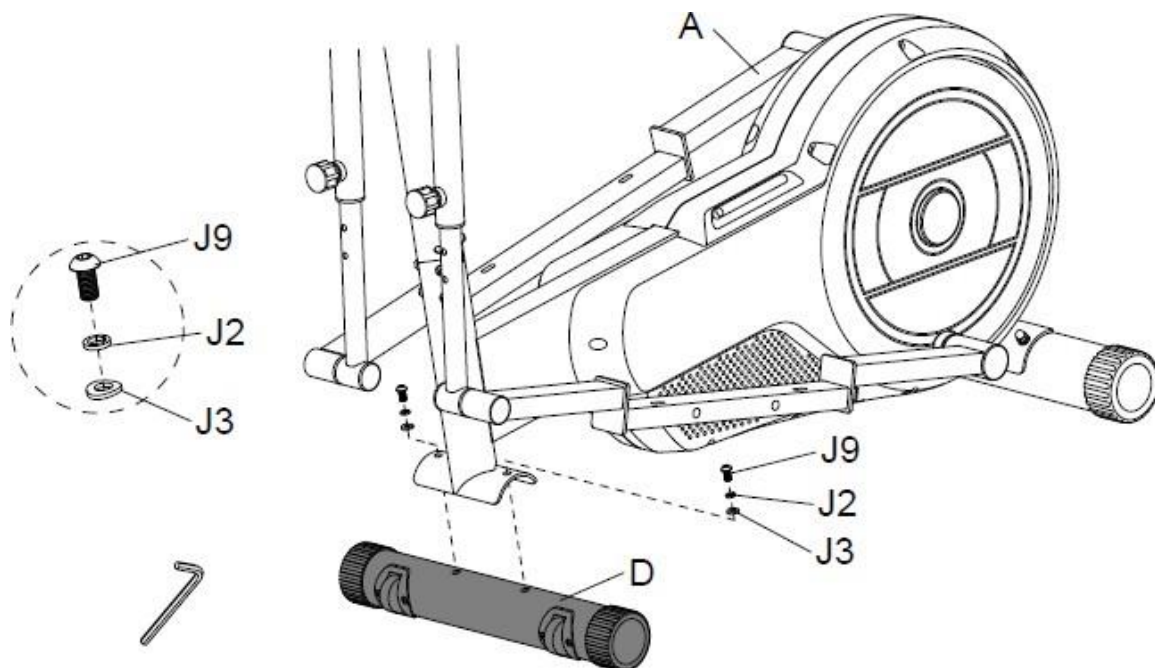
Repetăți operațiunile și pe cealaltă parte.



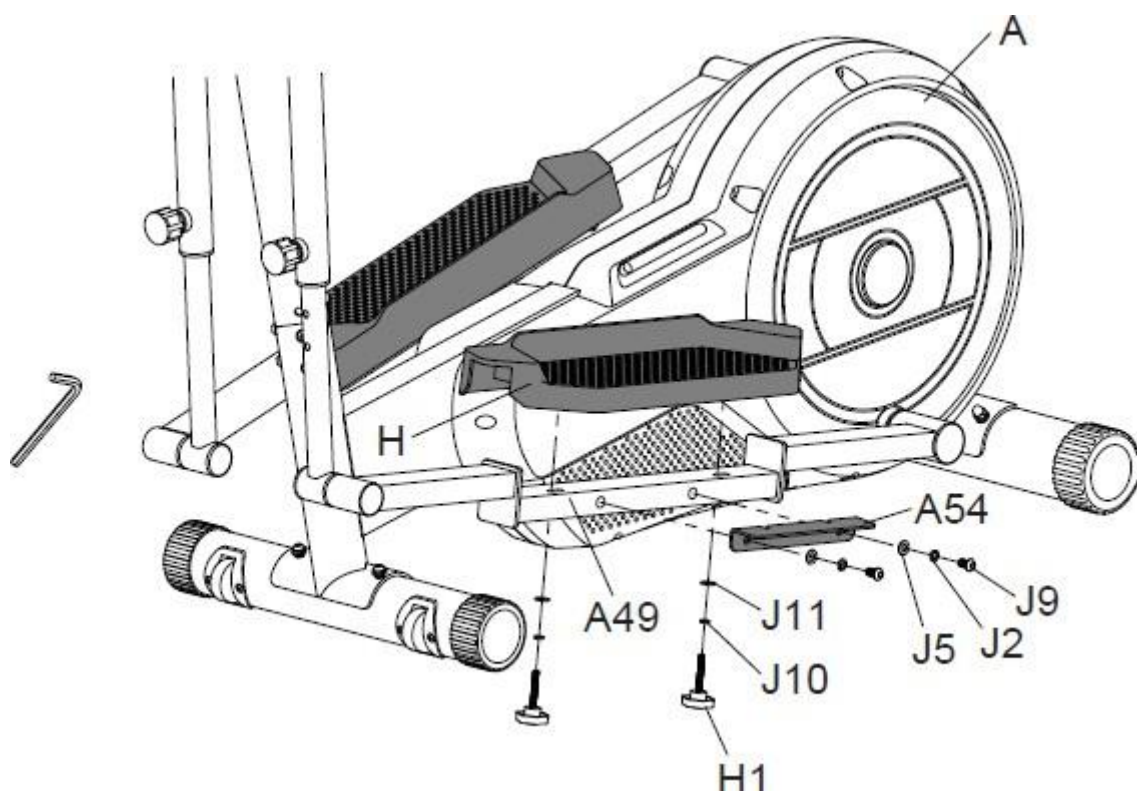
Conectați pedalele la mânere folosind roțita de fixare (E4). Așezați părțile laterale uniform. Asigurați-vă că strângeți roțile de fixare suficient.

Desfaceți șuruburile (J9), șaibele grower (J2) și șaibele (J3) de la stabilizatoarele frontale (D).

Atașați stabilizatorul frontal (D) la cadrul principal (D) și fixați-l cu șuruburi (J9), șaibe grower (J2) și șaibe (J3).



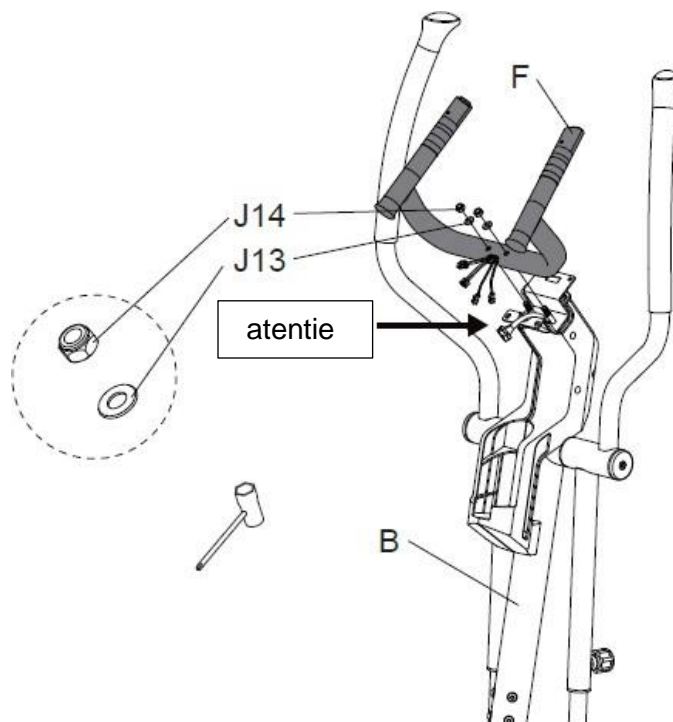
Deșurubați șuruburile (J9), șaibe grower (J2), șaibe (J3) de pe suportul pedalei (A49).



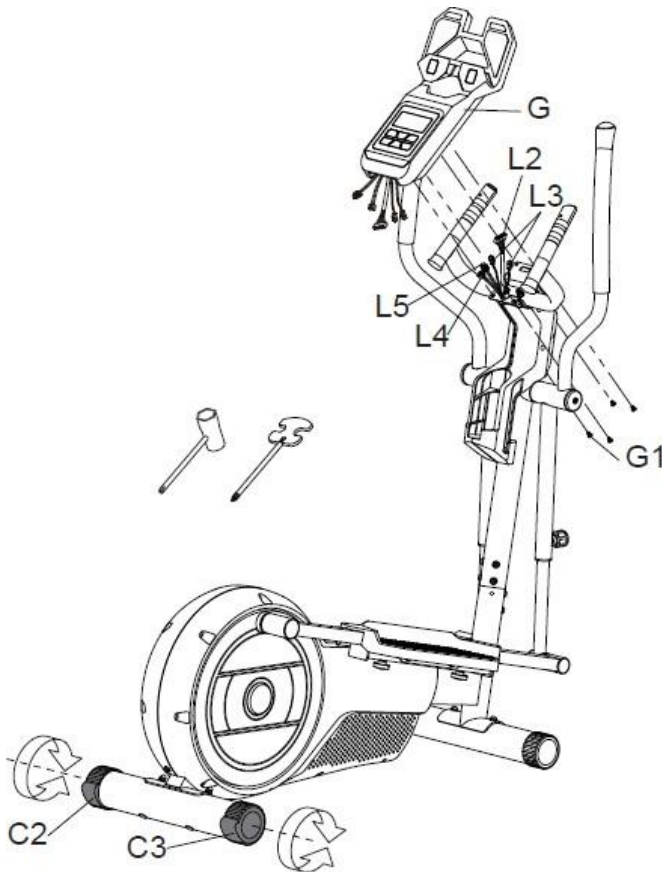
Atașați placuta de întarire (A54) la suportul pedalei (A49) cu șuruburi (J9), șaibe elastice (J2), șaibe (J5). Atașați pedalele (H) folosind roțile (H1), șaibe (J10) și șaibe (J11). Repetați pașii pentru cealaltă parte.

Scoateți șaibe (J13) și piulițele (J14) de pe suportul vertical (B). Înșurubați mânerile fixe (F) la suportul vertical (B) folosind șaibe (J13) și piulițele (J14).

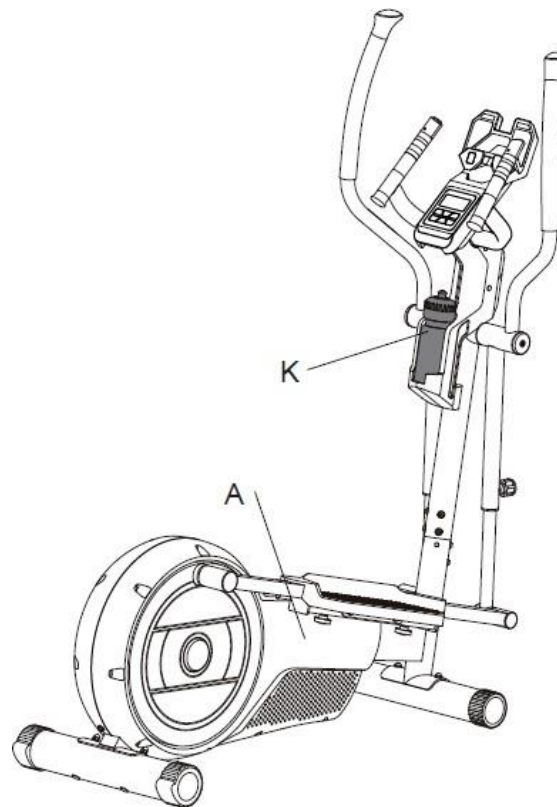
Aveți grijă să nu prindeți cablurile.



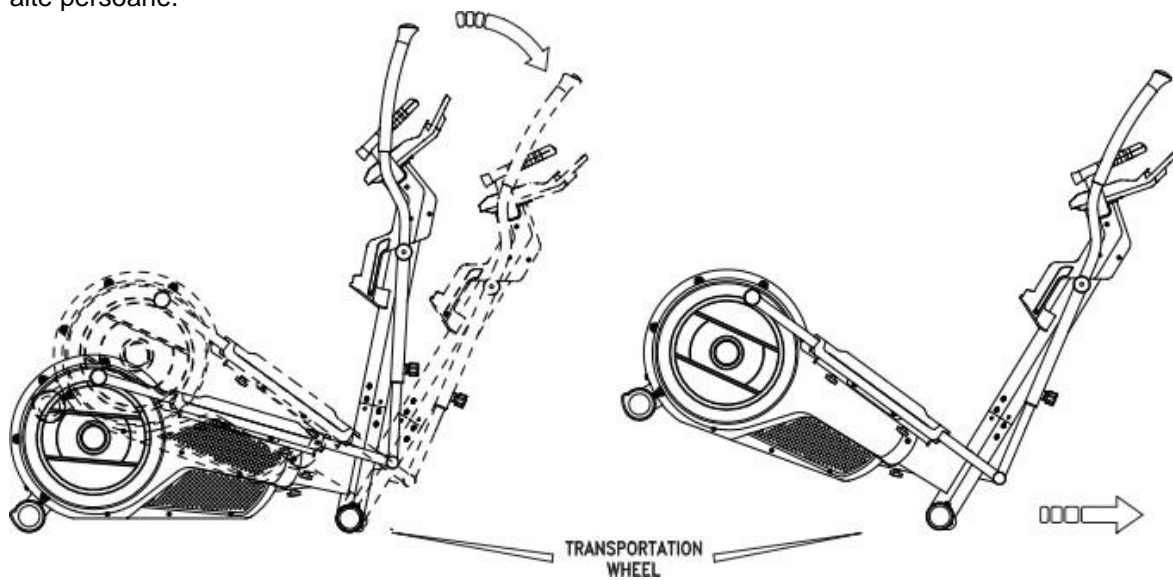
Desfaceți șuruburile (G1) de pe consolă (G). Conectați cablurile (L2, L3, L4, L5). Atașați consola (G) la suportul vertical cu șuruburile scoase (G1). Aveți grijă să nu ciupiți cablurile. Puteți nivela bicicleta folosind picioarele de ajustare (C2 și C3).



Asezati bidonul de apa (K) in suportul (A).



Puteți muta aparatul înclinându-l pe roțile de pe stabilizatorul frontal. Cereți întotdeauna ajutorul unei alte persoane.



CONSOLA



BUTOANE

| Buton | Funcții |
|------------|--|
| UP (+) | Creșterea valorii de ex. sarcină, performanță, timp Buton de navigare |
| DOWN (-) | Reducerea valorii de ex. sarcină, putere, timp Buton de navigare |
| MODE | Selectarea unei funcții sau a unei setări |
| RESET | Țineți apăsat butonul timp de 2 secunde pentru a reporni consola. Apăsați butonul pentru a reveni la meniul principal dacă programul este întrerupt |
| START/STOP | Porniți sau opriți un program |
| RECOVERY | Test de recuperare a ritmului cardiac |

AFISAJ

| Funcții | Descriere |
|------------|--|
| SPEED | Viteza curenta Interval: 0.0 ~ 99.9 |
| RPM | Rotatii pe minut Interval: 0~999 |
| TIME | Timp Interval: 0:00 ~ 99:59 |
| DISTANCE | Distanța Interval: 0.0 ~ 99.9 |
| CALORIES | Calorii arse Interval: 0~9999 |
| WATT | Putere Interval: 0~999 |
| PULSE | Puls Interval: 0-30~230 |
| U1~U4 | U1 ~ U4 profil Gen: M/F Varsta (A): 1 ~ 99 (valoare implicita 25) Inaltimea (H): 100 ~ 200 (valoare implicita 160) (cm) Greutate (W): 20 ~ 150 (valoare implicita 50) (kg) |
| MANUAL | Program Manual |
| WATTS | Program de putere, rezistența se modifică în funcție de ținta putere /rpm |
| H.R.C | Programul de ritm cardiac țintă, rezistența se modifică în funcție de ritmul cardiac țintă |
| USER | Creați profiluri, max 4 |
| PROGRAM | Selectiie 12 programe presetate |
| RESISTANCE | Interval: 1~16 |
| BLUETOOTH | Da |

PROGRAME

PORNIRE

• Conectați cablul de alimentare (sau țineți apăsat RESET timp de 2 secunde), consola va porni, iar ecranul va afișa toate segmentele timp de 2 secunde (Fig. 1).

• Afișajul LCD va afișa diametrul roții, unitatea (Km sau mile) timp de 1 secundă (Fig. 2), rezistența va fi setată la 1 nivel.

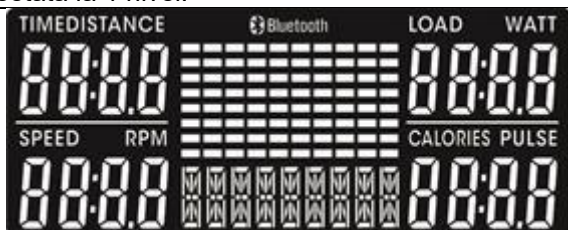


Fig. 1

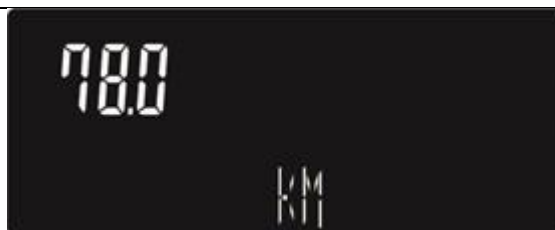


Fig. 2

SELECTIE PROGRAME

• Este necesar să selectați programul utilizatorului U1 ~ U4 (Fig. 3), apoi este necesar să setați sexul, vârsta, înălțimea, greutatea (Fig. 4 ~ 7), apoi selectați programul (Fig. 8).



Fig. 3



Fig. 4

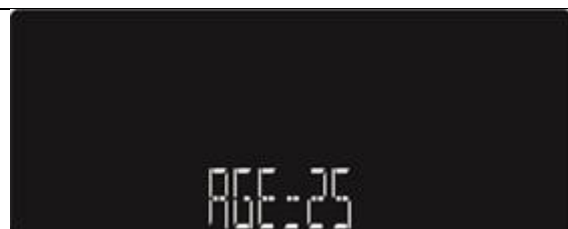


Fig. 5

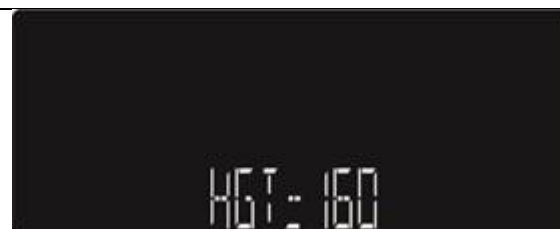
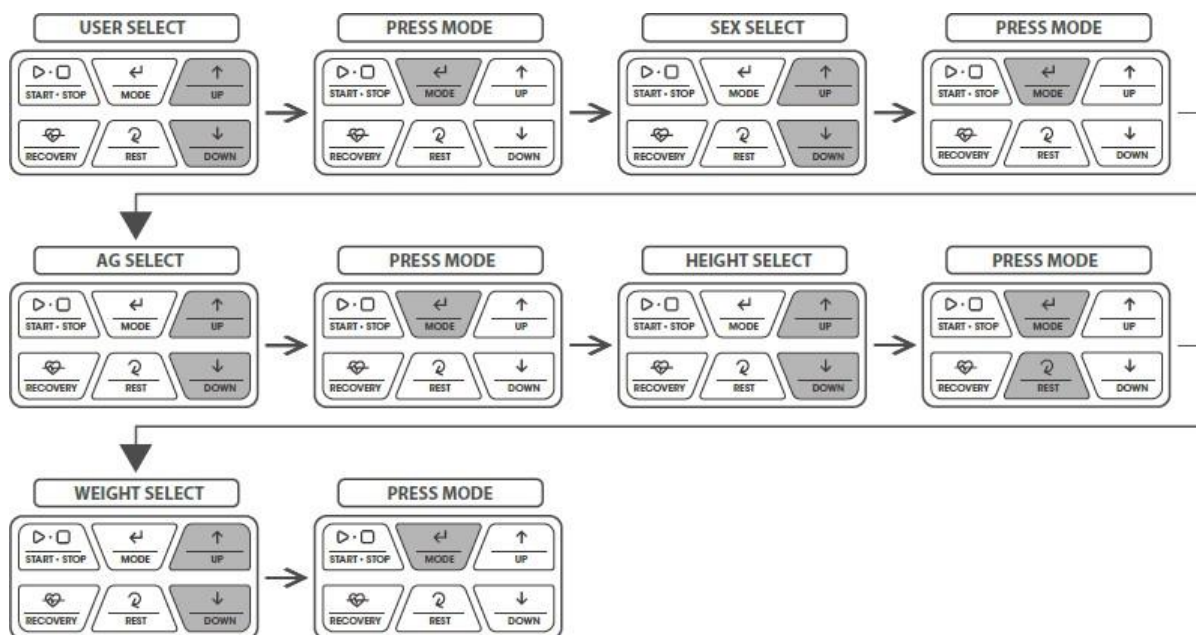


Fig. 6



Fig. 7



• Ecranul LCD va afișa MANUAL (Fig. 8), utilizatorul poate folosi butoanele de navigare pentru a selecta programele WATT (Fig. 9) – H.R.C (Fig. 10) – UTILIZATOR (Fig. 11) – PROGRAM (Fig. 12) – MANUAL. Confirmați selecția programului apăsând MODE.



Fig. 8



Fig. 9



Fig. 10



Fig. 11



Fig. 12

Program Manual

Apasati START/STOP pentru a porni imediat programul

- Folosiți butoanele de navigare pentru a selecta MANUAL, confirmați programul apăsând MODE/ENTER.
- Apăsati butoanele de navigare pentru a seta sarcina (fig. 13), confirmați sarcina apăsând MODE.
- Cu ajutorul butoanelor de navigare, puteți seta valori țintă pentru: timp (Fig. 14), distanță (Fig. 15), calorii (Fig. 16), ritm cardiac (Fig. 17).
- Apăsati START/STOP pentru a porni programul (Fig. 18). Utilizatorul poate seta sarcina în timpul exercițiului. Sarcina curentă este afișată pe ecran.
- Puteți întrerupe programul în timpul exercițiului apăsând START/STOP, toate valorile vor fi afișate. Pulsul va continua să fie detectat. Apăsati RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 13



Fig. 14



Fig. 15



Fig. 16

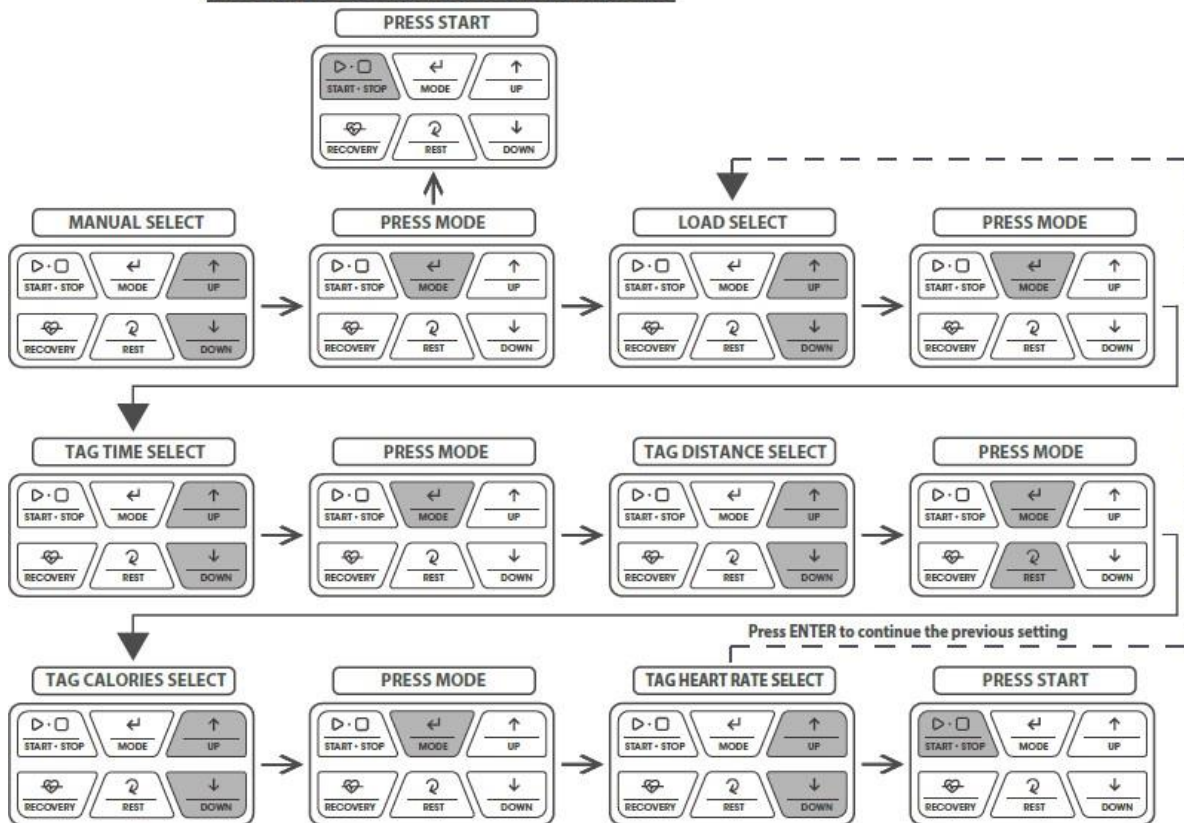


Fig. 17



Fig. 18

Press START to get started, do not set up any target value.

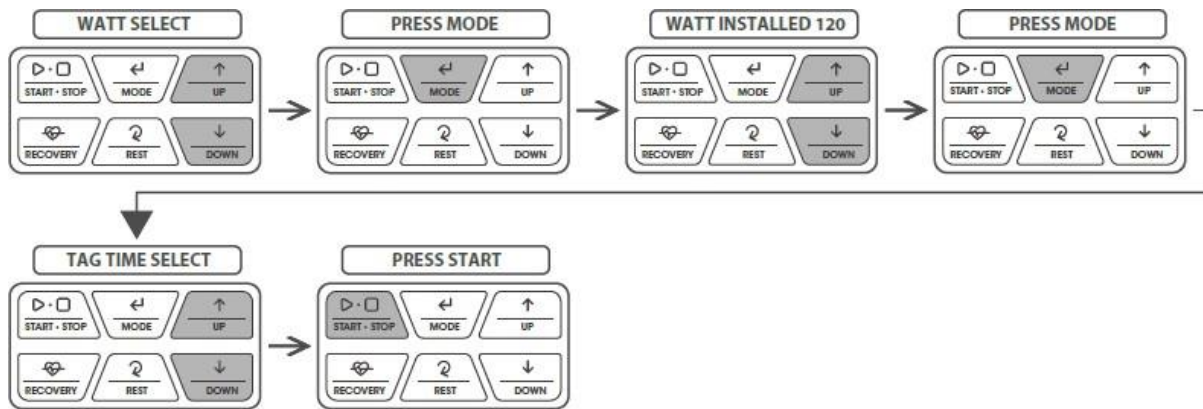


Program WATT

- Utilizați butoanele de navigare pentru a selecta programul WATT, confirmați apăsând MODE (fig. 9).
- Valoarea WATT va clipi, setați valoarea (valoarea inițială este 120, Fig. 19). Reglați valoarea utilizând butoanele de navigare. Apăsați MODE pentru a confirma valoarea. Veți trece de setarea timpului.
- Folosiți butoanele de navigare pentru a seta ora, apăsați START/STOP pentru a porni programul.
- După pornire, sarcina va fi ajustată în funcție de valoarea setată a puterii țintă. De asemenea, utilizatorul poate modifica valoarea folosind butoanele de navigare.
- Puteți întrerupe programul în timpul exercițiului apăsând START/STOP, toate valorile vor fi afișate. Pulsul va continua să fie detectat. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 19



Program HRC

- Utilizați butoanele de navigare pentru a selecta programul HRC (Fig. 10). Confirmați apăsând MODE.
- Utilizați butoanele de navigare pentru a selecta valorile 55%, 75%, 90% și TARGET (Fig. 20 ~ 23). Valoarea inițială este calculată în funcție de vârsta introdusă în profil și va fi afișată în fereastra PULSE.
- Utilizați butoanele de navigare pentru a seta valoarea țintă (30~230). Apoi apăsați MODE. Accesați setările de timp.
- Utilizați butoanele de navigare pentru a seta ora. După setarea orei, apăsați START/STOP, sarcina se va modifica în funcție de ritmul cardiac curent.
- Puteți întrerupe programul în timpul exercițiului apăsând START/STOP, toate valorile vor fi afișate. Pulsul va continua să fie detectat. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 20



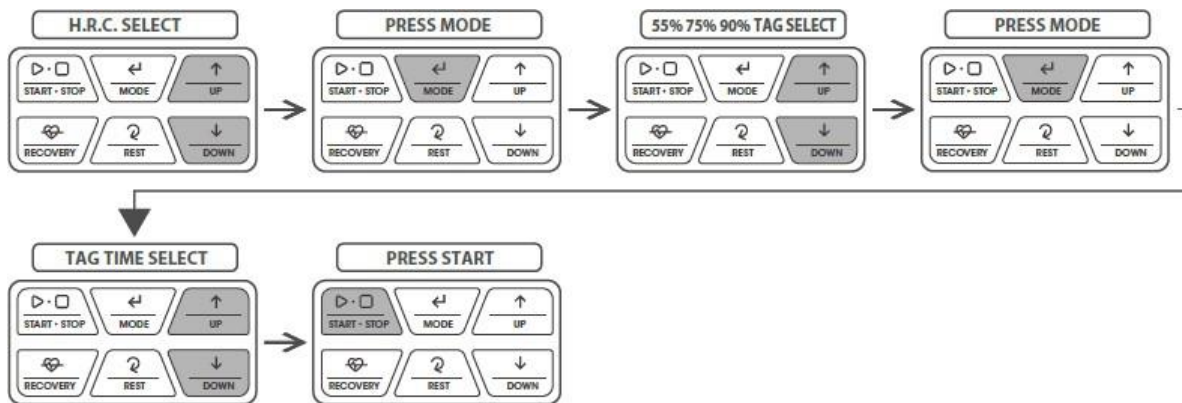
Fig. 21



Fig. 22



Fig. 23



Program USER

Utilizați butoanele de navigare pentru a selecta UTILIZATOR (fig. 11), confirmați apăsând MODE (fig. 24).

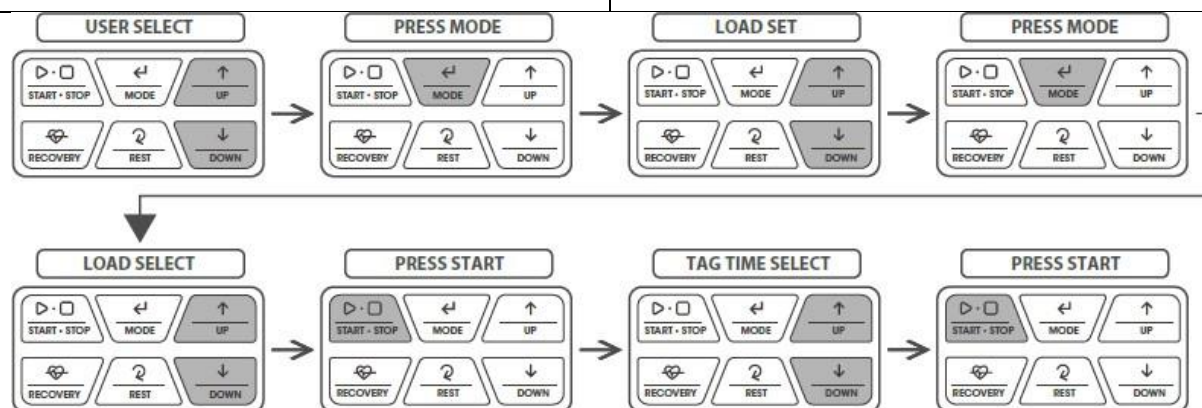
- Folosiți butoanele de navigare pentru a seta sarcina (Fig. 25). Fiecare valoare trebuie confirmată prin apăsarea tastei MODE. Trebuie setate 10 segmente. După setarea tuturor celor 10 segmente, este necesar să setați timpul de antrenament. Dacă nu setați sarcina tuturor segmentelor, vor fi utilizate valorile din ultima setare.
- Setați timpul de antrenament folosind butoanele de navigare.
- Apăsați START/STOP pentru a porni programul. Utilizatorul poate seta sarcina în timpul exercițiului. Sarcina curentă este afișată pe ecran.
- Puteți întrerupe programul în timpul exercițiului apăsând START/STOP, toate valorile vor fi afișate. Pulsul va continua să fie detectat. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 24



Fig. 25



12 PROGRAME PRESETATE

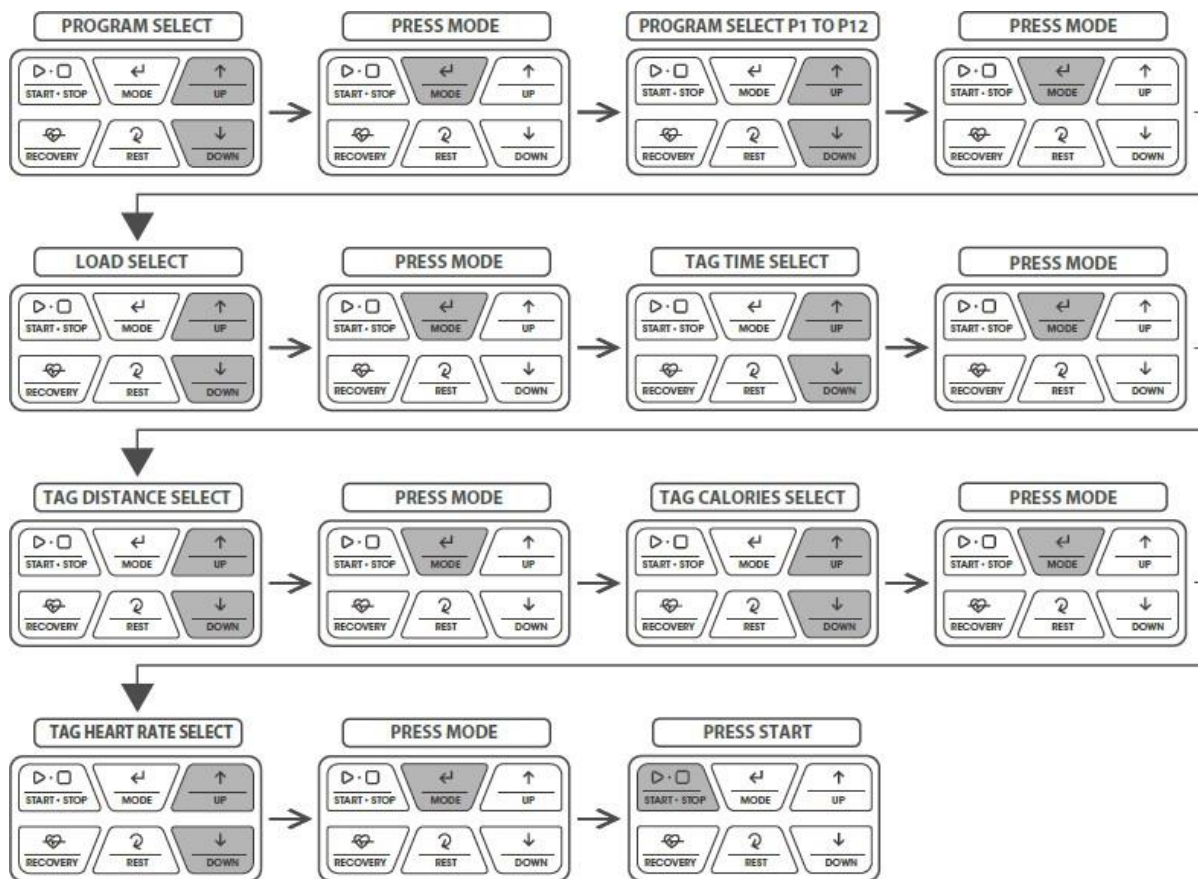
- Folosiți butoanele de navigare pentru a selecta PROGRAM (fig. 12) și confirmați apăsând MODE.
- Apoi selectați programul P01, P02, P03, P04,, P12 (programele sunt indicate grafic mai jos).
- După selectarea programului, valorile vor clipi, valoarea inițială este 1 (Fig. 27). Puteți ajusta valoarea utilizând butoanele de navigare și confirmați apăsând MODE.
- Puteți seta valori pentru timp, distanță, calorii și ritm cardiac.
- Apăsați START/STOP pentru a porni programul. Utilizatorul poate seta sarcina în timpul exercițiului. Sarcina curentă este afișată pe ecran.
- Puteți întrerupe programul în timpul exercițiului apăsând START/STOP, toate valorile vor fi afișate. Pulsul va continua să fie detectat. Apăsați RESET pentru a reveni la meniul principal.



Fig. 26



Fig. 27



PROGRAM RECOVERY

• După antrenament, purtați cureaua de piept sau apucați senzorii de ritm cardiac și apăsați RECOVERY. O numărătoare inversă va începe de la 00:60 la 00:00 (Fig. 28). După finalizarea fimpului, va fi afișat rezultatul F1 ~ F6 (Fig. 29). F1 este cel mai bun rezultat, F6 cel mai rău.

• **AVERTISMENT!** Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Suprasarcina în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți vreun disconfort, opriți imediat exercițiul!



Fig. 28

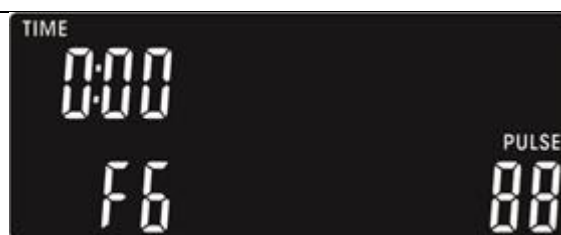
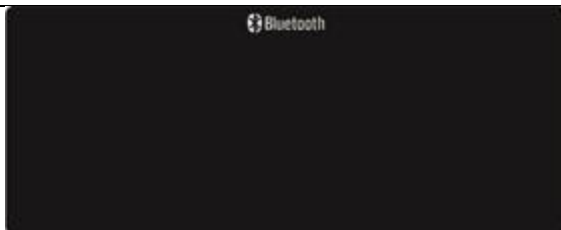


Fig. 29

Bluetooth



Nu este conectat (Fig. 31)



Conectat (Fig. 32)

Programe presetate





APLICATIA iCARDIO

- Descărcați aplicația iCARDIO pe dispozitivul dvs. inteligent.
- *Aplicația este compatibilă cu sistemele Android 9 / iOS 13 și versiunile ulterioare.

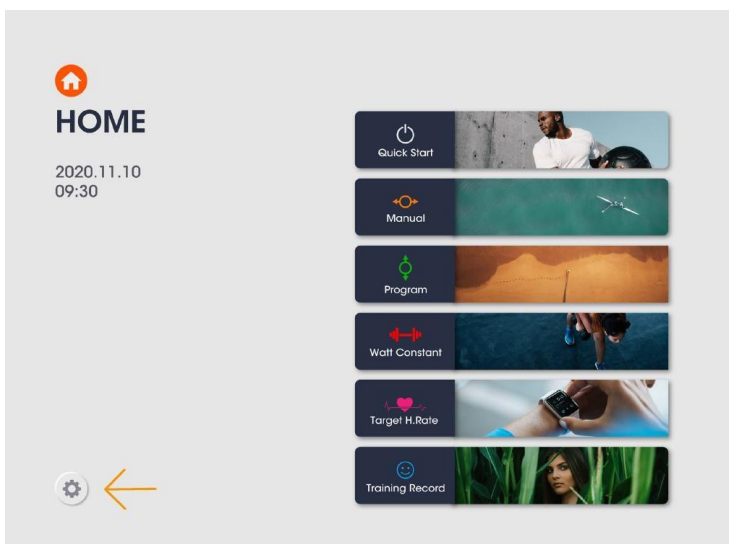


iOS

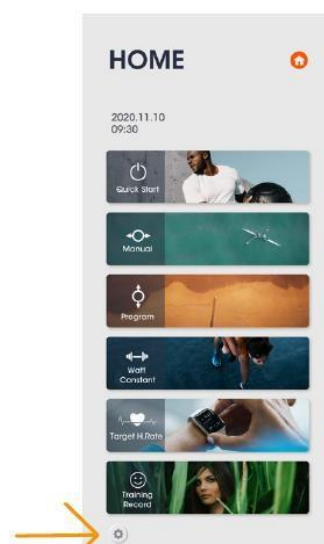


Android

- Porniți Bluetooth pe dispozitivul dvs. inteligent.
- Porniți aplicația și introduceți parola iCardio, parola trebuie introdusă doar la prima lansare a aplicației.
- Asocierea aplicației iCardio și a consolei
- Apăsăți pictograma din colțul din stânga jos.

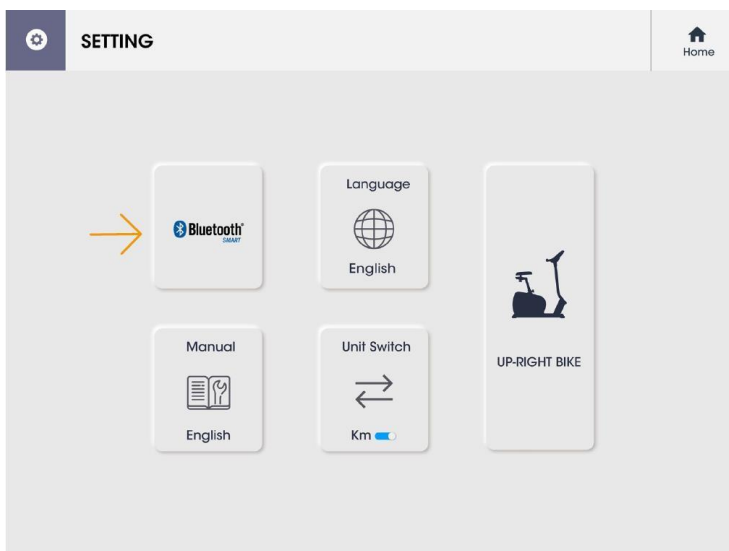


Tableta

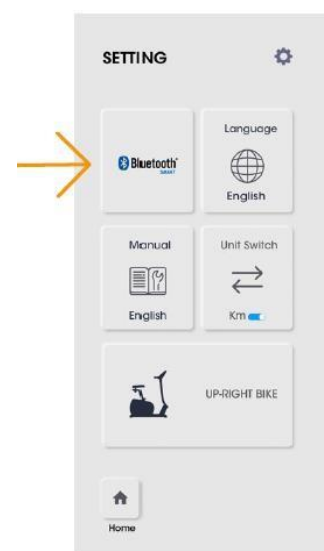


Smartphone

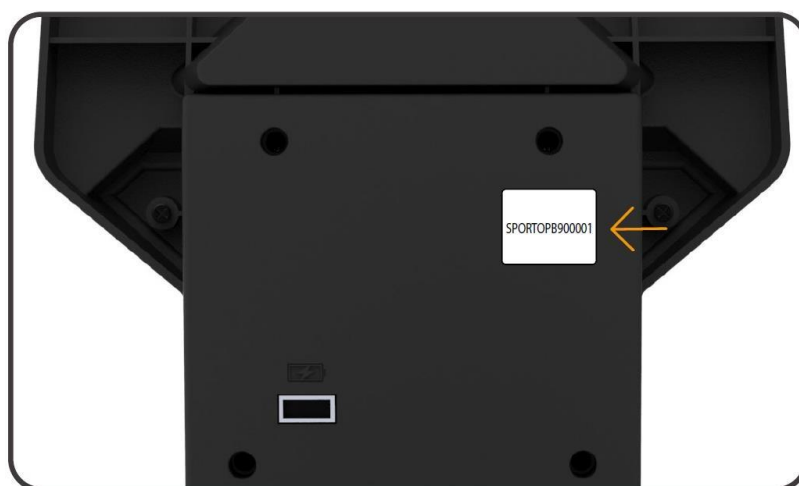
Selectati Bluetooth



Tableta



Smartphone



Verificați dacă numerele de pe spatele aparatului sunt identice cu numărul din aplicație, dacă da, confirmați apăsând pe “confirmare”.

Dacă aparatul nu apare în aplicație, încercați următorii pași:

1. Apăsați pictograma săgeată din colțul din dreapta jos.



2. Deconectați și reconectați adaptorul bicicletei.



3. Reporniti dispozitivul inteligent.

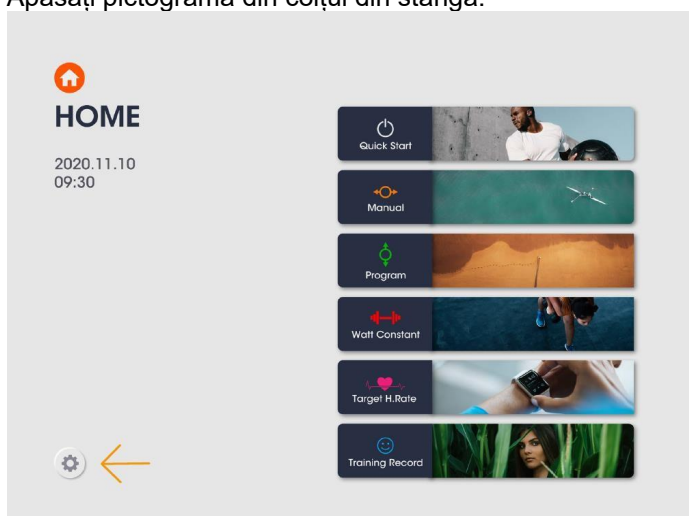


*Asigurați-vă că Bluetooth este activat pe dispozitivul dvs. inteligent.

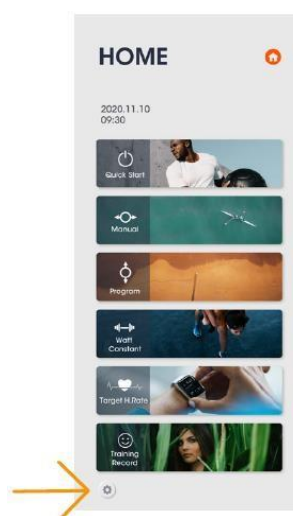
*Dacă niciuna dintre cele trei opțiuni de mai sus nu funcționează, contactați centrul de service.

Schimbarea limbii

Apăsați pictograma din colțul din stânga.

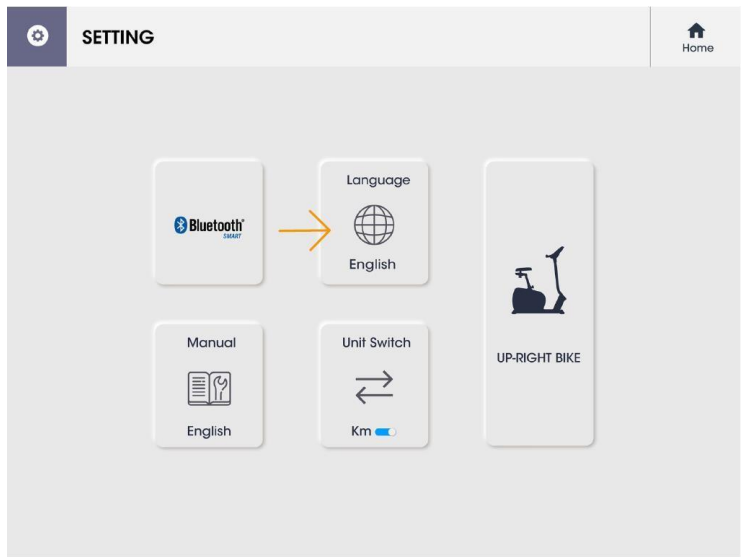


Tableta

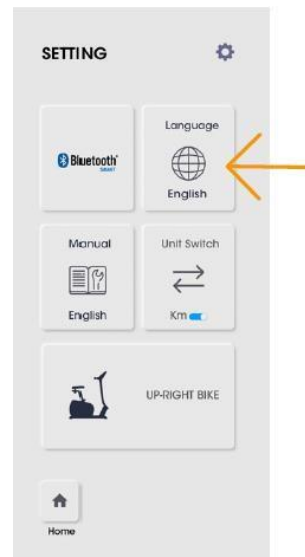


Smartphone

Apasati  si selectati limba.

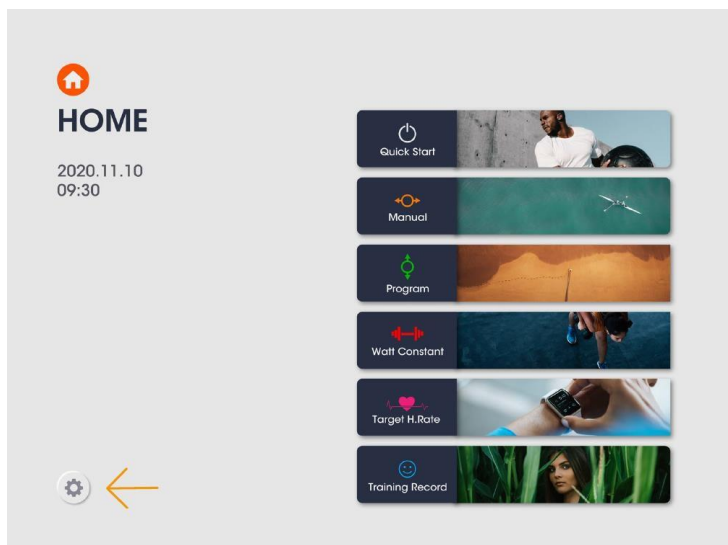


Tableta

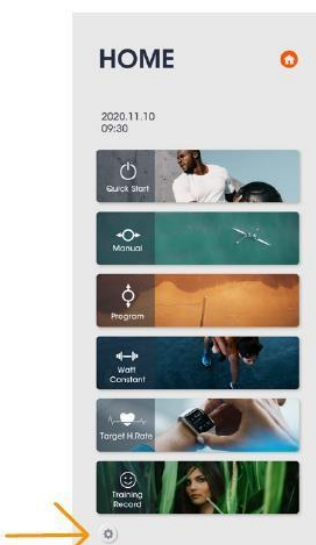


Smartphone


Manual pentru aplicația iCardio
Apăsați pictograma din colțul din
stânga.

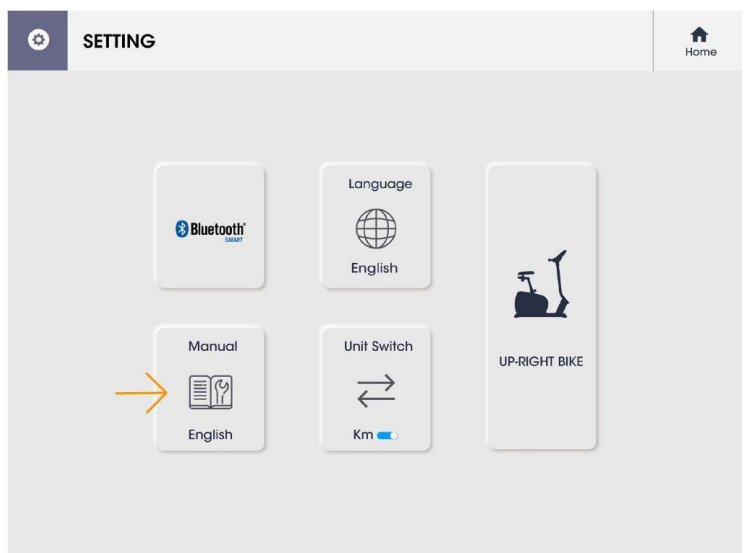


Tablet



Smartphone

Alegeti pictograma .



Tableta

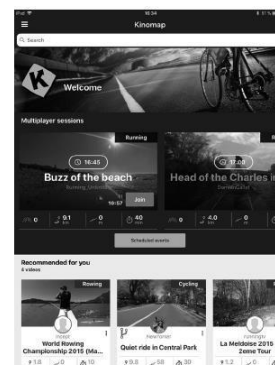
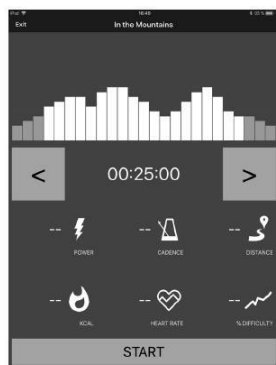


Smartphone

*Limba manualului se schimbă în funcție de limba setată a aplicației.

În afară de aplicația iCardio, este posibilă conectarea aparatului prin Bluetooth cu aplicațiile KINOMAP și Zwift.

Puteți găsi aplicații în magazinul Google sau Apple. Aplicațiile sunt operate de o terță parte, iar vânzătorul nu este responsabil pentru funcționarea sau funcționalitatea acestor aplicații.



*Odată ce aplicația se conectează la consolă, veți auzi două bipuri scurte.

*Odată ce aplicația se deconectează de la consolă, veți auzi un bip lung.

Aplicatia iCONSOLE



iOS



Android



În iConsole +, selectați ANTRENAMENTUL MEU. Aici puteți vedea un rezumat al antrenamentului dvs. (distanța totală, timpul total, calorile arse)

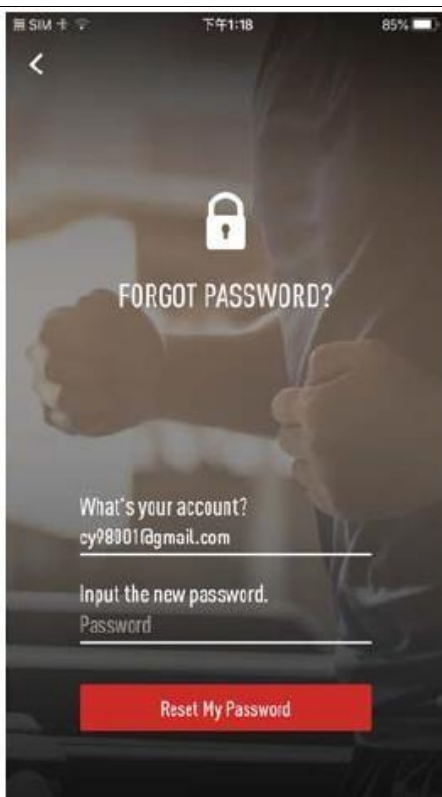
Autentificare



1. Alegeți avatarul din partea stângă pentru a intra în setările profilului.



2. Conectați-vă cu contul dvs. Facebook, Gmail sau WeChat



3. Dacă ți-ai uitat parola, poți alege Reseteaza parola. Noua ta parolă va fi trimisă pe e-mailul tău.

MEMBRU

- Alegeți fotografia de profil pentru a intra în setările profilului.
- Puteți schimba fotografia de profil sau puteți actualiza informațiile de profil. (Dacă nu introduceți toate informațiile necesare, este posibil ca datele calculate să nu fie calculate corect.)

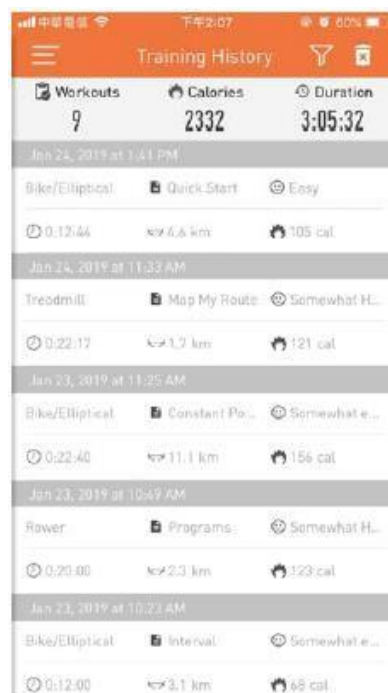
DELOGARE

- Alegeți fotografia de profil pentru a intra în setările profilului.
- Selectați pictograma din colțul din dreapta sus pentru a vă deconecta. (Puteți în continuare să faceți exerciții fără a vă conecta, dar datele nu vor fi salvate.)

ISTORIC



Selectați fotografia de profil și apoi selectați ISTORIC ANTRENAMENT.



Vor fi afișate datele măsurate: numărul de antrenamente, calorii, timpul de antrenament și lista de antrenamente.

Apasati  pentru a șterge datele.

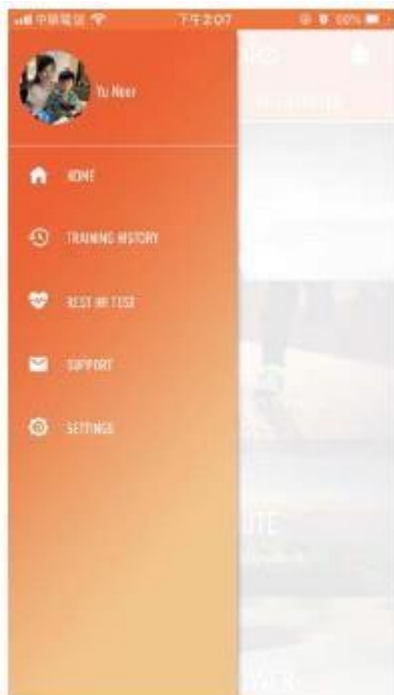
Dispozitivul folosit, programul, RPM, timpul, distanța și datele caloriilor sunt înregistrate.

Selectați un antrenament pentru a afișa informațiile. Datele de pe toate dispozitivele și programele sunt stocate.

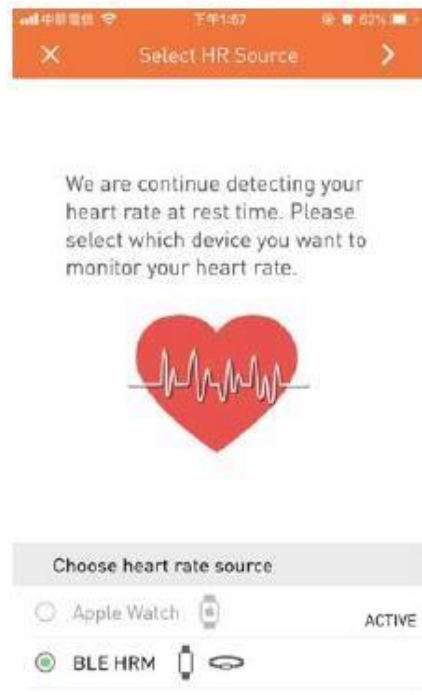


RITM CARDIAC DE REPAUS

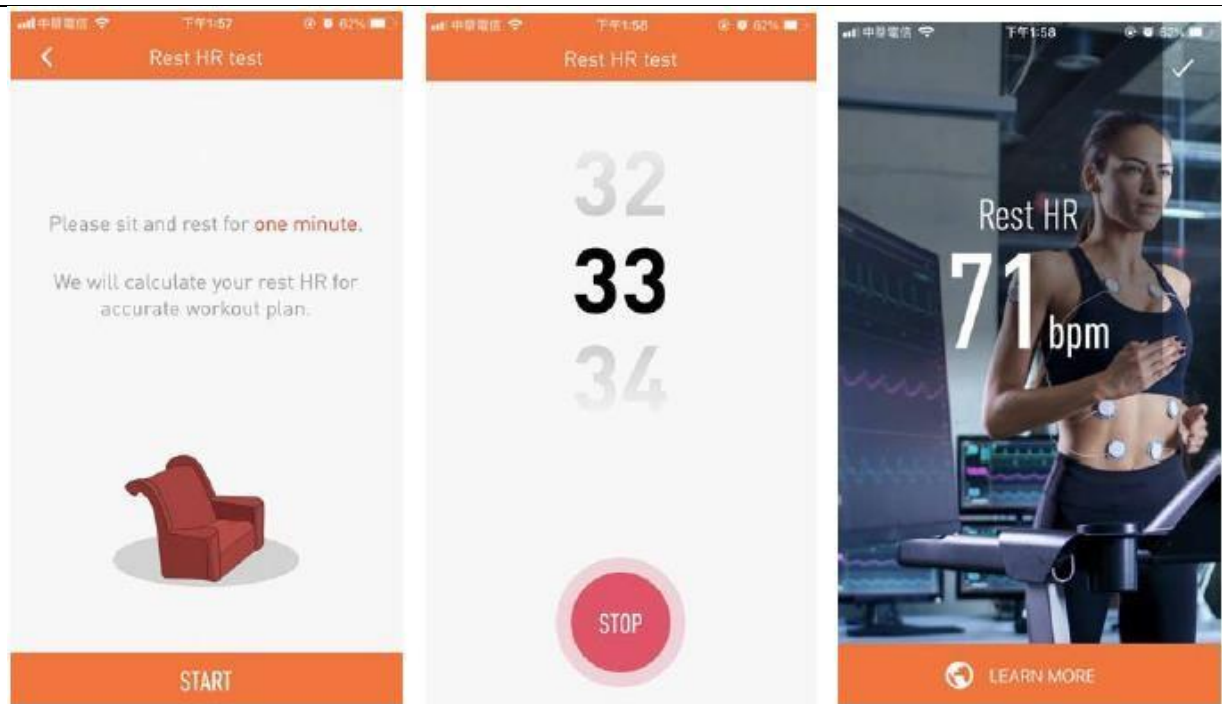
ATENȚIE! Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Suprasarcina în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți vreun disconfort, opriți imediat exercițiul!



Selectati fotografia de profil pentru a extinde meniul. Selectati REST HR TEST.



Selectati sursa: Apple sau BLE HRM



După conectare, selectați **START** și va începe numărătoarea inversă de 60 de secunde. După numărătoarea inversă, ritmul cardiac de repaus este afișat și ritmul cardiac este calculat pentru cel mai precis program de antrenament.

SUPPORT

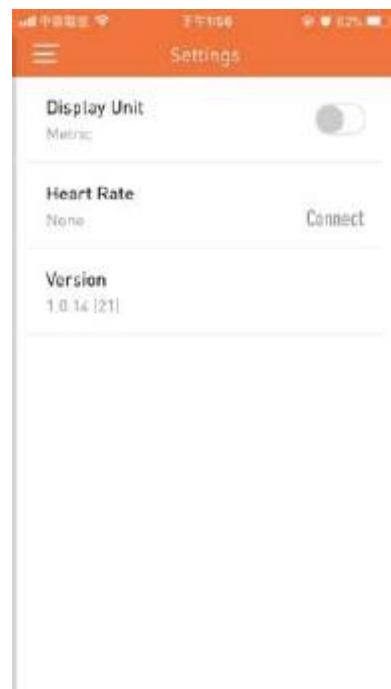


Selectați fotografia de profil pentru a extinde meniul. Selectați **SUPPORT**.

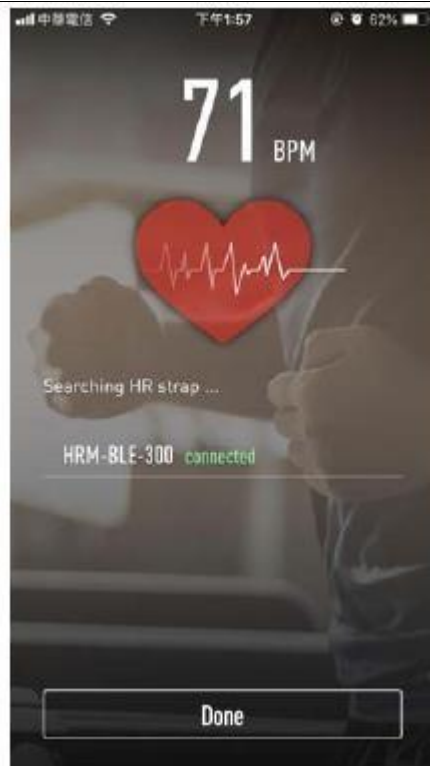
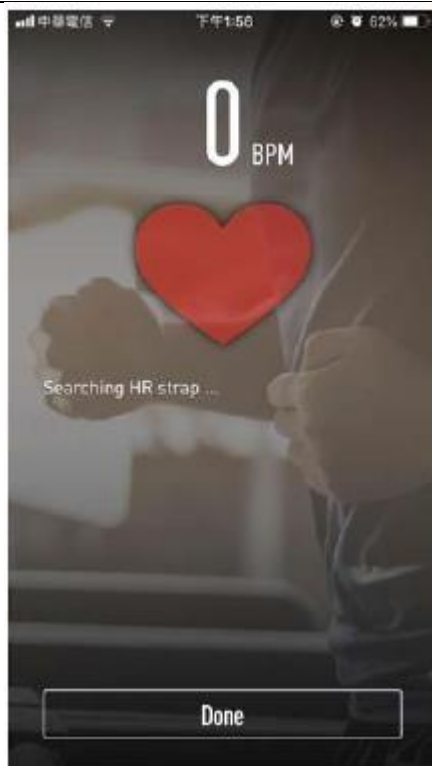
SETARE



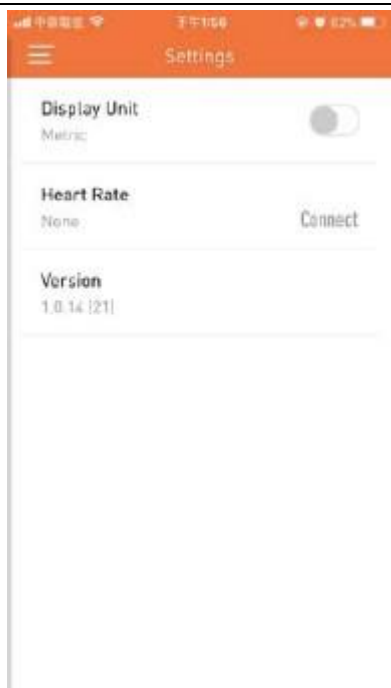
Selecțai fotografia de profil pentru a extinde meniul. Selecțai SETARE.



Selecțai unitatea: metric sau imperial.

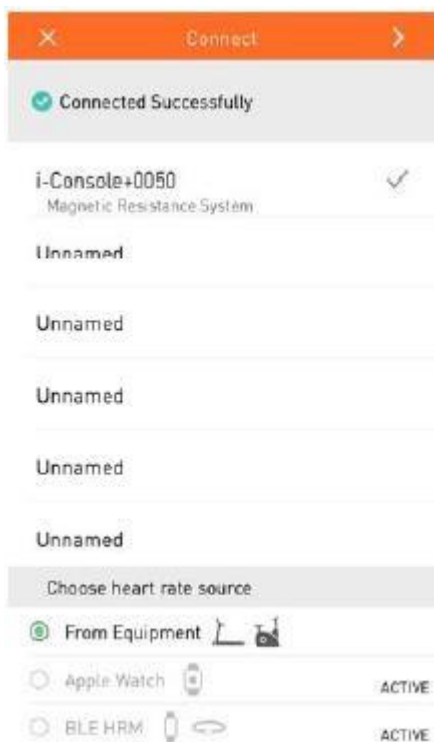


Selecțai sursa: Ceas Apple sau BLE HRM



Verificați versiunea programului.

PORNIRE RAPIDA



1. Conexiune Bluetooth: Selectați dispozitivul pe care îl utilizați. Dacă utilizați un monitor de ritm cardiac, îl puteți selecta mai jos.
2. Odată ce dispozitivele sunt asociate, faceți clic pe pictograma > din colțul din dreapta sus.
3. Dacă nu găsiți dispozitivul, asigurați-vă că Bluetooth este activat. Următoarea conexiune este automată.



4. După pornirea programului, puteți regla sarcina sau întrerupeți / opriti programul.

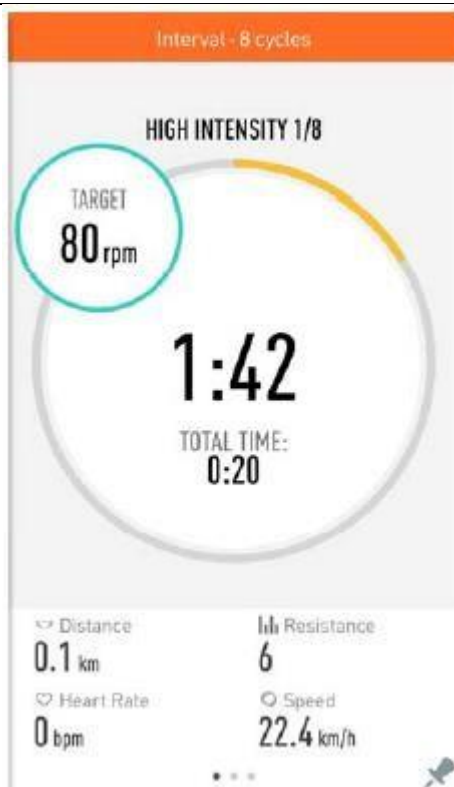


5. Selectați pictograma pentru a fixa datele.
6. Când terminați exercițiul, este afișat un rezumat al exercițiului. Puteți compara rezultatele cu antrenamentele anterioare.

INTERVALE



1. Puteți selecta numărul de repetări (cicluri de interval) (numărul în cerc verde), timpul (timpul exercițiului și timpul de odihnă), nivelul, RMP țintă, selectați "GO" pentru a începe programul.



2. După pornirea programului, puteți seta sarcina sau întrerupe/opri programul.



3. Selectati iconita de fixare pentru a fixa datele exercitiului.



4. Când terminați exercițiul, este afișat un rezumat al exercițiului. Puteți compara rezultatele cu antrenamentele anterioare.

MAP MY ROUTE



1. Selectați o locație.
2. Selectați un punct de pornire.
3. Selectați traseul și glisați butonul galben GO spre stânga. Puteți reseta traseul cu butonul verde.

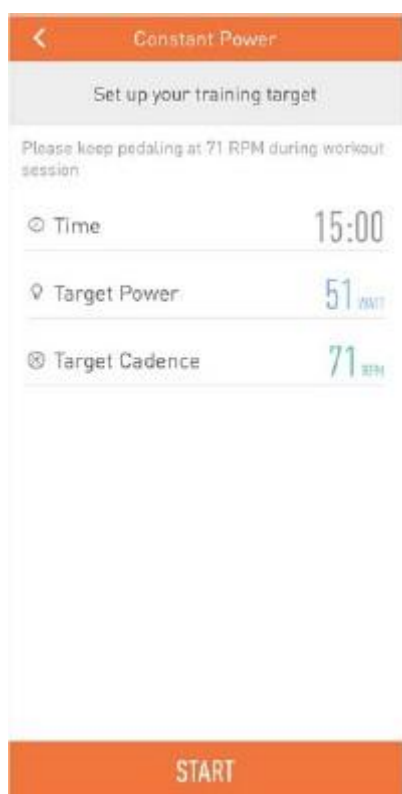


4. Dacă nu doriți să setați singuri traseul, puteți selecta una dintre rutele prestabilite. Puteți alege între rute din China sau rute din întreaga lume.



5. După pornirea programului, puteți seta sarcina sau întrerupe/opri programul.
6. Selectați săgețile pentru a afișa sau a ascunde meniul. Selectați pictograma diamant pentru a schimba vizualizarea hărții.
7. Când terminați exercițiul, este afișat un rezumat al exercițiului. Puteți compara rezultatele cu antrenamentele anterioare.

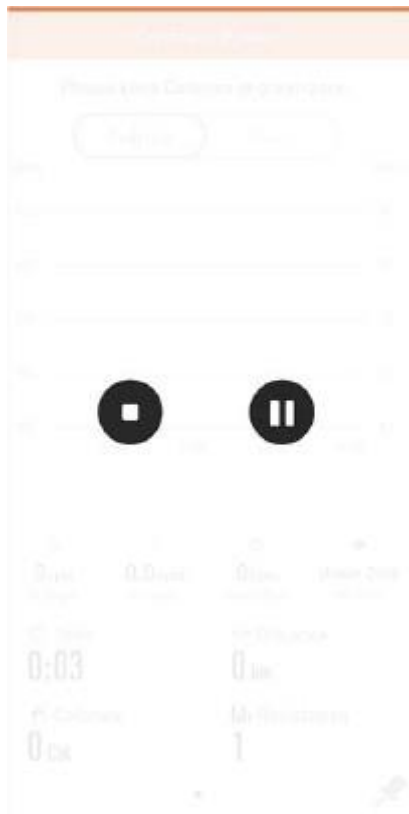
PUTERE CONSTANTA



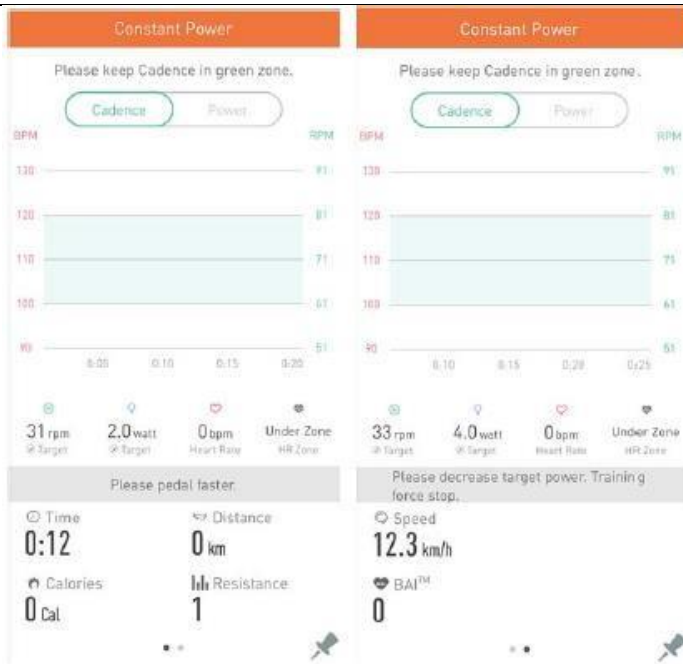
1. După asocierea cu Bluetooth, setați ora, puterea țintă, RPM țintă, cadența țintă.



2. Sunt afișate graficele de antrenament, selectați unul dintre cele două grafice (Cadence / Power). Următoarele informații sunt afișate sau sunt fixate cu butonul PIN.



3. Atingeți afișajul pentru a întrerupe sau opri antrenamentul.

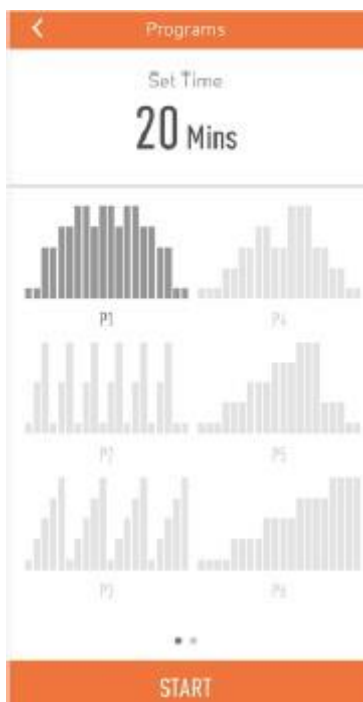


4. Antrenament cu viteză constantă.

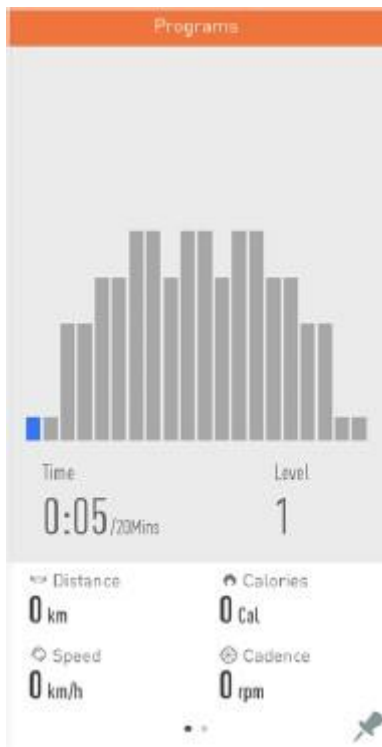


5. Când terminați exercițiul, este afișat un rezumat al exercițiului. Puteți compara rezultatele cu antrenamentele anterioare.

PROGRAME



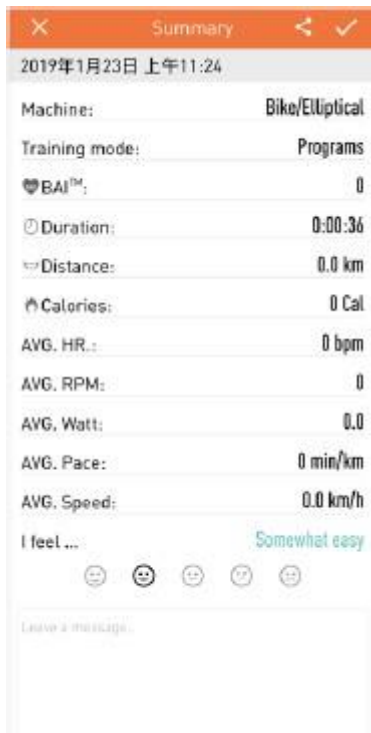
1. După asocierea cu Bluetooth, selectați programul. Sunt afișate 12 programe presetate.



2. Afișajul arată progresul antrenamentului.
3. Selectați pictograma PIN pentru a fixa datele.

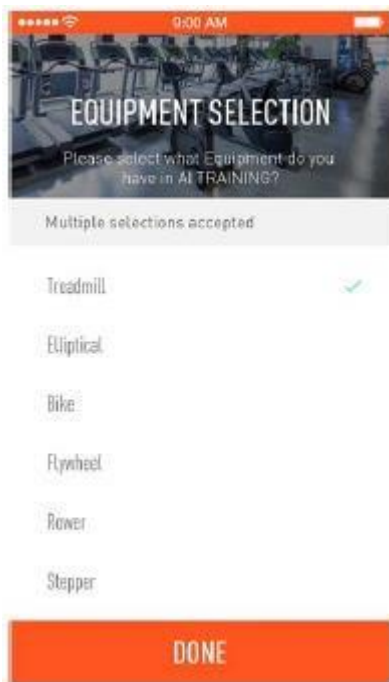


4. Atingeți ecranul pentru a opri sau întrerupe programul sau pentru a selecta sarcina.

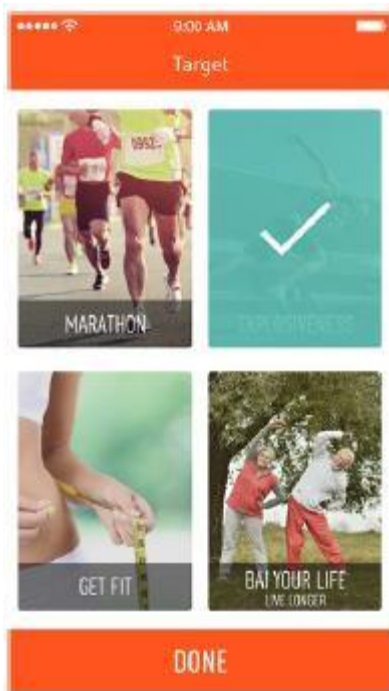


5. Când terminați exercițiul, este afișat un rezumat al exercițiului. Puteți compara rezultatele cu antrenamentele anterioare.

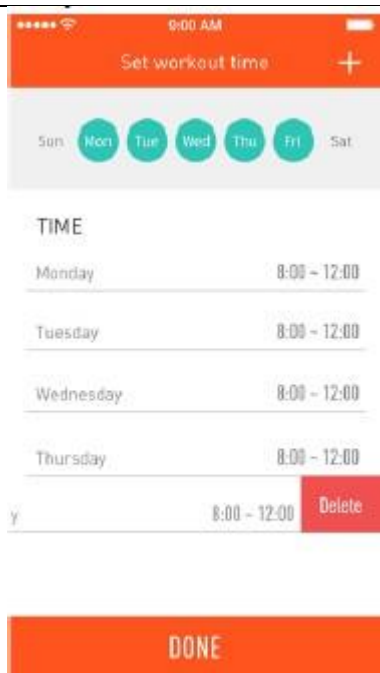
ANTRENAMENT AI



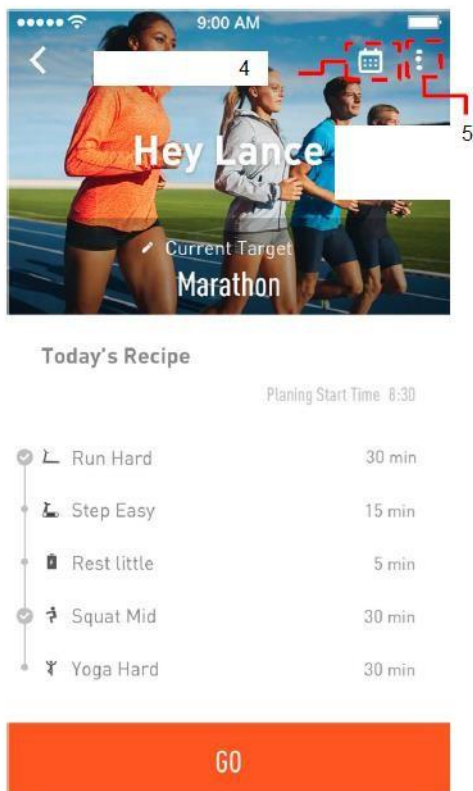
1. După asocierea cu Bluetooth, selectați aparatul (puteți selecta mai multe aparate).



2. Selectați obiectivul / programul dvs



3. Stabilește-ți programul.



4. Prezentare generală a antrenamentului.
5. Durata antrenament, aparat și schimbarea scopului/programului

GYM CENTER

În GYM CENTER, utilizatorul poate descărca variate programe de antrenament.

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

UTILIZAREA BICICLETEI ELIPTICE

Bicicleta eliptică este un aparat fitness popular, unul dintre cele mai noi și mai eficiente aparate de antrenament pentru acasă.

Când faci exerciții pe o bicicletă eliptică, picioarele tale se mișcă de-a lungul curbei eliptice.

Bicicleta eliptică este un înlocuitor frecvent pentru bicicletele de fitness și benzile de alergare, deoarece este mai blândă pentru articulații. Cu mânerul, va antrena și jumătatea superioară a corpului.

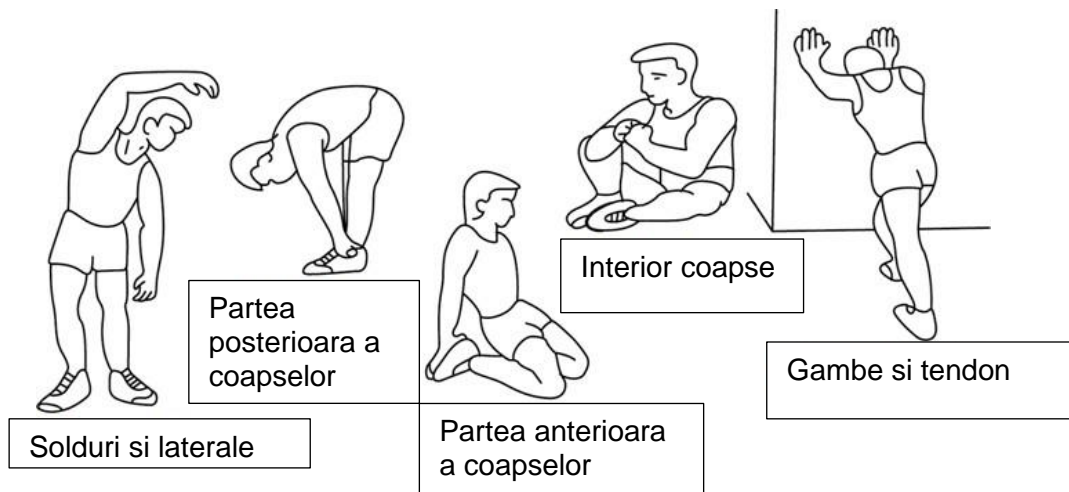
În timpul exercițiilor, transferați greutatea de pe un picior pe altul. Încercați să mențineți o poziție verticală și naturală. Mânerul vă va ajuta, încercați să vă mișcați cât mai natural posibil.

INSTRUCIUNI EXERCITII

Mișcarea este benefică sănătății, îmbunătățește condiția fizică, modelează mușchii și, în combinație cu o dietă echilibrată caloric, duce la pierderea în greutate.

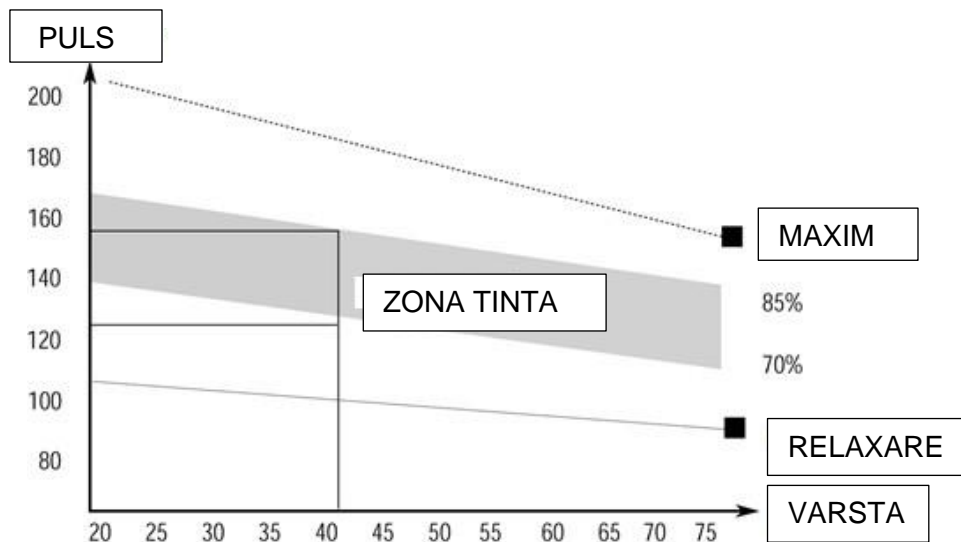
1. INCALZIRE

Această fază servește la îmbunătățirea circulației sanguine a întregului corp și la încălzirea mușchilor, la reducerea riscului de crampe și leziuni musculare. Vă recomandăm să efectuați exercițiile de întindere de mai jos. Când întindeți mușchii, rămâneți în poziția finală aproximativ 30 de secunde, nu faceți mișcări bruște.



2. EXERCITII

Această fază este cea mai solicitantă parte din punct de vedere fizic. Exercițiile regulate întăresc mușchii. Tempo-ul îl poți determina singur, dar este foarte important ca acesta să fie același pe tot parcursul exercițiului. Ritmul cardiac ar trebui să fie în zona țintă (vezi figura de mai jos).



Această fază ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Majoritatea oamenilor fac sport timp de 15-20 de minute.

3. RELAXARE

Această fază servește la calmarea sistemului cardiovascular și relaxarea mușchilor. Ar trebui să dureze aproximativ 5 minute. Puteți repeta exercițiile de încălzire sau puteți continua exercițiile într-un ritm mai lent. Întinderea mușchilor după exercițiu este extrem de importantă - trebuie să evitați mișcările bruște.

Cu o stare fitness îmbunătățită, puteți prelungi și crește intensitatea exercițiului. Antrenează-te regulat, de cel puțin trei ori pe săptămână.

MODELAREA MUSCULARA

Pentru modelarea mușchilor, este important să setați o sarcină mare. Mușchii vor fi mai stresați, ceea ce poate face să nu reușiți să vă antrenați atât de mult ca de obicei. Dacă încercați să vă îmbunătățiți condiția fizică în același timp, trebuie să vă ajustați antrenamentul. Faceți exerciții în mod obișnuit în timpul încălzirii și etapele finale ale antrenamentului, dar creșteți rezistența aparatului la sfârșitul exercițiului. Poate fi necesar să încetiniți viteza pentru a menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDEREA IN GREUTATE

Numărul de calorii arse depinde de durata și intensitatea exercițiului. Esența este aceeași ca în exercițiile de fitness, dar scopul este diferit.

MENTENANTA

- Folosiți numai o cârpă moale și un detergent bland pentru curățare.
- Nu curățați piesele din plastic cu abrazivi sau solvenți.
- Ștergeți transpirația după fiecare utilizare.
- Protejați produsul de umiditate și temperaturi extreme.
- Protejați-vă bicicleta și consola de lumina directă a soarelui.
- Verificați în mod regulat strângerea tuturor șuruburilor și piulițelor.
A se păstra într-un loc uscat și curat, departe de copii.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După terminarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți siguri de eliminarea corectă, cereți ajutorul autorităților locale pentru evitarea încălcării legii sau sancțiunilor.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le în locuri de reciclare speciale.