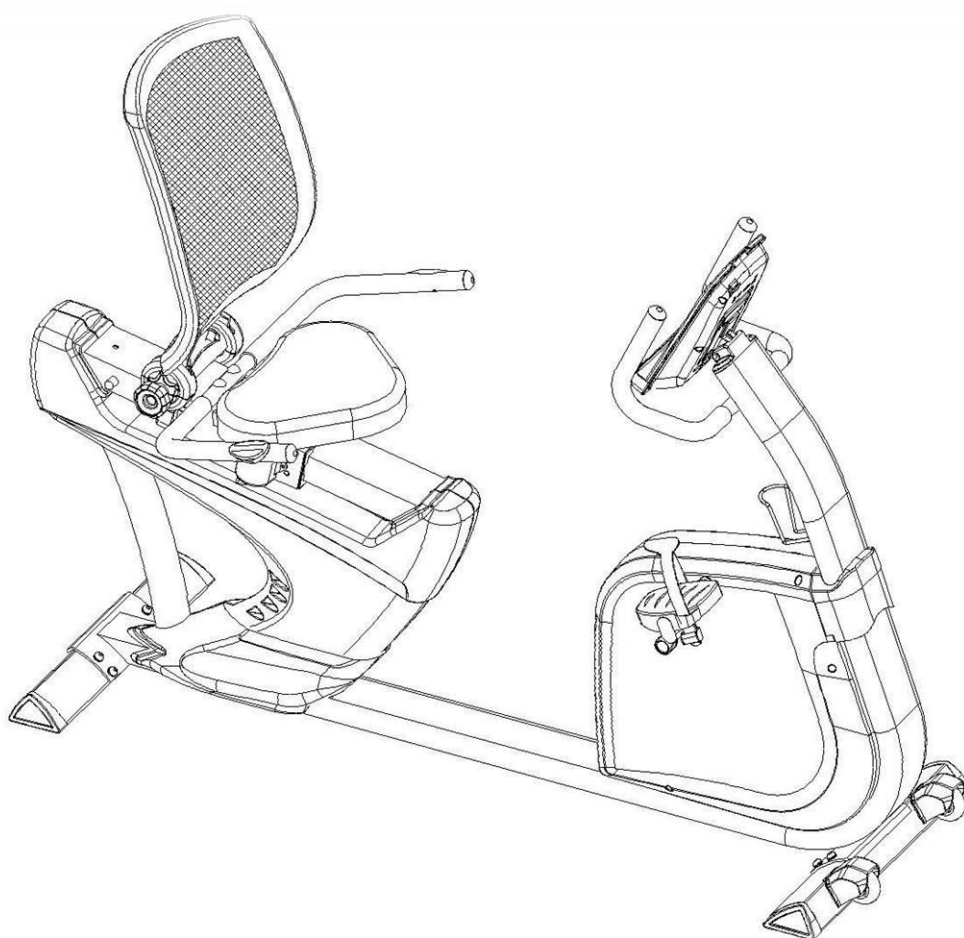




MANUAL DE UTILIZARE

Bicicleta Recumbent
inSPORTline inCondi R600



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
NOTE IMPORTANTE	3
VEDERE DE ANSAMBLU	4
LISTA COMPONENTE.....	4
CHECK LIST.....	9
ASAMBLAREA	10
SM2570 iConsole+ MANUAL DE INSTRUCTIUNI.....	16



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

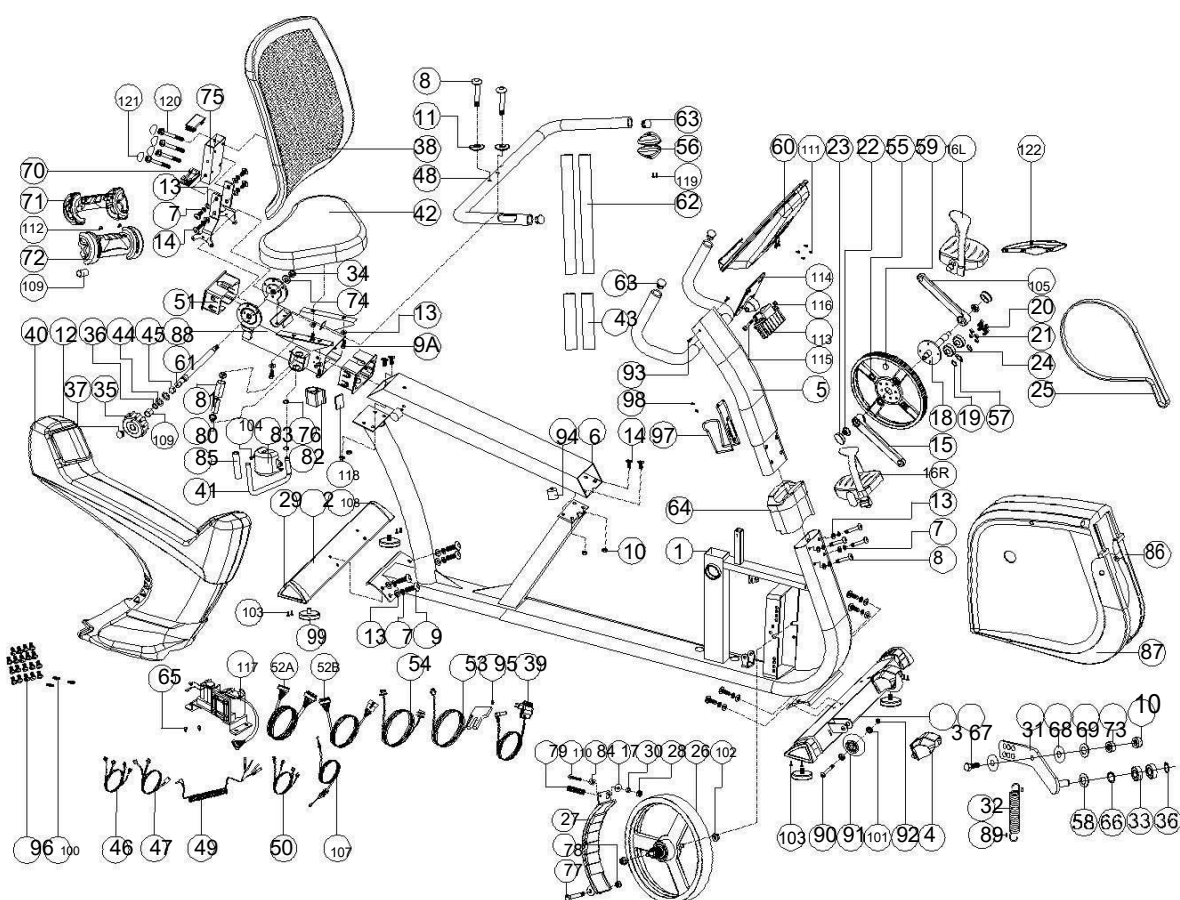
- Pentru a asigura un nivel ridicat de siguranta, verificati periodic aparatul
- Daca lasati alta persoana sa utilizeze aparatul, asigurati-va ca si-a luat toate masurile de precautie
- Aparatul ar trebui folosit de o singura persoana pe rand.
- Inainte de prima utilizare asigurati-va ca toate componentele sunt bine fixate si partile mobile se misca liber.
- Inainte de inceperea exercitiilor asigurati-va ca ati inlaturat toate obiectele ascutite de langa aparat.
- Folositi aparatul doar daca functioneaza impecabil.
- Orice piesa defecta trebuie inlocuita imediat ce se constata defectiunea , iar aparatul nu mai trebuie folosit pana la remedierea defectiunii.
- Nu lasati copiii nesupravegheati in apropierea aparatului.
- Asigurati-va ca este suficient spatiu in jurul aparatului in momentul instalarii sale.
- Un antrenament excesiv poate dauna sanatatii dumneavoastra.
- La instalarea aparatului, asigurati-va ca acesta este asezat pe o suprafata plana, fara denivelari
- Folositi articole de imbracaminte potrivite pentru tipul de exercitii pe care le executati. Nu folositi hanie largi, acestea putandu-se prinde in aparat crescand riscul de accidentari

NOTE IMPORTANTE

- Asamblati aparatul conform instructiunilor furnizate in acest manual. La finalul montajului, asigurati-va ca ati montat toate piesele conform listei de piese oferite
- ☐ Asigurati-va ca instalati aparatul pe o suprafata plana si intr-un loc ferit de umiditate.

- Acest aparat nu este o jucarie. Folositi acest aparat conform instructiunilor si nu va asumati riscuri inutile.
- Incetati antrenamentul in cazul in care experimentati ameteli, stari de voma, respiratie greoaie, sau alte stari ne-naturale
- Asigurati-va ca mainile sau picioarele nu sunt in apropiere de piesele mobile.
- When adjusting the adjustable parts, make sure they are adjusted properly and note the marked, maximum adjusting position, for example of the saddle support, respectively.
- Nu efectuati exercitii imediat dup ce ati mancat!

VEDERE DE ANSAMBLU



LISTA COMPONENTE

Nr Crt.	Descriere	Cant
1	Cadrul de baza	1
2	Stabilizator inferior	1
3	Stabilizator frontal	1
4	Protectie roata	2
5	Ghidon	1

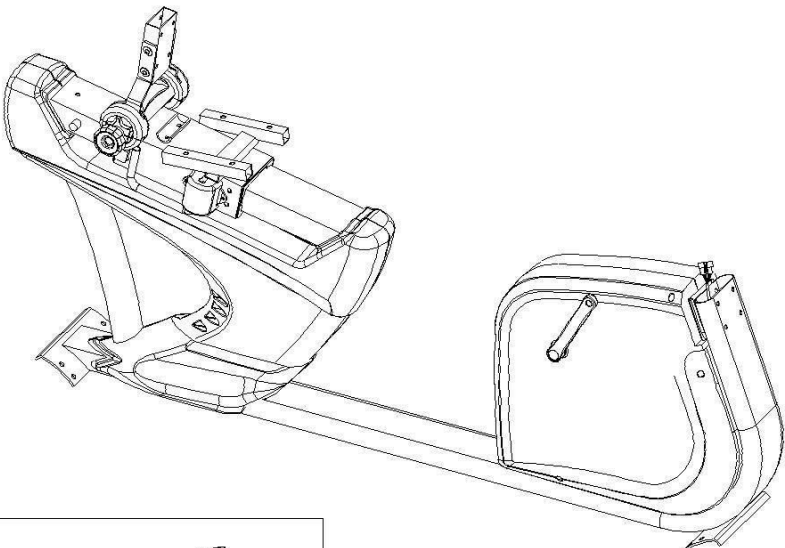
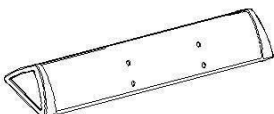
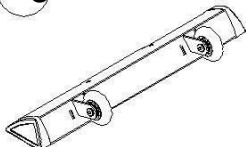
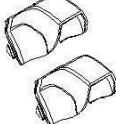
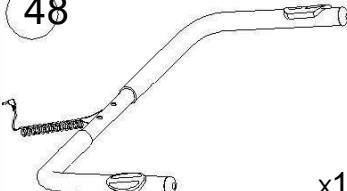
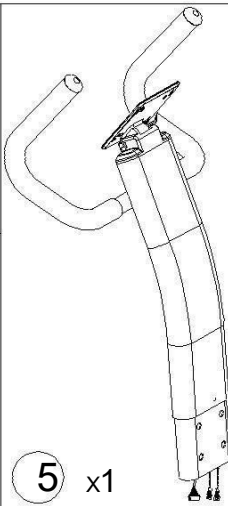
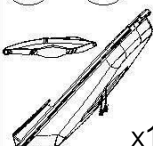



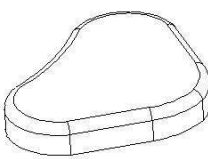


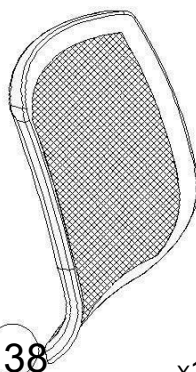









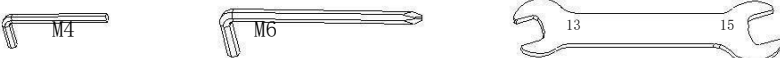
6	Traversa glisanta	1
7	Saiba cu arc D15.4 XD8.2x2T	12
8	Surub M8*1.25*50L	6
9	Surub M8x1.25x20L	8
9A	Surub M8x1.25x15L	4
10	Piulita nylon M8*1.25*8T	4
11	Saiba curbata D22xD8.5x1.5T	2
12	Protectie lant (stanga /dreapta)	1
13	Saiba plata D16*D8.5*1.2T	16
14	Surub M8x1.25x15L	8
15	Axul drept	1
16R/L	Set pedale	1
17	Saiba nylon D6*D19*1.5T	1
18	Arbore	1
19	C-clip D22.5*D18.5*1.2T	2
20	Bolt M6x1.0x15L	4
21	Piulita nylon M6x1.0x6T	4
22	Piulita M10*1.25*10T	2
23	Protectie surub D26*11L	2
24	Rulment #6004-2RS(C0)	2
25	Curea	1
26	Volanta	
27	Placa de fixare pentru magnet	1
28	Piulita nylon M6*1*6T	1
29	Capac in forma de triunghi	2
30	Saiba plata D13*D6.5*1.0T	1
31	Placa de fixare	1
32	Arc D2.2*D14*55L	1
33	Rulment #99502	2
34	Piulita nylon M10x1.5x10T	1
35	Buton D61*46	1
36	C-clip S-16(1T)	3
37	Capac rotund	1
38	Spatar	1
39	Adaptor	1
40	Protectie dreapta spate	1
41	Levier de ajustare	1
42	Scaun	1

43	Spuma	2
44	Saiba plata D24xD16x1.5T	2
45	Distantier D19*D13.1*4T	1
46	Cablu puls maner superior	2
47	Cablu puls maner inferior	1
48	Ghidon	1
49	Fir sensor de puls	1
50	Cablu puls superior	2
51	Bucsa	2
52A	Cablu calculator superior	1
52B	Cablu calculator inferior	1
53	Cablu senzor	1
54	Cablu electric	1
55	Curea roata	1
56	Senzor puls maner	2
57	Saiba D27*D21*0.3T	1
58	Saiba plata D24*D16*1.5T	1
59	Magnet rotund	1
60	Calculator SM-2570-31	1
61	Ax	1
62	Spuma	2
63	Protectie in forma de ciuperca	4
64	Protectie superioara	1
65	Surub ST4.2*1.4*15L	2
66	Saiba curbata D21xD16.2x0.3T	1
67	Bolt M8*25	1
68	Saiba plastic	2
69	Saiba plata D21*D8.5*1.5T	1
70	Capac patrat	2
71	Decoratiune frontala	1
72	Decoratiune inferioara	1
73	Piulita M8*1.25*6T	1
74	Saiba plata D24*D13.5*2.5T	1
75	Tub support spatar	1
76	C-clip S-12(1T)	2
77	Bolt M8*52L	1
78	Piulita nylon M8*1.25*8T	1
79	Arc D1.0*55L	1

80	Bucsa D29*D11.9*9T	2
81	Ax	1
82	Opritor	1
83	Acoperitoare de protectie	1
84	Piulita M6*1*6T	1
85	Spuma	1
86	Protectie lant stanga	1
87	Protectie lant dreapta	1
88	Suport scaun	1
89	Protectie plastic	1
90	Surub M8*1.25*40L	2
91	Roata	2
92	Piulita nylon M8*1.25*8T	2
93	Surub ST4.2x1.4x15L	2
94	Tampon D20*10L*M8*1.25	2
95	Bolt M5x0.8x12L	1
96	Surub ST4.2x1.4x20L	19
97	Suport sticla deapa	1
98	Bolt M5*0.8*15L	2
99	Roata ajustabila	4
100	Cui	3
101	Bucsa D22.2*D8.2*7T	4
102	Piulita blocare 3/8"-26UNFx6.5T	2
103	Surub ST4*1.41*12L	8
104	Bolt M5x0.8x10L	2
105	Arbore stang	1
107	Cablu tensionare	1
108	Capac triunghi(left)	2
109	Distantier D19*D12.5*25L	1
110	Bolt M6*60L	1
111	Bolt M5x0.8x10L	4
112	Surub ST4x20L	2
113	Suport calculator	1
114	Placa fixare calculatr	1
115	Surub M8*1.25*45L	1
116	Piulita nylon M8*1.25*8T	1
117	Motor	1
118	Tampon 40.5*28.5*6T	1

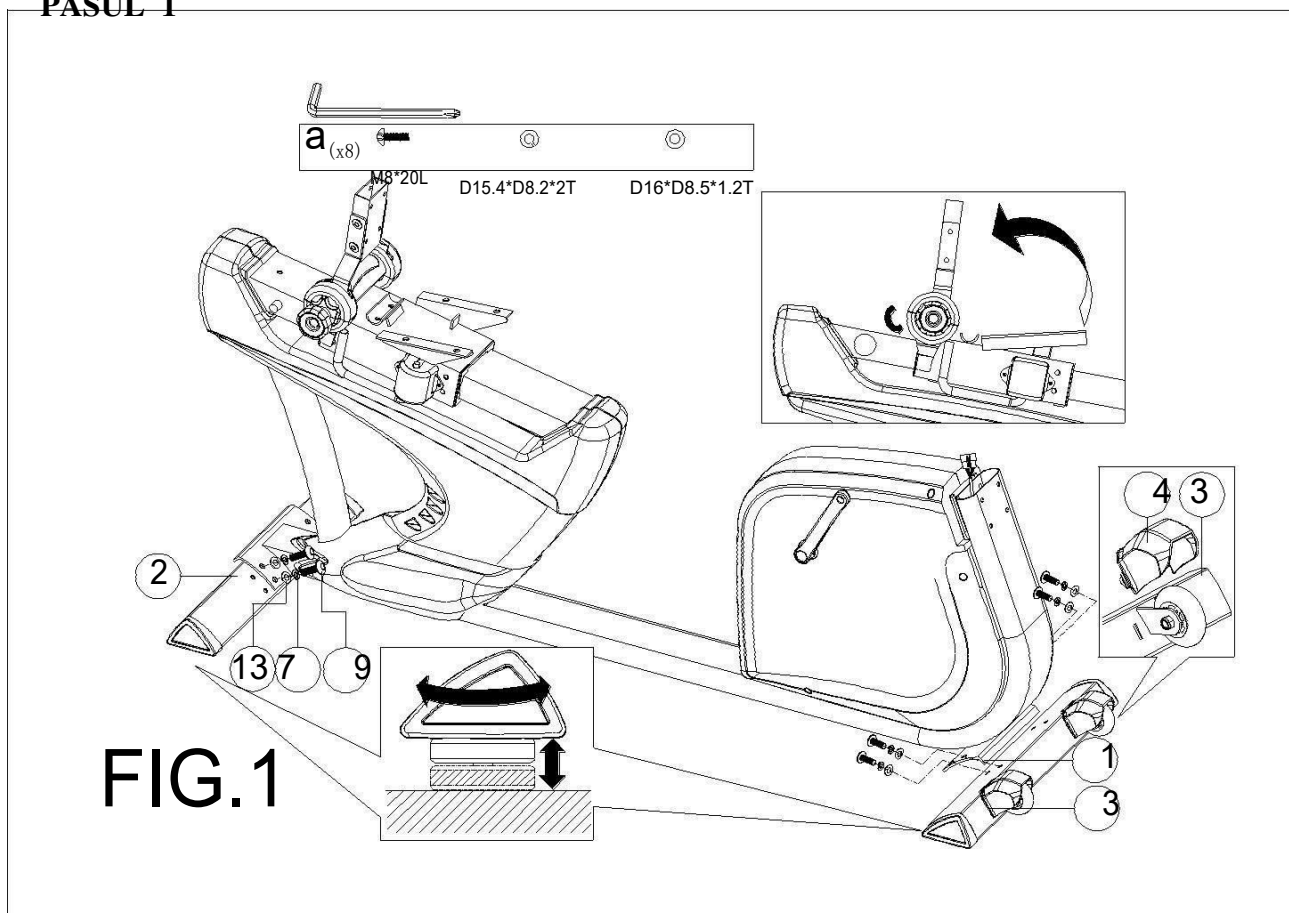
119	Surub ST4*1.4L*25L	2
120	Surub 1/4"-20牙*40L	4
121	Protectie surub D28*17(M6)	4
122	Curea piept	1

CHECK LIST

										1	x1
										2	x1
											
122 & 60 			39 			64 			97 		
			42 			16R 16L 			38 		
9 			9A 			13 			121 		
8 			7 			11 			D28*D17*M6 		
120 											
											

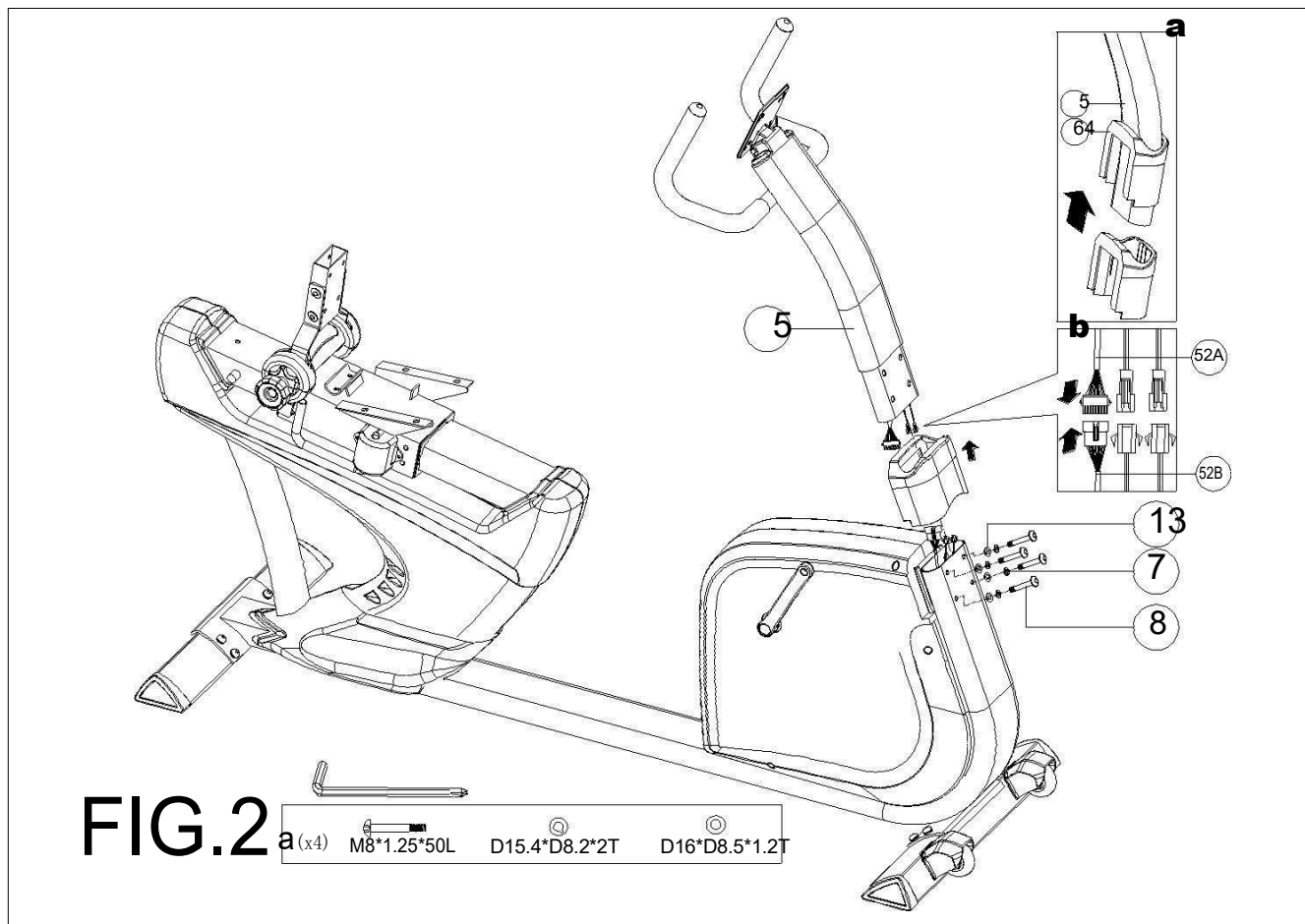
Asamblarea

PASUL 1



- 1) Asamblati stabilizatorul frontal (3) sic el inferior (2) onto de cadrul principal (1) prin utilizarea unei saibe cu arc (7), a unui surub (9), si a unei saibe plate (13).
- 2) Ajustati marimea prin rotirea capacului stabilizatorului din spate (91).

PASUL 2



- 1) Este indicat ca in aceasta etapa sa contribuie 2 persoane la asamblare.
- 2) In primul rand, ridicati protectia de pe stalpul ghidonului (64) ca in fig. (a), apoi conectati cablul calculatorului inferior si superior (52A & 52B) like fig.(b)
- 3) Inserati stalpul ghidonului (5) pe cadrul de baza si strangeti-l folosind o saiba cu arc (7), un surub (8), si o saiba plata (13). Asezati protectia pentru stalpul ghidonului (64) si strangeti-o de cadru.

PASUL 3

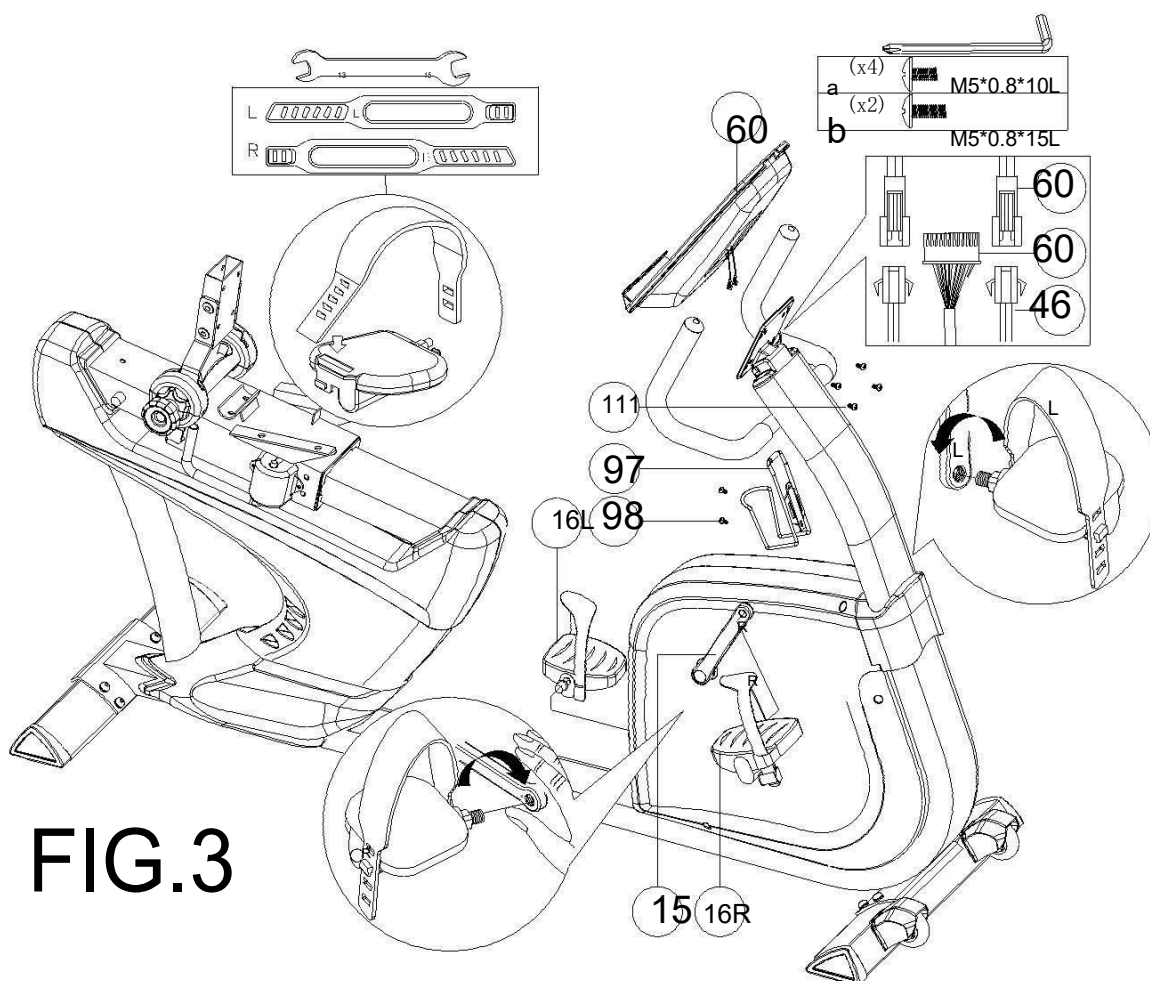
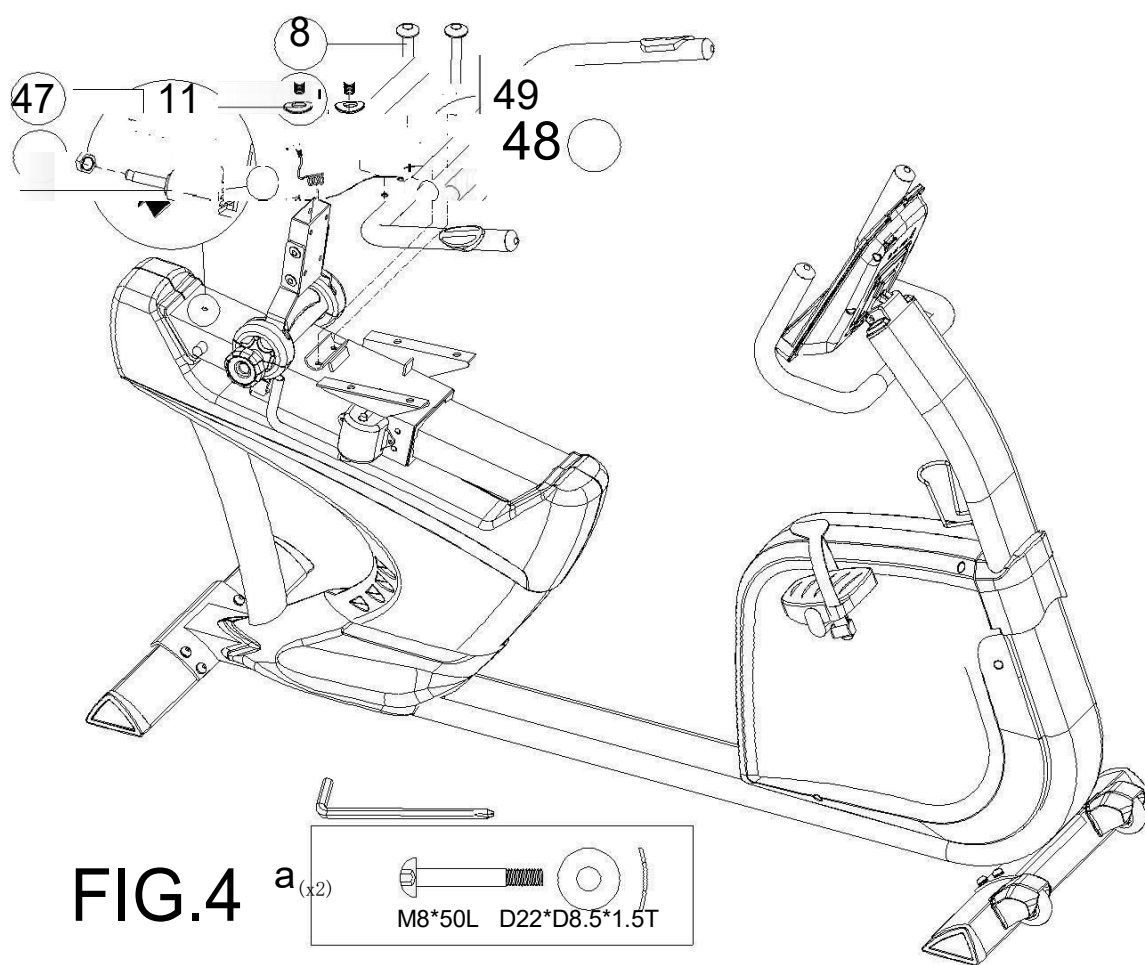


FIG.3

- 1) Asamblati cablul superior a senzorilor de puls (46) de calculator (60).
- 2) Asamblati calculatorul (60) de suportul de pe ghidon (5) folosind un surub (111).
- 3) Asamblati pedalele (16L & 16R) de ax (105 & 15).
- 4) Asamblati suportul pentru sticla de apa (97) cu un surub (98).

PASUL 4



- 1) Asamblati ghidonul (48) to de cadrul principal (1) folosind suruburi (8), si saibe curbate (11).
- 2) Conectati cablul inferior al senzorului de puls (47) de cablul de puls (49).

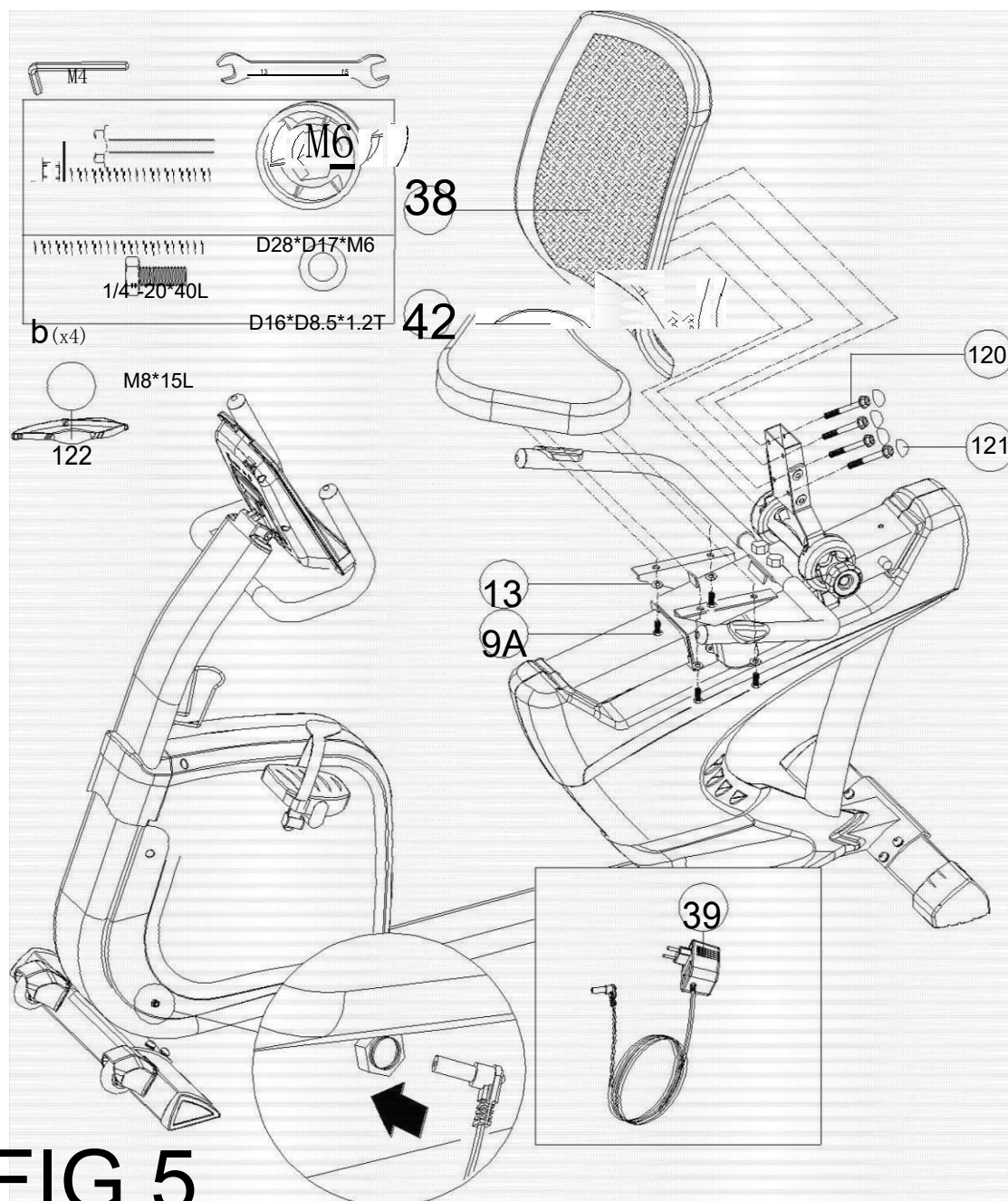
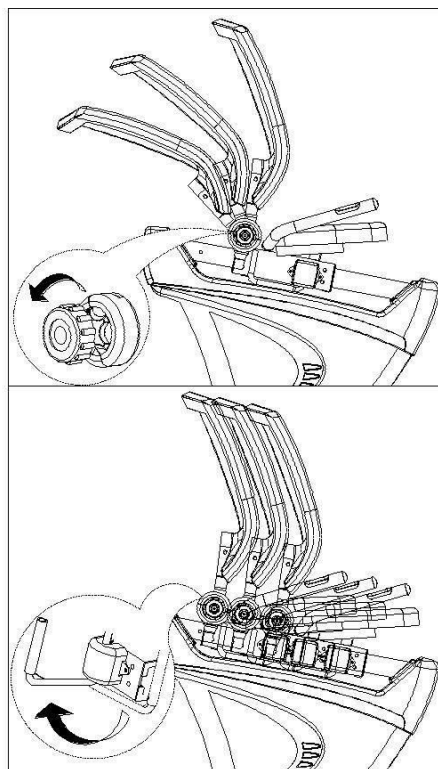
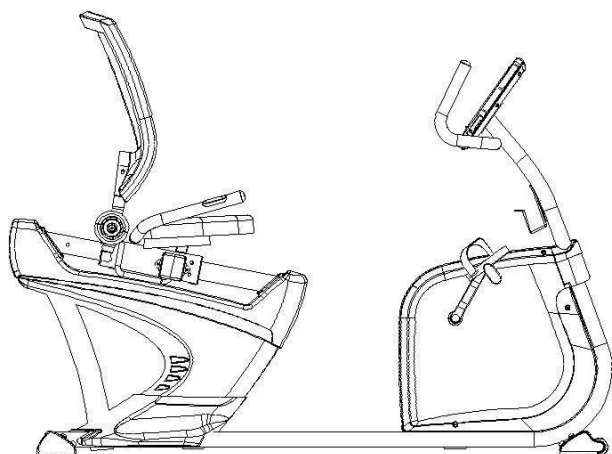


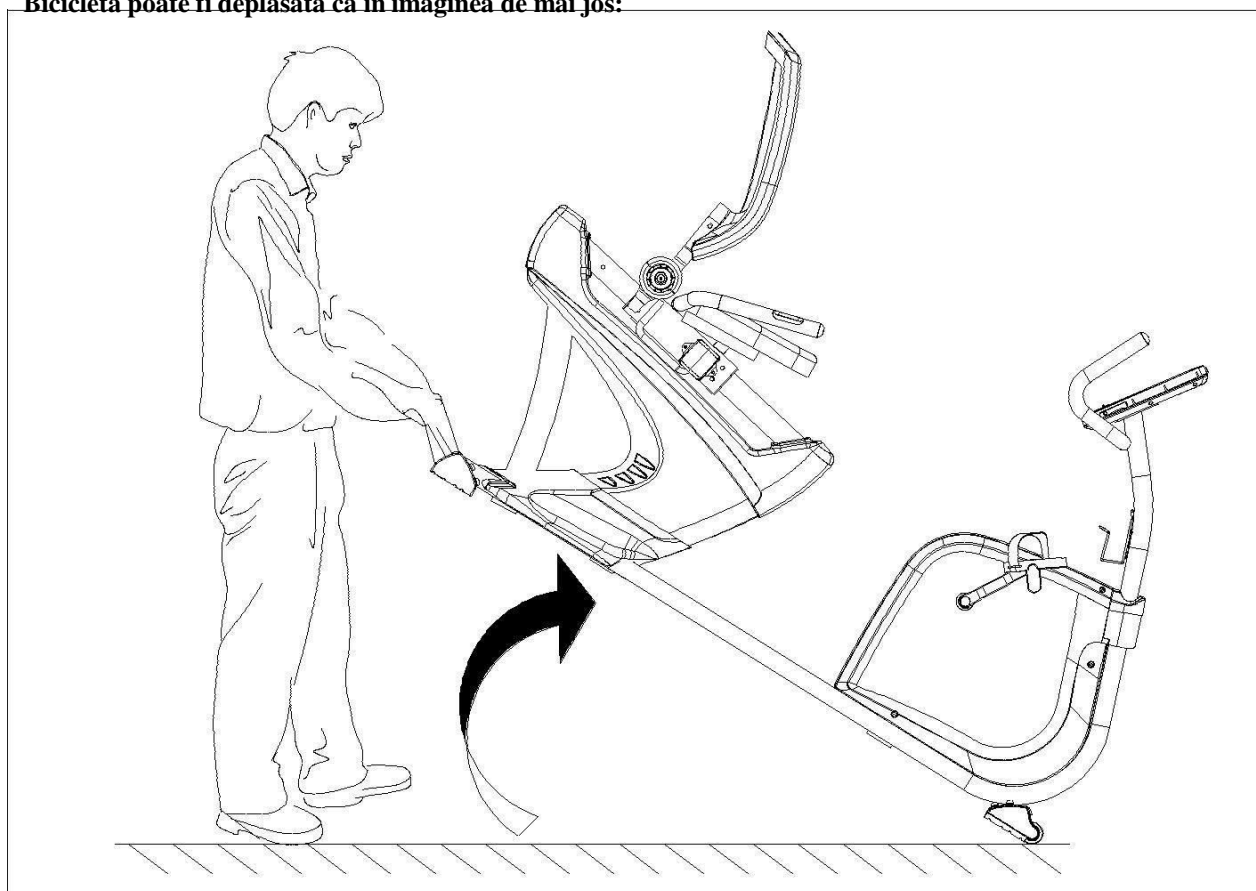
FIG.5

- 1) Asamblati scaunul (42) pe stalpul scaunului folosind un surub (9a) si o saiba plata (13).
- 2) Asamblati spatarul (38) de suportul pentru spatar folosind suruburi (120) si protective pentru suruburi (121).
- 3) Conectati adaptorul (39) de adaptorul aflat pe partea frontal a bicicletei.

Spatarul poate fi ajustat precum in imaginea de mai jos:



Bicicleta poate fi deplasata ca in imaginea de mai jos:



SM2570 iConsole+ Manual de utilizare



Dispozitive suportate

Dispozitive iOS:	Dispozitive Android:
<ul style="list-style-type: none"> iPod touch (5th generation) iPod touch (4th generation) iPod touch (3rd generation) iPhone 5S iPhone 5C iPhone 5 iPhone 4S iPhone 4 iPhone 3GS iPad Air iPad 4 iPad 3 iPad 2 iPad iPad Min Support iOS 5.0 sau mai sus 	<ul style="list-style-type: none"> Android tablet OS 4.0 sau mai sus Android tablet resolution 1280X800 pixels Android phone OS 2.2 or above Android phone resolution: <ul style="list-style-type: none"> 1920X1080 pixels 1280X800 pixels 1280X760 pixels 800X480 pixels

“Made for iPod,” “Made for iPhone,” si “Made for iPad” inseamna ca un dispozitiv electronic a fost facut pentru a se conecta special la iPod, iPhone, sau iPad, si a fost certificat de dezvoltarii Apple. Folosirea acestor accesorii poate afecta performanta wireless a dispozitivului dvs

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle, si iPod touch sunt marci inregistrate ale Apple Inc.

FUNCTII DISPLAY

Funcție	DESCRIERE
TIME	Afiseaza timpul antrenamentului. Raza 0:00 ~ 99:59
SPEED	Afiseaza viteza in timpul antrenamentului. Range 0.0 ~ 99.9
DISTANCE	Afiseaza distanta parcursa in timpul exercitiului.

	Raza 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Afiseaza numarul de calorii arse in timpul antrenamentului. Range 0 ~ 999
PULSE	Afiseaza pulsul din timpul antrenamentului. Alarma daca pulsul trece de pragul stabilit.
RPM	Rotatii pe minut Range 0 ~ 999
WATT	Puterea consumata in timpul antrenamentului In programul Watt, computerul va ramane setat pe valoarea watt (raza 0~350)
MANUAL	Modul manual de antrenament
PROGRAM	Incepator, Avansat, si Sport
CARDIO	Mod de antrenament cardio

Taste

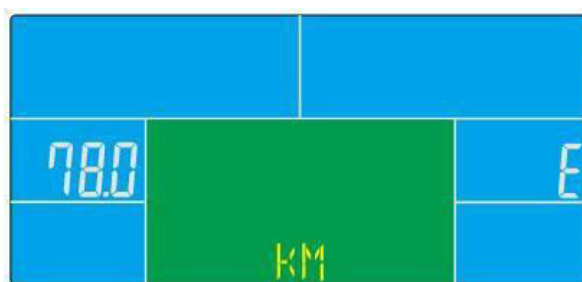
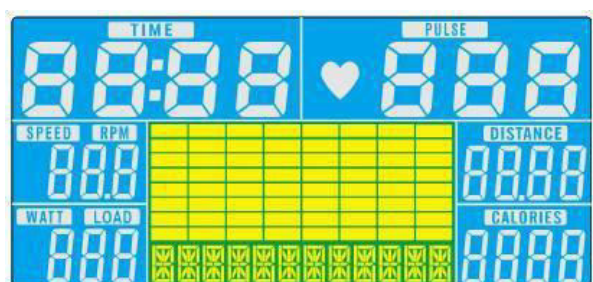
Funcție	Descriere
Up	<ul style="list-style-type: none"> • Crește nivelul de rezistență • Alegerea selecției.
Down	<ul style="list-style-type: none"> • Scăderea nivelului de rezistență • Alegerea selecției.
Mode	<ul style="list-style-type: none"> • Confirmare selecție sau program.
Reset	<ul style="list-style-type: none"> • Dacă țineți apăsat 2 secunde, calculatorul se va reseta. • Revenirea la meniul principal.
Start/ Stop	<ul style="list-style-type: none"> • Porniți sau opriți antrenamentul
Recovery	<ul style="list-style-type: none"> • Test de recuperare a ritmului cardiac.
Body fat	<ul style="list-style-type: none"> • Testarea indicelui de grăsime corporală.

OPERAREA

Pornirea

Porniți aparatul, computerul va porni în acel moment. După 4 minute de inactivitate acesta se va opri automat

Apăsati orice tastă pentru a porni consola.

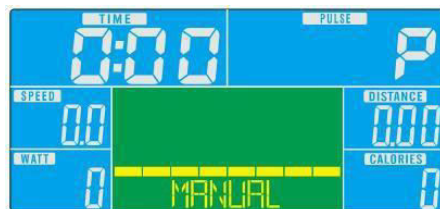


Selecția antrenamentului

Apasati in sus sau in jos pentru a selecta antrenamentul Manual → Inceptor → Avansat → Sport → Cardio
 → Watt

Modul Manual

Apasati START in meniul principal pentru a intra in modul manual.



- 1) Apasati sus sau jos pentru a selecta programul de antrenament, alegeti MANUAL si apasati MODE pentru a porni programul
- 2) Apasati in sus sau in jos pentru a vedea TIMP, DISTANTA, CALORII, PULS si apasati MODE pentru a confirma
- 3) Apasati START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati sus sau jos pentru a regala intensitatea antrenamentului.
- 4) Apasati START/STOP pentru a pune antrenamentul pe pauza. Press RESET to reverse to main menu.

Modul incepator



- 1) Apasati in sus sau in jos pentru a selecta programul, alegeti Beginner si apasati Mode pentru a confirma.
- 2) Apasati sus sau jos pentru a seta timpul.
- 3) Apasati START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati sus sau jos pentru a ajusta sarcina.
- 4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pe pauza antrenamentul. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal

Modul avansat



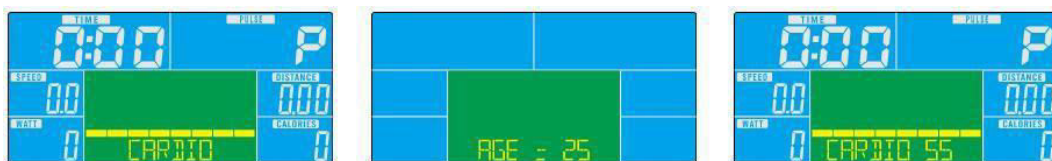
- 1) Apasati SUS sau JOS pentru a selecta un program de antrenament. Alegeti modul Avansat si apasati Mode pentru a-l accesa
- 2) Apasati SUS sau JOS pentru a seta timpul.
- 3) Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati SUS sau JOS pentru a ajusta rezistenta.
- 4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pe pauza antrenamentul. Apasati reset pentru a reveni la meniu.

Modul sportiv



- 1) Apasati SUS sau JOS pentru a selecta un program de antrenament , alegeti modul Sporty si apasati MODE sa il accesati
- 2) Apasati SUS sau JOS pentru a seta timpul.
- 3) Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati SUS sau JOS pentru a ajusta nivelul de rezistenta.
- 4) Apasati tasta START/STOP pentru a pune pe pauza antrenamentul. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul Cardio



- 1) Apasati SUS sau JOS pentru a selecta un program de antrenament, alegeti H.R.C. si apasati MODE pentru a-l accesa.
- 2) Apasati SUS sau JOS pentru a selecta 55%.75%.90% sau TAG (TARGET H.R.) (default: 100).
- 3) Apasati SUS sau JOS pentru a selecta timpul.
- 4) Apasati tasta START/STOP pentru a incepe sau a opri antrenamentul. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

Modul Watt



- 1) Apasati SUS sau JOS pentru a selecta un program de antrenament, alegeti WATT si apasati MODE pentru a-l accesa.
- 2) Apasati SUS sau JOS pentru a seta valoarea WATT. (prestabilit: 120)
- 3) Apasati SUS sau JOS pentru a seta timpul.
- 4) Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul. Apasati SUS sau JOS pentru a regala nivelul WATT.
- 5) Apasati tasta START/STOP key pentru a pune pe pauza antrenamentul. Apasati RESET pentru a reveni la meniul principal.

iConsole+ APP

Porniti Bluetooth pe tablet/telefon, cautati dispozitivul si conectati-va. (parola: 0000)

Porniti aplicatia iconsole+ de pe tablet/telefon, si incepeti antrenamentul.



NOTA:

1. Odata conectata prin Bluetooth, consola se va opri,.
2. In momentul in care inchideti aplicatia de petableta/telefon, consola va porni.



Oficiu:

Telefon:

E-mail:

Web:

Русе, ул."ТЕЦ Изток" 20

070080020 / 09897612190

office@yako.bg

www.insportline.bg