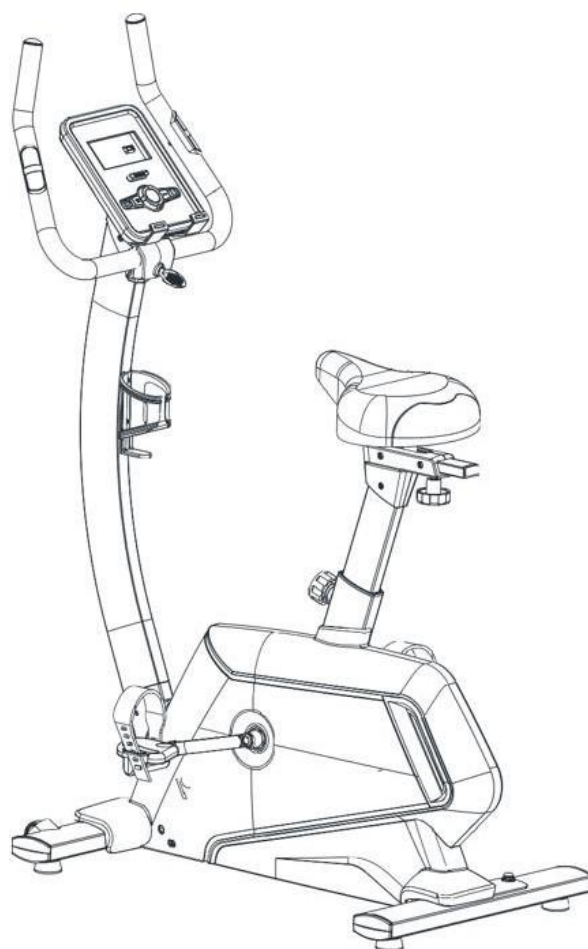




NAUDOTOJO INSTRUKCIJA – LT
IN 20217 Dviratis treniruoklis inSPORTline Omahan
UB



SAUGOS INSTRUKCIJOS

- Atidžiai perskaitykite instrukcijas ir prireikus, remkitės jomis ateityje.
- Norėdami užtikrinti maksimalų saugumą, reguliariai tikrinkite treniruoklį ir jo dalis dėl gedimų ar nusidėvėjimo.
- Jei perduosite šį treniruoklį ar leisite juo naudotis kitam asmeniui, įsitinkite, kad jis supažindintas su prietaiso naudojimu ir šiomis instrukcijomis.
- Vienu metu treniruokliu naudotis gali tik vienas asmuo.
- Prieš naudodamiesi treniruokliu įsitinkite, kad visi jo varžtai ir judančios dalys tinkamai įstatyti ir pritvirtinti.
- Prieš pradėdami treniruotę nuo treniruoklio patraukite visus aštrius daiktus.
- Treniruoklį naudokite tik tuo atveju, jei jis nepriekaištingai veikia.
- Bet kokia sulūžusi, nusidėvėjusi ar brokuota dalis turi būti nedelsiant pakeista ir treniruoklis neturi būti naudojamas tol, kol nebus tinkamai sutvarkytas.
- Tėvai arba atsakingi asmenys turi žinoti savo atsakomybes situacijose, kuriose juo naudojasi vaikai, nors treniruoklis nėra pritaikytas vaikams.
- Jei treniruokliu naudotis leidžiate vaikams, atsižvelkite į jų fizinę ir psichinę būklę bei temperamentą. Vaikai treniruokliu naudotis gali tik prižiūrimi suaugusiųjų, kuris galėtų paaiškinti kaip treniruokliu reikia naudotis taisyklingai. Treniruoklis nėra žaislas.
- Įsitinkite, kad aplink treniruoklį yra bent 0,6 m laisvos vietos.
- Norėdami išvengti galimų nelaimių, neleiskite vaikams artintis prie treniruoklio be priežiūros.
- Įsidėmėkite, kad netaisyklingos arba per daug įtemptos treniruotės gali pakenkti jūsų sveikatai.
- Atkreikite dėmesį, į tai, kad nė viena iš svirčių ar judančių detalių neturėtų trukdyti jūsų judesiams treniruotės metu.
- Montuodami treniruoklį įsitinkite, kad jis stovi ant lygaus ir stabilaus pagrindo.
- Treniruodamiesi visuomet dėvėkite tam tinkamus drabužius ir avėkite tinkamą avalynę. Drabužių dizainas turėtų būti toks, kad jokia drabužio dalis nebūtų įtraukta treniruoklio treniruotės metu. Avalynė turėtų būti tinkama sportui, kojai suteikti tinkamą atramą ir turėti neslidžius padus.
- Prieš pradėdami treniruotis, pasikonsultuokite su gydytoju. Jis gali suteikti jums informacijos ir individualių patarimų apie tinkamą mitybą ir treniruotes.
- Maksimalus rekomenduojamas naudotojo svoris: 150 kg
- Kategorija: HC namų naudojimui (EN 957)

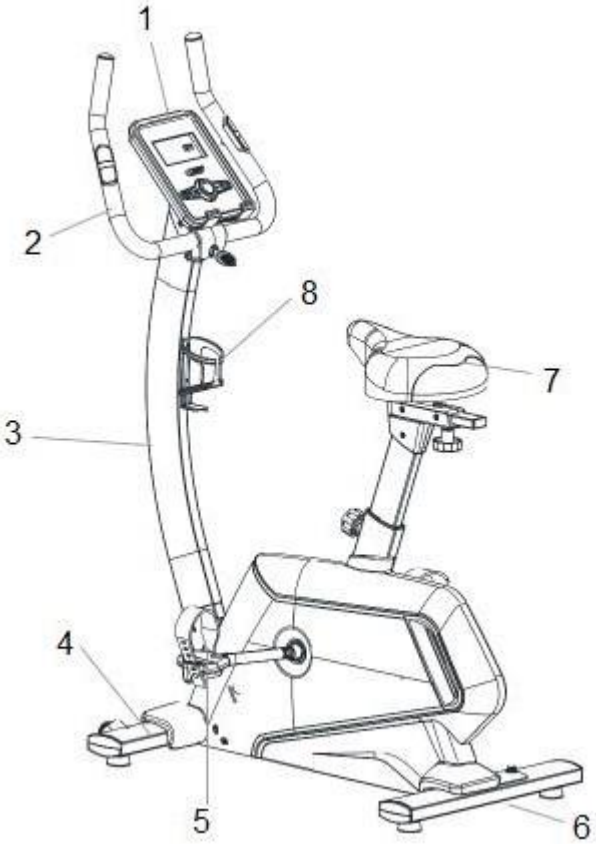
PASTABOS

- Surinkinėdami treniruoklį turėtumėte naudoti tik tam skirtas dalis, kurios atkeliavo rinkinyje su treniruokliu.
- Treniruoklį laikykite ant sauso ir lygaus pagrindo, saugokite jį nuo drėgno oro. Jei norite apsugoti grindis nuo galimo pažeidimo, po treniruokliu patieskite specialų neslidų kilimėlį.
- Pagrindinė taisyklė – treniruokliai nėra žaislai. Dėl šios priežasties asmenys, kurie naudosis treniruokliu, turi būti tinkamai informuoti.
- Jei treniruotės metu jaučiate galvos svaigimą, pykinimą, krūtinės skausmą ar kitus fizinius simptomus, treniruotę nedelsdami nutraukite. Jei kyla abejonių, pasikonsultuokite su gydytoju.
- Vaikai ir neįgalieji treniruokliu naudotis gali tik tuo atveju, jei juos prižiūri atsakingas instruktuos asmuo.

- Įsitinkite, kad kitų asmenų kūno dalys nėra arti judančių detalių ir negali jų sužeisti treniruokliui veikiant.
- Reguluodami reguliuojamas dalis, įsitinkite, kad tai atlikta tinkamai ir neperžengia numatytų limitų ir žymeklių ant treniruoklio.
- Nesitreniruokite iškart po valgio!

ĮSPĖJIMAS! Sistemos pulso rodmenys gali būti ne tikslūs. Persitempimas treniruotės metu gali sukelti rimtų sužalojimų ar netgi mirtį. Jei jaučiate diskomfortą, nedelsdami nutraukite treniruotę!

PRODUKTO APRAŠAS

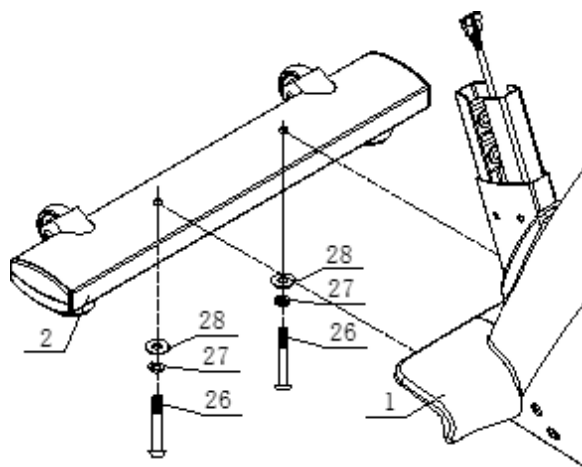
	1. kompiuteris
	2. rankenos
	3. stovas
	4. priekinis stabilizatorius
	5. pedalas
	6. galinis stabilizatorius
	7. kėdė
	8. vandens buteliuko laikiklis

TECHNINIAI DUOMENYS

Modelis	B30
Išlankstyto matmenys	1090 x 560 x 1490 mm
Maksimalus rekomenduojamas naudotojo svoris	150 kg
Greičio reitingas	10.3
Smagratis	Išorinis, magnetinis, vienpusis Φ280/9 kg
Sėdynės reguliavimas - Vertikalus	10 pozicijų, 270 mm
S Sėdynės reguliavimas - Horizontalus	70 mm

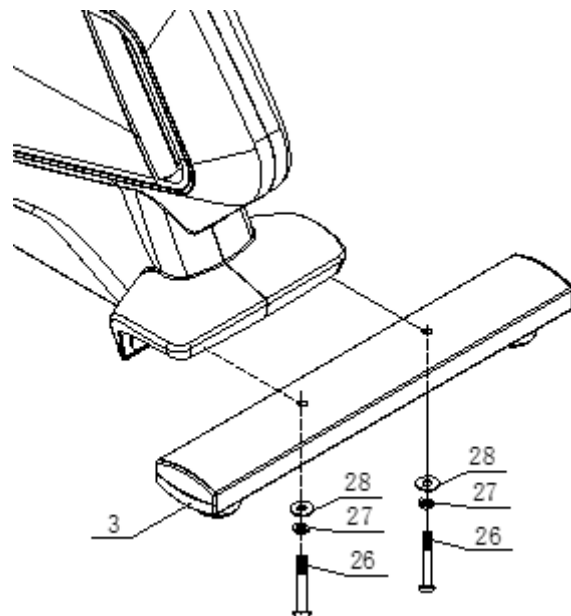
1 žingsnis

Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo (1) naudodami (28), spyruoklines poveržles (27) ir varžtu (26).



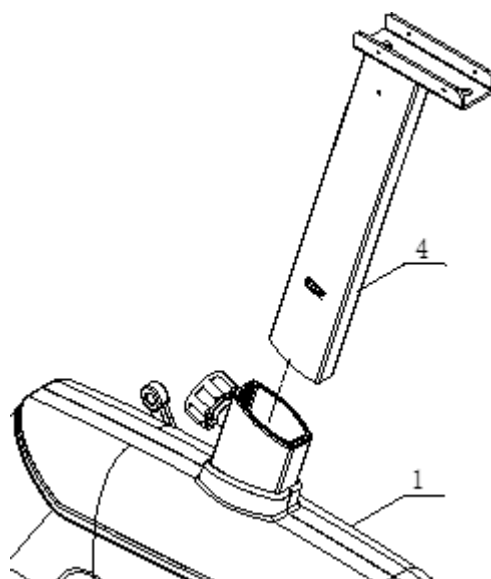
2 žingsnis

Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie pagrindinio rėmo (1) naudodami (28), spyruoklines poveržles (27) ir varžtu (26).



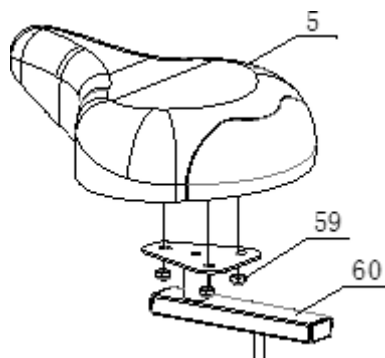
3 žingsnis

Pritvirtinkite sėdynės stovą (4) prie pagrindinio rėmo (1).



4 žingsnis

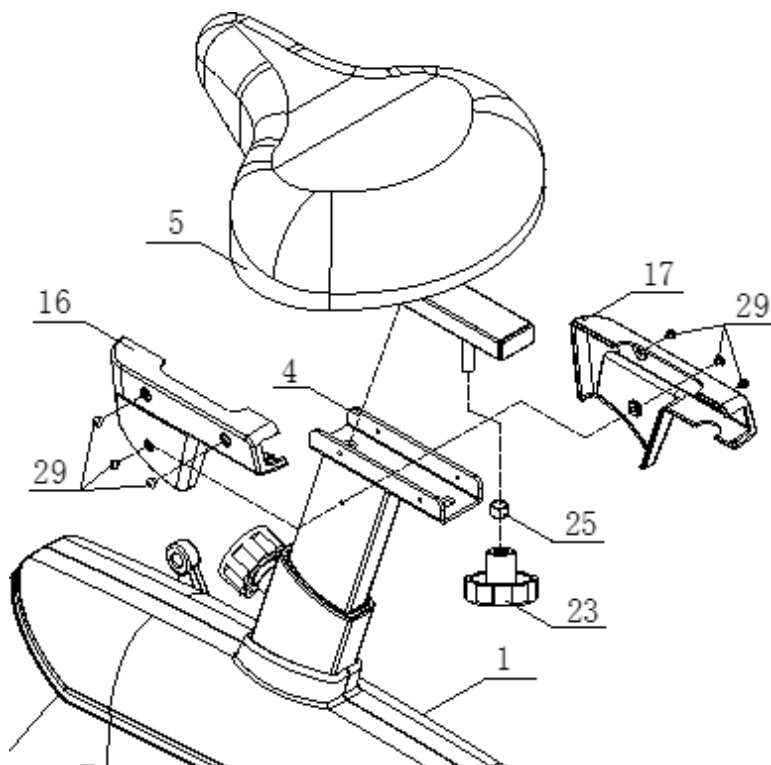
Pritvirtinkite sėdynę (5) prie sėdynės stovo (60) naudodami varžtus (59).



5 žingsnis

Pritvirtinkite sėdynę (5) prie sėdynės stovo (4) naudodami varžtus (25 ir 23).

Uždėkite kairį (16) ir dešinį sėdynės rėmo dangtelius (17) prie sėdynės stovo (4) varžtais (29).

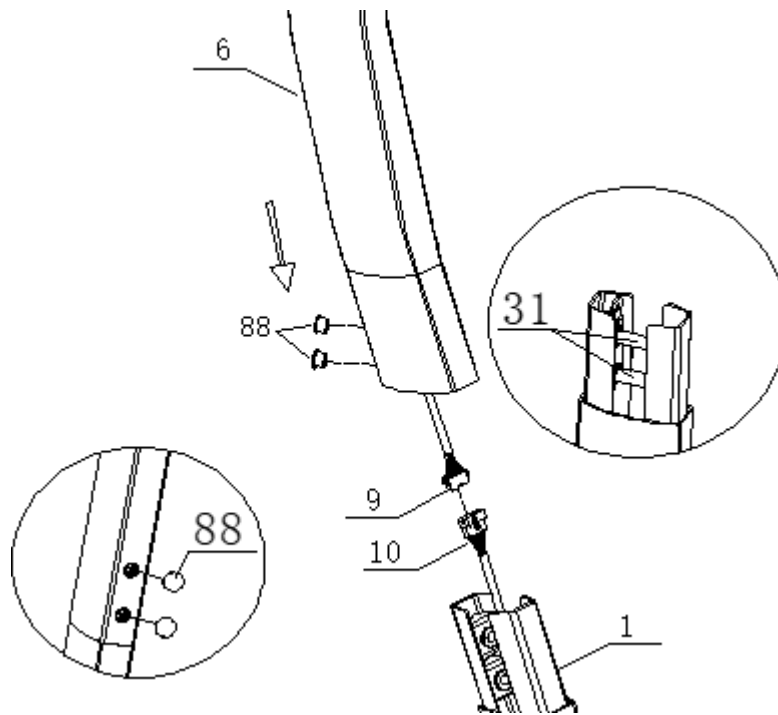


6 žingsnis

Prisukite varžtą (31) prie pagrindinio rėmo (1).

Prijunkite variklio laidą (10) prie konsolės laido (9).

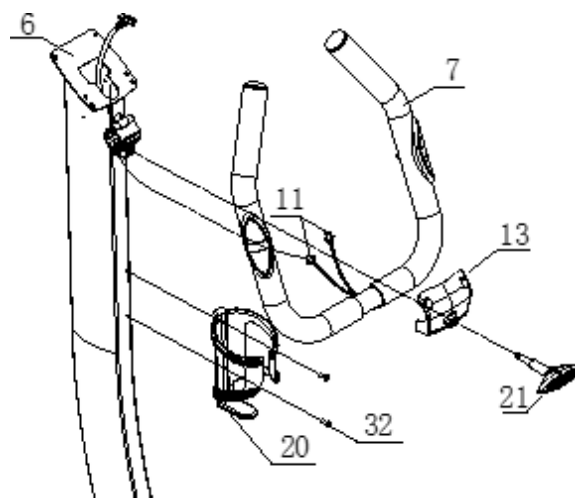
Pritvirtinkite centrinį stovą (6) prie pagrindinio rėmo (1). Varžtai (31) iš anksto pritvirtinti. Pritvirtinkite stovą (6) prie pagrindinio rėmo (1) ir tada vieną po kito prisukite varžtus (31). Tuomet uždėkite dangtelius (88).



7 žingsnis

Pritvirtinkite rankenas (7). Perkiškite pulso matavimo laidus (11) pro skylę viduriniame stove (6). Tuomet pritvirtinkite rankenų dangtelį ir rankenas.

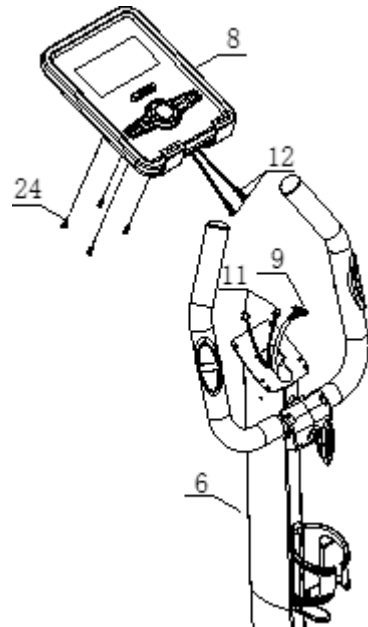
Pritvirtinkite butelio laikiklį (20) prie vidurinio stovo (6) varžtu (32).



8 žingsnis

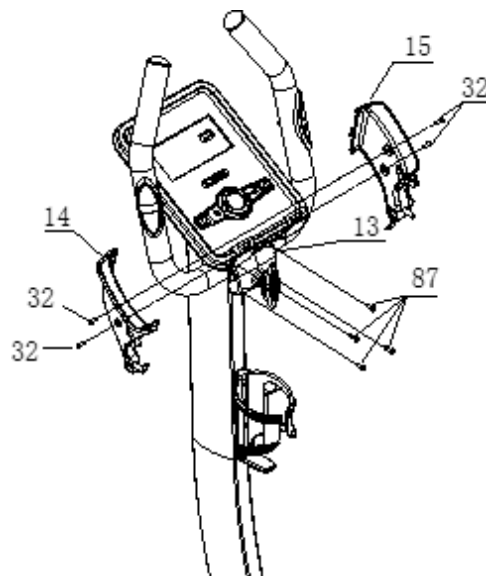
Prijunkite konsolės laidą (9) prie konsolės. Prijunkite pulso matavimo laidą nuo rankenų (11) prie kompiuterio (12).

Pritvirtinkite laikiklį (8) prie vidurinio rėmo (6) varžtais (24).



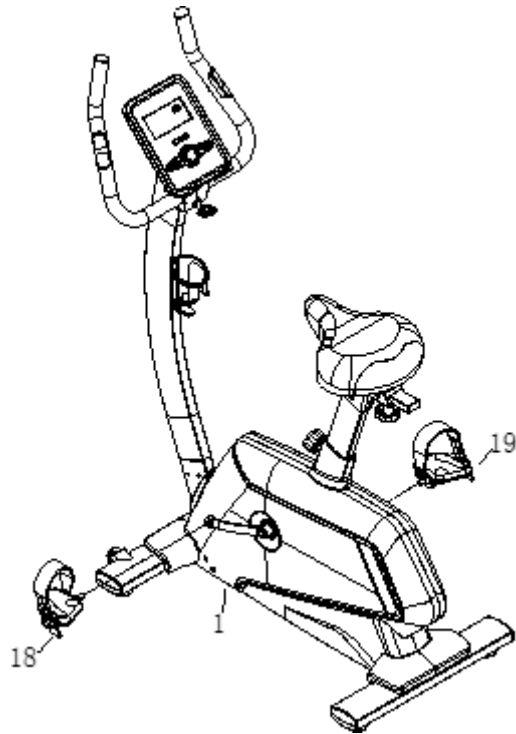
9 žingsnis

Pritvirtinkite rankenų dangtelius (14 ir 15) prie centrinio rėmo (6) varžtais (32). Pritvirtinkite priekinį rankenų dangtelį (13) varžtais (87).



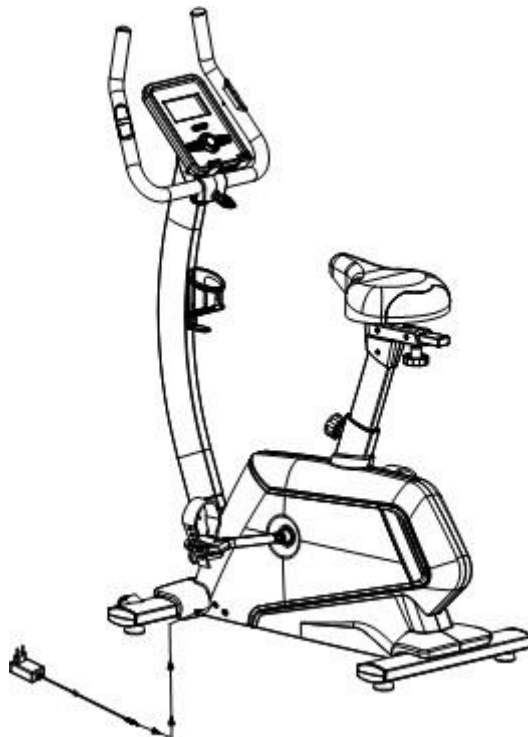
10 žingsnis

Pritvirtinkite pedalus (18 ir 19) prie pagrindinio rėmo (1).



11 žingsnis

Ijunkite į elektros šaltinį.



KOMPIUTERIS

MYGTUKAI

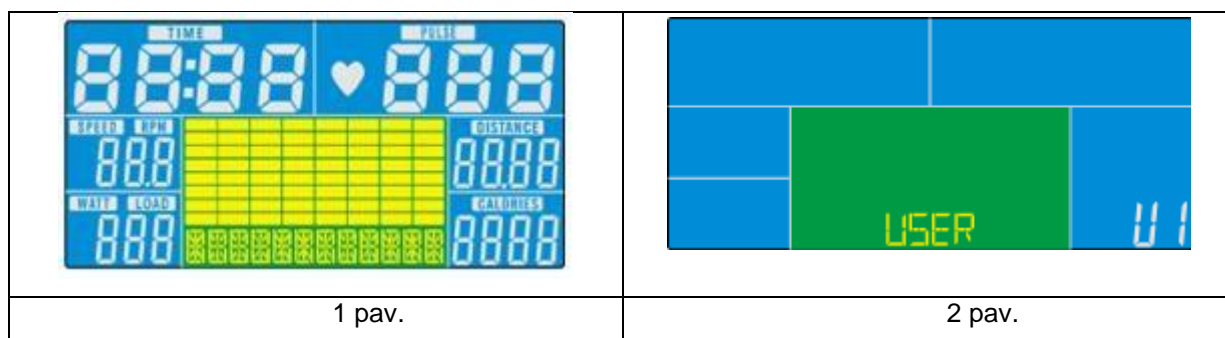
START/STOP	Ijungti/sustabdyti programą
RESET	Jei programa sustabdyta arba jei nustatinėjate vertes, paspaudimas sugrąžins jus į pagrindinį meniu. Palaikykite 2 sek. ir konsolė persikraus.
UP (+)	Padidinti vertę
MODE/ENTER	Patvirtinti arba įvesti nustatymus
DOWN (-)	Sumažinti vertę
RECOVERY	Pradedama RECOVERY testą
BODY FAT	Pradedama BODY FAT testą

EKRANAS

TIME - laikas	Rodmenys: 0:00 – 99:59, Nustatymas: 0:00 – 99:00
DISTANCE - atstumas	Rodmenys: 0:00 – 99,99, Nustatymas: 0:00 – 99,90
CALORIES - kalorijos	Rodmenys: 0:00 – 9999 Cal, Nustatymas: 0:00 – 9990 Cal
PULSE - pulsas	Rodmenys: P-30 - 230, Nustatymas: 0-30 - 230
WATT - galia	Rodmenys: 0:00 – 999, Nustatymas: 10-350
SPEED - greitis	Rodmenys: 0,0 – 99,9 km/h
RPM - apsisukimai per min.	Rodmenys: 0,0 – 999



IJUNGIMAS

Kai kompiuterį įjungiate, ekrane matysite visus duomenis ir pasigirs garsinis signalas (1 pav.). Tuomet pasirinkite naudotoją (U2 pav.) ir nustatykite savo amžių, lygį, ūgį ir svorį (age, gender, height, weight) Jei 4 min. neminsite ar nespausite jokių mygtukų, konsolė pereis į budėjimo režimą. Paspauskite bet kurį mygtuką, jei norite konsolė naudotis toliau.



ASMENINIŲ DUOMENŲ NUSTATYMAS

Pasirinkite naudotoją U1–U4 ir patvirtinkite paspausdami ENTER. Naudokite mygtukus UP (+) ir DOWN (-) norėdami nustatyti SEX (lytį), AGE (amžių, 3 pav.), height (ūgį), weight (svorį) ir paspauskite ENTER, jei norite patvirtinti. Suvedus duomenis, ekrane bus rodomas pagrindinis meniu (4 pav.). esant šiam ekranui galite pradėti treniruotis nuspaudę START / STOP mygtuką.

	
3 pav.	4 pav.

PROGRAMOS

MANUAL pasirodys ekrane. Pasirinkite programas spausdami UP (+) ir DOWN (-) mygtukus ir paspausdami ENTER. Programų eilė: MANUAL (rankinė) – PROGRAM (programa) - USER PROGRAM (naudotojo programa) - H.R.C (tikslinio pulso) – WATT (galios).

RANKINĖ PROGRAMA

Naudokite UP (+) / DOWN (-) mygtukus norėdami pasirinkti programą, pasirinkite MANUAL (4 pav.) ir paspauskite ENTER.

Naudodami UP (+) / DOWN (-) mygtukus nustatykite šiuos rodmenis: TIME (laikas), DISTANCE (atstumas), CALORIES (kalorijos), PULSE (pulsas) ir paspauskite ENTER.

Paspauskite START / STOP mygtuką norėdami pradėti programą. Programos veikimo metu naudotojas gali naudoti UP (+) / DOWN (-) mygtuką, norėdamas pakeisti programos sudėtingumą nuo 1 iki 16.

Paspauskite START / STOP mygtuką, norėdami sustabdyti programą. Paspaudę RESET grįšite į pagrindinį meniu.

PROGRAM REŽIMAS


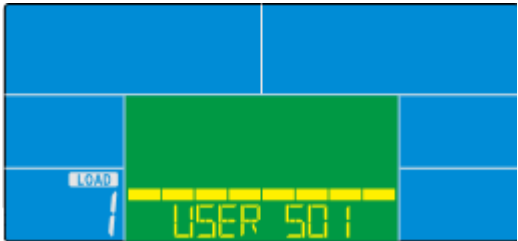
Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti programą, pasirinkite PROGRAM (5 pav.) ir paspauskite ENTER.

Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti programą P01 - P12, profiliai bus rodomi eilės tvarka.

Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami nustatyti laiką.

Paspauskite START / STOP mygtuką norėdami pradėti programą. Programos veikimo metu naudotojas gali naudoti UP (+) / DOWN (-) mygtuką, norėdamas pakeisti programos sudėtingumą nuo 1 iki 16.

Paspauskite START / STOP mygtuką, norėdami sustabdyti programą. Paspaudę RESET grįšite į pagrindinį meniu.

	
5 pav.	6 pav.

USER PROGRAM REŽIMAS

Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti programą, pasirinkite USER PROGRAM (6 pav.) ir paspauskite ENTER.

Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti sudėtingumą nuo 1 iki 16 kiekvienam treniruotės segmentui. Patvirtinkite paspausdami ENTER. Viso bus 20 segmentų.

Paspauskite ir palaikykite ENTER norėdami užbaigti ir išeiti. Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami nustatyti laiką.

Paspauskite START / STOP mygtuką norėdami pradėti programą. Programos veikimo metu naudotojas gali naudoti UP (+) / DOWN (-) mygtuką, norėdamas pakeisti programos sudėtingumą nuo 1 iki 16.

Paspauskite START / STOP mygtuką, norėdami sustabdyti programą. Paspaudę RESET grįšite į pagrindinį meniu.

H.R.C PROGRAMA




Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti programą, pasirinkite H.R.C (7 pav.) ir paspauskite ENTER.

Naudokite mygtukus (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti H.R.C 55 (8 pav.), H.R.C 75, H.R.C 90 arba TAG (jūsų nustatytas tikslinis pulsas, originali vertė: 10, 9 pav.) ir patvirtinkite paspausdami ENTER.

Renkantis H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90, ekranas rodyt tikslinį pulsą pagal amžių. Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami nustatyti laiką.

Jei pasirinksite TAG H.R., reikšmė 100 mirksės ekrane (9 pav.). Nustatykite ją naudodami UP (+) / DOWN (-) mygtukus (30–230) ir patvirtinkite su ENTER. Mygtukais UP (+) / DOWN (-) nustatykite laiką.

Paspauskite START / STOP mygtuką, norėdami sustabdyti programą. Paspaudę RESET grįšite į pagrindinį meniu.

	
7 pav.	8 pav.
	
9 pav.	

WATT PROGRAMA

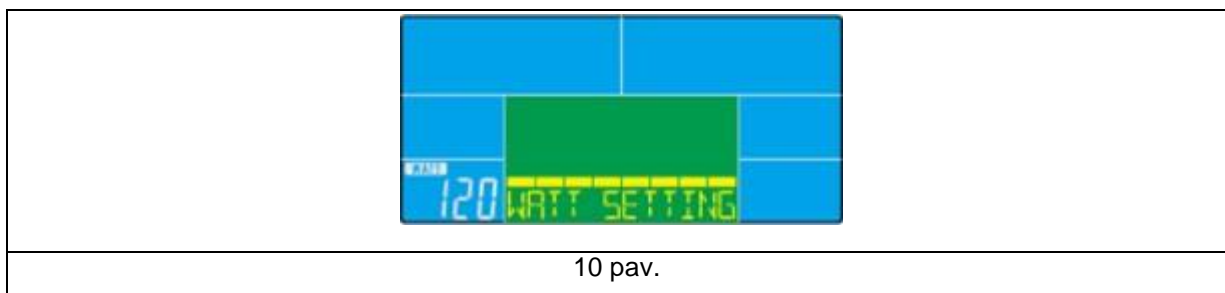
Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti programą, pasirinkite WATT (10 pav.) ir paspauskite ENTER.

Naudokite mygtukus (+) / DOWN (-) norėdami nustatyti vertę. (originali vertė: 120)

Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami nustatyti laiką.

Paspauskite START / STOP mygtuką norėdami pradėti programą. Programos veikimo metu naudotojas gali naudoti UP (+) / DOWN (-) mygtuką, norėdamas pakeisti galią nuo 10 iki 350.

Paspauskite START / STOP mygtuką, norėdami sustabdyti programą. Paspaudę RESET grįšite į pagrindinį meniu.



10 pav.

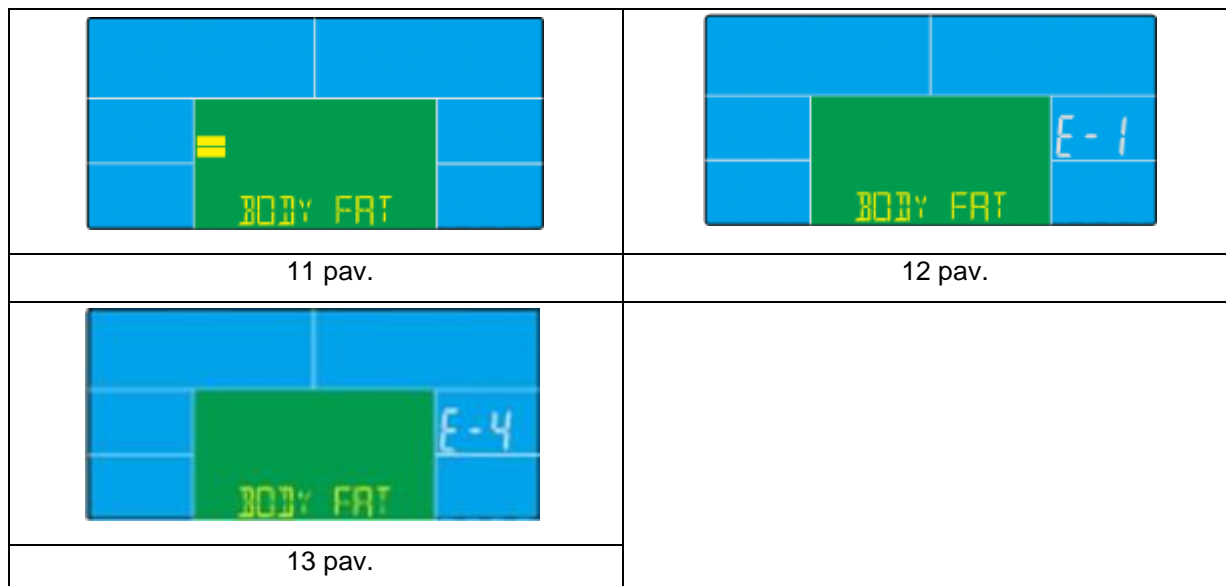
BODY FAT PROGRAMA (kūno masės programa)

Naudokite mygtukus UP (+) / DOWN (-) norėdami pasirinkti programą, pasirinkite BODY FAT (11 pav.), kad įjungtumėte matavimą.

Suimkite sensorius, esančius rankenose, rankomis. Po 8 sek. konsolė rodys KMI (BMI) ir , FAT% (riebalų procentą). Paspauskite BODY FAT norėdami grįžti į pagrindinį meniu.

Galimos klaidos: E-1 (12 pav.) – naudotojas netaisyklingai laiko rankenas.

E-4 (13 pav.) – FAT% per didelis (5.0–50.0%)



KMI

KMI	Mažas	Mažas/vidutinis	Vidutinis	Vidutinis/aukštas
Diapazonas	<20	20–24	24,1–26,5	>26,5

Kūno masė

Simbolis	—	+	▲	◆
Riebalų%	Mažas	Mažas/vidutinis	Vidutinis	Vidutinis/aukštas
Vyrams	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
Moterims	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

ATSIGAVIMO PROGRAMA

Pulso vertė rodoma ekrane (laikant sensorius rankenose), paspauskite RECOVERY mygtuką.

Visos rodomos vertės sustabdomos, rodomas tik laikas (TIME), prasideda skaičiavimas atgal nuo 00:60 iki 00:00 (14 pav.). Kai laikas pasiekia 0, ekrane rodomas žodis RECOVERY ir statusas FX (X = 1–6, 15 pav.). F1 yra geriausias rezultatas, o F6 – blogiausias.



14 pav.



15 pav.

1,0	Puikus
1,0 <F <2,0	Labai geras
2,0<F <2,9	Geras
3,0<F <3,9	Vidutinis
4,0<F <5,9	Patenkinamas
6,0	Blogas