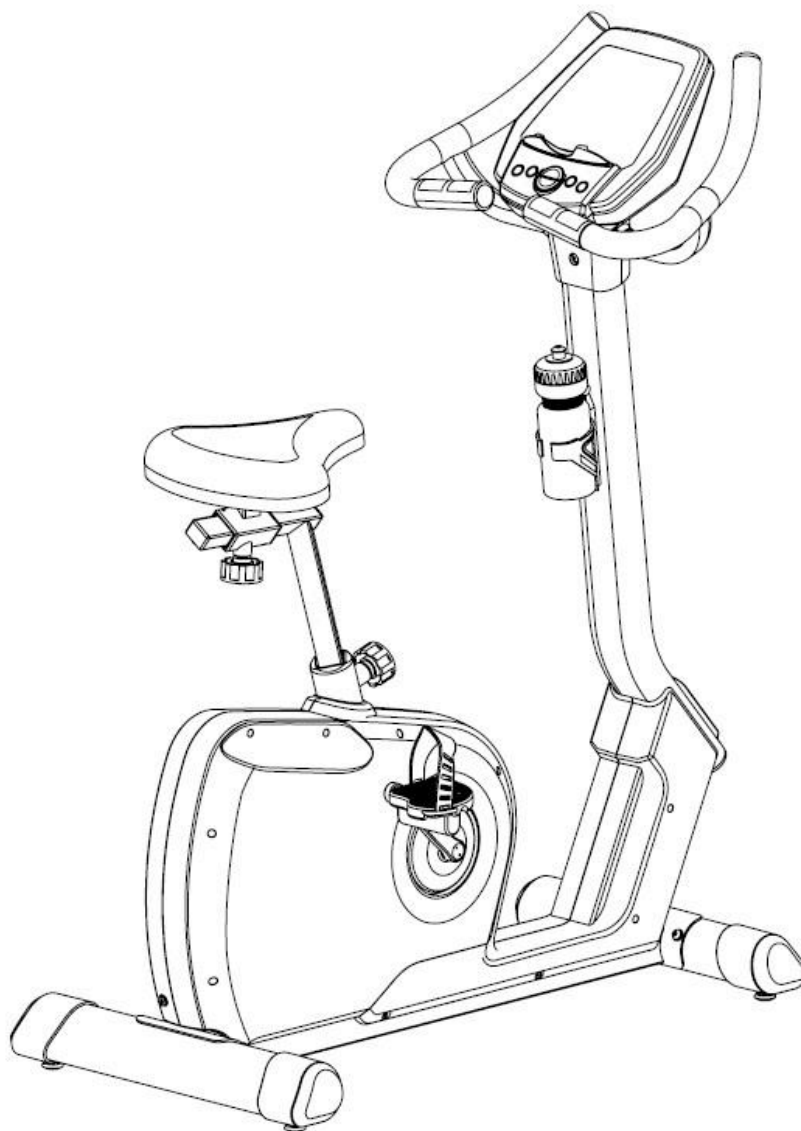




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20145 Bicicleta fitness inSPORTline Valdosa



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
NOTE IMPORTANTE.....	3
LISTA DE PIESE.....	4
ASAMBLARE	6
CONSOLA.....	13
BUTOANE.....	13
DATE AFISATE	14
CONTROL.....	14
UZ.....	15
POSTURA CORECTA A CORPULUI	16
MENTENANTA.....	16
DEPOZITARE	16
INFORMATII IMPORTANTE	16
PROTECTIA MEDIULUI.....	16

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Pentru a asigura cea mai buna siguranta a aparatului, verificati-l in mod regulat pe daune si piese uzate.
- Daca transmiteti acest aparat unei alte persoane sau daca permiteti altei persoane sa il foloseasca, asigurati-va ca persoana respectiva este familiarizata cu continutul si instructiunile din acest manual.
- Doar o singura persoana poate utiliza aparatul nu pot 2 in acelasi timp.
- Inainte de prima utilizare asigurati-va in mod regulat ca toate suruburile si articulatiile sunt stranse corespunzator si bine asezate.
- Inainte de a incepe antrenamentul, indepartati toate obiectele cu muchii ascutite din jurul antrenorului.
- Folositi aparatul doar daca functioneaza perfecta.
- Orice piesa sparta, uzata sau defecta trebuie inlocuita imediat si aparatul nu trebuie sa mai fie utilizat pana cand nu a fost reparat in mod corespunzator.
- Parintii si alte persoane de supraveghere ar trebui sa fie constienti de responsabilitatea lor, din cauza situatiilor care pot aparea pentru care aparatul nu a fost proiectat si care poate aparea din cauza instinctului de joc natural al copiilor si interesul de a experimenta.
- Daca permiteti copiilor sa foloseasca acest aparat, asigurati-va ca luati in considerare si evaluati conditia si dezvoltarea lor mentala si fizica si mai ales temperamentul lor. Copiii trebuie sa utilizeze aparatul numai sub supravegherea adultilor si sa fie instruiti cu privire la utilizarea corecta a acestuia deoarece nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca exista suficient spatiu liber in jurul aparatului atunci cand il apasati un minim de 0,6 m.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteti copiilor sa se apropie de aparat fara supraveghere, deoarece il pot folosi intr-un mod pentru care nu este destinat datorita instinctului lor natural de joc si a interesului de a experimenta.
- Va rugam sa retineti ca o exercitare necorespunzatoare si excesiva poate dauna sanatatii dumneavoastra.
- Retineti ca parghiile si alte mecanisme de ajustare nu trebuie sa fie in zona de miscare in timpul antrenamentului.
- Cand montati aparatul, va rugam sa va asigurati ca aparatul este in picioare intr-un mod stabil si ca eventualele denivelari ale podelei sunt uniformizate.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte potrivite pentru antrenamentul dumneavoastra. Hainele trebuie sa fie proiectate intr-un mod astfel incat sa nu se prinda in nicio parte a aparatului in timpul antrenamentului, datorita formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurati-va ca purtati incaltaminte adecvata pentru antrenament, care sustine ferm piciorul si care este prevazuta cu o talpa antiderapanta.
- Asigurati-va ca consultati un medic inainte de a incepe orice program de exercitii. El va poate oferi sfaturi corespunzatoare cu privire la intensitatea individuala a antrenamentului pentru dvs., precum si la obiceiurile de antrenament si de mancare.
- Greutatea maxima a utilizatorului: 130 kg
- Categorie: HC pentru uz casnic
- Intruneste standardele: EN ISO 2095-1 : 2013, EN 957-5 : 2009

NOTE IMPORTANTE

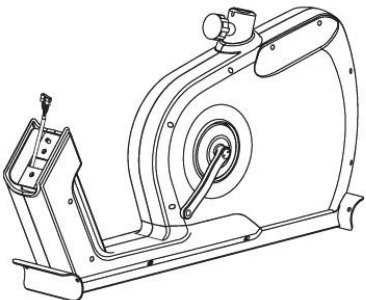
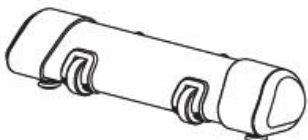

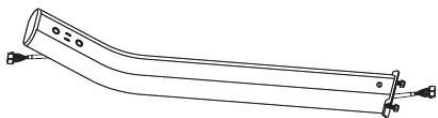
- Asamblati aparatul conform instructiunilor de asamblare si asigurati-va ca folositi numai elementele structurale furnizate impreuna cu acesta si proiectate pentru acesta. Inainte de




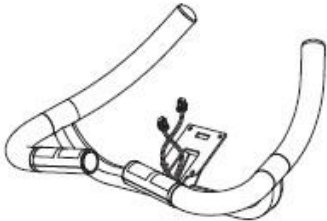
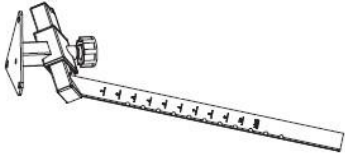





asamblare, asigurati-va ca continutul livrării este complet, facand referire la lista de piese din ansamblu si instructiunile de montare.


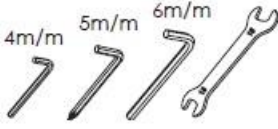
- Asigurati-va ca asezati aparatul intr-un loc uscat si egal si protejati-l intotdeauna de umiditate. Daca doriti sa protejati locul in special impotriva punctelor de presiune, contaminare etc., este recomandat sa puneti un covor de protectie sub aparat.
- Regula generala este aceea ca exercitiile si dispozitivele de antrenament nu sunt jucarii. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de catre persoane instruite corespunzator.
- Opriti-va imediat antrenamentul in caz de ameteli, greata, dureri in piept sau orice alte simptome fizice. In caz de indoiala, consultati imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu handicap ar trebui sa utilizeze aparatul doar sub supraveghere si in prezenta unei alte persoane care poate oferi sprijin si instructiuni utile.
- Asigurati-va ca partile corpului dvs. si cele ale altor persoane nu sunt niciodata aproape de nicio parte in miscare a aparatului in timpul utilizării acestuia.
- Cand reglati piesele reglabile, asigurati-va ca acestea sunt reglate corespunzator si observati pozitia de reglare maxima marcata, de exemplu, suportul sa.
- Nu faceti exercitii exact dupa masa asteptati cel putin 30 de minute!

AVERTIZARE! Este posibil ca un sistem de monitorizare a ritmului cardiac sa nu fie exact. Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate provoca vatamari grave sau moarte. Daca simtiti un disconfort, opriti imediat exercitiul!

LISTA DE PIESE

	A	Cadru principal
	B	Stabilizator frontal
	C	Stabilizator posterior
	D	Postament manere

	D2	Capac de plastic
	D3	Capac de plastic frontal
	D4	Capac de plastic posterior
	E	Manere
	F	Postamentul de sa si baza de sa
	G	Consola
	H	Sa
	J4	Surub M10 x 70 mm
	J5	Saiba M10
	K1/K2	Pedala stanga si dreapta

	L1/L2	Suportul de sticla si sticla
		Scule

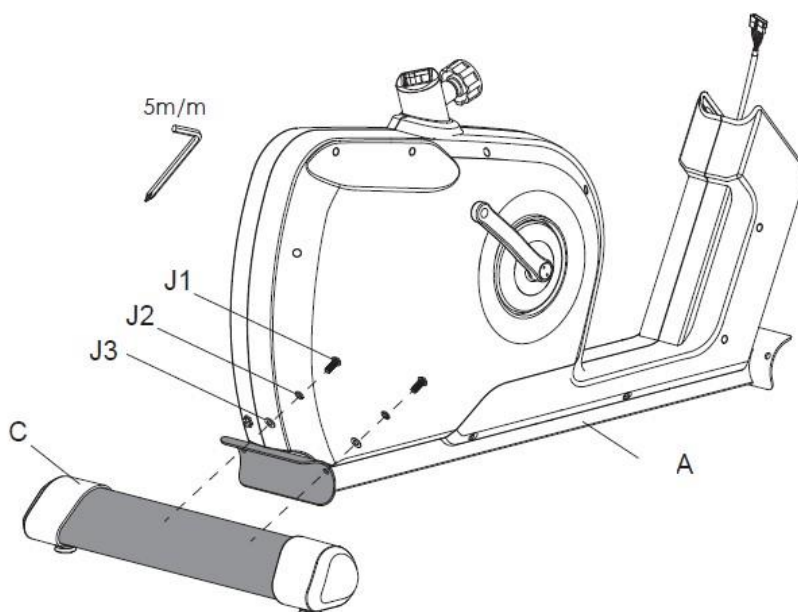
ASAMBLARE

PASUL 1

Desurubati suruburile (J1), saibele elastice (J2) si saibele (J3) de pe stabilizatorul posterior (C).

Montati stabilizatorul posterior (C) la cadrul principal (A) cu suruburile (J1), saibele elastice (J2) si saibele (J3).

Folositi inbusul de 5 mm.



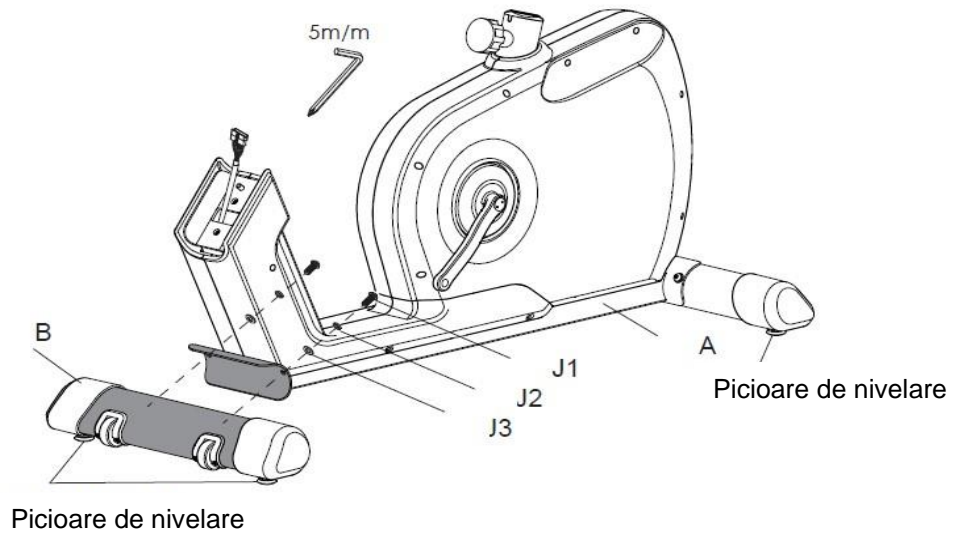
PASUL 2

Desurubati suruburile (J1), saibele elastice (J2) si saibele (J3) de pe stabilizatorul frontal (C).

Montati stabilizatorul frontal (C) la cadrul principal (A) cu suruburile (J1), saibele elastice (J2) si saibele (J3).

Folositi inbusul de 5 mm.

NOTA: Asigurati-va ca bicicleta este stabila si daca nu este folositi picioarele de nivelare pentru a o stabili.

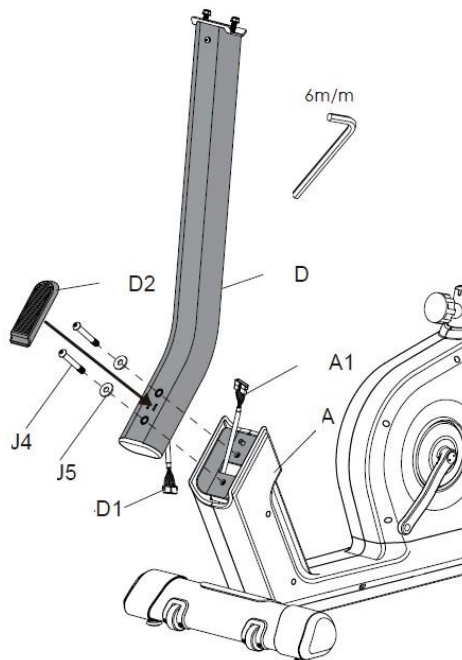


PASUL 3

Conectati cablul (A1) si cablul (D1), vedeti sa le conectati corect. (Aveti grija sa nu prindeti cablurile intre cadru si postament)

Montati postametul de manere (D) pe cadrul principal (A) si prindetile cu suruburi (J4) si saibe (J5) si folositi un inbus de 6 mm pentru a le strange.

Puneti capacul de plastic (D2) pe postamentul de manere (D).



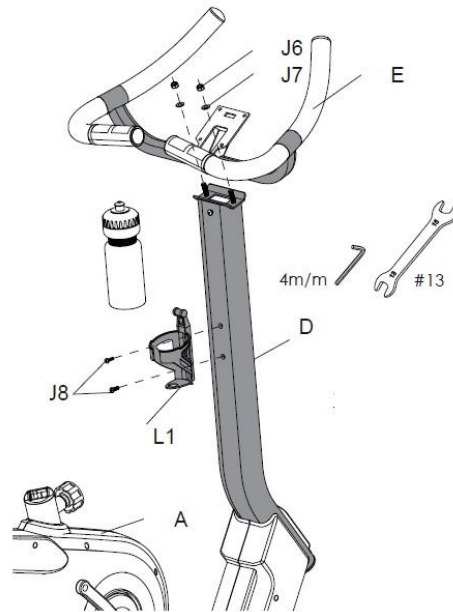
PASUL 4

Desurubati piulitele (J6) si saibele (J7) de pe postamentul de manere (D).

Montati manerele (E) cu saibele (J7), piulitele (J6) si strangetile cu cheia de 13mm.

Desurubati suruburile (J8) de pe postamentul de manere (D).

Folosind surubelnita, montati suportul de sticla (L1) pe postamentul de manere (D) cu suruburile (J8).

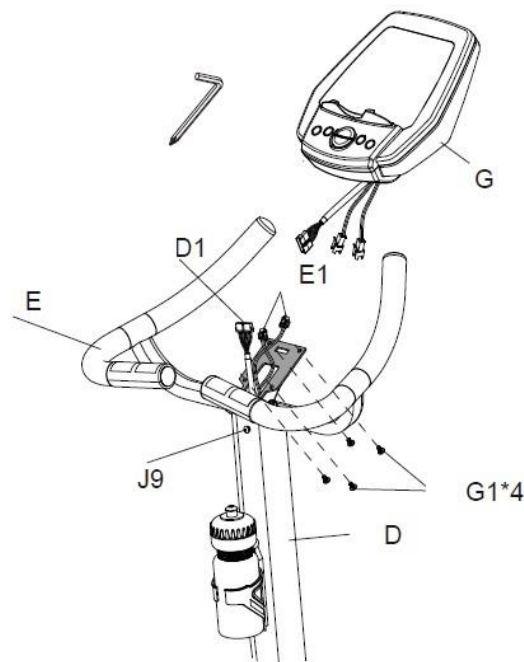


PASUL 5

Desurubati cele 4 suruburi (G1) de pe spatele consolei (G).

Conectati cablurile (D1, E1) si cablurile de masurare puls la consola.

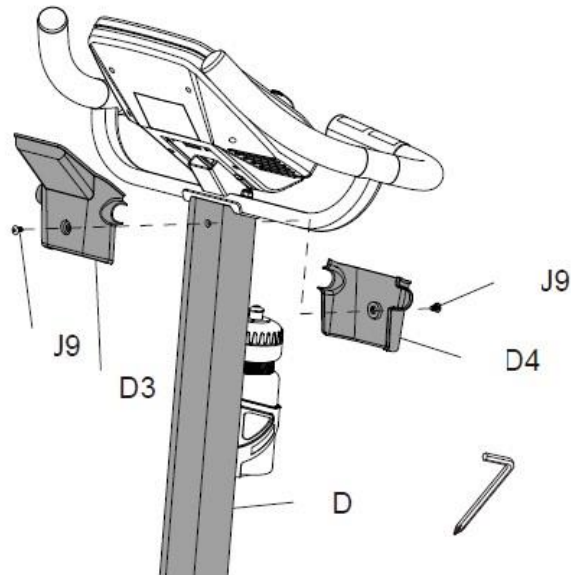
Montati cu grija consola la suportul de consola fara a ciupi sau indoi firele. Cablurile care sunt in exces trebuie introduse in postamentul de manere. Folositi o surubelnita ca sa strangeti suruburile cu care prindeti consola de suport.



PASUL 6

Desurubati cele 2 suruburi (J9) de pe postamentul de manere (D).

Montati cele 2 capace de plastic (D3 si D4) pe postamentul de manere (D) cu suruburile (J9) si strangetile cu surubelnita.

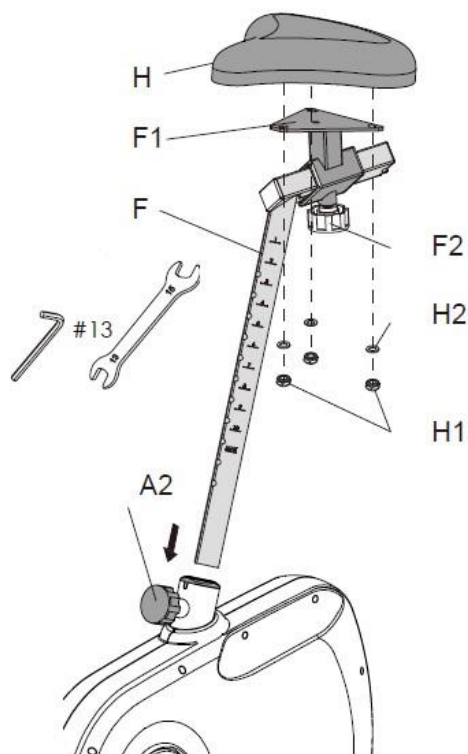


PASUL 7

Desurubati piulitele (H1) si saibele (H2) de pe partea de jos de la sa (H).

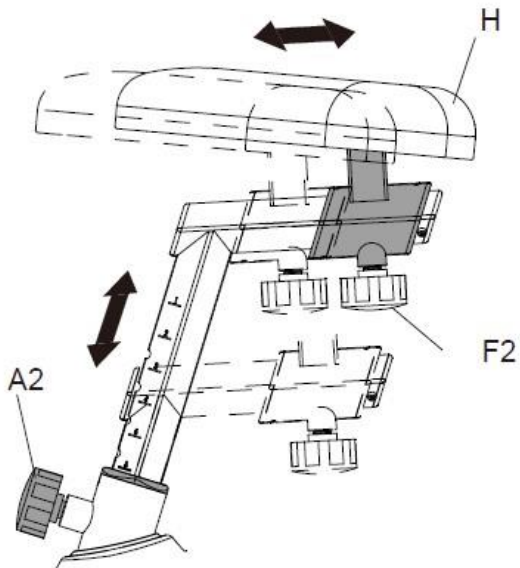
Montati saua (H) pe suportul de sa (F1) si prindeti cu piulitele (H1) si saibele (H2).

Desurubati surubul de ajustare (A2) si ajustati saua la inaltimea dorita. Dupa care strangeti surubul de ajustare.



Ajustare sa pe verticala si orizontala

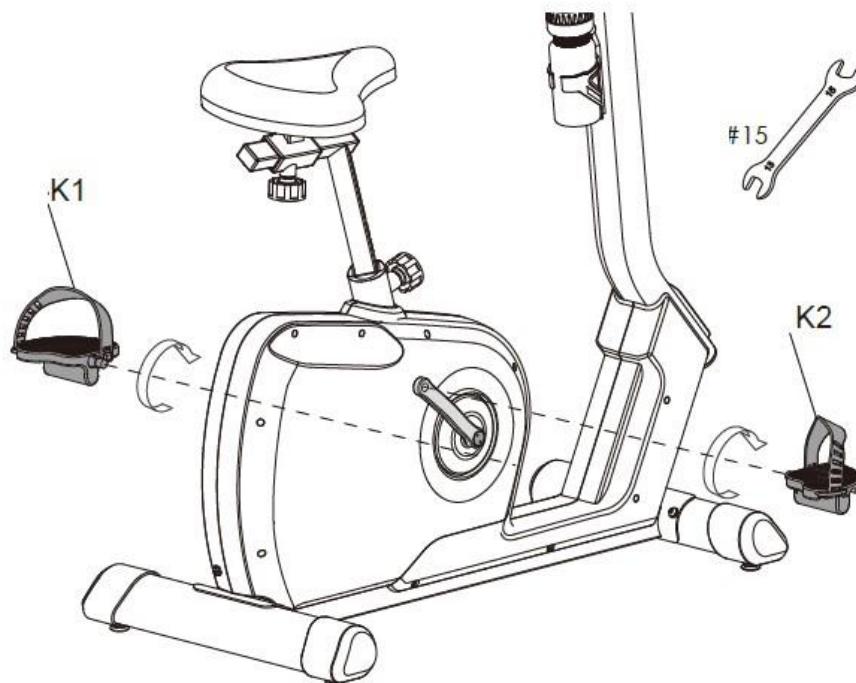
Puteti ajusta pozitia de la saua (H) pe verticala cu surubul de ajustare A2 si pe orizontala cu surubul de ajustare F2.



PASUL 8

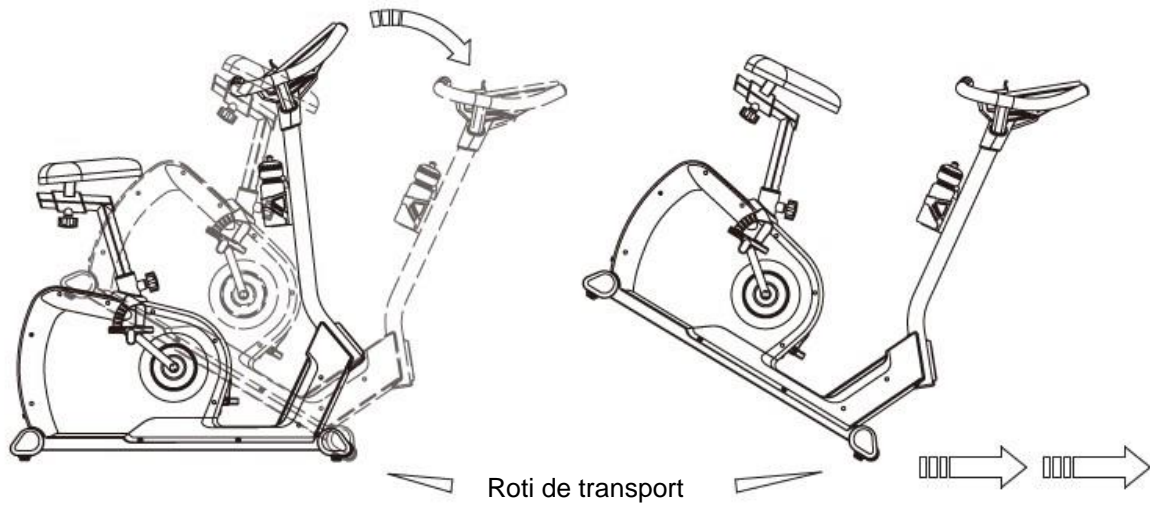
Montati pedalele marcate cu L (stanga) si R (dreapta).

Montati pedala stanga (K1) si insurubati in sensul invers de mers a acelor de ceas. Montati pedala dreapta (K2) si insurubati in sensul de mers a acelor de ceas. Montati curelele la pedale si ajustati-le la nevoile dvs.



TRANSPORT

Rugati o alta persoana sa va ajute. Ridicati bicicleta de stabilizatorul din spate si plasati-o pe rotile de transport de pe stabilizatorul frontal. Mutati bicicleta usor. Stabilizati din nou bicicleta cu picioarele de stabilizare dupa ce ati mutat.



CONSOLA



BUTOANE

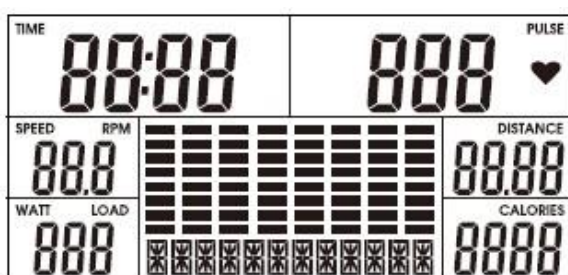
MODE	Confirmati selectia
RESET	Resetati valorile
START/STOP	Porniti sau opriti programul Daca numaratoarea inversa ajunge 0:00, consola va emite un sunet timp de 8 secunde. Daca utilizatorul se opreste toate valorile vor ramane.
UP	Scroll sus
DOWN	Scroll jos
RECOVERY	Recuperare status
P1 – P12	Alegeti programul P1 – P12.

DATE AFISATE

TIME(TIMPUL)	Afiseaza: 0:00 – 99:99, Setare: 0:00 – 99:00
DISTANCE(DISTANTA)	Afiseaza: 0:00 – 99:99, Setare: 0:00 – 99:00 km
CALORIES(CALORII)	Afiseaza: 0:00 – 9999, Setare: 0:00 – 9990
PULSE(PULS)	Afiseaza: P30 - 240, Setare: 0-30 – 240
SPEED(VITEZA)	0–99.9 km
RPM(ROTATI PE MINUT)	0–999

CONTROL

1. Dupa conectare la curent, consola va porni si toate datele vor fi afisate (Pic. A) timp de 2 secunde.
2. Consola afiseaza meniul principal (Pic. B)



Pic. A



Pic. B

3. In meniul principal, folositi butoanele de navigatie pentru a selecta program manual - programe P1-P12 – USER(utilizator) - HRC – WATT



4. Pornire rapida si program manual

Inainte de a te antrena in programul manual, utilizatorul poate sa seteze timpul, distanta, calorile si pulsul. Cu butonul START / STOP puteti porni programul imediat fara a seta nimic.

Rezistenta poate fi ajustata cu butoanele UP(sus) si DOWN(jos).

5. Programe

Utilizatorul poate selecta programe de la P1 - P12.

Inainte de antrenament, utilizatorul poate seta timpul tinta.

Cu butoanele UP(sus) si DOWN(jos), utilizatorul poate selecta un program si sa il confrime cu ENTER / MODE.

Sarcina poate fi ajustata cu butoanele UP(sus) si DOWN(jos).

6. HRC

Utilizatorul poate seta pulsul tinta 55%, 75% sau 90%.

Consola calculeaza automat valorile folosind varsta utilizatorului.

Utilizatorul poate seta durata antrenamentului si il poate opri ori cand folosind butonul START / STOP.

7. Profil Utilizator

Utilizatorul poate seta profilul folosind butoanele UP(sus), DOWN(jos) si MODE. Tineti apasat butonul MODE timp de 2 secunde pentru a iesi din setarile de profil.

8. WATT

Valoare presetata este de 120 W. Utilizatorul poate schimba valoare folosind butoanele UP(sus) si DOWN(jos).

Consola va ajusta automat rezistenta in functie de valorile introduse.

9. RECOVERY

Dupa antrenament tineti senzori de puls de pe manere si apasati pe RECOVERY. Numaratoarea inversa va incepe de la 00:60.

F1 - F6 sunt afisate dupa masurare. F1 find cel mai bun rezultat, F6 find cel mai slab rezultat.

UZ

Exercitiul pe bicicleta de antrenament se bazeaza pe miscari foarte simple, dar cu siguranta te vei indragosti de ele. Multumita simplitatii exercitiului de pe bicicleta de antrenament acesta poate fi facut si de persoanele in varsta. Inainte de exercitiu, este necesar sa se ajusteze inaltimea de la sa. Este important sa stai confortabil. Saua pentru biciclete trebuie sa fie setata astfel incat sa puteti tine manerele cu forma ergonomica atunci cand stati. Nu ar trebui sa ai mainile intinse complet. Va puteti deteriora muschii.

Pentru a va asigura un exercitiu confortabil, puneti picioarele pe pedale. In zilele noastre, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixarea si stabilizarea piciorului. Este important ca piciorul sa fie pozitionat ferm si in siguranta in timpul exercitiului fizic.

Baza exercitiului pe bicicleta este ca picioarele se misca pe un traseu eliptic specific. Aceasta miscare este foarte similara cu ciclismul. Cand faci exercitii pe bicicleta, stai doar pe şa cu inaltimea potrivita, tineti picioarele ferm in pedale, tineti manerele ce forma ergonomica si faceti exercitii fizice.

Este recomandabil sa alegeti la inceput o sarcina mai mica. Daca faceti exercitii fizice la intervale regulate pe bicicleta, puteti creste treptat sarcina. Puteti creste incarcarea treptat peste o saptamana sau doua saptamani. Selectarea unei incarcaturi mari in timpul inceperii antrenamentului poate duce la oboseala rapida si leziuni musculare.

Atunci cand faceti exercitii, este important sa alegeti sarcina potrivita si ritmul potrivit. Incercati sa il mentineti pe tot parcursul exercitiului. Nu este recomandat sa alegeti un ritm ridicat chiar de la inceput. Mariti ritmul dupa aproximativ o saptamana de exercitii fizice regulate. Ritmul ridicat nu este egal cu arderea mai rapida a caloriilor. Arderea corecta a caloriilor se reflecta intr-un exercitiu adecvat si regulat. La inceputul exercitiului, numarul de calorii arse poate parea scazut, dar exercitiul regulat si adecvat este cheia pentru obtinerea celor mai bune rezultate.

Exercitarea pe bicicleta de antrenament duce si la formarea muschilor. Este folosit in principal pentru intarirea muschilor coapsei si a gambei. In timp ce faci exercitii pe bicicleta, iti misti si fesele.

Daca doriti sa va exersati corect, nu ar trebui sa uitati sa respirati corect. O respiratie corecta si regulata este recomandata in orice exercitiu. Este important sa pastrati regulat inhalarile profunde si expiratiile. O respiratie regulata si corecta in timpul exercitiilor pe bicicleta de antrenament implica exercitarea intensa a muschilor abdominali. Este indicat sa practicati 30-35 dupa consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea a mai putinor calorii, iar la persoanele mai invarsta poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui sa luati in considerare si dieta dumneavoastra. Este recomandat sa incepeti o zi de mancare dulce si produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru masa este recomandat sa mananci o masa mai bogata in calorii. Nu uita de ciorba. Seara, sunt recomandate mese usoare. Daca doriti sa va imbunatatiti sanatatea, nu este doar un exercitiu obisnuit, ci o dieta intrega.

Exercitiul cu bicicleta este un exercitiu eficient pentru toti oamenii ocupati. Exercitiul pe bicicleta de antrenament este eficient in intarirea muschilor, in special a coapselor, a gambelor si a feselor.

Exercitarea periodica poate duce la o figura mai subtire. Exercitiile fizice sunt recomandate nu doar ca antrenament de iarna pentru ciclisti ci si pentru persoanele care doresc sa arda excesul de calorii. Respiratia regulata, exercitii fizice regulate, ritmul rezonabil si dieta echilibrata pot duce la rezultatele dorite.

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Cand te antrenezi, mentine-ti corpul in pozitie verticala. In timpul pedalariei, nu trebuie sa aveti picioarele complet intinse. Genunchii trebuie sa fie usor aplecati atunci cand apasati complet in jos pe pedala. Tineti-va capul drept cu coloana vertebrala pentru a minimiza durerea muschilor cervicali si a musculaturii superioare a spatelui. Exersati intotdeauna fluent si ritmic.

MENTENANTA

- La asamblare, strangeti toate suruburile si reglati bicicleta in pozitia orizontala.
- Verificati suruburile dupa 10 ore de folosinta.
- Stergeti transpiratia dupa exercitiu. Curatati dispozitivul cu o carpa si un produs de curatare bland. Nu folositi solventi sau agenti de curatare agresivi pe partile din plastic.
- Cand zgomotul este crescut, este necesar sa verificati daca toate imbinarile sunt stranse corespunzator.
- Puneti produsul intr-o camera curata, uscata si bine ventilata.
- Nu expuneti produsul la lumina directa a soarelui.

DEPOZITARE

Pastrati bicicleta de antrenament intr-un mediu curat si uscat. Asigurati-va ca intrerupatorul de alimentare este oprit si bicicleta de exercitiu nu este conectata la priza electrica.

INFORMATII IMPORTANTE

- Aceasta bicicleta de exercitiu este prevazuta cu norme de siguranta standard si este potrivita numai pentru uz profesional si comercial. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vatamare cauzata de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a aparatului.
- Consultati medicul inainte de a incepe antrenamentul pe bicicleta de antrenament. Medicul dumneavoastra ar trebui sa evalueze daca sunteti apt pentru a utiliza aparatul si cat de mult efort puteti face. Exercitarea sau mutarea incorecta a corpului va pote dauna sanatatii.
- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti dureri, greata, probleme de respiratie sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiului fizic, opriti imediat exercitiul. Daca durerea persista, contactati imediat medicul.
- Aceasta bicicleta de exercitiu nu este potrivita pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizata in scopuri de recuperare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta ofera numai informatii aproximative despre frecventa cardiaca medie si orice frecventa de puls sugerata nu este obligatoriu medicala. Datele acumulate pot sa nu fie intotdeauna corecte cu privire la factorii umani si de mediu incontrollabili.

PROTECTIA MEDIULUI

Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau daca repararea este posibila dar nerentabila, aruncati conform legilor locale si ecologic in cel mai apropiat loc de colectare de deseuri.

Prin eliminarea corespunzatoare veti proteja mediul si sursele naturale. Mai mult, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de modul de arucare corecta, cereti sfatul autoritatilor locale pentru a evita incalcarea legii sau sanctiuni.

Nu puneti bateriile printre deseurile menajere, ci aruncatile in locuri special amenajate pentru ele.