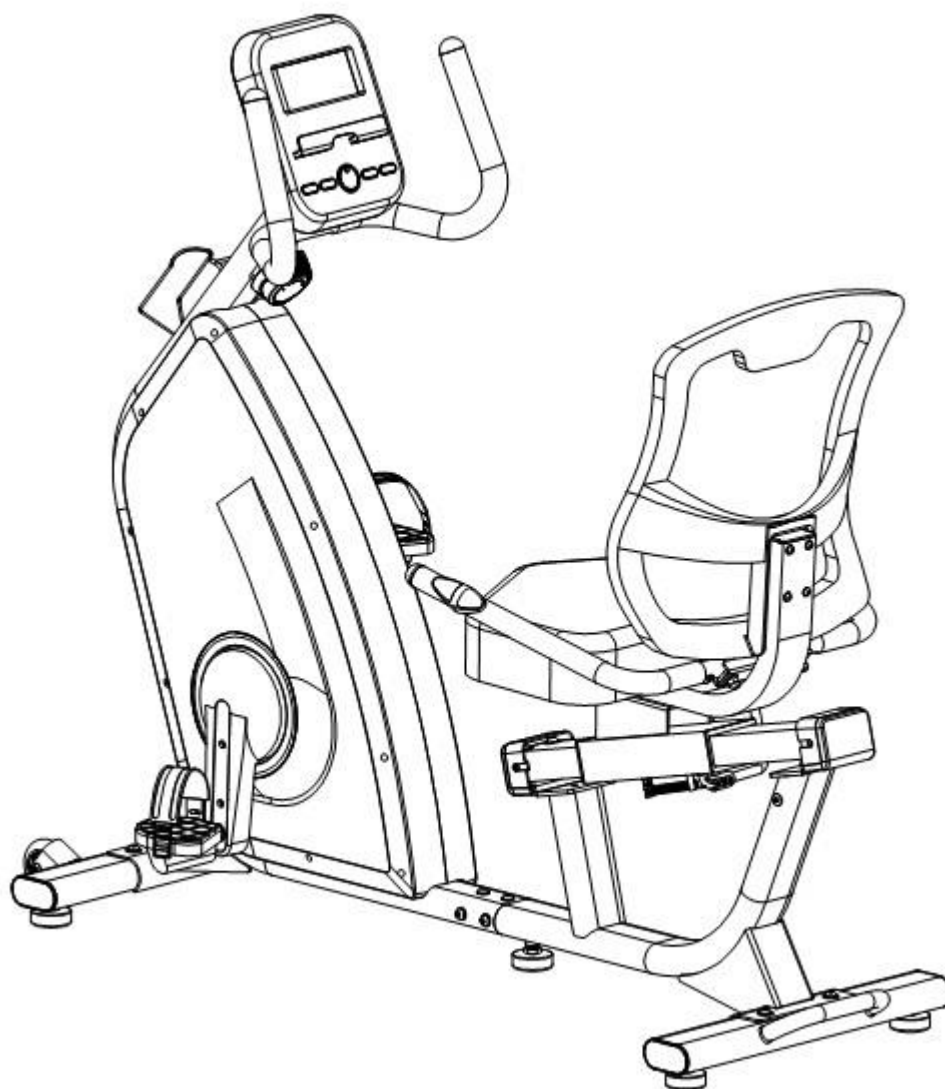




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20074 Bicicletă Recumbent inSPORTline Delavan
RMB



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
INFORMAȚII IMPORTANTE.....	4
LISTA DE PIESE.....	5
DIAGRAMĂ	7

ASAMBLARE	9
CONSOLA.....	14
INSTRUCȚIUNI DE EXERCITIU.....	15
DEPANARE.....	15
AVANTAJELE BICICLETELOR RECUMBENT	16
MENTENAȚĂ	16
DEPOZITARE	16
INFORMAȚII IMPORTANTE	16
PROTECȚIA MEDIULUI.....	16

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a aparatului, verificați-l în mod regulat pe daune și piese uzate.
- Dacă da-ți această bicicletă unei alte persoane sau dacă permiteți altei persoane să îl folosească, asigurați-vă că persoana respectivă este familiarizată cu conținutul și instrucțiunile din aceste instrucțiuni.
- O singură persoană trebuie să folosească bicicleta în timpul unui exercițiu.
- Înainte de prima utilizare și asigurați-vă regulat că toate șuruburile, și celelalte îmbinări sunt strânse corespunzător și bine așezate.
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul bicicletei.
- Folosiți bicicleta pentru antrenament doar dacă funcționează perfect.
- Orice piesă spartă, uzată sau defectă trebuie înlocuită imediat și bicicleta nu trebuie să mai fie utilizat până când nu a fost reparat în mod corespunzător.
- Părinții și alte persoane de supraveghere ar trebui să fie conștienți de responsabilitatea lor, din cauza situațiilor care pot apărea pentru care aparatul nu a fost proiectat și care poate apărea din cauza instinctului de joc natural al copiilor și interesul de a experimenta.
- Dacă permiteți copiilor să folosească acest aparat, asigurați-vă că luați în considerare și evaluați condiția și dezvoltarea lor mentală și fizică și mai ales temperamentul lor. Copiii trebuie să utilizeze aparatul numai sub supravegherea adulților și să fie instruiți cu privire la utilizarea corectă a acestuia. Aparatul nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu liber în jurul aparatului când îl asamblați.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteți copiilor să se apropie de aparat fără supraveghere, deoarece îl pot folosi într-un mod pentru care nu este destinat datorită instinctului lor natural de joc și a interesului de a experimenta.
- Vă rugăm să rețineți că antrenamentele necorespunzătoare și excesive poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Rețineți că pârghiile și alte mecanisme de ajustare nu sunt proeminente în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- Când asamblați aparatul, vă rugăm să vă asigurați că este în picioare într-un mod stabil și că eventualele denivelări ale podelei sunt uniformizate.
- Nicio parte reglabilă nu poate proemina și limita mișcarea utilizatorului
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte potrivite pentru antrenamentul dumneavoastră. Hainele trebuie să fie proiectate într-un mod astfel încât să nu se prindă în nicio parte a aparatului în timpul antrenamentului, datorită formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurați-vă că purtați încălțăminte adecvată pentru antrenament, care susțineți ferm picioarele și care sunt prevăzute cu o talpă antiderapantă.
- Asigurați-vă că consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. El vă poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuală a exercițiului pentru dvs., precum și la obiceiurile tale de antrenament și la alimentație.
- Class – HC pentru uz casnic
- Limita de greutate: 110 kg

AVERTIZARE! Este posibil ca un sistem de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie exact. Suprasolicitare dvs. în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți imediat exercițiul!

INFORMAȚII IMPORTANTE

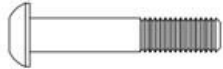


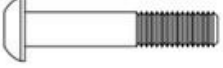




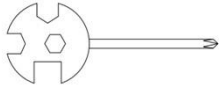

- Asamblați aparatul conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că folosiți numai elementele structurale furnizate împreună cu acesta și proiectate pentru acesta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul livrării este complet, făcând referire la lista de piese din ansamblu și instrucțiuni de operare.
- Asigurați-vă că așezați aparatul într-un loc uscat și cu suprafață egală și protejați-l întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați locul unde este plasat în special împotriva punctelor de presiune, etc., este recomandat să puneți un covor antiderapant sub acesta.
- Regula generală este aceea că aparatul și dispozitivele de antrenament nu sunt jucării. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de către persoane instruite corespunzător.
- Opriti-vă imediat antrenamentul în caz de amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice. În caz de apariție a oricarui simptom, consultați imediat medicul.
- Copiii, și persoanele cu handicap ar trebui să utilizeze aparatul numai sub supraveghere și în prezența altei persoane care poate oferi sprijin și instrucțiuni utile.
- Asigurați-vă că părțile corpului dvs. și cele ale altor persoane nu sunt niciodată aproape de nicio parte în mișcare a aparatului în timpul utilizării acestuia.
- Când reglați piesele reglabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate corect și observați poziția de reglare maximă marcată, de exemplu, suportul de șa.
- Nu faceți exerciții imediat după mese!

LISTA DE PIESE

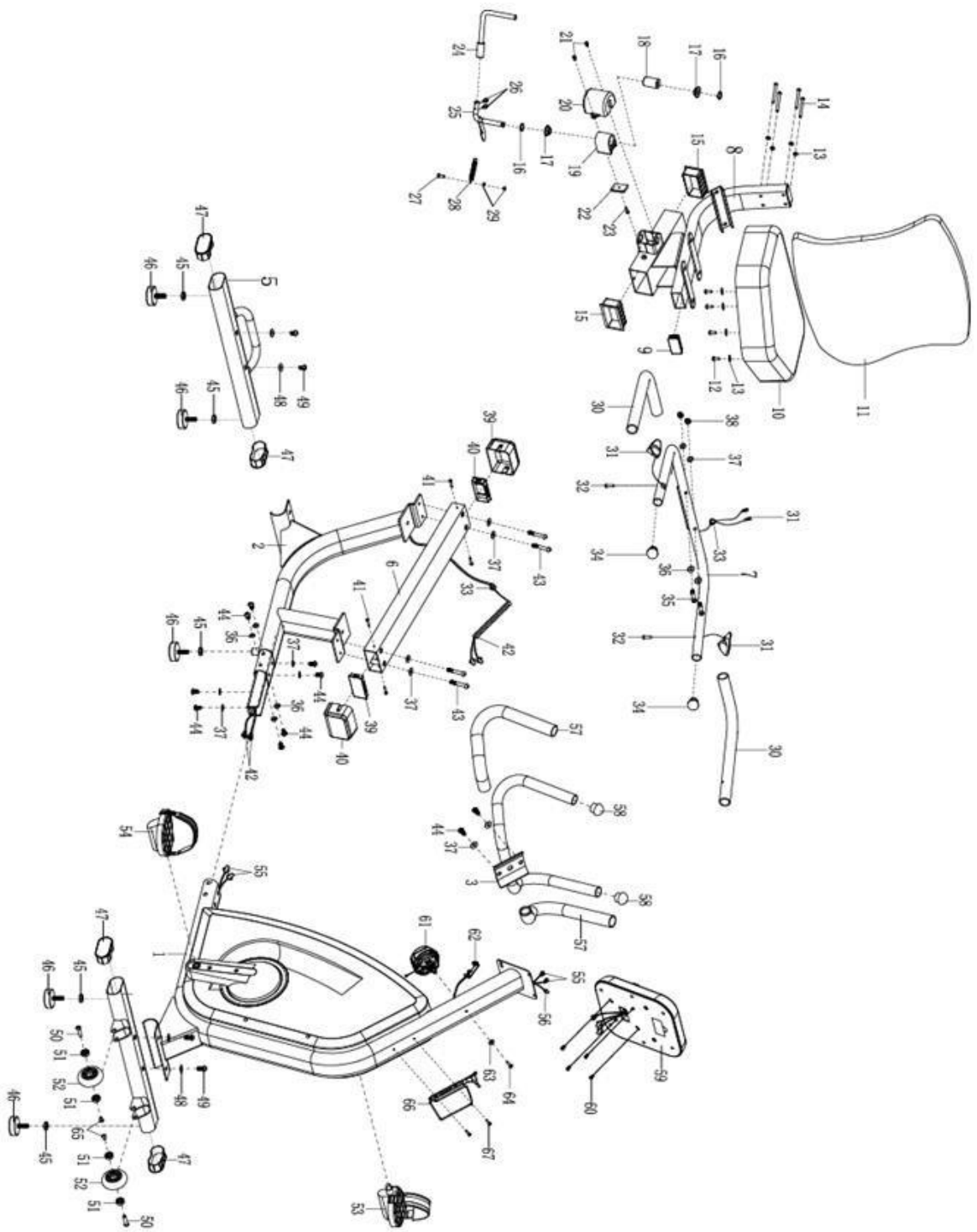
NR.	Descriere	Can.	NR.	Descriere	Can.
1	Cadrul principal - față	1	30	Mânere cu spumă $\varnothing 24 \times \varnothing 30 \times 450$	2
2	Cadrul principal - spate	1	31	Fir senzor de puls (L=750 mm)	2
3	Postamentul frontal pentru mânere	1	32	Șurub ST4.2*20	2
4	Stabilizator frontal	1	33	Capac $\Phi 12.1$	2
5	Stabilizator posterior	1	34	Capac rotund pentru mâner	2
6	Tub glisant	1	35	Șurub M8*45	2
7	Mânere posterioare	1	36	Șaibă elastică $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$	6
8	Suport pentru spătar scaun	1	37	Șaibă $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$	13
9	Capac pătrat 60x30x1.5	1	38	Piuliță M8	2
10	Scaun	1	39	Capac pentru tub glisant	2
11	Spătar	1	40	Capac pătrat 80x40x2.0	2
12	Șurub M6*15	4	41	Șurub ST4.2 * 12	4
13	Șaibă mare $\varnothing 6 \times \varnothing 18 \times 1.5$	8	42	Cablul L=1200 mm	1
14	Șurub M6*45	4	43	Șurub M8*50	4
15	Bucșă	2	44	Șurub M8*15	10
16	Siguranță rotundă $\varnothing 11 \times \varnothing 13 \times 1.0$	2	45	Piuliță M10*B5	5
17	Bucșă de plastic	2	46	Picior ajustabil	5
18	Tijă $\Phi 26 \times 41$	1	47	Capace pentru stabilizatorul frontal și posterior	4
19	Bloc de limitare	1	48	Șaibă $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$	4
20	Capac devorativ	1	49	Șurub M8*20	4
21	Șurub M5*15	2	50	Șurub $\Phi 8 \times 31$; M6*15	2
22	Material pentru absorție șoc	1	51	Rulmenți 608	4
23	Șurub ST4.2*15	1	52	Roți de transport	2
24	Mâner frână	1	53	Pedala pentru piciorul stâng	1
25	Șurub M6*15	1	54	Pedala pentru piciorul drept	1
26	Șurub m6*25	2	55	Senzor de puls cu fir (L=1800 mm)	1
27	Șurub m6*25	1	56	Extensie fir senzor L= 1400mm	1
28	Arc $\varnothing 10 \times 55 \times \varnothing 1.5$	1	57	Prindere spumă $\varnothing 27 \times \varnothing 33 \times 410$	2
29	Șurub M6	4	58	Capac rotund	2
59	Consolă	1	78	Rulmenți 6003-2Z	2
60	Șurub M5*10	4	79	Fulie pentru curea cu manivelă	1
61	Șurub de control a rezistenței	1	80	Șurub M6*15	4

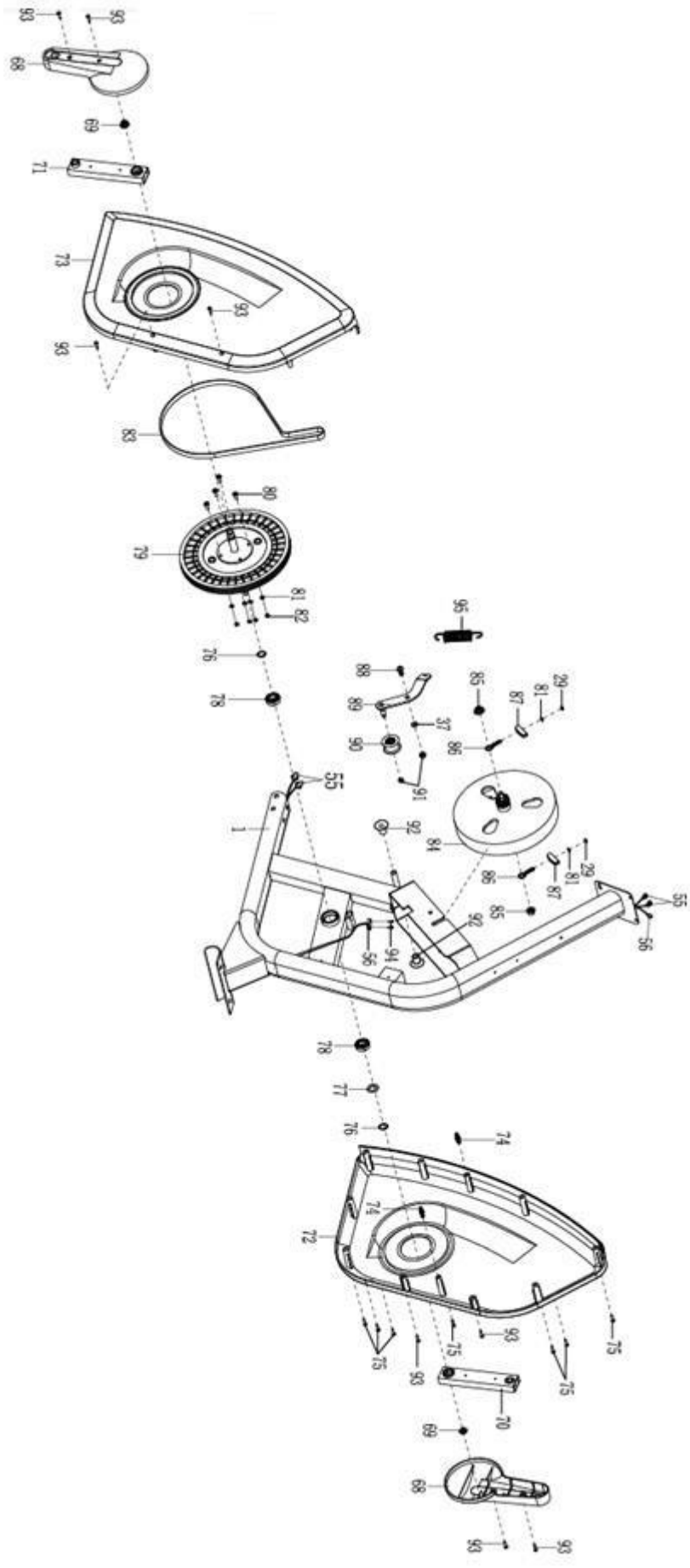
62	Cablu de rezistență L=1400	1	81	Șaibă Ø6	6
63	Șaibă Φ5xΦ15x1.0	1	82	Șurub M6	4
64	Șurub M5*35	1	83	Curea PJ440	1
65	Șurub M6*12	2	84	Volantă	1
66	Suport sticlă	1	85	Piuliță M10 * 1,0 * 6	2
67	Șurub ST4.8*15	2	86	Șurub cu ochi M6x36	2
68	Capac manivelă	2	87	Garnitură cu formă de U	2
69	Piuliță M10*1.25*9	2	88	Șurub M8 * 18	1
70	Manivelă stânga	1	89	Suport roată relanti	1
71	Manivelă dreapta	1	90	Roată relanti	1
72	Capac curea spate stânga	1	91	Piuliță M8	2
73	Capac curea spate dreapta	1	92	Bloc	2
74	Șurub Φ8*32	2	93	Șurub ST4.2*20	8
75	Șurub ST4.2*25	7	94	Șurub ST2.9*16	2
76	Inel ax Φ17x1.0	2	95	Arc	1
77	Șaibă Ø17	1			

PIESE DE PRINDERE

		
35. Șurub M8x45 – 2 buc	36. Șaibă Φ8xΦ20x2.0 – 2 buc	38. Piuliță M8 S13 – 2 buc
		
43. Șurub M8x50 – 4 buc	37. Șaibă Φ8xΦ16x1.5 - 6 buc	13. Șaibă Φ6 – 4 buc
		
14. Șurub M6*45 – 4 buc	Inbus S6 - 1 buc	Șurubelniță multifuncțională – 1 buc
		
Inbus S5 - 1 buc		

DIAGRAMĂ





ASAMBLARE

PASUL 1

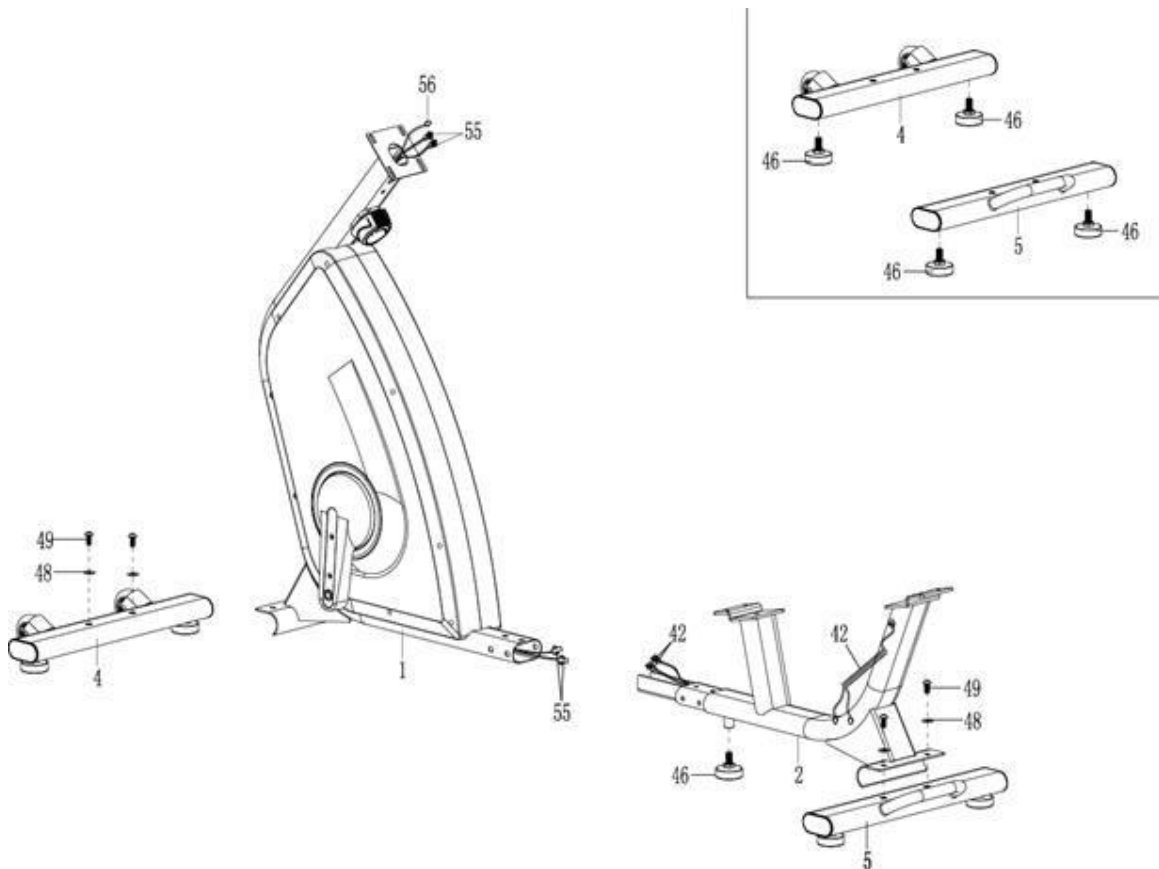
Montați picioarele ajustabile (46) la stabilizatorul frontal și posterior (4 și 5)

Dați jos cele 4 șuruburi (49), 4 șaibe (48) de la stabilizatorul frontal și posterior (4 și 5)

Montați stabilizatorul posterior (5) la cadrul principal – spate (2) cu 2 șuruburi (49), 2 șaibe (48). Și strângeți-le cu inbusul S6.

Montați stabilizatorul frontal (4) la cadrul principal – față (1) cu 2 șuruburi (49), 2 șaibe (48). Și strângeți-le cu inbusul S6.

Montați piciorul stabilizator (46) la cadrul principal - spate (2) rotindul în sensul acelor de ceas.

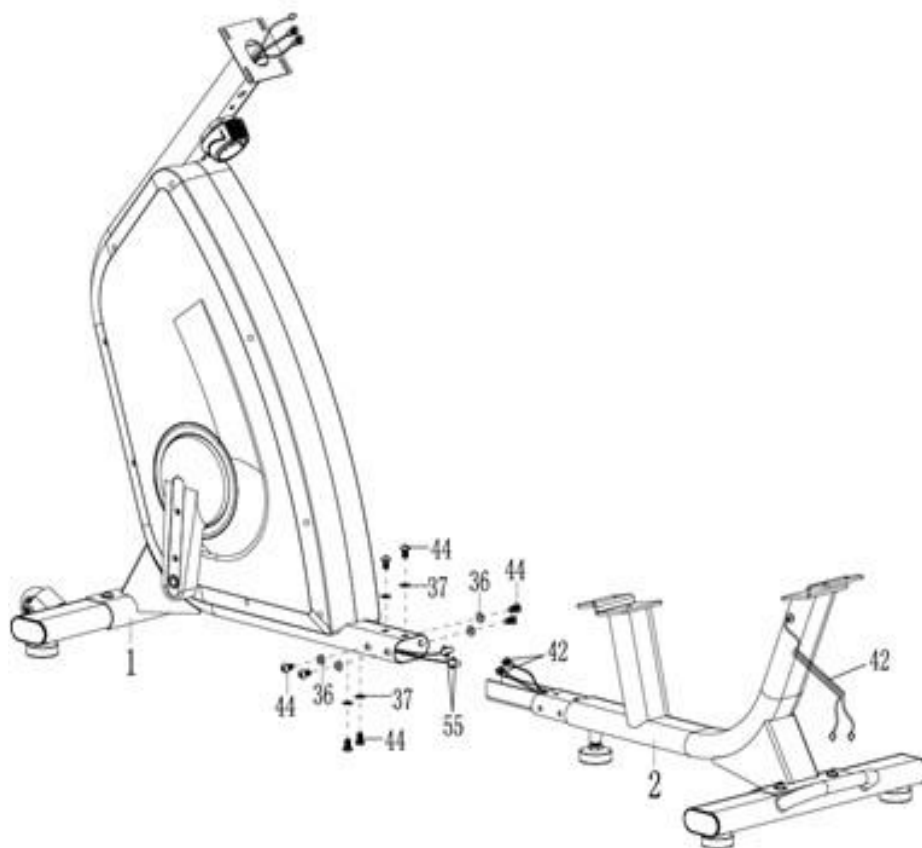


PASUL 2

Deșurubați cele 8 șuruburi (44), 4 șaibe (36), 4 șaibe (37) de pe cadrul principal - spate.

Conectați cablul (55) de la cadrul principal - față (1) la cablul (42) din cadrul principal - spate (2).

Conectați cadrul principal – față (1) și cadrul principal – spate (2) cu 8 șuruburi (44), 4 șaibe (36), 4 șaibe (37) care le ați dat jos de pe cadrul principal - spate.



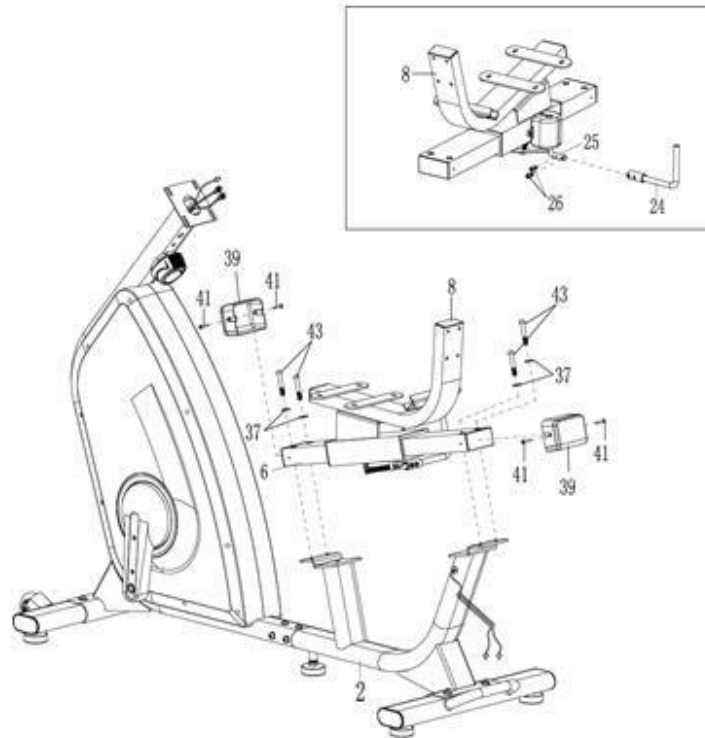
PASUL 3

Deșurubați cele 2 șuruburi (26) de pe suportul de frână (25), și prindeți mânerul de frână (24) cu cele 2 șuruburi (26).

Montați suportul pentru scaun și spătar scaun (8) la cadrul principal - spate (2) folosind 4 șaibe (37), 4 șuruburi (43) care le ați dat jos.

Deșurubați cel 4 șuruburi (41) de pe tubul glisant (6).

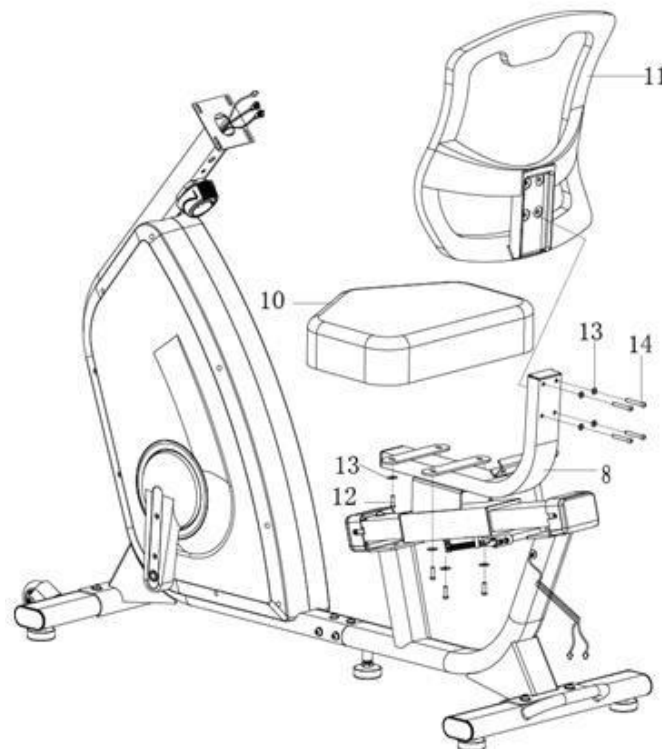
Montați capacul pentru tubul glisant (39) la tubul glisant (6) cu 2 șuruburi (41).



PASUL 4

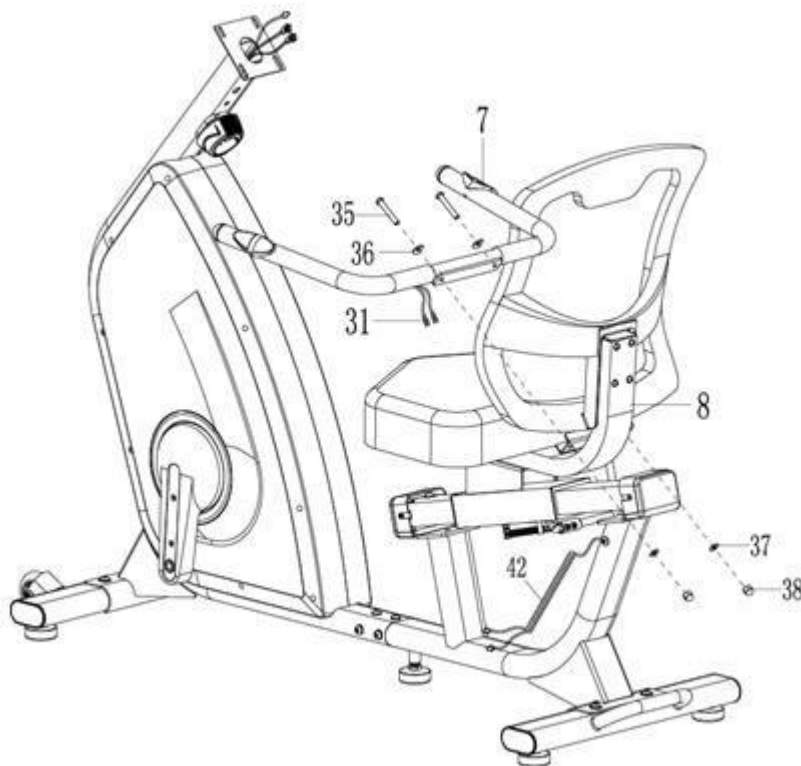
Montați scaunul (10) la suportul de scaun și spătar scaun (8) cu 4 șuruburi (12) și 4 șaibe (13) demontate de pe scaun (10).

Montați spătarul (11) la suportul de scaun și spătar scaun (8) cu 4 șuruburi (14) și 4 șaibe (13) demontate de pe spătar (11).



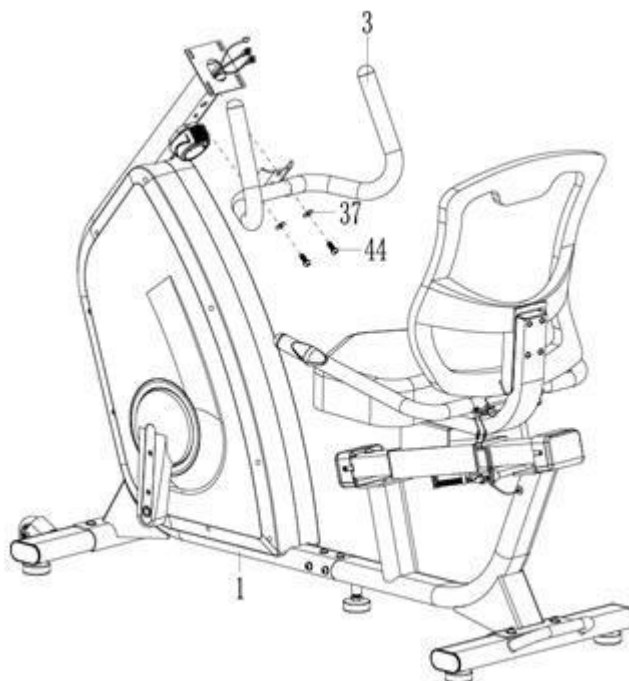
PASUL 5

Montați mânerile posteriore (7) la suportul de scaun și spătar scaun (8) folosind 2 șuruburi (35), 2 șaibe (37) și 2 piulițe (38). Conectați cablul (42) de la cadrul principal - spate (2) la cablul de senzor de puls (31) de la mânerile posteriore (7).



PASUL 6

Demontați cele 2 șuruburi (44) și cele 2 șaibe (37) de pe cadrul principal – față (1). Montați postamentul frontal pentru mânere (3) la cadrul principal – față (1) cu 2 șuruburi (44) și 2 șaibe (37).



PASUL 7

1. Montare consolă

Demontați cele 4 șuruburi de pe consolă (59).

Montați cablul de la șurubul de control a rezistenței (61) la cârligul de pe cablul de ajustare a rezistenței. Conectați cablul de senzor (56) și de puls (55) din cadrul principal – față (1) la cablurile din console (59). Introduceți cablurile rămase în exces înapoi în cadrul principal - față (1).

Montați consola (59) la cadrul principal - față (1) cu 4 șuruburi (60).



2. Montare pedale

Montați pedala stângă (53) la manivela stângă (70). Înșurubând în sensul invers de mers a acelor de ceas.

Montați pedala dreaptă (54) la manivela dreaptă (71). Înșurubând în sensul de mers a acelor de ceas.

PASUL 8

Montați suportul pentru sticlă (66) cu 2 șuruburi (67).



CONSOLA



BUTOANE

MODE	Apăsați pentru a schimba informațiile afișate sau pentru a confirma
RECOVERY	În afara antrenamentului, butonul este folosit pentru a reveni sau a ieși din setări.
UP	Crește valoarea când setați ceva
DOWN	Scade valoarea când setați ceva
RESET	În modul afișaj, resetează valorile

FUNȚII

SPEED/BODY FAT RATIO	Afișează viteza curentă 0,0–99,9 km/h sau mile/h.
TIME/BMI	Afișează timpul curent de antrenament 0–99: 59 min: sec
DISTANCE/BMR	Afișează distanța curentă 0,00 - 9,99 km sau mile
CALORIES/TEMPERATURE	Afișați caloriiile arse curent 0,0 - 9,99 - 99,9 kcal
PULSE	Țineți cu mâinile senzori de puls se va afișa 40 - 240 numărul de bătăi pe minut Dacă afișajul arată P nu sa detectat puls timp de 60 de secunde. Apăsați UP / DOWN pentru a începe testul din nou.

RECUPERARE PULS:

Test de fitness fizic. Apăsați butonul RECOVERY / UP. Afișajul începe să numere în jos de la 1 min. Țineți senzorii de puls. Sunt afișate rezultatele de la F1 la F6. F1 este cel mai bun rezultat.

SCAN: Afișează datele la fiecare 4 secunde în mod automat

BATERII: Dacă afișajul este greu de citit, înlocuiți bateria AAA.

INSTRUCȚIUNI DE EXERCITIU

Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se încheie cu exerciții de relaxare. Exercițiile de încălzire ar trebui să-ți pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de relaxare ar trebui să vă protejeze mușchii de răni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și relaxare, așa cum se arată în graficul de mai jos.



Aplecări frontale

Înclinați-vă încet spatele de șolduri. Ține-ți spatele și brațele relaxate în timp ce te întinzi în jos până la degetele de la picioare. Faceți-l cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoți-vă ușor genunchii.



Întinderi cvadricepși

Sprijiniți-vă de un perete cu o mână. Duceți mâna în jos și în spatele tău. Ridicați piciorul drept sau stânga spre fesă cât mai sus. Prindeți cu mâna piciorul și păstrați timp de 30 de secunde poziția și repetați de două ori pentru fiecare picior.



Întinderi mușchii pulpei

Stai și întinde piciorul drept. Sprijiniți talpa piciorului stâng de interiorul dreptului. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept, cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați același proces cu piciorul stâng și brațul stâng.



Întinderi coapse interioare

Stați pe podea și așezați-vă picioarele talpă pe talpă. Genunchii sunt orientați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de inghinal. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.



Întinderi gambe și tendonul lui Achilles

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stâng și apleacă-te înainte mișcând șoldul drept în direcția peretelui. Mențineți poziția timp de 30-40 de secunde. Păstrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior.

DEPANARE

Eroare	Soluție
Bicicleta recumbent nu este stabilă	Stabilizați-o cu ajutorul picioarelor de stabilizare
Datele nu sunt afișate	1. Verificați conexiunile între cabluri
	2. Verificați starea bateriilor
	3. Înlocuiți bateriile
Nici un puls detectat	1. Verificați dacă conexiunile între cabluri sunt corecte
	2. Țineți întotdeauna cu amândouă mâinile de mânăre
	3. Țineți prea strâns de senzori
Bicicleta recumbent cârâie	Strângeți șuruburile

AVANTAJELE BICICLETELOR RECUMBENT

Bicicletele recumbent sunt o alegere excelentă atunci când vine vorba de stabilizarea părții lombare a spatelui, în timp ce te antrenezi pe bicicleta recumbent te apleci înainte. Prin urmare, bicicleta recumbent susține o mai bună menținere a poziției corpului.

Bicicletele recumbent sunt, de asemenea, mai favorabile pentru articulațiilor tale. Partea inferioară a spatelui este așezată pe o șa mare, stabilă, iar genunchii și gleznelor sunt protejate de eventualele răni.

Faptul că șaua este mai mare este adesea cea mai mare diferență în comparație cu bicicleta de exercițiu clasică. Doar confortul șederii este diferența pe care o vor simți toți cei care experimentează acest tip de biciclete.

Bicicleta recumbent este, de asemenea, o opțiune bună pentru majoritatea persoanelor cu tulburări neurologice. Dacă spatele sau articulațiile suferă de artrită reumatoidă, bicicleta recumbent poate fi cea mai bună soluție pentru dvs. datorită distribuției greutății corpului.

MENTENAȚĂ

- Curățați cu o cârpă moale și un produs de curățare non-agresiv.
- Nu folosiți agenți de curățare agresivi.
- Ștergeți piesele electrice numai cu o cârpă. Evitați contactul cu apa.

DEPOZITARE

Păstrați bicicleta recumbent într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și bicicleta nu este conectată la priză.

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această bicicletă este prevăzută cu reglementări standard de siguranță și este potrivită numai pentru uz casnic. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a acesteia.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta recumbent. Medicul dumneavoastră ar trebui să vă evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițiile efectuate incorectă sau suprasolicitarea corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, probleme de respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medical.
- Această bicicletă nu este adecvată în scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatoriu medicală. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabili.

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este posibilă dar nerentabilă, aruncați-l conform legilor locale și ecologic în cel mai apropiat loc de colectare de deșeuri.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de modul de aruncare corectă, cereți sfatul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiuni.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci aruncați-le în locuri special amenajate pentru ele.