



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20070 Bicicleta Indoor Cycling inSPORTline Agneto



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
INFORMATII IMPORTANTE.....	3
DIAGRAMA.....	5
LISTA DE PIESE.....	6
ASAMBLARE.....	8
AJUSTARE REZISTENTA.....	11
AJUSTARE PEDALA.....	11
NIVELARE SI TRANSPORT.....	13
CONSOLA.....	13
UZ.....	14
POSTURA CORECTA A CORPULUI.....	15
MENTENANTA.....	15
DEPOZITARE.....	15
INFORMARE.....	15
PROTECTIA MEDIULUI.....	16

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Pentru a asigura cea mai buna siguranta a aparatului, verificati-l periodic de deteriorari 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.
- Numai o sincura persoana poate sa foloseasca acest aparat nu pot doua in acelasi timp.
- Inainte de prima utilizare asigurati-va in mod regulat ca toate suruburile, piulitele si articulatiile sunt stranse corespunzator si bine asezate.
- Inainte de a incepe antrenamentul, indepartati toate obiectele ascutite din jurul aparatului.
- Folositi aparatul doar daca functioneaza corect.
- Orice piesa rupta, uzata sau defecta trebuie inlocuita imediat si aparatul nu mai trebuie utilizat pana cand nu a fost reparat corespunzator.
- Parintii si alte persoane de supraveghere ar trebui sa fie constiente de responsabilitatea lor, din cauza situatiilor care pot aparea pentru care exercitiul nu a fost conceput si care pot aparea din cauza instinctului natural de joaca al copiilor si a interesului pentru experimentare.
- 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 unui adult si sa fie instruiti cu privire la utilizarea corecta a aparatului. Aparatul nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca exista suficient spatiu liber in jurul aparatului atunci cand il instalati la cel putin 0,6 m.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteti copiilor sa se apropie de aparat fara supraveghere, deoarece pot sa-l foloseasca intr-un mod pentru care nu este destinat datorita instinctului lor natural de joc si a interesului pentru experimentare.
- Va rugam sa retineti ca un antrenament necorespunzator si excesiv poate fi daunator sanatatii dumneavoastra.
- Va rugam sa retineti ca parghiile si alte mecanisme de reglare nu se proiecteaza in zona de miscare in timpul antrenamentului
- Cand configurati aparatul, asigurati-va ca aparatul sta intr-un mod stabil si ca orice denivelare posibila a podelei este uniformizata.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvata care sunt potrivite pentru antrenamentul dvs. Hainele trebuie sa fie proiectate astfel incat sa nu fie prinse in nicio parte a aparatului in timpul antrenamentului datorita formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurati-va ca purtati incaltaminte adecvata, potrivita pentru antrenament, care sustine ferm picioarele si care sunt prevazute cu o talpa antiderapanta.
- Asigurati-va ca consultati un medic inainte de a incepe orice program de exercitii. El va poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuala a exercitiului pentru dvs., precum si la antrenamentele dvs. si obiceiurile alimentare.
- Bicicleta spinning nu are relantii. Pedalele se vor misca numai daca volanta se misca.
- Daca nu folositi bicicleta o perioada mariti rezistenta la maxim pentru a preveni miscarea volante.
- **Categoria:** HC pentru uz casnic in conformitate cu EN 957
- **Limita de greutate a utilizatorului:** 120 kg

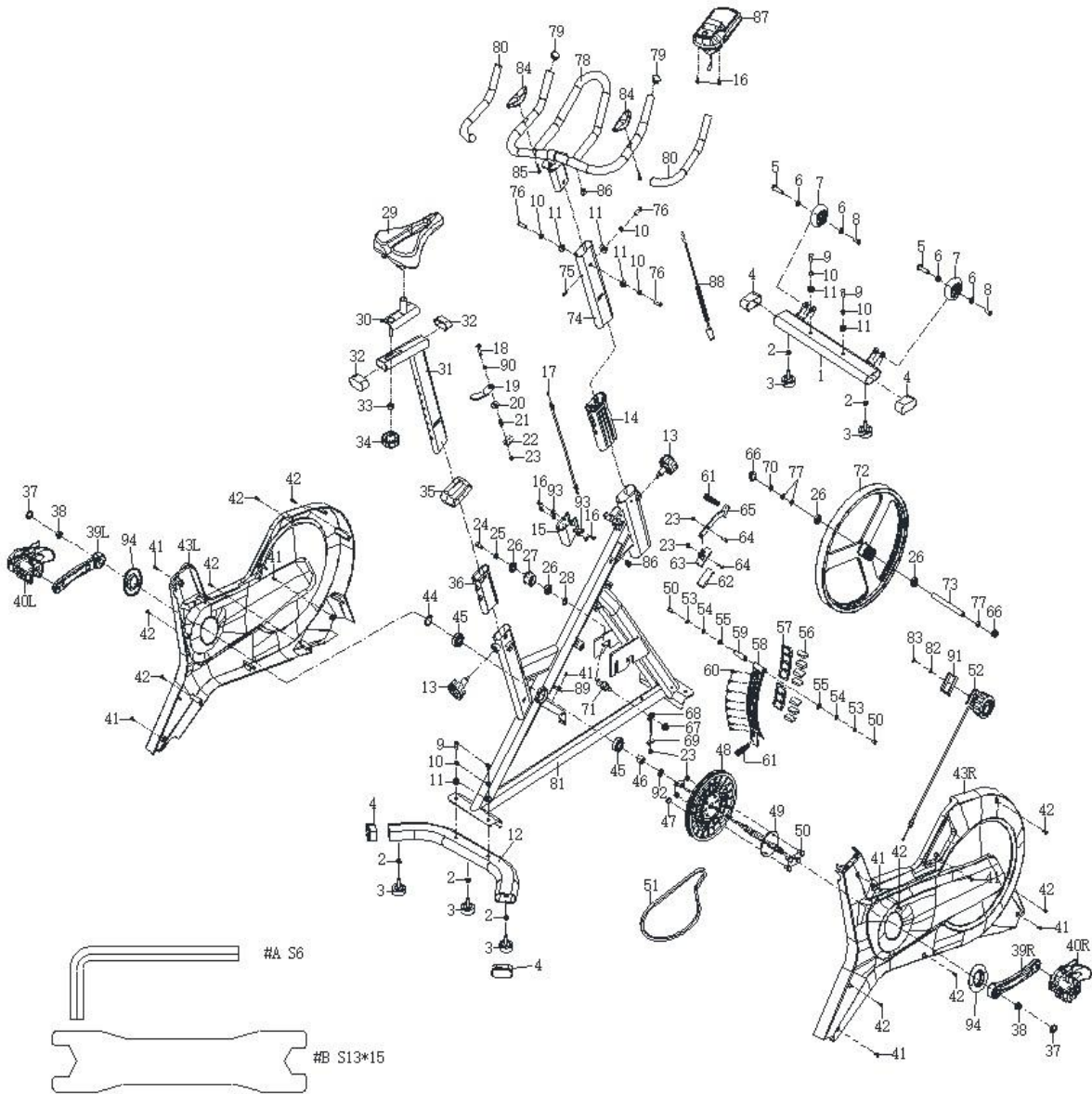
INFORMATII IMPORTANTE

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

asigurati-va ca continutul livrării este complet, consultand lista pieselor ansamblului si instructiunile de utilizare.

- Asigurati-va ca instalati aparatul intr-un loc uscat si uniform si protejati-l intotdeauna de umiditate. Daca doriti sa protejati locul in special impotriva punctelor de presiune, contaminarii etc., este recomandat sa puneti un covor adecvat, antiderapant, sub aparat.
- Regula generala este ca aparatele si dispozitivele de antrenament nu sunt jucarii. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de catre persoane informate sau instruite corespunzator.
- Opriti imediat antrenamentul in caz de ameteli, greata, dureri in piept sau orice alte simptome fizice. In caz de indoiala, consultati imediat medical.
- Copiii, persoanele cu dizabilitati si persoanele cu handicap trebuie sa utilizeze aparatul numai sub supraveghere si in prezenta unei alte persoane care poate oferi sprijin si instructiuni utile.
- Asigurati-va ca partile corpului dumneavoastra si ale altor persoane nu sunt niciodata aproape de orice piese in miscare ale aparatului in timpul utilizarii acestuia.
- Cand reglati piesele reglabile, asigurati-va ca acestea sunt reglate corect si notati pozitia marcata, maxima de reglare, de exemplu, suportul seii.
- Nu faceti exercitii imediat dupa masa asteptati cel putin 30 de minute!


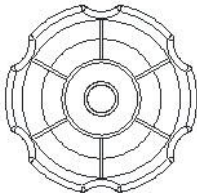
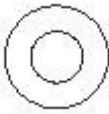
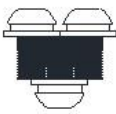
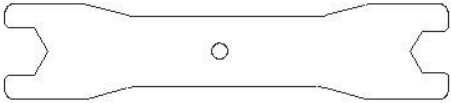

DIAGRAMA



LISTA DE PIESE

NR.	Descriere	Can	NR.	Descriere	Can
1	Stabilizator frontal	1	36	Bucsa	1
2	Piulita M8*H5.5*S14	5	37	Capac manivela $\Phi 25 * 7$	2
3	Picioare stabilizare $\phi 43*14*M8*25$	5	38	Piulita M10*1.25*H7.5*S14	2
4	Capac PT70*30*20	4	39 L/R	Manivela	2
5	Surub M6*12*S5	2	40 L/R	Pedala	2
6	Rulmenti 608ZZ	4	41	Surub ST4.2*16* $\Phi 8$	6
7	Roti de transport $\Phi 71*\Phi 19*24$	2	42	Surub ST4.2*19* $\Phi 8$	10
8	Surub $\Phi 7.8*30*M6*15*S5$	2	43 L/R	Capac curea	2
9	Surub M8*20*S6	4	44	Clips C d17	1
10	Saiba elastica d8	7	45	Rulmenti 6203-2RS	2
11	Saiba $d8*\Phi 16*1.5$	7	46	Rulmenti $\Phi 22*\Phi 18*5.5$	1
12	Stabilizator posterior	1	47	Magnet $\Phi 15*7$	1
13	Surub M16 * 1,5 * 27 * $\Phi 56$	2	48	Curea roata	1
14	Bucsa PT80*40*PT70*30*L130	1	49	Ax de mijloc	1
15	Bloc de franare 68 * 75 * 39.2	1	50	Surub M6*16*S10	6
16	Surub M5 * 7 * $\Phi 10$	6	51	Curea	1
17	Cablu frana $\Phi 1.5*255*42$	1	52	Surub de tensionare	1
18	Surub M6*10*H26*S5	1	53	Saiba elastica d6	2
19	Maneta de franare	1	54	Saiba $d6*\phi 12*1.2$	2
20	Saiba $\Phi 8.5*\Phi 23.5*3$	1	55	Capac d12	2
21	Arc $\Phi 1.2*\Phi 11*21*N7$	1	56	Magnet 40*25*10	7
22	Suport cablu $t3*25*23$	1	57	Suport magnet 45.5*130*10.5	2
23	Piulita cu nailon M6*H6*S10	8	58	Placa magnetica	1
24	Surub M6*10*S10	1	59	Tija placa magnetica	1
25	Saiba $d6*\Phi 16*1.5$	1	60	Surub ST3*10* $\Phi 5.6$	8
26	Rulmenti 6001-2RS	4	61	Arc $\Phi 1.5*\Phi 15*54*N9$	2
27	Fulie $\Phi 39 * \Phi 34 * 24$	1	62	Placuta frana 60*27*5	1
28	Saiba odulata $d12*\Phi 15.5*0.3$	1	63	Suport placuta frana	1
29	Sa	1	64	Surub M6*16*S5	2
30	Glisare sa	1	65	Placa conectare frana	1
31	Postament sa	1	66	Piulita M12*1*H11*S18	2
32	Capac PT50*25*16	2	67	Piulita M10*1.0	1
33	Saiba $d10*\Phi 30*2.5$	1	68	Surub M6*50* $\Phi 12*4$	1
34	Surb M10* $\Phi 58*32$	1	69	Piulita M6*H5*S10	1

35	Capac 99.3*83.5*24.7	1	70	Piulita M12*1*H7*S19	1
71	Tija de fixare	1	84	Senzori de puls	2
72	Volanta	1	85	Surub ST4.0*19*Φ11	2
73	Ax volanta	1	86	Capac Φ12*11*Φ3	2
74	Postament manere	1	87	Masurator	1
75	Surub M5*8*Φ10	1	88	Cablu	1
76	Surub M8*16*S6	3	89	Cablu senzori	1
77	Piulita M12*1*H5*S19	3	90	Saiba	1
78	Manere	1	91	Suport surub tensionare	1
79	Bucsa Φ25*16	2	92	Saiba ondulata d17*Φ22*0.3	1
80	Prindere spuma Φ23*3*420	2	93	Saiba d5* Φ 10*1.0	4
81	Cadru principal	1	94	Capac manivela	2
82	Saiba d5*Φ13*1	1	A	Inbus S6	1
83	Surub M5*16*Φ8	1	B	Cheie S13 * 15	1

		
9. Surub M8*20*S6	34. Surub M10*Φ58*32	33. Saiba d10*Φ30*2.5
10. Saiba elastica d8		
11. Saiba d8*Φ16*1.5		
		
10. Saiba elastica d8	B. Cheie S13 * 15	A. Inbus S6
11. Saiba d8*Φ16*1.5		
76. Surub M8*16*S6		

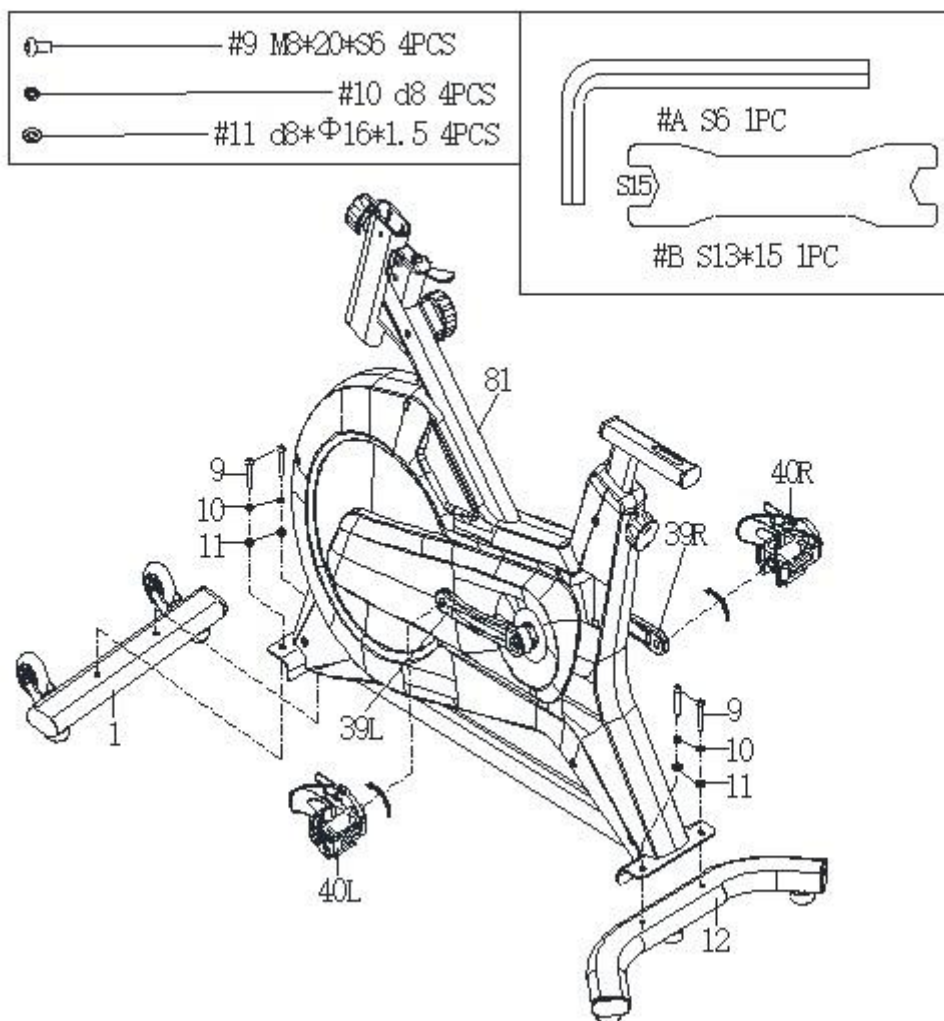
ASAMBLARE

PASUL 1

Montati stabilizatorul frontal si posterior (1 si 12) la cadrul principala (81) cu 4 suruburi (9), 4 saibe elastice (10) si 4 saibe (11). Si strangetile cu cheia (B).

Montati pedala stanga (40L) la manivela stanga (39L). Insurubati pedala cu mana in sensul invers de mers a acelor de ceas. Dupa care strangeti cu cheia (95).

Montati pedala dreapta (40R) la manivela dreapta (39R). Insurubati pedala cu mana in sensul de mers a acelor de ceas. Dupa care strangeti cu cheia (95). Pedalele sunt marcate cu L - stanga, R - dreapta.

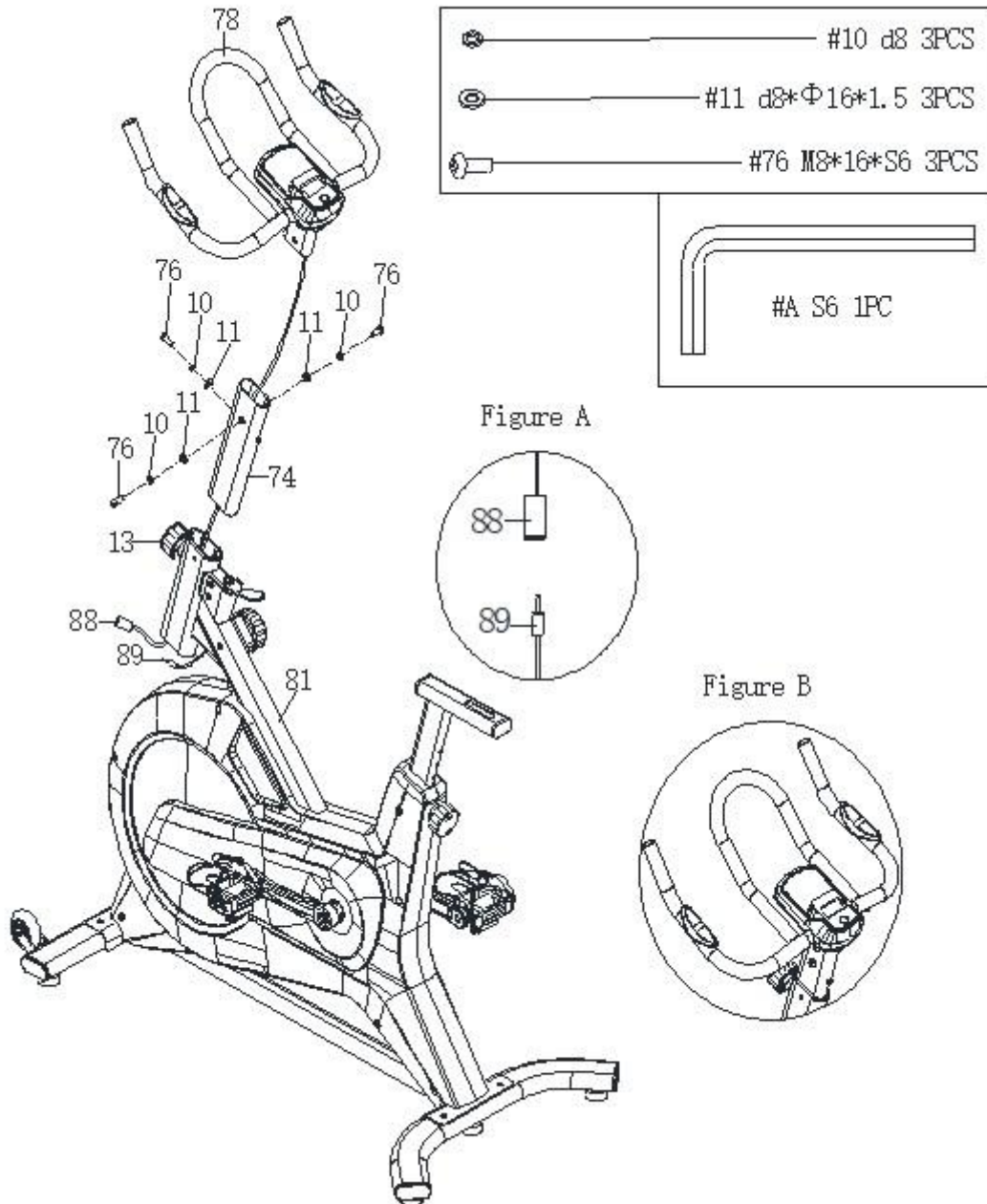


PASUL 2

Introduceti cablul (88) prin postamentul de manere (74). Montati manerele (78) la postamentul de manere (74) cu 3 suruburi (76), 3 saibe (11), dupa care strangetile cu inbusul (A).

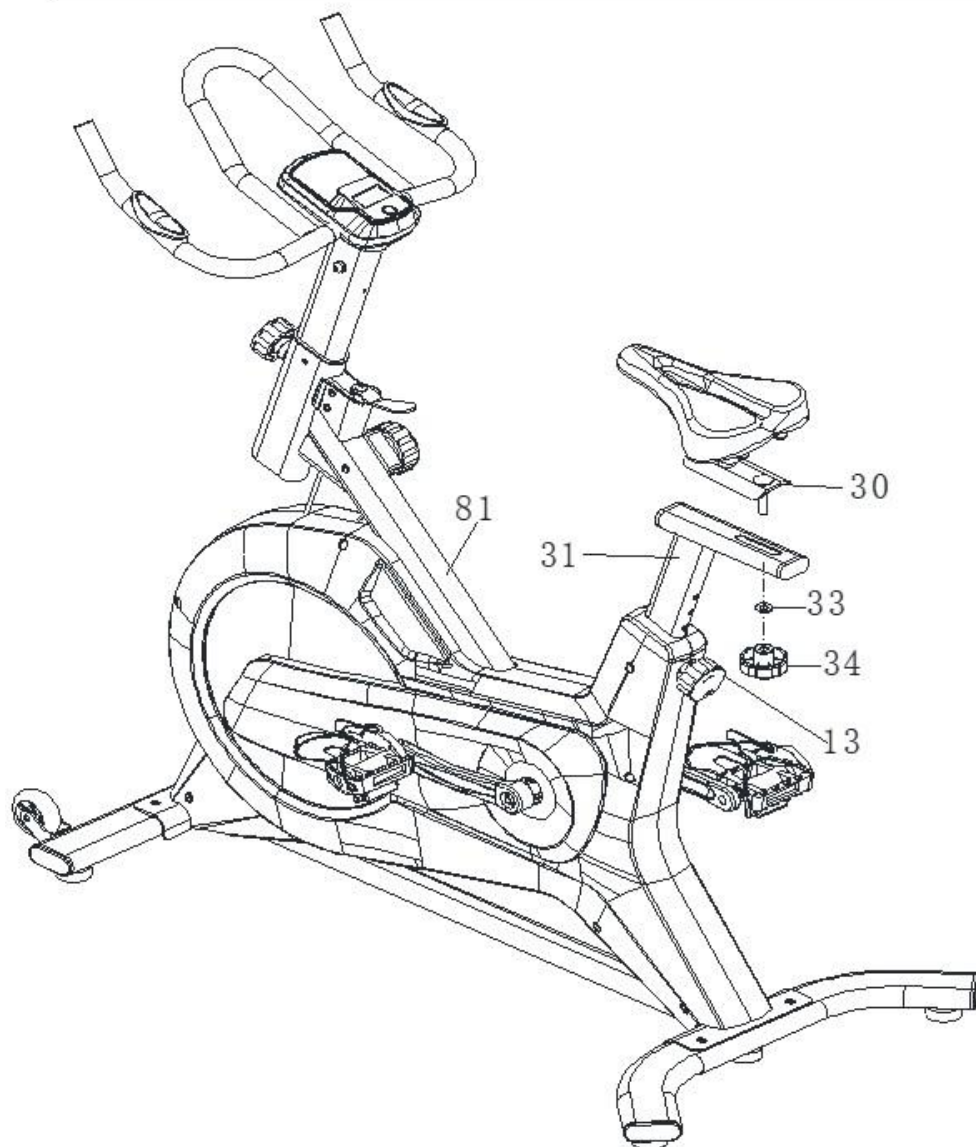
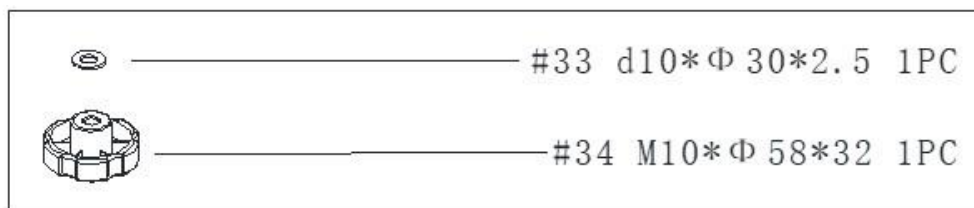
Desurubati surubul (13) de pe cadrul principal (81) si introduceti postamentul de manere (74) cu cablul (88) in cadrul principal (81). Ajustati la pozitia dorita si securizati cu surubul (13).

Conectati cablul (88) la cablul de senzor (89) (A).



PASUL 3

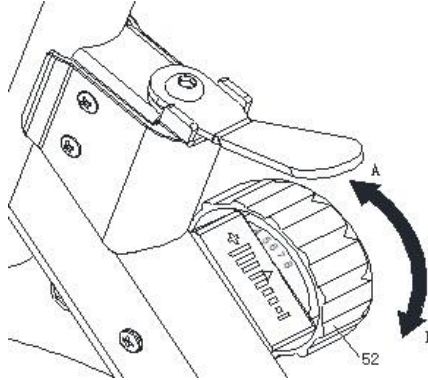
Montati sistemul de glisare sa (30) la postamentul de sa (31) si securizati cu saiba (33) si surubul (34).



AJUSTARE REZISTENTA

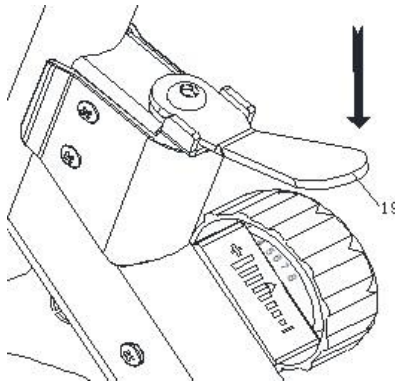
1. Rezistenta:

Pentru a mari rezistenta, rotiti surubul (52) spre (+) in directia A. Pentru a mica rezistenta, rotiti surubul (52) spre (-) in directia B.



2. Frana de urgenta:

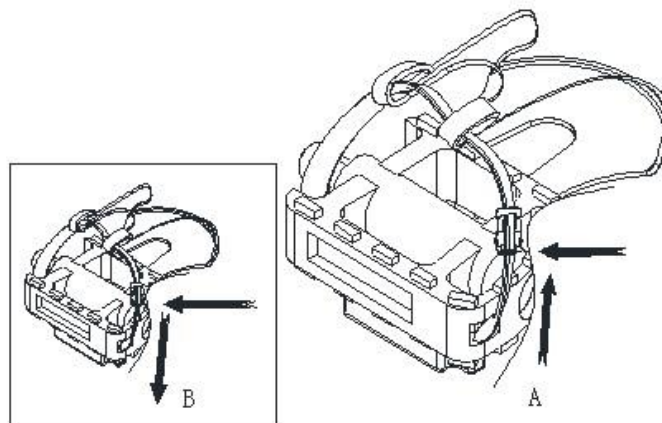
In caz de urgenta apasati frana (19). Aparatul se va opri imediat.



AJUSTARE PEDALA

Daca pedalele sunt prea stranse, apasati pe catarama si trageți de cura in sus.(A)

Daca pedalele sunt prea destranse, apasati pe catarama si trageți de cura in jos.(B)



AJUSTARE INALTIME SA SI MANERE

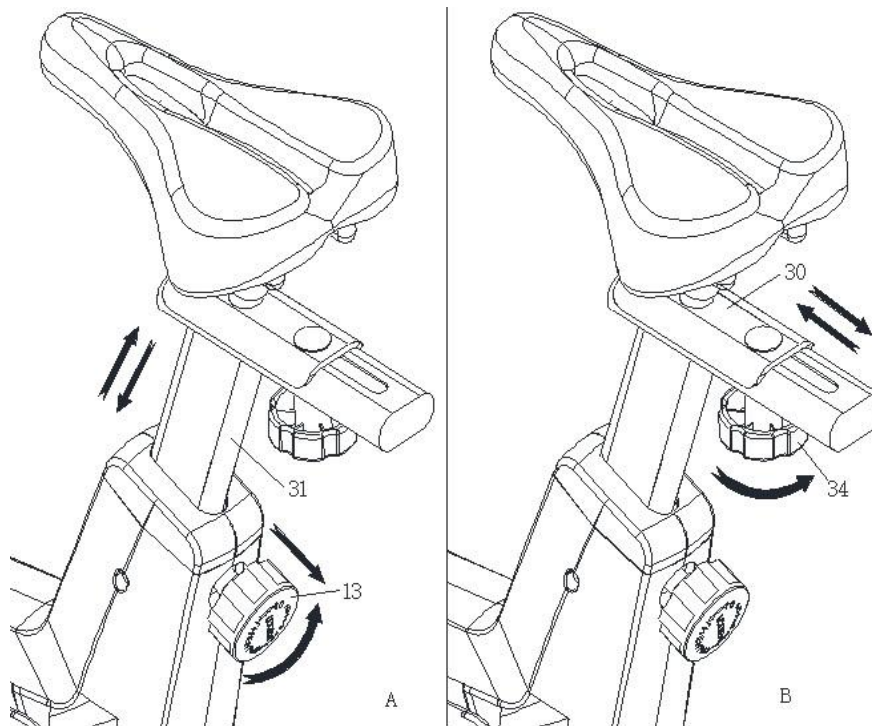
Puteti ajusta saua in sus / in jos, in fata / in spate

1. Inaltime

Pentru a ajusta inaltimea postamentului de sa (31), desurubati surubul (13) si ajustati la inaltimea dorita. Dupa care insurubati surubul (13) (A)

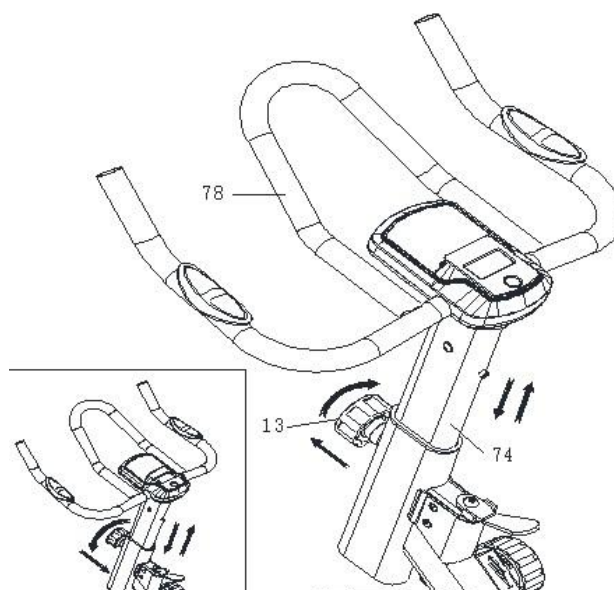
2. Pozitie sa

Pentru a ajusta pozitia la sa in fata/spate, desurubati surubul (34) si glisati saua (30). Dupa care insurubati surubul (34) (B)



3. Inaltime manere

Pentru a ajusta inaltimea manerelor (78), desurubati surubul (13) si ajustati la inaltimea dorita postamentul de manere (74). Dupa care insurubati surubul (13).

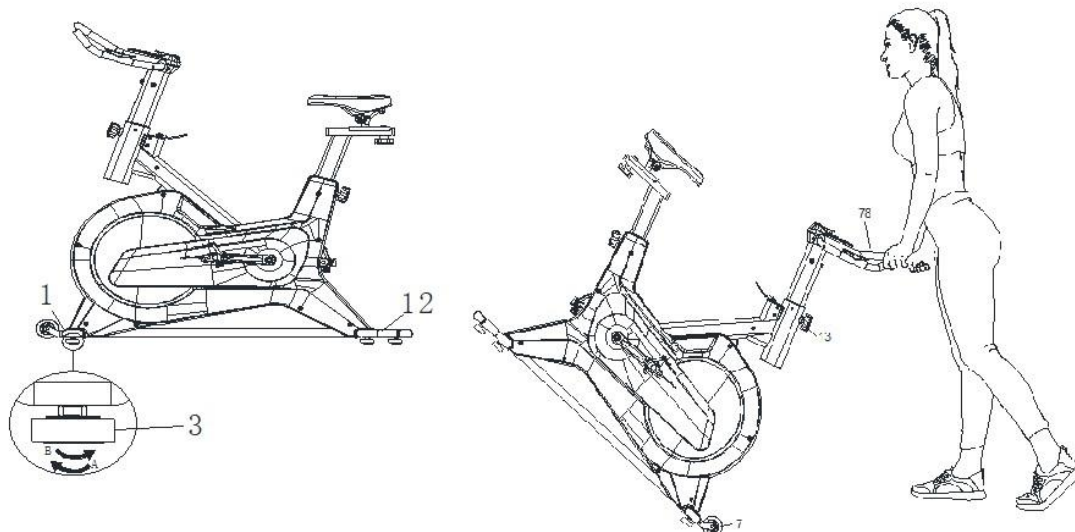


NIVELARE SI TRANSPORT

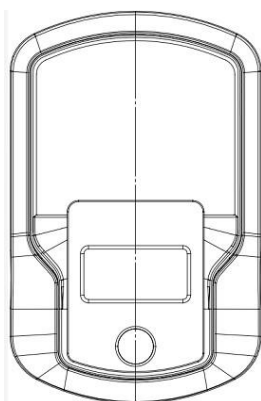
Pentru siguranta dvs. si pentru o durata de viata cat mai mare a aparatului, este essential ca acesta sa fie stabil. Stabilizatiil cu ajutorul picioarelor de stabilizare (3) care se afla sub stabilizatorul frontal si spate (1 si 12).

Pentru a ajusta picioarele (3) rotitele in sensul de mers sau in sensul inver de mers a acelor de ceas in functie de nevoie.

Inainte de al muta asigurativa ca manere (78) sunt bine stranse. Daca este necesar insurubati mai tare surubul (13). Stati in fata bicicletei si prineti cu ambele maini manerele (78) si inclinati bicicleta pe rotile de transport (7) care se afla pe stabilizatorul frontal.



CONSOLA



DISPLAY

TIME(timp)	00: - 99:59 min: sec
SPEED(viteza)	0.0 – 240 km/h sau mil/h
DISTANCE(distanta)	0.00 – 999.9 km sau mil
CALORIE(calorii)	0.0 – 999.9 kcal
PULSE(puls)	40-240 batai pe minut

BUTOANE

MODE: Confirma selectia

FUNCTII

TIME (TMR)	Durata antrenamentului
SPEED (SPD)	Viteza curenta
DISTANCE (DST)	Distanța parcursă în timpul antrenamentului
CALORIES (CAL)	Caloriile arse
PULSE (PUL)	Ritmul cardiac dacă tinerți de senzori de puls
SCAN	Consola va afișa pe rând valorile măsurate

BATERII

Consola este alimentată de 2 x baterii AAA. Dacă display-ul este dificil de citit, înseamnă că bateriile trebuie înlocuite. În totdeauna înlocuiți ambele baterii nu lăsați una veche cu una nouă.

UZ

Exercițiul pe bicicletă se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Datorită simplității exercitiului acesta poate fi făcut de către persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să reglezi înălțimea sașii. Este important să stai confortabil. Sașa pentru bicicletă trebuie setată astfel încât să puteți ține manerile cu forma ergonomică atunci când stați. Nu ar trebui să aveți mâinile complet întinse. Va puteți deteriora mușchii.

Pentru a vă asigura un exercițiu confortabil, puneți picioarele pe pedale. În zilele noastre, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixarea și stabilizarea piciorului. Este important ca piciorul dvs. să fie poziționat ferm și în siguranță în timpul exercitiului.

Baza exercitiului pe bicicletă este că picioarele se mișcă pe o cale eliptică specifică. Această mișcare este foarte asemănătoare cu ciclismul. Când faci exerciții pe bicicletă, stai doar pe sașii cu înălțimea potrivită, ții picioarele ferm în pedale, ții manerile cu forma ergonomică și faci mișcare.

Este recomandabil la început să alegeți o rezistență mai mică. Dacă faceți mișcare la intervale regulate pe bicicletă, puteți crește treptat rezistența. Puteți crește rezistența treptat în decurs de o săptămână sau două săptămâni. Selectarea unei rezistențe mari la începutul antrenamentului poate duce la oboseala rapidă și leziuni musculare.

Când faceți exerciții, este important să alegeți rezistența potrivită și tempo-ul potrivit. Încercați să o pastrați pe tot parcursul exercitiului. Nu este recomandată să alegeți un ritm alert chiar de la început. Creșteți tempo-ul după aproximativ o săptămână de exerciții fizice regulate. Ritmul ridicat nu este egal cu arderea mai rapidă a caloriilor. Arderea corectă a caloriilor se reflectă într-un exercițiu adecvat și regulat. La începutul exercitiului, numărul de calorii arse poate părea scăzut, dar exercițiul regulat și adecvat este cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Exercițiul pe bicicletă duce, de asemenea, la formarea mușchilor. Este folosit în principal pentru a întări mușchii coapsei și ai gambelor. În timp ce faci mișcare pe bicicletă, îți misti și fesele.

Dacă doriți să vă antrenați corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. Se recomandă respirația corectă și regulată în orice exercițiu. Este important să pastrați inhalări profunde și expirații regulate. Respirația regulată și adecvată în timpul exercitiilor pe bicicletă rotitoare implică exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este recomandabil să exersați 30-35 după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la mai puține calorii arse, iar la persoanele mai în vârstă poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui să luați în considerare și dieta. Este recomandată să începeți o zi de consum de alimente dulci și produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru prânz este recomandată să consumați o masă bogată în calorii. Nu uitați de supă. Seara, se recomandă mese ușoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este doar un exercițiu regulat, ci o dietă întreagă.

Exercitiul pe bicicleta este un exercitiu eficient pentru toti oamenii ocupati. Exercitiul pe bicicleta este eficient in intarirea muschilor, in special a coapselor, a gambelor si a feselor. Exercitiul regulat poate duce la o silueta mai subtire. Exercitiile fizice sunt recomandate nu numai ca antrenament de iarna pentru biciclisti, ci si pentru persoanele care doresc sa arda excesul de calorii. Respiratia regulata, exercitiile fizice regulate, tempo-ul rezonabil si dieta echilibrata pot duce la rezultatele dorite.

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Cand va antrenati, mentineti corpul in pozitie verticala. In timpul pedalariei, nu trebuie sa aveti picioarele complet extinse. Genunchii trebuie sa fie usor indoiti atunci cand apasati complet pedala. Pastrati capul drept cu coloana vertebrala pentru a minimiza durerea muschilor cervicali si a muschilor superiori ai spatelui. Exersati intotdeauna fluent si ritmic.

MENTENANTA

- La asamblare, strangeti toate suruburile si reglati bicicleta in pozitie orizontala.
- Verificati suruburile dupa 10 ore de functionare.
- Stergeti transpiratia dupa exercitiu. Curatati dispozitivul cu o carpa si un produs de curatare delicat. Nu folositi solventi sau agenti de curatare agresivi pe piesele din plastic
- Cand nivelul de zgomot este crescut, este necesar sa verificati toate suruburile si incheieturile daca sunt stranse corespunzator.
- Puneti aparatul intr-o camera uscata, curate si bine ventilata.
- Nu expuneti aparatul la lumina directa a soarelui.

DEPOZITARE

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

INFORMARE

- Aceasta bicicleta vine cu reglementari de siguranta standard si este potrivita doar pentru uz casnic. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru vatamarile cauzate de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a acesteia.
- Consultati-va medicul inainte de a incepe antrenamentul cu bicicleta. Medicul dumneavoastra ar trebui sa evalueze daca sunteti apt din punct de vedere fizic pentru a utiliza aparatul si cat de mult efort puteti face. Exercitiile fizice sau schimbarea incorecta a pozitiei corpului va pot afecta sanatatea.
- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti durere, greata, respiratie greoaie sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiului, opriti-va imediat din exercitiu. Daca durerea persista, contactati imediat medicul dumneavoastra.
- Aceasta bicicleta nu este potrivita ca scop profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi utilizat in scopuri de recuperare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta ofera doar informatii aproximative despre ritmul cardiac mediu si orice frecventa cardiaca sugerata nu este obligatorie din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate sa nu fie intotdeauna exacte cu privire la factorii umani si de mediu incontrollabili.

PROTECTIA MEDIULUI

Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau daca eventuala reparatie este neeconomica, aruncati-l conform legilor locale si ecologic in cea mai apropiata locatie.

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

Nu puneti bateriile printre deseurile casei, ci dati-le la locul de reciclare.