



MANUAL DE UTILIZARE-RO

21511 Aparat fitness pentru tot corpul inSPORTline AB Rider



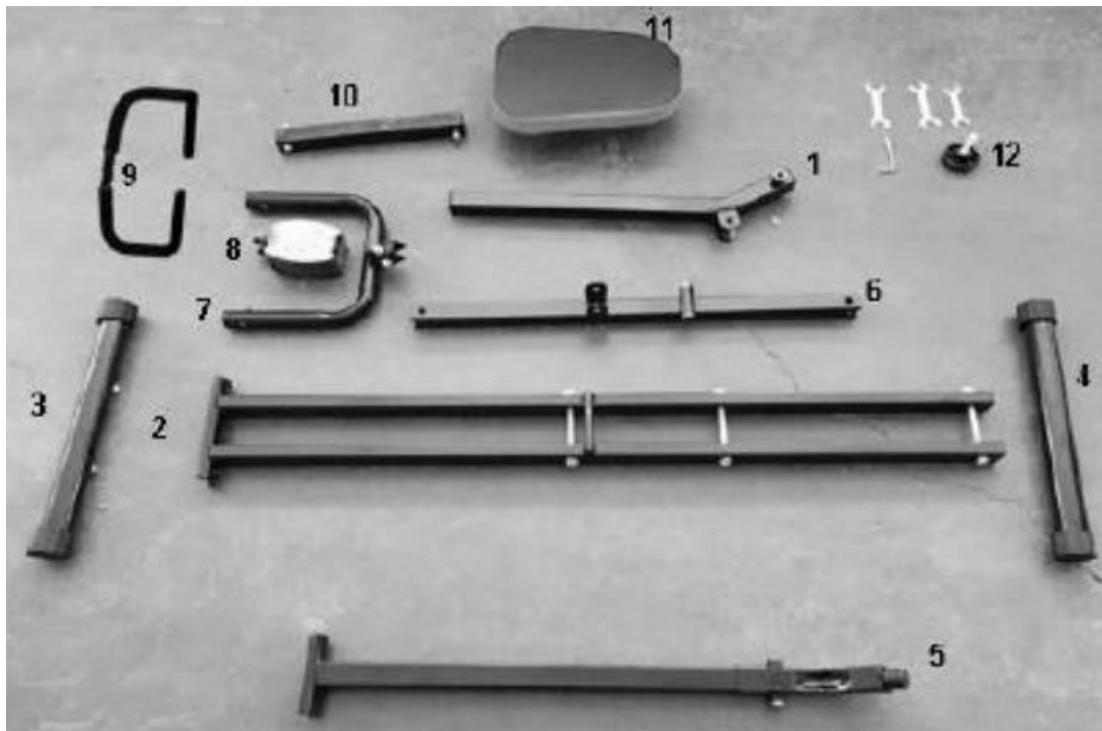
CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTE	3
IN CUTIE	4
LISTA COMPONENTE.....	4
ASAMBLARE	5
CALCULATOR	7
FUNCTII BUTOANE	7
FUNCTII.....	7
PRINCIPIUL DE EXERCITIU	8
INSTRUCTIUNI EXERCITII	8
FAZA DE INCALZIRE	8
FAZA DE EXERCITIU	9
FAZA DE RELAXARE	9
TONIFIAREA MUSCULARA	9
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	10

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTE

- Citiți cu atenție acest manual înainte de utilizare și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Citiți acest manual înainte de prima utilizare. Asamblați produsul și utilizați-l numai conform acestui manual. Informați ceilalți utilizatori cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
- Înainte de a începe orice exercițiu, cereți sfatul medicului dumneavoastră. Consultați-l despre starea dumneavoastră de sănătate pentru a evita accidentările. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați orice medicament care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
- Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiile incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriti exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație amețeli sau greață. Dacă simțiți oricare dintre aceste simptome, opriti exercițiul și consultați medicul dumneavoastră înainte de a începe din nou.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de acest dispozitiv. Acest produs este destinat exclusiv adulților.
- Așezați acest aparat pe o suprafață plană și solidă și lăsați un spațiu liber în jurul acestuia (min. 0,6 m). Pentru a proteja podeaua sau covorul utilizați un covoras de protecție.
- Înainte de fiecare exercițiu, verificați dacă toate piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
- Verificați în mod regulat acest dispozitiv pentru deteriorări sau uzură. Piesele deteriorate sau uzate trebuie înlocuite imediat.
- Utilizați acest aparat numai conform acestui manual. Nu faceți niciun reglaj, modificare sau mentenanță necorespunzătoare. Dacă găsiți componente defecte, nu îl utilizați. Opriti exercițiul, dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la acest echipament. De asemenea, nu-l utilizați dacă găsiți niște margini ascuțite.
- Purtați haine adecvate. Evitați hainele prea largi, care pot fi prinse în acest aparat. Purtați întotdeauna pantofi sport.
- Nu puneți mâinile pe piesele mobile pentru a preveni rănirea.
- Nicio parte reglabilă nu ar trebui să împiedice mișcările utilizatorului.
- Numai o singură persoană poate utiliza acest dispozitiv la un anumit moment.
- Numai pentru uz casnic. Folosiți-l numai în interior.
- Acest dispozitiv nu este potrivit pentru uz terapeutic.
- Limită de greutate maximă: 100 kg (220 lbs).
- Categorie: HC (conform normei EN957) potrivit pentru uz casnic.
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței ritmului cardiac (dacă este disponibilă) să nu fie complet precisă. Efortul excesiv în timpul antrenamentului poate duce la o rănire gravă sau chiar deces. Dacă începeți să aveți stări de leșin, opriti imediat exercițiul.

IN CUTIE



LISTA COMPONENTE

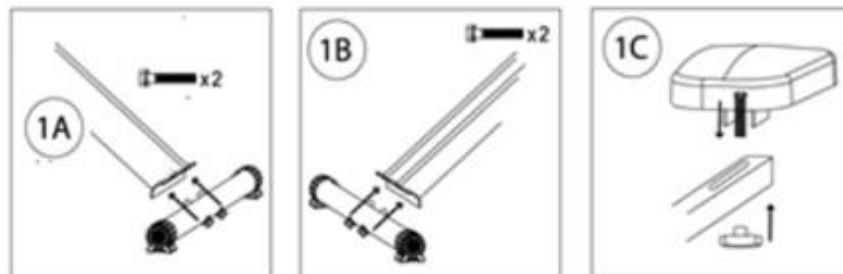
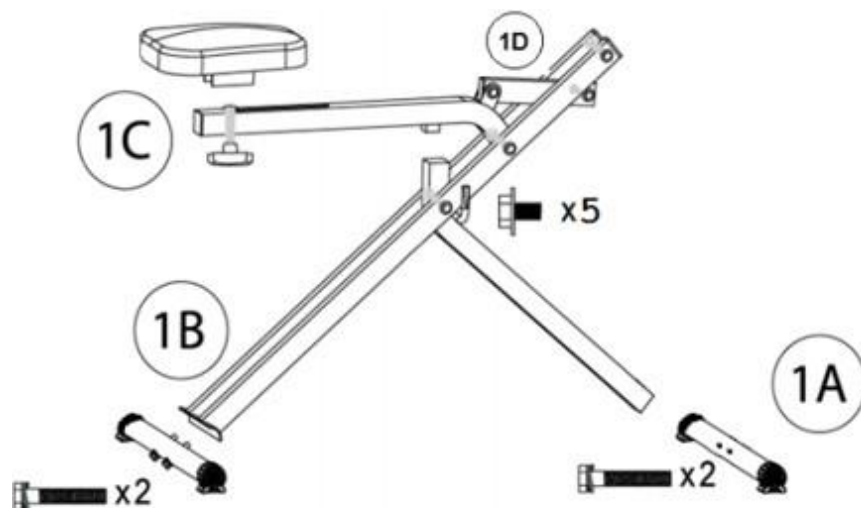
NR	DENUMIRE	BUC
1	Suport scaun	1
2	Cadru principal	1
3	Stabilizator posterior	1
4	Stabilizator anterior	1
5	Bara stabilizator anterior	1
6	Tija verticala	1
7	Suport pedale	1
8	Pedale	2
9	Ghidon	1
10	Bara	1
11	Scaun	1
12	Rotita	1

ASAMBLARE

Unele componente pot fi pre-asamblate

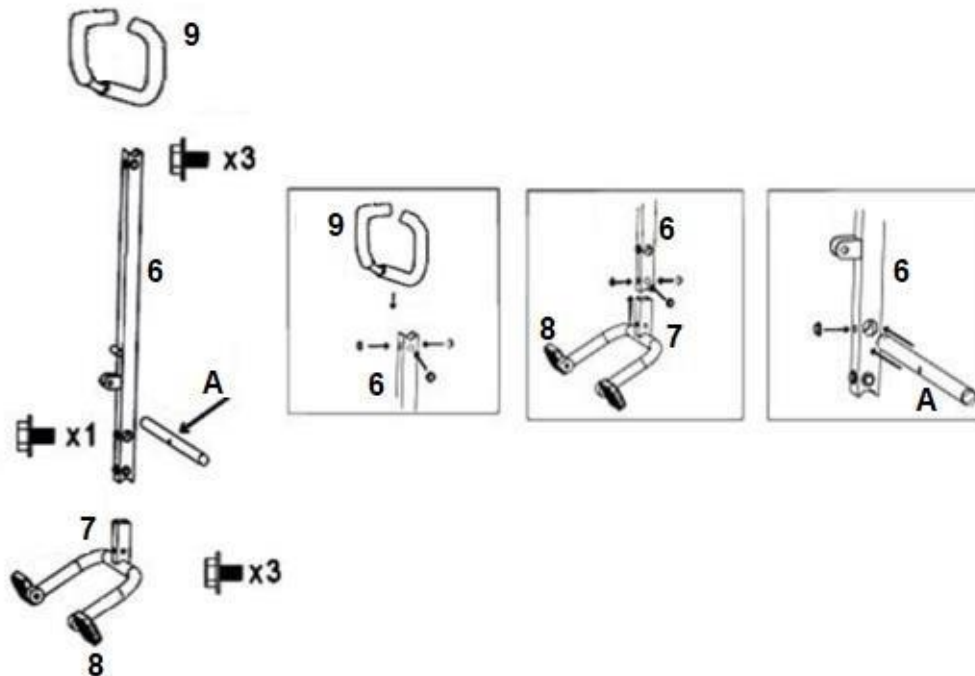
Pas 1

- Atasati stabilizatorul anterior si posterior (3 / 4) la cadrul principal (2) si bara stabilizatorului anterior (5) folosind cate 2 suruburi.
- Atasati suportul scaunului (1) la cadrul principal (2) folosind bara (10). Pe suportul scaunului (1) atasati scaunul (11) folosind rotita (12).



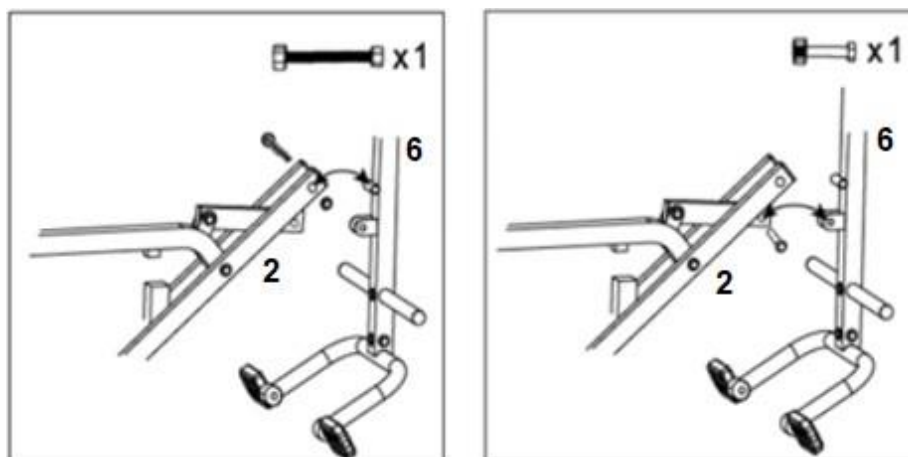
Pas 2

- Pe tija verticala (6) atasati ghidonul (9) folosind 3x suruburi. Atasati tija (A) la tija verticala (6) si fixati cu 1 surub. Urmati instructiunile din desene.
- Atasati suportul pentru pedale (7) la tija verticala (6) folosind 3 suruburi.



Pas 3

- Conectati cadrul principal (2) la tija verticala (6) folosind 1 surub lung si 1 surub scurt.



Pas 4

Glisati in jos calculatorul pe suportul de pe ghidon.



Calculator



Calculatorul afiseaza urmatoarele date:

AFISAJ	INTERVAL
TIMP	00:00 ~99:59 MIN
NUMARARE/MINUT	40 ~220 bpm
NUMARARE	0 ~9999
CALORII	0 ~9999 KCAL

FUNCTII BUTONAE

MODE – folosind această tastă puteți selecta și bloca o anumită funcție pe care o doriți.

Calculatorul va fi resetat schimbând bateria. De asemenea, puteți apăsa tasta „MODE” timp de 3 – 4 secunde pentru a face acest lucru.

RESET – Resetați calculatorul la 0.

FUNCTII

1. TIMP – Apasati butonul “MODE” pana cand sageata va indica “TIME”. Timpul total al antrenamentului va fi afișat atunci când veți începe antrenamentul.
2. NUMARARE/MINUT – Apasati butonul “MODE” pana cand sageata va indica “ STRIDES/MIN ”. Afișează media de miscari pe minut.
3. NUMARARE – Acumulează automat numărul de antrenamente la începerea exercițiilor.
4. CALORII – Apasati butonul “MODE” pana cand sageata va indica “CALORIES”. Acesta va afișa numărul de calorii arse la începerea exercițiilor.
5. AUTO SCAN – Afișajul comută la următoarea diagramă la fiecare 4 secunde. Afișează următoarele funcții automat și în această ordine: NUMBERS/MIN - TIME - CAL

NOTE:

- Afișajul LCD se va opri automat, atunci când nu există semnal timp de 4 – 5 minute.

- Ecranul se aprinde automat după primirea unui semnal.
- Dacă vedeți că ecranul nu se afișează corect, înlocuiți bateria.
- Pentru ca, computerul să funcționeze, introduceți o baterie AA de 1,5 V în compartimentul bateriei.

PRINCIPIUL DE EXERCITIU

Folosind acest aparat, puteți antrena întregul corp cu ajutorul propriei greutate. Doar stați pe scaun, puneți picioarele pe pedale și prindeți ghidonul cu mainile. Acum trageți ghidonul înspre dvs. și înapoi cu o frecvență constantă. Datorită rotitei, puteți regla cu ușurință poziția scaunului.

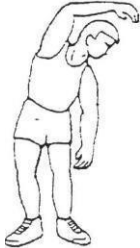
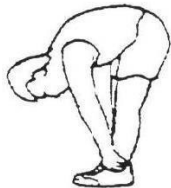


Fiti atenți și nu va fortați. Exercițiile incorecte pot provoca vătămări grave, chiar letale. Păstrați frecvența optimă pentru dvs. și utilizați acest aparat numai în conformitate cu acest manual.

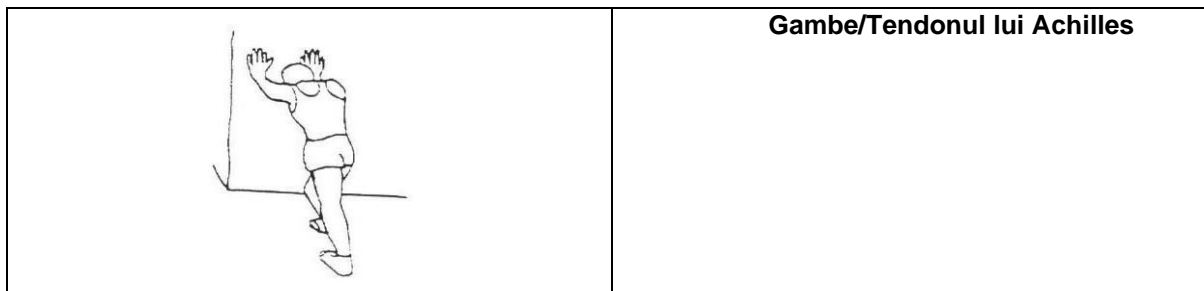
INSTRUCTIUNI EXERCITII

Utilizarea acestui aparat poate avea un efect benefic asupra condiției dvs. fizice. Poate ajuta la tonifierea musculară și, în combinație cu o dietă controlată, la pierderea în greutate.

FAZA DE INCALZIRE

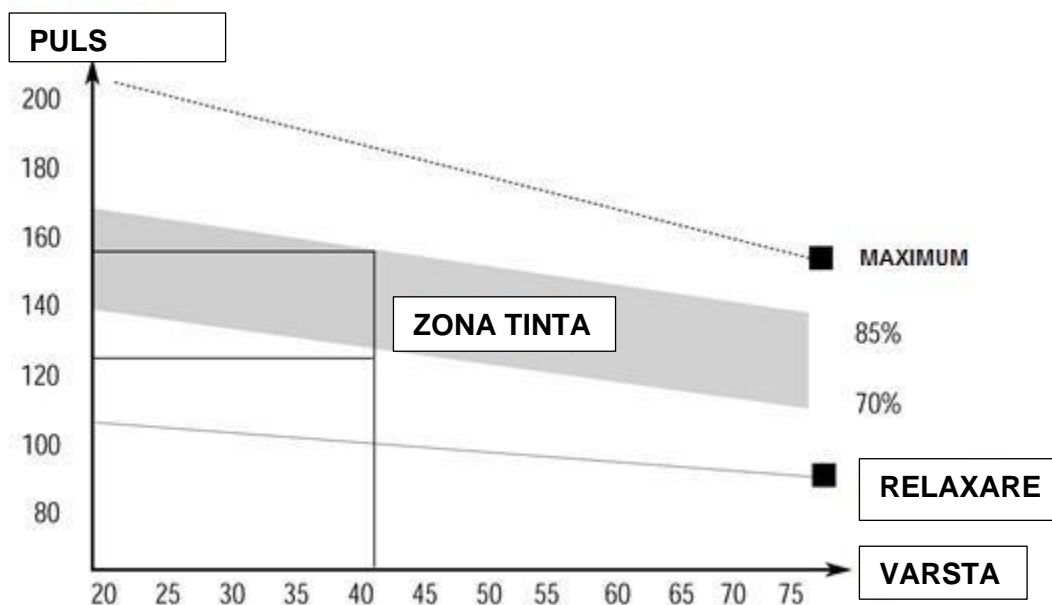
Această fază ar trebui să vă optimizeze circulația sângelui și să vă încălzească mușchii pentru a preveni riscul de crampe sau accidentări musculare. Se recomandă să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Menineți fiecare poziție timp de aprox. 30 de secunde. Nu forțați și nu smuciți mușchii într-o întindere. Dacă simțiți durere, opriți-va imediat.

	<p>Aplecari laterale</p>
	<p>Aplecari in fata</p>
	<p>Exterior coapse</p>
	<p>Interior coapse</p>



FAZA DE EXERCITIU

În această fază veți depune efort. După utilizarea regulată, mușchii corpului ar trebui să devină mai flexibili. Faceți exerciții corect și păstrați un tempo constant. Rata de exercițiu ar trebui să fie suficientă pentru a vă urca bătăile inimii în zona țintă (ca în graficul de mai jos).



Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 minute, deși majoritatea oamenilor încep cu aproximativ 15 – 20 de minute.

FAZA DE RELAXARE

Această fază trebuie să vă calmeze mușchii și sistemul cardiovascular. Este repetarea exercițiului de încălzire, dar cu tempo redus. Efectuați aceasta fază pentru aprox. 5 minute. Puteți repeta exercițiile de întindere, dar nu smuciți sau întindeți prea mult mușchii. Pe măsură ce veți fi mai în formă, va puteți antrena mai mult și mai greu. Este indicat un antrenament de cel puțin trei ori pe săptămână. Dacă este posibil, planificați antrenamente în mod egal pe tot parcursul săptămânii.

TONIFIEREA MUSCULARA

Pentru a vă tonifia mușchii, va trebui să aveți rezistența setată destul de sus. Acest lucru va pune mai multă presiune pe mușchii picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atât de mult timp cât doriți. Dacă încercați să vă îmbunătățiți condiția fizică, trebuie să vă schimbați programul de antrenament. Ar trebui să vă antrenați ca de obicei în fazele de încălzire și relaxare, dar spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să creșteți rezistența pentru a vă face picioarele să lucreze mai mult. Trebuie să reduceți viteza și să vă mențineți pulsul în zona țintă.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți siguri de eliminarea corectă, cereți ajutorul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le în locuri speciale de reciclare.