



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20220 Mini bicicleta inSPORTline Raryo



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
ASAMBLARE	4
CALCULATOR.....	5
INLOCUIRE BATERIE	7
MENTENANTA	7
INCALZIRE	7
UTILIZARE.....	8
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	8

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

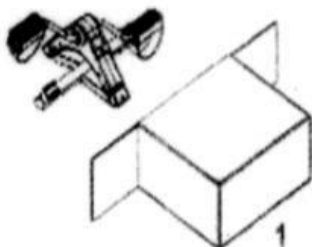
AVERTIZARE! Produsul este conceput pentru a oferi siguranță maximă în timpul exercițiului, dar este necesar să urmați toate instrucțiunile de siguranță. Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințe viitoare.

- Proprietarul este responsabil pentru utilizarea în condiții de siguranță. Înștiințați-i pe alți utilizatori despre utilizarea în siguranță.
- Folosiți produsul numai în scopurile prevăzute. Nu modificați produsul în niciun fel.
- Țineți departe de produs copiii și animalele de companie. Nu lăsați copiii și animalele de companie nesupravegheate în jurul produsului.
- Verificați periodic toate șuruburile, piulițele și alte piese. Dacă este necesar, strângeți toate șuruburile și piulițele. Verificați în mod regulat dacă există semne de uzură și deteriorare. Nu folosiți niciodată un produs cu probleme. Piese deteriorate sau uzate se înlocuiesc imediat.
- Asamblarea se poate face de către o persoană adultă.
- Așezați produsul pe o suprafață plată, curată, uscată și solidă. Din motive de siguranță, lăsați un spațiu liber de 0,6 m în jurul produsului. Pentru protecția podelei folosiți un covoraș de protecție.
- Nu folosiți produsul afară și feriți-l de umiditate și praf. Mențineți camera bine ventilată în timpul exercițiului fizic.
- Nu așezați obiecte ascuțite în apropierea sau pe produs.
- Purtați întotdeauna haine și pantofi sport. Nu purtați haine largi, acestea se pot bloca în componentele mobile.
- Țineți-vă mâinile departe de părțile mobile. Piesele reglabile nu trebuie să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Antrenați-vă corespunzător stării de sănătate și mențineți viteza sub control.
- Dacă produsul nu funcționează așa cum trebuie, opriți-l imediat.
- Este interzis ca mai multe persoane să folosească produsul în același timp.
- Sănătatea dvs. poate fi afectată de antrenarea incorectă sau excesivă. Consultați medicul înainte de a începe programul de antrenament. Opriți exercițiul imediat dacă observați probleme de sănătate. Această bicicletă nu este potrivită pentru scopuri terapeutice.
- Evitați exercițiile fizice dacă aveți următoarele probleme de sănătate sau similare: dureri de picioare, dureri de șold, răni la picioare, șolduri sau gât, disconfort reumatic sau gută, osteoporoză, probleme cu inima, circulația sau tensiunea, dificultăți de respirație, cancer, tromboză, diabet, leziuni ale pielii, inflamație sau febră, probleme osoase. Produsul nu este, de asemenea, destinat femeilor însărcinate, femeilor la menstruație sau persoanelor care au alte complicații medicale.
- **Greutatea maximă a utilizatorului:** 100 kg
- **Categorie:** HC (conform normei EN 957) pentru uz casnic.

ASAMBLARE

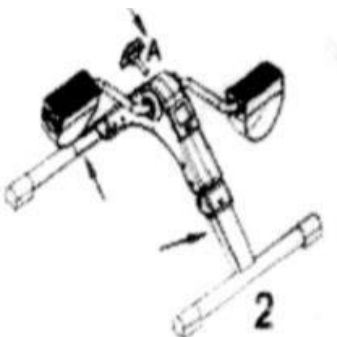
PAS 1

Scoateți din cutie mini bicicleta fitness.



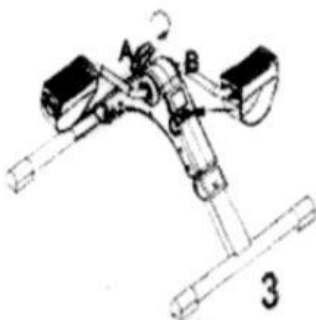
PAS 2

Așezați bicicleta pe o suprafață dreaptă și solidă. Conectați roțița de rezistență A.



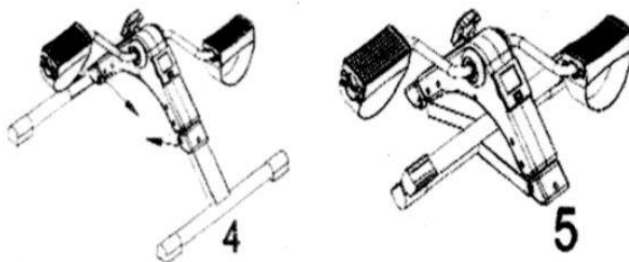
PAS 3

Folosiți roțița de rezistență A pentru a regla rezistența la pedalare. Rotirea spre stânga crește rezistența iar rotirea spre dreapta scade rezistența. Porniți consola C și începeți pedalarea. Calculatorul începe să numere.



PAS 4

Scoateți inelul de blocare D și depliați bicicleta.



NOTE:

- Înainte de utilizare, asigurați-vă că bicicleta este așezată pe o podea plată și solidă
- Începeți cu o rezistență scăzută și apoi măriți-o treptat, în funcție de nevoile dvs.






CALCULATOR**ECRAN**

TIME	Afișează durata exercițiului. 00:00 – 99:59 min
COUNT	Afișează numărul de rotații. 0 – 9999
REPS/MIN	Afișează numărul de rotații pe minut. 0 – 9999
CA (CALORIES)	Afișează calorii consumate. 0 - 9999 KAL

BUTOANE

MODE	Apăsați MODE pentru a comuta funcția afișată. Țineți apăsat timp de 4 secunde pentru a reseta toate datele.
------	---

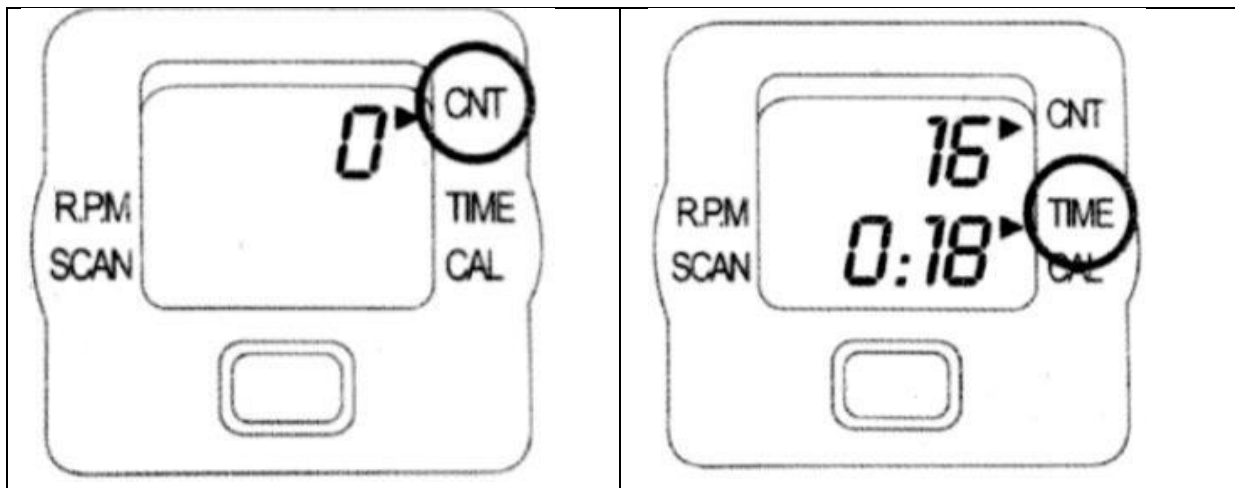
FUNCTII

AUTO ON/OFF	Calculatorul pornește când detectează semnalul de la senzorul de mișcare. Calculatorul se oprește automat după 4 minute de inactivitate.
TIME	Utilizați tasta MODE pentru a selecta TIME. Săgeata  va fi direcționată către TIME. Dacă va detecta mișcare, calculatorul va înregistra durata exercițiului.
COUNT	Utilizați tasta MODE pentru a selecta COUNT. Săgeata  va fi direcționată către COUNT. Dacă va detecta mișcare, calculatorul va înregistra numărul de repetări.
REPS/MIN	Utilizați tasta MODE pentru a selecta REPS/MIN. Săgeata  va fi direcționată către REPS/MIN. Dacă va detecta mișcare, calculatorul va înregistra numărul de repetări pe minut.
CALORIE	Utilizați tasta MODE pentru a selecta CALORIES. Săgeata  va fi direcționată către CAL. Dacă va detecta mișcare, calculatorul va înregistra numărul de calorii consumate.
SCAN	Utilizați MODE pentru a selecta SCAN. Săgeata  va fi direcționată către SCAN, și funcțiile vor fi afișate pe rând: time - count – reps/min - calories

ATENȚIE Nu schimbați și nu modificați calculatorul. Orice modificare va încălca condițiile de garanție.

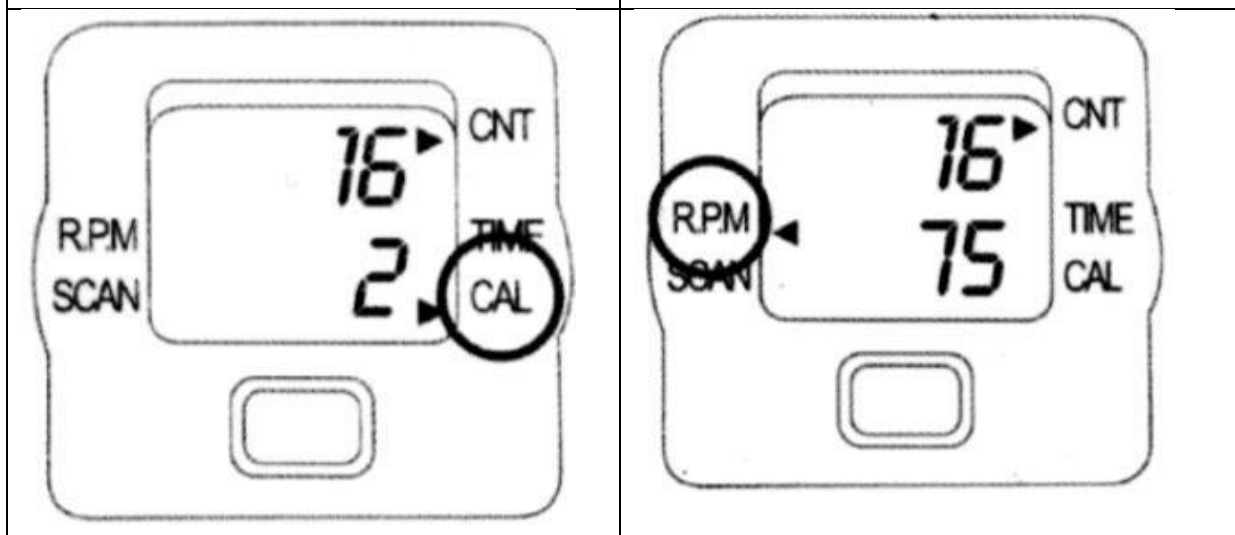
NOTE:

- Dacă afișajul nu se poate citi, introduceți o baterie nouă.
- Baterii: 1,5 V AG 13 – 1 buc.



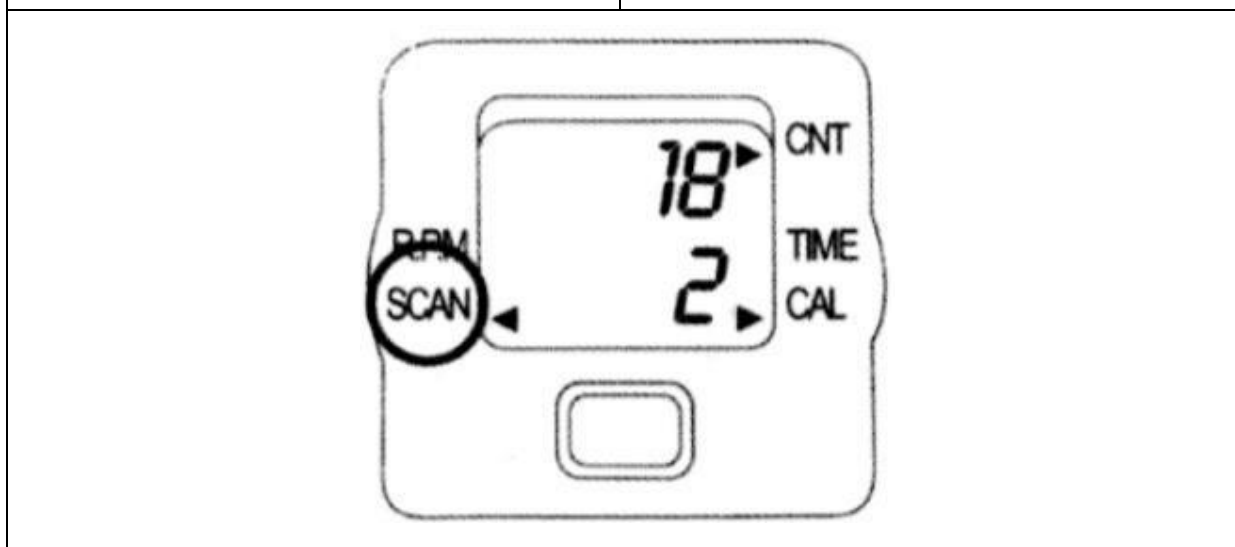
Numărul de repetări

Durata antrenamentului



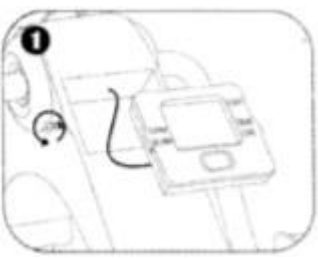
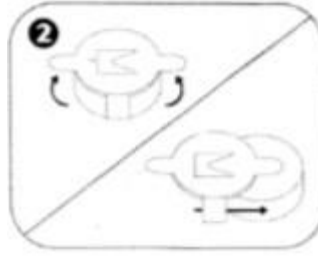
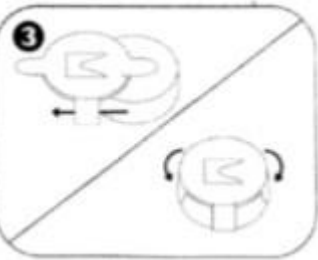
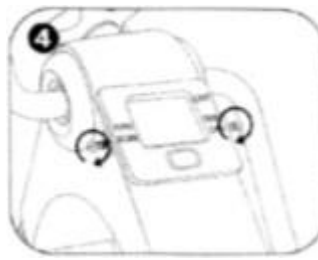
Caloriile consumate

Numărul de repetări pe minut



Afișare automată a datelor

ÎNLOCUIREA BATERIEI

	
Slăbiți șuruburile calculatorului și scoateți cu grijă calculatorul din suport.	Scoateți capacul bateriei și bateria.
	
Inserați o baterie nouă 1.5V AG13 și atașați capacul.	Atașați calculatorul la suport.

MENTENANȚĂ

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și așezați bicicleta într-o poziție orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de utilizare.
- Ștergeți transpirația de pe bicicletă. Curățați cu o cârpă și cu detergent. Nu folosiți solvenți sau agenți de curățare agresivi pe piesele din plastic.
- În caz de zgomot mare, verificați dacă toate piesele sunt strânse corespunzător.
- Plasați produsul într-o cameră curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.

Faza de incalzire

Această etapă ajută ca sângele să circule și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și accidentari musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum este reprezentat mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțați mușchii într-o întindere. Dacă doare, opriți-va.



Atingerea degetelor

Îndoți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Atingeți în măsura în care puteți și mentineți poziția pentru 15 secunde.



Întinderea cvadricepsilor

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, iar cu cealaltă trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Pastrati pozitia pentru 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.



Intinderea musculaturii femurale

Extindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetul mare cât mai mult posibil. Mențineți poziția 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.



Intinderea coapselor

Stați cu tălpile picioarelor unite și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de corp. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți poziția pentru 15 secunde.



Intinderea gambelor si tendonului Achilles

Sprrijiniți-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.

UTILIZARE

EXERCIȚII PENTRU MÂINI

Așezați bicicleta pe masă. Asigurați-vă că este stabilă. Stați în fața bicicletei și țineți pedalele în mâini. Puteți mișca pedalele înainte sau înapoi.

EXERCIȚII PENTRU PICIOARE

Așezați bicicleta pe sol. Asigurați-vă că este stabilă. Stați în fața bicicletei. Distanța trebuie să fie suficientă pentru a extinde picioarele. Puteți pedala înainte sau înapoi.

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURATOR

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este neeconomică, duceți-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur unde să duceți produsul, întrebați autoritățile locale ca să evitați încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, duceți-le în centre de reciclare.



Sport Brands Distribution

Str Depozitelor, Nr. 21, Deva, Hunedoara,

Tel: 0377 101 449, email: comenzi@insportline.ro

web: www.insportline.ro