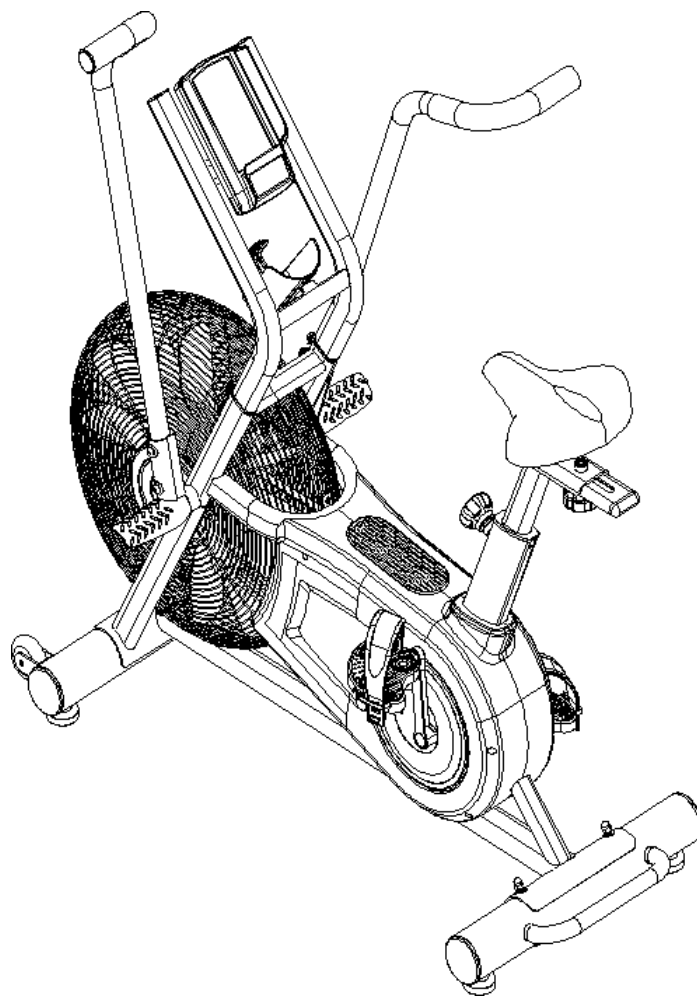




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 19896 Bicicleta Fitness inSPORTline Airbike Lite



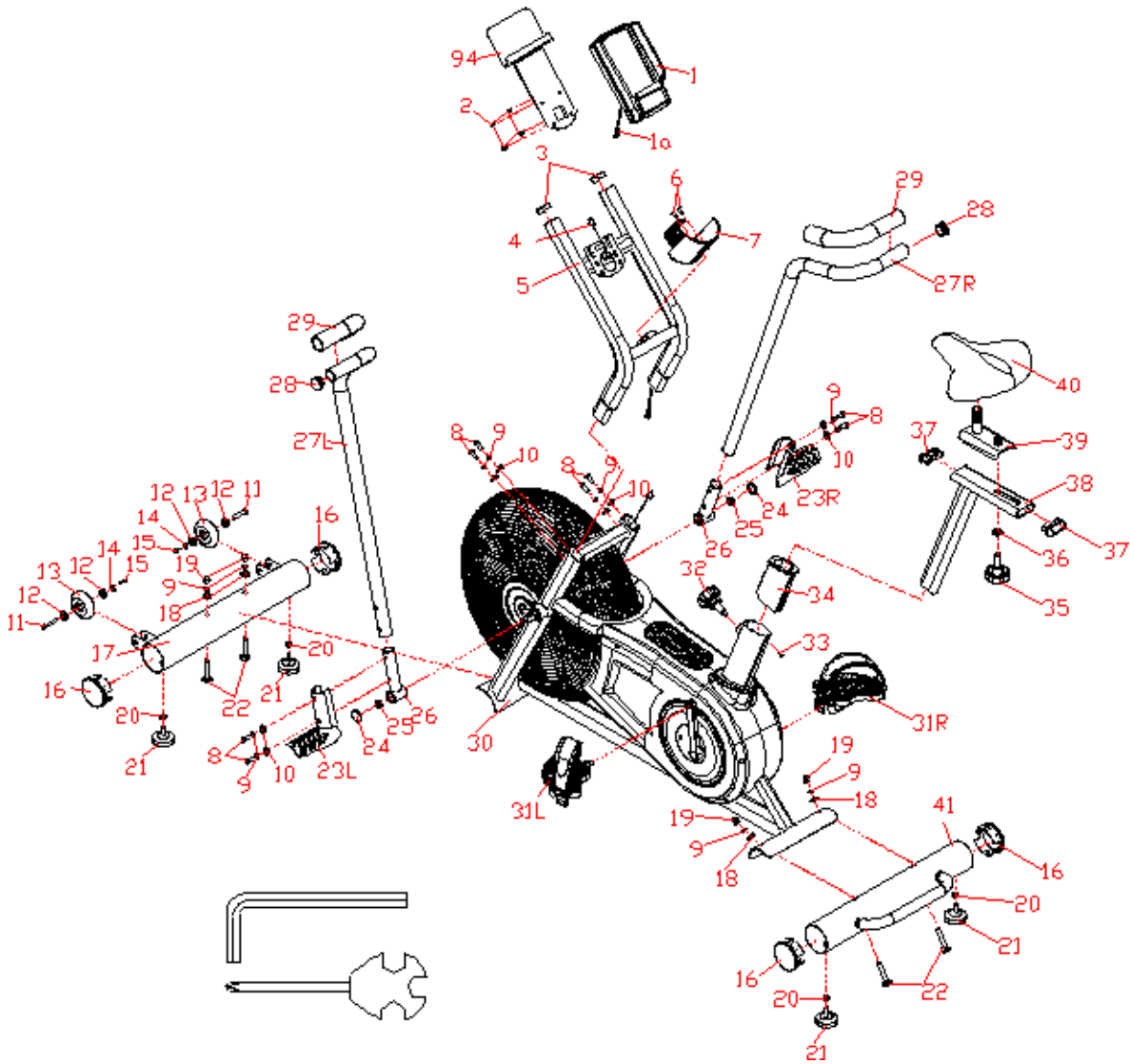
CUPRINS

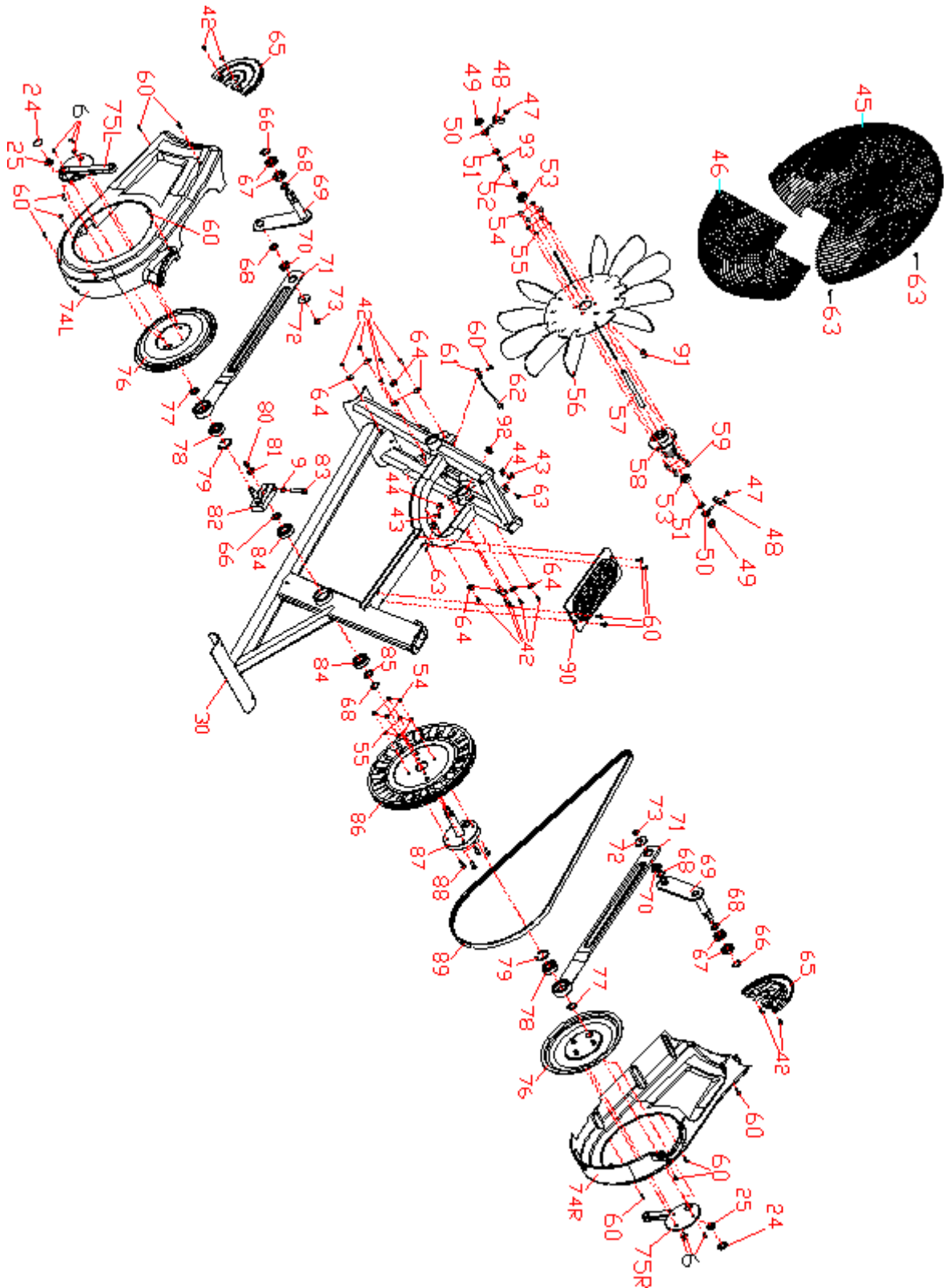
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DIAGRAMA	4
LISTA PIESE	6
ASAMBLARE	7
MANEVRARE	13
CONSOLA	14
UTILIZARE	22
EXERCITII	23
POSTURA CORECTA A CORPULUI	24
MENTENANTA	24
DEPOZITARE	24
NOTE IMPORTANTE	24
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	25

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

- Citiți toate instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza acest produs și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Utilizați bicicleta numai pentru scopul pentru care a fost destinată, așa cum este descris în acest manual.
- Inspectați și strângeți toate piesele libere înainte de a utiliza acest echipament.
- Ține mâinile departe de piesele mobile.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de bicicleta în orice moment. NU lăsați copiii nesupravegheați în aceeași cameră cu bicicleta
- Înainte de a utiliza bicicleta pentru exerciții fizice, faceți întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi musculatura corespunzător.
- Inspectați bicicleta înainte de fiecare utilizare; asigurați-vă că toate conexiunile sunt bine fixate.
- Doar o singură persoană trebuie să utilizeze produsul la un moment dat.
Dacă aveți simptome ca: amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome anormale, **OPRIȚI** antrenamentul imediat. **CONSULTATI IMEDIAT UN MEDIC.**
- Poziționați produsul pe o suprafață dreaptă și nivelată. NU utilizați produsul lângă apă sau în aer liber. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte adecvată pentru antrenament atunci când faceți exerciții. NU purtați halate sau alte îmbrăcăminte care ar putea fi agățate în bicicleta. Încălțăminte sport este recomandată atunci când utilizați bicicleta fitness. Nu așezați niciun obiect ascuțit în jurul produsului.
- Persoanele cu dizabilități nu trebuie să utilizeze bicicleta fără supravegherea unui adult.
- Nu utilizați niciodată bicicleta dacă aceasta nu funcționează corespunzător.
- Utilizați doar piese de schimb originale în cazul unei reparații.
- Nu utilizați solvenți puternici pentru curățare și utilizați numai uneltele furnizate, sau unele adecvate ale dvs., pentru orice reparații care pot fi necesare.
- NU trageți tubul scaunului peste linia de avertizare „max” care apare pe tub, atunci când reglați înălțimea scaunului.
- Nu este potrivită pentru uz terapeutic.
- Pentru siguranță păstrați cel puțin 0,6 m spațiu liber în jurul echipamentului.
- Nu puneți obiecte ascuțite pe bicicletă. Piesele reglabile nu trebuie să interfereze cu mișcarea utilizatorului.
- Categoria: HC pentru uz casnic conform EN 957.
- Limita de greutate: 135 kg
- **AVERTISMENT!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței ritmului cardiac să nu fie complet precisă. Efortul excesiv în timpul antrenamentului poate duce la o rănire gravă sau chiar deces. Dacă începeți să simțiți stări de leșin, opriți imediat exercițiul.
- **AVERTISMENT:** Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul dumneavoastră. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Vânzătorul nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămările corporale sau daune materiale suferite de sau prin utilizarea necorespunzătoare a acestui produs.

DIAGRAMA





LISTA PIESE





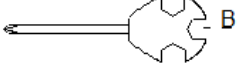
Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Consola	1	36	Saiba d12*Φ24*2	1
2	Surub M5*10	4	37	Capace	2
3	Capac	2	38	Tub sa	1
4	Cablu	1	39	Suport sa	1
5	Suport consola	1	40	Sa	1
6	Surub M5*15*Φ8.5	6	41	Stabilizator posterior	1
7	Suport sticla apa	1	42	Surub M4*10*Φ8	14
8	Surub M8*20*S5	8	45L/R	Capac frontal ventilator	1set
9	Saiba elastica d8	13	46L/R	Capac posterior ventilator	1set
10	Saiba elastica d8*Φ20*2*R16	8	47	Piulita M6*H6*S10	2
11	Surub M8*30*M6*15*S5	2	48	Suport in U	2
12	Rulmenti 608Z	4	49	Piulita M10*1*H8*S15	2
13	Roti transport	2	50	Surub	2
14	Saiba d6*Φ12*1.5	2	51	Piulita M10*1*H5*S17	2
15	Surub M6*15*S5	2	52	Distantier φ10.1*φ15*9	2
16	Capac Φ76	4	53	Rulment 6000-2RS	2
17	Stabilizator anterior	1	54	Piulita nailon M6*H6*S10	8
18	Saiba d8*Φ20*2*R38	8	55	Saiba d6	8
19	Piulita	4	56	Ventilator	1
20	Piulita M8*H5.5*S14	4	57	Ax	1
21	Picioare de nivelare	4	58	Manson	1
22	Suurb M8*90*20*H5	4	59	Surub M6*16*S10	4
23L/R	Suport pedale	1set	60	Surub ST4.2*19*Φ8	15
24	Carcasa	4	61	Suport senzor	1
25	Piulita M10*1.25*H7.5*S14	4	62	Cablu	1
26	Tub mobil	2	63	Surub M4*15*Φ8	2
27L/R	Manere	1set	64	Saiba d4*Φ18*1.5	10
28	Capace φ32*17	2	65	Carcasa fata	2
29	Spuma manere	2	66	Saiba	3
30	Cadru principal	1	67	Rulment 6804-2RS	4
31L/R	Pedale	1set	68	Saiba ondulata 20*Φ26*0.3	3
32	Rotita	1	69	Tija conectare	2
33	Surub ST4.2*10*Φ8	1	70	Manson φ28*6.2	2
34	Manson	1	83	Surub M8*40*S6	1
35	Rotita	1	84	Rulment 6004-2RS	2

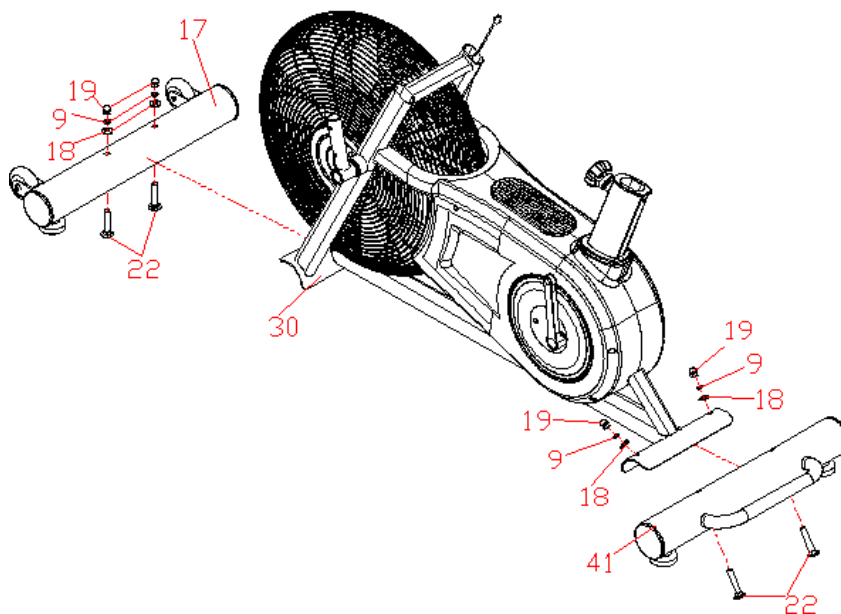
71	Tija	2	85	Distantier $\Phi 25 \times \Phi 20.1 \times 4$	1
72	Saiba d8* $\Phi 32 \times 2$	2	86	Roata	1
73	Piulita nailon M8*H7.5*S13	2	87	Ax	1
74L/R	Chain cover	1set	88	Surub M6*16*S5	4
75L/R	Manivela	1set	89	Curea	1
76	Carcasa manivela	2	90	Pedala plastic	1
77	Arc d17	2	91	Magnet $\phi 15 \times 7$	1
78	Rulment 6203-2RS	2	92	Garnitura $\Phi 12.5$	1
79	Inel de siguranta D40	2	93	Saiba ondulata d10* $\Phi 15 \times 0.3$	1
80	Surub M6*16*S10	1	94	Suport tableta	1
81	Saiba d6* $\Phi 20 \times 2$	1	A	Cheie hex. S5	1
82	Manivela mica	1	B	Cheie S13-14-15	1

ASAMBLARE

PAS 1

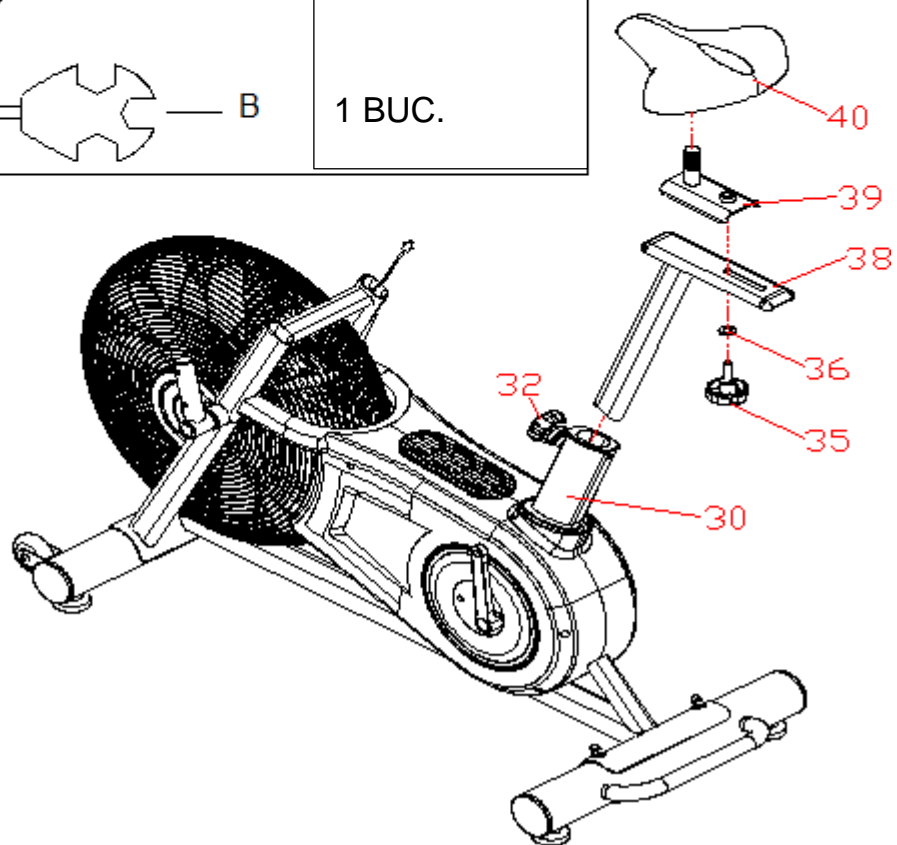
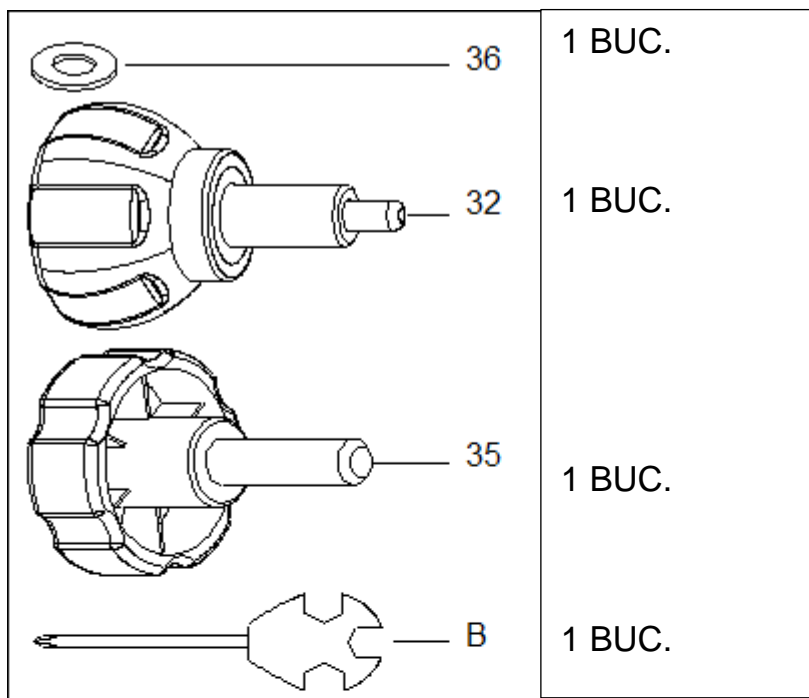
Ataşați stabilizatorul anterior (17) și stabilizatorul posterior (41) la cadrul principal (30) cu 4 șuruburi (22), 4 șaibe (18 și 9) și 4 piulițe (19).

	22	4 BUC.
	18	4 BUC.
	9	4 BUC.
	19	4 BUC.
	B	1 BUC.



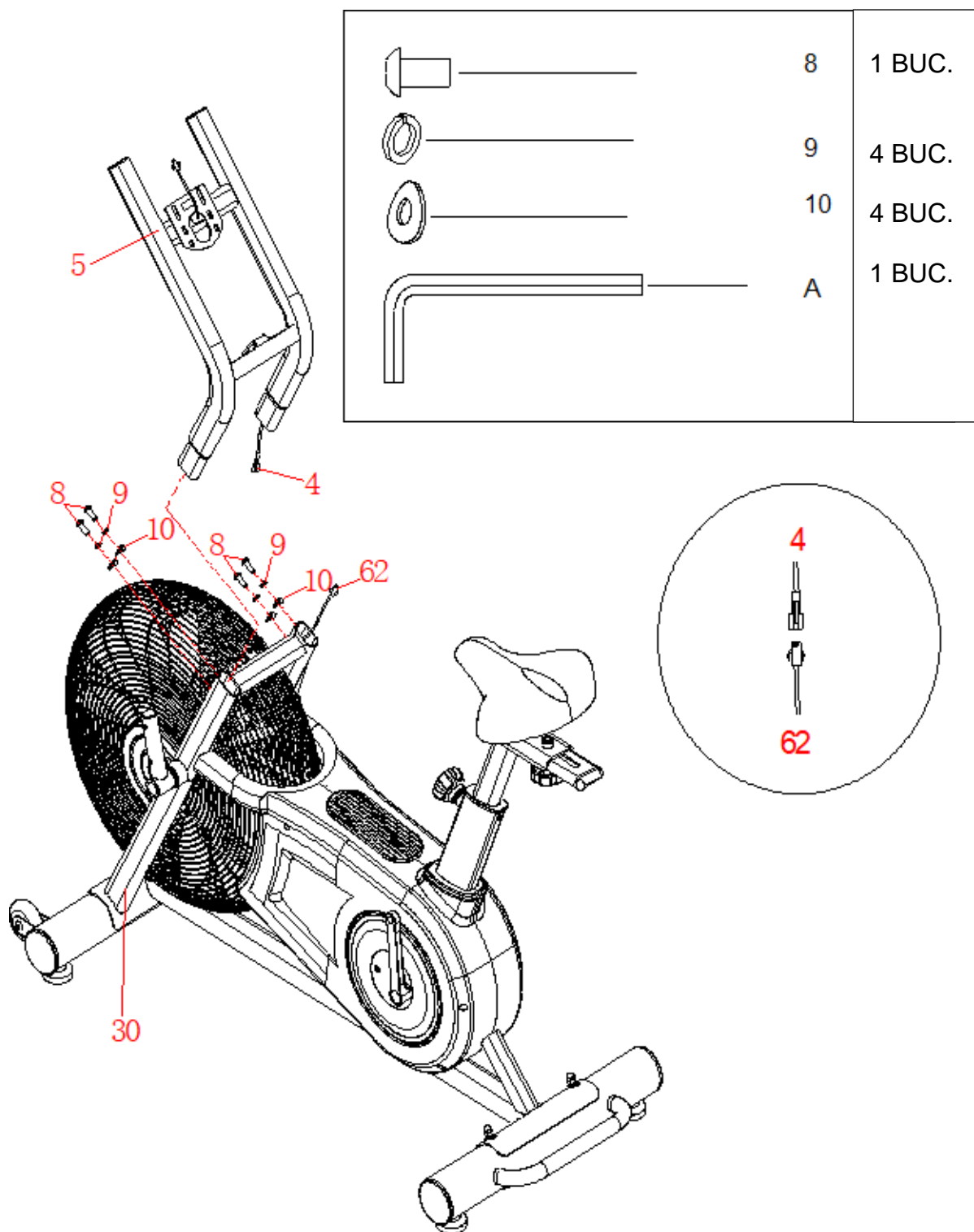
PAS 2

Ataşați tija seii (38) la cadrul principal (30) și fixați-o cu rotita (32). Atasati suportul pentru sa (39) la tubul seii (38) folosind rotita de ajustare (35) si saiba (36). Atasati saua (40) la suportul pentru sa (39).



PAS 3

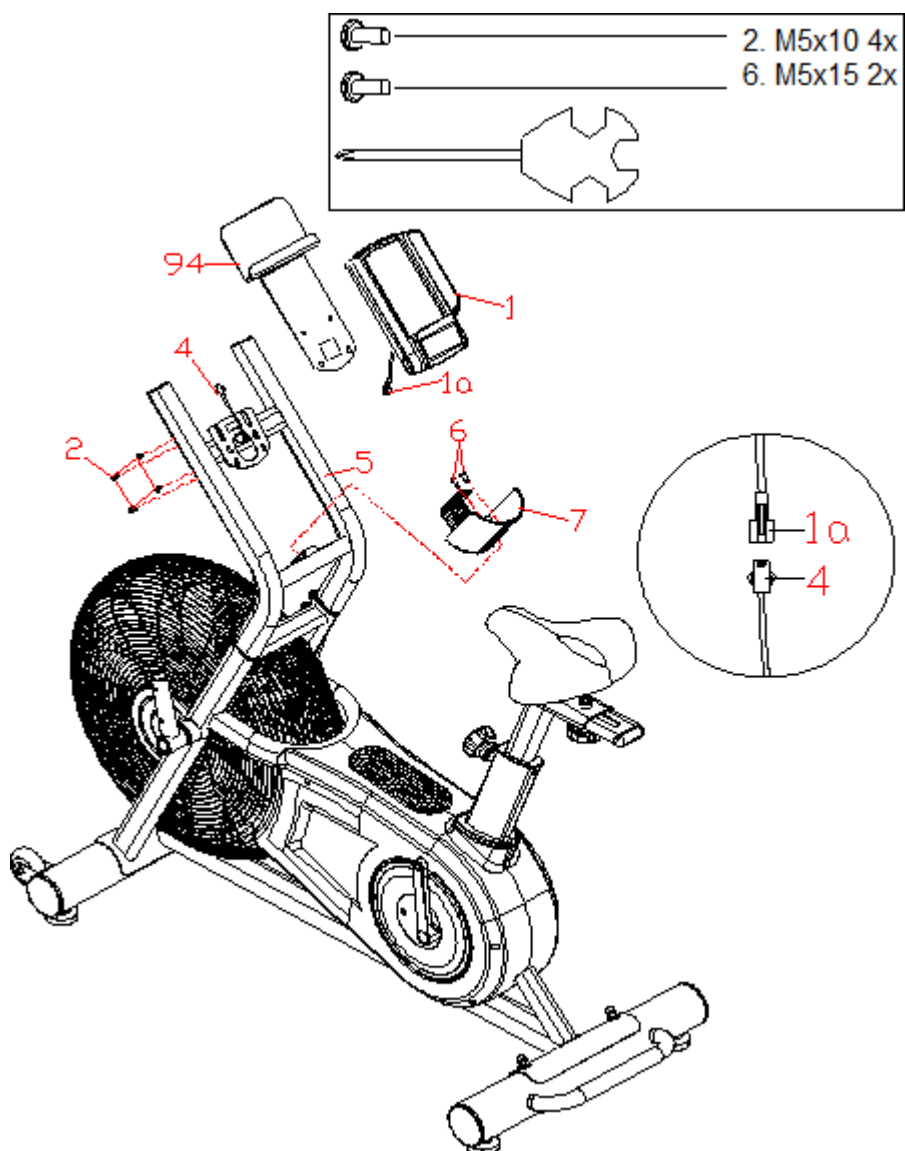
Slăbiți cele 4 șuruburi (8), 4 șaibe (9 și 10) de pe suportul consolei (5).
Conectați cablurile (62 și 40). Introduceți cablurile suplimentare în cadrul principal (30) și apoi
atașați suportul consolei (5) la cadrul principal (30) și fixați-l cu 4 șuruburi (8), 4 șaibe (9 și 10).



PAS 4

Slăbiți cele 2 șuruburi (6 și 2) de pe suportul consolei (5).

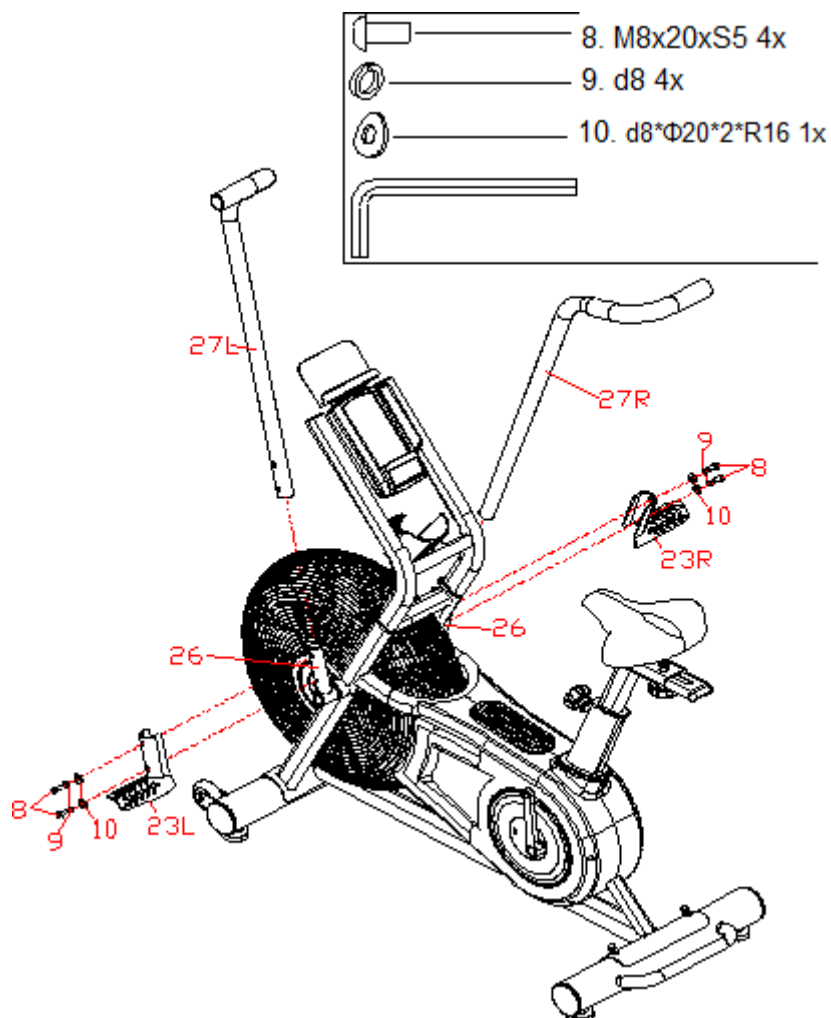
Atașați suportul pentru sticla (7) la suportul consolei (5) cu 2 șuruburi (6). Conectați cablurile (4 și 1a).



Atașați consola (1) și suportul tabletei (94) la suportul consolei (5) cu 4 șuruburi (2).

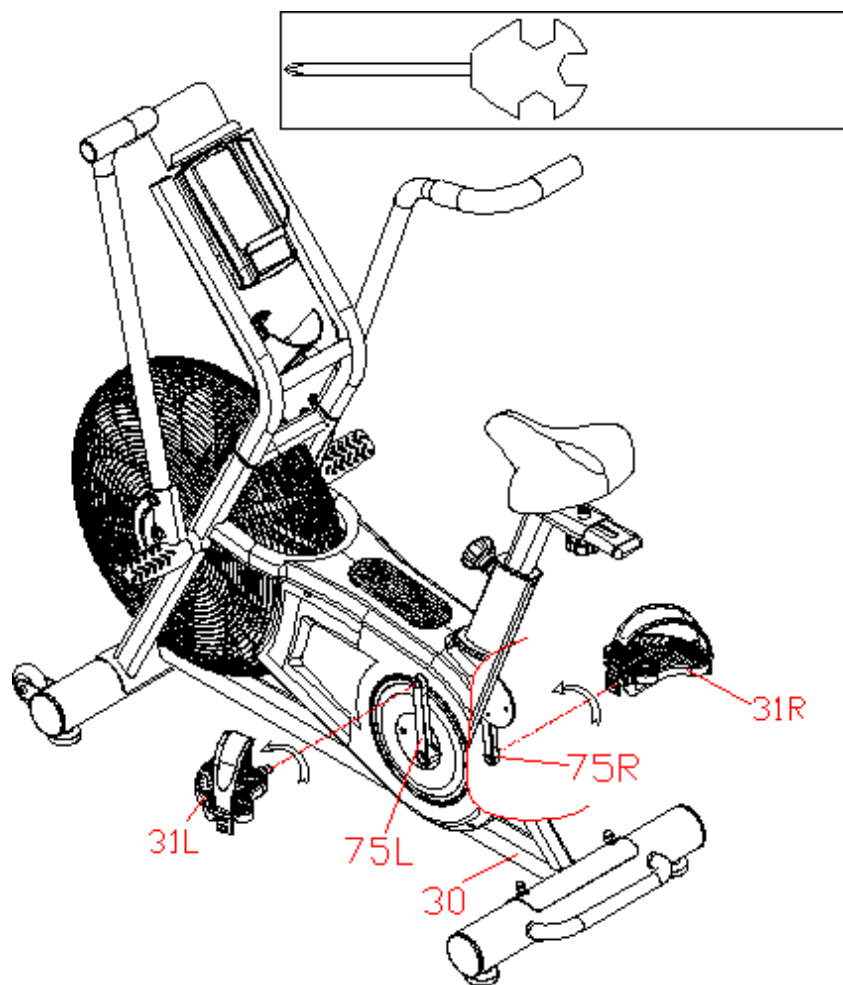
PAS 5

Slăbiți cele 4 șuruburi (8), 4 șaibe elastice (9) și 4 șaibe ondulate (10) de pe tubul mobil (26). Atașați mânerele (27 L / R) la tubul mobil (26). Atașați plăcile pedalei (23 L/R) și mânerele (27 L/R) la tubul mobil (26 L/R) cu 4 șuruburi (8), 4 șaibe elastice (9) și 4 șaibe ondulate (10)



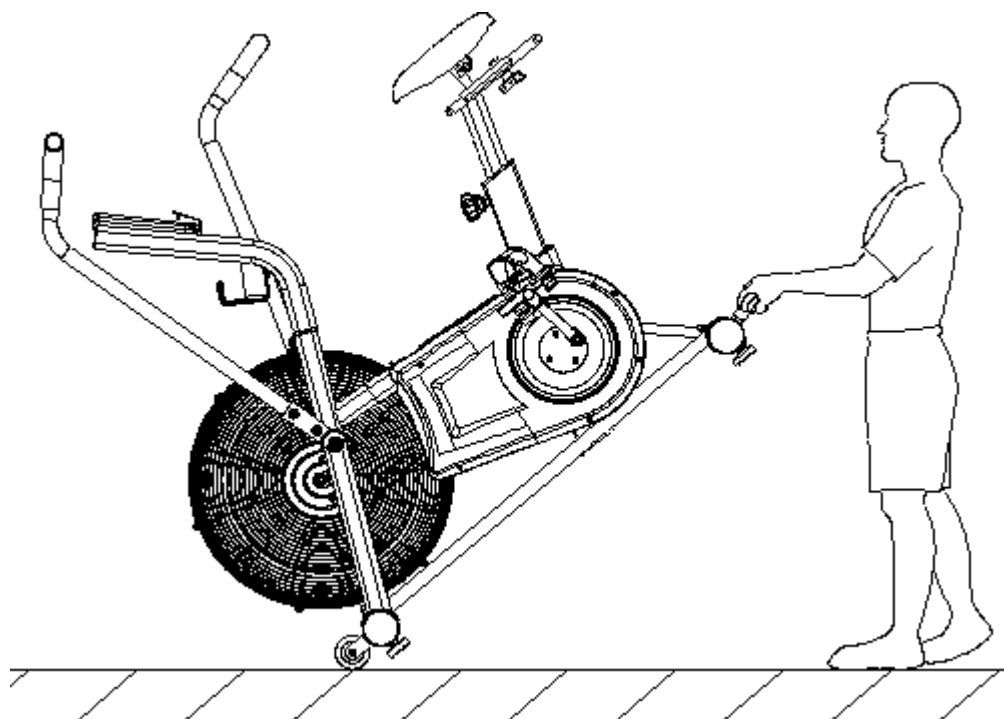
PAS 6

Asamblați pedala stângă (31L) la manivela stângă (75L) în sens invers acelor de ceasornic, strângeți cu cheia. Atașați pedala dreaptă (31R) la manivela dreaptă (75R) în sensul acelor de ceasornic, strângeți cu cheia.

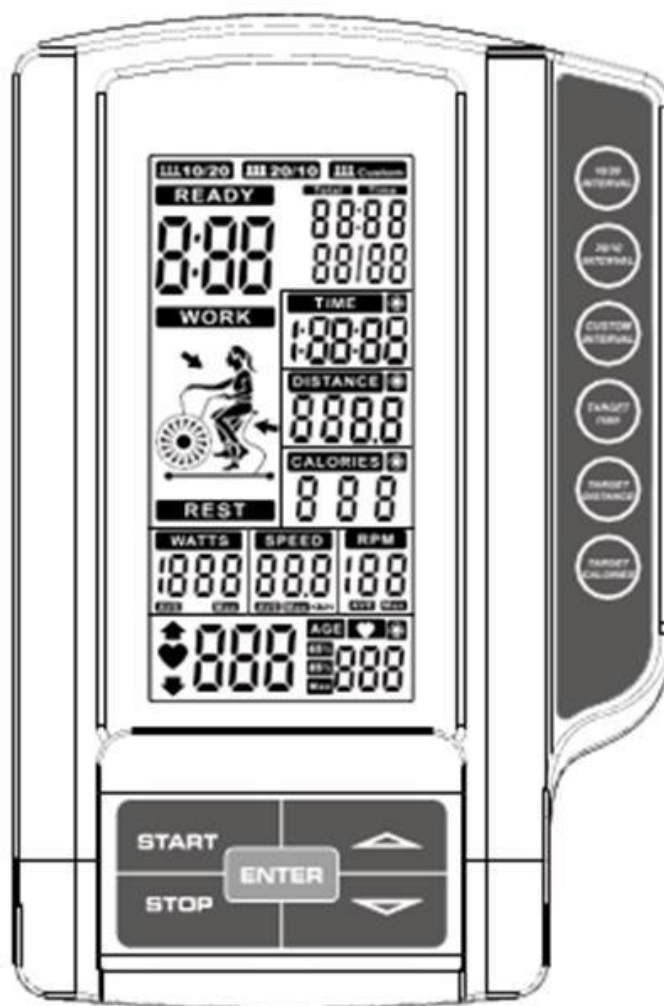


MANEVRARE

Pentru deplasare, ridicați stabilizatorul posterior (41) și așezați bicicleta pe roțile de transport (17). Apoi mutați bicicleta în locația dorită.



CONSOALA



ECRANUL

RPM	Afișează RPM curentă de la 0 la 199
SPEED	Afișează viteza curentă până la 99,9 km/h (mil/h)
TIME	Număr crescătoare până la 1:59:59, după 1 minut, dacă obiectivul nu este setat Numărătoare inversă de timp de la 1:59:59, după 1 minut, dacă obiectivul este setat
DISTANCE	Afișează distanța de la 0,0 la 999,9 km sau mile, valoarea numără în sus sau în jos, în funcție de setări. Puteți seta valoarea utilizând butoanele SUS/JOS.
CALORIES	Afișează calorii arse de la 0,0 la 999 de calorii, valoarea numără în sus sau în jos, în funcție de setări. Puteți seta valoarea folosind butoanele SUS/JOS.
WATT	Afișează puterea antrenamentului de la 0 la 1999.

BUTOANE


START	Pornește un program rapid sau pornește un program întrerupt
STOP	Oprește / întrerupe programul Resetează setările Țineți apăsat timp de 2 secunde pentru a reseta
DOWN	Scade valorile: distanță, calorii, ritm cardiac, timp și vârstă
UP	Mărește valorile: distanță, calorii, ritm cardiac, timp și vârstă
Target distance	Acces rapid la programul țintă pt.distanță
Target calories	Acces rapid la programul țintă pt.calorii
Target time	Acces rapid la programul țintă pt.timp
Interval	3 programe: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, PERSONALIZATĂ
ENTER	Confirmați setările sau accesarea programului

UTILIZARE


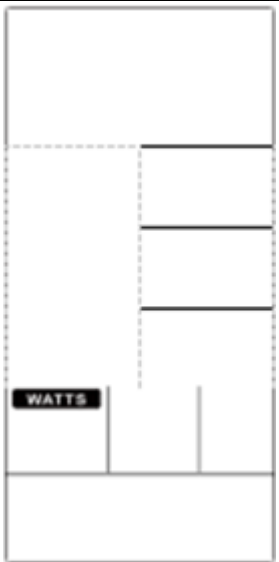
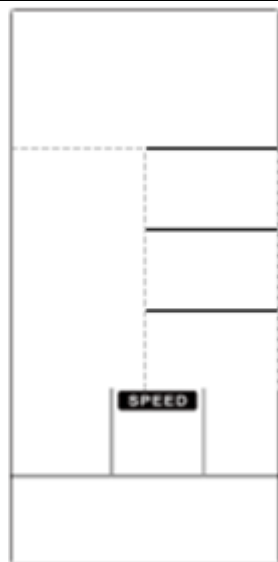
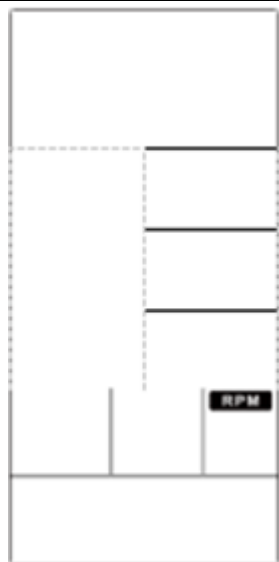
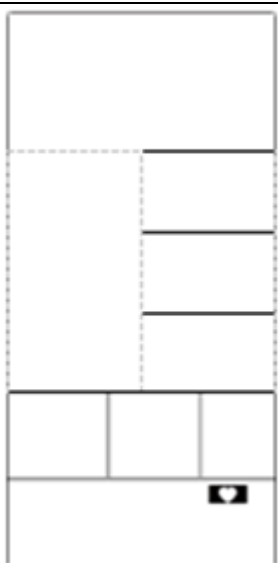



La pornire, afișajul LCD se aprinde timp de 2 secunde (Imaginea 1) și se emite un bip. Este afișat diametrul roții (Fig. 2). Apoi setați vârsta (Imaginea 3). Utilizați butoanele SUS / JOS pentru a seta vârsta, apoi apăsați ENTER pentru a confirma. Consola intră în modul standby.



Ferestrele pentru INTERVAL 10/20, INTERVAL 10/20, INTERVAL CUSTOM, pregătire, antrenament, odihnă, timp, distanță, calorii, wați, viteză, RPM vor fi afișate în fiecare secundă secvențial (img. 4-16).

Dacă consola nu primește semnale de la butoane sau de la mișcare timp de 60 de secunde, consola intră în modul de așteptare. 

img. 4	img. 5	img. 6	img. 7
img. 8	img. 9	img. 10	img. 11

			
img. 12	img. 13	img. 14	img. 15
			
img. 16	img. 17	img. 18	img. 19

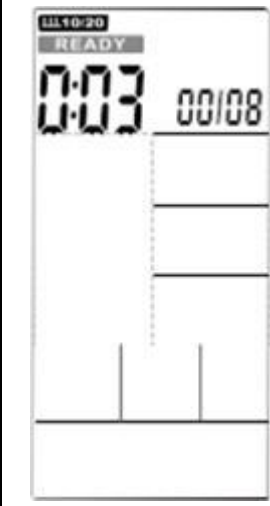



PROGRAME: MANUAL, INTERVAL, ȚINTĂ DISTANȚĂ / CALORII / H.R / TIMP

MODUL MANUAL

- În modul de așteptare, apăsați START pentru a porni programul rapid, se va auzi un bip. Timpul total, distanța, caloriile, puterea, viteza și rotațiile pe minut vor fi numărate crescător (Imaginea 17).
- Dacă consola nu primește un semnal timp de 30 de secunde, se va auzi un bip și consola va intra în modul de așteptare. Apăsați orice tastă pentru a ieși din modul de așteptare. Apăsați START dacă programul este întrerupt. Se aude un bip timp de 0,5 secunde la fiecare 30 de secunde. Toate valorile sunt afișate la fiecare 4 secunde. Dacă nu întrerupeți exercițiul mai mult de 5 minute, semnalul sonor va suna timp de 2 secunde și consola va intra în modul de economisire a energiei. Apăsați tasta START pentru a activa consola.
- Apăsați STOP, TIME afișează timpul total de antrenament, DISTANCE afișează distanța totală, CALORIES afișează caloriile arse, WATT, SPEED și RPM se modifică la fiecare 5 secunde la AVG și MAX. Apăsați PROGRAM pentru a selecta programul.

INTERVAL 20/10

1. Apăsați INTERVAL și selectați INTERVAL 20/10, apăsați ENTER și INTERVAL 20/10 se va aprinde și se va auzi un bip timp de 1 secundă.
2. Numărătoarea inversă începe pentru 3 secunde și se aude un bip, READY se aprinde pe ecran și este afișat 00/08 (Imaginea 20).
3. Numărătoarea inversă de 20 secunde va începe atunci când este afișat WORK. Sunt afișate timpul total de antrenament, distanța, caloriele, wații, viteza și rpm. Afișajul arată 01/08 (Imaginea 21).
4. Numărătoarea inversă de 10 secunde va începe atunci când este afișat REST. Beep-ul se aude în fiecare secundă (Imaginea 22), READY clipește în ultimele 3 secunde (Imaginea 23).
5. Se repetă ciclurile 3 și 4, fiecare ciclu crescând valoarea cu 1 până ajunge la 08/08 WORK, apoi se afișează rezultatele.
6. Apăsați START pentru a întrerupe, un bip se aude la fiecare 0,5 secunde timp de 30 de secunde. Toate valorile sunt afișate și se modifică la fiecare 4 secunde. Dacă opriți programul mai mult de 5 minute, se aude un bip timp de 2 secunde și consola intră în modul de așteptare. Apăsați START pentru a reveni la program.
7. Apăsați STOP pentru a încheia antrenamentul, se aude un bip timp de 1 secundă și afișează timpul total, distanța și caloriele timp de 30 de secunde, wați, viteză și rpm se schimbă la valorile medii și maxime timp de 5 secunde fiecare (Imaginea 18-19).
8. Apăsați PROGRAM pentru a selecta programul.

			
Pic. 20	Pic. 21	Pic. 22	Pic. 23

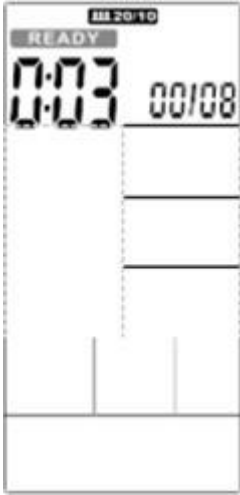



INTERVAL 10/20

1. Apăsați INTERVAL și selectați INTERVAL 10/20, apăsați ENTER, iar INTERVAL 10/20 se va aprinde și se va auzi un bip timp de 1 secundă.
2. Numărătoarea inversă începe timp de 3 secunde și se aude un bip, READY se aprinde pe afișaj și este afișat 00/08 (Imaginea 24).
3. Numărătoarea inversă de 10 secunde va începe atunci când este afișat WORK. Sunt afișate timpul total de antrenament, distanța, caloriele, wați, viteza și rpm. Afișajul arată 01/08 (Imaginea 25).
4. Numărătoarea inversă de 20 de secunde va începe atunci când este afișat REST. Bip-ul se aude în fiecare secundă (Imaginea 26), READY clipește în ultimele 3 secunde (Imaginea 27).
5. Se repetă ciclurile 3 și 4, fiecare ciclu crescând valoarea cu 1 până ajunge la 08/08 WORK, apoi se afișează rezultatele.
6. Apăsați START pentru a întrerupe, un bip se aude la fiecare 0,5 secunde timp de 30 de

secunde. Toate valorile sunt afișate și se modifică la fiecare 4 secunde. Dacă opriți programul mai mult de 5 minute, se aude un bip timp de 2 secunde și consola intră în modul de așteptare. Apăsați START pentru a reveni la program.

7. Apăsați STOP pentru a încheia antrenamentul, se aude un bip timp de 1 secundă și afișează timpul total, distanța și calorile timp de 30 de secunde, wați, viteză și rpm se schimbă la valorile medii și maxime timp de 5 secunde fiecare (Imaginea 18-19).



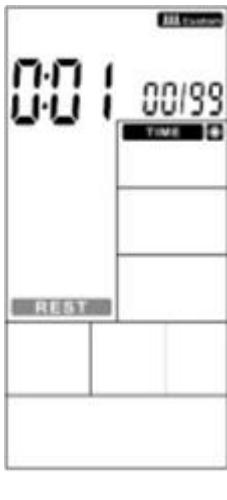
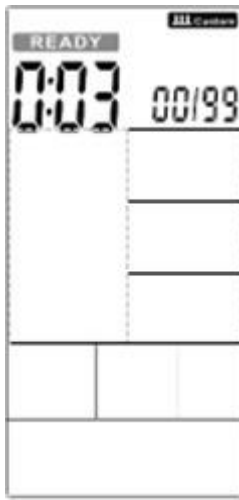



8. Apăsați PROGRAM pentru a selecta programul.

			
Pic. 24	Pic. 25	Pic. 26	Pic. 27

Interval CUSTOM

1. Apăsați INTERVAL și selectați INTERVAL CUSTOM, apăsați ENTER și INTERVAL CUSTOM 00 / XX se va aprinde și se va auzi un bip timp de 1 secundă. Utilizați butoanele SUS / JOS pentru a seta valoarea 00 / XX de la 1 la 99. Apăsați ENTER pentru a confirma, se aude un bip, introduceți următoarea setare a valorii (Imaginea 28).
2. Este afișat TIME, Setati timpul de antrenament (WORK), utilizați butoanele SUS / JOS pentru a seta timpul de antrenament de la 0:00 la 9:59 (Imaginea 29). Apăsați ENTER pentru a confirma, se va auzi un bip și va fi afișat INTERVAL CUSTOM.
3. Se afișează TIME, Setati timpul de odihnă, utilizați butoanele SUS / JOS pentru a seta timpul de antrenament de la 0:00 la 9:59 (Imaginea 30). Apăsați ENTER pentru a confirma, se aude un bip și este afișat INTERVAL CUSTOM.
4. Numărătoarea inversă începe timp de 3 secunde și se aude un bip, READY se aprinde pe afișaj și este afișat 00 / XX (Imaginea 31). Apoi numărătoarea inversă începe de la valoarea setată, când este afișat WORK. Sunt afișate timpul total de antrenament, distanța, calorile, wați, viteza și rpm. Afișajul arată 01 / XX (Imaginea 32).
5. Apoi numărătoarea inversă începe de la valoarea setată când este afișat REST. Beep-ul se aude în fiecare secundă (Imaginea 33), READY clipește în ultimele 3 secunde (Imaginea 34).
6. Se repetă ciclurile 5 și 6, fiecare ciclu incrementând valoarea cu 1 până când ajunge la valoarea setată WORK, apoi sunt afișate rezultatele.
7. În faza WORK, dacă senzorul nu primește semnal timp de 30 de secunde, intră în modul de economisire a energiei.
8. Apăsați START pentru a face pauză, se aude un bip la fiecare 0,5 secunde timp de 30 de secunde. Toate valorile sunt afișate și se modifică la fiecare 4 secunde. Dacă opriți programul mai mult de 5 minute, se aude un bip timp de 2 secunde și consola intră în modul de așteptare. Apăsați START pentru a reveni la program.

5. Apăsați STOP pentru a termina antrenamentul, se aude un bip timp de 1 secundă și afișează timpul total, distanța și kaloriile timp de 30 de secunde, wați, viteză și rpm se schimbă la valorile medii și maxime timp de 5 secunde fiecare (Imaginea 18-19).
6. Apăsați PROGRAM pentru a selecta programul.

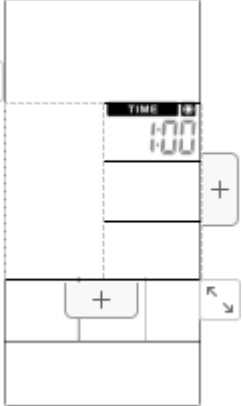

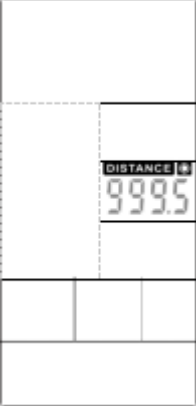

			
IMG. 28	IMG. 29	IMG. 30	IMG. 31
			
IMG. 32	IMG. 33	IMG. 34	

ȚINTĂ TIMP


În modul Standby, apăsați Target Time și . Se afișează TIME și se aude un bip.

1. Setati valoarea timpului folosind butoanele SUS / JOS (Imaginea 35), apăsați ENTER pentru a confirma. Se aude un bip.
2. Începe număratoarea inversă pentru timpul prestabilit, se adaugă distanța, kaloriile, wați, viteza și rpm (Imaginea 36).
3. Apăsați butonul START pentru a întrerupe programul. Se aude un bip la fiecare 0,5 secunde timp de 30 de secunde. Toate valorile sunt afișate pe ecran la fiecare 2 secunde. Dacă opriți antrenamentul mai mult de 5 minute, se aude un semnal sonor timp de 2 secunde și consola intră în modul de economisire a energiei. Apăsați START pentru a o porni.
4. Dacă senzorul nu detectează semnalul timp de 30 de secunde, consola intră în modul standby.


6. Apăsați STOP pentru a opri programul, TIME afișează timpul total de antrenament, DISTANCE afișează distanța totală, CALORIES afișează kaloriile arse, wați, viteza și rpm și se modifică la medie și maxim la fiecare 5 secunde (Imaginea 18-19).



			
Pic. 35	Pic. 36	Pic. 37	Pic. 38

ȚINTĂ DISTANȚĂ

- În modul de așteptare, apăsați Distanța țintă și . Se afișează DISTANCE și se aude un bip.
- Setați valoarea distanței cu butoanele SUS / JOS (Imaginea 37), apăsați ENTER pentru a confirma. Se aude un bip.
- Începe numărătoarea inversă pentru distanța presetată, se adaugă valorile de timp, calorii, wați, viteză și rpm (Imaginea 38).
- Apăsați butonul START pentru a întrerupe programul. Se aude un bip la fiecare 0,5 secunde timp de 30 de secunde. Toate valorile sunt afișate pe ecran la fiecare 2 secunde. Dacă opriți antrenamentul mai mult de 5 minute, se aude un semnal sonor timp de 2 secunde și consola intră în modul de economisire a energiei. Apăsați START pentru a o porni. Dacă senzorul nu reușește să detecteze semnalul timp de 30 de secunde, consola intră în modul de așteptare.
- Apăsați STOP pentru a opri programul, TIME afișează timpul total de antrenament, DISTANCE afișează distanța totală, CALORIES afișează kaloriile arse, wați, viteza și rpm și se modifică la medie și maxim la fiecare 5 secunde (Imaginea 18-19).

ȚINTĂ CALORII

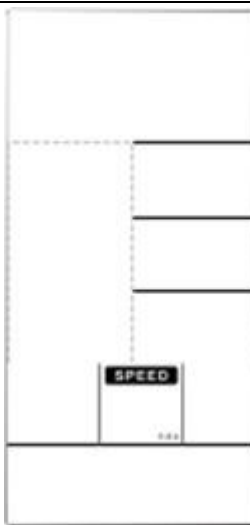
- În modul Standby, apăsați Target Calories și . CALORIES vor fi afișate pe ecran și se va auzi un bip.
- Setați valoarea kaloriilor cu butoanele SUS / JOS (Imaginea 39), apăsați ENTER pentru a confirma. Se va auzi un bip.
- Începe numărătoarea inversă pentru kaloriile presetate, se adaugă valorile de timp, calorii, wați, viteză și rpm (Obr. 40).
- Apăsați butonul START pentru a întrerupe programul. Se aude un bip la fiecare 0,5 secunde timp de 30 de secunde. Toate valorile sunt afișate pe ecran la fiecare 2 secunde. Dacă opriți antrenamentul mai mult de 5 minute, se aude un semnal sonor timp de 2 secunde și consola intră în modul de economisire a energiei. Apăsați START pentru a o porni.
- Dacă senzorul nu detectează semnalul timp de 30 de secunde, consola intră în modul standby.
- Apăsați STOP pentru a opri programul, TIME afișează timpul total de antrenament, DISTANCE afișează distanța totală, CALORIES afișează kaloriile arse, wați, viteza și rpm și se modifică la medie și maxim la fiecare 5 secunde (Imaginea 18-19).

	
img. 39	img. 40

SETARI

Apăsați și mențineți apăsați START și ENTER timp de 2 secunde până se va auzi un bip. SPEED, M / H și KM / H sunt afișate (Imaginea 41-42).

Utilizați butoanele SUS / JOS pentru a selecta KM / H sau M / H, apăsați butonul ENTER pentru a confirma. Dacă consola nu detectează niciun semnal timp de 30 de secunde, intră în modul standby.

	
img. 41	img. 42

RESETARE

În orice mod, apăsați STOP timp de 2 secunde pentru a reporni sistemul. Toate valorile revin la setările din fabrică.

Consola intră în modul standby dacă senzorul nu detectează nicio mișcare sau o apăsare a butonului timp de 30 de secunde.

UTILIZARE

Exercițiile pe bicicleta AIR BIKE se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Datorită simplității exercițiului pe bicicleta fitness, poate fi făcut și de către persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să reglați înălțimea șeii. Este important să stați confortabil.

Șaua bicicletei trebuie setată astfel încât să puteți ține mânerul cu formă ergonomică atunci când stați pe ea. Nu ar trebui să aveți mâinile întinse complet. Vă puteți deteriora mușchii.

Pentru a 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 să fie poziționat ferm și în siguranță în timpul exercițiilor fizice.

Baza exercițiilor pe o bicicletă este că picioarele se mișcă pe o anumită cale eliptică. Această mișcare este foarte asemănătoare cu ciclismul. Când faceți exerciții pe o bicicletă, vă așezați pe șaua cu înălțimea potrivită, țineți picioarele ferm în pedale, țineți mânerul cu formă ergonomică și faceți exerciții.

Este recomandat la început să alegeți o sarcină mai mică. Dacă faceți exerciții la intervale regulate pe o bicicletă de exerciții, puteți crește treptat sarcina. Puteți crește sarcina treptat pe parcursul unei săptămâni sau două săptămâni. Selectarea unei sarcini mari în timpul începerii antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.

Când faceți exerciții, este important să alegeți sarcina potrivită și tempo-ul potrivit. Încercați să-l păstrați pe tot parcursul exercițiului. Nu este recomandat să alegeți un ritm ridicat chiar de la început. Creșteți tempo-ul după aproximativ o săptămână de exerciții regulate. Ritmul mare nu este egal cu arderea mai rapidă a calorilor. Arderea corectă a calorilor se reflectă într-un exercițiu adecvat și regulat. La începutul exercițiului, numărul de calorii arse poate părea scăzut, dar exercițiile regulate și adecvate sunt cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Exercițiul pe bicicleta de exerciții duce, de asemenea, la dezvoltarea mușchilor. Este folosită în principal pentru întărirea mușchilor coapsei și gambei. În timp ce faceți exerciții pe bicicletă, vă mișcați și fesele.

Dacă doriți să faceți exerciții corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. Respirația corectă și regulată este recomandată în orice exercițiu. Este important să păstrați inspirații și expirații profunde regulate. Respirația regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicleta de exerciții implică exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este indicat să exersați la minim 30-35 min după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la mai puține calorii arse, iar la vârsta mai înaintată poate duce chiar la probleme digestive.

Exercițiul cu bicicleta air bike este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Exercițiile pe bicicleta fitness sunt eficiente în întărirea mușchilor, în special a coapselor, gambelor și feselor. Exercițiile regulate pot duce la o siluetă mai subțire. Mișcarea este recomandată nu doar ca antrenament de iarnă pentru bicicliști, ci și pentru persoanele care doresc să ardă excesul de calorii. Respirația regulată, exercițiile fizice regulate, ritmul rezonabil și dieta echilibrată pot duce la rezultatele dorite.

EXERCITII

Este indicat să faceți câteva exerciții de încălzire înainte de a alerga. Mușchii încălziți sunt ușor de întins, așa că faceți-vă timp pentru exercițiile de încălzire timp de 5 – 10 minute. Repetați fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos..



ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR CVADRICEPS

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR “HAMSTRING”

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDEREA INTERIORULUI COAPSELOR

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR GAMEBELOR

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Când va antrenați, țineți-va corpul în poziție verticală sau puteți sprijini mâna pe antebraț. În timpul pedalării, nu ar trebui să aveți picioarele complet extinse. Genunchii ar trebui să fie ușor îndoiți când apăsați complet pedala. Țineți-va capul drept cu coloana vertebrală pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a mușchilor de sus a spatelui. Faceti întotdeauna exerciții fluent și ritmic.

MENTENANTA

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziția orizontală.
- Verificați șuruburile după circa 10 ore de utilizare.
- Ștergeți transpirația de pe bicicleta după exercițiu. Curățați produsul cu o cârpă și un produs de curățare delicat. Nu utilizați solvenți sau agenți de curățare agresivi pe piesele din plastic.
- Când zgomotul este crescut, este necesar să se verifice dacă toate îmbinările sunt strânse corespunzător.
- Așezați produsul într-o cameră curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți echipamentul la lumina directă a soarelui.

DEPOZITARE

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

NOTE IMPORTANTE

- Această bicicletă de exerciții vine cu reglementări standard de siguranță și este potrivită doar 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 bicicletei.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta de exerciții. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să utilizați aparatul și cât de mult efort puteți depune. Exercițiile incorecte vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți durere, greață, respirație grea sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.

- Această bicicletă de exerciții nu este potrivită pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi folosită în scopuri terapeutice.
- Monitorul ritmului cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice puls sugerat nu este obligatoriu corect din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu necontrolați.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat depozit. 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 ca să evitați încălcarea legii sau sancțiunile. Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le la locuri speciale de reciclare.