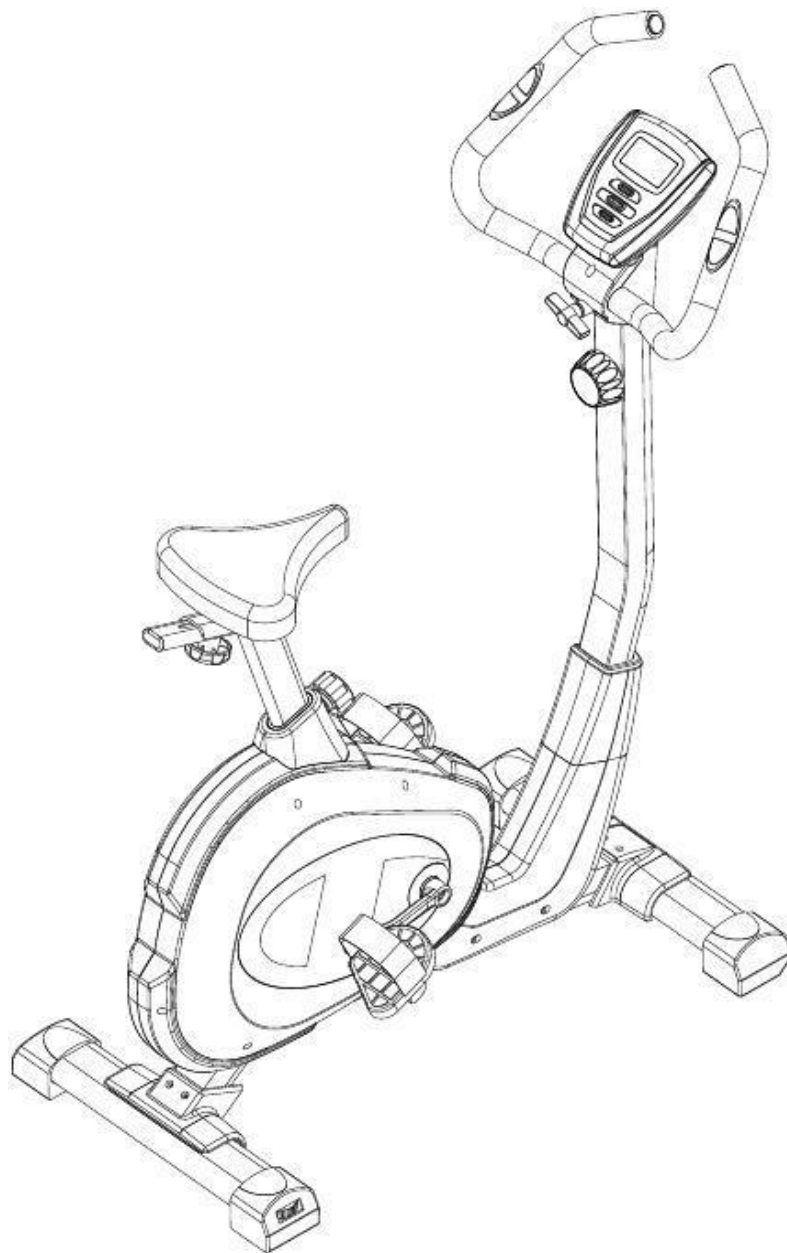




MANUAL DE UTILIZARE
IN 11188 Bicicleta magnetica inSPORTline
Klegan



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
LISTA DE VERFICARE	5
LISTA PIESE	6
VEDERE DE ANSAMBLU (ASAMBLARE)	7
VEDERE DE ANSAMBLU (DETAIATA)	8
LISTA COMPONENTE	9
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE	11
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A CONSOLEI	15
EXERCITII.....	16

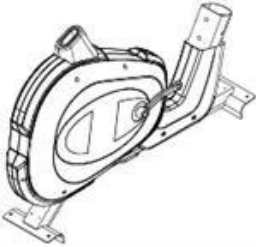











INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

1. Cititi toate instructiunile din manual inainte de a asambla si utiliza bicicleta.
2. Utilizati bicicleta doar in scopul pentru care este destinata, conform instructiunilor din manual.
3. Verificati toate suruburile si piulitele, sa fie bine stranse, inainte de a utiliza bicicleta.
4. Feriti-va mainile de partile mobile ale bicicletei.
5. Nu permiteti accesul copiilor si animalelor langa bicicleta. Nu lasati copiii nesupravegheati in aceeasi incapere cu bicicleta.
6. Inainte de a utiliza bicicleta, faceti cateva exercitii de incalzire.
7. Verificati bicicleta inainte de fiecare utilizare.
8. Este interzisa utilizarea bicicletei de catre mai multe persoane in acelasi timp.
9. Opriti antrenamentul imediat daca aveti urmatoarele simptome: ameteli, greata, dureri in piept, sau orice alte simptome anormale. Consultati medicul imediat!
10. Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta. Nu utilizati bicicleta afara sau in apropierea apei.
11. Purtați îmbracaminte și încălțăminte corespunzătoare în timpul utilizării bicicletei.
12. Nu plasati obiecte ascutite in apropierea bicicletei.
13. Persoanele cu dizabilitati nu trebuie sa foloseasca bicicleta fara a fi supravegheate.
14. Nu utilizati bicicleta daca nu functioneaza corespunzator.
15. Folositi doar piese originale in caz ca este nevoie de reparatii.
16. Nu folositi solventi puternici pentru curatare, utilizati doar uneltele furnizate pentru eventualele reparatii, sau uneltele potrivite.
18. Nu ridicati suportul scaunului mai sus de marcajul "max" prevezaut pe acesta, atunci cand ajustati inaltimea scaunului.
19. Bicicleta nu este potrivita pentru uz terapeutic.
20. Pentru siguranta dvs. asigurati-va ca aveti cel putin 0.6 m spatiu in toate directiile in timpul antrenamentului.
21. **ATENTIE! Valorile pulsului nu sunt exacte. Un antrenament intens poate cauza probleme de sanatate sau chiar moartea. Daca simtiti vreun disconfort, opriti-va imediat!**











ATENTIE!: Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul. Acest lucru este important in special daca aveti probleme de sanatate.

MENTENANTA: Conditia buna a produsului poate fi mentinuta doar daca verificati in mod regulat toate suruburile si componentele mobile. Componentele defecte trebuie schimbate imediat. Folositi produsul doar dupa ce a fost reparat.

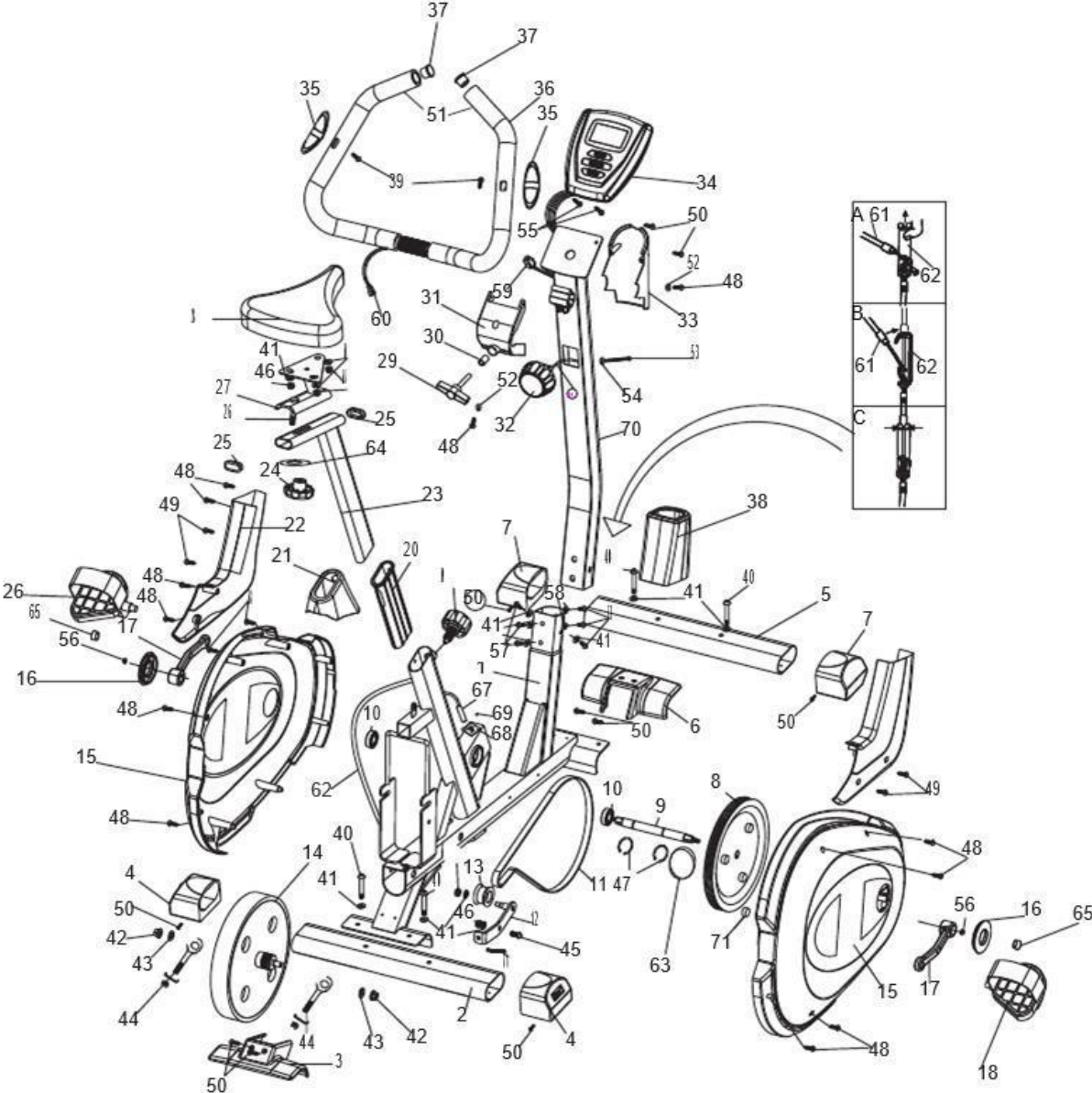
LISTA DE VERIFICARE (continut cutie)

	DENUMIRE	buc.	DESEN	
1/15/17	cadru principal/ carcasa/ax pedala	1 SET		
36/51/35	ghidon/spuma senzori puls	1 SET		
23/27/64 /24	tub suport sa/suport sa/bucsa/rotita	1 SET		
70/32/53	suport ghidon/ control rezistenta/ surub	1 SET		
28/41/46	sa/saiba/piulita	1 SET		
38	carcasa-fata	1		
34/55	calculator/surub	1 SET		
6/3	capac stabilizator anterior/posterior	1 SET		
2/4	stabilizator posterior/ capace ajustabile	1 SET		
5/7	stabilizator anterior/ roti de transport	1 SET		
18R/26L	set pedale	1 SET		
19	rotita	1		

LISTA PIESE

NR.	DENUMIRE	buc.	DESEN	
40	SURUB M8X55	4		
41	SAIBA 18/8.5X1.5	4		
50	SURUB M4X15	6		
31/33	CAPACE DECORATIVE	1 SET		
29	ROTITA	1		
30	BUCSA	1		
48	SURUB M4X20	2		
52	SAIBA 10X5	2		
	CHEIE IMBUS	1		
	CHEIE	1		

**VEDERE DE ANSAMBLU
(DETALIATA)**



LISTA COMPONENTE

NR.	DENUMIRE	BUC.
1	CADRU PRINCIPAL	1
2	STABILIZATOR POSTERIOR	1
3	CAPACE STABILIZATOR POSTERIOR	1
4	CAPAC AJUSTABIL	2
5	STABILIZATOR ANTERIOR	1
6	CAPAC STABILIZATOR ANTERIOR	1
7	ROTI STABILIZATOR ANTERIOR	1set
8	ROATA	1
9	AX	1
10	RULMENT	2
11	CUREA	1
12	SUPPORT SCRIPETE	1
13	SCRIPETE	1
14	VOLANTA	1
15	CARCASA (R) & (L)	1set
16	CAUCIUC	2
17	AX PEDALA R & L	1set
18	PEDALA DREAPTA	1
19	ROTITA DE FIXARE	1
20	TIJA	1
21	CAPAC	1
22	CARCASA CADRU PRINCIPAL R & L	1set
23	BARA-SUPPORT SA	1
24	ROTITA	1
25	CAPAC	2
26	PEDALA STANGA	1
27	SUPPORT SA	1
28	SA	1
29	SURUB	1
30	DISTANTIER	1
31	CAPAC DECORATIV-SPATE	1
32	ROTITA CONTROL REZISTENTA	1

33	CAPAC DECORATIV-FATA	1
34	CALCULATOR	1
35	SENZORI PULS	2
36	MANERE	1
37	CAPACE ROTUNDE	2
38	CARCASA-FATA	1
39	SURUB	2
40	SURUB M8X55	4
41	SAIBA 18/8.5X1.5	10
42	PIULITE	2
43	SAIBA PLATA 20/10X2	2
44	SURUB M6x36	2
45	SURUB	1
46	PIULITA CU AUTOBLOCARE	2
47	SAIBA DE TIP "C"	2
48	SURUB M4X20	14
49	SURUB M4X20	4
50	SURUB M4X15	10
51	MANERE DE SPUMA	2
52	SAIBA PLATA 10/5	2
53	SURUB	1
54	SAIBA	1
55	SURUB	2
56	PIULITA	2
57	SURUB M8X15	6
58	SAIBA CURBATA 20/8.5X1.5	2
59	CABLU SENZOR	1
60	CABLU SENZOR PULS	1
61	CABLU REZISTENTA-MIJLOCIU	1
62	CABLU REZISTENTA-INFERIOR	1
63	SAIBA CURBATA	1
64	SAIBA PLATA 22/8.5X1.5	1
65	CAPAC- AX PEDALA	2
66	ARC	1
67	SENZOR PULS	1

68	SUPPORT SENZOR	1
69	SURUB	2
70	SUPPORT GHIDON	1
71	MAGNET	1

INSTRUCIUNI DE ASAMBLARE

GENERAL: Scoateti toate componentele din cutie si asezati-le cu atentie pe podea. Urmati instructiunile cu atentie, asamblarea ar trebui sa dureze aprox. 15-20 minute.

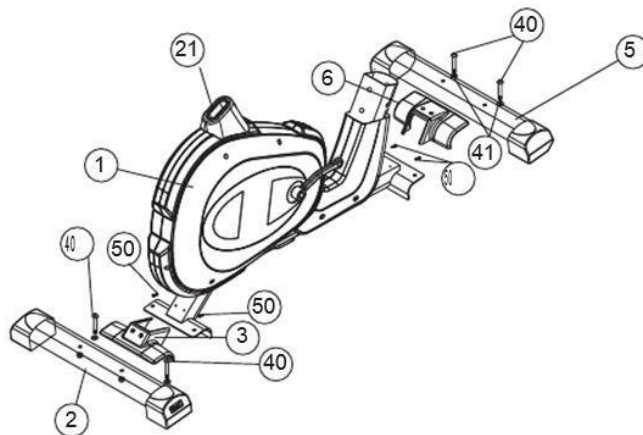
PASUL 1 Atasarea stabilizatorilor

Fixati stabilizatorul posterior (2) si cele 2 capace de ajutorare (4) la cadrul principal (1) si fixati cu 2 saibe plate (41) si 2 suruburi (40).

Atasati stabilizatorul anterior (5) cu rotile de transport (7) la cadrul principal (1) si fixati cu 2 saibe plate (41) si 2 suruburi (40).

Asezati capacul stabilizatorului anterior (6) la suportul transversal de pe cadrul principal si fixati-l cu 2 suruburi (50).

Asezati capacul stabilizatorului posterior (3) la suportul transversal de pe cadrul principal si fixati-l cu 2 suruburi (50).



PASUL 2 Atasarea seii si suportului pentru sa

Desfaceti piulitele pre-asamblate (46) si saibele plate (41) din spatele scaunului (28). Fixati saua (28) pe suportul (27) si fixati cu piulite (46) si saibe plate (41).

Desfaceti rotita M10 (24) si saiba plata (64) din spatele suportului pentru sa (27). Fixati suportul pentru sa (27) la tubul de suport (23) si atasati rotita M10 (24) si saiba plata (64).

Atasati tubul de suport (23) la cadrul principal (1) si fixati cu ajutorul rotitei de fixare (19). Ajustati inaltimea scaunului.

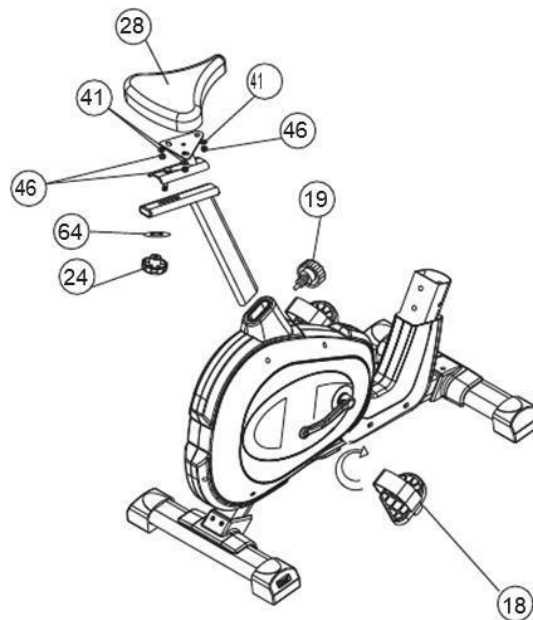
NOTA: Nu ridicati suportul seii mai sus de marcajul "MAX" evidentiat pe tubul de suport atunci cand ajustati inaltimea seii.

Atasati fiecare pedala (18R&26L) la axul pedalei. Pedala notata cu "R" trebuie asamblata la axul pedalier drept, pedala notata cu "L" trebuie asamblata la axul pedalier stang. Vezi marcajele "R" & "L" (dreapta si stanga) pe pedale (18R&26L) si axurile pedaliere.

NOTE: Pedala dreapta "R" trebuie infiletata in sensul invers al acelor de ceas. Pedala stanga "L" trebuie infiletata in sensul invers al acelor de ceas.

Atasati curelusele la pedale (18R&26L).

NOTA: Puteti ajusta curelusele pe 4 niveluri.

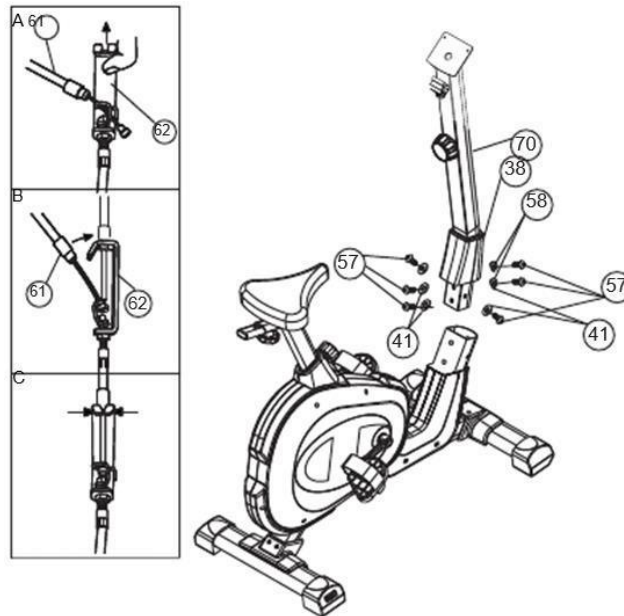


PASUL 3 Atasarea suportului pentru ghidon

Detasati cele 4 suruburi preasamblate (57), 2 saibe curbate (58), 2 saibe plate (41) de la cadrul principal (1).

Conectati cablul mijlociu al senzorului (59) de pe suportul pentru ghidon (70) cu cablul inferior al sezorului.

Conectati cablul mijlociu (61) cu cablul inferior (62) (vezi figura A-B). Asezati suportul ghidonului (70) si carcasa din fata (38) pe tubul corespunzator de pe cadrul principal (1) si fixati cu suruburi (57), 2 saibe curbate (58) saibe plate (41). Nu strangeti de la inceput suruburile foarte strans (57). Dupa ce ati finalizat asamblarea, puteti strange ferm toate suruburile.

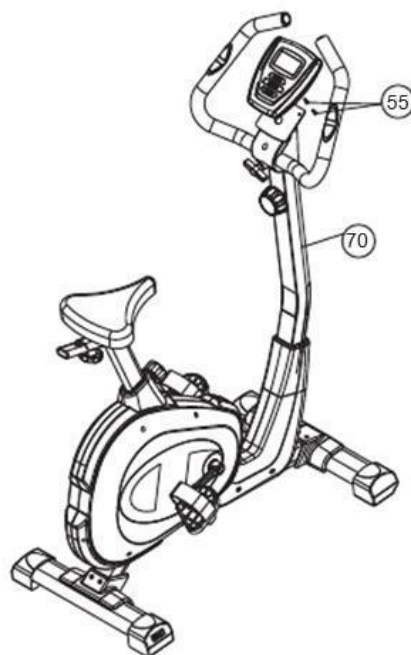
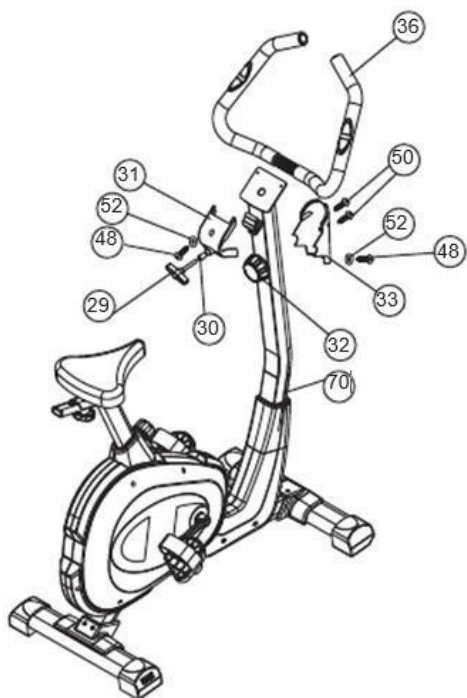


PASUL 4 Atasarea ghidonului si a calculatorului

Montati ghidonul (36), senzorii pentru puls (35), manerele de spuma (51) pe suportul pentru ghidon (70) si fixati capacul decorativ din spate (31) cu bucle (30) si rotita (29).

Atasati capacul decorativ (33) la suportul pentru ghidon (70) si fixati capacul decorativ din spate (31) cu suruburi (50), (48) saibe plate (52).

Desfaceti suruburile pre-asamblate (55) de la calculator (34). Conectati cablul mijlociu al senzorului (59) la calculator (34). Insetati calculatorul (34) pe suportul calculatorului (70) si fixati cu 2 suruburi (55). Insetati cablul senzorului in spatele calculatorului (34).



Instructiuni de utilizare a consolei



SPECIFICATII

TIMP (TMR)	00:00-99:00	ODOMETRU (daca exista)	0.0-999.9KMorML
VITEZA (SPD)	0.0-99.9KM/H	PULS* (daca exista)	40-240BPM
DISTANTA (DST)	0.00-999.9KM	CALORII (daca exista)	0-9999KCAL

FUNCTII BUTOANE

MODE: Apasati tasta MODE pentru selectarea si alegerea functiei dorite.

PAUSE: Pentru a pauza antrenamentul. (daca exista)

SET: Alegerea unei valori tinta pentru TIMP, DISTANTA, CALORII, PULS.
dar VITEZA si ODO nu pot fi setate

RESET: Apasati butonul RESET pentru a sterge valorile functiilor.

Utilizare butoane

1. AUTO ON/OFF

- Calculatorul porneste daca este apasata orice tasta sau daca incepeti sa pedalati.
- Calculatorul se stinge automat daca incetati sa pedalati si nu apasati nici o tasta timp de 4 minute.

2. RESET :

Valorile functiilor pot fi resetate daca tineti apasata tasta timp de 3 secunde sau daca scoateti bateriile.

3. PRESETARE TIMP, DISTANTA, ODOMETRU, PULS & CALORII:

Apasati butonul MODE pana ce functia care urmeaza sa fie presetata, palpaie intermitent. Apasati o data tasta MODE si functia va inceta sa mai palpaie.

Alegeti valoarea dorita apasand tasta SET.

Ecranul calculatorului va afisa o numaratoare inversa incepand de la valoarea presetata.

Daca nu ati presetat nici o functie, va fi afisata o numaratoare crescatoare incepand de la 0.

4. FUNCTII:

TIME: Durata antrenamentului va fi afisata daca apasati tasta MODE pana ce apare pe ecran "TIME".

SPEED: Viteza de pedalare va fi afisata daca apasati tasta MODE pana ce apare pe ecran SP(SPD).

DISTANCE Distanta parcursa va fi afisata pe ecran daca apasati tasta MODE pana ce apare pe ecran DIST.

ODOMETER: Apasati tasta MODE pana ce pe ecran va fi afisat ODO (distanta totala parcursa).

PULSE: Pulsul este afisat in batai pe minut (BPM).

Apasati tasta MODE pana ce pe ecran se afiseaza PULSE. Asezati ambele palme pe senzorii pentru puls si asteptati 30 secunde pentru o citire mai exacta.

CALORIES: Pentru afisarea caloriilor consumate apasati tasta MODE pana ce apare CAL pe ecran.

SCAN: Sunt afisate functiile in ordinea urmatoare TIME-SPEED-DISTANCE- - CALORIES- ODOMETER (daca exista)- PULSE(daca exista)

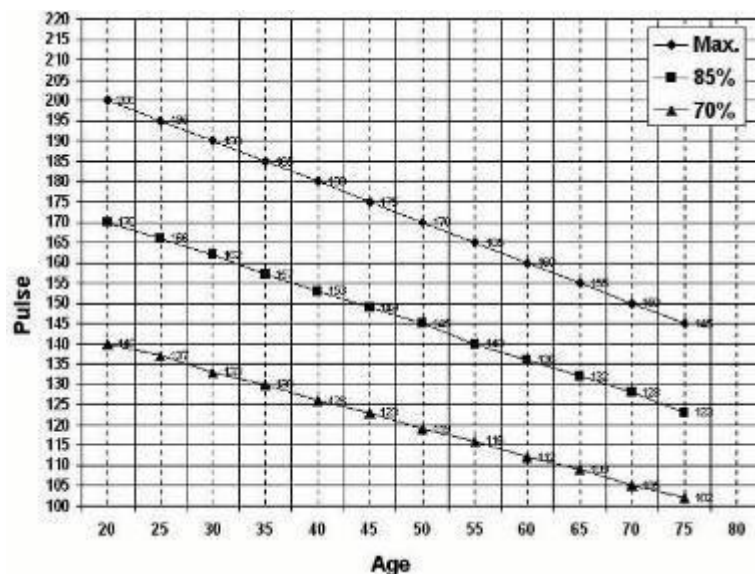
(sau) TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER (daca exista) - PULSE(daca exista) -CALORIES

BATERII

- Calculatorul functioneaza cu 2 baterii. In caz ca nu functioneaza bine, scoateti si introduceti din nou bateriile.







EXERCITII

RITMUL CARDIAC



EXERCITII

Un program de antrenament corect consta in incalzire, antrenamentul propriu-zis si relaxare. Antrenati-va de cel puti 2-3 ori pe saptamana, cu o zi de pauza intre antrenamente. Dupa cateva luni puteti creste intensitatea antrenamentului-4-5 pe saptamana. Va recomandam urmatoarele exercitii de incalzire si relaxare:

<p>Intinderea muschilor coapselor</p> <p>Stati asezat cu talpile apropiate, genunchii in exterior. Trageti picioarele spre dvs. cat de mult puteti. Apasati usor genunchii spre podea si mentineti aceasta pozitie timp de 15 secunde.</p>	
<p>Intinderea muschilor picioarelor</p> <p>Stati asezat cu piciorul drept intins in fata. Talpa piciorului stang trebuie sprijinita pe coapsa piciorului drept. Aplecati-va spre degetele de la piciorul drept cat de mult puteti. Mentineti pozitia timp de 15 secunde. Relaxati-va apoi repetati si cu piciorul stang.</p>	
<p>Rotiri ale capului</p> <p>Rotiti capul spre dreapta timp de 1 secunda, apoi spre stanga. Aplecati-va capul pe spate timp de o secunda, si deschideti usor gura. Rotiti capul spre stanga timp de o secunda, apoi aplecati barbia in piept pentru un moment.</p>	
<p>Ridicari ale umerilor</p> <p>Ridicati umarul drept inspre ureche pentru un moment. Ridicati umarul stang in sus in timp ce il coborati pe cel drept.</p>	
<p>Intinderea muschilor gambei</p> <p>Sprijiniti-va de perete si asezati piciorul stang in fata celui drept si mainile pe perete. Mentineti in pozitie dreapta piciorul drept si piciorul stang pe podea, indoiti piciorul stang si aplecati-va in fata. Mentineti pozitia, apoi repetati cu celalalt picior timp de 15 secunde.</p>	
<p>Atingeri ale degetelor</p> <p>Aplecati-va inainte, lasand umerii si spatele sa se relaxeze in timp ce va atingeti degetele de la picioare. Aplecati-va cat de mult puteti si mentineti pozitia timp de 15 secunde.</p>	

Intinderi laterale

Ridicati ambele brate in sus, deasupra capului. Intindeti bratul drept cat de mult puteti pentru un moment. Simtiti intinderea muschilor in partea dreapta. Repetati miscarea si cu bratul stang



