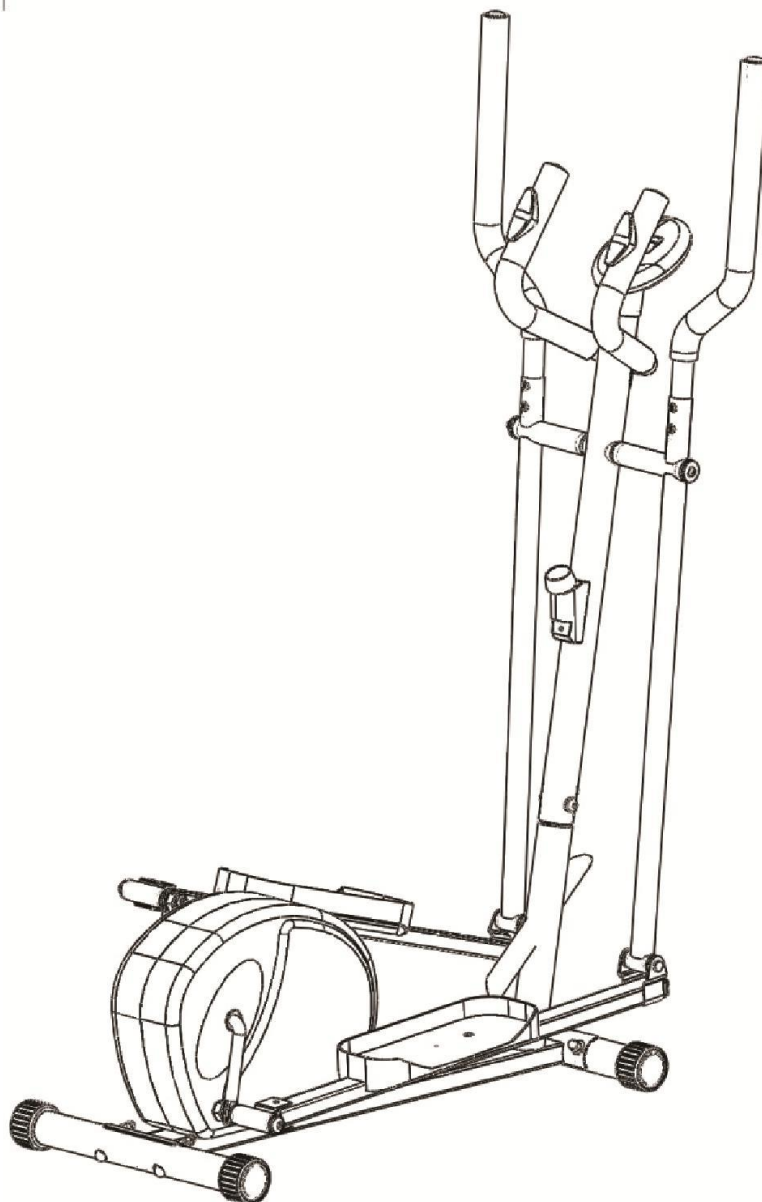


Manual de utilizare

Bicicleta eliptica Sportmann OR-55



IMPORTANT: Cititi cu atentie toate instructiunile inainte de a utiliza acest produs. Retineti manualul pentru referinte ulterioare. Specificatiile produsului pot sa difere fata de imaginea aceasta si pot fi schimbate fara vreo notificare in prealabil.

CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA-----	2
OPERARE CALCULATOR-----	3
VEDERE DESFASURATA-----	4
LISTA PIESE-----	5
DESEN PIESE-----	7
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE-----	8
EXERCITII-----	10

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Cititi toate instructiunile din acest manual inainte de a utiliza produsul.

1. Efectuati cateva exercitii de incalzire inainte de a incepe antrenamentul.
2. Efectuati exercitiile de relaxare dupa finalizarea antrenamentului.
3. Verificati inainte de utilizare sa nu existe piese uzate sau deteriorate. Asezati aparatul pe o suprafata dreapta si solida atunci cand il utilizati. Va recomandam sa asezati bicicleta pe un covoras de protectie pentru a nu deteriora podeaua.
4. Purtati imbracaminte si incaltaminte sport atunci cand folositi produsul; Evitati hainele largi care se pot agata de bicicleta.
5. Nu efectuati alte ajustari sau mentenanta in afara celor prezentate in acest manual. In cazul unor probleme, nu mai utilizati bicicleta si contactati furnizorul.
6. Cand va urcati sau coborati de pe bicicleta, tineti ambele maini pe ghidon.
7. Nu folositi bicicleta in exterior.
8. Produsul este destinat doar uzului casnic.
9. Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca bicicleta in acelasi timp.
10. Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de bicicleta atunci este in uz. Bicicleta trebuie folosita doar de catre adulti. Lasati un spatiu liber de cel putin 2 m in jurul bicicletei.
11. Daca aveti dureri in piept, greata, ameteli sau respiratie dificila, opriti imediat exercitiul si consultati un medic inainte de a continua.
12. Greutatea maxima a utilizatorului este 100 kg.

ATENTIE: Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul.

Acest lucru este esential daca aveti peste 35 ani sau aveti probleme de sanatate.

Cititi toate instructiunile inainte de a utiliza bicicleta.

ATENTIE: Pastrati manulul de utilizare pentru referinte ulterioare.

OPERARE CALCULATOR

NO:SMS_201

SPECIFICATII:

TIME.....	00:00-99:59
SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL).....	0.00-9999KCAL
ODOMETER(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
PULSE (PUL)	40~240BPM

FUNCTII BUTOANE:

MODE(SELECT/RESET): Selectati si alegeti functia dorita.

OPERARE:

1. AUTO ON/OFF

- ◁ Calculatorul porneste daca apasati orice tasta sau daca incepeti sa pedalati.
- ◁ Calculatorul se opreste automat daca nu pedalati timp de 4 minute sau nu apasati nici o tasta in acest timp.

2. RESET

Puteti reseta datele daca scoateti bateriile sau daca tineti apasata tasta MODE timp de 3 secunde.

3. MODE

Apasati pentru a alege SCAN sau LOCK, iar dacă nu doriți modul de scanare, apăsați butonul MODE când indicatorul funcției dorite, începe să clipească.

FUNCTII:

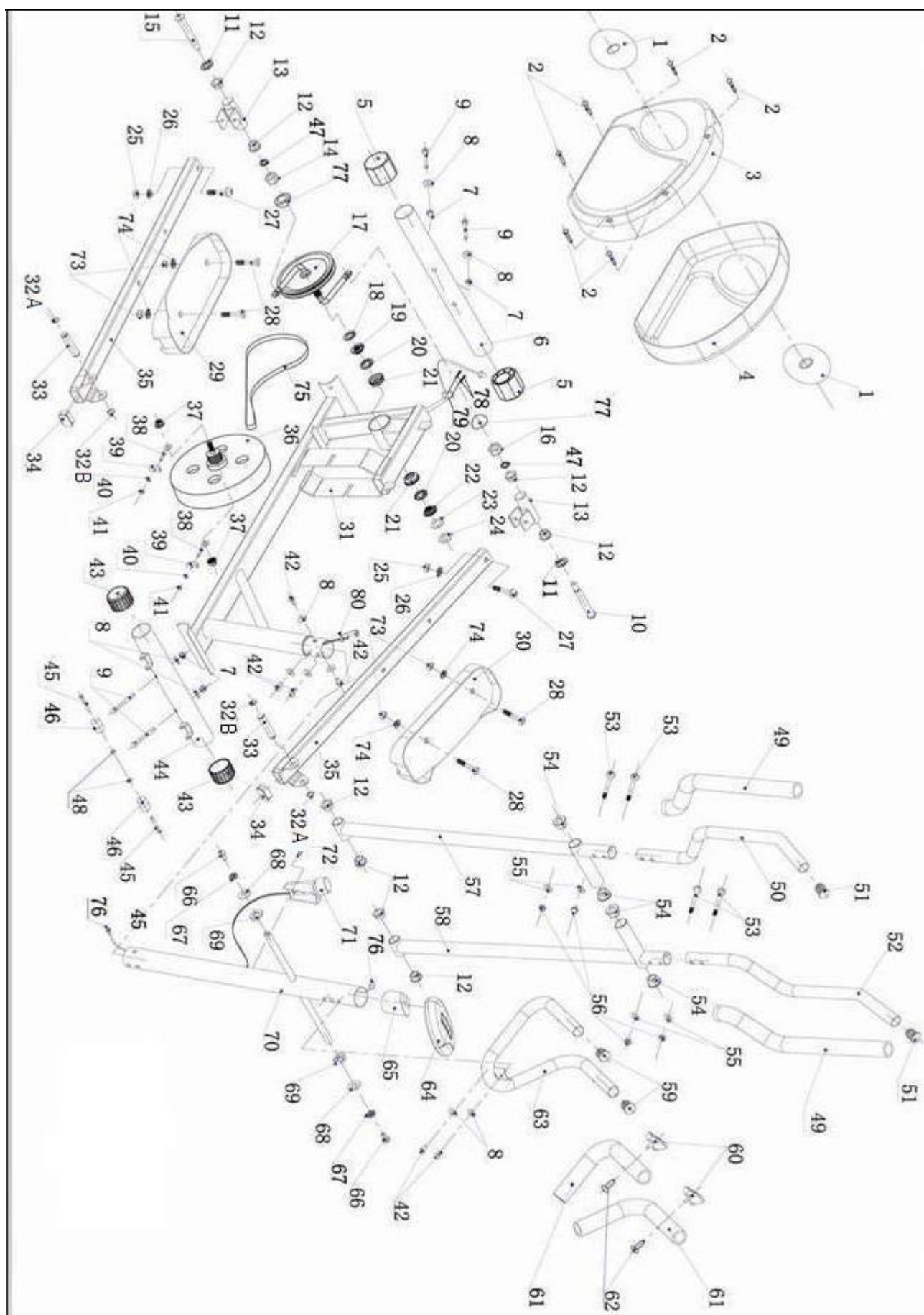
- 1. TIME:** Apasati butonul MODE pentru a accesa functia TIME. Cand incepeti exercitiul va fi afisat timpul total de antrenare.
- 2. SPEED:** Apasati butonul MODE pana ajungeti la functia SPEED. Va fi afisata pe ecran viteza curenta.
- 3. DISTANCE:** Apasati butonul MODE pana ajungeti la functia DISTANCE. Va fi afisata pe ecran distanta parcursa.
- 4. CALORIE:** Apasati butonul MODE pana ajungeti la functia CALORIE. Va fi afisat consumul de calorii cand incepeti exercitiul.
- 5. ODOMETER (optional):** Apasati butonul MODE pana ajungeti la functia ODOEMETER. Accesati functia pentru afisarea distantei totale parcurse.
- 6. PULSE (optional):** Apasati tasta MODE pana ce ajungeti la functia PULSE . Tineti ambele palme pe senzorii de puls si asteptati 30 secunde. Pulsul va fi afisat pe ecranul calculatorului.

SCAN: Scaneaza pe rand toate functiile.

BATERII:

Daca afisajul nu ecranului nu corespunzator, inlocuiti bateriile.

VEDERE DESFASURATA



LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc	Nr.	Denumire	buc
001	Carcasa plastic stanga/dreapta (L/R)	2	035	Suport pedala	2
002	Surub ST4.2*25	6	036	Volanta	1
003	Carcasa dreapta	1	037	Piulita M10*1*δ10	2
004	Carcasa stanga	1	038	Surub M6*36	2
005	Capace stabilizator posterior	2	039	Saiba "U"	2
006	Stabilizator posterior	1	040	Saiba grower φ 6	2
007	Piulita M8	4	041	Piulita M6	2
008	Saiba φ 8	10	042	Surub M8*20 S6	6
009	Surub M10*57	4	043	Capace stabilizator frontal	2
010	Surub 1/2"*20(L)*110-stanga	1	044	Stabilizator frontal	1
011	Saiba φ 17	2	045	Surub M6*48, S10	2
012	Bucsa	8	046	Roti de transport	2
013	Suport U	2	047	Saiba grower	2
014	Piulita 1/2"*20(R)-dreapta	1	048	Piulita M6	2
015	Surub 1/2"*20(R)*110-dreapta	1	049	Spuma pentru manere	2
016	Piulita 1/2"*20(L)-stanga	1	050	Maner drept	1
017	Brat pedalier	1	051	Capace manere	2
018	Saiba	1	052	Maner stang	1
019	Piulita de rulment 7/8"	1	053	Surub M6*35	4
020	Rulment	2	054	Bucsa	4
021	Cupa rulment	2	055	Saiba φ 6	4
022	Piulita de rulment 15/16"	1	056	Piulita M6	4
023	Saiba	1	057	Brat maner drept	1
024	Piultia	1	058	Brat maner stang	1
025	Piulita M8	2	059	Capace maner	2
026	Saiba φ 8	2	060	Senzor puls si cablu	2
027	Surub M8*50	2	061	Spuma- manere	2
028	Surub M10*45(S14)	4	062	Surub ST4.2*20	2
029	Pedala dreapta	1	063	Ghidon	1
030	Pedala stanga	1	064	Calculator	1
031	Cadru principal	1	065	Suport calculator	1
032A	Surub φ15.8*62	2	066	Surub M10*18	2
032B	Surub M8*20	2	067	Saiba grower φ 18*φ10*2	2
033	Ax φ 15.8*70	2	068	Saiba "D" φ 28*φ16*2	2
034	Capac patrat	2	069	Bucsa plastic Φ32*φ16	2

LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc	Nr.	Denumire	buc
070	Suport ghidon	1	076	Cablu mijlociu	1
071	Rotita control rezistenta	1	077	Capace piulita	2
072	Surub ST4.2*20	1	078	Surub pentru senzor	2
073	Piulita M10	4	079	Cablu cu senzor	1
074	Saiba $\Phi 10$	4	080	Cablu rezistenta	1
075	Curea	1			

LISTA PIESE



10/11/82/14

1 bucata



15/11/82/16

1 bucata



(9) Surub M10*57

4 bucati



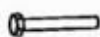
(8) Saiba Ø8

4 bucati



(7) Piulita M8

4 bucati



(28) Surub M10*45

4 bucati



(74) Saiba Ø10

4 bucati



(73) Piulita M10

4 bucati



(53) Surub M6*35

4 bucati



(55) Saiba Ø6

4 bucati

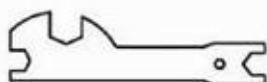


(56) Piulita

M6 -4 bucati



(77) Capac piulita
S18 -2 bucati



Cheie
1 bucata



Cheie S8-13-14-15
1 bucata



Cheie 8 mm
1 bucata



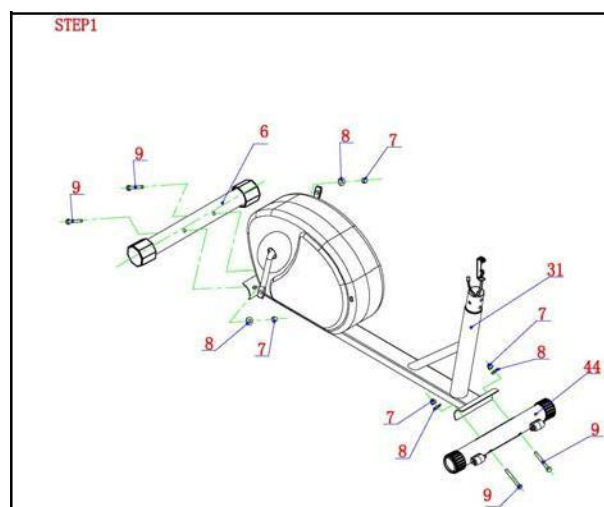
Cheie 6 mm
1 bucata

INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

1. Instalare stabilizatoare

Atasati stabilizatorul anterior (44) la curbura din fata a cadrului principal (31) si fixati cu 2 suruburi M10x57 (9), saibe curbate Ø20xØ8 (8) si piulite M8 (7).

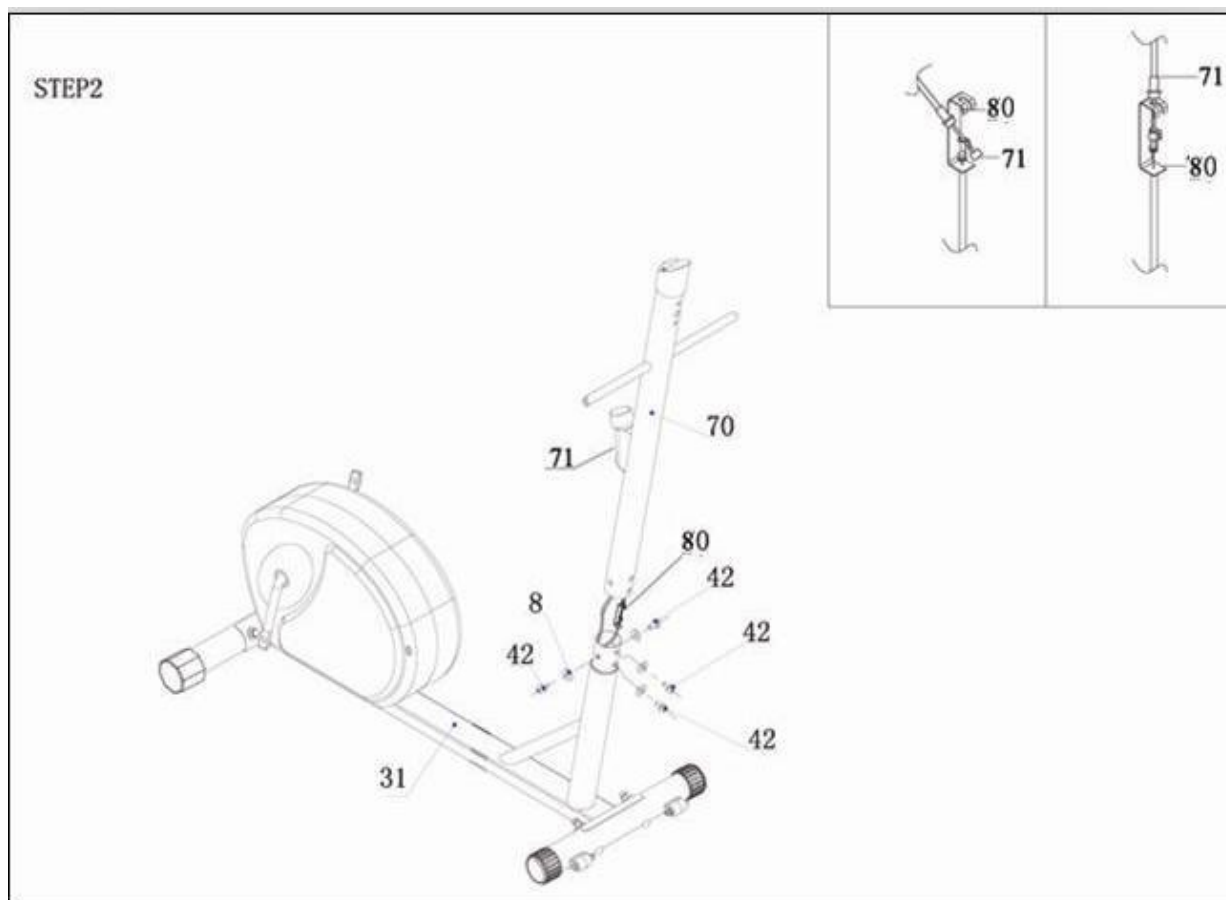
Atasati stabilizatorul posterior (6) la curbura din spate a cadrului principal (31) si fixati cu 2 suruburi M8x55 (9), saibe curbate Ø20xØ8 (8), si piulite M8 (7).



2. Instalare suport ghidon

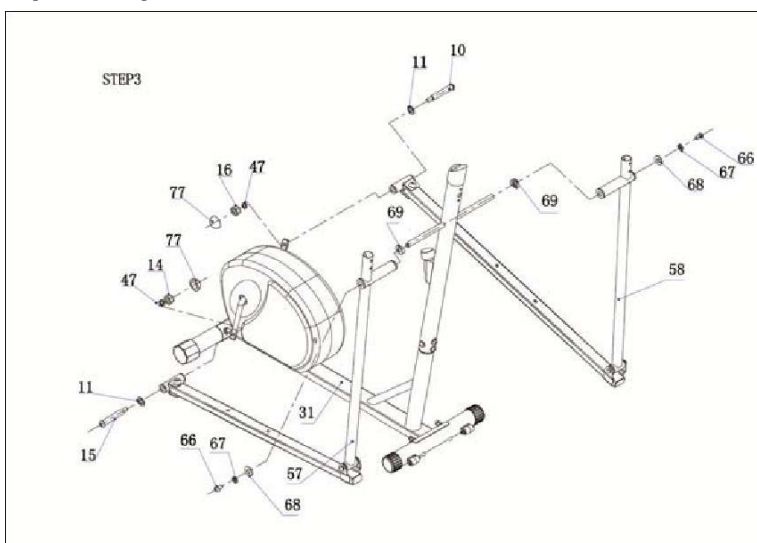
Scoateti 6 suruburi M8x20 (42), saibe grower Ø20xØ8 (8) de la cadrul principal (31). Conectati cablul senzorului de la cadrul principal (31) la cablul senzorului de pe suportul pentru ghidon (70). Introduceti capatul cablului de rezistenta al rotitei de ajustare a rezistentei (71) in carligul cablului de rezistenta (80). Trageti cablul de rezistenta al rotietei de ajustare (71) in sus si introduceti-l fortat in spatiul suportului metalic al cablului de rezistenta (80).

Inserati suportul pentru ghidon (70) in tubul cadrului principal (31) si fixati cu 6 suruburi M8x20 (42), saibe grower Ø20xØ8 (8) care au fost scoase anterior.



3. Instalare brate manere, suporturi pentru pedale

Scoateti 2 suruburi M10x18 (66), saibe grower Ø18xØ10x2 (67) saibe Ø28x16x2 (68) de la axurile orizontale (stang, drept) ale suportului pentru ghidon (70). Apoi atasati bratul manerului stang (58) la axul orizontal stang al suportului pentru ghidon (70) si fixati cu un surub M10x18 (66), saiba grower Ø18xØ10x2 (67) saiba Ø28x16x2 (68) care au fost scoase anterior. Atasati suportul stang in forma de U la bratul pedalier stang (17) si fixati cu un surub 1/2" (10), Ø17 saiba ondulata (11), saiba grower (47) si piulita 1/2" (16). Instalati un capac (77) la surubul (16).



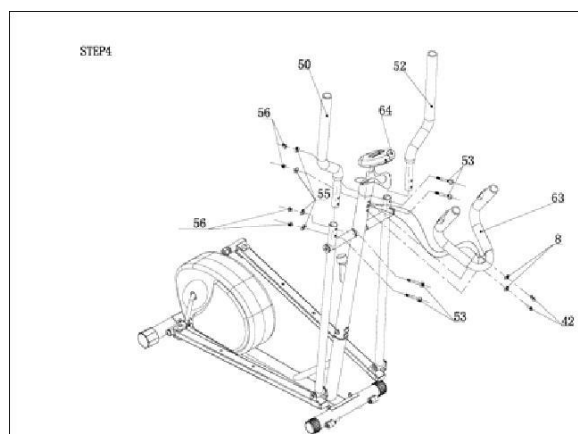
NOTA: Surubul 1/2" 15) pentru suportul drept U (13) si surubul 1/2" (10) pentru suportul stang (13) sunt marcate cu "L"-(stanga) si "R"-(dreapta). Pedala stanga se ataseaza la filetul din stanga si se infileteaza in sens anti-orar. Pedala dreapta se ataseaza la filetul din dreapta si se infileteaza in sens anti-orar.

4. Instalare manere, ghidon si calculator

Atasati manerul drept/stang (50, 52) la bratele manerelor (57, 58) si fixati cu 4 suruburi M6x35 (53), Ø6 saibe curbate (55) si piulite M6 (56).

Scoateti 2 suruburi M8x20 (42) saibe Ø20xØ8 (8) de la suportul pentru ghidon (70). Insetati cablurile senzorilor de la manere (63) in gaura suportului ghidonului (70) apoi scoateti-le prin partea de sus a suportului pentru ghidon (70).

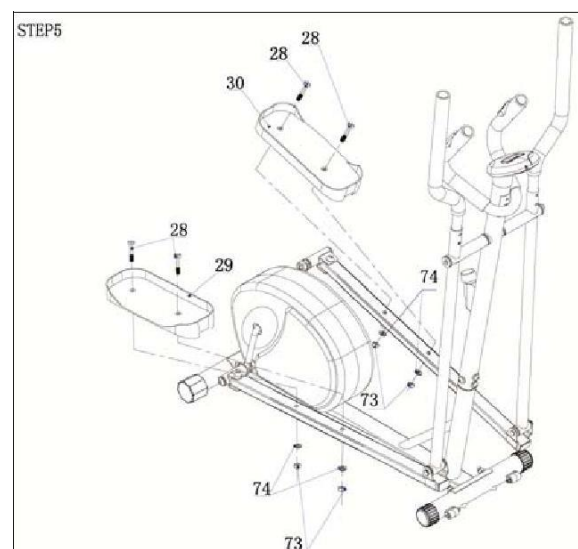
Atasati ghidonul (63) la suport (70) si fixati cu 2 suruburi M8x20 (42) saibe grower Ø20xØ8 (8) care au fost detasate anterior. Insetati cablul senzorului I in locasul destinat acestuia din calculator (64). Insetati cablul senzorului de puls (63) in locasul destinat acestuia din calculator. Fixati calculatorul (64) in suportul pentru calculator (65).



5. Instalare pedale

Atasati pedala stanga (30) la suportul stang pentru pedala (35) si fixati cu 3 suruburi M10x45 (28), saibe Ø10 (74) si piulite M10 (73).

Repetati pasii de mai sus pentru instalarea pedalei drepte.



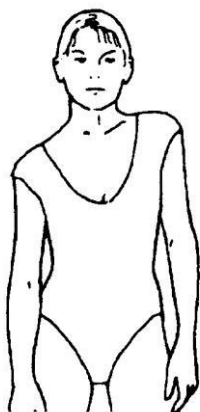
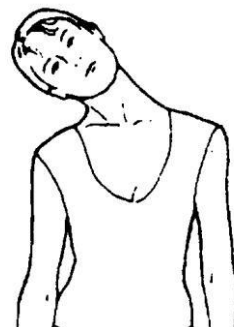
EXERCITII DE INCALZIRE SI RELAXARE

Faza de incalzire este un exercitiu de baza al oricarui antrenament. Scopul acestei faze este de a pregati corpul pentru efort si a micsora riscul de accidentari. Efectuati exercitii de incalzire timp de 5-10 minute inainte de inceperea antrenamentului. Orice antrenament trebuie sa inceapa cu aceste exercitii care pregatesc corpul pentru efort mai intens, incalzind si intinzand muschii, determinand o crestere a circulatiei si a pulsului, pentru a ajunge mai mult oxigen la nivelul muschilor.

Faza de relaxare de la finalul antrenamentului, are rolul de a preveni febra musculara. Efectuand aceste exercitii, corpul revine la starea de relaxare initiala, la sfarsitul fiecarui antrenament. Exerciitiile de relaxare sunt executate corect daca pulsul revine la normal, iar sangele se intoarce la inima.

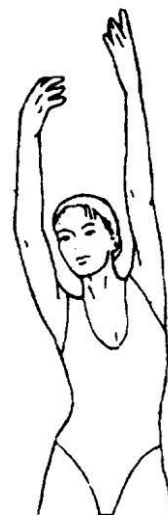
ROTIRI ALE CAPULUI

Rotiti capul spre dreapta pentru un moment, apoi aplecati capul pe spate in timp ce intindeti barbia in directia tavanului, lasand gura deschisa. Rotiti capul spre stanga pentru un moment, apoi lasati usor capul in piept pentru cateva momente.



RIDICARI ALE UMERILOR

Ridicati umarul drept inspre ureche si mentineti cateva secunde pozitia. Apoi ridicati umarul stang pentru cateva secunde, in timp ce il coborati pe cel drept.



INTINDERI LATERALE

Ridicati mainile deasupra capului. Indenti bratul drept inspre tavan cat de sus puteti. Mentineti cateva secunde pozitia, apoi repetati exercitiul cu bratul stang.

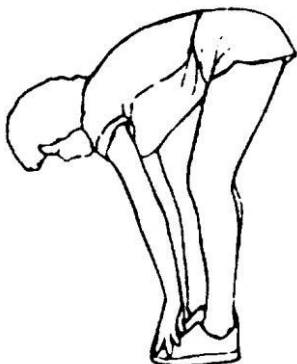
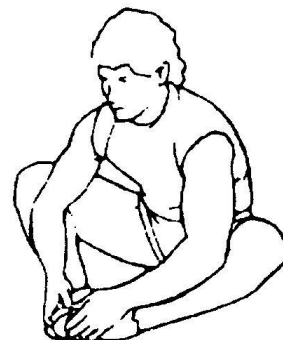


INTINDERI PENTRU MUSCHII CVADRICEPS

Sprijiniti-va cu o mana de perete pentru a va pastra echilibrul, duceti in spate cealalta mana si apucati talpa piciorului drept. Apropiat calcaiul de fese cat de mult puteti. Mentineti pozitia 15 secunde apoi repetati cu piciorul stang.

INTINDERI PENTRU PARTEA INTERIOARA A COAPSELOR

Asezati-va in sezut cu talpile lipite una de cealalta si genunchii orientati in exterior. Apropiati talpile de corp, cat de mult puteti. Impingeti usor genunchii inspre sol. Mentineti pozitia 15 sec.

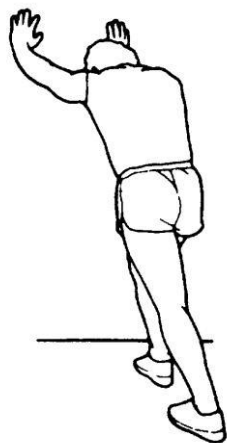
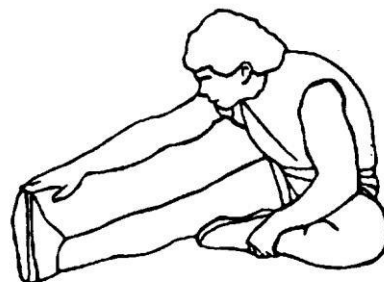


ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Aplecati-va usor in jos din talie, relaxand spatele si umerii in timp ce va intindeti inspre degetele de la picioare cat de mult puteti si mentineti pozitia 15 secunde.

INTINDERI ALE MUSCHILOR FEMURALI

Intindeti piciorul drept. Sprijiniti talpa piciorului stang pe interiorul coapsei drepte. Intindeti-va inspre degete cat de mult puteti. Mentineti pozitia timp de 15 secunde. Relaxati-va apoi repetati cu piciorul stang



INTINDERI ALE MUSCHILOR GAMBEI

Sprijiniti-va cu ambele maini de perete, iar piciorul stang trebuie sa fie in fata celui drept. Mentineti intins piciorul drept, iar cel stang pe podea. Apoi indoiti piciorul stang si aplecati-va in fata, miscand soldurile inspre perete. Mentineti cateva secunde pozitia apoi repetati cu celalalt picior timp de 15 secunde.



Importator si Distribuitor in Uniunea Europeana
SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, jud. Hunedoara, Tel: +40354 88 22 22
email: comenzi@sport-mag.ro
Web: www.sport-mag.ro