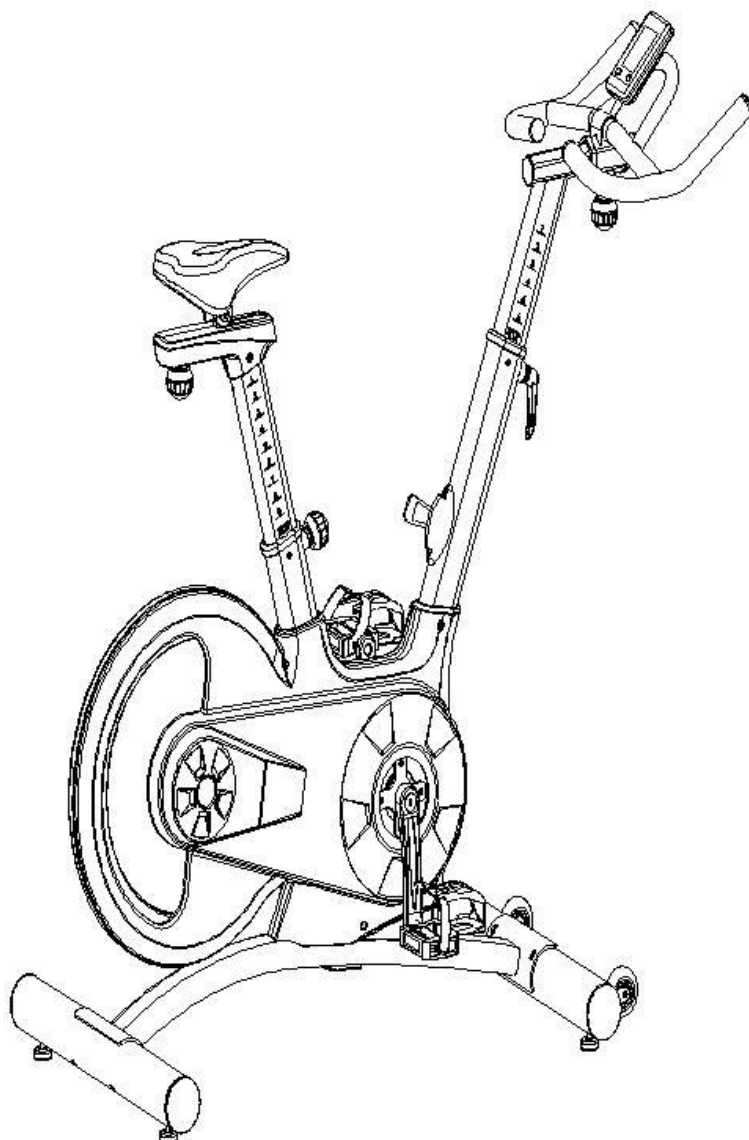




MANUAL DE UTILIZARE – RO

IN 20067 Bicicleta indoor cycling inSPORTline Drakkaris



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
NOTE IMPORTANTE	3
LISTA PIESE.....	4
DIAGRAMA	7
ASAMBLARE	8
CONSOLA	11
UTILIZARE	12
POSTURA CORECTA A CORPULUI	13
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	13
MENTENANTA.....	14
DEPOZITARE	15
NOTE	15
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	15

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Pentru a mentine siguranta bicicletei, verificati in mod regulat daca prezinta piese uzate sau deteriorate.
- Daca o alta persoana va utiliza acest produs, asigurati-va ca ii transmiteti instructiunile din acest manual.
- Este interzis ca mai multe persoane sa utilizeze bicicleta in acelasi timp.
- Inainte de prima utilizare si ulterior in mod regulat, verificati toate suruburile, piulitele si alte piese ajustabile, sa fie bine stranse.
- Inainte de a incepe antrenamentul, indepartati toate obiectele ascutite din jurul bicicletei.
- Folositi bicicleta doar daca functioneaza fara probleme.
- Orice piesa defecta sau uzata trebuie inlocuita imediat, bicicleta poate fi folosita doar dupa ce piesa a fost inlocuita.
- Parintii si alti supraveghetori trebuie sa ii supravegheze in permanenta pe cei mici.
- Daca le permiteti copiilor sa utilizeze aceasta bicicleta, asigurati-va ca tineti cont de conditia fizica si mentala, dar si de dezvoltarea si temperamentul lor. Copiii pot utiliza produsul doar daca sunt supravegheati de un adult si sunt instruiti cu privire la utilizarea corecta a produsului. Bicicleta nu este o jucarie.
- Pastrati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul bicicletei atunci cand o folositi.
- Pentru a evita posibilele accidentari, nu lasati copiii sa se apropie de produs atunci cand nu sunteti de fata.
- Un antrenament excesiv sau incorect poate sa dauneze sanatatii dvs.
- Tineti cont de manetele de ajustare, sa nu obstructioneze miscarea.
- Cand asamblati bicicleta, asigurati-va ca este asezata pe o suprafata dreapta, si ca este stabila.
- Purtati imbracaminte si incaltaminte sport cand folositi bicicleta. Evitati hainele largi, care se pot agata de bicicleta. Alegeti pantofi cu talpa aderenta.
- Consultati medicul inainte de a incepe orice program de exercitii.
- Bicicleta nu are foaie de angrenaj. Pedalele se misca cand se roteste si volanta.
- Daca nu folositi bicicleta, mariti rezistenta la maxim, pentru a preveni miscarea volantei.
- Greutate maxima a utilizatorului:** 130 kg
- Categorie:** HC pentru uz casnic EN 957
- Indeplineste standardele:** EN ISO 20957-1:2013, EN 957-10:2005

NOTE IMPORTANTE

- Asamblati bicicleta conform instructiunilor de asamblare prezentate mai jos si utilizati doar piesele furnizate in pachet. Inainte de asamblare verificati daca toate piesele sunt complete referindu-va la lista de piese prezentata in acest manual.

- Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta si uscata, protejata de umiditate. Va recomandam sa asezati un covoras de protectie aderent sub bicicleta pentru a proteja podeaua.
- Regula generala este ca aparatele fitness nu sunt jucarii. De aceea, trebuie utilizate doar de persoane bine informate si instruite.
- Opriti-va imediat daca simtiti greata, ameteala, dureri in piept, etc. Consultati medicul imediat daca aveti aceste simptome.
- Copiii, persoanele cu handicap pot folosi bicicleta doar sub supravegherea unui adult.
- Aveti grija ca partile corpului dvs. sau a altor persoane sa nu intre in contact cu partile mobile ale bicicletei in timpul utilizarii.
- Cand ajustati componentele reglabile ale bicicletei, tineti cont de pozitia maxima de ajustare marcata si nu o depasiti, ex.: suport sa, ghidon.
- Nu va antrenati imediat dupa ce ati mancat.

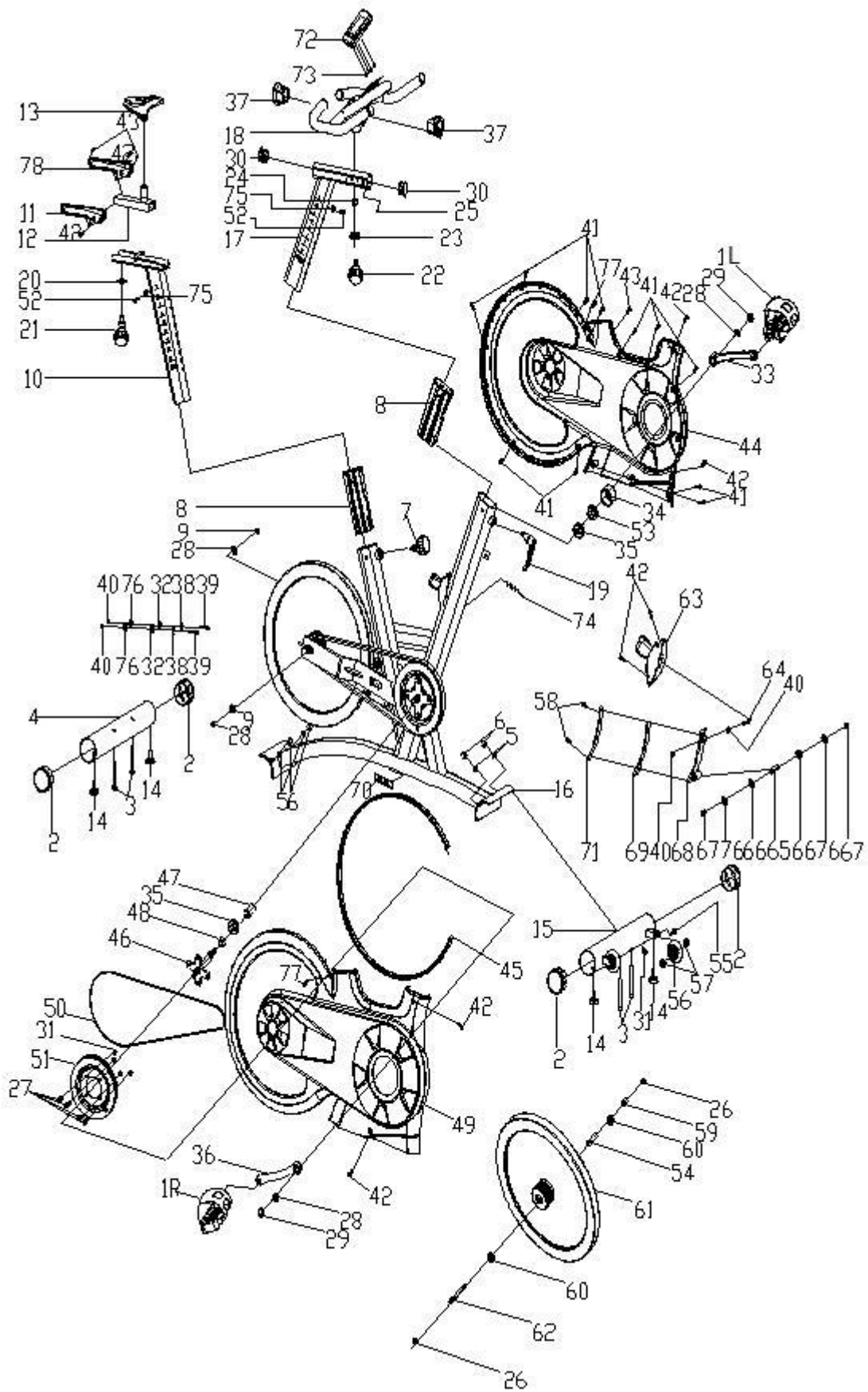
LISTA PIESE

NR.	NUME	NR.	SPECIFICATII
1 L/R	Pedale (L – stanga, R – dreapta)	1	
2	Capac 1	4	Φ76
3	Surub	4	M10*90
4	Stabilizator posterior	1	
5	Saiba	4	Φ10
6	Piulita	4	M10
7	Roata cu arc	1	Φ50*82 (M16*1,5)
8	Manson plastic 1	2	70*30*1,5
9	Saiba	2	GB/T 95-2002 12
10	Suport sa	1	
11	Capac suport sa	1	255*33*77
12	Suport sa vertical	1	
13	Sa	1	DD-2681
14	Opritor	4	Φ70*36
15	Stabilizator anterior	1	
16	Cadru principal	1	
17	Suport ghidon	1	
18	Ghidon	1	
19	Maneta L	1	M16*1,5x20 mm
20	Saiba 1	1	Φ32* Φ8,2*2
21	Rotita	1	M8*15
22	Rotita 2	1	Φ50*76,5

23	Piulita	1	32*12 (M16x1,5)
24	Ax	1	Φ22*20
25	Surub 3	1	M6*12
26	Piulita 2	2	M12*1,25
27	Surub	4	M8*16
28	Piulita 1	4	M12,1,25
29	Capac brat pedalier	2	Φ28*6,5
30	Capac 2	2	38*38*2,0
31	Piulita	6	M8
32	Garnitura	2	Φ16* Φ6
33	Brat pedalier stang	1	170*15
34	Capac brat pedalier	1	Φ58*28
35	Rulment	2	6004ZZ
36	Brat pedalier drept	1	170*15
37	Manson plastic	2	38*38*3,0
38	Saiba	2	
39	Surub	2	M6*54
40	Piulita	4	M6
41	Surub 1	11	ST4,2*19
42	Surub 2	8	ST4,2*19
43	Surub 4	3	ST2,9*12
44	Capac lant	1	872*507*95
45	Capac mic	1	15*8,2*1320 mm
46	Ax	1	Φ20*162
47	Tub de fixare lung	1	Φ25* Φ20,2 Φ41,2
48	Tub de fixare scurt	1	Φ25* Φ20,5*7,5
49	Capac lant	1	872*507*116
50	Curea	1	5PK54
51	Roata	1	Φ200*24
52	Surub 5	2	ST4,8*13
53	Piulita	1	M20*1,0
54	Tub de fixare	1	Φ16* Φ12,2*56,2
55	Surub	2	M8*40
56	Roti de transport	2	Φ69*23
57	Rulment	4	608ZZ
58	Surub 2	2	M6*16
59	Tub de fixare	1	Φ16* Φ12,1*35
60	Rulment	2	6001ZZ

61	Volanta	1	HT250/ Φ 453*72
62	Ax volanta	1	Φ 12*160
63	Rotita ajustare rezistentă	1	
64	Surub	1	M6*41
65	Distantier	1	Φ 10*M6*42
66	Saiba 2	2	M6
67	Surub 2	2	M6*12
68	Sistem de franare	1	
69	Saiba cauciucata	1	95*16*9
70	Capac 2	1	80*40*1,5
71	???	1	110*16*4
72	Consola	1	ST-6521
73	Surub 3	4	M5*10
74	Senzor	1	SR-202
75	Piulita	2	M5
76	Piulita	4	M6
77	Surub 3	2	ST4,8*13
78	Capac sa-stanga	1	255*33*77

DIAGRAMA



ASAMBLARE

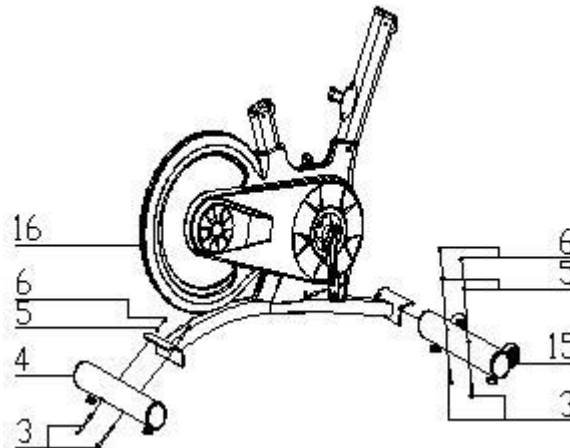
Asigurati-va ca aveti suficient spatiu inainte de monta bicicleta.

Verificati sa nu lipseasca vreo piesa din cutie.

PAS 1

Fixati stabilizatorul anterior (15) la cadrul principal (16) cu 2 saibe (5), piulite (6) (3).

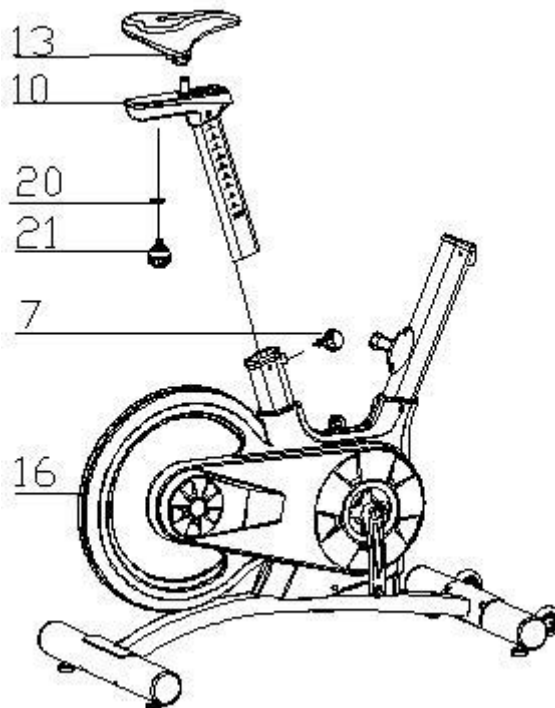
Fixati stabilizatorul posterior (4) la cadrul principal (16) cu 2 saibe (5), piulite (6) suruburi (3).



PAS 2

Atasati suportul pentru sa (10) la cadrul principal (16) si fixati cu ajutorul rotitei (7). Pentru a regla inaltimea potrivita a seii, slabiti rotita (7) reglati suportul seii apoi strangeti rotita la loc.

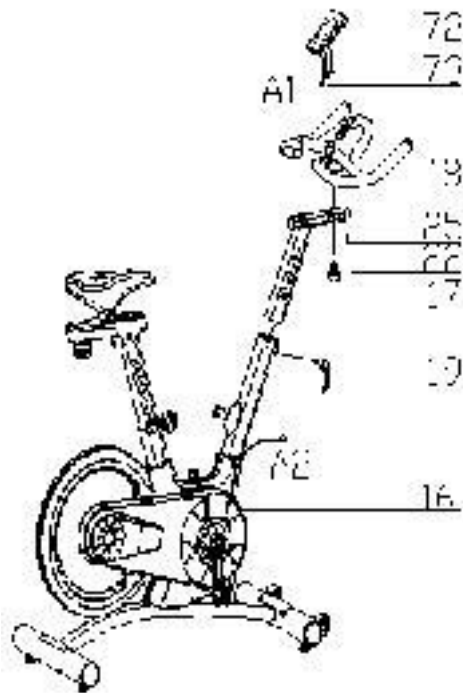
Atasati saua (13) la suportul pentru sa (10) si insurubati cu ajutorul suruburilor situate sub sa.



PAS 3

Atasati suportul pentru ghidon (17) la cadrul principal (16). Fixati cu ajutorul rotitei (19) la inaltimea dorita. Atasati ghidonul (18) folosind rotita (22) si surubul (25).

Atasati consola (72) la suportul pentru ghidon (17) si fixati cu 4 suruburi (73).

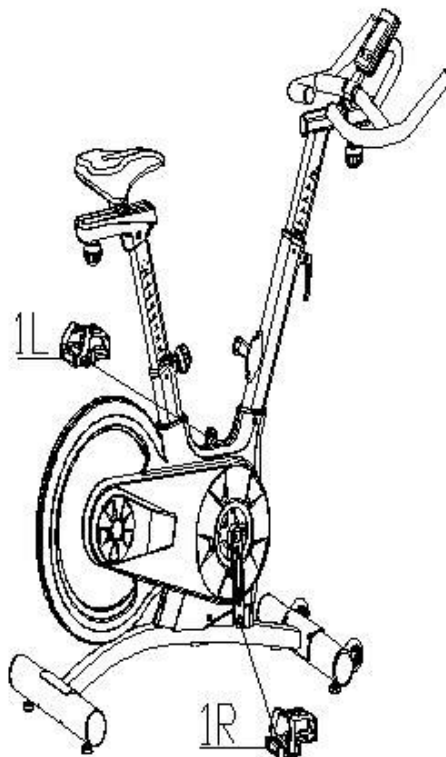


PAS 4

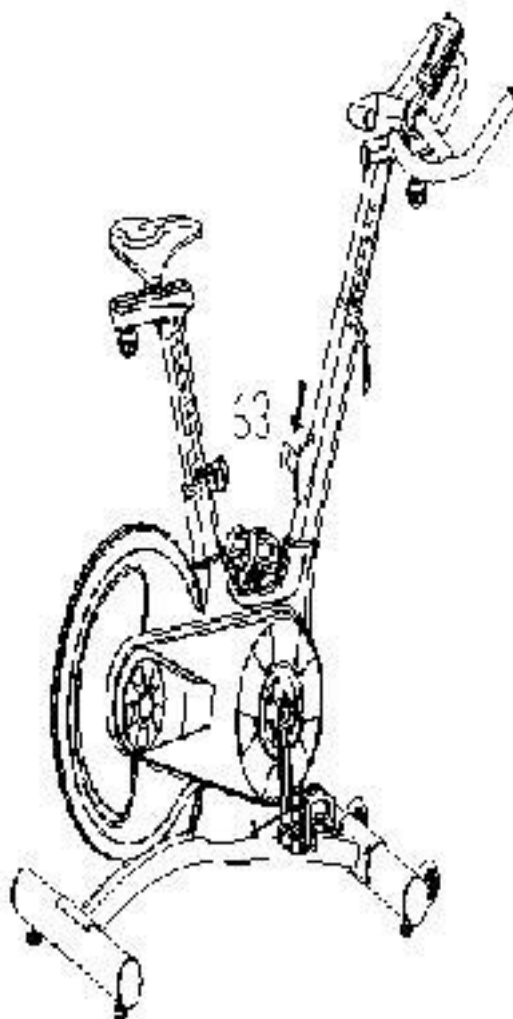
Pedalele sunt marcate cu L - stanga, R - dreapta.

Atasati pedala stanga la bratul pedalier stang si rotiti in sens anti-orar.

Atasati pedala dreapta la bratul pedalier drept si rotiti in sens orar.



Folositi rotita de ajustare a rezistentei (63) pentru a mari sarcina.



CONSOLA

BUTOANE

MODE/RESET	Confirma setarile. Tineti apasat 2 secunde pentru a reseta toate datele.
SET	Seteaza TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE Tineti apasat pentru a creste valorile mai rapid (Consola nu trebuie sa fie in uz)

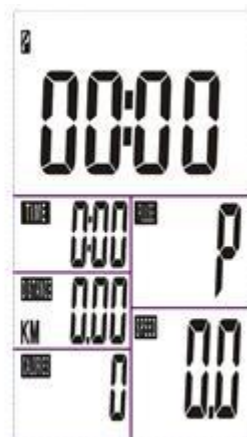
FUNCTII

SCAN	Afiseaza TIME - DISTANCE - CALORIES - PULS - RPM / SPEED pe rand
RPM	Afiseaza numarul de rotatii pe minut, viteza, functiile sunt afisate la fiecare 6 secunde
SPEED	Afiseaza viteza
TIME	Puteti seta timpul in intervalul 0:00 - 99:00 pentru numaratoare inversa Puteti seta timpul pentru numaratoare crescatoare
DISTANCE	Puteti seta distanta in intervalul 0:00 - 99:50 pentru numaratoare inversa Puteti seta distanta pentru numaratoare crescatoare
CALORIES	Puteti seta caloriile in intervalul 0:00 - 99:50 pentru numaratoare inversa Puteti seta caloriile pentru numaratoare crescatoare
PULSE	Afiseaza pulsul utilizatorului. Cand valoarea tinta este atinsa, va emite semnal sonor.

1. Pentru a folosi consola, trebuie sa inserati o baterie de tip CR2032 3 V, veti auzi un semnal sonor, iar apoi veti putea seta calendarul (an, luna, zi, ora). Apasati MODE pentru confirmare. Va fi afisata pe ecran imaginea din desenul B.

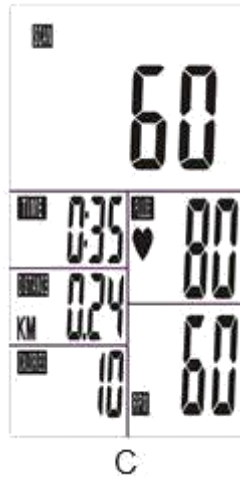


A



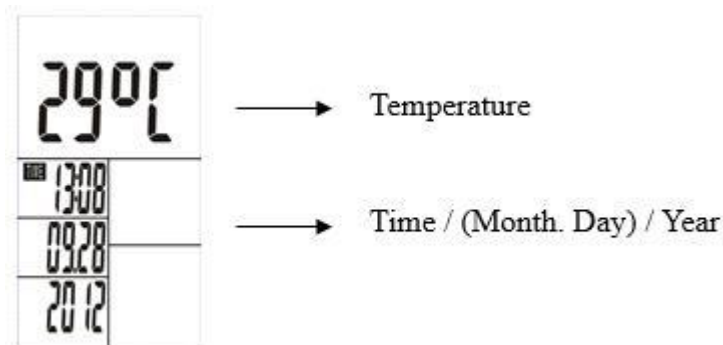
B

2. Puteti seta valorile pentru TIME / DISTANCE / CALORIES / PULS. Valoarea ajustabila palpaie. Apasati butonul SET pentru ajustarea valorii, si MODE pentru confirmare.
3. Dupa primirea semnalului, valorile incep sa creasca, vezi desen. C. Daca este setata o valoare tinta, se va afisa o numaratoare inversa incepand de la acea valoare. Cand se ajunge la valoarea tinta, va fi emis un semnal sonor timp de 8 secunde.
4. Cand modul SCAN ruleaza, functia afisata se schimba la fiecare 6 secunde, in ordinea: TIME / DISTANCE / CALORIES / PULS / RMP (SPEED).



5. Utilizati tasta MODE pentru a seta valoarea functiilor, in afara de RPM (SPEED).

In cazul in care consola nu primeste semnal timp de 4 minute, va afisa temperatura camerei si calendarul.



Daca scoateti bateriile, valorile se vor reseta.

Daca afisajul consolei este incomplet, inlocuiti bateriile.

Baterii: 3V CR2032 - 1 bucata.

	1. Desfaceti surubul de la capacul consolei
	2. Scoateti capacul
	3. Insetati bateria
	4. Atasati capcul si surubul

UTILIZARE

Exercitiile cu bicicleta de spinning se bazeaza pe miscari simple, de care va veti indragosti. Datorita simplitatii miscarilor, bicicleta poate fi folosita si de persoanele mai in varsta. Inainte de exercitiu, este necesar sa ajustati inaltimea seii. Este important sa stati confortabil pe ea. Sautu bicicletei trebuie setata astfel incat sa puteti ajunge cu mainile la ghidonul ergonomic. Nu ar trebui sa tineti mainile intinse la maxim. Va veti suprasolicita muschii.

Pentru un exercitiu confortabil, asezati picioarele pe pedale. In ultima vreme, toate pedalele sunt echipate cu cureluse pentru stabilizarea picioarelor pe pedale. Este important ca picioarele sa fie pozitionate ferm si sigur pe pedale in timpul exercitiului.

Baza exercitiului pe o bicicleta este miscarea eliptica a picioarelor. Aceasta miscare este similara cu ciclismul. Cand va antrenati pe bicicleta, asezati-va pe ea, care este ajustata la inaltimea potrivita, mentineti picioarele ferm pe pedale, tineti mainile pe manerele ergonomice in timpul exercitiului.

Va sfatuim ca la inceput sa alegeti o rezistenta mai mica. Daca va antrenati la intervale regulate pe o bicicleta spinning, puteti mari gradual rezistenta, pe o perioada de 2 saptamani. Alegand o rezistenta mare de la inceputul antrenamentului, poate dauna musculaturii, rezultand o oboseala prematura.

Cand va antrenati, este important sa alegeti sarcina corecta si tempo-ul optim. Incercati sa le mentineti pe toata durata exercitiului. Nu este recomandat sa alegeti un tempo rapid chiar de la inceput. Incepeti sa mariti tempo-ul dupa jumătate de saptamana de antrenament. Un tempo rapid nu inseamna o ardere mai rapida a caloriilor. Consumul de calorii optim se realizeaza cand va antrenati regulat si corect. La inceputul antrenamentului, consumul de calorii poate parea scazut, dar antrenarea regulata si corecta este cheia obtinerii rezultatelor dorite.

Antrenamentul cu bicicleta spinning dezvoltă musculatura. Este folosita in principal pentru dezvoltarea musculaturii coapselor si gambelor. In timpul exercitiului, se misca si muschii fesieri.

Daca vreti sa va antrenati corect, nu uitati sa respirati corect. Respiratia corecta si regulata este recomandata in orice exercitiu. Este important sa inspirati si sa expirati profund. Respiratia corespunzatoare in timpul exercitiului antreneaza musculatura abdominala. Va recomandam sa nu va antrenati la mai putin de 35 min de cand ati mancat. In caz contrar, veti arde mai putine calorii si puteti avea probleme digestive.

Pentru rezultate optime, luati in considerare si dieta. Este recomandat ca la inceputul zilei sa mancati lapte cu cereale, produse de patiserie. La pranz, puteti servi o masa mai bogata caloric si supa. La cina sunt recomandate mesele usoare. Daca doriti sa va imbunatatiti modul de viata si sanatatea, trebuie sa respectati dieta si sa va antrenati regulat.

Antrenamentul cu bicicleta este eficient pentru persoanele ocupate. Exerciitiul are eficienta ridicata pentru intarirea musculaturii, in special coapsele, gamba si fesele. Antrenarea regulata va modeleaza silueta. Exerciitiul spinning este recomandat nu doar ca antrenament de iarna pentru ciclisti, dar si pentru persoanele care doresc sa consume surplusul de calorii. Respiratia regulata, tempo optim, dieta echilibrata vor duce la obtinerea rezultatelor dorite.

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Cand va antrenati, mentineti spatele drept. In timpul pedalariei, nu trebuie sa aveti picioarele complet intinse. Genunchii trebuie sa fie usor indoiti cand picioarele sunt pe pedale. Tineti capul drept, in linie cu coloana, pentru a evita durerile muschilor spatelui si a celor cervicali. Antrenati-va fluent si ritmic.

INSTRUCTIUNI EXERCITII

Un antrenament de succes trebuie sa inceapa cu exercitiile de incalzire si relaxare. Exerciitiile de incalzire vor pregati musculatura pentru exercitiul principal. Faza de relaxare va proteja musculatura de crampe si accidentari. Efectuati exercitiile de incalzire/relaxare prezentate mai jos.



Atingerea degetelor de la picioare

Aplecati-va usor in jos. Mentineti spatele si bratele relaxate in timp ce va intindeti inspre degetele de la picioare. Intindeti-va cat mai mult posibil si mentineti pozitia timp de 15 secunde. Va puteti indoi usor genunchii.



Intinderi pentru coapse

Sprrijiniti-va de un perete cu o mana. Cu cealalta mana, apucati piciorul drept sau stang in spatele dvs. Ridicati piciorul inspre fese, cat de mult puteti. Mentineti pozitia timp de 30 secunde si repetati de 2 ori pentru fiecare picior.



Atingerea degetelor

Asezati-va jos si intindeti in fata piciorul drept. Sprrijiniti-va talpa piciorului stang pe interiorul coapsei drepte. Intindeti-va mana dreapta de-alungul piciorului drept cat de mult puteti. Mentineti pozitia timp de 15 secunde si relaxati-va. Repetati exercitiul cu piciorul stang si bratul stang.



Interiorul coapselor

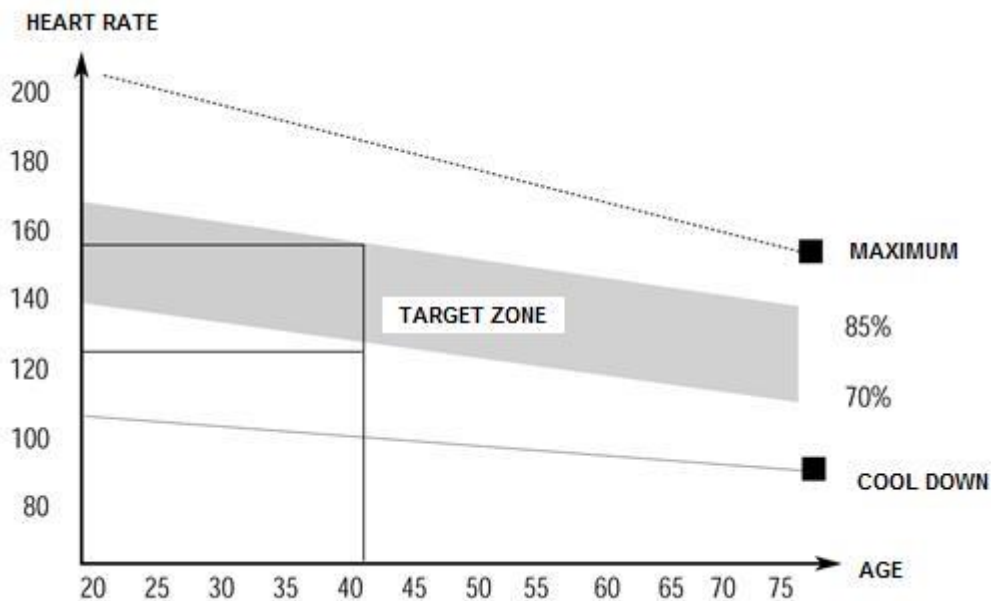
Stati pe jos cu talpile picioarelor apropiate, genunchii orientati spre exterior. Trageti picioarele inspre corp, cat de mult puteti. Apasati usor genunchii inspre podea. Mentineti pozitia timp de 30-40 secunde, daca este posibil.



Gambe si tendonul lui Achille

Sprrijiniti-va de perete, cu piciorul stang in fata celui drept si bratele orientate inainte. Intindeti-va piciorul drept si mentineti cel stang pe podea. Indoiti piciorul stang in timp ce va aplecati in fata, miscand soldul drept in directia peretelui. Mentineti pozitia timp de 15 secunde. Repetati exercitiul si cu celalalt picior.

Stadiul de exercitiu. Antrenarea regulata va intari musculatura corpului. Mentineti un ritm constant, conform graficului de mai jos. Antrenamentul trebuie sa dureze cel putin 12 minute.



Apoi lasati muschii sa se relaxeze, reducand tempo-ul pentru 5 min. Apoi efectuati exercitiile de incalzire. Antrenati-va regulat de cel putin 3 ori pe saptamana.

MENTENANTA

- Cand asamblati bicicleta, strangeti toate suruburile.
- Verificati suruburile dupa 10 ore de utilizare.
- Dupa fiecare exercitiu, stergeti transpiratia de pe bicicleta. Curatati bicicleta cu o carpa moale si detergent. Nu folositi solventi agresivi pe partile din plastic.

- Daca bicicleta scoate zgomote, este necesar sa verificati daca toate imbinarile sunt bine stranse.
- Asezati bicicleta intr-o incapere curata, ventilata si uscata.
- Nu expuneti bicicleta la lumina directa a soarelui.

DEPOZITARE

Pastrati bicicleta intr-un mediu curat si uscat. Asigurati-va ca intrerupatorul este oprit si cablul de alimentare al bicicletei nu este conectat la priza.

NOTE IMPORTANTE

- Bicicleta este potrivita doar pentru uz casnic. Utilizarea in alte scopuri este interzisa si poate fi daunatoare pentru utilizatori. Nu ne asumam responsabilitatea pentru accidente cauzate de folosirea necorespunzatoare a produsului.
- Consultati medicul inainte de a incepe antrenamentul la bicicleta. Doctorul va evalua daca sunteti in forma fizica pentru a utiliza bicicleta si cat de mult efort puteti depune. Exerciitiul incorect poate dauna sanatatii.
- Cititi cu atentie urmatoarele recomandari. Daca aveti simptome precum durere, greata, ameteala, opriti-va imediat. Daca simptomele persista, contactati medicul.
- Bicicleta nu trebuie folosita in scopuri medicare sau de recuperare.
- Monitorizarea pulsului nu are acuratete medicala. Afiseaza informatii orientative despre media pulsului.

PROTECTIA MEDIULUI INCONJURATOR

Daca repararea produsului nu mai este posibila sau nu este economica, duceti produsul in centre de colectare speciale, conform normelor in vigoare.

Astfel veti proteja mediul inconjurator si resursele naturale. Mai mult, veti proteja sanatatea oamenilor. Daca nu sunteti sigur unde sa depozitati produsul, intrebati autoritatile locale, pentru a evita eventualele sanctiuni.

Nu aruncati bateriile in gunoiul menajer, duceti-le in centre de colectare destinate acestor produse.