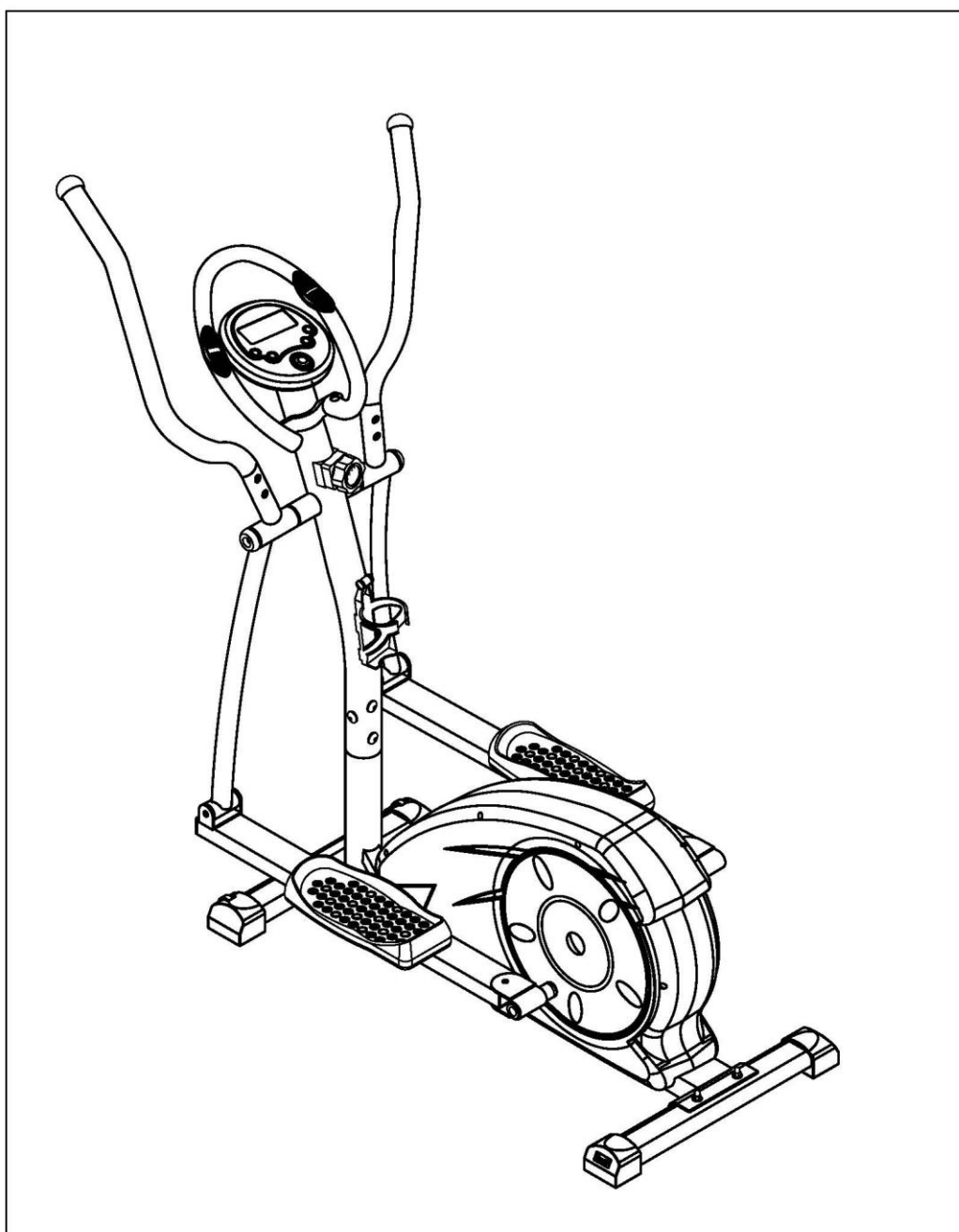


Bicicleta eliptica SCUD Giraffe

MANUAL DE UTILIZARE

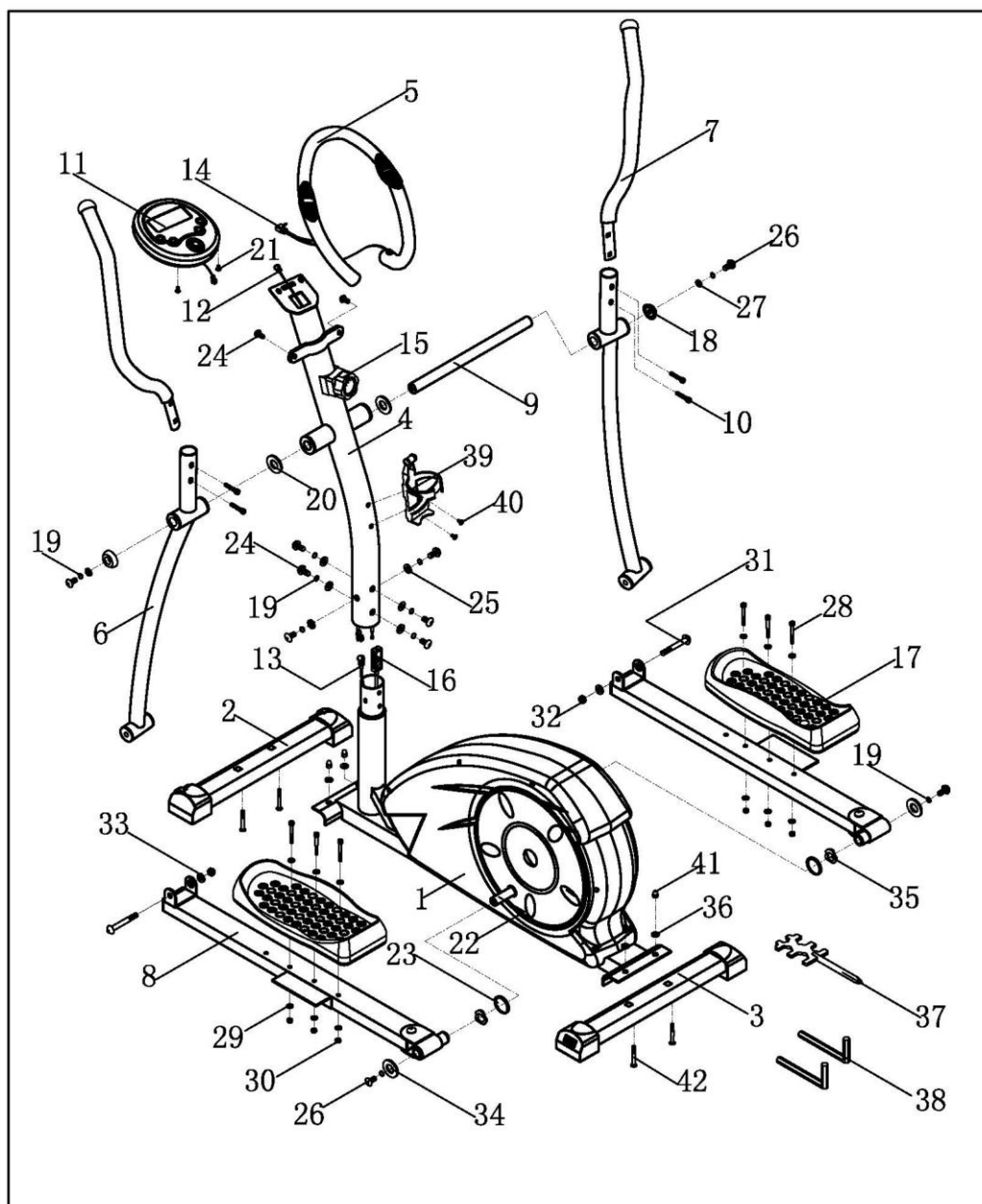


Instrucțiuni de siguranță importante

Pastrați acest manual într-un loc sigur pentru referințe ulterioare.

1. Este important să citiți acest întreg manual înainte de asamblarea și utilizarea produsului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi obținută numai dacă produsul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dvs. să vă asigurați că toți utilizatorii bicicletei sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră pentru a stabili dacă aveți vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau pentru a vă împiedica să folosiți echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului vostru. Antrenarea incorectă sau excesivă vă poate dăuna sănătății. Încetați exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, respirație dificilă, senzație de amețală, greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții.
4. Țineți copiii și animalele de companie departe de bicicletă. Produsul este destinat numai pentru adulți.
5. Folosiți bicicleta pe o suprafață solidă și plată, cu un covoraș de protecție dedesubt. Pentru siguranță, echipamentul ar trebui să aibă cel puțin 0,5 metri de spațiu liber în jurul său.
6. Înainte de a folosi produsul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse. Unele părți, cum ar fi pedalele, etc. se pot desface ușor.
7. Nivelul de siguranță al bicicletei poate fi menținut numai dacă este examinată în mod regulat pentru semne de deteriorare și / sau uzură.
8. Folosiți întotdeauna bicicleta conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării ori dacă auziți un zgomot neobișnuit provenit de la bicicletă în timpul utilizării, opriți-vă. Nu folosiți produsul până când problema a fost remediată.
9. Purtați haine adecvate în timp ce utilizați bicicleta. Evitați să purtați haine largi care ar putea fi agățate de bicicletă sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Produsul este potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului este 150 kg.
11. Bicicleta nu este potrivită pentru utilizare terapeutică.
12. Trebuie să aveți grijă atunci când ridicați sau deplasați produsul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici de ridicare adecvate și / sau cereți asistență.

DIAGRAMA



LISTA COMPONENTE

Nr	Denumire	Cantitate
1	Cadru principal	1BUC
2	Stabilizator anterior	1BUC
3	Stabilizator posterior	1BUC
4	Suport ghidon	1BUC
5	Ghidon	1BUC
6	Bară mobilă inferioară (L+R)	1SET
7	Maner mobil superior (L+R)	1SET
8	Suport pedala (L+R)	1SET
9	Ax ghidon	1BUC
10	Surub M8x35	4BUC
11	Calculator	1BUC
12	Cablu calculator	1BUC
13	Cablu senzor	1BUC
14	Cablu senzor puls	1BUC
15	Rotita reglare rezistenta si cablu	1BUC
16	Cablu rezistenta inferior	1BUC
17	Pedale (L+R)	2SETURI
18	Capac	2BUC
19	Saiba grower M8	10BUC
20	Saiba Ø 19*38*0.5mm	2BUC
21	Surub	2BUC
22	Angrenaj pedalier (L+R)	1SET
23	Saiba Ø 17*22*1mm	2BUC
24	Surub M8*15*1.25mm	8BUC
25	Saiba curbata Ø 8*21*2mm	6BUC
26	Surub M8*18*1.25mm	4BUC
27	Saiba Ø 8*21*2mm	2BUC
28	Surub M6*45mml	6BUC
29	Saiba Ø 6*14*1mm	12BUC
30	Piulita M6	6BUC
31	Surub 10*80*1.25mm	2BUC

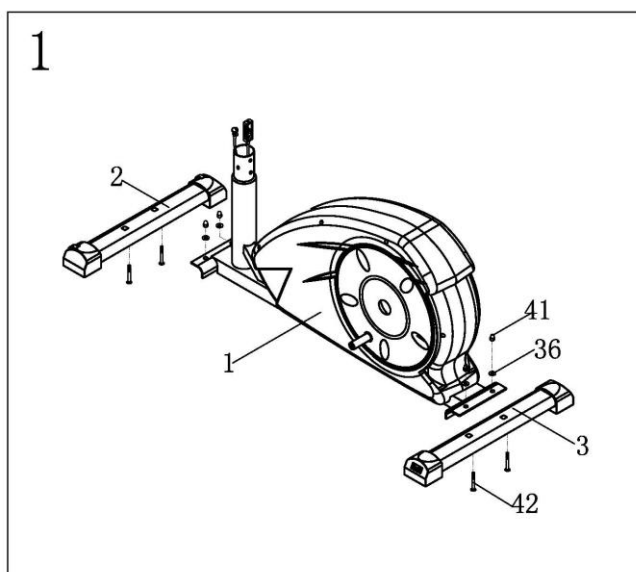
32	Piulita M10	2BUC
33	Saiba Ø 10*20*1.5mm	2BUC
34	Saiba Ø 8*25*2mm	2BUC
35	Saiba Ø 17*22*0.3mm	2BUC
36	Saiba Ø 10*21*2mm	2BUC
37	Cheie 10.13.14.15.17mm	1BUC
38	Cheie imbus 5mm	2BUC
39	Suport bidon apă	1BUC
40	Surub M5*15	2BUC
41	Piulita M10	4BUC
42	Surub M10*55	4BUC

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

PAS 1

Fixați stabilizatorul frontal (2) cu 2 șuruburi (42), 2 șaibe (36) și piulițe (41).

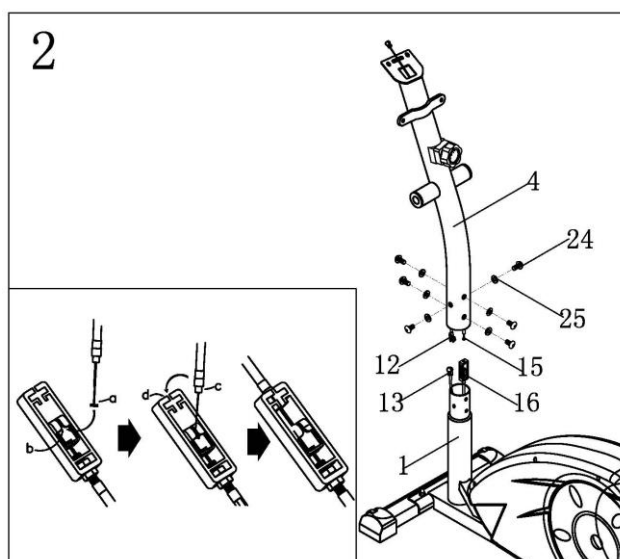
Fixați stabilizatorul posterior (3) cu 2 șuruburi (42), 2 șaibe (36) și 2 piulițe (41).



PAS 2

Conectați cablul de rezistență inferior (16) și cablul de rezistență superior (15). Apoi conectați cablul calculatorului (12) și cablul senzorului (13). Rezistența trebuie ajustată la nivelul maxim.

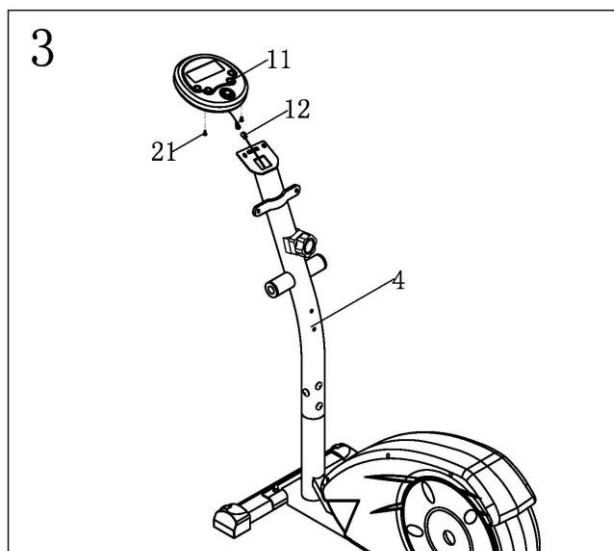
Atașați suportul ghidonului (4) la cadrul principal (1) și fixați-l bine cu șaibe (25) și șuruburi (24).



- 1) introduceți capatul cablului (a) în interiorul carligului mic (b).
- 2) trageți cablul (c) prin carligul mare (d).
- 3) verificați dacă capatul cablului (a) trebuie să fie localizat în interiorul carligului mic (b) și cablul (c) nu cade din carligul mare (d) după asamblare.

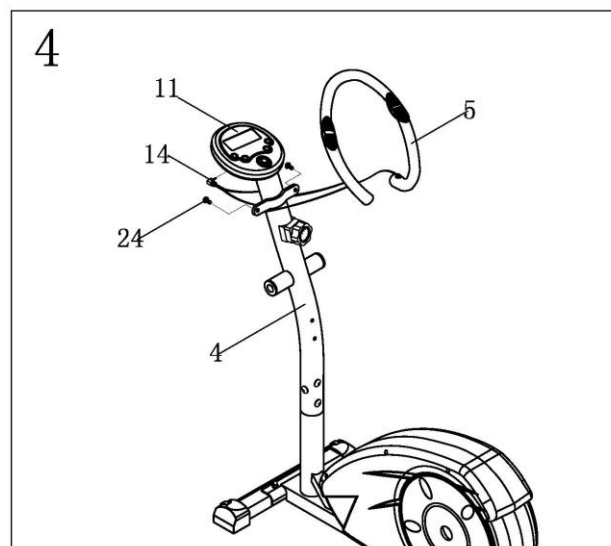
PAS 3

Conectați calculatorul (11) și cablul calculatorului (12), apoi fixați calculatorul (11) la suportul pentru ghidon (4), fixați-l cu șuruburi (21)



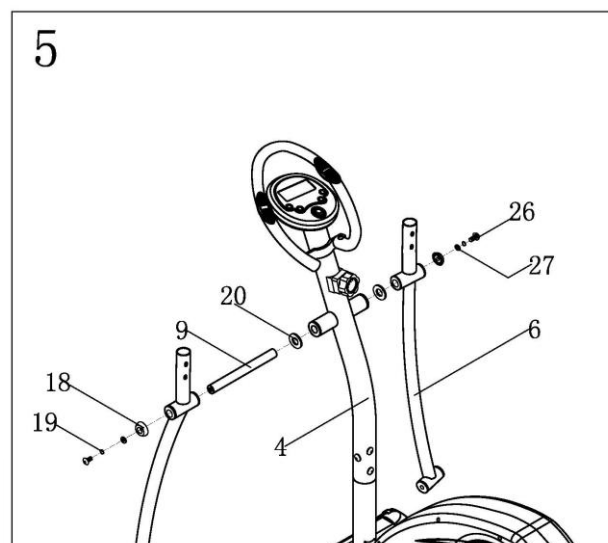
PAS 4

Fixați ghidonul (5) pe suportul pentru ghidon (4) și fixați-l cu șuruburi (24). Apoi conectați cablul senzorilor de puls (14) cu calculatorul (11).



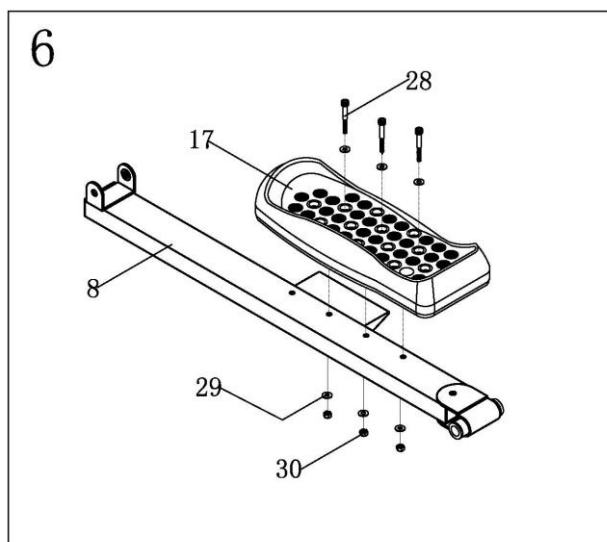
PAS 5

Fixați barele mobile inferioare (R + L) (6) cu axul ghidonului (9) pe suportul de ghidon (4) folosind șurubul (26), șaiba (27), (20) șaibă grower (19) și capacul (18), strângeți ferm.



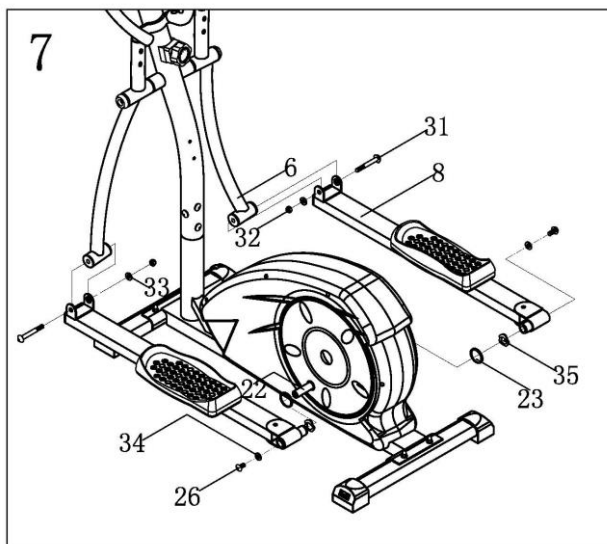
PAS 6

Ataşaţi pedala (17) pe suportul pedalei (8) şi fixaţi-o cu piuliţele (30), şaibele (29) şi şuruburile (28).



PAS 7

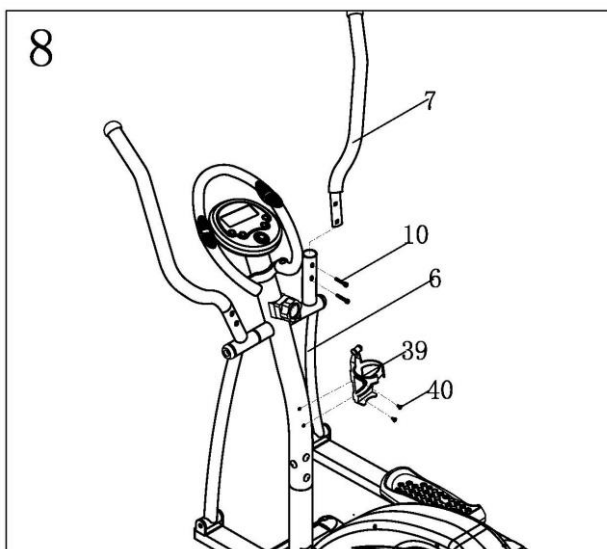
Ataşaţi partea frontală a suportului pedalei (8) la bara mobilă inferioară (6), fixaţi folosind piuliţa (31), piuliţa (32) şaibă (33). Ataşaţi suportul pedalei (8) la braţul pedalier (22) folosind şurubul (26), şaibele (34), (35) şi piulita (23).



PAS 8

Conectaţi manerul mobil superior (7) şi bara mobilă inferioară (6) apoi fixaţi-o cu şurubul (10).

Ataşaţi suportul bidonului de apa la suportul ghidonului şi fixaţi-l cu şuruburi (10).



INSTRUCTIUNI UTILIZARE CALCULATOR

SPECIFICATII:

TIME (TMR).....00:00-99:598MIN
SPEED (SPD).....0.0-99.9KM/H
DISTANCE (DST).....0.00-999.9km
CALORIE (CAL).....0.00-999.9KCAL
PULSE.....60-220BPM

GENDER.....M/F
HEIGHT.....110-200CM
WEIGHT.....10-200KG
AGE.....10-99YEARS

FUNCTII BUTOANE

MODE: 1. selectați funcția de presetat pentru a intra în modul de setare în următoarea ordine: Gender-Height-Weight-Age-Time-Distance-Calorie-Pulse

2. Țineți 2 secunde apăsat butonul pentru a reseta toate valorile la zero.

3 Apăsați timp de 5 secunde, afișarea și funcția vor reveni la presetarea datelor personale pentru măsurarea grăsimii corporale.

RECOVERY (optional):

Apăsați acest buton pentru a detecta recuperarea pulsului.

MEASURE: Apăsați acest buton pentru a vă măsura grăsimile din corporale. Înainte de a opera această funcție, trebuie să introduceți datele dvs. personale în calculator.

UP (SET): 1. Măriți valoarea setată atunci când calculatorul intră în modul de setare.

2. Selectați funcția și afișajul pe ecranul principal când calculatorul intră în modul de scanare.

DOWN (optional): 1. Scădeți valoarea setată atunci când calculatorul intră în modul de setare.

2. Selectați funcția și afișajul pe ecranul principal când calculatorul intră în modul de scanare.

RESET (optional): Se resetează toate funcțiile la 0.

FUNCTII

AUTO ON/OFF

- Calculatorul pornește automat dacă bicicleta este în mișcare sau dacă se apasă orice tastă.
- Calculatorul se va opri automat și va reseta toate valorile funcției la zero dacă opriți antrenamentul timp de peste 4 minute.

SCAN

● Apăsați butonul MODE până când punctul apare la semnul TIME și clipește, monitorul intră în modul scanare. Monitorul va afișa circular următoarea funcție și fiecare funcție va păstra 5 secunde pe ecranul principal:

TIME-SPEED-DISTANCE-CAL-PULSE

● În modul de scanare și apăsare a butoanelor UP sau DOWN (dacă există), funcția și afișarea pe ecranul principal vor fi blocate.

CUM SE PRESETEAZA FUNCTIILE TIME, DISTANCE, CALORIES:

Apăsați tasta MODE până când datele funcției care vor fi presetate vor clipi.

- Alegeți valoarea pe care doriți să o setați apăsând UP sau DOWN (dacă există).
- Când senzorul de viteză primește semnal, calculatorul va începe o numărătoare inversă. Se vor emite 10 semnale sonore pentru a indica finalizarea antrenamentului care este prestabilit, apăsați orice tastă pentru a opri sunetul.
- Dacă nu sunt prestabilite, datele funcției vor fi afisate crescator.

TIME

Durata exercițiului va fi afișată pe ecranul principal dacă apăsați tastele UP sau DOWN (dacă există).

SPEED

Viteza de pedalare va fi afișată pe ecranul principal dacă apăsați tastele UP sau DOWN (dacă există).

DISTANCE

Distanța parcursă va fi afișată pe ecranul principal dacă apăsați tastele UP sau DOWN (dacă există).

CALORIE

Caloriile consumate vor fi afișate pe ecranul principal dacă apăsați tastele UP sau DOWN (dacă există).

PULSE (PULS TINTA)

- Apăsați butonul UP sau DOWN (dacă există) până când ajungeți la funcția puls. Ecranul va afișa ritmul cardiac curent în bătăi pe minut pe ecranul principal. Puneți palmele mâinilor pe ambii senzori de puls și așteptați 30 de secunde pentru citirea cât mai exactă. Dacă doriți să setați o valoare țintă, vă rugăm să apăsați butonul MODE, accesați T.H.R. și apăsați butonul UP sau DOWN (dacă are) pentru a introduce valoarea dorită.
- Limită puls:
Setați valoarea pulsului între 60 și 220. Monitorul vă va măsura bătăile inimii. Odată ce atingeți valoarea setată, monitorul va clipi până când bătăile inimii dvs. sunt mai mici decât valoarea setată.
- Nota:
Dacă nu există semnal de puls timp în 16 secunde, afișajul va indica „P”. Acesta este un mod de economisire a energiei. Puteți apăsa tastele UP sau DOWN (dacă există) pentru a reporni funcția puls.

PULSE RECOVERY (DACA EXISTA)

Funcția verifică starea de recuperare a pulsului la oprirea exercițiului. Rezultatul scalat de la F1.0 la F6.0 îl puteți găsi în primul pătrat din stânga ecranului inferior. În timp ce F1.0 înseamnă cel mai bun, F6.0 înseamnă cel mai rău, iar intervalul este 0,1.

În plus, bătăile inimii (varf) sunt afișate în cel de-al doilea pătrat din dreapta al ecranului inferior. Această funcție poate reflecta capacitatea de recuperare a pulsului cardiac și o puteți îmbunătăți prin exerciții fizice.

Pentru a obține rata corectă, utilizatorii trebuie să o testeze imediat după finalizarea antrenamentului, apăsând tasta RECUPERARE. După apăsarea tastei, vă rugăm să aplicați adecvat detectorul de frecvență cardiacă. Testul va dura 1 minut și rezultatul va fi afișat pe ecran. Puteți părăsi modul RECUPERARE PULSE apăsând pentru a doua oară tasta RECUPERARE.

MASURARE GRASIME CORPORALA

● Când porniți calculatorul sau apăsați butonul MODE peste 5 secunde, ecranul va afișa funcția MASURARE GRĂSIME CORPORALA. Înainte de a apăsa butonul MĂSURARE, pentru a măsura grăsimea corpului, trebuie să introduceți datele personale în calculator.

Selectați datele personale și apăsați butonul UP sau DOWN (dacă există) pentru a introduce datele personale. Apoi apăsați butonul MĂSURARE și așezați palmele mâinilor pe ambii senzori de puls.

Ecranul va afișa raportul de grăsime corporală pe ecranul LCD. Valoarea implicită a datelor cu caracter personal este descrisă în felul următor. Datele cu caracter personal nu vor fi păstrate pe ecran atunci când acesta este oprit sau resetat. GEN: masculin, INALTIME: 175 cm, GREUTATE: 70 kg, VARSTA: 30 ani.

● Tipuri corporale: Există 9 tipuri de corp împărțite în funcție de FAT%. Tipul 1 este Ultra-sportiv. Tipul 2 este Ideal-sportiv, tipul 3 este Ultra Slim. Tipul 4 este sportiv, tipul 5 este ideal-sănătos. Tipul 6 este Slab. Tipul 7 este prea gras. Tipul 8 este gras. Tipul 9 este Ultra grasime corporală.

● BMR(Rata metabolica de baza) Calculatorul va folosi datele de gen, înălțime, greutate și vârstă pentru a vă calcula valoarea. Valoarea va apărea pe ecran de la 1-9999 Kcal.

●BMI(Indice masa corporala) Calculatorul va folosi datele de înălțime și greutate pentru a calcula valoarea. Valoarea va apărea pe ecran în intervalul 1.0-99.9.

●FAT % (Rata grasime corporala):

Calculatorul va folosi datele de gen, înălțime, greutate și vârstă pentru a calcula rata grasimii corporale. Raportul va apărea pe ecran de la 5 ~ 55%.

INSTALAREA BATERIILOR:

1. Introduceți 2 baterii în spatele calculatorului.
2. Asigurați-vă că bateriile sunt poziționate corect și că arcurile sunt în contact optim cu bateriile.
3. Dacă afișajul este ilizibil sau apar doar segmente parțiale, vă rugăm să scoateți bateriile și să le reinstalați.
4. Ori de câte ori scoateți bateriile, toate valorile funcției vor fi resetate la zero.

EXERCITII

ATENTIE!

Înainte de a utiliza acest produs, vă rugăm să consultați medicul dumneavoastră pentru o examinare fizică completă. Exercițiul frecvent și intens trebuie să fie aprobat de medicul dumneavoastră. Dacă apare un disconfort în urma utilizării acestui produs, încetați exercițiile fizice și consultați medicul. Utilizarea corectă a acestui produs este esențială. Vă rugăm să citiți cu atenție manualul dvs. înainte de a face efort. Vă rugăm să țineți toți copiii departe de produs în timpul utilizării și când produsul este nesupravegheat. Purtați întotdeauna îmbrăcăminte adecvată, inclusiv încălțăminte sport, când vă antrenați. Nu purtați îmbrăcăminte largă care ar putea fi agatată în timpul antrenamentului. Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse înainte de utilizarea bicicletei. Întreținerea periodică este necesară la toate produsele fitness pentru a le menține în stare bună.

INAINTE DE A INCEPE

Modul în care va începeți programul de exerciții depinde de starea dvs fizică. Dacă sunteți inactiv de câțiva ani sau aveți un exces de greutate, trebuie să începeți încet și să măriți treptat timpul, câteva minute pe săptămână.

Inițial s-ar putea să puteți face exerciții fizice doar câteva minute în zona țintă. Cu toate acestea, condiția dvs. fizică se va îmbunătăți în următoarele șase-opt săptămâni. Nu vă descurajați dacă durează mai mult. Este important să lucrați în ritmul propriu. În cele din urmă, va veți putea antrena continuu timp de 30 de minute. Și cu cât este mai bună condiția dvs. fizică, cu atât va trebui să vă antrenați mai greu pentru a rămâne în zona dvs. țintă. Dar țineți cont de aceste recomandări esențiale:

> Contactați medicul înainte de a începe un antrenament sau un program de antrenament. Cereți-i medicului să vă revizuiască programele de antrenament și dietă pentru a vă sfătui despre o rutină de antrenament pe care ar trebui să o adoptați.

> Începeți programul de antrenament lent, cu obiective realiste, stabilite de dumneavoastră și de medicul dumneavoastră.

> Suplimentați-vă programul cu un tip de exercițiu aerob, cum ar fi mersul pe jos, jogging, înot, dans și /

sau ciclsim.

> Monitorizați-vă frecvent pulsul. Dacă nu aveți un monitor electronic al frecvenței cardiace, solicitați medicului să vă arate modul corect de a vă verifica manual pulsul folosind încheietura sau gâtul. Stabiliti ritmul cardiac țintă în funcție de vârsta și starea dvs. fizică

> Beți multe lichide în timpul exercitiului. Trebuie să înlocuiți conținutul de apă pierdut în urma exercitiului pentru a evita deshidratarea. Evitați să beți cantități mari de lichide reci. Lichidele trebuie să fie la temperatura camerei atunci când sunt consumate.

EXERCITII IN ZONA TINTA

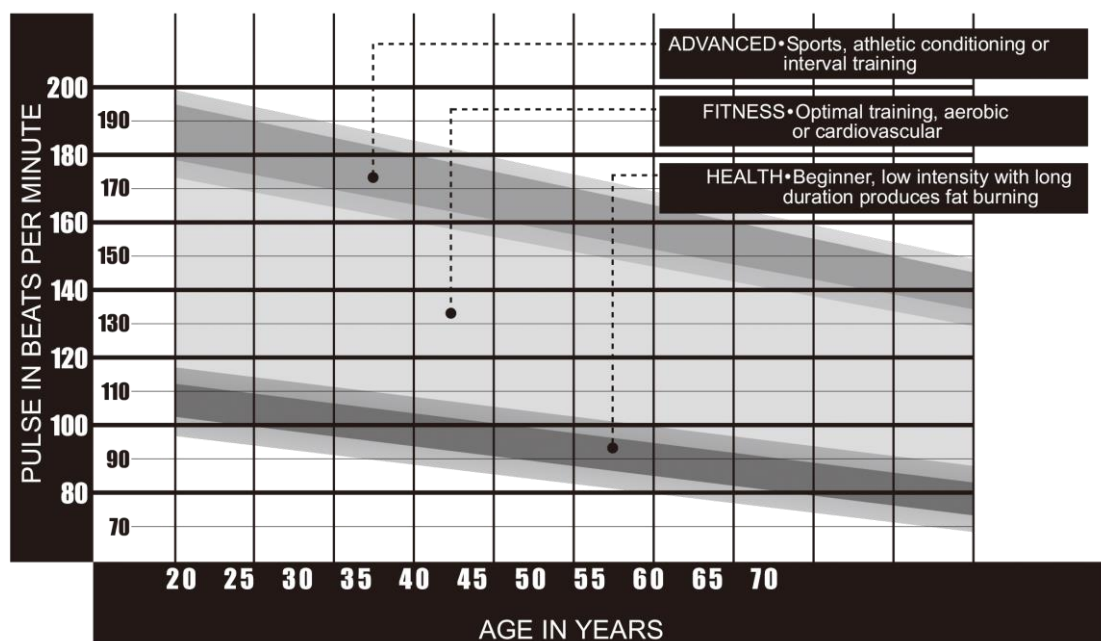
Gasirea pulsului

Pentru a vă asigura că inima vă bate în zona țintă, va trebui să știți cum să vă monitorizați ritmul cardiac.

Cea mai ușoară cale este să simțiți pulsul în artera carotidă de o parte și de alta a gâtului.

Numărați numărul de bătăi în zece secunde, apoi înmulțiți cu șase. Acest calcul vă oferă numărul de bătăi pe minut.

Cât de repede trebuie să vă bată inima în timpul exercițiilor aerobice? Suficient de rapid pentru a ajunge și a rămâne în „zona țintă”, un interval de bătăi pe minut, care este în mare măsură determinat de vârsta și condiția fizică. Pentru a determina zona dvs. țintă, consultați graficul de mai jos.



Exercițiul aerob este orice activitate susținută care trimite oxigen mușchilor prin inimă și plămâni. Îți va îmbunătăți starea de fitness a plămânilor și inimii: cel mai important mușchi al corpului tău. Fitnessul aerob este promovat de orice activitate care folosește grupurile tale musculare mari - brațele, picioarele sau fesele, de exemplu. Inima ta bate repede și respiri adânc. Un exercițiu aerob trebuie să facă parte din întreaga ta rutină de exerciții.

EXERCITII DE INCALZIRE SI RELAXARE

Un program de exerciții de succes constă în exerciții de încălzire, exerciții aerobice și relaxare. Realizați întregul program de exerciții de cel puțin două ori, de preferință de trei ori pe săptămână, odihnindu-vă o zi

între antrenamente. După câteva luni, puteți crește antrenamentele la patru sau cinci ori pe săptămână. După câteva luni, puteți crește frecvența antrenamentelor la patru ori cinci ori pe săptămână. Încălzirea este o parte importantă a antrenamentului dvs. și ar trebui să înceapă fiecare sesiune de exerciții. Îți pregătește corpul pentru un exercițiu mai intens, încălzindu-te și întinzându-ți mușchii, crescând circulația și rata pulsului și furnizând mai mult oxigen mușchilor. La sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce problemele musculare. Vă sugerăm următoarele exerciții de încălzire și relaxare:



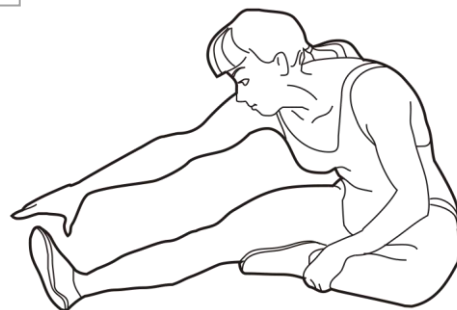
Intindere interior coapse

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 muschilor femurali

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.



Rotiri ale capului

Rotiți capul spre dreapta pentru un moment, simțind întinderea în partea stângă a gâtului. Apoi, rotiți capul înapoi pentru un moment, întinzându-vă bărbia până la tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți capul spre stânga pentru un moment și, în final, aplecați bărbia în piept pentru un moment.

Ridicări ale umerilor

Ridicați umărul drept spre ureche pentru un moment. Apoi ridicați umărul stâng în sus pentru un moment în timp ce coborâți umărul drept.



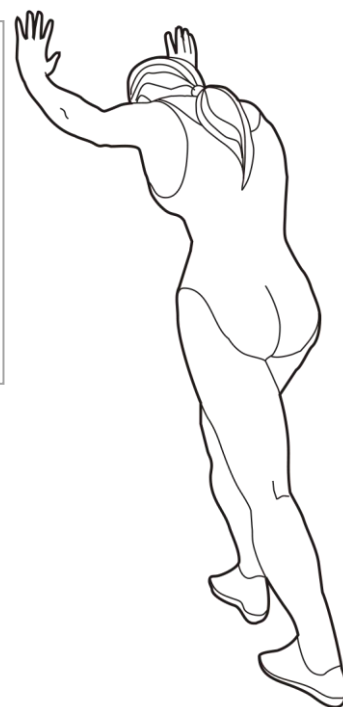


Intinderi in lateral

Deschideți brațele în lateral și continuați să le ridicați până când vă sunt deasupra capului. Intindeți-vă brațul drept cât mai sus spre tavan, pentru un moment. Simțiți întinderea în partea dreaptă. Repetați această mișcare cu brațul stâng.

Intinderea gambelor

Sprijiniți-vă de un perete, cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Țineți piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și aplecați-vă mișcând șoldurile spre perete. Mențineți poziția câteva secunde, apoi repetați pe partea cealaltă pentru 15 secunde.



Atingerea degetelor

Îndoiți-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 mențineți poziția pentru 15 secunde.

TONIFIEREA MUSCULATURII

Pentru a tonifia mușchii în timpul exercițiului, va trebui să aveți rezistența setată destul de ridicat. Acest lucru va pune mai multă tensiune asupra mușchilor picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena

atâta timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți condiția fizică, trebuie să vă modificați programul de antrenament. Ar trebui să vă antrenați normal în timpul fazelor de încălzire și relaxare, dar spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să creșteți rezistența, forțând picioarele să lucreze mai greu decât în mod normal. Va trebui să reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

SLABIRE

Factorul important aici este cantitatea efortului depus. Cu cât munciti mai greu și mai mult, cu atât veti arde mai multe calorii. Acest lucru este la fel ca în cazul în care v-ati antrena pentru îmbunătățirea condiției fizice, diferența este obiectivul.

UTILIZARE

Înălțimea scaunului poate fi reglată prin scoaterea rotitei de reglare și ridicarea sau coborârea scaunului. În tubul suportului scaunului există 7 găuri care permit alegerea mai multor înălțimi. După ce a fost aleasă înălțimea corectă, introduceți rotita de reglare și strângeți. Rotita de control a rezistenței vă permite să modificați rezistența pedalelor. O rezistență ridicată face mai dificilă pedalarea; o rezistență scăzută o face mai ușoară. Pentru cele mai bune rezultate, setați rezistența în timp ce bicicleta este în uz.

DEPANARE

1. Schimbați bateria. Pentru a schimba bateria computerului, scoateți calculatorul de pe suport, îndepărtați capacul bateriei și scoateți bateriile. Înlocuiți cu baterii 2Xaa. În cele din urmă, puneți capacul la loc și atașați calculatorul la suport.

2. Calculatorul nu funcționează corespunzător. Dacă calculatorul nu funcționează corect, verificați dacă firul senzorului inferior este conectat la cablul senzorului superior și asigurați-vă că cablul senzorului superior este conectat la calculator. Dacă ați verificat cele de mai sus și calculatorul tot nu funcționează, atunci vă rugăm să vă asigurați că bateriile sunt instalate corect în calculator și că bateriile încă funcționează.

3. Nu există rezistență. Dacă bicicleta nu are rezistență la pedalare, asigurați-vă că cablul de rezistență superior este conectat la cablul de rezistență inferior. Invertiți butonul de rezistență în sensul acelor de ceasornic la cel mai scăzut nivel. Apoi localizați catarama curelei de rezistență care este situată deasupra capacului volantei, la baza suportului ghidonului. Slăbiți cureaua de rezistență. Trageți cureaua prin cataramă până când puteți simți o anumită rezistență pe curea, apoi fixați-o înapoi în jurul cataramei. Acum urcați-va pe bicicleta și invertiți pedalele, rotita de control a rezistenței poate fi folosită acum pentru o reglare mai fină, dacă observați că acum este prea strânsă, reveniți la catarama curelei de tensiune și slăbiți ușor cureaua.

MENTENANTA

1. Înainte de a folosi bicicleta, asigurați-vă întotdeauna că toate șuruburile / piulițele sunt strânse complet.
2. O baterie uzată reprezintă un deșeu periculos, vă rugăm să o eliminați corect și să nu o aruncați în gunoierul menajer.
3. Dacă, în cele din urmă, doriți să renunțați la bicicleta, ar trebui să scoateți bateriile din computer și să le duceți în centre de colectare speciale.