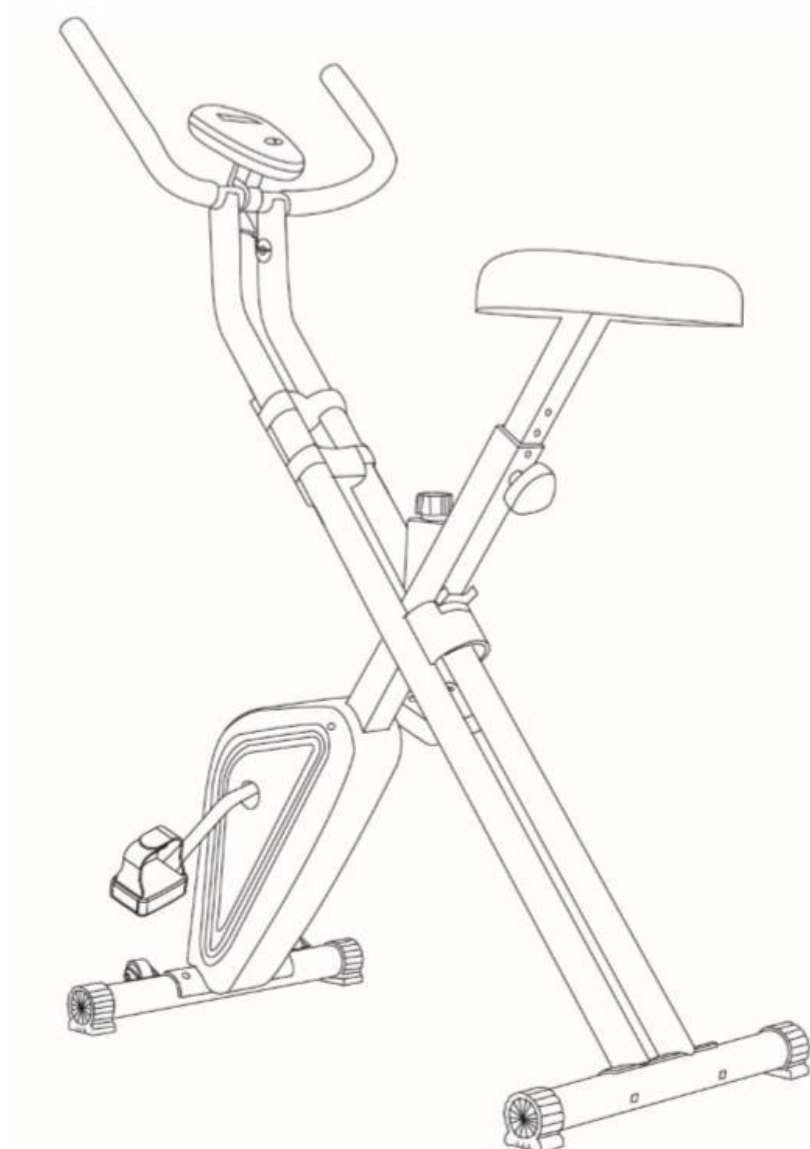




MANUAL DE UTILIZARE – RO
20080 Bicicletă Fitness Pliabilă inSPORTline Xbike Light



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
INFORMAȚII IMPORTANTE	4
DESCRIERE PRODUS	4
ASAMBLARE	5
CONSOLĂ.....	8
DEPANARE.....	8
UZ.....	9
INSTRUCȚIUNI DE EXERCITIU.....	10
POSTURA CORECTĂ A CORPULUI	10
ÎNTREȚINERE	10
DEPOZITARE	11
INFORMAȚII IMPORTANTE	11
PROTECȚIA MEDIULUI.....	11

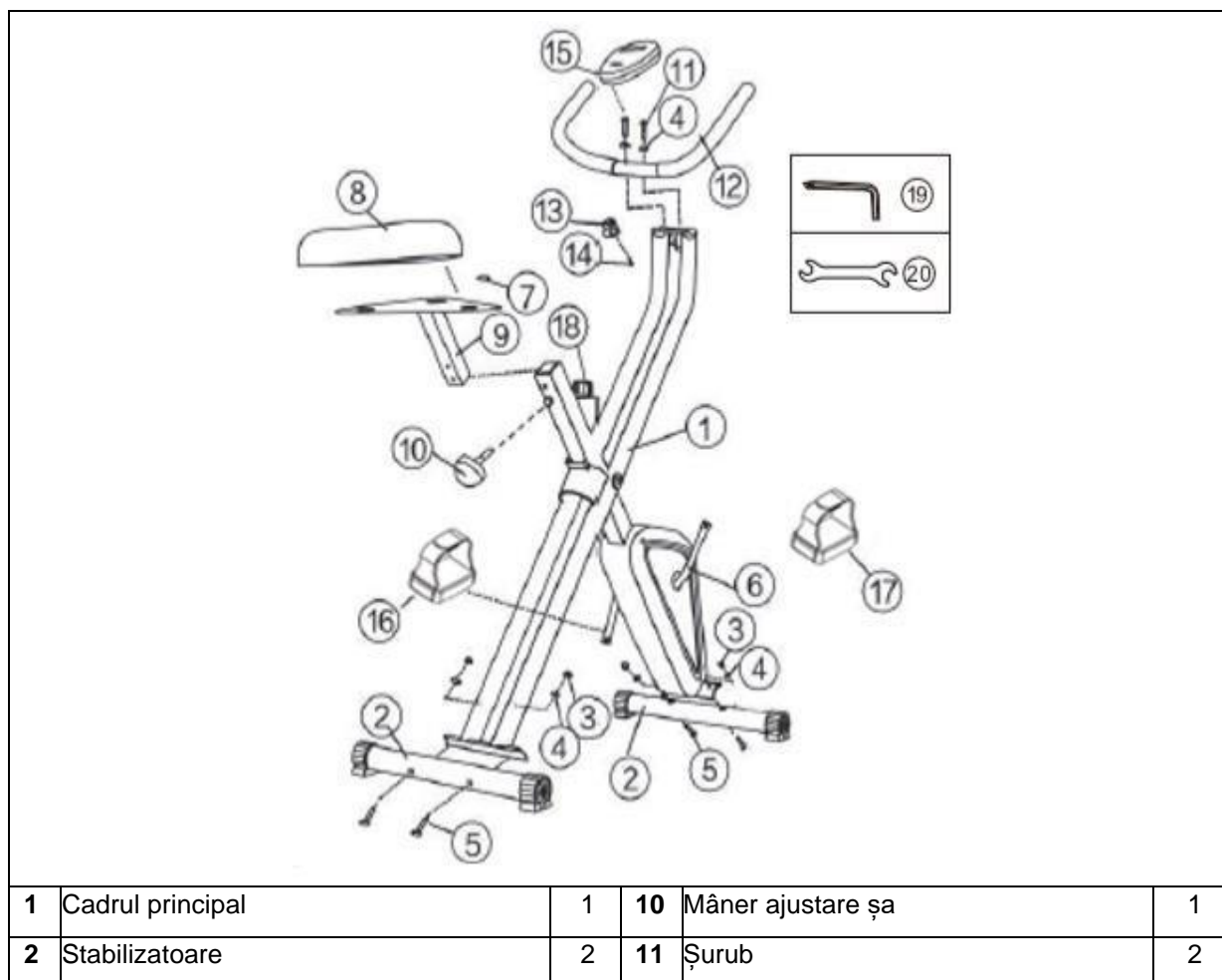
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți manualul cu grijă înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe viitoare.
- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a utilizatorului, verificați în mod regulat de daune și piese uzate bicicleta.
- Dacă dați această bicicletă unei alte persoane sau dacă permiteți altei persoane să o folosească, asigurați-vă că persoana respectivă este familiarizată cu conținutul și instrucțiunile din acest manual.
- Doar o singură persoană poate folosi bicicletă în timpul exercițiilor.
- Înainte de prima utilizare și în mod regulat asigurați-vă că toate șuruburile, piulițele și alte articulații sunt strânse corespunzător și bine așezate.
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele cu muchii ascuțite de pe lângă utilizator.
- Folosiți bicicleta pentru exerciții doar dacă merge fără probleme.
- Orice piesă stricată, uzată sau defectă trebuie înlocuită imediat și să nu mai folosiți bicicleta până aceea componentă nu este reparată sau înlocuită.
- Părinții și alte persoane care pot supraveghea ar trebui să fie conștienți de responsabilitatea lor, din cauza situațiilor care pot apărea pentru care bicicleta nu a fost proiectată și care poate apărea din cauza instinctului de joacă natural al copiilor și al interesului de a experimenta.
- Dacă permiteți copiilor să folosească această bicicletă, asigurați-vă că luați în considerare și evaluați condiția fizică și dezvoltarea lor mentală și mai ales temperamentul lor. Copiii trebuie să utilizeze bicicleta numai sub supravegherea adulților și să fie instruiți cu privire la utilizarea corectă a bicicletei. Aceasta nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că este suficient spațiu pe lângă bicicletă în momentul în care o așezați un minim de 0,6 m.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteți copiilor să se apropie de bicicletă fără supraveghere, deoarece o pot folosi într-un mod pentru care nu este destinată datorită instinctului lor natural de joc și a interesului de a experimenta.
- Vă rugăm să rețineți că o antrenament excesiv și necorespunzător poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Rețineți că pârgăhiile și alte mecanisme de ajustare nu trebuie să fie în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- Nicio parte reglabilă nu poate proemina și limita mișcarea utilizatorului.
- Când așezați bicicleta, vă rugăm să vă asigurați că stă în picioare într-un mod stabil și că eventualele denivelări ale podelei sunt uniformizate.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte potrivite pentru antrenamentul dumneavoastră. Hainele trebuie să fie proiectate într-un așa mod astfel încât să nu se prindă în nicio parte a bicicletei în timpul antrenamentului, datorită formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurați-vă că purtați încălțăminte adecvate pentru antrenament, care susțin ferm picioarele și care sunt prevăzute cu o talpă antiderapantă.
- Asigurați-vă că consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. El vă poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuală a stresului pentru dvs., precum și la obiceiurile tale de antrenament și la alimentația sensibilă.
- Limita de greutate: 100 kg
- Categorie: HC pentru uz casnic

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Asamblați bicicleta conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că folosiți numai elementele structurale furnizate împreună cu bicicleta și proiectate pentru aceasta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul cutiei este complet, făcând referire la lista de piese din ansamblu și instrucțiuni de funcționare.
- Asigurați-vă că așezați bicicleta într-un loc uscat și egal și protejați-o întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați locul în special împotriva punctelor de presiune, contaminare, etc., este recomandat să puneți un covor antiderapant potrivit.
- Regula generală este aceea că exercițiile și dispozitivele de antrenament nu sunt jucării. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de către persoane instruite corespunzător.
- Opriti-vă imediat antrenamentul în caz de amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice. În caz de îndoială, consultați imediat medical.
- Copiii, persoanele cu handicap ar trebui să utilizeze bicicleta numai sub supraveghere și în prezența altei persoane care poate oferi sprijin și instrucțiuni utile.
- Asigurați-vă că părțile corpului dvs. și cele ale altor persoane nu sunt niciodată aproape de nicio parte în mișcare a bicicletei în timpul utilizării acestuia.
- Când reglați piesele reglabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate corespunzător și observați poziția de reglare maximă marcată, de exemplu la suportul de șa.
- Nu faceți exerciții exact după masă!

DESCRIERE PRODUS

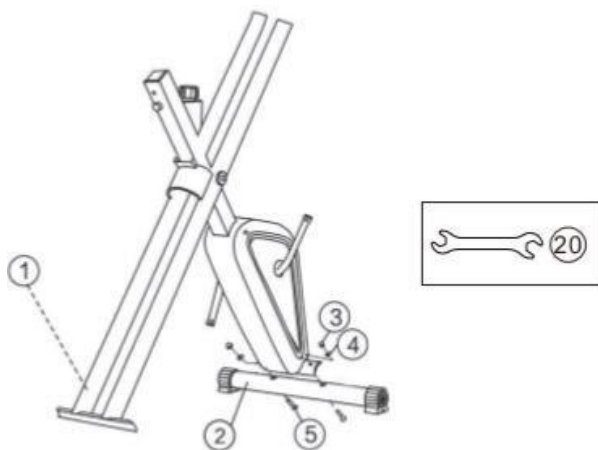


3	Piulițe	4	12	Ghidon	1
4	Șaibe ondulate	6	13	Suport consolă	1
5	Șurub 50 mm	4	14	Șurub	1
6	Braț pedaliier	2	15	Consolă	1
7	Piuliță	3	16	Pedala stângă	1
8	Șa	1	17	Pedala dreaptă	1
9	Postament șa	1	18	Mâner reglare rezistență	1

ASAMBLARE

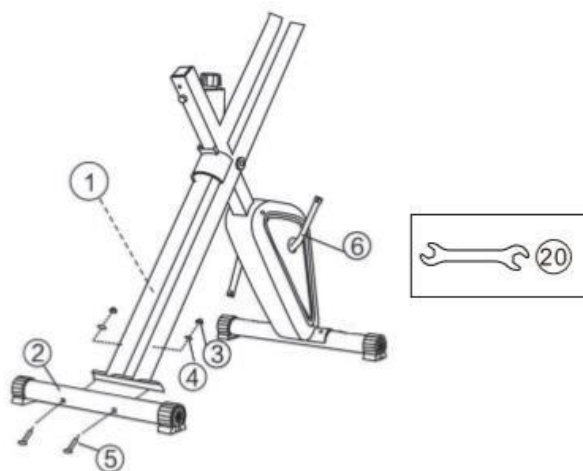
PASUL 1

Montați stabilizatorul frontal (2) la cadrul principal (1) cu 2 piulițe (3), 2 șaibe (4) și 2 șuruburi (5).



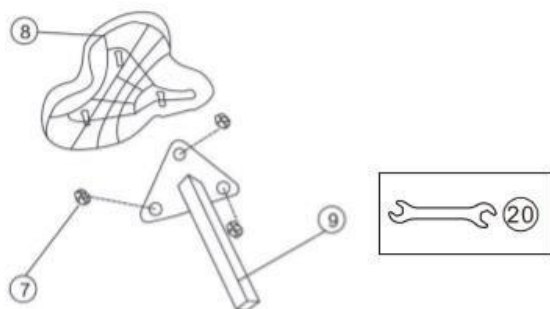
PASUL 2

Montați stabilizatorul spate (2) la cadrul principal (1) cu 2 piulițe (3), 2 șaibe (4) și 2 șuruburi (5).



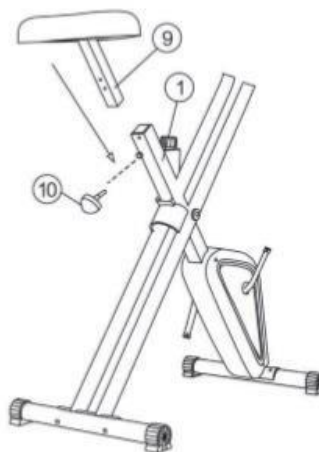
PASUL 3

Montați șaua (8) la postamentul de șa (9) folosind 3 piulițe (7).



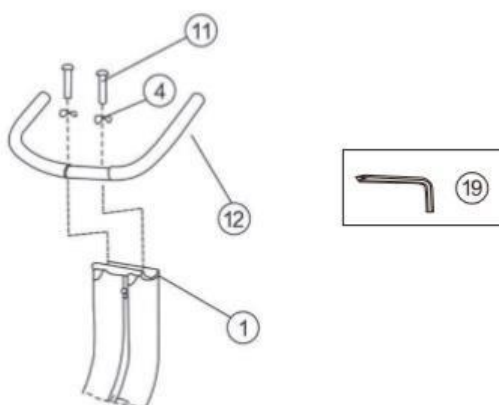
PASUL 4

Montați postamentul de șa (9) la cadrul principal (1) și prindeți postamentul de cadru cu mânerul de ajustare șa (10). Mânerul de șa trebuie să fie întotdeauna în una din găurile postamentului de șa.



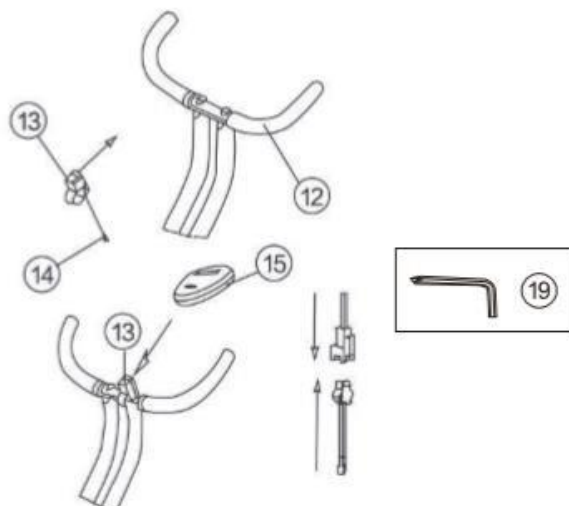
PASUL 5

Montați ghidonul (12) la cadrul principal (1) cu 2 șuruburi (11) și 2 șaibe (4).



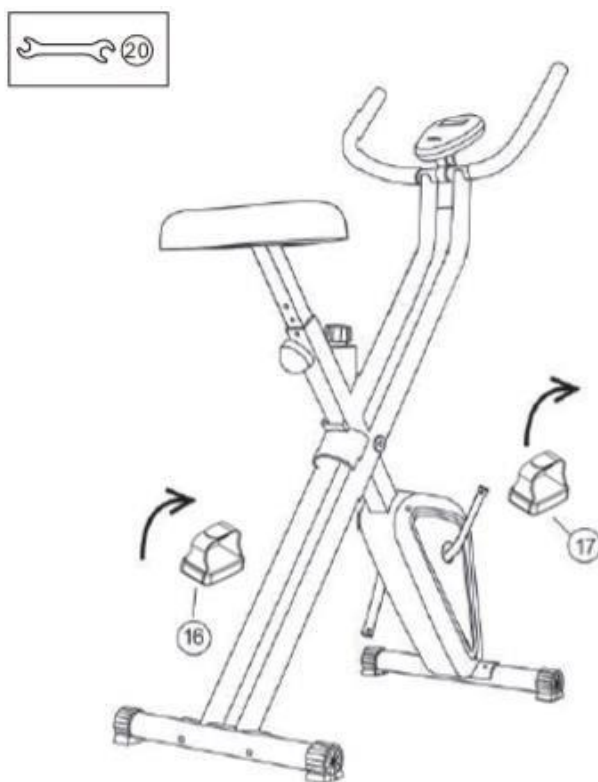
PASUL 6

Montați suportul pentru consolă (13) la ghidon (12) cu 2 șuruburi (14). Montați consola (15) la suportul pentru console și conectați cablurile.

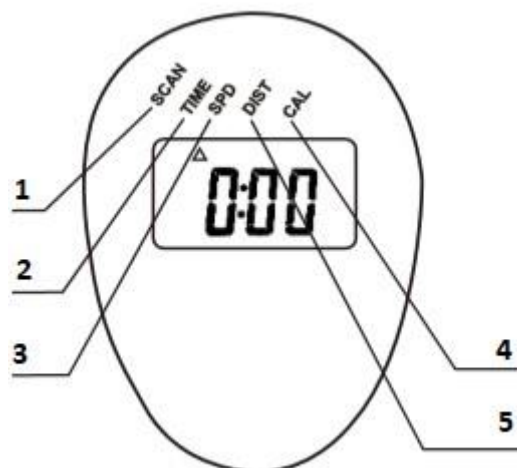


PASUL 7

Montați pedalele (16, 17) la brațele pedaliere (6).



CONSOLĂ



1	SCAN: Arată fiecare valoare, și se schimbă la fiecare 4 secunde. Ordinea: timp – viteză – distanță – calorii
2	TIMP: Apăsați MODE pentru a afișa timpul. Vă arată durata antrenamentului.
3	VITEZĂ: Apăsați MODE pentru a afișa viteza. Vă arată viteza.
4	CALORII: Apăsați MODE pentru a afișa calorii. Vă arată nr. de calorii arse.
5	DISTANȚĂ: Apăsați MODE pentru a afișa distanța. Vă arată distanța.

NOTE:

- Dacă consola detectează orice semnal, se pornește.
- Dacă consola nu detectează nici un semnal timp de 4 secunde, consola se închide automat.
- Țineți apăsat apăsat butonul de RESET pentru 3-4 secunde pentru a reseta toate valorile.
- Dacă display-ul nu este lizibil, înlocuiți bateriile.
- Consola folosește o baterie: 1 x AA.

DEPANARE

Probleme	Soluții
Consola nu funcționează	1. Bateria nu merge: înlocuiți bateria
	2. Contact imperfect: A: Verificați bateria B: Verificați cablurile
	3. Consola este sticată: Înlocuiți consola
Nici o rezistență	1. Cablul de rezistență nu este prins: dați jos apărătorile și prindeți din nou cablul de rezistență.
	2. Este stricat mânerul pentru ajustarea rezistenței.
Zgomot	1. Asigurați-vă că toate șuruburile sunt strânse.

	2. Lubrefiați componentele supuse uzurii
	3. Verificați dacă vreo parte a bicicletei este stricată.
Pedalele nu se pot monta	<p>Verificați dacă pedala stângă este montată la brațul pedalier stâng și pedala dreaptă la brațul pedalier drept.</p> <p>Pedala dreaptă se înfiletează în sensul acelor de ceas, iar pedala stângă se înfiletează invers sensului de mers a acelor de ceas.</p>

UZ

Exercițiul pe bicicleta de fitness se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Mulțumită simplității exercițiului de pe bicicleta de fitness poate fi efectuată de persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să se ajusteze înălțimea șeii. Este important să stai confortabil. Șaua pentru biciclete trebuie să fie setată astfel încât să puteți ține mânerul cu formă ergonomică atunci când stați. Nu ar trebui să ai mâinile întinse complet. Vă puteți deteriora mușchii.

Pentru a vă asigura un exercițiu confortabil, puneți picioarele pe pedală. În zilele noastre, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixare și stabilizarea piciorului. Este important ca piciorul să fie poziționat ferm și în siguranță în timpul exercițiului fizic.

Baza exercițiului pe bicicletă este că picioarele se mișcă pe un traseu eliptic specific. Această mișcare este foarte similară cu ciclismul. Când faci exerciții pe bicicletă, stai doar pe șaua cu înălțimea potrivită, țineți picioarele ferm în pedale, țineți mânerul cu formă ergonomică și faceți exerciții fizice

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

Atunci când faceți exerciții, este important să alegeți sarcina potrivită și ritmul potrivit. Încercați să îl păstrați ritmul și sarcina pe tot parcursul exercițiului. Nu este recomandat să alegeți un ritm ridicat chiar de la început. Măriți ritmul după aproximativ o săptămână de exerciții fizice regulate. Ritmul ridicat 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 exercițiul regulat și adecvat este cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Exercițiile pe bicicleta de fitness duc la formarea mușchilor. Este folosit în principal pentru întărirea mușchilor coapsei și a gambei. În timp ce faci exerciții pe bicicletă, îți miști și fesele.

Dacă doriți să exersați corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. O respirație corectă și regulată este recomandată în orice exercițiu. Este important să păstrați regulat inhalările profunde și expirațiile. O respirație regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicleta de fitness implică exercitarea intensă a mușchilor abdominali. Este indicat să vă antrenați 30-35 de minute după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la reducerea a calorilor arse, iar la vârste mai mari poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să luați în considerare și dieta dvs. Se recomandă să începeți ziua mâncând fructe și produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru masă este recomandat să mănânci o masă mai bogată în calorii. Nu uita de ciorba sau supă. Seara, sunt recomandate mese ușoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este doar un exercițiu obișnuit, ci o dietă întreagă.

Exercițiul cu bicicleta este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Exercițiul pe bicicleta de fitness este eficient în întărirea mușchilor, în special a coapselor, a gambei și a feselor. Exercițiile periodice pot duce la o siluetă mai subțire. Exercițiile fizice sunt recomandate 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

INSTRUCȚIUNI DE EXERCITIU

Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se încheie cu exerciții de relaxare (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să-ți pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de răni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și răcire, așa cum se arată în graficul de mai jos



Aplecări frontale cu atingere de degete

Înclinați-vă încet spatele de șolduri. Țineți-vă spatele și brațele relaxate în timp ce vă întindeți în jos până la degetele de la picioare. Faceți cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoți-vă ușor genunchii.



Întinderi cvadricepși

Sprrijiniți-vă de un perete cu o mână. Duceți mâna în jos și în spatele tău. Ridicați piciorul drept sau stânga spre fesă cât mai sus. Păstrați poziția timp de 30 de secunde și repetați de două ori pentru fiecare picior.



Întinderea coapsei

Stai jos și întinde piciorul drept. Sprrijiniți talpa piciorului stâng de coapsa interioară a piciorului drept. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept, cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați totul cu piciorul stâng și brațul stâng.



Întinderi coapse interioare

Stați pe podea și așezați-vă picioarele împreunate. Genunchii sunt orientați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de inghinal. Apăsăți genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil



Întinderi gambe și tendonul lui Achilles

Sprrijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele în față. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stâng și apleacă-te înainte mișcând soldul drept în direcția peretelui. Țineți poziția timp de 30-40 de secunde. Păstrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior

POSTURA CORECTĂ A CORPULUI

Când te antrenezi, menține-ți corpul în poziție verticală să poți să-ți sprijini mâna pe antebrațe. În timpul pedalării, nu trebuie să aveți picioarele complet întinse. Genunchii trebuie să fie ușor aplecați atunci când apăsați complet în jos pe pedală. Țineți-vă capul drept cu coloana vertebrală pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a musculaturii superioare a spatelui. Exersați întotdeauna fluent și ritmic

ÎNTREȚINERE

- Când asamblați, strângeți toate șuruburile și ajustați bicicleta în poziție orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de utilizare.
- Stergeți transpirația după fiecare exercițiu. Curățați Bicicleta cu o cârpă sau o soluție de curățat blândă. Nu folosiți solvenți sau soluții de curățat agresive pe părțile din plastic.
- Când sunetul produs de bicicletă se mărește, este necesar să verificați toate încheieturile și să le strângeți.
- Plasați bicicleta într-o camera curate, ventilate și cu umiditate mica.
- Nu expuneți bicicleta la soare direct.

DEPOZITARE

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

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această bicicletă de fitness este prevăzută cu reglementări standard de siguranță și este potrivită numai 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 medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta de fitness. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza bicicleta și cât de mult efort puteți face. Exercițiile efectuate incorect sau schimbarea corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație greioasă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Această bicicletă nu este adecvată în scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de recuperare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatoriu să fie medicală. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabili.

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este posibilă dar nerentabilă, aruncați-l conform legilor locale și ecologic în cel mai apropiat loc de colectare de deșeuri.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de modul de aruncare corectă, cereți sfatul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiuni.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci aruncați-le în locuri special amenajate pentru ele.