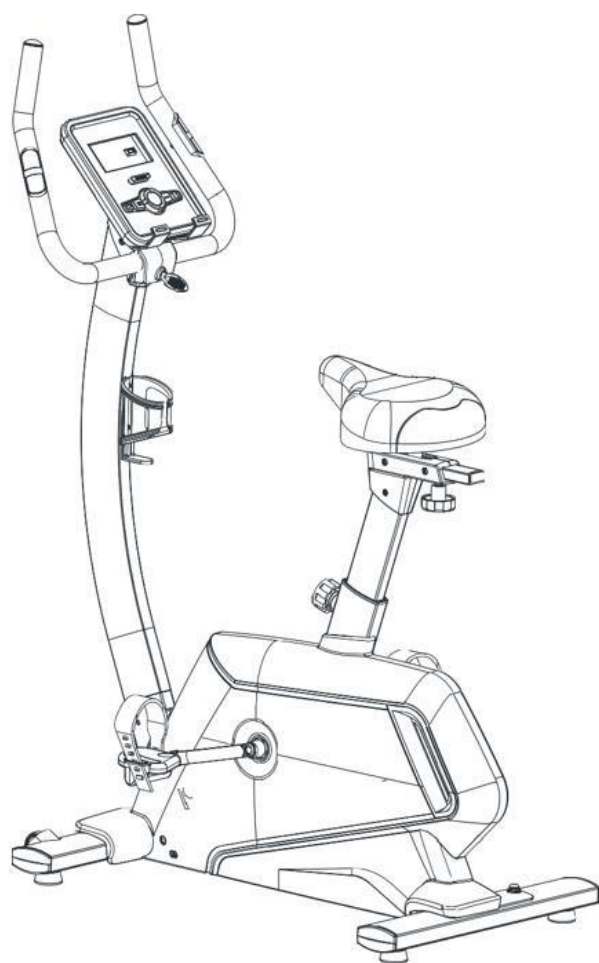




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 20217 Bicicletă magnetică inSPORTline Omahan**  
**UB**



**CONȚINUT**

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	2
IMFORMAȚII IMPORTANTE .....	3
SPECIFICAȚII TEHNICE .....	4
ASAMBLARE .....	5
CONSOLA.....	12
PROGRAME .....	13

UZ.....	16
INSTRUCȚIUNI DE EXERCİȚIU.....	17
POSTURA CORECTĂ A CORPULUI .....	18
ÎNTREȚINERE .....	18
DEPOZITARE .....	18
INFORMAȚII IMPORTANTE .....	18
PROTECȚIA MEDIULUI.....	19
DIAGRAMĂ .....	20
LISTA DE PIESE.....	20

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințe viitoare.
- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a bicicletei, verificați-o în mod regulat pe daune și piese uzate.
- 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 de instrucțiuni.
- Doar o singură persoană poate să facă exerciții pe bicicletă nu mai multe în acelaș timp.
- Înainte de prima utilizare asigurați-vă în mod regulat că toate șuruburile, piulițele și celelalte îmbinări sunt strânse corespunzător și bine așezate
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul bicicletei.
- Folosiți bicicleta pentru antrenament doar dacă funcționează perfect.
- Orice piesă stricată, uzată sau defectă trebuie înlocuită imediat și bicicleta nu trebuie să mai fie utilizată până când nu a fost întreținută și reparată în mod corespunzător.
- Părinții și alte persoane de supraveghere 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 joc 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 și dezvoltarea lor mentală și fizică, și mai ales temperamentul lor. Copiii trebuie să utilizeze bicicleta numai sub supravegherea adulților și să fie instruiți cu privire la utilizarea corectă a acestia. Bicicleta nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu liber în jurul bicicletei atunci când o sezați minim 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 exercițiile necorespunzătoare și excesive poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Vă rugăm să rețineți că pârgھیile și alte mecanisme de ajustare nu trebuie să fie în zona de mișcare în timpul exercițiilor.
- Nici o parte ajustabilă nu trebuie să limiteze sau să interfereze cu mișcările utilizatorului.
- Când montați bicicleta, vă rugăm să vă asigurați că aceasta este în picioare într-un mod stabil și că eventualele denivelări ale podelei sunt uniformizate.

- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte potrivite pentru antrenamentul dumneavoastră pe bicicletă. Hainele trebuie să fie proiectate într-un mod 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 susțineți 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 de alimentație sensibilă.
- Limita maximă de greutate: 150 kg
- Categoria: HC pentru uz casnic (EN 957)

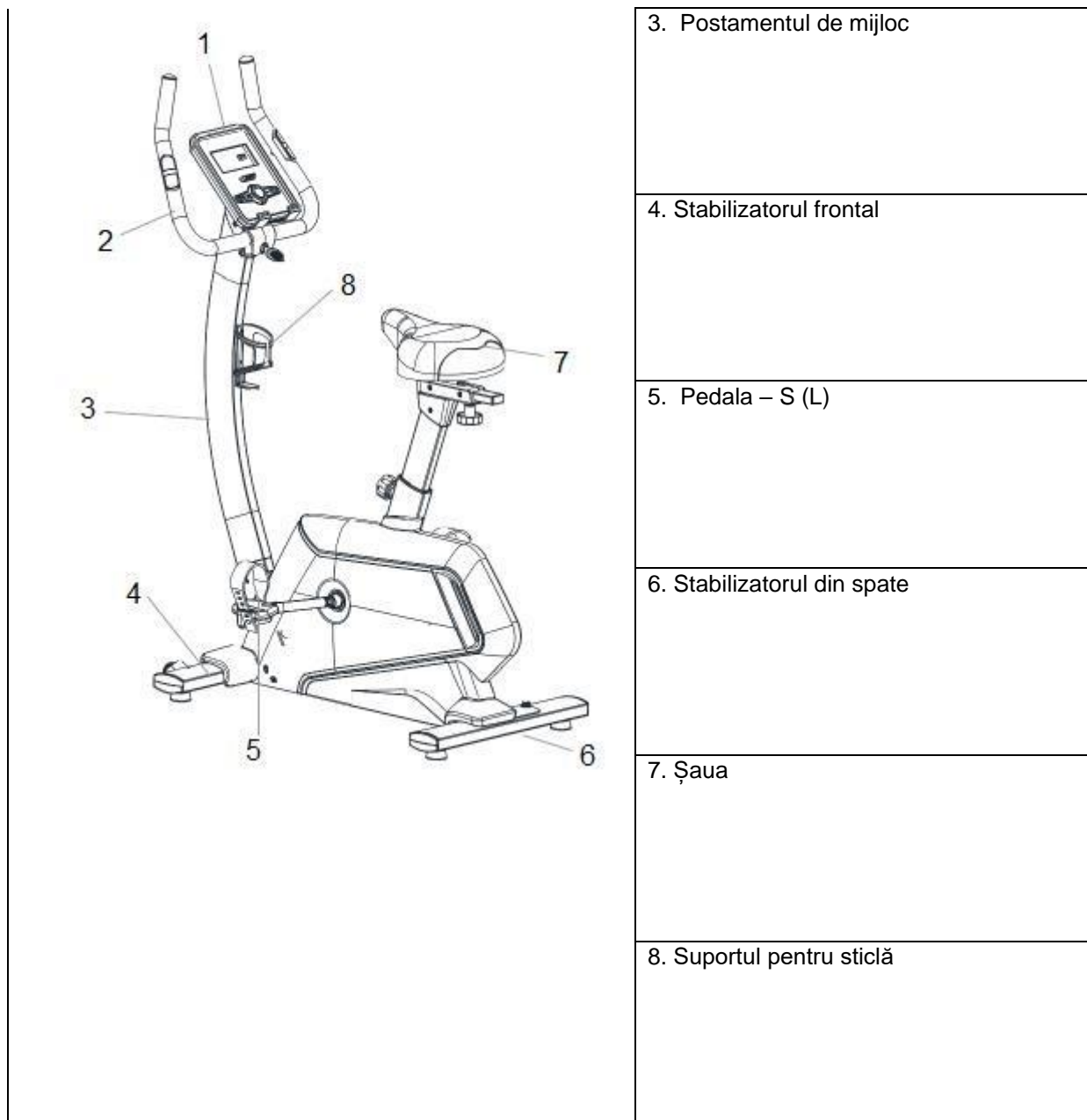
## INFORMAȚII IMPORTANTE

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

**AVERTIZARE! Este posibil ca un sistem de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie exact. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți imediat exercițiul!**

## DESCRIEREA PRODUSULUI

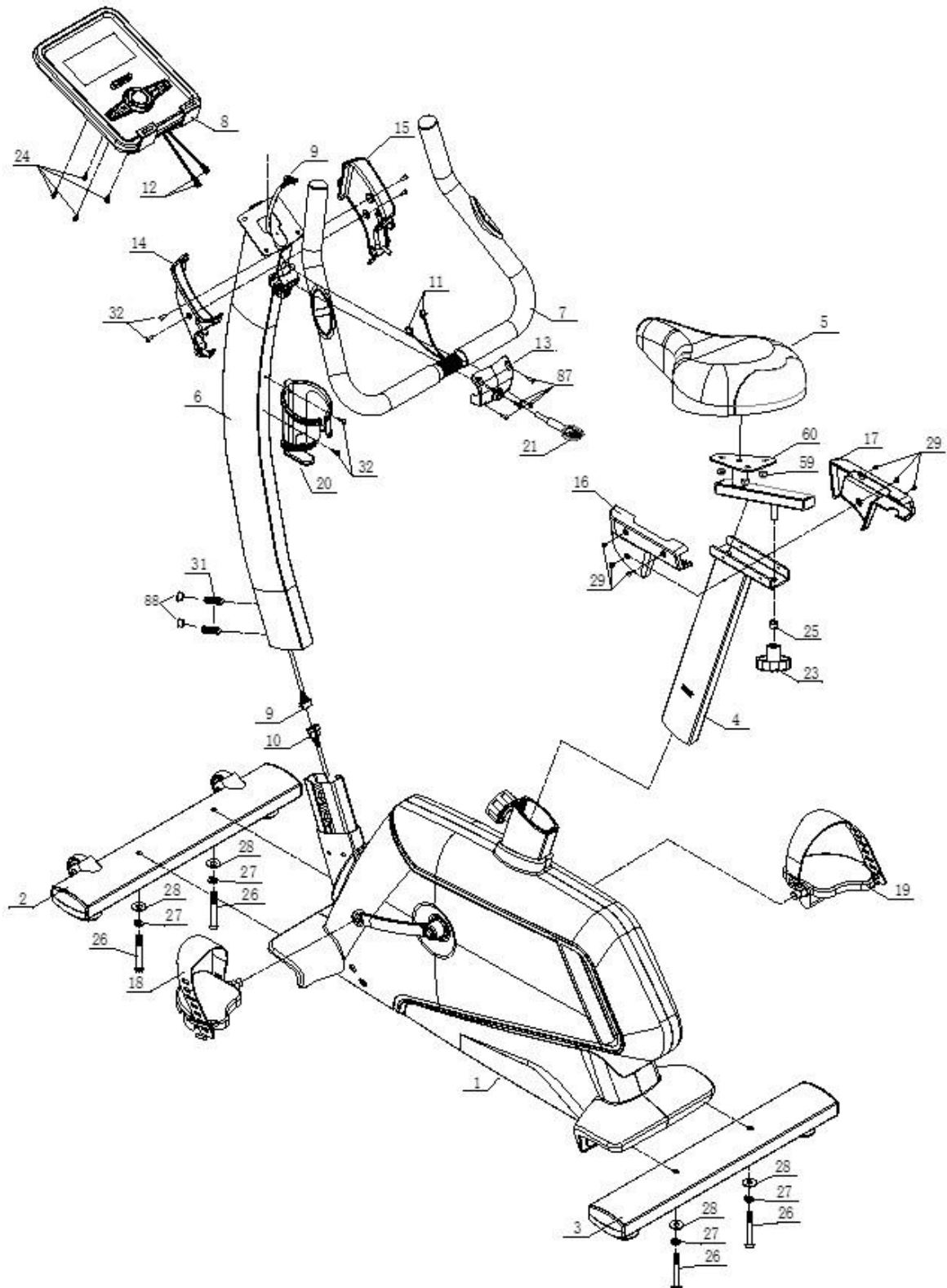
	1. Consola
	2. Ghidon



## SPECIFICAȚII TEHNICE

Model	B30
Dimensiuni nepliată	1090 x 560 x 1490 mm
Limita de greutate maximă	150 kg
Raportul de viteză	10.3
Volanta	Internă, magnetică, sens de mers doar într-o direcție $\Phi 280/9$ kg
Ajustare șa - Verticală	10 positions, 270 mm
Ajustare șa - Orizontală	70 mm

# ASAMBLARE



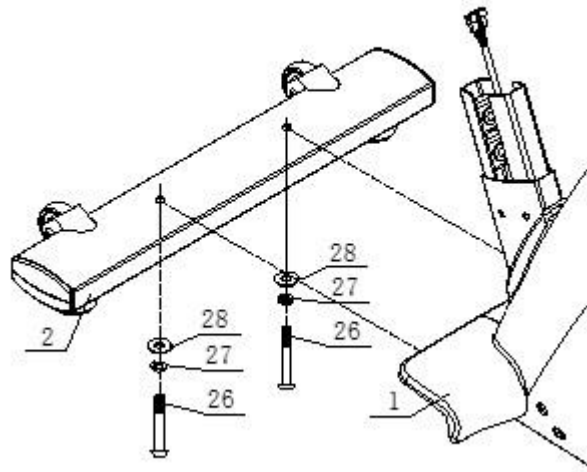
Pregătiți toate piesele și sculele într-u spațiu curat și liber.  
Urmați fiecare pas cu grijă.

## MATERIALE DE ASAMBLARE

No.	Name	Specification	Qty
26	Șurub imbus	M10×70×20	4
27	Șaibă grover	Φ 10	4
28	Șaibă plată	Φ 10	4
29	Șurub	M4×6	6
31	Șaibă elastică	M12×60	2
32	Șurub	M4×16	6
87	Șurub	ST4×12	4
	Cheie imbus	5×80×80S	1
	Cheie imbus	6×66×140	1
	Cheie	t4.0×38×145	1

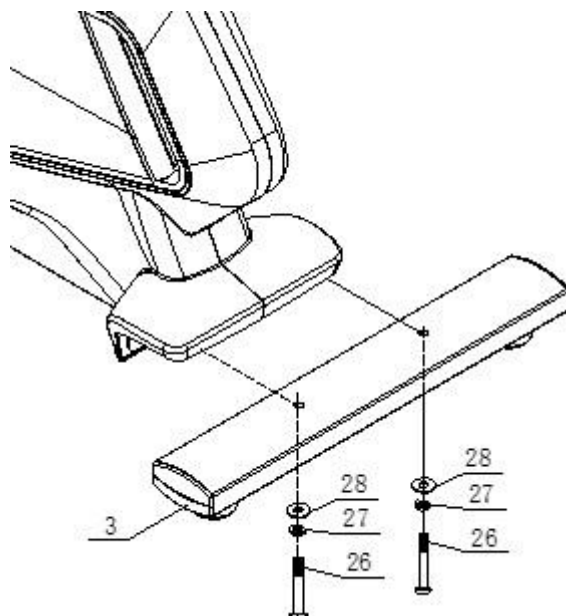
### PASUL 1

Montați stabilizatorul frontal (2) la cadrul principal (1) folosind șaibă plată (28), șaibă grover (27) și șurub imbus (26).



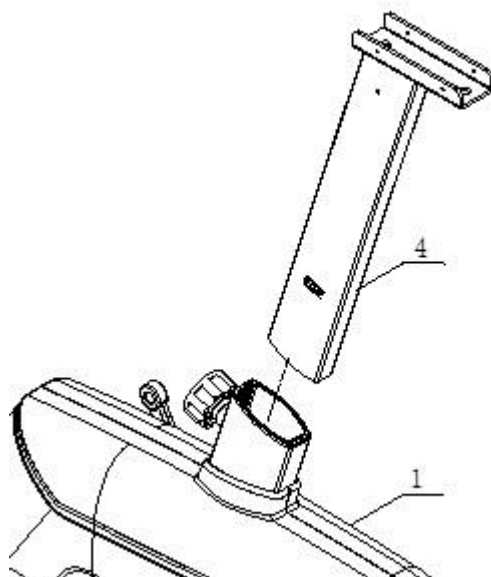
## PASUL 2

Montați stabilizatorul din spate (3) la cadrul principal (1) folosind șaiba plată (28), șaiba grover (27) și șurub imbus (26).



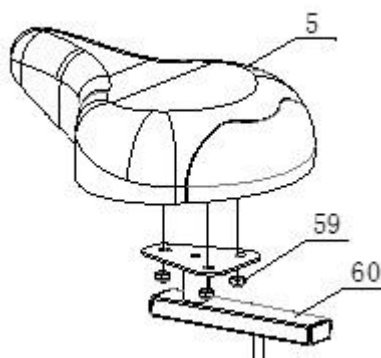
## PASUL 3

Montați postamentul pentru șă (4) la cadrul principal (1).



#### PASUL 4

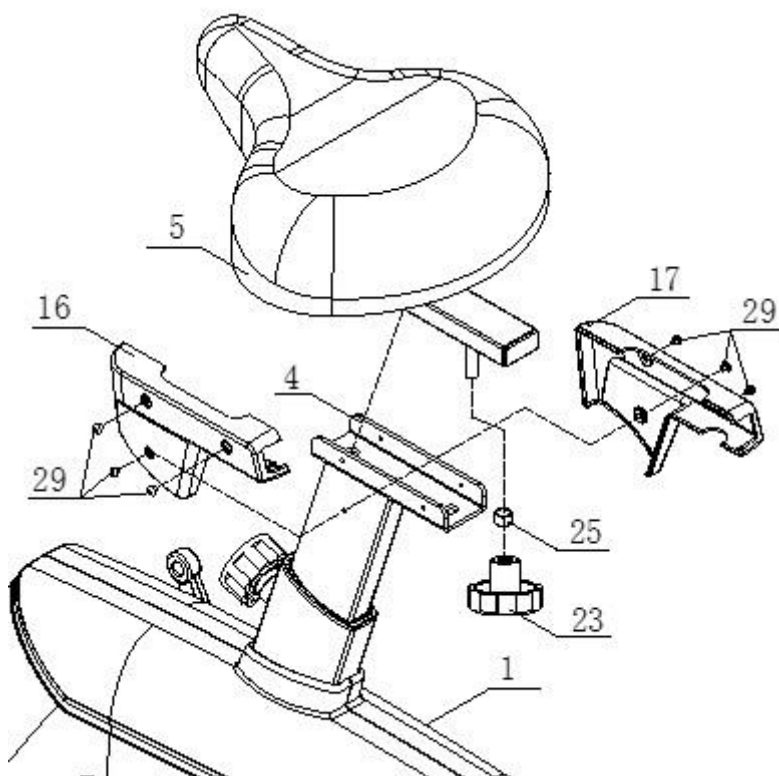
Montați șaua (5) la suportul de șă (60) folosind piulițele (59).



#### PASUL 5

Montați șaua (5) la postamenul de șă (4) folosind piulița (25) și șurubul de ajustare manuală (23).

Montați protecțiile de șă de stânga (16) și de dreapta (17) la postamentul de șă (4) cu șuruburile (29).



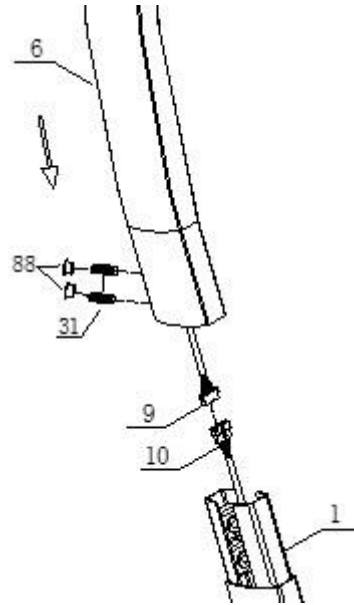


## PASUL 6

Montați șuruburile (31) la cadrul principal (1).

Conectați cablul de comunicații de la motor (10) și cablul de comunicații de la consolă (9).

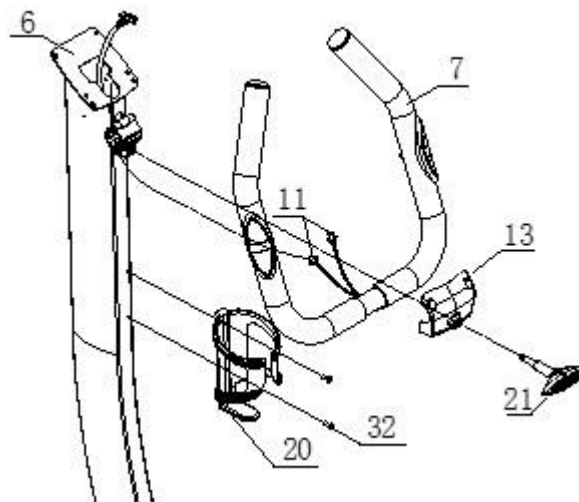
Montați postamentul centru (6) la cadrul principal (1). Dați jos căpăcele (88) prima data și apoi înșurubați șuruburile (31). Și după puneți la loc căpăcele (88).



## PASUL 7

Montați ghidonul (7). Băgați cablurile pentru măsurarea de puls (11) prin gaura din mijlocul postamentului centru (6). Apoi atașați șurubul de mână (21) la acoperământul de ghidon (13).

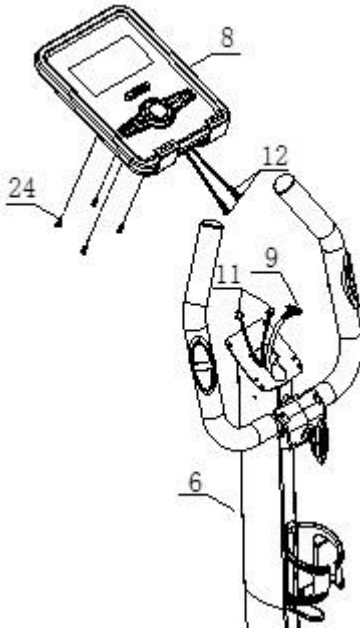
Montați suportul de sticle de apă (20) la partea de mijloc a postamentului (6) cu șuruburile (32).



### PASUL 8

Conectați cablul de comunicare a consolei (9) la parte din spate a consolei. Conectați cablul de puls de la ghidon (11) cu cablul de la consolă (12).

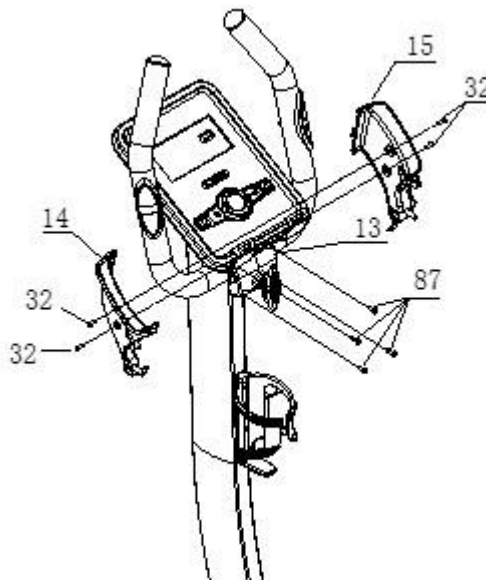
Montați suportul (8) la postamentul centru (6) cu șuruburile (24).



### PASUL 9

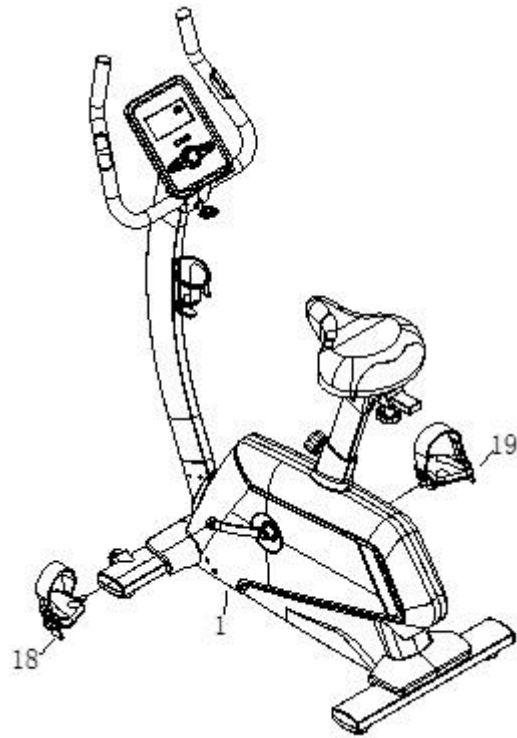
Montați protecțiile de ghidon (14 și 15) la postamnetul centru (6) cu șuruburile (32).

Montați protecția de ghidon frontală (13) cu șuruburile (87).



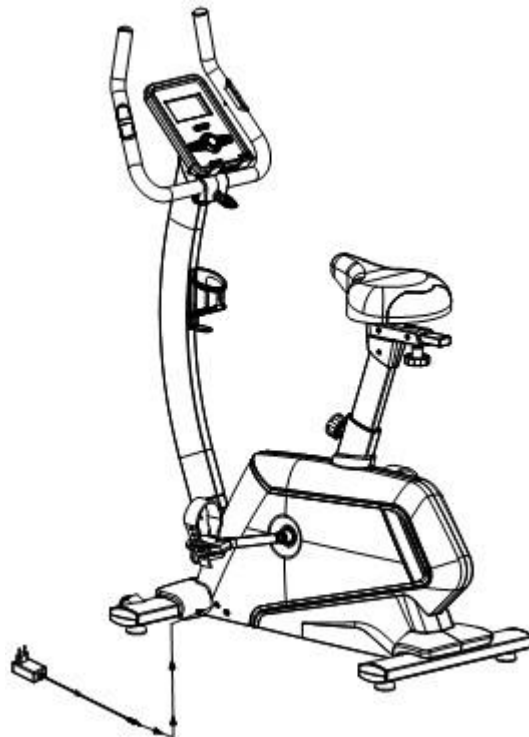
### PASUL 10

Montați pedala stângă (L) (18) și pedala dreaptă (R) (19) la cadrul principal (1).



**PASUL 11**

Conectați bicicleta la curent.



## CONSOLA

### BUTOANE

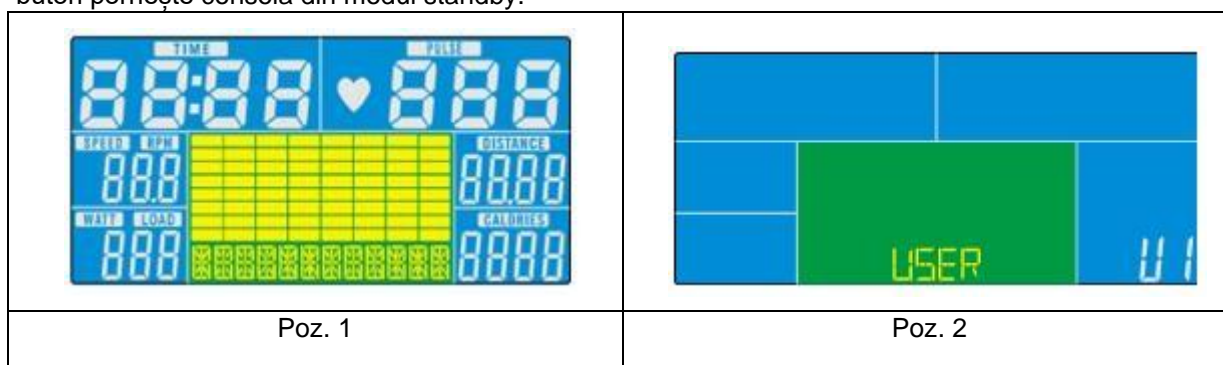
<b>START/STOP</b>	Start / stop program
<b>RESET</b>	Dacă programul este pe pauză sau setați niște valori, vă întoarceți în meniu. Tineți apăsat pentru 2 secunde, consola se va reseta și va porni setările de utilizator.
<b>UP (+)</b>	Mărește o valoare
<b>MODE/ENTER</b>	Confirmă setări, intrați în setări
<b>DOWN (-)</b>	Scade o valoare
<b>RECOVERY</b>	Pornește testul de recuperare
<b>BODY FAT</b>	Pornește testul pentru indicele de masă corporală

### AFIȘAJ

<b>TIMP</b>	Afișaj: 0:00 – 99:59, Setări: 0:00 – 99:00
<b>DISTANȚĂ</b>	Afișaj: 0:00 – 99,99, Setări: 0:00 – 99,90
<b>CALORI</b>	Afișaj: 0:00 – 9999 Cal, Setări: 0:00 – 9990 Cal
<b>PULS</b>	Afișaj: P-30 - 230, Setări: 0-30 - 230
<b>WATT</b>	Afișaj: 0:00 – 999, Setări: 10-350
<b>VITEZĂ</b>	Afișaj: 0,0 – 99,9 km/h
<b>RPM</b>	Afișaj: 0,0 – 999

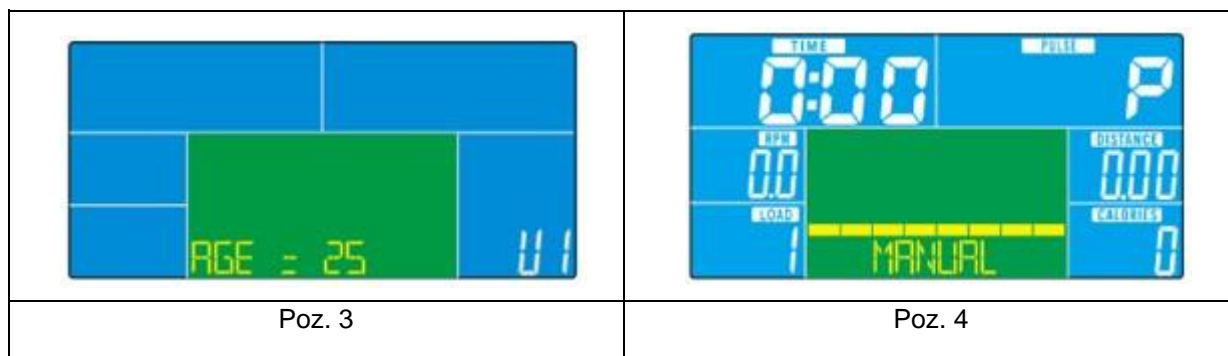
### DUPĂ PORNIRE

Când consola este pornită, afișajul va arăta toate datele și veți auzi un semnal sonor (Poz. 1). Apoi va apărea să selectați utilizatorul (Poz. 2) și să setați VÂRSTA, SEX, ÎNĂLȚIMEA, GREUTATEA. După 4 minute fără pedalare sau fără nici un semnal transmis, consola va intra în modul standby. Apăsând orice buton pornește consola din modul standby.



### SETÂND DATELE PERSONALE

Selectați utilizatorul U1 - U4 și confirmați cu ENTER. Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta SEX (sexul utilizatorului), VÂRSTA (Poz. 3), înălțimea, greutatea și apăsați ENTER pentru a confirma. După ce ați setat utilizatorul, meniul principal este afișat (Poz. 4). De aici utilizatorul poate porni antrenamentul cu butonul START / STOP.



## PROGRAME

MANUAL va apărea flicăind în meniul principal. Selectați programul cu butoanele UP (+) / DOWN (-) și confirmați cu butonul ENTER. Programele merg în următoarea ordine: PROGRAMUL MANUAL - PROGRAMUL USER - PROGRAMUL - H.R.C – WATT

### MODUL MANUAL

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a selecta un program, selectați MANUAL (Poz. 4) și apăsați pe ENTER pentru a confirma.

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta TIMPUL, DISTANȚA, CALORIILE, PULSUL, și apăsați ENTER.

Apăsați butonul START / STOP pentru a porni un program. În timpul programului, utilizatorul poate folosi butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a mări sau a scade nivelul de rezistență între 1 și 16.

Apăsați butonul START / STOP pentru a pune programul pe pauză. Apăsați butonul RESET pentru a vă întoarce în meniul principal.

### MODUL PROGRAM

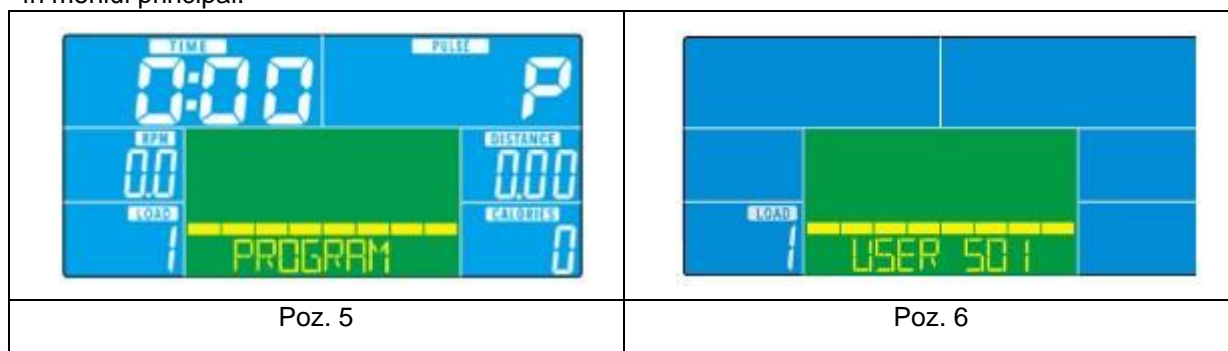
Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a selecta un program, selectați PROGRAM (Poz. 5) și apăsați ENTER.

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a selecta un program P01 - P12, acestea vor fi afișate unul după altul.

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta TIMPUL.

Apăsați butonul START / STOP pentru a porni programul. În timpul programului, utilizatorul poate folosi butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a mări sau scade nivelul de rezistență între 1 și 16.

Apăsați butonul START / STOP pentru a pune pe pauză programul. Apăsați RESET pentru a vă întoarce în meniul principal.



## MODUL PROGRAM USER

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a selecta un program, selectați PROGRAM USER (Poz. 6) și apăsați ENTER pentru confirmare.

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a mări sau scade nivelul de rezistență între 1 și 16 pentru fiecare segment al antrenamentului. Confirmați cu ENTER. Un total de 20 de segmente.

Țineți apăsat pe ENTER pentru a finaliza și a ieși.

Apăsați pe butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta TIMPUL.

Apăsați butonul START / STOP pentru a porni programul. În timpul programului, utilizatorul poate folosi butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a mări sau scade nivelul de rezistență între 1 și 16.

Apăsați pe butonul de START / STOP pentru a pune pe pauză programul. Apăsați pe RESET pentru a vă întoarce în meniul principal.

## PROGRAM H.R.C




Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a selecta programe, selectați H.R.C (Poz. 7) apăsați pe ENTER pentru a confirma.

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a selecta H.R.C 55 (Poz. 8), H.R.C 75, H.R.C 90 sau TAG (valoare țină personalizabilă, valoare originală: 10, Poz. 9) și apăsați ENTER pentru confirmare.

Când selectați H.R.C 55, H.R.C 75, H.R.C 90, consola afișează ținta de ritm cardiac în funcție de vârstă. Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) și ENTER pentru a seta TIMPUL.

Dacă selectați TAG H.R., valoarea de 100 apare pe afișaj intermitent (Poz. 9). Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta valoarea între 30-230. Confirmați cu ENTER. Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta TIMPUL.

Apăsați butonul START / STOP pentru a pune programul pe pauză. Apăsați RESET pentru a vă întoarce în meniul principal.

	
Poz. 7	Poz. 8
	
Poz. 9	

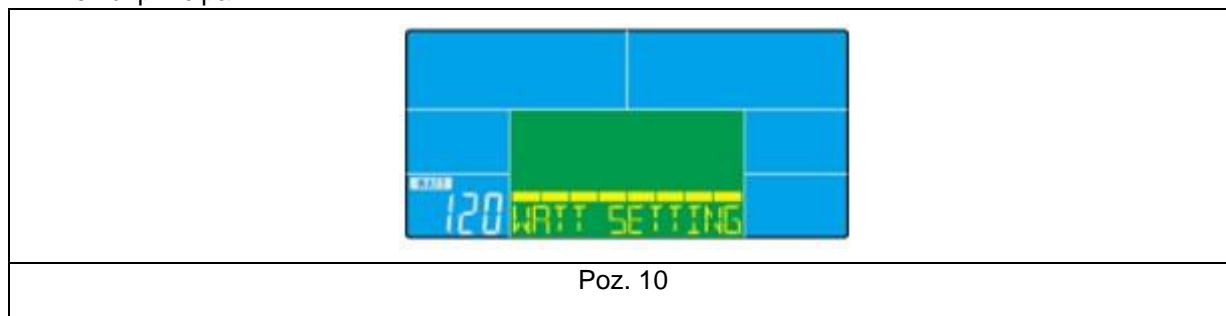
## PROGRAM WATT

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a selecta program, selectați WATT (Poz. 10) și apăsați ENTER.

Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta o valoare. (Valoarea Originală: 120) Folosiți butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a seta TIMPUL.

Apăsați butonul START / STOP pentru a porni programul. În timpul programului utilizatorul poate folosi butoanele UP (+) / DOWN (-) pentru a ajusta puterea între 10 și 350.

Apăsați butonul START / STOP pentru a pune programul pe pauză. Apăsați RESET pentru a vă întoarce în meniul principal.



Poz. 10

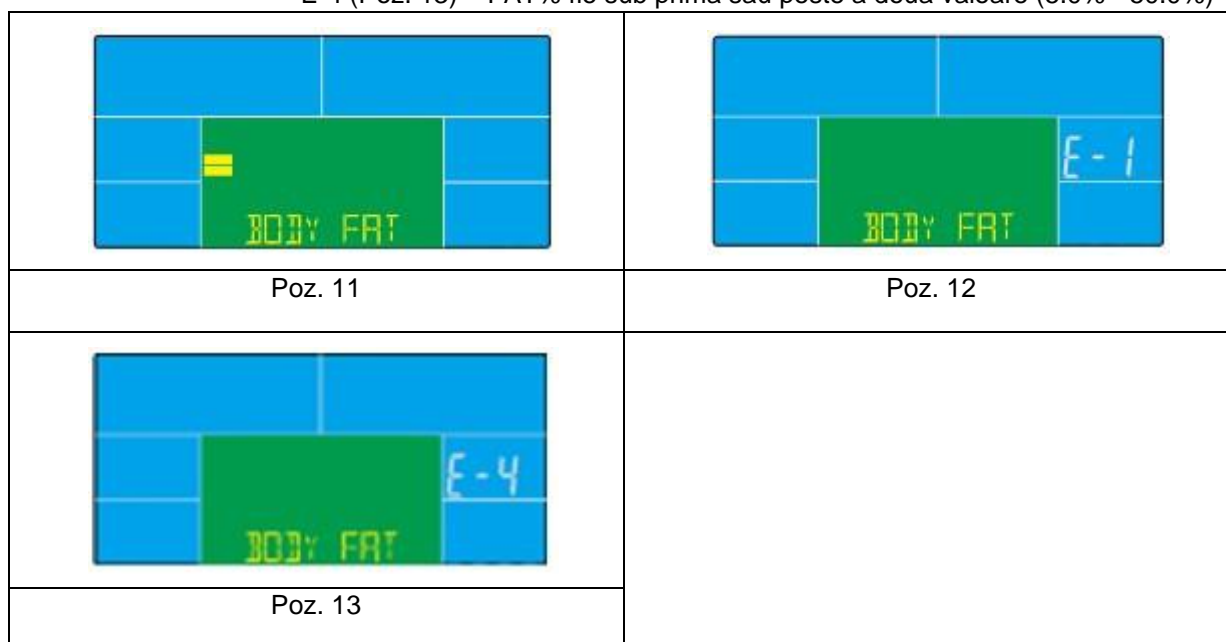
### PROGRAM BODY FAT (INDICE MASĂ CORPORALĂ)

În timpul antrenamentului, apăsați START / STOP pentru a opri programul și apăsați BODY FAT (Poz. 11) pentru a porni măsurătorile.

Prindeți cu mâna de senzori de pe mâner. După 8 secunde, consola afișează BMI (indicele de masă corporală), FAT% (procentul de grăsime din corp). Apăsați BODY FAT din nou pentru a vă întoarce la meniu.

Mesaje de eroare: E-1 (Poz. 12) – utilizatorul nu ține bine senzori de puls correct.

E-4 (Poz. 13) – FAT% fie sub prima sau peste a doua valoare (5.0% - 50.0%)



Poz. 11

Poz. 12

Poz. 13

### BMI

BMI	MIC	MIC/MEDIU	MEDIU	MEDIU/MARE
SCALA	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

### BODY FAT

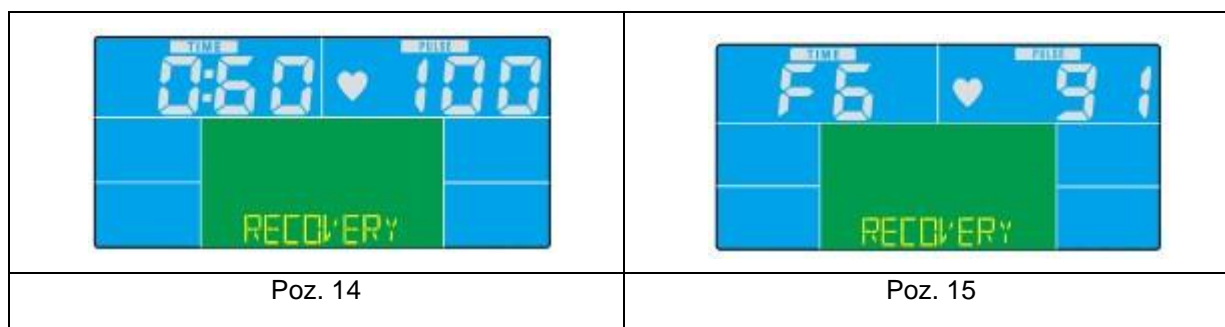
SIMBOL	—	+	▲	◆
FAT%	MIC	MIC/MEDIU	MEDIU	MEDIU/MARE

BĂRBAT	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMEIE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

### PROGRAM RECOVERY (RECUPERARE)

Dacă valoarea pulsului este afișată (ținând de senzori de pe mâner), apăsați pe butonul RECOVERY.

Toate valorile afișate sunt puse pe pauză, numai TIMPUL este afișat, și numărătoarea inversă începe de la 00:60 până la 00:00 (Poz. 14). Când timpul ajunge la 0, display-ul afișează RECOVERY status FX (X = 1-6 Poz. 15). F1 este cel mai bun rezultat, F6 este cel mai rău rezultat.



1,0	Excelent
1,0 <F <2,0	Peste medie
2,0 <F <2,9	Bun
3,0 <F <3,9	Mediu
4,0 <F <5,9	Sub medie
6,0	Rău

#### NOTE:

- Consola are un adaptor de 9V, 1300 mA.
- Dacă utilizatorul se oprește din pedale pentru 4 minute, consola intră în modul standby. Toate datele și setările sunt salvate până la următoarea sesiune de antrenament.
- Dacă consola nu funcționează cum trebuie, încercați să o opriți și să o reporniți.

## UZ

Exercițiul pe bicicleta magnetică se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Mulțumită simplității exercițiului de pe bicicleta magnetică poate fi făcută de persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să se ajusteze înălțimea scaunului. Este important să stai confortabil. Șaua bicicletei trebuie să fie setată astfel încât să puteți ține mânerul în 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 pedale. În zilele noastre, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixarea 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 la înălțimea potrivită, țineți picioarele ferm în pedale, țineți mânerul în 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 rezistența treptat peste o săptămână sau



două săptămâni. Selectarea unei rezistențe mari în timpul începerii antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.

Atunci când faceți exerciții, este important să alegeți rezistența potrivită și ritmul potrivit. Încercați să îl păstrați 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 caloriilor. Arderea corectă a caloriilor 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 bicicletă magnetică duc și la formarea mușchilor. Este folosit în principal pentru întărirea mușchilor coapsei și a gambelor. În timp ce faci exerciții pe bicicletă, îți miști și fesele

Dacă doriți să vă antrenați corect, nu ar trebui 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 magnetică implică antrenarea intensă a mușchilor abdominali. Este indicat să vă antrenați 30-35 de minute după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea mai puțină a caloriilor, iar la oameni mai în vârstă poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui să luați în considerare și dieta dumneavoastră. Se recomandă să începeți o zi de mâncare cu produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru masă este recomandat să mânâncăți o masă mai bogată în calorii. Nu uita de ciorbă. Seara, sunt recomandate mese ușoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este doar un exercițiu obișnuit, ci o dietă întregă.

Antrenamentul pe bicicletă este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Exercițiul pe bicicleta magnetică este eficient în întărirea mușchilor, în special a coapselor, a gambelor și a feselor. Exercițiile periodice poate duce la îmbunătățirea stării fizice. 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 exercițiile 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. Îndoțiți ușor genunchii.



### Întinderi cvadricepși

Sprijiniți-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. Sprijiniți 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. Apăsați 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 înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stâng și apleaca-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 greioaie 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 incontrolabili.

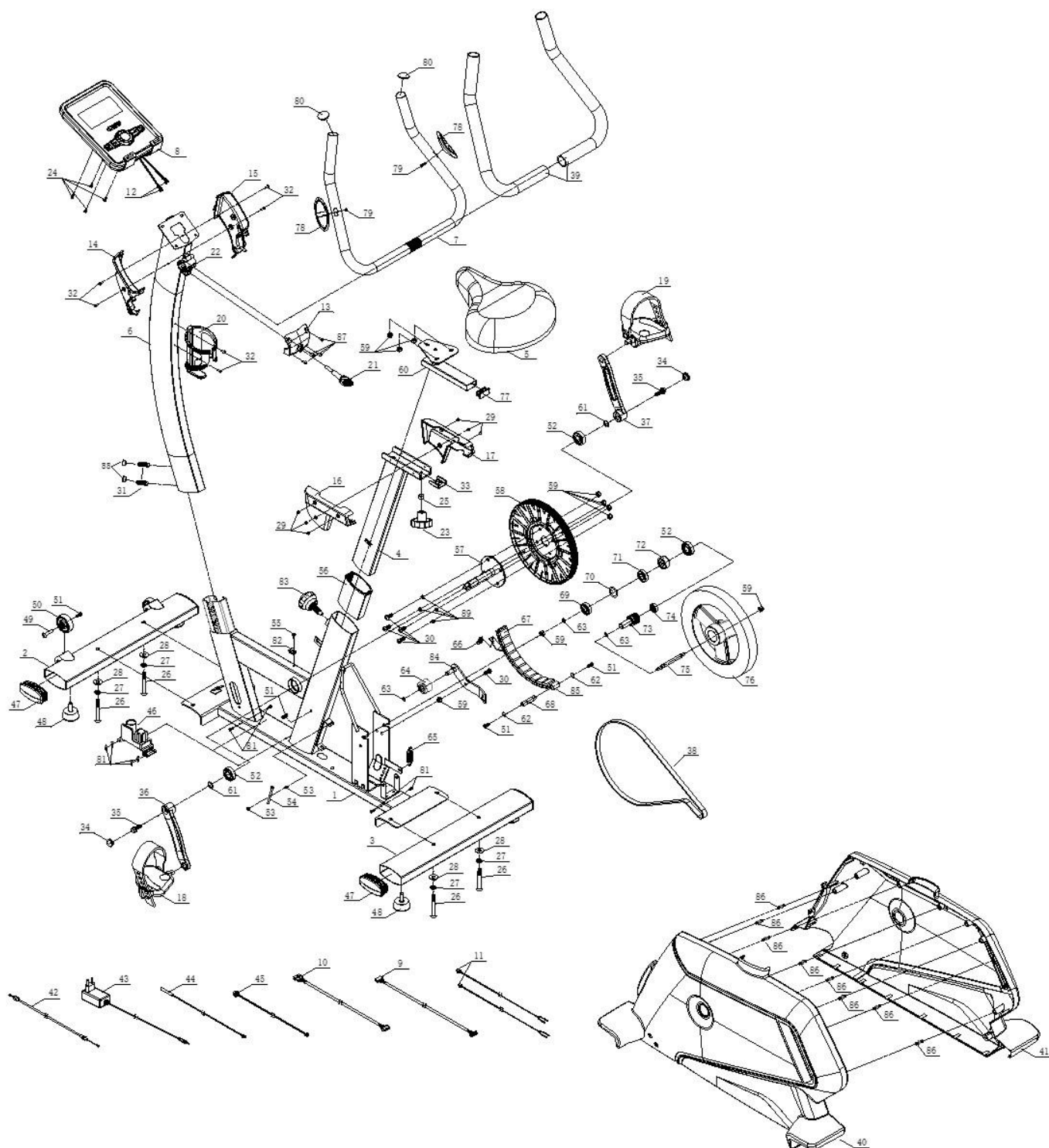
## **PROTECȚIA MEDIULUI**

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 arucare 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.

# DIAGRAMĂ



## LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadrul principal	1	36	Manivela – stângă	1
2	Stabilizatorul față	1	37	Manivela – dreaptă	1

3	Stabilizatorul spate	1	38	Curea	1
4	Postamentul pentru șa	1	39	Role de spumă	2
5	Șa	1	40	Protecția de motor – stânga	1
6	Postamentul centru	1	41	Protecția de motor – dreapta	1
7	Gidon	1	42	Cablul de frânare	1
8	Consolă	1	43	Adaptator 240 V	1
9	Cablurile de comunicație consolă	1	44	Senzorul magnetic	1
10	Cablul de comunicație motor	1	45	Cablul de alimentare	1
11	Cablul de comunicație puls	2	46	Motor magnetic	1
12	Cablul de comunicație consolă	1	47	Capac	4
13	Protecția de chidon frontală	1	48	Suport pentru picioare	4
14	Protecție de chidon - stânga	1	49	Șurub cu cap imbus $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2
15	Protecție de chidon - dreapta	1	50	Roți de transport 54.5x23.5	2
16	Protecție de șa - stânga	1	51	Șurub cu cap imbus M6x15	5
17	Protecție de șa - dreapta	1	52	Rulmenți 6203-2RS	3
18	Pedala – stânga	1	53	Piuliță M5	2
19	Pedala – dreaptă	1	54	Șurub M5x60	1
20	Suport pentru sticlă	1	55	Șurub ST4x12	1
21	Șurub de mână	1	56	Manșon postament șa	1
22	Suport de prindere ghidon	1	57	Axul manivelei	1
23	Șurub de ajustare manuală	1	58	Curea	1
24	Șurub M5x10	4	59	Piuliță M8	10
25	Mâneci $\Phi 25 \times \Phi 19 \times 60$	1	60	Ajustarea de șa	1
26	Șurub M10x70x20	4	61	Inel de reținere a arborelui $\Phi 17$	2
27	Șaibă grover $\Phi 10$	4	62	Inel de reținere a arborelui $\Phi 12$	2
28	Șaibă plată	4	63	Inel de reținere a arborelui $\Phi 10$	3
29	Șurub M4x6	6	64	Roată de tensionare	1
30	Șurub cu cap imbus M8x20	5	65	Arc de tensionare	1
31	Șurub cu cap imbus M12*60	2	66	Arc de tensionare frână	1
32	Șurub M4x16	6	67	Magnet	10
33	Partea de închidere pentru șa	1	68	Axul controlat magnetic	1
34	Capac pentru pedală	2	69	Rulmenți 6300-2RS	1
35	Șurub	2	70	Șaibă	1
71	Rulmenți 6003-2RS	1	81	Șurub ST4x16	8
72	Rulmenții cu un singur sens	1	82	Magnet	1
73	Scripte mic	1	83	Șurub	1

74	Rulmenți	1	84	Rolă de tensiune fixă	1
75	Axul volantei	1	85	Magnet	1
76	Volanta	1	86	Șurub de plastic	6
77	Protecție pătrată	1	87	Șurub ST4x12	4
78	Senzori de puls	2	88	Capac pentru gaură	2
79	Șuruburi ST4x20	2	89	Șaibă elastică	4
80	Capac capăt rotund	2			