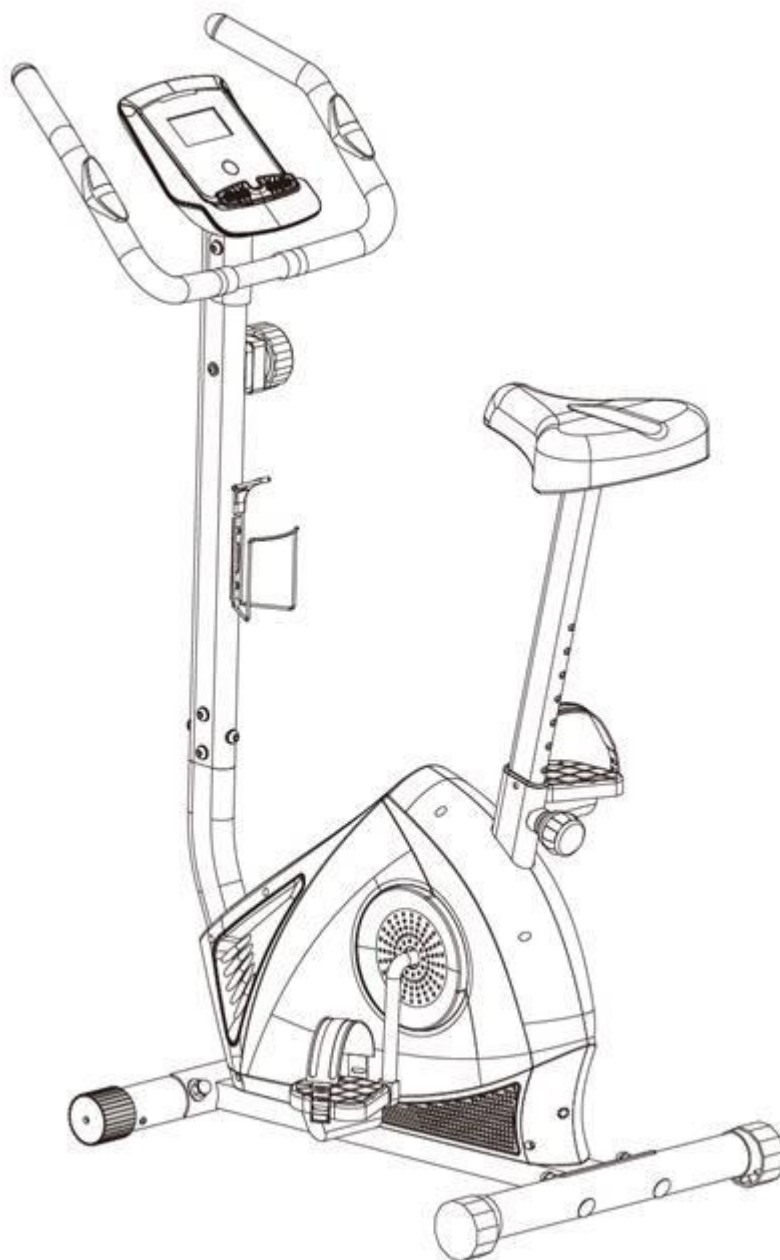




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20071 Bicicletă Fitness inSPORTline Petyr UB



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
INFORMAȚII IMPORTANTE.....	3

LISTA DE PIESE	5
DIAGRAMĂ	7
ASAMBLARE	8
CONSOLĂ.....	11
DEPANARE.....	12
UZ.....	12
INSTRUCȚIUNI EXERCİȚII	13
POSTURA CORECTĂ A CORPULUI	13
MENTENANȚĂ.....	14
DEPOZITARE	14
INFORMAȚII IMPORTANTE	14
PROTECȚIA MEDIULUI.....	14

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a aparatului, verificați-l în mod regulat pe daune și piese uzate.
- Dacă da-ți această bicicletă unei alte persoane sau dacă permiteți altei persoane să îl folosească, asigurați-vă că persoana respectivă este familiarizată cu conținutul și instrucțiunile.
- O singură persoană trebuie să folosească bicicleta în timpul unui exercițiu.
- Înainte de prima utilizare și asigurați-vă regulat că toate șuruburile, 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 spartă, uzată sau defectă trebuie înlocuită imediat și bicicleta nu trebuie să mai fie utilizat până când nu a fost reparat 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 aparatul nu a fost proiectat și care poate apărea din cauza instinctului de joc natural al copiilor și interesul de a experimenta.
- Dacă permiteți copiilor să folosească acest aparat, asigurați-vă că luați în considerare și evaluați condiția și dezvoltarea lor mentală și fizică și mai ales temperamentul lor. Copiii trebuie să utilizeze aparatul numai sub supravegherea adulților și să fie instruiți cu privire la utilizarea corectă a acestuia. Aparatul nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu liber în jurul aparatului când îl asamblați minim 0.6 m.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteți copiilor să se apropie de aparat fără supraveghere, deoarece îl pot folosi într-un mod pentru care nu este destinat datorită instinctului lor natural de joc și a interesului de a experimenta.
- Vă rugăm să rețineți că antrenamentele necorespunzătoare și excesive poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Rețineți că pârgurile și alte mecanisme de ajustare nu sunt proeminente în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- Nicio parte reglabilă nu poate proemina și limita mișcarea utilizatorului.
- Când asamblați aparatul, vă rugăm să vă asigurați că este 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 mod astfel încât să nu se prindă în nicio parte a aparatului în timpul antrenamentului, datorită formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurați-vă că purtați încălțăminte adecvată 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 exercițiului pentru dvs., precum și la obiceiurile tale de antrenament și la alimentație.
- Limita de greutate: 110 kg
- Categoria: HC pentru uz casnic

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Asamblați aparatul conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că folosiți numai elementele structurale furnizate împreună cu acesta și proiectate pentru acesta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul livrării este complet, făcând referire la lista de piese din ansamblu și instrucțiuni de operare.


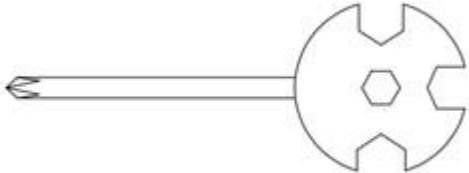
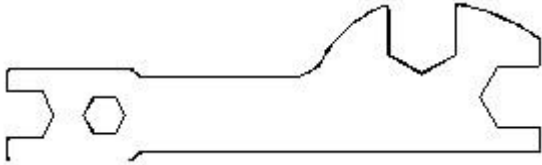
- Asigurați-vă că așezați aparatul într-un loc uscat și cu suprafață egală și protejați-l întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați locul unde este plasat în special împotriva punctelor de presiune, etc., este recomandat să puneți un covor antiderapant sub acesta.
- Regula generală este aceea că aparatul și dispozitivele de antrenament nu sunt jucării. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de către persoane instruite corespunzător.
- Opriți-vă imediat antrenamentul în caz de amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice. În caz de apariție a oricărui simptom, consultați imediat medicul.
- Copiii și persoanele cu handicap ar trebui să utilizeze aparatul 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 aparatului în timpul utilizării acestuia.
- Când reglați piesele reglabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate corect și observați poziția de reglare maximă marcată, de exemplu, suportul de șa.
- Nu faceți exerciții imediat după mese!

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

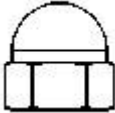
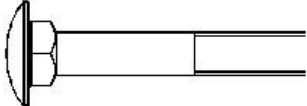
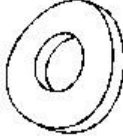
LISTA DE PIESE

Nr.	Descriere	Can	Nr.	Descriere	Can
1	Cadru principal	1	30	Șurub ST4.2x25	4
2	Mânere	1	31	Volantă	1
3	Postament mânere	1	32	Șurub M6x36	2
4	Postament scaun	1	33	Suport U	2
5	Stabilizator frontal	1	34	Șaibă elastică Ø6	2
6	Stabilizator posterior	1	35	Piuliță M6	2
7	Suport roata relanti	1	36	Piuliță M10	2
8	Prindere de spumă Ø30xØ24x455	2	37	Șurub M6x10	1
9	Capac Ø25	2	38	Șaibă Ø12xØ6x1.5	1
10	Cablu senzor 750 mm	2	39	Rulmenți 6000 ZZ	2
11	Șurub ST4.2x20	4	40	Șaibă Ø10.2XØ14x1.0	2
12	Șurub M8x15	6	41	Șurub M8x30	1
13	Șaibă ondulată Ø16x Ø 8x1.5	2	42	Capac stânga	1
14	Consolă	1	43	Șurub din plastic	2
15	Senzor cablu 1000 mm	1	44	Piuliță 7/8"	2
16	Șurub M5x10	4	45	Șaibă Ø23x34.5x2.5	1
17	Șurub reglare rezistență	1	46	Șaibă Ø34.5x23x2.5	1
18	Cablu pentru ajustare rezistență 850 mm	1	47	Rulmenți	2
19	Șaibă mare Ø18x Ø5x1.5	1	48	Mâneacă pentru rulmenți	2
20	Șurub M5x25	1	49	Piuliță rulmenți 15/16"	1
21	Șurub M8x10	5	50	Șaibă Ø24x40x3.0	1
22	Șaibă Ø16x Ø8x1.5	11	51	Curea	1
23	Cablu senzor 750 mm	1	52	Fulie curea cu manivelă	1
24	Șurub ST2.9x10	2	53	Pedala stângă	1
25	Șurub ajustare scaun M16	1	54	Pedala dreaptă	1
26	Mâneacă	1	55	Capac lanț stânga	1
27	Piuliță M8	3	56	Capac lanț dreapta	1
28	Șa	1	57	Capace stabilizator posterior	2
29	Șurub ST4.2x25	4	58	Șurub M10x57	4
59	Șaibă mare Ø25x Ø10x2.0	4	62	Capac dreapta	1
60	Piuliță M10	4	63	Suport sticlă	1
61	Capace stabilizator posterior	2	64	Șurub	2

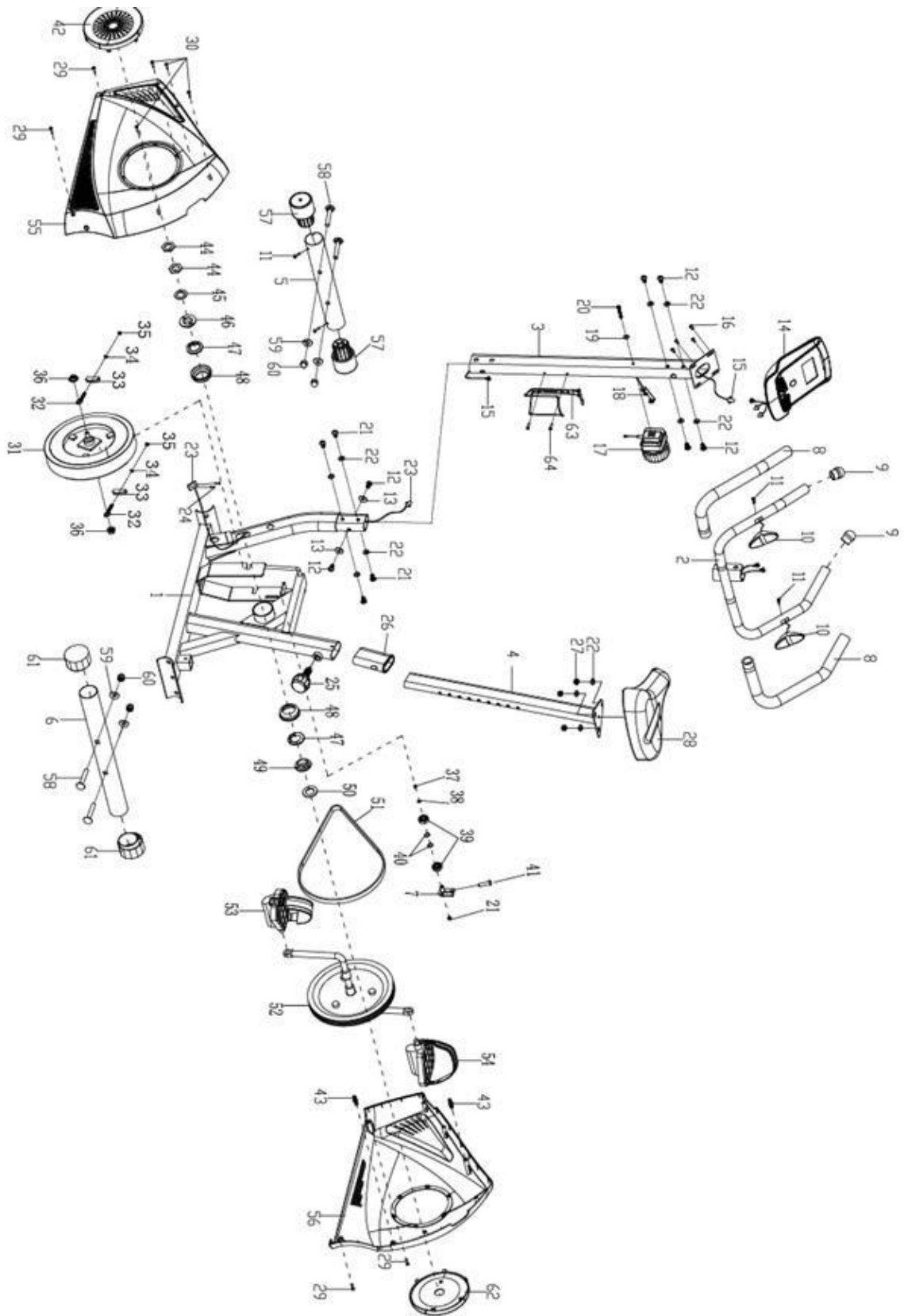
SCULE

	
Inbus S6 – 1 pcs	Șurubelniță multifuncțională S10, S23, S14, S15 – 1 pcs
	
Cheie multifuncțională S10, S13, S17, S19 – 1 pcs	

MATERIALE PENTRU ASAMBLARE

		
60. Piuliță M10 – 4 pcs	58. Șurub M10 x 57 – 4 pcs	59. Șaibă Ø10xØ25x2 – 4 pcs

DIAGRAMĂ

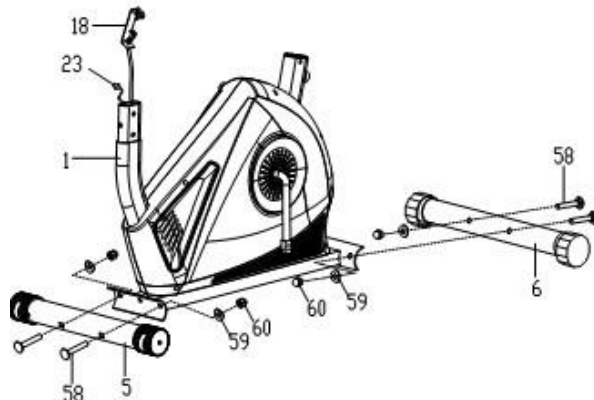


ASAMBLARE

PASUL 1

Montați stabilizatorul posterior (6) la cadrul principal (1) cu 2 șuruburi (58), 2 șaibe (59) și 2 piulițe (60).

Montați stabilizatorul frontal (5) la cadrul principal (1) cu 2 șuruburi (58), 2 șaibe (59) și 2 piulițe (60).

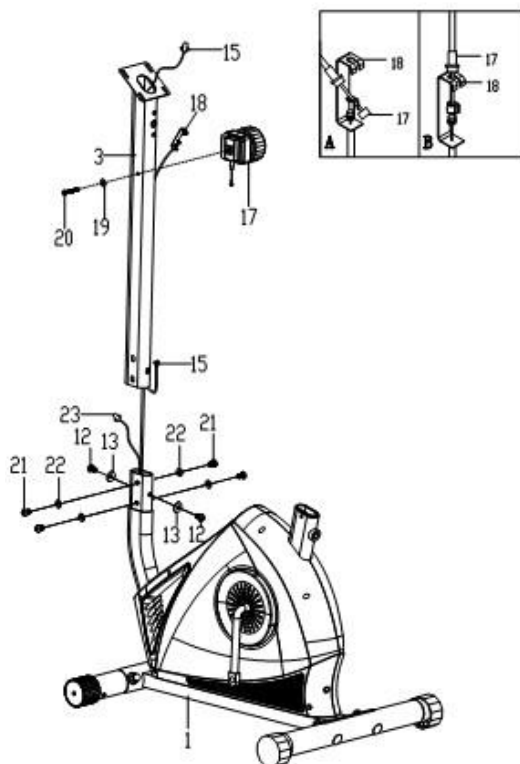


PASUL 2

Demontați cele 4 șuruburi (21), 4 șaibe (22), 2 șuruburi (12) și 2 șaibe (13) de pe cadrul principal (1). Introduceți cablul pentru ajustarea de rezistență (18) prin gaura din postamentul pentru mânere (3) și scoateți-l prin partea de jos.

Conectați cablul de senzor (23) din cadrul principal (1) la cablul de senzor (15) din postamentul pentru mânere (3). Montați postamentul pentru mânere (3) la cadrul principal (1) și prindeți-l cu 4 șuruburi (21), 4 șaibe (22), 2 șuruburi (12) și 2 șaibe (13).

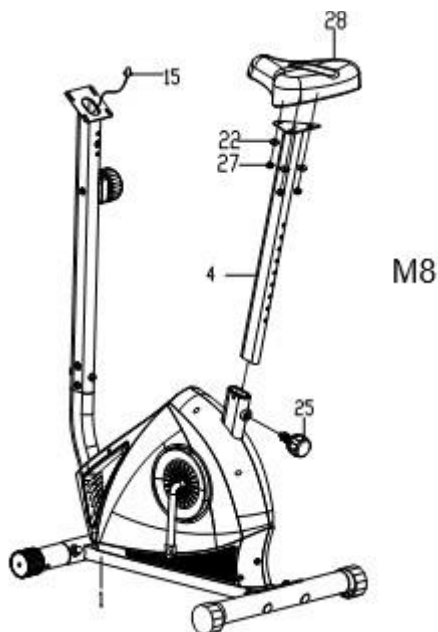
Deșurubați șurubul (20) și șaiba (19) de pe șurubul de ajustare rezistență (17). Prindeți cablul de ajustare a rezistenței (18) în suportul de pe șurubul de ajustare a rezistenței (17) (A). Prindeți cablurile (18 și 17) unul de altul exact cum vă arată în poza B. Montați șurubul de ajustare de rezistență (17) cu șaiba (19) și șurubul (20) pe postamentul pentru mânere (3).



PASUL 3

Demontați cele 3 piulițe (27) și 3 șaibe (22) de pe șa (28). Montați șaua (28) la postamentul de șa (4) cu 3 piulițe (27) și 3 șaibe (22).

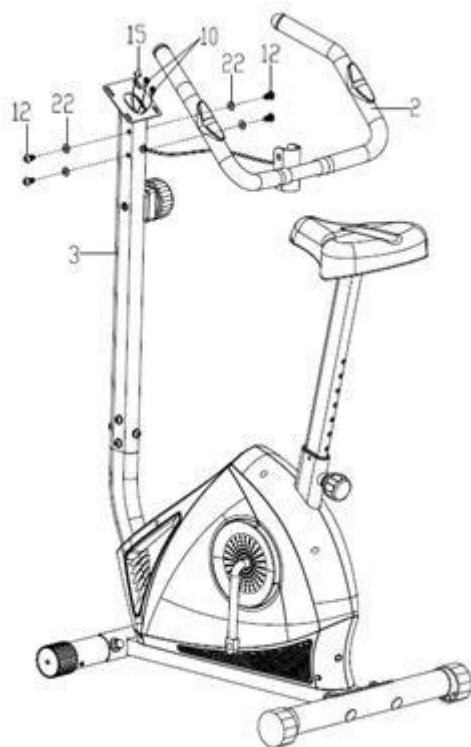
Introduceți mâneca (26) pe postamentul de șa (4). După care ajustați înălțimea postamentului de șa (4) folosind șurubul de ajustare scaun (25).



PASUL 4

Demontați cele 4 șuruburi (12), 4 șaibe (22) de pe postamentul de mânere (3).

Introduceți cablul de senzori (10) din mânerul (2) prin postamentul de mânere (3) și scoateți-l prin partea de sus. Montați mânerul (2) la postamentul de mânere (3) cu 4 șuruburi (12) și 4 șaibe (22).



PASUL 5

Demontați cele 4 șuruburi (16) de pe consola (14).

Conectați cablurile (10 și 15) la cablurile de la consolă (14). Introduceți excesul de cabluri în postamentul pentru mânere (3).

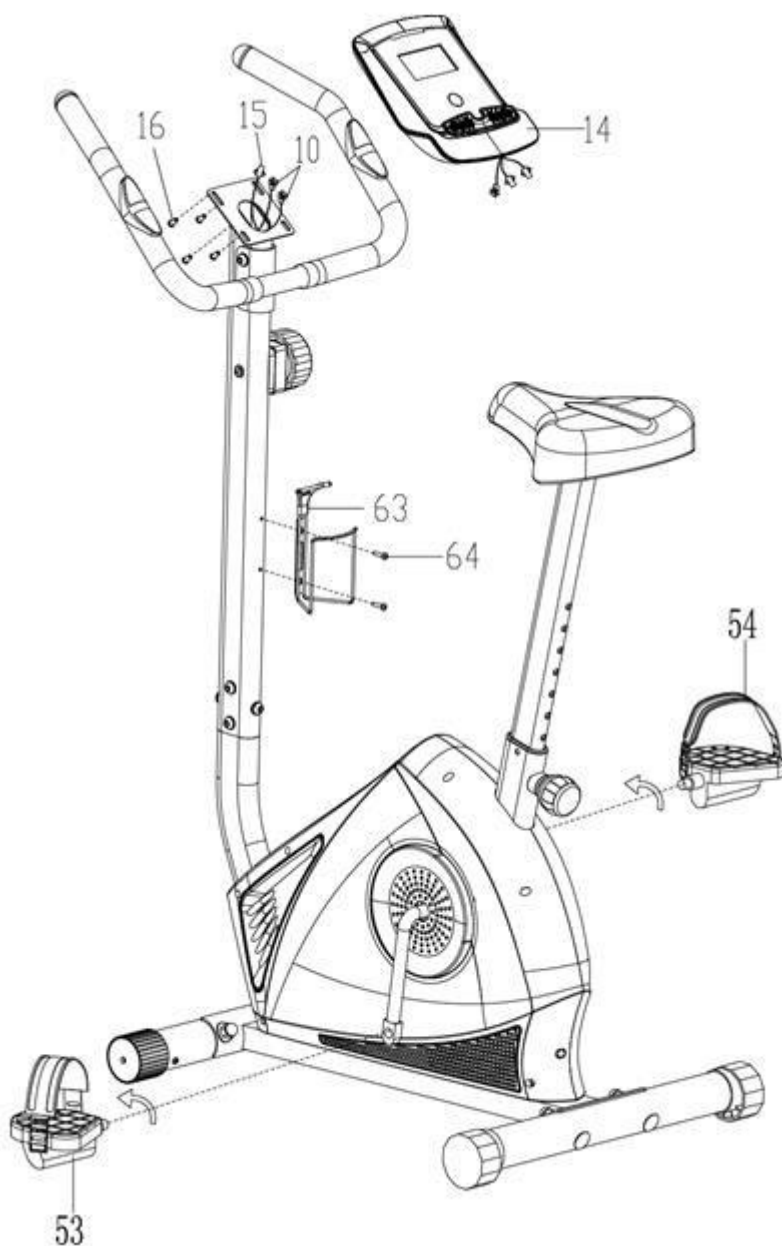
Montați consola (14) la postamentul de mânere (3) cu 4 șuruburi (16).

Montați pedala stângă (53) la manivela stângă (52) prin rotirea în sensul invers de mers a acelor de ceas.

Montați pedala dreaptă (54) la manivela dreaptă (52) prin rotirea în sensul de mers a acelor de ceas.

AVERTIZARE: Înșurubarea pe partea opusă (greșită) a pedalelor poate deteriora filetul!

Montați suportul pentru sticlă (63) folosind 2 șuruburi (64).



CONSOLĂ



DISPLAY

TIME (TIMP)	00:00-99:59 min:sec
SPEED (VITEZĂ)	0.0 – 999.9 km/h sau mil/h
DISTANCE (DISTANȚĂ)	0.00 – 99.99 km sau mil
CALORIES (CALORII)	0.0 – 999.9 kcal
ODOMETER* (KILOMETRAJ)	0.00 – 99.99 km sau mil
PULSE* (PULS)	40 – 200 bătăi pe minut

*În funcție de versiune

BUTOANE

MODE/SELECT	Confirmați selecția funcției. Țineți butonul timp de 4 secunde pentru a reseta toate valorile, cu excepția ODOMETER(KILOMETRAJ).
SET*	Setați valori dorite cu excepție ODOMETER(KILOMETRAJ).
RESET/CLEAR*	Resetați toate valorile cu excepția ODOMETER(KILOMETRAJ).

* În funcție de versiune

FUNȚII

Pornire / oprire automată: Consola se oprește automat dacă nu se primește semnal timp de 4 minute. Consola se aprinde automat dacă detectează vreun semnal.

TIMP (TMR)	Afișează durata antrenamentului
VITEZĂ (SPD)	Afișează viteza curentă
DISTANȚĂ (DST)	Afișează distanța curentă parcursă
CALORII (CAL)	Afișează calorii arse
ODOMETER *	Afișează distanța totală
PULS (PUL) *	Afișează pulsul, trebuie să țineți senzori de puls cu mâinile
SCAN	Afișează în mod automat toate valorile

* În funcție de versiune

BATERII: Consola utilizează 2 baterii AA.

DEPANARE

Eroare	Soluții
Bicicleta nu este stabilă	Stabilizați folosind picioarele
Datele nu sunt afișate	1. Verificați conexiunea cablurilor 2. Verificați starea bateriei 3. Înlocuiți bateriile
Nici un puls nu este detectat	1. Verificați dacă cablurile sunt conectate corespunzător 2. Țineți amândouă mâinile pe senzori de puls 3. Țineți prea strâns de senzori
Bicicleta cârâie	Strângeți șuruburile

UZ

Exercițiul pe bicicleta fitness se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Mulțumită simplității exercițiului efectuat pe bicicleta fitness poate fi făcută și de persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să se ajusteze înălțimea șa. 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 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 șa cu înălțimea potrivită, țineți picioarele ferm în pedale, țineți mânerul cu formă ergonomică și faceți exerciții fizice.

Este recomandabil la început să alegeți o rezistență mai mică. Dacă faceți exerciții fizice la intervale regulate pe bicicletă, puteți crește treptat rezistența. 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 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 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 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 fitness implică exercitarea intensă a mușchilor abdominali. Este indicat să faceți exerciții 30-35 după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea a mai puțin calorii, iar la persoanele vârstnice 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 ceva dulce și produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru masă este recomandat să mânânci o masă mai bogată în calorii. Nu uita de ciorba. Seara, sunt recomandate

mese ușoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este doar un exercițiu obișnuit, ci o dietă întreagă.

Antrenamentul pe bicicleta este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Antrenamentul pe bicicleta fitness este eficientă în consolidarea mușchilor, în special a coapselor, a gambelor și a feselor. Antrenamentul periodică poate duce la o figură 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 EXERCIȚII

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



Aplecări frontale

Înclinați-vă încet spatele de umeri. Ține-ți spatele și brațele relaxate în timp ce te întinzi în jos până la degetele de la picioare. Faceți-l cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoți-vă ușor genunchii.



Întinderi cvadricepsi

fiecare picior.

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. Prindeți cu mâna piciorul și păstrați timp de 30 de secunde poziția și repetați de două ori pentru



Întinderi mușchii pulpei

Stai și întinde piciorul drept. Sprrijiniți talpa piciorului stâng de interiorul dreptului. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept, cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați același proces cu piciorul stâng și brațul stâng.



Întinderi coapse interioare

Stați pe podea și așezați-vă picioarele talpă pe talpă. 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 înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stâng și apleacă-te înainte mișcând șoldul drept în direcția peretelui. Mențineți poziția timp de 30-40 de secunde. Păstrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior.

POSTURA CORECTĂ A CORPULUI

Always exercise fluently and rhythmically. Când te antrenezi, menține-ți corpul în poziție verticală sau poți lăsa mâna pe antebrățe. 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

MENTENANȚĂ

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziția orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de utilizare.
- Ștergeți transpirația după exercițiu. Curățați aparatul cu o cârpă și cu un produs de curățare blând. Nu folosiți solvenți sau agenți de curățare agresivi pe piesele din plastic.
- Când zgomotul este crescut, este necesar să verificați dacă toate îmbinările sunt strânse corespunzător.
- Plasați produsul într-o cameră curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

DEPOZITARE

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

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această bicicletă 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 acesteia.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicletă. Medicul dumneavoastră ar trebui să vă evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițiile efectuate incorectă sau suprasolicitarea corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, probleme de respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medical.
- Această bicicletă nu este adecvată în scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- 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 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 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.