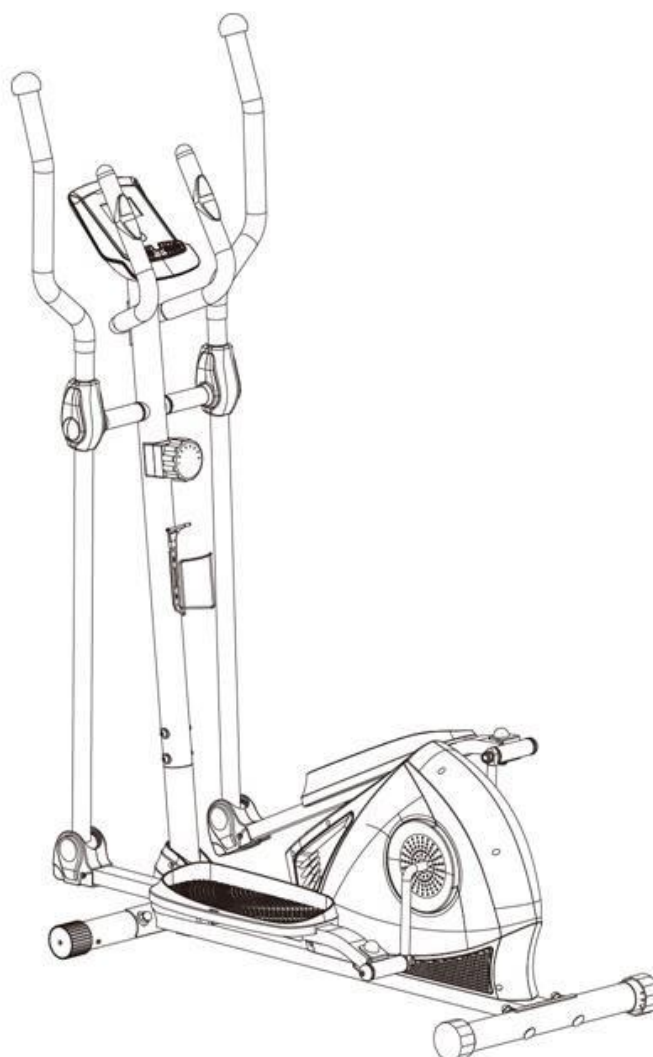




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20105 Bicicletă Eliptică inSPORTline Petyr ET



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
INFORMAȚII IMPORTANTE	4
ASAMBLARE	4
CONSOLA.....	11
DEPANARE.....	12
UTILIZAREA UNEI BICICLETE ELIPTICE	12

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE	12
MENTENANȚĂ.....	13
PROTECȚIA MEDIULUI.....	13
DIAGRAMĂ	14
LISTA DE PIESE.....	16

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

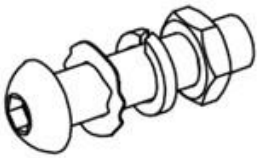







- Citiți cu atenție manualul înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe viitoare.
- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a aparatului, verificați-l în mod regulat pe daune și piese uzate.
- Dacă dați acest aparat unei alte persoane sau dacă permiteți altei persoane să îl folosească, asigurați-vă că persoana respectivă este familiarizată cu conținutul și instrucțiunile.
- O singură persoană o poate folosi în timpul exercițiilor.
- Înainte de utilizare asigurați-vă regulat că toate șuruburile și celelalte îmbinări sunt strânse corespunzător.
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul aparatului.
- Folosiți bicicleta pentru antrenament doar dacă funcționează perfect.
- Orice piesă spartă, uzată sau defectă trebuie înlocuită imediat și aparatul nu trebuie să mai fie utilizat până când nu a fost întreținut și 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 fizică și dezvoltarea lor mentală 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.
- Pentru siguranța dvs., asigurați-vă întotdeauna că există cel puțin 0,6 metri de spațiu liber în toate direcțiile din jurul aparatului dvs. în timp ce faceți exerciții. Puteți utiliza covorase pentru protecția podelei.
- 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.
- Asigurați-vă că pârgurile și alte mecanisme de ajustare nu proeminează în zona de mișcare în timpul exercițiilor.
- Atunci când montați aparatul, vă rugăm să vă asigurați că aparatul stă 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 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 exercițiilor pentru dvs., precum și la obiceiurile tale de antrenament și de alimentație.
- **Limita de greutate:** 120 kg
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorul de ritm cardiac să nu fie precis. Suprasolicitare în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți imediat exercițiul!
- **Categori:** HC pentru uz casnic (EN957 standard)

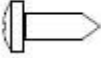


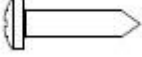

INFORMAȚII IMPORTANTE

- 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 funcționare.
- Asigurați-vă că așezați aparatul într-un loc uscat, cu podea egală și protejați-l întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați locul în special împotriva punctelor de presiune, etc., este recomandat să puneți un covor antiderapant.
- Regula generală este aceea că 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 apariție a simptomelor de mai sus, consultați imediat medical.
- Copiii, 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 în mod corespunzător și rețineți poziția marcată, de reglare maximă, de exemplu, suportul șa.
- Nu faceți exerciții imediat după masă așteptați cel puțin 30 de minute!



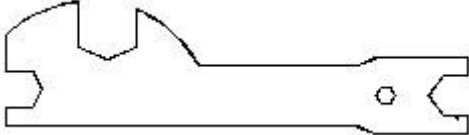
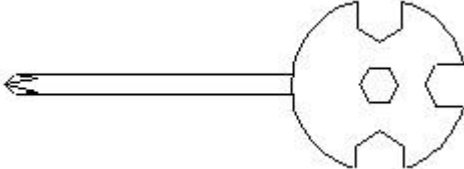
ASAMBLARE

MATERIALE DE ASAMBLARE

			
54. Șurub 1/2" – 1 pcs		58. Șurub 1/2" – 1 pcs	
55. Șaibă valuri Ø28xØ17x0.3 – 1 pcs		55. Șaibă valuri Ø28xØ17x0.3 – 1 pcs	
56. Șaibă elastică Ø20xØ13 – 1 pcs		56. Șaibă elastică Ø20xØ13 – 1 pcs	
57. Piuliță de nailon 1/2" – 1 pcs		59. Piuliță de nailon 1/2" – 1 pcs	
			
63. Piuliță M10 – 4 pcs	62. Șaibă Ø10xØ25x2.0 – 4 pcs	28. Șurub M6x35 – 4 pcs	
			
46. Șurub M6x40 – 6 pcs	30. Piuliță M6 – 10 pcs	47. Șaibă Ø6xØ12x1.0 – 6 pcs	

		
31. Şurub ST2.9x12 – 8 pcs	62. Şaibă Ø6xØ12x1.0 – 4 pcs	61. Şurub M10x57 – 4 pcs
		
16. Şurub ST4.2x20 – 4 pcs	49. Capac S13 – 2 pcs	

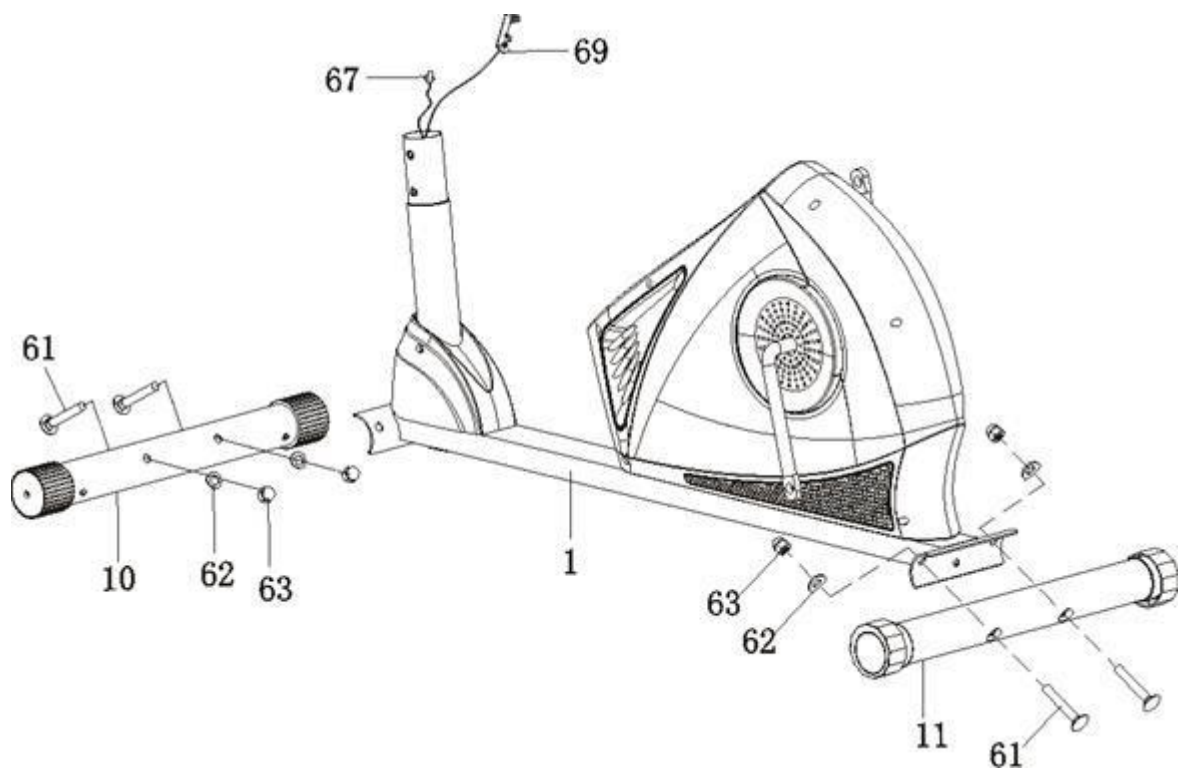
SCULE

	
Inbus S6 – 1 pcs	Inbus S8 – 1 pcs
	
Cheie multifuncțională – 1 pcs	Şurubelniță multifuncțională S10, S13, S14, S15 – 1 pcs

PASUL 1

Montați stabilizatorul frontal (10) la cadrul principal (1) folosind 2 șuruburi (61) 2 șaibe (62) și 2 piulițe (63).

Montați stabilizatorul posterior (11) la cadrul principal (1) folosind 2 șuruburi (61) 2 șaibe (62) și 2 piulițe (63).



PASUL 2

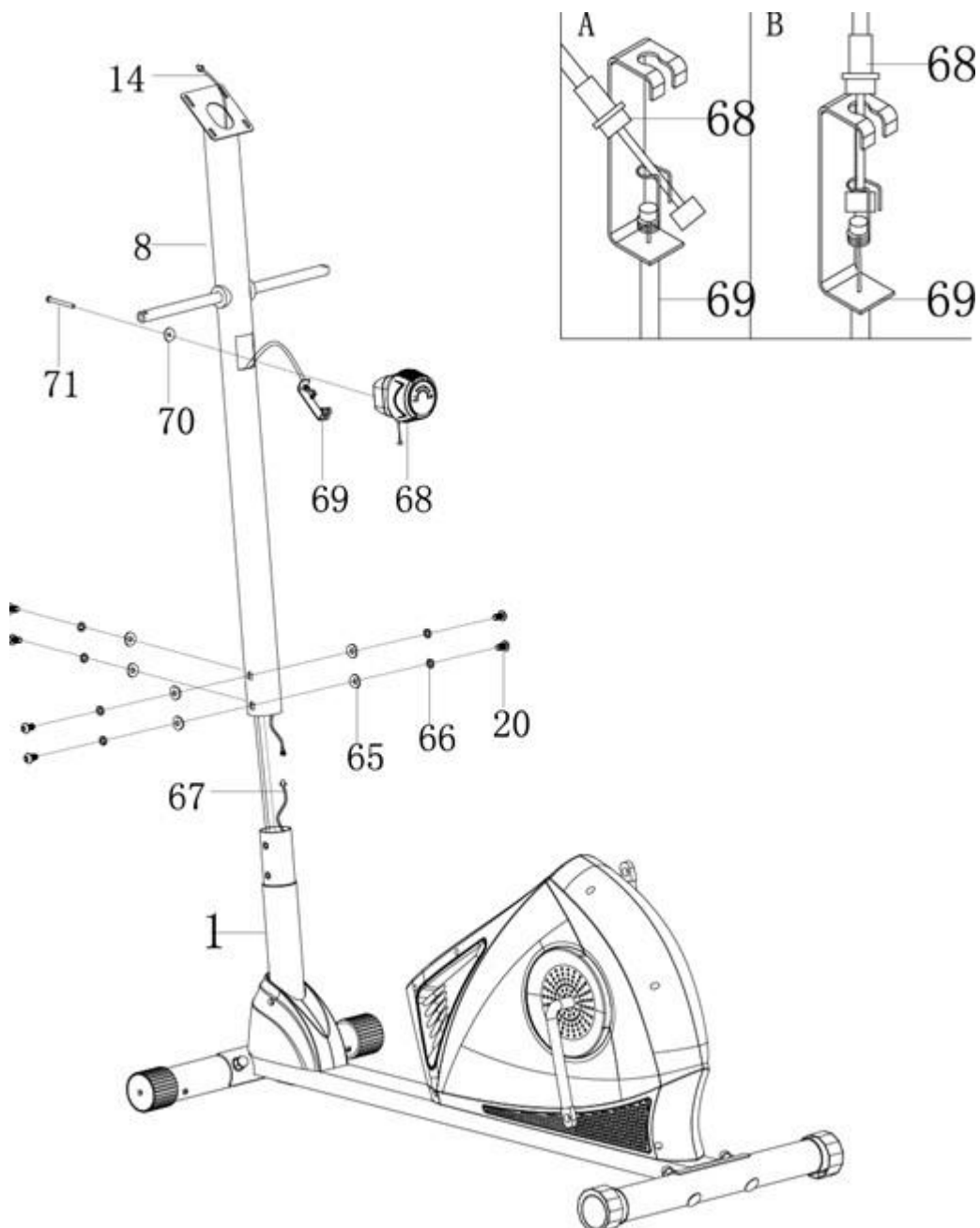
Demontați cele 6 șuruburi (20), 6 șaibe (66) de pe cadrul principal (1). Introduceți cablul de ajustare de rezistență (69) prin gaura din partea de jos a postamentului de mânăre (8) și scoateți-l prin gaura de sus din postamentul de mânăre (8).

Conectați cablul de la senzor (67) din cadrul principal (1) la cablul de la senzor (14) din postamentul de mânăre (8).

Montați postamentul de mânăre (8) la cadrul principal (1) și prindeți-l cu 6 șuruburi (20), 6 șaibe (65), 6 șaibe (66). Strângeți șuruburile bine.

Demontați șaiba (70) și șurubul (71) de pe șurubul de ajustare a rezistenței (68). Conectați cablurile de ajustare de rezistență (68 și 69) exact cum se vede în Figura A. După care introduceți cablul în suport cum se vede în Figura B.

Montați șurubul de ajustare a rezistenței (68) la postamentul de mânăre (8) folosind șaiba mare (70) și șurubul (71) care le-ați demontat anterior.



PASUL 3

Demontați cel 2 șuruburi (23), 2 șaibe (24, 25, și 26) de pe partea stângă și dreaptă a postamentului pentru mânere (8).

Montați suportul de mâner stânga (6) la partea stângă a postamentului pentru mânere (8) cu șurubul (23) și șaibe (24, 25, 26) care le-ați dat jos mai înainte.

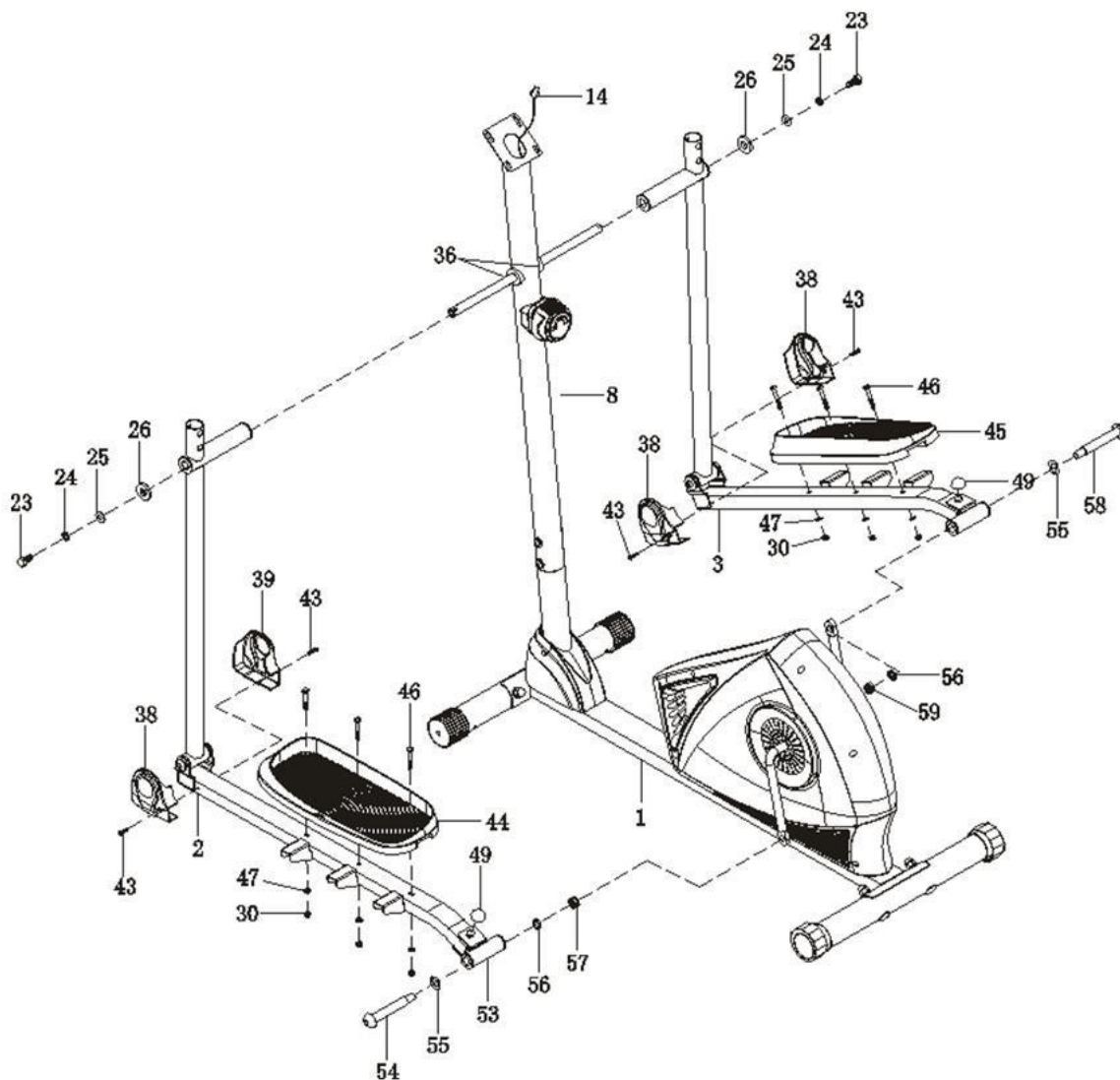
Montați suportul (53) la manivela din stânga folosind șurubul (54), șaibe (55,56) și piulița (57). Puneți capacul (49) pe șurubul (50).

Montați pedala stângă (44) pe suportul de pedală stâng (4) cu 3 piulițe (30), 3 șaibe (47) și 3 șuruburi (46).

Montați capacele de pedale (38,39) la suportul de pedală stâng (2) cu șuruburi (43).

Repetăți aceiași pași de mai sus pentru partea dreaptă.

NOTE: Șuruburile (53) sunt marcate cu L - stânga, R - dreapta.

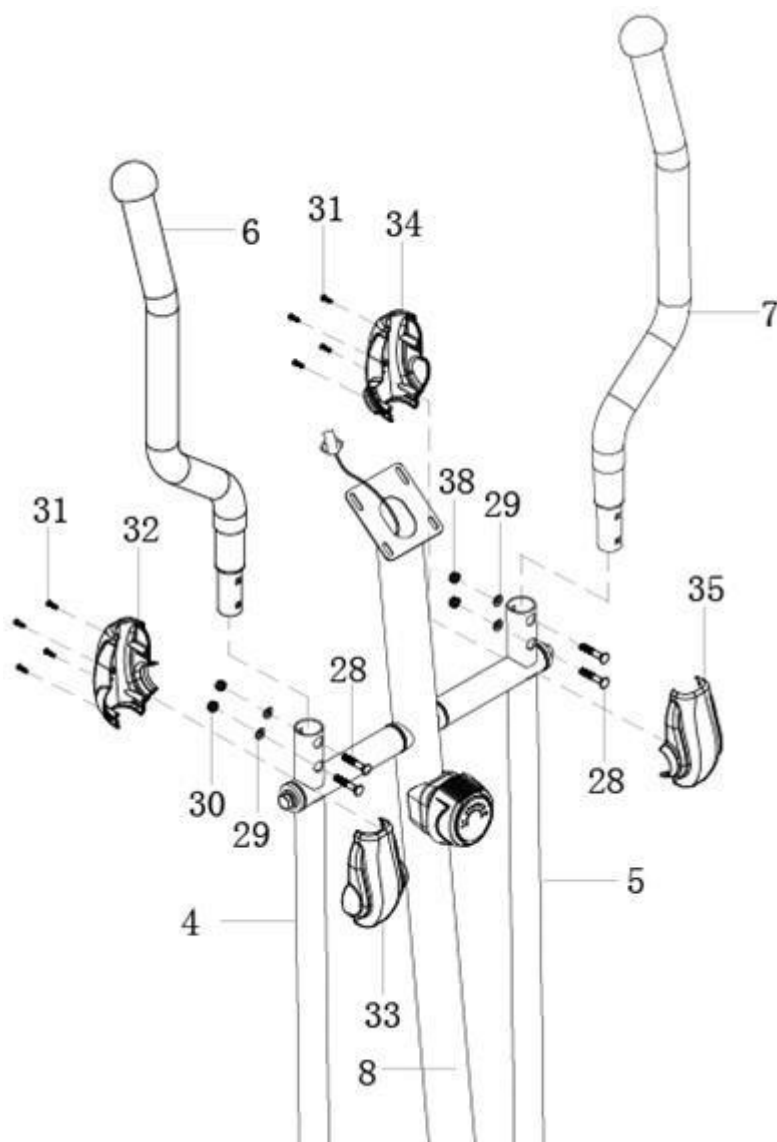


PASUL 4

Montați mânerul stânga / dreapta (6, 7) la suportul pentru mâner stânga / dreapta (4, 5) cu 4 șuruburi (28), 4 șaibe (30).

Montați capacul de suport stânga A (32) și capacul de suport stânga B (33) la suportul de mână stânga (4) cu 4 șuruburi (31).

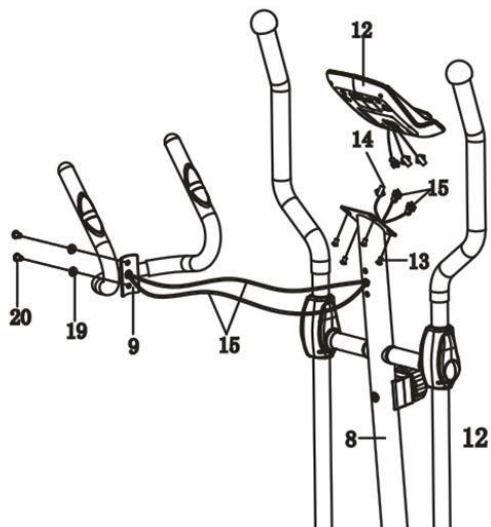
34 Montați capacul de suport dreapta A (34) și capacul de suport dreapta B (35) la suportul de mână dreapta (5) cu 4 șuruburi (31).



PASUL 5

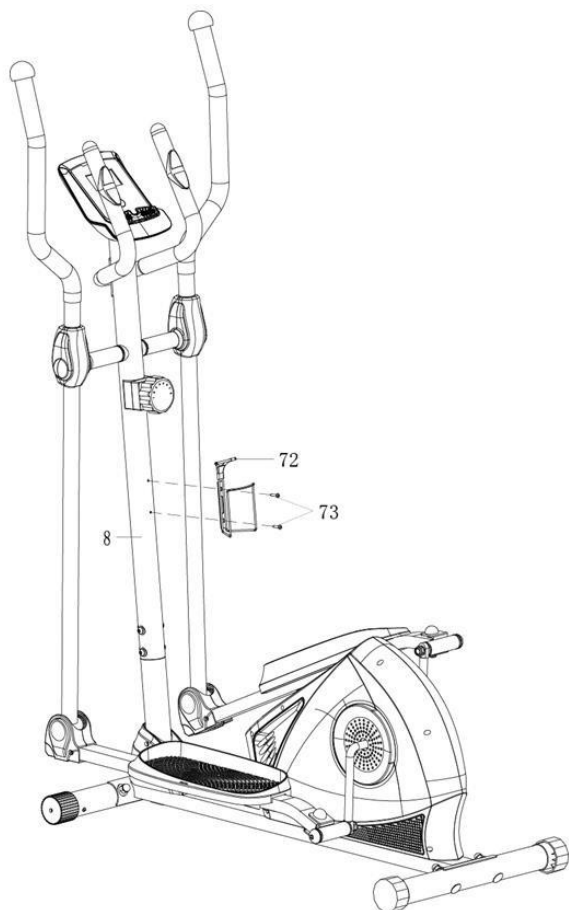
Demontați cele 4 șuruburi (13) de pe spatele consolei (12). Demontați cele 2 șuruburi (20) și 2 șaibe (19) de pe postamentul pentru mână (8). Introduceți cablul de senzor (15) de pe mânerul (9) în gaura de pe postamentul pentru mână (8) și scoateți-le pe partea de sus a postamentului de mână (8). Montați mânerul (9) la postamentul de mână (8) cu 2 șuruburi (20) și 2 șaibe (19).

Conectați cablul de senzor (14) și cablurile de senzor de puls (15) cu cele corespunzătoare din consolă (12). Montați consola (12) la postamentul de mână (8) cu 4 șuruburi (13).



PASUL 6

Montați suportul pentru sticlă (72) folosind 2 șuruburi (73).



CONSOLA



DISPLAY

TIMP	00:00 – 99:59 min:sec
VITEZĂ	0,0 – 999,9 km/h, mil/h
DISTANȚĂ	0,00-99,99 km, mil
CALORII	0,0-999,9 kcal
KILOMETRAJ dacă este disponibil	0,00-99,99 km, mil
PULS dacă este disponibil	40-200 bătăi/min

BUTOANE

MODE / SELECT	Butonul confirmați, mențineți apăsat timp de 4 secunde pentru a reseta toate valorile, cu excepție KILOMETRAJ.
SET dacă este disponibil	Setați valori cu excepție KILOMETRAJ.
RESET / CLEAR dacă este disponibil	Resetați toate valorile cu excepție KILOMETRAJ.

FUNȚII

TIMP, TMR	Afișează durata antrenamentului
VITEZĂ, SPD	Afișează viteza curentă
DISTANȚĂ, DST	Afișează distanța curentă parcursă
CALORII, CAL	Afișează calorii arse (numai orientativ)
KILOMETRAJ dacă este disponibil	Afișează distanța totală, înlocuiți bateria pentru al reseta

PULS, PUL dacă este disponibil	Afișează pulsul, trebuie să țineți senzori de puls cu mâinile
SCAN	Afișează funcțiile: TIMP, VITEZĂ, DISTANȚĂ, CALORII, PULS, KILOMETRAJ

BATERII: Consola utilizează 2 baterii A.

DEPANARE

Bicicleta nu este stabilă	Stabilizați folosind picioarele
Consola nu afișează date	Verificați conexiunea cablurilor Verificați starea bateriei Înlocuiți bateriile
Nici un puls nu este detectat	Verificați dacă cablurile sunt conectate corespunzător Țineți amândouă mâinile pe senzori de puls Țineți prea strâns de senzori
Bicicleta în cârâie în timp ce este folosită	Strângeți șuruburile și piulițele

UTILIZAREA UNEI BICICLETE ELIPTICE

Bicicleta eliptică este un aparat de fitness popular, una dintre cele mai noi și mai eficiente aparate de antrenament la domiciliu.

Când faceți exerciții pe o bicicletă eliptică, picioarele dvs. se mișcă de-a lungul unei curbe eliptice.

Bicicleta eliptică este un înlocuitor frecvent pentru biciclete fitness și benzi de alergare, deoarece este mai blândă pentru articulațiile tale. Și cu mânerele, ai posibilitatea să îți antrenezi jumătatea superioară a corpului.

În timpul exercițiului, transferați greutatea de la un picior la altul. Încercați să mențineți o poziție verticală și naturală. Mânerele vă vor ajuta. Găsiți locul perfect pentru a ține de acestea și încercați să vă deplasați cât mai natural.

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

Această etapă ajută ca sângele să curgă în jurul corpului și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și vătămări musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu vă forțați mușchii într-o întindere. Dacă vă doare **OPRIȚIVĂ**.



Aplecări frontale

Înclinați-vă încet spatele de șolduri. 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 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. Prindeți cu mâna piciorul și păstrați timp de 30 de secunde poziția și repetați de două ori pentru fiecare picior.



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 acelaș 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 apleaca-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.

MENTENANȚĂ

- Curățați cu o cârpă moale și un produs de curățare non-agresiv.
- Nu curățați părțile din plastic cu soluții abrazive sau solvenți.
- Ștergeți transpirația după fiecare utilizare.
- Protejați aparatul de umiditate și temperaturi extreme.
- Protejați computerul și consola aparatului împotriva razelor solare directe.
- Verificați în mod regulat strângerea tuturor șuruburilor și piulițelor.
- Depozitați într-un loc uscat și curat, departe de copii.

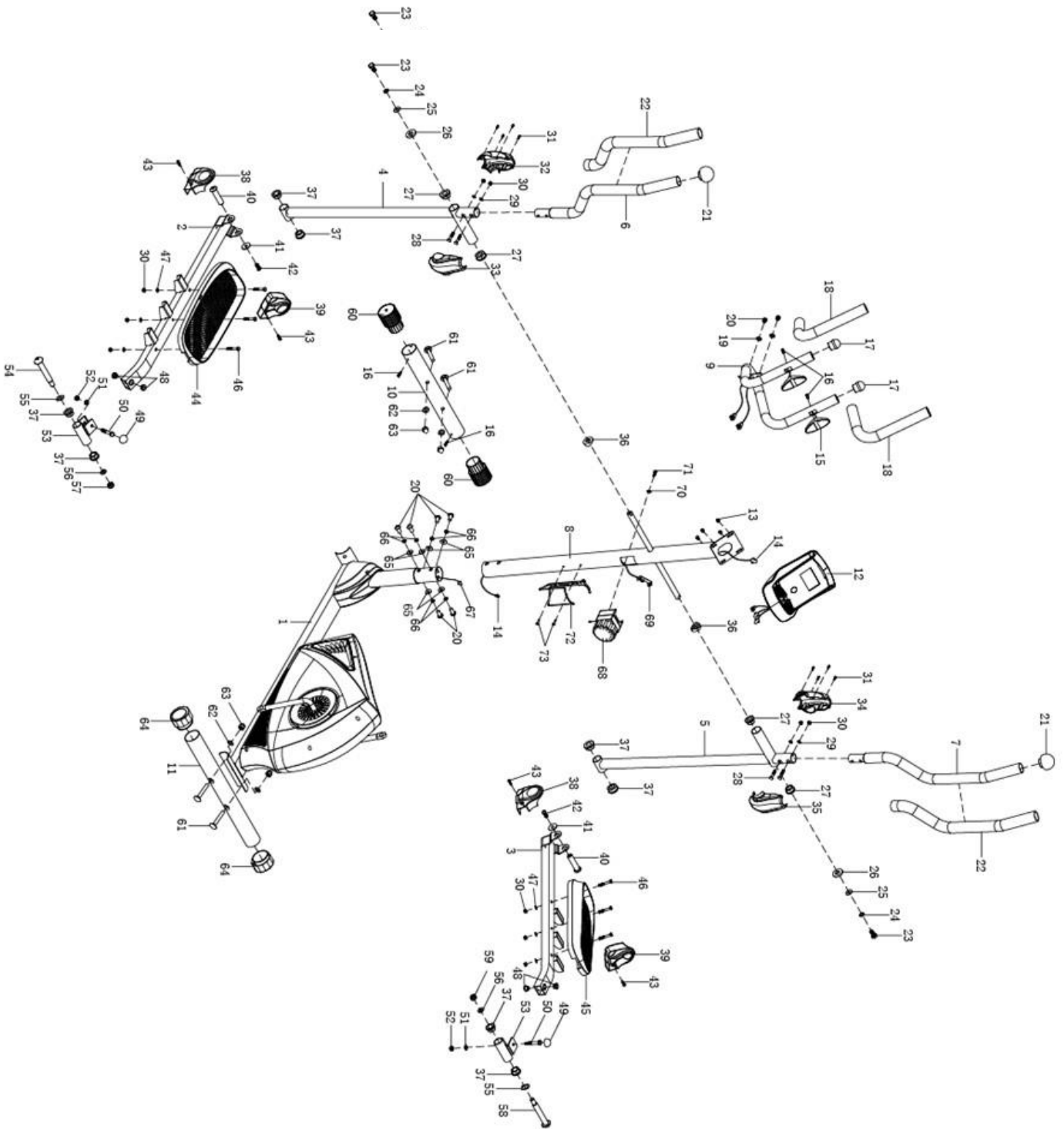
PROTECȚIA MEDIULUI

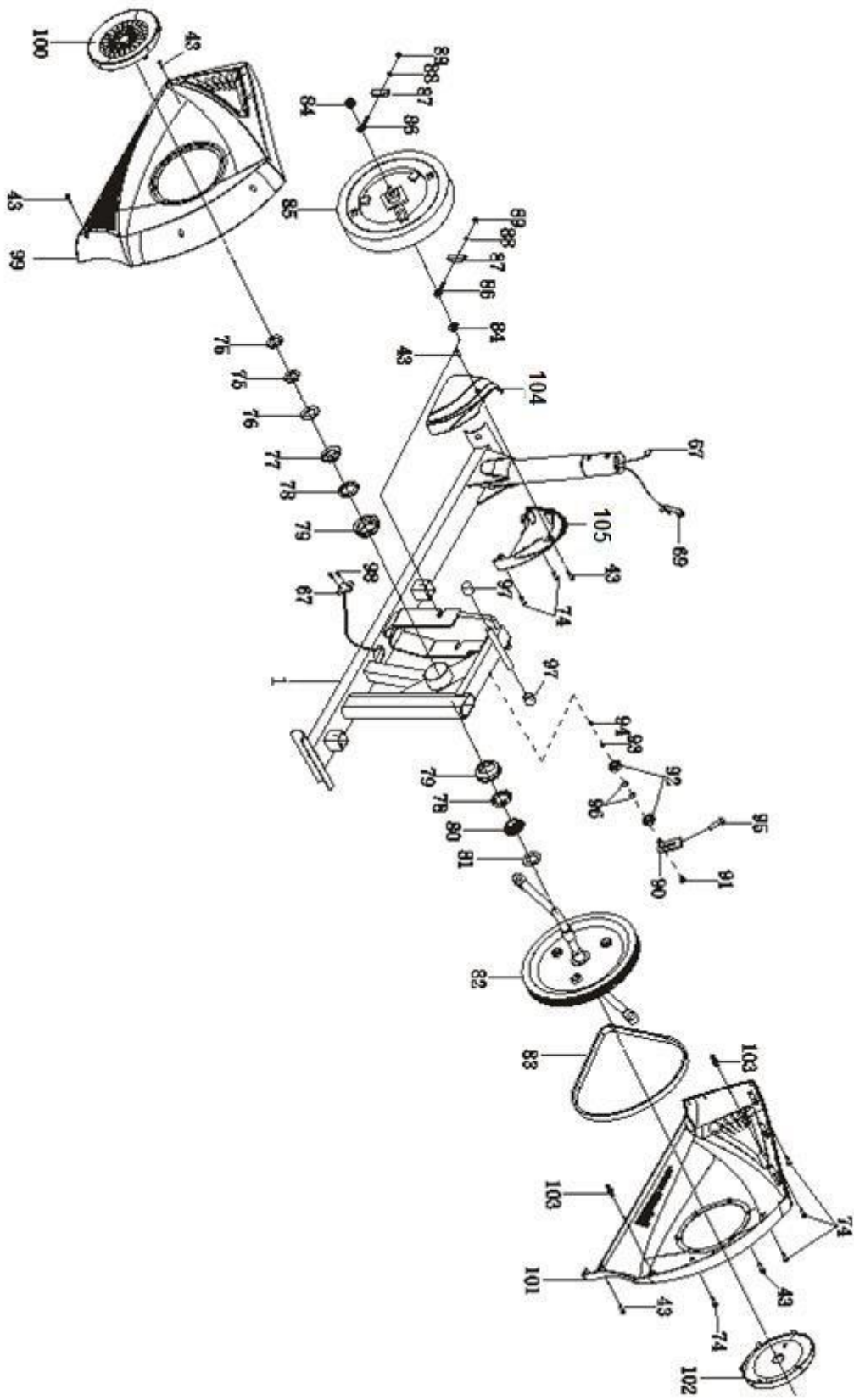
După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este posibilă dar nerentabilă, aruncați conform legilor locale și ecologic în cel mai apropiat loc de colectare de deșeuri.

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.

DIAGRAMĂ





LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadru principal	1	37	Manșon Ø29 x Ø16x14	8
2	Suportul de pedală stâng	1	38	Capac suport pedală – B	2
3	Suportul de pedală drept	1	39	Capac suport pedală – A	2
4	Suportul pentru mânerul stâng	1	40	Șurub Ø15.8x62.5xM8	2
5	Suportul pentru mânerul drept	1	41	Șaibă mare Ø8xØ20x2.0	2
6	Mânerul stâng	1	42	Șurub M8x20	2
7	Mânerul drept	1	43	Șurub ST4.2*25	10
8	Postamentul pentru mânere	1	44	Pedală stânga	1
9	Mânere	1	45	Pedală dreapta	1
10	Stabilizator frontal	1	46	Șurub M6x40	6
11	Stabilizator posterior	1	47	Șaibă Ø6x12x1.0	6
12	Consolă	1	48	Carcasă de plastic Ø18xØ 8x5	4
13	Șurub M5x10	4	49	Capac piuliță S13	2
14	Cablu senzor 1100 mm	1	50	Șurub M8x50	2
15	Cablu puls 750 mm	2	51	Șaibă Ø16x8x1.5	2
16	Șurub ST4.2x20	4	52	Piuliță M8	2
17	Capac mânere	2	53	Suport în formă de U	2
18	Prindere din spumă	2	54	Șurub pentru suportul de picior stâng	1
19	Șaibă ondulată	2	55	Șaibă ondulată Ø28xØ17x0.3	2
20	Șurub M8x15	8	56	Șaibă elastică Ø20	2
21	Capac mânere	2	57	Piuliță stânga 1/2"	1
22	Prindere din spumă	2	58	Șurub pentru suportul de picior dreapta	1
23	Șurub M10x18	2	59	Piuliță dreapta 1/2"	1
24	Șaibă elastică Ø18x10x2	2	60	Capace stabilizatorul frontal	2
25	Șaibă mare Ø10x Ø20x2.0	2	61	Șurub M10x57	4
26	Șaibă Ø28x5.0	2	62	Șaibă mare Ø10	4
27	Bucșe ax	4	63	Piuliță M10	4
28	Șurub M6x35	4	64	Capace stabilizatorul posterior	2
29	Șaibă ondulată Ø6	4	65	Șaină ondulată Ø8*Ø20*2	6
30	Piuliță M6	10	66	Șaibă elastică Ø8	6
31	Șurub ST2.9*12	8	67	Cablu senzor 1800 mm	1
32	Capac mâner stânga A	1	68	Șurubul de ajustare a rezistenței	1

33	Capac mâner stânga B	1	69	Cablul de ajustare rezistență 1600 mm	1
34	Capac mâner dreapta A	1	70	Șaibă mare Ø20x5.2	1
35	Capac mâner dreapta B	1	71	Șurub M5x45	1
36	Manșon Ø32 x Ø16x5	2	72	Suport sticlă	1
73	Șurub ST4.8x15	1	90	Suport relanti	1
74	Șurub ST4.2x25	6	91	Șurub M8*10	1
75	Piuliță 7/8"	2	92	Rulmenți 6000ZZ	2
76	Șaibă Ø23xØ34.5x2.5	1	93	Șaibă Ø6*Ø12*1	1
77	Piuliță rulment I 7/8"	1	94	Șurub M6*10	1
78	Rulmenți	2	95	Șurub M8*30	1
79	Manșon rulmenți	2	96	Șaibă Ø10.2*Ø14*1	2
80	Piuliță rulmenți I 15/16"	1	97	Opritor de cauciuc	2
81	Șaiba I Ø24x40x3.0	1	98	Șurub ST2.9x12	2
82	Fulie cu manivelă	1	99	Capac lanț stânga	1
83	Curea	1	100	Capac manivelă stânga	1
84	Piuliță M10*1.0*6	2	101	Capac lanț dreapta	1
85	Volantă	1	102	Capac manivelă dreapta	1
86	Șurub M6*36	2	103	Ac de plastic	2
87	Suport	2	104	Capac stânga	1
88	Șaibă elastică Ø6	2	105	Capac dreapta	1
89	Piuliță M6	2			