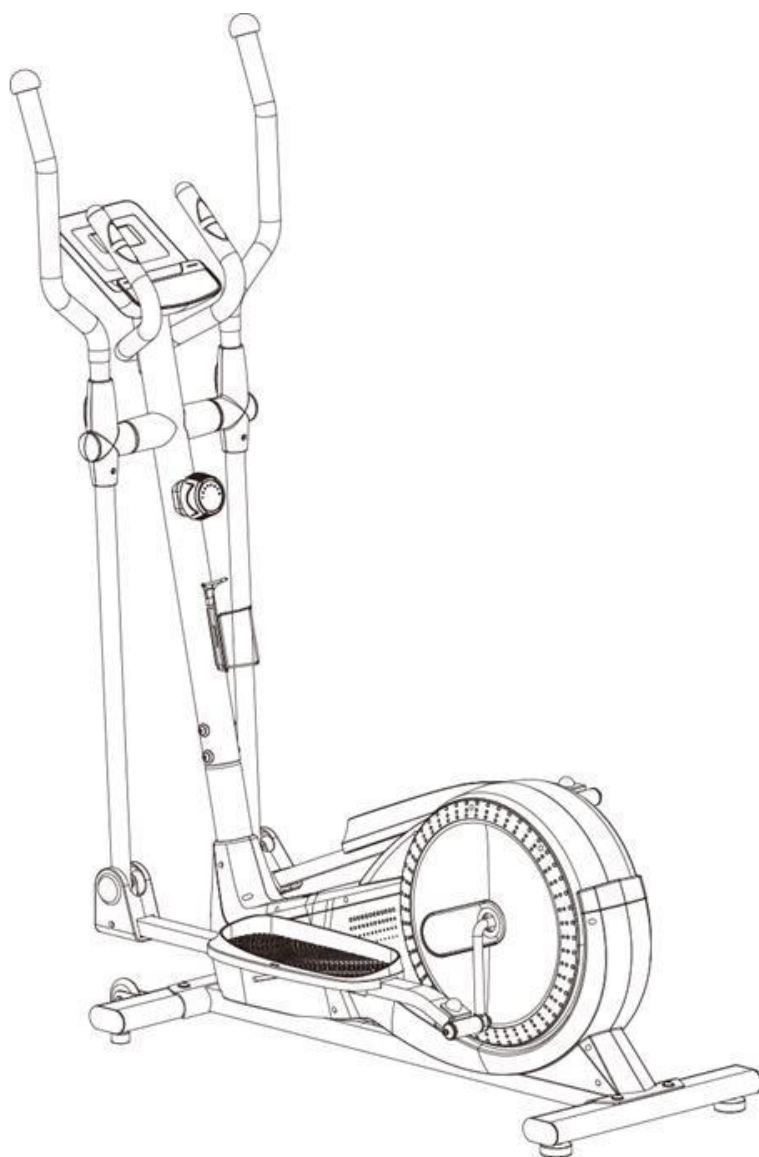




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 20106 Bicicletă Eliptică inSPORTline Hodore ET**



**CONȚINUT**

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
INFORMAȚII IMPORTANTE.....	4
LISTA DE PIESE.....	5
DIAGRAMĂ.....	8
ASAMBLARE.....	10

CONSOLĂ.....	15
DEPANARE.....	15
UTILIZAREA UNEI BICICLETE ELIPTICE .....	16
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE .....	16
MENTENANȚĂ.....	17
PROTECȚIA MEDIULUI.....	17

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- 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.
- Doar o singură persoană poate face exerciții pe aparat.
- Înainte de utilizare asigurați-vă regulat că toate șuruburile, piulițele și alte articulații sunt strânse corespunzător și bine așezate.
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele cu colțuri ascuțite din jurul aparatului.
- Folosiți aparatul 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 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 aparatului. Aparatul nu este o jucărie.
- Pentru propria siguranță, asigurați-vă întotdeauna că există cel puțin 0,6 metri de spațiu liber în toate direcțiile din jurul produsului dvs. în timp ce faceți exerciții.
- 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 o exercitare necorespunzătoare și excesivă poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Rețineți că pârgھیile și alte mecanisme de ajustare nu trebuie să fie în zona de mișcare în timpul exercițiilor.
- Când montați aparatul, vă rugăm să vă asigurați că aparatul 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 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 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. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți vă imediat din exercițiu!
- **Categoria:** HC pentru uz casnic (EN957 standard)

## INFORMAȚII IMPORTANTE

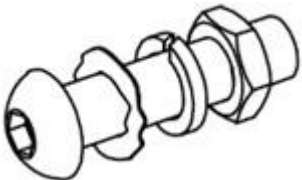







- Asamblați aparatul conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că folosiți numai elementele structurale furnizate împreună cu aparatul și proiectate pentru acesta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul livrării este complet, făcând referire la lista de piese din ansamblu și instrucțiuni de funcționare.
- Asigurați-vă că așezați aparatul într-un loc uscat și egal și protejați-l întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați locul în special împotriva punctelor de presiune, contaminare etc., este recomandat să puneți un covor antiderapant potrivit sub acesta.
- 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 aceste simptome consultați imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu handicap ar trebui să utilizeze aparatul doar 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 nicio parte în mișcare a aparatului în timpul utilizării acestuia.
- Când reglați piesele ajustabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate corespunzător și observați poziția de reglare maximă marcată, de exemplu, suportul șa.
- Nu faceți exerciții imediat după masă!

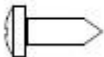
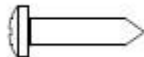
## LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadru principal	1	36	Șurub M8x20	2
2	Postament de mijloc	1	37	Șaibă elastică Ø8	8
3	Suport mâner stânga	1	38	Șaibă mare Ø25xØ8x2	2
4	Suport pedală stânga	1	39	Șaibă D Ø38x3	2
5	Suport mâner dreapta	1	40	Mâneacă Ø38, Ø32, Ø19, Ø14	4
6	Suport pedală dreapta	1	41	Mâneacă plastic Ø60x88	2
7	Stabilizator frontal	1	42	Capac suport pedală – A	2
8	Stabilizator posterior	1	43	Capac suport pedală – B	2
9	Mâner stânga	1	44	Șurub Ø10x45	2
10	Mâner dreapta	1	45	Mâneacă Ø18xØ10x10	4
11	Mâner	1	46	Șaibă mare Ø6xØ18x1.5	2
12	Capac pentru mâner	2	47	Șurub M6x15	2
13	Prindere spumă Ø27x33x360	2	48	Pedală stânga	1
14	Cablu de puls 750 mm	2	49	Pedală dreapta	1
15	Șurub ST4.2x20	2	50	Șurub M6x40	6
16	Consolă	1	51	Șaibă Ø6xØ12x1.0	6
17	Șurub M5x10	4	52	Piuliță M8	4
18	Cablu senzor I 1100 mm	1	53	Mâneacă Ø8xØ16x1.5	2
19	Șurub M8x15	12	54	Mâneacă Ø18xØ8x10	4
20	Șaibă ondulată Ø16xØ8	2	55	Șurub M8x50	2
21	Șurub de ajustare rezistență	1	56	Piuliță S13	2
22	Cablul de ajustare rezistență 1800 mm	1	57	Șurub pentru suport stânga 1/2"	1
23	Șaibă ondulată Ø5xØ15x1.0	1	58	Șaibă Ø28xØ17x0.3	2
24	Șurub M5x55	1	59	Mâneacă Ø24.5xØ16x14	4
25	Capace mânere	2	60	Suport sub formă de U	2
26	Prindere spumă Ø31x37x480	2	61	Șaibă elastică Ø20	2
27	Capac mâner stânga – A	1	62	Piuliță 1/2"	1
28	Capac mâner stânga – B	1	63	Șurub pentru suport dreapta 1/2"	1
29	Șurub ST4.2x20	8	64	Piuliță 1/2"	1
30	Șurub ST2.9x16	4	65	Șaibă ondulată Ø20xØ 8	6
31	Șurub M6x35	4	66	Șurub M8x35	2
32	Șaibă ondulată Ø6	4	67	Roți de transport	2
33	Piuliță M6	10	68	Capac	4
34	Capac mâner dreapta – A	1	69	Șaibă mare Ø20xØ8	4

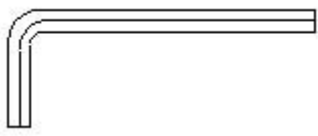

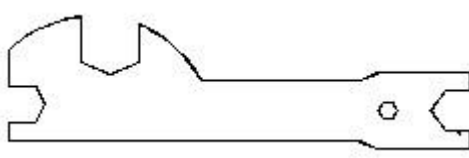
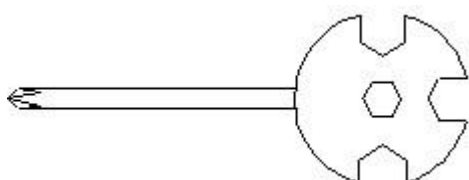
35	Capac mâner dreapta – B	1	70	Piuliță M10	4
71	Picioare de stabilizare M10x30	4	89	Piuliță M6	2
72	Cablu senzor 1600	1	90	Suport relantii	1
73	Suport sticlă	1	91	Șurub M8x20	1
74	Șurub ST4.8x15	2	92	Fulie	1
75	Piuliță 7/8"	2	93	Șaibă Ø6xØ12	1
76	Șaibă II Ø23xØ34.5x2.5	1	94	Șurub M6x10	1
77	Piuliță 7/8"	1	95	Șurub cu ochi M8X85	1
78	Rulmenți	2	96	Șurub ST4.2x15	6
79	Mâneacă rulmenți	2	97	Capac stânga	1
80	Piuliță rulmenți 7/8"	1	98	Capac dreapta	1
81	Șaibă I Ø24xØ40x3.0	1	99	Capac lanț stânga	1
82	Rotă curea	1	100	Capac de capăt de lanț stâng	1
83	Curea	1	101	Capac lanț dreapta	1
84	Piuliță M10	2	102	Capac de capăt de lant dreapta	1
85	Volantă	1	103	Șurub Ø8x32	2
86	Șurub cu ochi M6x36	2	104	Șurub ST2.9x12	2
87	Suport sub formă de U	2	105	Mâneacă de cauciuc	2
88	Șaibă elastică Ø6	2			

#### MATERIALE DE ASAMBLARE

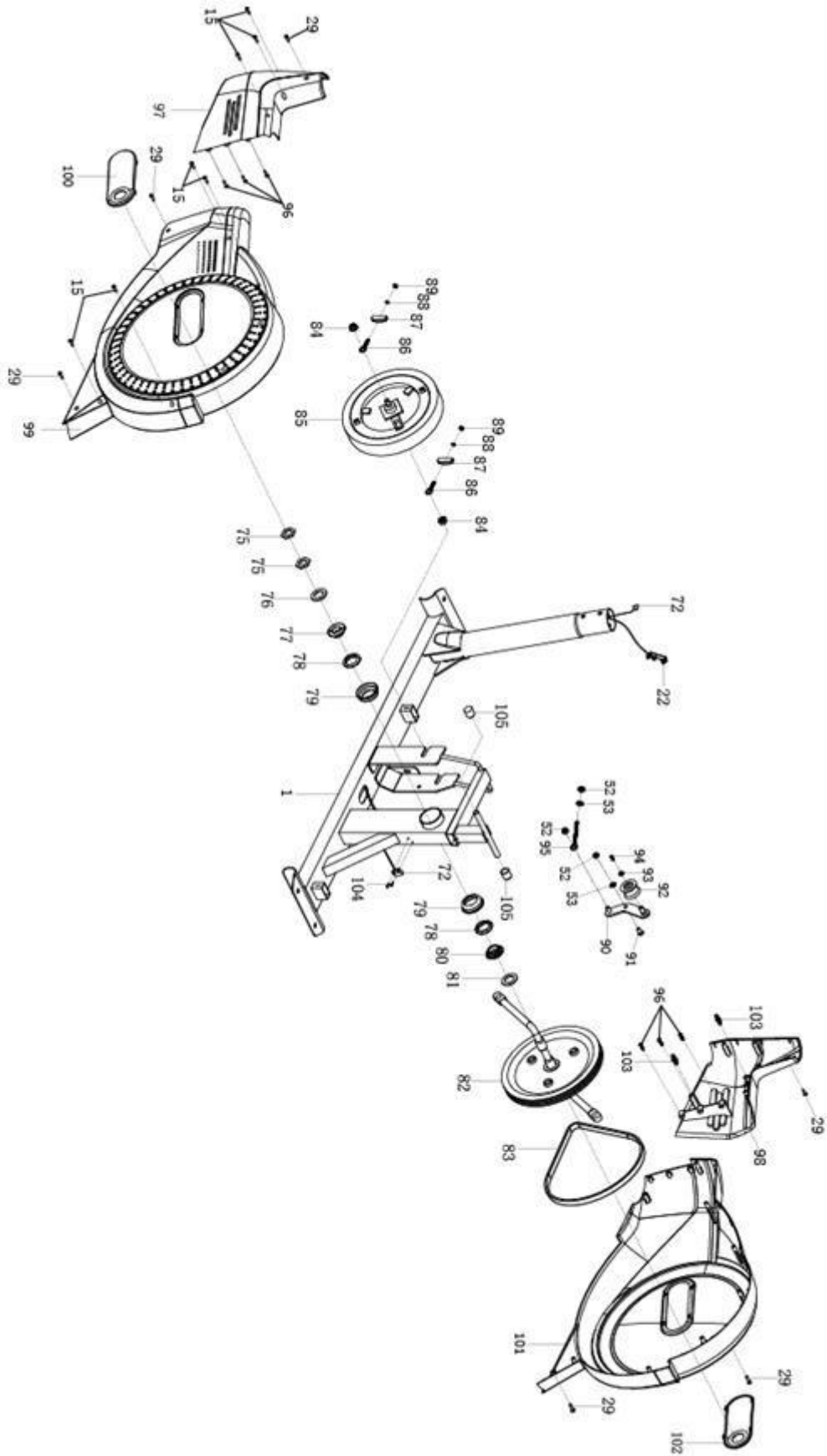
			
<p>57. Șurub pentru suport stânga 1/2" – 1 buc</p> <p>58. Șaibă Ø28xØ17x0.3 – 1 buc</p> <p>61. Șaibă elastică Ø20 – 1 buc</p> <p>62. Piuliță 1/2" – 1 buc</p>		<p>63. Șurub pentru suport dreapta 1/2" – 1 buc</p> <p>58. Șaibă Ø28xØ17x0.3 – 1 buc</p> <p>61. Șaibă elastică Ø20 – 1 buc</p> <p>64. Piuliță 1/2" – 1 buc</p>	
			
50. Șurub M6x40 – 6 buc	33. Piuliță M6 – 10 buc	51. Șaibă Ø6xØ12x1.0–6 buc	
			

31. Şurub M6x35 – 4 buc	32. Şaibă M6 – 4 buc	56. Piuliță S13 – 2 buc
		
30. Şurub ST2.9x16 - 4 buc	29. Şurub ST4.2x20 – 8 buc	

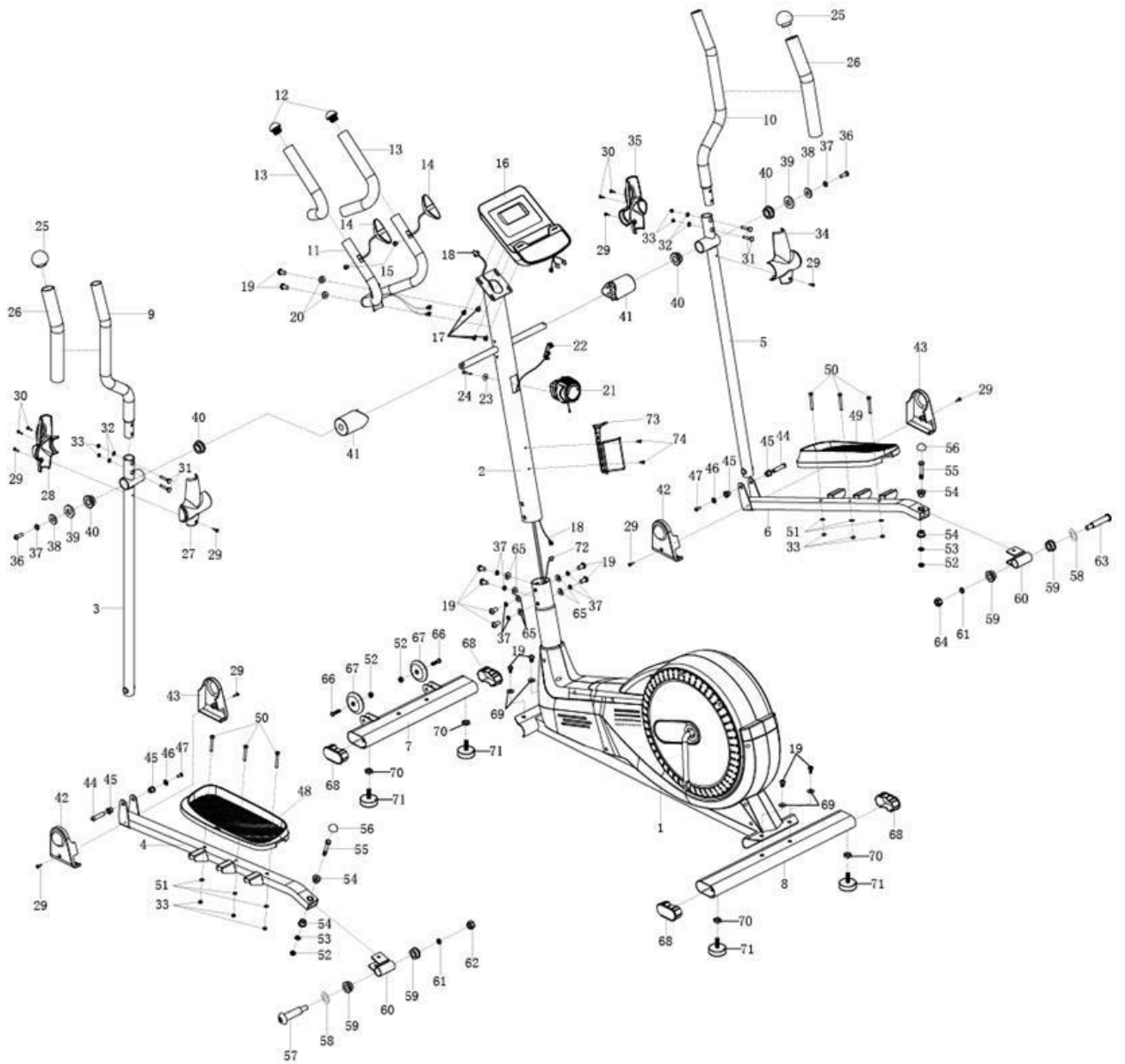
**SCULE**

	
Inbus S6 – 1 buc	Inbus S8 – 1 buc
	
Cheie hexa. – 1 buc	Cheie hexa S10, S13, S14, S15 – 1 buc

# DIAGRAMĂ



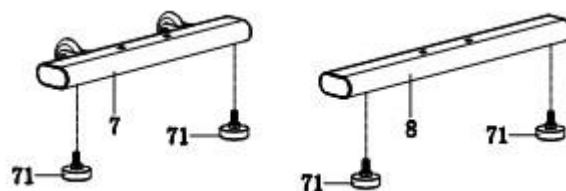




## ASAMBLARE

### PASUL 1

Montați picioarele reglabile (71) la stabilizatorul frontal și posterior (7, 8).

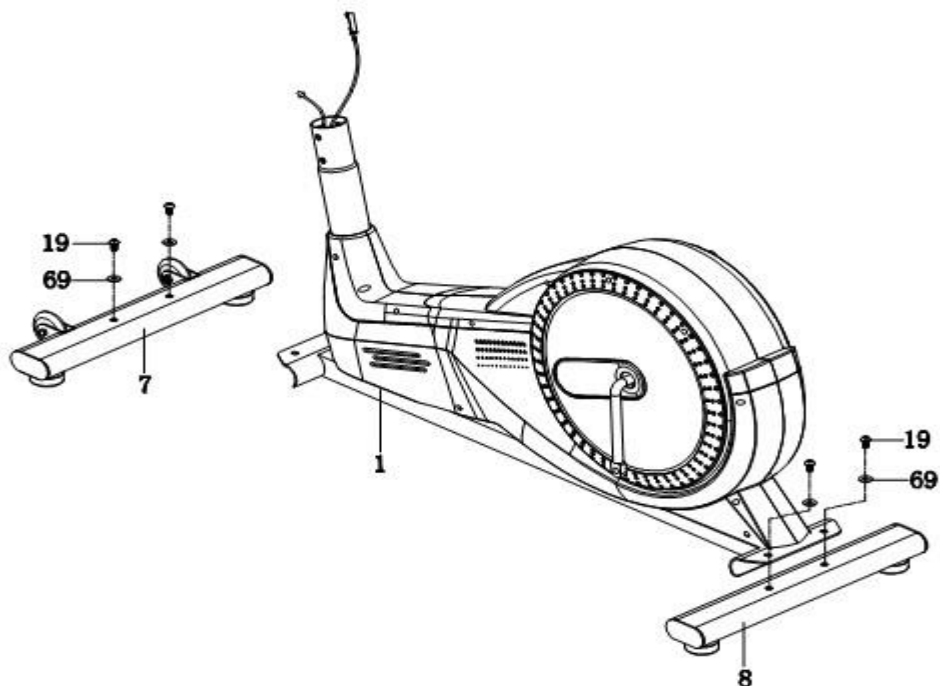


### PASUL 2

Demontați cele 2 șuruburi (19) și cele 2 șaibe (69) de pe stabilizatorul frontal (7). Demontați cele 2 șuruburi (19) și cele 2 șaibe (69) de pe stabilizatorul posterior (8).

Montați stabilizatorul frontal (7) la cadrul principal (1) folosind cele 2 șuruburi (19) și cele 2 șaibe (69) care le-ați dat jos mai devreme.

Montați stabilizatorul posterior (8) la cadrul principal (1) folosind cele 2 șuruburi (19) și cele 2 șaibe (69) care le-ați dat jos mai devreme.



### PASUL 3

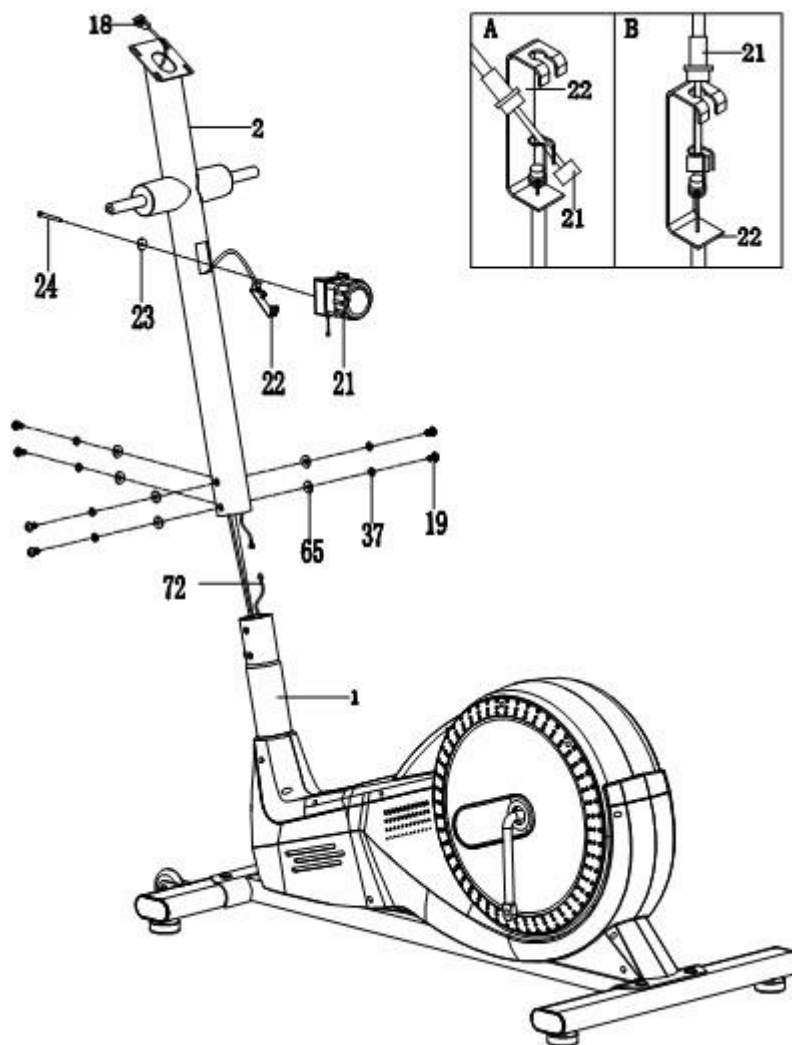
Demontați cele 6 șuruburi (19), cele 6 șaibe (37) și cele 6 șaibe mari (65) de pe cadrul principal (1).

Introduceți cablul de ajustare de rezistență (22) prin partea de jos a postamentului de mijloc (2) și scoateți-l prin gaura pătrată. Conectați cablul de senzor II (72) din cadrul principal (1) cu cablul de senzor I (18) din postamentul de mijloc (2).

Introduceți postamentul de mijloc (2) în cadrul principal (1) și prindeți-l cu 6 șuruburi (19), 6 șaibe (37) și 6 șaibe mari (65). Strângeți-le cu inbusul S6.

Demontați șurubul (24) și șaiba (23) de pe șurubul de ajustare de rezistență (21).

Introduceți cablul de la șurubul de ajustare de rezistență (21) în suportul de pe cablul de ajustare de rezistență (22) exact cum se vede în fig. A. Trageți și prindeți cablul în suport exact cum se vede în fig. B. Montați șurubul de ajustare de rezistență (21) la postamentul de mijloc (2) folosind șaiba (23) și șurubul (24) care le-ați demontat anterior. Strângeți cu cheia hexagonală.



### PASUL 4

Demontați cele 2 șuruburi (36), 2 șaibe (37), 2 șaibe mari (38) și 2 șaibe (39) de pe partea stânga și dreapta a postamentului de mijloc (2).

Montați suportul de mâner stânga (3) la postamentul de mijloc (2) cu șurubul (36) și șaibele (37, 38, 39).

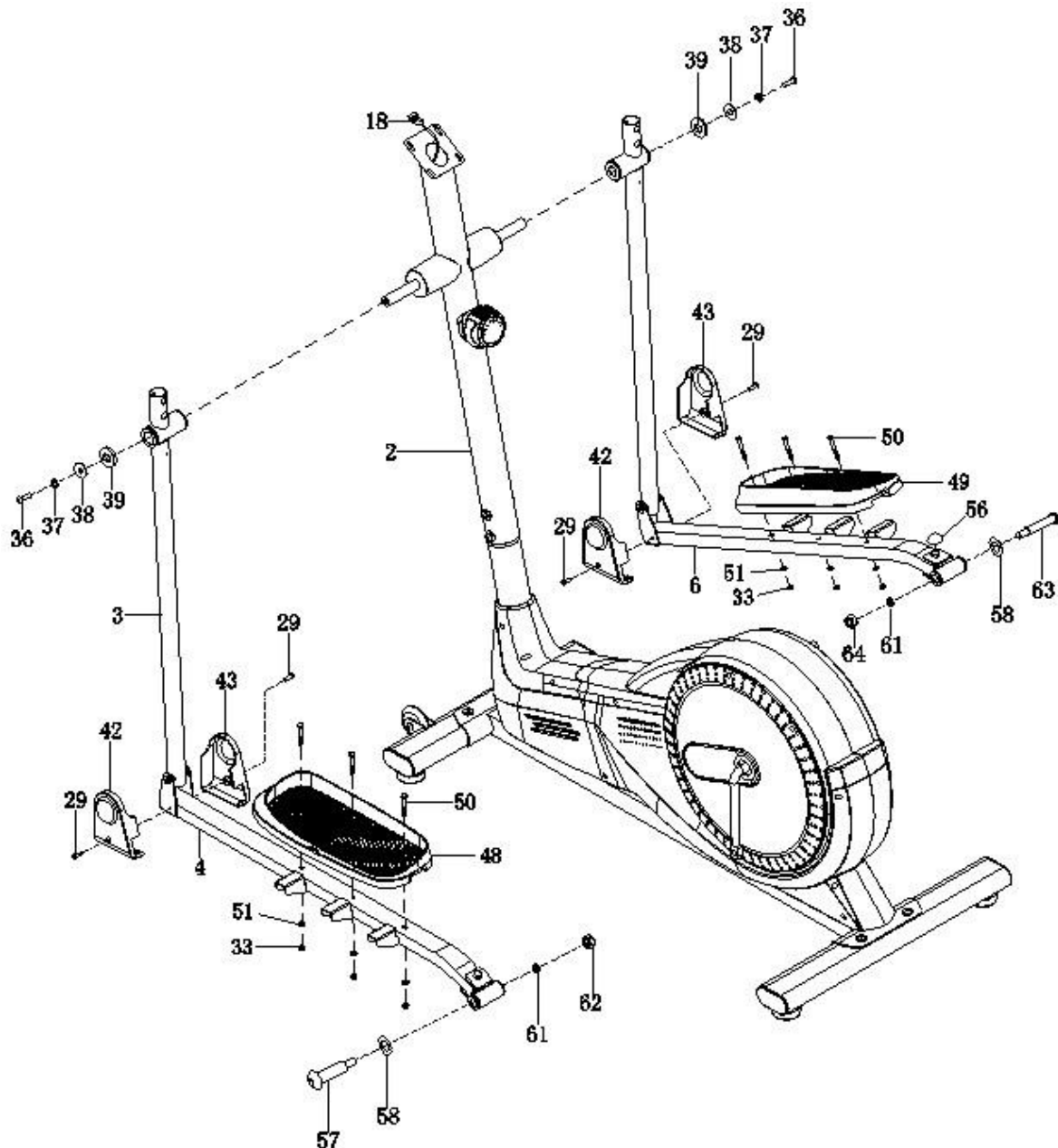
Montați suportul sub formă de U (60) la manivela stânga (82) folosind șurubul pentru suport stânga (57), șaiba (58), șaiba elastică (61) și piulița (62). Montați piulița (56) la șurubul (55).

**INFORMAȚII:** Șurubul pentru suportul stânga (57) și șurubul pentru suportul dreapta (63) sunt marcate cu R - dreapta, L - stânga.

Montați pedala stânga (48) la suportul de pedală stânga (4) folosind 3 piulițe (33), 3 șaibe (51) și 3 șuruburi (50).

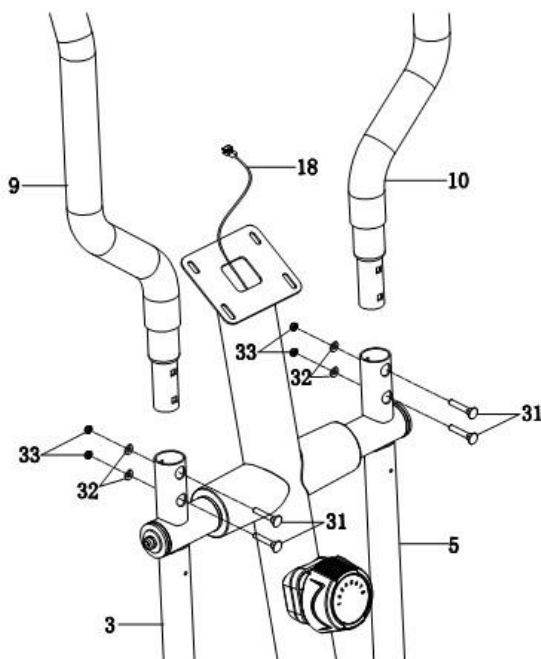
Montați capacele de suport pedală A-B (42, 43) la suportul de pedală stânga (4) cu 2 șuruburi (29).

Repetăți procesul de mai sus și pentru suportul de mâner dreapta (5), suportul de pedală dreapta (6) și pedala dreaptă (49).



### PASUL 5

Montați mânerele stânga și dreapta (9, 10) la suportul de mâner stânga și dreapta (3, 5) folosind 4 șuruburi (31), 4 șaibe (32) și 4 piulițe (33).

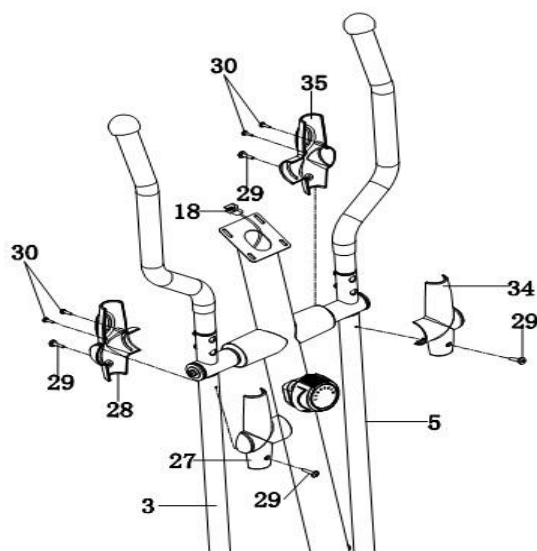


### PASUL 6

Demontați cei 2 șuruburi (29) de pe suportul de mâner stânga (3). Montați capacele (27, 28) la suportul de mâner (3) cu 2 șuruburi (29).

Demontați cele 2 șuruburi (29) de pe suportul de mâner dreapta (5). Montați capacele (27, 28) la suportul de mâner dreapta (5) cu 2 șuruburi (29).

Strângeți șuruburile cu șurubelnița.



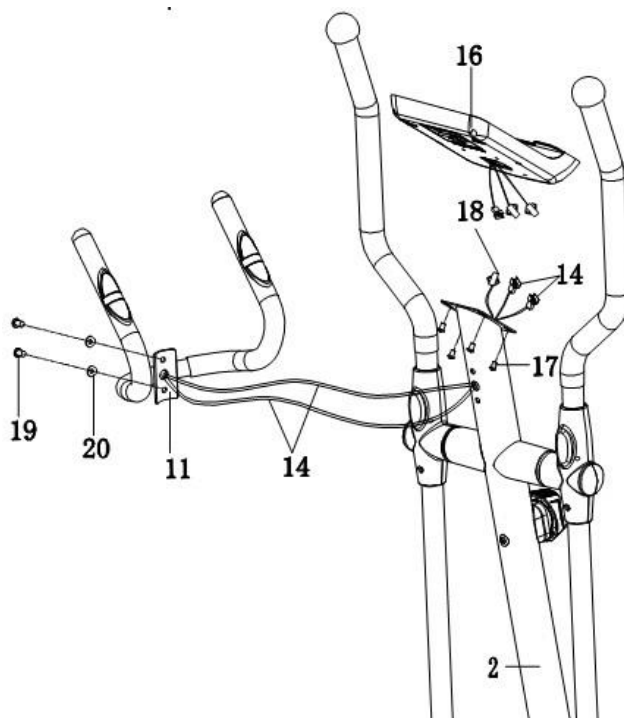
## PASUL 7

Demontați cele 2 șuruburi (19), cele 2 șaibe (20) de pe postamentul de mijloc (2).

Introduceți cablurile de senzori de puls (14) din mânerele (11) prin gaura din postamentul de mijloc (2) și scoatețile pe partea de sus a postamentului de mijloc (2).

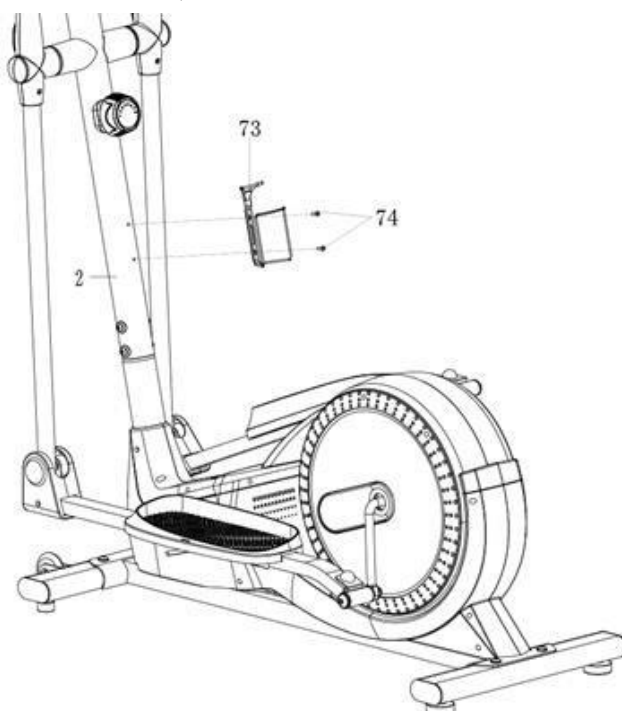
Montați mânerele (11) la postamentul de mijloc (2) folosind 2 șuruburi (19) și 2 șaibe (20).

Demontați șuruburile (17) de pe spatele consolei (16). Conectați cablul senzor (18) și cablurile de senzori de puls (14) cu cablurile corespunzătoare din consolă (16) după care montați consola (16) la postamentul de mijloc (2) cu 4 șuruburi (17).



## PASUL 8

Montați suportul de sticlă (73) folosind 2 șuruburi (74).



# CONSOLĂ

## BUTOANE

MODE	Buton pentru a confirma selecția.
SET	Setați timpul, distanța, calorii și puls.
RESET	Restați timpul, distanța, calorii și puls.

## FUNCȚII

SCAN	Apăsați pe butonul MODE până apare SCAN. Toate funcțiile sunt afișate în ordine ciclică: timpul, viteza, distanța.
TIME	Se afișează durata exercițiului Apăsați pe butonul MODE până apare afișat TIME după care setați durata antrenamentului cu SET
SPEED	Viteza de pedalare
DIST	Calculează distanța parcursă de la pornire Apăsați butonul MODE până când este afișat DIST. Setați distanța de antrenament dorită cu SET.
CALORIES	Afișează kaloriile arse Apăsați butonul MODE până când este afișat CAL și setați numărul de calorii care doriți să le ardeți cu SET
ODO	Afișează distanța totală
PULSE	Apăsați butonul MODE până când este afișat PULSE. Înainte de măsurare, țineți ambele mâini pe senzori de puls. BPM (bătăi pe minut) este afișat. Primele 2-3 secunde sunt inexacte, după care se stabilizează. Valorile măsurate nu pot fi folosite în scopuri medicale.

## INFORMAȚIE:

- Dacă afișajul este dificil de citit, înlocuiți bateriile.
- Afișajul se va opri automat dacă nu se detectează nici un semnal timp de 4 secunde.
- Afișajul se va porni automat când primește semnal.
- Consola va începe să înregistreze date când începi exercițiul și va înceta să înregistreze date când vă opriți din exercițiu pentru cel puțin 4 secunde.

## DEPANARE

Bicicleta eliptică nu este stabilă	Stabilizați-o folosind picioarele de nivelare
Consola nu afișază date	Verificați condiția și conexiune cablurilor Verificați starea baterilor Înlocuiți baterile
Consola nu măsoară ritmul cardiac	Asigurați-vă că cablurile sunt conectate corespunzător Țineți ambi senzori întotdeauna Țineți prea strâns de senzori de puls

## 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 mânerurile, 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. Mânerurile 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

fiecare picior.

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. 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. Sprijiniți 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. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.



### Întinderi gambe și tendonul lui Achilles

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele în față. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Îndoie 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.



## **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.