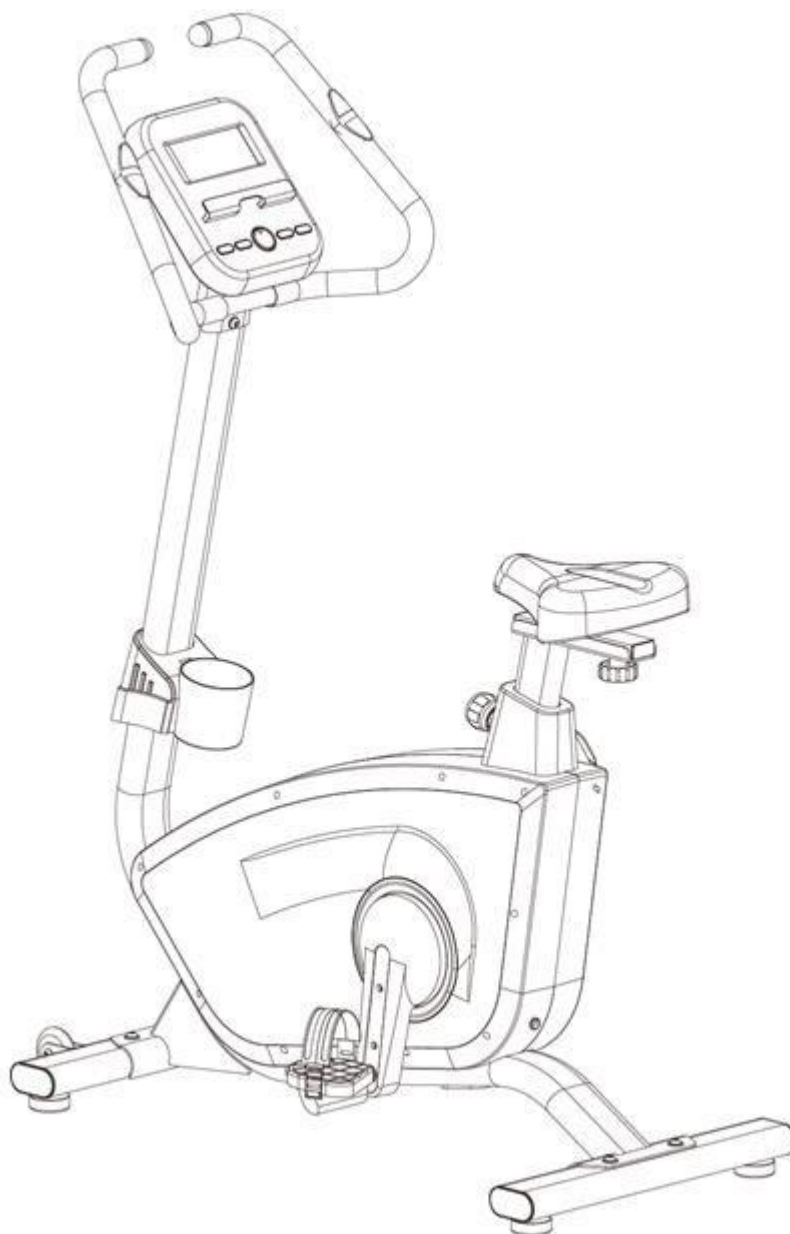




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20073 Bicicletă Fitness inSPORTline Delavan UB



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	2
INFORMAȚII IMPORTANTE.....	3

LISTA DE PIESE	3
DIAGRAMĂ	5
ASAMBLARE	7
CONSOLĂ	11
PROGRAME	11
DEPANERE	14
UZ	14
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE	15
POSTURA CORECTĂ A CORPULUI	16
MENTENANȚĂ	16
DEPOZITARE	16
INFORMAȚII IMPORTANTE	16
PROTECȚIA MEDIULUI	16

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 folosi aparatul.
- Înainte de prima utilizare și 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 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. Aparatul nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu liber în jurul aparatului atunci când îl configurați un minim de 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 acesta nu este destinat datorită instinctului lor natural de joc și a interesului de a experimenta.
- Vă rugăm să rețineți că un antrenament necorespunzător și excesiv vă poate dăuna sănătății dumneavoastră.
- Rețineți că pârgurile și alte mecanisme de ajustare nu trebuie să fie în zona de mișcare în timpul exercițiilor.

- Atunci când montați aparatul, vă rugăm să vă asigurați că acesta stă într-un mod stabil și că eventualele denivelări ale podelei sunt uniformizate.
- Piesele reglabile nu trebuie să limiteze mișcările utilizatorului.
- 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 exercițiului pentru dvs., precum și la obiceiurile dvs. de antrenament și de alimentație.
- **Limita de greutate:** 110 kg
- **Categorie:** HC pentru uz casnic

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 aparatele și dispozitivele de antrenament nu sunt jucării. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de către persoane instruite corespunzător.
- In case of doubt, consult your physician immediately. Opriți-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 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 exact după masă!


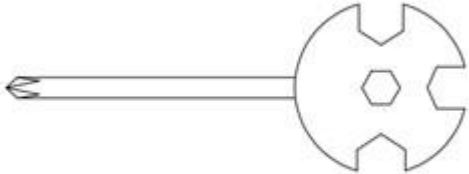
AVERTIZARE! Este posibil ca sistem de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie exact. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă simțiți un disconfort, opriți imediat exercițiul!

LISTA DE PIESE

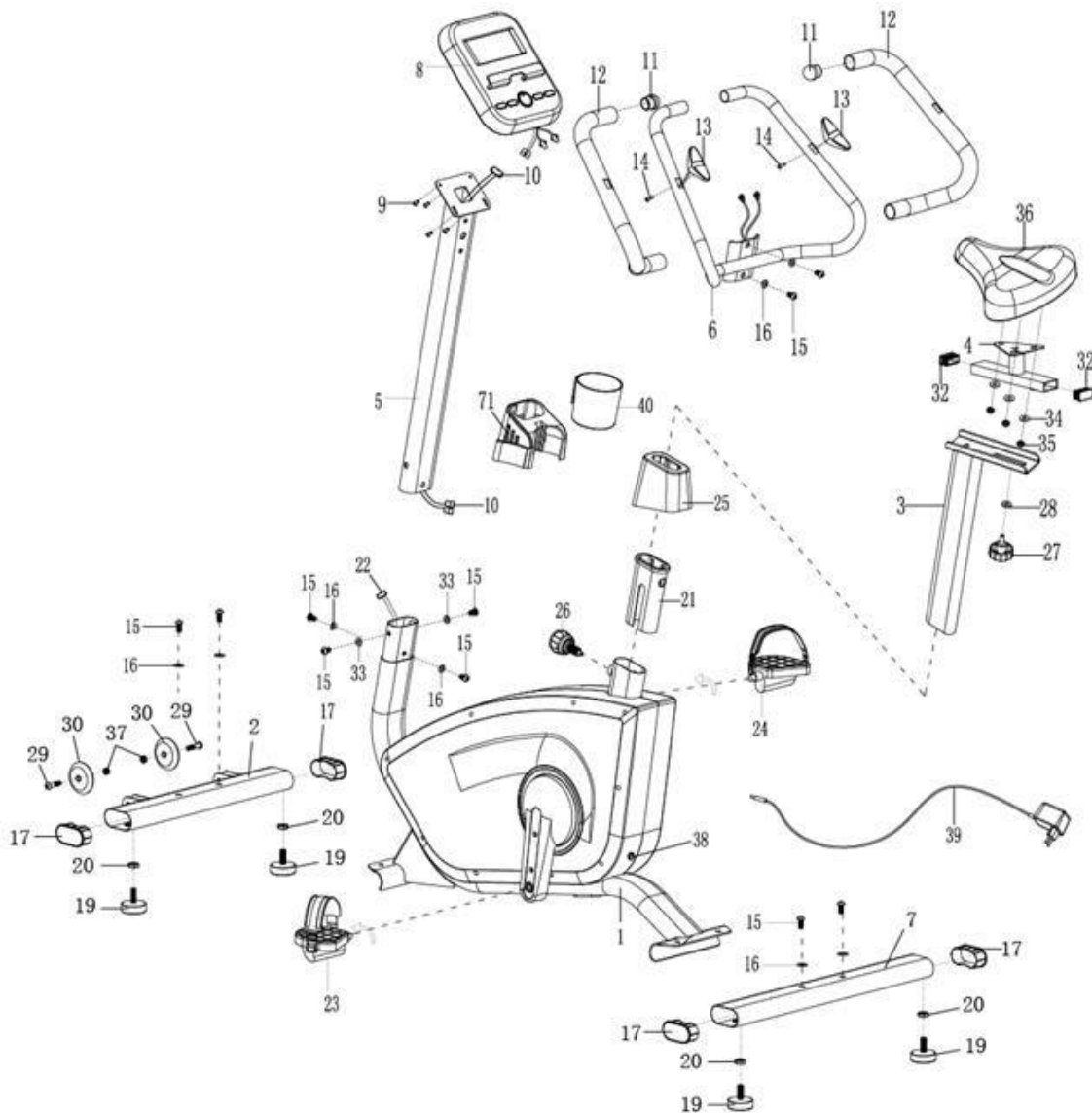
Nr.	Descriere	Can.	Nr.	Descriere	Can.
1	Cadrul principal	1	30	Roți de transport	2
2	Stabilizator frontal	1	31	Șurub ST4.2*20	12
3	Postament șa	1	32	Capac 38*38*1.5	2
4	Suport șa reglabil pe orizontală	1	33	Șaibă curbată Ø8*Ø16*1.5	2
5	Postament mână	1	34	Șaibă Ø8	5
6	Mână	1	35	Piuliță M8	6

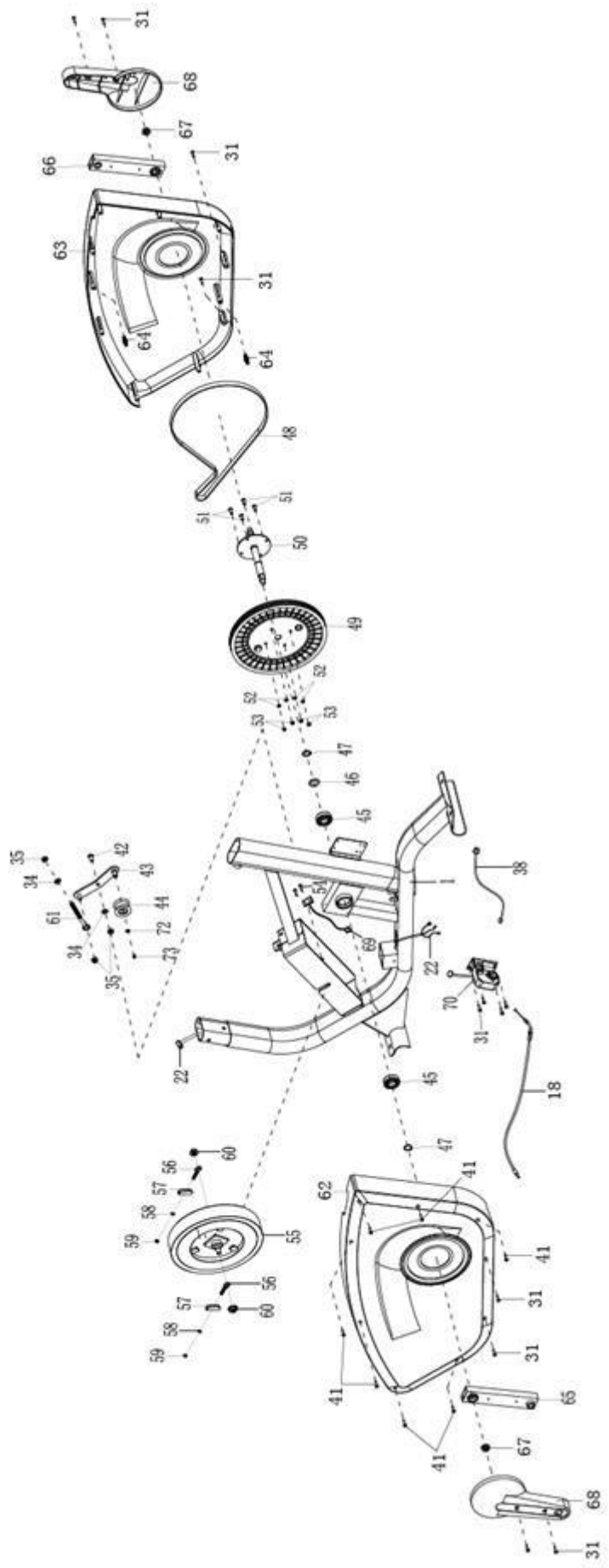
7	Stabilizator posterior	1	36	Șa	1
8	Consolă	1	37	Piuliță M8	2
9	Șurub M5*10	4	38	Cablu de alimentare 200 mm	1
10	Cablu senzor 800 mm	1	39	Adaptator AC	1
11	Capa mânere Ø25*1.5	2	40	Suport de sticlă - A	1
12	Prindere spumă Ø30xØ24x630	2	41	Șurub ST4.2*25	7
13	Cablu senzori de pusl 750 mm	2	42	Șurub M8*20	1
14	Șurub ST4.2x20	2	43	Suport roată relanti	1
15	Șurub M8*15	10	44	Roată relanti	1
16	Șaibă mare Ø8*Ø16*2.0	8	45	Rulmenți 6003-ZZ	2
17	Capace stabilizatoare	4	46	Șaibă grover	1
18	Cablu de tensiune	1	47	Inel de tijă	2
19	Picioare de nivelare	4	48	Curea	1
20	Piuliță	4	49	Fulie curea cu manivelă	1
21	Bucșă	1	50	Ax drept	1
22	Cablu senzor 1000 mm	1	51	Șurub M6*15	4
23	Pedala stângă	1	52	Șaibă elastică Ø6	4
24	Pedala dreaptă	1	53	Piuliță M6	4
25	Capac postament scaun	1	54	Șurub ST2.9*12	2
26	Șurub de reglare M16x1.5	1	55	Volantă	1
27	Șurub de reglare M10	1	56	Șurub cu ochi M6*36	2
28	Șaibă mare Ø8* Ø20*2.0	1	57	Suport sun formă de U	2
29	Șurub M8*35		58	Șaibă elastic	2
59	Piuliță M6	2	67	Piuliță M10*1.25	2
60	Piuliță M10*1.0*6	2	68	Capac	2
61	Șurub cu ochi M8*110	1	69	Cablu senzor 300 mm	1
62	Capac lanț stânga	1	70	Motor	1
63	Capac lanț dreapta	1	71	Suport de sticlă - B	1
64	Șurub de plastic Ø8*32	2	72	Șaibă φ12*φ6*1.0	1
65	Manivelă stânga	1	73	Șurub M6*10	1
66	Manivelă dreapta	1			

SCULE

	
Inbus S6 – 1 buc	Șurubelniță multifuncțională – 1 buc

DIAGRAMĂ





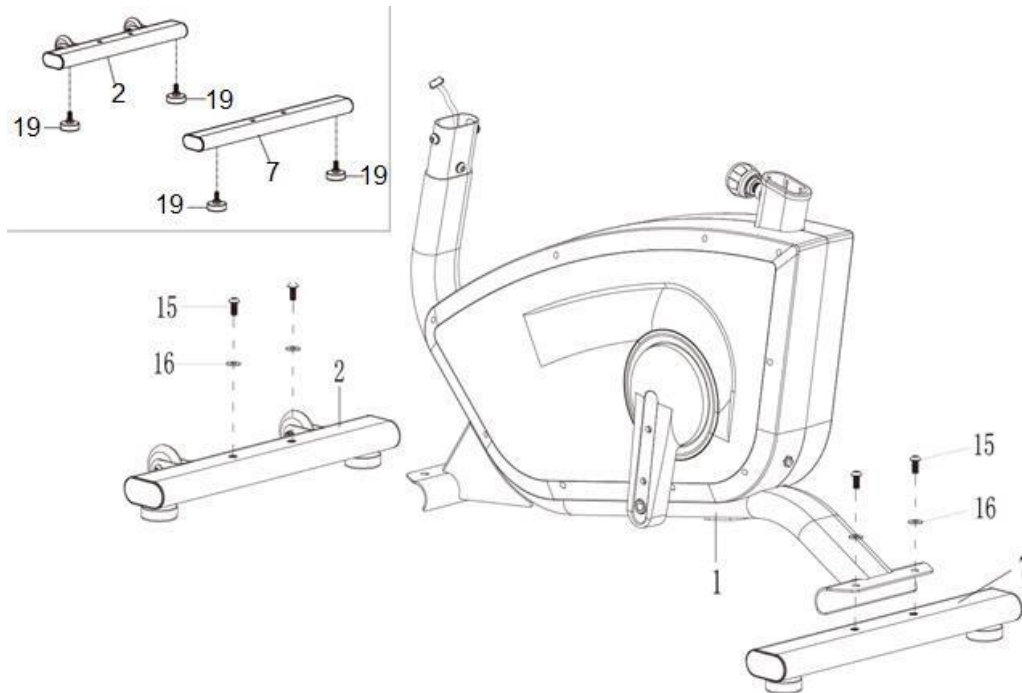
ASAMBLARE

PASUL 1

Montați picioarele de nivelare (19) la stabilizatorul frontal și posterior (2 și 7).

Demontați cele 2 șuruburi (15), 2 șaibe (16) de pe stabilizatorul frontal. Montați stabilizatorul frontal (2) la cadrul principal (1) cu 2 șuruburi (15) și 2 șaibe (16) care le-ați demontat anterior.

Demontați cele 2 șuruburi (15), 2 șaibe (16) de pe stabilizatorul posterior. Montați stabilizatorul posterior (7) la cadrul principal (1) cu 2 șuruburi (15) și 2 șaibe (16) care le-ați demontat anterior.



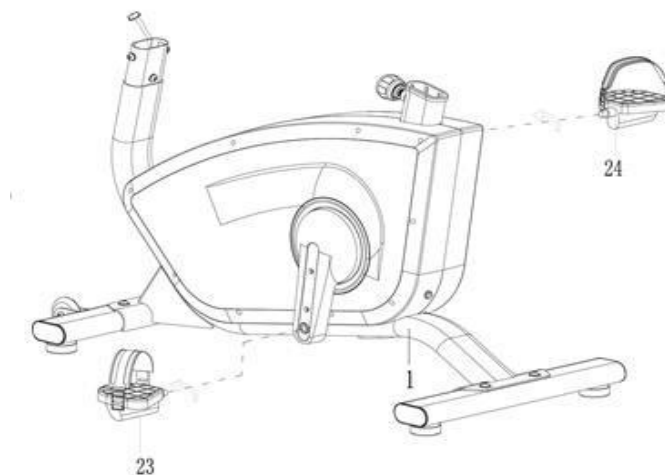
PASUL 2

Manivelele, pedalele și curelele sunt marcate cu L - stânga, R - dreapta.

Montați pedala stângă (23) la manivela stângă (65). Înșurubați pedala în sensul invers de mers a acelor de ceas.

Montați pedala dreaptă (24) la manivela dreaptă (66). Înșurubați pedala în sensul de mers a acelor de ceas.

AVERTIZARE: Înșurubând pedalele greșit poate duce la deteriorare filetelui!



PASUL 3

Demontați cele 3 piulițe (35), 3 șaibe (34) de pe șa (36).

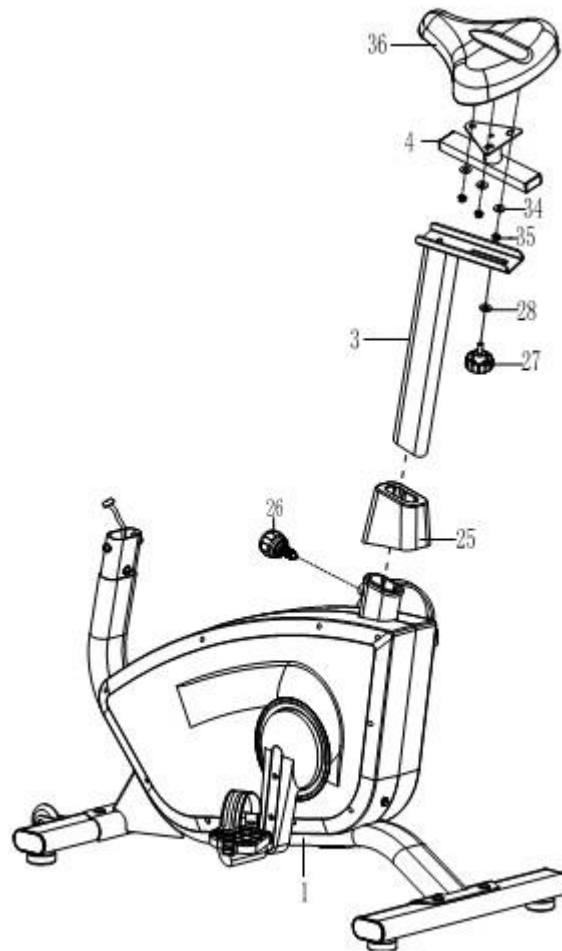
Montați șaua (36) la suportul de șa (4) cu 3 piulițe (35) și 3 șaibe (34).

Demontați șurubul de reglare (27) și șaiba (28) de pe suportul de șa (4). Montați suportul de șa (4) la postamentul de șa (3) folosind șurubul de reglare (27) și șaiba (28).

Demontați șurubul de reglare (26) de pe cadrul principal (1). Introduceți capacul de postament (25) pe postamentul de șa (3). Introduceți postamentul de șa (3) în cadrul principala (1) și prindeți cu șurubul de reglare (26).

Puteți ajusta șaua sus / jos și mai în față sau mai în spate cu ajutorul șuruburilor de reglare (26 și 27).

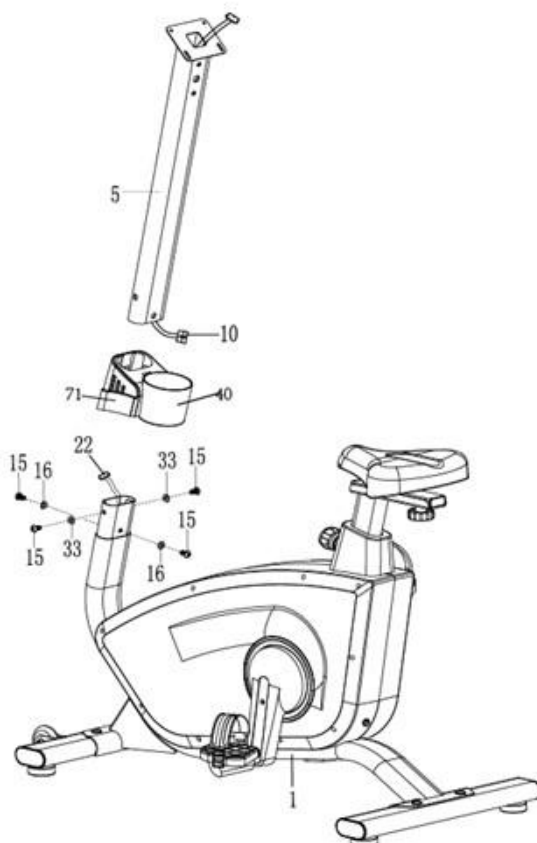
AVERTIZARE: Înălțimea maximă a postamentului de șa este indicată pe acesta cu un semn.



PASUL 4

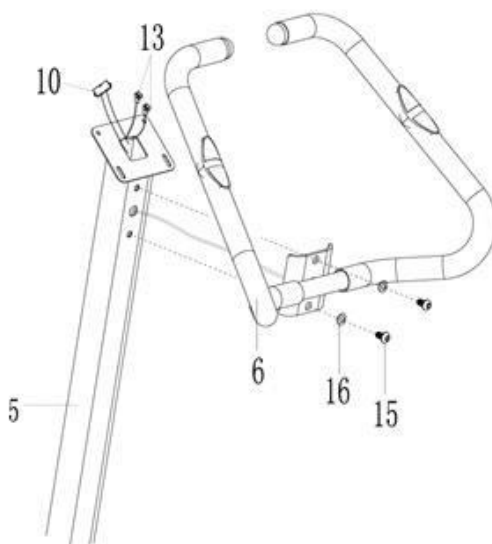
Demontați cele 4 șuruburi (15), 2 șaibe (16), 2 șaibe (33) de pe cadrul principal (1).

Conectați cablul de senzor (22) din cadrul principal (1) cu cablul (10) din postamentul de mâner (5). Montați suportul de sticle - A (40) la suportul de sticle - B (71). Introduceți suportul de sticle A / B (71/40) pe cadrul principal (1). Introduceți postamentul de mâner (5) în cadrul principal (1) și prindeți cu 4 șuruburi (15), 2 șaibe (16) și 2 șaibe (33).



PASUL 5

Demontați cele 2 șuruburi (15), 2 șaibe (16) de pe mânerele (6). Introduceți cablul (13) prin gaura din postamentul de mâner (5) și scoateți-l prin partea de sus. Montați mânerele (6) la postamentul de mâner (5) folosind cele 2 șuruburi (15) și 2 șaibe (16).

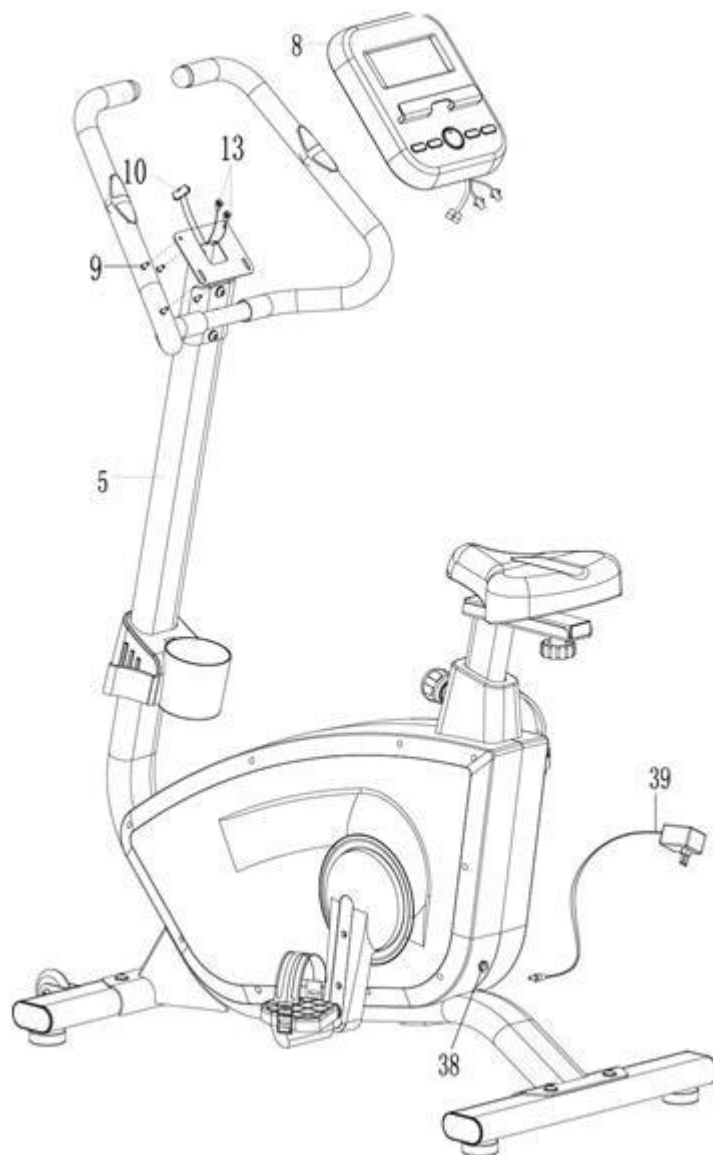


PASUL 6

Demontați șuruburile (9) de pe consola (8).

Conectați cablurile (13) și (10) la consolă (8). Introduceți excesul de cabluri în interiorul postamentului de mânăre. Montați consola (8) la postamentul de mânăre (5) cu 4 șuruburi (9).

Introduceți adaptorul AC (39) în intrarea de alimentare (38) de pe partea stângă.



CONSOLĂ



BUTOANE

START/STOP (ST/SP)	Pornește / oprește progrmul Pornește testul body fat (IMC)
DOWN	Reduce valoarea sau nivelul de rezistență
UP	Mărește valoarea sau nivelul de rezistență
MODE (ENTER)	Confirmă valoarea Schimbă funcțiile afișate
TEST (PULSE, RECOVERY)	Test fizic
RESET *	Resetează setările, ținând butonul apăsat timp de 3 secunde resetează toate valorile
BODY FAT *	Programul Body fat

* Depinde de versiune

SELECTAREA PROGRAM

După pornirea aparatului, folosiți butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS) pentru a selecta un program. Confirmați programul selectat cu butonul MODE (ENTER).

După selectarea programului, puteți edita câți va parametri.

Parametri:

TIMP, DISTANȚĂ, CALORII, VÂRSTĂ

Uni parametri nu pot fi modificați. Depinde de program.

Parametri selectați încep să pâlpâie. Ajustați valoarea folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați cu butonul MODE (ENTER).

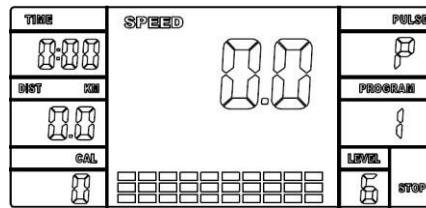
Apăsați START / STOP pentru a porni programul.

PROGRAME

PROGRAM MANUAL (P1)

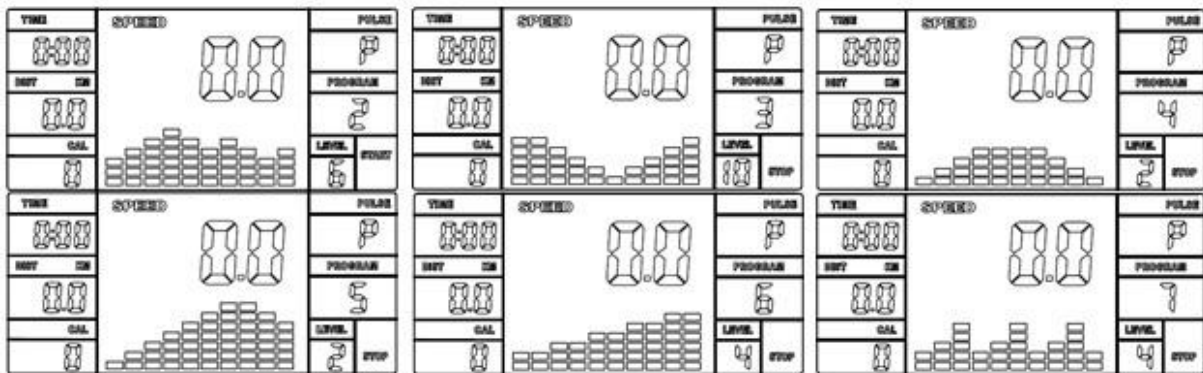
Selectați Manual cu butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Apăsați pe butonul MODE pentru a confirma. Primul parametru TIME începe să pâlpâie. Setati valoarea folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați cu butonul MODE(ENTER). Salvați și treceți la următoarea valoare. După setarea tuturor

valorilor, apăsați pe START / STOP pentru a porni programul. Când oricare din parametri setați ajunge la 0, se va auzi un bip și programul se va opri. Apăsați pe START pentru a finaliza programul.



PROGRAME PRESETATE (P2-P12)

Consola are 6 programe presetate. Selectați un program presetat. Primul parametru TIME începe să pâlpâie. Setări valoarea folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați cu MODE(ENTER). Salvați și treceți la următoarea valoare. După setarea tuturor valorilor, apăsați START / STOP pentru a porni programul. Când un parametru setat ajunge la 0, un bip se va auzi și programul se va opri. Apăsați START pentru a finaliza programul.



CONTROL RITM CARDIAC (P8 – P10)

Utilizatorul poate selecta HRC țintă:

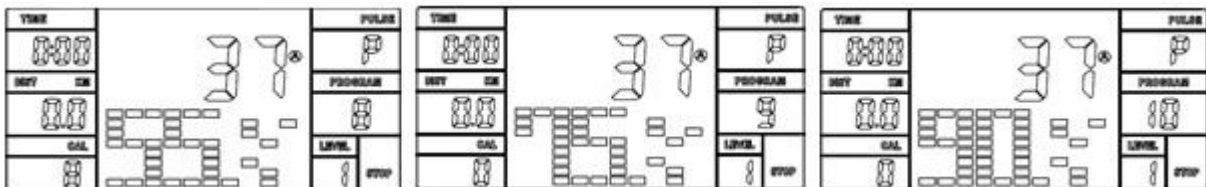
P8- 55% TARGE(ȚINTA) H.R= 55% din (220-AGE(VÂRSTĂ))

P9- 75% TARGET(ȚINTA) H.R= 75% din (220- AGE(VÂRSTĂ))

P10- 90% TARGET(ȚINTA) H.R=90% din (220- AGE(VÂRSTĂ))

Alegeți un program HRC. Primul parametru TIME începe să pâlpâie. Stați valorile folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați cu MODE (ENTER). Salvați și setați următoarea valoare. După setarea tuturor valorilor, apăsați START / STOP pentru a porni programul.

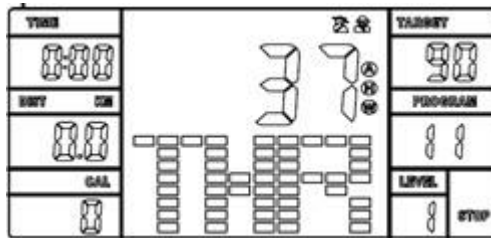
Dacă pulsul este ± 5 față de valoarea setată, consola va ajusta automat nivelul de rezistență. Consola monitorizează starea pulsului la aprox. 10 secunde. Când oricare parametru setat ajunge la 0, un bip se va auzi și programul se va opri. Apăsați START pentru a finaliza programul.



PROGRAM ȚINTĂ RITM CARDIAC (P11)

Alegeți programul TARGET H.R. Primul parametru TIME începe să pâlpâie. Setări valorile folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați cu MODE(ENTER). Salvați și setați următoarea valoare. După ce toate valorile, au fost setate, apăsați pe START / STOP pentru a porni programul

Dacă pulsul este ± 5 față de valoarea setată, consola va ajusta automat nivelul de rezistență. Consola monitorizează starea pulsului la aprox. 10 secunde. Când oricare parametru setat ajunge la 0, un bip se va auzi și programul se va opri. Apăsați START pentru a finaliza programul.



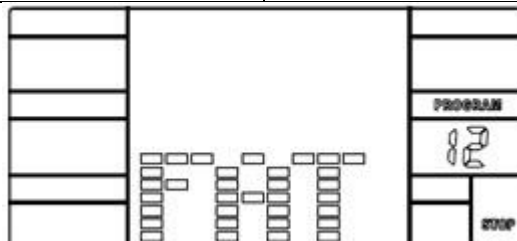
PROGRAM BODY FAT (IMC) (P12)

Alegeți programul BODY FAT. Primul parametru MALE începe să pâlpâie, setați MALE(BĂRBAT) sau FEMALE(FEMEIE) folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați și salvați setarea cu MODE și setați HEIGHT(ÎNĂLȚIMEA). Ajustați valoarea folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați și salvați setarea cu MODE și setați WEIGHT(GREUTATE). Ajustați valoarea folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați și salvați setarea cu MODE(ENTER) și setați AGE(VÂRSTA). Ajustați valoarea folosind butoanele UP(SUS) și DOWN(JOS). Confirmați și salvați cu MODE.

După setarea tuturor valorilor, apăsați START / STOP pentru a porni programul. Țineți senzori de puls. După 15 secunde, Fat% (% grăsime), BMR (basal metabolism), BMI (Indicator Masă Corporală) și BODY TYPE(tip de corp) sunt afișate.

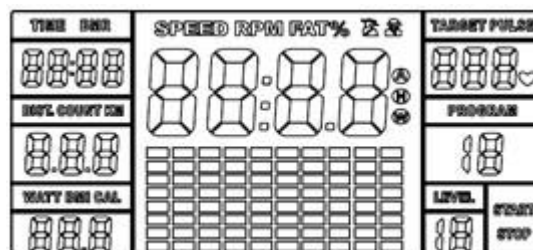
Tipul de corp(body type) este divizată în 9 categorii bazat pe body fat(IMC):

Type(tipul) 1	5 % - 9 %
Type(tipul) 2	10 % - 14 %
Type(tipul) 3	15 % - 19 %
Type(tipul) 4	20 % - 24 %
Type(tipul) 5	25 % - 29 %
Type(tipul) 6	30 % - 34 %
Type(tipul) 7	35 % - 39 %
Type(tipul) 8	40 % - 44 %
Type(tipul) 9	45 % - 50 %



CONECTARE LA CURENT

Introduceți adaptorul în aparat și după aceea în priză. Consola va afișa toate datele și se va auzi un bip.



ERORI CONSOLĂ

ERROR(eroarea) 1 – cabluri cu contact imperfect, contact imperfect sau motor stricat

ERROR(eroarea) 2 – nici un semnal nu a fost detectat prin senzori de puls în timpul măsurării BODY FAT(IMC)

DEPANERE

Erori	Soluții
Bicicleta recumbent nu este stabilă	Stabilizați-o cu picioarele de stabilizare
Datele nu sunt afișate	1. Verificați conexiunile cablurilor
	2. Verificați starea bateriei
	3. Înlocuiți bateria
Nici un puls detectat	1. Asigurați-vă că cablurile sunt conectate corespunzător
	2. Țineți senzori de puls cu ambele mâini
	3. Țineți prea strâns de senzori
Bicicleta recumbent 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 de pe bicicleta fitness poate fi făcută de persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să se ajusteze înălțimea de la șa. Este important să stai confortabil. Șaua pentru biciclete trebuie să fie setată astfel încât să puteți ține mânerul în formă ergonomică atunci când stai. 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 în 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 și 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 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 fitness implică exercitarea intensă a mușchilor abdominali. Este indicat să vă antrenați la 30-35 de minute după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea a mai puține calorii, iar la persoanele mai 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 bicicletă este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Antrenamentele pe bicicleta fitness sunt eficiente în consolidarea mușchilor, în special a coapselor, a gambelor și a feselor. Antrenamentele periodice poate duce la 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.

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 cvadricepsi

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 fiecare picior.



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 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. 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. 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.

POSTURA CORECTĂ A CORPULUI

Când te antrenezi, menține-ți corpul în poziție verticală sau poți să îți lași 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.

MENTENANȚĂ

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziția orizontală
- Verificați șuruburile după 10 ore de folosință.
- Stergeți transpirația de pe aparat după fiecare exercițiu. Curățați aparatul cu o cârpă moale și un agent de curățare non-agresiv. Nu folosiți solvenți sau agenți de curățare agresivi pe părțile din plastic.
- Când nivelul de zgomot este mare, este necesar să verificați toate îmbinările și șuruburile și să le strângeți dacă este nevoie.
- Plasați produsul într-o camera curată, uscată și bine ventilată.
- Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.

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 priza electrică.

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această bicicletă de antrenament 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 bicicleta fitness. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Antrenarea incorectă sau schimbarea bruscă a poziției corpului vă poate dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație 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 obligatorie medical. 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 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.