MANUAL DE UTILIZARE – RO

IN 19895 Bicicletă Recumbent inSPORTline Greod



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ 3
INFORMAȚII IMPORTANTE 4
LISTA DE PIESE 5
DIAGRAMĂ 7
ASAMBLARE 9
CONSOLĂ 13
INSTRUCȚIUNI DE EXERCIȚII 14
DEPANARE 15
AVANTAJELE BICICLETEI RECUMBENT 15
MENTENANȚĂ 15
DEPOZITARE 15
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 da-ți acestă 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 bicileta 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 bicileta 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.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteți copiilor să se apropie de aprat 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 pârghiile și alte mecanisme de ajustare nu sunt proeminete în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- 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.
- Clasa – HC pentru **uz casnic**
- **Limita maximă de greutate a utilizatorului:** 110 kg

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!

INFORMAȚII IMPORTANTE

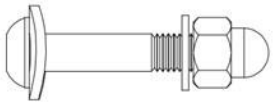
- Asamblați aparatul conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că folosiți numai elementele structurale furnizate împreună cu acesta și proiectate pentru acesta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul livrării este complet, făcând referire la lista de piese din ansamblu și instrucțiuni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

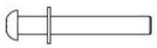
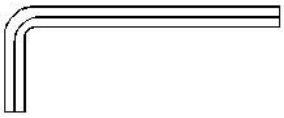
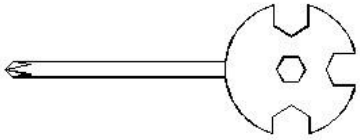
LISTA DE PIESE

NR.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadrul principal - față	1	30	Șurub cu ochi M6x1.5*20	1
2	Cadrul principal - spate	1	31	Șurub M6*8	1
3	Ghidon	1	32	Opritor	1
4	Stabilizator frontal	1	33	Șurub M8x35	4
5	Stabilizator posterior	1	34	Șaibă elestică Ø8	4
6	Tub culisant	1	35	Cablu senzor de puls (1400 mm) B	1
7	Mânecă	1	36	Capac stânga spate tub culisant	1
8	Suport pentru spătar și scaun	1	37	Capac dreapta spate tub culisant	1
9	Mânere posterioare	1	38	Șurub ST4.2*20	4
10	Prindere din spumă Ø25x1.5x1090	2	39	Șurub ST4.2x15	1
11	Capac	2	40	Capac frontal tub culisant	1
12	Senzori de puls (750 mm)	2	41	Șurub M8x15	8
13	Șurub ST4.2 x 20	4	42	Șaibă ondulată Ø8xØ16x1.5	4
14	Capac Ø12.1	2	43	Picioare de nivelare M8x20	1
15	Șurub M8x45	2	44	Capac	2
16	Șaibă Ø8xØ20x2.0	6	45	Șurub M8 x 70	4
17	Șaibă Ø8xØ16x1.5	11	46	Capac cadru principal față	2
18	Piuliță M8	6	47	Cablu senzori de puls (1800 mm) A	1
19	Capac pătrat 60x30x2.0	3	48	Cablu senzori (1700 mm)	1
20	Scaun	1	49	Pedala stângă	1
21	Spătar	1	50	Pedala dreaptă	1
22	Șaibă Ø6xØ16x1.2	8	51	Șurub ajutare rezistență	1
23	Șurub M6x15	8	52	Cablu ajustare rezistență (1600 mm)	1
24	Șurub M6x45 S5	4	53	Șaibă ondulată Ø5xØ15x1.0	1
25	Șurub M10x20	4	54	Șurub M5*50	1
26	Șaibă Ø10	4	55	Consolă	1
27	Șaibă Ø10xØ20x1.5	4	56	Șurub M5 x 50	4
28	Bucșă	2	57	Prindere de spumă Ø25xØ1.5x420	2
29	Șurub ST4.2*6	4	58	Capac Ø25x1.5	2
59	Volantă	1	75	Ax drept	1
60	Piuliță M10	3	76	Șaibă elastică Ø6	4
61	Șurub cu ochi M6x36	2	77	Piuliță M6	4
62	Clemă în formă de U	2	78	Curea	1
63	Șaibă Ø6	2	79	Bloc de limitare	2

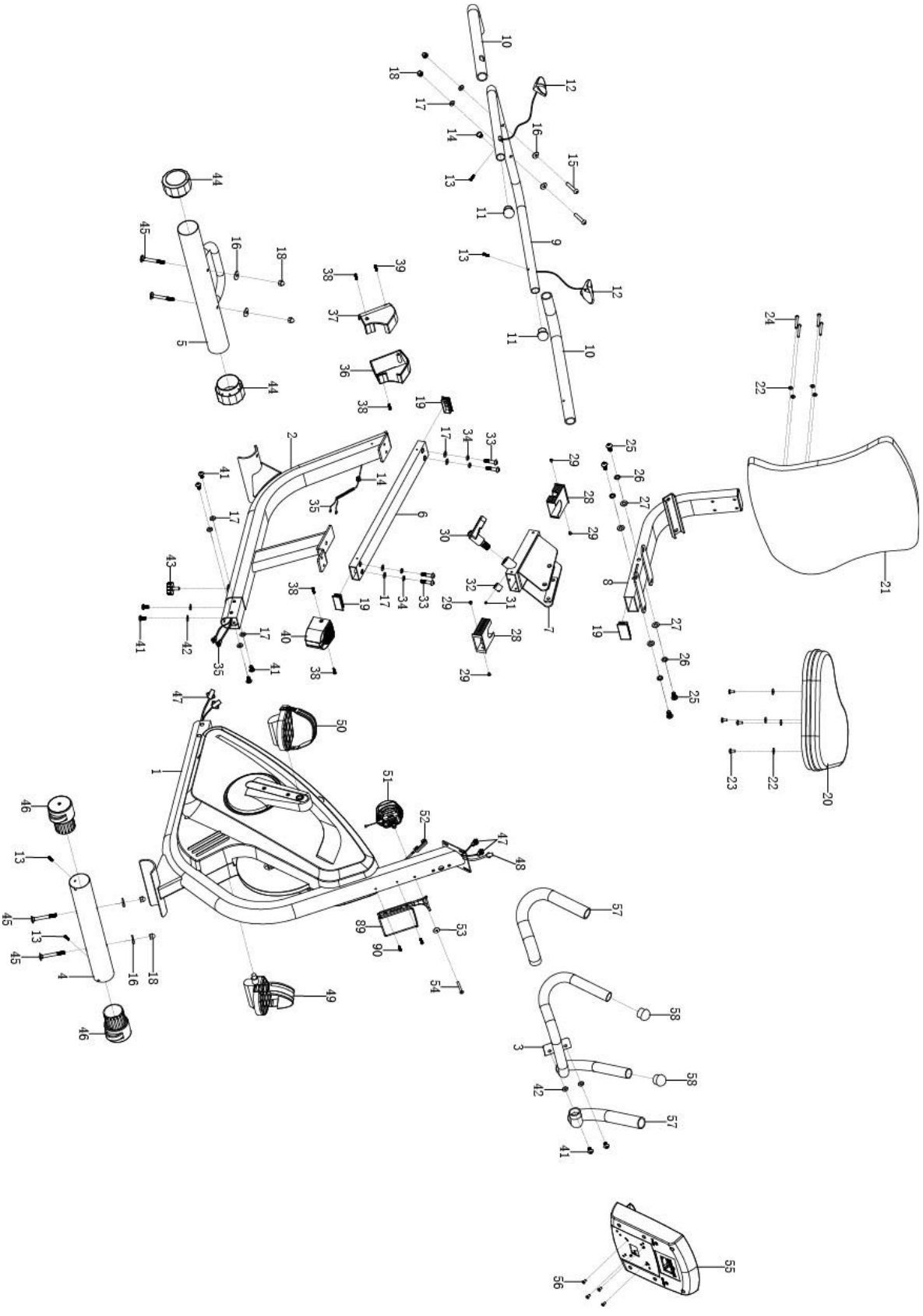
64	Piuliță M6 S10	2	80	Șurub ST2.9x16	2
65	Piuliță M10x1.0x6	2	81	Capac curea stânga	1
66	Prindere relanti	1	82	Capac curea dreapta	1
67	Șurub M8 x 20	1	83	Știft din plastic	3
68	Piuliță M8	2	84	Șurub ST4.2x20	8
69	Relanti	1	85	Șurub ST4.2x25	5
70	Arc de tensionare	1	86	Manivelă	2
71	Clemă rotundă	2	87	Piuliță M10x1.25 S14	2
72	Șaibă elstică	1	88	Capac	2
73	Rulmenți 6003ZZ	2	89	Suport pentru sticlă	1
74	Fulie corea	1	90	Șurub M4 * 10	2

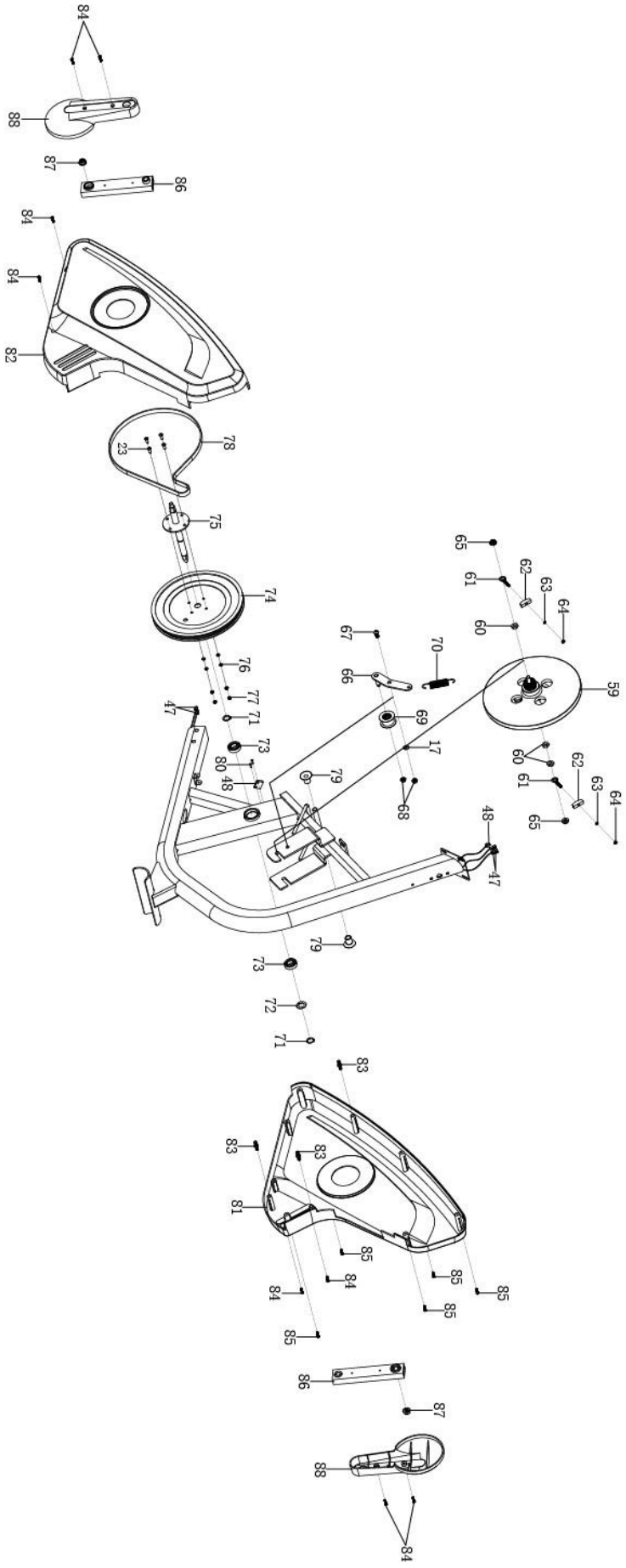
MATERIALELE DE ASAMBLARE

	
15. Șurub M8 x 45 – 2 buc	16. Șaibă mare Ø8xØ20x2.0 – 4 buc
17. Șaibă Ø8xØ16x1.5 – 2 buc	18. Piuliță M8 – 4 buc
16. Șaibă mare Ø8xØ20x2.0 – 2 buc	45. Șurub M8 x 70 – 4 buc
18. Piuliță M8 – 2 buc	

		
38. Șurub ST4.2x20 – 4 buc	39. Șurub ST4.2x15 – 4 buc	24. Șurub M6x45 S5 – 4 buc 22. Șaibă Ø6 – 4 buc
		
33. Șurub M8x35 – 4 buc	17. Șaibă Ø8xØ16x1.5 – 4 buc	34. Șaibă elastică Ø8 – 4 buc
		
Inbus S6 – 1 buc	Cheie cu șurubelniță – 1 buc	Inbus S5 – 1 buc

DIAGRAMĂ




84
88
87
86
84
84
82
78
23
75
74
76
77
71
73
80
48
47
67
66
70
69
17
68
79
65
61
62
63
64
60
59
48
47
79
73
72
71
83
83
83
81
85
84
84
85
85
85
85
86
87
88
84

ASAMBLARE

PASUL 1

1. Demontați cele 6 șuruburi M8x15 (41), cele 4 șaibe Ø8xØ16x1.5 (17) și cele 2 șaibe ondulate Ø8x16x16.5 (42) de pe cadrul principal spate (2). Deșurubați șuruburile cu inbusul S6.

   Conectați cablul de la senzorul de puls A (47) de la cadrul principal față (1) la cablul de la senzorul de puls B (35) de la cadrul principal spate (2).

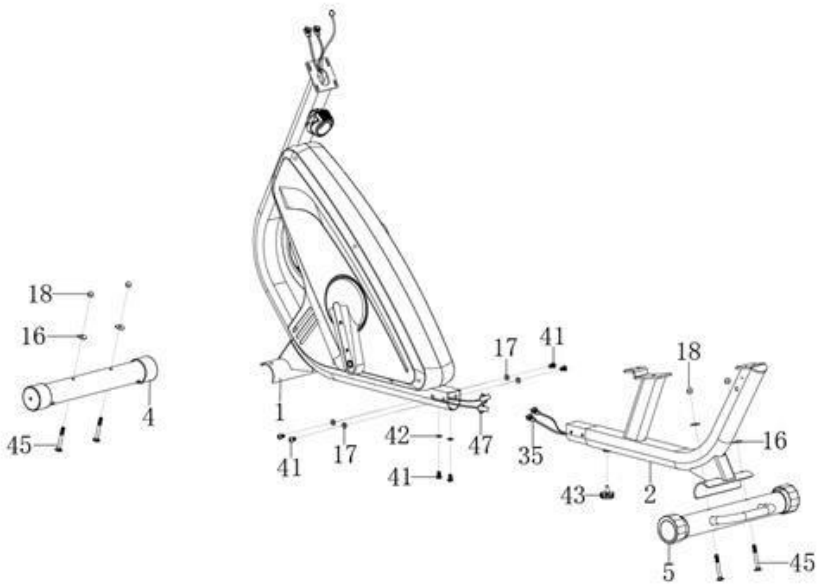
   Prindeți cadrul principal față (1) la cadrul principal spate (2) cu 6 șuruburi M8x15 (41), 4 șaibe Ø8xØ16x1.5 (17) și 2 șaibe odulate Ø8xØ16x1.5 (42) care le-ați dat jos mai devreme de pe cadrul principal față (1). Strângeți șuruburile cu inbusul S6.

2. Montați stabilizatorul frontal (4) în cadrul principal față (1) și aliniați găurile de la cele două.

   Prindeți stabilizatorul frontal (4) la cadrul principal față (1) cu 2 șuruburi M8x70 (45), 2 șaibe mari Ø8xØ20x2.0 (16) și 2 piulițe M8 (18). Stângeți piulițele cu cheia cu șurubelniță inclusă.

   Montați stabilizatorul posterior (5) în cadrul principal spate (2) și aliniați găurile de la cele două.

   Prindeți stabilizatorul posterior (5) la cadrul principal spate (2) cu 2 șuruburi M8x70 (45), 2 șaibe mari Ø8xØ20x2.0 (16) și 2 piulițe M8 (18). Strângeți piulițele cu cheia cu șurubelniță inclusă.

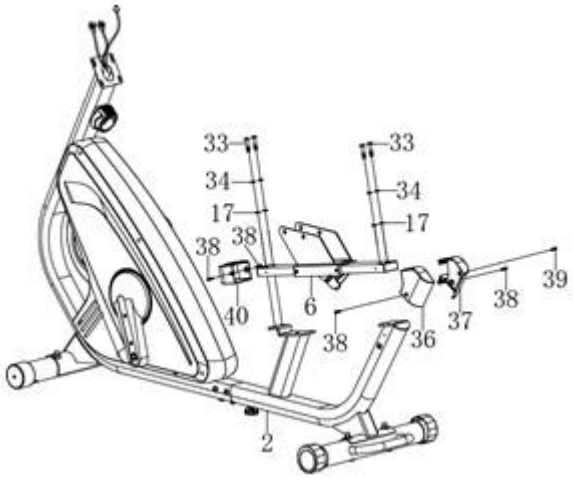


PASUL 2

Montați tubul culisant (6) la cadrul principal spate (2) cu 4 șaibe Ø8xØ16x1.5 (17), 4 șaibe elastice Ø8 (34) și 4 șuruburi M8x35 (33).

Montați capacul față a tubului culisant (40) cu 2 șuruburi ST4.2x20 (38).

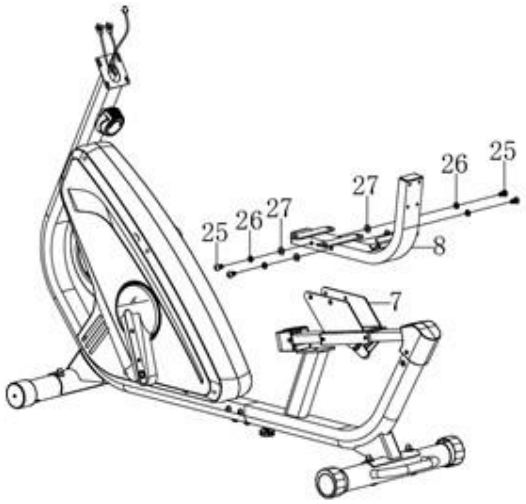
După care montați capacule spate stânga și dreapta a tubului culisant (36 și 37) la cadrul principal spate (2) cu 2 șuruburi ST4.2x20 (38) și un șurub ST4.2x15 (39).



PASUL 3

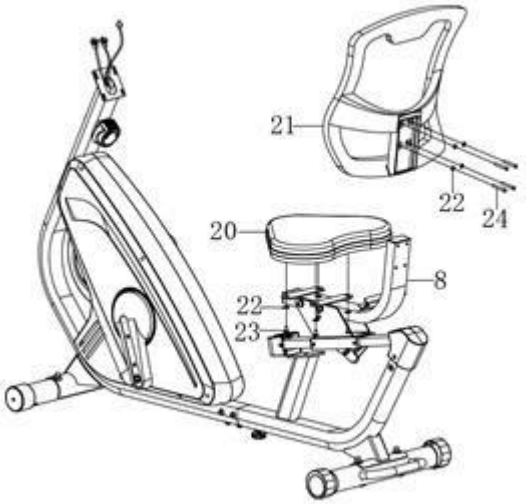
Demontați cele 4 șuruburi M10x20 (25), 4 șaibe Ø10 (26) și 4 șaibe Ø10xØ20x1.5 (27) de pe suportul de scaun și spătar (8).

Montați suportul de scaun și spătar (8) la mâneca (7) cu 4 șuruburi M10x20 (25), 4 șaibe Ø10 (26) și șaibe Ø10xØ20x1.5, cele care le-ați demontat anterior.



PASUL 4

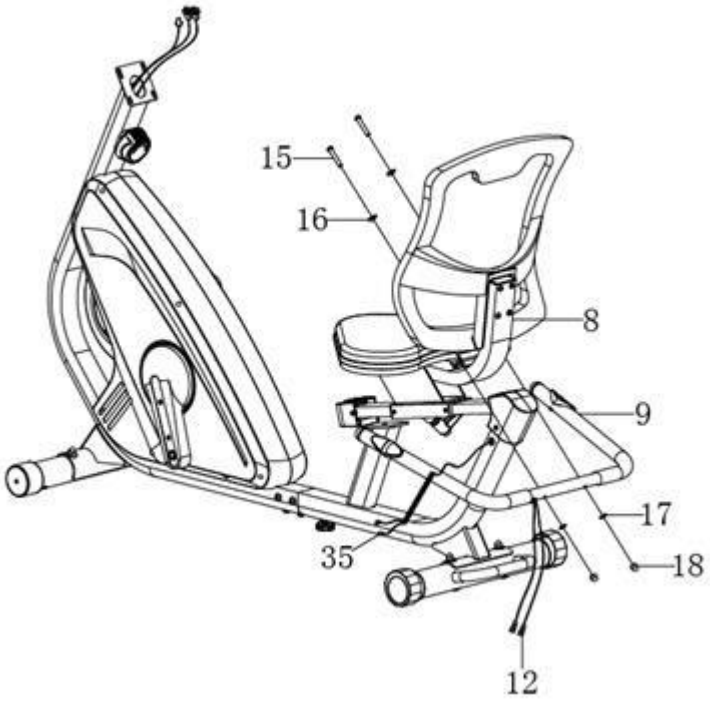
Deșurubați cele 4 șuruburi M6x15 (23) și cele 4 șaibe Ø16xØ6x1.2 (22) de pe spatele scaunului (20). Deșurubați cu ajutorul chei cu șurubelniță. Montați scaunul (20) la suportu de scaun și spătar (8) cu șaiba Ø6xØ16x1.2 (22) și șurubul M6x15 (23). După care montați spătarul (21) la suportul de scaun și spătar (8) cu 2 șaibe Ø6xØ16x1.2 (22) și 2 șuruburi M6x45 S5 (24).



PASUL 5

Montați mânerele posterioare (9) pe suportul de scaun și spătar (8) cu 2 șuruburi M8x45 (15), 2 șaibe mari Ø20xØ8x2.0 (16), 2 șaibe Ø16xØ8x1.5 (17) și 2 piulițe M8 (18). Stângeți piulițele și șuruburile cu cheia cu șurubelniță și inbusul S6.

Conectați cabul de senzori de puls (35) din cadrul principal spate (2) la cablul de la senzori de puls (12) din mânerele posterioare (9).



PASUL 6

Demontați cele 2 șuruburi M8x15 (41) și cele 2 șaibe Ø16x8x8.5 (16) de pe cadrul principal față (1). Montați ghidonul (3) pe cadrul principal față (1) cu 2 șuruburi M8x15 (41) și 2 șaibe Ø16xØ8x1.5 (16) care le-ați demontat anterior. Strângeți șuruburile cu cheia cu șurubelniță.



PASUL 7

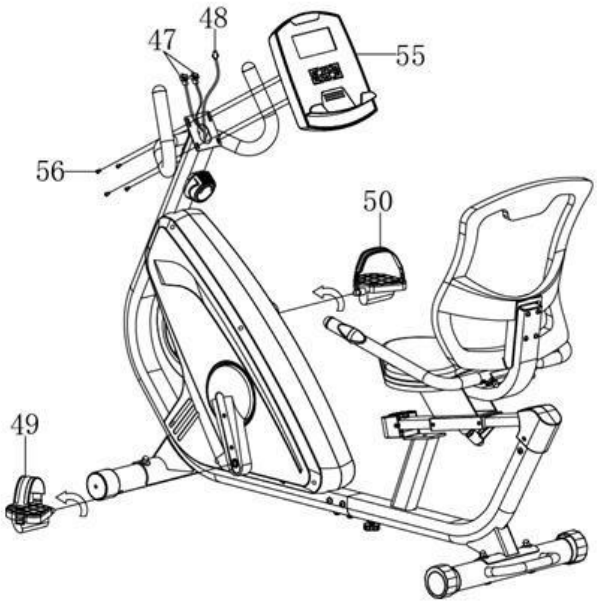
1. Demontați cele 4 șuruburi M5x10 (56) de pe consolă (55).

   Conectați cablul de puls A (47) și cablul de senzor (48) din cadrul principal față (1) la consola (55). Introduceți excesul de cabluri în cadrul principal față (1).

   Montați consola (55) la cadrul principal față (1) cu 4 șuruburi M5x10 (56). Strângeți șuruburile cu cheia cu șurubelniță.

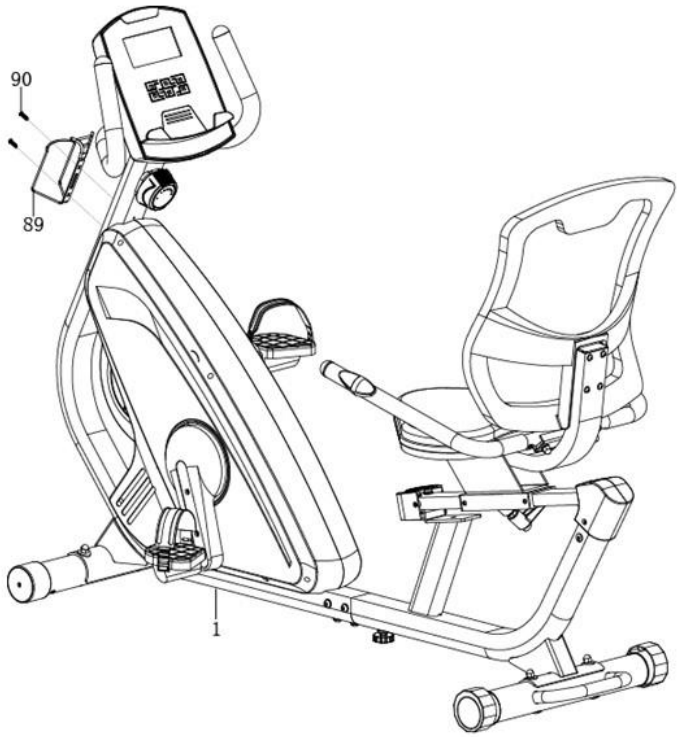
2. Montați pedala stângă (49) la manivela stângă (86) rotind în sensul invers de mers a acelor de ceas.

   Montați pedala dreaptă (50) la manivela dreaptă (86) rotind în sensul de mers a acelor de ceas.



PASUL 8

Montați suportul de sticle de apă (89) folosind 2 șuruburi M4 x 10 (90).



CONSOLĂ

AFIȘAJ

TIME(TIMPUL)	00:00-99:00
SPEED (SPD)(VITEZA)	0-99.9 KM/H (ML/H)
DISTANCE(DISTANȚA)	0.00-9999 KM (ML)
CALORIES(CALORIILE)	0.0-9999 KCAL
ODOMETEER (ODO)(KILOMETRAJ)	0.0-9999 KM (ML)
PULSE (PUL)(PULS)	0, 40~240BPM

BUTOANE

MODE	Confirmați selecția
SET	Setați timpul, distanța, calorii, puls
CLEAR (RESET)	Resetați valorile setate
ON / OFF (START / STOP)	Porniți, sau puneți pe pauză programul

FUNCȚII

Auto on / off	Aparatul va porni automat când un buton sau pedala sunt apăsate Aparatul se va opri automat daca nu detectează nici un semnal timp de 4 minute

RESET	Consola poate fi resetată prin înlocuirea bateriilor sau prin ținerea apăsată a butonului MODE timp de 3 secunde
MODE	Puteți alege între afișare automata a datelor sau puteți seta să afișeaze doar datele care le doriți

TIME	Folosiți butonul MODE pentru a selecta TIME. Afișează durata antrenamentului.
SPEED	Folosiți butonul MODE pentru a selecta SPEED. Afișează viteza curentă.
DISTANCE	Folosiți butonul MODE pentru a selecta DISTANCE. Afișează distanța curentă parcursă.
CALORE	Folosiți MODE pentru a selecta CALORIE. Afișează numărul de calorii arse.
ODOMETR	Folosiți MODE pentru a selecta ODOMETR. Afișează totalul de kilometri parcurși.
PULSE	Folosiți MODE pentru a selecta PULSE. Afișează ritmul cariac curent al utilizatorului. Țineți de senzori de puls timp de cel puțin 30 de secunde.

SCAN: Afișează fiecare dintre date în mod automat la fiecare 4 secunde.

BATERIE: Înlocuiți bateriile dacă afișeajul este greu de citit.

INSTRUCȚIUNI DE 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 șolduri. Țineți 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. Îndoiți-vă 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. 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 înainte. Întinde piciorul drept și ține piciorul stâng pe podea. Indoaie piciorul stang si 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.

DEPANARE

Eroare	Soluții
Bicicleta recumbent nu este stabilă	Stabilizați cu picioarele stabilizatoare
Datele nu sunt afișate	1. Verificați conexiunile de la cabluri
	2. Verificați starea bateriei
	3. Înlocuiți bateria
Nu se detectează puls	1. Asigurați-vă că cablurile sunt bine conectate
	2. Țineți în tot deauna cu ambele mâini de senzori
	3. Țineți prea strâns de senzori de puls
Bicicleta recumbent cârâie	Strângeți toate șuruburile și piulițele

AVANTAJELE BICICLETEI RECUMBENT

Bicicletele recumbent sunt o alegere excelentă atunci când vine vorba de stabilizarea părți lombare a spatelui, în timp ce te antrenezi pe bicicleta recumbent te apleci înainte. Prin urmare, bicicleta recumbent susține o mai bună menținere a poziției corpului.

Bicicletele recumbent sunt, de asemenea, mai favorabile pentru articulațiilor tale. Partea inferioară a spatelui este așezată pe o șa mare, stabilă, iar genunchii și gleznele sunt protejate de eventualele răni.

Faptul că șaua este mai mare este adesea cea mai mare diferență în comparație cu bicicleta de exercițiu clasică. Doar confortul șederii este diferența pe care o vor simți toți cei care experimentează acest tip de biciclete.

Bicicleta recumbent este, de asemenea, o opțiune bună pentru majoritatea persoanelor cu tulburări neurologice. Dacă spatele sau articulațiile suferă de artrită reumatoidă, bicicleta recumbent poate fi cea mai bună soluție pentru dvs. datorită distribuției greutăți corpului.

MENTENANȚĂ

- Curățați cu o cârpă moale și un produs de curățare non-agresiv.
- Nu folosiți agenți de curățare agresivi.
- Ștergeți piesele electrice numai cu o cârpă. Evitați contactul cu apa.

DEPOZITARE

Păstrați bicicleta recumbent 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 bicicleta recumbent. Medicul dumneavoastră ar trebui să vă evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițile 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 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 aruncațile în locuri special amenajate pentru ele.