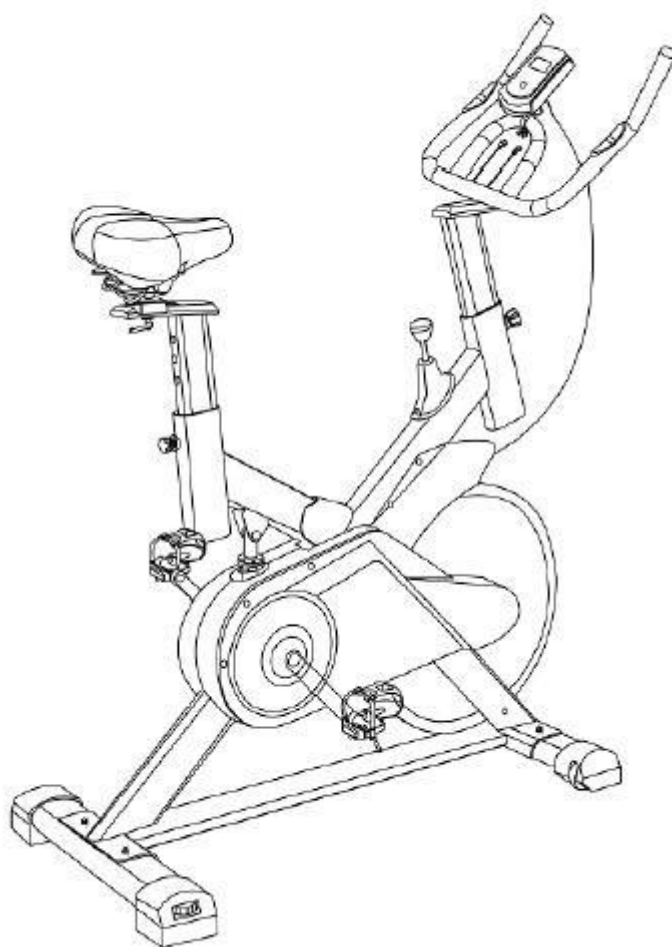




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 19886 Bicicleta Spinning inSPORTline Alfano



CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
INFORMAȚII IMPORTANTE	4
DESCRIERE PRODUS	5
LISTA DE PIESE	6
ASAMBLARE	8
CONSOLĂ.....	12
Displays.....	12
Butoane.....	12
BATERII	13
UZ.....	13
POSTURA CORECTĂ A CORPULUI	14
MENTENANȚĂ.....	14
DEPOZITARE	14
INFORMAȚII IMPORTANTE	14
PROTECȚIA MEDIULUI.....	14

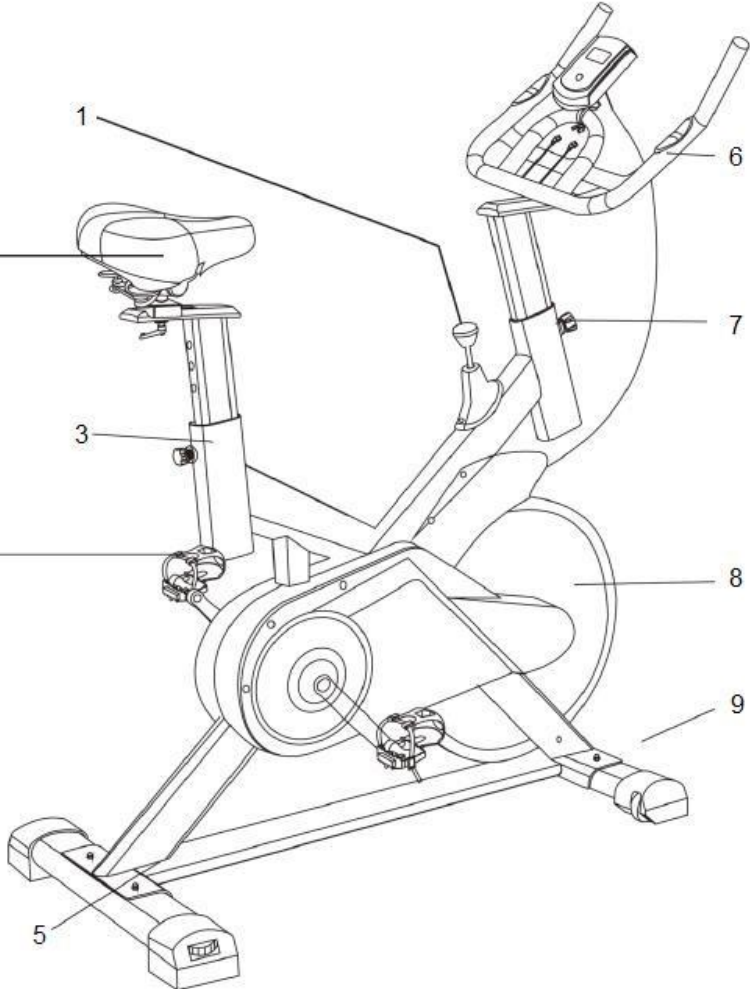
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Pentru a asigura cea mai bună siguranță a aparatului, verificați-l în mod regulat pe daune și piese uzate.
- Dacă da-ți acest aparat unei alte persoane sau dacă permiteți altei persoane să îl folosească, asigurați-vă că persoana respectivă este familiarizată cu conținutul și instrucțiunile din acest manual.
- Doar o singură persoană poate să facă exerciții pe aparat nu pot 2 în același timp.
- Înainte de fiecare utilizare asigurați-vă regulat că toate șuruburile, piulițele și celelalte îmbinări sunt strânse corespunzător și bine așezate.
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele cu margini 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 pot 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 starea 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 montați cel puțin 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 un antrenament excesiv poate fi dăunător sănătății dumneavoastră.
- Vă rugăm să rețineți că pârgurile și alte mecanisme de ajustare nu trebuie să fie în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- Atunci când montați aparatul, vă rugăm să vă asigurați că acesta este în picioare într-un mod stabil și că eventualele denivelări ale podelei sunt uniformizate.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte potrivite pentru antrenamentul dvs. 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 susține ferm picioarele și care este prevăzută cu o talpă antiderapantă.
- Asigurați-vă că consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. El vă poate oferi sfaturi adecvate în ceea ce privește intensitatea individuală a exercițiilor pentru dvs., precum și obiceiurile alimentare.
- Bicicleta spinning nu are relanti. Pedalele se vor mișca dacă volanta se învâрте.
- Dacă nu folosiți bicicleta spinning, creșteți rezistența la maxim pentru a împiedica deplasarea volantei.
- **Categoria:** HC pentru uz casnic în conformitate cu EN957
- **Limita maxima de greutate:** 100 kg.
- **Produsul întrunește standardele:** EN ISO 20957, EN 55014-1:2006 +A1:2009 +A2:2011, EN 55014-2:2015


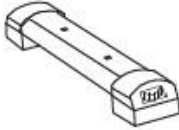
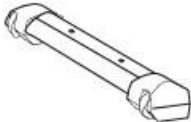
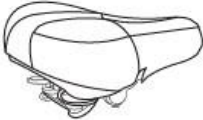



INFORMAȚII IMPORTANTE

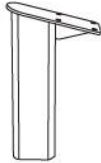
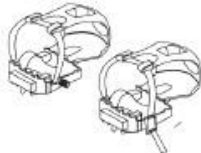








- Asamblați aparatul conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că folosiți numai elementele structurale furnizate împreună cu acesta și proiectate pentru acesta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul livrării este complet, făcând referire la lista de piese din ansamblu și instrucțiuni de montare.
- 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 de protecție sub aparat.
- Regula generală este aceea că apratele și 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 unuia dintre acestea, 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 reglabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate corespunzător și observați poziția de reglare maximă marcată, de exemplu, suportul șa.
- Nu faceți exerciții exact după masă!



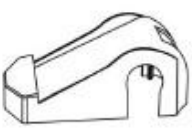

DESCRIERE PRODUS

	1. Reglare rezistență
	2. Șa
	3. Suport șa ajustabil pe înălțime
	4. Pedale
	5. Stabilizator posterior
	6. Ghidon
	7. Suport ghidon ajustabil pe înălțime
	8. Volantă
	9. Stabilizator frontal

LISTA DE PIESE

Nr.	Poza	Nume	Can.
1		Cadru principal	1
2		Stabilizator posterior	1
3		Stabilizator frontal	1
4		Șa	1
5		Suport șa	1
6		Suport prindere șa	1
7		Ghidon	1

8		Suport ghidon	1
9		Pedale (R/L)	1 set
10		Cui de blocare sub forma de L	1
11		Șaibă mare	1
12		Suport display	1
13		Display	1
14		Piuliță	4
15		Șaibă mică	8
16		Bolț	4
17		Inbus	1

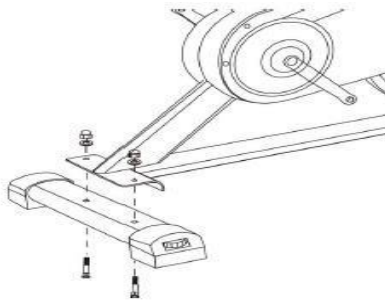
18		Cheie	1
19		Șurub reglare	2
20		Suport mobil	1
21		Șurub cu cap inbus	4

ASAMBLARE

Este recomandat să fie asamblată de 2 persoane adulte.

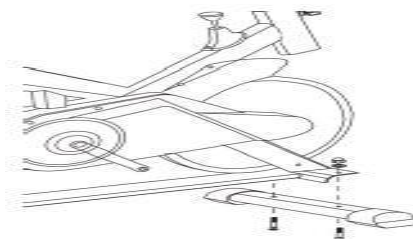
Pasul 1

Ridicați partea din spate a cadrului principal (1) și montați stabilizatorul posterior (2) cu 2 bolțuri (16), 2 șaibe (15) și 2 piulițe (14).



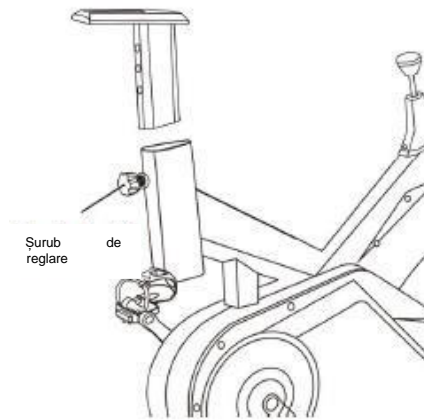
Pasul 2

Ridicați partea din față a cadrului principal (1) și montați stabilizatorul frontal (2) cu 2 bolțuri (16), 2 șaibe (15) și 2 piulițe (14).



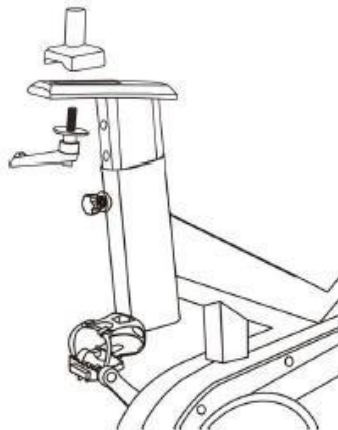
Pasul 3

Introduceți suportul de șa (5) cum se vede în imagine. Deșurubați șurubul de reglare și scoateți-l afara. După care introduceți suportul de șa (5) în cadrul principal (1). Setați înălțimea dorită și reintroduceți șurubul și înșurubați-l pentru a securiza suportul de șa (5) bine.



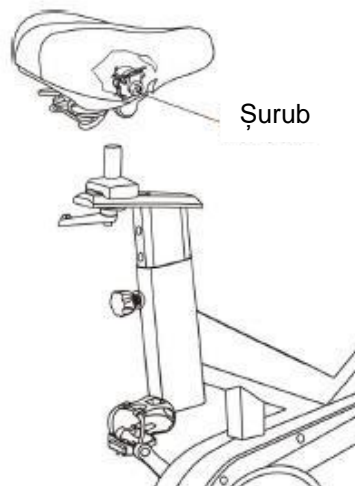
Pasul 4

Montați suportul de prindere șa (6) exact cum se vede în imagine. Securizați suportul de prindere șa (6) cu cuiul de blocare sub forma de L (10) și șaiba mare (11).



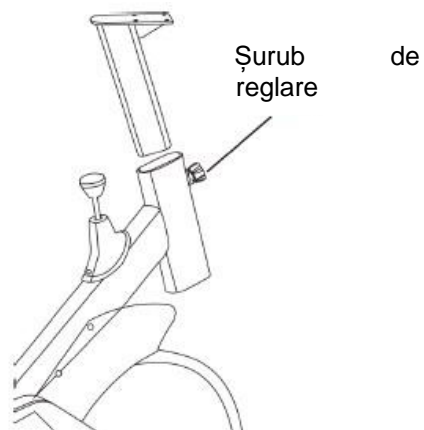
Pasul 5

Montați șaua (4) la suportul de șa (6). Strângeți șaua de suportul de șa cu ajutorul celor 2 șuruburi de sub aceasta.



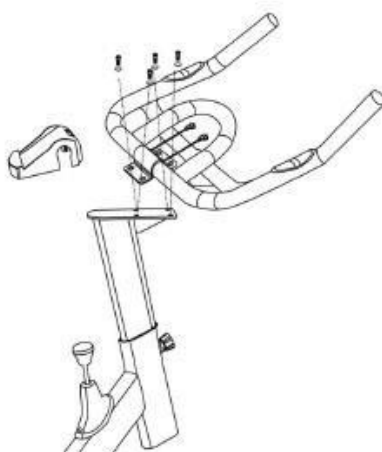
Pasul 6

Deșurubați șurubul și scoateți-l. După care introduceți suportul de ghidon (8) în cadrul principal (1). Setați înălțimea dorită și reintroduceți șurubul și înșurubați-l pentru a securiza suportul de ghidon (8) bine



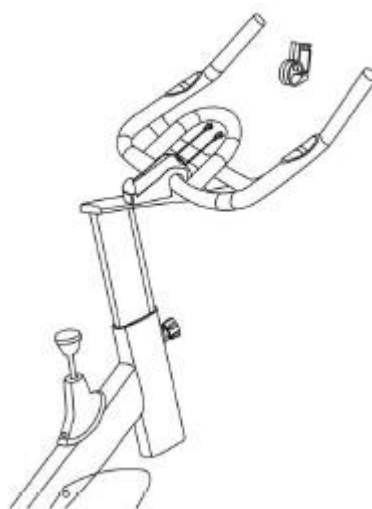
Pasul 7

Montați ghidonul (7) la suportul de ghidon (8) cu 4 șuruburi cu cap inbus (21).



Pasul 8

Montați suportul de display (12) la ghidon (7).



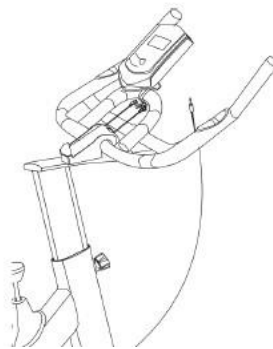
Pasul 9

Montați display-ul LCD (13) la suportul de display (12).



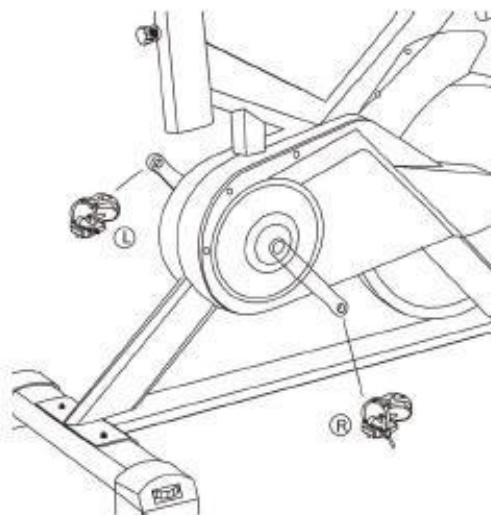
Pasul 10

Conectați cele 3 fire între ele.



Pasul 11

Pedala dreaptă (9 - R) este marcată cu R. Folosiți o cheie să montați pedala la manivela dreaptă strângând în sensul de mers a acelor de ceas. Pedala stângă (9 - L) este marcată cu L. Folosiți o cheie să montați pedala la manivela stângă strângând în sensul invers de mers a acelor de ceas.



Pasul 12

Verificați că toate componentele sunt strânse corespunzător.

CONSOLĂ



Displays

TIME(TIMPUL)	00,00 – 99,59
SPEED(VITEZĂ)	0:0 – 99,9 km/h, mil/h
DISTANCE(DISTANȚĂ)	0,00 – 999,9 km, mil
ODOMET(KILOMETRAJ) dacă este disponibil	0 – 9999 km, mil
PULSE(PULS) dacă este disponibil	40 – 240 BPM
CALORIES(CALORII)	0,0 – 9999 kcal

Butoane

Mode: Schimbă funcțiile afișate

1. Poniți/opriți

- Consola va porni când butonul MODE este apăsat sau când consola primește semnal de la senzorul de viteză.
- Consola se va opri dacă nu primește semnal timp de 4 minute.

2. Reset

- Consola poate fi resetată dacă schimbați bateriile sau țineți apăsat butonul MODE timp de 3 secunde.

3. Scan sau blocare

- Puteți alege să scanați prin funcțiile afișate sau să blocați să afișeze doar o funcție. Cu butonul MODE alegeți funcția dorită care să fie afișată și blocați-o prin apăsarea butonului MODE.

4. Funcții

Treceți prin funcții prin apăsarea butonul MODE.

TIME – Afișează timpul curent de exerciții.

DISTANCE – Afișează distanța curentă parcursă.

ODOMETER (dacă este disponibil) – Afișează distanța totală parcursă

PULSE (dacă este disponibil) – Puneți ambele maini pe senzori de puls și așteptați 30 de secunde pentru o măsurare corectă.

CALORIES – Numărul de calorii arse.

BATERII

Dacă funcția de PULSE este disponibilă este nevoie de 2x AA baterii. Dacă funcția de PULSE nu este disponibilă este nevoie de 1x AA baterie.

UZ

Exercițiile pe bicicleta spinning se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Mulțumită simplității exercițiului de pe bicicleta spinning aceasta poate fi folosită de persoane 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 stați pe ea. 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 sarcină mai mică. Dacă faceți exerciții fizice la intervale regulate pe o bicicletă spinning, puteți crește treptat sarcina. Puteți crește sarcina treptat peste o săptămână sau două săptămâni. Selectarea unei sarcini mari în timpul începerii antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.

Atunci când faceți exerciții, este important să alegeți sarcina potrivită și ritmul potrivit. Încercați să îl mențineți pe tot parcursul exercițiului. Nu este recomandat să alegeți un ritm ridicat chiar de la început. Creșteți 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.

Antrenamentele pe bicicleta spinning 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 mușchii fesieri.

Dacă doriți să vă antrenați corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. O respirație corectă și regulată este recomandată în orice exercițiu. Este important să păstrați regulat inhalările și expirațiile profunde. O respirație regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicleta spinning implică exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este indicat să exersați 30-35 de minute după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea a mai puținor calorii, iar la persoanele mai în vârstă poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui să luați în considerare și dieta dumneavoastră. Este recomandat 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 întregă.

Antrenamentul pe bicicletă este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Antrenamentele pe bicicleta spinning este eficientă pentru întărirea mușchilor, în special a coapselor, a gambelor și a feselor. Antrenarea periodică poate duce la o siluetă mai subțire. Exercițiile fizice sunt recomandate nu numai 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.

POSTURA CORECTĂ A CORPULUI

Când te antrenezi, menține-ți corpul în poziție verticală. În timpul pedalării, nu trebuie să aveți picioarele întinse complet. Genunchii trebuie să fie ușor îndoiți când apăsați complet în jos. 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 dispozitivul cu o cârpă și un produs de curățare blând. Nu folosiți solvenți sau agenți de curățare agresivi pe părțile din plastic.
- Când zgomotul este crescut, este necesar să verificați dacă toate șuruburile sunt strânse corespunzător.
- Plasați produsul într-o cameră curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți dispozitivul la lumina directă a soarelui.

DEPOZITARE

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

INFORMAȚII IMPORTANTE

- Această bicicletă spinning 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-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta spinning. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza bicicleta și cât de mult efort puteți face. Exercițierea sau poziția incorectă a corpului vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație greoaie sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- This spinning bike is not suitable as a professional or medical purpose. It can also not be used for healing purposes. Această bicicletă spinning nu este potrivită pentru scop profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatorie din punct de vedere 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.