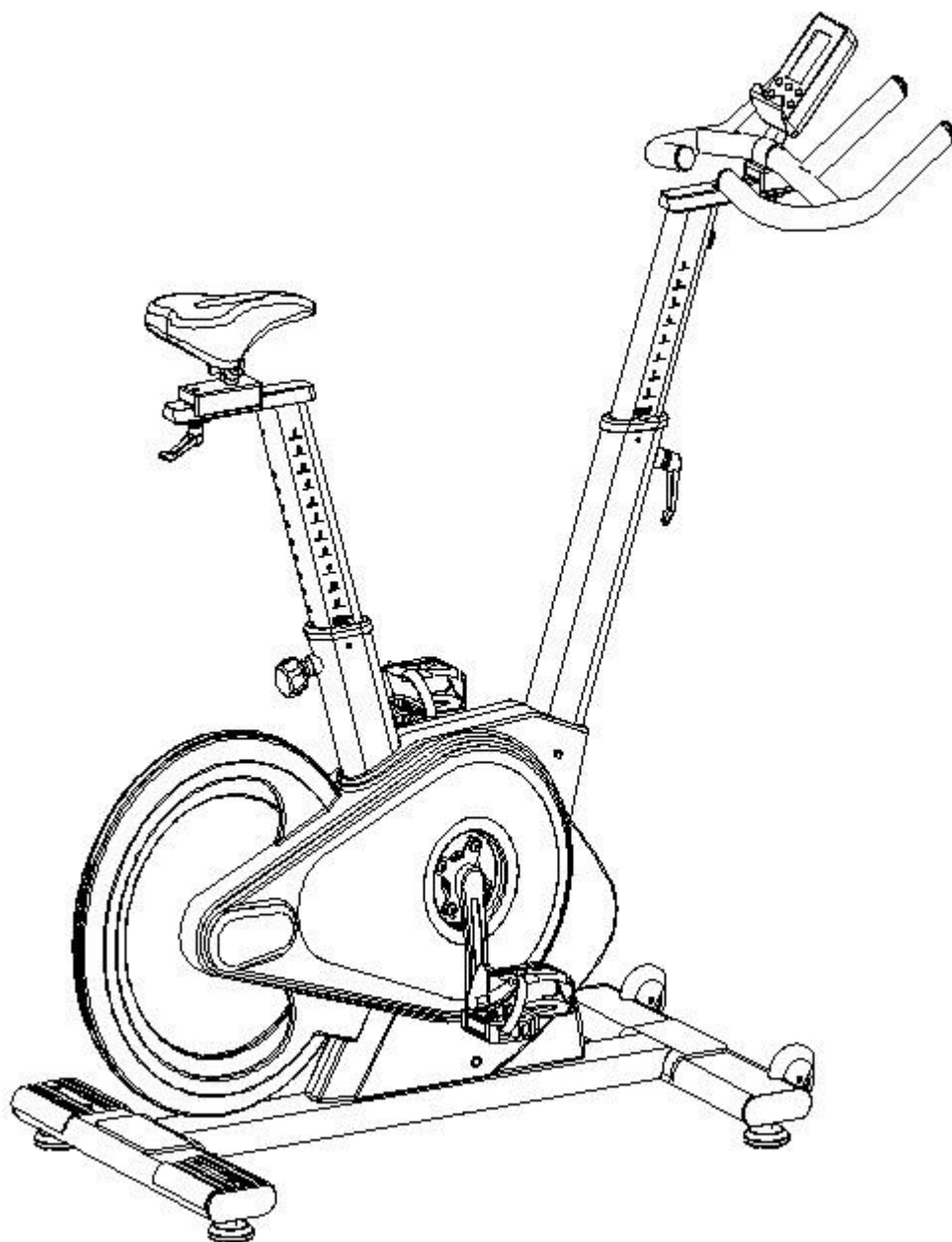




MANUAL DE UTILIZARE – RO

**IN 20068 Bicicleta Indoor Cycling inSPORTline inCondi
S800i**



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
INFORMATII IMPORTANTE	4
LISTA DE PIESE	4
DIAGRAMA	7
ASAMBLARE	8
CONSOLA.....	10
UZ.....	14
POSTURA CORECTA A CORPULUI	15
INSTRUCTIUNI EXERCITII	15
MENTENANTA.....	16
DEPOZITARE	16
INFORMATII IMPORTANTE	16
PROTECTIA MEDIULUI.....	17

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Pentru a asigura cea mai buna siguranta a aparatului, verificati-l in mod regulat pe daune si piese uzate.
- If you pass on this exerciser to another person or if you allow another person to use it, make sure that that person is familiar with the content and instructions in these instructions. Daca transmiteti acest aparat unei alte persoane sau daca permiteti altei persoane sa il foloseasca, asigurati-va ca persoana respectiva este familiarizata cu continutul si instructiunile.
- O singura persoana poate sa foloseasca aparatul nu pot doua in acelasi timp.
- Inainte de utilizare asigurati-va ca toate suruburile, piulitele si imbinarile sunt stranse corespunzator si bine asezate.
- Inainte de a incepe antrenamentul, indepartati toate obiectele cu margini ascutite din jurul aparatului.
- Folositi aparatul pentru antrenament doar daca functioneaza perfect.
- Orice piesa sparta, uzata sau defecta trebuie inlocuita imediat si aparatul nu trebuie sa mai fie utilizat pana cand nu a fost intretinut si reparat in mod corespunzator.
- Parintii si alte persoane de supraveghere ar trebui sa fie constienti de responsabilitatea lor, din cauza situatiilor care pot aparea pentru care aparatul nu a fost proiectat si care poate aparea din cauza instinctului de joc natural al copiilor si interesul de a experimenta.
- Daca permiteti copiilor sa foloseasca acest aparat, asigurati-va ca luati in considerare si evaluati starea si dezvoltarea lor mentala si fizica, si mai ales temperamentul lor. Copiii ar trebui sa utilizeze antrenorul numai sub supravegherea adultilor si sa fie instruiti cu privire la utilizarea corecta a aparatului acesta nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca există suficient spatiu liber in jurul aparatului cand il montati cel putin 0,6 m.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteti copiilor sa se apropie de apart fara supraveghere, deoarece il pot folosi intr-un mod pentru care nu este destinat datorita instinctului lor natural de joc si a interesului de a experimenta.
- Retineti ca o exercitare excesiva poate fi daunatoare sanatatii dumneavoastra.
- Aigurati-va ca parghiile si alte mecanisme de ajustare nu sunt in zona de miscare in timpul antrenamentelor.
- Cand montati aparatul, va rugam sa va asigurati ca aparatul este in picioare intr-un mod stabil si ca eventualele denivelari ale podelei sunt uniformizate.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvata pentru antrenamentul dvs. Hainele trebuie sa fie proiectate intr-un mod astfel incat sa nu se prinda in nicio parte a aparatului in timpul antrenamentului, datorita formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurati-va ca purtati incaltaminte adecvata pentru antrenament, care sustine ferm picioarele si care sunt prevazute cu o talpa antiderapanta.
- Asigurati-va ca consultati un medic inainte de a incepe orice program de exercitii. El va poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuala a exercitiului pentru dvs., precum si la obiceiurile de antrenament si de alimentatie.
- Aceasta bicicleta spinning nu are relati. Pedalele se vor misca daca volanta este in miscare.
- Daca nu folositi bicicleta, cresteti rezistenta la maxim pentru a impiedica deplasarea volantei.
- **Limita de greutate a utilizatorului:** 150 kg
- **Categoria:** SC pentru uz profesional in conformitate cu EN 957
- **Intruneste standardele:** EN ISO 20957-1:2013, EN 957-10:2005

INFORMATII IMPORTANTE

- Asamblati aparatul conform instructiunilor de asamblare si asigurati-va ca folositi numai elementele structurale furnizate impreuna cu aparatul si proiectate pentru acesta. Inainte de asamblare, asigurati-va ca continutul coletului este complet, facand referire la lista de piese din ansamblu si la instructiuni.
- Asigurati-va ca asezati aparatul intr-un loc uscat si egal si protejati-l intotdeauna de umiditate. Daca doriti sa protejati locul in special impotriva punctelor de presiune, contaminare etc., este recomandat sa puneti un covor de protectie sub aparat.
- Regula generala este aceea ca aparatele si dispozitivele de antrenament nu sunt jucarii. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de catre persoane instruite corespunzator.
- Opriti-va imediat antrenamentul in caz de ameteli, greata, dureri in piept sau orice alte simptome fizice. In caz de aparitie a unuia sau a mai multor simptome mentionate mai sus, consultați imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu handicap ar trebui sa utilizeze aparatul doar sub supraveghere si in prezenta unei alte persoane care poate oferi sprijin si instructiuni utile.
- Asigurati-va ca partile corpului dvs. si cele ale altor persoane nu sunt niciodata aproape de nicio parte in miscare a aparatului in timpul utilizarii acestuia.
- Cand reglati piesele reglabile, asigurati-va ca acestea sunt reglate corespunzator si observati pozitia de reglare maxima marcata, de exemplu, pe suportul de sa.
- Nu faceti exercitii imediat dupa masa asteptati cel putin 30 de minute!
- **AVERTIZARE! Este posibil ca un sistem de monitorizare a ritmului cardiac sa nu fie exact. Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate provoca vatamari grave sau moarte. Daca simtiti un disconfort, opriti imediat exercitiul!**

LISTA DE PIESE

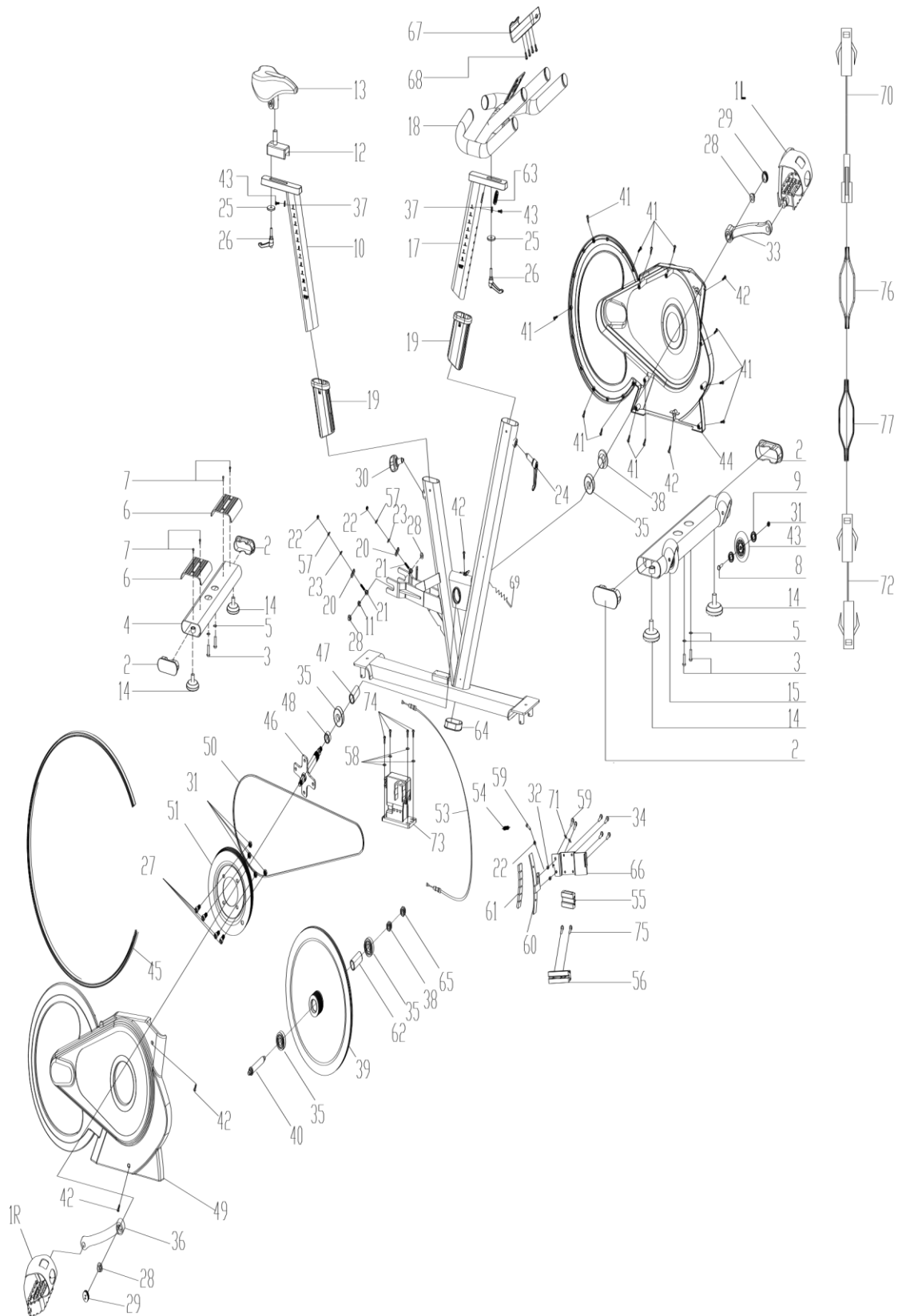
NR.	Nume	CAN.	Specificatii
1 L/R	Pedala (L- stanga, R – dreapta)	1	
2	Capac 3	4	120*40*35
3	Surub 1	4	M10*30
4	Stabilizator frontal	1	
5	Saiba plata	4	Φ10
6	Capac frontal	2	160*128*3
7	Surub 1	4	ST4.8*19
8	Surub 2	2	M8*40
9	Rulmenti	4	60ZZ
10	Postament sa	1	
11	Saiba plata 4	1	Φ12
12	Sistem ajustare sa	1	
13	Sa	1	
14	Picioare	4	M16*25

15	Stabilizator posterior	1	
16	Cadru principia	1	
17	Postament manere	1	
18	Manere	1	
19	Maneci de plastic	2	80*40*1,5
20	Cui de siguranta	2	

21	Surub	2	M6*54
22	Piulita	3	M6
23	Garnitura	2	Φ16* Φ6
24	Maneta sub forma de L	1	M10*25
25	Saiba plata 1	2	M8*16
26	Maneta sub forma de L	2	M12*1,25
27	Surub 3	4	M8*16
28	Piulita	4	M12*1,25
29	Capac manivela	2	Φ28*6,5
30	Surub de reglare 1	1	M16*35
31	Piulita	6	M8
32	Maneca	2	Φ10* Φ6,2*8,5
33	Manivela stanga	1	170*15
34	Surub 4	4	M3*6
35	Rulmenti	4	6004ZZ
36	Manivela dreapta	1	170*15
37	Saiba elastica 1	2	Φ5
38	Piulita	2	M20*1,0
39	Volanta	1	Φ453*29 (20 kg)
40	Ax volanta	1	Φ25*170
41	Surub 1	12	ST4,2*19
42	Surub 2	5	ST4,,2*19
43	Surub 5	2	ST4,8*19
44	Capac exterior de lant	1	945*515*96,5
45	Capac interior de lant	1	15*8,2*1320
46	Ax	1	Φ20*172
47	Tija lunga de fixare	1	Φ25* Φ20,2*41,2
48	Tija scurta de fixare	1	Φ25* Φ20,5*9
49	Capac lant interior	1	945*515*107

50	Curea	1	5PK51
51	Fulie curea	1	Φ235*21
52	Roti de transport	2	Φ69*23
53	Cablu de tensiune	1	P= 250
54	Arca	1	Φ1,2*50
55	Glisor superior	1	60*26*60
56	Glisor inferior	1	26*18*100
57	Saiba elastica 2	2	Φ6
58	Saiba plata 4	4	Φ5
59	Surub 10	3	M6*20
60	Sistem de franare	1	
61	Magnet	6	28*20*3
62	Tija de fixare	1	Φ25* Φ20,2*48,2
63	Maneca	1	45*25*9
64	Capac	1	100*50*2
65	Piulita 1	1	M20*1,0
66	Suport	1	
67	Consola	1	SM2531
68	Surub 3	4	M5*8
69	Senzor	1	P=350
70	Cablul 1	1	L=850 mm, 9P
71	Saiba plata 3	2	Φ6
72	Cablul 3	1	L= 950 mm, 9 P
73	Cablu motor	1	L= 150 mm, 9P
74	Surub 3	4	M5*10
75	Surub 6	2	M3*10
76	Capac de sus	1	90*33*6
77	Capac de jos	1	90*33*7,5

DIAGRAMA



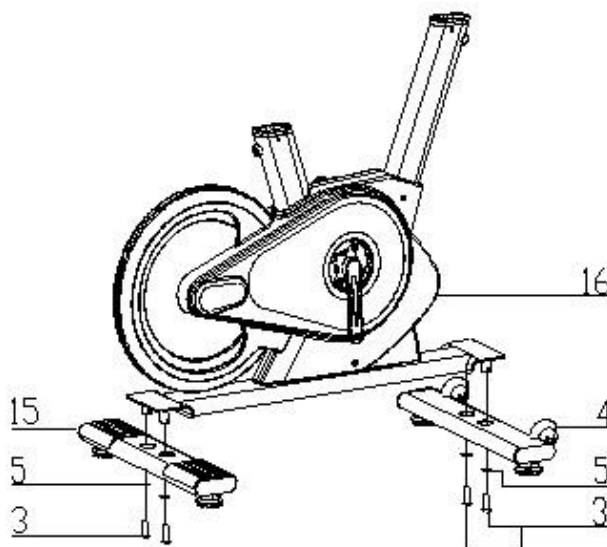
ASAMBLARE

- Asigurați-vă că aveți destul spațiu liber pentru asamblare.
- Asigurați-vă că aveți toate sculele necesare.
- Asigurați-vă că aveți toate partile.

PASUL 1

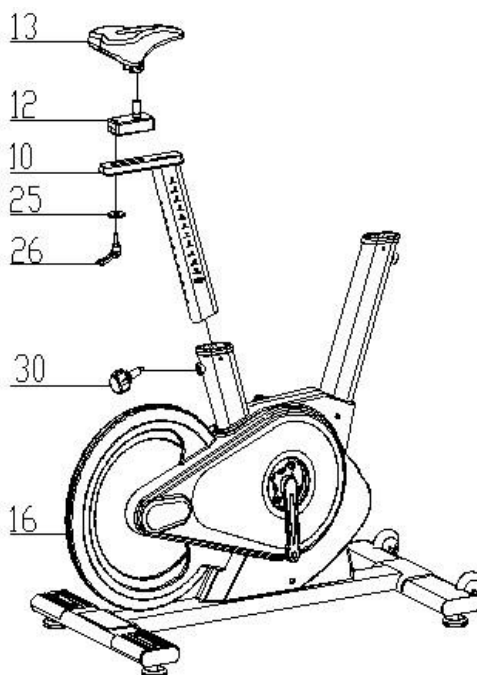
Montați stabilizatorul frontal (4) la cadrul principal (16) cu 2 saibe (5) și 2 suruburi (3).

Montați stabilizatorul posterior (15) la cadrul principal (16) cu 2 saibe (5) și 2 suruburi (3).



PASUL 2

Montați postamentul de sa (10) la cadrul principal (16). După care montați glisorul de sa (12) la postamentul de sa (10) și securizați-l cu saiba (25) și maneta sub formă de L (26). Ajustați înălțimea postamentului de sa cu surubul de reglare (30). Setati înălțime corectă doar după ce bicicleta a fost asamblată complet. Montați saua (13) la glisorul de sa (12) folosind surubul care este sub sa.

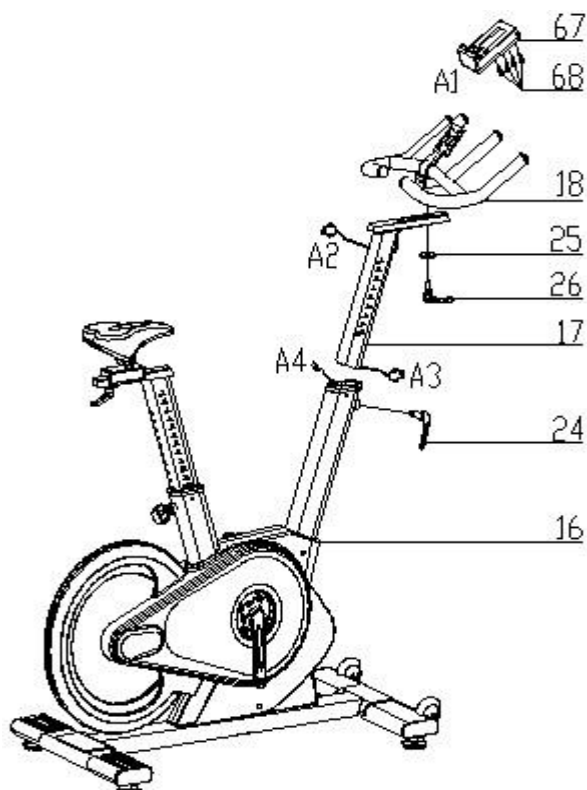


PASUL 3

Desfaceti maneta sub forma de L (24) si montati postamentul de manere (17) la cadrul principal (16) si securizati postamentul cu maneta sub forma de L (24). Dupa care montati manerele (18) la postamentul de manere securizati cu maneta sub forma de L (26) si saiba (25).

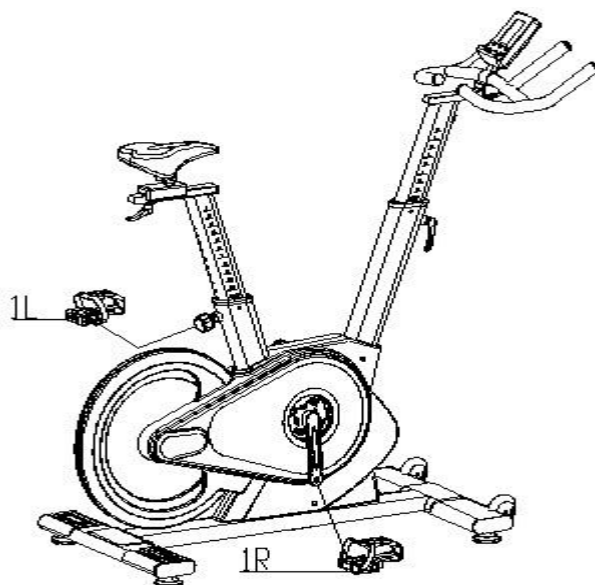
AVERTIZARE: Strangeti manerul corect.

Montati consola (67) pe suportul de consola de pe manerele (18) cu 4 suruburi (68) si conectati cablurile (A1, A2, A3, A4).



PASUL 4

Montati pedalele (1L si 1R) sunt marcate cu L - stanga, R - dreapta. Montati pedala R(dreapta) la manivela dreapta si insurubati in sensul de mers a acelor de ceas, montati pedala L(stanga) la manivela stanga si insurubati in sensul invers de mers a acelor de ceas.



Puteti ajusta nivelul de rezistenta a aparatului prin intermediul consolei.

CONSOLA

Display

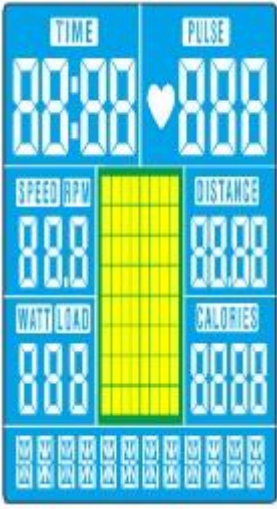
TIME(timpul)	Afiseaza timpul curent de antrenament Afiseaza: 0:00 – 99:59
SPEED(viteza)	Afiseaza viteza curenta Afiseaza: 0.0 – 99.9
DISTANCE(distanța)	Afiseaza distanta curenta Afiseaza: 0.0 – 99.9
CALORIES(calorii)	Afiseaza numarul de calorii arse Afiseaza: 0 – 999
PULSE(puls)	Afiseaza pulsul Un semnal sonor se va auzi cand atingeti pulsul tinta
RPM(rotatii pe minut)	Afiseaza rotatile pe minut Afiseaza: 0 - 999
MANUAL	Program manual
PROGRAM	X4 programe pentru incepatori, X4 programe pentru avansati, X4 programe sport
CARDIO	Ritmul cardiac tinta

BUTOANE

UP(sus)	Mareste nivelul de rezistenta Navigare prin setari
DOWN(jos)	Miceste nivelul de rezistenta Navigare prin setari
MODE(mod)	Confirmare selectie
RESET	Reset total: Tineti apasat timp de 2 secunde butonul, consola se va reseta Intoarcere: O apasare va aduce in meniul principal
START / STOP	Start / Stop program
RECOVERY(recuperare)	Test cardiac

PORNIRE

Cand porniti, toate datele sunt afisate timp de 2 secunde (Poz. 1). Dupa care sunt afisate diametrul volantei si unitatile (Poz. 2). Dupa care consola intra in modul standby.

	
Poz. 1	Poz. 2

SELECTAREA PROGRAM

In modul standby, folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta: Manual - Incepator - Avansat - Sport - Cardio. Daca apasati pe START fara setare, consola va porni si va incepe numaratoare.

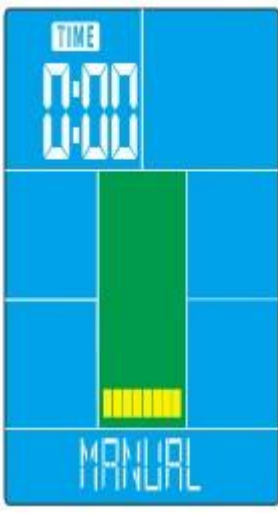
MODUL MANUAL

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta modul manual si apasati pe MODE pentru a confirma.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta TIME(timpul), DISTANCE(distanta), CALORIES(calorii), PULSE(puls), si apasati MODE pentru a confirma.

Apasati START / STOP pentru a porni programul. Folositi UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta LOAD(rezistenta) (Nivele 1-13).

Apasati START / STOP pentru a opri programul. Apasati RESET pentru a merge la meniul principal.

			
Poz. 3	Poz. 4	Poz. 5	Poz. 6

MODUL INCEPATOR

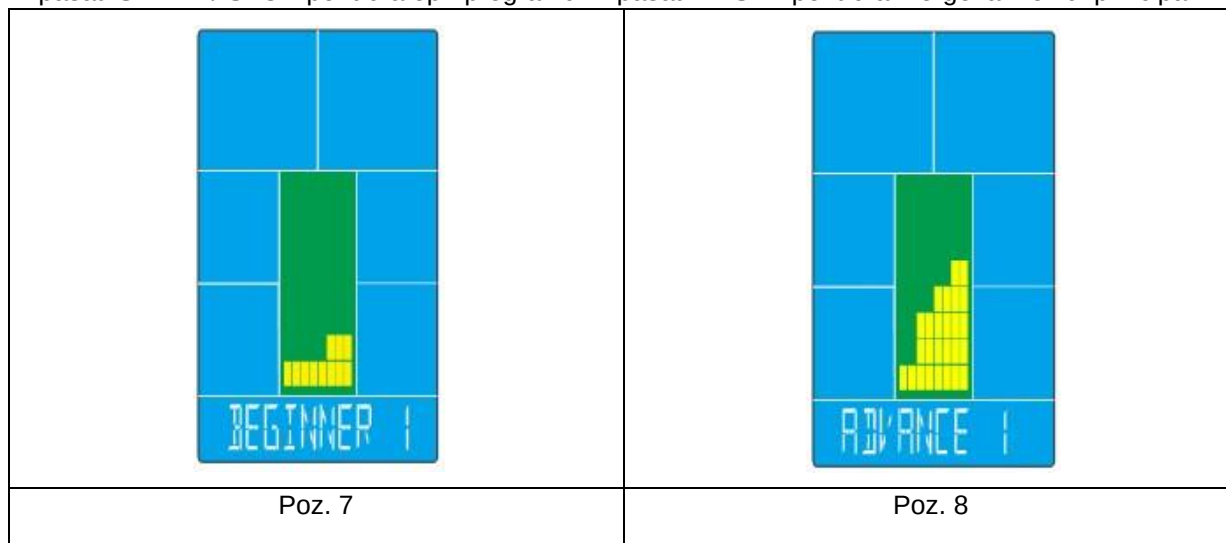
Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta modul incepator si apasati MODE pentru a confirma.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta incepator 1-4 (Poz. 7) si apasati MODE pentru a confirma.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta Time(timpul) si porniti programul prin apasarea butonului START / STOP.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a ajusta rezistenta.

Apasati START / STOP pentru a opri programul. Apasati RESET pentru a merge la meniul principal.



MODUL AVANSAT

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta modul avansat si apasati MODE pentru a confirma.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta avansat 1-4 (Poz. 8) si apasati MODE pentru a confirma.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta Time(timpul) si porniti programul prin apasare butonului START / STOP.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a ajusta rezistenta.

Apasati START / STOP pentru a opri programul. Apasati RESET pentru a merge la meniul principal.

MODUL SPORT

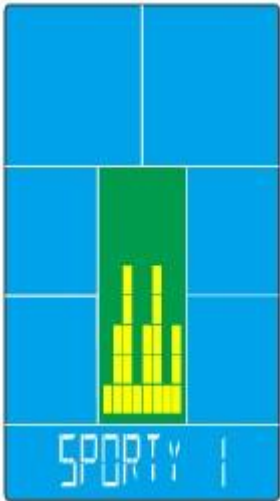
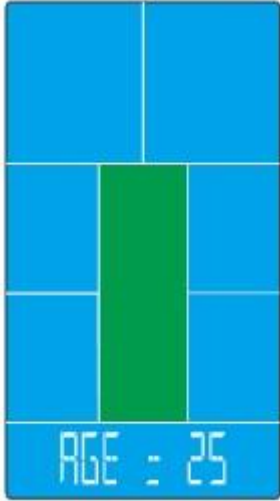
Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta modul sport si apasati MODE pentru a confirma.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta sport 1-4 (Poz. 9) si apasati MODE pentru a confirma.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta Time(timpul) si porniti programul prin apasare butonului START / STOP.

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a ajusta rezistenta.

Apasati START / STOP pentru a opri programul. Apasati RESET pentru a merge la meniul principal.

	
Poz. 9	Poz. 10

MODUL CARDIO

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a selecta cardio si apasati MODE pentru a confirma. (Poz. 10)

Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta AGE(varsta) dupa care alegeti intre 55%, 75%, 90% sau setati valoarea dorita de dvs. si apasati MODE pentru a confirma.

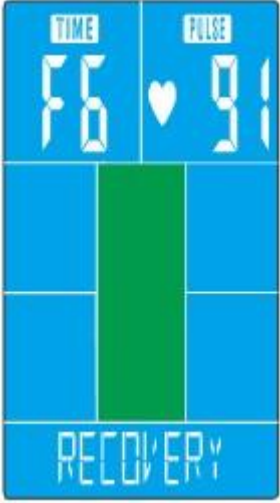
Folositi butoanele UP(sus) si DOWN(jos) pentru a seta Time(timpul) si apasati MODE pentru a confirma.

Apasati START / STOP pentru a opri programul. Apasati RESET pentru a merge la meniul principal.

Daca nici un semnal de puls nu este detectat timp de 6 secunde, pe afisaj va aparea PULSE INPUT.

MODUL RECUPERARE

Dupa exercitiu, tineti senzori de puls sau puneti centura de puls. Odata ce pulsul este detectat apasati butonul RECOVERY. Toate functiile se vor opri in afara de TIME(timp). Va incepe o numaratoare inversa de la 00:60 la 00:00 (Poz. 11). Cand numaratoarea este terminata, rezultatul masuratori va fi afisat de la F1 la F6. F1 fiind cel mai bun rezultat, F6 fiind cel mai prost rezultat. Apasati RECOVERY din nou pentru a va intoarce la meniu.

	
Poz. 11	Poz. 12

PORT USB

Consola are un port USB care poate fi folosit pentru a incarca telefonul.

APLICATIA iCONSOLE

Consola are integrat un modul Bluetooth.

Dati jos aplicatia iCONSOLE + pe dispozitivul mobil sau tableta de pe App store sau Google play.

Porniti Bluetooth-ul pe dispozitivul dvs. smart si asociati-l cu consola. Parola este: 0000

SEMNALE SONORE

Semnal sonor – Un semnal scurt	Confirmarea operatiunilor
Semnal sonor – Doua semnale scurte	Operatiune incorecta
Semnal sonor – 2 semnale scurte la fiecare secunda	Valoarea tinta atinsa
Semnal sonor – 6 semnale scurte	Programul CARDIO, sa oprit fortat
Semnal sonor – 2 semnale scurte la fiecare secunda	Daca PULSUL este peste valoarea setata

INFORMARE:

- Daca consola nu merge incercati sa o restartati.
- Daca consola este conectata cu un dispozitiv prin Bluetooth, afisajul este oprit
- Opriti Bluetooth si restartati consola pentru a porni afisajul
- Consola poate incarca dispozitive la o valoare de 9V 1.3 A sau mai mare.

UZ

Exercitiile pe bicicleta se bazeaza pe miscari foarte simple, dar cu siguranta te vei indragosti de ele. Multumita simplitatii exercitiului de pe bicicleta acesta poate fi facut si de persoane in varsta. Inainte de exercitiu, este necesar sa se ajusteze inaltimea de la sa. Este important sa stai confortabil. Saua pentru biciclete trebuie sa fie setata astfel incat sa puteti tine manerele in forma ergonomica atunci cand stati pe ea. Nu ar trebui sa aveti mainile intinse complet. Va puteti deteriora muschii.

Pentru a va asigura un exercitiu confortabil, puneti picioarele pe pedale. In zilele noastre, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixarea si stabilizarea piciorului. Este important ca piciorul sa fie pozitionat ferm si in siguranta in timpul exercitiului fizic.

Baza exercitiului pe bicicleta este ca picioarele se misca pe un traseu eliptic specific. Aceasta miscare este foarte similara cu ciclismul. Cand faci exercitii pe bicicleta, stai doar pe sa cu inaltimea potrivita, tineti picioarele ferm in pedale, tineti manerele in forma ergonomica si faceti exercitii fizice.

Este recomandabil la inceput sa alegeti o sarcina mai mica. Daca exersati la intervale regulate pe bicicleta, puteti creste treptat sarcina. Puteti creste sarcina peste o saptamana sau doua saptamani. Selectarea unei incarcaturi mari in timpul inceperii antrenamentului poate duce la oboseala rapida si leziuni musculare.

Atunci cand faceti exercitii, este important sa alegeti sarcina potrivita si ritmul potrivit. Incercati sa il mentineti pe tot parcursul exercitiului. Nu este recomandat sa alegeti un ritm ridicat chiar de la inceput. Cresterea ritmului dupa aproximativ o saptamana de exercitii fizice regulate. Ritmul ridicat nu este egal cu arderea mai rapida a calorilor. Arderea corecta a calorilor se reflecta intr-un exercitiu adecvat si regulat. La inceputul exercitiului, numarul de calorii arse poate parea scazut, dar exercitiul regulat si adecvat este cheia pentru obtinerea celor mai bune rezultate.

Exercitiile pe bicicleta duc si la formarea muschilor. Este folosit in principal pentru intarirea muschilor coapsei si a gambei. In timp ce faci exercitii pe bicicleta, va miscati si fesele.

Daca doriti sa exersati corect, nu trebuie sa uitati sa respirati corect. O respiratie corecta si regulata este recomandata in orice exercitiu. Este important sa pastrati regulat inhalarile profunde si expiratiile. O

respirație regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicletă implică exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este indicat să exersați la 30-35 de minute după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la reducerea caloriilor arse, iar la persoanele vârstnice mai 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 mâncați o masă mai bogată în calorii. Nu uita de ciorbă. Seara, sunt recomandate mese ușoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este doar un exercițiu obișnuit, ci o dietă întreagă.

Exercițiul pe bicicletă este eficient pentru toți oamenii ocupați și o modalitate eficientă pentru întărirea mușchilor, în special a coapselor, a gambelor și a feselor. Exercițierea 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 CORECTA A CORPULUI

Când te antrenezi, menține-ți corpul în poziție verticală. În timpul pedalariei, nu trebuie să aveți picioarele întinse complet. Genunchii trebuie să fie ușor aplecați când apăsați complet în jos. Țineți-va capul drept cu coloana vertebrală pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a musculaturii superioare a spatelui. Exersați întotdeauna fluent și ritmic.

INSTRUCȚIUNI EXERCITII

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 va forțați mușchii într-o întindere. Dacă va doare OPRITIVA.



Aplecări frontale

Inclinați-vă încet spatele de solduri. Țineți spatele și brațele relaxate în timp ce vă întinziți în jos până la degetele de la picioare. Faceți-l cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoiti ușor genunchii.



Întinderi cvadricepsi

Sprijiniți-vă de un perete cu o mână. Duceți mâna în jos și în spatele tău. Ridicați piciorul drept sau stâng spre fesa cât mai sus. Prindeți cu mâna piciorul și pastrați 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 același proces cu piciorul stâng și brațul stâng.



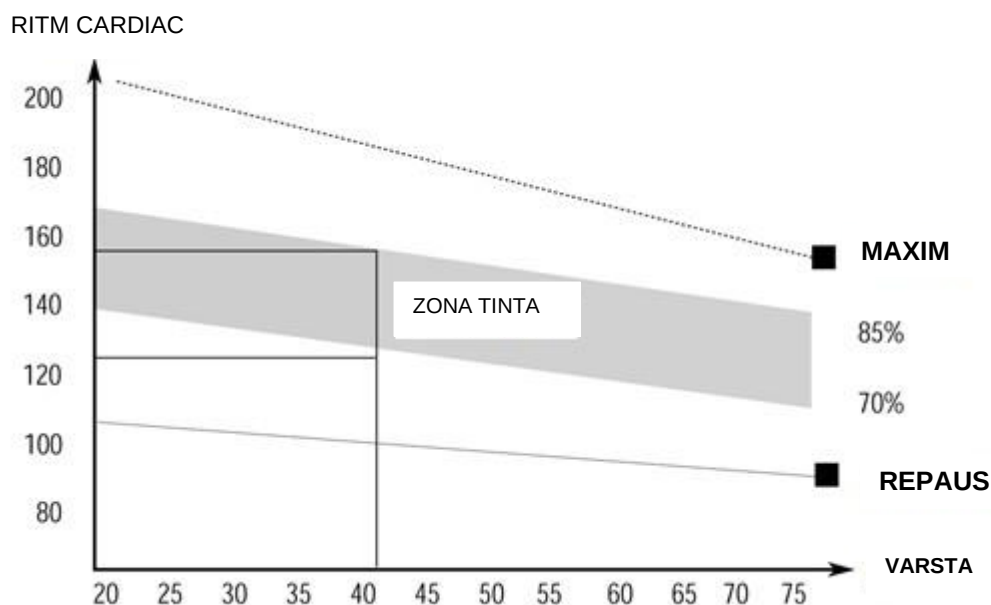
Întinderi coapse interioare

Stai pe podea și așezați-vă picioarele talpa pe talpa. Genunchii sunt orientați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de inghinal. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Pastrați 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. Îndoie piciorul stâng și apleacă-te înainte mișcând soldul drept în direcția peretelui. Mențineți poziția timp de 30-40 de secunde. Pastrați piciorul întins și repetați exercițiile fizice cu celălalt picior.



Apoi, lasati muschii sa se relaxeze reducand ritmul aprox. 5 minute. Apoi faceti exercitiile de incalzire. Antreneaza-te regulat de cel putin 3 ori pe saptamana.

MENTENANTA

- La asamblare, strangeti toate suruburile si reglati bicicleta in pozitia orizontala.
- Verificati suruburile dupa 10 ore de folosinta.
- Stergeti transpiratia de pe aparat dupa fiecare exercitiu. Curatati aparatul cu o carpa moale si un agent de curatare non-agresiv. Nu folositi solventi sau agenti de curatare agresivi pe partile din plastic.
- Cand zgomotul este crescut, este necesar sa verificati daca toate imbinarile sunt stranse corespunzator.
- Plasati produsul intr-o camera curata, uscata si bine ventilata.
- Nu expuneti aparatul la lumina directa a soarelui.

DEPOZITARE

Pastrati bicicleta de antrenament intr-un mediu curat si uscat. Asigurati-va ca intrerupătorul de alimentare este oprit si bicicleta de exercitiu nu este conectata la priza electrica.

INFORMATII IMPORTANTE

- Aceasta bicicleta de antrenament este prevazuta cu reglementari standard de siguranta si este potrivita numai pentru uz casnic. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vatamare cauzata de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a acesteia.
- Consultati medicul inainte de a incepe antrenamentul pe bicicleta. Medicul dumneavoastra ar trebui sa evalueze daca sunteti apt pentru a utiliza aparatul si cat de mult efort puteti face. Antrenarea incorecta sau schimbarea brusca a pozitiei corpului va poate dauna sanatatii.
- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti dureri, greata, respiratie sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiului fizic, opriti imediat exercitiul. Daca durerea persista, contactati imediat medicul.
- Aceasta bicicleta nu este adecvata in scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat in scopuri de recuperare.

- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta ofera numai informatii aproximative despre frecventa cardiaca medie si orice frecventa de puls sugerata nu este obligatorie medical. Datele acumulate pot sa nu fie intotdeauna corecte cu privire la factorii umani si de mediu incontrolabili.

PROTECTIA MEDIULUI

Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau daca repararea este posibila dar nerentabila, aruncati conform legilor locale si ecologic in cel mai apropiat loc de colectare de deseuri.

Prin eliminarea corespunzatoare veti proteja mediul si sursele naturale. Mai mult, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de modul de arucare corecta, cereti sfatul autoritatilor locale pentru a evita incalcarea legii sau sanctiuni.

Nu puneti bateriile printre deseurile menajere, ci aruncatile in locuri special amenajate pentru ele.