



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 19988 Bicicleta Fitness inSPORTline Airbike Pro



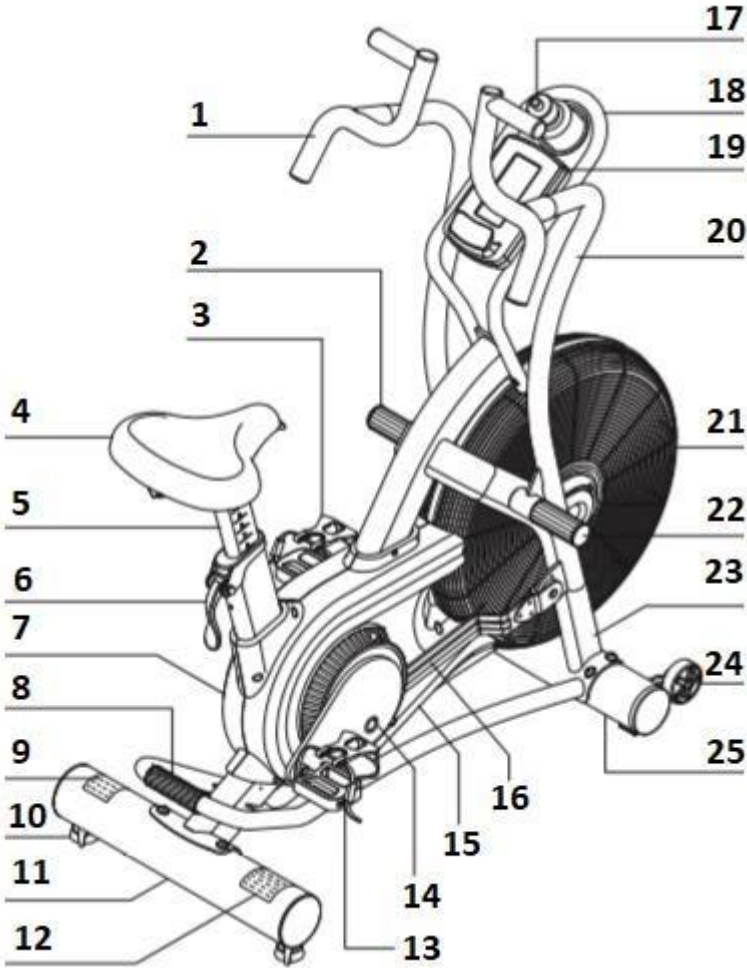
CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
ASAMBLARE	5
SETARE	10
CONSOLA.....	13
PROGRAME	14
INLOCUIRE BATERIE	18
UZ.....	19
INSTRUCTIUNI EXERCITII	20
POSTURA CORECTA A CORPULUI	20
MENTENANTA.....	20
DEPOZITARE	21
INFORMATII IMPORTANTE	21
PROTECTIA MEDIULUI.....	21
DIAGRAMA	22
LISTA DE PIESE.....	23

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA







- Cititi toate instructiunile din acest manual inainte de a utiliza acest echipament si pastrati-l pentru referinte viitoare.
- Utilizati aparatul numai pentru scopul pentru care a fost prevazut, asa cum este descris in acest manual.
- Inspectati si strangeti toate piesele destranse inainte de a folosi acest echipament.
- Tineti mainile departe de partile in miscare.
- Tineti copiii si animalele de companie departe de aparat. NU lasati copiii nesupravegheati in aceeasi camera cu aparatul.
- Inainte de a folosi aparatul pentru a face exercitii fizice, faceti intotdeauna exercitii de intindere pentru a va incalzi corespunzator.
- Verificati aparatul inainte de fiecare utilizare; asigurati-va ca toate conexiunile sunt bine fixate
- Numai o singura persoana poate folosi aparatul nu pot 2 in acelasi timp.
- Daca aveti urmatoarele simptome: ameteala, greata, dureri in piept in timpul exercitiului, OPRITIVA imediat si cereti sfatul unui medic.
- Puneti aparatul pe o suprafata planta si curata. NU FOLOSITI aparatul in aer liber sau unde este umiditate mare.
- Purtați intotdeauna imbracaminte adecvata de antrenament. NU purtati haine care ar putea fi prinse in aparat. Se recomanda sa folositi incaltaminte sport.
- Nu puneti obiecte ascutite pe langa aparat.
- Persoanele cu dizabilitati nu ar trebui sa utilizeze aparatul fara o persoana calificata sau medic in prezenta.
- Nu folositi aparatul daca acesta nu functioneaza corect.
- Efectuati exercitii pe echipament numai atunci cand este in stare perfecta de functionare. Folositi piese de schimb originale in cazul unei reparatii.
- Pentru curatare nu folositi solventi. La asamblare folositi numai piesele si sculele furnizate in cutie.
- NU scoateti tubul scaunului peste linia de avertizare „max” care se arata pe tub, atunci cand reglati inaltimea scaunului.
- Nu este conceput pentru scopuri terapeutice.
- Pentru motive de siguranta lasati cel putin 0.6 m pe langa aparat.
- Nici o parte ajustabila a aparatului nu trebuie sa interfereze cu miscarile utilizatorului.
- **Categorie:** SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016) pentru uz profesional si comercial.
- **Limita de greutate:** 160 kg
- **AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței cardiace sa nu fie complet exacta. Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate duce la o vatamare grava sau chiar la deces. Daca incepi sa te simti lesin, opresti imediat exercitiul.
- **AVERTIZARE:** Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul. Acest lucru este important in special pentru persoanele cu probleme de sanatate preexistente. Vanzatorul nu isi asuma nicio responsabilitate pentru vatamari personale sau daune materiale suferite de sau prin utilizarea acestui produs.

DESCRIERE PRODUS


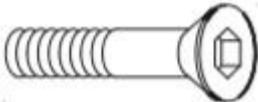



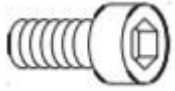

	1. Manerul stang
	2. Suport pentru picior
	3. Left pedal
	4. Sa
	5. Postament sa
	6. Maneta de ajustare
	7. Capac stanga
	8. Maner
	9. Numar de serie
	10. Picioare de nivelare
	11. Stabilizator posterior
	12. Actibilt de avertizare
	13. Pedala dreapta
	14. Manivela dreapta
	15. Capac dreapta
	16. Tija de conectare
	17. Suport sticla
	18. Suport consola
	19. Consola
	20. Maner stanga
	21. Capac ventilator
	22. Suport pentru picior
	23. Cadru principal
	24. Roti de transport
	25. Stabilizator frontal

ASAMBLARE

In pachet sunt incluse:

	Cheie speciala		Inbus 4 mm
	Cheie 14/17 mm		Inbus 5 mm
	Surubelnita		Inbus 6 mm

Piese pentru asamblare:

Poz.	Nr.	Nume	Can.
	93	Piulita cu nailon M8 x 1,25	2
	105	Surub M8 x 1,25 x 30 mm	4
	106	Surub M5 x 0,8 x 12 mm	4
	107	Surub M6 x 1 x 15 mm	6
	108	Surub M10 x 1,5 x 20 mm	8
	109	Surub M6 x 1 x 10 mm	2
	112	Saiba ondulata M10	8

Puneti toate partile din cutie pe o suprafata curata. Scoateti tot materialul de ambalare si puneti-l in cutie. Nu indepartati materialul de ambalare pana cand nu este asamblat bicicleta. Urmati cu atentie fiecare pas.

Unele parti sunt testate si pot purta urme de incercare. Marcajele de culoare pot fi vizibile, dar nu este un indicator al deteriorarii.

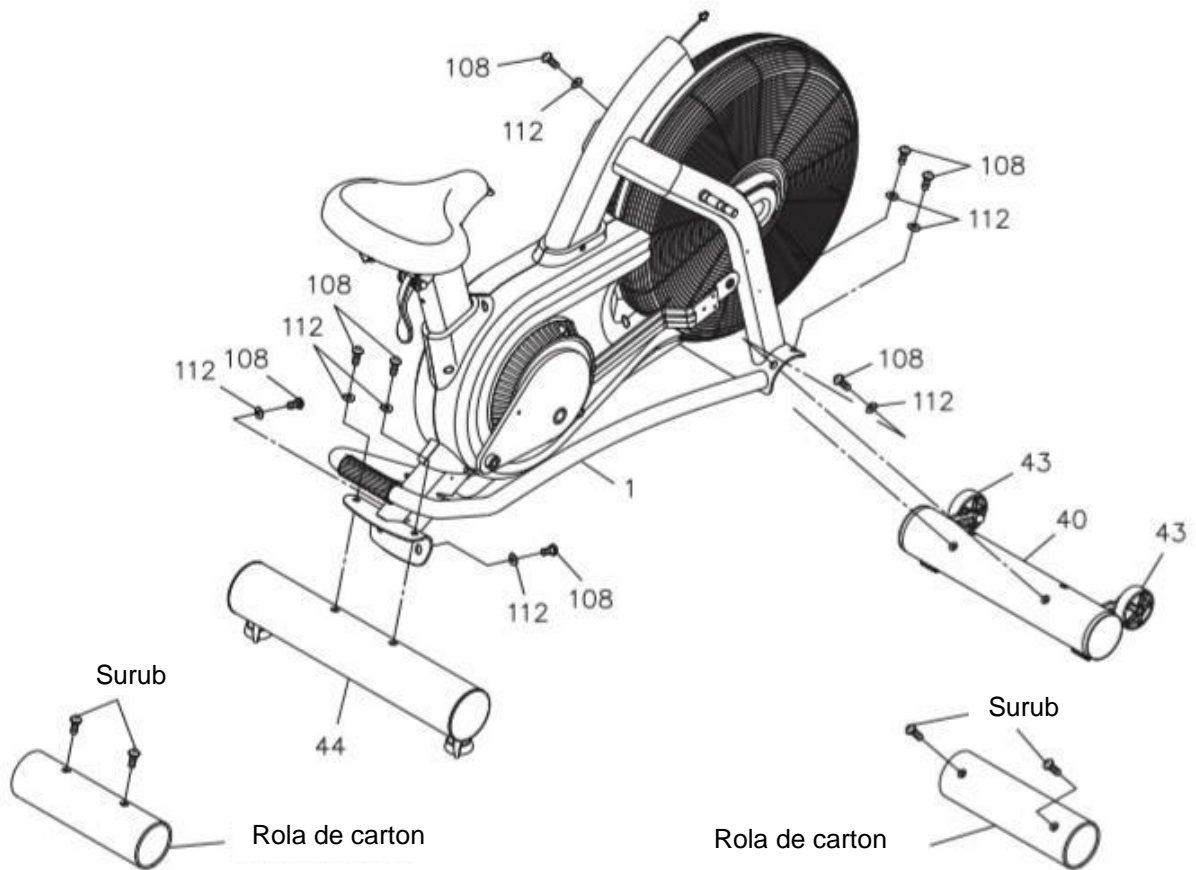
Unele parti pot fi conectate in scopuri de transport, urmati instructiunile si daca este necesar, deconectati-le si apoi reconectati-le.

PASUL 1

Scoateti suruburile din rola de carton din fata de pe cadrul principal (1). Asigurati-va ca roțile de transport (43) de pe stabilizatorul frontal (40) sunt îndreptate în spre fata. Montați stabilizatorul frontal (40) la cadrul principal (1) cu suruburi (108) și saibe (112).

PASUL 2

Scoateti suruburile din rola de carton din spate de pe cadrul principal (1). Montați stabilizatorul posterior (44) la cadrul principal (1) cu suruburi (108) și saibe (112).



PASUL 3

Montati manerul dreapta (58) la cadrul principal (1) si montati si suportul de picioare (83) la suportul principal de cadru. Vedeti poza de mai jos. Montati suportul de picioare folosind cheia speciala (83). Montati capacul (84) la suportul de picioare (83).

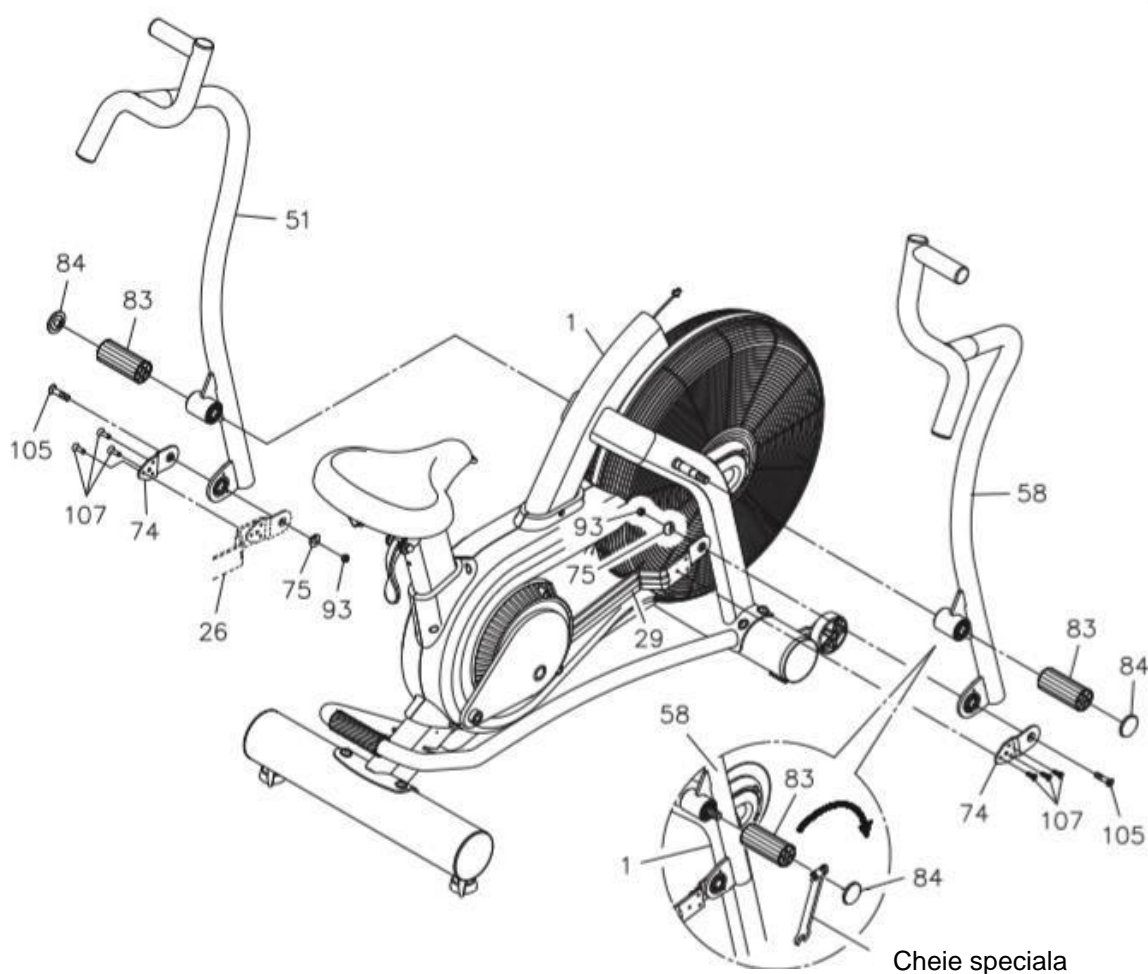
PASUL 4

Montati tija de conectare dreapta (29) la partea de jos a manerului dreapta (58) folosind placile de montare (74), distantierul (75), surubul (105) si piulita (93). Nu strangeti suruburile pana la pasul 5.

PASUL 5

Montati placa de montare (74) la tija de conectare dreapta (29) cu suruburi (107). Acum puteti strange toate suruburile.

Repetati pasii de la 3 pana la 5 pentru manerul stanga (51) si tija de conectare stanga (26).



PASUL 6

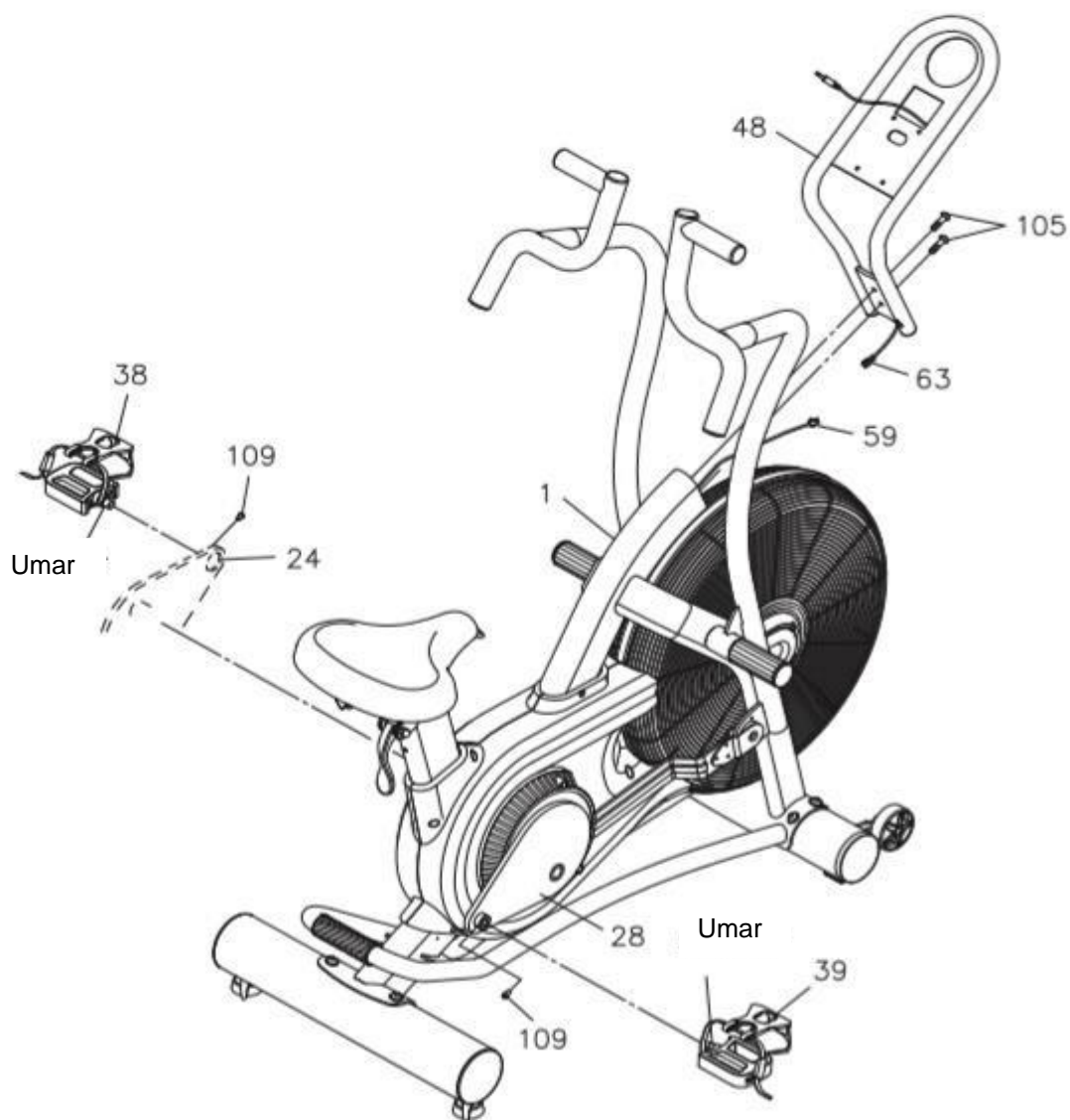
NOTA: Pedala dreapta este marcata cu R iar pedala stanga este marcata cu L. Pedala dreapta se insurubeaza in sensul de mers a acelor de ceas iar ce stanga in sensul invers de mers a acelor de ceas.

Desfaceti surubul (109) de pe manivela dreapta (28). Insurubati pedala dreapta (39) pe manivela dreapta (28) exact cum se vede in imagine. Umarul de la filetul pedalelor (38, 39) trebuie sa atinga manivela. Pentru a securiza pedala insurubati surubul (109) pe manivela (28) si pedala stanga (38).

PASUL 7

Conectati cablul de senzor (59) la cablul de conectare (63) dupa care montati suportul de consola (48) la cadrul principal (1) cu suruburi (105).

Aveti grija sa nu deteriorate cablurile cand montati suportul de consola (48).



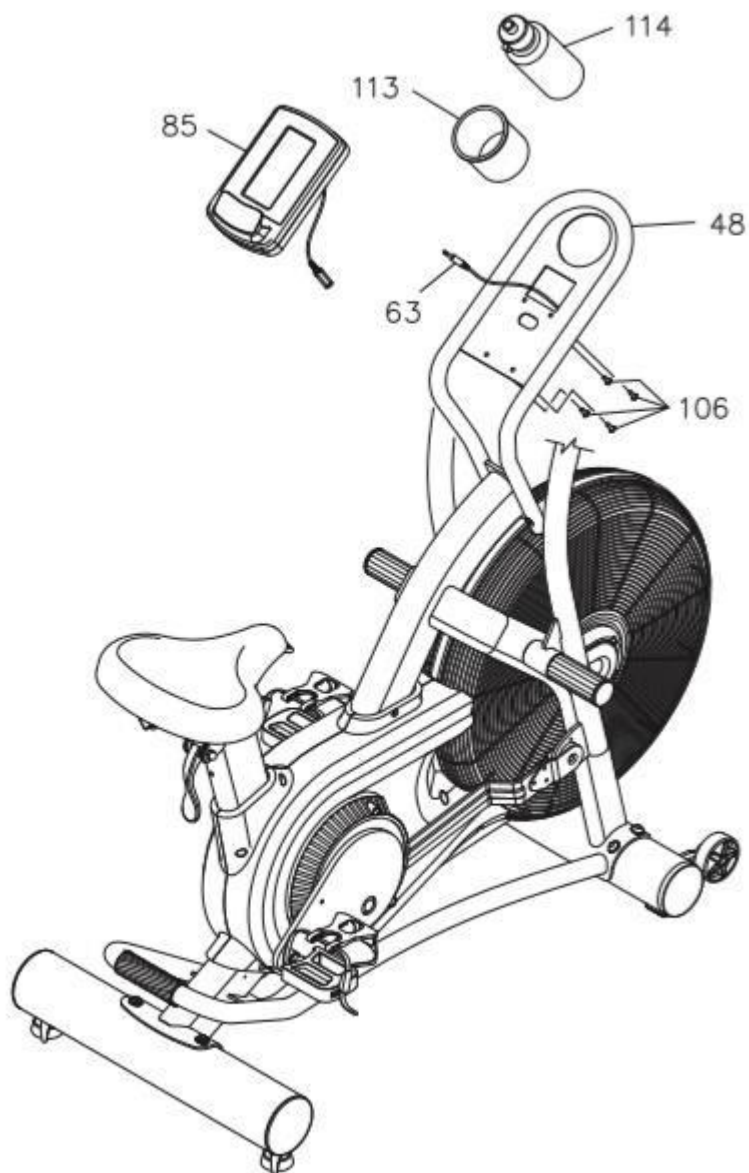
PASUL 8

Introduceti 2 baterii AA in consola (85). Bateriile nu sunt incluse. Conectati cablul (63) la consola (85). Prindeti consola (85) in suportul de consola (48) cu suruburi (106).

Aveti grija sa nu deteriorati cablurile cand montati consola (85) la suportul de consola (48).

PASUL 9

Montati suportul de sticla (113) la suportul de consola (48). Introduceti sticla (114) in suportul de sticla (113).

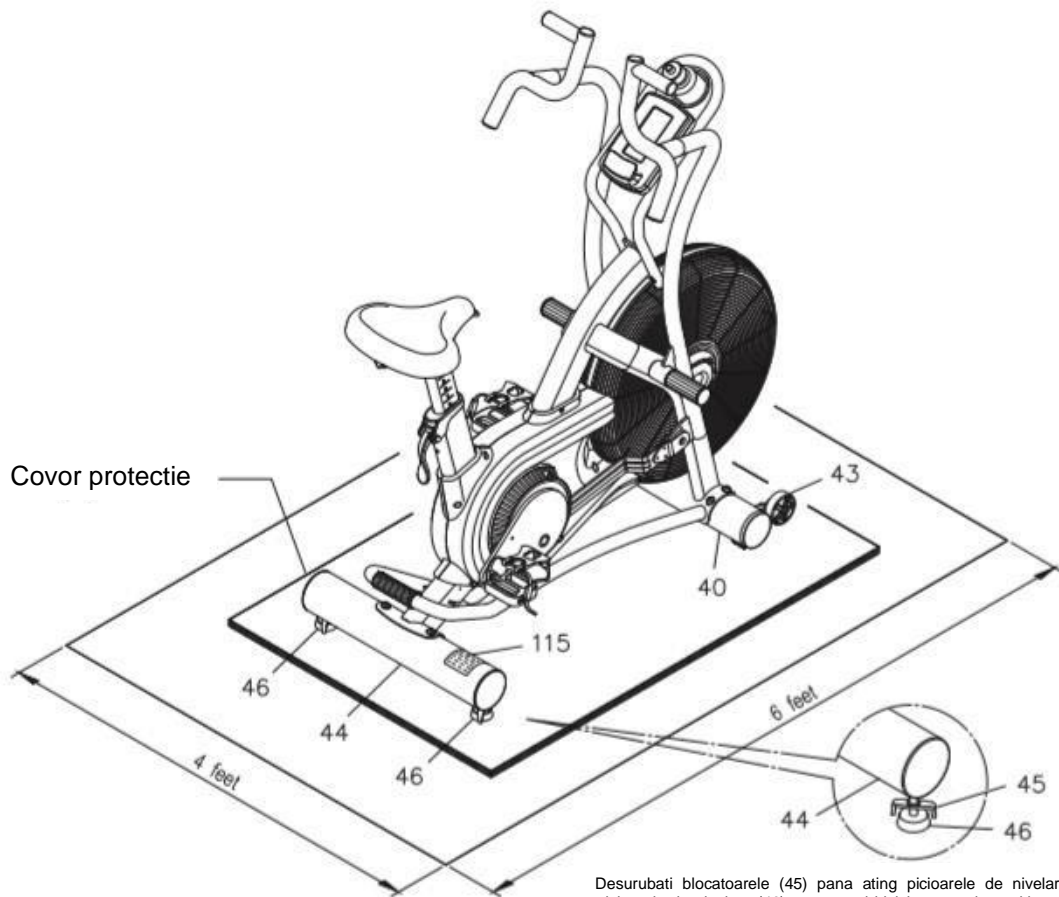


SETARE

Puneti bicicleta unde doriti sa faceti exercitii. Va recomandam sa puneti un covor de protectie sub bicicleta. Va recomandam un spatiu de cel putin 122 cm latime si 183 cm lungime.

Nivelare: Nivelati bicicleta cu picioarele de nivelare (46) de pe stabilizatorul posterior (44).

Transportarea: Sunt roti de transport (43) pe stabilizatorul frontal (40). Puneti bicicleta pe rotie de transport (43) folosind manerele.



Desurubati blocatoarele (45) pana ating picioarele de nivelare (46). Ajustati picioarele de nivelare (46) pana cand bicicleta este in pozitia corecta. Strangeti blocatoarele (45) pana ajung sa atinga bara stabilizatoare posterioara (44) pentru a bloca picioarele de nivelare (46) in pozitie.

Inspectati vizual bicicleta. Intoarceti usor pedalele pentru a verifica functionalitatea.

AVERTIZARE: Citi cu atentie atat dvs. cat si ceilalti utilizatori actibildele de siguranta plasate pe bicicleta.



AVERTIZARE

Inainte de a asambla sau utiliza acest produs cititi cu atentie manualul, avertizarie care tin de acest produs. Nerespectarea acestora poate rezulta in ranire.

Tineti departe de echipament copii si animalele de companie.

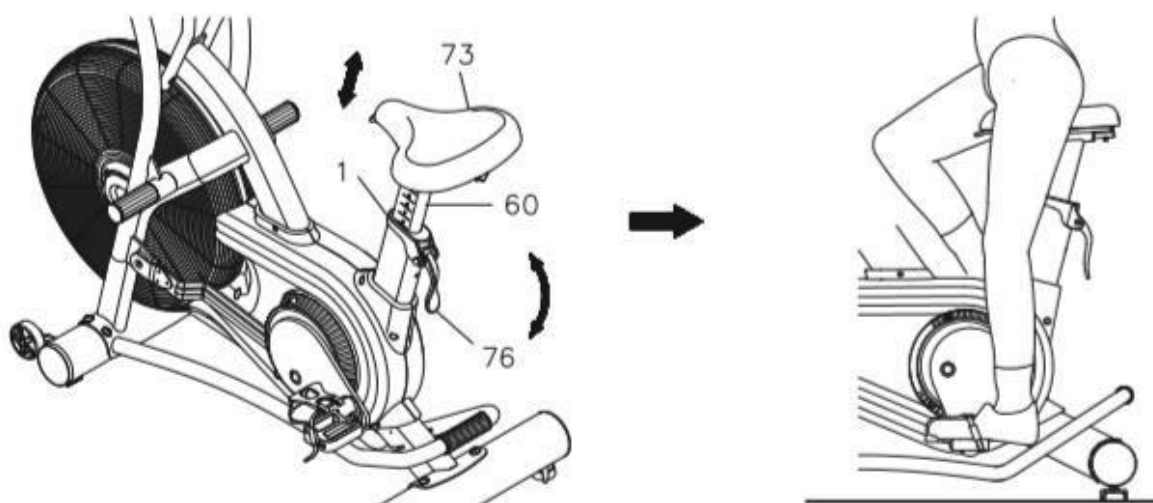
Consultati medicul inainte de a incepe un program de exercitii. In special daca sunteti peste varsta de 35 de ani sau aveti probleme de sanatate preexistente. Asigurati-va ca toate suruburile sunt stranse bine inainte de a incepe exercitiile.

Greutatea maxima a utilizatorului:160kg

AJUSTARE INALTIME SA

Pentru exercitii eficiente, este important sa setati inaltimea corecta de la sa. Piciorul trebuie sa fie usor indoit si relaxat atunci cand cobori.

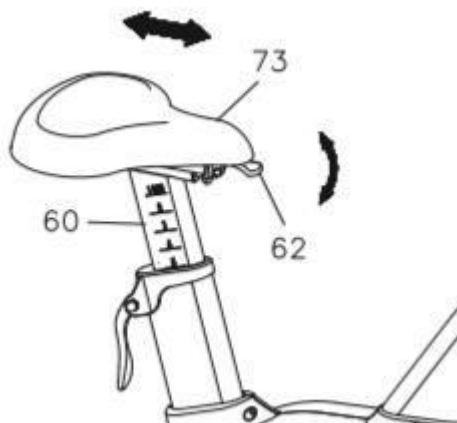
Daca piciorul este prea intins sau utilizatorul nu poate ajunge la pedale, scaunul trebuie sa fie lasat mai in jos. Daca genunchi sunt prea indoiti, atunci scaunul trebuie ridicat. Folositi maneta (76) pentru a debloca postamentul de sa (60). Ajustati inaltimea scaunului (73) si folositi maneta (76) pentru a bloca pozitia.



AJUSTARE POZITIE SA

Puteti muta saua (73) mai in fata sau mai in spate. Prin ajustarea pozitiei de la sa puteti lucra diferite grupe de muschi.

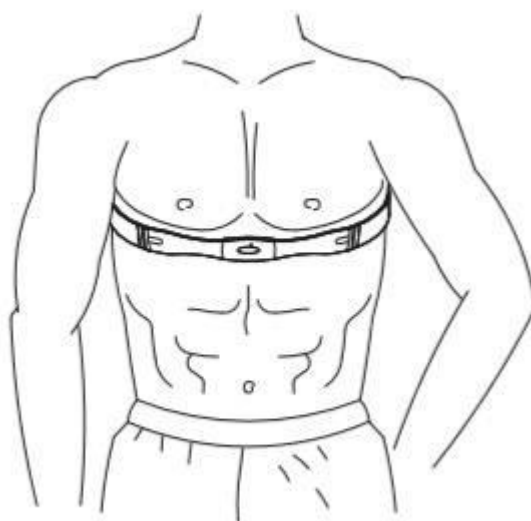
Folositi maneta (62) pentru a muta saua (73) in pozitia dorita. Folositi maneta (62) pentru a bloca saua (73) in pozitia dorita.



RITM CARDIAC

Bicicleta nu are inclus o curea de piept sau alte forme de masurare puls. Dar este compatibila cu o curea de piept care functioneaza pe o frecventa de 5 kHz.

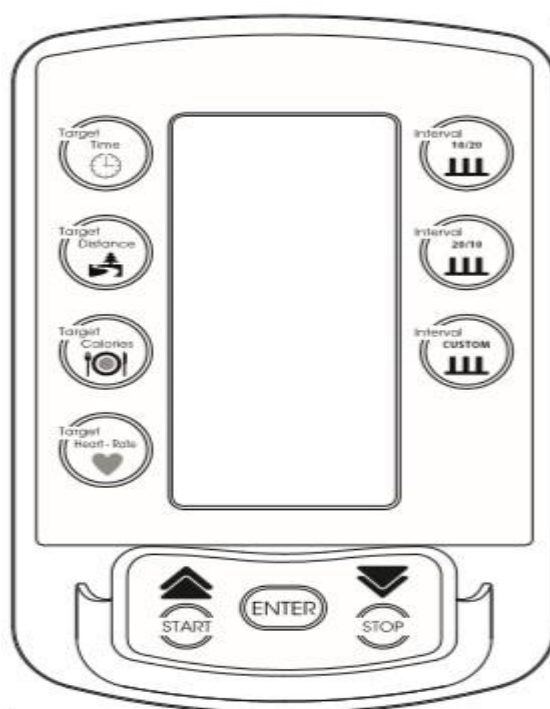
Cureaua de piept trimite informatii la consola (85). In acest mod antrenamentul este mai eficient pentru ca informatiile despre ritmul cardiac sunt mult mai exacte.



Vedeti instructiunile pentru a putea cumpara o centura de piept compatibila.

CONSOLA

Aceasta bicicleta foloseste un ventilator pentru a crea rezistenta pe aer. Consola te ajuta sa creezi tinte sau sa urmaresti progresul unui antrenament.




PORNIRE: Apasati pe pedale sau pe oricare buton pentru a porni consola.

OPRIRE: In modul standby, consola se va opri automat dupa 60 de secunde de inactivitate. In timpul antrenamentului, exceptie face **Programul Interval**, consola se va opri automat dupa 90 de secunde de inactivitate. In timpul **Programului Interval**, programul se opreste cu butonul STOP, daca nu programul va merge pana la sfarsit. Dupa care se va opri automat dupa 90 de secunde.

BUTOANE

ENTER	Confirma valoarea introdusa sau programul selectat
START	Pornirea programului sau pornirea unui program pus pe STOP
STOP	Apasati pentru a opri sau pune pe pauza un program Tineti apasat timp de 2 secunde pentru a reseta consola si a intra in modul de setare varsata
▲ UP	Mareste valoarea
▼ DOWN	Micsoreaza valoarea
TARGET TIME	Setati durata de timp a antrenamentului
TARGET DISTANCE	Setati distanta dorita pentru antrenament
TARGET CALORIES	Setati numarul de calorii pe care vreti sa le ardeti
TARGET HEART-RATE	Setati ritmul cardiac tinta. Trebuie sa aveti o curea de piept pentru a putea folosi aceasta functie
INTERVAL 10/20	Setati intervalul de program 10/20
INTERVAL 20/10	Setati intervalul de program 20/10
INTERVAL CUSTOM	Intrati in programul de interval personalizat si setati intervalul de antrenament dorit

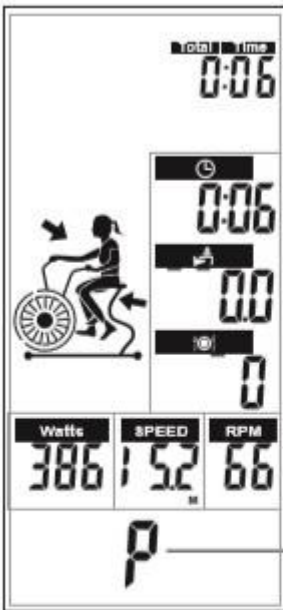
DISPLAY

	TIME	<p>Afiseaza timpul de antrenament de la 1 secunda la 1:59:59.</p> <p>Cand 0:00 palpaie setati timpul de antrenament de la 1 secunda la 1:59:00 si va incepe sa numaratoarea invers de la valoarea setata.</p>
	DISTANCE	<p>Afiseaza o distanta de la 0.1 km la 999.9 km.</p> <p>Cand 0.0 palpaie setati distanta de antrenament de la 0.5 la 999.5 km si va incepe numaratoarea inversa de la valoarea setate.</p>
	CALORIES	<p>Afiseaza numarul de calorii arse de la 0 la 999 Kcal.</p> <p>Caloriile afisate sunt in scop informativ nu in scop medical.</p> <p>Cand 0 palpaie setati numarul de calorii de la 10 la 990 Kcal si va incepe numaratoarea inversa de la valoarea setata.</p>
	RPM	<p>Afiseaza numarul de rotatii pe minut de la 0 la 199.</p>
	SPEED	<p>Afiseaza viteza curenta de la 0 la 99.9 km.</p>
	WATTS	<p>Afiseaza puterea de la 0 la 1999 watts.</p>
	HEART RATE	<p>Afiseaza ritmul cardiac de la 40 la 220 batai pe minut. Trebuie sa aveti centura de piept pusa pentru a masura pulsul.</p> <p>Sistemul de monitorizare puls este doar in scop de informativ nu in scop medical.</p>

PROGRAME

Consola are urmatoarele programe: **Normal, Timp, Distanța, Calorii, Ritm cardiac, Interval 10/20, Interval 20/10, Setari program personalizat.**

PROGRAM NORMAL



Trebuie sa purtati o centura de piept in jurul pieptului dvs. pentru a putea masura ritmul cardiac. Daca nu purtati centura aceasta va afise "P" in fereastra cea ce inseaman ca nu este semnal de la centura.

Apasati pe buton pentru a porni consola. Display-ul va arata un 30 palapaind pentru varsta setati de la 1 la 99. ▲/▼

Cu sagetile de mai sus ajustati valoarea si confirmati cu ENTER. Consola va intra in modul stanby. Apasati START, sau incepeti sa pedalati pentru a porni programul. Toate valorile vor incepe sa numere. Apasati STOP pentru a opri programul. Consola va intra in modul standby dupa 30 de secunde de inactivitate. Consola se va opri dupa 60 de secunde de inactivitate.

In modul standby LCD-ul afiseaza: Interval 10/20, Interval 20/10, Interval personalizat, Ready, Work, Rest, Time, Distance, Calories, Watts, Speed, RPM si Heart rate care se schimba la fiecare secunda.

PROGRAM TIMP

Acest program functioneaza



Numara in jos de la valoarea presetata

Daca apasati pe **Target Time** display-ul va afisa 0:00 pentru a ajusta timpul de la 1:00 minut la 1:59:00 hours. Cu butonul ▲/▼ ajustati valoarea si confirmati cu ENTER. Programul va incepe. In timpul exercitiului valoarea setata va numara in jos, celalalte valori vor numara in sus. Cand valoarea setata este atinsa consola se va opri pentru 30 de secunde si se va stinge automat dupa 60 de secunde de inactivitate.

PROGRAM DISTANTA


Acest program functioneaza



Numara in jos de la valoarea presetata

Daca apasati pe **Target Distance** display-ul va afisa 0:0 pentru a ajusta distanta de la 0,5 km la 999,5 km. Cu butonul ▲/▼ ajustati valoarea si confirmati cu ENTER. Programul va incepe. In timpul exercitiului valoarea setata va numara in jos, celalalte valori vor numara in sus. Cand valoarea setata este atinsa consola se va opri pentru 30 de secunde si se va stinge automat dupa 60 de secunde de inactivitate.

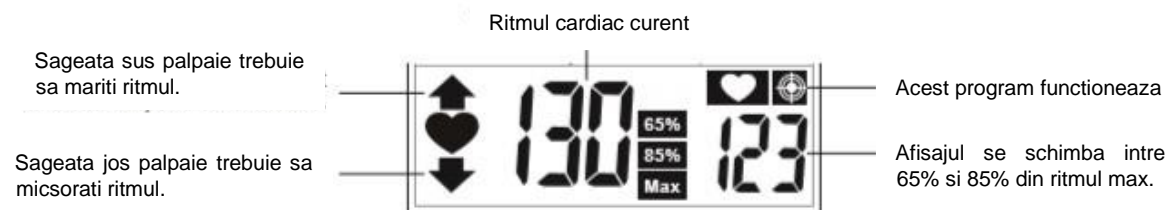
PROGRAM CALORII

<p>Acest program functioneaza</p>  <p>Numara in jos de la valoarea presetata</p>	<p>Apasati pe Target Calories display-ul va afisa 0 pentru a ajusta valoarea de la 10 990 Kcal. Cu butonul ▲/▼ ajustati valoarea si confirmati cu ENTER. Programul va incepe. In timpul exercitiului valoarea setata va numara in jos, celelalte valori vor numara in sus. Cand valoarea setata este atinsa consola se va opri pentru 30 de secunde si se va stinge automat dupa 60 de secunde de inactivitate.</p>
---	--

PROGRAM RITM CARDIAC

Acest program de ritm cardiac este un program presetat. Programul monitorizeaza pulsul, folosind semnale sonore si sageti pentru a indica daca pulsul este in afara limitei setate (65% sau 85% din limita maxima de ritm cardiac). Trebuie sa va introduceti varsta si sa aveti o centura de piept pusa pentru a functiona.

Apasati butonul Target heart-rate, display-ul LCD va palpai 30, dupa care setati varsta de la 1 la 99. Folositi sagetile pentru a seta si ENTER pentru a confirma. Programul va incepe. Consola va incepe sa calculeze valorile de la 65% si 85% din limita maxima de ritm cardiac pentru varsta specificata. Ritmul cardiac va fi afisat in timpul exercitiului si tot restul de date vor fi adaugate. Apasati STOP pentru a opri programul.



Daca valoarea scade sub 65%, sageata sus si valoarea presetata vor incepe sa palpaie. Un semnal sonor se va auzi la fiecare 10 secunde pana cand utilizatorul va ajunge la 65% sau mai mare.

Daca valoarea trece peste 85%, sageata jos si valoarea presetata vor incepe sa palpaie. Un semnal sonor se va auzi la fiecare 10 secunde pana cand utilizatorul va ajunge la 85% sau mai jos.


Daca valoarea ramane intre 65% si 85%, numai ritmul cardiac curent va palpai.

Calculare ritm cardiac pentru 30 de ani:


- Ritmul cardiac maxim: $220 - 30 \text{ (ani)} = 190$
- 65 %: $190 \text{ (Ritm cardiac maxim)} \times 0,65 = 123$
- 85 %: $190 \text{ (Ritm cardiac maxim)} \times 0,85 = 161$

Programul va verifica ca ramaneti intre valorile de 65% si 85%.


INTERVAL 10/20

<p>Acest program functioneaza</p> <p>Cate cicluri ati facut</p> <p>Schimba intre afisare timp de antrenament si repaus</p>  <p>Program presetat 8 cicluri</p> <p>Numara in jos de la 3:40.</p>	<p>In acest program utilizatorul face exercitii timp de 10 secunde si repaus timp de 20 de secunde.</p> <p>Apasati butonul Interval 10/20 pentru a porni programul. Timpul va incepe sa numere in jos de la 3:40 minute (10 sec. x 8 rep., 20 sec x 7 repaus). Alte functii sunt adaugate.</p> <p>Puteti opri programul doar prin apasarea butonului STOP. Cand programul este terminat, acesta se va opri pentru 30 de secunde si se va stinge dupa 60 de secunde.</p>
---	---

INTERVAL 20/10

<p>Cate cicluri ati facut</p> <p>Acest program functioneaza</p> <p>Schimba intre afisare timp de antrenament si repaus</p>  <p>Program presetat 8 cicluri</p> <p>Numara in jos de la 3:50.</p>	<p>In acest program utilizatorul face exercitii timp de 20 secunde si repaus timp de 10 de secunde.</p> <p>Interval 20/10 pentru a porni programul. Timpul va incepe sa numere in jos de la 3:50 minute (20 sec. x 8 rep., 10 sec x 7 repaus). Alte functii sunt adaugate.</p> <p>Puteti opri programul doar prin apasarea butonului STOP. Cand programul este terminat, acesta se va opri pentru 30 de secunde si se va stinge dupa 60 de secunde.</p>
---	---

PROGRAM INTERVAL PERSONALIZAT

<p>Acest program functioneaza</p> <p>Introdu ceti timpul de exercit iu si timpul de repaus</p>  <p>Intr odu ceti nu mar ul de inte rval e dori te</p>	<p>The user can set their own training interval from 1 second to 9:59 minutes and the number of cycles from 1 to 99.</p> <p>Press Custom interval, 00/01 starts flashing, for setting up the number of repetitions 1 - 99. Use the arrows to set the value and confirm with ENTER. Then set the training and rest time from 1 second to 9:59 minutes. Confirm with ENTER. The time will count down from the set value, the other values will be counted up. The program is only turned off by pressing the STOP button or when the set time has finished. The program then stops for 30 seconds and then turns off automatically after 60 seconds of inactivity.</p>
--	---

DESCRUIERE FUNCTII

- Apasati STOP pentru a opri programul.
- Cand programul merge consola va intra in modul standby dupa 30 de secunde de inactivitate. Consola se va opri automat dupa 60 de secunde de inactivitate.
- Pentru a pune pe pauza un program apasati pe START. Un bip se va auzi la fiecare 30 de secunde si toate valorile vor fi afisate pe display la fiecare 2 secunde. Apsati START din nou pentru a porni programul. Consola va intra in modul standby dupa 5 minute de inactivitate. Consola se va tinge dupa inca 30 de secunde aditionale de inactivitate.
- Tineti apasat butonul STOP timp de 2 secunde pentru a restarta consola si a porni un program nou.
- Distanța poate fi afisat in kilometric sau mile. Apasati START si ENTER simultan. KM sau M este afisat. Folositi sagetile pentru a selecta KM sau Mile si apasati ENTER pentru a confirma.

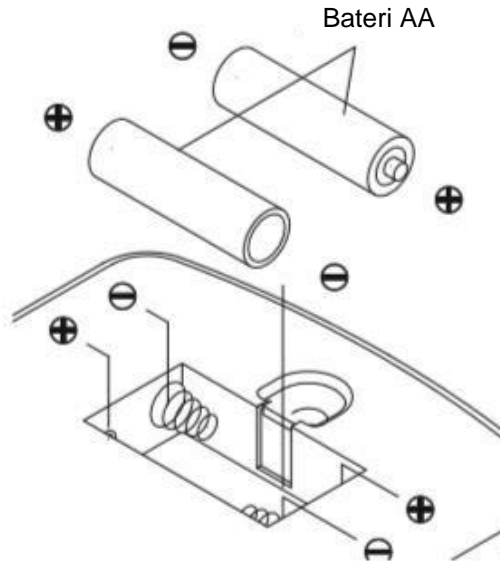
INLOCUIRE BATERIE

Deschideti capacul din spate de pe consola (85).

Consola este alimentata de 2 baterii AA (1.5V). Bateriile nu sunt incluse.

Nota:

- Nu puneti o baterie veche cu una noua.
- Folositi aceleasi tip de baterie.



UZ

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

Pentru a va asigura un exercitiu confortabil, puneti picioarele pe pedala. 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 şa cu inaltimea potrivita, tineti picioarele ferm in pedale, tineti manerele in forma ergonomica si faceti exercitii fizice.

Este recomandabil sa alegeti la inceput o sarcina mai mica. Daca faceti exercitii fizice la intervale regulate pe bicicleta, puteti creste treptat sarcina. Puteti creste incarcarea treptat 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. Mariti ritmul dupa aproximativ o saptamana de exercitii fizice regulate. Ritmul ridicat nu este egal cu arderea mai rapida a caloriilor. Arderea corecta a caloriilor 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.

Exercitarea pe bicicleta de antrenament duce si la formarea muschilor. Este folosit in principal pentru intarirea muschilor coapsei si a gambei. In timp ce faci exercitii pe bicicleta, iti misti si fesele.

Daca doriti sa exersati corect, nu ar trebui 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 respiratie regulata si corecta in timpul exercitiilor pe bicicleta de antrenament implica exercitarea intensa a muschilor abdominali. Este indicat sa practicati 30-35 dupa consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea a mai putinor calorii, iar la persoanele mai in varsta poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui sa luati in considerare si dieta dumneavoastra. Este recomandat sa incepeti o zi de mancare cu dulce si produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru masa este

recomandat sa mananci o masa mai bogata in calorii. Nu uita de ciorba. Seara, sunt recomandate mese usoare. Daca doriti sa va imbunatatiti sanatatea, nu este doar un exercitiu obisnuit, ci o dieta intrega.

Exercitiul pe bicicleta este un exercitiu eficient pentru toti oamenii ocupati. Exercitiul pe bicicleta de antrenament este eficient in intarirea muschilor, in special a coapselor, a gambelor si a feselor. Exercitarea periodica poate duce la o figura mai subtire. Exercitiile fizice sunt recomandate nu doar ca antrenament de iarna pentru biciclisti, ci si pentru persoanele care doresc sa arda excesul de calorii. Respiratia regulata, exercitiile fizice regulate, ritmul rezonabil si dieta echilibrata pot duce la rezultatele dorite.

INSTRUCTIUNI EXERCITII

Aceasta etapa ajuta ca sangele sa curga in jurul corpului si muschii sa functioneze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe si vatamari musculare. Este indicat sa faceti cateva exercitii de intindere, asa cum se arata mai jos. Fiecare intindere trebuie mentinuta timp de aproximativ 30 de secunde, nu va fortati muschii intr-o intindere. Daca va doare OPRITIVA.



Aplecari frontale

Inclinati-va incet spatele de solduri. Tine-ti spatele si bratele relaxate in timp ce te intinzi in jos pana la degetele de la picioare. Faceti-l cat puteti si mentineti pozitia timp de 15 secunde. Indoiti-va usor genunchii.



Intinderi cvadricepsi

Sprrijiniti-va de un perete cu o mana. Duceti mana in jos si in spatele tau. Ridicati piciorul drept sau stang spre fesa cat mai sus. Prindeti cu mana piciorul si pastrati timp de 30 de secunde pozitia si repetati de doua ori pentru fiecare picior.



Intinderi muschii pulpei

Stai si intinde piciorul drept. Sprrijiniti talpa piciorului stang de interiorul dreptului. Intindeti bratul drept de-a lungul piciorului drept, cat puteti. Tineti timp de 15 secunde si relaxati-va. Repetati același proces cu piciorul stang si bratul stang.



Intinderi coapse interioare

Stati pe podea si asezati-va picioarele talpa pe talpa. Genunchii sunt orientati spre exterior. Trageti-va picioarele cat mai aproape de inghinal. Apasati genunchii cu atentie in jos. Pastrati aceasta pozitie timp de 30-40 de secunde, daca este posibil.



Intinderi gambe si tendonul lui Achilles

Sprrijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si brațele inainte. Intinde piciorul drept si tine piciorul stang pe podea. Indoaie piciorul stang si apleaca-te inainte miscand soldul drept in directia peretelui. Mentineti pozitia timp de 30-40 de secunde. Pastrati piciorul intins si repetati exercitiile fizice cu celalalt picior.

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Cand te antrenezi, mentine-ti corpul in pozitie verticala. In timpul pedalarii, nu trebuie sa aveti picioarele complet intinse. Genunchii trebuie sa fie usor aplecati atunci cand apasati complet in jos pe pedala. Tineti-va capul drept cu coloana vertebrala pentru a minimiza durerea muschilor cervicali si a musculaturii superioare a spatelui. Exersati intotdeauna fluent si ritmic.

MENTENANTA

- La asamblare, strangeti toate suruburile si reglati bicicleta in pozitia orizontala.
- Verificati suruburile dupa 10 ore de folosinta.

- Stergeti transpiratia dupa exercitiu. Curatati dispozitivul cu o carpa si un produs de curatare bland. 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.
- Puneti produsul intr-o camera curata, uscata si bine ventilata.
- Nu expuneti produsul la lumina directa a soarelui.

DEPOZITARE

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

INFORMATII IMPORTANTE

- Aceasta bicicleta de exercitiu este prevazuta cu norme de siguranta standard si este potrivita numai pentru uz profesional si comercial. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vatamare cauzata de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a aparatului.
- Consultati medicul inainte de a incepe antrenamentul pe bicicleta de antrenament. Medicul dumneavoastra ar trebui sa evalueze daca sunteti apt pentru a utiliza aparatul si cat de mult efort puteti face. Exercitarea sau mutarea incorecta a corpului va pote dauna sanatatii.
- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti dureri, greata, probleme de respiratie sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiului fizic, opriti imediat exercitiul. Daca durerea persista, contactati imediat medicul.
- Aceasta bicicleta de exercitiu nu este potrivita pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizata 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 obligatoriu medicala. Datele acumulate pot sa nu fie intotdeauna corecte cu privire la factorii umani si de mediu incontrolabili.

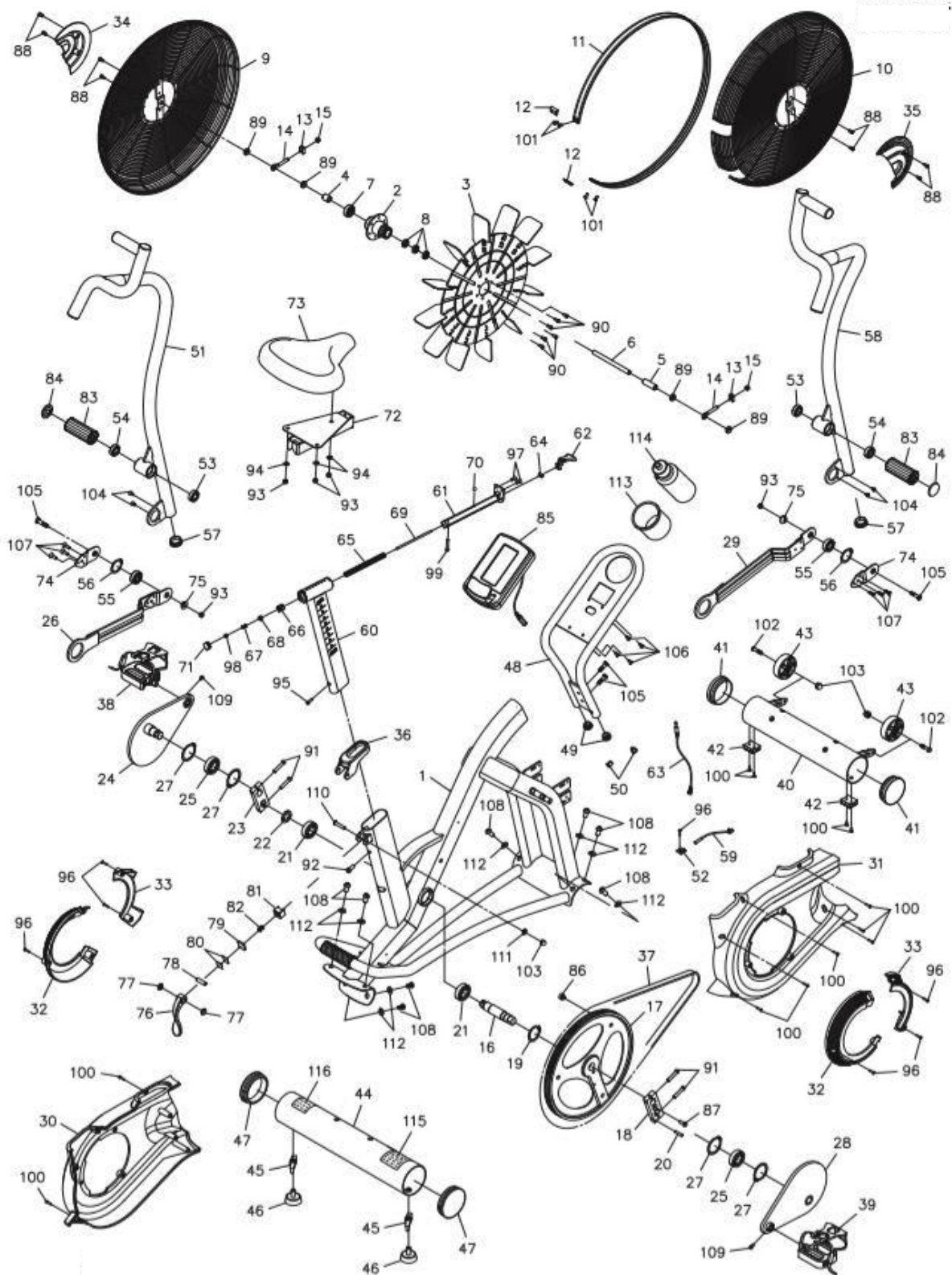
PROTECTIA MEDIULUI

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 aruncati-le in locuri special amenajate pentru ele.

DIAGRAMA



LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadru principal	1	36	Capac postament sa	1
2	Butuc ventilator	1	37	Curea cu dinti V (690-J6)	1
3	Ventilator	1	38	Pedala stanga	1
4	Distantier butuc ventilator	1	39	Pedala dreapta	1
5	Maneca butuc ventilator	1	40	Stabilizator frontal	1
6	Ax ventilator	1	41	Capac (Ø90 mm)	2
7	Rulmenti (6301Z)	1	42	Picior patrat	2
8	Rulmenti (6901Z)	3	43	Roti de transport	2
9	Capac stanga ventilator	1	44	Stabilizator posterior	1
10	Capac dreapta ventilator	1	45	Blocatoare	2
11	Fasie de plastic	1	46	Picioare de ajustare	2
12	Suport fasie	2	47	Capac (Ø101.6 mm)	2
13	Suport de tensionare	2	48	Suport computer	1
14	Surub cu ochi (M8 x 1.25 x 45mm)	2	49	Capac rotund (Ø25 mm)	2
15	Piulita (M8 x 1.25)	2	50	Capac	2
16	Manivela	1	51	Maner stanga	1
17	Scripete	1	52	Clips senzor	1
18	Manivela dreapta	1	53	Rulment (6003Z)	2
19	Inel C (S25)	1	54	Rulment (6202Z)	2
20	Cui cu arc	1	55	Rulment (6203Z)	2
21	Rulment (6005)	2	56	Inel C (S40 mm)	2
22	Piulita rulment	1	57	Capac rotund (Ø38 mm)	2
23	Manivela stanga	1	58	Maner dreapta	1
24	Manivela disc stanga	1	59	Cablu senzor	1
25	Rulment (2205ZZ)	2	60	Postament sa	1
26	Legatura stanga	1	61	Glisare sa	1
27	Inel C (S52)	4	62	Maneta de reglare	1
28	Manivela disc dreapta	1	63	Cablu de conectare	1
29	Legatura dreapta	1	64	Axa de pivotare	1
30	Capac stanga	1	65	Arc lung	1
31	Capac dreapta	1	66	Set de bloc	1
32	Capac manivela	2	67	Arc scurt	1

33	Capac de manivela mic	2	68	Bucsa (Ø8 x Ø12 x 7mm)	1
34	Capac stanga ventilator	1	69	Tija de legatura	1
35	Capac dreapta ventilator	1	70	Minge (Ø10 mm)	1
71	Capac patrat	1	98	Piulita M6 x 1	1
72	Suport sa	1	99	Surub M6 x 1 x 35 mm	1
73	Sa	1	100	Surub ST4 x 15 mm	12
74	Placa de fixare	2	101	Surub M4 x 0.7 x 10 mm	4
75	Distantier disc	2	102	Surub M8 x 1.25 x 40 mm	2
76	Maneta de reglare	1	103	Piulita M8 x 1.25	3
77	Distantier maneta	2	104	Surub M5 x 0.8 x 8 mm	4
78	Maneca maneta (Ø8.2 x Ø10 x 43.2mm)	1	105	Surub M8 x 1.25 x 30 mm	4
79	Garnitura	1	106	Surub M5 x 0.8 x 12 mm	4
80	Placa de presiune	2	107	Surub M6 x 1 x 15 mm	6
81	Bloc de compresie	1	108	Surub M10 x 1.5 x 20 mm	8
82	Arc de resetare	1	109	Surub M6 x 1 x 10 mm	2
83	Suport de picioare	2	110	Surub M8 x 1.25 x 50 mm	1
84	Capac decorative	2	111	Saiba M8	1
85	Computer	1	112	Saiba M10	8
86	Magnet	1	113	Suport sticla de apa	1
87	Surub M8 x 1.25 x 20 mm	1	114	Sticla de apa	1
88	Surub M5 x 0.8 x 12 mm	8	115	Actibilt de avertizare	1
89	Piulita M12 x 1.25	4	116	Numarul de serie	1
90	Surub M6 x 1 x 12 mm	6	117	Inbus 4 mm	1
91	Surub M10 x 1.5 x 40 mm	4	118	Inbus 5 mm	1
92	Surub M6 x 1 x 20 mm	1	119	Inbus 6 mm	1
93	Piulita M8 x 1.25	5	120	Inbus 14/17 mm	1
94	Saiba M8	3	121	Cheie	1
95	Surub M6 x 1 x 16 mm	1	122	Surubelnita	1
96	Surub ST4 x 10 mm	7	123	Manual	1
97	Surub M6 x 1 x 15 mm	2			