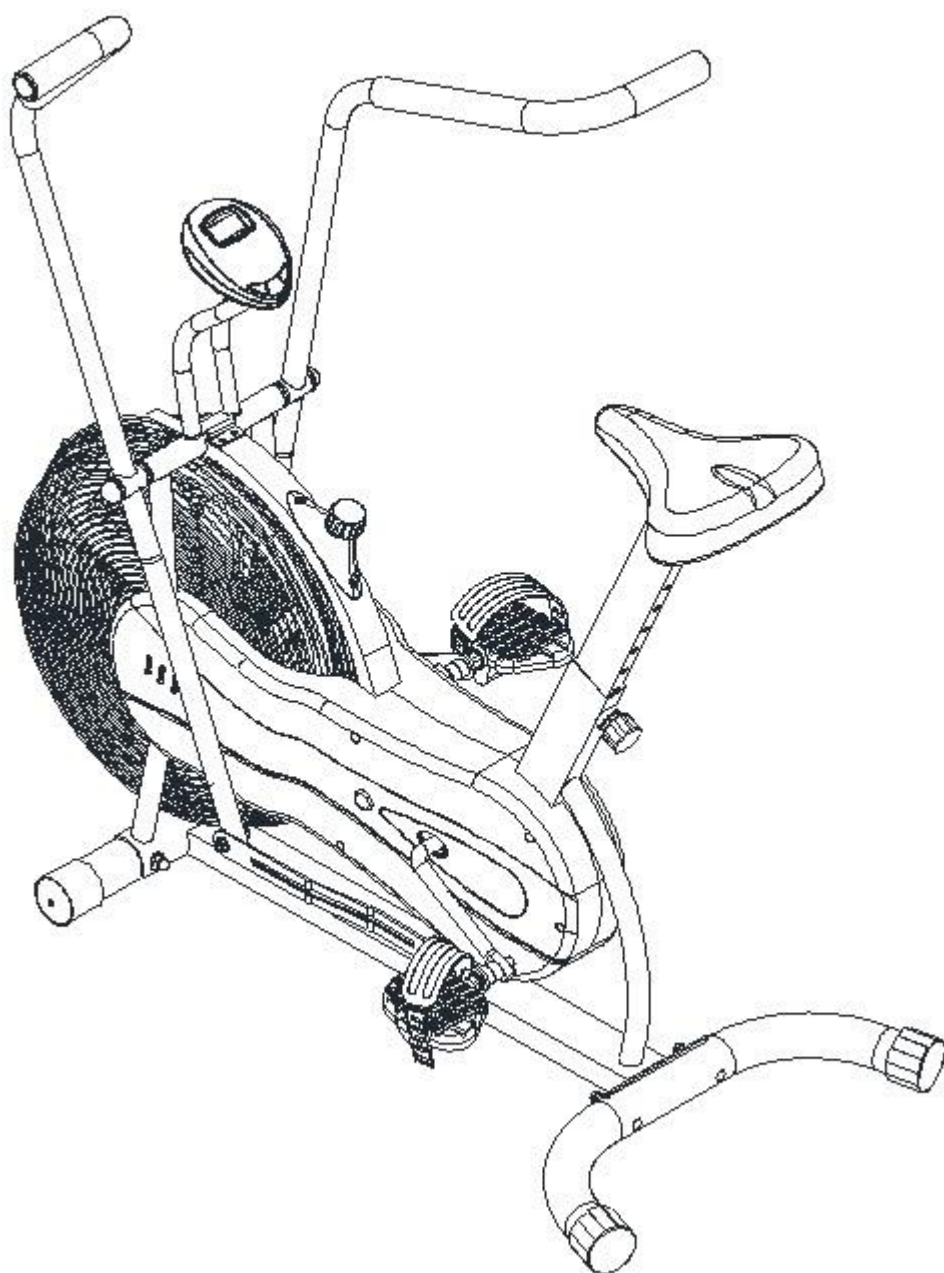




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20147 Bicicleta fitness inSPORTline Airbike Basic



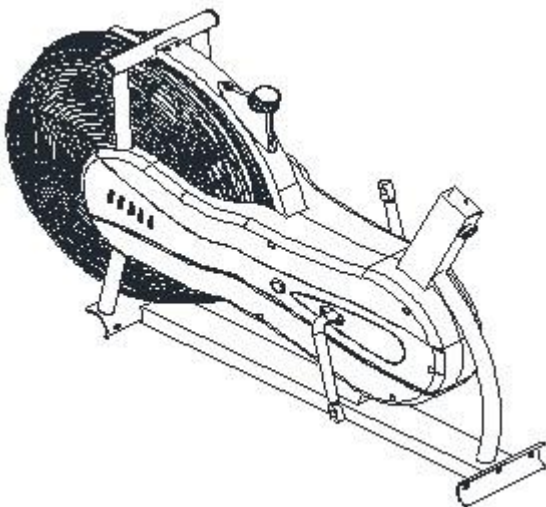
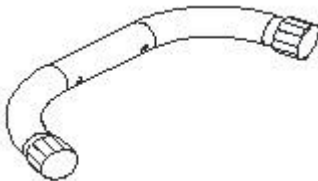
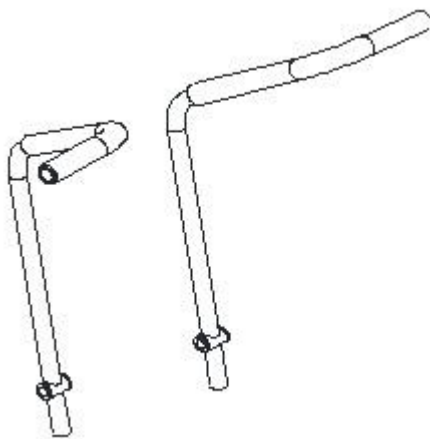
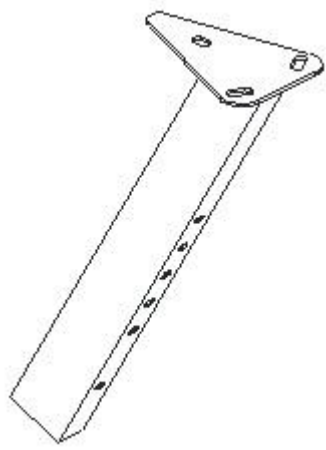
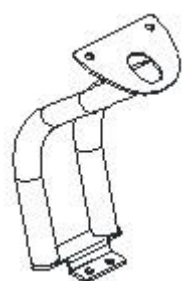
CONTINUT

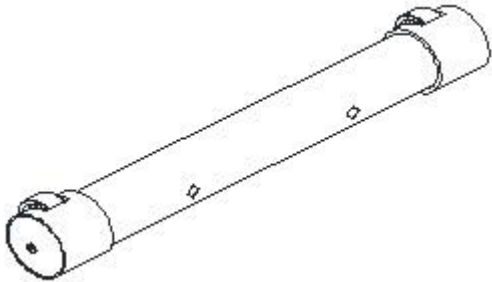
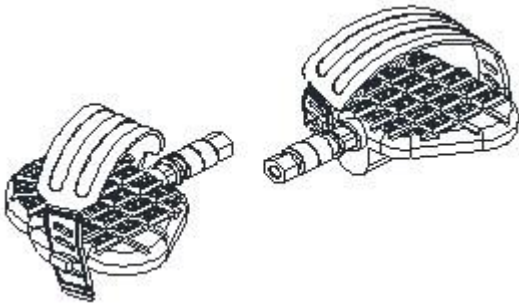
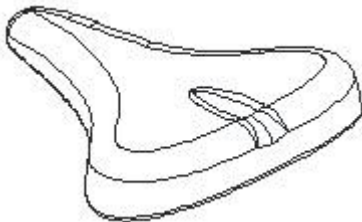
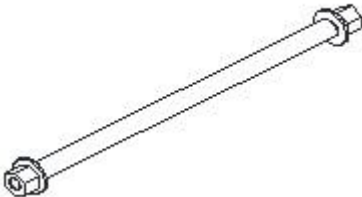
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
ASAMBLARE	4
CONSOLA	11
UZ	11
INSTRUCTIUNI DE EXERCITIU	12
POSTURA CORECTA A CORPULUI	13
MENTENANTA	13
DEPOZITARE	13
INFORMATII IMPORTANTE	13
PROTECTIE MEDIULUI	14
DIAGRAMA	15
LISTA DE PIESE	16

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi toate instructiunile din acest manual inainte de a folosi produsul si pastrati manualul pentru referinte viitoare.
- Folositi acest aparat doar pentru scopul pentru care a fost creat.
- Inspectati si strangeti toate piesele inainte de a folosi acest aparat.
- Tineti mainile departe de piesele in miscare.
- Tineti animalele de companie si copii departe de acest aparat. Nu lasati copii nesupravegheati in aceeasi camera cu aparatul.
- Inainte de a folosi aparatul pentru antrenament, faceti exercitii de incalzire.
- Inspectati aparatul inainte de fiecare utilizare asigurativa ca toate piesele sunt bine stranse.
- Numai o singura persoana poate folosi aparatul nu pot 2 persoane in acelasi timp.
- Daca aveti una din urmatoarele simptome: ameteala, greta, dureri in piept, sau orice alte simptome anormale, OPRITIVA imediat din antrenament si adresativa medicului.
- Pozitionati aparatul pe o suprafata plana. Nu folositi aparatul in locuri cu umiditate mare sau in exterior.
- Purtati haine adecavate de fiecare data cand va antrenati. Nu purtati haine largi sau lungi care se pot prinde in aparat. Este recomandat sa purtati si incaltaminte adecvata cand folositi aparatul.
- Nu plasati nici un obiect cu muchii ascutite langa aprat.
- Persoanele dizabilitatea nu trebuie sa foloseasca aparatul fara ca o persoana calificata sa le supravegheze.
- Nu folositi nici o data aparatul daca acesta nu functioneaza corect.
- Folositi aparatul pentru antrenamente doar daca functioneaza perfect. Folositi numai piese originale in caz de reparatie.
- Nu folositi solvent pentru a curate aparatul, folositi doar sculele care au fost incluse cu acesta sau scule care corespund, pentru orice reparatii necesare.
- Va rugam sa aruncati ambalajele sau piesele inlocuite in locuri corespunzatoare pentru a putea fi reciclate.
- Nu scoateti suportul de sa mai mult de cat linia de " max" indicate pe acesta cand ajustati inaltimea la sa.
- Nu este recomandata pentru scopuri terapeutice.
- Pentru motive de siguranta lasati cel putin 0.6 m distanta in jurul aparatului.
- Nu puneti obiecte ascutite pe sau langa aparat. Partile ajustabile nu trebuie sa interfereze cu miscarile utilizatorului.
- **Limita de greutate a utilizatorului:** 110 kg
- **AVERTIZARE!** Monitorizarea frecventei cardiace s-ar putea sa nu fie complet exacta. Supraextenuarea in timpul antrenamentului poate duce la ranire sau chiar moarte. Daca incepeti sa aveti dureri opritiva imediat din antrenament.
- **AVERTIZARE:** Inainte de a incepe orice program de antrenament, mergi la doctor sa va consulte. Acest lucru este important in special pentru persoanele cu probleme de sanatate prexiestente. Vanzatorul nu isi asuma responsabilitatea pentru orice vatamare a dvs sau a produsului prin folosirea incorecta a acestuia.

ASAMBLARE

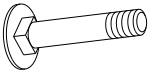
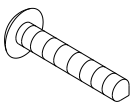
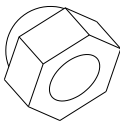
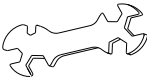
	
Poz. 1	Poz. 2
	
Poz. 3/4	Poz. 5
	
Poz. 6L/10R	Poz. 7

	
Poz. 8	Poz. 14
	
Poz. 15/16	Poz. 17
	
Poz. 21	

Nr.	Nume	Can.
1	Cadru principal	1
2	Stabilizator posterior	1
3/4	Manere de sus(L/R)	1/1
5	Postament sa	1
6/10	Manere de jos si tije de conectare (L/R)	1/1
7	Suportul de consola	1
8	Stabilizatorul frontal	1
14	Consola	1
15/16	Pedale (L/R)	1/1

17	Sa	1
21	Ax	1

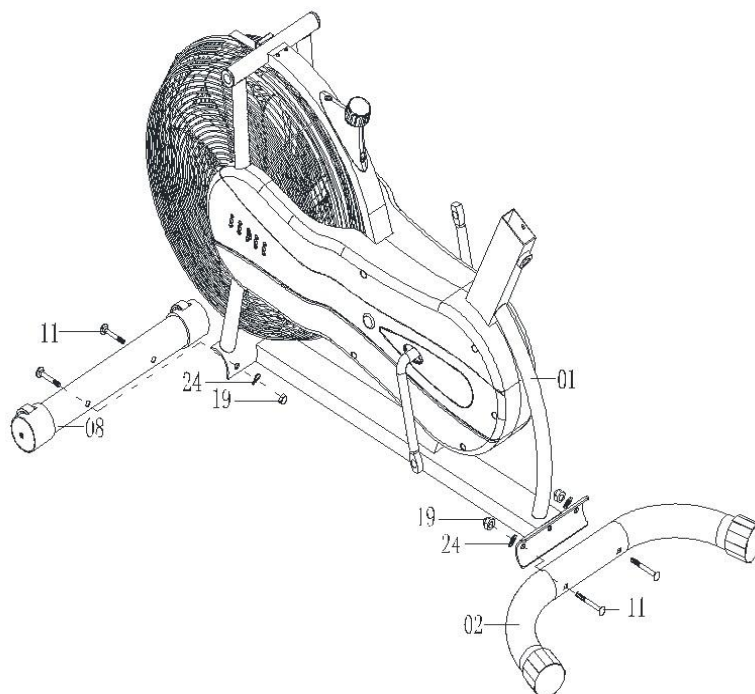
PIESE DE ASAMBLARE

Poz.	Nr.	Nume	Can.
	11	Surub	4
	13	Surub cu cap inbus	6
	19	Piulita	4
	23	Saiba ondulata	4
	24	Saiba ondulrata	4
	25	Surub de reglare	1
	31	Capac de capat	2
		Cheie	2
		Inbus	1

PASUL 1

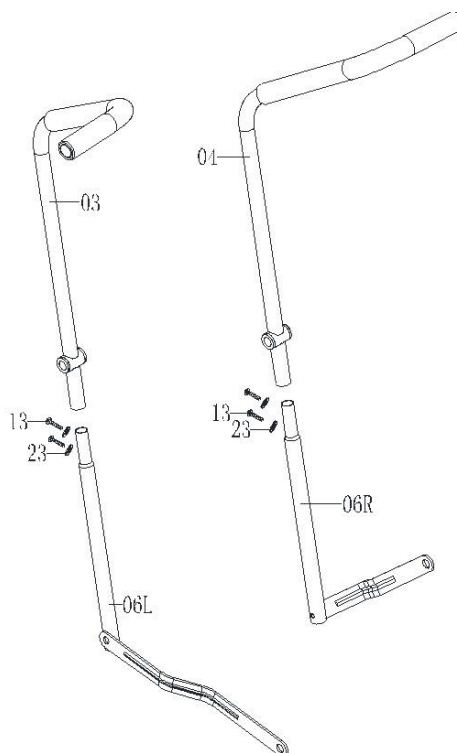
Montati stabilizatorul frontal (8) la cadrul principal (1) cu 2 suruburi (11), 2 saibe (24) si 2 piulite (19).

Montati stabilizatorul posterior (8) la cadrul principal (1) cu 2 suruburi (11), 2 saibe (24) si 2 piulite (19).



PASUL 2

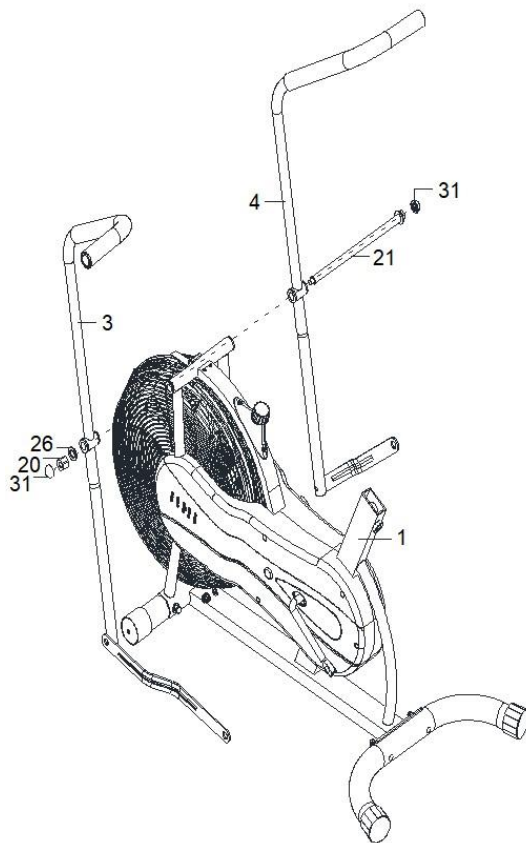
Montati manerele de sus (L/R) (3,4) la manerele de jos (L/R)(6/10). Si prindetile cu 2 suruburi (13) si 2 saibe (23).



PASUL 3

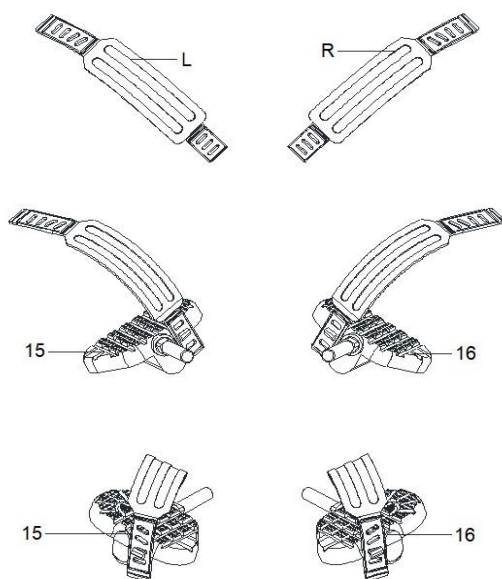
Dati jos saiba (26) si piulita (20) de pe o parte a axului (21). Introduceti axul (21) prin gaura din manerul dreapta (4), cadrul principal (1) si manerul stanga (3). Dupa care puneti la loc saiba (26) si piulita (20).

Acoperiti piulitele (20) cu cele 2 capace (31).



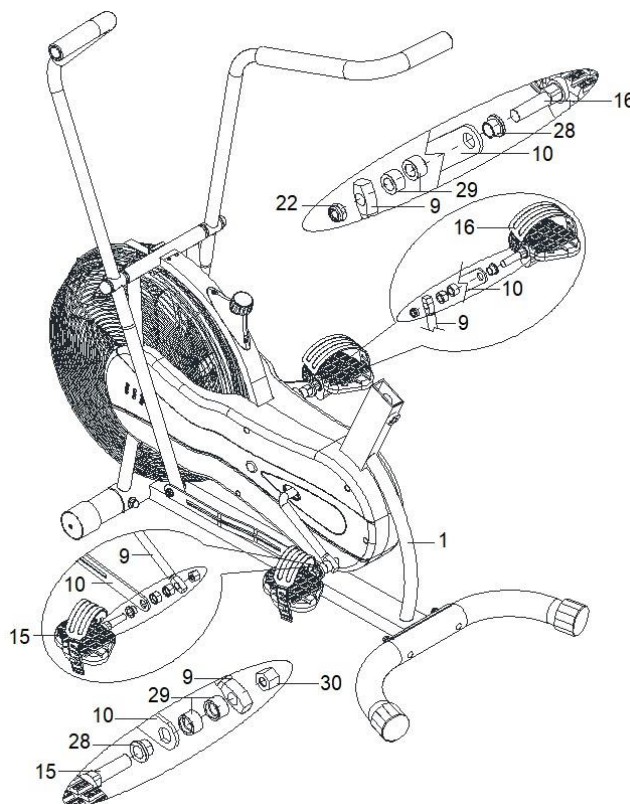
PASUL 4

Montati cureaua stanga la pedala stanga (15L). Dupa care montati cureaua dreapta la pedala dreapta (16R).



PASUL 5

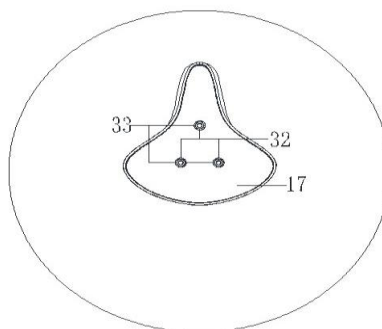
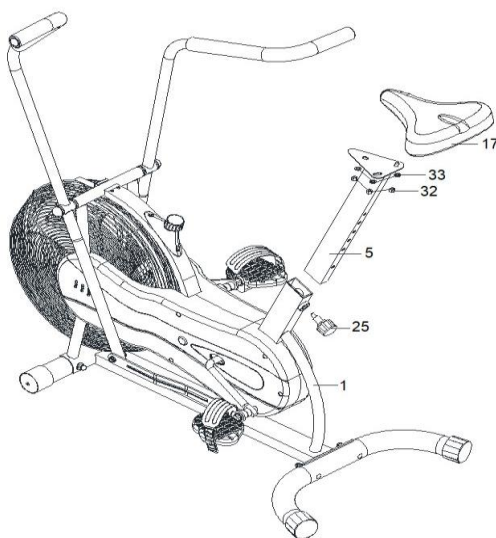
Dati jos piulita (30 si 22), bucele de metal (28 si 29) de pe pedala dreapta si stanga (15 si 16). Introduceti pedala stanga (15) in bucsa (28), dupa aceea in tija de conectare (10), bucsa (29) si manivela stanga (9). Iar la capat prindeti pedala cu piulita (30) insuruband in sensul invers de mers a acelor de ceas. Repetati exact pasi de mai sus pentru pedala dreapta (16), numai ca piulita o strangeti in sensul de mers a acelor de ceas.



PASUL 6

Dati jos cele 3 saibe (33) si 3 piulite (32) de pe saua (17). Montati saua (17) la postamentul de sa (5) folosind cele 3 saibe (33) si 3 piulite (32).

Introduceti postamentul de sa (5) in cadrul principal (1). Puteti ajusta inaltimea cu surubul de ajustare (25).

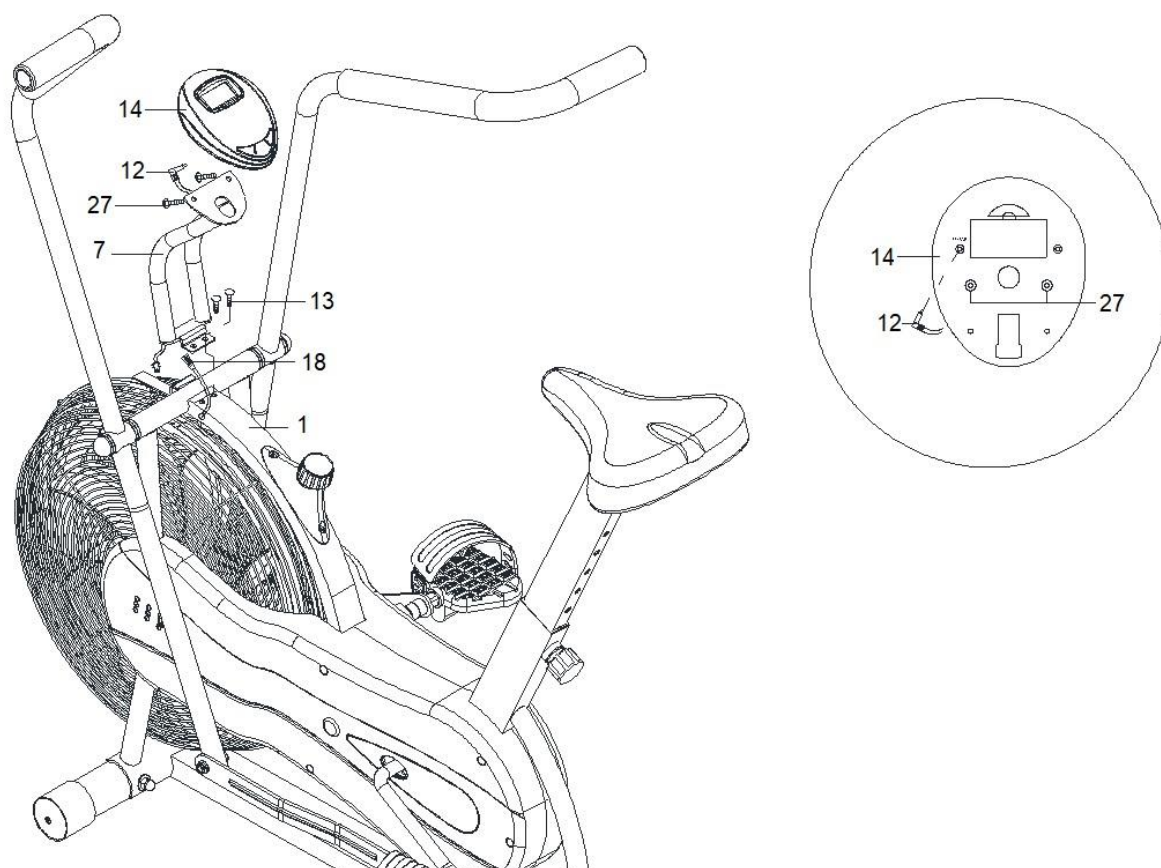


PASUL 7

Conectati cablul de senzori (12 si 18). Montati suportul de consola (7) la cadrul principal (1). Prindeti-l cu 2 suruburi (13).

Montati consola (14) la suportul de consola (7) si prindeti-l cu suruburi (27).

Introduceti cablul de senzori (12) in spate la consola (14).



CONSOLA



Consola se porneste automat cand detecteaza semnal de miscare. Cand va opriti din exercitiu consola se va opri automat dupa 4 minute de inactivitate.

BUTOANE

MODE	Apasati butonul MODE pentru SCAN-TIMPUL, VITEZA, DISTANTA, CALORII sau ODO(kilometraj) se vor afisa la fiecare 4 secunde. Apasati butonul MODE in timp ce este pe SCAN pentru a alege ce date doriti sa afiseze
SET	Butonul SET va permite sa setati o valoare tinta pentru timp, distanta sau calorii
RESET	Butonul RESET va reseta toate valorile in afara de ODO(kilometraj)

DISPLAY

TIME	Afiseaza timpul, valoare maxima: 99:59
SPEED	Afiseaza viteza in km/h
DISTANCE	Afiseza distanta curenta in km, valoare maxima: 99.99 km
CALORIES	Afiseaza caloriiile arse
ODOMETER	Afiseaza distanta totala, valoarea maxima: 9999 km

INLOCUIRE BATERIE

- Inlocuiti intotdeauna toate bateriile
- Consola este alimentata de 2 x 1.5 V AAA baterii, nu sunt incluse
- Bateriile au o durata de viata de aproximativ 3 luni
- Daca inlocuiti bateriile, toate valorile vor fi resetate
- Scoateti bateriile din consola daca nu mai intentionati sa folositi aparatul o perioada lunga de timp

UZ

Exercitiul pe bicicleta de exercitii se bazeaza pe miscari foarte simple, dar cu siguranta te vei indragosti de ele. Datorita simplitatii exercitiului pe bicicleta de exercitii, poate fi facut de persoanele in varsta. Inainte de exercitiu, este necesar sa reglati inaltimea la sa. Este important sa stai confortabil. Sautu pentru bicicleta trebuie setata astfel incat sa puteti tine manerele cu forma ergonomica atunci cand stati. Nu ar trebui sa aveti mainile complet intinse. 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 dvs. sa fie pozitionat ferm si in siguranta in timpul exercitiului.

Baza exercitiului pe bicicleta este ca picioarele se misca pe o cale eliptica specifica. Aceasta miscare este foarte asemanatoare cu ciclismul. Cand faci miscare pe bicicleta, stai doar pe sa cu inaltimea potrivita, tii picioarele ferm in pedale, tii manerele cu forma ergonomica si faci miscare.

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

Atunci cand faceti miscare, este important sa alegeti sarcina potrivita si tempo-ul potrivit. Incercati sa o pastrati pe tot parcursul exercitiului. Nu este recomandat sa alegeti un ritm ridicat chiar de la inceput. Cresteti tempo-ul 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 obținerea celor mai bune rezultate.

Exercitiul pe bicicleta de antrenament duce, de asemenea, la formarea muschilor. Se utilizeaza in principal pentru a intari muschii coapsei si a gambelor. In timp ce faci miscare pe bicicleta, iti misti si fesele.

Daca doriti sa va antrenati corect, nu uitati ca trebuie sa respirati corect. Se recomanda respiratia corecta si regulata in orice exercitiu. Este important sa pastrati inhalari si expiratii profunde in mod regulat. Respiratia regulata si adecvata in timpul exercitiilor pe bicicleta de exercitii implica exercitii intense ale muschilor abdominali. Este recomandabil sa exersati 30-35 dupa consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la mai putine calorii arse, iar la persoanele mai in varsta poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui să luați în considerare și dieta. Este recomandat sa incepeti o zi de consum de alimente dulci si produse de patiserie sau muesli cu lapte. Pentru pranz este recomandat sa consumati o masa bogata in calorii. Nu uitati de supa. Seara, se recomanda mese usoare. Daca doriti sa va imbunatatiti sanatatea, nu este doar un exercitiu regulat, ci o dieta intreaga.

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

INSTRUCTIUNI DE EXERCITIU

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. Sprijiniti 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 copse 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



Sprijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si brațele înainte. Intinde piciorul drept si tine piciorul stang pe podea. Indoaie piciorul stang si apleaca-te înainte 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 pedalariei, 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

- Cand asamblati, strangeti toate suruburile si ajustati bicicleta in pozitia orizontala.
- Verificati suruburile dupa 10 ore de folosire.
- Stergeti transpiratia dupa fiecare exercitiu. Curatati aparatul cu o carpa si o solutie non-agresiva. Nu folositi solventi sau o solutie de curatat agresiva pe partile din plastic.
- Daca nivelul de zgomot produs de bicicleta a crescut, este necesar sa verificati toate incheieturile daca sunt bine stranse.
- Puneti aparatul intr-o camera curate, bine ventilate si uscata.
- Nu expuneti aparatul 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 poate 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.

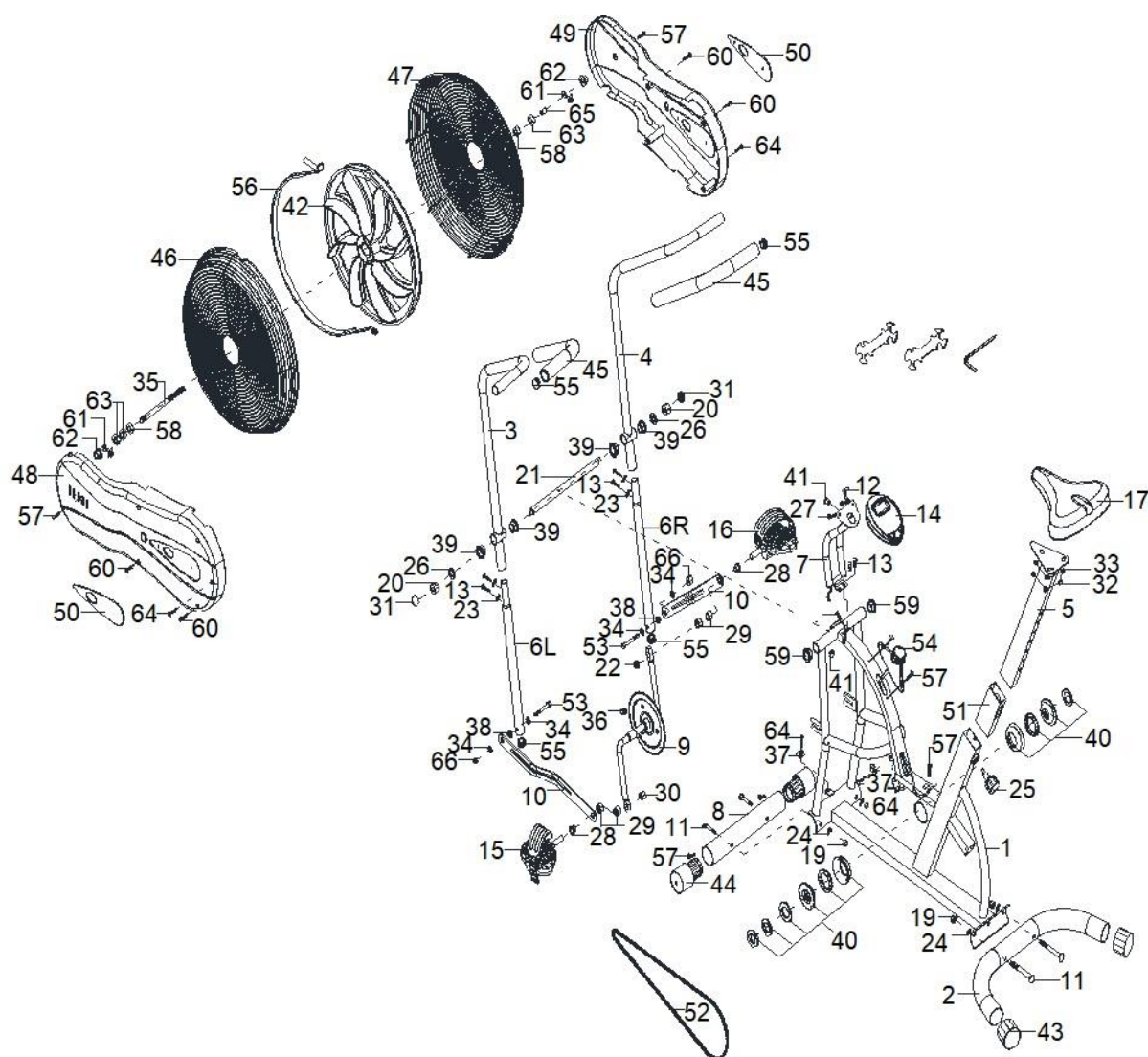
PROTECTIE MEDIULUI

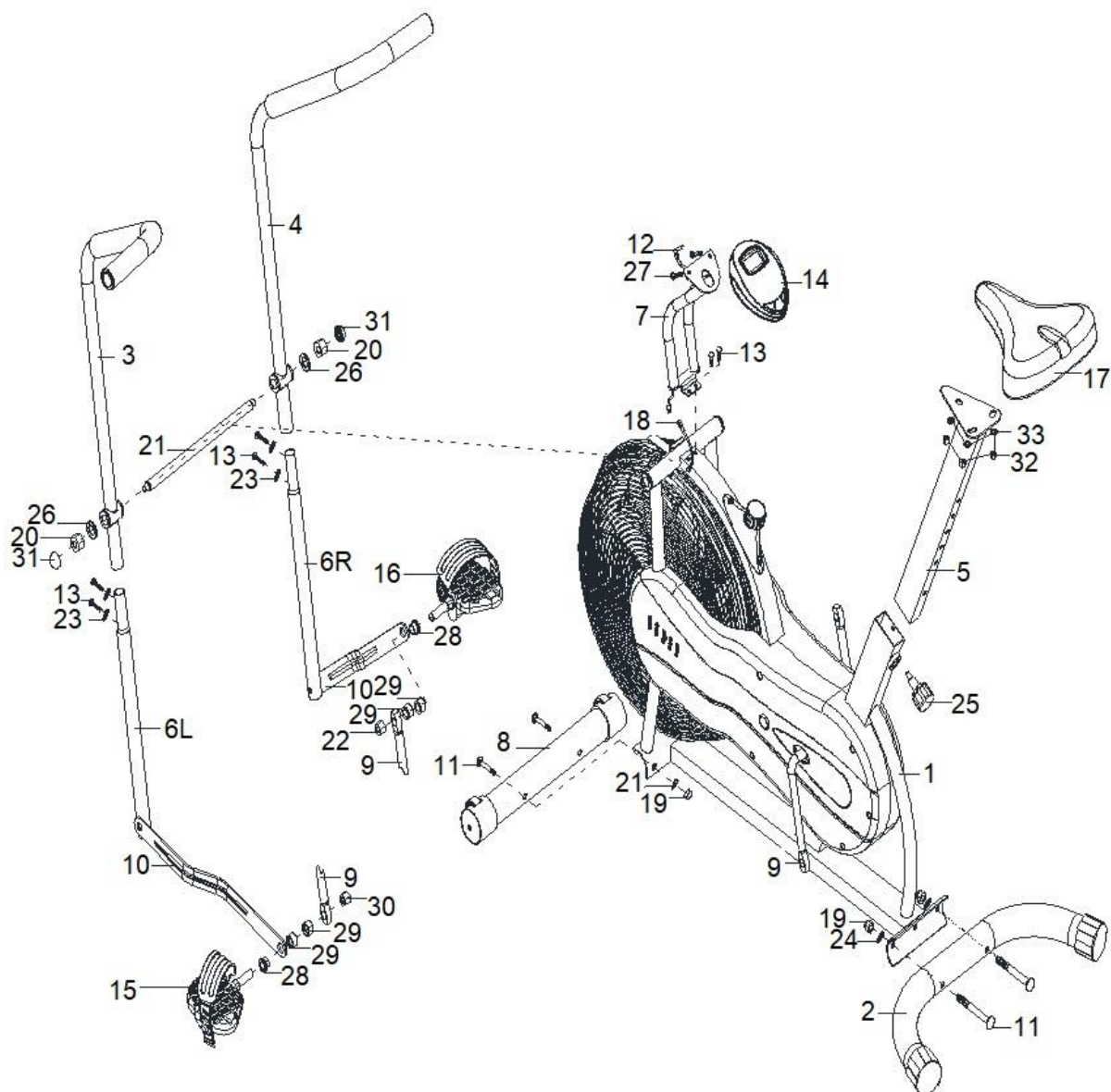
Dupa expirarea duratei de viata a produsului sau daca repararea este posibila dar nerentabila, aruncati conform legilor locale si ecologic in cel mai apropiat loc de colectare de deseuri.

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.

DIAGRAMA





LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadru principal	1	36	Magnet	1
2	Stabilizatorul posterior	1	37	Placa de ranforsare	2
3	Manerul de sus L	1	38	Maneca de metal	2
4	Manerul de sus R	1	39	Maneca	4
5	Postamentul de sa	1	40	Set de rulmenti	1
6 L/R	Manerul de jos (L/R)	2	41	Garnitura	2
7	Suportul de consola	1	42	Ventilator	1
8	Stabilizatorul posterior	1	43	Capac stabilizator posterior	2
9	Manivela	1	44	Capac stabilizator frontal	2
10	Tije de conectare	2	45	Rola spuma	2
11	Surub	4	46	Capac ventilator L(stanga)	1

12	Cablul de senzor de sus	1	47	Capac ventilator R(dreapta)	1
13	Surub cu ca inbus	6	48	Capac lant L(stanga)	1
14	Consola	1	49	Capac lant R(dreapta)	1
15	Pedal L (stanga)	1	50	Capac decorativ	2
16	Pedal R (dreapta)	1	51	Maneca goala	1
17	Saua	1	52	Lant	1
18	Cablul de senzor de jos	1	53	Surub	2
19	Piulita	4	54	Surub de reglare	1
20	Piulita cu nailon	2	55	Capac	4
21	Ax	1	56	Bara	1
22	Piulita cu nailon	1	57	Surub	7
23	Saiba ondulata	4	58	Surub	2
24	Saiba ondulata	4	59	Capac	2
25	Cui de siguranta	1	60	Surub	4
26	Saiba plata	2	61	Surub	2
27	Surub	2	62	Piulita	2
28	Maneca de metal	2	63	Piulita	3
29	Maneca de metal	4	64	Surub	4
30	Piulita de nailon	1	65	Maneca	1
31	Capac	2	66	Piulita	2
32	Piulita de nailon	3		Inbus	1
33	Saiba plata	3		Cheie	2
34	Saiba plata	4			
35	Ax	1			