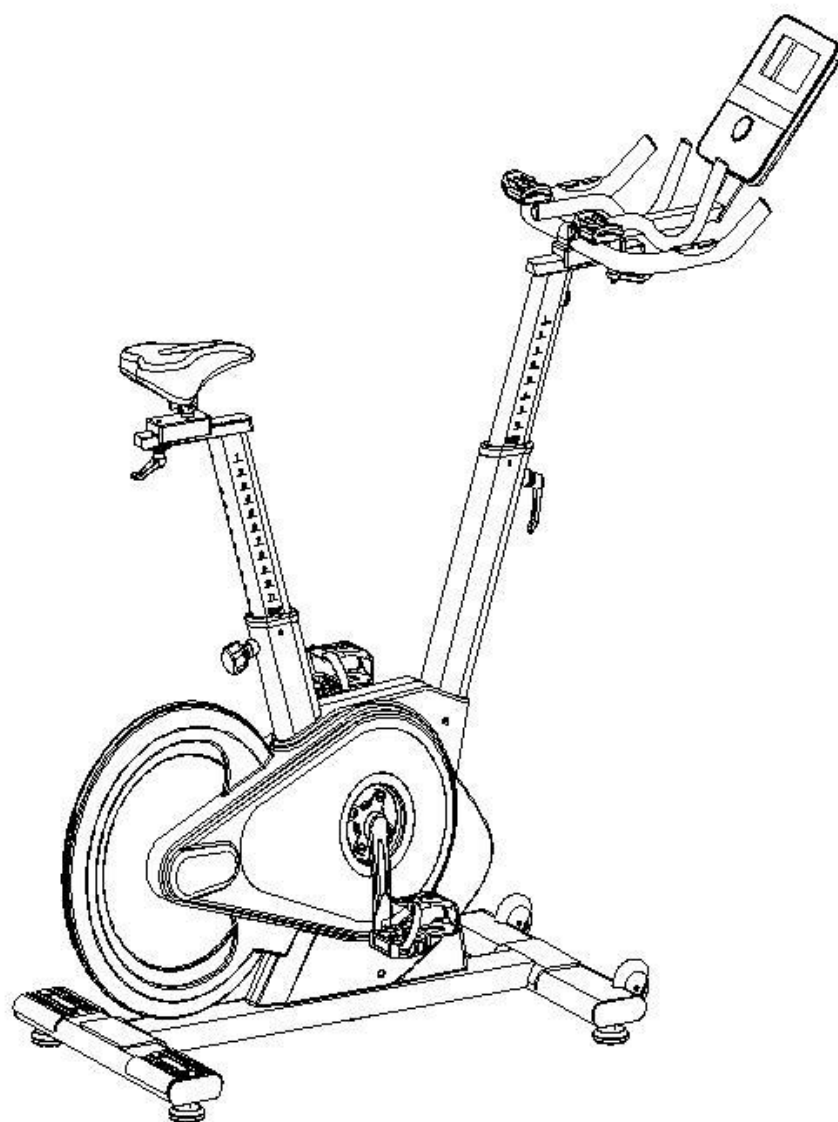




Manual de utilizare – RO

**IN 20069 Bicicleta indoor cycling inSPORTline inCondi
S1000i**



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
NOTE IMPORTANTE	3
LISTA PIESE.....	4
DIAGRAMA	7
ASAMBLARE	8
CONSOLA	11
PROGRAME	16
MEDIA.....	25
UTILIZARE	27
POSTURA CORECTA A CORPULUI	28
EXERCITII	28
MENTENANTA	29
DEPOZITARE	29
NOTE IMPORTANTE	29
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	30

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Pentru a mentine cea mai bună siguranță a produsului, verificați-l periodic dacă are deteriorări și piese uzate.
- Dacă dați 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 trebuie să utilizeze bicicleta în același timp.
- Înainte de prima utilizare și apoi în mod regulat, asigurați-vă că toate șuruburile, bolturile și alte îmbinări sunt strânse corespunzător și așezate ferm.
- Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele ascuțite din jurul bicicletei.
- Utilizați produsul pentru antrenament doar dacă funcționează perfect.
- Orice piesă ruptă, uzată sau defectă trebuie înlocuită imediat și / sau aparatul nu mai trebuie utilizat până când nu a fost întreținut și reparat corespunzător.
- Părinții și alte persoane care supraveghează ar trebui să fie conștiente de responsabilitatea lor, din cauza situațiilor care pot apărea pentru care produsul nu a fost conceput și care pot apărea din cauza instinctului natural de joacă al copiilor și a interesului pentru experimentare.
- Dacă permiteți copiilor să folosească acestă bicicletă, asigurați-vă că luați în considerare și evaluați condiția și dezvoltarea lor mentală și fizică și, mai ales, temperamentul lor. Copiii trebuie să utilizeze bicicleta numai sub supravegherea unui adult și să fie instruiți cu privire la utilizarea corectă a produsului. Bicicleta nu este o jucărie.
- Asigurați-vă că există suficient spațiu liber în jurul bicicletei atunci când o instalați - cel puțin 0,6 m.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteți copiilor să se apropie de bicicletă fără supraveghere, deoarece o pot folosi într-un mod pentru care nu a fost concepută, datorită instinctului lor natural de joc și a interesului pentru experimentare.
- Vă rugăm să rețineți că un antrenament necorespunzător și excesiv poate fi dăunător sănătății dumneavoastră.
- Vă rugăm să rețineți că pârgăile și alte mecanisme de reglare nu ajung în zona de mișcare în timpul antrenamentului.
- La montarea bicicletei, vă rugăm să vă asigurați că bicicleta este stabilă și că orice denivelare posibilă a podelei este uniformizată.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate, potrivite pentru antrenamentul dvs. pe bicicletă. Hainele trebuie să fie în așa fel, astfel încât să nu fie prinse în nicio parte a bicicletei în timpul antrenamentului datorită formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurați-vă că purtați încălțăminte adecvată, potrivită pentru antrenament, care susțin ferm picioarele și care sunt prevăzute cu o talpă antiderapantă.
- Consultați un medic înainte de a începe orice program de exerciții. El vă poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuală a stresului pentru dvs., precum și despre antrenamentele și obiceiurile alimentare sensibile
- Bicicleta indoor cycling nu are roată liberă. Pedalele se vor mișca dacă volanta se rotește.
- Dacă nu utilizați bicicleta indoor cycling, creșteți rezistența la maxim pentru a împiedica mișcarea volantei.
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 150 kg
- **Categorie:** SC pentru uz profesional (EN 957)
- **Îndeplinește standardele:** EN ISO 20957-1:2013, EN 957-10:2005

NOTE IMPORTANTE

- Asamblați bicicleta conform instrucțiunilor de asamblare și asigurați-vă că utilizați numai piesele structurale furnizate împreună cu bicicleta și proiectate pentru aceasta. Înainte de asamblare, asigurați-vă că conținutul livrării este complet prin referire la lista de piese din manual.

- Asigurați-vă că instalați bicicleta într-un loc uscat și uniform și protejați-o întotdeauna de umiditate. Dacă doriți să protejați podeaua împotriva punctelor de presiune, a contaminării etc., se recomandă să puneți un covor adecvat, antiderapant, sub bicicletă.
- Regula generală este că bicicletele și dispozitivele de antrenament nu sunt jucării. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de către persoane informate sau instruite corespunzător.
- Opiți imediat antrenamentul în caz de amețeli, greață, dureri în piept sau orice alte simptome fizice. În caz de îndoieli, consultați imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu dizabilități și persoanele cu handicap ar trebui să folosească produsul numai sub supraveghere și în prezența unei alte persoane care poate oferi sprijin și instrucțiuni utile.
- Asigurați-vă că părțile corpului dvs. și ale altor persoane nu sunt niciodată aproape de orice piese în mișcare ale bicicletei în timpul utilizării acesteia.
- Când reglați piesele ajustabile, asigurați-vă că acestea sunt reglate corect și țineți cont de poziția de reglare maximă marcată, de exemplu, respectiv, a suportului șei.
- Nu vă antrenați imediat după mese!

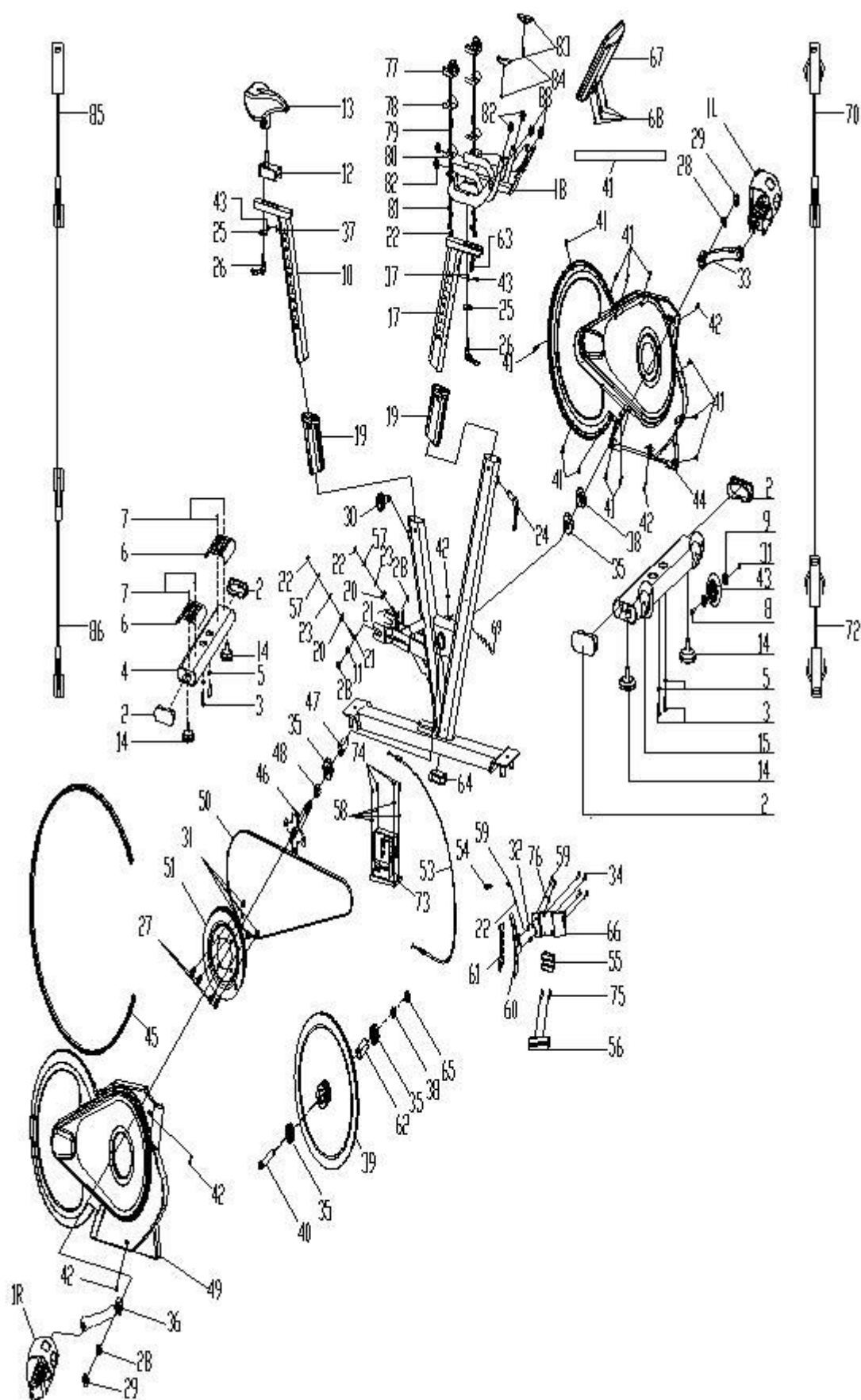
LISTA PIESE

NR.	NUME	BUC.	SPECIFICATII
1	Pedale	1	
2	Capace 3	4	120*40*35
3	Surub 1	4	M10*30
4	Stabilizator anterior	1	
5	Saiba plata	4	Φ10
6	Carcasa fata	2	160*128*3
7	Surub1	4	ST4,8*19
8	Surub 2	2	M8*40
9	Rulmenti	4	608ZZ
10	Suport sa	1	
11	Saiba plata 4	1	Φ12
12	Tija glisare sa	1	
13	Sa	1	DD-6619
14	Piesa de blocare	4	M16*25
15	Stabilizator posterior	1	
16	Cadru principal	1	
17	Suport ghidon	1	
18	Ghidon	1	
19	Manson plastic	2	80*40*1,5
20	Saiba	2	
21	Surub	2	M6*54
22	Piulita	7	M6

23	Garnitura	2	Φ16* Φ6
24	Surub	1	M16*30
25	Saiba plata 1	2	Φ45* Φ40,5*4
26	Maneta de fixare L	2	M10*25
27	Surub 3	4	M8*16
28	Piulita	4	M12*1,25
29	Capace brat pedalier	2	Φ28*6,5
30	Rotita 1	1	M16*35
31	Piulita	6	M8
32	Manson	2	Φ10* Φ6,2*5
33	Brat pedalier stang	1	170*15
34	Surub 4	4	M3*6
35	Rulmenti	4	6004ZZ
36	Brat pedalier drept	1	170*15
37	Saiba grower 1	2	Φ5
38	Piulita	2	M20*1,2
39	Volanta	1	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*13
44	Carcasa exterioara	1	945*515*96,5
45	Protectie 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	Carcasa interioara	1	945*515*107
50	Curea	1	5PK51
51	Curea roata	1	Φ235*21
52	Roata PU	2	Φ69*23
53	Cablu rezistentă	1	P=250
54	Ajustare rezistentă	1	Φ1,2*50
55	Tija glisanta superioara	1	43,5*32*12
56	Tija glisanta inferioara	1	80*15*9,5
57	Saiba grower 2	2	Φ6
58	Saiba grower 4	4	Φ5
59	Surub 10	3	M6*20
60	Ansamblu magnet	1	

61	Magnet	6	28*20*3
62	Tija de fixare	1	Φ25* Φ20,2*48,2
63	Dop senzor	1	45*25*9
64	Capace	1	100*50*2
65	Piulita 1	1	M20*1,0
66	Suport frana	1	
67	Consola	1	TB1
68	Surub 3	4	M5*8
69	Senzor	1	350 mm, 2P
70	Cablu 1	1	250 mm, 5P
71	Cablu 2	1	800 mm, 5P
72	Cablu 3	1	950 mm, 5P
73	Cablu motor	1	150 mm, 5P
74	Surub 3	4	M5*10
75	Surub 6	2	M3*10
76	Saiba plata 3	2	Φ6
77	Suport brate	2	120*65
78	Stickere	2	100*55
79	Surub	4	M6*18
80	Captuseala suport brate	2	110*60*2
81	Saiba plata 2	4	Φ8
82	Capace	4	Φ25*1,5
83	Senzor puls	2	
84	Surub 5	2	ST4,2*25
85	Cablu puls superior	2	650 mm, 2P
86	Cablu puls inferior	2	250 mm, 2P
87	Manere cu senzori puls	2	
88	Capace	2	Φ32*1,5

DIAGRAMA



ASAMBLARE

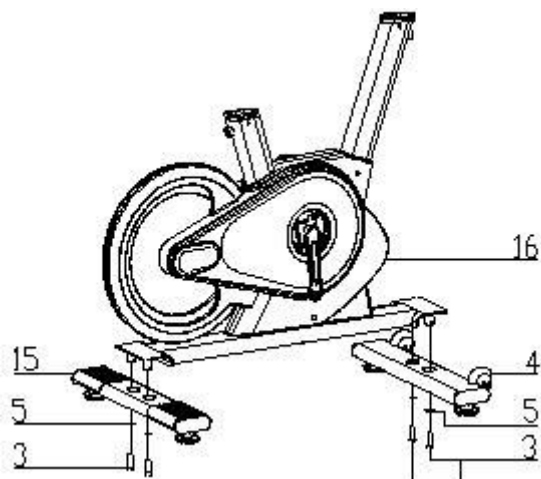
Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru asamblare.

Verificați să nu lipsească vreo componentă.

PAS 1

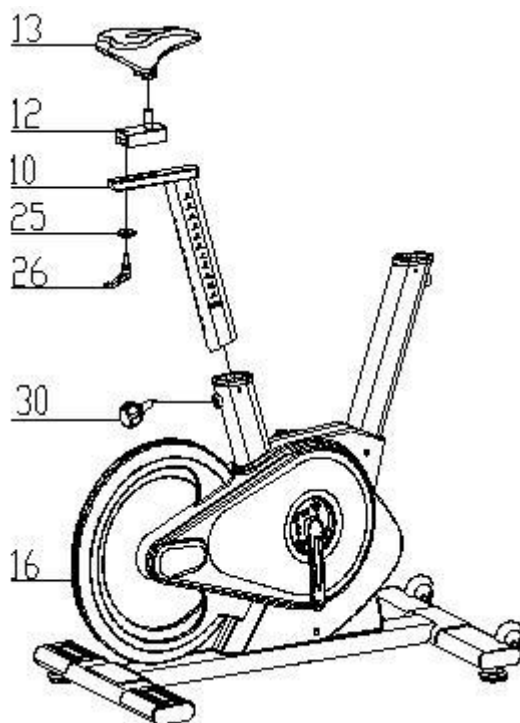
Fixați stabilizatorul posterior (15) la cadrul principal (16) cu 2 saibe (5) și 2 suruburi (3).

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



PAS 2

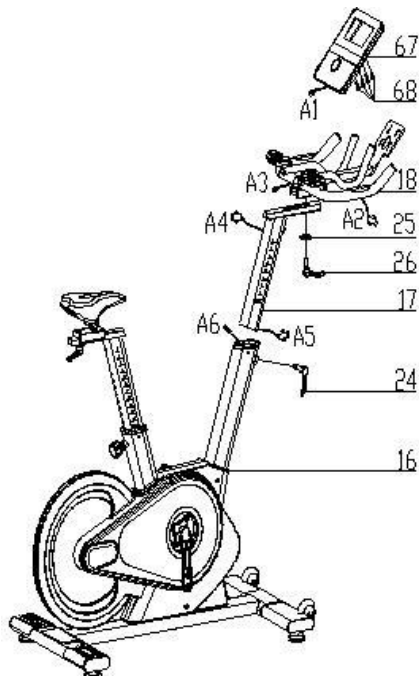
Atașați suportul seii (10) la cadrul principal (16). Atașați tija glisanta (12) la suportul de sa (10) folosind saiba plata (25) și maneta de fixare (26). Setati înălțimea seii și fixați cu roțita de blocare (30). Atașați saua (13) la suportul pentru sa (12) folosind suruburile localizate sub sa.



PAS 3

Slabiti rotita (24) si inserati suportul pentru ghidon (17) in cadrul principal (16). Ajustati inaltimea si fixati ghidonul cu rotita (24). Apoi atasati ghidonul (18) la suportul de ghidon (17) folosind suruburi (26) si rotita (19).

Atasati consola (67) la suportul de consola localizat pe ghidon (18) folosind 4 suruburi (68). Conectati (A1 si A2, A3 si A4, A5 si A6).



PAS 4

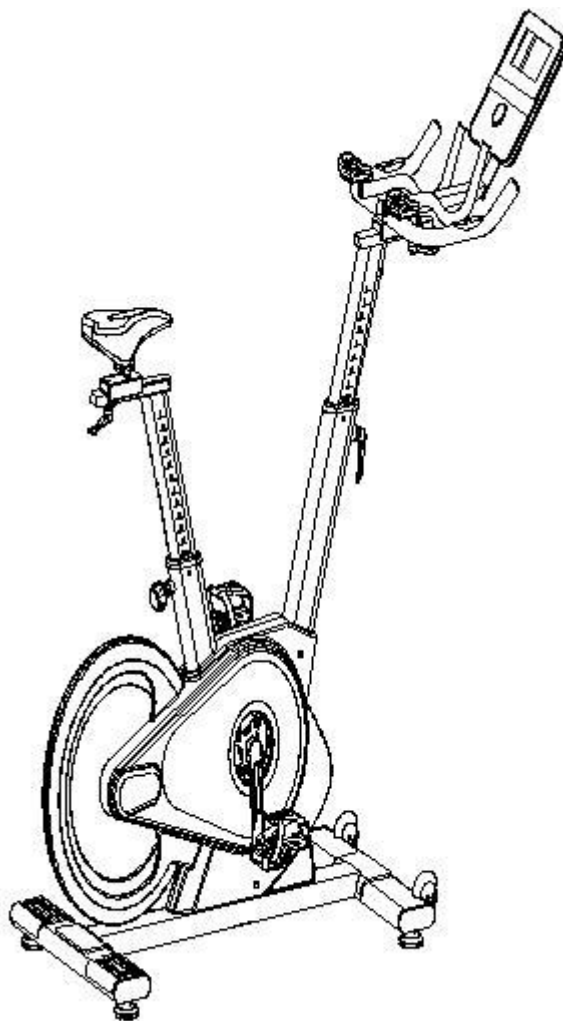
Pedalele sunt marcate cu L - stanga, R - dreapta.

Atasati pedala stanga in sens anti-orar la bratul pedalier stang.

Atasati pedala dreapta in sens orar la bratul pedalier drept.



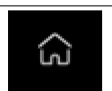
Sarcina / rezistenta este ajustata cu ajutorul consolei.



CONSOLA



BUTOANE

	Pornește program
	Oprește program
	Revenire la meniul anterior
	Revenire
	Mărește rezistența
	Scade rezistența
	Pauză
	Buton de navigare, confirmare funcție
	Media
	Mărește volumul
	Scade volumul

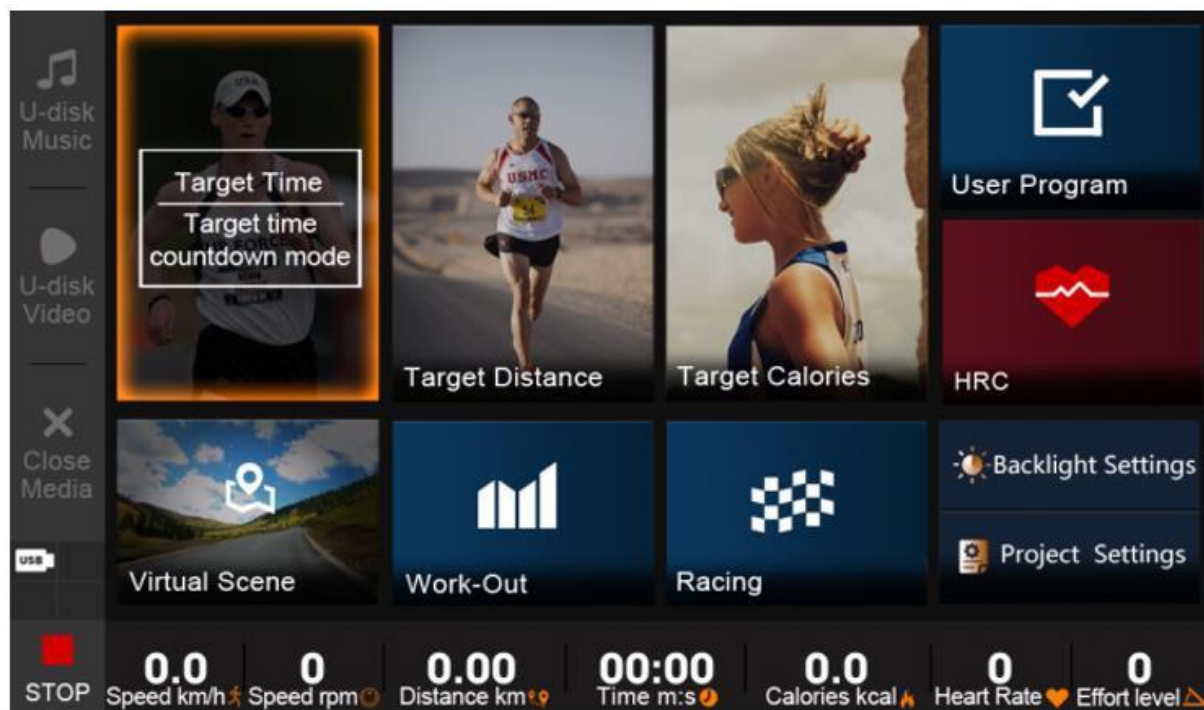
	Porneste/Pauza
	Precedent
	Urmatorul

SPECIFICATII

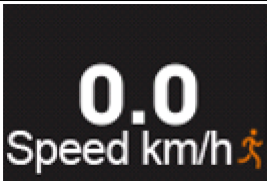
Ecran LCD	1024*600 TFT LCD 7 inchi
Procesor	ITE9854
Memorie	64 MB
Conector USB	Suporta MP3, clipuri cu rezolutie maxima 1280*768, H.264 fisiere MP4, fisiere MKV
Flash	8M NOR + 8 G EMMC

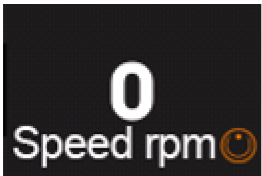
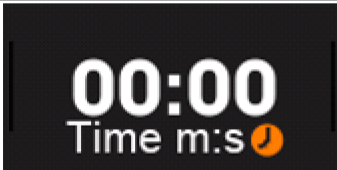
FUNCTII SI AFISAJ

La pornire, meniul start este afisat.



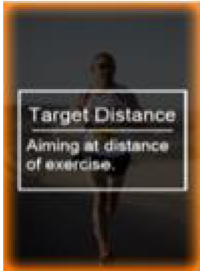
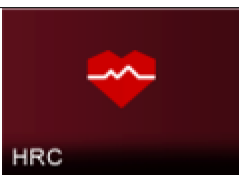
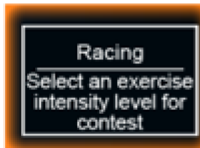
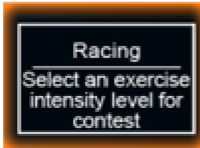
DESCRIEREA FUNCTIILOR AFISATE

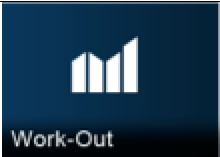
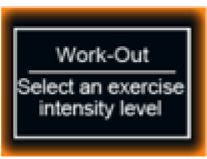
	Speed km / h: Afiseaza viteza curenta in km / h
---	---

	RPM Speed: Afiseaza viteza curenta in rotatii pe minut
	Distance: Afiseaza distanta parcursa in Km
	Time: Afiseaza durata antrenamentului in ore: minute
	Calories: Afiseaza caloriile consumate in calorii
	HRC: Afiseaza pulsul curent in BPM (Batai pe Minut)
	Este afisat nivelul de dificultate

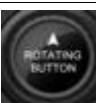
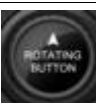
PROGRAME DE EXERCITIU

	Folositi butonul de navigare pentru a selecta un program sau functie si apasati pentru confirmare
	Target time: Dupa inceperea antrenamentului, numaratoarea incepe de la valoarea setata la 0, apoi antrenamentul e finalizat. Selectati iconita: 

 Target Distance	Target distance: Dupa inceperea antrenamentului, numaratoarea incepe de la valoarea setata la 0, apoi antrenamentul e finalizat. Selectati iconita: 
 Target Calories	Target Calories: Dupa inceperea antrenamentului, numaratoarea incepe de la valoarea setata la 0, apoi antrenamentul e finalizat. Selectati iconita: 
 User Program	User Programs: Utilizatorul poate seta pana la 6 programe presetate. Selectati iconita: 
 HRC	HRC: Programul este impartit in 3 parti: incalzire, exercitiu, relaxare. Sistemul ajusteaza automat setarile pentru a obtine pulsul tinta. Selectati iconita: 
 Virtual Scene	Exista 6 moduri de vizualizare din care sa alegeti, inclusiv soseaua Xiamen Huandao, Sichuan sau Tibet. Selectati iconita: 
 Race	Race: Aveti de ales dintre 12 curse presetate in care utilizatorul concureaza cu, calculatorul. Selectati iconita: 

	Consola include 12 programe de exercitii. Selectati iconita: 
	Setari luminozitate. Selectati iconita: 
	Setari sistem, configuratie. Trebuie sa introduceti parola pentru acces.

MEDIA

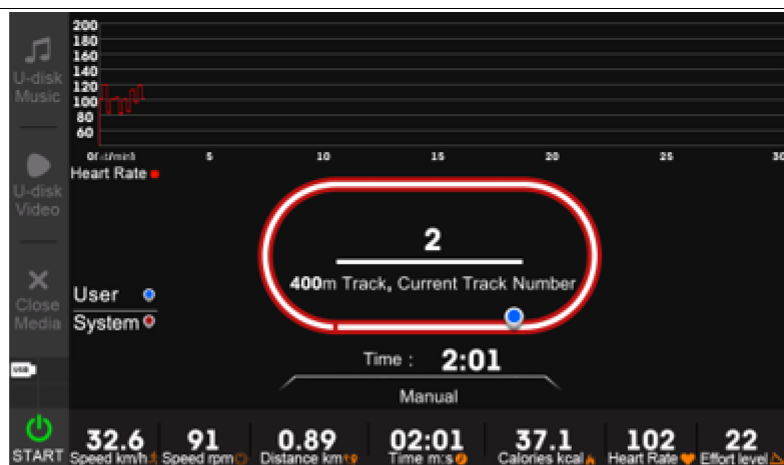
 Selectati iconita  folosind butonul de navigare  si apasati pentru confirmare  .	
	Music: Redati muzica prin conectarea unui stick USB. Selectati iconita: 
	Video: Redati videoclipuri folosind un USB. Selectati iconita: 
	Selectati pentru a inchide: 

ICONITE

	Iconita apare cand un stick USB este conectat.
---	--

PROGRAME

PORNIRE RAPIDA

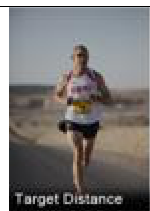


Sarcina poate fi ajustata folosind butoanele de pe consola. Daca apasati "STOP", programul se opreste si afiseaza datele

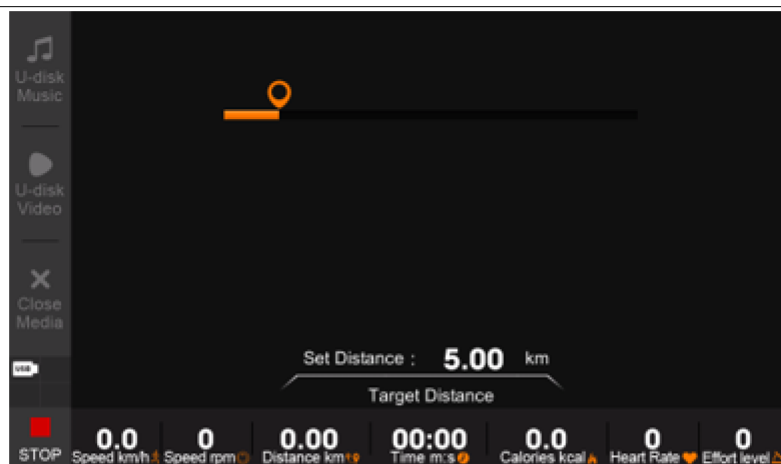
antrenamentului.



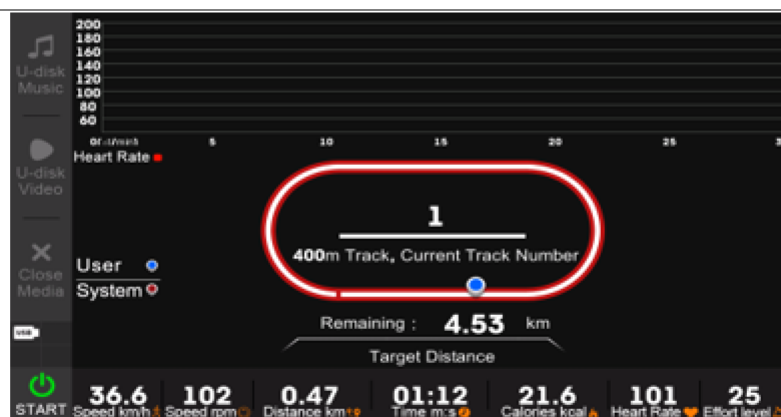
MOD TINTA



Selectati iconita folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru confirmare si va aparea afisajul de mai jos:



Puteti ajusta parametri folosind butonul de navigare.

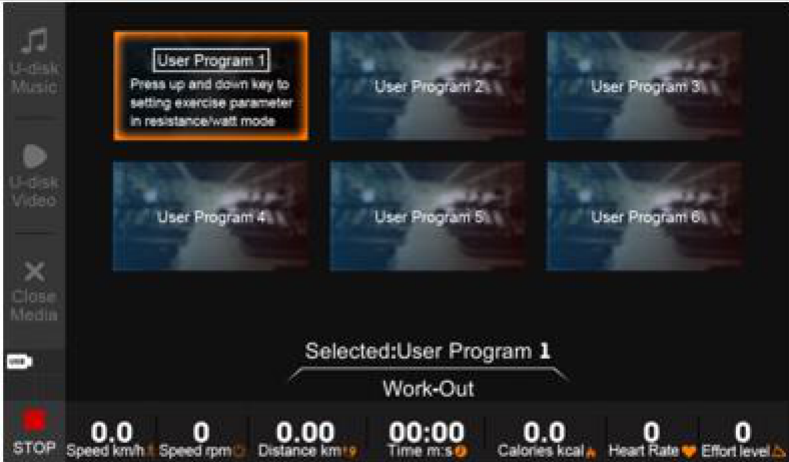


Apasati butonul START pentru a porni programul.

Setati parametri doriti. Programul ruleaza conform parametrilor setati. Cand ajunge la 0, programul se opreste. Sarcina poate fi ajustata folosind butoanele de pe consola in timpul antrenamentului. Apasati STOP pentru a opri programul.

TARGET TIME (TIMP)	Valoare ajustabila: 0:10:00 – 10:00 ore., valoare implicita: 0:30:00
TARGET DISTANCE (DISTANTA)	Valoare ajustabila: 1.0 – 200 km, implicita 5 km
TARGET CALORIES (CALORII)	Valoare ajustabila: 10-2000 kcal, implicita 50 kcal.

PROGRAMUL UTILIZATORULUI

	Selectati inconita folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru confirmare. Selectati valorile pentru sarcina; sunt salvate automat. Se afiseaza ecranul de mai jos:
	 Selectati programul folosind butonul de navigare. Apasati butonul de confirmare. Introduceti datele.  Folositi butonul de navigare pentru ajustarea valorilor. Apasati butonul pentru a confirma selectia si a seta urmatorul parametru.
	 Apasati butonul START pentru a porni programul.

SCENA VIRTUALA



Selectati inconita folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru a confirma si pe ecran va aparea afisajul de mai jos.

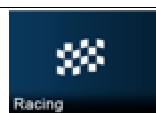


Selectati programul folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru confirmare. Introduceti setarile.

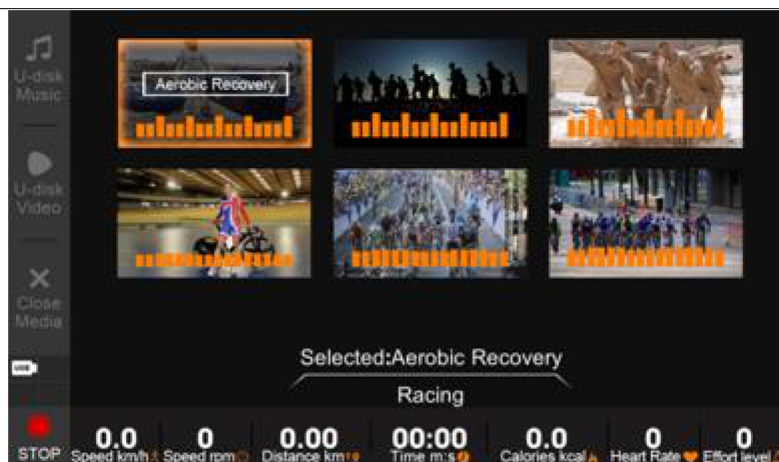


Valoarea implicita a rezistentei este 10. Folositi butoanele consolei pentru a ajusta valoarea. Viteza si scena variaza in functie de rezistenta setata.

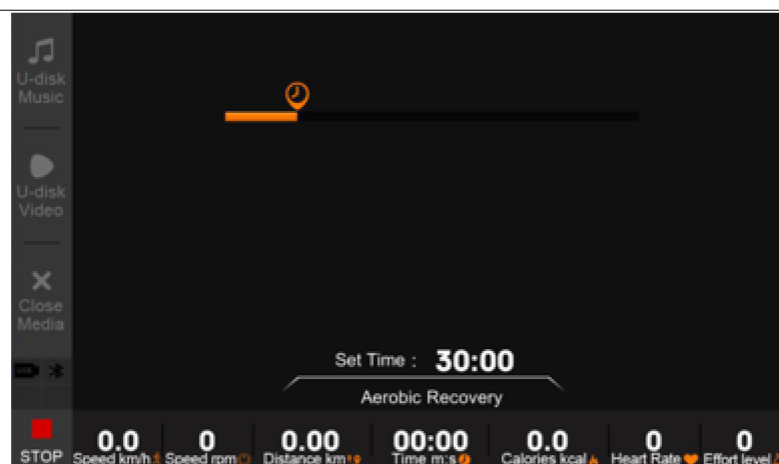
CURSA



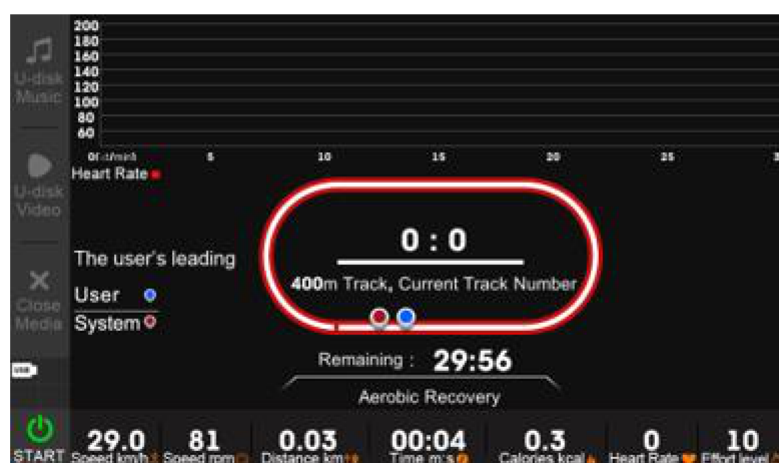
Selectati inconita folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru a confirma si va aparea pe ecran afisajul de mai jos:



Selectati programul folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru confirmare. Introduceti datele.

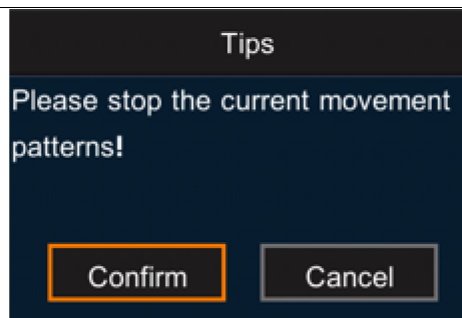


Puteti folosi butonul de navigare pentru ajustarea valorilor.



Folositi butonul START pentru a porni programul.

Folositi butonul RETURN pentru a reveni la interfața anterioară. Folositi butonul HOME pentru a reveni la meniul principal. Apasati butonul RACING pentru a reveni la setari.

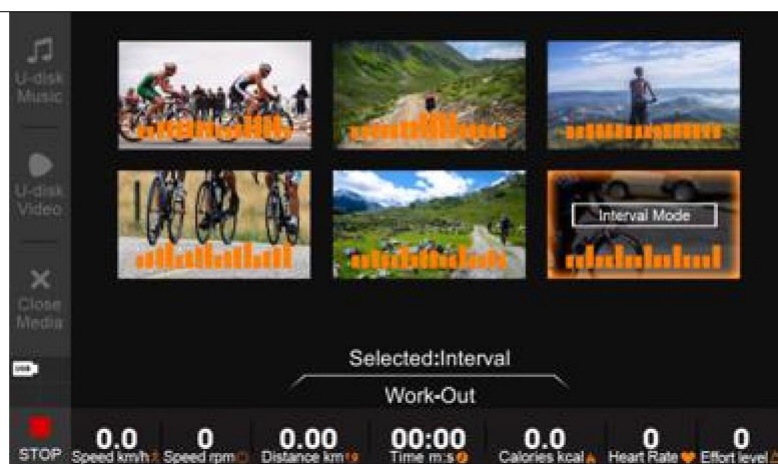


Apasati CONFIRM pentru a opri programul. Dupa oprirea programului, puteti porni o alta functie. Daca apasati CANCEL, programul va continua.

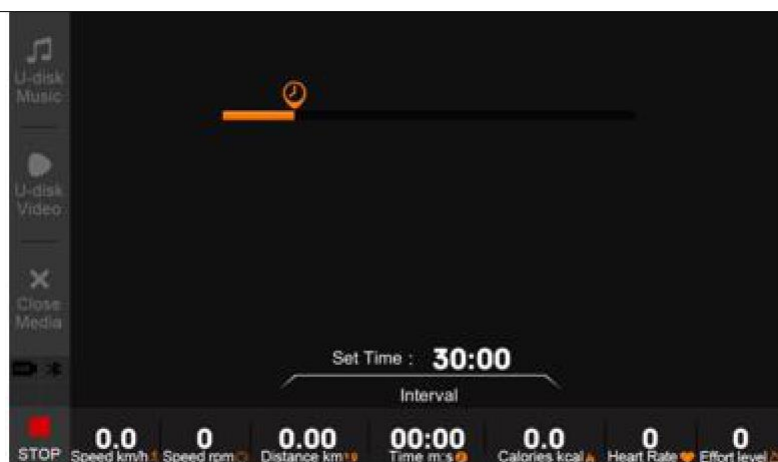
EXERCITII



Selectati inconita folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru a confirma si va fi afisat ecranul de mai jos:



Selectati programul folosind butonul de navigare. Apasati butonul pentru a confirma. Introduceti datele.



Folositi butonul de navigare pentru ajustarea valorilor.

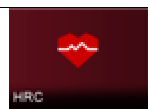


Apasati butonul START pentru a porni programul.

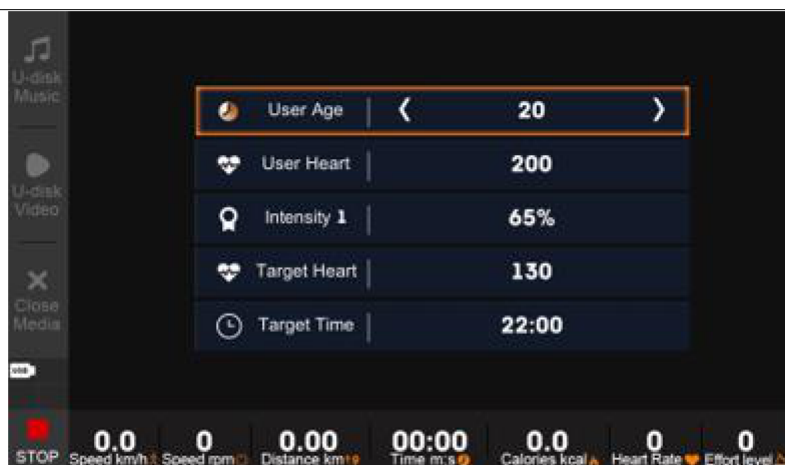
Selectati programul si setati durata antrenamentului. Programul este impartit in 16 segmente, fiecare segment=timp setat/16



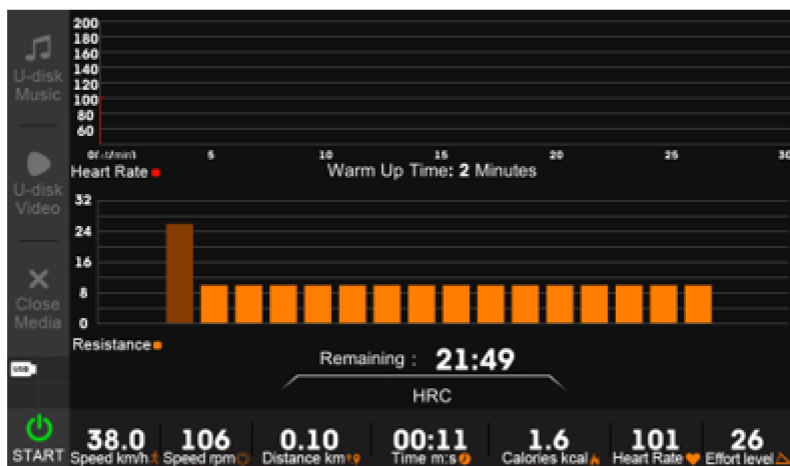
PROGRAM HRC



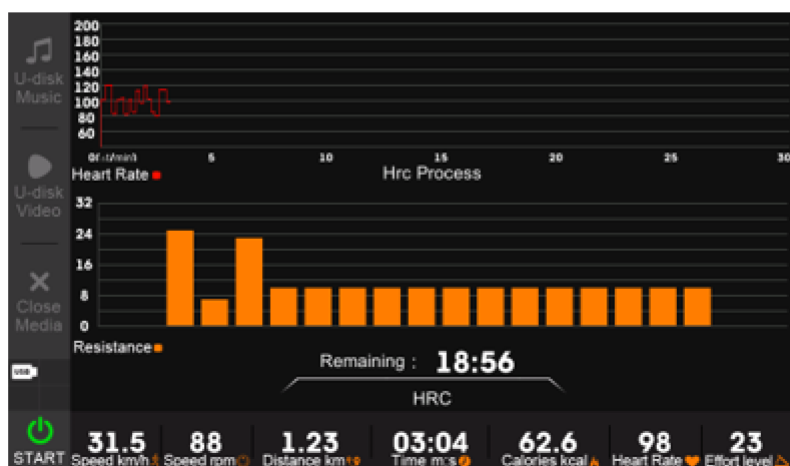
Selectati inconita folosind butonul de navigare. Setati varsta si sistemul va calcula automat pulsul tinta. Timpul poate fi setat de la 22 la 44 min. Va fi aparea urmatorul afisaj pe ecran:



Folositi butoanele de navigare pentru ajustarea valorilor.



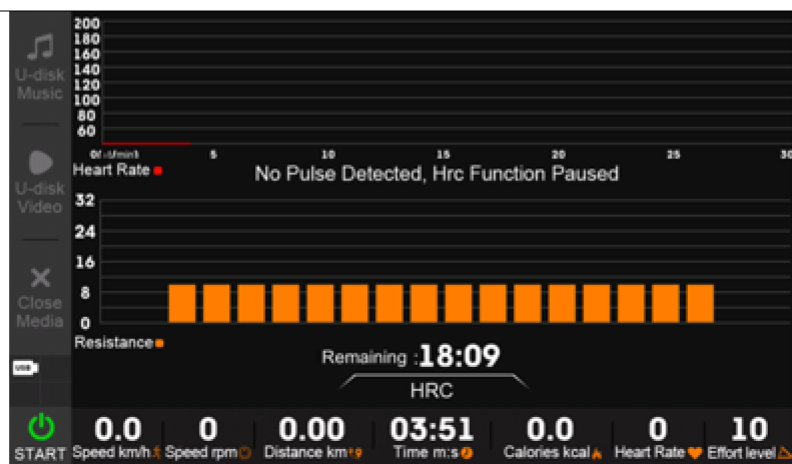
Apasati butonul START si incalzirea va incepe (2 min)



Stadiu de antrenament



Stadiul de relaxare (2 min)



Daca nu este detectat pulsul, acest afisaj apare pe ecran.

MEDIA

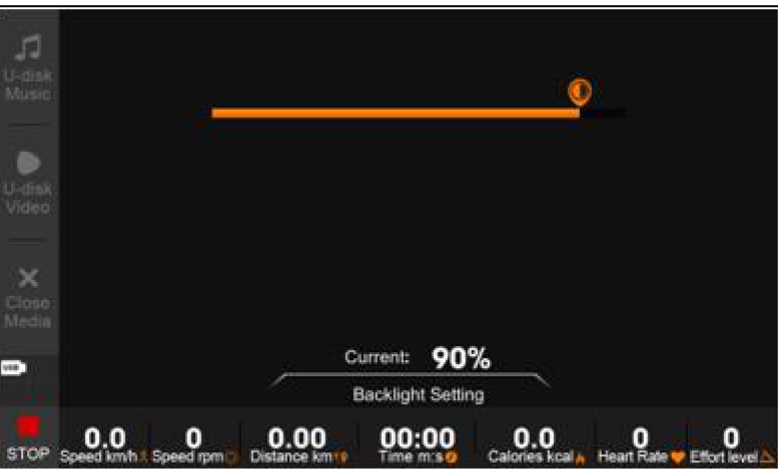
MUZICA

	Apasati butonul MEDIA. Folositi butonul de navigare pentru a selecta fisierul si apasati butonul pentru a confirma.
 Folositi butonul de navigare pentru a selecta muzica, apasati butonul pentru a reda muzica. Folositi butoanele de pornire/pauza pentru a porni/opri redarea. Ajustati volumul folosind tastele volume + si volume -.	

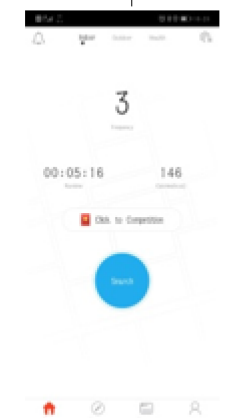
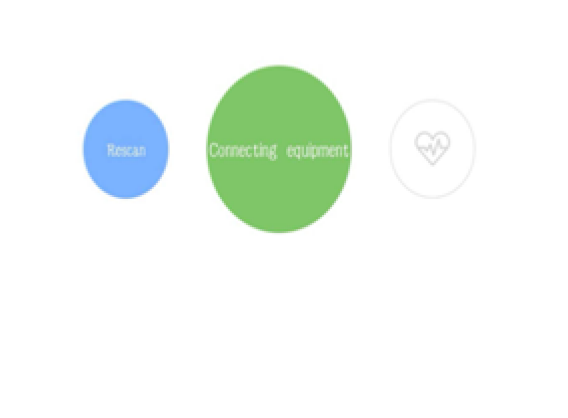
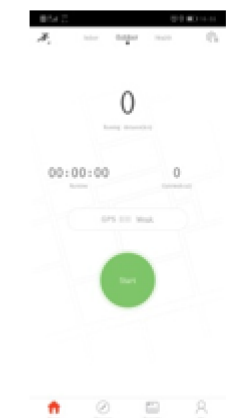
VIDEOCLIPURI

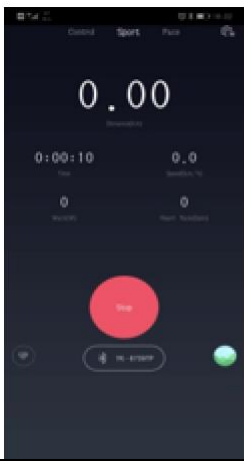
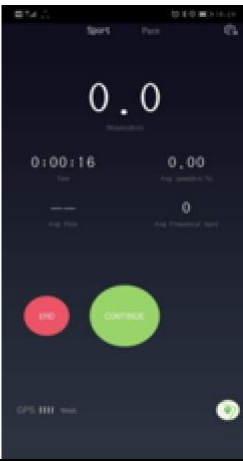
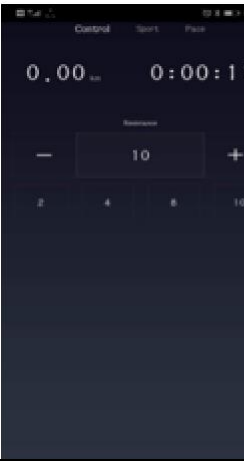
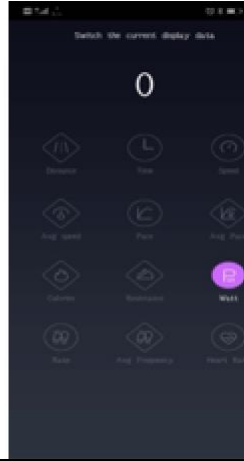
	Apasati butonul MEDIA. Folositi butonul de navigare pentru a selecta un fisier si apasati butonul pentru a confirma.
 Folositi butonul de navigare pentru a selecta muzica, apoi apasati butonul de redare. Folositi butoanele de pornire/pauza pentru a porni/opri redarea. Ajustati volumul folosind tastele volume + si volume -.	

SETARI

 Backlight Settings	Apasati butonul de navigare pentru a vizualiza interfata de mai jos:
	 Folositi butonul de navigare pentru ajustare luminozitate
 Project Settings	Setari sistem, configuratie –doar pentru scopuri de service. Aveti nevoie de o parola pentru a va loga.

ALTELE (FIT SHOW APP)

	Conectati consola cu telefonul folosind Bluetooth. Vedeti interfata de mai jos:	
		
Selecteaza: Search	Selecteaza: Connect	Selecteaza: Start

			
1. Apasati STOP pentru finalizare	2. Selectati CONTINUE pentru repornire	3. Setati rezistenta	4. Setati parametrii

UTILIZARE

- Exercițiul pe bicicleta indoor cycling se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Datorită simplității exercițiului pe bicicleta indoor cycling, poate fi făcut de persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să reglezi înălțimea șei. Este important să stai confortabil. Șaua pentru bicicletă trebuie setată astfel încât să poți ține mânerul de formă ergonomică atunci când va așezat. Nu ar trebui să aveți mâinile complet întinse. Vă puteți accidenta 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 dvs. să fie poziționat ferm și sigur în timpul exercițiului.
- Baza exercițiului pe bicicletă este că picioarele se mișcă pe o traiectorie eliptică specifică. Această mișcare este foarte asemănătoare cu ciclismul. Când faceți exerciții pe bicicletă, vă așezați pe șaua cu înălțimea potrivită, țineți-vă ferm picioarele în pedale, țineți mânerul cu ambele mâini și faceți exerciții.
- Este recomandabil la început să alegeți o sarcină mai mică. Dacă faceți mișcare la intervale regulate pe o bicicletă de interior, puteți crește treptat sarcina. Puteți crește sarcina treptat în decurs de o săptămână sau două săptămâni. Selectarea unei sarcini mari în timpul începerii antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.
- Atunci când faceți mișcare, este important să alegeți sarcina potrivită și tempo-ul potrivit. Încercați să o păstrați pe tot parcursul exercițiului. Nu este recomandată să alegeți un ritm ridicat chiar de la început. Creșteți tempo-ul 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.
- Exercițiul pe bicicletă de interior conduce, de asemenea, la dezvoltarea mușchilor. Se utilizează în principal pentru a întări mușchii coapsei și gambei. În plus timp ce faci mișcare pe bicicletă, îți dezvolt și fesele.
- Dacă doriți să vă antrenați corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. Se recomandă respirația corectă și regulată în orice exercițiu. Este important să mențineți inhalarea și expirația profundă în mod regulat. Respirația regulată și adecvată în timpul exercițiilor cu bicicleta de interior presupune exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este recomandabil să vă antrenați la 30-35 min după consumul de alimente. Nerespectarea acestui lucru poate duce la mai puține calorii arse, iar la vârste mai înaintate poate duce chiar la probleme digestive.
- Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui să luați în considerare și dieta. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este doar un exercițiu regulat, ci o dietă întreagă.

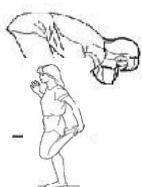
Exercițiul pe bicicleta este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Exercițiul pe bicicleta de interior este eficient în întărirea mușchilor, în special a coapselor, a gambelor și a feselor. Exercițiul regulat poate duce la o siluetă mai subțire. Exercițiile fizice sunt recomandate nu numai ca antrenament de iarnă pentru bicicliști, ci și pentru persoanele care doresc să ardă excesul de calorii. Respirația regulată, exercițiile fizice regulate, tempo-ul rezonabil și dieta echilibrată pot duce la rezultatele dorite.

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Când vă antrenați, mențineți corpul în poziție verticală sau puteți sprijini pe antebrațe. În timpul pedalării, nu trebuie să aveți picioarele complet întinse. Genunchii trebuie să fie ușor îndoiți atunci când apăsați complet pedala. Păstrați capul drept și coloana vertebrală dreaptă pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a mușchilor superiori ai spatelui. Pedalați întotdeauna fluent și ritmic.

EXERCITII

Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și răcire așa cum se arată în graficul de mai jos.



Atingerea degetelor

Îndoiți încet spatele de la nivelul șoldurilor. Păstrați-vă spatele și brațele relaxate în timp ce vă întindeți în jos până la degetele de la picioare. Întindeți-vă cât puteți și mențineți poziția timp de 15 secunde. Îndoiți ușor genunchii.

Intinderea coapselor

Sprijiniți-vă de un perete cu o mână. Întindeți mana în spate. Ridicați piciorul drept sau stâng până la fese cât mai sus posibil. Păstrați timp de 30 de secunde și repetați de două ori pentru fiecare picior.



Intinderea muschilor femurali

Stati jos și întindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng în interiorul coapsei drepte. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept cât puteți. Țineți timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați cu piciorul stâng și brațul stâng.



Intinderea interiorului coapselor

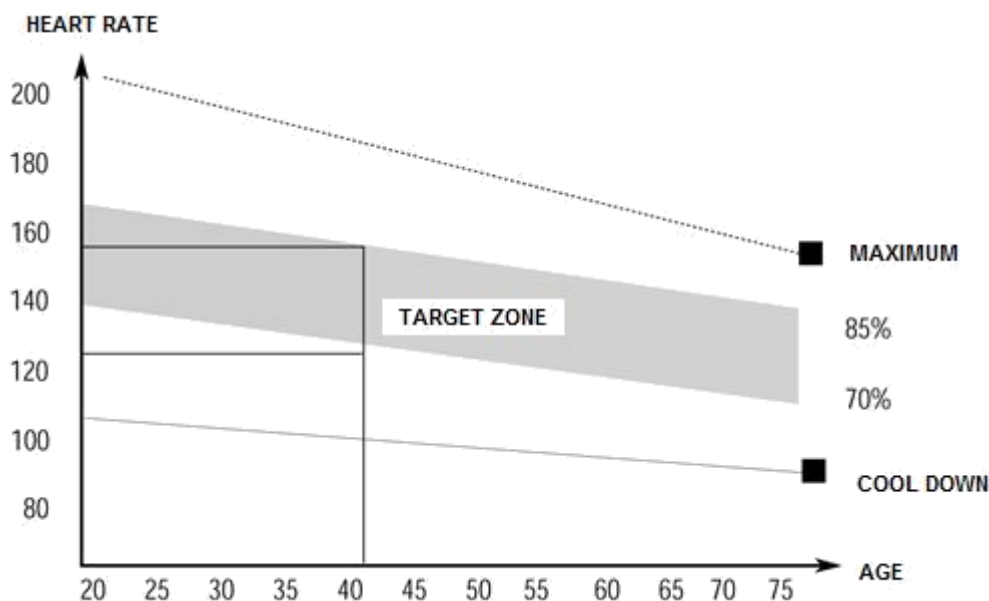
Așezați-vă pe podea și apropiați talpile. Genunchii sunt îndreptați spre exterior. Trageti-va picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Apăsați genunchii cu atenție în jos. Păstrați această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.



Intinderea gambelor

Lean against a wall with your left leg in front of the right one and your arms forward. Stretch out your right leg and keep your left foot on the floor. Bend your left leg and lean forwards by moving your right hip in the direction of the wall. Hold for 15 seconds. Keep your leg stretched and repeat exercising with other leg.

Etape de exerciții. Exercițiul regulat vă va întări mușchii. Păstrați ritmul conform graficului în timpul antrenamentului. Antrenamentul ar trebui să dureze cel puțin 12 minute.



Apoi, lăsați mușchii să se relaxeze, reducând ritmul pentru aprox. 5 minute. Apoi faceți exercițiile de încălzire. Antrenează-te regulat de cel puțin 3 ori pe săptămână.

MENTENANTA

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziție orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de utilizare.
- Ștergeți transpirația de pe bicicleta după exercițiu. Curățați produsul cu o cârpă și un produs de curățare delicat. Nu folosiți solvenți sau agenți de curățare agresivi pe piesele din plastic.
- Când bicicleta scoate zgomot crescut, este necesar să verificați dacă toate îmbinările sunt strânse corespunzător.

Asezati produsul intr-o incapere ventilata.

Feriti produsul de lumina directa a soarelui.

DEPOZITARE

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

NOTE IMPORTANTE

- Această bicicletă este prevăzută cu reglementări de siguranță standard. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru vătămarile cauzate de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a bicicletei.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul cu bicicleta de interior. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt din punct de vedere fizic pentru a utiliza produsul și cât de mult efort puteți face. Exercițiile fizice incorecte sau prea intense vă pot afecta sănătatea.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți durere, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul dumneavoastră.
- Această bicicletă de interior nu este potrivită pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizată în scopuri de vindecare.

- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre ritmul cardiac mediu și orice frecvență a pulsului sugerată nu este obligatorie din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate să nu fie întotdeauna exacte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabili.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, duceți-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat loc de colectare.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și sursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur despre eliminarea corectă, solicitați ajutorul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, ci duceți-le în locuri destinate reciclării.