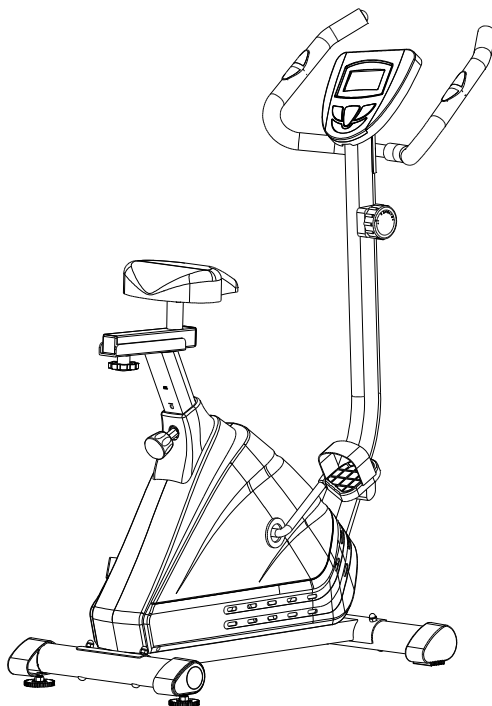




MANUAL DE UTILIZARE

BICICLETA MAGNETICA inSPORTline RAPID SE IN 3535



Total Sport Equipment
Apuseni, nr 1, Deva, HD

0354 88 22 22

office@insportline.ro, www.insportline.ro

Informatii de siguranta

Pastrati acest manual la indemana pentru consultare ulterioara.

1. Este recomandat sa cititi acest manual pana la capat atent. Nu incepeti sa asamblati aparatul fara sa consultati manualul. Utilizarea se poate face in siguranta doar daca aparatul a fost asamblat , intretinut si utilizat corespunzator. Este responsabilitatea dumneavoastra sa informati toti utilizatorii a acestui aparat, despre masurile de siguranta.
2. Inainte sa incepeti un program de exercitii, este recomandat sa cereti sfatul unui medic. Acesta va poate spune daca aveti conditia fizica si psihica recomandata uzului acestui aparat. De asemenea este recomandat sa cereti sfatul medicului daca luati tratament, mai ales daca aveti probleme cu tensiunea sau pulsul, sau alte probleme de sanatate.
3. Fiti atenti la semnele vitale ale corpului. Exerciitiile incorecte sau excesive va pot afecta grav sanatatea. Intrerupeti antrenamentul daca aveti urmatoarele simptome: simtiti durere, intepaturi in piept piept, puls neregulat, nu primiti aer, ametiti, va simtiti rau sau alte semne de disconfort. Daca observati simptomele din cele observate consultati imediat medicul dumneavoastra.
4. Pastrati copii si animalele de casa departe de aparat. Aparatul este destinat doar pentru utilizare de catre adulti.
5. Pozitionati aparatul pe o suprafata nivelata si solida, eventual este recomandat sa aveti si o saltea protectoare daca il amplasati pe parchet. Pentru siguranta dumneavoastra si a celor din jur este recomandat sa aveti cel putin 0.5 metrii spatiu liber in jurul aparatului.
6. Inainte sa folositi echipamentul, verificati suruburile si piulitele daca sunt stranse. Verificati componentele daca sunt fixate corespunzator (de exemplu pedalele).
7. Nivelul de siguranta se mentine doar daca aparatul este corespunzator intretinut, si daca acesta este verificat periodic daca nu are componente defecte sau uzate.
8. Intodeauna utilizati aparatul pentru ce a fost conceput. Daca observati componente defecte in timpul asamblarii, sau cand verificati aparatul, este recomandat sa va opriti si sa nu utilizati acest aparat pana cand nu schimbati piesele defecte.
9. Purtati haine corespunzatoare in timp ce utilizati acest aparat. Evitati sa purtati haine largi care se pot prinde in aparat, sau haine care fac miscarea dificila.
10. Aparatul are certificat EN957 si apartine clasei H.C. Este recomandat pentru utilizare casnica. Sarcina maxima admisa pe aparat este de 100kg.
11. Aparatul nu este recomandat pentru utilizare terapeutica.

12. Aveti grija cand ridicati sau transportati aparatul, ca sa nu va fortati spatele.

SETARI

Ajustati nivelul bicicletei

Rotiti piciorusele ca sa nivelati bicicleta.

Ajustarea inaltimii scaunului

Rotiti rotita de la scaun in sens opus ceasornicului pana cand se poate indeparta. Ridicati sau coborati scaunul in pozitia dorita. Dati drumu la rotita de fixare si miscati in sus sau in jos scaunul pana cand rotita se fixeaza. Pentru siguranta sporita rotiti de rotita de fixare in sensul ceasornicului.

Atentie: Cand ajustati scaunul nu trebuie sa depasiti marcajul maxim de pe suport.

Ajustarea scaunului pe orizontala

Rotit surubul de fixare ca sa slabiti scaunul. Glisati scaunul in fata sau un spate, dupa plac, si pe urma il fixati la loc cu surubul de fixare.

Atentie: Fixati scaunul in pozitie corespunzatoare inainte sa incepeti exercitiile.

COMPUTER

Specificatii:

TIME (TIMP)-----	0:00-99:59 MIN: SEC
SPEED (VITEZA)-----	0.0-999.9 KM/H
DIST (Distanta)-----	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES)-----	0.0-999.9 KCAL
ODO (kilometraj)-----	0.0-999.9 KM
♥ (Puls)-----	40-240 Batai/MIN



Funcții butoane:

MODE: Apasati MODE ca sa selectati functiile computerului.

Tineti apasat butonul MODE timp de 3 secunde si toate datele se vor reseta la 0 cu exceptia Odo (kilometrajului).

SET: Apasati SET ca sa setati datele de la TIME (timp), DISTANCE (distanta), CALORIES (calorii), Puls.

RESET: Apasati RESET ca sa stergeti valorile de la TIME (timp), DISTANCE (distanta), sau CALORIES (calorii) .

Tineti apasat RESET timp de 3 secunde, si toate datele se vor reseta, in afara kilometrajului.

Funcții COMPUTER :

AUTO ON/OFF: Cand incepeti exercitiile computerul se poate porni cu oricare buton.

Daca computerul nu primeste semnal timp de 4 minute, se opreste automat.

SCAN: Apasati MODE pana cand apare SCAN; computerul afiseaza automat scanand

valorile de le TIME (timp), SPEED (viteza), DIST (distanța), CAL (calorii), ODO (kilometraj), și ♥ (puls) la interval de 6 secunde.

TIME: Apasati MODE pana cand apare pe ecran TIME; computerul o sa afiseze timpul de exercitiu in minute si secunde. Cand incepeti exercitiul, timpul se masoara de la 0:00 la 99:59 minute. Se poate seta si timpul dorit inainte sa incepeti exercitiul. Apasati MODE ca sa selectati TIME si pe urma apasati SET ca sa presetati timpul dorit. Cu butonul RESET se pot reseta valorile.

SPEED: Apasati MODE pana cand pe ecran se afiseaza SPEED; computerul afiseaza viteza curenta in acest moment.

DIST (DISTANTA): Apasati MODE pana cand pe ecran apare DIST; in acest moment computerul va afiseaza distanta totala a exercitiului. Numerotarea se face de la 0.0 pana la 999.9 km. Se poate seta si distanta dorita. Apasati MODE sa selectati DIST si pe urma apasati SET ca sa setati distanta dorita.

CAL (CALORII): Apasati MODE pana cand se afiseaza CAL; computerul in acest moment o sa afiseze calorile arse in timpul exercitiului.

ODO (Kilometraj): Apasati MODE pana cand se afiseaza ODO; in acest moment computerul o sa afiseze distanta totala. Ca sa resetati kilometrajul, indepartati bateria.

♥ (**PULS**): Apasati MODE pana cand se afiseaza ♥ pe ecran; in acest moment computerul afiseaza pulsul, cu conditia sa tineti mana pe senzorii de puls de pe ghidon. Este recomandat sa tineti senzorii cu ambele maini.

Se poate seta si pulsul target. Apasati MODE pana cand apare ♥ si pe urma il setati cu butonul SET. Se poate seta de la 40 pana la 240 batai/min.

Cum sa instalati bateriile:

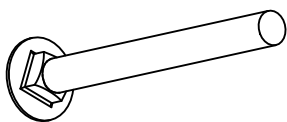
1. Indepartati invelisul de la baterii de pe calculator (spate).
2. Introduceti doua baterii de "SIZE-AA"
3. Introduceti inapoi invelisul.
4. Daca ecranul nu este clar, indepartati bateriile pentru 15 secunde.

Lista de componente

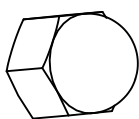
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
001	Screw ST4.2x20	2	031	Sensor Wire L=750mm	1
002	Hand Pulse Sensor with Wire L=750mm	2	032	Nut 7/8"	2
003	Handlebar End Cap Ø25	2	033	Axle Sleeve Ø40xØ24x3	1
004	Handlebar Foam Grip Ø24xØ30x520	2	034	Bearing 15/16"	2
005	Handlebar	1	035	Axle Bush	2
006	Bolt M5x10	4	036	Axle Sleeve	1
007	Computer JVT29121	1	037	Washer 7/8"	2
008	Handlebar Post	1	038	Belt Pulley with Crank 240J6	1
009	Tension Control Knob	1	039	Belt PJ 360J6	1
010	Tension Cable L=1150mm	1	040	Right Foot Pedal YH-30X	1
011	Seat Post	1	041	Main Frame	1
012	Seat Sliding Tube	1	042	Nylon Nut M8	5
013	Seat Cushion DD-982AT	1	043	Idle Wheel	1
014	Seat Adjustment Knob PP+Q235	1	044	Idle Wheel Bracket	1
015	Bolt M8x10	4	045	Big Curve Washer Ø8	4
016	Washer Ø16xØ8x1.5	10	046	Bolt M8x20	1
017	Middle Section Sensor Wire (L=1100mm)	1	047	Spring Ø17x80xØ2	1
018	Bushing	1	048	Nut M10x1x10	2
019	Handlebar Post Cover	1	049	Flywheel Ø230x40xØ32	1
020	Screw ST2.9x12	2	050	Adjustable Bolt M6x36	2
021	Left Foot Pedal YH-30X	1	051	U Bracket	2
022	Bolt M8x15	3	052	Nut M6	2
023	Square End Cap (□38)	2	053	Adjustable Leveler M10	2
024	Left Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1	054	Nut M10	2
025	Front Stabilizer Ø60x430	1	055	Right Rear Stabilizer End Cap	1
026	Bolt M8x70	4	056	Cover Cap Ø40xØ25x10	2
027	Curve Washer Ø16xØ8	2	057	Rear Stabilizer	1
028	Cap Nut M8	4	058	Seat Post Cover	1
029	Big Washer Ø5	1	059	Left Cover	1
030	Curve Washer Ø20xØ8	1	060	Screw ST4.2x25	8

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
061	Right Cover	1	065	Right Front Stabilizer End Cap Ø60x1.5	1
062	Pan Head Phillips Self Drilling Screw ST4.2x20	2	066	Spring Washer Ø6	2
063	Round Knob M16x1.5	1	067	Bolt M5x25	1
064	Left Rear Stabilizer End Cap	1			

Suruburi



(26) Surub
M8x70 4 buc

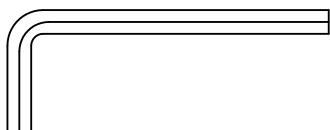


(28) Piulita M8
4 buc

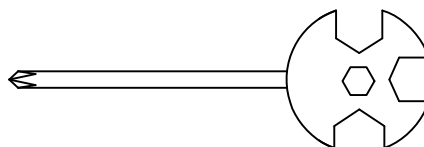


(45) Saiba Ø8
4 buc

Unelte

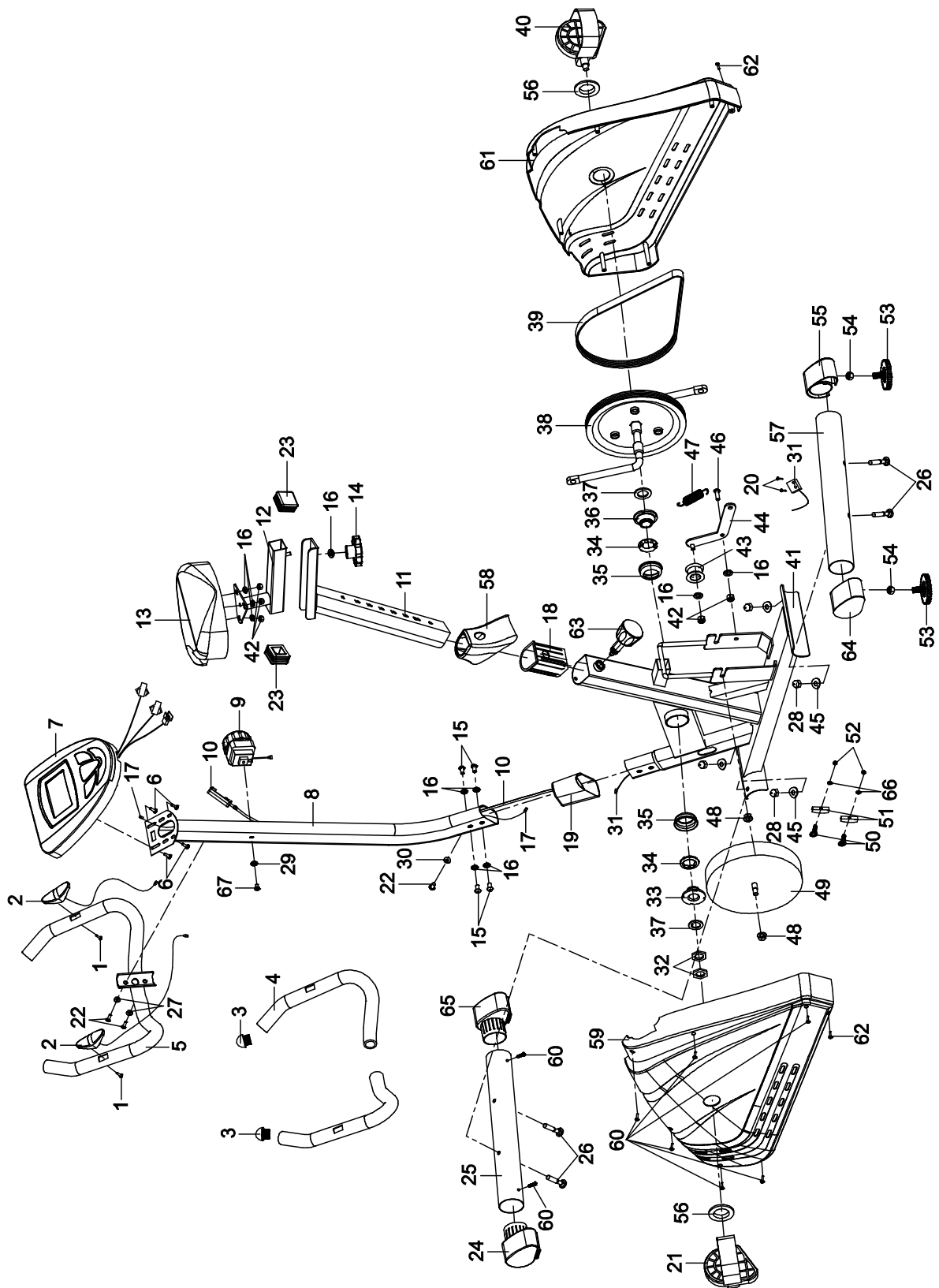


Allen Wrench 6mm
1 PC

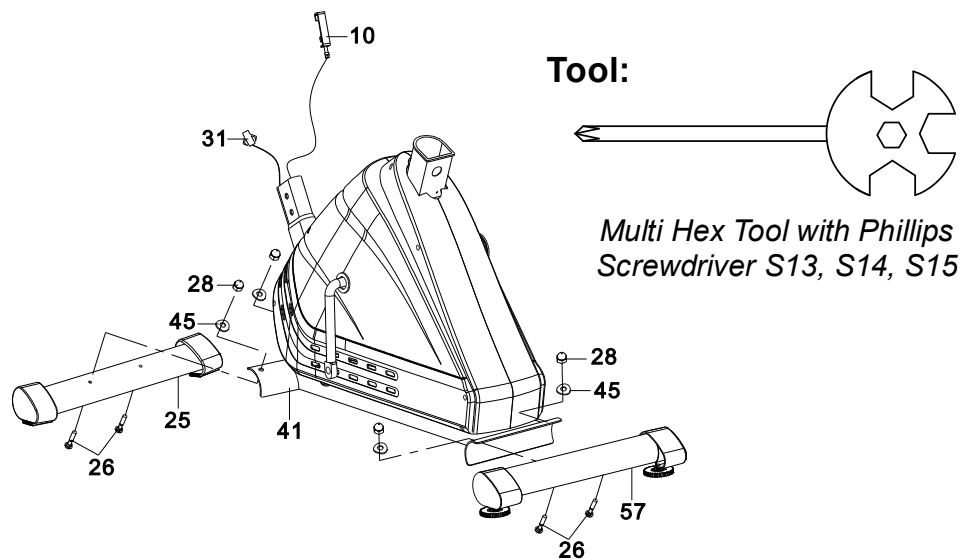


Multi Hex Tool with Phillips Screwdriver
S13, S14, S15
1 PC

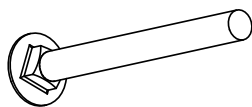
Desen detaliat



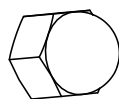
Asamblare



Componente:



2 Surub



2 Piulite (M8)



2 Saiba (Ø8)

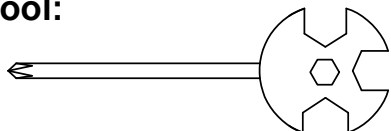
1. Picioare fata spate

Pozitionati piciorul din fata (25) la cadru (41) si alineati gaurile.

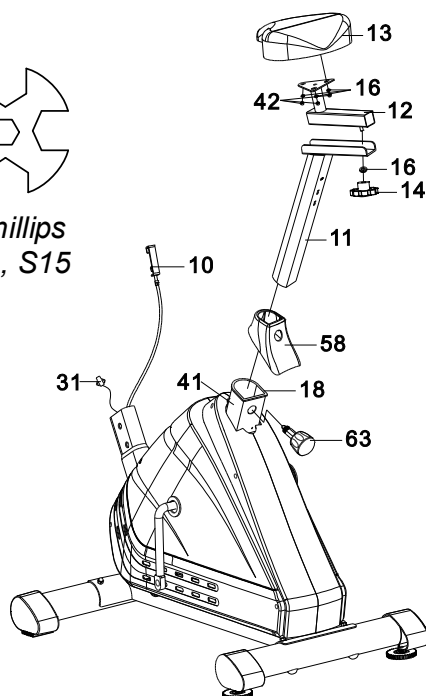
Atasati piciorul din fata (25) la cadru (41) cu ajutorul a 2 suruburi M8x70 (26), piulite M8 (28), si saibe Ø8 (45).

Atasati piciorul din spate (57) la cadru (41) cu ajutorul a 2 suruburi M8x70 (26), piulite M8 (28), si saibe Ø8 (45).

Tool:

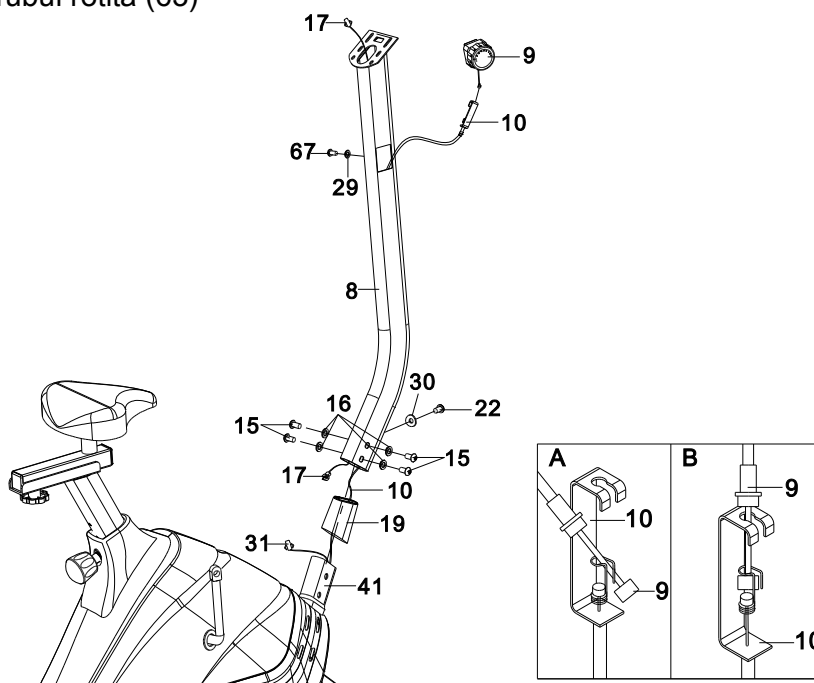


*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S13, S14, S15*

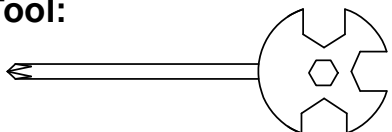


2. Montarea scaunului

Introduceti invelisul pentru scaun (58) la cadru (41). Introduceti teava pentru scaun (11) la cadru (41) si il fixati cu surubul rotita (63)



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S13, S14, S15*



Allen Wrench 6mm

3. Asamblare ghidon

Indepartati un surub M8x15 (22), saiba Ø20xØ8 (30), 4 suruburi M8x10 (15) saiba Ø16xØ8x1.5 (16) de pe cadru (41).

Glisati invelisul pentru teava (19) pe teava de suport a ghidonului (8).

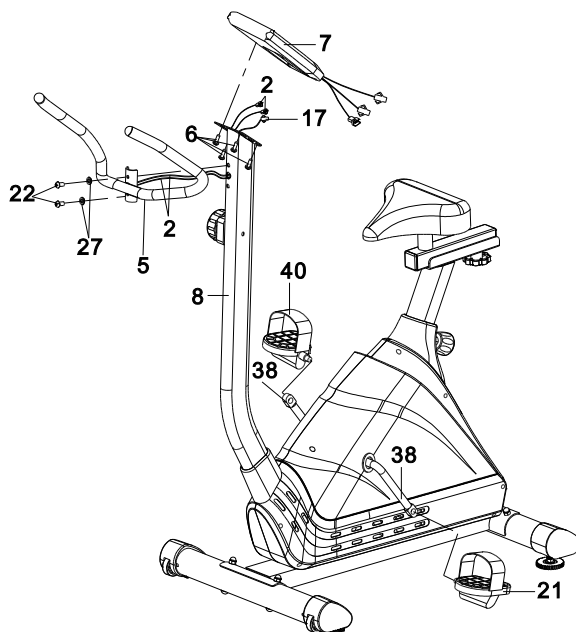
Introduceti cablul de tensiune (10) la gaura inferioara de pe suportul pentru ghidon (8) si il trageți afara sus(8).

Conectati cablul de la senzor (31) de la cadru (41) la cablul (17) de pe suportul pentru ghidon (8).

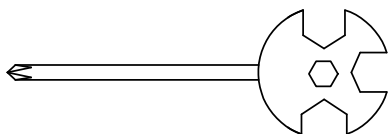
Fixati suportul ghidonului (8) la cadru (41) cu un surub M8x15 (22), saiba Ø20xØ8 (30), 4 suruburi M8x10 (15) si o saiba Ø16xØ8x1.5 (16)

Indepartati saiba (29) si surubul M5x25 (67) de la rotita de control al tensiunii (9).

Introduceti cablul (9) la arcul de la cablul de tensiune (10) . Trageți cablul de rezistenta de la rotita (9) in sus si il fortati in placuta de metal (10) . Fixati inapoi rotita de control(10) la ghidon (8)



Tool:



*Multi Hex Tool with Phillips
Screwdriver S13, S14, S15*



Allen Wrench 6mm

4. Instalare ghidon , pedale si computer

Indepartati cele doua suruburi M8x15 (22) si saibe Ø16xØ8 (27) de pe suportul ghidonului (8). Introduceti cablul de la senzor puls (2) in gaura de pe suportul de ghidon (8) si il trageți afara sus (8). Atasati ghidonul (5) la suport (8) cu 2 suruburi M8x15 (22) si saibe Ø16xØ8 (27) . Indeartati cele 4 suruburi M5x10 (6) de la computer (7). Conectati cablurile (2) si (17) la Computer (7). Atasati Computerul (7) la suport (8) cu 4 suruburi M5x10 (6)

Atasati pedalele din stanga (21) la bratul din stanga(38), si cel din dreapta(40) la bratul din

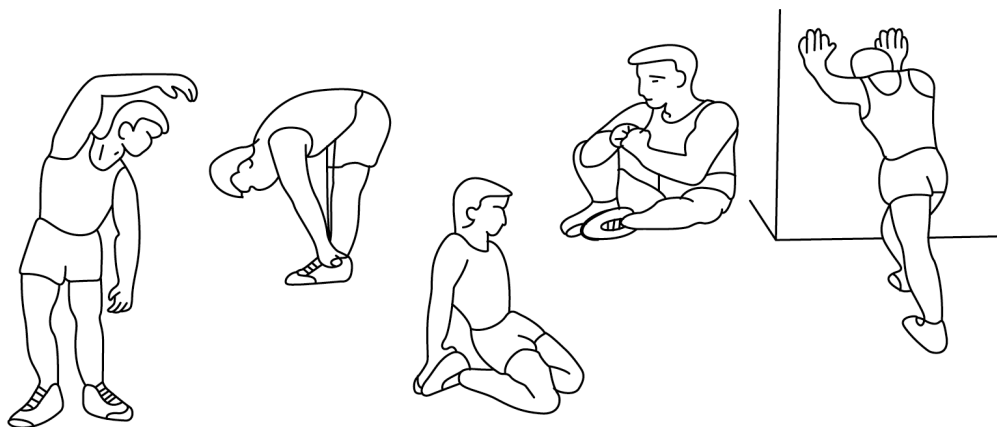
dreapta (38). Pedalele sunt marcate cu L pentru stanga si R pentru dreapta.

INSTRUCTIUNI DE EXERCITII

Utilizand bicicleta magnetica o sa aveti parte doar de beneficii. O sa va perfectionati conditia fizica, o sa va intariti musculatura si combinat cu o dieta corespunzatoare va ajuta sa slabiti.

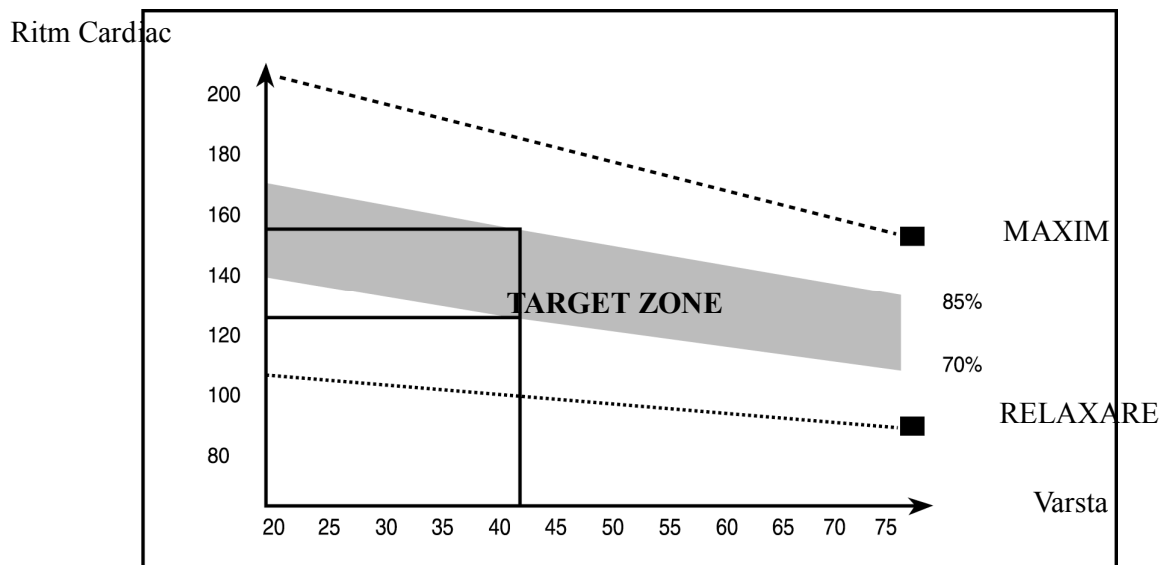
1. Exercitii de incalzire

Acest stadiu ajuta la pornirea circulatiei sangelui prin corp si prin muschi. Astfel se reduce riscul de accidentare sau de crampe musculare. Este recomandat ca sa faceti cateva exercitii de intindere, ca si cum vi se arata pe pozele de mai jos. Fiecare pozitie trebuie mentinut aproximativ 30 de secunde. Nu va fortati, daca simtiti durere INCETATI.



2. Faza de exercitiu

Acesta este etapa cand trebuie sa depuneti effort. Dupa utilizare regulata, musculatura picioarelor dumneavoastra o sa devina mai flexibila. Faceti exercitii dupa ritmul confortabil dumneavoastra, dar incercati sa mentineti un tempo stabil. Pe parcursul exercitiului ritmul cardiac trebuie sa fie in zona "TARGET".



3. Relaxarea

Aceasta etapa este importanta deoarece in acest stadiu sistemul cardio-vascular si muschii revin la normal. Practic acest stadiu este o repetare a fazei de incalzire. De exemplu reduceti ritmul, continuati inca vreo 5 minute. Pe urma se repeta exercitiile de intindere de la incalzire. Pe parcurs posibil ca este necesar sa va antrenati mai intens si mai mult ca sa atingeti aceleasi rezultate. Este recomandat sa va antrenati de 3 ori pe saptamana.

4. Depanare

1. Daca nu se afiseaza nimic pe ecranul computerului, verificati toate firele daca sunt conectate corect.

Intarire musculatura

Ca sa va intariti musculatura este recomandat ca sa setati rezistenta la aparat la destul de mare. Astfel faceti sa lucreze mai intens musculatura.

Slabire

Factorul important este cantitatea de effort depus. Cu cat va antrenati mai mult si mai intens cu atat ardeti mai multe calorii.



CERTIFICAT DE GARANTIE

Nume marca produs :
Model :
Vanzator :
Cu factura/chitanta
Reparatiile se vor efectua la magazinul:
Adresa:

Semnatura si stampila :

Cumparator :
Data cumpararii:
Semnatura/stampila:

S-au efectuat probe de functionare, mi s-au inmanat instructiunile de folosire si mi s-a aratat modul de intrebuintare.

Prin prezenta, sunt de accord cu conditiile de garantie.

Prin prezenta confirm ca am primit produsul in perfecta stare de functionare impreuna cu ghidul de utilizare in limba romana si am luat la cunostiinta ca prezentul certificat de garantie este valabil numai insotit de chitanta sau factura de achizitie. Daca produsul nu este insotit de prezentul certificat sau garantia este expirata sau anulata de catre service datorita utilizarii in conditii anormale conform paragrafului 5, reparatia se va efectua cu acordul meu contra cost.

Punerea in functiune : Se vor respecta cu strictete instructiunile de montaj si punere in functiune care insotesc aparatele. La prima utilizare a aparatului, exercitiile se vor face usor pentru a constata daca functioneaza perfect.

Conditii de acordare a garantiei

1. Termenul de garantie este de 24 luni de la data cumpararii produsului si respectiv ale accesoriilor standard aflate in componenta sa (cumparate simultan cu produsul, cele fara de care aparatul nu poate functiona). Asigurarea garantiei consat in repararea aparatului in stare de functionare.

2. Garantia se acorda conform legislatiei romane in vigoare la data cumpararii, se aplica numai daca aparatul este folosit corespunzator (in concordanta cu instructiunile de folosire) si este valabila numai insotita de chitanta sau factura de cumparare si certificatul de garantie, ambele in original. Durata timpului de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data depunerii reclamatiei pana la recuperarea

3. In cazul defectarii in conditii normale de utilizare, pe durata perioadei de garantie, produsul se va repara gratuit, la sediile mentionate in acest certificat. Durata medie de utilizare a produsului este de 5 ani.

4. Situatii care duc la iesirea din garantie a produsului:

- Nerespectarea conditiilor de manipulare, transport, pastrare, instalare, punere in functiune, exploatare si intretinere prevazute in manualul de utilizare sau in conditii ce contravin standardelor tehnice din Romania;
- Documentele de garantie nu sunt prezentate, au fost deteriorate / modificate sau sunt ilizibile;
- Aparatul prezinta deteriorari cauzate de accidente mecanice, lovituri, socuri, patrunderi de lichide, expuneri la foc, utilizare gresita sau neglijenta, schimburi ale starii aparatului, pastrarea in conditii improprii – functionarea repetata in regim de mari diferente de temperatura care cauzeaza fenomenul de “condens” intern, expunerea excesiva la umezeala sau radiatii solare, deteriorarea capacelor de protectie sau neglijentei in utilizare;
- Sigiliul aplicat de catre vanzator a fost deteriorat, sters sau inlocuit;
- depozitare incorecta, lovire, suprasarcina
- cesul electronic, mansonale de burete, bateriile, capacele, ornamentele de plastic, brate de la bicicletele eliptice, curelele de franare de la bicicletele medicinale, cablurile de la aparatele multifunctionale, nu fac obiectul garantiei
- Interventii software sau reparatii executate de catre persoane neautorizate sau alte unitati decat cele specificate in prezentul certificat;

5. Pierderea certificatului de garantie determina iesirea din garantie a produsului.

6. Perioada de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data predarii produsului la service, pana la data repunerii in stare de functionare a produsului. Prolungirea termenului de garantie se inscrie pe certificatul de garantie.

7. Asiguram contra cost, reparatii in afara perioadei de garantie, sau daca produsul a iesit din garantie, pe toata durata medie de utilizare a produsului.

8. Repararea produsului de folosinta indelungata defectat in perioada de garantie, atunci cand nu poate fi reparat sau cand durata de nefunctionare din cauza deficientelor aparute in perioada de garantie depaseste 10% din termenul de garantie, la cererea consumatorului, vor fi inlocuite de vanzator/comparator sau acesta va restitui consumatorului contravaloarea actualizata a produsului respective.

9. Obiectul garantiei :

- Cadrul si alte elemente metalice se schimba in caz de rupere sau fisurare, daca nu prezinta urme de lovituri sau zgarieturi;
- Foia de angrenaj se schimba in cazul in care se produce ruperea de pe axul pedalier sau in cazul in care se constata ruperea dintilor.

***CERTIFICATUL DE GARANTIE NU ESTE TRANSMISIBIL**

Fisa de reparatie in garantie

Nr.	Data receptie	Descrierea defectului	Reparatie efectuata	Prelungire garantie cu	L.S.
1					
2					
3					
4					



Distribuator :

Total Sport Equipment

Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara

CUI : 26389077 ; J20/21/2010

Tel: 0354 88 22 22 / office@insportline.ro

Web: www.insportline.ro

www.sport-mag.ro