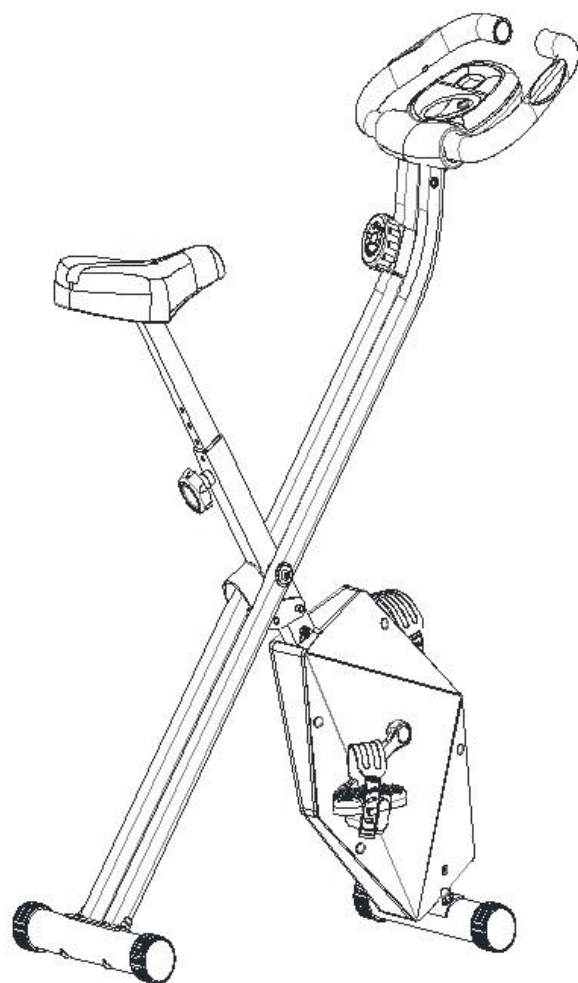




MANUAL DE UTILIZARE – RO

**IN 20146 Bicicleta fitness pliabila inSPORTline Xbike
Cube**



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
INFORMATII IMPORTANTE	4
DESCRIERE PRODUS	4
ASAMBLARE	5
CONSOLA.....	8
DIAGRAMA	10
LISTA DE PIESE.....	10
UZ.....	11
INSTRUCTIUNI DE EXERCITII	12
POSTURA CORECTEA A CORPULUI.....	13
MENTENANTA.....	13
DEPOZITARE	13
INFORMATII IMPORTANTE	13
PROTECTIA MEDIULUI.....	14

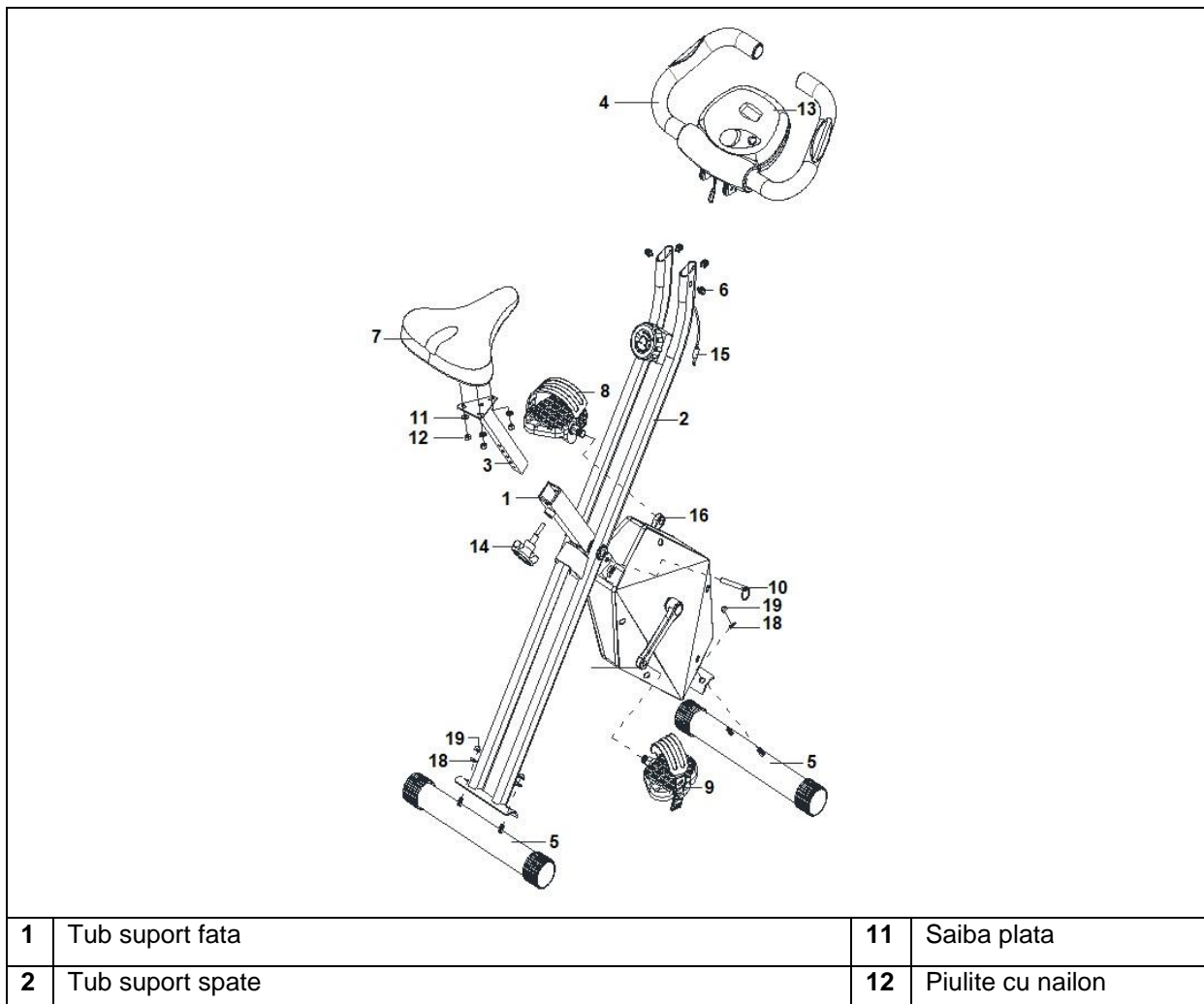
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Cititi manualul de instructiuni inainte de a incepe sa asamblati sau sa utilizati produsul si pastrati pentru referinte viitoare.
- Pentru a pastra aparatul sigur verificati regulat pentru deteriorari si parti uzate.
- Daca dati aparatul la cineva sau lasati alta persoana sa il foloseasca asigurativa ce este familiarizat cu instructiunile din manual.
- Doar o singura persoana poate utiliza aparatul nu pot doua in acelasi timp.
- Inainte de fiecare sesiune de antrenament verificati toate suruburile si incheieturile daca sunt bine stranse si asezate corect.
- Inainte de a incepe antrenamentul indepartati toate obiectele de pe langa aparat pentru a evita o posibila accidentare.
- Folositi aparatul doar daca functioneaza corect.
- Orice parte uzata sau deteriorata trebuie schimbata imediat si aparatul nu mai trebuie sa fie folosit pana nu se repara.
- Parintii si alte persoane de supraveghere ar trebui sa fie contiente de responsabilitatea lor, din cauza situatiilor care pot aparea pentru care aparatul nu a fost conceput si care pot aparea din cauza instinctului natural de joaca al copiilor si a interesului pentru experimentare.
- Daca lasati copilul sa foloseasca aparatul, luati in considerare conditia fizica si mentala a copilului si temperamentul acestuia. Copii ar trebui sa foloseasca aparatul numai sub stricta supraveghere a unui adult si sa fie instruiti cum sa foloseasca corect aparatul. Aparatul nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca este destul spatiu pe langa aparat, lasati cel putin 0.6 m distanta fata de alte obiecte.
- Pentru a evita posibile accidente, nu lasati copilul sa se apropie de aparat fara a fi supravegheat deoarece din cauza instinctului natural de joaca a acestora pot gasi un mod de a folosi pentru care acesta nu a fost conceput.
- Antrenamentele excesive sau incorecte va pot dauna sanatatii.
- Asigurativa ca manetele sau alte mecanisme de ajustare nu ajung in zona de miscare in timpul antrenamentului.
- Nici un mecanism de ajustare nu trebuie sa intra in zona de miscare si sa limiteze miscarile utilizatorului.
- Cand plasati aparatul pe podea asigurati-va ca acesta este intr-o pozitie stabila si ca orice denivelare din podea este nivelata.
- Purtati in totdeauna haine si papuci potriviti pentru antrenament. Hainele nu trebuie sa fie largi sau lungi ca sa nu fie prinse in aparat in timpul antrenamentului. Purtati papuci care sunt potriviti pentru antrenament care va sustin piciorul si au o talpa anti-alunecare.
- Inainte de a incepe orice program de exercitii mergeti sa va consulte un doctor. Pentru a va da sfaturi despre cat de intens pot sa fie antrenamentul si despre alimentatie.
- Greutate maxima utilizator: 100 kg
- Categoria: HC pentru uz casnic
- **AVERTIZARE:** Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac sar putea sa nu fie exact. Supraextenuarea in timpul antrenamentului poate cauza probleme serioase sau chiar moarte. Daca simti ca vi se face rau opriti-va imediat din antrenament!

INFORMATII IMPORTANTE

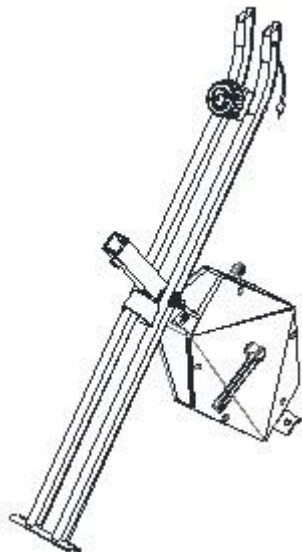

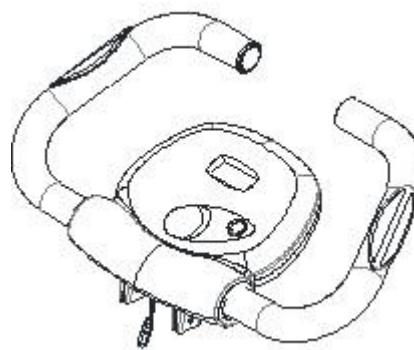

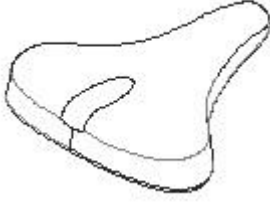

- Asamblati aparatul urmand exact instructiunile din manual si nu folositi alte piese de cat cele furnizate si concepute pentru acesta. Inainte de asamblare, asigura-va ca aveti toate piesele verificand lista de piese din manualul de instructiuni.
- Puneti aparatul intr-un loc uscat si cu podea nivelata si protejati-l in totdeauna de umiditate. Daca doriti sa protejati podeaua de puncta de presiune sau urme este recomandat sa puneti un covor de protectie sub aparat.
- Regula generala este ca aparatele de antrenament nu sunt jucarii. De aceea nu trebuie folosite decat de persoane instruite corect in modul lor de folosire.
- Opriti-va imediat din antrenament daca va simtiti ametit, aveti senzatie de rau, dureri in piept sau orice alte simptome fizice. Si mergeti sa va consulte un medic.
- Copii si persoanele cu dizabilitati nu trebuie sa foloseasca aparatul numai sub supravegherea unei persoane abilitate care ii poate ajuta sau sa le dea sfaturi.
- Asigura-va ca nici o parte a corpului dvs, sau a alt cuiva nu se apropie de partile in miscare ale aparatului in timpul folosirii.
- Cand ajustati partile ajustabile asigura-va ca nu treceti de pozitia marcata cu maxim spre exemplu suportul de sa.
- Nu faceti exercitii imediat dupa masa!



DESCRIERE PRODUS



3	Postament sa	13	Consola
4	Ghidon	14	Surub reglare sa
5	Picioare	15	Cablu senzor
6	Surub	16	Manivela stanga
7	Sa	17	Manivela dreapta
8	Pedala stanga	18	Saiba ondulata
9	Pedala dreapta	19	Piulita
10	Cui de blocare		

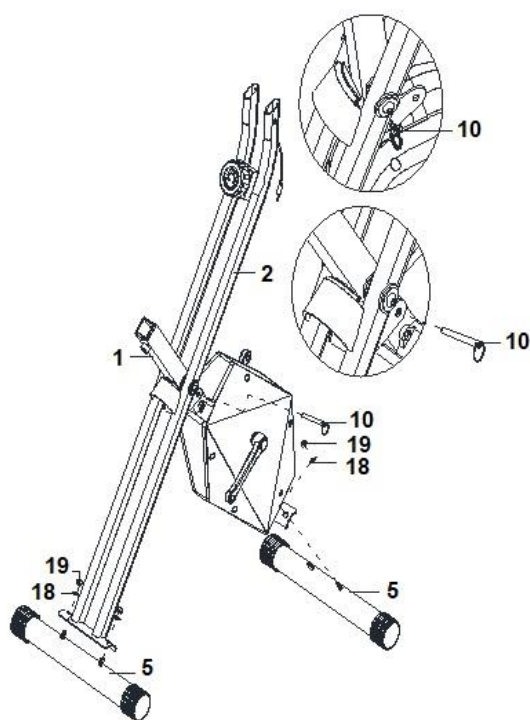
ASAMBLARE

		
<p>1 / 2 – Tub suport fata si spate – 1 buc</p>	<p>3 – Postament sa – 1 buc</p>	<p>4 – Ghidon – 1 buc</p>
		
<p>5 – Picioare – 2 buc</p>	<p>7 – Sa – 1 buc</p>	<p>8 – Pedala stanga – 1 buc</p>

		
<p>9 – Pedala dreapta – 1 buc</p>	<p>14 – Surub reglare sa – 1 buc</p>	

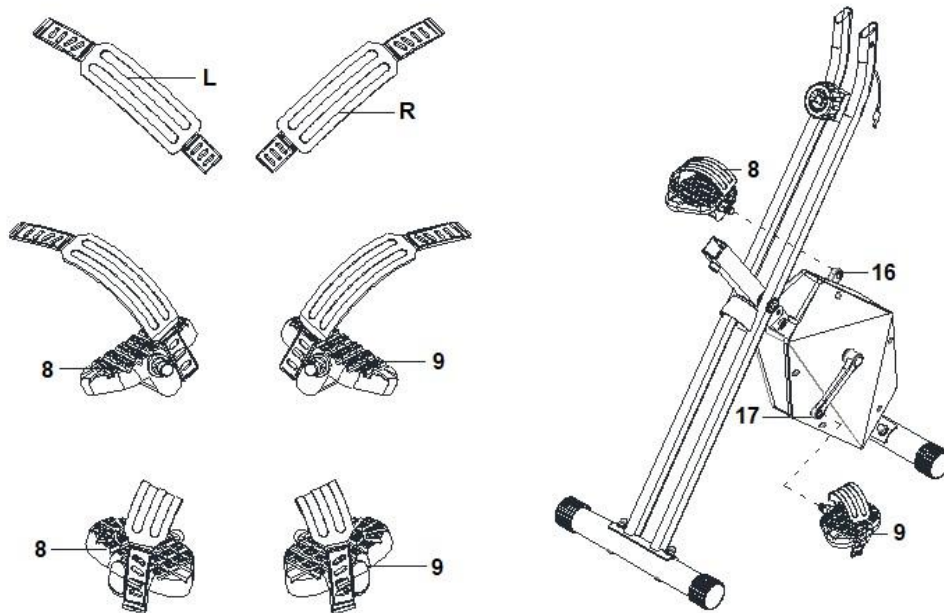
PASUL 1

Demontati cele 4 saibe ondulate (18) si piulite (19) de pe picioarele (5). Scoateti cuiul de blocare (10) si ajustati tubul de suport fata (1) si tubul de suport spate (2) in pozitia corecta. Dupa care introduceti la loc cuiul de blocare (10) in tubul de suport fata (1). Montati picioarele (5) la tubul de suport fata (1) si tubul de suport spate (2) si montati inapoi cele 4 saibe ondulate (18) si piulite (19).



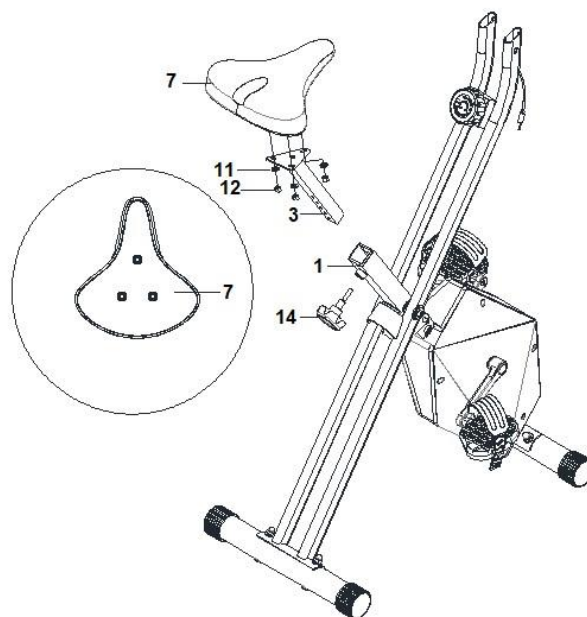
PASUL 2

Montati curelele la pedalele (8 si 9). Dupa care montati pedala stanga (8) la manivela stanga (16) insurubando in sensul invers de mers a acelor de ceas si pedala dreapta (9) in manivela dreapta (11) insurubanda in sensul de mers a acelor de ceas.



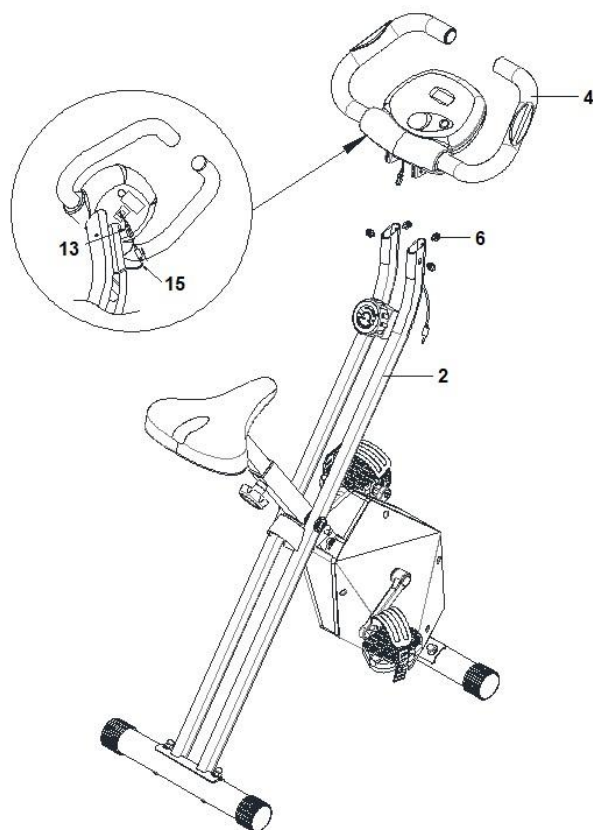
PASUL 3

Montati saua (7) la postamentul de sa (3) folosind 3 saibe plate (11) si 3 piulite cu nailon (12). Dupa care introduceti postamentul de sa (3) in tubul de suport fata (1) setatii la inaltimea dorita si securizatiil cu surubul de ajustare (14).



PASUL 4

Demontati suruburile (6) de pe ghidonul (4). Montati ghidonul (4) pe tubul de suport spate (2) si securizati-l cu cele 4 suruburi (6) demontate anterior. Conectati cablul de senzor (15) in partea din a consolei (13).



CONSOLA



TIME: Afiseaza durata antrenamentului, valoarea maxima afisabila 99:59
SPEED: Afiseaza viteza in km/h
DISTANCE: Afiseaza distanta in km, valoarea maxima afisabila 999.9 km
CALORIES: Afiseaza numarul de calorii arse
ODO: Afiseaza distanta totala, valoare maxima afisabila 9999 km
PULSE: Afiseaza pulsul de la 40 la 240 in batai pe minut

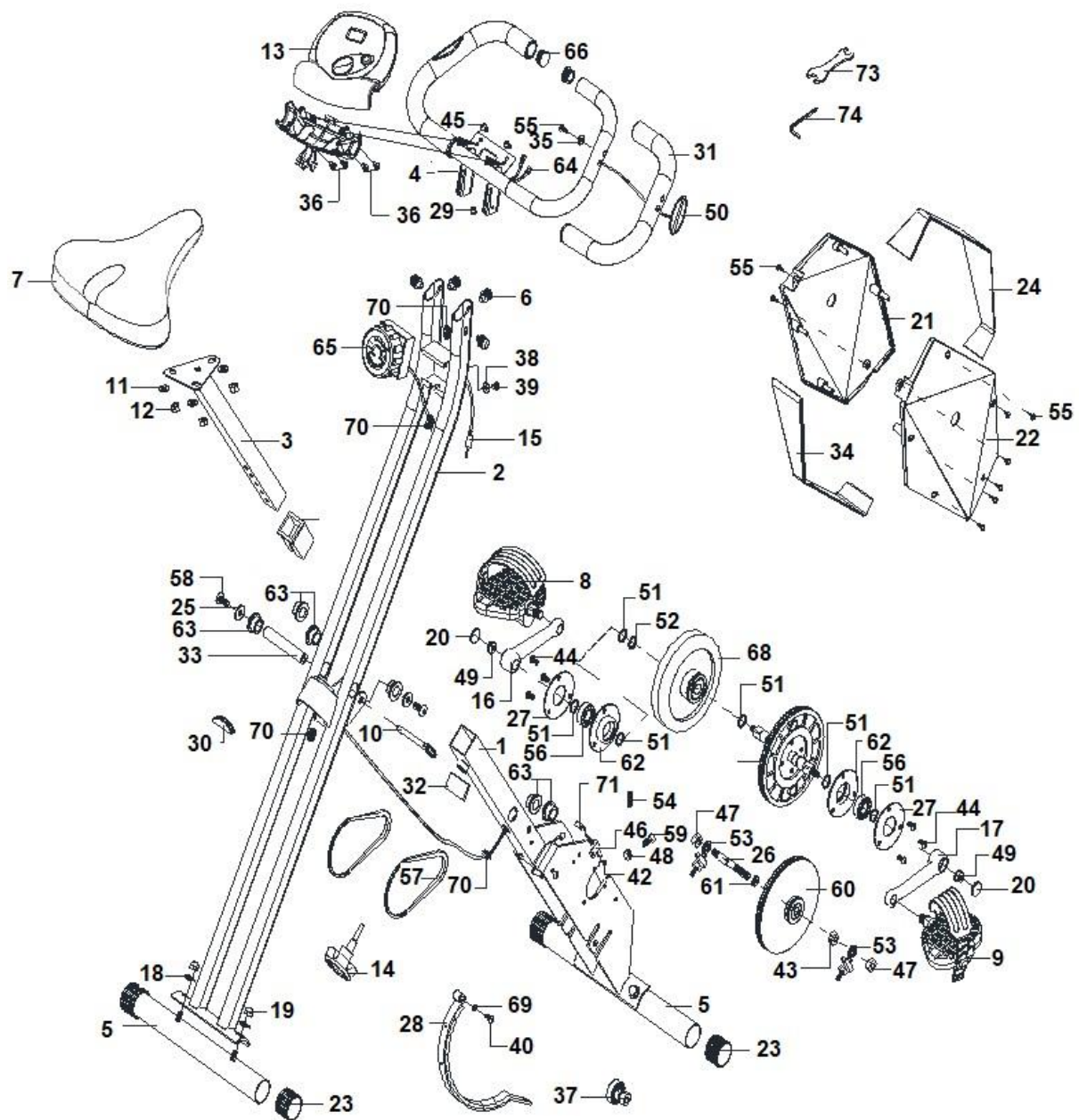
Din momentul in care consola detecteaza semnal, aceasta incepe sa inregistreze datele si sa le afiseze. Dupa ce vati terminat antrenamentul consola se va opri automat dupa 5 minute de inactivitate.

Apasand butonul MODE va afisa datele la fiecare 4 secunde.

INLOCUIREA BATERIILOR:

- Inlocuiti intotdeauna toate bateriile.
- Scoateti bateriile cand nu folositi aparatul perioade lungi de timp.
- Consola foloseste baterii 2 x 1.5 V (AAA). Bateriile nu sunt incluse.
- Daca display-ul este greu de citit, scoateti bateriile si asteptati 15 secunde dupa care le reintroduceti.
- Daca scoateti bateriile toate datele se vor reseta.

DIAGRAMA



LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
01	Tub suport fata	1	36	Suruburi	4
02	Tub suport spate	1	37	Relanti	1
03	Postament sa	1	38	Saiba plata	1
04	Ghidon	1	39	Surub	1
05	Picioare	2	40	Surub	1
06	Suruburi	4	41	Curea	1
07	Sa	1	42	Surub	1

08	Pedala stanga (L)	1	43	Piulita	1
09	Pedala dreapta (R)	1	44	Suruburi	6
10	Cui de blocare	1	45	Suruburi	2
11	Saibe plate	3	46	Suport senzor	1
12	Piulite cu nailon	3	47	Piulite	2
13	Consola	1	48	Piulita	1
14	Surub ajustare sa	1	49	Piulite	2
15	Cablu senzor	1	50	Senzori de puls	2
16	Manivela stanga (L)	1	51	Arcuri	6
17	Manivela dreapta (R)	1	52	Saiba ondulata	1
18	Saibe ondulate	4	53	Suruburi	2
19	Piulite	4	54	Arc	1
20	Capace	2	55	Surburi	10
21	Carcasa stanga (L)	1	56	Rulmenti	2
22	Carcasa dreapta (R)	1	57	Curele	2
23	Capace	4	58	Suruburi cu cap inbus	2
24	Carcasa fata	1	59	Piulita	1
25	Saibe plate	2	60	Curea	1
26	Ax fulie curea	1	61	Saiba	1
27	Placi	2	62	Suporturi bucse	2
28	Ansamblu de magneti	1	63	Bucse	6
29	Garnitura grommet	1	64	Cablu senzori de puls	2
30	Tampon de cauciuc	1	65	Cablu de reglare rezistenta	1
31	Prinderi din spuma	2	66	Capace	2
32	Tampon de EVA	1	67	Bucsa	1
33	Ax pentru cadrul principal	1	68	Volanta	1
34	Carcasa spate	1	69	Saiba	1
35	Saibe plate	2	70	Garnituri grommet	4
71	Cablu de jos pentru senzor	1	73	Cheie	1
72	Inbus L5	1			

UZ

Exercitiul pe bicicleta fitness se bazeaza pe miscari foarte simple, dar cu siguranta te vei indragosti de ele. Datorita simplitatii exercitiului, acesta poate fi facut de persoanele in varsta. Inainte de exercitiu, este necesar sa reglatai inaltimea seii. Este important sa stati 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 faceti exercitii pe bicicleta, va asezati pe sa la inaltimea potrivita, tineti picioarele ferm in pedale, tineti manerele cu forma ergonomica si exersati.

Este recomandabil la inceput sa alegeti o rezistenta mai mica. Daca faceti miscare la intervale regulate pe bicicleta, puteti creste treptat rezistenta. Puteti creste rezistenta treptat in decurs de o saptamana sau doua saptamani. Selectarea unei rezistente mari in timpul inceperii antrenamentului poate duce la oboseală rapida si la deteriorarea muschilor.

Atunci cand faceti exercitii, este important sa alegeti sarcina potrivita si tempo-ul potrivit. Incercati sa il 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 obtinerea celor mai bune rezultate.

Exercitiul pe bicicleta duce, de asemenea, la formarea muschilor. Este utilizat in principal pentru a intari muschii coapsei si ai gambei. In timp ce faci miscare pe bicicleta, iti misti si fesele.

Daca doriti sa va antrenati corect, nu trebuie sa uitati 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 implica exercitii intense ale muschilor abdominali. Este recomandabil sa exersati la 30-35 de minute 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 sa va luati in considerare si 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 intrega.

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 EXERCITII

Un antrenament de succes incepe cu exercitii de incalzire si se termina cu exercitii de racire (relaxare). Exercitiile de incalzire ar trebui sa va pregateasca corpul pentru antrenamentul principal. Faza de racire (relaxare) ar trebui sa va protejeze muschii de rani si crampe. Faceti exercitii de incalzire si racire (relaxare) asa cum se arata in graficul de mai jos.



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. Indoitiva 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. Țineti timp de 15 secunde si relaxati-va. Repetati acelaș proces cu piciorul stang si bratul stang.

Intinderi capse interioare/Inside upper thigh



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.

Intindere gambe si tendonul lui Achilles



Sprijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si bratele 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 CORECTEA A CORPULUI

Cand te antrenezi, mentine-ti corpul in pozitie verticala sau poti sa iti lasi mana pe antebrate. 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

- La asamblare, strangeti toate suruburile si reglati bicicleta in pozitia orizontala.
- Verificati suruburile dupa 10 ore de folosinta.
- Stergeti transpiratia de pe aparat dupa fiecare folosire. Curatati aparatul cu o carpa si o substanta non-agresiva. Nu folositi solvent sau substante de curatat agresive pe partile din plastic.
- Cand nivelul de zgomot produs de aparat a crescut, este necesar sa verificati toate incheieturile daca sunt bine stranse.
- Puneti aparatul intr-o camera curata, bine ventilata si uscata.
- Nu il expuneti luminii directe a soarelui.

DEPOZITARE

Asigurati-va ca intrerupatorul de alimentare este oprit si bicicleta de exercitiu nu este conectata la priza.

INFORMATII IMPORTANTE

- Aceasta bicicleta este prevazuta cu reglementari standard de siguranta si este potrivita numai pentru uz casnic. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vatamare cauzata de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a acesteia.
- Consultati medicul inainte de a incepe antrenamentul pe bicicleta fitness. Medicul dumneavoastra ar trebui sa evalueze daca sunteti apt pentru a utiliza aparatul si cat de mult

efort puteti face. Antrenarea incorecta sau schimbarea brusca a pozitiei corpului va poate dauna sanatatii.

- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti dureri, greata, respiratie greoaie sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiului fizic, opriti imediat exercitiul. Daca durerea persista, contactati imediat medicul.
- Aceasta bicicleta nu este adecvata in scopuri profesionale sau medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat in scopuri de recuperare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta ofera numai informatii aproximative despre frecvența cardiaca medie si orice frecventa de puls sugerata nu este obligatorie medical. Datele acumulate pot sa nu fie intotdeauna corecte cu privire la factorii umani si de mediu incontrolabili.

PROTECTIA MEDIULUI

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

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

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