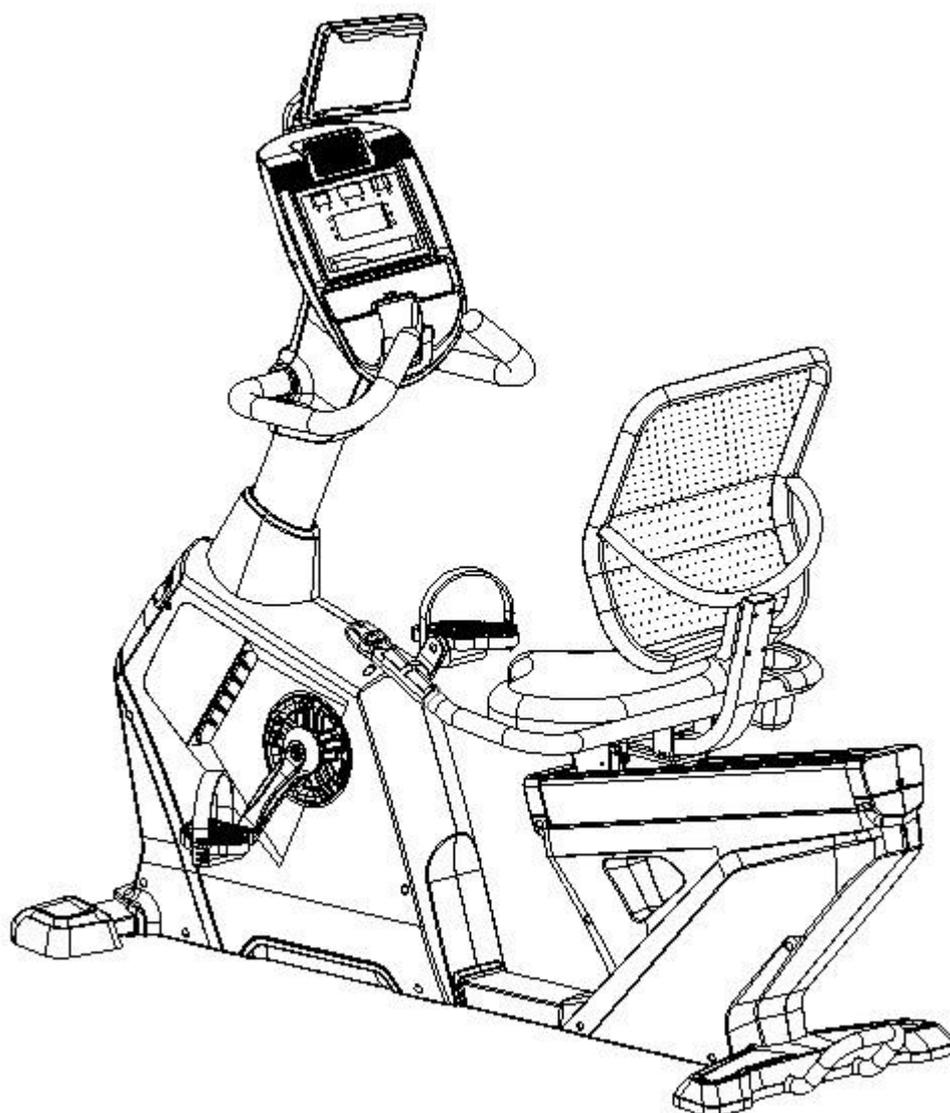




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20215 Bicicleta Recumbent inSPORTline Moriston
RMB



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA.....	3
INFORMATII IMPORTANTE	4
DESCRIERE PRODUS.....	5
SPECIFICATII TEHNICE	5
ASAMBLARE	6
LISTA DE PIESE PENTRU ASAMBLARE	6
CONSOLA.....	14
DIAGRAMA	17
LISTA DE PIESE.....	18
AVANTAJELE BICICLETEI RECUMBENT	19
MENTENANTA.....	20
DEPOZITARE	20
IMFORMATII IMPORTANTE	20
PROTECTIA MEDIULUI.....	20

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

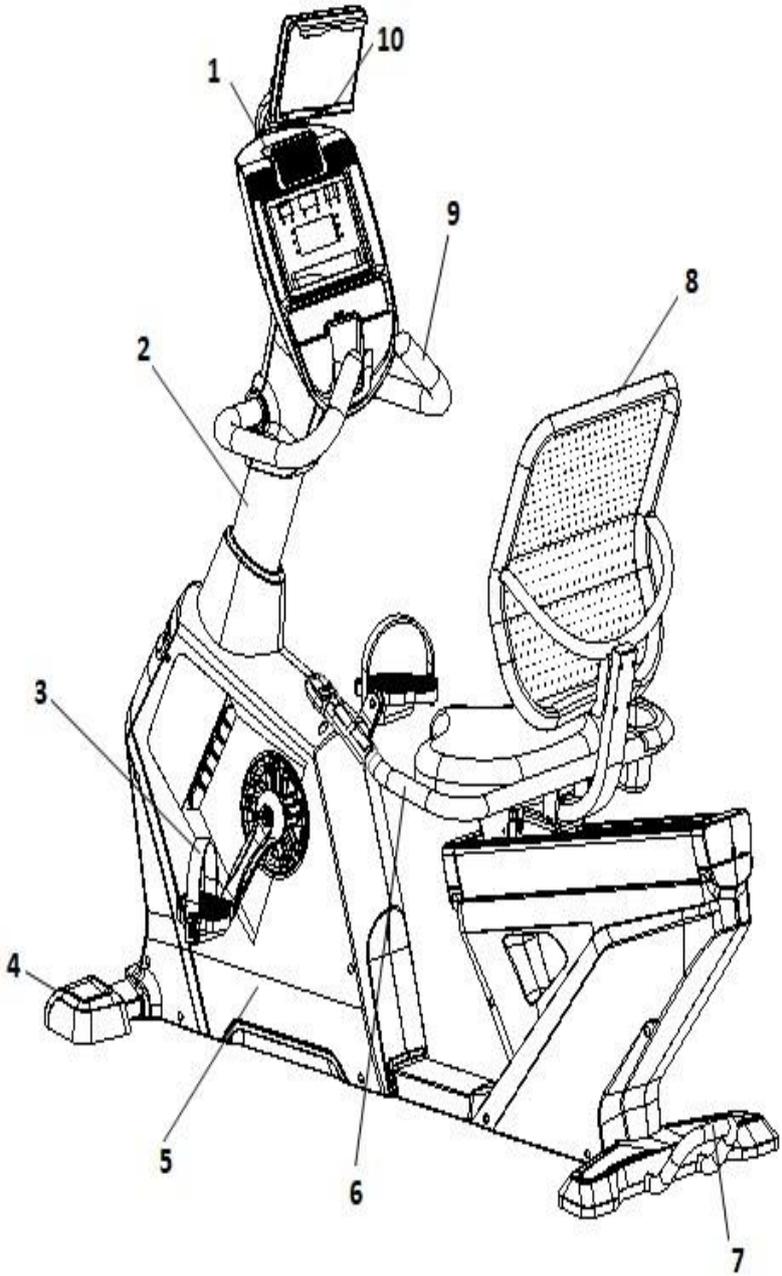
- Cititi cu atentie manualul si pastrati-l pentru referinte viitoare.
- Pentru a asigura cea mai buna siguranta a aparatului, verificati-l periodic pentru deteriorari si uzura.
- Daca dati acest aparat unei alte persoane sau daca permiteti unei alte persoane sa il foloseasca, asigurati-va ca persoana respectiva este familiarizata cu continutul si instructiunile din acest manual.
- Doar o singura persoana poate folosi aparatul o data nu pot doua in acelasi timp.
- Inainte de utilizare asigurati-va in mod regulat ca toate suruburile, piulitele si alte articulatii sunt stranse corespunzator si bine asezate.
- Inainte de a incepe antrenamentul indepartati toate obiectele cu colturi ascutite de pe langa aparat.
- Folositi aparatul doar daca functioneaza perfect.
- Orice piesa stricata, uzata trebuie sa fie schimbata imediat si aparatul nu mai trebuie sa fie folosit pana nu se repara.
- Adultii si alte persoane de supraveghere ar trebui sa fie constiente 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 joc al copiilor si a interesului pentru experimentare.
- Daca permiteti copiilor sa foloseasca acest aparat, asigurati-va ca luati in considerare si evaluati conditia si dezvoltarea lor mentala si fizica si mai ales temperamentul lor. Copiii trebuie sa utilizeze aparatul numai sub supravegherea unui adult si sa fie instruiti cu privire la utilizarea corecta a acestuia. Aparatul nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca este suficient spatiu pe langa aparat in momentul in care il amplasati.
- Pentru a evita posibilele accidente, nu permiteti copiilor sa se apropie de aparat fara supraveghere, deoarece il pot folosi intr-un mod pentru care nu este destinat datorita instinctului lor natural de joc si a interesului pentru experimentare.
- Un antrenament incorrect sau excesiv va poate dauna sanatatii.
- Asigurati-va ca manetele si mecanismele de ajustare nu intra in zona de miscare in timpul antrenamentului.
- Cand montati aparatul, asigurati-va ca il pozitionati pe o suprafata stabila si ca orice denivelare din podea este egalizata.
- Nici o piesa de ajustare nu trebuie sa limiteze miscarea utilizatorului.
- Purtati intotdeauna imbracaminte si incaltaminte adecvate, potrivite pentru antrenamentul dvs. Hainele trebuie sa fie proiectate astfel incat sa nu fie prinse in nicio parte a aparatului in timpul antrenamentului datorita formei lor (de exemplu, lungimea). Asigurati-va ca purtati incaltaminte adecvata, potrivita pentru antrenament, care sustine ferm piciorul si care este prevazuta cu o talpa antiderapanta.
- Mergeti sa va consulte un medic inainte de a incepe orice program de exercitii. El va poate oferi sfaturi adecvate cu privire la intensitatea individuala a antrenamentului pentru dvs., precum si la obiceiurile alimentare.
- Clasa – SC in conformitate cu 957 pentru uz profesional si comercial
- Limita de greutate maxima a utilizatorului: 150 kg

AVERTIZARE! Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac poate sa nu fie exact. Suprasolicitarea in timpul antrenamentului poate duce la vatamari corporale sau chiar la deces. Daca simtiti orice senzatie de disconfort opriti-l imediat!

INFORMATII IMPORTANTE

- Asamblati aparatul exact ca in instructiuni si folositi doar piesele furnizate in cutie deoarece acestea sunt concepute exact pentru acest aparat. Inainte de asamblare asigurativa ca aveti toate piesele facand referinta la manualul de instructiuni.
- Regula generala este ca aparatul este un dispozitiv pentru antrenamente nu o jucarie. Si de aceea trebuie folosit numai pentru scopurile pentru care a fost creat si doar de persoane instruite in folosirea lui.
- Opritiva imediat din antrenament daca simtiti ca aveti unul din urmatoarele simptome: stare de rau, ameteala, greata, dureri in piept si orice alte simptome de natura fizica. Si mergeti sa va consulte un medic imediat.
- Copii, persoanele dizabiliate sau cu handicap pot folosi aparatul doar sub supravegherea unei persoane care le poate oferi ajutor sau instructiuni.
- Asigurativa ca nici o parte a corpului dvs. sau a altei persoane nu este aproape de aproape de partile in miscare a aparatului in timpul folosiri.
- Cand ajustati partile ajustabile ale aparatului asigurativa ca aceste sunt ajustate corect si nu treceti de zonele de ajustare maxima marcate pe acestea de exemplu suportul de sa.
- Nu faceti antrenamente exact dupa ce ati mancat!

DESCRIERE PRODUS

	1. Consola
	2. Postamenul de mijloc
	3. Pedale
	4. Stabilizator frontal
	5. Cadru principal
	6. Manere cu senzori de puls
	7. Stabilizator posterior
	8. Spatar
	9. Ghidon
	10. Suport tableta

SPECIFICATII TEHNICE

Tip	OMA-R11
Dimensiuni nepliata	1615 x 710 x 1390
Limita de greutate utilizator	150 kg
Raportul de viteza	308:30

Volanta	Φ245/15 kg
Nivele de rezistenta	0-20

ASAMBLARE

MATERIALE DE ASAMBLARE

Nr.	Nume	Specificatii	Can.
19	Surub cu cap inbus	M10x20	4
20	Surub cu cap inbus	M8x20	10
23	Surub cu cap inbus	M10x110x20	2
25	Surub cu cap inbus	M6x15	4
28	Surub cu cap cruce	M4x10	2
29	Surub cu cap inbus	M6x30 black	4
36	Surub cu cap cruce	M5x15	5
38	Surub cu cap cruce auto-forant	SR4x16	7
41	Saiba plata	Φ8	3
42	Saiba plate	Φ10	6
43	Saiba elastica	Φ8	3
44	Saiba elastica	Φ10	6
	Cheie sub forma de L	6x66x140	1
	Cheie sub forma de L	5x40x110	1
	Surubelnita in cruce	14x17x75	1
	Cheie	t4.0x110x32	1

PREGATIRE

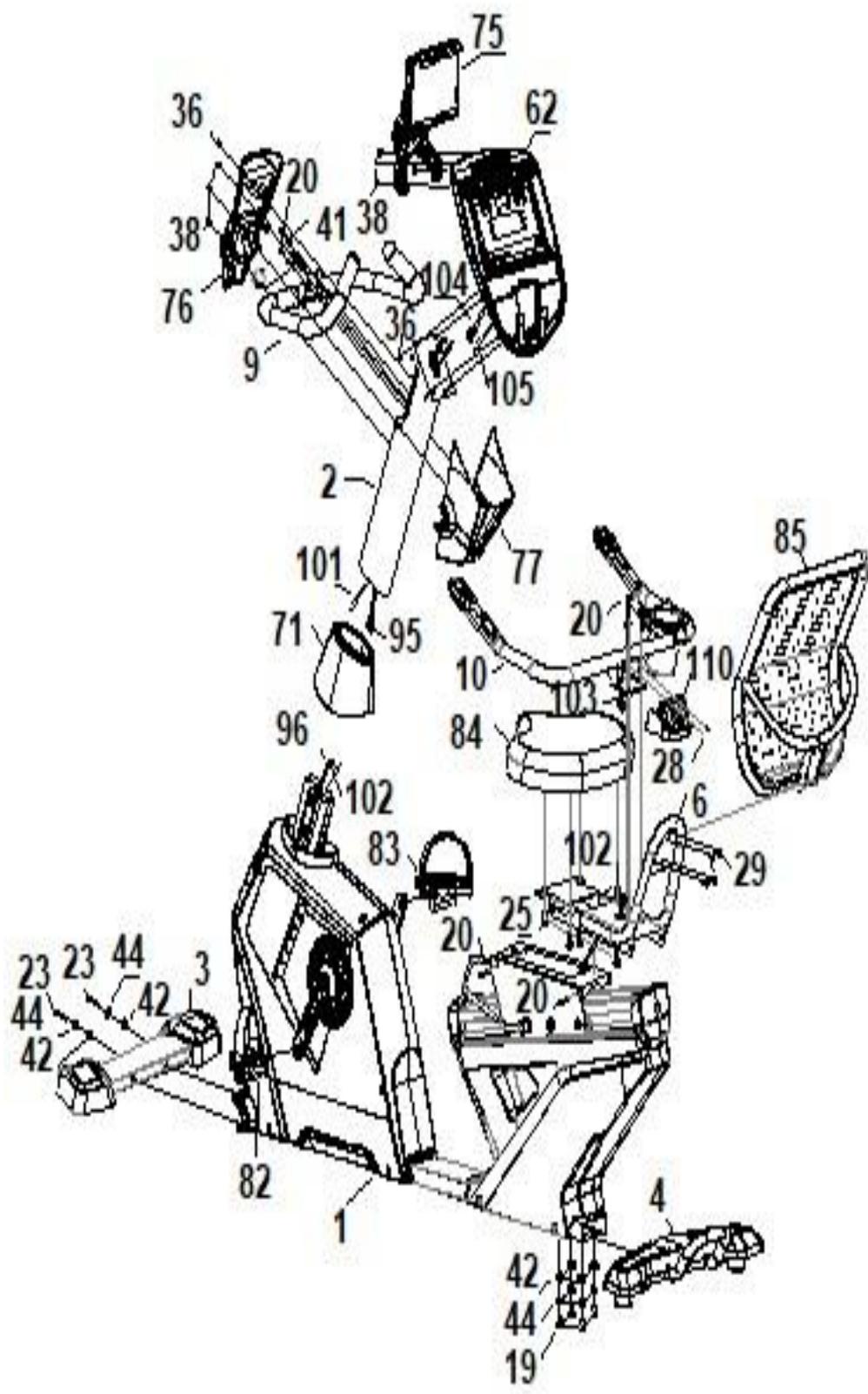
Pregatiti toate piesele si sculele intr-un spatiu suficient si liber pentru asamblare.

Urmati cu atentie pasi de asamblare.

LISTA DE PIESE PENTRU ASAMBLARE

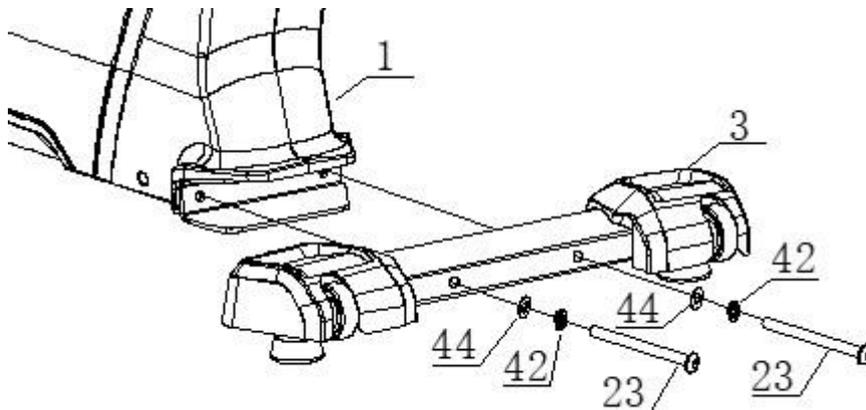
Nr.	Nume	Specificatii	Can.
1	Candru principal		1
2	Postament de mijloc		1
3	Stabilizator frontal		1
4	Stabilizator posterior		1
6	Sa si spatat		1
9	Ghidon		1
10	Manere cu senzori de puls		1
11	Postament sa		1
19	Surub cu cap inbus	M10x20	4

20	Surub cu cap inbus	M8x20	10
23	Surub cu cap inbus	M10x110x20	2
25	Surub cu cap inbus	M6x15	4
28	Surub cu cap cruce	M4x10	2
29	Surub cu cap inbus	M6x30(Negru)	4
36	Surub	M5x15	5
38	Surub	ST4x16	7
41	Saiba plata $\Phi 8$	$\Phi 8$	3
42	Saiba plata $\Phi 10$	$\Phi 10$	6
43	Saiba elastica $\Phi 8$	$\Phi 8$	3
44	Saiba elastica $\Phi 10$	$\Phi 10$	6
62	Consola	Display LED	1
71	Capac de ranforsare	R11/208x128.5x143	1
76	Capac fata ghidon	B11/289x168.5x144	1
77	Capac spate manere	B11/312x168.5x88.7	1
82	Pedala L	JD-36A(9/16 R)	1
83	Pedala R	JD-36A(9/16 L)	1
84	Saua	ST-169	1
85	Spatarul	SB-R7.4	1
95	Cablu de comunicare postament	B11/L-800mm	1
96	Cablu de comunicare in cadru	B11/L-800mm	1
101	Cablu postament	R11/L-800mm	1
102	Cablu senzori de puls - 2	R11/L-2400mm/3.5 audio cu cablu 200mm	1
103	Cablu senzori de puls - 4	R11/L-900mm/2PIN*2+3.5audio	1
104	Cablu consola		1
105	Cablu consola senzori de puls		1
109	Suport tableta		1
110	Capac cablu senzor de puls	R11-V2/127x65x85	1



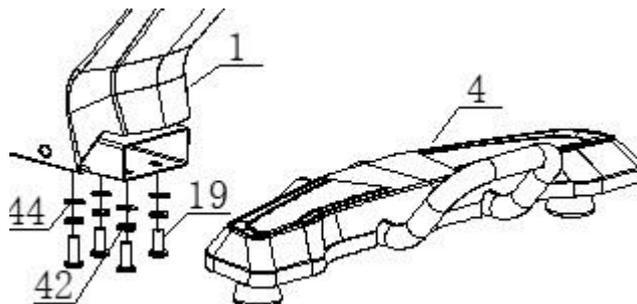
PASUL 1

Montati stabilizatorul fata (3) la cadrul principal (1) folosind 2 saibe plate (42), 2 saibe elastice (44) si 2 suruburi (23).



PASUL 2

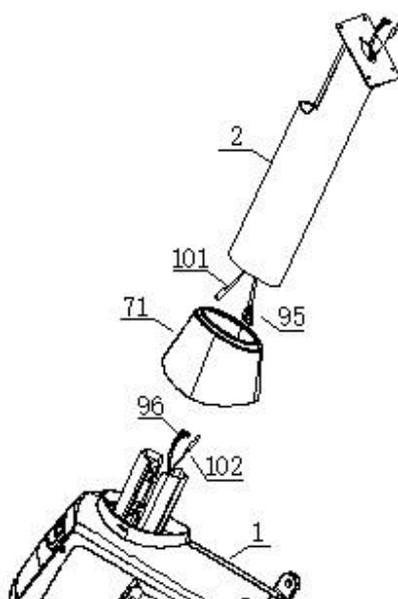
Montati stabilizatorul spate (4) la cadrul principala (1) folosind 2 saibe plate (42), 2 saibe elastice (44), si 2 suruburi (19).



PASUL 3

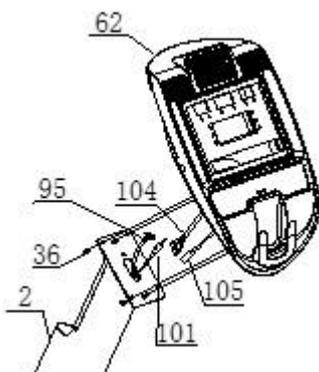
Introduceti capacul (71) pe postamentul de mijloc (2) dupa care conectati cablurile de comunicare (96, 101) cu cablurile de la senzori de puls din manere (95, 102) din postamentul de mijloc (2) si cablurile din cadrul principal (1).

Dupa care montati postamentul de mijloc (2) pe cadrul principal (1) folosind suruburile premontate pe cadrul principal.



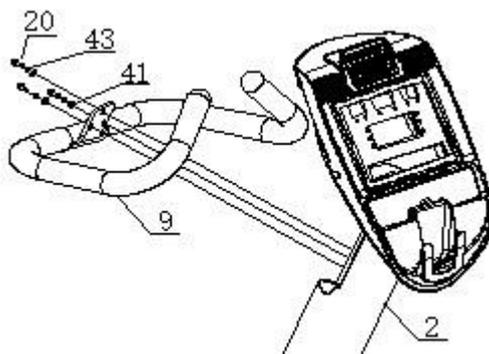
PASUL 4

Conectati cablurile de comunicare (95, 104) cu cablurile de senzori de puls din consola (101, 105).
 Montati consola (62) de postamentul de mijloc (2) cu suruburi (36).



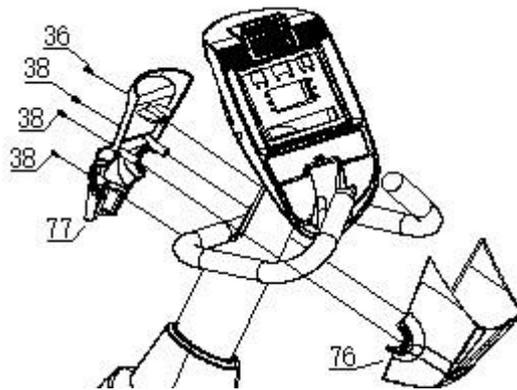
PASUL 5

Montati ghidonul (9) de postamentul de mijloc (2) folosind 3 saibe plate (41), 3 saibe elastice (43) si 3 suruburi (20).



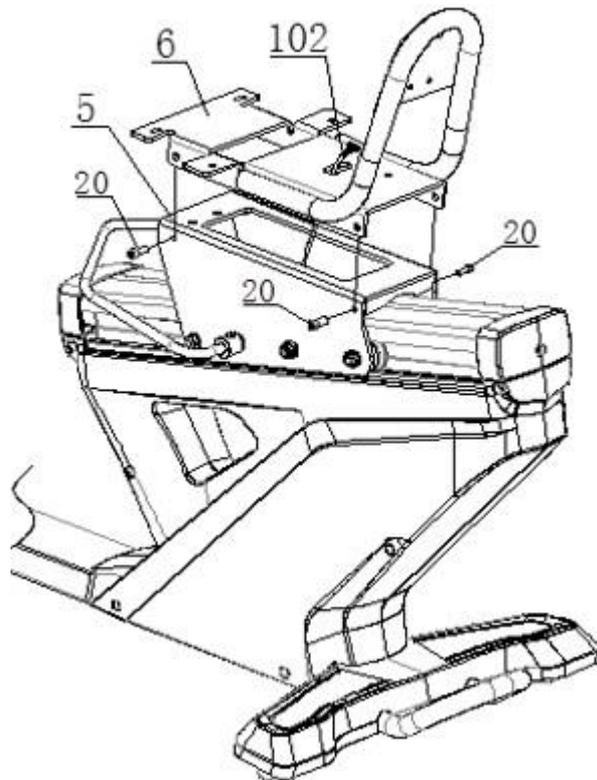
PASUL 6

Montati capacele de ghidon (77, 76) de postamentul de mijloc (2) cu suruburi (38 si 36).



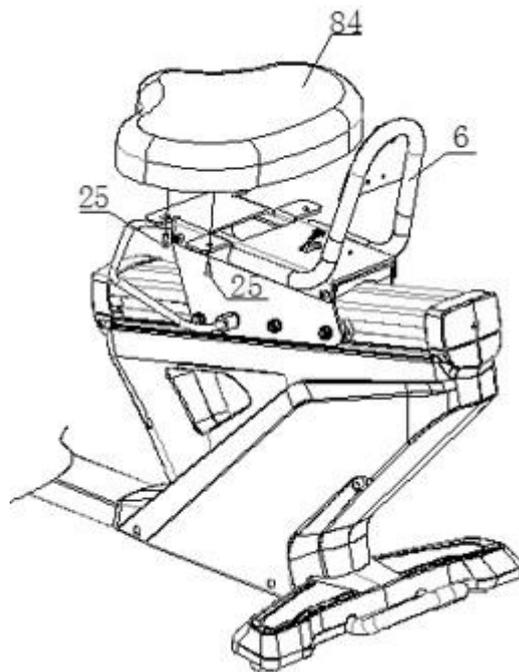
PASUL 7

Montati postamentul de sa (6). Prima data scoateti cablul de senzori de puls (102) prin postamentul de sa (6) dupa care montati postamentul de sa (6) pe sistemul de culisare (5) si prindeti cu suruburi (20) exact ca in poza.



PASUL 8

Montati saua (84) de postamentul de sa (6) cu suruburi (25).

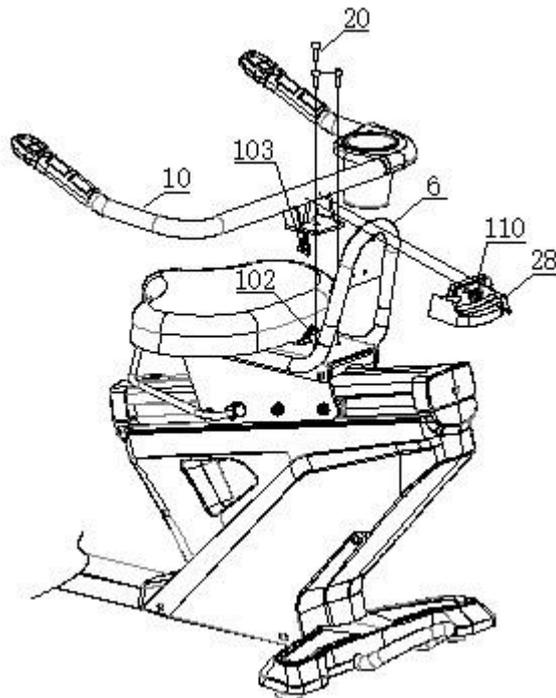


PASUL 9

Conectati cablurile (102 cu 103).

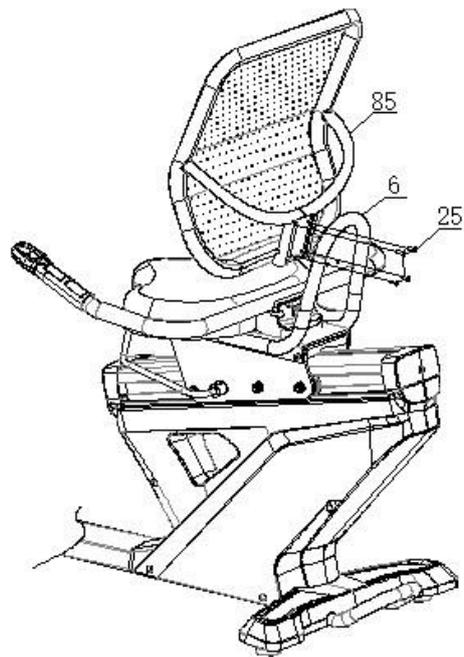
Dupa ce ati conectat cablurile monati manerele cu senzori de puls (10) pe postamentul de sa (6) cu suruburi (20).

Dupa care montati capacele de manere (110) si securizatiile cu suruburi (28)



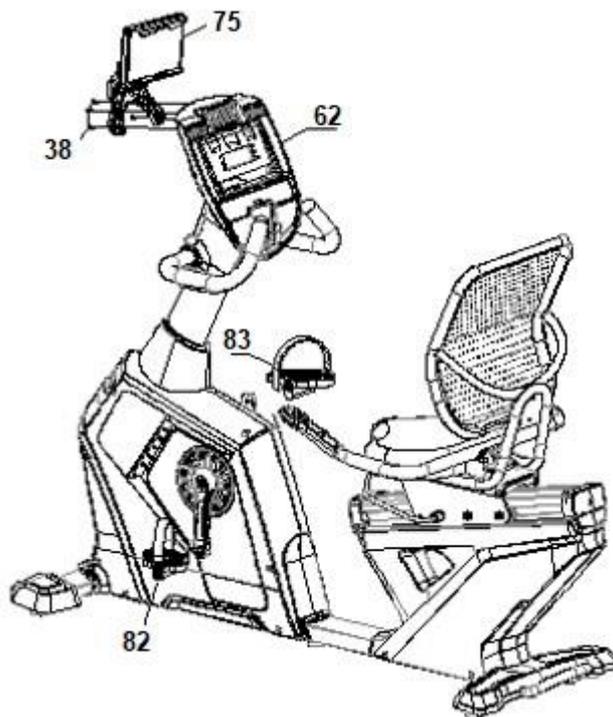
PASUL 10

Montati spatarul (85) pe postamentul de sa (6) si prindetil cu suruburi (25).

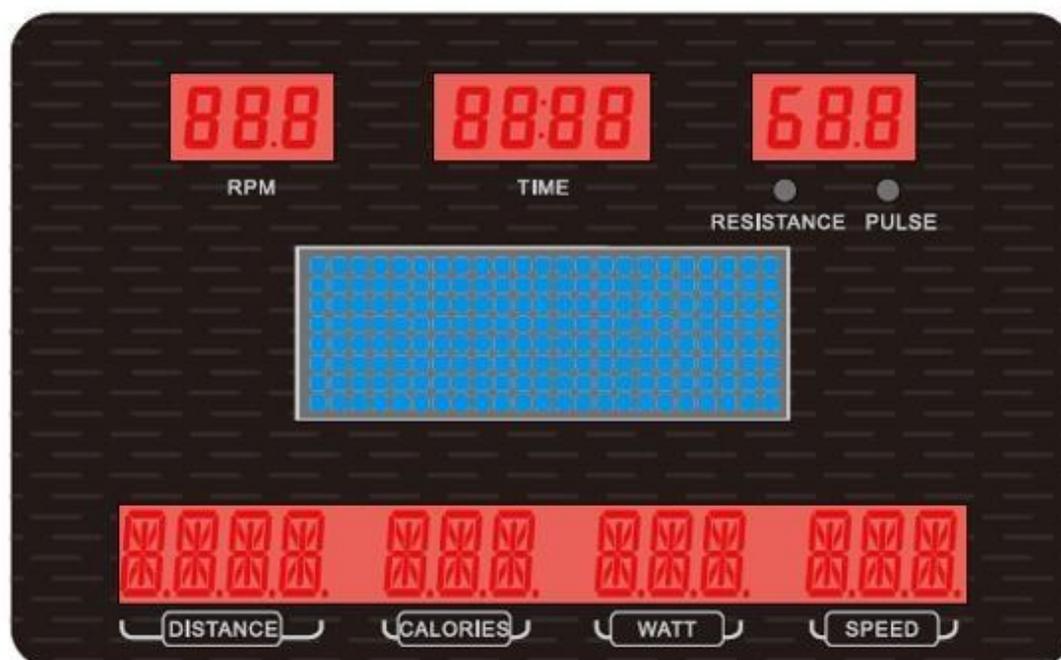


PASUL 11

Montati pedala stanga L (82) si pedala dreapta R (83) pe manivelele de pe cadrul principal.
Monati suportul de tableta (75) pe consola (62) cu suruburi (38).



CONSOLA



BUTOANE

START / STOP	Porneste si Opreste programul
RESET	Apasati pentru a va intoarce in meniul principal cand programul este pe pauza Tineti apasat 5 secunde pentru a reseta sistemul Apasati pentru a va intoarce la valoarea anterioara in setari
MODE	Apasati pentru a seta sau ajusta o valoare Apasati pentru a schimba datele afisate pe display in timpul programului
RESISTANCE + / -	Apasati pentru a mari sau micsora o valoare In timpul programului apasati pentru a mari sau micsora rezistenta cu un nivel
PROGRAM	Selectati un program in modul standby
RECOVERY	Test recuperare ritm cardiac
BODY FAT	Test indice masa corporala
FAN	Porneste sau opreste ventilatorul

DISPLAY

TIMP	Afiseaza: 0:00–99:99, setabil: 0:00 – 99:00 min
DISTANTA	Afiseaza: 0.0–99.99, setabil: 0,0 – 99,99 km
CALORII	Afiseaza: 0–999 Cal, setabil: 0-999 Cal
VITEZA	Afiseaza: 0,0–99,9 Km/h, mil/h
NIVEL DE REZISTENTA	Setabil 1–20
PULS	Afiseaza: 40–220
GREUTATE	Setabil 30–150 kg, valoare setata implicit 70 kg Setabil 40–400 liber, valoare setata implicit 155 liber
INALTIME	Setabil 90–210 cm
VARSTA	Setabil 10–99
RPM	Setabil 0–999

PORNIRE

Cand se porneste se va emite un semnal sonor, dupa care vor fi afisate toate informatiile timp de 2 secunde. RPM va afisa diametrul rotii de 78, TIMP afiseaza timpul total, DISTANTA afiseaza distanta totala. Dupa care intra in modul standby.

MODUL STANDBY

In modul standby, apasati START / STOP pentru a porni programul rapid. Consola va stoca datele.

Pentru a porni un program apasati butonul PROGRAM.

SELECTAREA PROGRAM

In modul standby, apasati PROGRAM, dupa care selectati unul din programe: MANUAL, PROGRAM / USER, PROGRAM / HRC. Apasati MODE pentru a confirma.

MODUL MANUAL

Apasati butonul PROGRAM in meniul principal si selectati MANUAL MODE (RPM afiseaza P00). Apasati butonul START pentru a porni programul si apasati butonul MODE si RESISTANCE +/- pentru a seta AGE(varsta), WEIGHT(greutate), TIME(timp), DISTANCE(distanta), CALORY(calorii). Dupa care porniti programul apasand butonul START / STOP. Consola va stoca datele.

PROGRAM UTILIZATOR

Apasati butonul PROGRAM in meniul principal si selectati USER PROGRAM MODE (RPM afiseaza P01-P12). Selectati unul din programe si apasati butonul START pentru a porni programul si apasati butonul MODE si RESISTANCE +/- pentru a seta AGE(varsta), WEIGHT(greutate), TIME(timp). Dupa care porniti programul apasand butonul START / STOP. Consola va stoca datele.

PROGRAM HRC

Apasati butonul PROGRAM in meniul principal si selectati HRC MODE (RPM afiseaza H01-H03). Selectati unul din programe si apasati butonul START pentru a porni programul si apasati butonul MODE si RESISTANCE +/- pentru a seta AGE(varsta), WEIGHT(greutate), TIME(timp), si THR (ritm cardiac tinta). Dupa care porniti programul apasand butonul START / STOP. Consola va stoca datele.

BODY FAT (INDICE MASA CORPORALA)

Apasati butonul BODY FAT in meniul principal (MW afiseaza FOD FAT). Apasati butoanele MODE si RESISTANCE +/- pentru a seta AGE(varsta), WEIGHT(greutate), HEIGHT(inaltime). Dupa care porniti programul cu butonul START / STOP.

Tineti senzori de puls pe toata durata testului. Consola va incepe sa primeasca semnale de puls timp de 10 secunde. Dupa care incepe testul timp de 25 de secunde. Nu mai sunt afisate alte informatii.

Fereastra TIME va incepe numaratoare inversa de la 10, fereastra PULSE afiseaza ritmul cardiac curent si fereastra MW afiseaza TESTING. Daca consola va incepe sa inregistreze semnal de puls in primele 10 secunde atunci testul va dura 25 de secunde. In fereastra TIME va fi afisata numaratoarea inversa de la 25, in fereastra PULSE va fi afisat ritmul cardiac curent iar in fereastra MW va fi indicat BODY FAT.

Apasati butonul BODY FAT pentru a va reintoarce la meniul principal dupa test.

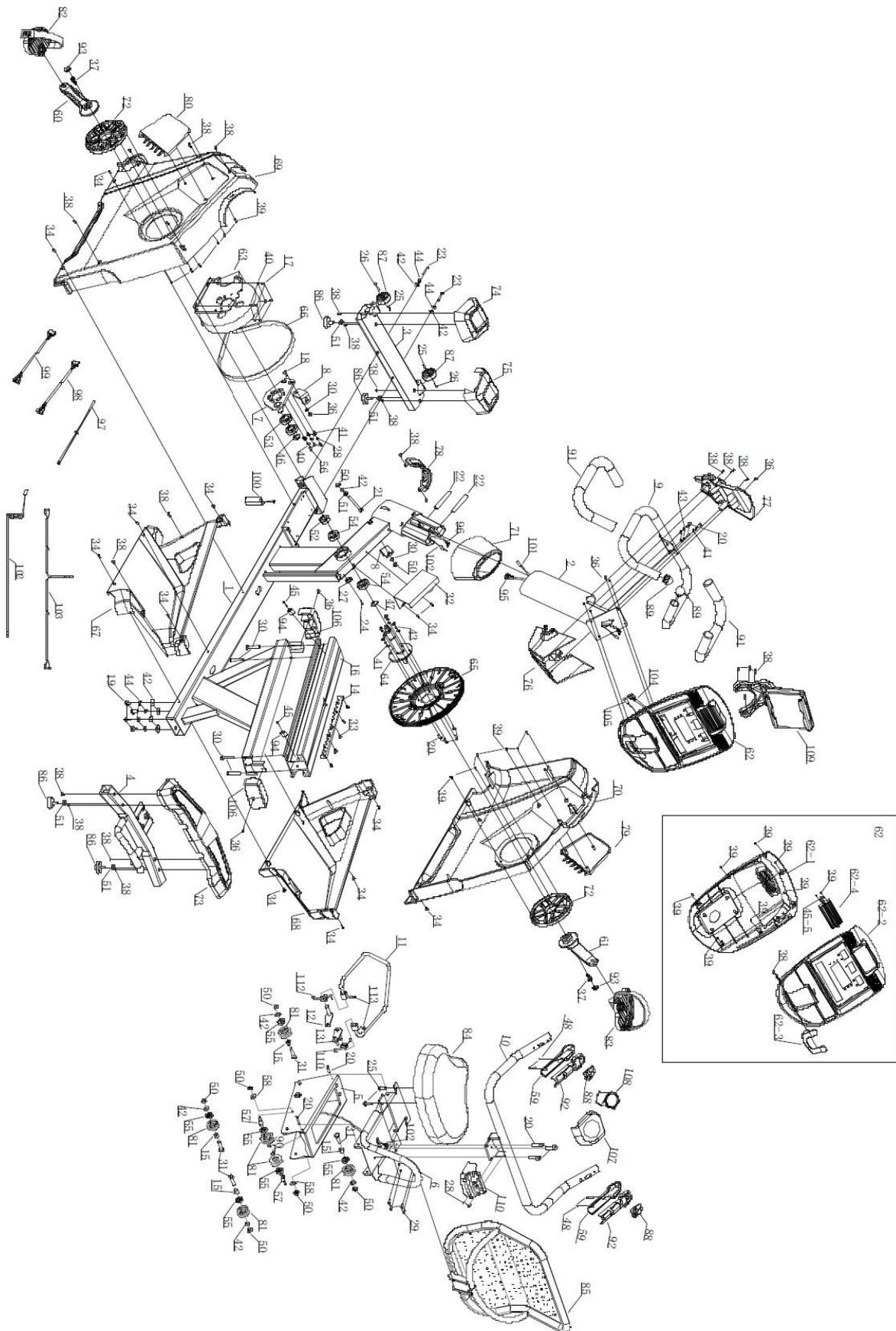
RECOVERY (RECUPERARE)

Apasati RECOVERY pentru a porni RECOVERY MODE. Consola va incepe sa primeasca semnale de puls pentru 10 secunde. Dupa care va incepe testul pentru 60 de secunde. Nu vor mai fi afisate alte date. In fereastra TIME va incepe numaratoarea inversa de la 10, fereastra PULSE afiseaza ritmul cardiac curent si fereastra MW afiseaza TESTING. Daca consola va incepe sa inregistreze semnal de puls in primele 10 secunde, testul va dura 60 de secunde. In fereastra TIME va fi afisata numaratoarea inversa de la 60, in fereastra PULSE va fi afisat ritmul cardiac curent iar in fereastra MW va fi indicat RECOVERY.

Dupa numaratoarea inversa, va fi afisat FX (X = 1-6). Apasati butonul RECOVERY pentru a va intoarce la meniul principal dupa test.

F1	Excelent
F2	Foarte bun
F3	Bun
F4	Mediu
F5	Slab
F6	Foarte slab

DIAGRAMA



LISTA DE PIESE

Nr.	Nume	Can.	Nr.	Nume	Can.
1	Cadru principal	1	37	Surub 5/16-18UNC-1"	2
2	Postament de mijloc	1	38	Surub ST4x16	24
3	Picioare frontala	1	39	Surub ST4x10	23
4	Picioare spate	1	40	Saiba plate $\Phi 6$	7
5	Suport glisare	1	41	Saiba plate $\Phi 8$	7
6	Suport spatat si scaun	1	42	Saiba plate $\Phi 10$	12
7	Falange roata de incarcare	2	43	Saiba elastica $\Phi 8$	7
8	Consola	3	44	Saiba elastica $\Phi 10$	6
9	Ghidon	1	45	Surub M6x20	4
10	Senzori de puls	1	46	Inel de retinere a tijei $\Phi 20$	1
11	Tija scaun	1	47	Inel de retinere a tijei $\Phi 25$	1
12	Set sina ajustare - L(stanga)	1	48	Surub ST3x25	4
13	Set sina ajustare - R(dreapta)	1	49	Piulita M8	4
14	Suport Magnet	1	50	Piulita M10	8
15	Capac $\Phi 16 \times \Phi 10 \times 14$	4	51	Piulita M10	5
16	Sine aluminu	1	52	Piulita M24xP1.5	1
17	Surub M6x10	4	53	Rulmenti 6004ZZ	2
18	Surub M10x25	1	54	Rulmenti 6005ZZ	2
19	Surub M10x20	4	55	Rulmenti 6001ZZ	6
20	Surub M8x20	14	56	Surub	3
21	Surub M10x130x35	1	57	Tija excentrica $\Phi 14 \times 45$	2
22	Surub M12x70	2	58	Placa ajustare fulie	2
23	Surub M10x110x20	2	59	Capac senzor de puls	2
24	Surub M8x15	2	60	Manivela L	1
25	Surub M6x15	6	61	Manivela R	1
26	Surub $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	62	Consola set	1
27	Sistem de fixare magnetica	1	63	Generator	1
28	Bolt M4x10	2	64	Ax fulie	1
29	Surub M6x30	4	65	Fulie	1
30	Surub M8x45x20	4	66	Curea	1
31	Surub M10x40x20	3	67	Capac scaun L	1
32	Controler B11	1	68	Capac scaun R	1
33	Surub M6x10	5	69	Capac exterior L	1

34	Surub M5x15	12	70	Capac exterior R	1
35	Surub M5x20	3	71	Capac ranforsare	1
36	Surub M5x15	7	72	Capac manivela	2
73	Capac picior spate	1	98	Cablu frana	1
74	Capac stabilizator fata L	1	99	Cablu magnet	1
75	Capac stabilizator fata R	1	100	Baterie	1
76	Capac fata ghidon	1	101	Cablu postament	1
77	Capac spate maner	1	102	Cablu senzori de puls - 2	1
78	Capac spate exterior	1	103	Cablu senzori de puls - 4	1
79	Capac R	1	104	Cablu consola	1
80	Capac L	1	105	Cablu senzori de puls consola	1
81	Roata	6	106	Capace din aluminiu	2
82	Pedala L	1	107	Suport sticla	1
83	Pedala R	1	108	Sticla	1
84	Scaun	1	109	Suport tableta	1
85	Spatar	1	110	Capac cablu de puls	1
86	Picioare de nivelare	4	111	Arc 1 $\Phi 20 \times \Phi 3.5$	1
87	Roti de transport	2	112	Arc 2 $\Phi 20 \times \Phi 3.5$	1
88	Control sarcina	2	113	Bolt M6x15	2
89	Capac	2	62-1	Capac de jos consola	1
90	Capac	1	62-3	Suport tableta	1
91	Rola spuma	2	62-5	Display	2
92	Senzori de puls	2	62-2	Capac de sus consola	1
93	Set de capac ghidon	2	62-4	lesire de aer	1
94	Stop	2			
95	Cablu comunicare postament	1			
96	Cablu de conectare cadru	1			
97	Senzor magnetic	1			

AVANTAJELE BICICLETEI RECUMBENT

Bicicletele recumbent sunt o alegere excelentă atunci când vine vorba de stabilizarea părții lombare a spatelui, deoarece, în timp ce stați pe spate, în timp ce vă antrenați pe bicicleta de exerciții, vă aplecați în față. Prin urmare, recumbentul susține o mai bună poziție a corpului.

Bicicletele recumbent sunt, de asemenea, mai favorabile articulațiilor dumneavoastră. Partea de jos a spatelui este așezată pe o sa mare și stabilă, iar genunchii și gleznele sunt protejate de posibile leziuni.

Faptul că saua este mai mare este adesea cea mai mare diferență față de bicicleta de exerciții clasică. Simplul confort al sezutului este diferența pe care o va simți oricine care experimentează acest tip de bicicletă de exerciții.

Bicicleta recumbent este, de asemenea, o optiune buna pentru majoritatea persoanelor cu tulburari neurologice. Daca spatele sau articulatiile dvs. sufera de artrita reumatoida, bicicleta recumbent poate fi cea mai buna solutie pentru dvs. datorita distributiei greutatii corpului dvs.

MENTENANTA

- Curatati aparatul cu o carpa moale si un detergent non-agresiv.
- Nu folositi agenti de curatare agresivi.
- Stergeti componentele electronice cu o carpa uscata. Evitati contactul cu apa.

DEPOZITARE

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

INFORMATII IMPORTANTE

- Aceasta bicicleta de exercitii vine cu reglementari standard de siguranta si este potrivita pentru uz profesional si comercial. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem raspunzatori pentru nicio vatamare cauzata de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a aparatului.
- Consultati-va medicul inainte de a incepe antrenamentul pe bicicleta de exercitii. Medicul dumneavoastra ar trebui sa evalueze daca sunteti apt din punct de vedere fizic pentru a utiliza aparatul si cat de mult efort sunteti capabil sa depuneti. Exerciitiile fizice incorecte sau comutarea corpului pot dauna sanatatii dvs.
- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti dureri, greata, respiratie greoaie sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiilor fizice, opriti imediat din exercitiul. Daca durerea persista, contactati imediat medicul dumneavoastra.
- Aceasta bicicleta de exercitii nu este potrivita pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizata in scopuri de vindecare
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta ofera doar informatii aproximative despre ritmul dumneavoastra cardiac mediu, iar orice puls sugerat nu este obligatoriu din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate sa nu fie intotdeauna exacte in ceea ce priveste factorii umani si de mediu necontrolabili

PROTECTIA MEDIULUI

Dupa ce durata de viata a produsului a expirat sau in cazul in care repararea acestuia nu este rentabila, eliminati-l in conformitate cu legislatia locala si in mod ecologic in cel mai apropiat depozit de deseuri.

Prin eliminarea corespunzătoare veti proteja mediul si sursele naturale. In plus, puteti contribui la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de eliminarea corecta, adresati-va autoritatilor locale pentru a evita incalcarea legii sau sanctiuni.

Nu puneti bateriile printre deseurile menajere, ci predati-le la locul de reciclare.