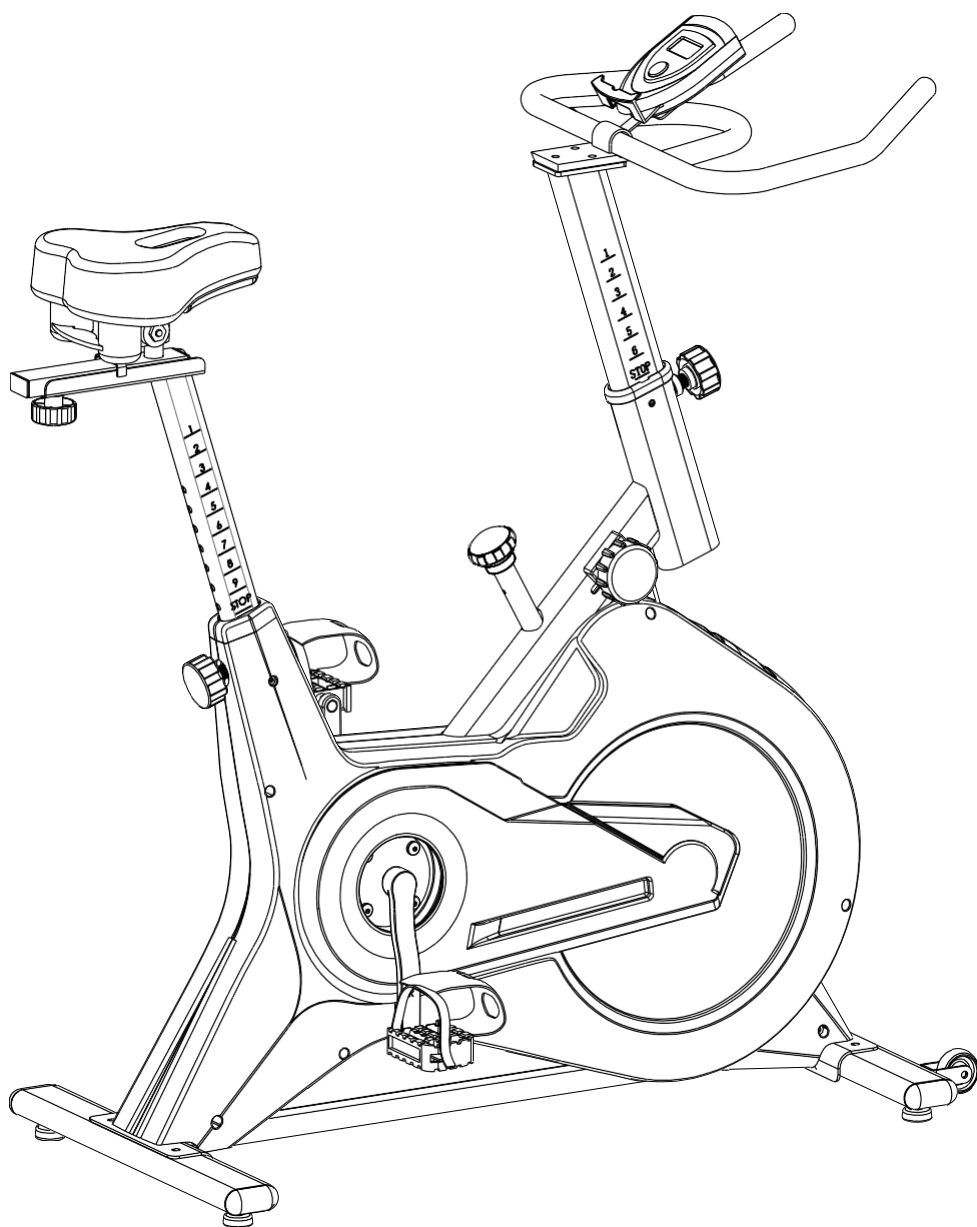




**MANUAL DE UTILIZARE –RO**  
**IN 23260 Bicicleta indoor cycling inSPORTline**  
**inCondi S100i**



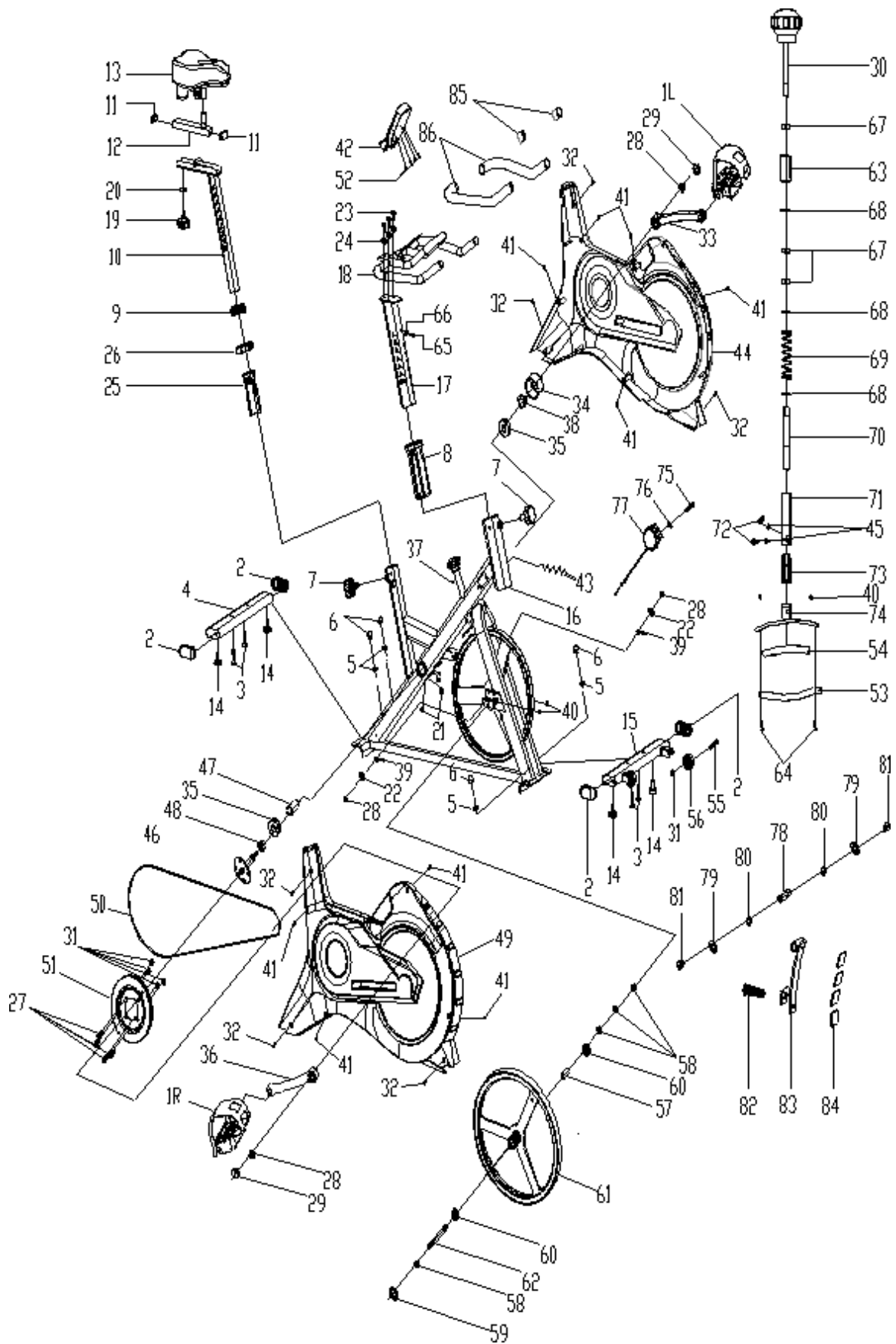
## CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....	3
DIAGRAMA .....	4
LISTA COMPONENTE .....	5
ASAMBLARE .....	7
CONSOLA .....	10
APLICATIA FITSHOW .....	10
NOTE IMPORTANTE .....	14
UTILIZARE .....	15
POSTURA CORECTA A CORPULUI .....	15
INSTRUCTIUNI- EXERCITII .....	16
MENTENANTA .....	17
DEPOZITARE .....	17
NOTE IMPORTANTE .....	17
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	18

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Verificati in mod regulat daca produsul prezinta piese si componente uzate sau deteriorate.
- Daca dati bicicleta aceasta unei alte persoane sau daca o utilizeaza altcineva, asigurati-va ca transmiteti si instructiunile acestui manual.
- Este interzis ca mai multe persoane sa utilizeze bicicleta in acelasi timp.
- Inainte de prima utilizare si apoi in mod regulat, asigurati-va ca toate suruburile, piulitele si alte elemente de legatura sunt bine stranse si corect atasate.
- Inainte de a incepe antrenamentul, inlaturati toate obiectele ascutite din preajma acestui produs.
- Folositi bicicleta doar daca functioneaza fara probleme.
- Orice componenta deteriorata sau uzata trebuie inlocuita imediat. Intrerupeti utilizarea produsului pana la inlocuirea piesei.
- Parintii trebuie sa supravegheze copiii astfel incat sa nu se apropie de bicicleta si sa se joace cu aceasta.
- Daca permiteti accesul copiilor la bicicleta, trebuie sa-i supravegheati in permanenta, cat timp utilizeaza bicicleta. Aratati-le cum se foloseste corect acest produs. Aceasta nu este o jucarie.
- Asigurati-va ca lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul bicicletei.
- Tineti cont de faptul ca o utilizare incorecta sau prea intensa a produsului poate avea urmasi negative pentru sanatatea dvs.
- Asigurati-va ca nicio componenta a bicicletei nu proemina in zona de miscare in timpul antrenamentului.
- Cand asamblati produsul, verificati ca bicicleta sa fie asezata corect pe suprafata, fara a se misca.
- Intotdeauna purtati imbracaminte si incaltaminte adecvata atunci cand va antrenati. Este recomandata purtarea pantofilor cu talpa aderenta, pentru a preveni alunecarea de pe bicicleta.
- Consultati un medic inainte de a incepe orice program de exercitii. Acesta va va recomanda intensitatea optima la care sa va antrenati.
- Cand nu utilizati bicicleta, setati cea mai inalta rezistenta, pentru a impiedica miscarea volantei.
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 125 kg
- **Categorie:** HC pentru uz casnic conform normelor EN 957  
Consola functioneaza cu 2 baterii 1.5V AAAi

# DIAGRAMA



## LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc.	Specificatii
1.	Pedale	1	JD-301 (9/16")
2.	Capac 1	4	70x30x1,5
3.	Surub	4	GB/T 12-1988 M8x42
4.	Stabilizator posterior	1	Welded
5.	Saiba plata	4	GB/T 95-2002 8
6.	Piulita	4	GB/T802-1988 M8 (H=16 MM)
7.	Rotita blocare	2	Ø57x62 (M16x1,5)
8.	Manson plastic	1	70x30x1,5 / 80x40x1,5
9.	Capac 3	1	50x25x1,5
10.	Suport sa vertical	1	Welded
11.	Capac 2	2	40x20x1,5
12.	Suport sa orizontal	1	Welded
13.	Sa	1	DD-004
14.	Opritor	4	Ø38x47xM8
15.	Stabilizator anterior	1	Welded
16.	Cadru principal	1	Welded
17.	Suport ghidon	1	Welded
18.	Ghidon	1	Welded
19.	Rotita blocare	1	Ø52x47 (M8x15)
20.	Saiba plata 1	1	Ø32x Ø8,2x2
21.	Capac 1	2	Ø14x14
22.	Saiba plata 1	2	GB/T 95-2002 12
23.	Surub	3	GB/T 70.2-2000 M8x20
24.	Saiba grower 1	3	GB/T 859-1987 8
25.	Manson plastic 2	1	50x25x1,5 / 60x30x1,5
26.	Capac	1	77x58,5x20
27.	Surub	4	GB/T 70.2-2000 M8x16
28.	Piulita autoblocanta 1	4	GB/T 6177.2-2000 M10x1,25
29.	Capac	2	Ø23x7,5
30.	Rotita	1	Ø60x113
31.	Piulita autoblocanta	6	GB/T 889.1-2000 M8
32.	Surub 2	6	GB/T 845-1985 ST4.2x13
33.	Pedala stanga	1	152x15
34.	Capac	1	Ø51x25
35.	Rulmenti	2	6203ZZ
36.	Pedala dreapta	1	152x15

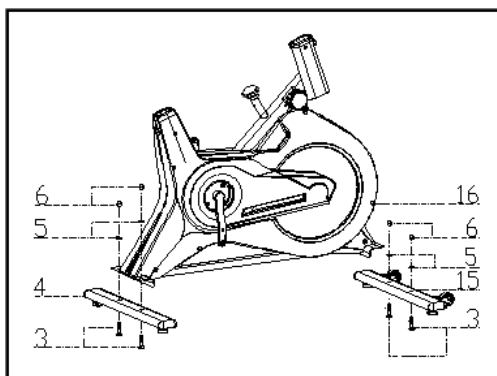
37.	Surub 1	1	GB/T 77-2007 M6x6
38.	Piulita autoblocanta	1	M17x1,0
39.	Surub	2	M6x54
40.	Piulita	4	GB/T 889.1-2000 M6
41.	Surub 1	10	GB/T 845-1985 ST4.2x19
42.	Consola	1	TE2300
43.	Senzor	1	SR-202
44.	Protectie lant	1	980x98x700
45.	Saiba grower 2	2	GB/T 859-1987 6
46.	Ax	1	Ø17x165
47.	Tub de fixare lung	1	Ø22x Ø17,2x41,2
48.	Tub de fixare scurt	1	Ø22x Ø17,2x10,5
49.	Protectie lant - interioara	1	980x102x700
50.	Curea	1	4PK45,5
51.	Roata	1	Ø210x21
52.	Surub 3	4	GB/T 5780-2000 M5x10
53.	Bucata de lana	1	113x25x8
54.	Tampon EVA	1	95x16x9
55.	Surub	2	GB/T 5780-2000 M8x40
56.	Roata	2	Ø50x23
57.	Tub de consolidare	1	Ø18x Ø10,2 Ø56,2
58.	Piulita autoblocanta 2	4	M10x1,25 H=6
59.	Saiba plata	2	GB/T 95-2002 10
60.	Rulmenti	2	6000ZZ
61.	Volanta	1	Ø420x62 (6 kg)
62.	Ax volanta	1	Ø10x140
63.	Carcasa	1	Ø20x34
64.	Surub 2	2	GB/845-85 M6x16
65.	Surub 6	1	GB/845-85 ST4.8x13
66.	Saiba grower 1	1	GB/T 859-1987 5
67.	Piulita	4	GB/T 41-2000 M10
68.	Saiba 2	2	Ø20x Ø14x2,0
69.	Arc 1	1	Ø18x62
70.	Tija cu filet	1	Ø13,5x80
71.	Ansamblu - frana	1	18x18x1,2
72.	Surub 1	2	GB/T 70.1-2000 M6x12
73.	Manon frana	1	18x18x1,2 / 25x25x1,5
74.	Suport placute frana	1	Welded

75.	Surub 5	1	GB/T 70.1-2000 M5x20
76.	Saiba plata 1	1	GB/T 95-2002 5
77.	Regulator de rezistenta	1	L=630 mm
78.	Ax franare	1	Ø10xM6x42
79.	Saiba plata 2	2	GB/T 95-2002 6
80.	Arc exterior	2	GB/T 959.1-1986 10
81.	Surub 2	2	GB/T 70.2-2000 M6x12
82.	Inel de compresie	1	Ø17,2x Ø11,2x50
83.	Carcasa magnet	1	Welded
84.	Magnet	5	28x20x3
85.	Capac	2	Ø25x1,5
86.	Spuma manere	2	Ø23x Ø29x460

## ASAMBLARE

Inainte de asamblare, verificati sa aveti spatiu suficient. Inainte de asamblare, asigurati-va ca aveti toate piesele si componentele.

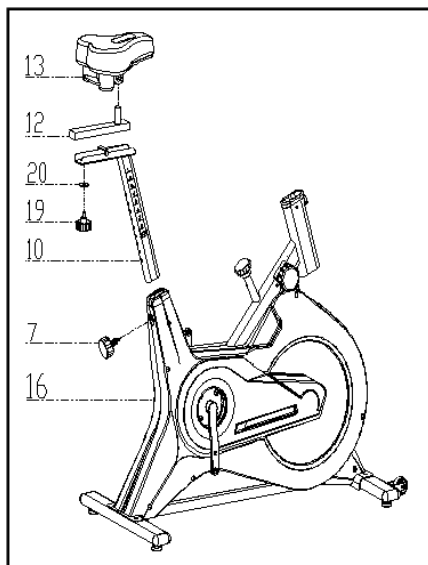
### PAS 1



Atasati stabilizatorul anterior (15) la cadrul principal (16) cu 2 saibe (5), piulite (6) si suruburi (3).

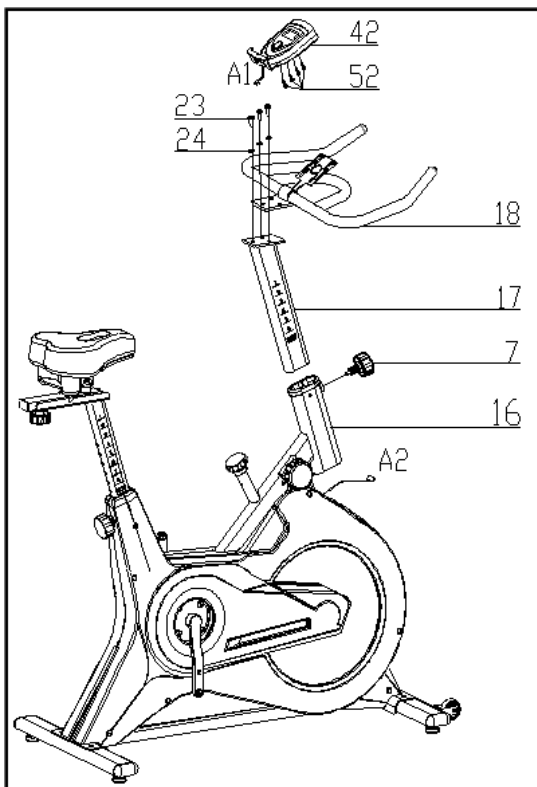
Atasati stabilizatorul posterior (4) la cadrul principal (16) cu 2 saibe (5), piulite (6) si suruburi (3).

### PAS 2



Slabiti rotita de blocare (7) de pe cadrul principal (16) si atasati suportul vertical pentru sa (10). Atasati suportul orizontal pentru sa (12) la suportul vertical (10) folosind rotita de blocare (19) si saiba (20). Atasati saua (13) la suportul de sa orizontal (12). Fixati saua (13) cu ajutorul cheii. Apoi ajustati inaltimea suportului vertical (10) si fixati cu rotita de blocare (7).

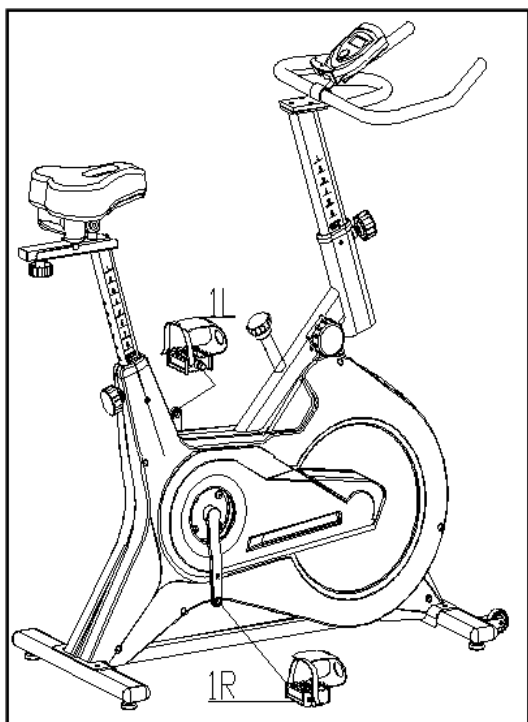
### PAS 3



Slabiti rotita de blocare (7). Apoi atasati suportul pentru ghidon (17) si fixati cu ajutorul rotitei de blocare (7). Atasati ghidonul (18) la suport folosind 3 saibe (24), 3 suruburi (23) si mansoane de plastic (25). Atasati capacul pentru ghidon (26) la ghidon (18).

Fixati consola (81) pe ghidon (18) cu 4 suruburi (80) si conectati cablurile A1 si A2.

### PAS 4

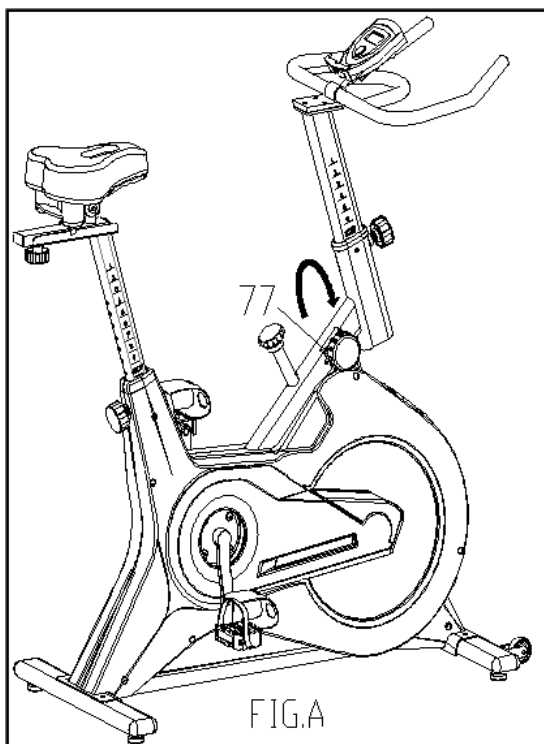


Pedalele sunt marcate cu L (stanga), R (dreapta).

Atasati pedalele la bratele pedaliere corecte, infiletati pedala dreapta in sens orar, infiletati pedala stanga in sens antiorar.

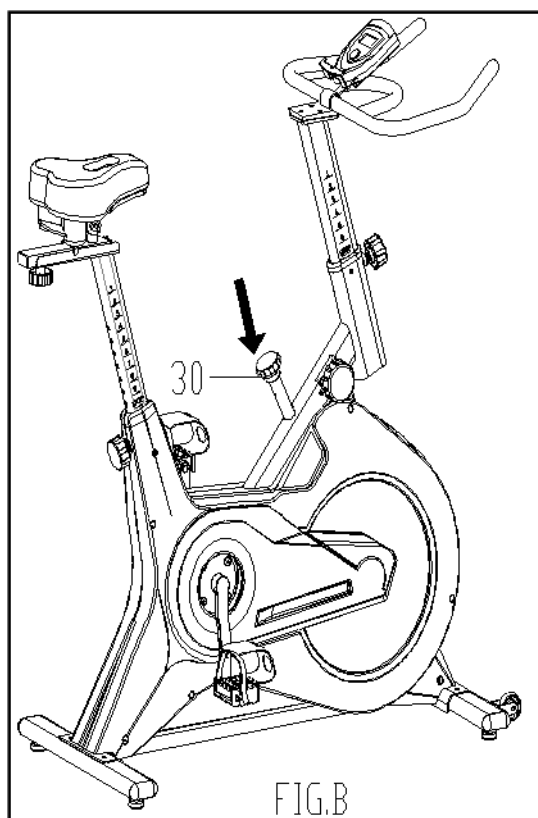


## AJUSTAREA REZISTENTEI



Pentru a mari rezistenta, invariti rotita de ajustare spre dreapta, pentru a scadea rezistenta, invariti rotita spre stanga.

## FRANARE DE URGENTA



Pentru o oprire imediata, apasati rotita de ajustare a rezistentei si veti activa franarea de urgenta.

## **AJUSTAREA INALTIMII GHIDONULUI / SEII**

Aveti posibilitatea sa ajustati pozitia si inaltimea seii, folosind rotita de blocare. Rotita trebuie sa fie aliniata la gaurile de pe cadru.

Puteti ajusta inaltimea ghidonului folosind rotita de blocare. Rotita trebuie sa fie aliniata la gaurile de pe cadru.

## **CONSOLA**

### **BUTOANE**

MODE: Apasati acest buton pentru a selecta functia dorita.

Tineti apasat butonul timp de 2 secunde pentru a reseta toate functiile.

### **FUNCTII**

SCAN: Afiseaza automat functiile in ordinea urmatoare: timp - viteza - distanta – calorii. Apasati butonul MODE pentru a selecta functia dorita.

Functia afisata se schimba la fiecare 6 secunde.

SPEED: Afiseaza viteza curenta, maxim 999.9 km / h (mph)

TIME: Afiseaza timpul in intervalul 0: 0 - 99:00.

DIST: Afiseaza distanta in intervalul 0.0 - 999.9 km (mile)

CAL (calorii): Afiseaza consumul de calorii de la 0.0 - 999.9 calorii

- Datele au scop informativ, nu trebuie folosite in scop medical
- Consola intra in modul de asteptare dupa 4 minute de inactivitate
- Consola functioneaza cu 2 baterii 1.5V AAA
- Daca nu puteti citi ecranul, inlocuiti bateriile.

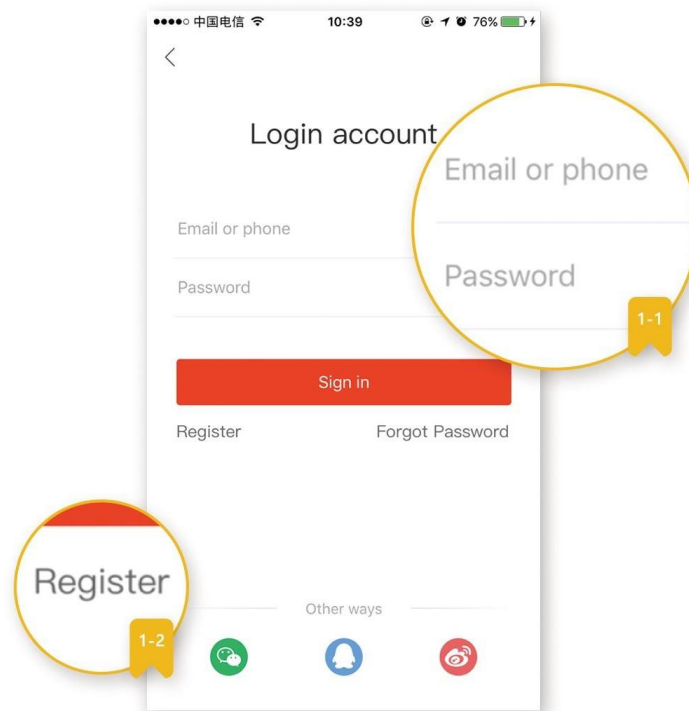
## **APLICATIA FITSHOW**



Descarcati aplicatia folosind codul QR.

1 - 1. Dacă deja aveți un cont de FitShow, autentificați-vă cu numele de utilizator și parola.

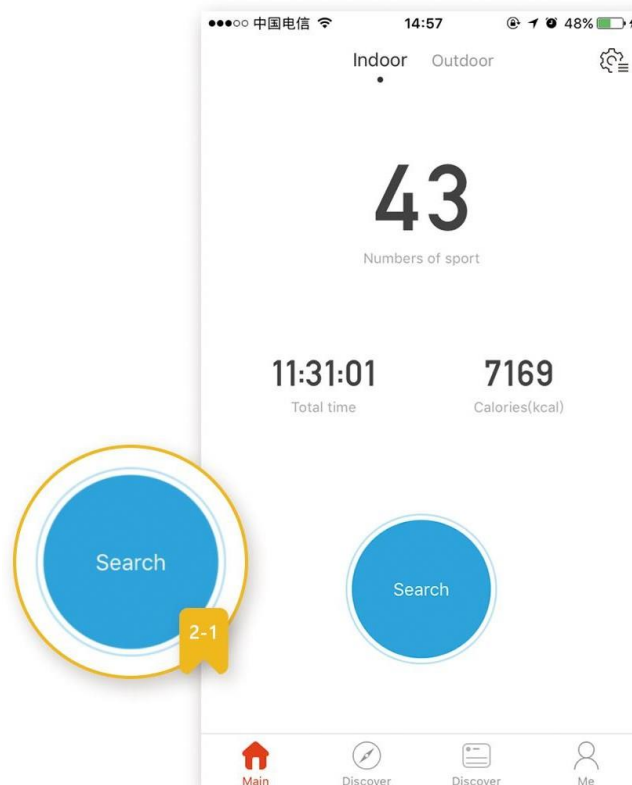
1 - 2. Dacă nu aveți un cont de FitShow, înregistrați-vă.



## SINCRONIZARE

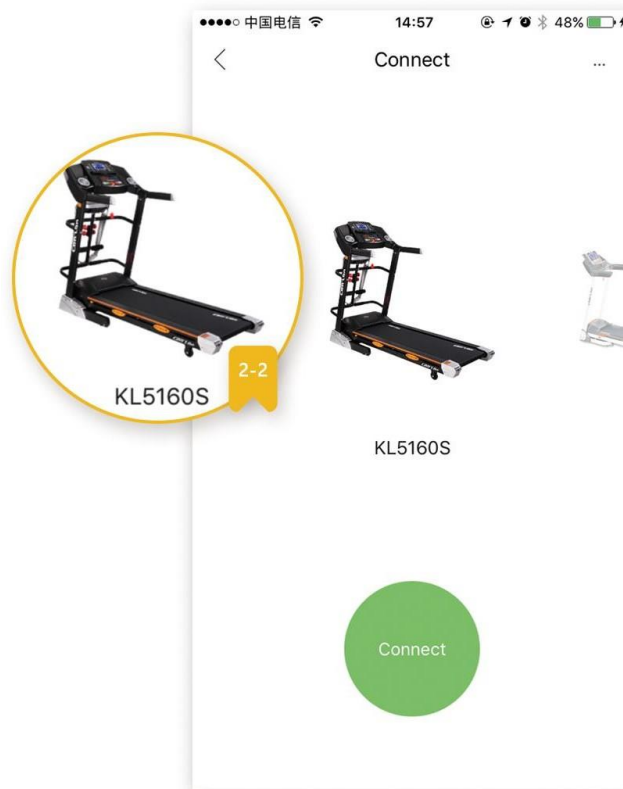
### Cautarea dispozitivului

2 - 1. Activati Bluetooth. Din pagina principala, apasati "Search" pentru a cauta dispozitivele.



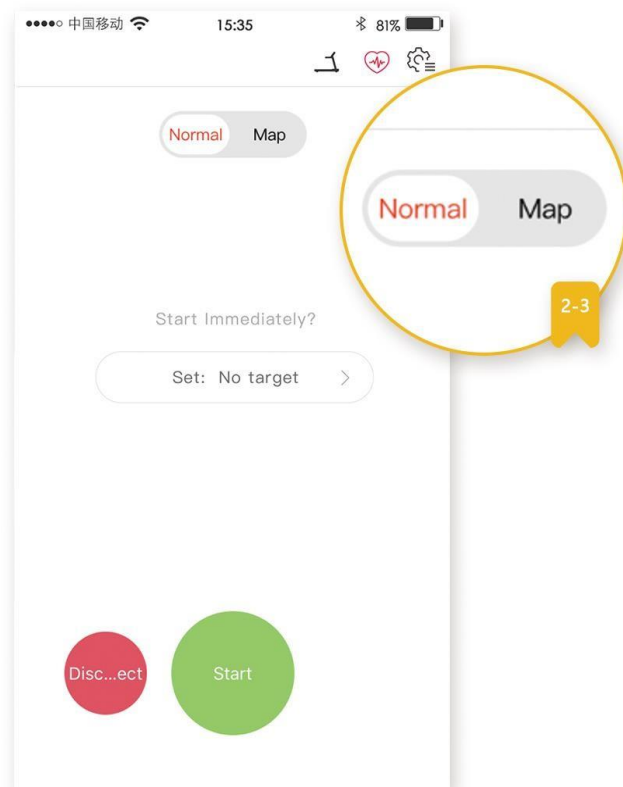
## Conectare dispozitiv

2 - 2. După cautarea unui dispozitiv, selectați cu ce dispozitiv vreți să vă conectați.



## Selectarea modului

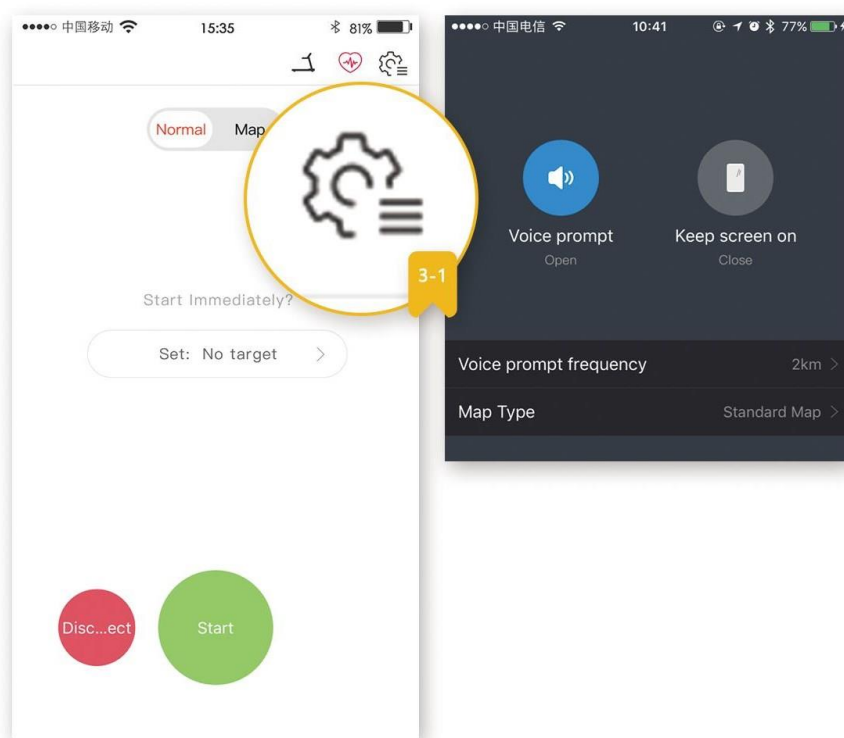
2 - 3. După realizarea conectării, puteți să selectați modul dorit.



## Setari

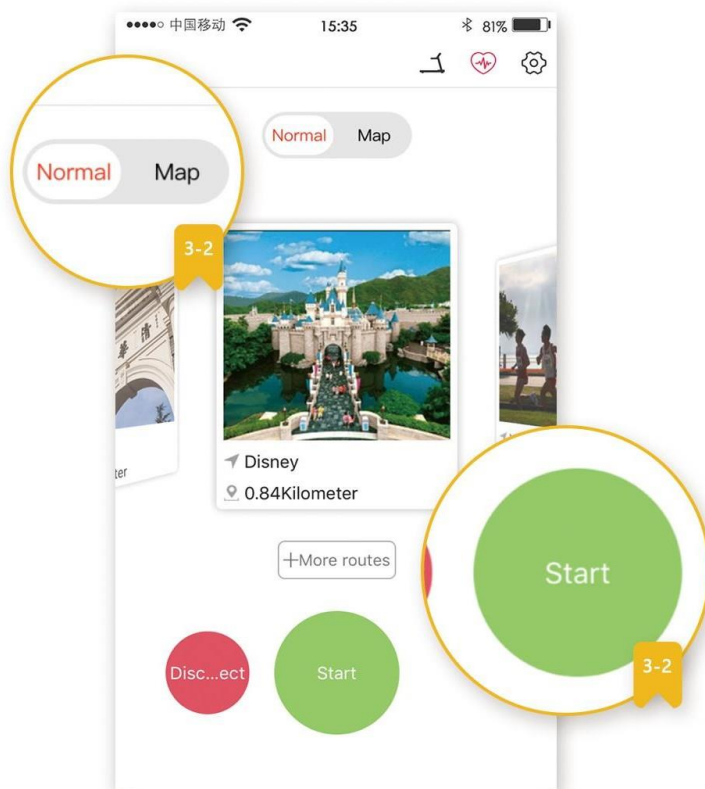
3 - 1. Puteti schimba setarile apasand pe pictograma din imagine.

Din setari puteti modifica: solicitare vocala, lumina ecranului, tip voce, frecventa memento.



## Pornire

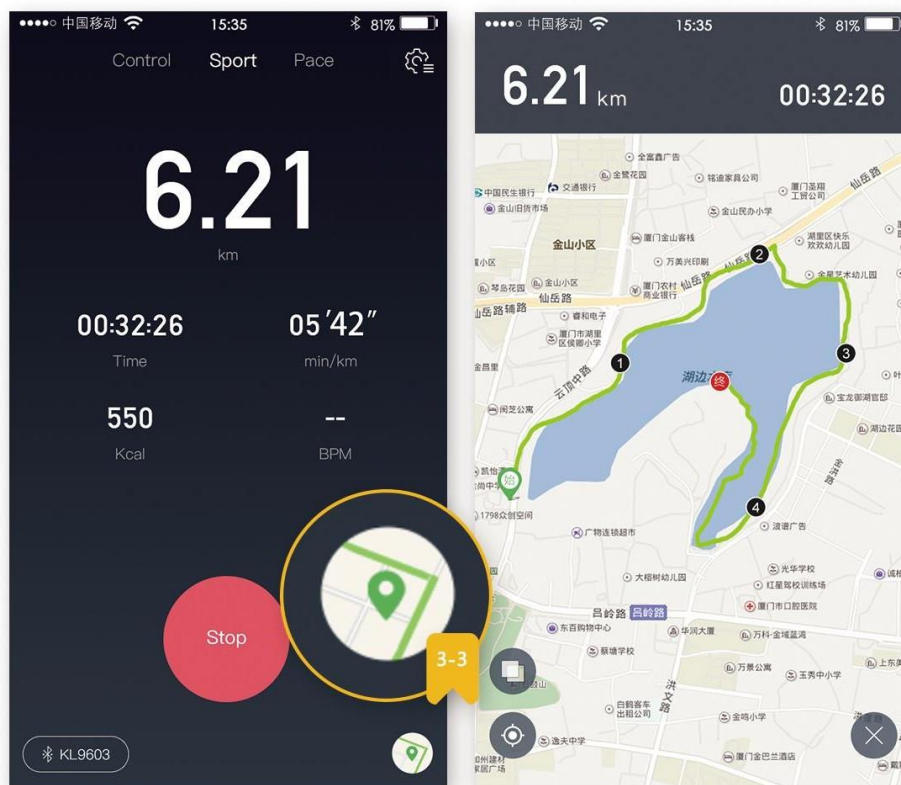
3 - 2. Dupa conectare si selectare mod, puteti porni programul apasand pe Start.



In timpul exercitiului sunt afisate: timp, distanta, consumul de calorii, ritm cardiac etc.

Apasand pe harta 3 - 3. puteti sa comutati afisarea hartii.

Pentru oprire, apasati STOP.



## NOTE IMPORTANTE

- Asamblati bicicleta conform instructiunilor de asamblare si asigurati-va ca utilizati numai partile structurale furnizate impreuna cu aceasta. Inainte de asamblare, asigurati-va ca, continutul cutiei este complet, consultand lista pieselor din instructiunile de asamblare si utilizare.
- Asigurati-va ca asezati bicicleta intr-un loc uscat si uniform, protejand-o intotdeauna de umiditate. Daca doriti sa protejati podeaua, in special impotriva punctelor de presiune, se recomanda sa puneti un covor adecvat, antiderapant sub bicicleta.
- Regula generala este ca aparatele fitness si dispozitivele de antrenament nu sunt jucarii. Prin urmare, acestea trebuie utilizate numai de catre persoane informate sau instruite in mod corespunzator.
- Opriti imediat antrenamentul in caz de ameteli, greata, dureri in piept sau orice alte simptome fizice. In caz de indoieli, consultati imediat medicul.
- Copiii, persoanele cu handicap si dizabilitati ar trebui sa utilizeze bicicleta numai sub supraveghere si in prezenta unei alte persoane care poate oferi sprijin si instructiuni utile.
- Asigurati-va ca partile corpului dumneavoastra si cele ale altor persoane nu sunt niciodata aproape de partile in miscare ale produsului, in timpul utilizarii acestuia.
- Cand reglati piesele ajustabile, asigurati-va ca acestea sunt reglate corect si respectati pozitia maxima de reglare, de exemplu a suportului seii.
- Nu va antrenati imediat dupa ce ati mancat!

**ATENȚIE! Este posibil ca un sistem de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau deces. Dacă simți vreun disconfort, opriți imediat exercitiul!**

## **UTILIZARE**

Exercițiul pe bicicletă de indoor cycling se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță va veți îndrăgosti de ele. Datorită simplității exercitiului pe bicicletă de indoor cycling, acesta poate fi făcut chiar și de persoanele în vârstă. Înainte de exercitiu, este necesar să reglați înălțimea sa. Este important să stați confortabil. Scaunul bicicletei trebuie reglat astfel încât să puteți ține mâinile pe manerale ergonomice atunci când stați. Nu ar trebui să aveți mâinile complet întinse.

Pentru a avea un exercitiu cât mai confortabil, puneți picioarele pe pedale. În zilele noastre, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixarea și stabilizarea piciorului. Este important ca piciorul să fie poziționat ferm și în siguranță în timpul exercițiilor fizice.

Baza exercițiilor pe bicicletă este că picioarele se mișcă pe o traiectorie eliptică. Această mișcare este foarte asemănătoare cu ciclismul. Când faceți exerciții pe bicicletă, stați pe sa, reglați înălțimea, țineți picioarele ferm pe pedale, țineți mâinile pe manerale ergonomice.

Este recomandat ca la început să alegeți o sarcină mai mică. Dacă vă antrenați la intervale regulate pe o bicicletă indoor cycling, puteți crește treptat sarcina. Puteți realiza acest lucru într-o săptămână sau două. Selectarea unei sarcini mari chiar la începutul antrenamentului poate duce la oboseală și leziuni musculare.

Când faceți exerciții, este important să alegeți sarcina potrivită și ritmul potrivit. Încercați să-l păstrați pe tot parcursul exercitiului. Nu este recomandat să alegeți un ritm alert chiar de la început. Creșteți ritmul după aproximativ o săptămână de exerciții regulate. Ritmul ridicat nu este egal cu arderea mai rapidă a calorilor. Arderea corectă a calorilor se reflectă într-un exercitiu adecvat și regulat. La începutul exercitiului, numărul de calorii consumate poate părea scăzut, dar exercitiul regulat și adecvat este cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Exercițiul pe bicicletă de indoor cycling are ca rezultat, de asemenea, dezvoltarea musculaturii. Este utilizată în principal pentru întărirea mușchilor coapselor și gambelor. În timp ce vă antrenați pe bicicletă, vă antrenați și fesele.

Dacă doriți să vă antrenați corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. Respirația corectă și regulată este recomandată în orice exercitiu. Este important să inspirați și să expirați profund și regulat. Respirația regulată și adecvată în timpul exercițiilor pe bicicletă de indoor cycling implică exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este recomandat să începeți antrenamentul la 30-35 minute după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la arderea scăzută a calorilor, 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 important doar un antrenament regulat, ci și dieta echilibrată.

Exercițiul pe bicicletă este un exercitiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Exercițiul pe bicicletă de indoor cycling este eficient pentru întărirea mușchilor, în special a coapselor, gambelor și feselor. Exercițiile regulate pot duce la o siluetă mai subțire. Exercițiile pe bicicletă indoor cycling sunt recomandate nu numai ca antrenament de iarnă pentru cicliști, ci și pentru persoanele care doresc să ardă excesul de calorii. Respirația regulată, exercițiile fizice regulate, ritmul rezonabil și dieta echilibrată pot duce la rezultatele dorite.

## **POSTURA CORECTĂ A CORPULUI**

Când vă antrenați, în timpul pedalariei, nu trebuie să aveți picioarele complet întinse. Genunchii ar trebui să fie ușor îndoiți atunci când apăsați complet pedala. Țineți capul drept, în aceeași linie cu coloana vertebrală pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a mușchilor din partea superioară a spatelui. Antrenați-vă întotdeauna fluent și ritmic.

## INSTRUCTIUNI - EXERCITII

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



### Atingerea degetelor

Aplecati incet spatele. Pastrati-va spatele si bratele relaxate in timp ce va intindeti in jos pana la degetele de la picioare. Faceti-o cat de mult puteti si mentineti pozitia timp de 15 secunde. Indoiti usor genunchii.



### Intinderea muschilor anteriori ai coapselor

Sprrijiniti-va de un perete cu o mana. Cealalta mana intineti-o in spatele dvs. pentru a apuca piciorul. Ridicati piciorul drept sau stang la fesa cat mai sus posibil. Pastrati timp de 30 de secunde si repetati de doua ori pentru fiecare picior.



### Intinderea muschilor posteriori ai coapselor

Stai jos si intindeti piciorul drept. Sprrijiniti bine talpa piciorului stang pe interiorul celui drept. Intindeti bratul drept de-a lungul piciorului drept cat de mult puteti. Menineti pozitia timp de 15 secunde si relaxati-va. Repetati totul cu piciorul stang si bratul stang.



### Intinderea muschilor interior ai coapselor

Stati pe podea si uniti talpile picioarelor. Genunchii sunt indreptati spre exterior. Trageti picioarele cat mai aproape posibil de zona inghinala. Apasati genunchii cu atentie in jos. Pastrati aceasta pozitie timp de 30-40 de secunde, daca este posibil.

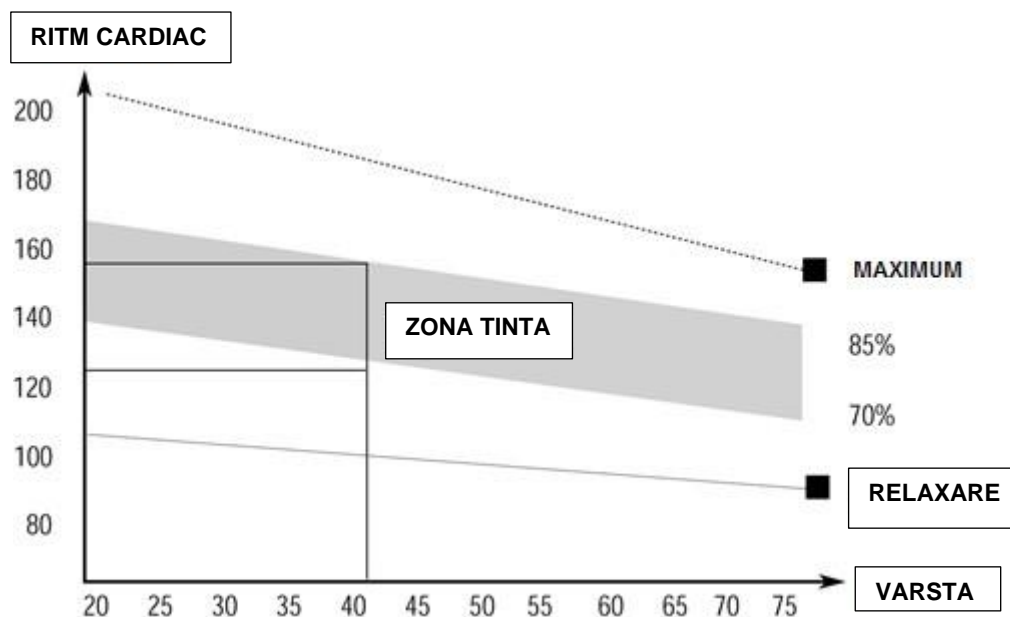


### Gambe si tendonul lui Ahile

Sprrijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si bratele inainte. Intindeti piciorul drept si tineti piciorul stang pe podea. Indoiti piciorul stang si aplecati-va inainte miscand soldul drept in directia peretelui. Menineti pozitia timp de 15 secunde. Pastrati-va piciorul intins si repetati exercitiile si cu alt picior.

**Etapă de exercitiu.** Exerciitiile regulate va vor face muschii mai puternici. Pastrati ritmul in timpul antrenamentului, conform graficului de mai jos. Antrenamentul ar trebui sa dureze cel putin 12 minute.





Apoi lasati muschii sa se calmeze, reducand ritmul timp de aproximativ 5 minute. Apoi faceti exercitiile de incalzire. Antrenati-va regulat de cel putin 3 ori pe saptamana.

## MENTENANTA

- Cand asamblati bicicleta, strangeti bine toate suruburile si reglati saua.
- Verificati suruburile dupa circa 10 ore de utilizare.
- Stergeti transpiratia de pe produs dupa exercitiu. Bicicleta trebuie curatata cu o carpa moale si un detergent bland. Nu folositi solvent sau solutii agresive pe componentele din plastic.
- Daca bicicleta scoate sunete la utilizare, este necesar sa verificati daca toate componentele sunt bine stranse.
- Asezati bicicleta intr-o incapere curata, uscata si aerisita.
- Nu expuneti produsul in lumina directa a soarelui.

## DEPOZITARE

Pastrati bicicleta de indoor cycling intr-un mediu curat si uscat. Asigurati-va ca, comutatorul de alimentare este oprit si ca bicicleta nu este conectata la priza.

## NOTE IMPORTANTE

- Aceasta bicicleta de interior vine cu reglementari standard de siguranta. Orice alta utilizare este interzisa si poate fi periculoasa pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru niciun prejudiciu cauzat de utilizarea necorespunzatoare si interzisa a produsului.
- Consultati medicul inainte de a incepe antrenamentul pe bicicleta de indoor cycling. Medicul dumneavoastra trebuie sa evalueze daca sunteti apt din punct de vedere fizic sa utilizati aparatul si cat de mult efort puteti suporta. Exerciitiul incorect poate dauna sanatatii.
- Cititi cu atentie urmatoarele sfaturi si exercitii. Daca aveti dureri, greata, respiratie dificila sau alte probleme de sanatate in timpul exercitiilor fizice, opriti imediat exercitiul. Daca durerea persista, adresati-va imediat medicului dumneavoastra. Acest produs nu este potrivit pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat in scopuri de vindecare.

- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta ofera doar informatii aproximative despre ritmul cardiac mediu si orice frecventa sugerata a pulsului nu este obligatorie din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate sa nu fie intotdeauna exacte in ceea ce priveste factorii umani si de mediu incontrolabili.

## **PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR**

Dupa expirarea duratei de utilizare a produsului sau daca posibila reparatie nu este economica, eliminati-l in conformitate cu legile locale, duceti-l in spatii destinate colectarii.

Prin eliminarea corespunzatoare veti proteja mediul si sursele naturale. In plus, puteti ajuta la protejarea sanatatii umane. Daca nu sunteti sigur de eliminarea corecta, cereti ajutorul autoritatilor locale, pentru a evita incalcarea legii sau sanctiunile.

Nu puneti bateriile printre deseurile menajere, ci predati-le in spatii destinate reciclarii.