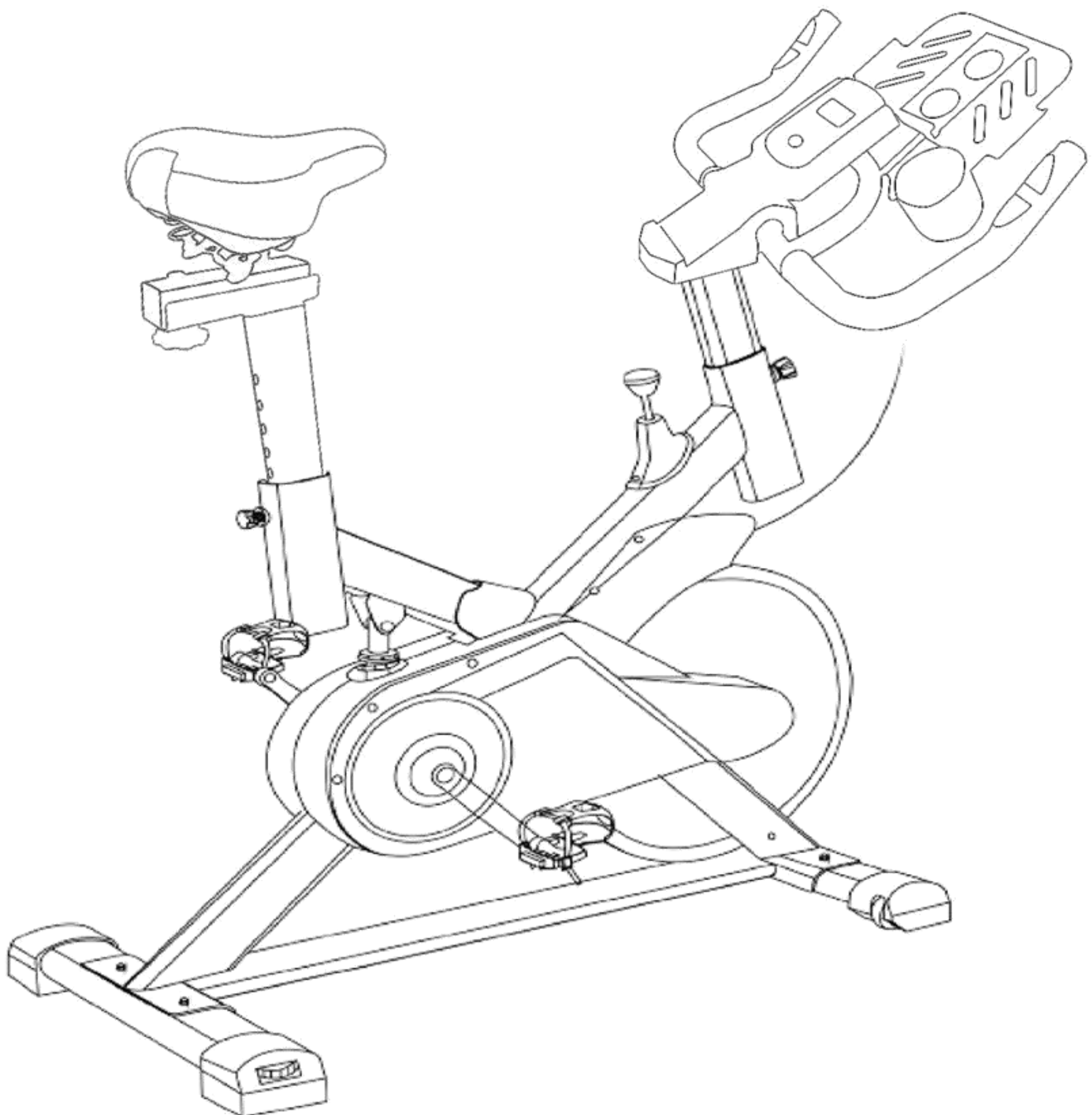


## **Manual de utilizare**

SM1322 Bicicleta Indoor Cycling Sportmann Togos



**Distribuitor:**

**SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL**

Str. Depozitelor nr.21, Deva, jud. Hunedoara  
Tel: +40377 101 448, email: [comenzi@sport-mag.ro](mailto:comenzi@sport-mag.ro)

web: [www.sport-mag.ro](http://www.sport-mag.ro)

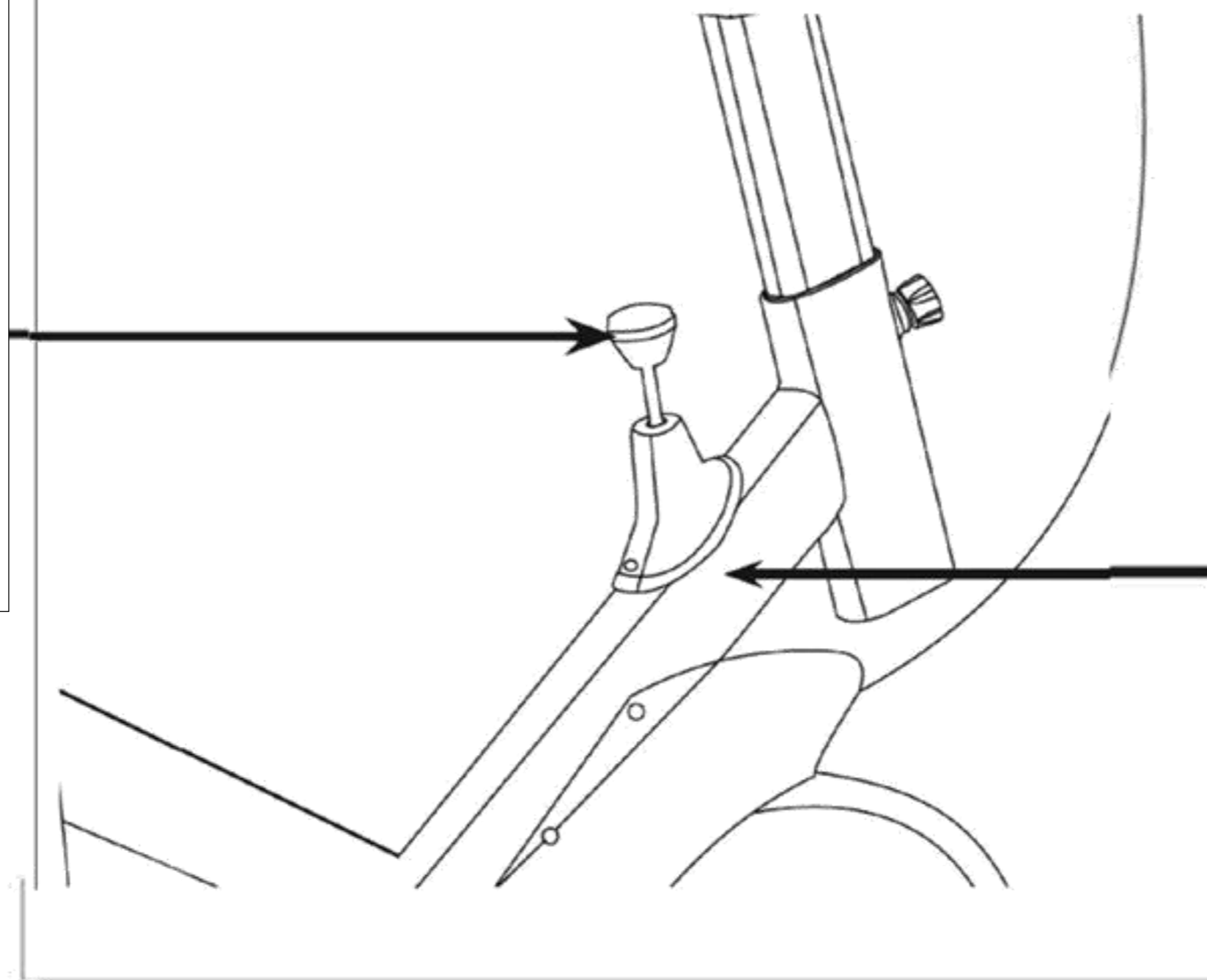
## Masuri de precautie

### ATENTIE!

Pentru a opri,  
reduceti treptat  
viteza de pedalare.

Pentru a opri rapid,  
folositi frana.

Pedalele vor  
continua sa se  
invarta-atentie cand  
incetiniti sau va  
opriti.



### ATENTIE!

-Utilizarea gresita a  
bicicletei poate duce la  
accidentari.

-Cititi manualul si  
urmati instructiunile  
cu atentie.

-Nu permiteti accesul  
copiilor la bicicleta.  
-Pedalele vor continua  
sa se invarta dupa ce  
nu mai pedalati.

-Pedalele ce se invart  
pot cauza accidentari.  
-Reduceti viteza de  
pedalare intr-un mod  
controlat.

-Folositi produsul pe o  
suprafata dreapta.

-Produsul nu este  
indicat pentru uz  
terapeutic.

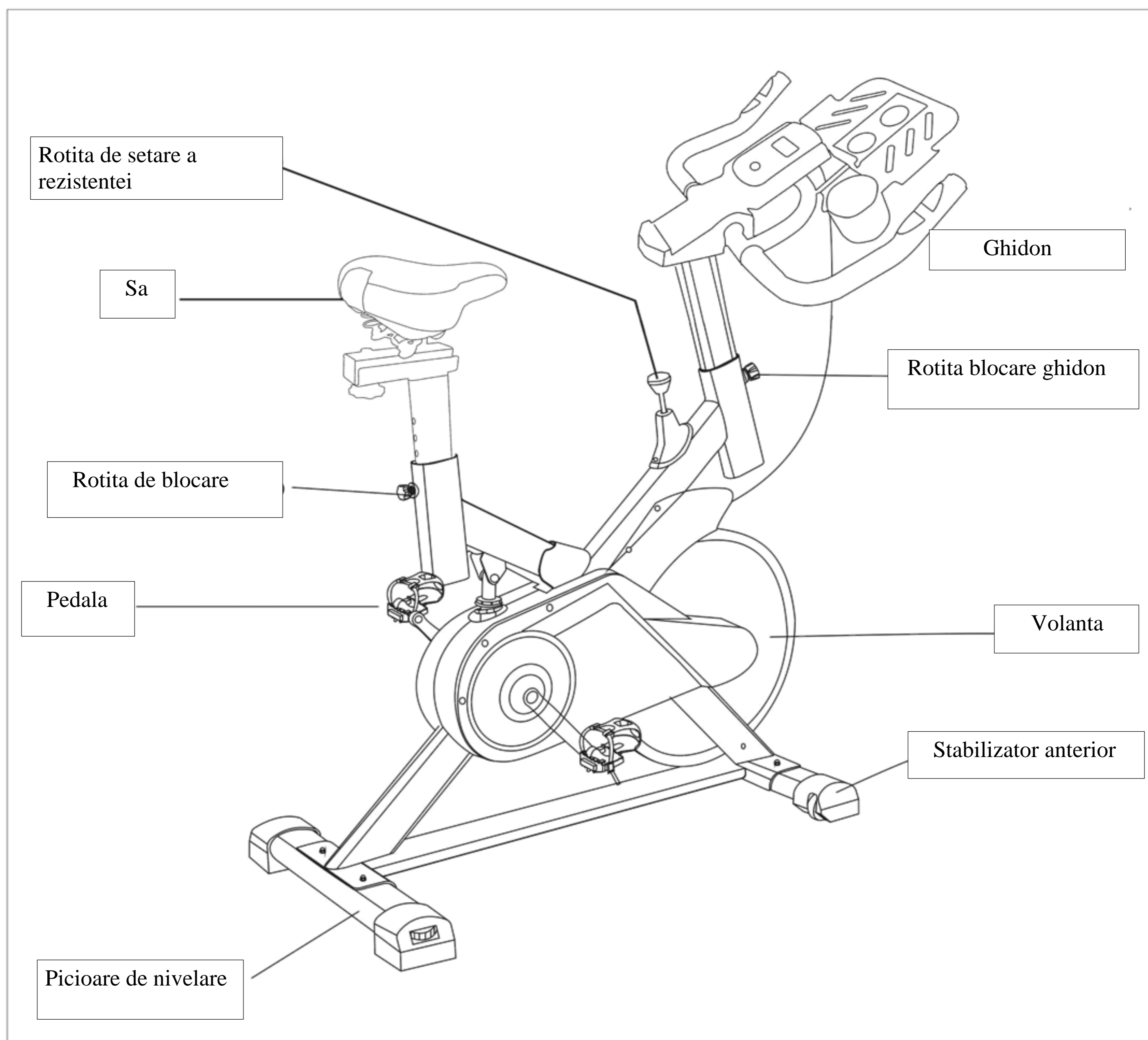
-Setati rezistenta la  
maxim cand nu  
utilizati bicicleta.

1. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul. Acest lucru este important pentru persoanele de peste 35 ani sau persoanele cu probleme de sanatate.
2. Folositi bicicleta doar pentru scopul descris in acest manual.
3. Este responsabilitatea proprietarului acestei biciclete sa se asigure ca toti utilizatorii sunt informati in legatura cu precautiile.
4. Bicicleta trebuie folosita sub supraveghere.
5. Pastrati produsul in interior, ferindu-l de umiditate si praf. Nu pastrati bicicleta in garaj sau in apropierea apei.
6. Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta, cu un covoras de protectie dedesubt. Asigurati-va ca exista un spatiu liber de cel putin 2 m in jurul bicicletei.
7. Verificati si strangeti piesele in mod regulat. Inlocuiti piesele defecte imediat.
8. Copiii sub 12 ani si animalele trebuie sa pastreze distanta fata de bicicleta.
9. Purtati imbracaminte si incaltaminte adecvata si comoda cand va antrenati. Evitati hainele prea largi, care se pot agata de bicicleta.
10. Mentineti o pozitie dreapta a spatelui cand pedalati, nu va arcuiti spatele.
11. Bicicleta nu are roata libera-reduceti viteza de pedalare intr-un mod controlat. Pedalele vor continua sa se invarta atat timp cat volanta se roteste.
12. Pentru o oprire rapida, apasati butonul de rezistenta in jos.
13. Atunci cand nu utilizati bicicleta, strangeti complet butonul de rezistenta pentru a impiedica miscarea volantei.
14. Antrenarea excesiva poate duce la accidentari grave si chiar moarte. Daca simtiti ameteala sau dureri in timpul exercitiului, opriti-va imediat.

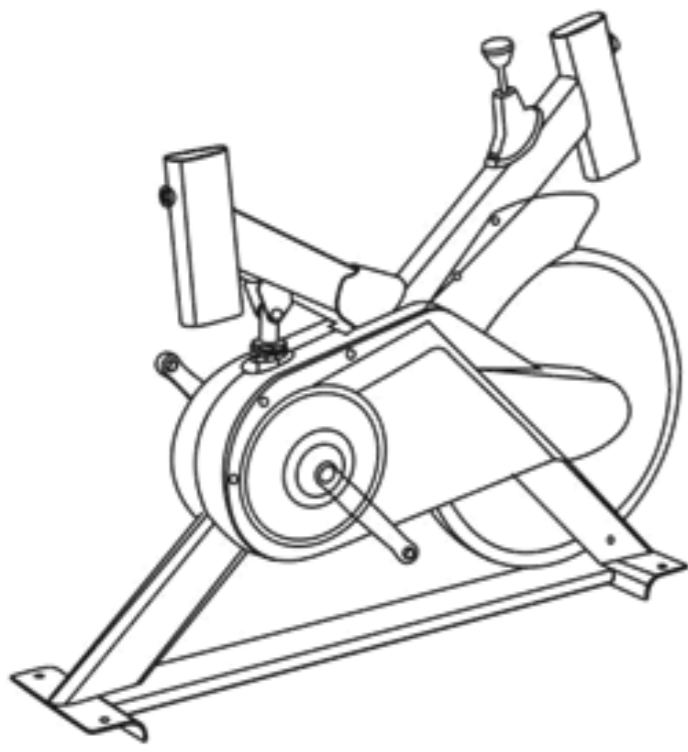
## INAINTE DE A INCEPE:

Va multumim pentru alegerea facuta. Ciclismul este un mod de antrenament eficient de tip cardio, care ajuta la tonifierea corpului si imbunatatirea rezistentei. Bicicleta cuprinde o serie de caracteristici menite sa va faca antrenamentele mai placute si mai eficiente.

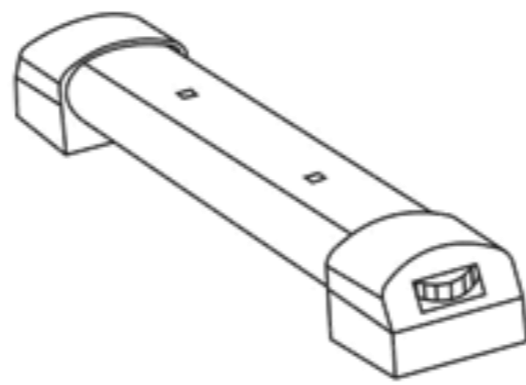
Pentru siguranta dvs. cititi intregul manual cu atentie inainte de utilizarea acestui produs. Inainte de a continua, familiarizati-va cu desenul de mai jos, care prezinta componentele bicicletei.



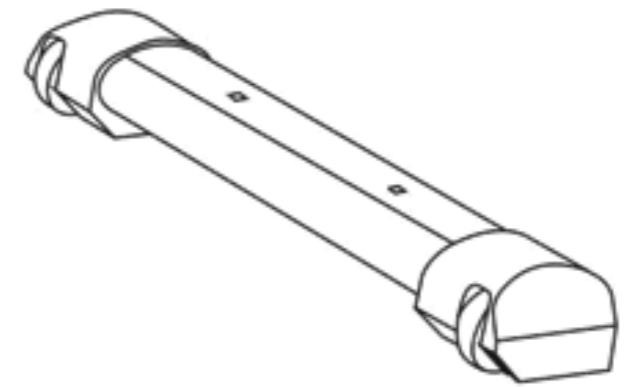
# Componente



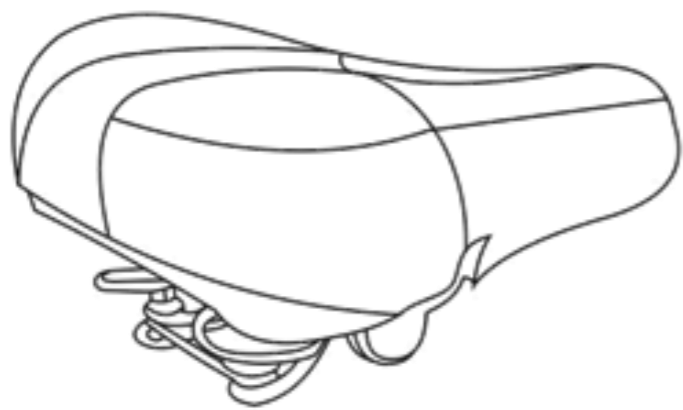
1. Cadru principal x 1



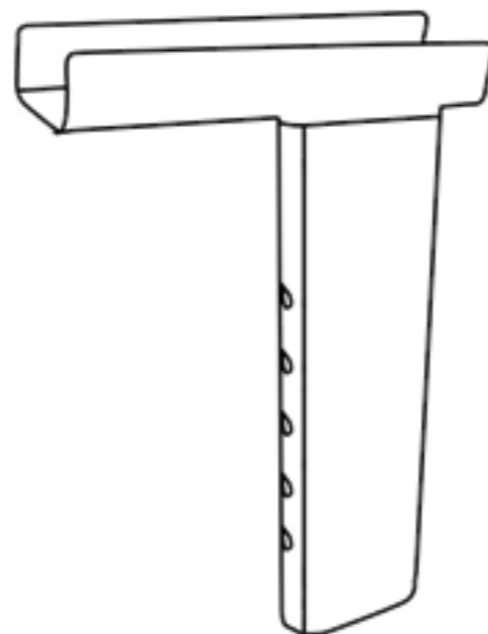
2. Stabilizator posterior cu picioare nivelare x 1



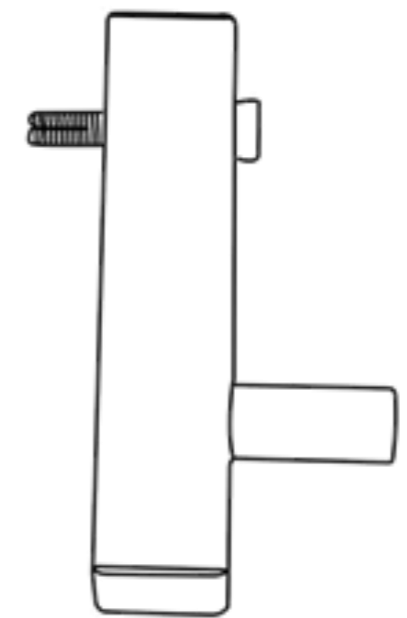
3. Stabilizator anterior cu roti x 1



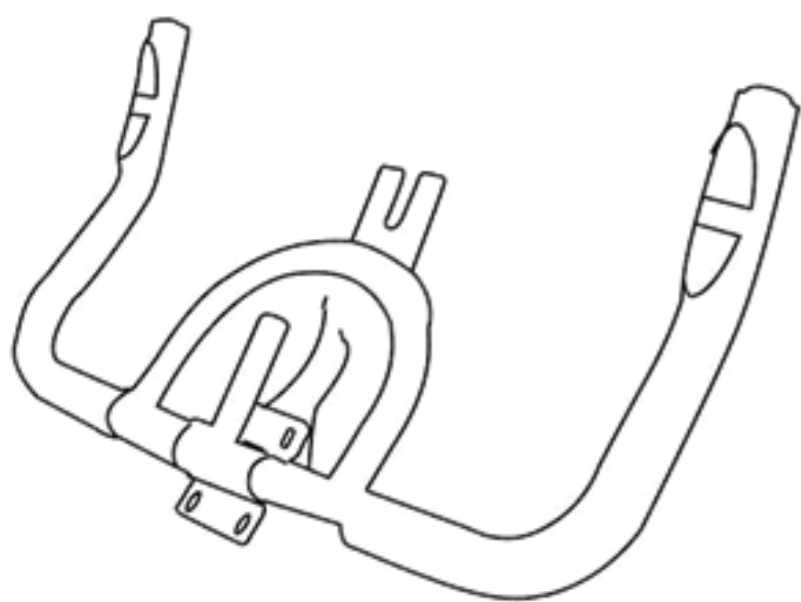
4. Sa x 1



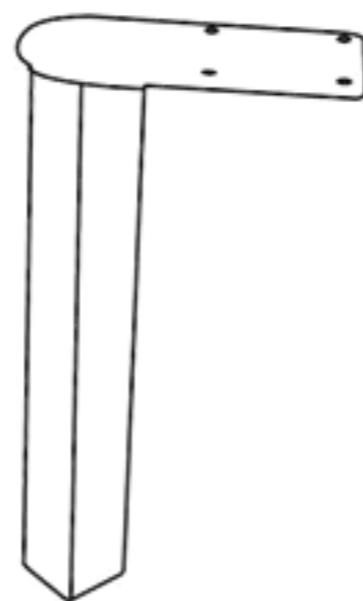
5. Suport sa x 1



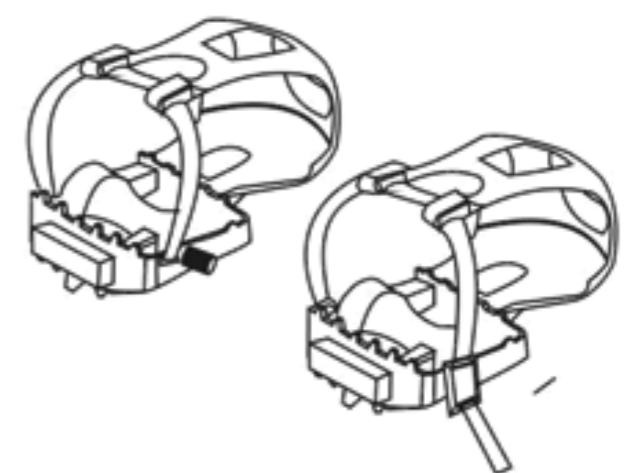
6. Suport sa x 1



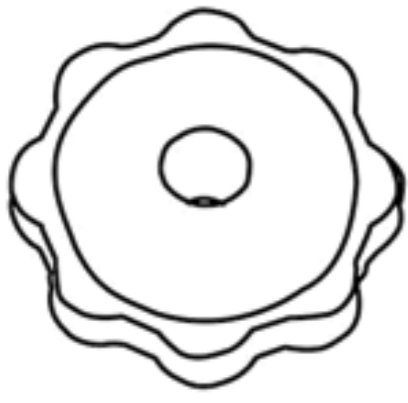
7. Ghidon x 1



8. Suport ghidon x 1



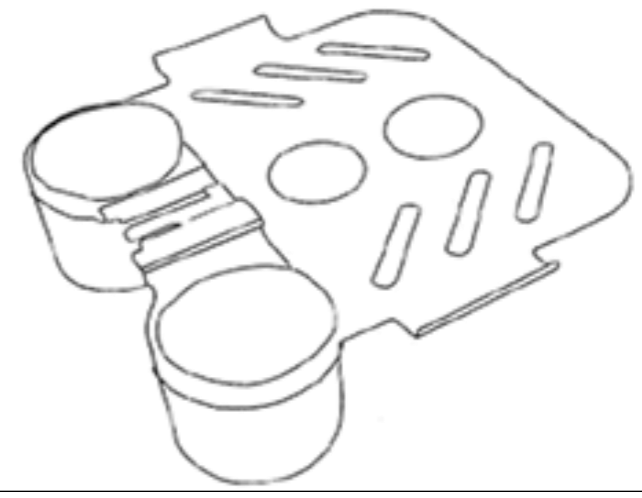
9. Set Pedale (L/R) x 1



10. Rotita sa x 1



11. Piulita fluture x 1



12. Suport pentru diverse x 1



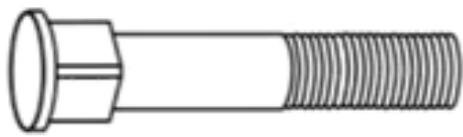
13. Calculator x 1



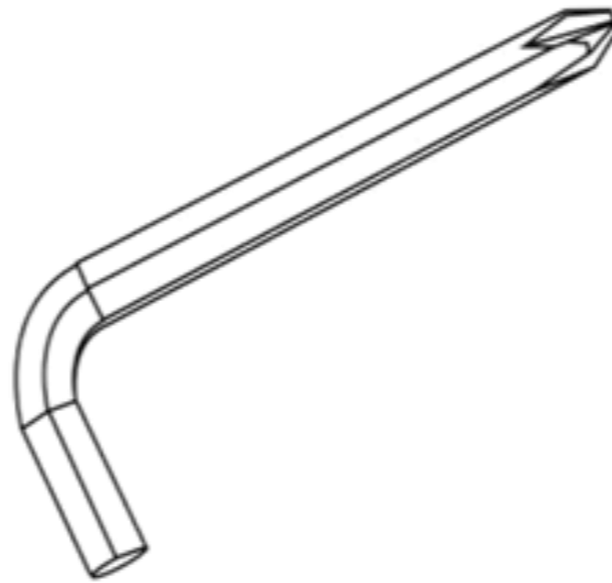
14. Piulita x 4



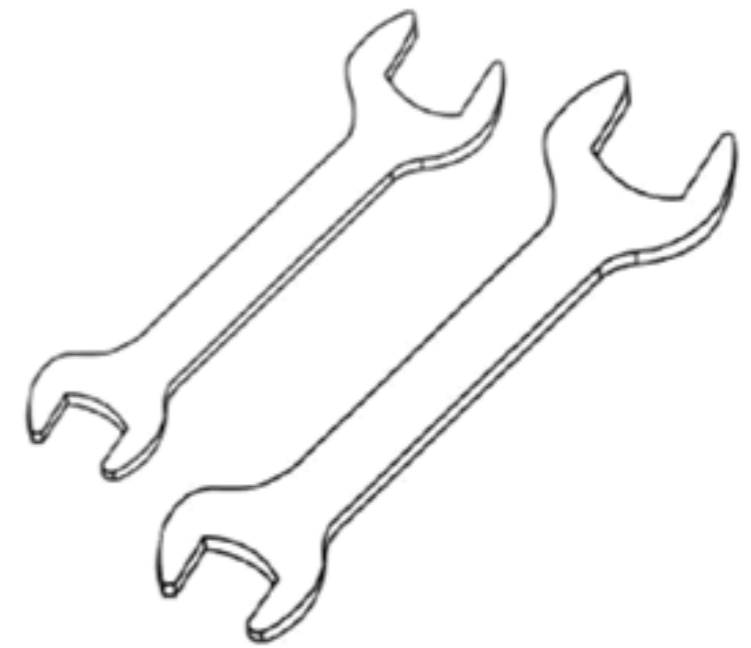
15. Saiba mica x 9



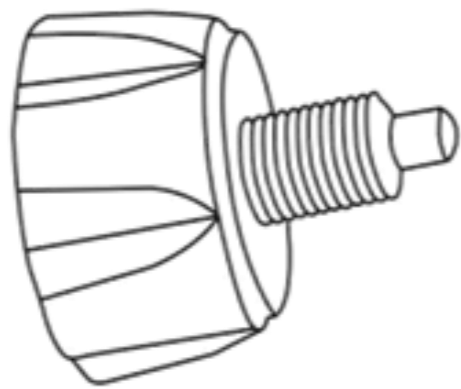
16. Surub S1 x 4



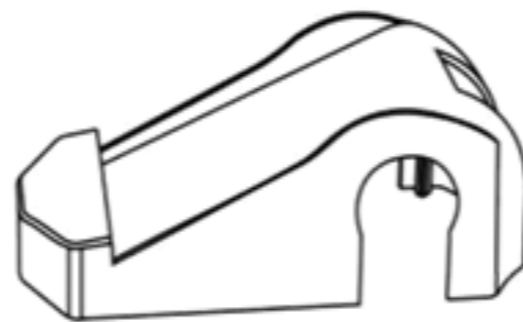
17. Cheie imbus x 1



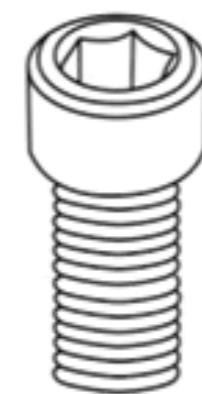
18. Cheie dubla x 2



19. Rotita de blocare x 2

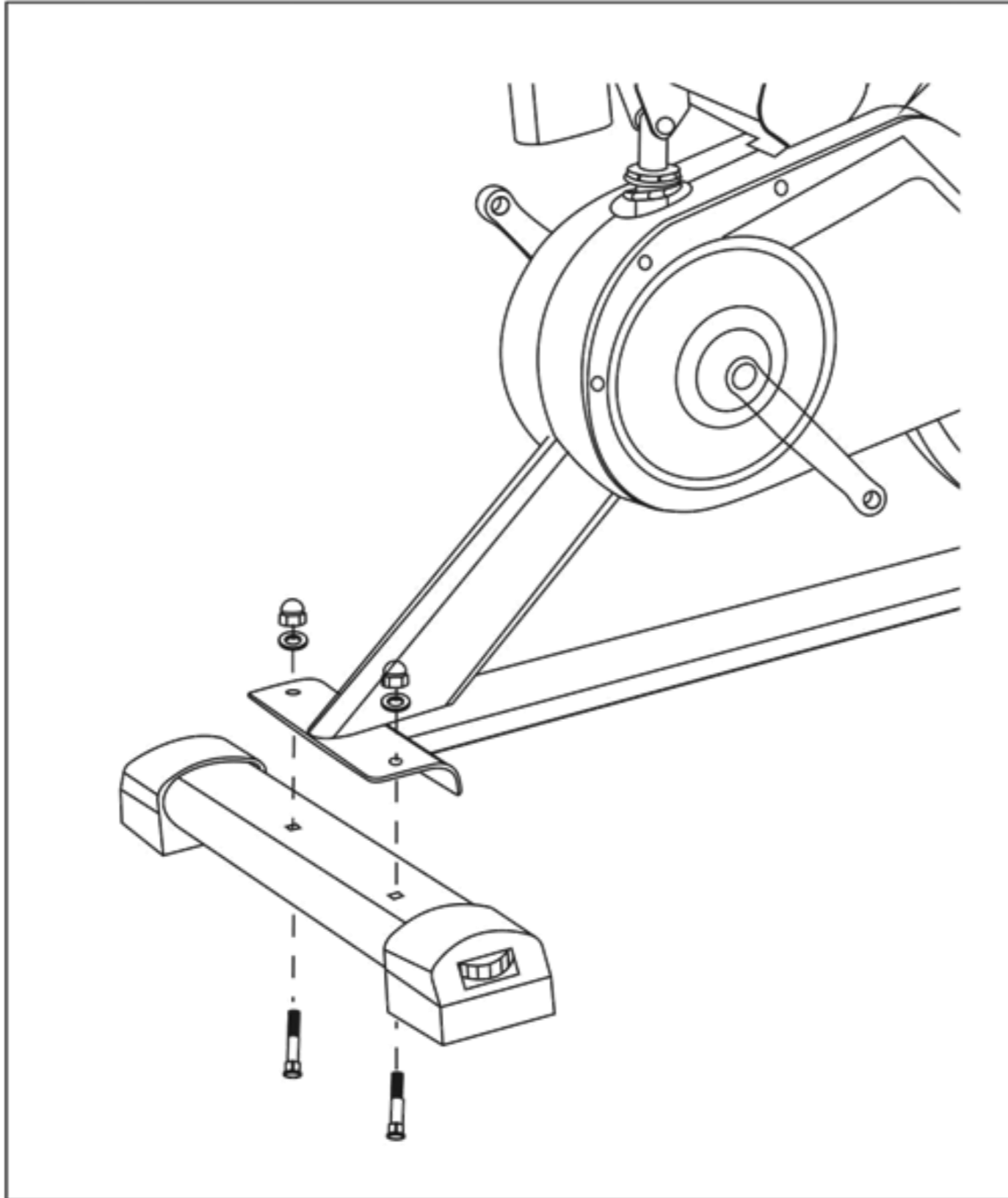


20. Suport telefon x 1



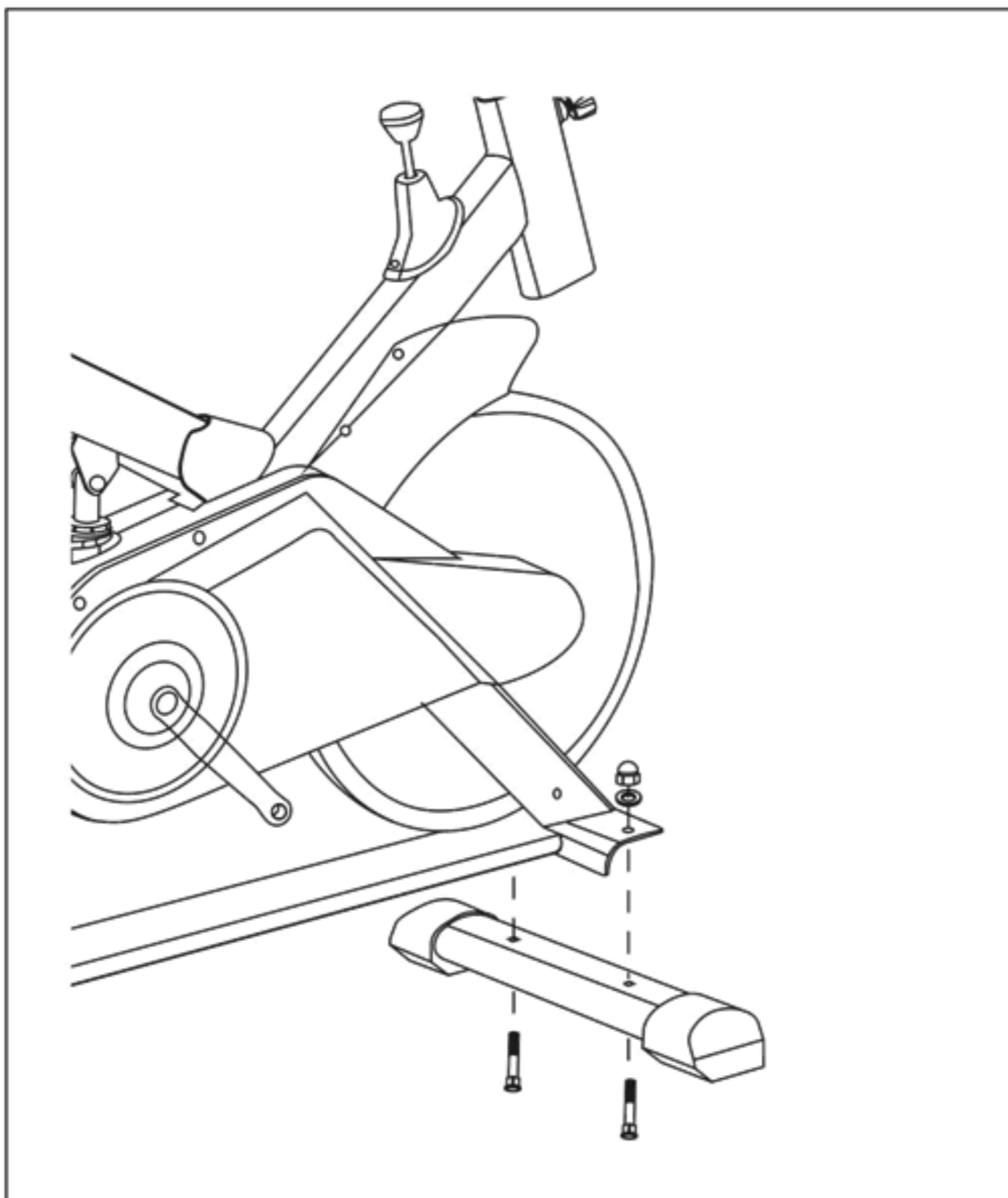
21. Surub hexagonal x 5

1.



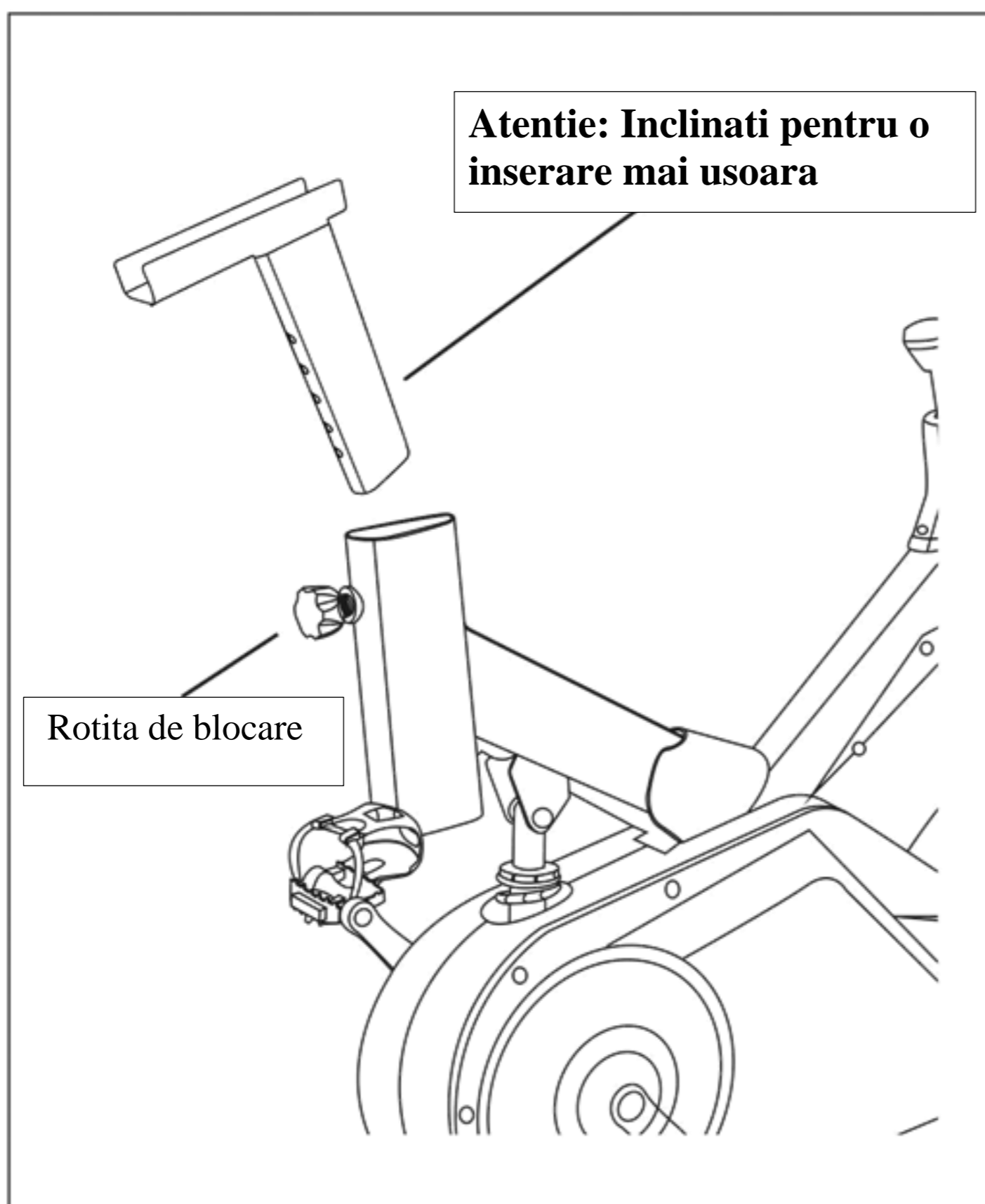
In timp ce o alta persoana ridica partea din spate a cadrului principal (1), atasati stabilizatorul posterior (2) la cadrul principal (1) cu 2 suruburi (16), 2 saibe (15) si 2 piulite (14).

2.



In timp ce o alta persoana ridica partea din fata a cadrului principal (1), atasati stabilizatorul anterior (3) la cadrul principal (1) cu 2 suruburi (16), 2 saibe (15) si 2 piulite (14).

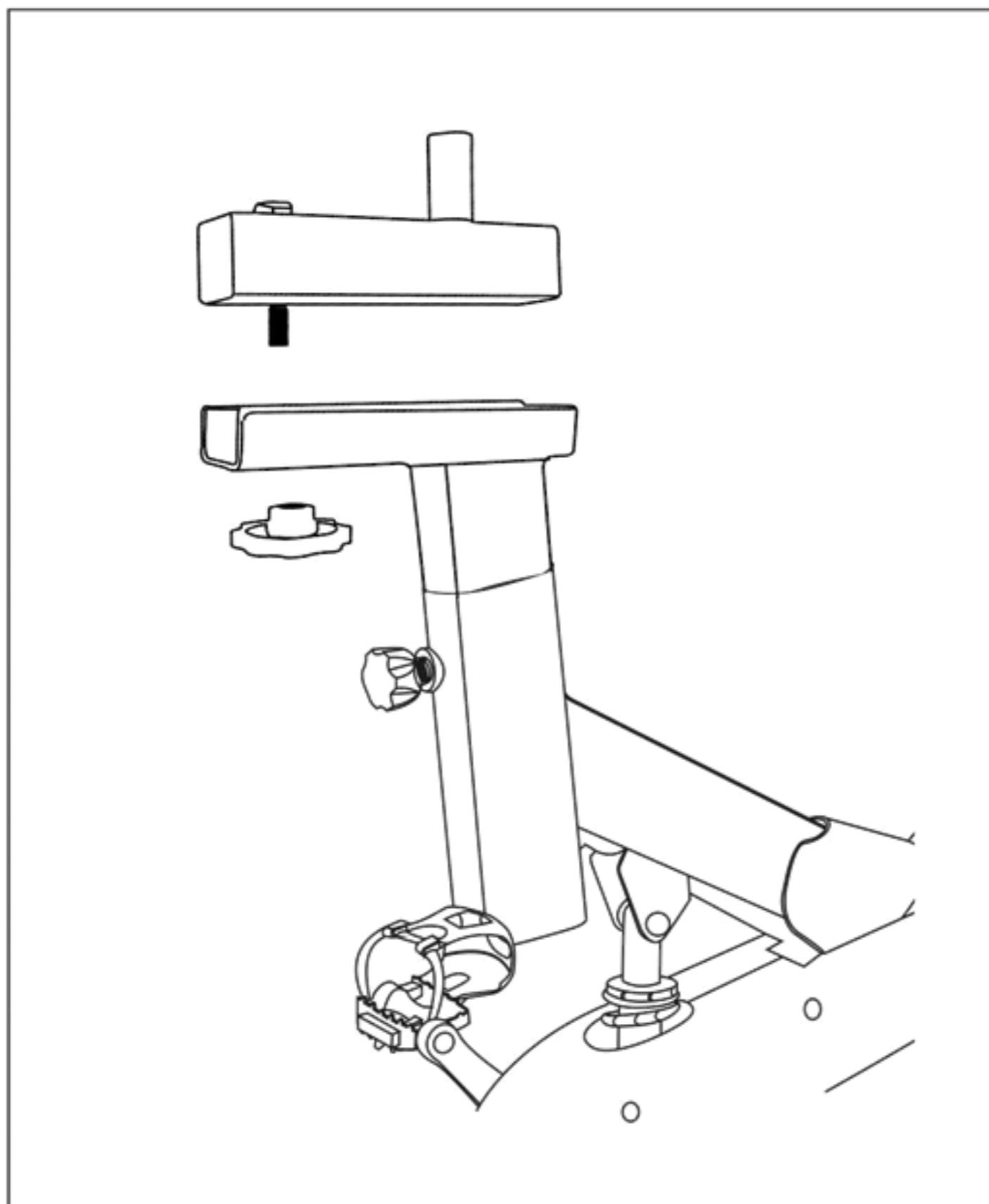
3.



Orientati suportul pentru sa (5) conform imaginii.

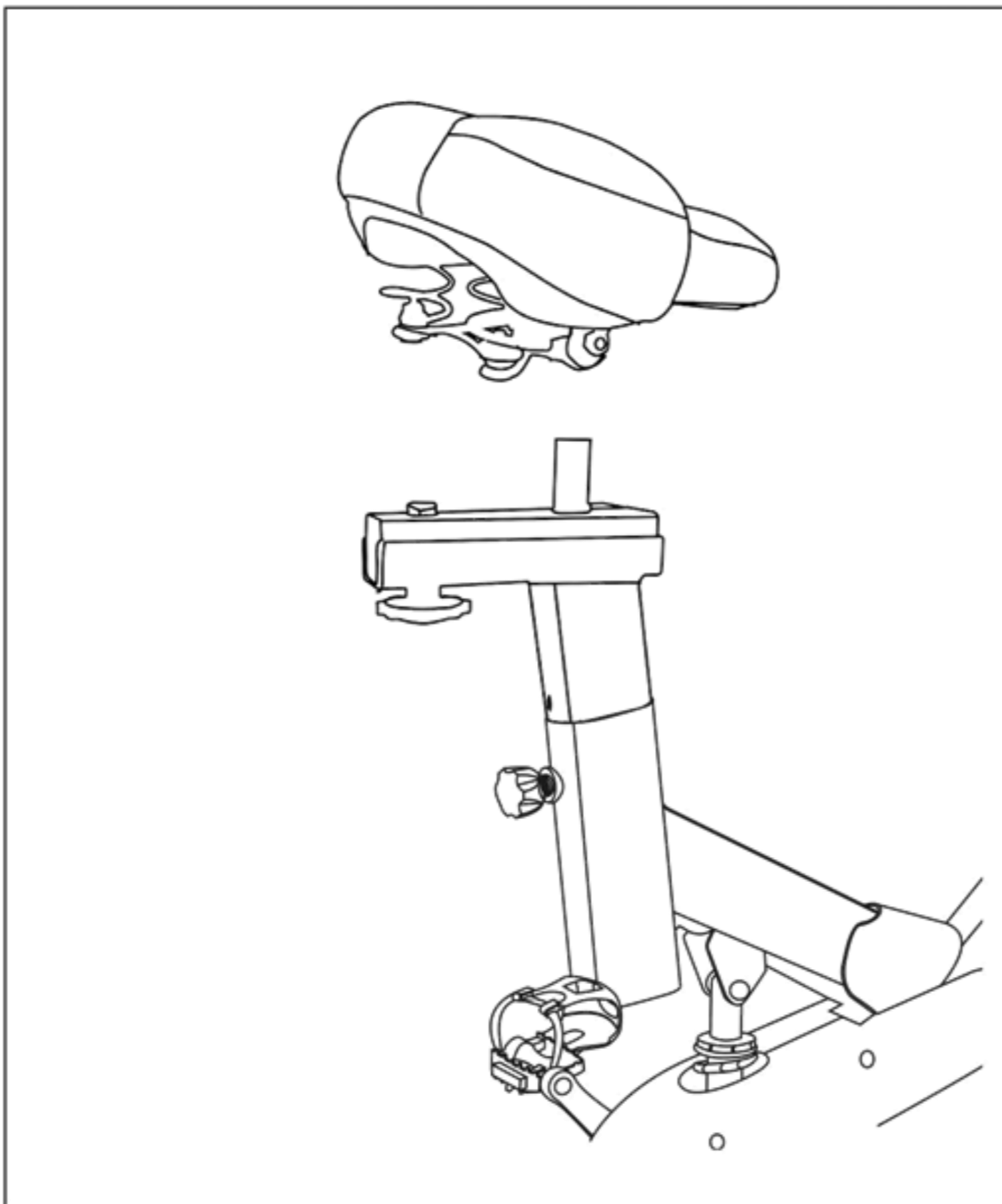
Slabiti rotita de blocare si scoateti-o. Apoi, inserati suportul de sa (5) in cadrul principal (1). Mutati suportul de sa in sus si in jos, pentru a alege pozitia potrivita si apoi introduceti rotita de blocare intr-o gaura a suportului (5) si strangeti. **Asigurati-va ca rotita de blocare este inserata in gaura suportului de sa.** Apoi, strangeti rotita de blocare.

4.



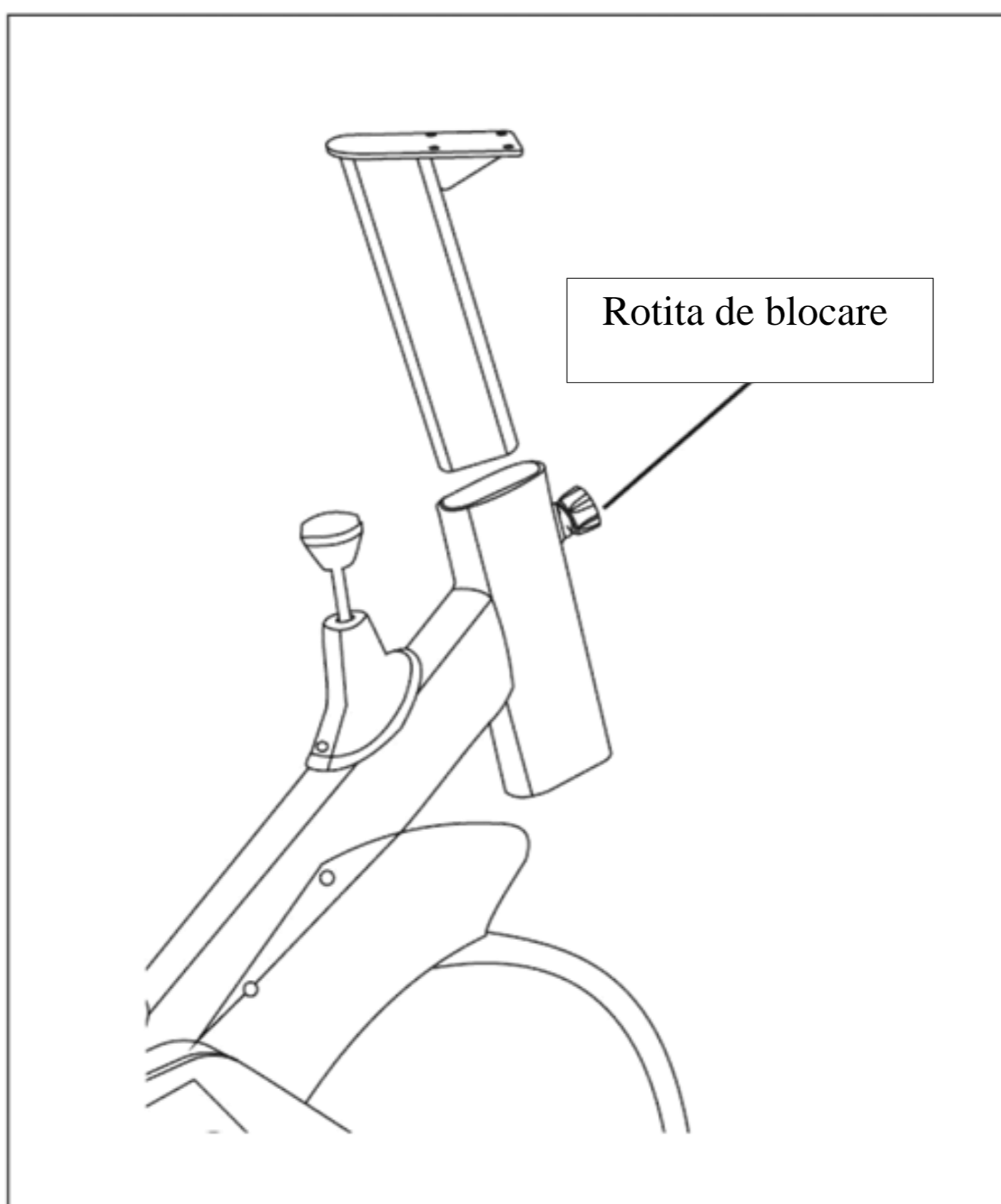
Orientati suportul de sa (6) conform figurii. Glisati suportul in pozitia dorita, folositi rotita (10) pentru fixarea suportului.

5.



Asezati saua (4) pe suportul de sa (6). Asigurati-va ca saua (4) este orientata inspre inainte si ca partea superioara este la nivel. (Daca saua nu intra in suport, slabiti piulitele intai. Apoi, strangeti cele 2 piulite de sub sa).

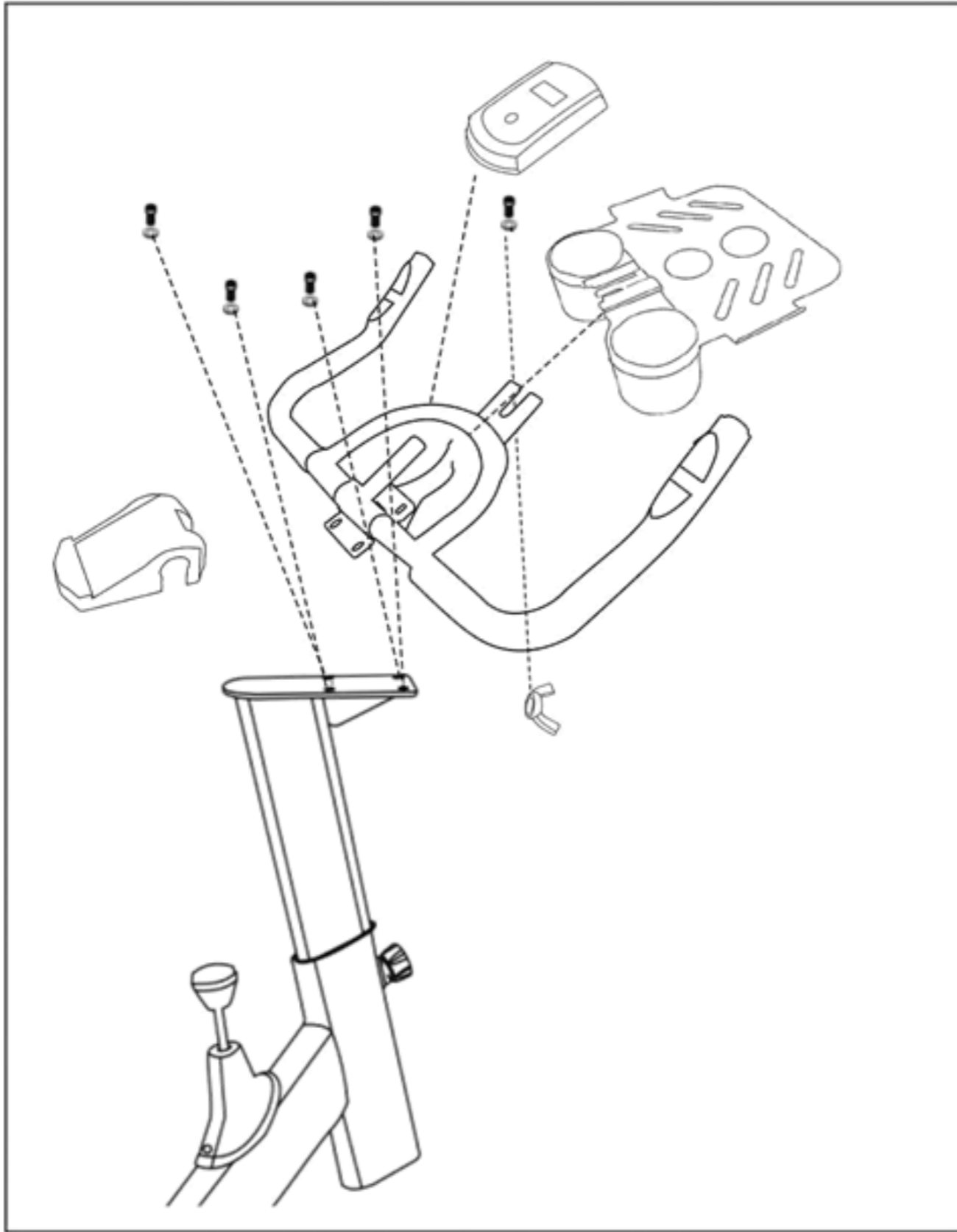
6.



Slabiti rotita de blocare si scoateti-o afara. Apoi, inserati suportul pentru ghidon (8) in cadrul principal (1). Mutati suportul ghidonului in sus sau in jos, in pozitia dorita si inserati rotita de blocare intr-una din gaurile de pe suport. **Asigurati-va ca rotita de blocare este inserata intr-o gaura a suportului de ghidon.** Apoi, strangeti rotita de blocare.

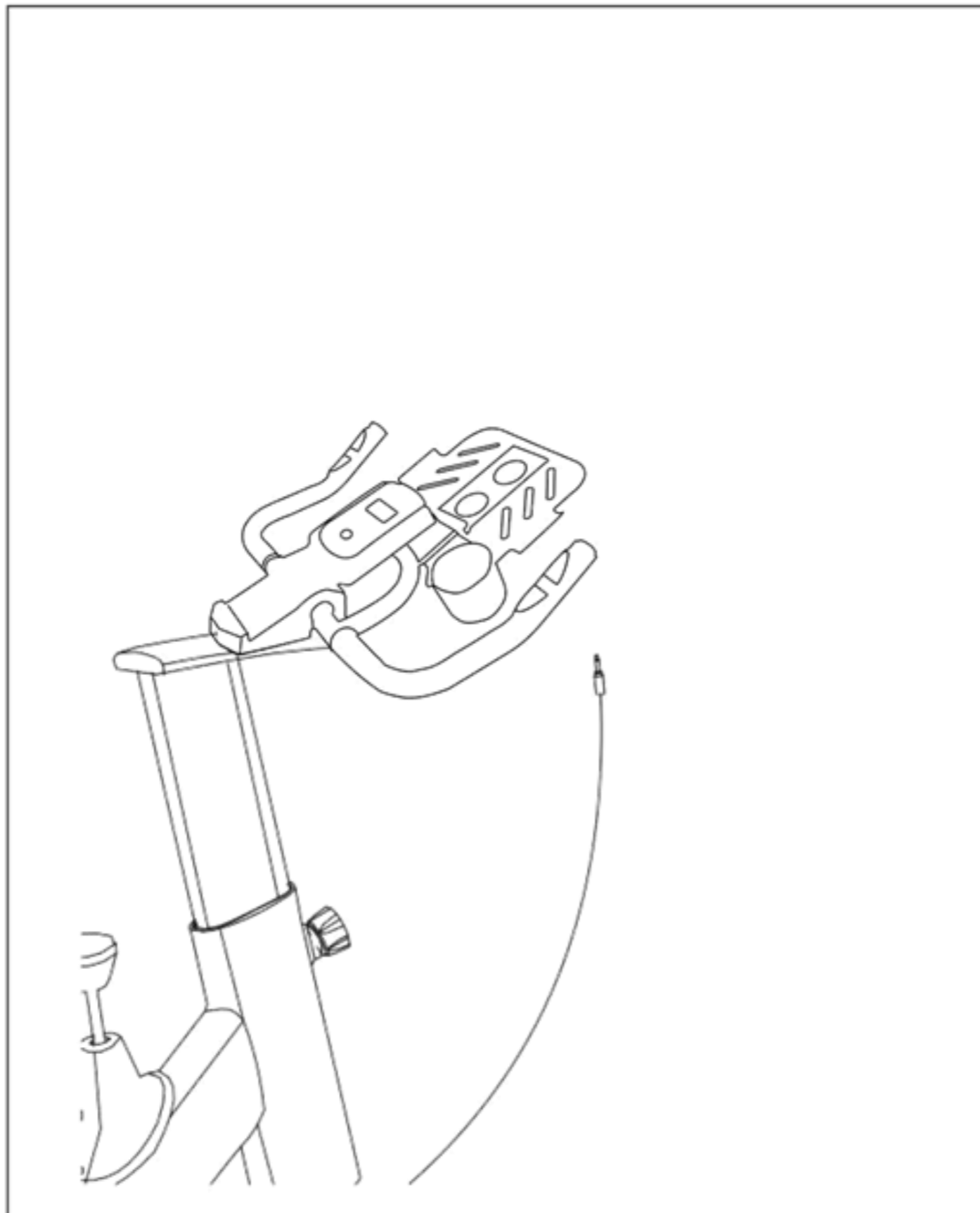


7.



Atasati ghidonul (7) la suportul pentru ghidon (8) si fixati cu 4 suruburi hexagonale (21) si 4 saibe mici (15). Puneti suportul pentru telefon (20) pe suportul ghidonului (8) si atasati calculatorul (13) si suportul de accesorii (12).

8.



Apoi, conectati cele 3 cabluri.

# INSTRUCTIUNI EXERCITII

**ATENTIE! Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul. In special daca aveti peste 35 ani sau aveti probleme de sanatate.**

Aceste instructiuni va vor ajuta sa va planificati programul de exercitii. Pentru mai multe detalii, consultati medicul sau o carte de specialitate. Tineti cont ca o alimentatie corecta si odihna corespunzatoare sunt esentiale pentru rezultate optime.

## INTENSITATEA EXERCITIILOR

Indiferent care este telul dvs.: sa ardeti calorii sau sa va intariti sistemul cardiovascular, antrenarea la intensitatea potrivita este cheia pentru obtinerea rezultatelor dorite. Puteti folosi pulsul dvs. ca referinta la nivelul de intensitate potrivit pentru dvs. Tabelul de mai jos prezinta pulsul recomandat pentru arderea grasimilor si exercitiu aerobic.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pentru a gasi nivelul optim de intensitate, cautati varsta dvs. in partea inferioara a tabelului. Cele 3 numere de deasupra varstei dvs, reprezinta “zona de antrenament”. Cel mai mic numar reprezinta pulsul pentru arderea grasimii, numarul mijlociu reprezinta pulsul pentru arderea grasimii-maxima, iar cel mai mare numar reprezinta pulsul pentru exercitiul aerobic.

**Arderea grasimilor:** Pentru a arde grasimile eficient trebuie sa va antrenati la un nivel al intensitatii scazut pentru o perioada de timp sustinuta. In primele minute de exercitiu, corpul foloseste carbohidratii ca sursa de energie. Doar dupa cateva minute incepe corpul sa utilizeze rezervele de grasime ca energie. Daca scopul dvs. este sa ardeti grasimi, setati intensitatea exercitiului astfel incat valoarea pulsului sa fie aproape de cel mai mic numar din zona dvs. de antrenament.

**Exercitiul aerobic:** Daca telul dvs. este sa va intariti sistemul cardiovascular, trebuie sa efectuati exercitii aerobice, adica activitati ce necesita mari cantitati de oxigen pentru perioade extinse de timp. Pentru exercitiul aerobic, ajustati intensitatea exercitiului pana ce valoarea pulsului este aproape de cel mai mare numar din zona dvs. de antrenament.

## CUM SA VA MASURATI PULSUL

Pentru masurarea pulsului, antrenati-va cel putin 4 minute. Apoi, opriti-va si puneti 2 degete la nivelul incheieturii. Numarati bataile inimii timp de 6 secunde, apoi inmultiti rezultatul cu 10 pentru aflarea valorii pulsului. De exemplu, daca in 6 secunde ati avut 14 batai ale inimii, pulsul dvs. este 140 batai/minut.



## INSTRUCTIUNI EXERCITII

**INCALZIRE-**Incepeti cu 5-10 minute de exercitii usoare si intinderi. Incalzirea maresc temperatura corpului, pulsul, circulatia sangelui, pregatind corpul pentru exercitii.

**EXERCITII IN ZONA DE ANTRENAMENT-**Antrenati-va 20-30 minute avand pulsul in zona de antrenament. (In primele saptamani ale programului, pulsul nu trebuie mentinut in zona de antrenament mai mult de 20 minute.) Respirati adanc si regulat in timpul exercitiului-nu va tineti respiratia.

**RELAXARE-**Finalizati antrenamentul cu 5-10 minute de intinderi. Intinderile maresc flexibilitatea musculaturii si previn disconfortul de dupa antrenament.

## FRECVENTA ANTRENAMENTELOR

Pentru a mentine sau imbunatati conditia fizica, realizati 3 antrenamente pe saptamana, cu cel putin o zi pauza intre antrenamente. Dupa cateva luni de exercitii regulate, puteti realiza pana la 5 antrenamente pe saptamana, daca doriti. Retineti, cheia succesului este sa faceti exercitiul o parte placuta si regulata a fiecarei zile.

## SUGESTII DE EXERCITII DE INTINDERE

Mai jos, va prezentam realizarea corecta a catorva exercitii de intindere de baza. Intotdeauna executati incet miscarile.

### 1. Atingerea degetelor

Indoiti-va incet din talie, lasandu-va spatele si umerii sa se relaxeze in timp ce va întindeți spre degetele de la picioare. Atingeti în măsura în care puteți și mentineti pozitia pentru 15 secunde.

### 2. Intinderea musculaturii femurale

Extindeți piciorul drept. Asezati talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetul mare cât mai mult posibil. Mentineti pozitia 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.

### 3. Intinderea gambelor si tendonului Achilles

Sprijiniti-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoțiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Mentineti poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.

### 4. Întinderea cvadricepsilor

Cu o mână sprijinita de perete pentru echilibru, iar cu cealalta trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Pastrati pozitia pentru 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.

### 5. Intinderea coapselor

Stați cu tălpile picioarelor unite și cu genunchii îndreptați spre exterior.

Trageți-vă picioarele cât mai aproape de corp. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mentineti poziția pentru 15 secunde.

