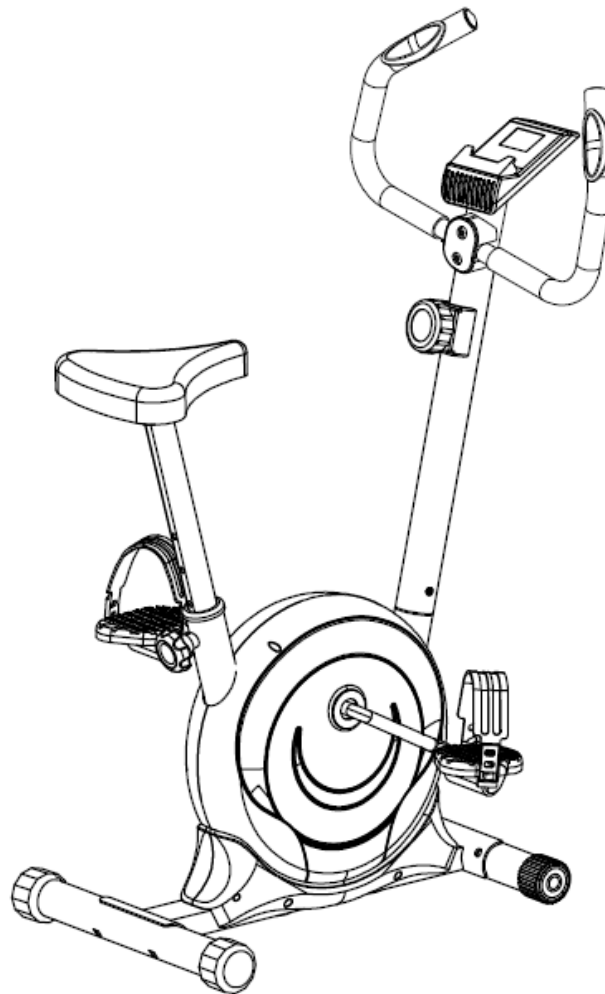


MANUAL DE UTILIZARE

SM1350/SM1351 Bicicleta magnetica Sportmann Elinof



INFORMATII DE SIGURANTA IMPORTANTE

Bicicleta a fost conceputa doar pentru uz casnic. Cititi cu atentie urmatoarele instructiuni de siguranta:

1. Cititi toate instructiunile inainte de a va apuca sa asamblati sau sa folositi acesta bicicleta. Asamblati bicicleta exact cum este indicat in acest manual de instructiuni.
2. Verificati toate suruburile, piulitele si restul de conexiuni inainte de a utiliza aceasta bicicleta.
3. Folositi aceasta bicicleta doar pentru scopul pentru care a fost creata, exact cum este descris in manual.
4. Puneti bicicleta pe o suprafata dreapta si puneti sub aceasta un covor de protectie pentru a proteja suprafata si a tine spatiul de antrenament curat.
5. Tineti copii si animalele de companie de parte de bicicleta.
6. Doar o singura persoana poate folosi bicicleta nu pot doua in acelasi timp.(greutate maxima utilizator:100 kg)
7. Folositi bicicleta intr-o camera curata, uscata si cu o suprafata plana. Nu folositi bicicleta in exterior sau langa o sursa de apa sau unde este umezeala.
8. Curatati bicicleta cu o carpa moale si stergeti orice urma de transpiratie de pe aceasta dupa fiecare exercitiu.
9. Tineti mainile si picioarele departe de piesele in miscare.
10. Nu introduceti obiecte in nici o gaura a bicicletei.
11. Inainte de utilizare curatati bicicleta si faceti o sesiune de incalzire inainte de a incepe exercitiile.
12. Cand faceti exercitii purtati haine si pantofi sport, nu purtati haine largi sau lungi care pot fi prinse usor de bicicleta.
13. Copii si persoanele cu handicap pot folosi bicicleta doar sub supravegherea unei persoane capabile sa le dea sfaturi si ajutor.
14. Daca in timpul exercitiului apar unul din urmatoarele simptome: ameteala, greata, dureri in piept sau orice alte simptome anormale opritiva imediat din exercitiu si cereti sfatul medicului dvs.

AVERTIZARE: INAINTE DE A INCEPE ORICE PROGRAM DE ANTRENAMENT CERETI SFATUL MEDICULUI. ACEST LUCRU ESTE FOARTE IMPORTANT IN SPECIAL DACA AVETI PROBLEME DE SANATATE PRE-EXISTENTE. CITITI TOATE INSTRUCIUNILE INAINTE DE A FOLOSI BICICLETA. NU NE ASUMAM NICI O RESPONSABILITATE PENTRU VATAMARI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU DIN CAUZA UTILIZARII ACESTUI PRODUS.

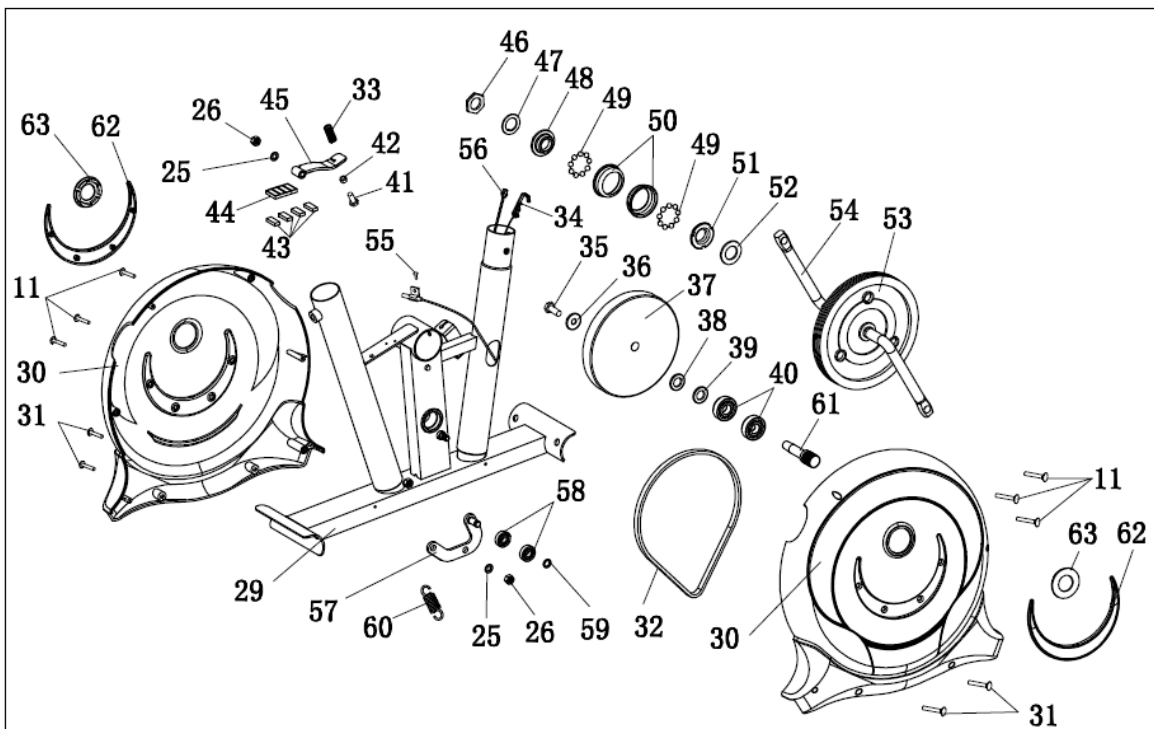
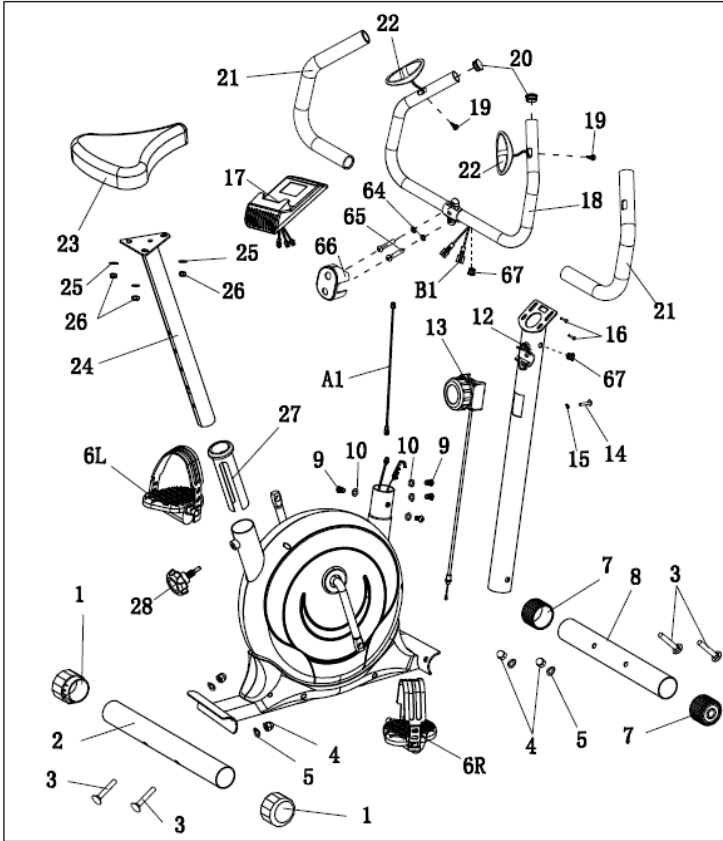
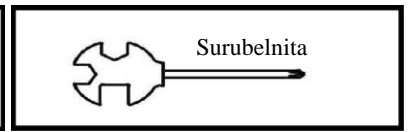
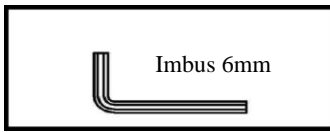
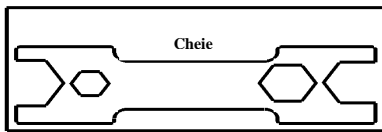
LISTA DE PIESE

Nr. piesa	Descriere	Cantitate
1	Capace stabilizator posterior (pentru tub de $\phi 50$)	2
2	Spabilizator posterior $\phi 50 \times 430$	1
3	Suruburi M10*56*L24	4
4	Piulita M10	4
5	Saiba ondulata $\phi 20 \times \phi 10.5 \times 2.0$	4
6L/6R	Pedale	1/1
7	Roti de transport stabilizator frontal	2
8	Stabilizator frontal $\phi 50 \times 380$	1
9	Surub cu cap inbus M8*15	4
10	Saiba ondulata $\phi 16 \times \phi 8 \times 1.5$	4
11	Surub autoforant ST4.2*20	6
12	Postament frontal	1
13	Surub de reglare nivele de rezistenta	1
14	Surub M5*45	1
15	Saiba plata $\phi 6$	1
16	Surub pentru Computer M5*15	2
17	Computer	1
18	Ghidon	1
19	Surub autoforant ST4.0*18	2
20	Dopuri capete ghidon	2
21	Prindere de spuma	2
22	Senzori de puls	2
23	Sa	1
24	Postament sa	1
25	Saiba plata $\phi 8$	8
26	Piulita M8	5
27	Bucsa	1
28	Surub de ajustare M12	1
29	Cadru principal	1
30	Capac cadru principal	2
31	Surub autoforant ST4.2*20	4
32	Curea PJ4/270	1
33	Arc $\phi 10 \times \phi 1.0 \times 53$	1
34	Cablu de reglare rezistenta de jos	1

LISTA DE PIESE

Nr. piesa	Descriere	Cantitate
35	Surub M8*20	1
36	Saiba plata $\phi 24 * \phi 8.4 * 2.0$	1
37	Volanta $\phi 180$	1
38	Distantier $\phi 21 * \phi 15.2 * 2.0$	1
39	Saiba ondulata $\phi 21 * \phi 15 * 0.5$	1
40	Rulment 6002Z	2
41	Surub M6*20	1
42	Piulita M6	1
43	Magnet	4
44	Suport de plastic pentru magnet	1
45	Suport de fier pentru magnet	1
46	Piulita	1
47	Saiba $\phi 35 * 2.0$	1
48	Colier interior rulment	1
49	Rulment cu bile	2
50	Carcasa rulment	2
51	Colier exterior rulment	1
52	Saiba mare $\phi 40 * 2.8$	1
53	Roata actionata de curea $\phi 200 / PJ6$	1
54	Manivela	1
55	Surub autoforant	1
56	Senzor	1
57	Placa relanti	1
58	Rulment 6000Z	2
59	Clips $\phi 10$	1
60	Arc pentru relanti $\phi 20 * \phi 3.2 * 39$	1
61	Ax pentru volanta	1
62	Capac decorativ	2
63	Capac manivela	2
64	Saiba elastica $\phi 8$	2
65	Surub M8*35	2
66	Capac ghidon	1
67	Dop cu filet	2
A1	Cablu de mijloc computer	1
B1	Cablu de jos senzori de puls	2

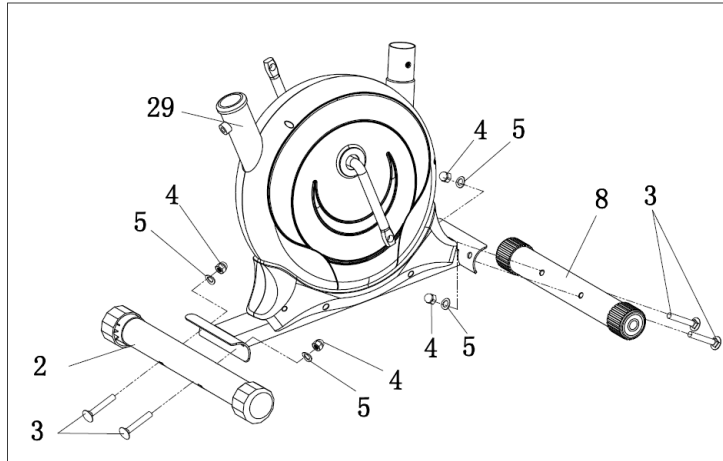
Unelte--



INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

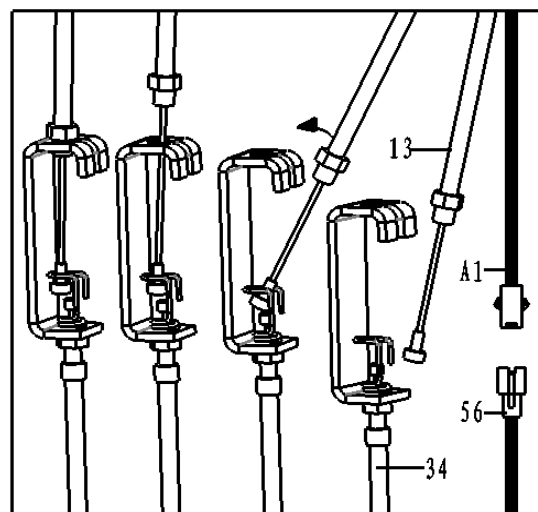
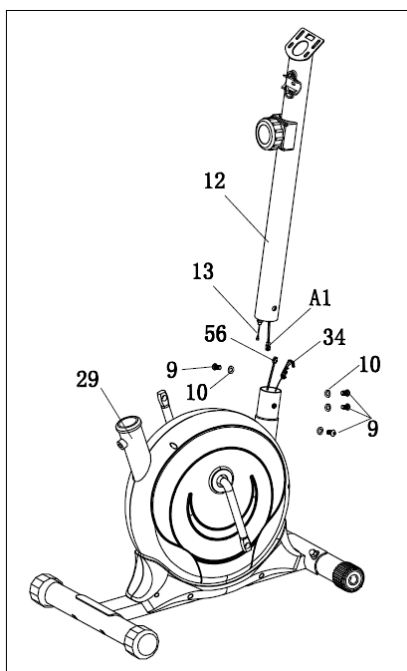
PASUL 1

Montati stabilizatorul frontal (8) la cadrul principal (29) si prindeti cu suruburi (3), saibe ondulate (5) si piulite (4). Dupa care montati stabilizatorul posterior (2) la cadrul principal (29) si prindeti cu suruburi (3), saibe ondulate (5) si piulite (4).



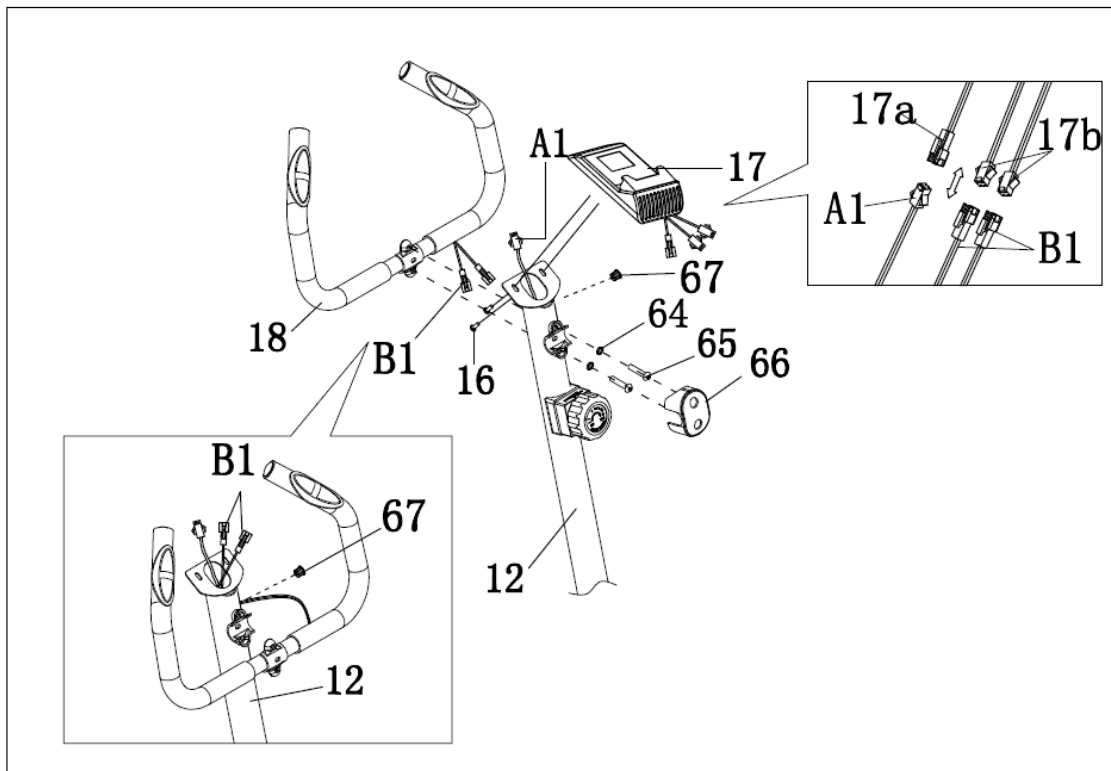
PASUL 2

- Luati postamentul frontal (12) si conectati cablul de mijloc de computer (A1) cu cablul de jos de computer (56). (vedeti poza de mai jos)
- Puneti surbul de reglare rezistenta pe setarea cea mai mica dupa care conectati cablul de rezistenta de sus (13) cu cablul de rezistenta de jos (34). Intra-duceti cablul de rezistenta de sus (13) in suportul de pe cablul de rezistenta de jos (34), dupa care trageți cablul de rezistenta de sus (13) si introduceti in suportul de sus al cablului de rezistenta de jos (34). Cablul va sta pe partea de sus a suportului (vedeti poza de mai jos).
- Introduceti postamentul frontal (12) in cadrul principal (29) si prindeti cu 4 suruburi cu cap inbus (9) si 4 saibe ondulate (10).



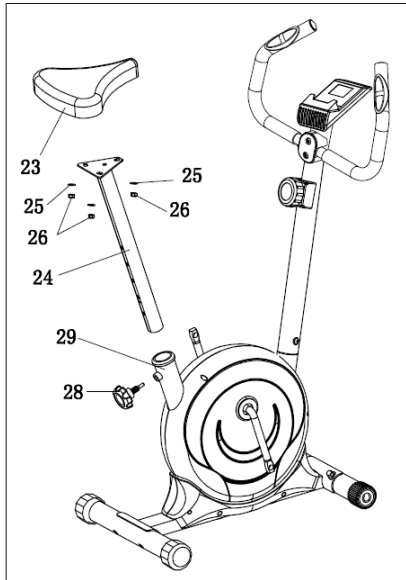
PASUL 3

- 1. Prindeti ghidonul (18) la postamentul de manere (12) cu suruburi (65) si saibe elastice (64), dupa care puneti capacul de ghidon (66).
- 2. Scoateti dopul cu filet (67), si trageți firele de la senzori de puls prin postametul de manere (12), dupa care puneti la loc dopul (67)(vedeti poza de mai jos).
- 3. Conectati cablurile de la computer (17b) si cablurile de jos de la senzori de puls (B1), conectati cablul de mijloc de computer (A1) si cablul de la computer (17a) dupa care folositi suruburile (16) pentru a prinde computerul (17) de postamentul de manere (12).



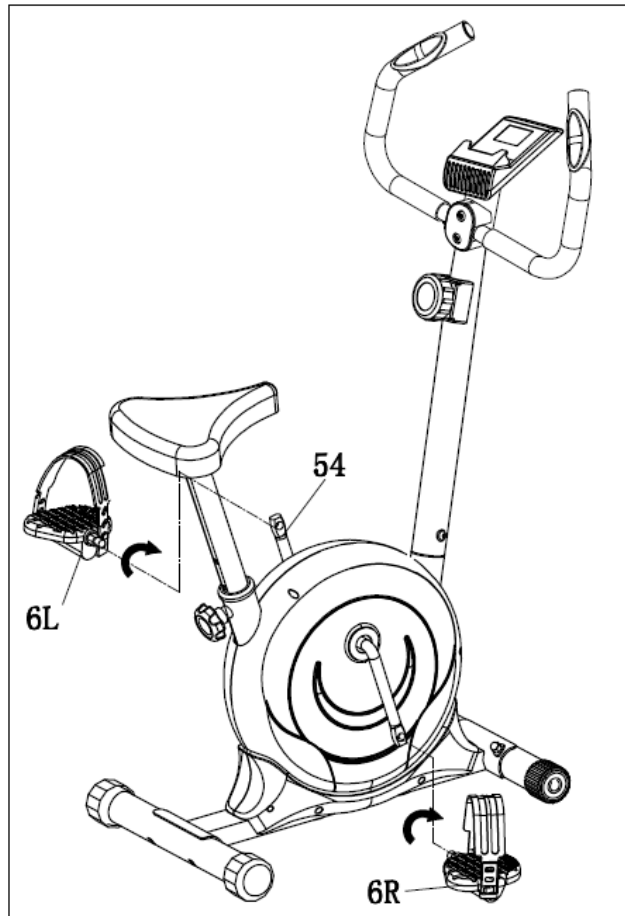
PASUL 4

- Montati saua (23) la postamentul de sa (24) si prindeti cu 3 saibe plate (25) si 3 suruburi (26). Introduceti postamentul de sa (24) cu saua (23) in cadrul principal (29), Setati pozitia dorita cu ajutorul surubului de reglare (28).



PASUL 5

Montati cureaua de pedala la pedala stanga (6L) care este marcata cu "L". Faceti acelasi lucru si pentru pedala dreapta (6R). Dupa care montati pedala stanga (6L) si pedala dreapta (6R) la manivelele corespondente (54). Pedala dreapta se insurubeaza in sensul de mers a acelor de ceas iar pedala stanga se insurubeaza in sensul invers de mers a acelor de ceas.(vedeti poza de mai jos)



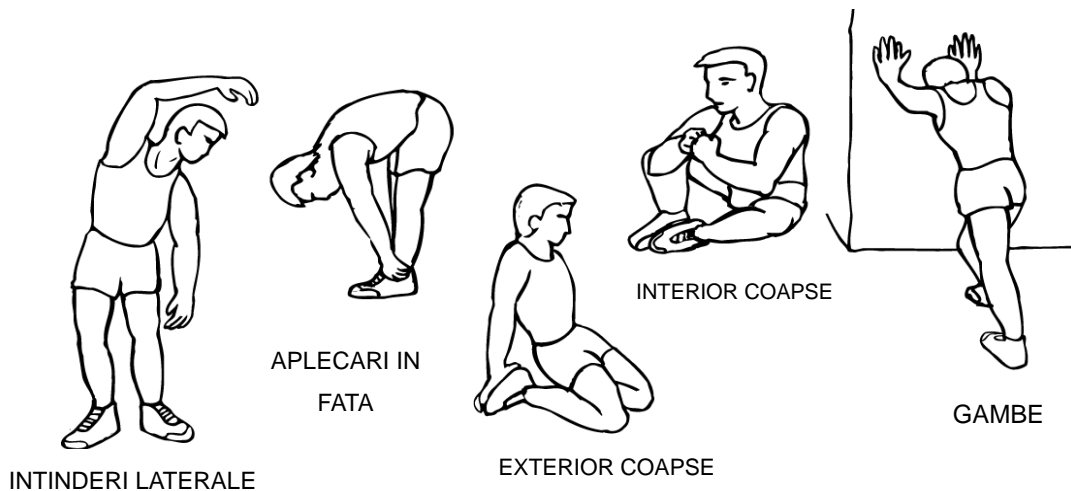
Acum ati asamblat complet noua dvs. bicicleta fitness
Pentru a functiona, computerul are nevoie de baterii AA.

INSTRUCTIUNI EXERCITII

Utilizarea bicicletei va va oferi mai multe beneficii: va va imbunatati capacitatea fizica, tonifiati muschii si impreuna cu o dieta controlata de calorii, va va ajuta sa pierdeti in greutate.

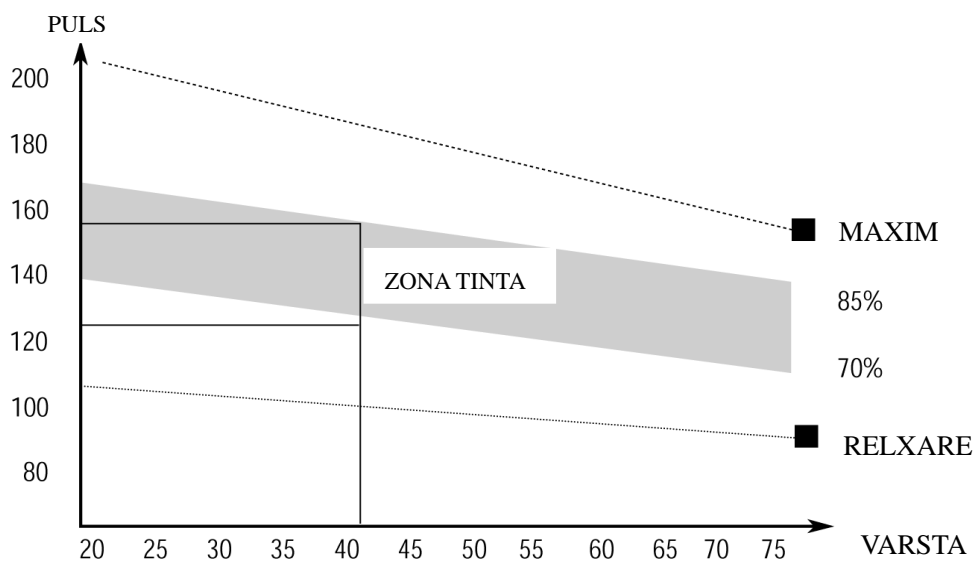
1. Faza de incalzire

Aceasta faza ajuta sangele sa curga in jurul corpului si muschii sa functioneze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe si leziuni musculare. Este recomandabil sa faceti cateva exercitii de intindere asa cum se arata mai jos. Fiecare intindere trebuie tinuta timp de aproximativ 30 de secunde, nu fortati sau smucititi muschii intr-o intindere - daca va doare, OPRITIVA.



2. Faza de exercitiu

Aceasta este faza in care depuneti efortul. Dupa utilizare regulata, muschii din picioare vor deveni mai flexibili. Este foarte important sa mentineti un tempo constant pe tot parcursul. Rata de antrenare ar trebui sa fie suficienta pentru a va ridica bataile inimii in zona tinta prezentata in graficul de mai jos.



Aceasta faza trebuie sa dureze minim 12 minute desi cei mai multi oameni fac intre 15-20 minute.

3. Faza de relaxare

Aceasta faza este de a lasa sistemul cardio-vascular si muschii sa se relaxeze. Aceasta este o repetare a exercitiului de incalzire, de ex. reduceti-va ritmul, continuati timp de aproximativ 5 minute. Exerciitiile de intindere ar trebui acum repetate, amintindu-va din nou sa nu va fortati sau sa va smuciti muschii intr-o intindere. Pe masura ce sunteti mai in forma, poate fi necesar sa va antrenati mai mult si mai greu. Este recomandabil sa va antrenati de cel putin de trei ori pe saptamana si, daca este posibil, sa va partajati antrenamentele in mod uniform pe parcursul unei saptamanii.

TONIFIERE MUSCULARA

Pentru a tonifia muschii pe bicicleta, va trebui sa aveti rezistenta setata destul de mare. Acest lucru va pune mai multa tensiune pe muschii picioarelor si acest lucru va insemna ca nu va veti putea antrena atat timp cat doriti. Daca incercati, de asemenea, sa va imbunatatiti conditia fizica, trebuie sa va modificati programul de antrenament. Ar trebui sa va antrenati in mod normal in timpul fazelor de incalzire si relaxare, dar spre sfarsitul fazei de exercitii ar trebui sa cresteti rezistenta, facand muschii picioarelor sa lucreze mai mult. Va trebui sa va reduceti viteza pentru a va mentine ritmul cardiac in zona tinta.

PIERDERE IN GREUTATE

Factorul important aici este cantitatea de efort depusa. Cu cat lucrezi mai mult si mai mult, cu atat vei arde mai multe calorii. Efectiv, este la fel ca si cand te-ai antrena pentru a-ti imbunatati fitnessul, diferenta este obiectivul.



Distribuitor:

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

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

web: www.sport-mag.ro