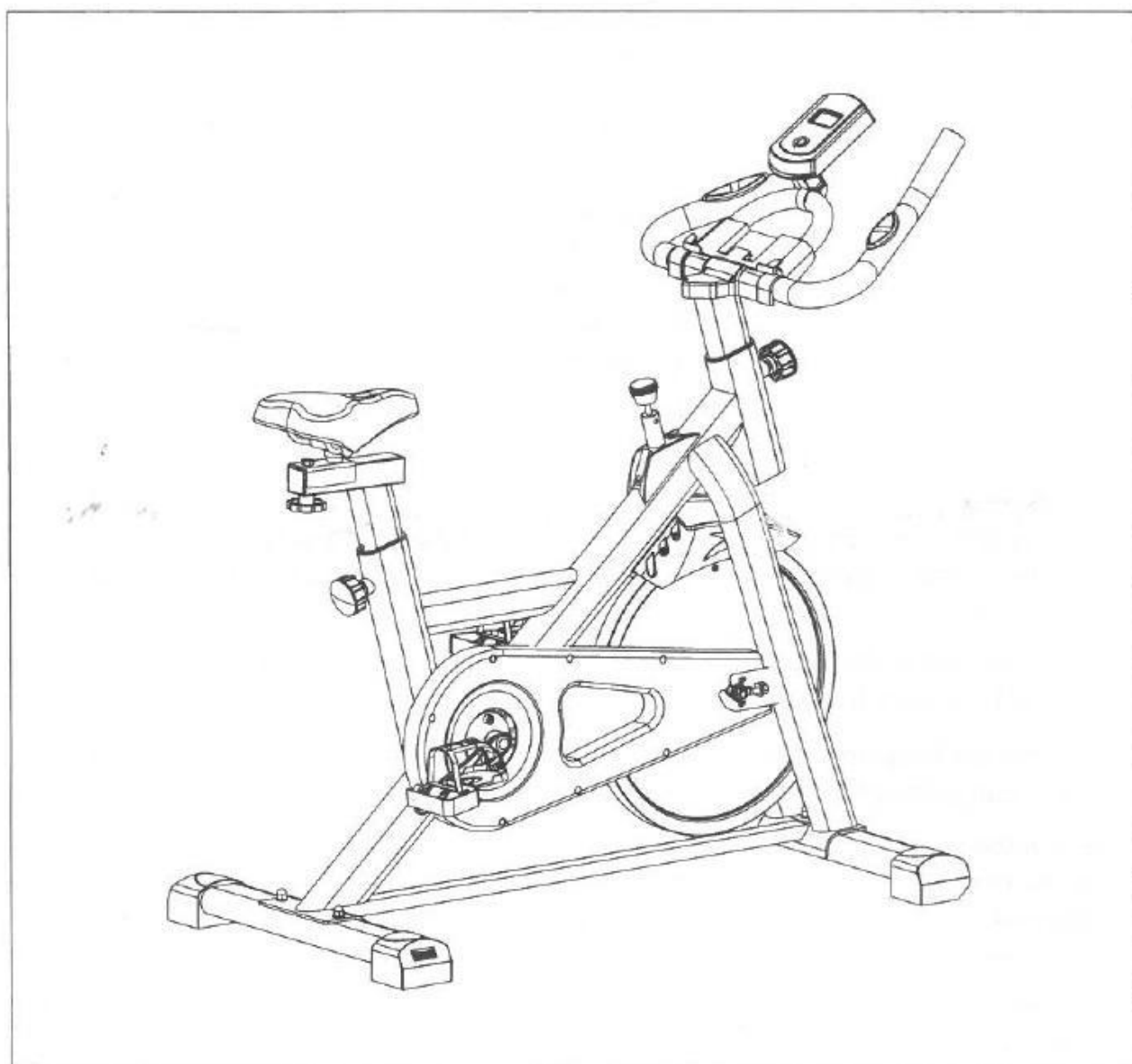




MANUAL DE UTILIZARE

SM1333 Bicicleta Indoor Cycling Sportmann Junno



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

1. Inainte de instalarea si folosirea produsului, va rugam sa cititi intregul manual cu atentie. Asamblarea corecta, mentenanta si utilizarea corecta va vor oferi antrenamente sigure si eficiente. Trebuie sa va asigurati ca toti utilizatorii sunt informati cu privire la instructiunile de utilizare si avertizari.
2. Inainte de a incepe antrenamentul, utilizatorul trebuie sa consulte medicul pentru a stabili daca este apt pentru astfel de efort fizic si a descoperi daca existe probleme de sanatate incompatibile cu antrenamentele pe bicicleta. Acest lucru este esential daca luati medicamente pentru tensiune, colesterol, inima.
3. Atentie la semnalele corpului dvs. in timpul antrenamentului. Antrenarea incorecta sau excesiva poate dauna sanatatii dvs. Daca aveti simptome precum: dureri de cap, de piept, puls neregulat, respiratie dificila, greata, ameteala etc. opriti imediat antrenamentul si consultati medicul inainte de a continua.
4. Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de bicicleta, aceasta este destinata doar adultilor.
5. Bicicleta trebuie asezata pe o suprafata dreapta si plata, cu un covoras de protectie dedesubt. Lasati un spatiu liber de cel putin 0.5 m in jurul bicicletei pentru siguranta dvs.
6. Inainte de utilizarea bicicletei, verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse, pentru siguranta dvs.
7. Orice piesa defecta trebuie inlocuita imediat cu alta noua. Efectuati regulat mententata produsului.
8. Bicicleta trebuie folosita doar conform instructiunilor din acest manual. In cazul sesizarii de piese uzate, inlocuiti-le si abia apoi continuati sa folositi bicicleta.
9. Purtati imbracaminte si incaltaminte adecvata atunci cand va antrenati. Evitati hainele prea largi care se pot agata de echipament.
10. Conform normelor EN957 clasa HC, bicicleta trebuie folosita doar pentru uz casnic, iar greutatea maxima a utilizatorului nu trebuie sa depaseasca 120 kg.
11. Produsul nu trebuie folosit in scopuri medicale.
12. Atunci cand ridicati sau mutati bicicleta, atentie la siguranta dvs. Cereti ajutorul altui adult pentru a evita accidentarile.

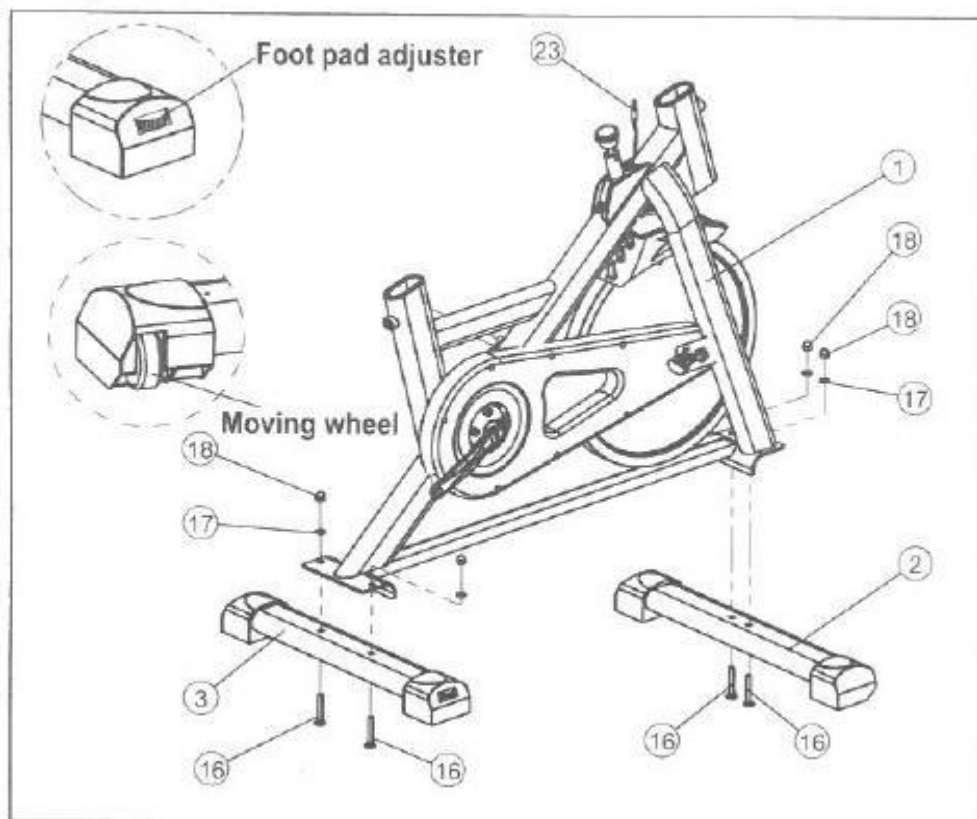
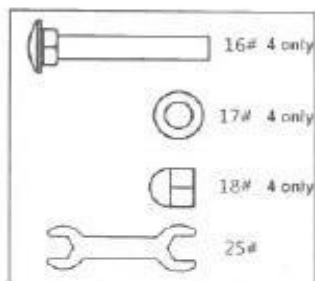
LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	Specificatii	Cantitate
1.	Cadru principal		1
2.	Stabilizator anterior		1
3.	Stabilizator posterior		1
4.	Tub Suport sa		1
5.	Suport ghidon		1
6.	Ghidon		1
7.	Suport sa		1
8.	Sa		1
9.	Calculator		1
10.	Suport calculator	diam.25	1
11.	Suport telefon	diam. 25	1
12.	Pedala dreapta	R	1
13.	Pedala stanga	L	1
14.	Rotita de ajustare	M16	2
15.	Rotita ajustare	M10	1
16.	Surub	M8X50	4
17.	Saiba plata	diam. 8.5	8
18.	Piulita	M8	4
19.	Saiba plata	diam. 10.5	1

20.	Surub	M8X16	4
21.	Saiba elastica	diam. 8.5	4
22.	Cablu senzori puls		1
23.	Cablu rezistenta		1
24.	Surub	ST5X25	1
25.	Cheie	13-15	1
26.	Cheie	17-19	1
27.	Cheie	6 mm	1
28.	Surub hex.	M10X55	1

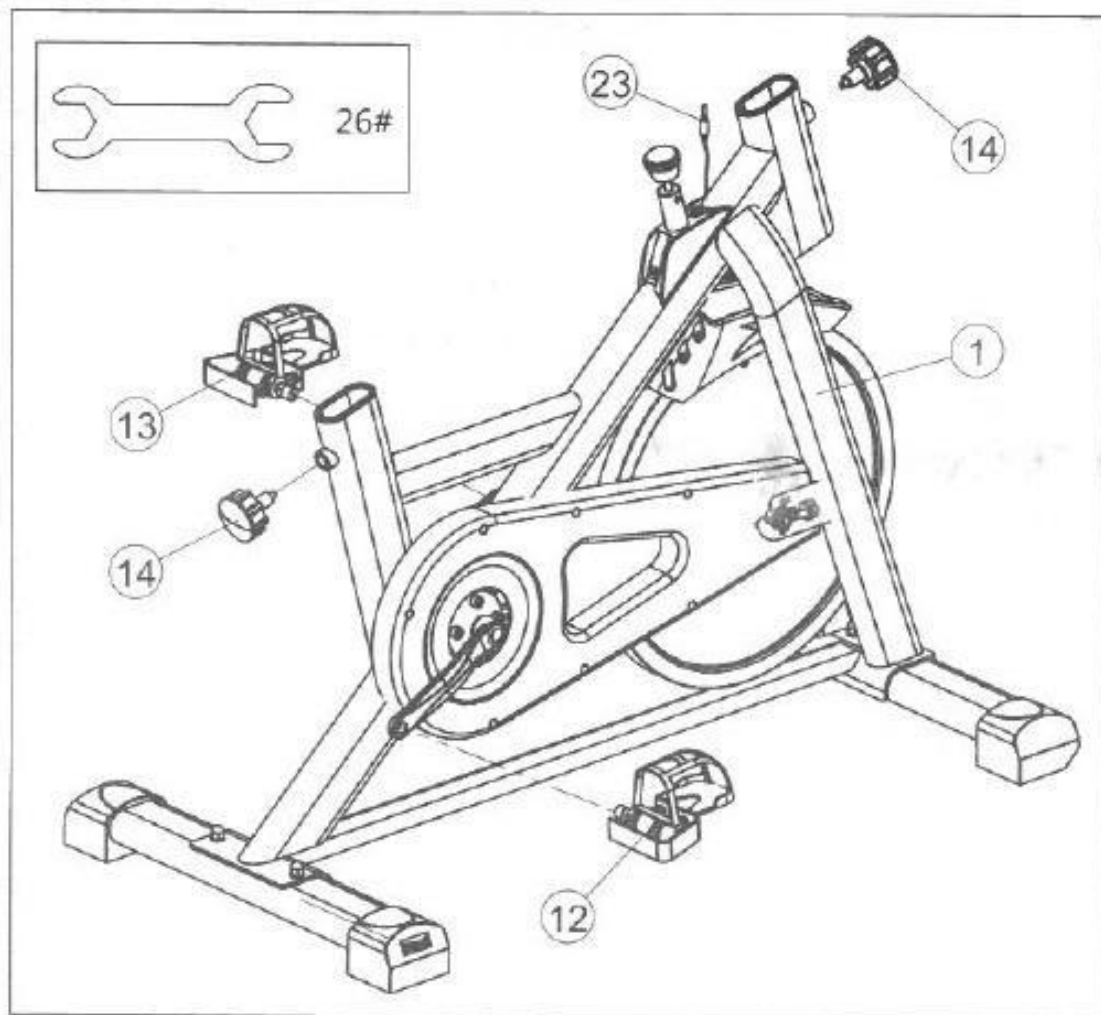
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

PAS 1.



Atasati stabilizatorul anterior (2) la cadrul principal (1) folosind suruburi (16), saibe (17), si piulite (18) si strangeti-le cu cheia (25). Nota: Stabilizatorul trebuie orientat cu rotile de transport inainte, asa cum este prezentat in imagine. In mod similar, atasati si stabilizatorul posterior (3) folosind suruburi (16), saibe (17) si piulite (18) la cadrul principal (1), apoi strangeti folosind cheia (25). Nota: ambele rotite de ajustare de pe stabilizatorul posterior (3) pot fi folosite pentru a nivela suprafata. Rotile de pe stabilizatorul anterior ajuta la deplasarea mai usoara a bicicletei.

PAS 2.

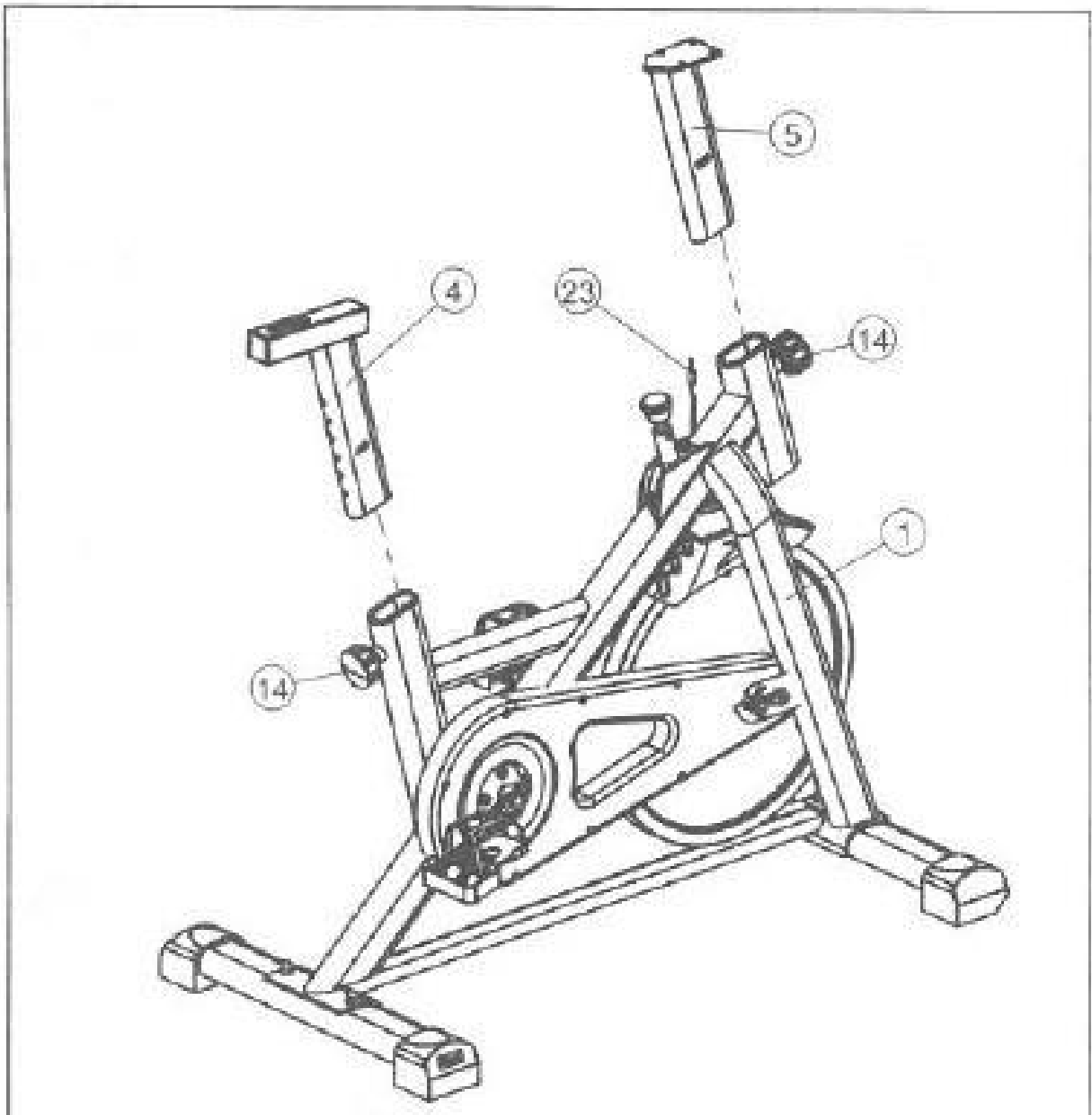


Instalati pedala pentru piciorul drept (12) marcata cu R -la cadrul principal (1), apoi fixati folosind cheia (26), avand grija sa o strangeti in sens orar.

Similar, instalati pedala pentru piciorul stang (13) marcata cu L-la cadrul principal, apoi fixati folosind cheia (26), avand grija sa o strangeti in sens anti-orar.

Instalati rotita de ajustare (14) in fata si spatele cadrului principal (1). Nu este nevoie sa strangeti.

PAS 3.

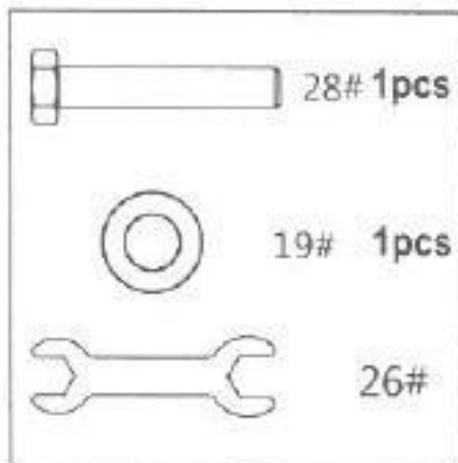


Inserati tubul telescopic de suport pentru sa (4) in cadrul principal (1), scoateti rotita de ajustare (14) si introduceti-o in gaura corespunzatoare a tubului telescopic pentru sa (4).

In mod similar, introduceti suportul pentru ghidon (5) in cadrul principal (1), scoateti rotita de ajustare (14) si introduceti-o in gaura corespunzatoare a tubului telescopic pentru ghidon (5).

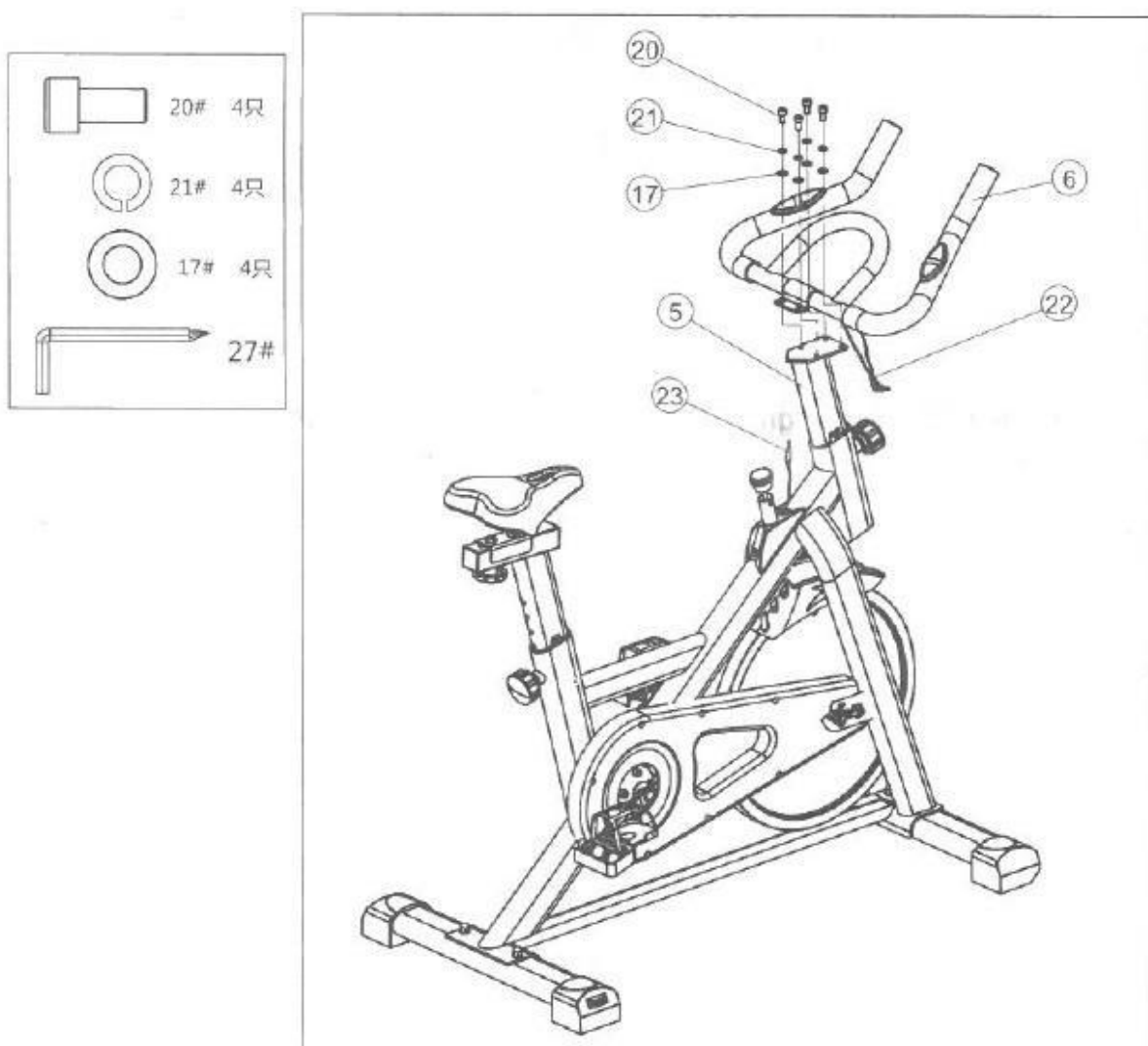
Nota: folosind rotita de ajustare (14) veti putea ajusta inaltimea seii si ghidonului. Strangeti bine rotita dupa ajustare.

PAS 4.



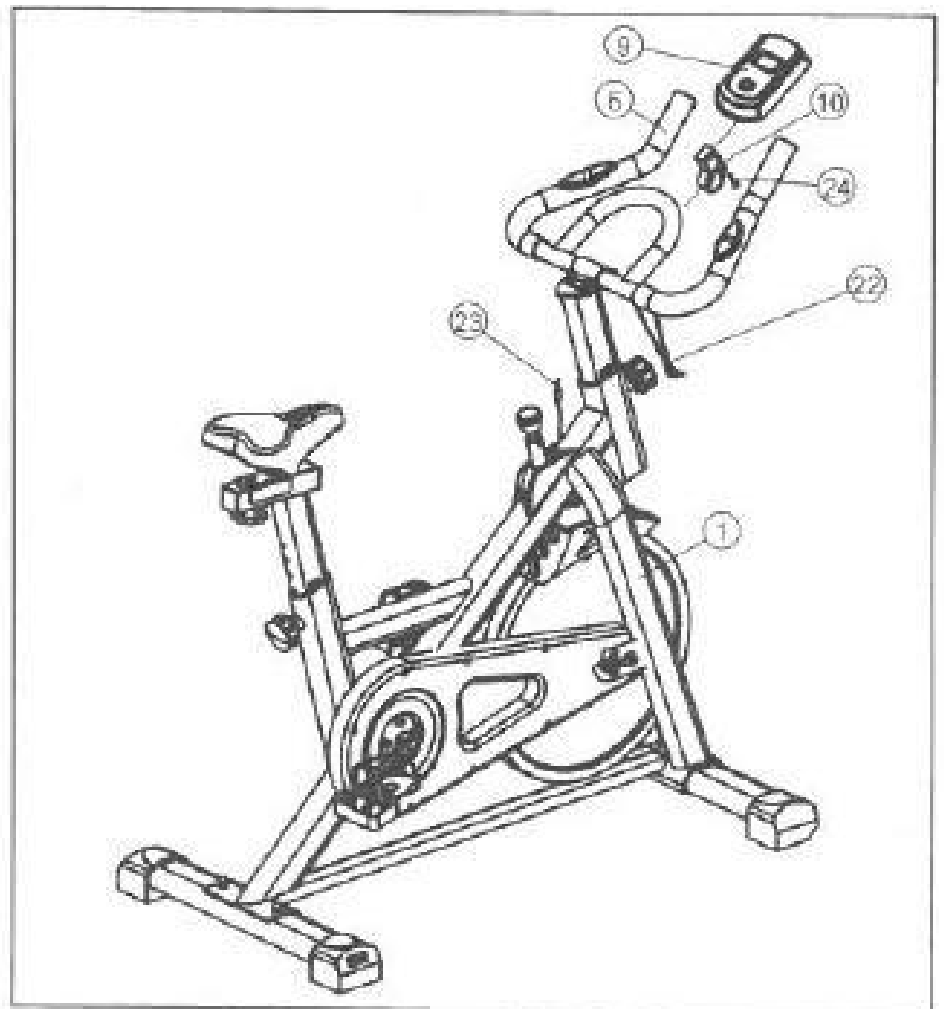
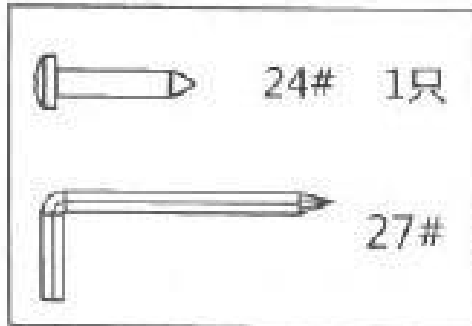
Asezati suportul de sa (7) pe tubul telescopic de suport (4) si fixati-l cu saibe plate (19), suruburi (28) si rotita (15). Apoi atasati saua (8) pe suportul pentru sa (7), si strangeti folosind cheia (26).
Nota: Slabiti rotita de ajustare (15) pentru a regla pozitia suportului (7), in fata si in spate. Dupa gasirea pozitiei optime, strangeti rotita (15).

PAS 5.



Fixati ghidonul (6) la tubul telescopic de suport (5), folosind saibe plate (17), saibe elastice (21) si suruburi (20). Strangeti cu o cheie imbus (27).

PAS 6.



Desurubati suportul calculatorului (10) si atasati-l la ghidon (6), fixati-l folosind suruburi (24) si strangeti cu o cheie imbus (27). Atasati calculatorul (9) pe suportul pentru calculator (10). Inserati cablul senzorilor de puls (22) in gaura "heart rate" de pe spatele calculatorului (9). Inserati cablul de rezistenta (23) in gaura "speed" de pe spatele calculatorului (9).

PAS 7.



Atasati suportul pentru telefon (11) pe ghidon (6).

Atentie: Verificati ca fiecare componenta sa fie ferm stransa inainte de utilizare si ca bicicleta este stabila!

INSTRUCTIUNI DE UTILZARE CALCULATOR

INSTALARE BATERII

Inserati doua baterii de 1.5 V AA in compartimentul pentru baterii (dupa inlocuirea bateriilor toate valorile vor fi resetate la 0).

FUNCTII

1. SCAN: dupa pornirea ecranului sau apasarea butonului SCAN, toate functiile vor fi afisate automat pe ecran TIME-SPD-DIST-CAL-ODO-PUL.

2.TIMP: afiseaza durata totala a exercitiului in intervalul 00:--99:95, utilizatorul poate apasa butonul pentru a selecta valoarea pentru timp.

3.VITEZA: afiseaza viteza curenta a utilizatorului, cu valoare cuprinsa intre 0.0-999.9 km/h sau mph.

4.DISTANTA: afiseaza distanta parcursa de la 0.0-999.9 km, utilizatorul poate apasa butonul pentru selectarea valorii distantei.

5.CALORII: afiseaza numarul de calorii consumate de utilizator, de la 0.0-9999 kcal. Utilizatorul poate apasa butonul pentru a selecta valoarea pentru calorii arse. (Aceste date nu trebuie utilizate in scopuri medicale).

6. DISTANTA TOTALA: afiseaza distanta totala de la inceputul exercitiului pana in prezent, valoare cuprinsa intre 0-9999 km.

7.PULS: afiseaza valoarea pulsului, cuprinsa intre 40-240 batai/min, nu trebuie utilizate datele pentru scop medical.

8.RESETARE: mentineti butonul apasat timp de 3 secunde, toate valorile vor fi resetate la 0.

Nota: 1. Daca afisajul ecranului nu arata normal, reinstalati bateriile.

2. Specificatii baterii: baterii de tip 1.5V AA.

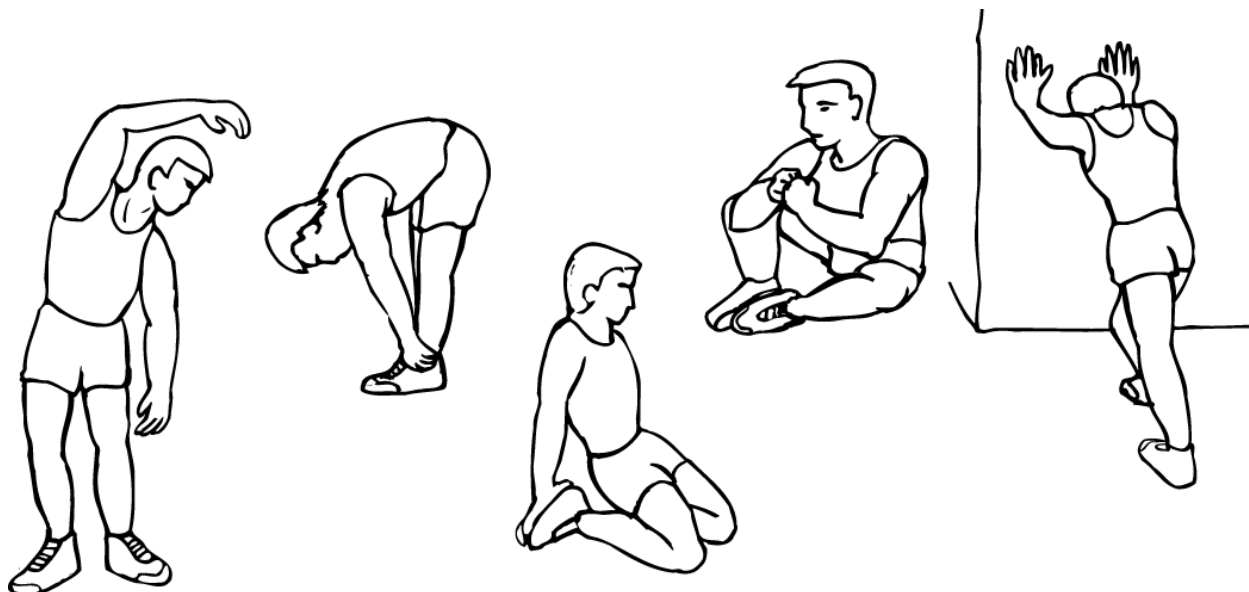
3.Cand bateriile s-au consumat, scoateti-le din calculator si eliminati-le corespunzator.

EXERCITII

Pe langa dezvoltarea musculaturii si imbunatatirea conditiei fizice, cu acest produs puteti scapa si de kg in plus, urmand o dieta sanatoasa.

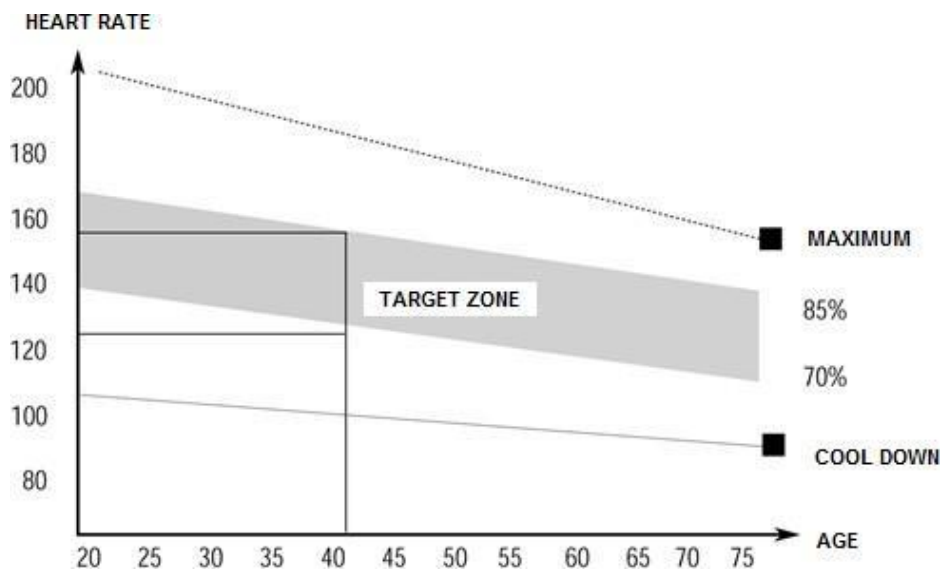
INCALZIREA

Acest stadiu ajuta la cresterea circulatiei sanguine in corpul utilizatorului si incalzirea musculaturii, pentru a evita accidentarile, crampele musculare. Se recomanda sa executati cateva exercitii de stretching conform imaginilor de mai jos inainte de fiecare sesiune de antrenament. Fiecare pozitie trebuie mentinuta timp de 30 secunde. Nu fortati, daca simtiti durere, opriti-va.



FAZA DE ANTRENAMENT

Acesta este stadiul in care depuneti efort. Dupa o utilizare frecventa a bicicletei, muschii picioarelor vor deveni mai flexibili. Lucrati in ritmul dvs. dar tineti cont ca este important sa mentineti un ritm constant. Efortul depus trebuie sa va mareasca ritmul cardiac, astfel incat acesta sa se incadreze in zona tinta, conform graficului de mai jos.



Nota: Pulsul trebuie mentinut cel puțin 1 minut in zona tinta corespunzatoare, in timpul antrenamentului. Majoritatea utilizatorilor reusesc sa reziste 15-20 minute la inceputul antrenamentului.



Distribuito:

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