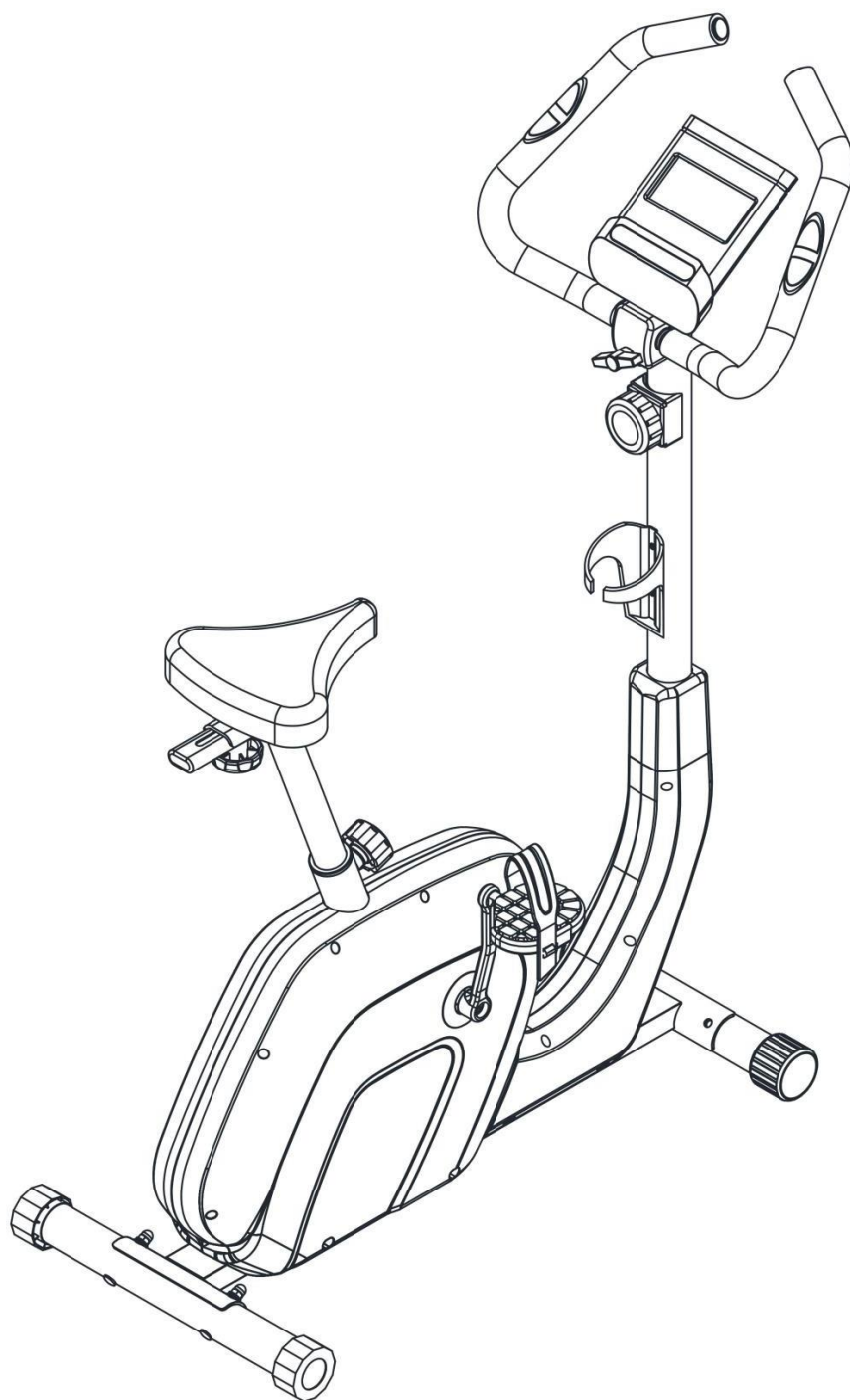




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 26079 Bicicleta fitness inSPORTline Animaran



CUPRINS

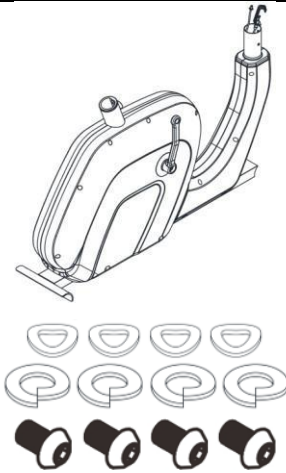
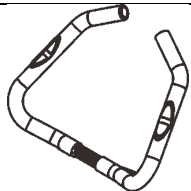

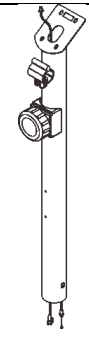

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
CONTINUT CUTIE	4
CONSOLA	12
SPECIFICATII.....	13
DIAGRAMA.....	14
LISTA COMPONENTE.....	15
UTILIZARE	16
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	17
POSTURA CORECTA A CORPULUI	18
MENTENANTA	18
DEPOZITARE	18
NOTE IMPORTANTE	18
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	19








INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de prima utilizare și să-l păstrați pentru referințe ulterioare.
- Pentru a beneficia de o siguranță maximă, efectuați verificări regulate pentru semne de deteriorare sau uzura a pieselor.
- Dacă o altă persoană va folosi produsul este important să fie familiarizată cu toate instrucțiunile din acest manual.
- Doar 1 persoană se poate antrena pe aceasta bicicleta la un moment dat.
- Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător și că toate îmbinările sunt în stare bună.
- Înainte de a începe exercițiul, îndepărtați toate obiectele periculoase cu margini ascuțite din jurul produsului.
- Utilizați bicicleta numai dacă este în stare bună și pe deplin funcțională.
- O piesă deteriorată, uzată sau cu defecte trebuie înlocuită cu una nouă cât mai curând posibil. Nu mai utilizați produsul până când acesta este din nou complet funcțional.
- Copiii se pot antrena numai sub supravegherea unui adult care va supraveghea utilizarea corectă a produsului. Bicicleta nu este o jucărie pentru copii.
- Este necesar să se asigure suficient spațiu liber în jurul întregului produs, min. 0,6 m.
- Fiți conștienți de faptul că exercițiile fizice necorespunzătoare sau excesive pot duce la probleme de sănătate
- Înainte de a utiliza produsul, acesta trebuie asigurat împotriva mișcării nedorite cu ajutorul picioarelor reglabile.
- Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să limiteze mișcarea utilizatorului. Evitați contactul cu piesele mobile în timpul exercițiilor fizice.
- Așezați bicicleta pe o suprafață plană și asigurați-i stabilitatea.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Nu faceți exerciții în haine care ar putea fi prinse de bicicleta (de exemplu, haine prea lungi și largi). Vă recomandăm pantofi sport rezistenți, cu tălpi antiderapante.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Medicul dumneavoastră vă poate sugera un program de exerciții adecvat și vă poate recomanda o dietă adecvată.
- Asamblați produsul conform instrucțiunilor din manual și utilizați numai piesele originale furnizate. Înainte de a începe asamblarea, verificați dacă toate piesele enumerate în lista de piese au fost furnizate.
- Așezați bicicleta pe o suprafață uscată și plană și protejați-o de umiditate. Alternativ, așezați un covoraș antiderapant sub aceasta. Acest lucru va preveni deteriorarea suprafeței de sub bicicleta.
- Trebuie remarcat faptul că aparatele de exerciții și accesoriile lor nu sunt destinate jocului. Prin urmare, dispozitivul poate fi utilizat numai de către persoane care sunt familiarizate cu funcționarea corectă a acestuia.
- Opriti imediat exercițiile fizice dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt disconfort. Consultați-vă medicul pentru detalii suplimentare.
- Toate piesele ajustabile trebuie reglate în funcție de pozițiile lor extreme.
- Nu faceți exerciții fizice imediat după masă.
- Alimentare consolă: 2x AAA sau UM-4
Limita de greutate: 110 kg

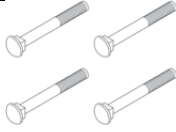


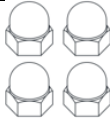

- **Categorie:** HC (EN 957-1/A1, EN 957-5) pentru uz casnic
- **ATENȚIE!** Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Efortul excesiv în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiile!




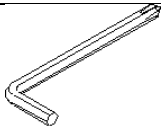
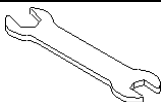
CONTINUT CUTIE

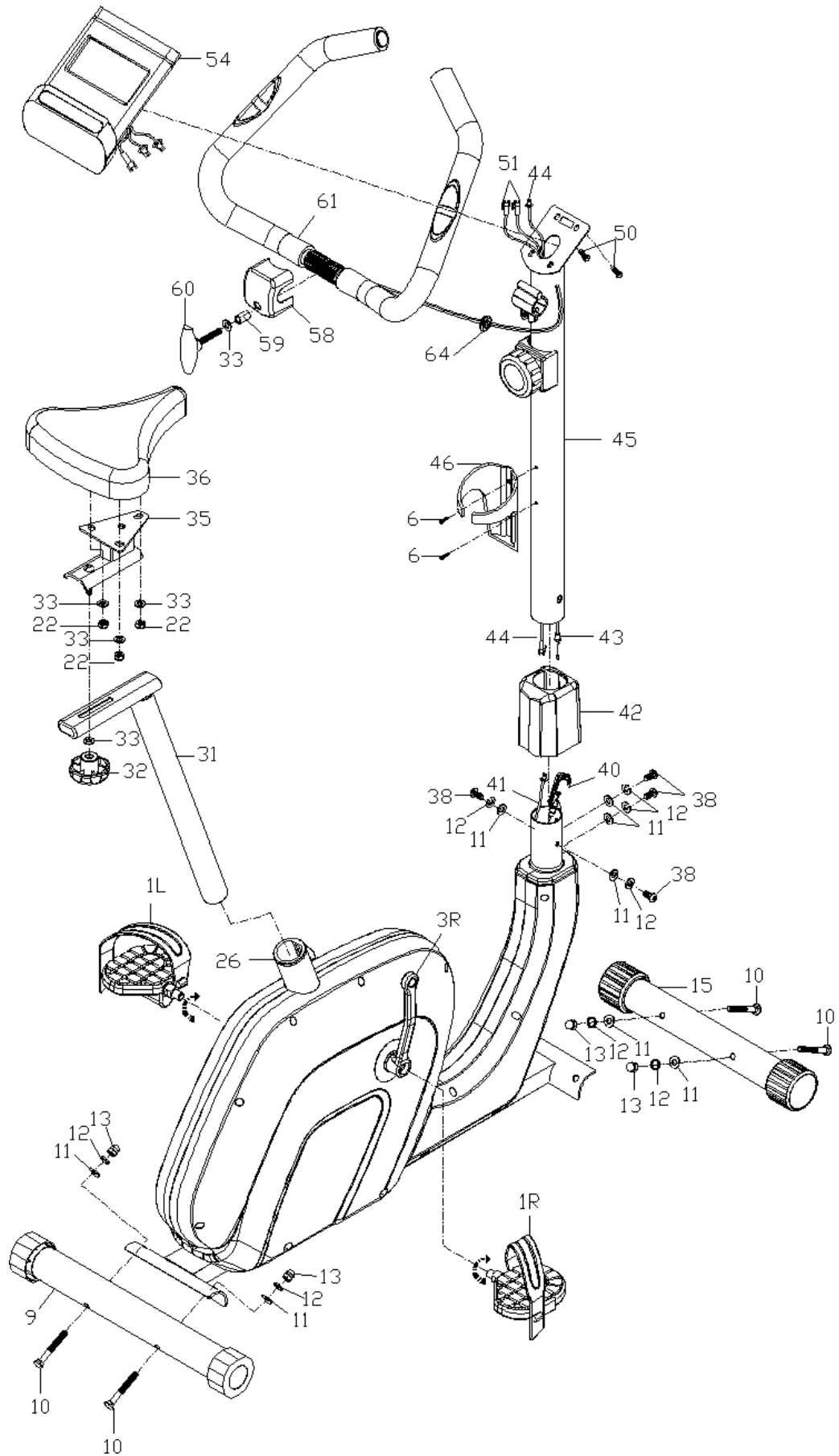
NR.	DENUMIRE	BUC.	IMAGINE
26/7/3/11/12/38	Cadru principal, Carcasa lant , Pedalier, Saibe, Saibe elastice, Suruburi	1 set	
61/55/56	Manere spuma cu senzori puls	1 set	
31/35/32/33	Suport sa, M8 rotita reglare, saiba plata	1 set	
45/44/43	Suport ghidon si cabluri de rezistenta	1 set	
43/50	Consola, suruburi M5x12	1 set	

36/33/22	Sa, saibe plate, piulite	1 set	
42	Carcasa fata	1x	
46/6	Suport sticla apa, suruburi M4x20	1x	
9/8	Stabilizator posterior	1 set	
15/14	Stabilizator anterior	1 set	
1	Pedale	1 set	
29	Rotita de ajustare	1x	

PIESE

NR.	Denumire	Buc.	IMG.
10	Suruburi M8x65	4	
11	Saibe Ø8.5xØ18	4	
12	Saibe Ø8.5xØ14	4	
13	Piulite M8	4	
59	Manson	1	

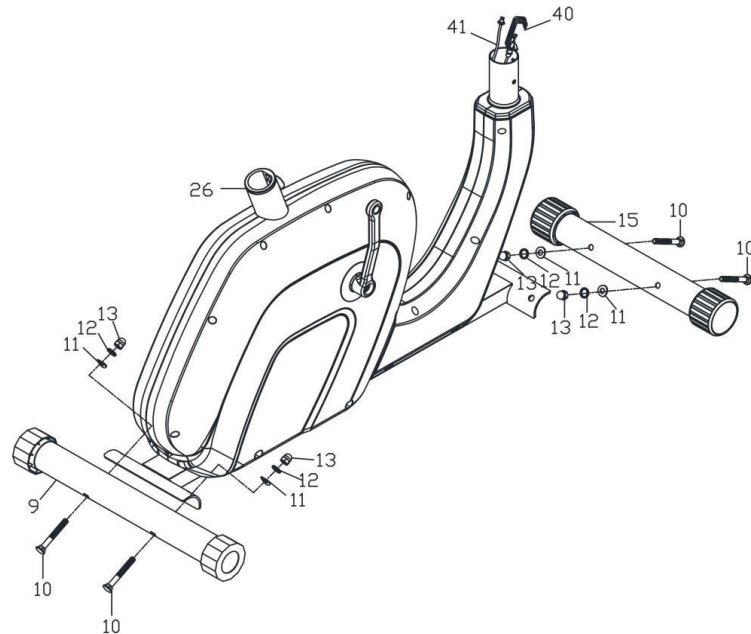
33	Saiba Ø8.5xØ16	1	
60	Maneta reglare	1	
58	Capac	1	
	Cheie imbus	1	
	Cheie	1	



Înainte de asamblare, despachetați toate piesele din cutie și așezați-le pe o suprafață curată.

Pas 1

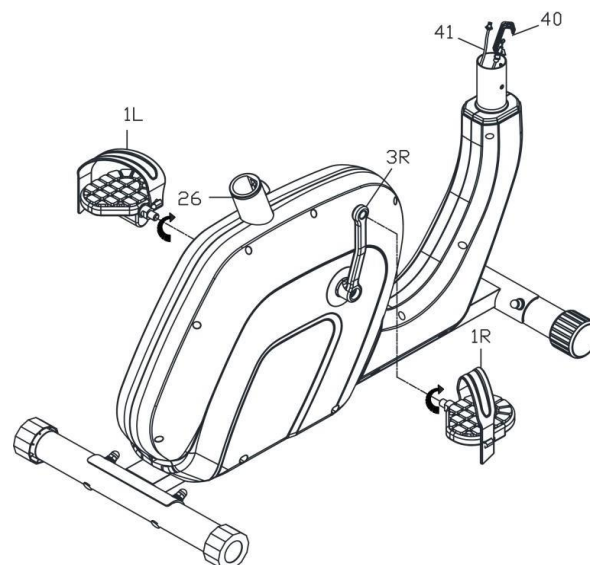
Atașați stabilizatorul posterior (9) la cadrul principal (26) folosind 2x șaibe (11 și 12), 2x piulițe (13) și 2x șuruburi (10). Atașați stabilizatorul frontal (15) la cadrul principal (26) folosind 2x șaibe (11 și 12), 2x piulițe (13) și 2x șuruburi (10).



Pas 2

Atașați pedalele (1R dreapta și 1L stânga) la manivelă (3)

Înșurubați pedala dreaptă (R) pe partea dreaptă în sensul acelor de ceasornic. Înșurubați pedala stângă (L) în partea stângă a bicicletei, în sens invers acelor de ceasornic. Atașați curelusele pedalelor.



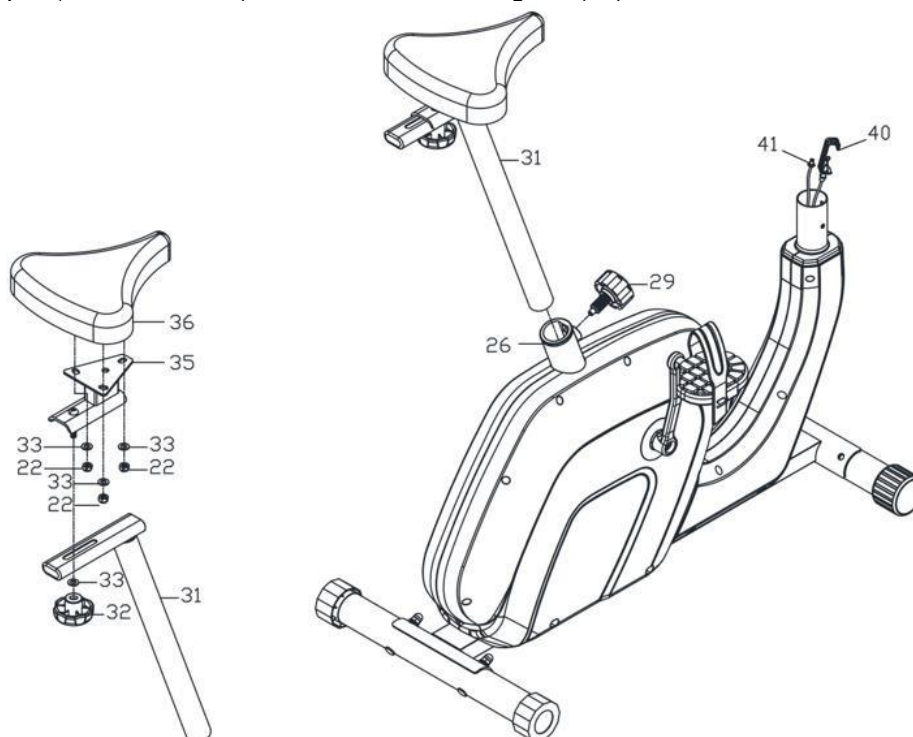
Pas 3

Deșurubați 3x piulițe (22) și 3x șaibe (33) de la sa (36).

Atașați scaunul (36) la tija șei culisantă (35) folosind 3x piulițe (22) și 3x șaibe (33). Deșurubați rotita de reglare M8 (32) și 1x șaibă plată (33) de pe tija șei glisantă (35).

Atașați tija de șa (35) la tija de șa (31) glisând-o și fixați-o cu rotita de reglare M8 (32) și 1 șaibă (33).

Atașați tija scaunului (31) la cadrul principal (26) cu rotita de reglare (29). Reglați înălțimea corespunzătoare a tije de șa, dar nu depășiți limita MAX marcată. Reglați poziția orizontală a șei folosind rotita de reglare (32).



Pas 4

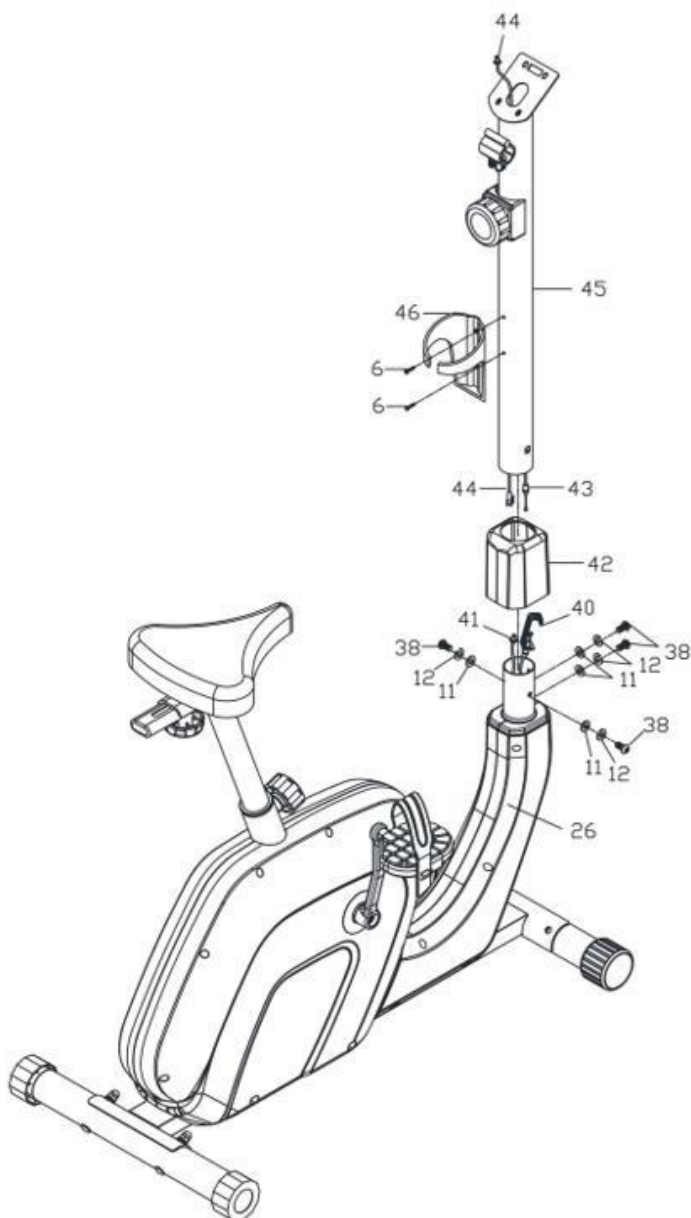
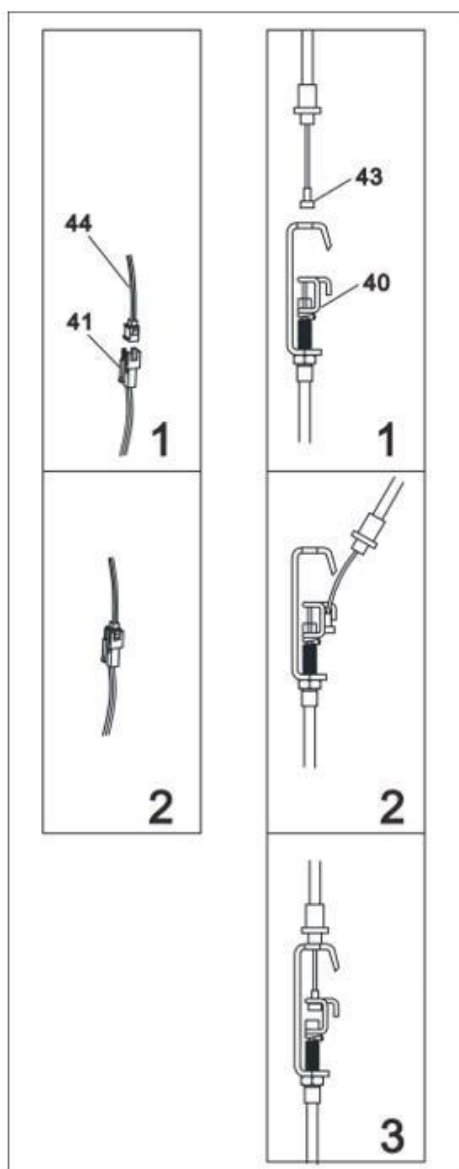
Desfaceti 4 șuruburi (38), 4 șaibe (11 sau 12) de la cadrul principal (26).

Conectați cablul senzorului (44) de la suportul ghidonului (45) la cablul din cadrul principal (41).

Conectați cablul de reglare a rezistenței de la cadrul principal (40) cu cablul de la suportul ghidonului (43).

Glisați suportul ghidonului (45) și capacul frontal (42) în cadrul principal (26) și atașați-le cu 4x șuruburi (38), 4x șaibe (11) și 4x șaibe (12). Strângeți treptat șuruburile cu grijă.

Atașați suportul pentru sticla de apă (46) cu 2 șuruburi (6) la suportul ghidonului (45).



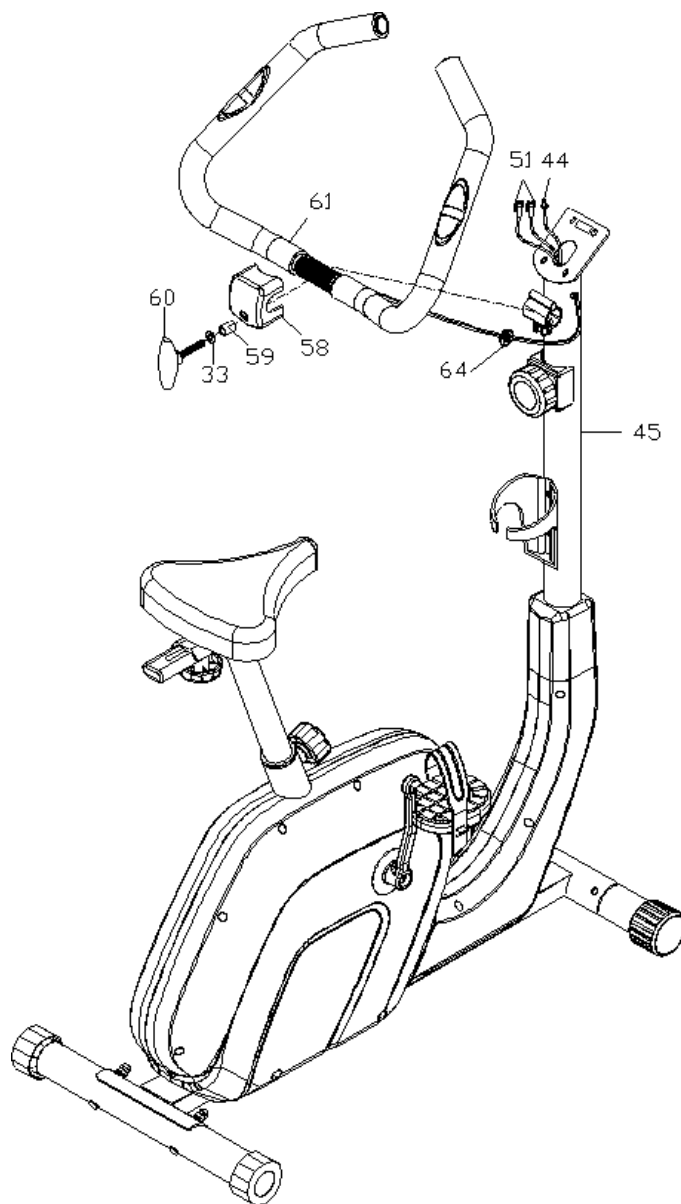
Pas 5

Scoateti conectorul (64) din suportul pentru ghidon (45) și treceți cablul (51) prin orificiu, apoi conectați-l la conectorul (64).

Introduceți cablurile conectate (64 și 51) în stâlpul frontal și scoateti-l afară prin deschiderea superioară a suportului pentru ghidon (45).

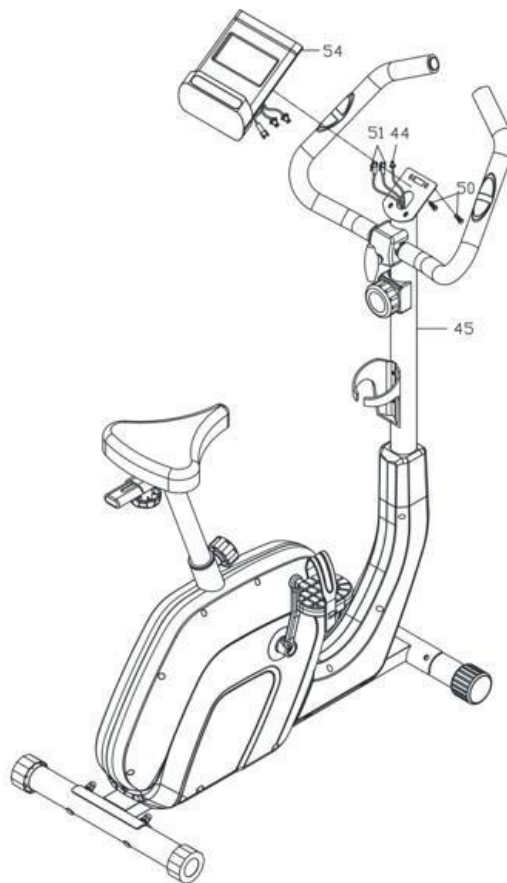
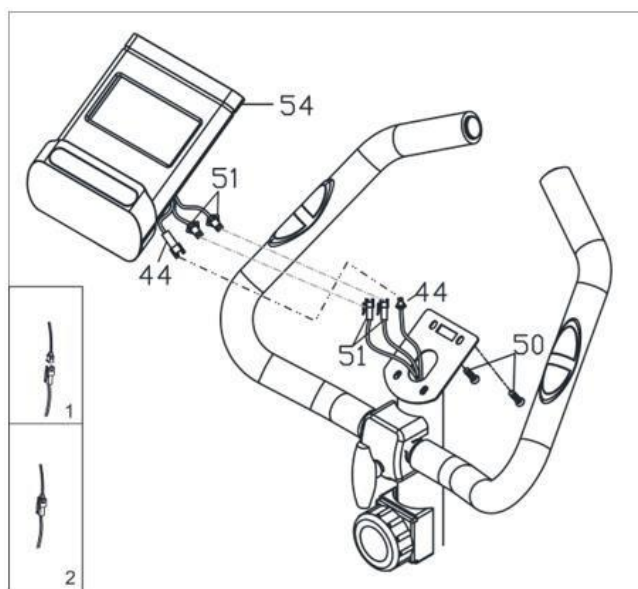
Conectați firul conectorului (64) înapoi în suportul ghidonului (45).

Atașați manerele (61) în partea de sus a suportului pentru ghidon (45) folosind capacul (58), rola (59), șaiba (33) și rotita de ajustare (60).



Pas 6

Deșurubați șuruburile 2x (50) de pe consola (54). Conectați cablul (44) la cablul consolei (54). Conectați cablul (51) la cablul consolei (54). Introduceți cablurile (51 și 44) în consola (54). Atașați consola (54) la suportul pentru ghidon (45) cu 2 șuruburi (50).



CONSOLA

Butoane

MODE	Selectează funcția
SET	Setează număratoarea inversă pentru timp, distanță, calorii sau puls
RESET	Resetează timp, distanță, calorii și puls

Funcții

SCAN	Utilizați MODE pentru a selecta SCAN. Ecranul va afișa secvențial funcțiile următoare: timp, viteză, distanță, distanță totală, calorii și puls, datele vor fi afișate timp de 6 secunde pentru fiecare funcție.
TIME	Afișează durata antrenamentului. Număratoare: Apasați MODE până se afișează TIME, apoi apăsați SET pentru a seta durata antrenamentului. Va începe număratoarea inversă de la valoarea setată.
SPEED	Afișează viteza curentă
DISTANCE	Afișează distanța parcursă. Număratoare inversă: Apasați MODE până se afișează DIST, apoi apăsați SET pentru a seta distanța. Va începe număratoarea inversă de la valoarea setată.

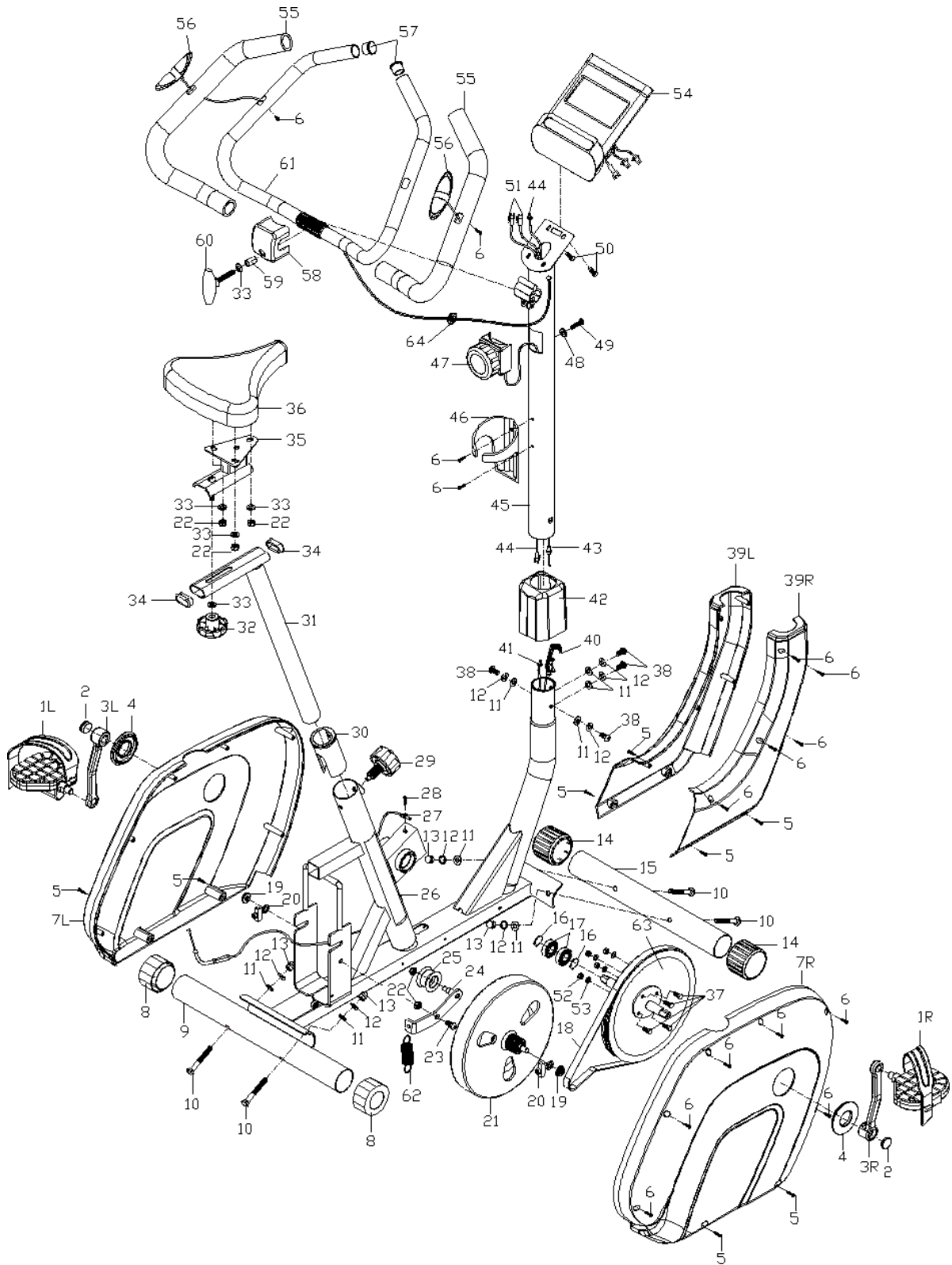
ODOMETER	Afiseaza distanta totala parcursa
CALORIES	Afiseaza caloriile arse. Numaratoare inversa: Apasati MODE pana se afiseaza CAL, apoi apasati SET pentru a seta numarul de calorii arse. Numaratoarea pentru calorii incepe de la valoarea setata.
PULSE	Afiseaza pulsul curent. Apasati butonul MODE pana se afiseaza functia PULSE. Tineti palmele pe senzorii de puls pentru masurare. Dupa 6-7 secunde, consola va afisa pulsul curent. In primele 2-3 secunde de la masurare, valorile pot fi mai mari decat valoarea reala. ATENTIE! Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Efortul excesiv în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiile!

Note: Dacă afișajul este greu de citit, înlocuiți bateriile.
Consola se va opri automat după 4 minute de inactivitate.

SPECIFICATII

Functii afisate	Auto scan	La fiecare 6 secunde
	Timp	0:00~99:59
	Viteza curenta	0.0~999.9 Km/h (mil)
	Distanta curenta	0.00~99.99 Km (mil)
	Calorii	0.0~999.9 Cal
	Distanta totala	0.0 ~ 999.9 Km (mil)
	Puls	40~240 BPM
Tip baterii	2x AAA or UM-4	
Temperatura de operare	0 °C ~ + 40 °C	
Temperatura de depozitare	-10 °C ~ + 60 °C	

DIAGRAMA



LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	Specificatii	Buc
1	Pedale		2
2	Capac brat pedalier		2
3	Brat pedalier (L&R)		2
4	Capac		2
5	Suruburi	M4x20	8
6	Suruburi	M4x20	15
7	Carcasa lant (L &R)		2
8	Capac ajustabil		2
9	Stabilizator posterior		1
10	Surub	M8x65	4
11	Saiba curbata	Ø8.5xØ18	8
12	Saiba elastica	Ø8.5xØ14	8
13	Piulita	M8	4
14	Roti de transport		2
15	Stabilizator anterior		1
16	Inel C		2
17	Rulmenti		2
18	Curea		1
19	Piulita	M10	2
20	Surub ajustabil		2
21	Volanta		1
22	Piulita	M8	5
23	Surub	M8x20	1
24	Suport roata libera		1
25	Roata libera		1
26	Cadru principal		1
27	Suport senzor		1
28	Surub	M3X15	1
29	Rotita de ajustare	M16	1
30	Capac		1
31	Tub sa		1
32	Rotita ajustare	M8	1
33	Saiba plata	Ø8.5xØ16	5
34	Capac		2
35	Suport sa		1
36	Sa		1

37	Surub imbus	M6x15	4
38	Surub hexagonal	M8x20	4
39	Carcasa fata		2
40	Cablu inferior		1
41	Cablul senzorului secțiunii inferioare		1
42	Carcasa tub suport ghidon		1
43	Cablu rezistenta		1
44	Cablul senzorului secțiunii mijlocii		1
45	Suport ghidon		1
46	Suport sticla		1
47	Rotita control rezistenta		1
48	Saiba curbata	∅6.5x∅12	1
49	Surub	M5x30	1
50	Surub	M5x12	2
51	Cablu senzori puls		2
52	Piulita	M6	4
53	Saiba plata	∅6.5x∅12	4
54	Calculator		1
55	Spuma manere		2
56	Senzori puls		2
57	Capace		2
58	Carcasa		1
59	Bucse	∅8.5x12	1
60	Rotita fixare		1
61	Ghidon		1
62	Arc		1
63	Scripete		1
64	Dop		1

UTILIZARE

Exercițiile pe bicicleta fitness se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță te vei îndrăgosti de ele. Datorită simplității exercițiului pe bicicleta de exerciții, acesta poate fi făcut și de către persoanele în vârstă. Înainte de exercițiu, este necesar să reglați înălțimea șei. Este important să stați confortabil. Șaua bicicletei trebuie să fie setată astfel încât să puteți ține mainile pe mânerele cu formă ergonomică atunci când stați. Nu ar trebui să aveți mâinile întinse complet. Vă puteți suprasolicita mușchii.

Pentru a vă asigura un exercițiu 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 o bicicletă, vă așezați pe șaua cu înălțimea potrivită, țineți picioarele ferm în pedale, țineți mainile pe mânerele cu formă ergonomică și va antrenați.

Este recomandabil la început să alegeți o sarcină mai mică. Dacă faceți exerciții la intervale regulate pe o bicicletă de exerciții, puteți crește treptat sarcina. Puteți crește sarcina treptat pe parcursul unei săptămâni sau două săptămâni. Selectarea unei sarcini mari de la începutul antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.

Când faceți exerciții, este important să alegeți sarcina potrivită și tempo-ul potrivit. Încercați să-l păstrați pe tot parcursul exercițiului. Nu este recomandat să alegeți un ritm ridicat chiar de la început. Creșteți tempo-ul după aproximativ o săptămână de exerciții regulate. Ritmul intens nu este egal cu arderea mai rapidă a caloriilor. Arderea corectă a caloriilor se reflectă într-un exercițiu adecvat și regulat. La începutul exercițiului, numărul de calorii arse poate părea scăzut, dar exercițiile regulate și adecvate sunt cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.






Exercițiul pe bicicleta de exerciții duce, de asemenea, la dezvoltarea mușchilor. Este utilă în principal pentru întărirea mușchilor coapsei și gambei. În timp ce faceți exerciții pe bicicletă, va antrenați și fesele.

Dacă doriți să faceți exerciții corect, nu trebuie să uitați să respirați corect. Respirația corectă și regulată este recomandată în orice exercițiu. Este important să mențineți inspirații și expirații profunde regulate. Respirația regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicleta fitness implică exerciții intense ale mușchilor abdominali. Este indicat să vă antrenați la 30-35 min după consumarea alimentelor. Nerespectarea acestui lucru poate duce la mai puține calorii arse, iar la vârsta mai înaintată poate duce chiar la probleme digestive. Pentru cele mai bune rezultate, ar trebui să luați în considerare și dieta dvs.

Exercițiul pe bicicletă este un exercițiu eficient pentru toți oamenii ocupați. Exercițiile pe bicicleta fitness sunt eficiente pentru întărirea mușchilor, în special a coapselor, gambelor și feselor. Exercițiile regulate pot duce la o siluetă mai subțire. Mișcarea este recomandată nu doar ca antrenament de iarnă pentru bicicliști, 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.

INSTRUCTIUNI EXERCITII

Un antrenament de succes începe cu exerciții de încălzire și se termină cu exerciții de răcire (relaxare). Exercițiile de încălzire ar trebui să vă pregătească corpul pentru antrenamentul principal. Faza de relaxare ar trebui să vă protejeze mușchii de răni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și de relaxare, așa cum se arată în tabelul de mai jos.

	<p>Intinderi laterale</p>
	<p>Aplecari inainte</p>
	<p>Exterior coapse</p>
	<p>Interior coapse</p>
	<p>Gambe/Tendonul lui Achille</p>

POSTURA CORECTA A CORPULUI

Când va antrenați, țineți corpul în poziție verticală. În timpul pedălării, nu ar trebui să aveți picioarele complet extinse. Genunchii ar trebui să fie ușor îndoiți când apăsați complet pedala. Țineți capul drept cu coloana vertebrală pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a mușchilor de sus a spatelui. Fă întotdeauna exerciții fluent și ritmic.

MENTENANTA

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziția orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de utilizare.
- Ștergeți transpirația de pe aparat după exercițiu. Curățați cu o cârpă și un produs de curățare delicat. Nu utilizați solvenți sau agenți de curățare agresivi pe piesele din plastic.
- Când zgomotul este crescut, este necesar să se verifice dacă toate îmbinările sunt strânse corespunzător.
- Așezați produsul într-o cameră curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.

DEPOZITARE

Păstrați bicicleta într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și că bicicleta nu este conectată la priză.

NOTE IMPORTANTE

- Această bicicletă de exerciții vine cu reglementări standard de siguranță și este potrivită doar pentru uz casnic. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a bicicletei.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta de exerciții. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să utilizați aparatul și cât de mult efort puteți depune. Exercițiile incorecte vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți durere, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.
- Această bicicletă fitness nu este potrivită pentru scop profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi folosită în scopuri de vindecare.
- Monitorul ritmului cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice puls sugerat nu este obligatoriu din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu necontrolați.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat depozit.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți ajutorul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le la locuri speciale de reciclare.