



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20221 Bicicleta fitness inSPORTline Pynero



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DESCRIERE PRODUS	4
ASAMBLARE.....	5
CONSOLA	6
DIAGRAMA	7
LISTA COMPONENTE	8
MENTENANTA.....	8
EXERCITII INCALZIRE	8
UTILIZARE	9
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	9

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Y **ATENȚIE!** Produsul este conceput pentru a oferi siguranță maximă în timpul exercitiului, dar este necesar să urmați toate instrucțiunile de siguranță. Citiți manualul cu atenție și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Y Proprietarul produsului este responsabil de utilizarea sa sigură. Dacă este folosit și de către alți utilizatori, aceștia trebuie informați cu privire la instrucțiunile de siguranță.
- Y Folosiți produsul doar în scopul pentru care a fost conceput. Nu modificați în niciun fel produsul.
- Y Feriți produsul de animale și copii. Nu lăsați copiii și animalele nesupravegheate în preajma bicicletei.
- Y Verificați în mod regulat suruburile, piulitele și alte componente. Dacă este necesar, strângeți toate suruburile și piulitele. Verificați produsul dacă prezintă urme de uzură sau piese deteriorate. Nu folosiți un produs uzat sau deteriorat. Înlocuiți imediat piesele defecte sau uzate.
- Y Asamblarea trebuie făcută de o persoană adultă.
- Y Așezați bicicleta pe o suprafață dreaptă, curată și uscată. Pentru siguranță, lăsați un spațiu liber de cel puțin 0.6 m în jurul produsului. Așezați un covoraș de protecție sub produs pentru a proteja podeaua.
- Y Nu folosiți bicicleta în exterior și protejați-o de praf, umiditate. În timpul exercitiului aerisiți bine camera.
- Y Nu așezați obiecte ascuțite în preajmă sau pe aparat.
- Y Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte sport atunci când vă antrenați. Nu purtați îmbrăcăminte largă, se poate agăța de produs.
- Y Feriți-vă membrele de componentele în mișcare. Partile ajustabile nu trebuie să limiteze sau să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Y Antrenați-vă conform stării dvs. de sănătate și menținți sub control viteza.
- Y Dacă produsul nu funcționează corect, opriți imediat exercitiul.
- Y Este interzis ca mai multe persoane să folosească bicicleta în același timp.
- Y Sănătatea vă poate fi afectată prin antrenarea incorectă sau excesivă. Consultați medicul înainte de a începe un program de exerciții. Dacă aveți probleme, opriți exercitiul imediat. Bicicleta nu este potrivită pentru uz terapeutic.
- Y Nu vă antrenați dacă aveți următoarele probleme de sănătate: dureri de picioare, de sold, rani la nivelul picioarelor, soldurilor, gâtului, guta sau reumatism, osteoporoză, probleme cu inima, circulația sau tensiunea, dificultăți de respirație, cancer, tromboză, diabet, probleme ale pielii, inflamații, febră, probleme ale oaselor. Produsul nu este potrivit pentru femei însărcinate, la menstruație sau pentru alte complicații medicale.
- Y **Greutate maximă a utilizatorului:** 100 kg
- Y **Categorie:** HC (conform normelor EN 957) potrivită pentru uz casnic.

DESCRIERE PRODUS

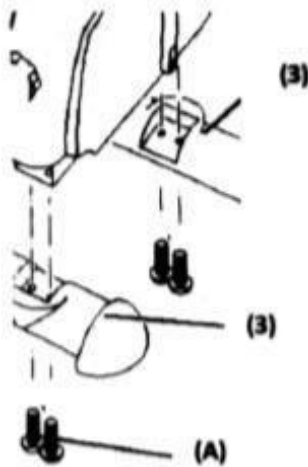


1	Cadru principal
2	Ecran
3	Stabilizatoare
4	Pedala dreapta
5	Rotita de ajustare a rezistentei
6	Pedala stanga
A	Surub – 4 buc.
B	Cheie – 1 buc.
C	Surubelnita – 1 buc.

ASAMBLARE

PAS 1

Conectati stabilizatoarele (3) si fixati cu suruburi (A).



PAS 2

Atasati pedala dreapta (4) marcata cu R la bratul pedalier drept si invaritati in sens orar folosind cheia B.

Atasati pedala stanga (6) marcata cu L la bratul pedalier stang si invaritati in sens anti-orar folosind cheia B.



CONSOLA

ECRAN



T (TIME)	Afiseaza timpul de la inceputul exercitiului.
D (DISTANCE)	Afiseaza distanta parcursa.
C (COUNT)	Afiseaza numarul rotatiilor pedalelor.
T-C (TOTAL COUNT)	Afiseaza numarul de rotatii pe minut. Dupa resetarea, valoarea este 0.
CA (CALORIES)	Afiseaza consumul de calorii.
SCAN	Afiseaza functiile de mai sus in ciclu de 5 secunde.

FUNCTII

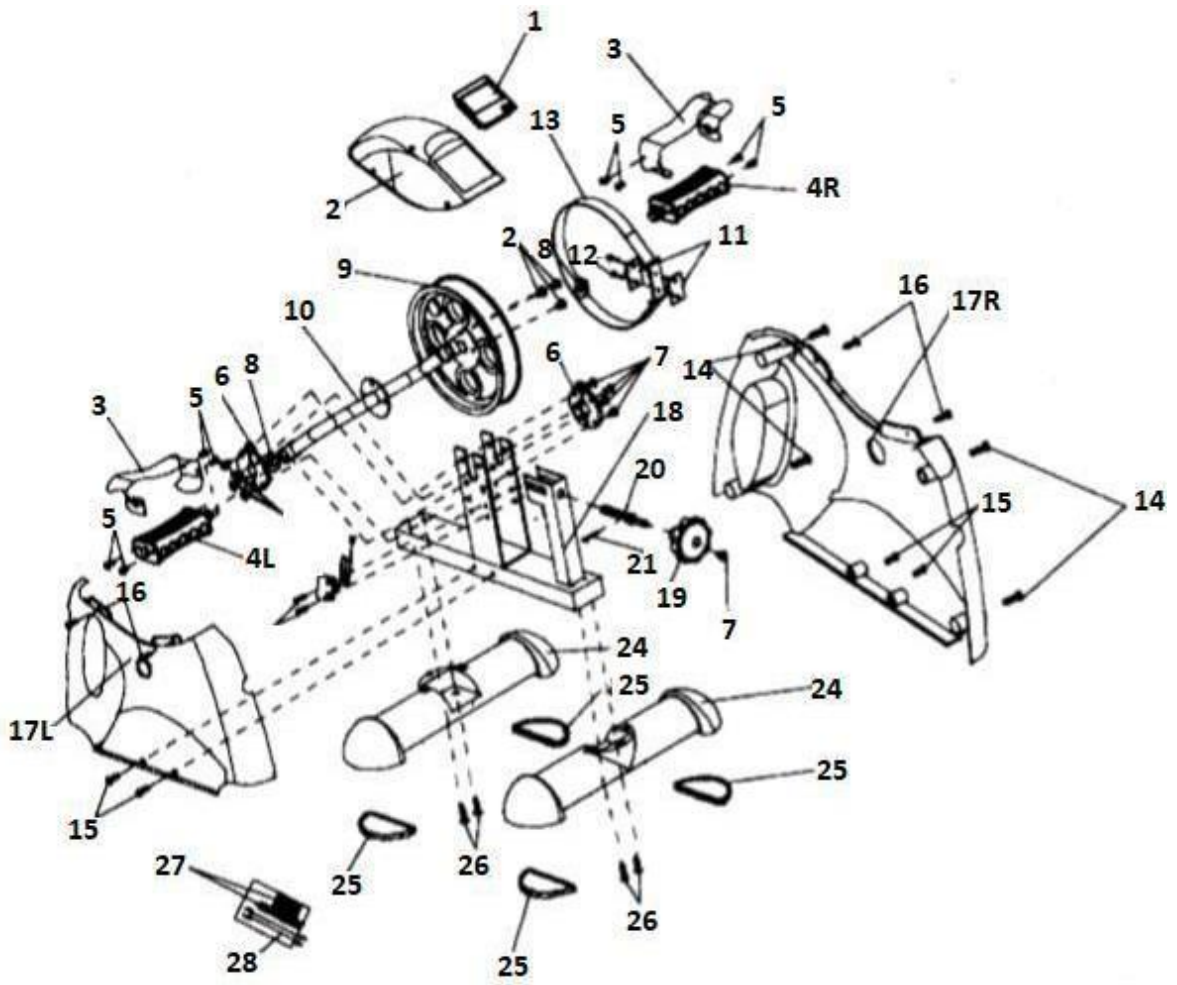
START	Consola va porni cand incepeti sa pedalati.
STOP	Cand finalizati exercitiul, timp de 4 secunde, coltul din stanga sus va afisa STP. Consola se opreste automat dupa 2 minute de inactivitate.
RESET	Tineti apasat butonul RESET timp de 3 secunde pentru a reseta valoarea.
FUNCTION SELECTION	Alege valoarea. Valoarea aleasa va fi afisata, iar sageata va apare in dreptul functiei
FUNCTION DISPLAY	Daca SCAN este afisat in partea superioara a ecranului, valorile afisate se vor schimba la fiecare 5 secunde.

ATENTIE: Nu modificati si nu schimbati consola, veti pierde garantia.

NOTE:

- Ț Dacă ecranul nu poate fi citit, scoateti si inserati o noua baterie. Datele vor fi resetate cand bateria este inlocuita.
- Ț Dacă ecranul nu afiseaza corect, scoateti si re-introduceti bateria.

DIAGRAMA



LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc.	Nr.	Denumire	buc.
1	Consola	1	15	Surub M5x25	4
2	Carcasa superioara	1	16	Surub M4x7	4
3	Cureluse pedale	R/L	17	Carcasa laterala	R/L
4	Pedale	R/L	18	Cadru principal	1
5	Surub M4x12	8	19	Rotita ajustare rezistenta	1
6	Flansa	2	20	Ax	1
7	Surub M6x12	12	21	Bolt	1
8	Distantier	2	22	Senzor consola	1
9	Volanta	1	23	Surub M5x10	2
10	Pedaliar	1	24	Stabilizatoare	2
11	Suport frana	2	25	Placute anti-alunecare	4
12	Nit	2	26	Surub M5x14	4
13	Banda frana	1	27	Surubelnita	1
14	Surub M5x20	4	28	Cheie	1

MENTENANTA

- Ț Cand asamblati produsul, strangeti toate suruburile si asezati bicicleta in pozitie orizontala.
- Ț Verificati suruburile dupa 10 ore de utilizare.
- Ț Stergeti transpiratia de pe bicicleta dupa exercitiu. Curatati produsul cu o carpa moale si detergent. Nu folositi solventi sau agenti de curatare agresivi pe partile din plastic.
- Ț In caz de zgomot mare, verificati ca toate componentele sa fie bine stranse.
- Ț Asezati produsul intr-o incapere curata, aerisita si uscata.
- Ț Nu expuneti produsul la soare.

INCALZIRE

Un antrenament de succes incepe cu exercitii de incalzire si se termina cu exercitii de relaxare. Exerciitiile de incalzire trebuie sa va pregateasca corpul pentru exercitiul propriu-zis. Faza de relaxare va protejeaza corpul de crampe si accidentari. Executati exercitii de incalzire si relaxare conform imaginilor de mai jos.



Atingerea degetelor

Îndoii-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Atingeți în măsura în care puteți și mențineți poziția pentru 15 secunde.



Întinderea cvadricepsilor

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



Intinderea musculaturii femurale

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



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.



Intinderea gambelor si tendonului Achilles

Sprrijiniti-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete.

Mentineti poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.

UTILIZARE

EXERCITII PENTRU MAINI

Asezati bicicleta pe masa. Asigurati-va ca sta ferm pe masa. Pozitionati-va in fata bicicletei si tineti pedalele in maini. Puteti misca pedalele inainte sau inapoi.

EXERCITII PENTRU PICIOARE

Asezati bicicleta pe podea. Asigurati-va ca sta ferm pe podea si pozitionati-va in fata bicicletei. Distanța ar trebui să fie suficientă încât să puteți întinde picioarele. Puteti alege să pedalați înainte sau inapoi.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

Daca repararea produsului este imposibila sau nu este avantajoasa, duceti-l in spatii destinate special, conform legilor locale.

Prin aceasta actiune veti proteja mediul inconjurator si resursele naturale . Mai mult, veti proteja sanatatea umana. Daca nu sunteti sigur unde sa duceti produsul, intrebati autoritatile locale, pentru a evita sanctiunile si incalcarea legilor.

Nu aruncati bateriile in gunoiul menajer, duceti-le in spatii destinate reciclării.



Sport Brands Distribution SRL
Str Depozitelor, Nr. 21, Deva, Hunedoara,
Romania

Tel: **0377 101 449,**

email: comenzi@insportline.ro

web: www.insportline.ro