



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 26626 Bicicletă de exerciții inSPORTline Velocer UB



CUPRINS

INSTRUCCIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
DESEN.....	4
LISTA PIESELOR	5
ASAMBLARE	8
CONSOLĂ.....	15
UTILIZARE	29
INSTRUCȚIUNI DE EXERCITIU	30
POZIȚIA CORECTĂ A CORPULUI.....	31
ÎNTREȚINERE.....	31
DEPOZITARE	31
AVIZ IMPORTANT	31
PROTECȚIA MEDIULUI.....	31
TERMENI ȘI CONDIȚII DE GARANȚIE, CERERI DE GARANȚIE	32

SevenSport s.r.o. își rezervă dreptul de a aduce modificări și îmbunătățiri produsului său fără notificare prealabilă. Vizitați site-ul nostru web www.insportline.eu, unde veți găsi cea mai recentă versiune a manualului.

INSTRUCCIUNI DE SIGURANȚĂ

- Vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de prima utilizare și să îl păstrați pentru consultare ulterioară.
- Pentru a asigura o siguranță maximă, verificați periodic dacă există deteriorări sau uzură a pieselor.
- Dacă dispozitivul va fi utilizat și de o altă persoană, este important ca aceasta să fie familiarizată cu toate instrucțiunile din acest manual.
- Doar o singură persoană poate face exerciții pe dispozitiv.
- Înainte de a utiliza dispozitivul, verificați dacă toate șuruburile și piulițele sunt strânse corespunzător și dacă toate articulațiile sunt în stare bună.
- Înainte de a începe exercițiul, îndepărtați toate obiectele periculoase cu margini ascuțite din jurul aparatului.
- Utilizați dispozitivul numai dacă este în stare bună și complet funcțional.
- O piesă deteriorată, uzată sau defectă trebuie înlocuită cu una nouă cât mai curând posibil. Nu mai folosiți aparatul până când nu este din nou complet funcțional.
- Înainte de a permite unui copil să se antreneze pe aparat, luați în considerare starea sa fizică și psihică. Copiii se pot antrena numai sub supravegherea unui adult care va asigura utilizarea corectă a aparatului. Bicicleta de exerciții nu este o jucărie pentru copii.
- Este necesar să vă asigurați că există suficient spațiu liber în jurul întregului aparat, min. 0,6 m.
- Rețineți că exercițiile fizice efectuate incorect sau excesive pot duce la afectarea sănătății.
- Înainte de a utiliza produsul, acesta trebuie fixat împotriva mișcărilor nedorite folosind picioarele reglabile.
- Nicio piesă reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să limiteze mișcarea utilizatorului. Evitați contactul cu articulațiile în timpul exercițiilor.
- Așezați aparatul pe o suprafață plană și asigurați-vă de stabilitatea acestuia.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Nu faceți exerciții fizice în îmbrăcăminte care s-ar putea prinde în aparat (de exemplu, îmbrăcăminte prea lungă și largă). Vă recomandăm încălțăminte sport robustă, cu talpă antiderapantă.
- Consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții. Medicul vă poate sugera un program de exerciții adecvat și vă poate recomanda o dietă potrivită.
- 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 aparatul pe o suprafață uscată și plană și protejați-l de umiditate. Alternativ, așezați un covoraș antiderapant sub aparat. Acest lucru va preveni deteriorarea suprafeței de sub aparat.
- Trebuie menționat că aparatele de exerciții și accesoriile acestora nu sunt destinate jocului. Prin urmare, dispozitivul poate fi utilizat numai de persoane care sunt familiarizate cu funcționarea corectă a acestuia.
- Încetați imediat exercițiile fizice dacă simțiți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt disconfort. Consultați medicul cu privire la continuarea exercițiilor fizice.
- Toate piesele reglabile trebuie setate ținând cont de pozițiile lor extreme.
- Nu faceți exerciții imediat după masă.
- **Capacitate maximă de încărcare:** 150 kg
- **Categorie:** SA pentru uz comercial

LISTA DE PIESE



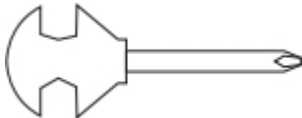

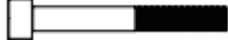
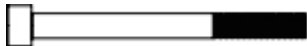




Nr.	Nume	Cant.
A	Cadru principal	1
1	Vopsea cadru principal	1
2	Glisor pentru tubul scaunului	1
3	Grup comutator de alimentare	1
4	Priză de alimentare	1
5	Protecție la supracurent	1
6	Comutator de alimentare	1
7	Cablu de conectare	1
8	Rulment bidirecțional	2
9	Placă de control inferioară	1
13	Placă	1
14	Șaibă S20	2
15	Șurub Philips	2
16	Șurub Philips	3
81	Ax manivelă	1
B	Volant magnetic	1
17	Control magnetic	1
18	Placă de poziționare a volantului	2
19	Șaibă elastică M10	1
20	Piuliță M10x5T	3
C	Roată liberă	1
21	Set volant	1
22	Arc de tensiune	1
23	Șaibă S10	3
24	Șaibă plată OD10*ID19*1,5T	1
25	Rulmenți	2
26	Șaibă plată 5*16*1T	1
27	Șurub cruciform M5x10L	1
D	Set manivele stânga	1
15	Șurub Phillips	3
29	Capacul manivelei	1
30	Șurub Allen M8*30L	1
31	Șurub cu cap hexagonal M6*12L	1
32	Șaibă plată d6*D22*2T	1
33	Șaibă plată d4,3*D12*1T	3
E	Set manivele dreapta	1

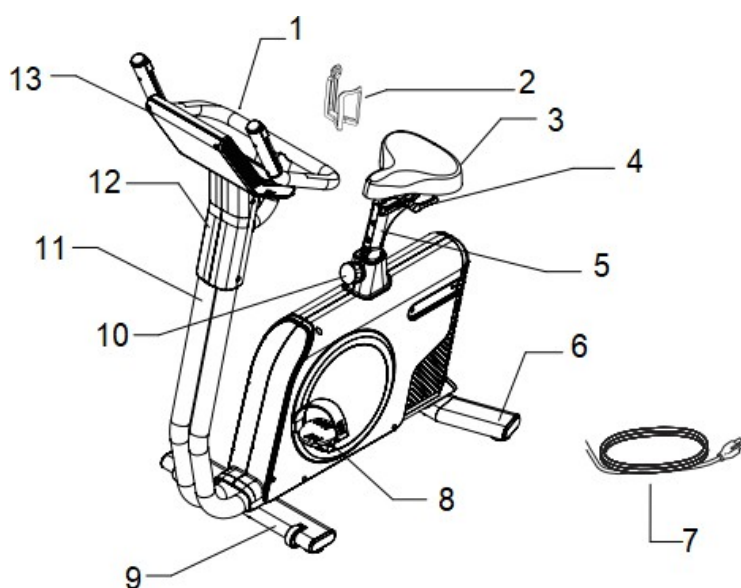
15	Șurub Phillips	3
30	Șurub Allen M8*30L	1
31	Șurub Allen M8*30L	1
32	Șaibă plată d6*D22*2T	1
33	Șaibă plată d4,3*D12*1T	3
34	Capac manivelă	1
F	Set de scripeți	1
35	Curea	1
36	Magnet	1
37	Șurub Allen M8*20L	4
38	Piuliță M8	4
G	Tija de șa	1
16	Șurub Phillips ST4*12L	2
39	Gravură pe tija de șa	1
40	Husă pentru tija de șa	1
H	Cursor pentru șa	1
41	Set de șa	1
42	Scaun	1
43	Glisor șa	2
44	Piuliță	1
45	Șurub M10*70L	1
46	Șurub Phillips 4*12	4
54	Rulmenți	1
I	Stabilizator față	1
47	Capac stabilizator față	1
48	Roți de transport	2
49	Capac	2
50	Picior din cauciuc	2
51	Șurub cu cap hexagonal M8*40L	2
52	Șurub cu cap hexagonal M8*90L	4
J	Stabilizator spate	1
16	Șurub Phillips	2
53	Capac stabilizator spate	1
49	Capac	2
50	Picior din cauciuc	2
51	Șurub cu cap hexagonal M8*90L	4
K	Stâlp pentru mâner	1
55	Capac mâner	1

56	Capac stânga	1
57	Coperta dreaptă	1
58	Șurub cu cap hexagonal M8*65L	2
59	Șurub cu cap hexagonal M8*60L	4
60	Șurub M4*10L	4
L	Mânere	1
61	Ansamblu mâner	1
62	Suport pentru sticlă și șuruburi	1
63	Capace pentru senzorul de ritm cardiac	2
64	Senzori de ritm cardiac	2
65	Huse	2
66	Șurub 3*14	4
M	Capace și altele	1
9	Clemă cu arc	1
15	Șurub Phillips	4
16	Șurub Phillips ST4*12L	5
67	Capac stânga	1
68	Logo stânga	2
69	Husă scaun stânga	1
70	Husă dreapta	1
71	Autocolant	2
72	Husă pentru scaunul din dreapta	1
73	Șurub	9
4	Motor YJ-9900	1
5	Cablu motor	1
10	Curea	1
11	Senzori de ritm cardiac	2
12	Kit de montare	1
27	Șurub M5*10L	3
74	Consolă	1
75	Gravură pe șa	1
76	Șurub cu cap hexagonal M6*16L	2
77	Capac mâner	2
78	Pedala stângă	1
79	Pedala dreaptă	1
80	Buton manual	1
82	Cablu de alimentare	1
83	Cablu consolă 1465 mm	1

84	Cablu consolă 800 mm	1
85	Priză	1
86	Transformator	1
88	220 mm - 6 pini (albastru)	1
89	220 – 6 pini (roșu)	1
90	925 mm, 6 pini (albastru), 1 terminal cu 4 pini 2,54 mm tată, 1 terminal divizat în 2 terminale 110 mm mamă, conexiune cap senzor (negru)	1
91	925 mm, 6 pini (albastru), 1 conector de 4 pini 2,54 mm tată, 1 conector divizat în 2 conectori de 110 mm mamă, conexiune cap senzor (negru)	1

ASAMBLARE

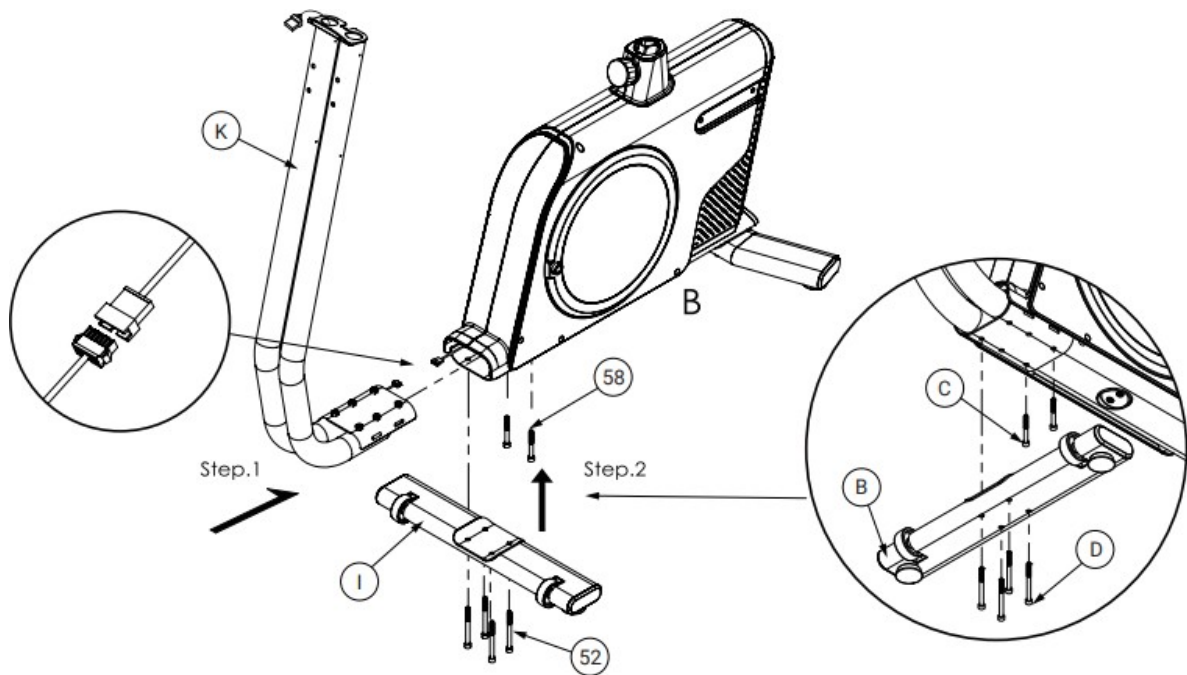
			
Cheie Allen 4 mm	Cheie Allen 5 mm	Șurubelniță	
Pasul 1	Pasul 2	Pasul 2	
			
51. Șurub M8*40L, 4x	58. Șurub M8*65L, 4 buc.	52. Șurub M8*90L, 4 buc.	
Pasul 3	Pasul 4	Pasul 5	Pasul 7
			
27. Șurub M5*10L, 3 buc.	59. Șurub M8*55L, 4 buc.	50. Șurub M4*10L, 4 buc.	76. Șurub M6*16L, 2 buc.



1. Senzori de ritm cardiac
2. Suport pentru sticlă
3. Șa
4. Dispozitiv de blocare a șei
5. Tija de șa
6. Stabilizator spate
7. Cablu de alimentare
8. Pedale
9. Stabilizator față
10. Buton manual
11. Tijă mâner
12. Capac pentru tija mânerului
13. Consolă

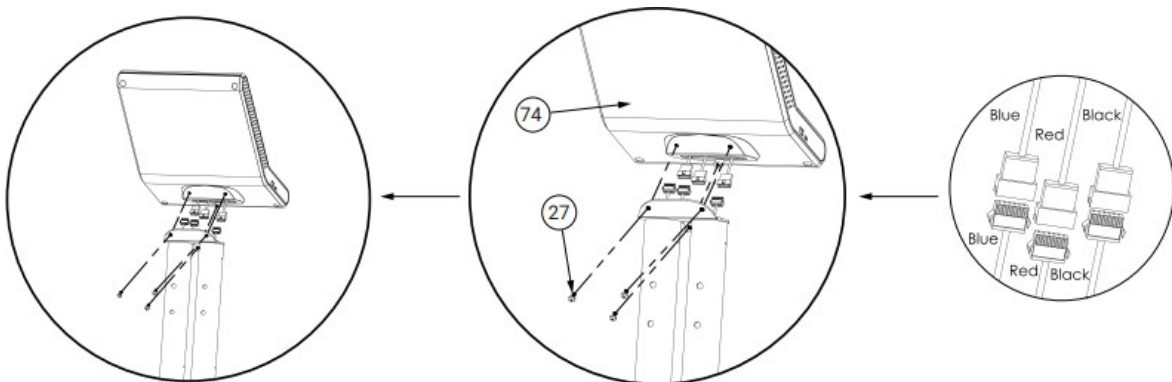
Pasul 2

Conectați cablurile înainte de a atașa stâlpul mânerului (K) la cadrul principal. Asigurați-vă că stâlpul mânerului (K) este introdus în cadrul principal înainte de a fixa stabilizatorul frontal (I) cu șuruburile (52).



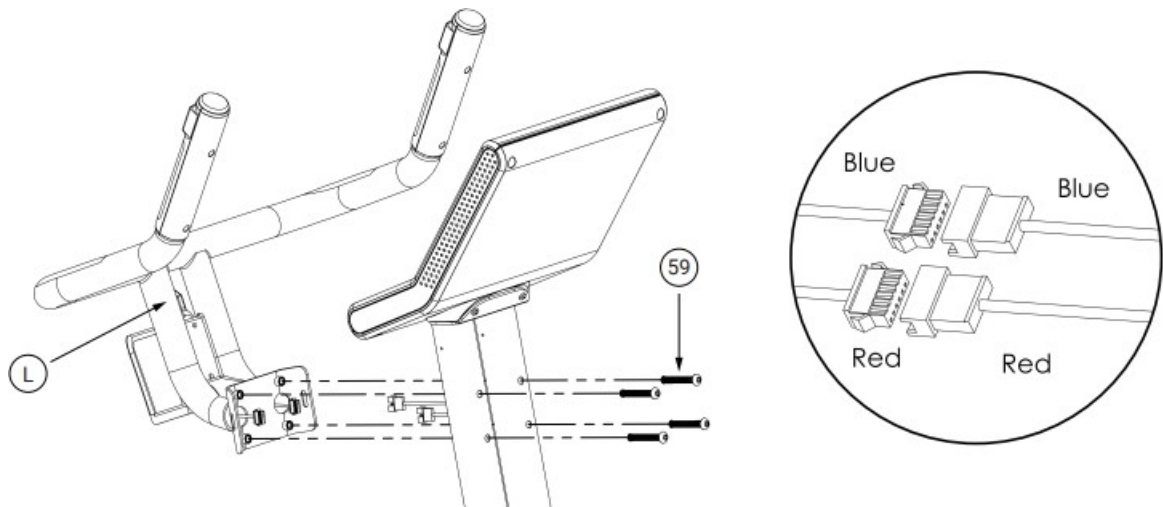
Pasul 3

Înainte de a atașa consola (74) la tija mânerului, conectați cablurile de aceeași culoare. Aveți grijă să nu prindeți cablurile între cadre.



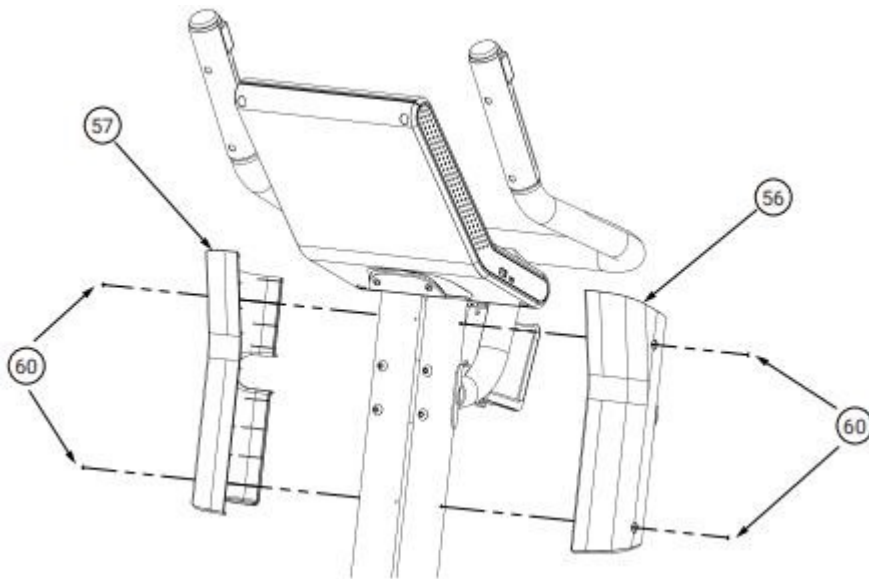
Pasul 4

Conectați cablurile de aceeași culoare și fixați mânerul (L) la tija mânerului cu șuruburi (59).



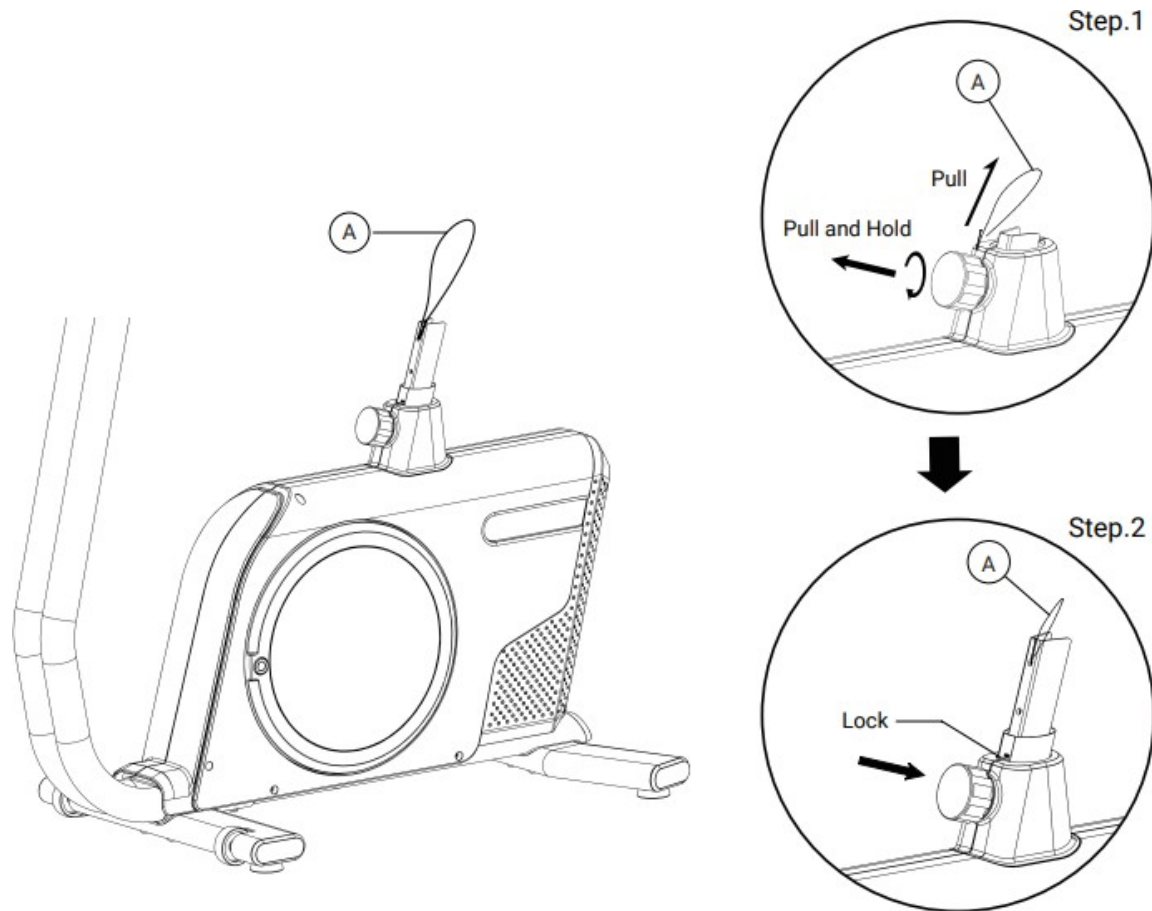
Pasul 5

Fixați capacele (56 și 57) pe stâlpul mânerului cu șuruburi (60).



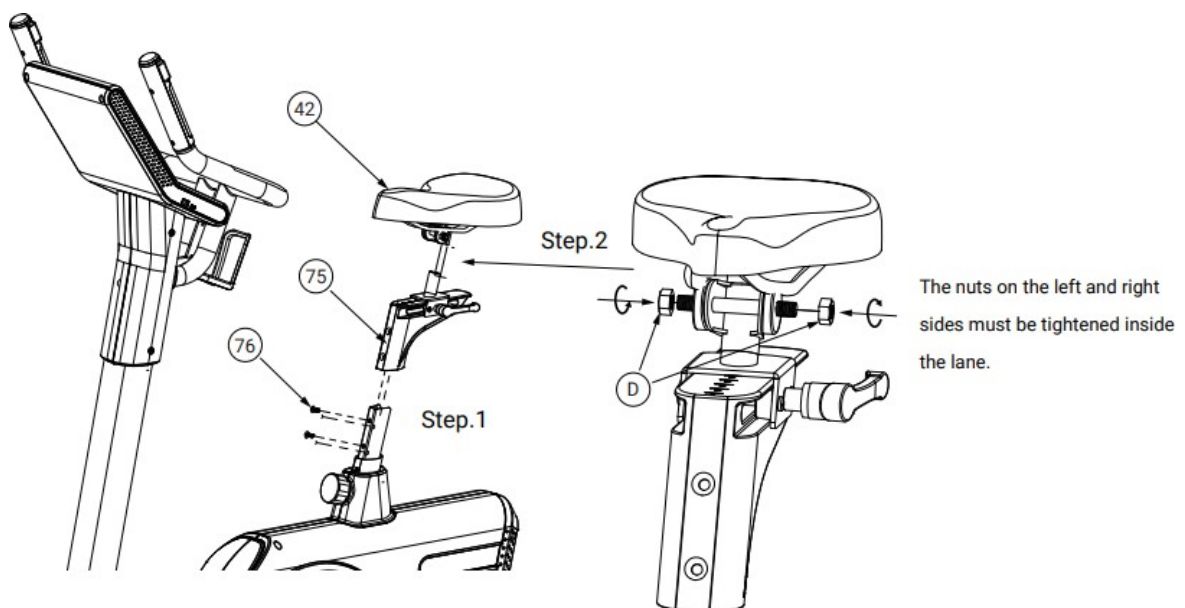
Pasul 6

Rotiți și trageți butonul manual și, în același timp, trageți tija scaunului folosind ochiul.



Pasul 7

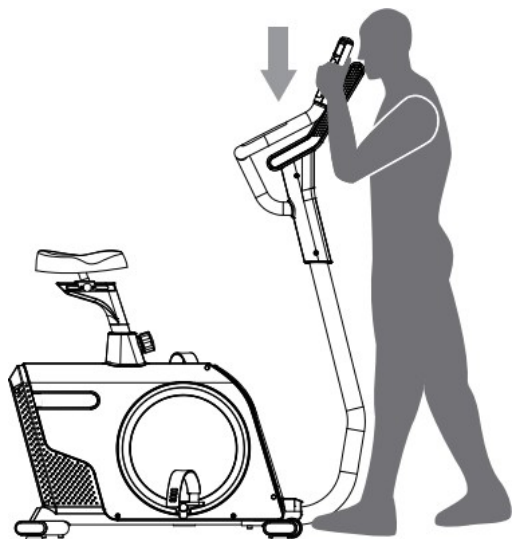
Fixați glisorul scaunului (75) pe tija scaunului cu șuruburi (76). Fixați șaua (42) pe glisorul șei (75) și fixați-o cu piulițe (D).



TRANSPORT

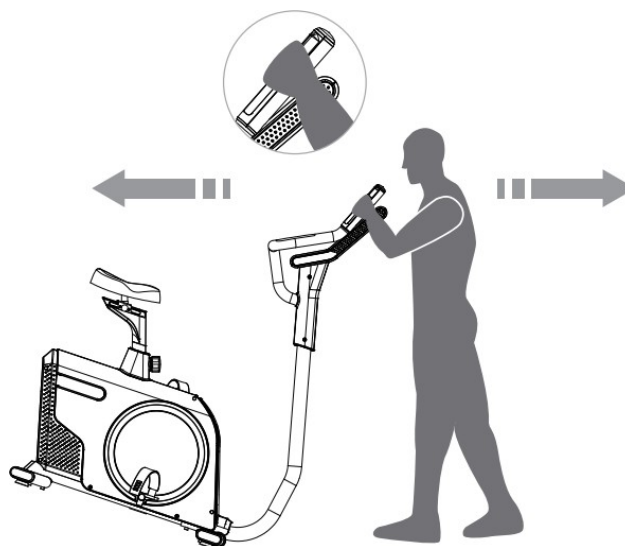
Pasul 1

Apucați mânerele de pe ambele părți, împingeți și mutați aparatul pe roțile de transport de pe stabilizatorul frontal.



Pasul 2

Deplasați cu grijă aparatul pe roțile de transport. Nu glisați stabilizatoarele aparatului pe podea.

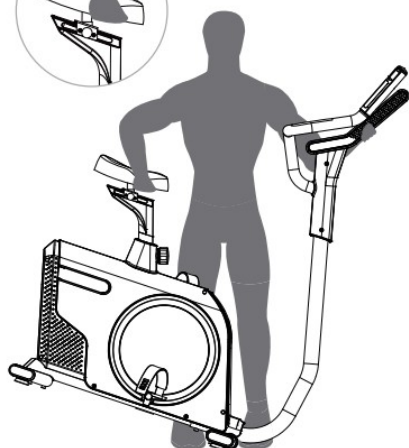


AVERTISMENT

Nu ridicați mașina de scaun și de consolă.



INCORECT

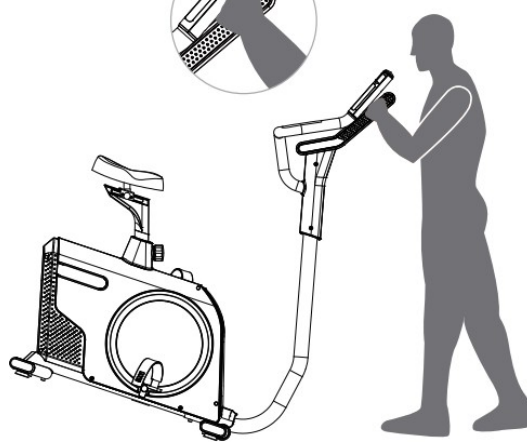


AVERTISMENT

Nu mutați aparatul ținând de consolă.



INCORECT



COMANDĂ RAPIDĂ

Partea stângă - START/STOP

După selectarea unui program, puteți porni sau pune în pauză programul folosind butonul START/STOP. Puteți opri programul suspendat sau continua exercițiul.

Partea dreaptă - Rezistență

Utilizați butoanele din dreapta pentru a regla rezistența la pedalare.

CONSOLĂ

Încărcător wireless

Încărcătorul wireless cu dimensiunile de 24*9,4 cm vă permite să încărcați dispozitive inteligente cu un ecran de până la 7,2 inci.

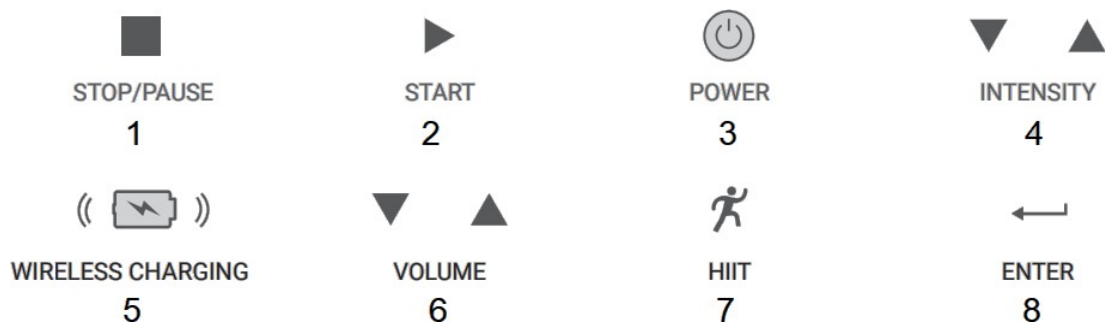
Asigurați-vă că dispozitivul dvs. inteligent este poziționat corect. Când încărcarea este activă, se afișează simbolul



Notă: dacă utilizați huse, autocolante sau inele care conțin metal, acestea trebuie îndepărtate înainte de a utiliza încărcătorul.



1. Butoane	5. Butoane de control
2. Ecran LCD TFT	6. Difuzoare 3D
3. Economisește energie	7. Port USB-A
4. Încărcător wireless	8. Port USB-C



1. Oprește sau pune în pauză programul	2. Pornește programul
3. Apăsați butonul pentru a porni consola, țineți butonul apăsat timp de 3 secunde pentru a opri consola	4. Crește / scade rezistența
5. Încărcare wireless	6. Crește/reduce volumul
7. Program HIIT	8. Reglarea datelor utilizatorului

PORNIRE

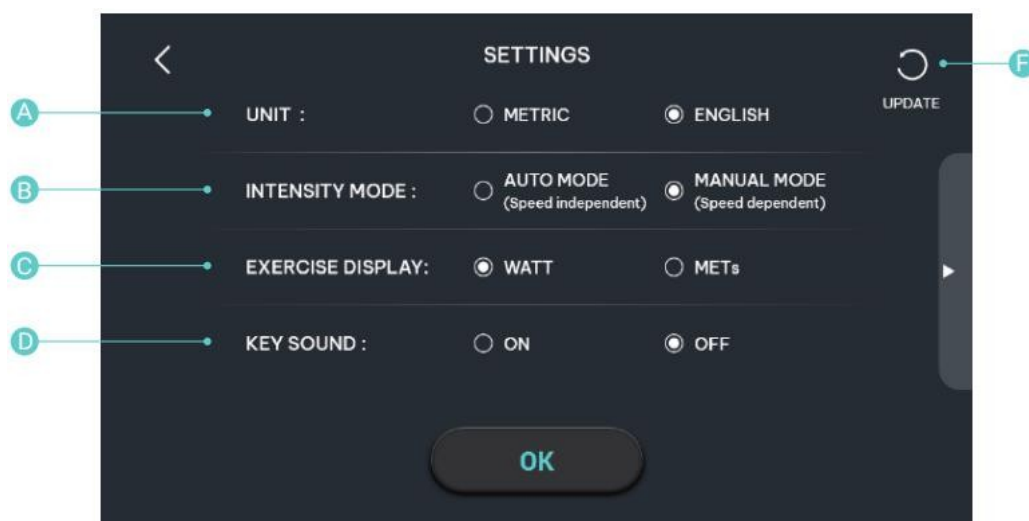
La pornirea consolei, se va afișa logo-ul, iar apoi aceasta va intra în modul de așteptare. PORNIRE RAPIDĂ: Accesați selecția programelor și selectați pornirea rapidă.

PROGRAME: Trebuie să vă creați un cont sau să selectați un cont deja creat MOD DE REPOS:

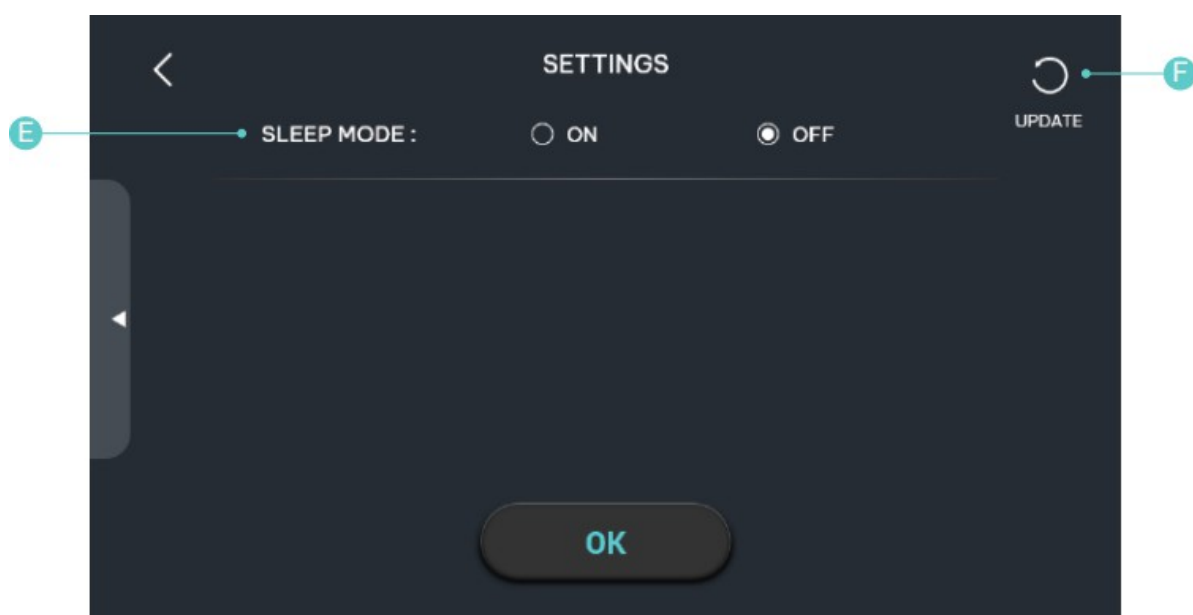
După 300 de secunde de inactivitate, consola trece în modul de repaus.



SETĂRI



- A. Unitate: metrică / imperială
- B. Setare rezistență
Modul automat: obțineți performanțe precise prin varierea sarcinii și a vitezei de pedalare
Mod manual: obțineți performanțe diferite folosind o sarcină și o viteză de pedalare date cu precizie
- C. Afișarea puterii: În modul manual, puteți selecta unitățile WATT sau MET
- D. Sunete butoane
- F. Actualizare dacă este conectat un dispozitiv USB cu actualizare



- E. MODUL DE REPOS: activare sau dezactivare a modului de repaus
- F. Actualizare dacă este conectat un dispozitiv USB cu actualizare



LIMBA

Există mai multe limbi din care puteți alege.








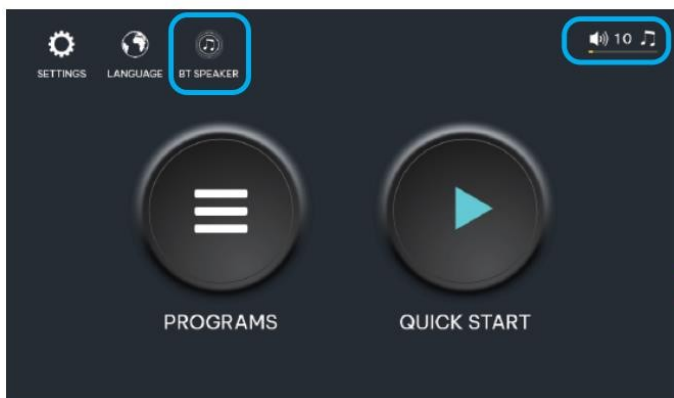
DIFUZOR BT



CONEXIUNE MUZICĂ IOS

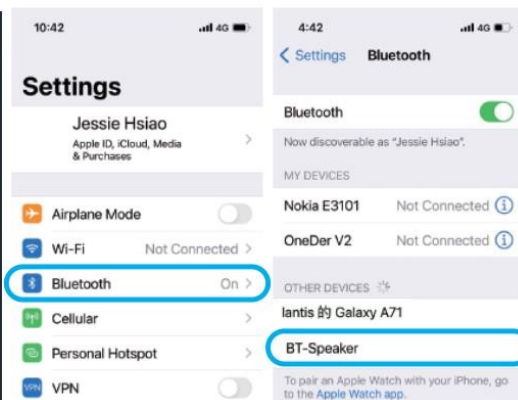
Pasul 1

Selectați „” pentru a activa funcția. Pictogramă „ 10 ” va clipi în timpul procesului de asociere. Pictograma va dispărea dacă asocierea nu se finalizează în 30 de secunde.



Pasul 2

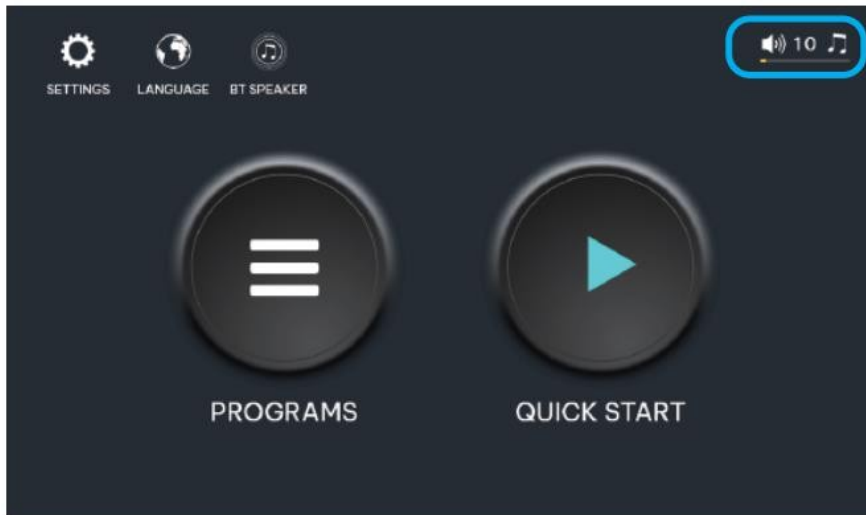
Activați Bluetooth pe dispozitivul dvs. și selectați BT-Speaker.



Pasul 3

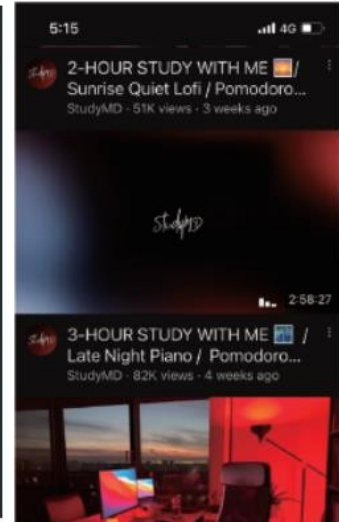


Dacă se afișează pictograma este afișată, difuzorul este conectat și puteți controla volumul.



Pasul 4

Selectați muzica.

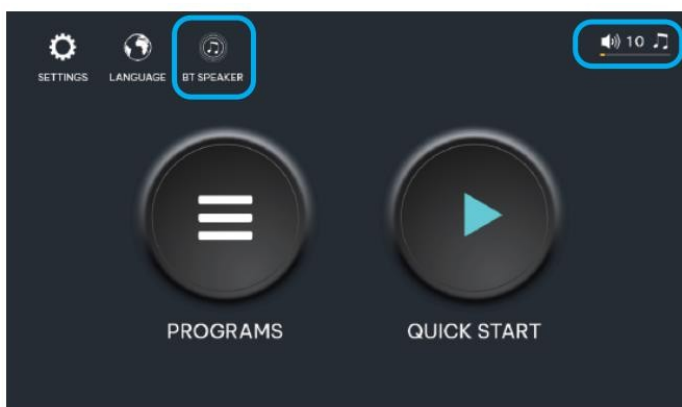


ANDROID

Pasul 1

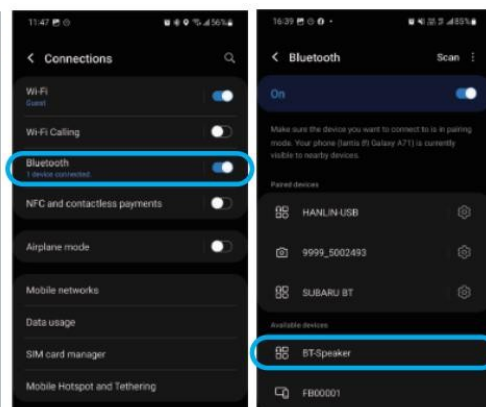


Selectați „ ” pentru a porni. Pictograma „ ” va clipi în timpul asocierii. Pictograma va dispărea dacă asocierea nu este finalizată în 30 de secunde.



Pasul 2

Activați Bluetooth pe dispozitivul dvs. și selectați BT-Speaker.



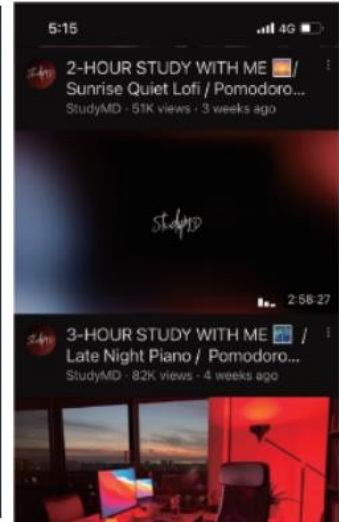
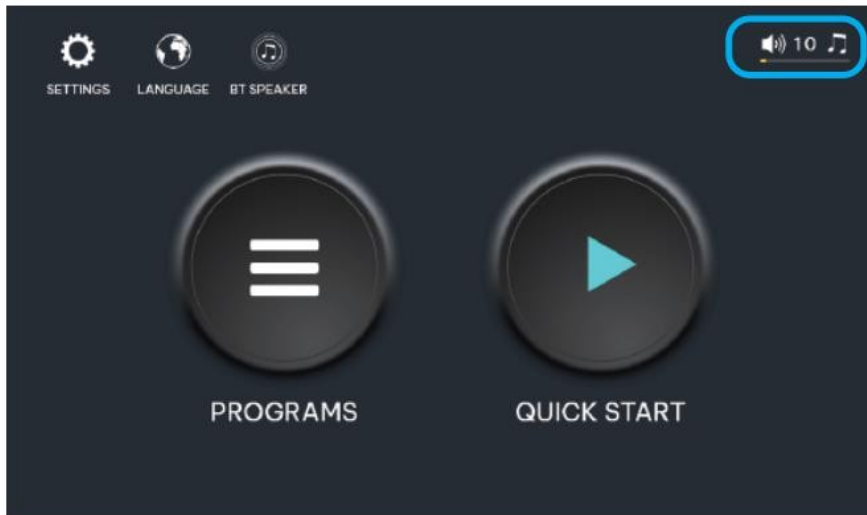
Pasul 3



Dacă se afișează pictograma este afișată, difuzorul este conectat și puteți controla volumul.

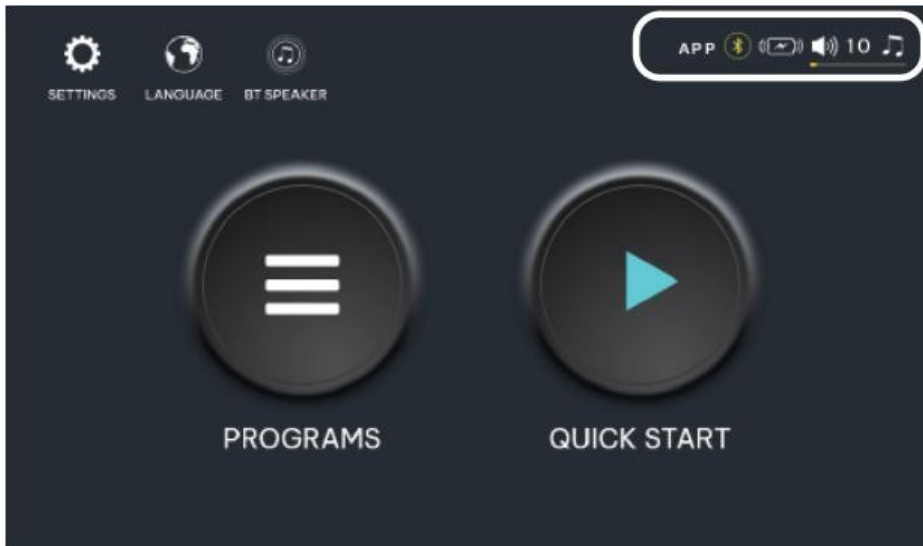
Pasul 4





Selectați muzica.



Notă: Pentru a deconecta dispozitivul, apăsați . Dacă doriți să conectați un alt dispozitiv, trebuie să deconectați dispozitivul anterior.

DESCRIEREA PICTOGRAMELOR



- APP**  Conectarea consolei prin intermediul aplicațiilor care utilizează protocolul FTMS.
-  Conectare cu centura toracică Bluetooth.
-  Conectare cu un încărcător wireless.
-  Conectarea telefonului și a difuzoarelor



PORNIRE RAPIDĂ



PULS: Dacă purtați centura toracică sau țineți senzorii de puls pe mâner, frecvența pulsului va fi afișată

BLUETOOTH: Dacă centura toracică este conectată la o aplicație terță, va apărea o pictogramă

CALORII: Numărul de calorii arse în timpul exercițiului

TIME: Durata antrenamentului

RPM/VITEZĂ: Rotații pe minut sau viteză

DISTANȚĂ: Distanța parcursă în timpul antrenamentului **KJ:** Energia consumată pe mișcare **WATT:** Puterea antrenamentului

INTENSITATE: Rezistența exercițiului

ÎNCĂRCĂTOR FĂRĂ FIR: Pictograma va fi afișată în timpul încărcării fără fir

VOLUM: Volumul difuzorului



CREAREA CONTULUI

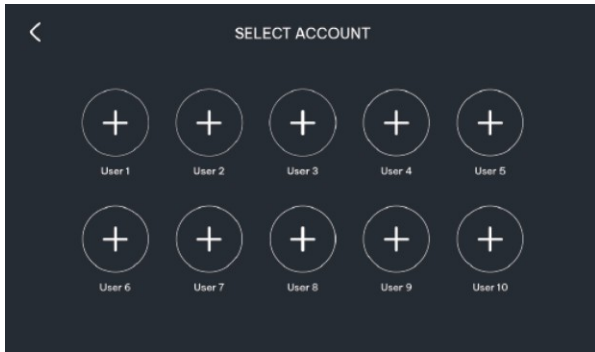
Creați un utilizator. Trebuie să introduceți numele, înălțimea, greutatea și sexul.

Nume (name) – max. 10 caractere

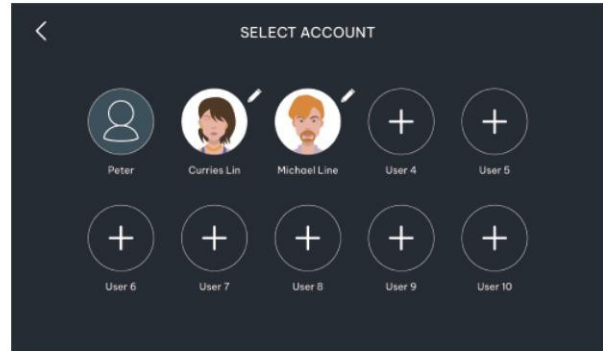
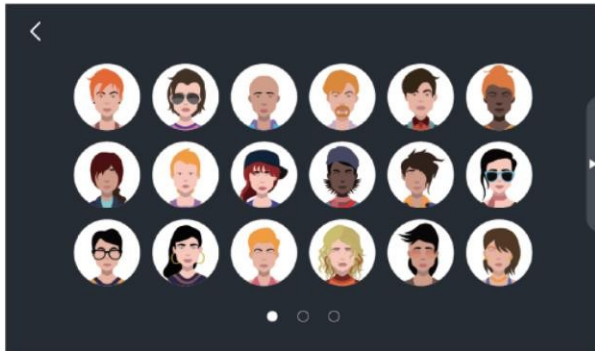
Vârstă (age) – interval: 10 – 90, valoare implicită: 35

Înălțime (height) – interval: 100 – 250, valoare implicită:

160 Greutate – interval: 20 – 200, valoare implicită 70



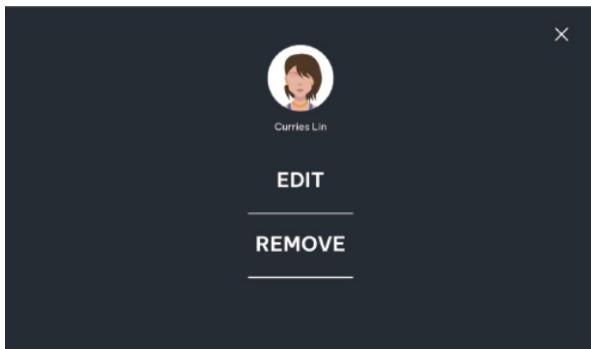
Apăsați + pentru a selecta unul dintre cele 54 de avatare. Dacă nu alegeți unul, vi se va atribui unul aleatoriu.



După setarea tuturor datelor, apăsați tasta



După crearea unui profil, puteți selecta un profil de utilizator.



Apăsând pe creion, puteți profila:

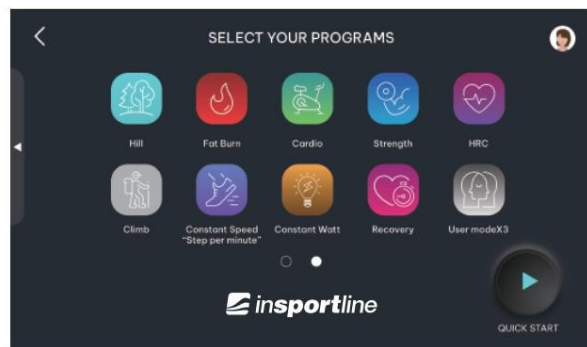
EDIT – editați valorile datelor

REMOVE – șterge profilul



PROGRAME

Există 25 de programe diferite din care puteți alege.





MANUAL



NUMĂRARE ÎNAPOI DISTANȚĂ



ÎNCĂLZIRE



VALE



MUNTE



DEALURI



CARDIO



HRC



RECUPERARE



VITEZĂ CONSTANTĂ



NUMĂRARE INVERSA



NUMĂRARE CALORII



INTERVAL DE INTENSITATE



PANTĂ



CONSTANT



ARDEREA GRĂSIMILOR



FORȚĂ



URCARE



PROGRAM UTILIZATOR X3



PUTERE CONSTANTĂ

PORNIRE RAPIDĂ

Programul va aduna toate valorile. La pornirea programului, se afișează o numărătoare inversă de 3 secunde. După finalizarea exercițiului, sunt afișate toate valorile măsurate (REZUMAT ANTRENAMENT)



MANUAL

Program de antrenament cu pornire rapidă.

PROGRAME CU NUMĂRARE INVERSA



Numărătoare inversă a timpului




Numărătoare inversă a distanței



Numărătoare inversă a caloriilor

Puteți seta doar un singur program de numărătoare inversă în același timp. Pasul 1: Selectați **OBIECTIV**

Pasul 2: Setați valoarea dorită folosind tastatura numerică. Pasul

3: Confirmați cu butonul „”.



La sfârșitul programului va fi afișat un rezumat al exercițiilor.



ÎNCĂLZIRE

3 minute de încălzire înainte de antrenament.



Interval de intensitate



Constant



Rampă



Întărire



Valea



Munte



Dealuri



Arderea grăsimilor



Cardio



Urcare

Există 10 programe prestabilite din care puteți alege, cu diferite niveluri de rezistență. Pasul 1: Selectați un program.

Pasul 2: Setați durata antrenamentului. Pasul 3:

Confirmați programul.

Pasul 4: După finalizarea programului, va fi afișat un rezumat al exercițiilor.





VITEZĂ CONSTANTĂ

Programul ajustează automat rezistența pentru a atinge valoarea de viteză setată. Pasul 1:

Alegeți un program

Pasul 2: Setati viteza țintă.

Pasul 3: Confirmați.

Pasul 4: După finalizarea antrenamentului, va fi afișat un rezumat al exercițiilor.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL KJ 68 KJ

SKIP SAVE



PUTERE CONSTANTĂ

Programul reglează automat sarcina pentru a atinge valoarea de performanță setată. Pasul

1: Alegeți un program

Pasul 2: Setati o valoare țintă în wați.

Pasul 3: Confirmați.

Pasul 4: După finalizarea antrenamentului, va fi afișat rezumatul antrenamentului.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

CONSTANT WATT

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL KJ 68 KJ

SKIP SAVE



HRC

Puteți alege unul dintre cele trei programe: 60% / 80% / FC țintă (personalizat). Programul ajustează întotdeauna rezistența astfel încât să se încadreze în valoarea țintă setată.

Frecvența cardiacă țintă este calculată întotdeauna conform ecuației: $(220 - \text{vârsta}) * (0, \% \text{ din valoarea setată})$.

Utilizatorul trebuie să poarte o centură toracică sau să țină continuu senzorii de frecvență cardiacă de pe

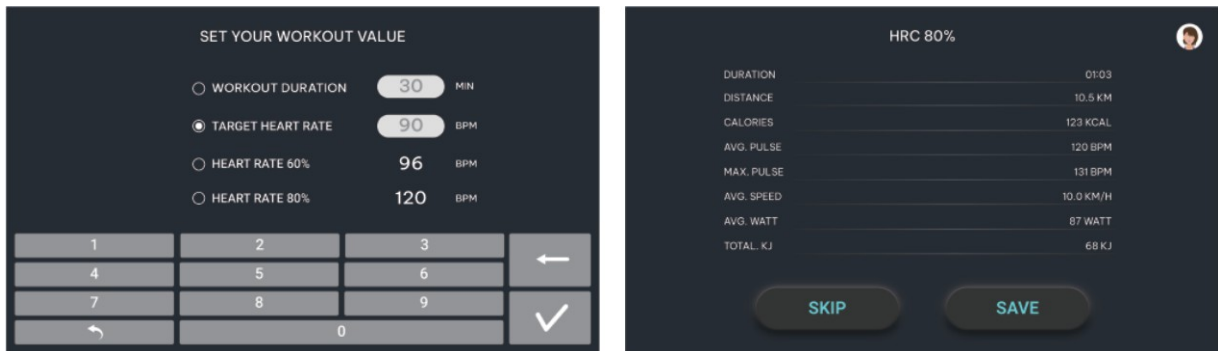
mânere.

Pasul 1: Alegeți un program.

Pasul 2: Setați durata programului.

Pasul 3: Setați 60% / 80% sau propria frecvență cardiacă țintă. Pasul 4: Confirmați.

Pasul 5: Dacă centura toracică este conectată, vor apărea pictograma ritmului cardiac și



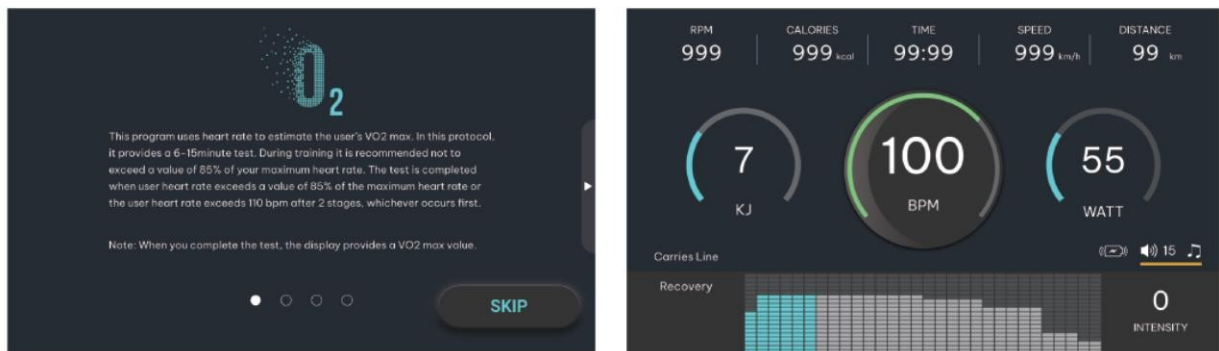
Bluetooth. Pasul 6: După finalizarea exercițiului, veți vedea un rezumat al exercițiului.



RECUPERARE

Testul necesită măsurarea constantă a ritmului cardiac, de aceea vă recomandăm să purtați o centură toracică. Pasul 1: Selectați programul Recuperare.

Pasul 2: Înainte de a-l utiliza pentru prima dată, vă recomandăm să citiți instrucțiunile de pe ecran sau puteți sări peste instrucțiuni apăsând SKIP.



Faza 1: Dacă ritmul cardiac depășește HR85% din valoarea sa după 3 minute, testul va fi marcat ca fiind unul reușit.

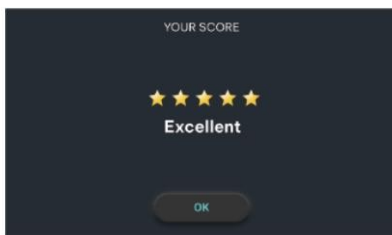
Faza 2: Odată ce ritmul cardiac depășește valoarea din intervalul 110 ~ HR85%, programul va fi prelungit la 4 minute.

TEST FINALIZAT: Testul este finalizat când se atinge HR85% sau o valoare între 110~HR85%, iar programul va trece în modul de repaus timp de 3 minute.

Pasul 3: După finalizarea întregului program, ritmul cardiac va fi afișat, iar variația va fi monitorizată timp de 60 de secunde.

Pasul 4: Apoi va fi afișat rezultatul de la 1 (cel mai slab) la 5 (cel mai bun) stele.

Pasul 5: Va fi afișat rezumatul exercițiului.

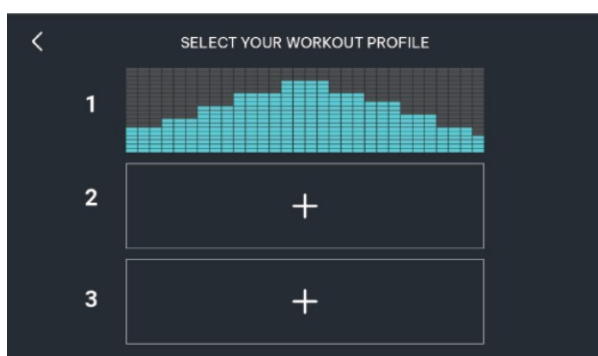


MODUL UTILIZATOR X3

Setați-vă propriul program de exerciții (până la 3 programe), care este împărțit în 30 de segmente. Pasul 1: Selectați MODUL UTILIZATOR X3.

Pasul 2: Selectați unul dintre cele trei programe de utilizator.

Pasul 3: De la stânga la dreapta, reglați intensitatea tuturor

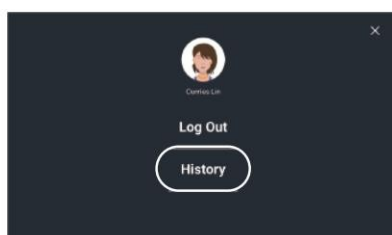


segmentelor. Pasul 4: Apăsați OK pentru a salva și a rula programul.



REZUMATUL ANTRENAMENTULUI ACUMULAT

Apăsând pe imaginea de profil, se va afișa o interfață cu opțiunea de deconectare și un rezumat al antrenamentului (istoric).



Deconectare: deconectare din cont

Istoric: afișarea rezumatului antrenamentului

Resetare: resetarea tuturor datelor



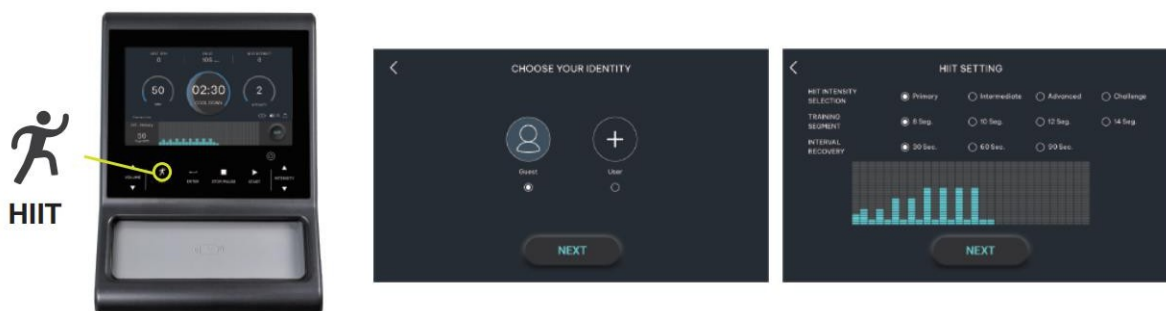
HIIT

Programul HIIT include 4 niveluri de dificultate: începător, intermediar, avansat și provocare. Fiecare nivel de

dificultate poate fi împărțit în 8, 10, 12 și 14 segmente, iar între fiecare tranziție de intensitate puteți seta pauze de 30, 60 și 90 de secunde.

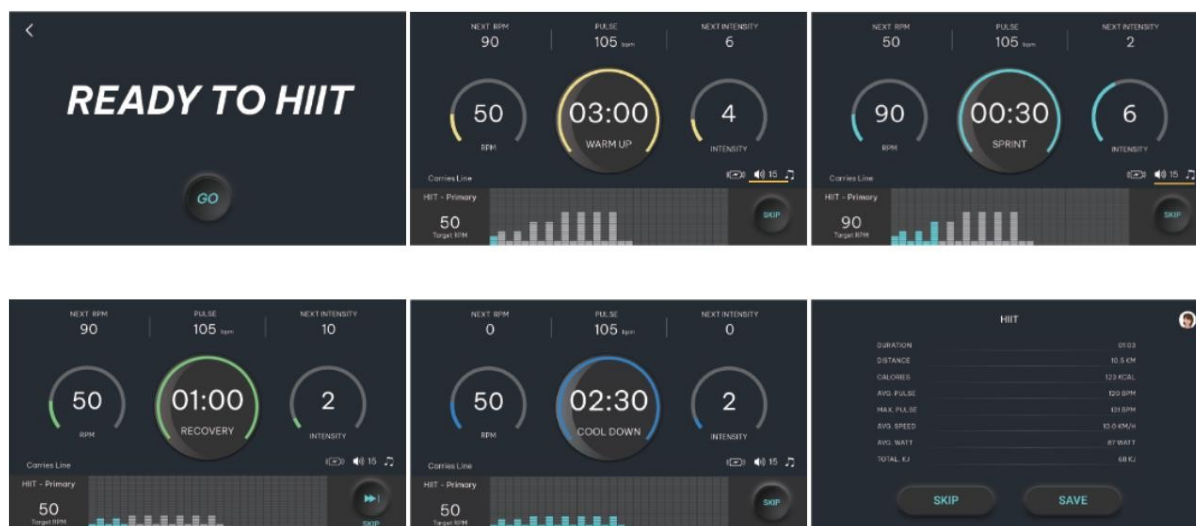
Pasul 1: Selectați un program HIIT.

Pasul 2: Selectați un utilizator sau exersați ca oaspete. Pasul 3: Alegeți valorile programului.



Pasul 4: Apăsați Next pentru a porni programul. Programul HIIT este împărțit în segmente în funcție de culori: încălzire (galben), sprint (albastru-verde), recuperare (verde), calmare (albastru). Apăsați SKIP pentru a trece la ecranul următor.

Pasul 5: După finalizarea exercițiului, va fi afișat rezumatul exercițiului.



UTILIZARE

Exercițiile pe bicicleta de exerciții se bazează pe mișcări foarte simple, dar cu siguranță vă veți îndrăgosti de ele. Datorită simplității exercițiilor pe bicicleta de exerciții, acestea pot fi efectuate și de persoanele în vârstă. Înainte de exerciții, este necesar să reglați înălțimea șei. Este important să stați confortabil. Șaua bicicletei trebuie reglată astfel încât să puteți ține mânerul ergonomic atunci când stați așezat. Nu trebuie să aveți mâinile complet întinse. Vă puteți leza mușchii.

Pentru a vă asigura un antrenament confortabil, așezați-vă picioarele pe pedale. În prezent, toate pedalele moderne sunt echipate cu curele pentru fixarea și stabilizarea piciorului. Este important ca piciorul dvs. să fie poziționat ferm și în siguranță în timpul antrenamentului.

Baza exercițiului pe bicicletă este ca picioarele să se miște pe o traiectorie eliptică specifică. Această mișcare este foarte similară cu mersul pe bicicletă. Când faceți exerciții pe bicicletă, trebuie doar să vă așezați pe șaua la înălțimea potrivită, să vă țineți picioarele ferm pe pedale, să țineți mânerul ergonomic și să faceți exerciții.

La început, este recomandabil 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 a două săptămâni. Selectarea unei sarcini mari la începutul antrenamentului poate duce la oboseală rapidă și leziuni musculare.

Atunci când faci exerciții fizice, este important să alegi o intensitate și un ritm adecvate. Încearcă să le menții pe toată durata antrenamentului. Nu este recomandat să începi cu un ritm ridicat încă de la început. Creșteți ritmul după aproximativ o săptămână de exerciții fizice regulate. Ritmul ridicat nu înseamnă o ardere mai rapidă a calorilor. Arderea corectă a calorilor se reflectă într-un exercițiu fizic adecvat și regulat. La începutul exercițiului, numărul de calorii arse poate părea scăzut, dar exercițiul fizic regulat și adecvat este cheia pentru obținerea celor mai bune rezultate.

Exercițiile pe bicicleta de exerciții duc, de asemenea, la formarea mușchilor. Aceasta este utilizată în principal pentru întărirea mușchilor coapselor și gambei. În timp ce faceți exerciții pe bicicletă, vă mișcați și fesele.

Dacă doriți să vă antrenați corect, nu trebuie să uitați să respirați corespunzător. Respirația corectă și regulată este recomandată în orice exercițiu. Este important să mențineți inspirații și expirații profunde și regulate. Respirația regulată și corectă în timpul exercițiilor pe bicicleta de exerciții implică o solicitare intensă a mușchilor abdominali. Este recomandabil să vă antrenați la 30-35 de minute după consumul de alimente. Nerespectarea acestei recomandări poate duce la arderea unui număr mai mic de calorii, iar la vârste mai înaintate poate duce chiar la probleme digestive.

Pentru rezultate optime, ar trebui să țineți cont și de dieta dumneavoastră. Se recomandă să începeți ziua consumând alimente dulci și produse de patiserie sau musli cu lapte. La prânz se recomandă o masă mai bogată în calorii. Nu uitați de supă. Seara, se recomandă mese ușoare. Dacă doriți să vă îmbunătățiți sănătatea, nu este vorba doar de exerciții fizice regulate, ci de o dietă completă.

Exercițiile pe bicicletă sunt eficiente pentru toate persoanele ocupate. Exercițiile pe bicicleta de exerciții sunt eficiente pentru întărirea mușchilor, în special a coapselor, a gambei și a feselor. Exercițiile fizice regulate pot duce la o siluetă mai subțire. Exercițiile fizice sunt recomandate nu numai ca antrenament de iarnă pentru cicliști, ci și pentru persoanele care doresc să ardă calorii în exces. Respirația regulată, exercițiile fizice regulate, ritmul rezonabil și dieta echilibrată pot duce la rezultatele dorite.

INSTRUCCIUNI DE EXERCIȚIU

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 răcire ar trebui să vă protejeze mușchii de leziuni și crampe. Faceți exerciții de încălzire și răcire așa cum se arată în tabelul de mai jos.



Atingerea degetelor de la picioare

Îndoiaie încet spatele din șolduri. Menține spatele și brațele relaxate în timp ce te întinzi în jos spre degetele de la picioare. Fă acest lucru cât de mult poți și menține poziția timp de 15 secunde. Îndoiaie ușor genunchii.



Partea superioară a coapsei

Sprîjiniți-vă de un perete cu o mână. Întindeți-vă în jos și în spate. Ridicați piciorul drept sau stâng cât mai sus posibil, spre fese. Mențineți poziția timp de 30 de secunde și repetați de două ori pentru fiecare picior.



Întinderea mușchilor ischiogambieri

Așezați-vă și întindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng pe partea interioară a coapsei drepte. Întindeți brațul drept de-a lungul piciorului drept cât de mult puteți. Mențineți poziția timp de 15 secunde și relaxați-vă. Repetați totul cu piciorul stâng și brațul stâng.



Partea interioară a coapsei

Așezați-vă pe podea și apropiați picioarele. Genunchii sunt îndreptați spre exterior. Aduceți picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Apăsăți genunchii cu grijă în jos. Mențineți această poziție timp de 30-40 de secunde, dacă este posibil.



Gambele și tendonul lui Ahile

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele întinse în față. Întindeți piciorul drept și mențineți piciorul stâng pe podea. Îndoți piciorul stâng și aplecați-vă în față, mișcând șoldul drept în direcția peretelui. Mențineți poziția timp de 30-40 de secunde. Mențineți piciorul întins și repetați exercițiul cu celălalt picior.

POZIȚIA CORECTĂ A CORPULUI

Când vă antrenați, mențineți corpul drept sau puteți sprijini mâinile pe antebrațe. În timpul pedalării, nu trebuie să aveți picioarele complet întinse. Genunchii trebuie să fie ușor îndoți atunci când apăsați complet pedala. Mențineți capul drept, aliniat cu coloana vertebrală, pentru a minimiza durerea mușchilor cervicali și a celor din partea superioară a spatelui. Exercițiile trebuie efectuate întotdeauna cu fluiditate și ritm.

ÎNTREȚINERE

- La asamblare, strângeți toate șuruburile și reglați bicicleta în poziție orizontală.
- Verificați șuruburile după 10 ore de utilizare.
- Ștergeți transpirația după exercițiu. Curățați dispozitivul cu o cârpă și un detergent delicat. Nu folosiți solvenți sau detergenți agresivi pe părțile din plastic.
- Dacă zgomotul crește, este necesar să verificați dacă toate îmbinările sunt strânse corespunzător.
- Așezați produsul într-o încăpere curată, ventilată și uscată.
- Nu expuneți aparatul la lumina directă a soarelui.

DEPOZITARE

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

AVIZ IMPORTANT

- Această bicicletă de exerciții respectă normele standard de siguranță și este potrivită pentru uz comercial. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu ne asumăm responsabilitatea pentru eventualele leziuni cauzate de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a aparatului.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe bicicleta de exerciții. Medicul dumneavoastră trebuie să evalueze dacă sunteți apt fizic pentru a utiliza aparatul și cât efort puteți depune. Exercițiile incorecte sau schimbarea poziției corpului vă pot afecta sănătatea.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă simțiți durere, greață, dificultăți de respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul dumneavoastră.
- Această bicicletă de exerciții nu este potrivită pentru uz profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi utilizată în scopuri terapeutice.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre ritmul cardiac mediu, iar orice ritm cardiac sugerat nu are caracter medical obligatoriu. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna exacte din cauza factorilor umani și de mediu incontrollabili.

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă o eventuală reparație nu este rentabilă, eliminați-l în conformitate cu legislația locală și într-un mod ecologic la cel mai apropiat centru de colectare a deșeurilor.

Prin eliminarea corespunzătoare, veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de modul corect de eliminare, adresați-vă autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile la gunoiul menajer, ci predați-le la punctul de reciclare.

TERMENI ȘI CONDIȚII DE GARANȚIE, CERERI DE GARANȚIE

Condiții generale de garanție și definiția termenilor

Toate condițiile de garanție menționate mai jos determină acoperirea garanției și procedura de revendicare a garanției. Condițiile de garanție și revendicările de garanție sunt reglementate de Legea nr. 89/2012 Coll. Codul civil și Legea nr. 634/1992 Coll., Protecția consumatorilor, cu modificările ulterioare, inclusiv în cazurile care nu sunt specificate de aceste reguli de garanție.

Vânzătorul este SEVEN SPORT s.r.o., cu sediul social în strada Strakonická 1151/2c, Praga 150 00, număr de înregistrare a societății: 26847264, înregistrată în Registrul Comerțului la Tribunalul Regional din Praga, secțiunea C, inserția nr. 116888.

Conform reglementărilor legale în vigoare, depinde dacă Cumpărătorul este sau nu Clientul final.

„Cumpărătorul care este clientul final” sau pur și simplu „clientul final” este persoana juridică care nu încheie și nu execută contractul în scopul desfășurării sau promovării propriilor activități comerciale sau de afaceri.

„Cumpărătorul care nu este clientul final” este un om de afaceri care cumpără bunuri sau utilizează servicii în scopul utilizării bunurilor sau serviciilor pentru propriile activități comerciale. Cumpărătorul se conformează Acordului general de cumpărare și condițiilor comerciale.

Prezentele condiții de garanție și cererile de garanție fac parte integrantă din fiecare contract de vânzare-cumpărare încheiat între vânzător și cumpărător. Toate condițiile de garanție sunt valabile și obligatorii, cu excepția cazului în care se prevede altfel în contractul de vânzare-cumpărare, în actul adițional la prezentul contract sau într-un alt acord scris.

Condiții de garanție

Perioada de garanție

Vânzătorul oferă Cumpărătorului o garanție de 24 de luni pentru calitatea mărfurilor, cu excepția cazului în care se specifică altfel în Certificatul de garanție, Factură, Aviz de livrare sau alte documente legate de mărfuri. Perioada de garanție legală oferită Consumatorului nu este afectată.

Prin garanția pentru calitatea mărfurilor, vânzătorul garantează că mărfurile livrate vor fi, pentru o anumită perioadă de timp, adecvate pentru utilizarea obișnuită sau contractuală și că mărfurile își vor păstra caracteristicile obișnuite sau contractuale.

Baterii

Garanție de 6 luni pentru baterii – garantăm că capacitatea nominală a bateriei nu va scădea sub 70% din capacitatea sa totală în termen de 6 luni de la vânzarea produsului.

Garanția nu acoperă defectele rezultate din (dacă este cazul):

- Vina utilizatorului, adică deteriorarea produsului cauzată de lucrări de reparație necalificate, asamblare necorespunzătoare, introducerea insuficientă a tijei de șa în cadru, strângerea insuficientă a pedalelor și a manivelor
- Întreținere necorespunzătoare
- Deteriorări mecanice
- Utilizarea normală (de exemplu, uzura pieselor din cauciuc și plastic, a mecanismelor de mișcare, a articulațiilor, uzura plăcuțelor/blocurilor de frână, a lanțului, a anvelopelor, a casetei/roții multiple etc.)
- Evenimente inevitabile, dezastre naturale
- Reglaje efectuate de o persoană necalificată
- Întreținere necorespunzătoare, amplasare necorespunzătoare, daune cauzate de temperaturi scăzute sau ridicate, apă, presiune necorespunzătoare, șocuri, modificări intenționate ale designului sau

construcției etc.

Procedura de revendicare a garanției

Cumpărătorul este obligat să verifice Bunurile livrate de Vânzător imediat după preluarea responsabilității pentru Bunuri și daunele acestora, adică imediat după livrare. Cumpărătorul trebuie să verifice Bunurile astfel încât să descopere toate defectele care pot fi descoperite printr-o astfel de verificare.

Atunci când depune o cerere de garanție, Cumpărătorul este obligat, la cererea Vânzătorului, să dovedească achiziția și validitatea cererii prin factură sau aviz de livrare care include numărul de serie al produsului sau, eventual, prin documente fără număr de serie. Dacă Cumpărătorul nu dovedește validitatea cererii de garanție prin aceste documente, Vânzătorul are dreptul de a respinge cererea de garanție.

Dacă Cumpărătorul semnalează un defect care nu este acoperit de garanție (de exemplu, în cazul în care condițiile de garanție nu au fost îndeplinite sau în cazul semnalării defectului din greșeală etc.), Vânzătorul are dreptul să solicite o despăgubire pentru toate costurile rezultate din reparație. Costul se calculează conform listei de prețuri valabile pentru servicii și costuri de transport.

Dacă Vânzătorul constată (prin testare) că produsul nu este defect, Cererea de garanție nu este acceptată. Vânzătorul își rezervă dreptul de a solicita o despăgubire pentru costurile rezultate din Cererea de garanție nefondată.

În cazul în care Cumpărătorul depune o cerere privind Bunurile care este acoperită legal de Garanția oferită de Vânzător, Vânzătorul va remedia defectele semnalate prin reparație sau prin înlocuirea piesei sau a produsului deteriorat cu unul nou. Pe baza acordului Cumpărătorului, Vânzătorul are dreptul de a înlocui Bunurile defecte cu Bunuri pe deplin compatibile, cu caracteristici tehnice identice sau superioare. Vânzătorul are dreptul de a alege forma procedurilor de revendicare a garanției descrise în acest paragraf.

Vânzătorul va soluționa Cererea de garanție în termen de 30 de zile de la livrarea Bunurilor defecte, cu excepția cazului în care s-a convenit asupra unei perioade mai lungi. Ziua în care bunurile reparate sau schimbate sunt predate cumpărătorului este considerată ziua soluționării cererii de garanție. În cazul în care vânzătorul nu poate soluționa cererea de garanție în termenul convenit din cauza naturii specifice a defectului bunurilor, acesta și cumpărătorul vor ajunge la un acord cu privire la o soluție alternativă. În cazul în care nu se ajunge la un astfel de acord, vânzătorul este obligat să ofere cumpărătorului o compensație financiară sub forma unei rambursări.

CZ

SEVEN SPORT s.r.o.

Sediul social: Strakonická 1151/2c, Praga 5, 150 00,
Republica Cehă
Sediul central: Dělnická 957, Vítkov, 749 01
Garanție și service: Čermenská 486, Vítkov 749 01

CRN: 26847264
Cod fiscal: CZ26847264

Telefon: +420 556 300 970
E-mail:

eshop@insportline.
czreklamace@insportline.cz
servis@insportline.cz

Web: www.inSPORTline.cz

SK

inSPORTline s.r.o.

Sediul central, centru de garanție și service: Električná 6471,
Trenčín 911 01, SK

CRN: 36311723
Cod fiscal: SK2020177082

Telefon: +421(0)326 526 701
E-mail:

objednavky@insportl
ine.skreklamacie@insportline
.sk servis@insportline.sk

Web: www.inSPORTline.sk

Despre transport

