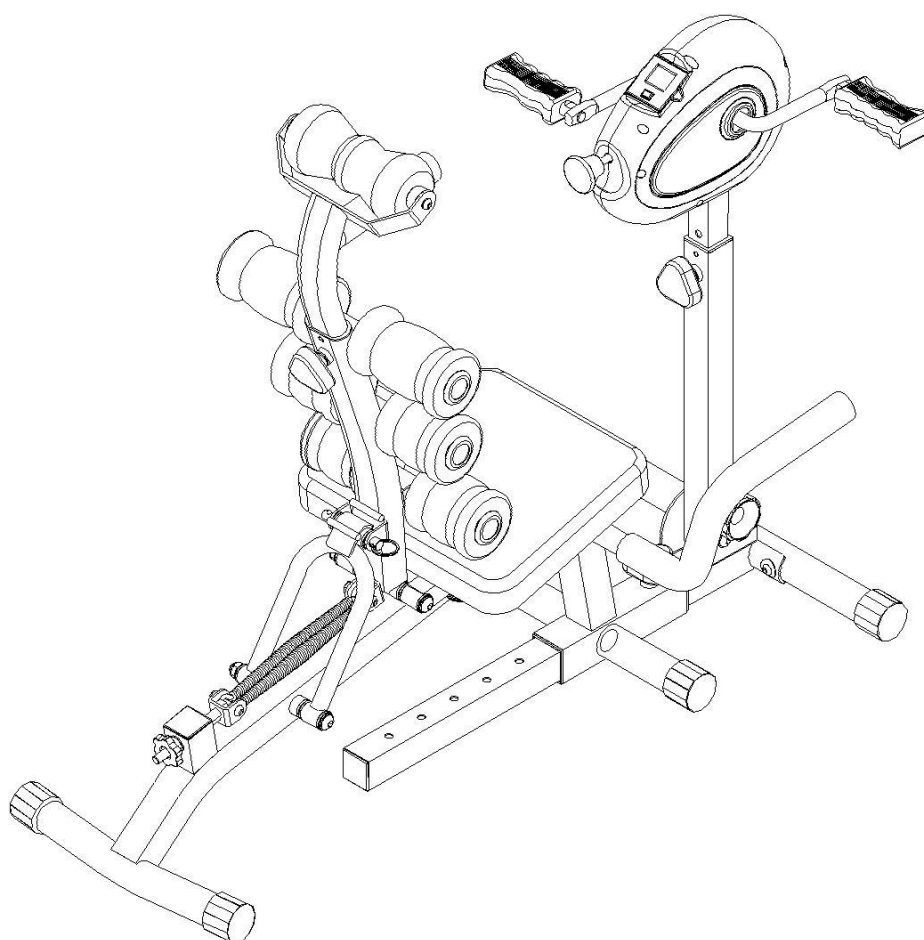




Manual de utilizare – RO

IN 10892 Bicicleta Recumbent inSPORTline Gemra



CUPRINS

INFORMATII PRIVIND SIGURANTA	3
VEDERE DESFASURATA	4
LISTA DE COMPONENTE	5
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE	7
LISTA DE COMPONENTE A ASAMBLARII	8
PASII DE ASAMBLARE	10
INSTRUCTIUNI EXERCITII	18
INSTRUCTIUNI DE MONITORIZARE A EXERCITIILOR	20
EXERCITII DE INCALZIRE	21

IMPORTANT!

Va rugam sa cititi toate instructiunile cu atentie inainte sa utilizati acest produs. Pastrati acest manual pentru o consultare ulterioara.

IMPORTANT! INFORMATII PRIVIND SIGURANTA

Va rugam sa pastrati acest manual intr-un loc sigur pentru o usoara referinta.

1. Este important sa cititi acest manual in intregime inainte de asamblarea si utilizarea echipamentului. Utilizarea sigura si eficienta poate fi realizata numai in cazul in care echipamentul este asamblat, intretinut si utilizat in mod corespunzator. Este responsabilitatea dumneavoastra sa va asigurati ca toti utilizatorii de echipament sunt informati cu privire la atentionari si precautii.
2. Inainte de a incepe orice program de exercitii trebuie sa va adresati medicului dumneavoastra pentru a verifica daca aveti afectiuni medicale sau fizice care ar putea pune sanatatea si siguranta dumneavoastra in pericol, sau sa va impiedice sa utilizati echipamentul in mod corespunzator. Sfatul medicului dumneavoastra este essential mai ales daca luati medicamente care afecteaza ritmul cardiac, tensiunea arteriala sau nivelul de colesterol.
3. Fiti constient de semnalele corpului dumneavoastra. Exercitarea incorecta sau excesiva poate duce la inrautatarea sanatatii dumneavoastra. Opriti exercitarea daca aveti oricare dintre urmatoarele simptome: durere, durere in piept, batai neregulate ale inimii, ameteli sau sentimente de greata, etc. Daca observati oricare dintre aceste stari trebuie sa va adresati imediat medicului dumneavoastra inainte sa mai continuati cu programul de exercitii.
4. Tineti-va copii si animalele departe de echipament. Echipamentul este desemnat sa fie utilizat doar de catre adulti.
5. Utilizati echipamentul pe o suprafata solida, plana, cu protectie pe podea sau pe covor. Pentru a garanta siguranta echipamentul ar trebui sa aiba cel putin 0.6m de spatiu liber in jurul acestuia.
6. Inainte sa utilizati echipamentul asigurati-va ca suruburile si piulitele sunt bine stranse.
7. Siguranta echipamentului poate fi intretinuta doar in cazul in care este examinat in mod regulat pentru daune si/sau uzura.
8. Utilizati intotdeauna echipamentul dupa cum este indicat. Daca gasiti echipamente/componente defecte in timp ce asamblati echipamentul, sau daca auziti zgomote neobisnuite orice provine de la echipament in timpul utilizarii opriti-va imediat. Nu mai utilizati echipamentul pana cand problema va fi remediata.
9. Purtati tinuta adecvata in timp ce utilizati echipamentul. Evitati purtarea hainelor largi care ar putea fi prinse in echipament sau care pot restrictiona sau impiedica miscarea.
10. Oricare dintre dispozitivele de reglare, care ar putea interfera cu miscarile utilizatorului nu ar trebui sa fie lasate agatate.
11. Parintii si cei ce se mai ocupa de copii ar trebui sa fie constienti de responsabilitatea acestora, deoarece instinctual de joaca natural poate duce la situatii si comportamente pentru care echipamentul de formare nu este predestinat.
12. In cazul in care copii au dreptul sa utilizeze echipamentul, dezvoltarea lor mentala, fizica si mai ales temperamental lor ar trebui luate in considerare. Acestia trebuie sa fie controlati si instruiti la utilizarea corecta a echipamentului. Echipamentul nu este in nici un caz potrivit ca o jucarie pentru copii.
13. Echipamentul de instruire este in conformitate cu EN957-1 CLASS H.C (uz casnic). Greutatea maxima a utilizatorului: 100kg, abilitatea de franare depinzand de viteza.
14. Masuri de preventie care trebuie luate in momentul cand ridicati sau mutati echipamentul, astfel incat sa nu raneasca spatele. Utilizati intotdeauna tehnici corecte de ridicare si/sau sa cautati asistenta, daca este necesar.

[illegible]

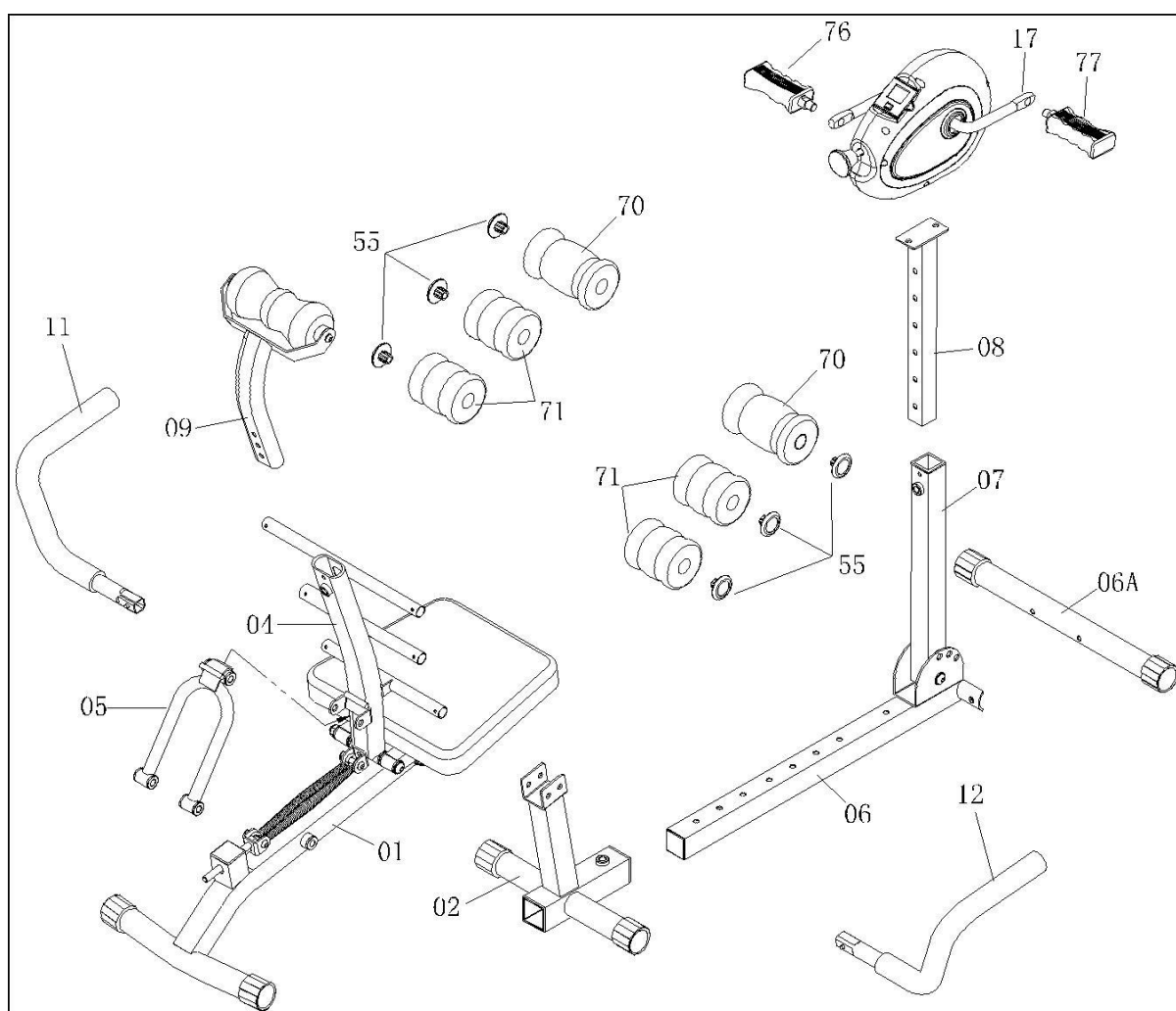
LISTA COMPONENTELOR

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
01	Cadru principal	1
02	Tub de sprijin fata	1
03	Sa	1
04	Spatar pentru sprijinirea tuburilor	1
05	Tub in forma de "U"	1
06	Tub frontal reglabil	1
06A	Stabilizator frontal	1
07	Prima bara	1
08	Tub prelungitor	1
09	Tub ajustabil pentru support cap	1
10	Invelis pentru teava	1
11	Ghidon stang	1
12	Ghidon Drept	1
13	Stanta in forma de "U"	1
14	Suport pentru sprijinirea rotilor de control	1
15	Arc lamelar	1
16	Placa de retinere a arcului	1
17	Manivela	1
18	Surub M10*140L	3
19	Dop	1
20	Surub M8*40L	2
21	Surub M8*55L	2
22	Surub M8*15L	4
23	Surub M6*25L	2
24	Surub M6*15L	6
25	Piulita OD20*ID10.3	9
26	Saiba OD17*ID8.3	6
27	Saiba OD13*ID6.1	4
28	Saiba grower OD22*ID8.3	2
29	Piulita M10	3
30	Piulita M8	4
31	Bolt	2
32	Bucsa	4
33	Arc in forma de "V"	2
34	Arc	2

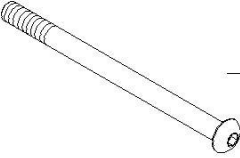
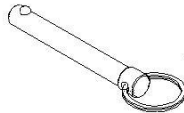
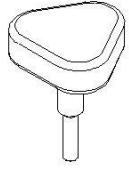
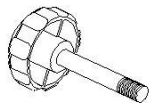
35	Surub M4*20L	8
35A	Surub M3*10L	6
36	Surub M5*10L	8
37	Surub M4*6L	3
38	Surub M5*30L	1
39	Surub M3*30L	2
40	Piulita M5	1
41	Piulita M3	2
42	Arc	1
43	Cheie S13-15-17	1
44	Cheie S6	1
44A	Manson	1
45	Rotita M8*67L	1
46	Rotita M10*65	1
47	Rotita	3
48	Cap de buton	1
48A	Rotita M10	1
49	Pad reglabil	6
50	Capac final	2
51	Capac final	1
52	Capac final	1
53	Capac final	2
54	Capacul capatului patrat	2
55	Capatul capacului	6
56	Capac final	2
57	Bucsa	20
58	Amortizator	1
59	Manson Ax	1
60	Manson ax	2
61	Manson ax	4
62	Capacul din stanga	1
63	Capacul din dreapta	1
64	Flansa plastic	2
65	Baza de fixare	1
66	Protectie	1
67	Scaun	1
68	Spuma maner	2
69	Burete din fata	1

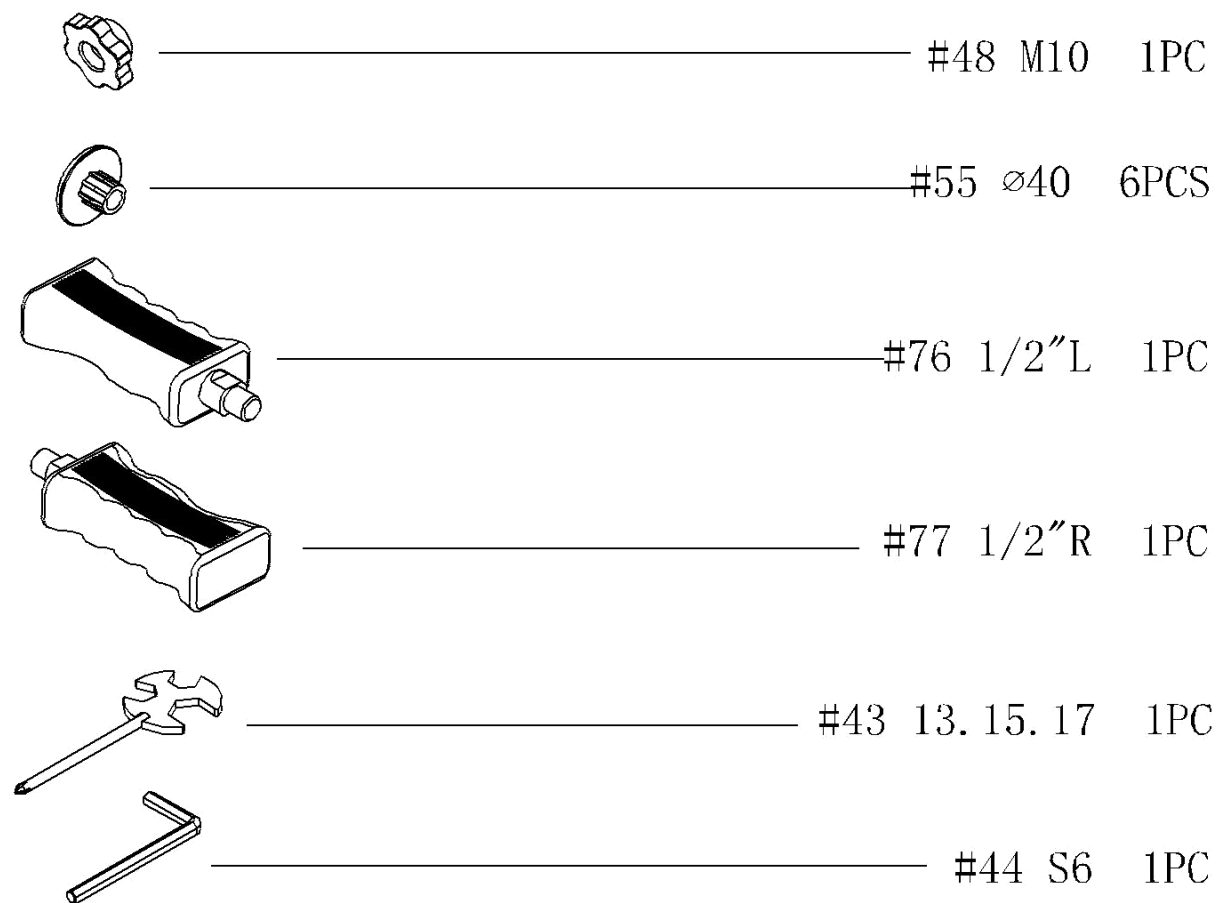
70	Burete din spate	2
71	Burete din spate	4
72	Panza de nailon	2
73	Metru	1
74	Sensor	1
75	Magnet	1
76	Pedala Stanga	1
77	Pedala Dreapta	1

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

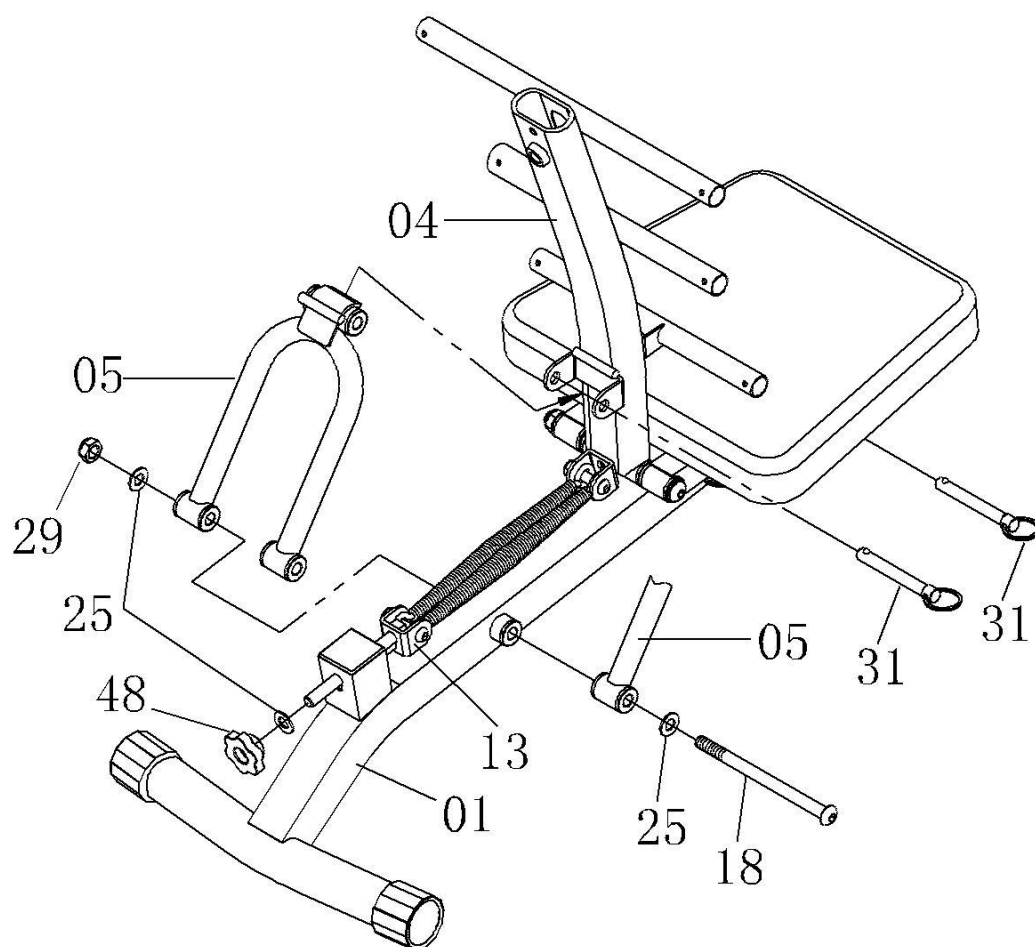


LISTA COMPONENTELOR ASAMBLARII

	_____	#18 M10*140L	1PC
	_____	#21 M8*55L	2PCS
	_____	#22 M8*15L	4PCS
	_____	#25 OD20*ID10.3*1.5T	5PCS
	_____	#26 OD17*ID8.3*1.5T	4PCS
	_____	#28 OD22*ID8.3*1.5T	2PCS
	_____	#29 M10	1PC
	_____	#30 M8	2PCS
	_____	#31 ϕ 10	2PCS
	_____	#35A M3*10L	6PCS
	_____	#47 M12	3PCS
	_____	#48A ϕ 65*M10	1PCS
	_____	#46 ϕ 10*65L	1PCS

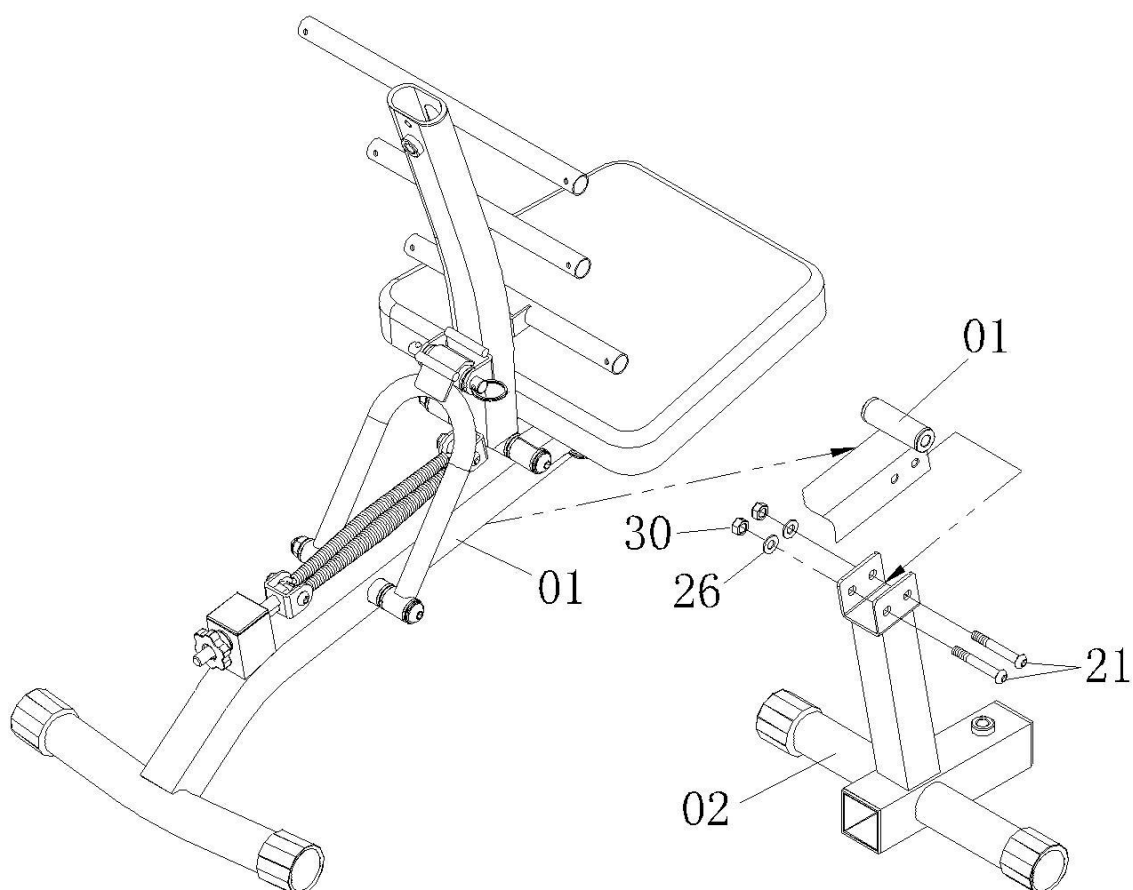
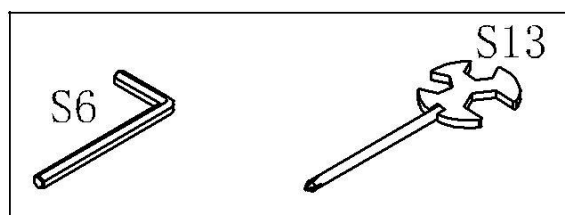


PASUL 1:

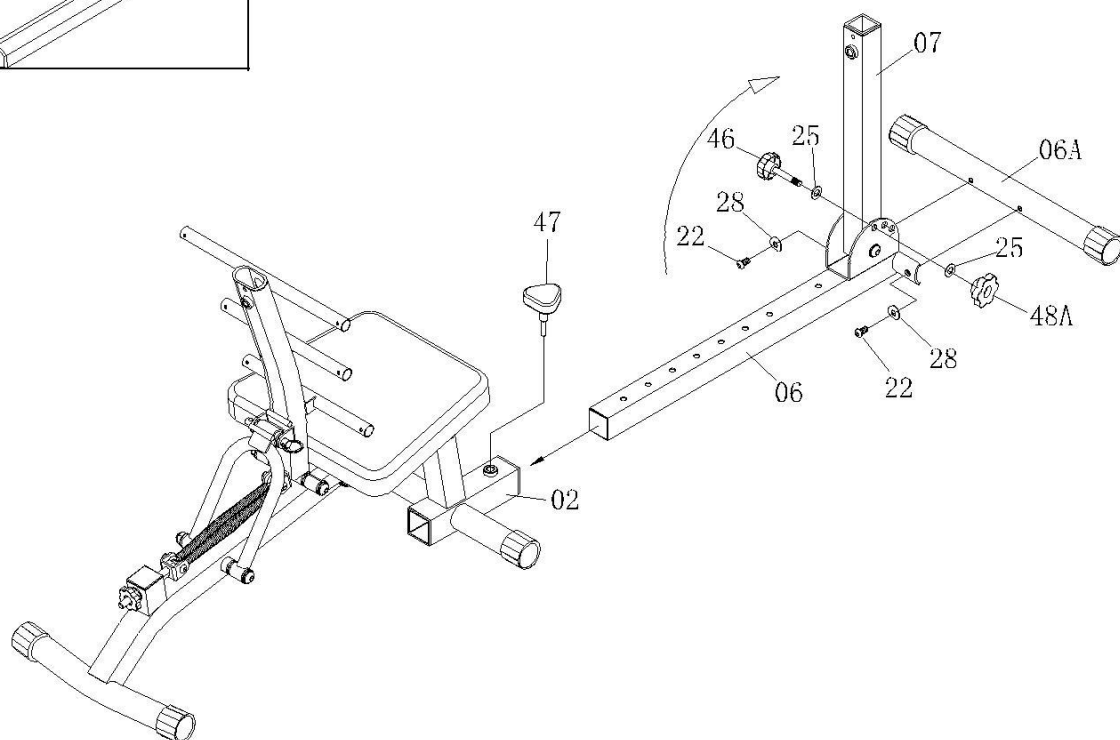
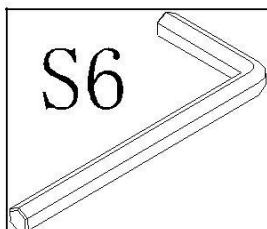
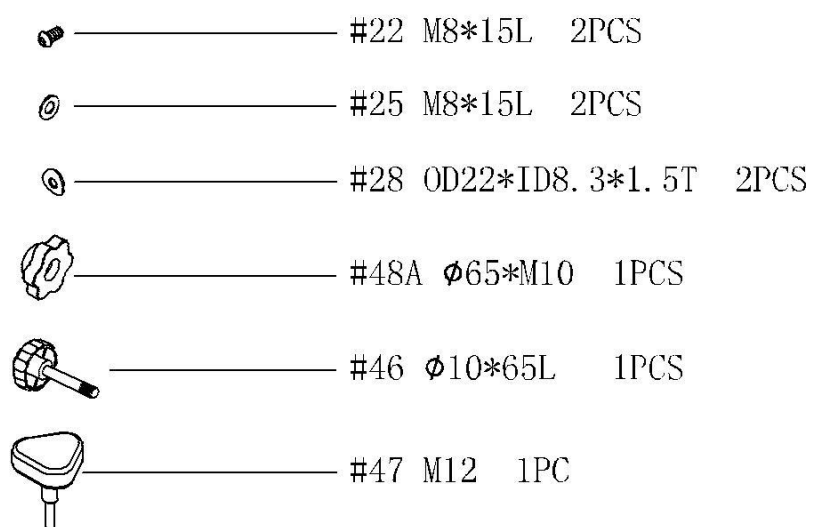


PASUL 2:

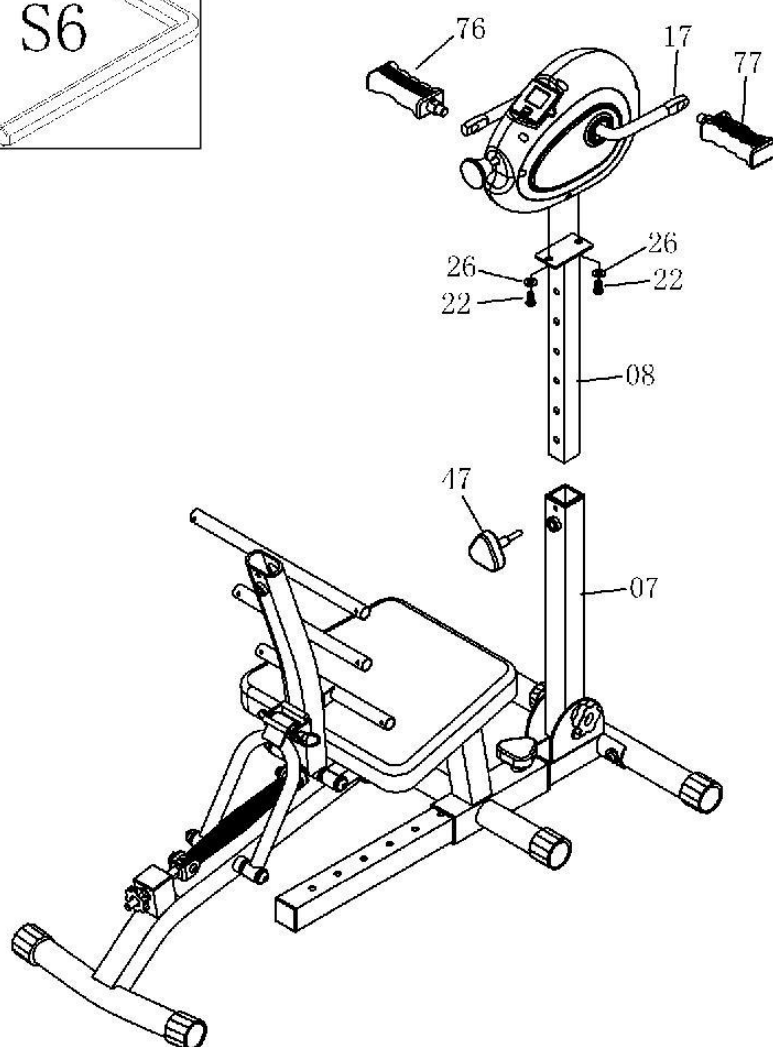
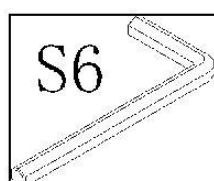
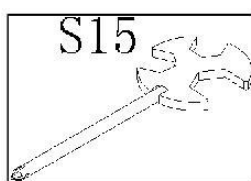
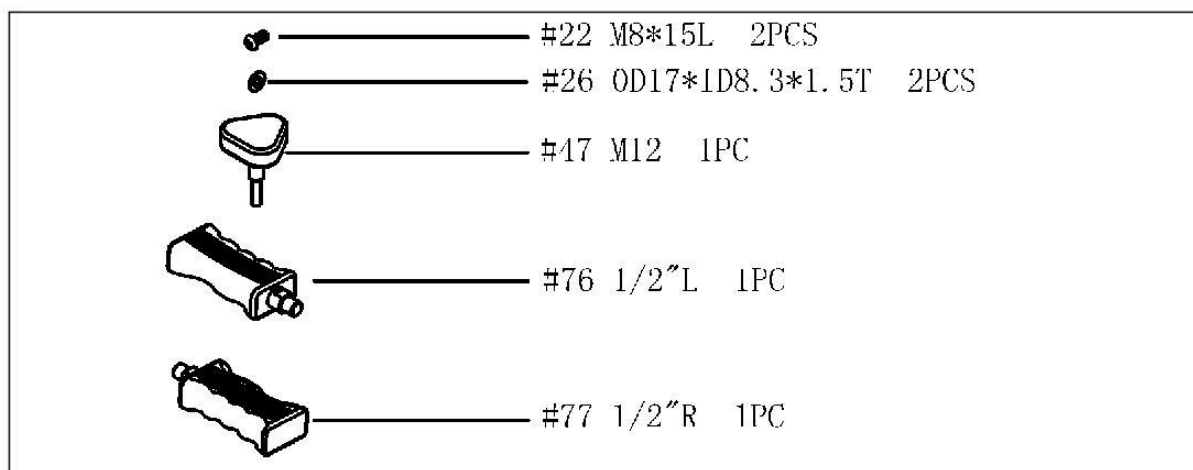
	_____	#21 M8*55L 2PCS
	_____	#26 OD17*ID8.3*1.5T 2PCS
	_____	#30 M8 2PCS



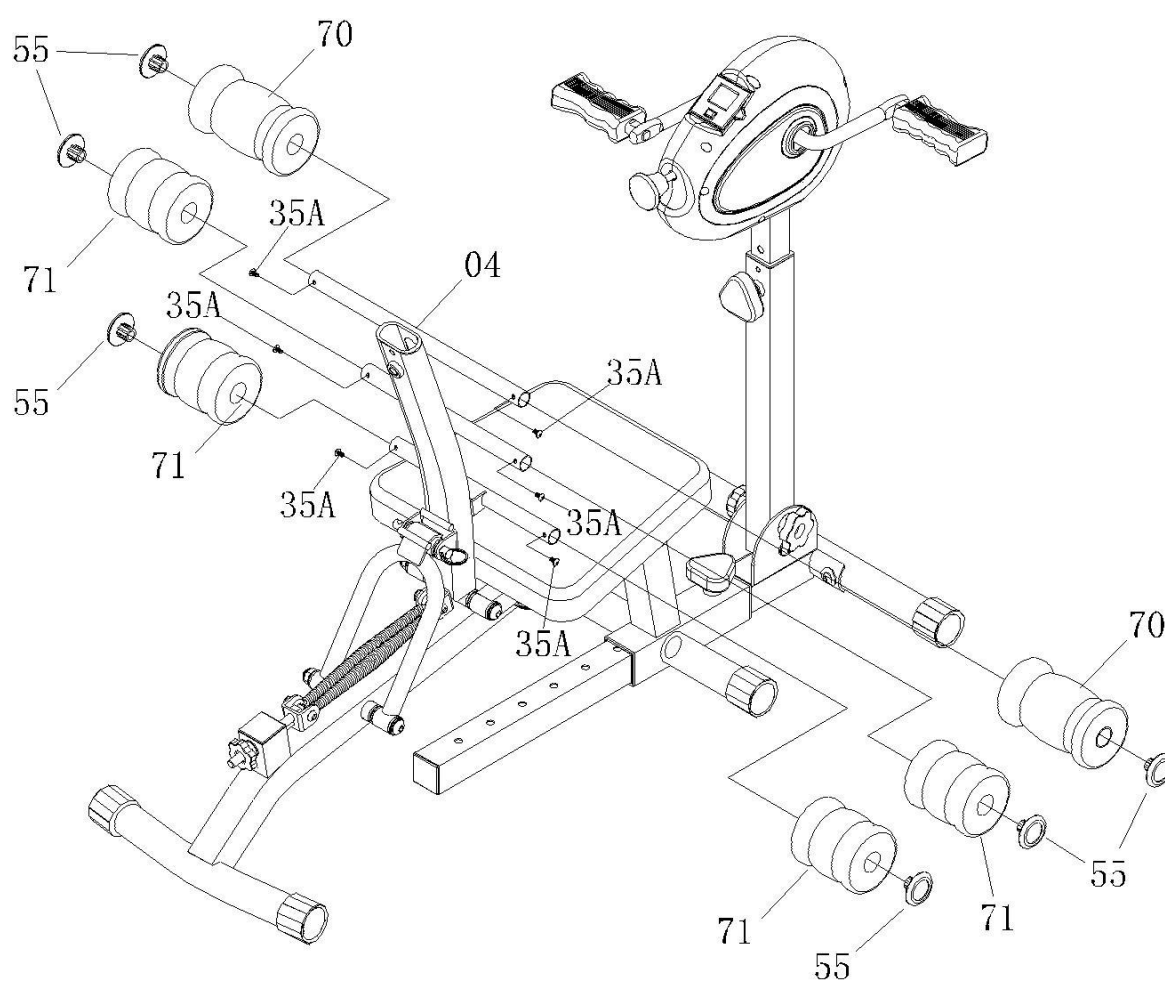
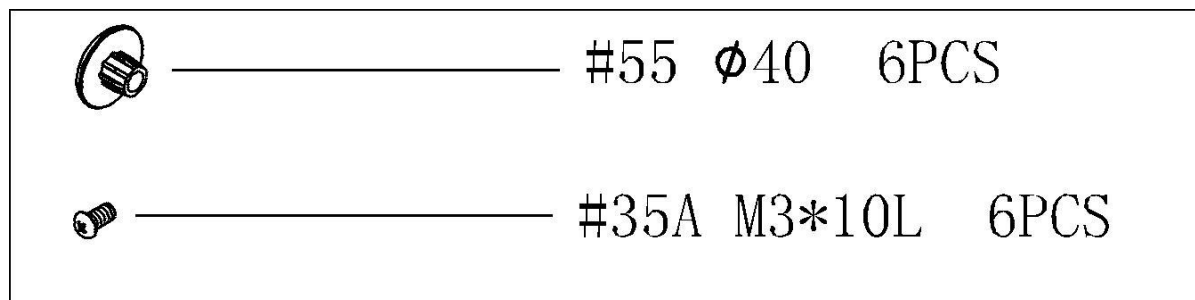
PASUL 3:



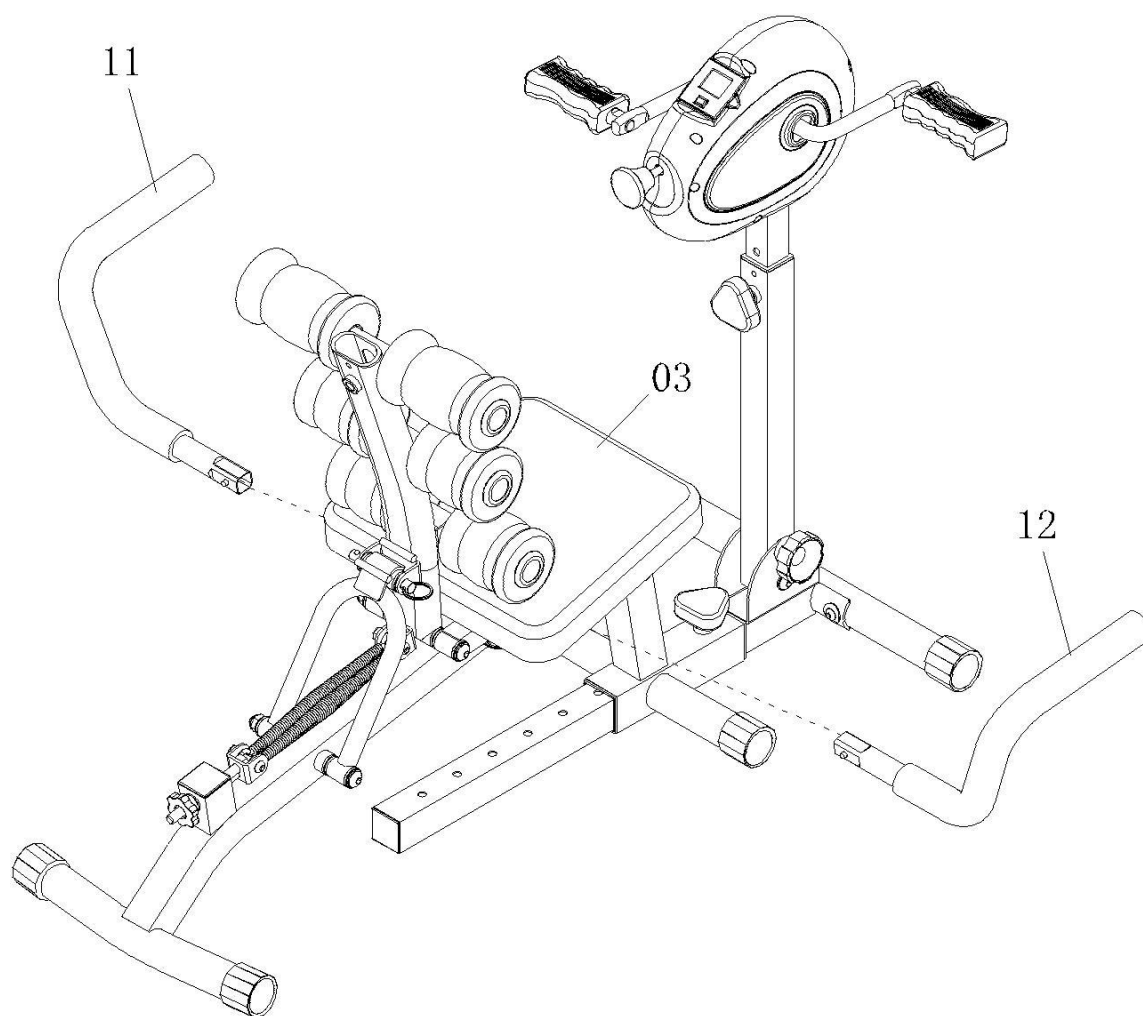
PASUL 4:



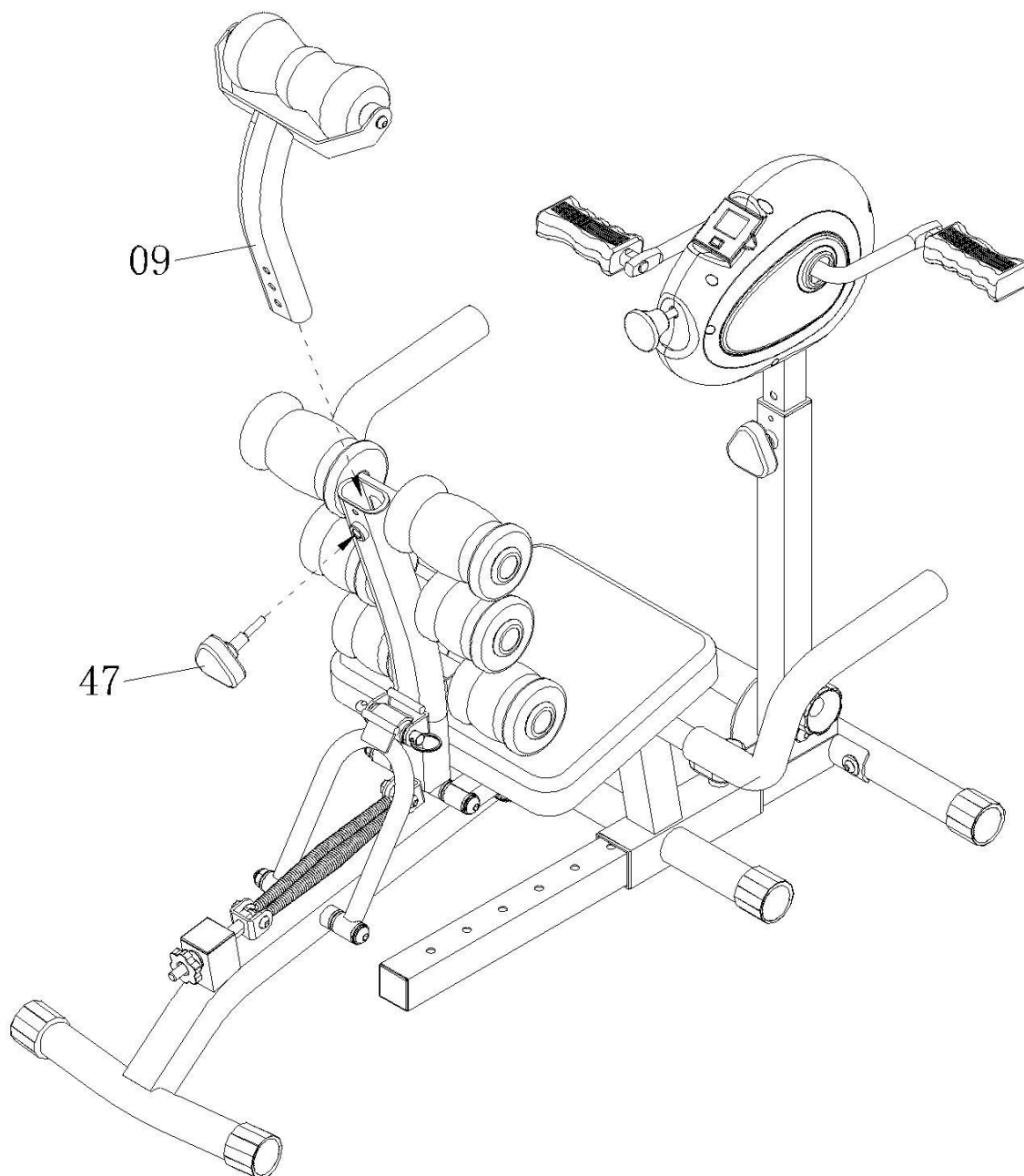
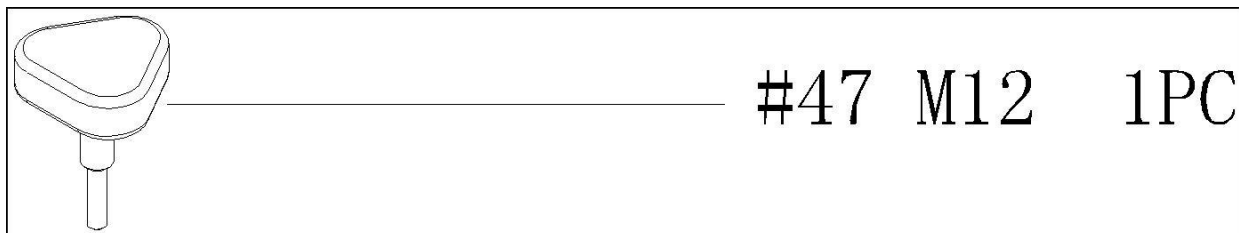
PASUL 5:



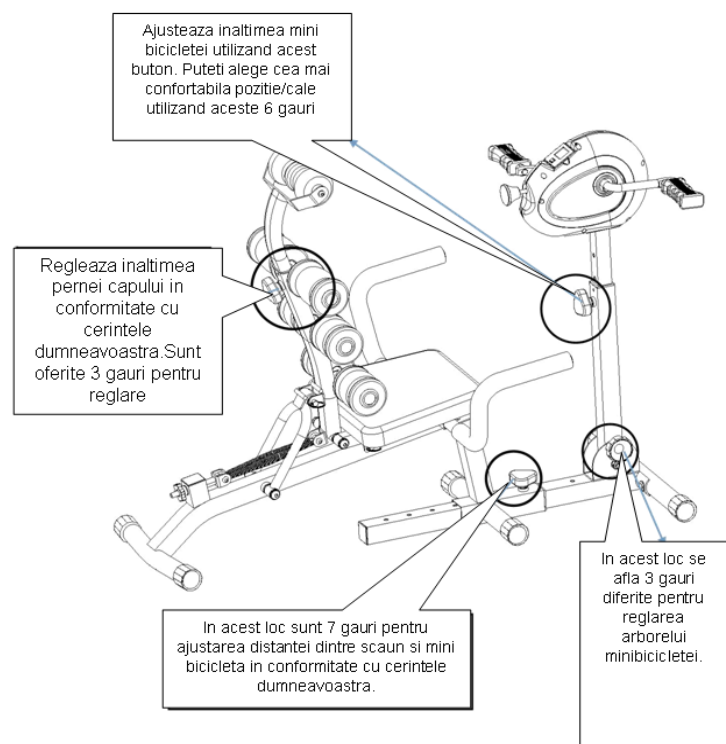
PASUL 6:



PASUL 7:



In imaginea din partea dreapta se pot observa reglajele care se pot realiza la bicicleta Recumbent inSPORTline Gemra



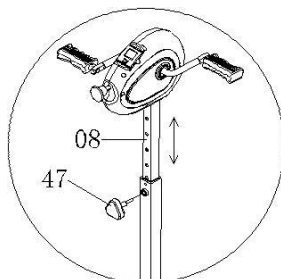
INSTRUCTIUNI EXERCITII

Dupa cum puteti observa in aceasta imagine, puteti sta pe un scaun pentru a lucra muschii mainilor si picioarelor.

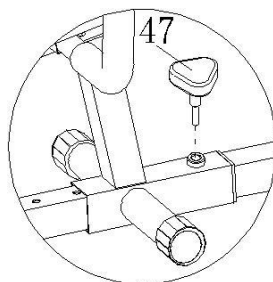
Inainte de a merge sa realizati exercitiile de mai jos va rog sa va amintiti sa utilizati codul PIN(#31) pentru a tine scaunul. Dupa cum se poate observa in imaginea de mai jos.



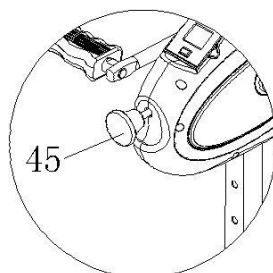
Puteti ajusta inaltimea mini bicicletei in concordanta cu inaltimea manerelor.(#47). Dupa cum puteti observa in imaginea de mai jos.



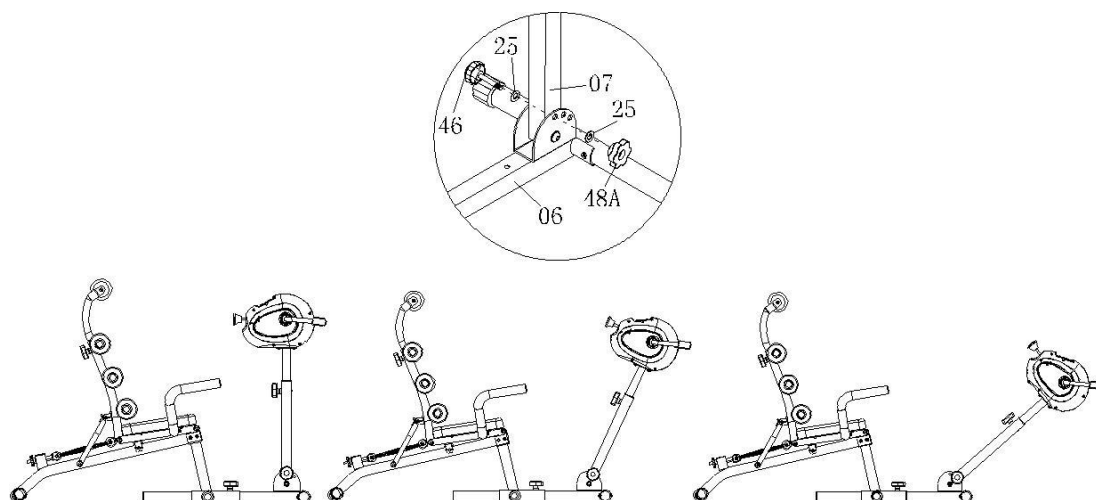
Reglati distanta dintre corpul dumneavoastra si mini bicicleta folosind (#47). Dupa cum puteti observa in imaginea de mai jos.



Reglati butonul (#45) pentru a schimba rezistenta mini bicicletei.



Atunci cand realizati exercitii pentru picioare, in acest loc sunt trei gauri diferite pentru ajustarea suportului mini bicicletei.

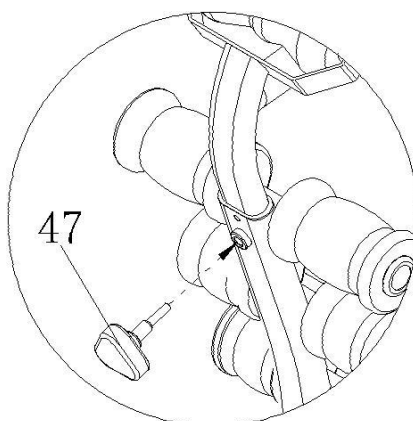


Cu acest aparat se poate lucra muschiul taliei si cel al abdomenului. Dupa cum se poate observa in imaginea de mai jos.

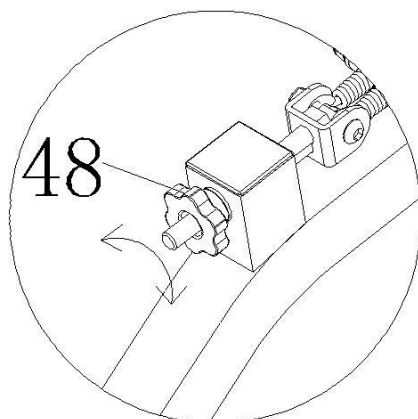
Inainte de a incepe exercitarea exercitiului de mai jos, va rugam sa nu uitati sa eliminati PIN(#31)



Reglati inaltimea pernei capului in functie de inaltimea dumneavoastra folisind butonul (#47). Dupa cum se poate observa in imaginea de mai jos.



Regland butonul (#48), puteti schimba tensiunea arcului. Daca intoarceti in sensul arcelor de ceas veti mari rezistenta necesara in timpul exercitiului. Daca veti intoarce in sens contrar arcelor de ceas se reduce rezistenta necesara in timpul exercitiului.



INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A CALCULATORULUI



SPECIFICATII

TIMP	00:00-99:59MIN
CALORI	0.0-999.9 (0~9999) KCAL
COUNT (CNT)	0~9999
REPS/MINUTE (PASI/MIN)	0~9999

FUNCTII CHEIE

MODE: Aceasta cheie va permite sa selectati si blocati o anumita functie pe care o doriti. RESET (CLEAR): se reseteaza valoarea de la zero apasand pe aceasta.

PROCEDURI DE OPERARE

1. AUTO ON/OFF

Sistemul se aprinde cand este apasata orice tasta.

Sistemul se opreste automat in momentul cand viteza nu are semnal de intrare sau cheia este apasata pentru aproximativ 4 minute.

2. RESET

Unitatea poate fi resetata fie prin schimbarea bateriei sau daca apasam tasta MODE timp de 3 secunde.

3. MODE

Pentru a alege SCAN sau LOCK daca nu doriti modul de scanare, apasati tasta MODE atunci cand indicatorul de pe functia pe care doriti sa inceapa clipeste.

FUNCTII

- **TIME:** Apasati tasta MODE pana cand pointerul ramane blocat pe TIMP. Timpul total de exercitiu va fi afisat in momentul inceperii exercitiului.
- **COUNT:** Apasati tasta MODE pana cand pointerul ramane blocat pe COUNT. Acumuleaza in mod automat numarul de antrenamente in momentul inceperii exercitiului.
- **CALORIE:** Apasati tasta MODE pana cand pointerul ramane blocat pe CAL. Caloriile arse vor fi afisate in momentul inceperii exercitiului.
- **STEP/MIN (DACA AVETI):** Apasati tasta MODE pana cand pointerul ramane blocat pe STEP/MIN. Pe ecran se va afisa viteza curenta in timpul de lucru .
- **SCAN.** Automat ecranul se va schimba la fiecare 4 secunde.

BATTERY: Daca apare un afisaj necorespunzator pe ecran, inlocuti bateria--- 1pcs LR44.

EXERCITII DE INCALZIRE

Un program de exercitii fizice de success consta in incalzire,exercitii aerobice si o mica pauza. Programul trebuie realizat de 2 sau 3 ori pe saptamana,cu o zi de odihna intre ele.Dupa cateva luni puteti creste antrenamentele la 4 sau 5 pe saptamana.

Incalzirea este o parte importanta a antrenamentului si ar trebui realizata inainte de fiecare sesiune. Se pregateste corpul pentru exercitarea mai intense de incalzire si intindere a muschilor ,crescand rata de circulatie si pulsul plus ca o sa creasca si furnizarea de mai mult oxigen la muschi.La sfarsitul antrenamentului repatati aceste exercitii pentru a reduce problemele musculare dureroase.

Exercitii pe care vi le sugeram sa le realizati:

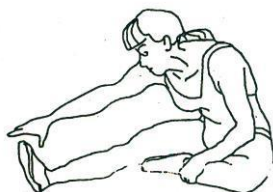
Intinderea coapselor spre interior

Stai cu talpile picioarelor,impreuna si cu genunchii indreptati spre exterior. Trage picioarele cat mai aproape. Impingeti usor genunchii inspre podea. Tineti apasat tmp de 15 secunde.



Atingerea degetelor de la picioare

Stai cu piciorul intins drept. Odihneste talpa piciorului stang pe coapsa ta interioara dreapta. Intinde spre degete cat de mult posibil. Tineti apasat timp de 15 secunde. Relaxati-va si apoi repetati cu piciorul stang.



Rotirea Capului

Rotiti capul spre dreapta pentru 3 secunde, pana veti simti o senzatie de intindere pe partea stanga a gatului. Apoi rotiti capul pe spate pentru 3 secunde, ridicati barbia spre tavan dar sa aveti gura deschisa. Rotiti capul spre stanga pentru 3 secunde iar in cele din urma aduceti-va barbia in piept pentru cateva secunde.



Ridicarea Umarului

Ridicati umarul drept in sus inspre urechea dreapta pentru cateva secunde. Apoi ridicati umarul stang pentru cateva secunde in timpul ce umarul drept il lasati incet in jos.



Gambe

Sprijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si bratele inainte. Pastrati piciorul drept si sa fie pozitionat pe podea, apoi indoiti piciorul stang si aplecati-va inainte prin miscarea soldurilor dumneavoastra inspre perete. Asteptati, apoi repetati miscarea si pentru celalalt picior.



Atingerea degetelor picioarelor

Incet, indoiti-va din talie, lasand spatele si umerii relaxati in timp ce va intingeti spre degetele de la picioare. Lasati-va in jos cat de mult posibil timp de cateva secunde.



Intindere prin ridicarea bratelor

Deschideti bratele si continuati ridicarea acestora pana cand sunt deasupra capului. Ridicati bratul drept inspre tavan pentru cateva secunde. Repetati la fel si pentru bratul stang.



F.A 13.01.2016