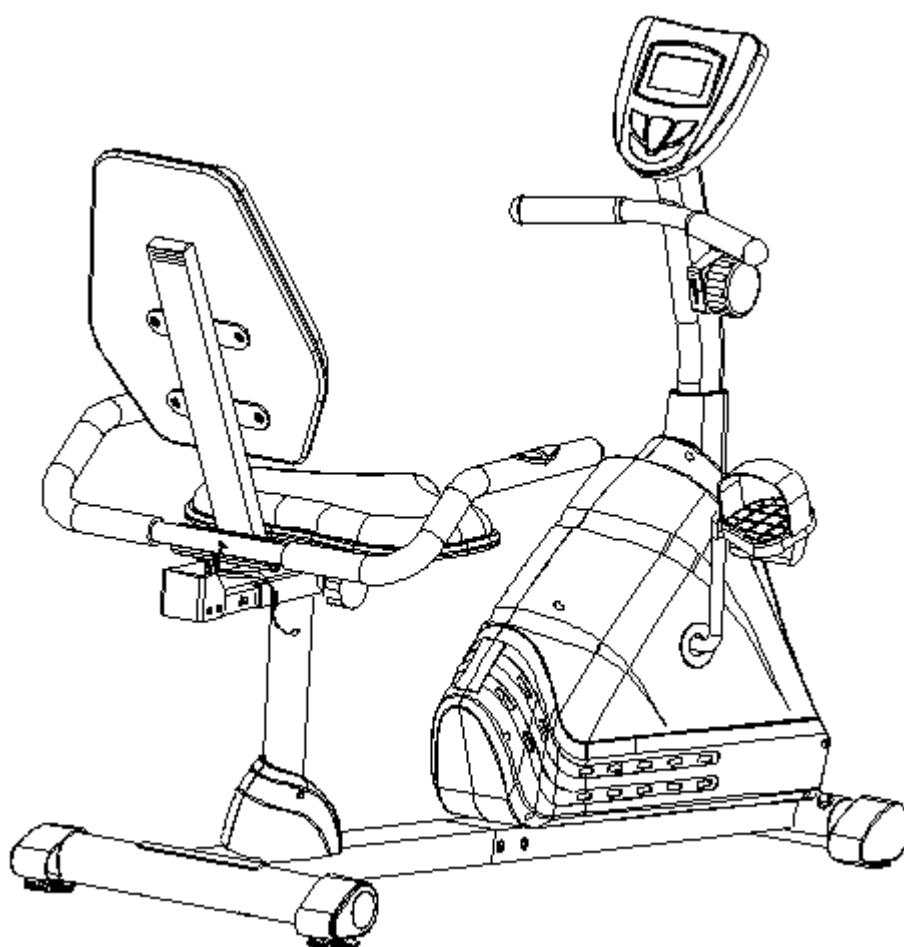




**MANUALUL UTILIZATORULUI – RO**  
**IN 5561 bicicleta magnetica inSPORTline Rapid**





**IMPORTANT:** Cititi toate instructiunile cu atentie inainte de a utiliza acest produs. Retineti acest manual pentru referinte ulterioare.

*Specificatiile acestui produs pot varia de la poza, putand fi modificate fara preaviz.*

## INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

**Precautiile de baza trebuie respectate intotdeauna, inclusiv urmatoarele instructiuni de siguranta, atunci cand se utilizeaza acest echipament. Cititi toate instructiunile inainte de a utiliza acest echipament.**

1. Cititi toate instructiunile din manual si faceti exercitii de incalzire inainte de a utiliza echipamentul.
2. Inainte de a va apuca de exercitii, pentru a evita ranirea muschilor, sunt necesare exercitii de incalzire pentru fiecare pozitie a corpului. Urmariti exercitiile de Incalzire si Relaxare. Dupa exercitii, este sugerata relaxarea corpului pentru linistire.
3. Va rugam asigurati-va ca toate piesele sunt fixate bine si nu sunt deteriorate inainte de utilizare. Acest echipament ar trebui sa fie pe o suprafata plana cand se utilizeaza. Este sugerata folosirea unei saltele sau a altor materiale de acoperire pentru suprafata.
4. Va rugam sa purtati haine si incaltaminte adecvata in timpul utilizarii aparatului, nu purtati haine ce s-ar putea agata in orice parte a echipamentului, amintiti-va sa strangeti pedalele.
5. Nu incercati nici o alta lucrare de intretinere sau ajustari, altele decat cele descrise in manual. In eventualitatea unor posibile probleme, se intrerupe utilizarea si se consulta un reprezentant autorizat de service.
6. Nu utilizati echipamentul afara.
7. Acest echipament este doar pentru uz casnic.
8. O singura persoana trebuie sa fie pe echipament in timpul utilizarii.
9. Tineti copii si animalele departe de acest echipament in timpul utilizarii. Acest aparat este conceput doar pentru adulti. Spatiul minim pentru functionare in conditii de siguranta este de nu mai putin de 2 m.
10. Daca simtiti orice dureri in piept, grea, ameteli, sau lipsa de aer, ar trebui sa va opriti din exercitii imediat si sa consultati medicul inainte de a continua.
11. Greutatea maxima admisa pentru acest produs este de 110 kg.

**AVERTISMENT:** Inainte de a incepe orice program de exercitii consultati-va medicul. Acest lucru este important pentru persoanele care au peste 35 ani sau care au probleme de sanatate pre- existente. Cititi toate instructiunile inainte de a folosi acest echipament de fitness.

**ATENTIE:** Cititi cu atentie toate instructiunile inainte de a utiliza acest produs.

**Retineti acest manual al utilizatorului pentru referinte ulterioare.**

## AJUSTARI

### Reglarea manerului de control tensiune

Pentru a creste sarcina, rotiti manerul de control tensiune in sensul acelor de ceas.

Pentru a descreste sarcina, rotiti manerul de control tensiune in sensul invers al acelor de ceas.

### Ajustarea manerului reglabil

Intoarceti manerul reglabil de pe stabilizatorul spate cat este nevoie pentru a regla nivelul bicicletei.

### Ajustarea scaunului in fata sau spate

Eliberati manerul triunghi din spatele cadrului principal. Rotiti manerul rotund in sensul invers al acelor de ceas pana cand poate fi scos. Trageti manerul si apoi glisati suportul de sprijin spate si spatarul scaunului inainte si inapoi pana in pozitia dorita. Blocati la loc scaunul, eliberand manerul si miscand putin scaunul pana cand manerul reintra la loc. Pentru o mai buna siguranta, strangeti manerul rotund si cel triunghiular in sensul acelor de ceas.

**NOTA:** La reglarea scaunului inainte sau inapoi, linia limitei maxime nu poate depasi marginea bucei.

## OPERAREA COMPUTERULUI



FUNCTIE	GAMA
TIME	0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED	0.0-999.9 KM/H
DIST (DISTANCE)	0.0-999.9 KM
CAL (CALORIES)	0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER)	0.0-999.9 KM
PULSE	40-240 BATAI/MIN

### FUNCTIILE TASTELOR

**MODE:** Apasati tasta MODE pentru a selecta fiecare functie a computerului.

Apasati si tineti tasta MODE pentru 3 secunde si toate valorile vor fi resetate la 0 cu exceptia valorilor ODO (ODOMETER).

**SET:** Apati tasta SET pentru a seta valorile pentru TIME, DISTANCE, CALORIES, sau Pulse pentru introducerea de tinte dorite.


**RESET:** Apasati tasta RESET pentru a reseta valorile de la TIME, DISTANCE, sau CALORIES la 0.

Apasati tasta RESET pentru a reseta valorile de la TIME, DISTANCE, sau CALORIES la 0 pentru introducerea de tinte dorite.

Apasati si tineti tasta RESET pentru 3 secunde si toate valorile vor fi resetate la 0 cu exceptia ODO(ODOMETRU).

## **FUNCTIILE COMPUTERULUI**

**AUTO ON/OFF:** Cand incepeti exercitiile sau cand apasati orice tasta de pe computer va porni. Daca nu utilizati echipamentul timp de 4 minute, alimentarea se va opri automat.

**SCAN:** Apasati tasta MODE pana cand ecranul afiseaza SCAN; Computerul va scana automat functiile function TIME, SPEED, DIST (DISTANCE), CAL (CALORIES), ODO (ODOMETER), si  (PULSE) la fiecare 6 secunde.



**TIME:** Apasati tasta MODE pana cand ecranul afiseaza TIME; computerul va afisa timpul tau lucrat in minute si secunde. Cand incepi exercitiile timpul se numara crescator de la 0:00 la 99:59 minute cu incrementare de 1secunda. Poti deasemenea alege un timp tinta inainte de antrenament. Apasa tasta MODE pentru a selecta functia TIME apoi apasati tasta SET pentru a preseta timpul tinta. Apasti tasta RESET pentru a reduce la 0 timpul tinta TIME. Intervalul de timp tinta este de la 0:00 la 99:00 minute. Odata ce ati presetat timpul tinta si incepeti antrenamentul, timpul incepe sa numere descrescator pana la 0: 00 cu cate 1 secunda. Cand ajunge la 0: 00 se va opri numaratoarea si va incepe sa bipuie pentru a-ti atrage reaminti.


**SPEED:** Apasati tasta mod pana cand ecranul afiseaza SPEED; computerul va afisa viteza curenta.

**DIST (DISTANCE):** Apasati tasta MODE pana cand ecranul afiseaza DIST; computerul va afisa distanta ta acumulata in timpul antrenamentului. Cand incepi exercitiile distanta se numara crescator de la 0.0 la 999.9 km e cu incrementare de 0.1km. Poti deasemenea alege o distanta tinta inainte de antrenament. Apasa tasta MODE pentru a selecta functia DIST apoi apasati tasta SET pentru a preseta distanta tinta. Apasti tasta RESET pentru a reduce la 0 distanta tinta DISTNACE. Intervalul de distanta tinta este de la 0.0 la 999.9km. Odata ce ati presetat distanta tinta si incepeti antrenamentul, distanta incepe sa numere descrescator pana la 0.0 cu cate 0.1 km. Cand ajunge la 0.0 se va opri numaratoarea si va incepe sa bipuie pentru a-ti atrage reaminti.

**CAL (CALORIES):** Apasati tasta MODE pana cand ecranul afiseaza CAL; computerul va afisa totalul de calorii arse din timpul antrenamentului. Cand incepi exercitiile kaloriile se numara crescator de la 0.0 la 999.9 calorii. Poti deasemenea alege un nr tinta de calorii inainte de antrenament. Apasa tasta MODE pentru a selecta functia CAL apoi apasati tasta SET pentru a preseta nr de calorii tinta. Apasti tasta RESET pentru a reduce la 0 nr de calorii tinta CALORIES. Intervalul nr de calorii tinta este de la 0.0 la 999.9calorii. Odata ce ati presetat nr de calorii tinta si incepeti antrenamentul, nr de calorii incepe sa descrasceasca pana la 0.0. Cand ajunge la 0.0 se va opri numaratoarea si va incepe sa bipuie pentru a-ti atrage reaminti(Aceste date sunt orientative pentru comparearea diferitor sesiuni de antrenament si nu se pot utiliza in tratament medical ).

**ODO (ODOMETER):** Apasati tasta MODE pana cand ecranul afiseaza ODO; computerul va afisa distanta totala acumulata. Valoarea ODO nu poate fi resetata la 0 apasand si tinand apasat tastele MODE sau RESET pentru 3 secunde. Doar daca scoateti bateriile valorile ODO ver fi resetate la 0.

 (**PULSE**): Apasati tasta MODE pana cand ecranul afiseaza simbolul  ; computerul va afisa pulsul tau curent dupa ce ati pus mana pe amandoi senzorii de pe manere in timpul antrenamentului. Pentru a va asigura ca

citirea pulsului este cat mai precisa, tineti amandoua mainile pe senzori, cand vreti sa testati pulsul. Poti deasemenea preseta un puls tinta inainte de antrenament. Apasati tasta MODE pentru a selecta functia  PULSE apoi apasati tasta SET pentru a preseta pulsul tinta. Apasati tasta RESET pentru a readuce pulsul la 0. Intervalul pentru puls tinta este de la 40 la 240 batai/minut. Odata ce ati presetat pulsul si incepeti antrenamentul tineti amandoua mainile pe senzorii de puls in timpul exercitiului. Daca pulsul este mai mare decat cel presetat computerul va bipui pentru a-ti reaminti.

#### CUM SA INSTALATI BATERIILE:

1. Scoateti capacul pentru baterii din spatele computerului.
2. Puneti doua baterii AA in locul pentru baterii.
3. Asigurati-va ca bateriile sunt pozitionate corect.
4. Puneti capacul inapoi.
5. Daca afisajul este ilizibil sau apare doar partial, scoateti bateriile pentru 15 secunde inainte de instalare.

#### LISTA PIESELOR

Nr.	Descriere	Cant	Nr.	Descriere	Cant
001	Capac stabilizator fata dreapta Ø60x1.5	1	027	Fir extensie L=350mm	2
002	Stabilizator fata Ø60x1.5x330	1	028	Computer (JVT29121)	1
003	Capac piulita M8	6	029	Surub M5x12	4
004	Saiba curbata Ø8	3	030	Maner control tensiune	1
005	Surub ST4.2x25	11	031	Cablu tensiune L=1150mm	1
006	Surub M8x70	4	032	Saiba Ø5	1
007	Capac stabilizator fata stanga Ø60x1.5	1	033	Surub M5x20	1
008	Capac acoperire Ø50xØ25x10	2	034	Ghidon frontal 70x30x1.5	1
009	Surub autofilentant cu cap Phillips ST4.2x25	4	035	Surub M8x10	4
010	Capac dreapta	1	036	Saiba Ø8	22
011	Curea 360J6	1	037	Surub M8x20	1
012	Pedala dreapta YH-30X	1	038	Capac stabilizator spate stanga	1
013	Manivela Ø240	1	039	Suport roata de ghidare	1
014	Saiba Ø34.5xØ23x25	1	040	Piulita nylon M8	2
015	Manson Ax II 15/16"	1	041	Capac Ghidon frontal	1
016	Rulment	2	042	Arc	1
017	Bucsa ax	2	043	Roata de rezerva	1

018	Manson Ax I 7/8"	1	044	Sectiunea de mijloc a firului pentru pulsul mainii L=1000mm	2
019	Piulita 7/8"	2	045	Surub M8x30	2
020	Volanta Ø230	1	046	Cadru principal spate	1
021	Cadru principal fata 80x40x2	1	047	Perna scaunului	1
022	Capac stanga	1	048	Perna spate	1
023	Maner triunghiular M12x58	1	049	Surub M6x15	8
024	Capac rotund pentru ghidonØ25x1.5	4	050	Saiba Ø6	8
025	Spuma Ghidon fata Ø24xØ30x160	2	051	Spatarul si capacul suportului scaunului 23x53x1.5	1
026	Fir senzor extensie L=500mm	1	052	Tub glisant scaun 53x23x2.0	1

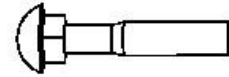
Nr.	Descriere	Cant	Nr.	Descriere	Cant
053	Suport spate si scaun 53x23x2.0	1	067	Maner ajustabil M10	2
054	Spuma ghidon Ø24xØ30x550	2	068	Ghidon Ø25x1.5	1
055	Surub ST4.2x20	2	069	Pedala stanga YH-30X	1
056	Firul senzorului pulsului mainii L=750mm	2	070	Extensie fir senzor puls L=1000mm	2
057	Surub M8x45	2	071	Senzor cu fir L=750mm	1
058	Priza fir Ø12.1	2	072	Surub M8x15	13
059	Piulita M6	2	073	Saiba Ø40xØ24x3	1
060	Maner rotund M16x1.5	1	074	Piulita M10x1	2
061	Bucsa izolanta	2	075	Surub ajustabil M6x36	2
062	Capac cadru principal dreapta spate	1	076	Surub ST2.9x12	2
063	Capac cadru principal spate stanga	1	077	Saiba curbata mare Ø8	4
064	Stabilizator spate	1	078	Saiba arcuita Ø6	2
065	Capac stabilizator dreapta spate	1	079	Suport in forma de U	2
066	Piulita M10	2			



(3) Capac piulita M8  
6 buc



(4) Saiba curbata ø8  
2 buc



(6) Suruburi M8x70  
4 buc



(36) Saibe ø8  
2 buc

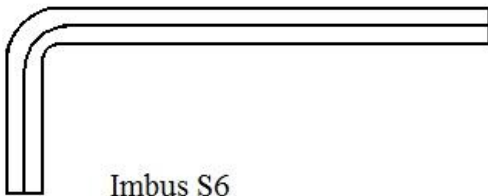


(57) Suruburi M8x45  
2 buc

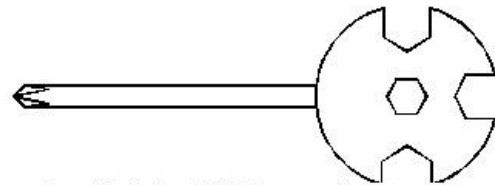


(77) Saibe curbate mari ø8  
4 buc

## INSTRUMENTE

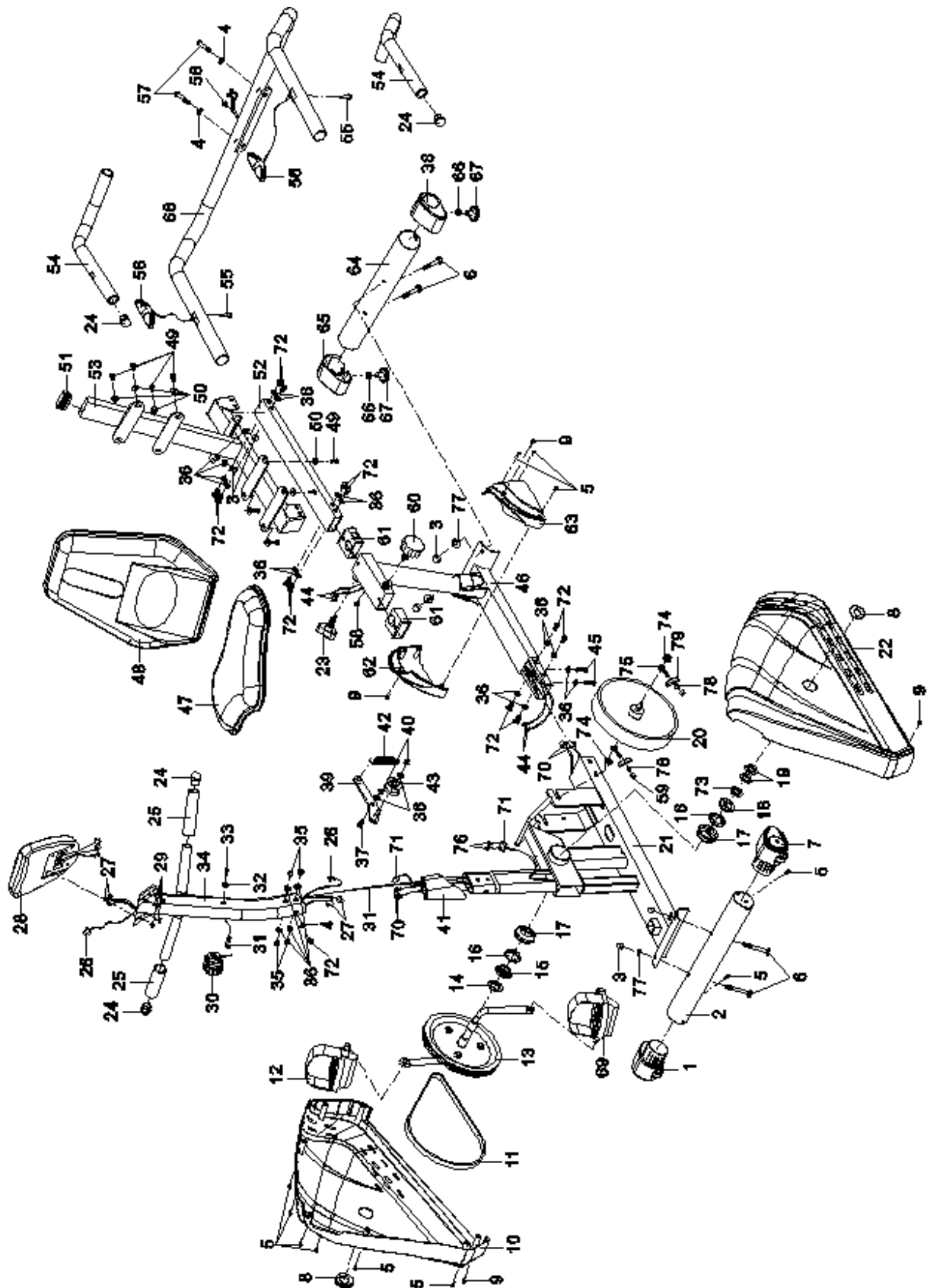


Imbus S6  
1 buc



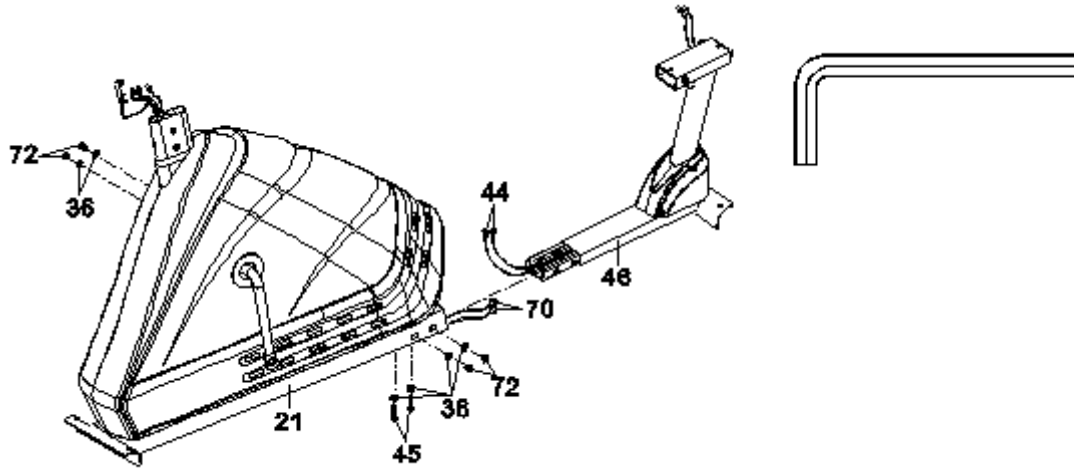
Surubelnita Phillips multi-instrument  
1 buc

# VEDERE DESFASURATA





## INSTRUCTIUNI DE ANSAMBLARE



### 1. Instalare cadru principal spate

Scoateti doua suruburi M8x30 (45), patru suruburi M8x15 (72), si sase saibe Ø8 (36) de la cadrul principal spate (46). Conectati sectiunea de mijloc a firelor senzorului pentru puls mana (44) de la cadrul principal spate (46) la extensia senzorului puls (70) de la cadrul principal (21).

Atasati cadrul principal spate (46) la cadrul principal fata (21) cu doua suruburi M8x30 (45), patru M8x15 Suruburi (72), si 6 saibe Ø8 (36) care au fost scoase. Strangeti suruburile cu imbusul furnizat.

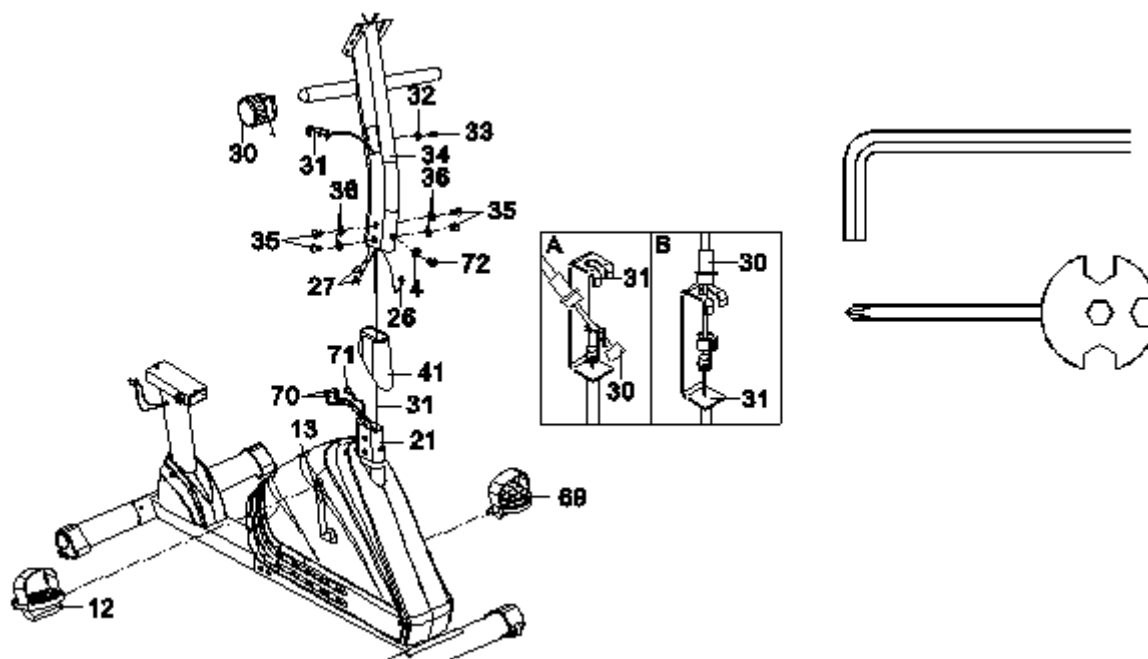
### 2. Instalarea stabilizatoarelor fata si spate

Pozitionati stabilizatorul frontal (2) in fata cadrului principal fata (21) si aliniati gaurile suruburilor.

Atasati stabilizatorul fata (2) pe cadrul principal (21) cu doua suruburi M8x70 Bolts (6), Ø8 Saibe curbate mari (77), si piulite M8(3). Strangeti suruburile cu surubelnita Phillips multi-instrument.

Pozitionati stabilizatorul spate (64) in spatele cadrului principal spate (46) si aliniati gaurile suruburilor.

Atasati stabilizatorul spate (64) pe cadrul principal din spate (46) cu doua suruburi M8x70 (6), Ø8 saibe mari curbate (77), si capace piulite M8 (3). Strangeti suruburile cu surubelnita Phillips multi-instrument furnizata.



### 3. Instalarea ghidonului fata si a pedalelor

Scoateti o saiba curbata Ø8 (4), un surub M8x15 (72), patru suruburi M8x10 (35) si patru saibe Ø8 (36) de la cadrul principal fata (21).

Glisati capacul ghidon frontal (41) pe ghidonul frontal (34).

Inserati Cablul de tensiune (31) prin gaura de jos a ghidonului fata (34) si scoateti prin gaura patrata de pe ghidon fata (34).

Conectati firul senzor (71) si extensia fir senzor puls (70) de la cadrul principal fata(21) la extensia fir senzor (26) si extensia fir (27) la ghidonul fata (34).

Inserati ghidonul fata (34) in tubul cadrului principal fata (21) si strangeti cu o saiba curbata Ø8 (4), un surub M8x15 (72), patru suruburi M8x10 (35) si patru saibe Ø8 (36) care au fost scoase. Glisati capacul ghidonului frontal(41) pe cadrul principal fata (21).

Scoateti saibe Ø5 (32) si suruburile M5x20 (33) de la manerul de control tensiune (30). Puneti rezistenta manerului de control tensiune (30) in carligul arcuit al cablului de tensiune (31) dupa cum este aratat in desenul A figura 3. Scoateti rezistenta de ca manerul cablului de control (30) fortati-o in suportul metalic al cablului de tensiune (31) dupa cum este aratat in desenul B figura 3. Atasati manerul de control tensiune (30) in ghidonul principal (34) cu saibe Ø5 (32) si suruburi M5x20 (33) care au fost scoase.

**Manivelele, pedalele, axurile si curelele pedalelor sunt marcate cu R pentru dreapta si L pentru stanga.**

Inserati axul pedalei stangi (69) in gaura filetata din manivela stanga (13).

Intoarceti axul pedalei cu mana in sensul invers al acelor de ceas pana cand este ferm.

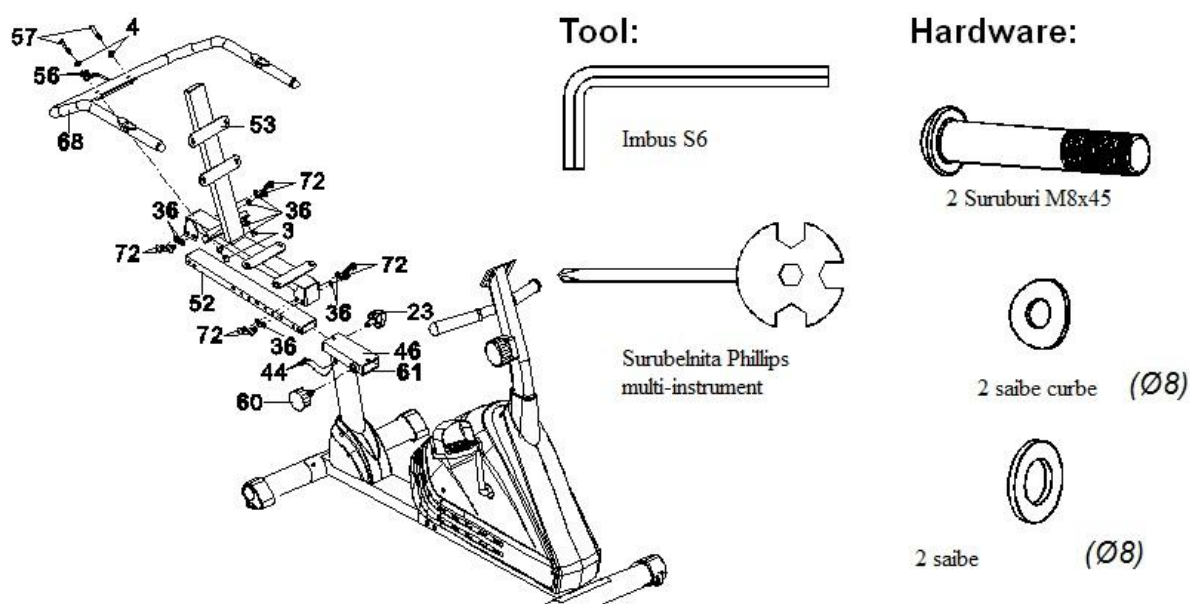
**Nota: SA NU INTOARCETI axul pedalei in directia acelor de ceas, pentru ca veti strica filetul.**

Strangeti axul pedalei stangi (69) cu surubelnita Phillips multi-instrument furnizata.

Inserati axul pedalei dreapta (12) in gaura filetata din manivela dreapta (13).

Intoarceti axul pedalei cu mana in sensul acelor de ceas pana cand este ferm.

Strangeti axul pedalei drepte (12) cu surubelnita Phillips multi-instrument furnizata.



#### 4. Instalarea tubului glisant al scaunului , suporturilor spatelui si scaunului si a ghidonului

Scoateti 8 saibe Ø8 (36) si suruburi M8x15 (72) de la tubul glisant al scaunului spate (52).

Inserati tubul glisant al scaunului (52) in bucsa izolanta (61) a cadrului principal spate (46).

Atasati tubul glisant al scaunului (52) la suporturile pentru spate si scaun (53) cu 8 saibe Ø8 (36) si cu suruburi M8x15 (72) care au fost scoase. Strangeti cu imbusul furnizat.

Ajustati pozitia scaunului si introduceti manerul rotund (60) si manerul triunghiular (23). Intoarceti manerul rotund (60) si cel triunghiular (23) in sensul invers al acelor de ceas pentru a strange.

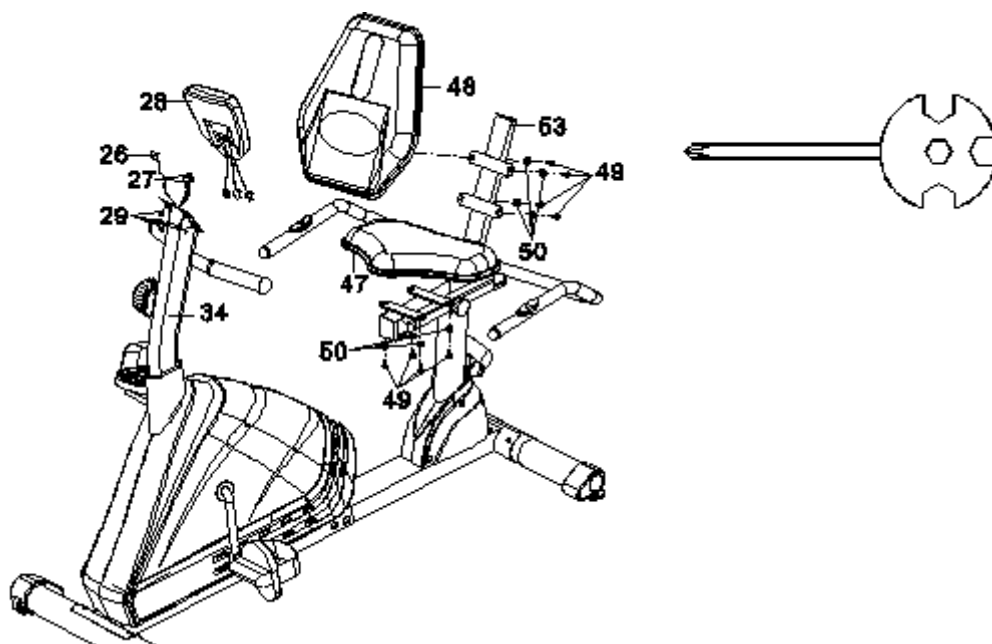
Atasati ghidonul (68) la suportul pentru spate si scaun (53) cu 2 suruburi M8x45 (57), Ø8 saibe curbate (4), Ø8 saibe (36), si capace piulite M8 (3). Strangeti suruburile cu surubelnita Phillips multi-instrument furnizata.

Conectati sectiunea de mijloc a firului pentru pulsul mainii (44) de la cadrul principal spate (46) la firul senzorului pulsului mainii (56) de la ghidon (68).

#### Ajustarea scaunului

Eliberati manerul triunghi (23) de la cadrul principal spate (46). Intoarceti manerul rotund (60) in directia inversa a acelor de ceas pana cand poate fi scos. Scoateti manerul in directia inversa a acelor de ceas pana cand poate fi scos, scoateti manerul rotund (60) si apoi glisati suportul pentru spatar si scaun (53) inainte si inapoi pana la o pozitie confortabila. Blocati Suportul pentru spate si scaun eliberand manerul rotund (60) si apoi glisandu-l inainte si inapoi usurel pana cand manerul „apare“ in gaura din tubul glisant al scaunului (52). Pentru mai multa siguranta strangeti manerul rotund (60) si cel triunghiular (23) in directia acelor de ceas.

**NOTA: Cand ajustati scaunul, linia de limita maxima nu are voie sa treaca peste margina bucsii izolante (61).**



## 5. Instalarea computerului si a pernelor pentru scaun si spatar

Scoateti 4 suruburi M5x12 (29) de la Computer (28). Connectati extensia de fir (27) si extensia fir senzor (26) la firele de la computer (28). Puneti firele in ghidonul fata (34).

Atasati Computer (28) deasupra ghidonului (34) cu 4 suruburi M5x12 (29) care au fost scoase. Strangeti suruburile cu surubelnita Phillips multi-instrument furnizata.

Scoateti 8 suruburi M6x15 (49) si saibe Ø6 (50) din spatele pernelor pentru scaun si spatar (47, 48). Apoi atasati pernele pentru scaun si spatar (47, 48) pe suporturile lor (53) cu 8 suruburi M6x15 (49) si 6 saibe Ø6 (50) care au fost scoase. Strangeti suruburile cu surubelnita Phillips multi-instrument furnizata.

# INTRETINERE

## Curatare

Bicicleta magnetica poate fi curatata cu o carpa moale si un detergent neutru. Nu folositi materiale abrazive, sau solventi pe piesele de plastic. Va rugam sa stergeti transpiratia de pe bicicleta dupa fiecare utilizare. Aveti grija sa nu fie umezeala excesiva pe panoul de afisaj, pentru ca poate provoca un soc electric, sau poate strica piesele electronice.

Va rugam tineti bicicleta, in special consola computerului, ferita de lumina solara directa, pentru a preveni deteriorarea.

Va rugam verificati toate suruburile si pedalele sa fie stranse corespunzator in fiecare saptamana.

## Depozitare

Depozitati bicicleta intr-un mediu uscat si departe de copii.

# DETECTAREA DEFECTIUNILOR

**PROBLEMA:** Bicicleta se balanseaza in timpul utilizarii.

**SOLUTIE:** Intoarceti manerul de pe stabilizatorul din spate atat cat este nevoie pentru a o stabiliza.

**PROBLEMA:** Nu este afisaj pe ecranul computerului.

**SOLUTIE:** Inlaturati consola computerului si verificati ca firele sa fie conectate corect cu cele de la ghidon.

**SOLUTIE:** Verificati daca bateriile sunt pozitionate corect.

**SOLUTIE:** Bateriile pot fi terminate, schimbati-le.

**PROBLEMA:** Nu este cititorul de puls sau este inconsistent si neregulat.

**SOLUTIE:** Asigurati-va ca firele ce conecteaza senzorii pentru pulsul mainii sunt conectate corect.

**SOLUTIE:** Pentru a asigura o citire a pulsului mai precisa, tineti intotdeauna amandoua mainele pe senzorii pentru puls.

**SOLUTIE:** Nu mai strangeti senzorii asa de tare. Incercati sa mentineti o presiune moderata pe senzorii pentru puls.

**PROBLEMA:** Bicicleta face un scartait in timpul utilizarii.

**SOLUTIE:** Suruburile pot fi slabite, inspectati si strangeti suruburile slabite.

## RUTINA DE INCALZIRE SI RELAXARE

### INCALZIREA

Scopul incalzirii este de a pregati corpul pentru exercitii si de a minimiza pericolul de ranire. Faceti incalzire pentru doua cinci minute inainte de antrenament. Faceti exercitii ce va creste ritmul cardiac si va incalzesc muschii. Activitatile mersul pe jos, jogging, sarituri, saritul corzii, si alergatul pe loc.

### RELAXAREA

Scopul relaxarii e acela de a readuce corpul la starea normala, odihnindu-va dupa fiecare serie de exercitii. O relaxare corecta incetineste usor ritmul cardiac si permite sangelui sa se intoarca la inima.

### ROTIREA CAPULUI

Rotiti capul de la dreapta spre stanga, simtind intinderea din partea stanga a gatului. Apoi rotiti capul inapoi odata, intinzand barbia spre tavan si lasand gura deschisa. Rotiti capul spre stanga odata si apoi lasati capul cu barbia in piept odata.



### **RIDICARI DIN UMERI**

Ridicati umarul drept spre ureche in timp ce umarul stang il coborati. Repetati pentru umarul stang.



### **INTINDERI LATERALE**

Ridicati mainile deasupra capului. Ridicati mana dreapta cat de sus puteti odata. Repetati actiunea si pentru mana stanga.



### **INTINEREA CVADRIPEPSILOR**

Cu o mana pe un perete pentru echilibru, intinde cealalta mana si prinde piciorul si ridica-l cat poti de sus. Aduceti calcaiul cat mai aproape de fese. Tineti timp de 15 secunde si repetati cu celalalt picior.



#### **INTINDEREA ALE MUSCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR**

Stati cu talpile picioarelor alaturate cu genunchii indreptati spre exterior. Trageti picioarele cat mai aproape de corp. Impingeti usor genunchii spre podea. Repetati de 15 ori.



#### **ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE**

Intindeti-va usor din talie, lasand spatele si umerii cat mai relaxati in timp ce va intindeti spre degetele de la picioare. Intindeti-va cat puteti de mult. Repetati de 15 ori.



### **INTINDEREA MUSCHILOR COAPSELOR**

Stati cu piciorul drept intins. Odihniti talpa piciorului inspre coapsa interioara dreapta. Intindeti-va spre degetul de la picior. Repetati de 15 ori. Relaxativa si apoi repetati cu piciorul stang



### **INTINDEREA CALCAIULUI LUI AHILE**

Sprrijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si cu mainile inainte. Tineti piciorul drept drept, si cel stang pe podea. Apoi indoiti piciorul stang inainte prin miscarea soldurilor spre perete. Apoi repetati si pentru celalalt picior de 15 ori.





# CERTIFICAT DE GARANTIE

**Nume marca produs :** .....

**Model :**.....

**Vanzator :**.....

**Cu factura/chitanta** .....

**Reparatiile se vor efectua la magazinul:**.....

**Adresa:** .....

**Semnatura si stampila :**.....

**Cumparator :**.....

**Data cumpararii:**.....

**Semnatura/stampila:**.....

*S-au efectuat probe de functionare, mi s-au inmanat instructiunile de folosire si mi s-a aratat modul de intrebuintare. Prin prezenta, sunt de accord cu conditiile de garantie.*

*Prin prezenta confirm ca am primit produsul in perfecta stare de functionare impreuna cu ghidul de utilizare in limba romana si am luat la cunostiinta ca prezentul certificat de garantie este valabil numai insotit de chitanta sau factura de achizitie. Daca produsul nu este insotit de prezentul certificat sau garantia este expirata sau anulata de catre service datorita utilizarii in conditii anormale conform paragrafului 5, reparatia se va efectua cu acordul meu contra cost.*

*Punerea in functiune : Se vor respecta cu stictete instructiunile de montaj si punere in functiune care insotesc aparatele. La prima utilizare a aparatului, exercitiile se vor face usor pentru a constata daca functioneaza perfect.*

## Conditii de acordare a garantiei

1.Termenul de garantie este de 24 luni de la data cumpararii produsului si respectiv ale accesoriilor standard aflate in componenta sa (cumparate simultan cu produsul, cele fara de care aparatul nu poate functiona).Asigurarea garantiei constat in repararea aparatului in stare de functionare.

2.Garantia se acorda conform legislatiei romane in vigoare la data cumpararii, se aplica numai daca aparatul este folosit corespunzator (in concordanta cu instructiunile de folosire) si este valabila numai insotita de chitanta sau factura de cumparare si certificatul de garantie, ambele in original. Durata timpului de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data depunerii reclamatiei pana la recuperarea

3.In cazul defectarii in conditii normale de utilizare, pe durata perioadei de garantie, produsul se va repara gratuit, la sediile mentionate in acest certificat. Durata medie de utilizare a produsului este de 5 ani.

4.Situatii care duc la iesirea din garantie a produsului:

- Nerespectarea conditiilor de manipulare, transport, pastrare, instalare, punere in functiune, exploatare si intretinere prevazute in manualul de utilizare sau in conditii ce contravin standardelor tehnice din Romania;

- Documentele de garantie nu sunt prezentate, au fost deteriorate / modificate sau sunt ilizibile;

- Aparatul prezinta deteriorari cauzate de accidente mecanice, lovituri, socuri, patrunderi de lichide, expuneri la foc, utilizare gresita sau neglijenta, schimbari ale starii aparatului, pastrarea in conditii improprii – functionarea repetata in regim de mari diferente de temperatura care cauzeaza fenomenul de “condens” intern, expunerea excesiva la umezeala sau radiatii solare, deteriorarea capacelor de protectie sau neglijentei in utilizare;

-Sigiliul aplicat de catre vanzator a fost deteriorat, sters sau inlocuit;

- Depozitare incorecta, lovire, suprasarcina cesul electronic, mansoanele de burete, bateriile, capacele, ornamentele de plastic, brate de la bicicletele eliptice, curelele de franare de la bicicletele medicinale, cablurile de la aparatele multifunctionale, nu fac obiectul garantiei

- Interventii software sau reparatii executate de catre persoane neautorizate sau alte unitati decat cele specificate in prezentul certificat;

5.Pierderea certificatului de garantie determina iesirea din garantie a produsului.

6.Perioada de garantie se prelungeste cu timpul scurs de la data predarii produsului la service, pana la data repunerii in stare de functionare a produsului. Prolungirea termenului de garantie se inscrie pe certificatul de garantie.

7.Asiguram contra cost, reparatii in afara perioadei de garantie, sau daca produsul a iesit din garantie, pe toata durata medie de utilizare a produsului.

8.Repararea produsului de folosinta indelungata defectat in perioada de garantie, atunci cand nu poate fi reparat sau cand durata de nefunctionare din cauza deficientelor aparute in perioada de garantie depaseste 10% din termenul de garantie, la cererea consumatorului, vor fi inlocuite de vanzator/comparator sau acesta va restitui consumatorului contravaloarea actualizata a produsului respective.

9.Obiectul garantiei :

-Cadrul si alte elemente metalice se schimba in caz de rupere sau fisurare, daca nu prezinta urme de lovituri sau zgarieturi;

-Foaia de angrenaj se schimba in cazul in care se produce ruperea de pe axul pedalier sau in cazul in care se constata ruperea dintilor.

**\*CERTIFICATUL DE GARANTIE NU ESTE TRANSMISIBIL**

## Fisa de reparatie in garantie

Nr.	Data receptie	Descrierea defectului	Reparatie efectuata	Prolungire garantie cu	L.S.
1.					
2.					
3.					
4.					



**Distribuator**

**Total Sport Equipment**

**Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara**

**CUI : 26389077 ; J20/21/2010**

**Tel: 0354 88 22 22 / office@insportline.ro**

**Web: [www.insportline.ro](http://www.insportline.ro)**