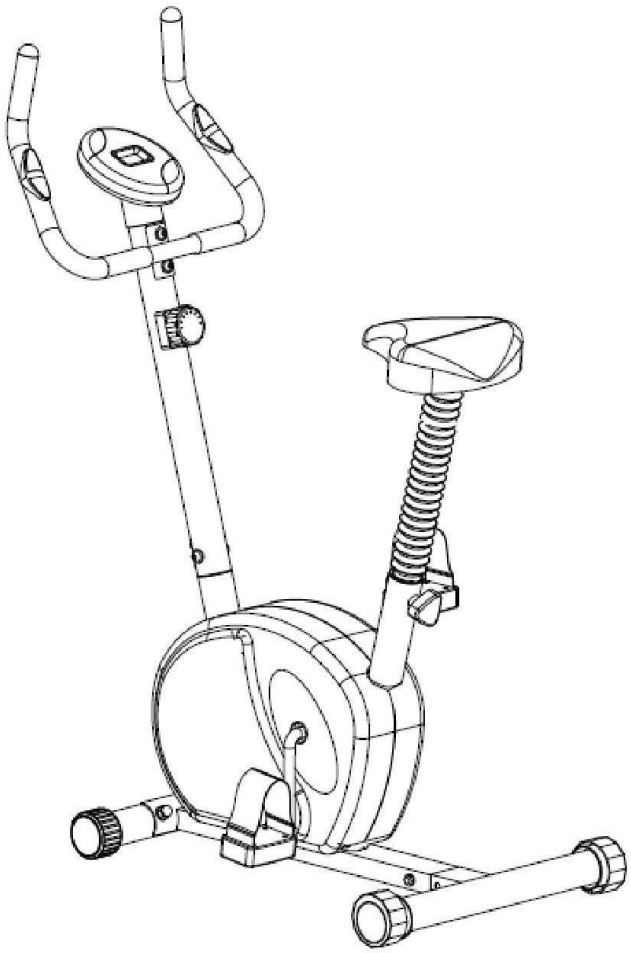
Manual de utilizare
Bicicleta magnetica RW-55



IMPORTANT: Cititi toate instructiunile cu atentie inainte sa folositi acest produs.
Pastrati acest manual pentru referinte ulterioare.
Specificatiile pentru acest produs pot varia de la aceasta fotografie, pot fi modificate fara notificare.

CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA----------2
OPERATIUNI DE CALCULATOR----------3
LISTA DE COMPONENTE----------4
LISTA DE ASAMBLARE----------5
PREZENTARE GENERALA----------6
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE---------- 7
RUTINA DE INCALZIRE SI REVENIRE----------9

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Trebuie sa respectati intotdeauna precautiile de baza, incluzand urmatoarele instructiuni de siguranta cand folositi acest echipament: Cititi toate instructiunile inainte sa folositi acest echipament.

1. Cititi toate instructiunile din acest manual si faceti exercitii de incalzire inainte sa folositi acest echipament.
2. Inainte de exercitiu, pentru a evita ranirea muschilor, este necesara exercitiul de incalzire a fiecarei pozitii a corpului. Consultati pagina Rutina de incalzire si revenire. Dupa exercitiu, se recomanda relaxarea corpului pentru revenire.
3. Asigurati-va ca toate piese sunt intacte, nedeteriorate si bine fixate inainte de folosire. Acest echipament trebuie sa fie asezat pe o suprafata plana in timpul utilizarii. Este recomandata folosirea unui covor sau a altui material de acoperire pe pamant.
4. Utilizati haine si incaltaminte adecvate cand utilizati acest echipament. Nu purtati haine care ar putea prinde oricare parte din echipament. Nu uitati sa strangeti curelele de pedalare.
5. Nu incercati sa faceti lucrari de intretinere sau ajustare altele decati cele descrise in acest manual. Daca apar probleme, incetati sa utilizati si consultati *Service-ul autorizat*.
6. Nu folositi echipamentul in aer liber.
7. Acest echipament este numai pentru uz casnic.
8. Numai o persoana ar trebui sa se afle pe echipament in timpul utilizarii.
9. Tineti copii si animalele de companie la distanta the echipament in timpul utilizarii. Acest apparat este conceput numai pentru adulti. Spatiul minim necesar folosirii in siguranta este de cel putin doi metri.
10. Daca simtiti dureri in piept, greata, ameteli sau lipsa de aer, opriti exercitiul imediat si consultati-va medicul inainte de a continua.
11. Capacitatea maxima suportata este de 110kg.

AVERTIZARE: Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati-va medicul. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele peste 35 de ani sau care au probleme de sanitate preexistente. Cititi toate instructiunile inainte de a folosi orice echipament de fitness.

ATENTIE: Cititi toate instructiunile cu atentie inainte de a utiliza acest produs. Pastrati acest manual de utilizare pentru referinte ulterioare.

OPERAREA CALCULATORULUI

N0:SMS_201

SPECIFICATII:

TIMP…….00:00-99:59
VITEZA(SPD)..……0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANTA(DIST)……..0.00-999.9KM (ML)
CALORII(CAL)…… 0.00-9999KCAL
※CONTOR(ODO)……..…….0.0-9999KM (ML)
※PULS (PUL) …….....40~240BPM

FUNCTIILE BUTOANELOR

MODE(SELECT/RESET): Acest buton va lasa sa selectati si sa intrati in functia in care doriti.

PROCEDURI DE OPERARE:

1. AUTO ON/OFF

- Sistemul porneste atunci cand se apasa orice buton sau cand senzorul primeste semnal de la senzorul de viteza.
- Sistemul se inchide singur cand senzorul nu simte nicio miscare sau niciun buton nu se apasa timp de aproximativ 4 minute.

2. RESETARE

Se poate reseta ecranul prin schimbarea bateriei sau prin apasarea butonului MODE pentru 3 secunde.

3. MODE

Pentru a alege SCAN sau LOCK daca nu doriti modul de scanare, apasati butonul MODE cand indicatorul functiei dorite incepe sa clipeasca.

.

FUNCTII:

1. **TIMP:** Apasati butonul MODE pana cand indicatorul se blocheaza la TIME. Timpul total de antrenament va fi afisat cand incepeti exercitiul.
2. **VITEZA:** Apasati butonul MODE pana cand indicatorul avanseaza la SPEED. Viteza curenta va fi afisata.
3. **DISTANTA:** Apasati butonul MODE pana cand indicatorul avanseaza la DISTANCE. Distanta fiecarui antrenament va fi afisat.
4. **CALORII:** Apasati butonul MODE pana cand indicatorul se blocheaza la CALORIE. Caloriile arse vor fi afisate cand incepeti antrenamentul.
5. **CONTOR (Daca are):** Apasati butonul MODE pana cand indicatorul avanseaza la ODEMETER. Distanta totala acumulata va fi afisata.
6. **PULS (Daca are):** Apasati butonul MODE pana cand indicatorul avanseaza la PULSE. Va fi afisat pulsul actual al utilizatorului in batai pe minut. Asezati palmele pe ambele senzori de contact (sau atasati clipul de ureche) si asteptati 30 secunde pentru cea mai recenta citire.

SCAN: Afisajul automat se va actualiza la fiecare 4 secunde.

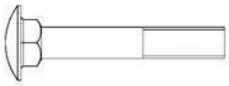
BATERIE:

Daca ecranul nu va afiseaza corespunzator, va rugam reintroduceti bateriile sau inlocuiti-le cu altele noi.

LISTA DE COMPONENTE

Nr.	Descriere	Buc	Nr.	Descriere	Buc
001	Cadru principal	1	031	Surub M6x48	2
002	Ghidon	1	032	Roti de transport	2
003	Suport ghidon	1	033	Piulita M6	2
004	Stabilizator spate	1	034	Pedala stanga	1
005	Stabilizator fata	1	035	Capac pedala	2
006	Suport scaun	1	036	Coperta lant stanga	1
007	Buton de comanda a tensiunii	1	037	Pedala dreapta	1
008	Computer/Ecran	1	038	Coperta lant dreapta	1
009	Suport ecran	1	039	Curea	1
010	Spuma de prindere maner	2	040	Curea cu carlig	1
011	Capac maner	2	041	Saiba	1
012	Senzor puls maner cu cablu	2	042	Manson axa 15/16”	1
013	Senzor de sectiune intermediara	1	043	Rulment	2
014	Surub M8x15	6	044	Capac rulment	2
015	Saiba curbata	6	045	Axa manson 7/8”	1
016	Cablu tensiune L	1	046	Saiba	1
017	Senzor cu fir	1	047	Piulita7/8”	1
018	Surub ST2.9x10	2	048	Surub M8x20	2
019	Contrapiulita Nylon M8	3	049	Surub M8*30	2
020	Saiba Ø8	7	050	Capac stabilizator spate	2
021	Sa	1	051	Surub Phillips Self Tapping ST4.2x25	6
022	Piulita M10x1x6	2	052	Surub Phillips ST4.2x20	2
023	Surub ajustabil M6x36	2	053	Volanta	1
024	Suport U	2	054	Buton triunghiular M12	1
025	Saiba arc Ø6	2	055	Bucsa	1
026	Piulita Hex M6	2	056	Surub M5x45	1
027	Surub M10x57	2	057	Saiba mare curbata Ø15xØ5.5x1	1
028	Piulita M10	2	058	Tub de plastic	1
029	Saiba mare curbata Ø25xØ10x1.5	2			
030	Capac stabilizator frontal	2			

LISTA DE ASAMBLARE



Surub M10x57
2 BUC



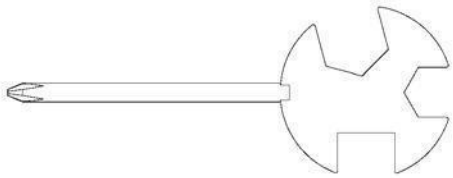
Saiba mare curbata Ø10
2 BUC



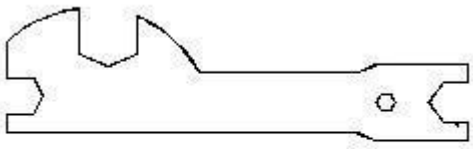
Piulita M10
2 BUC



Cheie Allen S6
1 BUC

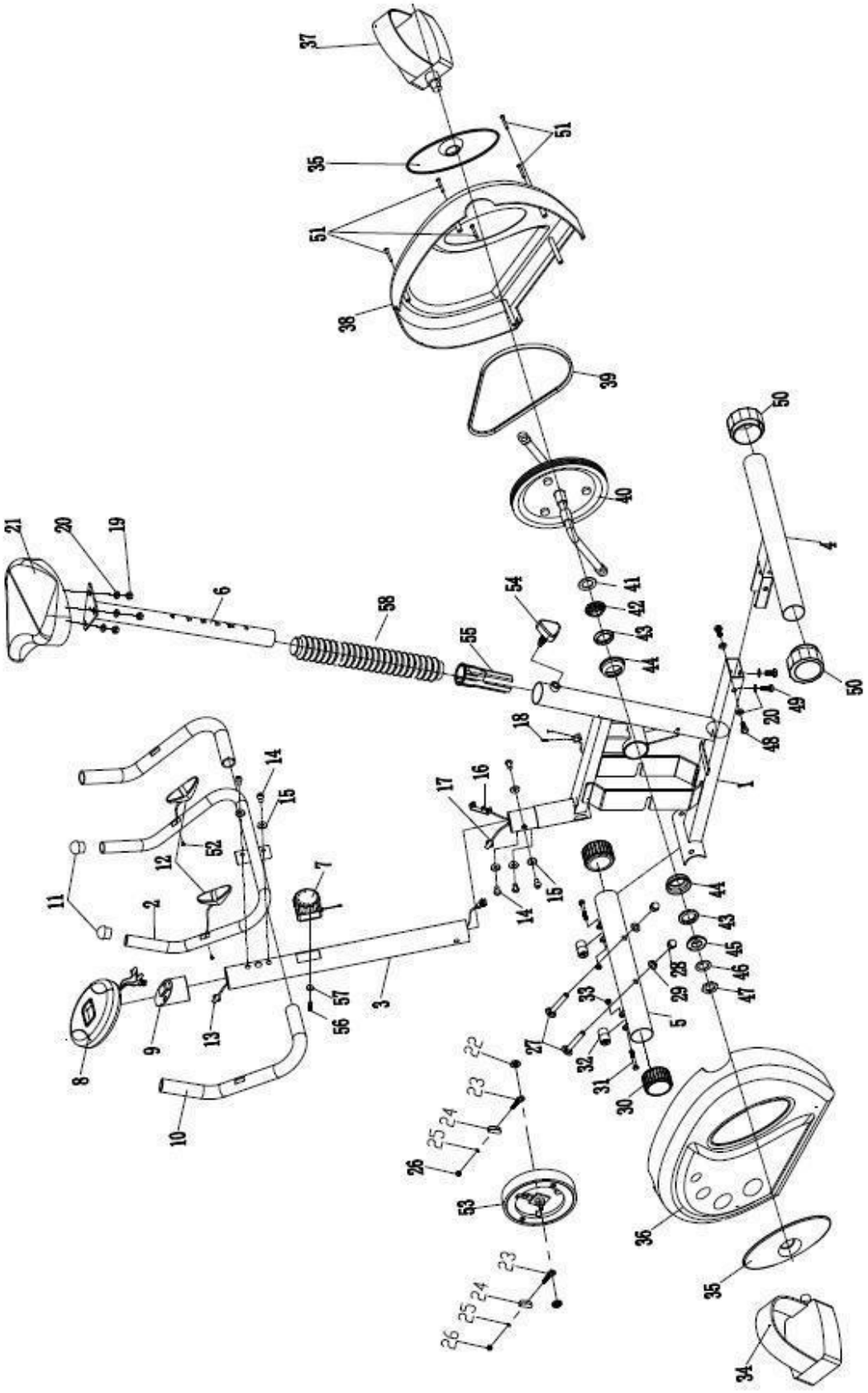


Unealta Multi Hex cu surubelnita Phillips
S13-S14-S15 1 BUC

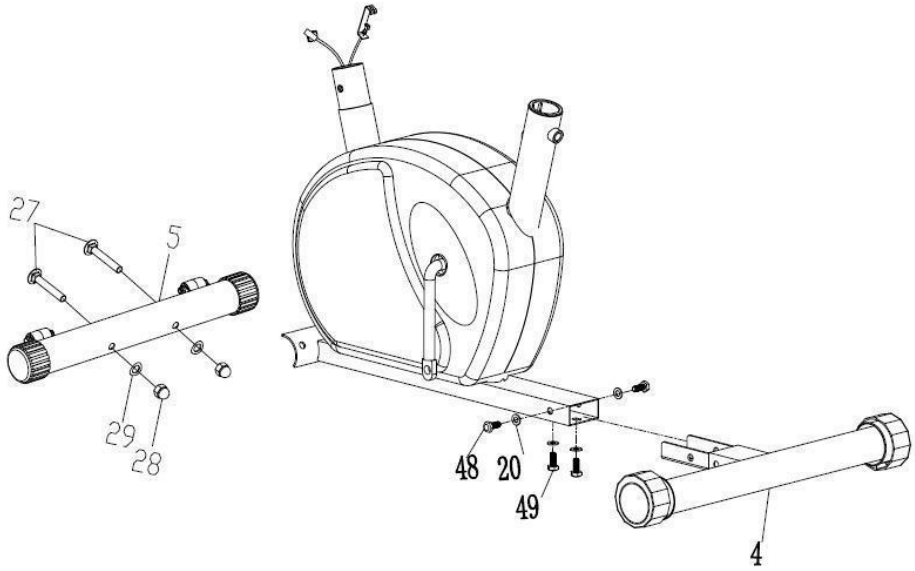


Multi Hex Tool
1 PC

PREZENTARE GENERALA



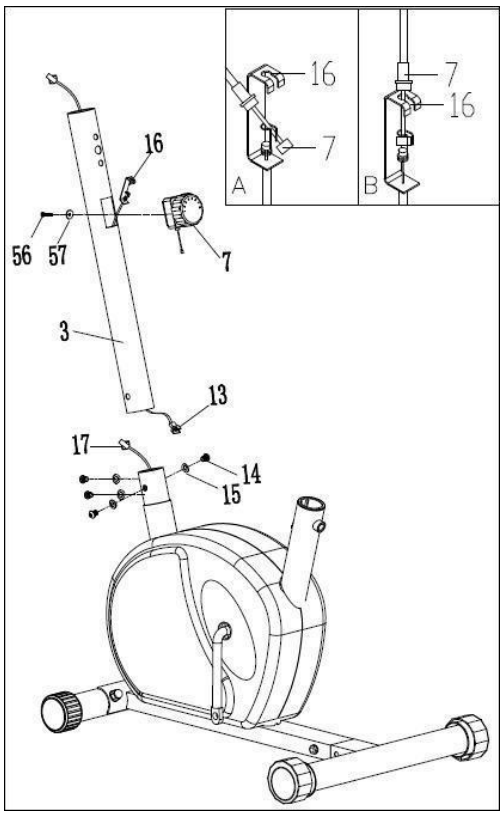
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE



1. Instalati stabilizatorii din fata si spate

Atasati stabilizatorul din fata (5) pe placa frontala a cadrului principal (1) cu doua piulite M10 (28), suruburi M10x57 (27), si Ø10 saibe mari curbate (29).
Indepartati cele doua suruburi M8x20 (48), doua suruburi M8x30 (49) si patru saibe Ø8 (20) de la stabilizatorul din spate. Apoi atasati stabilizatorul din spate (4) pe partea din spate a cadrului principal (1) cu cele doua suruburi M8x20 (48), doua suruburi M8x30 (49) si patru saibe Ø8 (20) care au fost indepartate. Strangeti suruburile cu cheia care a fost furnizata.

2. Instalati suportul de maner si butonul de control al tensiunii. Indepartati surubul M8x15 (14), Ø16 saiba curbata (15), din tubul cadrului principal (1).



Introduceti cablul de tensiune (16) prin gaura inferioara al suportului de maner (3) si trageti-l afara prin gaura patrata al suportului de maner (3). Conecatori cablul de senzor (17) de la cadrul principal (1) la cablul de senzorul din mijloc (13) din suportul de maner (3). Introduceti suportul de ghidon (3) pe tubul cadrului principal (1) si prindeti-l cu surubul M8x15 (14), saiba curbata Ø8 (15) care au fost indepartate. Aveti grija sa nu prindeti cablurile din suportul de ghidon (3) cand insurubati. Puneti capatul cablului de rezistenta al butonului de reglare a tensiunii (7) in carligul al cablului de tensiune (16) cum arata in imaginea A din dreapta. Trageti cablul de rezistenta al butonului de rezistenta sus (7) si fortati-l in spatiul dintre suportul metalic al cablurilor de tensiune (16) cum arata in desenul B. Atasati butonul de tensiune (7) pe suportul de ghidon (3).

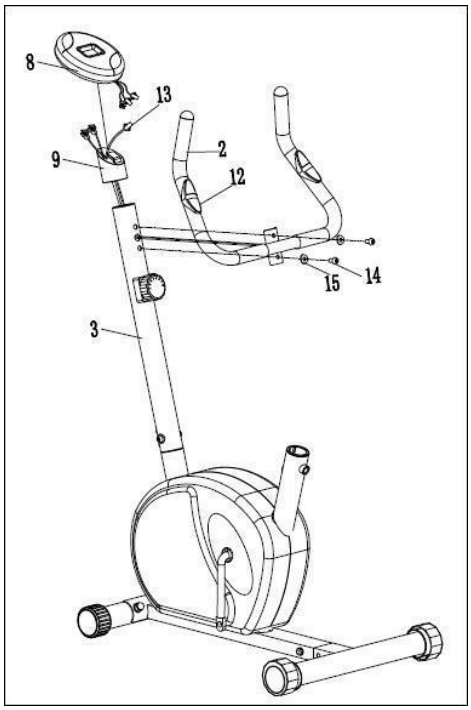
3. Instalati ghidonul si ecranul.

Indepartati doua suruburi M8x15 (14) si doua saibe curbate Ø16 (15) din suportul de ghidon (3).

Introduceti cablurile pentru senzorul de puls la mana (12) in gaura din suportul de ghidon (3) si trageti afara in partea superioara a suportului de ghidon (3).

Atasati ghidonul (2) pe suportul de ghidon (3) cu doua suruburi M8x15 (14) si saibe curbate Ø8 (15) care au fost indepartate.

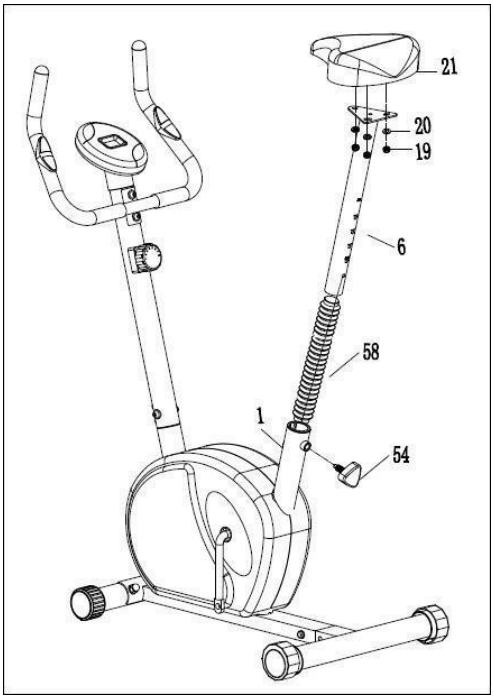
Introduceti cablul de la ecran (8) in gaura pentru suportul de ecran (9), conectati cablurile de sensor de puls al mainii (12) si cablul de senzor de sectiune intermediara (13) la cablurile care vin de la ecran (8). Apoi atasati ecranul (8) pe capatul superior al suportului de ecran (3) cu suportul de ecran (9).



4. Instalati suportul de scaun si saua

Indepartati trei piulite M8 (19) si saibe Ø8 (20) de sub sa (21). Apoi atasati saua (21) pe placa triunghiulara a suportului de scaun (6) cu trei piulite M8 (19) si saibe Ø8 (20) care au fost indepartate.

Instalati suportul de scaun (6) in bucsa tubului de la cadrul principal (1) prin tubul de plastic (58) apoi atasati butonul rotund (54) pe tubul cadrului principal (1) rotind-o in sensul acelor de ceasornic pentru a bloca suportul de scaun (6) in pozitia potrivita.

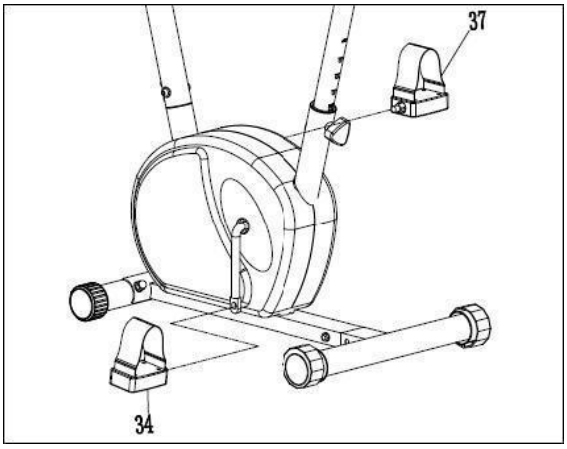


5. Instalati pedalele:

Conectati pedala stanga (34) la manivela stanga (40). Introduceti-l in ansamblul parghiei in sens invers acelor de ceasornic cu instrumental furnizat.

Conectati pedala dreapta (37) la manivela dreapta (40) prin filetarea in sensul acelor de ceasornic.

NOTA: Pedalele stanga si dreapta (34, 37) si manivela (40) sunt marcate cu “**L**” & “**R**” (stanga si dreapta).



RUTINA DE INCALZIRE SI REVENIRE

Un exercitiu bun consista din incalzire, exercitiu aerob si revenire. Faceti intregul program cel putin de doua sau trei ori pe saptamana, cu o zi de repaus intre antrenamente. Dupa cateva luni puteti mari la patru-cinci ori pe saptamana antrenamentele.

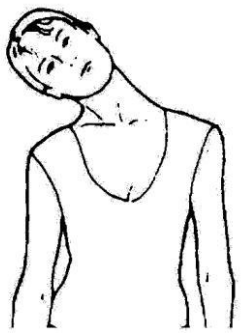
EXERCITIUL AEROB este orice activitate sustinuta care trimite oxigen muschilor prin inima si plamani. Exercitiile aerobe imbunatatesc conditia plamanilor si a inimii. Fitnessul aerobic este promovat de orice activitate care foloseste muschii mari: picioare, brate si fese. Inima bate repede si respirati profund. Un exercitiu aerob ar trebui sa fie parte din toata rutina exercitiilor.

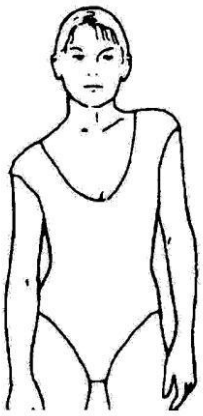
INCALZIREA este o parte importanta oricarui antrenament. Ar trebui sa inceapa fiecare sesiune sa va incalzeasca corpul pentru exercitiile fizice mai grele, prin incalzirea si intinderea musculaturii, crescandu-va pulsul si circulatia si oferind mai mult oxigen muschilor.

REVENIREA este ultima parte a antrenamentului, repetati aceste exercitii pentru a va reduce muschii obositi si durerosi.

MISCARI ALE CAPULUI

Aplecati-va capul spre dreapta o data, pana simtiti ca se intinde partea stanga a gatului, reveniti, ridicati barbia spre cer cu gura deschisa, apoi bagati barbia in piept. Repetati in celalalt sens.



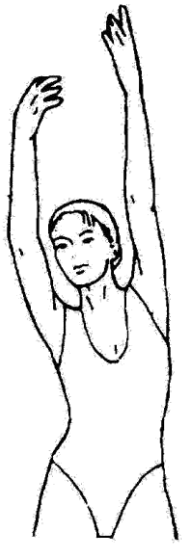


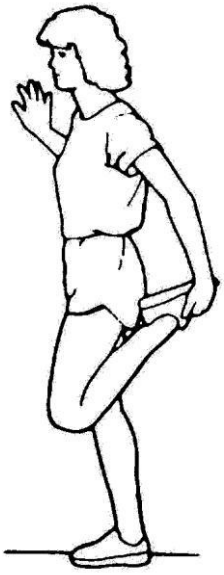
RIDICARI ALE UMARULUI

Ridicati umarul drept catre ureche, apoi ridicati umarul stang in timp ce coborati umarul drept. Schimbati si repetati.

INTINDERI IN SUS

Ridicati-va bratele in lateral si ridicati-le pana va atingeti capul. Intindeti bratul drept catre cer cat de mult puteti, apoi repetati cu bratul stang.





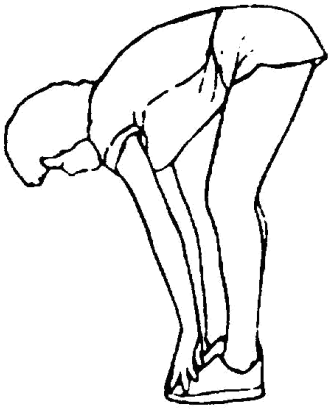
INTINDEREA CVADRICEPSULUI

Sprijiniti-va de perete cu mana dreapta pentru echilibru, cu celalalt brat prindeti-va piciorul stang din spate si trageti-l aproape de fese, mentineti 15 secunde. Repetati cu piciorul drept.

INTINDEREA COAPSEI INTERIOARE

Asezati-va cu talpile picioarelor impreuna, cu genunchii indreptati spre exterior. Trageti-va picioarele cat mai aproape de pube. Impingeti usor genunchii catre sol. Mentineti 15 secunde.



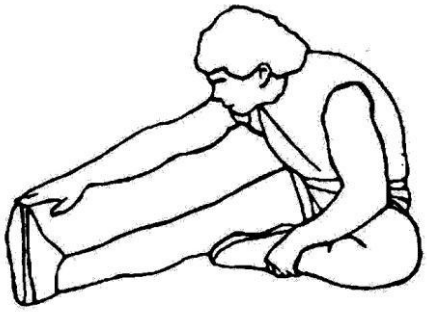


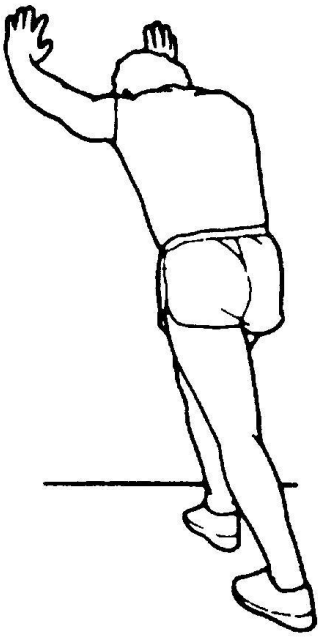
ATINGEREA VARFULUI DEGETELOR

Aplecati-va incet inainte catre degetele piciorelor, relaxati spatele si umerii. Aplecati-va cat de aproape puteti si mentineti pentru 15 secunde.

INDERI DE TENDON

Extindeti piciorul drept. Odihniti talpa piciorului stang de coapsa dreapta interna. Aplecati-va catre deget cat de mult posibil. Tineti 15sec. Relaxati si repetati cu piciorul stang.





INTINDEREA TENDONULUI LUI ACHILE

Inclinati-va de un perete cu piciorul stang in fata dreptului, cu bratele intinse pe perete. Tineti piciorul drept intins si stangul pe sol. Indoiti piciorul drept si apropiati-va de perete cu soldul. Mentineti 15 secunde, apoi repetati cu piciorul celalalt.

Versiunea: DT-YZ-F-16-09