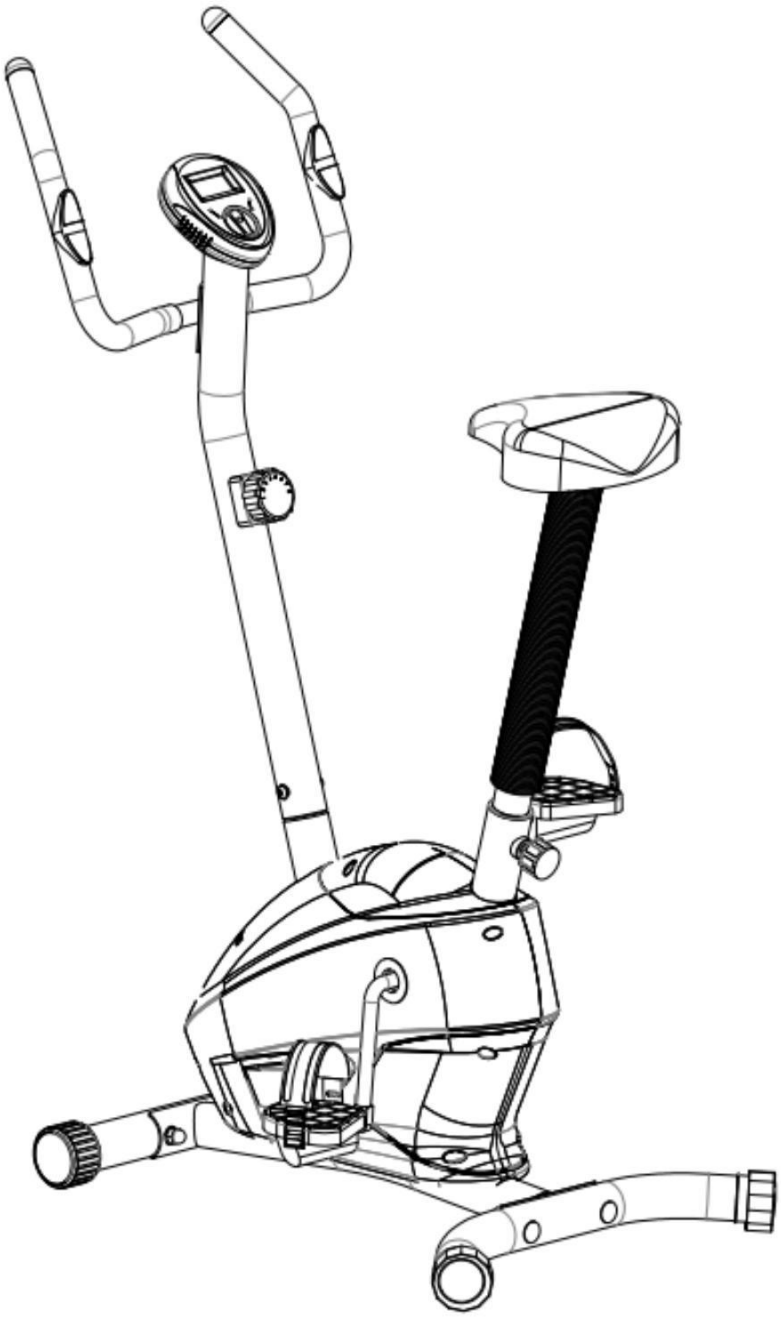
MANUAL DE UTILIZARE

Bicicletă magnetică Sportmann RW-37



IMPORTANT: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual al proprietarului pentru referințe viitoare. Specificațiile acestui produs pot varia de la această fotografie, pot fi modificate fără notificare

CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ---------- 2
UTILIZAREA CALCULATORULUI---------- 3
LISTĂ COMPONENTE---------- 4
LISTĂ PIESE---------- 5
IMAGINE DE ANSAMBLU---------- 6
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE---------- 7
RUTINĂ DE ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCIRE---------- 9

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Trebuie să respectați întotdeauna precauțiile de bază, inclusiv următoarele instrucțiuni de siguranță atunci când utilizați acest echipament: Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest echipament.

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual și faceți exerciții de încălzire înainte de a utiliza acest echipament.
2. Înainte de exercițiu, pentru a evita rănirea mușchilor, este necesar exercițiul de încălzire a fiecărei poziții a corpului. Consultați pagina Rutină încălzire și răcire. După exercițiu, relaxarea corpului este sugerată pentru răcire.
3. Asigurați-vă că toate piesele nu sunt deteriorate și fixate bine înainte de utilizare. Acest echipament trebuie să fie așezat pe o suprafață plană în timpul utilizării. Este recomandată folosirea unui covor sau a altui material de acoperire pe pământ.
4. Utilizați haine și încălțăminte adecvate atunci când utilizați acest echipament; nu purtați haine care ar putea prinde orice parte a echipamentului; nu uitați să strângeți benzile de pedalare.
5. Nu încercați alte lucrări de întreținere sau reglaje decât cele descrise în acest manual. Dacă apar probleme, întrerupeți utilizarea și consultați un Reprezentant autorizat de service.
6. Nu folosiți echipamentul în aer liber.
7. Acest echipament este destinat uzului casnic.
8. Numai o persoană ar trebui să se afle pe echipament în timpul utilizării.
9. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament în timpul utilizării. Această mașină este concepută numai pentru adulți. Spațiul minim necesar pentru o funcționare sigură este de cel puțin doi metri.
10. Dacă simțiți dureri în piept, greață, amețeală sau respirație scurtă, trebuie să vă opriți imediat de la exerciții și să vă consultați medicul înainte de a continua.
11. Capacitatea maximă de greutate pentru acest produs este de 110kgs.

ATENȚIE: Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul.

Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care au peste 35 de ani sau care au probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness.

PRECAUȚII: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs.

Păstrați acest Manual de utilizare pentru referințe ulterioare.

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI PENTRU CALCULATOR

N0:SMS_404

SPECIFICAȚII:
TIME……..00:00-99:59
SPEED(SPD)..……0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANCE(DIST)……...0.00-999.9KM (ML)
CALORIE(CAL)……0.00-9999KCAL
※ODOMETER(ODO)……..……..0.0-9999KM (ML)
※PULSE (PUL) ……......0，40~240BPM

FUNCȚII CHEIE:

MODE (SELECT / RESET): Această tastă vă permite să selectați și să blocați o anumită funcție dorită.
PROCEDURI DE OPERARE:
1. AUTO ON / OFF
Sistemul se aprinde atunci când se apasă o tastă sau când se detectează o intrare de la senzorul de turație.
Sistemul se oprește automat când viteza nu are semnal sau nu este apăsată nici o tastă timp de aproximativ 4 minute.
2. RESET
Unitatea poate fi resetată fie prin schimbarea bateriei, fie prin apăsarea tastei MODE timp de 3 secunde.
3. MODE
Pentru a alege SCAN sau LOCK dacă nu doriți modul de scanare, apăsați pe
Tasta MODE când indicatorul funcției dorite începe să clipească.

Funcții:

1. TIMP: Apăsați tasta MODE până când se blochează indicatorul la TIME. Timpul total de lucru va fi afișat la începutul exercițiului.

2. SPEED: Apăsați tasta MODE până când cursorul avansează la SPEED. Viteza curentă va fi afișată.
3. DISTANȚĂ: Apăsați tasta MODE până când cursorul avansează la DISTANCE. Se va afișa distanța fiecărui antrenament.

4. CALORIE: Apăsați tasta MODE până când se blochează indicatorul pe CALORIE. Calorii arse vor fi afișate la începutul exercițiilor fizice.

5. ODOMETER (DACĂ EXISTĂ): Apăsați tasta MODE până când indicatorul avansează ODEMETER. Se va afișa distanța totală acumulată.

6. PULSE (DACĂ EXISTĂ): Apăsați tasta MODE până când indicatorul avansează la PULSE. Ritmul cardiac curent al utilizatorului va fi afișat în bătăi pe minut. Așezați palmele mâinilor pe ambele plăcuțe de contact (sau puneți senzorul la ureche) și așteptați 30 de secunde pentru citirea cea mai precisă.

SCAN: afișarea automată a modificărilor la fiecare 4 secunde.

BATERIE:

Dacă afișajul este necorespunzător pe monitor, vă rugăm să reinstalați bateriile pentru a avea un rezultat bun.

LISTĂ COMPONENTE

NR.	Descriere	Buc.	NR.	Descriere	Buc.
001	Cadru principal	1	034	Capac piuliță M10	4
002	Ghidon	1	035	Șurub M10x57	4
003	Suport ghidon	1	036	Șaibă curbată Ø10	4
004	Stabilizator spate	1	037	Șaibă curbată Ø8	2
005	Volantă	1	038	Șaibă Ø8	3
006	Stabilizator frontal	1	039	Cataramă	1
007	Mâner control tensiune	1	040	Șuruburi autoforante ST4.2x25	5
008	Mâner rotund M16	1	041	Șuruburi autoforante ST4.2x20	4
009	Curea	1	042	Piulițe blocante M8	3
010	Calculator	1	043	Rulment	2
011	Piuliță	2	044	Rolă	1
012	Bucșă	1	045	Șurub M6x10	1
013	Capac stânga	1	046	Șaibă mare curbă Ø20x1.0	1
014	Capac dreapta	1	047	Șurub M5x10	2
015	Șurub ST2.9x10	2	048	Șaibă Ø25	1
016	Inel	1	049	Capac ghidon	2
017	Tub 7/8”	1	050	Mânere burete ghidon	2
018	Piuliță 7/8"	1	051	Șurub ST4.2x20	2
019	Rolă curea	1	052	Șaibă Ø6	1
020	Pedală stânga	1	053	Senzor mâni cu fir	2
021	Pedală dreapta	1	054	Cablu tensiune	1
022	Distanțier	2	055	Șaibă curbată Ø8	4
023	Rulment	2	056	Șurub M8x30	1
024	Șurub M8x15 S6	6	057	Șurub M5x45	1
025	Suport șa	1	058	Tub 15/16”	1
026	Senzor cu fir	1	059	Capac	2
027	Șa	1	060	Fir senzor secțiune mijloc	1
028	Capac stabilizator față	2	061	Șaibă Ø10	2
029	Capac stabilizator spate	2	062	Șurub M6x48	2
030	Soclu U	2	063	Rolă transport Ø23xØ6x32	2
031	Șurub ajustabil M6x36	2	064	Piuliță nailon M6	2
032	Imbus M6	2	065	Tub plastic	1
033	Șaibă arcuită Ø6	2			

LISTĂ PIESE



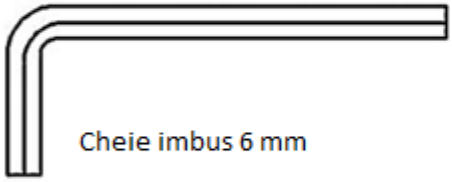
Piuliță M10
4 bucăți



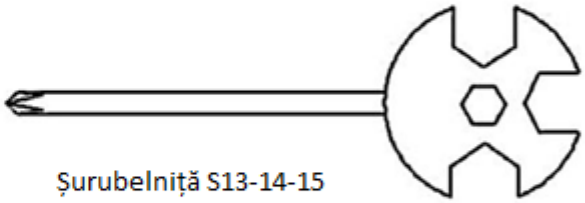
Șurub M10 x 57
4 bucăți



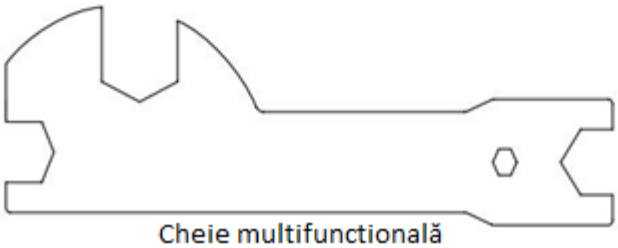
Șaibă curbată Ø10
4 bucăți



Cheie imbus 6 mm

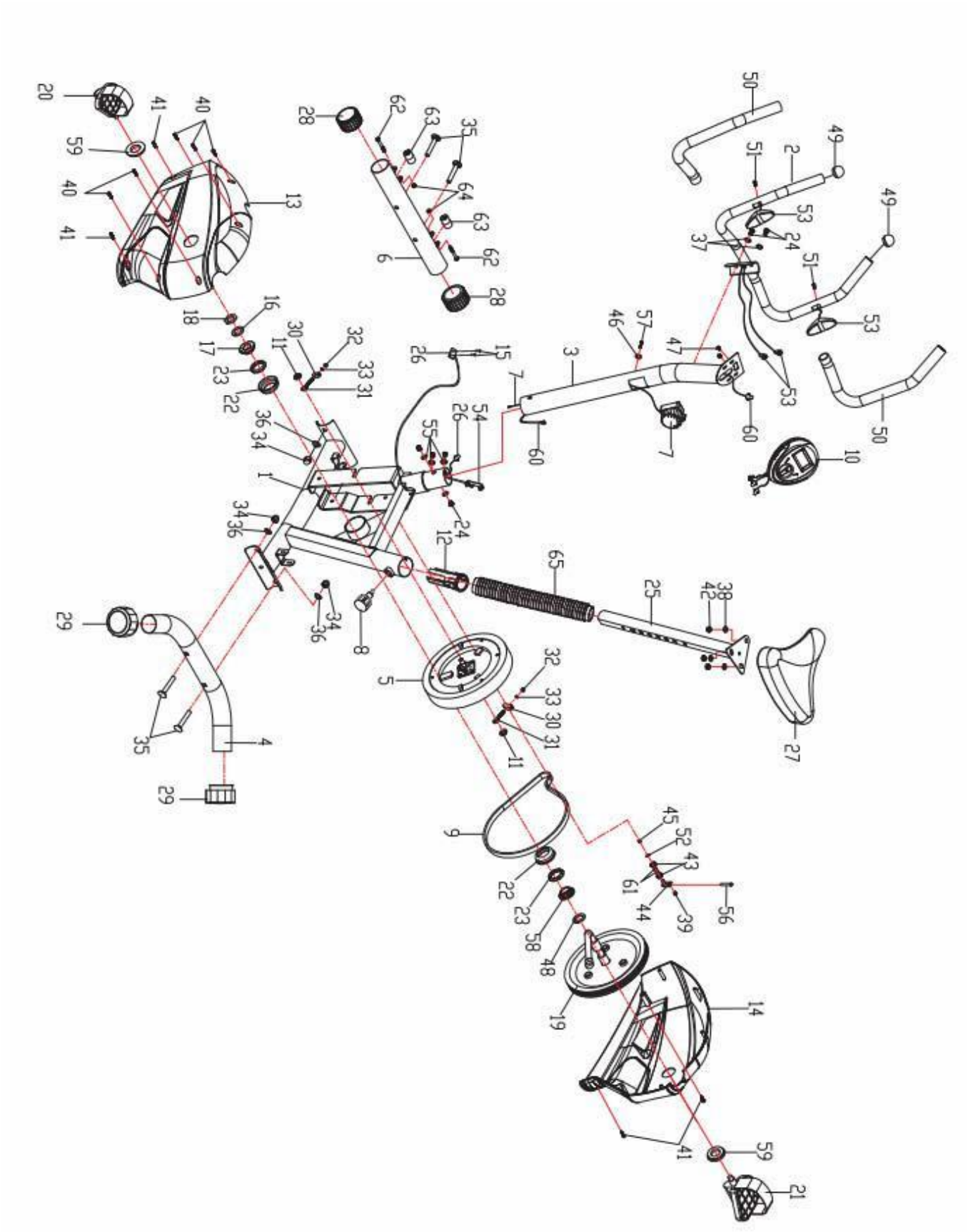


Șurubelniță S13-14-15



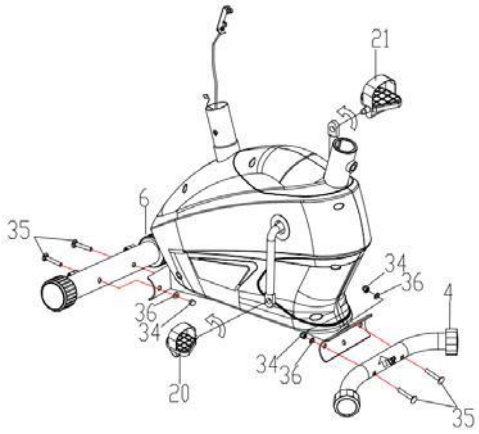
Cheie multifunctională

IMAGINE DE ANSAMBLU



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

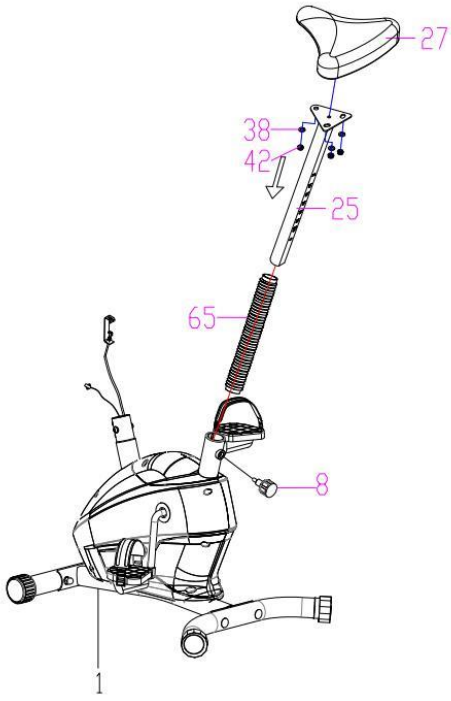
1. Instalați Stabilizatoarele față / spate și pedalele pentru picioare.



Atașați stabilizatorul frontal (6) pe placa frontală a cadrului principal (1) cu două șuruburi M10 (34), șuruburi M10x57 (35) și șaibe mari curbate Ø10 (36).
Și montați Stabilizatorul spate (4) la fel ca Stabilizatorul frontal (6)

Conectați pedala stângă a piciorului (20) la maneta stângă (19). Introduceți-l în ansamblul pârghiei în sens invers acelor de ceasornic de instrumentul furnizat.
Conectați pedala din dreapta (21) la maneta dreaptă (19) prin filetare în sensul acelor de ceasornic.
NOTĂ: Pedalele de stânga și dreapta (20, 21) și manivela (19) sunt marcate cu "**L**" și "**R**" (stânga și dreapta).

2. Montați perna de scaun și postul de scaun.



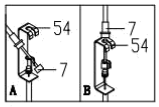
Scoateți trei șaibe M8 (42) și șaibele Ø8 (38) din partea inferioară a pernei scaunului (27). Apoi atașați perna scaunului (27) pe placa triunghiulară a postului de așezare (25) cu trei șaibe M8 (42) și șaibele Ø8 (38) care au fost îndepărtate. Apoi atașați tubul din plastic (65) pe postul de așezare (25).
Introduceți suportul de așezare (25) cu tubul din plastic (65) în bucșa tubului din cadrul principal (1) și apoi atașați butonul rotund (8) pe tubul principal al ramei (1) în sensul acelor de ceasornic pentru a bloca poziția scaunului (25) în poziția potrivită.

Ajustarea scaunului:

Rotiți butonul rotund (8) în sens invers acelor de ceasornic până când se poate scoate. Trageți butonul rotund (8) și apoi glisați poziția scaunului (25) în sus sau în jos în poziția potrivită. Blocați
Poziția scaunului (25) se fixează prin eliberarea butonului rotund (8) și alunecând ușor poziția scaunului (25) în sus sau în jos, până când butonul rotund (8) "se deschide" în poziția blocată. Pentru mai multă siguranță, strângeți butonul rotund (8) în direcția acelor de ceasornic.

3. Instalați suportul de ghidon.

Scoateți patru șaibe M8x15 (24), șaiba de curbe Ø8 (55), de la tubul principal al ramei (1).



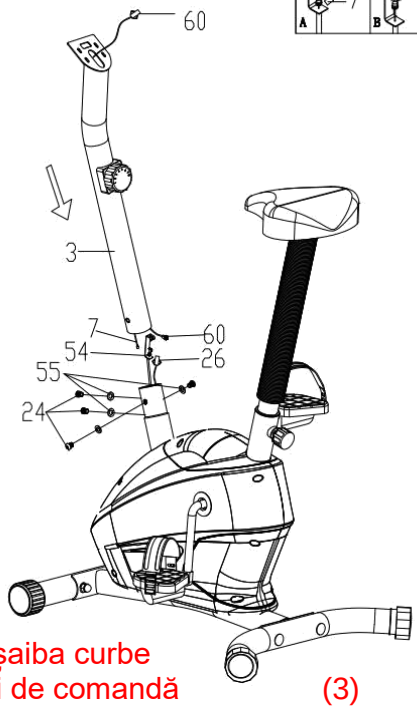
Conectați sârma senzorului (26) de la cadrul principal (1)

la firul senzorului de secțiune intermediară (60) de la postul de comandă (3).

Puneți capătul cablului de rezistență al cablului de control al tensiunii

Butonul (7) în cârligul de arc al cablului de tensionare (54), așa cum se arată în desenul A din figura 3. Trageți rezistența introduceți cablul de comandă a tensiunii (7) și forțați - l în

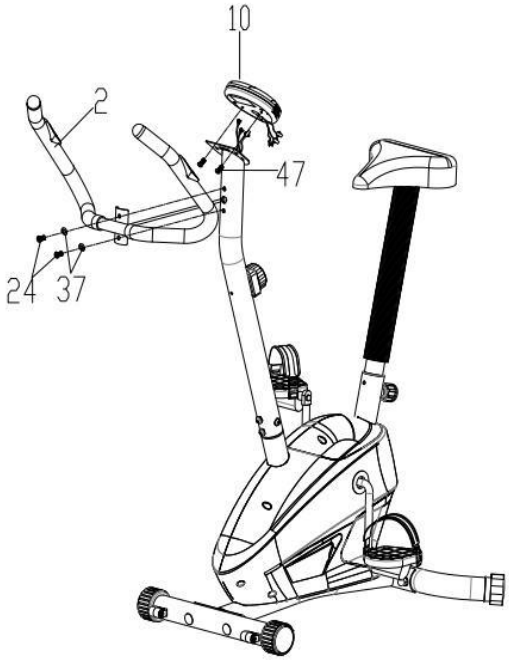
(54), așa cum se arată în desenul B din figura 3.



Introduceți suportul mânerului (3) pe tubul principal al ramei (1) și asigurați-l cu patru șaibe de șuruburi (24) M8x15 (24) și șaiba curbe (55). Aveți grijă să nu înșurubați cablurile din interiorul Postului de comandă (3) când rotiți șuruburile.

4. Instalați ghidonul și calculatorul.

Scoateți două șaibe M8x15 (24) și șaibe curbe Ø8 (37) de la suportul ghidonului (3).



Introduceți cablurile senzorului de impulsuri de mână (53) în orificiu

pe postul de mânere (3) și apoi trageți-le afară din capătul superior al postamentului (3).

Atașați mânerul (2) pe postul de mânere (3)

cu două șuruburi M8x15 (24) și șaibe curbe Ø8 (37) care au fost îndepărtate.

Scoateți două șuruburi M5x10 (47) de la computer (10).

Conectați cablurile senzorului de impuls de mână (53) și cel al senzorului de secțiune intermediară (60) la firele care au fost conectate

provin de la computer (10). Apoi atașați computerul (10) la capătul superior al suportului (3) cu două șuruburi M5x10 (47) care au fost îndepărtate.

RUTINĂ DE ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCORIRE

Un program de exerciții bun constă într-un exercițiu de încălzire, aerobic și răcire. Faceți întregul program cel puțin două până la trei ori pe săptămână, odihnindu-vă pentru o zi între antrenamente. După câteva luni, vă puteți mări antrenamentele de patru sau cinci ori pe săptămână.

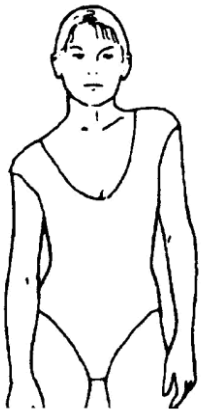
EXERCIȚIILE DE AEROBIC sunt orice activitate susținută care trimite oxigen muschilor prin inima și plămâni. Exercițiile aerobice îmbunătățesc condiția plămânilor și a inimii. Aerobic fitness este promovat de orice activitate care utilizează mușchii mari, de exemplu: picioare, brațe și fese. Inima ta bate repede și tu respiri profund. Un exercițiu aerobic ar trebui să facă parte din toată rutina exercițiilor.

WARM-UP este o parte importantă a oricărui antrenament. Ar trebui să înceapă fiecare sesiune pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice mai stresante, prin încălzirea și întinderea musculaturii, sporind circulația și rata de puls și oferind mai mult oxigen muschilor. **COOL DOWN** la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerea în mușchii obosiți.

ROTIRI ALE CAPULUI

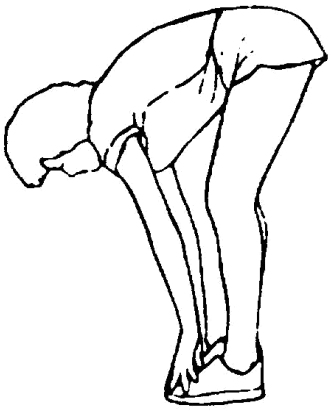
Rotiți-vă capul la dreapta pentru un număr, simțind întinderea spre partea stângă a gâtului, apoi rotiți capul înapoi pentru un număr, întinzându-vă bărbia la tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți capul spre stânga pentru un număr, apoi lăsați-vă capul la piept pentru un număr.





RIDICĂRI ALE UMERILOR

Ridicați-vă umărul drept spre ureche pentru un singur număr. Apoi ridicați umărul stâng sus pentru un număr când vă coborâți umărul drept.

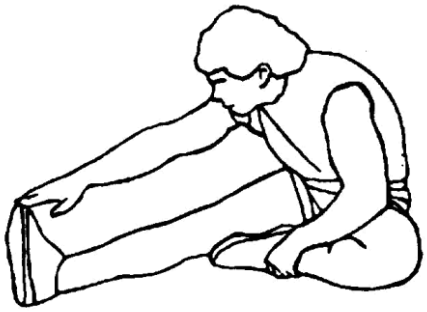


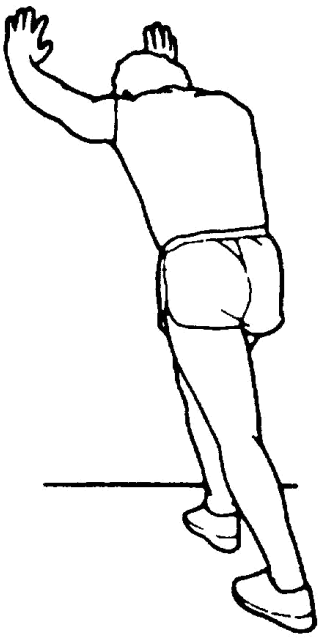
ATINGERI ALE DEGETELOR

Îndoiți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Ajungeți în măsura în care puteți și țineți numărând până la 15.

ÎNTINDERI MUSCULATURĂ FEMURALĂ

Extindeți piciorul drept. Odihniți talpa piciorului stâng la coapsa interioară dreaptă. Întinde-te spre degetul tău cât mai mult posibil. Țineți pentru 15 numere. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.





ÎNTINDERI GAMBE ȘI ACHILE

Înclinați-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept, drept și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Țineți, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 numere.