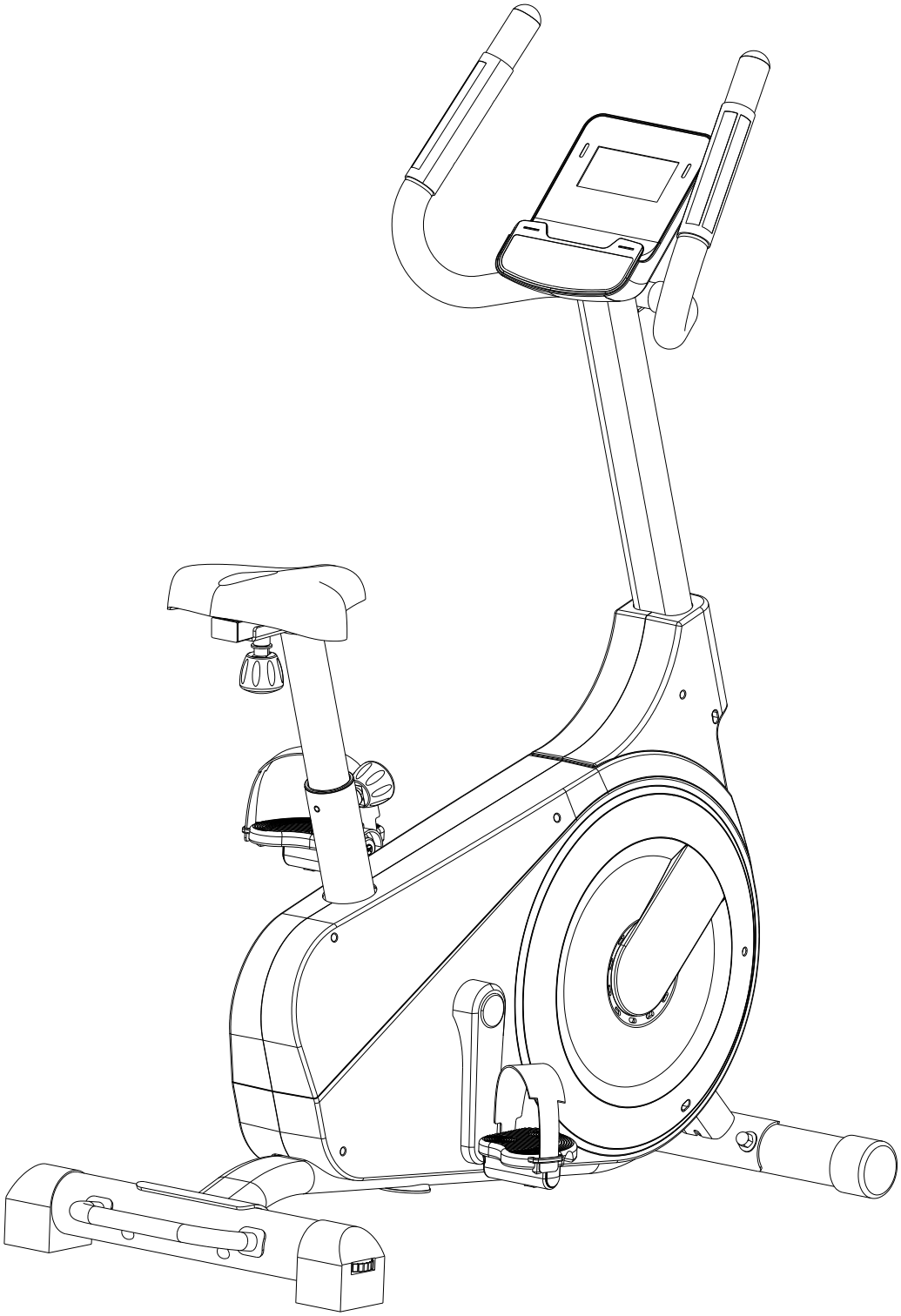
BICICLETA FITNESS

MANUAL DE UTILIZARE



IMPORTANT! Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual pentru referințe ulterioare. Specificațiile acestui produs pot varia ușor față de ilustrații și pot fi modificate fără notificare.

Conținut

Informații Importante pentru Siguranță	2
Listă Pachet	3
Listă Componente	4
Imagine de Ansamblu	5
Asamblare	7
Instrucțiuni Operare Calculator	10
Instrucțiuni de Utilizare	11

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE PENTRU SIGURANȚĂ

Atenționări

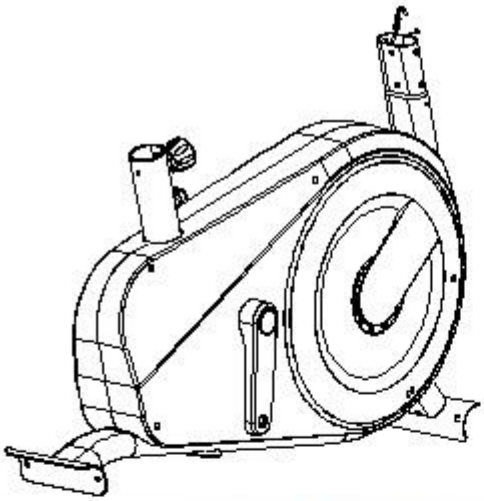
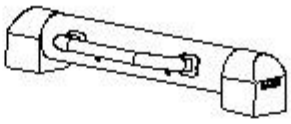
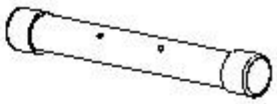
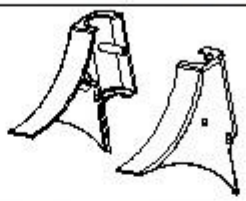
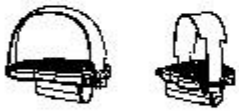
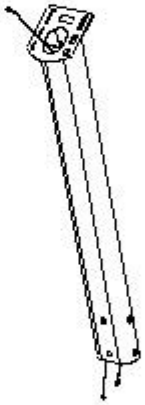
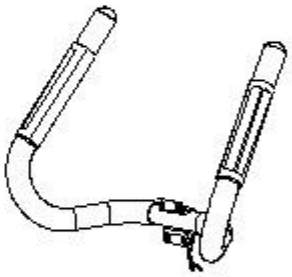
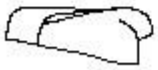
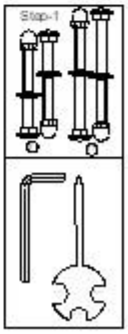
Pentru a reduce riscul vătămărilor grave, citiți următoarele avertismente importante înainte de a utiliza bicicleta.

1. Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau vă pot împiedica să utilizați bicicleta în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
2. Fiți atenți la semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriți exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: Durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețeală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.

Precauții generale de siguranță

1. Utilizați aparatul numai în modul descris în acest manual de instrucțiuni.
2. Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
3. Utilizați aparatul pe o suprafață solidă și plană cu protecție pentru podea sau covor.
4. Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele aflate la o rază de 2 metri de mașină.
5. Odată ce mașina a fost asamblată corect, vă rugăm să consultați ghidul de Încălzire spre sfârșitul acestei broșuri înainte de a începe regimul de exerciții.
6. Folosiți acest aparat numai atunci când este în stare de funcționare corectă. Folosiți numai piese de schimb originale pentru orice reparații necesare.
7. Țineți aparatul departe de umiditate excesivă și praf.
8. Această bicicletă poate fi utilizată pentru instruirea unei singure persoane la un moment dat.
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării. Evitați purtarea de haine largi care pot fi prinse în aparat sau îmbrăcăminte care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Bicicleta nu este adecvată pentru utilizare terapeutică.
11. Tineți copiii și animalele de companie departe de bicicletă. Proiectat numai pentru uzul de către adulți.
12. Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 kg.
13. Toate accesoriile mobile necesită întreținere săptămânală. Verificați-le înainte de utilizare de fiecare dată. Dacă ceva este rupt sau pierdut, vă rugăm să remediați imediat. Puteți continua să utilizați bicicleta după ce părțile deteriorate au fost reparate.
14. Acest echipament de antrenament este în conformitate cu **EN957** partea 5 pentru uz casnic.
15. Pentru a monta utilajul, vă rugăm să țineți mânerul și să apăsați pe plăcile de picior.
16. Pentru a demonta bicicleta, prindeți mânerul și îndepărtați plăcile de picior. Vă rugăm să păstrați aceste informații pentru referințe ulterioare.

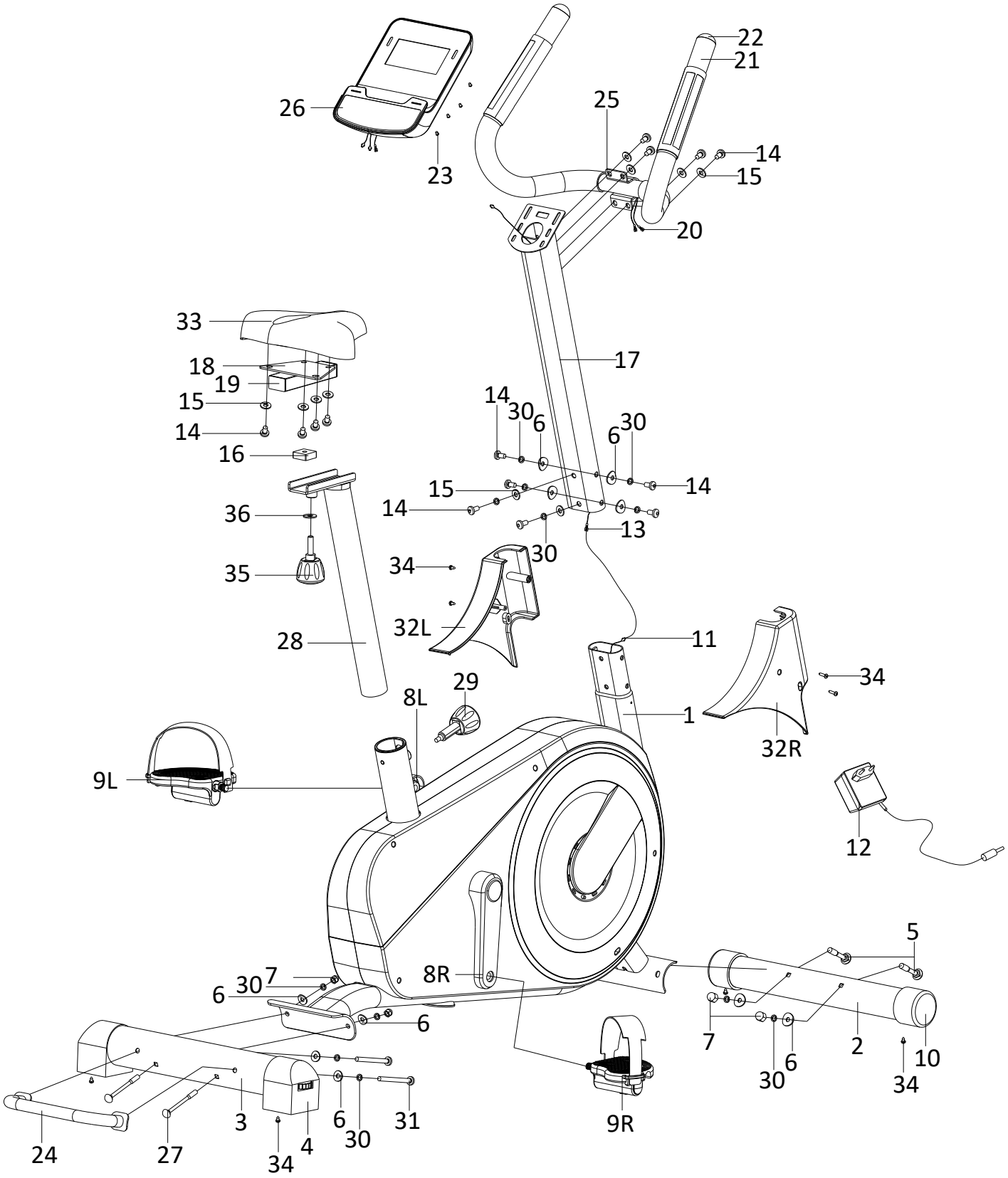
Listă Pachet

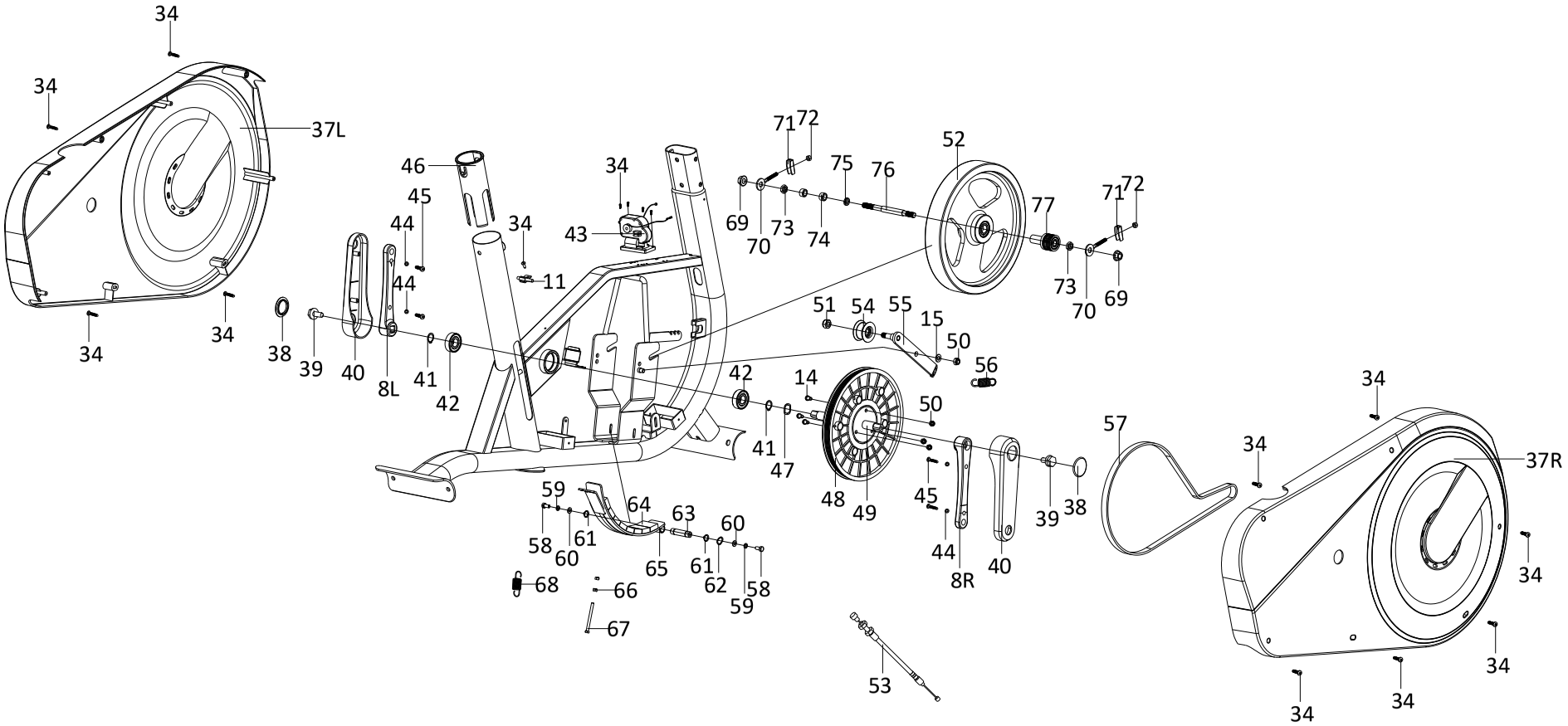
<table>
<tr><td colspan="2" rowspan="2"></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>#3stab. spate 1buc.</td><td>#2stab fata 1 buc.</td></tr>
<tr><td colspan="2">#1cadru principal 1buc</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td colspan="2"></td><td>#32capac ghidon 1p</td><td>#26afisaj 1buc</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>#9Pedale</td><td>#28 suport sa 1 buc</td><td>#17suport gh. 1buc</td><td>#25ghidon 1bc.</td></tr>
<tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>#33sa 1 buc</td><td>#38suport sa 1buc</td><td>#35maner 1buc</td><td>scule</td></tr>
</table>

Listă Componente

NR.	Descriere	BUC.	NR.	Descriere	BUC.
1	Cadru principal	1	19	Control rezistenta	1
2	Stabilizator frontal	1	20	Fir puls	2
3	Stabilizator spate	1	21	Spuma ghidon	2
4	Capac stabilizare spate	2	22	Capac rotund	2
5	Surub torbant M8x74	2	23	Surub	4
6	Saiba ondulata	10	24	Maner	1
7	Piulita capac M10	4	25	Ghidon	1
8L/R	Ax	1pair	26	Afisaj	1
9 L/R	Pedala	1pair	27	Surub M8x93	2
10	Capac stabilizator fata	2	28	Suport sa	1
11	Fir senzor	1	29	Maner	1
12	Adaptor	1	30	Saiba Grower D8	12
13	Fir	1	31	Surub imbus M8xL93	2
14	Surub imbus M8x15	17	32 L/R	Capac ghidon	1pair
15	Saiba D8xΦ15x1.5	11	33	Sa	1
16	Piulita patrata	1	34	Surub St4.2x18	23
17	Suport ghidon	1	35	Maner	1
18	Suport sa	1	36	Saiba D10xΦ25x2	1
37L/R	Capac lant	1pair	58	Surub	2
38	Capac	2	59	Saiba Grower	2
39	Flansa	2	60	Saiba	2
40	Capac ax	2	61	Inel	2
41	Inex	2	62	Saiba	1
42	Rulment	2	63	Ax	1
43	Motor	1	64	Magnet	8
44	Saiba	4	65	Placa magnet	1
45	Surub autoforant	4	66	Piulita	2
46	Bucsa	1	67	Surub	1
47	Saiba	1	68	Arc	1
48	Roata curea	1	69	Flansa	2
49	Ax	1	70	Surub ajustabil	2
50	Piulita M8	4	71	Saiba U	2
51	Piulita M10	1	72	Piulita	2
52	Volanta	1	73	Piulita	2
53	Cablu rezistenta	1	74	Bush	2
54	Roata inertie	1	75	Bucsa	1
55	Suport roata inertie	1	76	Ax volanta	1
56	Arc	1	77	Roata mica centura	1
57	Curea	1			

Imagine de Ansamblu

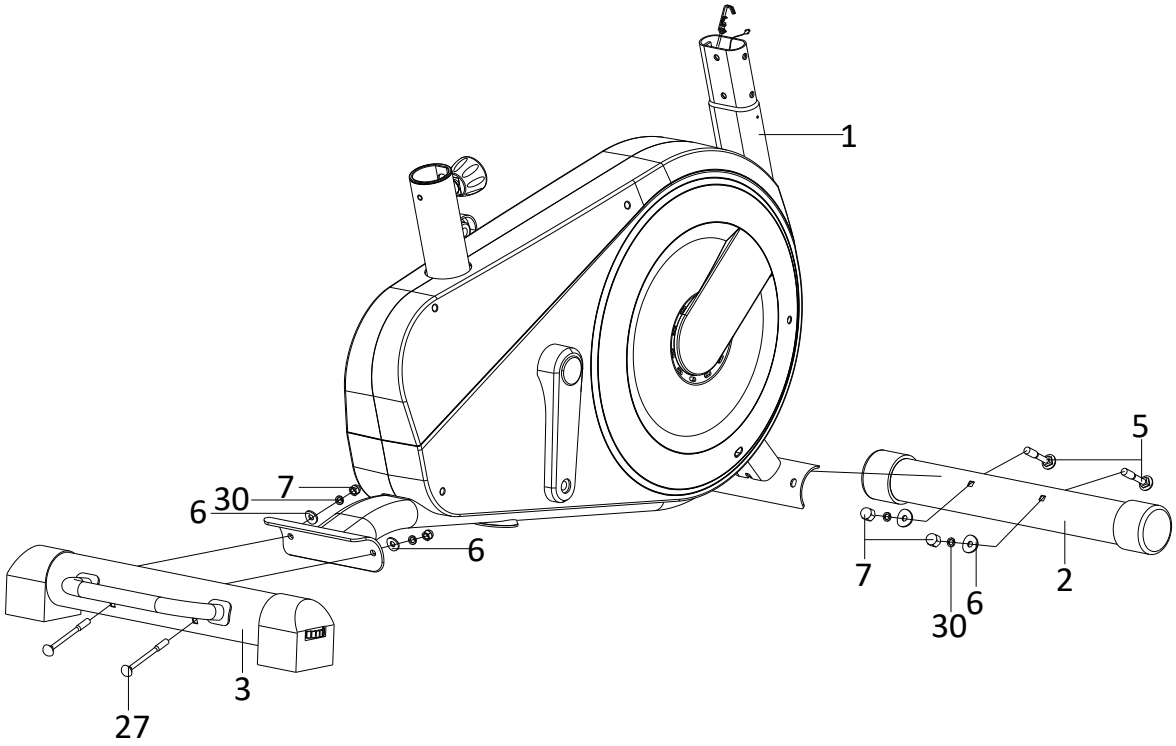



34
34
37L
34
34
38
39
40
8L
41
42
46
45
44
44
34
11
43
34
71
72
75
76
52
69
70
73
74
77
71
72
73
70
69
51
54
55
15
50
56
42
14
50
41
47
48
49
45
44
8R
40
39
38
57
34
34
37R
34
34
34
34
59
58
60
61
64
63
60
65
61
62
58
59
68
66
67
53

Asamblare

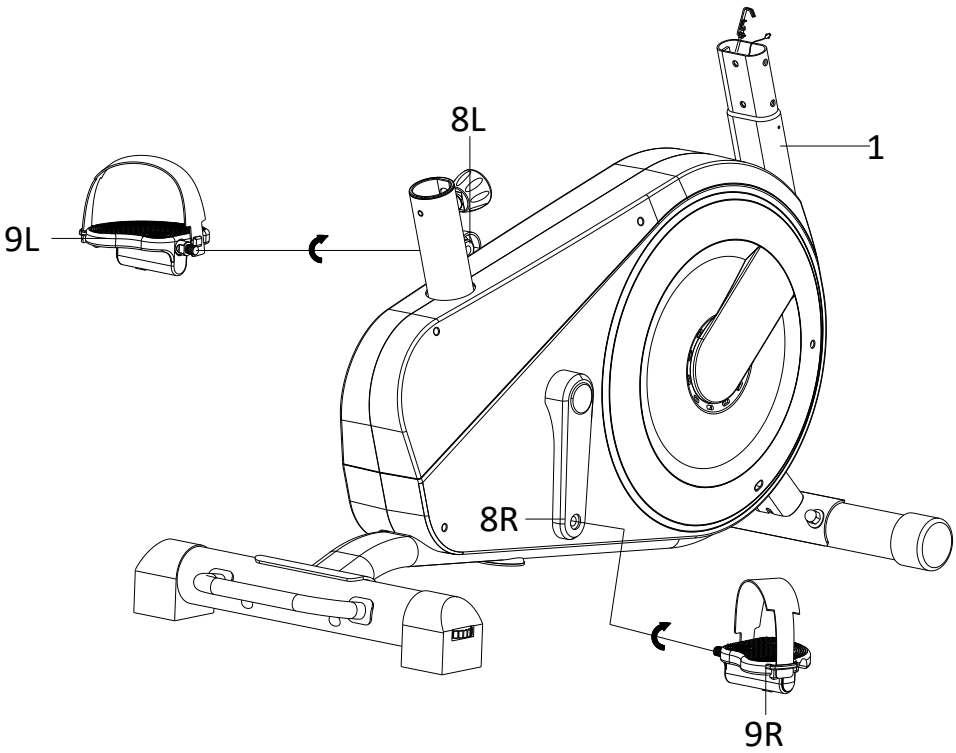
Pasul 1

Fixați mai întâi stabilizatorul frontal (2) la cadru (1) cu șurub cu gât pătrat (5), șaibă curbă (6), șaibă arc (30) și piuliță de capăt (30)) la mainframe (1) cu șurub cu gât pătrat (27), șaibă curbă (6), șaibă arc (30) și piuliță de capăt (30).



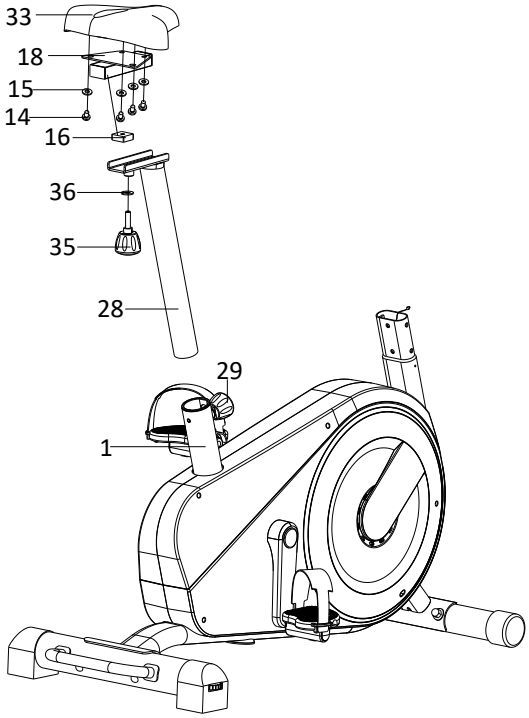
Pasul 2

fixați pedala (9L / R) pe manivela (8L / R)
notă: rotiți pedala în direcția indicată mai jos în imagine.



Pasul 3

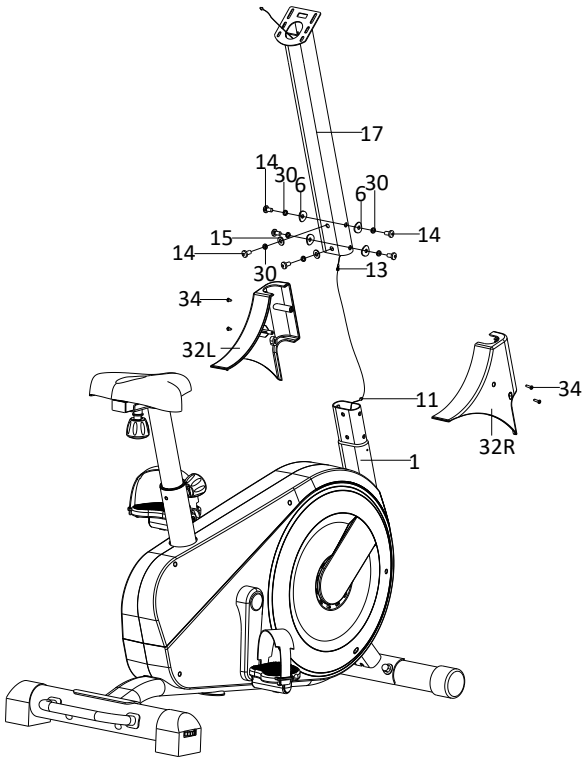
1. Fixați mai întâi șaiba (33) pe suportul șa (18) cu șurubul interior (14) și șaiba (15)
2. și apoi fixați șaua asamblată pe șa (28) cu ajutorul butonului (35), a șaibei (36) și a piuliței blocului pătrat (16)
3. introduceți, în sfârșit, șurubul de asamblare a șei (28) în cadrul principal (1) și strângeți-l cu butonul arc



(29).

Pasul 4

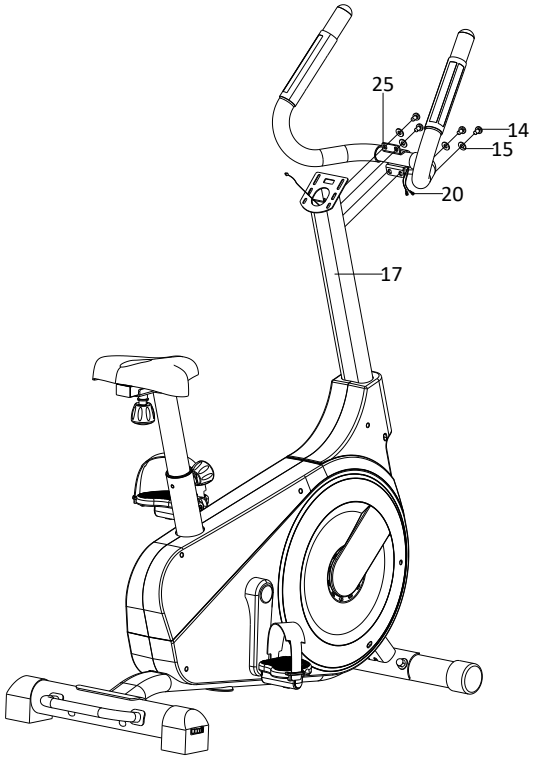
1. Fixați mai întâi firul de trunchi (13) și firul senzorului (11)
2. fixați stâlpul mânerului (17) la mainframe cu șurubul interior (14), șaiba de arc (30), șaiba de curbură (6) pentru găurile din stânga și dreapta stâlpului ghidonului și pentru (14), șaiba de arc (30) și șaiba (15), se vor fixa cu gauri frontale,
3. fixați în sfârșit capacul ghidonului (32L / R) la mainframe cu șurub auto-foraj (34) cu cap



transversal.

Pasul 5

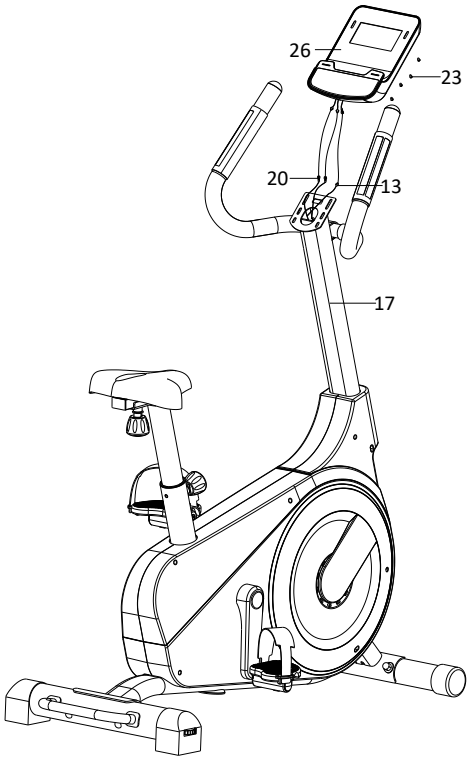
1. fixați ghidonul (25) pe postul (17) al ghidonului cu șurubul interior (14) și șaiba (15) cu cap



hexagonal.

Pasul 6

1. conectați firul impulsului (20), firul trunchiului (13) cu firul afișajului (26)



2. Fixați afișajul cu șurub cu cap transversal (23).

Felicitări! Ați finalizat asamblarea bicicletei. Înaintea utilizării vă sugerăm să verificați fiecare parte individual dacă este strânsă.

Afișaj manual

SPECIFICAȚII: N0: SMS_402

TIMP 00: 00-99: 59

SPEED (SPD) .. .. .0-99.9KM / H (ML / H)

DISTANȚĂ .... 0.00-9999KM (ML)

CALORII 0.0-999.9KCAL

※ ODOMETRU (ODO) .... 0-9999KM (ML)

※ PULSE (PUL) .... 40 ~ 240BPM

FUNCȚII:

MODE: selectați și blocați o anumită funcție dorită.

※ SET: afișează ferestrele "TIME" "DISTANCE" "CALORIES" "PULES" în ordine.

CLEAR (RESET): resetați valoarea la zero apăsând tasta.

※ PORNIT / OPRIT (START / STOP): începe sau oprește antrenamentele.

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 de intrare 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 butonului 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 indicatorul 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 AU FOST): Apăsați tasta MODE până când indicatorul avansează

6. ODOMETRU. Se va afișa distanța totală acumulată.

7. PULSE (dacă există): Apăsați tasta MODE până când cursorul 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 urechea la ureche) și așteptați 30 de secunde pentru citirea cea mai precisă.
8. SCANARE: afișează automat modificările la fiecare 4 secunde.

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

Instructiuni de folosire

Condiții de pregătire

Următoarele indicații vă vor ajuta să vă planificați programul de exerciții fizice. Amintiți-vă că o nutriție corectă și o odihnă adecvată sunt esențiale pentru rezultate reușite Dacă începeți un program de exerciții fizice, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră dacă:

- Ați fost diagnosticat (ă) cu probleme cardiace, hipertensiune arterială sau orice altă afecțiune medicală.

 Nu ați exersat mai mult de un an.

 Sunteți peste 35 de ani și nu vă antrenati în prezent.

- Sunteti însărcinată.

- Aveți diabet.
- Aveți dureri în piept sau experimentati amețeli.
- Vă recuperați de o vătămare sau de o boală.

Ritm Cardiac Tinta (RCT)

	ZONA ANTRENAMENT
VARSTA	**MIN-MAX (BPM)**
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Notă: Acesta este doar un ghid și performanța va depinde de starea de fitness și de starea (sănătatea) persoanei care utilizează aparatul.

Sfaturi antrenament

• Executați întotdeauna exerciții de întindere înainte și după antrenament. Vezi pagina 9.

• Începeți încet; face prea mult prea curând poate duce la răniri.

• Dacă sunteți obosit sau obosit, dați-vă câteva zile suplimentare pentru a vă recupera.

• Începeți cu două sau trei sesiuni de 15 minute pe săptămână, cu o zi de odihnă între orele de lucru.

• Încălziți-vă timp de 5 sau 10 minute cu mișcări delicate cum ar fi mersul pe jos sau îndoirea brațelor într-un cerc și apoi întindeți mușchii pe care îi veți folosi în timpul antrenamentelor. Aparatul va exercita în principal mușchii coapsei și gambelor.

• Creșteți ritmul și rezistența la o greutate mai mică decât cea confortabilă și exercițiu atât cât puteți. Puteți să vă puteți exercita doar câteva minute, dar acest lucru se va schimba rapid dacă vă exercitați în mod regulat.

• Încheiați fiecare antrenament cu o răcire de 5 minute cu rezistența setată la un nivel scăzut. Ar trebui apoi să întindeți mușchii pe care tocmai ați lucrat pentru a preveni rănirea și crampe.

• Creșteți timpul de lucru cu câteva minute în fiecare săptămână până când puteți lucra continuu timp de 30 de minute pe sesiune.

• Nu vă faceți griji în ceea ce privește distanța sau ritmul. În primele câteva săptămâni, concentrați-vă asupra rezistenței și condiționării.

Cat de intens trebui sa va antrenati?

1. Când faceți exerciții, ar trebui să încercați să rămâneți în zona Ritm Cardiac Tinta (RCT).

2. Tabelul RCT îți va spune RCT pentru vârsta ta. Acesta este doar un ghid și va depinde de starea de fitness și starea (sănătatea) persoanei care utilizează mașina.

3. Fiți întotdeauna conștienți de modul în care vă simțiți atunci când vă exercitați. Dacă vă simțiți amețit sau înțepenit, opriți-vă imediat și odihniți-vă. Dacă nu intri într-o sudoare, grăbește-te!

Ghid de Intinderi

● Începeți cu exerciții de mobilitate treptată ale tuturor articulațiilor, adică rotiți pur și simplu încheieturile, îndoiți brațul și rotiți-vă umerii. Acest lucru va permite lubrifierea naturală a corpului (fluid sinovial) pentru a proteja suprafața oaselor la aceste articulații.

● Încălziți întotdeauna corpul înainte de întindere, deoarece crește fluxul de sânge în jurul corpului, ceea ce face ca mușchii să fie mai suplă.

● Începeți cu picioarele și pregătiți corpul.

● Fiecare întindere trebuie ținută timp de cel puțin 10 secunde (până la 20 până la 30 de secunde) și repetată de obicei de 2 sau 3 ori.

● Nu vă întindeți până nu doare. Dacă există vreo durere, eliberați-o.

● Nu săriți. Stretching-ul ar trebui să fie gradual și relaxat.

● Nu țineți respirația în timpul unei întinderi.

● Întinde-te după exerciții pentru a împiedica strângerea mușchilor. Se întinde de cel puțin trei ori pe săptămână pentru a menține flexibilitatea.

Intindere Coapsa

• Stați pe piciorul drept și luați glezna stângă cu mâna stângă, tragând piciorul în spatele șoldurilor.
• Țineți-vă drept și genunchii împreună. Utilizați un perete pentru balans dacă este necesar.
• Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.
• Repetați pentru celălalt picior.



Intindere Coapse Posterioare

Păstrați piciorul drept înainte, mâinile pe piciorul îndoit (coapsa). Împingeți-vă și scoateți-o până când începeți să simțiți întinderea din spate a genunchiului (sau piciorul drept).
țineți genunchii descuiați și înapoi drept. Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.
Repetați pentru alt picior.



Intindere Gambe

Așezați piciorul din spate pe podea și transferați greutatea pe piciorul din față.
Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.
Repetați pentru alt picior.

Notă: păstrați-vă spatele și piciorul din spate drept atunci când efectuați acest exercițiu.



Intindere Coapse Interioare

Așezați-vă cu tălpile picioarelor împreună și cu genunchii spre exterior. Trageți-vă picioarele spre zona înghinală cât mai mult posibil.
Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.

