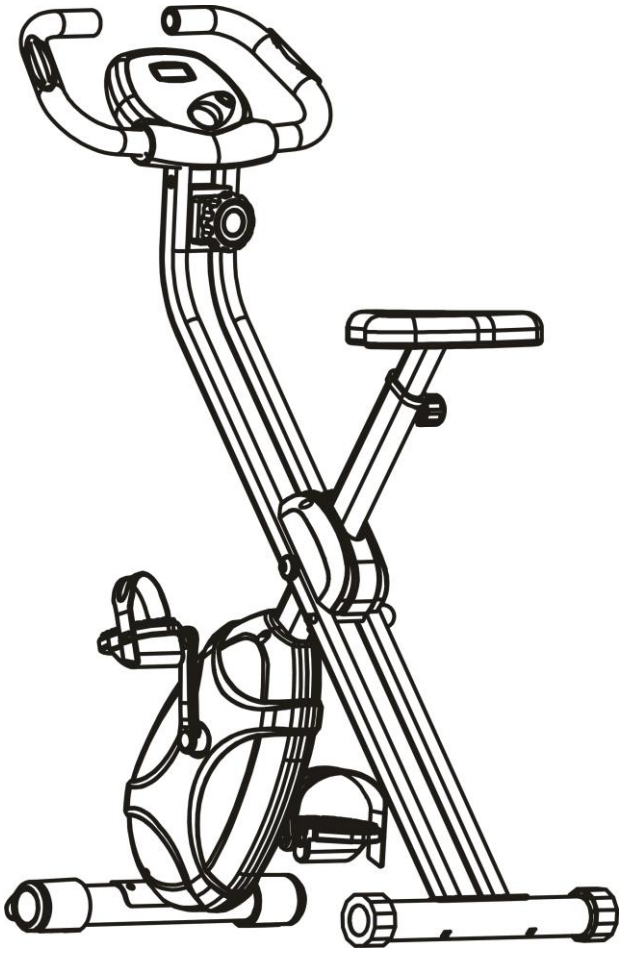
MANUALUL UTILIZATORULUI-RO

Bicicleta magnetica pliabilia inSPORTline Xbike

IN 5729



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTE.....3

LISTA DE VERIFICARE(PACHET DE CONTACT).....4

VIZUALIZARE.....6

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE.....6

VEDERE DESFASURATA.....10

LISTA PARTILOR.....10

MANUALUL
COMPUTER.....13

EXERCITII DE INCALZIRE.....15

ATENTIE: Exercitiile cu caracter intens, cum se lucreaza de obicei la acest echipament,nu ar trebui facute fara a fi consultat in prealabil un medic.Echipamentul nu realizeaza sau implica anumite mentiuni de sanatate. Masuratorile efectuate sunt considerate a fi corecte dar numai masuratorile facute de doctorul dumneavoastra ar trebui luate in calcul.

IMPORTANT : Cititi toate instructiunile inainte de a utiliza acest prosus. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare. Produsul poate varia putin de la poze.

ATENTIE: Greutatea maxima suportata de acest produs este **100**KG.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTE

Multumim pentru ca ati cumparat acest produs. Desi trecem prin mari eforturi pentru a asigura calitatea fiecarui produs pe care il producem, ocazional mai apar erori/greseli. In cazul in care gasesti un produs cu o defectiune sau piesa lipsa , va rugam contactati-ne pentru a o inlocui.

Acest produs este conceput pentru uz casnic. Conditiile de garantie si raspundere nu se vor aplica produselor care sunt supuse la utilizare profesionala sau care sunt utilizate intr-o sala de gimnastica.

Acest echipament a fost conceput pentru o siguranta optima. Totusi anumite instructiuni de siguranta se vor aplica de fiecare data cand faceti exercitii cu acest aparat. Cititi tot manualul inainte de asamblare sau orice operatie cu acest aparat. Deasemenea luati aminte la urmatoarele instructiuni de siguranta.

1. Cititi toate instructiunile manualului inainte de a utiliza echipamentul.
2. Utilizati acest aparat dupa cum este descris in acest manual.
3. Inspectati si strangeti toate piesele slabite inainte de utilizare.
4. Tineti mainile la departare de piesele aflate in miscare.
5. Tineti copii si animalele la departare de aparat. NU lasati copii nesupravegheati in aceeasi camera cu acest echipament.
6. Inainte de utilizarea aparatului pentru exercitii, faceti intotdeauna o incalzire corespunzatoare.

7. Inspectati echipamentul inainte de utilizare, asigurati-va ca toate conectiunile sunt securizate bine.

8. Aparatul trebuie folosit de o singura persoana odata (in acelasi timp).

9. Daca aveti ameteti, greata, dureri in piept sau orice simptome anormale, OPRITI-VA din lucru de indata, si consultati un medic URGENT.

10. Pozitionati aparatul pe o suprafata plana.NU folositi aparatul langa apa sau afara.

11. Intotdeauna purtati haine corespunzatoare in timpul antrenamentului. NU purtati haine sau alta imbracaminte care ar putea sa se agate in aparat. Incaltamintea sport este recomandata deasemenea.

12. Nu lasati obiecte ascutite pe langa echipament.

13. Persoanele cu handicap nu ar trebui sa foloseasca aparatul decat in prezenta unui medic sau persoana calificata.

14. Nu folositi niciodata echipamentul daca el nu functioneaza corespunzator.

15. Folostiti echipamentul pentru antrenament doar cand functioneaza in conditii normale. Folosti doar piesele originale in eventualitatea unei reparatii.

16. Nu folositi solventi puternici pentru curatare, si folositi doar unelte furnizate sau cele personale ce se potrivesc daca sunt necesare unei reparatii.

17. Va rugam debarasativa de orice parti ce trebuie inlocuite ulterior(toate partile unitatii) la puncte de colectare adecvate sau in containere,in vederea salvarii mediului inconjurator.

18. NU scoateti tubul scaunului peste linia de avertizare”max” aratata pe tub, atunci cand ajustati inaltimea scaunului.

19. A nu se folosi in scop terapeutic.

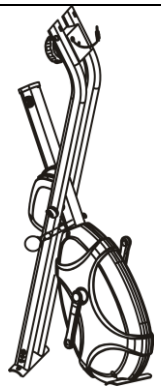
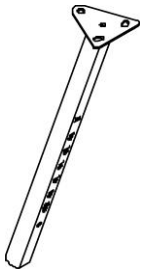
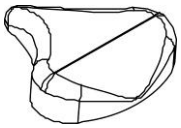
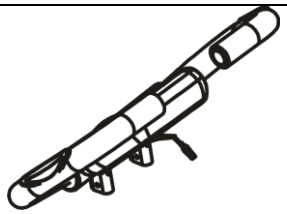
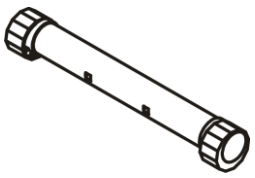
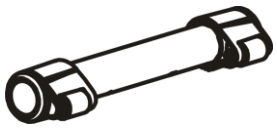
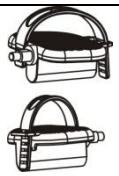
AVERTIZARE: Inainte de a incepe orice program de exercitii consultati-va medicul,, Este foarte important pentru persoanele care deja au probleme cu sanatatea. Vanzatorul nu-si asuma nici o responsabilitate pentru orice vatamari corporale sau pagube materiale suferite din cauza sau de catre acest produs.

SUGESTII SERVICE: Standardul inalt al acestui produs va fi mentinut doar daca utilizatorul verifica in mod regulat toate suruburile si piesele aflate in miscare sa fie in regula. Piesele deteriorate vor fi schimbate imediat. In timpul reparatiilor produsul nu trebuie folosit de nimeni.

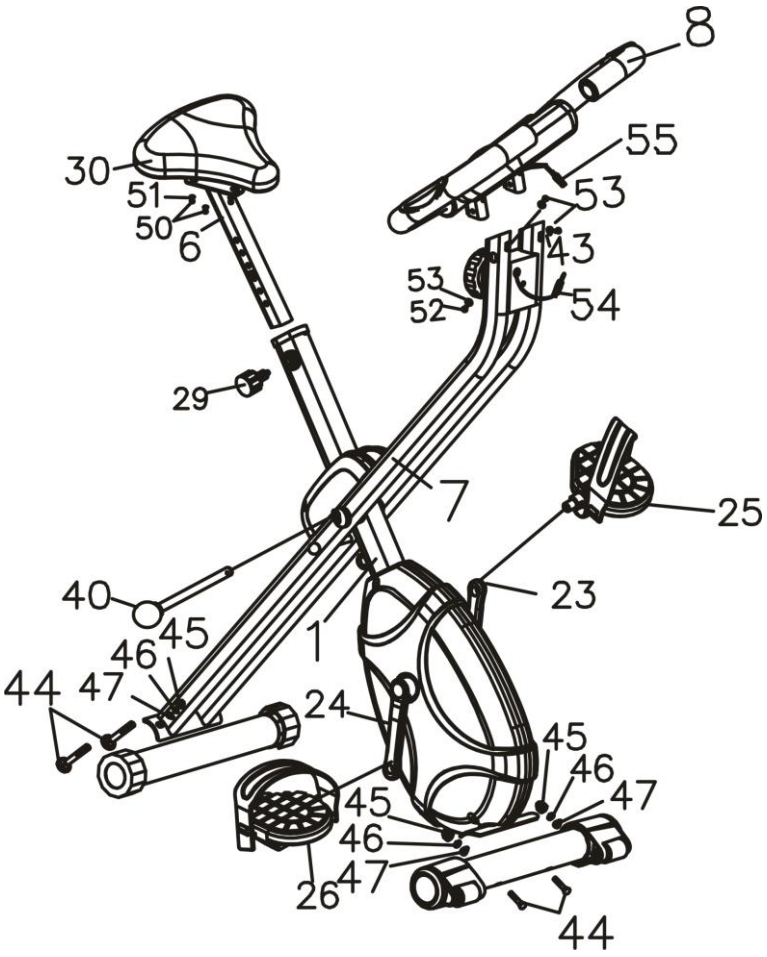
SUGESTII IMPORTANTE:

A) Acest produs a fost testat in conformitate cu cerintele **EN 957-1/A1, EN 957-5 , standard , Class HC (UTILIZARE CASNICA).** Sarcina maxima admisa este de 100KG.
B) Parintii ar trebui sa fie constienti de responsabilitatea lor cu privire la instinctele naturale de joaca ale copiilor. Acest lucru poate provoca situatii in care produsul sa fie utilizat in alte scopuri decat cele intentionate.
C) Daca copiilor le este permisa utilizarea produsului, temperamentul, mentalitatea si conditia fizica a copiilor ar trebui luata in consideratie. Asigurati-va ca sunt instruiti corespunzator inainte de utilizarea produsului pentru executia controlata a diferitelor exercitii. Specificati in special ca acest produs nu este o jucarie.

LISTA DE VERIFICARE (PACHETUL DE CONTACT)

PIESA	DESCRIERE	CANT	SCHITA	
1/7/39 /23/24	Cadru principal / aparatoare lant/ manivela	1		
6	Tub de scaun	1		
30/51/50	Scaun / saiba curbata / piulita plastic	1		
9/8/52/ 43/53	Calculator/ghidon / manere/ puls mana / surub / saiba curbata / saiba curbata	1		
31/38	Stabilizator spate w / capac ajustabil	1		
32/44	Stabilizator fataW / Roti de transport	1		
25/26	Pedale	1		
29	Surub	1		
44	Holsurub M8	4		
47	M8*1.2mm Saiba curbata	4		
46	M8 Saiba arcuita	4		
45	M8 Piulita capac	4		
	Unealta 1	1		
	Unealta 2	1		

VIZUALIZARE



INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

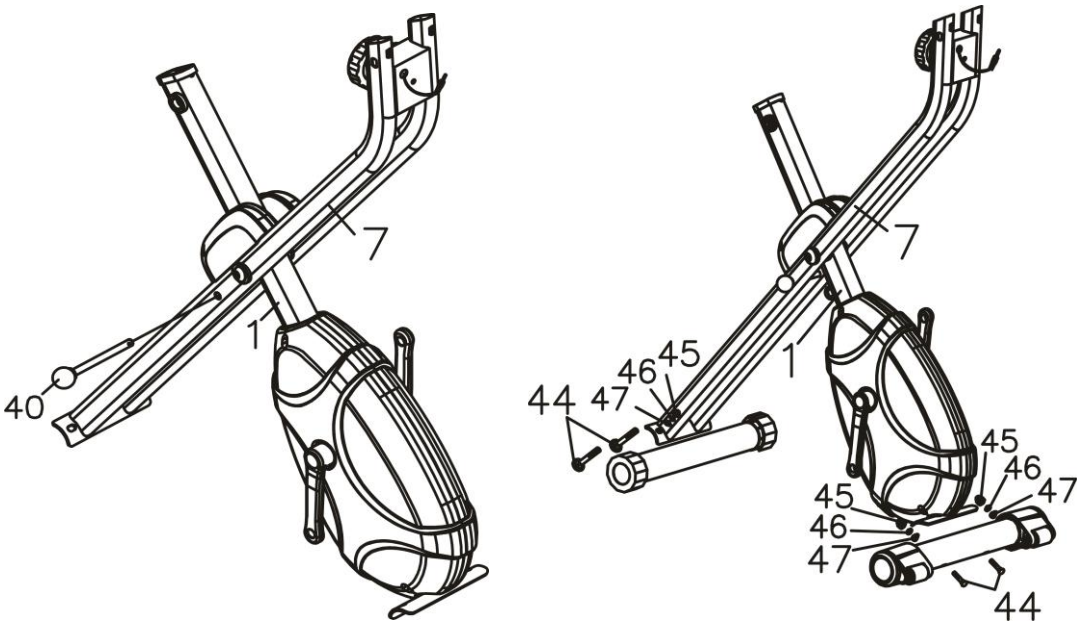
GENERAL:

Scoate-ti toate piesele din ambalaj si puneti-le usor pe podea. Asamblarea lor este simpla. Urmariti instructiunile cu atenti si nu ar trebui sa dureze mai mult de 15-20 minute.

PAS 1 ATASAREA STABILIZATOARELOR

Boltul (40) de la cadrul principal pliat (1) in deconectare, apoi incepeti sa deschideti aparatul si atasati boltul(40) in deschiderea lasata de cadrul principal(1) .

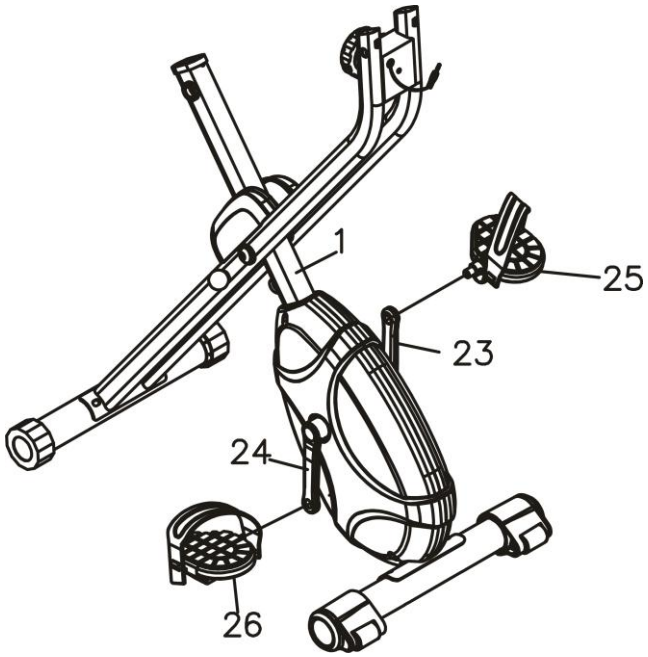
- Atasati stabilizatorul spate (31) cu 2 capace reglabile (38) suportului barei transversale sudate de cadrul principal (1) si strangeti cu 2 saibe curbates(47), saiba arcuita(46), 2 suruburi de transport(44) si cu 2 capace piulita (45).
- Atasati stabilizatorul fata (32) cu 2 roti de transfer (37) suportului barei transversale sudate de cadrul principal (1) si strangeti cu 2 saibe curbates(47), saiba arcuita(46), 2 suruburi de transport(44) si cu 2 capace piulita (45).
- Apoi strangeti bine fiecare piesa.



PAS 2 ATASAREA PEDALELOR

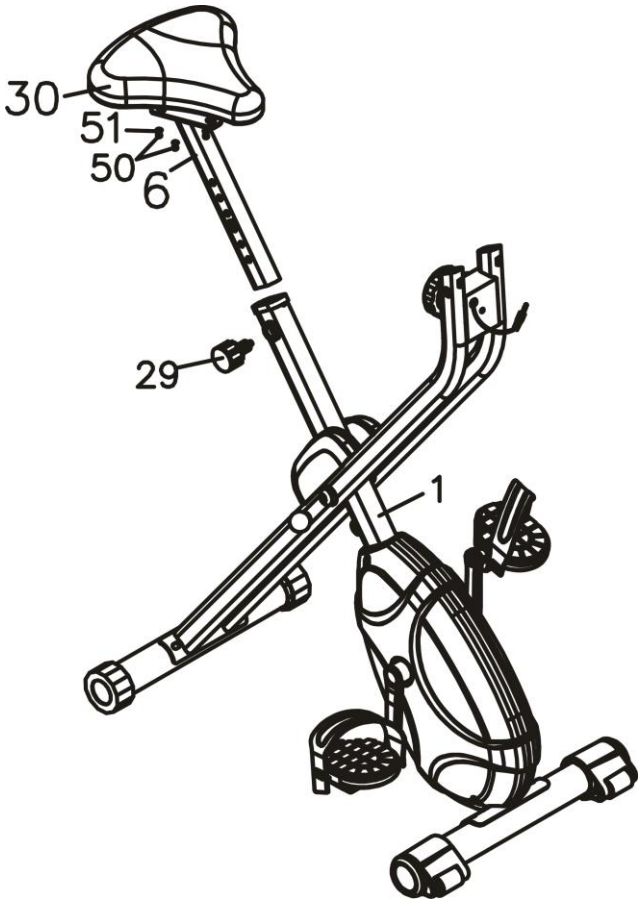
- Asamblati fiecare pedala (26R si25L) la manivela. Pedala”R” asamblata cu manivela in partea dreapta , pedala ”L” asamblata cu manivela in partea stanga: Observati semnele"R" si "L"(dreapta si stanga) pe pedale (26R si 25L) si manivela.
  NOTA: Pedala dreapta "R" ar trebui infiletata in sensul acelor de ceas. Pedala stanga "L" ar trebui infiletata in sensul invers al acelor de ceas.

- Atasati curelele pedalelor (26R si 25L).
  NOTA: Ajustati curelel pedalelor sa se potriveasca incaltamintei dumneavoastra la 4 gauri ajustabile.



PAS 3 ATASATI SCAUNUL SI SUPORTUL SCAUNULUI

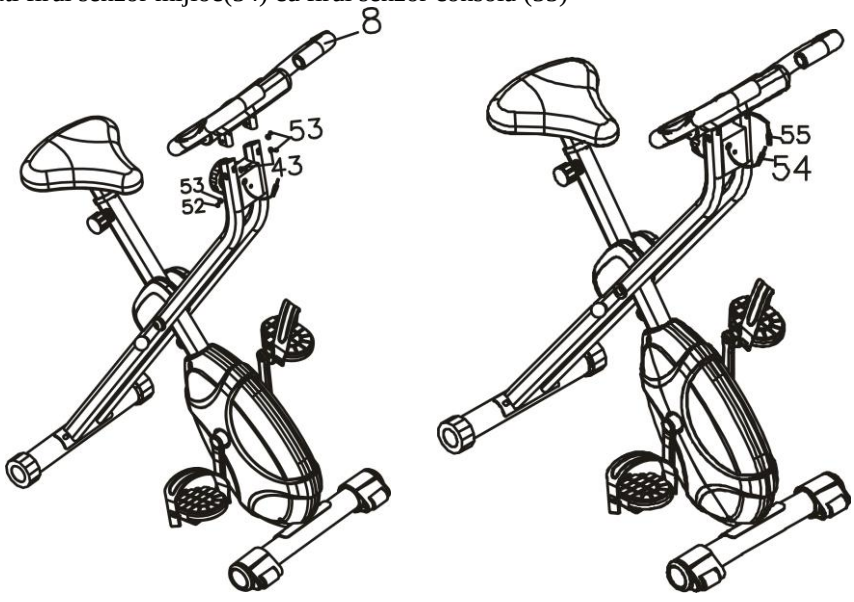
- Scoateti piulitele nylon (50) si saiba plata (51) din spatele scaunului (30). Potriviti scaunul (30) cu tubul de scaun (6) si strangeti cu piulita nylon (50) si saiba plata (51).
- Atasati tubul scaunului (6) in cadrul principal (1) si securizati-I pozitia corecta cu tija butonului de eliberare rapida (29). Ajustati inaltimea scaunului alegand una din deschiderile suportului scaunului.



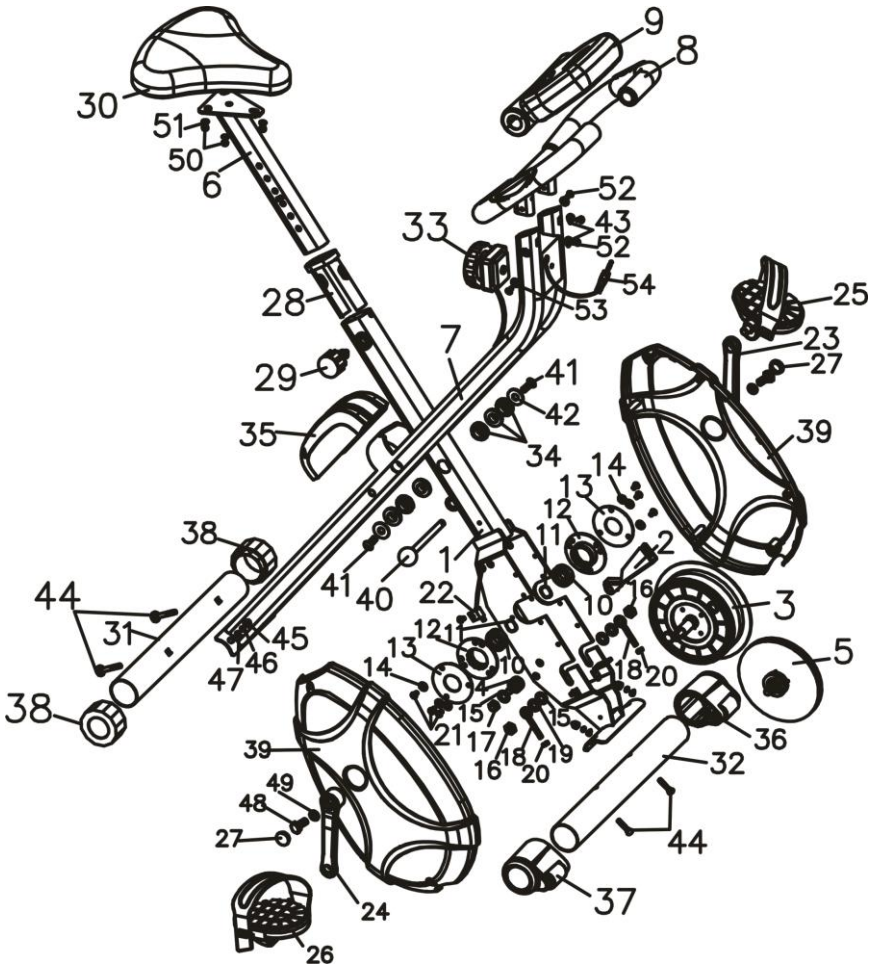
NOTA: NU scoateti suportul tubului mai mult de limita "MAX" aratata pe tub, cand ajustati inaltimea scaunului.

PAS 4 ATASASI GHIDONUL SI COMPUTERUL

- Scoate-ti surubul (52) si saiba plata (43), saiba curbata (53) din partea de jos a ghidonului (8).
- Puneti ghidonul (8) cu cei 2 senzori pentru mana, manerul, suportul tub frontal (7) si strangeti surubul (52), saiba plata (43) saiba curbata (53).
- Apoi strangeti bine fiecare piesa separat.
- Conectati firul senzor mijloc(54) cu firul senzor consola (55)



VEDERE DESFASURATA



LISTA PARTILOR

NR	DESCRIERE	BUC
1	Cadru principal	1
2	Suport magnetic	1
3	Volanta	1
4	Set presa roti	1
5	Set scripete	1
6	Tub de scaun	1

7	Suport tub frontal	1
8	Ghidon cu maner si puls pentru maini	1
9	Computer	1
10	Rulment 6003RS	2
11	ψ17 saiba curbata	2
12	Set bucse plastic	2
13	Saiba mare	2
14	ψ14X5mm saiba	6
15	ψ10.5X20 saiba plata	3
16	M10X5 piulita	2
17	Piulita naylon-M10	1
18	Surub ajustabil	2
19	ψ10.5X20X2.0 saiba plata	2
20	M6 piulita	2
21	Surub M5X10	8
22	Sensor	1
23	Manivela L-5	1
24	Manivela R-5	1
25	E15 pedala stanga	1
26	E15 pedala dreapta	1
27	Aparatoare manivela	2
28	PT30X60 25X50mm cupa	1
29	Surub	1
30	Scaun	1
31	Stabilizator spate	1
32	Stabilizator fata	1
33	Tensiune	1
34	Bucse de plastic	6
35	Aparatoare	1

36	Roata de transfer stanga fata	1
37	Roata de transfer dreapta fata	1
38	Capac reglabil spate	2
39	Aparatoare lant	2
40	Bolt(10~70)	1
41	Piulita M8X15	2
42	Saiba plata ψ8.5X24X2.0	2
43	Saiba curbata ψ6.5X16X1.2	2
44	Surub transport M8X60	4
45	Cap piulita	4
46	Saiba arcuita M8	4
47	Saiba curbata ψ20X8.5X1.2	4
48	Surub M8X15	2
49	Saiba curbata ψ14X8.5X1.2	2
50	Piulita stop M8	3
51	Saiba plata ψ16X8.5X1.5	3
52	Surub M6X10	4
53	Saiba plata ψ14X6.5X1.2	2
54	Fir senzor mijloc	1
55	Fir senzor computer	1

MANUAL COMPUTER



SPECIFICATII :

TIME(TMR)……00:00-99:00 ODOMETER(IF HAVE)…….0.0-999.9KMorML

SPEED(SPD)……0.0-99.9KM/H PULSE*(IF HAVE)……40-240BPM

DISTANCE(DST)…0.00-999.9KM CALORIES(CAL)…….0-9999KCAL

FUNCTIILE TASTELOR:

MODE: Aceasta tasta va permite sa selectati si sa blocati o anumita functi pe care o doriti. Apasarea pentru mai mult de 3 secunde, Reduce la 0 datele TIME, DISTANCE, CALORIES exceptand ODO (kilometraj).

PAUSE: Apasati pentru a porni sau opri operatia functiilor*(DACA ARE)

SET: Tasta iti permite sa alegi o valoare tinta pentru TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE

dar SPEED si ODO nu pot fi setate.

RESET: RESET KEY pentru reseta cheia selectata KEY, apasare lunga RESET pentru KEY specifica mai mult de 3 secunde, ceasul electronic va reseta toata numerotatia.

PROCEDURILE OPERATIILOR:

1. AUTO ON/OFF

- Sistemul se dechide cand este apasata orice tasta sau primeste o comanda de la senzorul de viteza.
- Procesorul se inchide automat daca senzorul de viteza nu primeste nici un semnal sau daca nu este utilizat pentru aprox 4 min.

2. RESET :

Aceasta unitate poate fi resetata schimband bateriile sau tinand apasat tasta RESET mai mult de 3 secunde.

3. CUM SA SETATI TIME, DISTANCE, ODOMETER, PULSE si CALORIES:

Apasati tasta MODE pana cand functia ce trebuie presetata este luminata intermitent.

Apasati o data tasta MODE pentru a intrerupe lumina intermitenta.

Apoi alegeti valoarea pe care o vreti setata de tasta SET.

Cand senzorul de viteza are orice fel de comanda, monitorul va incepe numaratoarea inversa.

Va bipui pentru 4 secunde pentru a indica completarea programului presetat de lucru, apasati orice tasta pentru a inceta sa bipuie. In cazul in care datele nu sunt prestabilite, orice data functie se va numara.

4. FUNCTII:

TIME : Timpul exercitiului va fi afisat apasand tasta MODE pana cand apare TIME .

SPEED : Viteza curenta va fi afisata apasand tasta MODE pana cand apare SP (SPD).

DISTANCE : Distanta fiecarui program de exercitii va fi afisata apasand tasta MODE pana cand apare DIST.

ODOMETER : Apasati tasta MODE pana cand pointerul avanseaza la ODO apoi distanta totala acumulata

*(DACA ARE) va fi afisata.

PULSE : Ritmul cardiac curent este afisat in batai per minut (BPM) apasand tasta MODE *(DACA ARE)

pana cand apare PULSE.Aseaza-ti palmele pe senzori si asteapta 30 secunde pentru o citire cat mai corecta.

CALORIES: Caloriile arse vor fi afisate apasand tasta MODE pana apare CAL .

SCAN: Afisare automata a urmatoarelor functii in ordinea aratata:

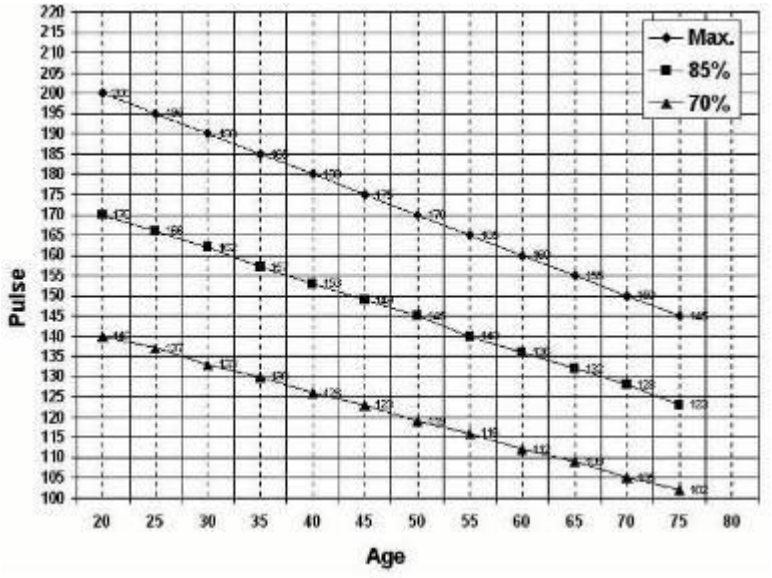
TIME-SPEED-DISTANCE- -CALORIES- ODOMETER (daca are) – PULSE (daca are)

(sau) TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER (daca are) – PULSE (daca are) -CALORIES

BATERII

Monitorul foloseste doua baterii. Daca afisajul nu este corespunzator, va rugam schimbati bateriile pentru un rezultat mai bun.

RATA PULSULUI



EXERCITII DE INCALZIRE

Un program de exercitii reusit consta in: incalzire, exercitii aerobice si relaxare. Faceti acest program de doua, trei ori pe saptamana, odihnindu-va intre programul de exercitii. Dupa cateva luni puteri creste numarul de exercitii la patru,cinci ori pe saptamana. Incalzirea este o parte importanta dintr-un program de lucru si asa ar trebui sa inceapa fiecare sesiune de lucru. Va pregateste corpul pentru exercitii mai extenuante si incalzeste si intinde muschii crescand circulatia sangelui si ritmul cardiac, aducand mai mult oxigen muschilor. La sfarsitul programului de lucru, repetati aceste exercitii pentru a reduce durerile musculare. Va sugeram sa folositi urmatoarele exercitii:

Intideri interioare ale 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.



Intinderea muschilor coapselor

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



Rotirea capului

Rotitiva 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 salasti capul cu barbia in piept odata.



Ridicari din umeri

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



Intinderea calcaiului lui Ahile
Sprijiniti-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 centru celalat picior 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.



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



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 consat 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. Prelungirea 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	Prelungire garantie cu	L.S.
1.					
2.					
3.					
4.					



Distribuitor :

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

27.01.15 M.B revizuire