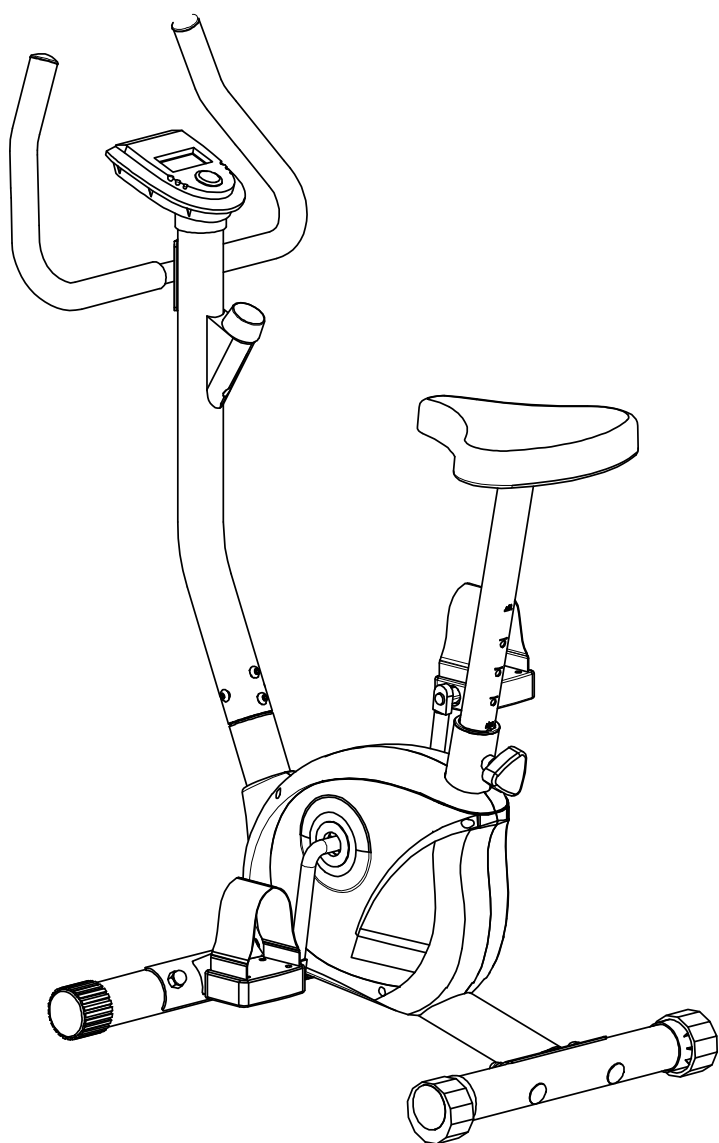




MANUAL DE UTILIZARE

Bicicleta mecanica Sportmann

RW-18



CONTINUT

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	2
OPERAREA CALCULATORULUI	3
LISTA COMPONENTE	4
LISTA DE PACHETE CU HARDWARE	5
PREZENTARE GENERALA	6
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE	7
RUTINA DE INCALZIRE SI REVENIRE	10

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 decat 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 aparat 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.

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 sanatate 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

SPECIFICATII:

TIMP-----00:00 - 99:59 MIN:SEC
VITEZA-----0.0 – 999.9 KM/H SAU ML/H
DISTANTA-----0.00 – 99.99 KM SAU ML
CALORII-----0.0 – 999.9 KCAL
CONTOR -----0.00 – 99.99 KM SAU ML



FUNCTIILE BUTOANELOR

MODE/SELECT: Pentru a selecta functia dorita. Tineti apasata tasta pentru 4 secunde pentru a reseta toate valorile functiilor exceptand contorul (total).

PROCEDURI DE OPERARE

AUTO ON/OFF: Monitorul va fi oprit automat daca nu este semnal timp de 4 minute. Monitorul va porni singur cand incepeti exercitiul sau cand apasati butonul.

FUNCTII:

<1>.TIMP(TMR) - Memorarea automata a timpului de antrenament in timpul exercitiului.

<2>.VITEZA(SPD) – Afiseaza viteza curenta.

<3>.DISTANTA(DST) – Acumuleaza distanta in timpul exercitiului.

<4>.CALORII(CAL) – Memoreaza automat caloriile arse in timpul exercitiului.

<5>.CONTOR(TOTAL) – Afiseaza distanta totala in timpul exercitiului. Cand intra semnalul, porneste valoarea pe datele originale. CONTORUL nu poate fi resetat de niciun buton, numai daca schimbati bateria.

<6>.SCAN Scanati automat intre functiile:

① TIMP ②VITEZA ③DISTANTA ④CALORII ⑤CONTOR.

BATERIE: Daca cumva observati o afisare necorespunzatoare , va rugam schimbati bateriile pentru o afisare corecta. Acest monitor necesita doua baterii "AA" sau o baterie "AAA" sau o baterie "1.5". Puteti inlocui bateriile in acelasi timp.

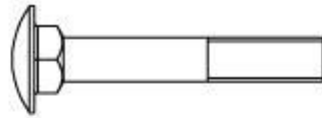
LISTA COMPONENTE

Nr.	Descriere	Buc	Nr.	Descriere	Buc
001	Stabilizator frontal Ø50x1.2	1	026	Surub ST4.2*25	5
002	Capac stabilizator frontal Ø50	2	027	Coperta lant stanga A	1
003	Surub M10x57	4	028	Surub ST4.2*25	5
004	Saiba mare curbata Ø25* Ø10	4	029	Maner d5*30	1
005	Piulita M10	4	030	Saiba mare Ø35*2	1
006	Suport ghidon	1	031	Bucsa R14xR8x16	4
007	Buton control de tensiune	1	032	Nylon	2
008	Surub ST4.8*20	1	033	Saiba Ø26*2	1
009	Senzor de sectiune intermediara L=800mm	1	034	Curea pasla	1
010	Calculator	1	035	Suport roti 5.5"	1
011	Forma de prindere	2	036	Pedala dreapta YH-2X	1
012	Ghidon	1	037	Dop magnetic ϕ 15*10	1
013	Capac ghidon Ø22	2	038	Piulita M6	1
014	Buton de strangere triunghiular M5x10	1	039	Surub M6*15	1
015	Senzor cylindric cu sarma L=750MM	1	040	Pedala stanga	1
016	Perna de scaun	1	041	Arc de tensiune Ø1.5	1
017	Saiba d8	3	042	Cadrul principal	1
018	Piulita Nylon M8	3	043	Capac stabilizator spate Ø50	2
019	Suport scaun	1	044	Coperta lant dreapta B	1
020	Bucsa Ø50x1.5	1	045	Coperta lant dreapta A	1
021	Surub M8x15	6	046	Stabilizator spate Ø50x1.2	1
022	Saiba curbata Ø20* Ø8.5	4	047	Coperta lant stanga B	1
023	Cablu de tensiune L=1050mm	1	048	Dop plastic Φ 8*32	3
024	Saiba curbata Ø16* Ø8.5	2			
025	Capac	2			

LISTA DE PACHETE CU HARDWARE



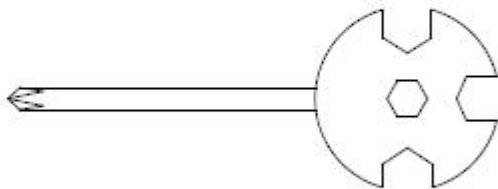
4# BIG CURVE WASHER Ø10
4PCS



3# BOLT M10X57 4 PCS



5# CAP NUT M10
4 PCS

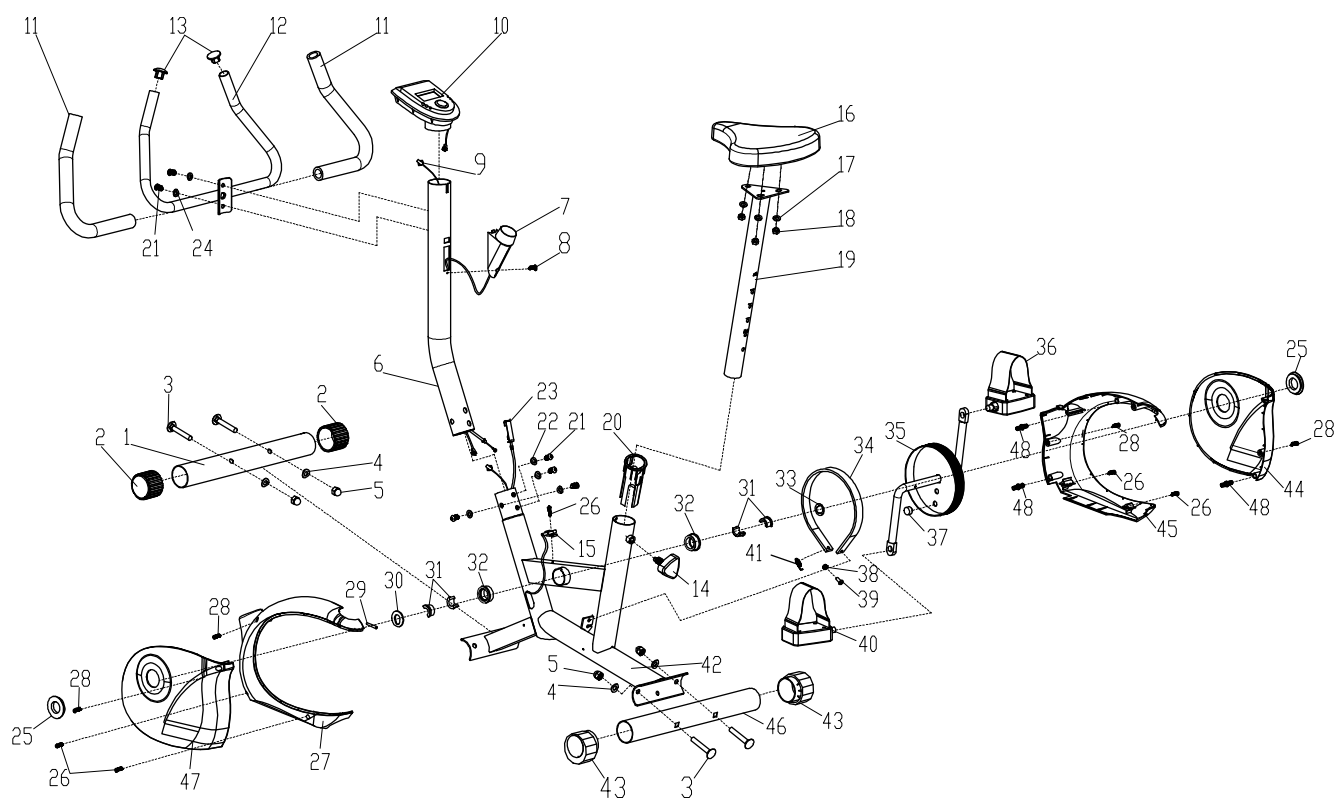


MULTI HEX TOOL S13-S15-S17
1 PC



ALLEN WRENCH S6
1 PC

PREZENTARE GENERALA



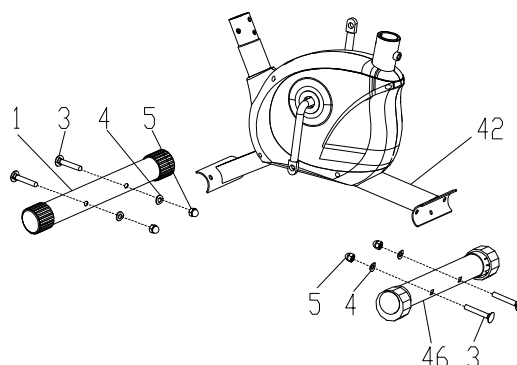
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

1. Instalati stabilizatorii din fata si spate

Atasati stabilizatorul din fata (1) pe placa frontala a cadrului principal (42) cu doua piulite M10 (5), M10x57 suruburi (3), si Ø10 saiba mare curbata (4).

Repetati pasii de mai sus pentru instalarea stabilizatorului din spate. (46).

La aceasta parte trebuie sa folositi Multi Hex Tool S13-S15-S17 furnizat.



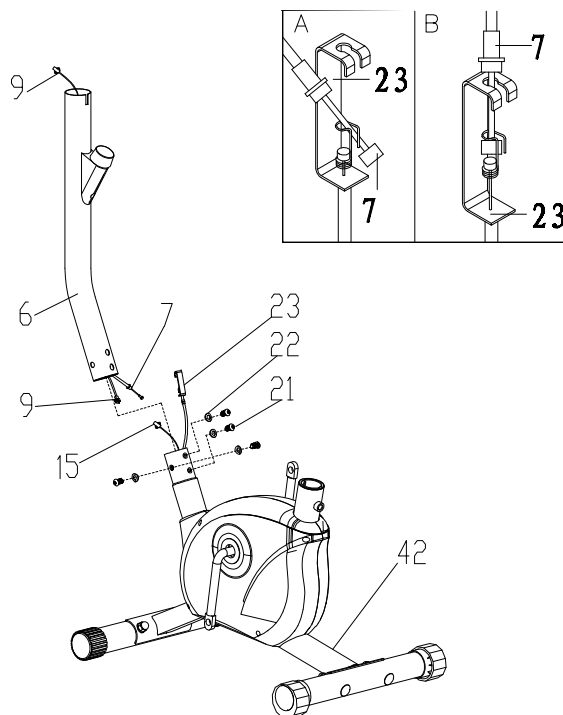
2. Instalati suportul de ghidon

Indepartati surubul M8x15 (21), saiba curbata Ø8.5 (22), din tubul principal al cadrului (42).

Conectati cablul de senzor (15) din cadrul principal (42) la senzorul de sectiune mijlociu (9) din suportul de ghidon (6).

Puneti capatul cablului al butonului de control al tensiunii (7) in carligul arcului al cablului de tensiune (23) din cadrul principal (42) cum arata in desenul A. Trageti sus cablul de rezistenta al butonului de control al tensiunii (7) si fortati-l intre spatiul metalic al cablurilor de tensiune (23) cum arata in desenul B.

Introduceti suportul pentru maner (6) in tubul cadrului principal (42) si asigurati-l cu surubul M8x15 (21), saiba curbata Ø8.5 C (22) care au fost indepartate. Aveti grija sa nu ciupiti cablurile din interiorul manerului (6) cand insurubati suruburile.



La aceasta parte trebuie sa utilizati cheia Allen S6 furnizata.

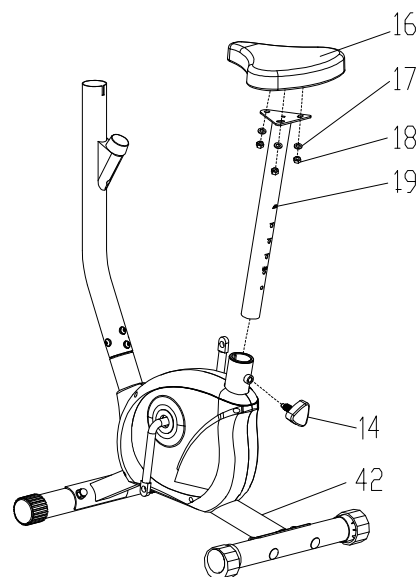
3. Instalati perna de scaun si suportul de scaun

Indepartati trei suruburi M8 (18) si Ø8 saibe (17) de sub scaun (16).

Apoi atasati scaunul cu perna (16) pe placa triunghiulara a suportului de scaun(19) cu trei suruburi M8 (18) si Ø8 saibe (17) care au fost indepartate.

Introduceti scaunul (19) in buca din tubul principal al cadrului(42) apoi atasati butonul triunghiular (14) in tubul cadrului principal (42) rotind-o in sensul acelor de ceasornic pentru a fixa pozitia scaunului (19) in pozitia potrivita.

La aceasta parte trebuie sa utilizati cheia Allen S6 furnizata.



Ajustarea suportului de scaun:

Rotiti butonul pentru pozitia scaunului (14) in sens invers acelor de ceasornic pana ce scaunul (19) poate fi miscat in sus sau in jos, apoi glisati pozitia scaunului(19) sus sau jos in pozitia potrivita. Blocati scaunul (19) intr-un loc prin strangerea butonului (14) in sensul acelor de ceasornic.

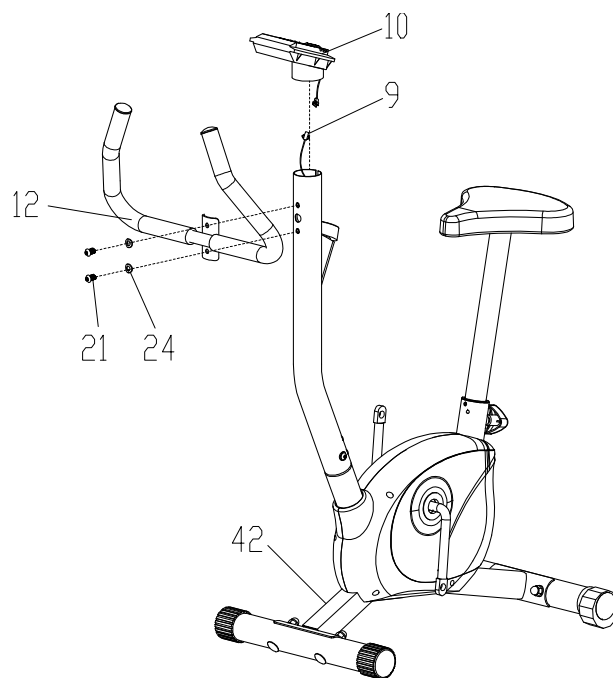
NOTA: Cand reglati inaltimea suportului de scaun, linia maxima a marcajului de adancime nu poate depasi buca de margine.

4. Instalati ghidonul si computerul.

Indepartati doua suruburi M8x15 (21) si Ø8.5 saibe curbate (24) din suportul de maner (6).

Atasati manerul (12) in suportul de maner (6) si fixati-l cu doua suruburi M8x15 (21) si saibe curbate Ø8.5 (24) care au fost indepartate.

Conectati senzorul de sectiune intermediara (9) de la suportul de maner (6) la cablurile care vin de la ecran. (10) Apoi atasati ecranul (10) in capatul superior al suportului de maner (6) si fixati-l intr-un loc potrivit.

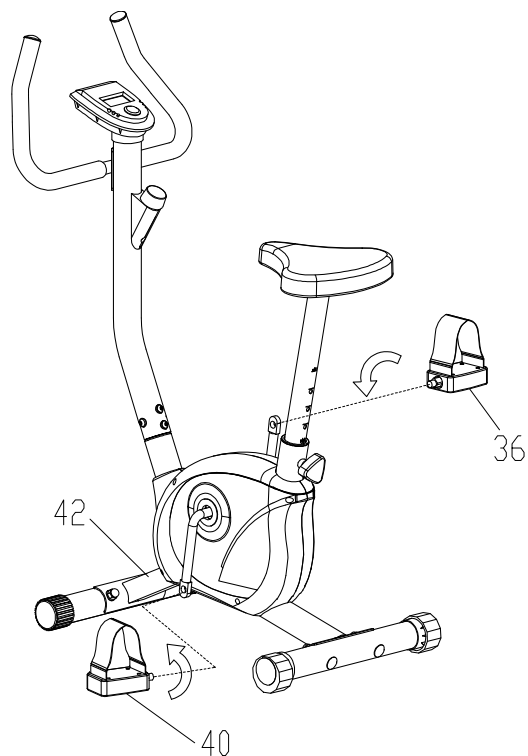


5. Instalati setul de pedale.

Conectati pedala de la piciorul stang (40) in manivela stanga (35). Introduceti-l in ansamblul parghiei in sens invers acelor de ceasornic, utilizand instrumental Multi Hex furnizat.

Conectati pedala de la piciorul drept (36) in manivela dreapta (35) prin infiletarea in sensul acelor de ceasornic.

NOTA: Pedalele stanga si dreapta (40,36) si manivela (35) sunt marcate cu “L” & “R” (left (stanga) si right (dreapta)).



RUTINA DE INCALZIRE SI REVENIRE

Un exercitiu bun consta 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.

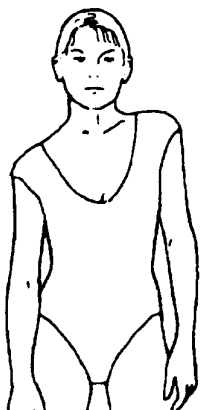
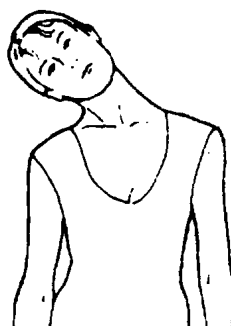
EXERCITIUL AEROB este orice activitate sustinuta care trimite oxigen muschilor prin inima si plamani. Exerciitiile aerobe imbunatatesc conditia plamanilor si a inimii. Fitnessul aerob este promovat de orice activitate care foloseste muschii mari: picioare, brate si fese. Inima bate repede si respirati 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.

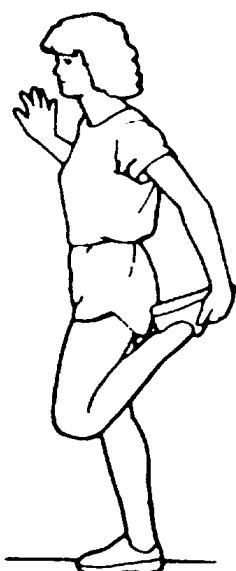
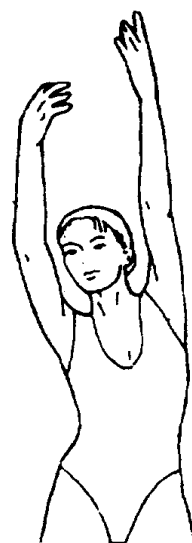


RIDICARI ALE UMARULUI

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

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.



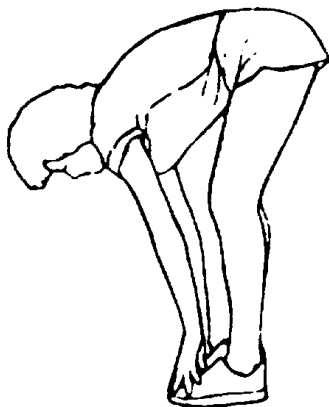
INTINDEREA CVADRICEPSULUI

Sprijiniti-va de perete cu mana dreapta pentru echilibru, cu celalalt brat prindeti-va piciorul stang din spate si trageți-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.



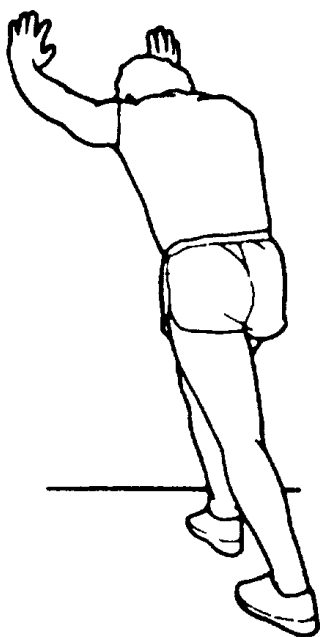
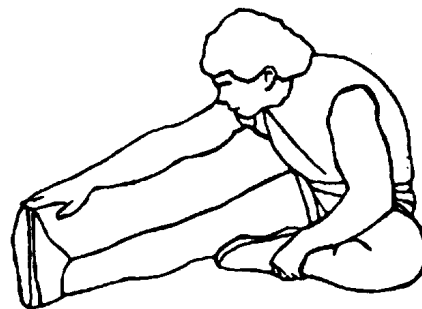


ATINGEREA VARFULUI DEGETELOR

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

INTINDERI DE TENDON

Extindeti piciorul drept. Odihniti talpa piciorului stang de coapsa dreapta internă. 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.