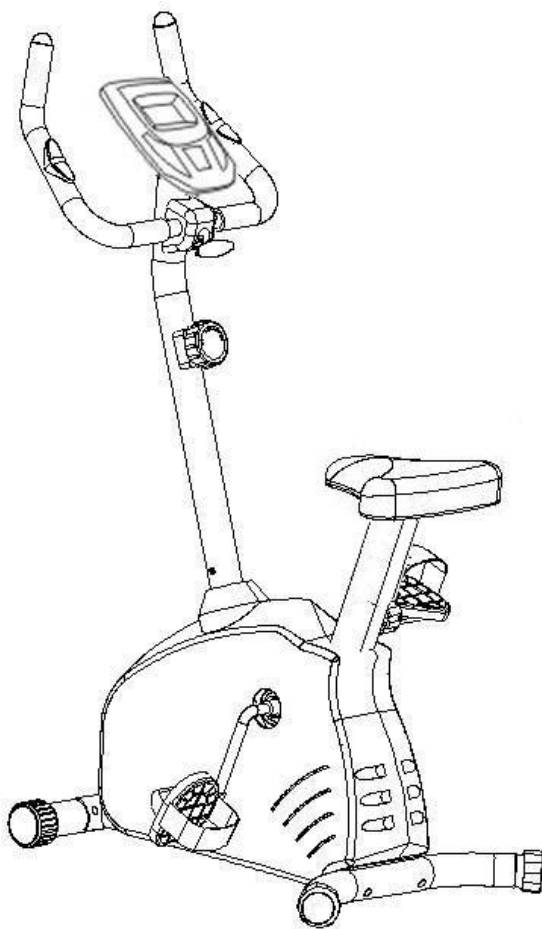




Manual de utilizare

Bicicleta magnetica Sportmann RW-57



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA -----	2
OPERATIUNI DE CALCULATOR -----	3
LISTA DE COMPONENTE -----	4
LISTA DE COMPONENTE -----	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 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.
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 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

N0:SMS_404

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)	0,40~240BPM

FUNCTIILE BUTOANELOR:

MODE(SELECT/RESET): This 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. Distanța 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 ODEMETEER. Distanța 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.

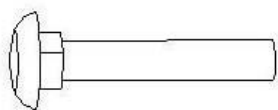
BATERIE:

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

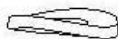
LISTA DE COMPONENTE

Nr.	Descriere	Buc	Nr.	Descriere	Buc
001	Cadrul principal	1	035L	Pedala stanga	1
002	Stabilizator spate	1	035R	Pedala dreapta	1
003	Stabilizator fata	1	036	Surub ST4.2x25	4
004	Suport computer/ecran	1	037	Rola curea	1
005	Suport scaun	1	038	Manivela	1
006	Ghidon	1	039	Capac stabilizator spate	2
007	Capac rotund	2	040	Capac stabilizator fata	2
008	Burete antiderapant	2	041	Surub M6x48	2
009	Senzor mana	2	042	Roti transport	2
010	Surub M8x15	4	043	Surub transport M10x57	2
011	Saiba curbata Ø20xØ8	6	044	Piulita Nylon M6	2
012	Surub ST4.2x25	4	045	Piulita M6	2
013	Computer/Ecran	1	046	Arc saiba Ø6	2
014	Surub M5x12	4	047	Suport U	2
015	Surub M5x25	1	048	Surub ajustabil M6x36	2
016	Saiba curbata Ø20xØ5.2	1	049	Piulita M10	2
017	Buton de tensiune	1	050	Senzor de sectiune intermediara	1
018	Sa	1	051	Cablu senzor	1
019	Saiba Ø8	3	052	Cablu tensiune	1
020	Piulita Nylon M8	3	053	Surub ST2.9x10	2
021	Volanta	1	054	Saiba curbata Ø10	2
022	Piulita M10	2	055	Surub M8x60	2
023	Bucsa	1	056	Distantier	1
024	Curea	1	057	Buton-T M8X55	1
025	Buton bloca M16	1	058	Coperta decorativa	1
026	Protectie ax	2	059	Tub de plastic extensie	1
027	Rulment bila	2	060	Capac de acoperire	2
028	Manson axa 15/16"	1	061	Surub ST4.2x20	2
029	Manson axa 7/8"	1	062	Capac cablu	1
030	Inel	1			
031	Saiba	1			
032	Piulita 7/8"	1			
033	Coperta stanga	1			
034	Coperta dreapta	1			

LISTA DE ASAMBLARE



(43) Surub M10x57
2buc



(54) Saiba curbata Ø10
2buc



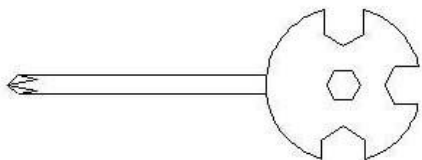
(49) Piulita M10
2buc



(11) Saiba curbata Ø20xØ8
2buc



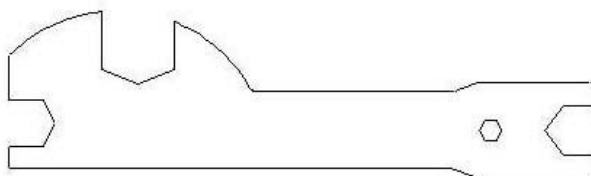
(55) Surub M8x60
2buc



Surubelnita/cheie Phillips
1buc

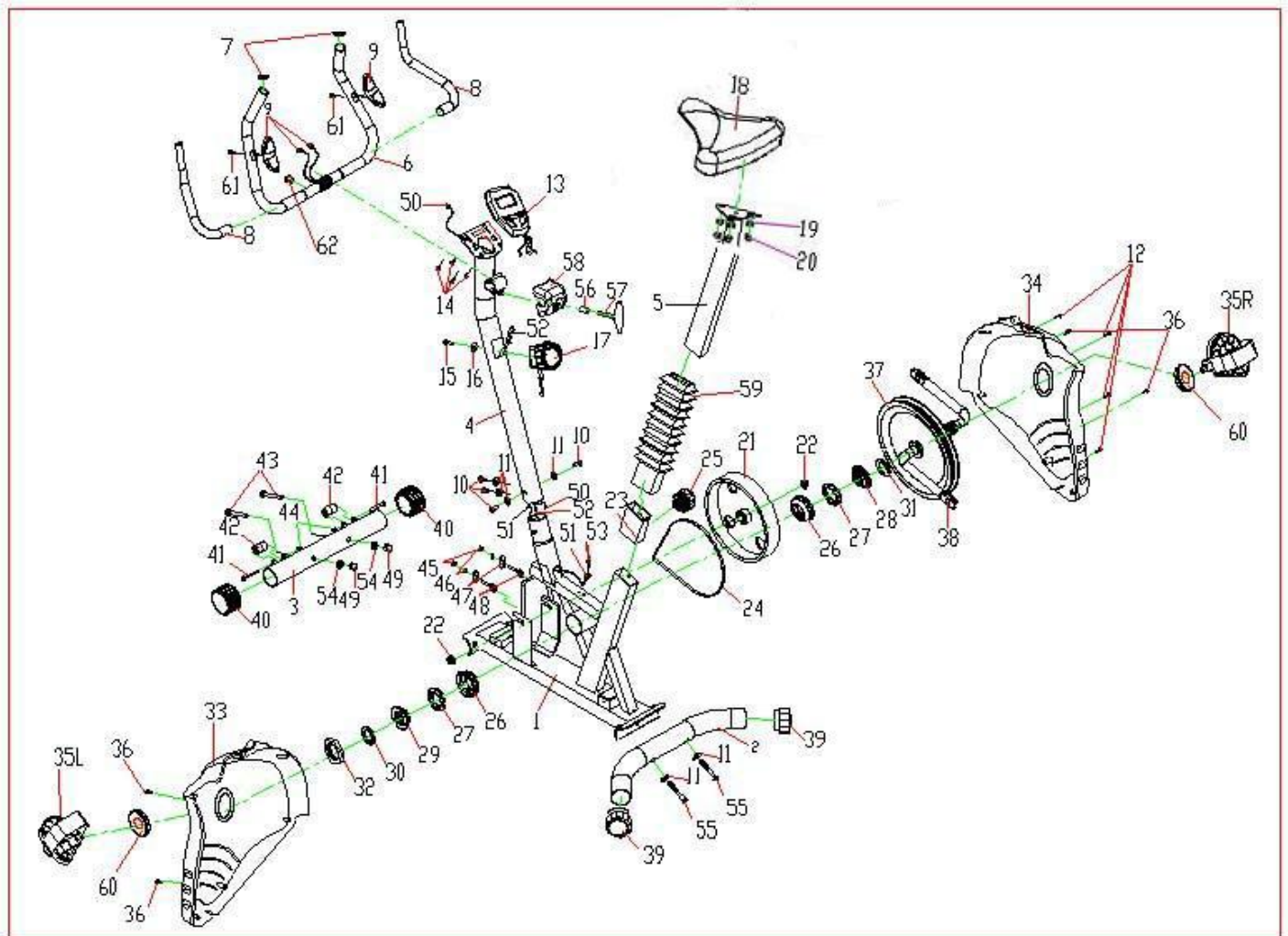


Cheie Allen 6mm
1buc



Unealta Multi Hex
1buc

PREZENTARE GENERALA



INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

1. Instalati stabilizatorii fata/spate si pedalele

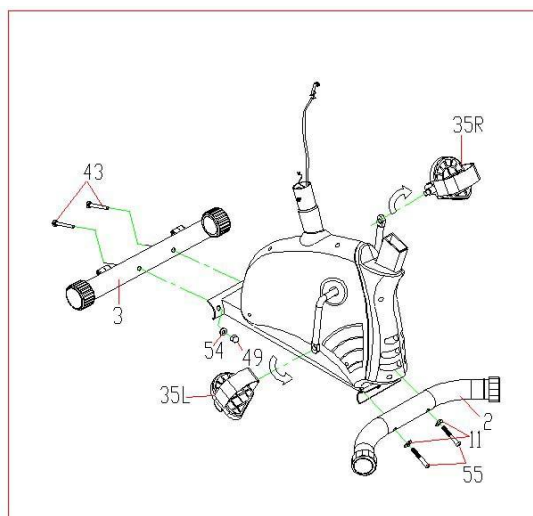
Atasati stabilizatorul frontal (3) pe placa frontala a cadrului principal (1) cu doua piulite M10 (49), suruburi M10x57 (43), si saibe curbate Ø10 (54).

Stabilizatorul din spate (2) pe placa frontala a cadrului principal (1) cu doua suruburi M8x60 (55), si saibe curbate Ø20xØ8 (11).

Conectati pedala stanga (35L) la axul stang (38). Introduceti-l in ansamblul parghiei in sens invers acelor de ceasornic cu instrumental furnizat.

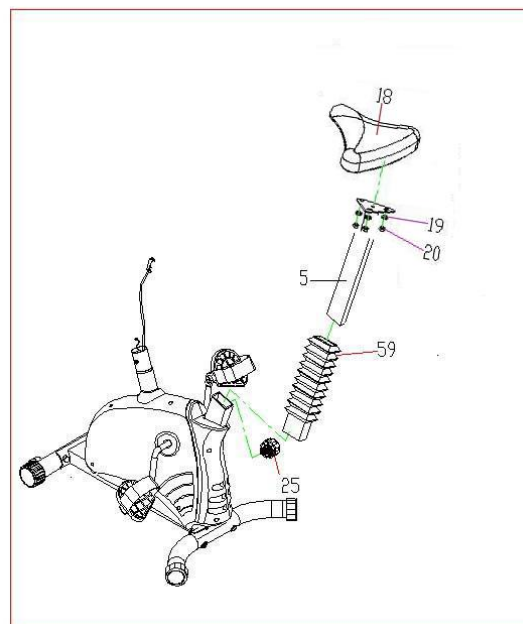
Conectati pedala dreapta (35R) la axa dreapta (38) prin filetarea in sensul acelor de ceasornic.

NOTA: Pedalele stanga si dreapta (35L, 35R) si axul (38) sunt marcati cu "L" & "R" (stanga si dreapta).



2. Instalati saua si suportul de scaun

Indepartati trei piulite M8 (20) si saibe Ø8 (19) de sub sa (18). Apoi atasati saua (18) pe placa triunghiulara a suportului de scaun (5) cu cele trei piulite M8 (20) si saibe Ø8 (19) care au fost indepartate. Apoi atasati tubul de plastic (59) pe suportul de sa (5), trageți afara butonul de blocare (25) si introduceti suportul de scaun (5) pe tubul cadrului principal (1). Blocati suportul de scaun (5) intr-un loc prin eliberarea butonului de blocare (25) si alunecati usor suportul de sa (5) sus sau jos pana cand butonul de blocare (25) "sare" in jos in pozitia blocata. Pentru o siguranta sporita strangeti butonul de blocare (25) in sensul acelor de ceasornic.



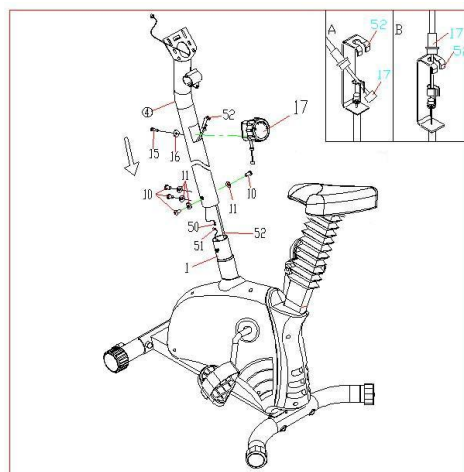
NOTE: La reglarea inaltimei suportului de sa, linia maxima a marcajului de adancime a insertiei nu poate depasi marginea bucei.

3. Instalati suportul de ecran si butonul de control al tensiunii

Indepartati patru suruburi M8x15 (10), saibe curbate Ø20xØ8 (11) din tubul cadrului principal (1). Introduceti cablul de tensiune (52) prin gaura inferioara a suportului de ecran (4) si trageți-l afara prin gaura patrata a suportului de ecran (4). Conectati cablul de sensor (51) din cadrul principal (1) la cablul de sensor intermediar (50) din suportul de ecran (4).

Introduceti suportul de ecran (4) in tubul cadrului principal (1) si fixati-l cu cele patru suruburi M8x15 (10), saibe curbate Ø20xØ8 (11) care au fost indepartate. Aveti grija sa nu ciupiti cablurile din interiorul suportului de ecran cand insurubati. (4)

Puneti capatul cablului de rezistenta al butonului de reglare a tensiunii (17) in carligul de arc al cablului de tensiune (52) cum arata in desenul A, figura 3. Trageți cablul de rezistenta al butonului de reglare a tensiunii (17) in sus si fortati-l in gaura metalica al cablului de tensiune (52) asa cum arata in desenul B, figura 3. Atasati butonul de comanda al tensiunii (17) in suportul de ecran (4) cu suruburi M5x25 si saibe curbate Ø20xØ5.2 Curv.



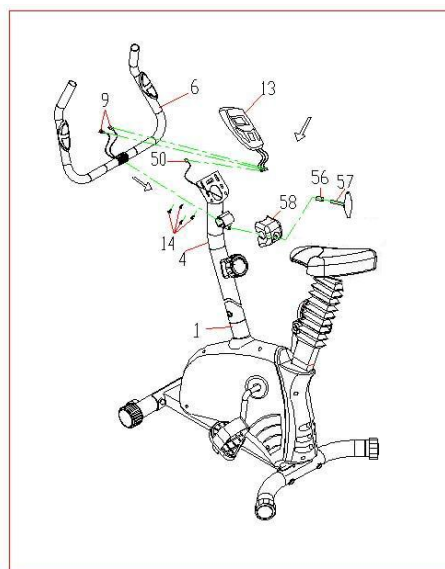
4. Instalati ghidonul si ecranul.

Instalati ghidonul (6) in canalul suportului de ecran (4). Introduceti cablurile senzorului de mana (9) in gaura suportului de ecran (4) si apoi scoateti-le din capatul superior al ecranului (4).

Atasati capacul de decorare (58) pe maner (6) cu un distantier (56) si butonul T M8X55 (57).

Strangeti butonul T M8X55 (57) dupa ajustare.

Indepartati patru suruburi M5X12 (14) de la calculator (13). Conectati cablurile de sensor de mana (9) si cablul de sectiune intermediara (50) la cablurile care vin din calculator (13) apoi atasati calculatorul (13) pe capatul superior al suportului de calculator (4) cu cele patru suruburi M5X12 (14) care au fost indepartate.



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.

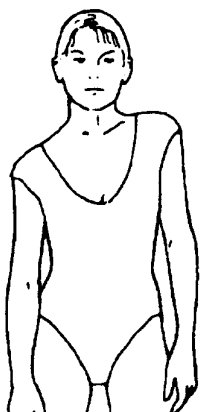
EXERCITIUL AEROB este orice activitate sustinuta care trimite oxigen muschilor prin inima si plamani. Exerciitiile aerobe imbunatatesc conditia plamanilor si a inimii. Fitnessul aerob este promovat de orice activitate care foloseste muschii mari: picioare, brate si fese. Inima bate repede si respirati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

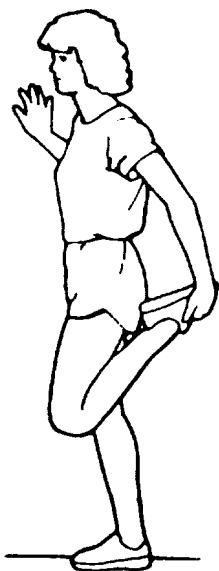
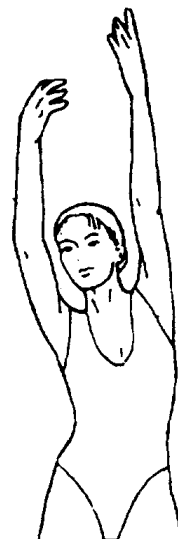


RIDICARI ALE UMARULUI

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



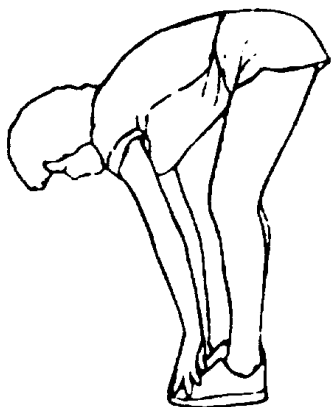
INTINDEREA CVADRICEPSULUI

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



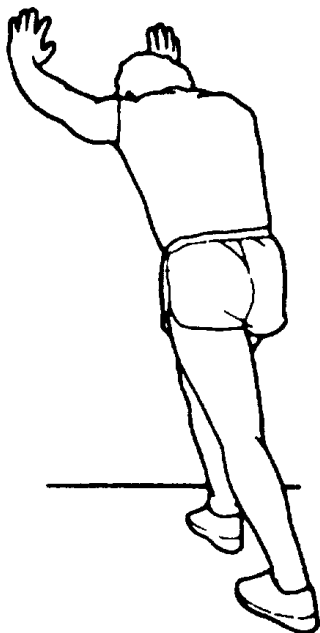
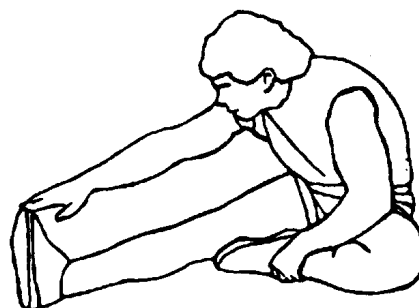


ATINGEREA VARFULUI DEGETELOR

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 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.