



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 20221 Bicicleta fitness inSPORTline Pynero



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DESCRIERE PRODUS	4
ASAMBLARE	5
CONSOLA	6
DIAGRAMA	7
LISTA COMPONENTE	8
MENTENANTA	8
EXERCITII INCALZIRE	8
UTILIZARE	9
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	9

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- ☐ **ATENTIE!** Produsul este conceput pentru a oferi siguranta maxima in timpul exercitiului, dar este necesar sa urmati toate instructiunile de siguranta. Cititi manualul cu atentie si pastrati-l pentru referinte ulterioare.
- ☐ Proprietarul produsul este raspunzator de utilizarea sa sigura. Daca este folosit si de catre alti utilizatori, acestia trebuie informati cu privire la instructiunile de siguranta.
- ☐ Folositi produsul doar in scopul pentru care a fost conceput. Nu modificati in niciun fel produsul.
- ☐ Feriti produsul de animale si copii. Nu lasati copii si animalele nesupravegheate in preajma bicicletei.
- ☐ Verificati in mod regulat suruburile, piulitele si alte componente. Daca este necesar, strangeti toate suruburile si piulitele. Verificati produsul daca prezinta urme de uzura sau piese deteriorate. Nu folositi un produs uzat sau deteriorat. Inlocuiti imediat piesele defecte sau uzate.
- ☐ Asamblarea trebuie facuta de o persoana adulta.
- ☐ Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta, curata si uscata. Pentru siguranta, lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul produsului. Asezati un covoras de protectie sub produs pentru a proteja podeaua.
- ☐ Nu folositi bicicleta in exterior si protejati-o de praf, umiditate. In timpul exercitiului aerisiti bine camera.
- ☐ Nu asezati obiecte ascutite in preajma sau pe aparat.
- ☐ Purtati imbracaminte si incaltaminte sport atunci cand va antrenati. Nu purtati imbracaminte larga, se poate agata de produs.
- ☐ Feriti-va membrele de componentele in miscare. Partile ajustabile nu trebuie sa limiteze sau sa impiedice miscarea utilizatorului.
- ☐ Antrenati-va conform starii dvs. de sanatate si mentinte sub control viteza.
- ☐ Daca produsul nu functioneaza corect, opriti imediat exercitiul.
- ☐ Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca bicicleta in acelasi timp.
- ☐ Sanatatea va poate fi afectata prin antrenarea incorecta sau excesiva. Consultati medicul inainte de a incepe un program de exercitii. Daca aveti probleme, opriti exercitiul imediat. Bicicleta nu este potrivita pentru uz terapeutic.
- ☐ Nu va antrenati daca aveti urmatoarele probleme de sanatate: dureri de picioare, de sold, rani la nivelul picioarelor, soldurilor, gatului, guta sau reumatism, osteoporoza, probleme cu inima, circulatia sau tensiunea, dificultati de respiratie, cancer, tromboza, diabet, probleme ale pielii, inflamatii, febra, probleme ale oaselor. Produsul nu este potrivit pentru femei insarcinate, la menstruatie sau pentru alte complicatii medicale.
- ☐ **Greutate maxima a utilizatorului:** 100 kg
- ☐ **Categorie:** HC (conform normelor EN 957) potrivita pentru uz casnic.

DESCRIERE PRODUS

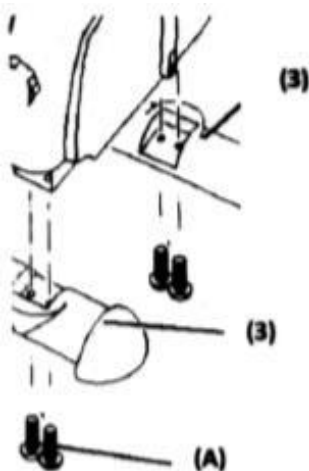


1	Cadru principal
2	Ecran
3	Stabilizatoare
4	Pedala dreapta
5	Rotita de ajustare a rezistentei
6	Pedala stanga
A	Surub – 4 buc.
B	Cheie – 1 buc.
C	Surubelnita – 1 buc.

ASAMBLARE

PAS 1

Conectati stabilizatoarele (3) si fixati cu suruburi (A).



PAS 2

Atasati pedala dreapta (4) marcata cu R la bratul pedalier drept si invartiti in sens orar folosind cheia B.

Atasati pedala stanga (6) marcata cu L la bratul pedalier stang si invartiti in sens anti-orar folosind cheia B.



CONSOLA

ECRAN



T (TIME)	Afiseaza timpul de la inceputul exercitiului.
D (DISTANCE)	Afiseaza distanta parcursa.
C (COUNT)	Afiseaza numarul rotatiilor pedalelor.
T-C (TOTAL COUNT)	Afiseaza numarul de rotatii pe minut. Dupa resetarea, valoarea este 0.
CA (CALORIES)	Afiseaza consumul de calorii.
SCAN	Afiseaza functiile de mai sus in ciclu de 5 secunde.

FUNCTII

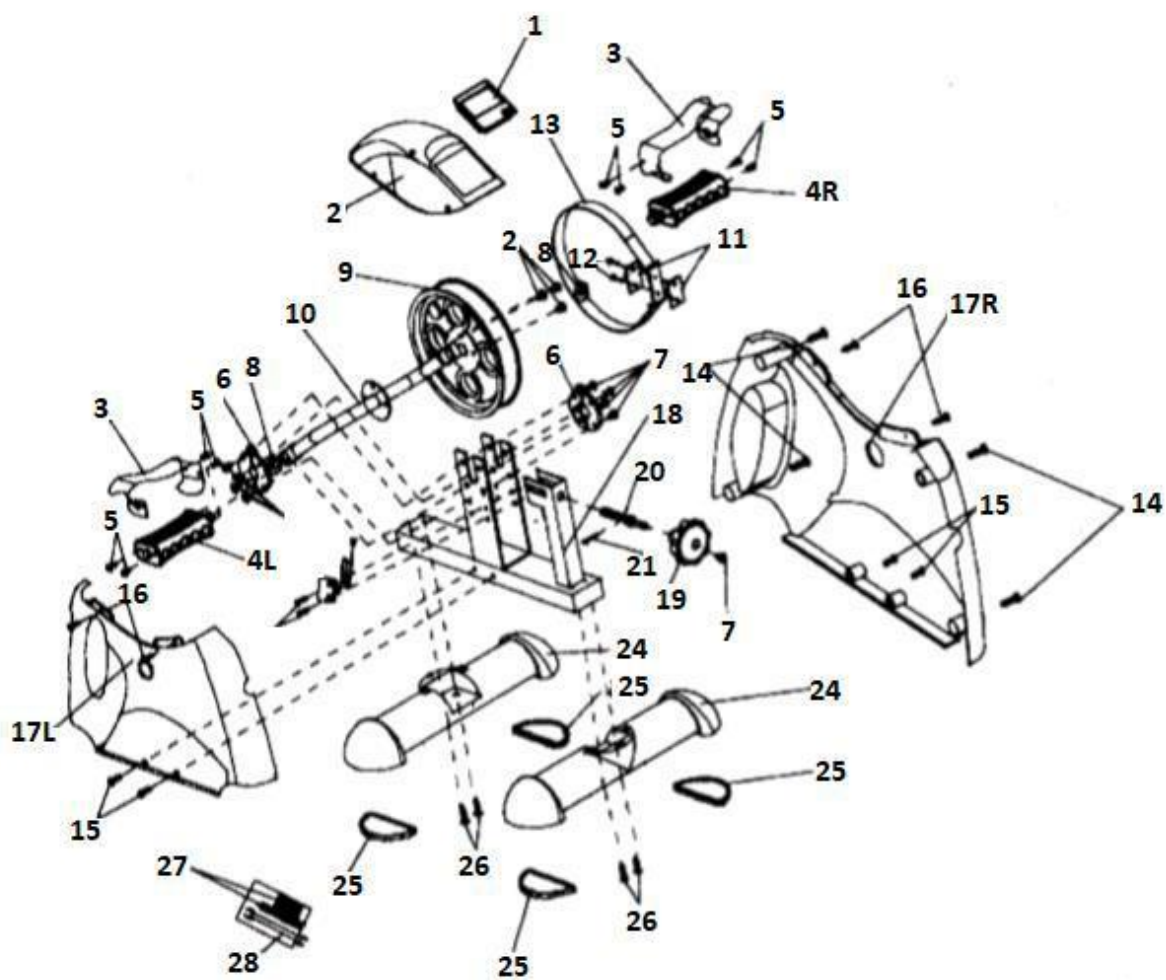
START	Consola va porni cand incepeti sa pedalati.
STOP	Cand finalizati exercitiul, timp de 4 secunde, coltul din stanga sus va afisa STP. Consola se opreste automat dupa 2 minute de inactivitate.
RESET	Tineti apasat butonul RESET timp de 3 secunde pentru a reseta valoarea.
FUNCTION SELECTION	Alege valoarea. Valoarea aleasa va fi afisata, iar sageata va aparea in dreptul functiei
FUNCTION DISPLAY	Daca SCAN este afisat in partea superioara a ecranului, valorile afisate se vor schimba la fiecare 5 secunde.

ATENTIE: Nu modificati si nu schimbati consola, veti pierde garantia.

NOTE:

- ☐ Daca ecranul nu poate fi citit, scoateti si inserati o noua baterie. Datele vor fi resetate cand bateria este inlocuita.
- ☐ Daca ecranul nu afiseaza corect, scoateti si re-introduceti bateria.

DIAGRAMA



LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc.	Nr.	Denumire	buc.
1	Consola	1	15	Surub M5x25	4
2	Carcasa superioara	1	16	Surub M4x7	4
3	Cureluse pedale	R/L	17	Carcasa laterala	R/L
4	Pedale	R/L	18	Cadru principal	1
5	Surub M4x12	8	19	Rotita ajustare rezistenta	1
6	Flansa	2	20	Ax	1
7	Surub M6x12	12	21	Bolt	1
8	Distantier	2	22	Senzor consola	1
9	Volanta	1	23	Surub M5x10	2
10	Pedalier	1	24	Stabilizatoare	2
11	Suport frana	2	25	Placute anti-alunecare	4
12	Nit	2	26	Surub M5x14	4
13	Banda frana	1	27	Surubelnita	1
14	Surub M5x20	4	28	Cheie	1

MENTENANTA

- ☐ Cand asamblati produsul, strangeti toate suruburile si asezati bicicleta in pozitie orizontala.
- ☐ Verificati suruburile dupa 10 ore de utilizare.
- ☐ Stergeti transpiratia de pe bicicleta dupa exercitiu. Curatati produsul cu o carpa moale si detergent. Nu folositi solventi sau agenti de curatare agresivi pe partile din plastic.
- ☐ In caz de zgomot mare, verificati ca toate componentele sa fie bine stranse.
- ☐ Asezati produsul intr-o incapere curata, aerisita si uscata.
- ☐ Nu expuneti produsul la soare.

INCALZIRE

Un antrenament de succes incepe cu exercitii de incalzire si se termina cu exercitii de relaxare. Exerciitiile de incalzire trebuie sa va pregateasca corpul pentru exercitiul propriu-zis. Faza de relaxare va protejeaza corpul de crampe si accidentari. Executati exercitii de incalzire si relaxare conform imaginilor de mai jos.



Atingerea degetelor

Îndoți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Atingeți în măsura în care puteți și mențineți poziția pentru 15 secunde.



Întinderea cvadricepsilor

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, iar cu cealaltă trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Pastrați poziția pentru 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.



Intinderea musculaturii femurale

Extindeți piciorul drept. Asezati talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetul mare cât mai mult posibil. Mentineti 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.



Intinderea coapselor

Stați cu tălpile picioarelor unite și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de corp. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mentineti poziția pentru 15 secunde.



Intinderea gambelor si tendonului Achilles

Sprijiniti-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete.

Mentineti poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.

UTILIZARE

EXERCITII PENTRU MAINI

Asezati bicicleta pe masa. Asigurati-va ca sta ferm pe masa. Pozitionati-va in fata bicicletei si tineti pedalele in maini. Puteti misca pedalele inainte sau inapoi.

EXERCITII PENTRU PICIOARE

Asezati bicicleta pe podea. Asigurati-va ca sta ferm pe podea si pozitionati-va in fata bicicletei. Distanța ar trebui să fie suficientă încât să puteți întinde picioarele. Puteti alege să pedalați înainte sau inapoi.

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

Daca repararea produsului este imposibila sau nu este avantajoasa, duceti-l in spatii destinate special, conform legilor locale.

Prin aceasta actiune veti proteja mediul inconjurator si resursele naturale . Mai mult, veti proteja sanatatea umana. Daca nu sunteti sigur unde sa duceti produsul, intrebati autoritatile locale, pentru a evita sanctiunile si incalcarea legilor.

Nu aruncati bateriile in gunoiul menajer, duceti-le in spatii destinate reciclarii.



Sport Brands Distribution SRL
Str Apuseni, Nr 1, Deva, Hunedoara, Romania
Tel: **0377 101 449**, email: office@insportline.ro
web: www.insportline.ro