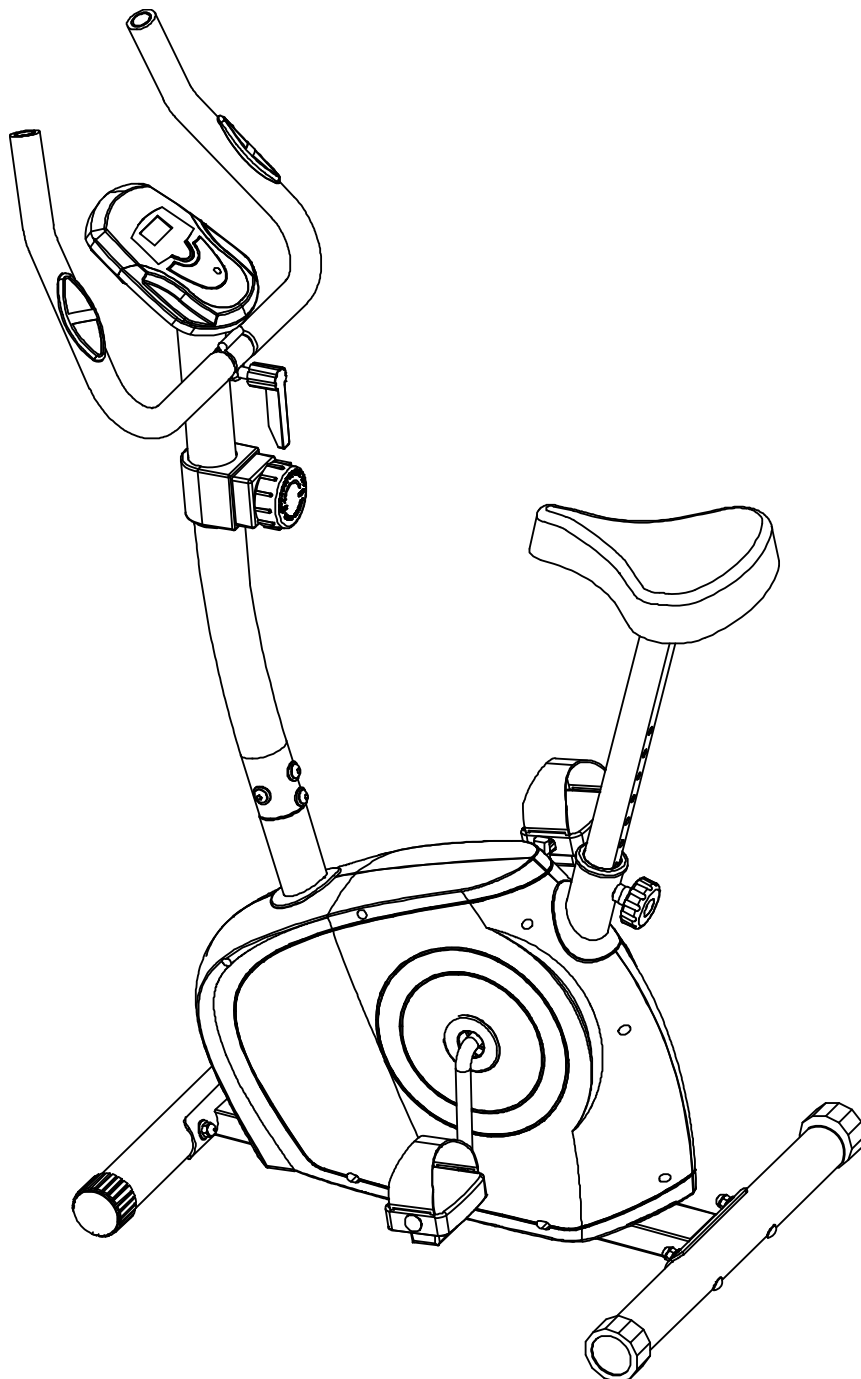




Bicicleta FitnessTechfit B320

(Traducere lb engleza manual)



INDEX :

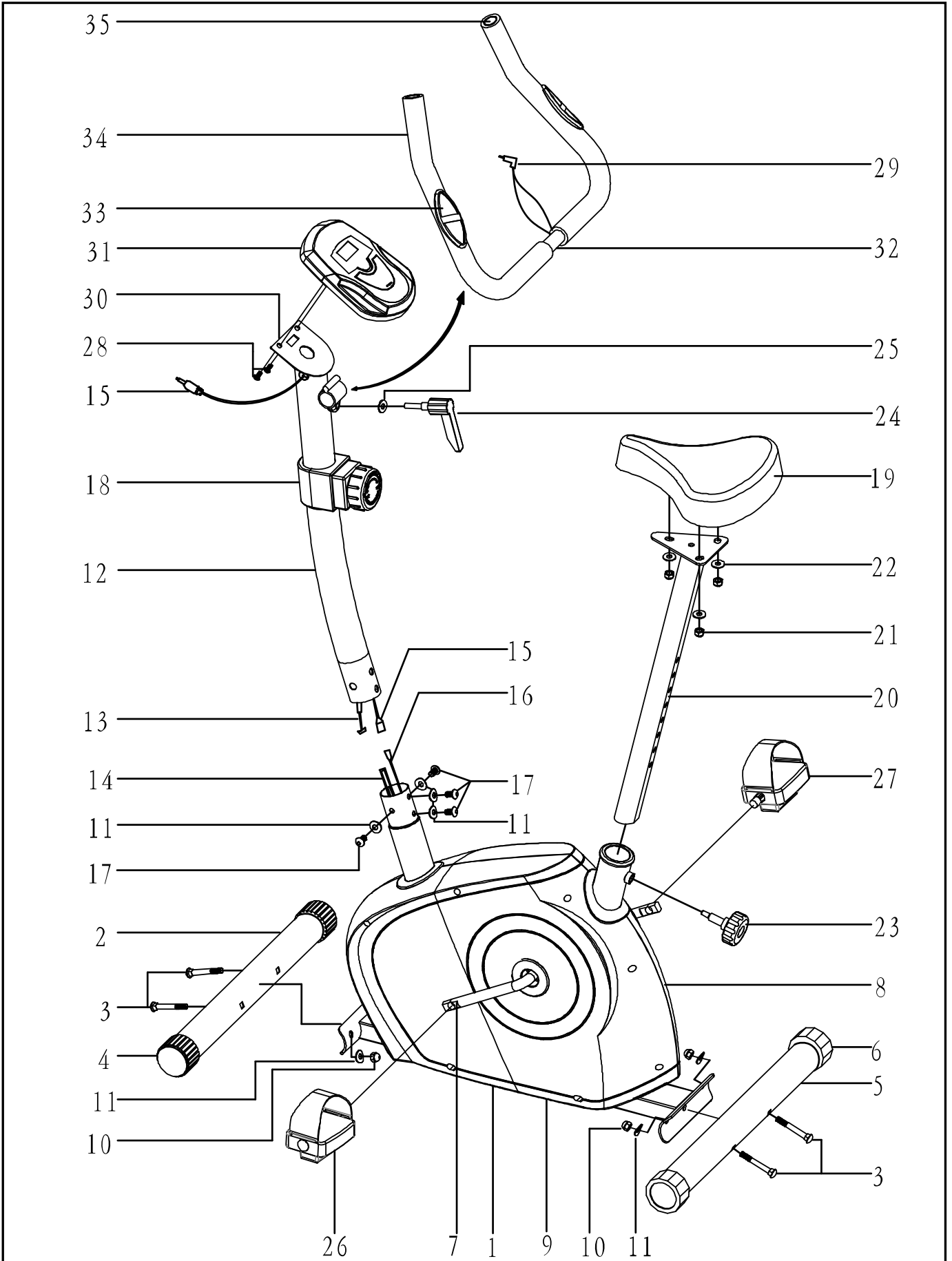
<i>Informatii de siguranta</i>	1
<i>Schema Probus</i>	2
<i>Lista Parti</i>	3
<i>Instructiuni Asamblare</i>	4
<i>Exercitii</i>	7
<i>Computer</i>	8
<i>Ghid Probleme Detectate</i>	9

Informații importante de siguranță:

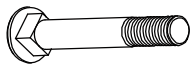
Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru referință.

- 1. Este important să citiți întregul manual înainte de a asambla și utiliza echipamentul. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dumneavoastră să vă asigurați că toți utilizatorii echipamentului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.**
- 2. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră pentru a stabili dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau să vă împiedice să utilizați corect echipamentul. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.**
- 3. Fii conștient de semnalele corpului tău. Exercițiile fizice incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Nu mai faceți exerciții dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețeli sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră înainte de a continua programul de exerciții.**
- 4. Păstrați copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este conceput doar pentru uz unui adult.**
- 5. Folosiți echipamentul pe o suprafață solidă, plană, cu un covor de protecție pentru podea. Pentru siguranță, echipamentul trebuie să aibă cel puțin 0,5 metri spațiu liber în jurul său.**
- 6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați ghidonul, scaunul, pedalele, piulițele și șuruburile dacă sunt strânse bine.**
- 7. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorări și / sau uzură. (De ex. Ghidon, pedale și scaun)**
- 8. Înlocuiți imediat componentele defecte și păstrați echipamentul din uz până la reparare.**
- 9. Aveți grijă să verificați punctul de conectare și piesele dințate înainte de utilizare pentru a preveni pericolul.**
- 10. Avertisment echipamentul trebuie instalat pe o bază stabilă și nivelat corespunzător. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomot neobișnuit provenit de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.**
- 11. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timp ce utilizați echipamentul. Evitați să purtați haine largi care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.**
- 12. Echipamentul a fost testat și certificat conform EN957 în clasa H.C, potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului: 100kg / 225lbs. Frânarea este independentă de viteză.**
- 13. Echipamentul nu este potrivit pentru uz terapeutic.**
- 14. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau deplasați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Folosiți întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și / sau folosiți asistență.**

Schema Produs :



Lista Parti		
PART NO.	DESCRIERE	CANT:
1.	Cadru Principal	1
2.	Bara fata	1
3.	Surub (M8*60)	4
4.	Capace Bara Fata	2
5.	Bara Spate	1
6.	Capace Spate (ajustare planeitate)	2
7.	Brat Pedalier (S + D)	1
8.	Protectie Carcasa (dreapta)	1
9.	Protectie Carcasa (stanga)	1
10.	Surub (M8)	4
11.	Saiba (Ø8)	8
12.	Tub Cadru Fata (stalp frontal)	1
13.	Cablu conexiune	1
14.	Cablu scurt tensiune(carlig)	1
15.	Computer sensor conexiune	1
16.	Conexiune scurta computer sensor	1
17.	Suruburi Allen (M8*15)	4
18.	Buton Reglare Intensitate	1
19.	Sa	1
20.	Teava Sa	1
21.	Surub (M8)	3
22.	Saiba (Ø8)	3
23.	Buton Reglare	1
24.	Buton Reglare Ghidon(M8)	1
25.	Saiba (Ø8* Ø16)	1
26.	Pedale (stanga)	1
27.	Pedale (dreapta)	1
28.	Surub (M5x10)	2
29.	Cablu Puls (Optional)	1
30.	Computer suport	1
31.	Computer	1
32.	Ghidon	1
33.	Senzor Puls (Optional)	2
34.	Mansoane	2
35.	Capac Rotund	2



#3 Carriage Bolt x4
(M8 x 60mm)



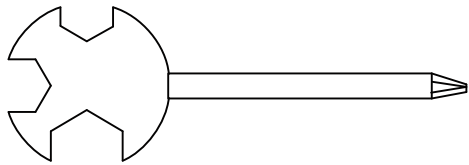
#10 Domed Nut x4
(M8)



#11 Curved Washer x8
(Ø8)



#17 Allen Key Bolt x4
(M8 x 15mm)

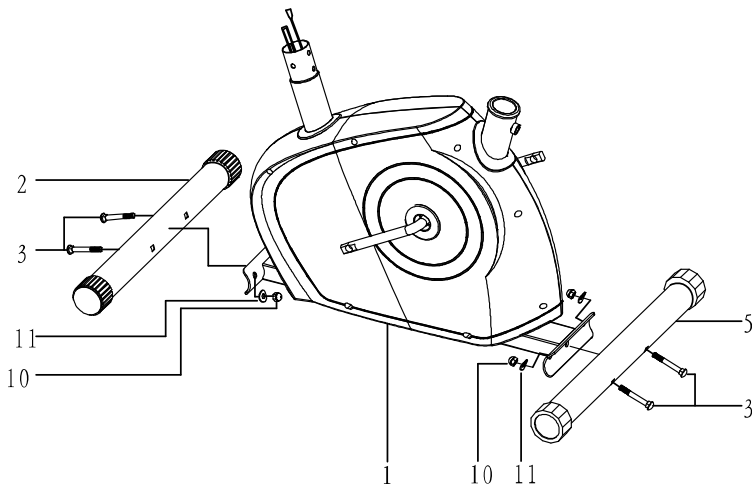


Bolt / Screw Wrench X 1



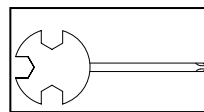
Allen Key Wrench X 1

INSTRUCTIUNI ASAMBLATE



PASUL 1

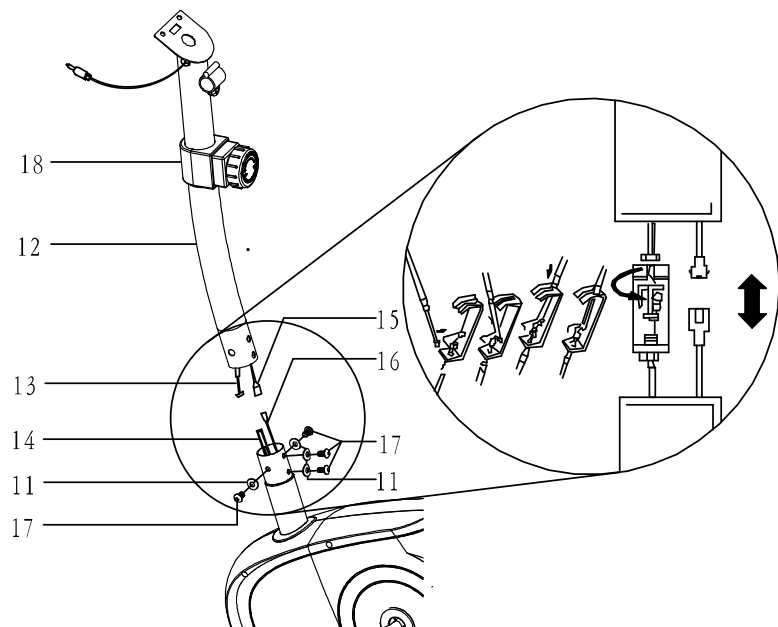
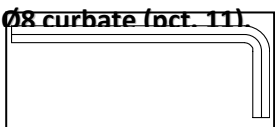
Atasati bara fata (pct. 2) si bara spate (pct. 5) la cadrul principal (pct. 1) folosind 4 seturi de piulite cu cupolă M8 (pct. 10), saibe Ø8 curbate (pct. 11) și M8 x Suruburi de transport de 60 mm (pct. 3).

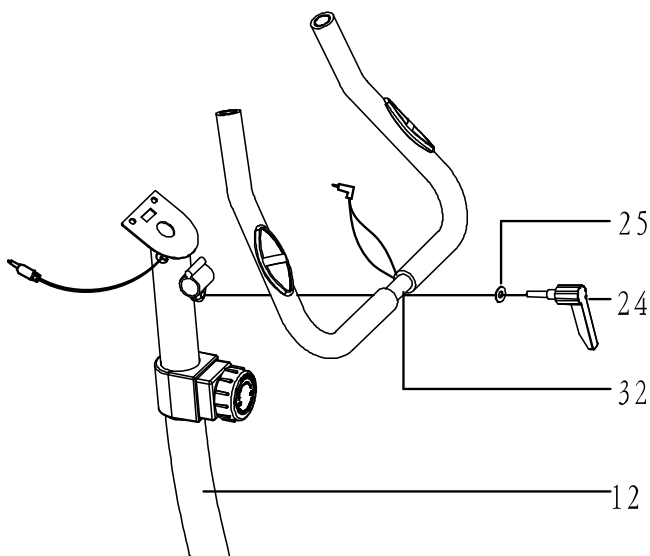


PASUL 2

Luați tubul frontal (pct. 12) și alăturați cablul superior al computerului (pct. 15) cu cablul inferior (pct. 16). Apoi conectați cablul superior al cablului (pct. 13) la cârligul de tensiune (pct. 14). (Vezi figura prezentată)

Glisați stâlpul frontal (pct. 12) în carcasa stâlpului din față, apoi fixați-l folosind 4 seturi de șuruburi cu cheie hexagonală M8 X 15 mm (pct. 17) și saibe Ø8 curbate (pct. 11)



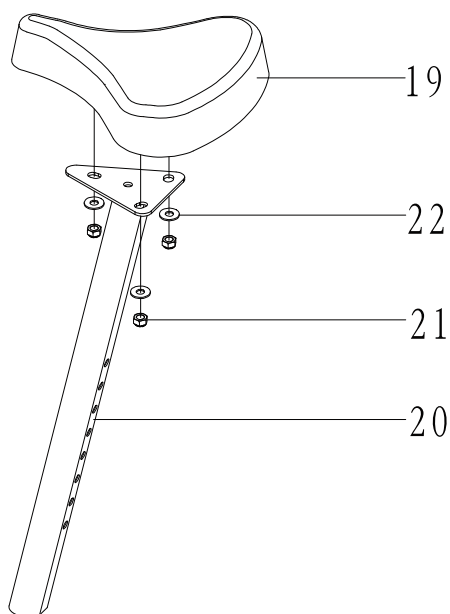


PASUL 3

Ataşați ghidonul (pct. 32) la stâlpul frontal (pct. 12), fixați-l cu șaibă Ø8 (pct. 25) și butonul de reglare a ghidonului (pct. 24),

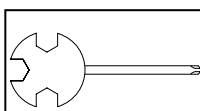
REGLAREA BAREI MÂNERULUI

Pentru a regla ghidonul, slăbiți butonul de blocare a ghidonului (pct. 24) în sens invers acelor de ceasornic. Rotiți ghidonul (pct. 32) în poziția corectă. Blocati ghidonul (pct. 32) strângând ferm



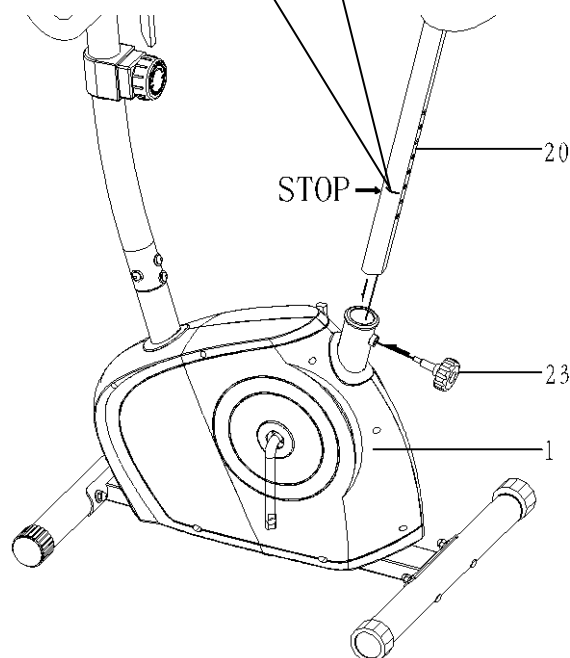
PASUL 4

Fixați saua (pct. 19) pe tija sa (pct.20) folosind 3 seturi de șaibe Ø8 (pct. 22) și piulițe de blocare M8 (pct. 21) situate sub scaun.



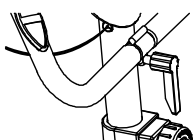
ÎNȘTIINȚARE!

Această linie de pe tija sa este pentru poziția „STOP”.



PASUL 5

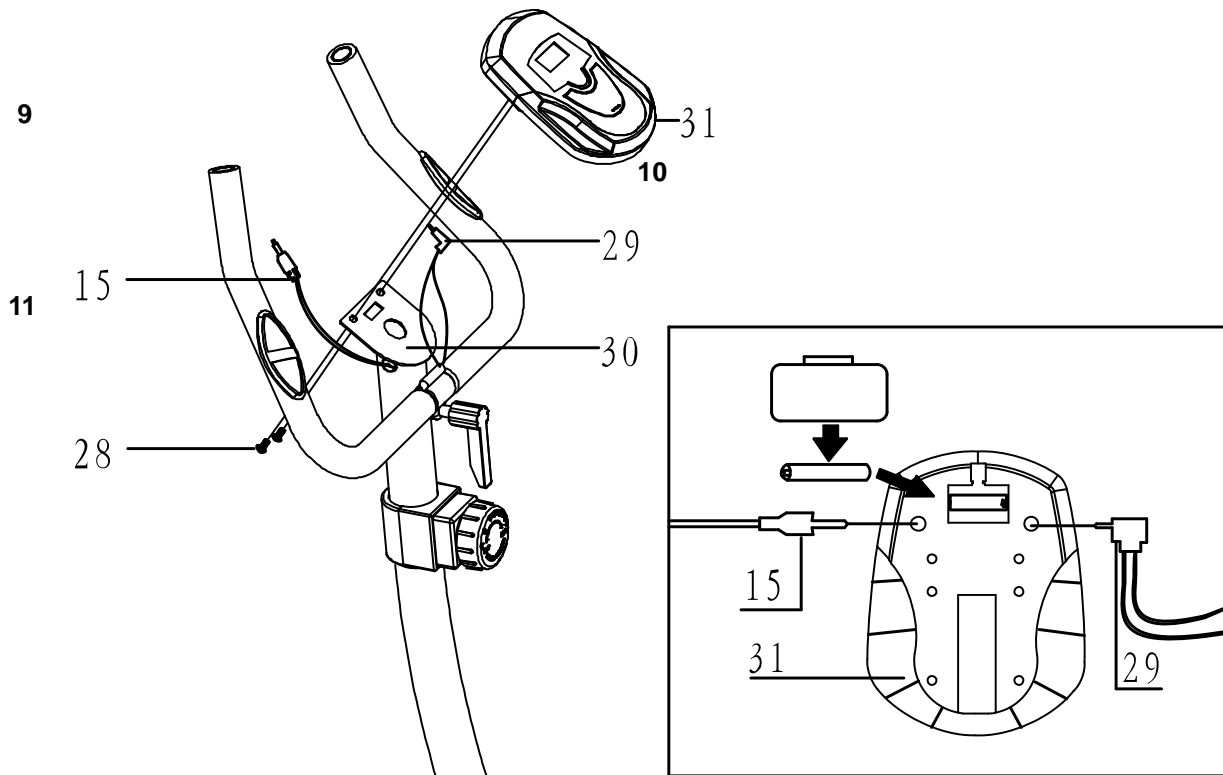
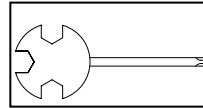
Introduceți tija scaunului (pt.20) în carcasa tije scaunului și aliniați găurile (reglarea corectă a înălțimii se poate face când bicicleta este complet asamblată) Fixați scaunul în poziție cu butonul de reglare (pt.23).



PASUL 6

Pedalele (punctele 26 și punctele 27) sunt marcate cu „L” și „R” - stânga și dreapta.

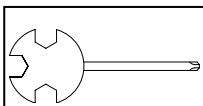
Conectați-le la bratele pedaliere corespunzătoare (pct.7). Bratul manivelei drepte se află pe partea dreaptă a bicicletei în timp ce vă așezați pe ea. Rețineți că pedala dreaptă (pct. 27) ar trebui să fie filetată în sensul acelor de ceasornic și pedala stângă (pct. 26) în sens invers acelor de ceasornic.



PASUL 7

Conectați cablul superior al senzorului computerului (pct. 15) la partea din spate a computerului (pct. 31), apoi glisați computerul (pct. 31) pe suportul computerului (pct. 30) și apoi fixați-l cu 2 x șurub M5 (pct.28).

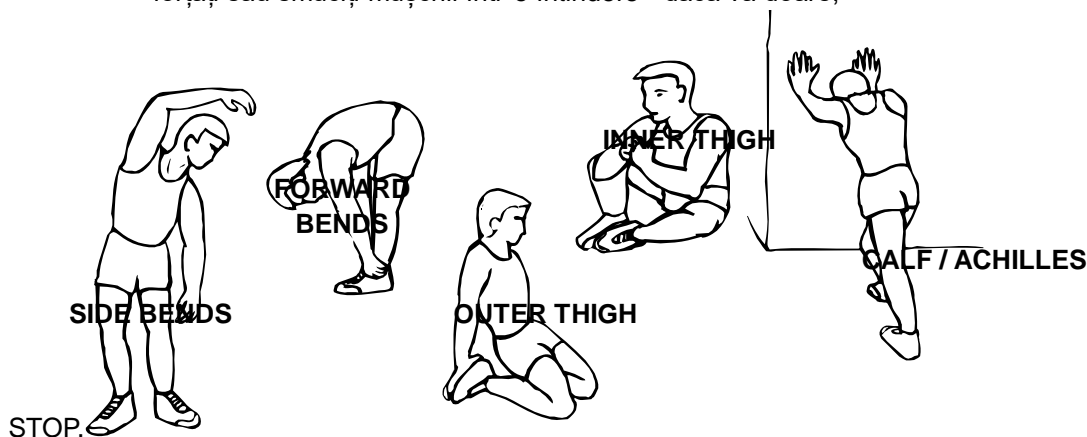
Dacă computerul dvs. are funcția HANDPULSE (funcție opțională); Vă rugăm să conectați cablul senzorului de impuls (pct. 29) în partea din spate a computerului (pct. 31)



INSTRUCTIUNI EXERCITII

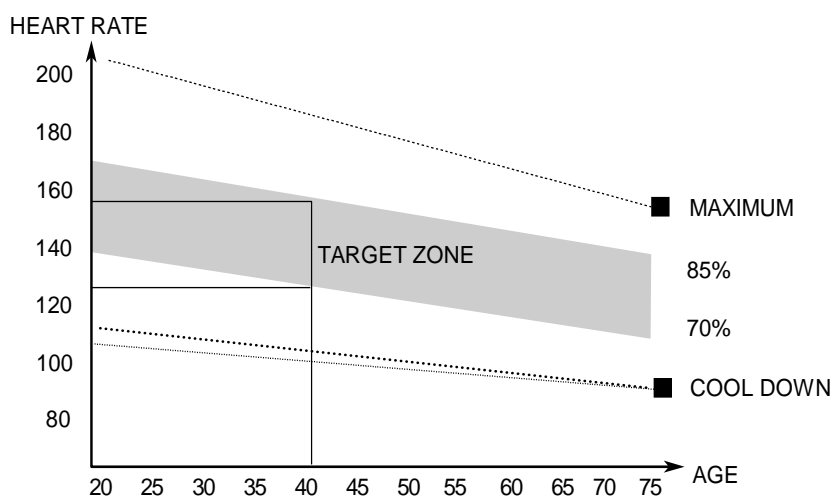
1. Faza incalzire :

Această etapă ajută la fluidizarea sângelui în jurul corpului și a funcționării corespunzătoare a mușchilor. De asemenea, va reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Este recomandabil să faceți câteva exerciții de întindere așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie ținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțați sau smuciți mușchii într-o întindere - dacă vă doare,



2. Faza Exerciții:

Aceasta este etapa în care depuneți efortul. După utilizare regulată, mușchii din picioare vor deveni mai flexibili. Lucrați după propriul ritm, dar este foarte important să mențineți un tempo constant pe tot parcursul. Rata de lucru ar trebui să fie suficientă pentru a vă ridica bătăile inimii în zona țintă prezentată în graficul de mai jos..



Această etapă ar trebui să dureze minimum 12 minute, deși majoritatea oamenilor încep de la aproximativ 15-20 de minute.

3. Faza Exerciții:

Această etapă este de a lăsa sistemul cardio-vascular și mușchii să se relaxeze. Aceasta este o repetare a exercițiului de încălzire, de ex. reduceți ritmul, continuați timp de aproximativ 5 minute. Exercițiile de întindere ar trebui repetate acum, amintindu-vă din nou să nu vă forțați mușchii în întindere.

Pe măsură ce sunteți mai în formă, poate fi necesar să vă antrenați mai mult și mai greu. Este recomandabil să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să vă antrenați în mod uniform pe parcursul săptămânii.

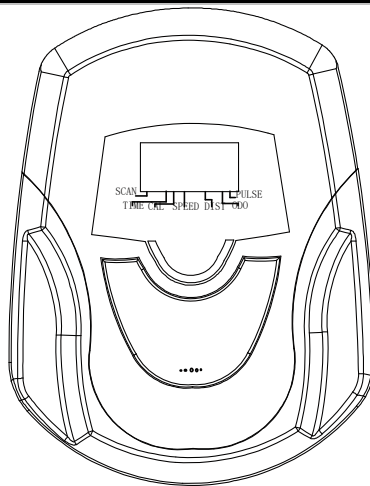
Tonifiere Musculara

Pentru a tonifica mușchii pe bicicletă de fitness MAGNETICĂ, va trebui să aveți rezistența setată destul de mare. Acest lucru va pune mai multă tensiune pe mușchii picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atât timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți condiția fizică, poate fi necesar să vă modificați programul de antrenament. Ar trebui să vă antrenați în mod normal în timpul fazelor de încălzire și răcire, dar spre sfârșitul fazei de exerciții ar trebui să creșteți rezistența, făcând picioarele să lucreze mai mult. Va trebui să vă reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

Pierderea Greutatii :

Factorul important aici este cantitatea de efort depus. Cu cât lucrezi mai mult și mai mult, cu atât vei arde mai multe calorii. Este efectiv același lucru ca și când te-ai antrena pentru a-ți îmbunătăți starea de fitness, diferența fiind scopul ..

COMPUTER Afisare Functii



Funcții și operațiuni:

1. Instalarea bateriilor

Vă rugăm să instalați 1 bucată baterie tip AAA 1,5V în carcasa bateriei de pe spatele monitorului. (Ori de câte ori bateriile sunt scoase, toate valorile funcțiilor vor fi resetate la zero.)

2. Auto On / Off

În timp ce utilizatorul începe să facă exerciții, ecranul va afișa automat valoarea antrenamentului. Odată ce opriți exercițiul peste 256 sec, afișajul se va opri și toate valorile funcției vor fi păstrate. În timp ce utilizatorul începe din nou exercițiul, monitorul se va reporni.

** Apăsăți butonul timp de 2 secunde, toată valoarea funcției, cu excepția contorului, va fi resetată la zero.

3. Scanare automată

După ce monitorul este pornit sau apăsați butonul, ecranul LCD va afișa toate valorile funcțiilor din Time-Calories- Speed - Distance -Odometer-Pulse. Fiecare valoare va fi păstrată timp de 6 secunde.

4. Viteza

Afișați viteza de antrenament curentă de la 0,0 la 999,9 KPH sau MPH. De asemenea, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a afișa valoarea Viteză.

5. Distanța

Afișați distanța de călătorie de la 0,0 la 999,9 Km sau mile. De asemenea, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a afișa valoarea distanței.

6. Timpul

Afișați timpul de antrenament de la 00:00 la 99:59. De asemenea, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a afișa valoarea timpului de antrenament.

7. Calorii

Afișați consumul de calorii în timpul antrenamentului de la 0,0 la 9999. De asemenea, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a afișa valoarea consumului de calorii.

8. Contometru

Afișați distanța totală acumulată de la 0,0 la 999,9. De asemenea, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a afișa valoarea kilometrajului.

9. Puls

Afișați ritmul cardiac curent în bătăi pe minut.

10. Resetați

Apăsați butonul timp de 2 secunde, toată valoarea funcției, cu excepția contorului, va fi resetată la zero.

Notă:

1. Dacă computerul se afișează anormal, reinstalați bateria și încercați din nou.
2. Specificații baterie: 1,5 V AAA (1 buc).
3. Bateriile trebuie scoase din aparat înainte de a fi casate și ca acestea să fie eliminate în siguranță.
4. **AVERTISMENT!** Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Exercițierea excesivă poate duce la răniri grave sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, nu mai faceți exerciții imediat ”.

DEPANARE.

1. Schimbarea bateriilor. Pentru a schimba bateriile computerului, vă rugăm să glisați computerul de pe suportul computerului, scoateți capacul bateriei din spatele consolei computerului și scoateți bateriile. Înlocuiți cu 1 baterii AAA. În cele din urmă, puneți capacul înapoi pe consolă și glisați computerul înapoi pe suportul computerului.
2. Calculatorul nu funcționează corect. Dacă computerul nu funcționează corect, verificați dacă firul sensorului inferior este conectat la firul superior al sensorului și asigurați-vă că firul sensorului superior este conectat la computer. Dacă ați verificat cele de mai sus și computerul nu funcționează, asigurați-vă că bateriile funcționează în continuare și că sunt instalate corect în computer.
3. Fără rezistență. Dacă nu există rezistență la tensiune pe bicicletă, vă rugăm să vă asigurați că cablul de tensiune superior este conectat la cablul de tensiune inferior. Rotiți butonul de tensiune în sens invers acelor de ceasornic la cel mai scăzut nivel. Apoi, găsiți catarama curelei de tensiune situată deasupra capacului volantului la baza stâlpului frontal. Slăbiți cureaua de tensiune, trageți-o prin cataramă până când puteți simți o anumită rezistență pe curea, apoi blocați-o înapoi în jurul cataramei. Acum montați ciclul și rotiți pedalele. Butonul de control al tensiunii poate fi utilizat acum pentru o reglare mai fină. Dacă descoperiți că este acum prea strâns, reveniți la catarama curelei de tensiune și slăbiți ușor cureaua.

ÎNTREȚINERE

1. Înainte de a folosi bicicleta, asigurați-vă întotdeauna că toate șuruburile / piulițele sunt strânse complet.
2. O baterie uzată reprezintă deșeuri periculoase - vă rugăm să aruncați-o corect și să nu o aruncați la gunoi.
3. Când în cele din urmă doriți să deșeuati mașina, ar trebui să scoateți bateriile de pe computer și să le aruncați separat ca deșeuri periculoase.

EXERCITII NOTES

exerciții.

Folosiți acest spațiu pentru a înregistra propriile rezultate ale rutinei de

