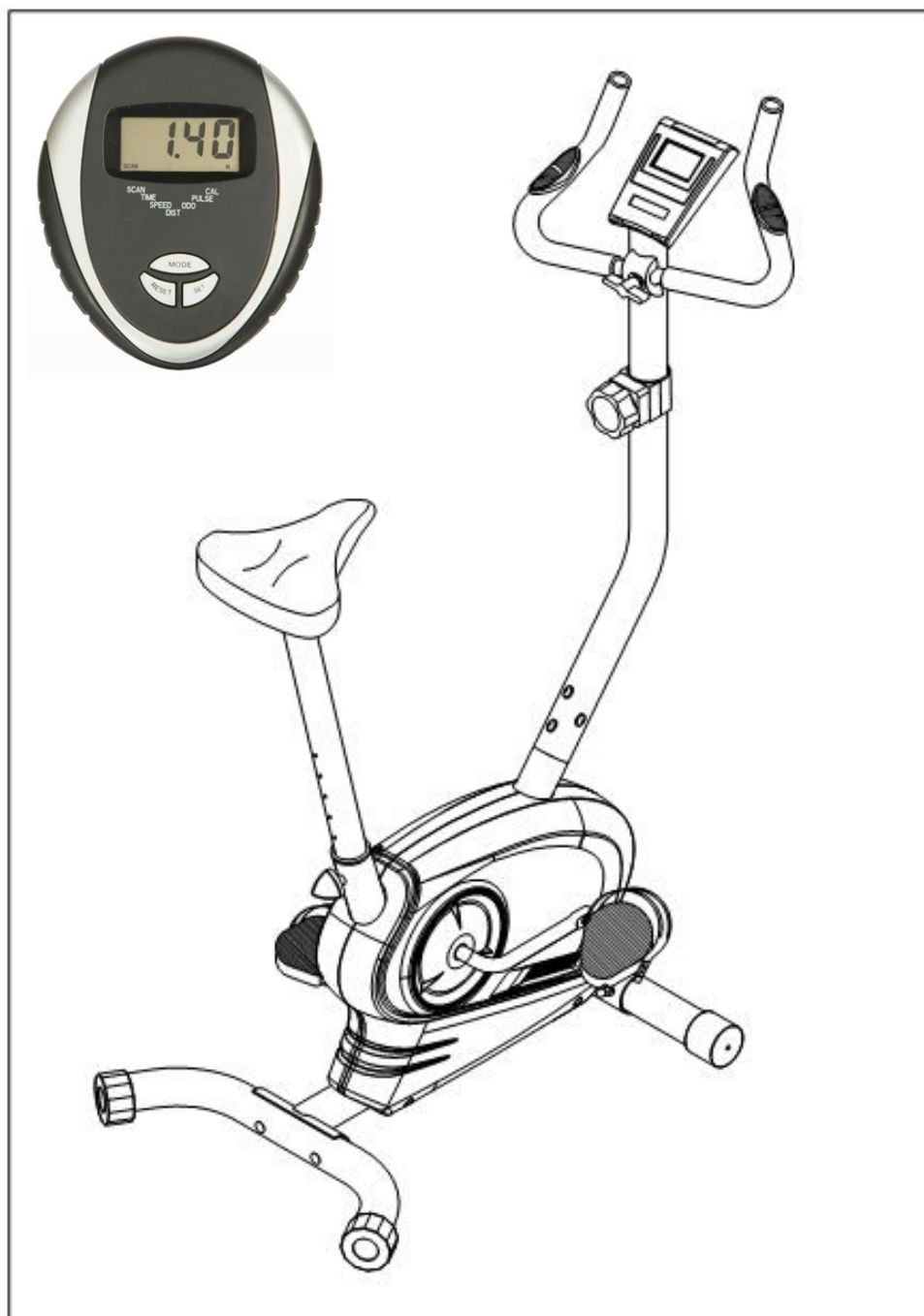




Bicicleta Exercitii B330

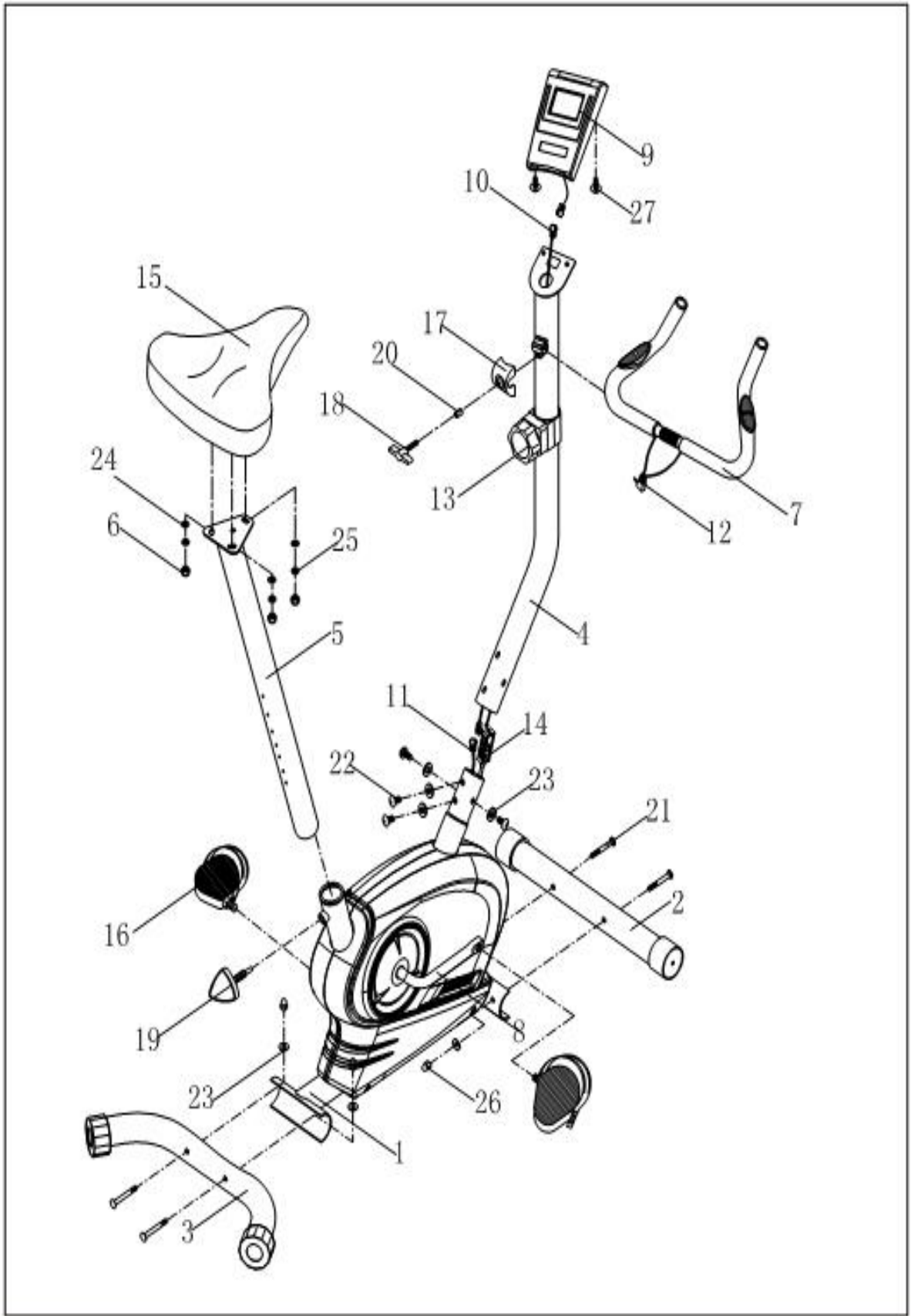


Traducere din lb engleza

Informații importante ,de siguranță:

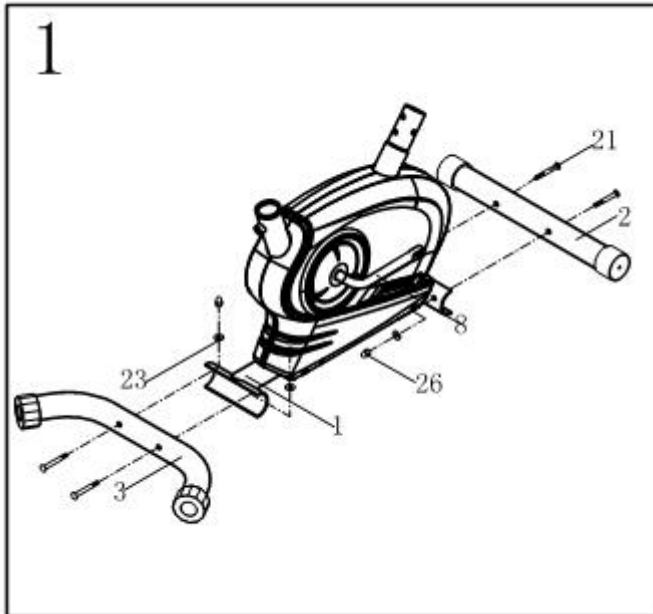
Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru referință.

1. Este important să citiți acest întreg manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi obținută numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat corespunzător. Este responsabilitatea dvs. 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 consultați medicul pentru a stabili dacă aveți vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau pentru a vă împiedica să folosiți echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului vostru. Exercițierea incorectă sau excesivă vă poate dăuna sănătății. Încetați exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: Durere, etanșitate în piept, bătăi neregulate ale inimii, respirație extremă, senzație ușoară de cap, amețită sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să consultați medicul înainte de a continua cu programul dvs. de exerciții.
4. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este proiectat doar pentru adulți.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață plană solidă, cu o protecție pentru podea sau covor. Pentru siguranță, echipamentul ar trebui să aibă cel puțin 0,5 metri de spațiu liber în jurul său.
6. Înainte de a folosi echipamentul, verificați că piulițele și șuruburile sunt bine strânse. Unele părți, cum ar fi pedalele etc.
7. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorare și / sau uzură.
8. Folosiți întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timp ce asamblați sau verificați echipamentul sau dacă auziți un zgomot neobișnuit provenit din echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu folosiți echipamentul până când problema nu a fost remediată.
9. Purtați haine adecvate în timp ce utilizați echipamentul. Evitați să purtați haine care ar putea fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Echipamentul a fost testat și certificat conform EN957 din clasa H.C. Potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului, 100 kg. Spargerea este independentă de viteză.
11. Echipamentul nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.
12. Trebuie să aveți grijă la ridicarea sau mutarea echipamentului pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici de ridicare adecvate și / sau utilizați asistență.
13. Serviciul de asistență tehnică: contactați unitatea de unde ați cumpărat produsul, arătând documentul de achiziție.



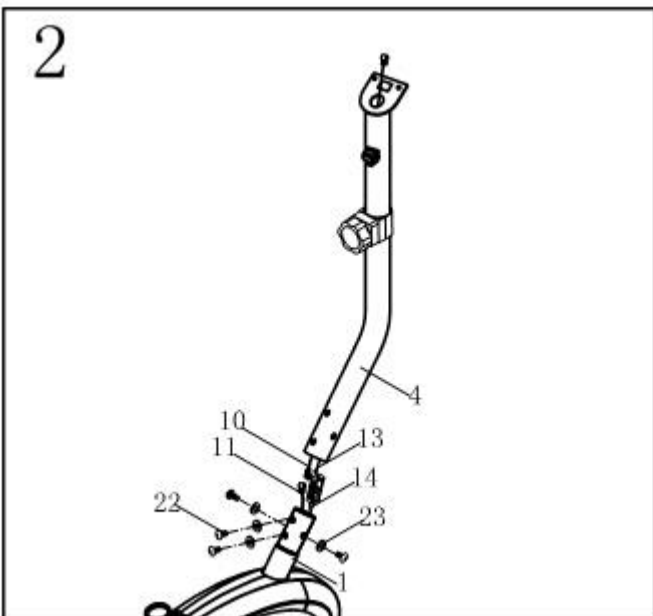
NO.	DESCRIERE	Q'TY
1	Cadru Principal	1 PC
2	Bara fata Sustinere	1 PC
3	Bara spate Sustinere	1 PC
4	Teava Ghidon	1 PC
5	Teava Sa	1PC
6	M8 Suruburi	3PCS
7	Ghidon	1 PC
8	Brat Pedalier	1SET
9	Computer	1PC
10	Cablu Superior Computer	1 PC
11	Cablu Inferior Computer	1 PC
12	Cablu Puls	1 PC
13	Buton Reglare	1 PC
14	Carlig prindere	1 PC
15	Sa	1 PC
16	Pedale (S+D)	1SET
17	Capac Protectie	1 PC
18	Surub Knob	1 PC
19	Triunghi knob	1 PC
20	8*13*22 Plastic Tub	1 PC
21	M8*60mml Surub	4 PCS
22	M8*15mml*1.25 Surub	4 PCS
23	8*21*2 Saibe	8 PCS
24	Saibe	3 PCS
25	Saibe	3PCS
26	M8 Saibe	4 PCS
27	Suruburi	2 PCS

Instrucțiuni Asamblare



Pas 1

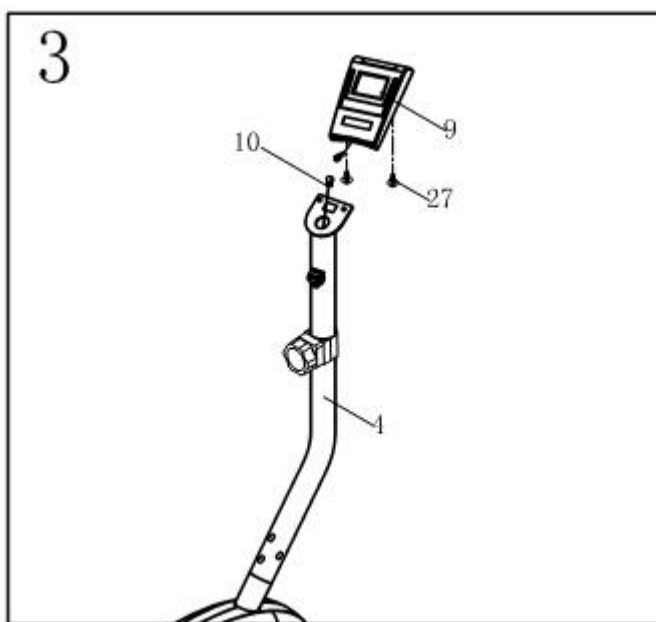
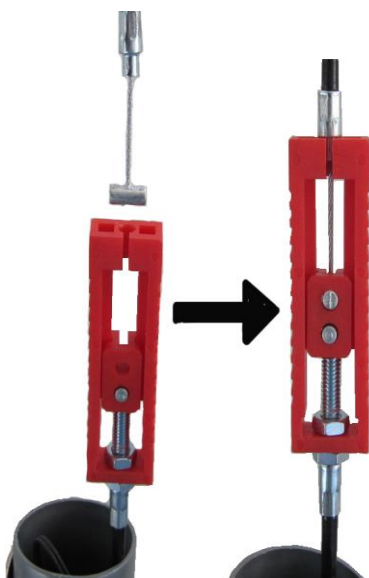
Atașați cele două stabilizatoare (2) și (3) la cadrul principal (1) folosind patru seturi de șaibe (23) piulițe (26) și șurub M8 * 60 (21).



Pas 2

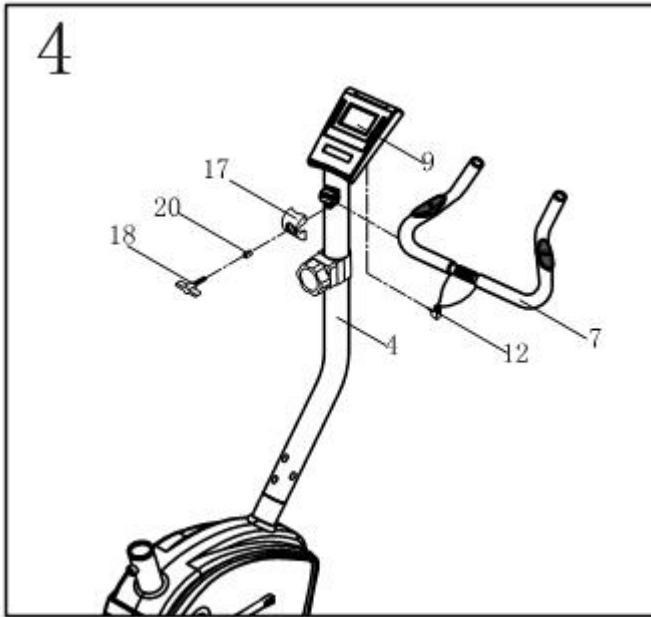
Luăți cadrul din față și uniți firul superior al calculatorului (10) cu firul inferior al calculatorului (11). Apoi conectați partea inferioară a cablului de tensiune superioară (13) la cârligul de tensiune inferior (14)

Glisați cadrul din față (4) în carcasa cadrului din față, apoi fixați cu patru seturi de șuruburi M8 x 15mm (22) și șaibe (23). Asigurați-vă că nu blocați niciunul dintre fire.



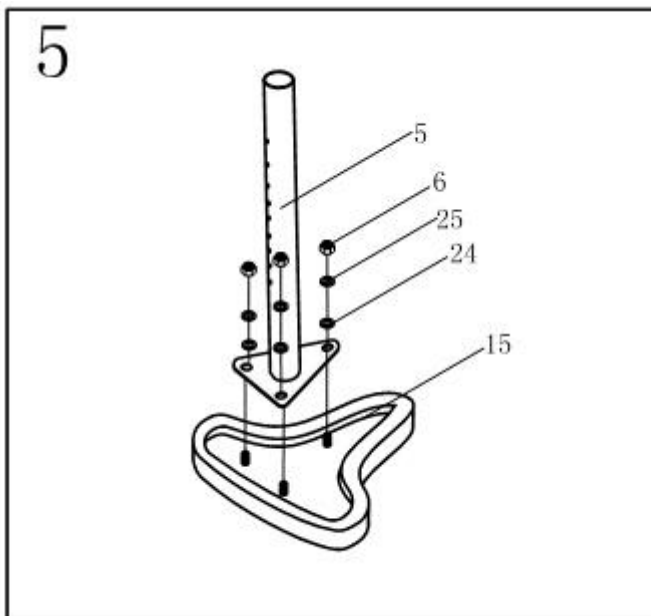
Pas 3

Introduceți cablul computerului (10) în computer (9). Și fixați computerul (9) în suportul pentru calculator. Acum bicicleta dvs. este gata de utilizare.



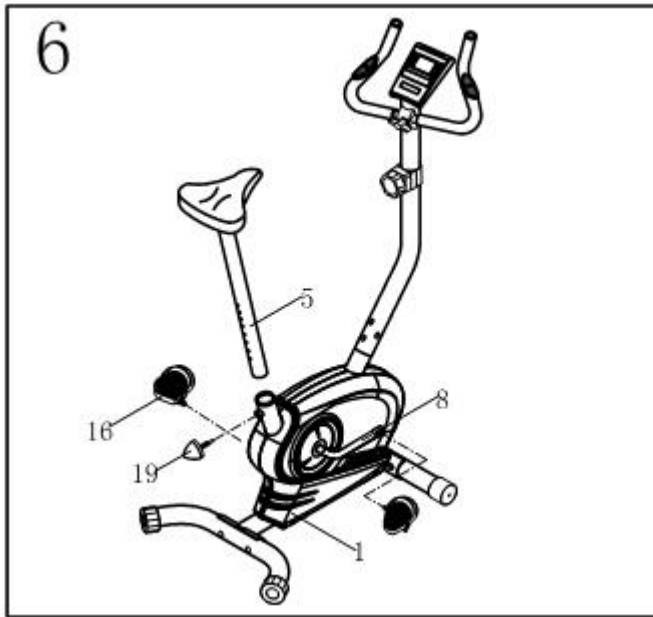
Pas 4

Păstrați cablul pulsului mâinii afară. Apoi puneți bara de mâner (7) pe suportul mâinii (4) și fixați-o cu butonul (18), tubul de plastic (20) și capacul plăcii (17). cablul pulsului manual (7) în computer (9).



Pas 5

Fixați scaunul (13) pe stâlpul scaunului (5) folosind trei șaibe (24), trei șaibe de arc (25) și trei piulițe Nylock (6), care sunt amplasate sub scaun.



Pas 6

Puneți teava de sa (5) în capacul din plastic (1).

Atașați pedala (16) la manivelă.

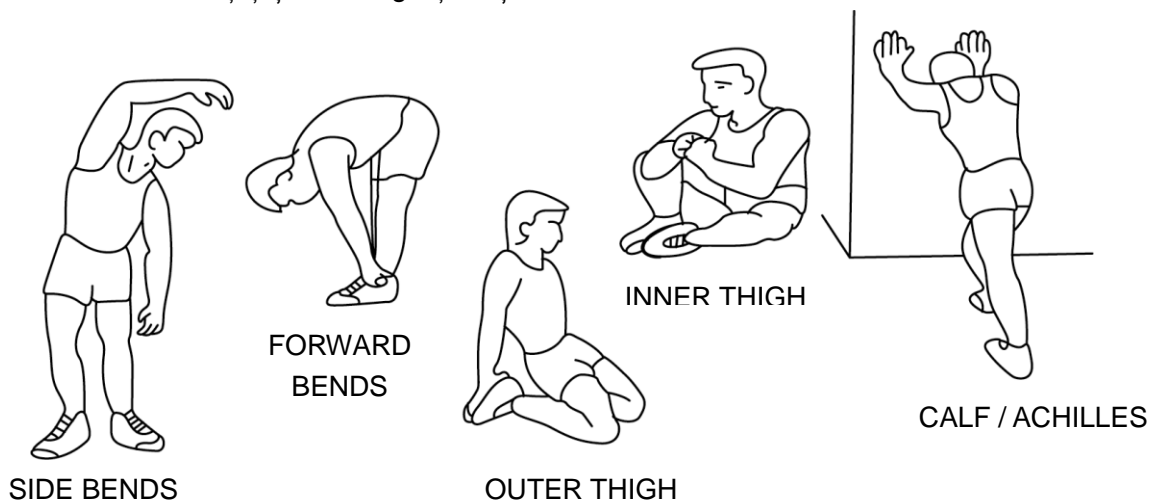
Acum, bicicleta dvs. este gata de utilizare.

EXERCITII- INSTRUCTIUNI

Utilizarea CICLULUI DE EXERCITII vă vor oferi mai multe beneficii, vă va ajuta sa îmbunătăți starea fizică, tonusul muscular și în combinație cu dieta controlată de calorii vă va ajuta să pierdeți în greutate.

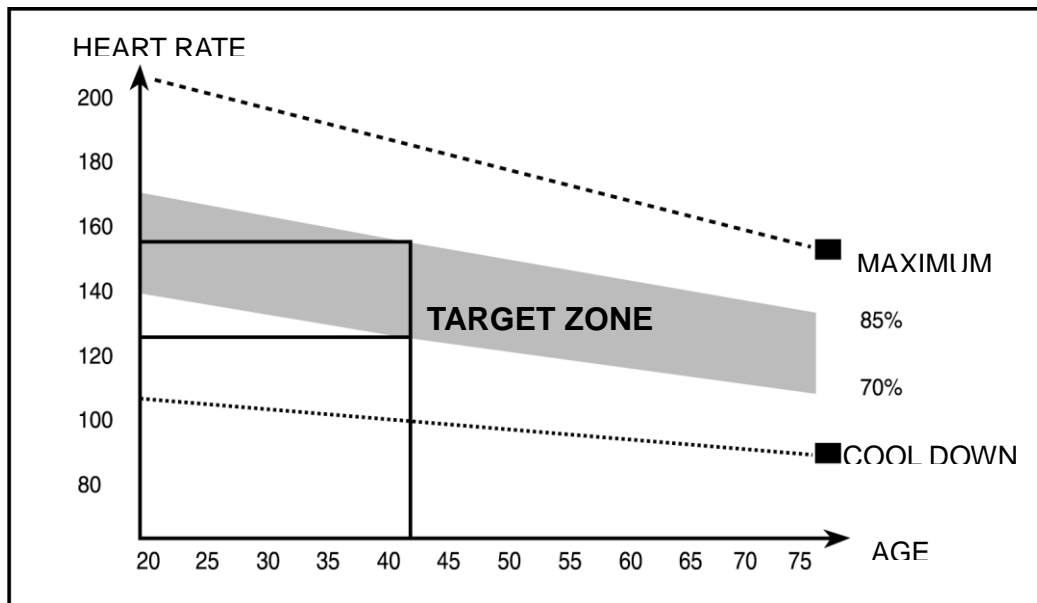
1. Faza de încălzire

Această etapă ajută ca sângele să curgă fluid în jurul corpului și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și vătămări musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută aproximativ 30 de secunde, nu vă forțați și nu vă agitați mușchii într-o întindere - dacă doare, STOP.



2. Exerciții Status

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



Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 minute, deși majoritatea oamenilor încep cu aproximativ 15-20 de minute.

3. Faza de Relaxare

Această etapă este de a lăsa Sistemul Cardio-vascular și mușchii să se relaxeze. Aceasta este o repetare a exercițiului de încălzire, de ex. reduce-ți ritmul, continuă aproximativ 5 minute. Exercițiile de întindere trebuie acum repetate, amintindu-vă din nou să nu vă forțați sau să vă jucați mușchii în întindere. Pe măsură ce începi să evoluezi mai bine, poate fi necesar să te antrenezi mai mult și mai greu. Este indicat să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, spaționați-vă uniform antrenamentele pe parcursul săptămânii.

4. Posibile defectiuni

Dacă nu primiți numere care apar pe computer, asigurați-vă că toate conexiunile sunt corecte.

Tonifierea de mușchi

Pentru a tonifica mușchii în timpul CICLULUI DE EXERCITII, va trebui să aveți rezistența setată destul de ridicat. Acest lucru va pune mai multă tensiune asupra mușchilor picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atâta timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți starea de fitness, trebuie să vă modificați programul de antrenament. Ar trebui să vă antrenați normal în fazele de încălzire și relaxare, dar spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să creșteți rezistența, făcând picioarele să muncească mai greu. Va trebui să vă reduceți viteza ca să vă păstrați ritmul bătăilor inimii sub control .

PIERDERE ÎN GREUTATE

Factorul important aici este cantitatea de efort pe care o depuneți. Cu cât lucrați mai greu și mai

mult, cu atât mai multe calorii veți arde. Acest lucru este la fel ca în cazul în care te-ai antrena pentru a-ți îmbunătăți forma, diferența este obiectivul.

UTILIZARE

Înălțimea scaunului poate fi reglată prin scoaterea butonului de reglare și ridicarea sau coborârea scaunului. În stâlpul scaunului există 7 găuri care permit o serie de înălțimi. După ce a fost aleasă înălțimea corectă, schimbați butonul de reglare și strângeți-l. Butonul de control al tensiunii vă permite să modificați rezistența pedalelor. O rezistență ridicată face mai dificilă pedalarea, o rezistență scăzută o face mai ușoară. Pentru cele mai bune rezultate, setați tensiunea în timp ce bicicleta este în funcțiune.

Detalii Monitor

SPECIFICATII:

TIMP(TMR).....	00:00-99:59 MIN
VITEZA(SPD).....	0.0-99.9KM/H
DISTANTA (DST)	0.00-999.9KM
CALORII (CAL)	0-9999KCAL
PULS.....	40-240BPM



FUNCTII:

MODE: Această cheie vă permite să selectați și să blocați o anumită funcție dorită.

RECUPERARE: Apăsați pentru a începe sau a opri funcționarea funcțiilor.

SET: Cheia vă permite să alegeți o valoare țintă pentru TIME.

DISTANȚĂ, CALORII ȘI PULS.

RESET: Resetați valoarea la zero apăsând tasta.

OPERATIUNI PROCEDURI:

1. AUTO ON/OFF:

▲ Sistemul se aprinde la apăsarea oricărei taste sau când primește o intrare de la senzorul de viteză.

▲ Procesorul se oprește automat când senzorul de viteză nu are intrare de semnal sau nu este apăsată nicio tastă timp de aproximativ 4 minute

1. RESET:

Unitatea poate fi resetată schimbând bateriile sau apăsând tasta RESET pentru 3 secunde.

2. CUM SE PRESETEAZĂ ORA, DISTANȚĂ, PULS ȘI CALORII:

Apăsați tasta MODE până când marca funcțională care va fi presetată clipește.

Apăsați tasta MODE odată ce marca funcției nu mai luminează.

Apoi, alegeți valoarea pe care doriți să o exercitați cu ajutorul tastei SET.

Când senzorul de viteză are orice intrare de semnal, monitorul va începe să conteze.

Se va emite un semnal sonor timp de 10 secunde pentru a indica finalizarea antrenamentului care este prestabilit, apăsați orice tastă pentru a opri sunetul.

Dacă datele nu sunt prestabilite, orice dată a funcției va fi contabilizată.

ORA: Ora de exercițiu va fi afișată apăsând MODE .Key până când apare marca TMR.
VELUȚIE: Viteza curentă va fi afișată apăsând tasta MODE până când apare marca DST.
DISTANȚĂ: Distanța fiecărui antrenament va fi afișată apăsând tasta MODE până când apare marca dst.

PULSE: Frecvența cardiacă curentă a utilizatorilor este afișată în bătăi pe minut (BPM) apăsând tasta MODE până când apare marca PULSE, așezați palmele mâinilor dvs. pe ambele plăcuțe de contact și așteptați 30 de secunde pentru citirea cea mai precisă.

CALORII: Caloriile arse vor fi afișate apăsând tasta Mode până la apariția calității mărcii.

SCAN: Afișare automată a următoarelor funcții în ordinea indicată:

TIME-SPEED-DISTANȚĂ-pulse-CALORII (repetare)

4. BATERII

Acest monitor folosește două baterii „AA” sau „AG” 13. Puteți înlocui bateriile din spatele unității.