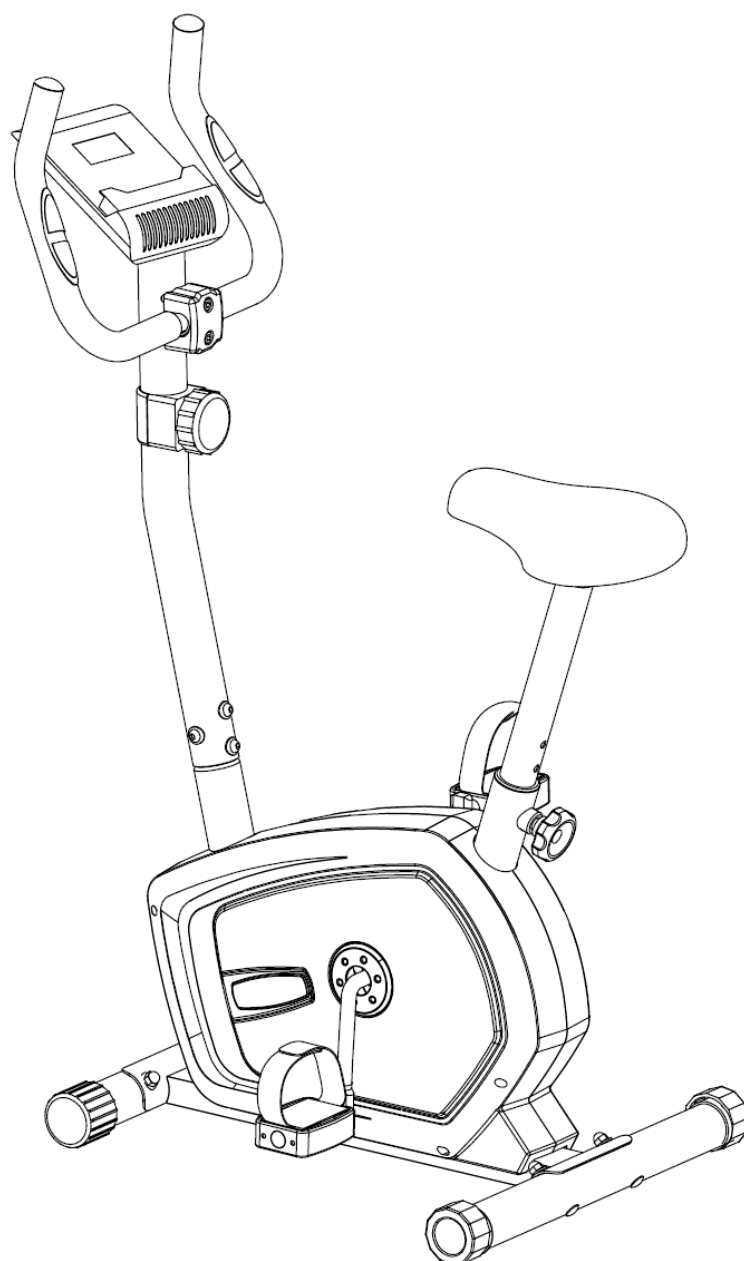


BICICLETA MAGNETICA B400N TECHFIT

Manual de utilizare



IMPORTANT!

Vă rugăm să citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs.

Păstrați acest manual pentru referințe viitoare.

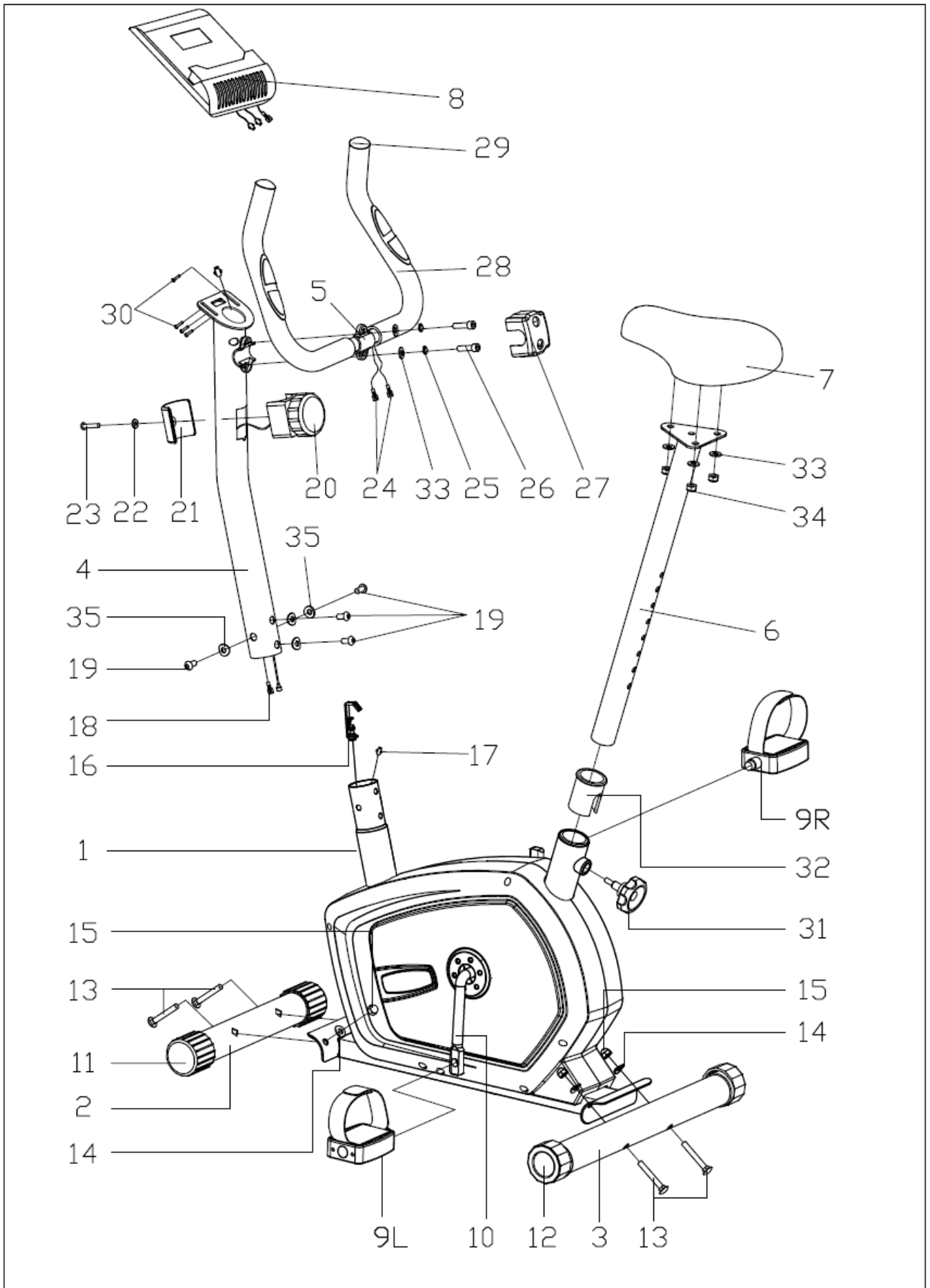
Specificațiile acestui produs pot varia ușor față de ilustrații și pot fi modificate fără notificare.

PRECAUTII/AVERTISMENTE

- 1) Citiți toate instrucțiunile din acest manual și faceți exerciții de încălzire înainte de a utiliza acest echipament.
- 2) Această bicicletă verticală este un echipament de fitness staționar pentru acasă și de asemenea, un echipament de antrenament aerobic care vă poate ajuta să vă dezvoltați funcția cardiovasculară.
- 3) Vă rugăm să vă asigurați că toate piesele nu sunt deteriorate și bine fixate înainte de utilizare. Echipamentul trebuie așezat pe o suprafață plană în timpul utilizării. Se recomandă utilizarea unui covor sau alt material de protecție pe sol.
- 4) Vă rugăm să purtați haine și încălțăminte adecvate când utilizați această bicicletă verticală magnetică; nu purtați haine care ar putea prinde orice parte a echipamentului; nu uitați să strângeți curelele de pedalare.
- 5) Consultați-vă medicul și faceți un program adecvat de exerciții înainte de exercițiu. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care au peste 35 de ani sau care au antecedente medicale. Pentru a obține rezultatul ideal de exercițiu, pe lângă executarea unei cantități adecvate de exerciții, este, de asemenea, foarte important să insistați să faceți exerciții în fiecare zi.
- 6) Înainte de exercițiu, pentru a evita rănirea mușchiului, este necesar un exercițiu de încălzire a fiecărei poziții a corpului. Consultați Exerciții de încălzire. După exerciții, se recomandă relaxarea corpului pentru răcire.
- 7) Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament în timp ce utilizați echipamentul. Acest aparat este conceput doar pentru adulți. Spațiul liber minim necesar pentru funcționarea în siguranță nu este mai mic de doi metri.
- 8) Nu utilizați acest echipament cu o oră înainte sau după cină.
- 9) Dacă simțiți dureri în piept, greață, amețeli sau dificultăți de respirație, trebuie să opriți imediat exercițiile și să consultați medicul înainte de a continua.
- 10) Greutatea maximă a utilizatorului este de 100 kg.

Avertizare: Va puteți accidenta sau rani dacă nu respectați măsurile de precauție menționate mai sus.

Desen Detaliat



Lista de piese

Nu.	Descriere	Cant	Nu.	Descriere	Cant
1	Cadru principal	1	19	Surub hexagonal M8X15	4
2	Stabilizator frontal	1	20	Controler de tensiune	1
3	Stabilizator spate	1	21	Capacul controlerului de tensiune	1
4	Stâlp de ghidon	1	22	Șaibă plată D5	1
5	Ghidon	1	23	Șurub în cruce M5X40	1
6	Stâlp de șa	1	24	Firul senzorului de puls	2
7	Șa	1	25	Șaibă elastică D8	2
8	Calculator	1	26	Surub hexagonal M8X30	2
9L/R	Pedala	1/1	27	Capac mandrina ghidonului	1
10	Manivela	1	28	Mâner din spumă	2
11	Capac de capăt stabilizator frontal	2	29	Capătă de capăt	2
12	Capac de capăt stabilizator spate	2	30	Șurub cu cap transversal	4
13	Șurub de transport M10X57	4	31	Buton	1
14	Saiba arc D10Xφ25X1.5XR28	4	32	Bucșă din plastic	1
15	Piuliță ghindă M10	4	33	Șaibă plată D8	5
16	Cablu de tensionare	1	34	Piuliță din nailonM8	3
17	Cablu senzor	1	35	Șaibă cu arcD8Xφ25X1,5XR25	4
18	Fir conjunctiv	1			

NOTA:

Majoritatea pieselor de asamblare listate au fost ambalate separat, dar unele articole au fost preinstalate în piesele de asamblare identificate. În aceste cazuri, pur și simplu scoateți și reinstalați piesele, deoarece este necesara asamblarea.

Vă rugăm să faceți referire la pașii individuali de asamblare și să luați notă de tot echipamentul/piesele preinstalate.

PREGATIREA:Înainte de asamblare, asigurați-vă că veți avea suficient spațiu în jurul articolului; Utilizați sculele prezente pentru asamblare; înainte de asamblare vă rugăm să verificați dacă toate piesele necesare sunt disponibile.

Se recomandă insistent ca această bicicletă să fie asamblată de două sau mai multe persoane pentru a evita posibile răniri.

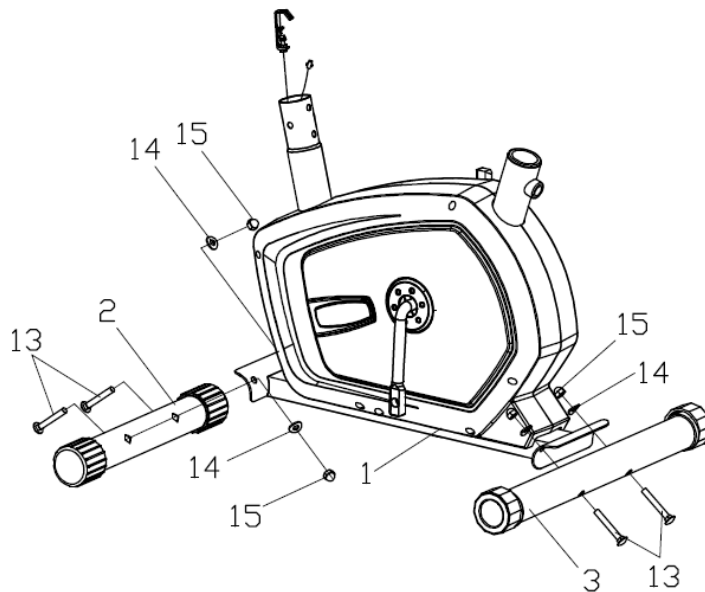
Instrucțiuni de asamblare

Atenție:

Vă rugăm să urmați aceste instrucțiuni de asamblare pas cu pas pentru a asambla această bicicletă

1. Instalați stabilizatorii față și spate

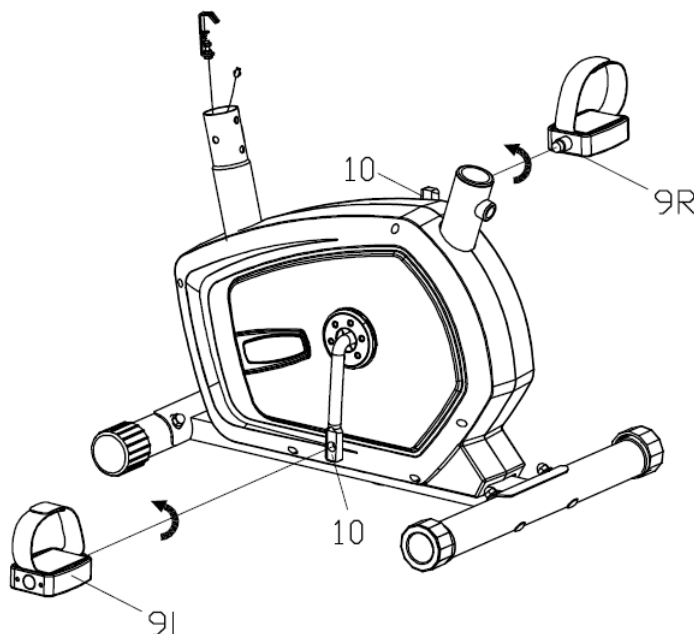
Remediați Stabilizator frontal (2) și stabilizatorul spate (3) la cadrul principal (1) cu șurubul de transport (13), Șaibă cu arc (14) și Nucă de ghindă (15).



2. Instalați pedalele din dreapta și din stânga

Atașați pedalele (9L/R) la dreapta (9R) ar sensul acelor de (9L) ar trebui să acelor de

NOTA: Pedalele (9L/R) sunt dreapta și „L”



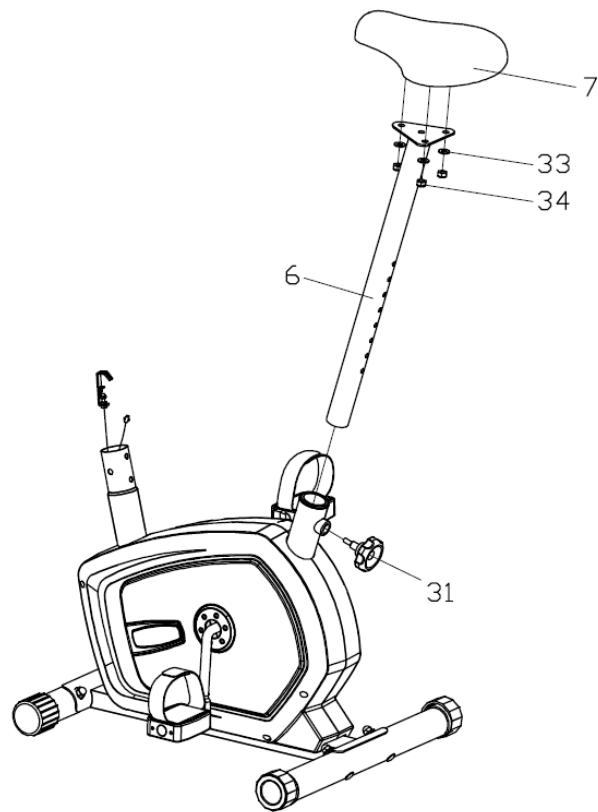
din dreapta și din stânga manivela (10). Pedala trebui să fie filetată în ceasornic. Pedala stângă fie filetată în sens invers ceasornic.

dreapta și stânga marcate cu „R” pentru dreapta și „L” pentru stânga.

3. Instalați teava de șa

Fixați șaua (7) pe teava șei (6) cu șaibă plată (33) și piulița din nailon (34), apoi introduceți șaua (6) cu șa în cadrul principal (1), strângeți cu butonul (31).

Nota: La reglarea înălțimii tevii de șa, linia marcajului pentru adâncimea maximă a inserției nu poate fi mai mare decât marginea tubului din secțiunea cadrului principal.

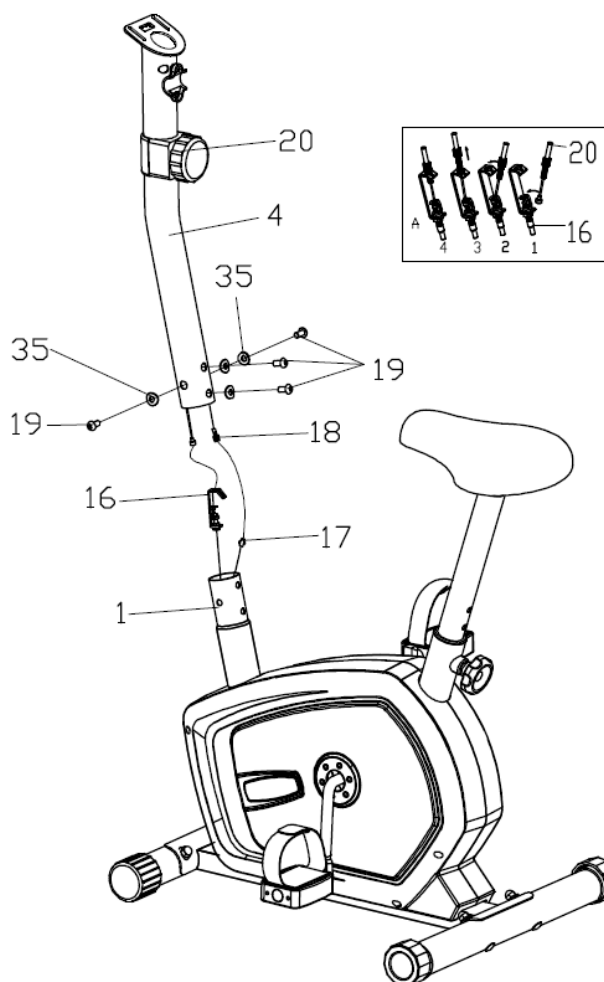


4. Instalați teava ghidonului

Conectați cablul senzorului (17) de la cadrul principal la firul de legătură (18) de la teava ghidonului.

Puneți capătul controlerului de tensiune (20) în cârligul cu arc al cablului de tensiune (16) așa cum se arată în imagine. Trageți în sus cablul de rezistență al controlerului de tensiune și forțați-l în golul suportului metalic al cablului de tensiune.

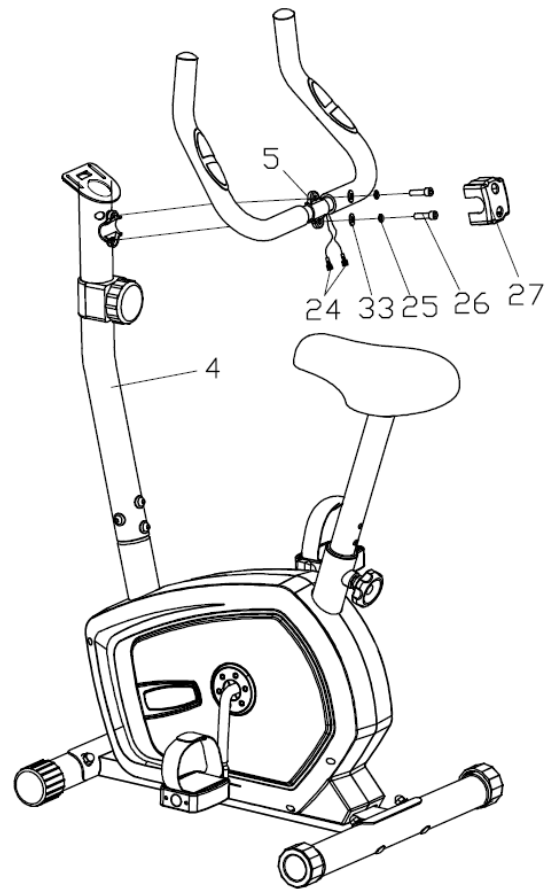
În cele din urmă, introduceți teava ghidonului (4) în cadrul principal (1) și fixați-l cu șurubul Allen (19) și șaiba arcului (35).



5. Instalați ghidonul

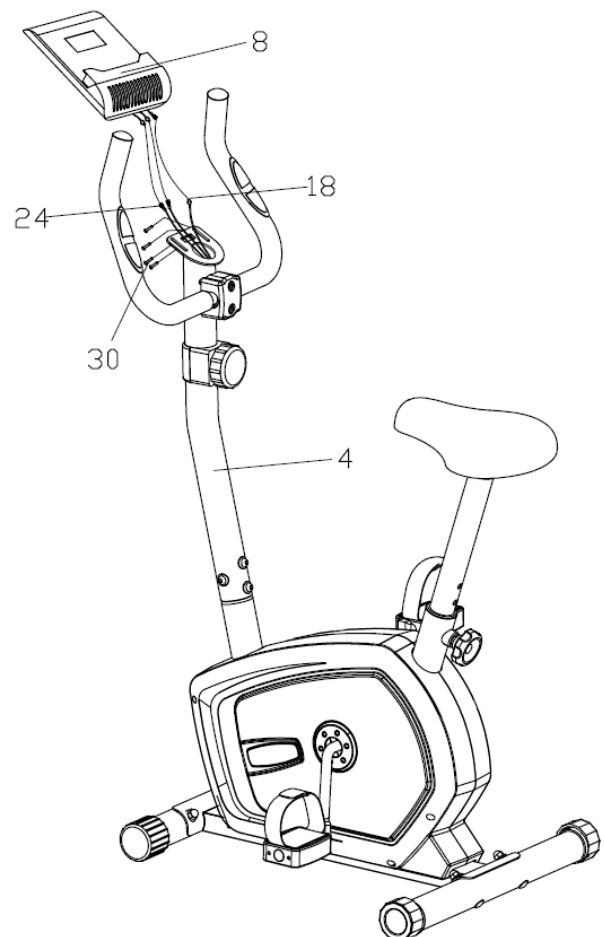
Introduceți firele senzorului de puls (24) prin orificiul teavai ghidonului (4), apoi trageți din partea de sus a teavai ghidonului (4).

Fixați ghidonul (5) pe teava ghidonului (4) cu șaibă elastică (25), șaibă plată (33) și șurub hexagonal (26). Acoperiți capacul mandrinei ghidonului (27) pe ghidon (4).



6. Instalați computerul

Conectați firele senzorului de puls (24) și firul de conexiune (18) la firele care vin de la computer (8), apoi atașați computerul (8) la suportul computerului al teavai ghidonului (4) cu șurubul cu cap transversal (30).



UTILIZAREA BICICLETEI

Folosirea bicicletei vă va oferi mai multe beneficii. Vă va îmbunătăți starea fizică, vă va tonifica mușchii și, împreună cu o dietă cu calorii controlate, vă va ajuta să pierdeți în greutate.

FAZA DE ÎNCĂLZIRE

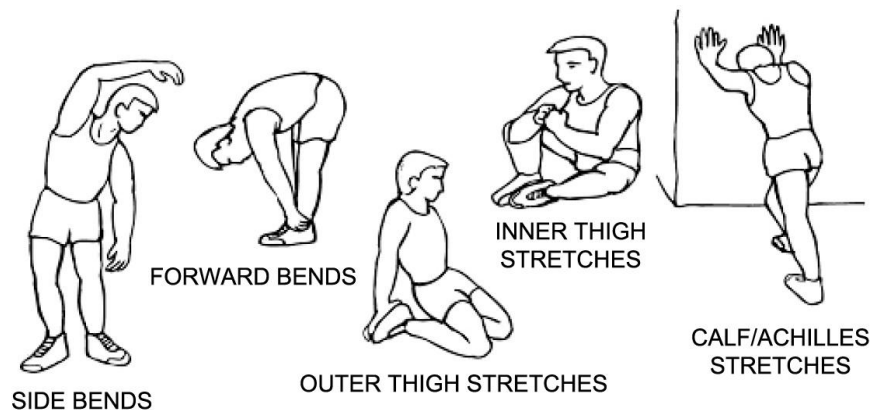
Scopul încălzirii este de a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice și de a minimiza rănilile. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de antrenamentul de forță sau de exerciții aerobice. Efectuați activități care vă cresc ritmul cardiac și încălzesc mușchii care lucrează. Activitățile pot include mersul în viteză, joggingul, săriturile cu cricuri, săritul cu coarda și alergarea pe loc.

Întinderea

Întinderea în timp ce mușchii sunt calzi după o încălzire adecvată și din nou după sesiunea de antrenament de forță sau aerobic este foarte importantă. Mușchii se întind mai ușor în aceste momente din cauza temperaturii lor ridicate, ceea ce reduce foarte mult riscul de rănire. Întinderile trebuie menținute timp de 15 până la 30 de secunde.

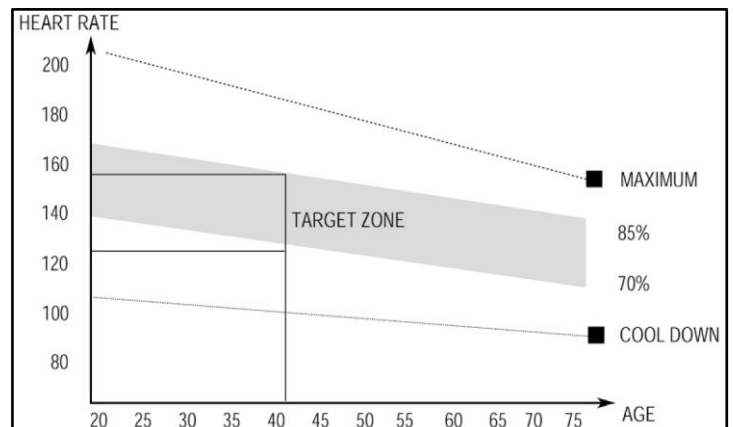
NU SĂRIȚI.

Nu uitați să vă consultați întotdeauna cu medicul dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții.



FAZA DE EXERCİȚIU

Aceasta este etapa în care depui efortul. După utilizarea regulată, mușchii picioarelor tale vor deveni mai flexibili. Lucrați în ritmul dvs. și asigurați-vă că mențineți un ritm 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.



FAZA DE RĂCIRE

Scopul răcirii este de a readuce corpul la starea sa normală sau aproape normală, de odihnă la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții. O răcire adecvată reduce încet ritmul cardiac și permite sângelui să revină la inimă.