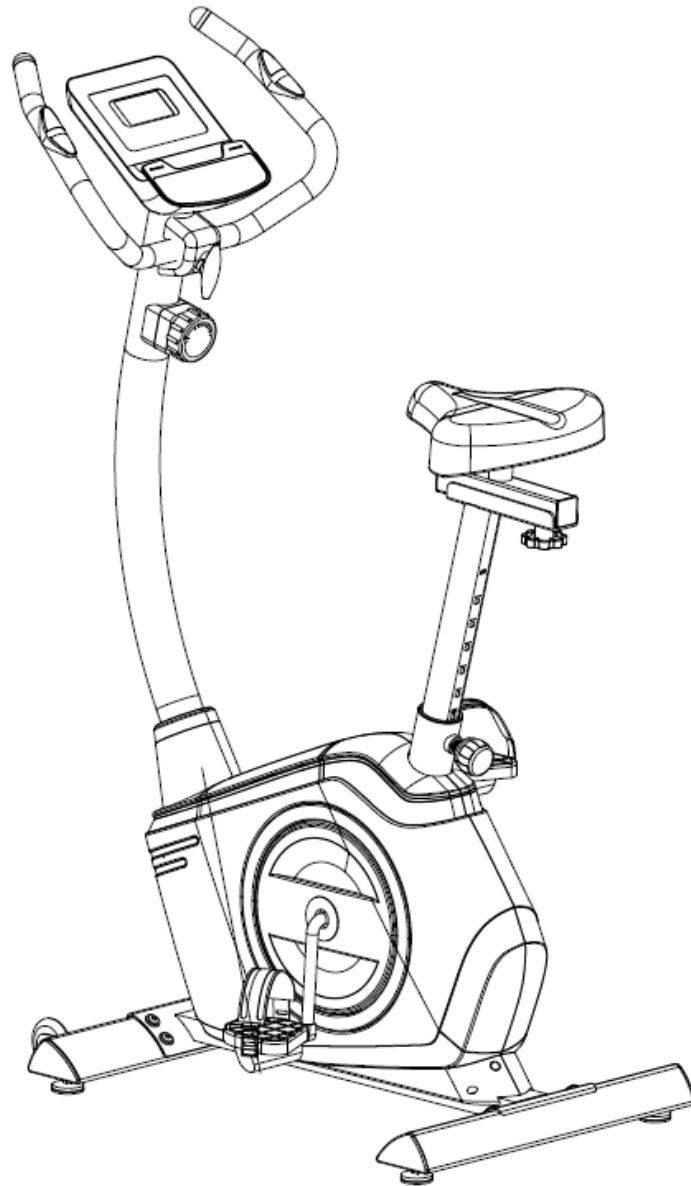


BICICLETĂ MAGNETICĂ VERTICALĂ



MANUALUL UTILIZATORULUI

IMPORTANT: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual al utilizatorului pentru referințe viitoare.

Specificațiile acestui produs pot varia de la aceste imagini și pot fi modificate fără vreo notificare prealabilă.

CUPRINS

| | |
|--|----|
| INSTRUCȚIUNI LEGATE DE SIGURANȚĂ ----- | 2 |
| LISTĂ PĂRȚI COMPONENTE----- | 3 |
| UNELTE ----- | 4 |
| IMAGINE DE ANSAMBLU----- | 5 |
| INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE ----- | 7 |
| UTILIZAREA COMPUTERULUI ----- | 11 |
| ÎNTREȚINERE ----- | 12 |
| RUTINA EXERCIȚIILOR DE ÎNCĂLZIRE ȘI DE RELAXARE----- | 13 |

INSTRUCȚIUNI LEGATE DE SIGURANȚĂ

Măsurile de precauție de bază trebuie întotdeauna respectate, inclusiv următoarele instrucțiuni legate de siguranță atunci când utilizați acest echipament: Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest echipament.

1. Citiți toate instrucțiunile din cadrul acestui manual și efectuați exerciții de încălzire înainte de a utiliza acest echipament.
2. Înainte de exercițiu, pentru a evita rănirea mușchilor, este necesar un exercițiu de încălzire a fiecărei poziții a corpului. Consultați paginile unde se menționează Rutina Exercițiilor de Încălzire și de Relaxare. După exerciții, se recomandă relaxarea corpului.
3. Asigurați-vă că toate piesele sunt în bună stare și că sunt bine fixate înainte de utilizare. Acest echipament trebuie poziționat pe o suprafață plană atunci când este utilizat. Se recomandă folosirea unui covor sau a altui material de acoperire a pardoselii.
4. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului; evitați purtarea de haine care s-ar putea prinde în orice parte a echipamentului; amintiți-vă să strângeți benzile de pedalare.
5. Nu încercați vreo lucrare de întreținere sau reglaje altele decât cele descrise în cadrul acestui manual. Dacă apar probleme, întrerupeți utilizarea și consultați un *Reprezentant Service Autorizat*.
6. Nu utilizați echipamentul în exterior.
7. Acest echipament este proiectat doar pentru interior și pentru utilizarea în cadrul căminului dumneavoastră.
8. Doar o singură persoană ar trebui să fie pe echipament în momentul utilizării.
9. Țineți copiii și animalele de casă departe de echipament. Echipamentul este proiectat numai pentru uzul de către adulți. Spațiul minim necesar pentru funcționarea în condiții de siguranță nu trebuie să fie mai mic de doi metri.
10. Dacă simțiți dureri în piept, greață, amețală sau lipsa respirației, trebuie să vă opriți imediat din exerciții și să consultați medicul înainte de a continua.
11. Greutatea maximă suportată de acest produs este de 110 kg.

AVERTIZARE: Înainte de a începe orice program de exerciții consultați-vă medicul. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care au peste 35 de ani sau care au probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile cu atenție înainte de a utiliza orice echipament de fitness.

ATENȚIE: Citiți toate instrucțiunile cu atenție înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest Manual al Utilizatorului pentru referințe viitoare.

LISTĂ PĂRȚI COMPONENTE

| Nr. | Descriere | Cant | Nr. | Descriere | Cant |
|-----|---------------------------------|------|-----|---------------------------------------|------|
| 001 | Cadru principal | 1 | 032 | Bază Ajustabilă M8x30 | 4 |
| 002 | Stabilizator Față | 1 | 033 | Piuliță M8 | 4 |
| 003 | Stabilizator Spate | 1 | 034 | Pedală Stânga | 1 |
| 004 | Cadru de Sprijin Șa | 1 | 035 | Pedală Dreapta | 1 |
| 005 | Cadru de Glisare Șa | 1 | 036 | Buton Rotund | 1 |
| 006 | Post - Ghidon | 1 | 037 | Bucșă Cadru de Sprijin Șa | 1 |
| 007 | Ghidon | 1 | 038 | Pernă Șa | 1 |
| 008 | Computer | 1 | 039 | Șaibă Ø8xØ16x1.5 | 4 |
| 009 | Bolț M5X10 | 4 | 040 | Capac Capăt Cadru de Glisare Șa (□38) | 2 |
| 010 | Fir Senzor Extensie (L=1000mm) | 1 | 041 | Șaibă Mare Ø8xØ20x2 | 1 |
| 011 | Capac Capăt pentru Ghidon | 2 | 042 | Buton de Ajustare Șa M8 | 1 |
| 012 | Manșon Ghidon Ø24xØ30x470 | 2 | 043 | Capac Clemă | 1 |
| 013 | Fir Senzor Puls Mână L=750mm | 2 | 044 | Șurub ST4.2x20 | 4 |
| 014 | Șurub ST4.2x20 | 2 | 045 | Șurub ST4.2x25 | 6 |
| 015 | Bucșă Distanțier | 1 | 046 | Piuliță Hexagonală 7/8" | 2 |
| 016 | Cablu Tensionare L=1500mm | 1 | 047 | Șaibă Ø23xØ34.5x2.5 | 1 |
| 017 | Buton Control Tensionare | 1 | 048 | Piuliță Rulment II 7/8" | 1 |
| 018 | Șaibă Curbă Largă Ø5xØ15x1.0 | 1 | 049 | Rulment | 2 |
| 019 | Bolț M5x55 | 1 | 050 | Cupă Rulment | 2 |
| 020 | Buton-T Ghidon | 1 | 051 | Piuliță Rulment I 15/16" | 1 |
| 021 | Capac Post Ghidon | 1 | 052 | Șaibă Ø24xØ40x3.0 | 1 |
| 022 | Fir Senzor L=750mm | 1 | 053 | Curea | 1 |
| 023 | Șaibă Curbă Largă Ø8xØ20x2.0 | 4 | 054 | Troliu Curea cu Manivelă | 1 |
| 024 | Bolț M8x15 | 4 | 055 | Volant Ø230x40xØ32 | 1 |
| 025 | Bolț M8x35 | 2 | 056 | Șurub cu ochi M6x36 | 2 |
| 026 | Roată Transportoare | 2 | 057 | Consolă U | 2 |
| 027 | Piuliță M8 | 8 | 058 | Arc Ø6 | 2 |
| 028 | The triangular tube plug I | 2 | 059 | Piuliță M6 | 2 |
| 029 | The triangular tube plug II | 2 | 060 | Piuliță Hexagonală M10 | 2 |
| 030 | Bolț M8x20 | 9 | 061 | Consolă Roată Intermediară | 1 |
| 031 | Șaibă Mare Ø8xØ20x1.5 | 8 | 062 | Roată Intermediară Ø10xØ35 | 1 |

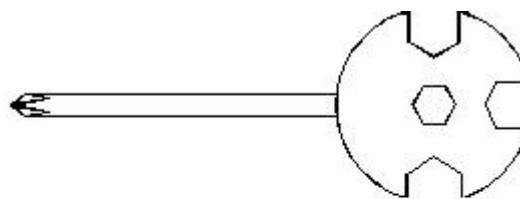
LISTĂ PĂRȚI COMPONENTE

| Nr. | Descriere | Cant | Nr. | Descriere | Cant |
|-----|----------------------|------|-----|----------------------|------|
| 063 | Șaibă Ø12x Ø6x1.0 | 1 | 070 | Capac Lanț Dreapta-B | 1 |
| 064 | Bolț M6X10 | 1 | 071 | Capac Protector | 2 |
| 065 | Șurub cu ochi M8x85 | 1 | 072 | Bolț Plastic Ø8x32 | 3 |
| 066 | Șurub ST2.9x12 | 2 | | | |
| 067 | Capac Lanț Stânga-A | 1 | | | |
| 068 | Capac Lanț Dreapta-A | 1 | | | |
| 069 | Capac Lanț Stânga-B | 1 | | | |

UNELTE

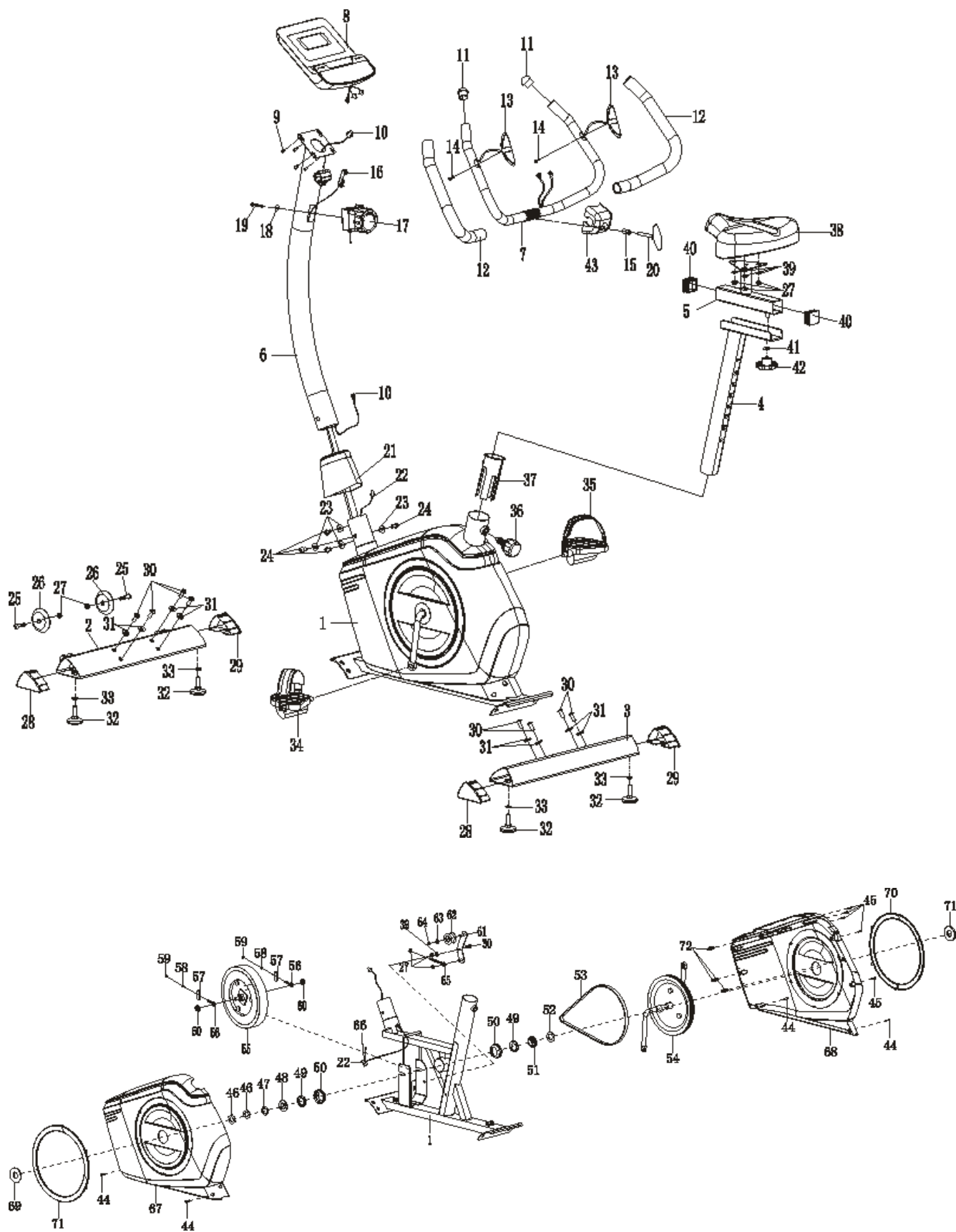


Cheie Allen S6
1 PC



Unealtă Multifuncțională Hexagonală cu
Șurubelniță Phillips
S10, S13, S14, S15
1 PC

IMAGINE DE ANSAMBLU



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

1. Montare Stabilizatori Față și Spate

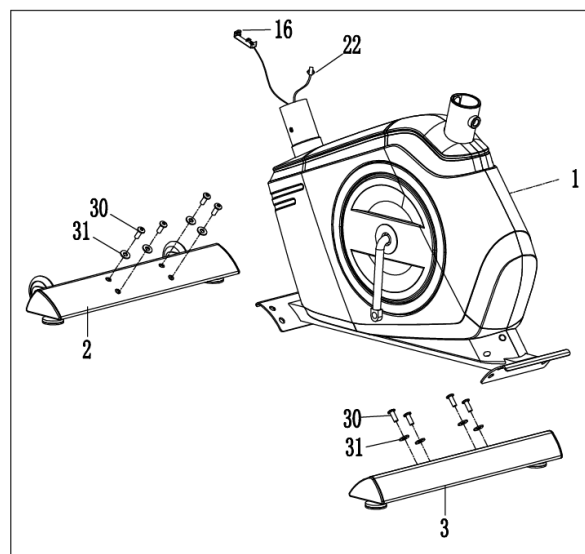
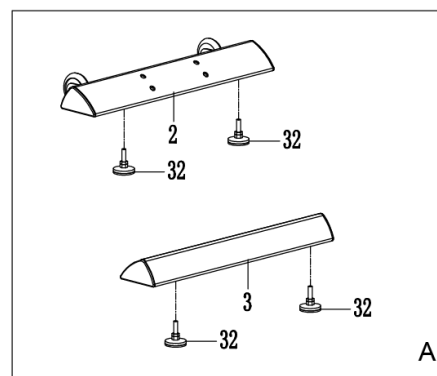
Atașați cele patru Baze Ajustabile (32) la Stabilizorii Față și Spate așa cum este indicat în desenul A din figura 1.

Poziționați Stabilizatorul Față (2) în fața Cadrului Principal (1) și aliniați orificiile bolțurilor.

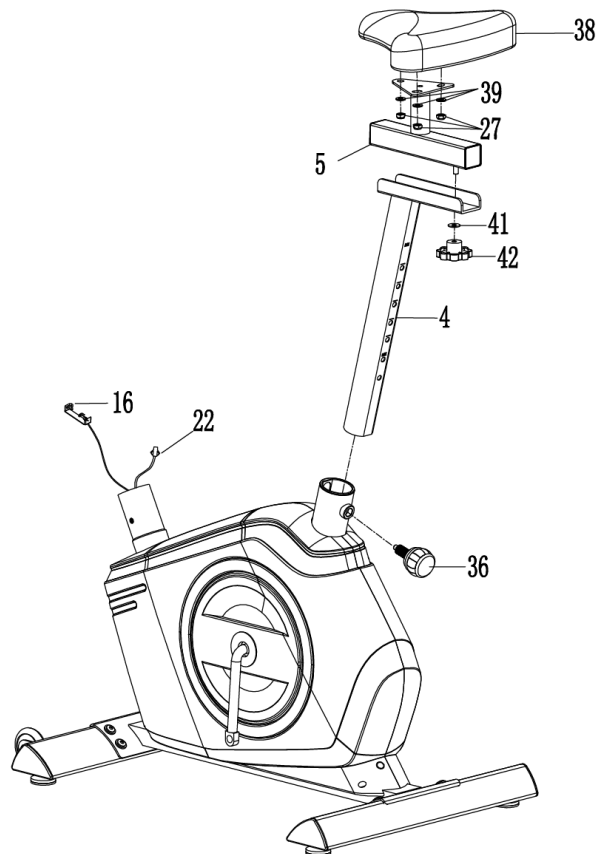
Atașați Stabilizatorul Față (2) pe curba frontală a Cadrului Principal (1) cu două Bolțuri M8x20 (30) și cu două Șaibe Mari Ø8 (31).

Poziționați Stabilizatorul Spate (3) în spatele Cadrului Principal (1) și aliniați orificiile bolțurilor.

Atașați Stabilizatorul Spate (3) pe curba din spate a Cadrului Principal (1) cu două Bolțuri M8x20 (30) și cu două Șaibe Mari Ø8 (31).



(1)

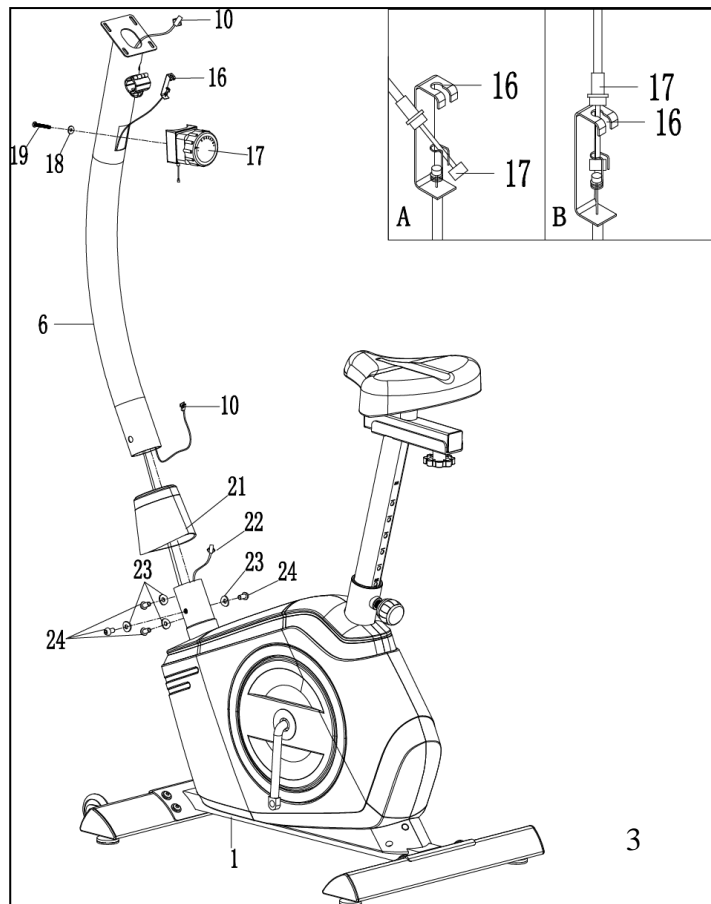


2. Montare Cadru de Sprijin Șa, Pernă Șa și Cadru de Glisare Șa

Introduceți Cadrul de Sprijin Șa (4) în cadrul Bucșei Cadrului de Sprijin Șa (37) de pe tija Cadrului Principal (1) și apoi atașați Butonul Rotund M16 (36) pe tija Cadrului Principal (1) prin rotirea lui în direcția acelor de ceasornic cu ajutorul Uneltei Multifuncționale Hexagonale furnizate pentru a fixa Cadrul de Sprijin Șa (4) în poziția corectă.

Îndepărtați trei Piulițe M8 (27) și trei Șaibe Ø16xØ8x1.5 (39) de la partea inferioară a Pernei Șa (38). Îndepărtați piulițele și șaibe cu ajutorul Uneltei Multifuncționale Hexagonale cu Șurubelniță Phillips furnizate. Ghidați bolțurile la partea inferioară a Pernei Șa (38) prin orificiile de la partea superioară a Cadrului de Glisare Șa (5), atașați cu trei Piulițe M8 (27) și cu trei Șaibe Ø16xØ8x1.5 (39). Strângeți piulițele și șaibe cu ajutorul Uneltei Multifuncționale Hexagonale cu Șurubelniță Phillips furnizate.

Ghidați Bolțul Cadrului de Glisare Șa de la partea inferioară a Cadrului de Glisare Șa (5) prin orificiul aflat la partea superioară a Cadrului de Sprijin Șa (4), atașați cu o Șaibă Ø8xØ20x2 (41) și cu ajutorul Butonului de Ajustare Șa (42).



3. Montare Post Ghidon, Capac Post Ghidon și Buton Control Tensionare

Îndepărtați patru Bolțuri M8x15 (24), patru Șaibe Ø20xØ8x2.0 (23) de pe Cadrul Principal (1).
Îndepărtați bolțurile cu Cheia Allen S6 furnizată.

Glisați Capacul Postului Ghidon (21) până la Postul Ghidon (6).

Introduceți Cablul de Tensionare (16) prin orificiul de la partea inferioară a Postului Ghidon (6) și trageți-l afară prin orificiul pătrat al Postului Ghidon (6).

Conectați Firul Senzor (22) de pe Cadrul Principal (1) la Firul Senzor Extensie (10) de pe Postul Ghidon (6).

Introduceți Postul Ghidon (6) prin tija Cadrului Principal (1) și fixați-l cu cele patru Bolțuri M8x15 (24) și patru Șaibe Ø20xØ8x2.0 (23) care au fost îndepărtate. Strângeți bolțurile cu Cheia Allen S6 furnizată.

Glisați Capacul Postului Ghidon (21) în jos până la Postul Ghidon (6).

Îndepărtați Bolțul M5x55 (19) și Șaiba Mare Ø5 (18) de pe Butonul Control Tensionare (17).

Îndepărtați bolțul cu ajutorul Uneltei Multifuncționale Hexagonale furnizate.

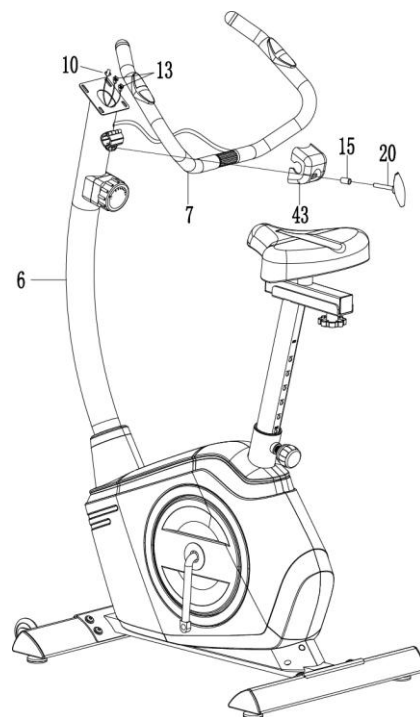
Poziționați capătul cablului de rezistență al Butonului Control Tensionare (17) în cârligul cu arc al Cablului de Tensionare (16) așa cum este indicat în desenul A din figura 3. Trageți cablul de rezistență al Butonului Control Tensionare (17) în sus și introduceți-l în spațiul consolei de metal a Cablului de Tensionare (16) așa cum este indicat în desenul B din figura 3. Atașați Butonul Control Tensionare (17) pe Postul Ghidon (6) cu ajutorul Bolțului M5x55 (19) și al Șaibe Mari Ø5 (18) care au fost îndepărtate. Strângeți bolțul cu ajutorul Uneltei Multifuncționale Hexagonale furnizate.

4. Montare Ghidon

Introduceți Firele Sensorului Puls Mână (13) în orificiul de pe Postul Ghidon (6) și apoi trageți-le afară pe la partea de sus a Postului Ghidon (6). Poziționați Ghidonul (7) cu ajutorul clemei de pe Postul Ghidon (6) cu senzorii pulsului mâinii cu fața spre șa.

Mențineți Ghidonul (7) în poziția dorită și prindeți Capacul Clemei (43), Distanțierul Ø12x20x1.5 (44) și Butonul-T al Ghidonului (45) pe clemă. Strângeți Butonul-T al Ghidonului (45) după ajustare.

NOTĂ: Butonul-T al Ghidonului ar trebui să fie bine strâns înainte de utilizare.



5. Montare Computer, Pedale Picior

Îndepărtați cele patru Bolțuri M5x10 (9) de pe Computer (8). Îndepărtați bolțurile cu ajutorul Uneltei Multifuncționale Hexagonale furnizate. Conectați Firele Sensorului Puls Mână (13) și Firul Sensor Extensie (10) cu firele care ies din Computer (8). Ascundeți firele în cadrul Postului Ghidon (6). Atașați Computerul (8) la partea superioară a Postului Ghidon (6) cu ajutorul celor patru Bolțuri M5x10 (9) care au fost îndepărtate. Strângeți bolțurile cu ajutorul Uneltei Multifuncționale Hexagonale furnizate.

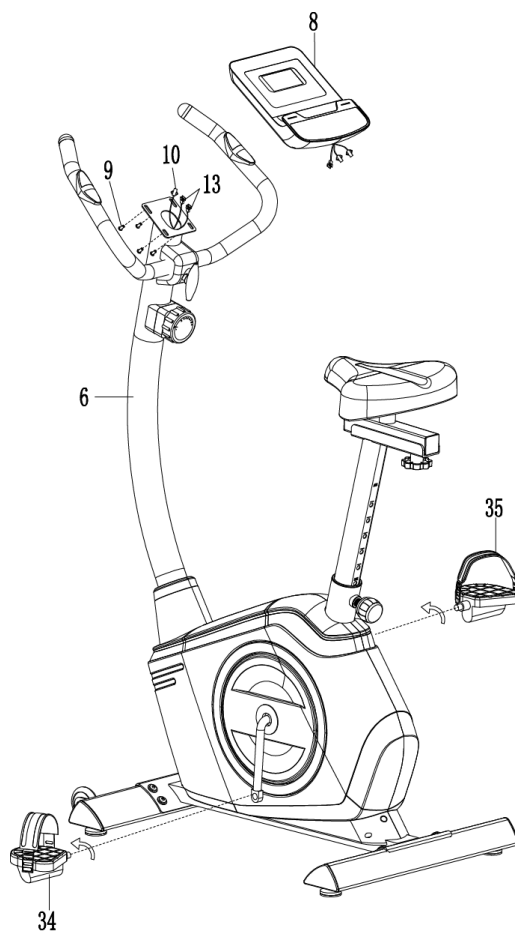
Montare Pedale Picior

Manivelele, Pedalele Picior, Axele Pedalelor și Curelele Pedalelor sunt marcate cu "R" pentru Dreapta și cu "L" pentru Stânga.

Introduceți axul Pedalei Piciorului Stâng (34) în cadrul orificiului filetat al Manivelei stângi (54). Rotiți axul pedalei cu mâna în sensul invers al acelor de ceasornic până la poziția lui optimă.

Notă: NU rotiți axul pedalei în sensul acelor de ceasornic, acest lucru va deforma fileturile.

Cu ajutorul Șurubelniței furnizate inserați axul Pedalei Piciorului Drept (35) în cadrul orificiului filetat al Manivelei drepte (54). Rotiți axul pedalei cu mâna în sensul acelor de ceasornic până la poziția lui optimă.



MANUAL DE INSTRUCȚIUNI AL COMPUTERULUI

BUTOANE FUNCȚIONALE:

MODE/MOD - Apăsați pentru a selecta funcțiile.

SET/SETARE - Pentru a seta valorile de timp, distanță, calorii și puls atunci când nu sunteți în modul de scanare.

RESET/ RESETARE - Apăsați pentru a reseta valorile de timp, distanță și calorii.

FUNCȚII ȘI OPERAȚIUNI:

1. SCAN/ SCANARE: Apăsați butonul "MODE" până ce apare "SCAN", monitorul va trece prin toate cele 5 funcții: Timp, viteză, distanță, calorii, ODO și puls. Fiecare afișaj va fi menținut timp de 4 secunde.

2. TIME/ TIMP: (1) Contorizează timpul total de la începerea exercițiului până la sfârșit. (2) Apăsați butonul "MODE" până când apare "TIME", apăsați butonul "SET" pentru a seta timpul exercițiilor. Atunci când „setarea” este zero, computerul va emite o alarmă timp de 15 secunde.

3. SPEED/ VITEZĂ: Afișează viteza actuală.

4. DIST/ DISTANȚA: (1) Contorizează distanța de la începerea exercițiului până la sfârșit. (2) Apăsați butonul "MODE" până când apare "DIST". Apăsați butonul "SET" pentru a seta distanța exercițiilor. Atunci când „setarea” este zero, computerul va emite o alarmă timp de 15 secunde.

5. CALORIES/ CALORII: (1) Contorizează kaloriile totale de la începerea exercițiului până la sfârșit. (2) Apăsați butonul "MODE" până când apare "CAL". Apăsați butonul "SET" pentru a seta kaloriile exercițiilor. Atunci când „setarea” este zero, computerul va emite o alarmă timp de 15 secunde.

6. ODO: Monitorul va afișa distanța totală acumulată.

7. PULSE/ PULS: Apăsați butonul "MODE" până când apare "PULSE". Înainte de a măsura nivelul pulsului, vă rugăm să vă poziționați palmele ambelor mâini pe ambele plăcuțe de contact și monitorul vă va măsura ritmul cardiac actual în bătăi pe minut (BPM) pe ecranul LCD după 6 ~ 7 secunde.

Remarcă:

În timpul procesului de măsurare a pulsului, datorită blocării contactului, valoarea măsurătorii poate fi mai mare decât rata virtuală a pulsului în primele 2 ~ 3 secunde, apoi va reveni la nivelul normal. Valoarea de măsurare nu poate fi considerată ca bază pentru un tratament medical.

NOTĂ:

1. În cazul în care afișajul și-a pierdut din intensitate sau nu mai prezintă cifre, înlocuiți bateriile.
2. Monitorul se va opri în mod automat dacă nu primește semnal timp de 4 minute.
3. Monitorul va porni în mod automat atunci când începeți să faceți exerciții sau este apăsat butonul w/ de semnal.
4. Monitorul va începe automat să calculeze atunci când începeți să faceți exerciții și se va opri din calculat atunci când opriți exercițiul timp de 4 secunde.

ÎNTREȚINERE

Curățare

Bicicleta verticală poate fi curățată cu o cârpă moale și cu un detergent ușor. Nu folosiți materiale abrazive sau solvenți pe componentele din plastic. Îndepărtați transpirația de pe bicicleta verticală după fiecare utilizare. Aveți grijă să nu fie umiditate excesivă pe panoul de afișaj al computerului, deoarece acest lucru ar putea duce la apariția unui pericol electric sau a unei defecțiuni electronice. Vă rugăm să păstrați bicicleta în poziție verticală, în mod special, consola computerului, departe de lumina directă a soarelui pentru a preveni deteriorarea ecranului.

Vă rugăm să inspectați în fiecare săptămână toate șuruburile de asamblare precum și pedalele de pe aparat pentru o etanșeitate corespunzătoare.

Depozitare

Depozitați bicicleta verticală într-un mediu curat și uscat, la depărtare de îndemâna copiilor.

DEPANARE

| PROBLEMĂ | SOLUȚIE |
|---|---|
| Bicicleta verticală prezintă o mișcare neuniformă atunci când este în uz. | Rotiți nivelatorul reglabil al stabilizatorului spate după cum este necesar pentru a echilibra bicicleta în poziție verticală. |
| Nu se afișează nimic pe consola computerului. | <ol style="list-style-type: none">1. Scoateți consola computerului și verificați dacă firele care provin din ea sunt conectate corect la firele care provin de la postul ghidonului.2. Verificați dacă bateriile sunt poziționate în mod corect, iar arcurile bateriei sunt în contact corespunzător cu bateriile.3. Bateriile din consola computerului pot fi consumate. Schimbați cu baterii noi. |
| Nu se afișează citiri ale ritmului cardiac sau citirile sunt neregulate/ inconsistente. | <ol style="list-style-type: none">1. Asigurați-vă că racordurile cablurilor pentru senzorii pulsului mâinii sunt securizate.2. Pentru a vă asigura că citirea pulsului este mai precisă, vă rugăm să vă mențineți mereu cele două mâini pe senzorii mânerului ghidonului nu doar o singură mână, atunci când încercați să vă testați citirile ritmului cardiac.3. Strângeți senzorii pentru pulsul mâinii prea strâns. Încercați să mențineți o presiune moderată în timp ce strângeți senzorii pentru pulsul mâinii. |
| Bicicleta verticală produce un zgomot ca un scârțâit atunci când este în uz. | Șuruburile bicicletei verticale pot fi slăbite, vă rugăm să verificați șuruburile și să strângeți șuruburile slăbite. |

RUTINA EXERCIȚIILOR DE ÎNCĂLZIRE ȘI DE RELAXARE

Un program de exerciții bun constă într-un exercițiu de încălzire, exerciții de aerobic și de relaxare. Executați întregul program de cel puțin două-trei ori pe săptămână, odihnindu-vă pentru o zi între antrenamente. După câteva luni, puteți mări antrenamentele la patru sau cinci ori pe săptămână.

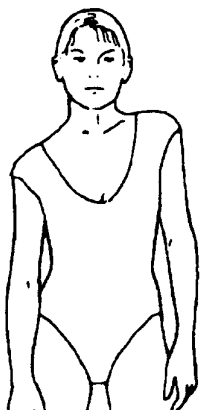
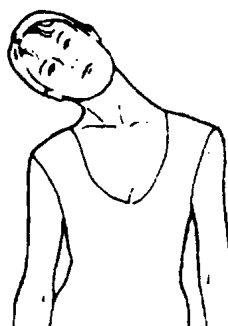
EXERCIȚIILE DE AEROBIC sunt reprezentate de orice activitate susținută care trimite oxigen mușchilor prin intermediul inimii și plămânilor. Exercițiile de aerobic îmbunătățesc condiția plămânilor și a inimii. Fitness-ul Aerobic este promovat de orice activitate care utilizează categoriile mari de mușchi, de exemplu: picioarele, brațele și fesele. Inima dumneavoastră bate repede și respirați profund. Un exercițiu de aerobic ar trebui să facă parte din rutina întregului exercițiu.

ÎNCĂLZIREA este o parte importantă a oricărui program de antrenament. Ar trebui să fie executată la începutul fiecărei sesiuni pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice exigente prin încălzirea și întinderea mușchilor, sporind circulația și nivelul pulsului și oferind mai mult oxigen mușchilor dumneavoastră.

RELAXAREA se face la sfârșitul programului dumneavoastră de antrenament, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerea mușchilor oboseți.

ROTIRI ALE CAPULUI

Rotiți-vă capul la dreapta o dată, simțind întinderea spre partea stângă a gâtului, apoi rotiți-vă capul înapoi o dată, întindeți-vă bărbia la tavan lăsându-vă gura deschisă. Rotiți capul spre stânga o dată, apoi lăsați-vă capul spre piept o dată.

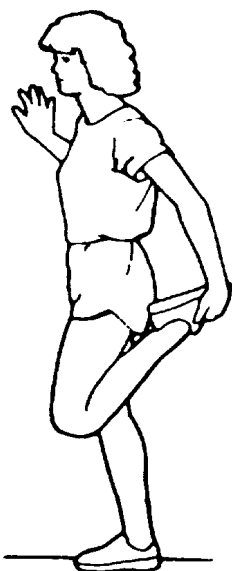
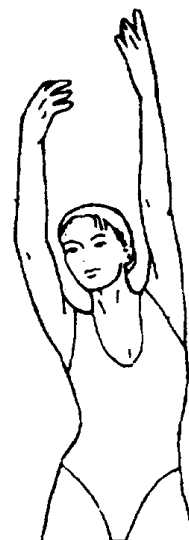


RIDICĂRI ALE UMERILOR

Ridicați-vă umărul drept spre ureche o dată. Apoi ridicați-vă umărul stâng o dată în timp ce vă coborâți umărul drept.

ÎNTINDERI LATERALE

Deschideți-vă brațele într-o parte și ridicați-le până când sunt peste capul dumneavoastră. Întindeți-vă brațul drept cât de departe puteți către tavan o dată. Repetați această acțiune și cu brațul stâng.



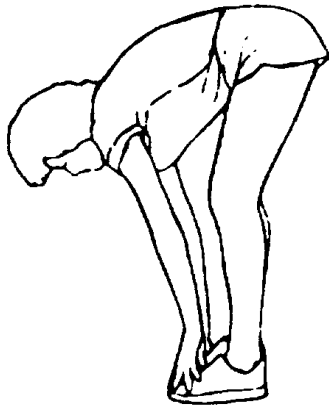
ÎNTINDEREA CVADRICEPȘILOR

Cu o mână rezemată de un zid pentru echilibru, întindeți-vă în spatele dumneavoastră și trageți-vă piciorul drept în sus. Aduceți-vă călcâiul cât mai aproape de fese. Mențineți această poziție câte 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.

ÎNTINDEREA COAPSEI INTERIOARE

Stați cu tălpile picioarelor lipite una de cealaltă, cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape posibil de vintre. Împingeți-vă genunchii încet spre podea. Mențineți această poziție câte 15 secunde.



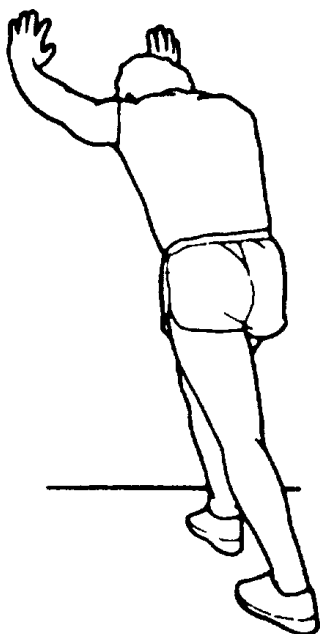
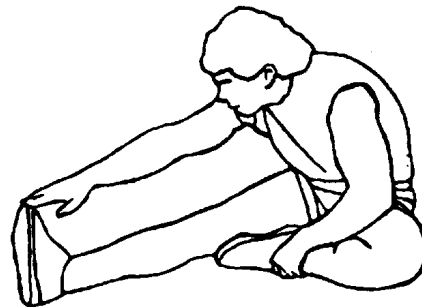


ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Îndoți-vă lent mai departe de talie, permițând spatelui și umerilor să se relaxeze pe măsură ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Încercați să ajungeți cât de jos puteți și mențineți această poziție câte 15 secunde.

ÎNTINDEREA TENDONULUI DE LA GENUNCHI

Stați cu piciorul drept extins. Odihniți-vă talpa piciorului stâng în sens contrar cu coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetele de la picior cât mai mult posibil. Mențineți această poziție câte 15 secunde. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng.



ÎNTINDEREA GAMBEI/ CĂLCĂIULUI

Rezemați-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și cu brațele în față. Păstrați-vă piciorul drept ca drept iar piciorul stâng pe podea, apoi îndoțiți piciorul stâng și aplecați-vă înainte prin mișcarea șoldurilor către perete. Mențineți această poziție apoi repetați pe cealaltă parte timp de 15 secunde.