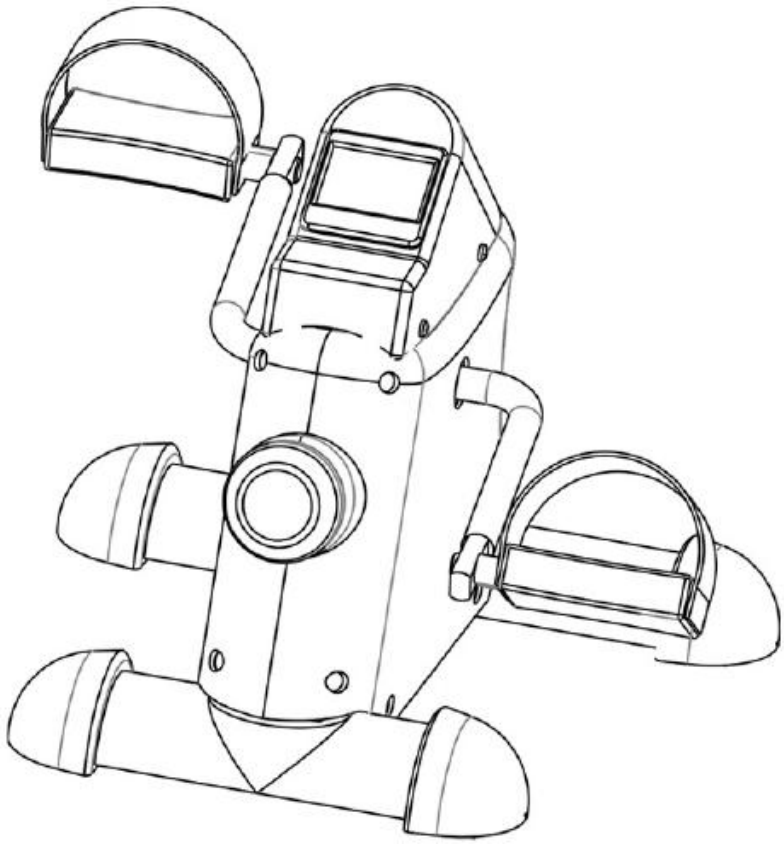
Traducere din lb. engleza

Bicicleta Exercitii Recuperare TECHFIT PED3



Informații importante privind siguranța

Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru o consultare ușoară.

1. Este important să citiți întreg acest 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, ar trebui să vă consultați medicul pentru a determina dacă aveți vreo afecțiune medicală sau fizică care v-ar putea pune în pericol sănătatea și siguranța sau vă poate împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. 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 incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriți exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de senzație în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, amețeli, amețeli sau senzație de greață. Dacă vă confruntați cu oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să vă consultați medicul înainte de a continua cu programul de exerciții fizice.

4. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este conceput numai pentru adulți.

5. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă, plană, cu o husă de protecție pentru podea sau covor. Pentru a asigura siguranța, echipamentul trebuie să aibă cel puțin 0,5 metri spațiu liber în jurul său.

6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse.

7. Siguranța echipamentului poate fi menținută numai dacă este examinat în mod regulat pentru a detecta deteriorarea și/sau uzura.

8. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblarii sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți imediat. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.

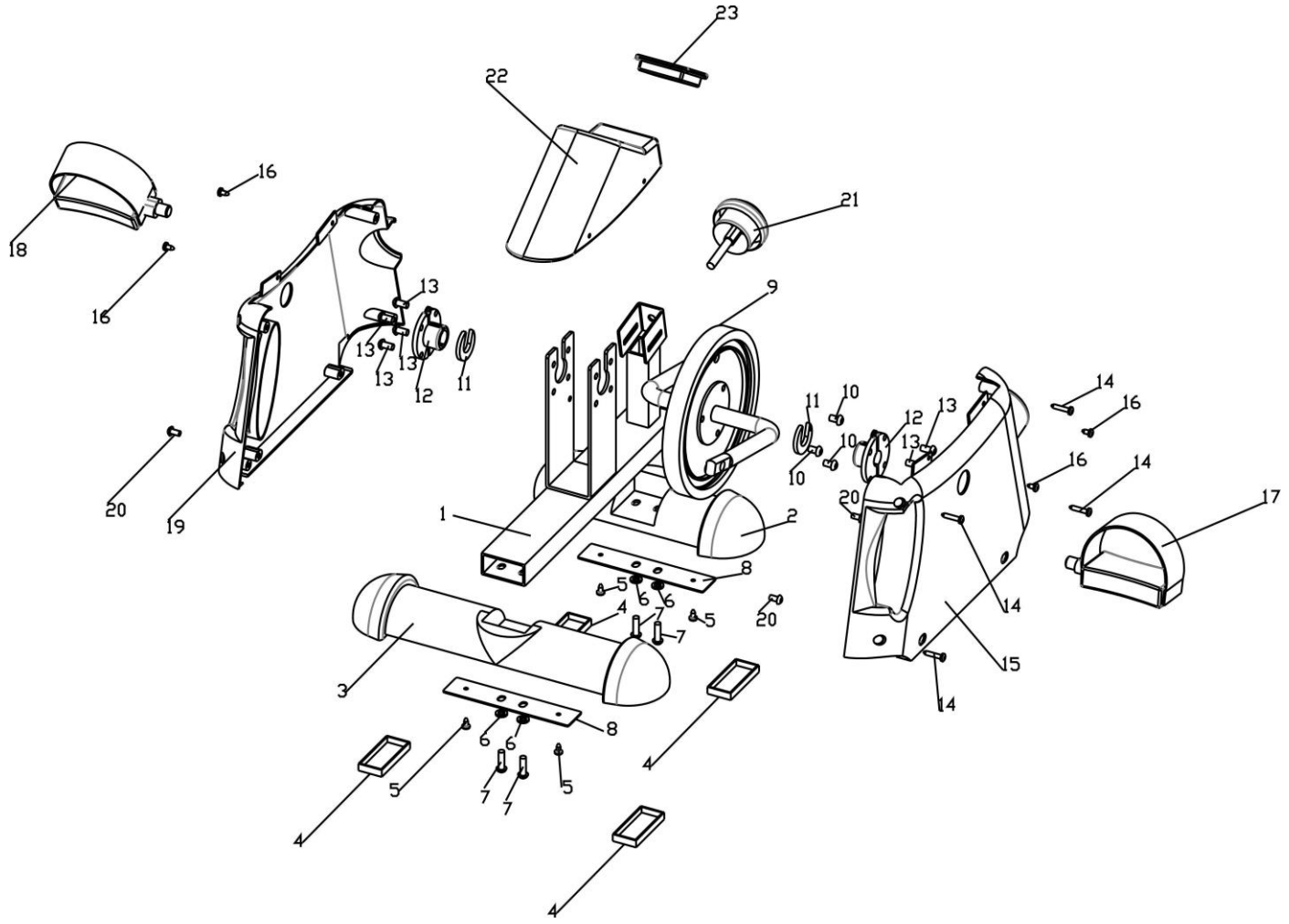
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timp ce utilizați echipamentul. Evitați să purtați îmbrăcăminte largi care ar putea fi prins în echipament sau care ar putea restricționa sau împiedica mișcarea.

10. Echipamentul a fost testat în clasa HC Greutatea maximă a utilizatorului: 220 lbs./100 kg.

11. Echipamentul nu este potrivit pentru uz terapeutic.

12. Trebuie avut grijă când ridicați sau mutați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și/sau căutați asistență dacă este necesar.

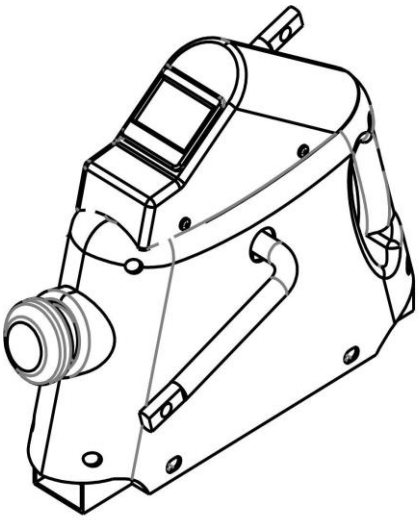
DESEN PARTI COMPONENTE PED3



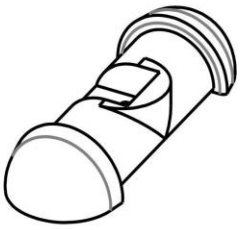
LISTA DE MATERIALE:

NR	DESCRIERE	CAN TITA TE
1	Cadru principal	1
2	Stabilizator frontal	1
3	Stabilizator spate	1
4	Pad de șoc	4
5	Surub ST4.2*15	4
6	Saiba Φ6	4
7	Bolt M6*15	4
8	Plăcuță de executare	2
9	Brat Pedalier	1
10	Bolt M6*20	3
11	Clipul 1	2
12	Clipul 2	2
13	Bolt M6x12	8
14	Surub ST4.2*15	4
15	Protectie plastic stânga	1
16	Surub ST4.2*10	4
17	Pedala stanga	1
18	Pedala dreapta	1
19	Protectie Plastic dreapta	1
20	Bolt M4*10	5
21	Buton de blocare	1
22	Cadru de consolă	1
23	Asamblarea consolei	1

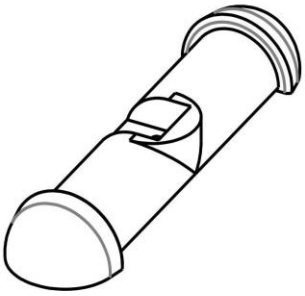
Informații de asamblare



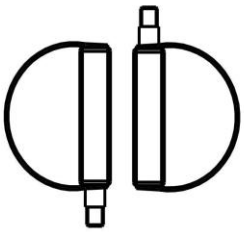
Cadru principal



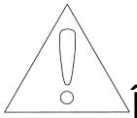
Stabilizator frontal



Stabilizator spate x 1



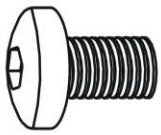
Pedale stânga și dreapta x 1



ÎNȘTIINȚARE

- Citiți acest manual înainte de asamblare
- Recunoașteți mai întâi piesele de schimb.
- Verificați hardware-ul.
- Asigurați-vă că aveți instrumentul potrivit.
- Pregătiți o zonă pentru asamblare.
- Urmați instrucțiunile în consecință.
- Nu forțați niciodată articulațiile.
- Strângeți periodic îmbinările.
- Păstrați acest manual cu dvs.

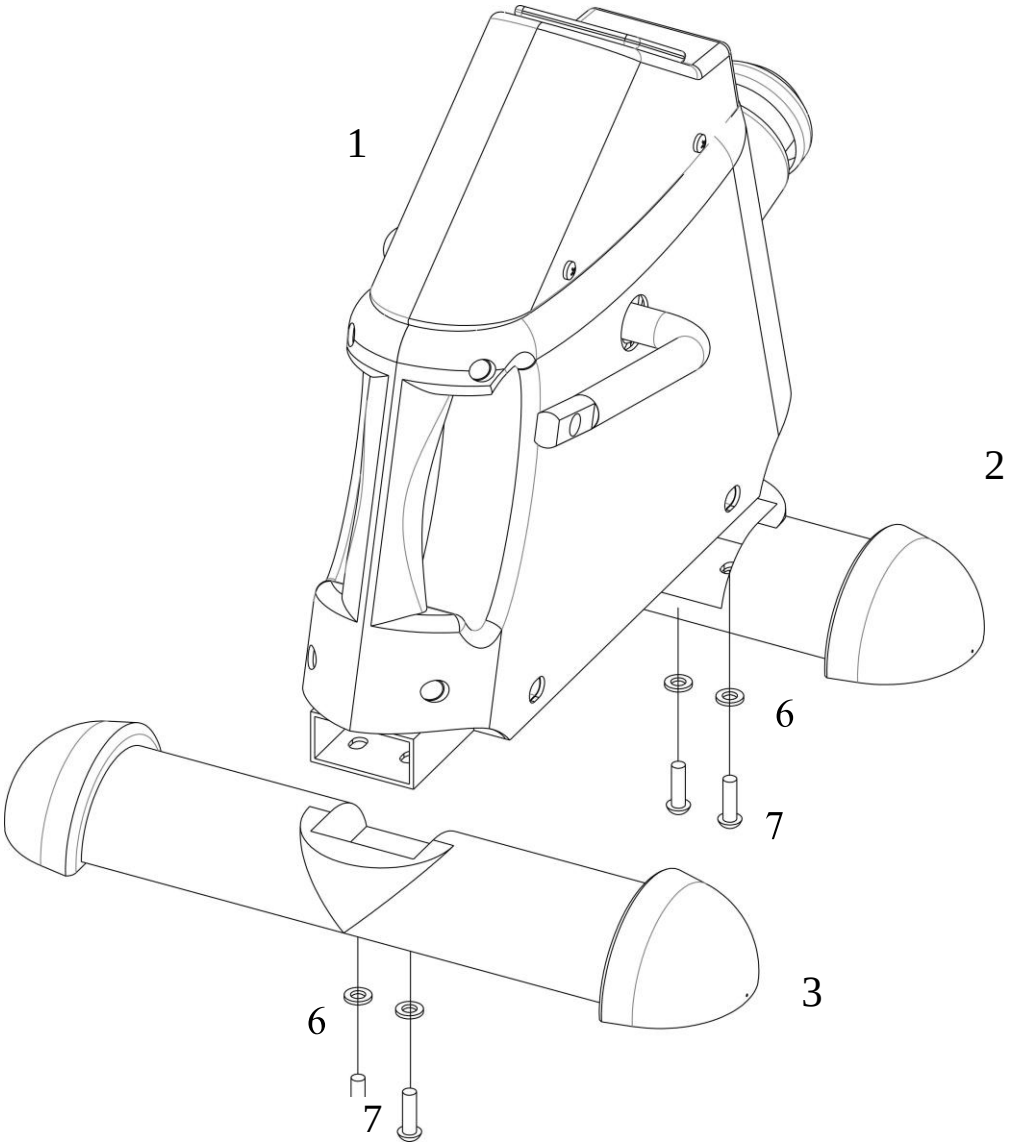
II. Unelte necesare

7  Surub M6*15 x 4	6 Saiba 平垫片 Φ6 ×4	5 # cheie hexagonală x 1

Etapele de asamblare

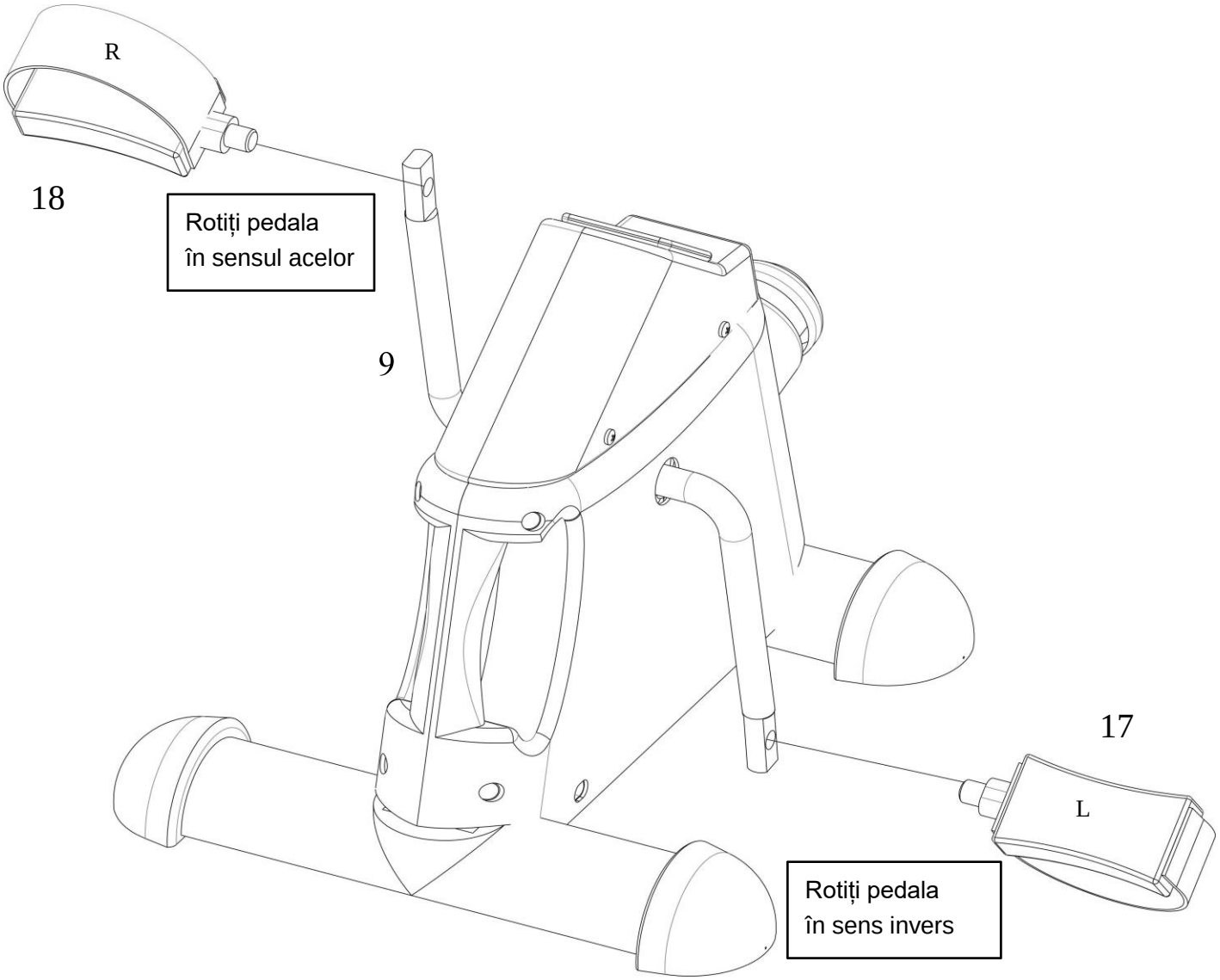
PASUL 1:

Atașați stabilizatorul frontal (2#) și stabilizatorul spate (3#) la cadrul principal (1#), respectiv, folosind 2 x Șaibe Φ6 (6#) și 2 x șuruburi M6*15 (7#).



PASUL 2:

Atașați pedala stângă (17#) la manivela (9#) și pedala dreaptă (18#) la manivela (9#).



FUNCȚIONARE CONSOLA/ DISPLAY VALORI MASURATE

VALORI AFISATE PE CONSOLA /DISPLAY

Timp: 00:00-99:59
Viteză: 0,0-99,9 Mph
Distanță: 0,00-999,9 Mii
Calorii: 0,0-999,9 KCAL
ODO: 0-999,9 Mii

Instrucțiuni de operare:

1. Deschidere/Închidere automată:

Când butonul este declanșat sau se primește semnal de la senzorul de viteză, sistemul se va deschide automat.
Când viteza menține la intrare același semnal cu 4 minute sau fără nicio operațiune timp de 4 minute, sistemul se va închide automat.

2. Resetare:

Când bateria este scoasă sau apăsați continuu butonul Clear timp de 3 secunde, celula de memorie va fi resetată.

3. Modul

Este folosit pentru a comuta între modul de scanare și cel de blocare, dacă nu selectați modul de scanare, apăsați butonul Mod până când zona de funcții dorită este blocată.

Functii:

1. Timp: apăsați butonul Mod până când punctul de indicație este blocat la gradul de timp, timpul total de lucru va fi înregistrat la începerea antrenamentului.
2. Viteză: apăsați butonul Mod până când punctul de indicație este blocat la gradul de viteză, acesta va afișa viteza curentă.
3. Distanță: apăsați butonul Mod până când punctul de indicație este blocat la Distanță grad, va afișa distanța pentru fiecare circulație de lucru.
4. Calorie: apăsați butonul Mod până când punctul de indicație este blocat la gradul caloric, acesta va afișa caloriile consumate.
5. Modul de scanare: datele vor fi schimbate automat la fiecare 4 secunde. Bateria: vă rugăm să schimbați bateria dacă zona de afișare este neclară.

BATERIE:

Schimbați bateria

1. Scoateți consola din cadrul consolei.
2. Schimbați bateria 5# (AA).
3. Asigurați-vă că bateria este instalată corect și polar în direcția corectă.
4. Dacă ecranul nu este clar, scoateți bateriile și așteptați 15 secunde, apoi instalați din nou.
5. Durata de viață a bateriei este de 10 luni în funcționare normală.
6. Când bateriile sunt scoase, toate datele vor fi șterse la ze

Informații despre utilizator legate de DEEE:

Decretul nr. 2005-829 din 20 iulie 2005 privind compoziția echipamentelor electrice și electronice și la eliminarea deșeurilor rezultate din aceste echipamente
TITLUL III
DISPOZIȚII PRIVIND COLEGEREA DEȘEURILOR MENAJERE DE ECHIPAMENTE ELECTRICE ȘI ELECTRONICE
Articolul 12
Municipalitățile sau grupările acestora, producătorii, distribuitorii și organizațiile coordonatoare implementează acțiunile pe care le consideră adecvate pentru a informa utilizatorii de echipamente electrice și electronice de uz casnic:
- a obligației de a nu arunca deșeurile de echipamente electrice și electronice cu deșeuri municipale nesortate; a sistemelor de colectare de care dispun;

a efectelor asupra mediului și sănătății umane ale prezenței substanțelor periculoase în echipamentele electrice și electronice.

PROGRAM DE FITNESS FIZIC:

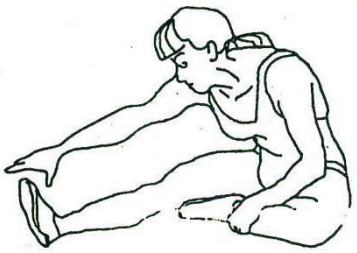
Va puteti proiecta un program care să răspundă nevoilor dumneavoastră și condiției fizice actuale. Un program de exerciții de succes constă într-un exercițiu aerobic de încălziresi relaxare /raciere a musculaturii. Pentru a fi eficient, un program de exerciții trebuie făcut în mod continuu de cel puțin două și, de preferință, de trei ori pe săptămână, odihnindu-se o zi între antrenamente, după câteva luni, puteți crește antrenamentele la patru sau cinci ori pe săptămână.

1. INCALZIRE

Încălzirea este o parte importantă a antrenamentului și ar trebui să înceapă fiecare sesiune. Îți pregătește corpul pentru exerciții mai intense prin încălzirea și întinderea mușchilor, creșterea circulației și a pulsului și oferind mai mult oxigen la antrenament, repetă aceste exerciții pentru a reduce problemele musculare dureroase. Vă sugerăm următorul exercițiu de încălzire și răcire.

1. Întinderea interioară a coapsei
   Stați cu tălpile picioarelor împreună, cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți 15 numărări

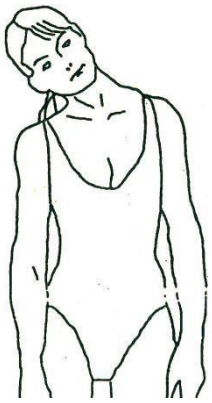
2. Întinderea exteriara a coapsei
   Stați cu piciorul drept întins. Așezați talpa piciorului stâng pe interiorul coapsei drepte. Întinde-te spre degetul de la picior



pe cât posibil. Țineți 15 numărări. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng extins.

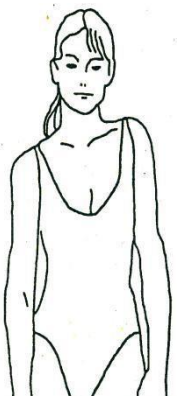
3. Rularea capului

Rotiți-vă capul spre dreapta pentru o numărare, simțind întinderea în partea stângă a gâtului. Apoi, rotiți-vă capul pe spate pentru un număr, întinzând bărbia până la tavan și lăsând gura să se deschidă. Rotiți-vă capul la stânga pentru o numărare și, în final, lăsați-vă capul la piept pentru o numărare.



4. Ridicarea umărului

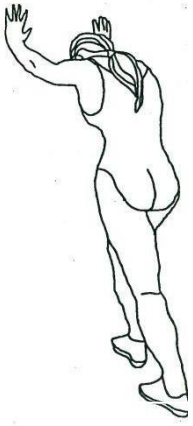
Ridică-ți umărul drept în sus spre ureche pentru o numărare. Apoi ridicați umărul stâng pentru o numărare în timp ce coborâți umărul drept.



5. Stretch calcaiul lui Achile

Rezemați-vă de un perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte,

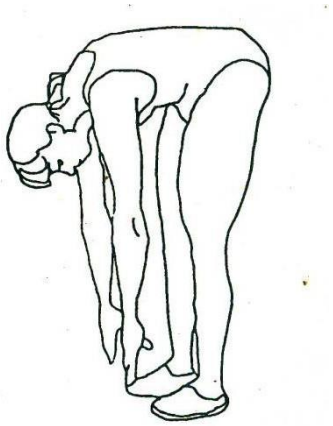
Țineți piciorul drept drept și piciorul stâng pe podea, apoi îndoiți piciorul stâng și aplecați-vă înainte, mișcându-vă șoldurile spre perete, țineți, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 numărări.



6. Întindere laterală

Deschideți-vă brațele în lateral și continuați să le ridicați până când sunt deasupra capului, Întindeți-vă brațul drept cât mai mult în sus, spre tavan, pentru o numărare, Simțiți întinderea în partea dreaptă, Repetați această acțiune cu brațul stâng.

7. Atingerea degetelor
   Îndoiți-vă încet înainte de la talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Întindeți-vă în jos cât de mult puteți și țineți apăsat timp de 15 numărări.



TONIFIEREA MUSCULATURII

Pentru a tonifica mușchii în timp ce sunteți pe **Bicicleta Exercitii Recuperare TECHFIT PED3** veți avea nevoie de setarea rezistenței destul de mare. Acest lucru va pune mai multă presiune asupra mușchilor picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atât de mult timp cât doriți. Dacă, de asemenea, încerci să-ți îmbunătățești fitness-ul, trebuie să-ți modifici programul de antrenament. Ar trebui să te antrenezi ca de obicei în timpul fazelor de încălzire și răcire, dar spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să crești rezistența, făcând picioarele să lucreze mai mult. Va trebui să reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDEREA GREUTATII

Factorul important aici este cantitatea de efort pe care o depui. Cu cât muncești mai mult și mai mult, cu atât vei arde mai multe calorii. Acest lucru este efectiv același ca și cum ai fi antrenat pentru a-ți îmbunătăți starea de fitness, diferența fiind scopul.

3. Faza de relaxare/racire

Această etapă este setata sa permiteti sistemului cardio-vascular și mușchilor să se relaxeze. Aceasta este o repetare a fazei de încălzire. În primul rând, reduceți ritmul și continuați în acest ritm mai lent timp de aproximativ 5 minute înainte de a vă da jos de pe bicicleta de fitness. Exercițiile de întindere ar trebui acum să fie repetate, amintindu-ne din nou să nu forțați sau să smuciți mușchii în întindere.

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