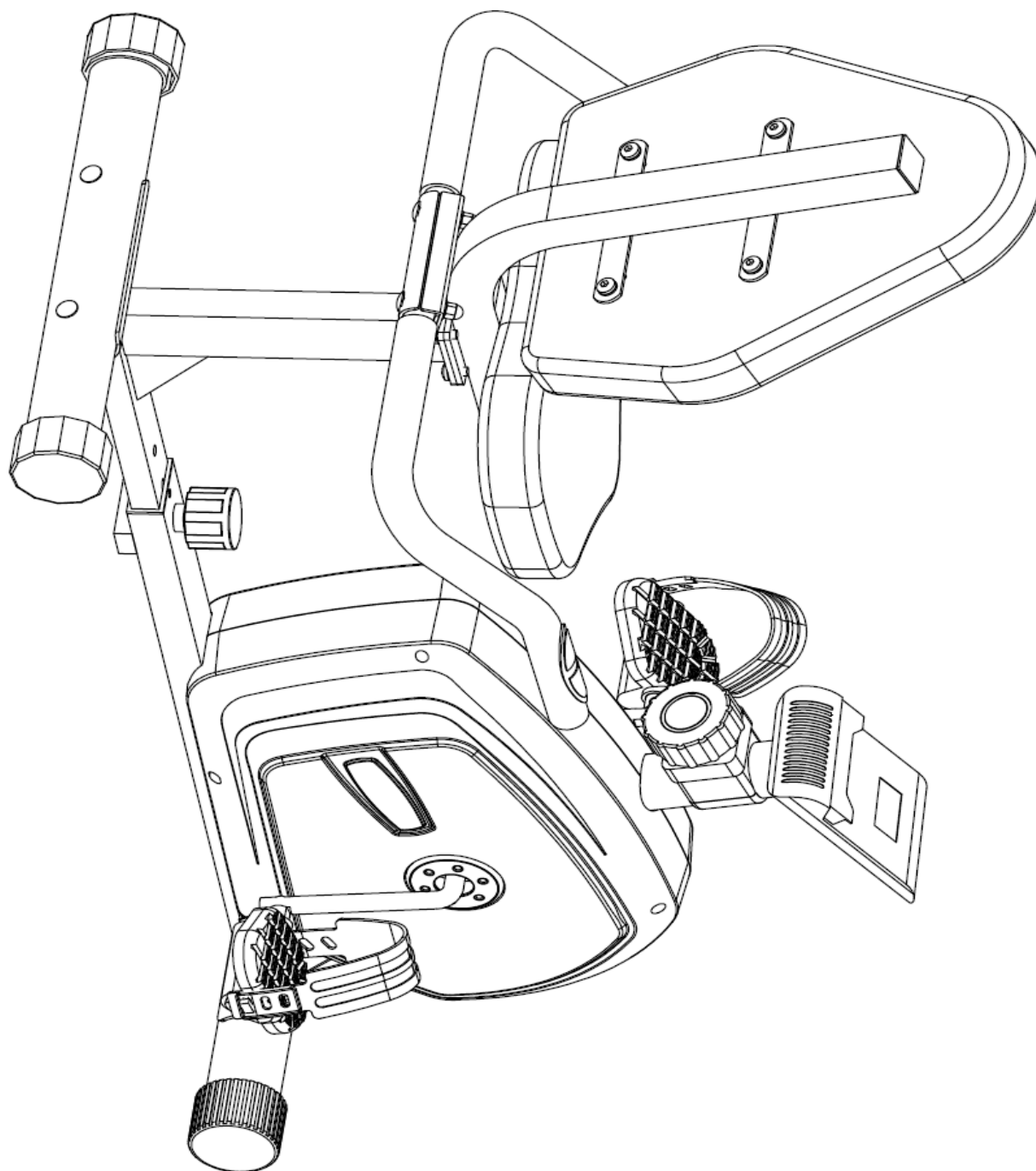


BICICLETA ORIZONTALA TECHFIT R400

Manualul proprietarului

(traducere din lb .engleza manual furnizor)



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.

Precauții

Inainte sa incepi

Vă mulțumim că ați achiziționat această bicicletă de exerciții! Acest produs de calitate pe care l-ați ales a fost conceput pentru a răspunde nevoilor dumneavoastră de exerciții cardiovasculare. Înainte de asamblare, scoateți componentele din cutie și verificați dacă toate piesele enumerate au fost furnizate. Instrucțiunile de asamblare sunt descrise în următorii pași și ilustrații.

Informații importante de siguranță AVERTISMENT!

1) Înainte de a utiliza această bicicletă de exerciții sau de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele peste 35 de ani și/sau persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Compania noastră nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămările personale sau daune materiale suferite de sau prin utilizarea acestui produs.

2) Pentru a reduce riscul de electrocutare, arsuri, incendiu sau alte posibile răniri ale utilizatorului, este important să revizuiți acest manual și să urmați următoarele măsuri de precauție înainte de utilizare.

Măsuri de siguranță și sfaturi

Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii acestei biciclete de exerciții au citit Manualul de utilizare și sunt familiarizați cu avertismentele și măsurile de siguranță.

*Această bicicletă are o capacitate maximă de utilizator de 120 KGS.

*Această bicicletă trebuie utilizată numai pe o suprafață plană și este destinată numai utilizării în interior. Nu trebuie așezată într-un garaj, terasă sau lângă apă. Vă recomandăm să plasați un covoraș pentru bicicletă sub bicicletă pentru a proteja podeaua sau covorul și pentru o curățare mai ușoară.

*Purtați pantofi confortabili, de bună calitate pentru mers sau alergare și îmbrăcăminte adecvată. Nu folosiți această bicicletă de exerciții cu picioarele goale, sandale, șosete sau ciorapi!

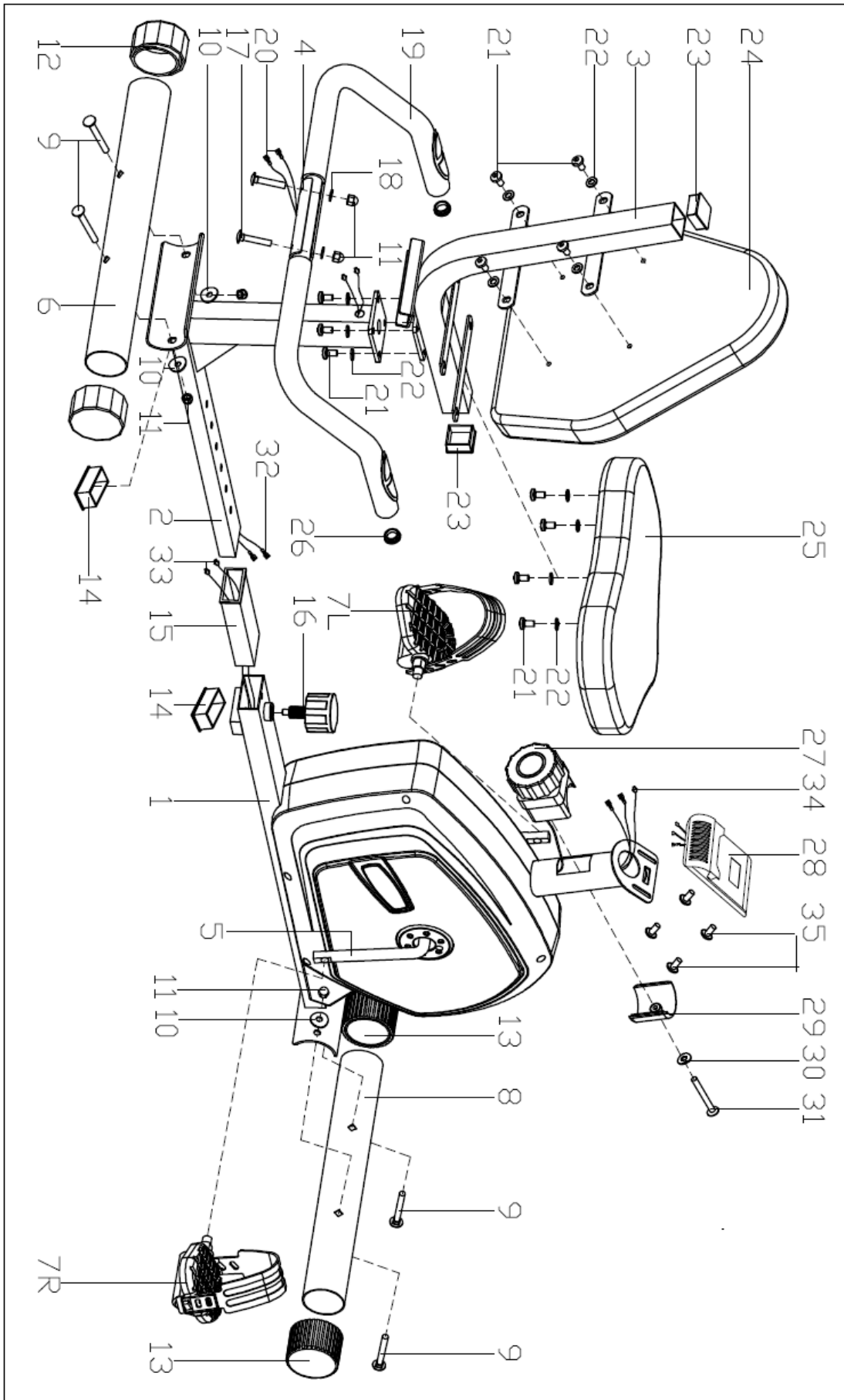
*Examinați-vă întotdeauna bicicleta de exerciții înainte de utilizare pentru a vă asigura că toate piesele sunt în stare de funcționare.

*Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea sau pe bicicleta de exerciții.

*Nu utilizați niciodată bicicleta de exerciții acolo unde se administrează oxigen sau unde se folosesc produse cu aerosoli.

*Nu introduceți niciodată obiecte sau părți ale corpului în nicio deschidere.

Schema /Diagrama extinsa produs :



Lista de componente

Nr..	Descriere	Cantitate	Nr.	Descriere	Cantitate
1	Cadru principal frontal	1	19	Mâner din spumă	2
2	Cadru principal din spate	1	20	Fir puls	2
3	Cadrul scaunului	1	21	Șurub hexagonal interior	12
4	Cotieră	1pr	22	Saiba plată	12
5	Manivelă	1 pr	23	Capăt pătrat	2
6	Stabilizator spate	1	24	Spătar	1
7 L/R	Pedala	1pr.	25	Scaun	1
8	Stabilizator frontal	1	26	Capac final	2
9	Șurub de transport	4	27	Controler de tensiune	1
10	Șaibă cu arc	4	28	Display Computer	1
11	Capac Surub /Piulita Acorn	6	29	Capac de tensiune	1
12	Capac spate	2	30	Saiba plată	1
13	Capăt frontal	2	31	Șurub în cruce	1
14	Capăt pătrat	2	32	Cablu de prelungire	2
15	Bucșă	1	33	Cablu de prelungire	1
16	Piuliță buton	1	34	Cablu senzor	1
17	Șurub	2	35	Șurub filetat în cruce	4
18	Saiba plată	2			

NOTĂ:

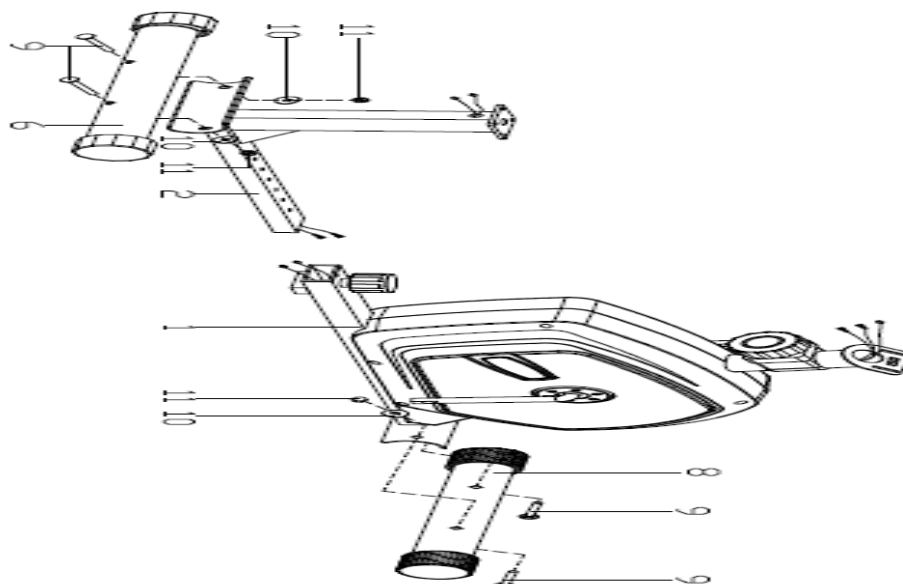
Majoritatea pieselor de asamblare listate mai sus au fost ambalate separat, dar unele articole au fost preinstalate în piesele de asamblare identificate. În aceste cazuri, pur și simplu scoateți și reinstalați piesa, deoarece este necesar asamblarea.

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

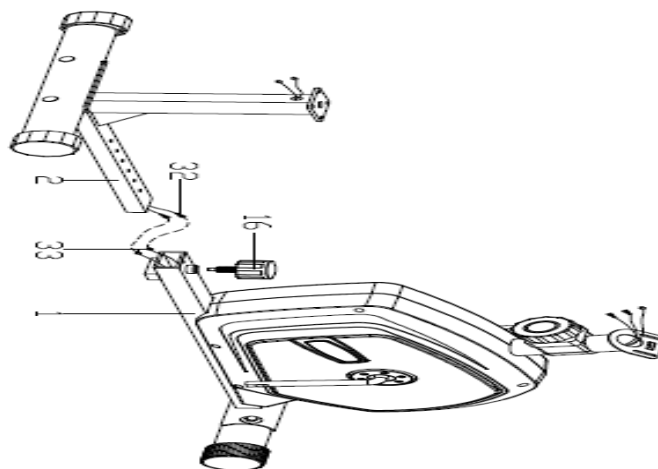
Instrucțiune de asamblare

Pasul 1:

A: Fixați stabilizatorul față (8) și, respectiv, stabilizatorul spate (6) pe cadrul principal față (1) pe cadrul principal din spate (2) cu șurubul de transport (9), șaiba arcului (10) și piulița Acorn (11).).

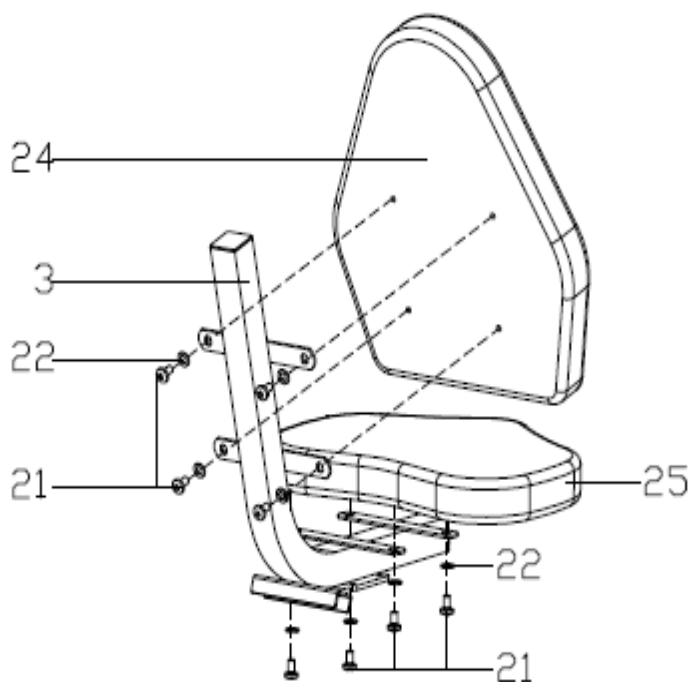


Pasul 2: Conectați bine cablul de prelungire (32) (33), apoi trageți de piulița butonului (16) și fixați cadrul principal din spate (2) de cadrul principal frontal (1) blocați-l într-o poziție adecvată cu piulița butonului (16)



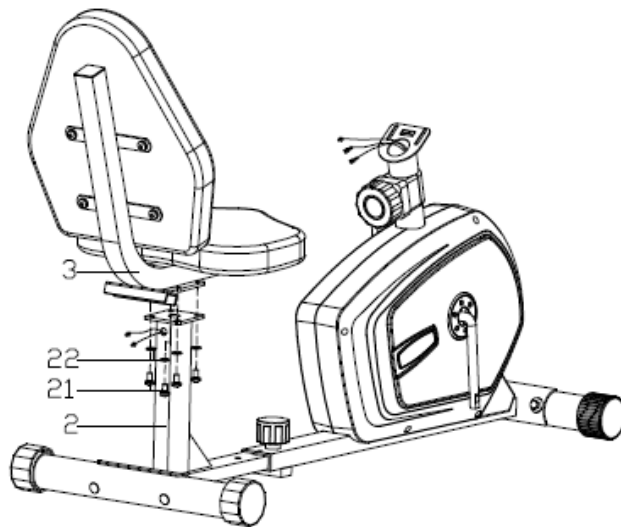
Pasul 3:

B: Fixați scaunul (25) și spătarul (24) pe cadrul scaunului (3) cu șurubul hexagonal interior (21) și șaiba plată (22), așa cum se arată.



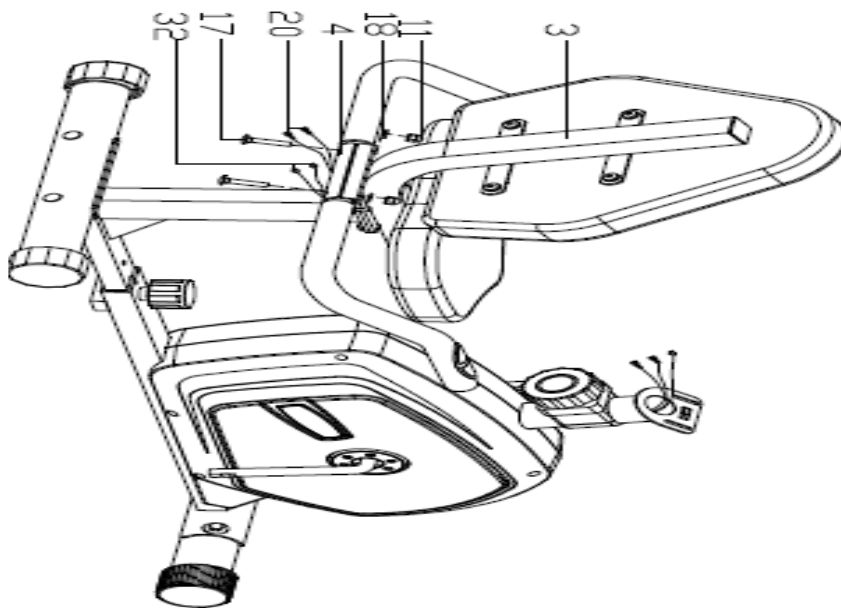
Pasul 4:

Fixați cadrul scaunului (3) pe cadrul principal din spate (2) cu șurubul hexagonal interior (21) și șaiba plată (22)



Pasul 5:

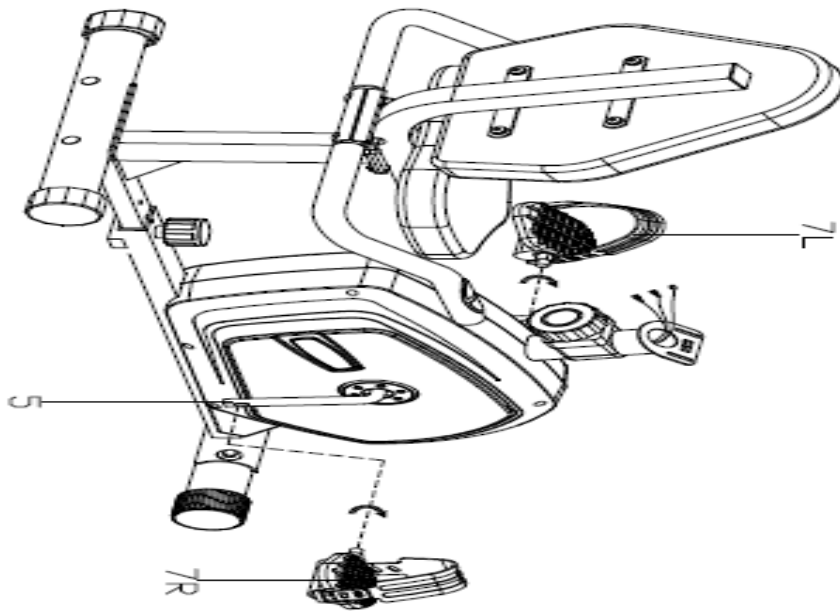
A: Conectați cablul prelungitor (32) cu firul senzorial (20), apoi fixați ghidonul (4) pe cadrul scaunului (3) cu șurubul de transport (17), șaiba plată (18) și piulița ghindă (11).



Pasul 6:

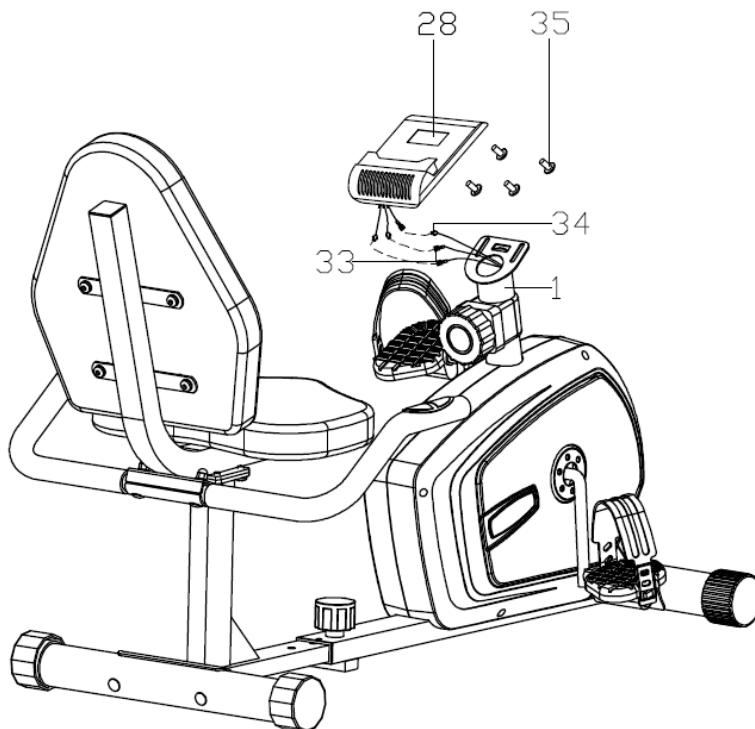
Atașați pedala (7L/R) la manivela (5) a cadrului principal din față (1).

NOTĂ: Asigurați-vă că pedala marcată (R) este atașată la manivela (R) și strânsă în sensul acelor de ceasornic, pedala marcată (L) este atașată la manivela (L) și strânsă în sens invers acelor de ceasornic ca si mod de acțiune.



Pasul 7:

Conectați cablul prelungitor (33) și firul senzorului (34) cu firele care vin de la contor (28). Apoi fixați contorul (28) pe suportul contorului al cadrului principal frontal (1) cu șurubul în cruce (35)



ÎNCĂLZIREA ȘI RĂCIREA/RELAXAREA MUSCULARA

Un program de exerciții de succes constă într-o încălzire, exerciții aerobice și o răcire/relaxare a muschilor. Faceți întregul program de cel puțin două, de preferat de trei ori pe săptămână, odihnindu-vă o zi între antrenamente. După câteva luni, puteți crește antrenamentele la patru sau cinci ori pe săptămână.

ÎNCĂLZIRE

Scopul încălzirii este de a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice și de a minimiza posibilitatea de accidentare. 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 rezistența dvs. Sau după o sesiune de antrenament aerobic este foarte importantă. Mușchii se întind mai ușor 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.

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

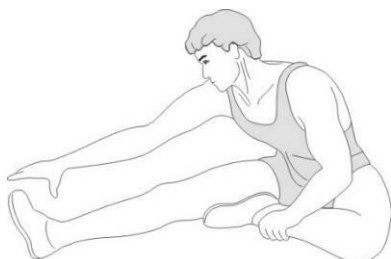
Întinderea interioară a coapsei

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.



Întinderea ischiobiurilor

Stați cu piciorul drept întins. Așezați talpa piciorului stâng pe interiorul coapsei drepte. Întindeți-vă spre degetul de la picior cât mai mult posibil. Țineți 15 numărări. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng întins.



Rularea capului

Rotiți-vă capul spre dreapta pentru o numărătoare, simțind întinderea în partea stângă a gâtului. Apoi, rotește-ți capul pe spate pentru o numărătoare, 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.



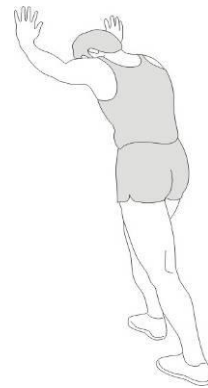
Liftarea umărului

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



Stretch calcaiul lui Achille

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



Atingerea degetelor

Aplecați-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 cât de departe puteți și țineți apăsat timp de 15 numărări.

Întindere laterală

Deschide-ți brațele în lateral și continuă să le ridici până când ajung capului tău. Întindeți-vă brațul drept cât mai mult în sus, spre tavan, singură numărătoare. Simțiți întinderea în partea dreaptă. Repetați acțiunea cu brațul stâng.

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



deasupra
pentru o
această

exerciții.