

Bicicleta Spining Techfit SBK1500



MANUAL DE UTILIZARE
(traducere din lb engleza)

ÎNAINTE DE A UTILIZA ACEST ECHIPAMENT, RESPECTAȚI CU ATENȚIE INSTRUCȚIUNILE; CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE, VA RUGAM SA PASTRATI MANUALUL PENTRU INFORMATII VIITOARE.

INFORMAȚII DE SIGURANȚĂ – AVERTISMENT:

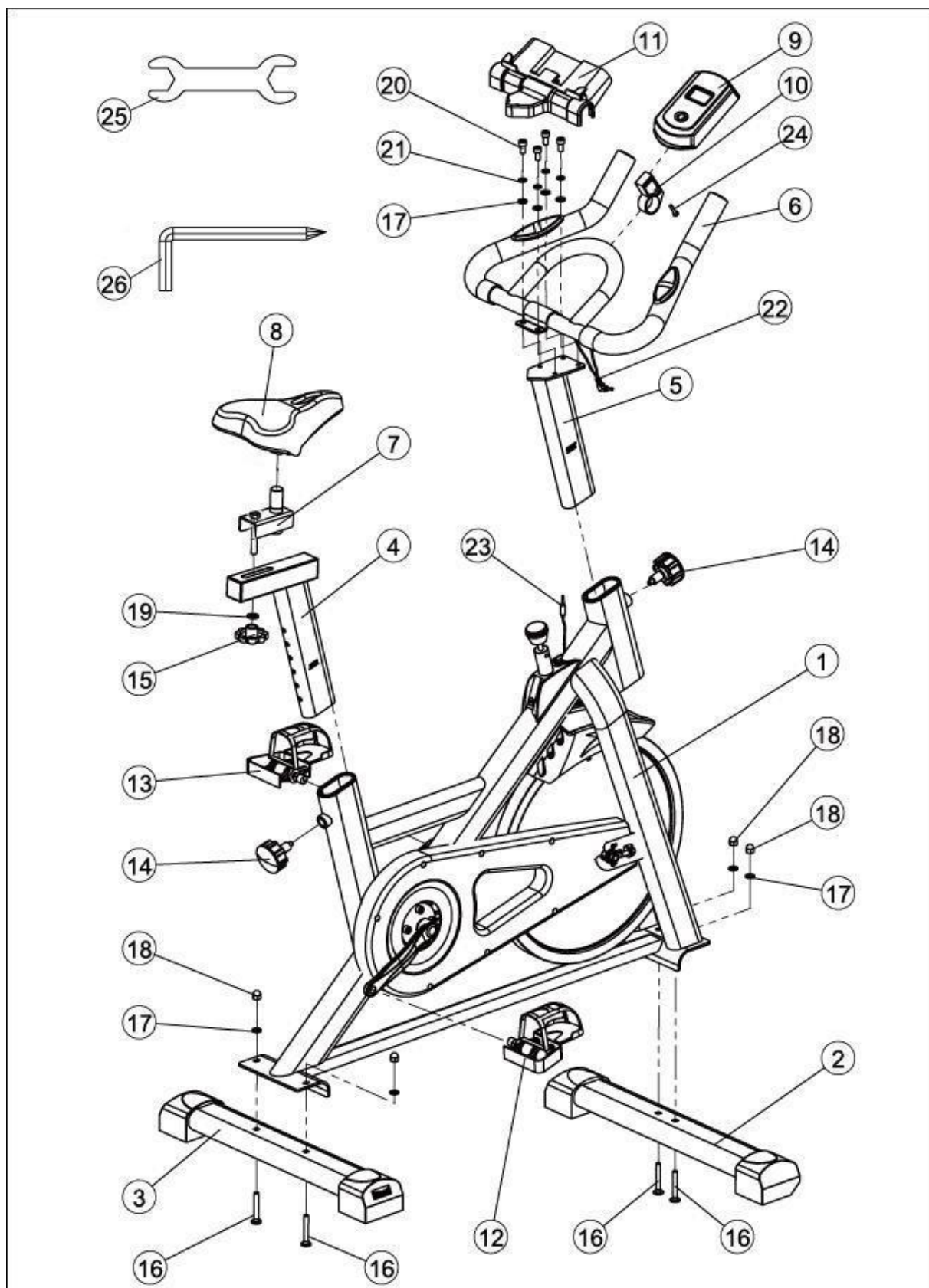
Pentru a reduce riscul de accident, citiți următoarele instrucțiuni de siguranță

ÎNAINTE DE A UTILIZA ECHIPAMENTUL.

IMPORTANT: ACEAST PRODUS ESTE DESTINAT NUMAI PENTRU UTILIZAREA IN CASĂ

1. Este important să citiți întregul manualul înainte de a asambla și utiliza echipamentul. O utilizare 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 fizice, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră pentru a determina dacă aveți afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau să vă împiedice să utilizați corect echipamentul. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fii conștient de semnalele corpului dvs. Exercițiile fizice incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Nu mai faceți exerciții dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețeli sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, ar trebui să vă adresați medicului dumneavoastră înainte de a continua programul de exerciții.
4. Păstrați copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este conceput doar pentru uz adult.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă, plană, puteți folosi un covor de protecție pentru podea. Pentru siguranță, echipamentul trebuie să aibă cel puțin 0,6 metri spațiu liber în jurul său.
6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt strânse bine.
7. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorări și / sau uzură.
8. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomot neobișnuit provenit de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timp ce folosiți echipamentul. Evitați să purtați haine largi care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Echipamentul a fost testat și certificat conform EN ISO 20957-1; EN ISO 20957-5 sub clasa H.C. Potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului 120 kg.
11. Acest echipament nu este potrivit pentru aplicații de înaltă precizie.
12. Acest sistem de frânare a echipamentului nu este relevant.
13. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau deplasați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Folosiți întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și / sau folosiți asistență.

INSTRUCTIUNI PIESE

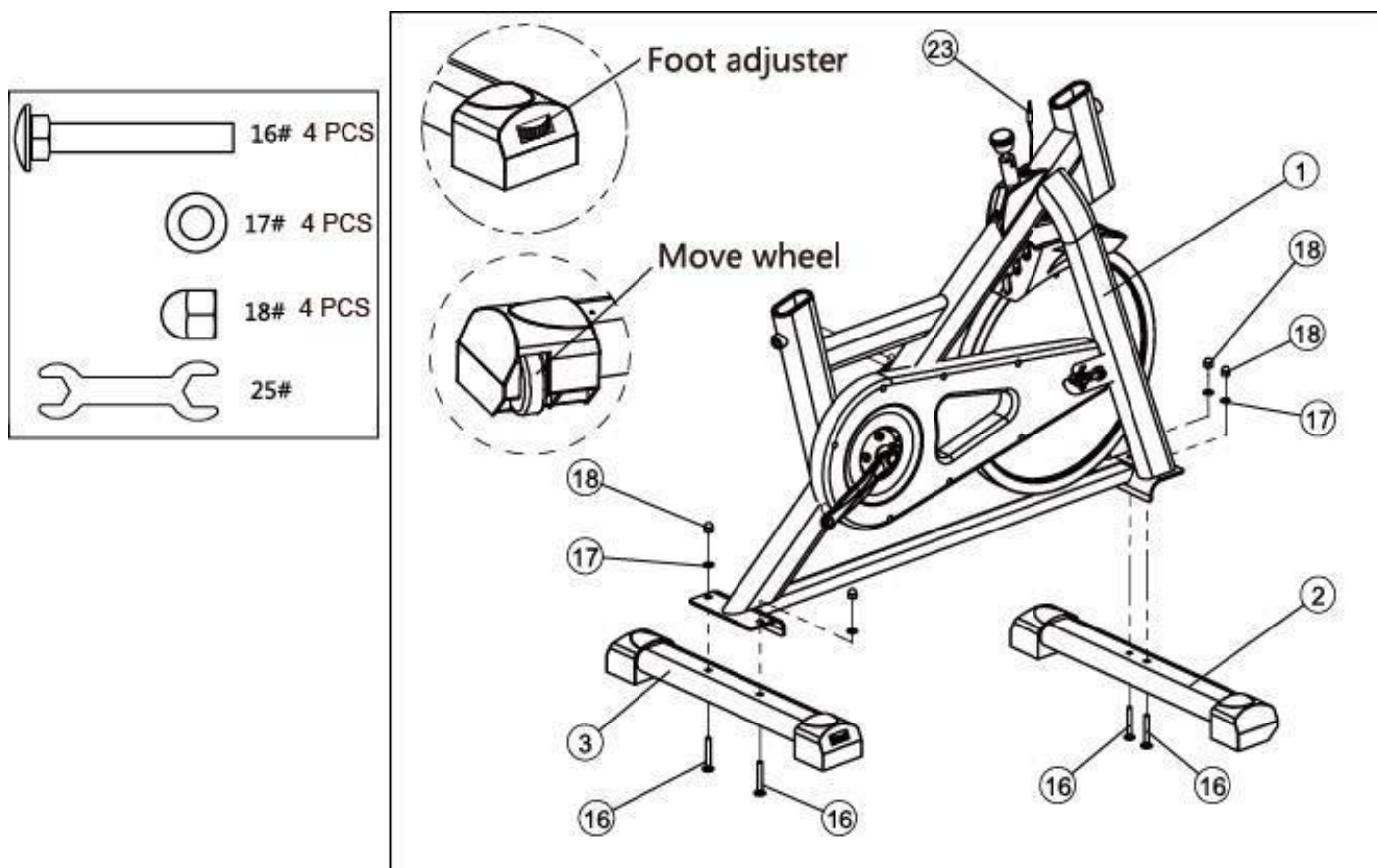


LISTA PIESE

NO.	NAME	Spec	QTY	NO.	NAME	SIZE	QTY
1	Cadru Principal	Assembly	1	15	Surub Ajustare	M10	1
2	Stabilizator Fata	Assembly	1	16	Surub	M8X50	4
3	Stabilizator Spate	Assembly	1	17	Saiba Plata	Φ8.5	8
4	Teava Sa	Assembly	1	18	Capac Surub	M8	4
5	Tija Ghidon	Assembly	1	19	Saiba Plata	Φ10.5	1
6	Cadru Ghidon	Assembly	1	20	Button Cap	M8X16	4
7	Stabilizator Sa	Assembly	1	21	Saiba	Φ8.5	4
8	Sa	Spring Loaded	1	22	Pulse Cablu		1
9	Monitor	Square	1	23	Signal Cablu		1
10	Monitor Suport	Fit for Φ25tube	1	24	"Self-Tapping" Surub	ST5X25	1
11	Suport Mobile	Fit for Φ25tube	1	25	Open Spanner	13-15	1
12	Pedala Dreapta	R	1	26	Inner Hexagon Cheie	6MM	1
13	Pedala Stanga	L	1				
14	Buton Reglare	M16	2				

INSTRUCIUNI ASAMBLARE

PASUL 1



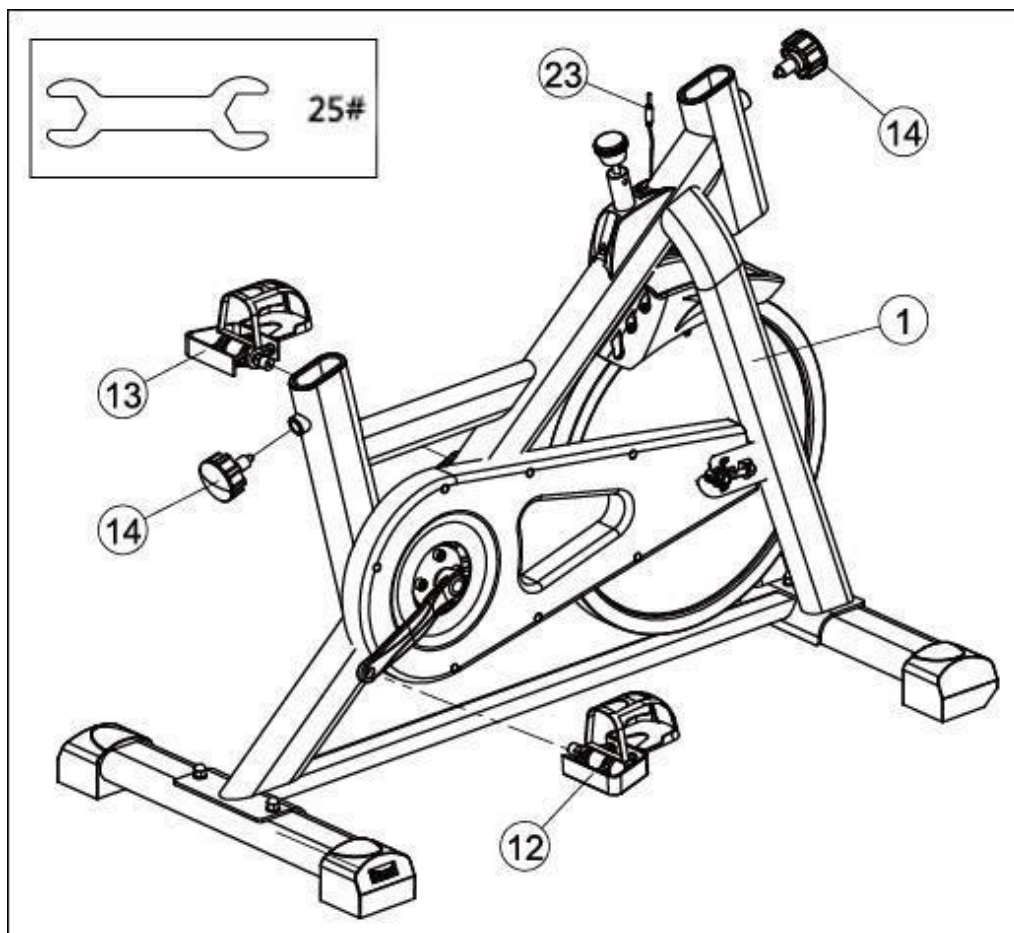
Stabilizatorul frontal (2) este fixat pe corpul principal (1) cu șuruburi (16), șaibe plate (17) și piulițe (18) și fixat cu cheia deschisă (25). Notă: roțile de mișcare ale Stabilizatorului din față (2) sunt înaintea, așa cum se arată.

În mod similar, stabilizatorul spate (3) este fixat pe corpul principal (1) cu șuruburi (16), șaibe plate (17) și piulițe (18) și fixat cu cheia deschisă (25).

Atenție: dispozitivele de reglare a piciorului de pe stabilizatorul din spate (3) pot regla bicicleta pe partea din spate.

Rotile în mișcare de pe ambele părți ale stabilizatorului frontal (2) va pot deplasa bicicleta pe o distanță mică.

PASUL 2



Instalați pedala dreaptă (12) cu marcajul R pe corpul principal (1) și fixați-o cu o cheie deschisă (25).

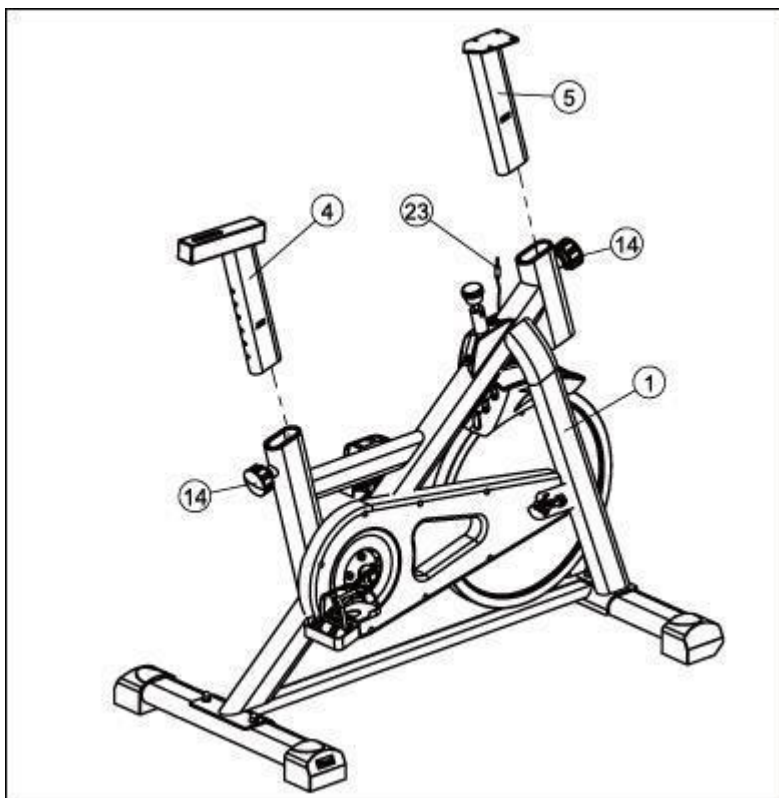
Notă: strângeți-o în sensul acelor de ceasornic

În mod similar, instalați pedala stângă (13) cu marcajul L pe corpul principal (1) și fixați-o cu o cheie deschisă (25). Notă: strângeți în sens invers acelor de ceasornic.

Butoanele de reglare (14) sunt instalate în fața și respectiv în spatele corpului principal (1)

Rețineți că nu este necesară nicio strângere în acest moment

PAS 3

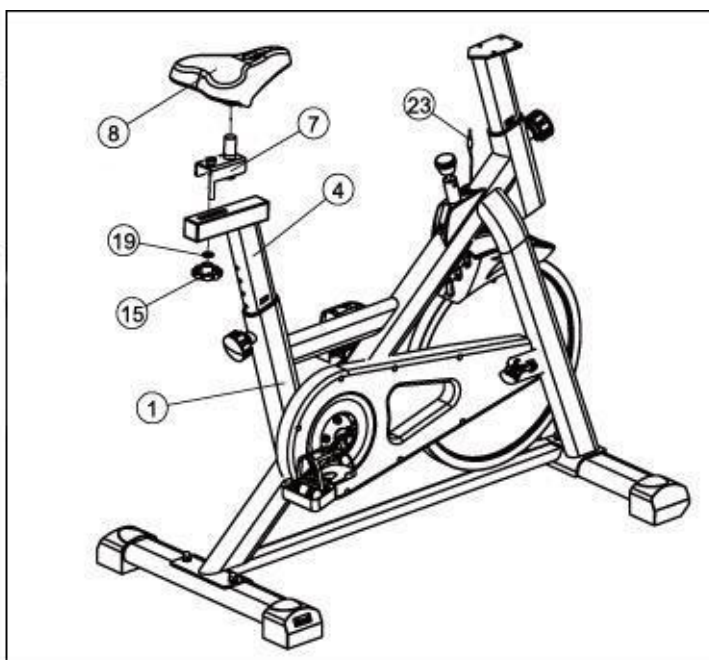
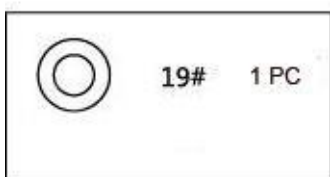


Teava de șa (4) este introdusa în corpul principal (1), iar butonul de reglare (14) este extras astfel încât butonul de reglare (14) să fie introdus automat în orificiul corespunzător al stâlpului de șa (4).

În mod similar, stâlpul mânerului (5) este introdus în corpul principal (1), iar butonul de reglare (14) este extras astfel încât butonul de reglare (14) să fie introdus automat în orificiul corespunzător al stâlpului mânerului (5).

Notă: Scoateți butonul de reglare (14) pentru a regla înălțimea tevii de șa (4) sau a stâlpului de mâner (5). După reglare, este necesar să strângeți butoanele de reglare (14).

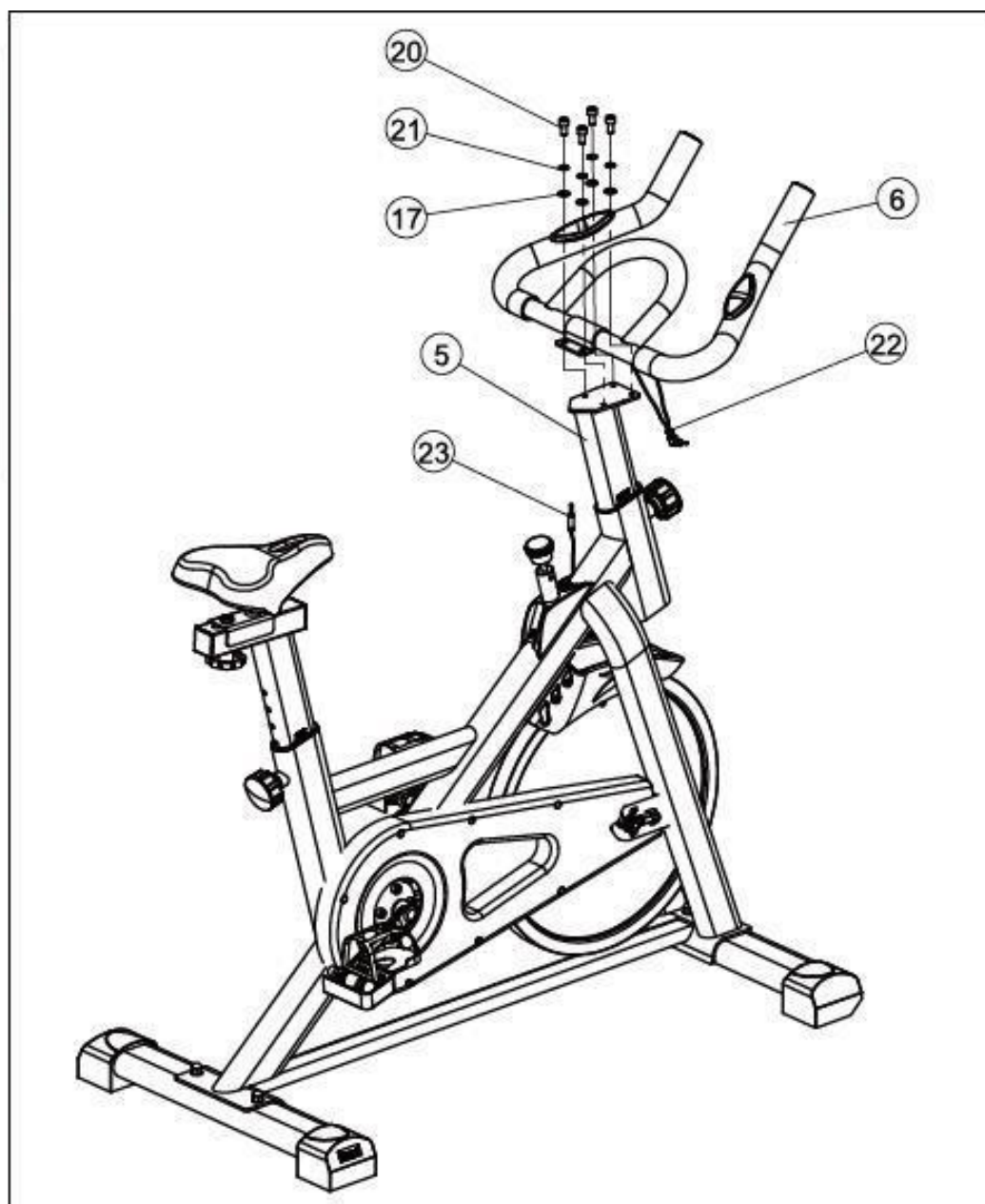
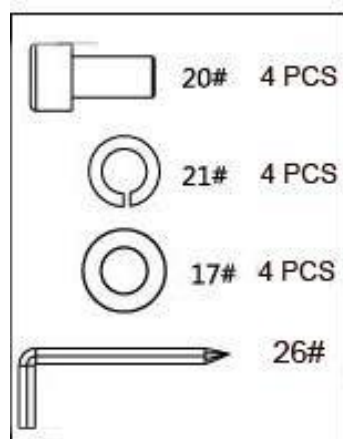
PASUL 4



Cadrul de reglare a șeii (7) este instalat în teava de șa (4) și fixat cu șaiba plată (19) și o piuliță de reglare (15). Atunci Șaua (8) este dispusa pe cadrul de reglare al șeii (7) este fixată și strânsă manual.

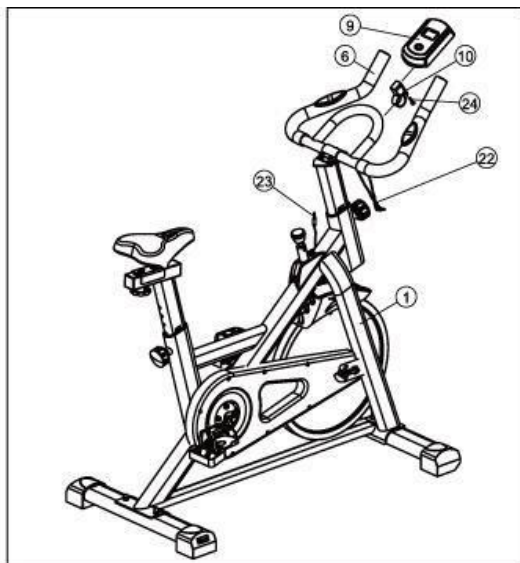
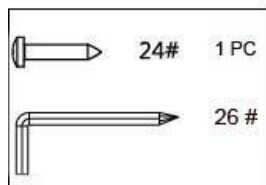
Notă: Slăbirea piuliței de reglare (15) poate regla poziția Cadrului de reglare a șeii (7) înainte și după reglarea la poziția corespunzătoare, piulița de reglare (15) trebuie strânsă.

PASUL 5



Cadrul mânerului (6) este fixat pe stâlpul mânerului (5) cu șaibe plate (17), arc șaibe (21) și șuruburile capului butonului (20) și strânse cu o cheie hexagonală interioară (26).

PAS 6



Suportul monitorului (10) este tras și fixat pe cadrul mânerului (6) cu șurubul autofiletant (24) și strâns cu cheia hexagonală interioară (26).

Monitorul (9) este montat pe suportul monitorului (10).

Introduceți cablul de impulsuri (22) în orificiul „pulsului” de pe partea din spate a monitorului (9). Introduceți firul de semnal (23) în orificiul „senzorului” de pe partea din spate a monitorului (9).



Instalați suportul telefonului mobil (11) pe cadrul mânerului (6).

ATENȚIE: înainte de utilizare, vă rugăm să reconfirmați că fiecare piesă este strânsă și fermă, iar mașina este stabilă la sol.

FUNCȚIILE MONITORULUI – CALCULATORULUI



A, INSTALAREA BATERIEI

Încărcați două baterii AA de 1,5V în cutia bateriei din spate (după fiecare înlocuire a bateriei, toate valorile vor fi „0”)

B, DESCRIERE FUNCȚIONALĂ

1, scanare automată (SCAN): deschideți ecranul sau apăsați butonul pentru a intra în starea SCAN, toate funcțiile TIME - SPD - DIST - CAL - ODO - PUL vor fi afișate automat pe ecranul principal .

2, timpul de mișcare (TIME): calculul cumulativ al timpului de mișcare de la 00: 00-99: 59, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a selecta starea de afișare a valorii timpului.

3, Distanța de mișcare (DIST): mișcare de calcul cumulată de la 0,0-999,9, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a selecta valoarea afișării distanței.

4, Calorii (CAL): arată că consumul cumulativ de calorii din 0,0-9999, utilizatorul poate apăsa butonul pentru a selecta valoarea stării valorii afișate.

Notă: aceste date sunt doar o descriere aproximativă și nu pot fi utilizate pentru tratament medical. 5, Viteza de mișcare (VITEZA): arată viteza curentă a sportivului, valoarea de 0,0-999,9 KM / mile / oră.

6, Odometru (ODO): distanța dintre mișcare și timp este de 0-9999 km.

7, Pulse (PUL): ritm cardiac instant, 40-240 ori / minut, Notă: aceste date sunt doar o descriere aproximativă și nu pot fi utilizate pentru tratament medical.

8, Resetare: țineți apăsat butonul timp de aproximativ 3 secunde, toate valorile vor fi returnate la „0”, funcția poate fi resetată.

C, ATENȚIE

1, cum ar fi afișajul electronic, nu este normal, necesitatea de a reinstala bateria pentru a încerca din nou, bateria "+", "-" nu poate fi instalată.

2, caietul de sarcini: 1 AA 5 1.5V baterie

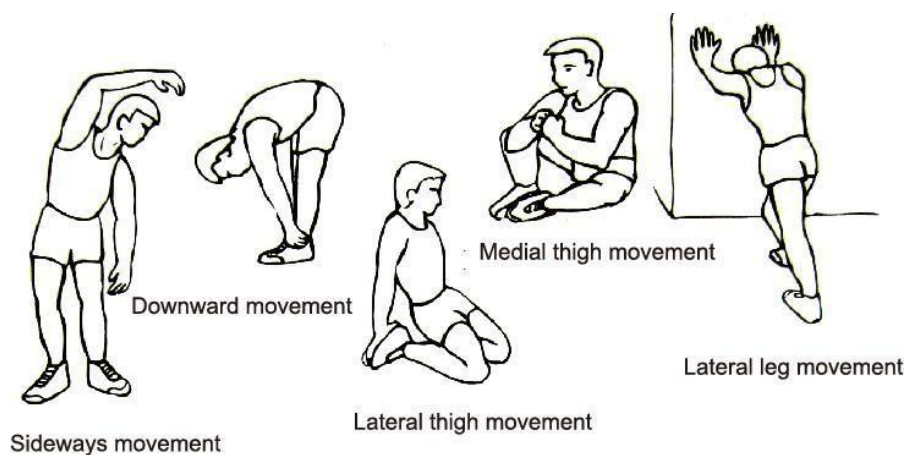
3, când bateria este casată, trebuie scoasă din ceasul electronic și manipulată în siguranță.

INSTRUCȚIUNI DE INCALZIRE

ÎNAINTE DE UTILIZAREA ECHIPAMENTELOR VA PUTETI ÎMBUNĂȚĂȚI FORMA FIZICĂ PRIN INCALZIREA MUSCULATURII, TREBUIE ÎNSOTITE DE O DIETĂ REZONABILĂ PENTRU A JUCA UN ROL ÎN PIERDEREA DE GREUTATE.

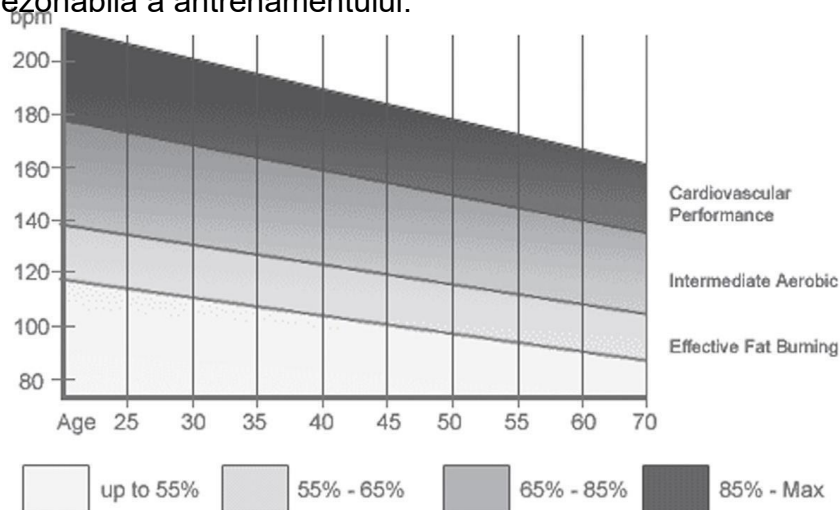
A, Încălzire înainte de antrenament

Această fază a exercițiului de încălzire poate îmbunătăți circulația sângelui corpului și mușchii pentru a obține un antrenament bun, reducând în același timp riscul de crampe sau leziuni musculare în timpul antrenamentului. Înainte de fiecare antrenament, vă rugăm să efectuați exerciții de încălzire în conformitate cu următoarele recomandări ale antrenamentului, fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, în timp ce efectuați acest exercițiu, nu intensificați intensitatea, va rugăm să preveniți deteriorarea mușchilor, dacă simțiți durere, vă rugăm să opriți exercitiul.



B, Etapa de antrenament

Această etapă este faza formală de antrenament, după o lungă perioadă de practică poate îmbunătăți flexibilitatea mușchilor picioarelor. În procesul de antrenament, cheia este să faci antrenamentul în funcție de condiția de antrenament și să alegi intensitatea rezonabilă a antrenamentului.



Notă:

Pentru a menține ritmul cardiac în intervalul țintă corespunzător pentru cel puțin 1 minut de antrenament, majoritatea oamenilor de la începutul antrenamentului au durat 15-20 de minute.