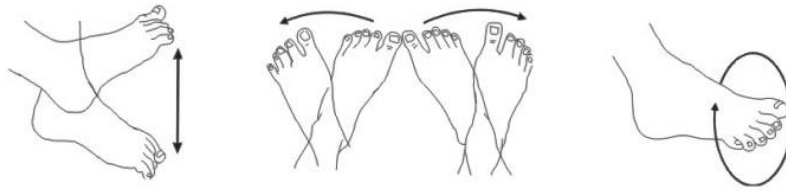


Dual Bike





Ridicari de calcaie

Mentineti spatele si picioarele in pozitie dreapta, iar spatiul dintre picioare sa fie la aceeasi latime ca distanta dintre umeri; sa incercati cand flexati picioarele sa le mentineti la acelasi nivel cu umerii. Puteti face acest exercitiu aproape de un perete (sprijinit de un perete) sau de un scaun pentru a avea suport. Puneti-va mana pe perete sau pe spatarul scaunului si ridicati-va calcaiele cat de mult puteti. Numarati timp de 3 secunde si lasati-le jos. Pentru a resimti efectul dorit, trebuie sa va ridicati calcaiele imediat dupa ce le lasi jos. Repetati de 10 pana la 20 de ori.



Stretching(intinderi) coapsa interioara

Asezati-va pe podea cu talpile lipite si cu genunchii indoiti, stand in paralel unul fata de celalalt, cu genunchii spre exterior. Si incepeti sa apasati cu coatele usor spre podea genunchii. Faceti 10 repetari.



Stretching gambe

Parte din intinderea muschilor gleznelor, acest exercitiu alungeste muschii gambelor si va ajuta sa va recapatati mobilitatea.

Stati in fata unui perete, la o distanta care va permite sa mentineti ambele palme pe perete, ridicate la nivelul umerilor, cu bratele departate si palmele fixate pe perete.

Aplecati-va incet in fata, indoind genunchii. Puneti-va piciorul stang in spatele celuiilalt. Mentineti calcaiele fixate pe podea. Acum, aplecati-va incet catre perete pana cand simtiti ca se intind muschii gambelor. Mentineti pozitia timp de 15-30 de secunde si repetati de 3 ori pentru fiecare gamba.



Consultati medicul dvs. inainte de a incepe orice tip de antrenament, pentru a va sfatui cu privire la rutina pe care ar trebui sa o adoptati, in functie de nevoile dvs., si, mai ales daca aveti afectiuni sau probleme de sanatate.

Sfaturi pentru utilizarea bicicletei:

Utilizati bicicleta cu rezistenta minima in pedale si manere, daca doriti sa relaxati muschii si articulatiile pe acele zone. Utilizati bicicleta cu rezistenta maxima pentru a imbunatati tonusul muscular in picioare si brate.

Sfaturi pentru a reduce grasimea corporala:

Daca va doriti sa reduceti cantitatea de grasime corporala trebuie sa urmati o rutina precisa de antrenament si sa consultati sfatul unui medic inainte de inceperea oricarui program de antrenament.

Cheia succesului se afla in timpul alocat pentru antrenament si intensitatea la care ne antrenam.

Alegeti o rezistenta de nivel mediu pentru pedale si manere pentru un antrenament de 10-15 minute; antrenati-va de 4 ori pe saptamana in prima etapa.

Alegeti o rezistenta de nivel mediu spre mare pentru pedale si manere pentru un antrenament de 15-20 de minute; antrenati-va de 4 ori pe saptamana in a doua etapa.

Setati o rezistenta de nivel mare in pedale si manere pentru un antrenament de 20 pana la 25 de minute; antrenati-va de 4 ori pe saptamana in a treia etapa.

Nu uitati sa urmati un program de dieta sanatos si sa alternati exercitiile efectuate pe bicicleta in urma recomandarilor primite de la medic.

Sfaturi pentru exercitii:

Respirati:

Respiratia joaca rolul primordial in cadrului oricarui tip de antrenament; cand rezistenta si viteza sunt marite, in general, putem sa respiram pe nas si gura, daca ajungem sa respiram pe gura mai rapid si cu o frecventa mai mare, ar trebui sa incetam orice tip de exercitiu pe care il intreprindem la acel moment. Luati-va o pauza de la efort, luati o gura de aer si odihniti-va, abia dupa ce simtiti ca v-ati refacut puteti sa va intoarcati la activitatea fizica pe care o efectuati la acel moment. Pentru eliminarea oricaror dubii, consultati medicul dvs. specialist.

Frecventa:

Cand va antrenati 2 zile consecutiv, ar fi benefic pentru dvs. sa va odihniti in urmatoarea zi. Acest lucru va va ajuta sa impiedicati orice ranire/intindere musculara din timpul antrenamentului, care ar putea aparea ca urma a suprasolicitarii muschilor intr-un timp scurt.

Rezistenta:

Rezistenta pe care o setati depinde de sanatatea dvs., conditia fizica sau de recomandarile primite de medicul specialist. Vetii putea sa mariti rezistenta gradual, trebuie doar sa rotiti manerul in sensul invers acelor de ceasornic (atat pentru manere cat si pentru pedale este valabil) pentru a seta o rezistenta mai mare, si opus inversului acelor de ceasornic pentru a seta o rezistenta mai mica.

Odihna:

Pentru a va proteja sistemul digestiv, este indicat sa incepeti orice tip de activitate fizica, dupa ce a trecut minimum o ora dupa ce ati mancat. In timpul antrenamentului, nu este indicat sa beti o cantitate prea mare de lichide, pentru a evita sa puneti presiune pe anumite organe.

Exercitii de efectuat inainte si dupa ce utilizati bicicleta:

Exercitiile de incalzire reprezinta o parte foarte importanta a antrenamentului fiecaruia dintre noi si trebuie efectuat inainte de fiecare antrenament, la inceputul fiecarui program de exercitii fizice. Pregatiti-va corpul, incalzindu-va musculatura si efectuand si intinzandu-va muschii.

Dupa sesiunile de antrenament, repetati aceste exercitii pentru a reduce tensiunea de la nivel muscular. Va sugeram urmatoarele exercitii de incalzire si de stretching:

Rotiri de cap

Rotiti-va capul spre dreapta o data, pana simtiti senzatia de intindere pe partea stanga a gatului, apoi rotiti-va capul spre cealalta parte si numarati repetarile, intineti-va barbia spre tavan cu gura deschisa. Rotiti-va capul, apoi, inclinati-va capul spre piept. Repetati de 10 ori fiecare miscare.



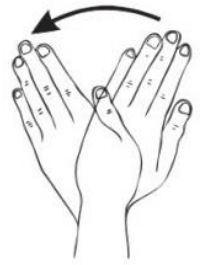
Ridicari de umeri

Ridicati umarul stang catre ureche si numarati pana la 5. Apoi, in timp ce lasati in jos umarul stang, ridicati umarul drept in acelasi mod, si numarati pana la 5 secunde. Repetati de 10 ori pentru fiecare umar.



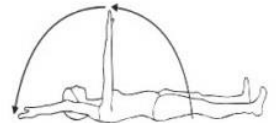
Rasucirea controlata a incheieturilor

Cu palmele intinse si degetele despartite usor, incepeti sa rotiti incheietura cu miscari oblice, asa cum este ilustrat in imagine. Repetati de 15-20 de ori.



Stretching pentru brate si umeri

Intindeti-va pe spate, cu bratele de-alungul corpului(indreptate spre genunchi). Ridicati foarte bine, incet bratul drept, atat de mult cat puteti sa intindeti in spate astfel incat sa atingeti podeaua cu palmele. Reveniti la pozitia initiala. Repetati cu celalalt brat. Repetati de 15-20 de ori cu fiecare brat.



Intinderea cvadricepsului

Cu o mana tineti-va de perete pentru echilibru,iar cu cealalta apucati talpa si ridicati in sus pana la nivelul fesei . Aduce-ti calcaiul cat mai aproape de fese. Mentineti timp de 15 secunde si repetati cu celalalt picior. Repetati de 10-15 ori cu fiecare picior.



Flexarea muschilor genunchilor

Intindeti-va pe spate, cu bratele de-alungul corpului(indreptate spre genunchi). Ridicati incet piciorul stang, incercand sa aduceti cat mai aproape de linia abdomenului, daca se poate sa atingeti cu genunchiul abdomenul, apoi reveniti la pozitia initiala si continuati cu piciorul drept. Repetati de 10-15 ori cu fiecare picior.



Intinderea muschilor genunchilor si picioarelor

Asezati-va pe un scaun sau pe o suprafata care va permite sa aveti o pozitie ferma. Intindeti in mod alternativ picioarele, intinzandu-le in fata fara a misca coapsele de pe scaun sau de pe suprafata unde stati. Flexati piciorul cat de mult puteti. Reveniti la pozitia initiala si continuati si cu piciorul drept. Repetati de 10-15 ori cu fiecare picior.

Intinderea picioarelor si a gleznelor

Miscati-va piciorul drept in fata si in spate, intinzand muschiul cat de mult puteti, dar fara a resimti vreun fel de durere(repetati de 10-15 ori cu fiecare picior), apoi continuati aceeasi miscare cu piciorul stang. Apoi continuati cu urmatorul exercitiu.

Pentru acest exercitiu trebuie sa stati intr-un loc unde va poate permite sa va ridicati piciorul, sau chiar sa stati intinsi. Miscati-va picioarele inapoi si in afara, cum arata si imaginea alaturata.(repetati de 10-15 ori cu fiecare picior)

La final, rotiti piciorul drept(de 10-15 ori). Repetati aceeasi miscare si cu piciorul stang.



Cititi cu atenti si retineti aceste instructiuni de siguranta!

Va rugam sa cititi cu mare atentie aceste instructiuni de siguranta inainte de a utiliza acest produs. Daca suferiti de vreo problema de sanatate sau orice lucru legat de sanatate mentionat mai jos, va rugam sa acordati atentie sporita atunci cand va antrenati si sa consultati neaparat un medic specialist inainte de a incepe sa utilizati acest produs.

Daca :

- Suferiti de vreo problema de sanatate de ordin cardiac;
- Purtati un dispozitiv de masurare a ritmului cardiac;
- Suferiti de osteoporoza sau diabet;
- Sunteti insarcinata;
- Aveti tumori maligne;
- Urmati tratament medical;
- Suferiti de handicap fizic;
- Aveti tensiunea arteriala mare sau suferiti de o boala asemanatoare acuta;
- Aveti guta, artitra sau suferiti de deformarea articulatiilor;
- Prezentati simptome de ameteala si tiuit in urechi.

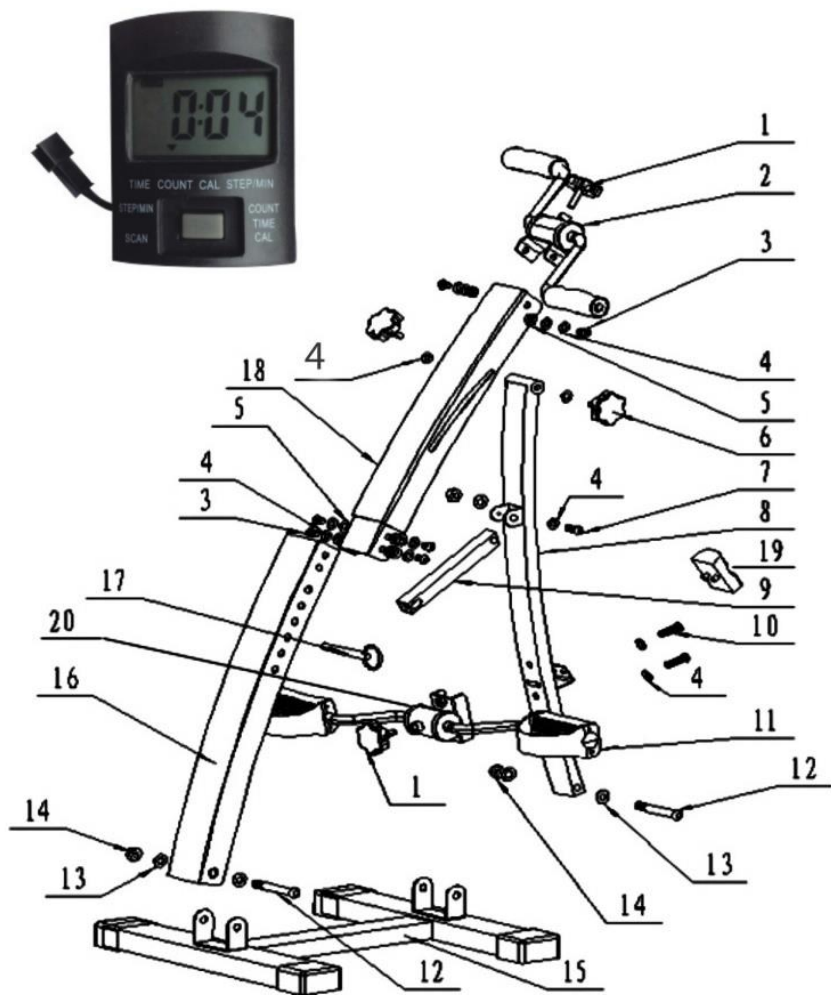
Va sfatuim sa acordati o atentie sporita perioadei de antrenament sau sa consultati un doctor inainte de a utiliza acest aparat.








Avertizare de siguranta!

1. Nu stati niciodata in picioare pe pedale pe acest produs;
2. Intotdeauna stati pe fotoliu/marginea patului/scaun cand pedalati pe acest produs;
3. Intotdeauna verificati pentru a fi siguri ca sunt insurubate corespunzator toate suruburile/manerele/cadrela/franele sunt in mod corespunzator fixate inainte de a incepe orice exercitiu cu acest aparat;
4. Intotdeauna aveti grija cand pacientii sau persoanele in varsta sau cei cu dizabilitati doresc sa utilizeze acest produs;
5. Persoanele cu probleme cardiace sau cei carora le este interzis sa utilizeze acest aparat, ar trebui sa reduca exercitiile efectuate si timpul petrecut pe acest aparat, doar daca a fost in prealabil consultat un medic specialist;
6. Persoanele cu rani sau cei care tocmai au suferit interventii chirurgicale si nu sunt complet recuperati/vindecati, nu ar trebui sa foloseasca acest aparat, pana nu se consulta un medic specialist;
7. Supervizarea indeaproape este imperios necesara atunci cand utilizati acest produs si in jurul dvs. se afla copii, animale de companie, persoane cu dizabilitati, etc.
8. Acest produs este destinat exclusiv uzului caznic.

Diagrama piese componente - tabel ethnic

Nr. piesa	Nume	Specificatii	Cantitate
1	Maner ajustare	M8*25 Ø41	2
2	Ax		1
3	Surub	M8*12	6
4	Saiba plata	M8*Ø16	20
5	Bucsa	M8	9
6	Suruburi de strangere	M8*16 Ø49	2
7	Surub	M8*35	1
8	Tub arcuit		1
9	Tub conector		1
10	Surub	M8*30	2
11	Pedale		2
12	Surub	M10*80	2
13	Saiba plata	M10* Ø20	4
14	Bucsa	M10	2
15	Platforma		1
16	Tub inferior sub forma de U		1
17	Surub	Ø10*80	1
18	Tub superior in forma de U		1
19	Panou de control		1
20	Ax		1



Nr.	Nume		Specificatii	Cantitate
12	Surub		M10*80	2
3	Surub		M8*12	6
10	Surub		M8*30	2
4	Saiba plata		M8*Ø16	16
13	Saiba plata		M10*Ø20	4
5	Piulita		M8	8
14	Piulita		M10	2



Surub de strangere
M8*16*Ø49
(2 bucati)



Cap de reglare
M8*25*Ø41
(2 bucati)



Cheie fixa



Imbus



Cui blocare

Instructiuni de asamblare:

Pasul 1

Instalati tubul inferior sub forma de U(16) pe platforma(15) cu ajutorul surubului M10*80(12), saibele M10* Ø 20(13) si piulita M10(14). Folositi cheia imbus si a cheii fixe S=14-17(vedeti imaginea 1 alaturata)



(Figura 1)

Pasul 2

Instalati tubul arcuit(8) pe platforma(15) cu suruburi M10*80(12), saibe M10*Ø20(13) si piulita M10(14). (Vedeti imaginea 2)



(Figura 2)

Pasul 3

Asamblati tubul conector(9) la tubul arcuit cu suport(8) cu ajutorul surubului(17).(Vedeti imaginea 3). Asamblati tubul inferior sub forma de U(16) la tubul superior sub forma de U(18) cu surub(3), saiba(4) si piulita(5)



(Figura 3)

Pasul 4

Asamblati tubul arcuit(8) la tubul superior sub forma de U(18) cu ajutorul manerului ajustabil(vedeti imaginea 5)



(Figura 4)

Pasul 5

Asamblati axul pedalier(20) la tubul arcuit(8) cu surub(3) si saiba(4)



(Figura 5)

Pasul 6

Asamblati axul superior(2) la tubul superior sub forma de U cu surub(3), saiba (4) si piulita (5)



(Figura 6)

Pasul 7

Inserati panoul de control(19) in gaurile de otel ale pieselor din tubul arcuit (8), si conectati cablurile(vedeti imaginea 6).



Monitorizarea instructiunilor pentru exercitii

Regula de afisare

COUNT.....0-9999

TIME.....00:00-99:59 min

CAL.....0-9999kcal

STEP/MIN.....40-220bpm

Functii cheie

MODE: Aceasta tasta iti permite sa selectezi si sa mentii ce functie doresti. Afisajul va fi resetat prin schimbarea bateriilor sau apasand tasta MODE timp de 3-4 secunde.

CLEAR: stergeti numerele pana la 0

Functii

1.COUNT: Apasati tasta MODE pana cand indicatorul se seteaza(blocheaza) la COUNT. In mod automat, va contoriza datele pe care le-ai acumulat in urma antrenamentului.

2.TIME: Apasati tasta MODE pana cand indicatorul se seteaza(blocheaza) la TIME. Timpul total petrecut pe dispozitiv va fi afisat cand veti incepe exercitiul.

3.CAL: Apasati tasta MODE pana cand indicatorul se seteaza(blocheaza) la CAL. Cantitatea de calorii arse va fi afisat cand veti incepe exercitiul.

4.STEP/MIN: Apasati tasta MODE pana cand indicatorul se seteaza(blocheaza) la STEP/MIN. Media pasilor facuti pe minut vor fi listati in momentul cand veti incepe exercitiul.

SCAN: Afiseaza schimbarile in conformitate cu urmatoarea diagrama la fiecare 4 secunde. In mod automat, afiseaza urmatoarele functii in ordinea listata:

COUNT-TIME-CAL-STEP/MIN

NOTE:

1.Fara niciun semnal avut in timpul de 4-5 minute, monitorul LCD se va inchide in mod automat.

2.Atunci cand este semnal, monitorul se aprinde automat.

3.Daca exista riscul de a vedea in mod necorespunzator afisajul pe monitor, va rugam sa inlocuiti bateriile pentru a avea un rezultat bun.

4.Monitorul utilizeaza baterii AG13

Cititi instructiunile inainte de a incepe orice exercitiu fizic pe acest dispozitiv. Pastrati acest document pentru viitoare referinte.

MENTENANTA

-Verificati ca toate suruburile, piulitele sa fie infiletate in mod corespunzator inainte de a incepe orice tip de exercitiu pe aceasta bicicleta.

-Folositi niste carpe umede pentru a curata suprafata bicicletei. Nu folositi produse de curatenie sau materiale abrazive care pot dauna bunei functionari a dispozitivului.

De ce sa folositi aceasta bicicleta?

Bicicleta a fost special conceputa pentru exercitii de forta si reabilitare pentru muschi si oase care iti va imbunatati viata de zi cu zi. Toata lumea are nevoie de exercitii pentru a duce o viata sanatoasa, dar totodata, corpul nostru, cu timpul, necesita exercitii fizice mai blande, care pot fi realizate cu dispozitive care ofera siguranta deplina a utilizatorului. Bicicleta permite utilizatorului folosirea acesteia in confortul propriei case. Aceste exercitii va vor imbunatati circulatia sangvina.

Bicicleta a fost special creata pentru aceia care au nevoie de un exercitiu complet, gratie functiilor duble ale pedalelor mobile si ale manerelor. Aceasta bicicleta ofera posibilitatea sa antrenati bratele si picioarele in acelasi timp. Vetii fi capabili sa tonifiati si sa intariti muschii din zona superioara si inferioara ale corpului, in acelasi timp.