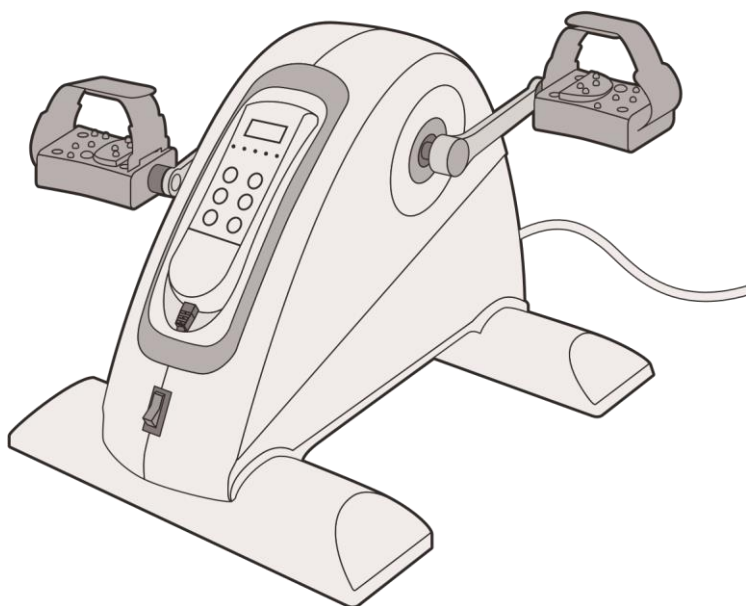


# MINI BICICLETA ELECTRICA PENTRU EXERCITII



# **MANUAL DE INSTRUCȚIUNI:**

## **INTRODUCERE:**

Multumim pentru achiziționarea bicicletei electrice mini pentru exerciții de la Aidapt. Această bicicletă este fabricată din cele mai calitative materiale și componente de pe piață, iar atunci când este folosită în mod propice este făcută să reziste mulți ani fără intervenții tehnice.

## **ÎNAINTE DE UTILIZARE:**

Îndepărtați tot ambalajul. Evitați să folosiți cutite sau alte instrumente ascuțite, care pot afecta suprafața produsului.

Verificați produsul de posibile daune. Dacă observați lovituri sau zgărieturi nu folosiți bicicleta, ci contactați vânzătorul.

## **UTILIZARE:**

Mini bicicleta electrică pentru exerciții de la Aidapt poate ajuta în a facilita circulația și întărirea musculaturii și este ideală pentru aceia care își doresc să facă exerciții acasă. Poate fi folosită pentru antrenarea picioarelor, în sezut sau culcat, sau pe o masă, pentru exercițiile brațelor.

## **INSTRUCȚIUNI GENERALE:**

### **Atenție! Pentru reducerea riscurilor socurilor electrice:**

Deconectați aparatul din priză principală imediat după utilizare sau înainte de a-l curăța.

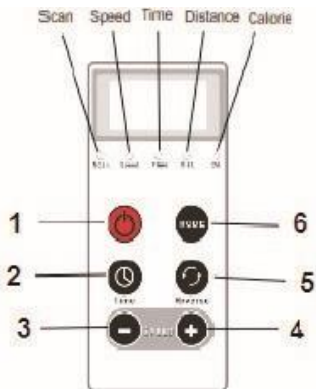
Citiți cu atenție toate instrucțiunile de utilizare din acest manual. Va oferim cele mai importante informații despre siguranță, folosire și păstrarea în stare bună a aparatului.

1. Asigurați-vă că tensiunea de alimentare este potrivită pentru aparat înainte să folosiți priză. (230V) Găurile prizei trebuie să se potrivească

pinului de configurare a aparatului. Daca nu se potrivesc, contactati vanzatorul.

2. Acest aparat a fost fabricat doar pentru folosirea la domiciliu.
3. Nu lasati niciodata aparatul nesupravegheat cand este conectat la priza. Scoateti-l din priza dupa fiecare exercitiu.
4. Plasati aparatul pe o suprafata plana, cu cel putin 0.5 metri de spatiu in lateral si in spate.
5. Nu este recomandat sa tineti aparatul in locuri umede pentru perioade lungi de timp, pentru ca este posibil sa rugineasca.
6. Nu folositi aparatul daca cablurile principale se strica.
7. Pastrati cablurile principale departe de suprafete fierbinti.
8. Nu folositi aparatul in afara locuintei.
9. Nu folositi aparatul in baie sau in locuri cu umiditate.
10. Pentru a scoate aparatul din priza, prima data apasati tasta "0" si apoi deconectati-l.
11. Consultati un medic inainte de a face alt tip de exercitii sau inainte de a folosi alt echipament sportiv.
12. Nu folositi aparatul daca nu va simtiti bine sau imediat dupa masa.
13. Asigurati-va intotdeauna ca efectuati o incalzire inainte de antrenament si o relaxare dupa antrenament.
14. Purtati Imbracaminte si incaltaminte corespunzatoare.
15. Nu atingeti sau inserati obiecte in partile dinamice cand aparatul este in functiune.
16. Acest aparat poate fi folosit de copiii incepand cu varsta de 8 ani si de persoanele cu conditie fizica redusa, sensibilitate, dificultati mentale sau experienta sportiva redusa, daca li s-a oferit in prealabil supervizare sau instructiuni in ceea ce priveste folosirea acestuia.
17. Copiii nu trebuie sa se joace cu aparatul.
18. Curatarea aparatului nu trebuie facuta de copii fara supraveghere.
19. Nu plasati aparatul pe covor sau carpeta.
20. Asigurati cablul pentru a nu intra in contact cu pedalele in timpul antrenamentului.

## TELECOMANDA



### ECRANUL INDICATOR:

Viteza, timp, distanta(distanta calculata in km), calorii, scanare(display aleatoriu).

1. Putere Deschis/Inchis
2. Timp (buton de selectare a timpului; 1-15 min)
3. Timp in scadere (12 setari)
4. Timp in urcare (12 setari)
5. Inainte/Inapoi (directia pedalelor)
6. Mod (apasati pentru a arata viteza, timp, distanta sau caloriiile)

Pentru ajustarea timpului sau vitezei apasati si tineti apasat butonul relevant.

## **PORNIRE/OPRIRE**

1. Bagati aparatul in priza. Schimbati butonul rosu din dedesubtul telecomenzii la pozitia I. Pentru a porni aparul apasati (1) pe telecomanda.
2. Pentru a opri aparatul apasati (1) pe telecomanda. Schimbati butonul rosu din dedesubtul telecomenzii in pozitia 0 si apoi scoate aparatul din priza.

Specificatii tehnice:

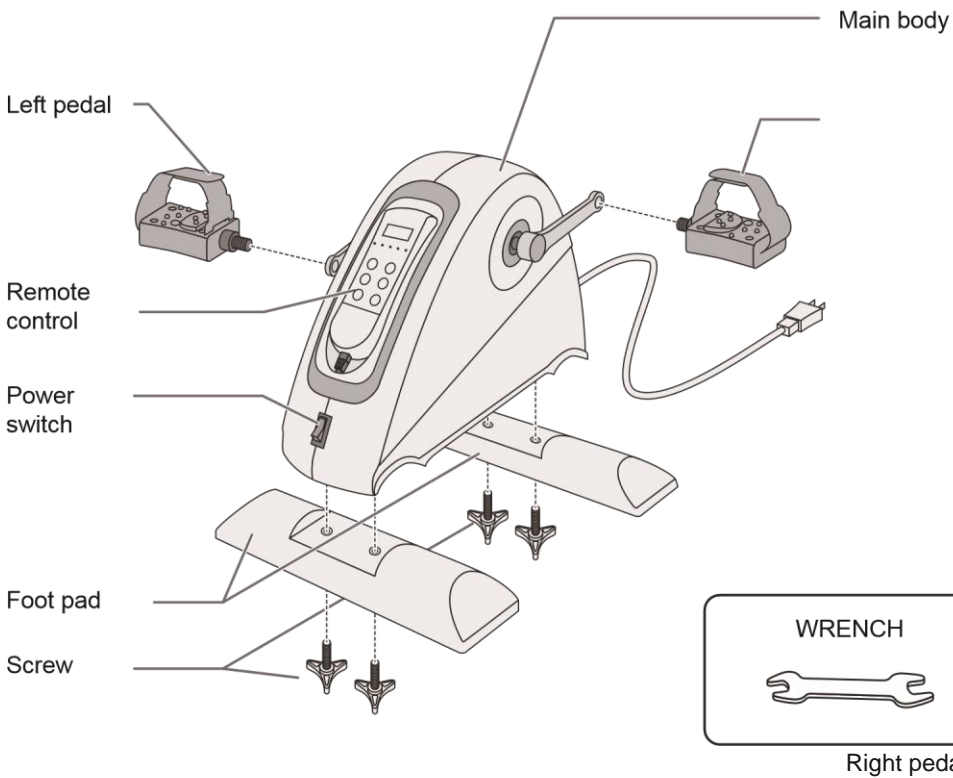
Model:

Voltaj: 220V

Frecventa: 50/60Hz

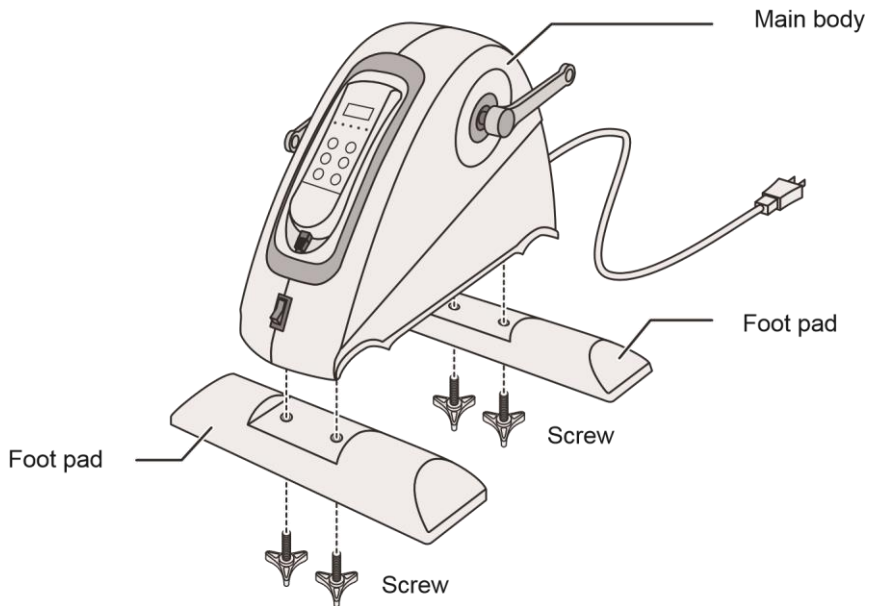
Putere:70W

# LISTA CARATTERISTICI PRODUS:



## Specificatii tehnice:

1. Va rugam folositi cele 4 suruburi pentru a stabiliza suportul pentru picior in corpul principal al aparatului.



2. Va rugam folositi cheia pentru a bloca pedalele in manivela.

## **EXERCITII:**

### **Pozitia 1: in sezut**

- Folositi un scaun stabil
- Plasati aparatul la o distanta confortabila de scaun pentru a evita suprasolicitarea picioarelor
- Asigurati-va ca spatele este sustinut de spatarul scaunului; va recomandam sa va protejati mijlocul cu o perna
- Asezati-va pe scaun si plasati picioarele pe pedale.
- Renuntati la telecomanda. Cititi instructiunile pentru a porni/opri aparatul sau pentru uzul telecomenzii.

### **Pozitia 2: culcat**

- Intindeti-va si asezati aparatul la o distanta confortabila pentru a nu suprasolicita picioarele.
- Asigurati-va ca spatele este sustinut; va recomandam sa va protejati mijlocul cu o perna.
- Plasati picioarele pe pedale.
- Renuntati la telecomanda. Cititi instructiunile pentru a porni/opri aparatul sau pentru uzul telecomenzii.
- Cand terminate exercitiul, ramaneti in pozitia culcat pentru cateva momente si apoi ridicati-va incet.

### **Pozitia 3: pentru partea superioara a corpului**

- Folositi o suprafata inalta, fixa, ca de exemplu o masa, pentru ca aparatul sa fie la nivelul pieptului, cu zona telecomenzii in dreptul fetei dvs, stand pe un scaun.
- Plasati aparatul la o distanta confortabila pentru a evita suprasolicitarea bratelor.
- Urmariti pasii pentru Pozitia 1 pentru a incepe antrenamentul.



## **INGRIJIRE SI PASTRARE**

Va rugam sa verificati la intervale regulate de timp aparatul. Acordati atentie deosebita elementelor mobile si ajustati-le daca este cazul. Daca aveti indoieli cu privire la siguranta aparatului, nu il folositi. Va rugam sa contactati vanzatorul pentru asistenta tehnica sau daca aveti nevoie de piese de schimb.