

# BICICLETĂ MAGNETICĂ XB 200

## MANUALUL UTILIZATORULUI



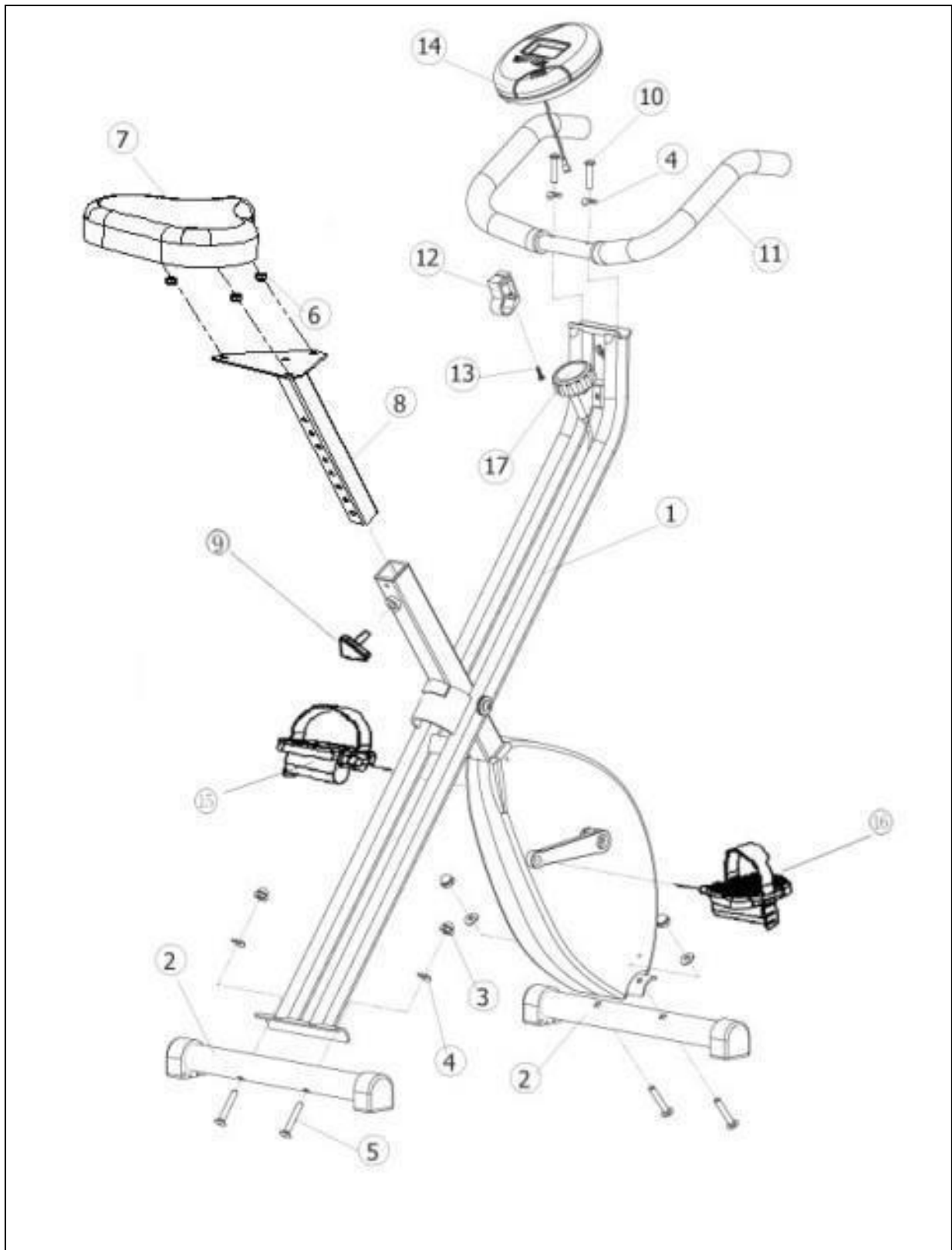
TECHFIT

## INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

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

1. Este important să citiți întregul manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. 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 stabili dacă aveți afecțiuni fizice sau ale sănătății care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau care 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. Fiți conștient de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile fizice incorecte sau în exces vă pot afecta sănătatea. Întrerupeți antrenamentul dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de amețeală, vertij sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste semne, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră înainte de a continua programul de antrenament.
4. Țineți copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat doar pentru utilizarea de către persoane adulte.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă, plană, cu un înveliș de protecție pentru podea sau covor. Pentru siguranță, 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. Unele piese, cum ar fi pedalele, etc. sunt ușor de smuls.
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. Vă rugăm să pedalați încet la început. Țineți bine ghidonul și nu lăsați corpul să se îndepărteze de scaun atunci când faceți exerciții.
10. Echipamentul a fost testat și certificat conform EN957, clasa H.C. Destinat doar pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului, 100 kg. Frânarea este independentă de viteză.
11. Echipamentul nu este adecvat pentru uz terapeutic.
12. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau deplasați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Folosiți întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și / sau folosiți un ajutor.

DESEN DETALIIAT PENTRU ASAMBLARE



TECHFIT



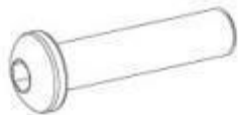
Şurub cap cheie  
M8X50



Şaibă  
(Ø16x Ø8.3x1.5t)



Piuliță cu cap rotund (M8)



Bolț Cheie Allen  
M8X35



Şurub



Cheie Rigent



1-3  
Cheie Allen

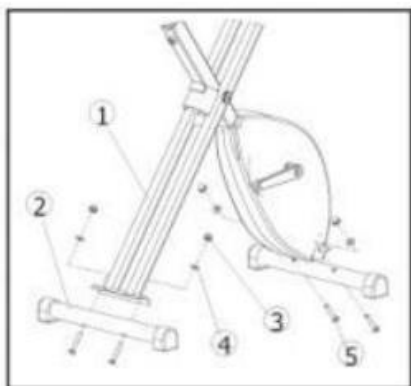


Buton

## LISTĂ DE PIESE

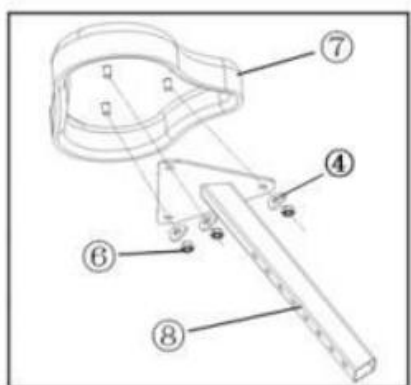
Nr.	Descriere	Cant.	Nr.	Descriere	Cant.
1	Cadru principal	1	10	Bolț Cheie Allen	2
2	Stabilizator	2	11	Ghidon	1
3	Piuliță cu cap rotund	4	12	Suport Computer	1
4	Şaibă curbată	6	13	Şurub	1
5	Şurub cap cheie	4	14	Computer	1
6	Piuliță	3	15	Pedală (Stânga)	1
7	Scaun	1	16	Pedală (Dreapta)	1
8	Bară Scaun	1	17	Buton de tensiune	1
9	Buton de reglare	1			

## INSTRUCȚIUNI PENTRU ASAMBLARE



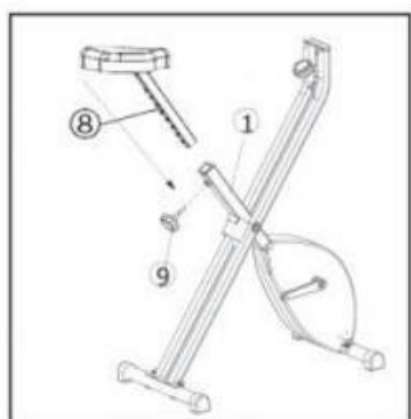
### PASUL 1

Atașați Stabilizatorul Frontal (2) la cadrul principal (1) folosind două seturi de piulițe (3), șaibe (4) și M8x50mm (5) șuruburi cap cheie.



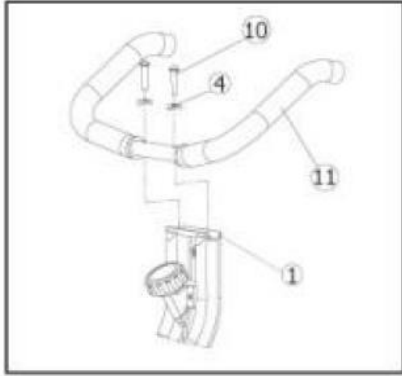
### PASUL 2

Potrivii scaunul (7) cu bara scaunului (8), reglați unghiul scaunului. Fixați-l bine cu două piulițe hexagonale (6).



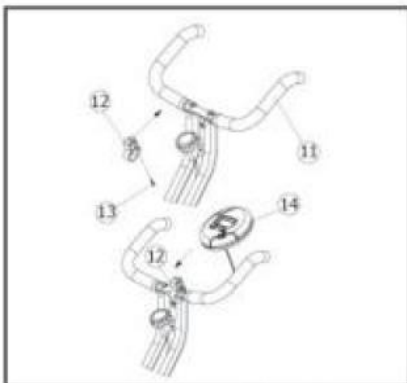
### PASUL 3

Introduceți bara scaunului (8) în cadru (1) și aliniați orificiile. Fixați scaunul în poziție cu Butonul de Reglare (9). Înălțimea corectă pentru scaun poate fi reglată după ce bicicleta este complet asamblată.



#### PASUL 4

Strângeți ghidonul (11) la cadrul principal (1) cu două șuruburi (10) și două șaibe curbate (4).



#### PASUL 5

Fixați suportul computerului (12) pe ghidon (11) cu șurubul (13), introduceți computerul (14) în suportul computerului (12) și conectați-l cu fir.



#### PASUL 6

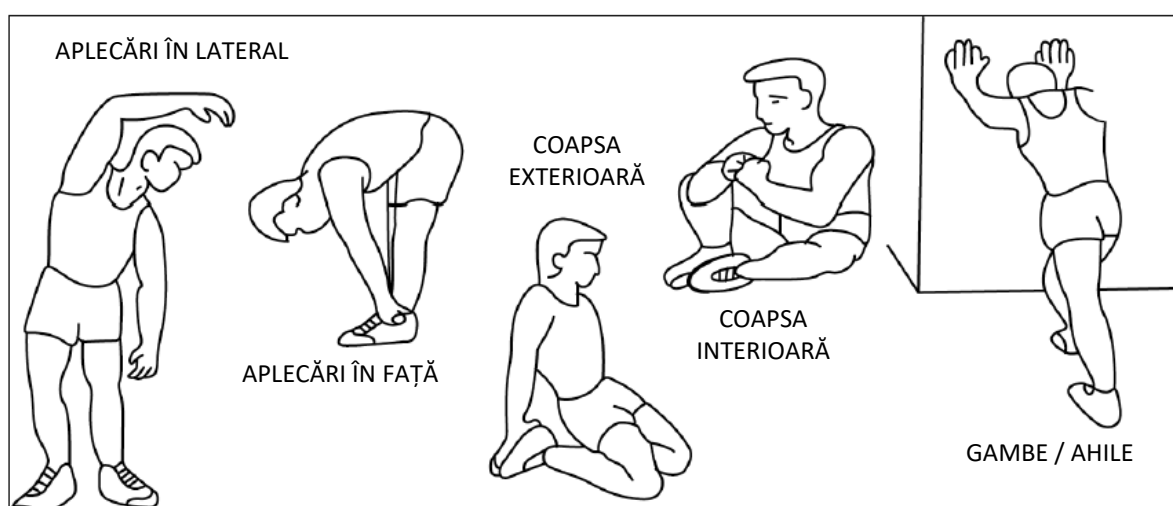
Pedalele (15) și (16) sunt marcate cu „L” și „R” - Stânga și Dreapta. Conectați-le la brațele corespunzătoare. Brațul drept al manivelei se află pe partea dreaptă a bicicletei în timp ce sunteți așezat pe ea. Rețineți că pedala dreaptă trebuie filetată în sensul acelor de ceasornic și pedala stângă în sens invers acelor de ceasornic.

## INSTRUCȚIUNI PENTRU ANTRENAMENT

Utilizarea BICICLETEI vă va oferi mai multe beneficii, vă va îmbunătăți capacitatea fizică, tonifia musculatura și, împreună cu o dietă controlată caloric, vă va ajuta să pierdeți în greutate.

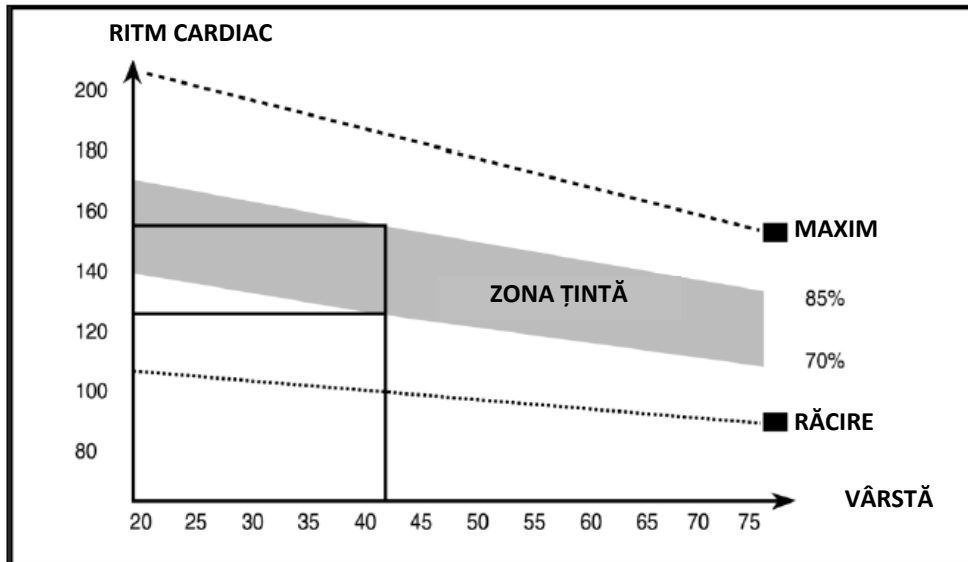
### 1. Faza de încălzire

Această etapă ajută sângele să curgă în corp și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Este recomandabil să faceți câteva exerciții de întindere așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțați sau bruscați mușchii când efectuați întinderile - dacă vă doare, OPRIȚI-VĂ.



### 2. Faza de antrenament

Aceasta este etapa în care depuneți efort. După o utilizare regulată, mușchii picioarelor vor deveni mai flexibili. Antrenați-vă în propriul ritm, însă este foarte important să mențineți un ritm constant pe tot parcursul antrenamentului. Rata de lucru ar trebui să fie suficientă pentru a vă ridica bătăile inimii în zona țintă prezentată în graficul de mai jos.



Această etapă trebuie să dureze minim 12 minute, deși majoritatea persoanelor încep de la aproximativ 15-20 de minute.

### **3. Faza de răcire**

Această etapă este pentru a lăsa sistemul cardio-vascular și mușchii să se relaxeze. Este o repetare a exercițiului de încălzire, de ex. reduceți ritmul, continuați timp de aproximativ 5 minute. Exercițiile de întindere trebuie acum repetate, amintindu-vă din nou să nu forțați sau bruscați mușchii în întindere. Pe măsură ce vă intrați în formă, poate fi necesar să vă antrenați mai mult și mai intens. Este recomandabil să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să vă programați antrenamentele în mod egal pe parcursul săptămânii.

### **4. Căutare erori**

Dacă pe ecranul computerului nu apar numere, asigurați-vă că toate conexiunile sunt corecte.



## **TONIFIERE MUSCULARĂ**

Pentru a tonifica mușchii în timp ce vă aflați pe BICICLETĂ, trebuie să aveți rezistența setată la un nivel mare. Acest lucru va tensiona mai mult mușchii picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atât timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți condiția fizică, trebuie să vă modificați programul de antrenament. Trebuie să vă antrenați normal în timpul fazelor de încălzire și răcire, dar spre sfârșitul fazei de antrenament trebuie să creșteți rezistența, făcând astfel ca picioarele să lucreze mai mult. Trebuie să vă reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

## **PIERDERE ÎN GREUTATE**

Factorul important aici este cantitatea de efort depusă. Cu cât vă antrenați mai mult și mai intens, cu atât vei arde mai multe calorii. Efectiv, este la fel ca și când v-ați antrena pentru a îmbunătăți condiția fizică, diferența este obiectivul.

## **UTILIZARE**

Înălțimea scaunului poate fi reglată prin îndepărtarea butonului de reglare și ridicarea sau coborârea scaunului. Există 7 orificii în bara scaunului care permit mai multe niveluri de înălțime. Odată ce a fost aleasă înălțimea corectă, fixați din nou butonul de reglare și strângeți. Butonul de control al tensiunii vă permite să modificați rezistența pedalelor. O rezistență ridicată face mai dificilă pedalarea, o rezistență redusă o face mai ușoară. Pentru cele mai bune rezultate, setați tensiunea în timpul utilizării bicicletei.

## SIMBOLURI MONITOR

### SPECIFICAȚII:

TIME (TMR)	00: 00-99:59 MIN
SPEED (SPD)	0,0-99,9K M / H
DISTANCE (DST)	0,00-999,9 KM
CALORIES (CAL)	0-9999K CAL
PULSE (PUL)	40-240 BPM

### FUNCȚIILE TASTELOR:

**MODE:** Această tastă vă permite să selectați și să blocați la o anumită funcție dorită.

**RESET:** Prin apăsarea tastei, resetați valoarea la zero.

### PROCEDURI DE FUNCȚIONARE:

#### AUTO ON/OFF:

- ▲ Sistemul pornește când este apăsată orice tastă sau când primește o intrare de la senzorul de viteză.
- ▲ Procesorul se oprește automat atunci când senzorul de viteză nu are intrare de semnal sau nu este apăsată nicio tastă pentru aproximativ 4 minute.

#### RESETARE:

Unitatea poate fi resetată schimbând bateriile sau apăsând tasta RESET timp de 3 secunde.

#### CUM SE PRESETEAZĂ TIMPUL, DISTANȚA, CALORII:

Apăsați tasta MODE până când simbolul funcției care va fi presetată va lumina intermitent.

Apăsați tasta MODE după ce simbolul funcției încetează să lumineze intermitent.

Apoi, alegeți valoarea la care doriți să vă antrenați cu ajutorul tastei MODE.

Când senzorul de viteză primește semnal, monitorul va începe să numere invers.

Dacă datele nu sunt presetate, orice dată a funcției va fi contorizată.

**TIME:** Durata exercițiului va fi afișată apăsând tasta MODE până când apare simbolul TMR.

**SPEED:** Viteza curentă va fi afișată apăsând tasta MODE până când apare simbolul SPD.

**DISTANCE:** Distanța fiecărui antrenament va fi afișată apăsând tasta MODE până când apare simbolul DST.

**CALORIES:** Caloriile arse vor fi afișate apăsând tasta MODE până când apare simbolul CAL.

**SCAN:** Afișarea automată a următoarelor funcții în ordinea afișată: TIME – SPEED – DISTANCE – PULSE - CALORIES (repetare)

#### BATERIE

Acest monitor folosește două baterii „AA” sau „AG” 13. Puteți înlocui bateriile din spatele unității.

TECHFIT