

(traducere din lb engleza)

Manualul utilizatorului pentru Bicicleta Fitness XB300 Techfit (Xbike)

Vă rugăm să păstrați acest manual pentru utilizare și referință.

Informații importante de securitate

1. Înainte de a instala și utiliza echipamentul, vă rugăm să citiți complet acest manual. Doar atunci când echipamentul este instalat corect, acesta poate asigura siguranța și poate face echipamentul să fie utilizat ca atare. Din motive de siguranță, este necesar să folosiți metoda corectă de utilizare și să aveți grijă de echipament.
2. Înainte de a porni seria de exerciții, pentru siguranță, vă rugăm să întrebați medicul despre starea dumneavoastră fizică în primul rând. Sfatul medicului este foarte necesar în cazul în care aveți probleme cu inima, tensiunea arterială sau colesterolul.
3. Vă rugăm să fiți atenți la semnalele trimise în mod constant de corpul dumneavoastră. Exercițiile fizice necorespunzătoare sau exercițiile fizice excesive pot duce la pericole, cum ar fi dureri în piept, bătăi anormale

ale inimii, respirație slabă, amețeli, ten palid, greață și vărsături. Dacă apar aceste simptome, vă rugăm să încetați imediat exercitiile și să consultați medicul.

4. Vă rugăm să evitați copiii și animalele de companie apropiate de acest dispozitiv, pentru că este potrivit numai pentru adulți.

5. Vă rugăm să utilizați acest echipament pe un teren suficient de ferm și plan. Vă rugăm să îl folosiți cu atenție pentru a nu deteriora covorul sau suprafața pe care este așezat și să existe un spațiu de cel puțin 0,5 m în jurul echipamentului.

6. Înainte de a utiliza bicicleta de exerciții, vă rugăm să verificați dacă fiecare șurub este strâns și dacă pedalele sunt libere.

7. Vă rugăm să verificați bicicleta de exerciții periodic pentru a asigura siguranța echipamentului.

8. Vă rugăm să verificați regulat echipamentul când îl utilizați, dacă există o situație anormală sau un sunet anormal, vă rugăm să încetați să-l utilizați, să vă adresați echipei de service.














9. Când utilizați acest echipament, vă rugăm să purtați haine adecvate, în special evitați să purtați haine prea largi sau prea lungi, altfel acestea se pot bloca în echipament. Când utilizați acest echipament pentru prima dată, vă rugăm să porniți încet și să țineți bine mânerul. Nu lăsați corpul să părăsească perna scaunului.

10. Acest echipament a fost testat și este utilizat numai pentru exerciții în interior, cu o sarcină maximă de 120 kg.

11. Acest echipament nu este potrivit pentru kinetoterapie.

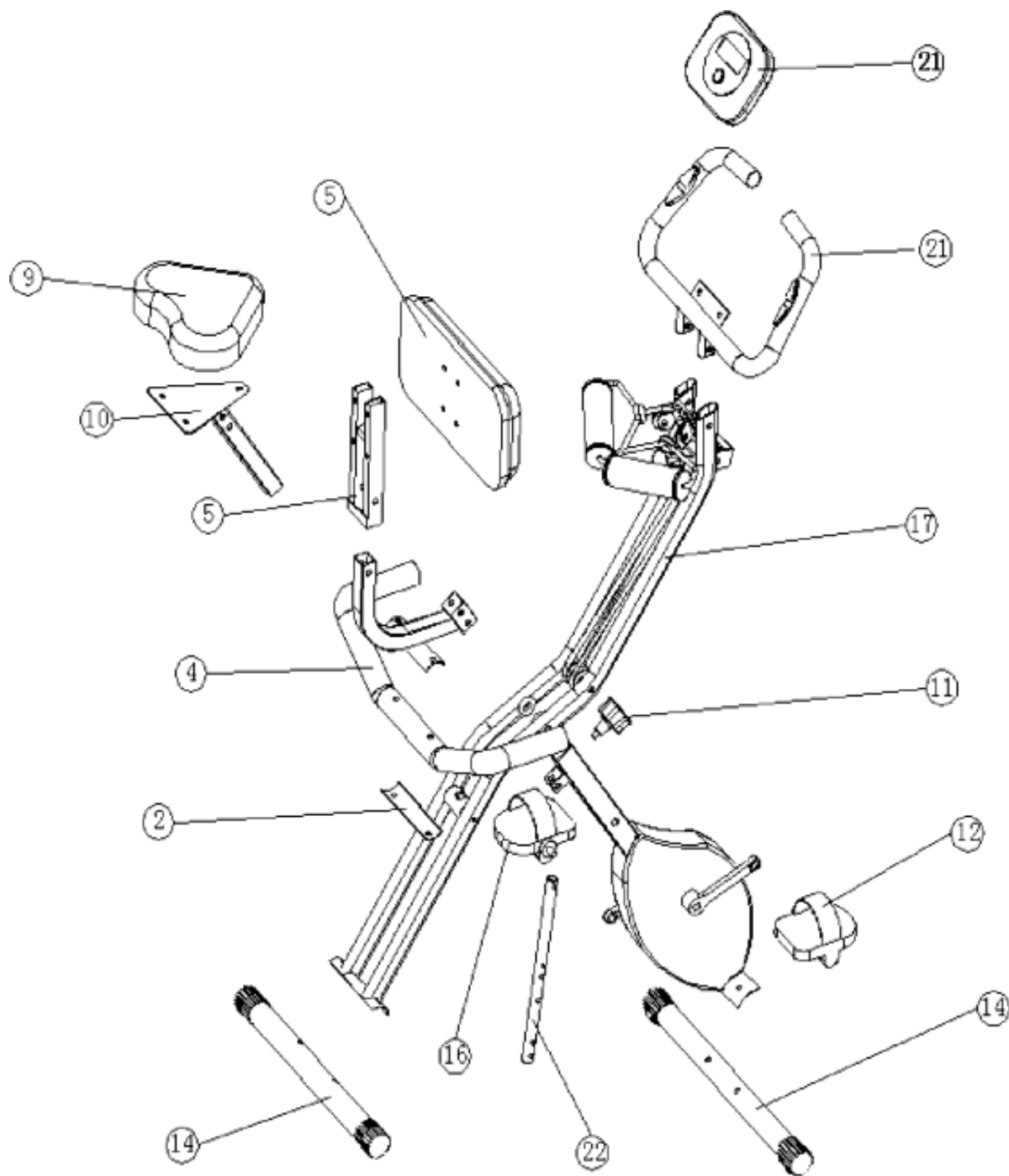
12. Când trebuie să ridicați sau să mutați dispozitivul, vă rugăm să fiți atenți, altfel se poate întâmpla un pericol.

Lista instrumentelor utilizate la asamblare:

 Surub (M6X12)	 Saiba Curba (M6)	 Saiba Plana (M6)	 Saiba Curba (M8)
 Surub Rotund (M8X50)	 Nut-Capac protectie (M8)	 Surub (M8X35)	 Nut-Capac protectie (M8)
 Surub (M8X45)	 Saiba (M8)	 Saiba Plana (M8)	 Cheie (13-15)
 Cheie (L5)			


Lista piese:

Serial number	Name	Quantity	Serial number	Name	Quantity
1	Surub Rotund (M8X50)	2	14	Capac Protectie – Piulita nut (M8)	4
2	Ghidon	1	15	Suport -capac	2
3	Surub (M8X40)	2	16	Surub Rotund (M8X50)	4
4	Protectie -Manere	1	17	Pedala Stanga	1
5	Spatar	1	18	Cadru	1
6	Saiba cu diametru de 8.5 (M8)	5	19	Saiba cu diametru de 6.2 (M6)	2
7	Capac Protectie – Nut (M8)	7	20	Surub (M6X12)	4
8	Saiba Curba cu diametru 8.5 (M8)	6	21	Saiba Curba cu diametru 6.2 (M6)	2
9	Perna	1	22 bis	Computer	1
10	Structura Perna	1	23	Radiant Ajustor	1
11	Manere Ajustare Sezut	1	24	Protectie - nut	2
12	Pedala dreapta	1	25	Saiba (M8)	2
13	Structura Spatar		26	Surub (M8X45)	4



Asamblare : desen

Pasi Asamblare

	Numar	Accesorii Desen	Nume	Cantitate
	8		Saiba Curba(M8)	4
	13		Capac Protectie nut(M8)	4

	15		Surub Rotund (M8x50)	4
--	----	--	-------------------------	---

Pasul 1:

Despachetați cutia și scoateți cu atenție piesele.

În conformitate cu desenul de asamblare, asamblați cele două bari inferioare (14) și structura cadrului principal (17) cu o șaibă curbată (8) un șurub cu cap rotund (15) și un capac de protective –nut (13), apoi strângeți-le cu o cheie.


	Numar	Accesorii Desen	Nume	Cantitate
	7		Saiba Plana (M8)	3
	6		Capac-Piulita Nut (M8)	3

Pasul 2:

Scoateți șaiba plană (7) și piulița (6) de pe perna scaunului (9).

Folosiți șaibă simplă (7) și Capac piuliță (6) pentru a asambla perna (9) și structura pernei (10), apoi strângeți-le cu cheia.

	Numar	Accesorii desen	Nume	Cantitate
	6		Saiba Plana (M8)	2
	7		Capac-Piulita Nut (M8)	2

	1		Surub Rotund (M8X50)	2
--	---	---	-------------------------	---

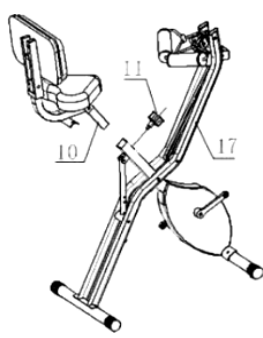

Pasul 3:

Conform desenului de asamblare, utilizați șurubul cu cap rotund M8X50 (1), șaiba plană M8 (8) și piulița M8 (7) pentru a asambla structura spătarului (13) și structura pernei (10), apoi strângeți-le cu cheia.

	Numar	Accessorii desen	Nume	Cantitate
	25		Saiba (M8)	4
	26		Surub (M8X45)	4

Pasul 4:



Conform desenului de asamblare, utilizați șuruburile M8X45 (26) și șaibele M8 (25) pentru a asambla structura spătarului și a spătarului, apoi strângeți cu cheia.

	Numar	Accessorii desen	Nume	Cantitate
	11		Maner Reglare Scaun	1

Pasul 5:





Conform desenului de asamblare, structura scaunului (10) și structura principală (17) ar trebui asamblate mai întâi. Înălțimea scaunului trebuie reglată după cum doriți, apoi instalați mânerul de reglare a scaunului (11) și strângeți-l.

	Numar	Accessory desen	Nume	Cantitate
--	-------	-----------------	------	-----------

	8		Saiba Curba (M8)	2
	7		Capac-Piulita Nut (M8)	2
	3		Surub (M8X40)	2

Pasul 6:

Conform desenului de asamblare, utilizați șuruburi M8X40 (3), șaibe curbate M8 (8) și piulițe M8 (7) pentru a asambla mânerul pernei (4), structura pernei (13) și suportul mânerului (2), apoi strângeți-le cu o cheie.

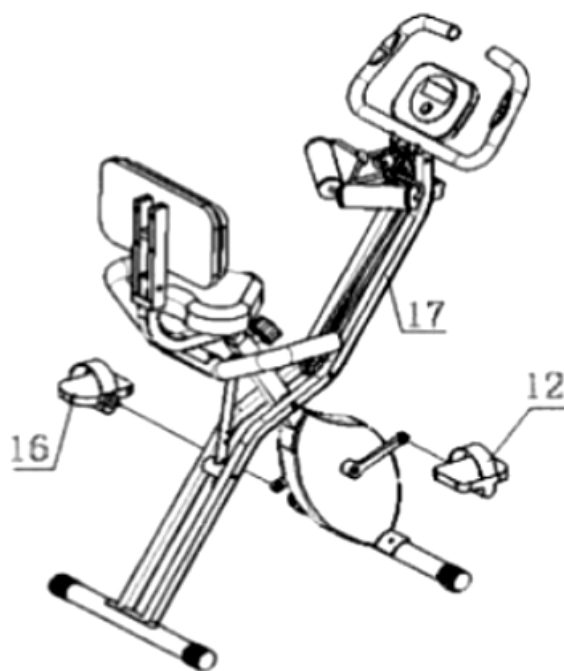
	Numar	Accessorii desen	Nume	Cantitate
	21		Saiba Curba (M6)	2
	19		Saiba Plata (M6)	2
	20		Surub (M6 X12)	4

Pasul 7:

Vă rugăm să instalați ghidonul (22) .

Conform exemplului din figură, utilizați șuruburi M6X12 (20) și șaibe curbate M6 (21) în față și strângeți-le cu o cheie.

Utilizați șuruburile M6X12 (20) și șaibe plate M6 (19) pe lateral și strângeți cu o cheie, așa cum se arată în figură.



Pasul 8:

Vă rugăm să instalați pedalele stânga și dreapta (12, 16) și strângeți cu cheia.

Sugestii privind exercițiul fizic :

Utilizarea acestui echipament de fitness poate folosi părți ale corpului și se poate realiza întărirea mușchilor, arderea caloriilor și pierderea în greutate. Prin urmare, este de un mare beneficiu pentru dvs. să utilizați corect și regulat acest echipament de fitness pentru o lungă perioadă de timp.

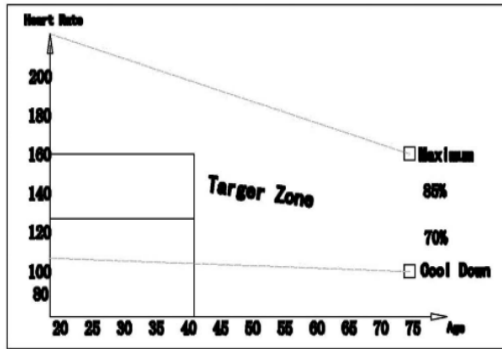
Încălzirea corpului:

Această etapă este utilă circulației sanguine a întregului corp, relaxează mușchii, astfel încât să protejeze mușchii la maximum pentru a preveni rănirea. Următoarea imagine este despre metoda de întindere a mușchilor. Fiecare postură trebuie păstrată cel puțin 30 de secunde. Dacă există vreun simptom al durerii, acesta trebuie oprit imediat.



Exercitiu

Trebuie să faceți eforturi în această etapă. După prima utilizare a acestui echipament, puteți simți în mod clar modificări ale mușchilor și a picioarelor, acestea vor deveni mai puternice. Acest exercițiu trebuie să se desfășoare în mod regulat pentru o lungă perioadă de timp, iar ritmul fiecărui exercițiu trebuie păstrat constant. Următoarea figură arată cel mai bun interval al ritmului cardiac în timpul exercițiului.



Acest proces durează cel puțin 12 minute, iar majoritatea oamenilor au nevoie de 15 - 20 de minute.