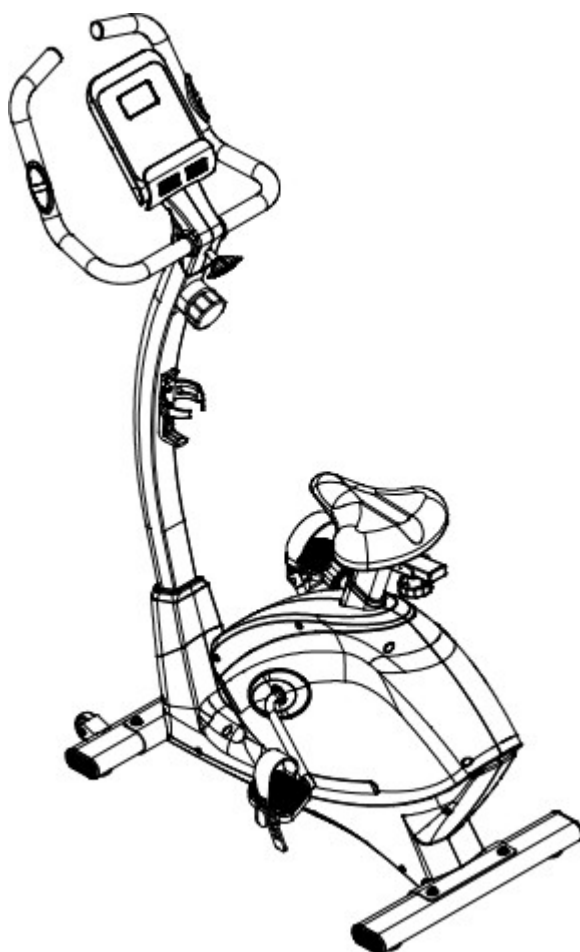




INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

Numărul de produs al bicicletei
de cameră: 993



AVERTISMENTE DE SIGURANȚĂ

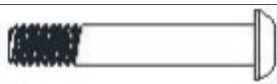




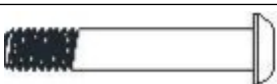




AVERTISMENT: Bicicleta de interior este proiectată pentru a respecta reglementările și pentru a fi cât mai sigură posibil. Cu toate acestea, vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile și să respectați avertismentele și instrucțiunile oferite în manual.

1. Proprietarul ciclului de interior trebuie să familiarizeze utilizatorii ciclului de interior cu instrucțiunile din acest manual.
2. Copiii nu au voie să folosească ciclurile de interior. 3. Copiii și animalele de companie nu au voie să se apropie de biciclete fără supraveghere.
3. Verificați periodic componentele ciclului de interior. Piese uzate sau deteriorate trebuie să fie înlocuite.
4. Așezați mașina pe un teren plan și curat. În apropierea ciclului interior, min. 1 m spațiu liber să ofere spațiu pentru. Folosiți un covor de protecție pentru a preveni deteriorarea solului.
5. Bicicletele de interior sunt destinate exclusiv utilizării în interior. Protejați-le de umiditate și

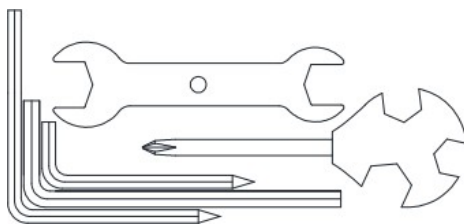
praf. Depozitați-le într-o încăpere ventilată.

6. Nu așezați obiecte ascuțite pe mașină. Piesele reglabile nu trebuie să iasă în afară.
7. Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte sportivă adecvată atunci când faceți exerciții fizice. Nu purtați haine largi, se poate bloca.
8. Capacitate maximă de încărcare: 120 kg. Dacă este depășită, alegeți un alt produs.
9. Nu vă apropiați mâinile de piesele în mișcare, pentru a nu vă răni.
10. Asigurați-vă că aveți viteza potrivită. Aveți grijă.
11. În cazul în care întâmpinați erori sau anomalii în timpul utilizării, opriți exercițiul.
12. Doar o singură persoană poate utiliza ciclul de interior în același timp.
13. Dacă vă simțiți slăbit sau nu vă simțiți bine, opriți exercițiile fizice. Consultați-vă medicul înainte de următoarea utilizare.
14. Greutatea volanului: 6 kg.
15. Categorie: standard EN 957; RoHS) adecvat pentru uz casnic.
16. AVERTISMENT: Este posibil ca ritmul cardiac măsurat să nu fie precis. Efortul excesiv în timpul exercițiilor fizice poate duce la vătămări sau la deces. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile fizice.

ELEMENTE DE LEGĂTURĂ

Uită-te la	Număr	Titlu	Descriere	db
	29	Șurub Allen parțial filetat	M8x50x20	4
	30	Șaibă de primăvară	Φ8	7
	31	Șaibă dreaptă	Φ8.5×Φ20×t1.5	7
	32	Șurub Allen complet filetat	M8 x 20	2
	33	Șaibă curbată	ø8.5xR25xt2.0	2
	34	Șurub Allen parțial filetat	M8 x 65 x 20	3
	35	Autoasigurare hexagonală șurub	M8	2
	36	Șurub autofiletant	ST4 x 16	2
	38	Șurub cu filet complet	M5 x 10	4
	39	Șurub cu filet complet	M4 x 10	4

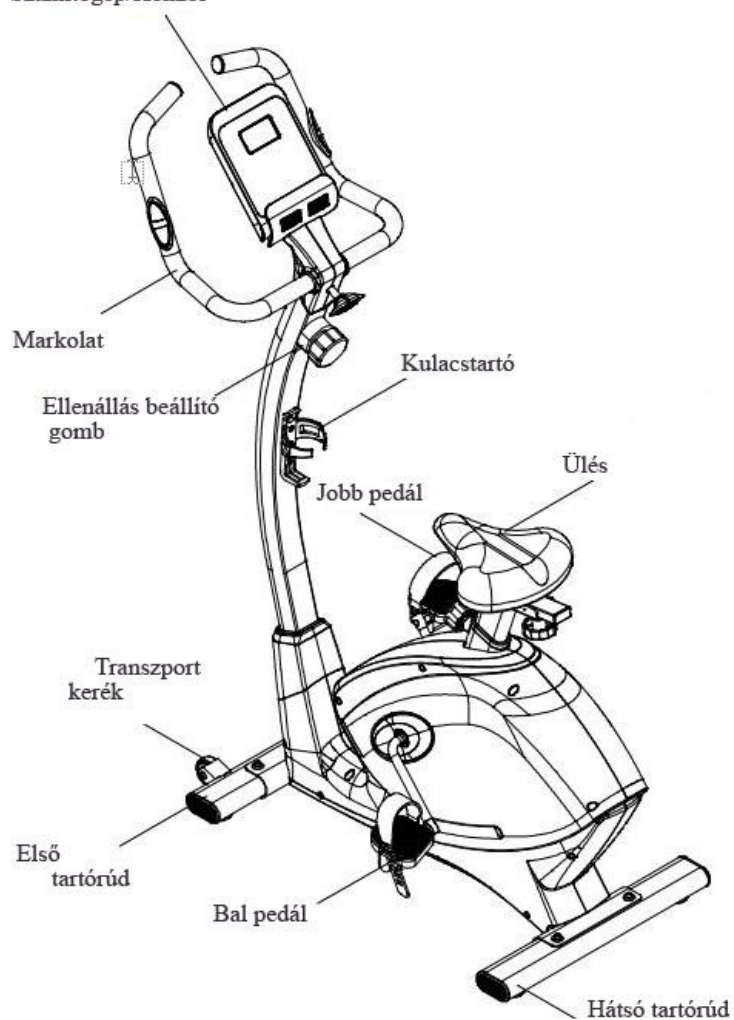
CADRU



Titlu	Specificații	db
Cheia Imbus	5 x 35 x 80S	1
Cheia Imbus	6 x 40 x 120	1
Chei	15#17#	1
Multikulcs		1

PIESE PENTRU CICLURI DE INTERIOR

Számítógép/Konzol



SPECIFICAȚIE

Dimensiune	100 x 530 x 1400 mm
Roată oscilantă	Cu o singură direcție, 280/5 kg
Reglarea verticală	12 nivele, 360 mm
Reglare orizontală	70 mm
Capacitate maximă de încărcare	120 kg

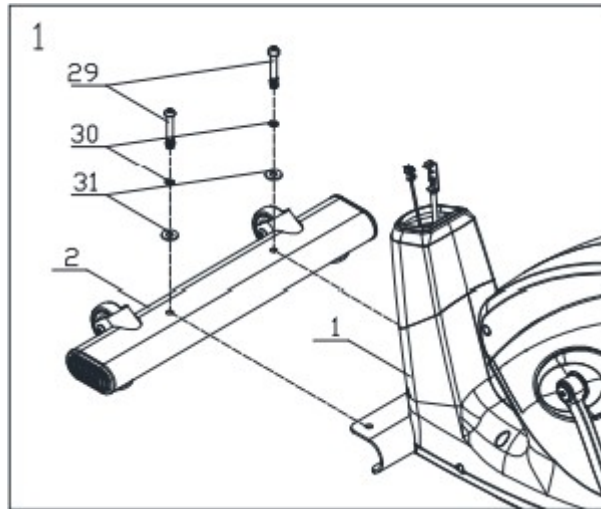
NOTĂ: Ne rezervăm toate drepturile de a face modificări ale produsului fără notificare prealabilă.

PREZENTARE GENERALĂ

Urmați pașii de asamblare de mai jos pentru a asigura o asamblare corectă.

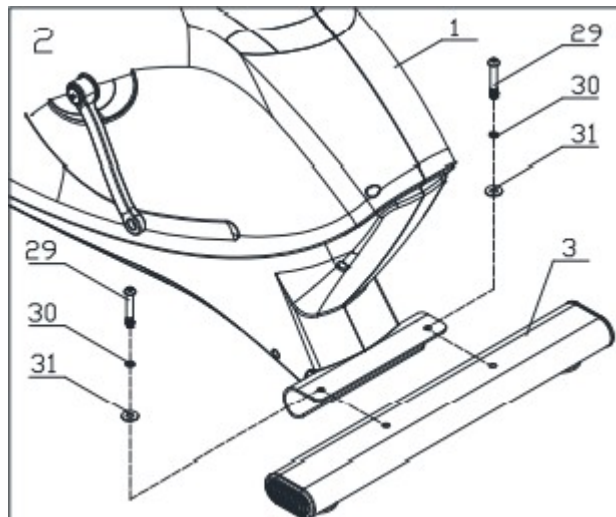
1. Pas cu pas

Atașați cadrul de bază (1) la tija de susținere frontală (2). Utilizați șaibe drepte (31), șaibe elastice (30) și șuruburile Allen parțial filetate (29).



2. Pas cu pas

Atașați cadrul de bază (1) la tija de susținere din spate (3). Folosiți o șaibă dreaptă (31), șaiba elastică (30) și șuruburile Allen parțial filetate (29).



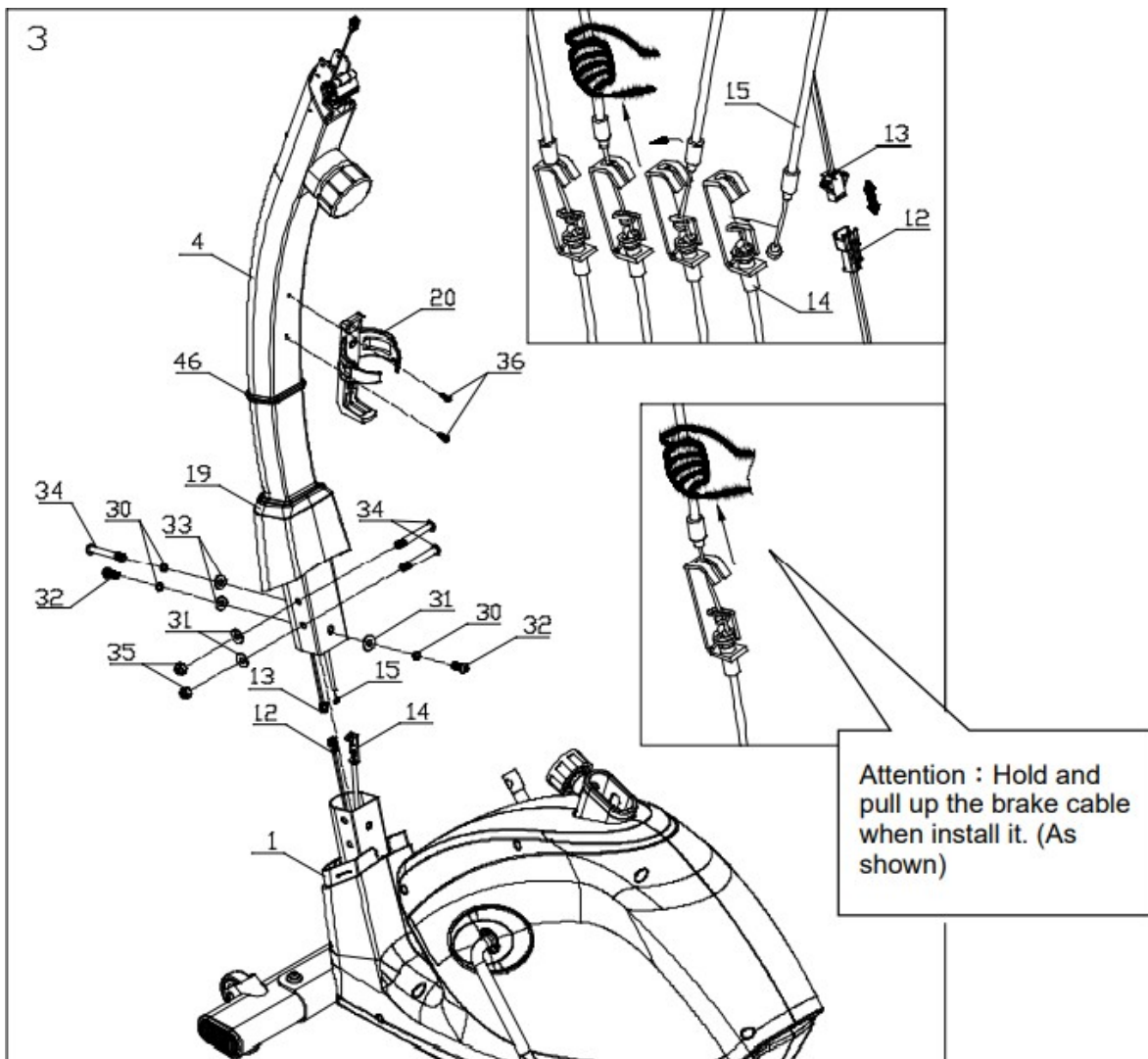
3. Pas cu pas

Așezați garnitura de cauciuc (46) pe partea superioară a coloanei (4). Scoateți capacul coloanei (19) din cadrul de bază (1) și așezați-l pe partea superioară a coloanei (4).

- Conectați cablul inferior al motorului (12) și cablul de afișare (13), așa cum se arată în imagine, apoi conectați cablul butonului de reglare a rezistenței (14) și ieșirea gmb de reglare a rezistenței (15).

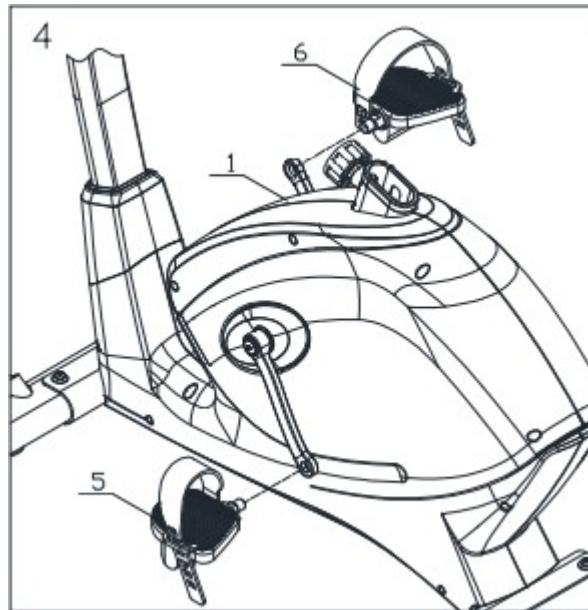
- Glisați coloana (4) înapoi în cadrul principal (1) și fixați-o. Folosiți o șaibă curbă (33), o șaibă elastică (30), o șaibă plată semi-filetată (34), o șaibă dreaptă (31), o șaibă plată complet filetată (32), o piuliță hexagonală autoblocantă (35).
- Glisați capacul coloanei (19) și garnitura de cauciuc (46) pe cadrul de bază (1).
- Atașați suportul de chei (20) la partea superioară a coloanei (4) și fixați-l cu un șurub autofiletant (36) cu ajutorul șuruburilor (36).

NOTĂ: Așezați cablul de comunicare și butonul de control al nivelului de încărcare în coloana cadrului de bază. Înainte de a strânge șuruburile, asigurați-vă că toate șuruburile sunt aliniată cu fanta hexagonală - e.



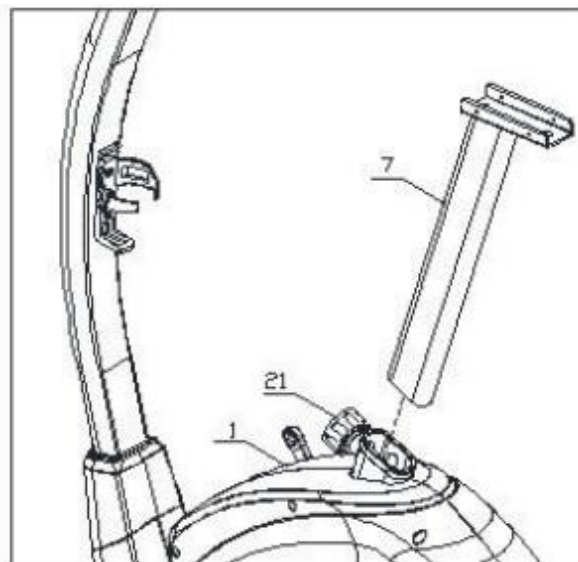
4. Pas cu pas

Fixați pedala stângă - L (5) și pedala dreaptă - R (6) pe cadrul de bază (1). Strângeți șuruburile. Ambele trebuie să fie înșurubate în direcția de înfășurare.



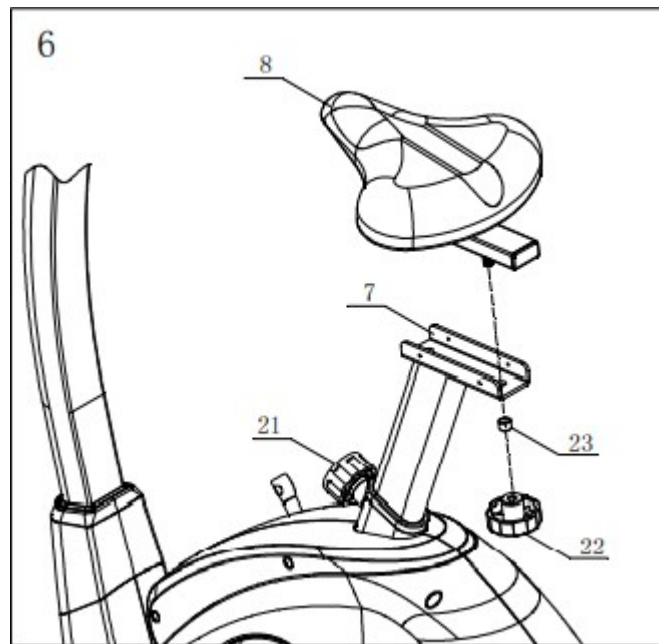
5. Pas cu pas

Slăbiți șurubul de mână (21) și introduceți tubul de șa (7) în cadrul de bază (1), apoi strângeți din nou șurubul de mână (21).



6. Pas cu pas

Așezați șaua (8) pe tubul șeii (7) și fixați piulița de mână (22) și tranziția (23) cu ajutorul.

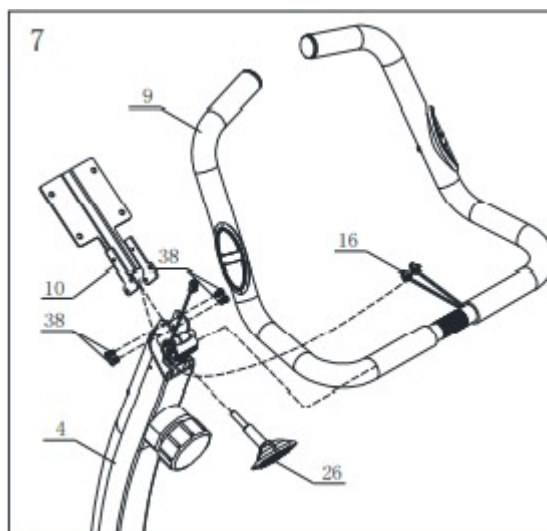


7. Pas cu pas

Treceți cablul senzorului de impulsuri (16) prin prima coloană (4) și așezați mânerul (9) pe partea superioară a coloanei (4). Fixați cu șuruburile de mână în formă de T (26).

Așezați suportul de afișaj (10) pe coloană (4) și fixați-l cu șuruburile cu filet complet (38).

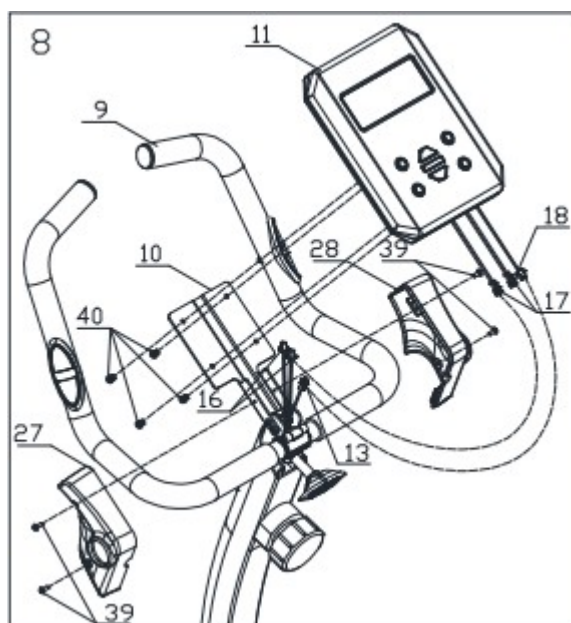
NOTĂ: Înainte de a strânge șuruburile, asigurați-vă că toate șuruburile sunt alinierte cu fanta hexagonală.



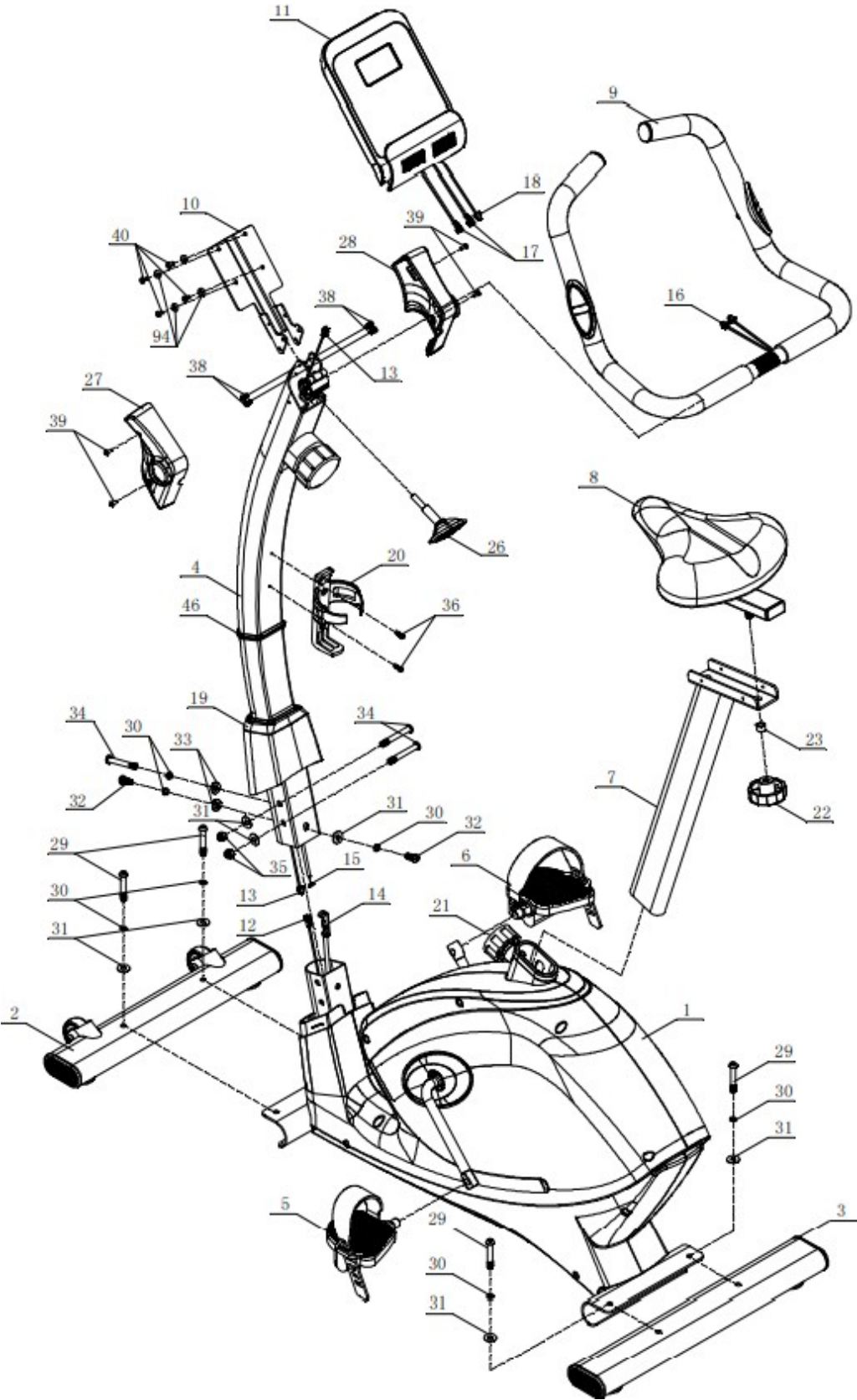
8. Pas cu pas

- Conectați cablul de comunicare a afișajului (13) la cablul de conectare a afișajului (18). Conectați cablul senzorului de ritm cardiac (16) la cablul superior al senzorului de ritm cardiac (17).
- Așezați afișajul (11) pe suportul de afișaj (10) și fixați-l cu ajutorul șuruburilor cu filet complet (40). Așezați capacele mânerului stâng (27) și drept (28) peste mânerele (9) în poziția superioară (4) și fixați-le cu ajutorul șuruburilor cu filet complet (39).

NOTĂ: Înainte de a strânge șuruburile, asigurați-vă că toate șuruburile sunt aliniat cu fanta hexagonală.



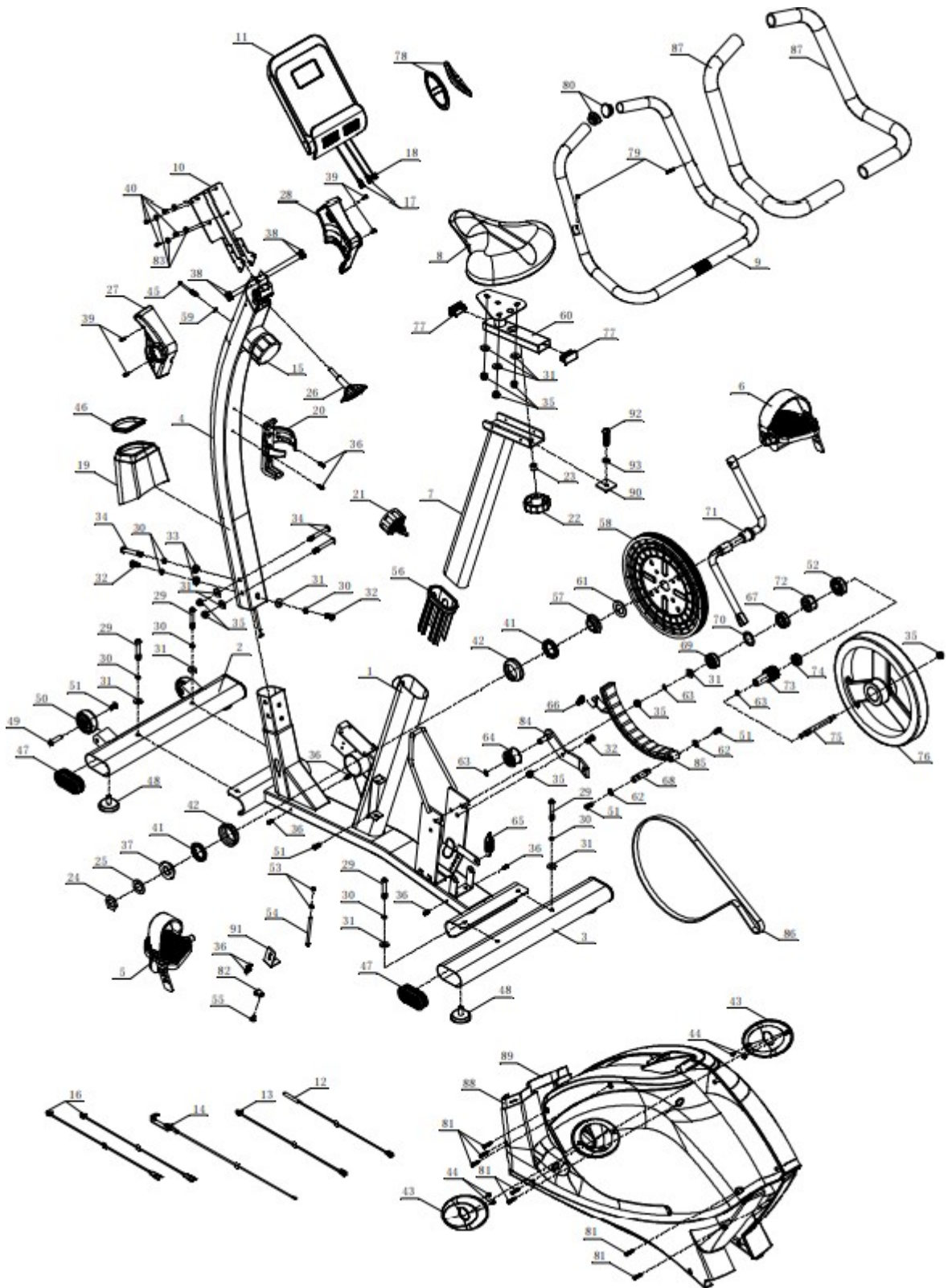
DESEN STRUCTURAL PARȚIAL



Număr	Titlu	Specificații	db	Număr	Titlu	Specificații	db
1	Structura de bază a cadrului		1	23	Tranziție	10.5x 14x10	1
2	Bara de susținere frontală		1	24	Poziționar de șa stânga capac		1
3	Bară de susținere spate		1	25	Poziționar de șa dreapta capac		1
4	Prima coloană		1	26	Manual în formă de "T" șurub	M8 x 30	1
5	Pedala stângă		1	27	Capacul stâng al ghidonului		1
6	Pedala din dreapta		1	28	Capac mai bun pentru mâner		1
7	Tub de șa		1	29	Semestru Șurub cu hexagon	∅M8 x 50 x 20	4
8	Nyereg		1	30	Șaibă de primăvară	8	7
9	Markolat		1	31	Șaibă dreaptă	8.5x 20xt1.5	7
10	Suport de afișare		1	32	Șurub Allen complet filetat	∅M8x20	2
11	Afișarea		1	33	Șaibă curbată	8.5xR25xt2.0	2
12	Cablul inferior al motorului		1	34	Șurub cu hexagon semi-filetat	M8x65x20	3
13	Cablu de afișare		1	35	Hexagonal piuliță de autoasigurare	M8	2
14	Cablu de comunicare, sursă de alimentare		1	36	Șurub autofiletant	ST4x16	2
15	Senzor de rotație Cablu		1	38	Șurub cu filet complet	M5 x 10	4

16	Senzor de ritm cardiac Cablu		2	39	Șurub cu filet complet	M4 x 10 ∅	4
17	Top senzor de ritm cardiac Cablu		2	40	Șurub cu filet complet	M5 x10	4
18	Conector pentru afișaj Cablu	∅	1	46	Umplutură de cauciuc		1
19	Învelișul coloanelor		1	83	Șaibă plată	4,5x12xt1.0	4
20	Keychain		1				
21	Șurub de mână	56×M16×P 1.5	1				
22	Piuliță manuală						

DESEN STRUCTURAL



FUNCȚIILE DE AFIȘARE A AFIȘAJULUI

Indicator	Descriere
SCAN	În modul SCAN, apăsați MODE / ENTER pentru a selecta funcțiile. Secvența de afișare atunci când este apăsat butonul MODE / ENTER este TIME → DIST → CAL → PULSE → RPM / SPEED
SEVENCE	Interval 0,0 ~ 99,9
FORDULATE	Afișează numărul de rotații pe minut în intervalul 0 ~ 999.
ORA	Atunci când este setată valoarea țintă, timpul scade de la timpul țintă la 0 și alarma sună sau clipește. Interval 0: 00 ~ 99: 59
ADEVĂRUL	. intervalul 0.00 ~ 99.99 arată distanța parcursă.
CALORII	Intervalul 0 ~ 9999 arată numărul de calorii arse.
IMPULSURI	Intervalul 0-30 ~ 230 BPM

FUNCȚII ALE BUTOANELOR DE APĂSARE

Buton de apăsare	Descriere
UP (sus)	Apăsați butonul pentru a selecta funcția și pentru a mări valoarea.
Jos (le)	Apăsați butonul pentru a selecta funcția și pentru a micșora valoarea.
Puls	Interval de reglare 0-30 ~ 230
Mod	Confirmă funcția selectată. Țineți apăsat MODE / ENTER timp de 2 secunde pentru a reseta toate funcțiile (aceeași funcție ca și butonul de resetare dacă este apăsat timp de 2 secunde).
Resetare	Apăsați butonul timp de 2 secunde și calculatorul va șterge datele. Odată ajuns în setări, apăsarea butonului vă va duce la meniul principal.
Recuperare	Testarea frecvenței pulsului
Grăsime corporală (grăsime corporală)	Măsurarea grăsimii corporale (B.M.I.).
Resetare totală	Calculatorul se repornește.

ACTIVITĂȚI

Lansare

După pornire, afișajul prezintă toate imaginile sub forma unui desen.



Drawing 1

Oprire

Afișajul se va opri automat după 4 minute fără semnal sonor. Acesta intră în repaus.

Configurarea

1. Apăsați MODE/ENTER pentru a dezactiva funcția Timp, Distanță, Calorii. Utilizați butonul UP sau Down și apăsați butonul MODE/ENTER pentru a confirma.
2. De exemplu, atunci când setați ora, puteți utiliza butonul UP/DOWN pentru a seta ora cu precizie. Apoi puteți apăsa butonul MODE/ENTER pentru a trece la setarea celorlalte valori.
3. După ce începeți antrenamentul, ecranul va afișa valorile setate (Viteză, Timp, Distanță, Calorii, Puls).

Recuperare (măsurarea ritmului cardiac):

1. Apăsați butonul Recovery (Recuperare) pentru a vă măsura ritmul cardiac.
2. Toate funcțiile de afișare, cu excepția orei, se vor opri. Numărătoarea inversă de la 1 minut.
3. Afișajul arată ritmul cardiac: F1, F2 ... F6. F1 reprezintă cea mai bună performanță, F6 cea mai slabă. A

Apăsați butonul RECOVERY pentru a intra în meniul principal.

F1 Remarcabil

F2

Excelent

F3 Bun

F4 Normal

F5 Sub medie

F6 Rău

Grăsimea corporală:

1. Apăsați butonul Body FAT pentru a măsura grăsimea corporală, chiar și atunci când nu conduceți. Prindeți ferm mânerul.
2. Pe afișaj -----apare "". După 8 secunde se afișează valoarea grăsimii corporale (B.M.I.) - folosind simboluri.
3. Ecranul LCD afișează BMI și FAT%.
4. Mesaj de eroare:

E-1 - Nu există semnal de impuls. Afișat atunci când degetul mare al utilizatorului nu este corect pe mâner.

E-4 - Apare atunci când procentul de grăsime și IMC sunt sub 5 sau peste 50.

Depanare:

1. Dacă afișajul este slab, bateriile trebuie înlocuite.
2. Dacă nu există semnal la pedalare, verificați dacă cablul este conectat corect.

JEGYZET:

1. Dacă vă opriți din exerciții timp de 4 minute, ecranul se stinge.
2. Dacă afișajul nu apare corect, scoateți și înlocuiți bateriile și încercați din nou.

UPDATE

Încălziți-vă înainte de fiecare antrenament. Durează între 5 și 10 minute.

Nu vă țineți respirația în timpul exercițiilor fizice. În timpul exercițiilor de relaxare, respirați pe nas și expirați pe gură. Coordonați-vă mișcările și respirația. Dacă vă trageți respirația prea repede

aer, nu mai faceți exerciții fizice.

Nu încărcăți aceiași mușchi în fiecare zi. Săriți două zile între încălzirea aceluiași părți.

Faceți exerciții fizice treptat, fără a vă forța corpul. Nu uitați, antrenamentele sunt întotdeauna individualizate. Durerile musculare inițiale și tracțiunile musculare sunt firești. Acestea vor dispărea cu timpul.

După fiecare antrenament, faceți câteva exerciții de odihnă (aproximativ 5 minute) - reduce la minimum tensiunea musculară și îmbunătățește flexibilitatea.

Nu faceți exerciții fizice timp de 30 de minute înainte de a mânca sau la 1 oră după ce ați mâncat, astfel încât să nu forțați

sistemul digestiv. Evitați să beți cantități excesive de lichide în timpul exercițiilor fizice, deoarece acest lucru poate pune presiune asupra inimii și rinichii.

Întindeți-vă mușchii înainte de fiecare antrenament, indiferent de cât de mult doriți să mergeți.

Încălziți-vă timp de 5 până la 10 minute, apoi faceți exerciții de întindere (ca în imagine).

Faceți exercițiile de 5 ori pentru fiecare picior, timp de aproximativ 10 secunde sau mai mult.

1. **Aplecați-vă în față** Îndoiți ușor genunchii și aplecați-vă încet în față. Acest lucru vă relaxează spatelui și umerii. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare. Țineți timp de 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori.
2. **Întindeți tendonul șoldului** Stați cu fețele drepte pe podea. Întindeți un picior în față, îndoiiți-l pe celălalt și trageți-l spre corp. Țineți timp de 10-15 secunde, repetați de 3 ori, apoi repetați cu celălalt picior.
3. **Întindere a mușchiului achilean Sprijiniți-vă de perete.** Întindeți un picior înapoi și apăsați călcâiul pe sol. Țineți apăsat timp de 10-15 secunde. Repetați de 3 ori, apoi repetați cu celălalt picior.
4. **Întinderea mușchiului cvadriceps** Mâna stângă pentru sprijin. Îndoiiți genunchiul drept și cu mâna dreaptă apucați glezna piciorului drept și trageți-o înapoi spre fese. Țineți 10-15 secunde și apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori, apoi repetați cu celălalt picior.
5. **Întindeți tendonul interior de sus în jos.** Îndoiiți genunchii, trageți-i în sus astfel încât tălpile picioarelor să se atingă și genunchii să fie orientați spre exterior. Țineți tălpile picioarelor cu mâinile și împingeți genunchii în jos cu ajutorul coatelor. Țineți timp de 10-15 secunde. Repetați de 3 ori.

