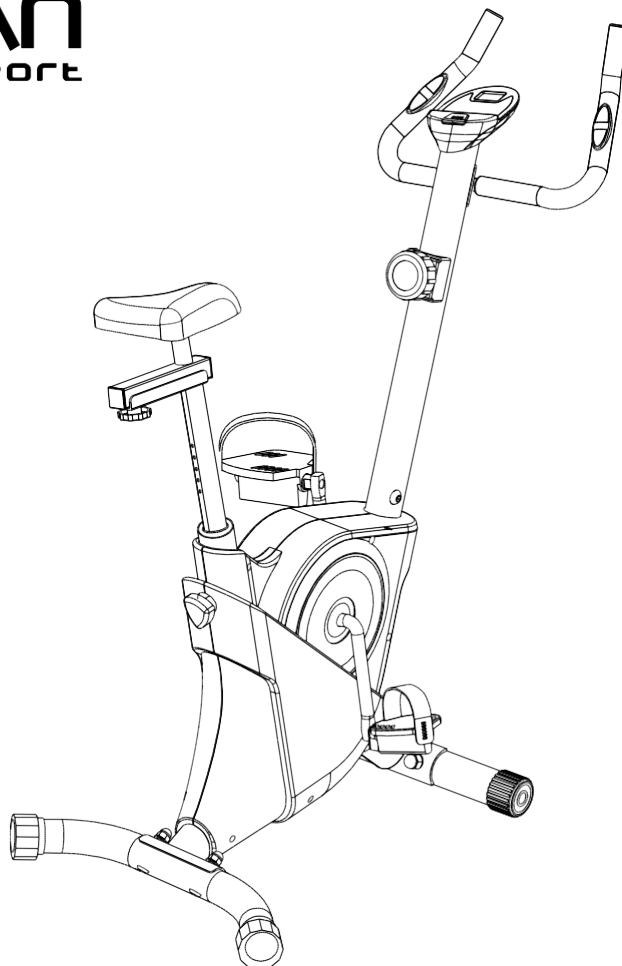




# **CICLURI MAGNETICE DE INTERIOR**

*Bicicleta verticală  
magnetică*

# NUMĂRUL PRODUSULUI: 999



## INSTRUCȚIUNI DE

### UTILIZARE

**IMPORTANT:** citiți cu atenție următoarele instrucțiuni înainte de a utiliza produsul. Vă rugăm să citiți acest manual de instrucțiuni înainte de a utiliza produsul. Imaginea de mai sus este doar o ilustrație, pot exista discrepanțe!!!

# CUPRINS

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ-----	2
LISTA PIESELOR DE-SGHIMB -----	3
LISTA CSAVAR-----	4
APLICAȚII -----	4
DESEN CU VEDERE DE-SUS-----	5
INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE -----	6
UTILIZAREA CALCULATORULUI-----	10
SUBMISII -----	11
ȚINUTĂ DE CARBON -----	12
DEPANARE -----	12
EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE ȘI DE ÎNCĂLZIRE-----	13

# SFATURI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

**Atunci când folosiți o bicicletă, trebuie respectate întotdeauna măsurile de precauție de bază, inclusiv: citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul.**

1. Citiți toate instrucțiunile din manual și efectuați exerciții de încălzire înainte de a utiliza aparatul.
2. Înainte de exerciții, este necesară încălzirea corpului în toate pozițiile pentru a evita leziunile musculare. Consultați paginile Exerciții de încălzire și Exerciții de destindere. După exerciții, se recomandă odihna corpului ca exercițiu de repaus.
3. Înainte de utilizare, vă rugăm să vă asigurați că piesele nu sunt deteriorate și sunt fixate corect. Când utilizați aparatul, așezați-l pe o suprafață plană. Se recomandă să așezați o pătură sau un alt material pe podea.
4. Atunci când utilizați aparatul, purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată; nu purtați îmbrăcăminte care ar putea fi prinsă în părți ale aparatului; nu uitați să strângeți curelele de la pedale.
5. Nu încercați să efectuați alte lucrări de întreținere sau reglaje decât cele descrise în acest manual. Dacă aveți probleme, nu mai utilizați bicicleta și contactați dealerul.
6. Nu utilizați aparatul în aer liber.
7. Aparatul este recomandat numai pentru uz casnic.
8. Se recomandă utilizarea aparatului de către o singură persoană la un moment dat.
9. Țineți-l departe de copii și animale de companie în timpul utilizării. Aparatul trebuie utilizat numai de adulți. Pentru o funcționare sigură, distanța minimă în jurul mașinii nu trebuie să fie mai mică de 2 metri.
10. Dacă vă plângeți de amețeli, dureri sau dificultăți de respirație în timpul utilizării, opriți imediat exercițiile fizice și consultați medicul înainte de a continua.
11. Capacitate maximă de încărcare: 110 kg.

**AVERTISMENT:** Înainte de a începe săfaceți exerciții fizice, consultați medicul dumneavoastră. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta de peste 35 de ani și pentru cele cu probleme respiratorii preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de exerciții fizice.

**AVERTISMENT: Citiți cu atenție instrucțiunile**

**înainte**

**de a utiliza acest produs.**

Păstrați acest Ghid al utilizatorului pentru consultări ulterioare.

## LISTA DE PIESE

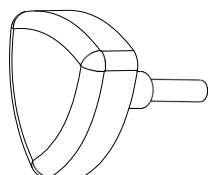
SZ	APLICAȚIE	DB	SZ	APLICAȚIE	DB
001	Cadru principal Ø50x1.5t	1	027	Scaun DD-98-2AT	1
002	Mâner Ø25x1.5t	1	028	Capac de capăt al stabilizatorului frontal Ø50	2
003	Coloană de direcție L650xØ50	1	029	Capacul de capăt al stabilizatorului spate Ø50	2
004	Partea din spate stabilizator Ø50x1.5x523mm	1	030	Rulmentul 6001	2
005	Roată pivotantă Ø203	1	031	Clip de primăvară	1
006	Partea din față stabilizator Ø50x1.5x360mm	1	032	Capacul de capăt al tubului glisant al scaunului 38.5x38.5	1
007	Tensiune regulator buton L=500	1	033	Extensie senzor sârmă L=1100mm	1
008	Buton de șa M12xL40	1	034	Capac Anya M10	4
009	Lanț 280J4	1	035	Șurub lung M10x60	4
010	Calculatoare	1	036	Șaibă mare curbată Ø10	4
011	Șaibă curbată	1	037	Șaibă cu valuri Ø18xØ8x1.5t	6
012	Bucșă pentru tubul de șa	1	038	Altitudine Ø18xØ8x1.5t	4
013	Capac stânga	1	039	Arc mare	1
014	Capacul din dreapta	1	040	Șurub ST4x16	12
015	Șurub ST3x10	2	041	Arc mic	1
016	Baza Ø34.5x23x2.5t	1	042	Piuliță de nailon M8	4
017	Patul cabana I 15/16"	1	043	Șurub cu cap hexagonal M5x30	1
018	Piuliță hexagonală 7/8"	1	044	Braț cu roată dințată	1
019	Manivelă cu scripete 200J6	1	045	Rulmentul 6000-2Z	2
020	Pedala stângă JD-12A	1	046	Șaibă mare Ø5xØ20x1.5t	1
021	Pedala dreaptă JD-12A	1	047	Șurub M4x12	2
022	Capac de rulment	2	048	Soclu Ø24xØ40x3t	1
023	Rulment cu bile	2	049	Capac de capăt de direcție Ø25	2
024	Șurub M8x16	6	050	Mâner de burete Ø30xØ24x455	2
025	Tubul șeii 38x1.5t	1	051	Șurub ST4.2x20	2

026	Cablu senzor L=550mm	1	052	Şurub M8x16	1
-----	----------------------	---	-----	----------------	---

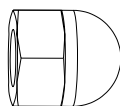
## LISTA DE PIESE

Nu.	Descriere	Can tita te	Nu.	Descriere	Can tita te
053	Cablul senzorului de puls L=750mm	2	061	Suport pentru magnet	1
054	Cablu de tensiune L=1150mm	1	062	șaiță Ø10xØ5.5xT1.5	1
055	Altitudine Ø12xØ6x1.5t	1	063	Șurub M5x8	1
056	Soclu Ø22.5xØ17.5xT3	1	064	Magnet	3
057	Șurub M5x45	1	065	Piuliță hexagonală M5	2
058	Cuie II 13/16"	1	066	Buton de reglare a scaunului M10	1
059	Tengely	1	067	Altitudine Ø18Ø10.5x1.5	1
060	Capac pentru pătură Ø60xØ27xD7	2	068	Tubul de șa glisant	1

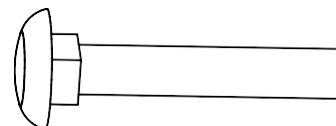
## LISTA DE AMBALARE HARDWARE



(8) Dispozitiv de  
reglare a butucului  
1 buc



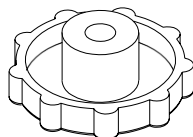
(34) Mamă  
pălărie  
4pcs



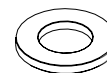
(35) Șurub M10x60  
4 bucăți



(36) Șaiță mare curbată  
Ø10  
4 bucăți

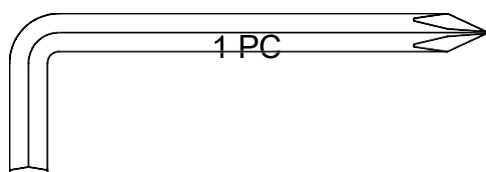


(66) Dispozitiv  
de reglare a  
scaunului  
1 buc

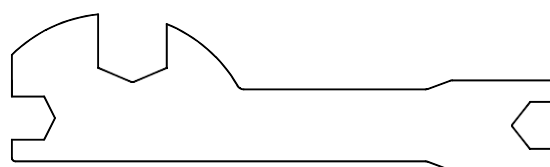


(67) Soclu Ø18Ø10.5x1.5  
1 buc

## INSTRUMENTE



6



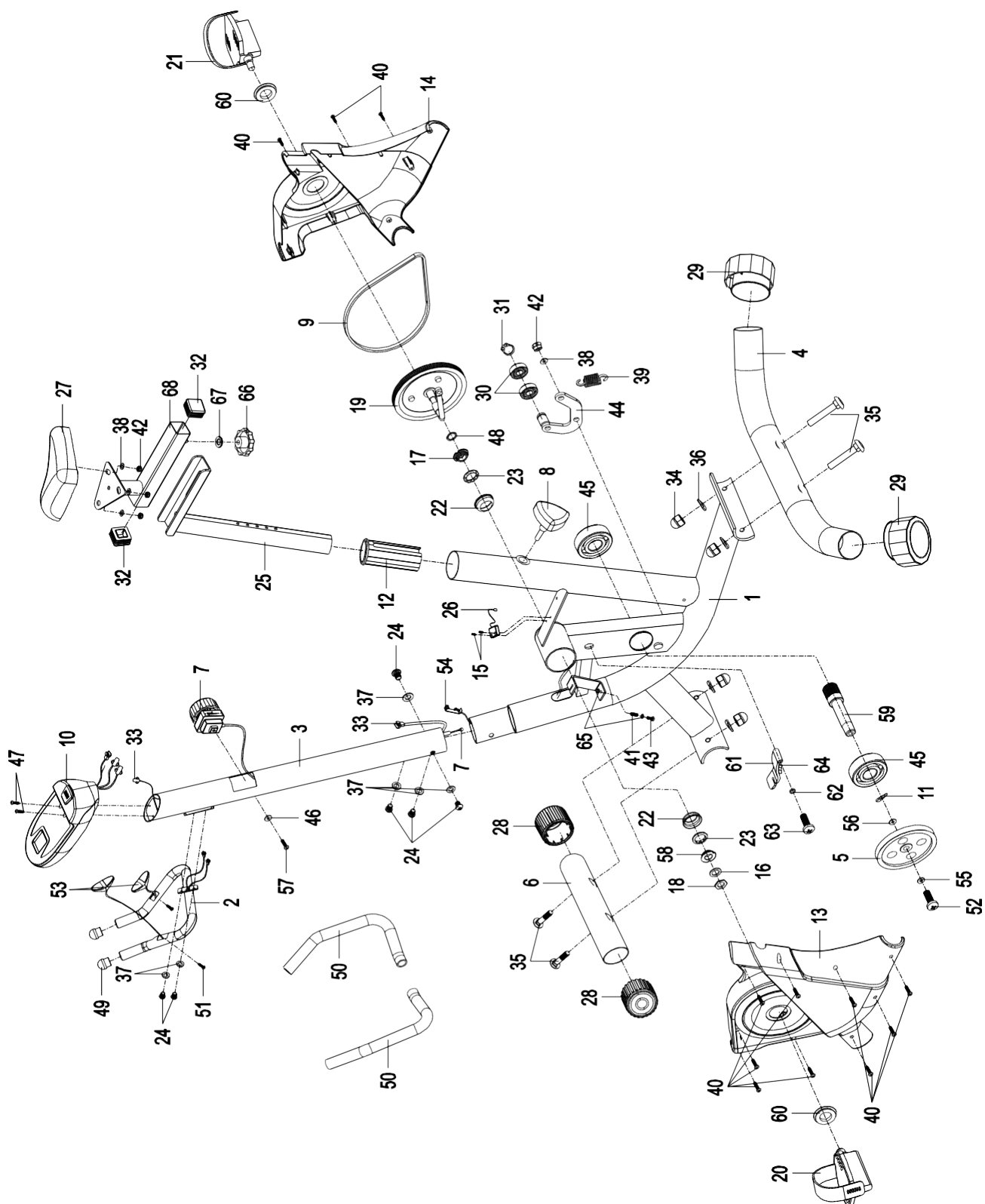




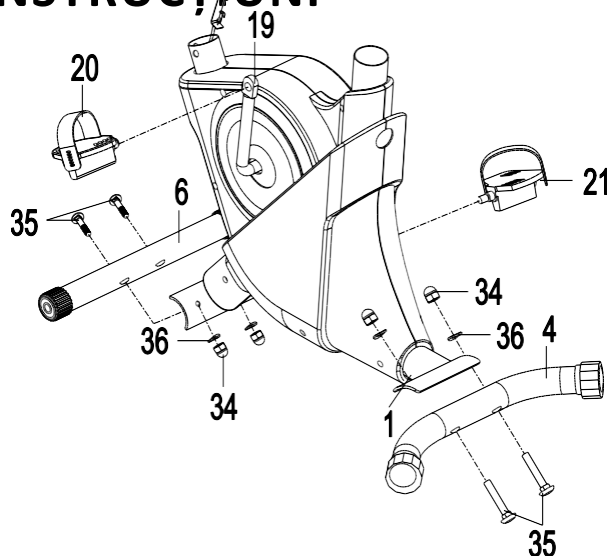
Cheie Allen de 5 mm  
cu  
Șurubelniță Phillips

Unealtă multi hexagonală  
1 PC

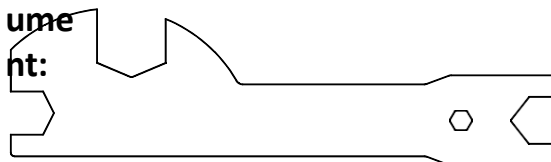
# DESEN DE ANSAMBLU



# INSTALARE INSTRUCȚIUNI



Instr  
ume  
nt:



Unealtă multi hexagonală

## 1. Stabilizator față/spate și reglare pedală dreapta/stânga

Așezați stabilizatorul frontal (6) pe partea din față a cadrului principal (1) și aliniați găurile. Fixați stabilizatorul (6) pe partea curbată a cadrului principal (1) cu ajutorul a 2 piulițe (34), 2 șuruburi lungi M10x60 (35) și 2 șaibe mari curbate Ø10 (36). Utilizați unealta furnizată. Montați stabilizatorul spate (4) pe partea curbată din spate a cadrului principal (1) și fixați-le cu ajutorul a 2 piulițe (34), 2 șuruburi longitudinale (35) și 2 șaibe mari curbate (36). Utilizați instrumentul furnizat.

## Ansamblul pedalei

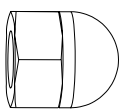
**Manivela, arborele pedalei și pedala sunt marcate "R" pentru dreapta și "L" pentru stânga.** Introduceți arborele pedalei din stânga (20) în orificiul filetat din manivela din stânga (19). Înfășurați manual arborele pedalei în sens invers acelor de ceasornic până când vă simțiți confortabil. **Notă: nu încercați să rotiți arborele pedalei în sensul acelor de ceasornic**

**sau firele se vor rupe.**

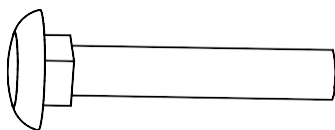
Strângeți pedala stângă (20) cu cheia furnizată.

Introduceți arborele pedalei din dreapta (21) în orificiul filetat al manivelei (19). Înfiletați această pedală cu mâna și strângeți-o cu unealta furnizată.

## Hardware:



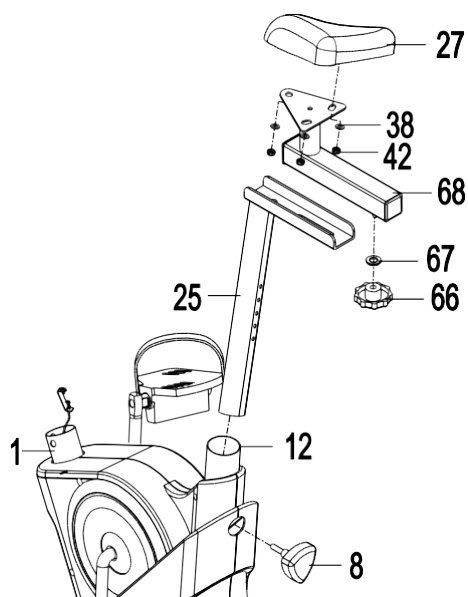
(34) Mama  
Gâscă  
4 bucăți



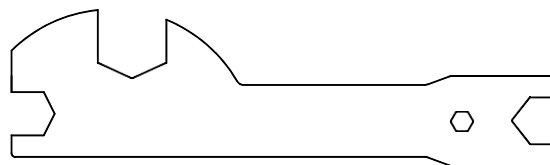
(35) Șurub lung  
4 bucăți



(36) Șaibă curbată Ø10  
4 bucăți



**Instrument:**



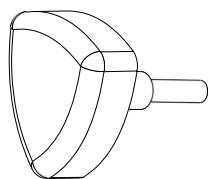
*Unealtă multi hexagonală*

## 2. Montarea tubului de șa, a tubului de alunecare și a scaunului

Îndepărtați șaibele 3db (38) și piulițele de nailon 3db (42) din partea inferioară a scaunului (27). Folosiți cheia furnizată. Aliniați găurile din partea inferioară a scaunului (27) cu găurile din tubul de alunecare (68) și fixați-l cu șaiba (38) și piulița de nailon M8 (42) îndepărtate anterior. Utilizați cheia.

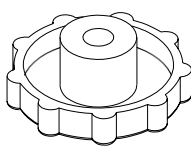
Potriviți găurile din soclul (68) al tubului de alunecare cu găurile din tubul de șezut (25) și fixați-le cu șaiba (67) și butonul de reglare a scaunului (66). Glisați tubul de șezut (25) în tubul de șezut (12) de pe cadrul principal (1) și apoi potriviți butonul tubului de șezut (8) pe cadrul principal (1), rotindu-l în sensul acelor de ceasornic. Tubul de șa (25) este fixat în acest mod.

### Hardware:



(8) Butonul tubului de șa

1 buc



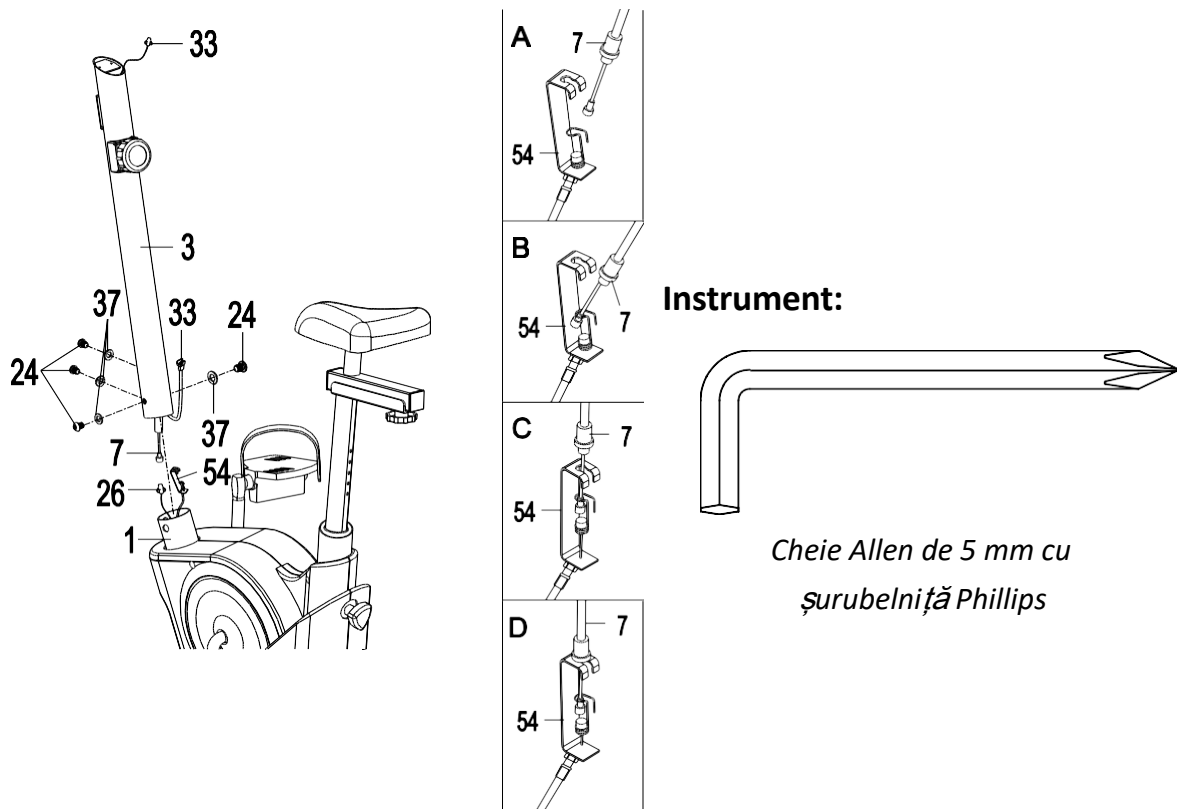
(66) Dispozitiv de reglare a scaunului

1 buc



(67) Soclu Ø18Ø10.5x1.5

1db



### 3. Instalarea coloanei de direcție

Îndepărtați 4 șuruburi (24) și 4 șaibe (37) de pe cadrul principal (1). Unealta furnizată poate fi utilizată pentru a ajuta la îndepărtare.

Conectați firul senzorului (26) care iese din cadrul principal (1) la firul senzorului de extensie (33) care iese din coloana de direcție (3). Se recomandă ca o a doua persoană să vă asiste la acest pas. O persoană trebuie să țină coloana de direcție (3) în timp ce cealaltă persoană conectează firele.

Introduceți capătul cablului butonului de control al tensiunii (7) în fanta cablului de tensiune (54), așa cum se arată în figură. FIGURA A

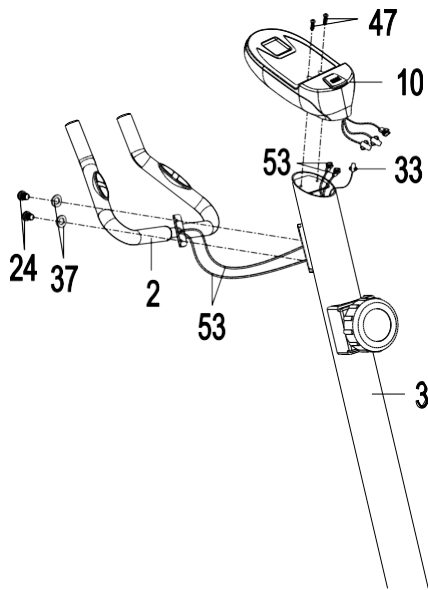
Împingeți capătul cablului butonului de tensiune (7) și forțați-l în suportul metalic de pe cablul de tensiune (54), a se vedea figura B.

Conectați capetele celor două fire așa cum se arată în figura C. Verificați dacă există o conexiune între cele două cabluri, figura D.

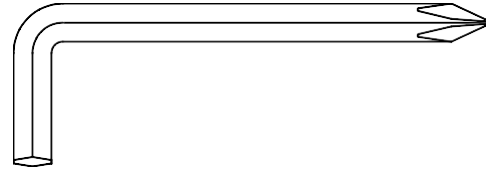
Împingeți ușor firele în cadrul principal (1), apoi glisați coloana de direcție (3) pe cadrul principal (1). Apoi fixați-le cu cele 4 șaibe (37) și șuruburile (24) care au fost îndepărtate.

**VĂ RUGĂM SĂ URMAȚI ACEASTĂ PROCEDURĂ ȘI SĂ STRÂNGEȚI ȘURUBURILE A CU AJUTORUL ȘURUBELNIȚEI ȘI AL ȘURUBULUI ALLEN FURNIZATE:**

Strângeți mai întâi șurubul (24) de pe partea din față a cadrului principal (1) și apoi celelalte două șuruburi de pe partea laterală a coloanei de direcție (3).



**Instrument:**



*Cheie Allen de 5 mm cu  
șurubelniță Phillips*

**4. Guvernul și repararea calculatoarelor**

Îndepărtați 2 șuruburi (24) și 2 șaibe (37) de pe coloana de direcție (3). Utilizați unealta furnizată.

Treceți firul senzorului de impulsuri (53) prin coloana de direcție (3) și împingeți capătul firului prin ieșirea superioară a coloanei de direcție (3).

Așezați ghidonul (2) pe coloana de direcție (3) și fixați-l cu 2 șuruburi (24) și 2 șaibe (37), care au fost îndepărtate anterior.

Utilizați instrumentul furnizat.

Îndepărtați cele 2 șuruburi (47) de pe coloana de direcție (3). Cheia Allen poate fi folosită pentru a vă ajuta.

Conectați capetele cablului senzorului (33) și ale cablului senzorului de impulsuri (53) la cablurile care ies din computer (10).

Împingeți cu grijă firele în coloana de direcție (3). Așezați calculatorul (10) deasupra coloanei de direcție (3) și fixați-l cu ajutorul șurubului (47) îndepărtat anterior. Folosiți cheia pentru această operațiune.

# FUNȚIONAREA CALCULATORULUI



## UTILIZAȚI COMPUTERUL

Puteți porni contorul prin apăsarea butonului MODE sau prin apăsarea pedalei. Dacă dispozitivul nu este utilizat timp de 4-5 minute, acesta se va opri automat.

## FUNȚIILE BUTOANELOR

Apăsați butonul MODE pentru a alege între diferite programe.

Țineți apăsată tasta MODE timp de 3 secunde pentru a reseta valorile anterioare, cu excepția valorii ODO (odometru).

## FUNȚIILE CALCULATORULUI :

**SCAN:** scanează automat fiecare funcție la intervale de 5 secunde.

**NOTĂ:** dacă nu doriți să utilizați funcția SCAN, apăsați butonul pentru a alege dintre celelalte funcții.

**TMR ( TIME R):** Afișează timpul de antrenament scurs în minute și secunde.

**KM ( SPEED ):** Afișează viteza curentă.

**CAL ( CALORIES ):** Afișează numărul aproximativ de calorii arse în timpul exercițiilor fizice. (Această casetă de date este un ghid aproximativ pentru a compara diferite antrenamente și nu trebuie folosită ca tratament medical).

**P ( PULSE ):** Afișează ritmul cardiac curent atunci când țineți senzorii de ritm cardiac cu ambele mâini. Pentru a obține o citire mai precisă a pulsului, vă rugăm să țineți întotdeauna ghidonul cu ambele mâini. Pentru o mai mare acuratețe, verificați întotdeauna citirea pulsului cu ambele mâini.

**DIS ( DISTANCE ):** Afișează distanța totală parcursă în timpul exercițiului.

**ODO ( ODOMETRU ):** Afișează distanța totală parcursă. Dacă valorile odometrului nu sunt vizibile în mod clar, apăsați și mențineți apăsat butonul timp de 3 secunde. Dacă scoateți elementul, datele odometrului vor fi imediat șterse, resetate.

## ÎNLOCUIREA ELEMENTELOR

1. scoateți capacul bateriei din spatele ghișeului.
2. Introduceți două baterii (AA).
3. Asigurați-vă că elementele sunt așezate corect.
4. Apoi înșurubați la loc capacul bateriei.
5. Dacă afișajul este slab sau afișează doar detalii, scoateți bateriile și așteptați 15 secunde înainte de a le înlocui.

## SUBMISII

până când cele două piese sunt  
blocate în poziție fără să

alunece î

### Setarea butonului de control al sarcinii

Pentru a mări sarcina, rotiți butonul în sensul acelor de ceasornic.

Pentru a reduce sarcina, înfășurați în sens invers acelor de ceasornic.

### Reglarea stabilizatorului spate

Rotiți capacele de capăt ale stabilizatorului spate până când echipamentul este stabil.

### Reglarea înălțimii scaunului

Rotiți dispozitivul de reglare a scaunului în sens invers acelor de ceasornic, apoi puteți glisa scaunul în sus sau în jos. Apoi fixați tubul de șa prin rotirea în sensul acelor de ceasornic a butonului de reglare, care a fost slăbit anterior.

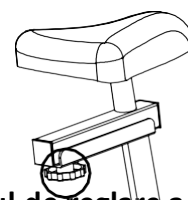
**NOTĂ: verificați dacă nu ați depășit plafonul de credit.**

**tubul de șa pe marcaj.**

### Reglarea scaunului înainte, înapoi

Slăbiți butonul de reglare a scaunului pentru a deplasa scaunul și bara de alunecare. Reglați scaunul înainte sau înapoi în poziția corectă, apoi trageți reglajul înapoi.

**ASIGURAȚI-VĂ că înfășurați bobina până când**



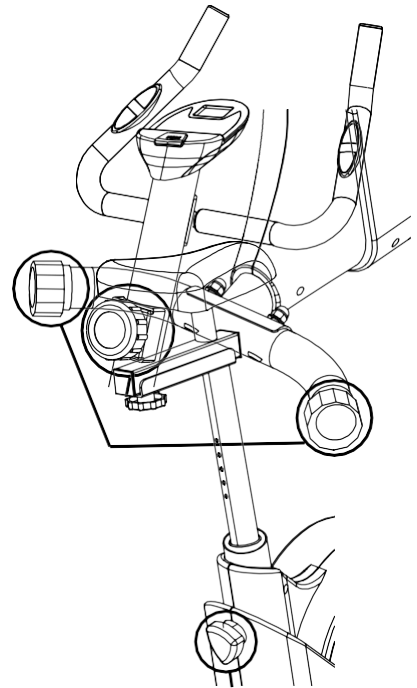
Butonul de reglare a



**Tension Control knob**

**Capac de capăt al stabilizatorului spate**

**Buton pentru tijă de șezut**



# ȚINUTĂ DE CARBON

## Curățare

Acest produs poate fi curățat cu o cârpă moale. Trebuie să aveți grijă să nu folosiți produse de curățare cu ingrediente acide, deoarece acestea pot coroda cu ușurință părțile din plastic. De asemenea, trebuie să aveți grijă să vă asigurați că computerul nu este expus în mod continuu la lumina puternică a soarelui. Vă rugăm să îndepărtați transpirația de pe dispozitiv după fiecare utilizare. Aveți grijă să nu ajungeți cu umiditate excesivă pe ecranul calculatorului, deoarece acest lucru poate cauza probleme electronice sau șocuri electrice. Vă rugăm să verificați în fiecare săptămână toate șuruburile, piulițele, pedalele și piesele mobile pentru a vă asigura că nimic nu s-a slăbit.

## Depozitare

Țineți copiii departe de echipament. Depozitați aparatul într-un loc uscat și curat.

## DEPANARE

<b>Eroare</b>	<b>Depanare</b>
<b>Suportul este instabil.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Îndepărtați obiectul de pe suport.</li><li>2. Reglați capacele de pe suportul din spate.</li></ol>
<b>Afișajul computerului nu se afișează.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verificați dacă cablul computerului este conectat corect este legat.</li><li>2. Verificați bateriile și înlocuiți-le dacă este necesar.</li></ol>
<b>Monitorul de ritm cardiac nu afișează sau nu o face cu precizie</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Verificați cablul monitorului de ritm cardiac</li><li>2. Țineți întotdeauna senzorii ferm cu ambele mâini</li><li>3. Este posibil ca senzorii să fie prea strânși, caz în care evitați presiunea puternică</li></ol>
<b>Dispozitivul este zgomotos în timpul utilizării</b>	Scoateți capacul și fixați-le din nou.

<p><b>Nici o rezistență în timpul utilizării</b></p>	<p>1. Scoateți capacul și reglați. 2. Înlocuiți</p>
	<p>butonul de control al dificultății. 3. Scoateți capacul și reglați. 4. Înlocuiți rulmenții.</p>

## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE ȘI DE ÎNCĂLZIRE

**ÎNCĂLZIREA:** încălzirea mușchilor este o parte vitală a oricărui antrenament. Faceți-o înainte de fiecare antrenament pentru a vă pregăti corpul pentru volumul de muncă. Prin încălzirea și întinderea mușchilor, circulația sângelui este accelerată, ritmul cardiac crește și mușchii sunt oxigenați.

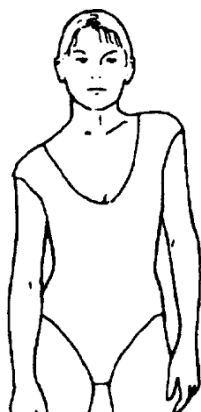
**COOL DOWN :** un final important pentru orice antrenament. Repetați exercițiile pentru a reduce durerea mușchilor oboseți.

### DEZVOLTARE

Înclinați-vă capul spre dreapta, spre umăr, pentru a simți tensiunea din gât.

Reveniți în poziția de pornire și repetați. Îndoți apoi capul pe spate, cu bărbia în sus, cu gura ușor deschisă. La următoarea bătaie, reveniți în poziția de plecare și aplecați capul spre stânga. Apoi reveniți la poziția de pornire.

Apoi aplecați capul spre piept și reveniți la poziția de plecare.



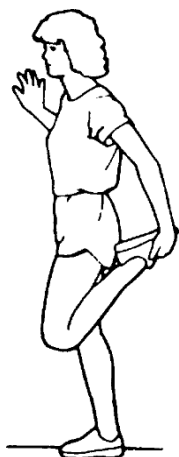
### ÎNTINDEREA UMERILOR

Ridicați umărul drept spre ureche. Apoi ridicați umărul stâng și coborâți umărul drept în același timp.



## **COMUNICAT DE PRESĂ**

Ridicați brațele deasupra capului. Pe o singură bătaie, întindeți umărul drept cât mai mult spre tavan, apoi coborâți-l înapoi. Repetați cu celălalt umăr.

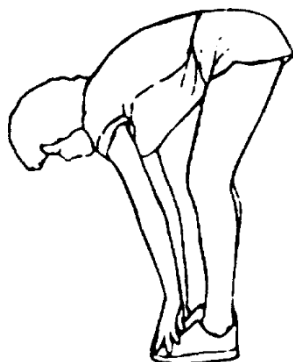


### **ÎNTINDERE HAMSTRING A**

Stați cu partea dreaptă lipită de perete. Cu mâna dreaptă, sprijiniți-vă de perete, iar cu mâna stângă, apucați piciorul stâng și încercați să îl trageți spre coapsă. Țineți timp de 15 secunde, apoi repetați cu celălalt picior.

### **ÎNTINDEREA MUȘCHILOR COAPSEI INTERIOARE**

Stați jos, cu picioarele ușor îndoite și apropiați picioarele. Genunchii orientați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de fese. Apăsăți ușor genunchii spre podea. Țineți apăsat timp de 15 secunde.

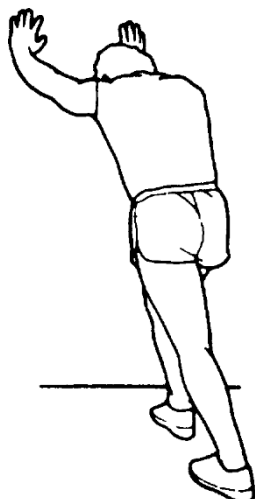
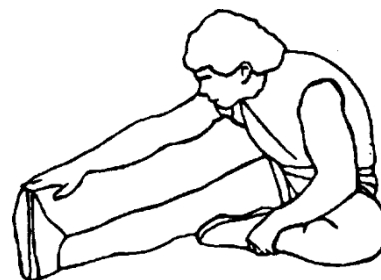


### **ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE**

Înclinați-vă încet înaintea spre gleznă. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Spatele și umerii trebuie să fie relaxați. Aplecați-vă cât mai jos posibil și mențineți poziția timp de 15 secunde.

### **ÎNTINDEREA VIȚELOR**

Stați jos și întindeți piciorul drept. Îndoți piciorul stâng astfel încât talpa piciorului să fie îndreptată spre interiorul coapsei drepte. Trageți-vă cât mai aproape de degetele de la picioare. Țineți timp de 15 secunde. Eliberați și repetați cu celălalt picior.



### **ÎNTINDEREA TENDONULUI ACHILEI**

Sprijină-ți mâinile de perete, cu piciorul stâng îndoit în fața ta. Piciorul drept întins, talpa piciorului stâng țineți piciorul stâng pe podea. Cu o mișcare de șold, deplasați-vă greutatea înaintea pe piciorul din față și țineți-o timp de 15sec. Apoi schimbați picioarele.