

Bicicleta fitness OVICX Q100C Spinning bike

Manual de utilizare

Mulumim pentru ca ai achizitionat Bicicleta fitness OVICX Q100C Spinning bike. Te rugam sa citesti instructiunile inainte de utilizarea dispozitivului. Daca ai nevoie de informatii suplimentare poti contacta serviciul clienti.

1. Instructiuni pentru utilizare in siguranta

* Este importanta citirea manualului de utilizare inainte de instalarea si utilizarea dispozitivului. Doar prin instalarea, mentenanta si utilizarea corecta a echipamentului poti face sport in siguranta si sa obtii rezultatele pe care le vrei.

* Inainte de a incepe programul de exercitii este recomandat sa consulți medicul de familie care sa-ti confirme ca starea de sanatate iti permite sa faci sport in siguranta. In cazul in care iei tratament pentru combaterea unor afectiuni ale inimii, hipertensiune ori probleme cu colesterolul - sfatul medicului curant este esential.

* Atentie la mesajele pe care ti le transmite corpul. Exerciitiile executate incorect sau in exces pot avea un impact negativ asupra starii de sanatate. In cazul in care te confrunti cu simptome inconfortabile precum: durere, presiune in piept, puls rapid, tahipnee, senzatie de greutate in corp, ameteala sau senzatie de vomă, te rugam sa te opresti imediat. Inainte de a continua exercitiile trebuie sa consulți medicul de familie.

* Tine in permanenta copiii si animalele de companie la distanta de bicicleta (a fost creata pentru a fi utilizata de persoanele adulte).

* Partea inferioara a bicicletei trebuie impachetata intr-o husa dintr-un material traicnic, plat care sa protejeze podeaua si carpa. Din motive de siguranta trebuie sa existe cel puțin 500cm spatiu liber in jurul echipamentului.

* Poarta intotdeauna haine si pantofi sport potrivite pentru antrenament. Hainele nu trebuie sa fie prea largi sau prea lungi pentru ca exista riscul sa fie prinse de componentele mobile ale bicicletei. Patofii sport trebuie sa sustina bine picioarele si sa aiba talpa antiderapanta. Exerciitiile executate incorect ori in exces pot avea un impact negativ asupra corpului tau.

* Echipamentul este destinat exclusiv utilizarii la domiciliu.

* Te rugam sa fii atent la componentele mobile ale echipamentului pentru a evita posibilele accidente.

* Produsul nu trebuie utilizat ca echipament medical.

Nume produs: Spinning Bike
 Model: OVICX-Q100
 Sistem rezistenta: Sistem magnetic de control al rezistentei
 Mod control: Cureaua distributie
 Culoare: Gri inchis
 Limitare inaltime: 150-190 cm
 Greutate neta: 27 kg
 Greutate totala: 31 kg
 Dimensiuni produs: 114.5x51x110.9 cm
 Dimensiuni pachet: 101x22x88 cm

Instructiuni pentru monitorizarea exercitiilor

Funcție buton

* Acest buton iti permite sa selectezi si sa blochezi functia pe care o vrei.

SCAN-TIME-SPEED-DIST-CALORIES(CAL)-TOTAL DIST(ODO)(if have)
 - RPM(if have) -PULSE RATE

Scan-Timp-Viteza-Distanta-Calorii (cal) - Distanta totala (ODO) (daca are) - RPM (daca are) - Puls

* Apasare 3s pentru a reseta la zero toate valorile (fara ODO).

Mod Repaos

* Sistemul intra automat in modul repaos daca senzorul nu primeste niciun semnal sau daca niciun buton nu este apasat timp de 4 minute.

* Sistemul devine activ cand butonul Mod este apasat ori se primeste semnal din partea senzorului.

Funcții

1. SCAN: Afiseaza automat schimbarile la fiecare 6s conform urmatoarei diagrame.

SCAN-TIME-SPEED-DIST-CALORIES(CAL)-TOTAL DIST(ODO)(if have)
 - RPM(if have) -PULSE RATE

Scan-Timp-Viteza-Distanta-Calorii (cal) - Distanta totala (ODO) (daca are) - RPM (rotatie pe minut daca are) - Puls

2. TIMP: Timpul total de antrenament va fi afisat cand incepe sesiunea.

3. Viteza: Viteza curenta va fi afisata cand incepe sesiunea.

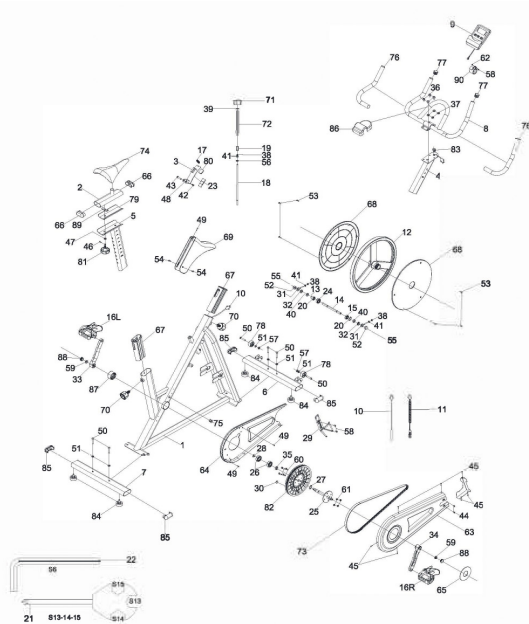
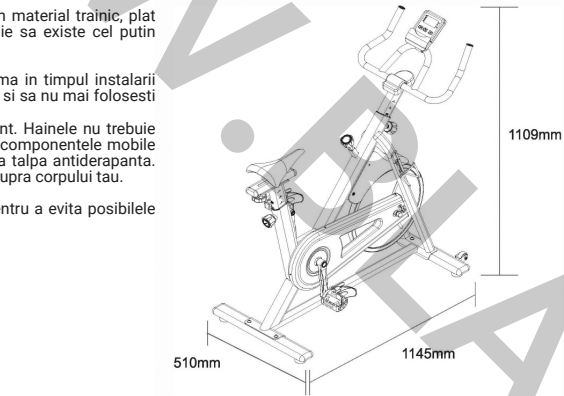
4. DISTANTA: Distanta parcursa in timpul fiecarui antrenament va fi afisata cand incepe sesiunea.

5. CALORII: Numarul de calorii arse va fi afisat cand incepe sesiunea.

6. ODO (daca are): Distanta parcursa de-a lungul tuturor antrenamentelor va fi afisata cand incepe sesiunea..In cazul in care se inlocuieste bateria, valoarea stergem se va reveni la zero.

7. RPM (daca are): Rotatia pe minut va fi afisata cand incepe sesiunea.

8. PULS: Pulsul curent va fi afisat cand incepe sesiunea.

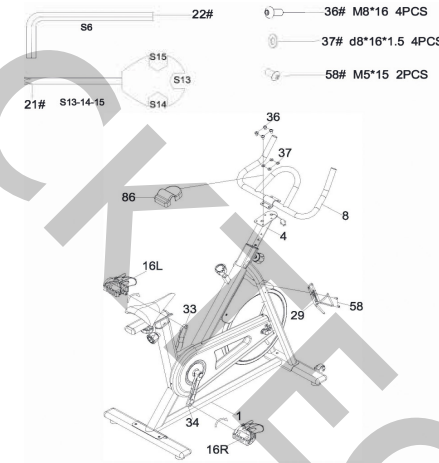


Funcție	SCAN	6s
	TIMP	0:00-99:59(M:S)
	VITEZA	0-999.9MILE/H
	DISTANTA	0-9999MILE
	ODO	0-9999MILE
	CAL	0-9999Kcal
	RPM	0-999 r/min
	PULS	40-240BPM

Baterie	Dimensiuni: - AAA *2
Temperatura de operare	0°C +40°C
Temperatura depozitare	-10°C - +60°C

PASUL 1

Mai intai se monteaza stabilizatorul frontal (6) si stabilizatorul posterior (7) in cadrul principal (1), apoi se instaleaza cele patru suruburi (50 #) si cele patru saibe (51 #) in stabilizatorul frontal (6) si in stabilizatorul posterior (7). Urmeaza strangerea suruburilor cu cheia hexagonala (22 #).



PASUL 2

Se conecteaza cablul cu capat mama (11) pe suportul ghidon (4) cu capatul tata al senzorului, se verifica manual ca ansamblul sa fie conectat perfect. Se roteste apoi capacul in sensul invers acelor de ceasornic si se insereaza suportul ghidon in cadrul principal (1).

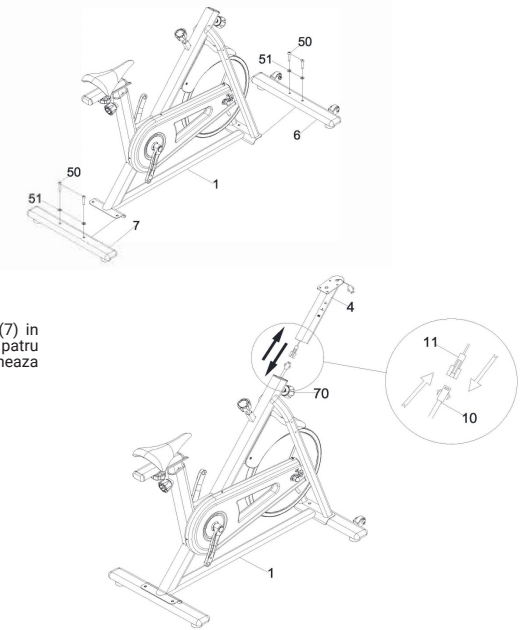
PASUL 3

1. Se instaleaza mai intai ansamblul manerului (8) pe suportul ghidonului (4), se insereaza cele 4 suruburi (38#) si cele 4 piulite (37 #) in fantele speciale, se strang cu ajutorul cheii hexagonale S6 (22 #) si fixeaza capacul manerului (86) pe suportul ghidonului (8).

2. Se fixeaza pedala stanga (16L) si pedala dreapta (16R) in fantele corespunzatoare (33 stanga si 34 dreapta) conform directiei din fotografie si apoi se strang cu o cheie solida (21#).

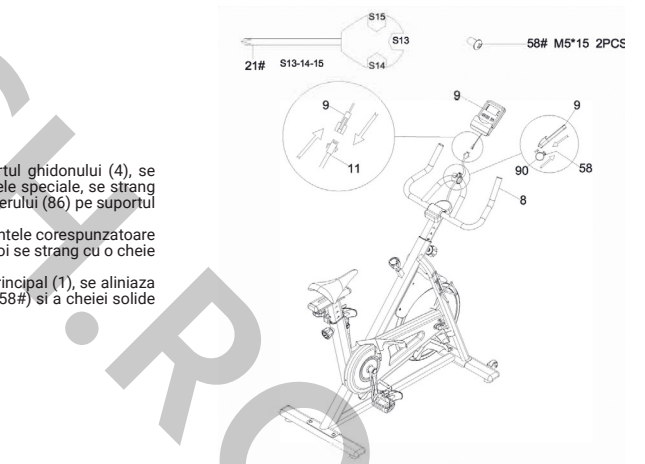
3. Se instaleaza suportul pentru sticla de apa (29) pe cadrul principal (1), se aliniază cu pozitia fantei si se fixeaza cu ajutorul celor doua suruburi (58#) si a cheii solide (21#).

Pasi Instalare



PASUL 2

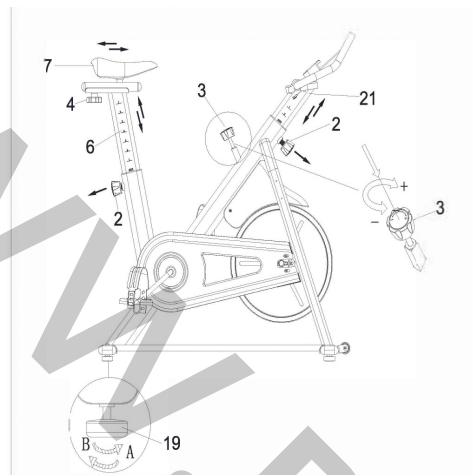
Se conecteaza cablul cu capat mama (11) pe suportul ghidon (4) cu capatul tata al senzorului, se verifica manual ca ansamblul sa fie conectat perfect. Se roteste apoi capacul in sensul invers acelor de ceasornic si se insereaza suportul ghidon in cadrul principal (1).



PASUL 4

1. Se instaleaza consola electronica in fanta dedicata aflata pe ansamblul manerului, se ajusteaza consola in unghiul corespunzator si se fixeaza cu ajutorul suruburilor (58#) si a cheii speciale (21#).

2. Se conecteaza consola electronica cu firul (11) potrivit schemei. Asigura-te ca totul este asamblat in mod corespunzator.



PASUL 5

Echilibrare bicicleta

Pentru obtinerea unei pedalari line si confortabile, bicicleta trebuie sa fie extrem de stabila. In cazul in care observi un dezechilibru in timpul utilizarii, ar trebui sa ajustezi inaltimea picioruselor stabilizatoarelor frontal si posterior. Roteste piciorusele (19) in directia acelor de ceasornic (directia A) pentru a regla in sus inaltimea stabilizatorului. Roteste piciorusele in sens invers acelor de ceasornic (directia B) pentru a ajusta in jos inaltimea stabilizatorului pana cand va deveni paralel cu suprafata bicicletei. Dupa reglarea picioruselor celor doua stabilizatoare (frontal si posterior) bicicleta va fi stabila, echilibrata.

Cum poate fi mutata bicicleta

Înainte de a muta bicicleta asigura-te ca manerul este fixat corect. Dacă este slabit strange butonul (2) și fixează-l. Așază-te în fața bicicletei astfel încât să poți atinge cu ușurință manerul. Pune mâinile pe cele două manere, așază unul dintre picioare pe stabilizatorul frontal (15) și apasă cu putere manerul în jos până când roata frontală atinge podeaua. Cu ajutorul roții de pe podea poți muta cu ușurință bicicleta în locul dorit.

Fa sport in sigurata

Te rugam sa consulti un specialist inainte de a incepe exercitiile fizice. Iti poate oferi sfaturi importante despre frecventa, intensitatea si durata exercitiilor in functie de varsta si conditia ta fizica. Daca in timpul exercitiilor te confrunti cu simptome inconfortabile precum: durere, presiune in piept, puls rapid, tahipnee, senzatie de greutate in corp, ametala sau senzatie de vomă, te rugam sa te opresti imediat. Consulta un medic inainte de a continua sa faci miscare.

1. Miscari de stretching (intindere)

Cu genunchii usor flexati, apleaca-te in fata, relaxeaza-ti spatele si umerii, atinge-ti degetele de la picioare daca este posibil (mentine postura pentru 10-15s), apoi relaxeaza-te. Repeta exercitiul de trei ori pentru fiecare picior.

2. Extensie muschi Hamstring (grupul celor trei muschi aflat in spatele coapsei de la sold pana la genunchi)

Așază-te pe podea, întinde un picior și pe celălalt strânge-l astfel încât degetele ating piciorul întins (asa cum se vede în fig 2). Încearcă să atingi cu mâna vârful degetelor de la picioare (mentine postura pentru 10-15s) apoi relaxeaza-te. Repeta de trei ori pentru fiecare picior.

3. Extensia tendonului lui Ahile

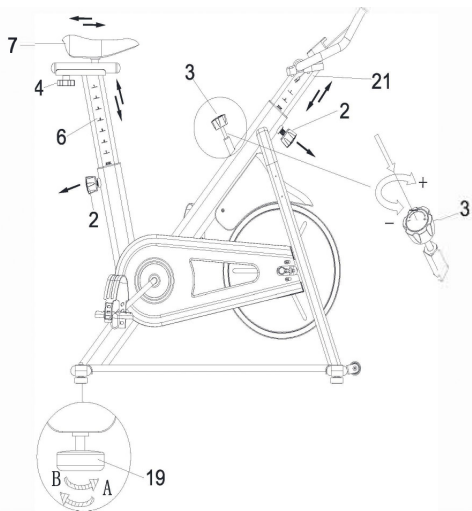
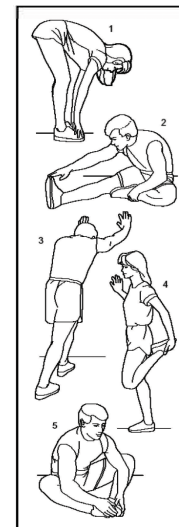
Stai în picioare și sprijina-te cu mâinile de un perete în vreme ce un picior ramâne în spate. Tine calcaiul din spate pe podea și îndreapta degetele de la picioare spre înainte. Flexează ușor celălalt genunchi către perete, având grija ca piciorul din spate să ramână drept. Înclina-te către perete până când simți o întindere ușoară în gamba. Menține poziția pentru 10-15s apoi relaxeaza-te. Repeta de trei ori pentru fiecare picior.

4. Extensie muschiului cvadriceps

Mentine-ti echilibrul cu o mana stanga sprijinita de perete sau masa, apoi intinde mana dreapta, prinde glezna piciorului drept (fig 4) si trage-l usor catre fese pana cand simti ca muschii frontali sunt tensionati. Menține poziția pentru 10-15s apoi relaxeaza-te. Repeta de trei ori pentru fiecare picior.

5. Extensie muschiului Sartorius (situat pe fata anterioara a coapsei)

Din pozitia sezut, talpile sunt lipite, iar genunchii sunt usor departati (fig 5). Tine mainile pe picioare si indeparteaza genunchii cat de mult poti. Menține poziția pentru 10-15s apoi relaxeaza-te. Repeta de trei ori.



Ajustare pozitie sa

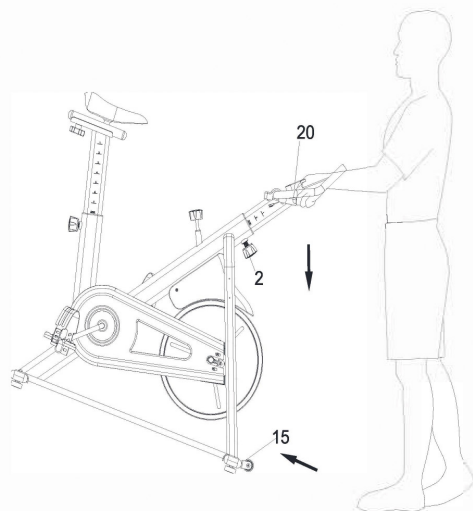
Slăbește butonul (2) și ridică tija selei (6) în poziția dorită. Asigura-te că butonul care blochează sau este fixat în fanta corectă. Slăbește butonul (4) pentru a ajusta poziția de înclinare a selei în față sau în spate în funcție de nevoile ori preferințele tale. Odată ce poziția este fixată, strânge butonul (4) prin rotirea în sensul invers al acelor de ceasornic.

Ajustare manere

Slăbește butonul de reglare (2) a asamblului manerului, ridică tija (21) și muta butonul (2) în poziția dorită. Asigura-te că butonul (2) este fixat în fanta aleasă. Odată ce poziția este fixată, butonul de reglare (2) a asamblului manerului trebuie strâns prin rotirea în sensul acelor de ceasornic.

Ajustare rezistența

Rezistența la pedalare este crescută prin rotirea butonului de rezistență (3) către dreapta. Reducerea rezistenței la pedalare este obținută prin rotirea butonului de rezistență (3) către stânga. Apasă butonul de rezistență (3) pentru oprirea de urgență.



Black Tech Group – Romania

Distribuitor autorizat

Sos. Bucuresti Nord Nr.10, Global City Business Park

Cladirea O21, Etaj 5, Voluntari (Ilfov)

office@blacktech.ro

