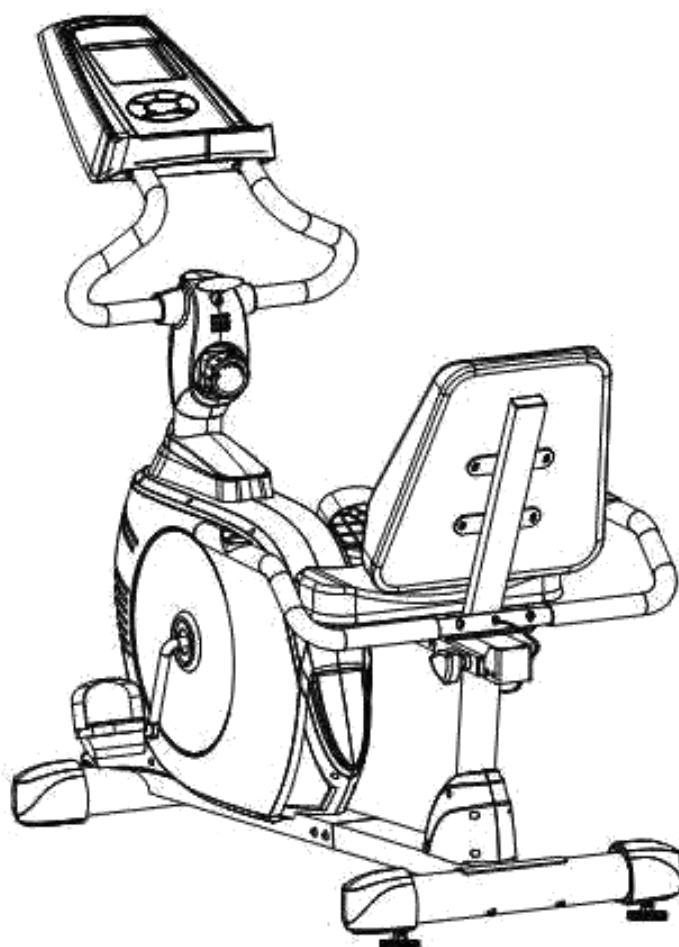




Manualul utilizatorului - RO

IN 8245 Bicicleta magnetica recumbent inSPORTline Nahary



CONTINUT

INSTRUCTIUNI IMPORTANTE DE SIGURANTA	3
VEDERE DESFASURATA	4
LISTA PIESELOR.....	5
LISTA HARDWARE	7
UNELTE	8
INSTRUCTIUNI DE ANSAMBLARE	8
PAS 1: INSTALARE CADRU PRINCIPAL SPATE	8
PAS 2: INSTALARE STABILIZATOARE FRONTALE SI SPATE.....	9
PAS 3: INSTALAREA PEDALELOR SI A SUPORTULUI SPATARULUI	10
PAS 4: INSTALAREA STALPULUI FRONTAL SI A APARATOARELOR LUI	11
PAS 5: INSTALAREA PERNEI SCAUNULUI/SPATARULUI SI A GHIDONULUI DIN SPATE	12
PAS 6: INSTALAREA GHIDONULUI FRONTAL, A CAPACELOR DECORATIVE FATA/ SPATE ALE STALPULUI FRONTAL, SI A COMPUTERULUI	13
OPERAREA COMPUTERULUI	14
AJUSTARI.....	15
AJUSTARI ALE MANERULUI AJUSTABIL	15
AJUSTAREA GHIDONULUI FRONTAL	15
AJUSTAREA MANERULUI REGLARE REZISTENTA.....	16
AJUSTAREA SCAUNULUI IN FATA SAU SPATE	16
INTRETINERE.....	16
CURATARE	16
DEPOZITARE	16
DEPANARE	17
RUTINA DE RELAXARE SI INCALZIRE	17
GARANTIE	19



IMPORTANT: Cititi toate instructiunile cu atentie inainte de utilizarea produsului. Retineti manualul pentru referinte ulterioare.

Specificatiile pot varia fata de poza.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTE

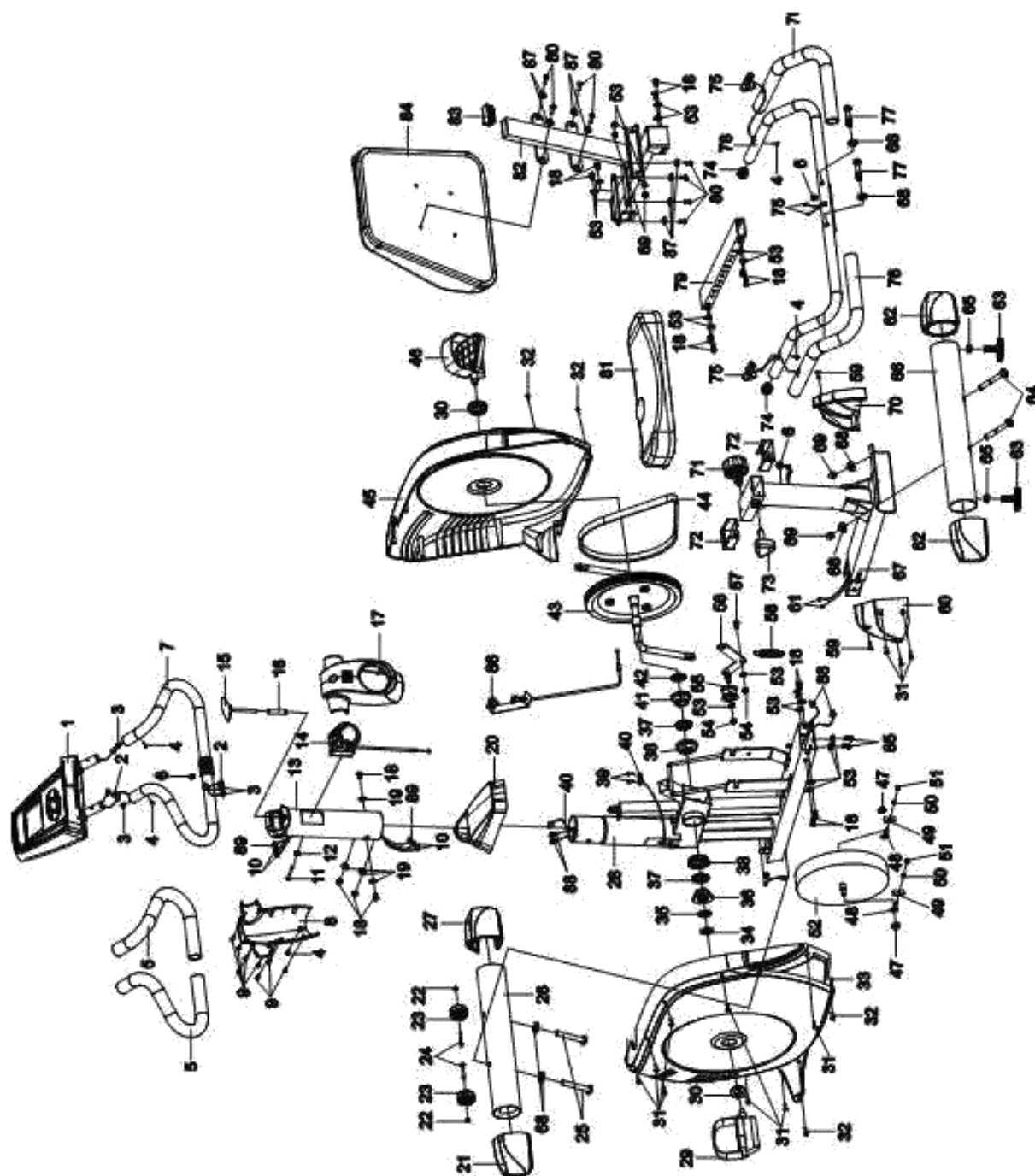
Precautiunile de baza ar trebui urmate mereu, inclusiv urmatoarele instructiuni atunci cand utilizati echipamentul. Cititi toate instructiunile inainte de a utiliza echipamentul.

1. Cititi toate instructiunile cu atentie inainte de a utiliza echipamentul. Asigurati-va ca echipamentul este ansamblat corect si strans bine inainte de utilizare.
2. Inainte de exercitii, pentru a evita ranirea muschilor, sunt recomandate exercitiile de incalzire.
3. Asigurati-va ca nu aveti piesele sunt fixate bine si nu sunt defecte. Acest echipament ar trebui asezat pe o suprafata plana cand este utilizat. Este recomandata folosirea unui covoras pentru podea.
4. Purtati haine si incaltaminte corespunzatoare cand utilizati echipamentul. Nu purtati haine ce s-ar putea agata in piesele echipamentului. Amintiti-va sa strangeti curelele pedalelor.
5. Nu incercati lucrari de intretinere sau ajustare, altele decat cele descrise in manual. Daca apar probleme, incetati utilizarea si contactati-va distribuitorul local.
6. Nu folositi echipamentul in aer liber.
7. Acest echipament este pentru uz casnic, nu este un model de uz comercial.
8. Echipamentul trebuie folosit de o singura persoana la un moment dat.
9. Daca simtiti dureri in piept, greata, ameteala, sau greutate in a respira, opriti-va din exercitii de urgenta si consultati un doctor inainte de a continua..
10. Fiti cu bagare de seama la montarea si demontarea echipamentului
11. Nu permiteti copiilor sa se joace cu acest echipament. Tineti copiii si animalele de companie la distanta cat timp echipamentul este in uz. Echipamentul este pentru adulti. Spatiul minim pentru utilizare este de doi m.
12. Greutatea maxima suportata de echipament este de 140 kg.

AVERTISMENT: Inainte de a incepe sa faceti exercitii, consultati-va medicul. Acest lucru este important in special pentru cei cu varsta de peste 35 ani, sau care au mai avut probleme de sanatate. Cititi toate instructiunile inainte de a utiliza aparatul.

ATENTIE: Cititi cu atentie toate instructiunile inainte de a utiliza produsul. Retineti manualul pentru referinte ulterioare.

VEDERE DESFASURATA





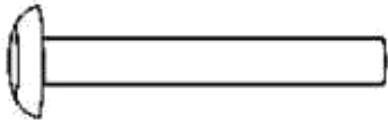

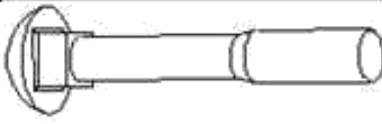



LISTA PIESELOR

NR.	Descriere	Cant
001	Computer (XLG-903)	1
002	Extensie fir senzor B L=500mm	1
003	Extensie fir senzor puls mana D L=500mm	2
004	Surub ST4.2x20mm	5
005	Spuma pentru prindere ghidon frontal Ø33xØ27x500	2
006	Fir stecher Ø12.1	3
007	Ghidon frontal Ø25x1.5	1
008	Capac decorativ fata pentru stalp frontal	1
009	Surub ST2.9x16mm	8
010	Extensie fir senzor puls mana C L=350mm	1
011	Surub M5x30	1
012	Saiba mare curbata Ø5	1
013	Stalp frontal Ø76x1.5	1
014	Maner reglare rezistenta L=170mm	1
015	Maner in forma de T ghidon frontal M8x75	1
016	Distantier Ø12x1.5x50	1
017	Capac decorativ spate pentru stalp frontal	1
018	Surub M8x15mm	16
019	Saiba curbata Ø8	4
020	Capac stalp frontal	1
021	Capac stabilizator fata stanga	1
022	Piulita nylon M6	2
023	Roata transport Ø45x19	2
024	Surub M6x40	2
025	Surub M8x90mm	2
026	Stabilizator fata Ø76x1.5	1
027	Capac stabilizator fata dreapta	1
028	Cadru principal frontal 80x40x2	1
029	Pedala stanga(YH-30X)	1
030	Capac Ø40xØ25x10	2
031	Surub ST4.2x25mm	11
032	Surub autofiletant Phillips ST4.2x25mm	4
033	Aparatoare stanga	1
034	Piulita hexagonala 7/8"	1
035	Saiba Ø34.5xØ23x2.5	1


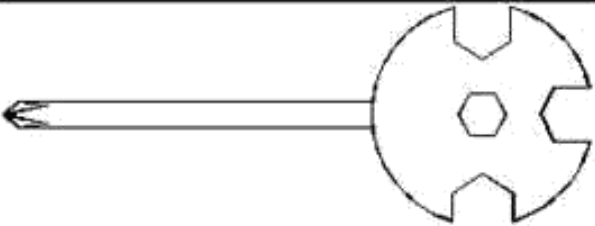
036	Piulita rulment II 7/8"	1
037	Rulment	2
038	Rulment cupa	2
039	Surub ST2.9x12mm	2
040	Fir senzor L=750mm	1
041	Piulita rulment I 15/16"	1
042	Saiba Ø40xØ24x3	1
043	Scripete curea cu pedalier Ø260 J6	1
044	Curea PJ390 J6	1
045	Aparatoare dreapta	1
046	Pedala dreapta(YH-30X)	1
047	Piulita M10x1.0	2
048	Surub ochi M6x36	2
049	Suport rezistentă	2
050	Saiba arcuită Ø6	2
051	Piulita M6	2
052	Volanta Ø250	1
053	Saiba Ø16xØ8x1.5t	18
054	Piulita nylon M8	2
055	Roata rezerva	1
056	Suport roata rezerva	1
057	Surub M8x20mm	1
058	Arc Ø18x92xØ3	1
059	Surub ST4.8x20mm	2
060	Capac cadru principal stanga spate	1
061	Extensie fir senzor puls mana A L=1000mm	1
062	Capac stabilizator spate	2
063	Maner reglabil M10	2
064	Surub transport M8x90mm	2
065	Piulita M10	2
066	Stabilizator spate Ø76x1.5	1
067	Cadru principal spate 80x40x1.5	1
068	Saiba mare curbata Ø20xØ8x1.5t	6
069	Piulita capac M8	4
070	Aparatoare cadru principal dreapta spate	1
071	Maner rotund M16x1.5	1
072	Bucse	2
073	Maner triunghiular M12x58	1
074	Capac rotund ghidon spate	2

075	Fir senzor puls mana L=750mm	2
076	Spuma pentru prindere ghidon spate Ø27xØ33x600	2
077	Surub M8x45mm	2
078	Ghidon spate Ø76x1.5	1
079	Tub glisant scaun 53x23x2	1
080	Surub M6x15	8
081	Perna scaun 420x250x60	1
082	Suport scaun si spatar 53x23x2	1
083	Capac suport scaun si spatar	1
084	Perna spatar x400x430x90	1
085	Surub M8x30mm	2
086	Cablu rezistenta L=950mm	1
087	Saiba Ø6xØ18	8
088	Fir extensie senzor puls mana B L=1000mm	1
089	Fir extensie senzor A L=350mm	1

LISTA IMPACHETARE

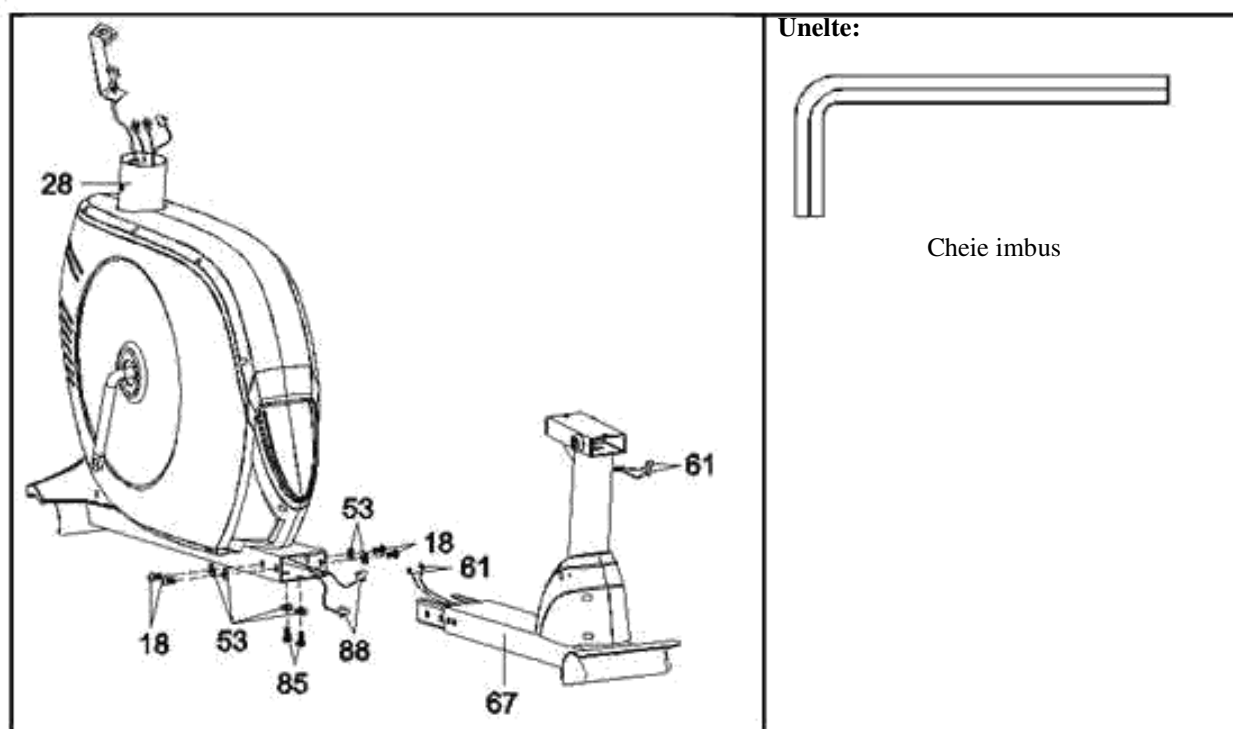
 (4) Surub ST4.2x20mm 3 buc	 (9) Surub ST2.9x16mm 8 buc	 (25) Surub M8x90mm 2 buc
 (53) Saiba Ø16xØ8x1.5t 2 buc	 (64) Surub transport M8x90mm 2 buc	 (68) Saiba mare curbata Ø20xØ8x1.5t 6 buc
 (69) Piulita capac M8 4 buc	 (77) Surub M8x45mm 2 buc	

UNELTE

	
Cheie imbus S6 1 buc	Cheie multifunctionala cu cap surubelnita Phillips S10, S13, S14, S15 1 buc

INSTRUCTIUNI ANSAMBLARE

PAS 1: INSTALAREA CADRULUI PRINCIPAL SPATE

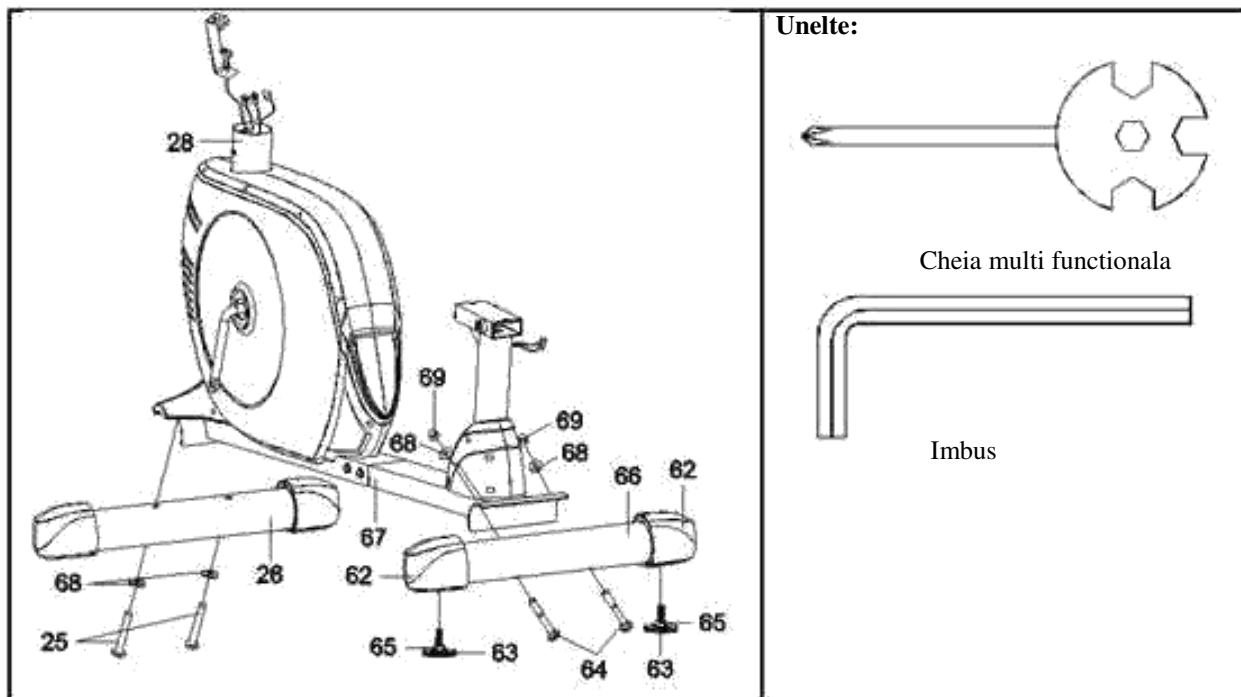


Inlaturati 2 suruburi M8x30mm (85), 4 suruburi M8x15mm (18), si 6 saibe Ø16xØ8x1.5t (53) de la cardul principal spate (67). Inlaturati piesele cu imbusul S6 furnizat.

Conectati extensia fir senzor puls mana A (61) de la cadrul principal spate (67) la extensia fir senzor puls mana B (88) de la cadrul principal fata (28).

Atasati cadrul principal spate (67) la cadrul principal fata (28) cu 2 suruburi M8x30mm (85), 4 suruburi M8x15mm (18), si 6 saibe Ø16xØ8x1.5t (53) care au fost inlaturate. Inlaturati piesele cu imbusul S6 furnizat.

PAS 2: INSTALAREA STABILIZATOARELOR FRONTAL SI SPATE



Hardware:

<p>(25) Surub M8x90mm 2 buc</p>	<p>(68) Saiba mare curbata Ø20xØ8x1.5t 4 buc</p>	<p>(64) Surub transport M8x90mm 2 buc</p>	<p>(69) Piulita capac M8 2 buc</p>
-------------------------------------	--	---	--

Pozitionati stabilizatorul fata (26) in fata cadrului principal frontal (28) si aliniasi gaurile.

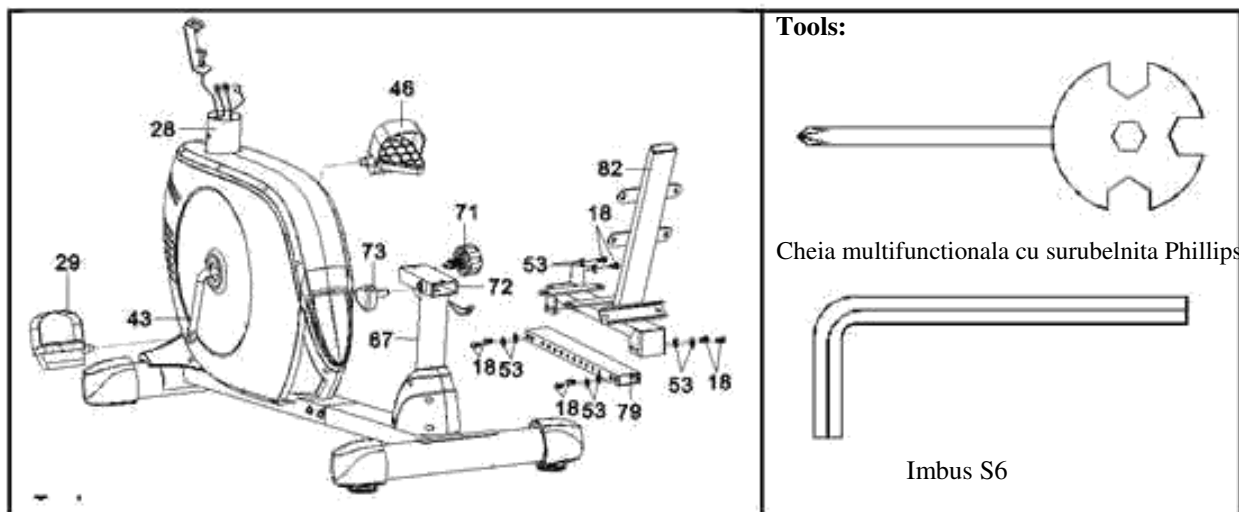
Atasati stabilizatorul frontal (26) in fata curbei de pe cadrul principal frontal (28) cu 2 suruburi M8x90mm

(25) si 2 saibe mari curbate Ø20xØ8x1.5t (68). Strangeti suruburile si piulitele cu imbusul furnizat. Pozitionati stabilizatorul spate (66) din spatele cadrului principal spate(67) si aliniasi.

Atasati stabilizatorul spate (66) la curba din spatele cadrului principal spate (67) cu 2 suruburi transport M8x90mm (64), 2 saibe mari curbate Ø20xØ8x1.5t (68), si doua capace piulita M8 (69). Strangeti suruburile si piulitele cu cheia multifunctiunala si imbusul furnizat.

Instalati 2 manere ajustabile M10 (63) cu 2 piulite M10 (65) la stabilizatorul spate (66).

PAS 3: INSTALAREA PEDALELOR SI A SUPORTULUI SCAUNULUI SI SPATARULUI



Pedalele, pedalierul, axul, curelele pedalelor sunt marcate cu “R” pentru dreapta si “L” pentru stanga.

Inserati axul pedalei stangi (29) in gaura filetata din stanga pedalierului (43). Rotiti axul pedalei cu mana in directia inversa a acelor de ceas pana cand este strans corespunzator.

Nota: NU rotiti axul in directia acelor de ceas, deoarece se va strica filetul.

Strangeti axul pedalei stangi (29) cu cheia multifunctionala furnizata.

Inserati axul pedalei drepte (46) in gaura filetata din dreapta pedalierului (43). Rotiti axul pedalei cu mana in directia acelor de ceas pana cand este strans corespunzator.

Strangeti axul pedalei drepte (43) cu cheia multifunctionala furnizata.

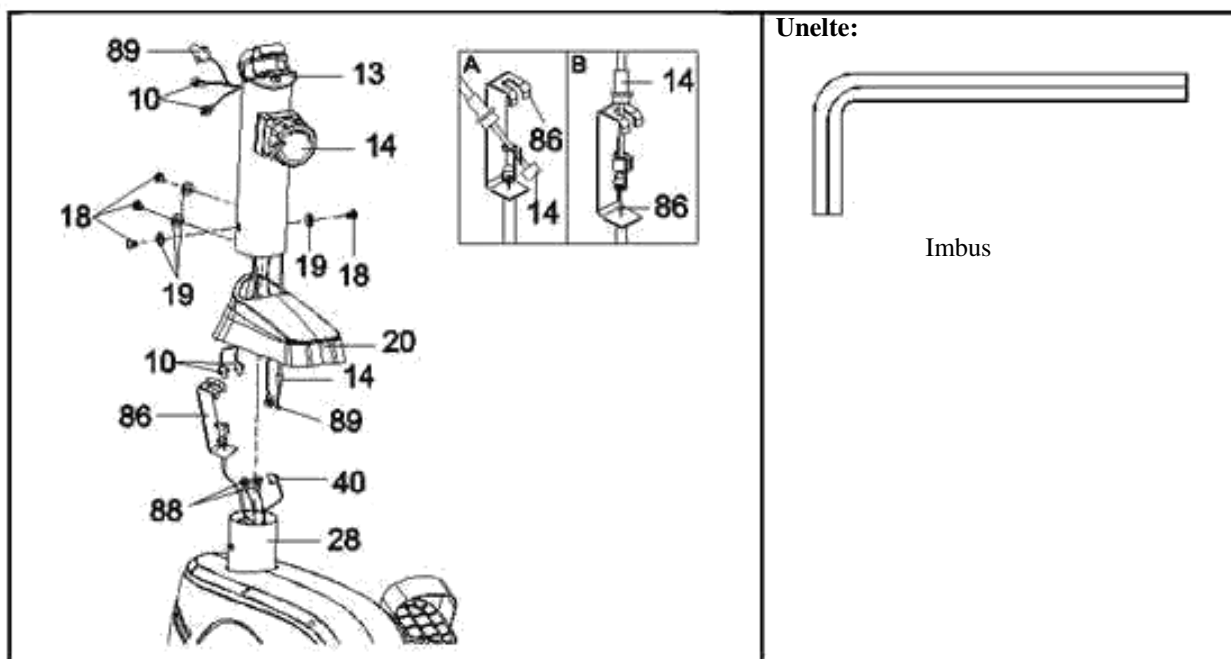
Inlaturati 8 suruburi M8x15mm (18), 8 saibe Ø16xØ8x1.5t (53), si tubul glisant al scaunului (79) de la suportul scaunului si spatarului (82). Inlaturati suruburile cu imbusul furnizat.

Inserati tubul glisant al scaunului (79) in bucele (72) cadrului principal spate (67).

Atasati tubul glisant scaun (79) la suportul scaunului si spatarului (82) 8 suruburi M8x15mm (18), 8 saibe Ø16xØ8x1.5t (53) care au fost inlaturate. Strangeti suruburile cu imbusul furnizat.

Ajustati pozitia scaunului si inserati manerul rotund (71) si cel triunghiular (73). Rotiti manerul rotund (71) si cel triunghiular (73) in directia acelor de ceas pentru a strange.

PAS 4: INSTALAREA STALPULUI FRONTAL SI AL APARATOARELOR LUI



Înlăturati 4 suruburi M8x15mm (18) și 4 saibe curbate Ø8 (19) de la cadrul principal frontal (28). Înlăturati suruburile și saibele cu imbusul furnizat.

Glisați aparatul frontal al stalpului (20) pe stalpul frontal (13).

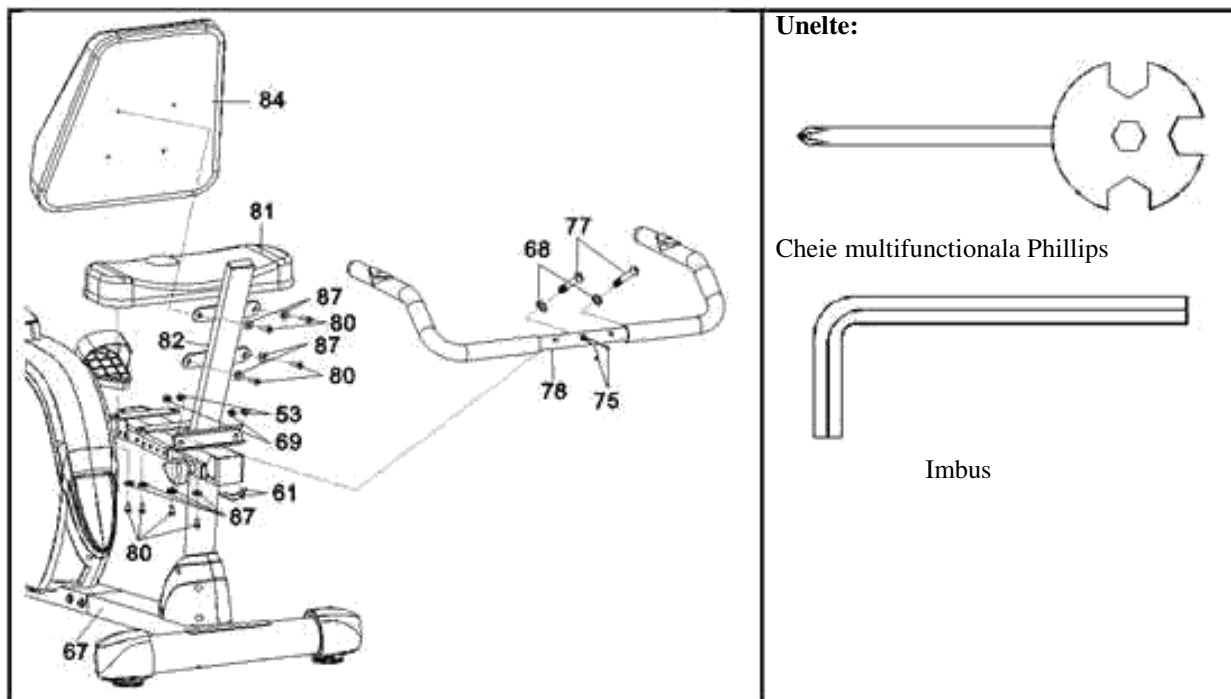
Puneți capatul rezistenței manerului control rezistență (14) în carligul cablului de rezistență (86) după cum este arătat în desenul A al figurei 4. Trageți cablul de rezistență al manerului control rezistență (14) în sus și forțați-l în gaura de metal a suportului cablului rezistență (86) după cum este arătat în desenul B al figurei 4.

Conectați extensia firului senzor puls mână B (88) și firul senzor (40) de la cadrul principal (28) la extensia firului senzor puls mână C (10) și la extensia firului senzor puls mână A (89) de la stalpul frontal (13).





Înserați stalpul frontal (13) în tubul cadrului principal frontal (28) și strângeți cu 4 suruburi M8x15mm (18) și 4 saibe curbate Ø8 (19) care au fost înlăturate. Strângeți suruburile și saibele cu imbusul furnizat.

Glisați aparatul stalpului frontal (20) pe stalpul frontal (13).

PAS 5: INSTALAREA PERNELOR SCAUNULUI SI SPATARULUI SI A GHIDONULUI



Hardware:

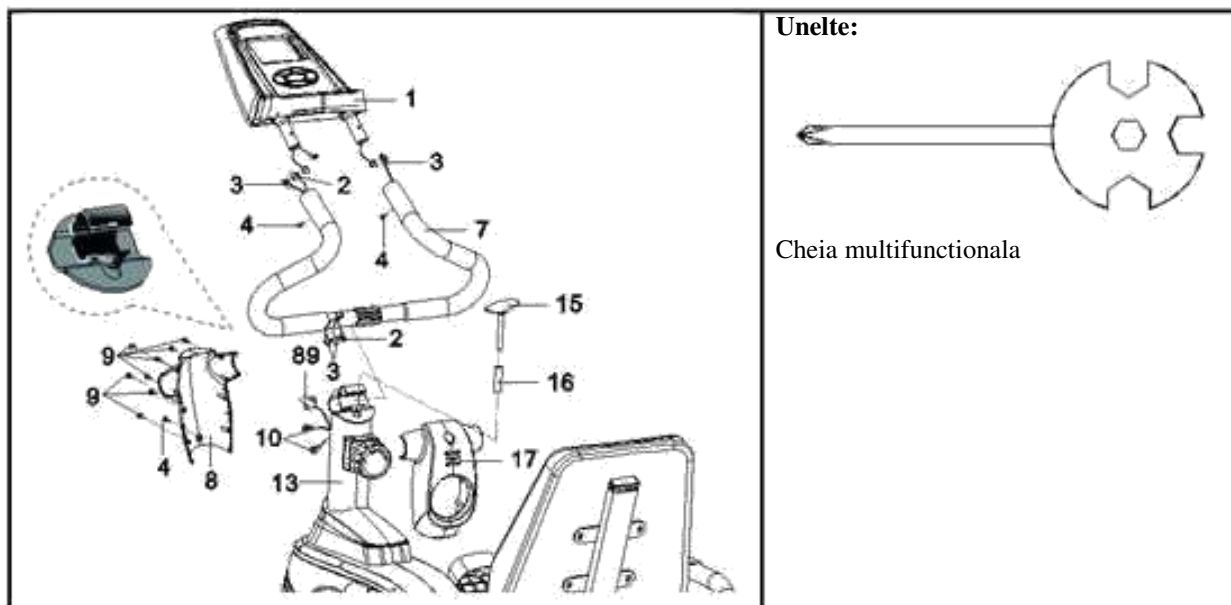
 <p>(77) Surub M8x45mm 2 buc</p>	 <p>(68) Saiba mare curbata Ø20xØ8x1.5t 2 buc</p>	 <p>(53) Saiba Ø16xØ8x1.5t 2 buc</p>	 <p>(69) Piulita capac M8 2 buc</p>
---	--	---	--

Inlaturati 8 suruburi M6x15mm (80) si 8 saibe Ø6xØ18 (87) din spatele pernelor scaunului si spatarului (81, 84). Inlaturati-le cu cheia multifunctionala furnizata. Apoi atasati pernele scaunului si spatarului (81, 84) pe suportul pernelor scaunului si spatarului (82) 8 suruburi M6x15mm (80) si 8 saibe Ø6xØ18 (87) care au fost inlaturate. Strangeti suruburile si saibele cu cheia multifunctionala furnizata.

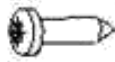

Atasati ghidonul spate (78) la suportul scaunului si spatarului (82) cu 2 suruburi M8x45mm (77), 2 saibe curbate mari Ø20xØ8x1.5t (68), 2 saibe Ø16xØ8x1.5t (53), si 2 piulite capac M8 (69). Strangeti piulitele suruburile si saibele cu cheia si imbusul furnizate.

Conectati extensia firului senzor puls mana A (61) de la cadrul principal spate (67) la firele senzor puls mana (75) de la ghidonul spate (78).

PAS 6: INSTALAREA GHIDONULUI FRONTAL, A CAPACELOR DECORATIVE FATA/ SPATE ALE STALPULUI FRONTAL, SI A COMPUTERULUI



Hardware:

 <p>(4) Surub ST4.2x20mm</p> <p>3 buc</p>	 <p>(9) Surub ST2.9x16mm</p> <p>8 buc</p>
--	--

Plasati ghidonul frontal (7) prin clema de sus a stalpului frontal (13). Conectati extensia firului senzor puls mana C (10) la extensia firului senzor A (89) de la stalpul frontal (13) la extensia firului senzor puls mana D (3) si extensia firului senzor B (2) la ghidonul frontal (7). Tineti ghidonul frontal (7) in pozitia dorita si strangeti capacele decorative fata spate ale stalpului frontal (8, 17), M8x75 ,manerul in forma de T a ghidonul frontal (15), si distantierul Ø12x1.5x50 (16) in clema si si strangeti capacele decorative fata spate ale stalpului frontal (8, 17) cu un surub ST4.2x20mm (4) si 8 suruburi ST2.9x16mm (9). Strangeti suruburile cu cheia multifunctionala furnizata.

NOTA: M8x75 Manerul in forma de T a ghidonului frontal trebuie strans bine inainte de utilizare.

Conectati extensia firului senzor puls mana D (3) si extensia firului senzor B (2) la firele de la computer (1). Apoi instalati computerul (1) la ghidonul frontal (7) inserandu-l (1) in ghidonul frontal (7), folosind 2 suruburi ST4.2x20mm (4). Strangeti cu cheia multifunctionala furnizata.

OPERAREA COMPUTERULUI



SPECIFICATII

TIME	0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED	0.0-99.9 KM/H
DIS (DISTANCE)	0.0-99.9 KM
CAL (CALORIES)	0.0-999 KCAL
PULSE	40-200 BEATS/MIN

FOLOSIREA COMPUTERULUI

Computerul poate fi activat apasand tastele sau pedaland. Daca lasati echipamentul inactiv pentru 4 minute, acesta se va inchide automat.

FUNCTIILE TASTELOR

MODE: Apasati tasta MODE pentru a selecta fiecare functie a computerului.

Apasati si tineti tasta MODE pentru 4 secunde, pentru a sterge toate datele.

SET: Apasati tasta SET pentru a seta valorile functiilor TIME, DISTANCE, CALORIES, sau PULSE pentru presetarile tinta..

RESET Apasati tasta RESET pentru a sterge datele functiilor TIME, DISTANCE, sau CALORIES la 0 pentru presetari.

RECUPERARE: Functia recuperarea pulsului este pentru orientare personala si pentru a compara pulsul aproximativ inainte si dupa antrenament.. Ve-ti observa ca dupa un timp mai indelungat de antrenament va ve-ti imbunatati.Functia recuperarea pulsului trebuie utilizata imediat dupa antrenament. Pentru a utiliza functia:

- 1) Strangeti senzorii ghidonului cu ambele maini in timpul exercitiului.
- 2) Apasati tasta RECOVERY.
- 3) Se va fi afisata o numaratoare de la 60 la 0. Strangeti senzorii de pe ghidon cu ambele maini.
- 4) Functia recuperarea pulsului va fi afisata pe ecran. Cand numaratoarea este gata, va fi afisat pe ecran gradul de recuperare a pulsului.

Evaluările pentru puls sunt urmatoarele:

F1 = Excelent F4 = Mai putin decat normal

F2 = Bun F5 = Nu foarte bun

F3 = Corect F6 = Putin

FUNCTIILE COMPUTERULUI

SCAN: Apasati tasta MODE pana cand ecranul afiseaza SCAN; Computerul va scana automat functiile la fiecare 5 secunde.

TIME: Afiseaza timpul scurs in minute si secunde. De asemenea poti preseta un timp tinta inainte de a incepe antrenamentul. Pentru a seta TIME apasati tasta MODE pana cand vedeti TIME afisat pe ecran. Apasati tasta SET pentru a schimba timpul., de fiecare data cand apasati tasta SET, TIME se va modifica cu 1 min. Apasati tasta RESET pentru a reseta timpul setat la 0. Timpul presetat are interval de la 0:00 la 99:00 minute. Odata ce ati presetat timpul si incepeti exercitiile, incepe numaratoarea inversa a timpului presetat pana la 0:00 cu decrementare de 1 sec. Cand timpul presetat ajunge la 0:00, va incepe o numaratoare crescatoare, si computerul va bipui pentru a va aminti.

SPEED: Afiseza viteza curenta.

DIS. (DISTANCE): Afiseaza distanta cumulata in timpul sesiunilor de antrenament. De asemenea poti preseta distanta in modul STOP. Pentru a seta DISTANCE apasati tasta MODE pana cand vedeti DISTANCE afisat pe ecran. Apasati tasta SET pentru a schimba distanta, fiecare apasare a tastei SET va schimba DISTANCE cu 0.1 km. Apasati tasta RESET pentru a aduce distanta setata la 0. Intervalul de presetare distanta variaza de la 0 la 99.9 km. Odata ce ati presetat distanta si incepeti exercitiile, incepe numaratoarea inversa a distantei presetate pana la 0.0. Cand distanta presetata ajunge la 0.0, va incepe o numaratoare crescatoare, si computerul va bipui pentru a va aminti.

CAL. (CALORIES): Afiseaza totalul de calorii arse in timpul antrenamentului. Poti deasemenea preseta o tinta de calorii de ars in modul STOP inainte de antrenament. Pentru a seta CALORIES apasati tasta MODE pana cand vedeti CAL afisat pe ecran. Apasati SET pentru a modifica, cu fiecare apasare valoarea se modifica cu 1 calorie Apasati RESET pentru a aduce valoarea la 0. Intervalul de calorii presetate este de la 0.0 la 999.0 calorii. Odata ce ai presetat valorile caloriilor, in timpul exercitiului va incepe o numaratoare inversa de la caloriile presetate la 0.00. Cand se ajunge la 0, computerul va incepe a bipui pentru a va reaminti si va incepe o numaratoare crescatoare. (Aceste date sunt pentru a compara diferitele sesiuni de antrenamente, si nu trebuie folosite in scop medical).

PULSE: Afiseaza pulsul curent, dupa ce puneti mainile pe senzori in timpul exercitiului. Pentru a va asigura ca citirea este mai precisa, tineti ambele maini pe senzori cand doriti aceasta.

INSTALAREA BATERIILOR

1. Inlaturati capacul bateriei de pe spatele computerului.
2. Puneti 2 baterii AA.
3. Asigurati-va ca bateriile au fost puse in pozitia corecta.
4. Strangeti capacul la loc.
5. Daca afisajul este ilizibil sau apar doar segmente parțiale, inlaturati bateriile si asteptati 15 sec.

AJUSTARI

AJUSTAREA MANERULUI AJUSTABIL

Rotiti manerul ajustabil de la spatele stabilizatorului cat este nevoie pentru a stabili bicicleta.



AJUSTAREA GHIDONULUI FRONTAL

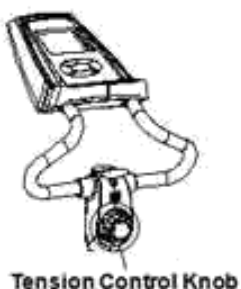
Tineti ghidonul cat slabiti manerul in forma de T de la ghidon. Ajustati ghidonul in pozitia dorita si rotiti manerul in forma de T in directia acelor de ceas pentru a strange.

NOTA: Continuati sa strangeti manerul in forma de T pana cand ghidonul este strans bine inainte de utilizare.



AJUSTAREA MANERULUI DE CONTROL REZISTENTA

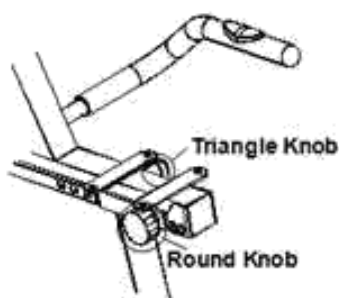
Pentru a creste rezistenta rotiti manerul in directia acelor de ceas. Pentru a descreste rotiti in directia inversa a acelor de ceas.



AJUSTAREA SCAUNULUI INAINTE SAU INAPOI

Scoateti manerul triunghiular de la cadrul principal spate. Rotiti manerul rotund in sens invers acelor de ceas pana cand poate fis scos. Scoateti-l apoi glisati suportul scaunului si al spatarului . Blocati suportul inapoi cand puneti la loc manerul. Pentru o mai mare siguranta, strangeti ambele manere(rotund si triunghiular) in directia acelor de ceas.

NOTA: Cand ajustati pozitia scaunului, asigurativa ca nu se trece peste linia marcata de pe tubul glisant.



INTRETINERE

CURATARE

Bicicleta poate fi curata cu o carpa moale si umeda. Nu folositi abrazivi sau solventi pe partile din plastic. Curatati bicicleta dupa fiecare sesiune de antrenamente. Aveti grija sa nu udati afisajul computerului, pentru a nu cauza un scurt-circuit. Tineti bicicleta, dar mai ales afisajul departe de razele solare. Va rugam inspectati toate piesele de ansamblare, piulite, suruburi, pedale pentru o mai buna functionare in fiecare saptamana..

DEPOZITARE

Depozitati bicicleta intr-un mediu curat si uscat, la departare de copii.

DEPANARE

PROBLEMA	SOLUTIE
Bicicleta se clatina	Rotiti capacul stabilizatorului din spate cat este nevoie pentru a nivela bicicleta.
Nu se afiseaza nimic pe ecranul computerului.	1. Verificati firele computerului sa fie bine conectate cu cele care vin stalpul ghidonului 2. Verificati daca bateriile sunt pozitionate corect si daca arcurile sunt in contact cu bateriile. 3. Bateriile pot fi terminate, inlocuiti-le cu unele noi.
Nu se citeste pulsul, sau citirea este incorecta, inconsistenta.	.Asigurati-va ca firele senzorului pt puls sunt puse conectate corect. 2. Pentru a asigura o citire cat mai precisa, va rugam tineti intotdeauna ambele maini pe senzori in loc sa tineti doar una cand doriti sa cititi pulsul in timpul antrenamentului. 3. Evitati sa strangeti prea tare. Incercati sa mentineti o presiune moderata in timp ce tineti mainile pe senzorii de puls.
Bicicleta face un zgomot in timpul utilizarii.	Suruburile ar putea fi slabite. Va rugam inspectati toate suruburile si strangeti-le pe cea slabite.

RUTINA DE INCALZIRE SI RELAXARE

INCALZIREA

Scopul incalzirii este de a pregati corpul pentru exercitii si de a minimiza pericolul de ranire. Faceti incalzire pentru doua cinci minute inainte de antrenament. Faceti exercitii ce va creste ritmul cardiac si va incalzesc muschii. Activitati ca mersul pe jos, jogging, sarituri, saritul corzii, si alergatul pe loc.

RELAXAREA

Scopul relaxarii e acela de a readuce corpul la starea normala, odihnindu-va dupa fiecare serie de exercitii. O relaxare corecta incetinesc usor ritmul cardiac si permite sangelui sa se intoarca la inima..

ROTIREA CAPULUI

Rotiti capul de la dreapta spre stanga, simtind intinderea din partea stanga a gatului. Apoi rotiti capul inapoi odata, intinzand barbia spre tavan si lasand gura deschisa. Rotiti capul spre stanga odata si apoi lasati capul cu barbia in piept odata.



RIDICARI DIN UMERI

Ridicati umarul drept spre ureche in timp ce umarul stang il coborati. Repetati pentru umarul stang.



INTINDERI LATERALE

Ridicati mainile deasupra capului. Ridicati mana dreapta cat de sus puteti odata. Repetati actiunea si pentru mana stanga.



INTINEREA CVADRICEPSILOR

Cu o mana pe un perete pentru echilibru, intinde cealalta mana si prinde piciorul si ridica-l cat poti de sus. Aduceti calcaiul cat mai aproape de fese. Tineti timp de 15 secunde si repetati cu celalalt picior.



INTINDEREA ALE MUSCHILOR INTERIORI AI COAPSELOR

Stati cu talpile picioarelor alaturate cu genunchii indreptati spre exterior. Trageti picioarele cat mai aproape de corp. Impingeti usor genunchii spre podea. Repetati de 15 ori.



ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Intindeti-va usor din talie, lasand spatele si umerii cat mai relaxati in timp ce va intindeti spre degetele de la picioare. Intindeti-va cat puteti de mult. Repetati de 15 ori.



INTINDEREA MUSCHILOR COAPSELOR

Stati cu piciorul drept intins. Odihniti talpa piciorului inspre coapsa interioara dreapta. Intindeti-va spre degetul de la picior. Repetati de 15 ori. Relaxativa si apoi repetati cu piciorul stang.



INTINDEREA CALCAIULUI LUI AHILE

Sprijiniti-va de un perete cu piciorul stang in fata celui drept si cu mainile inainte. Tineti piciorul drept drept, si cel stang pe podea. Apoi indoiti piciorul stang inainte prin miscarea soldurilor spre perete. Apoi repetati si pentru celalalt picior de 15 ori.





SAXO SPORT SRL

Certificat de garanție

Data:

Numarul:

Cumparator:		Vanzator:	SAXO SPORT SRL
Adresa:		Adresa:	ул. Сакар Планина 1
CIF/CUI/VAT:		Telefon:	0346630002

Nr.	COD	Denumirea produselor si serviciilor	Cantitate	Garantie(luni)
1			1	24
2				

Produsele au fost receptionate de:

Emis de: Склад русе

Semnatura:

/ semnatura si stampila /

Fisa service / reparatii:

Data receptie / Data finalizare reparatie	Descrierea reparatiei efectuate	Tehnician – Nume si semnatura	Semnatura client

Stimate client, îți mulțumim că ai ales să achiziționezi produsele noastre. Certificatul este emis în conformitate cu normele prevăzute de Legea 449/2003 modificată și OG 21/1992 republicată.

Termenii și Condițiile Garanției:

1. Certificatul de garanție și contractul de vânzare au fost întocmite conform legii și nu pot suporta modificări. Garanția se acordă pentru defectele apărute în perioada de garanție în timpul folosirii corespunzătoare și în condiții normale a produsului.
2. Copia certificatului va fi păstrată la service și va fi completată pentru fiecare reparație cu semnătura clientului.
3. Reparația produselor se va efectua în service-ul companiei sau în orice alt centru autorizat.
Livrarea produsului în service se află în responsabilitatea clientului. Dacă acesta solicită reparație la domiciliu, acest serviciu poate fi oferit contra cost.
4. Garanția este valabilă doar în cazul în care produsele sunt aduse/livate în service în ambalajul original, împreună cu toate accesoriile ce au însoțit produsul. În cazul unor reparații minore, compania se obligă să efectueze reparația într-un termen de maxim 30 zile lucrătoare de la data recepției în service. Dacă acest lucru nu este posibil, vânzătorul va înlocui produsul cu unul nou din același model sau dintr-un model similar. Dacă produsul nu poate fi reparat sau înlocuit, clientul poate opta pentru returnarea contravalorii produsului de la data achiziției.
5. Reclamațiile privind lipsa unor componente sau piese vor fi luate în considerare doar dacă sunt efectuate la asamblarea produsului de către un tehnician al vânzătorului sau dacă sunt semnalate imediat după recepția produsului.
6. Vânzătorul este responsabil de lipsa de conformitate a unui produs la data vânzării, indiferent de garanție, conform legii.
7. Durata medie de viață a produselor este de 5 ani.

Garanția produsului nu se acordă și nu acoperă reparațiile pentru următoarele situații:

- Defecte apărute în urma nerespectării instrucțiunilor de exploatare și depozitare conform documentației produsului;
- Defecte și lovituri apărute în urma transportului sau unor lovituri mecanice asupra echipamentelor, componentelor sau afișajului;
- Tentativa de reparație a defectelor apărute de către persoane sau centre service neautorizate;
- Tentativa de falsificare, modificare sau deteriorarea completă a certificatului de garanție, etichetei ce conține seria de fabricație a echipamentului sau prezentarea unui certificat de garanție în alb sau completat necorespunzător;
- Defecte apărute în urma unor dezastre, calamități sau accidente naturale (ploaie, inundații, incendii, cutremure, etc.), în urma infiltrațiilor de lichide, insecte ce intră în echipamente sau umezelii excesive din mediul de folosire sau depozitare și altele;
- Folosirea împreună cu alte echipamente defecte, cu module sau componente defecte sau incompatibile;
- Este recomandat montajul profesional al echipamentelor, efectuat contra cost de către tehnicienii companiei. Defectele apărute în cazul sau datorită unei montări necorespunzătoare efectuate de către client sau de către persoane neautorizate nu sunt acoperite de garanție;
- Echipamentul nu este supus unei verificări anuale. Acest serviciu este disponibil contra cost.
- Dacă echipamentele sunt destinate **pentru uz casnic**, folosirea lor pentru uz profesional este interzisă și nu este acoperită de garanție;
- Nu sunt eligibile pentru reparație sau înlocuire în garanție următoarele: apariția unor conexiuni slăbite, zgomote sau scârțâituri datorate unui uz normal, zgârieturi sau deformități estetice, rupturi sau detașarea unor părți datorită unor lovituri mecanice, elemente de plastic și cauciuc, curele, lanțuri, rulmenți, șuruburi și nituri, orice alt element cu o durată de viață limitată, baterii și cabluri de conectare la rețeaua electrică.

Pentru o funcționare normală a produsului va rugăm să respectați instrucțiunile din manualul de utilizare al produsului primit împreună cu produsul, disponibil pe yakosport.ro/garantii-reclamatii.html sau aici

.....

Prin prezenta confirm că am primit produsul în perfectă stare de funcționare împreună cu manualul de utilizare în limba română și am luat la cunoștință că prezentul certificat de garanție este valabil numai însoțit de factura de achiziție și de bon fiscal sau chitanță. Dacă produsul nu este însoțit de prezentul certificat sau garanția este expirată sau anulată de către service datorită utilizării în condiții anormale (conform certificatului), reparația se va efectua, cu acordul meu, contra cost.

Semnătură Client



 **insportline**

Oficiu:
Telefon:
E-mail:
Web:

Str, Tetz Iztok nr. 20, Ruse, Bulgaria
034 6630 002
office@yakosport.ro
www.yakosport.ro
www.insportline.bg