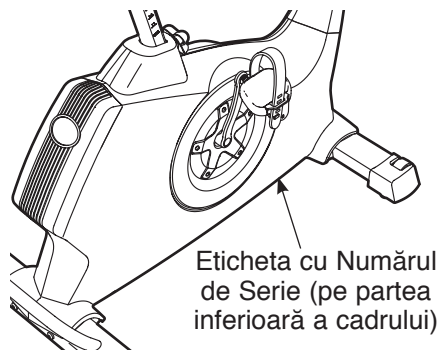


NordicTrack® GX 3.0

N. Modelului NTEVEX73910.1

Numărul de Serie _____

Scrieți numărul de serie în spațiul de mai sus, pentru referință.



ÎNTREBĂRI?

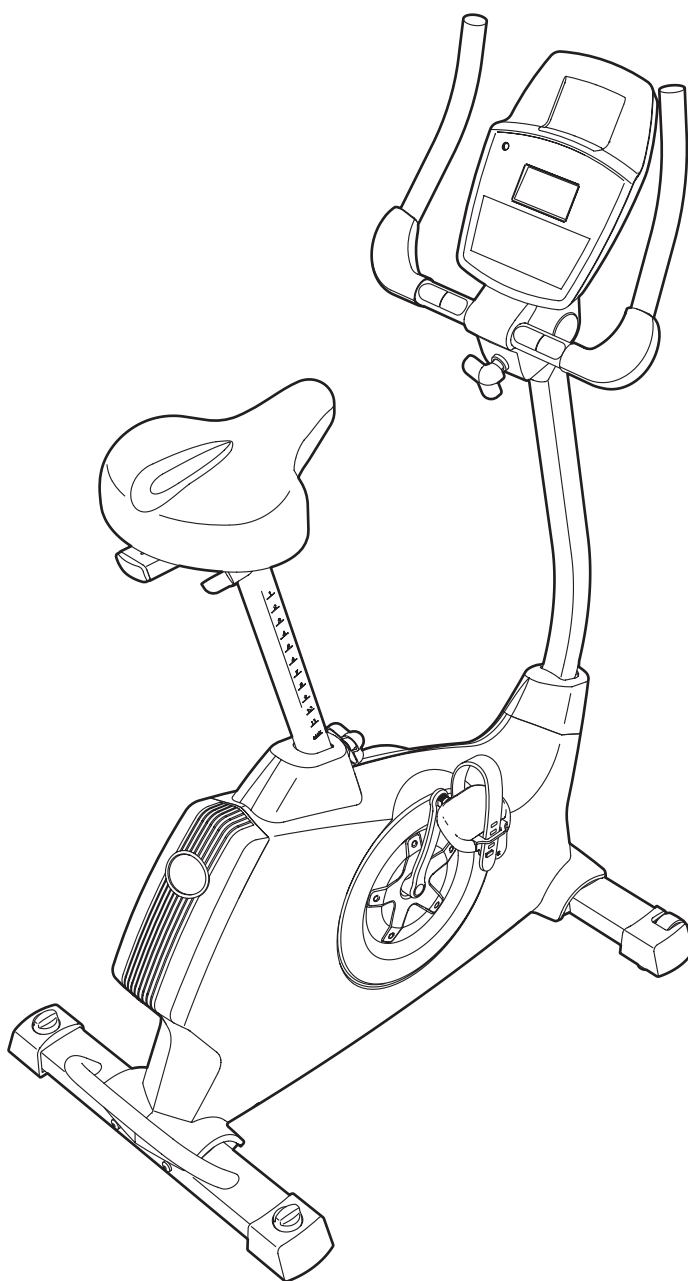
Dacă aveți întrebări sau dacă există piese deteriorate sau lipsă contactați magazinul de unde ați cumpărat acest produs.

Vizitați site-ul nostru web:
www.iconsupport.eu

⚠ ATENȚIE

Citiți toate precauțiile și instrucțiunile din acest manual înainte de a folosi acest echipament. Păstrați acest manual pentru referință ulterioară.

MANUAL DE UTILIZARE



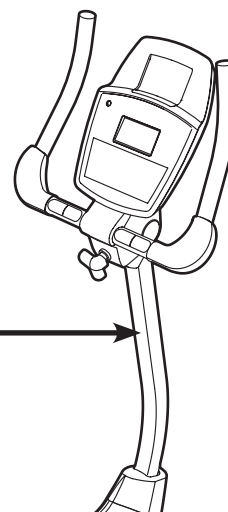
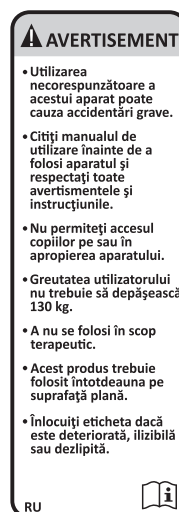
www.iconeurope.com

CUPRINS

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE	2
PRECAUȚII IMPORTANTE	3
OPERAȚIUNI PRELIMINARE	4
ASAMBLAREA	5
CUM SĂ UTILIZAȚI BICICLETA DE EXERCITII	12
ÎNTREȚINERE ȘI DEPARARE	22
INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCITIILE	24
LISTA DE PIESE.	26
DESEN DETALIAT.	27
COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB	Coperta Spate
INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA.	Coperta Spate

AMPLASAREA ETICHETELOR DE AVERTIZARE

Etichetele de avertizare ilustrate aici sunt furnizate împreună cu acest produs. **Aplicați etichetele de avertizare în partea de sus a avertizărilor în limba engleză din locațiile indicate. Această ilustrație indică locațiile etichetelor de avertizare. Dacă o etichetă lipsește sau este ilizibilă, consultați coperta față a acestui manual și solicitați o altă etichetă gratuită. Aplicați eticheta în locația indicată.** Notă: Se poate ca etichetele să nu fie ilustrate la mărimea reală.



PRECAUȚII IMPORTANTE

⚠️ AVERTIZARE: Pentru a reduce riscul de vătămare corporală gravă, citiți toate precauțiile și instrucțiunile importante din acest manual și toate avertizările de pe bicicleta de exerciții înainte de a folosi bicicleta de exerciții. ICON nu își asumă nicio responsabilitate pentru vătămarea corporală sau deteriorarea bunurilor survenită în urma utilizării acestui produs.

1. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.
2. Utilizați bicicleta de exerciții numai conform descrierii din acest manual.
3. Este responsabilitatea proprietarului să se asigure că toți utilizatorii bicicletei de exerciții sunt informați corespunzător privind toate precauțiile.
4. Bicicleta de exerciții este destinată numai utilizării la domiciliu. Nu utilizați bicicleta de exerciții într-un spațiu destinat comerțului sau închirierii sau într-o instituție.
5. Păstrați bicicleta de exerciții într-un spațiu acoperit, ferit de umezeală și praf. Amplasați bicicleta de exerciții pe o suprafață plană, așezând un covoraș sub bicicletă pentru a proteja podeaua sau covorul. Asigurați-vă că în jurul bicicletei de exerciții există un spațiu liber de cel puțin 0,6 m.
6. Periodic, inspectați și strângeți corespunzător toate piesele. Înlocuiți imediat toate piesele uzate.
7. Țineți în permanență copiii cu vârsta sub 12 ani și animalele de companie la distanță de bicicleta de exerciții.
8. Bicicleta de exerciții nu trebuie să fie utilizată de persoane cu greutatea de peste 130 kg.
9. Purtați haine corespunzătoare atunci când utilizați bicicleta de exerciții; nu purtați haine largi care s-ar putea prinde în piesele mobile ale bicicletei de exerciții. Purtați întotdeauna pantofi de sport pentru protecția picioarelor.
10. Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori, inclusiv mișcarea utilizatorului, care pot afecta acuratețea măsurărilor frecvenței cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace în timpul utilizării bicicletei.
11. Întotdeauna țineți spatele drept în timp ce utilizați bicicleta de exerciții; nu vă arcuiți spatele.
12. Exercițiile fizice excesive pot avea drept rezultat vătămarea corporală gravă sau decesul. Dacă vă simțiți slăbit sau dacă simțiți dureri în timp ce utilizați bicicleta, opriți-vă imediat și odihniți-vă.

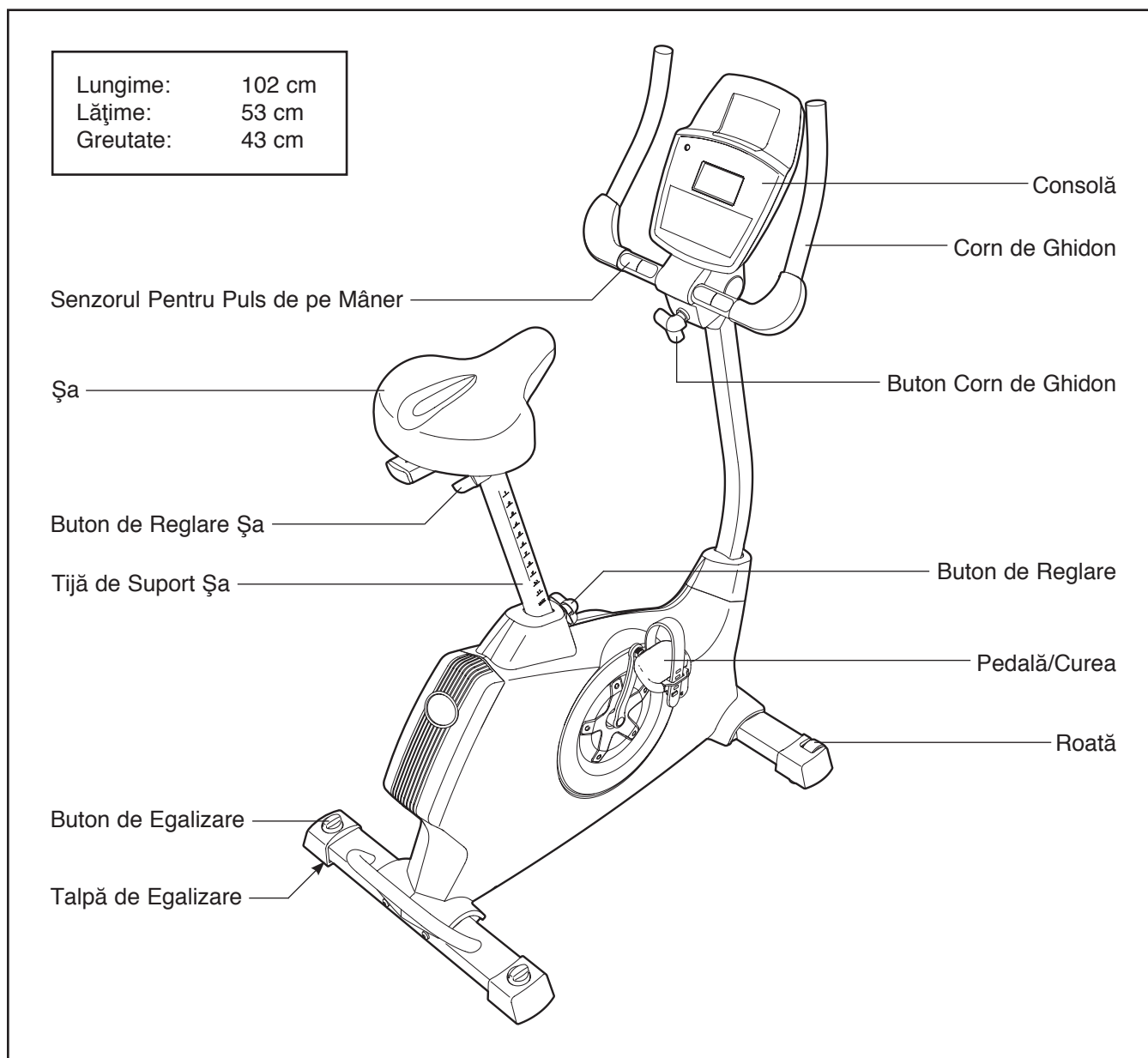
Operațiuni Preliminare

Vă mulțumim pentru că ați ales revoluționara bicicletă de exerciții NordicTrack® GX 3.0. Mersul pe bicicletă reprezintă un exercițiu eficient pentru creșterea sănătății sistemului cardiovascular, pentru dezvoltarea rezistenței și pentru tonifierea organismului. Bicicleta de exerciții GX 3.0 oferă o impresionantă gamă largă de funcții menite să facă exercițiile fizice la domiciliu mai eficiente și mai plăcute.

Este în beneficiul dumneavoastră să citiți acest manual cu atenție înainte de a utiliza bicicleta

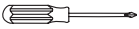
de exerciții. Dacă aveți întrebări după ce citiți acest manual, citiți coperta față a manualului. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, notați numărul modelului și numărul de serie al produsului înainte de a ne contacta. Numărul modelului și locația etichetei cu numărul de serie sunt indicate pe coperta față a acestui manual.

Înainte de a citi mai departe, familiarizați-vă cu piesele care sunt etichetate în ilustrația de mai jos.

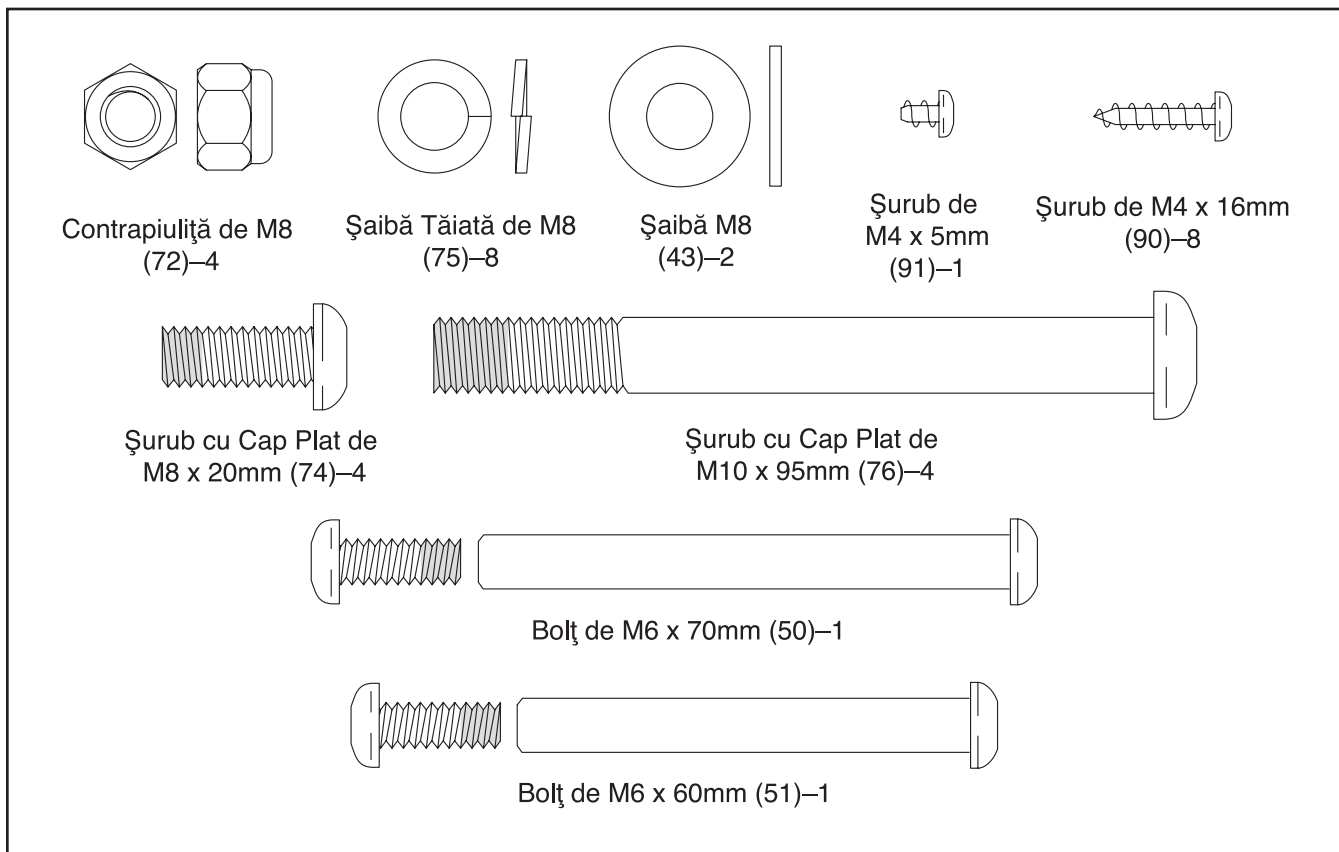


ASAMBLAREA

Pentru asamblare sunt necesare două persoane. Așezați toate piesele bicicletei de exerciții într-un spațiu liber și îndepărtați materialele de ambalare. Nu eliminați la deșeurile materialele de ambalare până la terminarea asamblării.

Pe lângă instrumentul(instrumentele) inclus(e), pentru asamblare sunt necesare o șurubelniță Phillips  , o cheie reglabilă  și un ciocan din cauciuc .

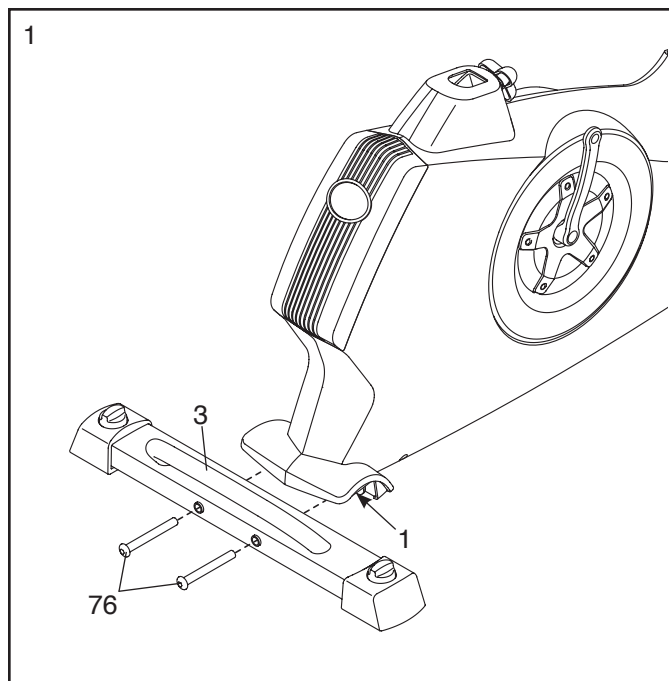
Atunci când asamblați bicicleta de exerciții, utilizați ilustrațiile de mai jos pentru a identifica piesele mici. Numărul dintre paranteze de sub fiecare ilustrație este numărul cheie al piesei din LISTA DE PIESE de la sfârșitul acestui manual. Numărul care urmează după paranteze este cantitatea necesară pentru asamblare. **Notă: Dacă din setul de piese lipsește o piesă, verificați dacă aceasta a fost pre-asamblată.**



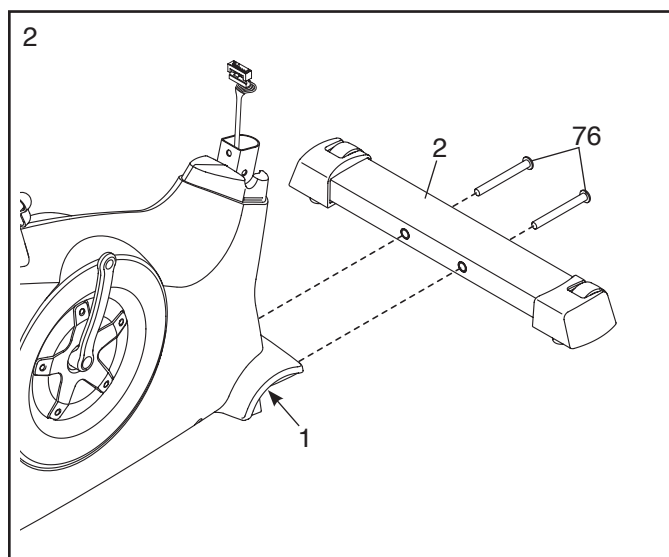
1.

Pentru a facilita asamblarea, citiți informațiile de la pagina 5 înainte de a începe.

Atașați Stabilizatorul Spate (3) pe Cadru (1) folosind două Șuruburi cu Cap Plat de M10 x 95mm (76).



2. Atașați Stabilizatorul Frontal (2) pe Cadru (1) folosind două Șuruburi cu Cap Plat de M10 x 95mm (76).

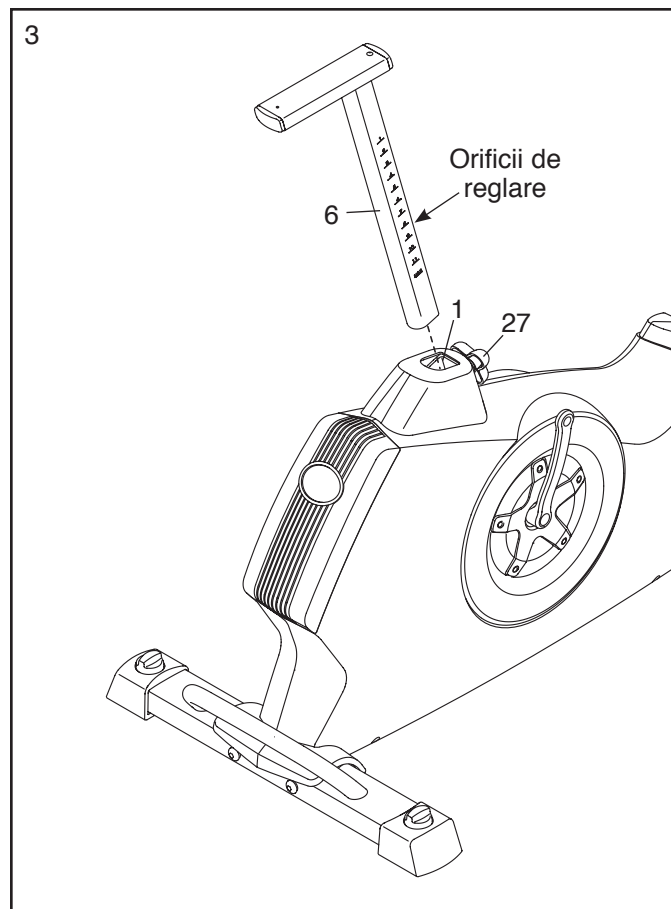


3. Deșurubați Butonul de Reglare (27) din Cadru (1) cu câteva rotații.

Poziționați Tija de Suport Pentru Șa (6) conform ilustrației. Apoi, trageți în exterior Butonul de Reglare (27) și introduceți Tija de Suport Pentru Șa în Cadru (1).

Glisați Tija de Suport Pentru Șa (6) în sus sau în jos până în poziția dorită și eliberați Butonul de Reglare (27).

Deplasați Tija de Suport Pentru Șa (6) puțin în sus sau în jos pentru a vă asigura că Butonul de Reglare (27) a cuplat cu unul din orificiile de reglare din Tija de Suport Pentru Șa. Apoi strângeți Butonul de Reglare.

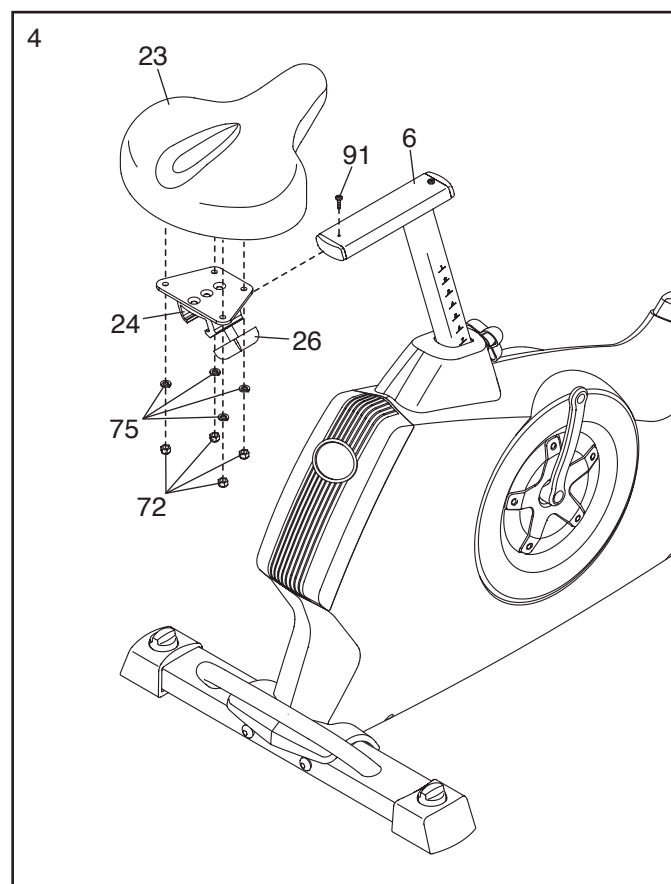


4. Poziționați Șaua (23) și Suportul Pentru Șa (24) conform ilustrației.

Montați Șaua (23) pe Suportul Pentru Șa (24) cu patru Contrapiulițe de M8 (72) și patru Șaibe Tăiate de M8 (75).

Glisați suportul pentru Șa (24) pe Tija de Suport Pentru Șa (6). Apoi glisați spre partea frontală suportul pentru șa până la maximul cursei și strângeți Butonul de Reglare Pentru Șa (26).

Fixați un Șurub de M4 x 5mm (91) pe partea din spate a Tijei de Suport Pentru Șa (6).



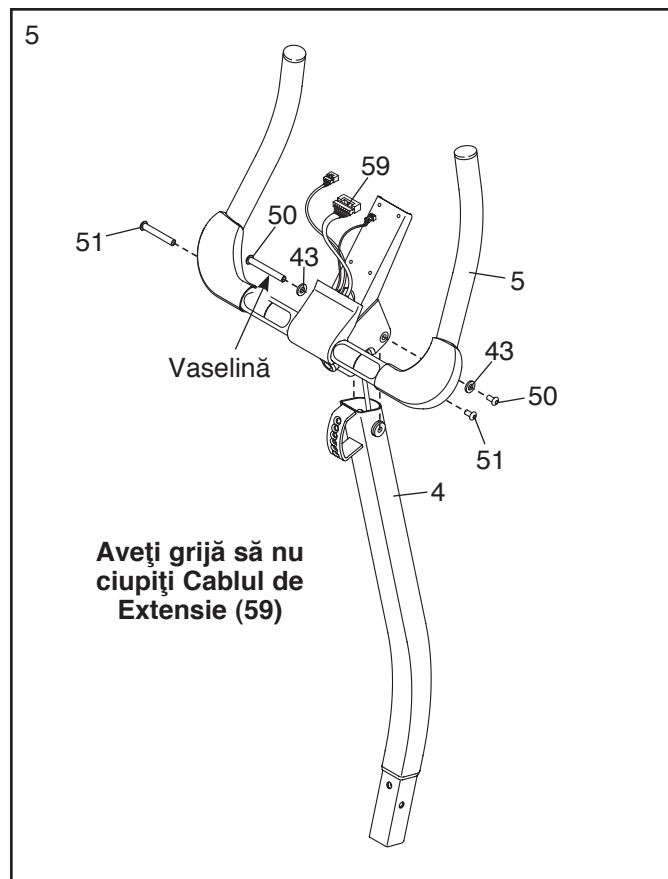
5. Aplicați o cantitate mică din vaselina furnizată pe tija unui Bolț de M6 x 70mm (50).

Poziționați Cornul de Ghidon (5) și Suportul de Ghidon (4) conform ilustrației.

În timp ce a doua persoană ține Cornul de Ghidon (5) lângă Suportul de Ghidon (4), introduceți Cablul de Extensie (59) în sus prin Cornul de Ghidon.

Sfat: Aveți grijă să nu ciupiți Cablul de Extensie (59). Montați Cornul de Ghidon (5) pe Suportul de Ghidon (4) cu un Bolț de M6 x 70mm (50) și două Șaibe de M8 (43).

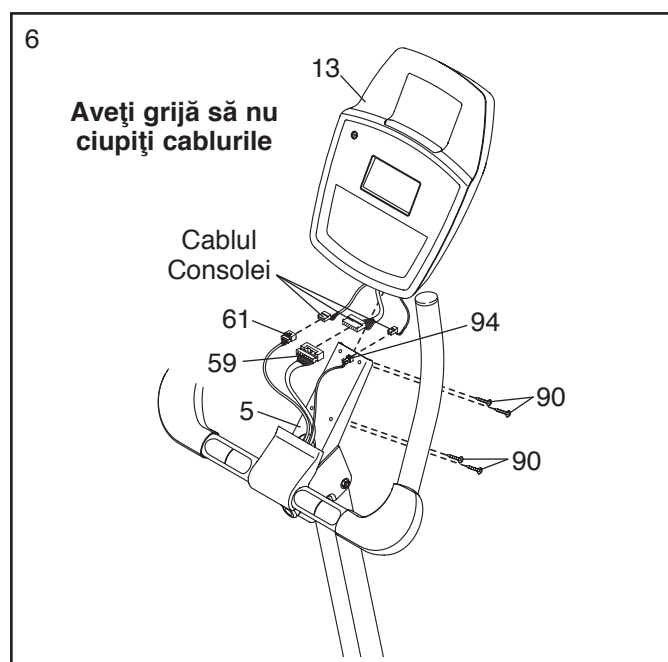
Apoi, montați Bolțul de M6 x 60mm (51) prin suportul inferior de pe Cornul de Ghidon (5).



6. În timp ce a doua persoană ține Consola (13) lângă Cornul de Ghidon (5), conectați cablul consolei la Cablul de Extensie (59), Cablul Senzorului Pentru Puls (61) și Cablul Senzorului de Puls Pentru Piept (94).

Introduceți porțiunea de cablu rămasă în jos în interiorul Cornului de Ghidon (5) sau în sus în interiorul Consolei (13).

Sfat: Aveți grijă să nu ciupiți cablurile. Fixați Consola (13) pe Cornul de Ghidon (5) folosind patru Șuruburi de M4 x 16mm (90).



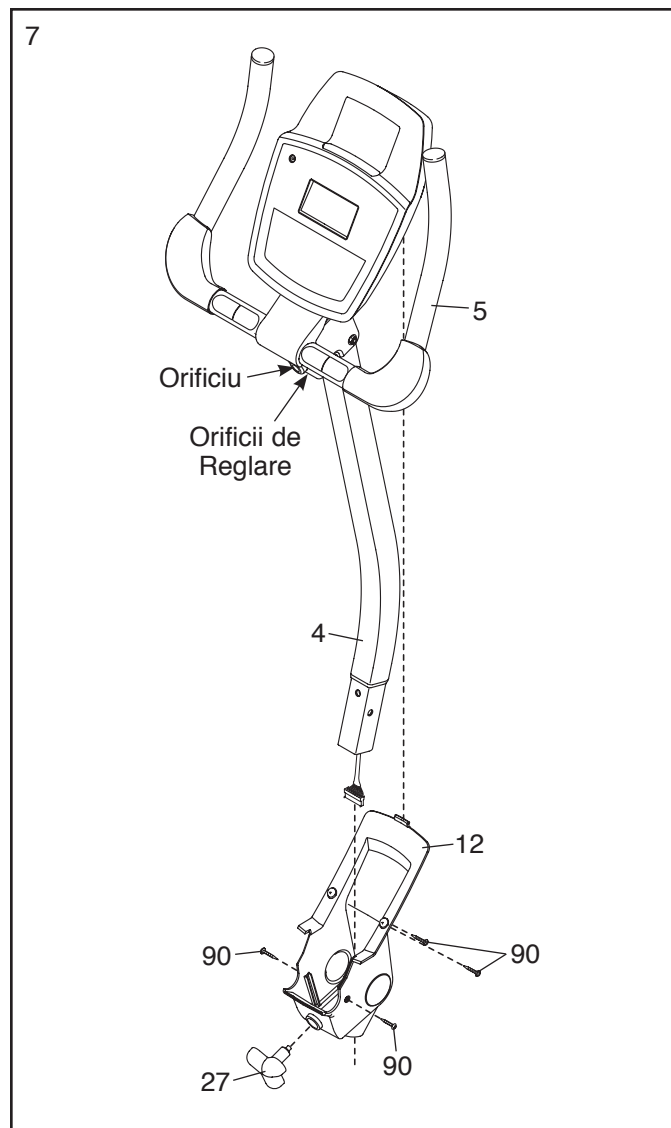
7. Poziționați ansamblul format din Suportul de Ghidon (4) și Capacul Pivotului (12) conform ilustrației.

Glisați Capacul Pivotului (12) în sus către Cornul de Ghidon (5). **Sfat: Îndoțiți și flexați ușor capacul pivotului pentru a-l glisa peste Cornul de Ghidon.**

Fixați Capacul Pivotului (12) pe cornul de ghidon (5) folosind patru Șuruburi de M4 x 16mm (90).

Pivotați Cornul de Ghidon (5) până când orificiul din cornul de ghidon este aliniat cu un orificiu de reglare din Suportul de Ghidon (4).

Strângeți un Buton de Reglare (27) în Cornul de Ghidon (5) și un orificiu de reglare din Suportul de Ghidon (4). **Asigurați-vă că Butonul de Reglare a cuplat într-unul din orificiile de reglare.**



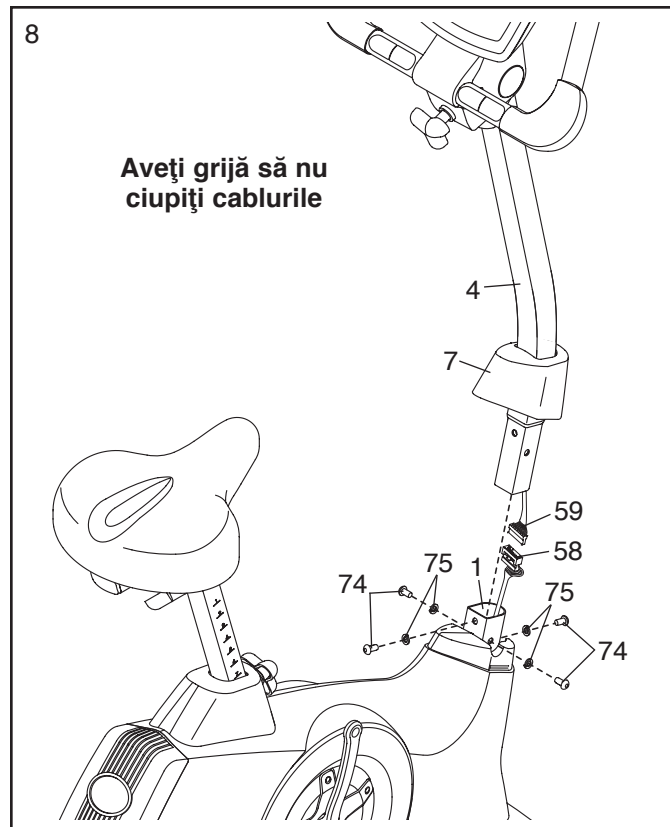
8. Glisați Capacul Apărătorii Frontale (7) în sus către Suportul de Ghidon (4).

În timp ce a doua persoană ține Suportul de Ghidon (4) lângă Cadru (1), conectați Cablul de Extensie (59) cu Cablul de Tensiune (58).

Introduceți Suportul de Ghidon (4) în Cadru (1).

Sfat: Aveți grijă să nu ciupiți cablurile. Fixați Suportul de Ghidon (4) folosind patru Șuruburi cu Cap Plat M8 x 20mm (74) și patru Șaibe Tăiate de M8 (75).

Glisați Capacul Apărătorii Frontale (7) în jos către Cadru (1) și apăsați-l pe poziție.



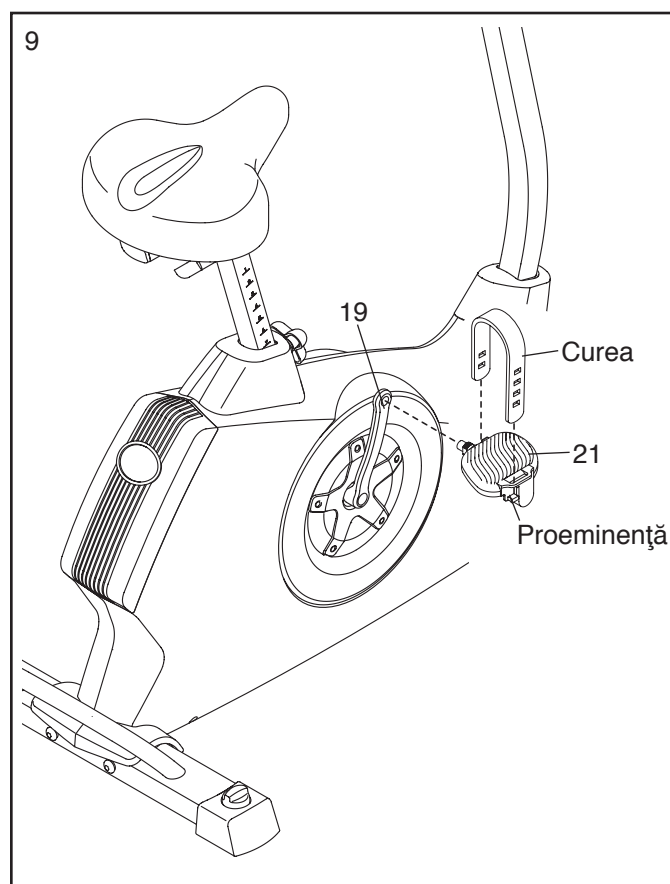
9. Identificați Pedala Dreapta (21), care este marcată cu „R.”

Utilizând o cheie reglabilă, **strângeți ferm** Pedala Dreapta (21) rotind-o *în sensul acelor de ceasornic* în Axul Pedalier Dreapta (19).

Strângeți pedala din stânga (nu este ilustrată) *în sens invers acelor de ceasornic* în axul pedalier din stânga (nu este ilustrat).

IMPORTANT: Strângeți ambele pedale cât mai ferm posibil. După ce ați utilizat bicicleta de exerciții timp de o săptămână, strângeți din nou pedalele. Pentru a obține performanța maximă, mențineți pedalele strânse.

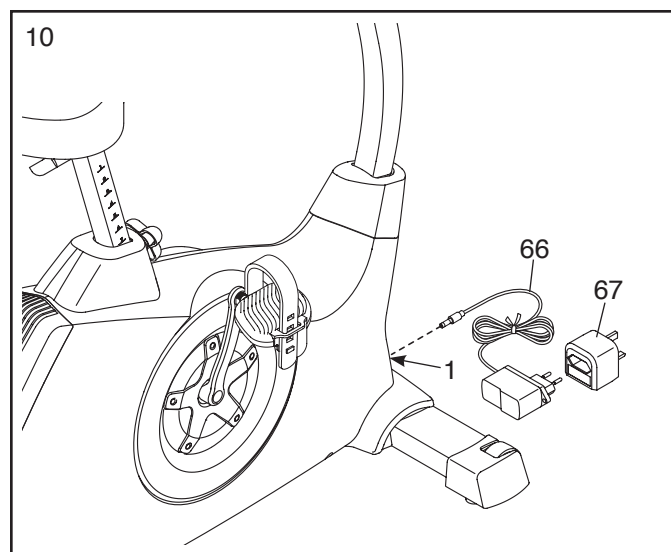
Reglați cureaua la Pedala Dreapta (21) în poziția dorită și apăsați capetele curelei pe proeminențele de pe pedala din dreapta. **Reglați cureaua la pedala din stânga (nu este ilustrată) în același mod.**



10. Introduceți Adaptorul de Alimentare (66) în mufa de pe Cadru (1).

Dacă este necesar, introduceți adaptorul de alimentare (66) în Adaptorul de Priză (67).

Pentru a introduce Adaptorul de Alimentare (66) într-o priză, consultați CUM SĂ CONECTAȚI ADAPTORUL DE ALIMENTARE la pagina 12.



11. **Asigurați-vă că toate piesele sunt strânse corespunzător înainte de a utiliza bicicleta de exerciții.**

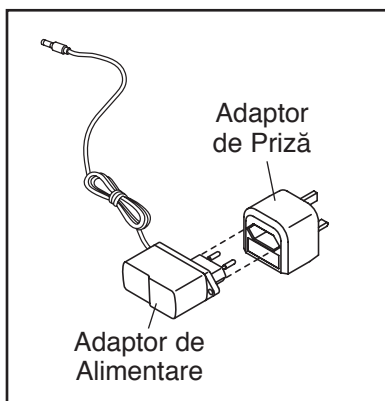
Notă: După terminarea asamblării este posibil să rămână câteva piese. Așezați un covoraș sub bicicleta de exerciții pentru a proteja podeaua sau covorul.

CUM SĂ UTILIZAȚI BICICLETA DE EXERCIȚII

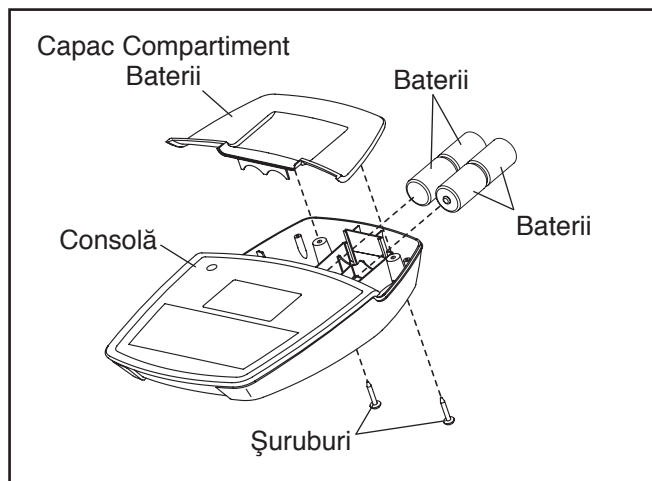
CUM SĂ CONECTAȚI ADAPTORUL DE ALIMENTARE

IMPORTANT: Dacă bicicleta de exerciții a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a conecta adaptorul de alimentare. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electronice s-ar putea deteriora.

Introduceți adaptorul de alimentare în mufa de pe cadrul bicicletei de exerciții. Apoi conectați adaptorul de alimentare la adaptorul de priză. Apoi conectați adaptorul de priză la o priză corespunzătoare care este instalată corect, în conformitate cu toate codurile și reglementările locale.



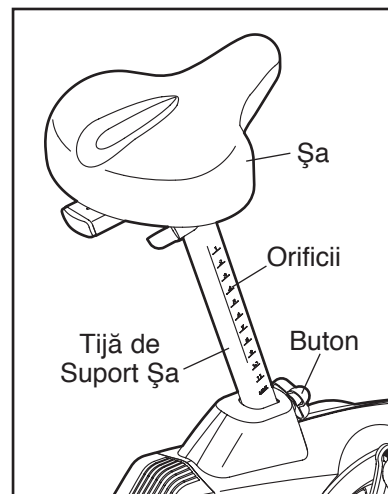
Notă: Consola poate fi utilizată, de asemenea, cu patru baterii D (neincluse); se recomandă folosirea bateriilor alcaline. Scoateți șuruburile, scoateți capacul compartimentului de baterii, introduceți bateriile în compartimentul de baterii și apoi montați la loc capacul compartimentului de baterii. **Asigurați-vă că introduceți bateriile conform diagramelor din interiorul compartimentului de baterii.**



CUM SĂ REGLAȚI ÎNĂLȚIMEA ȘEI

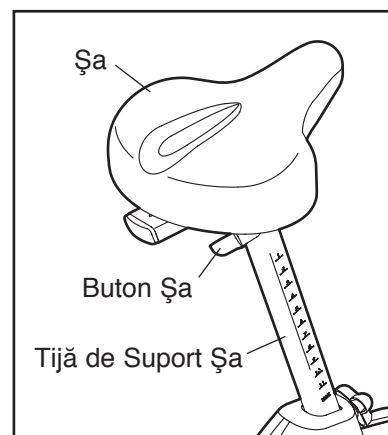
Pentru a efectua exerciții eficiente, șaua trebuie să se afle la înălțimea potrivită. Atunci când pedalați, genunchii dumneavoastră trebuie să prezinte o ușoară curbă în momentul în care pedalele se află în poziția cea mai de jos.

Pentru a regla șaua, slăbiți mai întâi butonul de reglare rotindu-l câteva rotații. Apoi trageți butonul spre exterior, glisați tija de suport pentru șa în sus sau în jos până în poziția dorită și apoi eliberați butonul. **Deplasați tija de suport pentru șa puțin în sus sau în jos pentru a vă asigura că butonul a cuplat cu unul din orificiile de reglare din tija de suport pentru șa.** Apoi strângeți butonul.



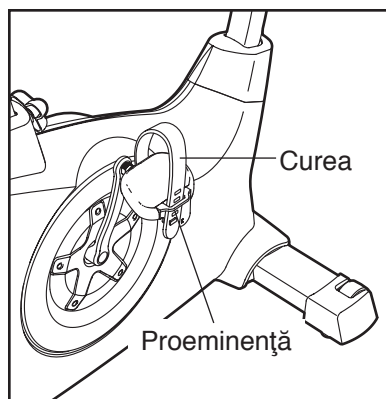
CUM SĂ REGLAȚI POZIȚIA LATERALĂ A ȘEI

Pentru a regla poziția laterală a șei, slăbiți mai întâi butonul de reglare a șei rotindu-l câteva rotații. Apoi deplasați șaua înainte sau înapoi până în poziția dorită și apoi strângeți ferm butonul.



CUM SĂ REGLAȚI CURELELE PEDALELOR

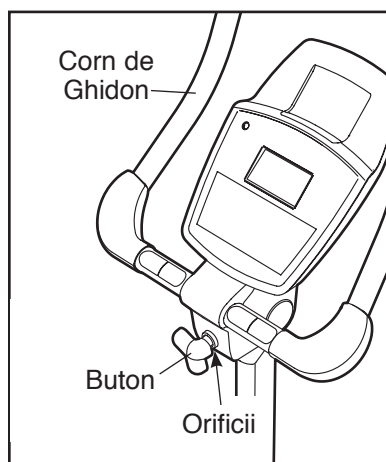
Pentru a slăbi curelele pedalelor, trageți de curele în sus. Pentru a strânge curelele pedalelor, reglați curelele în poziția dorită, apoi apăsați capetele curelelor pe proeminențele de pe pedale.



CUM SĂ REGLAȚI UNGHIUL GHIDONULUI

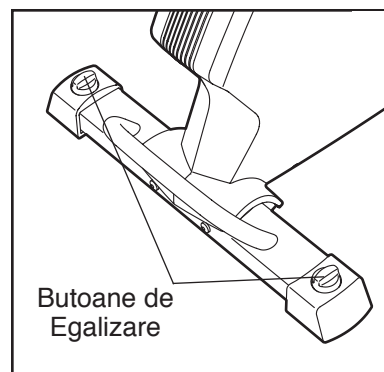
Pentru a regla unghiul ghidonului, slăbiți mai întâi butonul de reglare rotindu-l câteva rotații. Apoi trageți butonul spre exterior, pivotați ghidonul la unghiul dorit și apoi eliberați butonul într-un orificiu de reglare.

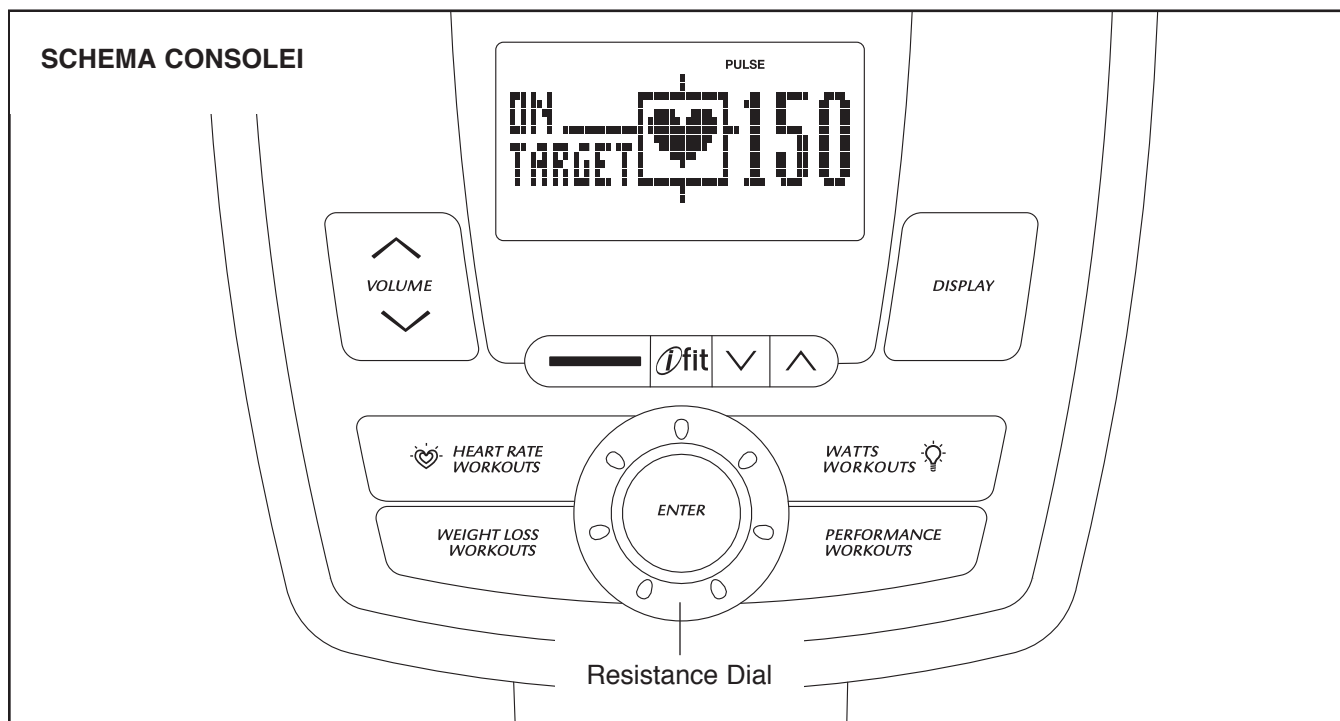
Asigurați-vă că butonul a cuplat într-unul din orificiile de reglare. Apoi strângeți butonul.



CUM SĂ STABILIZAȚI BICICLETA DE EXERCIȚII

În cazul în care bicicleta de exerciții prezintă ușoare vibrații pe podea în timpul utilizării, rotiți unul din butoanele de egalizare sau ambele butoane de egalizare de pe stabilizatorul spate și reglați talpa de egalizare până la dispariția vibrațiilor.





FUNCȚIILE CONSOLEI

Consola avansată oferă o gamă de funcții menite să facă exercițiile fizice mai eficiente și mai plăcute.

Când selectați modul manual al consolei, puteți modifica rezistența pedalelor prin rotirea unui cadran. În timp ce utilizați bicicleta, consola va furniza un feedback continuu despre exercițiile fizice executate. De asemenea, vă puteți măsura frecvența cardiacă folosind senzorul pentru puls de pe mâner sau senzorul de puls pentru piept opțional.

Consola vă oferă de asemenea douăsprezece programe de antrenament prestabilite – șase programe de antrenament pentru pierderea greutatei și șase programe de antrenament pentru performanță. Fiecare program de antrenament modifică automat rezistența pedalelor și vă notifică să variați viteza de pedalare ghidându-vă în același timp în vederea executării unor exerciții fizice eficiente.

În plus, consola vă oferă două programe de antrenament bazate pe frecvența cardiacă, programe care modifică rezistența pedalelor și vă notifică să variați viteza de pedalare pentru a vă menține frecvența cardiacă aproape de o frecvență cardiacă țintă.

Consola vă oferă, de asemenea, trei programe de antrenament bazate pe putere, programe care modifică rezistența pedalelor și vă notifică să variați viteza de pedalare pentru a menține puterea rezultată ca urmare a efortului dumneavoastră aproape de o putere țintă.

Consola include sistemul interactiv de antrenament iFit, care oferă consolei posibilitatea de a accepta carduri iFit care conțin programe de antrenament menite să vă ajute să atingeți obiective specifice de fitness. De exemplu, scăpați de kilogramele în plus folosind programul de antrenament pentru slăbit cu durata de 8 săptămâni. Programele de antrenament iFit controlează rezistența pedalelor în timp ce vocea unui instructor personal vă ghidează pe durata antrenamentului. Cardurile iFit sunt disponibile ca achiziție separată. **Pentru a achiziționa cardurile iFit, mergeți la www.iFit.com sau consultați coperta față a acestui manual. Cardurile iFit sunt disponibile, de asemenea, la magazinele de specialitate.**

Puteți chiar să conectați MP3 player-ul sau CD player-ul dumneavoastră la sistemul de sonorizare al consolei și puteți asculta muzica sau cărțile în format audio preferate în timp ce vă antrenați.

Pentru a porni alimentarea cu energie, consultați pagina 15. Pentru a utiliza modul manual, consultați pagina 15. Pentru a utiliza un program de antrenament prestabilit, consultați pagina 17. Pentru a utiliza un program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă, consultați pagina 18. Pentru a utiliza un program de antrenament bazat pe putere, consultați pagina 19. Pentru a utiliza un program de antrenament iFit, consultați pagina 20. Pentru a utiliza sistemul de sonorizare, consultați pagina 21. Pentru a schimba setările consolei, consultați pagina 21.

Notă: Dacă pe afișaj există o folie de plastic, îndepărtați folia.

CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE

IMPORTANT: Dacă bicicleta de exerciții a fost expusă la temperaturi scăzute, lăsați-o să se încălzească la temperatura camerei înainte de a porni alimentarea cu energie. Dacă nu procedați astfel, afișajele consolei sau alte componente electrice s-ar putea deteriora.

Conectați adaptorul de alimentare (consultați CUM SĂ CONECTAȚI ADAPTORUL DE ALIMENTARE la pagina 12). Atunci când adaptorul de alimentare este conectat, afișajele vor fi iluminate și consola va fi gata pentru utilizare.

Notă: Consola poate afișa viteza și distanța parcursă în kilometri sau în mile. Pentru a vedea ce unitate de măsură este selectată sau pentru a schimba unitatea de măsură, consultați CUM SĂ SCHIMBAȚI SETĂRILE CONSOLEI la pagina 21.

CUM SĂ UTILIZAȚI MODUL MANUAL

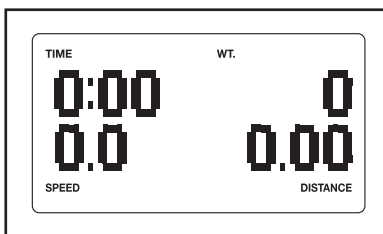
1. Începeți să pedalați sau apăsați pe orice buton de pe consolă pentru a activa consola.

Consultați mai sus CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE.

2. Selectați modul manual.

De fiecare dată când porniți consola va fi selectat modul manual.

Dacă ați selectat un program de antrenament, selectați din nou modul manual apăsând în mod repetat oricare dintre butoanele cu programe de Antrenament [WORKOUTS] până când pe afișaj apar zerouri.



3. Începeți să pedalați și modificați rezistența pedalelor după preferințe.

În timp ce pedalați, modificați rezistența pedalelor prin rotirea cadranului pentru rezistență.

Pentru a mări rezistența, rotiți cadranul pentru rezistență în sensul acelor de ceasornic; pentru a micșora rezistența, rotiți cadranul pentru rezistență în sens opus acelor de ceasornic. Notă: După ce modificați rezistența, va fi necesar un timp scurt pentru ca pedalele să atingă nivelul de rezistență selectat.

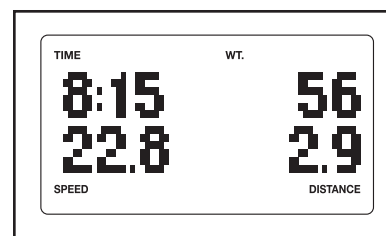
4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consola vă oferă mai multe moduri de afișare. Modul de afișare pe care l-ați selectat va determina ce anume informații despre programul de antrenament vor fi indicate. Apăsați în mod repetat butonul Afișaj [DISPLAY] pentru a selecta modul de afișare dorit

Afișajele pot indica următoarele informații despre programul de antrenament:

Timpul [TIME]—

Atunci când este selectat modul manual, acest afișaj va indica timpul scurs. Când selectați un program de antrenament, afișajul va indica timpul rămas din programul de antrenament în locul timpului scurs.



Viteza [SPEED]—Acest afișaj va indica viteza dumneavoastră de pedalare, exprimată în kilometri pe oră sau în mile pe oră.

Distanța [DISTANCE]—Acest afișaj va indica distanța pe care dumneavoastră ați pedalat-o, exprimată în kilometri sau în mile.

Caloriile [CALORIES]—Acest afișaj va indica numărul aproximativ de calorii pe care le-ați „ars.”

Wații [WATTS]—Acest afișaj vă va indica puterea de ieșire aproximativă, exprimată în wați (Wt.).

Pulsul [PULSE]—Acest afișaj va indica frecvența dumneavoastră cardiacă atunci când utilizați senzorul pentru puls de pe mâner sau senzorul de puls pentru piept opțional (consultați pasul 5 de mai jos).

Rezistența [RESISTANCE]—Acest afișaj va indica nivelul rezistenței pedalelor timp de câteva secunde ori de câte ori se modifică nivelul rezistenței.

Profilul [PROFILE]—Atunci când este selectat un program de antrenament, acest afișaj va indica un profil al setărilor rezistenței pentru programul respectiv.

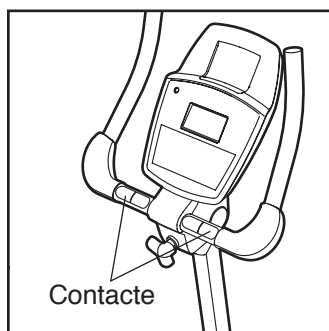
Modificați nivelul volumului consolei prin apăsarea butoanelor de mărire sau de micșorare a volumului.

5. Măăsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Vă puteți măsura frecvența cardiacă fie cu ajutorul senzorului pentru puls de pe mâner, fie cu ajutorul senzorului de puls pentru piept opțional (consultați pagina 21 pentru informații referitoare la senzorul de puls pentru piept opțional).

Notă: Dacă țineți de senzorul pentru puls de pe mâner și, în același timp, purtați senzorul de puls pentru piept, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența cardiacă.

Dacă pe contactele metalice ale senzorului pentru puls de pe mâner există folii de plastic, îndepărtați foliile. În plus, asigurați-vă că mâinile dumneavoastră sunt curate. Pentru a vă măsura frecvența cardiacă, țineți de senzorul pentru puls de pe mâner cu palmele sprijinite pe contactele metalice. **Nu vă mișcați mâinile și nu țineți strâns contactele.**



Atunci când pulsul dumneavoastră este detectat, frecvența dumneavoastră cardiacă va fi indicată pe afișaj. Pentru cea mai precisă măsurare a frecvenței cardiace, țineți contactele timp de cel puțin 15 secunde.

Dacă frecvența dumneavoastră cardiacă nu este afișată, asigurați-vă că v-ați poziționat mâinile conform indicațiilor. Aveți grijă să nu mișcați mâinile prea mult și să nu țineți prea strâns contactele metalice. Pentru o performanță optimă, curățați contactele metalice folosind o cârpă moale; **nu folosiți niciodată alcool, substanțe abrazive sau substanțe chimice pentru a curăța contactele.**

6. După ce ați terminat programul de antrenament, consola se va opri automat.

Dacă pedalele nu se mișcă timp de câteva secunde, va fi emis un semnal sonor și consola va intra în modul pauză.

Dacă pedalele nu se mișcă timp de câteva minute și butoanele nu sunt apăsate, consola se va opri și afișajul va fi resetat.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT PRESTABILIT

1. Începeți să pedalați sau apăsați pe orice buton de pe consolă pentru a activa consola.

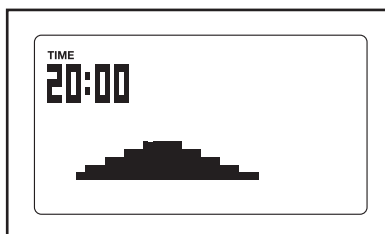
Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

2. Selectați un program de antrenament prestabilit.

Pentru a selecta un program de antrenament prestabilit, apăsați întâi butonul Programe de antrenament pentru pierderea greutatei [WEIGHT LOSS WORKOUTS] sau butonul Programe de antrenament pentru performanță [PERFORMANCE WORKOUTS].

Apoi rotiți cadranul pentru rezistență până când pe afișaj apare numărul programului de antrenament dorit.

Apoi apăsați pe butonul Introducere [ENTER] pentru a selecta programul de antrenament. Pe afișaj vor apărea apoi durata programului de antrenament și un profil al nivelurilor de rezistență pentru programul respectiv.



3. Începeți să pedalați pentru a începe programul de antrenament.

Fiecare program de antrenament este împărțit în segmente de câte un minut. Pentru fiecare segment sunt programate un nivel de rezistență și o viteză țintă. Notă: Același nivel de rezistență și/sau aceeași viteză țintă pot fi programate pentru mai multe segmente consecutive.

Profilul programului de antrenament va afișa progresul dumneavoastră (consultați ilustrația de mai sus). Segmentul de profil care luminează intermitent reprezintă segmentul curent al programului de antrenament. Înălțimea segmentului care luminează intermitent indică nivelul de rezistență al segmentului curent.

Atunci când primul segment al programului de antrenament se încheie, nivelul de rezistență și viteza țintă pentru al doilea segment vor apărea

pe afișaj timp de câteva secunde pentru a vă avertiza. Următorul segment al profilului va începe să lumineze intermitent, iar pedalele vor fi reglate automat la nivelul de rezistență pentru următorul segment.

Pe măsură ce efectuați exercițiul, veți fi notificat să mențineți viteza dumneavoastră de pedalare aproape de viteza țintă pentru segmentul curent. Atunci când pe afișaj apare o săgeată îndreptată în sus sau cuvântul **FASTER** (Mai Repede), măriți viteza cu care pedalați. Atunci când pe afișaj apare o săgeată îndreptată în jos sau cuvântul **SLOWER** (Mai Încet), micșorați viteza cu care pedalați. Atunci când pe afișaj nu apare nicio săgeată sau atunci când apar cuvintele **ON TARGET** (În Grafic), păstrați viteza curentă cu care pedalați.



IMPORTANT: Viteza țintă are numai rolul de a oferi o motivație. Viteza dumneavoastră reală poate fi mai mică decât viteza țintă. Asigurați-vă că pedalați cu o viteză care vă face să vă simțiți confortabil.

Dacă nivelul de rezistență al segmentului curent este prea ridicat sau prea scăzut, puteți supra-regla manual setarea rotind cadranul pentru rezistență. **IMPORTANT: Când segmentul curent al programului de antrenament se încheie, pedalele vor fi reglate automat la nivelul de rezistență pentru următorul segment.**

Programul de antrenament va continua astfel până la terminarea ultimului segment. Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, opriți-vă din pedalare. Va fi emis un semnal sonor, iar timpul va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a reporni programul de antrenament, este suficient să reluați pedalarea.

4. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 4 de la paginile 15–16.

5. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 5 de la pagina 16.

6. După ce ați terminat programul de antrenament, consola se va opri automat.

Consultați pasul 6 de la pagina 16.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT BAZAT PE FRECVENȚA CARDIACĂ

1. **Începeți să pedalați sau apăsați pe orice buton de pe consolă pentru a activa consola.**

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

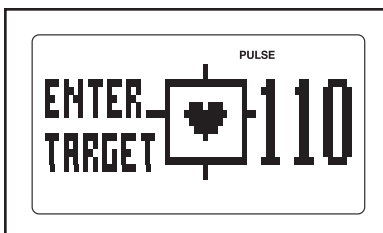
2. **Selectați un program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă.**

Pentru a selecta un program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă, mai întâi apăsați butonul Programe de antrenament bazate pe frecvența cardiacă [HEART RATE WORKOUTS].

Apoi rotiți cadranul pentru rezistență până când pe afișaj apare numărul programului de antrenament dorit. Apoi apăsați pe butonul Introducere [ENTER] pentru a selecta programul de antrenament.

3. **Introduceți o setare pentru frecvența cardiacă țintă.**

La câteva secunde după ce selectați un program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă, pe afișaj vor apărea durata programului de antrenament și cuvintele **ENTER TARGET** (Introduceți Ținta).



Pentru fiecare segment al programului de antrenament bazat pe frecvența cardiacă, va fi programată o setare diferită pentru frecvența cardiacă țintă. Rotiți cadranul pentru rezistență pentru a introduce valoarea **maximă** a frecvenței cardiace țintă pentru programul de antrenament (consultați **INTENSITATEA EXERCITIILOR** la pagina 24). Apoi apăsați pe butonul Introducere.

4. **Țineți de senzorul pentru puls de pe mâner sau puneți-vă senzorul de puls pentru piept opțional.**

Pentru a utiliza un program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă, trebuie să utilizați senzorul pentru puls de pe mâner sau să purtați senzorul de puls pentru piept opțional (consultați pagina 21). Notă: Dacă țineți de senzorul pentru puls de pe mâner și, în același timp, purtați senzorul de puls pentru piept, consola nu va afișa cu acuratețe frecvența cardiacă.

În cazul în care utilizați senzorul pentru puls de pe mâner, nu este necesar să țineți în mod continuu senzorul pentru puls de pe mâner pe durata programelor de antrenament bazate pe frecvența cardiacă; cu toate acestea, este necesar să țineți în mod frecvent senzorul pentru puls de pe mâner pentru ca programele de antrenament să funcționeze corespunzător. **De fiecare dată când țineți de senzorul pentru puls de pe mâner, țineți mâinile pe contactele metalice timp de cel puțin 15 secunde.**

5. **Începeți să pedalați pentru a începe programul de antrenament.**

Fiecare program de antrenament bazat pe frecvența cardiacă este împărțit în segmente de câte un minut. Pentru fiecare segment este programată o frecvență cardiacă țintă. Notă: Aceeași frecvență cardiacă țintă poate fi programată pentru mai multe segmente consecutive.

Pe durata programului de antrenament, consola va compara în mod regulat frecvența dumneavoastră cardiacă cu frecvența cardiacă țintă pentru segmentul curent al programului de antrenament. Dacă frecvența dumneavoastră cardiacă este mult prea mică sau mult prea mare în comparație cu frecvența cardiacă țintă, rezistența pedalelor se va mări sau se va micșora automat pentru a aduce frecvența dumneavoastră cardiacă mai aproape de frecvența cardiacă țintă. De fiecare dată când se modifică rezistența, nivelul de rezistență va apărea pe afișaj timp de câteva secunde pentru a vă avertiza.

Pe măsură ce efectuați exercițiul, veți fi notificat să pedalați cu o viteză țintă. Atunci când pe afișaj apare o săgeată îndreptată în sus sau cuvântul **FASTER**



(Mai Repede), măriți viteza cu care pedalați. Atunci când pe afișaj apare o săgeată îndreptată în jos sau cuvântul **SLOWER** (Mai Încet), micșorați viteza cu care pedalați. Atunci când pe afișaj nu apare nicio săgeată sau atunci când apar cuvintele **ON TARGET** (În Grafic), păstrați viteza curentă cu care pedalați.

IMPORTANT: Asigurați-vă că pedalați cu o viteză care vă face să vă simțiți confortabil. Dacă nivelul de rezistență al segmentului curent este prea ridicat sau prea scăzut, puteți supra-regla manual setarea rotind cadranul pentru rezistență; cu toate acestea, dacă modificați nivelul de rezistență, este posibil să nu reușiți să mențineți frecvența cardiacă țintă.

De asemenea, atunci când consola compară frecvența dumneavoastră cardiacă cu frecvența cardiacă țintă, este posibil ca rezistența pedalelor să se mărească sau să se micșoreze automat pentru a aduce frecvența dumneavoastră cardiacă mai aproape de frecvența cardiacă țintă.

Programul de antrenament va continua astfel până la terminarea ultimului segment. Pentru a opri programul de antrenament în orice moment, opriți-vă din pedalare. Va fi emis un semnal sonor, iar timpul va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a reporni programul de antrenament, este suficient să reluați pedalarea.

6. **Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.**

Consultați pasul 4 de la paginile 15–16.

7. **După ce ați terminat programul de antrenament, consola se va opri automat.**

Consultați pasul 6 de la pagina 16.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT BAZAT PE PUTERE

1. **Începeți să pedalați sau apăsați pe orice buton de pe consolă pentru a activa consola.**

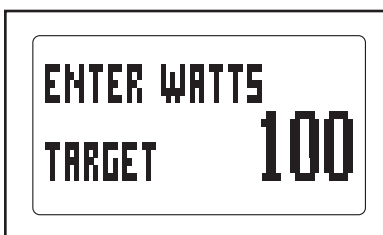
Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

2. **Selecți un program de antrenament bazat pe putere.**

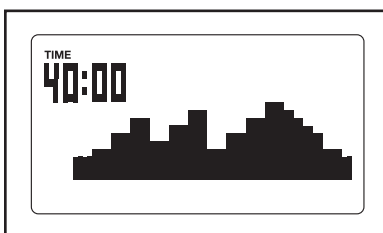
Pentru a selecta un program de antrenament bazat pe putere, mai întâi apăsați pe butonul Programe de Antrenament bazate pe putere [WATTS WORKOUTS]. Apoi rotiți cadranul pentru rezistență până când pe afișaj apare numărul programului de antrenament dorit. Apoi apăsați pe butonul Introducere [ENTER] pentru a selecta programul de antrenament.

Dacă selectați programul de antrenament bazat pe putere 1, cuvintele **ENTER WATTS**

TARGET (Introduceți Puterea Țintă) vor apărea pe afișaj.



Dacă selectați unul dintre programele de antrenament bazate pe putere 2 sau 3, pe afișaj vor apărea durata programului de antrenament și un profil al nivelurilor de rezistență pentru programul respectiv.



3. **Dacă selectați programul de antrenament bazat pe putere 1, introduceți setarea pentru puterea țintă.**

Pe parcursul programului de antrenament bazat pe putere 1, aceeași setare pentru puterea țintă va fi programată pentru toate segmentele programului. Rotiți cadranul pentru rezistență pentru a introduce setarea pentru puterea țintă.

4. **Începeți să pedalați pentru a începe programul de antrenament.**

Program de antrenament bazat pe putere 1 este împărțit în 40 de segmente de câte un minut. Pe durata programului de antrenament, consola va compara în mod regulat puterea rezultată din efortul dumneavoastră cu setarea pentru puterea țintă introdusă de dumneavoastră pentru programul respectiv.

Dacă puterea rezultată din efortul dumneavoastră este mult prea mică sau mult prea mare în comparație cu setarea pentru puterea țintă, rezistența pedalelor se va mări sau se va micșora automat pentru a aduce puterea rezultată din efortul dumneavoastră mai aproape de setarea pentru puterea țintă. De fiecare dată când se modifică rezistența, nivelul de rezistență va apărea pe afișaj timp de câteva secunde pentru a vă avertiza.

Dacă setarea pentru puterea țintă este prea ridicată sau prea scăzută, puteți supra-regla manual setarea rotind cadranul pentru rezistență.

Programele de antrenament bazate pe putere 2 și 3 sunt împărțite în 40 de segmente de câte un minut. Pentru fiecare segment sunt programate un nivel de rezistență și un nivel de putere țintă. Notă: Același nivel de rezistență și/sau același nivel de putere țintă pot fi programate pentru mai multe segmente consecutive.

Profilul programului de antrenament va afișa progresul dumneavoastră (consultați ilustrația din stânga). Segmentul de profil care luminează intermitent reprezintă segmentul curent al programului de antrenament. Înălțimea segmentului care luminează intermitent indică nivelul de rezistență al segmentului curent.

Pe măsură ce efectuați exercițiul, veți fi notificat să pedalați cu o viteză țintă. Atunci când pe afișaj apare o săgeată îndreptată în sus sau cuvântul **FASTER** (Mai Repede), măriți viteza cu care pedalați. Atunci când pe afișaj apare o săgeată îndreptată în jos sau cuvântul **SLOWER** (Mai Încet), micșorați viteza cu care pedalați. Atunci când pe afișaj nu apare nicio săgeată sau atunci când apar cuvintele **ON TARGET** (În Grafic), păstrați viteza curentă cu care pedalați.



IMPORTANT: Viteza țintă are numai rolul de a oferi o motivație. Viteza dumneavoastră reală poate fi mai mică decât viteza țintă. Asigurați-vă că pedalați cu o viteză care vă face să vă simțiți confortabil.

Atunci când primul segment al programului de antrenament se încheie, nivelul de rezistență și viteza țintă pentru al doilea segment vor apărea pe afișaj timp de câteva secunde pentru a vă avertiza. Următorul segment al profilului va începe să lumineze intermitent, iar pedalele vor fi reglate automat la nivelul de rezistență pentru următorul segment.

Dacă nivelul de rezistență al segmentului curent este prea ridicat sau prea scăzut, puteți supra-regla manual setarea rotind cadranul pentru rezistență. **IMPORTANT: Când segmentul curent al programului de antrenament se încheie, pedalele vor fi reglate automat la nivelul de rezistență pentru următorul segment.**

Pentru a opri un program de antrenament în orice moment, opriți-vă din pedalare. Va fi emis un semnal sonor, iar timpul va începe să lumineze intermitent pe afișaj. Pentru a reporni programul de antrenament, este suficient să reluați pedalarea.

5. Urmăriți progresul dumneavoastră pe afișaj.

Consultați pasul 4 de la paginile 15–16.

6. Măsurați-vă frecvența cardiacă, dacă doriți.

Consultați pasul 5 de la pagina 16.

7. După ce ați terminat programul de antrenament, consola se va opri automat.

Consultați pasul 6 de la pagina 16.

CUM SĂ UTILIZAȚI UN PROGRAM DE ANTRENAMENT iFIT

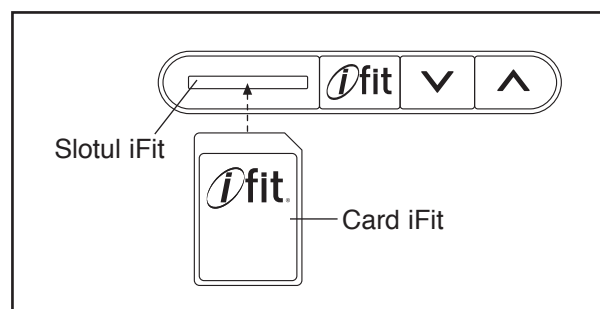
Cardurile iFit sunt disponibile ca achiziție separată. Pentru a achiziționa cardurile iFit, mergeți la www.iFit.com sau consultați coperta față a acestui manual. Cardurile iFit sunt disponibile, de asemenea, la magazinele de specialitate.

1. Începeți să pedalați sau apăsați pe orice buton de pe consolă pentru a activa consola.

Consultați CUM SĂ PORNIȚI ALIMENTAREA CU ENERGIE la pagina 15.

2. Introduceți un card iFit și selectați un program de antrenament.

Pentru a utiliza un program de antrenament iFit, introduceți un card iFit în slotul iFit; asigurați-vă că ați poziționat cardul iFit astfel încât contactele metalice să fie cu fața în jos și în direcția de introducere în slot. Când cardul iFit este introdus corespunzător, indicatorul din dreptul slotului se va aprinde și pe afișaj va apărea un text.



Apoi selectați programul de antrenament dorit de pe cardul iFit apăsând butoanele de mărire și micșorare din dreptul slotului iFit.

Aproape imediat după ce ați selectat programul de antrenament, vocea unui instructor personal va începe să vă ghideze pe durata antrenamentului.

Programele de antrenament iFit funcționează în același mod ca și programele de antrenament prestabilite. Pentru a utiliza programul de antrenament, consultați pașii 3–6 de la pagina 17.

3. După ce ați terminat antrenamentul, scoateți cardul iFit.

Scoateți cardul iFit după ce ați terminat antrenamentul. Păstrați cardul iFit într-un loc sigur.

CUM SĂ SCHIMBAȚI SETĂRILE CONSOLEI

Consola include un mod utilizator care vă permite selectarea unei unități de măsură pentru consolă.

Pentru a selecta modul utilizator, apăsați și țineți apăsat butonul Afișaj [DISPLAY] timp de câteva secunde până când informațiile despre modul utilizator apar pe afișaj.

Consola poate afișa viteza de pedalare și distanța parcursă în mile sau în kilometri. Pe afișaj va apărea cuvântul *METRIC* pentru kilometrii din sistemul metric și respectiv cuvântul *ENGLISH* pentru milele din sistemul anglo-saxon. Pentru a schimba unitatea de măsură, apăsați în mod repetat pe butonul pentru mărirea volumului.

Apăsați pe butonul Afișaj pentru a salva setările consolei și a ieși din modul utilizator.



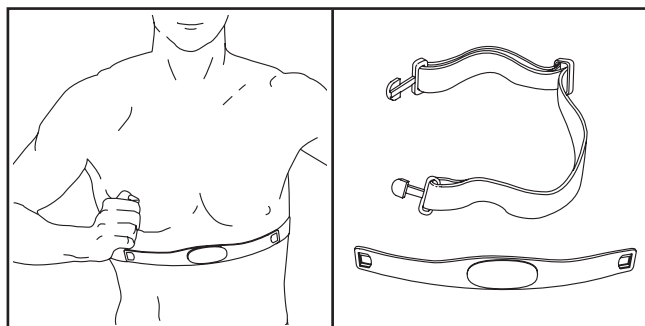
CUM SĂ UTILIZAȚI SISTEMUL DE SONORIZARE

Pentru a asculta muzică sau cărți în format audio folosind sistemul de sonorizare al consolei în timp ce vă antrenați, conectați cablul audio furnizat la mufa de pe consolă și la mufa MP3 player-ului sau CD player-ului dumneavoastră; **verificați dacă ați conectat corespunzător cablul audio.**

Apoi apăsați pe butonul de Redare [PLAY] al MP3 player-ului sau CD player-ului. Reglați nivelul volumului folosind butonul pentru controlul volumului de pe MP3 player sau CD player sau apăsați pe butoanele de mărire sau de micșorare a volumului de pe consolă.

SENZORUL DE PULS PENTRU PIEPT OPȚIONAL

Senzorul de puls pentru piept opțional asigură operarea hands-free și monitorizează în permanență frecvența dumneavoastră cardiacă pe durata programelor de antrenament. **Pentru a achiziționa senzorul de puls pentru piept opțional, consultați coperta față a acestui manual.**



ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE

Verificați și strângeți periodic toate piesele bicicletei de exerciții. Înlocuiți imediat toate piesele uzate.

Pentru a curăța bicicleta de exerciții, folosiți o cârpă umedă și o cantitate mică de săpun neagresiv.

IMPORTANT: Pentru a preveni deteriorarea consolei, țineți lichidele la distanță de consolă și feriți consola de lumina solară directă.

DEPANAREA CONSOLEI

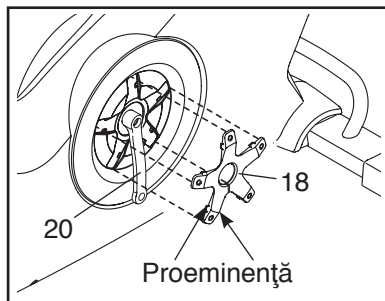
În cazul în care consola nu afișează frecvența dumneavoastră cardiacă atunci când utilizați senzorul pentru puls de pe mâner, consultați pasul 5 de la pagina 16.

CUM SĂ REGLAȚI COMUTATORUL CU LAMELĂ VIBRANTĂ

În cazul în care consola nu afișează un feedback corect, este necesară reglarea comutatorului cu lamelă vibrantă. Pentru reglarea comutatorului cu lamelă vibrantă, trebuie mai întâi să scoateți pedala din stânga, capacul apărătorii pedalei din stânga și apărătoarea pedalei din stânga (consultați instrucțiunile de mai jos).

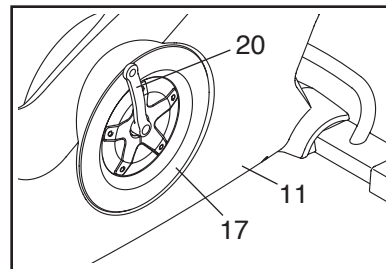
Utilizând o cheie reglabilă, rotiți pedala din stânga în sensul acelor de ceasornic și scoateți-o.

Rotiți axul pedalier din stânga (20) în poziție verticală cu capătul axului pedalier din stânga orientat în jos conform ilustrației.



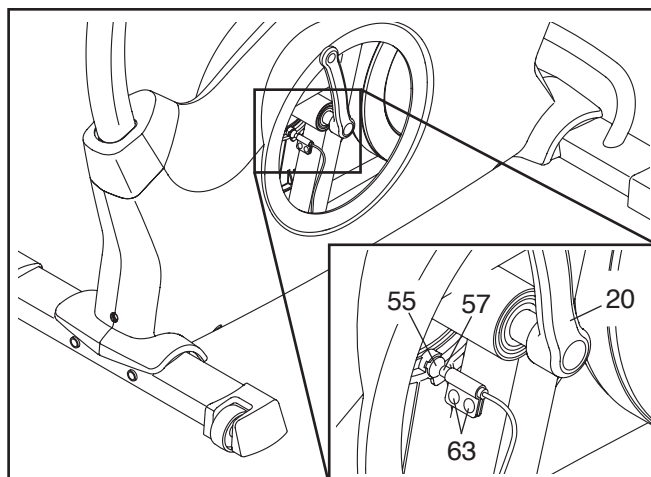
Utilizând o șurubelniță cu cap plat, eliberați proeminențele de pe fiecare punct al capacului apărătorii pedalei din stânga (18). Treceți cu atenție capacul apărătorii pedalei din stânga peste axul pedalier din stânga (20) și scoateți capacul apărătorii pedalei din stânga.

Apoi rotiți axul pedalier din stânga (20) în poziție verticală cu capătul axului pedalier din stânga orientat în sus.



Rotiți apărătoarea pedalei din stânga (17) în sensul acelor de ceasornic pentru a o scoate de pe apărătoarea din stânga (11). Apoi, trageți apărătoarea pedalei din stânga în sus și scoateți-o de pe axul pedalier din stânga (20).

Localizați comutatorul cu lamelă vibrantă (57). Slăbiți, dar nu scoateți, cele două șuruburi pentru flanșă M4 x 12,7mm (63).



Apoi rotiți axul pedalier din stânga (20) până când un magnet (55) se aliniază cu comutatorul cu lamelă vibrantă (57). Glisați comutatorul cu lamelă vibrantă apropiindu-l sau depărtându-l ușor de magnet. Apoi strângeți la loc șuruburile pentru flanșă M4 x 12,7mm.

Rotiți axul pedalier din stânga (20) pentru scurt timp. Repetați aceste acțiuni până când consola afișează feedback-ul corect.

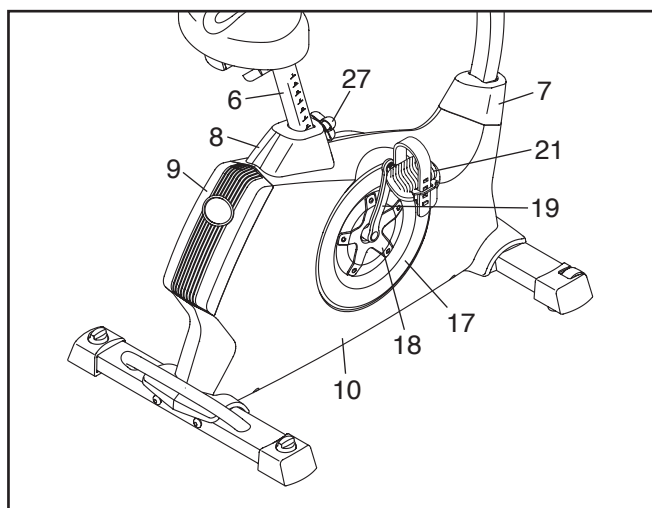
Atunci când comutatorul cu lamelă vibrantă este reglat corect, montați la loc apărătoarea pedalei din stânga, capacul apărătorii pedalei din stânga și pedala din stânga.

CUM SĂ REGLAȚI CUREAUA DE TRANSMISIE

Dacă pedalele alunecă în timp ce pedalați, chiar și în situația în care rezistența este reglată la nivelul maxim, poate fi necesară reglarea curelei de transmisie.

Pentru a regla cureaua de transmisie, trebuie să scoateți mai întâi pedala din dreapta, tija de suport pentru șa, capacul apărătorii superioare, capacul apărătorii spate, capacul apărătorii frontale, capacul apărătorii pedalei din dreapta, apărătoarea pedalei din dreapta și apărătoarea dreapta (consultați instrucțiunile de mai jos).

Utilizând o cheie reglabilă, rotiți pedala din dreapta (21) în sens invers acelor de ceasornic și scoateți-o.



Scoateți butonul de reglare (27) și tija de suport pentru șa (6).

Utilizând o șurubelniță cu cap plat, scoateți capacul apărătorii superioare (8) și capacul apărătorii spate (9). Apoi utilizați șurubelnița cu cap plat pentru a scoate capacul apărătorii frontale (7).

Rotiți axul pedalier din dreapta (19) în poziție verticală cu capătul axului pedalier din dreapta orientat în jos. Notă: Consultați ilustrațiile de la pagina 22 pentru detalii suplimentare.

Utilizând o șurubelniță cu cap plat, eliberați proeminențele de pe fiecare punct al capacului apărătorii pedalei din dreapta (18). Treceți cu atenție capacul apărătorii pedalei din dreapta peste axul pedalier din dreapta (19) și scoateți capacul apărătorii pedalei din dreapta.

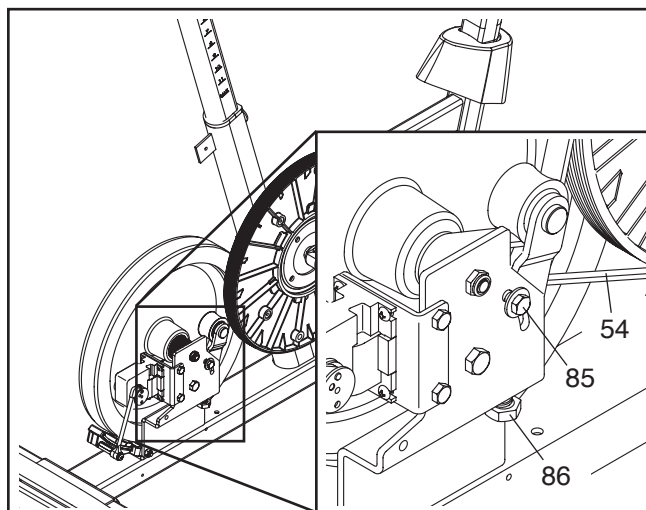
Apoi rotiți axul pedalier din dreapta (19) în poziție verticală cu capătul axului pedalier din dreapta orientat în jos.

Rotiți apărătoarea pedalei din dreapta (17) în sensul acelor de ceasornic pentru a o scoate de pe apărătoarea din dreapta (10).

Apoi, trageți apărătoarea pedalei din dreapta (17) în sus și scoateți-o de pe axul pedalier din dreapta (19).

Consultați DESENUL DETALIAT de la pagina 27 și scoateți șuruburile M4 x 19mm (89) și șuruburile M4 x 25mm (62) din apărătoarea din dreapta și din apărătoarea din stânga (10, 11). Apoi scoateți apărătoarea din dreapta.

Apoi slăbiți șurubul hexagonal M6 x 20mm (85). Apoi strângeți șurubul hexagonal M10 x 65mm (86) până când cureaua de transmisie (54) este tensionată.



Atunci când cureaua de transmisie (54) este tensionată, strângeți șurubul hexagonal M6 x 20mm (85).

Apoi, montați la loc apărătoarea dreapta, apărătoarea pedalei din dreapta, capacul apărătorii pedalei din dreapta, capacul apărătorii frontale, capacul apărătorii spate, capacul apărătorii superioare, tija de suport pentru șa și pedala din dreapta.

INSTRUCȚIUNI PRIVIND EXERCIȚIILE

⚠️ AVERTIZARE: Înainte de a începe acest program de exerciții sau orice alt program de exerciții, consultați-vă medicul personal. Această recomandare este importantă mai ales pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau persoanele cu probleme de sănătate pre-existente.

Senzorul pentru puls nu este un dispozitiv medical. Există diferiți factori care pot afecta acuratețea măsurărilor frecvenței cardiace. Senzorul pentru puls este conceput doar ca un ajutor, în scopul de a determina tendințele generale ale frecvenței cardiace în timpul utilizării bicicletei.

Aceste instrucțiuni vă vor ajuta să planificați programul dumneavoastră de exerciții fizice. Pentru informații detaliate despre exercițiile fizice, procurați un manual cu reputație sau consultați-vă medicul personal. Rețineți, alimentația corectă și odihna corespunzătoare sunt esențiale pentru reușită.

INTENSITATEA EXERCIȚIILOR

Indiferent dacă obiectivul dumneavoastră este să vă „ardeți” grăsimile sau să vă consolidați sistemul cardiovascular, executarea exercițiilor fizice la intensitatea corectă este cheia obținerii unor rezultate satisfăcătoare. Puteți folosi frecvența dumneavoastră cardiacă drept ghid pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit. Tabelul de mai jos indică frecvențele cardiace recomandate pentru „arderea” grăsimilor și exercițiile aerobice.

165	155	145	140	130	125	115	♥️
145	138	130	125	118	110	103	♥️
125	120	115	110	105	95	90	♥️
20	30	40	50	60	70	80	

Pentru a identifica nivelul de intensitate potrivit, mergeți în dreptul vârstei dumneavoastră din partea de jos a tabelului (vârstele sunt rotunjite la decada cea mai apropiată). Cele trei numere afișate deasupra vârstei dumneavoastră definesc „intervalul de antrenament” în care trebuie să lucrați. Numărul cel mai mic reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” grăsimilor, numărul mijlociu reprezintă frecvența cardiacă pentru „arderea” maximă a grăsimilor, iar numărul cel mai mare reprezintă frecvența cardiacă pentru exercițiile aerobice.

„Arderea” Grăsimilor—Pentru a „arde” grăsimi în mod eficient, trebuie să vă antrenați la un nivel de intensitate scăzut pe o durată îndelungată. În primele minute de antrenament, corpul dumneavoastră folosește calorii din carbohidrați pentru a obține energie. Numai după câteva minute de exerciții fizice corpul va începe să utilizeze calorii din grăsimi pentru a obține energie. Dacă obiectivul dumneavoastră este „arderea” grăsimilor, reglați intensitatea antrenamentului până când frecvența dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mic din intervalul dumneavoastră de antrenament. Pentru o „ardere” maximă a grăsimilor, antrenați-vă până când frecvența cardiacă se apropie de numărul mijlociu din intervalul dumneavoastră de antrenament.

Exercițiile Aerobice—Dacă obiectivul dumneavoastră este consolidarea sistemului cardiovascular, trebuie să faceți exerciții aerobice, o activitate care necesită cantități mari de oxigen pe perioade de timp îndelungate. Pentru exercițiile aerobice, reglați intensitatea antrenamentului până când frecvența dumneavoastră cardiacă se apropie de numărul cel mai mare din intervalul dumneavoastră de antrenament.

INSTRUCȚIUNI PRIVIND ANTRENAMENTUL

Încălzirea—Începeți cu 5-10 minute de întindere și exerciții ușoare. Încălzirea mărește temperatura corpului și frecvența cardiacă și intensifică circulația, pregătindu-vă pentru exercițiile fizice.

Exercițiile în intervalul Dumneavoastră de

Antrenament—Antrenați-vă timp de 20-30 de minute, respectând frecvența cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament. (În primele săptămâni ale programului dumneavoastră de exerciții, nu vă antrenați la frecvența cardiacă din intervalul dumneavoastră de antrenament mai mult de 20 de minute.) Respirați regulat și adânc în timpul antrenamentului – nu vă țineți niciodată respirația.

Relaxarea—Încheiați cu 5-10 minute de exerciții de întindere. Întinderea mărește flexibilitatea mușchilor și ajută la prevenirea problemelor post-antrenament.

FRECVENȚA ANTRENAMENTULUI

Pentru a vă întreține sau îmbunătăți condiția fizică, efectuați trei antrenamente pe săptămână, cu cel puțin o zi de repaus între antrenamente. După câteva luni de exerciții fizice efectuate regulat, puteți efectua până la cinci antrenamente pe săptămână, dacă doriți. Rețineți, cheia reușitei este să faceți din exercițiile fizice o parte obișnuită și plăcută a vieții dumneavoastră de zi cu zi.

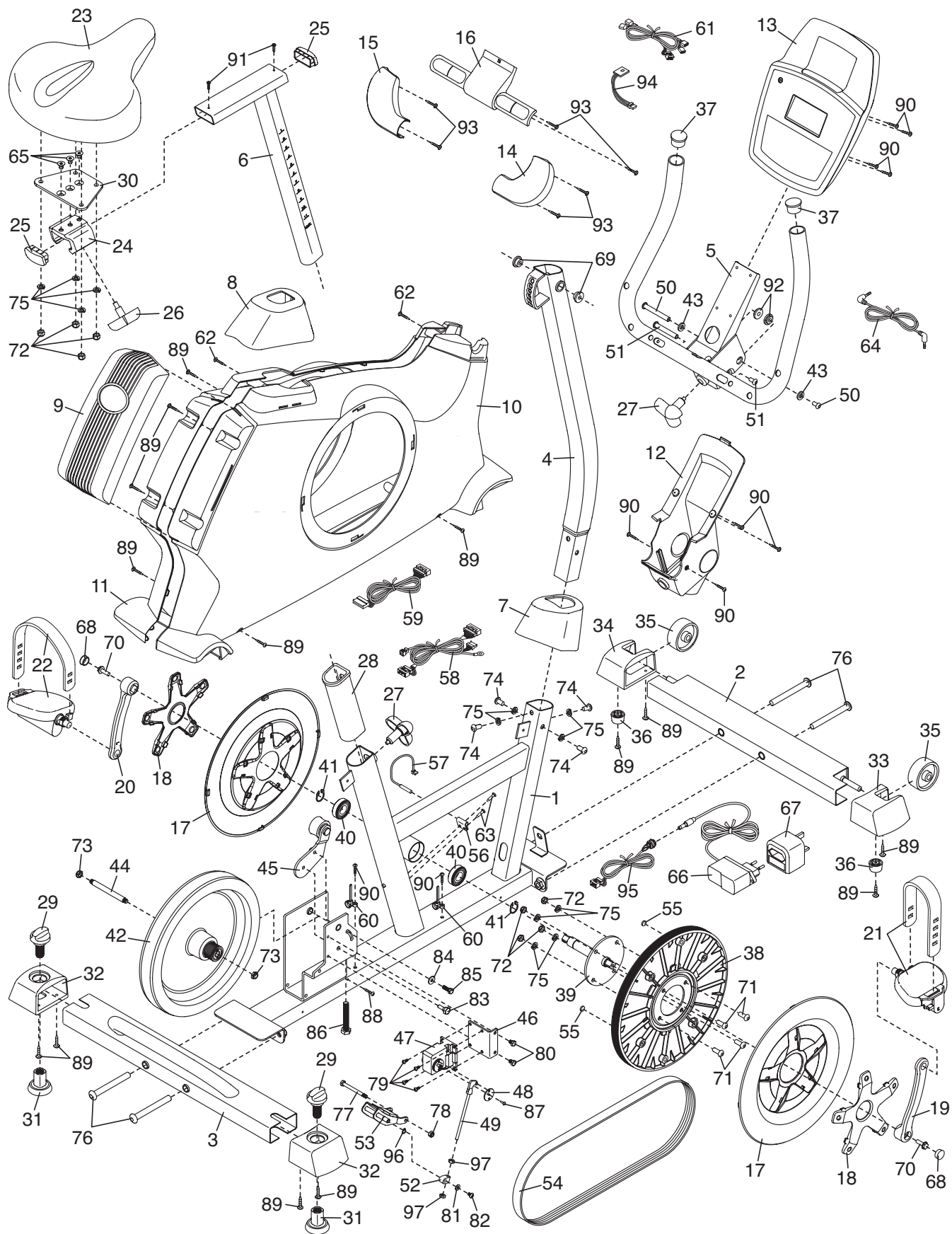
NOTE

LISTA DE PIESE

Numărul Modelului NTEVEX73910.1 R0311A

Nr.	Cant.	Descriere	Nr.	Cant.	Descriere
1	1	Cadru	53	1	Magnet de Forma Literei C
2	1	Stabilizator Frontal	54	1	Curea de Transmisie
3	1	Stabilizator Spate	55	2	Magnet
4	1	Suport de Ghidon	56	1	Clemă
5	1	Corn de Ghidon	57	1	Comutator cu Lamelă Vibrantă/ Cablul
6	1	Tijă de Suport Șa	58	1	Cablul de Tensiune
7	1	Capac Apărătoare Frontală	59	1	Cablul de Extensie
8	1	Capac Apărătoare Superioară	60	2	Clemă Cablu
9	1	Capac Apărătoare Spate	61	1	Cablul Senzor Pentru Puls
10	1	Apărătoare Dreapta	62	2	Șurub de M4 x 25mm
11	1	Apărătoare Stânga	63	2	Șurub Pentru Flanșă de M4 x 12,7mm
12	1	Capac Pivot	64	1	Cablul Audio
13	1	Consolă	65	3	Șurub cu Cap Plat de M8 x 17mm
14	1	Reazem Dreapta	66	1	Adaptor de Alimentare
15	1	Reazem Stânga	67	1	Adaptor de Priză
16	1	Senzor Pentru Puls	68	2	Capac Ax Pedalier
17	2	Apărătoare Pedală	69	2	Bucșă Pivot Suport de Ghidon
18	2	Capac Apărătoare Pedală	70	2	Șurub Pentru Flanșă de 5/16"
19	1	Ax Pedalier Dreapta	71	4	Șurub de M8 x 20mm Pentru Buton
20	1	Ax Pedalier Stânga	72	8	Contrapiuliță de M8
21	1	Pedală/Curea Dreapta	73	2	Contrapiuliță de M8
22	1	Pedală/Curea Stânga	74	4	Șurub cu Cap Plat de M8 x 20mm
23	1	Șa	75	12	Șaibă Tăiată de M8
24	1	Suport Pentru Șa	76	4	Șurub cu Cap Plat de M10 x 95mm
25	2	Capac Tijă de Suport Șa	77	1	Șurub Hexagonal de M6 x 65mm
26	1	Buton de Reglare Șa	78	1	Contrapiuliță de M6
27	2	Buton de Reglare	79	4	Șurub Pentru Flanșă de M4 x 12mm
28	1	Manșon Tijă de Suport Șa	80	2	Șurub Hexagonal de M6 x 8mm
29	2	Buton de Egalizare	81	1	Șaibă de M5
30	1	Consolă Șa	82	1	Șurub de M5 x 7mm
31	2	Talpă de Egalizare	83	1	Șurub Roată de Ghidare
32	2	Capac Stabilizator Spate	84	1	Șaibă de M6
33	1	Capac Stabilizator Dreapta	85	1	Șurub Hexagonal de M6 x 20mm
34	1	Capac Stabilizator Stânga	86	1	Șurub Hexagonal de M10 x 65mm
35	2	Roată	87	1	Șurub de M3,5 x 12mm
36	2	Talpă	88	1	Șurub de M4 x 12,7mm
37	2	Capac Corn Ghidon	89	14	Șurub de M4 x 19mm
38	1	Roată	90	10	Șurub de M4 x 16mm
39	1	Manivelă	91	2	Șurub de M4 x 5mm
40	2	Lagăr Principal	92	2	Bucșă Pivot Ghidon
41	2	Mare Inel Elastic	93	6	Șurub cu Cap Plat de M4 x 19mm
42	1	Roată Volantă	94	1	Receptor/Cablul de Puls Pentru Piept
43	2	Șaibă M8	95	1	Priză/Cablul de Alimentare
44	1	Ax Roată Volantă	96	1	Mici Inel Elastic
45	1	Roată de Ghidare	97	2	Piuliță de Reglare
46	1	Suport Motor	*	—	Instrument de Asamblare
47	1	Motor Rezistență	*	—	Manual de Utilizare
48	1	Disc Rezistență			
49	1	Braț Rezistență			
50	1	Bolț de M6 x 70mm			
51	1	Bolț de M6 x 60mm			
52	1	Suport Rezistență			

Notă: Specificațiile pot fi modificate fără notificare. Pentru informații referitoare la comandarea pieselor de schimb, consultați coperta spate a acestui manual. *Aceste piese nu sunt ilustrate.



COMANDAREA PIESELOR DE SCHIMB

Pentru a comanda piese de schimb, consultați coperta față a acestui manual. Pentru a ne ajuta să vă oferim asistență, pregătiți-vă să ne furnizați următoarele informații atunci când ne contactați:

- numărul modelului și numărul de serie al produsului (consultați coperta față a acestui manual)
- numele produsului (consultați coperta față a acestui manual)
- numărul cheie și descrierea piesei(pieselor) de schimb (consultați LISTA DE PIESE și DESENUL DETALIAT de la sfârșitul acestui manual)

INFORMAȚII PRIVIND RECICLAREA

Acest produs electronic nu trebuie să fie aruncat la depozitul pentru deșeuri municipale. Pentru a proteja mediul, acest produs trebuie să fie reciclat conform legislației după sfârșitul duratei sale de viață utile.

Apelați la unitățile de reciclare din zona dumneavoastră autorizate pentru colectarea acestui tip de deșeuri. Astfel veți contribui la conservarea resurselor naturale și la îmbunătățirea standardelor europene de protecție a mediului. Dacă aveți nevoie de informații suplimentare referitoare la metodele sigure și corecte pentru eliminarea la deșeuri, contactați primăria locală sau magazinul de unde ați achiziționat acest produs.

