



MANUALUL PRODUSULUI

 **concept 2**<sup>®</sup>

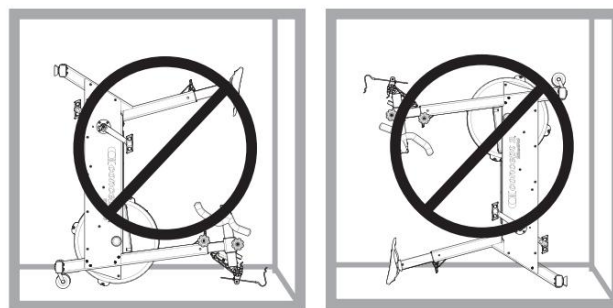
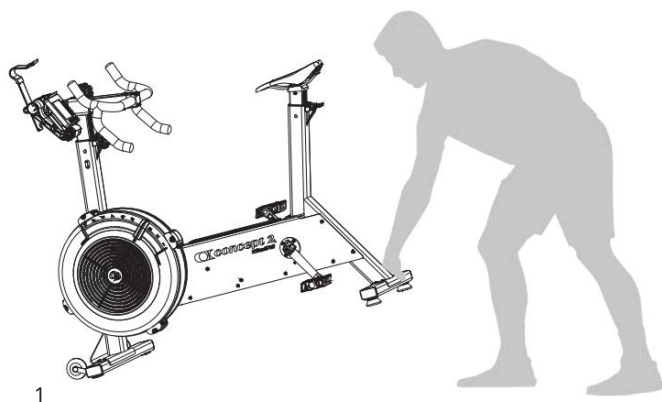
# ***BikeERG***<sup>®</sup>



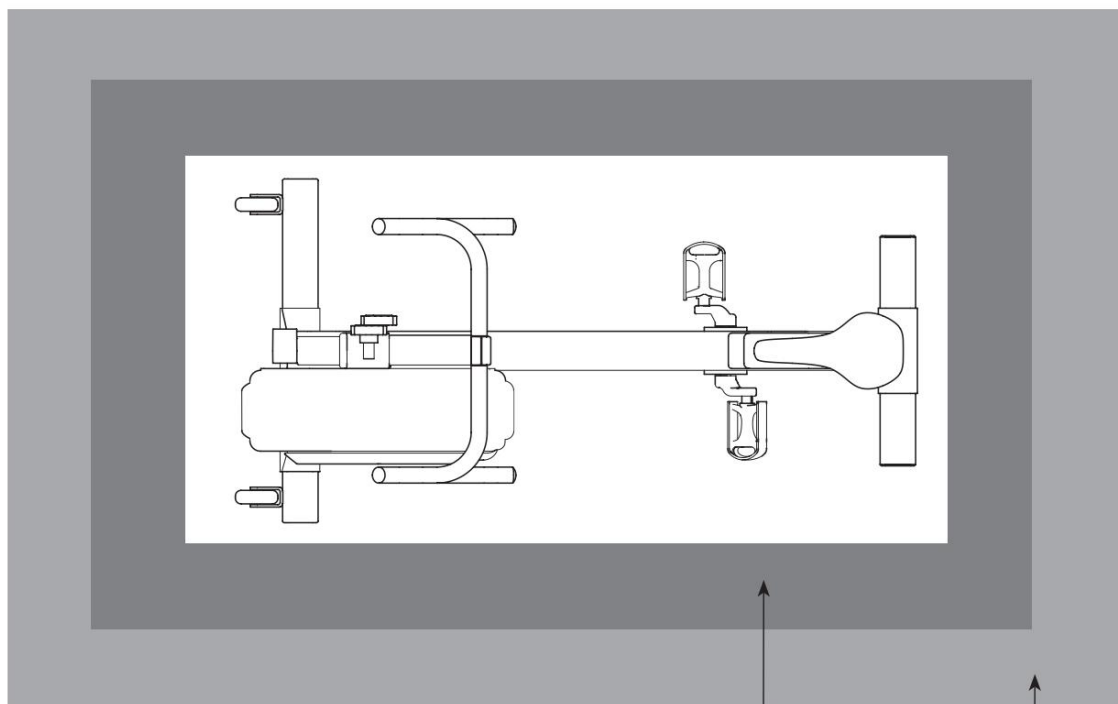


## Note importante de utilizare și siguranță

- Mașina trebuie utilizată pe o suprafață stabilă și plană.  
Piciorul din spate are suporturi de nivelare care pot fi reglate după cum este necesar.
- Pentru a muta BikeErg, apăcați piciorul din spate și ridicați până când roțile rotile încep să se rotească (1).
- BikeErg este destinat utilizării în interior.
- Verificați etanșeitarea elementelor de fixare în conformitate cu Secțiunea de întreținere la pagina 5.
- Utilizarea acestui aparat cu o piesă uzată sau slăbită poate duce la rănirea utilizatorului.
- Când aveți îndoieli cu privire la starea oricărei piese, Concept2 vă recomandă să înlocuiți imediat piesa cu piese de schimb originale Concept2. Utilizarea altor piese de schimb poate duce la rănirea sau performanța slabă a mașinii.
- Țineți copiii, animalele de companie și degetele departe de pedale.  
Pedalele pot provoca vătămări.
- Nu ridicați BikeErg-ul pe cap, deoarece BikeErg se poate răsturna (2).
- Efectuați întreținerea corectă așa cum este descris în secțiunea Întreținere de la pagina 5.



## DIMENSIUNI PRODUS



### CAPACITATE DE GREUTATE

350 lb  
159 kg

### DIMENSIUNI MASINA

24 in x 48 in  
61 cm x 122 cm

### ZONA DE ANTRENAMENT

48 in x 60 in  
122 cm x 152 cm

### ZONA LIBERĂ

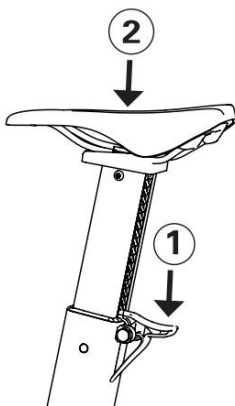
72 inch x 84 in  
183 cm x 213 cm

## Configurarea BikeErg

BikeErg oferă o gamă de setări pentru șaua și ghidon, astfel încât să puteți găsi poziția cea mai confortabilă și mai eficientă pentru dvs.

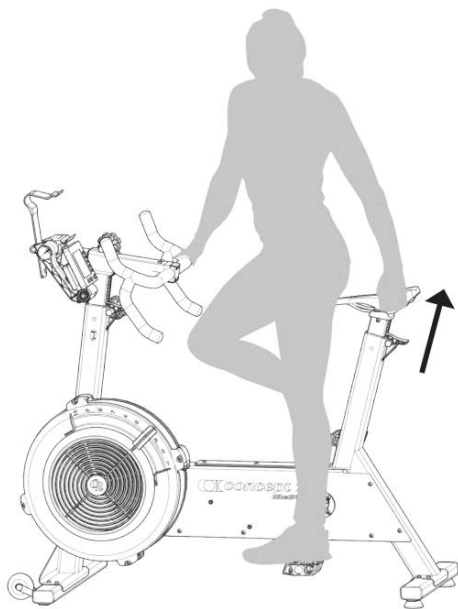
### CUM SĂ REGLAȚI SAUA

1. Eliberați pârghia (1) și coborâți șaua (2). Pentru reglarea fină a poziției orizontale și a unghiului șei, ajustările pot fi făcute folosind o cheie de 1/2" sau 13 mm (nu este inclusă).



2. Pășește pe BikeErg.

3. Cu călcâiul pe pedala de jos și piciorul drept, trageți șaua în sus spre corp.



4. Ar trebui să aveți o ușoară îndoire a piciorului în timp ce mergeți cu piciorul pe pedală.

### CUM SĂ REGLAȚI GHIDONUL

Pentru a regla înălțimea ghidonului:

1. Slăbiți butonul de reglare (1).

- Pentru a coborî: eliberați clichetul apăsând maneta (2), apoi apăsați ghidonul în jos.
- Pentru a ridica: pur și simplu trageți în sus până la înălțimea dorită.

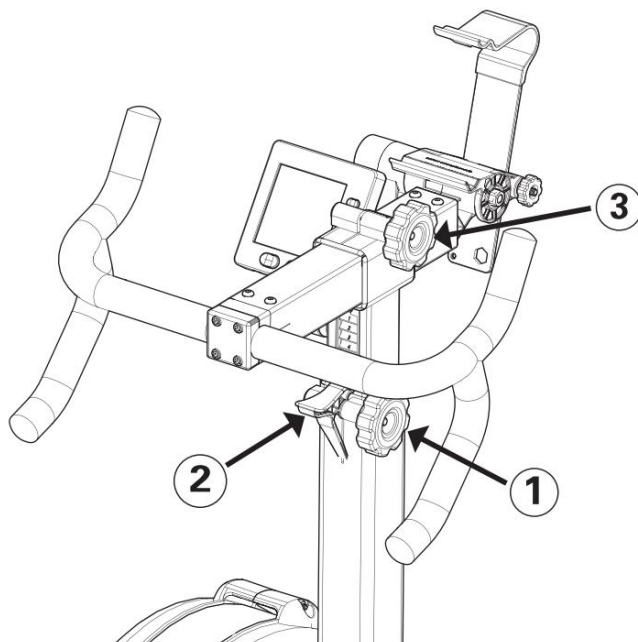
2. Strângeți butonul de reglare (1).

Pentru a regla poziția de atingere:

1. Slăbiți butonul de reglare (3)

- Glisați ghidonul înainte sau înapoi după cum doriți.

2. Strângeți butonul de reglare (3).



Pentru informații despre utilizarea BikeErg, inclusiv sfaturi de antrenament, antrenamente, Jurnalul de bord online gratuit și multe altele, vizitați [concept2.com/start](http://concept2.com/start).

## ÎNAINTE DE PRIMUL ANTRENAMENT

Consultați-vă medicul. Asigurați-vă că nu este periculos pentru dvs. să efectuați un program de exerciții fizice intense.

**AVERTIZARE!** ⚠ Efortul excesiv poate duce la vătămări grave sau deces. Dacă vă simțiți leșin, opriți imediat exercițiile.

## Noțiuni de bază

1. Păstrați-vă antrenamentele scurte și ușoare la început, pentru a lăsa corpul să se adapteze la noul exercițiu.
2. Crește-ți treptat timpul și intensitatea de ciclism în primele două săptămâni. Ca orice activitate fizică, dacă creșteți prea repede volumul și intensitatea, nu vă încălziți corespunzător sau folosiți o tehnică slabă, veți crește riscul de accidentare.

## INTENSITATEA ANTRENAMENTULUI

### Rezistență controlată de utilizator

- BikeErg vă oferă două moduri de a gestiona rezistența pe care o simțiți și intensitatea rezultată a antrenamentului: setarea amortizorului și cadența de pedalare. O creștere a fiecăreia dintre ele va crește rezistența pe care o simțiți, iar dacă le creșteți pe ambele, rezistența va crește și mai repede.
- Puteți pedala cât de greu sau cât de ușor doriți. BikeErg nu vă va forța să lucrați la niciun nivel de intensitate stabilit. Pe măsură ce depuneți mai mult efort în ciclism, veți merge mai repede, veți produce mai mulți wați și veți arde mai multe calorii. Toate aceste ieșiri vor fi măsurate și afișate de PM5.

### Setări amortizoare pe volant

BikeErg are un amortizor cu setări de la 1 la 10.

Cifrele mai mari simt mai mult ca pedalarea într-o treaptă mai grea.

Numerele mai mici simt ca pedalarea într-o treaptă mai ușoară.

Pentru fitness general și un antrenament aerobic bun, utilizați o setare de amortizare în care puteți menține o cadență în intervalul de la 60 la 80 rpm.

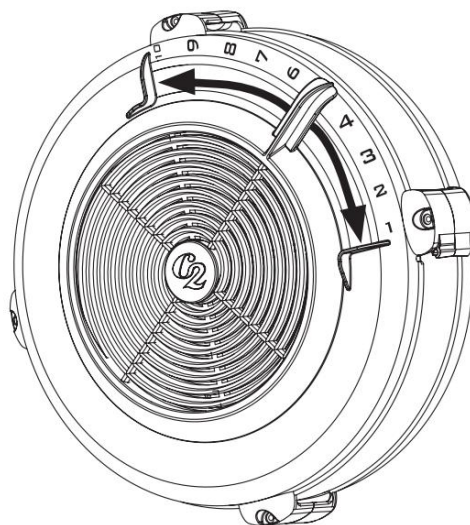
### Factorul de tragere

Scala de setare a amortizorului de la 1 la 10 este o referință rapidă pentru setarea „angrenajului”. O modalitate mai precisă de a regla „angrenajul” este vizualizarea factorului de rezistență, care este o măsură a rezistenței aerului din carcasa volantului. Pentru a vedea factorul de glisare pe PM, accesați Meniul principal > Mai multe opțiuni > Afișare factor de glisare. BikeErg oferă un interval de factor de rezistență de aproximativ 40 până la 210.

### Calibrare

BikeErg vă va solicita periodic să confirmați calibrarea, inclusiv ori de câte ori programați o distanță care face parte din clasamentul nostru mondial online. Procesul este simplu și PM5 vă va ghida prin el. Pentru a confirma calibrarea sau pentru a începe o calibrare completă în orice alt moment, apăsați Mai multe opțiuni > Utilitare > Utilitare de calibrare.

După ce mutați BikeErg într-o locație diferită, confirmați calibrarea pentru a asigura rezultate precise.



Pentru informații despre utilizarea BikeErg, inclusiv sfaturi de antrenament, antrenamente, Jurnalul de bord online gratuit și multe altele, vizitați [concept2.com/start](http://concept2.com/start).

## Întreținere

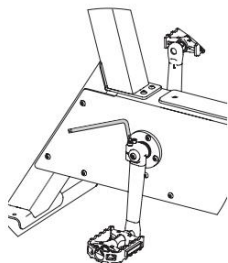
### INTRETINERE RECOMANDATA PROGRAMA

După primele 5 ore de utilizare

- Verificați etanșeitatea tuturor elementelor de fixare.

Zilnic

- Curățați șa, ghidonul, pas cu pas și capacul volanului cu o cârpă și detergent după utilizare.
- Nu folosiți înălbitor sau abrazivi grosieri.



La fiecare 250 de ore de utilizare

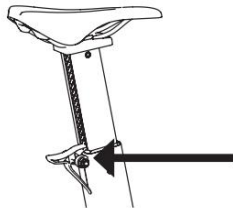
- Verificați dacă bratele manivelei sunt strânse pe manivelă axă. Strângeți șuruburile de prindere, dacă este necesar, folosind cheia L furnizată cu BikeErg. Vezi ilustrația.
- Verificați etanșeitatea tuturor elementelor de fixare.
- Verificați dacă există praf în interiorul volanului cu o lanternă.

Aspirați dacă este necesar. Vezi ilustrațiile din dreapta.

Verificați calibrarea după curățare. Pe PM mergeți la Meniu principal > Mai multe opțiuni > Utilitare > Calibrare.

După cum este nevoie

Verificați potrivirea tijeii scaunului. Tija de scaun ar trebui să se miște în sus și în jos cu o presiune ușoară aplicată. Potrivirea tijeii scaunului poate fi reglată folosind o cheie de 1/2" (nu este inclusă) acolo unde este prezentat. Nu strângeți prea mult.



### INFORMAȚII DE GARANȚIE

Concept2 BikeErgs sunt susținute de o garanție limitată de 2 ani și 5 ani. Pentru informații complete despre garanție în SUA și Canada, vizitați [concept2.com/warranty](http://concept2.com/warranty).

Pentru informații complete despre garanție în afara SUA și Canada, contactați distribuitorul autorizat Concept2 Preferred de pe teritoriul dvs. O listă a distribuitorilor autorizați Concept2 Preferred poate fi găsită la [concept2.com/international](http://concept2.com/international). Dacă nu găsiți un Reseller preferat pe teritoriul dvs., trimiteți un e-mail la [c2global@concept2.com](mailto:c2global@concept2.com).

**⚠️ AVERTIZARE!** Nivelul de siguranță al mașinii poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorări și uzură. Înlocuiți imediat componentele defecte sau uzate pentru a asigura siguranța și performanța sau nu folosiți mașina până la reparare.

### DESCHIDEREA SI CURATAREA VOLANTULUI

