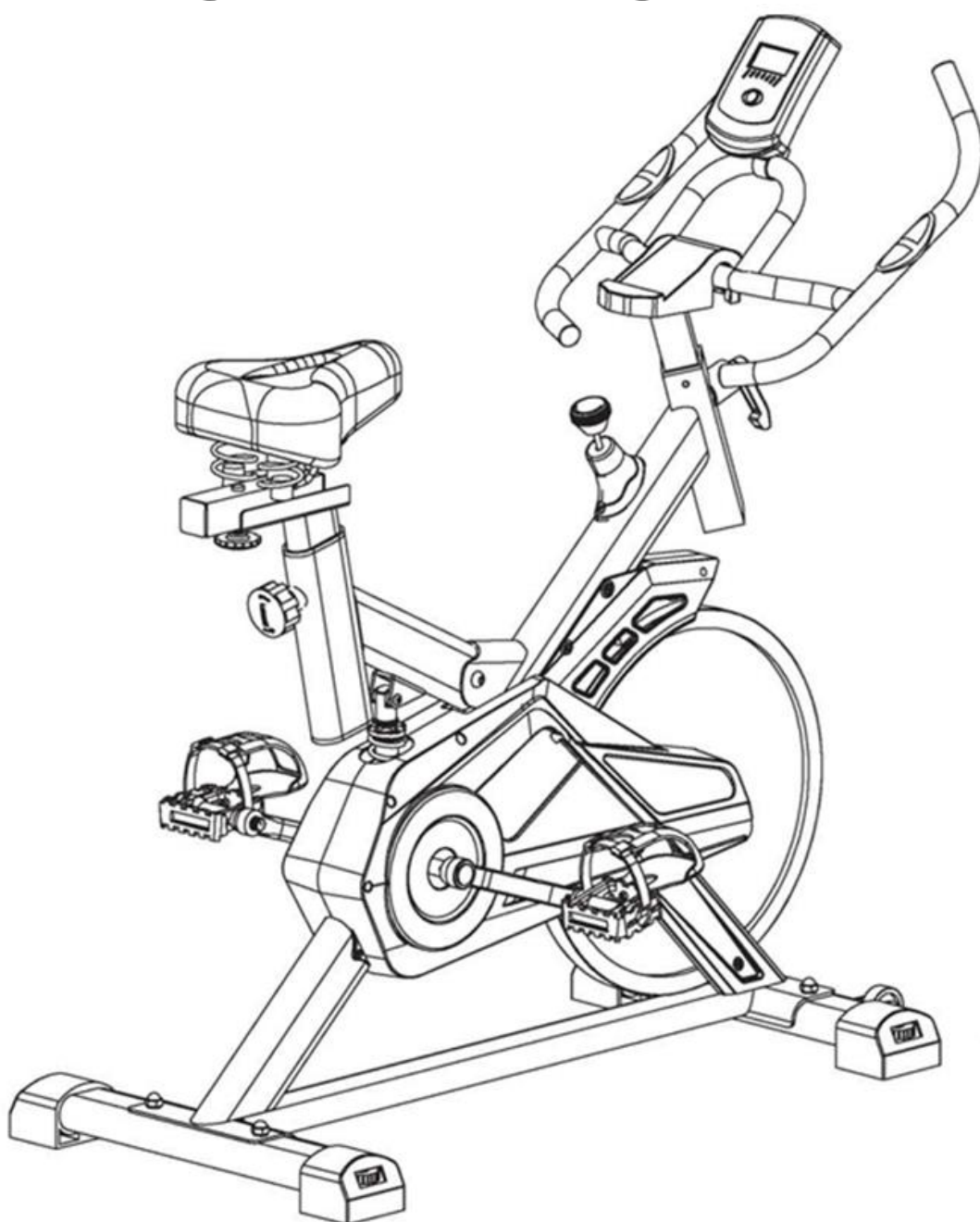


**HMS**  
**PREMIUM**

**SW2102**



## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

1. Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și țineți-l pentru referințe viitoare.
2. Respectați toate avertismentele și precauțiile, inclusiv etapele de asamblare. Folosiți-l numai în scopul prevăzut.
3. Asamblați și folosiți-l numai conform acestui manual pentru a vă asigura siguranța. Informează toți ceilalți utilizatori despre utilizarea în condiții de siguranță.
4. Țineți-l departe de copii și animale de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați lângă acest dispozitiv. Doar o persoană adultă o poate asambla și folosi.
5. Cereți sfatul medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program de exerciții. Este necesar mai ales dacă suferiți de anumite probleme de sănătate sau dacă luați anumite medicamente care vă pot afecta ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
6. Observați semnalele corpului. Dacă simțiți unele probleme (durere, etanșitate în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-vă imediat, exercitarea necorespunzătoare poate duce la probleme grave de sănătate sau la o vătămare.
7. Puneți-l numai pe o suprafață plană, uscată și curată și păstrați un spațiu de siguranță de cel puțin 0,6 m față de alte obiecte pentru o mai mare siguranță. Folosiți un covor de protecție pentru a proteja covorul sau podeaua de puncte de presiune sau zgârieturi.
8. Purtați haine sport și încălțăminte sport. Evitați hainele prea libere.
9. Nu-l folosiți în aer liber.
10. Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă dispozitivul este deteriorat sau uzat. Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Trebuie strânse bine, dacă este necesar. Nu folosiți niciodată dispozitiv deteriorat sau uzat pentru a vă asigura siguranța.
11. Dacă apar unele margini ascuțite, nu mai folosiți.
12. Dacă auziți unele zgomote neobișnuite care vin de la acest dispozitiv, nu mai folosiți.
13. Nicio parte reglabilă nu trebuie să iasă și să împiedice mișcările utilizatorului.
14. Frânarea este independentă de viteză.
15. Nu este destinat scopului terapeutic.
16. Atenție în timp ce ridicați sau transportați-o pentru a evita răniri la spate. Folosiți numai tehnici de ridicare adecvate sau cereți ajutor altei persoane.
17. Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare a acestui produs. Dacă este necesar, contactați serviciul autorizat.
18. **Greutatea maximă a utilizatorului:** 120 kgs
19. **Categorie:** Echipamentul este certificat în concordanță cu standardele EN ISO 20957-1 pentru clasa H. Nu este pentru scopuri terapeutice.

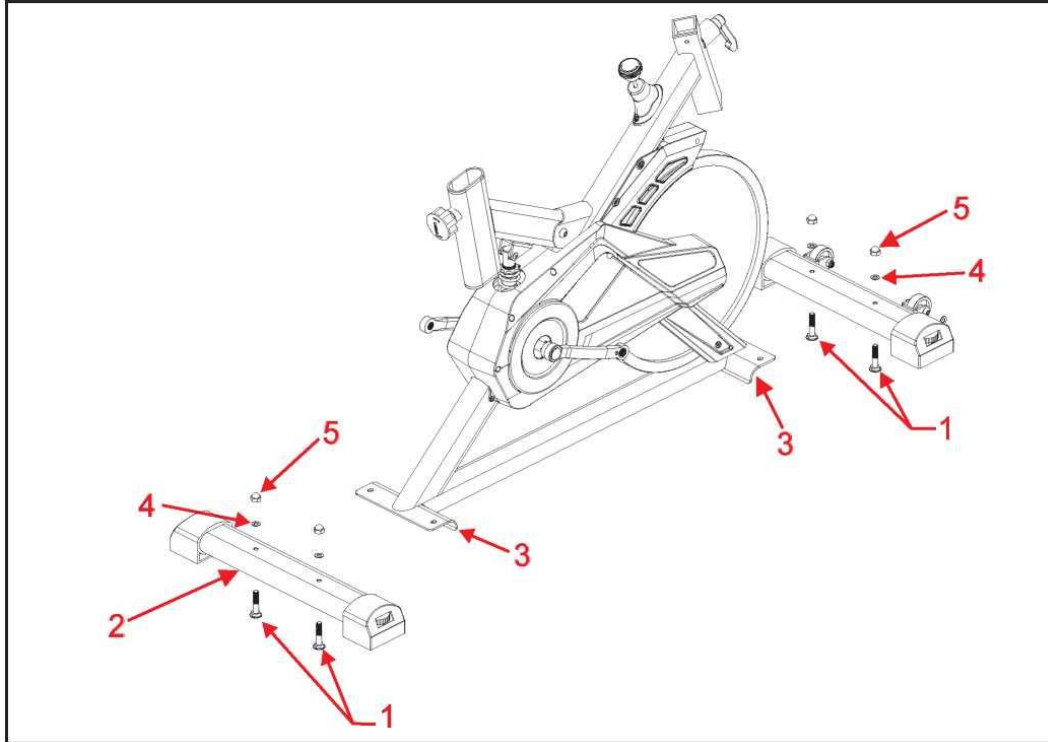
**AVERTIZARE!** Este posibil ca monitorizarea frecvenței cardiace să nu fie complet exactă. Supraexertarea în timpul antrenamentului poate duce la o vătămare gravă sau chiar la deces. Dacă începi să te simți leșinat, oprește imediat exercițiul.

## Lista de piese

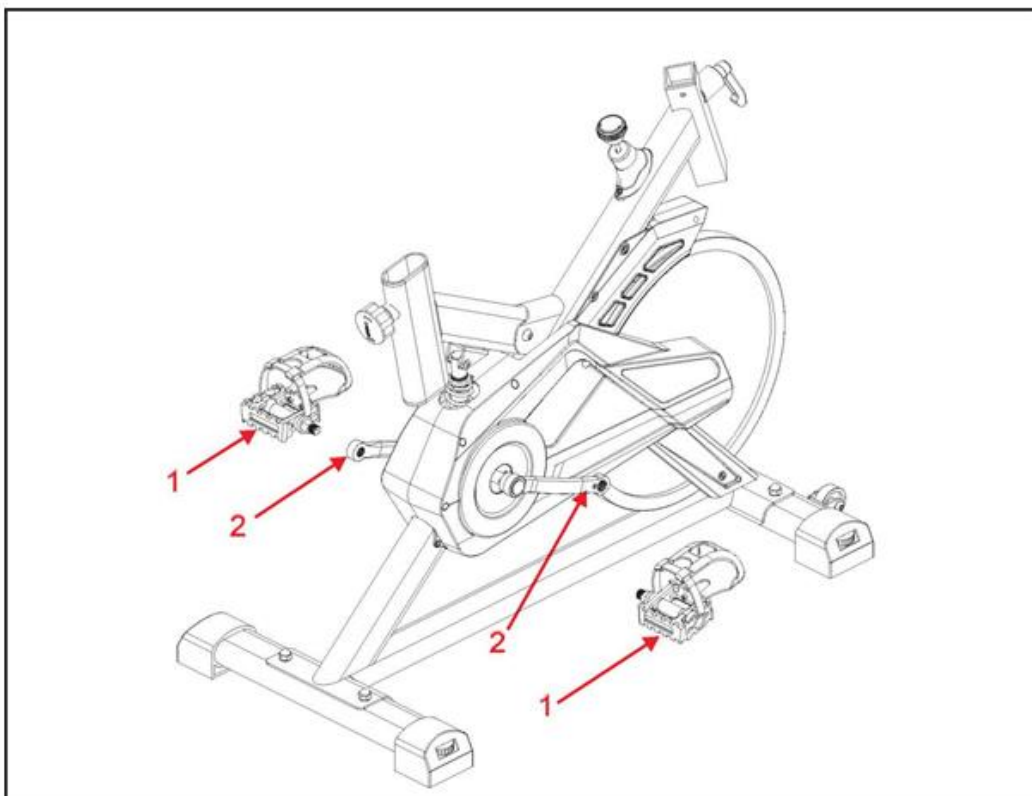
Nr.	Piese	Can.	Nr.	Piese	Can.
1	Cardru principal	1	22	Manivelă dreapta	1
2	Stabilizator frontal	1	23	Pedală stânga	1
3	Stabilizator posterior	1	24	Pedală dreapta	2
4	Conexiuni șa	1	25	Capac oval 40- 80	1
5	Postament șa	1	26	Bucșă	2
6	Postament ghidon	1	27	Șurub de reglare	1
7	Ghidon	1	28	Șurub de reglare	1
8	Sistem glisare șa	1	29	Capac frână	1
9	Captușeală șa	1	30	Plăcuță de frână	1
10	Suport telefon	1	31	Cui de blocare	1
11	Capac de lanț stânga	1	32	Senzori puls	2
12	Capac de lanț dreapta	1	33	Roți de transport	2
13	Capac roată stânga	1	34	Șurub M8- 53	4
14	Capac roată dreapta	1	35	Garnituri 8	4
15	Capac stânga	1	36	Piuliță M8	4
16	Capac dreapta	1	37	Șurub M8-45	2
17	Ax	2	38	Piuliță M8	4
18	Fulie curea	1	39	Suport consolă	1
19	Curea	1	40	Consolă	1
20	Volantă	1	41	Șurub M8	4
21	Manivelă stânga	1	42	Capac 38- 38	2

## Instrucțiuni de asamblare

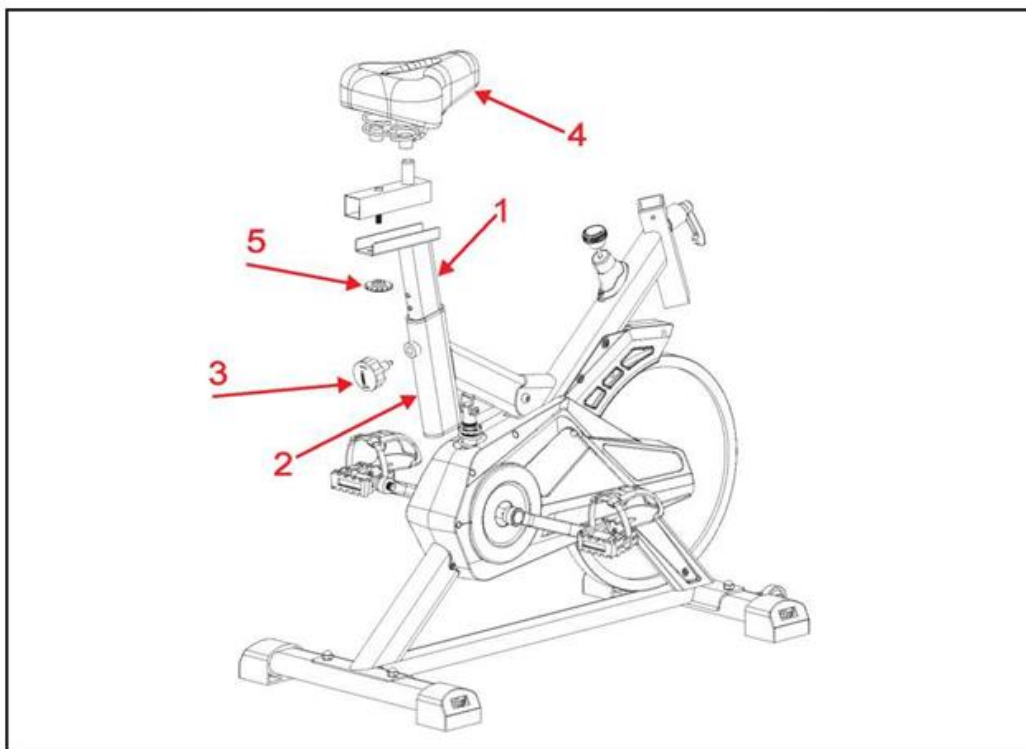
**Pasul 1** Montați stabilizatorul frontal și posterior la cadrul principal folosind 4 șuruburi M8, 4 șaibe și 4 piulițe (1, 4, 5) exact cum se vede în poză.



**Pasul 2** Montați pedalele stânga și dreapta la mavinela corectă. Rețineți că pedala stângă se strânge în sensul invers de mers a acelor de ceas și cea dreaptă se strânge în sensul de mers a acelor de ceas.

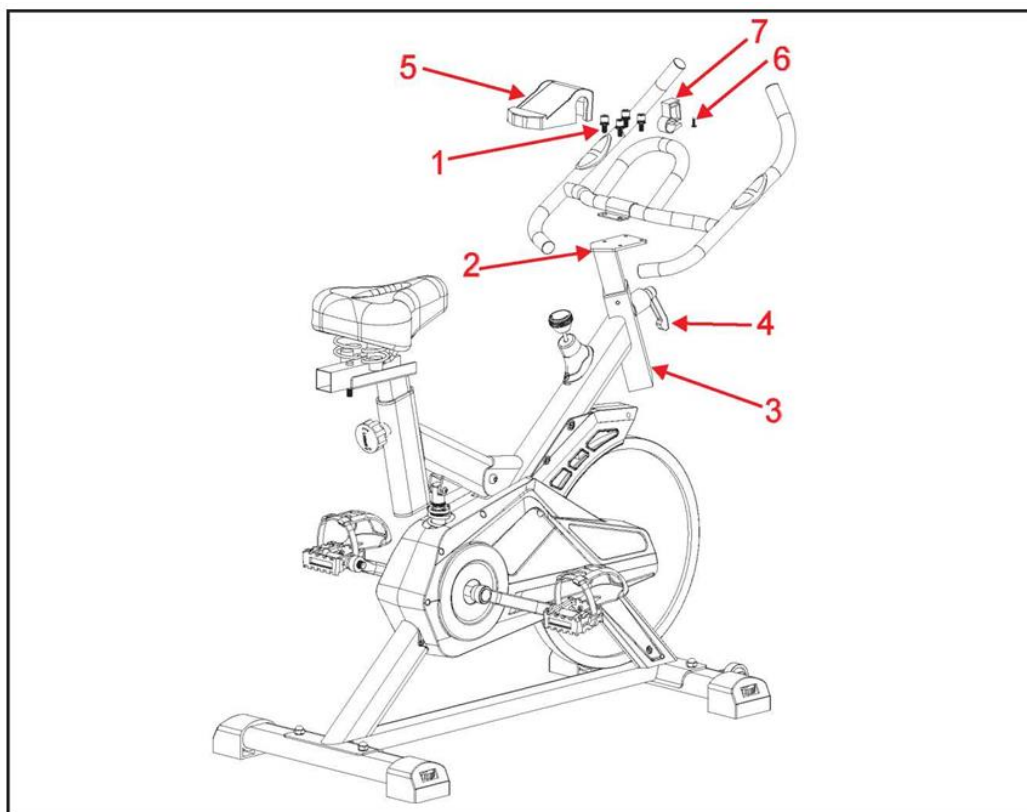


**Pasul 3** Montați postamentul de șa (1) în cadrul principal (2) și fixați cu șurubul de reglare (3). După care fixați șaua (4) la postamentul de șa cu șurubul de reglare (5).

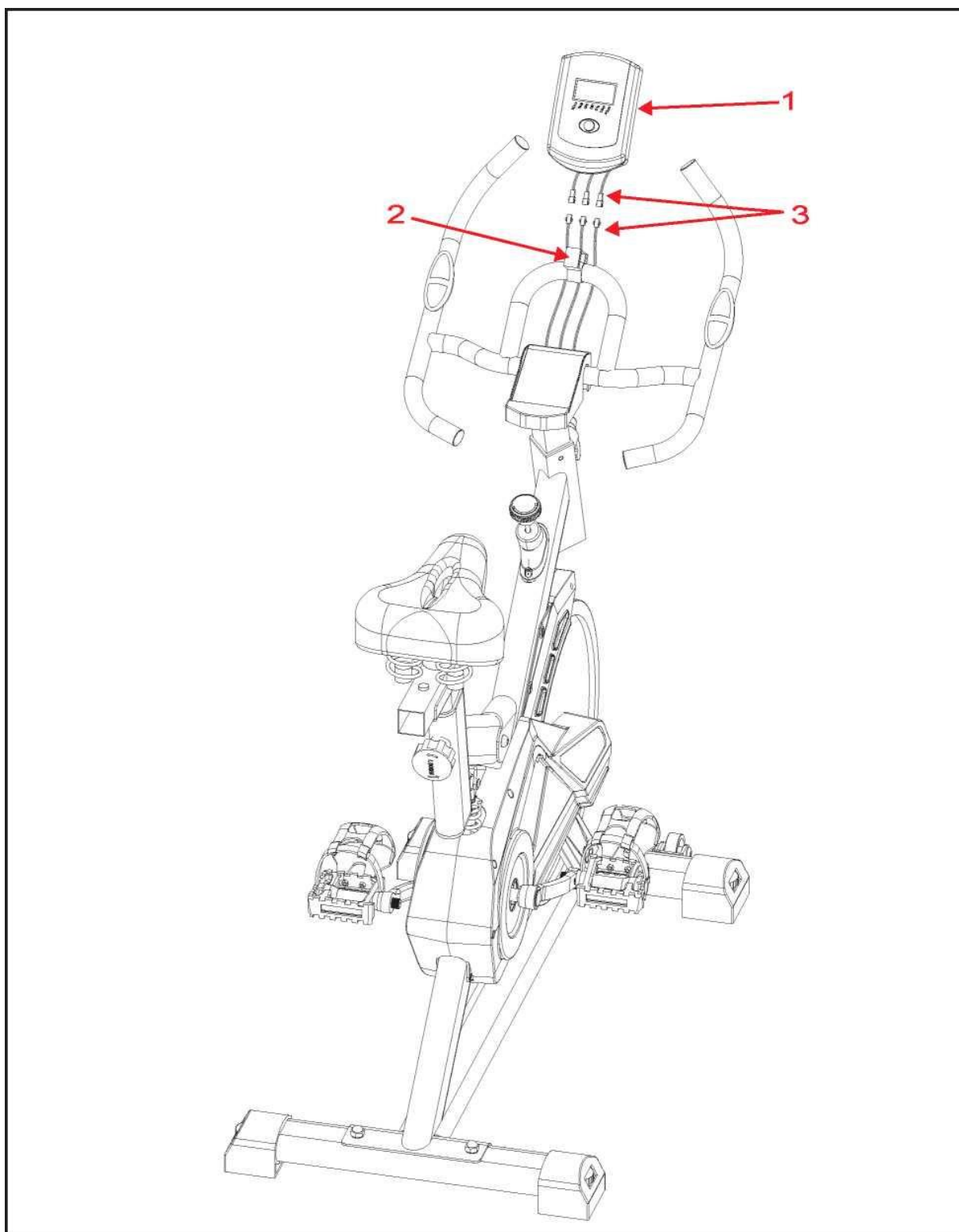


**Pasul 4** Montați ghidonul la postamentul de ghidon (2) cu 4 șuruburi M8 (1). După care introduceți suportul de ghidon în cadrul principal (3) și fixați cu cuiul de fixare (4) pentru al fixa de cadrul principal.

Montați suportul de telefon (5) pe ghidon folosind suportul de consolă (7) și un șurub (6).



**Pasul 5** Conectați toate firele de la consolă cu firele de la ghidon.



## Computer



### Setarea valorilor

1. În starea oprită, apăsați butonul MODE/SER, după care apăsați butoanele SUS sau JOS pentru a seta TIME(timpul), DISTANCE(distanța) exercițiului.
2. Apăsați butonul START/STOP pentru a porni exercițiul.
3. Când valoarea țintă setată este atinsă, consola va emite un semnal sonor și se va opri.
4. Dacă setați mai mult de o țintă și doriți să atingeți și următoarea țintă apăsați butonul START/STOP pentru a continua cu exercițiul.

### Funcția de trezire

Monitorul va intra în modul SLEEP (LCD oprit) dacă nu primește semnal sau nu este apăsată nici o tastă timp de 4 minute. Apăsați un buton de pe consolă pentru a porni ecranul.

### Funcții și caracteristici

1. **TIME:** Afișează durata antrenamentului în minute și secunde. Consola va număra automat în sus de la 0:00 la 99:59 în intervale de o secundă. Vă puteți seta consola să numere descrescător de la o anumită valoare setată cu ajutorul butoanelor SUS sau JOS. Dacă continuați să faceți exerciții după ce consola a ajuns la timpul 0:00, consola va începe să emit un semnal sonor și se va reseta la timpul setat original, anunțându-te că antrenamentul tău sa terminat.
2. **SPEED:** Afișază valoare vitezei tale curente în KM/h. Dacă consola nu primește semnal de viteză aceasta va afișa "0.0" în fereastra de viteză.
3. **DISTANCE:** Afișează distanța parcursă în timpul antrenamentului până la o distanță maximă de 99.9KM.
4. **CALORIES:** Consola va afișa cumulativ numărul estimativ de calorii care sunt arse în timpul antrenamentului.
5. **RPM:** Afișează rotațiile pe minut (candenta de pedalare).
6. **PULSE:** Consola afișează pulsul inimii în bătăi per minut în timpul antrenamentului. Dacă consola nu detectează nici un semnal de puls aceasta va afișa "P" în fereastra de puls

### Funcții butoane

1. **Butonul SUS:** În modul de setare, apăsați acest buton pentru a mări valoarea Timpului și a Distanței.
2. **Butonul JOS:** În modul de setare, apăsați acest buton pentru a mici valoarea Timpului și a Distanței.
3. **Butonul MODE/SET:** În modul de setare, apăsați acest buton pentru a accepta datele curente setate. În modul stop dacă țineți apăsat butonul peste 2 secunde utilizatorul poate reseta toate valorile la zero sau la valoare de bază.
4. **Butonul START/STOP:** Apăsați acest buton pentru a porni exercițiul.

**Acest aparat este echipat cu aplicația**



## **Faza de încălzire**

### **I. Faza de încălzire**

Această fază ar trebui să contribuie la îmbunătățirea circulației sângelui și să facă mușchii să funcționeze corect, reducând în același timp un risc de crampe sau vătămare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere. Fiecare exercițiu de întindere trebuie efectuat pentru aproximativ 30 de secunde. Nu exagerați și nu vă smulgeți mușchii. Dacă simțiți durere, opriți-vă imediat

### **II. Faza de exercițiu**

Este o fază, în timpul căreia ar trebui să depui efort. După antrenament regulat, mușchii picioarelor ar trebui să devină mai flexibili. Mențineți ritmul constant pe tot parcursul exercițiului. Intensitatea antrenamentului ar trebui să fie suficientă pentru a vă ridica bătăile inimii în zona țintă.

**NOTĂ:** Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 minute. Astfel, majoritatea oamenilor încep de la aprox. 15-20 min

### **III. Faza de repaus**

În această etapă, sistemul dumneavoastră cardio-vascular și mușchii ar trebui să se calmeze. Repetați exercițiile de încălzire, reduceți-vă ritmul și continuați aprox. 5 minute. Repetați exercițiile de întindere, dar nu exagerați și nu vă suprasolicitați mușchii. Pe măsură ce te obișnuiești cu efortul, te poți antrena mai mult și mai intens. Este recomandabil să vă antrenați de cel puțin trei ori pe săptămână și dacă este posibil, să vă efectuați antrenamentele uniforme pe parcursul unei săptămâni.

## **Mentenanță**

Întreținerea corectă este foarte importantă pentru a asigura o stare de funcționare perfectă. Întreținerea necorespunzătoare poate provoca deteriorarea bicicletei sau poate scurta durata de viață a acesteia.

Toate părțile componente trebuie verificate și strânse regulat. Piese uzate trebuie înlocuite imediat.

## **Specificații tehnice**

Greutatea maximă a utilizatorului: 120 kg

Dimensiuni: 122,5 x 48,5 x 114 cm

Greutate netă a produsului: 33 kg

Greutate brută a produsului: 37 kg

Dimensiuni ambalaj: 105 x 23 x 83 cm