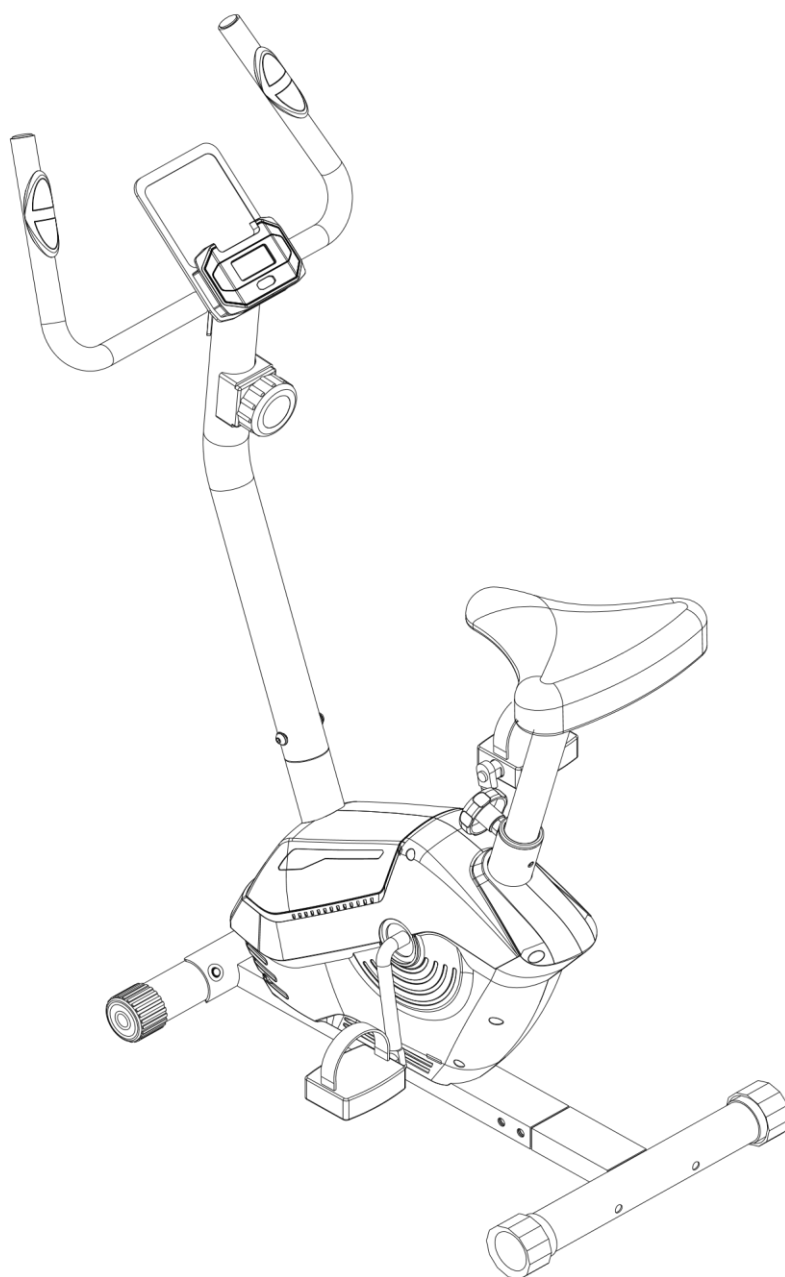




**BICICLETA MAGNETICA
M6120**



MANUAL DE INSTRUCTIUNI

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

INFORMATII IMPORTANTE DE SIGURANTA

Acest produs a fost facut doar pentru uz casni si este construit pentru siguranta optima. Fiti atenti la urmatoarele instructiuni de siguranta:

- 1.** Inainte de a incepe orice program de exercitii fizice, trebuie sa va adresati medicului dumneavoastra pentru a stabili daca aveti probleme de conditie fizica sau de sanatate care ar putea crea un risc pentru sanatatea si siguranta dvs. sau sa va impiedice sa utilizati corect echipamentul. Sfatul medicului dumneavoastra este esential daca luati medicamente care va afecteaza ritmul cardiac, tensiunea arteriala sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu varsta peste 35 de ani, femeile insarcinate sau cele cu probleme de sanatate preexistente sau cu deficiente de echilibru.
- 2.** Inainte de a utiliza acest echipament pentru a face miscare, faceti intotdeauna exercitii de intindere pentru a va incalzi corect.
- 3.** Fii constient de semnalele corpului tau. Exerciitiile fizice incorecte sau excesive va pot afecta sanatatea. Nu mai faceti exercitii daca aveti oricare dintre urmatoarele simptome: durere, senzatie de apasare in piept, batai neregulate ale inimii, dificultati de respiratie extreme, senzatie de ameteala sau greata. Daca aveti oricare dintre aceste afectiuni, trebuie sa va adresati medicului dumneavoastra inainte de a continua programul de exercitii.
- 4.** Atat in timpul cat si dupa antrenament tineti copii si animalele de companie departe de aparat.
- 5.** Utilizati echipamentul pe o suprafata solida, plana, cu un covor de protectie pentru a proteja podeaua sau covorul. Pentru siguranta, echipamentul trebuie sa aiba cel putin 0,5 metri spatiu liber in jurul sau. Mutati toate obiectele cu muchii ascutite departe de aparat.
- 6.** Inainte de fiecare utilizare, inspectati vizual aparatul pentru deteriorari sau uzura.
- 7.** Inainte de a folosi aparatul verificati ca toate suruburile, piulitele sunt bine stranse.
- 8.** Folositi intotdeauna echipamentul conform indicatiilor. Daca gasiti componente defecte in timpul asamblarii sau verificarii echipamentului sau daca auziti zgomot neobisnuit provenit de la echipament in timpul utilizarii, opriti-va. Nu utilizati echipamentul pana cand problema nu a fost remediata.
- 9.** Nu introduceti nici un obiect in nici un orificiu al aparatului.
- 10.** Aveti grija ca nici o piesa sa nu intre in zona de miscare in timpul exercitiului.
- 11.** Nivelul de siguranta al aparatului poate fi mentinut doar daca aparatul este verificat regulat pentru semne de uzura, deteriore.
- 12.** Purtati imbracaminte adecvata in timp ce folositi echipamentul. Evitati sa purtati haine largi care pot fi prinse in echipament sau care pot restrictiona sau impiedica miscarea.
- 13.** **Echipamentul a fost testat si certificat conform EN 957 la clasa HC. Aparatul nu este destinat terapiei cu scop comercial sau reabilitarii.**
- 14.** Trebuie sa aveti grija cand ridicati sau deplasati echipamentul pentru a nu va rani spatele. Folositi intotdeauna tehnici adecvate de ridicare si / sau cereti asistenta
- 15.** Acest echipament este destinat sa fie folosit doar de adulti.
- 16.** Asamblati aparatul exact cum este scris in manual. Folositi numai piesele furnizate. Folositi lista pentru a verifica daca aveti toate piesele.

AVERTIZARE: CITITI TOATE INSTRUCȚIUNILE INAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT FITNESS. NU NE ASUMAM NICI O RESPONSABILITATE PENTRU VATAMARE PERSONALA SAU DAUNE LA PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA INCORECTA A ACESTUI PRODUS.

SPECIFICATII

Greutate produs – 16,5 kg

Volanta – 3,5 kg

Dimensiuni – L 85 x l 46 x i 118cm

Greutatea maxima a utilizatorului – 100 kg

MENTENANTA

Acest aparat a fost gandit pentru a necesita mentenanta minima. Pentru a asigura acest lucru va recomandam sa urmati:

- Tineti aparatul curat curatandul de transpiratie, praf, sau alte reziduri cu o carpa curata si moale dupa fiecare utilizare
- Asigurativa ca curelele sunt intinse si nu au urme de uzura
- Verificati regulat daca piulitele si suruburile sunt bine stranse

AJUSTAREA SA

Desurubati surubul de ajustare sa. Setati inaltimea dorita la sa (daca va puneti piciorul pe pedala, acesta trebuie sa fie intins). Strangeti surubul de ajustare.

AJUSTARE REZISTENTA

Pentru a reduce rezistenta intoarceti surubul de reglare in sensul invers de mers a acelor de ceas, iar pentru a o mari intoarceti in snesul de mers.

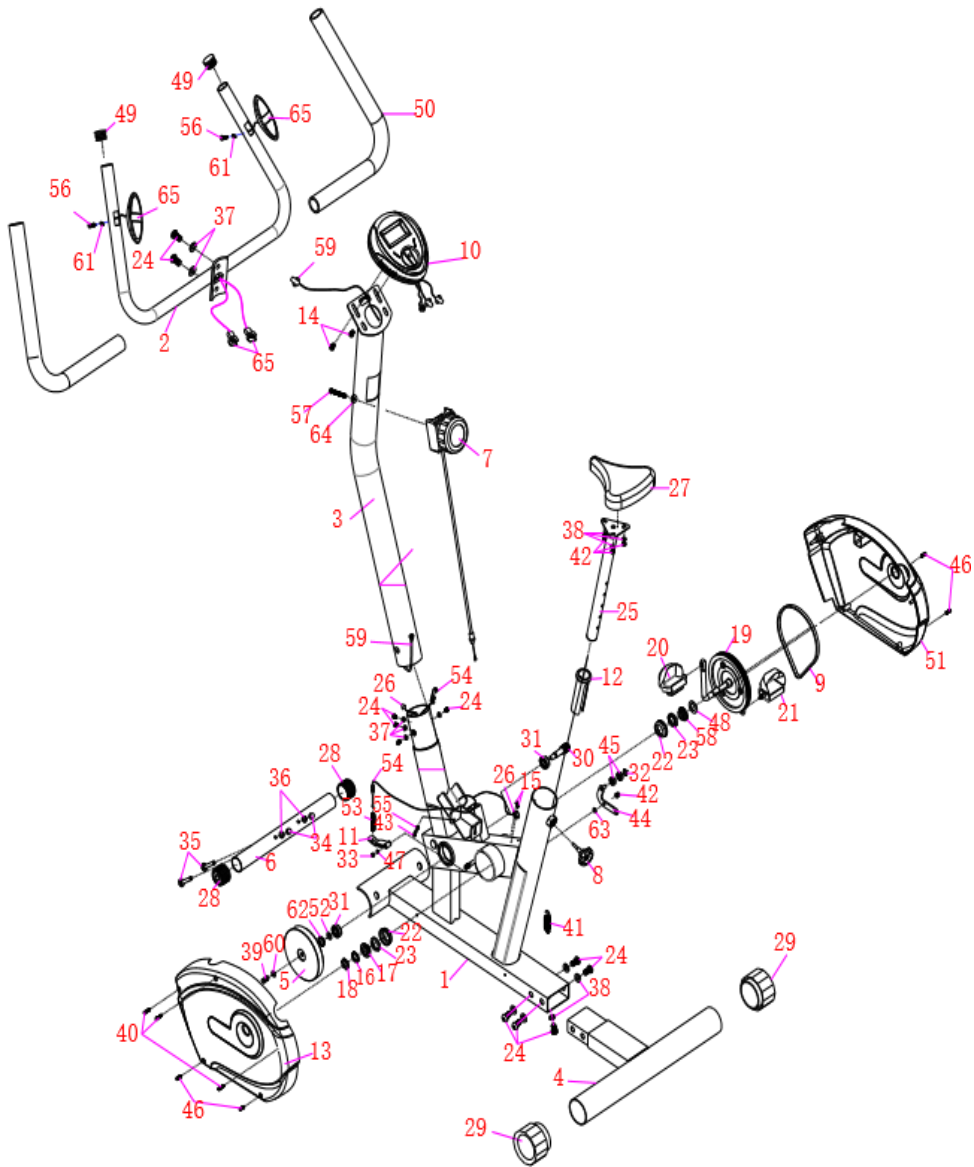
FRANARE

Cand doriti sa va opriti trebui doar sa va opriti din pedalat. Bicicleta M6120 nu are sistem de oprire de urgenta.

LISTA DE PIESE

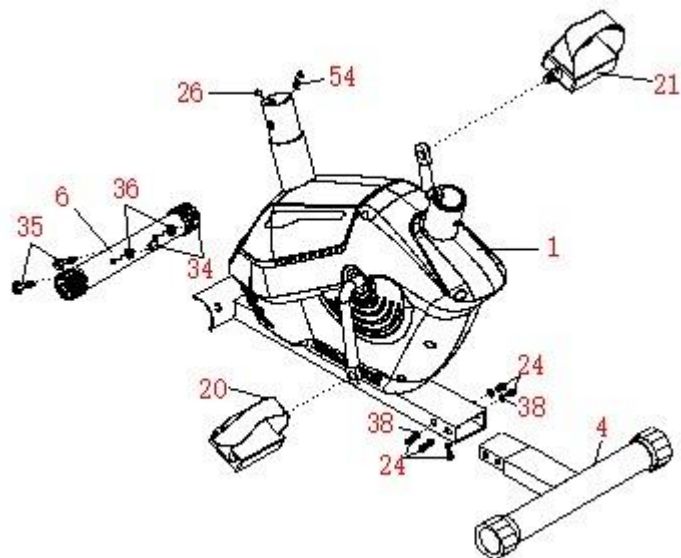
NR	NUME	CAN	NR	NUME	CAN
1	Cadrul principal	1	34	Piulita cu cap rotund M10	2
2	Manere	1	35	Surub M10×57	2
3	Postament manere	1	36	Saiba ondulata Φ10	2
4	Stabilizator posterior	1	37	Saiba ondulata Φ8	6
5	Roata magnetica	1	38	Saiba plata Φ8×20×1.5	8
6	Stabilizator frontal	1	39	Surub hexagonal M8×20	1
7	Surub ajustare rezistenta	1	40	Surub autofiletant ST4.2×25	6
8	Surub ajustare inaltime sa	1	41	Arc de tensiune Φ20×39×δ3.2	1
9	Curea	1	42	Piulita cu nailon M8	4
10	Consola	1	43	Surub hexagonal M6×20	1
11	Suport magnetic	1	44	Placa de presiune	1
12	Bucsa de plastic postament sa	1	45	Rulmenti 6000Z	2
13	Capac de lant stanga	1	46	Surub autofiletant ST4.2×25	4
14	Surub cu cap cruce M5×10	2	47	Capac manivela	2
15	Surub autofiletant ST2.9×9.5	2	48	Saiba plata Φ40×2.8	1
16	Saiba plata Φ23×Φ35×2.0	1	49	Capac manere	2
17	Bucsa (7/8)"	1	50	Prindere de spuma manere	2
18	Surub hexagonal	1	51	Capac de lant dreapta	1
19	Fulie curea cu manivela 6"	1	52	Saiba ondulata Φ17	1
20	Pedala stanga (1/2)"	1	53	Arc 65 Mn/Φ10×50vδ1.0	1
21	Pedala dreapta (1/2)"	1	54	Cablu de tensiune	1
22	Tampon rulment Φ55.6×16	2	55	Surub hexagonal M6	1
23	Rulment Φ44.5	2	56	Surub autofiletant ST4.2×20	2
24	Surub hexagonal M8×15	6	57	Surub cu cap cruce M5×45	1
25	Postament sa	1	58	Maneca (15/16)"	1
26	Senzor	1	59	Cablu de extensie senzor	1
27	Sa	1	60	Saiba plata Φ8×Φ24×2	1
28	Capac stabilizator frontal	2	61	Saiba plata Φ5*Φ9*0.8	2
29	Capac stabilizator posterior	2	62	Bucsa Φ21×Φ15.2×3.0	1

30	Ax rota magnetica $\Phi 17 \times 90$	1	63	Saiba plata $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2$	1
31	Rulmenti 6203Z	2	64	Saiba ondulata $\Phi 5$	1
32	Cilps $\Phi 10$	1	65	Senzori de puls	2
33	Piulita cu nailon M6	1			



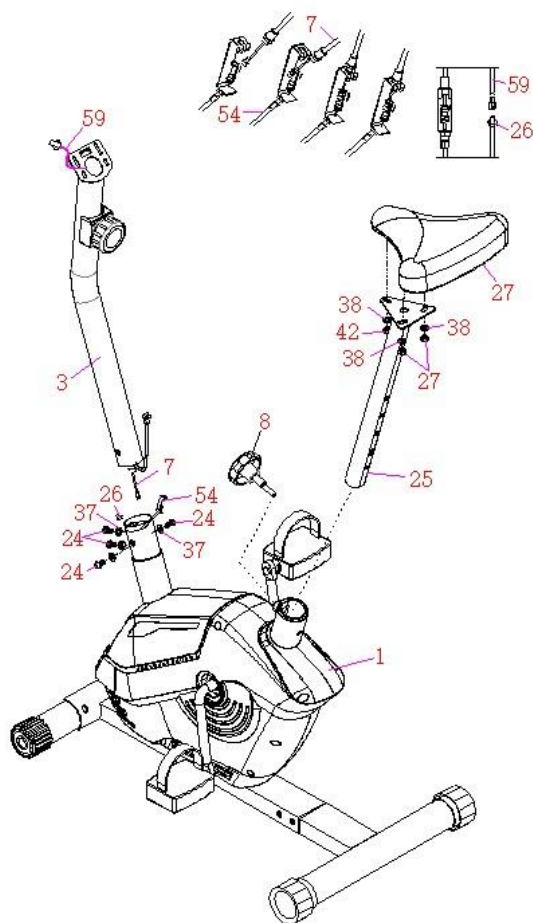
Pasul 1:

Montati stabilizatorul frontal (6) la cadrul principal (1) cu 2 suruburi (35), saiba ondulata (36) si piulita cu cap rotund (34). Pentru a monta stabilizatorul posterior (4) la cadrul principal (1), folositi 5 suruburi (24), 5 saibe plate (38).



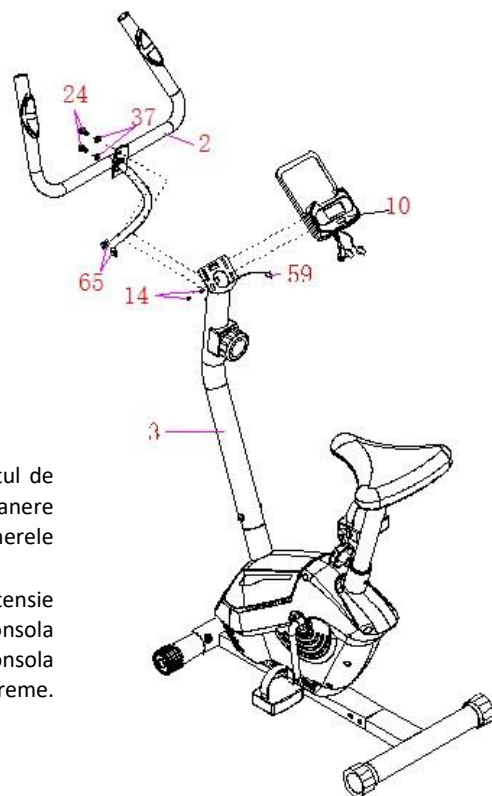
Pasul 2:

Folositi cheia pentru a monta pedalele (20/21) la manivele. Cand montati pedala dreapta (21) trebuie insurubata in sensul de mers a acelor de ceas iar pedala stanga (20) trebuie insurubata in sensul invers de mers a acelor de ceas.



Pasul 3:

1. Conectati cablul de la butonul de reglare rezistenta (7) la cablul de jos de reglare rezistenta (54) exact cum se vede in poza.
2. Conectati cablul de extensie de senzor (59) la senzorul de mai jos (26), dupa folositi 4 suruburi (24), 4 saibe ondulate (37) pentru a prinde postamentul de manere (3) de cadrul principal (1).
3. Folositi 3 saibe plate (38), 3 piulite cu nailon (42) pentru a prinde saua (27) de postamentul de sa (25).
4. Introduceti postamentul de sa (25) in bucsa de postament de sa din plastic (12), dupa care il securizati cu surubul de ajustare de inaltime (8).



Pasul 4:

1. Demontati cele 2 suruburi (24) si 2 saibe ondulate (37) de pe postamentul de manere (3). Introduceti cablul de senzor de puls (65) in postamentul de manere (3) si scoateti prin partea de sus a postamentului de manere. Montati manerele (2) pe postamentul de manere (3) cu 2 suruburi (24), si saibe ondulate (37).
2. Demontati cele 2 suruburi (14) de pe consola (10). Conectati cablul de extensie senzor (59) si cablul de senzor de puls (65) cu firele corespondente din consola (10). Excesul de cabluri introduceti in postamentul de manere (3). Montati consola (10) pe postamentul de manere (3) cu cel 2 suruburi (14) demontate mai devreme.

CONSOLA

Functia butoanelor: MODE – Apasati pe acesta pentru a selecta o functie. Iar daca tineti apasat butonul MODE o perioada indelungata veti reseta timpul, distanta si calorile.

Functii si operatiuni:

1. SCAN – apasati butonul MODE pana cand SCAN apare, consola va trece printoate cele 6 functii: timp, viteza, distanta, ODO(kilometraj), calorii, puls. Fiecare din cele 6 functii va fi afisata timp de 5 secunde dupa care se va schimba.
2. TIME – va afiseza timpul de la inceputul exercitiului pana la sfarsit.
3. SPEED – va afiseza viteza curenta.
4. DIST – va afiseza distanta parcursa de la inceputul exercitiului pana la sfarsit.
5. CALORIES – va afiseaza numarul de calorii arse de la inceputul exercitiului pana la sfarsit.
6. ODO – va afiseza numarul total de kilometri parcursi din toate exercitiile.
7. PULSE – puneti mainile pe senzori de puls si apasati butonul MODE. Dupa 6-7 secunde, valorile ritmului cardiac curent sunt afisate pe monitor.

In timpul procesului de masurare de puls valorile afisate la inceput pot fi mai mari de cat pulsul real timp de 2-3 secunde la inceputul masurarii dupa aceea vor incepe sa se stabilizeze. Valorile masurate nu pot fi folosite pentru scopuri medicale.

SPECIFICATII:

FUNCTII	AUTO SCAN (SCANARE)	Afiseaza alta functie la fiecare 5 secunde
	TIME (TIMP)	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED (VITEZA CURENTA)	Va afiseaza viteza curenta pana la un maxim de 999.9(ML)KM/H
	TRIP DISTANCE (DISTANTA)	0.0~9999(ML)KM
	CALORIES (CALORII)	0.0~9999KCAL
	ODO (KILOMETRAJ TOTAL)	0.0~9999((ML)KM
	PULSE RATE (PULS)	40~240BPM
TIPUL DE BATERIE	2pcs of SIZE –AAA or UM –4	

NOTA:

1. Daca display-ul nu mai afiseaza clar informatile, bateriile trebuie schimbate.
2. Display-ul se va stinge automat dupa 4 minute de inactivitate.
3. Display-ul se va porni automat cand incepeti antrenamentul.
4. Computerul incepe sa numere automat valorile la inceputul antrenametului.

INSTRUCTIUNI DE ANTRENAMENT

1. Incalzire

Pentru a preveni raniri sau a maximiza performanta va recomandam ca inainte de antrenament sa faceti o incalzire. Va sugeram sa faceti urmatoarele exercitii de mai jos timp de cel putin 30 de secunde.



2. Pozitie

Stati jos pe sa, puneti picioarele pe pedale, mainile pe manere si tineti spatele drept.

3. Antrenament

Incalzire:

Inainte de orice antrenament faceti incalzire cel putin 5-10 minute. Faceti exercitii de stretching si exerciti cu rezistenta mica.

Sesiune de antrenament:

In timpul sesiunii de antrenament trebuie sa incercam sa mentinem ritmul cardiac ales la o valoare de 70% -85%. Durata de antrenament trebuie calculata folosind urmatoarele reguli:

- sesiuni de antrenament zilnice: aprox. 10 min. pe sesiune
- 2-3 x pe saptamana: aprox. 30 min. pe sesiune
- 1-2 x pe saptamana: aprox. 60 min. pe sesiune

Repaus:

Pentru a readuce muschii si metabolismul la valori normale intensitatea exercitiului trebuie redusa drastic in ultimele 5 – 10 minutee. Strechingul ajuta la prevenirea durerilor musculare.

Termeni de referinta

Bicicleta Magnetic HMS M6120 este in clasa H acest lucru inseamna ca este potrivita doar pentru uz casnic si nu pentru uz comercial sau terapeutic.