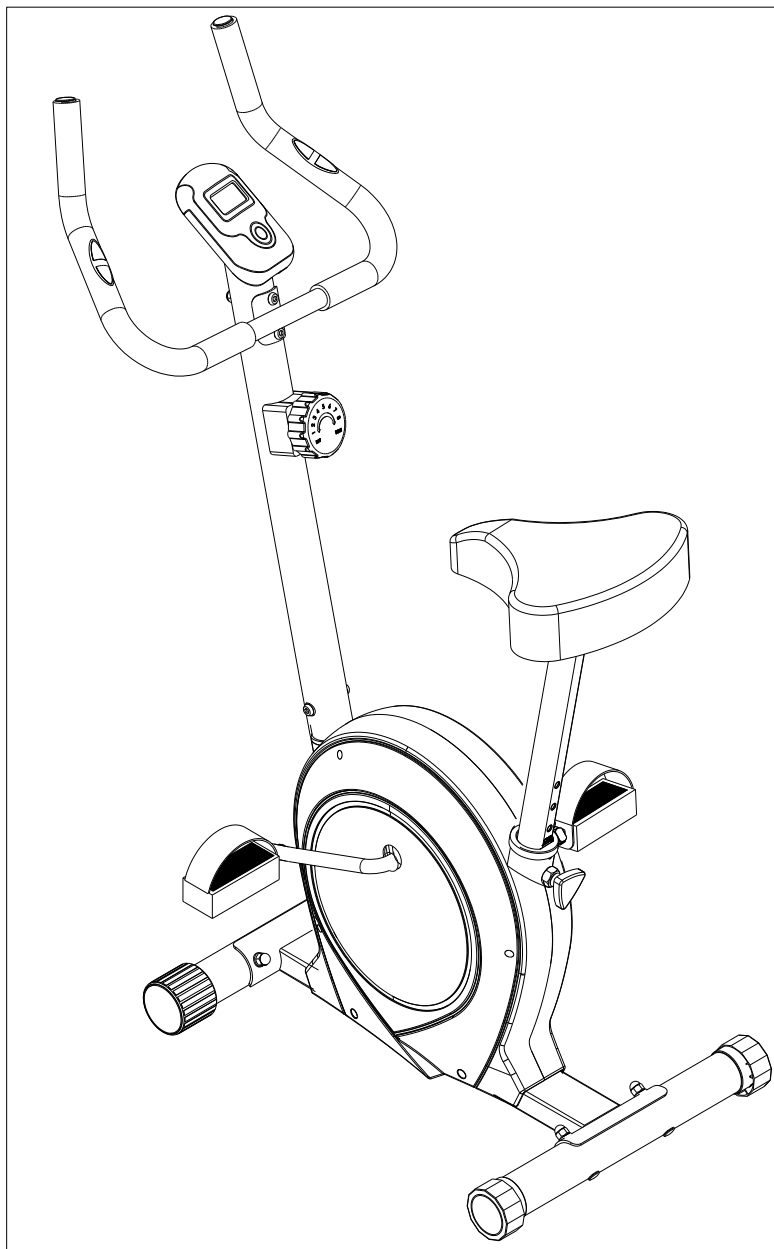




Manual de utilizare

Bicicleta magnetica HMS ONE RM8740



INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA IMPORTANTE

Acest produs a fost conceput doar pentru uz casnic și special fabricat pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să rețineți următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră pentru a stabili dacă aveți probleme de sănătate care s-ar putea agrava dacă utilizați echipamentul. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care vă afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani, femeile însărcinate sau cele cu probleme de sănătate preexistente sau cu probleme de echilibru.
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru a face mișcare, faceți întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi corect.
3. Fiti conștient de semnalele corpului dvs. Exercițiile fizice incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Opriți exercițiile fizice dacă aveți oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de apăsare în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, amețeli sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră înainte de a continua programul de exerciții. Pericolele pentru sănătate pot rezulta din antrenamentele incorecte sau excesive. În timpul exercițiilor și după aceea, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață stabilă și nivelată, cu un covor de protecție pentru podea. Mutați toate obiectele ascuțite din preajma bicicletei. Suprafața liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât zona de antrenament în direcțiile de la care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă și zona pentru coborâre de urgență.
6. Înainte de fiecare utilizare, verificați toate piesele, dacă sunt bine stranse.
7. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomot neobișnuit provenit de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată. Nu inserați obiecte străine în bicicletă.
8. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorări și / sau uzură.
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timp ce folosiți echipamentul. Evitați să purtați haine largi care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Echipamentul a fost testat și certificat conform EN ISO 20957-1 la clasa H. Nu este potrivit pentru uz terapeutic.
11. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau deplasați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Folosiți întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și / sau folosiți asistență.



12. Echipamentul este conceput doar pentru uz de catre un adult. Tineti copiii departe de echipament. Asamblati produsul conform instructiunilor din manual. Folositi doar piesele furnizate impreuna cu produsul.

ATENTIE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT FITNESS. NU NE ASUMĂM NICI O RESPONSABILITATE PENTRU VATAMARI PERSONALE SAU DAUNE A PROPRIETATILOR CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.

MENTENANTA

Întreținerea corectă este foarte importantă pentru a asigura o stare buna de funcționare a bicicletei. O întreținere necorespunzătoare poate cauza deteriorarea sau poate scurta durata de viață a produsului.

Toate piesele trebuie verificate și strânse în mod regulat. Piesele uzate trebuie înlocuite imediat.

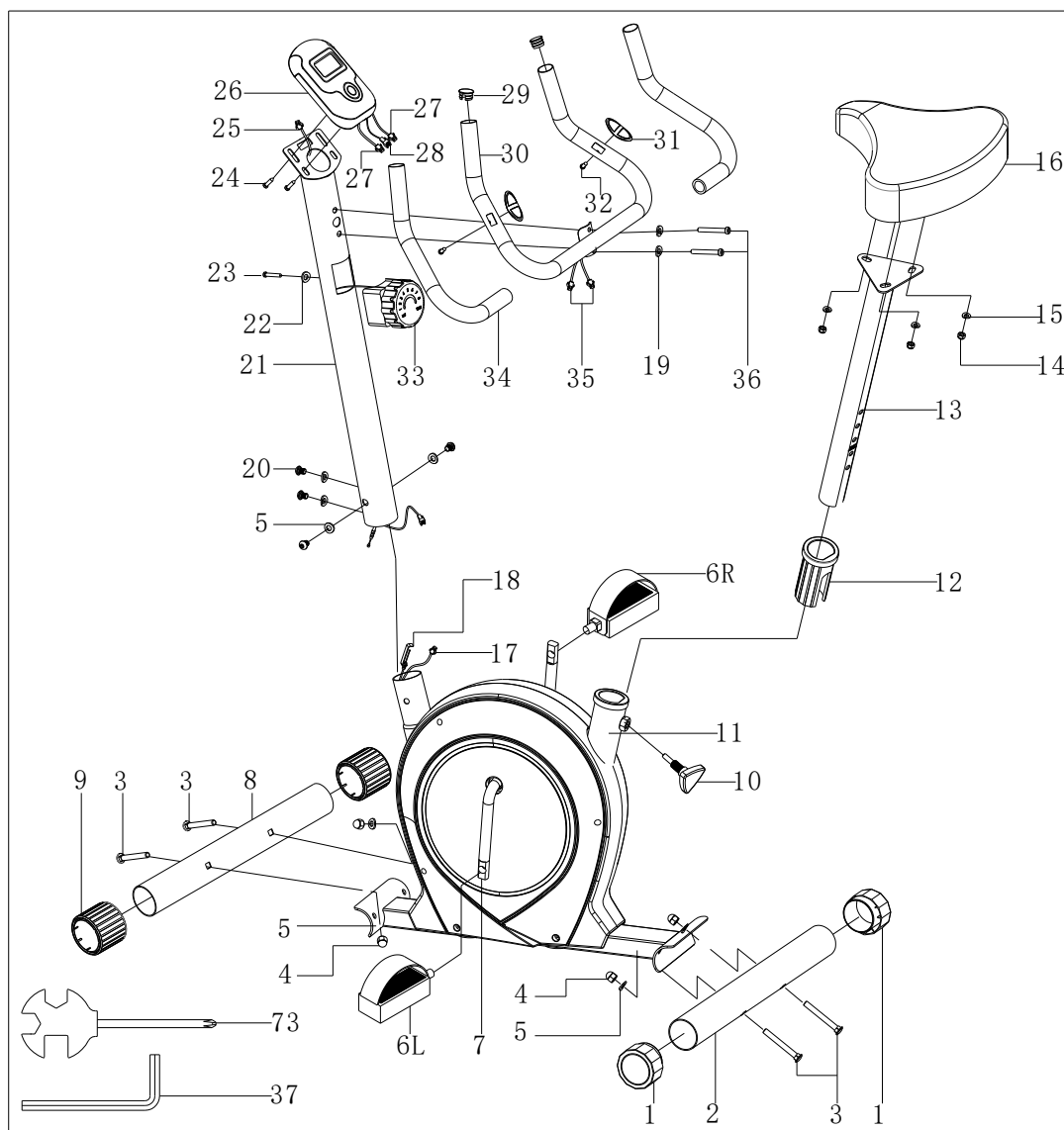
Date tehnice

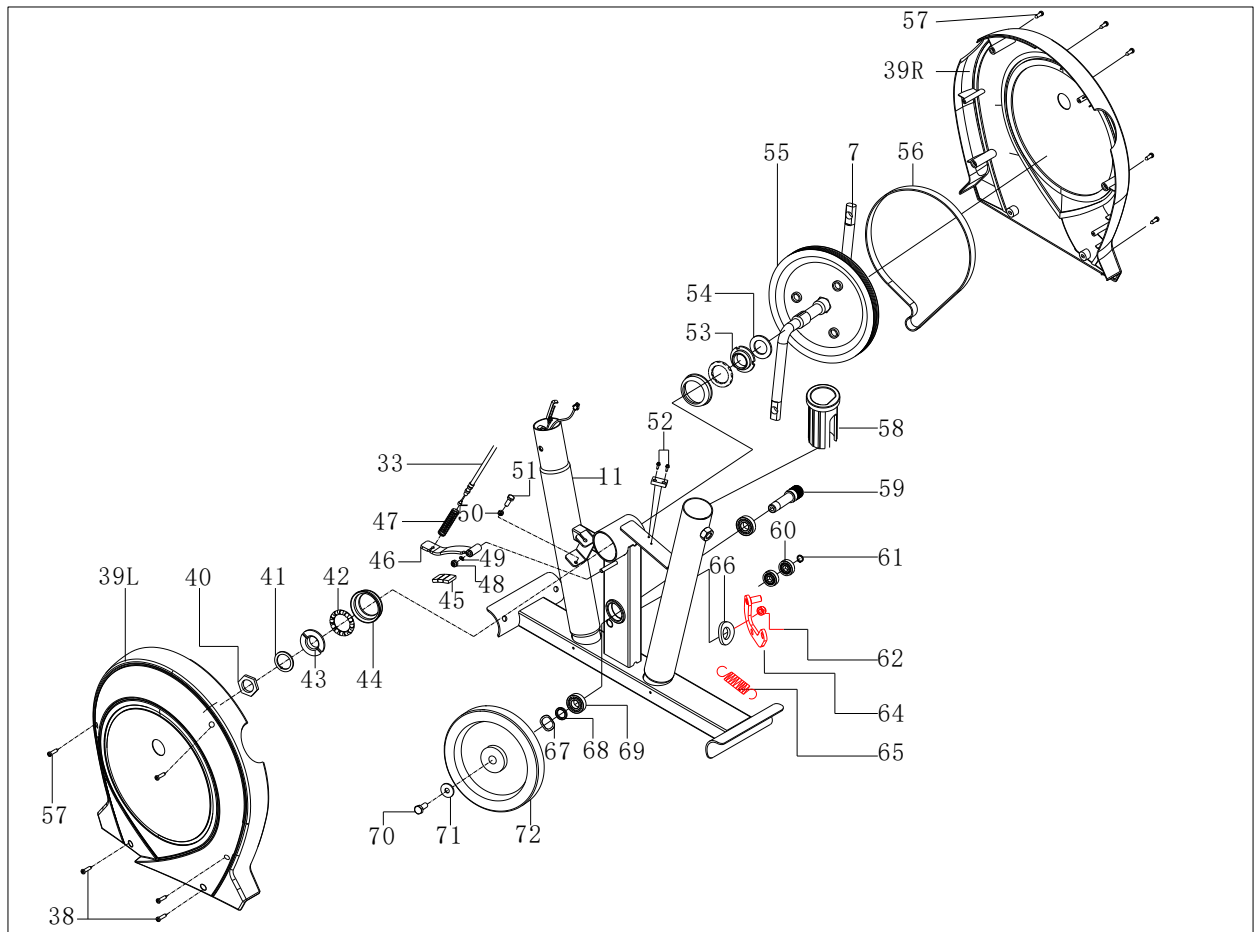
Greutate maxima a utilizatorului: 110 kg

Volanta: 3 kg

Dimensiuni: 83 x 50 x 120 cm

VEDERE DESFASURATA:





LISTA PIESE					
NR	DENUMIRE	BUC	NR	DENUMIRE	BUC
1	CAPACE	2	38	SURUB (ST4.2x19)	4
2	STABILIZATOR POSTERIOR	1	39LR	CARCASA (L/R)	2
3	SURUB (M8*60)	4	40	PIULITA	1
4	PIULITA (M8)	4	41	SAIBA (L)	1
5	SAIBA (D8XΦ20X2 X R30)	8	42	BILA COLIER	2
6LR	(L/R) PEDALA STANGA	2	43	SAIBA I	1
7	PEDALIER	1	44	LOCAS COLIER	2
8	STABILIZATOR ANTERIOR	1	45	MAGNET	3
9	CAPACE	2	46	SUPORT MAGNET	1
10	ROTITA AJUSTARE	1	47	ARC	1
11	CADRU PRINCIPAL	1	48	PIULITA (M6)	1
12	INSERTIE DE PLASTIC	1	49	SAIBA PLATA	1
13	SUPORT SA	1	50	PIULITA (M6)	1
14	PIULITA NYLON (M8)	3	51	SURUB (M6X20)	1
15	SAIBA PLATA (D8)	3	52	SURUB FIXARE (ST2.9X10)	2
16	SA	1	53	SAIBA II	1
17	CABLU SENZOR	1	54	SAIBA PLATA	1
18	CABLU REZISTENTA	1	55	ROATA CUREA	1
19	SAIBA D8	1	56	CUREA	1
20	SURUB (M8X16)	4	57	SURUB ST4.2X19	6
21	SUPORT GHIDON	1	58	INEL	1
22	SAIBA (D5)	1	59	AX	1
23	SURUB (M5X20)	1	60	RULMENT CU BILA 6000ZZ	2
24	SURUB (M5X20)	2	61	CLEMA	1
25	CABLU MIJLOCIU	1	62	PIULITA M8	2
26	CALCULATOR	1	63	--	
27	CABLU CALCULATOR 1	2	64	SUPORT DIN OTEL	1
28	CABLU CALCULATOR 2	1	65	ARC	1
29	CAPACE	2	66	SAIBA PLATA	1
30	GHIDON	1	67	SAIBA ONDULATA	1
31	SENZORI PULS	2	68	DISTANTIER	1
32	SURUB (ST3.8x18)	2	69	RULMENT CU BILA 6002ZZ	2
33	ROTITA CONTROL REZISTENTA	1	70	SURUB M8X15	1
34	SPUMA MANERE	2	71	SAIBA PLATA	1
35	CABLU GHIDON	2	72	VOLANTA	1
36	SURUB (M8X25)	2	73	CHEIE S13 14 15	2
37	CHEIE IMBUS	1			

2.ASAMBLARE:

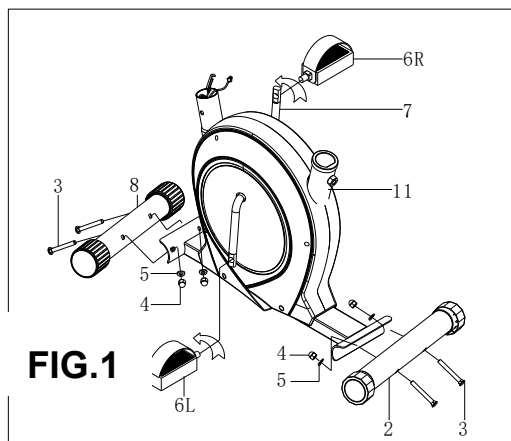


FIG.1:

Ataşaţi stabilizatorul din faţă (8) şi stabilizatorul din spate (2) la cadrul principal (11) şi fixaţi cu şurub (3), piuliţă (4) şi şaibă (5).

Pedalele (6L şi 6R) sunt marcate cu „L” şi „R” - Stânga şi Dreapta.

Conectaţi-le la braţele lor corespunzătoare. Braţul pedalier drept se află pe partea dreaptă a bicicletei după ce v-aţi asezat pe ea.

Reţineţi că pedala dreaptă trebuie înfiletată în sensul acelor de ceasornic şi pedala stângă în sens invers acelor de ceasornic.

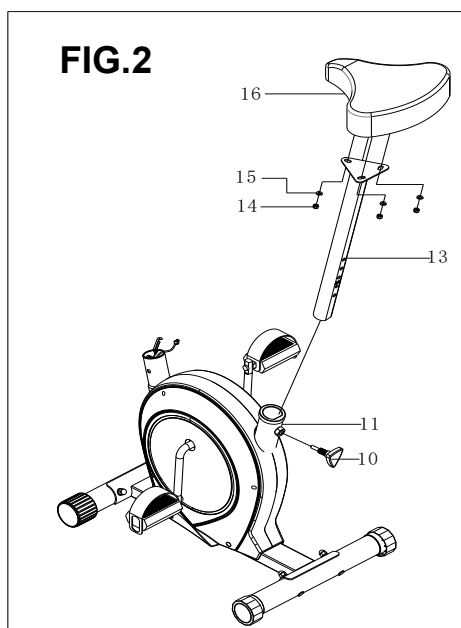


FIG.2:

Scoateţi şuruburile de la ea (16), apoi fixaţi saua (16) la suport (13) folosind şaiba plată (15) şi piuliţa (14).

Introduceţi suportul seii (13) în cadrul principal (11) şi aliniaţi găurile.

Fixaţi saua în poziţie cu butonul de reglare (10). Înălţimea corectă a seii poate fi reglată după ce bicicleta este complet asamblată.

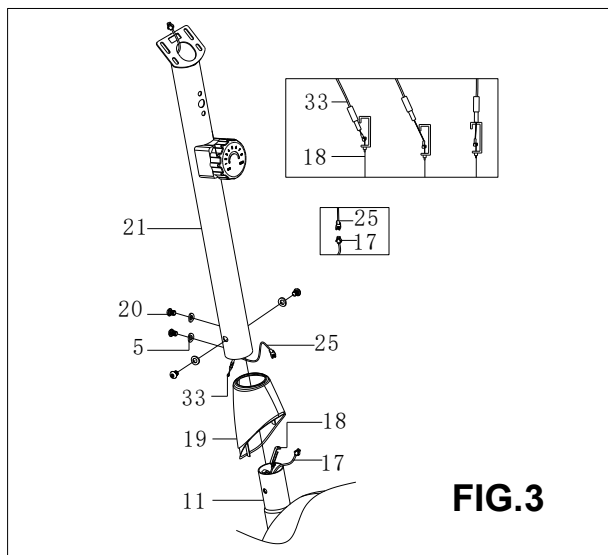


FIG.3:

Conectați firul senzorului (17) și cablul mijlociu (25). Conectați cablul de control al rezistenței (18) și (33) așa cum se arată în FIG.3. Fixați suportul ghidonului (21) pe cadrul principal (11) cu șurub (20) și șaibă (5).

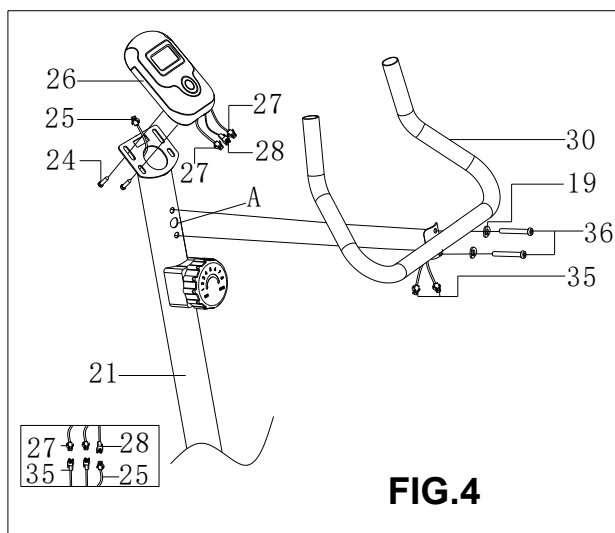


FIG.4:

Conectați cablul senzorului cu mufa computerului.
 Fixați computerul (26) pe suportul ghidonului (21) cu șurub (24).
 Fixați ghidonul (30) pe suport folosind șurub (36) și șaibă (19).
 Scoateți cablul ghidonului prin porțiunea notată cu A.
 Conectați apoi firul senzorului de puls (35) la computer (26).

ATENȚIE: ASIGURAȚI-VĂ CĂ AȚI STRÂNS BINE TOATE ȘURUBURILE ȘI PIULITELE ÎNAINTE DE A ÎNCEPE SĂ VĂ ANTRENAȚI.

NOTA: CAPACELE DE PE STABILIZATORUL FRONTAL SUNT MOBILE, ASTFEL ÎNCAT SA PUTETI MUTA BICICLETA FITNESS.

CALCULATOR:

SPECIFICATII:

TIMP.....00:00-99:59
VITEZA (SPD).....0.0-99.9KM/H (ML/H)
DISTANTA (DIST).....0.00-999.9KM (ML)
CALORII (CAL).....0.00-9999KCAL
※ODOMETRU (ODO).....0.0-9999KM (ML)
※PULS (PUL)0, 40~240BPM

FUNCTII BUTOANE:

MODE(SELECT/RESET): Selecteaza si confirma o anumita functie.

OPERARE:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Sistemul pornește când este apăsată orice tastă sau când detectează semnal de la senzorul de viteză.
- ◆ Sistemul se oprește automat atunci când nu primește semnal de la senzorul de viteză sau nu este apăsată nicio tastă timp de aproximativ 4 minute.

2. RESET

Sistemul poate fi resetat fie schimbând bateria, fie apăsând tasta MODE timp de 3 secunde.

SCAN: Afișează automat modificările la fiecare 4 secunde.

TERMENI DE REFERINȚĂ

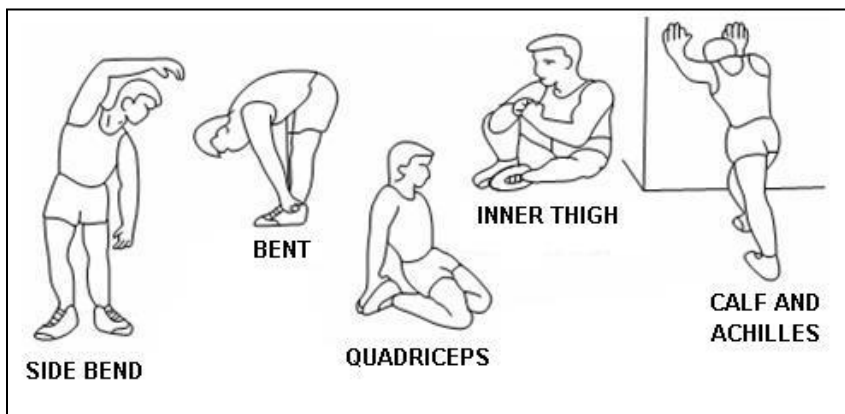
Exercițiile cu bicicleta stationara înlocuiesc ciclismul clasic. Bicicleta fitness face parte din clasa de utilizare H. Bicicleta nu este destinată reabilitării sau folosirii în scop comercial.

ATENȚIE Funcția de monitorizare a ritmului cardiac poate fi inexact. Antrenamentul excesiv poate duce la vătămări grave sau la moarte. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile.

EXERCITII

1. Incalzirea

Pentru a preveni rănirea și a maximiza performanța, vă recomandăm ca fiecare program de antrenament să înceapă cu o încălzire. Vă sugerăm să faceți setul de întinderi prezentat în schița din dreapta. Fiecare exercițiu trebuie menținut cel puțin 30 de secunde.



2. Pozitia

Așezați-vă pe șa, puneți picioarele pe pedale, mâinile așezate pe ghidon. Țineți spatele drept.

3. Organizarea antrenamentului

Incaltzirea:

Înainte de fiecare antrenament ar trebui să vă încălziți timp de 5-10 minute. Aici puteți face niște întinderi și antrenamente cu rezistență redusă.



Exercitiul:

În timpul antrenamentului propriu-zis, trebuie aleasă o rată de 70% -85% din rata maximă a pulsului. Durata sesiunii de antrenament poate fi calculată cu următoarea regulă:

- Zilnic: aprox. 10 min. per sesiune
- 2-3 x pe sapt.: aprox. 30 min. per sesiune
- 1-2 x pe sapt.: aprox. 60 min. per sesiune

Relaxare:

Pentru o relaxare eficientă a mușchilor și a metabolismului, intensitatea trebuie scăzută în ultimele 5 - 10 minute. Întinderile sunt de asemenea utile pentru prevenirea durerilor musculare.

Rezultatul

Chiar și după o scurtă perioadă de exerciții regulate, veți observa că trebuie să creșteți în permanență rezistența pentru a atinge rata optimă a pulsului. Antrenamentele vor fi mai ușoare și vă veți simți mult mai în formă în timpul zilei dvs. normale.

Pentru această realizare ar trebui să vă motivați să faceți mișcare regulat. Alegeți ore fixe pentru sesiunea de antrenament și nu începeți să vă antrenați prea agresiv. Un citat vechi printre sportivi spune: „Cel mai dificil lucru la un antrenament este să începi”.