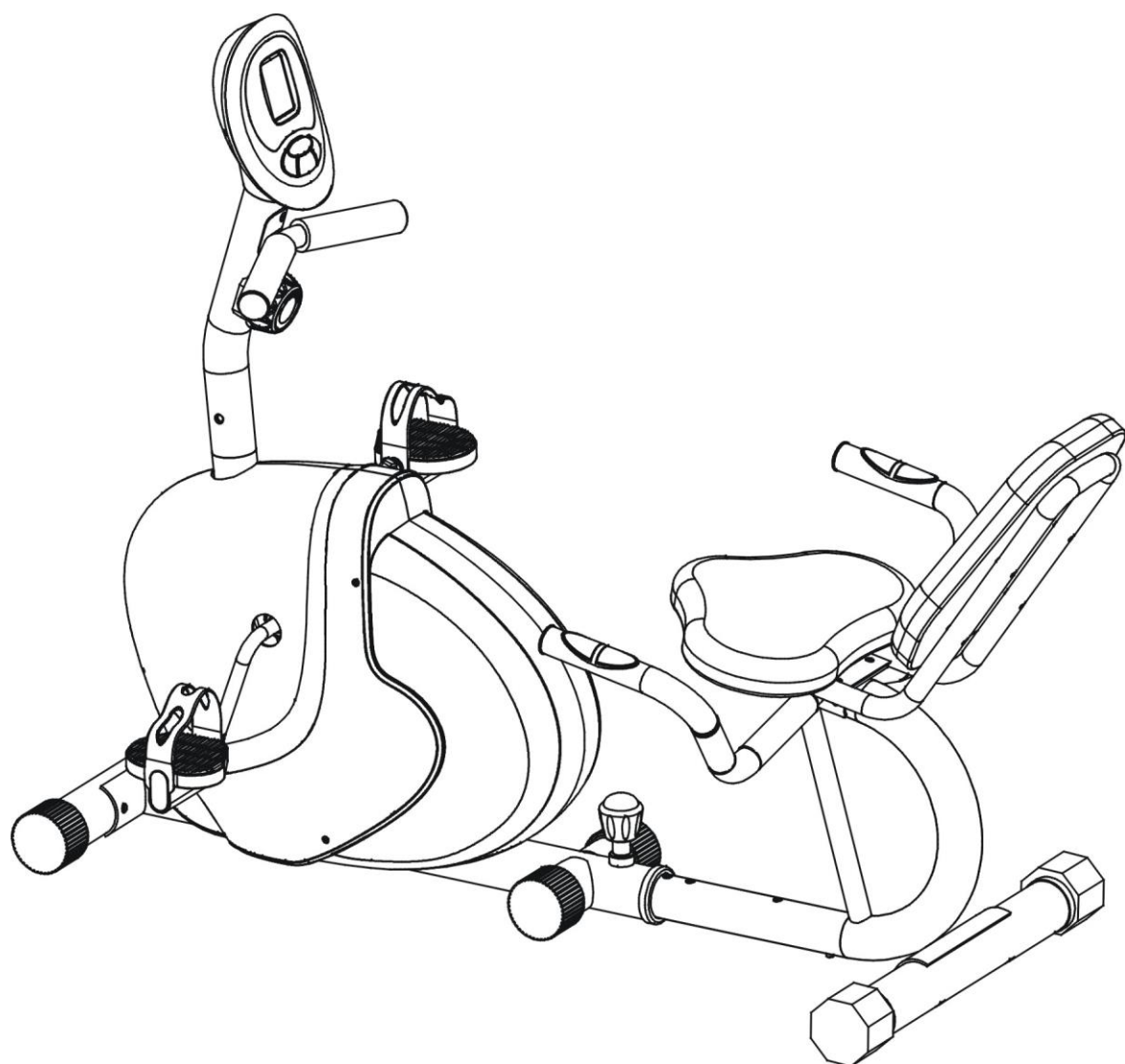




**BICICLETA MAGNETICA RECUMBENT HMS
R9259**



MANUAL DE INSTRUCTIUNI

INFORMATII IMPORTANTE DE SIGURANTA

Acest produs a fost conceput doar pentru uz casnic și construit 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 afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau să vă împiedice să utilizați corect 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 deficiențe de echilibru.**
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru a face mișcare, faceți întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi corect.
3. Fii conștient de semnalele corpului tău. 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, senzații de amețeli sau greață. Dacă aveți oricare dintre aceste afecțiuni, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră înainte de a continua programul de exerciții. Problemele de sănătate pot rezulta din antrenamentele incorecte sau excesive.
4. 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 sau covor. Mutați toate obiectele ascuțite departe de aparat.
6. Suprafața liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât suprafața de antrenament în direcțiile din care este accesat echipamentul. Zona liberă trebuie să includă și zona pentru parasirea de urgență. În cazul în care echipamentul este poziționat unul lângă celălalt, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual unitatea, pentru semne de uzura sau deteriorare.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele, șuruburile sunt strânse bine.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul conform indicațiilor. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau când 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
10. Nu introduceți nici un obiect în găurile deschise.
11. Fiți conștienți de toate părțile de reglementare care vă pot deranja în timpul exercițiilor.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorări și / sau uzură.
13. 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.
- 14. Echipamentul a fost testat și certificat conform EN ISO 20957-1 la clasa H. Nu este potrivit pentru uz terapeutic.**
15. 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.



16. Echipamentul este conceput doar pentru adulți. Păstrați copiii nesupravegheați departe de echipament.

17. Asamblați această unitate așa cum este descris în acest manual. Folosiți doar piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese.

AVERTIZARE: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT FITNESS. NU NE ASUMĂM NICI O RESPONSABILITATE PENTRU VATAMARE PERSONALĂ SAU DAUNE LA PROPRIETATE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.

SPECIFICAȚII

Greutate – 27,5 kg

Greutate volantă – 9 kg

Dimensiuni – 142 x 65 x 98 cm

Greutatea maximă a utilizatorului – 120 kg

MENTENANȚĂ

Unitatea dvs. a fost atent concepută pentru a necesita o întreținere minimă. Pentru a vă asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele:

- Păstrați aparatul curat ștergându-l de transpirație, praf, sau alte reziduri cu o cârpă moale după fiecare exercițiu
- Asigurați-vă ca aparatul nu prezintă urme de uzură
- Verificați regulat piulițele și șuruburile dacă sunt strânse bine

AJUSTARE REZISTENȚĂ

Pentru a reduce nivelul de rezistență întoarceți șurubul în direcția "-", pentru a mări rezistența întoarceți în direcția "+".

FRÂNARE

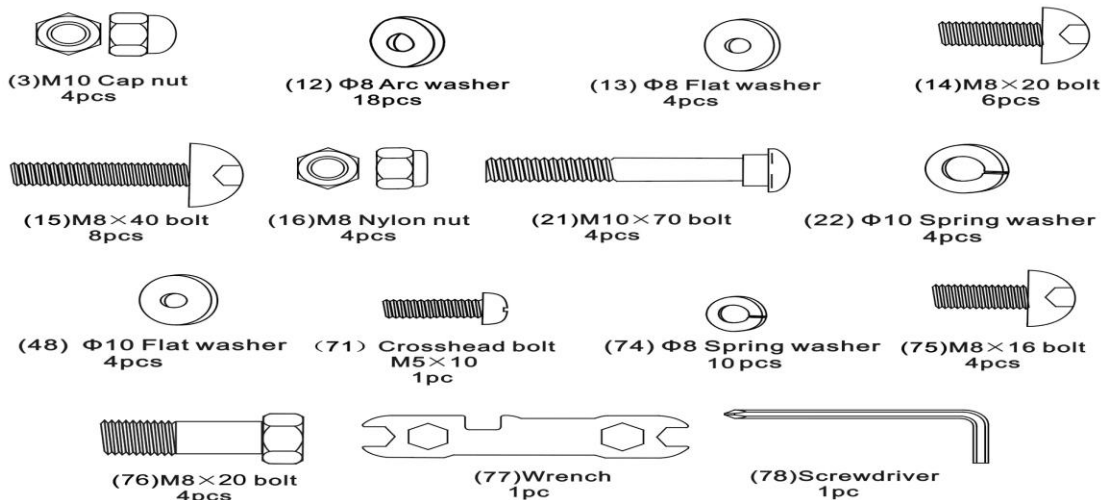
Opriti-vă din pedalat când doriți să vă opriți. Bicicleta magnetică R9259 * nu are sistem de frânare de urgență.

LISTA DE PIESE SI SCULE

Nr.	Descriere	Can	Nr.	Descriere	Can
1	Capac picior bază spate	2	38	Distanțier	1
2	Șaibă plată	2	39	Bolț ST2.9x8	2
3	Piuliță M10	4	40	Clemă fir	1
4	Postament șa	1	41	Bolț M5x70	1
5	Blocator	1	42	Piuliță M6	3
6	Tub ghidon stânga	1	43	Piuliță M6x50	1
7	Prindere spumă	2	44	Piuliță M10x65	1
8	Tub față mic ghidon	1	45	Piuliță M8x40	1
9	Capac capăt ψ 25	4	46	Tub frontal	1
10	Bucșă față ghidon	2	47	Arc magnet	1
11	Capac de față	1	48	Șaibă plată ψ 10	4
12	Șaibă ondulată ψ 8	18	49	Capac de plastic rotativ	4
13	Șaibă plată ψ 8	7	50	Cablu de reglare rezistență	1

14	Bolț M8x20	6	51	Pedale stânga & dreapta	1
15	Bolț M8x40 Bolt	8	52	Control rezistență	1
16	Piuliță cu nailon M8	6	53	Suport roata	1
17	Șa	1	54	Bolț M5x35	1
18	Spatar	1	55	Roata	1
19	Cadru șa	1	56	Cablu senzor	1
20	Tub ghidon dreapta	1	57	Computer	1
21	Bolț M10*70	4	58	Cablu senzor de puls 1	1
22	Șaibă elastică ψ 10	4	59	Cablu senzor de puls 2	2
23	Capac stânga & dreapta	2	60	Cablu senzori de puls	2
24	Curea in V	1	61	Capac de capăt ψ 50	1
25	Roată mare curea	1	62	Capac rotund ψ 25	4
26	Set rulmenți	1set	63	Suport magnet	1
27	Stabilizator frontal	1	64	Capac față	1
28	Stabilizator posterior	1	65	Capac manivelă	2
29	Ax manivelă	1	66	Curele pedala	2
30	Cadru principal	1	67	Șaibă plată ψ 5	1
31	Bolț ST4*6	1	68	Șaibă plată ψ 4	1
32	Șurub reglare	1	69	Bolț ST4.2*20	9
33	Bucșă	1	70	Bolț ST4*10	1
34	Piuliță M5	1	71	Bolț M5x10	1
35	Piuliță M10x1x5	4	72	Inel de fixare capac	1
36	Piuliță M10x1x3	1	73	Bolț ST2.2*10	1
37	Volanta	1	74	Șaibă elastic ψ 8	10
75	Bolț M8*16	4	77	Cheie (135*30*2.5)	1
76	Bolt M8x20	4	78	Șurubelniță (S=5)	1

LISTA DE PIESE



INSTRUCIUNI DE ASAMBLARE

1) Montați stabilizatorul frontal

Montați stabilizatorul frontal (27) la cadrul principal (30) cu două bolțuri (21), 2 șaibe plate (48), 2 șaibe elastice (22) și 2 piulițe (3). (Vezi figure 1)

2) Montați stabilizatorul posterior

Montați stabilizatorul posterior (28) la postametul de șă (4) cu două bolțuri (21), 2 șaibe plate (48), 2 șaibe elastice (22) și 2 piulițe (3). (Vezi figure 2)

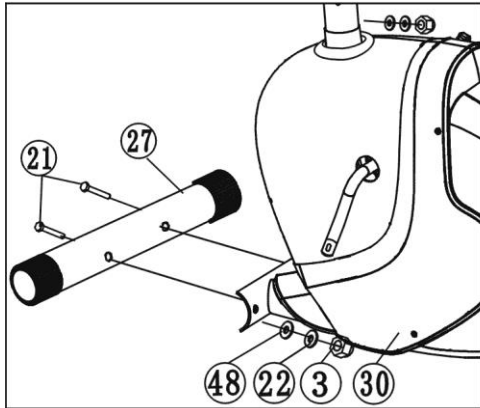


Figure 1

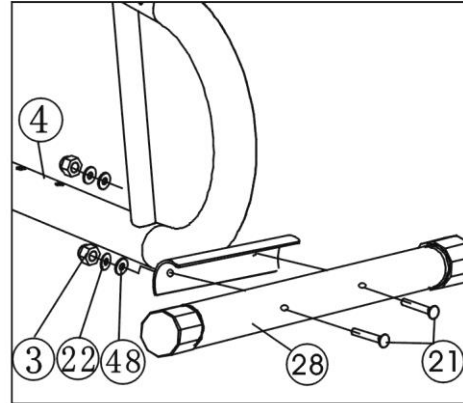


Figure 2

3) Montați tubul frontal

Puneți capatul cablului de rezistență (resistance cable) din controlerul de rezistență (52) carligul de pe cablul de reglare rezistență (lower cable) (50) exact cum se vede în poza A din figure 3.

Trageți cablul de rezistență (resistance cable) (52) și introduceți-l în suportul de metalic (metal bracket) al cablului de reglare rezistență (50) exact cum se vede în poza B din figure 3.

Când cablul din controlerul de rezistență (52) este conectat corect cu cablul de reglare de rezistență (50) trebuie să arate ca în poza C din figure 3.

Introduceți tubul frontal (46) în tubul de pe cadrul principal (30) și securizați-l cu 4 bolturi (14), 4 șaibe elastice $\varphi 8$ (74) și 4 șaibe ondulate (12). Vedeti poza D din figure 3.

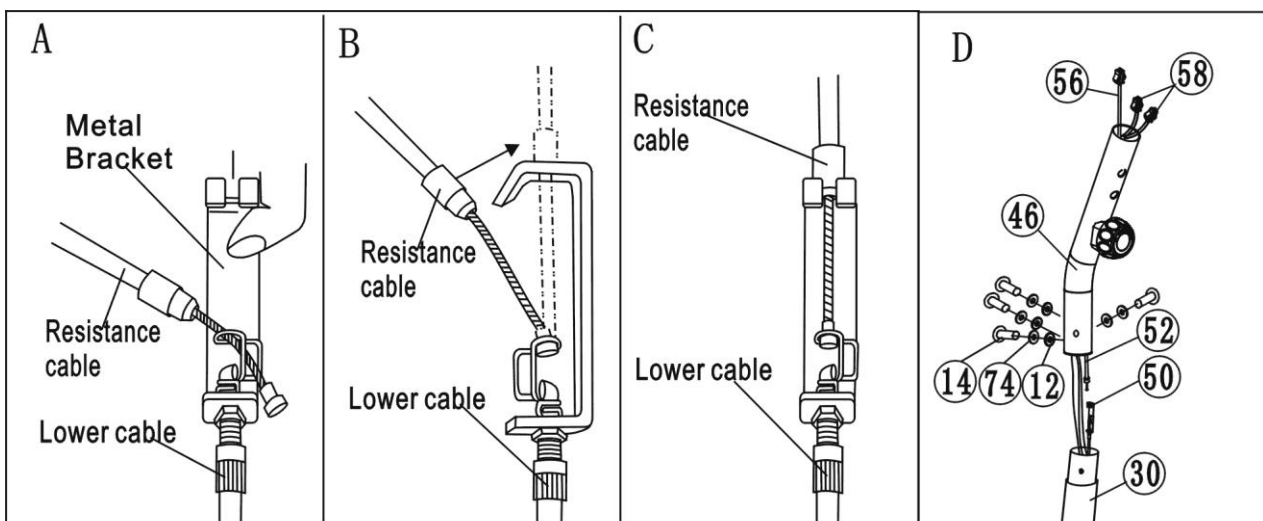


Figure 3

4) Montati computerul

Conectati cablul de computer (56) si cablurile de puls (58) la cablurile din computerul (57). Montati computerul (57) la partea de sus a tubului frontal (46). Dupa care strangeti cele surubul (71). (Vedeti figure 4)

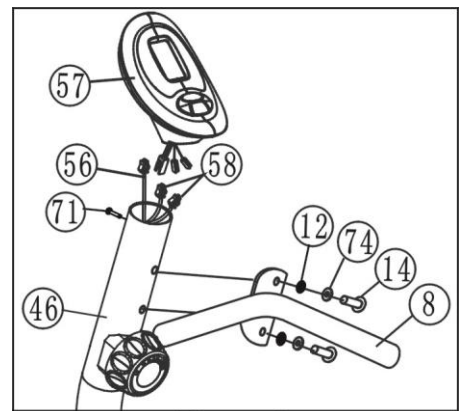


Figure 4

5) Montati manerul mic frontal

Montati manerul mic frontal (8) la tubul frontal (46) cu 2 bolturi M8*20 bolts (14), 2 saibe elastic $\varphi 8$ (74) si 2 saibe ondulate $\varphi 8$ (12) (Vedeti figure 4)

6) Montati cadrul de sa

Montati cadrul de sa (19) cu 4 bolturi M8*16 Bolts (75), 4 saibe plate $\varphi 8$ (13) si 4 piulite de nailon M8 (16). (Vedeti figure 5)

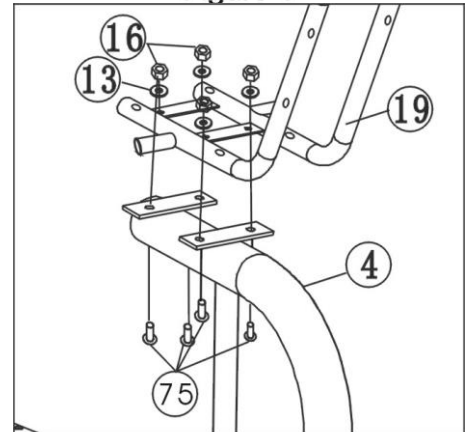


Figure 5

7) Montati saua si spatarul

Montati saua (17) si spatarul (18) la cadrul de sa (19) cu 8 bolturi M8*40 (15), 8 saibe plate $\varphi 8$ (12). (Vedeti Figure 6a, 6b)

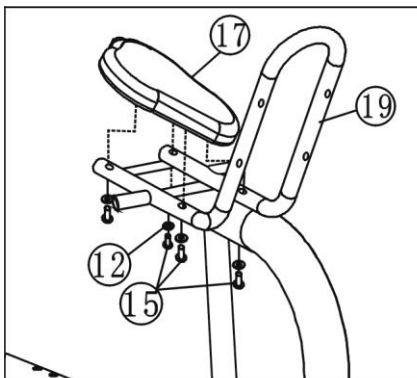


Figure 6a

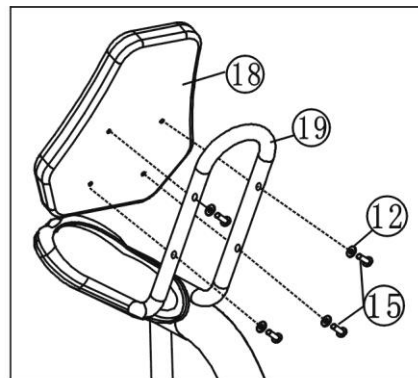


Figure 6b

8) Montati tuburile de ghidon stanga si dreapta

Conectati firele de la senzori de puls (59) din tuburile stanga si dreapta (6, 20) cu firele de senzori de puls (58) din postamentul de sa (4). Dupa care montati tuburile stanga si dreapta (6, 20) la postamentul de sa (4) cu 4 suruburi M8*20 (76), 4 saibe elastice (74) si saibe ondulate (12). (Vedeti figure 7).

Destrangeti si trageti de surubul de reglare (32) dupa care introduceti postamentul de sa (4) in tubul din cadrul principal (30). Ajustati saua la distanta dorita cu ajutorul gaurilor de reglare din postamentul de sa (4) si dupa ce ati setat distanta dorita securizati cu ajutorul surubului de reglare (32). (Vedeti figure 8)

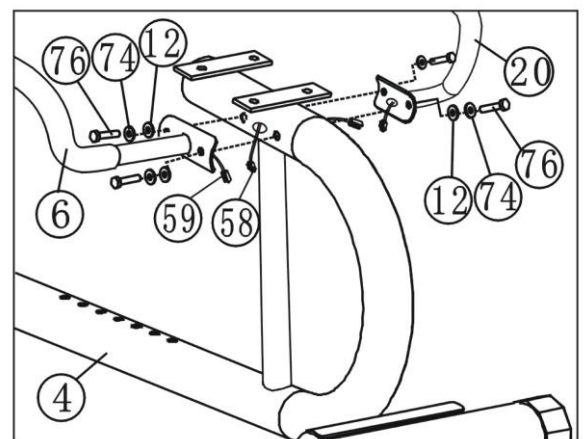


Figure 7

9) Montati pedalele stanga si dreapta

Montati curelele la pedale (66) la pedalele (51), dupa care montati pedalele stanga si dreapta (51) la manivelele (29). Pedala stanga (51L) se insurubeaza in sensul invers de mers a acelor de ceas. Pedala dreapta (51R) se insurubeaza in sensul de mers a acelor de ceas. (Vedeti figure 9)

NOTA: Pedalele stanga si dreapta (51) si manivelele (29) sunt marcate cu "L"(stanga) & "R"(dreapta).

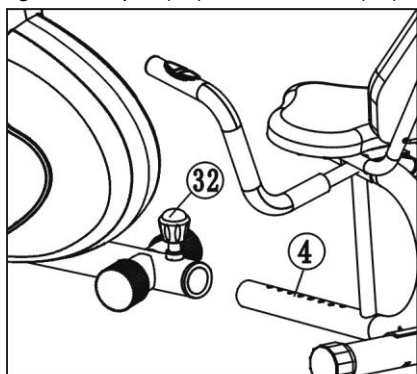


Figure 8

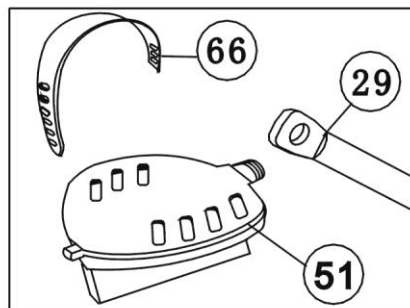


Figure 9

COMPUTER

Acest computer este modelul E-239B, cu un micro processor de 4-biti si un display LCD (vedeti poza din dreapta) si are intrare pentru senzori de puls.



FUNCTII BUTOANE:

- A) **AUTO ON/OFF:** Display-ul se porneste automat cand incepeti sa exersati sau daca apasati pe un buton. Iar daca nu detecteaza nici un semnal timp de 4 minute se va opri automat.
- B) **SCAN:** Afiseaza valorile: ①timp ②viteza ③distanța ④calorii ⑤puls ⑥distanța total.
Valoarea se schimba la fiecare 4 minute.
- C) **TIMP (TMR):** Afiseaza durata antrenamentului cat timp exersati (min:sec).
- D) **VITEZA (SPD):** Afiseaza viteza curenta (km/h).
- E) **DISTANTA (DST):** Afiseaza distanta parcursa in timpul antrenamentului (km).
- F) **CALORII (CAL):** Afiseaza numarul de calorii arse in timpul exercitiului (Kcal).
- G) **PULS (PUL):** Afiseaza pulsul utilizatorului in batai pe minut in timpul exercitiului. Trebuie sa tineti senzori de puls cu ambele maini timp de 4-5 secunde, dupa care va fi afisat pulsul. Iconita cu forma care clipeste confirma ca sa detectat semnal de puls.
- H) **RESET:** Pentru cand doriti sa resetati/stergeti toate valorile.
- I) **BATERI:** Daca display-ul nu mai afiseaza corect, asta inseamna ca bateriile trebuie inlocuit. Acesta foloseste 2 baterii "AA" sau "UM-3".

ATENTIE: informatile se pot recupere doar daca schimbati bateriile in 15 secunde; datele pastrate in calculator se pot pierde in momentul schimbari bateriilor; durata de viata a bateriilor este de 1 an.

AVERTIZARE Sistemele de monitorizare a ritmului cardiac pot fi inexacte. Exercitarea excesivă poate duce la vătămări grave sau la moarte. Dacă vă simțiți slăbit, opriți imediat exercițiile.

DEFECTIUNI SI DEPANARE

Defectiune	Motiv	Depanare
Baza este instabila.	<ol style="list-style-type: none">1. Podeaua nu este dreapta sau este un obiect sub stabilizatorul frontal sau posterior.2. Picioarele de stabilizare de pe stabilizatorul posterior nu sunt reglate.	<ol style="list-style-type: none">1. Scoateti obiectul.2. Adjustati picioarele stabilizatoare.
Ghidonul sau saua nu sunt stabile.	Suruburile sunt destranse.	Strangeti suruburile.
Un zgomot mare de la piesele in miscare.	Sa creat joc intre piese sau nu sunt stranse corespunzator.	Dati jos capacele si strangetile.
Nu este rezistenta cand va antrenati.	<ol style="list-style-type: none">1. Rezistenta magnetica este departe de volanta.2. Cablul de tensionare este deteriorat3. Cureaua de angrenare aluneca.4. Setul de rulmenti este deteriorat.	<ol style="list-style-type: none">1. Desfaceti capacele si reglati rezistenta2. Schimbati cablul de tensinare.3. Desfaceti capacele si schimbati sau ajustati cureaua.4. Schimbati setul de rulmenti.

TERMENI DE REFERINTA

Exercițiile bicicleta recumbent înlocuiesc exercițiile cu bicicleta normala. **Bicicleta recumbent R9259 * este clasa de articole H.**

Unitatea nu este destinată utilizării comerciale sau reabilitării

INSTRUCTIUNI DE INCALZIRE

1. Incalzire

Pentru a preveni ranirea si a maximiza performanta este recomandat sa faceti incalzire inainte de orice sesiune de antrenament. Va recomandam sa faceti exercitiile din dreapta timp de 30 secunde fiecare.



2. Pozitie

Asezativa pe sa si puneti picioarele pe pedale si mainile pe manere. Tineti spatele drept.

3. Organizarea antrenamentului

Incalzire:

Inainte de antrenament este recomandat sa faceti o sesiune de incalzire de cel putin 5-10 minute.



Sesiune de antrenament:

In timpul sesiuni de antrenament trebuie sa atingeti o rata de 70% - 85% a pulsului. Durata sesiunii de antrenament poate fi calculate dupa urmatoarele reguli:

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

Repaus:

Pentru a introduce o perioada de repaus(racire) eficienta a muschilor si a metabolismului, intensitatea trebuie scazuta la minim in ultimele 5 - 10 minute. Repetarea exercitiilor de incalzire este de asemenea utila pentru prevenirea durerilor musculare

