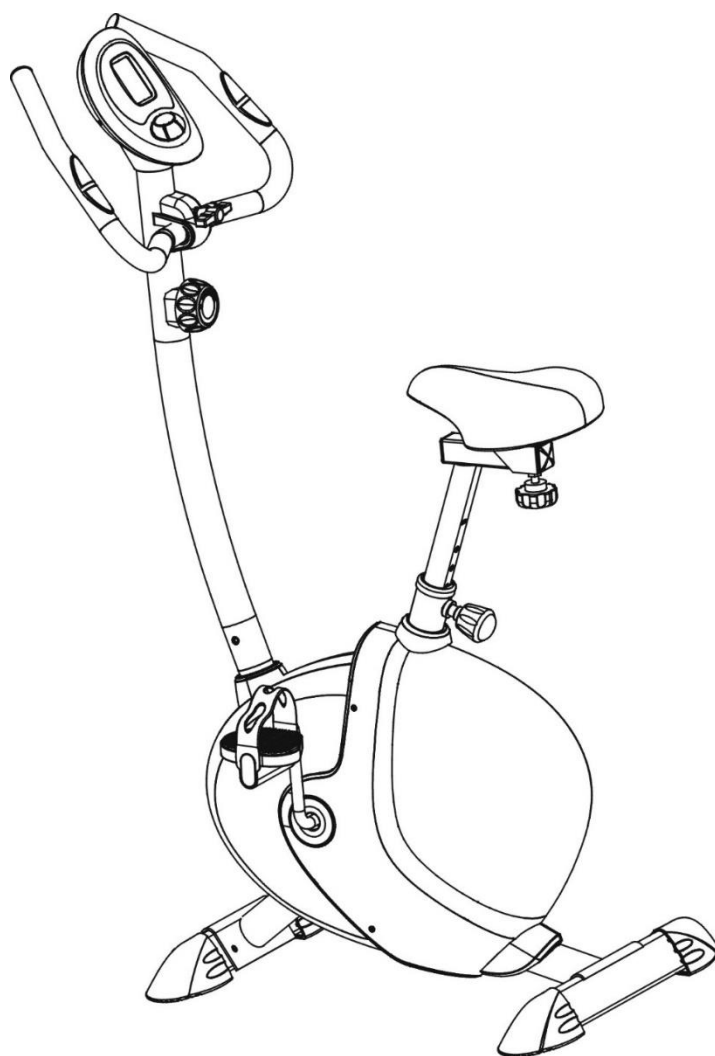




**BICICLETA MAGNETICA
M9239 Prime HMS**



MANUAL DE INSTRUCTIUNI

INFORMATII IMPORTANTE DE SIGURANTA

Acest produs a fost proiectat doar pentru uz casnic si construit pentru sigurata optima. Va rugam sa retineti urmatoarele masuri de siguranta:

1. Inainte de a incepe orice program de exercitii fizice, trebuie sa va adresati medicului dumneavoastra pentru a determina daca aveti afectiuni fizice 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 de colesterol. 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 folosi echipamentul faceti exercitiile de incalzire si stretching pentru a va pregatii corpul.
3. Fiti constient de semnalele corpului dvs. Exerciitiile fizice incorecte sau excesive va pot afecta sanatatea. Opriti-va exercitiile fizice daca aveti oricare dintre urmatoarele simptome: durere, senzatie de strangere 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. Probleme de sanatate pot rezulta din antrenamentele incorecte sau excesive.
4. Tineti copii si animalele de companie departe de aparat in timpul si dupa sesiunea de antrenament.
5. Puneti aparatul pe o suprafata stabila si nivelata si puneti un covor de protectie sub el pentru a evita deteriorarea podelei si a covorului.
6. Lasati un spatiu de cel putin 0,6 m de jur imprejurul aparatului pentru a va putea urca usor si rapid pe acesta. Nu lasati obiecte ascutite sau contondente pe langa aparat pentru a evita o posibila ranire.
7. Inainte de fiecare utilizare inspectati aparatul pentru semne de deteriorare sau uzura.
8. Inainte de a folosi aparatul verificati toate suruburile, piulitele si incheieturile daca sunt bine stranse si corect asezate.
9. Utilizati intotdeauna echipamentul conform indicatiilor. Daca gasiti componente defecte in timpul asamblarii sau verificarii echipamentului sau daca auziti zgomote neobisnuite provenit de la echipament in timpul utilizarii, opriti-va. Nu utilizati echipamentul pana cand problema nu a fost remediate.
10. Nu introduceti obiecta in gauri sau orificii ale bicicletei.
11. Aveti grija ca nici o parte a bicicletei sa nu intre in zona de miscare in timpul antrenamentului.
12. Nivelul de siguranta a echipamentului poate fi mentinut numai daca este verificat regulat pentru semne de uzura sau deteriorare.
13. Purtați haine adecvate cand folositi echipamentul. Evitati hainele largi sau lungi care se pot prinde usor in echipament sau va pot restrictiona miscarile.
14. **Echipamentul a fost testat si certificate in conformitate cu EN ISO 20957-1 clasa H. Nu este recomandat pentru scopuri medicale.**
15. Aveti grija cand ridicati sau mutati echipamentul pentru a nu va rani spatele. Intotdeauna folositi tehnici de ridicare corecte sau cereti ajutor.



16. Echipamentul este conceput pentru a fi folosit doar de adulti. Nu lasati copii ne supravegheati langa aparat.
17. Asamblati aparatul exact cum este descris in manual. Folositi numai componentele incluse in cutie. Verificati daca aveti toate componentele cu ajutorul listei din manual.

AVERTIZARE: CITI CU ATENTIE INTREGUL MANUAL DE INSTRUCIUNI INAINTE DE A FOLOSII APARATUL. NU NE ASUMAM NICI O RESPONSABILITATE PENTRU RANIRI SAU DETERIORARI CAUZATE DE SAU PRIN FOLOSIREA INCORECTA A ACESTUI PRODUS.

SPECIFICATII

Greutate produs – 24,5 kg

Greutate volanta – 9 kg

Dimensiuni – 93 x 54,5 x 128,5 cm

Greutate maxima utilizator – 120 kg

MENTENATA

Acest aparat a fost conceput pentru a necesita o intretinere minima. Pentru a asigura acest lucru va recomandam sa urmati urmatoarele sfaturi:

- Tineti aparatul curat stergeti orice urama de transpiratie, praf sau orice alt rezid cu o carpa moale si curata.
- Verificati regulat aparatul pentru semne de deteriorare sau uzura.
- Verificati regulat daca suruburile si piulitele sunt bine stranse.

AJUSTARE SA

Desfaceti surubul de reglare. Setati saua la inaltimea corecta. Strangeti surubul. Nu scoateti postamentul de sa afara din cadrul principal.

AJUSTARE REZISTENTA

Pentru a reduce nivelul de rezistenta intoarceti surubul de reglare spre semnul "-", pentru a mari nivelul de rezistenta intoarceti surubul de reglare spre semnul "+".

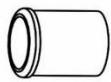
FRANARE

Opritiva din pedalat pentru a opri aparatul. Bicicleta Magnetica HMS M9239 Prime nu are sistem de franare sau de franare de urgenta.

LISTA DE PIESE SI SCULE

	Descriere	Can	Nr.	Descriere	Can
1	Stabilizator spate	1	41	Surub reglare rezistenta	1
2	Picioare ajustabile	2	42	Surub M8×16	4
3	Capac triunghiular	4	43	Surub M6×8	2
4	Cadru principal	1	44	Surub cap cruce M5×35	1
5	Stabilizator fata	1	45	Dop gaura	2
6	Capac fata	1	46	Surub cap cruce ST2.9×8	2

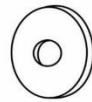
7	Postament de ghidon	1	47	Surub cap cruce ST4.2×16	8
8	Ghidon	1	48	Surub M8×40	1
9	Φ25 Dop	2	49	Surub M8*20	4
10	Prindere din spuma	2	50	Distantier elastic	8
11	Computer	1	51	Surub cap cruce ST4.2×20	9
12	Senzori	2	52	Piulita M6	1
13	Capac frontal din plastic	1	53	Piulita subtire hexagonala	3
14	Capac postament sa	1	54	Piulita subtire hexagonala fina	3
15	Φ6 Saiba plata	3	55	Φ8 Saiba plata	9
16	Suport sa	1	56	Ax rola	2
17	Cablu computer (jos)	1	57	Φ5 Saiba plata	1
18	Cablu omputer (sus)	1	58	Saiba plata opritoare	2
19	Cablu senzori de puls	2	59	Piulita cu nailon M8	5
20	Sa	1	60	Piulita cu nailon M6	1
21	Capac dreapta	1	61	Ghidaj magnet	1
22	Capac stanga	1	62	Suport ajustabil sa	1
23	Manivela	1	63	Capac F35	2
24	Fulie curea	1	64	Surub reglare sa	1
25	Roti de transport	2	65	Φ6 Saiba elastica	2
26	Capac din plactic D	1	66	Cui	1
27	Surub reglare	1	67	Curea pedala	2
28	Set rulmenti	1set	68	Suport fir	1
29	Suport fulie tensionare	1	69	Capac de plastic ghidon	1
30	Fulie de tensionare	1	70	Distantier	1
31	Surub M10×60	1	71	Surub T	1
32	Curea 4V	1	72	Distantier manivela	2
33	Volanta	1	73	Saiba plata subtireΦ6	1
34	Saiba ondulata	4	74	Surub cap cruce M5×10	1
35	Distantier	1	75	Inel fixare capac	1
36	Ax volanta	1	76	Surub cap cruce ST2.2×10	1
37	Suport ghidaj magnetic	1	78	Piulita M10	1
38	Cablu de rezistenta	1	79	Surubelnita S=5	1
39	Arc magnet	1	77	Surub cap cruce M6×20	1
40	Pedale(Stanga & Dreapta)	2	80	Cheie	1



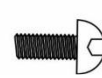
(26)



(27)



(34)



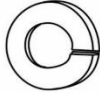
(42)



(45)



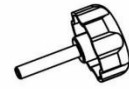
(49)



(50)



(55)



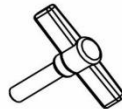
(64)



(69)



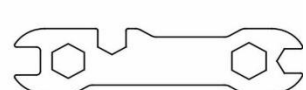
(70)



(71)



(79)



(80)

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

1) Montati stabilizatorul frontal

Montati stabilizatorul frontal (5) la cadrul principal (4) cu 2 suruburi M8*20 (49), $\Phi 8$ saibe plate (55) si $\Phi 8$ saibe elastic (50). (Refer. figure 1)

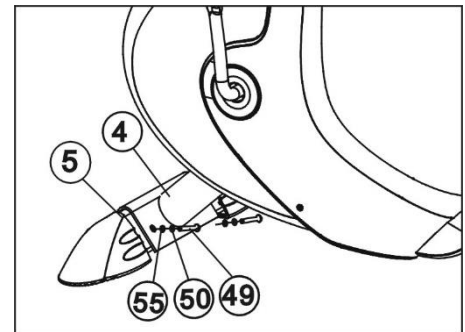


Figure1

2) Montati stabilizatorul posterior

Montati stabilizatorul posterior (1) la cadrul principal (4) cu 2 suruburi M8*20 bolt(49), $\Phi 8$ saibe elastice (50) si $\Phi 8$ saibe plate (55). (Refer. figure 2)

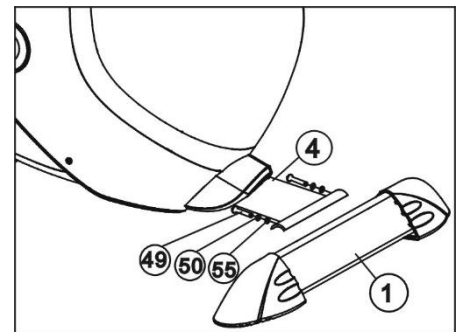


Figure2

3) Montati suportul de ghidon

- a. Puneti capatul cablului din surubul de reglare de rezistenta (41) in carligul din cablul de reglare rezistenta (38) exact cu se vede in poza **A** figure 3.
- b. Dupa care introduceti cablul din surubul de reglare de rezistenta (41) in gaura din suportul metalic din cablul de reglare rezistenta (38) exact cu se vede in poza **B** figure 3.
- c. Asigurativa ca ati conectat corect cablul din surubul de reglare de rezistenta (41) cu cablul de reglare rezistenta (38) ele trebuie sa fie exact ca in poza **C** figure 3.
- d. Conectati cablurile de calculator (17&18) in partea de jos a suportului de ghidon (7) si scoatetil prin gaura de sus a suportului de ghidon (7).
- e. Monta suportul de ghidon (7) la cadrul principal (4) si prindetil cu 4 suruburi M8x16 Bolts (42), $\Phi 8$ saibe elastice (50) si saibe ondulate (34). (Refer. figure 3)

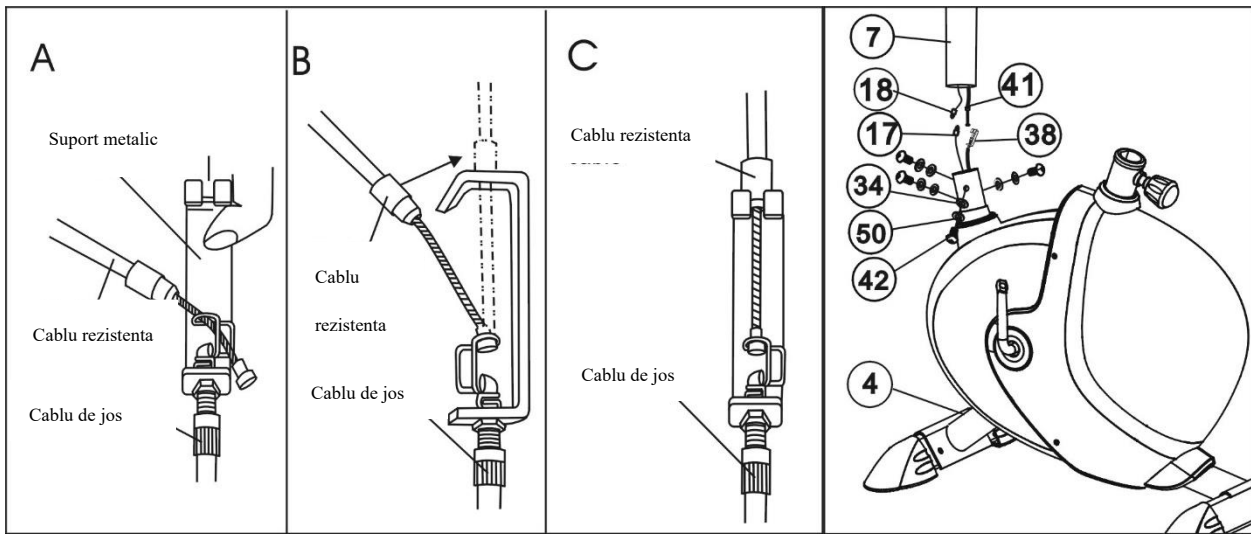


Figure 3

4) Montati ghidonul si Computerul

a. Introduceti firele de la senzorii de puls (19) prin gaura din postamentul de ghidon (7) si scoatetile prin partea de sus a postamentului de ghidon (7). Montati ghidonul (8) la suportul de ghidon (A) de pe postamentul de ghidon (7) si montati capacul de ghidon (69), si securizati-l cu dustantierul (70), si surubul T (71). Ajustati ghidonul la pozitia dorita si securizati-l cu surubul T (71).

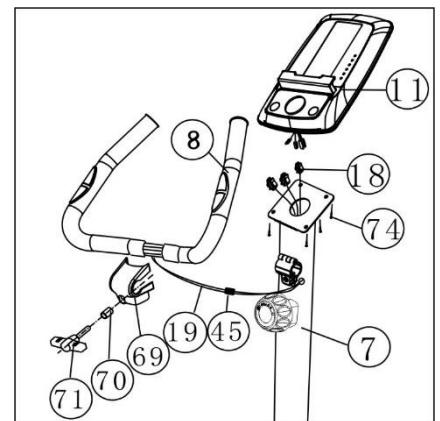


Figure 4

b. Conectati cablurile de computer (18) si senzorii de puls (19), la computerul (11) iar surplusul de cabluri introduceti-l in postamentul de ghidon (7). Desurubati suruburile cap cruce M5×10 (74) de pe computerul (11), si folositi-le pentru a fixa computerul (11) de partea de sus a postamentului de ghidon (7). (Refer. figure 4)

5) Montati saua pe suport

Montati saua (20) pe suportul ajustabil de sa (62) si securizati-l cu 3 piulite cu nailon M8 (59), $\Phi 8$ saibe plate (55) (Refer. figure 5)

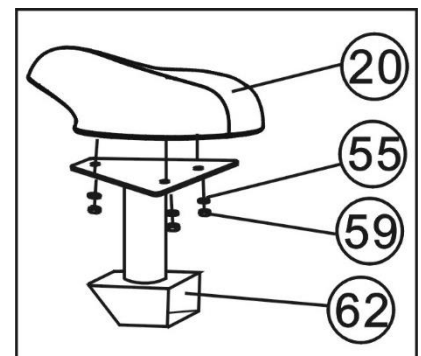


Figure 5

6) Montati suportul ajustabil sa pe postament

Luati capacul din plastic D (26) si introduceti-l in suportul de postament de pe cadrul principal (4), asigurati-va ca il introduceti cu gaura spre gaura pentru surubul de ajustare vedeti poza **A** figure 6. Dupa care introduceti postamentul de sa (16) in capacul de plastic D (26) (Refer. figure 6). La final montati suportul ajustabil de sa (62) pe partea de sus a postamentului de sa (16) si securizati-l cu surubul de ajustare sa (64), ajustati sau la distanta dorita dupa care strangeti surubul de sa (64). (Refer. figure 7)

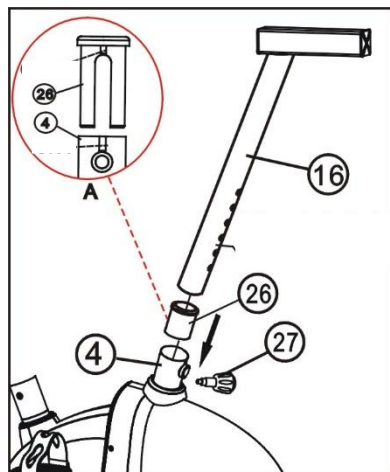


Figure 6

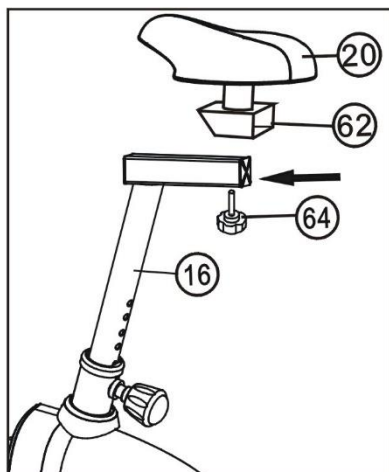


Figure 7

7) Montati pedalele

Puneti curelele (67) la pedalele stanga si dreapta (40), si dupa montati pedalele stanga si dreapta (40) la manivela (23). (Refer. figure 8)

NOTA: Pedalele stanga si dreapta (40) si manivelele stanga si dreapta (23) sunt marcate cu "L"(stanga) & "R"(dreapta).

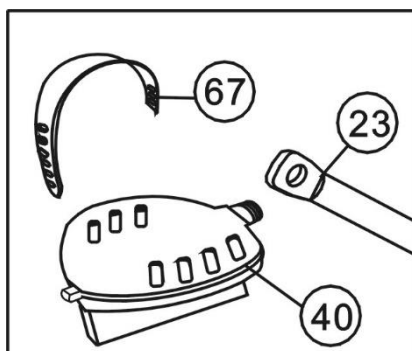


Figure 8

Instruction manual of M9239 Prime

Manual computer

BUTOANE

1. MODE

Apasati acest buton pentru a schimba ferestrele sau pentru a intra in fereastra la care doriti sa setati ceva.

2. RECOVERY / UP (recuperare/sus)

I. In modul setare apasati acest buton pentru a mari valoarea in fereastra care palpaie: TIME, DIST, CAL si TEMP(°C sau °F)

II. In modul non setare sau cand vati oprit din exercitiu apasati acest buton pentru a intra sau iesi din modul recuperare.

3. DOWN (jos)

In modul setare apasati acest buton pentru a mica valoarea in fereastra care palpaie: TIME, DIST, CAL si TEMP(°C sau °F)

4. RESET/GO (reset/start)

I. In modul setare apasati acest buton pentru a reseta valorile in fereastra care palpaie: TIME, DIST si CAL.

ii. In modul setare parametri pentru testul body fat(IMC), apasati acest buton pentru a porni testul.

iii. In modul normal tineti apasat acest buton pentru 3 secunde pentru a resta toate valorile la zero.

5. BODYFAT (IMC)

In modul normal cand nu faceti exercitii apasati acest buton pentru a intra sau iesi din modul de seta parametri body fat (IMC).

FUNCTII

1. SPEED(viteza)/BODYFAT RATIO(IMC)/RPM(daca are aceasta functie)

I. Afiseaza viteza in valori de la 0.0~99.9KM/H. Daca monitorul afiseaza M, valorile afisate sunt in 0.0~99.9MILE/H. Semnalul max. de RPM care poate fi receptionat este de 1500rpm.

ii. Afiseaza rotatile pe minut curente(RPM) in timpul exercitiului.

iii. Afiseaza Bodyfat ratio(IMC).

2.TIME(timp)/BMI(indicele de masa corporala)

I. Afiseaza durata exercitiului de la inceput pana la sfarsit in valori de la 0 ~ 99M59S.

ii. Durata exercitiului poate fi setata, cand ajunge la valoarea setata, va bipui 10 secunde inainte de a se termina durata de timp setata. Valoarea maxima care se poate seta este de 99 minute.

iii. Afiseaza Indicele de masa corporala (BMI).

3.DISTANCE(distanta)/BMR(rata metabolica bazala)

I. Afiseaza distanta parcursa de la inceputul exercitiului pana la sfarsit in valori de la 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9KM. Daca monitorul afiseaza M, valorile afisate sunt in 0.00 ~ 9.99 ~ 99.9 MILE.

II. Distanța exercitiului poate fi setata cand ajunge la distanta setata, va bipui 10 secunde inainte de a se termina distanta setata. Valoarea maxima care poate fi setata este de 99.9KM sau MILE(daca monitorul afiseaza M).

III. Afiseaza rata metabolica bazala (BMR).

4. CALORIES(calorii)/TEMPERATURE(temperature)

I. Afiseaza numarul de calorii arse in timpul exercitiului in valori de la 0.0 ~ 99.9 ~ 999KCAL.

II. Numarul de calorii pe care doriti sa le ardeti poate fi setat, cand ajunge la valoarea setata, va bipui 10 secunde inainte de a termina valoarea setata.

III. Afiseaza temperature din camera (TEMP).

5. PULSE(puls)

- I. Afiseaza pulsul in batai pe minut. Valorile afisate sunt intre 40 ~ 240bpm.
- ii. Va afisea "P" pe display daca nu detecteaza nici un puls timp de 60 de secunde.

6. NIVELUL DE REZISTENTA

Nivelul de rezistenta este setat de utilizator cu ajutorul rotitei de reglare a rezistentei in functi de nevoile acestuia.

7. BIP

Aparatul va "bipui" cand apasati butoanele "MODE", "RECOVERY/UP", "DOWN", RESET/GO sau "BODYFAT".

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- I. Daca computerul nu primeste nici un semnal timp de 8 minute, acesta se va stinge automat si toate datele se vor reseta mai putin parametri setati pentru body fat si temperatura.
- II. Daca computerul primeste semnal atunci acesta va pornit singur in mod automat.

FUNCTIONARE

1. SETARE

Apasati butonul MODE pentru a alege fereastra care doriti sa o setati aceasta va palpai cand puteti sa setati. Folositi butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a mari sau a mica valoarea care doriti sa o setati timp, distanta sau calorii. Tineti apasat butoanele UP(sus)/DOWN(jos) pentru a mari sau mica rapid valorile. Apasati RESET pentru a reseta valorile in fereastra care palpaie.

2. PULS

Inainte de a masura pulsul apasati orice buton pentru a schimba "P" in "0" in fereastra, dupa care intrati in modul de masurare puls. Puneti ambele maini pe senorii de puls iar pe display dupa 3-4 secunde va fi afisat pulsul curent in batai pe minut (BPM).

3. RECOVERY(recuperare)

Pentru a efectua acest teste intai trebuie sa va masurati pulsul. Dupa care apasati pe butonul RECOVERY/UP pentru a intra in aceasta functie. Pe display va apare o numaratoare inversa de la 1 minut si pulsul. Tineti de senzorii de puls cu ambele maini pana cand se termina numaratoarea inversa. Dupa care se va afisea nivelul de recuperare intre F1 la F6, F1 fiind cel mai bun rezultat iar F6 cel mai slab. Apasati butonul RECOVERY/UP din nou pentru a iesi din aceasta functie.

4. BODYFAT(IMC) & BMR(rata metabolica bazala)

In modul normal apasati BODYFAT pentru a intra in setarea de parametri. Puteti seta parametri dupa secventa urmatoare: Utilizator Nr.(1 ~ 8), greutate(KG), inaltime(CM), varsta (YEAR), Sex (gender). Dar daca pe ecran apare M, atunci greutatea va fi in "lb", iar inaltimea in "in". Apasati MODE pentru a trece la urmatorul parametru care trebuie setat. Apasati butoanele RECOVERY/UP pentru a mari valorile iar pentru a mica apasati DOWN.

Dupa ce ati terminat de setat, tineti mainile pe senzorii de puls si apasati RESET/GO. Dupa care va fi afisat pe ecran indicele de masa corporala (body fat) in 6 secunde.

Apasati pe BODYFAT din nou pentru a iesi.

Remarca:

- I. In timpul setari de parametrii, acesta va iesi automat din bodyfat daca nu detecteaza nici o operatiune timp de 10 secunde.
- II. In timpul testului de bodyfat, daca afiseaza Er.1 daca tineti mai mult de 10 secunde de senzori de puls si nu detecteaza semnal.

INLOCUIRE BATERII

Cand display-ul este sters sau greu de citit, scoateti bateriile si inlocuitile.

INFORMARE

Bicicleta magnetica HMS M9239 face parte din clasa H. Aceasta este conceputa doar pentru uz casnic si nu pentru uz comercial sau pentru scopuri medicale.

INSTRUCTIUNI DE ANTRENAMENT

1. Incalzire

Pentru a evita ranirile si pentru a face antrenamentul cat mai eficient va recomandam sa incepeti fiecare sesiune de antrenament cu o incalzire. Va recomandam sa efectuati exercitiile de incalzire ilustrate in partea dreapta. Fiecare ar trebui efectuat pentru cel putin 30 de secunde.



2. Pozitionare

Asezativa pe sa, puneti picioarele ferm pe pedale si mainile pe ghidon. Tineti spatele drept.



3. Organizare antrenament

Incalzire:

Inainte de orice sesiune de antrenament ar trebui sa faceti incalzire cel putin 5-10 minute. Efectuati exercitii ca cele mentionate mai sus.

Sesiune de antrenament:

In timpul antrenamentului o valoare de 70% -85% din valoarea maxima a pulsului ar trebui aleasa. Durata sesiunii dvs. de antrenament poate fi calculata dupa urmatoarea regula de mai jos:

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

Repaus:

Pentru o racire eficienta a muschilor si a metabolismului, intensitatea trebuie scazuta drastic in ultimele 5 - 10 minute. Intinderea este de asemenea utila pentru prevenirea durerilor musculare.

Chiar si dupa o scurta perioada de exercitii regulate, veti observa ca trebuie sa cresteti in permanenta rezistenta pentru a atinge rata optima a pulsului. Sesiunile vor continua sa fie mai usoare si va veti simti mult mai in forma in timpul zilei. Pentru aceasta realizare ar trebui sa va motivati sa faceti miscare regulat. Alegeti ore fixe pentru sesiunea de antrenament si nu incepeti sa va antrenati prea agresiv. Un citat vechi sportiv spune: „Cel mai dificil lucru despre antrenament este sa incepi”.

Chiar daca depunem eforturi mari pentru a asigura calitatea fiecarui produs pe care il producem, apar erori ocazionale si / sau omisiuni. In orice caz, in cazul in care gasiti ca acest produs are o piesa defecta sau lipsa, va rugam sa ne contactati pentru inlocuire.

AVERTIZARE Sistemul de monitorizare a pulsului poate sa nu fie exact si poate avea erori. Suprasolicitarea poate duce la raniri serioase sau chiar la deces. Daca simtiti ca o sa lesinati opriti imediat din antrenament.



Eticheta echipamentului care infatiseaza un simbol al cosului de gunoi cu roti barat informeaza ca este interzisa eliminarea deseurilor de echipamente electrice si electronice impreuna cu alte tipuri de deseuri.

In conformitate cu directiva WEE privind deseurile de echipamente electrice si electronice, ar trebui aplicate procese separate de gestionare a deseurilor pentru acest tip de echipamente. Utilizatorul care intentioneaza sa elimine un astfel de produs este obligat sa il returneze la un punct de colectare a echipamentelor electronice datorita caruia poate contribui la reutilizarea, reciclarea si recuperarea acestuia si in acest fel, protejarea mediului. Pentru aceasta, contactati punctul de vanzare de la care a fost achizitionat echipamentul sau un reprezentant al autoritatilor locale. Substantele periculoase incluse in echipamentele electronice pot avea o influenta negativa pe termen lung asupra mediului natural si pot avea, de asemenea, un efect negativ asupra sanatatii umane.

