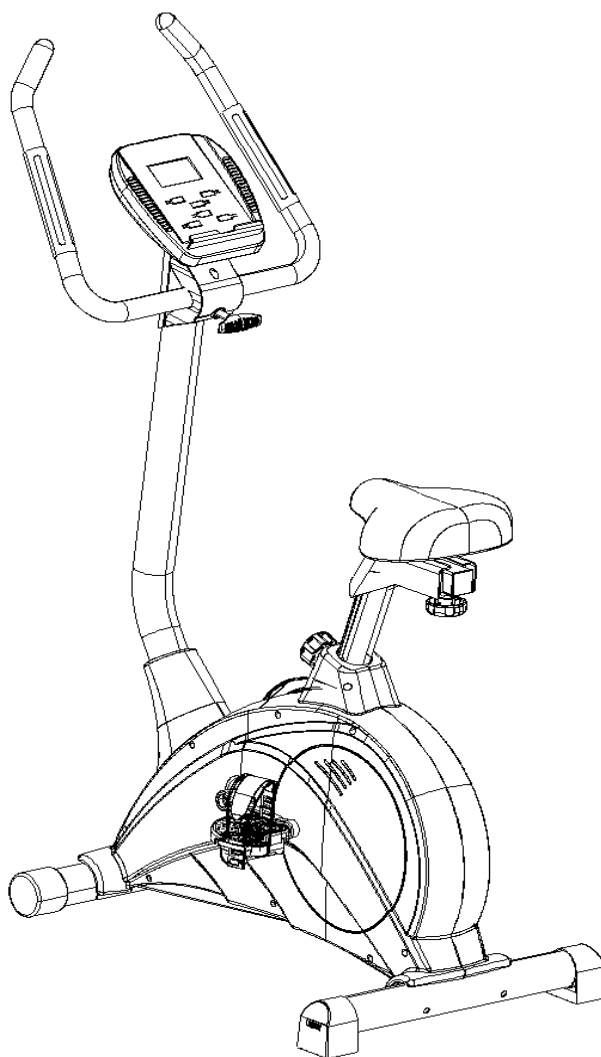




BICICLETA MAGNETICA M6995



MANUAL DE INSTRUCTIUNI

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Acest produs a fost conceput numai pentru uz casnic și a fost construit pentru o siguranță optimă. Vă rugăm să țineți cont de următoarele măsuri de siguranță:

1. Înainte de a începe orice program de exerciții fizice, trebuie să vă consultați medicul pentru a stabili dacă aveți vreo afecțiune fizică sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau care vă-ar putea împiedica să folosiți echipamentul în mod corespunzător. 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 de peste 35 de ani, pentru femeile însărcinate sau pentru cei cu probleme de sănătate preexistente sau cu deficiențe de echilibru.
2. Înainte de a utiliza acest echipament pentru a face exerciții fizice, faceți întotdeauna exerciții de întindere pentru a vă încălzi corespunzător.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului dumneavoastră. Exercițiile fizice incorecte sau excesive vă pot afecta sănătatea. Întrerupeți exercițiile fizice dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți extreme de respirație, senzație de amețeală, amețeală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste stări, trebuie să vă consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice. Leziuni ale sănătății pot rezulta în urma unui antrenament incorect sau excesiv.
4. În timpul exercițiilor și după, țineți copiii și animalele de companie departe de echipament.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață solidă, plană și nivelată, cu un covor de protecție pentru podea. Mutati toate obiectele ascuțite.
6. Suprafața liberă trebuie să fie cu cel puțin 0,6 m mai mare decât suprafața de antrenament în direcțiile din care se accesează echipamentul. Zona liberă trebuie să includă, de asemenea, zona pentru coborârea de urgență. În cazul în care echipamentele sunt poziționate unul lângă altul, valoarea zonei libere poate fi împărțită.
7. Înainte de fiecare utilizare, inspectați vizual aparatul, inclusiv feroneria și îmbinările.
8. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulitele, suruburile și îmbinările sunt bine strânse.
9. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timpul asamblării sau verificării echipamentului sau dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost remediată.
10. Nu introduceți obiecte în nici un orificiu al aparatului.
11. Fiți atenți la toate partile de ajustare și de construcție care pot deranja în timpul exercițiilor.
12. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă acesta este examinat în mod regulat pentru a se verifica dacă există deteriorări și/sau uzură.
13. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării echipamentului. Evitați să purtați haine largi care se pot prinde în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
- 14. Echipamentul a fost testat și certificat în conformitate cu EN ISO 20957-1 în clasa HC. Nu este adecvat pentru utilizare terapeutică.**
15. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau deplasați echipamentul pentru a nu vă răni spatele. Folosiți întotdeauna tehnici de ridicare adecvate și/sau apălați la asistentă.
16. Echipamentul este conceput pentru a fi utilizat numai de adulți. Țineți copiii nesupravegheați departe de echipament.
17. Asamblați această unitate așa cum este descris în acest manual. Utilizați numai piese din set. Verificați toate piesele cu lista de piese.

AVERTISMENT: CITIȚI TOATE INSTRUCȚIUNILE ÎNAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMĂM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU VĂTĂMĂRI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS

SPECIFICATII

Greutate produs – 28 kg
Greutate volanta – 7 kg
Dimensiuni – 92 x 55 x 142,5 cm
Greutate maxima utilizator – 120 kg

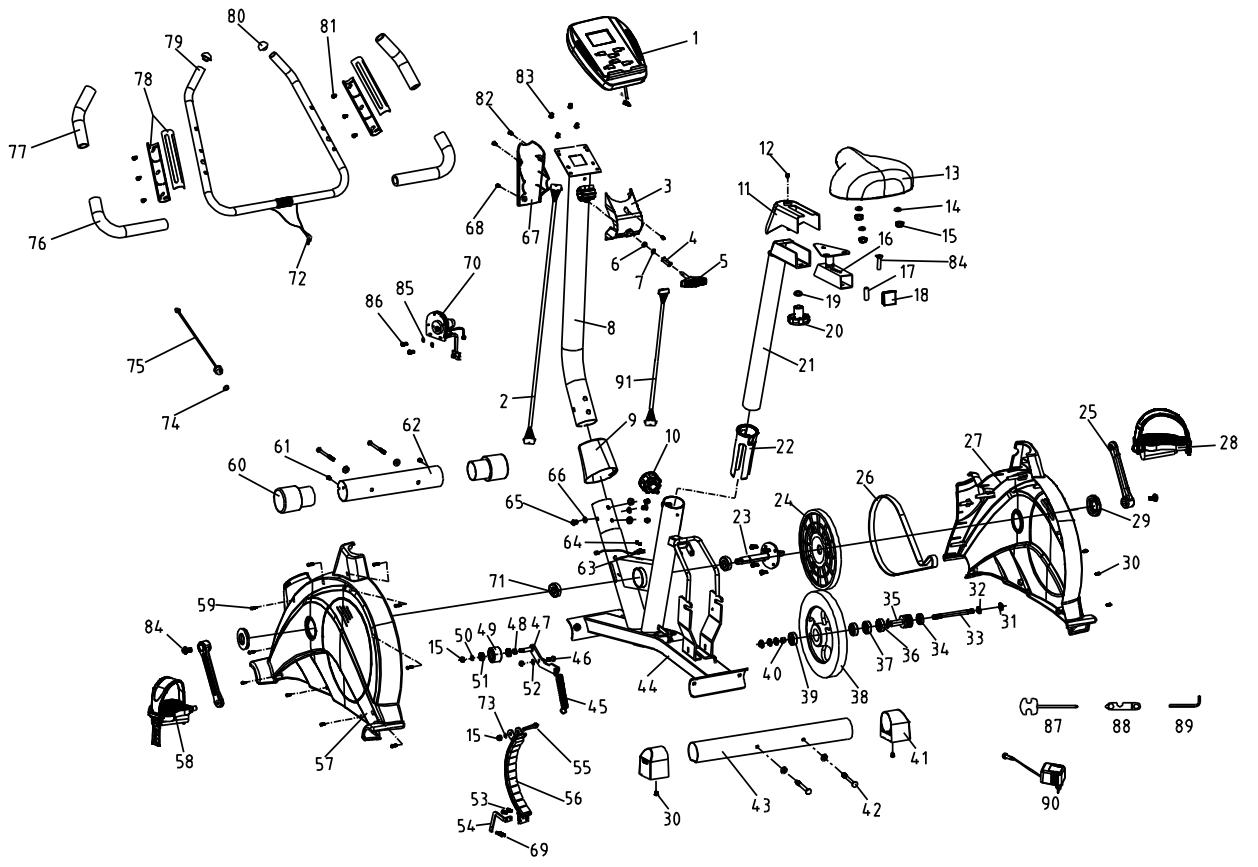
MENTENANTA

Aparatul dumneavoastră a fost proiectat cu atenție pentru a necesita un minimum de întreținere. Pentru a asigura acest lucru, vă recomandăm să faceți următoarele: pastrati aparatul curat, ștergând transpirația, praful sau alte reziduuri cu o carpa moale și curată după fiecare utilizare. Asigurați-vă întotdeauna că curele sunt bine fixate și nu prezintă semne de uzură verificați în mod regulat dacă piulitele și suruburile sunt bine strânse.

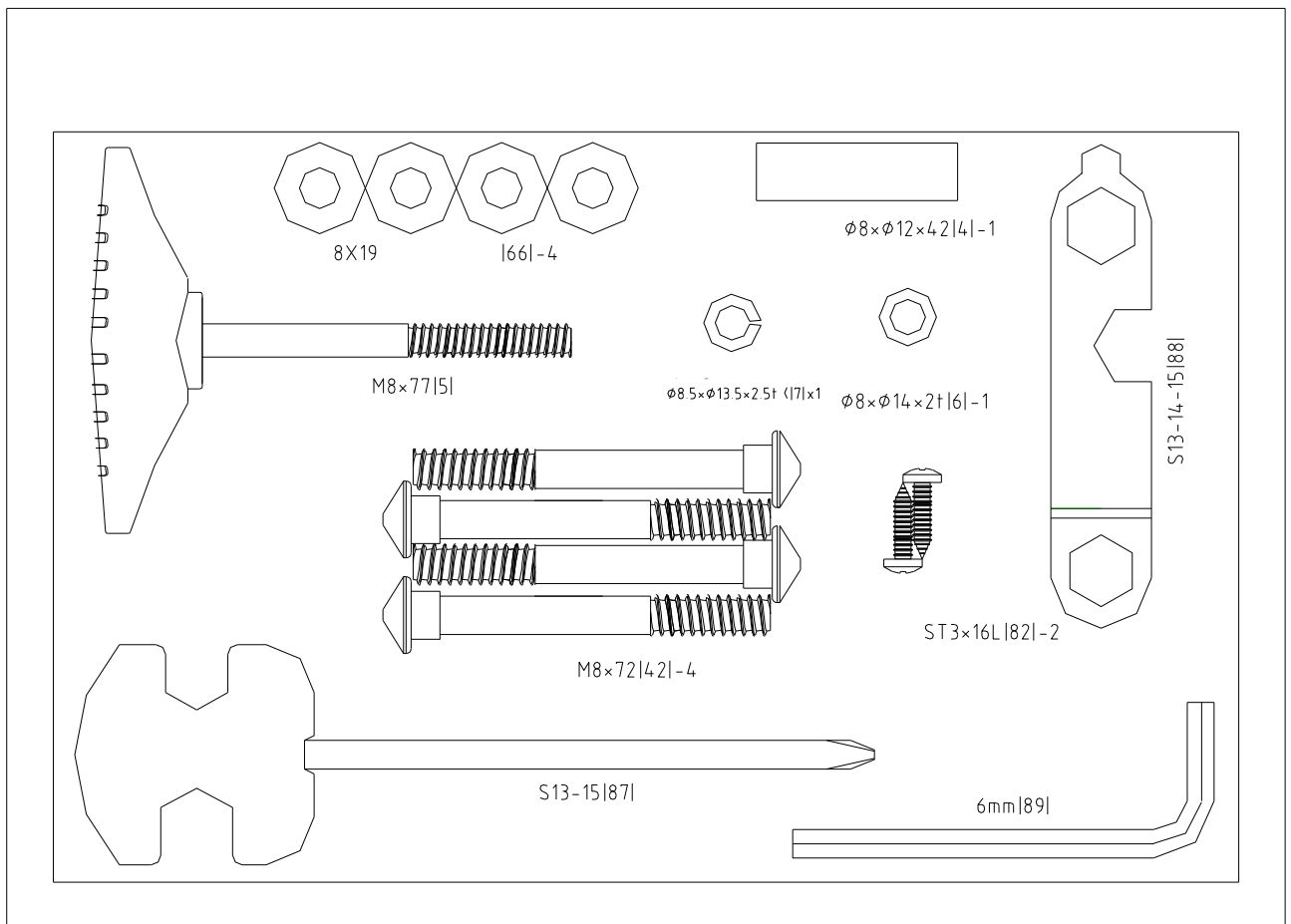
FRANARE

Opriti din pedalat cand doriti sa va opriti. Bicicleta magnetica M6995 nu are nici un sistem de franare de urgenta.

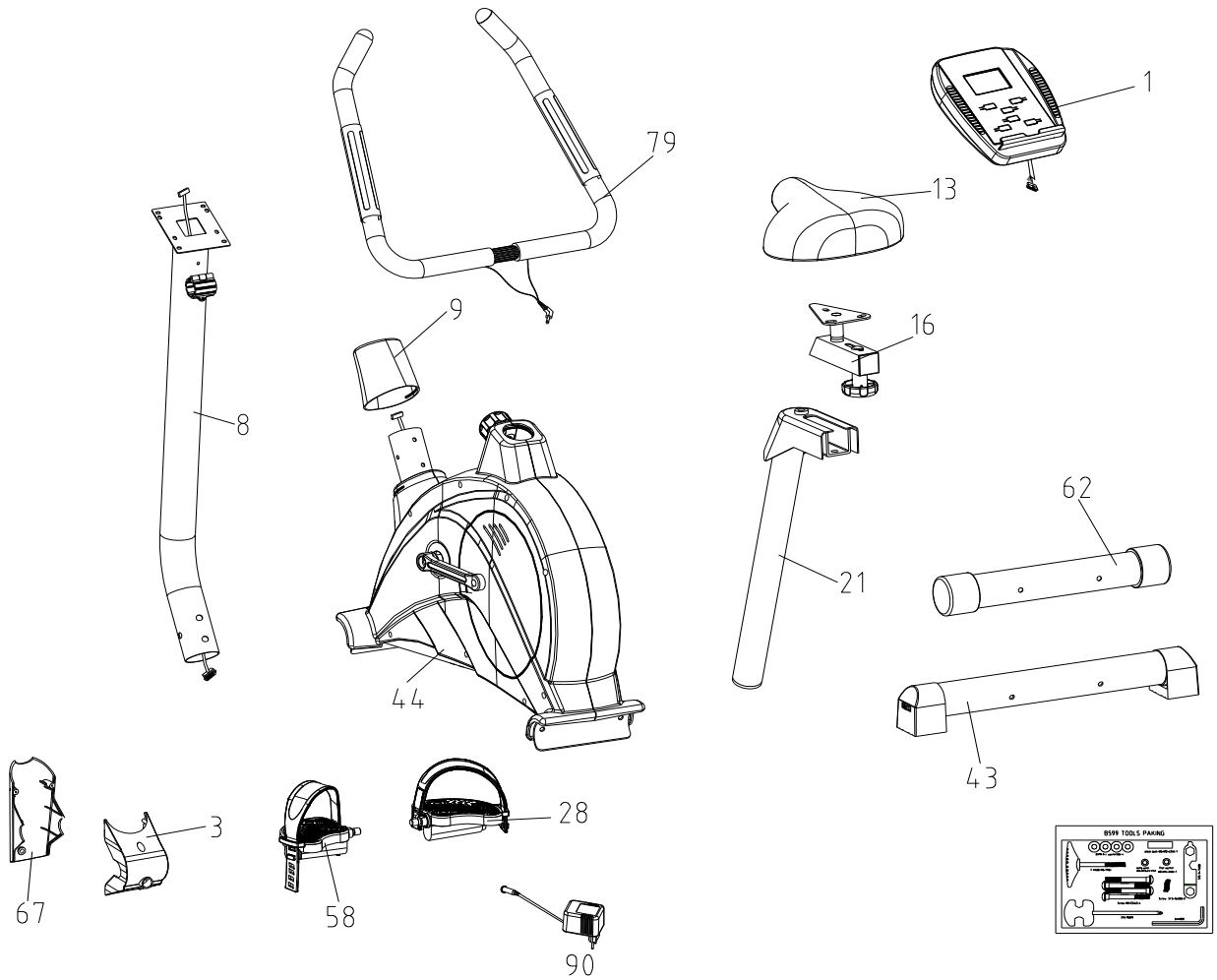
Diagrama expandata:



LISTA DE PIESE SI SCULE



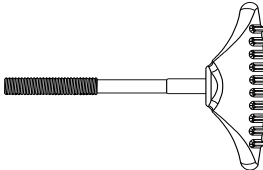
LISTA DE VERIFICARE PREMONTARE



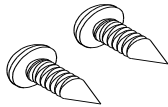
NR. PIESE	DESCRIERE	CAN
1	COMPUTER	1
3	CAPAC FRONTAL	1
8	POSTAMENT GHIDON	1

9	CAPAC POSTAMENT GHIDON	1
13	SA	1
16	GLISARE SA	1
21	POSTAMENT SA	1
28	PEDALA DREAPTA (R) 9/16 "	1
43	STABILIZATOR POSTERIOR	1
44	CADRU PRINCIPAL	1
58	PEDALA STANGA (L) 9/16 "	1
62	STABILIZATOR FRONTAL	1
67	CAPAC POSTERIOR	1
79	GHIDON	1
90	ADAPTATOR ALIMENTARE	1
	TIPLA CU PIESE SI SCULE	1

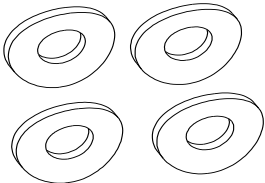
LISTA DE PIESE



5



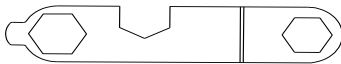
82



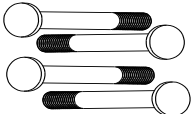
66



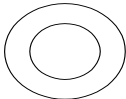
4



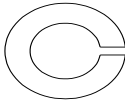
88



42



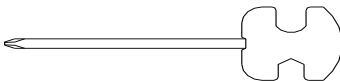
6



7



89



87

NR.PIEASA	DESCRIERE	CAN
5	SURUB T (M8*77mmL)	1
82	SURUB(ST3*16)	2
66	SAIBA(\varnothing 8* \varnothing 19*2T)	4
4	BUCSA(φ 8* φ 12*42mmL)	1
88	CHEIE	1
42	SURUB(M8X72L)	4
6	SAIBA PLATA(φ 8* φ 14*2t)	1
7	SAIBA ELASTICA(φ 8.5* φ 13.5*2.5t)	1
89	INBUS 6MM*30MML*84MML	1
87	CHEIE CU SURUBELNITA 13.15	1

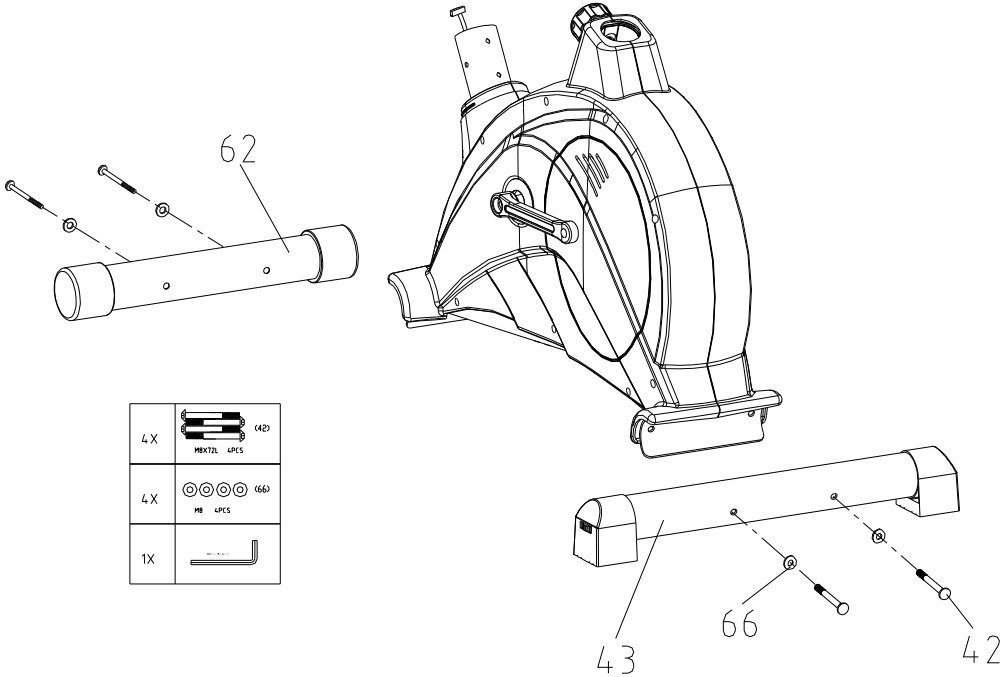
LISTA DE PIESE SI SCULE

NR	Descriere	Can	NR	Descriere	Can
1	COMPUTER	1	46	SURUB(M8*20)	1
2	CABLU SE SUS	1	47	BARA RELANTI	1
3	CAPAC FRONTAL	1	48	BUCSA(φ 10* φ 14*3mm)	1
4	BUCSA(φ 8* φ 12*42mmL)	1	49	ROATA	1
5	SURUB T(M8*77mmL)	1	50	SAIBA PLATA(φ 8 * φ 22 *1T)	1
6	SAIBA PLATA(φ 8* φ 14*2t)	1	51	RULMENT(6000)	2
7	SAIBA ELASTICA(φ 8.5* φ 13.5*2.5t)	1	52	SAIBA PLATA(φ 8 * φ 14 *2T)	1
8	POSTAMENT GHIDON	1	53	SURUB (M6*12)	2
9	CAPAC POSTAMENT GHIDON	1	54	MANIVELA	1
10	SURUB SA	1	55	SURUB (M8*55L)	1
11	CAPAC PENTRU POSTAMENT SA	1	56	MAGNET	1

12	SURUB (M4*8L)	1	57	CAPAC CUREA (L)	1
13	SA	1	58	PEDALA STANGA(L)9/16"	1
14	SAIBA PLATA($\phi 8 * \phi 16 * 2T$)	3	59	SURUB(ST4*50L)	7
15	PIULITA CU NAILON(M8)	6	60	CAPAC FATA SI ROATA	2
16	GLISARE SA	1	61	SURUB(ST3*8L)	2
17	BUCSA	1	62	STABILIZATOR FRONTAL	1
18	CAPAC DE PLASTIC POSTAMENT SA	1	63	SENZOR	1
19	SAIBA PLATA($\phi 10 * \phi 25 * 2T$)	1	64	SURUB(M3*8L)	2
20	SURUB ORIZONTAL	1	65	SURUB (M8*16)	4
21	POSTAMENT SA	1	66	SAIBA($\phi 8 * \phi 19 * 2T$)	8
22	MANSON DE PLASTIC POSTAMENT SA	1	67	CAPAC SPATE	1
23	AX	1	68	SURUB(M5*16)	2
24	FULIE($\phi 232$)	1	69	ARC	1
25	MANIVELA L/R	1	70	MOTOR	1
26	CUREA	1	71	RULMENT 6203	1
27	CAPAC CUREA (R)	1	72	CABLU SENZORI DE PULS	1
28	PEDALA DREAPTA(R) 9/16"	1	73	SAIBA PLATA ($\phi 8 * \phi 14 * 2t$)	1
29	CAPAC MANIVELA L/R	2	74	SURUB	1
30	SURUB(3/16" *3/4")	6	75	CABLU DC	1
31	PIULITA 3/8"-26*7T	2	76	PRINDERE SPUMA L/R	2
32	PIULITA 3/8"-26*3.8T	3	77	PRINDERE SPUMA L/R	2
33	AX VOLNATA 3/8-26"*140L	1	78	SENZORI DE PULS L/R	2
34	RULMENT 6900	2	79	GHIDON	1
35	FULIE MICA $\phi 30$	1	80	CAPAC	2
36	RULMENT 6003	2	81	SURUB(ST3*10)	6
37	RULMENT CU UN SINGUR SENS $\phi 35 * 17$	1	82	SURUB(ST3*16)	2
38	VOLANTA($\phi 240$)	1	83	SURUB (M5*12)	4
39	RULMENT 6300	1	84	BOLT (M8*P1.25*55L*S28L)	1
40	BUCSA($\phi 10 * \phi 15.8 * 9mm$)	1	85	SAIBA PLATA($\phi 6 * \phi 13 * 1T$)	2
41	CAPAC ROTUND SPATE	2	86	SURUB(M6*20)	2
42	SURUB (M8*72L)	4	87	CHEIE CU SURUBELNITA13.15	1
43	STABILIZATOR POSTERIOR	1	88	CHEIE	1
44	CADRU PRINCIPAL	1	89	INBUS 6mmX30mmX84mm	1
45	ARC	1	90	ADAPTATOR ALIMENTARE	1
			91	CABLU DE JOS	1

Instructiuni de asamblare

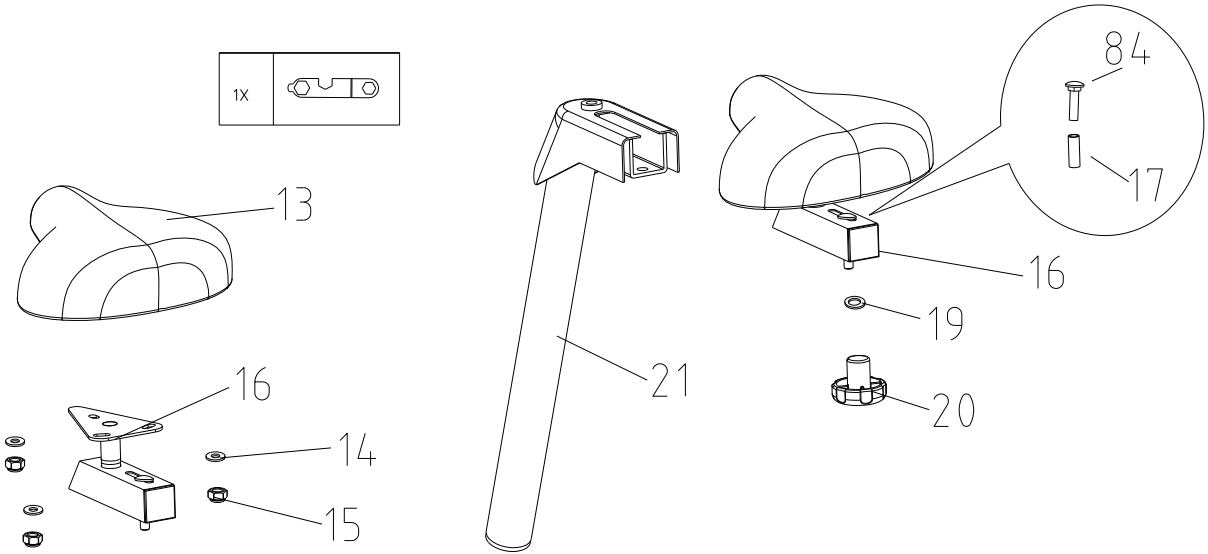
PASUL 1



PASUL 1: Montati stabilizatorul frontal si posterior

Montati stabilizatorul frontal (62) si posterior (43) si prindetile cu suruburi (42) si saibe (66), si strangeti-le cu inbusul.

PASUL 2

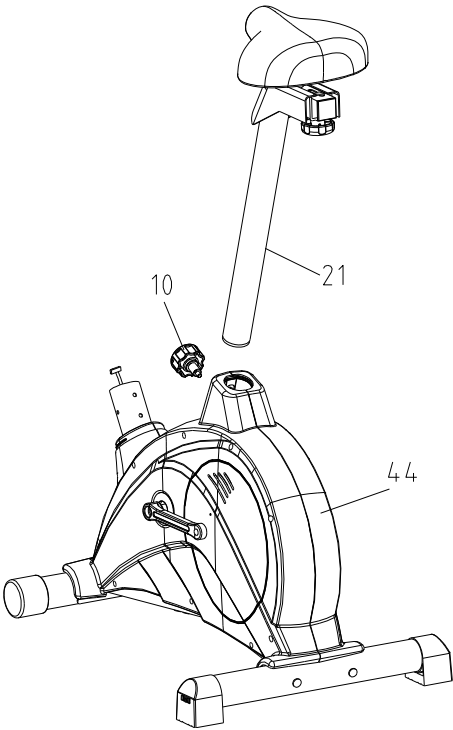


PASUL 2: Montati saua

1.Montati saua (13) pe glisarea de sa (16) si prindetil cu saibe(14) si piulita(15) si strangetile cu cheia (88).

2.Introduceti surubul (84) in bucas (17) si introducetile in glisarea de sa (16). Dupa care introduceti glisarea de sa (16) in postamentul de sa (21) si securizati surubul (84) cu o saiba (19) si surubul (20).

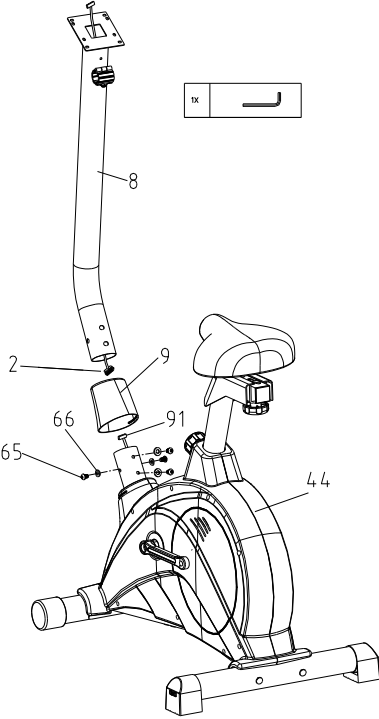
PASUL 3



PASUL 3: Montati postamentul de sa

1. Desfaceti surubul (10) de pe cadrul principal (44).
2. Introduceti postamentul de sa (21) in cadrul principal (44).
3. Dupa care securizati cu surubul (10).

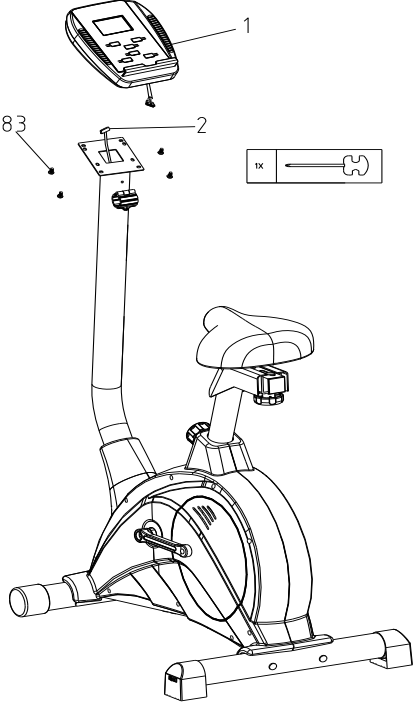
PASUL 4



PASUL 4: Montati postamentul de ghidon

1. Desfaceti surubul (65) si saiba (66) de pe cadrul principal (44).
2. Introduceti capacul de postament de ghidon(9) pe postamentul de ghidon(8).
3. Conectati cablul de sus (2) cu cablul de jos (91).
4. Introduceti postamentul de ghidon (8) in cadrul principal (44) si securizati-l cu surubul(65) si saiba(66).

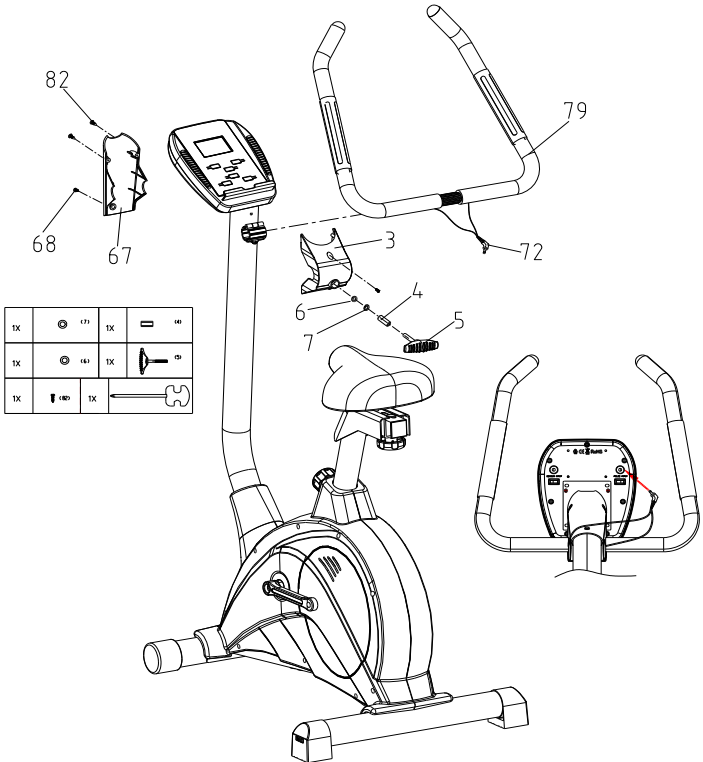
PASUL 5



PASUL 5: Montati computerul

1. Desfaceti suruburile(83) de pe spatele computerului(1).
2. Conectati cablul de sus (2) cu computerul (1).
3. Dupa care montati computerul(1) pe postamentul de ghidon(8) si securizati-l cu suruburile(83).

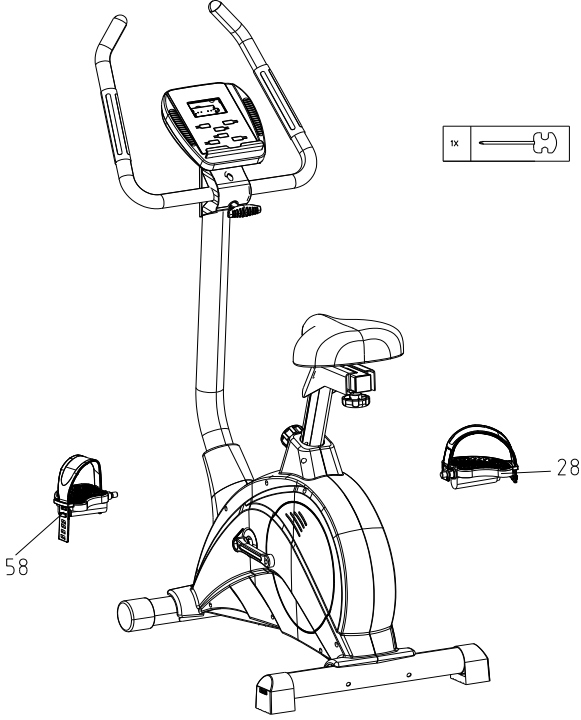
PASUL 6



PASUL 6: Montati ghidonul

1. Montati ghidonul(79) in suport.
2. Montati capacul fata(3) dupa care introduceti surubul T(5) cu o bucsa(4) si saiba(7), in gaura din capac.
3. Montati capacul spate(67) si fixatil cu suruburi(68).
4. Introduceti cablul de la ghidon(72) in spate la computer(1).

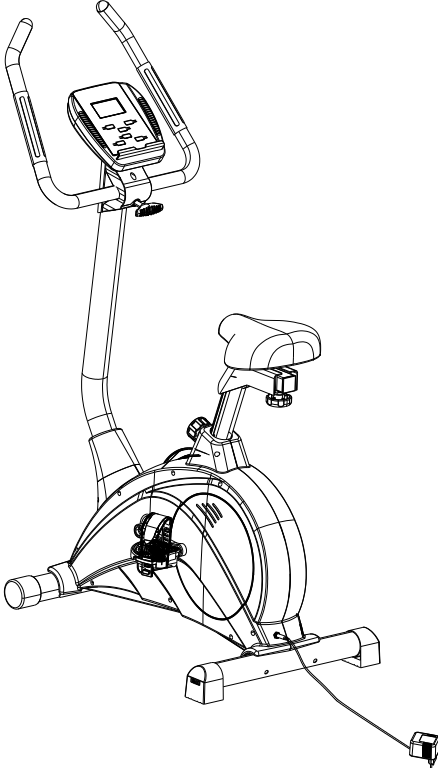
PASUL 7



PASUL 7: Montati pedalele

Folositi cheia cu surubelnita pentru a monta pedalele stanga (58) si dreapta (28).

PASUL 8



PASUL 8: Conectati adaptorul la bicicleta.

COMPUTER



FUNCTII

SCAN : Afiseaza pe rant WATTS/CALORII si RPM/VITEZA. Fiecare va fi afisat 6 secunde pe display.

RPM : 0~15~999

VITEZA : 0.0~99.9 km/h

TIMP : 0:00~99:59

DISTANTA : 0.00~99.99 km

CALORII : 0~999

MANUAL : 1~16 nivel

PROGRAM : P1~P12

UTILIZATOR: U1~U4

H.R.C : 55%、75%、90%、IND (TINTA)

PULS : P~30~240,

DATE UTILIZATOR : U0 ~U4 (U1 ~ U4 programe setate de utilizator)

WATTS : 0~999 watts

WATTS CONSTANT :10~350

DESCRIERE FUNCTII

MANUAL Setati nivelul de rezistenta cu ajutorul afisajului cu matrice de puncte, apoi (daca este necesar) setati parametrii de exercitii TIMP/DISTANTA / CALORII / PULS, apoi apasati START/STOP pentru a incepe programul manual.

1. Setati durata exercitiului TIMP apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ pentru a seta de la 0:00 pana la 99:00.

2. Setati DISTANTA care doriti sa o parcurgeti apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ pentru a seta de la 0.00~99.50 km

3. Setati numarul de CALORII care doriti sa le ardeti apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ pentru a seta de la 0~990
4. Setati PULSUL tinta (HEART RATE) apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ pentru a seta de la P~30~240.
5. Apasati MODE pentru a confirma fiecare valoare dupa ce ati setat.
6. Daca nu doriti sa setati nici o valoare de mai sus (TIMP/DISTANTA / CALORII / PULS), apasati press START/STOP pentru a porni rapid un exercitiu.

PROGRAM 12 programe automate de exercitii (P1~P12), nivelul de rezistenta poate fi ajustat in timpul in care DIAGRAMA PROGRAMULUI clipeste.

1. Alegeti programul pe care doriti sa in efectuati intre P1 – P12 .
2. In program puteti modifica nivelul de rezistenta cu ajutorul butoanelor UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ .
3. Setati TIMP-ul apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ de la 0:00 pana la 99:00.
4. Setati DISTANTA apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ de la 0.00~99.50 km.
5. Setati CALORII care doriti sa le ardeti apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ de la 0~990.
6. Setati PULS tinta (HEART RATE) apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ de la P~30~240.
7. Apasati butonul MODE pentru a confirma fiecare valoare dupa ce ati setat.

WATT Utilizatorul poate prestabili valoarea WATTS la dorinta sa intre 10 ~ 350 wati apasand butonul UP(sus)/ DOWN(jos). Pentru a fixa valoarea constanta WATTS si apoi apasati tasta START/STOP. Utilizati modul de control WATTS pentru a va antrena in diferite constante WATTS.

1. Setati constanta WATT apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ intre 10-350.
2. Setati TIMP apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ de la 0:00 la 99:00.
3. Setati DISTANTA apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ intre 0.00~99.50 km
4. Setati CALORII care doriti sa le ardeti apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ intre 0~990
5. Setati PULS tinta (HEART RATE) apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ intre P~30~240.
6. Apasati MODE pentru a confirma fiecare valoare dupa ce ati setat.

USER Creati-va propriul profil de program prin U1~U4 prin setarea nivelului de rezistenta pentru fiecare segment individual. Apoi, Programul va fi salvat automat pentru utilizare ulterioara. U0 ENTER poate fi setat la fel ca U1~U4, dar acest Program nu poate fi salvat.

1. Utilizatorul isi poate seta propriul program setand nivelul de rezistenta pentru fiecare din cele 16 segmente.
2. De exemplu, utilizatorul apasa butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ pentru seta nivelul de rezistenta pentru fiecare din cele 16 segmente.
3. Apasati butonul MODE pentru a confirma fiecare segment dupa ce la-ti setat.
4. Continuati pana a-ti ajuns la sfarsitul segmentelor.
5. Setati TIMP apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ de la 0:00 pana la 99:00.
6. Setati DISTANTA apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ intre 0.00~99.50 km
7. Setati CALORII apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ intre 0~990
8. Setati tinta PULS (HEART RATE) apasati butoanele UP(sus) ▲/DOWN(jos) ▼ intre P~30~240.
9. Apasati MODE pentru a confirma fiecare valoare dupa ce ati setat.

H.R.C CONTROL RITMULUI CARIAC- Selectati propriul ritm cardiac tinta sau alegeti unul dintre cele prestabilite 55%, 75% sau 90%. Va rugam sa introduceti varsta dvs. in date utilizator pentru a va asigura ca ritmul cardiac tinta este setat corect. Afisajul PULSE (Puls) va clipi atunci cand ati atins ritmul dvs. ritmul cardiac tinta in functie de valoarea pe care l-ati ales-o:

- I. 55% -- PROGRAM DIETA
- II. 75% -- PROGRAM SANATATE
- III. 90% -- PROGRAM SPORT

IV. TINTA--UTILIZATORUL SETEAZA RITMUL CARDIAC TINTA

1. Setati RITMUL CARDIAC tinta pe care il doriti sau alegeti din cele presetate 55%,75%, 90%.
2. Setati Ritmul Cardiac tinta in fereastra 30-240.
3. Setati TIMP apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ de la 0:00 pana la 99:00.
4. Setati DISTANTA apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ intre 0.00~99.50 km.
5. Setati CALORII apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ intre 0~990.

PROGRAM ALEATOR Un program ales aleatoriu de computer va genera un grafic in mod automat.

1. Sunt un total de 16 segmente: Fiecare segment va avea o valoare de rezistenta diferita.
2. Dupa ce apasati START, utilizatorul poate apasa butoanele UP(sus)▲ / DOWN(jos)▼ pentru a ajusta nivelul de rezistenta.

RECUPERARE

Cand ati terminat antrenamentul, apasati RECOVERY (Recuperare). Pentru ca RECOVERY sa functioneze corect, trebuie sa tineti senzori de puls cu ambele maini. TIMPUL va numara invers de la 1 minut si apoi nivelul dvs. de fitness va fi afisat de la F1 pana la F6

NOTA: in timpul RECOVERY, nici o alta valoare nu este afisata.

F 1 ~ F6 = NIVELE DE RECUPERARE RITM CARDIAC

Conditie	Valoare	Ritm cardiac
Excelent	F1	Peste 50
Bun	F2	40~49
Peste mediu	F3	30~39
Mediu	F4	20~29
Slab	F5	10~19
Foarte slab	F6	Sub 10

DATE UTILIZATOR : U0~U4 sunt programe pe care utilizatorul pe poate personaliza. Utilizatorul trebuie sa introduca sexu, varsta, inaltimea si greutatea. Numai datele introduse la U1 pana la U4 vor fi salvate.

1. Apasati UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ pentru a alege U0 / U1 / U2 /U3 / U4.
2. Apasati UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ pentru a alege MALE(barbat) / FEMALE(femeie).
3. Introduceti AGE(varsta) implicit este 30 apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼. Pentru a seta de exemplu 32.
4. Introduceti HEIGHT(inaltimea) apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼.
5. Introduceti WEIGHT(greutate) apasati butoanele UP(sus)▲/DOWN(jos)▼.
6. Apasati butonul MODE pentru a confirma fiecare valoare dupa ce ati setato.

FUNCTII BUTOANE

1. MODE : Buton pentru selectare si confirmare.
2. UP(sus)▲/DOWN(jos)▼ : Sunt folosite pentru a mari sau a scadea o valoare sau pentru a selecta o optiune
3. START/STOP: Butonul pentru a START(porni) / STOP(opri) un exercitiu.
4. RECOVERY : Apasati butonul pentru a masura recuperarea fizica dupa un antrenament.
5. RESET :Apasati butonul pentru a seta valorile la 0.

Antrenamente Cardio:

Inainte de a va incepe programul de antrenament, este esential sa tineti cont de varsta dumneavoastra, in special in cazul persoanelor de peste 35 de ani, precum si de conditia dumneavoastra fizica. Daca aveti un stil de viata sedentar, fara o activitate fizica regulata, este esential sa va consultati medicul pentru a stabili nivelul de intensitate al antrenamentului. Odata stabilit, nu incercati sa atingeti maximul in timpul primelor sesiuni de antrenament. Aveti rabdare; performantele dvs. se vor imbunatati rapid.

Antrenamentele Cardio:

Acest lucru va permite sa va dezvoltati sistemul cardiovascular (conditia fizica a inimii / vaselor de sange). In timpul antrenamentului cardio, muschii au nevoie de un aport de oxigen si de substante nutritive. De asemenea, ei trebuie sa elimine deseurile. Inima noastra isi maresta ritmul si trimite o cantitate mai mare de oxigen catre organism prin intermediul sistemului cardiovascular. Cu cat faceti mai des exercitii fizice regulate si repetate, cu atat mai mult se va dezvolta inima dumneavoastra, la fel ca orice alt muschi. In viata de zi cu zi, acest lucru se traduce prin capacitatea de a suporta un efort fizic mai mare si de a va imbunatati facultatile intelectuale.

INSTRUCTIUNI DE INCALZIRE

1. Incalzire

Pentru a preveni ranile si a maximiza performanta, va recomandam ca fiecare perioada de antrenament sa inceapa cu o incalzire. Va sugeram sa faceti urmatoarele exercitii ca in schita din dreapta. Fiecare exercitiu trebuie sa fie efectuat cel putin 30 de secunde.

