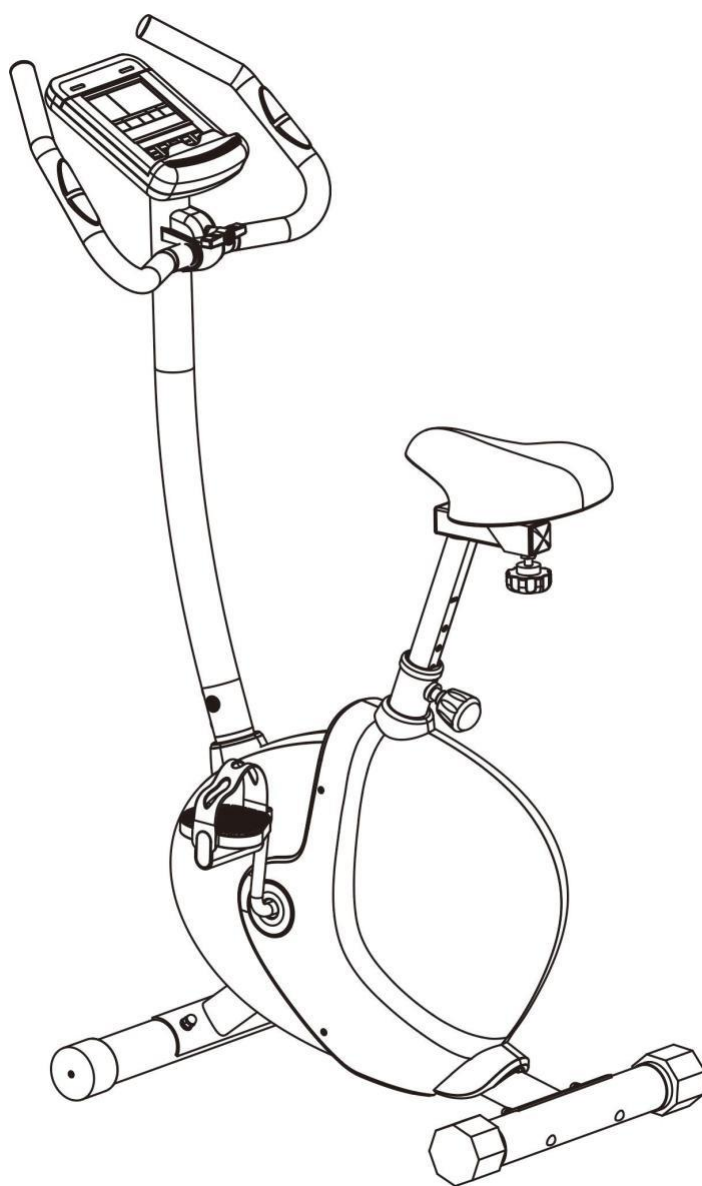




BICICLETA MAGNETICA HMS PREMIUM M9239P



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. Exercitiile 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 obiecte 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. Purtati 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

MENTENANTA

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 curate.
- 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.

FRANARE

Opriti din pedalat pentru a opri aparatul. Bicicleta Magnetica HMS M9239P nu are sistem de franare sau de franare de urgenta.

LISTA PIESE SI SCULE

Nr.	Descriere	Can	Nr.	Descriere	Can
1	Stabilizator posterior	1	39	Arc magnetic	1
2	Capac picior rotativ	2	40	Pedala(Stanga & Dreapta)	2
3	Capac picior fix	4	41	Surub M4*12	4
4	Cadru principal	1	42	Surub M8*16	4
5	Stabilizator frontal	1	43	Cablu adaptor	1
6	Capac fata	1	44	Saiba plata $\Phi 4$	4
7	Suport ghidon	1	45	Capac	2
8	Ghidon	1	46	Surub ST2.9*8	2
9	$\Phi 25$ Capac rotund	2	47	Surub ST4.2*16	8
10	Maner de spuma	2	48	Surub M8*40	1
11	Computer	1	49	Surub M8*20	4
12	Senzori de puls	2	50	Saiba elastica $\Phi 8$	8
13	Capac de plastic fata	1	51	Surub ST4.2*20	9
14	Capac postament sa	1	52	Piulita M6	3
15	$\Phi 6$ Saiba plata	3	53	Piulita mica	3
16	Suport sa	1	54	Pilita	2
17	Cablu computer (jos)	1	55	Saiba plata $\Phi 8$	9

18	Cablu computer (sus)	1	56	Piulita M8	4
19	Cablu puls	2	57	Motor	1
20	Sa	1	58	Saiba plata opritor	2
21	Capac dreapta	1	59	Piulita cu nailon M8	5
22	Capac stanga	1	60	Piulita cu nailon M6	1
23	Manivela	1	61	Ghidaj magnetic	1
24	Fulie curea	1	62	Suport ajustabil sa	1
25	Cablu motor	1	63	Capac F35	2
26	Capac de plastic cu forma de D	1	64	Surub ajustare scurt	1
27	Surub ajustare	1	65	Saiba elastica $\Phi 6$	1
28	Set rulmenti	1set	66	Cui	1
29	Suport de presiune roata	1	67	Curea pedala	2
30	Fulie presiune curea	1	68	Suport fire	1
31	Surub M10*60	1	69	Capac plastic ghidon	1
32	Curea 4V	1	70	Distantier	1
33	Volanta	1	71	Surub T	1
34	Saiba ondulata	4	72	Distantier manivela	2
35	Distantier	1	73	Saiba plata subtire $\Phi 6$	1
36	Ax volanta	1	74	Piulita M10	1
37	Suport ghidaj magnetic	1	75	Inel fixare capa	1
38	Fir control tensiune	1	76	Surub ST2.2x10	1
77	Surub M6*20	1	79	Cheie 135*20*2.5	1
78	Surubelnita S=5	1	80	Piulita M10	1



(27) Surub
ajustare, 1 buc.



(34) Saiba
ondulata, 4 buc.



(42) Surub
M8x16, 4 buc.



(45) Capac
gaura, 1buc.



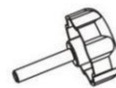
(49) Surub
M8x20 4 buc.



(50) Saiba elastica, 8
buc.



(55) Saiba plata, 4
buc.



(46) Surub
scurt, 1buc.



(69) Capac
plastic, 1buc.



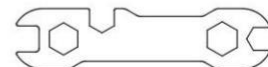
(70) Distantier,
1buc



(71) Surub T,
1 buc.



(78) Surubelnita,
1buc.



(79) Cheie, 1buc.

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

1) Montati stabilizatorul frontal

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

2) Montati stabilizatorul posterior

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

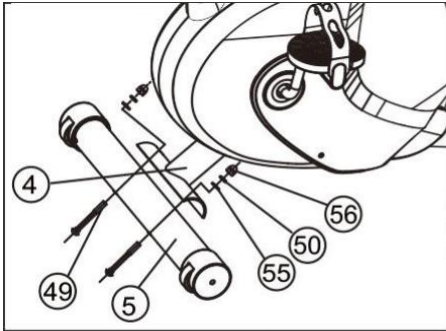


Figure1

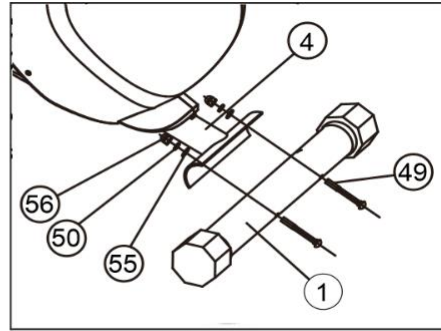


Figure2

3) Montati suportul de ghidon

a. Conectati cablul de jos cu cablul de sus (17 cu 18 si 38 cu 41).

b. Introduceti suportul de ghidon (7) in cadrul principal (4) si prindeti cu 4 suruburi M8x16 (42), saibe elastice $\Phi 8$ (50) si saibe ondulate (34). (Vedeti figure 3)

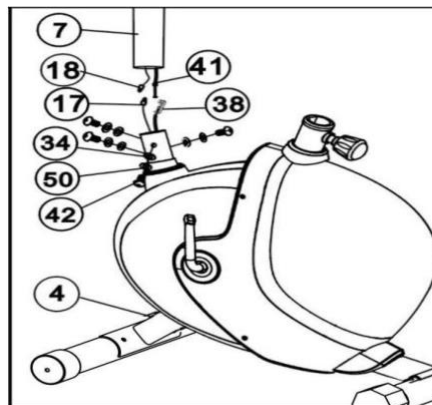


Figure 3

4) Montati ghidonul si computerul

a. Introduceti cablul puls (19) prin gaura din suportul ghidon (7). Puncti capacul (45) pe cablul de puls (19) dupa care introduceti capacul in gaura din suportul (7). Montati ghidonul (8) pe suportul de ghidon (7) dupa care puneti capacul de ghidon (69) un distantier (70) si securizati cu surubul T (71).

b. Dati jos suruburile de pe computerul (11), conectati cablurile de puls (19) si cablud de sus (18) cu cele aferente din computer (11) si excesul de cablu introduceti in suportul de ghidon. Dupa care montati computerul (11) la suportul de ghidon (7) cu suruburile dat jos mai sus.

NOTA: Stangeti surubul T doar dupa ce ati ajustat ghidonul in pozitia dorita si acesta este fixat in canelurile de prindere.

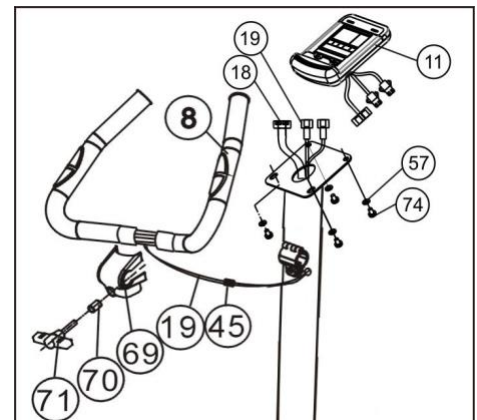


Figure 4

5) Montare sa

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

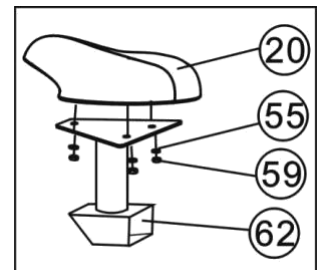


Figure 5

6) Montare suport sa

A. Introduceti capacul de plastic cu forma de D (26) in gaura de suportul de sa de pe cadrul principal (4) si introduceti suportul de sa (16) prin plasticul cu forma de D (26) si gaura de suport de sa de pe cadrul principal (4). (Vedeti figure 6).

B. Montati suportul ajustabil de sa (62) pe partea de su a suportului de sa (16) si securizati cu surubul ajustabil scurt (64), strangeti surubul ajustabil scrut (64) doar dupa ce ati pus saua in pozitia corecta. (Vedeti figure 7)

Nota: 1. Cand doriti sa ajustati inaltime sei desurubati surubul ajustabil (27), ridicati sau lasati in jos suportul de sa (16) pana cand este in pozitia dorita dupa care strangeti surubul.

2. Cand doriti sa ajustati saua mai in fata sau mai in spate, desurubati surubul ajustabil scurt (64), mutati saua in pozitia dorita dupa care strangeti.

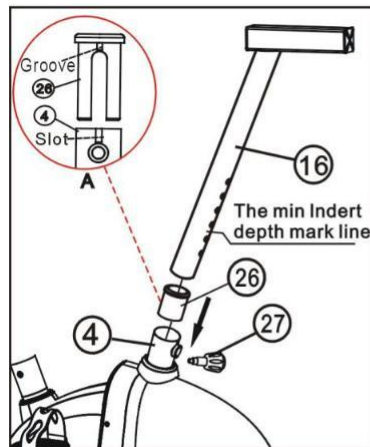


Figure 6

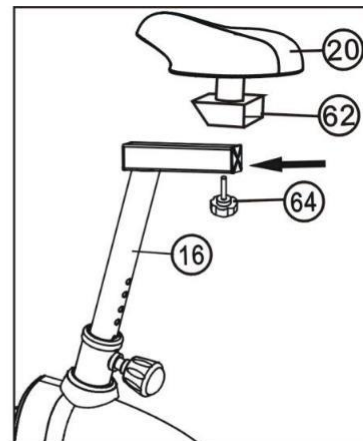


Figure 7

7) Montati pedalele

Montati curelele (67) pe pedalele stanga si dreapta (40), dupa care montati pedalele stanga si dreapta (40) la manivelele (23). (Vedeti figure 8)

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

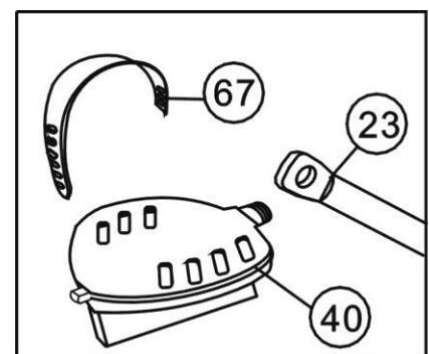


Figure 8

COMPUTER

FUNCTII

1. Program: 21 de programe dupa cum urmeaza

A: 1 Program Manual (Vedeti fig 1)

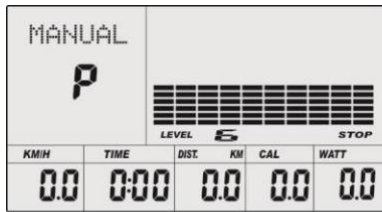


fig 1

B: 10 Programe presetate: (Vedeti fig 2~fig 11)

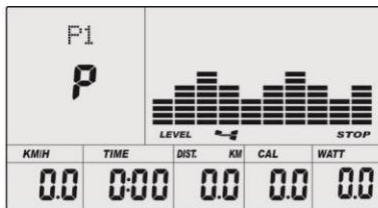


fig 2

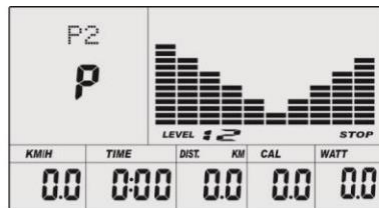


fig 3



fig 4

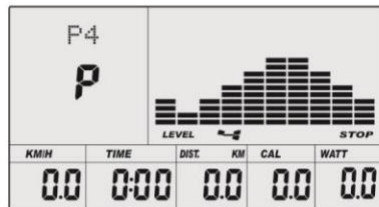


fig 5

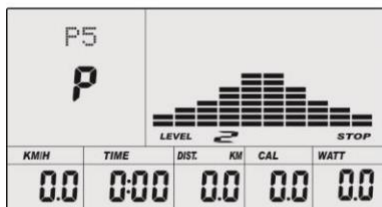


fig 6

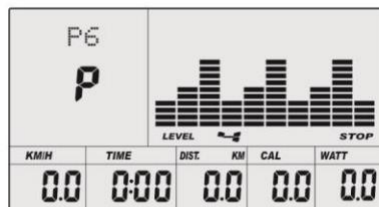


fig 7

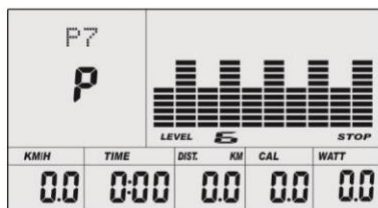


fig 8

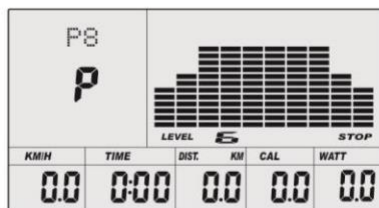


fig 9

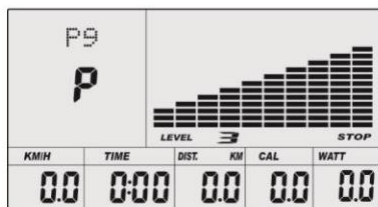


fig 10

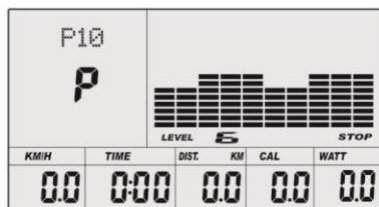


fig 11

P1: Rulare P2:Vale P3: Ardere grasimi P4:Rampa P5:Montan

P6: Interval P7:Cardio P8:Anduranta P9:Panta P10:Cursa

C: 1 Program Watt (Vedeti fig 12)

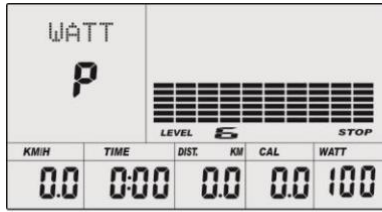


fig 12

D: 4 Program control ritm cardiac: (Vedeti fig 13 ~ fig 16) 55%H.R, 75%H.R, 90%H.R si tinta H.R

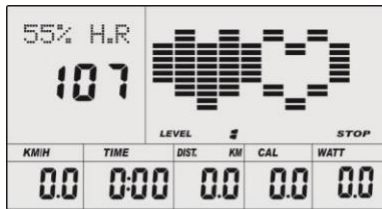


fig 13

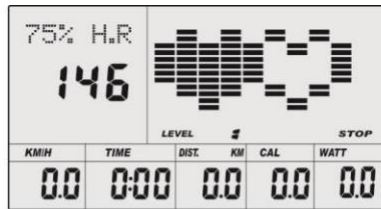


fig 14

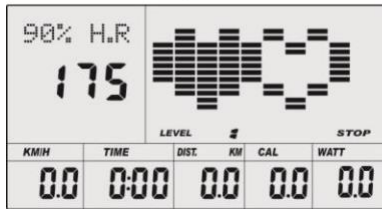


fig 15

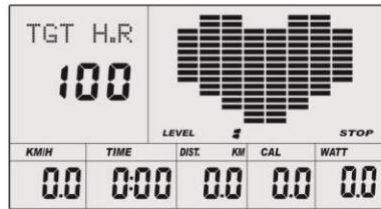


fig 16

E: 4 Programe setabile utilizator: CUSTOM1 la CUSTOM4 (Vedeti fig 17 ~ fig 20)

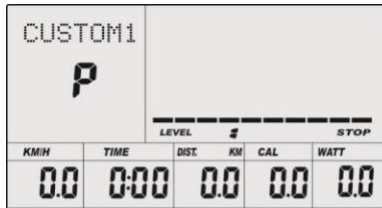


fig 17

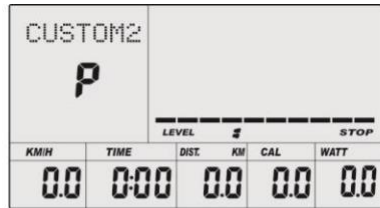


fig 18

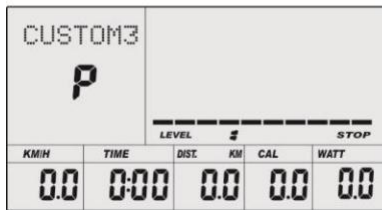


fig 19

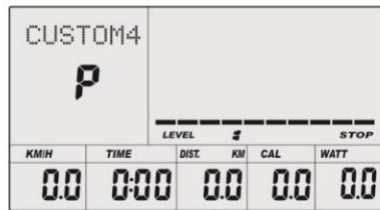


fig 20

F: 1 Program masurare indece masa corporala (Vedeti fig 21)



fig 21

2. Datele utilizatorului cum ar fi SEX-ul, INALTIMEA, GREUTATEA si VARSTA raman salvate chiar daca se ia curentul.

3. Afisaj cu matrice dot afiseaza datele curente. (Vedeti fig 22)

4. Animatie care afiseaza faptul ca se masoara pulsul (Vedeti fig 23)



fig 22



fig 23

5. Display-ul afiseaza Viteza/(RPM), TIMP, DIST., CAL., WATT, PULS, NIVEL in acelasi timp.

6. Computerul se va inchide automat singur daca nu este detectat nici un semnal de peste 4 minute. Acesta va salva datele legate de exercitiul curent si va pune rezistenta pe minim. Cand apasati un buton sau incepeti sa pedalati computerul va porni in mod automat.

BUTOANE

1. ENTER:

- In modul "stop" (afiseaza STOP), apasati butonul ENTER pentru a intra in selectarea program si setare valori acesta palpaie in fereastra corespondenta.

A: Alegeti programul dorit dupa care apasati ENTER pentru a confirma pe cel care il doriti.

B: Cand setati valori apasati ENTER pentru a confrima valoare care doriti sa o setati.

- In modul start (afiseaza START), apasati butonul ENTER pentru a alege daca sa fie afisat viteza sau RPM sau daca sa afiseze pe rand valori.

2. START/STOP:

- Apasati butonul START/STOP pentru a opri sau porni un program.
- In orice mod tineti apasat acest buton timp de 2 secunde pentru a resta complet computerul.

3. UP(sus):

- In modul stop cand afisajul cu matrice dot palpaie, apasati acest buton (sau rotiti in sensul de mers a acelor de ceas) pentru a merge in sus in programe. Daca palpaie o fereastra cu valoare, apasati acest buton (sau rotiti in sensul de mers a acelor de ceas) pentru a mari o valoare.

- In modul start, apasati acest buton (sau rotiti in sensul de mers a acelor de ceas) pentru a mari nivelul de rezistenta.

4. DOWN(jos):

- In modul stop cand afisajul cu matrice dot palpaie, apasati acest buton (sau rotiti in sensul invers de mers a acelor de ceas) pentru a merge in jos in programe. Daca palpaie o fereastra cu valoare, apasati acest buton (sau rotiti in sensul invers de mers a acelor de ceas) pentru a mica o valoare.

- In modul start, apasati acest buton (sau rotiti in sensul invers de mers a acelor de ceas) pentru a mica nivelul de rezistenta.

5. RECUPERARE PULS:

- Tineti mainile pe senzori de puls pentru a vedea valoare curenta a pulsului dvs., dupa care apasati butonul pentru a intra in modul de recuperare puls.

- Cand a-ti terminat testul de recuperare puls apasati butonul din nou pentru a iesi

6. RESET (DACA ESTE)

- Cand sunteti in modul setare apasati butonul RESET pentru a reseta valoarea dorita.

- In orice mod tineti apasat butonul timp de 2 secunde pentru a reseta complet computerul.

FUNCTIONARE

1. Pornit computerul

Introduceti adaptatorul AC in priza si celalat capat in bicicleta.

Computerul va bipui si va intra in modul initial.(Vedeti fig 24)



fig 24

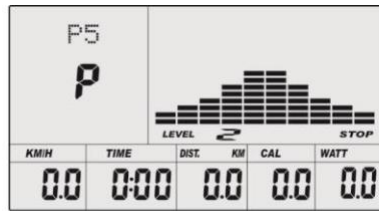


fig 25

2. Selectare program si setare valori

• PROGRAM MANUAL SI PROGRAME PRESETATE P1~P10

A. Apasati (sau rotiti) butoanele UP, DOWN pentru a selecta programul care va place. (Vedeti fig 25)

B. Apasati butonul ENTER pentru a confirma programul selectat si sa setati timpul in fereastra.

C. Fereastra timp va palpai si apasati (sau rotiti) butonul UP, DOWN pentru a seta timpul dorit. Dupa care apasati ENTER pentru a confirma valoarea setata. (Vedeti fig 26)

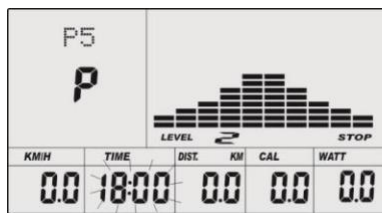


fig 26

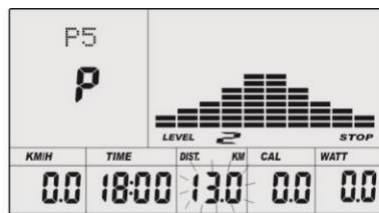


fig 27

D. Distanța va începe să palpaie după care apăsați (sau rotiți) UP, DOWN pentru a seta distanța dorită. După care apăsați ENTER pentru a confirma valoarea. (Vedeti fig 27)

E. Caloriile vor începe să palpaie după care apăsați (sau rotiți) UP, DOWN pentru a seta caloriile care doriți să le ardeți. Apăsați ENTER pentru a confirma valoarea. (Vedeti fig. 28)

F. Apăsați START/ STOP pentru a începe exercitiul.(Vedeti fig 29)

• PROGRAM CONTROL WATT

A. Apăsați (sau rotiți) UP, DOWN pentru a selecta programul control watt.

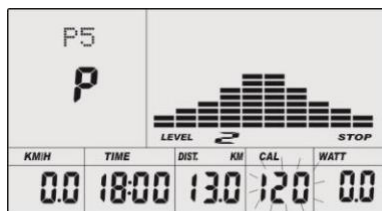


fig 28

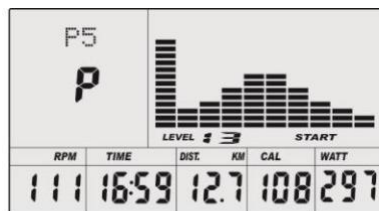


fig 29

B. Apăsați ENTER pentru a confirma programul control watt și pentru a introduce în fereastra valoare de timp dorită

C. Fereastra de timp va palpai și apăsați (sau rotiți) UP, DOWN pentru a seta timpul dorit. După care apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

D. Fereastra de distanță va începe să palpaie și apăsați (sau rotiți) UP, DOWN pentru a seta distanța dorită. După care apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

E. Fereastra de calorii va începe să palpaie și apăsați (sau rotiți) UP, DOWN pentru a seta caloriile care doriți să le ardeți. După care apăsați ENTER pentru a confirma valoarea.

F. Fereastra de watt va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta valoarea de watt dorita. Dupa care apasati ENTER pentru a confirma valoarea. (Vedeti fig 30)

G. Apasati butonul START/ STOP pentru a incepe antrenamentul.

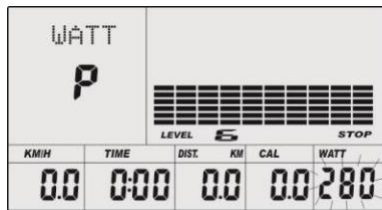


fig 30

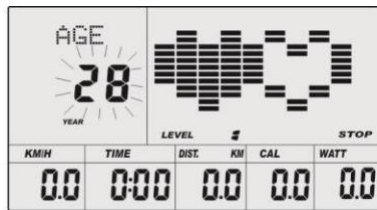


fig 31

NOTA: Valoarea WATT este determinata de cuplul motor si de turatie. In acest program, valoarea WATT se va mentine la o valoare constanta. Aceasta inseamna ca, daca pedalati rapid, rezistenta va scadea, iar daca pedalati incet, rezistenta va creste pentru a va asigura aceeasi valoare de watt.

- **PROGRAM CONTROL RITM CARDIAC: 55% H.R, 75% H.R and 90% H.R**

Frecventa cardiaca maxima depinde de diferite varste si acest program va va asigura ca faceti exercitii sanatoase in limita frecventei cardiace maxime.

- Apasati (sau rotiti) UP , DOWN pentru a alege program control ritm cardiac.
- Apasati ENTER pentru a confirma program control ritm cardiac si intrati in fereastra de setare timp.
- Fereastra timp va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta timpul dorit. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.
- Fereastra distanta va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta distanta dorita. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.
- Fereastra calorii va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta numarul de calorii care doriti sa il ardeti. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.
- Fereastra varsta va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta varsta dvs. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.(Vedeti fig 31)
- Cand programul control ritma cardiac incepa sa palpaie, computerul va afisa ritmul cardiac tinta pentru varsta setata de utilizator
- Apasati START/ STOP pentru a incepe exercitiul.

- **PROGRAM DE CONTROL AL RITMULUI CARDIAC: RITM CARDIAC TINTA**

Utilizatorul poate seta orice ritm cardiac tinta care doreste pentru exercitiu.

- Apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a selecta programul RITM CARDIAC TINTA.
- Apasati ENTER pentru a confrima alegerea si a intra in fereastra de setare timp.
- Fereastra timp va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta timpul dorit. Apasati ENTER pentru a confrima valoare.
- Fereastra distanta va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta distanta dorita. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.
- Fereastra calorii va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta numarul de calorii pe care doriti sa il ardeti. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.
- Ritmul cardiac tint va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta ritmul cardiac tinta dorit. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea. (Vedeti fig 32)

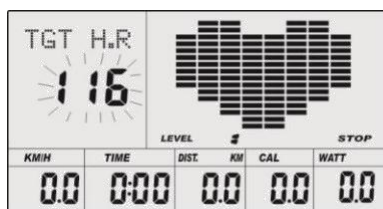


fig 32

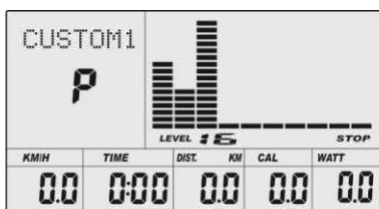


fig 33

G. Apasati START/ STOP pentru a incepe exercitiul.

NOTA: In timpul exercitiilor fizice, valoarea ritmului cardiac al utilizatorului depinde de nivelul de rezistenta si de viteza.

Programul de control al ritmului cardiac are rolul de a va mentine ritmul cardiac in valoarea prestabilita. Atunci cand calculatorul detecteaza ca ritmul cardiac este mai mare decat cel prestabilit, va reduce automat nivelul de rezistenta. Daca ritmul cardiac actual este mai mic decat cel prestabilit, acesta va creste rezistenta.

● **PROGRAME UTILIZATOR: CUSTOM1~CUSTOM4**

A. Apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a selecta utilizator.

B. Apasati ENTER pentru a confirma alegerea si a intra in fereastra de seta timp.

C. Fereastra timp va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta timpul dorit. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.

D. Fereastra distanta va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta distanta dorita. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.

E. Fereastra calorii va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta numarul de calorii care doriti sa le ardeti. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.

F. Primul nivel de rezistenta va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta nivelul de rezistenta dorit. Apasati ENTER pentru a confirma. Repetati pasi de mai sus pana seta cele 10 nivele de rezistenta. (Vedeti fig 33)

G. Apasati START/ STOP pentru a incepe exercitiul.

● **PROGRAM MASURARE INDICE MASA CORPORALA**

A. Apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a selecta programul BODY FAT TEST (Vedeti fig 34)



fig 34

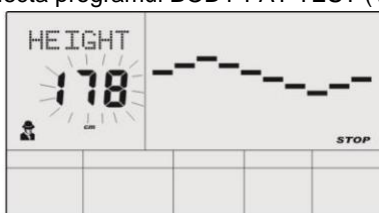


fig 35

B. Apasati ENTER pentru a confirma alegerea si in modul setare inaltime.

C. Fereastra setare inaltime va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta inaltimea dvs. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea.(Vedeti fig 35)

D. Fereastra greutate ca incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta greutatea dvs. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea. (Vedeti fig 36)



fig 36

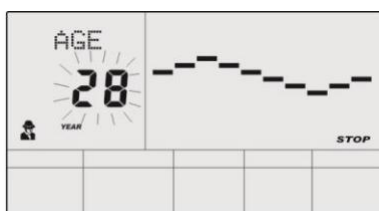


fig 37

E. Fereastra varsta va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta varsta dvs. Apasati ENTER pentru a confirma valoarea. (Vedeti fig 37)

F. Fereastra sex va incepe sa palpaie si apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a seta sex-ul dvs. Apasati ENTER pentru a confirma.(Vedeti fig 38)

H. Apasati START/STOP pentru a incepe testul de indice de masa corporala. (Vedeti fig 39)



fig 38



fig 39

NOTA:

① In timpul testului de indice de masa corporala, tineti ambele maini pe senzori de puls. Rezultatele testului vor fi: FAT%, BMR(rata metabolica bazala), BMI(indice de masa corporala), (Vedeti fig 40)

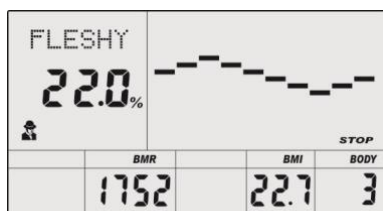


fig 40

FAT%: Cantitatea totala de grasime din corp masurata in procente.

BMR: Ritm metabolic bazal (metabolism) este energia (masurata in calories) consumata de corp in timpul repausului si functiilor corporale normale.

BMI: Indice de masa corporala, care este folosit pentru a define forma corpului

② In timpul masurari grasimi corporale nu tineti bine mainile pe senzori de puls computerul nu va primi nici un semnal si pe diplay va aparea ERROR2. Apasati START/STOP pentru a incerca din nou.

③ In timpul testului nu puteti iesi din el indiferent de ce buton apasati. Doar dupa ce se termina testul apasati (sau rotiti) UP, DOWN pentru a iesi din program sau a alege altul

Testul de recuperare a pulsului este folosit pentru a compara pulsul inainte si dupa antrenament. Este esential sa va determinati puterea inimi prin masurare. Va rugam sa urmati pasi de mai jos:

A. Puneti ambele maini pe senzori de puls, computerul va afisa ritmul cardiac curent.

B. Apasati RECOVERY pentru a intra in modul test de recuperare puls si computerul va intra in modul stop.(Vedeti fig 41)



fig 41

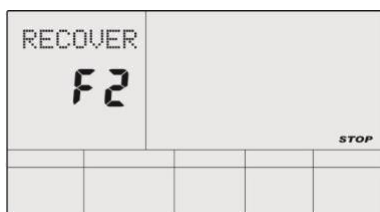


fig 42

- C. Va incepe detectarea de puls.
- D. Si va fi afisata o numaratoare inversa de la 60 de secunde la 0.
- E. Cand se ajunge la 0, va fi afisat rezultatul testului (F1-F6) pe displ. (Vedeti fig. 42)

F. Daca computerul nu va detecteaza pulsul din prima apasarea butonului RECOVERY acesta nu va intra in testul de recuperare puls. In timp ce sunteti in testul de recuperare puls apasati RECOVERY pentru a iesi din test si a va intoarece in modul stop.

4. Masurare puls

Va rugam sa plasati ambele palme pe senzori de puls, iar computerul va afisa ritmul cardiac actual in batai pe minut (BPM) pe ecranul LCD dupa 3~4 secunde. In timpul masuratorii, pictograma inimii va clipi. Observatie: In timpul procesului de masurare a pulsului, din cauza blocarii contactelor, este posibil ca valoarea de masurare sa nu fie stabila la pornire, apoi va reveni la nivelul normal. Valoarea de masurare nu poate fi considerata ca baza medicala.

SPECIFICATII:

Viteza KM/H(M/H): va afiseaza viteza curenta in valori : 0.0~99.9 KM/H(M/H).

RPM: afiseaza rotatile pe minut in valori : 0~999.

TIMP: afiseaza durata cumulate a exercitiului in valori : 0:00~99M59S.

Valorile de timp care se pot seta sunt intre valori de 05:00~99M00S. Computerul va incepe numaratoarea inversa de la timpul setat la 0:00 cu o durata medie pentru fiecare nivel de rezistenta. Cand ajunge la zero, programul se va opri si computerul va emite un sunet. Daca nu prestabiliti timpul, acesta va functiona cu o descrestere de un minut pentru fiecare nivel de rezistenta.

DISTANTA: distanta cumulata a exercitiului. Valori : 0.0~99.9~999KM(MILE). Valori de distanta care se pot seta :1.0~99.0~999. Cand computerul ajunge la 0, programul se va opri si computerul va emite un sunet.

CALORII: numarul cumulat de calorii arse in timpul exercitiului. Valori: 0.0~99.9~999. Valori de calorii care se pot seta :10.0~90.0~990. Cand computerul ajunge la 0 programul se va opri si computerul va emite un sunet.

PULS: afiseaza ritmul cardiac curent. Valori: 30~240BPM (batai pe minut)

NIVEL DE REZISTENTA: afiseaza nivelul de rezistenta curent. Valori:1~16

WATT: afiseaza valoarea curenta de watt

■ ERORI AFISATE PE DISPLAY

1. Cand computerul afiseaza mesajul ERROR1, verificati daca motorul functioneaza corect sau daca firele sunt conectate corect si nedeteriorate.
2. Cand computerul afiseaza mesajul ERROR2, asigurativa ca tineti bine senzori de puls deoarece nu se detecteaza nici un semnal.

■ INTRARE AUDIO SI BOXE (DACA ESTE DOTATA CU ACESTEA)

Conectati jacul la intrare audio a playerul audio, apoi porniti comutatorul audio din partea dreapta a computerului. In acest caz, semnalul audio poate fi redat.

AVERTIZARE Sistemul de monitorizare a ritmului cardiac nu este exact si poate avea neconcordante. Supra solicitare poate duce la raniri serioase sau chiar moarte. Daca simtiti ca va vine sa lesinati opriti imediat.

PROBLEM SI SOLUTII

Probleme	Motive	Solutii
Baza nu este stabila.	<ol style="list-style-type: none">1.Podeaua nu este plata sau este un obiect mic sub piciorul din fata sau spate2.Picioarele din fata sau spate nu au fost aduse la nivel dupa asamblare.	<ol style="list-style-type: none">1.Scoateti obiectul de sub picioare2.Ajustati picioarele din fata sau spate la nivel
Ghidonul sau saua se clatina.	Suruburile sau suruburile de reglare sunt destranse.	Strangeti suruburile si suruburile de reglare
Zgomot mare de la partile in miscare.	Parile din interior sau destrans.	Dati jos capacele si strangeti piesele destranse.
Nu se simte nici o rezistenta in timp ce pedalati pe bicicleta.	<ol style="list-style-type: none">1.Distanta dintre rezistenta magnetica si volanta este prea mare.2.Controlerul de rezistenta este deteriorate.3.Cureaua sa sarit de pe fulie.4.Rulmentul este deteriorat	<ol style="list-style-type: none">1. Dati jos capacele si ajustati distanta dintre rezistenta magnetica si volanta.2.Schimbati controlerul de rezistenta.3.Dati jos capacele si repuneti cureaua pe fulie.4.Schimbati rulmentul deteriorate cu un set nou.

TERMENI DE REFERINTA

Bicicleta magnetica HMS M9239P este in clasa H adica pentru uz casnic. Acesta nu este destinate uzului comercial sau scopurilor medicale de recuperare.

INSTRUCTIUNI DE ANTRENAMENT

1. Incalzire

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



2. Pozitie

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



3. Antrenament

Incalzire:

Inainte de orice sesiune de antrenament faceti incalzire cel putin 5-10 minute. Folositi exercitiile de mai sus.

Sesiune de antrenament:

In timpul sesiuni de antrenament o valoare maxima de 70% -85% din valoare maxima a pulsului trebuie mentinuta. Durata sesiuni de antrenament poata fi calculata cu ajutorul reguli de mai jos:

Sesiuni de antrenamente zilnice: aprox. 10 min. pe zi

2-3 x pe saptamana: aprox. 30 min. pe zi

1-2 x pe saptamana: aprox. 60 min. pe zi

Repaus:

Pentru a relaxa muschii si metabolismul dupa un antrenament intens este recomandat sa reduceti drastic rezisteta in ultimele 5 – 10 minute ale antrenamentului. Iar efectuarea exercitiilor de incalzire din nou va fi de ajutor in a relaxa muschii si de a preveni crampele musculare.

