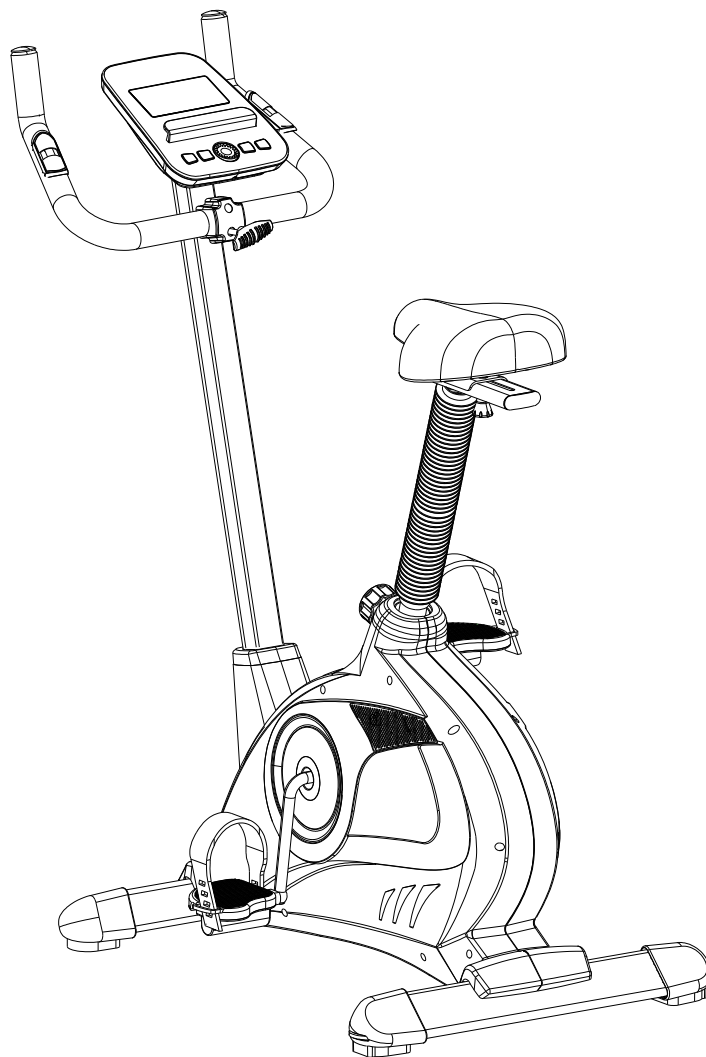




**HMS PREMIUM**

**BICICLETA MAGNETICA M6993**



**MANUAL DE INSTRUCTIUNI**

## INFORMATII IMPORTANTE DE SIGURANTA

Acest produs a fost conceput numai pentru uz casnic si a fost construit pentru o siguranta optima. Va rugam sa tineti cont de urmatoarele masuri de siguranta:

1. Inainte de a incepe orice program de exercitii fizice, trebuie sa va consultati medicul pentru a stabili daca aveti vreo afectiune fizica sau de sanatate care ar putea crea un risc pentru sanatatea si siguranta dumneavoastra sau care v-ar putea impiedica sa folositi echipamentul in mod corespunzator. Sfatul medicului dumneavoastra este esential daca luati medicamente care va afecteaza ritmul cardiac, tensiunea arteriala sau nivelul colesterolului. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele cu varsta de peste 35 de ani, pentru femeile insarcinate sau pentru cei cu probleme de sanatate preexistente sau cu deficiente de echilibru.
2. Inainte de a utiliza acest echipament pentru a face exercitii fizice, faceti intotdeauna exercitii de intindere pentru a va incalzi corespunzator.
3. Fiti constienti de semnalele corpului dumneavoastra. Exerciitiile fizice incorecte sau excesive va pot afecta sanatatea. Intrerupeti exercitiile fizice daca prezentati oricare dintre urmatoarele simptome: durere, senzatie de strangere in piept, batai neregulate ale inimii, dificultati extreme de respiratie, senzatie de ameteala sau greata. Daca prezentati oricare dintre aceste stari, trebuie sa va consultati medicul inainte de a continua programul de exercitii fizice. Leziuni ale sanatatii pot rezulta in urma unui antrenament incorect sau excesiv.
4. In timpul exercitiilor si dupa, tineti copiii si animalele de companie departe de echipament.
5. Folositi echipamentul pe o suprafata solida, plana si nivelata, cu o husa de protectie pentru podea sau covor. Mutati toate obiectele ascutite.
6. Suprafata libera trebuie sa fie cu cel putin 0,6 m mai mare decat suprafata de antrenament in directiile din care se acceseaza echipamentul. Zona libera trebuie sa includa, de asemenea, zona pentru coborarea de urgenta. In cazul in care echipamentele sunt pozitionate unul langa altul, valoarea zonei libere poate fi impartita.
7. Inainte de fiecare utilizare, inspectati vizual unitatea, inclusiv feroneria si imbinarile de rezistenta.
8. Inainte de a utiliza echipamentul, verificati daca piulitele, suruburile si alte imbinari sunt bine stranse.
9. Utilizati intotdeauna echipamentul asa cum este indicat. Daca gasiti componente defecte in timpul asamblarii sau verificarii echipamentului sau daca auziti zgomote neobisnuite provenind de la echipament in timpul utilizarii, opriti-va. Nu utilizati echipamentul pana cand problema nu a fost remediate.
10. Nu introduceti obiecte in nici o gaura a aparatului.
11. Fiti atenti la toate partile de reglare si de constructie care va pot deranja in timpul exercitiilor.
12. Nivelul de siguranta al echipamentului poate fi mentinut numai daca acesta este examinat in mod regulat pentru a se verifica daca exista deteriorari si/sau uzura.
13. Purtati imbracaminte adecvata in timpul utilizarii echipamentului. Evitati sa purtati haine largi care se pot prinde in echipament sau care pot restrictiona sau impiedica miscarea.
14. **Echipamentul a fost testat si certificat in conformitate cu EN ISO 20957-1 in clasa HC. Nu este adecvat pentru utilizare terapeutica.**
15. Trebuie sa aveti grija cand ridicati sau deplasati echipamentul pentru a nu va rani spatetele. Folositi intotdeauna tehnici de ridicare adecvate si cereti asistenta.
16. Echipamentul este conceput pentru a fi utilizat numai de adulti. Tineti copiii nesupravegheati departe de echipament.
17. Asamblati aceasta unitate asa cum este descris in acest manual. Utilizati numai piese din set. Verificati toate piesele cu lista de piese.

**AVERTISMENT: CITITI TOATE INSTRUCIUNILE INAINTE DE A UTILIZA ORICE ECHIPAMENT DE FITNESS. NU NE ASUMAM NICIO RESPONSABILITATE PENTRU VATAMARI CORPORALE SAU DAUNE MATERIALE CAUZATE DE SAU PRIN UTILIZAREA ACESTUI PRODUS.**

## **SPECIFICATII**

Greutate – 28 kg

Greutate volanta – 8 kg

Dimensiuni – 97 x 59 x 132 cm

Greutate maxima utilizator – 120 kg

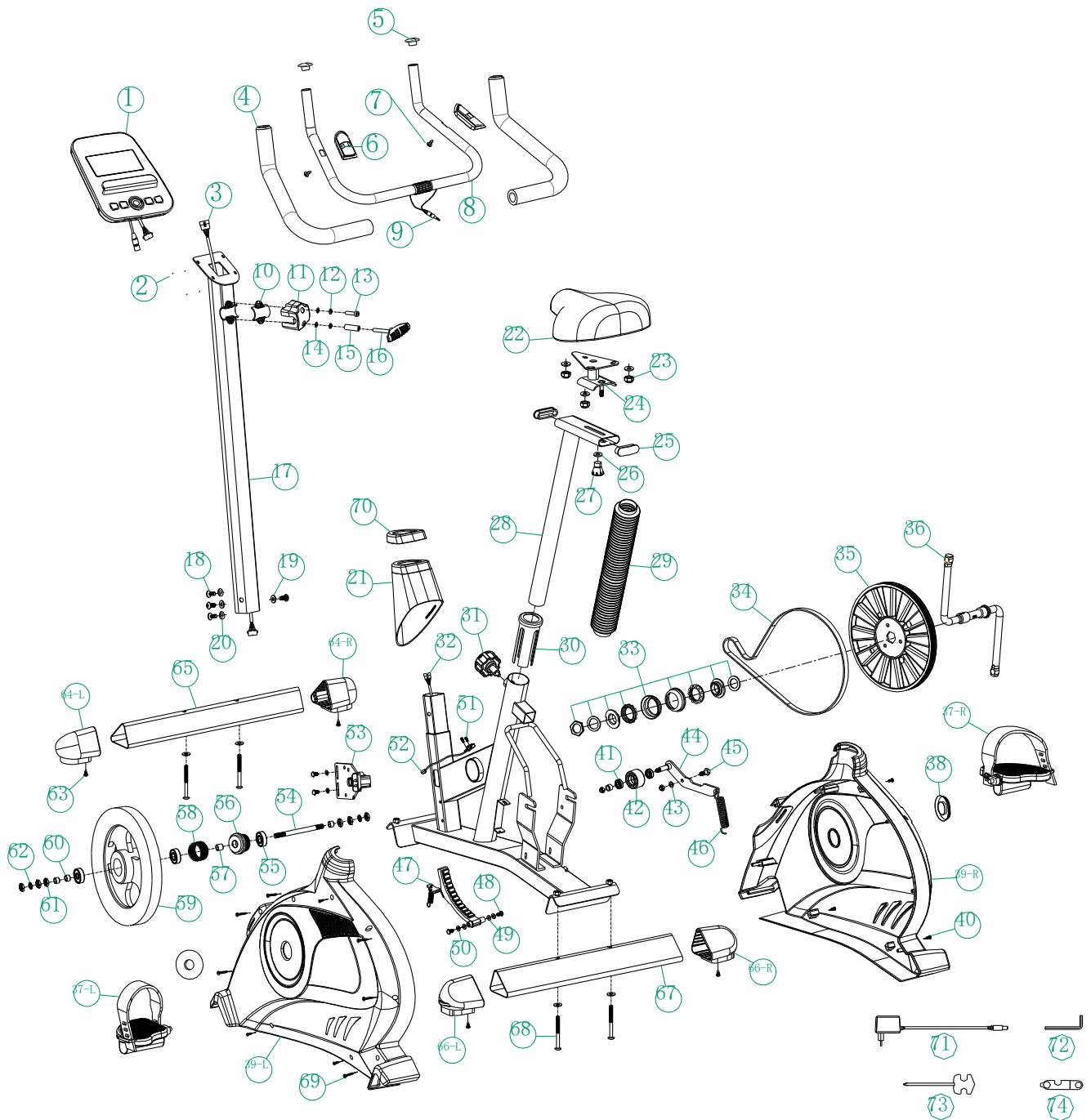
## **MENTENANTA**

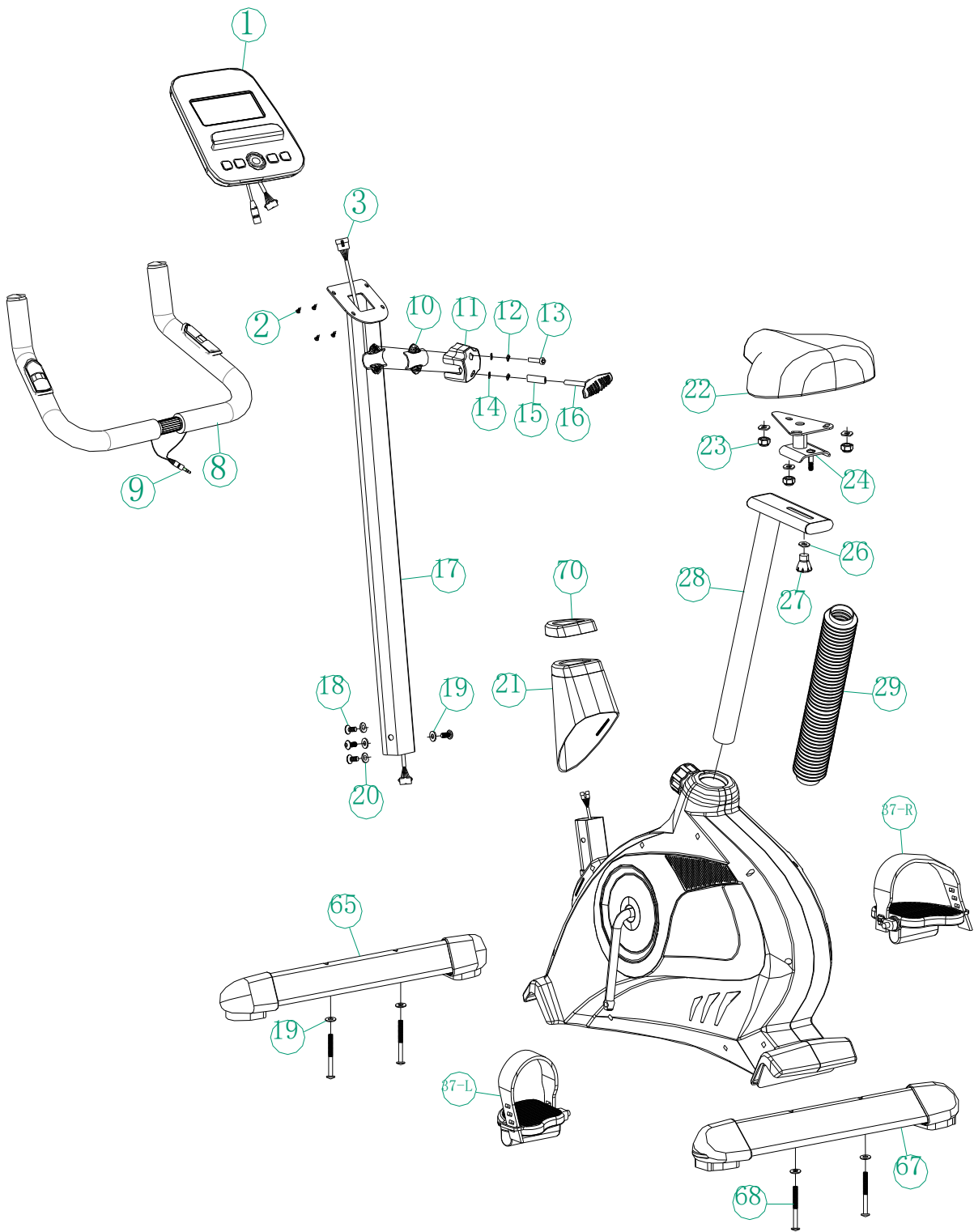
Bicicleta dumneavoastra a fost proiectata cu atentie pentru a necesita un minimum de intretinere. Pentru a asigura acest lucru, va recomandam sa faceti urmatoarele: pastrati unitatea curata, stergand transpiratia, praful sau alte reziduuri cu o carpa moale si curata dupa fiecare utilizare. Asigurati-va intotdeauna ca curelele sunt bine fixate si nu prezinta semne de uzura, verificati in mod regulat strangerea piulitelor si a suruburilor.

## **FRANARE**

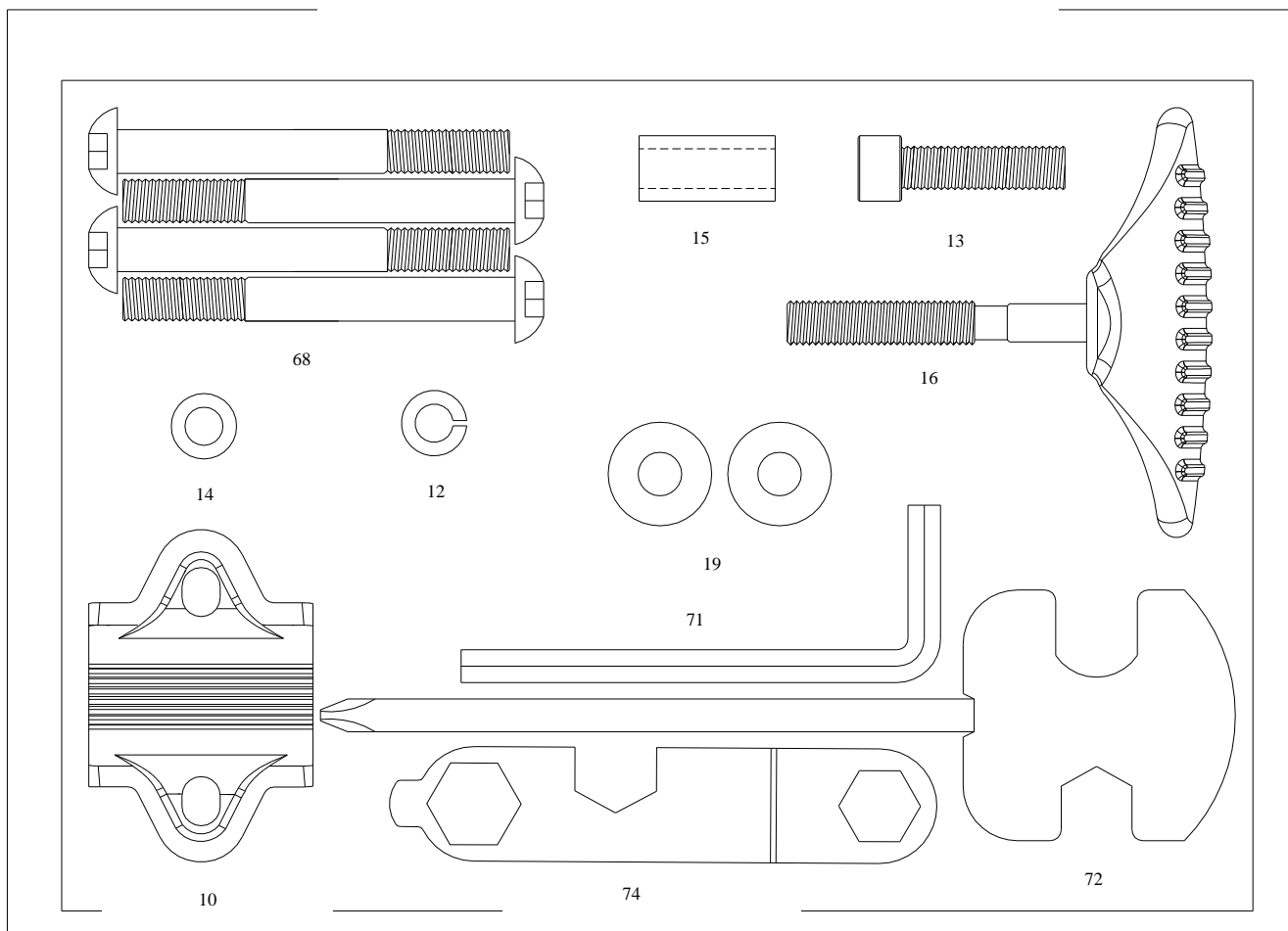
Opriti-va din pedalat daca doriti sa va opriti. Bicicleta magnetica M6993 nu are un sistem de franare de urgenta.

# Diagrama expandata:





# SCULE SI PIESE

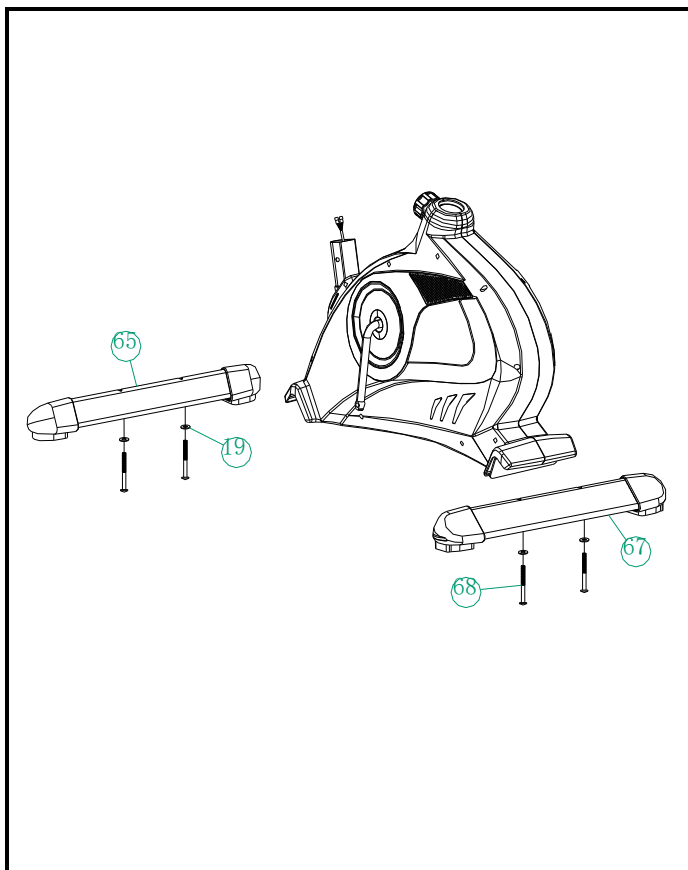


68	SURUB	M8*P1.25*72L	4	19	SAIBA	$\phi 8 * \phi 19 * 2T$	4
15	BUCSA	$\phi 7 * \phi 12 * 25mm l$	1	10	PLACUTA	4T	1
13	SURU	M7*P1.0*30L	1	71	INBUS	6mm*30mm l *84mm l	1
16	SURUB T	M7*P1.0*55L	1	72	SURUBELNITA	13. 15	1
14	SAIBA	$\phi 7 * \phi 12 * 1T$	2	74	CHEIE	13. 14. 15	1
12	SAIBA	$\phi 7 * \phi 12 * 2T$	2				

# SCULE SI PIESE

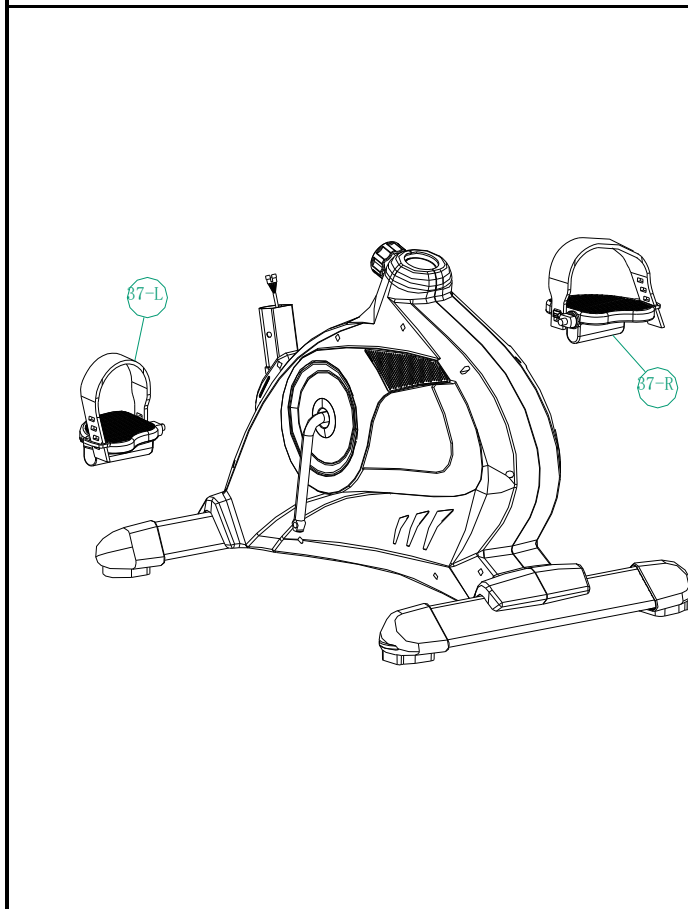
1	COMPUTER		1	40	SURUB	3/16" (#10)	6
2	SURUB	M5*10L	4	41	RULMENT	6900RS	2
3	CABLU SUS	900L	1	42	ROTA RELANTI	φ43*22.5	1
4	MANECA	φ20*5T*485L,STR	2	43	SAIBA	φ8*φ16*1t	1
5	CAPAC	STR 7/8"	2	44	BARA RELANTI	5T	1
6	SENZORI PULS	12B	2	45	SURUB	M8*20	1
7	SURUB	M3.5*20L	2	46	ARC RELANTI	0Dφ16*φ2.0*45T (65Mn)	1
8	GHIDON		1	47	MAGNET		1
9	CABLU SENZORI PULS	700+700L	1	48	SURUB	M6*P1.0*16L	4
10	CAPAC	4T	1	49	SAIBA	φ6*φ13*1t	4
11	CAPAC	7511D	1	50	SAIBA	φ6	2
12	SAIBA	φ7*φ12*2T	2	51	SURUB	M3*8L	2
13	SURUB	M7*P1.0*30L	1	52	CUTIE SENZORI	300L	1
14	SAIBA	φ7*φ12*1T	2	53	MOTOR	MT03	1
15	BUCSA	φ7*φ12*25mml	1	54	AX VOLANTA	3/8"-26*145L	1
16	SURUB T	M7*P1.0*55L	1	55	RULMENTI	6000RS	3
17	POSTAMENT GHIDON	45*51*1.5T*847.4L	1	56	FULIE MICA	φ39*7(φ26)	1
18	SURUB	M8*P1.25*16L(6m/	4	57	BUCSA	φ10*φ16*11.5mml	1
19	SAIBA	φ8*φ19*2T	9	58	BUCSA	φ39.3	1
20	SAIBA	φ8*φ19*2T	2	59	VOLANTA	φ280*26W	1
21	CAPAC POSTAMENT	PS	1	60	BUCSA	φ10*φ14*9mmL	4
22	SA		1	61	SURUB	3/8"-26*4.5t	4
23	PIULITA	M8	5	62	PIULITA	3/8"-26	2
24	CULISATOR		1	63	SURUB	3/16" (#10)	4
25	CAPAC TUB	20*60 (PP)	2	64	CAPAC FATA SI ROATA	PP	2
26	SAIBA	φ8*φ16*2T	1	65	STABILIZATOR FATA	60*70*1.5t*430L	1
27	SURUB SA	M8( ABS)	1	66	CAPAC SPATE	PP	2
28	POSTAMENT SA	φ38.1(D)*1.5T*500 L	1	67	STABILIZATOR SPATE	60*70*1.5t*430L	1
29	MANECA	φ40*φ58*460L	1	68	SURUB	M8*P1.25*72L	4
30	CAPAC SA	φ50.8 2700 PP	1	69	ADAPTATOR	9V 1.0A	1
31	SURUB REGLARE	M16*P1.5*35L	1	70	INBUS		1
32	CABLU DE JOS	450L	1	71	INBUS	6mm*30mml*84m ml	1
33	SISTEM MANIVELA		1	72	SURUBELNITA	13, 15	1
34	CUREA	J6 400	1	73	CADRU PRINCIPAL		1
35	FULIE	φ232*6	1	74	CHEIE	13, 14, 15	1
36	MANIVELA	6"*190W(1/2")	1				
37	PEDALA	1/2"	1				
38	CAPAC MANIVELA	PVC	2				
39	CAPAC PRINCIPAL L/R	PS	1				

# INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE



## PASUL 1

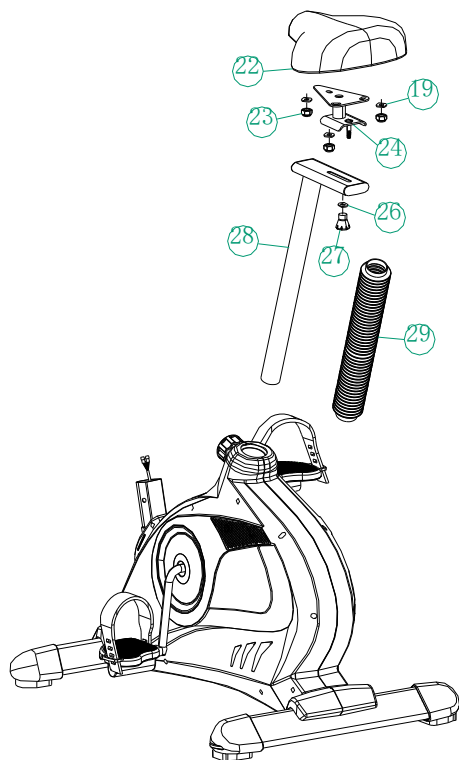
1. Montati stabilizatorul fata (65) la cadrul principal (73) si securizati cu 2 suruburi (68) si 2 saibe (19).
2. Montati stabilizatorul spate (67) la cadrul principal (73) si securizati cu 2 suruburi (68) si 2 saibe (19).



## PASUL 2

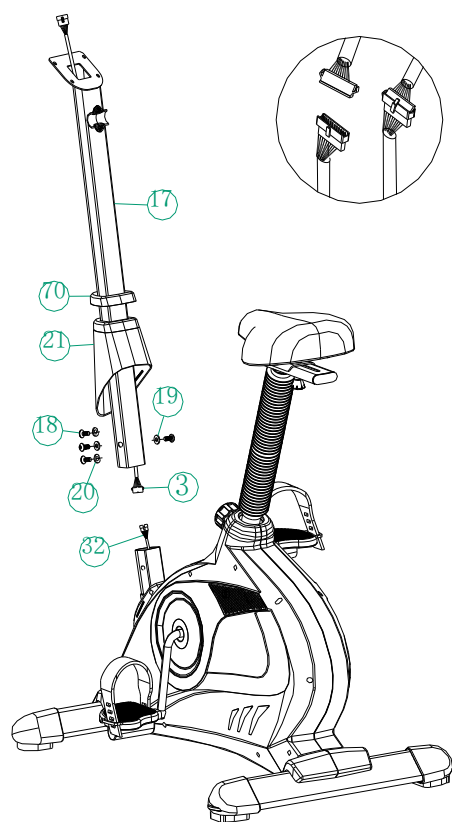
1. Montati curelele pe pedale.
2. Montati pedala stanga (37-L) pe manivela stanga si pedala dreapta (37-R) pe manivela dreapta.





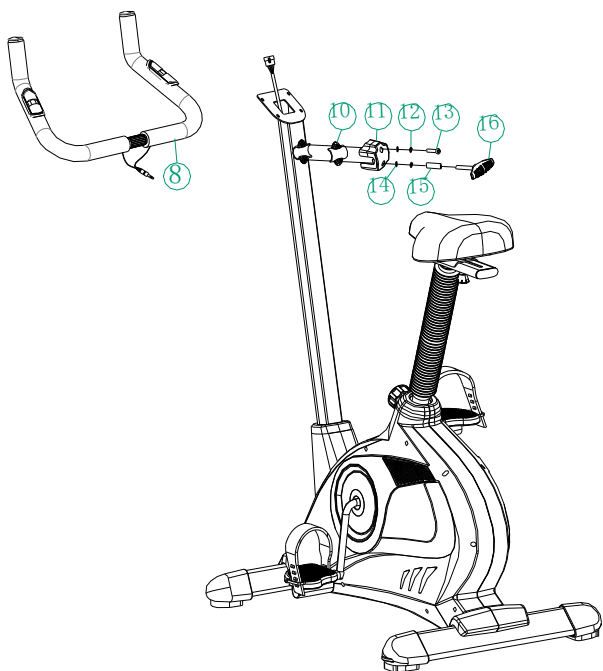
### PASUL 3

1. Montati saua (22) pe culisator (24) si fixati cu suruburi (23) si saibe (19), dupa care montati culisatorul (24) pe postamentul de sa (28) si securizati cu surub sa (27) si saiba (26).
2. Introduceti maneca (29) pe postamentul de sa (28), dupa care introduceti in cadrul principal (4) si securizati cu surubul de reglare (31).



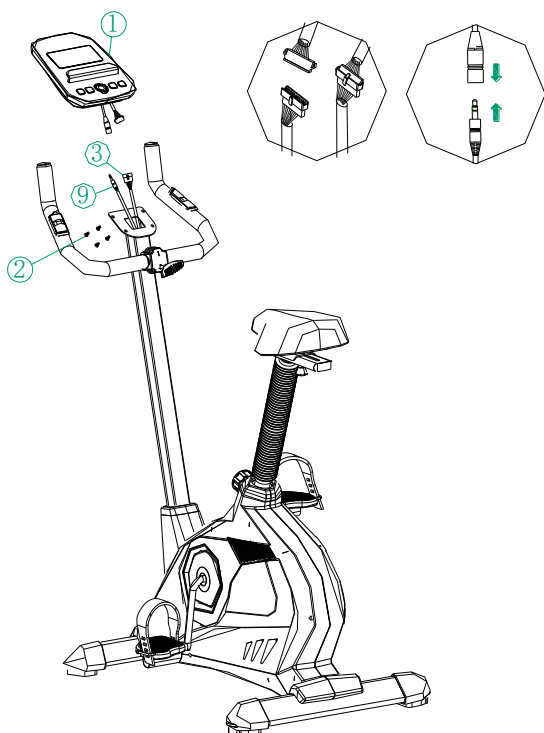
### PASUL 4

1. Introduceti capacul (70) si capacul de postament (21) pe postamentul de ghidon (17).
2. Conectati cablul de jos (32) cu cablul de sus (3).
3. Montati postamentul de ghidon (17) pe cadrul principal (73) si securizati-l cu suruburi (18) si saibe (19), (20).



## PASUL 5

1. Montati ghidonul (8) pe postamentul de ghidon (17), puneti capacul (10), dupa care puneti capacul (11) si securizati cu surubul (13) si saiba (12).
2. Introduceti bucsa (15), saiba (14) pe surubul T (16), iar acesta il introduceti in gaura de jos din capul (10 si 11) si strangeti surubul.



## PASUL 6

1. Conectati cablul de senzori de puls (9) si cablul de sus (3) cu cablurile corespondente din computer (1).
2. Dupa care montati computerul (1) pe postamentul de ghidon (17) si securizati cu 4 suruburi (2).

## COMPUTER



1. Cand este PORNITA, display-ul LCD va fi afisat compet timp de 1 secunda, dupa care se va auzi un BIP o data si motorul se va pozitiona in punctul zero.
2. Daca nu se detecteaza semnalul de intrare de la motor timp de 4 secunde, atunci display-ul LCD afiseaza "E4". Daca se apasa tasta START/STOP timp de 2 secunde, se poate executa functia RESET pentru a reseta toate functiile la starea de la pornire.
3. Alimentare compute DC6V 1000mA

## Descriere butoane

**1.START/STOP:** A. Pornire.

B. Cand este in mod pauza daca se apasa se reporneste.

**2.RESET:** A. Cand setati parametri, apasati butonul pentru a va intoarce la meniul principal.

B. Tineti apasat timp de 3 secunde pentru a reseta.

**3.RECOVERY :** A. Cand semnalul de puls este detectat, apasati butonul RECOVERY pentru a intra in modul recuperare.

**4.UP :** A. Cand setati un parametru apasati pentru a mari valoarea.

B. Cand sunteti in program apasati pentru a mari rezistenta.

**5.DOWN:** A. Cand setati un parametru apasati pentru a mica valoarea.

B. Cand sunteti in program apasati pentru a mica rezistenta.

**6.MODE/ENTER:** A. Cand setati valori la parametri apasati pentru a confirma valoarea setata.

B. Cand sunteti in modul USER apasati pentru a trece la urmatoarea sectiune care trebuie setat.

**7.MODE+RECOVERY:** A. In meniul principal tineti apasat ambele butoane timp de 3 secunde pentru a schimba intre sistemul metric/imperial.

**8.ENTER+RECOVERY:** A. Tineti apasat ambele butoane timp de 3 secunde pentru a intra in modul sleep.

## Descriere moduri

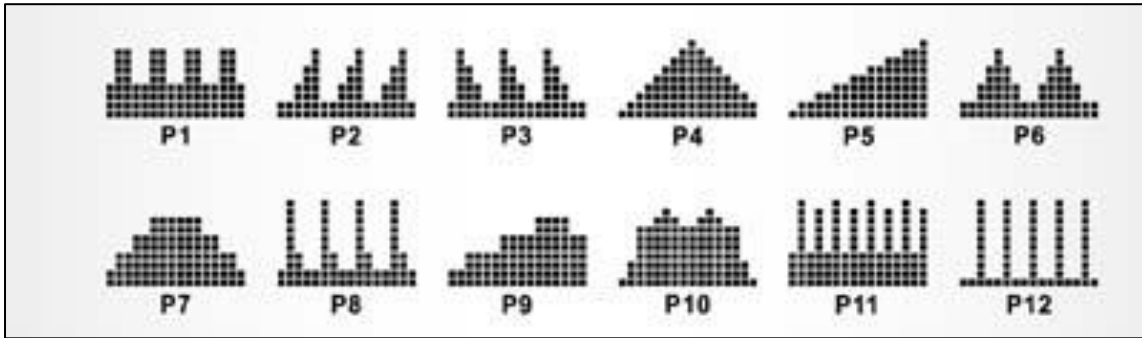
### Modul manual-normal

Selectati modul normal "Manual", dupa care apasati ENTER pentru a selecta si seta nivelul de rezistenta dupa care apasati ENTER pentru a seta timpul----distanta----calorii----ritm cardiac tinta, folositi butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau a mica valoarea fiecarui parametru dupa ce ati terminat de setat apasati START pentru a incepe. Cand sunteti in antrenament puteti apasa butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau mica rezistenta.

### Modul Program

Selectati modul "Program", dupa care apasati ENTER pentru a confirma si folositi butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a selecta un program P1----P12, dupa ce ati selectat apasati ENTER to confirma. Dupa care apasati ENTER pentru a seta timpul----distanta----calorii----ritm cardiac tinta, folositi butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau mica valoarea fiecarui parametru dupa ce ati terminat de setat apasati START pentru a incepe. Cand sunteti in antrenament puteti apasa butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau mica rezistenta.

Diagrama de mai jos sunt cele 12 programe presetate.



### Modul fitness

Selectati modul "Program", apasati ENTER pentru a confrima si este setat implicit la 12 minute si rezistenta la 6 apasati START pentru a incepe.

Nivel	Sex		VARSTA < 30	VARSTA=30 ~39	VARSTA=40 ~49	VARSTA > 50
F5	Barbati	DISTANTA	< 3.2KM	< 3KM	< 2.8KM	< 2.6KM
		VITEZA	16KM/h	15KM	14KM	13KM
	Femei	DISTANTA	< 3KM	< 2.8KM	< 2.4KM	< 2.2KM
		VITEZA	15KM	14KM	12KM	11KM
F4	Barbati	DISTANTA	3.2~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM	2.6~3.2KM
		VITEZA	20KM	19KM	17KM	16KM
	Femei	DISTANTA	3~3.6KM	2.8~3.4KM	2.4~3KM	2.2~2.8KM
		VITEZA	18KM	17KM	15KM	14KM
F3	Barbati	DISTANTA	4~4.8KM	3.8~4.6KM	3.4~4.2KM	3.2~4KM
		VITEZA	24KM	23KM	21KM	20KM
	Femei	DISTANTA	3.6~4.4KM	3.4~4KM	3~3.8KM	2.8~3.4KM
		VITEZA	22KM	20KM	19KM	17KM

F2	Barbati	DISTANTA	4.8~5.6KM	4.6~5.4KM	4.2~5KM	4~4.8KM
		VITEZA	28KM	27KM	25KM	24KM
	Femei	DISTANTA	4.4~5.4KM	4~5KM	3.8~4.6KM	3.4~4.4KM
		VITEZA	27KM	25KM	23KM	22KM
F1	Barbati	DISTANTA	> 5.6KM	> 5.4KM	> 5KM	> 4.8KM
		VITEZA	28KM	27KM	25KM	24KM
	Femei	DISTANTA	> 5.4KM	> 5KM	> 4.6KM	> 4.4KM
		VITEZA	27KM	25KM	23KM	22KM

## **Modul WATT**

Selectati modul "WATT" si apasati ENTER pentru a confirma si a intra in modul WATT setare si apasati ENTER pentru a seta timpul---distanta---calorii---ritma cardiac tinta, apasati butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau mica valorile prametrilor, dupa ce ati terminat de setat apasati START pentru a incepe. Cand sunteti in antrenament puteti apasa butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau a mica valoarea WATT. Cand RPM<20, valoarea va fi 20. Cand RPM>120, valoarea va fi 120.

## **Modul PERSONAL**

Selectati modul "PERSONAL", si apasati ENTER pentru a confirma si a intra in setarea de nivele rezistenta folositi butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau mica valoarea parametrului dupa care apasati ENTER pentru a trece la urmatoarea sectiune dupa ce ati setat toate cele 16 sectiuni apasati ENTER pentru a va intoarce la 1<sup>st</sup> sectiune si apasati START pentru a pornit. In timpul antrenamentului apasati butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a mari sau mica nivelul de rezistenta.

## **Modul HRC**

Selectati modul "HRC", si apasati butonul ENTER pentru a intra in modul HRC, apasati butoanele UP(sus) sau DOWN(jos) pentru a selecta 55%,75%,90%,100%, dupa care apasati ENTER pentru a seta timpul---distanta---calorii---HRC, apasati START pentru a incepe.

Formula de calculare HRC tinta:

$$\text{THR} = (220 - \text{VARSTA}) * 55\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{VARSTA}) * 75\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{VARSTA}) * 90\%$$

$$\text{THR} = (220 - \text{VARSTA}) * 100\%$$

**Nivelul de rezistenta in timpul exercitiului va scadea sau va creste in functie de ritmul dvs. cardiac.**

## **Modul Recovery(recuperare)**

Tineti ambele maini pe se senzori de puls si in momentul in care este detectat pulsul apasati butonul RECOVERY pentru a intra in modul RECOVERY si va incepe o numaratoare inversa de la 60 de secunde. La sfarsitul numaratorii va fi afisat rezultatul masuratorii 1~6.

Metoda de calcul rezultat masuratoare= $6 - [ (10 * (P1 - P2)) / P1 ] ^ 2$ ;

P1: ritmul cardiac maxim in primele 20 de secunde

P2: ritmul cardiac minim in ultimele 40 de secunde

Daca este afisat P1 sau P2 = 0, este afisata o EROARE(ERR2)

## Modul date utilizator

### 1. Selectati utilizatorul

Cand porniti sau resetati aparatul intrati in modul selectare "USER", apasati DOWN(jos) sau UP(sus) pentru a selecta USER0~USER4, apasati ENTER pentru a confirma si introduceti sexul-varsta-inaltimea-greutatea.

### Date exercitiu explicate

Tip functie	Valori afisate	Date implicit	Micsorare/ Marire	Explicatii
Timp	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. Cand este afisat 0:00, timpul va numara in sus 2. Cand este afisat 1:00~99:00, timpul va numara in spre 0
Distanta	0.0~99.5	0.0	±0.5	1. Cand este afisat 0:00, distanta va numara in sus 2. Cand este afisat 0.1~99.5, distanta va numara in spre 0
Calorii	0~990	0	±10	1. Cand este afisat 0.0, caloriile va numara in sus 2. Cand este afisat 10~990, caloriile va numara in spre 0
Inaltime	100~200	160	±1	Unitati metrice: CM
Greutate	20~150	50	±1	Unitati metrice: KG
Varsta	10~99	25	±1	Varsta
Utilizator	User0~User4	User0	±1	Utilizator
Nivel	1~24	1	±1	Rezistenta
WATT	10~350	100	±5	Valoare Watt



## Schimbare intre sistemul metric/imperial

In meniul principal apasati MODE+RECOVERY simultan timp de 3 secunde pentru a schimba valorile de masurare din metric in imperial. Dupa oprire acesta se va reseta automat la valoarea setata ca implicit.

## Modul sleep

Aparatul intra automat in modul sleep daca nu se detecteaza nici un semnal timp de 4 minute pentru a iesi din modul sleep apasati orice buton.

## Eroare motor

Cand cablul de la motor este deconectat sau deteriorat, consola va afisa ERR4, opriti alimentarea si verificati cablul pentru deteriorari sau daca este conectat bine.

## INSTRUCTIUNI DE ANTRENAMENT

### 1. Incalzire

Pentru a preveni accidentarea si a maximiza performantele antrenamentului va recomandam ca inainte de fiecare antrenament sa faceti exercitii de incalzire. Va sugeram sa efectuati exercitiile din dreapta. Faceti fiecare exercitiu cel putin 30 de secunde.

