



Manual de utilizare

17-03-101

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

1. Citiți cu atenție acest manual înainte de prima utilizare și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
2. Respectați toate avertismentele și precauțiile, inclusiv etapele de asamblare. Utilizați produsul numai în scopul propus.
3. Asamblați și utilizați-l numai conform acestui manual pentru siguranța dvs. Informați toți ceilalți utilizatori despre utilizarea în siguranță.
4. Păstrați produsul departe de copii și animale de companie. Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea acestui produs. Numai o persoană adultă îl poate asambla și utiliza.
5. Cereți sfatul medicului înainte de a începe orice program de exercitii fizice. Este necesar mai ales dacă suferiți de unele probleme de sănătate sau dacă luați unele medicamente care v-ar putea afecta ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
6. Observați semnalele corpului. Dacă aveți unele probleme (senzație de durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau greață), opriți-va imediat, exercițiile necorespunzătoare pot duce la probleme grave de sănătate sau la accidentari.
7. Puneți bicicleta numai pe o suprafață plană, uscată și curată și păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m față de alte obiecte pentru o siguranță mai mare. Folosiți un covor de protecție pentru a proteja covorul sau podeaua.
8. Purtați îmbracaminte și încălțăminte sport adecvate. Evitați hainele prea largi.
9. Nu o folosiți în aer liber.
10. Verificați acest produs pentru deteriorări sau uzură înainte de fiecare utilizare. Verificați în mod regulat toate șuruburile și piulițele. Acestea ar trebui să fie bine strânse, strângeți din nou, dacă este necesar. Nu utilizați niciodată un produs deteriorat sau uzat pentru a fi în siguranță.
11. Dacă apar muchii ascuțite, nu mai utilizați produsul.
12. Dacă auziți zgomote neobișnuite provenind de la acest produs, opriți utilizarea.
13. Nicio piesă reglabilă nu trebuie să iasă în afară și să împiedice mișcările utilizatorului. Doar o singură persoană poate folosi la un moment dat bicicleta.
14. Frânarea este independentă de viteză.
15. Bicicleta nu este destinată scopului terapeutic.
16. Acordați atenție când o ridicați sau transportați pentru a evita rănirea spatelui. Folosiți numai tehnici adecvate de ridicare sau cereți ajutor unei alte persoane.
17. Nu faceți nicio modificare necorespunzătoare a acestui produs. Dacă este necesar, contactați service-ul autorizat.
18. Greutate maximă utilizator: 110 kg

19. Categorie: Echipamentul a fost certificat conform EN ISO 20957-1 sub clasa HC. Nu este potrivit pentru uz terapeutic.

Atentie! Este posibil ca monitorizarea frecvenței ritmului cardiac să nu fie complet precisă. Efortul excesiv în timpul antrenamentului poate duce la o rănire gravă sau chiar deces. Dacă începeți să aveți stări de leșin, opriți imediat exercițiul.

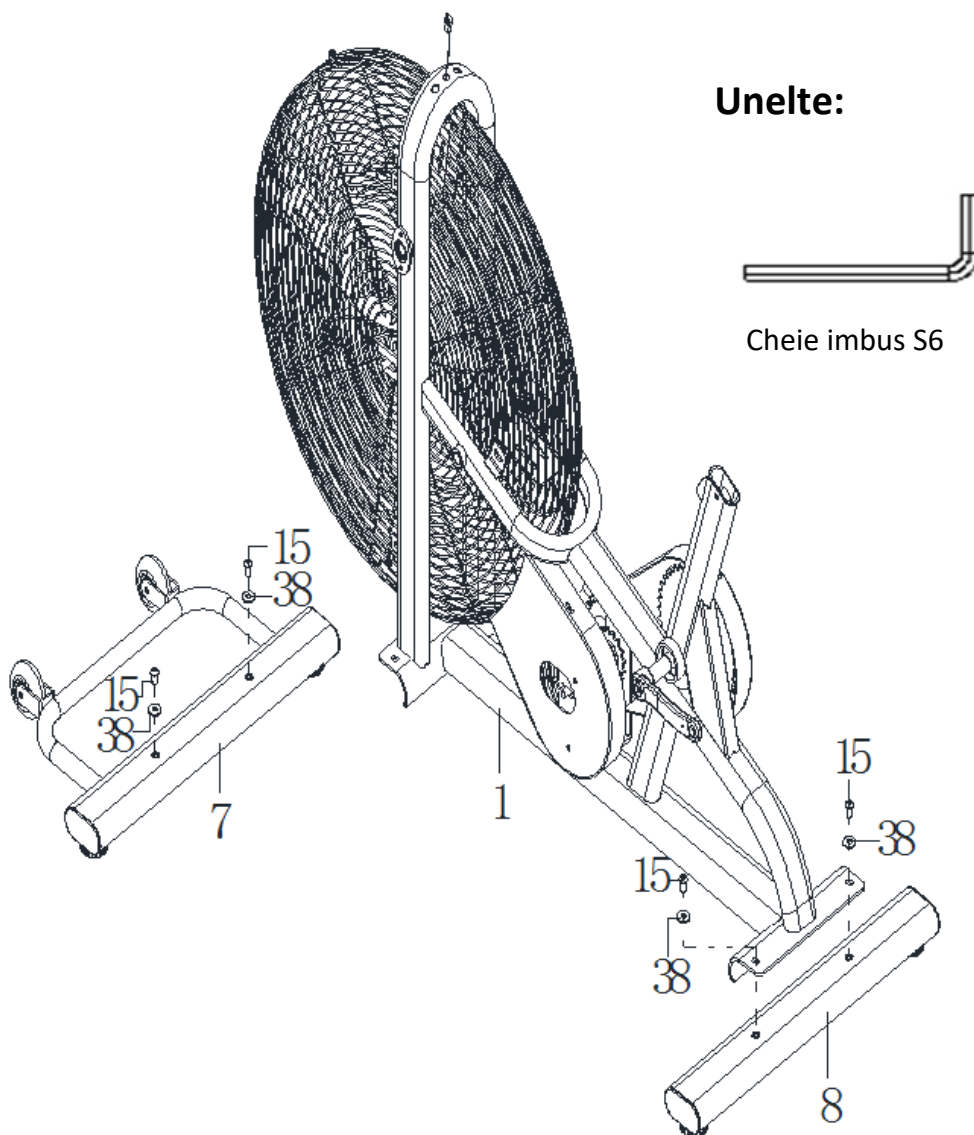
LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	buc.	Nr.	Denumire	buc
1	Cadru principal	1	46	Carcasa	1
2	Suport calculator	1	47	Piulita M6	8
3	Brat Maner stang	1	48	Saiba $\Phi 6$	8
4	Brat Maner drept	1	49	Suport	4
5	Suport manere	2	50	Piulita M10x1.0	4
6	Suport pedale stang/drept	2	51	Surub M6x36	4
7	Stabilizator frontal	1	52	Piulita M10x1.0	4
8	Stabilizator posterior	1	53	Inel $\Phi 10$	4
9	Suport scaun	1	54	Rulmenti 6003Z	4
10	Tija scaun	1	55	Surub hex. M6x15	4
11	Calculator	1	56	Scripete curea	1
12	Surub M5x10	2	57	Transmisie $\Phi 18 \times \Phi 13 \times 6$	1
13	Cablu senzor	1	58	Ax ventilator $\Phi 10 \times 140$	1
14	Dop $\Phi 12$	3	59	Curea	1
15	Surub M8x16	6	60	Pedala stanga	1
16	Saiba $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	2	61	Pedala dreapta	1
17	Piulita M8	2	62	Distantier	4
18	Surub ST4.2x20	1	63	Inel $\Phi 32$	2
19	Cablu senzor	1	64	Rulmenti $\Phi 32 \times \Phi 13 \times 10$	2
20	Ax	2	65	Carcasa	2
21	Placuta blocare	2	66	Piulita M10x1.25	2
22	Surub M6x10	10	67	Pedala stanga	1
23	Saiba $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0.3$	2	68	Pedala dreapta	1

24	Bucsa $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 16$	4	69	Piulita stg. 1/2"	1
25	Saiba $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$	2	70	Piulita dr. 1/2"	1
26	Saiba plata $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2.0$	2	71	Inel $\Phi 20$	2
27	Saiba elastica $\Phi 19.5 \times \Phi 11.5 \times 3.0$	2	72	Rulmenti 6004Z	2
28	Surub hex. M10x20	2	73	Lant	1
29	Surub M8 x 40	4	74	Axul magnetic al roții	1
30	Saiba $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$	4	75	Piulita hex. M5	22
31	Piulita M8	4	76	Saiba elastica $\Phi 5$	8
32	Surub hex. M10x50	2	77	Surub hex. M5x15	8
33	Bucsa metal $\Phi 24 \times 15$	4	78	Scripete lant	1
34	Piulita nailon M10	2	79	Rotita ajustare inaltime scaun M16x25	1
35	Capac $\Phi 32$	2	80	Bucsa plastic	1
36	Capac $\Phi 28$	2	81	Rotita de ajustare M16x35	1
37	Spuma manere	2	82	Bucsa plastic	2
38	Saiba plata $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1.5$	4	83	Capac 30x30	1
39	Surub hex. M8x40	2	84	Burete scaun	1
40	Roata	2	85	Carcasa volanta stg.	1
41	Piulita nailon M8	2	86	Surub M5x10	8
42	Capace pt. stabilizatoare 80x40	4	87	Surub M6x10	7
43	Piulita M10	4	88	Carcasa volanta dr.	1
44	Tampon	4	89	Parghie	4
45	Carcasa stanga	1	90	Surub M5x40	4
91	Volanta	1	95	Ax ventilator	1
92	Surub M5x40	4	96	Suport picioare	2
93	Magnet	1	97	Capac $\Phi 38$	2
94	Suport senzori	1	98	Senzori puls	2
			99	Surub ST4.2x20	2

Instrucțiuni de asamblare

Pas 1 Instalarea stabilizatorului frontal si posterior



Unelte:



Cheie imbus S6

1. Atașați stabilizatorul frontal (7) pe cadrul principal (1) cu două șuruburi hexagonale M8x16 (15) și două șaibe plate $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Strângeți cu cheia hexagonală furnizată.

2. Atașați stabilizatorul din spate (8) pe cadrul principal (1) cu două șuruburi hexagonale M8x16 (15) și două șaibe plate $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (38). Strângeți cu cheia hexagonală furnizată.

Pas 2 Instalare manere, suport pentru picioare și pedale

1. Scoateți patru șuruburi M6x10 (22) din cadrul principal (1) și scoateți două plăci de blocare (21).

2. Instalați axul (20) pe cadrul principal (1), strângeți cu cheia furnizată.

3. Apoi ataşați două plăci de blocare (21) la ax (20) cu patru șuruburi M6x10 (22) scoase anterior. Strângeți cu cheia S5 furnizată.

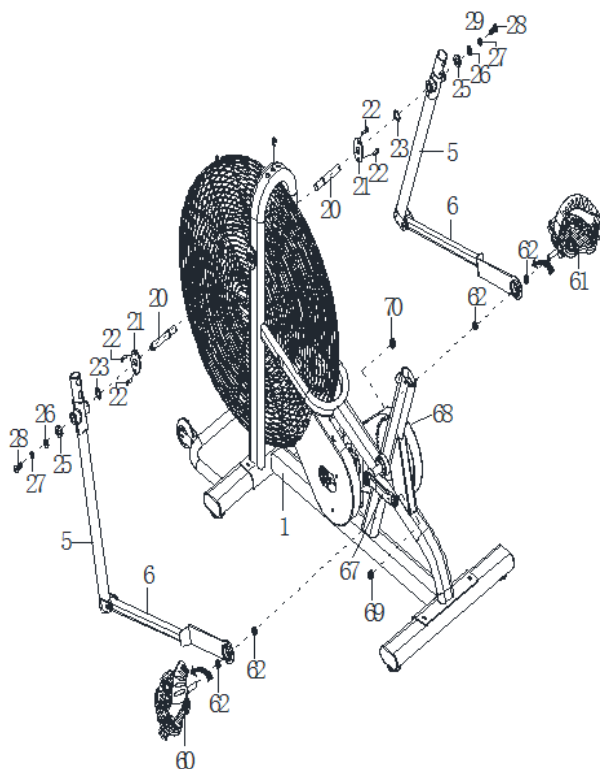
4. Asamblați suportul de manere (5) pe cadrul principal (1) cu două șaibe ondulate $\Phi 26 \times \Phi 16 \times 0,3$ (23), două șaibe în formă de D $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (25), două șaibe plate $\Phi 10 \times \Phi 25 \times 2,0$ (26), două șaibe plate $\Phi 28 \times \Phi 16 \times 5$ (26), două șaibe elastice de 5x3.0 (27) și două șuruburi hexagonale M10x20 (28). Strângeți cu cheia S6 furnizată.

5. Scoateți un distanțier (62) și o piuliță din nailon din dreapta (70) de pe pedala din dreapta (61).

6. Atașați suportul pentru pedala din dreapta (6) pe manivela dreaptă (68) folosind pedala dreapta (61), un distanțier (62) și piulița din nylon din dreapta (70). Strângeți pedala din dreapta (61) cu mâna în sensul acelor de ceasornic și piulița din nailon din dreapta (70) în sens invers acelor de ceasornic cu cheia furnizată.

7. Repetați aceeași procedură pentru a atașa suportul pedalei din stânga (6) pe manivela stângă, strângeți pedala stânga (60) în sens invers acelor de ceasornic și piulița din nylon din stânga (69) în sensul acelor de ceasornic cu cheia furnizată. **NOTA: Nu rotiți pedala stângă în sensul acelor de ceasornic pentru a strânge sau veți strica filetul.**

Unelte:



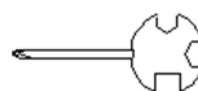
Cheie imbus S5



Cheie imbus S6



Cheie S13-S14-S15

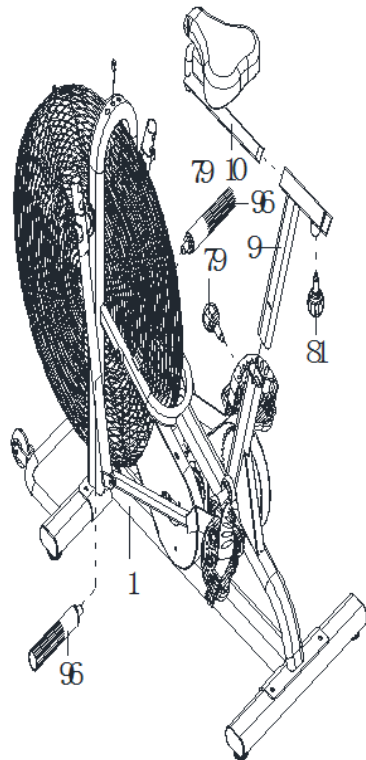


Cheie cu surubelnita

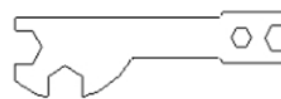
S19-S10-S13-S17

Pas 3 Instalarea suportului pentru scaun și picioare

1. Atașați tija scaunului (10) la suportul scaunului (9) și reglați într-o poziție adecvată, apoi strângeți cu rotita de reglare M16x35 (81).
2. Slăbiți rotita de reglare a înălțimii scaunului M16x25 (79), introduceți tija scaunului (9) în cadrul principal (1). Rotiți rotita M16x25 de reglare a înălțimii scaunului (63) în sensul acelor de ceasornic pentru a bloca scaunul.
3. Fixați suportul (9) la o înălțime adecvată.
4. Atașați suportul pentru picioare (96) pe cadrul principal (1). Strângeți cu cheia furnizată.



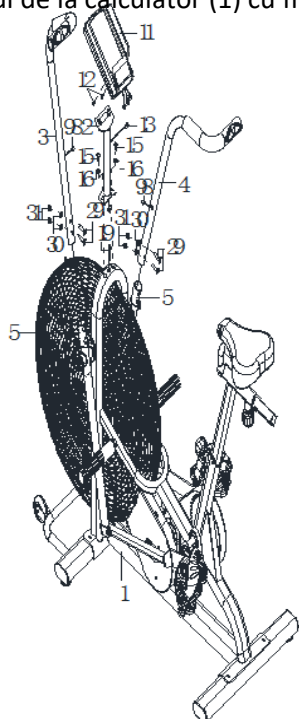
Unelte:



Cheie S10-S13-S17-S19

Pas 4 Instalarea manerului stang/drept si a suportului pentru calculator

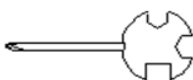
1. Introduceți brațul manerului drept (4) în bușa de plastic de pe tubul manerului drept (5) și fixați cu două șuruburi M8x40 (29), două șaibe $\Phi 20 \times \Phi 8 \times 1,5$ (30) și două piulițe M8 (31).
2. Repetați aceeași procedură pentru a asambla brațul manerului stâng (3).
3. Conectați cablul senzorului (19) cu firul senzorului de extensie (13).
4. Scoateți două șuruburi hexagonale M8x16 (15) și două șaibe $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16) din cadrul principal (1).
5. Atașați suportul pentru calculator (2) pe cadrul principal (1) cu două șuruburi hexagonale M8x16 (15) și două șaibe $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (16). Strângeți cu cheia hexagonală furnizată.
6. Scoateți două șuruburi M5x10 (12) de pe computer (11).
7. Apoi atașați computerul (11) la capătul superior al suportului (2) și fixați cu două șuruburi M5x10 scoase anterior (12). Strângeți șuruburile cu cheia furnizată.
8. Conectați firul de la calculator (1) cu firul senzorilor de pe mânere (98) și firul din mijloc (13).



Unelte:



Cheie S6



Cheie cu surubelnita S13-S14-S15

Calculator



Butoane

1. **MODE**

Apăsați acest buton pentru a schimba afișajul sau alegeți fereastra care trebuie setată.

2. **RECUPERARE / SUS**

În starea de setare, apăsați acest buton pentru a crește valoarea setării în fereastra intermitentă relevantă pentru TIME, DIST, CAL și TEMP (°C sau °F).

În starea fără exercițiu sau fără setare, apăsați acest buton pentru a intra/ieși din funcția de recuperare a pulsului.

3. **JOS**

În starea de setare, apăsați acest buton pentru a scădea valoarea setării în fereastra intermitentă relevantă pentru TIME, DIST, CAL și TEMP (°C sau °F)

4. **RESET/GO**

- În starea de setare, apăsați acest buton pentru a reseta valoarea din fereastra intermitentă relevantă pentru TIME, DIST și CAL.
- În starea de setare a parametrilor pentru grăsimea corporală, apăsați acest buton pentru a intra în testul de grăsime corporală.
- În starea de monitorizare, țineți apăsat acest buton timp de 3 secunde pentru a reseta toate valorile la zero.

5. **GRASIME CORPORALA**

În starea fără exercițiu, apăsați acest buton pentru a intra/ieși din configurarea parametrilor de grăsime corporală.

Functii

1. **RAPPORTUL VITEZA/GRASIME CORPORALA/RPM(DACA EXISTA)**

- Afișează viteza instantanee și intervalul este de 0,0~99,9KM/H. Sau, dacă monitorul arată M, intervalul va fi 0,0~99,9MILE/H. semnalul de preluare este de 1500 rpm.
- Afișează nr. de repetiții pe minut (RPM) în timpul exercițiului. Reflectă frecvența pedalariei. Intervalul este de 0 ~ 1500 rata pe minut. (DACA EXISTA)
- Afișează raportul de grăsime corporală.

2.TIMP/IMC

- Afișează timpul total de la începutul până la sfârșitul exercițiului și intervalul va fi între 0 ~ 99M59S.
- Timpul de antrenament poate fi setat în avans, când se apropie de ora prestabilită, calculatorul va porni alarma 10 secunde. Timpul maxim prestabilit este de 99 de minute.
- Afișează indicele de masă corporală (IMC).

3.DISTANTA/BMR

- Afișează distanța totală de la începutul până la sfârșitul exercițiului și intervalul este de 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 km. Sau, dacă contorul arată M, intervalul va fi 0,00 ~ 9,99 ~ 99,9 MILE.
- Distanța de antrenament poate fi setată în avans, când se apropie de distanța prestabilită, calculatorul va porni alarma 10 secunde. Distanța maximă prestabilită este de 99,9 km sau MILE (dacă monitorul arată M).
- Afișează rata metabolică bazală (BMR).

4. CALORII/TEMPERATURA

- Afișează kaloriile totale consumate de la începutul până la sfârșitul exercițiului și intervalul este de 0,0 ~ 99,9 ~ 999 KCAL.
- Valoarea calorică poate fi setată în avans, când se apropie de kaloriile presetate, calculatorul va porni alarma 10 secunde.
- Afișează temperatura camerei (TEMP).

5. PULS

- Măsoară ritmul cardiac pe minut. Intervalul este de 40 ~ 240 bpm.
- Va afișa „P” pentru a întrerupe testul pulsului dacă nu există niciun semnal de puls timp de 60 de secunde. Puteți apăsa SUS sau JOS pentru a intra din nou în testul pulsului.

6.AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

- Dacă nu există niciun semnal sau operare timp de 8 minute, alimentarea se va opri automat și toată memoria va fi ștearsă, cu excepția parametrilor de grăsime corporală și a temperaturii.
- Odată ce primește semnal sau există mișcare, calculatorul va porni automat.

Operare

1 SETARE

Apăsați MODE pentru a alege fereastra de afișare care trebuie să fie presetată, iar valoarea din fereastra relevantă va clipi. Apoi apăsați SUS/JOS pentru a crește/scădea valoarea pentru a ajunge la alarma pentru timp, distanța sau calorii. Țineți apăsat SUS/JOS pentru a crește/scădea rapid valoarea. Apăsați RESET pentru a reseta valoarea în fereastra intermitentă relevantă.

2. RATA PULSULUI

Înainte de a măsura pulsul, apăsați orice buton pentru a schimba „P” în „0” în fereastră, apoi intrați în modul puls. Vă rugăm să vă așezați ambele palme pe senzorii de contact, iar ecranul calculatorului va afișa ritmul curent al bătăilor inimii în bătăi pe minut (BPM) pe ecranul LCD după 3~4 secunde.

Observație: În timpul procesului de măsurare a pulsului, din cauza blocării contactului, valoarea măsurată poate fi mai mare decât frecvența pulsului virtual în primele 2~3 secunde, apoi va reveni la nivelul normal. Valoarea măsurată nu poate fi considerată ca bază a tratamentului medical.

Notă: Dacă computerul este echipat cu măsurarea ritmului cardiac fără fir prin intermediul centurii transmițătorului, înainte de a măsura rata pulsului, vă rugăm să udați plăcuțele conductoare de pe partea inferioară a transmițătorului cu apă, sau un gel conductiv pentru a asigura un contact bun. Apoi purtați centura peste piept. Reglați centura până când transmițătorul se așează perfect sub mușchii pectorali pentru un semnal precis al ritmului cardiac.

3. RECUPERAREA PULSULUI

În starea fără setare și fără exercițiu, mai întâi testați-vă pulsul așa cum s-a menționat mai sus. Apoi apăsați RECOVERY/UP pentru a intra în funcția de recuperare a pulsului. Afișajul va arata numărătoarea inversă de 1 minut, precum și frecvența pulsului. Țineți mainile pe senzorii de puls sau purtați cureaua transmițătoare (DACĂ aveți) până când numărătoarea inversă ajunge la zero. Apoi, va apărea nivelul de recuperare a pulsului de la F1 la F6, adică de la cea mai rapidă recuperare la cea mai lentă. Cea mai rapidă recuperare F1 este cea mai bună. Apăsați din nou RECOVERY/UP pentru a ieși din funcția de recuperare a pulsului.

4. GRASIME CORPORALĂ, IMC și IMC

- În starea fără exercițiu, apăsați BODYFAT pentru a intra în setările parametrilor de grăsime corporală. Puteți seta din secvența de mai jos: Nr. utilizator (1 ~ 8), greutate (KG), înălțime (CM), vârstă (AN), sex. Dar, dacă calculatorul arată M, greutatea va afișa „lb”, în timp ce înălțimea va afișa „in”. Apăsați MODE pentru a trece la următoarea setare a parametrului. Apăsați RECOVERY/UP pentru a crește valoarea setării, și apăsați DOWN pentru a scădea.

- Când terminați setarea, țineți mainile pe senzorii de puls și apăsați RESET/GO. Apoi afișajul va arata grăsimea corporală în 6 secunde.

- Apăsați din nou BODYFAT pentru a ieși din testul de grăsime corporală.

Remarca:

- În timpul setării parametrilor, acesta va ieși automat din testul de grăsime corporală dacă nu detectează niciun semnal de mișcare timp de 10 secunde.

• În timpul testului de grăsime corporală, va afișa Er.1 dacă nu detectează nicio țintă de test timp de 10 secunde.

5. AMPLIFICATOR AUDIO ȘI DIFORZATOR [DACĂ EXISTA] Conectați mufa de intrare audio la playerul audio, porniți comutatorul audio din partea dreaptă a computerului. În acest caz, sunetul poate fi în redare.

GRASIME CORPORALA

Gender/Age	Underweight	Healthy	Slightly Overweight	Overweight	Obese
Male/ ≤ 30	< 14%	14%~20%	20.1%~25%	25.1%~35%	> 35%
Male/ > 30	< 17%	17%~23%	23.1%~28%	28.1%~38%	> 38%
Female/ ≤ 30	< 17%	17%~24%	24.1%~30%	30.1%~40%	> 40%
Female/ > 30	< 20%	20%~27%	27.1%~33%	33.1%~43%	> 43%

MP3

Când MP3-ul sau telefonul mobil se conectează la interfața de intrare pe partea laterală a computerului prin mufa stereo, porniți sunetul dispozitivului extern și puneți-l pe ON, dacă există comutator ON/OFF pe partea laterală a computerului, atunci selectați pentru a reda muzică . Dacă nu există comutator ON/OFF aici, va reda muzică automat.

INLOCUIRE BATERII

Când afișajul devine slab sau ilizibil, scoateți bateria și înlocuiți-o cu baterie de tip AA UM3 R6 sau AAAUM4 R03 (Depinde de modelul original de baterie).

MENTENANTA

Întreținerea corespunzătoare este foarte importantă pentru a asigura o stare ireproșabilă și funcțională a bicicletei. Întreținerea necorespunzătoare poate cauza deteriorarea sau poate scurta durata de utilizare a produsului.

Toate piesele trebuie verificate și strânse în mod regulat. Piesele uzate trebuie înlocuite imediat.

DIMENSIUNI DUPA ASAMBLARE

Dimensiuni produs: 133 x 61,7 x 137,8 cm

Greutate maxima admisa: 110 kg

G.N: 34,5 kg

G.B.: 38,6 kg

