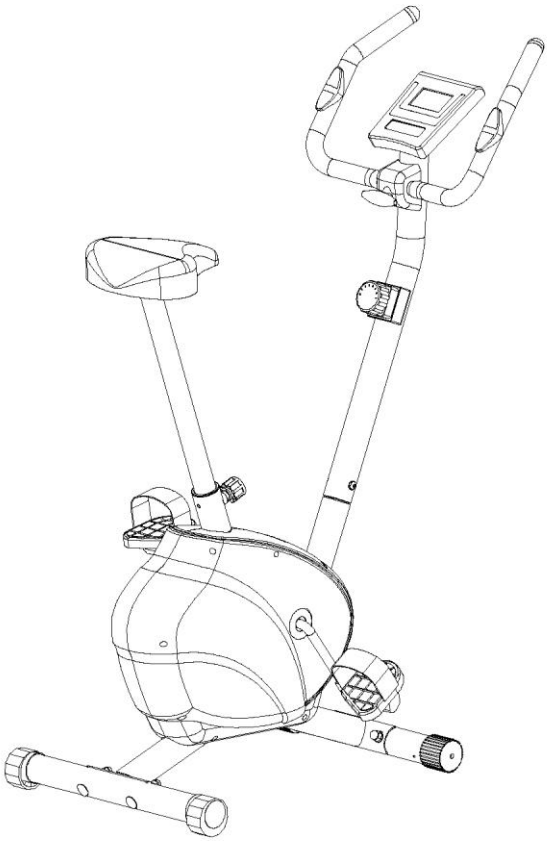
SAPPHIRE
make sport precious



SG-911B

FALCON

Bicicleta magnetica FALCON
SM160, SM161, SM140
Manualul Utilizatorului - RO

INSTRUCTIUNI INPORTANTE DE SIGURANTA

Parametri Tehnici:
greutate: 18,8 Kg / lungime: 88 cm / inaltine: 127 cm / latime: 49 cmgreutatea maxima a utilizatorului - circa 120 Kg

1. Dupa ce produsul este asamblat,va rugam sa verificati toate piese de hardware cum ar fi suruburi,piulite si saibe sa fie pozitionate si fixate bine.

2. Inainte deorice exercitiu, va rugam sa va consultati cu medicul dumneavoastra pentru a stabili frecventaexercitiilor, durata si intensitatea potrivita pentru varsta si stareacorporala.

3. Opriti imediat exercitiul in caz de greata, respiratie scurta, lesin, dureri de cap, dureri, senzatie de durere in piept sau orice disconfort.

4. Va rugam sa pastrati copii departe de bicicleta in timp ce aceasta este in uz, nu permiteti copiilor sa utilizeze bicicleta. Aceasta bicicletaeste conceputa pentru adulti.

5. Va rugam sa verificati regulat capacul lantului care protejeaza partile mobile ale bicicletei, ca sunt securizate si în stare buna. Asigurati-va caexista 0,5m spațiu liber in jurul masinii.

6. Va rugam sa verificati daca suportul scaunului, pedale si ghidonul sunt bine fixate inainte de a utiliza bicicleta.

7. Fii atent in timpul utilizarii bicicletei. Va rugam sa opriti imediat exercitiul, daca ati vazut o problema neobisnuita sau ati auzit un sunet neobisnuit in timpu lasamblari sau utilizarii produsului.

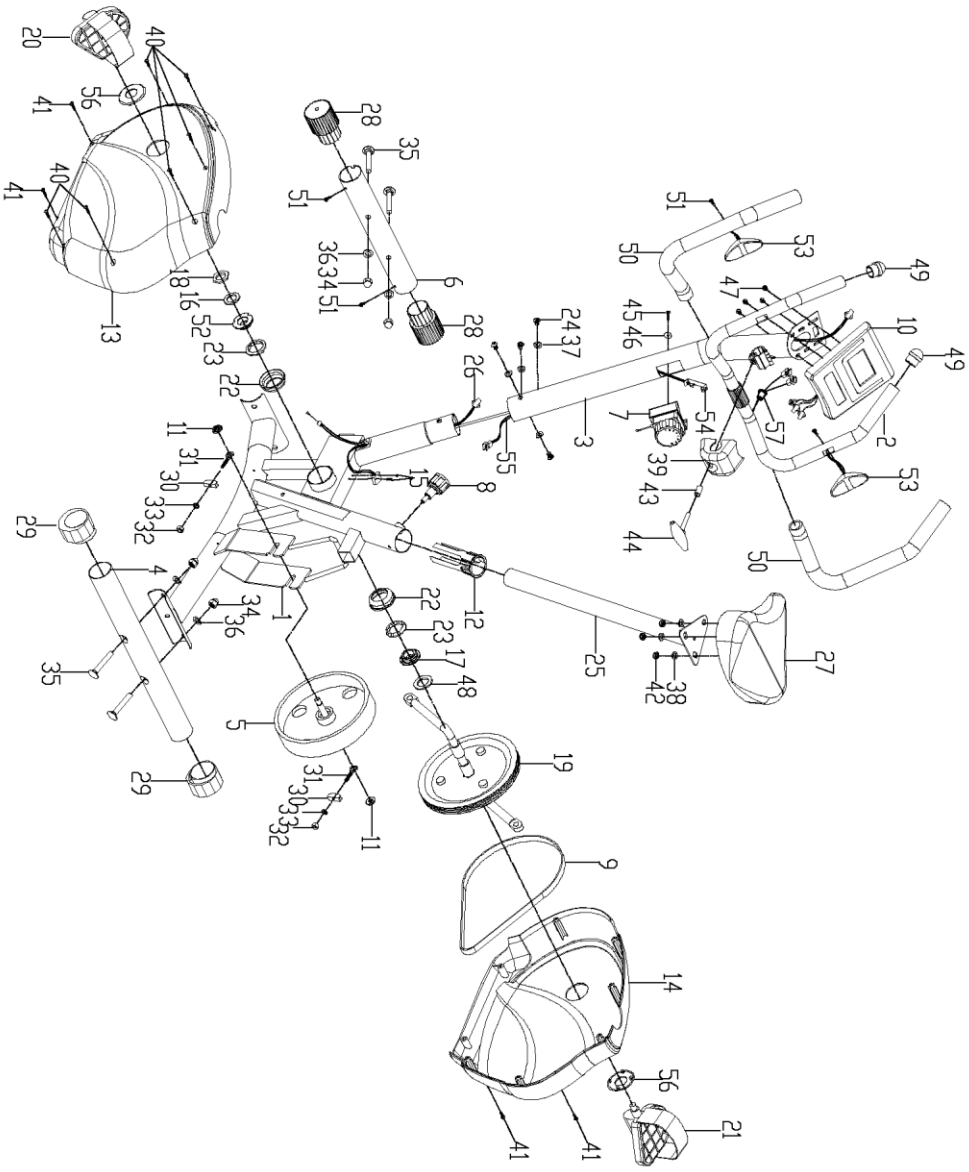
8. Nu purtati haine largi pentru a evita incurcare in orice piese aflate in miscare.

9. Aceasta bicicleta este doar pentru interior si de uz familial. Capacitatea maximade greutate pentru aceasta este120 kg. Persoana a carei greutate corporala depaseste aceasta limita, nu trebuie sa utilizeze acest produs.

10. Fiti atent pentru a evita vatamarile inutile în timpul utilizarii acestui produs.Acesta nu trebuie safie utilizat ca un echipament medical.

Va rugam sa pastrati acest manual intr-un loc sigur pentru referinta.

DESEN DETALIAT



LISTA PIESELOR COMPONENTE



Inainte de asamblare, va rugam sa luati toate partile individuale din ambalaj si sa le puneti pe fiecare la un loc sigur si stabil.
Principalele cadre ar trebui sa fie pe un teren de protectie solid si stabil, deoarece fara o stare de instalare buna ati putea fi accidentat.
Asigurati-va ca aveti suficient spatiu liber de circulatie (cel putin 1,5 m), in timpul asamblarii,in fiecare directie.

Nr.	**Descriere**	Cant	**Nr.**	**Descriere**	Cant
001	Cadrul Principal	1	031	Surub reglabil M6x36	2
002	Ghidon	1	032	Piulita Hex M6	2
003	Suport Ghidon	1	033	Saiba 06	2
004	Stabilizator Spate 050x1.5x480	1	034	Piulita Cap M10	4
005	Volanta	1	035	Surub M 10x57	4
006	Stabilizator Fata 060x1.5x380	1	036	Saiba curba 010x025x2	4
007	Buton reglare Tensiune	1	037	Saiba curba 08x020x1.5	4
008	Buton suport Scaun M16x1.5	1	038	Saiba 08x016x2.0	3
009	Curea PJ330 J6	1	039	Capac Clema	1
010	Calculator	1	040	Surub ST4.2x25	6
011	Piulita M10x1	2	041	Surub Autofiletant Cap Phillips ST4.2x25	4
012	Bucsa Suport Scaun	1	042	piulitaNailon M8	3
013	Capac Stanga	1	043	Distantiel 012x20x1.5	1
014	CapacDreapta	1	044	Buton- Tghidon	1
015	Surub ST2.9x12	2	045	Surub M5x45	1
016	Saiba 11 023x034.5x52.5	1	046	Saiba mare curba 05x020x1.5	1
017	Rulment I 15/16"	1	047	Surub M5x10	4
018	Piulita Hex 7/8"	1	048	Saiba I 024x040x53	1
019	Roata cu manivele	1	049	Capace ghidon 025x1.5	2
020	Pedala stanga YH-30X	1	050	Prindere Spuma ghidon 030x024x455	2
021	Pedala dreapta YH-30X	1	051	Surub ST4.2x20	4
022	Rulment	2	052	Rulment piulita**II** 7/8"	1
023	Rulment	2	053	Senzor de PulscuFire L=750mm	2
024	Surub M8x15	4	054	Cablude tensiuneL=1100mm	1
025	Suport Scaun	1	055	Cablu mijloc L=800mm	1
026	Senzor cufire L=450mm	1	056	Capac 040x025x10	2
027	Perna Scaun	1	057	Fire	1
028	Capac Stabilizator Fata	2			
029	Capac Stabilizator Spate	2			
030	Scoaba U	2			

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

PASUL 1

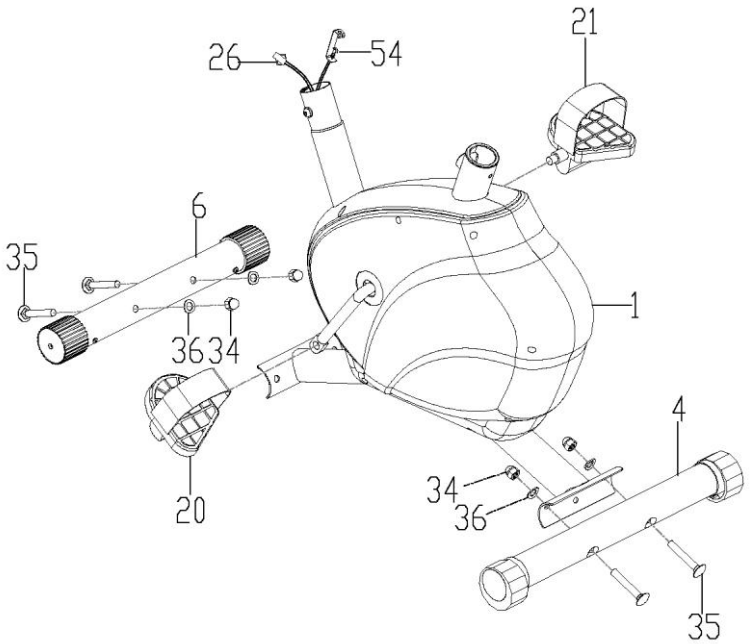
Pozitionati stabilizatorul frontal(6) in fata Cadrului principal(1) si alinia tigaurile. Atasati stabilizatorul frontal(6) pe curba din fata a cadrului principal(1) cu douaSuruburiM10x57(35), doua Saibe curbe 010x025(36), precum si doua Piulite Cap M10(34). Strangeti piulitele cap cu Cheia Multi Hex prevazuta cuimbus Phillips.

Pozitionati Stabilizatorul spate(4) in spatele cadrul principal(1) si aliniati gaurile. Atasati Stabilizatorul spate(4) pe curba din spatea cadrului principal(1) cu doua Suruburi M10x57(35), două Saibe curbe 010x025(36), precum si doua Piulite Cap M10(34). Strangeti piulitele cap cu Cheia Multi Hex prevazuta cu imbus Phillips.

Instalare Pedalelor
Manivelele, Pedalele, Axele pedalelor si Curelele pedalelor sunt marcate"R"pentru dreapta si"L" pentru stanga. Introduceti axul pedalier din Pedala stanga(20) in gaura filetatadin manivela stanga(19).
Rotiti axul pedalier cu mana in directia inversaacelor de ceasornic panaeste strans.
Nota:NU rotiti axul pedalier in sensul acelor de ceasornic, acest lucru poate duce la deteriorarea filetului.

Strangeti axul pedalier din Pedala stanga(20), cu imbusul Philips prevazut pe cheia MultiHex furnizata.

Introduceti axul pedalier din pedala dreapta(21) in gaura filetata din manivela dreapta(19).Rotiti axul pedalier cu mana in sensul acelor de ceasornic pana este strans. Apoi strangeti axul pedalier din pedala dreapta(21) cu imbusul Philips prevazut pe cheia MultiHex furnizata.



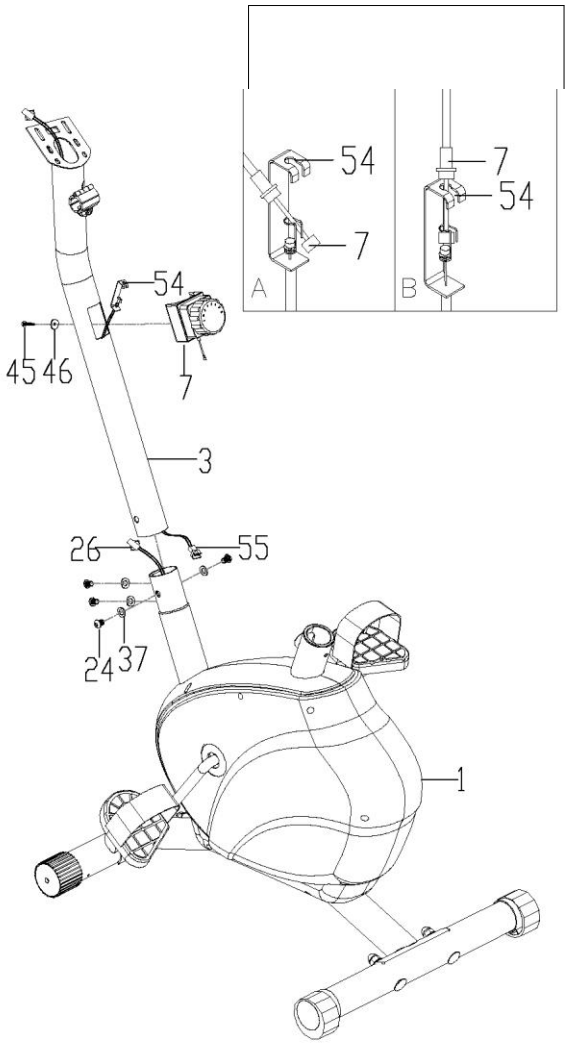
PASUL 2

Introduceti Cablul de tensiune(54) prin interiorul orificiului de jos al suportului ghidonului(3) sitrageti-la fara din gaura patrat din suportul ghidonului (3).Conectati cablul senzorului(26) de lacadrul principal(1) la extensia cablu senzor(55) de lasuportul ghidonului (3).

Introduceti suportul ghidonului(3) pe tubul de pe cadrul principal(1) si fixati cu patru Suruburi M8x15(24) si patru Saibe curbe 08x020x1.5(37), care au fost desfacute inainte. Strangeti suruburile cu Cheia S6Allen furnizata.

Puneti capatul cablului din cablul de rezistenta al butonului de control tensiune(7) in carligul de la cablul de tensiune(54) asa cum se arata in desenul B din figurade mai jos.Trageti in sus cablul de rezistentaal butonului de control tensiune(7) si fortatil in golul suportului de metal al cablului de Tensiune(54) asa cum se arata in desenul B din figurade mai jos.

Atasati dispozitivul de reglare a tensiunii(54) pe suportul ghidonului (7), cu Surubul M5x45(45) si Saiba curba 05x015x1.5 (46), care au fost desfacute. Strangeti surubul cu imbusul Philips prevazut pe cheia MultiHex furnizata.



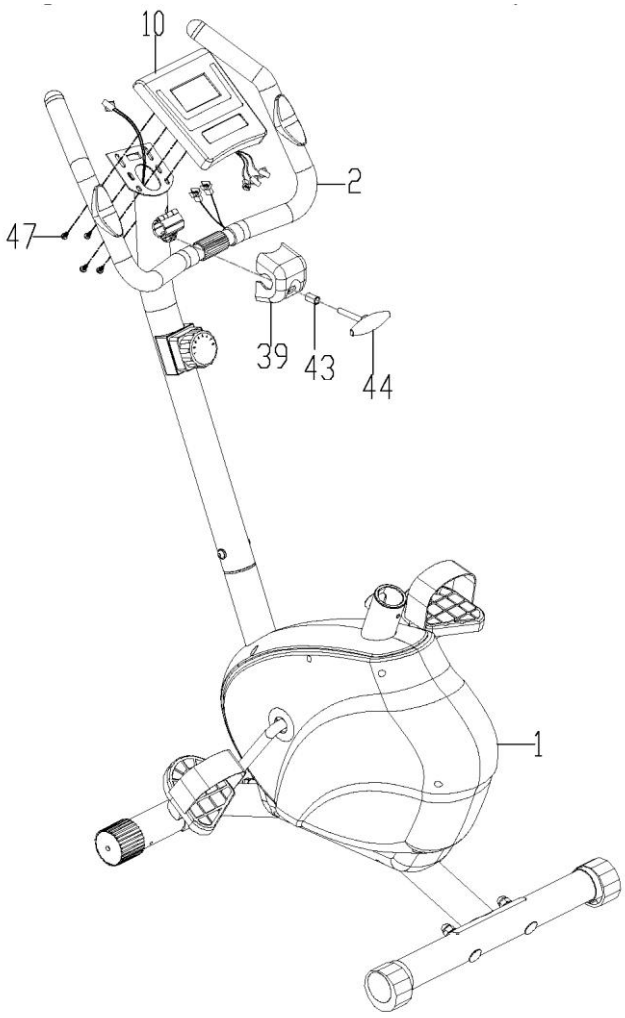
PASUL 3

Introduceti firele Senzor impulsuri de mana(53) in orificiul de pe suportul ghidonului (3) si apoi trageti-le afarape lacapatul superior al Suportului ghidonului (3). Asezati ghidonul(2), prin clema pe suportul ghidon (3), cu senzori de puls in spre scaun.
Tineti ghidonul(2) in pozitia dorita si fixati clema capac(39) cu Distantieru l012x20x1.5(43) si Butonul T al ghidonului (44) pe clema. Strangeti ghidonul cu butonul–T (44) după ajustare.

NOTA: Butonul-T al ghidonului trebui sa fiefixat binei nainte de utilizare.

Scoateti cele patru suruburi M5x10(47) de la calculator(10)cu imbusul Philips prevazut pe cheia MultiHex furnizata. Conectati firele senzorilor de puls(53) si extindereafirelor senzor(55) la firele care vin de la calculator(10). Bagati firele in suportul ghidonului (3).

Atasati calculatorului(10) pe capatul de sus al suportului ghidonului (3) cu cele patru suruburi M5x10(47) care au fost eliminate. Strangeti suruburile cu imbusul Philips prevazut pe cheia MultiHex furnizata.

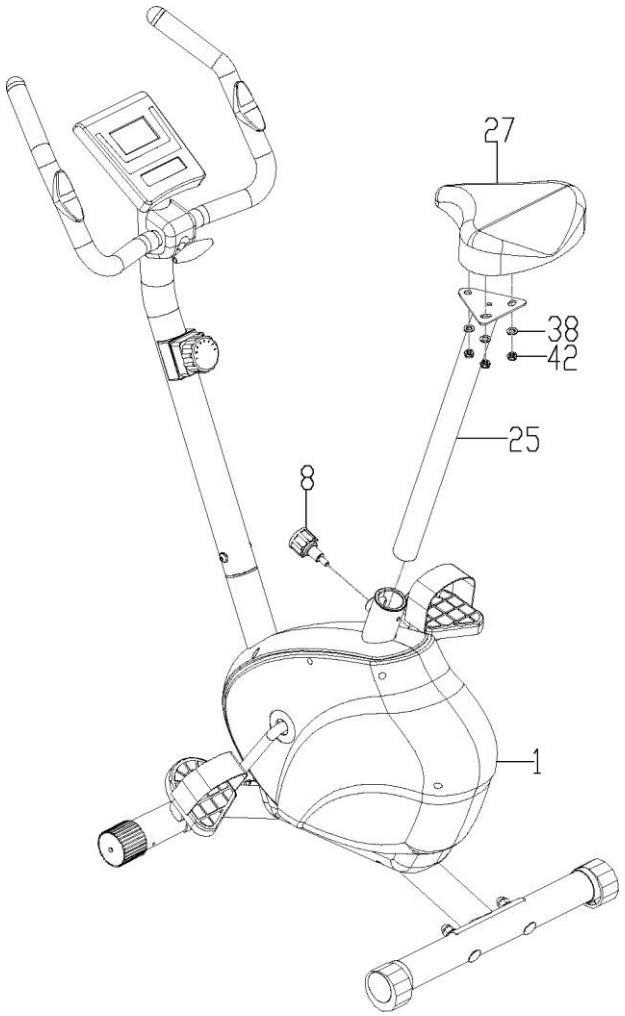


PASUL 4

Scoateti trei Piulite nailonM8(42) si trei saibe 08x016x2.0(38) din partea inferioara a pernei scaunului(27). Scoateti piulitele nailon cu Cheia HexMulti prevazuta cu imbus Phillips. Potriviti suruburile ghid din partea inferioara a pernei scaunului(27) prin gaurile de pe partea de sus a suportului Scaunului (25), atasati cele trei Piulite nailonM8(42) și cele trei saibe 08x016x2.0(38) scoase.

Strangeti piulitele nailon cu Cheia HexMulti prevazuta cu imbus Phillips furnizata.

Introduceti suportul Scaunului (25) in cadrul principal(1). Reglati pozitia scaunului si introduceti Butonul scaunului M16x1.5(8). Rotiti-l, in sensulacelor de ceasornic pentru a-l strange.



CALCULATOR

BUTOANE DE FUNCTII

MODE

1) Apasati butonul pentru a selectaTimp, Viteza, Distanta, Calorii, Contor de parcurs si Puls presetate.
2) Apasati butonul pentru afisare valorii functiei selectate pe ecranul LCD, sau introduceti dupa setare.
3) Apasati butonul si tineti apasattimp de 2secunde pentru a reseta toate valorile la zero, cu exceptia contorului de parcurs (kilometrajului).(In cazul in care utilizatorul a inlocuit bateriile, toate valorile se vor reseta la Zero automat.)

SET

Pentru a configura valoarea tintă aTIME, DISTANCE, CAL siPULS. Apasati butonul s itineti apasat pentru a accelera cresterea.

RESET

Apasati butonul pentru a reseta valoarea functiei,daca este stabilita. Apasati butonul si tineti apasat timp de 2secunde pentru a reseta toate valorile la zero, cu exceptia contorului de parcurs.(In cazul in care utilizatorul a inlocuit bateriile, toate valorile se vor reseta la Zero automat.)

FUNCTII SI OPERATIUNI

1. Auto Scan

Dupa ce monitorul este pornit sau apasati tasta Mode, ecranul LCDva afisa toate valorile functiilor pentru Timp - Viteza– Distanta – Calorii – Contor parcurs – Puls. Fiecare valoare va aparea timp de 6 secunde.

2. Time

Acumuleaza timpul totalde la00:00panala99:59. Utilizatorul poate presta bili timp tinta prin apasarea butonului SETsi MODE. Fiecare crestere este de 1 minut. Contorul automat scazand valoarea

3. Speed

Afisează viteza actuală in form a0.0-999.9Km/h sau M/h.

4. Distance

Acumuleaza distanta totală de la0,0panala999.9 km sau mile.Utilizatorul poate preseta distanta tinta prin apasarea unui butonSET sau MODE. Contorul automat scazand valoare in timpul exercitiilor fizice.

5. Calorii

Acumuleaza consumul de calorii in timpul antrenamentuluide la 0la max. 999.9calorii. Utilizatorul poatepresetade asemeneacalorii tinta inainte deantrenament prin apasarea SET sau MODE. Contorul automatscazand valoareain timpul exercitiilor fizice.
Nota: Aceste date suntorientative si nu pot fi utilizate intratamentul medical.

6. Odometer

Afiseaza distanta totala acumulatade la 0 la9999.Utilizatorul poate, de asemenea, apasa tasta mode pentru a afisa valoarea contorului de parcurs.

7. Puls

Monitorul va afisa ritmul cardiacal utilizatorului in batai peminut in timpul antrenamentului.

Nota:

1) in cazul in carecalculatorul afiseaza ceva anormal, va rugam sa re-instalati bateria si incercati din nou.

2) In timp ce utilizatorul incepe sa faca exercitii, afisajul va indica valorile antrenamentuluia utomat.

3) Dupa 256sec de la oprirea exercitiului, ecranul va opri. Dar valoareacontorului de parcurs a antrenamentului va fi retinuta. In timp ce utilizatorul incepe din nou exercitiul, valoarea contorul de parcurs aantrenamentului va creste continuu.

GHID DE EXERCITII

Utilizarea bicicletei dumneavoastra va va oferi mai multe avantaje. Aceasta va inbunatati conditia fizica, tonifierea muschilor si, coroborat cu o dieta de control a caloriilor, va ajuta sa pierdeti in greutate.

TONIFIEREA MUSCULATURII .

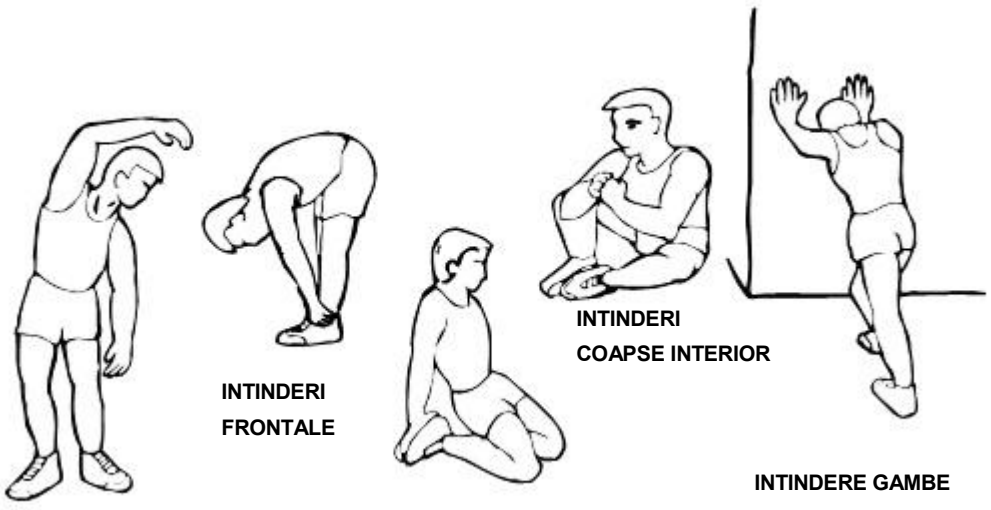
Pentru a tonifia muschii in timp ce lucrati pe bicicleta va trebui sa cresteti destul de mult rezistenta. Acest lucru va pune mai multa presiune pe muschii picioarelor si poate insemna ca este posibil sa nu va puteti antrena atat timp pe cit ati dori. De asemenea, daca incercati sa va imbunatatiti conditia fizica ar putea fi necesar sa modificati programul de antrenament. Ar trebui sa te antrenezi normal in timpul fazelor de incalzire si racire, dar spre finalul antrenamentului ar trebui sa cresteti rezistenta, facand ca picioarele sa lucreze mai mult. Va trebui sa reduceti viteza pentru a mentine ritmul cardiac in zona tinta.

SLABIRE.

Factorul important aici este cantitatea de efort depusa. Cu cit lucrati mai mult si mai greu cu atit veti arde mai multe calorii. Aceasta este efectiv la fel ca atunci cind lucrati pentru a va imbunatati conditia fizica, diferenta fiind scopul propus.

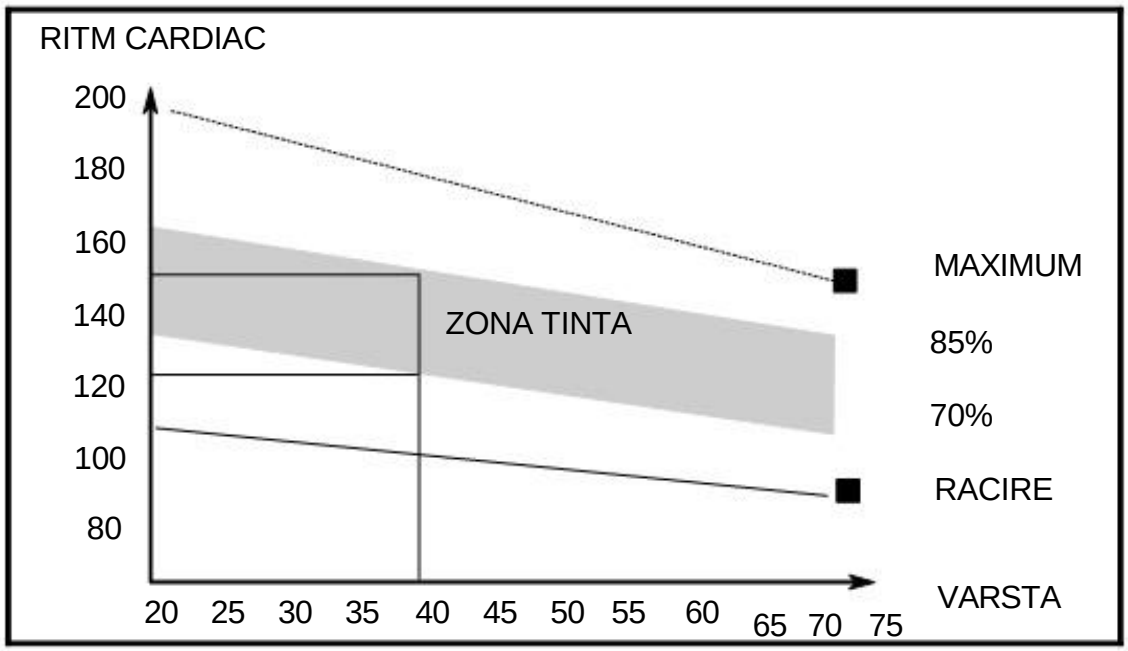
FAZA DE INCALZIRE .

Aceasta etapa ajuta la punerea in miscare a singelui si duce la functionarea corecta a muschilor. Deasemenea reduce riscul de crampe musculare sau intinderi. Este recomandabil sa faceti citeva exercitii de intindere dupa cum se arata mai jos. Fiecare intindere ar trebui sa aiba loc timp de aproximativ 30 de secunde. Nu fortati sau smunciti muschii intr-o intindere – daca doare va OPRITI.



FAZA DE EXERCITII

Aceasta este etapa in care depuneti efort. Dupa utilizare regulata, muschii picioarelor vor devein mai flexibili. Lucrati in ritmul propriu si asigurati-va ca mentineti un ritm constant tot timpul. Ritmul de munca ar trebui sa fie suficient pentru a ridica ritmul cardiac in zona tinta indicate pe graficul de mai jos.



Aceasta etapa ar trebui sa dureze cel putin 12 minute, desi cei mai multi incep de la aproximativ 15-20 minu

FAZA DE RACIRE

Aceasta etapa permite sistemului cardio-vascular si muschilor sa se racoreasca. Aceasta este o repetare a fazei de incalzire. In primul rand, reduceti ritmul si continuati in acest ritm mai lent timp de aproximativ 5 minute inainte de a ajunge sa va dati jos de pe bicicleta. Exercitiile de intindere ar trebui acum repetate, amintindu-va sa nu fortati sau smunciti muschii dumneavoastra.

Pe masura ce ne obisnuim, ar putea fi necesar sa ne antrenam mai mult timp si mai greu. Este recomandabil sa lucram de cel putin 3 ori pe saptamina, si daca este posibil sa impartim antrenamentele uniform pe tot parcursul saptaminii.

PROTEJATI MEDIUL INCONJURATOR



Acestproduseste livrat incutie,pentru al proteja deeventualeledaune la transport. Pachetelepotfi reciclate. Aruncaaceste materiale in functie de tipullor.



Pentru a proteja mediu, bateriile uzate se pot da inapoilavanzator, saulapunctul de colectare. Nu leputetiaruncala gunoiul menajer de la domiciliu.



Produse electrice defecte (contorul inacestcaz), trebuiesa il ducetila punctul destinat colectarii. Acestea potcontinesubstantepericuloase. Este strict interzissa-laruncatilacosuri de gunoi menajer.

FABRICAT IN P.R.C.

Distribuitor

Sport Brands Distribution

Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara

CUI : RO33918111 ; J20/1005/19.12.2014

Tel: 0354 88 22 22 / office@insportline.ro

Web: www.insportline.ro