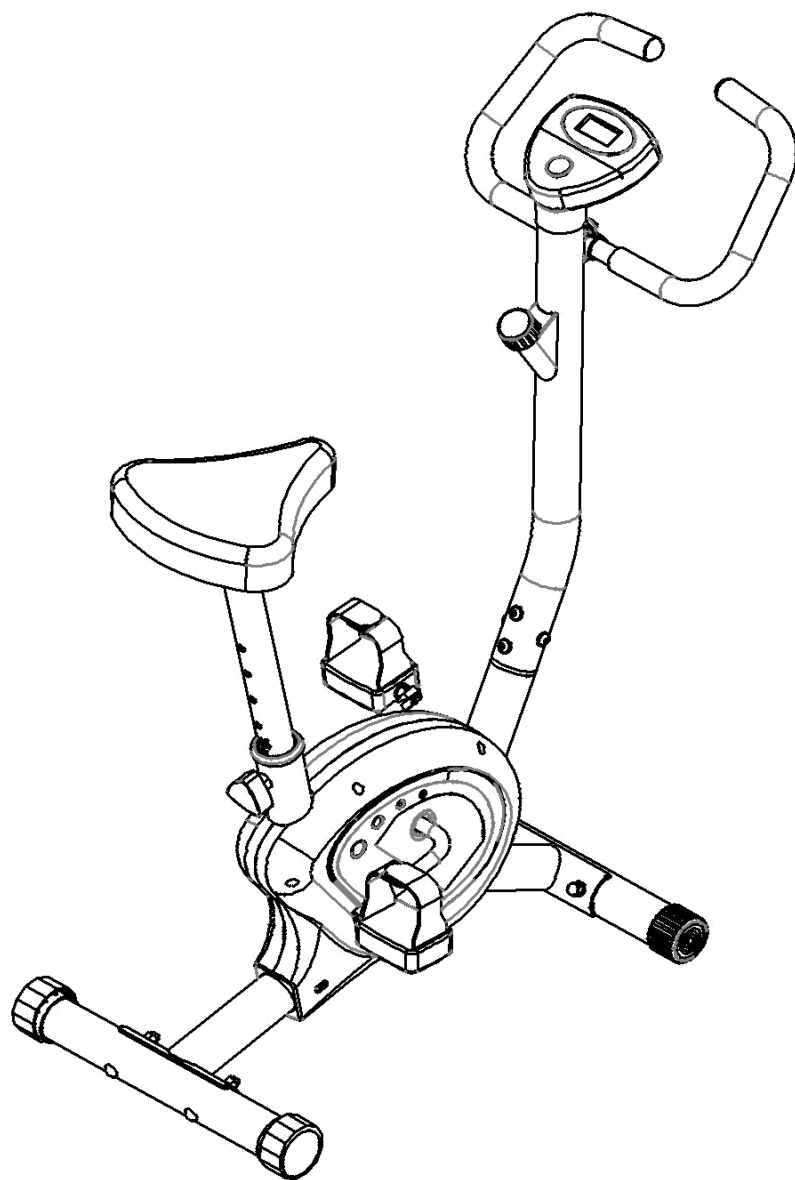


MANUAL DE UTILIZARE

Bicicleta mecanica Hiton A2 Sparrow

SM197



Instructiuni de siguranta

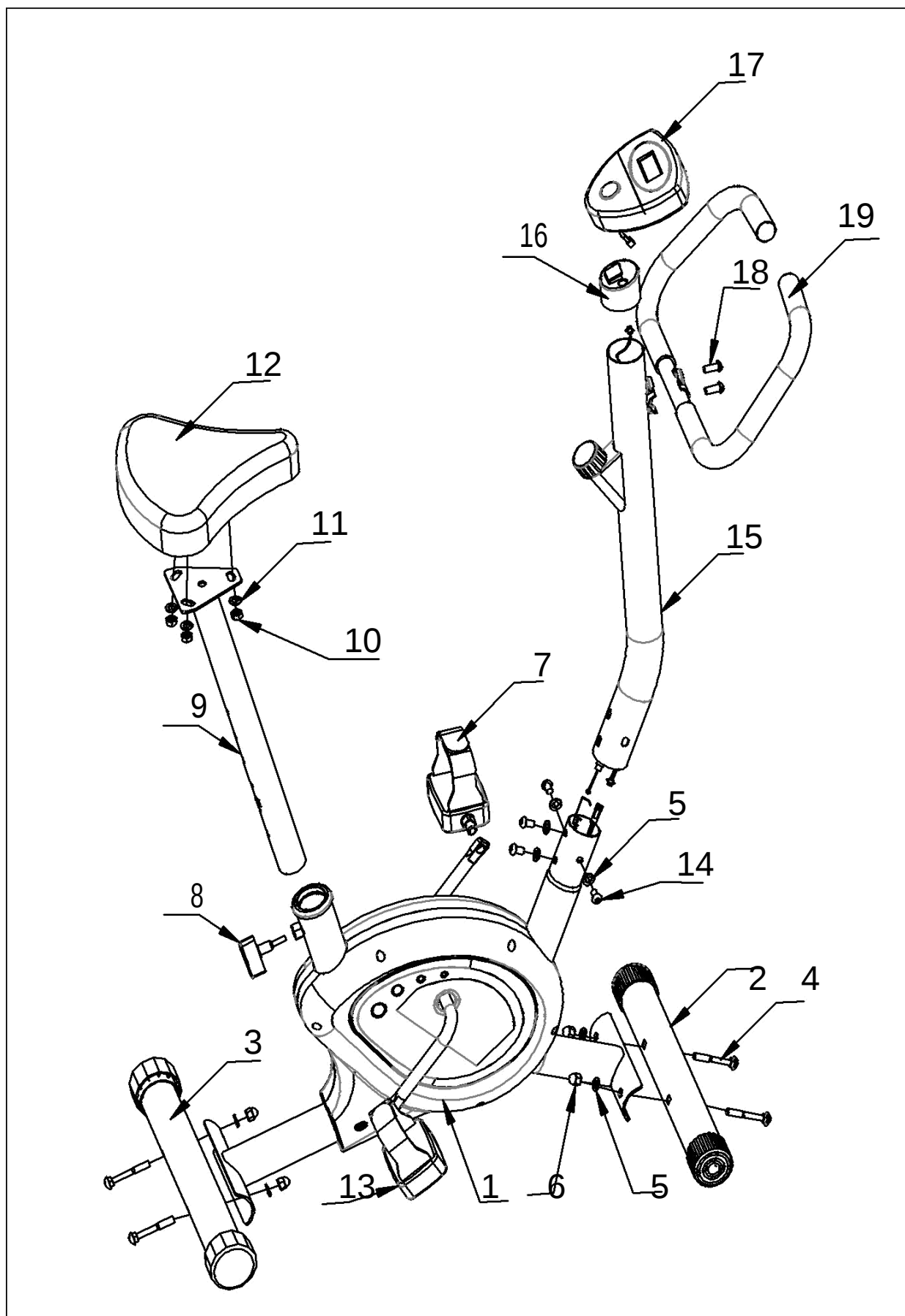
Va rugam sa pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

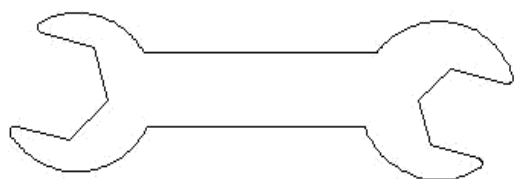
1. Cititi manualul inainte de a va apuca de asamblare sau utilizare. Este responsabilitatea dvs. sa va asigurati ca toti utilizatorii produsului sunt informati cu privire la precautii.
2. Inainte de a incepe un program de exercitii, consultati medicul. Acest lucru este esential daca luati medicamente care va pot afecta ritmul cardiac, tensiunea sau nivelul de colesterol.
3. Tineti cont de semnalele corpului dvs. Antrenamentul excesiv sau realizat incorect, poate dauna sanatatii dvs. Opriti exercitiul imediat, daca aveti urmatoarele simptome: ameteli, batai neregulate ale inimii, greata sau dureri.

Consultati medicul inainte de a continua programul de antrenament.

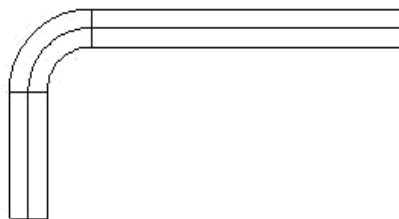
4. Nu permiteti accesul copiilor si animalelor in preajma aparatului. Produsul este destinat doar adultilor.
5. Folositi bicicleta pe o suprafata dreapta, solida, si plasati un covor protector sub bicicleta. Pentru siguranta, pastrati o distanta de 0.5 m in jurul bicicletei.
6. Inainte de a utiliza aparatul, verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse.
7. Verificati periodic bicicleta daca are componente uzate.
8. Utilizati aparatul conform indicatiilor din manual. Daca sesizati componente defecte in timpul asamblarii sau daca auziti sunete neobisnuite in timpul utilizarii bicicletei, nu folositi aparatul pana cand problema nu este rezolvata.
9. Purtati imbracaminte corespunzatoare atunci cand utilizati bicicleta. Nu purtati haine prea largi, acestea se pot agata de aparat sau pot impiedica miscarea.
10. Produsul este destinat doar utilizarii casnice. Greutatea maxima a utilizatorului este de 100 kg.
11. Produsul nu este potrivit pentru scopuri terapeutice.
12. Aveti grija cand ridicati sau mutati bicicleta. Exista riscul sa va accidentati spatele.

VEDERE DE ANSAMBLU





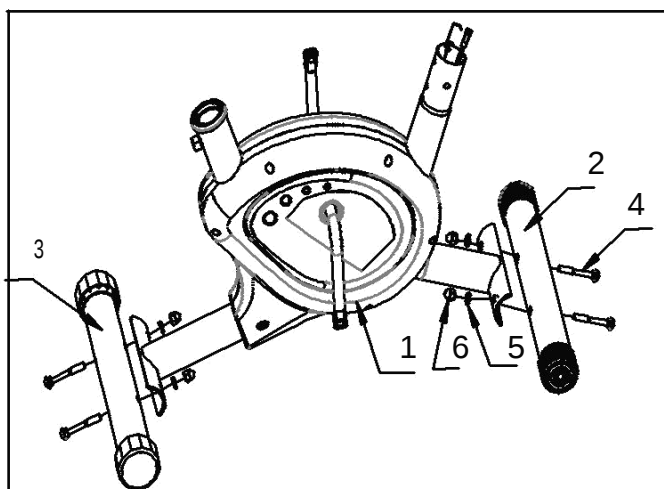
Cheie fixa



Cheie imbus

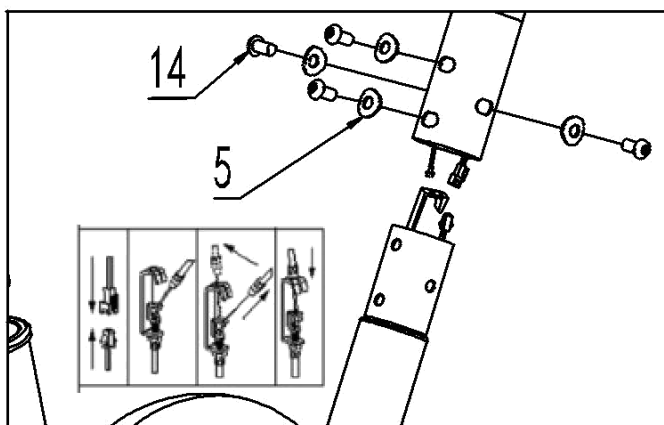
LISTA COMPONENTE					
Descriere		Nr.	Descriere		Nr.
1	Cadru principal	1	16	Suport calculator	1
2	Stabilizator posterior	1	17	Calculator	1
3	Stabilizator anterior	1	18	Surub cu cap imbus	2
4	Surub	4	19	Ghidon	1
5	Saiba	4			
6	Piulita cu cap bombat	4			
7	Pedala (Stanga)	1			
8	Rotita ajustare	1			
9	Suport sa	1			
10	Piulita (M8)	3			
11	Saiba	3			
12	Sa	1			
13	Pedala (Dreapta)	1			
14	Surub cu cap imbus	4			
15	Suport ghidon	1			

ASAMBLARE



PAS 1

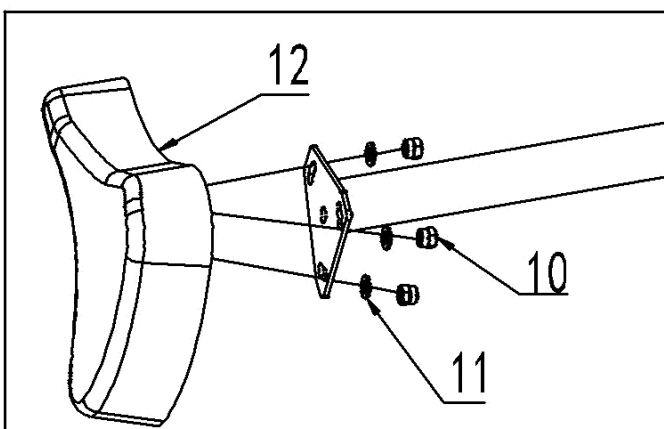
Atasati stabilizatorul anterior (3) la cadrul principal (1) folosind 2 piulite cu cap bombat (6), saibe (5) suruburi (4). Atasati stabilizatorul posterior (2) la cadrul principal (1) folosind 2 piulite cu cap bombat (6), saibe (5), suruburi (4).



PAS 2

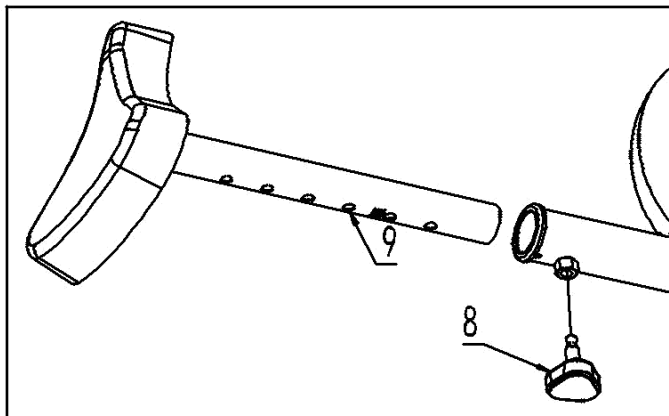
Luati suportul pentru ghidon (15) si conectati firul senzorului superior cu cel inferior (vezi fig.mica). Inserati suportul pentru ghidon (15) conform imaginii alaturate si fixati cu ajutorul celor 4 suruburi cu cap imbus (11) si 4 saibe (5) .

Reglati rotita pentru rezistenta la minim inainte de a conecta cablul.



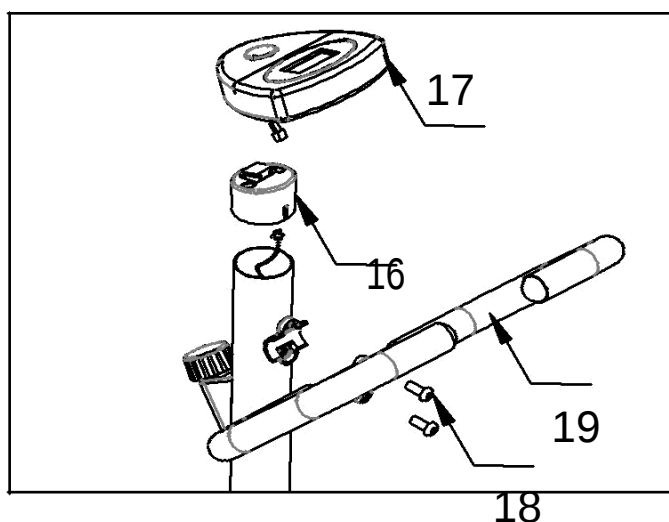
PAS 3

Fixati saua (12) la suportul pentru sa (9) folosind 3 saibe mici (11) si 3 piulite cu autoblocare (10).



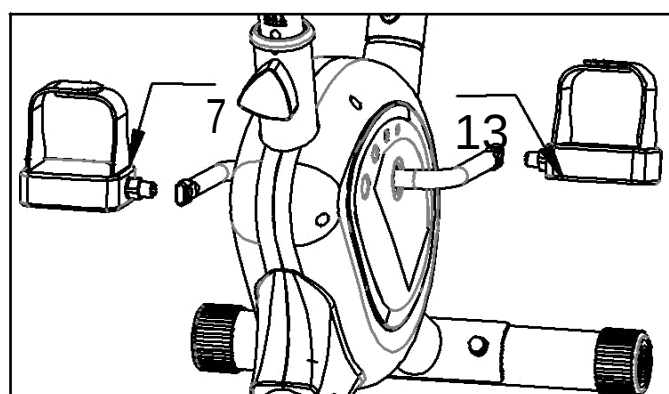
PAS 4

Inserati suportul pentru sa (9) in cadrul principal (1) si aliniati gaurile. Alegeti pozitia corecta si insurubati rotita (8) .



PAS 5

Conectati firul superior al calculatorului la calculator (17), apoi atasati calculatorul la suportul pentru calculator (16) situat in partea superioara a suportului pentru ghidon . Fixati ghidonul (19) folosind 2 suruburi cu cap imbus (18).



PAS 6

Pedalele (7&13) sunt marcate "L" si "R" – L-stanga, R-dreapta. Conectati-le la axul pedalier stang si drept. Pedala dreapta trebuie infiletata in sensul acelor de ceas, iar pedala stanga in sens invers.

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A CONSOLEI



Scan (SCAN): Ecranul afiseaza pe rand functiile.

Distance (DST): Afiseaza distanta parcursa.

Speed (SPD): Afiseaza viteza.

Timer (TMR): Afiseaza timpul de la 0 la 99:59.

Calories (CAL): Afiseaza consumul de calorii.

TIMER (TMR).....de la 0 la 99:59

MIN Time

SPEED (SPD)..... de la 0 la 99.9 KM/H

Speed

DISTANCE (DST).....de la 0 la 999.9

KM Distance

CALORIES (CAL)de la 0 la 9999 KCAL

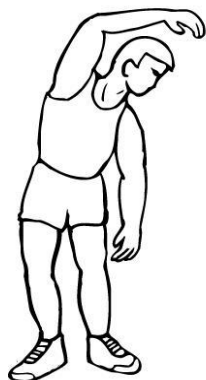
Calories

EXERCITII

Utilizarea bicicletei mecanice are numeroase beneficii: imbunatatirea conditiei fizice, tonifierea musculaturii, slabire.

1.Faza de incalzire

Acest stadiu ajuta la incalzirea musculaturii, pentru a evita accidentarile. Se recomanda sa executati cateva exercitii de stretching conform imaginilor de mai jos. Fiecare pozitie trebuie mentinuta timp de 30 secunde. Nu fortati, daca simtiti durere, opriti-va.



INTINDERI LATERALE



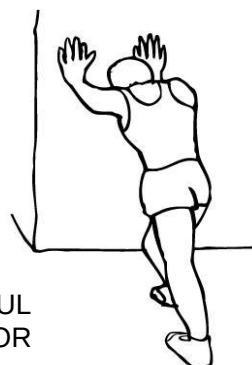
APLECARI
IN FATA



EXTERIORUL
COAPSELOR



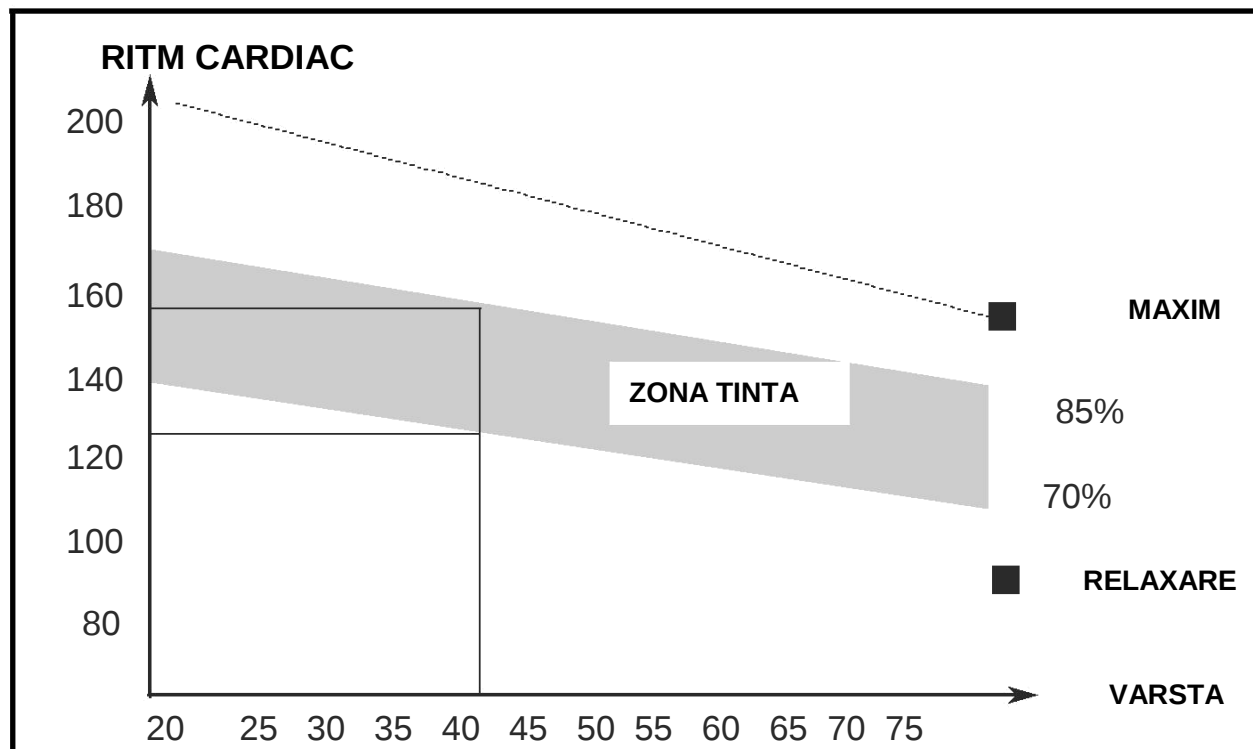
INTERIORUL
COAPSELOR



GAMBE

2.FAZA DE EXERCITIU

Acesta este stadiul in care depuneti efort. Dupa o utilizare frecventa a bicicletei, muschii picioarelor vor deveni mai flexibili. Lucrati in ritmul dvs. dar tineti cont ca este important sa mentineti un ritm constant. Efortul depus trebuie sa va mareasca ritmul cardiac, astfel incat acesta sa se incadreze in zona tinta, conform graficului de mai jos.



Acest stadiu ar trebui sa dureze cel putin 12 minute, desi majoritatea incep cu 15-20 minute.

3.FAZA DE RELAXARE

Acest stadiu ajuta la relaxarea musculaturii. In acest stadiu veti repeta exercitiile de incalzire, dar veti reduce ritmul. Executati exercitiile timp de 5 minute. Exerciitiile de stretching trebuie executate fara a forta muschii.

Pe masura ce conditia fizica se va imbunatati, va trebui sa va antrenati mai greu si pentru perioade mai lungi. Se recomanda sa va antrenati de cel putin 3 ori pe saptamana.

4.ERORI

1.Daca consola nu afiseaza valorile pe ecran, asigurati-va ca toate firele sunt corect conectate.

TONIFIEREA MUSCULATURII

Pentru tonifierea musculaturii trebuie sa setati rezistenta pe nivelurile cu dificultate mare. Acest lucru va pune mai multa presiune pe muschi si e posibil sa nu reusiti sa va antrenati pentru o durata de timp mai lunga. In faza de incalzire si relaxare, antrenati-va normal, iar spre finalul exercitiului, mariti rezistenta pentru a lucra picioarele mai puternic. Va trebui sa reduceti viteza pentru a pastra ritmul cardiac in zona tinta.

SLABIRE

Daca doriti sa slabiti, un factor esential este efortul depus. Cu cat veti lucra la o rezistenta mai mare si pentru un timp mai indelungat, cu atat veti pierde mai multe calorii.

UTILIZARE

Inaltimea seii poate fi reglata prin desfacerea rotitei si ridicarea sau coborarea suportului seii. Acest suport dispune de 6 gauri. Dupa ce ati ales inaltimea potrivita, strangeti rotita de ajustare.

Rotita de reglare a rezistentei are rolul de a slabi sau ingreuna rezistenta la pedalare. O rezistenta ridicata va ingreuna pedalarea, pe cand o rezistenta scazuta va usura rezistenta la pedalare. Este indicat sa setati rezistenta in timpul utilizarii bicicletei.