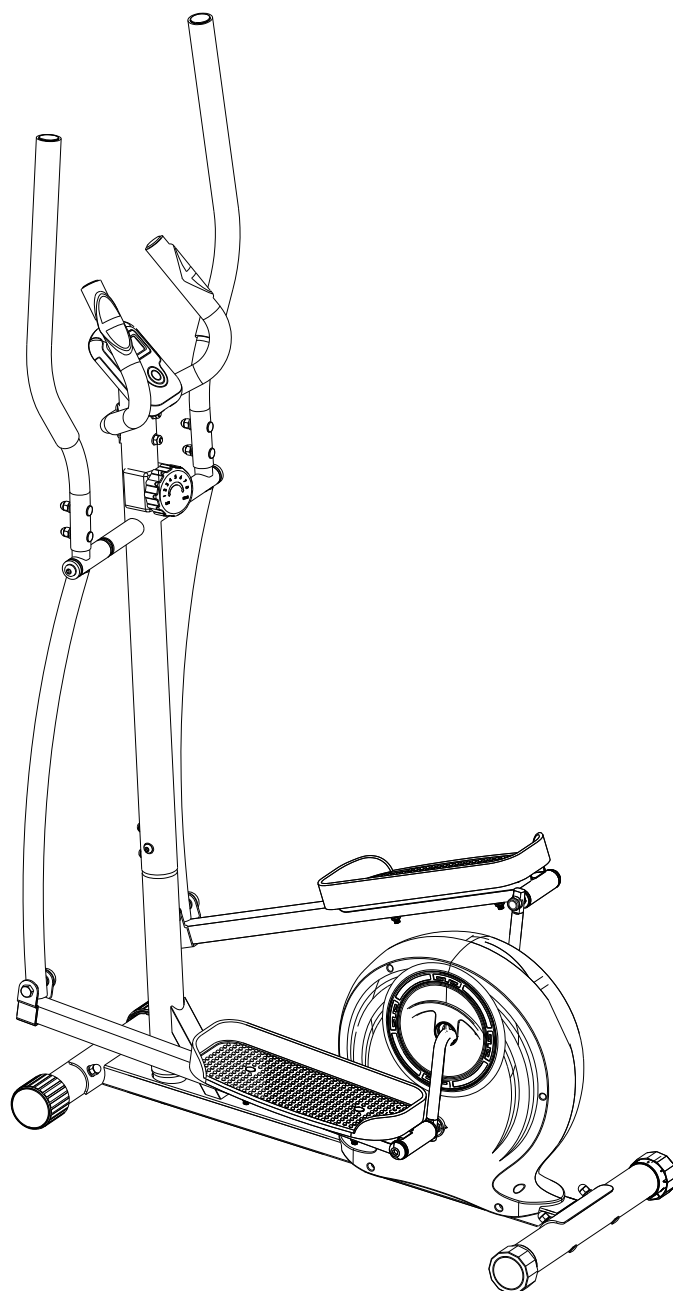


Manualul utilizatorului

SM217/SM218 Bicicleta eliptica Hiton Trip



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

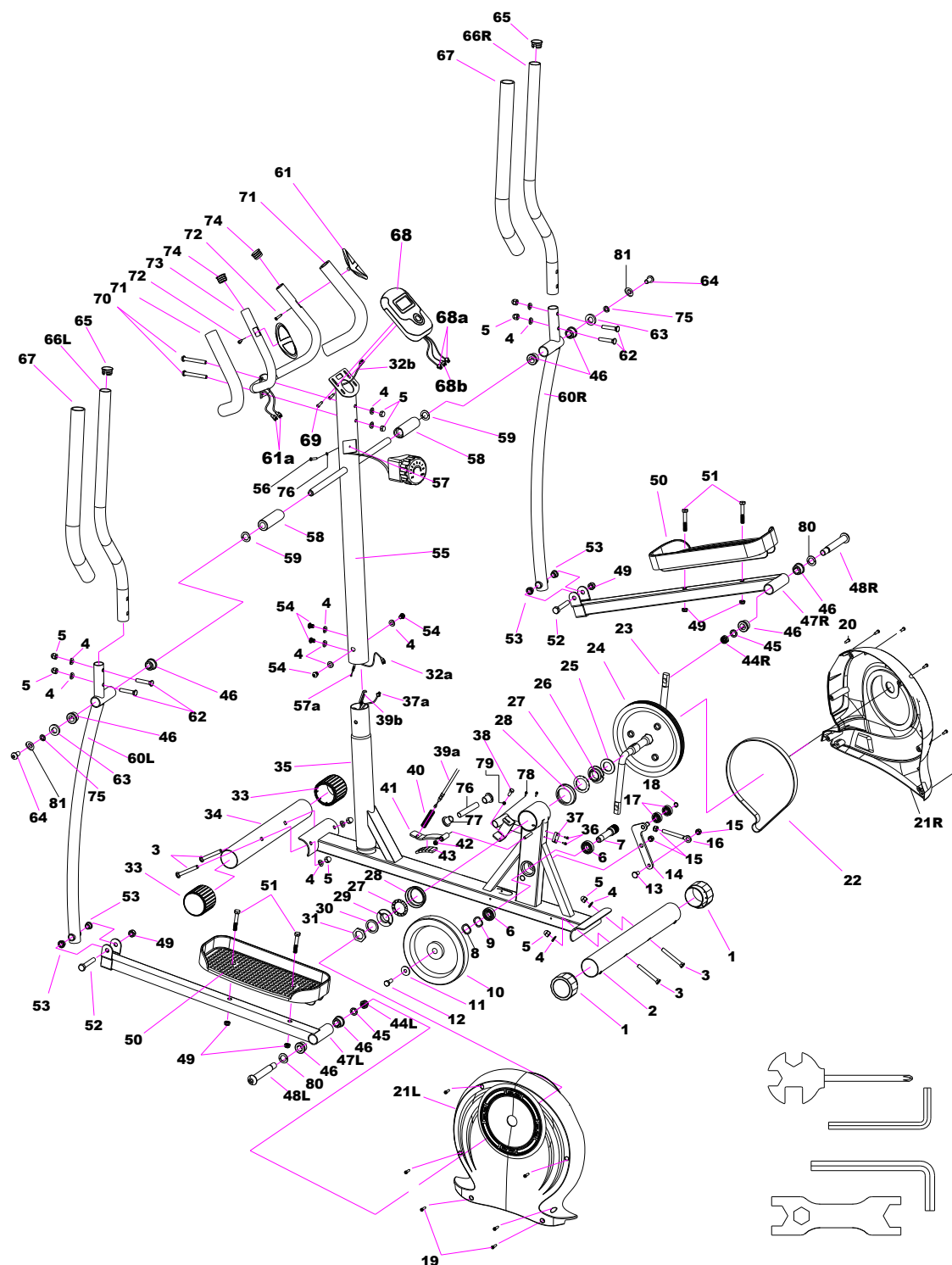
1. Odata ce produsul este asamblat. Va rugam sa verificati toate componentele cum ar fi suruburile, piulite,saibe.
2. Inainte de orice exercitiu, consultati-va cu medicul dumneavoastra mai intai sa va stabileasca frecventa exercitiilor, timpul si intensitatea corespunzatoare pentru varsta si starea corpului dumneavoastra.
3. Opriti exercitiul imediat in caz de greata,ingreunarea respiratiei,lesin,dureri de cap,dureri,senzatie de apasare in piept sau discomfort.
4. Va rugam sa tineti copii departe de bicicleta in timp ce este o utilizati,nu le permiteti copiilor sa utilizeze bicicleta.Aceasta bicicleta este destinata adultilor nu copiilor.
5. Va rugam sa verificati intotdeauna,in mod regulat protectia lantului care protejeaza partile mobile ala echipamentului,prin acest lucru echipamentul este asigurat si in stare buna.
6. Verificati saua,pozitia scaunului,pedalele si ghidonul sa fie bine fixate inainte de utilizarea bicicletei.
7. Utilizati cu atentie echipamentul. Va rugam sa opriti exercitiul imediat daca gasiti o problema neobisnuita sau auziti un sunet neconform in timp ce montati sau folositit produsul.
8. Nu purtati haine largi pentru a preveni prinderea/agatarea in orice piesa care se afla in miscare.
9. Aceasta bicicleta este doar pentru utilizarea casnica sau de familie. Greutatea maxima a a utilizatorului trebuie sa fie de 120 kg. Persoanele care depasesc aceasta limita de greutate nu trebuie sa utilizeze acest produs.
10. Aveti grija in momentul utilizarii echipamentului pentru a evita vatamarile inutile. Acest produs nu este permis sa fie utilizat ca un echipament medical.
11. Acest manual este numai pentru referinta.

Lista Partilor Componente

NO.	DESCRIERE	Cantitate	NO.	DESCRIERE	Cantitate
1	Capac pentru stabilizator spate $\phi 50 \times 1.5$	2	42	Surub de blocare M8	1
2	Stabilizator spate $\phi 50 \times 1.5$	1	43	Magnet	4
3	Surub de fixare M8*62	4	44L/R	Surub de blocare 1/2"	2
4	Saiba $\phi 8$	14	45	Saiba 1/2"	2
5	Piulita M8	10	46	Bucsa $\phi 28 \times \phi 16 \times 16$	8
6	Rulment 6002Z	2	47L/R	Tub pedale	2
7	Axul magnetic al rotii $\phi 15 \times 86$	1	48L/R	L/R Surub pedale 1/2"	2
8	Saiba de pe ax $\phi 21 \times \phi 15.2 \times 3.0$	1	49	Piulita de blocare M10	6
9	Inel D15	1	50	Pedala 345x146x40	2
10	Roata magnetica $\phi 180 \times 25/3\text{kg}$	1	51	Surub M10*45	4
11	Saiba $\phi 24 \times \phi 8 \times \phi 2.0$	1	52	Surub M10*55	2
12	Surub cu cap hexagonal exterior M8*15	1	53	Bucsa $\phi 18 \times \phi 10 \times 10$	4
13	Surub M8*19	1	54	Surub M8*16	4
14	Suport magnetic	1	55	Montator vertical	1
15	Piulita de blocare M8	3	56	Surub M5	1
16	Surub M8*60	1	57	Control tensiune	1
17	Rulment 6000Z	2	58	Insertie din plastic $\phi 28 \times \phi 16 \times 81.5$	2
18	Inel de siguranta $\phi 10$	1	59	Saiba $\phi 26 \times \phi 16 \times \phi 0.3$	2
19	Surub ST4.2*16	4	60L/R	Maner inferior	2
20	Surub ST4.2*16	8	61	Maner Puls	2
21L/R	Stnga/dreapta protectia lantului	2	62	Surub M8*40	4
22	Curea PJ5/270	1	63	Saiba $\phi 28 \times \phi 16 \times \phi 5$	2
23	Manivela	1	64	Surub M10*20	2
24	Roata pentru curea cu manivela PJ6/ $\phi 200$	1	65	Capac	2
25	Saiba II $\phi 40 \times 2.8$	1	66	Ghidon	2
26	Tragator de bucx	1	67	Protectie din spuma	2
27	Rulment $\phi 44.5$	2	68	Computer	1
28	Arbore bucx $\phi 55.6 \times 16$	2	69	Surub M5*10	2
29	Tragator de bucx	1	70	Surub M8*62	2
30	Saiba plata I $\phi 35 \times 2.0$	1	71	Protectie din spuma	2
31	Piulita	2	72	Surub ST4.2*19	2
32	Sensor	1	73	Ghidon mijloc	1
33	Capac $\phi 50 \times 1.5$	2	74	Capac $\phi 22.2 \times 1.5$	2
34	Stabilizator frontal $\phi 50 \times 1.5$	1	75	Saiba d10	2
35	Cadru principal	1	76	Saiba grover D6	1
36	Surub ST2.9*9.5	2	77	Capac	2
37	sensor	1	78	Surub ST4.2*16	2
38	Surub cu cap hexagonal exterior M6*15	1	79	Piulita hexagonala M5	1

39	Cablu de tensiune	1	80	Saiba ondulata D16	2
40	Arc	1	81	Saiba plata D10	2
41	Suport magnetic	1			

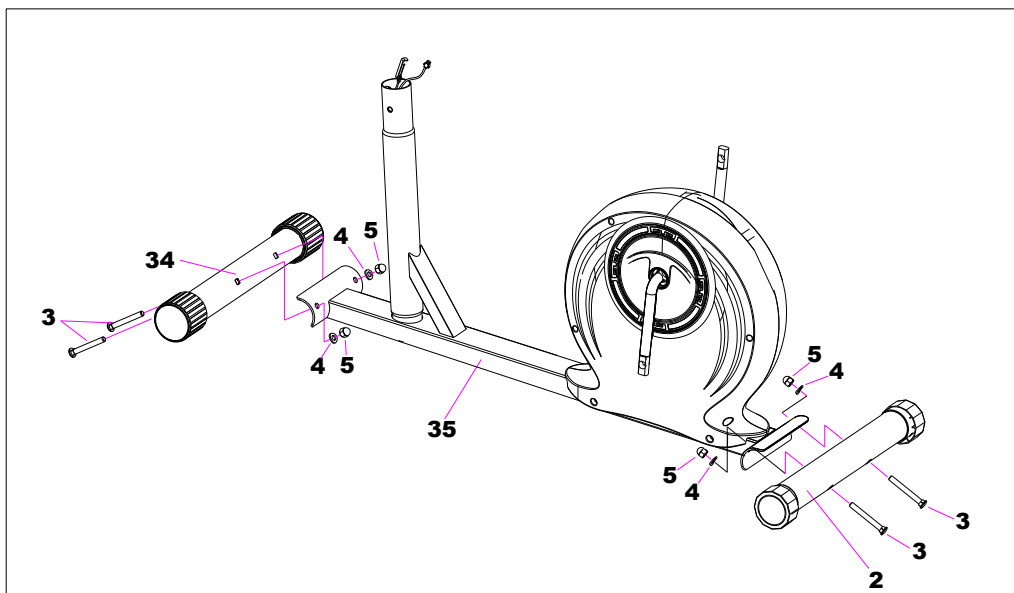
Vedere de ansamblu



INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

PASUL 1:

Atasati stabilizatorul in fata si spate (34/2) la cadrul principal (35) cu 4 bolt-uri (3) saiba arc (4) si piulita de blocare.(5)



PASUL 2:

Înlăturati surubul patru(54),saiba(4) din cadrul principal (35)

Conectati firul senzorului (32a) care vine prin cadrul principal cu firul senzorului (37a),apoi conectati capatul cablului la tensiune (57a) cu cablu de tensiune mai mica (39b) asa cum este aratat pe imagine.

Atasati-l in pozitie verticala (55) la cadrul principal (35) cu 4 suruburi (54) si saibe (4)

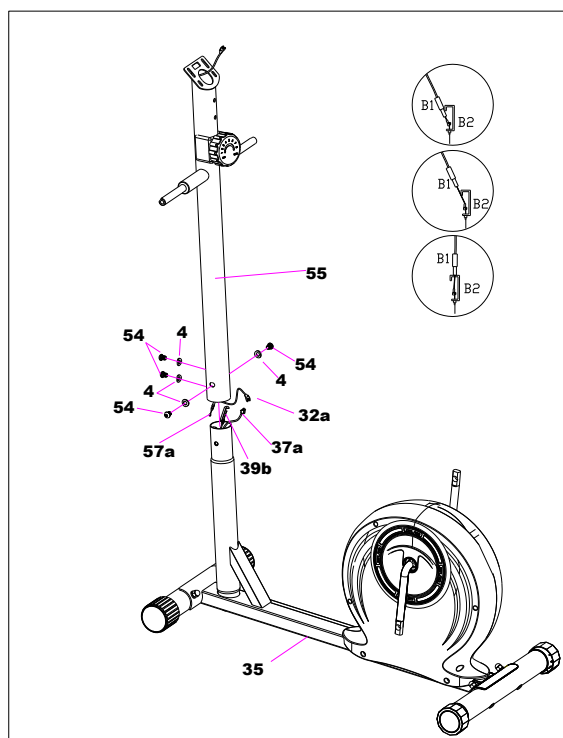
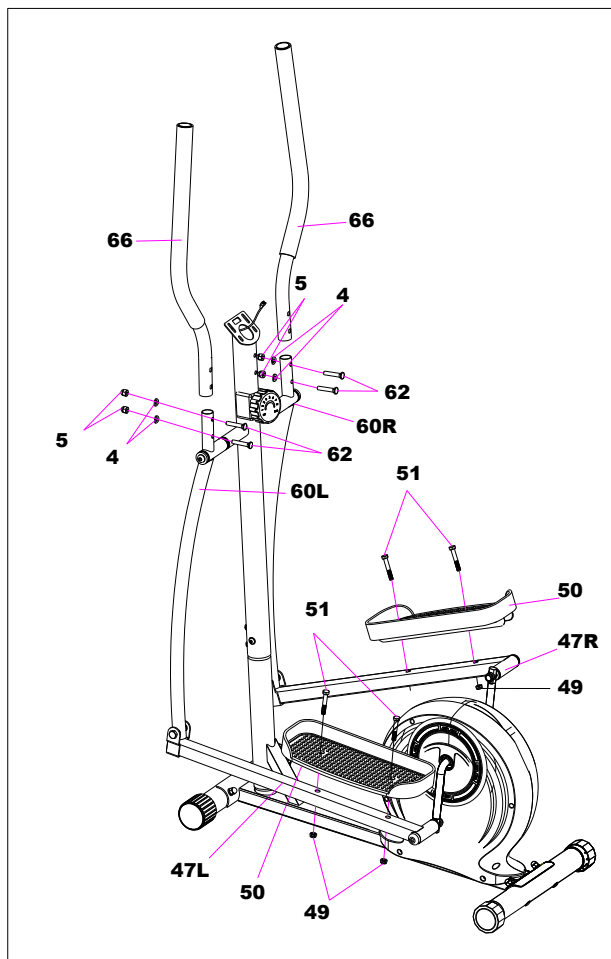
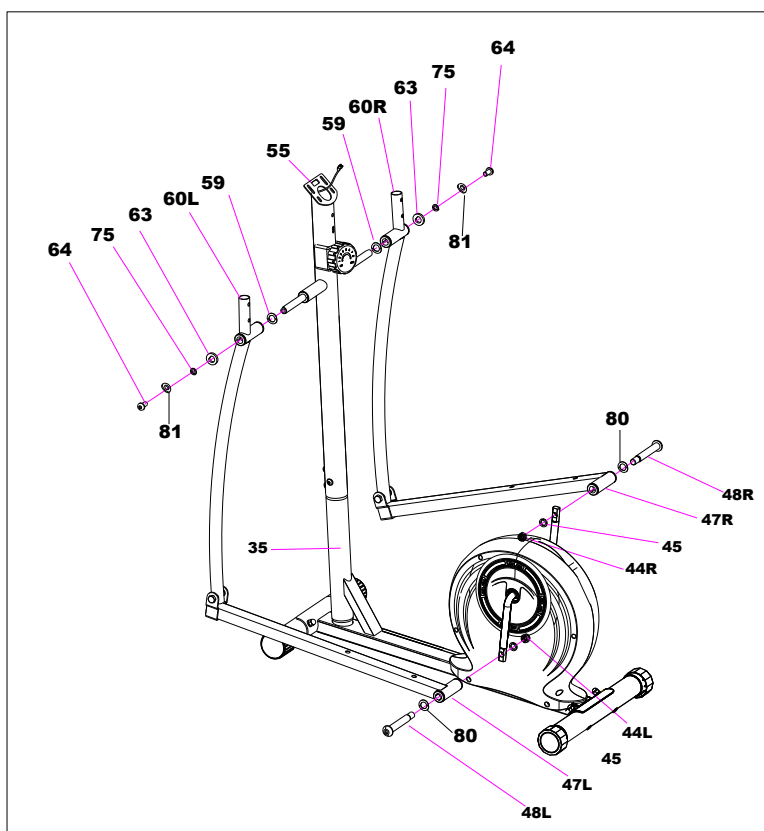


FIG.3

Fixati ghidonul de jos (60L/R) il atasati in pozitie verticala(55) cu surub (64) , saiba plata (81) saiba curbata (75),saiba (63), saiba grover (59).
 Fixati pedalele pe tuburi(47L/R) cu o parghie de pedala prin balamaua pedalei cu un surub (48L/R),saiba ondulata (80) saiba curbata (45) si o piulita plastic (44L/R). Surubul pentru pedala stanga (48L)ar trebui sa fie rotit in sensul opus arcelor de ceas. Surubul pentru pedala dreapta (48R) ar trebui sa fie filetat in sensul arcelor de ceas.

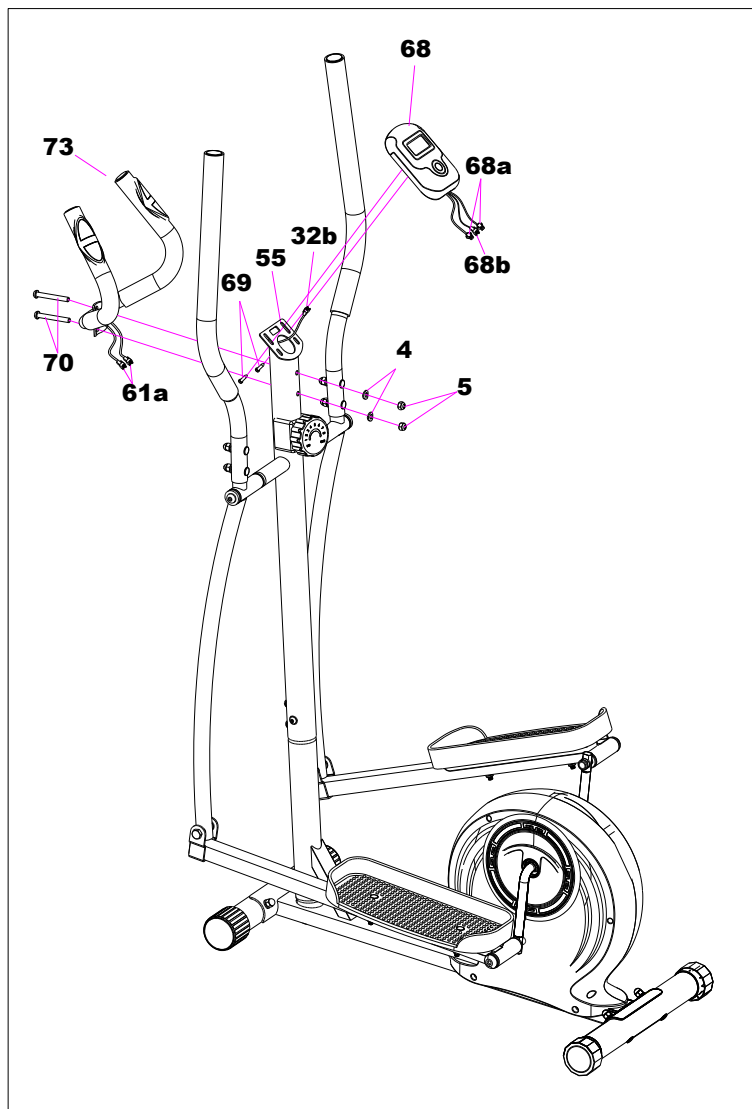
**FIG.4**

Instalati pedala(50) pe tubul specific acesteia (47L/R) cu cheia hexagonala specifica surubului (51), piulita plastic(49), fixeaza ghidonul (66) in bara manerului inferior (60L/R) cu surub (62), saiba grover (4) si piulita bombata (5).

STEP 5:

Instalati ghidonul mijlociu(73) in pozitie verticala (55) cu surub (70) saiba grover (4), si piulita bombata(5).

Conecteaza firul pentru puls in maner 68a 68b and 61a, apoi conectati firul senzorului la computer (68); fixati Computer-ul (68) in pozitie verticala (55) cu surub.



ATENTIE: ASIGURATI-VA CA AU FOST STRANSE SUFICIENT TOATE SURUBURILE SI PIULITELE BOMBATE INAINTE DE A INCEPE ANTRENAMENTUL.

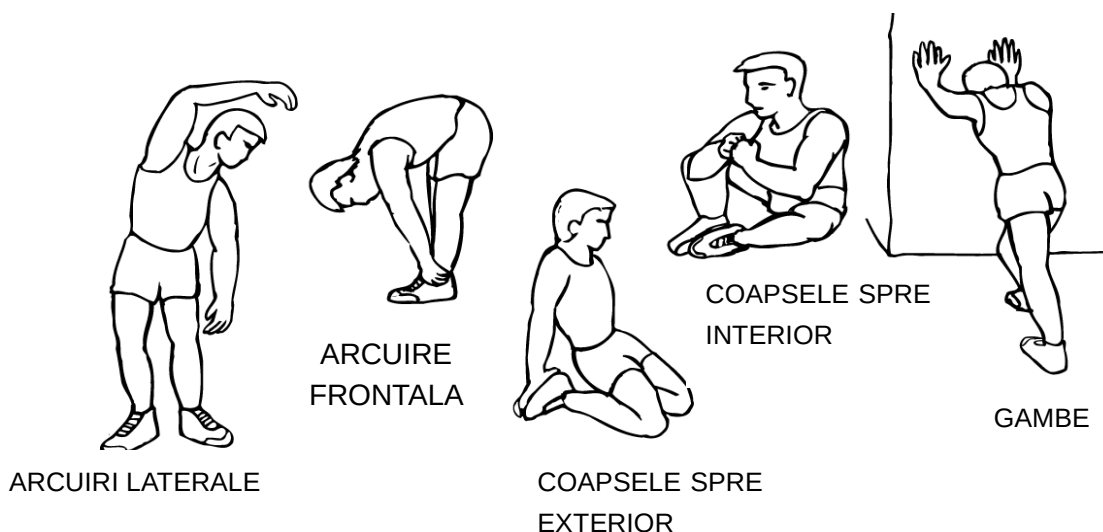
NOTA: CAPATUL CAPACULUI DE PE STABILIZATORUL FRONTAL ESTE MOBIL, ASTFEL FIIND MAI USOR PENTRU DUMNEAVOASTRA SA VA MUTATI BICICLETA.

INSTRUCTIUNI PENTRU EXERCITII

Utilizand bicicleta ELIPTICA aveti mai multe avantaje, sa va imbunatatiti conditia fizica, tonusul muscular si in colaborare cu controalele de calorii va ajutati corpul sa scada mai repede din calorii.

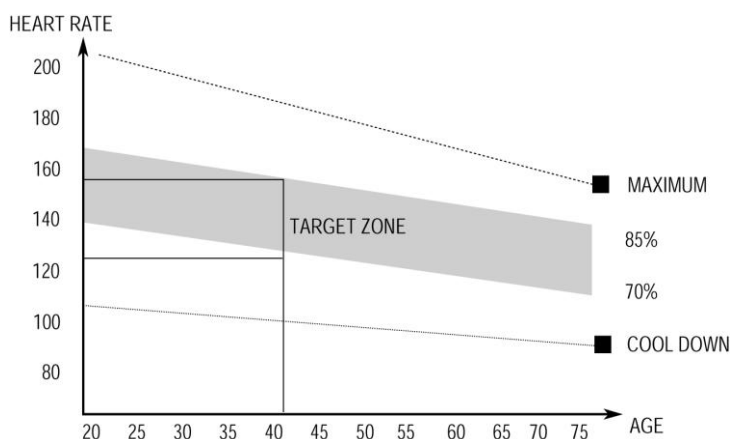
1.Faza de incalzire

Aceasta etapa va ajuta ca functionare sangelui in intreg organismul sa functioneze corect. Aceasta miscare va reduce de asemenea si riscul de crampe musculare. Este recomandabil sa realizati cateva exercitii de intindere dupa cum se arata in imaginile de mai jos. Fiecare intindere ar trebui realizata aproximativ 30 de secunde, nu va fortati muschii in momentul intinderii, daca va doare **OPRITI-VA!!!**



2. Faza Exercițiilor

Aceasta este faza in care ati depus efort. Dupa o utilizare regulata , muschii picioarelor vor deveni mai puternici. Este foarte important sa mentineti un ritm constant dealungul antrenamentului . Rata muncita trebuie sa fie suficienta pentru a va accelera bataile inimii in zona tinta indicata pe graficul de mai jos.



Această etapă ar trebui să dureze cel puțin 12 de minute , deși cei mai mulți oameni încep de la aproximativ 15-20 de minute

3. Etapa de relaxare a muschilor

Aceasta etapa este de a va lasa sistemul dumneavoastra cardio-vascular si muschii relaxati. Aceasta este o repetare a exercitiului de incalzire ex. Reduceti tempo-ul continuati de aproximativ 5

minute. Exercițiile de întindere ar trebui să fie repetate, va reamintim din nou să nu vă forțați mușchii în momentul când realizați întinderile.

Este recomandat să vă antrenați de cel puțin 3 ori pe săptămână și dacă este posibil lăsați un spațiu uniform între antrenamente.

Tonifierea Musculară

Pentru a vă tonifica musculatură cu ajutorul bicicletei ELIPTICE trebuie să aveți o rezistență stabilă ridicată. Acest echipament va pune presiune mai mult pe mușchii picioarelor iar dacă nu aveți rezistență înseamnă că nu vă puteți antrena atât de mult timp cât doriți. În cazul în care doriți să vă îmbunătățiți performanțele trebuie să vă schimbați și programul de antrenament. Posibil să reduceți viteza pentru a menține inima în zona de target.

SLABIREA

Cel mai important factor de aici este cantitatea de efort depus. Cât de mult veți lucra mai greu și mai mult cu atât veți arde mai multe calorii.. Eficiența este la fel la fel cum vă antrenați să vă îmbunătățiți fizicul, diferența o face scopul.

UTILIZARE

Butonul de reglare a tensiunii permite schimbarea rezistenței pedalelor. O rezistență mai ridicată face mai dificilă pedalarea, o rezistență mai scăzută face mai ușoară pedalarea. Pentru rezultate foarte bune setați tensiunea în timp ce bicicleta este în uz.

CALCULATOR

SPECIFICATII:

TIMP-----	00:00~99:59MIN
VITEZA-----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANTA-----	0.00~999.9KM(ML)
ODOMETRU-----	0.0~9999KM or ML
PULS -----	40~240BPM
CALORII-----	0.0~9999KCALs

FUNCTIILE BUTOANELOR :

MODE: Acest buton va lasa sa selectati si sa blocati o anumita functie pe care o doriti.

PROCEDURI DE OPERARE:

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Acest sistem se aprinde cand este apasata orice tasta sau cand primesti un semnal de intrare de la senzorul de viteza.
- ◆ Sistemul se opreste automat atunci cand senzorul nu are nici o intrare de semnal sau cand nu este apasata nici o cheie timp de 4 minute.

2. RESET:

Unitatea poate fi resetata fie prin schimbarea bateriei sau apasand tasta MODE timp de 3 secunde.

3.MODE:

Pentru a allege SCAN sau LOCK,daca nu doriti modul de scanare,apasati tasta MODE,atunci cand indicatorul de pe functia pe care doriti incepe sa clipeasca.

4.FUNCTII:

1. TIME: Apasati MODE pana cand cursorul ramane fixat pe TIME. Timpul total de lucru va fi afisat in momentul inceperii exercitiului.
2. SPEED: Apasati tasta MODE pana cand cursorul ramane fixat pe SPEED. Afiseaza viteza curenta pe timp de antrenament.
3. DISTANCE: Apasati MODE pana cand cursorul ramane fixat pe DISTANCE. Distanța de la fiecare antrenament va fi afisata la pornirea in exercitiu.
4. ODOMETER: Apasati tasta MODE pana cand cursorul ramane fixat pe ODO METER. Distanța totala acumulata va fi afisata.
5. CALORIE: Apasati tasta MODE pana cand cursorul ramane fixat pe CALORIE. Caloriile arse vor afisa la inceperea exercitiului.
6. (PULSE) : Apasati tasta MODE pana cand cursorul ramane fixat pe PULSE.Prin aceasta functie se vor calcula bataile inimii.

SCAN: Afiseaza notificari in concordanta cu urmatoarea diagrama la fiecare 4 secunde. Afisare automata din urmatoarele functii in ordinea aratata

TIME-SPEED-DISTANCE CALORIE-PULSE

NOTE:

1. Fara nici un semnal care vine in 4-5 minute, ecranul LCD se va inchide automat.
2. Atunci cand nu exista un semnal de intrare , ecranul se va aprinde automat..
3. Daca exista posibilitatea sa vedeti un ecranul necorespunzator pe monitor ,va rugam inlocuiti bateria sa aveti rezultatele dorite. Trebuie sa inlocuiti bateriile in acelasi timp.

Monitorul utilizeaza baterii de 1.5V "AA" sau "AAA" .

F.A. 15.02.2016