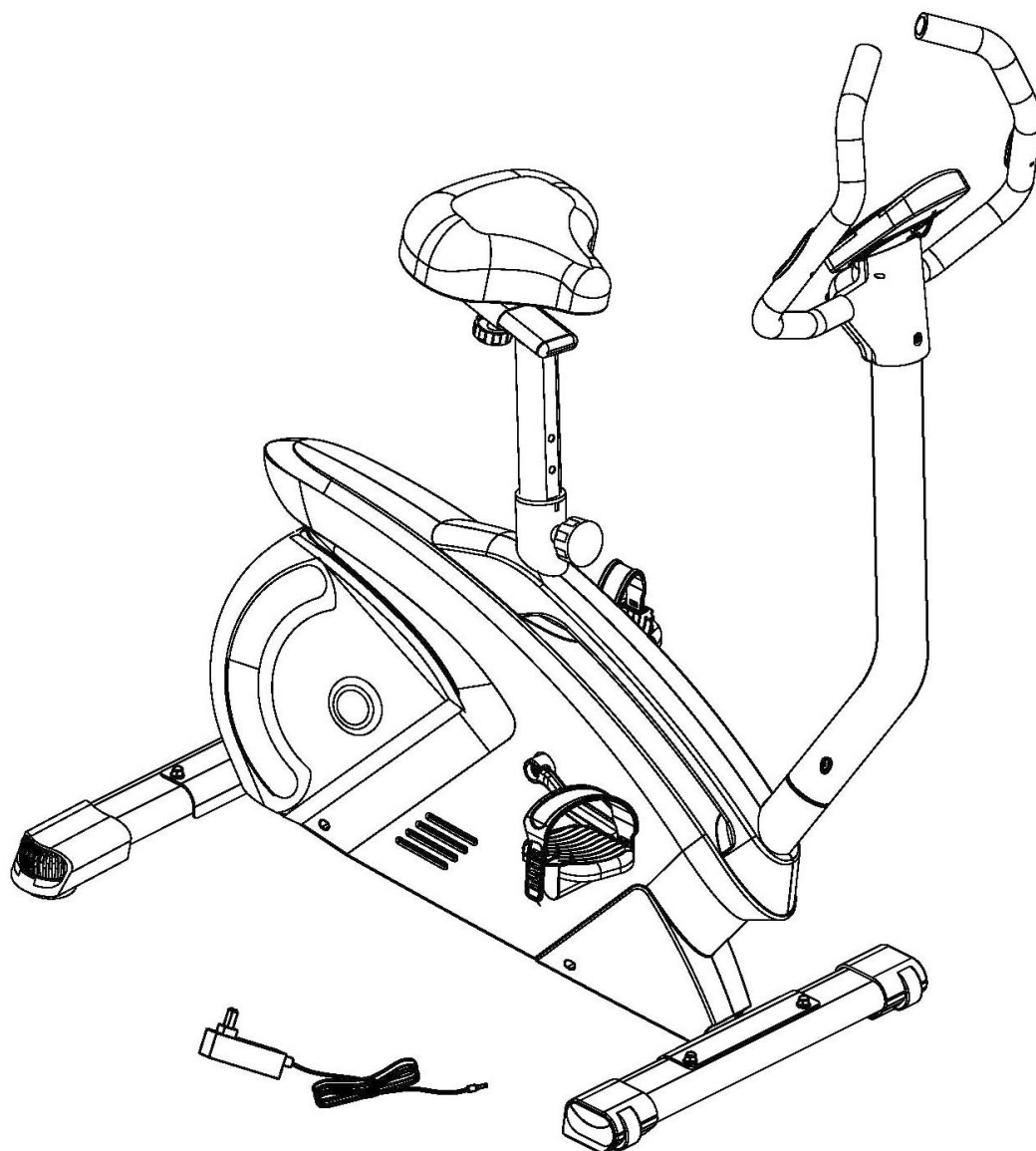
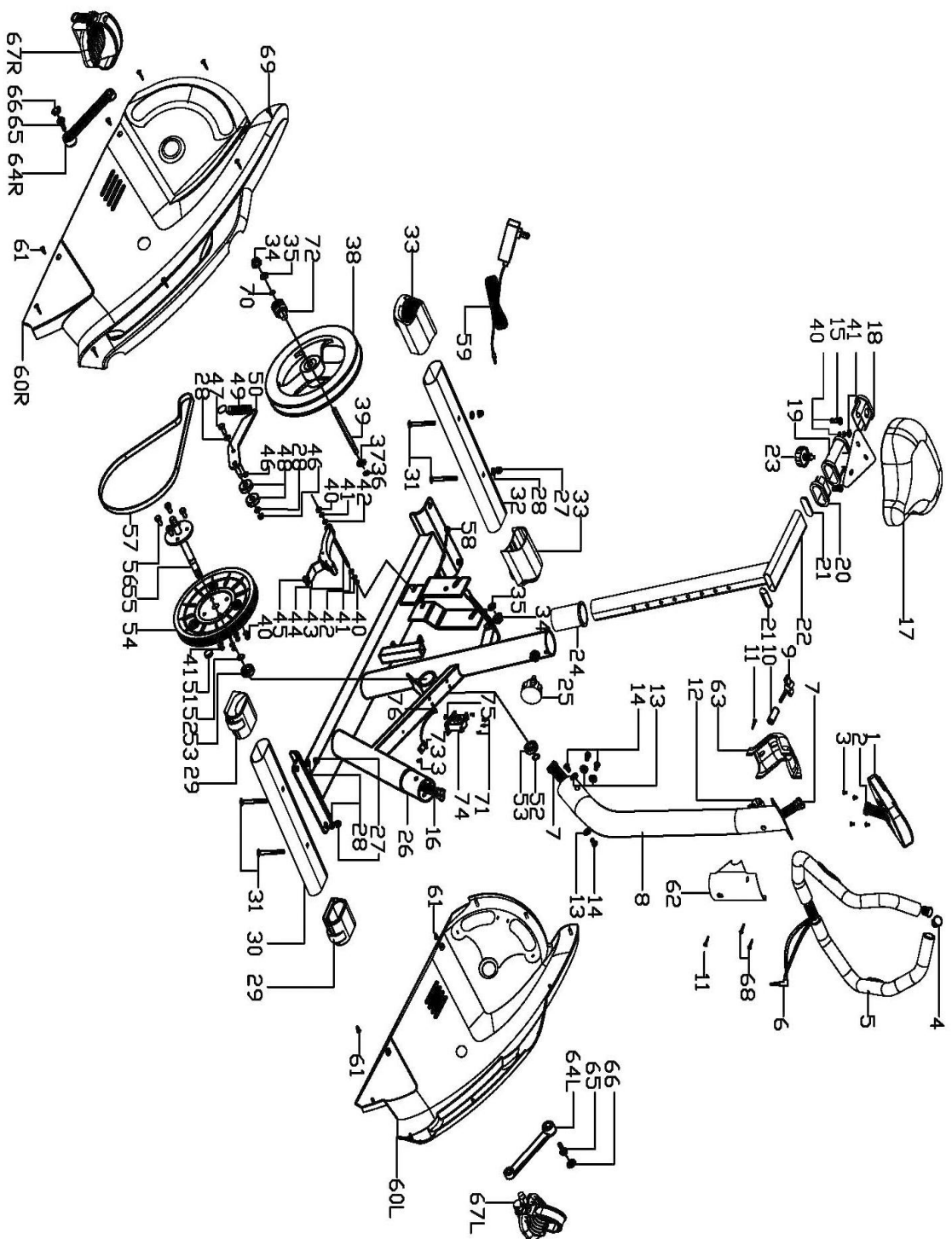


MANUAL DE UTILIZARE

SM242 Bicicleta ergometru Hiton Challenger





LISTA COMPONENTE

Nr.	DENUMIRE	MARIME	cantitate
1	Calculator		1 buc.
2	Cablu calculator		1 buc.
3	M5	M5*10L	5 buc.
4	Capac ghidon	Pentru tub cu ϕ 25	2 buc.
5	Ghidon		1 set.
6	Fir senzor puls		1 buc.
7	Cablu superior		1 buc.
8	Suport ghidon		1 set.
9	Surub pentru ghidon		1 buc.
10	Bucsa 1	ϕ 12*1.5T*29L	1 buc.
11	M5	M5*16L	1 buc.
12	Surub		1 set.
13	Saiba	ϕ 20* ϕ 8.2*1.2T	4 buc.
14	M8	M8*16L	4 buc.
15	Saiba M6		3 buc.
16	Cablu inferior		1 buc.
17	Sa		1 buc.
18	Capac spate-suport sa		1 buc.
19	Suport sa		1 set.
20	Capac fata-suport sa		1 buc.
21	Capac spate-set suport sa		2 buc.
22	Tub vertical		1 set.
23	Rotita 1	M10	1 buc.
24	Bucsa plastic		1 buc.
25	Surub	M10	1 buc.
26	Cadru principal		1 set.
27	Surub	M8	4 buc.
28	Saiba plata 1	ϕ 20* ϕ 8.2*1.2T	6 buc.
29	Capace stabilizator anterior		2 buc.
30	Stabilizator anterior		1 buc.
31	Surub M8	M8*55L	4 buc.
32	Stabilizator posterior		1 buc.
33	Capace stabilizator posterior		2 buc.
34	M10	3/8 "	2 buc.

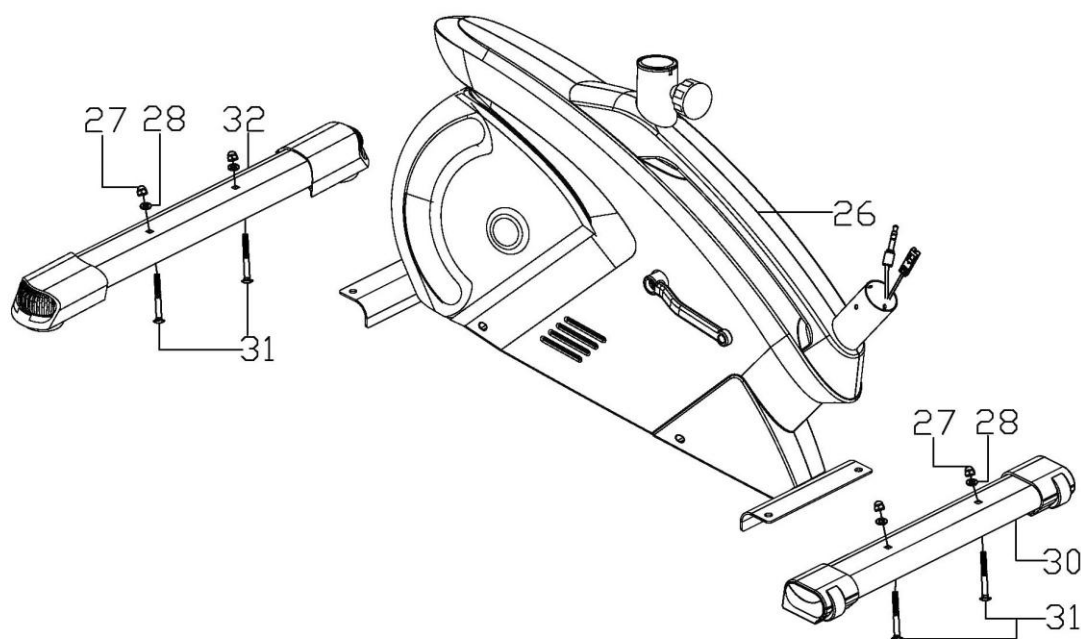
35	M10	3/8 " *5. 0L	2 buc.
36	Saiba plata 2	ϕ 24* ϕ 12.2*1.2T	1 buc.
37	Saiba plastic	ϕ 12	1 buc.
38	Volanta	ϕ 260	1 set.
39	Ax volanta	长 145	1 buc.
40	M6		9 buc.
41	Saiba plata 3	ϕ 18* ϕ 6.2*1.0T	9 buc.
42	M6		2 buc.
43	Surub	ϕ 6*75	1 buc.
44	Magnetic set		1 set.
45	Arc		1 buc.
46	M8		2 buc.
47	M8	M8*40L	1 buc.
48	Rulment 1	6300zz	2 buc.
49	Arc 1	ϕ 16* ϕ 2.0	1 buc.
50	Set piese		1 set.
51	Sensor magnetic		1 buc.
52	Arc pentru ax ϕ 17		2 buc.
53	Rulment 2	6203Z	2 buc.
54	Roata	ϕ 260	1 buc.
55	Ax pedala	126L	1 set.
56	M6	M6*15L	4 buc.
57	Curea	440J	1 buc.
58	Cablu		1 buc.
59	Adaptor		1 buc.
60	Carcasa (l&r)		1 set.
61	M5	M5*20	6 buc.
62	Capac spate-ghidon		1 buc.
63	Capac fata-ghidon		1 buc.
64	Pedale (l&r)		1 set.
65	Surub	M8*20	2 buc.
66	Capac pedale		2 buc.
67	Pedale (l&r)		1 set.
68	M4	M4*20L	6 buc.
69	M5	M5*25	6 buc.
70	Arc pentru ax ϕ 12		1 buc.
71	M5	M5*10L	4 buc.
72	Rulment	ϕ 38	1 buc.
73	Senzor fix		1 buc.
74	Motor		1 buc.
75	Cablu motor		1 buc.

76	Senzor		1 buc.
----	--------	--	--------

Instrucțiuni de asamblare

Scoateti toate piesele si componentele din cutie, asezati-le pe podea si verificati sa nu lipseasca nici o piesa. Cateva componente au fost conectate direct la cadrul principal si preasamblate. In plus, exista numeroase componente individuale care au fost atasate la parti separate. Acest lucru determina o asamblare mai usoara si mai rapida.

Pas 1

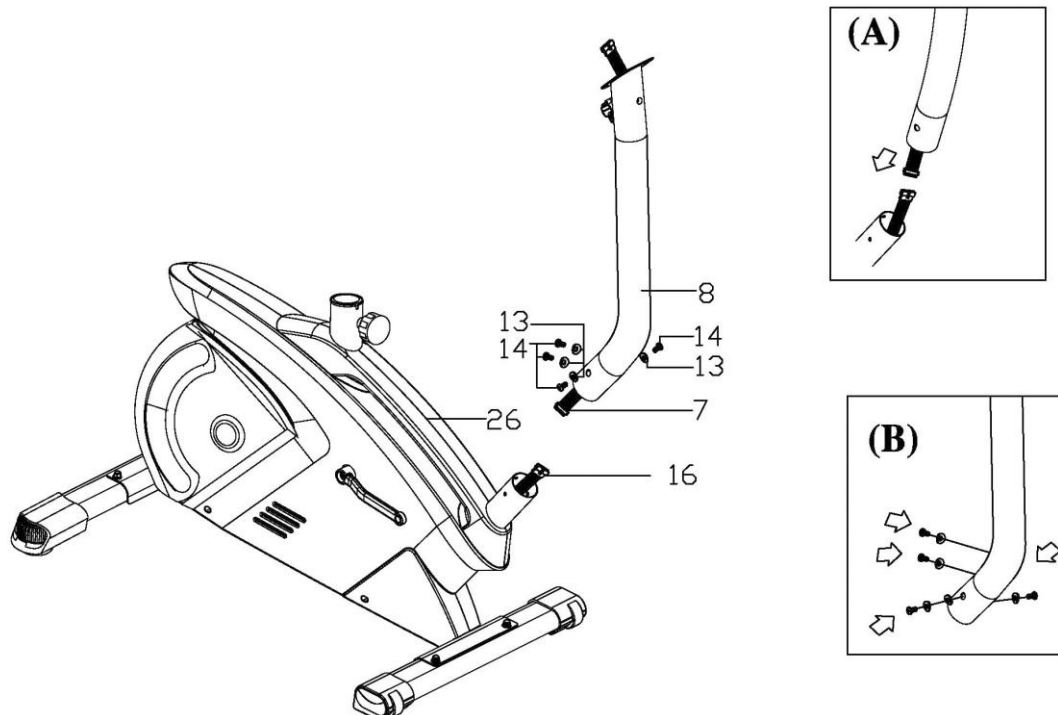


Pas 1:

Atasati stabilizatorii (30+32) la cadrul principal (26).

1. Atasati stabilizatorul anterior (30) cu capacele preasamblate si rotile de transport (29) la cadrul principal (26). Utilizati 2 suruburi M8 (31), saibe plate (28) si piulite (27).
 2. Atasati stabilizatorul posterior (32) la cadrul principal (26). Utilizati 2 suruburi M8 (31), saibe plate (28) si piulite (27).
- Dupa finalizarea asamblarii, reglati capacele de ajustare (33) astfel incat bicicleta sa fie stabila pe podea si sa nu se miste. Daca doriti sa mutati bicicleta, puneti un picior in fata stabilizatorului anterior (30) si trageți de ghidon inspre dvs. astfel incat bicicleta sa se sprijine pe rotile de transport (29), acum o puteti deplasa in orice directie doriti.

PASUL 2

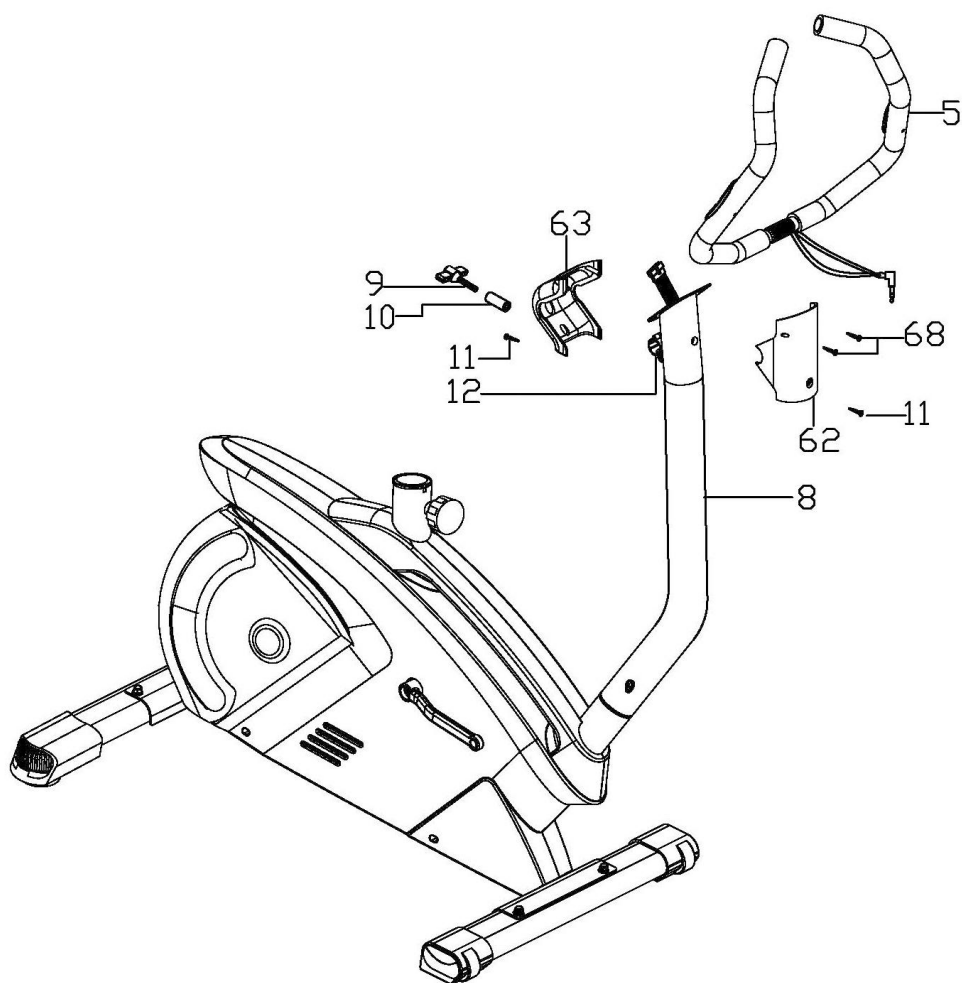


Pasul 2:

Atasati suportul ghidonului (8) la cadrul principal (26) ,

1. Conectati cablul superior al calculatorului (7) la cablul inferior (16).
2. Asezati suportul pentru ghidon (8) in locatia corespunzatoare de pe cadrul principal (26). Asigurati-va ca nu deteriorati conexiunea realizata la punctul 1. Pentru atasarea suportului pentru ghidon (8) la cadrul principal (26) folositi 4 seturi de suruburi M8 (14), saibe curbate (13).

PASUL3

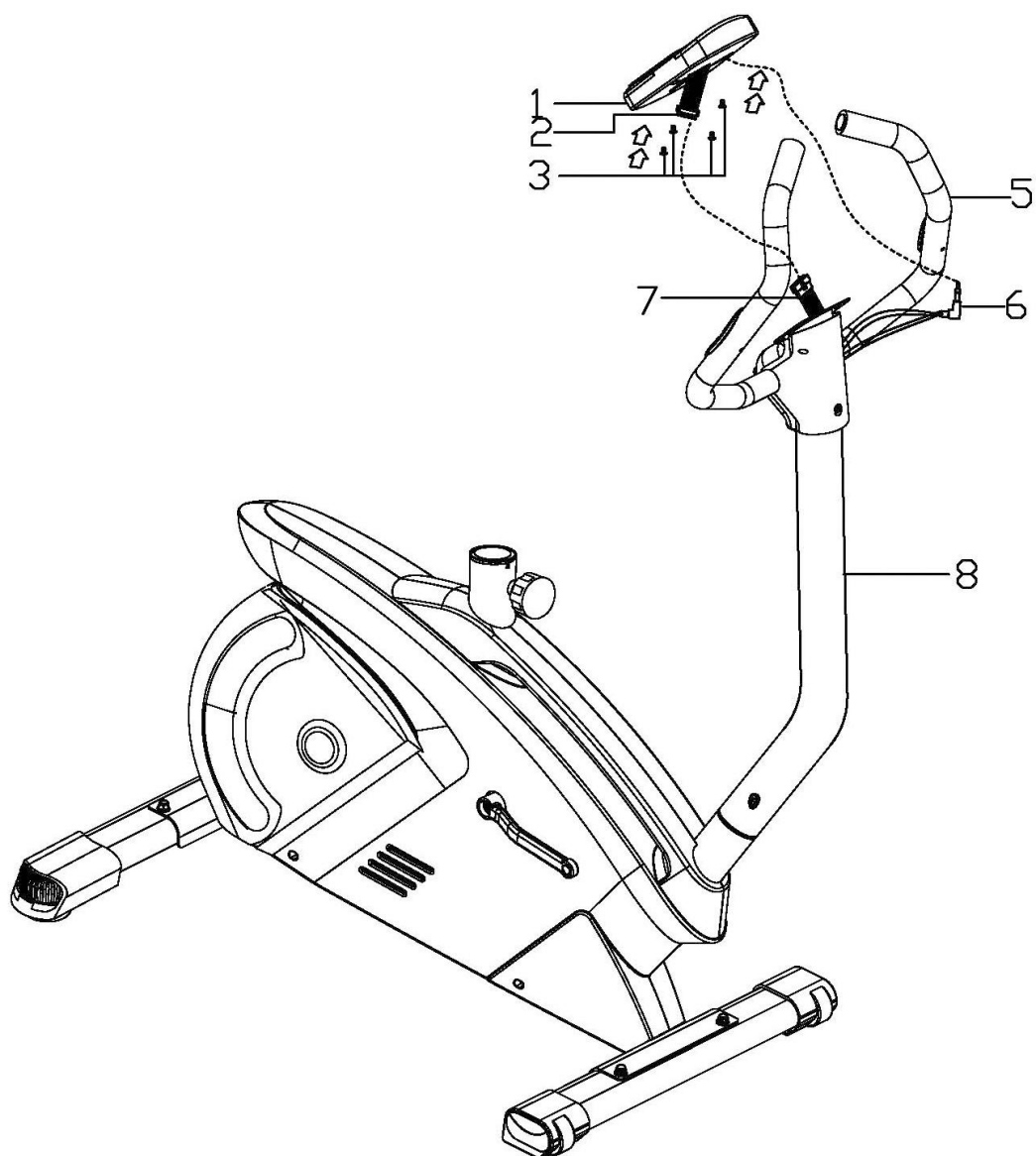


Pasul 3:

Atasati ghidonul (5) la suportul pentru ghidon (8).

1. Asezati ghidonul preasamblat (5) in partea superioara a suportului (8).
2. Atasati capacele (62&63) la suport (8) si fixati cu suruburi (68&11).
3. Fixati ghidonul in pozitia corespunzatoare folosind buce (10) si suruburi (9).

PASULA

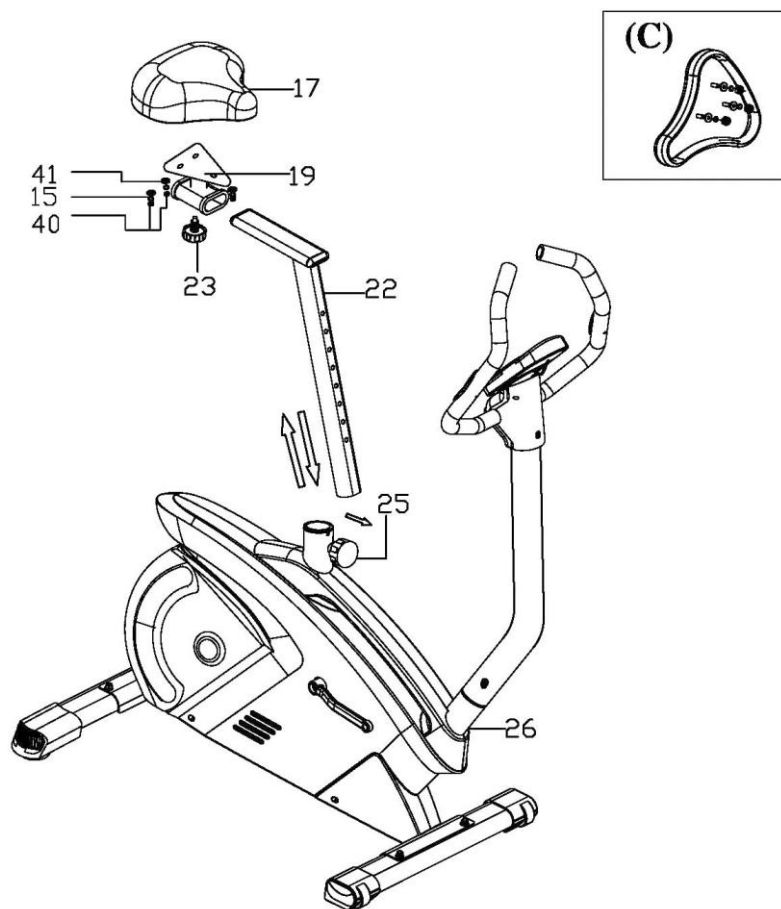


PASUL 4:

Atasati calculatorul (1) la suportul pentru ghidon (8)

1. Conectati cablul ce provine din suportul pentru ghidon (7) cu cablul din spatele calculatorului (2) apoi introduceti cablul senzorului de puls (6) in gaura din spatele calculatorului (1). 2. Asezati calculatorul (1) in partea superioara a suportului pentru ghidon (8) si fixati cu ajutorul suruburilor (3).

PASUL 5



Pasul 5

Atasati saua (17) si suportul pentru sa (19) la tubul vertical (22) si fixati tubul vertical (22) la cadrul principal (26).

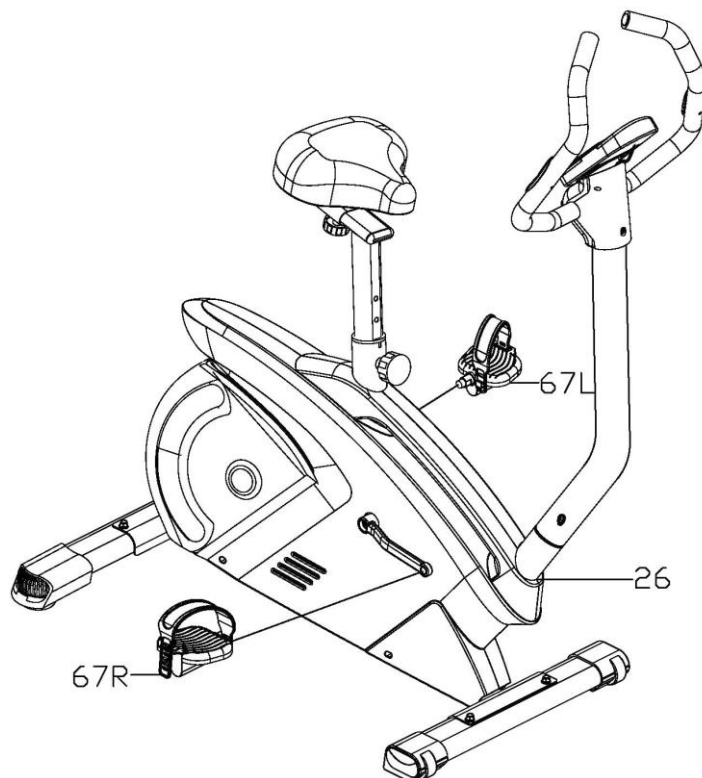
1. Atasati saua (17) la suportul pentru sa (19) si strangeti cu ajutorul saibei plate (41), saibei (15) suruburilor (40).
2. Introduceti suportul pentru sa (19) in locul tubului vertical (22), alegeți-vă poziția dorită apoi fixați saua pe tubul vertical (22) folosind roțita (23).
3. Introduceti tubul vertical (22) în locul corespunzător de pe cadrul principal (26), alegeți înălțimea dorită și fixați folosind roțita (25).

Atentie când reglați înălțimea tubului vertical, atenție să nu depășească marcajul pentru poziția maximă de ajustare.

Atentie!

Înainte de fiecare exercițiu, verificați să fie bine fixată saua.

PASUL 6



Pasul 6

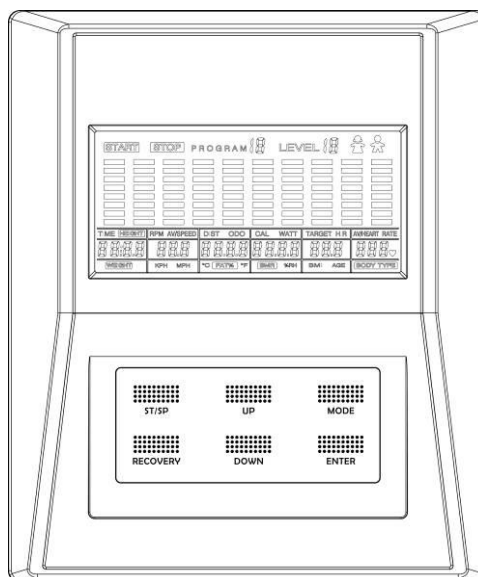
Atasati pedalele (67L+67R) la axurile pedalelor (64L+64R).

1. Fixati pedala dreapta (67R) la axul drept (64R) conform imaginii de mai sus (atentie! rotiti pedala in sensul acelor de ceas).
2. Fixati pedala stanga (67L) la axul de pe partea stanga (64L) (Atentie! rotiti pedala in sensul invers al acelor de ceas).
3. Montati curelusele pedalelor pe pedalele corespunzatoare (50L+50R). (Pedalele sunt marcate cu „L“ pentru stanga si „R“ pentru dreapta)



Conectati cablul adaptorului (59) la gaura din preajma stabilizatorului posterior (32).

INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE PENTRU TZ-6159



Functii butoane

START/STOP: 1. Porneste si Opreste antrenamentul.

2. Masurare grasime corporala.

3. Functioneaza doar in modul STOP. Tineti apasata tasta timp de 3 secunde pentru a reseta toate valorile functiilor.

DOWN: Scade valoarea parametrului selectat: TIMP, DISTANTA, etc. In timpul antrenamentului, scade nivelul rezistentei.

UP : Creste valoarea parametrului selectat. In timpul antrenamentului creste nivelul rezistentei.

ENTER: Confirma valoarea sau modul de antrenament.

RECOVERY: Functia Recovery afiseaza nivelul conditiei fizice (Nivel 1-6 dupa 1 minut). F1 este nivelul cel mai bun, F6 este nivelul cel mai slab.

MODE: Comuta afisajul intre RPM si VITEZA, ODO si DIST , WATT si CALORII in timpul antrenamentului.

SELECTARE ANTRENAMENT

Utilizati tastele UP si DOWN pentru a selecta modul de antrenament apoi apasati tasta ENTER pentru a confirma.

Calculatoul are 7 moduri de antrenament:

Manual, Pre- program, Program Watt, Program Grasime Corporala, Program Ritm Cardiac Tinta, Program Control Ritm Cardiac si Program Utilizator.

Functii:

1. VITEZA: Afiseaza viteza curenta. Viteza maxima este de 99.9 KM/H sau MILE/H.
2. RPM: Afiseaza numarul de rotatii pe minut.
3. TIME: Afiseaza durata antrenamentului de la 00:00 la 99:59. Utilizatorul poate preseta durata antrenamentului.
4. DIST: Afiseaza distanta parcursa de la 0.00 la 999.9 KM sau Mile. Utilizatorul poate preseta distanta tinta.
5. ODO: Afiseaza distanta totala acumulata de la 0.0 la 999.9KM sau Mile
6. CAL: Afiseaza consumul de calorii de la 0 la 9999. Utilizatorul poate preseta consumul de calorii.
7. WATT: Afiseaza valoarea curenta watt.
8. HEART RATE: Afiseaza ritmul cardiac curent in nr. batai/minut.
9. TARGET .H. R.: Utilizatorul poate preseta ritmul cardiac tinta.
10. PROGRAM: Puteti alege intre 24 programe de antrenament.
11. LEVEL: Programul are 16 coloane cu linii care simbolizeaza nivelul de incarcare si 8 linii in fiecare coloana. Fiecare coloana reprezinta 1 minut de antrenament (far schimbarea valorii timpului) si fiecare linie semnifica 2 niveluri de incarcare.

Parametri antrenament:

TIMP / DISTANTA / CALORII /VARSTA/WATT/RITM CARDIAC TINTA

Setarea parametrilor de antrenament

Dupa ce alegeti modul de antrenament: Manual, Pre-set Programs, Watt Program , Body Fat, Target Heart Rate, Heart Rate Control si User Program, puteti preseta diferiti parametri de antrenament pentru a obtine rezultatele dorite.

Note: Anumiti parametri nu sunt ajustabili in anumite programe. Timpul si Distanța nu pot fi setate in acelasi timp.

Odata ce a fost selectat un program, apasati ENTER, iar parametrul "Time" va palpai pe ecran. Folositi tastele UP sau DOWN pentru a selecta valoarea dorita pentru timp. Apasati tasta ENTER pentru a confirma.

Denumire	Setare Interval	Valoare implicita	Crestere/ Descrestere	Descriere
Timp	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1.Cand ecranul afiseaza 0:00, valoarea parametrului Timp va fi afisata crescator. 2.Cand Time ajunge la 1:00-99:00, va incepe numaratoarea inversa.
Distanța	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.Cand ecranul afiseaza 0.0, va fi afisata numaratoarea crescatoare. 2.Cand valoarea ajunge la 1.0~999.0, va fi afisata numaratoarea inversa pana la 0.
Calorii	0~9995	0	±5	1.Cand ecranul afiseaza 0, va fi afisata o numaratoare crescatoare. 2.Cand valoarea afisata ajunge la 5~9995, va incepe numaratoarea inversa pana la 0.
Watt	45~250	100	±5	Utilizatorul poate seta valoarea Watt doar in programul pentru controlul parametrului Watt.
Varsta	10~99	30	±1	Target HR depinde de Varsta. Cand Ritmul Cardiac depaseste valoarea Ritmului Cardiac Tinta, valoarea Ritmului Cardiac va palpai

Puls	60~220	90	± 1	Setarea parametrilor pentru Ritm cardiac Tinta
------	--------	----	---------	--

Programe

Manual (P1)

Selectati programul "**Manual**" folosind tasta UP sau DOWN, apoi apasati tasta ENTER. Primul parametru "Time", va palpai pe ecran pentru setarea valorii, folositi tastele UP sau DOWN. Apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea si setati urmatorul parametru.

**** (Daca utilizatorul seteaza o valoare tinta pentru timp, urmatorul parametru-Distanta nu poate fi setat)**

Continuati cu setarea tuturor parametrilor, apasati tastele START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Nota: Cand valoarea unuia dintre parametri ajunge la zero, calculatorul scoate un sunet si antrenamentul se opreste. Apasati tasta START pentru a continua cu urmatorul parametru.

Pre-programs (P2~P13)-Programe presetate

Calculatorul are 12 programe presetate: ROLLING, VALLEY, FAT BURN, RAMP, STEPS, OBSTACLE, INTERVALS, PLATEAU, CLIMBING, OFF ROAD, HILL, FARTLEK. Toate profilurile programelor au 16 niveluri de rezistenta.

Setare parametri pentru Pre-programe

Selectati unul dintre programe folosind tasta UP sau DOWN, apoi apasati tasta ENTER. Primul parametru "Time" va palpai pe ecran si poate fi ajustat folosind tastele UP sau DOWN. Apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea si treceti la urmatorul parametru. Continuati cu setarea tuturor parametrilor, apoi apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Antrenamentul in orice program presetat

Utilizatorul se poate antrena la diferite niveluri de rezistenta in diferite intervale. Folositi tastele UP/DOWN pentru setari.

Nota: Daca utilizatorul seteaza timpul tinta pentru antrenament, urmatorul parametru-Distanta nu poate fi setat. Cand unul dintre parametri ajunge la zero, calculatorul emite un sunet si antrenamentul se opreste automat. Apasati tasta START pentru a continua.

Program Watt (P14)

Setare parametri pentru programul Watt

Selectati "**Watt control program**" folosind tastele UP sau DOWN, apoi apasati tasta ENTER. Primul parametru- "Time" va palpai pe ecran pentru setarea valorii, folositi tastele UP sau DOWN. Apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea si setati urmatorul parametru.

**** (Daca utilizatorul seteaza o valoare tinta pentru timp, urmatorul parametru-Distanta nu poate fi setat)**

Continuati cu setarea tuturor parametrilor, apasati tastele START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Nota: Cand valoarea unuia dintre parametri ajunge la zero, calculatorul scoate un sunet si antrenamentul se opreste. Apasati tasta **START** pentru a continua cu urmatorul parametru.

Calculatorul ajusteaza rezistenta automat, in functie de viteza, pentru a mentine valoarea watt constanta. Utilizatorul poate folosi tastele up si down pentru a seta valoarea watt in timpul antrenamentului.

BODY FAT PROGRAM-Program grasime corporala

Setare date pentru programul Body Fat

Selectati "**BODY FAT**" Program folosind tastele UP sau DOWN apoi apasati tasta ENTER.

"Male" va fi afisat pe ecran pentru setarea genului; alegeti genul folosind tastele UP sau DOWN, apasati tasta ENTER pentru a salva apoi treceti la urmatorul parametru.

"175" va palpai pe ecran pentru setarea inaltimii, folositi tastele UP sau DOWN pentru alegerea valorii, apoi apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea si treceti la parametrul urmator.

"75" va palpai pe ecran pentru setarea greutatii. Apasati tastele UP sau DOWN pentru setarea parametrilor, apoi apasati tasta ENTER pentru a salva si treceti la urmatorul parametru.

"30" va palpai pe ecran pentru setarea varstei, folositi tastele UP sau DOWN pentru setare, apoi apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea.

Apasati tasta **START/STOP** pentru a incepe antrenamentul, tineti ambele palme pe senzorii pentru puls.

Dupa 15 secunde ecranul va afisa Body Fat %, BMR, BMI si BODY TYPE.

NOTA:

Exista 9 tipuri corporale conform procentului de FAT%. Tipul 1 este cuprins intre 5% si 9%.

Tipul 2 de la 10% la 14%. Tipul 3 de la 15% la 19%. Tipul 4 de la 20% la 24%. Tipul 5 de la 25% la 29%. Tipul 6 de la 30% la 34%. Tipul 7 de la 35% la 39%. Tipul 8 de la 40% la 44%.

Tipul 9 de la 45% la 50%.

BMR: Rata metabolica bazala

BMI: Indicie masa corporala

Apasati tasta **START/STOP** pentru a va intoarce la meniul principal.

TARGET HEART RATE Program-Program Ritm Cardiac Tinta

Setarea parametrilor pentru TARGET H.R

Selectati "**TARGET H.R.**" folosind tastele UP sau DOWN, apoi apasati tasta ENTER. Primul parametru- "Time" va palpai pe ecran, pentru setarea valorii folositi tastele UP sau DOWN. Apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea si setati urmatorul parametru.

**** (Daca utilizatorul seteaza o valoare tinta pentru timp, urmatorul parametru-Distanta nu poate fi setat)**

Continuati cu setarea tuturor parametrilor, apasati tastele **START/STOP** pentru a incepe antrenamentul.

Nota: Daca pulsul depaseste (± 5) valoarea setata pentru TARGET H.R, calculatorul va ajusta automat rezistenta. Va verifica valoarea la fiecare 20 secunde, apoi nivelul rezistentei

va creste/ scadea.

Cand valoarea unuia dintre parametri ajunge la zero, calculatorul scoate un sunet si antrenamentul se opreste. Apasati tasta START pentru a continua cu urmatorul parametru.

HEART RATE CONTROL Program -Program pentru Controlul Ritmului Cardiac

Pentru puls tinta exista 4 niveluri de selectie:

HRC- 55%	TARGET H.R= 55% of (220-VARSTA)
HRC - 65%	TARGET H.R= 60% of (220-VARSTA)
HRC - 75%	TARGET H.R= 75% of (220-VARSTA)
HRC - 85%	TARGET H.R= 85% of (220-VARSTA)

Setarea parametrilor pentru HEART RATE CONTROL

Selectati **“One of Heart Rate Control Program .”** folosind tastele UP sau DOWN, apoi apasati tasta ENTER. Primul parametru “Time” va palpai pe ecran- pentru setarea valorii folositi tastele UP sau DOWN. Apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea si setati urmatorul parametru.

****(Daca utilizatorul seteaza o valoare tinta pentru timp, urmatorul parametru-Distanta nu poate fi setat)**

Continuati cu setarea tuturor parametrilor, apasati tastele START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Nota: Daca pulsul depaseste (± 5) valoarea setata pentru TARGET H.R, calculatorul va ajusta automat rezistenta. Va verifica valoarea la fiecare 20 secunde, apoi va creste/scadea nivelul rezistentei.

Cand valoarea unuia dintre parametri ajunge la zero, calculatorul scoate un sunet si antrenamentul se opreste. Apasati tasta START pentru a continua cu urmatorul parametru.

User Program-Programul utilizatorului

Acest program ii permite utilizatorului sa isi personalizeze antrenamentul dupa cum doreste.

Setarea parametrilor pentru User Program

Selectati programul folosind tastele UP sau DOWN, apoi apasati tasta ENTER. Primul parametru- “Time” va palpai pe ecran, pentru setarea valorii folositi tastele UP sau DOWN. Apasati tasta ENTER pentru a salva valoarea si setati urmatorul parametru.

(Daca utilizatorul seteaza o valoare tinta pentru timp, urmatorul parametru-Distanta nu poate fi setat). Continuati cu setarea tuturor parametrilor.

Dupa finalizarea setarii parametrilor nivelul 1 va palpai, utilizati tastele UP sau DOWN pentru ajustare, apoi apasati tasta ENTER. Apasati tasta START/STOP pentru a incepe antrenamentul.

Nota: Cand valoarea unuia dintre parametri ajunge la zero, calculatorul scoate un sunet si antrenamentul se opreste. Apasati tasta START pentru a continua cu urmatorul parametru.