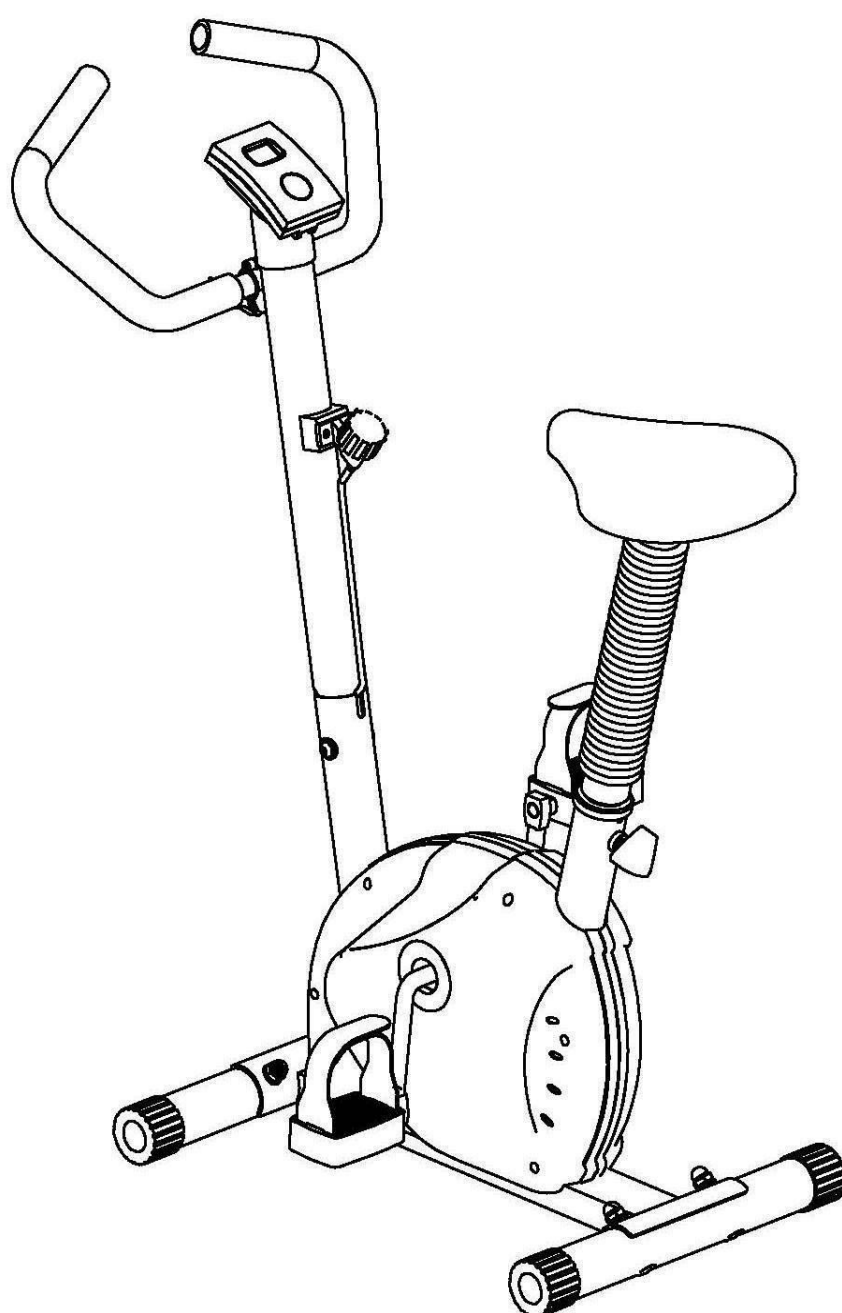


MANUAL DE UTILIZARE

Bicicleta mecanica Hiton A1 Starling

SM195



Instructiuni de siguranta

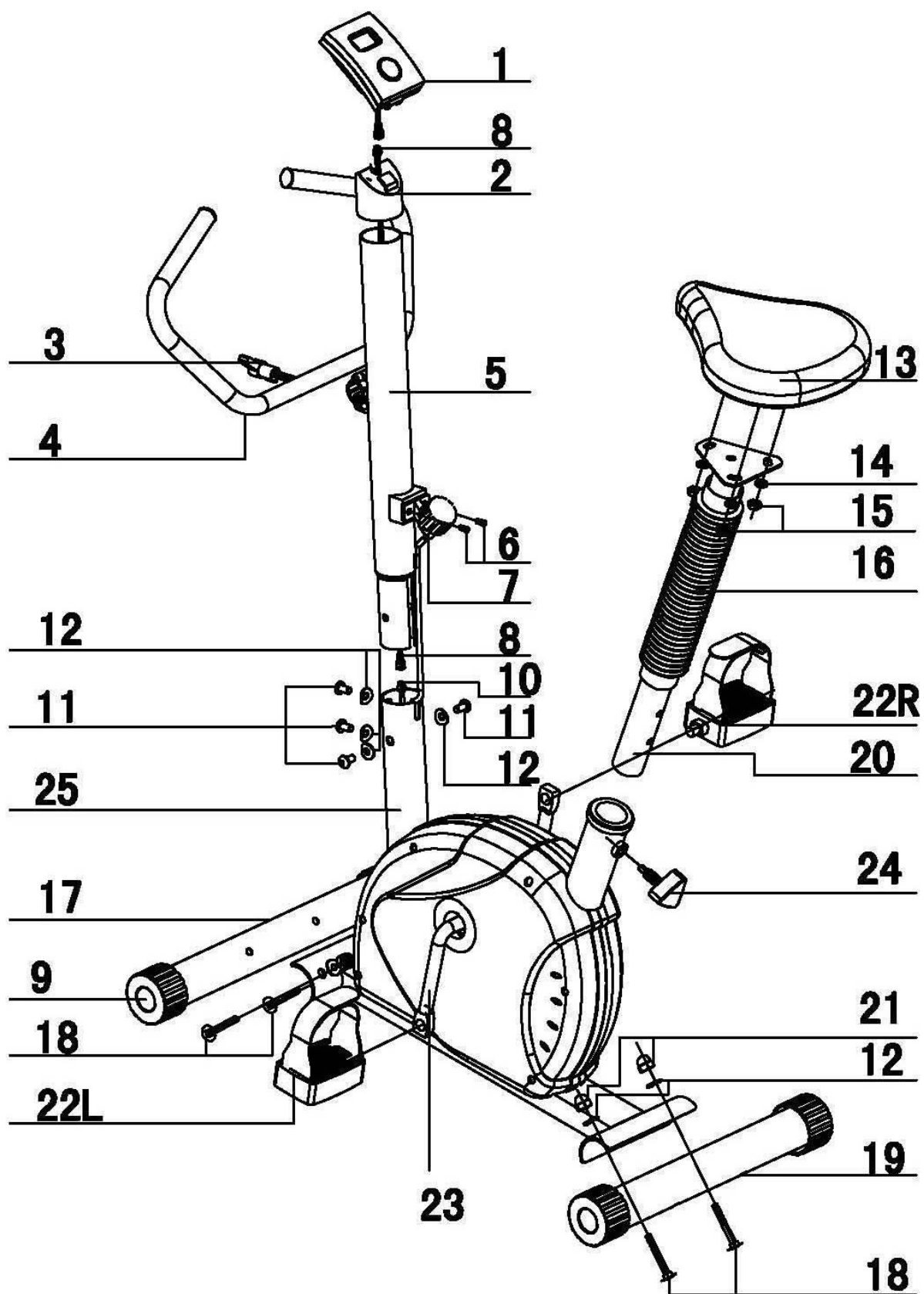
Va rugam sa pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

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 120 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





piulita
(M8)



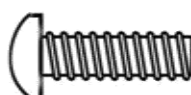
piulita cu cap bombat
(M8)



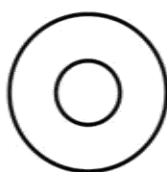
surub
(M5x12mmL)



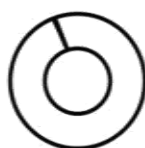
surub
(M8x60mmL)



surub
(M8x16mmL)



saiba
(Ø20xØ 8.2x1.5t)



saiba
M8

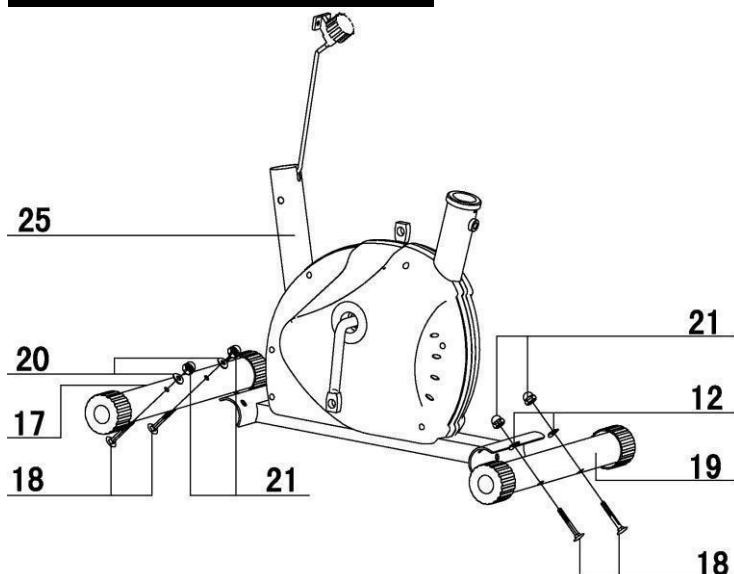


saiba
(Ø20xØ8.2x1.5t)

LISTA COMPONENTE

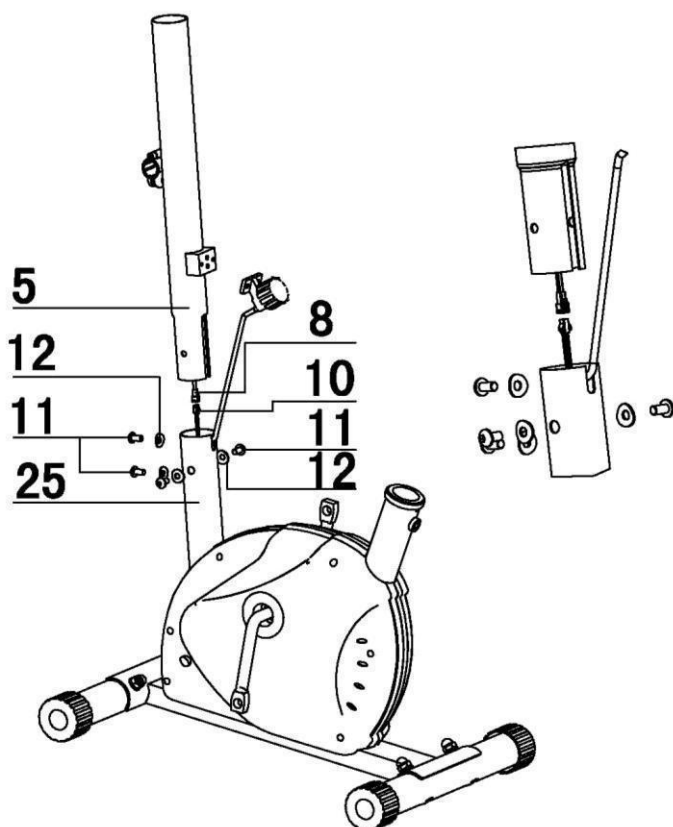
Descriere		Nr.	Descriere		Nr.
1	Calculator	1	14	Saiba grower (M8)	3
2	Suport calculator	1	15	Piulita (M8)	3
3	Rotita fixare ghidon	1	16	Tub telescopic	1
4	Ghidon	1	17	Stabilizator anterior	1
5	Cadru anterior	1	18	Surub (M8x60)	4
6	Surub (M5 x 12 mml)	2	19	Stabilizator posterior	1
7	Rotita reglare tensiune	1	20	Suport sa	1
8	Fir senzor (superior)	1	21	Piulita cu cap bombat	4
9	Capac stabilizator	4	22	Pedale (Dreapta&Stanga)	2
10	Fir senzor(inferior)	1	23	Set ax pedalier	1
11	Surub (M8 x 16 mml)	4	24	Rotita fixare suport sa	1
12	Saiba (Ø20xØ 8.2x1.5t)	8	25	Cadru principal	1
13	Sa	1			

INSTRUCTIUNI ASAMBLARE



PAS 1

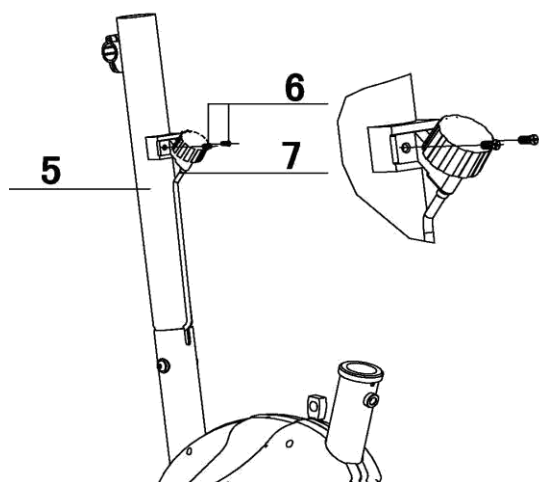
Atasati stabilizatorul anterior (17) la cadrul principal (25) folosind 2 seturi de piulite cu cap bombat (21), saibe (12) si suruburi M8x40mm (18). Atasati stabilizatorul posterior (19) la cadrul principal (25) folosind 2 suruburi (18), 2 piulite (21), saibe (12).



PAS 2

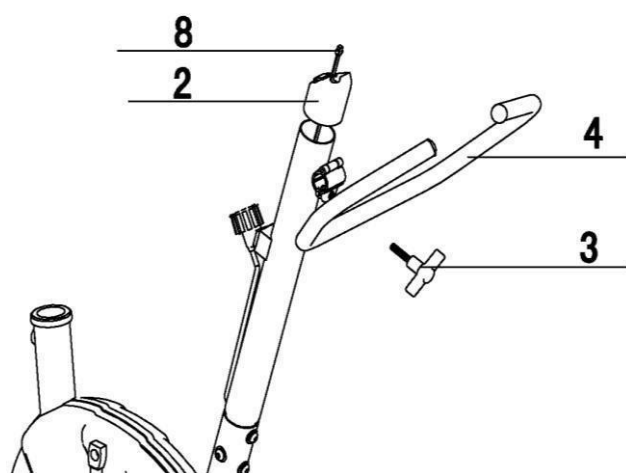
Luati cadrul anterior (5) si conectati firul superior al senzorului (8) cu firul inferior (10) (fig 1.)

Fixati cadrul anterior cu 4 suruburi (11) si 4 saibe (12).



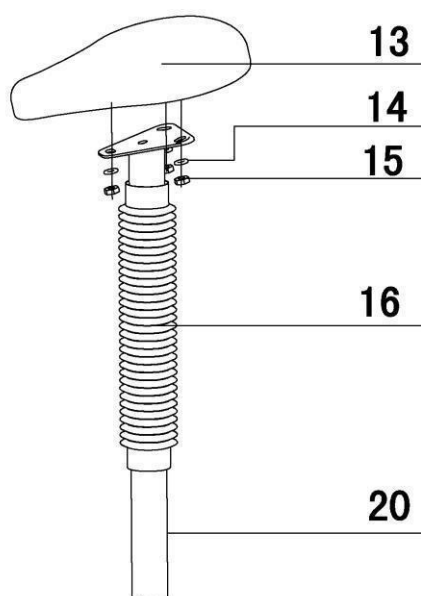
PAS 3

Atasati rotita pentru controlul tensiunii (7) la cadrul anterior (5) folosind 2 suruburi M5 (6).



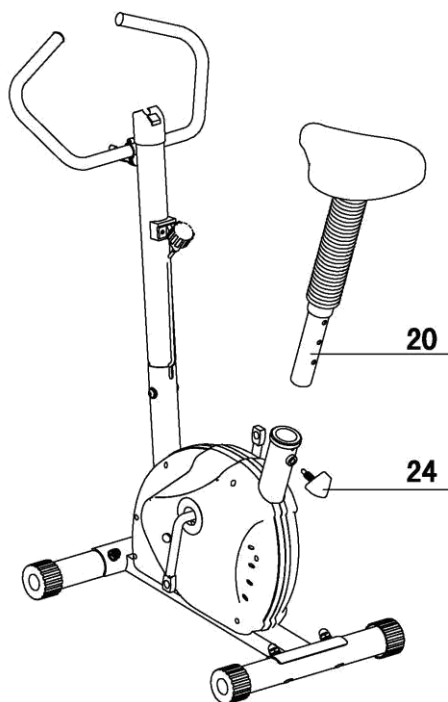
PAS 4

Invertiti rotita de fixare a ghidonului (3) in sens invers acelor de ceas, astfel incat sa treaca prin ghidon (4), iar acesta sa fie in pozitie verticala, apoi invertiti rotita in sensul acelor de ceas.



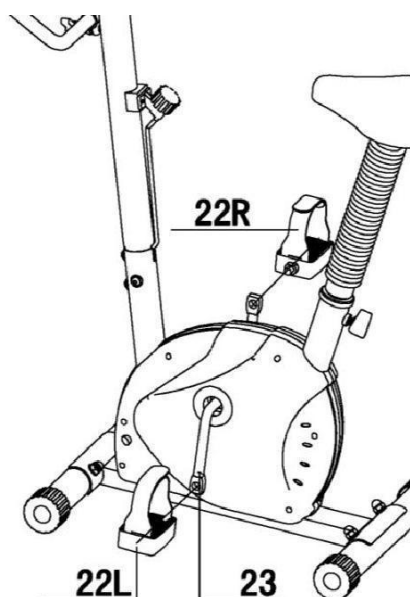
PAS 5

Fixati saua (13) pe suportul pentru sa (20) cu 4 saibe (14), saibe grower (15) si piulite (15) .



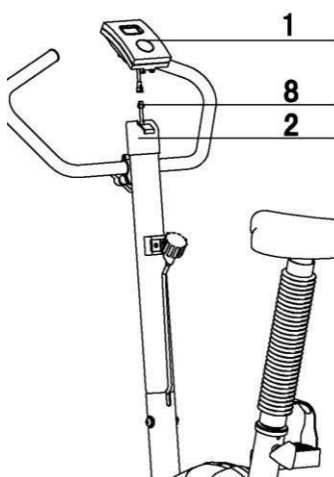
PAS 6

Inserati suportul pentru sa (20) in cadrul principal (25) si aliniati gaurile. Fixati cu ajutorul rotitei de ajustare (24).



PAS 7

Fixati pedala stanga (22) la axul pedalier stang (23) si pedala dreapta (22) la axul pedalier drept.



PAS 8

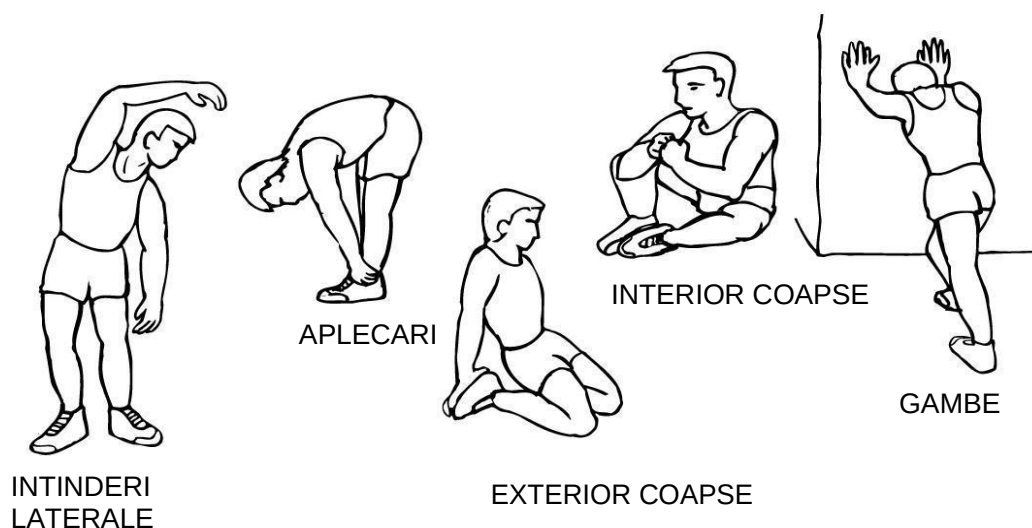
Atasati calculatorul (1) la suportul pentru calculator (2).

EXERCITII

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

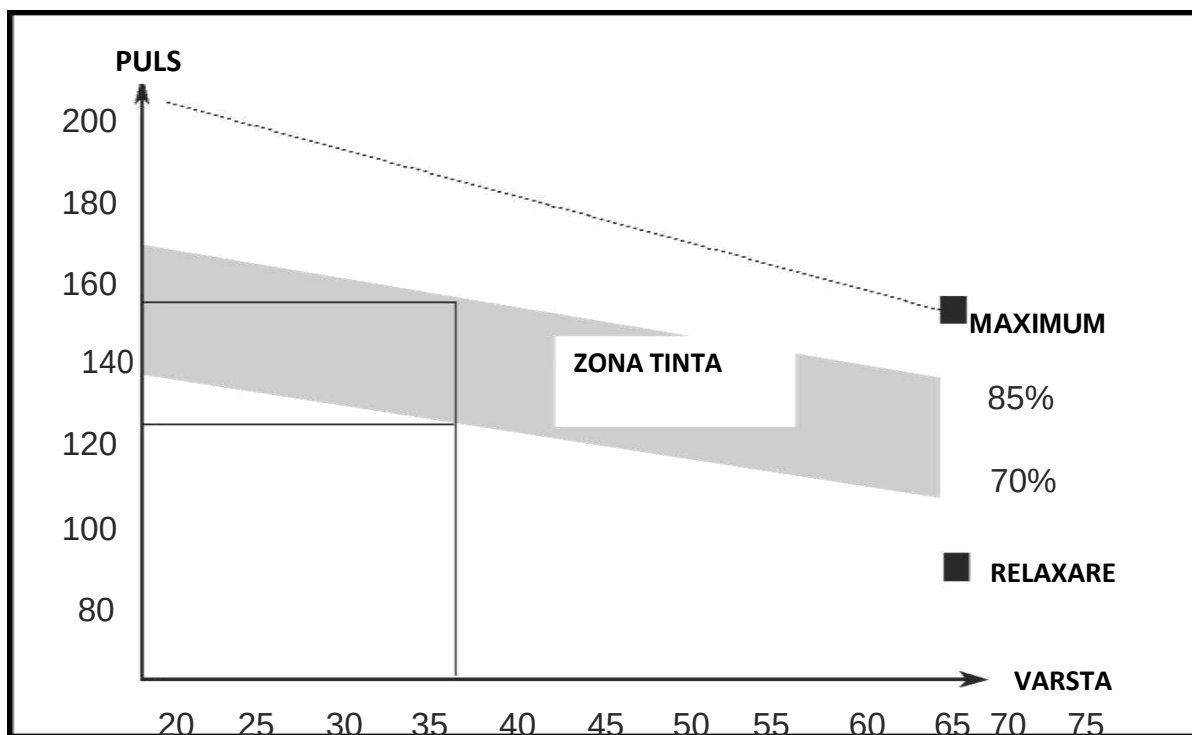
1.Faza de incalzire

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.



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 la incalzire, dar veti reduce ritmul. Executati exercitiile timp de 5 minute. Exerciitiile de stretching trebuie repetate 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.

TONIFIERE

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

Înălțimea seii poate fi reglată prin desfacerea roții și ridicarea sau coborârea suportului seii. Acest suport dispune de 5 gauri. După ce ați ales înălțimea potrivită, strângeți roțita de ajustare. Roțita de reglare a rezistenței are rolul de a slăbi sau îngreuna rezistența la pedalare. O rezistență ridicată va îngreuna pedalarea, pe când o rezistență scăzută va ușura rezistența la pedalare. Este indicat să setați rezistența în timpul utilizării bicicletei.

CALCULATOR

FUNCTII CALCULATOR:

MODE: Apasați pentru selectarea funcției; țineți apăsat 4 secunde pentru resetare totală.

SCAN Rulează automat fiecare funcție pe o perioadă de 6 secunde.

TIME Afisează durata totală a exercitiului, până la 99:59

SPEED Afisează viteza curentă până la 999.9KM/H sau ML/H.

DISTANCE: Afisează distanța totală parcursă, până la 99.99KM sau ML de la 0.

CALORIE: Afisează consumul de calorii în timpul exercitiului, valoarea max. este 999.9 CAL.

NOTE :

1. Când finalizați exercitiul, semnul STOP va fi afișat în colțul din stânga sus.
2. După 4 minute de repaus, ecranul se stinge automat, valorile se memorează.
3. Ecranul se aprinde când apăsați orice buton sau când începeți să pedalați.
4. Dacă ecranul nu afișează corect informațiile, scoateți și introduceți din nou bateriile.
5. Specificații baterii: 1.5V UM-3 OR AA (1BUC.).

PROBLEME DE FUNCTIONARE

1. Schimbarea bateriilor. Pentru schimbarea bateriilor, detașați calculatorul din suport, scoateți capacul locașului bateriei din spatele calculatorului și scoateți bateria. Înlocuiți cu o baterie de tip AA, atașați capacul și puneți calculatorul înapoi în suport.
2. Calculatorul nu funcționează corect. Dacă calculatorul nu funcționează corect, verificați ca firul senzorului inferior să fie corect conectat cu firul senzorului superior, iar acesta să fie conectat la calculator.

Daca ati verificat cele de mai sus si calculatorul tot nu functioneaza, asigurati-va ca bateriile sunt functionale si sunt corect amplasate.

3. Bicicleta nu opune rezistenta la pedalare. Daca bicicleta nu opune rezistenta la pedalare, verificati cablul de rezistenta superior sa fie conectat cu cablul de rezistenta inferior.

MENTENANTA

1. Inainte de a utiliza bicicleta, verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse.
2. Nu aruncati bateriile uzate la gunoi.

L.A.20.11.2015

