



**Manualul Utilizatorului**

**Bicicleta mecanica VINTAGE SM110,  
SM113,SM126,SM165**

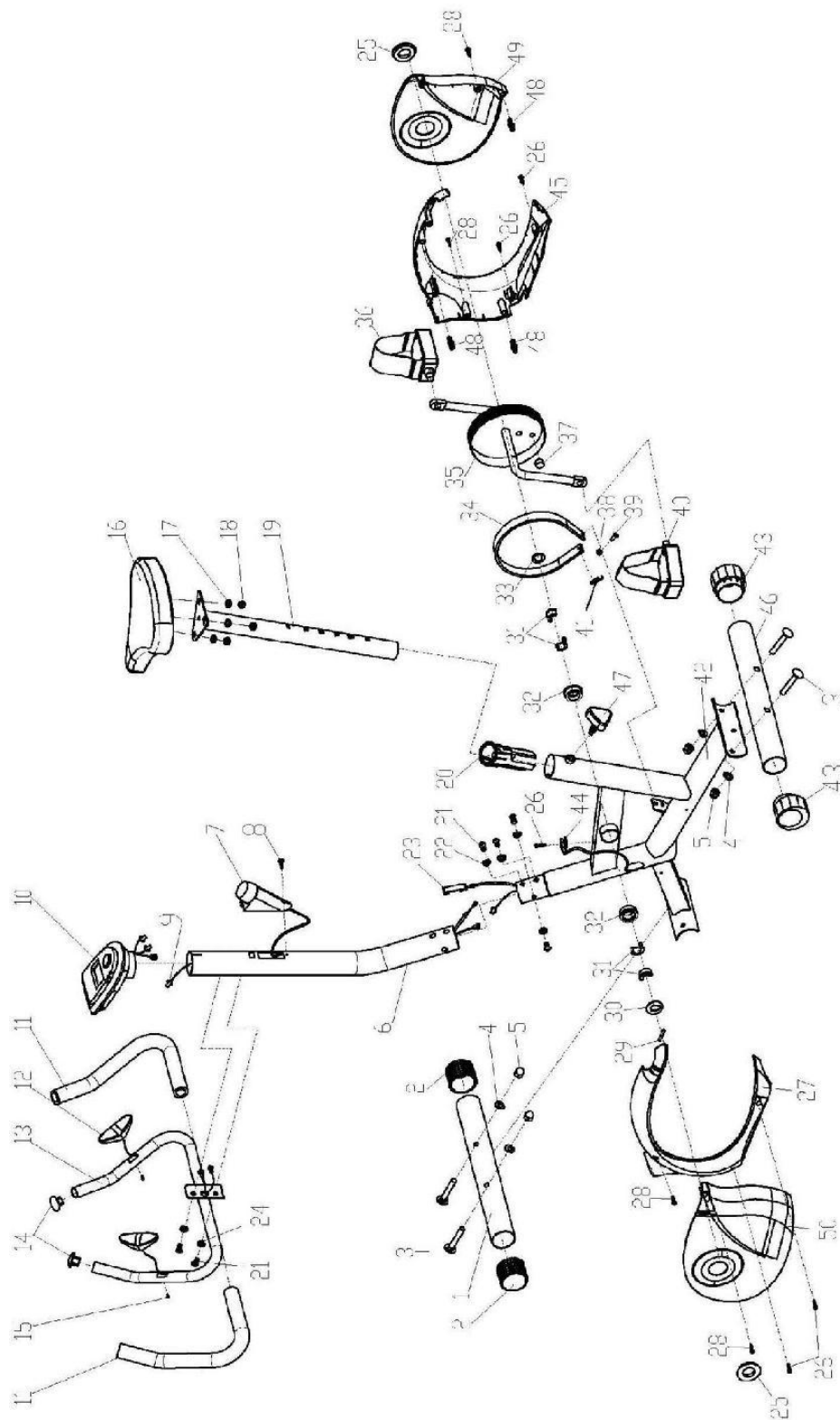


## **Informatii importante de siguranta**

1. Odata ce ati instalat produsul, va rugam verificati ca toate suruburile si saibele sa fie pozitionate corect si stranse ferm.
2. Inainte de a va apuca de o sesiune de antrenament, consultati-va cu doctorul pentru a va stabili frecventa, durata si intensitatea adecvata pentru conditia corporala personala.
3. Incetati exercitiile imediat in caz de greata, greutate in respiratie, durere, senzatie de apasare pe piept sau orice alt fel de disconfort.
4. Tineti copii departe de bicicleta in timpul utilizarii, nu permiteti copiilor sa utilizeze bicicleta. Aceasta bicicleta este pentru adulti nu copii.
5. Va rugam verificati intotdeauna capacul lantului, care protejeaza partile aflate in miscare, sa fie bine prins si in stare buna. Asigurati-va ca este cel putin un spatiu de 0,5 m liberi in jurul bicicletei.
6. Inainte de a folosi bicicleta asigurati-va ca stalpul glisant al scaunului, pedalele si manerul sunt fixate ferm.
7. Fiti atenti cand utilizati bicicleta. Opriti-va imediat, daca gasiti probleme, sau auziti sunete de la produs in timpul asamblarii sau utilizarii.
8. Nu purtati haine largi pentru a evita prinderea lor in partile ce se afla in miscare.
9. Aceasta bicicleta este doar pentru interior si pentru uz casnic.
10. Aveti grija pentru a evita orice raniri inutile in timpul utilizarii bicicletei. Bicicleta nu trebuie folosita ca echipament medical.

**Tineti acest manual intr-un loc sigur pentru referinte ulterioare.**

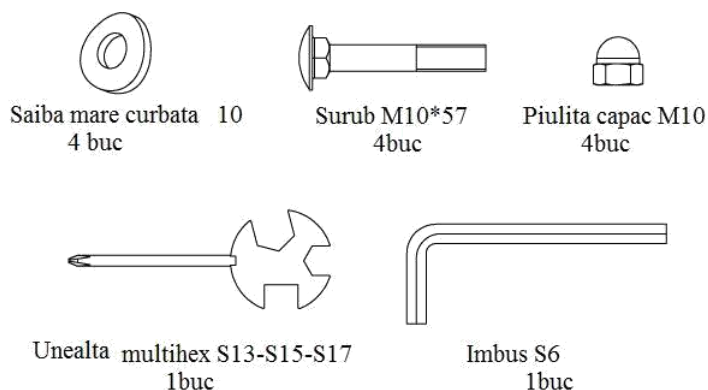
## Vedere desfasurata



## Lista pieselor

| Nr. | Descriere                                            | Cant | Nr. | Descriere                                      | Cant |
|-----|------------------------------------------------------|------|-----|------------------------------------------------|------|
| 1   | Stabilizator fata $\varnothing 50 \times 1.2$        | 1    | 26  | Surub ST4.2*25                                 | 5    |
| 2   | Capac stabilizator fata $\varnothing 50$             | 2    | 27  | Capac lant stanga A                            | 1    |
| 3   | Surub M10x57                                         | 4    | 28  | Surub ST4.2*25                                 | 5    |
| 4   | Saiba mare curbata $\varnothing 25^* \varnothing 10$ | 4    | 29  | Maner d5*30                                    | 1    |
| 5   | Piulita capac M10                                    | 4    | 30  | Saiba mare $\varnothing 35^* 2$                | 1    |
| 6   | Stalpul ghidonului                                   | 1    | 31  | Bucsa R14xR8x16                                | 4    |
| 7   | Maner control micro tensiune                         | 1    | 32  | Bucsa                                          | 2    |
| 8   | Surub ST4.8*20                                       | 1    | 33  | Saiba $\varnothing 26^* 2$                     | 1    |
| 9   | Sectiune mijloc fir senzor=800mm                     | 1    | 34  | Subansamblu roata                              | 1    |
| 10  | Computer                                             | 1    | 35  | Subansamblu roata 5.5"                         | 1    |
| 11  | Spuma prindere                                       | 2    | 36  | Pedala dreapta                                 | 1    |
| 12  | Senzor puls mana cu fir=700mm                        |      | 37  | Fisa magnetica 15*10                           | 1    |
| 13  | Ghidon                                               | 1    | 38  | Piulita M6                                     | 1    |
| 14  | Capac ghidon $\varnothing 22$                        | 2    | 39  | Surub M6*15                                    | 1    |
| 15  | Surub ST4.2*20                                       | 2    | 40  | Pedala stanga                                  | 1    |
| 16  | Sa                                                   | 1    | 41  | Arc tensiune $\varnothing 1.5$                 | 1    |
| 17  | Saiba M8                                             | 3    | 42  | Cadru principal                                | 1    |
| 18  | Piulita M8                                           | 3    | 43  | Capac stabilizator spate $\varnothing 50$      | 2    |
| 19  | Stalpul scaunului                                    | 1    | 44  | Senzor cilindric cu fir=750mm                  | 1    |
| 20  | Bucsa $\varnothing 50 \times 1.5$                    | 1    | 45  | Capac lant dreapta A                           | 1    |
| 21  | Surub M8x15                                          | 6    | 46  | Stabilizator spate $\varnothing 50 \times 1.2$ | 1    |
| 22  | Saiba curbata $\varnothing 20^* \varnothing 8.5$     | 2    | 47  | Maner strangere triunghiular M5x10             | 1    |
| 23  | Cablu tensiune 1050mm                                | 1    | 48  | Fisa plastic 8*32                              | 3    |
| 24  | Saiba curbata $\varnothing 16^* \varnothing 8.5$     | 2    | 49  | Capac lant dreapta B                           | 1    |
| 25  | Capac                                                | 2    | 50  | Capac lant stanga B                            | 1    |

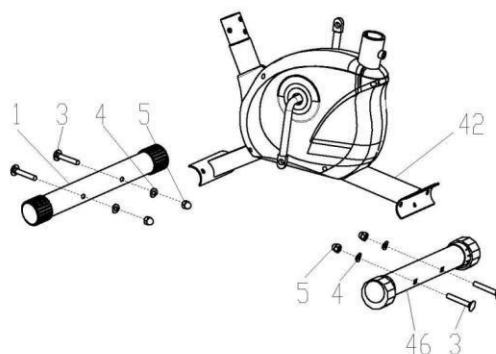
Înainte de asamblare, vă rugăm scoateți toate piesele din listă, și puneți-le pe o suprafață solidă și stabilă. Cadrul principal ar trebui să fie așezat pe o suprafață solidă și stabilă, pentru a putea fi într-o condiție bună de instalare și pentru a evita deteriorarea sau zgărirea. Trebuie să aveți destul spațiu de mișcare, 1,5 m în fiecare direcție, pentru asamblare.



## Pas 1

Atașați stabilizatorul față (1) la cadrul principal (42) cu două piulite capac M10 (5), Șuruburi M10x57 (3) și o saibă mare curbă (4).

Repetăți pasul de mai sus pentru a instala și stabilizatorul spate (46).

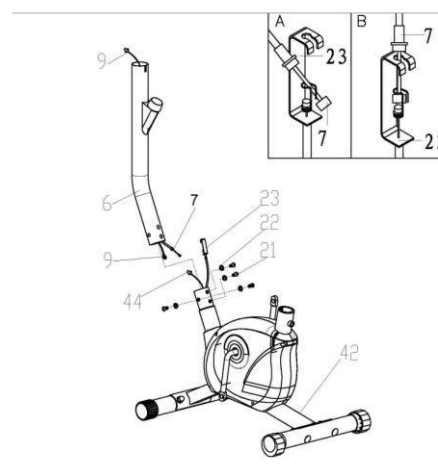


## Pas 2

Înlăturați șuruburile M8x15 (21), saibele curbate Ø8.5 (22), de la cadrul principal (42). Conectați firul senzor (44) de la cadrul principal (42), la secțiunea mijlocie a firului senzor (9) de la stalpul ghidonului (6). Puneți capătul cablului manerului de control microtensiune (7) în arcuțelul cablului de tensiune (23) de la cadrul principal (42) cum este arătat în desenul A. Trageți rezistența cablului manerului de control microtensiune (7), și forțați-o în deschizătura de metal a suportului cablului de tensiune (23) cum este arătat în desenul B.

Înșerați stalpul ghidonului (6) pe tubul cadrului principal (42) și asigurați-l cu șurub M8x1.5 (21), saibă curbă Ø8.5 (22), care au fost înlăturate.

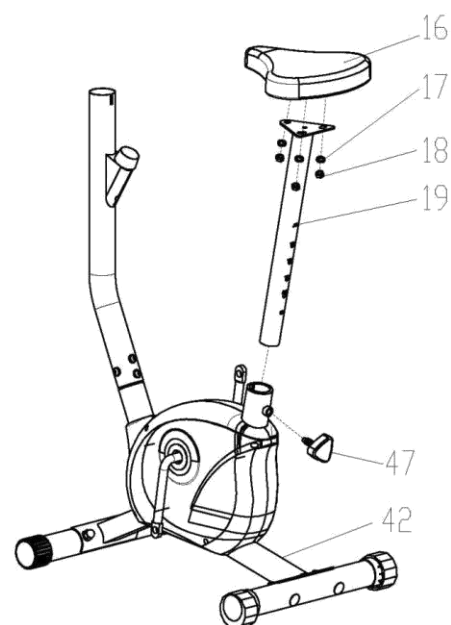
Aveți grijă să nu ciupiți cablurile din stalpul ghidonului când strângeți șuruburile.



### Pas 3

Înlăturați 3 piulite M8 (18) și saibe Ø8,5(17) de dedesubtul pernei scaunului (16). Apoi atașați șaua(16) în triunghiul plat al stalpului scaunului(19) cu 3 piulite M8 (18) și saibe Ø8,5(17) care au fost înlăturate.

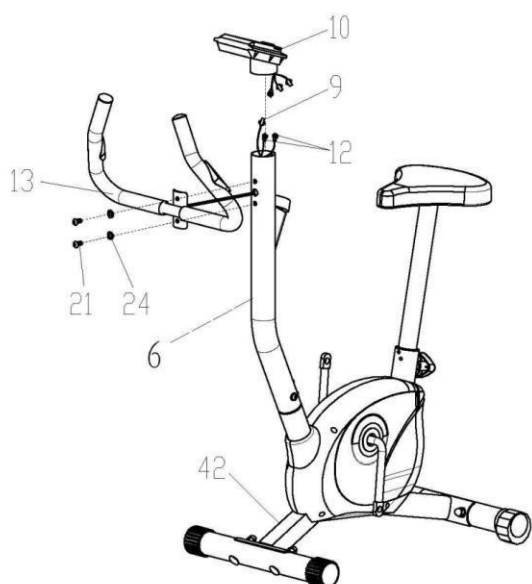
Înserați stalpul scaunului(19) în buca de pe tubul cadrului principal (42) apoi atașați manerul triunghiular (47) la tubul cadrului principal (42) rotindu-l în sensul acelor de ceas pentru a așeza stalpul scaunului în poziția dorită.



### Pas 4

Înlăturați 2 suruburi M8x15(21) și saibe curbate Ø8.5(24) de la stalpul ghidonului(6). Înserați firele senzorului puls pentru mână(12) de la ghidon(13) în stalpul ghidonului(6) apoi scoateți-le pe partea de sus a stalpului ghidonului(6).

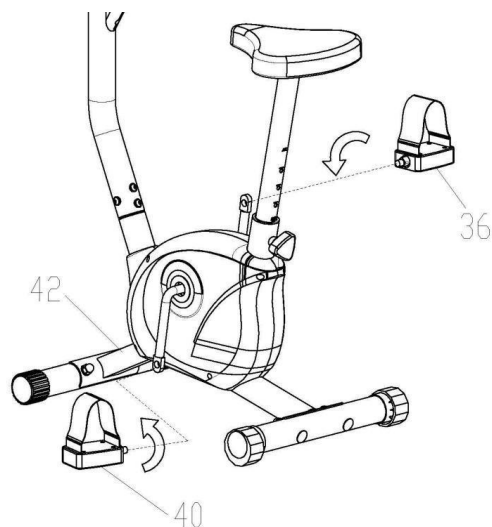
Atașați ghidonul(13) la stalpul ghidonului(6) și strângeți cu 2 suruburi M8x15(21) și saibe curbate Ø8.5(24) care au fost înlăturate.



### Pas 5

Conectați pedala stângă (40) la partea stângă a subansamblului roată (35). Strângeți-o în direcția inversă a acelor de ceas folosind unealta multihex. Conectați pedala dreaptă (36) la partea dreaptă a subansamblului roată. Strângeți în direcția acelor de ceas.

NOTA: Pedalele stângă și dreaptă (40,36) și subansamblul sunt notate cu L pentru stângă și R dreaptă .



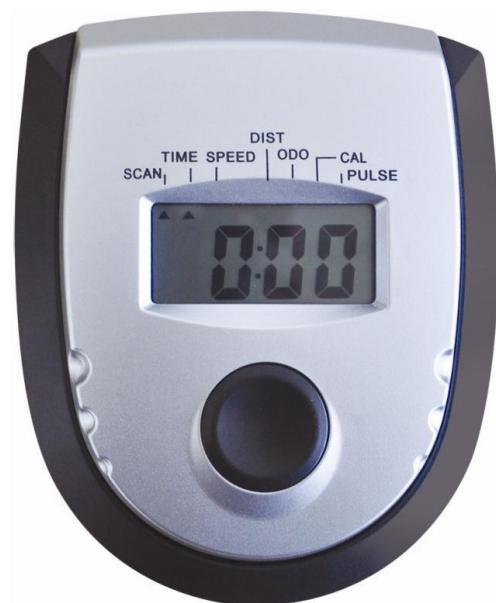
# Computer

## Funcții

Auto scan (auto scanare)  
Elapsed time (timp scurs)  
Current speed (viteza curentă)  
Trip distance (distanța antrenamentului)  
Odometer (distanța totală)  
Calorie consumption (consumul de calorii)  
Pulse rate (puls)

## Reset

Apasați butonul pentru a reseta o valoare când setați. Apasați și țineți apăsat pentru 4 secunde pentru a reseta la 0 toate valorile înafara de Odometer. (Odometer revine la 0 când înlocuiți bateriile.)



## Funcții și operații

### 1. Auto scan

Apasați butonul până când săgeata indică "Scan", monitorul va roti prin toate cele 5 funcții: Speed, Distance, Time, Odometer și Calorie. Fiecare afișare va fi ținută 6 secunde.

### 2. Time

Apasați butonul până când săgeata indică "Time" pentru a măsura timpul.

### 3. Speed

Apasați butonul până când săgeata indică "Speed" pentru a afișa viteza curentă.

### 4. Distance

Apasați butonul până când săgeata indică "Dist" pentru a afișa distanța antrenamentului curent.

### 5. Odometer

Apasați butonul până când săgeata indică "Odo" pentru a afișa distanța totală cumulată.

### 6. Calories

Apasați butonul până când săgeata indică "Cal" pentru a afișa consumul de calorii.

### 7. Pulse

Apasați butonul până când săgeata indică "Pulse" pentru a afișa pulsul în bătăi pe minut.

Înainte de a apăsa butonul pentru a măsura pulsul, vă rugăm să puneți ambele mâini pe senzorul de puls. Pulsul va fi afișat pe ecran în 4-5 secunde.

Folosind bicicleta veti avea parte de mai multe beneficii. Vă va imbunatati starea fizica, vă va tonifia muschii si, in paralel cu o dieta, vă va ajuta sa pierdeti din greutate.

## **Tonifierea muschilor**

Pentru a va tonifia muschii folosind bicicleta, trebuie sa aveti rezistenta setata la un nivel mai mare. Aceasta vă va solicita mai mult muschii picioarelor, si ar putea insemna ca nu puteti sa faceti exercitii pe o perioada atat de mare cat ati dori. Daca incercati deasemenea sa va imbunatatiti aspectul fizic ar trebui sa va modificati programul. Ar trebui sa va antrenati normal in timpul incalzirii si relaxarii, dar spre sfarsitul exercitiilor ar trebui sa cresteti rezistenta fortand muschii sa lucreze mai mult. Trebuie sa reduceti din viteza pentru a mentine pulsul in zona tinta.

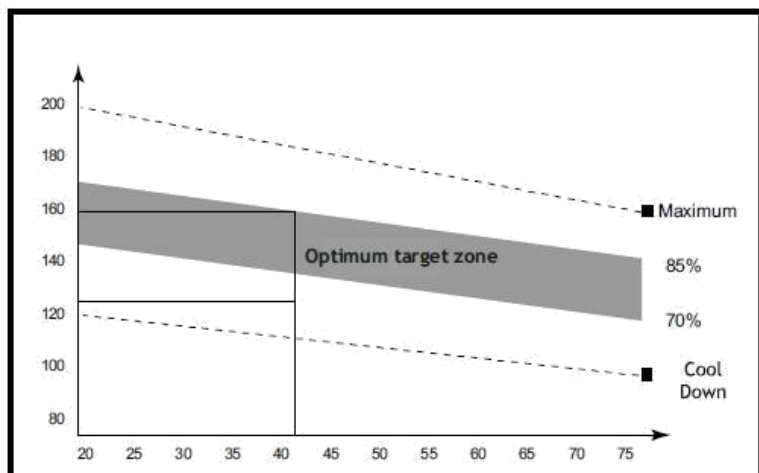
## **Pierderea in greutate**

Cel mai importanta factor este cat efort depuneti. Cu cat lucrati mai mult si mai in forta, cu atat mai multe calorii veti arde. Este acelasi lucru ca atunci cand incercati sa va imbunatatiti conditia fizica, diferenta este scopul.

## **Incalzirea**

Aceasta etapa ajuta la punerea sangelui in miscare. Deasemenea va reduce riscul crampelor si a leziunilor muschilor. Este recomandat sa faceti cateva intinderi, ca in desenul de mai jos. Fiecare intindere ar trebui mentinuta pentru aproximativ 30 sec. Nu fortati muschii cu intinderile, daca va doare OPRITI-VA IMEDIAT.





Acest exercitiu ar trebui mentinut pentru aproximativ 12 minute, desi majoritatea persoanelor il mentin in jur de 15-20.

## Relaxarea

Relaxarea permite sangelui sa revina la normal. Este o repetare a exercitiilor de incalzire. Continuati pentru aproximativ 5 minute. Exercitiile de intindere trebuie repetate, dar amintiti-va sa nu fortati muschii.

Cu cat va imbunatatiti conditia fizica, cu atat trebuie sa va antrenati mai mult si mai tare. Este recomandat sa va antrenati de cel putin 3 ori pe saptamana.

## Ingrijirea mediului



Acest produs este livrat intr-o cutie, pentru a-l proteja de eventuale deteriorari in timpul livrarii. Ambalajele trebuie reciclate. Aruncati-le pe fiecare dupa tipul lor.



Pentru a proteja mediul, bateriile folosite aruncati-le intr-un loc destinat, nu le aruncati in cosul de gunoi.



Produsele electrice folosite, trebuie aduse inapoi intr-un punct destinat. Pot contine substante periculoase. Este interzis sa la aruncati la cosul de gunoi.