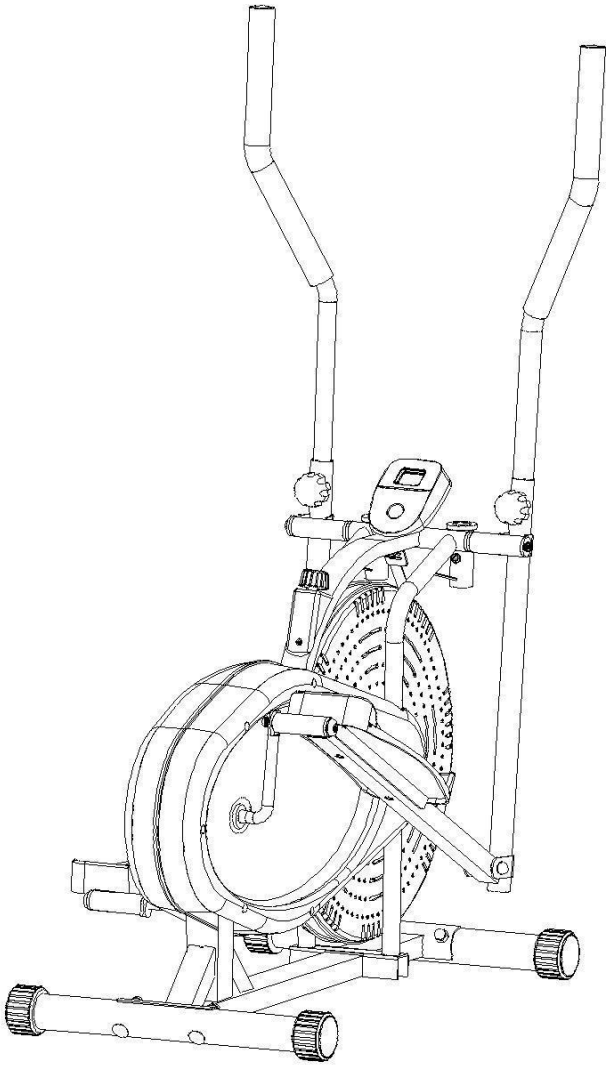
MANUAL DE UTILIZARE

SM186 Bicicleta eliptica Hiton 17R



IMPORTANT: Citiți cu atenție toate aceste instrucțiuni înainte de utilizarea echipamentului. Păstrați acest manual de utilizare pentru consultare ulterioară.

Caracteristicile produsului pot să difere față de fotografie, fără nicio atenționare prealabilă.

CONȚINUT

INSTRUCȚIUNI DE SECURITATE---------- 2
LISTA COMPONENTE---------- 3
LISTA ACCESORII---------- ---------- 5
UNELTE---------- 6
VEDERE DESFĂȘURATĂ---------- 7
INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE---------- 8
OPERARE CALCULATOR---------- 13
REGLAJE---------- 14
ÎNTREȚINERE-- ---------- 15
DEPANARE---------- ---------- 15
EXERCIȚII ÎNCĂLZIRE ȘI RELAXARE---------- 16

INSTRUCȚIUNI DE SECURITATE

Echipamentul trebuie utilizat cu atenția cuvenită, inclusiv față de instrucțiunile de securitate care urmează. Vă rugăm să citiți integral instrucțiunile care însoțesc acest echipament.

1. Citiți integral instrucțiunile din prezentul manual. Vă rugăm să efectuați exercițiile de încălzire înainte de utilizarea echipamentului.
2. Pentru evitarea accidentărilor, vă rugăm să încălziți corespunzător fiecare parte a corpului înainte de începerea antrenamentului. Consultați capitolul referitor la metode de încălzire și relaxare. Relaxarea este importantă după fiecare antrenament.
3. Vă rugăm să vă asigurați că toate componentele sunt în perfectă stare, nu prezintă semne de deteriorare și că sunt bine fixate. Echipamentul trebuie poziționat pe o suprafață plană în timpul utilizării. Se recomandă utilizarea unei protecții a podelei.
4. Întotdeauna purtați îmbrăcăminte și încălțăminte corespunzătoare activității; hainele prea largi pot fi prinse cu ușurință de piesele aflate în mișcare.
5. Nu efectuați alte manevre de întreținere sau reglare decât cele descrise în acest manual. În cazul unor probleme neprevăzute în prezentele instrucțiuni, vă rugăm întrerupeți utilizarea echipamentului și consultați un service autorizat.
6. Vă rugăm ca înainte de a păși pe pedală, precum și înainte de coborâre, să țineți cu atenție ghidonul. Asigurați-vă că pedala de pe partea Dvs se află la cel mai jos nivel posibil, călcați pedala, treceți peste cadrul princial după care pășiți și pe pedala rămasă liberă. Întotdeauna țineți ghidonul cu mâinile în timpul pedalării și asigurați un rulaj lin prin manevrarea înainte și înapoi a ghidonului. Operați echipamentul prin cooperarea lină între mâini și picioare. După terminarea antrenamentului, vă rugăm să vă asigurați că o pedală se află la cel mai jos nivel posibil, părăsiți pedala aflată la nivelul superior, după care puteți părăsi și pedala aflată la nivelul inferior.
7. Nu utilizați acest echipament în spații deschise.
8. Acest echipament este destinat doar pentru uz casnic.
9. Echipamentul poate fi operat de către o singură persoană.
10. Nu permiteți prezența copiilor și a animalelor de companie în preajma echipamentului în timpul utilizării. Acest echipament este destinat doar pentru uzul adulților. Vă rugăm să asigurați existența unui spațiu liber de minim 2 metri în preajma echipamentului aflat în stare de păerare.
11. Dacă experimentați simptome cum ar fi dureri în piept, grețuri, amețeli sau dificultăți în respirație, opriți imediat antrenamentul și consultați medicul curant înainte de continuarea programului de antrenament.
12. Greutatea maximă admisă este110kg.

ATENȚIE: Vă rugăm să consultați medicul curant înainte de începerea oricărui program de exerciții fizice. Acest avertisment este deosebit de important în cazul persoanelor cu vârsta peste 35 de ani sau cu condiții medicale pre-existente. Vă rugăm citiți integral instrucțiunile înainte de începerea exercițiilor.

ATENȚIE: Citiți cu atenție prezentele instrucțiuni înainte a opera echipamentul.

Păstrați acest manual de utilizare pentru consultări ulterioare.

LISTA COMPONENTE

No.	Descriere	Buc	No.	Descriere	Buc
001	Capac braț pedalier Ø25x1.5	6	029	Flanșă cu piuliță M10x1	2
002	Spumă braț pedalier Ø32xØ23x260	2	030	Șurub M6x36	2
003	Braț pedalier dreapta Ø25x1.8	1	031	Suport tensiune	2
004	Braț pedalier stânga Ø25x1.8	1	032	Piuliță capac S13	2
005	Bucșe plastic braț pedalier Ø28.5xØ25.4x84	4	033	piuliță M6	2
006	Buton reglare a înălțimii brațului pedalier	2	034	Cadru principal	1
007	Bolț M10x18	2	035	Capac stabilizator Ø50	4
008	Șaibă arc Ø18xØ10x2	2	036	Piuliță plastic M6	2
009	Șaibă Ø28xØ16.2x4xB5	2	037	Roți transport Ø23xØ6x32	2
010	Bucșă metal Ø24.8xØ16x14	10	038	Bolț M6x48	2
011	Șaibă Ø28xØ16x1	1	039	Șaibă arc Ø20xØ13x2	2
012	Tijă rotire	1	040	Piuliță plastic pentru manivela dreapta B0.5x20	1
013	Mâner stânga	1	041	Lanț scripete cu manivelă 1/4”/Ø205x2.6	1
014	Mâner dreapta	1	042	Piuliță capacS16	4
015	Capac mâner Ø32x1.5	2	043	Piuliță plastic manivela stânga B0.5x20	1
016	Roată ventilație	1	044	Calculator XLG-203	1
017	Ax roată ventilație	1	045	Buton reglare tensiune	1
018	Piuliță hexagonală M10x1	5	046	Bolț manivela stânga Ø16x89xL23	1
019	Senzor	1	047	Piuliță capac M10	4
020	Bolț M10x45	4	048	Șaibă ondulată Ø10x1.5xØ25xR28	4
021L	Pedala stânga 345x146x40	1	049	Bolț M10x57	4
021R	Pedala dreapta 345x146x40	1	050	Stabilizator față Ø50x1.5x470	1
022	Bolț manivela dreapta Ø16x89xL23	1	051	Stabilizator spate Ø50x1.5x470	1
023	Suport picioare	2	052	Șaibă Ø40xØ24x3	1
024	Lanț	1	053	Piuliță lagăr 15/16”	1

025	Bolț M10x55	2	054	Componente rulment	2
026	Bucșă metal Ø14xØ10x10	4	055	Rulment	2
027	Capac pătrat (30x30)	2	056	Piuliță rulment cu fante 7/8”	1
028	Piuliță plastic M10xL9	6	057	șaibă Ø34.5xØ23x2.5	1

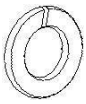
LISTA COMPONENTE

No.	Descriere	buc	No.	Descriere	buc
058	Piuliță hexagonală 7/8”	1	064	Șurub ST4.8x40	7
059	Capac dreapta	1	065	Șurub ST4.8x15	1
060	Capac stânga	1	066	Arc Ø10x1.8x32	1
061	curea	1	067	Piuliță capac S18	2
062	Piuliță capac 86x65x1.5	2	068	Șaibă ondulată Ø28xØ16x0.3	2
063	Șurubelniță multi Phillips ST4.8x20	2			

ACCESORII



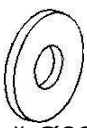
(7) Bolț M10x18
2 PCS



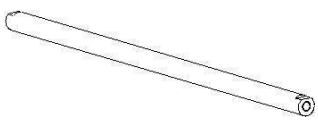
(8) șaibă arc
Ø18xØ10x2
2 PCS



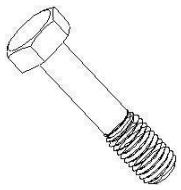
(9) Șaibă
Ø28xØ16.2x4xB5
2 PCS



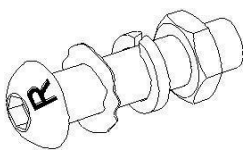
(11) Șaibă Ø28xØ16x1
1 PC



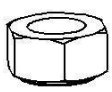
(12) Tijă rotire
1 PC



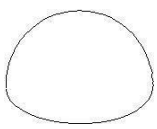
(20) Bolț M10x45
4 PCS



(22) Bolțmanivela
dreapta
Ø16x89xL23, 1 buc



(32) Capac piuliță S13
2 buc

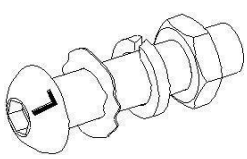


(28) Piuliță plastic M10xL9
4 buc

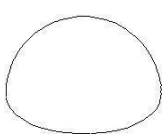
(39) Șaibă arc
Ø20xØ13x2, 1 buc

(40) Piuliță plastic manivelă
dreapta B0.5x20, 1 buc

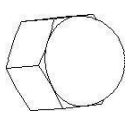
(68) Șaibă ondulată
Ø28xØ16x0.3, 1 buc



(39) Șaibă arc
Ø20xØ13x2, 1 buc



(42) capac piuliță
S16
4 buc

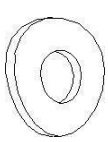


(47) piuliță cu
capac M10
4 buc

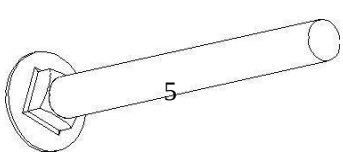
(43) Piuliță plastic
manivela stânga
B0.5x20, 1 buc

(46) Bolțmanivela
stânga
Ø16x89xL23, 1 buc

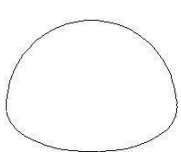
(68) Șaibă
ondulată
Ø28xØ16x0.3, 1
buc



(48) șaibă ondulată
Cap S18



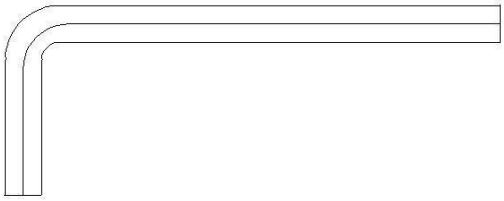
(49) Șurub M10x57



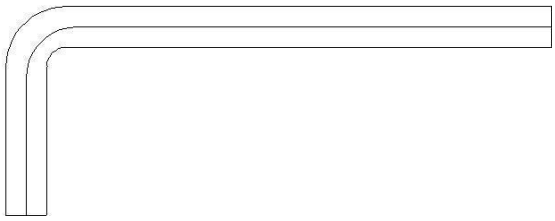
(67) Capac piuliță

Ø10x1.5xØ25xR28	4 buc	2 buc

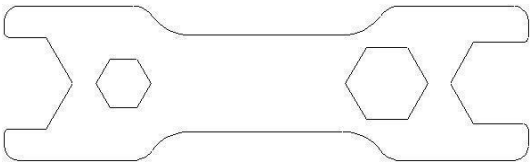
UNELTE



Imbus 6mm
2 buc

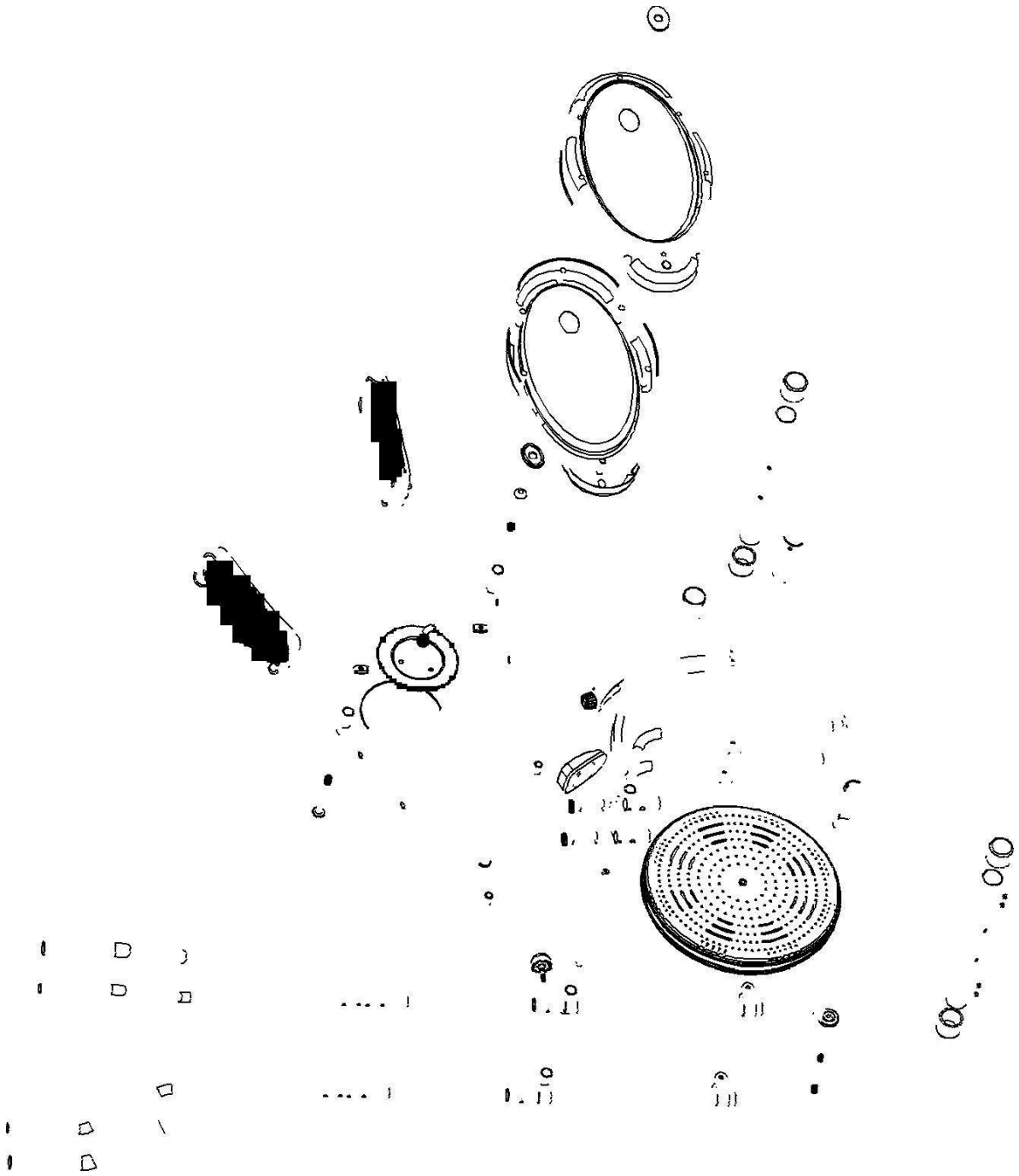


Imbus 8mm
1 buc

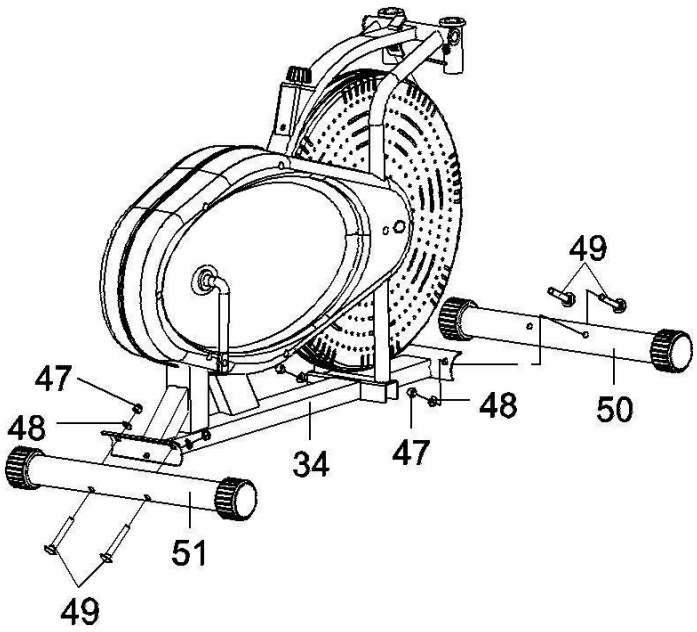


Cheie șuruburi multi S19, S10, S13, S17
1 buc

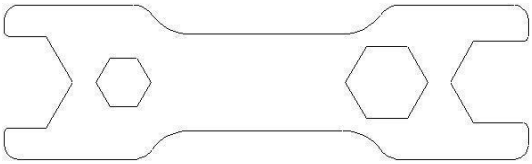
VEDERE DESFĂȘURATĂ



INSTRUCȚIUNI ASAMBLARE



Unealta:



Cheie șuruburi Multi S19, S10, S13, S17

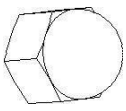
1. Instalare stabilizator anterior și posterior

Poziționați stabilizatorul anterior (50) în fața cadrului principal (34) și aliniați găurile pentru șuruburi.

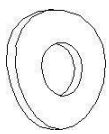
Atașați stabilizatorul anterior (50) de cadrul principal (34) folosind două piulițe capac M10 (47), două șaibe ondulate Ø10x1.5xØ25xR28 (48), și două șuruburi M10x57 (49). Fixați strâns piulițele cu cheia pentru șuruburi Multi din pachet..

Poziționat stabilizatorul posterior (51) în spatele cadrului principal (34) și aliniați găurile.Atașați stabilizatorul posterior (51) de cadrul principal (34) folosind două piulițe capac M10 (47), două șaibe curbate Ø10x1.5xØ25xR28 (48), și două șuruburi M10x57 (49).Fixați strâns piulițele cu cheia Multi din pachet.

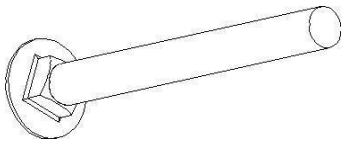
Accesorii:



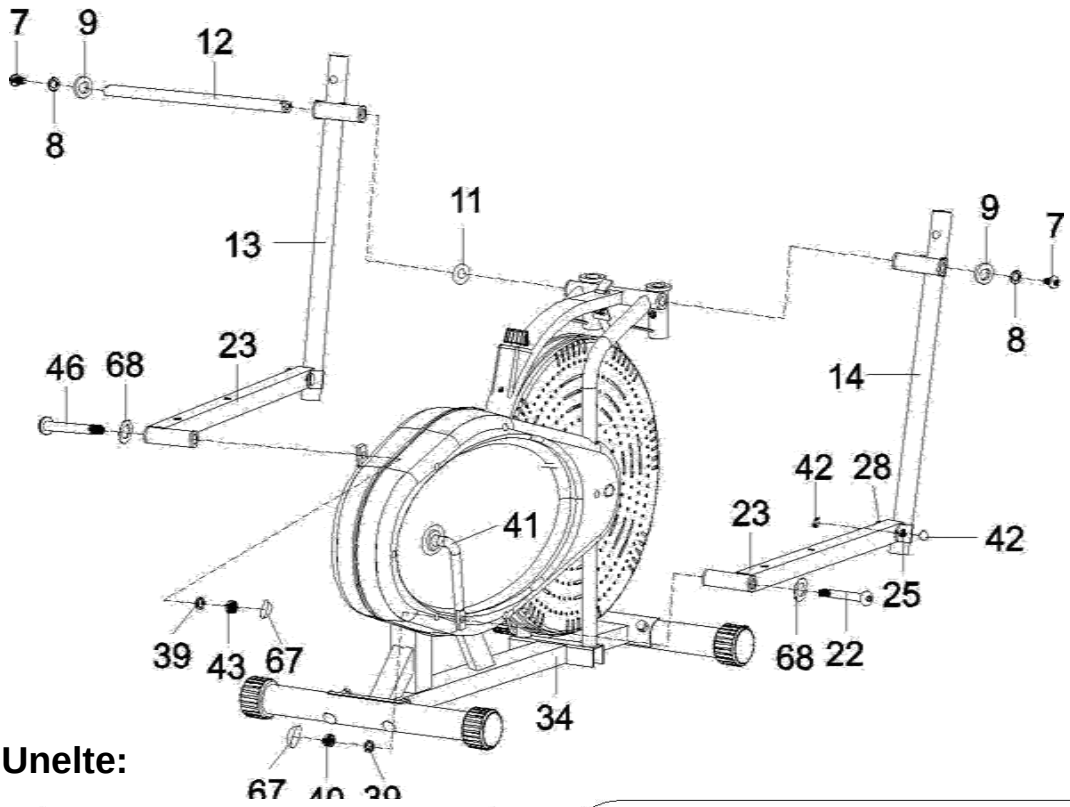
4 piulițe capac (M10)



4 șaibe ondulate (Ø10x1.5xØ25xR28)



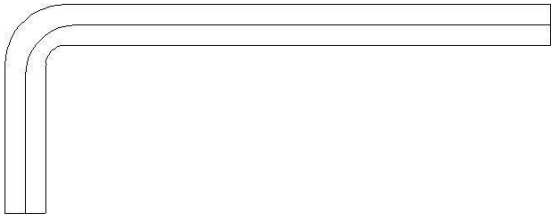
4 șuruburi (M10x57)



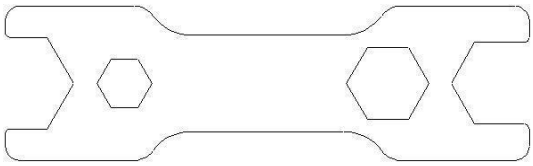
Unelte:



2 Cheie imbus 6mm



Cheie imbus 8mm



Cheie șuruburi Mult
19, S10, S13, S17

2. Instalare mâner stânga/dreapta și suportul pentru picioare

Plasați tija Rod (12) în gaura de pe cadrul principal (34).Atașați mânerele stânga/dreapta (13, 14) pe tijăRod (12) și fixați cu două șuruburi M10x18(7), douășaibe arcuite Ø18xØ10x2 (8), două șaibe Ø28xØ16.2x4xB5 (9), și o șaibă Ø28xØ16x1 (11).Fixați strâns șuruburile cu cele două chei imbus 6mm aflate în pachet.

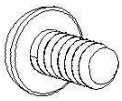
Atașați suportul drept (23) pe axul pedalier dreapta (41) cu un șurub Ø16x89xL23 pentru axul drept (22), o șaibă ondulată Ø28xØ16x0.3 (68), o șaibă arc Ø20xØ13x2 (39), și o piuliță plastic pentru axul drept

B0.5x20 (40).Fixați cu ajutorul cheii imbus 8mm și cu cheia pentru șuruburi Multi. Montați o piuliță capac S18 (67) pe piulița plastic pentru axul drept B0.5x20 (40).

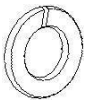
ATENȚIE: Șurubul pentru ax pedalier dreapta Ø16x89xL23 (22) și șurubul pentru axul pedalier stânga Ø16x89xL23 (46) sunt marcate cu simbolurile "R" pentru dreapta și "L" pentru stânga.

Utilizați procedura similară pentru montarea suportului stâng (23) pe axul stâng (41).Atașați 4 piulițe capac S16 (42) pe șuruburile M10x55 Bolts (25) și piulițe plastic M10xL9 (28) pe ambele suporturi (23).

Accesorii:



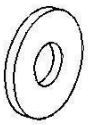
2 șuruburi (M10x18)



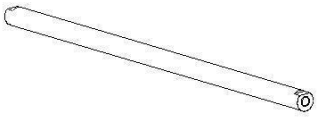
2 șaibă arc (Ø18xØ10x2)



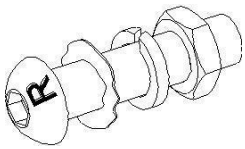
2 șaibă (Ø28xØ16.2x4xB5)



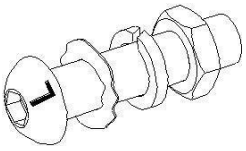
1 șaibă (Ø28xØ16x1)



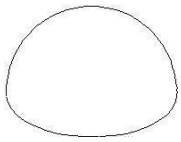
1 tijă pentru axul drept (Ø16x89xL23)



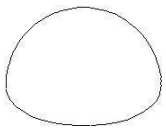
1 șaibă arc (Ø20xØ13x2)
1 piuliță plastic ax drept (B0.5x20)
1 șaibă ondulată (Ø28xØ16x0.3)



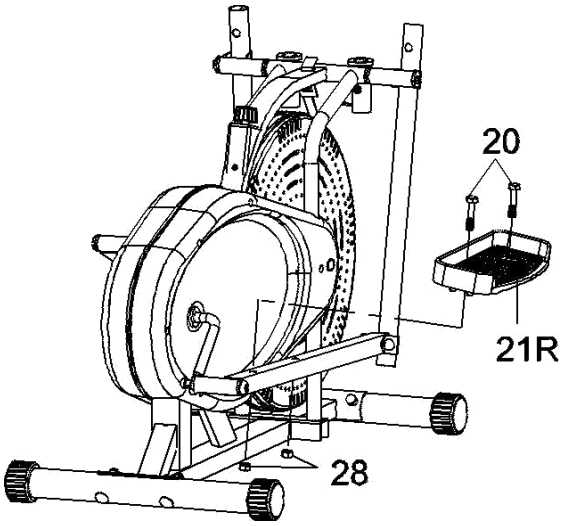
1 Șaibă arc (Ø20xØ13x2)
1 Piuliță plastic ax stâng (B0.5x20)
1 șurub ax stâng (Ø16x89xL23)
1 șaibă ondulată (Ø28xØ16x0.3)



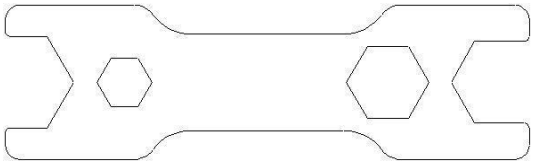
2 piuliță capac (S18)



4 capac piuliță (S16)



Unelte:

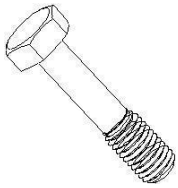


Cheie șuruburi Multi S19, S10, S13, S17

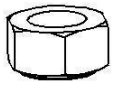
3. Instalare pedala dreapta și stânga

Atașați pedala dreapta (21R) pe suportul drept (23) cu două șuruburi M10x45 (20) și piulițe plastic M10xL9 (28).Fixați piulițele cu ajutorul cheii pentru șuruburi Multi prevăzute în pachet.Repetați procedura pentru atașarea pedalei stânga (21L) pe suportul stâng (23).

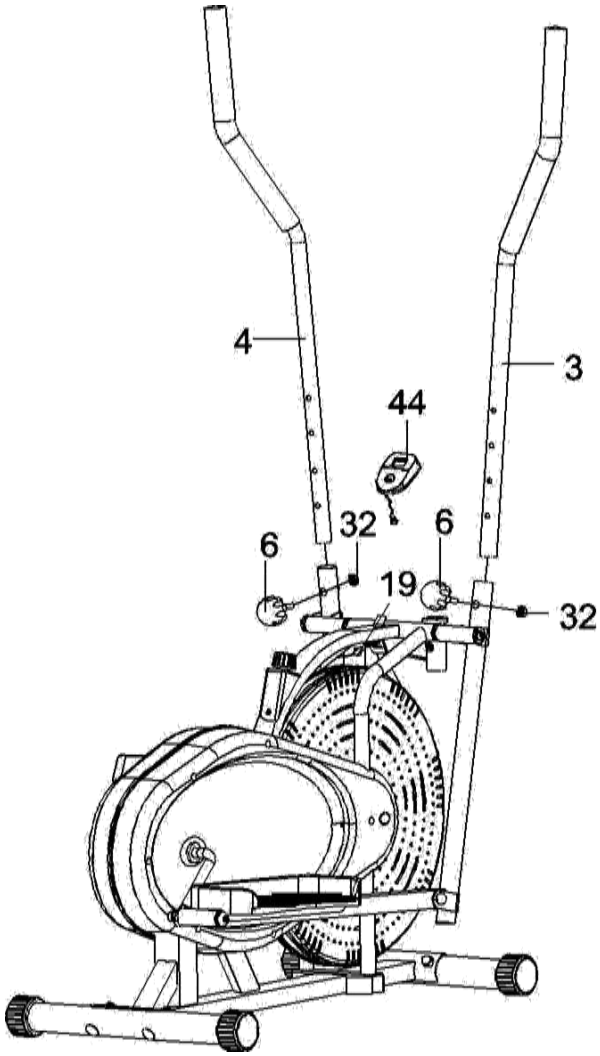
Accesorii:



4 Șuruburi (M10x45)



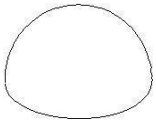
4 piulițe plastic (M10xL9)



4. Instalare braț pedalier dreapta/stânga și calculator

Conectați cablul senzorului (19) la cablul aflat la ieșirea din calculator (44). Plasați calculatorul (44) pe suportul aflat pe cadrul principal (34) și culisați în jos pentru a-l bloca pe poziție. Inserați brațul pedalier drept Arm (3) în bucșa de plastic a brațului pedalier drept (5) de pe mânerul dreapta (14) după care atașați butonul de ajustare de înălțime a brațului pedalier (6) pe mânerul dreapta (14) prin răsucire în sens orar, pentru a fixa brațul pedalier dreapta (3) in poziția potrivită. Instalați o piuliță capac S13 (32) pe cea de pe mânerul dreapta (14).Repetați procedura pentru a atașa brațul pedalier stânga(4) în bucșa de plastic (5) de pe mânerul stânga (13).

Accesorii:



2 capac piuliță (S13)

OPERARE CALCULATOR



SPECIFICAȚII:

TIME (TIMP)---------- 00:00-99:59 MIN: SEC
SPEED (VITEZA)---------- 0.0-999.9 KM/H
DISTANCE(DISTANȚA)---------- 0.00-99.99 KM
CALORIES (CALORII)---------- 0.00-999.9 KCAL

FUNCȚIIȘI OPERAȚIUNI:

AUTO ON /OFF: În momentul începerii antrenamentului, sau la apăsarea butonului MODE, calculatorul va porni automat. Calculatorul se va opri automat după o pauză de cel puțin 4 minute.

SCAN: Apăsaţi butonul MODE pana când modulul SCAN apare pe ecran.
Acesta va semnaliza şi căuta funcţiile la fiecare 4 secunde.

TIME: Apăsați butonul MODEpână ce săgeata indică TIME, calculatorul va indica durata exercițiului în minute și secunde.

SPEED: Apăsați butonul MODE până ce săgeata indică SPEED, calculatorul va indica viteza curentă a antrenamentului.

DISTANCE: Apăsați butonul MODE până ce săgeata indică DISTANCE, calculatorul va indica distanța totală parcursă de la începutul antrenamentului.

CALORIE: Apăsați butonul MODE până ce săgeata indică CALORIE, calculatorul va indica totalul caloriilor consumate în timpul antrenamentului.
(Aceste date sunt estimative, trebuiesc privite în comparație cu alte sesiuni de exerciții și nu se pot utiliza drept criterii medicale).

RESET: Apăsaţi butonul MODE cel puţin 3 secunde şi toate valorile funcţiilor vor fi readuse la 0.

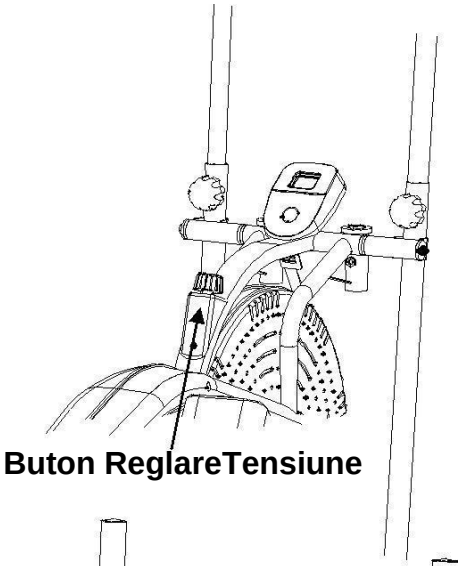
INSTALAREA BATERIILOR:

1. Îndepărtați capacul aflat pe spatele calculatorului.
2. Plasați două baterii "AA" în locașurile destinate.
3. Asigurați-vă că bateriile sunt corect poziționate și arcurile fac corect contactul cu bateriile.
4. Re-atașați capacul.
   Dacă afișajul este ilizibil sau segmentat, îndepărtați bateriile și așteptați 15secunde înainte de reinstalare.

REGLAJE

Ajustare buton reglare tensiune

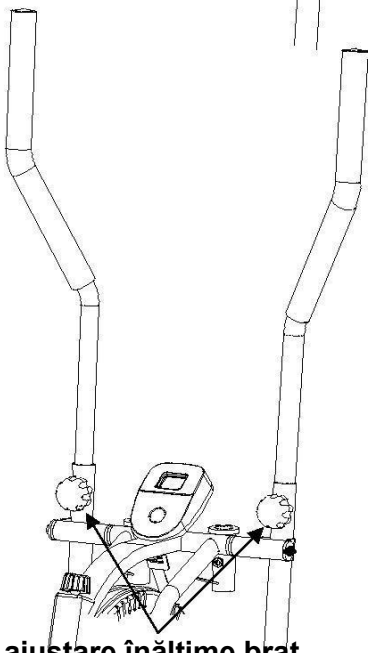
Pentru creșterea rezistenței, învârtiți butonul de reglare a tensiunii în sens orar.
Pentru descreșterea rezistenței, învârtiți butonul în sens anti-orar.



Buton ReglareTensiune

Ajustareînălțime braț pedalier

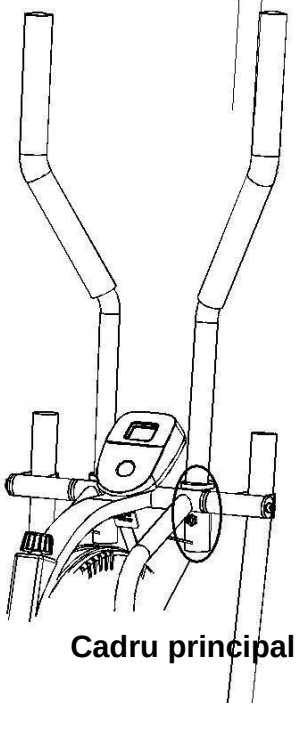
Rotiți în sens anti-orar butonul de ajustare a înălțimii brațului pedalier pentru a elibera brațul, apoi culisați cu grijă în sus sau în jos până la gaura corespunzătoare înălțimii dorite. Fixați brațul pedalier prin rotirea butonului de ajustare a înălțimii brațului pedalier în sens orar.



Buton ajustare înălțime braț pedalier

Plasați brațul pedalier în poziție fixă

Introduceți brațul pedalier în bucșa de plastic de pe stâlpii cadrului principal, apoi atașați butonul de reglare a înălțimii brațului pedalier pe stâlpii cadrului principal prin rotire în sens orarpentru fixare.



Cadru principal

ÎNTREȚINERE

Curățare

Bicicleta eliptică poate fi curățată cu o cârpă moale și un detergent blând. Nu folosiți detergenți abrazivi sau solvenți pe părțile din plastic. Vă rugăm ștergeți după fiecare antrenament ștergeți transpirația de pe bicicleta eliptică.Evitați accesul umezelii excesive pe monitorul calculatorului.Umezeala excesivă poate cauza defecțiuni ale părților electrice și electronice.

Vă rugăm să păstrați bicicleta eliptică, în special calculatorul, departe de razele solare.

Pentru securitatea în utilizare, vă rugăm să inspectați cel puțin săptămânal fixarea șuruburilor și a pedalelor.

Depozitare

Păstrați bicicleta eliptică într-un spațiu curat și uscați, departe de copii.

DEPANARE

PROBLEMA	SOLUȚII
Afișaj lipsă pe monitor	1. Îndepărtați consola și verificați conectarea corectă a firului care iese din calculator cu firul din cadrul de bază. 2. Verificați dacă bateriile sunt corect poziționate și arcurile sunt în contact cu bateriile.
	3. Bateriile calculatorului ar putea fi descărcate. Schimbați-le cu baterii noi.
Bicicleta eliptică scârțâie în timpul utilizării.	Șuruburile bicicletei eliptice pot fi slăbite. Verificați și fixați șuruburile slăbite.

ÎNCĂLZIRE ȘI RELAXARE

Un program corect de antrenament este compus din încălzire, etapa de exercițiu aerobic și una de relaxare. Repetați programul de antrenament de două-trei ori săptămânal, cu o zi de pauză între antrenamente.După câteva luni veți putea crește frecvența antrenamentelor la 4-5 antrenamente săptămânale.

ANTRENAMENT AEROBIC este orice activitate susținută care trimite oxigen la mușchi prin intermediul inimii și a plămânilor. Exercițiile aerobice îmbunătățesc condiția generală a plămânilor și a inimii. Condția fizică este îmbunătățită de orice activitate care utilizează musculatura mare, cum ar fi musculatura picioarelor, a brațelor și a feselor. Ritmul cardiac și profunzimea respirațiilor cresc. Exercițiile aerobice ar trebui să fie parte a rutinei generale.

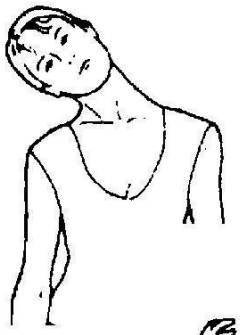
ÎNCĂLZIREA este o parte importantă a antrenamentului. Ar trebui să fie partea introductivă a fiecărui antrenament, pentru a pregăti organismul la efort susținut prin încălzirea și întinderea mușchilor, prin creșterea ritmului cardiac și al pulsului, asigurând cantitate crescută de oxigen musculaturii.

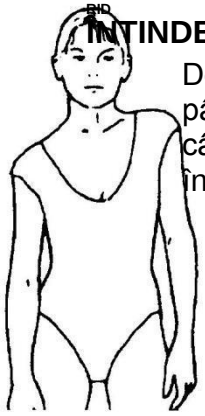
RELAXAREA are loc la finalul antrenamentului, este indicat pentru a reduce febra musculară.

RĂSUCIREA CAPULUI

Rotiți capul către dreapta, până ce simțiți musculatura întinsă în stânga gâtului. La numărul următor rotiți capul spre spate, cu bărbia spre tavan și cu gura deschisă. Rotiți capul spre stânga, apoi lăsați bărbia în piept.

.

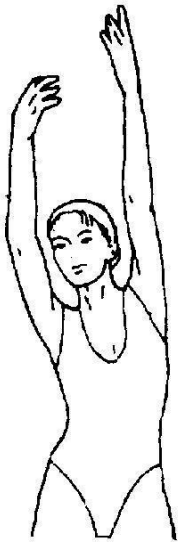


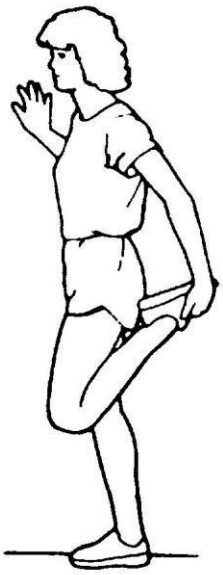


ÎNTINDERI LATERALE

RIDICARE UMERI

Deschideţi-vă mâinile în lateral şi continuaţi ridicarea lor pânăcând sunt deasupra capului. Întindeţi braţul drept cât de multputeţi spre tavan pentru un moment. Simţiţi întinderea înpartea dreaptă. Repetaţi acţiunea şi cu braţul stâng.





ÎNTINDERE MUȘCHI QUADRICEPS

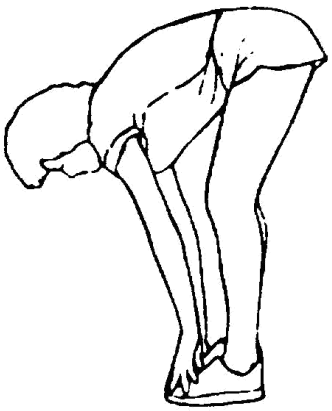
Sprijiniţi-vă pe un perete, având piciorul stâng în faţa piciorului dreptşi mâinile înainte (pe perete). Ţineţi-vă piciorul drept şi piciorul stâng

pe podea; trageți de călcâie până ce simțiți musculatura solicitată. Aduceți călcâiul cât mai aproape posibil de fese.Păstrați poziția pentru 15 secunde și schimbați piciorul.



Întinderea coapsei

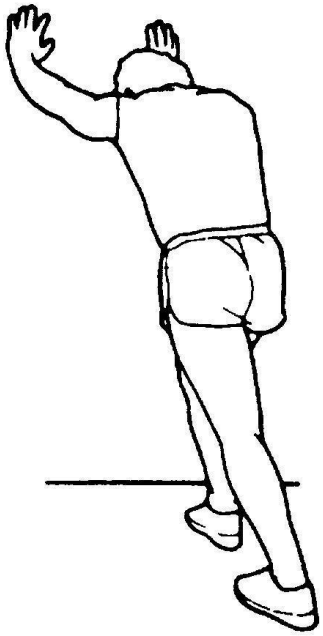
Staţi cu tălpile picioarelor lipite una de cealaltă. Trageţi-vă labele picioarelor aproape de dumneavoastră cât de mult puteţi. Încet apăsaţi-vă genunchii către podea. Rămâneţi aşa timp de 15 sec.



Atingerea degetelor de la picioare
Încet aplecaţi-vă în jos, relaxându-vă spatele şi umerii în timp ce văîntindeţi către degetele de la picioare. Întindeţi-vă cât de mult puteţi şirămâneţi aşa timp de 15 secunde.

Întinderea tendonului
Staţi cu piciorul drept întins. Lipiţi-vă talpa piciorului stâng de coapsa piciorului drept. Întindeţi-vă spre degetele de la piciorul drept cât de mult puteţi. Rămâneţi aşa timp de 15 secunde. Relaxaţi-vă, iar apoi repetaţi exerciţiul cu celalalt picior**.**





Întinderea gambei
Sprijiniţi-vă pe un perete, având piciorul stâng în faţa piciorului dreptşi mâinile înainte (pe perete). Ţineţi-vă piciorul drept şi piciorul stângpe podea; apoi aplecaţi-vă pe piciorul stâng şi înclinaţi-vă în faţămişcându-vă soldul către perete.Rămâneţi aşa, apoi repetaţi şi cupiciorul drept în faţă.
.



Distribuitor

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, jud. Hunedoara Tel: +40354 88 22 22 / email: comenzi@sport-mag.ro Web: www.sport-mag.ro