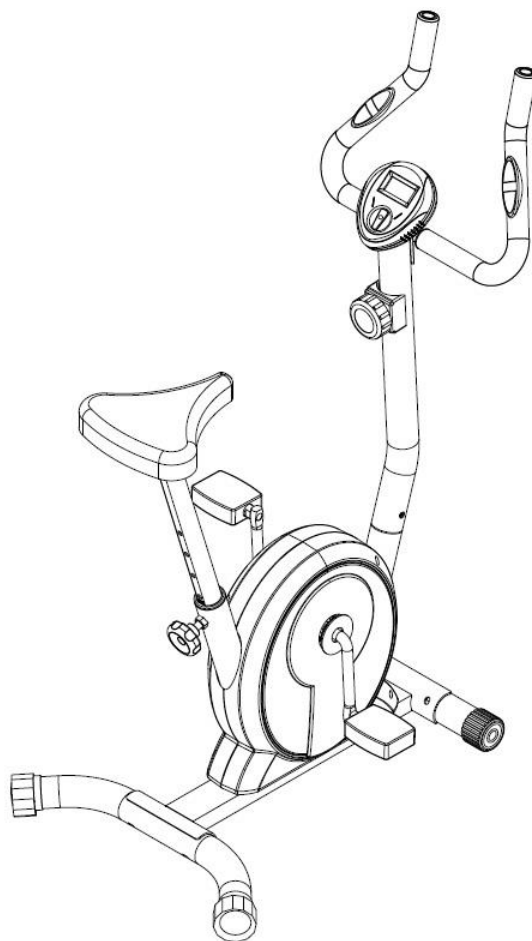




MANUALUL UTILIZATORULUI
Bicicleta magnetica SMART SM121,
SM122, SM101

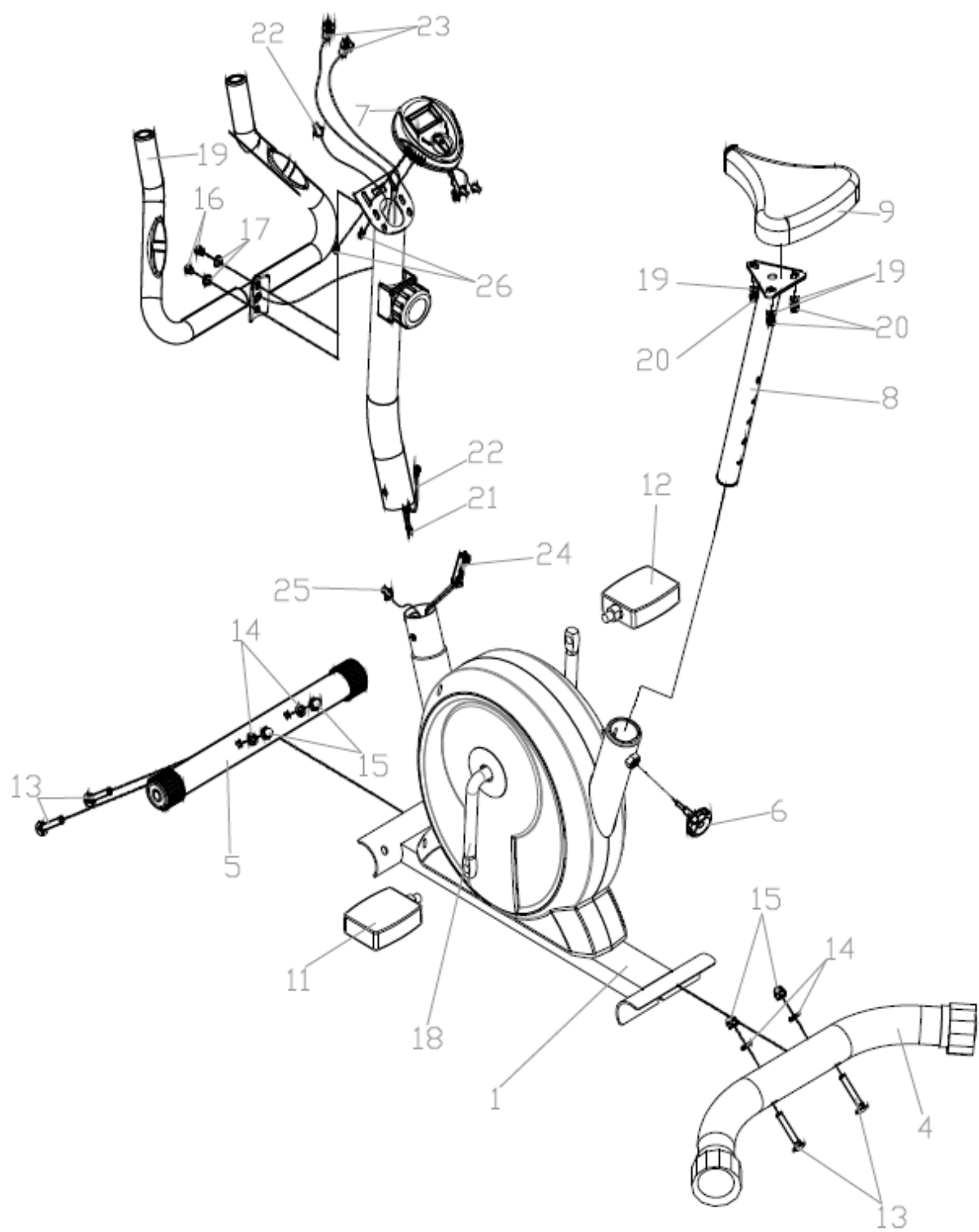


Informatii importante de siguranta

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 o sesiune de antrenament, consultati-va cu doctorul pentru a va stabili frecventa, durata si intensitatea adecvata pentru varsta si 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 neregulate, sau auziti sunete de la produs in timpul ansamblarii 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. Greutatea maxima suportata este de 100kg.
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.

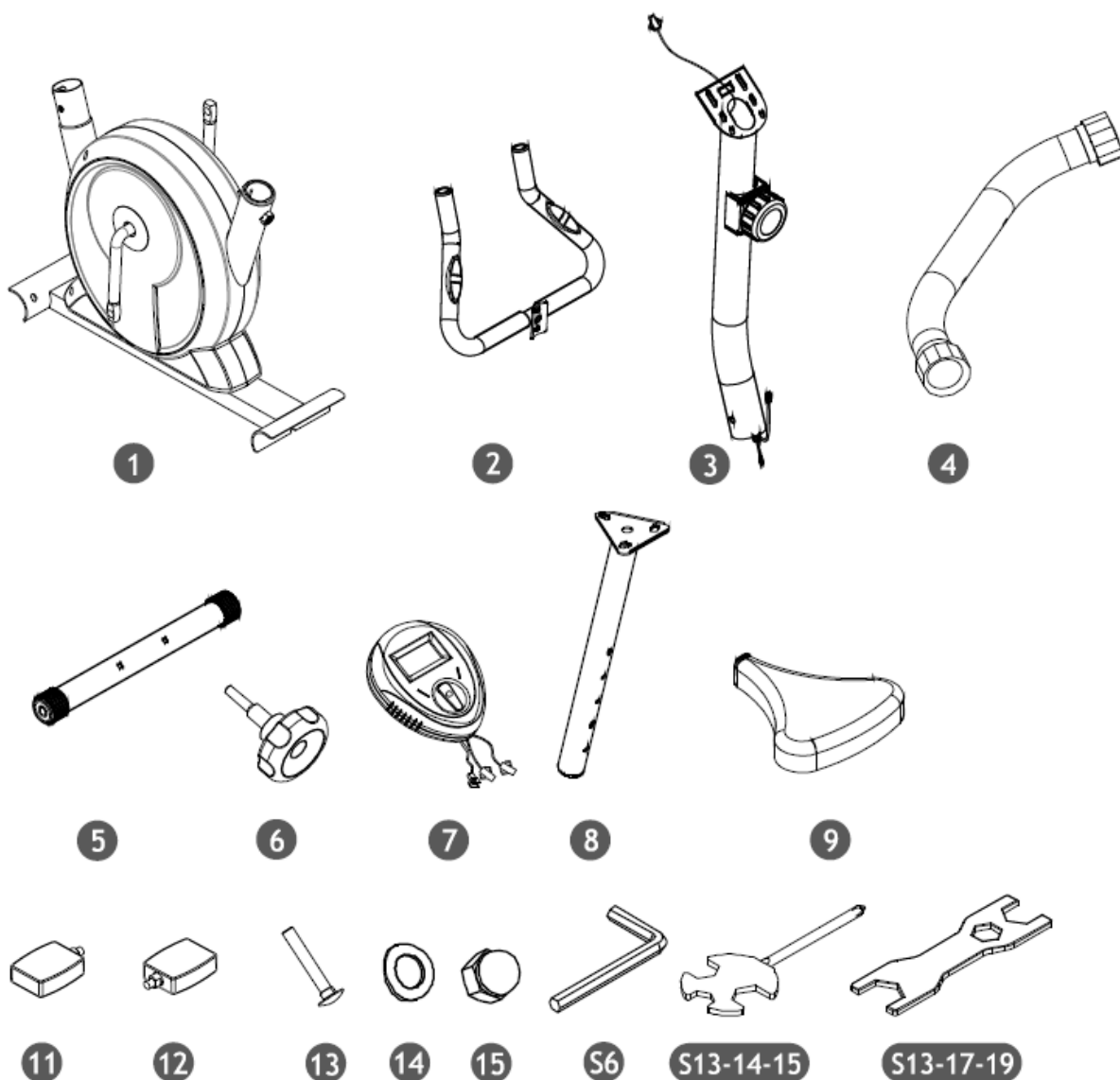
Vedere desfasurata



Lista pieselor

Nr.	Denumire	Specificatii	Cant
1	Cadru principal	Piesa sudata	1
2	Ghidon	Piesa sudata	1
3	Stalp ghidon	Piesa sudata	1
4	Stabilizator spate	Piesa de ansamblat	1
5	Stabilizator fata	Piesa de ansamblat	1
6	Maner	M12	1
7	Computer	Piesa de ansamblat	1
8	Stalp scaun	Piesa sudata	1
9	Scaun	Vinyl	1
11	Pedala stanga	(1/2)"	1
12	Pedala dreapta	(1/2)"	1
13	Surub transport	M10*L56/24	4
14	Saiba arcon	10	4
15	Piulita bombata	M10	4
16	Surub balama	M8*15	6
17	Saiba	8	6
18	Manivela	Piesa de ansamblat	1
19	Saiba plata	8	3
20	Piulita	M8	3
21	Fir ajustare superior	Piesa de ansamblare	1
22	Fir senzor mediu	PP+Cu	1
23	Senzor puls	Pentru tub de Ø25	2
24	Fir ajustare inferior	Piesa de ansamblare	1
25	Fir senzor inferior	PP+Cu	1
26	Surub	M10*5	2

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 zgarierea. Trebuie să aveți destul spațiu de mișcare, 1,5 m în fiecare direcție, pentru asamblare.



Instructiuni ansamblare

1. Pregatire

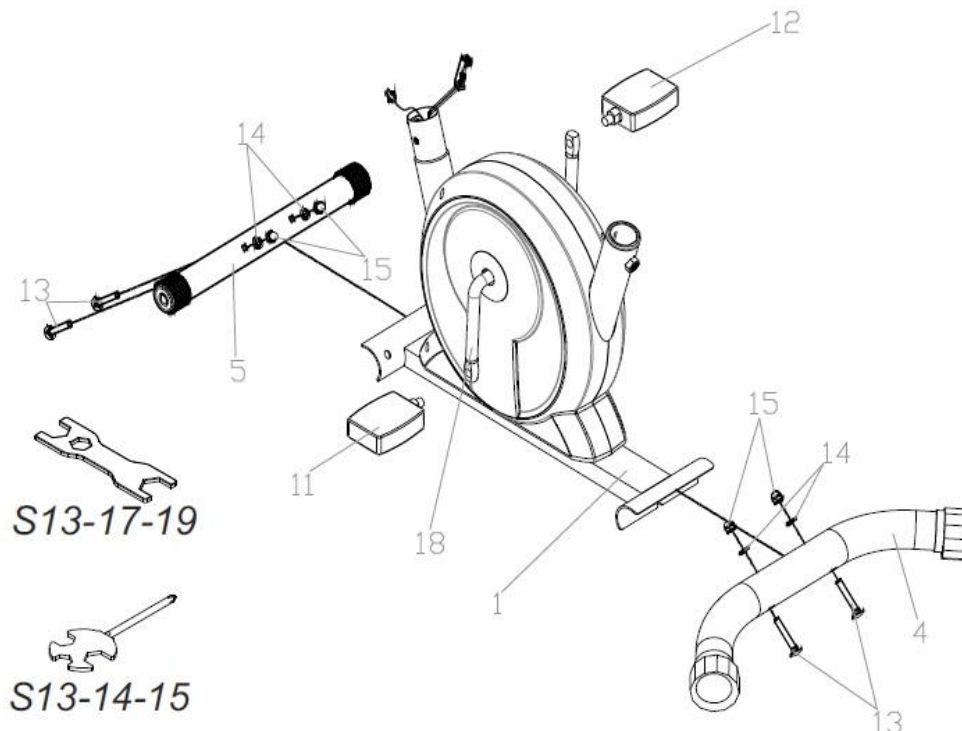
- Inainte de ansamblare asigurati-va ca aveti destul spatiu pentru a ansambla produsul.
- Folositi uneltele pentru ansamblare.
- Inainte de ansamblare verificati daca toate piesele necesare sunt disponibile(pe paginile de mai sus ale acestui manual veti gasi vederea desfasurata cu toate piesele marcate cu numere).

Pas 1

Instalati stabilizatoarele fata,spate (5,4) la cadrul principal. Inserati suruburile transport (13) in gaurile de la stabilizatoarele fata,spate (5,4) si cadrul principal, apoi strangeti cu saiba arcon (14) si piulita bombata (15), folosindu-va de cheia de piulite (S13-17-19).

Pas 2

Folositi cheia de piulite, pentru a conecta pedalele (11+12) cu manivela. Fiecare pedala este marcata cu L pentru stanga si R pentru dreapta.



Pas 3

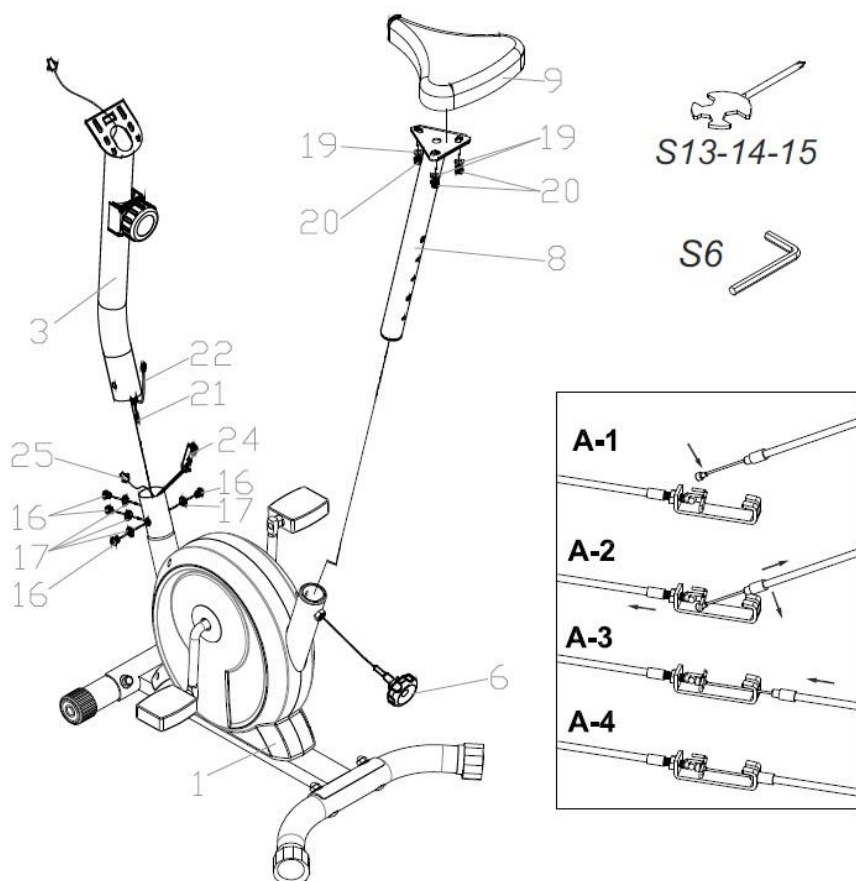
Prima data scoateti piulita bombata (15) si surubul balama (16), apoi conectati firul ajustare superior(21) cu firul ajustare inferior (24), firul senzor mediu (22) cu firul senzor inferior (25) ca in desenul de mai jos. Apoi puneti stalpul ghidonului (3) la cadrul principal (1) insuruband surubul balama (16) cu saiba (17) folosind imbusul (S6).

Pas 4

Scoateti piulita (20) si saiba plata (19) de la scaun (9). Puneti suruburile de la scaun(9)in gaurile de la stalpul scaunului (8) apoi insurubati saiba plata(19) si piulita (20) cu cheia de piulite S13-14-15.

Pas 5

Inserati partile de ansamblat ale stalpului scaunului (8) si ale scaunului (9) si alaturati-le cadrului principal (15) si ajustati-le intr-o pozitie confortabila, apoi strangeti cu manerul (6).

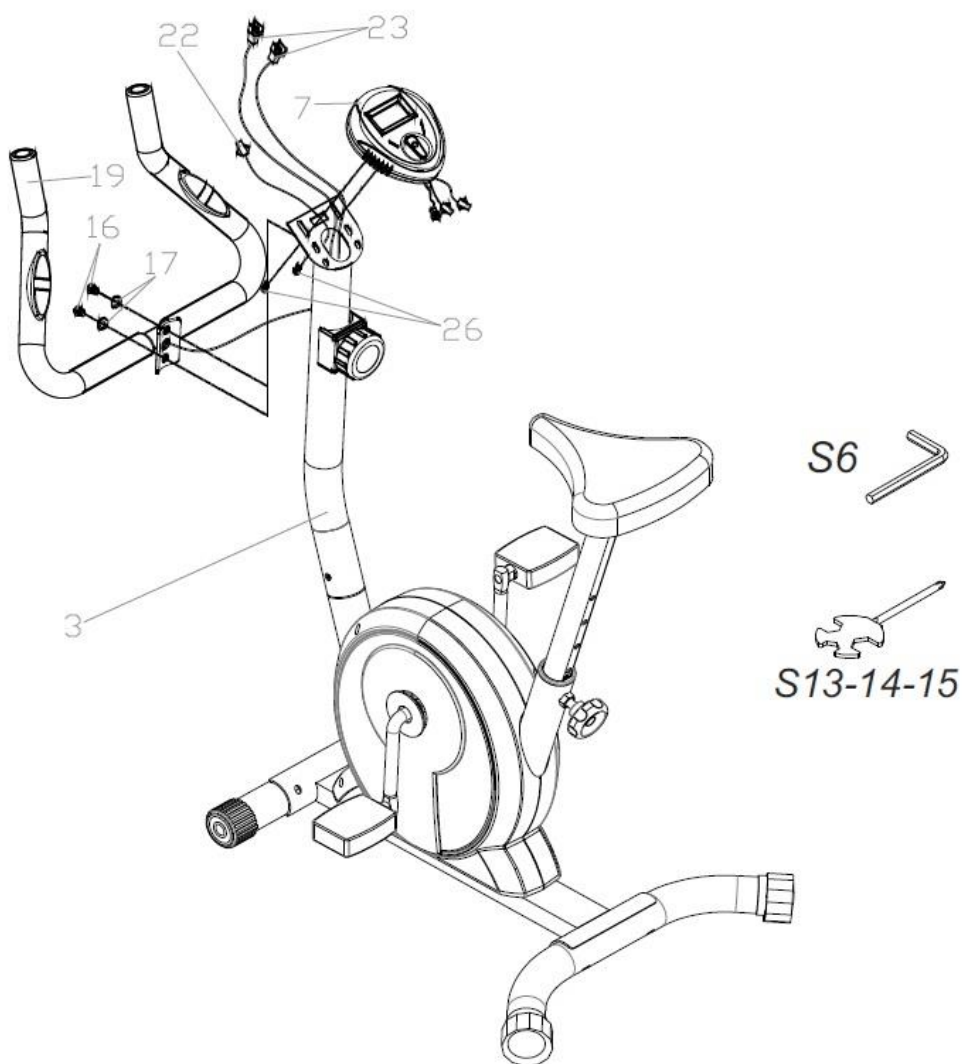


Pas 6

Scoateti surubul balama (16) si saiba (17) de la stalpul ghidonului (3), inserati firele in stalp (ca in desenul de mai jos), apoi alaturati ghidonul (2) cu stalpul ghidonului (3) insuruband surubul balama (16) si saiba (17) cu imbusul (S6).

Pas 7

Alaturati senzorii pulsului (23) cu firele computerului (7), firul senzor mediu (22) cu computerul (7), apoi fixati computerul (7) pe stalpul ghidonului (3) cu cheia de piulite S13-14-15.



NOTA: Dupa instalare, verificati cu atentie toate conexiunile si piesele din nou, pentru a va asigura ca este sigur sa folositi aparatul.

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

Tonifierea muschilor

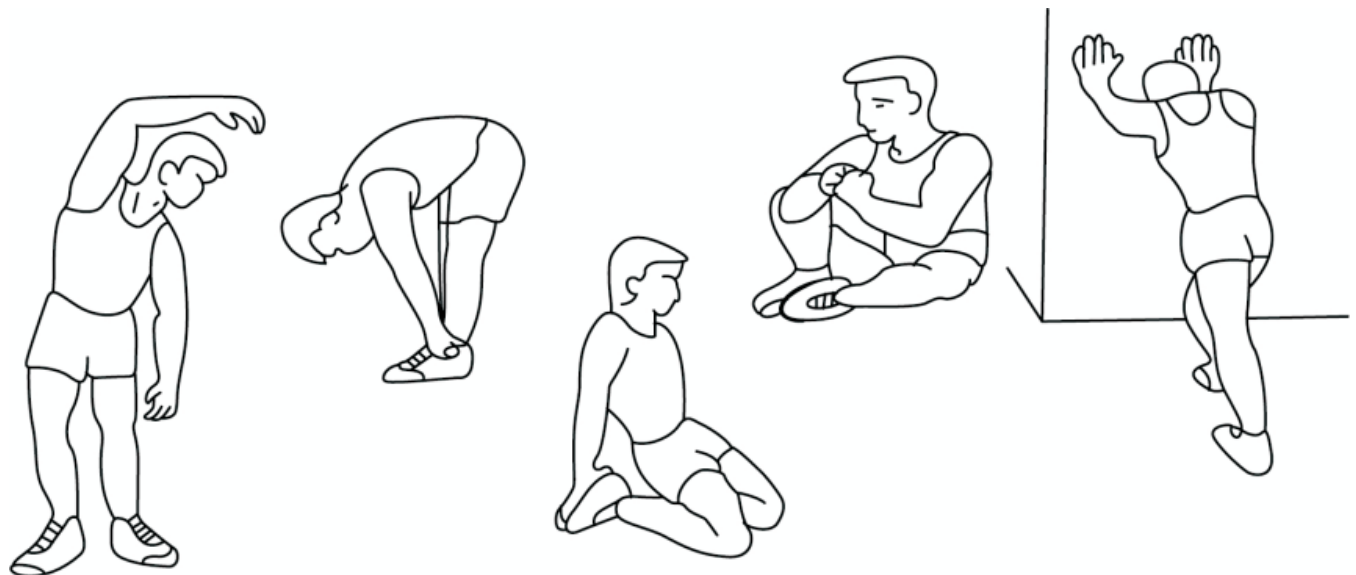
Pentru a va tonifia muschiile folosind bicicleta, trebuie sa aveti rezistenta setata la un nivel mai mare. Aceasta vă va solicita mai mult muschii picioarelor, si ar putea insemna ca nu puteti sa faceti exercitii pe o perioada atat de mare cat ati dori. Daca incercati deasemenea sa va imbunatatiti aspectul 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.

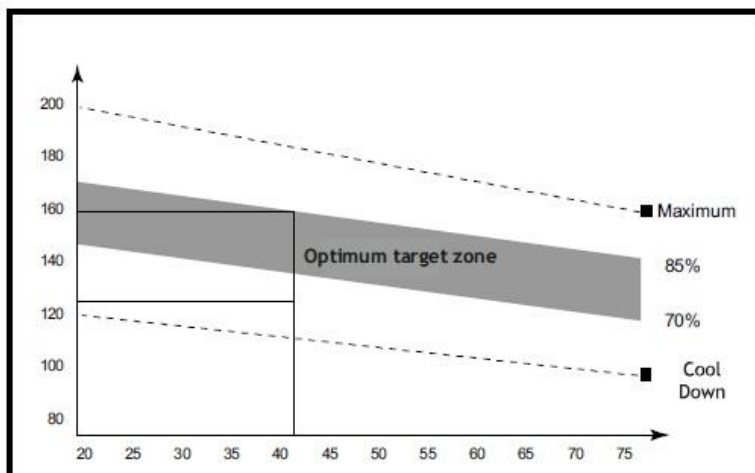
Pierderea in greutate

Cel mai important factor este cat efort depuneti. Cu cat lucrati mai mult si mai tare, cu atat mai multe calorii veti arde. Este acelasi lucru ca atunci cand incercati sa va imbunatatiti aspectul fizic, diferenta este scopul.

Incalzirea

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

Relaxarea

Acest stadiu permite sangelui sa revina la normal. Este o repetare a exercitiilor de incalzire. Continuati pentru aproximativ 5 minute. Exerciitiile 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.

Computer

Time-----00:00-99:59 min

Speed-----0.00-99.9 km/h

Distance-----00.00-99.99km

Calorie-----0.01-999kcal

Pulse-----40-206 BPM

Funcțiile tastelor

1.SCAN: Afiseaza schimbarile in concordanta cu urmatoarea diagrama la fiecare 4 secunde. Afisarea automata se face in ordinea:

SCAN-TIME- SPEED-DISTANCE-CALORIE-ODO

2.TIME: Apasati tasta MODE pana cand pointerul este la TIME. Timpul total de antrenament va fi afisat cand incepeti sa faceti exercitiile.

3.SPEED: Apasati tasta MODE pana cand pointerul este la SPEED. Afiseaza viteza curenta de antrenament.

4.DISTANCE: Apasati tasta MODE pana cand pointerul este la DISTANCE. Afiseaza distanta totala a antrenamentului curent cand incepeti sa faceti exercitiile.

5.CALORIE: Apasati tasta MODE pana cand pointerul este la CALORIE. Caloriile arse vor fi afisate cand incepeti sa faceti exercitiile.

6.ODOMETER: Se va afisa distanta totala cumulata.

7.PULSE: Afiseaza pulsul curent (batai pe minut).

NOTA:

1. Daca in 4-5 minute nu se primește nici un semnal afisajul se va opri automat.
2. La orice semnal, afisajul va porni automat.
3. Daca nu se afiseaza corect, inlocuiti bateriile pentru un rezultat mai bun. Ambele baterii trebuie schimbate odata.
4. Computerul are nevoie de 2 baterii AA(incluse).

Ingrijirea mediului



Acest produs este livrat intr-o cutie, pentru a-l proteja de eventuale deteriorari in timpul livrării. 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 duse intr-un punct destinat. Pot contine substante periculoase. Este interzis sa la aruncati la cosul de gunoi.



Distribuator

Sport Brands Distribution SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, Hunedoara

Tel: 0354 88 22 22 / office@sport-mag.ro

Web: www.sport-mag.ro