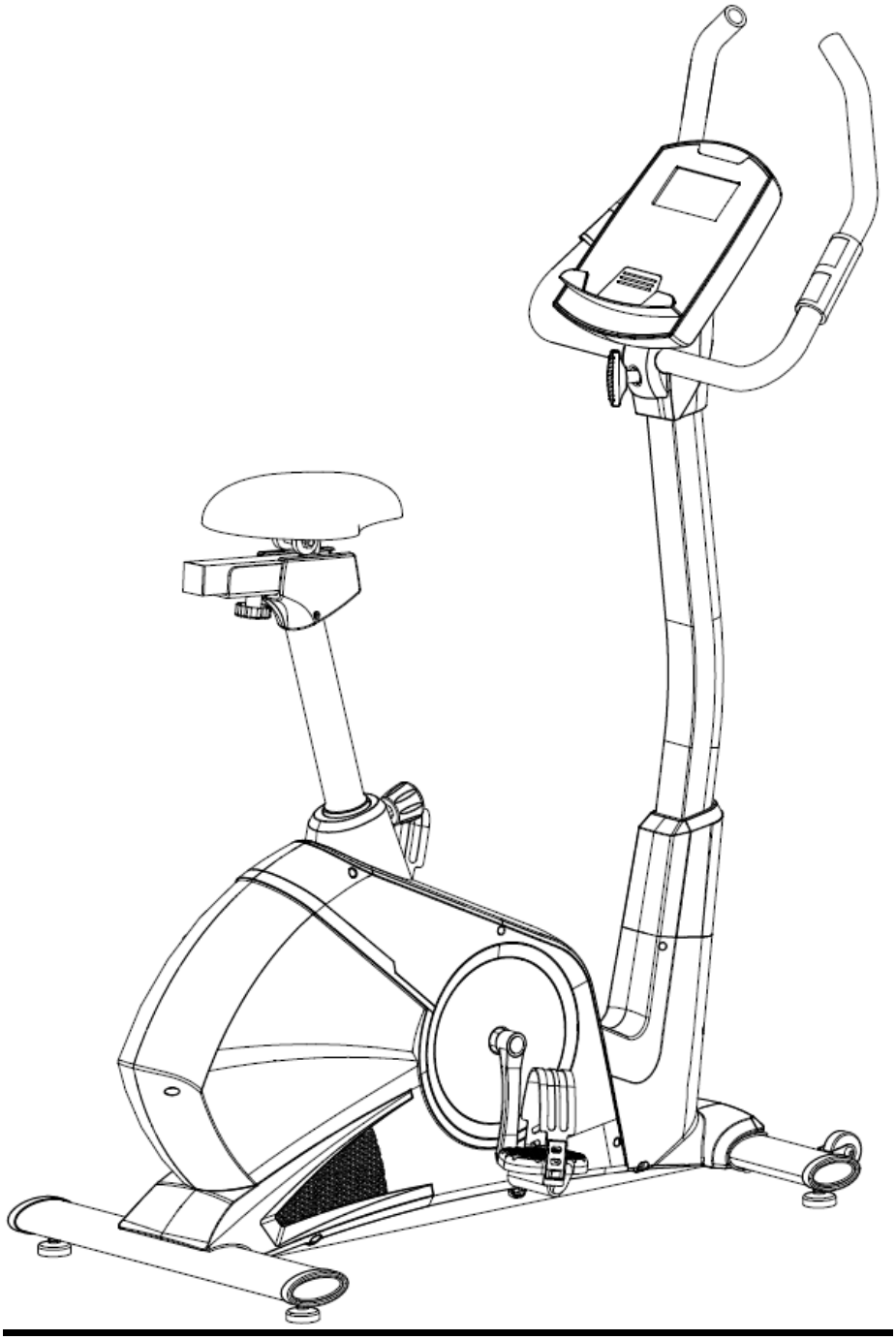
BICICLETA VERTICALA

MANUALUL UTILIZATORULUI



IMPORTANT!

Vă rugăm citiți toate instrucțiunile cu grijă înainte de utilizarea acestui produs.
Păstrați manualul pentru referințe ulterioare.
Specificațiile acestui produs pot diferi ușor față de ilustrații și fac obiectul modificării fără notificare.

Înainte să începeți

Vă mulțumim pentru achiziționarea acestui produs! Pentru beneficiul și siguranța dvs. citiți acest manual cu grijă înaintea folosirii aparatului.

Înaintea asamblării, îndepărtați componentele din cutie și verificați dacă toate părțile listate sunt în cutie. Înstrucțiunile de asamblare sunt descriere în pașii și ilustrațiile următoare.

NOTIFICARE DE SIGURANȚĂ

Fiți conștient de următoarele precauții înaintea utilizării bicicletei.

01. Asamblați aparatul exact cum este indicat în manualul de instrucțiuni.

02. Verificați toate șuruburile, piulițele și celelalte conexiuni înaintea utilizării aparatului, efectuați exerciții doar dacă aparatul funcționează corect. Asigurați-vă că toți utilizatorii sunt informați corespunzător cu privire la toate măsurile de precauție.

03. Configurați aparatul într-un loc uscat și păstrați-l departe de umiditate și de apă; înainte de a începe să exersați, îndepărtați toate obiectele aflate la o rază de 2 metri de bicicletă.

04. Așezați o bază adecvată (de ex. covor de cauciuc, placă de lemn etc.) sub aparat în zona de asamblare sau exercițiu pentru a evita zgârieturile, murdăria și altele.

05. Nu utilizați articole de curățare agresive pentru a curăța bicicleta, îndepărtați umiditatea de pe aparat imediat după terminarea exercițiilor.

06. Utilizați numai uneltele furnizate sau uneltele adecvate pentru a asambla aparatul sau pentru a repara anumite părți ale aparatului, folosiți numai piese de schimb originale pentru reparațiile necesare.

07. Sănătatea dvs. poate fi afectată de exerciții incorecte sau excesive. Înainte de a începe acest program sau orice exercițiu, adresați-vă medicului dumneavoastră. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente.

08. Această bicicletă este destinată numai pentru uz casnic, nu este adecvată scopului terapeutic.

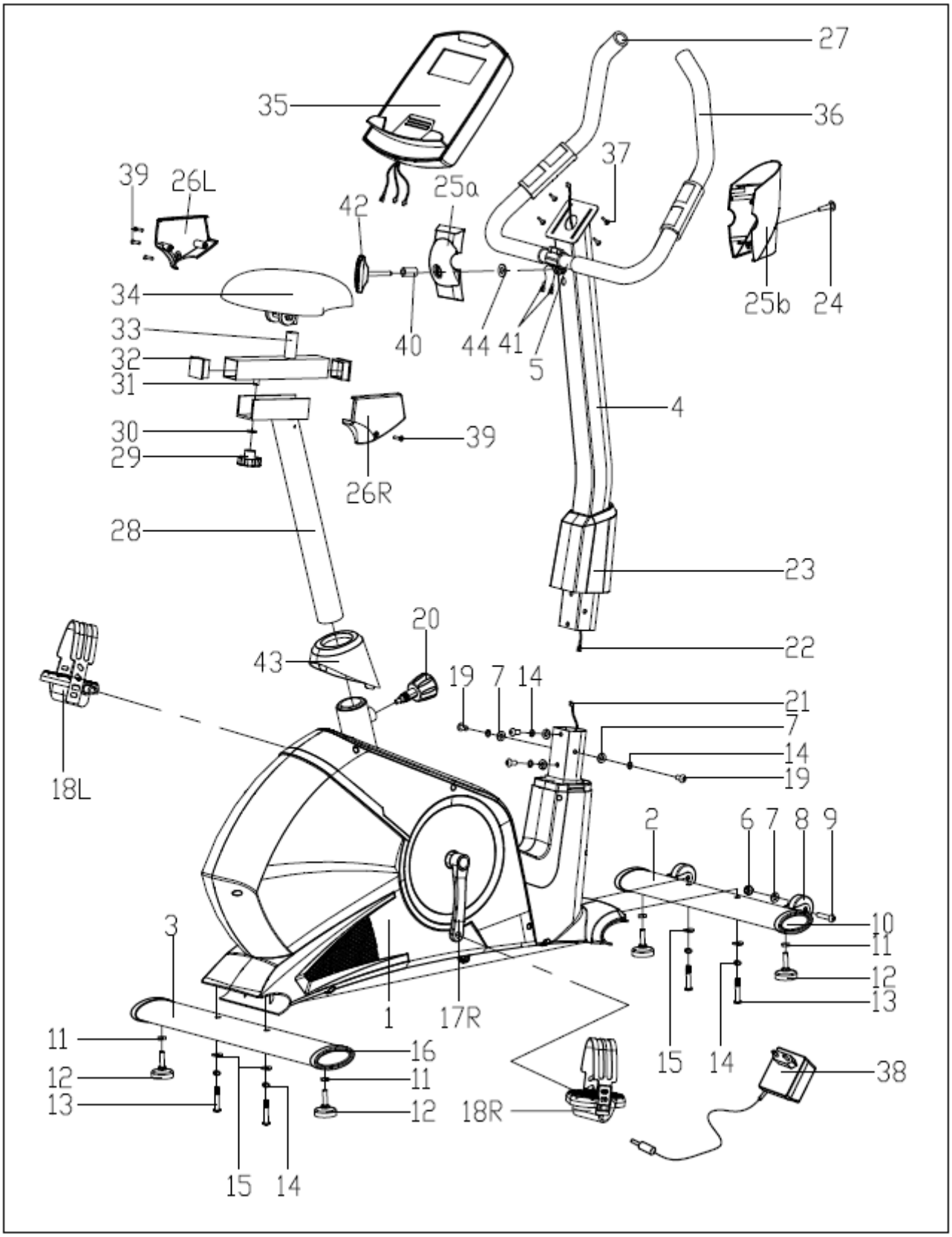
09. Purtați haine și pantofi potriviți atunci când faceți exerciții fizice.

10. Dacă aveți senzație de amețeală sau alte simptome anormale, vă rugăm să vă opriți imediat și să vă adresați medicului dumneavoastră.

11. Puterea bicicletei crește odată cu creșterea vitezei. Bicicleta este echipată cu un buton reglabil care poate regla rezistența.

12. Greutatea maximă a utilizatorului este 120 kg.

IMAGINE DE ANSAMBLU



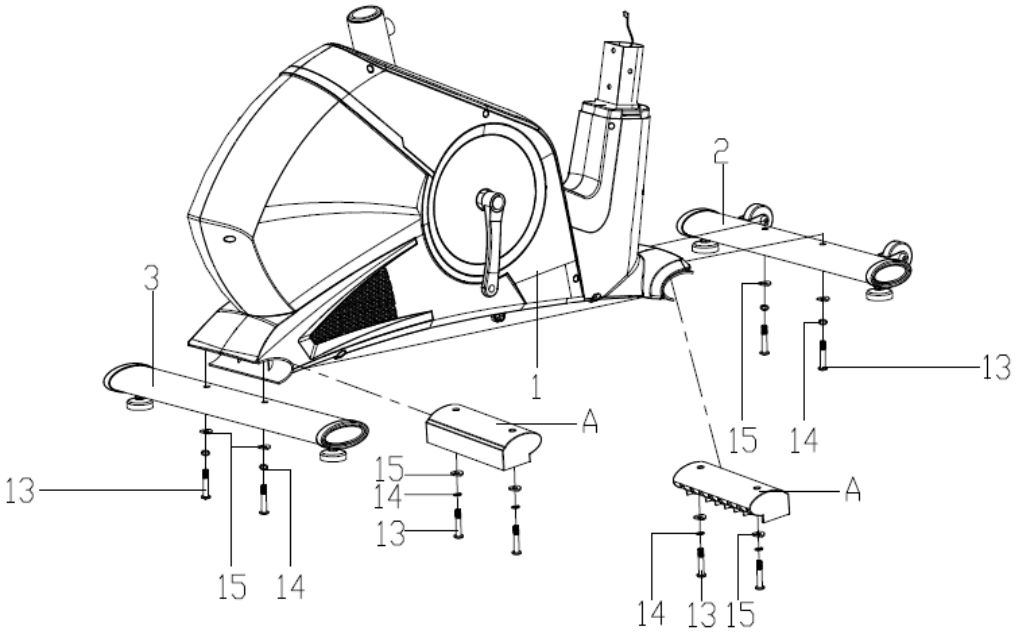
LISTĂ COMPONENTE

Nr.	Descriere	Buc.	Nr.	Descriere	Buc.
1	Cadru principal	1	23	Element protecție	1
2	Stabilizator frontal	1	24	Șuruburi cruce ST4.2x18	1
3	Stabilizator spate	1	25a/b	Element protecție	1pr.
4	Suport ghidon	1	26D/S	Protecție șa	1pr.
5	Ghidon	1	27	Capac	2
6	Piuliță nylon M8	2	28	Suport șa	1
7	Șaibă plată D8	6	29	Mâner	1
8	Rolă	2	30	Șaibă plată D10xΦ25x2	1
9	Șurub hexagonal M8x38xL12	2	31	Suport U	1
10	Capac	2	32	Capac pătrat	2
11	Șurub hexagonal M10	4	33	Tub șa orizontal	1
12	Element ajustabil	4	34	Șa	1
13	Șurub hexagonal M8xL58	4	35	Calculator	1
14	Șaibă arcuită D9	8	36	Burete spumă	2
15	Șaibă arc d8x2xΦ25xR39	4	37	Suruburi cruce	4
16	Capac	2	38	Adaptor	1
17D/S	Transmisie	1pr.	39	Șuruburi cruce	4
18D/S	Pedală	1pr.	40	Manșon Φ13*2*35	1
19	Șurub hexagonal M8x16	4	41	Fir senzor	2
20	Mâner arcuit	1	42	Mâner T	1
21	Fir senzor	1	43	Element protecție	1
22	Extensie fir	1	44	Șaibă plată D8*Φ13*1.5	1

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

Pasul 1:

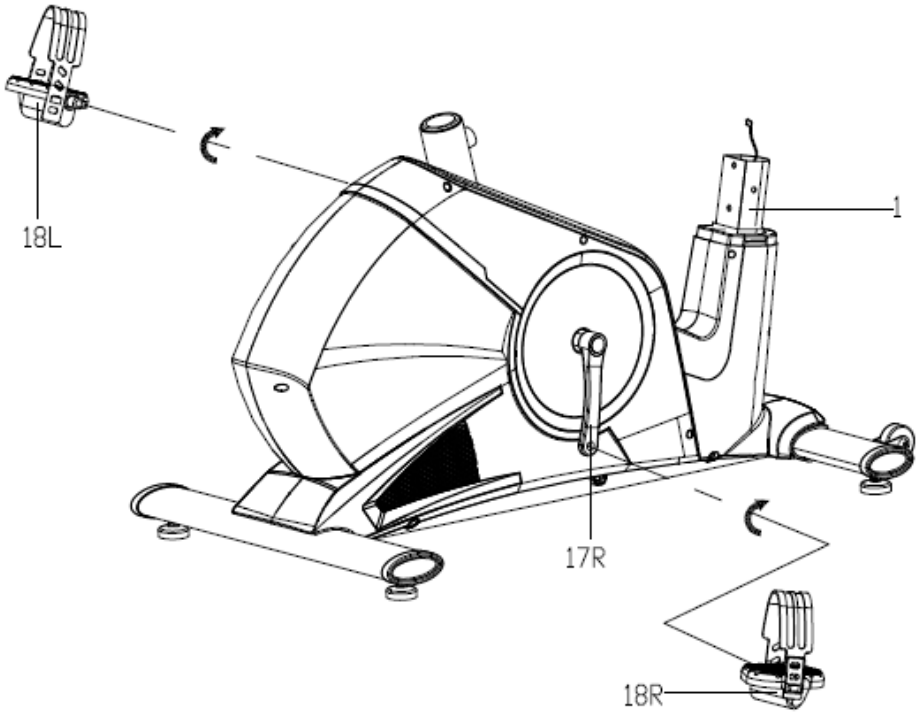
1. Scoateți blocurile din plastic (A), șurubul hexagonal (13), șaiba grover (14), șaiba de arc (15) de la stabilizatorul față (2) și stabilizatorul spate (3).
2. Înșurubați stabilizatorul frontal (2) și stabilizatorul spate (3) la rama principală (1) cu șurubul hexagonal (13), șaiba grover (14) și șaiba de arc (15).



Pasul 2:

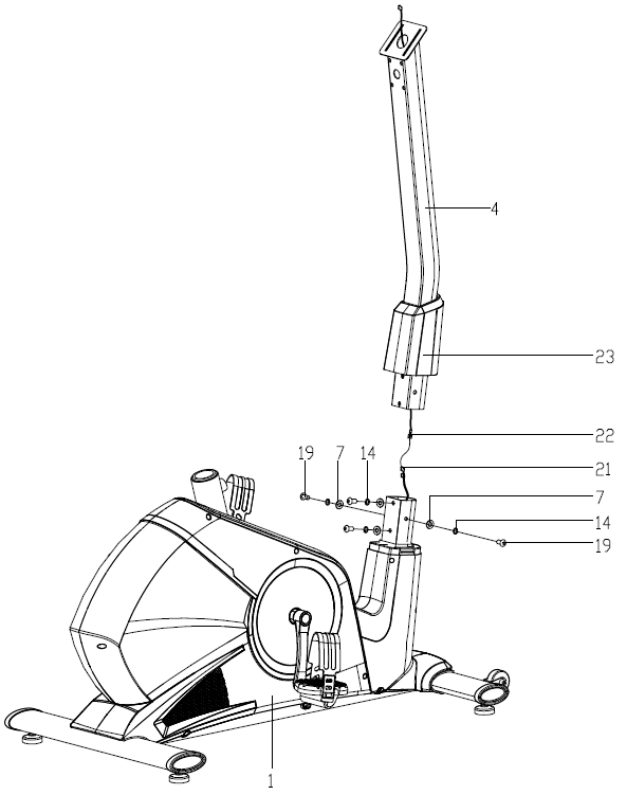
Blocați pedala (18 / D) la manivela (17S / D) cu cheie.

Rețineți: blocați pedala (18S) în sens invers acelor de ceasornic și blocați pedala (18D) în sensul acelor de ceasornic așa cum se arată. Asigurați-vă că pedala (18S / D) este blocată strâns în timpul mișcării, altfel pedala va fi ruptă.



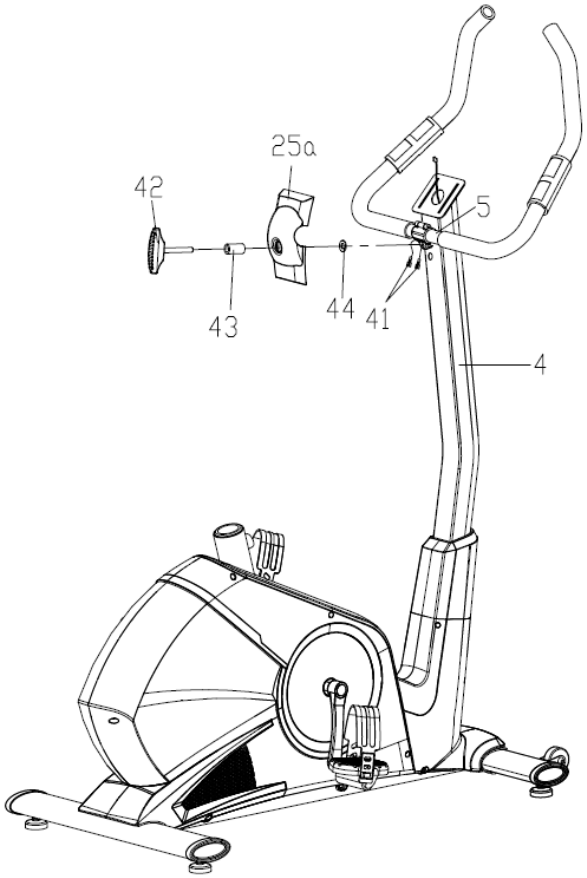
Pasul 3:

1. Acoperiți capacul de protecție (23) suportul ghidonului (4). Conectați cablul de extensie a senzorului (22) cu firul senzorului (21)
2. Blocați suportul ghidonului (4) pe cadrul principal (1) cu șurub hexagonal (19), șaibă grover (14) și șaibă plată (7), apoi acoperiți cu elementul de protecție.



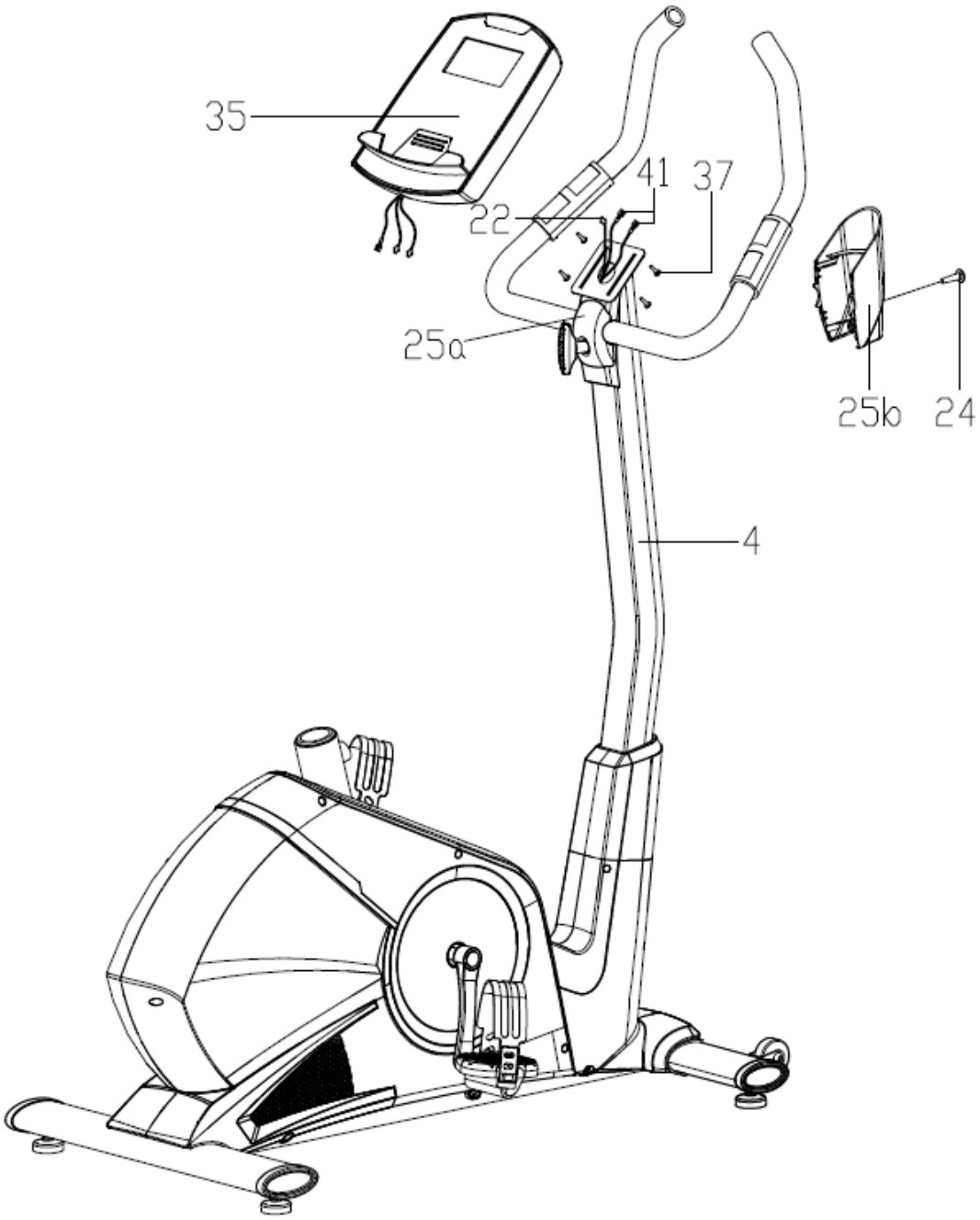
Pasul 4:

1. Treceți senzorul puls (41) din gaura suportului ghidon (4) prin orificiul suportului calculator.
2. Blocați ghidonul (5) pe suportul ghidon (4) cu manerul T (42) element protecție (43), element protectie (25a) și șaibă plată (44)



Pasul 5:

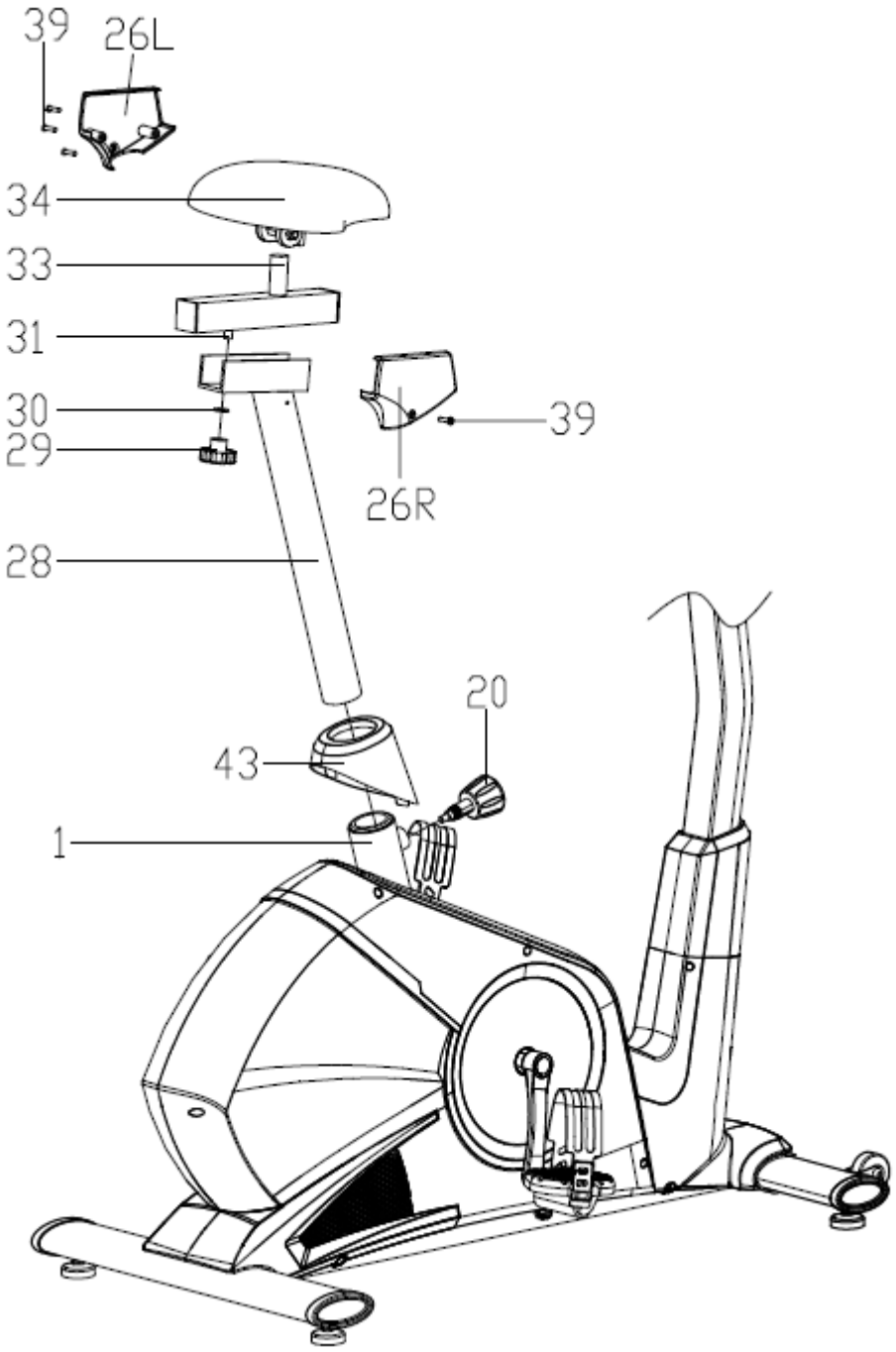
1. Conectati senzorul puls (41) si cablul senzor (22) cu cablurile calculatorului (35) apoi blocati pe suport (35) pe suportul ghidon (4) cu șuruburi cruce (37)
2. Blocati protectia (25a/b) pe suport ghidon (4) cu suruburi cruce (24)



Pasul 6:

1. Folositi protectie (43) pe capac cadru principal (1) apoi inserati tub vertical șa (28) pe cadru principal (1), aliniati gaurile pentru blocare cu maner (20)
2. Fixati tub orizontal șa (33) pe suport șa vertial (28) cu maner (29) șaibă plată (30) si suport U (31).
3. Blocati șaua (34) pe tubul orizontal (33) cu cheie.
4. Fixați protecția șa (26L/R) ferm pe tubul vertical (28) cu șuruburi cruce (39).

Atenție: Asigurați-vă că șaua (34) este fixată ferm pe tub (33) înainte de a exersa.


39
26L
34
33
31
30
29
28
39
26R
20
43
1

MANUAL INSTRUCȚIUNI CALCULATOR

Funcții

SMS-304

START/STOP:1.Începeți / Opriți antrenamentele.

2. Începeți măsurarea grăsimii corporale și părăsiți programul de grăsimi corporale.

3. Funcționează numai când se află în modul stop. Tasta de apăsare de 3 secunde va reinițializa valoarea zero a funcției.

DOWN: Reduceți valoarea parametrului de antrenament selectat: TIME, DISTANCE, etc. În timpul antrenamentului, va scădea valoarea

rezistenței

UP: Crește valoarea parametrului de antrenament selectat. În timpul antrenamentului, va crește sarcina de rezistență.

ENTER: Pentru a introduce valoarea dorită sau modul de lucru.T

TEST (RECOVERY): Apăsați pentru a intra în funcția de recuperare când calculatorul are valoarea ritmului cardiac. Recuperarea este Fitness

Nivelul 1-6 după 1 minut.F1 este cel mai bun, iar F6 este cel mai rău.

MOD: Apăsați pentru a comuta pe formatul de afișare RPM la SPEED, ODO la DIST, WATT la calorii în timpul antrenamentului.

Antrenament de selecție

După pornire, folosiți tastele UP sau DOWN pentru a selecta apoi apăsați ENTER pentru a intra în modul dorit.

Setarea parametrilor de antrenament

După selectarea programului dorit, puteți seta mai multe parametri de antrenament pentru rezultatele dorite.

PARAMETRII DE PARCURS:

TIMP / DISTANTA / CALORII / VÂRSTA

Notă: Unii parametri nu pot fi reglați în anumite programe.

Odată ce un program a fost selectat, apăsând tasta ENTER, va apărea clipitul parametrului "Time". Folosind tasta UP sau DOWN puteți selecta valoarea dorită de timp. Apăsați tasta ENTER pentru a introduce valoarea.

Clipitul va trece la următorul parametru. Continuați să folosiți tasta UP sau DOWN. Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Mai mult despre parametrii de lucru

Câmp	Interval setare	Valoare implicită	Creștere Descreștere	Descriere
Timp	**0:00~99:00**	**00:00**	**±1:00**	**1.Când e afișat 00:00, timpul va urca. 2.Când Timpul este de la 1: 00 ~ 99: 00, va numara catre 0.**
Distanță	**0.00~999.0**	**0.00**	**±1.0**	**1.Când afișajul este 0.0 Distanța va urca. 2.Când distanța este 1/0-999.0 ca descrește la 0.**
Calorii	**0~9950**	**0**	**±50**	**1.Când afișajul e 0, caloriile vor urca 2.Când Caloriile sunt 50-9950 va număra în jos la 0.**
Vârsta	**10~99**	**30**	**±1**	**Targetul de Ritm Cardiac se va baza pe Varsta. Atunci cand ritmul depaseste tinta numarul ca clipi pe ecran.**

Operare Program Manual(P1)

Selectând "Manual" folosind tasta UP sau DOWN, apoi apăsând ENTER .Parametrul "Time" va clipi astfel încât valoarea poate fi reglată folosind UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și a trece la parametrul următor pentru a fi ajustat.

Continuați prin toți parametrii doriți, apăsând START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Notă: Unul dintre parametrii de antrenament se reduce la zero, va face un sunet și va opri antrenamentul automat. Apăsați START pentru a continua antrenamentul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

Pre-Programe (P2-P7)

Există 6 profile de program gata de utilizare. Toate profilele programului au 16 niveluri de rezistență.

Setarea parametrilor pentru programele pre-programate

Selectarea unuia dintre programele pre-programate folosind tasta UP sau DOWN apoi apăsarea tastei ENTER. "Time" va clipi, astfel încât valoarea poate fi reglată folosind UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și a trece la parametrul următor pentru a fi ajustat.

Continuați prin toți parametrii doriți, apăsând START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Notă: Unul dintre parametrii de antrenament se reduce la zero, va scoate sunete și va opri antrenamentul automat. Apăsați START pentru a continua antrenamentul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAM GRASIME CORPORALĂ (P8)

Setarea Datelor pentru Grăsime Corporală

Selectând "Programul de grăsimi corporale" folosind tasta UP sau DOWN, apoi apăsați ENTER.

"Barbat" va clipi, astfel încât sexul poate fi ajustat folosind tasta UP sau DOWN, apăsați ENTER pentru a salva sexul și a trece la datele următoare.

"175" va clipi astfel încât înălțimea poate fi reglată, folosiți UP sau DOWN, apăsați tasta ENTER salvați valoarea și treceți la datele următoare.

"75" din Greutate va clipi astfel încât Greutatea poate fi reglată utilizând UP sau DOWN, apăsați ENTER pentru a salva valoarea și a trece la datele următoare.

"30" pentru vârstă va clipi astfel încât Vârsta poate fi ajustată folosind UP sau DOWN, apăsați ENTER pentru a salva valoarea.

Apăsați START / STOP pentru a începe măsurarea, prindeți în acest timp si manerele pentru puls.

După 15 secunde, afișajul va afișa procentajul de grăsime corporală, BMR, BMI și tipul corpului.

NOTĂ:

Tipuri corporale:

BMR:Basal Metabolism Ratio.

BMI:Body Mass Index.

Apăsați START / STOP KEY pentru a reveni la afișajul principal.

TARGET HEART RATE Program (P9)

Setarea parametrului pentru TARGET H.R.

Selectând "TARGET H.R." folosind tasta UP sau DOWN, apoi apăsând tasta ENTER .Parametrul "Time" va clipi, astfel încât valoarea poate fi ajustată folosind UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și a trece la parametrul următor pentru a fi ajustat.

Continuați prin toți parametrii doriți, apăsând START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Notă: Dacă Pulse este mai mare sau mai mic (± 5) setat TARGET H.R., calculatorul va regla sarcina de rezistență automat.Aceasta va verifica la fiecare 20 secunde aproximativ sarcina de rezistenta va creste sau scade.

Notă:

Fiecare sarcină de rezistență reprezintă 2 niveluri de încărcare)

Unul dintre parametrii de antrenament se reduce la zero, va scoate sunete și va opri antrenamentul automat. Apăsați START / STOP pentru a continua antrenamentul pentru a atinge parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAMUL DE CONTROL PENTRU INJECT (P10-P12)

Există 3 selecții pentru pulsul țintă:

P10-60% TARGET H.R. = 60% din (220-VÂRSTA)

P11-75% TARGET H.R. = 75% din (220- VÂRSTA)

P12-85% TARGET H.R. = 85% din (220- VÂRSTA)

Setarea parametrilor pentru controlul ratei cardiace
Selectarea "Un program de control al ritmului cardiac" folosind UP sau DOWN, apoi apăsând ENTER. Parametrul "Time" va clipi astfel încât valoarea poate fi reglată folosind UP sau DOWN.
Apăsați tasta ENTER KEY pentru a salva valoarea și a trece la următorul parametru ajustat.
Continuați prin toți parametrii doriți, apăsând START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Notă: Dacă Pulse este mai mare sau mai mic (± 5) setat TARGET H.R., calculatorul va regla sarcina de rezistență automat.

Va verifica la fiecare 20 de secunde cca.În sarcina de rezistență va crește sau scădea (Notă:
fiecare sarcină de rezistență reprezintă 2 niveluri de încărcare)
Unul dintre parametrii de antrenament se reduce la zero, va avea sunete și va opri antrenamentul automat.Apăsați START / STOP KEY pentru a continua antrenamentul pentru a atinge parametrul de antrenament neterminat.

Programul utilizator (P13)
Programul utilizatorului permite utilizatorului să-și stabilească propriul program care poate fi utilizat imediat.

Setarea parametrilor pentru programul utilizator
Selectând UP sau DOWN, apoi apăsând ENTER. Parametrul "Time" va clipi astfel încât valoarea poate fi ajustată folosind UP sau DOWN. Apăsați ENTER pentru a salva valoarea și a trece la parametrul următor pentru a fi ajustat.
Continuați prin toți parametrii doriți.

După ce terminați setarea parametrului dorit, nivelul 1 va clipi, utilizați UP sau DOWN pentru a ajusta apoi apăsați ENTER până când este terminat. (Sunt total 10), Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.
Notă: Unul dintre parametrii de antrenament se reduce la zero, va avea sunete și va opri antrenamentul automat. Apăsați START / STOP pentru a continua antrenamentul pentru a atinge parametrul de antrenament neterminat.

WARM-UP and COOL-DOWN

Un program de exerciții de succes constă într-un exercițiu de încălzire, aerobic și răcire. Faceți întregul program cu cel puțin două și, de preferință, de trei ori pe săptămână, odihnindu-vă pentru o zi între antrenamente. După câteva luni, vă puteți mări antrenamentele de patru sau cinci ori pe săptămână.

ÎNCĂLZIRE

Scopul încălzirii este să vă pregătiți corpul pentru exerciții și să minimalizați șansele de rănire. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de antrenamentul de forță sau de exercițiile aerobice. Efectuați activități care vă ridică ritmul cardiac și calmează mușchii de lucru. Activitățile pot include mersul pe jos, jogging-ul, coarda de sărituri și alergatul în loc.

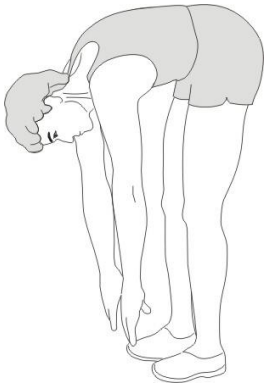
ÎNTINDERI

Întindeți-vă în timp ce mușchii sunt calzi după o încălzire corectă și din nou după puterea dvs.

sesiunea de antrenament de încălzire este foarte importantă. Mușchii se întind mai ușor în aceste momente datorită temperaturii ridicate, ceea ce reduce foarte mult riscul de rănire. Intervalele trebuie ținute timp de 15 până la 30 de secunde. **NU SĂRIȚI**.



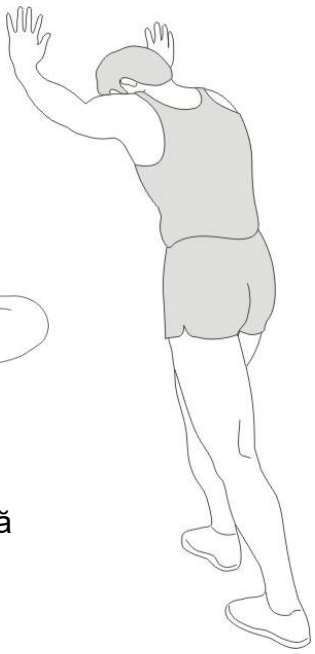
Întinderi Laterale



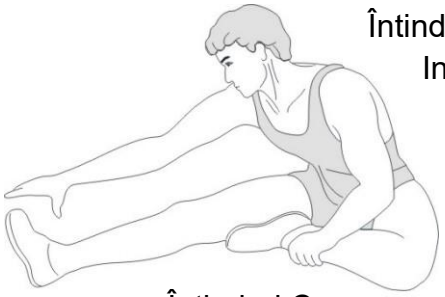
Atingeri Degete



Întindere Coapsă Interioară



Îndinderi Gambe / Achile



Întinderi Coapse

Amintiți-vă întotdeauna să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice.

RĂCIRE

Scopul răcirii este de a readuce corpul la starea de repaus normală sau aproape normală la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții fizice. O bună răcire încetinește încet ritmul cardiac și permite sângelui să circule conform stării de repaus.