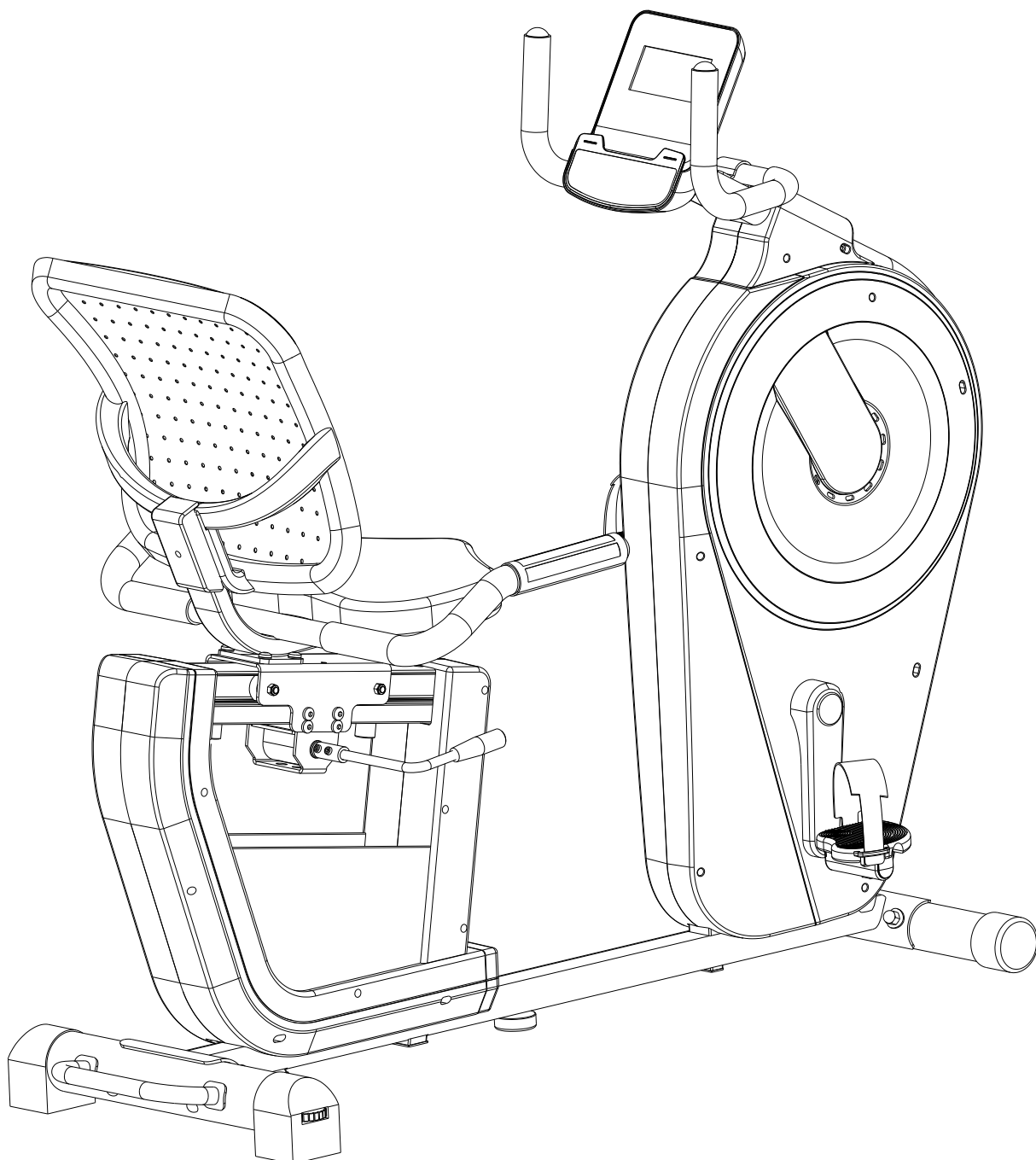


BICICLETĂ ORIZONTALĂ

MANUAL DE UTILIZARE



IMPORTANT! Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual pentru referințe ulterioare. Specificațiile acestui produs pot varia ușor față de ilustrații și pot fi modificate fără notificare.

Conținut

Informații Importante pentru Siguranță	2
Listă Pachet	3
Listă Componente	4
Imagine de Ansamblu	5
Asamblare	6
Instrucțiuni Operare Calculator	9
Instrucțiuni de Utilizare	11

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE PENTRU SIGURANȚĂ

Atenționări

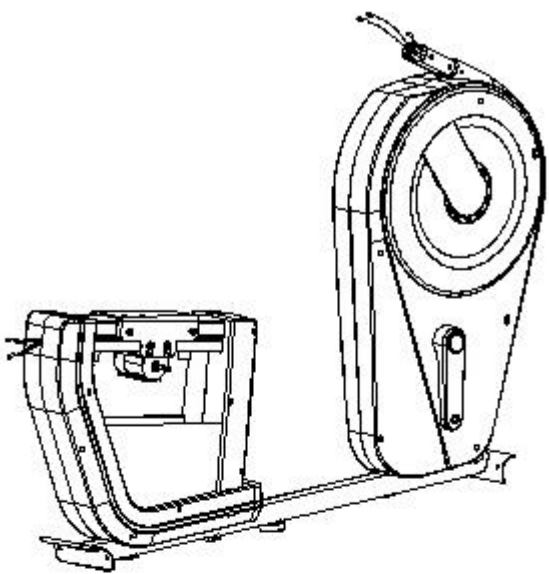
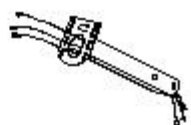
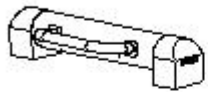
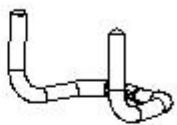
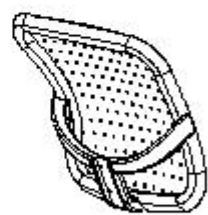
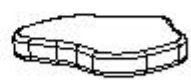
Pentru a reduce riscul vătămarilor grave, citiți următoarele avertismente importante înainte de a utiliza bicicleta.

1. Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dumneavoastră sau vă pot împiedica să utilizați bicicleta în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
2. Fiți atenți la semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opriți exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: Durere, senzație de strângere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețelă sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.

Precauții generale de siguranță

1. Utilizați aparatul numai în modul descris în acest manual de instrucțiuni.
2. Înainte de a utiliza aparatul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
3. Utilizați aparatul pe o suprafață solidă și plană cu protecție pentru podea sau covor.
4. Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele aflate la o rază de 2 metri de mașină.
5. Odată ce mașina a fost asamblată corect, vă rugăm să consultați ghidul de încălzire spre sfârșitul acestei broșuri înainte de a începe regimul de exerciții.
6. Folosiți acest aparat numai atunci când este în stare de funcționare corectă. Folosiți numai piese de schimb originale pentru orice reparații necesare.
7. Țineți aparatul departe de umiditate excesivă și praf.
8. Această bicicletă poate fi utilizată pentru instruirea unei singure persoane la un moment dat.
9. Purtați îmbrăcăminte adecvată în timpul utilizării. Evitați purtarea de haine largi care pot fi prinse în aparat sau îmbrăcăminte care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Bicicleta nu este adecvată pentru utilizare terapeutică.
11. Țineți copii și animalele de companie departe de bicicletă. Proiectat numai pentru uzul de către adulți.
12. Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 kg.
13. Toate accesoriile mobile necesită întreținere săptămânală. Verificați-le înainte de utilizare de fiecare dată. Dacă ceva este rupt sau pierdut, vă rugăm să remediați imediat. Puteți continua să utilizați bicicleta după ce părțile deteriorate au fost reparate.
14. Acest echipament de antrenament este în conformitate cu **EN957** partea 5 pentru uz casnic.
15. Pentru a monta utilajul, vă rugăm să țineți mânerul și să apăsați pe plăcile de picior.
16. Pentru a demonta bicicleta, prindeți mânerul și îndepărtați plăcile de picior. Vă rugăm să păstrați aceste informații pentru referințe ulterioare.

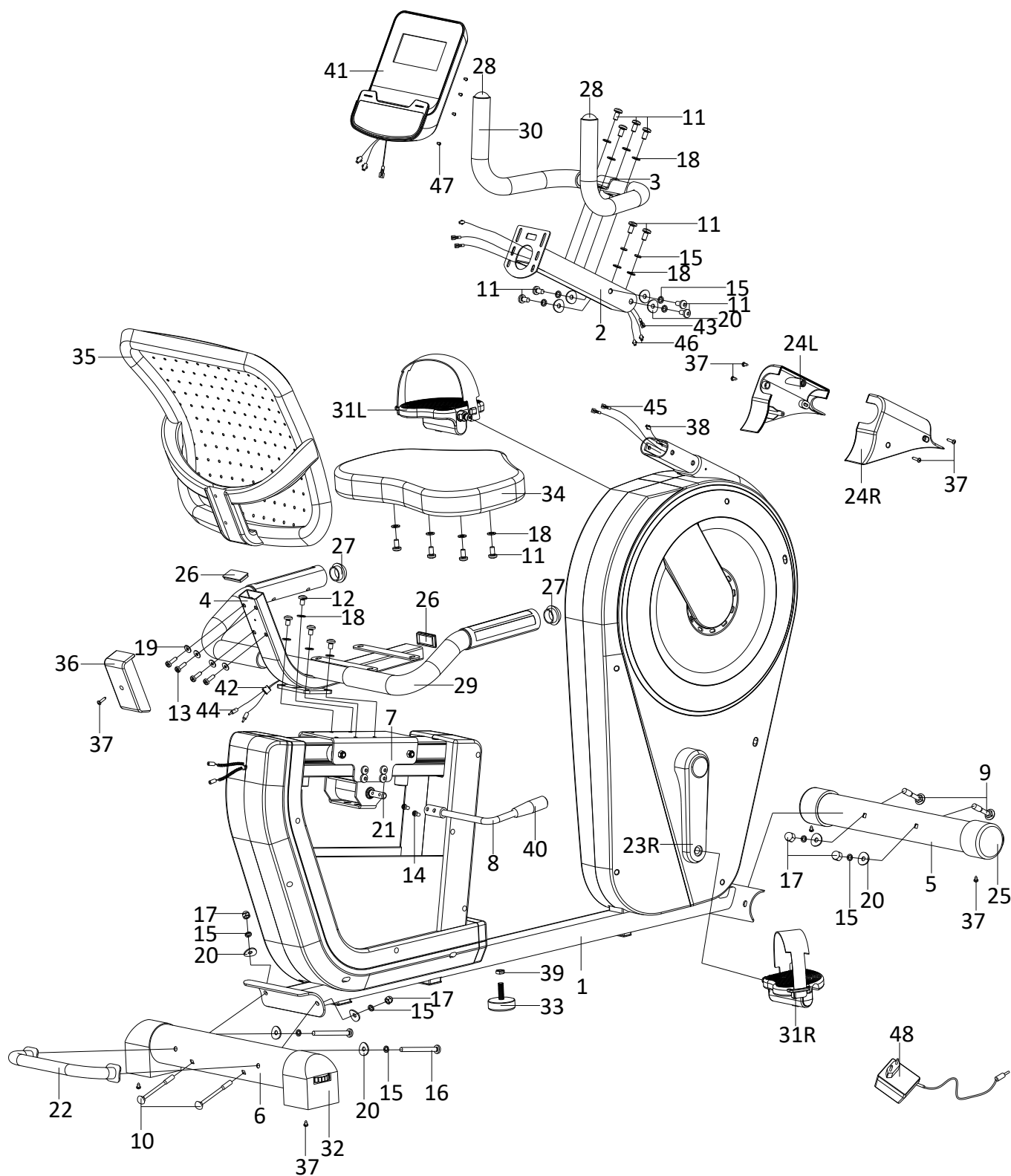
Listă Pachet

			
	#5 stabilizator frontal 1buc.		#2 suport ghidon 1buc.
			
#1 cadru principal 1buc.	#6 stabilizator spate 1buc.		#3 ghidon mic 1buc.
			
#31S/D pedale 1pereche	#d1 afişaj 1buc.	#24S/D capac ghidon 1per.	#4 cadru suport sa 1buc.
			
#8 mâner ajustabil 1buc.	#6 spatar 1buc.	#48 adaptor 1buc.	#34 sa 1buc.
			
#1 capac decorativ 1buc.			

Listă Componente

NR.	Descriere	CANT	NR.	Descriere	CANT
1	Cadru Principal	1	25	Capac Stabilizator	2
2	Suport Ghidon	1	26	Capac Părtat	2
3	Ghidon Mic	1	27	Capac 1	2
4	Cadru Suport Șa	1	28	Capac 2	2
5	Stabilizator Frontal	1	29	Mâner Burete 1	2
6	Stabilizator Spate	1	30	Mâner Burete 2	2
7	Cadru Ajustabil Șa	1	31L/R	Pedale	1pair
8	Mâner Ajustabil	1	32	Capac Stabilizare Spate	2
9	Șurub Gât Pătrat M8x74	2	33	Element Nivelare	1
10	Șurub Gât Pătrat M8x93	2	34	Șa	1
11	Șurub Imbus M8x16	14	35	Spătar	1
12	Șurub Imbus M8x12	4	36	Capac Decorativ	1
13	Șurub Imbus M6x40	4	37	Șurub Cruce Autofiletant	9
14	Șurub Imbus M6x10	2	38	Fir Senzor	1
15	Șaibă Arcuită	12	39	Piuliță	1
16	Șurub Imbus M8x93	2	40	Capac Mâner	1
17	Piuliță Capac	4	41	Afișaj	1
18	Șaibă D8x1.5	14	42	Suport Fir	1
19	Șaibă D6xD16x1.2	4	43	Fir Senzor	1
20	Șaibă Arcuită D8xD25x1.5	10	44	Fir Puls	2
21	Ax	1	45	Fir Puls 1	2
22	Mâner pentru transportare	1	46	Fir Puls 2	2
23L/R	Ax Stânga/Dreapta	1pair	47	Șurub Cruce	4
24L/R	Capac Mâner	1 pair	48	Adaptor	1

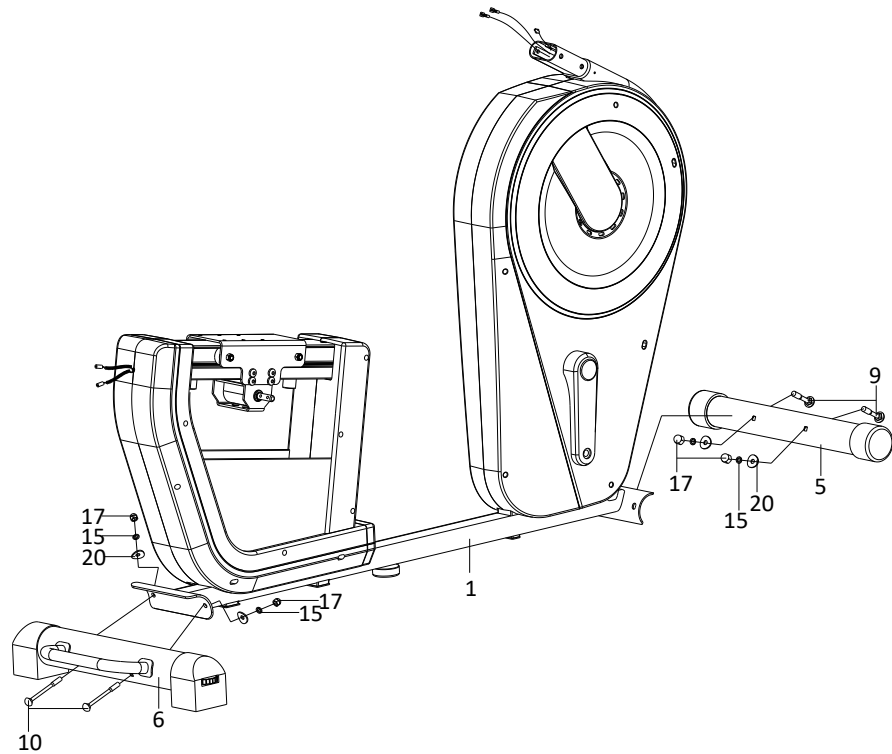
Imagine de Ansamblu



Asamblare

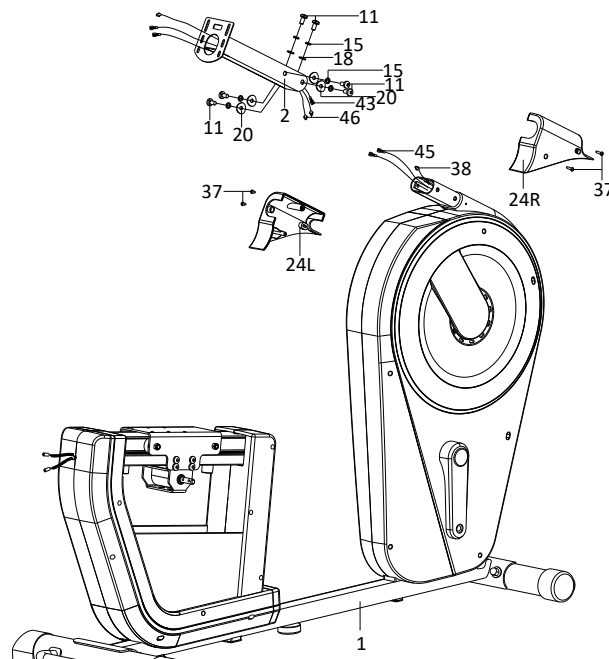
Pasul 1

1. Fixați stabilizatorul frontal (5) de cadrul principal (1) cu șuruburi cu gât pătrat (9), șaibă pătrată (20) și șaibă arcuită (15).
2. Fixați stabilizatorul spate (6) de cadrul principal (1) cu șuruburi cu gât pătrat (9), șaibă pătrată (20) și șaibă arcuită (15).



Pasul 2

1. Conectați firul senzor (38), firul puls (45) cu firul senzor (43), firul puls 2 (46) separat.
2. Fixați suportul ghidon (2) de cadrul principal cu șurub imbus (11), șaibă (18), șaibă arcuită (15) în suportul ghidon. Strângeți cu șurub imbus (11), șaibă ondulată (20) și șaibă arcuită (15).
3. Fixați capacul mâner (24S/D) de cadrul principal cu șurub cruce autofiletant (37).

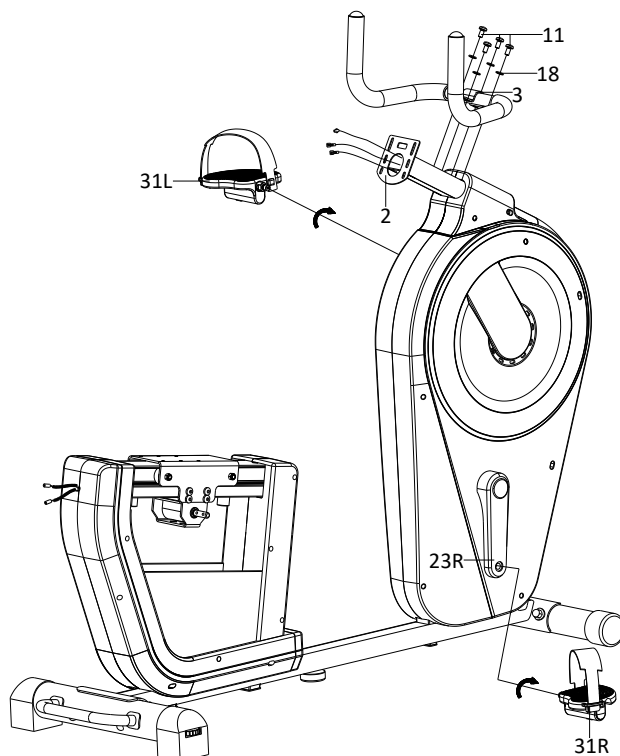


Pasul 3

1. Fixați pedalele (31S/D) de axul (23S/D) separat.

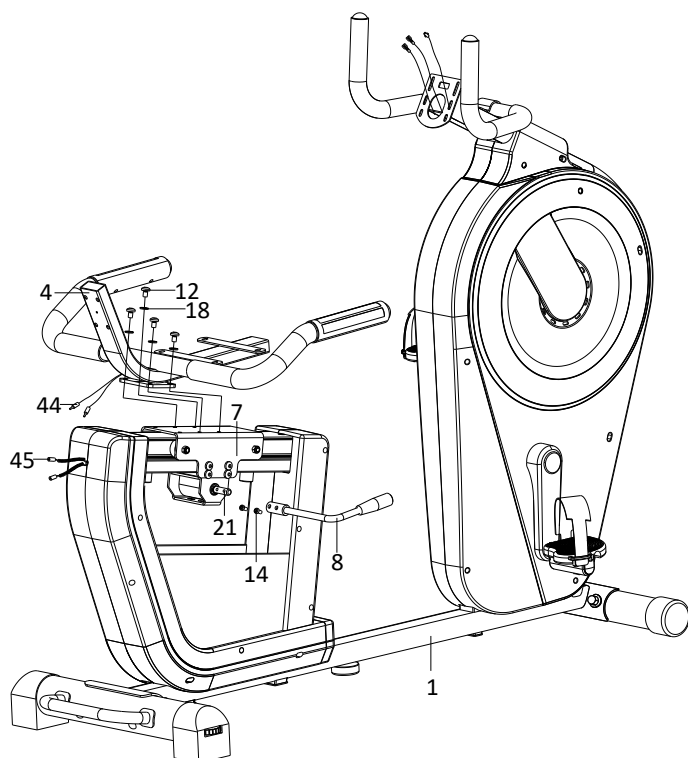
atenție: rotiți pedala dreaptă în sensul acelor de ceasornic iar pedala stângă în inversul acelor de ceasornic

2. Fixați ghidonul mic de cadrul principal cu șuruburi imbus (11) și șaibă (18).



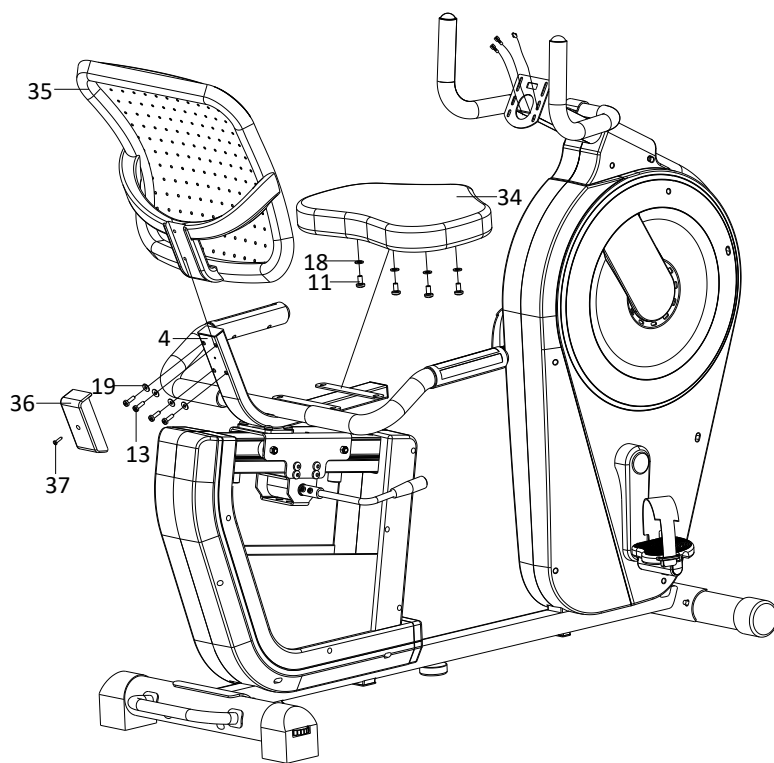
Pasul 4

1. Conectați firul puls (44) cu firul puls spate1 (45).
2. Fixați suportul șa (4) pe suportul șa glisant (7) cu șurub imbus (12) și șa (18).
3. Fixați mânerul ajustabil (8) pe ax (21) cu șurub (14).



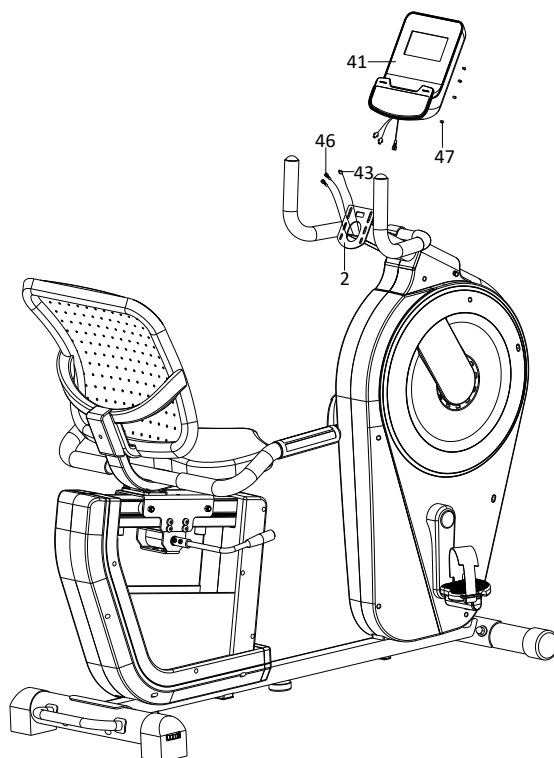
Pasul 5

1. Fixați șaua (34) de cadrul suport șa (4) cu șurub hex (11) și șaibă (18).
2. Strângeți spătarul (35) pe cadrul suport șa (4) cu șurub (13) și șaibă (19).
3. Strângeți capacul ornamental (36) pe cadrul suport șa (4) cu șurub autofiletant (37).



Pasul 6

1. Conectați firul senzor (43), fir spate puls (46) cu afișajul (41) separat.
2. Fixați afișajul (41) pe suportul ghidon (2) cu șurub (47).



Felicitări! Ați finalizat asamblarea bicicletei. Înaintea utilizării vă sugerăm să verificați fiecare parte individual dacă este

Manual Utilizare Calculator

Funcții

SMS-304

START/STOP:

1. Start & Pauză antrenamente.
2. Începeți măsurarea grăsimii corporale și părăsiți programul de grăsimi corporale.
3. Funcționează numai atunci când este în modul stop. Tasta de 3 secunde va reinițializa valoarea zero a funcției.
4. **DOWN:** Reduceți valoarea parametrului de antrenament selectat: TIME, DISTANCE, etc. În timpul antrenamentului, va scădea sarcina de rezistență.
5. **UP:** Crește valoarea parametrului de antrenament selectat. În timpul antrenamentului, va crește sarcina de rezistență.
6. **ENTER:** Pentru a introduce valoarea dorită sau modul de lucru.
7. **TEST (RECOVERY):** Apăsați pentru a intra în funcția de recuperare când calculatorul are valoarea ritmului cardiac. Recuperarea este nivelul de siguranță 1-6 după 1 minut. F1 este cel mai bun, iar F6 este cel mai rău.
8. **MOD:** Apăsați pentru a comuta pe formatul de afișare RPM la SPEED, ODO la DIST, WATT la calorii în timpul antrenamentului.
9. Antrenament de selecție
10. După pornire, folosiți tastele UP sau DOWN pentru a selecta apoi apăsarea ENTER pentru a intra în modul dorit.
11. Setarea parametrilor de antrenament
12. După selectarea programului dorit, puteți seta mai multe parametri de antrenament pentru rezultatele dorite.
13. PARAMETRII DE PARCURS:
14. TIME / DISTANTA / CALORII / AGE
15. **Notă:** Unii parametri nu pot fi reglați în anumite programe.
16. Odată ce un program a fost selectat, apăsând ENTER, parametrul "Time" se va aprinde intermitent. Folosind tasta UP sau DOWN KEY puteți selecta valoarea de timp dorită. Apăsați ENTER KEY pentru a introduce valoarea.
17. Intermitentul va trece la următorul parametru. Continuați să folosiți tasta Sus sau Jos. Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Mai multe despre parametrii de antrenament

Field	Setting Range	Default value	Increment/ Decrement	Description
Time	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. When display is 0:00, Time will count up. 2. When Time is 1:00~99:00, It will count Down to 0.
Distance	0.00~999.0	0.00	±1.0	1. When display is 0.0, Distance will count up. 2. When distance is 1.0~999.0, it will count Down to 0.
Calories	0~9950	0	±50	1. When display is 0, Calories will count up. 2. When Calories is 50~9950, it will count down to 0.
Age	10~99	30	±1	Target HR will be based on Age. When Heart Rate exceeds Target H.R, the number of Heart Rate will flash in programs.

Operare Program

Manual(P1)

Selectând "**Manual**" folosind tasta **UP** sau **DOWN**, apoi apăsând **ENTER**. Parametrul "**TIME**" va clipi astfel încât valoarea să poată 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: Unul dintre parametrii de antrenament se reduce la zero, va avea bi sunete 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 programe de utilizare. Toate profilurile programului au 16 niveluri de rezistență. Setarea parametrilor pentru pre-programe.

Selectarea unuia dintre programele pre-programate folosind tasta **UP** sau **DOWN** apoi apăsarea tastei **ENTER**. Prima dată "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 avea bi sunete și va opri antrenamentul automat. Apăsați **START** pentru a continua antrenamentul pentru a ajunge la parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAMUL DE GRĂSIME CORPORALĂ (P8)

Setarea datelor pentru grăsimea 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" **Înălțime** va clipi astfel încât înălțimea poate fi reglată pentru a folosi **UP** sau **DOWN**, apăsați tasta **ENTER** salvați valoarea și treceți la datele următoare.

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

"30" de **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, vă rugăm să înțelegeți, de asemenea, mânerul puls.

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

NOTĂ:

Tipuri de corp: Există 5 tipuri de corp împărțite în funcție de procentajul FAT (Grăsime) calculat.

BMR: raportul metabolic bazal.

IMC: Indicele de masa corporala.

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**. Primul parametru "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 valoarea Puls este mai mare sau mai mică (± 5) setată TARGET H.R., calculatorul va regla automat sarcina de rezistență. Va verifica la fiecare 20 de secunde aprox. Sarcina de rezistență va crește sau scădea (Notă: Fiecare sarcină de rezistență reprezintă 2 niveluri de încărcare) Unul dintre parametrii de antrenament numără în jos pentru a fi zero, va avea bi sunete și opri antrenamentul în mod automat. Apăsați **START / STOP** pentru a continua antrenamentul pentru a atinge parametrul de antrenament neterminat.

PROGRAMUL DE CONTROL PENTRU INIMA (P10-P12)

Există 3 selecții pentru impulsul țintă:

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

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

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

Setarea parametrilor pentru controlul ratei cardiace

Selectând "Un program de control al ritmului cardiac" folosind tasta **UP** sau **DOWN**, apoi apăsând **ENTER**. Parametrul "TIME" va clipi astfel încât valoarea să poată fi ajustată folosind tasta **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 valoarea Pulse este mai mare sau mai mică (± 5) setată TARGET H.R., calculatorul va regla automat sarcina de rezistență. Va verifica la fiecare 20 de secunde. Sarcina de rezistență va crește sau scădea (Notă: fiecare încărcare de rezistență reprezintă 2 niveluri de încărcare) Unul dintre parametrii de antrenament numără în jos să fie zero, va avea bi sunete și va opri antrenamentul în mod 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

Selectarea butoanelor sus sau jos, apoi apăsarea tastei ENTER KEY Parametrul "TIME" va clipi, astfel încât valoarea poate fi ajustată folosind tasta UP sau DOWN KEY. Apăsați ENTER KEY 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, folosiți butoanele UP sau DOWN pentru a regla, apoi apăsați ENTER până când terminați. (Sunt total de 10 ori), Apăsați START / STOP pentru a începe antrenamentul.

Notă: Unul dintre parametrii de antrenament se reduce la zero, va avea bi sunete și va opri antrenamentul automat.

Apăsați START / STOP pentru a continua antrenamentul pentru a atinge parametrul de antrenament neterminat.

Instrucțiuni de Utilizare

Condiții de Pregătire

Următoarele indicații vă vor ajuta să vă planificați programul de exerciții fizice. Amintiți-vă că o nutriție corectă și o odihnă adecvată sunt esențiale pentru rezultate reușite Dacă începeți un program de exerciții fizice, trebuie să discutați cu medicul dumneavoastră dacă:

Ați fost diagnosticați cu probleme cardiace, hipertensiune arterială sau orice altă afecțiune.

Nu ați exersat de mai mult de un an.

Aveți peste 35 de ani și nu vă antrenați în prezent.

Sunteți însărcinată.

Aveți diabet.

Aveți dureri în piept sau amețeli.

Vă recuperați de o vătămare sau de o boală.

Ritm Cardiac Țintă (RCT)

	ZONĂ ANTRENARE
VÂRSTĂ	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156

55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

Notă: Acesta este doar un ghid și performanța va depinde de condiția fizică și de starea (sănătatea) persoanei care utilizează bicicleta.

Sfaturi

- Întotdeauna efectuați exerciții de întindere atât înainte, cât și după antrenament. Vezi pagina 9.

Începeți încet; supra-exersarea poate duce la răniri.

- Dacă sunteți obosit, luați-vă câteva zile suplimentare pentru a vă recupera.
- Începeți cu două sau trei sesiuni de 15 minute pe săptămână, cu o zi de odihnă între orele de lucru.
- Încălziți-vă timp de 5 sau 10 minute cu mișcări delicate cum ar fi mersul pe jos sau îndoirea brațelor într-un cerc și apoi întindeți mușchii pe care îi veți folosi în timpul procesului de lucru. Aparatul va exersa în principal mușchii coapsei și a gambei.
- Creșteți ritmul și rezistența la o greutate mai mică decât cea confortabilă și exercițiu cât puteți. Puteți să vă puteți exercita doar câteva minute, dar acest lucru se va schimba rapid dacă vă exercitați în mod regulat.
- Încheiați fiecare antrenament cu o răcire de 5 minute cu rezistența setată la un nivel scăzut. Ar trebui apoi să întindeți mușchii pe care tocmai ați lucrat pentru a preveni rănirea și crampe.
- Sporiți timpul de lucru cu câteva minute în fiecare săptămână până când puteți lucra continuu timp de 30 de minute pe sesiune.
- Nu vă faceți griji în privința distanței sau ritmului. În primele câteva săptămâni, concentrați-vă asupra rezistenței.

Cât de intens ar trebui să vă antrenați?

Când faceți exerciții, ar trebui să încercați să rămâneți în zona Ritmului Cardiac Țintă (RCT).

Tabelul RCT va spune RCT pentru vârsta dvs. Acesta este doar un ghid și va depinde de starea de fitness și starea (sănătatea) persoanei care utilizează aparatul.

Fiți întotdeauna conștienți de modul în care vă simțiți atunci când vă exercitați. Dacă vă simțiți amețit sau înțepenit, opriți-vă imediat și odihniți-vă. Dacă nu intri într-o sudoare, grăbește-te!

Ghid pentru Exerciții de Întindere

Sfaturi Întindere

- Începeți cu exerciții de mobilitate treptată ale tuturor articulațiilor, adică pur și simplu rotiți încheieturile, îndoiiți brațul și rotiți-vă umerii. Acest lucru va permite lubrifierea naturală a corpului (fluidul sinovial) pentru a proteja suprafața oaselor la aceste articulații.
- Încălziți întotdeauna corpul înainte de a vă întinde, deoarece crește fluxul sanguin în jurul corpului, ceea ce face ca mușchii să devină mai relaxați.
- Începeți cu picioarele și pregătiți corpul.

- Fiecare întindere trebuie ținută timp de cel puțin 10 secunde (de la 20 până la 30 de secunde) și repetată de obicei de 2 sau 3 ori. Nu vă întindeți până vă doare. Dacă există vreo durere, eliberați.
- Nu săriți. Stretching-ul ar trebui să fie gradual și relaxat.
- Nu țineți respirația în timpul unei întinderi.
- Întindeți-vă după exerciții pentru a împiedica strângerea muschilor. Întinderile se efectuează de cel puțin trei ori pe săptămână pentru a menține flexibilitatea.

Întinderi Coapse

Stați pe piciorul drept și luați glezna stângă cu mâna stângă, tragând piciorul în spatele șoldurilor.

Păstrați înapoi drept și genunchi împreună.

Utilizați un perete pentru balans dacă este necesar.

Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.

Repeți pentru celălalt picior.



Întinderi

Coapse

Posterioare

Țineți piciorul drept înainte, mâinile pe picior îndoit (coapsă). Împingeți-vă și scoateți-o până când începeți să simțiți întinderea din spate a genunchiului (sau piciorul drept).

Păstrați genunchii deblocați și înapoi drept.

Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.

Repeți pentru alt picior.



Întinderi Gambă

Stați cu piciorul din spate pe podea și transferați greutatea pe piciorul din față.

Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.

Repeți pentru alt picior.

Notă: păstrați-vă spatele și piciorul din spate drept atunci când efectuați acest exercițiu.



Întinderi

Coapsă

Interioară

Stați cu tălpile picioarelor împreună și cu genunchii spre exterior. Trageți-vă picioarele spre zona înghinală cât mai mult posibil.

Țineți apăsat timp de aproximativ 10 secunde.

