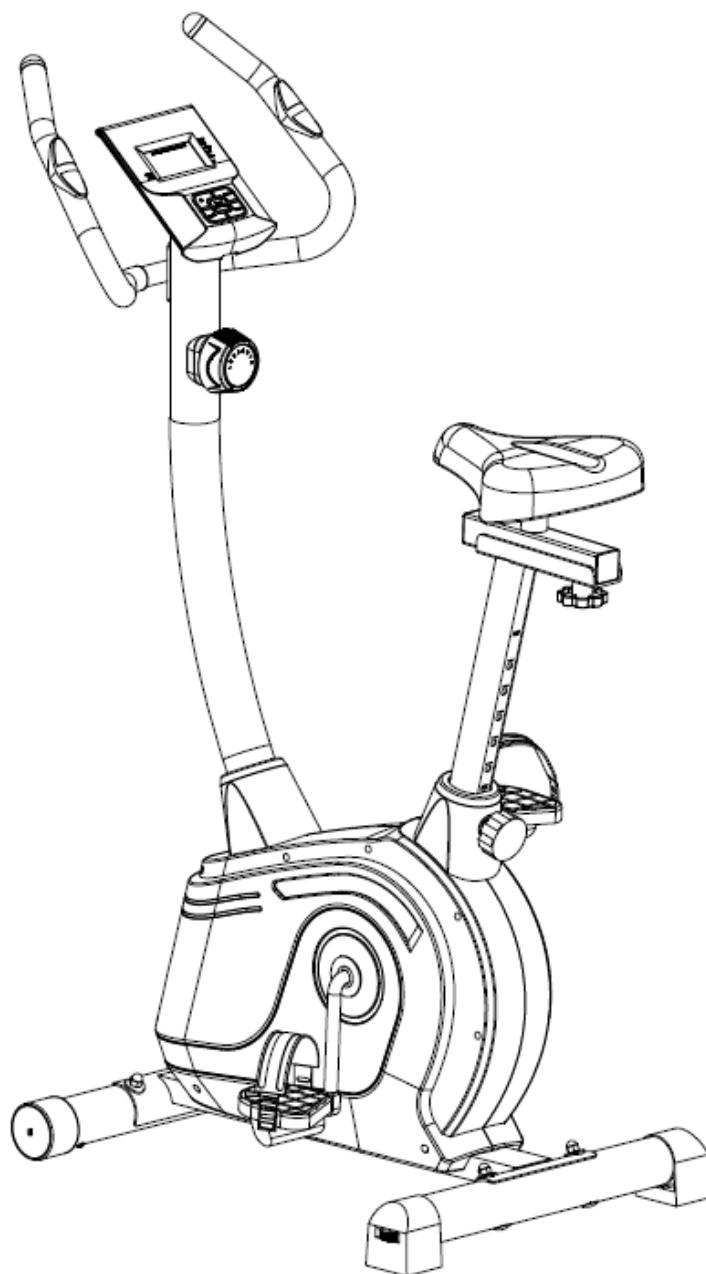

Bicicletă Magnetică Verticală

Manualul utilizatorului



Specificațiile acestui produs pot varia ușor față de ilustrații și pot fi modificate fără notificare prealabilă.

CUPRINS

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ	2
FUNȚIONAREA COMPUTERULUI	3
PIESE DE SCHIMB	5
LISTĂ PIESE METALICE	6
SCHIȚĂ DE PREZENTARE GENERALĂ	7
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE	8
ÎNTREȚINERE	12
RUTINA PENTRU ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCIRE	13

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

Precauțiile de bază trebuie să fie întotdeauna respectate atunci când utilizați acest echipament, inclusiv următoarele instrucțiuni de siguranță: Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza echipamentul.

1. Citiți toate instrucțiunile din acest manual și efectuați exerciții de încălzire înainte de a utiliza acest echipament.
2. Înainte de efectuarea exercițiilor, pentru a evita rănirea mușchilor, este necesară o încălzire a fiecărei poziții a corpului. Consultați pagina Rutina pentru încălzire și răcire. După efectuarea exercițiilor, se recomandă relaxarea corpului pentru răcire.
3. Vă rugăm să vă asigurați că toate piesele sunt în stare bună și bine fixate înainte de utilizare. Acest echipament trebuie plasat pe o suprafață plană atunci când este utilizat. Se recomandă folosirea unui covoraș sau a unui alt material de acoperire a solului.
4. Vă rugăm să purtați haine și încălțăminte corespunzătoare atunci când utilizați acest echipament; nu purtați haine care s-ar putea agăța în orice parte a echipamentului; nu uitați să strângeți curelele pedalelor.
5. Nu încercați nicio operațiune de întreținere sau ajustări, altele decât cele descrise în acest manual. În cazul în care apar probleme, întrerupeți utilizarea și consultați un *Reprezentant Autorizat de Service*.
6. Nu folosiți echipamentul în aer liber.
7. Acest echipament este strict pentru uz casnic.
8. Echipamentul trebuie folosit de o singură persoană.
9. Copiii și animalele de companie trebuie să stea la distanță de echipament în timpul utilizării. Acesta este destinat adulților. Spațiul liber minim necesar pentru funcționarea în siguranță este de mai mult de doi metri.
10. Dacă simțiți dureri în piept, greață, amețeli sau respirație întreruptă, trebuie să vă opriți imediat și să consultați medicul înainte de a continua.
11. Greutatea maximă pentru utilizatorul acestui produs este de 110kg.

AVERTIZARE: Înainte de a începe orice program de antrenament, consultați medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârstă de peste 35 de ani sau cele cu probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness.

ATENȚIE: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de utilizarea echipamentului.

Păstrați prezentul manual de instrucțiuni pentru consultare ulterioară.

FUNȚIONAREA COMPUTERULUI

SEMNE FUNCȚII:

- A: Auto Scan (Scanare automată) O: Odometer (Odometru)
S: Current Speed (Viteză curentă) C: Calorie Consumption (Consum calorii)
D: Trip Distance (Distanță parcursă) ♥ : Pulse Rate (Frecvență puls)
T: Elapsed Time (Timp scurs)



CUM SCHIMBAȚI BATERIA:

1. Scoateți capacul bateriei și așezați două dintre bateriile SIZE-AA sau UM-3 în carcasa bateriei din spatele monitorului, consultați ilustrațiile de mai jos.
2. Asigurați-vă că bateriile sunt poziționate corect, iar arcurile bateriei sunt în contact corespunzător cu bateriile.
3. Verificați capacul bateriei și asigurați-vă că este bine închis.
4. Durata de funcționare a bateriei este de aprox. 1 an în condiții de utilizare normală.
5. Dacă afișajul este ilizibil sau apar doar parțial segmentele, scoateți bateriile și așteptați 15 secunde înainte de a reinstala.
6. Scoaterea bateriilor va șterge memoria computerului.

FUNȚII ȘI OPERAȚII:

Mod sau funcție

Acțiune

Auto On/Off & Auto

Atât timp cât echipamentul este în mișcare, monitorul este activ. Dacă nu există mișcare timp de 4 minute, monitorul se va opri automat.

Auto Scan

Apăsați butonul până când SĂGEATA indică „A”, monitorul se va roti prin toate cele 5 funcții Speed (Viteză), Distance (Distanță), Time (Timp), Odometer (Odometru) și Calorie (Calorii). Fiecare afișaj va fi menținut timp de 6 secunde.

Speed (Viteză)

Apăsați butonul până când SĂGEATA indică „S” pentru a afișa viteza curentă.

Trip Distance (Distanța parcursă)

Apăsați butonul până când SĂGEATA indică „D” pentru a afișa distanța pe care ați parcurs-o.

Elapsed Time (Timp scurs)

Apăsați butonul până când SĂGEATA indică „T” pentru a număra timpul scurs.

Total Distance (Distanță totală)

Apăsați butonul până când SĂGEATA indică „O” (Odometru) pentru a afișa distanța totală parcursă.

Calories (Calorii)

Apăsați butonul până când SĂGEATA indică „C” pentru a afișa consumul de calorii.

Pulse Rate (Ritm cardiac)

Apăsați butonul până când apare „♥” pentru a afișa ritmul cardiac (Pulse) în bătăi pe minut. Înainte de a măsura ritmul pulsului, vă rugăm să plasați palmele mâinilor pe ambele ritmuri cardiace actuale în bătăi pe minut (BPM) pe ecranul LCD după 4-5 secunde.

Reset

Apăsarea butonului timp de mai mult de 3 secunde va reseta toate valorile funcțiilor la zero, cu excepția Odometrului.

SPECIFICAȚII:

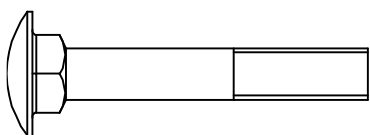
FUNȚII	Scanare automată	La fiecare 6 secunde
	Viteză curentă	Semnalul maxim poate fi de 1200 RPH
	Distanța parcursă	0.1-999.9 Mile sau Km
	Timp scurs	0:00-99:00 Minute : Secundă)
	Odometru	0.1-999.9 Km sau Mile
	Calorii	0.1-999.9 .cal
	Ritm cardiac	40-240 bătăi pe minut
Controler	microprocesor 4 bit single chip	
Senzor	Tip magnetic fără contact	
Tip baterie	2 BUC SIZE-AA sau UM-3	
Temperatură de operare	0°C - +40°C (32°C - 104°C)	
Temperatură de depozitare	-10°C - +60°C (14°C - 140°C)	

PIESE DE SCHIMB

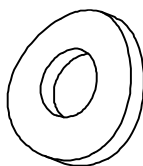
Nr.	Descriere	Cant.	Nr.	Descriere	Cant.
001	Cadru principal	1	033	Piuliță rulment I 15/16"	1
002	Stabilizator față	1	034	Șaibă Ø24xØ40xδ3.0	1
003	Stabilizator spate	1	035	Scripete centură cu manivelă	1
004	Suport roată la relanti	1	036	Pedală stânga	1
005	Post scaun	1	037	Pedală dreapta	1
006	Ghidon	1	038	Curea PJ360	1
007	Post Ghidon	1	039	Volant	1
008	Computer	1	040	Piuliță hexagonală M10x1.0x6	2
009	Șurub M5x10	4	041	Bolț M6x36	2
010	Senzor de puls manual cu fir L=750mm	2	042	Suport în formă de U	2
011	Șurub ST4.2x20	6	043	Arc Ø6	2
012	Capac ghidon Ø25x1.5	2	044	Piuliță M6	2
013	Spumă ghidon Ø30xØ24x490	2	045	Capac stabilizator spate	2
014	Șaibă curbată Ø16xØ8x1.5	2	046	Buton rotund M16	1
015	Bolț M8x15	6	047	Bucșă post scaun	1
016	Cablu tensiune L=1150mm	1	048	Capac post scaun	1
017	Buton control tensiune	1	049	Bolț M8x20	1
018	Șaibă curbată mare Ø5xØ15x1.0	1	050	Roată de relanti Ø10xØ35	1
019	Bolț M5x55	1	051	Șaibă Ø12X Ø 6x1.0	1
020	Fir extensie senzor (L=900mm)	1	052	Bolț M6X10	1
021	Capac stabilizator față	2	053	Șaibă Ø8X Ø 16x1.5	6
022	Bolț M8x70	4	054	Piuliță M8	6
023	Șaibă curbată mare Ø20xØ8x2.0	8	055	Bolț M8x85	1
024	Piuliță cu cap M8	4	056	Pernă scaun DD-982AT	1
025	Capac post ghidon	1	057	Capac lanț stânga	1
026	Senzor cu fir L=750mm	1	058	Capac lanț dreapta	1
027	Șurub ST2.9x12	2	059	Capac	2
028	Piuliță hexagonală 7/8"	1	060	Șurub autofiletant Phillips ST4.2x25	4
029	Șaibă Ø23xØ34.5xδ2.5	1	061	Șurub Phillips ST4.2x25	6
030	Piuliță rulment II 7/8"	1	062	Bolț plastic Ø8x32	2
031	Rulment	2	063	Tub glisant scaun	1

032	Rulment cu cupă	2	064	Capac tub glisant scaun (□38)	2
065	Reglator de nivel M8	1			

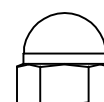
LISTĂ PIESE METALICE



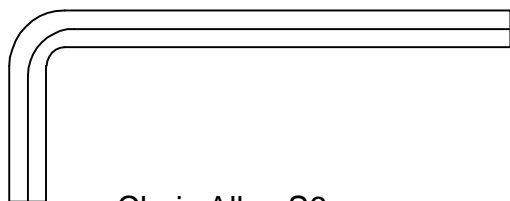
(22) Bolț M8x70
4 BUC



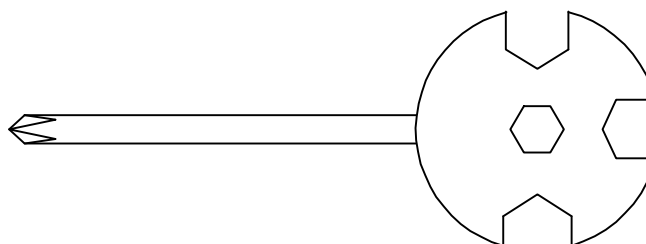
(23) Șaibă curbată
Ø8xØ16
4 BUC



(24) Piuliță cu cap M8
4 BUC

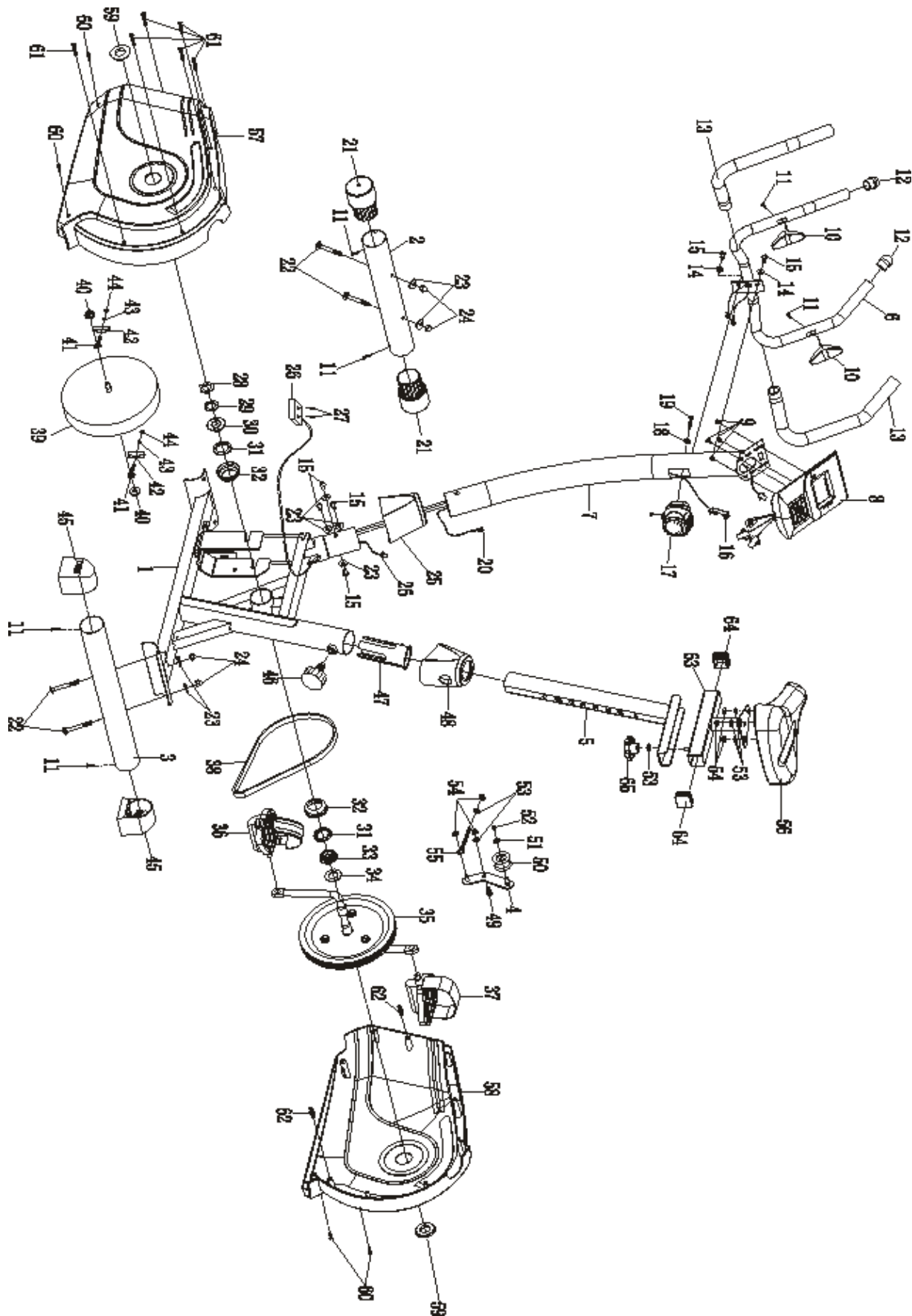


Cheie Allen S6
1 BUC

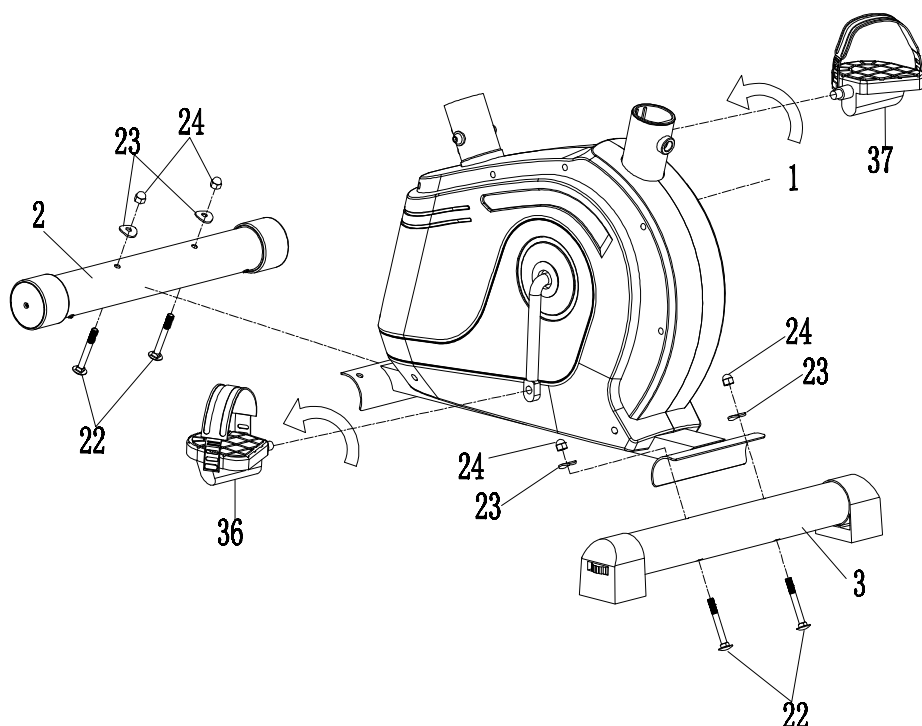


Unealtă multifuncțională hexagonală cu
șurubelniță Phillips
S13, S15, S17
1 BUC

SCHIȚĂ DE PREZENTARE GENERALĂ



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE



1. Instalare Stabilizatori Față și Spate

Poziționați Stabilizatorul față (2) în fața Cadrului principal (1) și aliniați orificiile bolțurilor. Atașați Stabilizatorul față (2) la curba din față a Cadrului principal (1) cu două Bolțuri M8x70 (22), două Șaibe curbate mari Ø8 (23) și două Piulițe cu cap M8 (24).

Poziționați Stabilizatorul spate (3) în spatele Cadrului principal (1) și aliniați orificiile bolțurilor. Atașați Stabilizatorul spate (3) la curba din spate a Cadrului principal (1) cu două Bolțuri M8x70 (22), două Șaibe curbate mari Ø8 (23) și două Piulițe cu cap M8 (24).

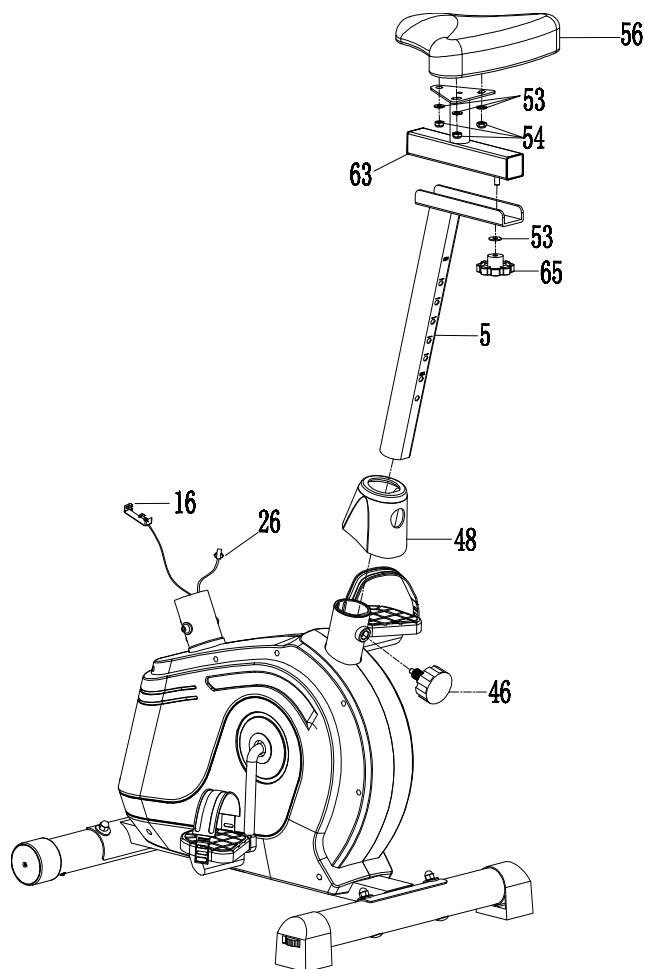
Instalare Pedale

Manivelele, Pedalele, Axul Pedalelor și Curele Pedalelor sunt marcate „R” pentru dreapta și „L” pentru stânga.

Introduceți axul Pedalei picior stânga (36) în orificiul filetat al Manivelei stânga (35). Rotiți axul pedalei cu mâna în sensul contrar acelor de ceasornic până când se fixează.

Notă: NU rotiți axul pedalei în sensul acelor de ceasornic, făcând acest lucru veți zgâria fileturile.

Cu șurubelniță furnizată, introduceți axul Pedalei picior stânga (37) în orificiul filetat al Manivelei dreapta (35). Rotiți axul pedalei cu mâna în sensul acelor de ceasornic până când se fixează.



2. Instalare Post scaun, Capac post scaun și Pernă scaun

Glisați Capacul post scaun (48) în tubul Cadrului principal (1).

Introduceți Postul scaun (5) în Bucșa post scaun (47) din tubul Cadrului principal (1) apoi atașați Butonul de la Postul scaunului (46) la tubul Cadrului principal (1) rotindu-l în sensul acelor de ceasornic cu unealta multihexagonală furnizată pentru blocarea Postului scaun (5) în poziția potrivită.

NOTĂ: Atunci când reglați înălțimea postului scaunului, linia maximă de adâncime a inserției nu poate fi mai mare decât marginea capacului postului scaunului.

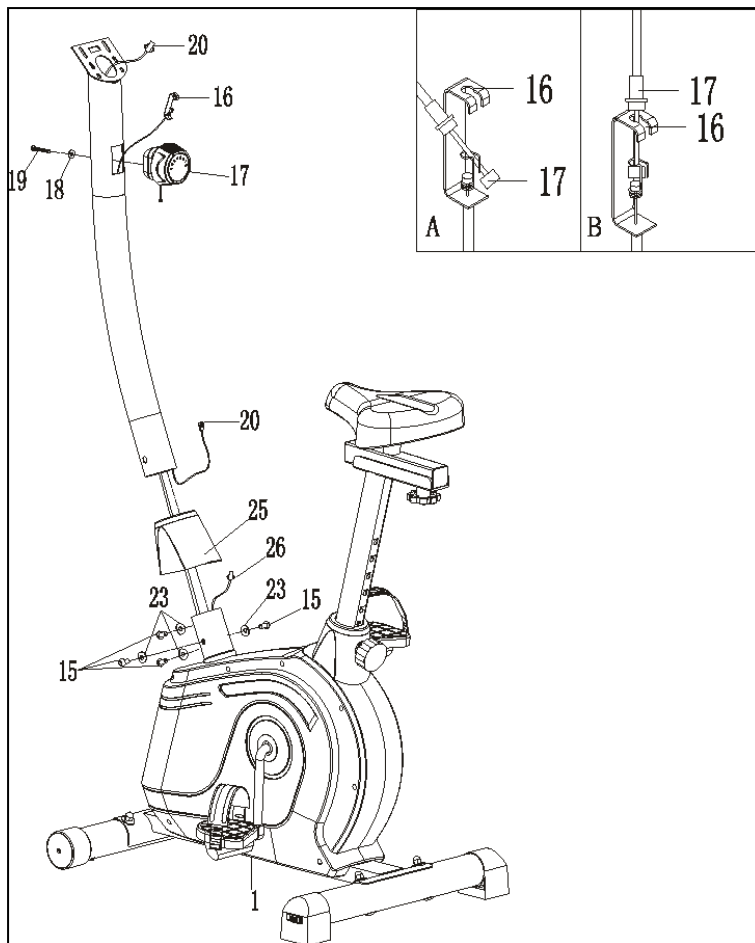
Scoateți trei Piulițe Nylon M8 (54) și trei Șaibe Ø16xØ8x1.5 (53) din partea inferioară a Pernei scaunului (56).

Atașați Perna scaunului (56) pe placa triunghiulară a Tubului glisant al scaunului (63) cu trei Piulițe Nailon M8 (54) și trei Șaibe Ø16xØ8x1.5 (53) care au fost scoase.

Scoateți o Șaibă Ø16xØ8x1.5 (53) și Butonul rotund M8 (65) din partea inferioară a Tubului glisant al scaunului (63) apoi atașați Tubul glisant al scaunului (63) la Postul scaun (5) cu o Șaibă Ø16xØ8x1.5 (53) și opt Butoane rotunde M8 (65).

Reglarea Pernei scaunului:

Eliberați Butonul rotund (65) apoi glisați Tubul glisant scaun (63) înainte sau înapoi pentru poziția dorită. Strângeți Butonul rotund (65) după reglare.



3. Instalare Post Ghidon, Capac post ghidon și Buton control tensiune

Deșurubați patru Bolțuri M8x15 (15), patru Șaibe Ø20xØ8x2.0 (23) de la Cadrul principal (1). Deșurubați Bolțurile cu Cheia Allen S6 furnizată.

Glisați Capacul post ghidon (25) pe Postul Ghidon (7). Introduceți Cablul tensiune (16) prin orificiul de jos al Postului Ghidon (7) și trageți-l din orificiul pătrat al Postului Ghidon (7).

Conectați Firul Senzorului (26) de la Cadrul principal (1) la Firul extensie senzor (20) de la Postul Ghidon (7).

Introduceți Postul Ghidon (7) în tubul de la Cadrul principal (1) și securizați cu patru Bolțuri M8x15 (15), patru Șaibe Ø20xØ8x2.0 (23) care au fost deșurubate. Strângeți bolțurile cu Cheia Allen S6 furnizată.

Glisați Capacul post ghidon (25) pe Postul Ghidon (7).

Deșurubați Bolțul M5x55 (19) și Șaiba mare Ø5 (18) de la Butonul control tensiune (17).

Deșurubați bolțul cu Unealta multifuncțională hexagonală cu șurubelniță Phillips furnizată.

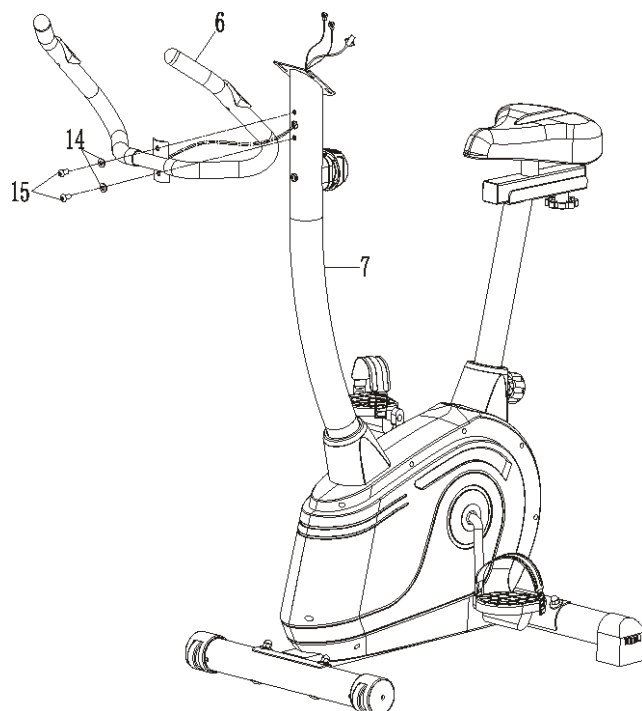
Introduceți capătul cablului de rezistență al Butonului control tensiune (17) în cârligul arc al Cablului de tensiune (16) așa cum se ilustrează în desenul A din imaginea 3. Trageți cablul de rezistență al Butonului de control tensiune (17) în sus și forțați-l în golul brațului metalic al Cablului de tensiune (16) așa cum se ilustrează în desenul B din imaginea 3. Atașați Butonul de control tensiune (17) la Postul Ghidon (7) cu Bolțul M5x55 (19) și Șaiba mare Ø5 (18) care au fost deșurubate. Strângeți bolțurile cu Unealta multifuncțională hexagonală cu șurubelniță Phillips furnizată.

4. Instalare Ghidon

Deșurubați două Bolțuri M8x15 (15) și două Șaibe curbate $\phi 16 \times \phi 8$ (14) de la Postul Ghidon (7).

Introduceți Senzorul de puls manual cu fir (10) în orificiul de la Postul Ghidon (7) apoi scoateți-l prin capătul de sus al Postului Ghidon (7).

Atașați Ghidonul (6) la Postul Ghidon (7) cu două Bolțuri M8x15 (15) și două Șaibe curbate $\phi 16 \times \phi 8$ (14) care au fost deșurubate.



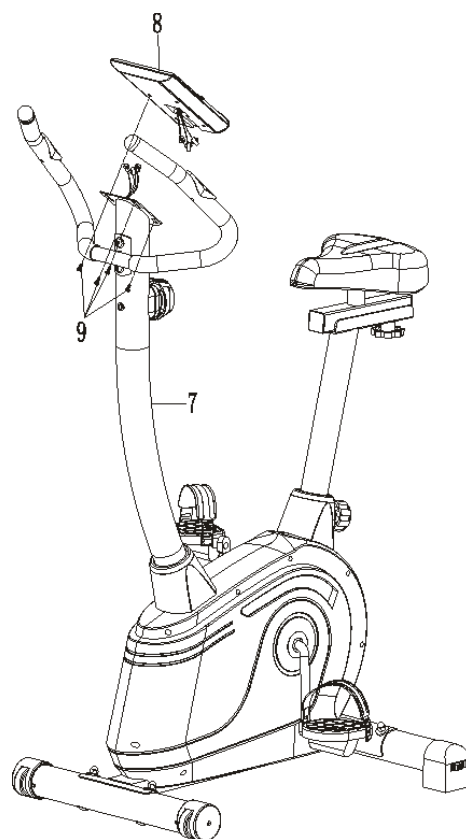
5. Instalare Computer

Deșurubați patru Bolțuri M5x10 (9) de la Computer (8).

Deșurubați bolțurile cu Unealta multifuncțională hexagonală cu șurubelniță Phillips furnizată.

Conectați Firele Senzorului pentru puls manual (10) și Firul extensie senzor (20) la firele care pornesc de la Computer (8). Introduceți firele în Postul Ghidon (7).

Atașați Computerul (8) pe capătul superior al Postului Ghidon (7) cu patru Bolțuri M5x10 (9) care au fost deșurubate. Strângeți bolțurile cu Unealta multifuncțională hexagonală cu șurubelniță Phillips furnizată.



ÎNTREȚINERE

Curățenie

Bicicleta verticală poate fi curățată cu o cârpă moale și un detergent ușor. Nu folosiți abrazivi sau solvenți pe piesele din plastic. Vă rugăm să ștergeți transpirația de pe bicicleta verticală după fiecare utilizare. Aveți grijă să nu fie umiditate excesivă pe panoul de afișare al computerului, deoarece acest lucru ar putea cauza un pericol electric sau o defecțiune electrică.

Vă rugăm să păstrați bicicleta verticală, în special consola computerului, departe de razele directe ale soarelui pentru a preveni deteriorarea ecranului.

Vă rugăm să inspectați săptămânal toate șuruburile de asamblare și pedalele de pe aparat pentru o fixare corectă.

Depozitare

Depozitați bicicleta verticală într-un mediu curat și uscat, departe de copii.

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Bicicleta verticală se clatină când este utilizată.	Rotiți capacul stabilizatorului spate pe stabilizatorul spate, după cum este necesar pentru a nivela bicicleta verticală.
Nu există afișaj pe consola computerului.	<ol style="list-style-type: none">1. Scoateți consola computerului și verificați dacă firele care provin de la consola computerului sunt conectate corespunzător la firele care provin de la postul ghidon față.2. Verificați dacă bateriile sunt poziționate corect și dacă arcurile sunt în contact corect cu bateriile .3. Bateriile consolei computerului pot fi descărcate. Schimbați-le cu unele noi.
Nu există o citire a frecvenței cardiace sau este neregulată / inconsistentă.	<ol style="list-style-type: none">1. Asigurați-vă că firele de conexiuni pentru senzorii de puls manual sunt fixate.2. Pentru a vă asigura că citirea pulsului este precisă, vă rugăm să țineți întotdeauna senzorii ghidonului cu două mâini, și nu cu una, doar când încercați să vă testați valorile de ritm cardiac.3. Strângeți mai tare senzorii de puls manual. Încercați să mențineți o presiune moderată în timp ce țineți senzorii de puls manual.
Bicicleta verticală emite un zgomot în timpul utilizării.	Bolțurile pot fi slăbite, verificați și strângeți bolțurile deșurubate.

RUTINA PENTRU ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCIRE

Un program de exerciții de succes constă în încălzire, exerciții aerobice și răcire. Efectuați întregul program de cel puțin două și, de preferință, de trei ori pe săptămână, cu o zi de pauză între antrenamente. După câteva luni, puteți crește antrenamentele la patru sau cinci ori pe săptămână.

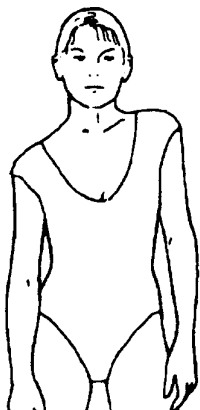
EXERCIȚIUL AEROBIC este orice activitate susținută care trimite oxigen mușchilor prin inimă și plămâni. Exercițiile aerobice îmbunătățesc starea de sănătate a plămânilor și a inimii. Fitnessul aerobic este promovat de orice activitate care folosește mușchii mari, de exemplu: ai picioarelor, brațelor și fesieri. Inima bate repede și respirația este adâncă. Un exercițiu aerobic trebuie să facă parte din întreaga rutină de antrenament.

ÎNCĂLZIREA este o parte importantă a oricărui antrenament. Ar trebui să înceapă fiecare sesiune pentru a vă pregăti corpul pentru un antrenament mai intens, încălzindu-vă și întinzând mușchii, crescând circulația și rata pulsului și furnizând mai mult oxigen mușchilor.

RĂCIREA la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce senzația de oboseală musculară.

ROTIREA CAPULUI

Rotiți capul spre dreapta numărând până la unu, simțind întinderea în partea stângă a gâtului, apoi rotiți capul înapoi numărând până la unu, întinzând bărbia până la tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți capul spre stânga numărând până la unu, apoi lăsați capul la piept numărând până la unu.

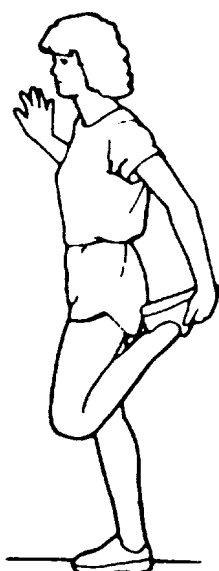
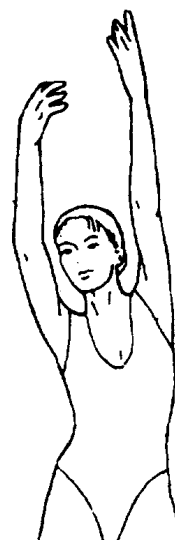


RIDICAREA UMERILOR

Ridicați umărul drept spre ureche numărând până la unu. Apoi ridicați umărul stâng numărând până la unu în timp ce coborâți umărul drept.

ÎNTINDERILE LATERALE

Deschideți brațele în lateral și ridicați-le până când ajung deasupra capului. Întindeți brațul drept cât mai sus posibil. Repetați mișcarea cu brațul stâng.



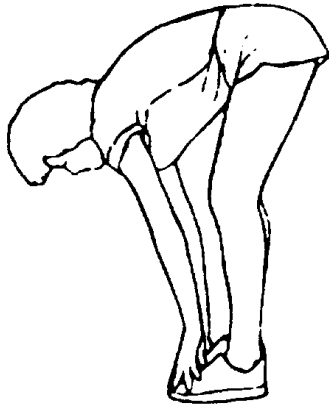
ÎNTINDEREA CVADRIPCESULUI

Cu o mână sprijinită de perete pentru a vă păstra echilibrul, ridicați și trageți piciorul în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Mențineți poziția numărând până la 15 și repetați mișcarea cu piciorul stâng.

ÎNTINDEREA MUȘCHILOR DIN INTERIORUL COAPSEI

Uniți tălpile picioarelor cu enunchii spre exterior. Trageți picioarele către abdomen cât mai mult posibil. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți poziția numărând până la 15.



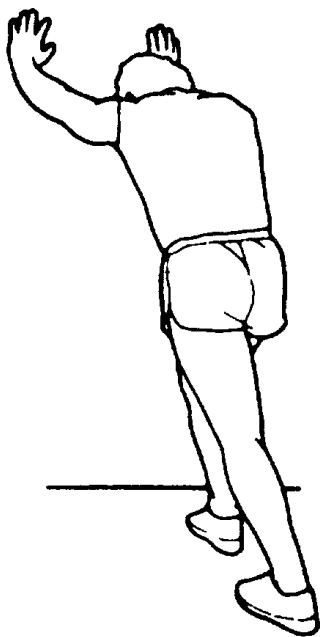
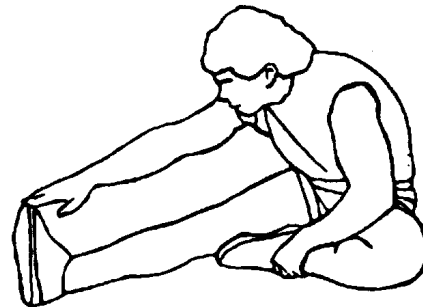


ATINGEREA VÂRFULUI PICIOARELOR

Aplecați-vă ușor din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Întindeți-vă cât puteți și mențineți poziția numărând până la 15.

ATINGEREA VÂRFULUI PICIOARELOR

Aplecați-vă ușor din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Întindeți-vă cât puteți și mențineți poziția numărând până la 15.



ÎNTINDEREA GAMBELOR/TENDONULUI LUI AHILE

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Mențineți piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și aplecați-vă înainte mișcând-vă șoldurile spre perete. Mențineți, apoi repetați pentru cealaltă parte numărând până la 15.