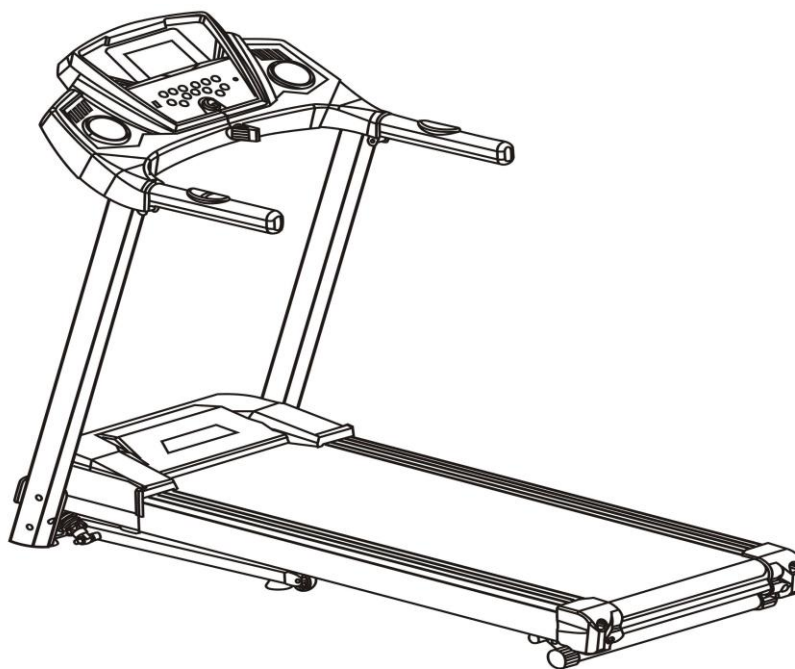


BANDĂ DE ALERGARE SCUD M7 NEW YORK

MANUAL DE UTILIZARE



Pentru a putea folosi în siguranță produsul, citiți cu atenție manualul de instrucțiuni.

CONȚINUT

Accesorii	Pagina
1、 Instrucțiuni de Siguranță	1
2、 Instrucțiuni de Siguranță Speciale	2
3、 Termeni Garanție	2
4、 Asamblare	3
5、 Listă Configurație	3
6、 Pachete Accesorii	4
7、 Structură	4
8、 Instrucțiuni de Asamblare	5-6
9、 Instrucțiuni de Utilizare	6
10、 Instrucțiuni Afișaj	7
11、 Mentenanță	13-15
12、 Diagnoză Erori și Soluționare	15-16
13、 Accesorii Importante	16-17
14、 Distribuția Musculară	18
15、 Exerciții de Întindere	18-19

Vă mulțumim!

Mulțumim pentru achiziționarea acestui produs. Această bandă de alergare vă va îmbunătăți starea fizică și de sănătate generală.

1、Instrucțiuni de Siguranță



Siguranța dumneavoastră a fost luată în calcul în conceperea și producerea acestui produs. Vă rugăm urmați instrucțiunile în caz ca apare o problemă. Producătorul nu își asumă responsabilitatea pentru problemele apărute din utilizarea incorectă.

Citiți cu atenție instrucțiunile înainte începerii antrenamentelor.

- Luați în considerare starea dvs. de sănătate atunci când începeți să folosiți echipamente fitness. Antrenamentele potrivite și regulate vă asigură că aveți tonusul necesar pentru exerciții. Exercițiile incorecte sau excesive nu sunt benefice pentru sănătatea dvs.
- **Acest produs nu este destinat copiilor sub 10 ani sau persoanelor cu deficiențe fizice sau psihice datorită riscului ridicat de accidentări. În acest caz exercițiile se pot realiza DOAR sub supravegherea unui adult responsabil.**
Accidentele cauzate de utilizarea neautorizată sau ignoranță nu este responsabilitatea producătorului.
- Produsul este destinat utilizării casnice și nu este potrivit pentru antrenamentele profesionale sau utilizarea în scop medical.
- Monitorizarea ritmului cardiac este orientativă și nu poate fi considerată drept referință în scop medical.
- Dacă observați cablul de alimentare deteriorat, pentru a evita pericolul acesta trebuie înlocuit de producător în service fie de către personalul unui service autorizat.
- Verificați toate componentele înainte utilizării pentru a vă asigura că toate șuruburile și piulițele sunt bine strânse.
- Pentru a evita prinderea hainelor în componentele aflate în mișcare, purtați haine confortabile în timpul utilizării. Evitați hainele foarte largi. Nu lăsați copii sau animalele nesupravegheate lângă echipament pentru a evita accidentările.
- Utilizați banda de alergare pe o suprafață plană, curată și asigurați-vă că nu există niciun obiect ascuțit în apropiere. Nu plasați banda de alergare lângă apă sau surse de căldură.
- Păstrați mâinile la distanță de părțile în mișcare.
- Produsul este destinat a fi utilizat de către o singură persoană la un moment dat.
- După asamblarea benzii de alergat, verificați toate șuruburile și piulițele dacă sunt suficient de bine strânse.
- Folosiți doar componente originale. Nu utilizați componente de schimb neautorizate.
- Produsul este destinat utilizării de către persoanele cu o greutate maximă de 110kg.

2. Instrucțiuni Speciale de Siguranță

Electrice

- Așezați banda de alergare în locuri care permit alimentarea la tensiune.
 - Conectați cablul de alimentare direct la priză, evitați utilizarea de ștechere/prelungitoare.
 - Utilizați o priză calitativă și cu împământare pentru a reduce pericolele asociate. Dacă priza nu este compatibilă cu cablul de alimentare, rugați un electrician să schimbe cordoul de alimentare cu unul potrivit.
 - Tensiunea de utilizare este 220V-240V.
 - Nu lăsați cablul de alimentare în contact cu rola, nu așezați cablul de alimentare pe suprafața de alergare, nu utilizați cabluri de alimentare deteriorate.
 - Scoateți cablul de alimentare din priză înaintea curățării și mentenanței.
-  **Avertizare :** Nerespectarea sfaturilor poate conduce la vătămări sau daune ale echipamentului dacă nu scoateți din priză cablul de alimentare.
- Vă rugăm nu utilizați produsul în aer liber și asigurați-vă că aveți o suprafață de 2000*1000mm în spatele benzii de alergare în momentul utilizării pentru a vă putea da în siguranță jos.
 - Nu utilizați produsul în condiții de umiditate mare și în razele directe ale soarelui.
 - Opriti echipamentul și scoateți-l din priză ori de câte ori nu folosiți produsul.

3. Termeni Garanție

Benzile de alergare produse sunt realizate din materiale de înaltă calitate de aceea garantăm pentru ele în condiții de utilizare normală.

Garanția este de 2 ani de la data achiziției, dacă banda dvs. are orice problemă, vă rugăm contactați serviciul nostru clienți pe durata garanției, **NU DESCHIDEȚI** banda de alergare pentru a efectua reparații singuri.

Garantăm pentru rezistența următoarelor componente: cadru, cablaje, motor, role, etc.

Următoarele nu fac obiectul garanției :

- Deteriorări din alte cauze
- Utilizarea componentelor ce nu sunt originale.
- Utilizare incorectă.

Consumabilele nu fac obiectul garanției deoarece sunt piese ce se uzează în mod normal în timpul utilizării: suprafața de alergare, etc.

Garanția se aplică în cazul utilizării în condițiile specificate, utilizare casnică.

- Vă rugăm contactați serviciul clienți atunci când doriți să achiziționați consumabile pentru banda dvs. de alergare. Nu trimiteți produsele în service înaintea confirmării statutului de către echipa noastră.

4、Asamblarea

- Citiți cu atenție pașii asamblării înainte să vă apucați de instalare.
- Îndepărtați ambalajele, așezați produsul pe o suprafață curată pentru ușurarea procesului de asamblare.
- Verificați dacă pachetul este complet cu toate accesoriile.
- Acordați atenție sporită siguranței atunci când utilizați unelte sau mutați piesele.
- Asigurați-vă că ambalajele de plastic ce rămân în urma instalării sunt corect depozitate, plasticul și polistirenul poate reprezenta un pericol pentru copii.
- Asamblați produsul urmând instrucțiunile.
- Produsul trebuie să fie instalat cu grijă de către un adult, dacă este necesar rugați un profesionist să realizeze instalarea.



Avertizare: Instalați cu grijă banda pentru a nu deteriora produsul în acest proces.

5、Listă Configurație

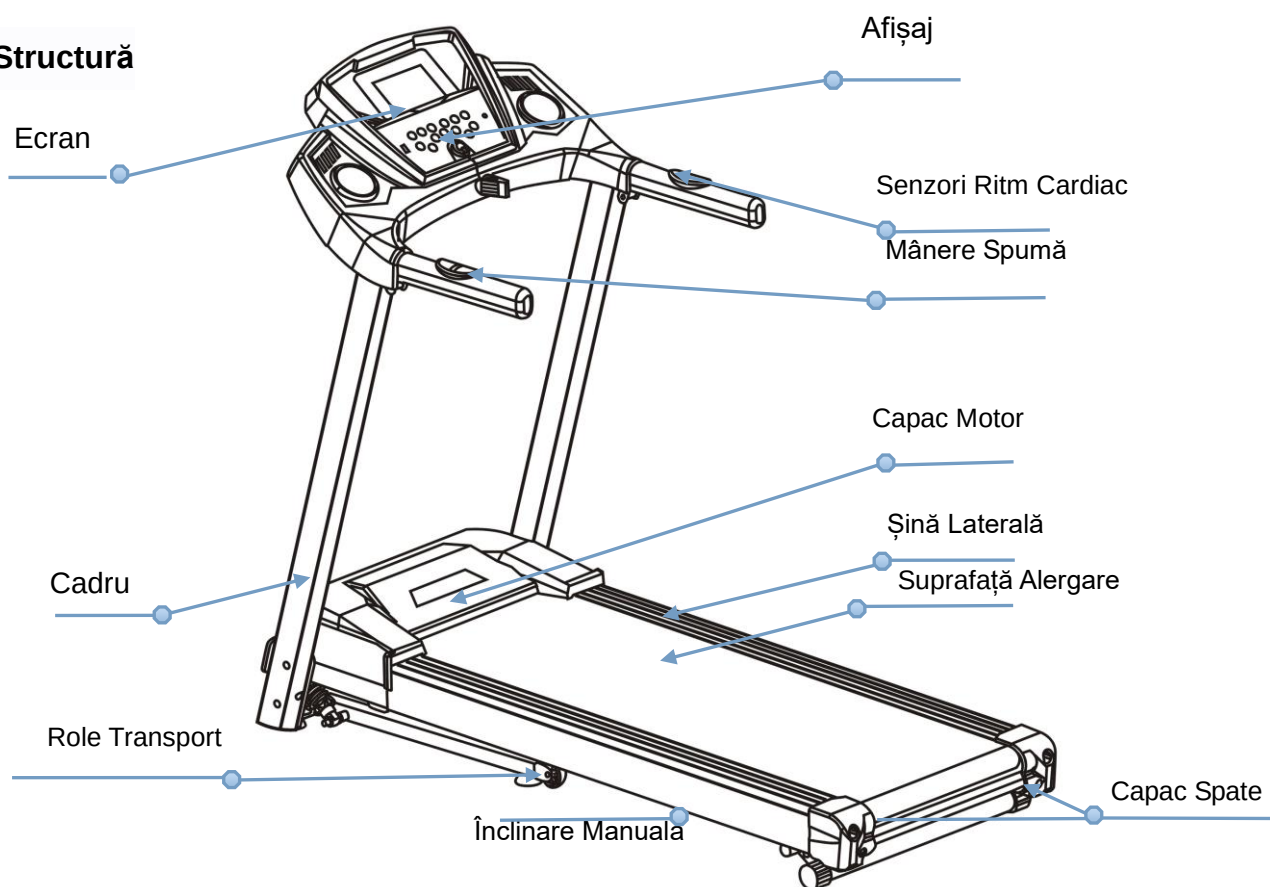
(Multi-funcție sau Funcție singulară în funcție de produs, instalați după modelul produsului dvs.)

Listă configurație	F	FM
 profil	■	■
 MP3	■	■
 cheie siguranță	■	■

6. Pachete Accesorii

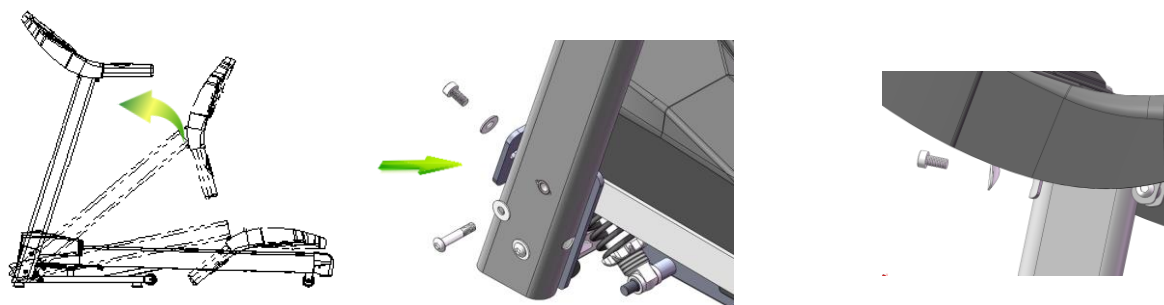
		
Șurub imbus M8*20 x 4	Șurub imbus M8*40 x 2	Cheie multi-funcțională x 1
		
Cheie imbus L 5mm x 1	Cheie imbus L 6mm x 1	Garnitură M8 x 4
		
Șaibă M8 x 2	Ulei siliconic x 1	

7. Structură



8. Instrucțiuni de Instalare

Pasul 1 : Instalarea



A :) Țineți suprafața de alergare și coborâți-o ușor în locația de asamblare. (vezi figura) .

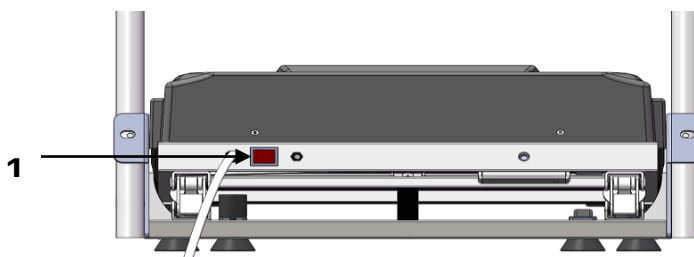
B :) Folosiți o garnitură 2xM8*40, 2xM8*20 și o garnitură 4xM8 pentru a fixa standul, folosiți șurub 2xM8*20 și piuliță 2xM8 pentru a fixa.

Pasul 2 : Plasați ganterele pe suport (dacă modelul dispune) și montați cheia de siguranță în zona abțibildului de culoare galbenă



9、Instrucțiuni de utilizare

Start : După ce ați conectat cablul de alimentare și ați pornit echipamentul (1) , lumina se va aprinde, și veți auzi un semnal sonor “Di” iar ecranul se va lumina.



Cheia de Siguranță :

Banda de alergare va funcționa doar atunci când cheia de siguranță este așezată în poziția corectă. Prindeți cheia de siguranță de haine. Motorul se va opri imediat ce cheia de siguranță va fi mutată din locul său.



Instrucțiuni de pliere

●Plierea benzii :

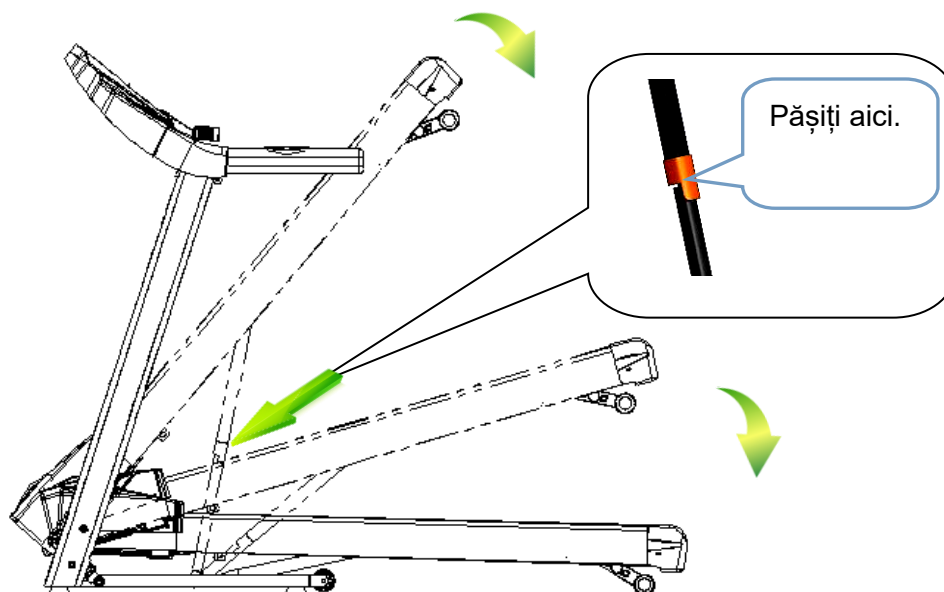
Veți salva mult spațiu dacă pliați banda când nu o utilizați.

Opriti banda înaintea plierii.

Ridicați banda până va rămâne blocată în poziție.

●Deschiderea suprafeței de alergare :

Pășiți pe tijele hidraulice iar suprafața de alergare se va debloca.



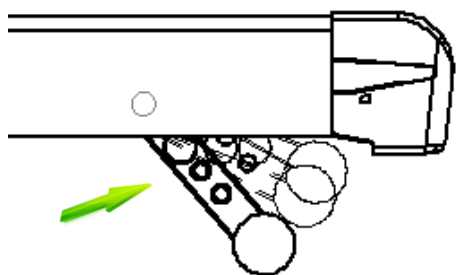
●Funcția de ajustare a înclinației :

Conform imaginii de deasupra, banda va fi pliată.

Ajustați poziția elementelor de pe margini pentru a obține diferite înclinații,

(Elementele ajustate la gaura de sus, înclinația va fi minimă, coborând înclinația va crește)

Ajustați după necesități.



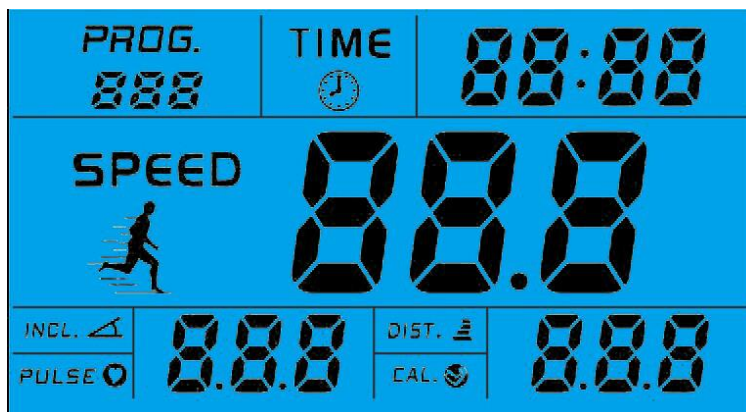
Avertizare: Nu fixați elementele de ajustare la 90 grade, făcând astfel veți deteriora arcul.

10、Instrucțiuni Panou

(1).Panou



(2).Ilustrare Ecran



Funcțiile ecranului LCD după cum urmează:

(2.1) “PROG”:afișează numar program, modul“---” ;

(2.2)“TIME” : afișează timpul de exercițiu;

(2.3)“SPEED” :

- afișează viteza ;
- afișează numărătoare 3 secunde înaintea pornirii benzii de alergare ;
- afișează cuvântul “OFF” atunci când cheia de siguranță a fost deconectată;
- afișează “FAT” atunci când selectați modul testare grăsime corporală.

(2.4)“INCL./PULSE” :

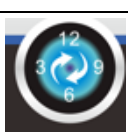
- icoană“PULSE” :semnal ritm cardiac;
- icoană“INC.”: semnal înclinare, afișaj interval : 0-15%,modul Ritm Cardiac are prioritate

când acesta este înregistrat.

(2.5)“DIST./CAL.” :

- afișează distanța, schimbă afișajul la 5 secunde.

(3). Funcțiile butoanelor :

	START: Banda începe să funcționeze de la cea mai mică viteză sau viteza implicită după 3 secunde.
	STOP: Când apăsați acest buton banda încetinește până la oprire.
	Butonul volum : Ajustează volumul
	Butonul select : Mutare Anterior/Următor
	Buton selectie mod : In modul standby este modul de selectie numărătoare inversă. Alegeți manual modurile —time countdown—distance countdown—calorie countdown circulation
	Buton selecție program: manual P1---P12--- FAT
	Buton ajustare rapidă viteză : 3KM/H、 6KM/H、 9KM/H、 12KM/H
	Buton ajustare viteză : Ajustează viteza în mișcare. Este folosit la ajustarea parametrilor când e oprit.
	Buton ajustare viteză : Ajustează viteza în mișcare. Este folosit la ajustarea parametrilor când e oprit.

(4). Funcția principală :

Porniți echipamentul, ecranul se va lumina pentru 2 secunde, apoi banda va intra în modul standby.

- Quick start (modul manual) :

Puneți cheia de siguranță, apăsați butonul START. După 3 secunde banda de alergare va începe mișcarea la viteza minimă. Apăsați SPEED +/- pentru a ajusta viteza. Dacă doriți să vă opriți apăsați tasta STOP sau scoateți cheia de siguranță din poziție.

- Modul numărătoare :

Apăsați tasta MODE, poate fi selectat pe rând: timp, numărătoare inversă, numărătoare inversă distanță, numărătoare inversă calorii. Selectați modul dorit apoi folosind tastele +/- ajustați valorile.

Apăsați SPEED +/- 3 6 9 12. Banda de alergare va funcționa la o viteză scăzută până ce se va opri odată ce parametrul selectat ajunge la 0. Bineînțeles puteți apăsa tasta STOP pentru a opri banda sau puteți îndepărta cheia de siguranță pentru o oprire de urgență.

- Programele presetate :

Apăsați butonul PROG si selectați programul în intervalul P1-P8, atunci când afișajul TIME clipește se afișează valoarea implicită, apăsați butonul SPEED + pentru a ajusta timpul de exerciții

Programul este divizat în 16 secțiuni.

Apăsați butonul START/STOP, banda va porni la 3 secunde. Când toate secțiunile programului sunt parcurse, programul se va sfârși

Puteți opri banda de alergare apăsând butonul START/STOP sau deconectând cheia de siguranță pentru o oprire de urgență.

- **Modul de măsurare grăsime corporală :**

În modul standby apăsați butonul până ce afișajul indică FAT pentru a intra în modul grăsime corporală. Apăsați butonul MODE pentru a selecta parametrii categoriei (SEX; VÂRSTĂ, ÎNĂLȚIME, GREUTATE), afișajul INCL/PULSE va indica "-1", "-2", "-3", "-4".

Selectați clasa fiecărui parametru, apăsați SPEED +/- pentru a ajusta valoarea parametrului (DIST/CAL afișează valoarea parametrului)

Atunci când ați ajustat totii parametri, apăsați tasta MODE din nou. Afișajul va indica -5 si ---,

strângeți senzorii de citire puls de pe ghidon pentru aproximativ 5 secunde și iar aparatul va indica indicele de masa corporală (BMI).

Parametrii și intervalul valoric

Clasă parametru	Implicit	Interval	Notă
Sex (-1-)	0 (barbat)	0—1	0=bărbat 1=femeie
Vârstă (-2-)	25	10—99	
Înălțime (-3-)	170 CM	100—240 CM	
Greutate (-4-)	70KG	20—160KG	

Indice Masă Corporală (BMI)

Indice Masă Corporală (BMI)	Nivel de obezitate
<19	În formă
19--26	Normal
26--30	Supraponderal

(5) Măsurare Puls:

Prindeți senzorii de pe mâner cu ambele mâini pentru aproximativ 5-10 secunde după ce semnul de puls este indicat pe ecran. Pentru o citire mai bună păstrați mâinile pe senzori cel puțin 30 de secunde. Citirile ritmului cardiac sunt doar pentru dumneavoastră și nu pot fi considerate repere medicale.

(6) Funcția Audio:

Conectați un dispozitiv audio extern (eg : MP3) în mufa audio pentru a reda muzica dvs. favorită.

(7) Funcția Sleep:

Calculatorul va intra automat în modul sleep dacă nu există nicio mișcare pentru mai mult de 10 minute. Apăsăți orice buton pentru a trezi calculatorul din modul sleep.

(8) Funcția Cheii de Siguranță

În orice stare, scoateți cheia de siguranță pentru a opri banda de alergare de urgență. Când toate ferestrele indică OFF banda de alergare nu va porni. Reinstalați cheia la locul său pentru ca banda să intre în modul standby.

(9) Afișaj Parametrii și Interval Setări

	Interval	Initial	Initial	Interval
Speed	0.3KMH—16KMH	-----	-----	0.3KMH—16KMH
Time	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
Distance	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.5KM
Calorie	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—995Kcl

Informații Coduri Eroare :

Cod	Cauză	Soluție
E01	Problemă de comunicare între placa IC și Placa Electronică	1.Verificați cablul placii IC sau placuta electronica. 2. Resetați placa IC 3. Schimbați placa IC.
E02	Protecție Ardere	1.Contact slab sau lipsă la motor, înlocuiți sau verificați conexiunile firelor. 2.Defecțiune la cablu, înlocuiți cablul sau contrller-ul.
E05	Protecție suprasarcină	1.Adăugați lubrifiant 2.Înlocuiți motorul.
E06	Eroare controller la start	Înlocuiți controller-ul
E07	Parametru lipsă	Înlocuiți controllerul sau reintroduceți parametrii

Lista 1 : Fișa programelor

Fisa programelor presetate

temp program		Timp setat / 16 ore = fiecare perioadă de alergare															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	4	6	6	6	10	10	6	6	6	4	4	2	6	6	4	4
P2	SPEED	2	2	8	2	2	8	8	12	4	4	12	4	4	12	4	2
P3	SPEED	2	4	8	8	4	4	8	8	10	10	12	4	4	8	4	4
P4	SPEED	4	6	6	6	12	12	12	12	6	6	4	4	4	6	6	2
P5	SPEED	2	4	6	12	12	12	4	4	4	4	12	12	12	6	4	2
P6	SPEED	4	4	6	6	6	6	8	8	6	6	8	8	6	8	6	4
P7	SPEED	4	8	8	8	8	4	4	12	12	4	4	8	8	4	4	2
P8	SPEED	2	2	6	6	6	8	8	10	10	12	8	6	6	6	4	4
P9	SPEED	2	4	8	10	2	4	8	10	2	4	10	2	4	10	4	2
P10	SPEED	4	6	6	8	8	8	10	10	10	8	8	6	8	6	4	4
P11	SPEED	4	6	6	8	8	8	6	8	6	8	6	10	6	10	8	4

P12	SPEED	4	6	8	10	8	6	4	6	8	12	8	6	8	12	12	6
-----	-------	---	---	---	----	---	---	---	---	---	----	---	---	---	----	----	---

11、Mentenanță periodică

Mentenanță bandă de alergare :

Întreținerea corectă este cheia ca banda dumneavoastră de alergare să funcționeze întotdeauna în condiții excelente, întreținerea incorectă poate deteriora sau scurta durata de viață a benzii de alergare.

NOTĂ:

-Nu folosiți șmirghel sau solvent pentru a curăța banda de alergare, controllerul nu este expus direct la razele soarelui sau umiditate pentru a evita deteriorarea.

-Verificarea periodică și strângerea șuruburilor descăcute, înlocuiți componentele deteriorate imediat

Ajustarea suprafeței de rulare

Ajustarea suprafeței de alergare are două funcții: ajustarea tensionării și ajustarea într-o poziție centrală.

Suprafața benzii de alergare este gata ajustată din fabrică, dar după multiple utilizări suprafața de alergare se va întinde, fricțiunea va cauza descentrarea suprafeței.

Dacă suprafața de rulare se simte ca și cum alunecă, va trebui să ajustați tensionarea.

Cum ajustați suprafața

- Introduceți cheia imbus de 6mm în capeti și rotiți șurubul din partea stângă $\frac{1}{4}$ rotații în sensul acelor de ceasornic.
- Repetați pasul 1, ajustați șurubul de pe partea dreaptă.
- Repetați pașii 1 și 2 până ce suprafața de alergare nu mai alunecă.
- Aveți grijă să nu strângeți suprafața de alergare prea mult. Acest lucru ca crea presiune pe rolele din față și spate și va cauza uzură mai mare cât și alte probleme ce pot duce în timp la defectarea benzii de alergare.

Dacă doriți să reduceți tensionarea suprafeței de alergare, rotiți cheia imbus în inversul acelor de ceasornic.

Ajustarea suprafeței de alergare pe centru

Datorită utilizării îndelungate, suprafața de alergare se poate descentra, acest lucru este normal datorită presiunii inegale exercitate de picioare pe bandă atunci când alergați. Când observați că suprafața de alergare a deviat de la centru urmați pașii de mai jos

①.Nu setați banda la o viteză mai mare de 6km/H.

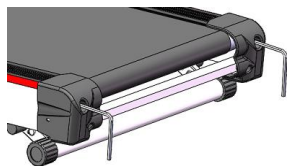
②.Fiți atenți la alinierea suprafeței pe partea stângă sau dreapta

- Dacă suprafața de alergare este pe stânga, rotiți șurubul stâng $\frac{1}{4}$ rotație în sensul acelor de ceasornic
- Dacă suprafața de alergare este orientată către dreapta, rotiți șurubul drept în sensul acelor de ceasornic cu $\frac{1}{4}$ rotație.
- Dacă suprafața de alergare încă nu s-a aliniat, repetați manevra.

③. După ce ați ajustat suprafața de alergare pe centru, setați viteza benzii la 16km/h și urmăriți cu atenție pentru deviații, dacă depistați probleme, remediați.

④. **ATENȚIE !** Nu strângeți rola prea tare! Acest lucru va duce la deteriorarea rulmentului.

If the above steps do not work, you will need to run and then tighten.



T:Strângere L:Destrângere

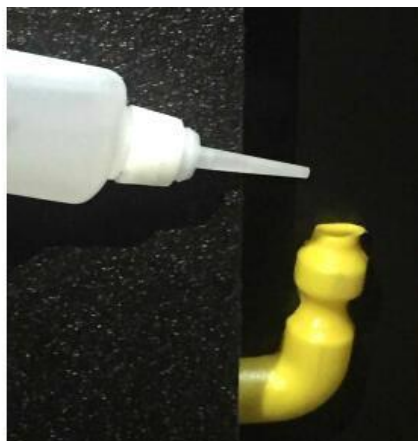
Lubrifiant

Banda de alergare este lubrifiată din fabrică pentru a fi gata de utilizare de îndată de o instalați. Totuși având în vedere uzura datorată utilizării, va trebui să verificați regulat banda pentru necesitatea adăugării de ulei siliconic după aproximativ 100 de ore de utilizare. După ce ați aplicat lubrifiant pentru suprafața de alergare, verificați la fiecare 30 de ore de utilizare necesitatea utilizării uleiului siliconic pentru lubrifiere.

Folosiți doar ulei siliconic ce nu este pe bază de petrol

Adăugarea de lubrifiant :

- Adăugați în zonele de sub banda de alergare (vezi imaginea mai jos)
- Deschideți uleiul siliconic
- Pliati banda pentru a expune zona de alimentare. Turnați uleiul în ambele părți.
- Așteptați 1 minut pentru ca uleiul să se întindă apoi puteți utiliza banda.



Curățarea

Curățarea regulată asigură maximizarea duratei de viață a produsului.

- **AVERTIZARE :** Înainte de a începe curățarea trebuie să scoateți echipamentul din priză.

- **După utilizare** : Cu o cârpă umedă curată ștergeți urmele de transpirație de pe elementele benzii de alergare.
- **NOTIFICARE** : Nu folosiți agenți corozivi pentru curățare deoarece pot distruge componentele electronice, nu expuneți banda de alergare la soare.
- **Săptămânal** : Odată pe săptămână curățați praful, murdăria sau celelalte reziduri de pe echipament.

Depozitare

Plasați echipamentul într-un loc uscat, curat, asigurați-vă că banda de alergare este oprită.

Deplasare și Pliere

Pentru a muta banda, folosiți-vă de rolele de transport. Asigurați-vă că ați deconectat produsul de la sursa de alimentare înaintea murării.

12. Analiză erori și soluționare

Acest produs este realizat pentru o funcționare eficientă. Dacă întâmpinați probleme, citiți răspunsurile următoarelor întrebări.

FAQ : Afișajul este stins.

A : Verificați firele, ștecherul și butonul de pornire.

FAQ : Oprește în timpul utilizării.

A : Verificați dacă alimentarea este conectată corect.

FAQ : Suprafața de alergare nu este centrată.

A : Verificați dacă banda de alergare se află pe o suprafață plană. Citiți rubrica de ajustare a suprafeței de alergare din manual.

Dacă probela dumneavoastră nu se regăsește în exemplele de mai sus luați legătura cu comerciantul în vederea servisirii, nu încercați să reparați dumneavoastră banda de alergare.

13. Important

● **AVERTIZARE**

Înainte de a utiliza acest produs, consultați medicul dumneavoastră și efectuați un control complet al stării de sănătate, exercițiile frecvente și viguroase ar trebui să primească permisiunea medicului înainte. Dacă acest produs este utilizat în orice disconfort, întrerupeți utilizarea și consultați-vă medicul. Necesar în vederea utilizării acestui produs, vă rugăm să citiți manualul în detaliu înainte de a vă antrena.

Dacă lăsați produsul nesupravegheat, aveți grijă să nu fie în apropierea copiilor sau animalelor de companie. Folosiți încălțăminte sport și haine confortabile ce nu sunt prea largi pentru a elimina riscul agățării hainelor în echipament.

Atunci când folosiți acest echipament, asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse suficient. Pentru a păstra aparatul în condiții optime mentenanța periodică este necesară.

Înainte de utilizare:

Începutul unui program de antrenament depinde de condiția dumneavoastră fizică. Dacă timp de mai mulți ani ați fost inactiv sau sunteți supraponderal, atunci exercițiile trebuie începute ușor și crescute gradual cu câteva minute la fiecare săptămână.

La început s-ar putea să efectuați exercițiile doar pentru câteva minute, în orice caz, tonusul dvs. se va îmbunătăți pe parcursul a 6-8 săptămâni. Dacă aveți nevoie de mai mult timp pentru a vă îmbunătăți performanțele nu vă descurajați.

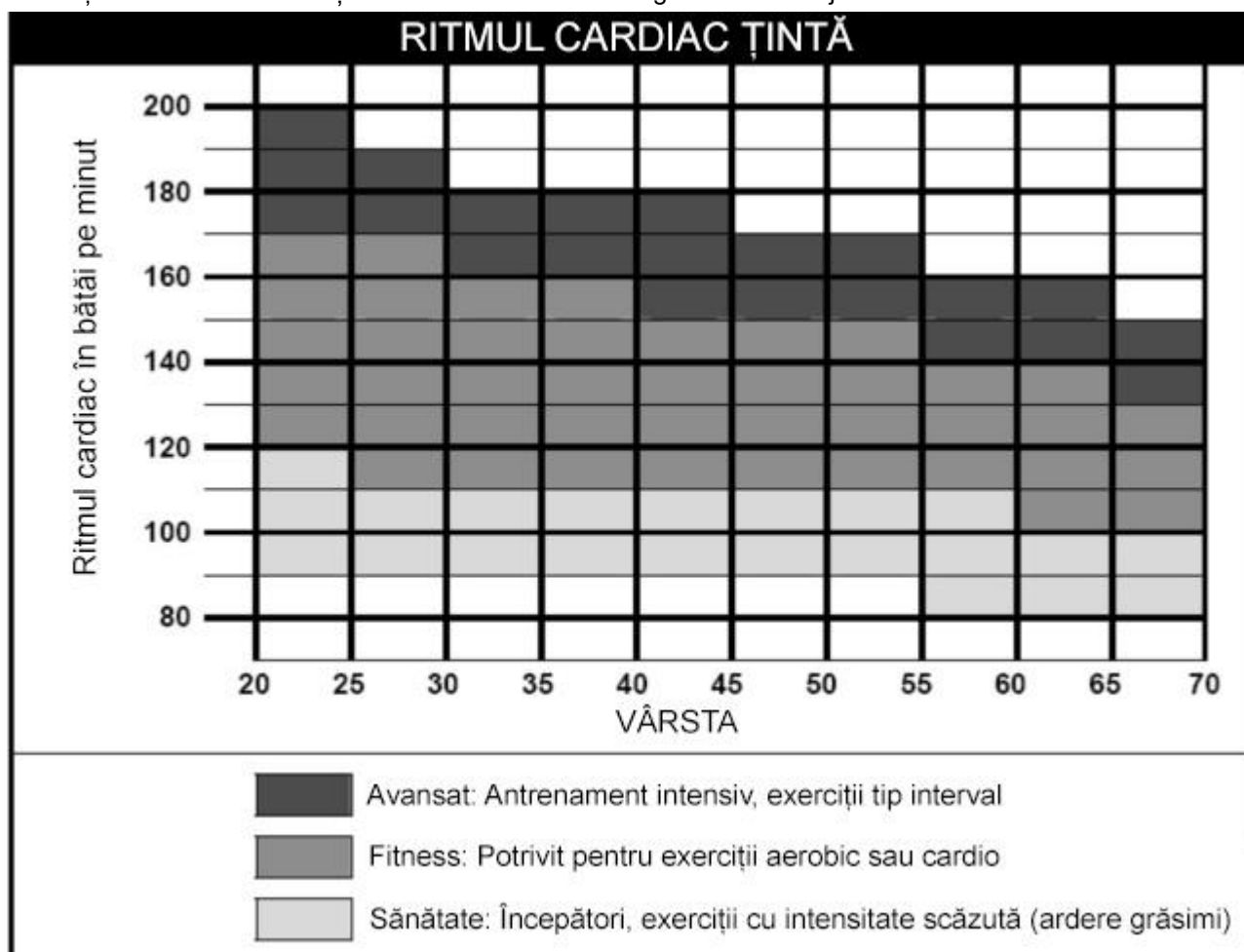
- Înainte de a începe un exercițiu sau un program de instruire, vă rugăm să vă adresați medicului dumneavoastră, să întrebați medicul despre antrenament și dieta și recomandările pentru programul de exerciții fizice.
- Consultați-vă cu medicul dumneavoastră pentru a stabili obiectivele de exercițiu, pentru a vă asigura că planul este în concordanță cu planul de antrenament pe care-l doriți.
- În planul de exerciții, puteți include un exercițiu aerob, cum ar fi mersul pe jos, jogging-ul, înotul, dansul sau ciclismul.
- Dacă nu aveți un ceas cu monitor cardiac, puteți verifica pulsul curent de la încheietura mâinii sau de la gât. Ritmul cardiac țintă trebuie să se bazeze pe vârstă și nivelul condiției fizice.
- În timpul exercițiilor și beți multă apă. Trebuie să recuperați pierderile datorate antrenamentului pentru a preveni deshidratarea. Evitați să beți apă sau băuturi cu gheață, lichidele trebuie să fie la temperatura camerei.

Ritmul Cardiac Țintă

Măsurarea pulsului :

Pentru a confirma dacă ritmul cardiac este în intervalul țintă al ritmului cardiac, mai întâi trebuie să știți cum să măsurați ritmul cardiac. Cea mai ușoară modalitate de a face acest lucru este de a măsura pulsul la nivelul carotidei dintre trahee și mușchii gâtului de pe ambele părți ale gâtului. Numărați bătăile timp de 10 secunde, apoi multiplicați numărul șase, aceasta este bataia inimii pe minut. Pentru un rezultat mai sigur puteți număra bătăile inimii pe durata a 60 de secunde.

Puteți afla Ritmul Cardiac Țintă al dumneavoastră din graficul de mai jos

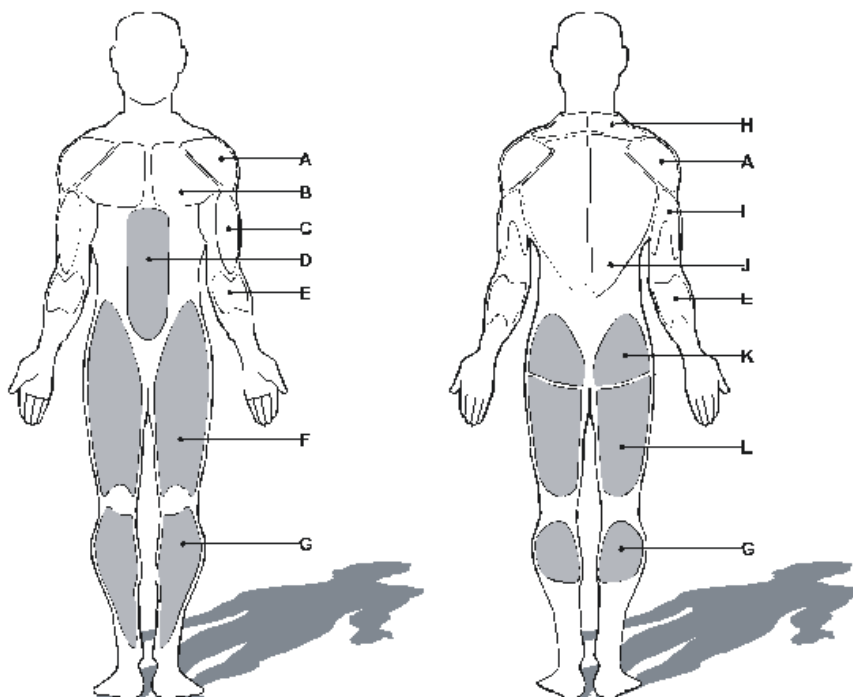


Sfaturi : Exercițiul Aerobic ?

Exercițiul aerob se referă la corpul uman în cazul unei alimentări suficiente cu oxigen pentru exercițiile fizice. Exercițiul aerob vă poate îmbunătăți funcția inimii și a plămânilor și vă tonifiează aproape toate mușchii din corp, inclusiv mâinile și picioarele, etc. Inima bate repede și respirația se adâncește în timpul exercițiilor fizice. Exercițiul aerob este o parte importantă a antrenamentului sportiv și fitness.

14. Distribuirea musculaturii

Musculatura inferioară este folosită cu precădere în momentul utilizării unei benzi de alergare. Grupele musculare utilizate cel mai intens în timpul antrenamentelor sunt reprezentate mai jos în culoare gri.



A: Musculatura umerilor

B: Mușchii Pectorali

C: Bicepșii

D: Mușchii abdominali

E: Mușchii antebrațului

F: Cvadricepșii

G: Mușchii picioarelor

H: Mușchii trapezi

I: Tricepșii

J: Mușchii dorsali

K: Mușchii șoldurilor

L: Mușchii coapselor

15. Exerciții de întindere

Exerciții de încălzire și de răcorire:

Un plan bun de exerciții include exerciții de încălzire, aerobic și exerciții de răcorire. Exercițiile trebuie efectuate de două sau trei ori pe săptămână (exercițiu zilnic) și trebuie crescute de patru ori sau de cinci ori o săptămână câteva luni mai târziu.

Exercițiile de încălzire sunt una dintre cele mai importante parti din planul de exercitii care trebuie facute inainte de fiecare exercitiu fizic. Exercițiile de încălzire fac corpul dumneavoastra într-o situație bună pentru pregătirea exercițiilor intense deoarece ajuta la mentinerea caldurii musculare si promoveaza circulatia sangelui care furnizeaza mai mult oxigen in muschi. După aerobic, exercițiile de încălzire pot ușura durerea musculară. Iată câteva exerciții de încălzire și exerciții de răcorire:



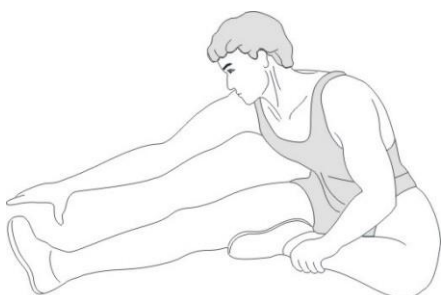
Întindere laterală



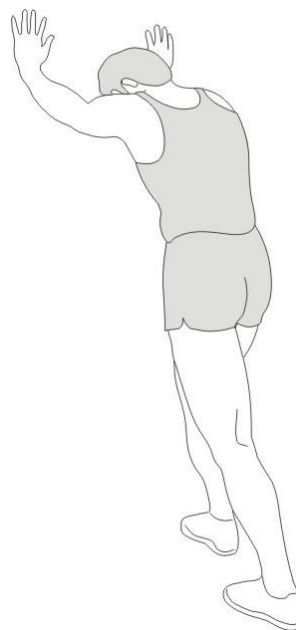
Atingere degete



Întindere coapsă interioară



Întindere coapse



Întindere gambe / Achile