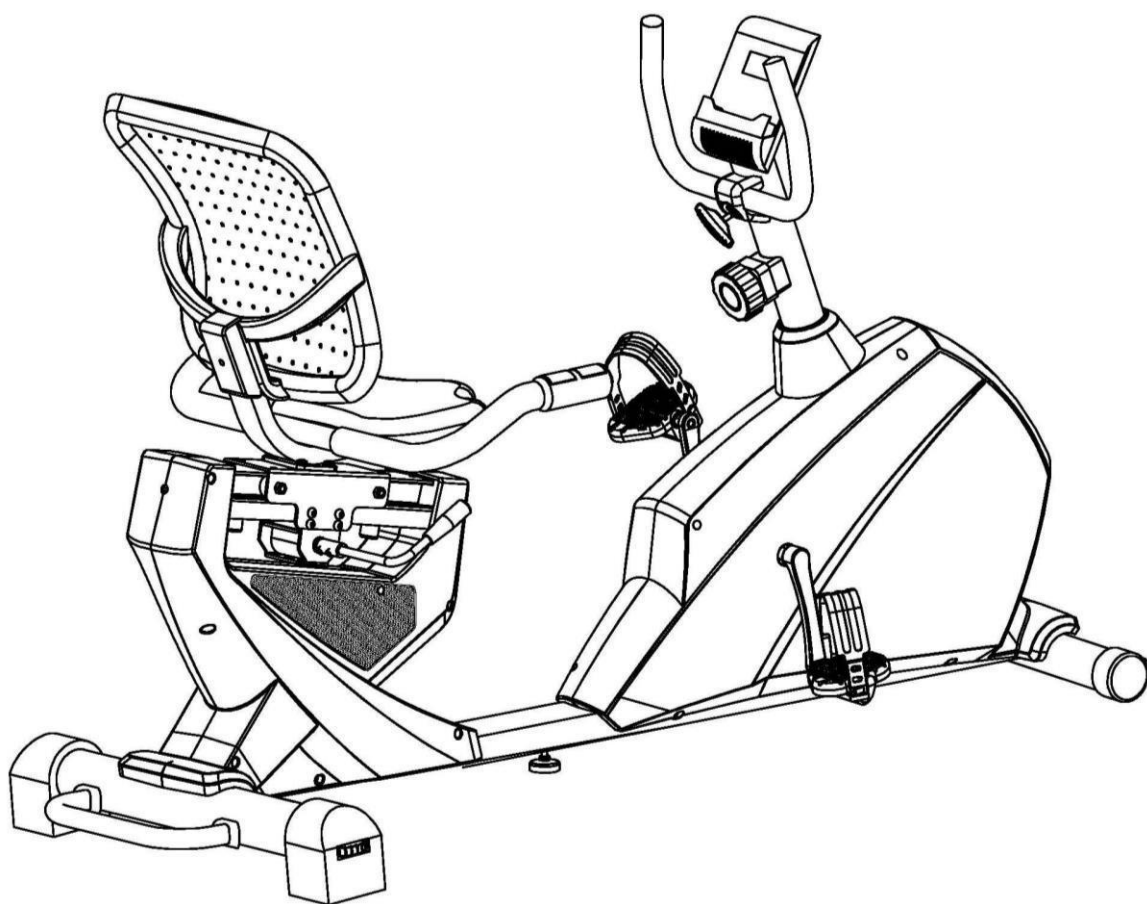


BICICLETĂ ORIZONTALĂ SCUD U3 FERC

MANUAL DE UTILIZARE



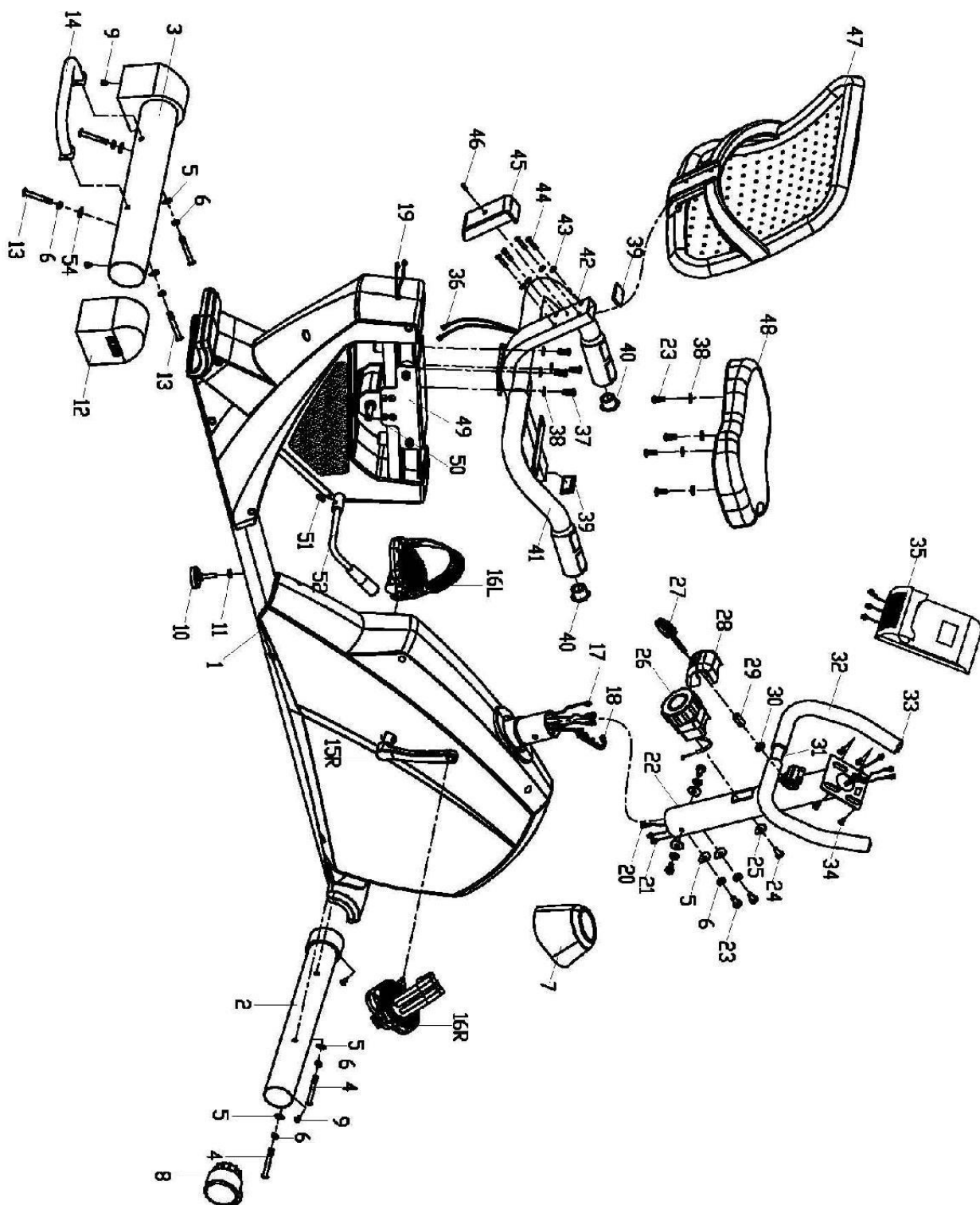
IMPORTANT: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual pentru referințe ulterioare.

NOTIFICARE PENTRU SIGURANȚĂ

Notă: Rețineți următoarele măsuri de precauție înainte de asamblarea și utilizarea aparatului.

- 1, Verificați toate șuruburile, piulițele și alte conexiuni înainte de a utiliza mașina pentru prima dată și asigurați-vă că antrenorul este în condiții de siguranță.
- 2, Configurați aparatul într-un loc uscat și lăsați-l departe de umiditate și de apă.
- 3, așezați o bază adecvată (de ex. Mată de cauciuc, placă de lemn etc.) sub mașină în zona de asamblare pentru a evita murdăria și altele.
- 4, Înainte de a începe antrenamentul, îndepărtați toate obiectele aflate la o rază de 2 metri de mașină.
- 5, NU utilizați articole de curățare agresive pentru curățarea mașinii. Utilizați numai unelte sau unelte adecvate furnizate numai pentru a asambla mașina sau pentru a repara anumite părți ale mașinii. Îndepărtați picăturile de transpirație de la mașină imediat după terminarea antrenamentului.
- 6, Sănătatea dumneavoastră poate fi afectată de antrenament incorect sau excesiv. Consultați un medic înainte de a începe un program de instruire. El poate defini setarea maximă (Pulse, Watts, Durata instruirii etc.) la care vă puteți antrena și puteți obține informații precise în timpul antrenamentului. Această mașină nu este adecvată scopurilor terapeutice.
- 7, Doar efectuați antrenamentul pe mașină atunci când acesta este în modul corect de lucru. Folosiți numai piese de schimb originale pentru orice reparații necesare.
- 8, Această mașină poate fi utilizată pentru instruirea unei singure persoane la un moment dat.
- 9, Purtați haine de pregătire și pantofi care sunt potrivite pentru antrenamentul de fitness cu mașina. Pantofii de antrenament trebuie să fie adecvați pentru formator.
- 10, Dacă aveți senzație de amețală, boală sau alte simptome anormale, vă rugăm să opriți pregătirea și să consultați un medic cât mai curând.
- 11 Oamenii, cum ar fi copiii și persoanele cu handicap, ar trebui să folosească mașina numai în prezența unei alte persoane care poate oferi ajutor și sfaturi.
- 12, Puterea mașinii crește odată cu creșterea vitezei și a inversului. Mașina este echipată cu un buton reglabil care poate regla rezistența. Reduceți rezistența prin rotirea butonului de reglare pentru reglajul rezistenței spre Etapa 1. Măriți rezistența prin rotirea butonului de reglare pentru setarea de rezistență spre Etapa 8.
- 13, Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele cu vârsta peste 35 de ani sau pentru persoanele cu probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness.
- 14, Greutatea maximă a utilizatorului: 150KG

IMAGINE DE ANSAMBLU



LISTĂ COMPONENTE

NR.	DESCRIERE	BUC	NR.	DESCRIERE	BUC
1	Cadru Principal	1	28	Capac Ghidon	1
2	Stabilizator Frontal	1	29	Distanțier	1
3	Stabilizator Spate	1	30	Șaibă Plată D13xd8x1.5	1
4	Șurub M8×72	2	31	Ghidon	1
5	Șaibă Arcuită d8.5×Φ20×R30	8	32	Mâner Spumă	2
6	Șaibă Grover D8	10	33	Capac1	2
7	Capac Frontal	1	34	Șurub Cruce	4
8	Stabilizator Frontal	2	35	Calculator	1
9	Șurub Cruce ST3×10	4	36	Fir Senzor	2
10	Element Ajustabil	1	37	Șurub Imbus M8×12	4
11	Șurub Hexagonal M10	1	38	Șaibă Plată D19x d8x1.5	8
12	Capac Stabilizator Spate	2	39	Capac Pătrat	2
13	Șurub Imbus M8×75xL20	2	40	Capac Mâner2	2
14	Mâner Ridicare	1	41	Burete	2
15L/R	Ax	1pr	42	Tub Șa	1
16L/R	Pedale	1pr	43	Șaibă Plată D12x d6x1	4
17	Fir Senzor	1	44	Șurub Imbus M6×40	4
18	Cablu Tensionare	1	45	Protecție	1
19	Fir1 Conectare Puls	2	46	Șurub Cruce ST4.2×18	1
20	Senzor Superior	1	47	Spătar	1
21	Fir2 Conectare Puls	2	48	Șa	1
22	Suport Ghidon	1	49	Suport Fix	1
23	Șurub Imbus M8×15	8	50	Ax	1
24	Șurub CruceM5×55	1	51	Piuliță Hexagonală M6x10	2
25	Șaibă Arc D5	1	52	Mâner	1
26	Control Tensionare	1	53	Șurub Imbus M8×90	2
27	Mâner Plastic	1	54	Șaibă Arc d8×Φ25×R39×2	2

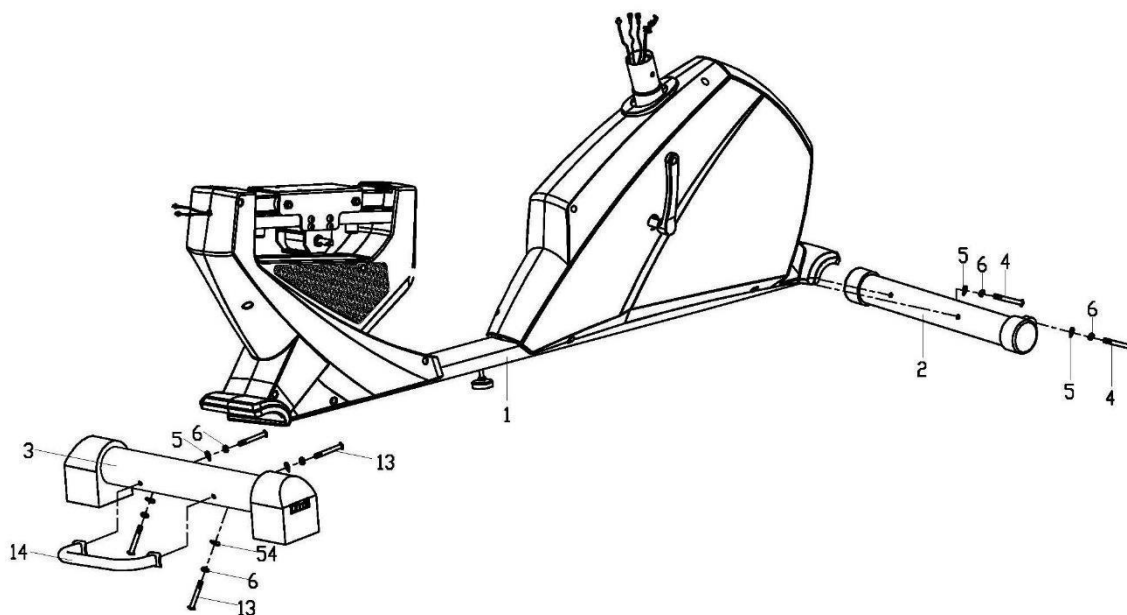
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

PASUL 1:

A: Blocați stabilizatorul față (2) la rama principală (1) cu șuruburi (4), șaibe arc (5) și șaibe arcuite (6).

B: Blocați mânerul de ridicare (14) la stabilizatorul din spate (3) cu șuruburi (13) și șaibe de arc (5) și șaibe arcuite (6).

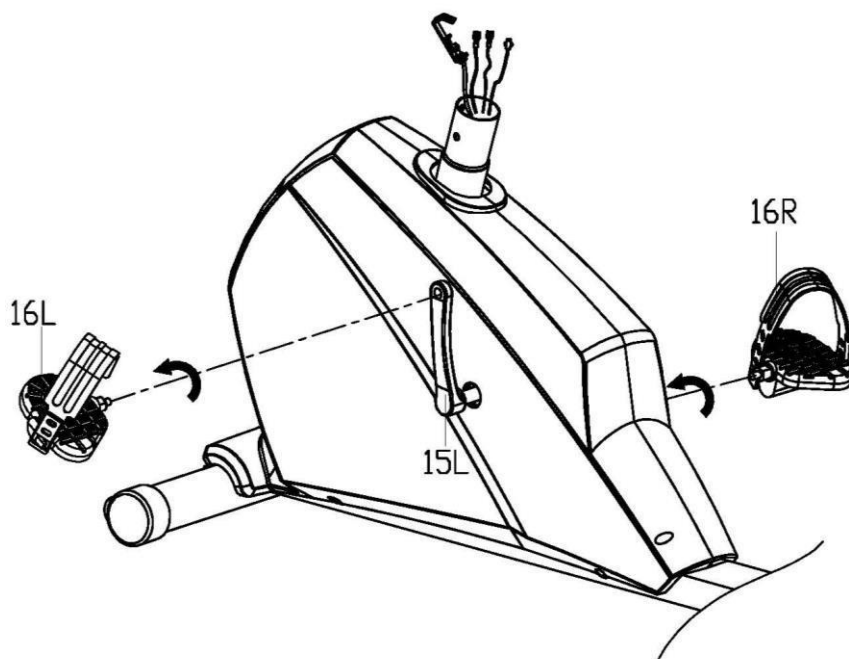
C: Blocați stabilizatorul din spate (3) la rama principală (1) cu șuruburi (13), șaibe de arc (6) și șaibe arcuite (5).



PASUL 2:

Fixați pedala (16L / R) la ax (15L / R) cu cheie.

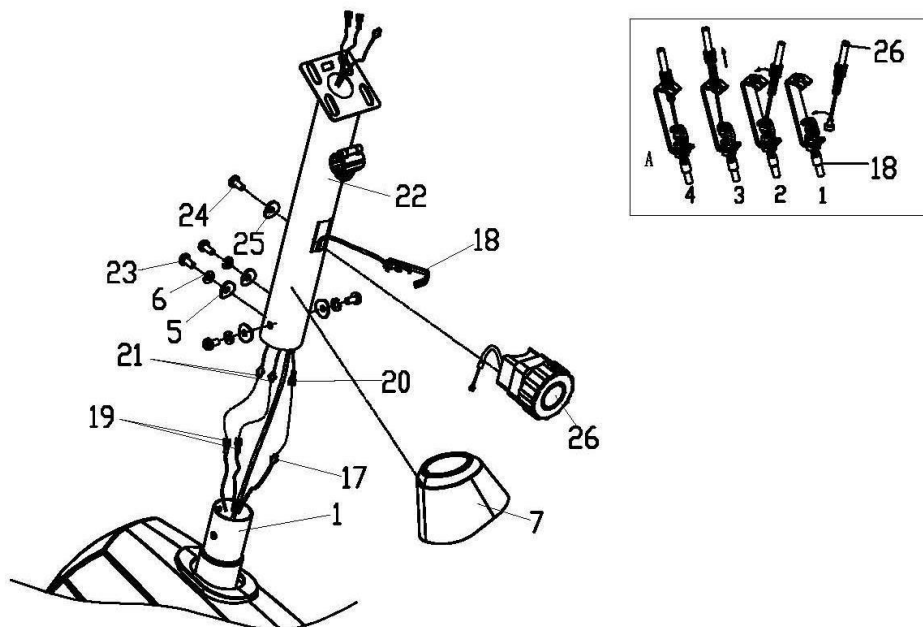
Rețineți: blocați pedala din stânga (16L) în sensul invers acelor de ceasornic și blocați pedala dreaptă (16R) în sensul acelor de ceasornic, după cum se arată. Asigurați-vă că pedala (16L / R) este blocată strâns în timpul mișcării, în caz contrar, dinții pedalei vor fi ruși.



PASUL 3:

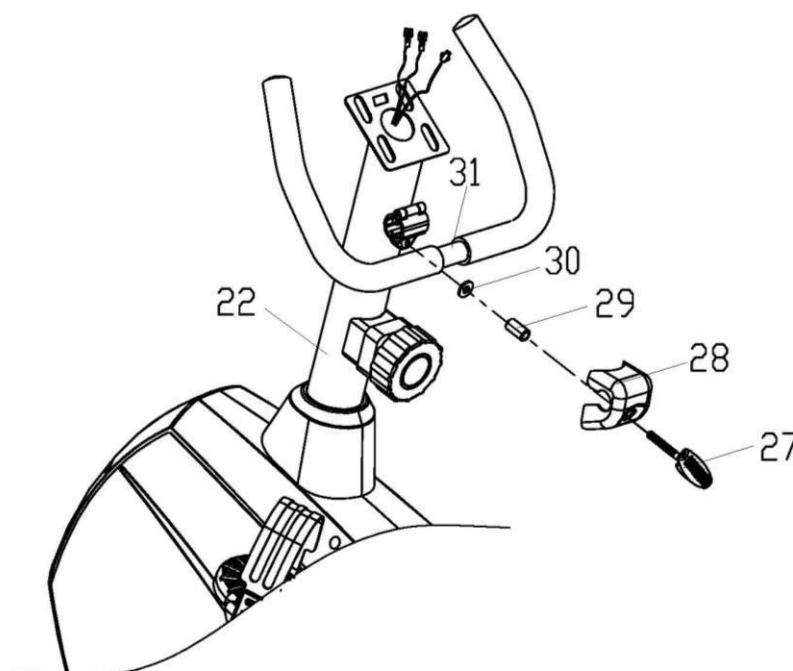
A: Instalați capacul față (7) pe suportul ghidon (22). Conectați firul 1 (19) cu firul puls2 (21), și conectați firul senzor (17) cu firul senzor superior (20), apoi conectați cablul tensionare (18) la controller-ul de tensionare (26) precum în imaginea A.

B: Blocați suportul ghidon (22) pe cadrul principal (1) cu șurub imbus (23), șaibe Grover (6) și șaibe ondulate (5), apoi montați capacul frontal (7). Fixați controller-ul de tensionare (26) pe suportul ghidonon (22) cu șuruburi cruce (24) și șaibe ondulate (25).



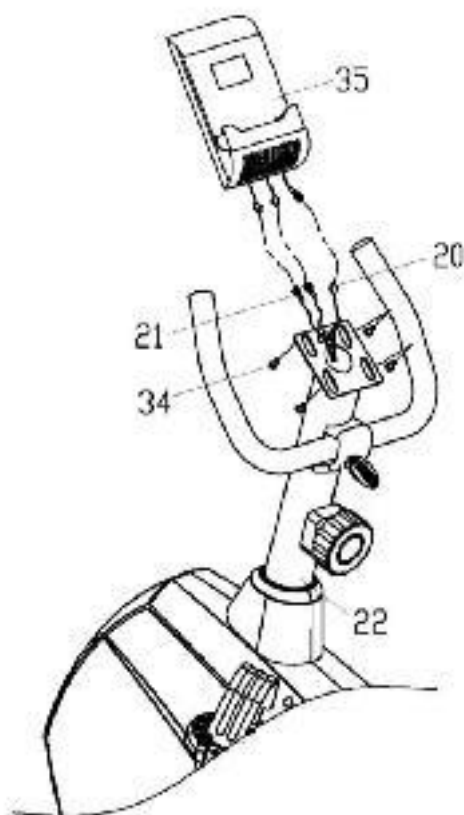
PASUL 4:

Atașați ghidonul (31) la suportul ghidon (22) cu mânerul din plastic (27), capacul mânerului (28), distanțierul (29) și șaiba plată (30).



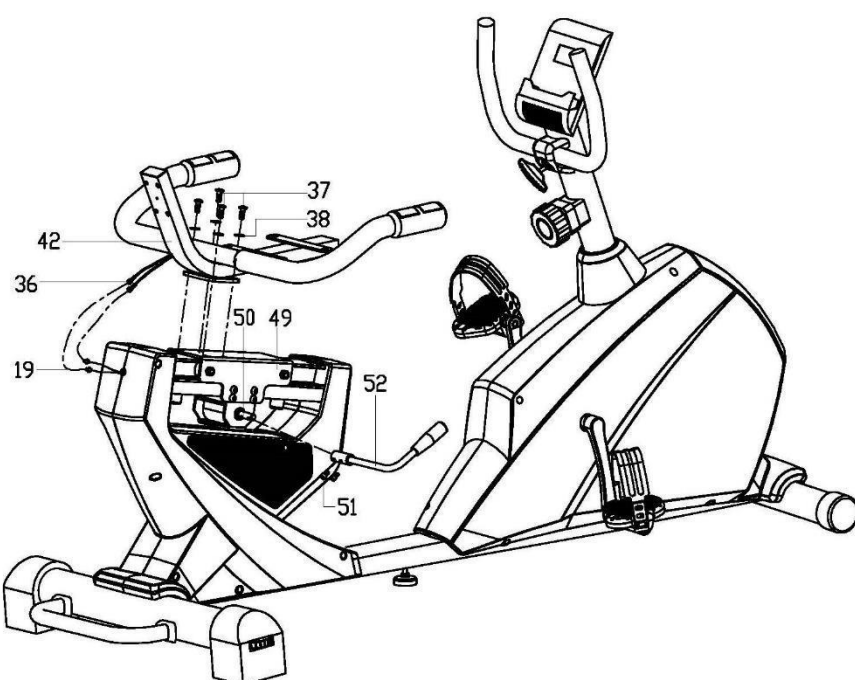
PASUL 5:

Conectați cablul de conectare puls2 (21), firul senzorului superior (20) cu firele de la calculator (35) și apoi atașați calculatorul (35) la suportul ghidon (22) cu șurub(34).



PASUL 6:

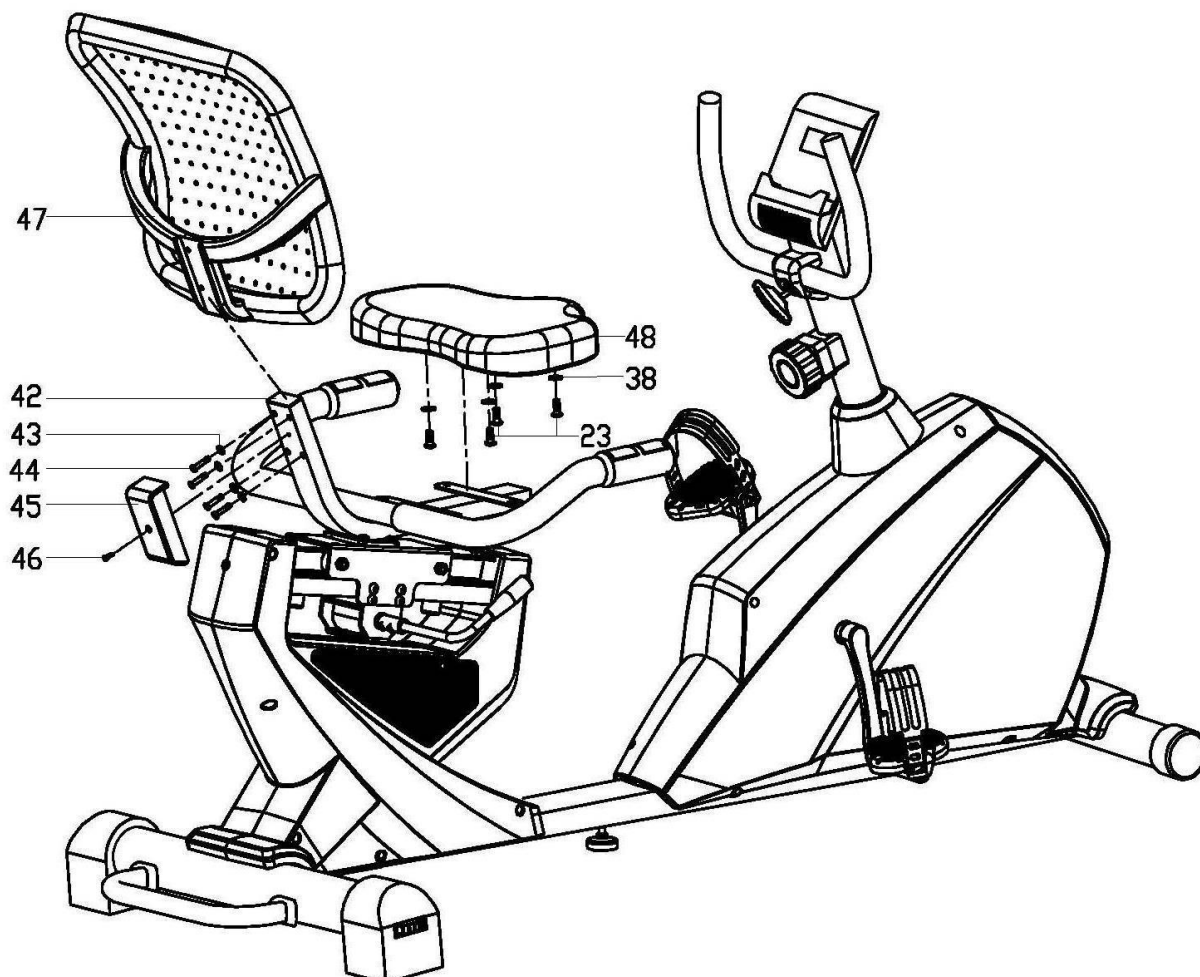
A: Blocați mânerul (52) pe ax (50) cu șuruburi hexagonale (51).
B: Conectați firul puls (36) cu prelungirea fir puls1 (19), apoi fixați pe tub șa (42) pe suportul fix (49) cu șuruburi imbus (37) și șaibe plate (38).



PASUL 7:

A: Blocați șa (48) de pe fanta de conectare a tubului scaunului (42) cu șuruburi (23) și șaibe plate (38).

B: Blocați spătarul (47) de pe tubul scaunului (42) cu șuruburi (44) și șaibe plate (43) șuruburi (46).



ÎNCĂLZIRE și RĂCORIRE

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 riscul rănirii. 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. Activitățile pot include mersul pe jos, jogging-ul, coarda de sărituri și alergatul în loc, etc.

ÎNTINDERI

Întindeți-vă în timp ce mușchii sunt calzi după o încălzire corectă și din nou după puterea dvs. după sesiunea de antrenament, este foarte important acest pas. Mușchii se întind mai ușor în aceste momente datorită temperaturii mai ridicate, ceea ce reduce foarte mult riscul de rănire. Intervalele trebuie ținute timp de 15 până la 30 de secunde. **NU SĂRIȚI**



Întindere
Laterală



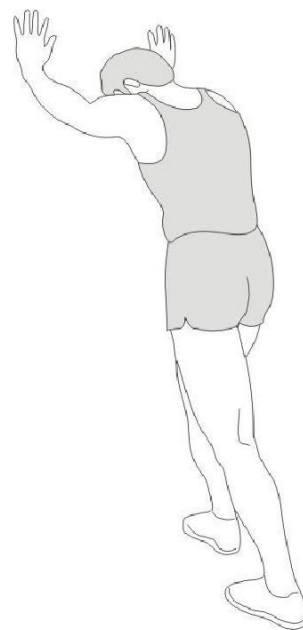
Atingere
Degete



Întindere Coapsă
Interioară



Întindere Coapse



Întindere Gambe/Achile

Întotdeauna să vă întrebați medicul înaintea începerii oricărui tip de antrenament fizic.

RĂCORIREA

Scopul răcoririi este acela de a întoarce corpul în stadiul normal de repaus, la finalul fiecărei sesiuni de antrenament. O răcorire corectă vă încetinește ritmul cardiac și permite circulației să revină în modul de relaxare.