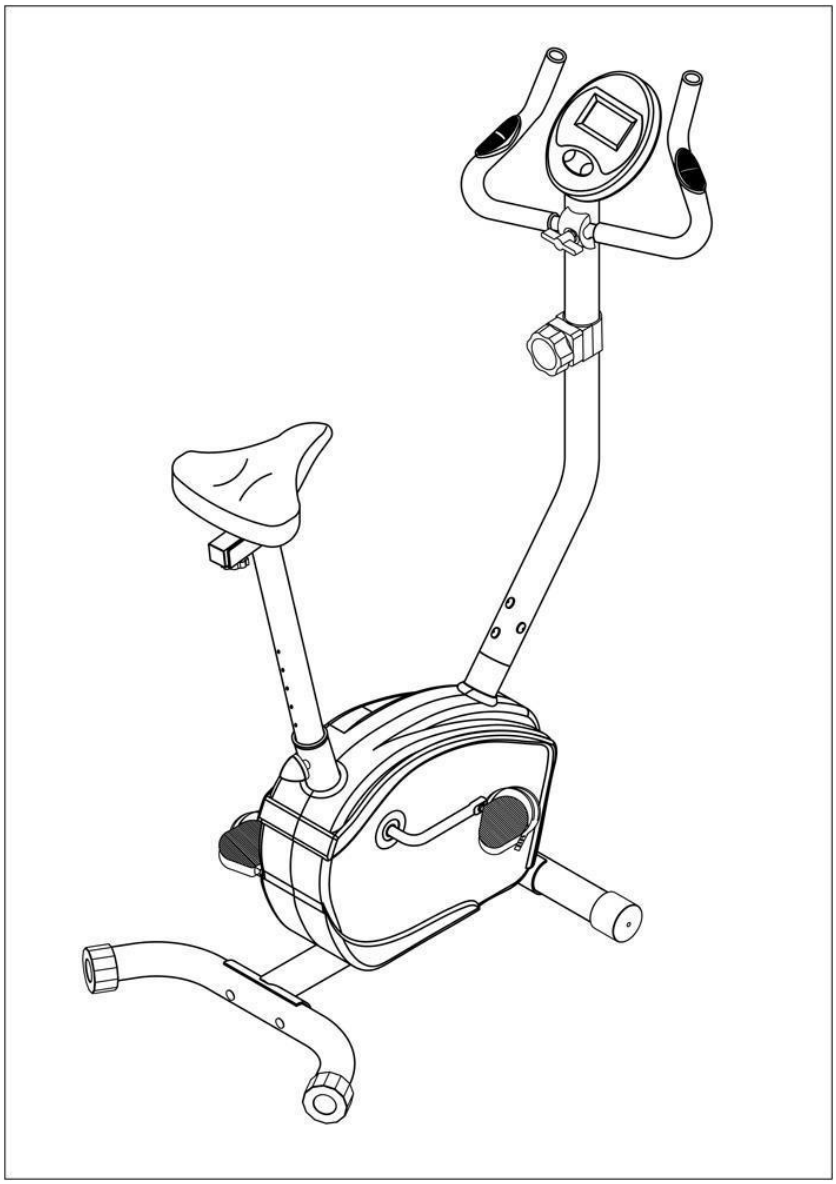
MANUAL DE UTILIZARE

Bicicletă Fitness SCUD YELP



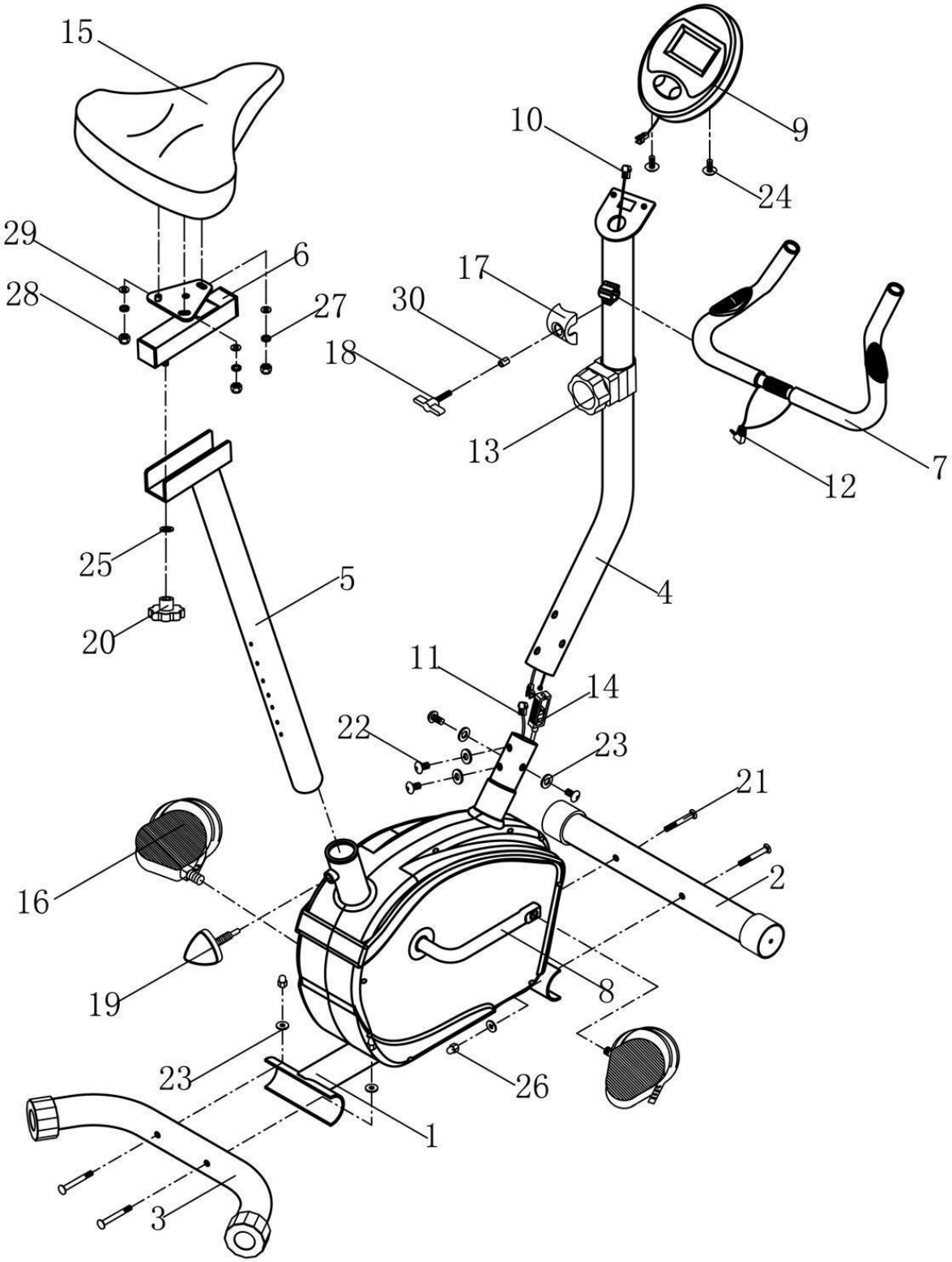
Informații importante pentru siguranță

Păstrați acest manual pentru referințe ulterioare.

1. Este important să citiți complet acest manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată doar dacă bicicleta este asamblată, întreținută și utilizată corespunzător. Este responsabilitatea dvs. să vă asigurați că toți utilizatorii aparatului sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de a începe orice program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului dumneavoastră pentru a afla dacă aveți orice afecțiuni fizice care pot crea un risc pentru sănătatea și siguranța acestora sau care un vă permit să utilizați corect echipamentul. Consultul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează frecvența cardiacă, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Acordați atenție semnalelor corpului. Exercițiul incorect sau excesiv poate afecta negativ sănătatea. Opriți exercițiul dacă suferiți de durere, presiune în piept, bătăi neregulate ale inimii, lipsă de respirație, amețeli, greață sau orice alte simptome anormale. Dacă întâmpinați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.
4. Păstrați copiii și animalele de companie departe de echipament în orice moment. Echipamentul este destinat exclusiv adulților.
5. Folosiți echipamentul pe o suprafață plană și cu o suprafață de protecție pentru podea sau covor. Pentru siguranță, echipamentul trebuie să aibă o distanță de cel puțin 0,5 m în jurul acestuia.
6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă toate piulițele și șuruburile sunt bine strânse.
7. Nivelul de securitate al echipamentului se poate menține dacă este examinat în mod regulat în căutarea daunelor sau uzurii.
8. Utilizați întotdeauna echipamentul conform instrucțiunilor. Dacă găsiți componente defecte la asamblarea sau revizuirea echipei sau dacă auziți orice zgomote neobișnuite generate de echipament în timpul utilizării, opriți-vă. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost rezolvată.
9. Purtați îmbrăcăminte corespunzătoare când utilizați echipamentul. Evitați îmbrăcămintea care se poate prinde de echipament sau care poate restrânge mișcarea.
10. Echipamentul a fost testat și certificat pentru clasa EN957 H.C. numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 kg. Frânarea este independentă de viteză.
11. Dispozitivul nu este adecvat pentru utilizare terapeutică.

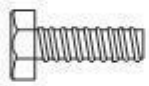
12. Utilizați cu prudență la ridicarea sau deplasarea echipamentului pentru a evita rănirea spatelui. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și căutați asistență.

IMAGINE DE ANSAMBLU



Șurub (M8x60mm)

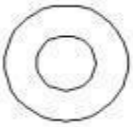
Șurub (M8x15mm)



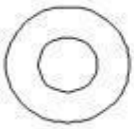
Șurub (M8x30mm)

Șurub (M7x25mm)

Șaibă Ondulată (Ø8)



Șaibă (Ø8)



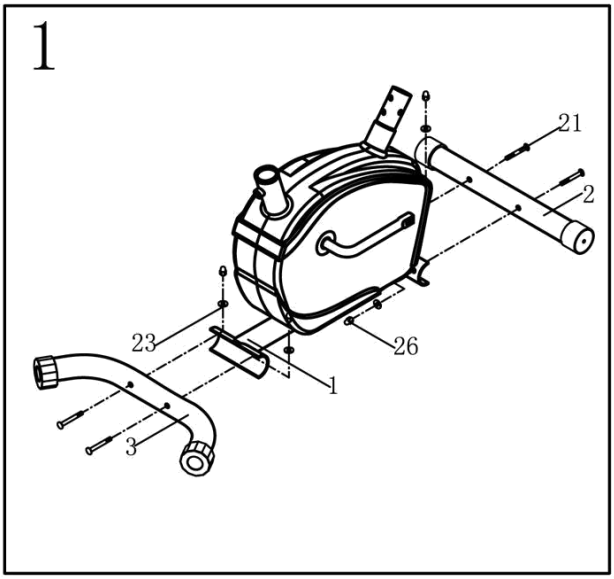
Piuliță (M8)

Piuliță Capac (M8)

Șurub Ajustare

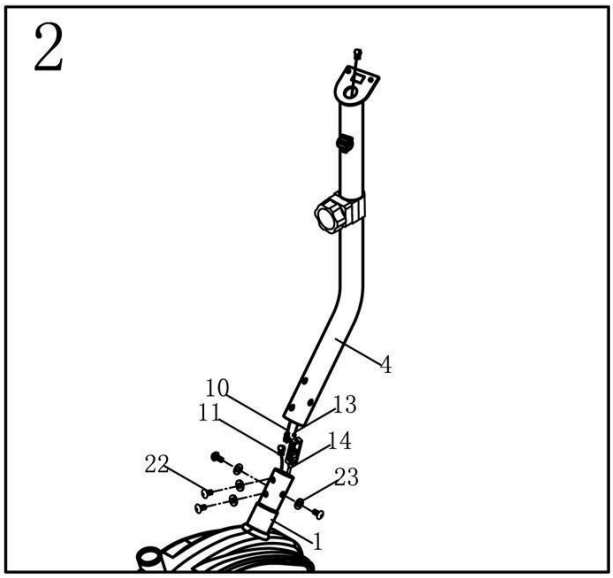
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

LISTĂ COMPONENTE		
Piesă nr.	DESCRIERE	BUC.
1	Cadru Principal	1 PC
2	Stabilizator Frontal	1 PC
3	Stabilizator Spate	1 PC
4	Suport Ghidon	1 PC
5	Șa	1 PC
6	Element Șa	1 PC
7	Ghidon	1 PC
8	Ax	1SET
9	Calculator	1 PC
10	Cablu Calculator	1 PC
11	Sensor Cablu	1 PC
12	Cablu Puls	1 PC
13	Cablu Tensionare Manuală	1 PC
14	Cablu Inferior Tensionare	1 PC
15	Șa	1 PC
16	Pedală	1 SET
17	Capac Plastic	1 PC
18	Mâner M8*55mml	1 PC
19	Mâner M12*30mml	1 PC
20	Mâner M10	1 PC
21	Șurub	4 PCS
22	Șurub M8*15mml	4 PCS
23	Șaibă Curbată M8*21*2mm	8 PCS
24	Șurub Calculator	2 PCS
25	Șaibă 10*20*1.5 mm	3 PCS
26	Piuliță Capac M8	4 PCS
27	Șaibă Grover	3 PCS
28	Piuliță Blocantă	3 PCS
29	Șaibă	3 PCS
30	Bucșă	1 PC



PASUL 1

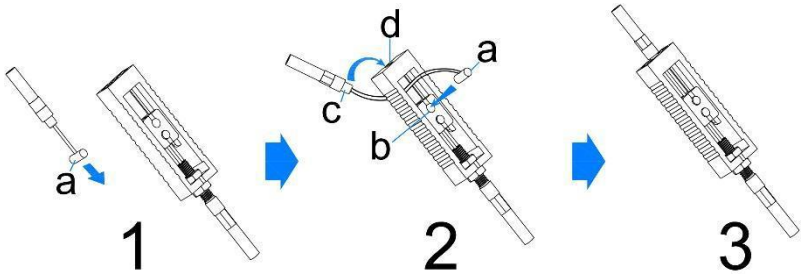
Atașați stabilizatorul frontal (2) și stabilizatorul spate (3) la rama principală (1) utilizând 2 șuruburi (21), șaibe (23) și piulițe (26).



PASUL 2

Scoateți postul (4) mânerului, conectați cablul de tensionare (13) și cablul de tensionare inferior (14) așa cum se arată în "atenție specială".

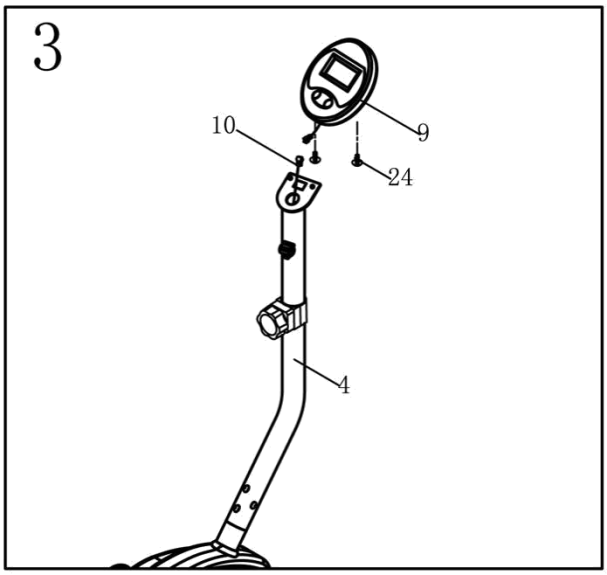
Combinați cablul computerului (10) cu cablul senzorului inferior (11). Fixați suportul barei de ghidare (4) la rama principală (1) cu 4 șuruburi (22) și șaibe (23)



Atenție Specială la Conectarea (13),(14)

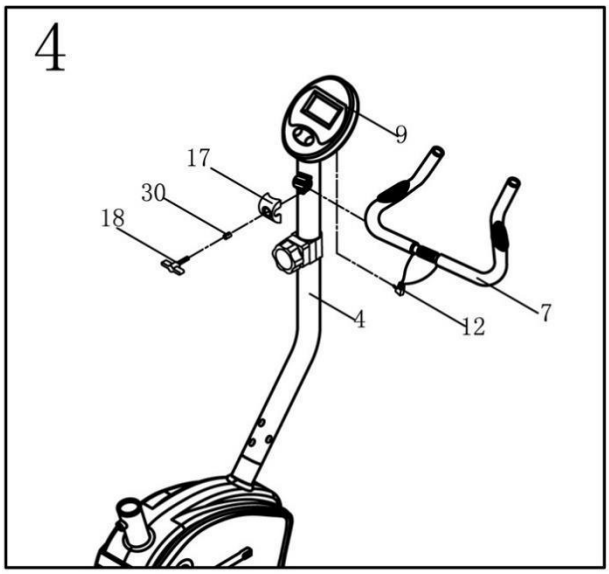
Scoateți postul (4) al mânerului, conectați cablul de tensionare (13) și cablul de tensionare inferior (14) așa cum se arată în "atenție specială".

Combinați cablul calculatorului (10) cu cablul senzorului inferior (11). Fixați suportul barei de ghidare (4) la rama principală (1) cu 4 șuruburi (22) și șaibe (23)



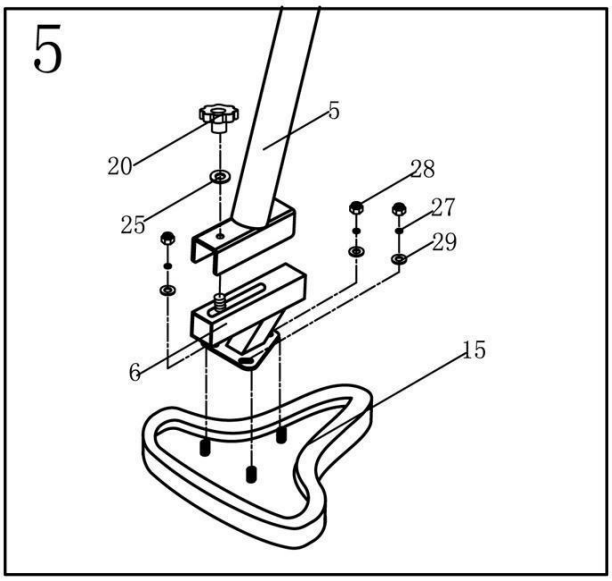
PASUL 3

Introduceți cablul computerului (10) la computer (9). Fixați calculatorul (9) pe suportul cu 2 șuruburi (24).



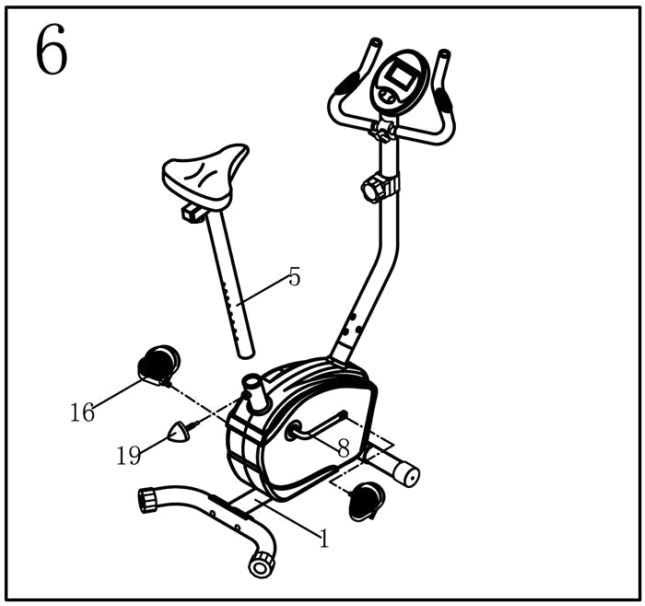
PASUL 4

Luați cablul de puls al ghidonului. Apoi puneți mânerul (7) pe stâlpul mânerului (4) și fixați-l cu butonul (18), bucșa (30) și capacul din plastic (17). Conectați cablul de puls (12) la calculator (9).



PASUL 5

Strângeți șaua (15) pe suportul orizontal (6) cu trei șaibe (29), trei șaibe (27) și trei piulițe (28) care se află sub șa. Apoi, fixați șaiba orizontală (6) la postul scaunului (5) cu șaiba (25) și butonul (20).



PASUL 6

Puneți tubul scaunului (5) pe cadrul principal (1) și fixați-l cu butonul (19). Atașați pedalele (16) la manivela (8), pedalele (16) sunt marcate cu "L" și "R" - stânga și dreapta. Dreapta este pe partea dreaptă a bicicletei, din poziția statului pe ea. Rețineți că pedala dreaptă trebuie să fie filetată în sensul acelor de ceasornic și pedala stângă în sens invers al acelor de ceasornic.

Acum, bicicleta dvs. este gata de utilizare.

MANUAL CALCULATOR

SPECIFICAȚII:

TIMP (TMR)……...00:00-99:59
VITEZĂ (SPD)……..0.0-99.9KM/H
DISTANȚĂ (DST)……..0.00-999.9KM
ODOMETRU …….0-9999KmorML
PULS ……40-240BPM
CALORII (CAL)…….…..0-9999KCAL

Auto On / Off

Auto: monitorul rămâne în acțiune atâta timp cât bicicleta se mișcă: vizualizează toate funcțiile. Monitorul se va opri automat dacă opriți mai mult de 4 minute, menținând valorile distanței / caloriilor / kilometrajului (km în total) atunci când efectuați o altă mișcare, valorile fiind adăugate împreună.

Dacă apăsați și mențineți apăsată o tastă timp de 2 secunde, toate valorile sunt resetate la zero, cu excepția Odometru.

Auto Scan

Apăsați butonul până când punctele de direcție vor fi scanate, monitorul se va roti prin toate cele 5 funcții de scanare disponibile: timp, viteză, distanță, calorii, kilometraj, puls fiecare afișaj va fi afișat timp de 6 secunde.

VITEZĂ

Vizualizare: viteza actuală, viteza maximă, viteza de la 0,0 până la 999,9 kilometri pe oră.

DISTANȚĂ

Acumulează distanța totală de la 0,0 până la 9999 km puteți seta distanța de lucru prestabilită.

TIMP (TEMPO)

Acumulează timpul total de exerciții de la 00:00 până la 99:59. utilizatorul poate seta timpul de operare la fiecare apăsare a butonului cu 1 minut.

CALORII

Calculează caloriile arse în timpul exercițiilor de la 0 la un maxim de 9999 cal. utilizatorul poate vedea valorile apăsând butonul (caloriile arse sunt aproximative, deci nu sunt adecvate ca referință pentru scopuri terapeutice)

Odometru

Apăsați butonul până unde doriți ODO, distanța totală de la 0 la 9999 km sau. Monitorul va afișa distanța totală acumulată.

PULS

Apăsați butonul până când doriți ♥, monitorul va afișa frecvența cardiacă curentă în bliț cu un minut. Țineți ambele mâini pe detectoarele senzor ale ghidonului. (ATENȚIE: valoriile puls sunt aproximative, deci nu sunt potrivite în scopuri terapeutice)

RESET

Prin apăsarea butonului timp de mai mult de 2 secunde, toate valorile funcționale vor fi resetate la zero, cu excepția kilometrajului.

Notă:

Dacă afișajul calculatorului dvs. Este anormal, înlocuiți bateria și încercați din nou.

INSTRUCȚIUNI EXERCIȚII

Atenție

Înainte de a utiliza acest produs, vă rugăm să vă adresați medicului personal pentru o examinare fizică completă. Exercițiile fizice intense trebuie aprobate de medicul dumneavoastră. În cazul în care apare vreun disconfort la utilizarea acestui produs, opriți-vă să faceți exerciții și consultați-vă medicul. Utilizarea corectă a acestui produs este esențială. Citiți cu atenție manualul înainte de a exersa.

Vă rugăm să păstrați copiii departe de echipament în timpul utilizării și atunci când echipamentul este nesupravegheat.

Purtați întotdeauna îmbrăcăminte potrivită, inclusiv pantofi sport, atunci când faceți exerciții fizice. Nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în timpul exercițiilor. Asigurați-vă că toate șuruburile și piulițele sunt strânse atunci când echipamentul este în uz. Este necesară o întreținere periodică a tuturor elementelor aparatuli pentru a-l menține în stare bună.

Înainte să începeți

Cum începeți programul de exerciții fizice depinde de starea fizică. Dacă ați fost inactiv timp de mai mulți ani sau sunteți supraponderal, trebuie să începeți încet și să vă măriți treptat timpul, câteva minute pe săptămână.

Inițial este posibil să puteți exersa doar câteva minute în zona țintă. Cu toate acestea, fitness-ul dvs. se va îmbunătăți în următoarele șase până la opt săptămâni. Nu vă descurajați dacă durează mai mult. Este important să lucrați în ritm propriu. În cele din urmă, veți putea să vă exersați continuu timp de 30 de minute. Și cu cât este mai bun exercițiul, cu atât mai greu va trebui să lucrați pentru a rămâne în zona țintă. Dar amintiți-vă aceste esențiale:

> Contactați medicul înainte de a începe un antrenament sau un program de antrenament. Adresați-vă medicului dumneavoastră să vă revizuiască programele de antrenament și dieta pentru a vă sfătui despre o rutină de antrenament pe care ar trebui să o adoptați.

> Începeți încet programul de antrenament cu obiective realiste stabilite de dvs. și de medicul dumneavoastră.

> Completați programul cu un anumit tip de exerciții aerobice, cum ar fi mersul pe jos, jogging, înot, dans și / sau ciclism.

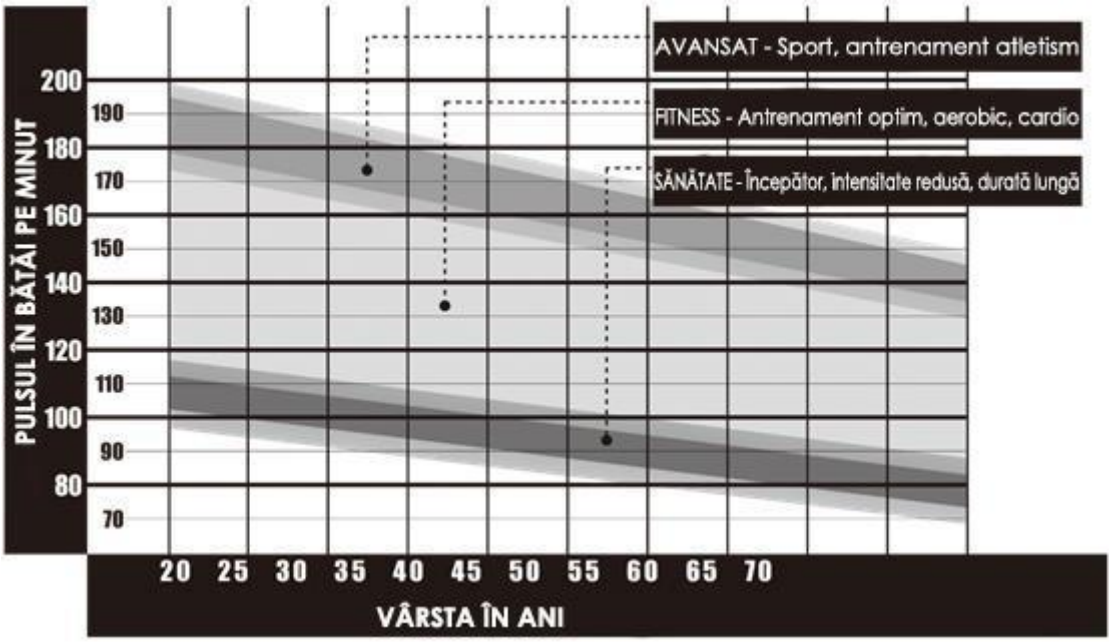
> Monitorizați frecvent pulsul. Dacă nu aveți un monitor electronic pentru ritm cardiac, medicul vă va arăta modul potrivit de a vă verifica manual pulsul utilizând încheietura mâinii sau gâtul. Stabiliți ritmul cardiac țintit în funcție de vârsta și starea dumneavoastră.

> Consumați multe lichide pe parcursul exercițiilor. Trebuie să înlocuiți conținutul de apă pierdut de exercițiile excesive pentru a evita deshidratarea. Evitați să beți cantități mari de lichide reci. Fluidele ar trebui să fie la temperatura camerei atunci când sunt consumate.

EXERCIȚIUL ÎN ZONA ȚINTĂ

Determinarea pulsului

Pentru a vă asigura că inima dvs. bate în zona țintă, va trebui să știți cum să vă monitorizați ritmul cardiac. Cea mai ușoară cale este să simțiți pulsul din artera carotidă de pe ambele părți ale gâtului, între trahee și mușchii gâtului. Numărați numărul de bătăi în zece secunde, apoi multiplicați cu șase. Acest lucru vă oferă numărul de bătăi pe minut. Cât de repede ar trebui să vă bată inima în timpul exercițiilor aerobice? Destul de rapid pentru a ajunge și a rămâne în "zona țintă", o serie de bătăi pe minut, care este în mare măsură determinată de vârsta și starea dumneavoastră fizică. Pentru a determina zona țintă, consultați graficul pe care l-am furnizat.



Exercitiul Aerobic este orice activitate sustinuta care trimite oxigen muschilor prin inima si plamani. Aceasta va îmbunătăți capacitatea plămânilor și a inimii: mușchiul cel mai important al corpului. Aerobic fitness este promovat de orice activitate care utilizează grupe mari de mușchi - brațe, picioare sau fese, de exemplu. Inima ta bate repede și tu respiri profund. Un exercițiu aerobic ar trebui să facă parte din toată rutina exercițiilor.

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.

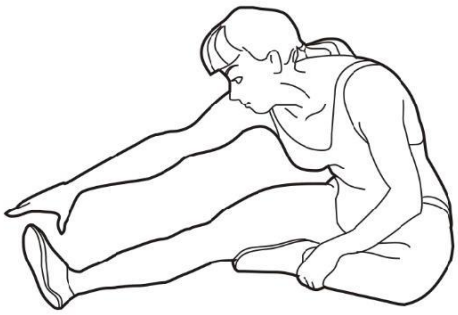
Încălzirea este o parte importantă a antrenamentului dvs. și ar trebui să înceapă fiecare sesiune. Ea vă pregătește corpul pentru exerciții fizice exigente prin încălzirea și întinderea musculaturii, sporind circulația și rata de puls și oferind mai mult oxigen muschilor. La sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce problemele musculare. Vă sugerăm următoarele exerciții de încălzire și răcire:

Întindere Capsă Interioară

Stați cu tălpile picioarelor împreunate cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de vârf. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți pentru 15 secunde.

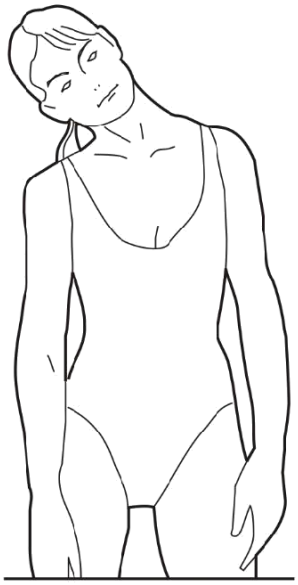
Întindere Coapsă Posterioară

Stați cu piciorul drept extins. Odihniți talpa piciorului stâng la coapsa interioară dreaptă. Întindeți spre deget cât mai mult posibil. Țineți pentru 15 secunde. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng întins.



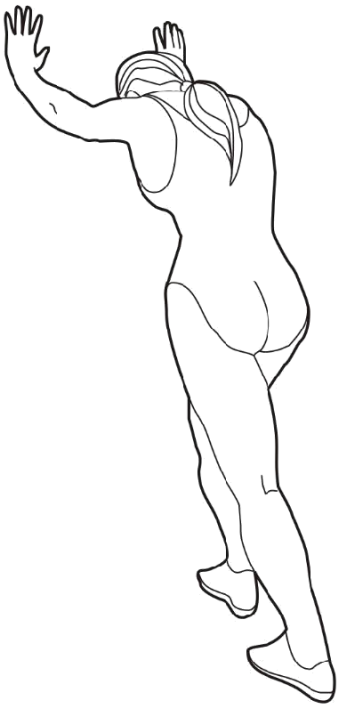
Rotiri Cap

Rotiți-vă capul la dreapta pentru un număr, simțind întinderea spre partea stângă a gâtului. Apoi, rotiți capul înapoi pentru un număr, întinzând bărbia până la tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți-vă capul la stânga pentru un număr, și în sfârșit, lăsați capul la piept pentru un număr.



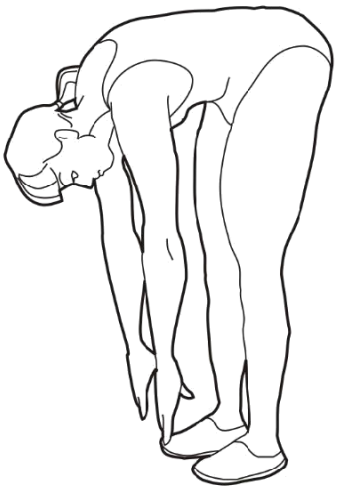
Ridicări Umeri
Ridicați-vă umărul drept în sus spre ureche, pentru un număr. Apoi ridicați umărul stâng sus pentru un număr când vă coborâți umărul drept.

Întinderi Laterale
Deschideți brațele în lateral și continuați să le ridicați până când sunt peste cap. Atingeți brațul drept cât mai sus spre tavan, după cum puteți pentru un singur număr. Întindeți-vă partea dreaptă. Repetați această acțiune cu brațul stâng.



Întindere Gambe/Achile

Înclinați-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept, drept și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Țineți, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.



Atingeri Degete

Îndoiți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Ajungeți până la capăt cât puteți și țineți pentru 15 secunde.

TONIFIEREA MUSCULARĂ

Pentru a tonifica mușchii în timpul ciclului de exerciții va trebui să aveți rezistența stabilită destul de ridicată. Acest lucru va pune mai multă presiune asupra muschilor picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atâta timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți capacitatea de fitness, trebuie să vă modificați programul de antrenament. Ar trebui să vă antrenați în mod normal în fazele de încălzire și răcire, însă spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să creșteți rezistența, făcând picioarele să funcționeze mai greu decât în mod normal. Va trebui să reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDERE ÎN GREUTATE

Factorul important aici este cantitatea sau efortul pe care îl depuneți. Cu cât mai mult și mai mult lucrați, cu atât veți consuma mai multe calorii. Efectiv, acest lucru este același ca și la antrenare pentru a vă îmbunătăți capacitatea de fitness, diferența este scopul.

UTILIZARE

Înălțimea scaunului poate fi reglată prin înlăturarea butonului de reglare și ridicarea sau coborârea scaunului. În postamentul scaunului există 5 găuri care permit o gamă de înălțimi. După ce a fost aleasă înălțimea corectă, remontați butonul de reglare și strângeți. Butonul de control al tensionării vă permite să modificați rezistența pedalelor. O rezistență ridicată face ca pedala să fie mai greu de acționat; o rezistență scăzută facilitează cel mai bun rezultat stabilirea tensionării se poate face în timp ce bicicleta este în uz.

DEPANARE

1. **Schimbare Baterie.** Pentru a schimba bateria calculatorului, glisați calculatorul din suport, scoateți capacul bateriei din spatele consolei calculatorului și scoateți bateriile. Înlocuiți bateriile 2Xaa. În cele din urmă, puneți capacul pe consola și glisați înapoi pe suport.
2. **Calculatorul nu funcționează corect.** Dacă calculatorul nu funcționează corect, verificați dacă firul senzorului inferior este conectat la firul superior al senzorului și asigurați-vă că firul superior al senzorului este conectat la calculator. După ce ați verificat cele de mai sus asigurați-vă că bateriile sunt instalate corect în calculator și că bateriile sunt funcționale.
3. **Nici o rezistență.** Dacă nu există rezistență la tensionare pe bicicletă, asigurați-vă că cablul de tensionare superioară este conectat la cablul de tensionare inferior. Rotiți butonul de tensionare în sens invers acelor de ceasornic până la nivelul cel mai de jos. Apoi, verificați catarama curea de tensionare, care este situat pe partea de sus a capacului volantei la baza postului frontal. Slăbiți cureaua de tensionare. Trageți-l prin cataramă până când puteți simți o rezistență pe curea și apoi o blocați în jurul cataramei. Acum, montați ciclul și rotiți pedalele, butonul de reglare a tensiunii poate fi utilizat acum pentru o reglare mai fină, dacă găsiți că este acum prea strâns slăbiți ușor cureaua.

MENTENANȚĂ

1. Înainte de a folosi bicicleta, asigurați-vă întotdeauna că toate șuruburile / piulițele sunt strânse complet

2. O baterie uzată reprezintă deșeu periculos, vă rugăm să o eliminați corect și să nu o aruncați în coșul de gunoi.

3. În cele din urmă, când doriți să eliminați bicicleta, ar trebui să scoateți bateriile de pe computer și să le aruncați separat ca deșeuri periculoase.