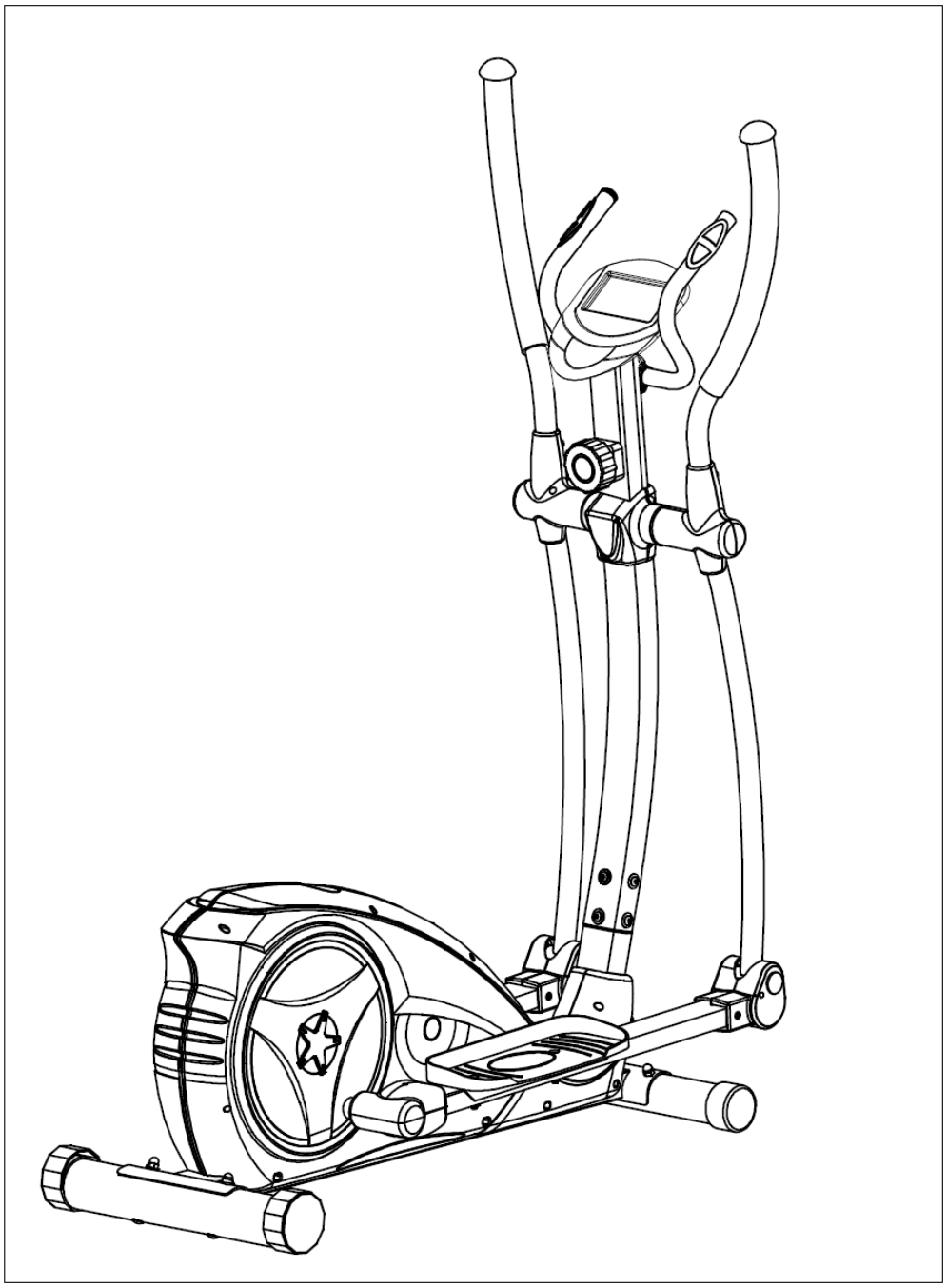
Manual de utilizare-RO

9371PR Bicicleta eliptica Scud Saturn



IMPORTANT !

Cititi toate instructiunile cu atentie inainte de a folosi produsul.
Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.
Specificatiile produsului pot sa difere de ilustratiile din manual si se pot schimba fara vreo notificare in prealabil.

Inainte de a incepe

Pentru siguranta dvs. cititi intregul manual de utilizare inainte de a incepe asamblarea. Cand scoateti componentele din cutie, verificati daca toate componentele din lista de piese sunt prezente in cutie. Pasii de asamblare sunt descrisi mai jos.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

PRECAUTII

CITITI INTREGUL MANUAL INAINTE DE A INCEPE ASAMBLAREA PRODUSULUI SAU PROGRAMUL DE EXERCITII. IN SPECIAL, TINETI CONT DE URMATOARELE INSTRUCTIUNI:

01- Verificati toate suruburile, piulitele, inainte de a folosi pentru prima data produsul.

02- Montati bicicleta intr-un spatiu curat si uscat, feriti-o de umiditate.

03- Asezati un covor cauciucat sau o placa de lemn in zona de asamblare pentru a evita murdarirea podelei.

04- Inainte de a incepe antrenamentul, lasati un spatiu liber de 2 m in jurul bicicletei.

05- Pentru a curata produsul, nu folositi solutii de curatare agresive. Folositi doar piesele si uneltele furnizate pentru a asambla/ repara bicicleta. Stergeti transpiratia de pe bicicleta, imediat dupa ce ati terminat antrenamentul.

06- Sanatatea va poate fi afectata de antrenament excesiv sau incorect. Consultati un medic inainte de a incepe orice program de exercitii. Bicicleta nu este potrivita pentru uz terapeutic.

07- Folositi bicicleta doar cand functioneaza corect. In caz de reparatii, folositi doar piese de schimb originale.

08- Este interzis ca mai multe persoane sa foloseasca bicicleta in acelasi timp.

09- Purtati imbracaminte si incaltaminte sport atunci cand folositi produsul.

10- Daca va simiti rau in timpul antrenamentului, opriti-va si consultati medicul inainte de a continua.

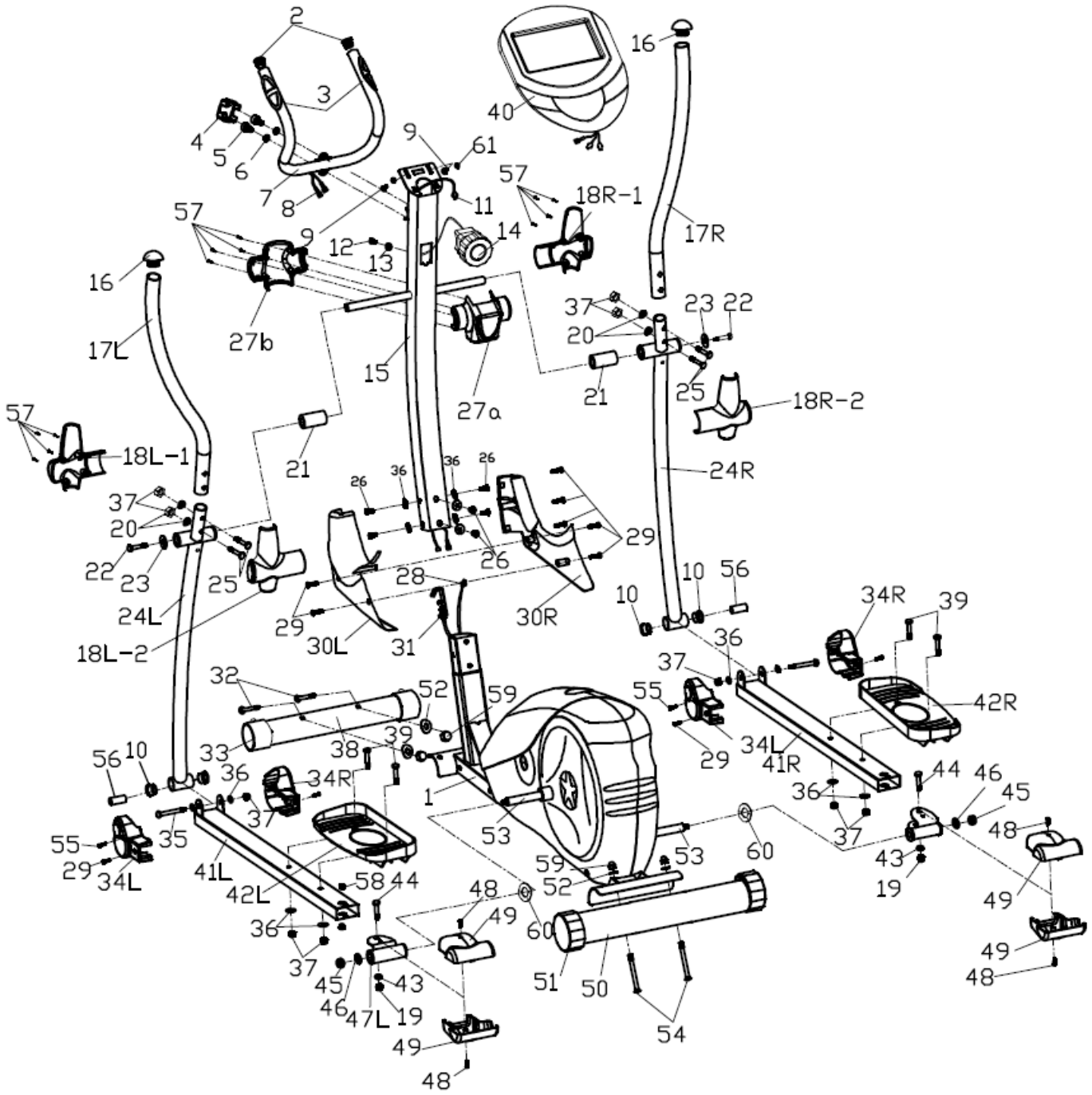
11- Copiii si persoanele cu handicap pot folosi bicicleta doar in prezenta unui adult supraveghetor.

12- Puterea bicicletei creste odata cu cresterea vitezei si invers. Bicicleta este echipata cu rotita pentru ajustarea rezistentei. Reduceti rezistenta prin rotirea manetei inspre numarul 1. Pentru a creste rezistenta, rotiti maneta inspre numarul 8.

ATENTIE: INAINTE DE A INCEPE ORICE PROGRAM DE EXERCITII, CONSULTATI MEDICUL. ACEST LUCRU ESTE ESENTIAL PENTRU PERSOANELE PESTE 35 ANI SAU CARE AU PROBLEME DE SANATATE. CITITI TOATE INSTRUCTIUNILE INAINTE DE A FOLOSI UN APARAT FITNESS.

Greutatea maxima a utilizatorului: 120 Kg

DIAGRAMA


2
3
4
5
6
7
8
9
61
40
16
57
18R-1
17R
11
14
12
13
27b
15
27a
37
23
22
20
21
25
18R-2
24R
18L-1
17L
18L-2
24L
29
28
30R
30L
31
26
36
10
56
34R
39
42R
34L
41R
32
52
59
33
38
1
53
60
35
41L
42L
58
44
48
49
51
50
54
45
46
47L
19
43
55

LISTA PIESE

NR.	DENUMIRE	BUC.	NR.	DENUMIRE	BUC.
1	Cadru principal	1	31	Cablu control rezistenta	1
2	Capace ghidon	2	32	Suruburi M8x73 S6	2
3	Spuma manere	2	33	Capace fata	2
4	Capac ghidon	1	34L/R	Capace protectie	4
5	Suruburi M8x30 S6	2	35	Suruburi hex. M8x75	2
6	Saibe grower D8	2	36	Saibe d8	12
7	Ghidon fix	1	37	Piulite M8	10
8	Cabluri senzori puls	2	38	Stabilizator anterior	1
9	Suruburi M5x10	2	39	Suruburi hex. M8x45 S=14	4
10	Bucse	4	40	Calculator	1
11	Cablu extensie senzori	1	41L/R	Suport pedale	1fiecare
12	Surub M5x55	1	42L/R	Pedale	1fiecare
13	Saiba plata D5	1	43	Saibe Φ10.5xΦ20x2	2
14	Control rezistenta	1	44	Suruburi M10x55	2
15	Suport ghidon	1	45	Piulite M10x1.25	2
16	Capace	2	46	Saibe Φ10.5xΦ32x2	2
17L/R	Maner mobil	1fiecare	47L/R	Conexiune suport pedale	1fiecare
18L	Capace protectie	1fiecare	48	Suruburi M5x10	4
18R	Capace protectie	1fiecare	49	Capace protectie	4
19	Piulite M10x1.5	2	50	Stabilizator posterior	1
20	Saibe Φ20xd8.5xR12.5	4	51	Capace spate	2
21	Distantier	2	52	Saibe Φ8x1.5xΦ25XR33	4
22	Suruburi hex. M8x15	2	53	Brat pedalier	2
23	Saibe Φ8.2xΦ32x2	2	54	Suruburi M8x90 S6	2
24L/R	Tub mobil	1fiecare	55	Suruburi ST4x20	2
25	Suruburi M8x45	4	56	Distantiere	2
26	Suruburi M8x16	6	57	Suruburi ST3x16	12
27 a/b	Capace protectie	1fiecare	58	Bucse	4
28	Cablu senzori	1	59	Piulite M8	4
29	Suruburi ST4.2x18	11	60	Saibe	2
30L/R	Capace protectie	1fiecare	61	Saibe D5	2

NOTE:

Majoritatea componentelor sunt ambalate separat, dar unele componente vin preinstalate la alte piese. In acest caz scoateti piesele si instalati-le conform instructiunilor.

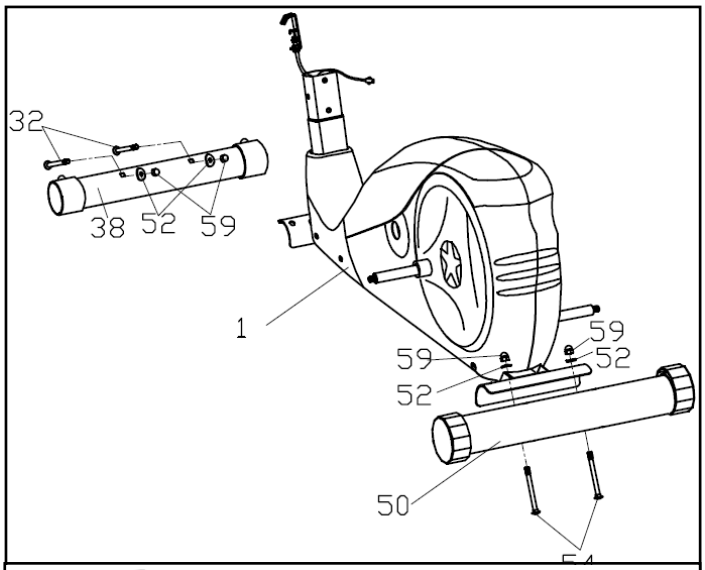
INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

♦ Desi acest produs poate fi asamblat de catre o singura persoana, va recomandam sa solicitati ajutorul unei alte persoane. Acest lucru este convenient daca trebuie sa mutati bicicleta sau sa asamblati componente multiple.

Pas 1:

Fixati stabilizatorul anterior (38) la cadrul principal (1) folosind suruburi (32), saibe grower (52) si piulite (59);

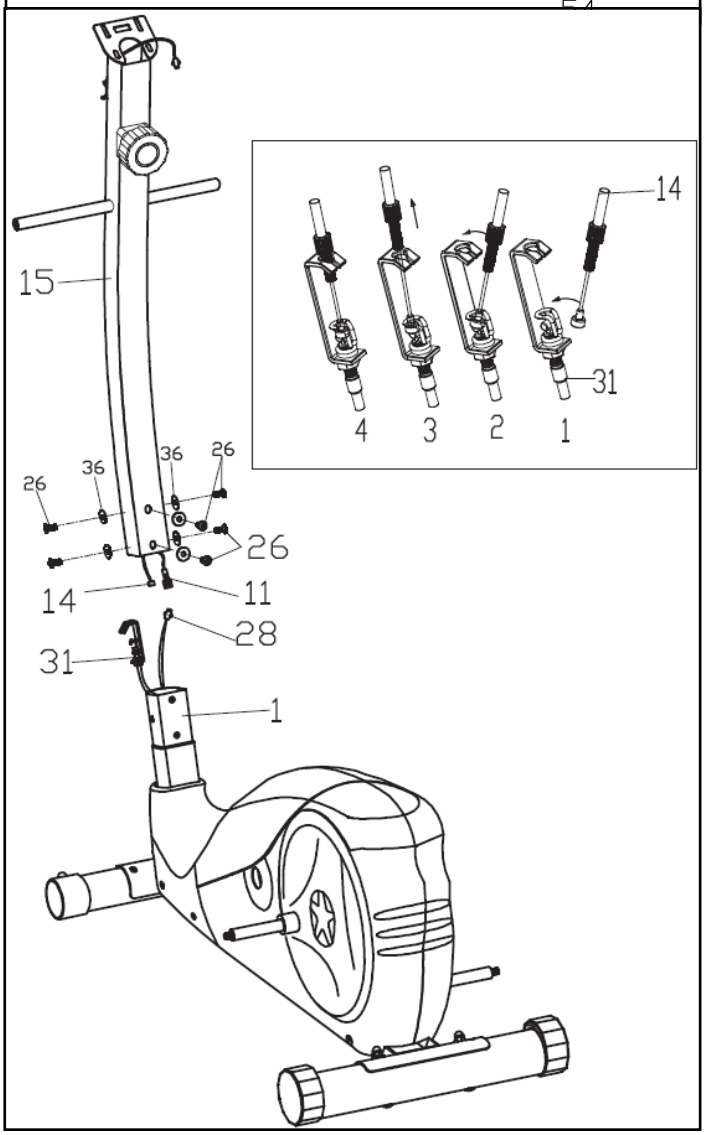
Fixati stabilizatorul posterior (50) la cadrul principal (1) folosind suruburi (54), saibe grower (52) si piulite (59) conform imaginilor.



Pas 2:

Conectati cablul de extensie al senzorului (11) la cablul inferior al senzorului (28), apoi conectati cablul de rezistenta (31) la capatul inferior al controllerului rezistentei (14) conform figurii alaturate.

Fixati suportul pentru ghidon (15) la cadrul principal (1) folosind suruburi (26) saibe plate (36).



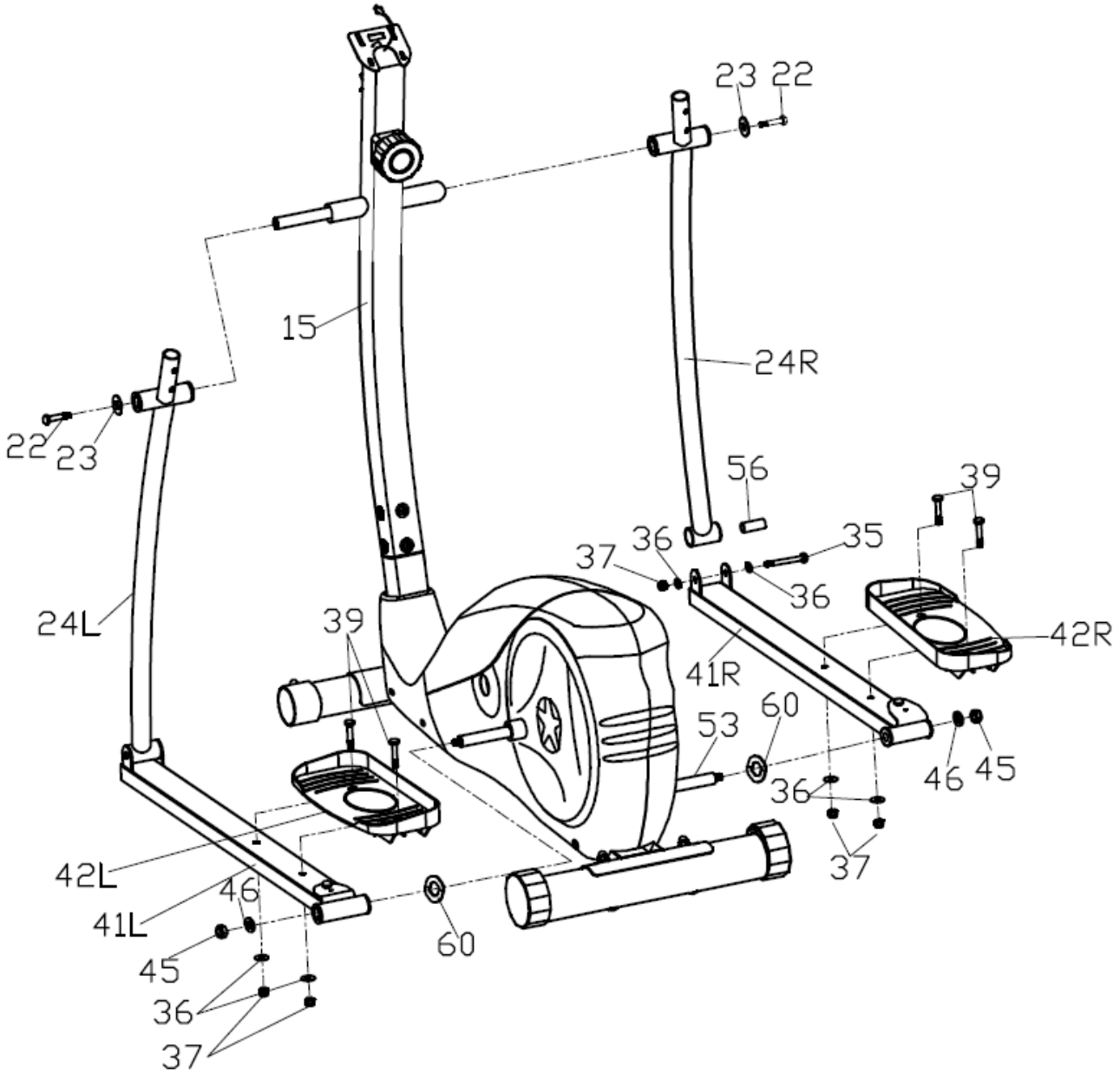
Pas 3:

A- Atasati tubul mobil (24L/R) la suportul pentru ghidon (15), pe ax, folosind suruburi (22) si saibe plate (23); NU STRANGETI INCA.

B- Atasati suportul pedalelor (41L/R) la bratele pedaliere (53) folosind piulite (45), saibe plate (46) saibe ondulate (60); NU STRANGETI INCA.

C- Fixati bratul mobil (24L/R) la suportul pedalelor (41L/R) cu ajutorul suruburilor hex. (35), distantierelor (56), saibelor plate (36) piulitelor (37);

D- Atasati pedalele (42L/R) la suport (41L/R) folosind suruburi hex. (39), saibe plate (36) si piulite (37).

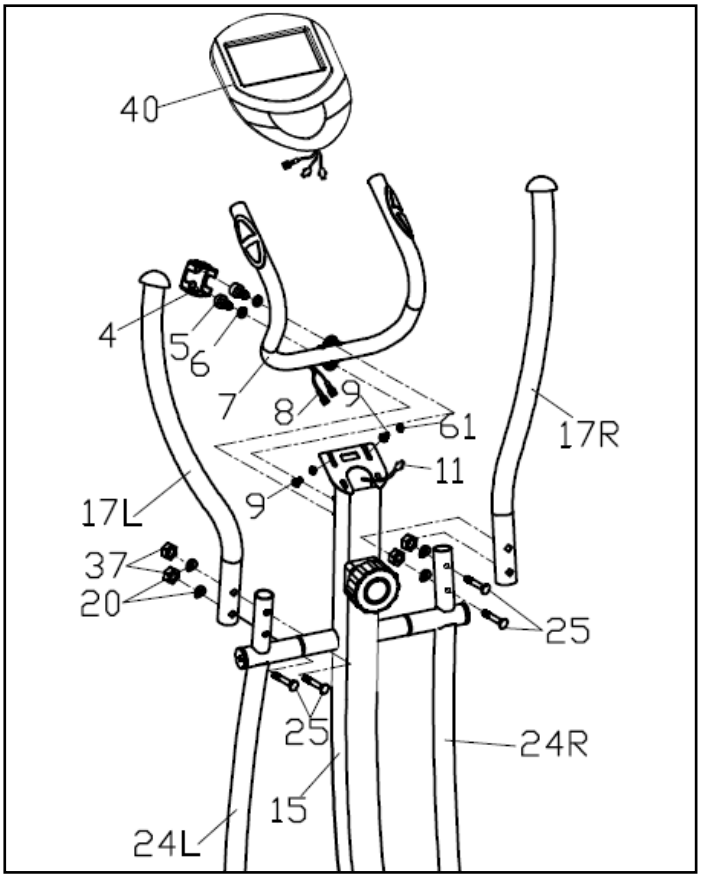


Pas 4:

A- Atasati ghidonul fix (7) la suport folosind suruburi (5) saibe grower (6), apoi ghidati cablul de puls (8) prin gaurile suportului de calculator; atasati capacul pentru ghidon (4);

B- Atasati manerele mobile (17L/R) la tuburile mobile (24L/R) si fixati folosind suruburi (25), saibe (20) si piulite (37);

C- Conectati cablurile senzorilor de puls (8) si cablul de extensie (11) la cablurile calculatorului (40). Apoi fixati calculatorul (40) la suportul calculatorului cu ajutorul suruburilor (9) saibelor plate (61) conform figurii alaturate.



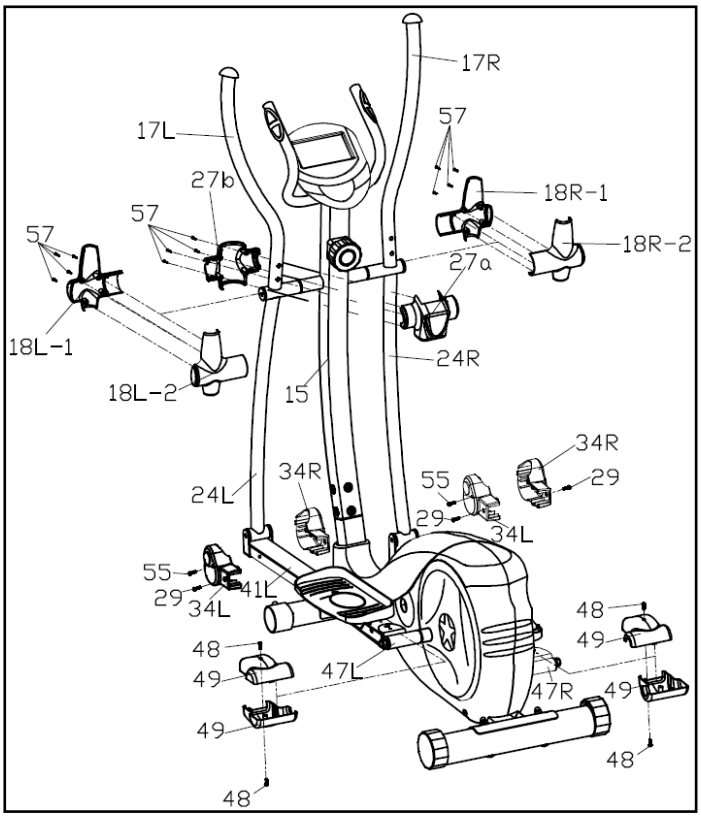
Pas 5:

A- Fixati capacele de protectie (18L/R) la tuburile mobile (24L/R) si manerele mobile (17L/R) folosind suruburile (57);

B- Fixati capacele de protectie (27a/b) la axurile suportului pentru ghidon (15) folosind suruburi (57);

C- Fixati capacele de protectie (34L/R) la imbinarea suportului pedalelor (41L/R) cu tuburile mobile (24L/R) folosind suruburile (29 & 55);

D- Fixati capacele de protectie (49) la suportul pentru pedale (47L/R) folosind folosind suruburile (48) conform figurii alaturate.



INCALZIRE SI RELAXARE

Un program de exerciții de succes constă în: încălzire, exerciții aerobice și relaxare. Faceți întregul program de cel puțin două-trei ori pe săptămână, odihnindu-vă o zi între antrenamente. După câteva luni, puteți crește frecventa antrenamentelor la patru sau cinci ori pe săptămână.

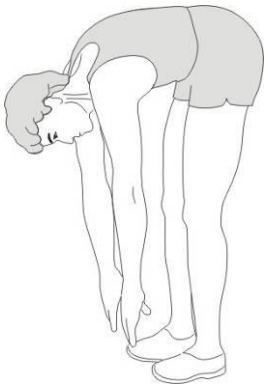
INCALZIREA

Scopul încălzirii este să vă pregătiți corpul pentru exerciții fizice și să reduceți la minimum accidentarile. Încălziți-vă timp de două-cinci minute înainte de antrenamentul de forță sau aerobic. Efectuați activități care vă cresc ritmul cardiac și incalzesc musculatura. Activitățile pot include mersul rapid, jogging-ul, etc.

EXERCITII DE INTINDERE

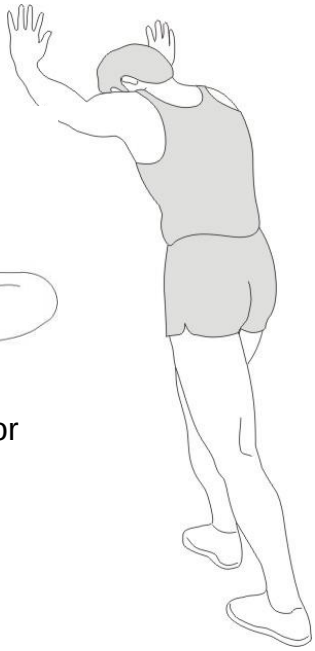
Exercitiile de intindere, dupa incalzirea musculaturii sau dupa finalizarea antrenamentului aerobic este foarte importantă. Mușchii se întind mai ușor în aceste momente din cauza temperaturii mai ridicate, ceea ce reduce semnificativ riscul de rănire. Întinderile trebuie menținute timp de 15-30 de secunde. NU SARITI.

Intinderi laterale

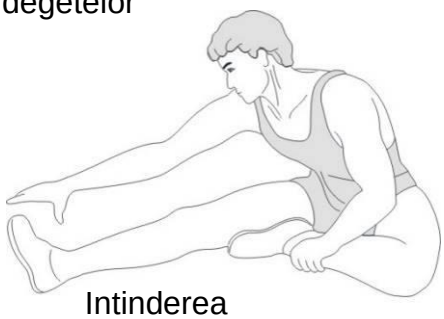


Atingerea degetelor

Inderea coapselor



Intinderea gambelor



Intinderea muschilor femurali

Amintiți-vă întotdeauna să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții.

Scopul relaxarii este de a readuce corpul la starea normală sau aproape normală de repaus la sfârșitul fiecărei sesiuni de exercițiu. O relaxare adecvată scade lent ritmul cardiac și permite sângelui să revină la inimă.