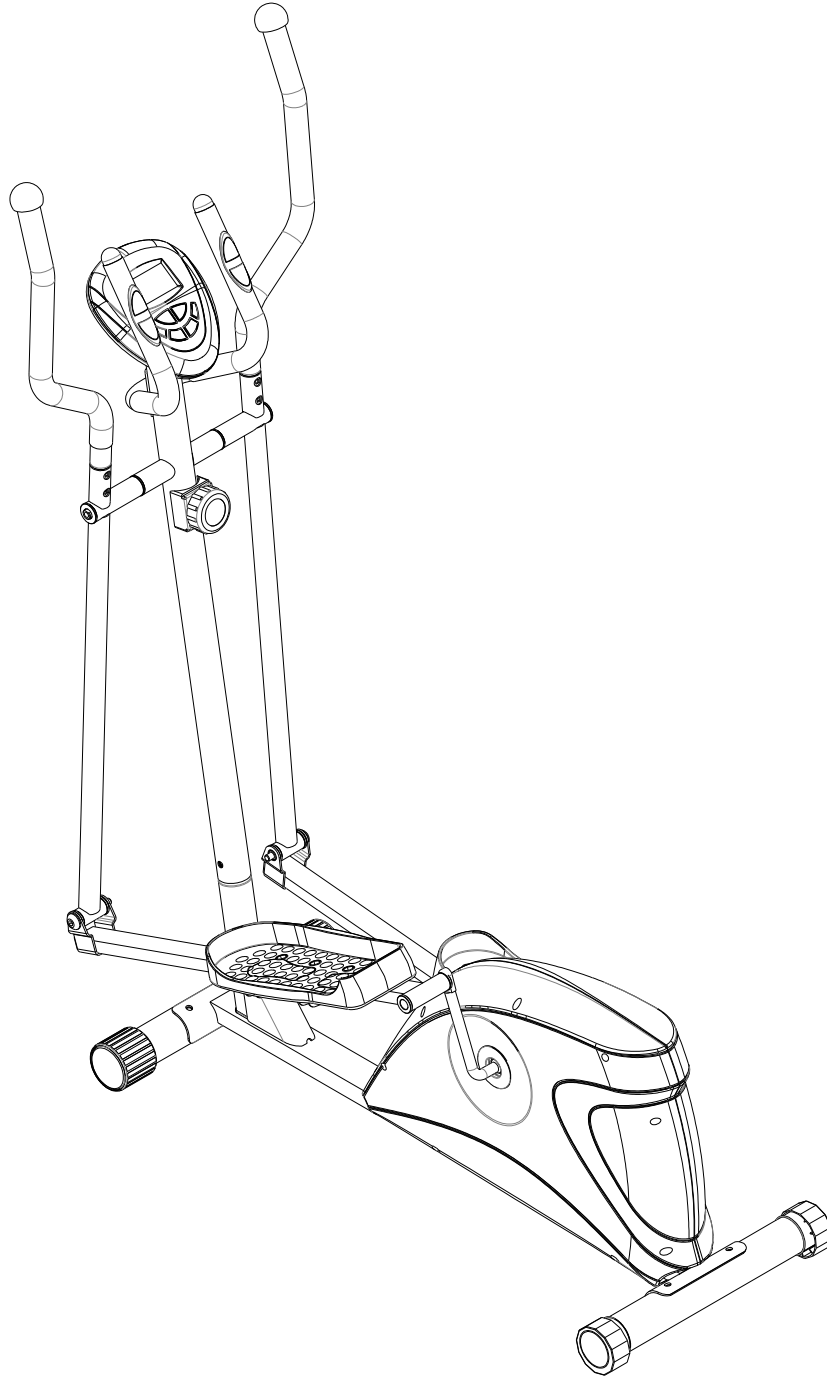


MANUAL DE UTILIZARE

Bicicleta eliptica Scud XT5



ATENȚIE: Nu incepeti un program de exercitii fara a consulta medicul inainte. Masuratorile realizate de produs nu sunt 100% exacte si nu trebuie folosite in scop medical.

IMPORTANT : Cititi toate instructiunile inainte de a utiliza acest produs. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare. Produsul poate sa difere fata de imaginea prezentata.

ATENȚIE: Greutatea maxima a utlizadorului nu trebuie sa depaseasca 120 KG.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA IMPORTANTA

Vă mulțumim că ați cumpărat produsul nostru. Chiar dacă depunem eforturi mari pentru a asigura calitatea fiecărui produs fabricat, apar erori ocazionale și / sau omisiuni. În orice caz, dacă acest produs are o componentă defectă sau lipsă, vă rugăm să ne contactați pentru înlocuire.

Acest produs a fost conceput doar pentru uz casnic. Condițiile de garanție nu vor fi aplicabile produselor supuse utilizării profesionale sau produselor utilizate într-un centru de fitness.

Acest produs a fost proiectat și creat pentru o siguranță optimă. Cu toate acestea, anumite precauții se aplică ori de câte ori folosiți un aparat fitness. Asigurați-vă că citiți întregul manual înainte de asamblarea și funcționarea acestei biciclete.

De asemenea, vă rugăm să rețineți următoarele precauții:

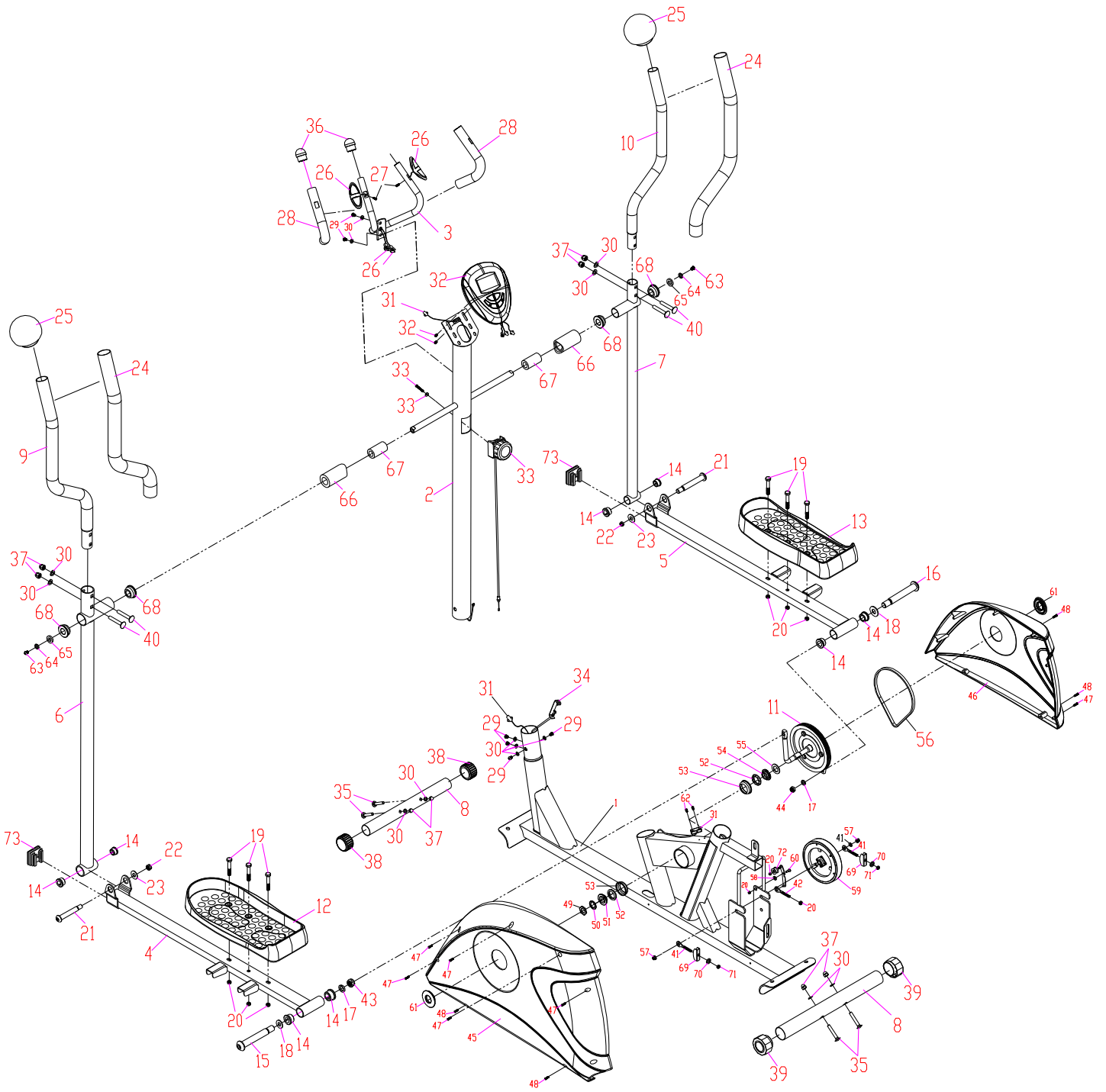
Bicicleta a fost fabricată pentru a oferi siguranța maximă. Totuși, anumite precauții trebuie luate în considerare când folosiți un aparat fitness. Citiți întregul manual înainte de a asambla/folosi produsul. În special, țineți cont de următoarele.

1. Citiți toate instrucțiunile din manual.
2. Folosiți bicicleta doar în scopul pentru care a fost concepută.
3. Verificați și strângeți toate suruburile bicicletei înainte de a o folosi.
4. Țineți mâinile la distanță de componentele mobile.
5. Țineți copiii și animalele la distanță de produs. Nu lăsați copiii nesupravegheați în aceeași cameră cu bicicleta.
6. Înainte de a folosi bicicleta, faceți câteva exerciții de întindere pentru a încălzi musculatura.
7. Verificați bicicleta înainte de fiecare utilizare; verificați ca toate piesele să fie bine strânse.
8. Este interzis ca mai multe persoane să folosească bicicleta în același timp.
9. Dacă aveți simptome precum: greață, amețea, dureri în piept, orice alte simptome anormale, opriți antrenamentul. Consultați medicul înainte de a continua programul de exerciții.
10. Așezați bicicleta pe o suprafață dreaptă. Nu folosiți bicicleta în exterior sau în apropierea apei.
11. Folosiți îmbrăcăminte sport când vă antrenați. Nu purtați îmbrăcăminte prea largă, se poate agăța de aparat. Purtați pantofi sport când vă antrenați.
12. Nu așezați obiecte ascuțite în apropierea bicicletei.
13. Persoanele cu dizabilități nu trebuie să folosească bicicleta fără supraveghere.
14. Nu folosiți bicicleta dacă nu funcționează corespunzător.
15. Faceți exerciții doar dacă produsul este în stare perfectă de funcționare. Folosiți doar piese originale în cazul unor reparații.
16. Nu folosiți solvenți agresivi pentru curățare; folosiți doar unelte furinizate în caz de reparații.
17. Please dispose of the packaging and any parts that have to be replaced subsequently (all parts for the unit) at suitable collecting points or containers with a view to saving the environment.
18. Nu scoateți suportul pentru scaun, mai sus de marcajul "max" de pe tub, când ajustați scaunul.
19. Bicicleta nu este potrivită pentru uz terapeutic.

ATENȚIE: Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important dacă aveți probleme de sănătate. Nu ne asumăm responsabilitatea pentru accidente sau deteriorări ale bunurilor ca urmare a utilizării acestui produs.

Note: Standardul acestui produs va fi menținut doar dacă verificați piesele în mod regulat, dacă prezintă deteriorări. Piesele defecte trebuie schimbate imediat, iar produsul nu trebuie folosit până la reparație.

- A) Produsul respectă normele de siguranță **EN 957-1/A1, EN 957-5, standard, și face parte din categoria HC pentru uz casnic.** Greutatea maximă a utilizatorului este de 120 KG.
- B) Părinții trebuie să fie conștienți de instinctul jucat al copiilor și să-i supravegheze pe copii să nu se apropie de bicicletă.
- C) Dacă le permiteți copiilor să folosească bicicleta, instruiți-i cu privire la utilizarea corectă a bicicletei.



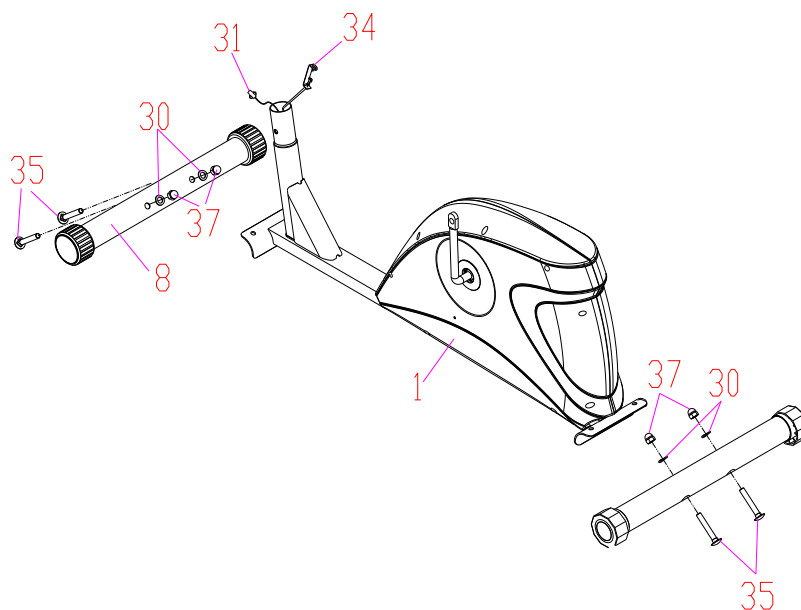
NR	DENUMIRE	Q' ty	BUC.	DENUMIRE	BUC.
1	Cadru principal	1	37	Piulita	8
2	Suport calculator	1	38	Roti transport	2
3	Ghidon	1	39	Capace nivelare	2
4	Suport stg.pedala	1	40	Surub	4
5	Suport dr.pedala	1	41	Surub	2
6	Tub stang	1	42	Surub	1
7	Tub drept	1	43	Surub	1
8	Stabilizator	1	44	Surub	1
9	Maner stang	1	45	Carcasa	1
10	Maner drept	1	46	Carcasa	1
11	Belt wheel post	1	47	Surub	6
12	Pedala	1	48	Surub	4
13	Pedala	1	49	Piulita	1
14	Capace	8	50	Saiba	1
15	Surub pedala	1	51	Manson	1
16	Surub pedala	1	52	Rulmenti	2
17	Saiba	2	53	Bucsa	2
18	Saiba	2	54	Manson	1
19	Surub hex.	6	55	Saiba	1
20	Piulita	9	56	Curea	1
21	Surub	2	57	Surub cu flansa	2
22	Surub hex.	2	58	Saiba	1
23	Saiba	2	59	Suport interior magnet	1
24	Spuma	2	60	Surub	1
25	Capace	2	61	Capac	2
26	Senzor	2	62	Surub	2
27	Surub	2	63	Surub	2
28	Spuma	2	64	Saiba	2
29	Surub hex.	6	65	Saiba	2
30	Saiba	14	66	Bucsa	2
31	Cablu senzor	1	67	Tub mic	2
32	Calculator	2	68	Manson	4
33	Rotita control	1	69	Saiba U	2
34	Cablu rezistenta	1	70	Saiba	2
35	Surub	4	71	Surub hex.	2
36	Capace	2	72	Rola	1
			73	Capace	2

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

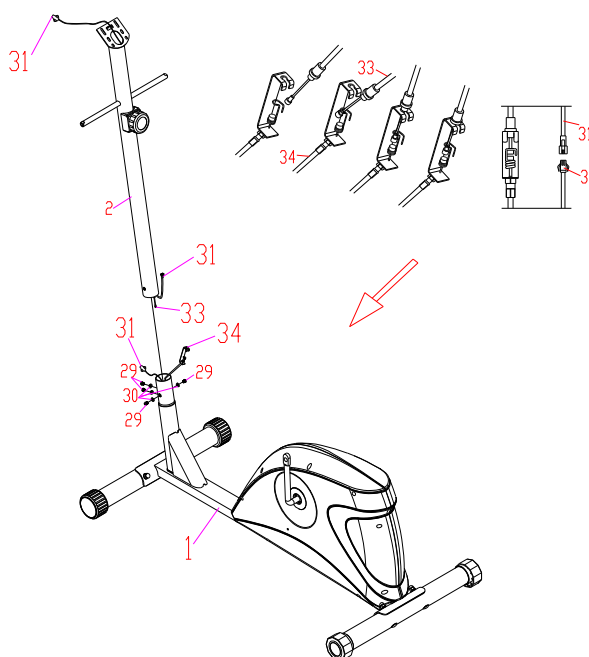
GENERAL:

Scoateti toate componentele din cutie si verificati daca sunt prezente toate piesele. Asamblarea este usoara, urmati aceste instructiuni si veti finaliza asamblarea in aproximativ 15-20 minute.

1.Pas 1: Instalati stabilizatorul anterior si posterior (#8) la cadrul principal (#1) folosind suruburi (#35), saibe (#30), piulite (#37) .

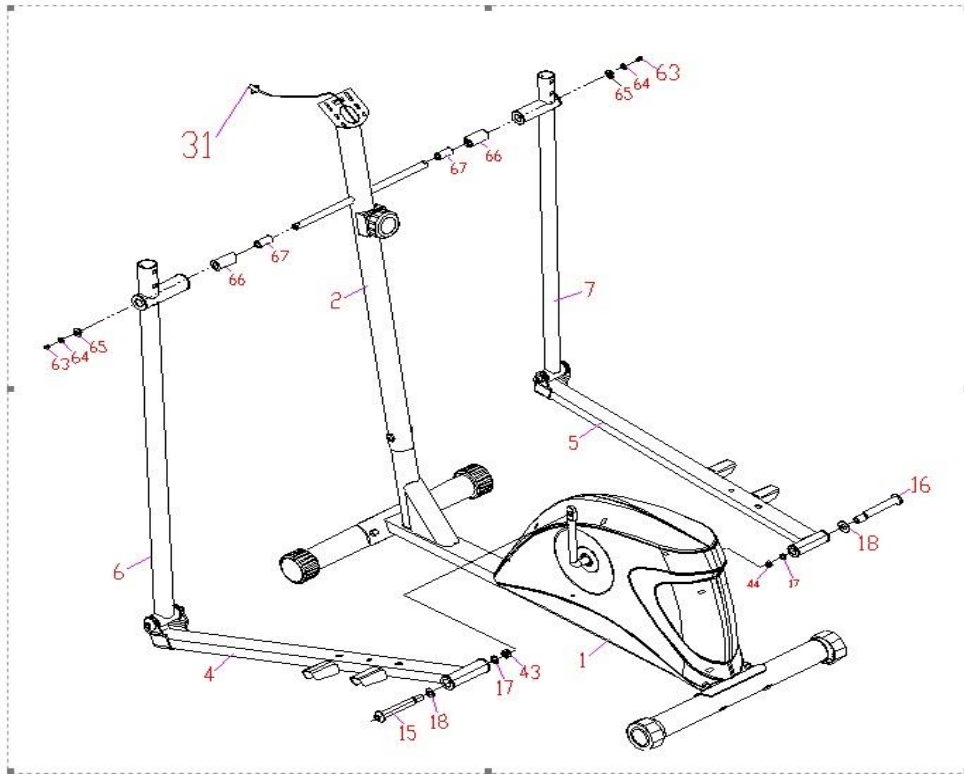


2.Pas 2: Conectati cablul senzorialui (#31) si cablul de rezistenta (#34), apoi atasati suportul consolei (#2) la cadrul principal (#1) folosind suruburile (#29), saiba (#30).

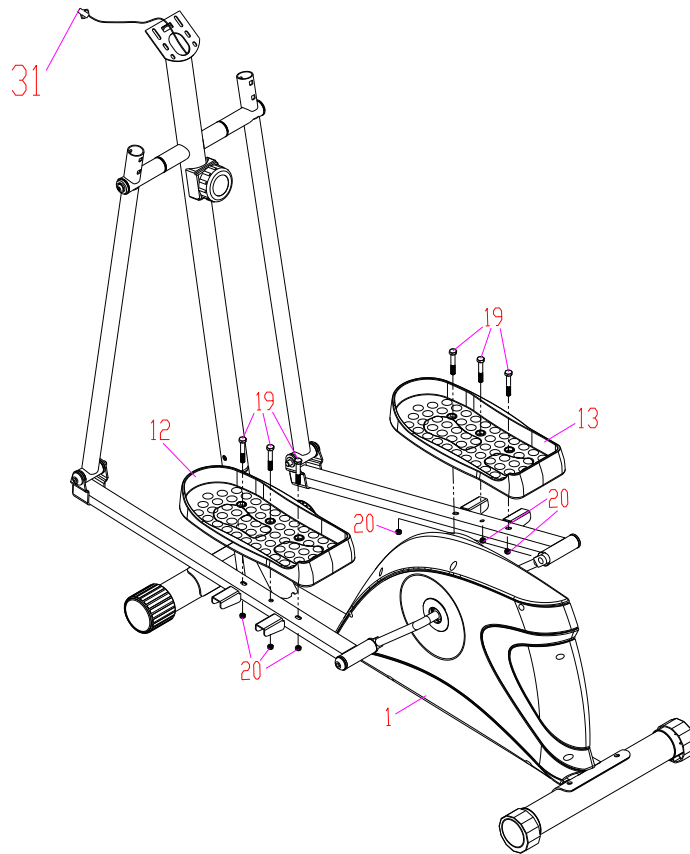


3.Pas 3

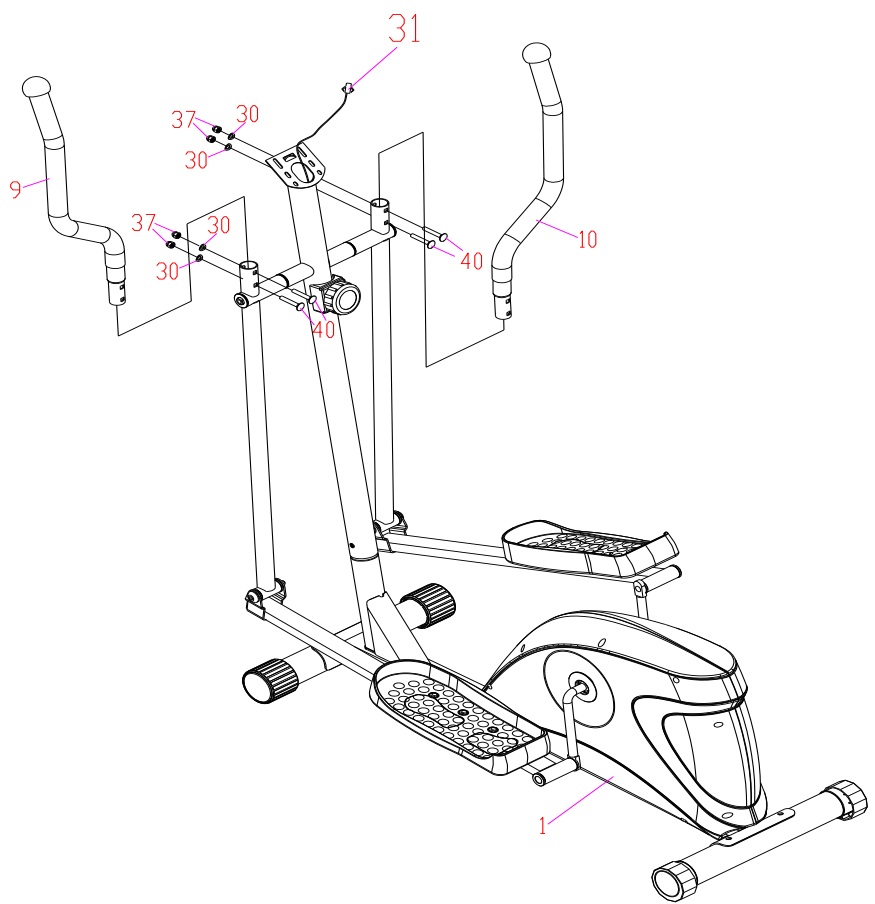
- a. Inserati bucsa (#66) si tubul mic (#67) in axul suportului pentru consola (#2), apoi atasati tubul stang (#6) si tubul drept (#7) la suportul pentru consola (#2) folosind saibe (#65), (#64), suruburi (#63).
- b. Conectati suportul pentru pedale (#4) si (#5) la cadrul principal (#1), apoi strangeti folosind suruburile (#15), saibe (#18), (#17) suruburile (#43).



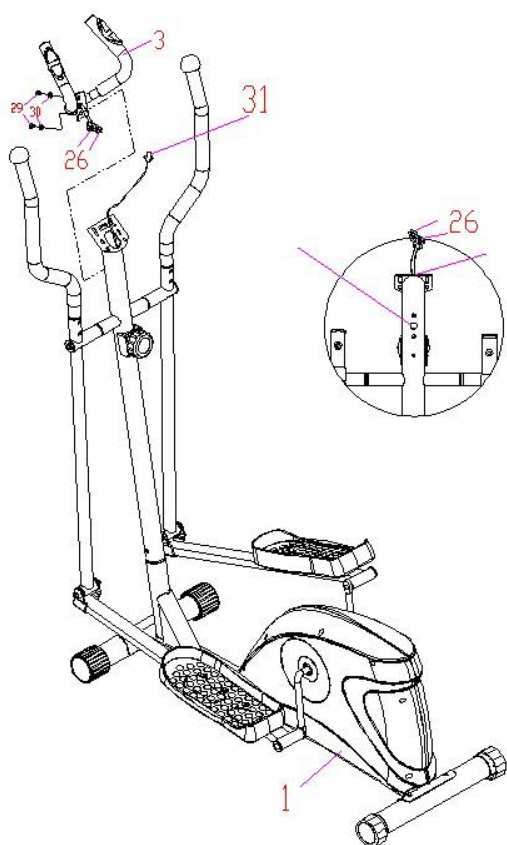
PAS 4: Conectati pedala stanga #12 si pedala dreapta #13 la cadrul si strangeti cu suruburi hex. #19 si piulite #20.



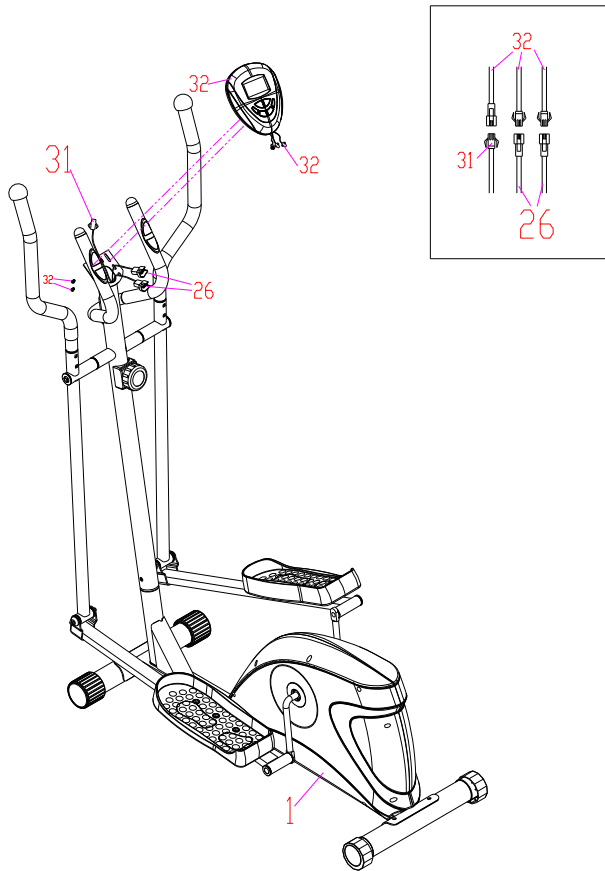
PAS 5: Conectati manerul stang #9 si manerul drept #10 la cadrul principal #1 apoi strangeti cu saibe #30, suruburi #40, piulite #37.



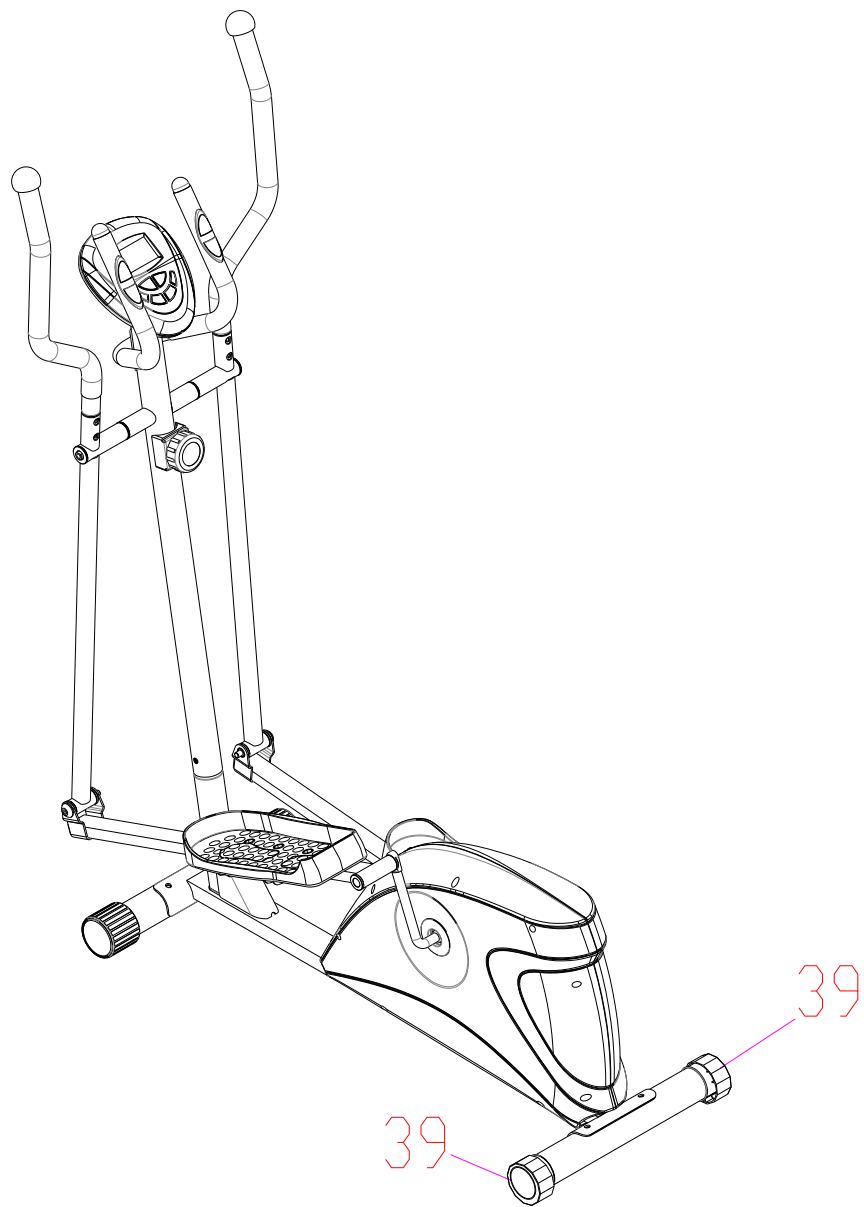
PAS 6: Conectati ghidonul #3 la suportul pentru calculator si strangeti cu suruburi hex. #29, saibe #30.



PAS 7: Conectati cablul calculatorului (#32) la cablul senzorului #31 si la senzor #26. Apoi conectati calculatorul #32 la suport folosind suruburi.



PAS 8: Verificati daca toate suruburile sunt bine stranse, apoi rotiti capetele de nivelare (#39) pentru a ajusta echilibrul bicicletei.



INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE A CALCULATORULUI

INSTRUCTIUNI

Afisaj calculator:



SPECIFICATII:

TIME(TMR).....00:00-99:00	ODOMETER(IF HAVE).....0.0-999.9KMorML
SPEED(SPD).....0.0-99.9KM/H	PULSE*(IF HAVE).....40-240BPM
DISTANCE(DST)...0.00-999.9KM	CALORIES(CAL).....0-9999KCAL

FUNCTII BUTOANE:

MODE: Cu acest buton puteti selecta si accesa functia dorita. According to the above three seconds longer, except ODO numerical beyond, time and distance and the quantity of heat is cleared.

PAUSE: Apasati pentru a opri temporar /porni functia .*(optional)

SET: Butonul va permite sa alegeti o valoare tinta pentru TIME,DISTANCE,CALORIES, PULSE
Dar valorile pentru SPEED si ODO nu pot fi setate

RESET: Apasati timp de 3 secunde butonul RESET pentru a sterge toate valorile functiilor.

OPERARE:

1.OPRIRE/ PORNIRE AUTOMATA

- ◆ Sistemul porneste daca este apasat orice buton sau daca primeste semnal de la senzorul de viteza
- ◆ Sistemul se opreste automat daca nu exista semnal de la senzorul de viteza sau nu este apasat niciun buton timp de 4 minute.

2.RESETARE:

Puteti reseta datele daca scoateti bateriile din calculator sau apasati butonul RESET timp de 3 secunde.

3.CUM SA RESETATI: TIME,DISTANCE,ODOMETER PULSE, CALORIES:

Apasati butonul MODE pana ajungeti functia pe care doriti sa o presetati, palpaie.

Apasati o data butonul MODE, iar functia se va opri din palpaie.

Apoi, alegeti valoarea dorita a functiei apasand butonul SET.

Cand senzorul de viteza primeste semnal, calculatorul va afisa numaratoarea inversa.

Vor fi emise avertizari sonore timp de 4 secunde pentru a indica finalizarea antrenamentului. Apasati orice buton pentru a opri sunetul. Daca datele nu sunt presetate, functia va afisa o numaratoare crescatoare.

4.FUNCTII:

TIME: Durata antrenamentului va fi afisata daca apasati tasta MODE pana ce este afisata functia TIME.

SPEED: Viteza curenta va fi afisata daca apasati tasta MODE pana ce este afisata functia SP(SPD).

DISTANCE: Distanța parcursă va fi afisata daca apasati butonul MODE pana ce este afisata functia DIST.

ODOMETER: Apasati tasta MODE pana ce este afisata functia ODO, care arata distanta totala parcursa.

*(optional).

PULSE: Pulsul utilizatorului este exprimat in batai pe minut (BPM) prin apasarea

*(**optional**) tastei MODE pana ce este afisata functia PULSE. Asezati ambele palme pe senzorii de puls de pe manere, timp de 30 secunde, pentru o citire exacta a valorii.

CALORIES: Caloriile arse vor fi afisate daca apasati tasta MODE pana ce apare functia CAL pe ecran.

SCAN: Afiseaza functiile automat in ordinea de mai jos:

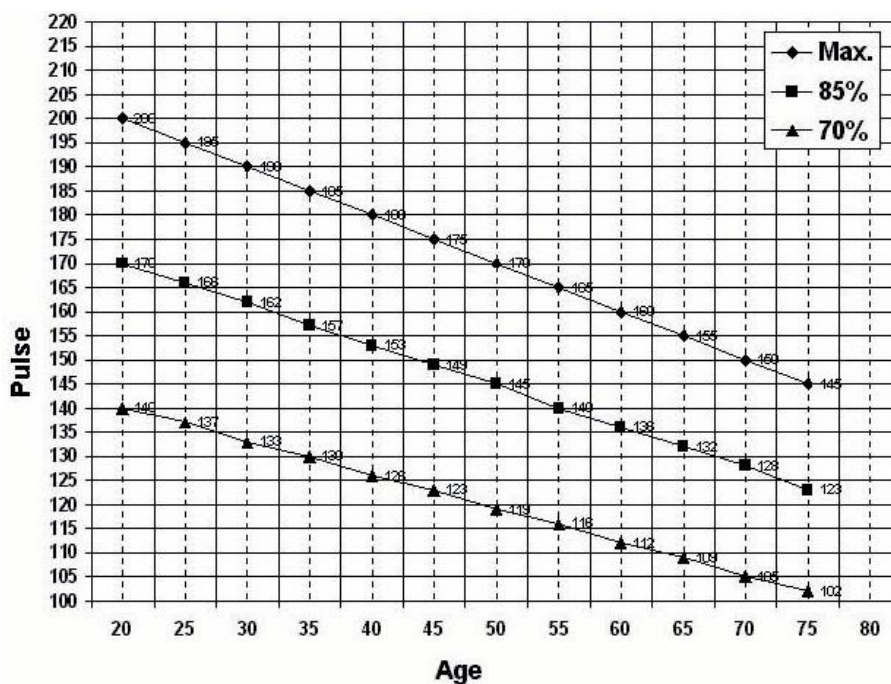
TIME-SPEED-DISTANCE- -CALORIES- ODOMETER (optional)- PULSE(optional)

(sau) **TIME-SPEED-DISTANCE-ODOMETER (optional) - PULSE(optional) -CALORIES**

BATERII

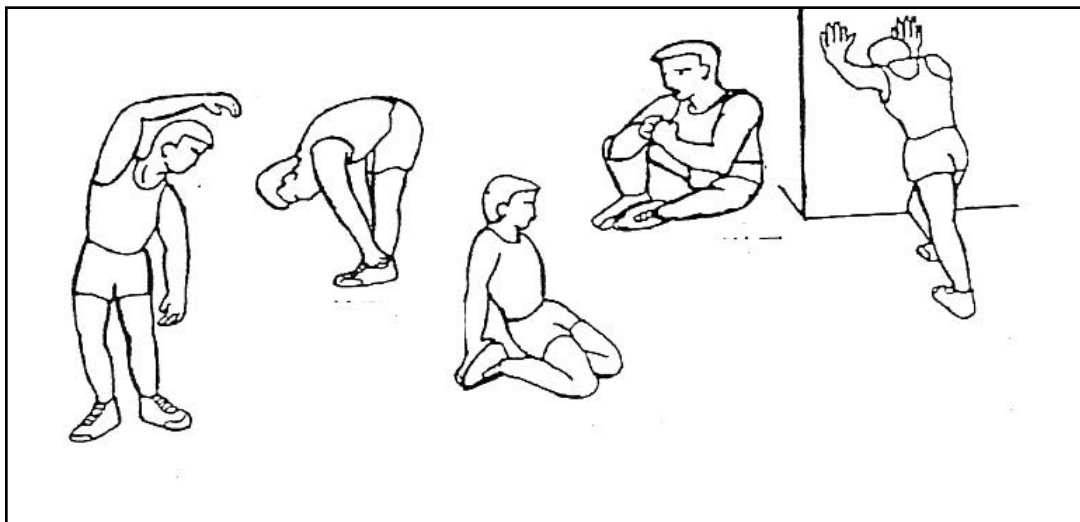
Calculatorul functioneaza cu 2 baterii. Daca afisajul nu este corespunzator, inlocuiti bateriile.

Rata de puls



EXERCITII DE INCALZIRE

Va recomandam sa efectuati urmatoarele exercitii, pentru a incalzi musculatura corpului, evitand eventualele accidentari si crampe musculare. Executati fiecare pozitie de intindere timp de 30 secunde.



Instructiuni de antrenare

Pentru a va imbunatati conditia fizica si sanatatea, trebuie tinut cont de urmatoarele aspecte:

Daca nu ati fost activ o perioada mai lunga de timp, consultati medicul inainte de a incepe programul de exercitii.

Intensitate

Pentru rezultate optime, trebuie sa alegeti intensitatea potrivita a exercitiului.

Pulsul este folosit ca si ghid.

Ca regula generala, urmatoarea formula este folosita:

$$\text{Rata maxima puls} = 220 - \text{Varsta}$$

In timpul exercitiului, rata pulsului trebuie sa fie intre 60% ~ 85% din rata maxima de puls.

For your personal training rates please see the attached pulse rate chart on page 10.

Cand incepeti exercitiul, trebuie sa va pastrati rata pulsului la 60% din rata maxima a pulsului in primele 2 saptamani.

Odata cu imbunatatirea conditiei fizice, rata pulsului poate fi marita la 85% din rata de puls maxima.

Arderea grasimilor

Corpul incepe sa arda grasimi la aprox. 60% din rata de puls maxima.

Pentru o ardere optima a grasimilor, este recomandat sa mentineti rata pulsului intre 60% ~ 70% din rata maxima.

Frecventa optima de antrenament consta in 30 minute de exercitii, de 3 ori pe saptamana.

Exemplu:

Aveti 52 ani si vreti sa incepeti programul de exercitii.

Rata maxima de puls = $220 - 52(\text{varsta}) = 168$ puls/min

Rata minima de puls = $168 \times 0.6 = 101$ puls/min

Cea mai inalta rata de puls = $168 \times 0.7 = 117$ puls/min

In primele saptamani este recomandat sa incepeti cu o rata de puls de 101, apoi sa o mariti la 117.

Odata cu imbunatatirea conditiei fizice, intensitatea antrenamentului poate fi marita la 70% - 85% din rata maxima a pulsului.

Acest lucru se poate realiza prin marirea intensitatii, frecventei exercitiului, duratei exercitiului.

Organizarea antrenamentului

Incalzirea:

Inainte de fiecare exercitiu, trebuie sa va incalziti timp 5-10 minute. Puteti realiza exercitii de intindere si antrenare la rezistenta joasa.

Sesiunea de antrenament:

In timpul antrenamentului propriu zis trebuie sa alegeti o rata de 70% -85% din rata maxima de puls.

Durata sesiunii de antrenament poate fi calculata dupa urmatoarea regula generala:

- sesiune zilnica: aprox. 10 min. per unitate
- 2-3 x pe saptama: aprox. 30 min. per unitate
- 1-2 x pe saptamana: aprox. 60 min. per unitate

Relaxare:

Pentru relaxarea muschilor, metabolismului, intensitatea trebuie scazuta in ultimele 5-10 minute.

Intinderile sunt practice pentru prevenirea durerilor musculare.

Success

Chiar si dupa o perioada scurta de exercitii regulate, veti observa ca trebuie sa cresteti rezistenta pentru a obtine rata optima de puls.

Va veti simti mai in forma pe parcursul zilei si va veti imbunatati conditia fizica. Aceste rezultate, ar trebui sa va motiveze sa va antrenati regulat.

Alegeti ore fixe pentru sesiunile de antrenament si nu incepeti antrenamentul prea agresiv.

Un citat celebru printre sportivi este:

“Cel mai dificil lucru la antrenament este sa il incepeti”.

