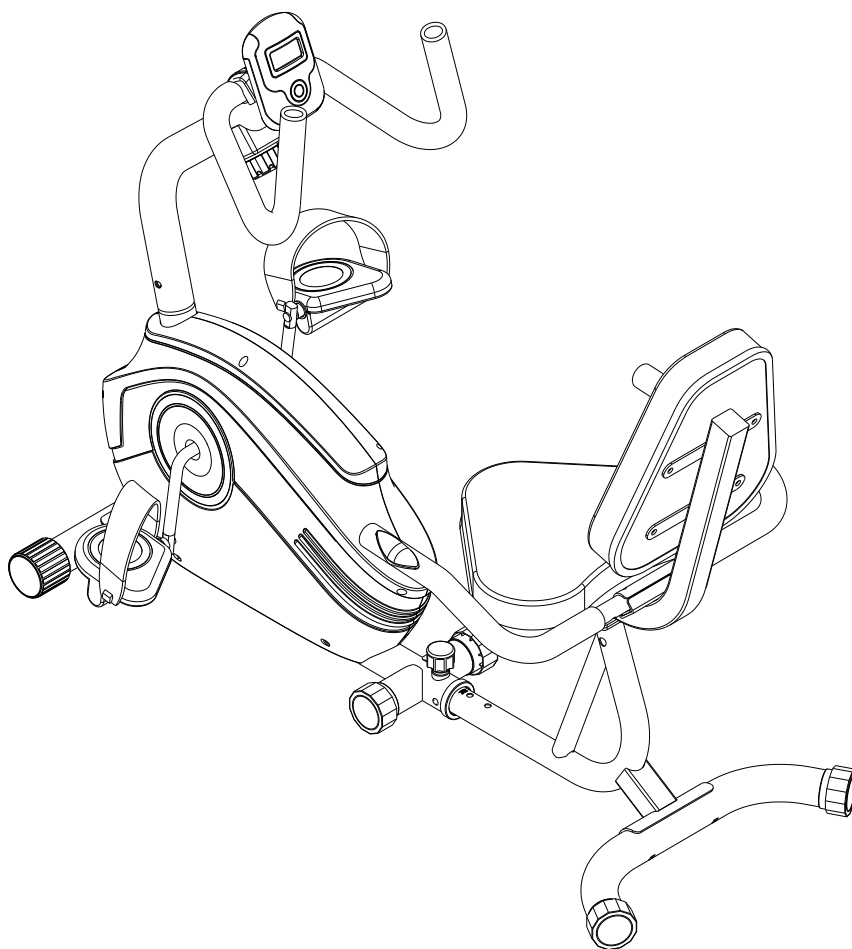


MANUAL DE UTILIZARE

Bicicleta magnetica recumbent Scud Swift H3



INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	2
SCHEMA SI LISTA COMPONENTE	3-4
INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE	5-8
EXERCITII	9-10
CALCULATOR	11

Nota: Imaginile din manual sunt cu titlu de prezentare si pot sa difere usor fata de produsul vandut. Ne rezervam dreptul de a modifica detaliile fara vreo notificare in prealabil.

Cititi cu atentie toate instructiunile din acest manual inainte de a folosi bicicleta. In manual se gasesc informatii importante cu privire la folosirea in siguranta a bicicletei dvs.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA:

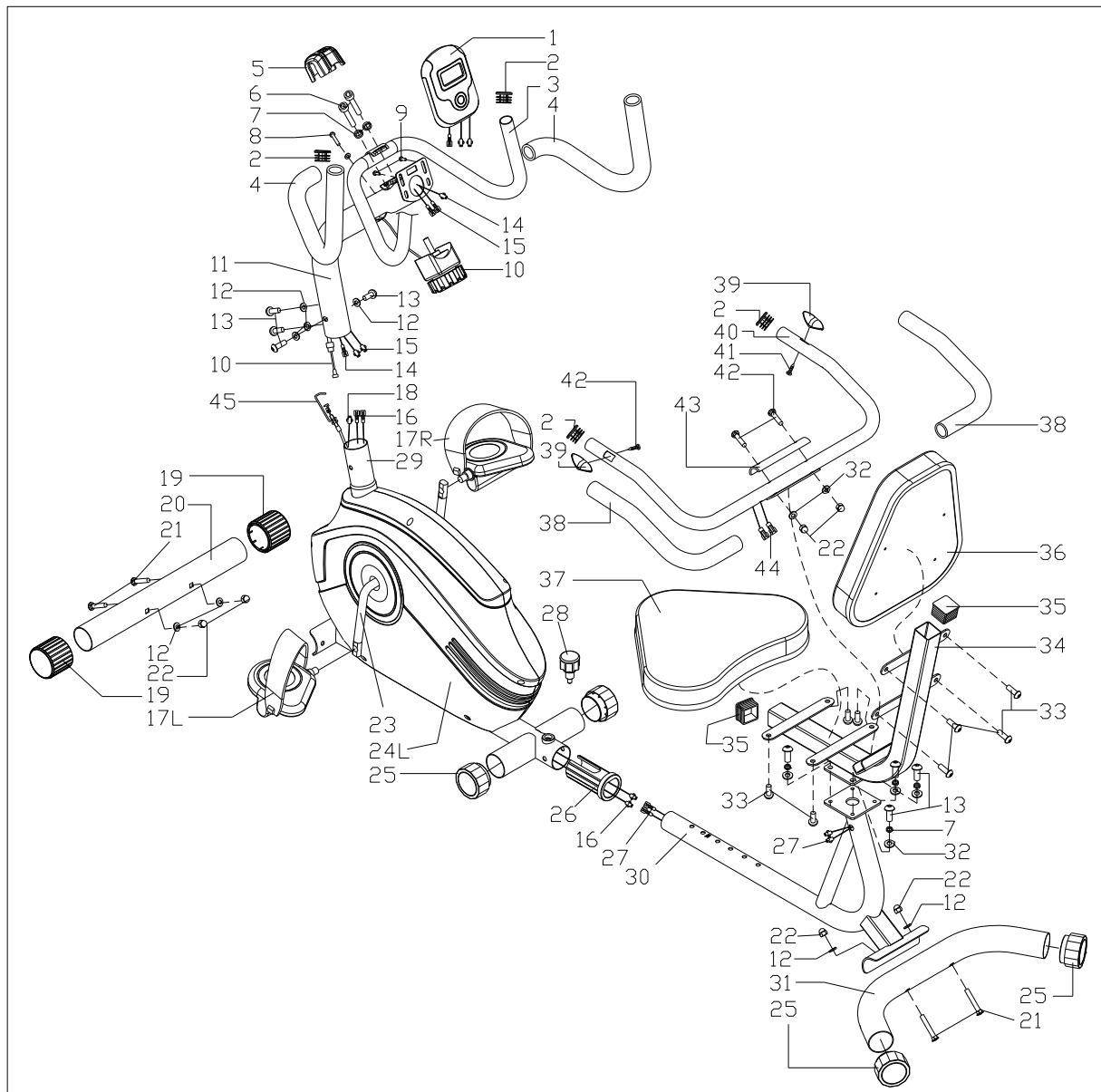
- ★ Greutatea maxima a utilizatorului pentru acest produs nu trebuie sa depaseasca 120kg.
- ★ Asamblati bicicleta intr-o incapere spatioasa si luminoasa.
- ★ Nu permiteti accesul copiilor si animalelor in preajma bicicletei si nu ii lasati nesupravegheati in aceeasi incapere cu bicicleta.
- ★ Asezati bicicleta pe o suprafata dreapta si solida. Nu utilizati bicicleta afara sau in apropierea apei.
- ★ Purtati imbracaminte adecvata in timpul utilizarii bicicletei si incaltaminte sport.
- ★ Folositi bicicleta doar in scopul pentru care a fost conceputa, conform instructiunilor din manual. Folositi doar accesorii recomandate de catre producator.
- ★ Nu plasati obiecte ascutite in preajma bicicletei.
- ★ Verificati in mod periodic bicicleta, astfel incat suruburile, piulitele sa fie bine stranse si in conditie buna.
- ★ Inainte de a utiliza bicicleta, efectuati cateva exercitii de incalzire.
- ★ Daca prezentati urmatoarele simptome: ameteala, greata, dureri in piept sau orice alte simptome, opriti-va imediat si consultati medicul daca este necesar.
- ★ Persoanele cu dizabilitati nu trebuie sa foloseasca bicicleta fara a fi supravegheate.
- ★ Nu folositi bicicleta daca nu functioneaza corespunzator.

Cand nu utilizati bicicleta, setati rotita pentru controlul rezistentei la cel mai mic nivel.

ATENTIE:

INAINTE DE A INCEPE ORICE PROGRAM DE EXERCITII CONSULTATI MEDICUL, IN SPECIAL DACA AVETI PESTE 35 ANI SAU AVETI PROBLEME DE SANATATE. CITITI TOATE INSTRUCTIUNILE DE UTILIZARE INAINTE DE A FOLOSI PRODUSUL.

SCHEMA SI LISTA COMPONENTE:



Nr.	DENUMIRE	buc.
1	Calculator	1
2	Capac Ø25	1
3	Ghidon	1
4	Neopren manere	2
5	Capac plastic-ghidon	1
6	Surub M8x30	2
7	Saiba grower D8	2
8	Surub M5X26	1
9	Surub M5X10	2
10	Rotita control rezistenta	1
11	Suport ghidon	1
12	Saiba grower D8XØ20X2XR30	12
13	Surub M8X16	8
14	Cablu senzor	1
15	Cablu senzor	2
16	Cablu senzor	2
17L/R	Pedale	2
18	Cablu senzor	1
19	Capac Ø50	2
20	Stabilizator anterior	1
21	Surub M8X62	4
22	Piulita M8	6
23	Brat pedalier	1

Nr.	DENUMIRE	buc.
24L/R	Carcasa	2
25	Capace Ø50	4
26	Bucsa Ø50	1
27	Cablu senzor	2
28	Rotita M16X1.5	1
29	Cadru principal	1
30	Tub	1
31	Stabilizator posterior	1
32	Saiba D8xØ16x1.5	4
33	Surub M6x20	8
34	Suport spatat	1
35	Capac F38X38	2
36	Spatat	1
37	Scaun	1
38	Neopren manere Ø25	2
39	Senzori puls	2
40	Maner	1
41	Surub ST4.2X16	2
42	Surub M8x45	4
43	Placa	1
44	Cablu senzor puls	2
45	Cablu rezistenta	2
	Cheie in cruce S13-14-15	1
	Cheie imbus S6	1

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE:

1.PREGATIRE:

- Inainte de a incepe asamblarea, asigurati-va ca aveti suficient spatiu in jurul produsului.
- Pentru asamblare utilizati doar piesele si uneltele din cutie.
- Inainte de a incepe asamblarea, verificati daca in cutie se gasesc toate componentele si piesele necesare.

2.INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE:

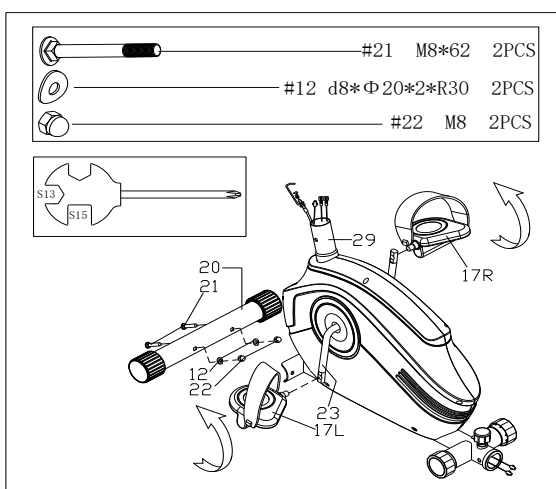


FIG.1: Atasati stabilizatorul anterior (20) la cadrul principal (29) folosind surub (21), piulita (22) si saiba grower (12).

Atasati pedala stanga si dreapta (17L/R) la bratul pedalier. Rotiti pedala stanga (17L) in sensul invers al acelor de ceas. Rotiti pedala dreapta (17R) in sensul acelor de ceas.

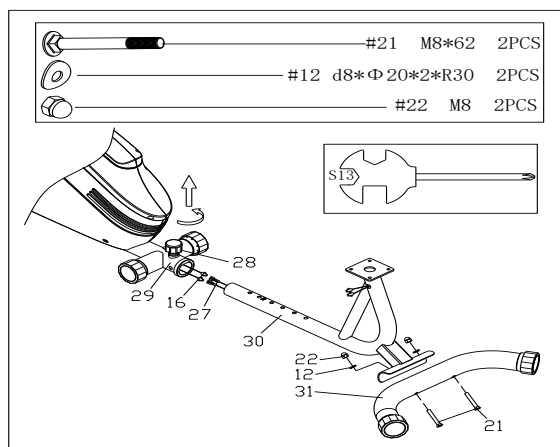


FIG.2: Atasati stabilizatorul posterior (31) la tubul din spate (30) si fixati folosind surub (21), piulita (22) saiba grower (12). Conectati cablurile senzorilor 16 & 27, si inserati tubul (30) in cadrul principal (29), La final, fixati rotita de ajustare (28).

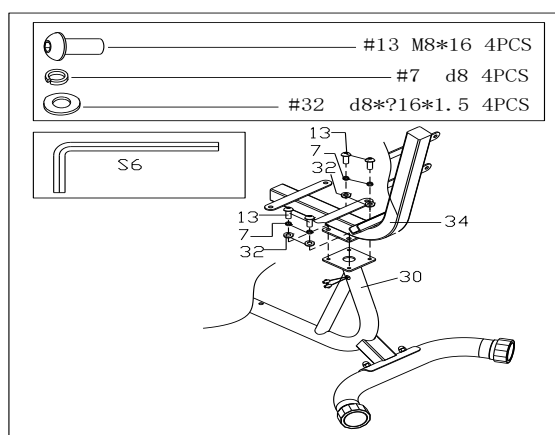


FIG.3:

Atasati suportul spatarului (34) la tub (30) si fixati cu ajutorul saibei (32) saibei grower (7) surubului (13).

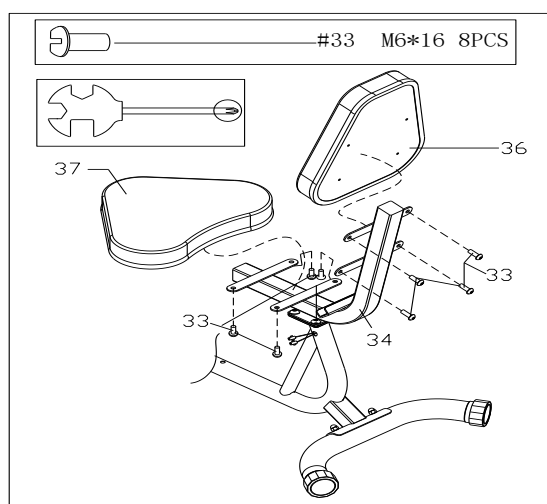


FIG.4:

Atasati spatarul (36) si scaunul (37) la suport si fixati cu suruburi (33).

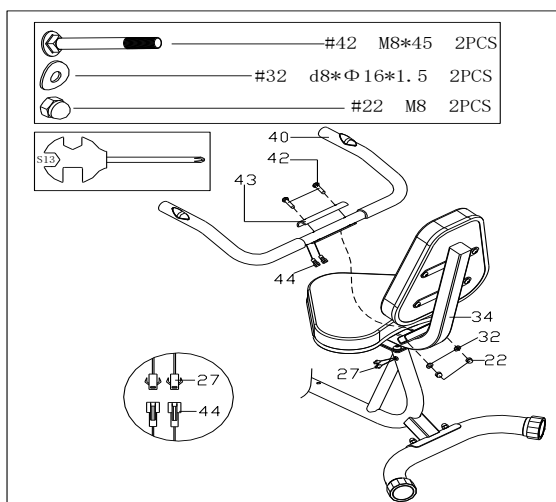


FIG.5:

Conectati cablul senzorului (27) la cablul senzorului de puls (44). Fixati placuta (43) si manerul (40) pe suport (34), fixati cu surub (42), saiba grower (32) si piulita (22).

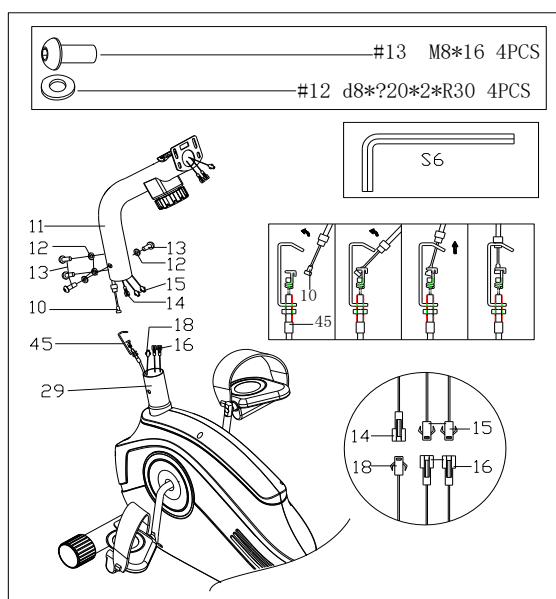


FIG.6:

Conectati cablurile senzorilor 14&18 si cablurile rezistentei 10&45 conform FIG.6, si atasati suportul ghidonului (11) la cadrul principal (29) cu ajutorul saibei grower (12) si surubului (13).

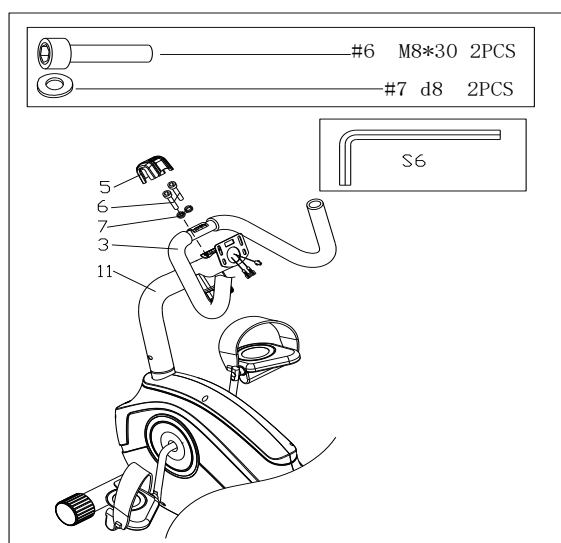


FIG.7:

Fixati ghidonul (3) pe suport (11) folosind surub (6), saiba plata (7) si capacul de plastic (5).

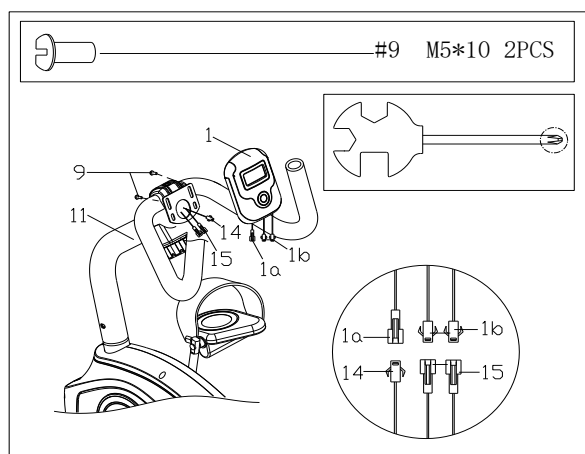


FIG.8:

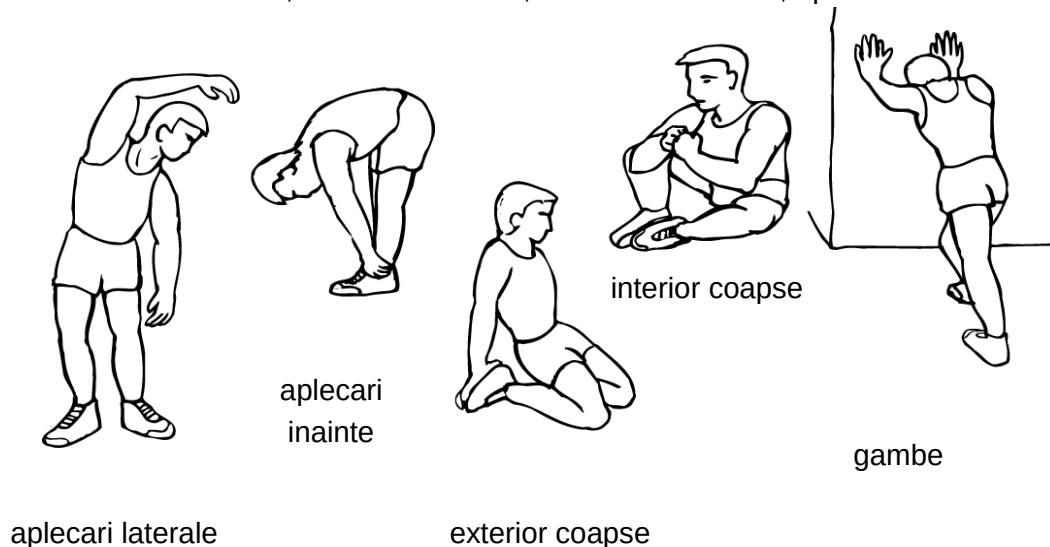
Atasati calculatorul (1) pe suportul pentru ghidon (11) cu ajutorul surubului (9).

EXERCITII

Utilizarea bicicletei magnetice recumbent are numeroase beneficii pentru sanatate: va imbunatateste conditia fizica, tonifica musculation si va ajuta sa pierdeti in greutate.

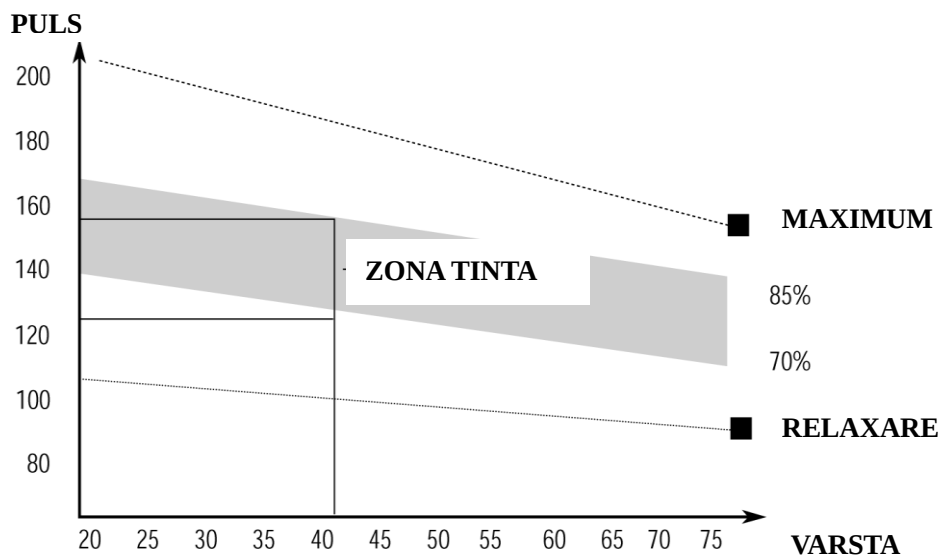
1.Faza de incalzire

Acest stadiu asigura irigarea muschilor cu sange si pregatirea corpului pentru efort fizic, reducand riscul de accidentari. Va recomandam sa executati cateva exercitii de incalzire conform figurilor de mai jos. Fiecare pozitie trebuie mentinuta timp de aproximativ 30 secunde, nu fortati muschii, daca simtiti durere, opriti-va.



2.Faza de exercitiu

Acesta este stadiul in care trebuie sa depuneti efort. Dupa o utilizare regulata a bicicletei recumbent, muschii picioarelor vor deveni mai puternici. Antrenati-va in ritmul dvs. dar tineti cont ca trebuie sa mentineti un ritm constant. Pulsul trebuie sa se situeze la valoarea evidentiata in graficul de mai jos-ZONA



Acest stadiu trebuie sa dureze cel putin 12 minute desi majoritatea oamenilor incep cu **15-20 minute**.

3. Faza de relaxare

Acest stadiu are scopul de a relaxa musculatura. In acest stadiu se repeta exercitiile de la faza de incalzire, dar intr-un ritm mai lent. Aceasta faza trebuie sa dureze aproximativ 5 minute.

Pe masura ce va imbunatatiti conditia fizica, va trebui sa va antrenati pentru mai mult timp si la un nivel de dificultate mai ridicat. Va recomandam sa va antrenati de cel putin de 3 ori pe saptamana.

TONIFIEREA MUSCULATURII

Pentru a va tonifia musculatura cu ajutorul bicicletei recumbent trebuie sa setati nivelul rezistentei cat mai ridicat. Acest lucru va solicita mai mult musculatura picioarelor. Daca doriti sa va imbunatatiti conditia fizica trebuie sa mariti rezistenta spre sfarsitul fazei de exercitiu.

SLABIRE

Cel mai important factor este cantitatea de efort depusa. Cu cat va antrenati mai greu pentru un timp mai indelungat, cu atat veti arde mai multe calorii.

UTILIZARE

Rotita pentru controlul rezistentei are rolul de a seta dificultatea la pedalare. Un nivel mai ridicat al rezistentei inseamna o dificultate mai mare la pedalare, pe cand un nivel scazut al rezistentei inseamna o dificultate scazuta la pedalare.

CALCULATOR

SPECIFICATII:

TIMP (TMR) -----	00:00~99:598MIN
VITEZA (SPD) -----	0.0~99.9KM/H(ML/H)
DISTANTA (DIST)-----	0.00~999.9KM(ML)
PULS -----	60~220BPM
CALORII (CAL)-----	0.00~9999KCAL
ODOMETRU -----	0~9999KM sau ML

FUNCTII BUTOANE:

MODE: Apasati tasta MODE pentru a selecta si accesa functia dorita.

PAUSE: Apasati pentru a pauza o functie. *(OPTIONAL)

SET: Apasati tasta pentru a seta valorile pentru: TIMP, DISTANTA, CALORII.

PRESET: Apasati tasta pentru a reseta toate valorile la 0.

1. AUTO ON/OFF

- ◆ Ecranul calculatorului porneste daca primeste semnal de la senzorul de viteza.
- ◆ Ecranul se inchide daca senzorul nu primeste semnal sau nu este apasata nici o tasta in decurs de 4 minute.

2. RESET:

Resetarea valorilor se poate realiza prin apasarea tastei MODE timp de 3 secunde sau prin scoaterea bateriei.

3. PRESETARE TIMP, DISTANTA, ODOMETRU, PULS, CALORII:

Apasati tasta MODE pentru a selecta functia dorita.

Apasati tasta MODE pentru a accesa functia dorita.

Alegeti valoarea dorita prin apasarea tastei SET.

Cand senzorul primeste semnal, ecranul afiseaza o numaratoare inversa.

Daca nu exista o valoare presetata, ecranul afiseaza o numaratoare crescatoare.

4.FUNCTII:

1. **TIME:** Afiseaza durata exercitiului.
2. **SPEED:** Afiseaza viteza curenta.
3. **DISTANCE:** Afiseaza distanta parcursa.
4. **ODOMETER:** Afiseaza distanta parcursa totala.
5. **CALORIE:** Afiseaza caloriile consumate in timpul exercitiului.
6. **PULSE:** Afiseaza pulsul in batai pe minut (BPM). Plasati palmele pe ambii senzori pentru puls timp de 30 secunde.

SCAN: Afiseaza pe rand functiile in ordinea urmatoare:

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

NOTA:

1. Daca nu primeste semnal timp de 4-5 minute, ecranul LCD se inchide automat.
2. Daca ecranul primeste semnal, se aprinde automat.
3. Daca ecranul afiseaza datele eronat, inlocuiti bateriile. Folositi baterii de tip 1.5V "AA" sau "AAA"