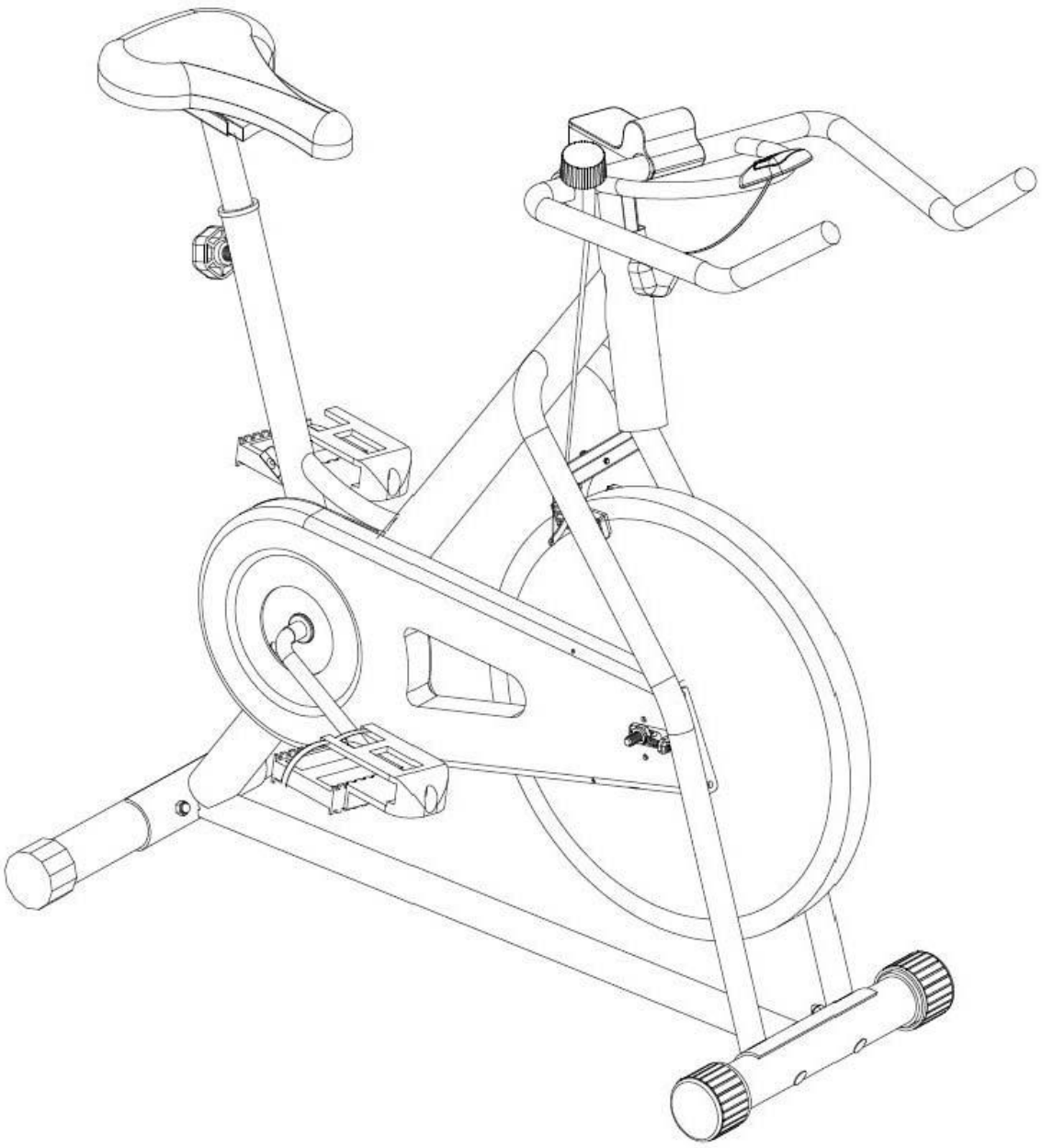
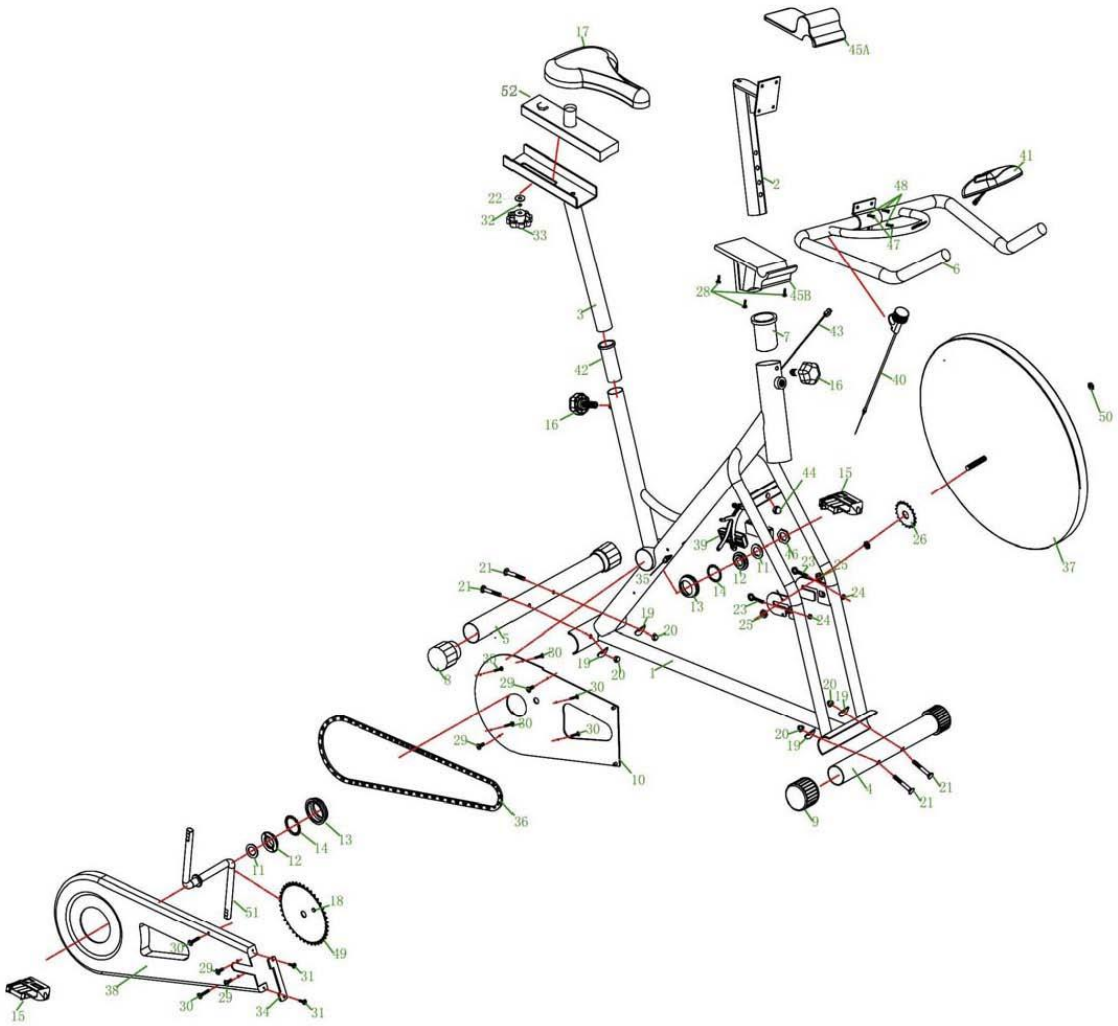
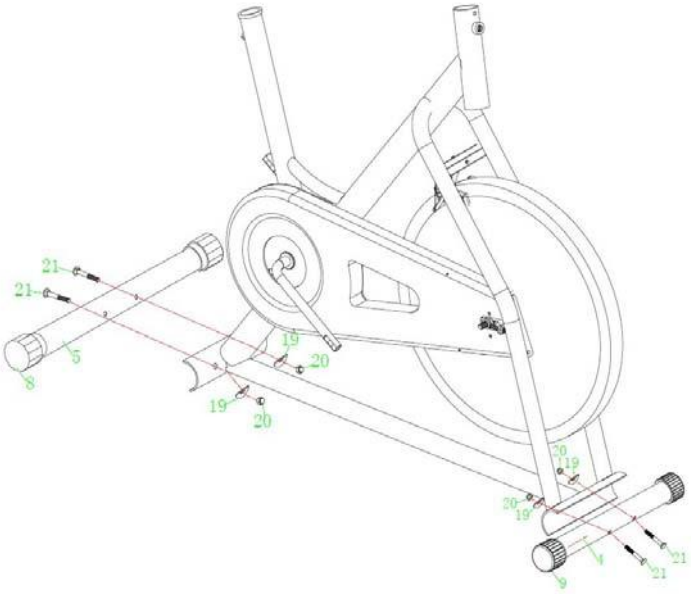
MANUAL DE UTILIZARE

SM224 Bicicleta indoor cycling Scud GT-705



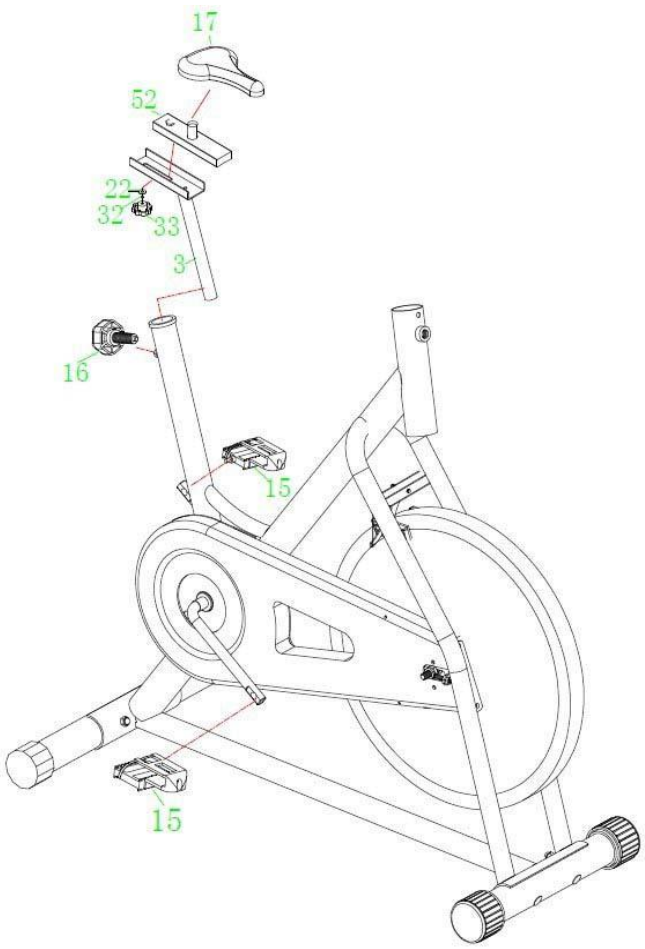

17
45A
52
2
41
48
22
32
33
47
6
28
45B
3
7
43
42
16
40
16
50
44
15
26
39
37
21
21
35
12
14
13
23
24
25
24
19
20
5
19
20
8
29
30
1
20
19
29
30
10
20
19
4
21
21
9
36
13
14
12
11
51
18
49
30
29
31
38
30
29
34
31
15

LISTA COMPONENTE					
Nr.	DENUMIRE	buc.	Nr.	DENUMIRE	buc.
1	CADRU PRINCIPAL	1	27	BARA ORIZONTALA-SA	1
2	SUPORT GHIDON	1	28	SURUB（M4*12MM）	4
3	SUPORT SA	1	29	SURUB（M6*10MM）	4
4	STABILIZATOR ANTERIOR	1	30	SURUB（M4*20MM）	4
5	STABILIZATOR POSTERIOR	1	31	SURUB（M4*12MM）	2
6	GHIDON	1	32	SAIBA GROWER （M8）	1
7	TUB	1	33	ROTITA M8	1
8	CAPAC-STABILIZATOR POSTERIOR	2	34	CAPAC	1
9	CAPAC-STABILIZATOR ANTERIOR	2	35	FIXARE CABLU	1
10	PROTECTIE LANT	1	36	LANT	1
11	COMPONENTA RULMENT	2	37	VOLANTA	1
12	RULMENT	2	38	CARCASA	1
13	COMPONENTA RULMENT	2	39	FRANA	1
14	COMPONENTA RULMENT	2	40	CONTROL REZISTENTA	1
15	PEDALE	2	41	CALCULATOR	1
16	ROTITA	2	42	TUB	1
17	SA	1	43	CABLU (INFERIOR)	1
18	MAGNET	1	44	PIULITA (M6)	1
19	SAIBA CURBATA (M8)	4	45	CAPAC PLASTIC	2
20	PIULITA (M8)	4	46	PIULITA	1
21	SURUB (M8*70MM)	4	47	SURUB (M6*20M)	4
22	SAIBA PLATA (M8)	1	48	SAIBA GROWER (M6)	4
23	SURUB (M6*25MM)	2	49	ROATA DINTATA	1
24	PIULITA (M6)	2	50	PIULITA (M10)	1
25	PIULITA (M10)	2	51	AX PEDALIER	1
26	ROATA DINTATA	**1**			



PASUL 1

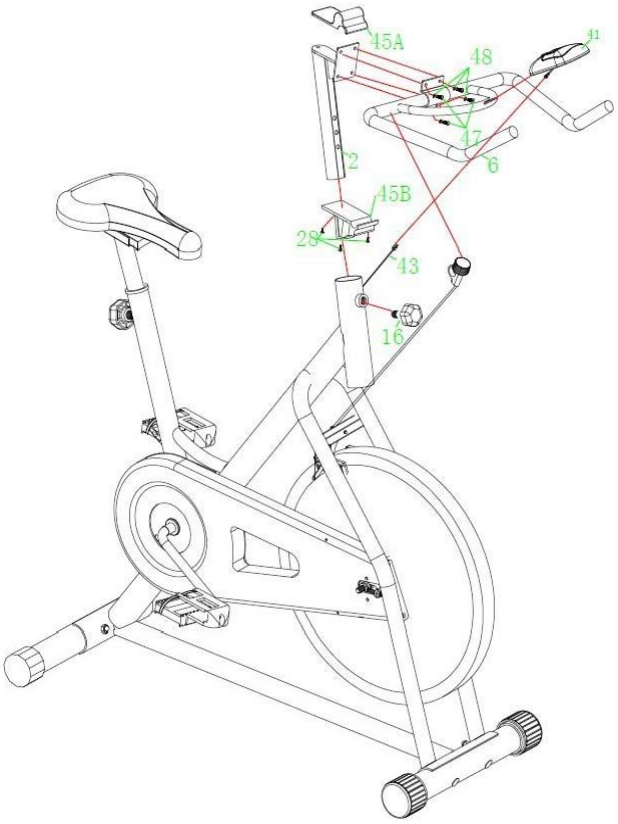
Atasati stabilizatorul anterior (4) la partea din fata a cadrului principal (1). Inserati doua suruburi (21) prin stabilizatorul anterior (4) apoi prin cadrul principal (1). Fixati cu ajutorul a 2 saibe curbate (19) si 2 piulite (20). Atasati stabilizatorul posterior (5) la cadrul principal (1). Inserati doua suruburi (21) prin stabilizatorul posterior (5) apoi prin partea din spate a cadrului principal (1). Fixati folosind doua saibe curbate (19) si 2 piulite (20).



PASUL 2

Atasati pedala stanga (15) la bratul pedalier stang rotind sururubul pedalei in sensul invers al acelor de ceas (15). Atasati pedala dreapta (15) la bratul pedalier drept rotind surubul pedalei in sensul acelor de ceas (15).

Atasati saua (17) la bara orizontala de suport (#52). Desfaceti rotita (#33), saiba grower (#32) si o saiba plata (#22） care sunt fixate pe bara orizontala (#52). Apoi atasati acest ansamblu la suportul pentru sa (#3)
Inserati suportul pentru sa (3) in cadrul principal (#1) si strangeti cu ajutorul rotitei (#16).



PASUL 3

Detasati suruburi (#47) si saibe grower (#48) situate pe suportul pentru ghidon (#2), apoi atasati ghidonul (#6) la suport (#2) folosind cele 4 suruburi (#47) saibe grower detasate anterior (#48).

Atasati capacele de plastic (superior si inferior) (#45) la suportul pentru ghidon (#2) folosind 4 suruburi (#28)

Atasati acest ansamblu la cadrul principal (#1) si insurubati rotita (#16).

Conectati calculatorul (41) la cablu (43) si fixati calculatorul (41) pe ghidon (6).

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

Pastrati manualul pentru referinte ulterioare

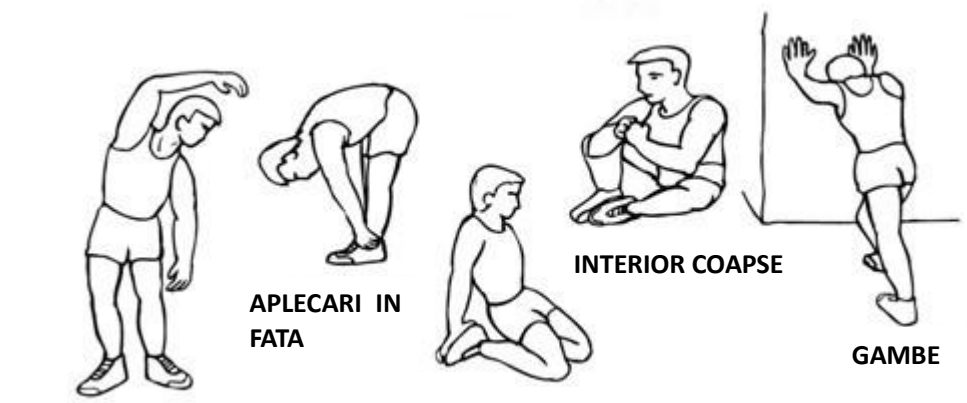
1 Cititi manualul inainte de asamblarea si utilizarea produsului. Siguranta si eficienta sunt garantate doar daca bicicleta este asamblata si utilizata in mod corespunzator. Este responsabilitatea dvs. sa informati toti utilizatorii cu privire la masurile de siguranta si pericolele ce pot aparea.
2 Inainte de a incepe orice program de antrenament consultati medicul. Este esential sa consultati medicul daca luati medicamente care va pot afecta ritmul cardiac, tensiunea sau nivelul colesterolului.
3 Atentie la semnalele corpului dvs!. Antrenarea excesiva va poate pune in pericol sanatatea. Opriti-va imediat daca prezentati urmatoarele simptome: durere, disconfort in piept, ritm cardiac neregulat, respiratie dificila, ameteala, greata.
4 Copiii si animalele nu trebuie sa se afle in preajma produsului. Bicicleta este destinata doar adultilor.
5 Utilizati bicicleta pe o suprafata dreapta si solida, iar daca este nevoie asezati un covoras de protectie sub ea. Pentru siguranta dvs. pastrati un spatiu de cel putin 0.5 m in jurul acesteia.
6 Inainte de a utiliza bicicleta, verificati ca toate suruburile si piulitele sa fie bine stranse.
7 Nivelul de siguranta al produsului poate fi mentinut doar prin verificarea regulata a pieselor.
8 Folositi produsul conform instructiunilor din acest manual. Daca sesizati componente defecte in timpul asamblarii sau verificarii produsului, sau daca scoate sunete neobisnuite, incetati folosirea bicicletei pana cand remediati problema.
9 Purtati imbracaminte corespunzatoare atunci cand folositi bicicleta. Nu purtati imbracaminte prea larga sau prea lunga deoarece va poate restrictiona miscarile.
10 Bicicleta este potrivita doar pentru uz casnic. Greutatea maxima a utilizatorului nu trebuie sa depaseasca 150 kg.
11 Bicicleta nu este potrivita pentru scopuri terapeutice.
12 Fiti precauti cand ridicati sau deplasati bicicleta pentru a nu va accidenta.

EXERCITII

Utilizarea bicicletei indoor cycling are numeroase beneficii: imbunatateste conditia fizica, tonifica musculatura si va ajuta sa slabiti.

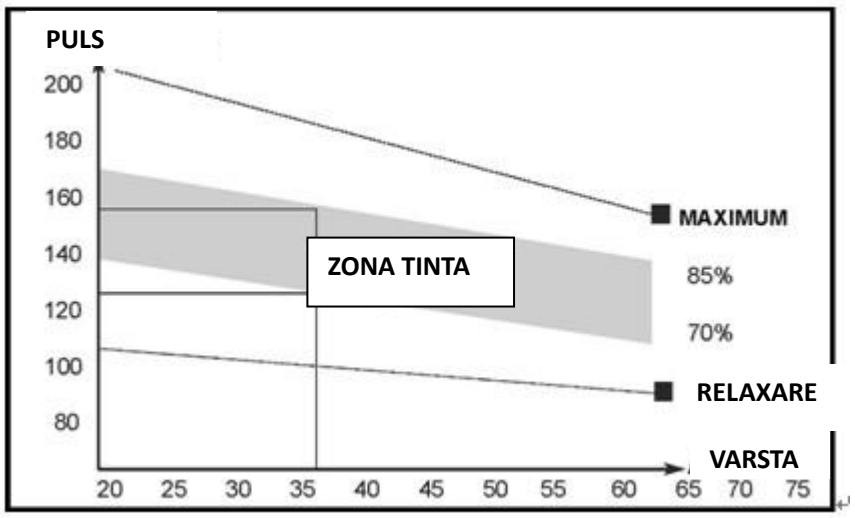
1.Faza de incalzire

Acest stadiu ajuta la imbunatatirea circulatiei, pentru a incalzi musculatura, astfel scade riscul de accidentare. Se recomanda se executati cateva exercitii de incalzire conform figurilor de mai jos. Fiecare exercitiu de intindere trebuie sa dureze cel putin 30 secunde, nu fortati muschii, daca simiti durere, opriti-va.



2.Faza de exercitiu

In acest stadiu trebuie sa depuneti efort. Dupa o utilizare regulata a bicicletei, muschii picioarelor vor deveni mai puternici. Este important sa mentineti un ritm constant. Este indicat ca valoarea pulsului sa se afle in zona tinta reprezentata in graficul de jos.



Acest stadiu trebuie sa dureze minim 12 minute, desi majoritatea utilizatorilor incep cu 15-20 minute.

3. Faza de relaxare

Acest stadiu va ajuta sa va relaxati muschii. Efectuati exercitiile de intindere de la incalzire, dar intr-un ritm mai lent, timp de aproximativ 5 minute.

Pe masura ce va imbunatatiti conditia fizica, va trebui sa va antrenati mai greu si mai mult. Se recomanda sa va antrenati de cel putin 3 ori pe saptamana.

TONIFIEREA MUSCULATURII

Pentru tonifierea musculaturii trebuie sa optati pentru un nivel mai ridicat de dificultate, pentru a solicita mai mult musculatura picioarelor. Daca doriti sa va imbunatatiti conditia fizica, mariti rezistenta spre finalul antrenamentului.

SLABIT

Daca doriti sa slabiti, factorul cel mai important este efortul pe care il depuneti. Cu cat va veti antrena mai mult, cu atat veti arde mai multe calorii.

UTILIZARE

Inaltimea seii poate fi ajustata daca desfaceti rotita de fixare si ridicati sau coborati saua. Bicicleta dispune de 6 niveluri de reglare a inaltimii seii. Dupa ce alegeti inaltimea potrivita strangeti la loc rotita de ajustare. Rotita pentru controlul rezistentei are rolul de a ajusta rezistenta la pedalare. O rezistenta ridica implica un nivel de dificultate mai ridicat, pe cand o rezistenta scazuta implica un nivel de dificultate redus. Setati rezistenta in timpul utilizarii bicicletei.