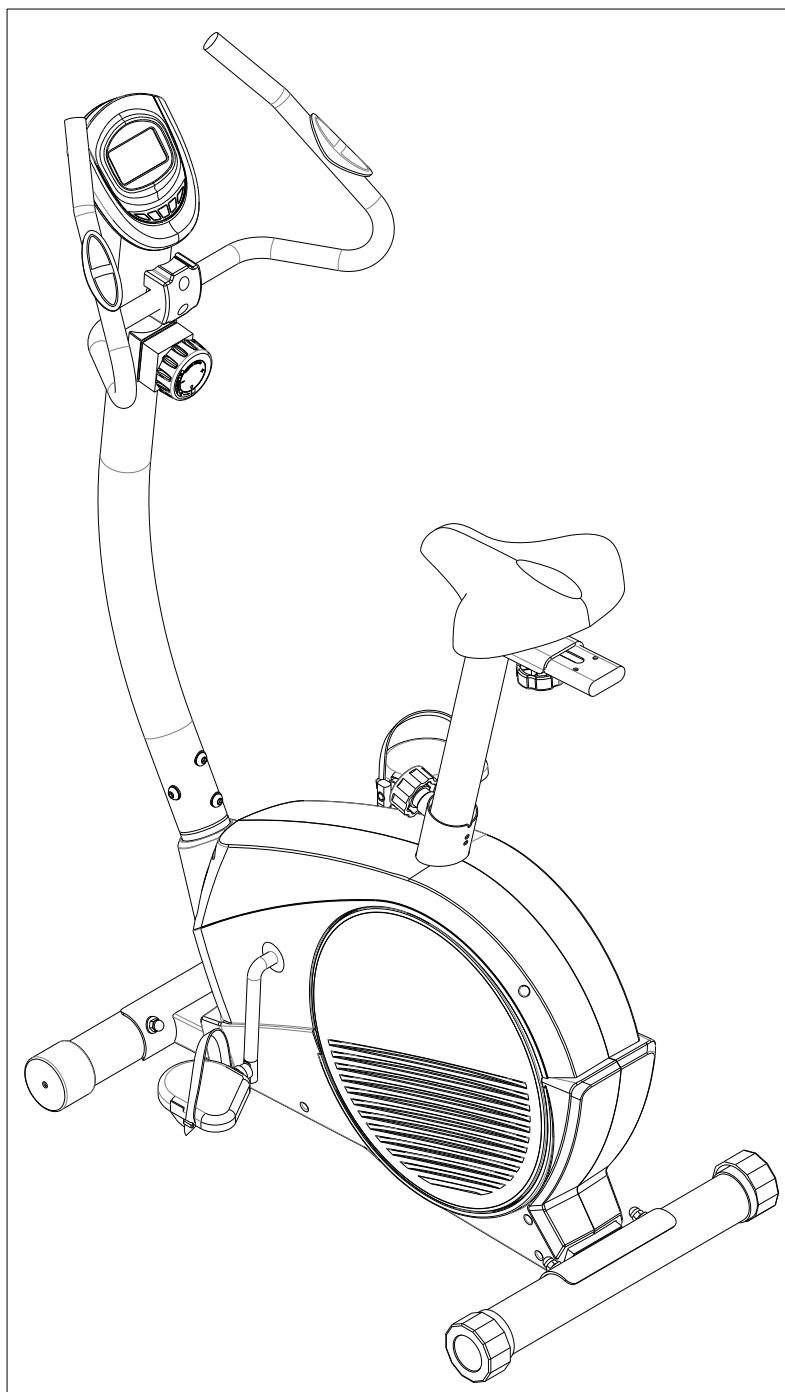

MANUAL DE UTILIZARE

SM244 Bicicleta magnetica Scud Jupiter V

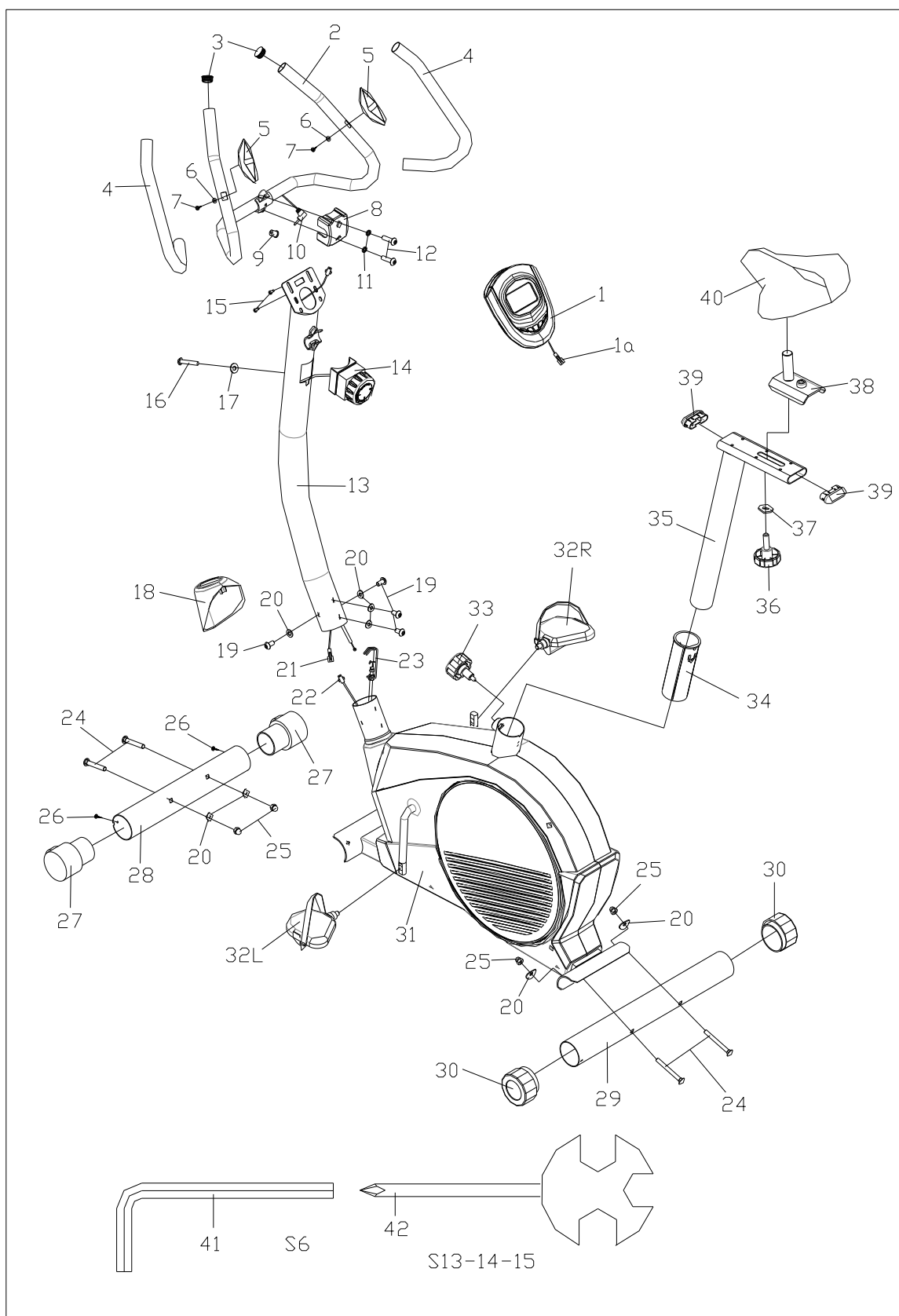


Instrucțiuni de siguranță

Cititi cu atentie toate instructiunile din acest manual inainte de a folosi produsul.

1. Este important sa cititi intreg manualul inainte de a asambla bicicleta. O utilizare sigura si eficienta poate fi mentinuta doar daca produsul este asamblat, intretinut si utilizat in mod corespunzator.
2. Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul pentru a stabili daca aveti probleme de sanatate care se pot agrava in cazul utilizarii bicicletei. Este important sa consultati medicul daca luati medicamente care va pot afecta pulsul, tensiunea sau nivelul colesterolului.
3. Atentie la semnalele corpului dvs. Exerciitiul excesiv sau incorect poate dauna sanatatii dvs. Opriti-va imediat in caz ca aveti urmatoarele simptome: dureri, puls neregulat, respiratie dificila, ameteala, greata. Daca aveti aceste simptome consultati medicul inainte de a continua programul de exercitii.
4. Copiii si animalele trebuie sa pastreze distanta fata de aparat. Produsul trebuie folosit doar de catre adulti.
5. Folositi bicicleta pe o suprafata solida, dreapta cu un covoras de protectie dedesubt. Pentru siguranta dvs. si a celor din jur, lasati un spatiu de cel putin 0.6 m in jurul produsului.
6. Inainte de a folosi bicicleta, verificati piulitele si suruburile sa fie bine stranse. Daca sesizati componente defecte in timpul asamblarii sau utilizarii produsului sau bicicleta scoate sunete neobisnuite nu o mai folositi pana la rezolvarea problemei.
7. Functia puls este doar pentru referinta. Nu este un dispozitiv medical.
8. Purtati imbracaminte si incaltaminte sport atunci ca va antrenati. Nu purtati haine prea largi, se pot agata de bicicleta sau pot restrictiona miscarea.
9. Produsul trebuie folosit doar in interior. Greutate maxima a utilizatorului: **120KG.**
10. Atentie cand ridicati sau mutati bicicleta, pentru a nu va accidenta.
11. Produsul nu este potrivit pentru uz terapeutic.
12. Pastrati manualul si uneltele de asamblare.

VEDERE DE ANSAMBLU:





LISTA COMPONENTE

NR	Denumire	buc.
1	Consola	1
2	Ghidon	1
3	Capace $\Phi 25*16$	2
4	Spuma manere $\Phi 23*5*590$	2
5	Senzori puls	2
6	Saiba $d6*\Phi 12*1.0$	2
7	Surub $ST4*19*\Phi 7$	2
8	Capac	1
9	Garnitura $\Phi 12*11*\Phi 3$	1
10	Fir senzor puls	1
11	Saiba d8	2
12	Surub $M8*30*S6$	2
13	Suport ghidon	1
14	Rotita control rezistentă	1
15	Surub $M5*10$	2
16	Surub $M5*45$	1
17	Saiba $d5*\Phi 20*1.5*R30$	1
18	Capac decorativ	1
19	Surub $M8*16*S6$	4
20	Saiba $d8*\Phi 20*2*R30$	8
21	Cablu	1
22	Senzor	1
23	Cablu rezistentă	1
24	Surub $M8*73*20*H5$	4
25	Piulita $M8*H16*S13$	4
26	Surub $ST3*10*\Phi 5.6$	5
27	Capace $\Phi 60*\Phi 70*95$	2
28	Stabilizator anterior	1
29	Stabilizator posterior	1
30	Capace $\Phi 60*45.5*74.5*74.5$	2

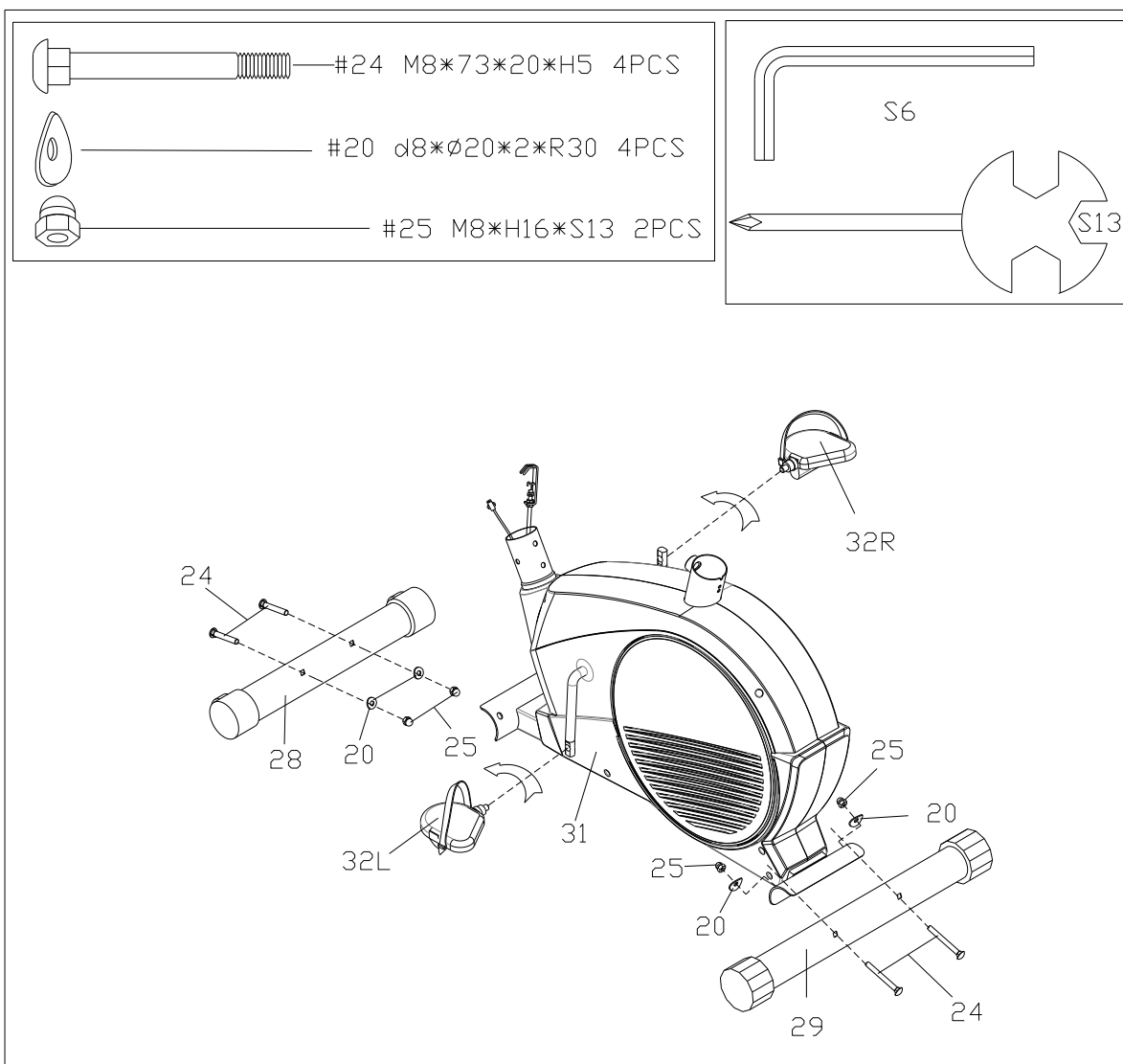
NR	Denumire	buc.
31	Cadru principal	1
32L/R	Pedale	2
33	Rotita reglare $M16*1.5*22*\Phi 56$	1
34	Bucsa $\Phi 60*D50*L148*32$	1
35	Tub	1
36	Surub $M12*37*15*\Phi 58$	1
37	Saiba $12*\Phi 24*2$	1
38	Suport sa	1
39	Capace $PT60*20*30$	2
40	Sa	1
41	Cheie S6	1
42	Cheie S13-14-15	1
43	Ax $\phi 12*61*8*45.5*M6$	1
44	Capace	2
45L/R	Capace	2
46	Surub $ST4.2*16*\Phi 8$	4
47	Surub $ST4.2*19*\Phi 8$	7
48	Piulita	1
49	Saiba	1
50	Piulita 2	2
51	$\Phi 51.6$	2
52		2
53	Saiba $d24*\Phi 40*3$	1
54	Magnet $\phi 15*7$	1
55	Angrenaj	1
56	Brat pedalier $235*140*65*1/2*20$	1
57	Curea 6PJ440	1
58	Sensor seat	1
59	Surub $ST4.2*16*\Phi 8$	1
60	Surub $M6*45*S10$	1

Nr.	Denumire	buc.
61	Piulita M6*H5*S10	1
62	Surub M6*12*S10	2
63	Saiba d6*Φ16*1.5	5
64	Surub M6*10*S10	6
65	Tub T1*56*72	2
66	Rulment 6001-2RS	4
67	Suport rulment Φ72*11	2
68	Ax Φ20*103	1
69	Volanta 3*Φ240	1
70	Surub M6*10*S10	1
71	Magnetii 45.5*130*10.5	1
72	Φ39*Φ34*24	1
73	Saiba d12*Φ17*0.5	1
74	Piulita M8*H7.5*S13	1

Nr.	Denumire	buc.
75	Tija	1
76	Saiba M8*12*Φ10*5*S12	1
77	Arc 2	1
78	Surub M6*16*S10	2
79	Saiba d6	2
80	Saiba d6*Φ12*1.2	2
81	Inel d12	2
82	Magnet 40*25*10	4
83	Arc 1	1
84	Suport magneti	1
85	Surub ST4*10*Φ6	16
86L/R	Carcasa	2
87	Carcasa	2

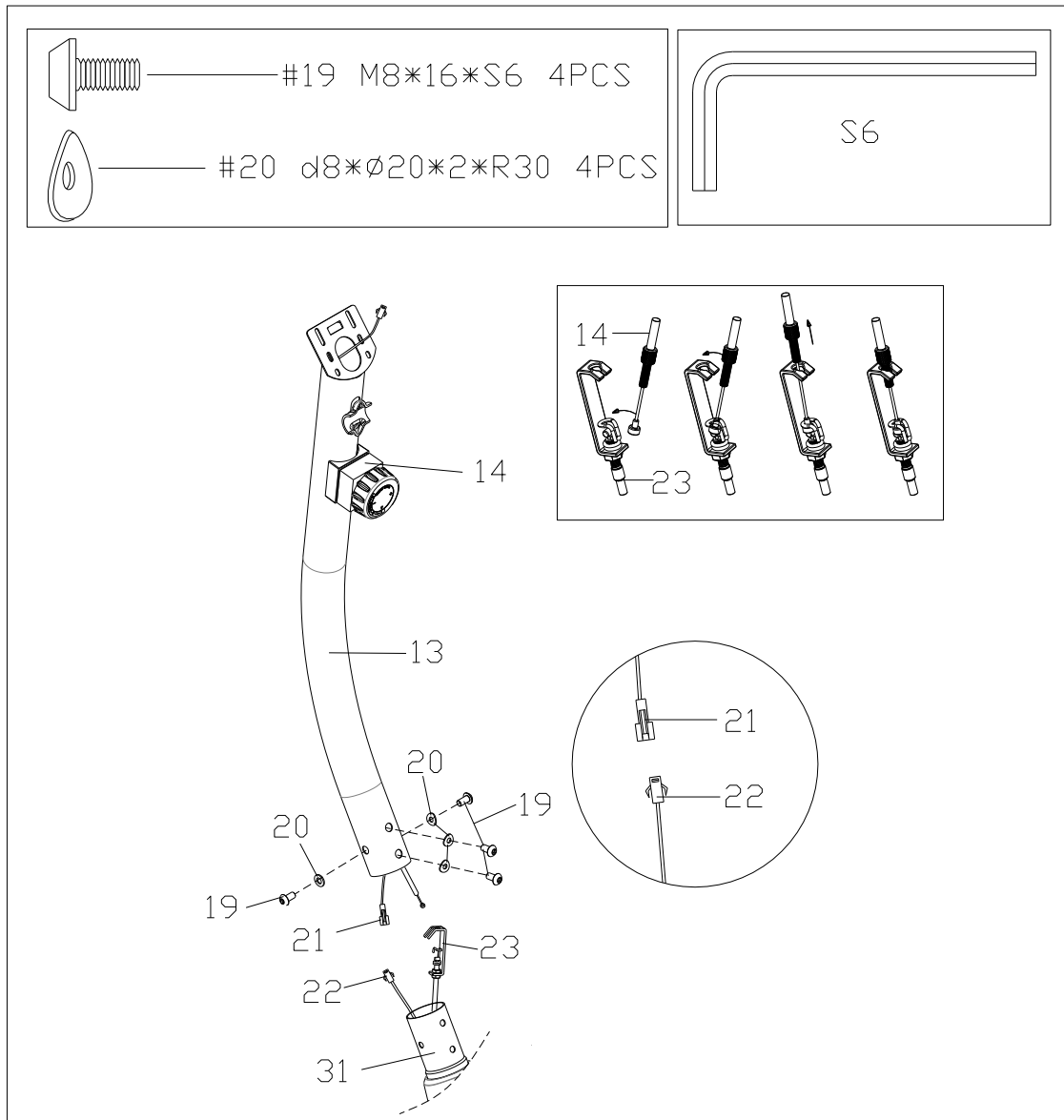
Instructiuni asamblare

Pas 1:



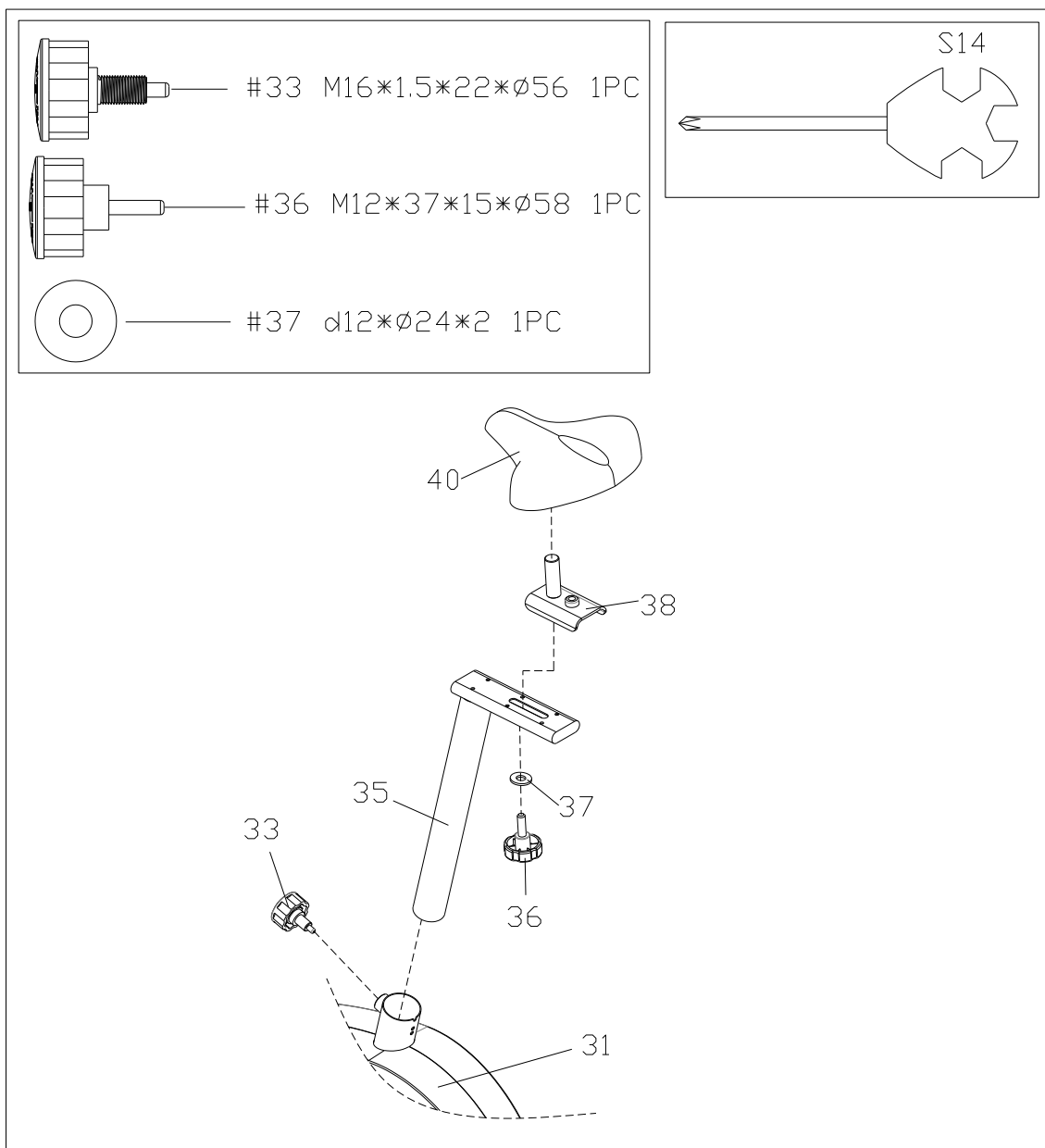
- Atasati stabilizatorul anterior (28), stabilizatorul posterior (29) la cadrul principal (31), folosind sururburi (24), saibe (20) si piulite (25).
- Fixati pedalele (32L/R) la bratele pedaliere de pe cadrul principal (31).

Pas 2:



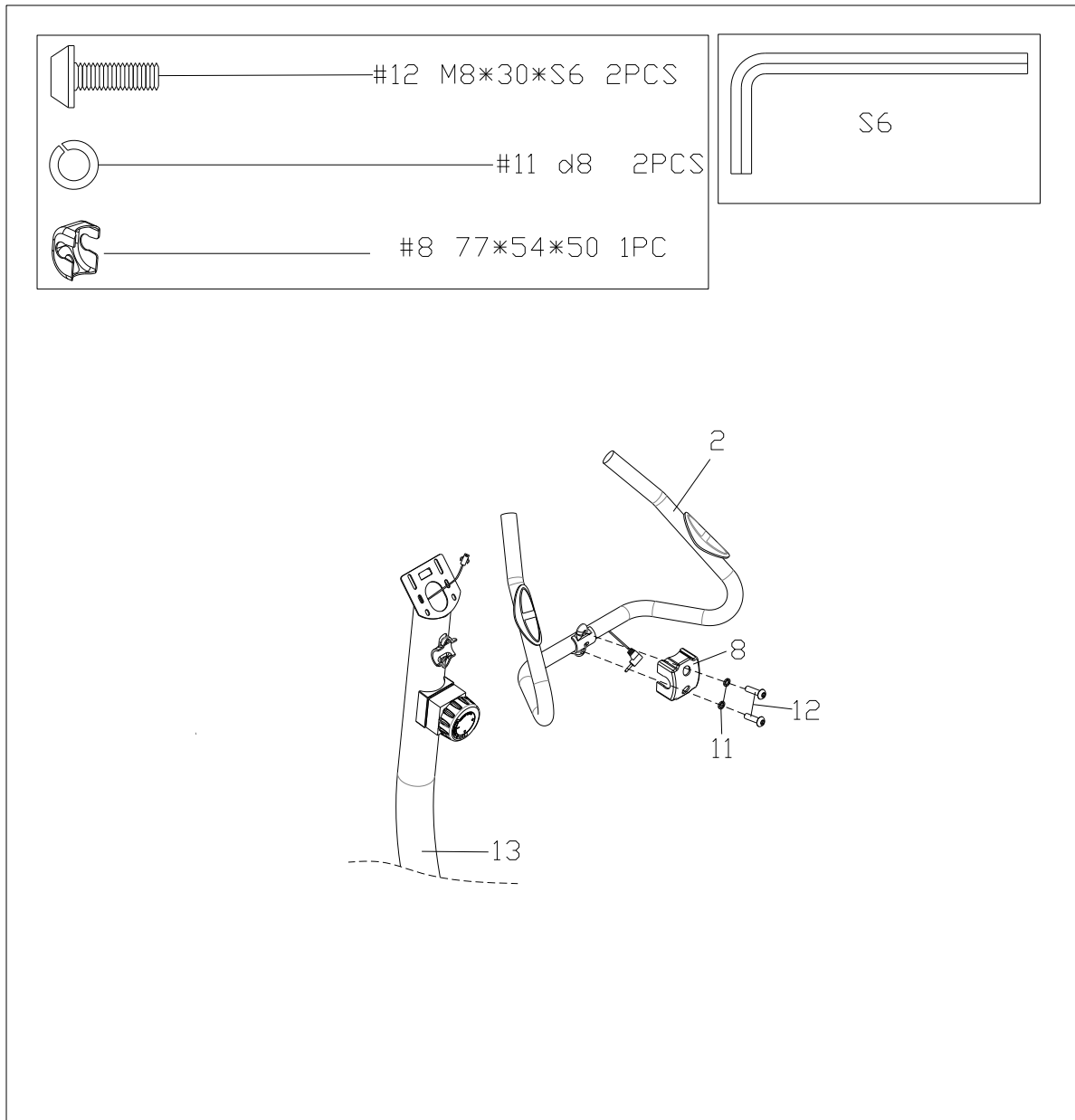
- Conectati firul senzorului (22) cu firul superior (21); apoi conectati cablul de rezistenta (23) la rotita de control pentru rezistenta (14);
- Conectati suportul pentru ghidon (13) la cadrul principal (31) si fixati cu suruburi (19) si saibe (20);

Pas 3:



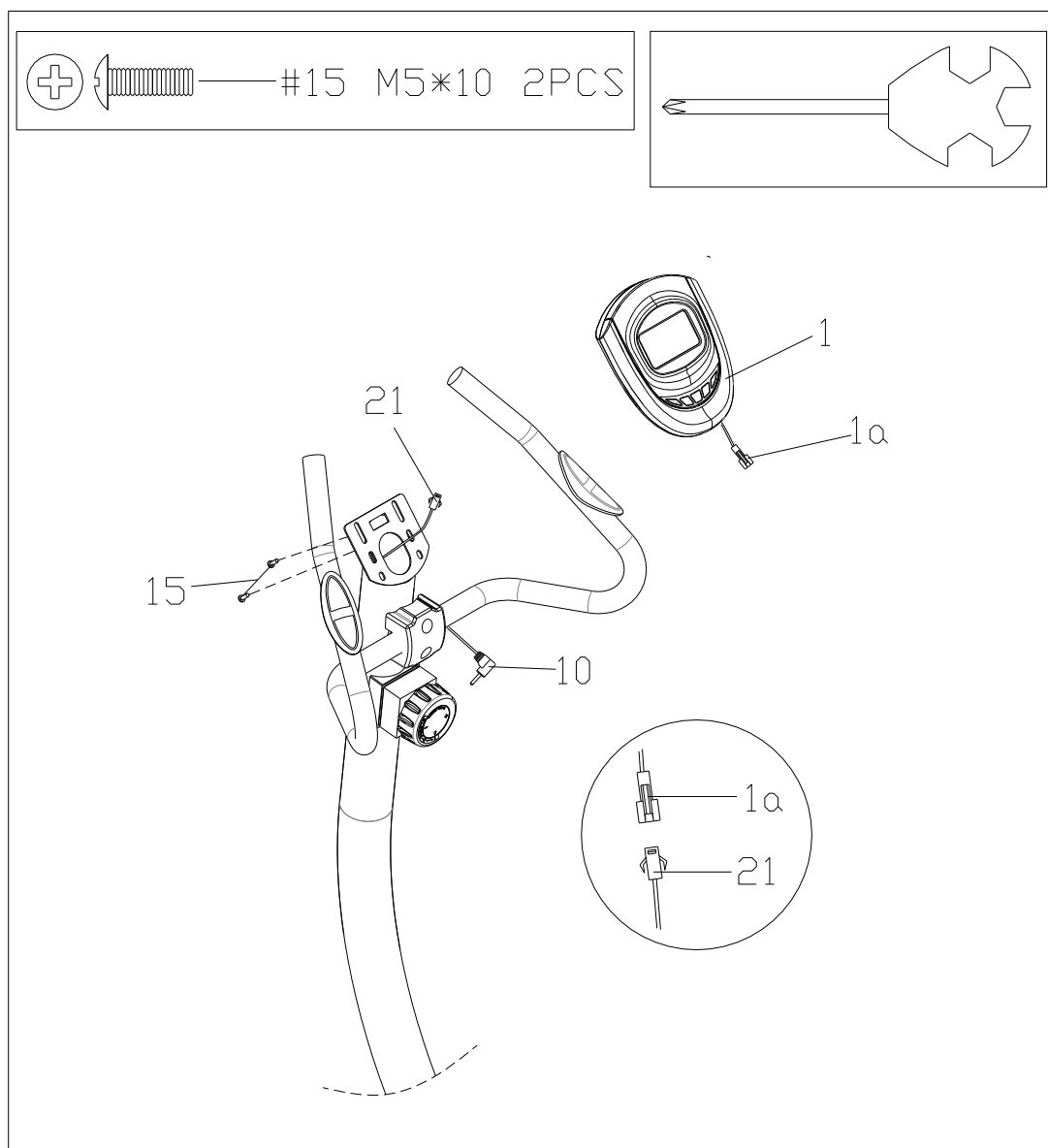
- Inserati tubul (35) in cadrul principal si fixati cu rotita de ajustare (33), dupa ce ati ales inaltimea dorita.
- Fixati suportul pentru sa (38) pe partea superioara a tubului (35) si fixati cu suruburi (36) si saibe (37), apoi atasati saua (40) la suport (38).

Pas 4:



- Atasati ghidonul (2) la suport cu ajutorul capacului (13).
- Fixarea ghidonului (2) la cadrul principal (13) se face cu ajutorul suruburilor (12) saibelor (11).
Atasati capacele (3) la capetele ghidonului;

Pas 5:



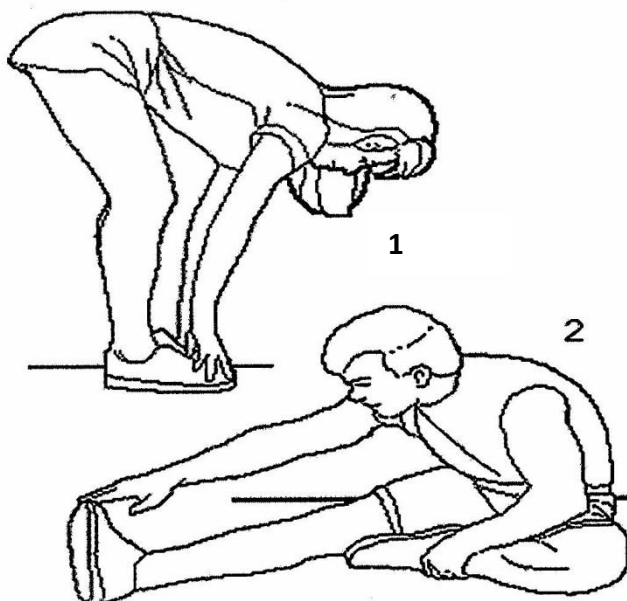
- Conectati cablul (21) cu cablul ce provine de la consola (1a).
- Asezati consola (1) in suportul sau si fixati-o cu ajutorul suruburilor (15), apoi inserati firul senzorului de puls (10) in gaura din spatele consolei.

EXERCITII DE INTINDERE

Va recomandam sa executati cateva exercitii de incalzire inainte de antrenament timp de 5-10 minute apoi sa realizati exercitiile de intindere timp de cateva minute.

1、Figura 1

Aplecati-va in fata astfel incat sa lasati sa se relaxeze umerii si spatele in timp ce incercati sa atingeti degetele de la picioare. Mentineti pozitia timp de 15 secunde. Relaxati-va apoi repetati de 3 ori.



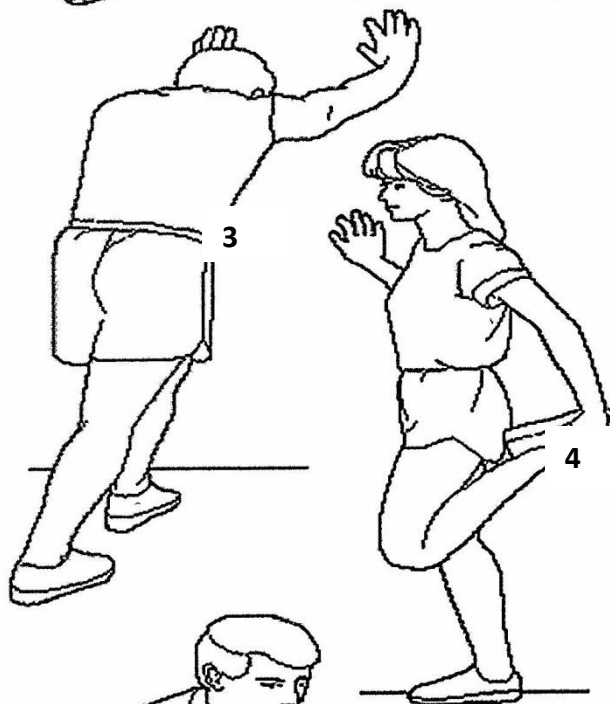
2、Figura 2

Stati jos cu piciorul drept intins in fata. Asezati talpa piciorului stang pe coapsa piciorului drept. Intindeti-va spre degetele de la picioare cat de mult puteti. Mentineti pozitia timp de 15 secunde. Relaxati-va apoi repetati cu piciorul stang. Efectuati exercitiul de 3 ori pentru fiecare picior.

3、Figura 3

Aplecati-va inspre perete cu piciorul stang in fata si mainile sprijinite pe perete.

Piciorul drept trebuie sa fie intins si piciorul stang lipit de podea. Indoiti piciorul stang si aplecati-va in fata. Mentineti pozitia timp de 15 secunde apoi repetati si cu celalalt picior. Repetati exercitiul de 3 ori cu fiecare picior.



4、Figura 4

Sprijiniti-va de perete cu o mana, iar cu cealalta prindeti piciorul stang si apropiati-l de sezut. Mentineti pozitia timp de 10-15 secunde apoi repetati si cu celalalt picior.

5、Figura 5

Stati jos cu talpile apropiate si genunchii orientati inspre exterior. Trageti picioarele in interior cat de mult puteti. Coborati genunchii usor spre podea. Mentineti pozitia timp de 15 secunde apoi repetati de 3 ori.

