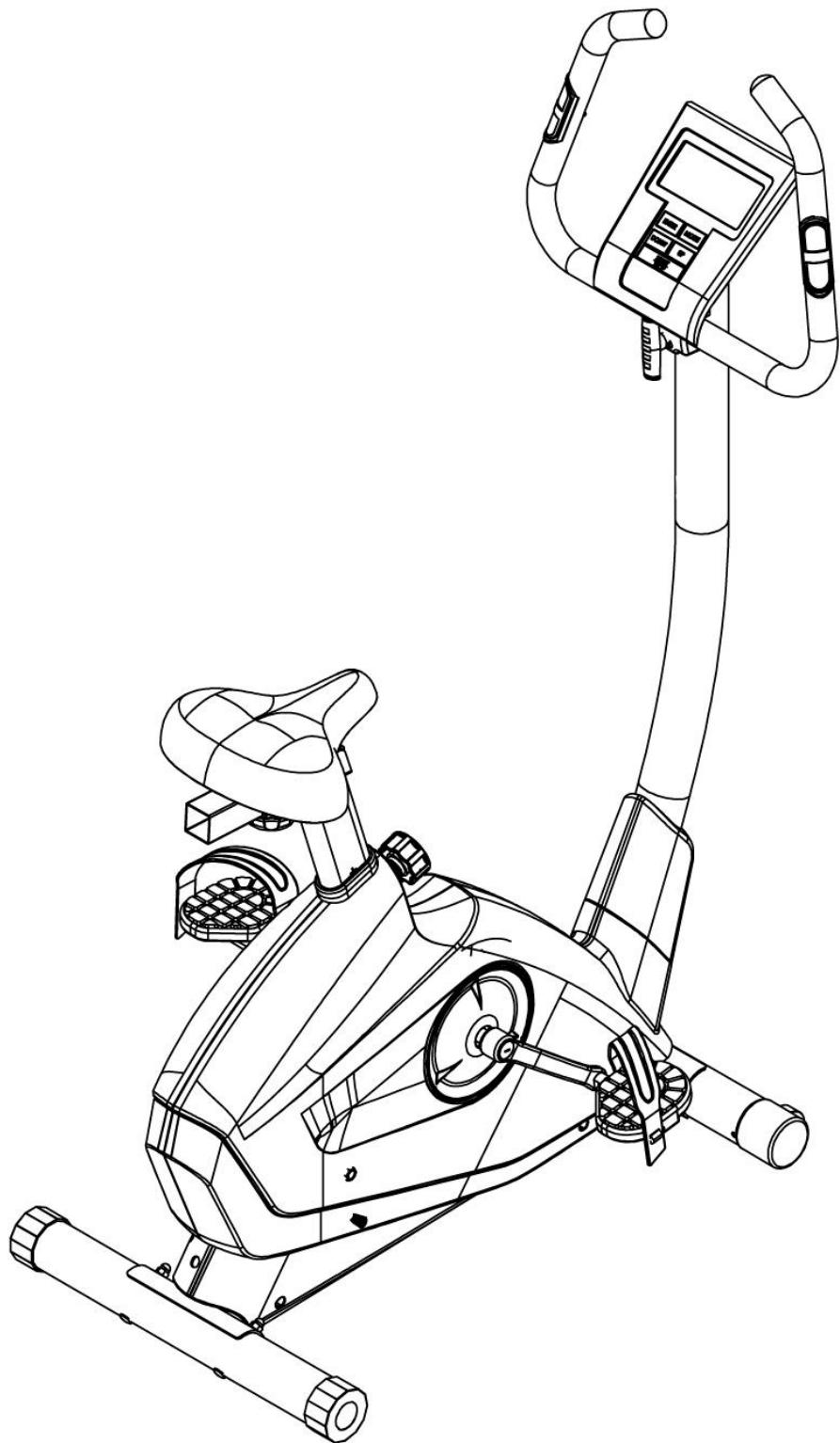


MANUAL DE UTILIZARE

SM243 Bicicleta ergometru Scud Shark



CUPRINS

<i>Instructiuni de siguranta</i>	1
<i>Desen</i>	2
<i>Lista componente</i>	3
<i>Instructiuni asamblare</i>	4
<i>Exercitii</i>	8

Instructiuni de siguranta

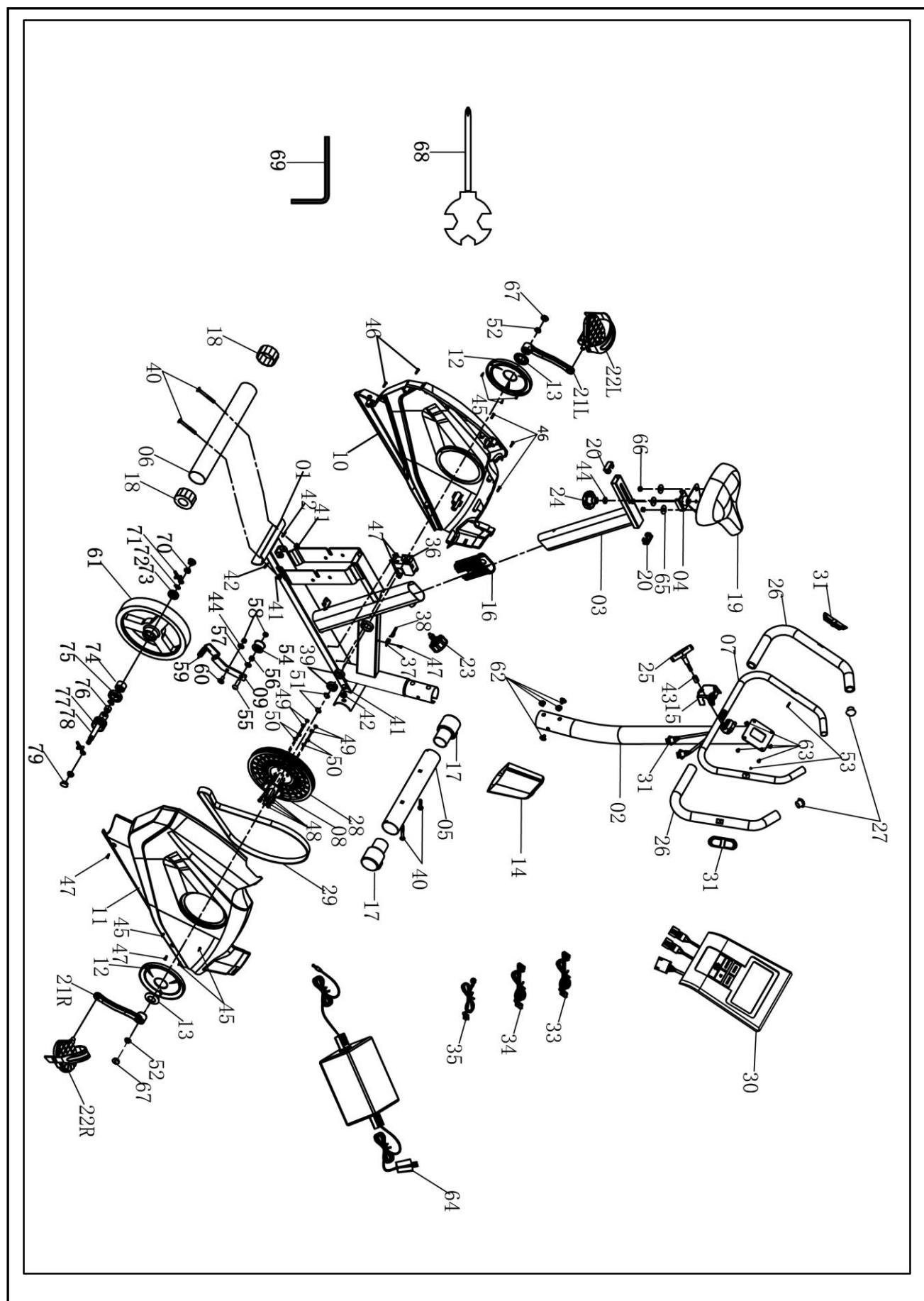
Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.

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. Informati toti utilizatorii acestui produs cu privire la precautii si utilizarea aparatului.

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. Exercitiul excesiv sau incorrect poate dauna sanatatii dvs. Opriti-vla 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 covor de protectie dedesupt. 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. Siguranta acestui produs poate fi mentinuta doar daca este verificat in mod regulat, daca prezinta semne de uzura sau deteriorare.
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 nu este potrivit pentru uz terapeutic.
10. Atentie cand ridicati sau mutati bicicleta, pentru a nu va accidenta.
11. Toate componente mobile trebuie verificate saptamanal. Daca este vreo piesa defecta sau uzata inlocuiti-o imediat.

DESEN



LISTA COMPONENTE

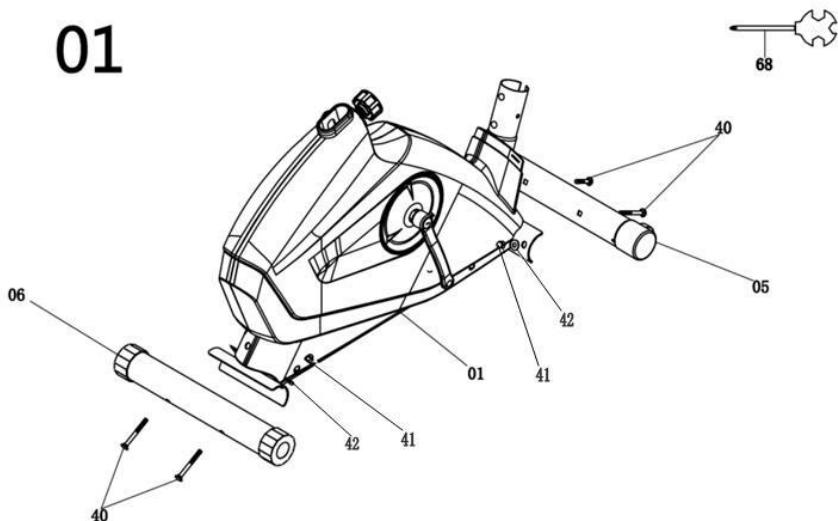
ITEM S	DENUMIRE	BUC.	ITEMS	DENUMIRE	BUC.
01	Cadru principal	1	42	Saiba	8
02	Tub vertical	1	43	Cashing	1
03	Tub suport	1	44	Saiba plata	2
04	Suport sa	1	45	Surub M3*10	6
05	Stabilizator anterior	1	46	Surub M4*15	5
06	Stabilizator posterior	1	47	Surub M4*15	9
07	Ghidon	1	48	Surub M6*18	4
08	Placa curea	1	49	Capace M6	6
09	Oppression wheel slices	1	50	Saiba	6
10	Carcasa L	1	51	Inel siguranta φ17	2
11	Carcasa R	1	52	Piulita cu flansa	2
12	Disc	2	53	Surub M4 * 20	2
13	Distantier	2	54	Bucsa	1
14	Suport calculator	1	55	Surub M10 * 35	1
15	Capac fixare ghidon	1	56	Invelis φ14 * φ10.5 * T5.5	1
16	Manson 40 * 30 * 70 80 rpm	1	57	Garnitura φ14 * φ10.5 * T1.0	3
17	Capace stabilizator anterior	2	58	Capace M10 * T8	2
18	Capace stabilizator posterior	2	59	Arc	1
19	Sa	1	60	Surub	1
20	Capac	2	61	Volanta	1
21L	Brat pedalier stang	1	62	Surub M5 * 10	4
21R	Brat pedalier drept	1	63	Surub M5 * 10	4
22L	Pedala stanga	1	64	Adaptor	1
22R	Pedala dreapta	1	65	Saibe plate φ20 * φ8.5 * T1.5	3
23	Rotita de reglare	1	66	Capace M8	4
24	Rotita de reglare	1	67	Capace M8 * 7t	2
25	Piesa in forma de T	1	68	Chei 13-14-15	1
26	Spuma ghidon	2	69	Chei hexagonala L 5 #	1
27	Capace ghidon	2	70	Piulita cu flansa 3/8 "-26	2
28	Roata	1	71	Grup suruburi	2
29	Curea	1	72	Opritor exterior	2
30	Calculator	1	73	Rulment 6001	2
31	Senzori puls	2	74	Rulment HF2016	1
32	Cablu senzori puls	2	75	Rulment6904	1
33	Cablu superior	1	76	Powder metallurgy	1
34	Cablu inferior	1	77	Rotita	1
35	Cablu alimentare	1	78	Ax volanta	1
36	Placa circuit	1	79	Capac surub	2
37	Dop	1			
38	Fir senzor	2			
39	Rulment	2			
40	Surub	4			
41	Piulita	1			

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

PAS 1

Fixati stabilizatorul anterior (05) si stabilizatorul posterior (06) la cadrul principal (01) cu ajutorul a 4 seturi de suruburi (40), saibe curbate (42) si piulite (41) – vezi figura de mai jos.

01

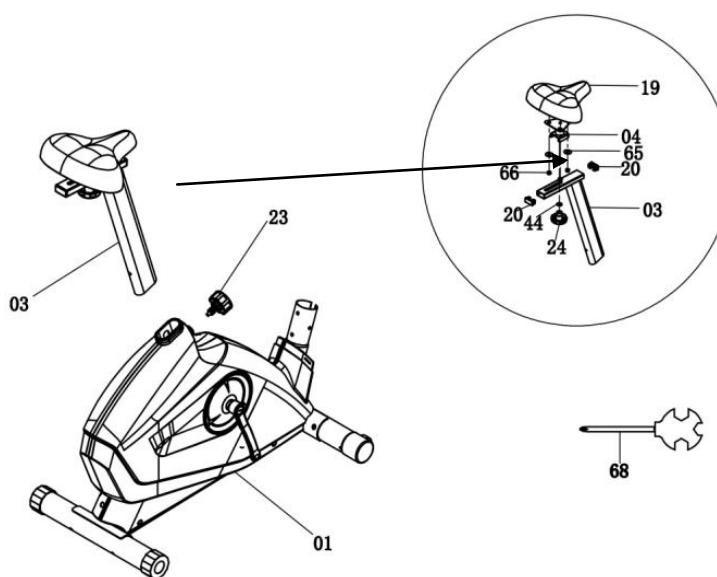


PAS 2

Slabiti rotita de ajustare (23), apoi inserati tubul de suport (03) in cadrul principal (01), alegeti inaltimea dorita, aliniati gaurile apoi strangeti ferm rotita de ajustare (23).

Scoateti saibele plate (65) si capacele (66) de sub scaun, apoi fixati scaunul (19) pe suport (04) si strangeti cu saibe si piulite. Insurubati strans rotita de ajustare (24).

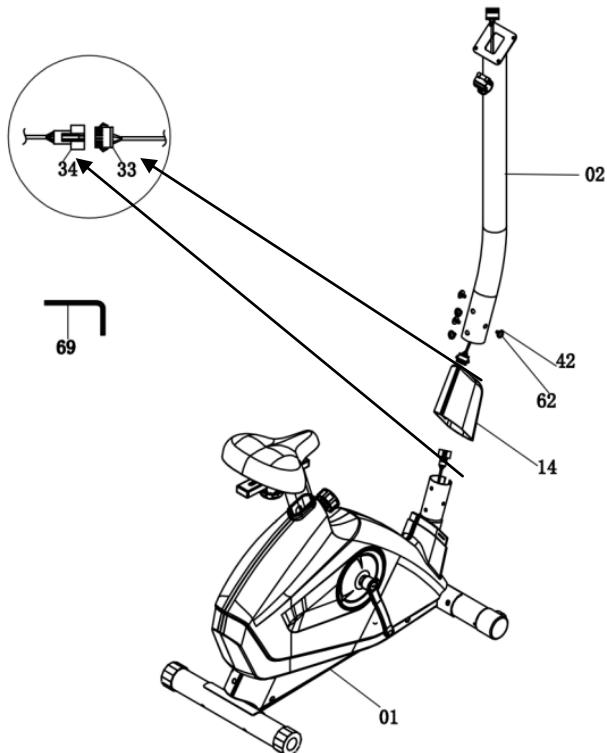
02



PAS 3

Intai asezati capacul decorativ (14) sub tubul vertical (02), apoi inserati tubul vertical (02) in cadrul principal (01); conectati cablul (33) cu cablul (34), aliniati gaurile tubului si strangeti suruburile (62) saibele (42), cu o cheie hexagonala (69).

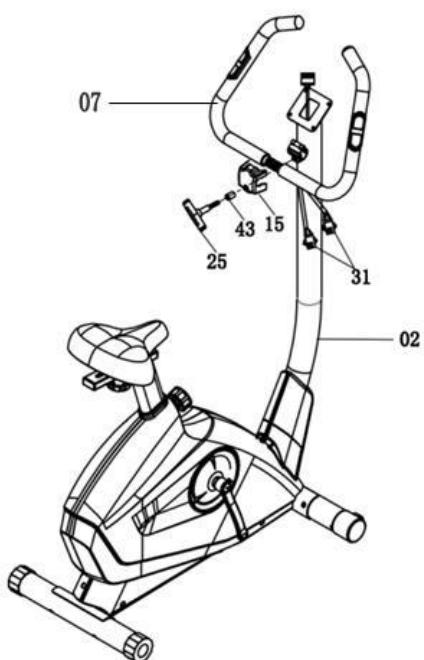
03



PAS 4

Fixati ghidonul (07) la tubul vertical (02) cu ajutorul capacului (15) si strangeti folosind piesa in forma de T (25).

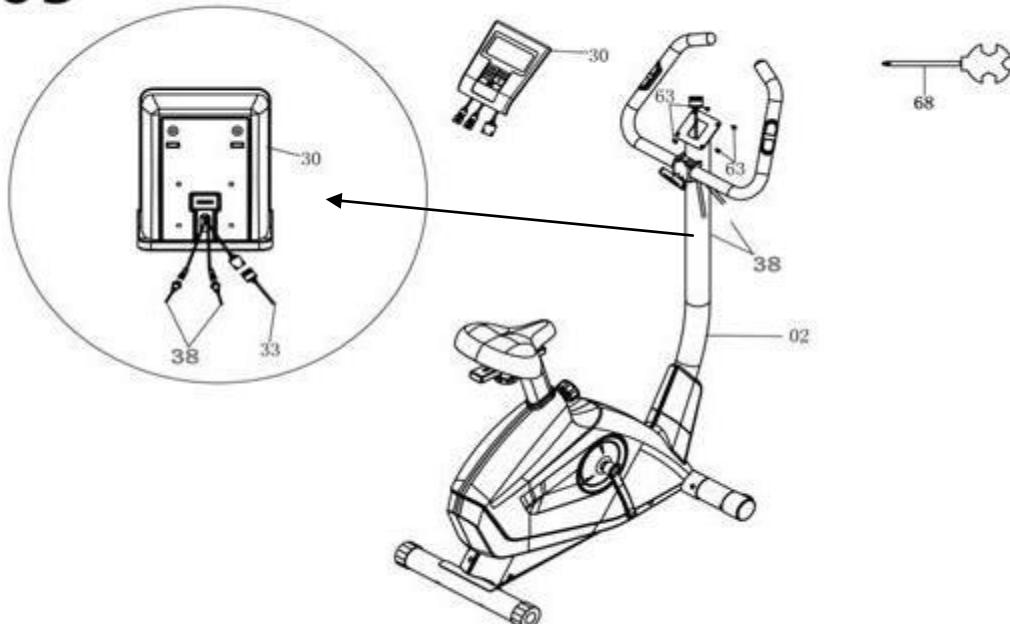
04



PAS 5

Fixati calculatorul (30) la tubul vertical (02), strangeti cu cele 4 suruburi (63) folosind cheia (68). Conectati cablurile senzorilor (38) cu cablurile calculatorului.

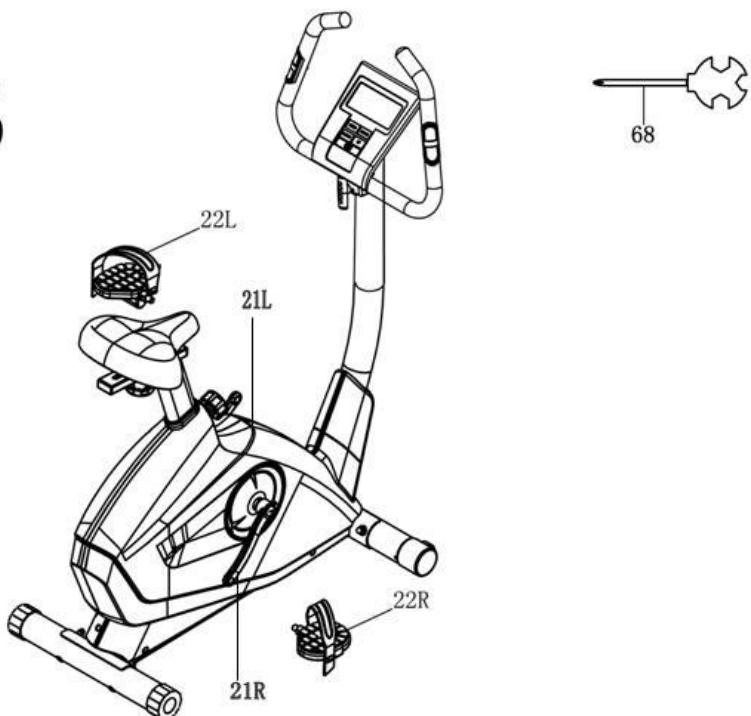
05



PAS 6

Infiletati pedala stanga (22L) la bratul pedalier stang (21L) in sensul invers al acelor de ceas. Infiletati pedala dreapta (22R) la bratul pedalier drept (21R) in sensul acelor de ceas. Daca nu respectati pasii de mai sus puteti deteriora pedalele si bratele pedaliere.

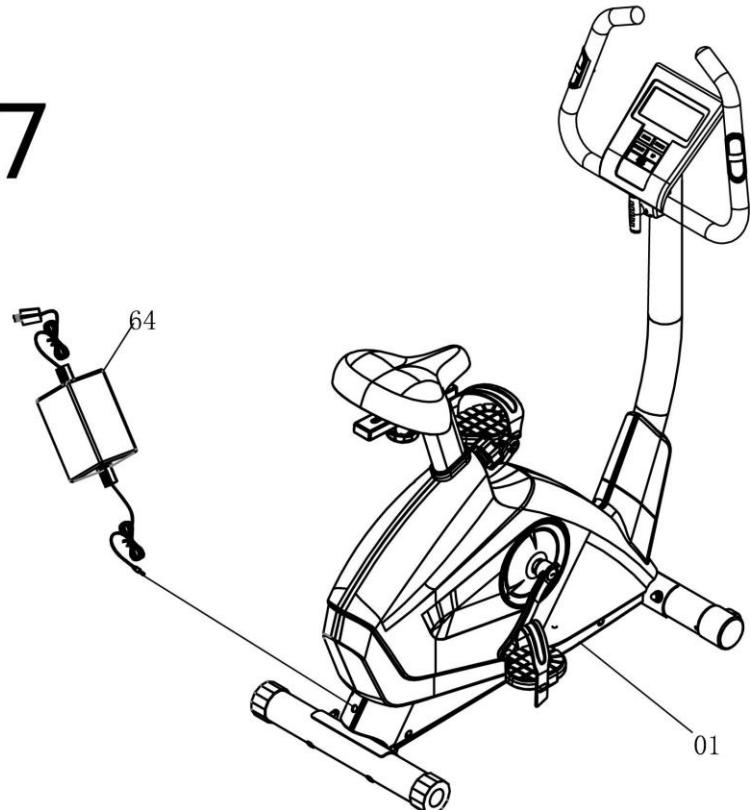
06



PAS 7

Inserati adaptorul (64) in cadrul principal (01) – vezi figura.

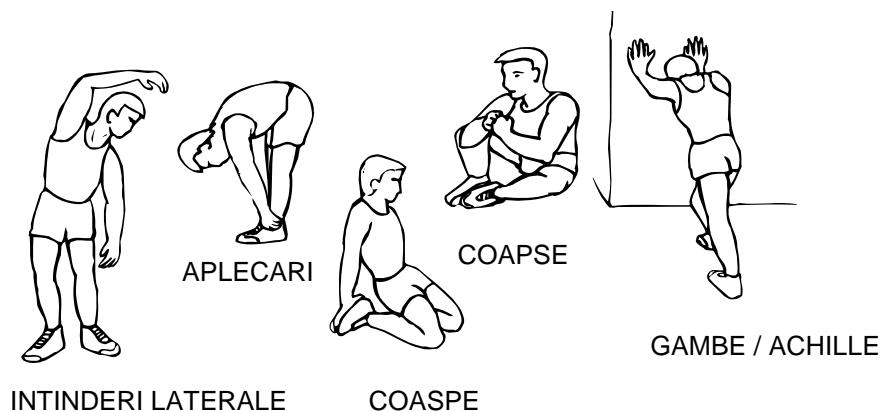
07



EXERCITII

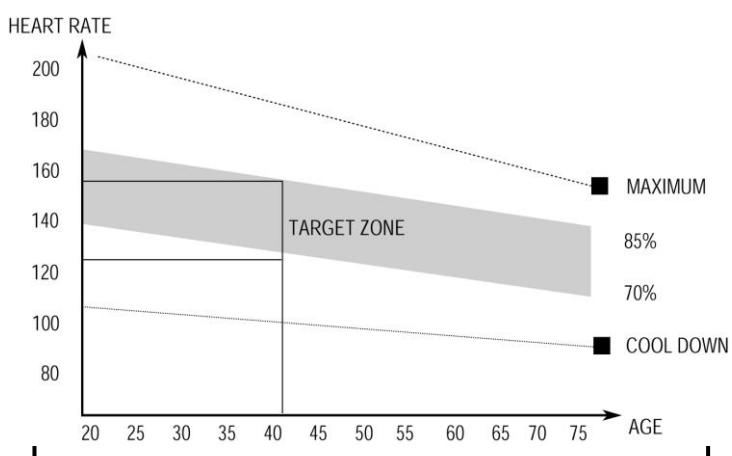
1. Faza de incalzire

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-v-a.



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 scaunului poate fi ajustata daca slabiti rotita de reglare si trageți scaunul in sus sau in jos.

Dupa alegerea inaltimii dorite strangeti ferm rotita de reglare.

1. Monitorul porneste daca apasati orice buton sau incepeti sa pedalati.
2. Daca monitorul nu afiseaza corespunzator, scoateti bateriile si introduceti-le din nou.
3. Specificatii baterii:1.5V UM-3 sau AA (2 buc).