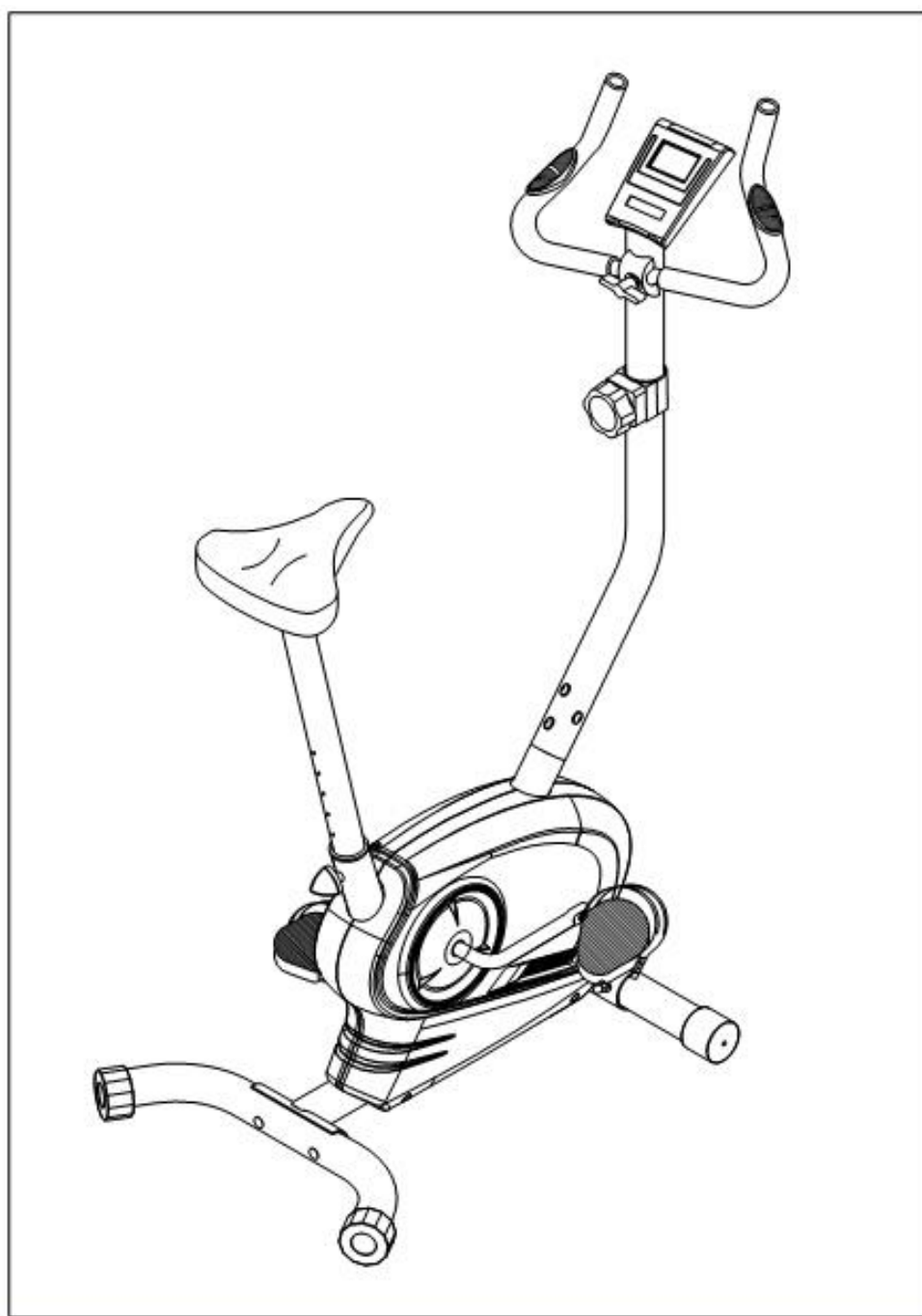


Bicicletă Magnetică SCUD Yank

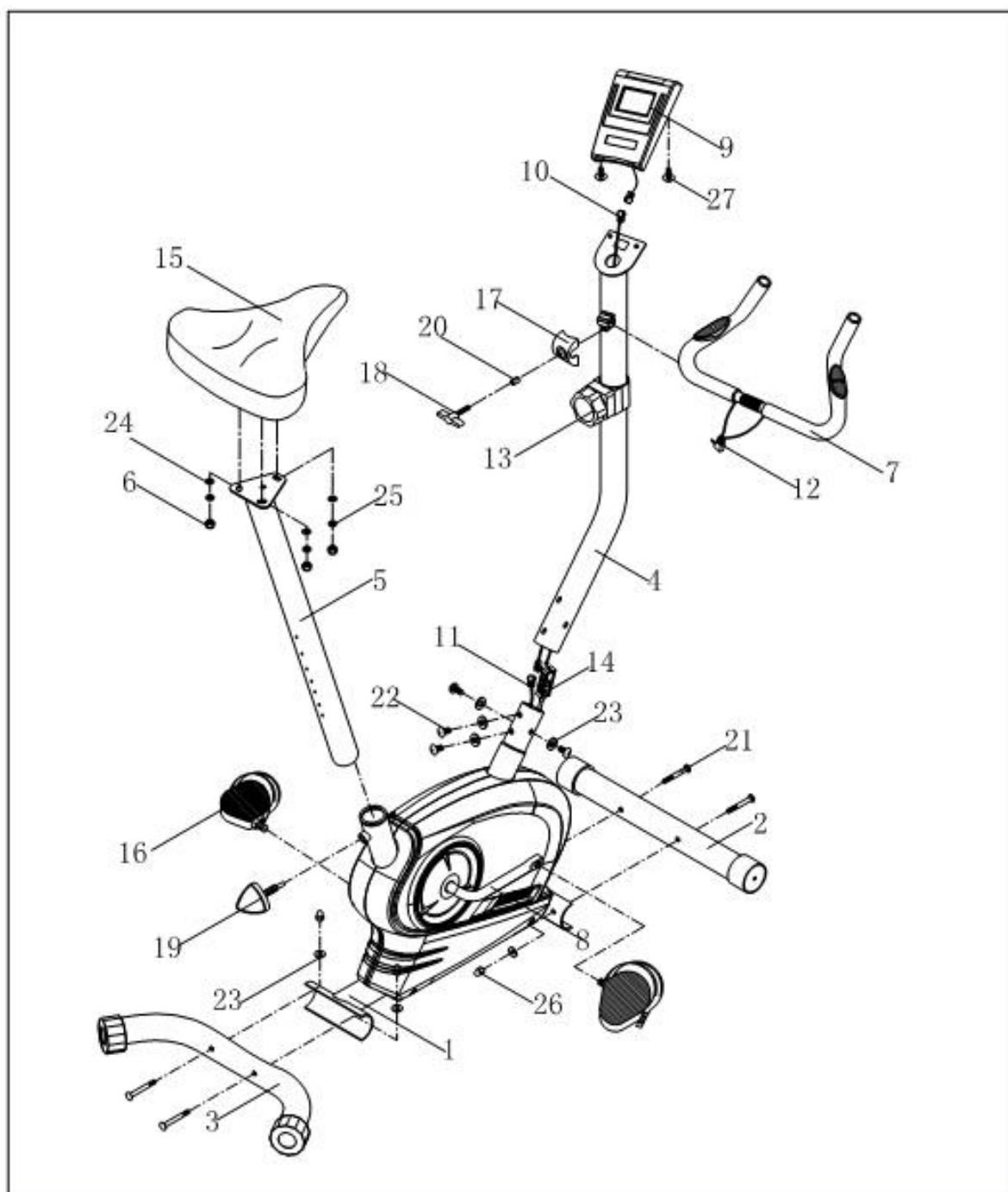


Informații importante privind siguranța

Vă rugăm să păstrați acest manual într-un loc sigur pentru referință.

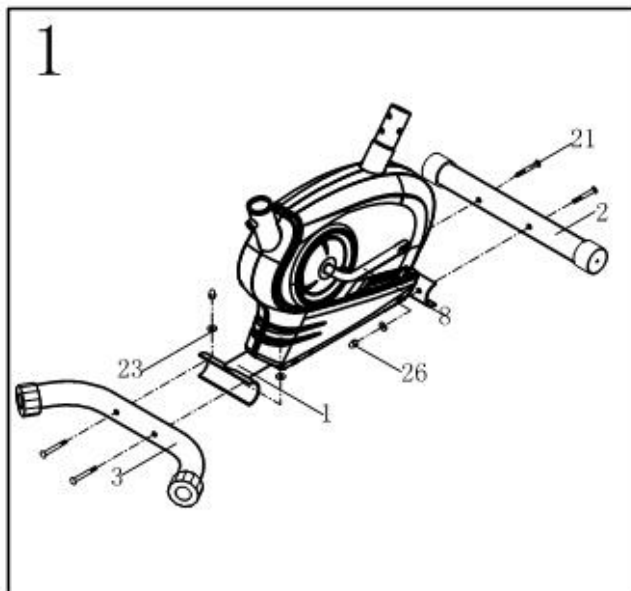
1. Este important să citiți întregul manual înainte de asamblarea și utilizarea echipamentului. Utilizarea sigură și eficientă poate fi realizată numai dacă echipamentul este asamblat, întreținut și utilizat în mod corespunzător. Este responsabilitatea dvs. să vă asigurați că toți utilizatorii sunt informați cu privire la toate avertismentele și precauțiile.
2. Înainte de începerea oricărui program de exerciții, trebuie să vă adresați medicului pentru a afla dacă aveți orice fel de afecțiuni fizice sau de sănătate care ar putea crea un risc pentru sănătatea și siguranța dvs. sau vă pot împiedica să utilizați echipamentul în mod corespunzător. Sfatul medicului dumneavoastră este esențial dacă luați medicamente care afectează ritmul cardiac, tensiunea arterială sau nivelul colesterolului.
3. Fiți conștienți de semnalele corpului. Exercițiul incorect sau excesiv vă poate afecta sănătatea. Opiți exercițiul dacă prezentați oricare dintre următoarele simptome: Durere, senzație de strângere în piept, bătaii neregulate ale inimii, dificultăți de respirație extreme, senzație de lumină, amețală sau greață. Dacă prezentați oricare dintre aceste afecțiuni, consultați-vă medicul înainte de a continua programul de exerciții fizice.
4. Păstrați copiii și animalele de companie departe de echipament. Echipamentul este destinat exclusiv pentru adulți.
5. Utilizați echipamentul pe o suprafață solidă și plană cu un capac de protecție pentru podeaua sau covorul dvs. Pentru siguranță, echipamentul trebuie să aibă cel puțin 0,5 metri de spațiu liber în jurul acestuia.
6. Înainte de a utiliza echipamentul, verificați dacă piulițele și șuruburile sunt bine strânse. Unele piese, cum ar fi pedalele, etc, se pot slăbi cu timpul.
7. Nivelul de siguranță al echipamentului poate fi menținut numai dacă este examinat în mod regulat pentru deteriorare și / sau uzură.
8. Utilizați întotdeauna echipamentul așa cum este indicat. Dacă găsiți componente defecte în timpul montării sau verificării echipamentului sau dacă auziți un zgomot neobișnuit care provine de la echipament în timpul utilizării, opriți-l. Nu utilizați echipamentul până când problema nu a fost corectată.
9. Purtați haine adecvate în timpul utilizării echipamentului. Evitați purtarea de haine largi care pot fi prinse în echipament sau care pot restricționa sau împiedica mișcarea.
10. Echipamentul a fost testat și certificat conform EN957 în clasa H.C. Potrivit numai pentru uz casnic. Greutatea maximă a utilizatorului este de 100 kg. Frânarea este independentă de viteză.
11. Echipamentul nu este potrivit pentru utilizare terapeutică.

12. Trebuie să aveți grijă când ridicați sau mutați aparatul astfel încât să nu vă răniți spatele. Utilizați întotdeauna tehnici adecvate de ridicare și / sau folosiți asistență.
13. Serviciul de asistență tehnică: contactați unitatea unde ați achiziționat produsul, prezentând chitanța de achiziție.



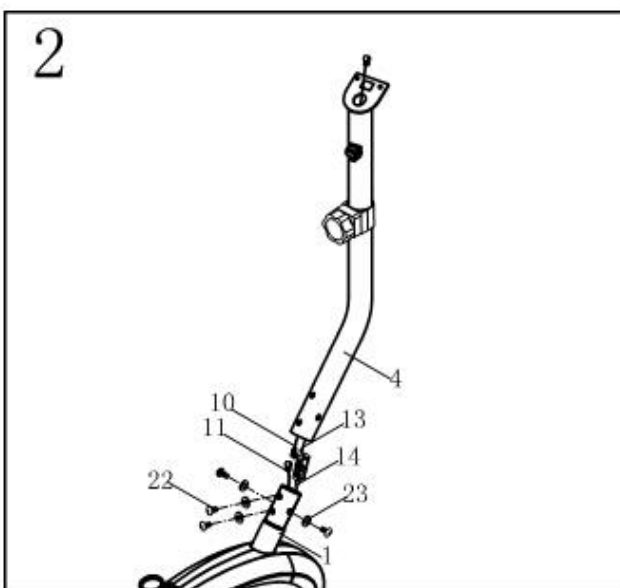
NR.	DESCRIERE	BUC.
1	Cadru Principal	1
2	Stabilizator Frontal	1
3	Stabilizator Spate	1
4	Suport Ghidon	1
5	Suport Șa	1
6	Șurub M8	3
7	Ghidon	1
8	Transmisie	1
9	Calculator	1
10	Fir superior Calculator	1
11	Fir inferior Calculator	1
12	Cablu senzori puls	1
13	Cablu superior Tensionare	1
14	Cârlig inferior Tensionare	1
15	Șa	1
16	Pedale (D+S)	1 Set
17	Capac acoperire	1
18	Mâner	1
19	Mâner strângere triunghiular	1
20	8*13*22 Tub Plastic	1
21	Șurub M8*60mml	4
22	Șurub M8*15mm*1.25	4
23	Șaibă Arcuită 8*21*2	8
24	Șaibă	3
25	Șaibă Grover	3
26	Piulițe capac M8	4
27	Șurub	2

INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE



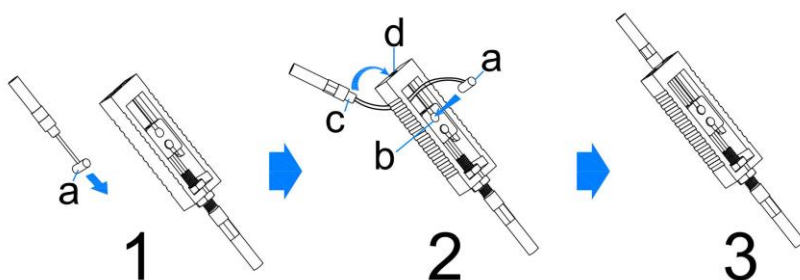
PASUL 1

Atașați cele două stabilizatoare (2) & (3) la cadrul principal (1) folosind patru seturi de șaibe (23) Șuruburi (26) și șurub M8 * 60 (21).



PASUL 2

Luați postul frontal și conectați firul superior al computerului (10) cu firul inferior al computerului (11). Apoi conectați partea inferioară a cablului superior de tensionare (13) la cârligul inferior (14). Glisați postul frontal (4) în carcasa postului anterior și apoi fixați cu patru seturi de șuruburi (22) M8 x 15 mm și șaibe (23). Asigurați-vă să nu prindeți niciun fir când efectuați montajul.



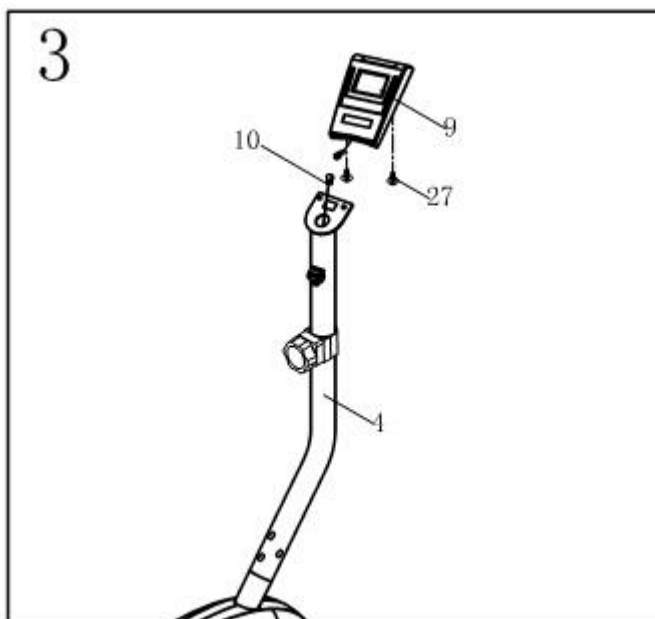
Atenție Speciala la:

Conectarea (13), (14)

1) Puneți pinul (a) înăuntru

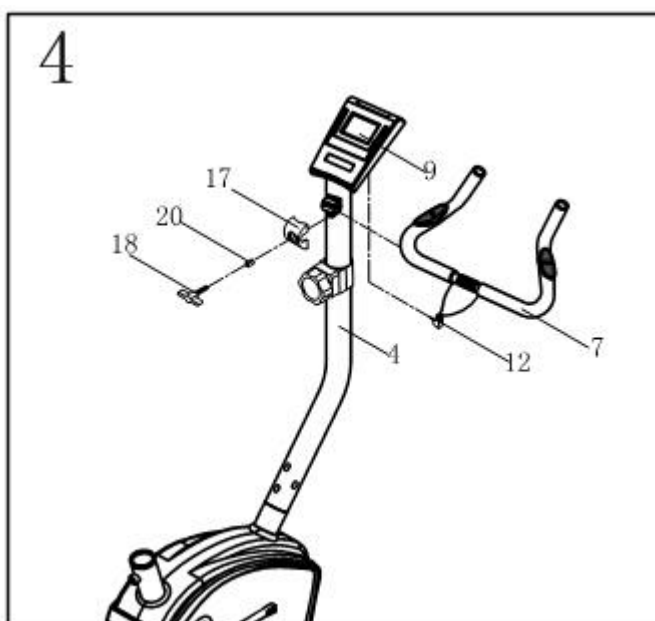
2) Trageți firul pinului (c) prin canel (d)

3) asigurați-vă că pinul (a) este bine așezat în locașul (b) și că firul pinului nu va ieși din canel (d) după asamblare.



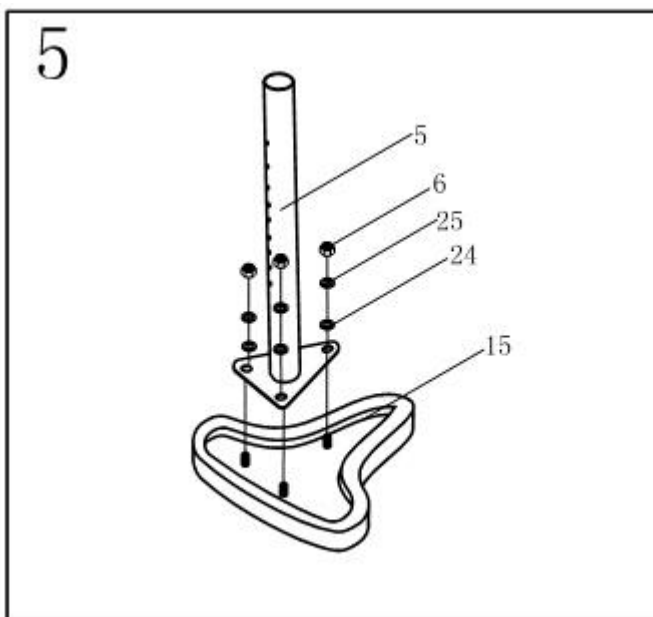
PASUL 3

Introduceți cablul computerului (10) în calculator (9). Fixați calculatorul (9) în suportul computerului. Acum, echipamentul dvs. este gata de utilizare.



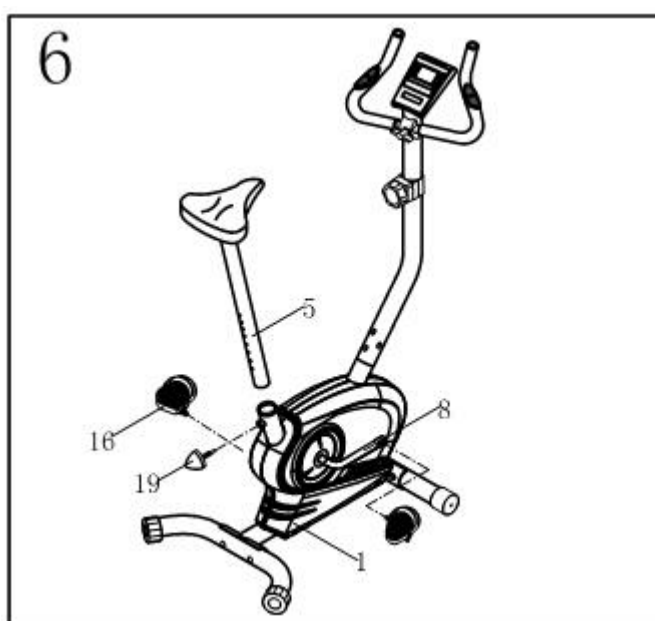
PASUL 4

Păstrați cablul senzorului de mână afară. Apoi puneți ghidonul (7) pe suportul mâinii (4) și fixați-l cu mânerul cu șurub (18), tubul din plastic (20) și capacul plăcii (17). Cablul senzorului de puls (7) în calculator (9).



PASUL 5

Fixați șaua (13) pe suportul de șa (5), folosind cele 3 șaibe (24), 3 șaibe grover (25) și 3 piulițe nylon (6), localizate sub șa.



PASUL 6

Puneți suportul șa (5) în capacul de plastic (1).

Atașați pedalele (16) la transmisie.

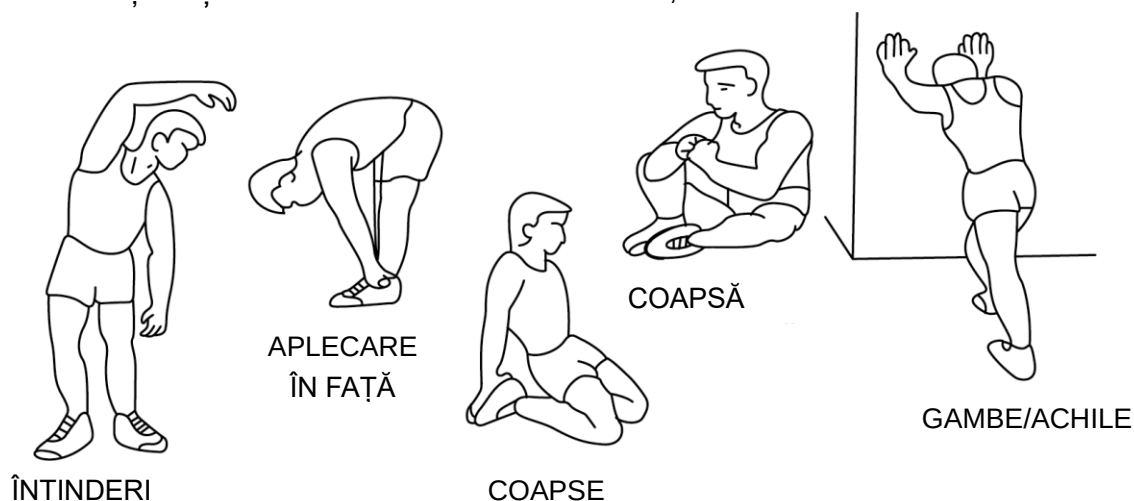
Acum, echipamentul dvs. este gata de utilizare.

INSRUȚIUNI EXERCIȚII

Utilizarea Bicicletei Magnetice vă va oferi mai multe beneficii, va îmbunătăți condiția fizică, tonifia musculatura și în combinație cu dieta vă va ajuta să scădeți în greutate.

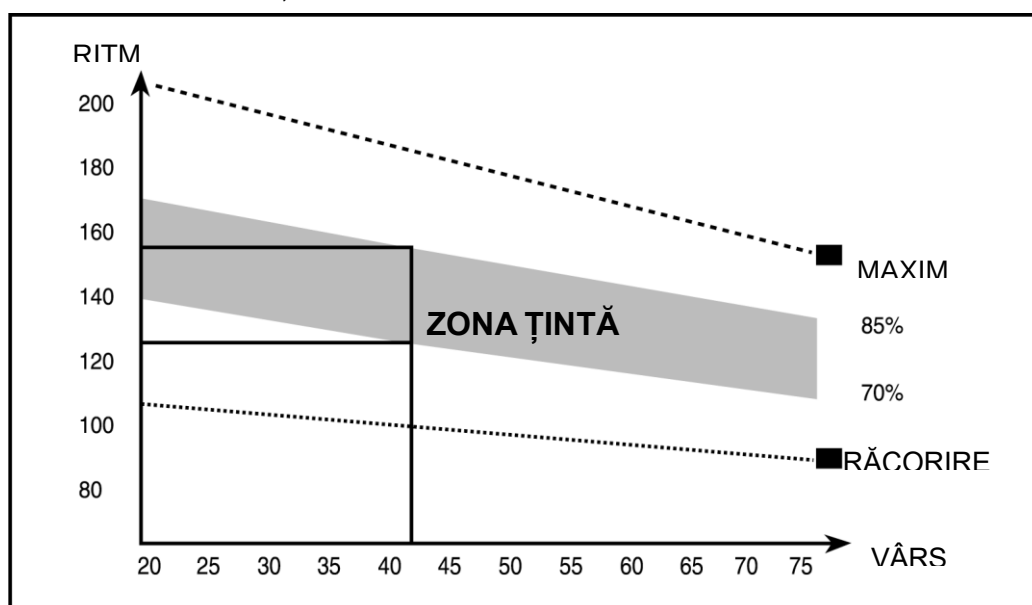
1. Faza de Încălzire

Această etapă ajută la circulația sângelui în întregul corp, iar mușchii funcționează corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Este recomandabil să faceți câteva exerciții de întindere așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere ar trebui să fie ținută timp de aproximativ 30 de secunde, să nu vă forțați sau să vă smuciți mușchii într-o întindere - dacă doare, STOP.



2. Faza de Exerciții

Aceasta este etapa în care depuneți efortul. După o utilizare regulată, mușchii din picioare vor deveni mai flexibili. Lucrați în ritmul propriu, dar este foarte important să mențineți un ritm constant tot timpul. Rata de lucru ar trebui să fie suficientă pentru a ridica bătăile inimii în zona țintă prezentată în graficul de mai jos.



Această fază ar trebui să dureze maxim 12 minute, deși majoritatea persoanelor încep la 15-30 minute.

3. Faza de Răcorire

Această etapă este pentru a vă lăsa sistemul cardio-vascular și mușchii să se odihnească. Această etapă este o repetare a încălzirii cu reducerea ritmului, continuați pentru aproximativ 5 minute. Exercițiile de întindere ar trebui să fie repetate, reamintind din nou să nu forțați sau să vă smuciți mușchii în întindere. Pe măsură ce vă adaptați, este posibil să aveți nevoie să vă antrenați mai mult și mai dificil. Este recomandabil să vă antrenați de cel puțin de trei ori pe săptămână și, dacă este posibil, să vă desfășurați antrenamentele în mod egal pe parcursul săptămânii.

4. Detector de defecțiuni

1. Dacă nu primiți numere care apar pe computer, asigurați-vă că toate conexiunile sunt corecte.

TONIFIEREA MUSCULARĂ

Pentru a vă tonifica mușchii în timpul Ciclului de exerciții va trebui să aveți rezistența stabilită destul de ridicată. Acest lucru va pune mai multă presiune asupra muschilor picioarelor și poate însemna că nu vă puteți antrena atâta timp cât doriți. Dacă încercați, de asemenea, să vă îmbunătățiți tonusul, trebuie să modificați programul de antrenament. Trebuie să vă antrenați în mod normal în fazele de încălzire și răcire, însă spre sfârșitul fazei de exercițiu ar trebui să creșteți rezistența, făcând ca picioarele să lucreze mai mult. Va trebui să reduceți viteza pentru a vă menține ritmul cardiac în zona țintă.

PIERDERE GREUTATE

Factorul important aici este cantitatea de efort pe care o depuneți. Cu cât lucrați mai mult și mai mult, cu atât veți consuma mai multe calorii pe care le veți arde. Efectiv, acest lucru este același ca și cum v-ați antrena pentru a vă îmbunătăți tonusul, diferența este scopul.

UTILIZARE

Înălțimea scaunului poate fi reglată prin scoaterea manerului de reglare și ridicarea sau coborârea scaunului. Există 7 găuri în postul scaunului care permit o gamă de înălțimi. După ce a fost aleasă înălțimea corectă, remontați mânerul de reglare și strângeți. Mânerul de control al tensiunii vă permite să modificați rezistența pedalelor. O rezistență ridicată face mai dificil pedalatul, o rezistență scăzută ușurează pedalatul. Pentru cele mai bune rezultate ajustați tensionarea în timp ce utilizați bicicleta

Monitor de serie

SPECIFICAȚII

TIMP(TMR).....	00:00-99:59 MIN
VITEZĂ(SPD).....	0.0-99.9KM/H
DISTANȚĂ (DST)	0.00-999.9KM
CALORII (CAL)	0-9999KCAL
PULS.....	40-240BPM

FUNCȚIA DE BAZĂ:

MODE: Această tastă vă permite să selectați și să blocați o anumită funcție dorită.

RECUPERARE: Apăsați pentru a porni sau opri funcționarea funcțiilor.

SET: Tasta vă permite să alegeți o valoare țintă pentru TIME.

DISTANTA, CALORIILE & PULSUL.

RESET: Resetați valoarea la zero apăsând tasta.

PROCEDURI DE OPERARE:

1. AUTO ON/OFF:

▲ Sistemul se aprinde când este apăsată orice tastă sau când primește o intrare de la senzorul de viteză.

▲ Procesorul se oprește automat când senzorul de viteză nu are semnal de intrare sau nu este apăsată nici o tastă timp de aproximativ 4 minute.

2. RESET:

Unitatea poate fi resetată prin schimbarea bateriilor sau prin apăsarea butonului RESET timp de 3 secunde.

3. CUM PRESETAȚI TIMP, DISTANȚĂ, PULS ȘI CALORII:

Apăsați tasta MODE până când marcareile de funcții care vor fi presetate vor clipi.

Apăsați tasta MODE odată ce marca de funcții nu mai clipește.

Apoi, alegeți valoarea pe care doriți să o exersați prin intermediul tastei SET.

Când senzorul de viteză are un semnal de intrare, monitorul va începe să contorizeze.

Acesta va emite un beep timp de 10 secunde pentru a indica finalizarea antrenamentului prestabilit, apăsați orice tastă pentru a opri beepul.

Dacă datele nu sunt presetate, orice dată a funcției se va aduna.

TIME: Timpul de exercitare va fi afișat apăsând butonul MODE. Apăsați până când apare TMR.

SPEED: Viteza curentă va fi afișată apăsând tasta MODE până apare DST.

DISTANȚA: Distanța fiecărui antrenament va fi afișată apăsând tasta MODE până apare dst.

PULSE: Ritmul cardiac curent al utilizatorilor este afișat în batai pe minut (BPM) apăsând tasta MODE până când apare PULSE, puneți palmele mâinilor pe ambele plăcuțe de contact și așteptați 30 de secunde pentru citirea cea mai precisă.

CALORIILE: Calorii arse vor fi afișate apăsând tasta mod până când apare marca cal.

SCAN: Afișarea automată a următoarelor funcții în ordinea prezentată:

TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES(repeat)

4. BATTERY

Acest monitor utilizează două baterii "AA" sau "AG" 13. Puteți înlocui bateriile din partea din spate a unității.