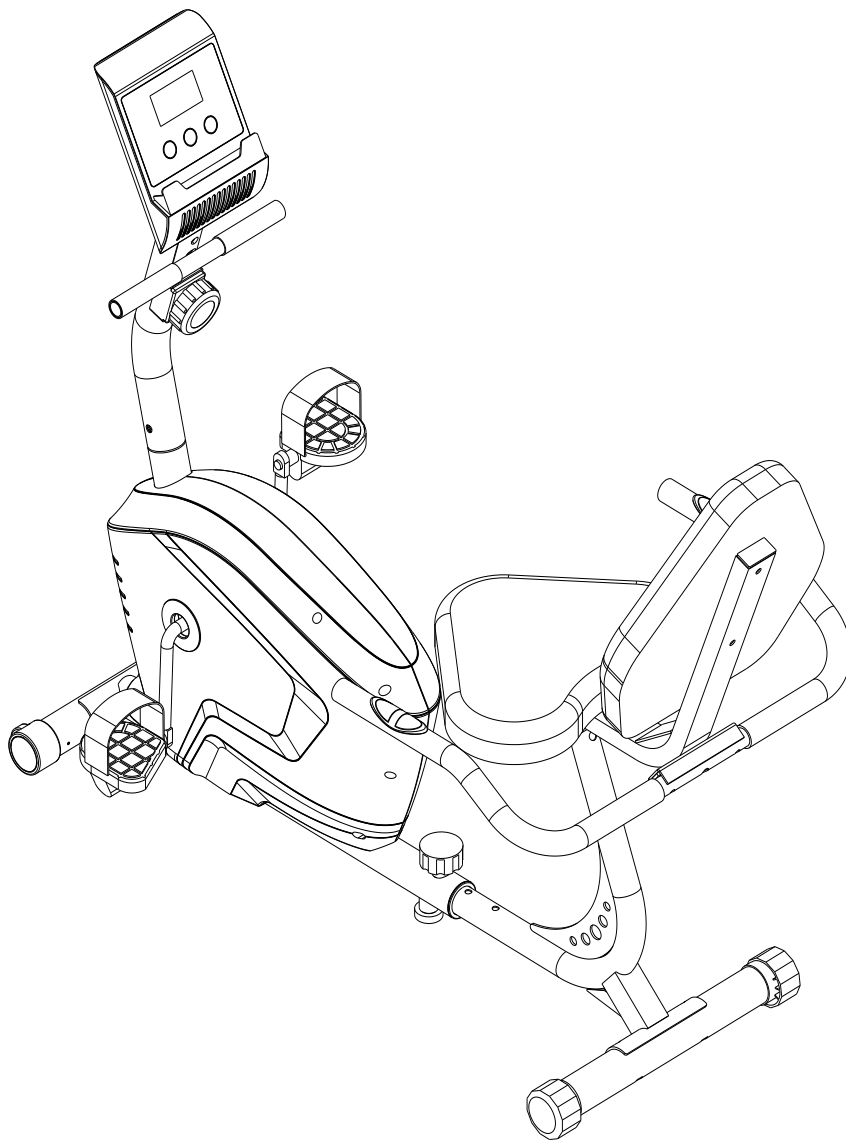


# ***MANUAL DE UTILIZARE***

## **Bicicleta Orizontala SCUD H8**



**IMPORTANT:**

Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs.

Păstrați acest manual de utilizare pentru referințe viitoare. Specificațiile acestui produs pot varia de la această fotografie, pot fi modificate fără notificare.

# INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ IMPORTANTE

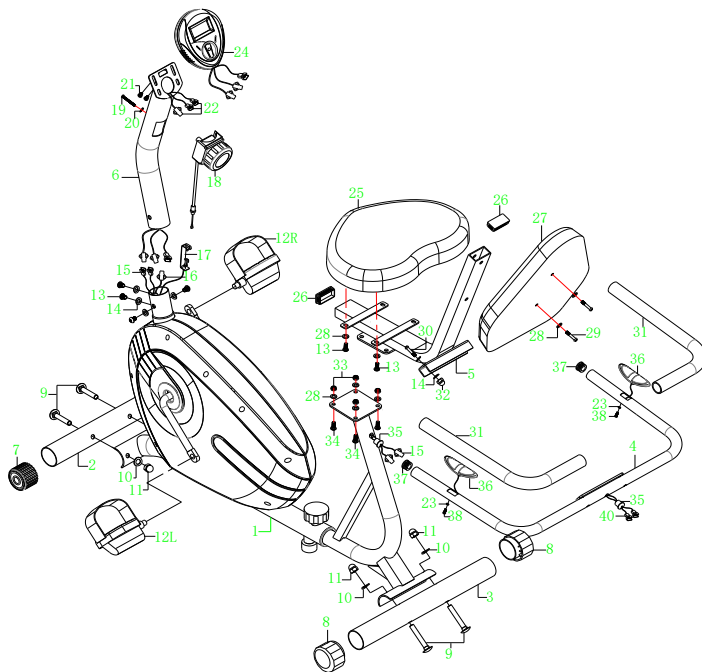
**Măsurile de precauție de bază trebuie să fie întotdeauna respectate, inclusiv următoarele instrucțiuni de siguranță când utilizați acest echipament. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizarea acestui echipament.**

1. Citiți toate instrucțiunile și urmați-le cu atenție înainte de a utiliza acest echipament. Asigurați-vă că echipamentul este asamblat și strâns corespunzător înainte de utilizare.
2. Înainte de exercițiu, pentru a evita rănirea mușchilor, exercițiile de încălzire sunt recomandate.
3. Asigurați-vă că toate piesele nu sunt deteriorate și fixate bine înainte de utilizare echipamentul trebuie să fie așezat pe o suprafață plană atunci când se utilizează. Folosind un covor, acoperirea pardoselii sau carpetei este recomandată.
4. Utilizați haine și încălțăminte adecvate atunci când utilizați acest echipament; nu purtați haine care s-ar putea prinde în orice parte a echipamentului.
5. Nu încercați alte lucrări de întreținere sau reglaje decât cele descrise în acest manual. Dacă apar probleme, întrerupeți utilizarea și consultați distribuitorul local.
6. Nu lăsați ganterele să cadă liber la sol. Deteriorarea produsului și posibilele vătămări corporale pot apărea.
7. Nu utilizați echipamentul în aer liber. Nu este un model comercial.
8. Acest echipament este destinat numai uzului casnic.
9. Acest echipament ar trebui să fie utilizat numai de o singură persoană pe rând.
10. Dacă simțiți dureri în piept, greață, amețală sau respirație scurtă, trebuie să vă opriți imediat de la exerciții și să vă consultați medicul înainte de a continua.
11. Trebuie să aveți grijă să montați sau să demontați echipamentul.
12. Nu permiteți copiilor să folosească sau să se joace pe echipament. Păstrați copiii și animalele de companie departe de echipament în timpul utilizării. Această mașină este concepută numai pentru adulți. Spațiul minim necesar pentru o funcționare sigură este de cel puțin doi metri.
13. Capacitatea maximă de greutate pentru acest produs este de 120kgs.

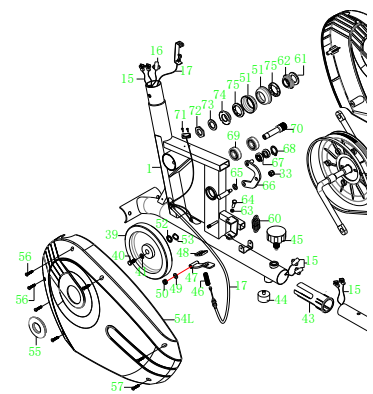
**AVERTIZARE:** Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul. Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care au peste 35 de ani sau care au probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness.

**PRECAUȚII:** Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest Manual de utilizare pentru referințe ulterioare.

# IMAGINE DE ANSAMBLU



# IMAGINE DE ANSAMBLU



# LISTA COMPONENTE

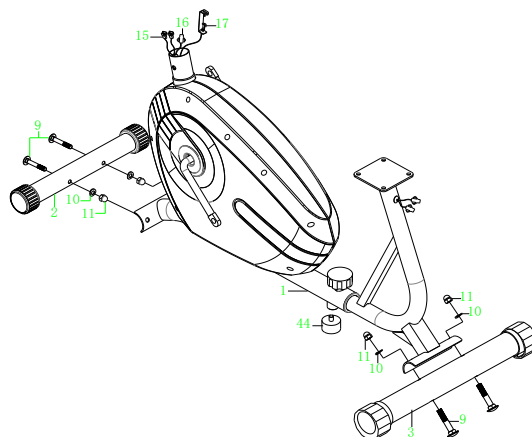
Nr.	Descriere	Buc	Nr.	Descriere	Buc
1	Cadru Principal	1	33	Piulita Nylon M8	5
2	Stabilizator Frontal	1	34	Surub Hexagonal M8×20	4
3	Stabilizator Spate	1	35	Mufa Fir Φ12	2
4	Ghidon Spate	1	36	Senzor Puls Mana cu Fir L=600mm	2
5	Suport Spatat	1	37	Capac Pentru Ghidon	2
6	Suport Fata	1	38	Surub Cruce ST4.2×20	2
7	Capac Stabilizator Frontal	2	39	Roata Magnetica	1
8	Capac Stabilizator Spate	2	40	Surub Hexagonal M8×20	1
9	Surub M10×56	4	41	Saiba Plata Φ24×Φ8.0×2.0	1
10	Saiba Ondulata Φ20×Φ10× δ2.0	4	42	Rama Conexiune Spate	1
11	Piulita Capac M10	4	43	Bucsa Plastic	1
12L	Pedala Stanga (1/2)"	1	44	Perna Φ35×20	1
12R	Pedala Dreapta (1/2)"	1	45	Maner Ajustare M16×1.5	1
13	Surub Hexagonal M8×15	8	46	Arc Φ10×Φ1.0×53	1
14	Saiba Ondulata Φ8×Φ16×1.5	6	47	Suport Magnetic	1
15	Fir Senzor Extensie L=1000mm	4	48	Magnet 25×5×10	3
16	Fir cu Senzor L=750mm	1	49	Saiba Plata Φ6×Φ9×1.0	1
17	Cablu Tensionare L=650mm	1	50	Piulita Nylon M6	1
18	Maner Tensionare L=220mm	1	51	Distantier Φ55.6×16	2
19	Surub Cruce M5×50	1	52	Saiba Φ21×Φ15.2×3.0	1
20	Saiba Ondulata Φ5	1	53	Saiba pe Ax Φ15×Φ20Xδ0.3	1
21	Surub Cruce M5×10	2	54 L	Capac Lant Stanga	1
22	Fir Extensie Senzor L=550mm	3	54 R	Capac Lant Dreapta	1
23	Saiba Plata Φ5×Φ9×δ0.8	2	55	Capac Transmisie	2
24	Calculator	1	56	Surub Cruce ST4.2×25	5
25	Captuseala Sa	1	57	Surub Cruce Autoforant ST4.2×25	4
26	Capac Patrat	2	58	Scripete Curea Dintat	1
27	Suport Spate	1	59	Curea PJ6/320	1
28	Saiba Plata Φ8×Φ16×1.5	12	60	Scripete Φ20×39×δ3.2	1
29	Surub Hexagonal M8×40	2	61	Saiba Plata Φ40×2.8	1
30	Surub Hexagonal×45	2	62	Bucsa Tragere 15/16"	1
31	Burete Spuma Φ33×Φ23×500	2	63	Piulita Hexagonala M6	1
32	Piulita Capac M8	2	64	Piulita Hexagonala M6×20	1
65	Flat Washer Φ10×Φ20×2.0	1	73	Saiba Φ35×2.0	1
66	Pressure Plate	1	74	Bucsa Tragere 7/8"	1

67	Rulment 6000Z	2	75	Rulment $\Phi 44.5$	2
68	Clema $\Phi 10$	1	76	Ghidon Fix	1
69	Rulment 6002Z	2	77	Prindere Aderenta	2
70	Ax Magnetic Roata $\Phi 15 \times 86$	1	78	Capac Ghidon	2
71	Surub Cruce ST2.9 $\times$ 9.5	2	79	Surub Cruce ST4.2 $\times$ 20	2
72	Piulita 7/8"	1			

# INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

## Unealta:

*Cheie Multi Hexagonală S10-S13-S17-S19*

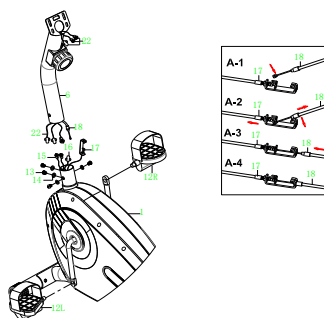


## Pasul 1: Instalare Stabilizatoare Fata Spate

Atașați stabilizatorul frontal (2) pe curba frontală a cadrului principal (1) cu două șuruburi M10 × 56 (9), două șaibe ondulate (10) și două piulițe M10 (11). Strângeți șuruburile cu Cheia Multi Hex furnizată.

Fixați stabilizatorul spate (3) în tubul ramei principale (1) cu două șuruburi M10 × 56 (9), două șaibe ondulate (10) și două piulițe cap M10 (11) strângeți cu Multi Hex furnizat.

Atașați perna (44) în partea inferioară a cadrului principal (1).



## Pasul 2: Instalare Pedale, Suport Fata

Maniverele, pedalele și pedalele sunt marcate cu "R" pentru dreapta și "L" pentru stânga.

Introduceți arborele pedalei stângi (12L) în orificiul filetat din manivela stângă. Rotiți arborele pedalei cu mâna în sens invers acelor de ceasornic până când rămâne strâns.

**Notă:** NU rotiți arborele pedalei în direcția acelor de ceasornic, făcând astfel se va deteriora.

Strângeți arborele pedalei stângi (12L) cu Multi Hex cu șurubelniță Phillips.

Introduceți arborele pedalei drepte (12R) în orificiul filetat în maneta dreaptă. Rotiți arborele pedalei cu mâna în direcția acelor de ceasornic până se înfiletează.



Strângeți arborele pedalei drepte (12R) cu Multi Hex cu șurubelniță Phillips.

### Step 3: Instalare Suport Fata

Scoateți patru șuruburi hexagonale M8 × 15 (13) și patru șaibe ondulate (14) din tubul din cadrul principal (1). Scoateți șuruburile cu cheia hexagonală S6 furnizată.

Conectați senzorul cu fir (16) și firul senzorului de extensie (15) de la cadrul principal (1) cu firul senzorului de extensie (22) de la postul frontal (6).

Puneți capătul cablului de rezistență al butonului de reglare a tensiunii (18) în dispozitivul de blocare a cablului de tensionare (17).

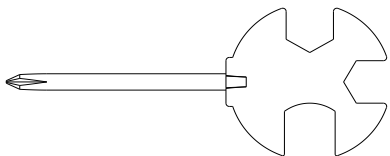
Trageți cablul de rezistență al butonului de reglare a tensiunii (18) în sus și forțați-l în slotul suportului metalic al cablului de tensiune (17).

Introduceți fittingul metalic pe cablul de rezistență al butonului de reglare a tensiunii (18) în orificiul de la capătul slotului din suportul metalic al cablului de tensionare (17).

Conectați cablul de rezistență al butonului de comandă a tensiunii (18) la cablul de tensionare (17).

Introduceți suportul frontal (6) pe tubul principal al ramei (1) și fixați-l cu patru șuruburi hexagonale M8 × 15 (13) și patru șaibe de arc (14)  $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$  care au fost scoase. Strângeți șuruburile cu cheia hexagonală S6 furnizată.

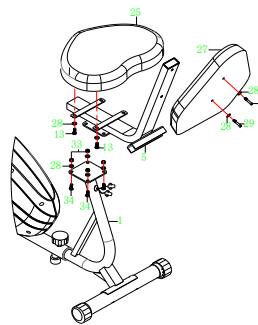
### UNEALTĂ:



Cheie Multi Hex cu șurubelniță  
Phillips S13-S14-S15



Cheie Imbus S6



## Pasul 4: Instalare Perna și Suport Spate

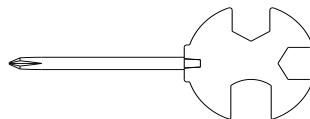
Atașați postul de sprijin pentru spate (5) pe cadrul principal (1) cu patru șuruburi hexagonale M8 × 20 (34), patru șaibe plate (28) și patru piulițe nailon M8 (33). Strângeți șuruburile și piulițele cu Multi Hex cu șurubelniță Phillips și cu cheia hexagonală S6.

Îndepărtați patru șaibe plate (28) și patru șuruburi hexagonale M8 × 15 (13) din pernă de scaun (25).

Poziționați perna scaunului (25) pe suportul de sprijin din spate (5) cu patru șuruburi hexagonale M8 × 15 (13) și patru șaibe plate (28)  $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$  (28). Strângeți șuruburile cu cheia hexagonală S6.

Atașați suportul pentru spate (27) pe suportul de sprijin din spate (5) cu două șuruburi hexagonale M8 × 40 (29) și două șaibe plate (28)  $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1,5$  (strângeți șuruburile cu cheia hexagonală S6)

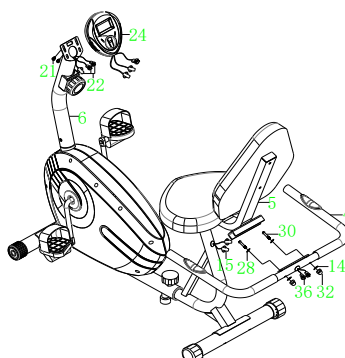
### UNEALTĂ:



*Cheie Multi Hex cu Surubelnita  
Phillips  
S13-S14-S15*



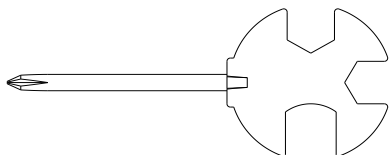
*Cheie Imbus S6*



## Pasul 5: Instalare Ghidon Spate

Instalați maneta din spate (4) pe suportul de sprijin din spate (5) cu două șuruburi hexagonale M8 × 45 (30), două șaibe plate (28), două șaibe de arc (14) Φ8 × Φ16 × 1.5 două șuruburi de cap M8 (32). Strângeți șuruburile și piulițele cu Multi Hex cu șurubelniță Phillips și cu cheia hexagonală S6. Conectați senzorul de impuls de mână cu fir (36) la firul senzorului de extensie (15).

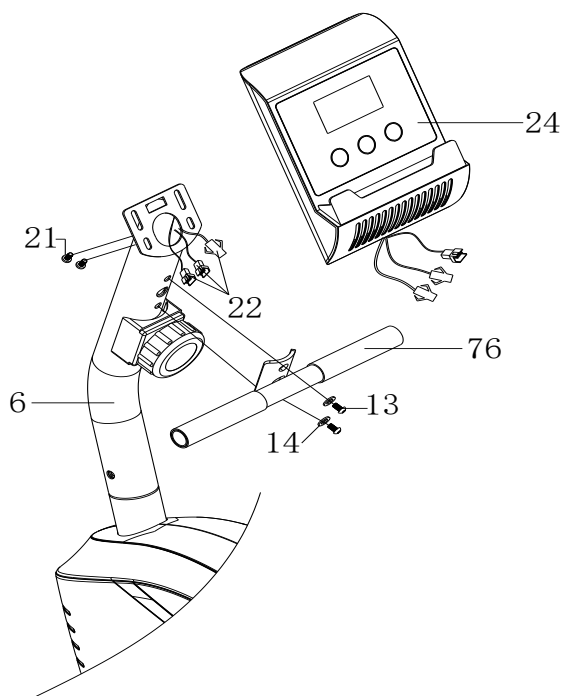
### UNELTE:



Multi Hex cu șurubelniță Phillips  
S13-S14-S15



Cheie Imbus S6



## Pasul 6:

Scoateți două șuruburi hexagonale M8 × 15 (13) și două șaibe curbe (14) Φ8 × Φ16 × 1,5 din postul frontal (6).

Atașați mânerul de fixare (76) pe postul frontal (6) cu două șuruburi hexagonale M8 × 15 (13) și două șaibe de arc (14) Φ8 × Φ16 × 1,5 care au

fost îndepărtate. Strângeți șuruburile cu cheia hexagonală S6.

Scoateți două șuruburi de captare MCP (21) din computer (24).

Conectați firul senzorului de extensie (22) cu firul care vine de la computer (24).

Atașați computerul (24) la capătul superior al Postamentului frontal (6) cu două șuruburi M5 × 10 de capăt transversale (21). Strângeți șuruburile cu Multi Hex cu șurubelniță Phillips.

## MENTENANȚĂ

### Curățare

Bicicleta poate fi curățată cu o cârpă moale curată și umedă. Nu utilizați materiale abrazive sau solvenți pe componentele din plastic. Îndepărtați transpirația de pe bicicletă după fiecare utilizare. Aveți grijă să nu existe umiditate excesivă pe panoul afișajului computerului, deoarece acest lucru ar putea duce la defecțiuni electrice sau electronice.

Mențineți bicicleta, în special consola computerului, afară din lumina directă a soarelui pentru a preveni deteriorarea ecranului.

Înainte de utilizare și în fiecare săptămână, verificați toate șuruburile și pedalele de asamblare de pe mașină pentru a vă asigura că acestea sunt strânse corespunzător.

### Depozitare

Depozitați bicicleta într-un mediu curat și uscat departe de copii.

# DEPANARE

<b>PROBLEMĂ</b>	<b>SOLUȚIE</b>
Nu există afișaj pe consola computerului.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Scoateți consola computerului și verificați dacă firul care vine de la consola computerului este conectat corespunzător la firul care vine de la postul ghidonului.</li><li>2. Verificați dacă bateriile sunt poziționate corect și arcurile bateriei sunt în contact cu bateriile.</li><li>3. Bateriile din consola computerului pot fi mort. Schimbați bateriile noi.</li></ol>
Bicicleta vobleză când este în uz	Rotiți capacul capătului stabilizatorului din spate al stabilizatorului din spate, după cum este necesar pentru a echilibra bicicleta.
Bicicleta face zgomot în timpul folosirii.	Șuruburile pot fi slăbite pe bicicletă. Inspectați toate șuruburile și strângeți eventualele șuruburi.

# RUTINĂ ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCORIRE

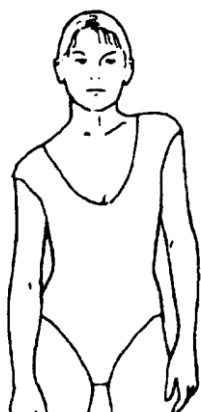
**ÎNCĂLZIREA** este o parte importantă a oricărui antrenament. Scopul încălzirii este să vă pregătiți corpul pentru exerciții și să minimalizați răniurile. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de a vă antrena. Așa ar trebui să înceapă fiecare sesiune pentru a vă pregăti corpul pentru un exercițiu mai intens, prin încălzirea și întinderea mușchilor, sporind circulația și rata de puls și oferind mai mult oxigen mușchilor.

**RĂCORIREA** la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerea în mușchii oboseți. Scopul răcoririi este de a readuce corpul la starea sa de repaus la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții. O bună răcire încetinește încet ritmul cardiac și permite sângelui să se întoarcă în inimă.

## ROTIRI CAP

Rotiți-vă capul la dreapta pentru un număr, simțind întinderea spre partea stângă a gâtului. Apoi, rotiți capul înapoi pentru un număr, întinzând bărbia până la tavan și lăsând gura deschisă.

Rotiți-vă capul la stânga pentru un număr, și în sfârșit, lăsați capul la piept pentru un număr.



## RIDICĂRI UMERI

Ridicați-vă umărul drept în sus spre ureche, pentru un număr. Apoi ridicați umărul stâng sus pentru un număr când vă coborâți umărul drept.



## ÎNTINDERI LATERALE

Deschideți brațele în lateral și continuați să le ridicați până când sunt peste cap. Atingeți brațul drept cât mai sus spre tavan, după cum puteți pentru un singur număr. Întindeți-vă partea dreaptă. Repetați această acțiune cu brațul stâng.

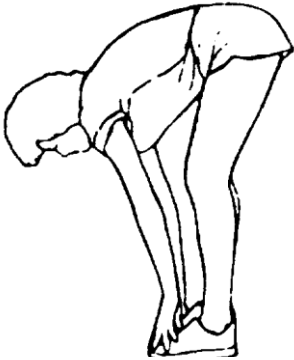


### ÎNTINDERI CVADRICEPȘI

Cu o mână împotriva unui perete pentru echilibru, ajungeți în spatele dvs. și trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Țineți apăsat pentru 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.

### ÎNTINDERI COAPSĂ INTERIOARĂ

Stați cu tălpile picioarelor împreună și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de vârf. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți poziția pentru 15 secunde.

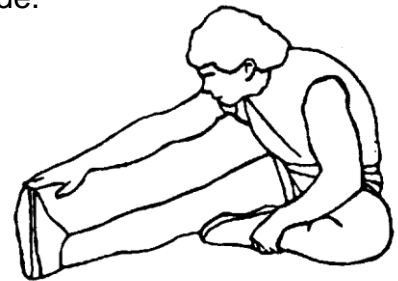


### ATINGERI DEGETE

Îndoți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Ajungeți în măsura în care puteți și țineți pentru 15 secunde.

### ÎNTINDERI MUSCULATURĂ FEMURALĂ

Extindeți piciorul drept. Odihniți talpa piciorului stâng la coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetul mare cât mai mult posibil. Țineți pentru 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.



### ÎNTINDERI GAMBE / ACHILENE

Înclinați-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Țineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.