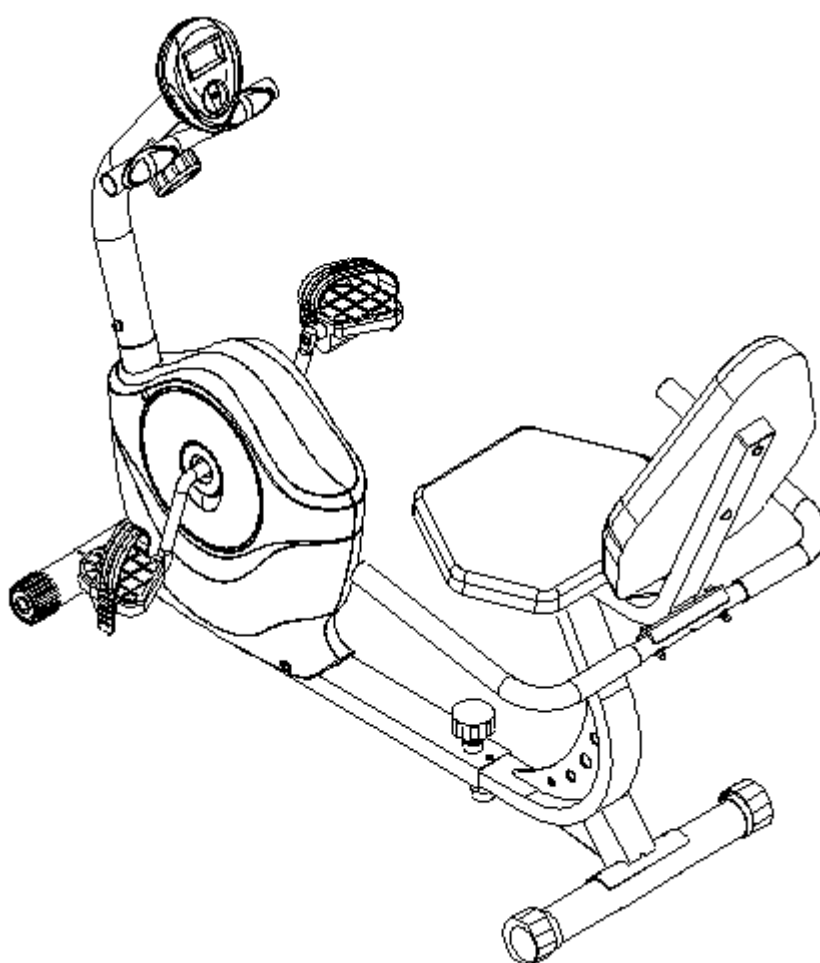


MANUAL DE UTILIZARE

BICICLETĂ ORIZONTALĂ SCUD H6



IMPORTANT:

Citiți toate instrucțiunile din acest manual de utilizare. Păstrați acest manual de utilizare pentru referințe ulterioare. Specificațiile acestui produs pot diferi față de poză și fac obiectul modificării fără o notificare prealabilă.

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

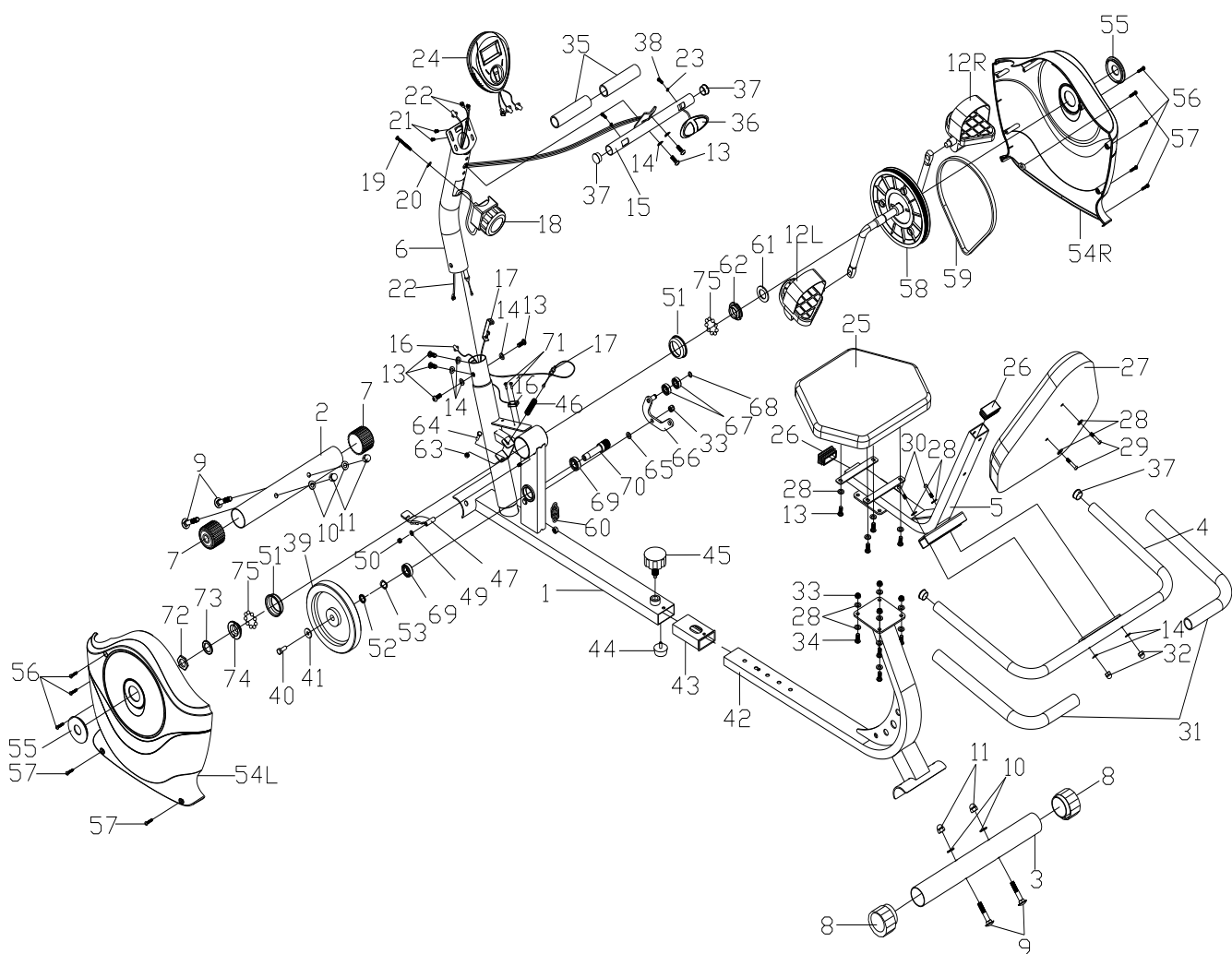
Măsurile de precauție de bază trebuie să fie întotdeauna respectate, inclusiv următoarele instrucțiuni de siguranță când utilizați acest echipament. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizarea acestui echipament.

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. Acest echipament trebuie să fie așezat pe o suprafață plană atunci când se utilizează. Folosirea unui covor sau altă suprafață este recomandată.
4. Utilizați haine și încălțăminte adecvate atunci când utilizați acest echipament; nu purtați haine care s-ar putea prinde 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 utilizați echipamentul în aer liber. Nu este un model comercial.
7. Acest echipament este destinat numai uzului casnic.
8. Este necesar ca o singură persoană să folosească simultan acest echipament.
9. 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.
10. Trebuie să aveți grijă să montați sau să demontați echipamentul.
11. 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.
12. Capacitatea maximă de greutate pentru acest produs este de 110kgs.

ATENȚIE: 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

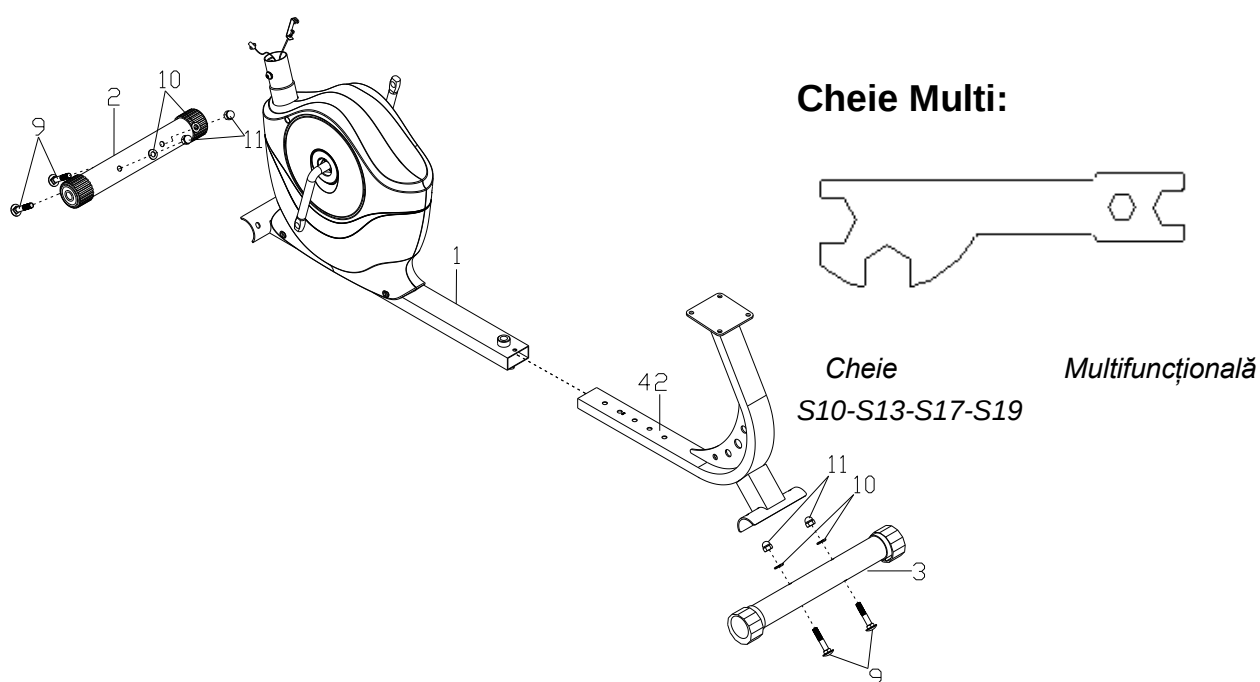


LISTĂ COMPONENTE

Nr.	Descriere	Bc.	Nr.	Descriere	Bc.
1	Cadru Principal	1	36	Senzor Puls cu fir L=600mm	2
2	Stabilizator Frontal $\Phi 50 \times \delta 1.35$	1	37	Mufă	4
3	Stabilizator Spate $\Phi 50 \times \delta 1.35$	1	38	Șurub Cruce ST4.2x20	2
4	Mânere Spate $\Phi 25 \times \delta 1.5$	1	39	Volantă $\Phi 180 \times 25$	1
5	Suport spate	1	40	Șurub Hexagonal M8x20	1
6	Suport Frontal	1	41	Șaibă Plată $\Phi 24 \times \Phi 8.0 \times 2.0$	1
7	Capac Stabilizator Față	2	42	Cadru Spate	1
8	Capac Stabilizator Spate	2	43	Bucșă Plastic	1
9	Șurub M10x56	4	44	Pernă $\Phi 35 \times 20$	1
10	Șaibă Ondulată $\Phi 20 \times \Phi 10 \times \delta 2.0$	4	45	Mâner M16x1.5	1
11	Piuliță Capac M10	4	46	Arc $\Phi 10 \times \Phi 1.0 \times 53$	1
12 L	Pedală Stânga (1/2)"	1	47	Suport Magnetic	1
12 R	Pedală Dreapta (1/2)"	1	48	Magnet 25x5x10	3
13	Șurub Hexagonal M8x15	10	49	Șaibă Plată $\Phi 6 \times \Phi 9 \times 1.0$	1
14	Șaibă Ondulată $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	8	50	Piuliță Blocantă M6	1
15	Ghidon Fix	1	51	Rulment $\Phi 55.6 \times 16$	2
16	Senzor cu Fir	1	52	Șaibă Curbată $\Phi 21 \times \Phi 15.2 \times 3.0$	1
17	Cablu Tensionare L=800mm	1	53	Șaibă $\Phi 15 \times \Phi 20 \times \delta 0.3$	1
18	Mâner Control Tensionare L=290mm	1	54L	Capac Transmisie Stânga	1
19	Șurub M5x50	1	54R	Capac Transmisie Dreapta	1
20	Șaibă Grover $\Phi 5$	1	55	Capac Transmisie	2
21	Șurub Cruce M5x10	2	56	Șurub Cruce ST4.2x25	6
22	Fir Extensie Senzor L=550mm	1	57	Șurub cruce autofiletant ST4.2x25	4
23	Șaibă $\Phi 5 \times \Phi 9 \times \delta 0.8$	2	58	Scripete transmisie cu ax	1
24	Calculator	1	59	Curea PJ6/320	1
25	Șezut	1	60	Scripete $\Phi 20 \times 39 \times \delta 3.2$	1
26	Dop Capac	2	61	Șaibă Plată II $\Phi 40 \times 2.8$	1
27	Spătar	1	62	Bucșă 15/16"	1
28	Șaibă Plată $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	12	63	Șurub Hexagonal M6	1
29	Șurub Hexagonal M8x40	2	64	Șurub Hexagonal M6x20	1
30	Șurub Hexagonal M8x45	2	65	Șaibă Plată $\Phi 10 \times \Phi 20 \times 2.0$	1
31	Burete Spumă $\Phi 33 \times \Phi 23 \times 500$	2	66	Placă Presiune	1
32	Piuliță Capac M8	2	67	Rulment 6000Z	2
33	Piuliță Nylon M8	5	68	Clemă $\Phi 10$	1
34	Șurub Hexagonal M8x20	4	69	Rulment 6002Z	2
35	Element Aderent $\Phi 20 \times \Phi 30 \times 120$	2	70	Ax $\Phi 15 \times 86$	1
71	Șurub Cruce ST2.9x9.5	2	74	Bucșă 7/8"	1
72	Piuliță 7/8"	1	75	Rulment $\Phi 44.5$	2

73	Șaibă $\Phi 35 \times 2.0$	1		
----	----------------------------	---	--	--

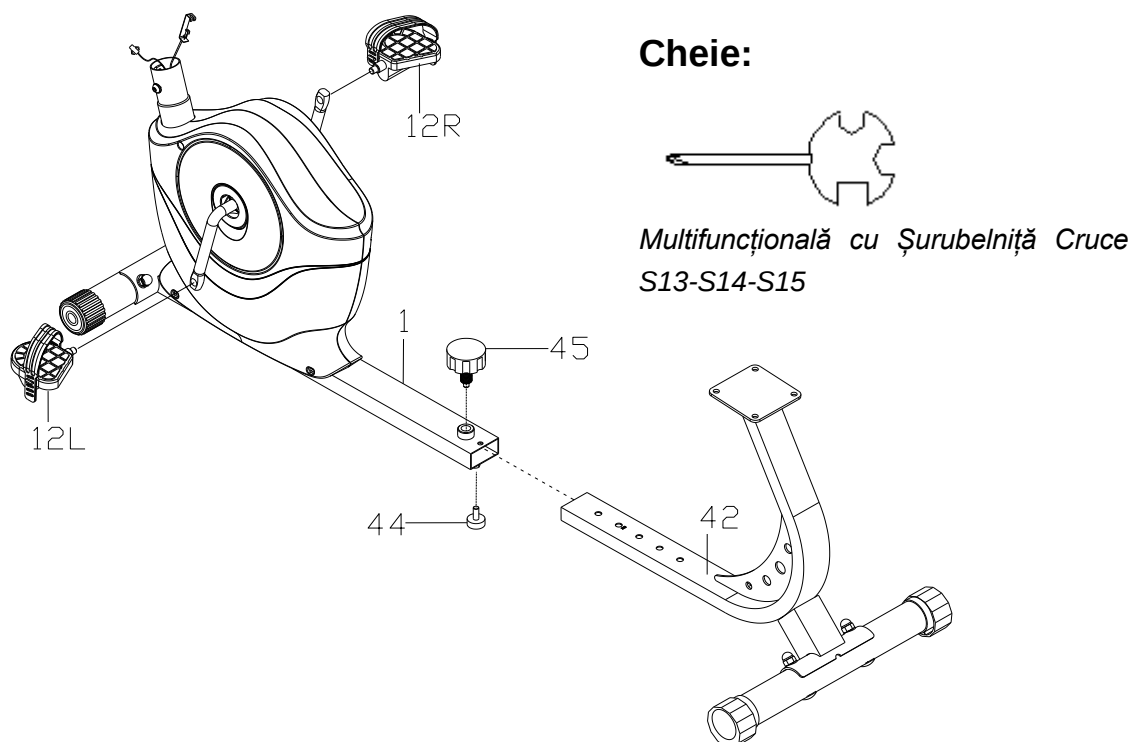
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE



1. Instalare stabilizatoare Față / Spate

Atașați stabilizatorul frontal (2) pe curba frontală a cadrului principal (1) cu două șuruburi de transport M10x56 (9), două șaibe curbate F20x10x δ 2.0 (10) și două piulițe capac M10 (11). Strângeți șuruburile cu cheia multifuncțională furnizată.

Atașați stabilizatorul spate (3) pe curba frontală a cadrului principal (42) cu două șuruburi de transport M10x56 (9), două șaibe curbate F20x10x δ 2.0 (10) și două piulițe capac M10 (11). Strângeți șuruburile cu cheia multifuncțională.



2. Instalare Cadru Suport Spate si Pedale Stânga Dreapta

Introduceți cadrul principal din spate (42) în bușă din plastic a tubului principal (1).
Apoi atașați mânerul M16 (45) pe tubul principal al ramei (1) rotind-o în sensul acelor de ceasornic pentru a bloca cadrul principal de spate (42) în poziția potrivită.
Atașați suportul de cauciuc (44) de pe partea inferioară a cadrului principal (1).

Ajustarea Cadrului Principal

Rotiți mânerul M16 (45) în inversul acelor de ceasornic pentru a elibera Cadrul Principal (1) apoi glisați Cadrul Principal Spate (42) în față sau spate după necesități. Blocați Cadrul Principal Spate (42) în poziție strângând Mânerul M16 (45) în direcția acelor de ceasornic.

NOTĂ: Atunci când ajustați Cadrul Principal, asigurați-vă că bușă plastic a cadrului nu depășește linia marcată de pe Cadrul Spate Principal (42).

3. Instalare pedale Stânga Dreapta

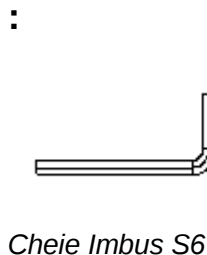
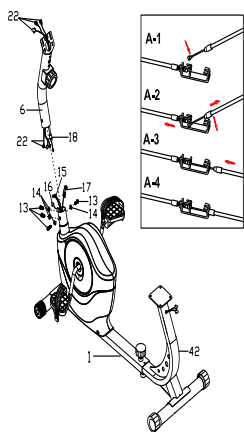
Axurile și pedalele sunt marcate cu "R" pentru dreapta și "L" pentru stânga.
Introduceți arborele pedalei stângi (12L) în orificiul filetat din manivela stângă.
Rotiți arborele pedalei cu mâna în **sensul invers al acelor de ceasornic** până când rămâne strâns.

Notă: NU rotiți arborele pedalei în direcția acelor de ceasornic, făcând astfel veți deteriora filetul.

Strângeți arborele pedalei stângi (12L) cu cheia multifuncțională prevăzută.

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 ajutorul cheii multifuncțională cu șurubelniță Phillips.



4. Instalare Suport Frontal

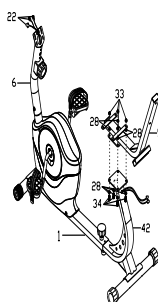
Scoateți patru șuruburi hexagonale M8x15 (13) și patru șaibe curbate $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (14) de pe tubul principal al ramei (1). Demontați șuruburile cu cheia hexagonală S6 furnizată.

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 tensionare (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).

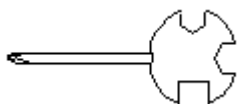
Conectați cablul de rezistență al butonului de comandă a tensionării (18) la cablul de tensionare (17).

Introduceți elementul frontal (6) pe tubul principal al ramei (1) și fixați-l cu patru șuruburi hexagonale M8x15 (13) și patru șaibe curbate (14) $16 \times \Phi 8 \times 1,5$ care au fost îndepărtate.

Strângeți șuruburile cu cheia hexagonală S6 furnizată.



Cheie:



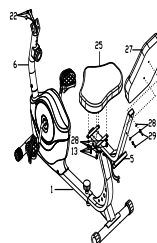
Cheie multifuncțională cu șurubelniță S13-S14-S15



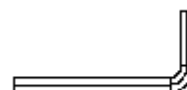
Cheie Imbus S6

5. Instalare Suport Spate

Atașați Suportul Spate (5) pe Cadrul Spate Principal (42) cu patru piulițe M8 nylon (33), patru $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$ Șaibe Plate (28) și patru Șuruburi Hexagonale M8x20 (34). Stângeți șuruburile cu cheia multifuncțională și cheia umbus furnizată.



Cheie:



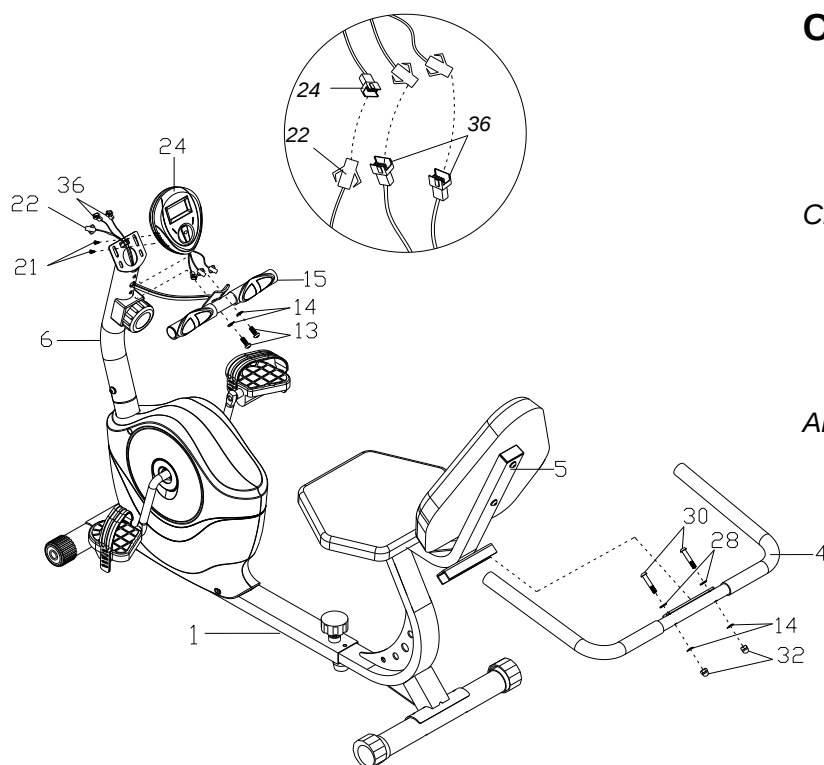
Cheie Imbus S6

6. Instalare Suport Spate

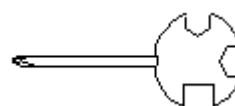
Îndepărtați patru șaibe plate $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$ (28) și patru șuruburi hexagonale $M8 \times 15$ (13) de la perna scaunului (25).

Atașați perna scaunului (25) pe suportul din spate (5) cu patru șaibe plate (28) și patru șuruburi hexagonale $M8 \times 45$ (13) care au fost înlăturate. Strângeți șuruburile cu cheia hexagonală S6.

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



Cheie:



Cheie Multifuncțională S13-S14-S15



Allen Wrench S6

7.Instalare Calculator, Ghidon Fix, Mâner Spate

Scoateți două șuruburi hexagonale M8x15 (13) și două șaibe curbate $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (14) de la postul frontal (6).

Atașați bara fixă mâner (15) pe postul frontal (6) cu două șuruburi hexagonale M8x15 (13) și două șaibe curbate (14) $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ care au fost scoase. Strângeți șuruburile cu cheie hexagonală S6 furnizată.

Scoateți două șuruburi (21) din calculator (24).

Conectați firele senzorului de extensie (22) și senzorul de ritm cardiac (36) la sistemul de protecție a firelor de la calculator (24). Introduceți cablurile în Postul frontal (6). Atașați calculatorul (24) pe capătul superior al Postamentului frontal (6) cu două șuruburi MCP (21) M5x10 care au fost scoase. Strângeți șuruburile cu cheia multifuncțională cu șurubelniță Phillips.

Atașați mânerul spate (4) pe suportul de susținere din spate (5) cu două șuruburi M8 (32), două curbate șaibe $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1,5$ (14), două șaibe plate (28) și două șuruburi hexagonale M8x45). Strângeți șuruburile cu cheia multifuncțională cu șurubelniță Phillips și Cheie Imbus S6.

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 calculatorului, deoarece acest lucru ar putea duce la defectare sau pericol electric.

Mentineți bicicleta, în special consola calculatorului, 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 aparat pentru a vă asigura că acestea sunt strânse corespunzător.

Depozitare

Depozitați bicicleta într-o zonă curată și uscată departe de copii.

DEPANARE

PROBLEMĂ	SOLUȚIE
Nu este niciun afișaj pe consola calculatorului	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. 2. Verificați dacă bateriile sunt poziționate corect și arcurile bateriei sunt în contact cu bateriile. 3. Bateriile din consola computerului pot fi uzate. Schimbați cu baterii noi.
Bicicleta se clatină în timpul utilizării	Rotiți capacul capătului stabilizatorului din spate al stabilizatorului din spate, după cum este necesar pentru a echilibra bicicleta.
Bicicleta scoate sunete de scârțâit în timpul utilizării.	Șuruburile pot fi slăbite pe bicicletă. Inspectați toate șuruburile și strângeți șuruburile desfăcute.

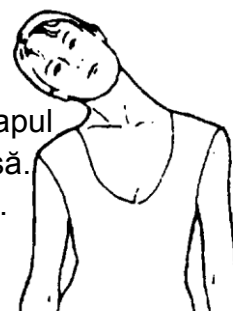
RUTINĂ DE ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCORIRE

ÎNCĂLZIREA este o parte importantă a oricărui antrenament. Ar trebui să înceapă fiecare sesiune pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice mai stresante, prin încălzirea și întinderea musculaturii, 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 obosiți.

ROTIRI CAP

Rotiți-vă capul spre dreapta o dată până ce aveți senzația de întindere a musculaturii pe partea stângă a gâtului, apoi rotiți-vă capul înapoi o dată, întinzându-vă bărbia la tavan și lăsând gura deschisă. Rotiți capul spre stânga o dată, apoi lăsați-vă capul la piept o dată.



RIDICĂRI UMERI

Ridicați-vă umărul drept spre ureche o dată. Apoi ridicați umărul stâng sus o dată, numărați în timp ce vă coborâți umărul drept.



ÎNTINDERI LATERALE

Întindeți brațele în lateral și ridicați-le până la capăt. Prindeți brațul drept în cea mai îndepărtată poziție cât să faceți un plafon. Repetați această acțiune cu brațul stâng.

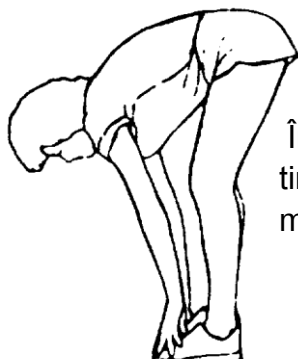


ÎNTINDERI CVADRICEPȘI

Cu o mână sprijinită de un perete pentru echilibru, prindeți și trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Țineți poziția pentru 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.

ÎNTINDERI COAPSE INTERIOARE

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

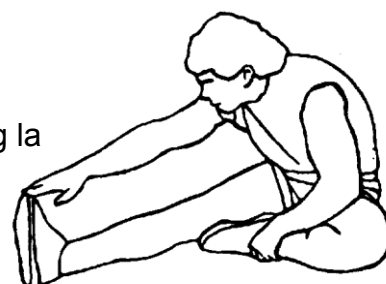


ATINGERI DEGETE

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

INTINDERE COAPSE

Extindeți piciorul drept. Poziționați 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 / ACHILE

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