

Cum comanzi pe Amazon, din Romania si cat costa

Cum comanzi pe Amazon din Romania – Pasi simpli pentru a face comenzi pe Amazon explicati pe intelesul tuturor.

VIDEO. Burpee, exercițiul supereficient pentru musculatură

Burpee este un exercițiu supereficient pentru musculatura.

Este un antrenament fizic care solicită pe rând toți mușchii corpului. Rezultatele sunt vizibile: dacă faceți acest exercițiu cu regularitate, corpul devine „sculptat” și, în plus, este mult îmbunătățită partea cardio.

Pe scurt, este cu adevărat un excelent exercițiu pentru musculatură. Numai că pe cât l-am putea îndrăgi, pe atât îl vom și detesta: rezultatele lui spectaculoase se obțin cu un efort considerabil. A fost imaginat în anii 1930 de un medic american, Royal H. Burpee, de unde și numele, și presupune un mix între genuflexiuni, flotări și abdomene. Astăzi, este foarte la modă.

Care sunt pașii:

1. Depărtați puțin picioarele, în poziție verticală fiind. Îndoiiți genunchii, întindeți brațele, ghemuiți-vă și atingeți solul cu palmele, călcăiele fiind ridicate de pe sol (stați

ghemuit pe vârfurile picioarelor).

2. Sprijiniți-vă bine cu palmele pe sol și aplecați-vă un pic înainte.

3. Împingeți cu putere picioarele în spate până ajungeți la poziția specifică unei flotări. Executați o flotare.

4. Atingeți solul cu corpul.

5. Strângeți din nou picioarele spre piept și ridicați-vă terminând mișcarea cu o săritură cu brațele întinse pe lângă cap.

Faceți trei serii de câte cinci astfel de mișcări compuse, cu o pauză de recuperare de un minut-un minut și jumătate între serii. Exercițiul poate părea simplu în imaginile de mai sus, dar în practică nu este deloc ușor. Nu trebuie să vă descurajați de la prima încercare, ci încercați să perseverați și începeți cu mișcări ușoare, nu bruște.

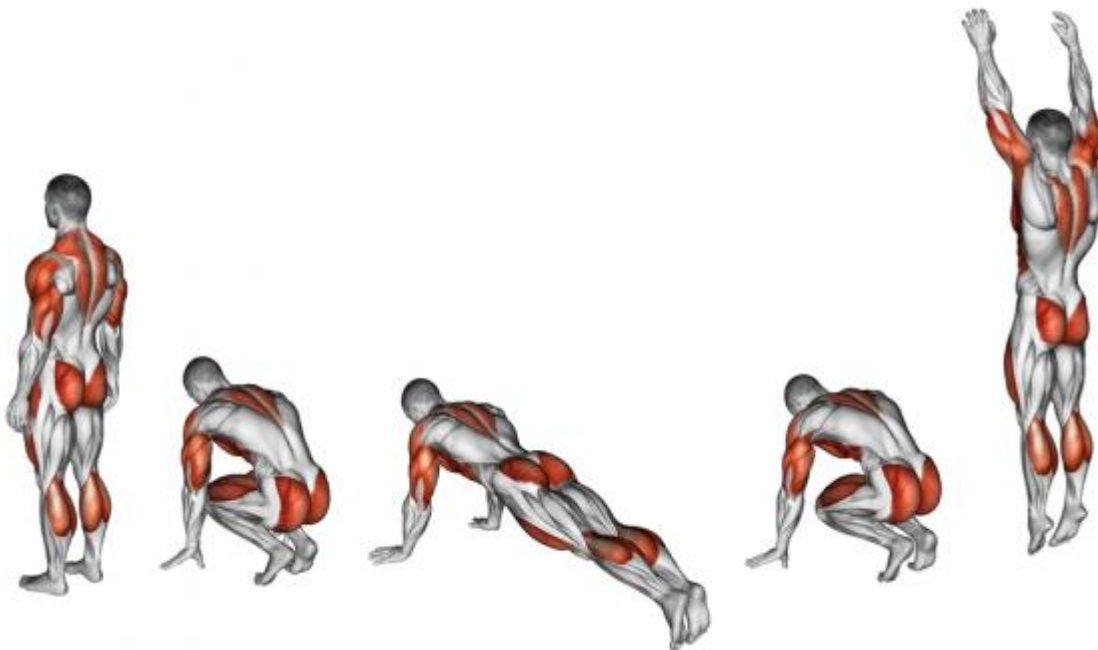


Foto: Alexander Makațercik

Sportivii experimentați pot încerca să facă într-un timp dat

cât mai multe exerciții de tip burpee, dar nu trebuie să fie mai mult de un minut-două de efort. Fie că este vorba de un începător sau de un experimentat, este importantă atenția: atunci când vă aflați în poziția „flotat”, aveți grijă să nu îndoiiți spatele. Trebuie să fie drept și bine încordat.

Exercițiul se poate complica și mai mult. De pildă, puteți adăuga mai multe flotări la o serie de mișcări, pentru a lucra mai mult brațele, umerii și pectoralii. Unii optează chiar să facă exercițiul cu o ganteră în fiecare mână.

Rezultate indiscutabile

Burpee este un exercițiul dinamic, ideal pentru a întări mușchii, pentru că practic antrenează principalele grupe musculare (coapse, cvadricepși, abdominalii, pectoralii, bicepșii, etc), dar și articulațiile. În plus, mobilizează și un alt mușchi important: cel cardiac. Sunt solicitați mult mai mulți mușchi în același timp, iar inima trebuie să fie foarte activă și să trimită oxigen simultan în toți acești mușchi. E numai bine pentru a dezvolta mușchiul cardiac, dar și viteza sa de reacție și de coordonare.

În final, corpul va fi mai tonic, iar apoi va ajunge la alura de „sculptat”. Intensitatea unui exercițiu burpee face ca grăsimea să lase loc ușor-ușor mușchilor, care capătă contur progresiv.

Mai mult, se ameliorează și capacitatea respiratorie. Câștigăm putere, devenim mai activi și mai rezistenți în același timp.

Un alt exercițiu: cățărătorul

Mai există un exercițiu care permite întărirea majorității mușchilor corpului. Se numește „exercițiul cățărătorului” sau al „alpinistului”.

1. Suntem în poziția „flotat”, corpul e bine încordat și drept.

2. Aduceți genunchiul stâng spre piept.

3. Inversați poziția picioarelor cu o săritură. Genunchiul drept este acum lipit de piept. Și viceversa. Stâng, drept, stâng, drept...

Sursa articol: digi24.ro

Surse video: [YouTube.com](https://www.youtube.com)

How to Fix All Your Sleep Problems With Science

We spend about a third of our life sleeping. Both the quality of our night's rest and our overall health depend directly on our sleep posture and on what we do before going to bed.

We at **Bright Side** have put together recommendations from top specialists on how to sleep properly to fix all of your health problems.

Shoulder pain



If you wake up with a sore shoulder, avoid sleeping on your side, especially on the painful shoulder. It is also not advised to sleep on your stomach since it causes misalignment of the shoulders.

The best sleeping posture is lying on your back. Put a thin pillow (an orthopedic pillow will work best for you) under your head. Take another pillow, place it on your stomach, and

hug it. Your shoulders will now be in the correct and stable position.

If you don't like sleeping on your back, try lying on the side that is not painful. Draw your legs up slightly toward your chest, and place a pillow between your knees. Sleeping with your hand under your head is not advisable since it produces an unnatural position of the shoulder.

Sources: everydayhealth, home-remedies-for-you, mayoclinic

Back pain



If you have back pain, maintaining the normal curves of your spine is very important. If your mattress is overly soft, it's time to get a new one.

Sleeping on your back is probably the best position for you. Place a pillow under your knees to help restore natural spinal curves and reduce the tension in your tendons. You might also try a small rolled towel under your lower back for additional support.

If you're a stomach sleeper, put a pillow under your lower abdomen and pelvis so that the small of your back doesn't move forward.

If you like sleeping on your side, then it's best to take the fetal position. Draw your legs up slightly toward your chest, keeping your back naturally arched. Put a small pillow between your knees. This can help you take the load off your lower back.

Sources: mayoclinic, sleepfoundation

Neck pain



Just like with back pain, your neck needs to be supported while you sleep.

In general, **sleeping on your back with a pillow under your head and a pillow under each arm is the best option.** People with neck problems should choose their pillows very carefully, and it's best to go for orthopedic or roll pillows.

If you prefer to sleep on your side, make sure your pillow is not too high. It shouldn't be thicker than 6 inches. Ideally, the height of your pillow should match the width of one shoulder to help keep your neck in the correct position.

If you're a stomach sleeper, use the thinnest pillow you can find. It's better not to sleep in this position at all since lying all night with your head turned to one side will strain your neck.

Sources: Journal of Pain Research, spine-health

Can't fall asleep



It can be tough to banish phones and computers before bedtime, but you should. It really helps if you have trouble falling asleep. The light from screens affects our sleep-wake cycles.

Avoid consuming caffeine – coffee, energy drinks, soda, black tea, chocolate – at least 6 hours before going to bed.

Exercise in the morning and afternoon. This helps to tone your whole body, improves your blood circulation, and helps you fall asleep much faster.

Sources: Journal of Applied Physiology, Neuroendocrinology Letters

Can't stay asleep



If you often wake up in the middle of the night, you should not only stop using your gadgets before going to sleep but also avoid alcohol before bedtime. Alcohol disrupts the water balance in your body and affects your sleep cycle.

Moreover, check your room temperature. The ideal sleeping temperature is 20-22°C.

Sources: National Institute on Alcohol Abuse, Sleep Foundation, Sciencedirect

Can't wake up



Everyone seems to suffer from this problem, but, oddly enough, it's very easy to solve. Set your alarm for the same time every day (even on the weekends). If you want to wake up early, you need to go to sleep early in the evening.

Sources: Tandfonline, Jstage, PubMed

Snoring



If you tend to snore, avoid sleeping on your back. In this position, throat tissues sag and your tongue falls backward into your throat narrowing the airway.

Choose your pillow carefully. Overly soft pillows can cause

your head to tilt backward and increase snoring. Use an extra pillow or elevate the head of your bed a few inches to stop your tongue from falling back over your windpipe.

Sleep on your side. With your head lying in a natural position, nothing will restrict the airflow.

Do special exercises. Exercising the muscles of your tongue and throat can help strengthen them and reduce snoring.

Source: Harvard Medical School

Leg cramps



Leg cramps are usually sudden spasms, or tightening, of muscles in the calf, feet, or thighs. Almost 80% of people suffer from this problem, regardless of age. Night leg cramps are most often related to some disease, nerve damage, or lack of trace elements. If you experience this condition too often, talk to your doctor.

One good way to stop leg cramps is to get the calf muscle stretched and strengthened. You can try doing yoga or massaging your legs before bedtime. Just remember: if you want to achieve good results, you should exercise regularly.

Sources: Cleveland Clinic, Mayo Clinic

Other problems

Sleep disorders can be caused by many factors, from fatigue and uncomfortable shoes to problems with the digestive or nervous system. Only a doctor can determine the cause of the problem and advise on the treatment.



If you suffer from frequent heartburn it's a good idea to lie on your left side while catching some z's. The left-side sleeping position prevents stomach contents from coming back up into the esophagus, preventing heartburn.

Do you have aching legs at night? Use a roll pillow or the foot of your bed to keep your legs lifted during sleep. The venous blood accumulated in your legs will run downward, and you'll feel better. Also, try rubbing or lightly massaging your legs before retiring for the night, and avoid consuming caffeine at least 6 hours before bedtime.

Sources: Cleveland Clinic, Healthline, Clevelandclinic

Preview photo credit **Illustrated by Natalia Kulakova**
Photographer Roman Zakharchenko, Model Olga Zakharchenko for BrightSide.me

Based on materials from thisisinsider

Sursa: brightside.me

SIMPLU – Cum sa pui pilota in cearsaf in 90 sec

2 Pasi:

1. Intoarceti cearsaful pe dos. Puneti pilota deasupra. Rasuciti-le impreuna ca pe o clatita
2. Intoarceti capetele cearsafului pe fata astfel incat pilota sa ramana in interior. Tineti de capete si scuturati astfel incat sa se intinda. Gata ☐

Mai jos video:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Ln4ndIPyp8>

Sursa video: YouTube.com

20 clever tricks for YouTube that no one knows about

YouTube is undoubtedly one of the best sites on the net. There are millions of people watching videos and movies on it at any moment. But there are plenty of tricks you can apply to make your viewing experience more enjoyable and more simple. We put together 20 of the best ones.

1. How to make GIFs

Just add the letters „GIF” at the start of the YouTube URL, like this:



You will be taken to the YouTube to GIF website, where you can set the length of the GIF you want to create and give it a title.



2. How to find your favourite artist's page

Simply write # + the artist's name (without spaces) in the

search bar:



You can find full albums of any given artist in the Albums section.

3. How to find tracks for karaoke



Musixmatch is a free app for Chrome which provides subtitles for music videos. It contains the lyrics to more than seven million songs in 32 different languages.

4. How to find out what song is playing in a video



MooMa.sh can help you identify any song or melody playing in a YouTube video. All you have to do is copy and paste the link.

5. How to use Theatre Mode

If you click on the small rectangle in the lower right corner of the video, it will be displayed in 'theatre mode'.



6. How to use Autoplay

Toggle the Autoplay button to prevent the next video from starting automatically once the one you are currently watching has finished.



7. How to check the definition of a video

The Video Quality Report programme from Google allows you to check the quality of videos which your provider offers.



8. How to use the new YouTube layout

Go to byoutube.com/testtue and select the **Try out the redesigned YouTube player** function. You'll be able to test the new player design, which has a transparent status bar that lets you set any screen resolution you want.



9. How to watch YouTube on our TV

You can start a video on your smartphone or tablet and then watch it on a larger screen via a WiFi-enabled SMART TV.

To do this, open YouTube on your device, launch a video and then find your TV's WiFi through the app. Your device should only be connected to that one Wi-Fi network. It normally finds it automatically, but it can be done manually as well.

10. How to share a video from a certain point

Press the control key and right click the mouse and select the second option to share a video to another website which starts at a point other than the beginning.



11. How to make YouTube safe for your kids

The YouTube Kids app for iOS and Android offers videos which are suitable for children to watch.



12. How to optimise YouTube for a slow connection

If a video is stuttering because of your slow connection go to youtube.com/account_playback and click on the second option.



13. How to quickly find a specific video you're looking for

In order to find a specific video, you can add the following words to your search terms:

- "channel" or "playlist";
- "HD" for higher definition videos, or "3D" for videos in 3D;
- add quotation marks and the plus and minus signs in order to get more refined search results.

14. How to turn a YouTube audio track into an MP3

Simply go to the Peggo website.



15. How to make your own video playlist

The site Solon can combine videos from YouTube and Vimeo, as well as audio files from SoundCloud, into one playlist.



16. How to watch a video in a 'floating' window

Floating YouTube is an app for Chrome which lets you play a YouTube video in a window which 'floats' above the rest of the screen, allowing you to get on with other things simultaneously.



17. How to change the speed of a video

If you click on the gear symbol in the lower right corner of any video on YouTube, you will be able to change its speed.



Slowing down a video can be very useful when you are watching instructions on how to do something.

18. How to keep activity private

If you are registered on YouTube, go to privacy settings and check the boxes to make sure no one can see what channels you subscribe to.



19. How to use keyboard shortcuts

- K = pause or play
- J = rewind 10 seconds
- L = fast forward 10 seconds
- M = turn off the sound
- Number 0 = jump to the start of the video
- Numbers 1 to 9 = jump to between 10% and 90% of the way through the video.
- "+" = Increases font size
- "-" = Reduces font size

20. How to download videos from YouTube

There are several sites and apps for Chrome to help you do this. Here's one of the best:

1. Save From Net. You simply have to copy the video link, and it won't take long.



How to get rid of adverts



Google Chrome users can install the Adblock for YouTube extension. Now you'll be able to watch videos without any waiting!

Sursa: brightside.me

Cum deschizi ușa de la mașina, dacă ai uitat cheile înăuntru. Cea mai simplă modalitate

Îți uiți, frecvent, cheile în mașină și asta te pune în imposibilitatea de a-ți continua drumul? Iată cum poți deschide ușa autoturismului tău, cu ajutorul unui truc eficient. Metoda poate fi aplicată doar în cazul mașinilor cu închidere centralizată.

Ai nevoie de o minge de tenis găurită, pe care trebuie să o plasezi cu gaura spre încuietoare. Strânge-o, apoi, cu puterea. Presiunea aerului forțează mecanismul de închidere să se activeze și, astfel, să se deblocheze.

Ușor, fără prea multe bătăi de cap, vei reuși să deblochezi ușa mașinii, să îți recuperezi cheile și să îți vezi de drum. Data viitoare, ar trebui să fii mai atent, altfel vei fi nevoit să umbli cu „mingiuța minune” la tine.

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Sursa articol: [a1.ro](https://www.a1.ro)

Totul despre uleiul de motor:

clasificari, probleme, intrebari frecvente

Uleiul de motor este componenta masinii noastre cea mai solicitata, dar si cea mai folosita, dupa combustibil. Dar cu toate ca folosim uleiul masinii in fiecare clipa de functionare, il gasim peste tot iar firmele fac reclama agresiva in toate mediile de comunicare, este fara indoiala cel mai putin cunoscut „ingredient” al masinii noastre. Cu cat este mai cunoscut si folosit, cu atat il luam de-a gata si nu ne intereseaza trecutul sau. Ba chiar uleiul de motor este una dintre marile necunoscute ale soferilor, gata sa fie descoperit in amanunt. Daca te intereseaza totul despre uleiul din motorul masinii tale, de cate feluri este, din ce e fabricat si ce probleme sau beneficii iti poate aduce, citeste mai departe.

Ce este uleiul de motor si ce face?

Un ulei numit lubrifiant special facut pentru a unge partile in miscare dintr-un motor cu combustie. Principala sarcina a uleiului este sa usureze frecarea dintre piesele metalice, dar si sa curete interiorul motorului, sa contribuie la izolare, sa combata rugina si sa raceasca motorul. Chiar daca racirea este in mare parte rezolvata de sistemul clasic format din pompa, furtune si radiator, aproximativ 25% din caldura motorului este eliminata de catre uleiul din interior, ducand departe energia termica de la piesele metalice in continua miscare si frecare.



Noul trend: uleiuri ECO ce nu afecteaza planeta. Yeah, right!

Uleiurile din ziua de azi sunt astfel facute incat sa acopere uniform piesele interne si sa izoleze de la contactul cu aerul pentru a le proteja de rugina. In plus, uleiul are si un

detergent special in componenta ce ajuta la curatarea traseelor si la inlaturarea resturilor metalice. Aici intervine si filtrul de ulei care retine toate aceste particule pe care le aduna uleiul.

Acest ulei de motor trebuie sa ajunga la toate componentele importante care se misca, fiind pur si simplu aruncat in partea de sus a propulsorului de catre pompa de ulei care colecteaza lubrifiantul adunat in partea de jos, in baia de ulei.



Internele unui motor curat, bine lubrifiat



Internele unui motor neingrijit, cu ulei neschimbat la timp

Cum se numeroteaza uleiul?

Cu totii am vazut si am cumparat ulei pentru masina noastra. Dar luam informatia de pe internet si stim doar ca in motorul nostru intra ulei **5W-30** de exemplu. Dar ce inseamna asta?

Society of Automotive Engineers (SAE) este cea care a implementat denumirea si numerotarea de astazi. De aceea si vedem ca vascozitatea este trecuta ca si SAE 5W-30 de exemplu.

Indicele SAE variaza de la 0, 5, 10, 15, 20, 25, 30, 40, 50 la 60 in prefixul denumirii. A doua parte din denumirea indicelui de vascozitate este formata din numerele 0, 5, 10, 15 si 25 cu sau fara litera W.

Ceea ce sigur nu stia multa lume este faptul ca W vine de la Winter, adica iarna. Daca litera W este inclusa in denumire, inseamna ca prefixul acelei denumiri iti spune vascozitatea in conditii de iarna. Se mai numeste si indicele de pornire a motorului la rece.

Cei de la SAE au realizat pentru a implementa acest sistem de numerotare un document numit SAE J300 care, in urma unor teste, ii spune clientului prin intermediul etichetei ce vascozitate are acel lubrifiant.

In linii mari, vascozitatea este masurata astfel: uleiul este lasat sa patrunda printr-un orificiu standard, la niste temperaturi bine controlate si tinute constant. Cu cat uleiul este mai gros si curge mai greu, cu atat codul SAE va fi mai mare. De exemplu, un ulei subtire va avea indicele de 0, 5 sau 10, iat unul de competitie, gros, special facut sa mearga la temperaturi inalte, va avea 60.



De cate feluri este uleiul de motor?

Majoritatea uleiurilor sunt fabricate dintr-o baza de petrol hidrocarbonat realizat din titei, cu adaugire de aditivi care imbunatatesc diferite proprietati. Un ulei obisnuit este format din hidrocarburi care au intre 18 si 34 de atomi de caron pe molecula.

Cea mai importanta trasatura a uleiului de motor este sa-si pastreze o vascozitate adecvata, destul de mica incat sa circule prin motor, dar destul de densa incat sa ramana ca o pelicula peste piesele metalice. Vascozitatea uleiului insa oscileaza, in functie de temperatura. Aceasta vascozitate este insa masurata cu ajutorul unui index universal care ne spune intre ce temperaturi isi pastreaza acel lubrifiant trasaturile neschimbate. Pe scurt, cand un indice este mai mare, vascozitatea se pastreaza mai bine la diferentele de temperatura.

Uleiul poate fi clasificat dupa 2 criterii: componenta si vascozitate.

In functie de componenta, uleiul de motor poate fi de 3 feluri: mineral, sintetic si semi-sintetic.

1. **Uleiul mineral** este un ulei in totalitate bazat pe substante alcaline extrase din petrol, fiind de fapt un fel de titei distilat in anumite conditii. Acest fel de ulei este cel mai ieftin de pe piata pentru ca la fabricarea sa nu se folosesc atat de multe ingrediente si nici nu isi pastreaza in timp specificatiile de pe ambalaj.



2. **Uleiul sintetic** este un ulei fabricat in totalitate in laborator, numai din susbtante chimice sintetizate. Acest ulei este cel mai scump deoarece reuseste prin diferite formule sa aiba o durata de viata mai lunga si sa se adapteze in functie de fiecare motor si temperatura de lucru. Motul a fost prima firma care a venit pe piata auto cu un ulei full-sintetic numit Century 300V in 1971.



3. **Uleiul semi-sintetic** este uleiul de mijloc ca si pret, fabricat dintr-un amestec de ulei mineral cu maximum 30% ulei sintetic. Motul este compania care a oferit pietei primul ulei de acest gen in 1966, uleiul numit Century 2100.



Daca ne luam dupa vascozitate, uleiul de motor este clasificat in 2 feluri: single-grade si multi-grade. In traducere, putem spune ca e vorba de uleiuri compatibile cu o plaja mica de temperatura sau cu o plaja larga de temperaturi in care poate functiona.

1. **Uleiul single-grade** este un ulei destul de rar, pentru ca este folosit in aplicatii specifice in care se stie ca acel motor functioneaza la o singura temperatura. De exemplu, o masina din Africa va avea nevoie doar de ulei pentru sezon cald, in timp ce o masina din Alaska va folosit doar un ulei pentru vreme rece.

Uleiul cu un singur grad are 11 indici de vâscozitate: 0W, 5W, 10W, 15W, 20W, 25W, 30, 40, 50, and 60. Cele numerotate cu W sunt dedicate sezonului rece. Cu cât numărul este mai mic, cu atât temperatura la care poate funcționa este mai mică.

2. Uleiul multi-grade este cel pe care îl folosești și tu cel mai probabil. Este un ulei pentru motoarele care în cursul unui an trec prin mai multe anotimpuri, adică și prin temperaturi cuprinse între -30 de grade când motorul e rece, până la peste 100 de grade Celsius când motorul e la temperatura maximă pe timp de vară.

Spre deosebire de uleiul single-grade, acesta are adăugați niște aditivi care îi permit lubrifiantului să aibă o vâscozitate mică la temperaturi mari și o vâscozitate mare la temperaturi mici. Se mai numește și uleiul all-season.

Aceste uleiuri au pe etichetă o denumire formată din două seturi de numere și litera W, cum ar fi 10W-30. Este un număr format din câte 2 care definesc uleiul single-grade (din cei 11 indici enumerați mai sus), ce arată limita de jos și limita de sus a acestui ulei bun la orice temperatură. Mai exact, un ulei denumit 10W-30 trebuie să treacă de testele impuse de SAE atât pentru categoria 10W cât și pentru cea 30.



Eticheta unui bidon de ulei

Uleiul pentru diesel vs. ulei pentru motoarele pe benzină

În comerț găsim uleiuri diferite pentru benzină sau diesel. Este o diferențiere mai recentă, pentru că până acum erau lubrifiante universale. Și există uleiuri diferite pentru că fiecare motor funcționează la temperaturi diferite.

De exemplu, un motor pe benzină poate atinge o temperatură maximă, în partea de sus a pistonului, de aproximativ 160 de grade Celsius. În timp ce un motor diesel atinge în același

loc o temperatura dubla sau mai mare, chiar si de 315 grade.

Producatorii au reusit astfel, prin diferite combinatii, sa faca uleiuri specifice pentru fiecare tip de carburant in parte. Insa regula este aceeaasi: un ulei cu un indice de vascozitate mai mare se va comporta mai bine la temperatura mai mare.



Uleiul pentru motoare diesel este mai gros decat cel pentru benzina

In ce regasim diferenta de pret a uleiurilor auto?

Teoretic, numai anumite teste, pe acelasi motor, in aceleasi conditii, dar cu diferite uleiuri, pot scoate la iveala avantajele sau dezavantajele unui anumit ulei fabricat de o anumita marca. Lucru destul de greu de realizat, daca nu imposibil.

Si chiar daca initial, un ulei 5W-30 Lukoil se comporta la fel cu un ulei 5W-30 marca Motul, in timp poate ca uleiul mai scump isi pastreaza caracteristicile. Si anume sa se comporte bine atat la temperatura joasa cat si la temperatura mare.

Un ulei ieftin are, evident, in componenta niste ingrediente mai ieftine, asadar mai proaste. Asta nu inseamna ca nu isi face treaba, dar va avea o durata de viata mult mai mica. De exemplu, daca un ulei scump este la fel ca atunci cand l-ai bagat in motor cand il schimbi, un ulei ieftin poate fi negru, mult mai subtire sau plin de depuneri.

Asadar, uleiul ieftin se degradeaza mai repede in timp si poate provoca probleme, de la uzura prematura a internelor, pana la formarea de gel solid care este de fapt solidificarea uleiului prin transformarea moleculara a ingredientelor.



Motul, o marca recunoscuta pentru calitate

De ce trebuie neaparat sa schimbam uleiul cat mai des?

Daca ne luam dupa renumele companiilor de ulei si parerile posesorilor postate pe internet, ne dam seama ca fara indoiala, cu cat un ulei este mai scump, cu atat este mai bun. Si aici ma refer la o durata de viata prelungita in conditii optime. Daca un Castrol rezista fara sa-si schimbe vascozitatea 20.000, un ulei no-name isi va pierde din caracteristici si poate deveni fie prea lichid, fie gelatinos.



Motor curat, cu schimbul de ulei facut periodic



Cam asta se intampla cand uiti sa schimbi uleiul la timp

Insa singura metoda de a verifica ce durata de viata are fiecare ulei este fie experienta proprie, fie pur si simplu evitarea de a ajunge in situatii neplacute si inlocuirea precoce a acestuia. Tocmai din acest motiv sunt distante clare in care trebuie facuta revizia la motor, schimburi regulate la fiecare 10.000 sau 15.000 de kilometri, in functie de producator.

Daca trecem cu vederea aceste revizii importante, riscam, chiar daca avem un ulei scump in motor, sa avem probleme. Fie ca il pierdem putin cate putin asa cum este normal, in cazul masinilor care consuma ulei, fie ca se transforma in lichid subtire care nu mai acopera piesele interne cu o pelicula protectoare, fie ca devine solid si nu mai circula prin motor. Chiar si cu un ulei scump, de calitate, daca trecem peste perioada de viata stabilita de service, riscam multe.

Situatii extreme si situatii optime

Da, exista si cazuri de masini care au mers aproape de 100.000

de kilometri cu acelasi ulei din fabrica. Insa numai un noroc chior a facut ca acele masini sa nu ramana cu motoarele calate, pentru ca dupa aceasta distanta uleiul se transformase in vaselina si nu mai era eficient.

Asadar, daca nu iti pasa de masina ta sau vrei sa traiesti cu impresia ca salvezi bani facand schimbul mai rar, da, o poti face, dar cu riscurile de rigoare.

In cel mai bun caz insa, e bine sa ai grija de motorul tau la intervale chiar mai mici fata de ce iti recomanda producatorul. Un schimb de ulei optim este la fiecare 10.000 de kilometri, cu tot cu filtrul de ulei.



Spuma de pe capacul uleiului: primul semn ca ai intarziat cu schimbul

Concluzii

Daca nu stiai ce inseamna numerotarea de pe sticlele de ulei cumparate de la magazin, iata ca acum ai aflat. Si daca ai trait vreo secunda cu impresia ca revizia masinii tale nu este importanta si ca schimbul de ulei la perioade regulate nu merita atentia ta, iata ca ai gresit. Un schimb de ulei nu costa mult, fiind in jur de 200 de lei cu lubrifiant de calitate si filtru inclus, asa ca nu trebuie sa ne zgarcim sa il facem la fiecare 10.000 de kilometri.

Sursa: 4tuning.ro

Ulei sintetic de motor sau ulei mineral?

Sursa : youtube.com

Cum se conduce CORECT o masina care are cutie de viteze automata

- Frana de mana inainte de pozitia PARK
- Nu pune cutia in N cat masina inca este in miscare
- 0 las in Drive sau o scot in Neutral la semafor?

Chiar daca inca in Romania masinile cu o transmisie manuala sunt predominante, clientii de masini automate sunt in crestere. Pentru ca o cutie automata a inceput sa fie foarte performanta si nu mai are niciun dezavantaj fata de una manuala, ci are numai avantaje. Oricum, nu strica sa stim cum trebuie sa conducem o masina dotata cu o cutie automata.

Multi romani se sperie inca de cutiile automate pentru ca le considera defectuoase si lipsite de fiabilitate. Lucruri total neadevarate. Problema este cu acei soferi care circula cu o masina automata in mod necorespunzator. Asta duce la uzura cutiei si ne trezim ca avem o transmisie care schimba vitezele brusand masina. Iata cum se conduce corect o masina dotata cu o cutie hidramata.

1. Frana de mana inainte de pozitia PARK

Incepem cu felul in care trebuie parcata o masina dotata cu o cutie automata. In momentul in care punem levierul in pozitia P, adica Park, transmisia este blocata de un pin metalic. Nu de putine ori se intampla, atunci cand vrem sa plecam si scoatem masina din P, ca miscarea levierului se face mai greu si se aude o bruscare zgomotoasa. Asta pentru ca dupa ce a fost pusa in Park, masina si-a schimbat cativa centimetri pozitia, fie de la o panta, fie de la o groapa. Pentru a nu forta cutia, trebuie sa oprim si sa parcam masina astfel: cu piciorul pe frana incetam miscarea masinii, dupa care tragem frana de mana, dupa care punem in Park si abia la final scoatem cheia din contact. Frana de mana preia toata sarcina pe care altfel, un pin metalic minuscul ar fi preluat-o prin cutie.

2. Nu pune cutia in N cat masina inca este in miscare

Daca la o cutie manuala obisnuim sa scoatem cutia din viteza si sa o lasam sa curga la vale, ca sa economisim carburant, in cazul cutiei automate acest lucru nu este benefic. Pentru ca o cutie automata functioneaza pe baza de conexiuni hidraulice care depind de turatia motorului. Cand schimbam pozitia levierului, din D in N, in R sau in P, presiunea hidraulica trebuie sa fie una mica, adica motorul sa fie la ralanti. Daca noi mutam levierul in mers, cand turatia este mare, o sa ne trezim ca avem in timp o uzura mai mare a conductelor si a pompei, ceea ce va duce in scurt timp la bruscarile in momentul in care treptele sunt schimbate. Asadar, schimbati pozitia levierului doar cand masina sta pe loc.



3. Din marsarier in Drive, numai pe loc

Stii bine ca daca ai o viteza prea mare cu spatele, la o masina cu o cutie manuala, si vrei sa bagi brusca in prima treapta, cutia o sa caraie. Pentru ca sincronizarea nu s-a facut corect. Daca totusi la o cutie manuala putem face acest

lucru, cand mergem cu spatele cu maximum 5-7 km/h, la o cutie hidramata nu este indicat sa facem asa ceva. Din acelasi motiv ca cel mentionat mai sus: fortam piesele interne ale cutiei. Trebuie sa oprim total masina, dupa care sa o punem din R in D fara probleme. Daca facem acest lucru din mers, o sa auzim niste zgomote ciudate si in scurt timp ramanem fara cutie.

4. Frana de motor sincronizata cu frana de picior

O cutie automata nu va avea niciodata o forta de franare a motorului la fel ca una manuala. Pentru ca functioneaza total diferit si pentru ca transmisia in cazul manualei este mecanica si actioneaza direct asupra rotilor. Cand avem o cutie automata, putem sa facem frana de motor. Insa o sa ne dam seama ca masina nu incetinesc asa de mult cum ne-am dori. Pentru ca doar o singura piesa din cutia hidramata actioneaza asupra transmisiei spre roti. Chiar daca cele mai moderne cutii automate sunt mai eficiente si franeaza mai bine masina, nu trebuie sa uitam ca mereu, cand vrem sa incetinim, trebuie sa utilizam atat frana de motor, daca avem si optiunea de schimbare manual a treptelor, cat si cea de picior. Franele sunt pentru oprirea masinii in timp ce schimbarile vitezelor sunt pentru... schimbarea treptelor.

5. O las in Drive sau o scot in Neutral la semafor?

Din punct de vedere mecanic, daca stam in Drive la semafor, cu piciorul pe frana, in afara de putina presiune hidraulica in sistem, fapt care se vede si pe turatia motorului care scade, nu avem nicio problema. Cutia poate ramane in Drive, la ralanti, mult si bine. Insa ideal este sa o scoatem de fiecare data cand ne oprim de tot si stim ca urmeaza sa asteptam ceva timp. Pentru ca daca o lasam in Drive, trebuie sa tinem mereu piciorul pe frana. Au fost situatii in care soferul a uitat ca este in Drive, a ridicat piciorul si a lovit masina din fata. In plus, cand stam cu piciorul pe frana, ii deranjam pe soferii din spatele nostru cu stopurile puternice. Asadar, in cazul in care nu este panta sau masina nu se poate misca, la

semafor este bine sa o scoatem in Neutral si sa bagam in Drive atunci cand se face verde.

6. Incet cu acceleratia cand motorul e rece

Orice lubrifiant, ca este ulei de motor, de cutie manuala sau de automata, este fabricat sa functioneze optim la un anumit nivel de temperatura. Daca o cutie manuala agata sau este mai zgomotoasa atunci cand motorul este rece si, automat, si cutia este rece, o cutie automata se comporta putin mai diferit. Mai exact, o sa observi ca schimbarea automata a treptelor, cu motorul rece, se face la o turatie mai mare decat normal. Daca tinem la economia de carburant, atunci cand motorul este rece si vedem ca schimbarea vitezelor se face la turatie mare, putem sa apelam la schimbarea manuala. Oricum, in decurs de vreo 10 minute de la pornire, motorul si cutia se incalzesc, uleiul hidraulic devine lichid si schimbarile se fac normal. In afara de faptul ca avem un consum crescut cu motorul rece, din cauza turatiilor mai mari, creste si uzura pieselor din interior. Tot ce putem face, pentru a spera la o viata lunga a cutiei de viteze, este sa evitam acceleratiile bruste pana cand se incalzeste motorul.

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Sursa articol: [4tuning.ro](https://www.4tuning.ro)

How Manual Transmission Works

– EXTRA SIMPLE and POWERFUL TUTORIAL – Beautiful Video!

The transmission is the gearbox, which is part from the engine which rules the power and the torque. Since the appeal of the cars in the 19th century the gearbox is serving the cars with loyalty. The first cars were coming with manual transmission gearbox which today is still of the most popular transmission models.

Many of us actually don't know how really the manual gearbox is functioning, so do we! Thanks to this beautiful explanation brought to us by YouTube channel Learn Engineering many things for us are clearer, we hope for you too.

Literally the gearbox is ruling the power of the engine, if you want to deliver more speed than the transmission reduces the torque, if you need more powerful torque, perhaps you need to climb a hill then you downgrade the gears, which means higher torque less speed. That's how they are related.

Manual transmission works on the principle of gear ratio, $N1/N2 = T1/T2$ where T is number of teeth and N is speed. The simple transmission work was complex and noisy to shift from one gear to another, which you will see it in the video, but that problem is solved with the constant mesh transmission.

But we'll let you watch the video because we don't want to confuse you with more text, yeah, it needs to be seen. Enjoy the video.

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Sursa articol: [nocarnofun.com](https://www.nocarnofun.com)