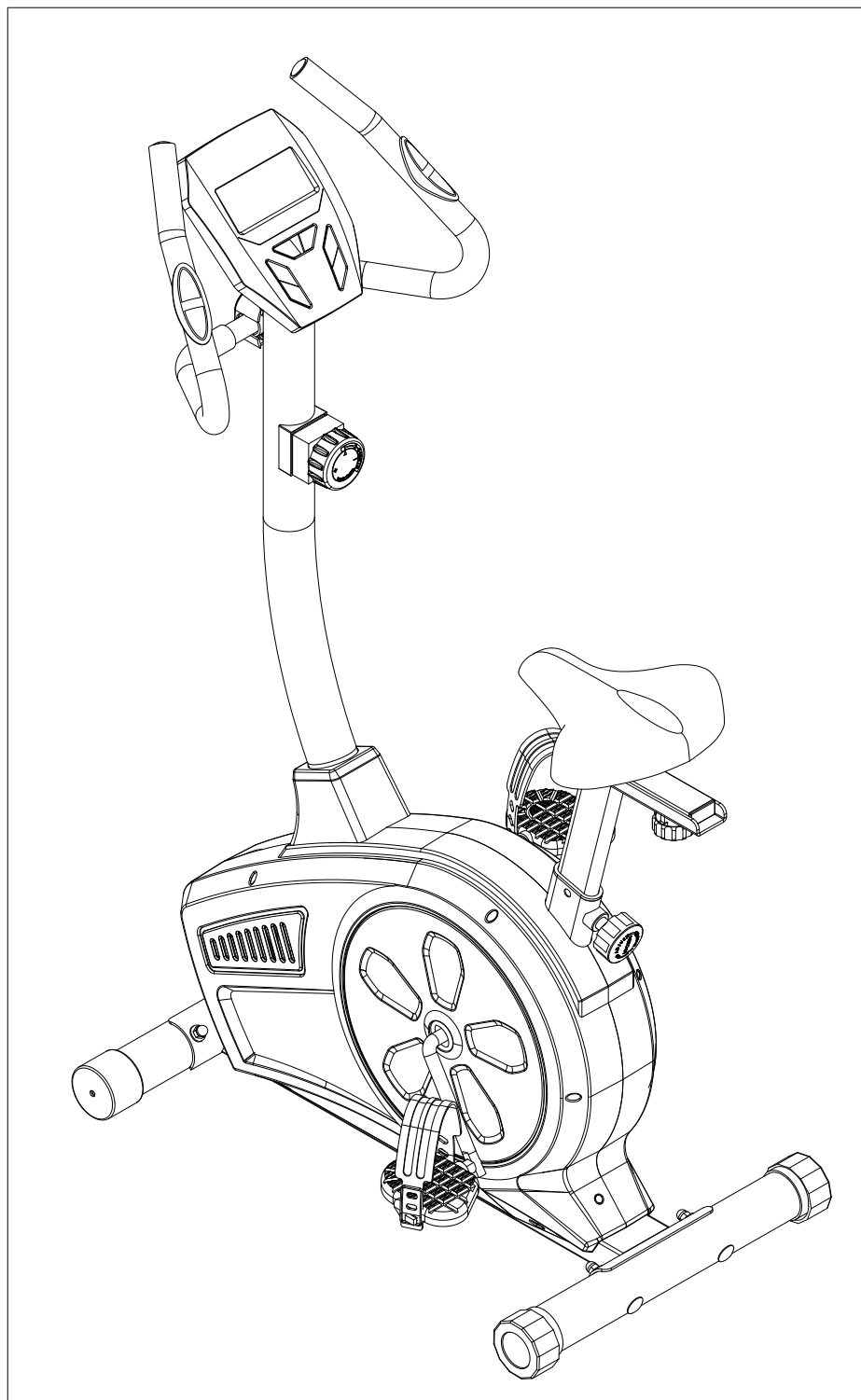


# UPUTSTVO ZA UPOTREBU RX 226



***Pre upotrebe pažljivo pročitajte ovo uputstvo!***

# Sadržaj

Važne bezbednosne informacije	2
Lista paketa	3
Spisak delova	5
Ekspandirani crtež	6
Montiranje	8
Instrukcije za upotrebu	12

## Važne bezbednosne informacije

### Upozorenja

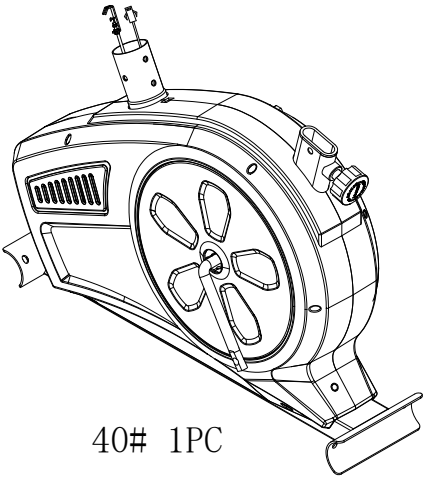
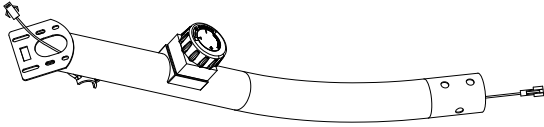
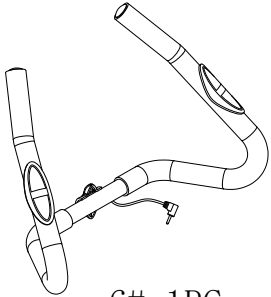
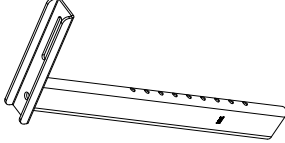
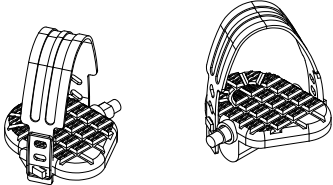
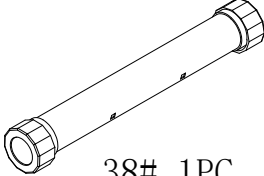
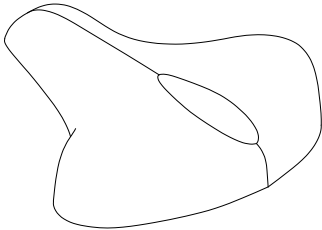
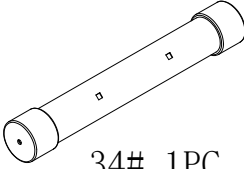
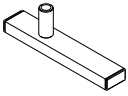
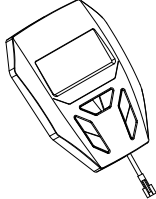


Da biste smanjili rizik od ozbiljnih povreda, pročitajte sledeća važna upozorenja pre upotrebe bicikla za vežbanje.

1. Pre početka bilo kog programa vežbanja, trebalo bi da se prvo konsultujete sa lekarom da biste utvrdili da li imate bilo kakva medicinska ili fizička stanja koja mogu ugroziti vaše zdravlje i bezbednost. Savet vašeg lekara je od suštinskog značaja ako uzimate lekove koji utiču na broj otkucaja srca, krvni pritisak ili nivo holesterola.
2. Budite svesni signala vašeg tela. Nepravilno ili preterano vežbanje može ugroziti vaše zdravlje. Ako osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima, bolove u leđima ili druge zdravstvene simptome, odmah prekinite trening i posavetujte se sa svojim lekarom pre nego što nastavite.

### Opšte mere predostrožnosti

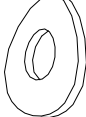
1. Koristite bicikl za vežbanje samo na način opisan u ovoj knjizi uputstava.
2. Pre upotrebe bicikla za vežbanje, proverite da su matice i vijci čvrsto zategnuti.
3. Koristite bicikl za vežbanje na čvrstoj i ravnoj površini sa zaštitnim prekrivačem za pod ili tepih.
4. Pre početka treninga, uklonite sve predmete u krugu od 2 metra od mašine.
5. Kada je mašina pravilno sastavljena, pre nego što započnete režim vežbanja, pogledajte naš vodič za zagrevanje na kraju ove knjižice.
6. Koristite ovaj uređaj samo u ispravnom stanju. Za popravke koristite samo originalne rezervne delove.
7. Držite bicikl za vežbanje podalje od prekomerne vlage i prašine.
8. Ova mašina se može koristiti za vežbanje samo jedne osobe odjednom.
9. Nosite odgovarajuću odeću tokom korišćenja bicikla za vežbanje. Izbegavajte nošenje labave odeće koja se može zaglaviti u biciklu ili koja može ograničiti ili sprečiti kretanje.
10. Bicikl za vežbanje nije pogodan za terapijsku upotrebu.
11. Držite decu i kućne ljubimce podalje od mašine. Dizajnirana samo za odrasle
12. Maksimalna težina korisnika je 120 kilograma.
13. Svi pokretni delovi zahtevaju nedeljno održavanje. Pre upotrebe svaki put ih proverite. Ako je nešto pokvareno ili labavo, ispravite to odmah. Možete nastaviti da koristite bicikl nakon popravljanja oštećenih delova.
14. Ova oprema za obuku u skladu je sa EN957, deo 5 za kućnu upotrebu.
15. Da montirate mašinu za vežbanje, držite rukohvat i stanite na ploču za noge.
16. Da demontirate mašinu za vežbanje, držite rukohvat i odmaknite se od ploče za noge. Molimo vas da sačuvate ove informacije za buduću upotrebu.

### Lista pakovanja

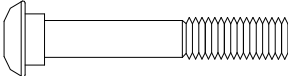
 <p>40# 1PC</p>	 <p>17# 1PC</p>
 <p>6# 1PC</p>	 <p>25# 1PC</p>
 <p>36L/R# 2PCS</p>	 <p>38# 1PC</p>
 <p>30# 1PC</p>	 <p>34# 1PC</p>
 <p>29# 1PC</p>	 <p>13# 1PC</p>
	 <p>21# 1PC</p>
	 <p>8# 1PC</p>


 #10 d8 2PCS

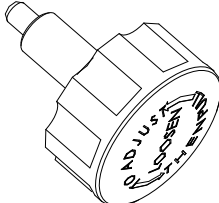
 #9 M8\*30\*S6 2PCS

 #19 d8\*Φ 20\*1.5\*R30 8PCS

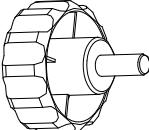
 #18 M8\*16\*S6 4PCS

 #33 M8\*73\*20\*H5 4PCS

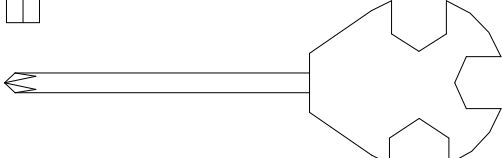
 #35 M8\*H16\*S13 4PCS

 #39 M16\*1.5\*27\*Φ 56 1PC

 #27 d8\*Ø20\*2 1PC

 #26 M8\*20\*Ø50 1PC

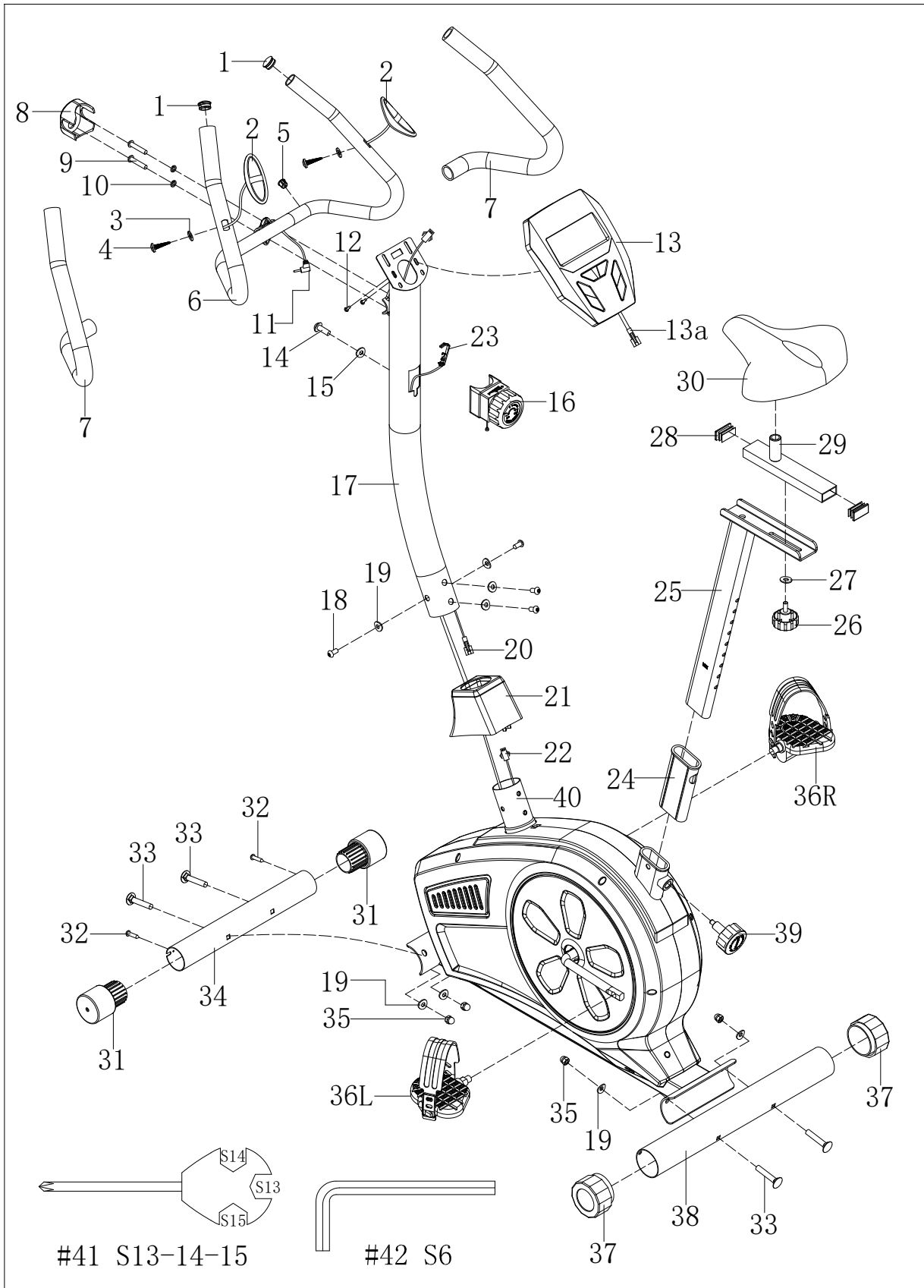
 #41 S6 1PC

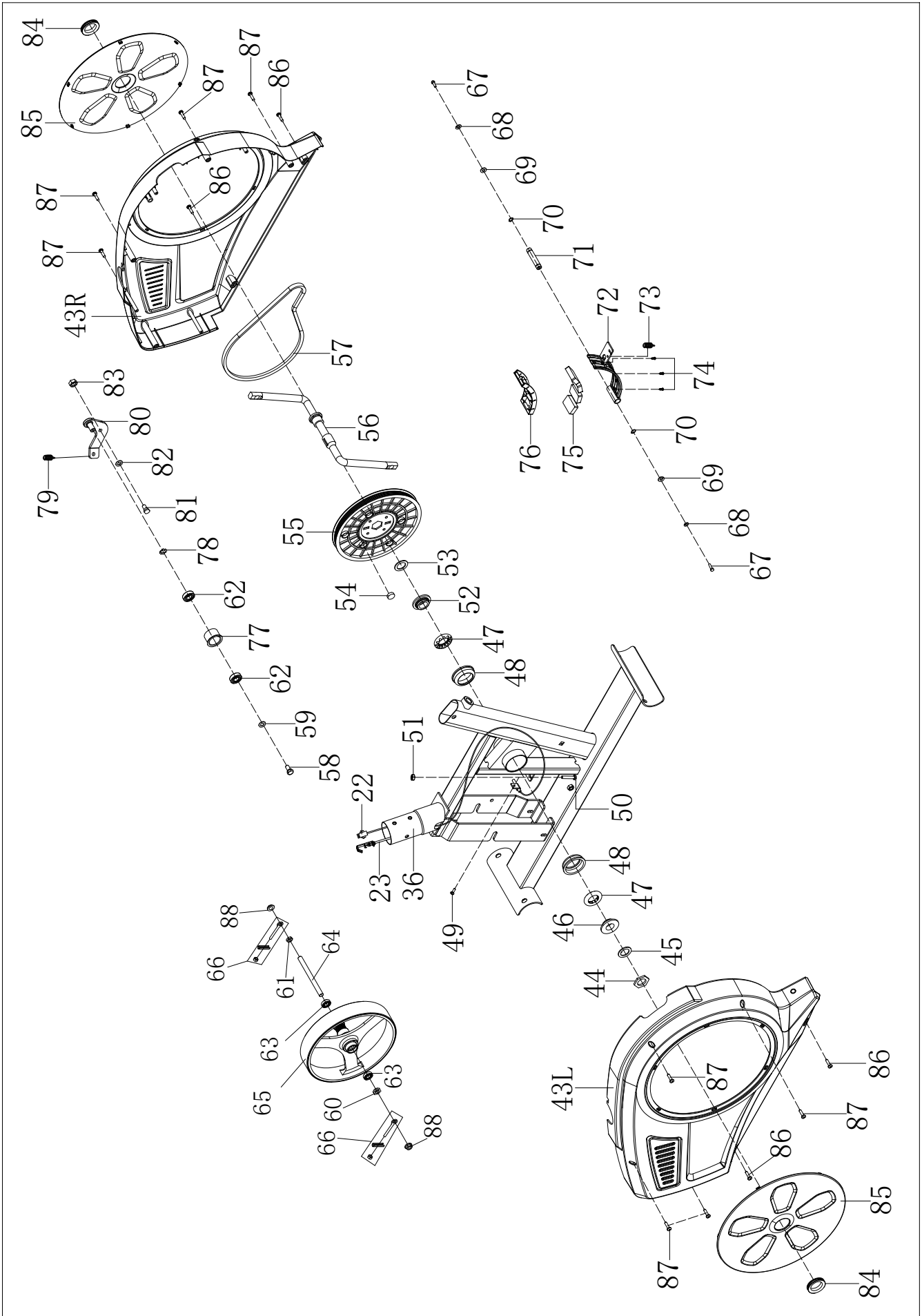
 #42 S13-14-15 1PC

## Lista delova

BR	OPIS	KOL	BR	OPIS	KOL
1	Okrugli poklopac	2	45	Opružna podloška za stezanje	1
2	Merač pulsa na rukohvatu	2	46	Prirubnica	1
3	Podloška	2	47	Okvir kugličnog ležaja	2
4	Krstasti vijak sa upuštenom glavom	2	48	Postolje kugličnog ležaja	2
5	Poklopac za otvor	1	49	Krstasti vijak sa upuštenom glavom	1
6	Rukohvat	1	50	Vijak	1
7	Sunđer	2	51	Navrta	1
8	Poklopac rukohvata	1	52	Prirubnica	1
9	Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom	2	53	Podloška	1
10	Opružna podloška	2	54	Magnet cilindra	1
11	Žica za puls	2	55	Multi-v remen	1
12	Vijak	4	56	Poluga	1
13	Ekran	1	57	Multi-v kaiš	1
14	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	1	58	Vijak	1
15	Lučna podloška	1	59	Podloška	1
16	Regulator otpora na 8 nivoa	1	60	Matica M10*1*H5	1
17	Postolje rukohvata	1	61	Matica M10*1*H2	1
18	Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom	4	62	Ležaj 6000	2
19	Lučna podloška	8	63	Ležaj	2
20	Izolovana žica	1	64	Osovina za zamajac	1
21	Poklopac stuba rukohvata	1	65	Zamajac	1
22	Senzorna žica	1	66	Set vijaka	2
23	Žica nižeg otpora	1	67	Vijak	2
24	Eliptična navlaka	1	68	Opružna podloška	2
25	Postolje sedišta	1	69	Podloška	2
26	Ručica	1	70	Spojna opružna podloška	2
27	Podloška	1	71	Osovina za magnetnu ploču	1
28	Četvrtasti poklopac	2	72	Magnetna ploča	1
29	Sklop horizontalnog podešavanja sedišta	1	73	Vučna opruga	1
30	Sedište	1	74	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	5
31	Poklopac prednjeg stabilizatora	2	75	Četvrtasti magnet	4
32	Krstasti vijak sa upuštenom glavom	2	76	Sedište magneta	1
33	Četvrtasti vijak	4	77	Jednosmerni ležaj	1
34	Prednji stabilizator	1	78	Zakrivljena opružna podloška	1
35	Navrtka poklopca	4	79	Vučna opruga	1
36	Pedala	2	80	Ram jednosmernog ležaja	1
37	Poklopac zadnjeg stabilizatora	2	81	Vijak	1
38	Zadnji stabilizator	1	82	Podloška	1
39	Opružna ručica	1	83	Najlonska matica	1
40	Glavni ram	1	84	Poklopac poluge	2
41	Krstasti ključ	1	85	Rotaciona ploča	2
42	Inbus ključ	1	86	Krstasti navojni vijak sa ravno-lećastom glavom	4
43	Poklopac lanca	2	87	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	8
44	Navrtka	1	88	Matica	2

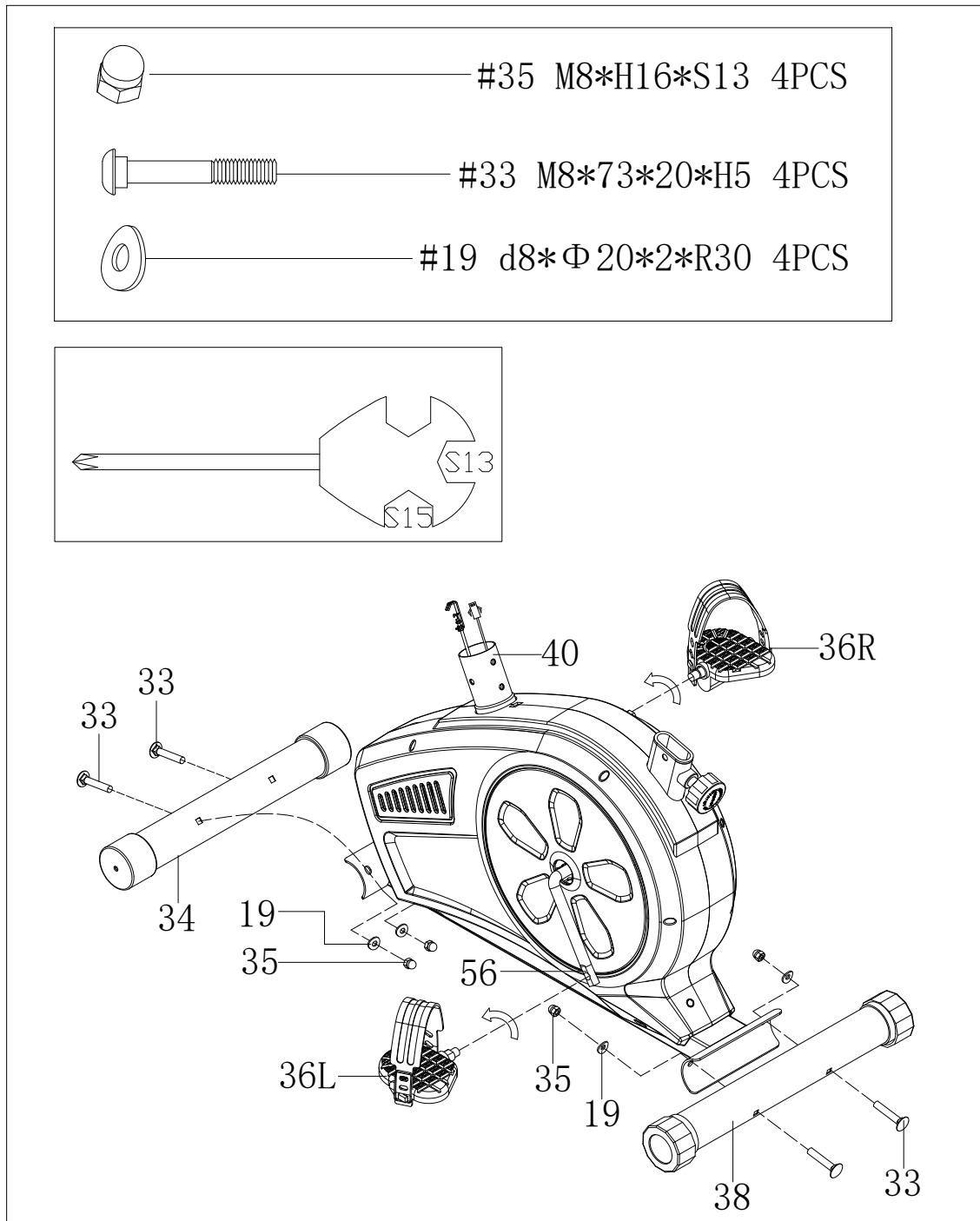
## Ekspandirani crtež







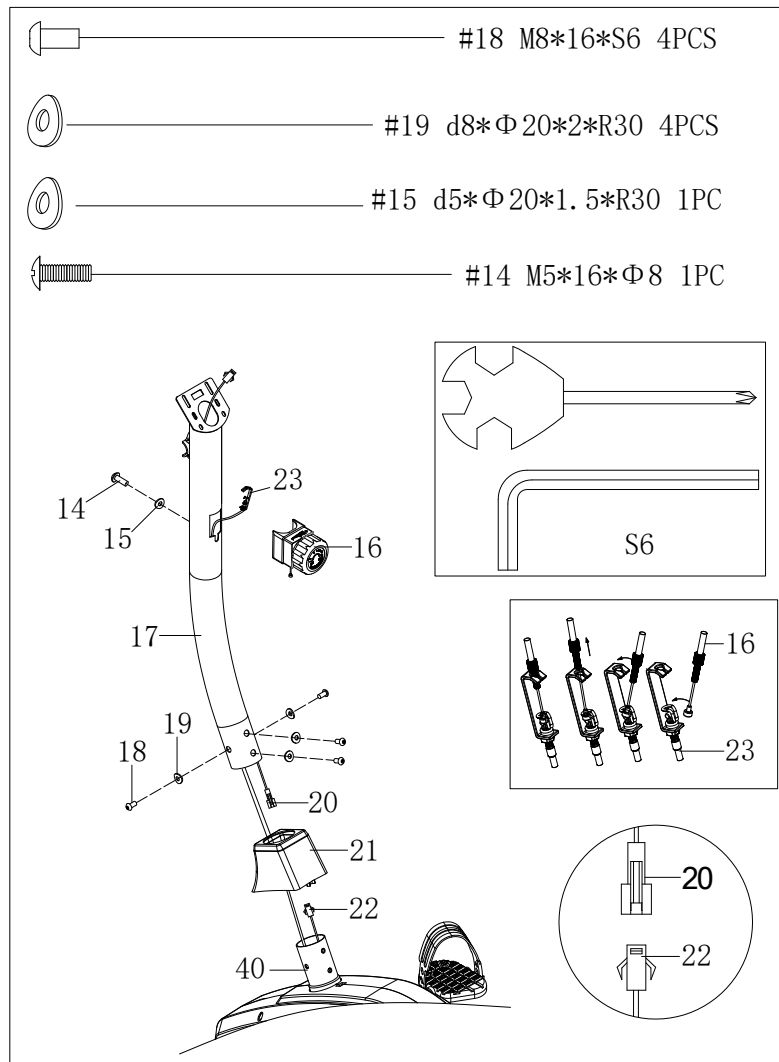
## Montiranje



### Korak1

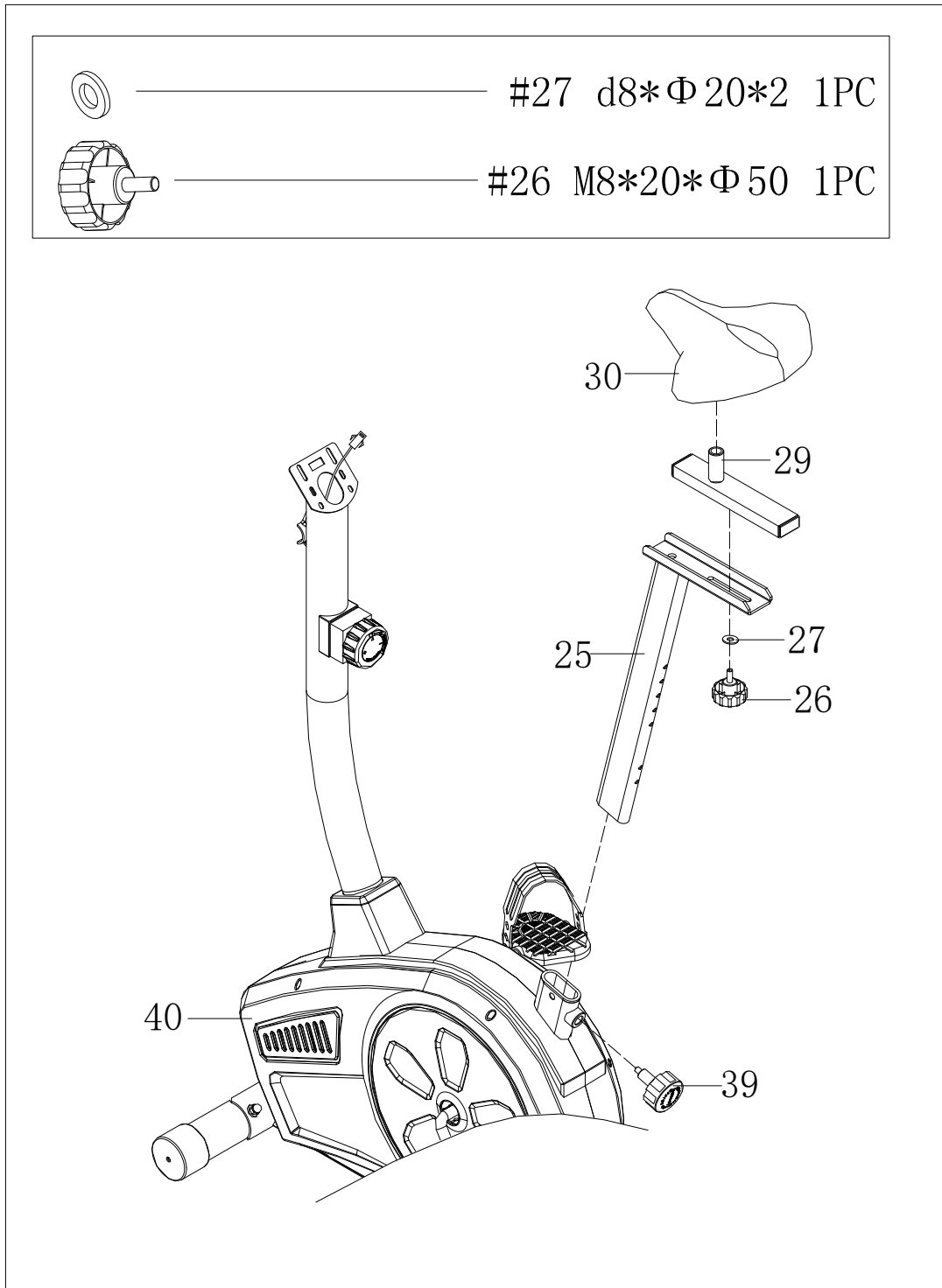
1. Učvrstite prednji i zadnji stabilizator (34), (38) na glavni ram (40) kvadratnim vijkom (33), lučnom podloškom (19) i acorn maticom (35).
2. Učvrstite pedalu (36L/R) na glavni ram.

**Napomena: zašrafite levu pedalu u smeru suprotnom od smeru kazaljke na satu, a desnu u smeru kazaljke na satu.**



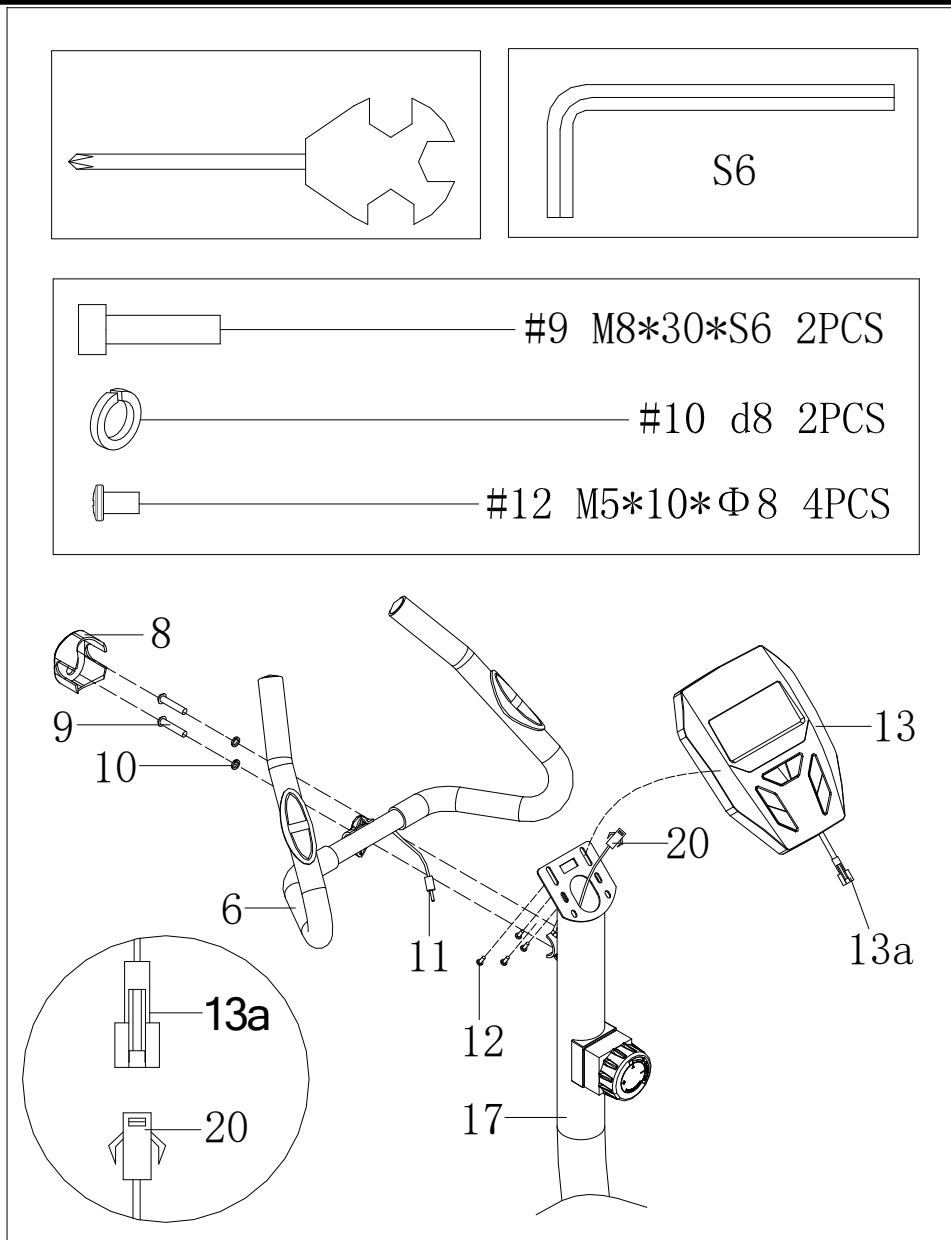
## Korak2

1. Uklonite krstasti vijak (14), lučnu podlošku (15) i regulator otpora u 8 nivoa (16).
2. Umetnite poklopac postolja rukohvata (21) u postolje rukohvata (17).
3. Spojite izolovanu žicu (20) sa senzornom žicom (22)
4. Umetnite žicu za niži otpor (23) kroz postolje rukohvata (17) i izvucite žicu za niži otpor (23) iz otvora za regulator otpora u 8 nivoa (16).
5. Prvo uklonite šestougaoni vijak (18) i lučnu podlošku (19) sa postolja rukohvata (17), a zatim fiksirajte postolje rukohvata (17) na glavni ram (40) šestougaonim vijkom (18) i lučnom podloškom (19).
6. Spojite žicu za niži otpor (23) sa regulatorom otpora u 8 nivoa (16), a zatim je fiksirajte krstastim vijkom (14) i lučnom podloškom (15).



### Korak3

1. Ubacite postolje sedišta (25) do željene dubine;
2. Fiksirajte sedište (25) opružnom ručicom (39).
3. Spojite sklop horizontalnog prilagođavanja sedišta (29) na postolje sedišta (25) podloškom (27) i okretnim dugmetom (26).
4. Fiksirajte sedište (30) na sklop horizontalnog prilagođavanja sedišta (29) i čvrsto ga zategnite.



#### Korak 4

1. Pričvrstite rukohvat (6) na postolje rukohvata (17) opružnom podloškom (10) i šestougaonim vijkom (9), a na kraju pritisnite poklopac rukohvata (8).
2. Povežite izolovanu žicu (20) sa žicom ekrana (13a).
3. **Vijkom (12) povežite ekran (13) sa postoljem rukohvata (17).**
4. Umetnite pulsnu žicu ručke (11) u otvor ekrana (13).

**Čestitamo, sklopili ste mašinu. Pre upotrebe predlažemo da proverite da li je svaki deo bezbedno pričvršćen.**

# Instrukcije za upotrebu

## Smernice

Sledeće smernice će vam pomoći da planirate svoj program vežbanja. Zapamtite da su pravilna ishrana i adekvatan odmor od suštinskog značaja za uspešne rezultate. Ako počinjete program vežbanja, treba da proverite sa svojim lekarom ako:

- Imate dijagnostikovane srčane probleme, visoki krvni pritiskak ili bilo koji drugi zdravstveni problem
- Niste vežbali više od godinu dana.
- Ste stariji od 35 godina, a trenutno ne vežbate
- Ste trudni
- Imate dijabetes.
- Imate bolove u grudima ili vrtoglavicu
- Oporavljate se od povrede ili bolesti.

## Ciljni otkucaji srca (THR)

GODINE	ZONA TRENINGA
	MIN-MAX (BPM)
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

**Napomena: Ovo je samo vodič i učinak će zavisiti od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi bicikl.**

## Saveti za vežbanje

- Uvek treba obaviti vežbe istezanja i pre i posle vežbanja. Vidi stranu 9.
- Počnite polako, ako počnete prerano možete se povrediti.
- Ako ste u bolovima ili umorni, dajte sebi nekoliko dodatnih dana da se oporavite.

- Počnite sa dva ili tri treninga od 15 minuta nedeljno sa danom odmora između vežbanja.
- Zagrevanje za 5 ili 10 minuta blagim pokretima kao što su hodanje ili ljuljanje ruke u krug i onda istegnite mišiće koje ćete koristiti tokom vežbanja. Bicikl će uglavnom vežbati mišić listova i butina.
- Povećajte brzinu i otpornost na malo teže nego udobno i vežbajte onoliko dugo koliko možete. Možda ćete moći da vežbate samo nekoliko minuta odjednom, ali to će se brzo promeniti ako redovno vežbate.
- Završite svaku vežbu sa 5 minuta hlađenja sa otporom postavljenim na niskom nivou. Onda bi trebalo da istegnute mišiće koje ste upravo radili kako biste sprečili povrede i grčeve.
- Povećajte svoje vreme vežbanja za nekoliko minuta svake nedelje dok možete raditi neprekidno 30 minuta po treningu.
- Ne brinite za daljinu ili tempo. Za prvih nekoliko nedelja, fokusirajte se na izdržljivost i kondiciju.

## Koliko naporno bi trebalo da radite?

1. Tokom vežbanja, pokušajte da ostanete u svojoj ciljanoj zoni otkucaja srca (THR).
2. THR tabela će vam reći THR za vaše godine. Ovo je samo vodič i zavisice od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi traku.
3. Uvek budite svesni kako se osećate kada vežbate. Ako osećate vrtoglavicu, odmah prekinite i odmorite. Ako se ne znojite, ubrzajte!

## Vodič za istežanje

### Saveti za istežanje:

- Počnite sa postepenim vežbama mobilnosti svih zglobova, odnosno jednostavno rotirajte zglobove, savijte ruku i okrećite ramena. To će omogućiti prirodno podmazivanje tela (sinovijalna tečnost) da zaštitite površinu kostiju u ovim zglobovima.
- Uvek zagrejte telo pre istežanja, jer to povećava protok krvi kroz telo, što zauzvrat čini mišiće elastičnijim.
- Počnite sa nogama, i radite do tela.
- Svaki potez treba da se održi najmanje 10 sekundi (do 20 do 30 sekundi) i obično se ponavlja oko 2 ili 3 puta.
- Ne istežite dok ne zaboli. Ako postoji bilo kakav bol, usporite.
- Ne pravite nagle pokrete. Istežanje treba da bude postepeno i opušteno.
- Nemojte držati dah tokom istežanja.
- Istežite se nakon vežbanja da bi se sprečilo stežanje mišića. Istežite se najmanje tri puta nedeljno da se održi fleksibilnost.

**Istezanje butina:**

- Stanite na desnu nogu i uhvatite levi zglob levom rukom, povlačeći nogu iza do kukova.
- Držite leđa pravo i kolena sastavljena. Koristite zid za ravnotežu ako je potrebno.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.

**Istezanje tetiva:**

- Držite prednju nogu pravo, ruke na savijenoj nozi (butini). Gurajte na dole i sve dok počnete da osećate istezanje u zadnjoj strani kolena (ili pravoj nozi).
- Držite kolena slobodna i prava leđa.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.

**Istezanje listova:**

- Stanite sa zadnjim stopalom ravnim na podu i prenese težinu na prednje.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.

**Istezanje unutrašnje butine:**

- Sedite sa petama spojenim i kolenima prema spolja. Povucite noge prema oblasti prepona što je više moguće.
- Držite oko 10 sekundi.



**Napomena: Držite leđa i zadnju nogu pravo prilikom izvođenja ove vežbe.**

# UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE

NO.00009

## FUNKCIONALNI TASTER:

MODE/RESET –Pritisnite da odaberete funkcije.

-Pritisnite 3 sekunde da resetujete vrem, rastojanje i kalorije.

## FUNKCIJE IR AD:

1. SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi „SCAN“, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, brzina, udaljenost, ukupna udaljenost, kalorije i puls. Svaki prikaz će se zadržati 6 sekundi.
2. TIME: Odbrojava ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.
3. SPEED: Prikazuje trenutnu brzinu.
4. DISTANCE (DIST): Odbrojava udaljenost od početka do kraja vežbanja.
5. TOTAL DISTANCE (ODO): Računa ukupno rastojanje nakon ugradnje baterija.
6. CALORIJE (CAL): Broj ukupnih kalorija od početka do kraja vežbanja.
7. PULSE RATE (AKO POSTOJI): Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi " PULSE" . Pre merenja pulsa stavite oba dlana na kontaktne jastučice i monitor će na LCD-u prikazati vaš trenutni otkucaj srca u otkucajima u minuti (BPM) nakon 3 ~ 4 sekunde.  
Napomena: Tokom procesa merenja pulsa, usled zaglavljenja kontakata, vrednost merenja može biti veća od vrednosti virtuelnog pulsa tokom prve 2 do 3 sekunde, zatim će se vratiti na normalan nivo. Vrednost merenja ne može se smatrati osnovom medicinskog tretmana.
8. AUTO ON / OFF i AUTO START / STOP  
Bez ikakvog signala u trajanju od 4 minuta, napajanje će se automatski isključiti.  
Kada se točak pokrene ili pritiskom na taster, monitor se pokreće.

## SPECIFIKACIJE:

<b>FUNKCIJA</b>	AUTO SCAN	Svake 6 sekunde
	VREME	0:00~99:59 (minuta:sekundi)
	TRENUTNA BRZINA	Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Mile/H
	RASTOJANJE(DIST)	0.0~9999KM ili Miles
	UKUPNO RASTOJANJE(ODO)	0.0~9999KM ili Miles
	KALORIJE(CAL)	0.0~9999Kcal
	PULS(PUL)(IF HAVE)	40~240BPM (otkucaja u minuti)
TIP BATERIJE	2 kom veličine-AAor UM-3	
RADNA TEMEPRATURA	0°C~+40°C (32°F~104°F)	
TEMPERATURA SKLADIŠTENJA	-10°C~+60°C(14°F~168°F)	