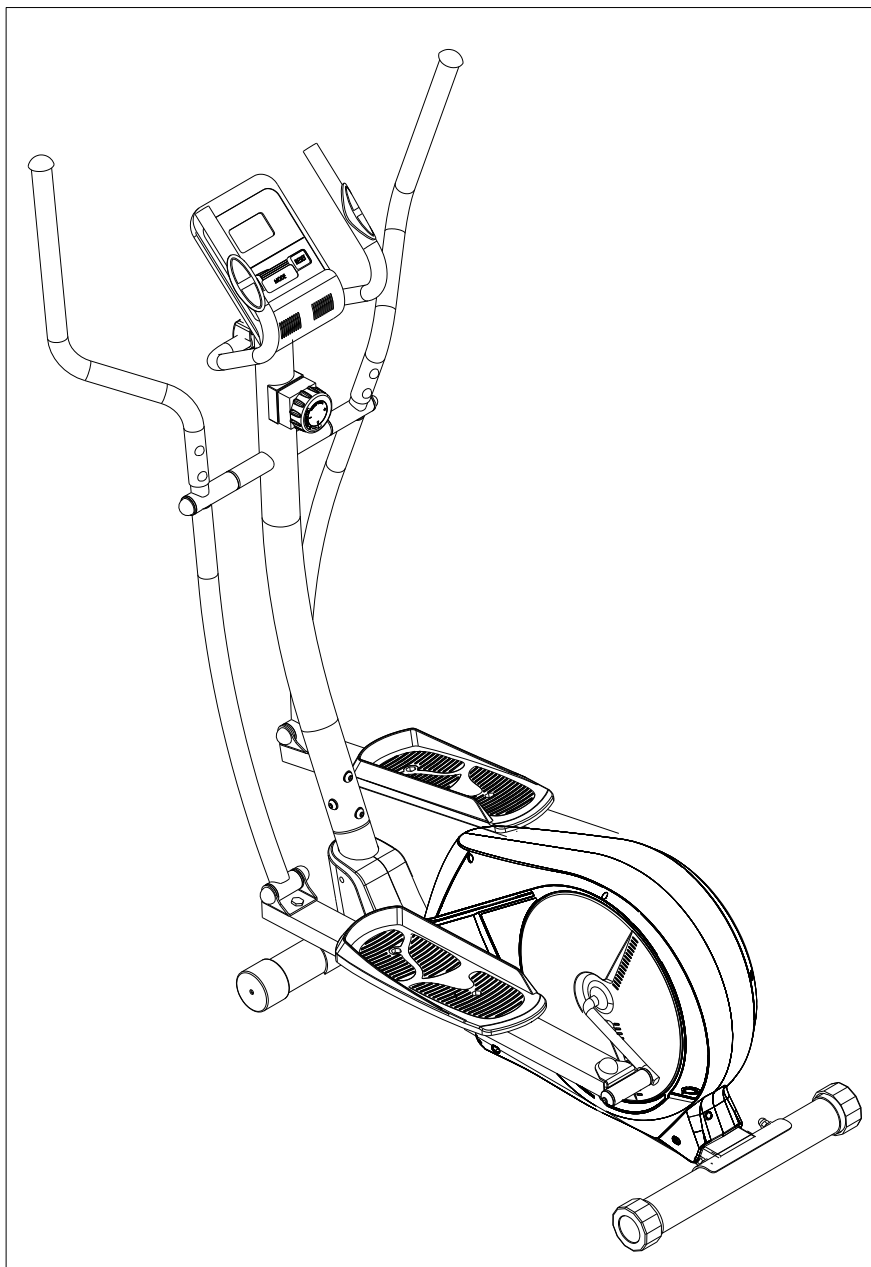


UPUTSTVO ZA UPOTREBU

RX 816



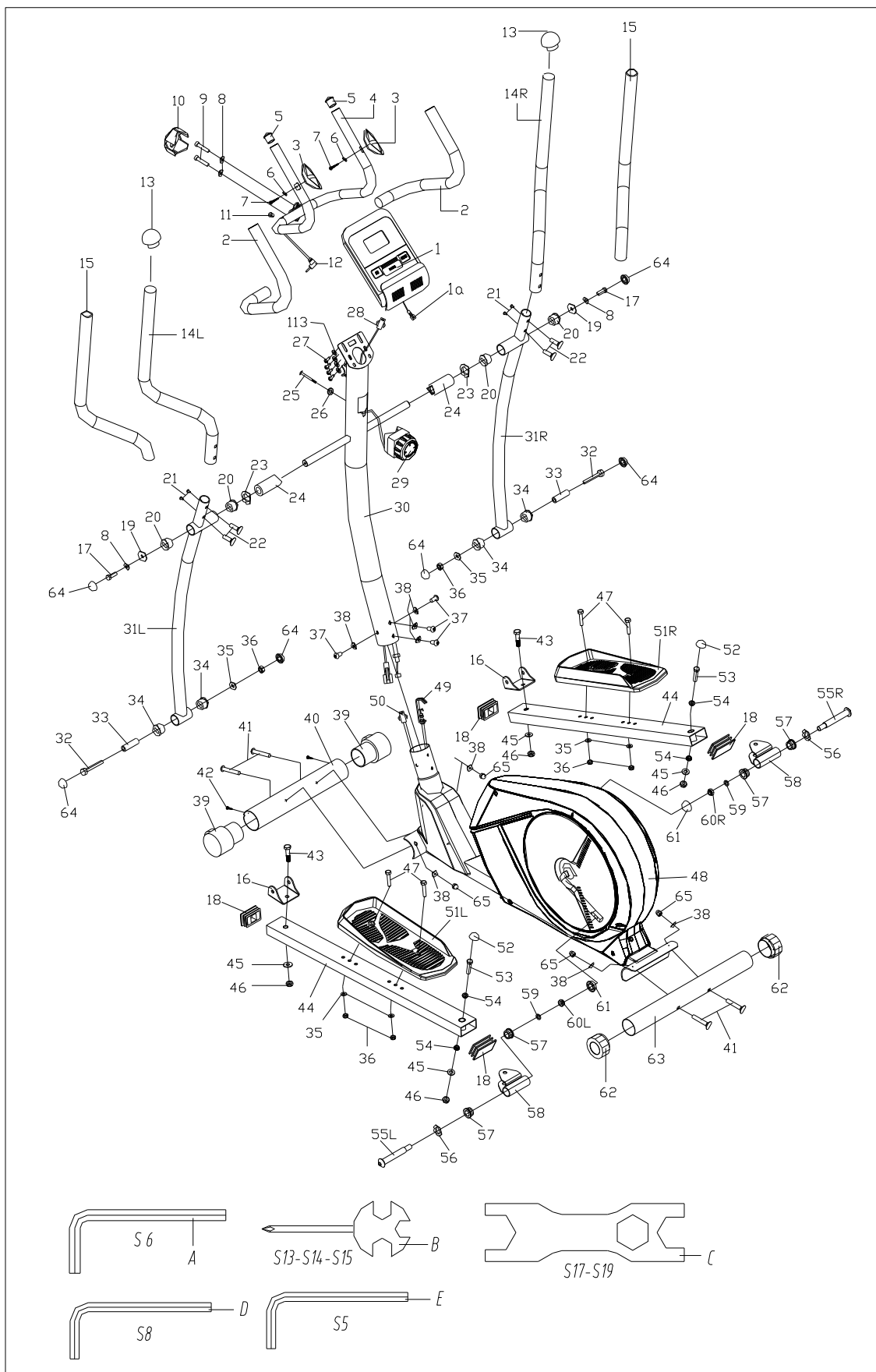
VAŽNO: Pažljivo pročitajte sva uputstva pre upotrebe ovog proizvoda. Sačuvajte priručnik za upotrebu za buduću upotrebu.

VAŽNE BEZBEDNOSNE INFORMACIJE

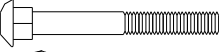







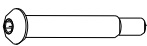











Zahvaljujemo vam što ste odabrali naš proizvod. Da biste osigurali vašu sigurnost i zdravlje, pravilno koristite ovu opremu. Važno je pročitati ceo ovaj priručnik pre sastavljanja i korišćenja opreme. Sigurna i efikasna upotreba može se postići samo ako se oprema pravilno sastavi, održava i koristi. Vaša je odgovornost da osigurate da su svi korisnici opreme informisani o svim upozorenjima i merama predostrožnosti.

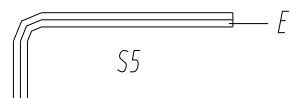
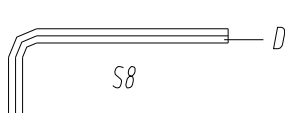
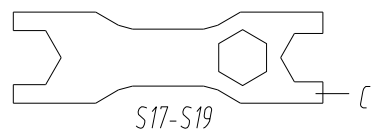
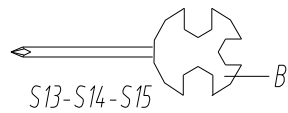
1. Pre početka bilo kog programa vežbanja, trebalo bi da se prvo konsultujete sa lekarom da biste utvrdili da li imate bilo kakva medicinska ili fizička stanja koja mogu ugroziti vaše zdravlje i bezbednost. Savet vašeg lekara je od suštinskog značaja ako uzimate lekove koji utiču na broj otkucaja srca, 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.
3. Držite decu i kućne ljubimce podalje od opreme. Oprema je dizajnirana samo za odrasle.
4. Koristite opremu na čvrstoj i ravnoj površini sa zaštitnim prekrivačem za pod ili tepih. Da bi se osigurala bezbednost, oprema bi trebalo da ima najmanje dva metra slobodnog prostora oko nje.
5. Proverite da li su sve matice i vijci čvrsto zategnuti pre upotrebe opreme. Bezbednost opreme može se održavati samo ako se redovno ispituje na oštećenja i / ili habanje.
6. Preporučuje se da podmazujete sve pokretne delove mesečno.
7. Uvek koristite opremu kako je navedeno. Ako prilikom sastavljanja ili pregleda opreme nađete neispravne komponente ili čujete neobične zvukove koji dolaze iz opreme tokom vežbanja, odmah prestanite sa korišćenjem opreme i ne upotrebljavajte opremu dok problem ne bude otklonjen.
8. Nosite odgovarajuću odeću dok koristite opremu. Izbegavajte nošenje labave odeće koja se može uplesti u opremu.
9. Ne stavljajte prste ili predmete u pokretne delove opreme za vežbanje.
10. Maksimalna težina ovog uređaja je 110 KG.
11. Oprema nije pogodna za terapijsku upotrebu.
12. Prilikom podizanja i pomeranja opreme morate voditi računa o sebi kako ne biste povredili leđa. Uvek koristite pravilnu tehniku podizanja i potražite pomoć ako je potrebno.
13. Ova oprema je dizajnirana samo za unutrašnju i kućnu upotrebu! Nije namenjena za komercijalnu upotrebu!

EKSPANDIRANI CRTEŽ



PAKOVANJE PRIČVRSNIH ELEMENATA

| | | |
|---|-------------------------|------|
|  | #41 M8x73x20xH5 | 4PCS |
|  | #38 d8xØ20x2xR30 | 8PCS |
|  | #65 M8xH16xS13 | 4PCS |
|  | #37 M8x16xS6 | 4PCS |
|  | #8 d8 | 4PCS |
|  | #64 S13 | 6PCS |
|  | #17 M8x19xS14 | 2PCS |
|  | #19 d8xØ32x2.0 | 2PCS |
|  | #55L/R Ø16x89x23x1/2xS8 | 2PCS |
|  | #56 d17xØ25x0.3 | 2PCS |
|  | #59 1/2" | 2PCS |
|  | #60L/R 1/2x20xH8xS19 | 2PCS |
|  | #52 S16 | 2PCS |
|  | #61 S18 | 2PCS |
|  | #47 M8x45x20xS14 | 4PCS |
|  | #35 d8xØ16x1.5 | 4PCS |
|  | #36 M8xH7.5xS13 | 4PCS |
|  | #22 Ø8x27.5xH4xM6x20 | 4PCS |
|  | #21 M6x16xS5 | 4PCS |
|  | #9 M8x30xS6 | 2PCS |

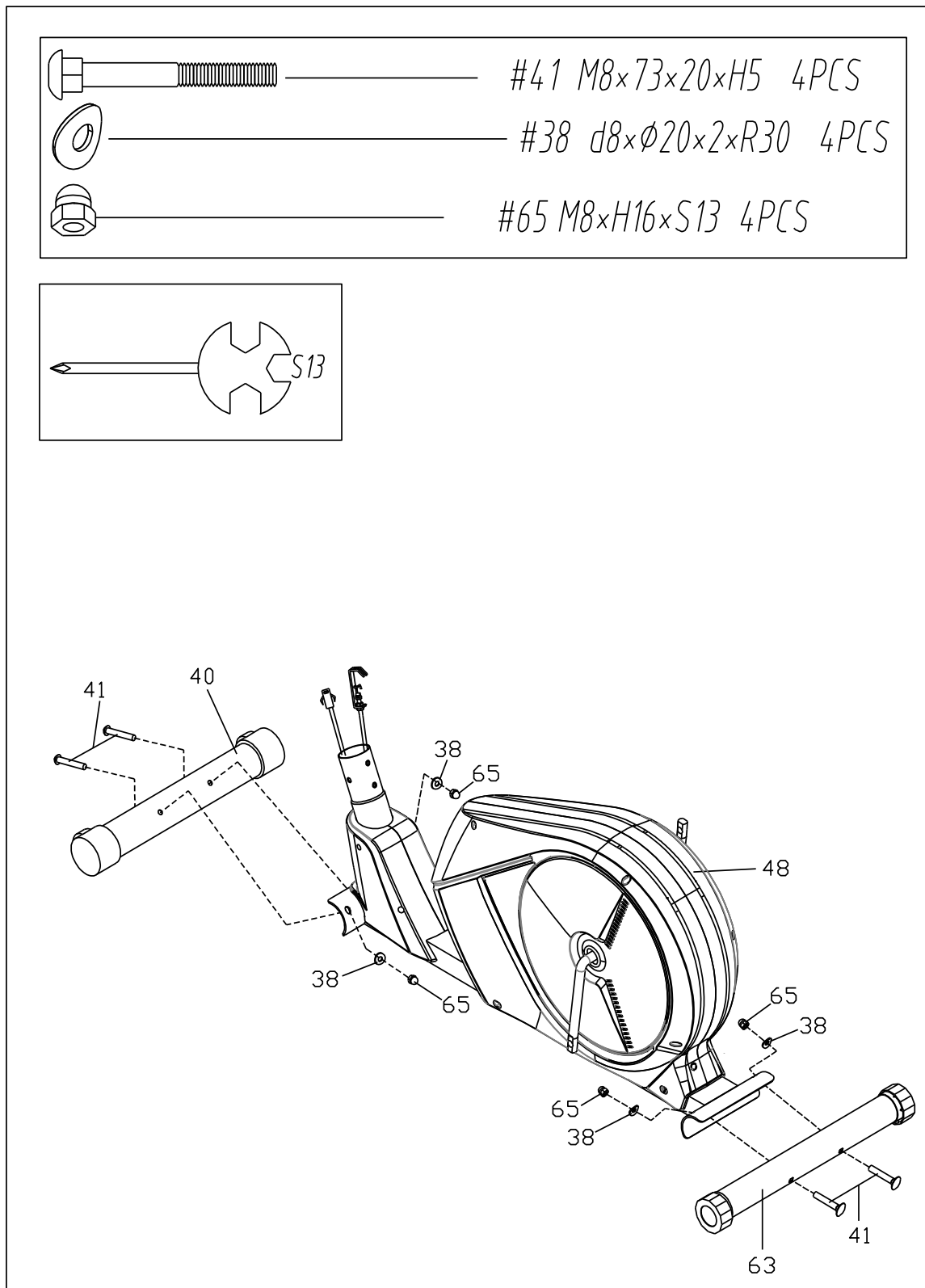


LISTA DELOVA I LISTA ALATA

| Br. | Opis | Kol. | Br. | Opis | Kol. |
|--------|---|------|-------|--|------|
| 1 | Kompjuter | 1 | 27 | Šraf M5*10 | 2 |
| 2 | Sunder Φ 23*3*500 | 2 | 28 | Gornja senzorna žica | 1 |
| 3 | Merač pulsa za rukohvat | 2 | 29 | Regulator napona | 1 |
| 4 | Srednji deo rukohvata | 1 | 30 | Postolje rukohvata | 1 |
| 5 | Zadnji poklopac Φ 25*16 | 2 | 31L/R | Pokretna šipka L/R | 2 |
| 6 | Podloška d6* Φ 12*1 | 2 | 32 | Vijak M8*75*13*S14 | 2 |
| 7 | Šraf ST4*19* Φ 7 | 2 | 33 | Odstojnik Φ 14* Φ 8.3*59 | 2 |
| 8 | Opružna podloška d8 | 4 | 34 | Navlaka 1 Φ 32*3* Φ 28*16* Φ 14.3 | 4 |
| 9 | Šraf M8*30*S6 | 2 | 35 | Podloška d8* Φ 16*1.5 | 6 |
| 10 | Stezni poklopac 71*58*40 | 1 | 36 | Matica M8*H7.5*S13 | 7 |
| 11 | Gumeni prsten Φ 12*11* Φ 3 | 1 | 37 | Šraf M8*16*S6 | 4 |
| 12 | Pulsna žica | 1 | 38 | Lučna podloška d8* Φ 20*2*R30 | 8 |
| 13 | Zadnji poklopac 90*57*45 | 2 | 39 | Zadnji poklopac Φ 60* Φ 70*95 | 2 |
| 14L/R | RukohvatL/R | 2 | 40 | Prednji stabilizator | 1 |
| 15 | Sunder Φ 30*3*670 | 2 | 41 | Vijak M8*73*25*S6 | 4 |
| 16 | Konektor u obliku slova U | 2 | 42 | Šraf ST3*10* Φ 5.6 | 2 |
| 17 | Vijak M8*19*S14 | 2 | 43 | Vijak M10*45*20*S14 | 2 |
| 18 | Zadnji poklopac J60*30*15 | 4 | 44 | Spojna šipka L/R | 2 |
| 19 | Podloška d8* Φ 32*2 | 2 | 45 | Podloška d10* Φ 20*2 | 4 |
| 20 | Navlaka 2 Φ 32*3* Φ 28*21* Φ 19.4 | 4 | 46 | Matica M10*H9.5*S17 | 4 |
| 21 | Šraf M6*16*S5 | 4 | 47 | Vijak M8*45*20*S14 | 4 |
| 22 | Vijak Φ 8*27.5*H4*M6*20 | 4 | 48 | Glavni ram | 1 |
| 23 | Valovita podloška d19* Φ 25*0.3 | 2 | 49 | Donja žica napona | 1 |
| 24 | Dugačak odstojnik Φ 32* Φ 19.2*75.5 | 2 | 50 | Donja žica senzora | 1 |
| 25 | Šraf M5*15 | 1 | 51L/R | Pedala L/R | 2 |
| 26 | Lučna podloška d5* Φ 20*1*R30 | 1 | 52 | Zadnji poklopac S16 | 2 |
| 53 | Vijak M10*55*20*S17 | 2 | 79 | Okrugli magnet | 1 |
| 54 | Set metalnih delova Φ 18*3* Φ 14*7* Φ 10.1 | 4 | 80 | Kaiš | 1 |
| 55L/R | Vijak Φ 16*89*23*1/2*S8 | 2 | 81 | Vijak M6*12*S10 | 2 |
| 56 | Valovita podloška d17* Φ 25*0.3 | 2 | 82 | Podloška d6* Φ 16*1.5 | 3 |
| 57 | Navlaka Φ 28*4* Φ 24*12* Φ 16.1 | 4 | 83 | Vijak M6*30 | 2 |
| 58 | Zadnji konektor | 2 | 84 | Šestougaona matica M10*1*H8 | 1 |
| 59 | Opružna podloška 1/2" | 2 | 85 | Šestougaona tanka matica M10*1*H5 | 1 |
| 60L/R | Najlonska matica 1/2*20*H8*S19 | 2 | 86 | Ležaj | 2 |
| 61 | Zadnji poklopac S18 | 2 | 87 | Šestougaona tanka matica M10*1*H2 | 1 |
| 62 | Zadnji poklopac | 2 | 88 | Osovina zamajca | 1 |
| 63 | Zadnji stabilizator | 1 | 89 | Zamajac | 1 |
| 64 | Zadnji poklopac S13 | 6 | 90 | Vijak M6*10*S10 | 1 |
| 65 | Matica M8*H16*S13 | 4 | 91 | Ležaj 6001-2RS CXSH | 2 |
| 66 | Poklopac poluge | 2 | 92 | Točak praznog hoda Φ 39* Φ 34*24 | 1 |
| 67 | Okretno postolje | 2 | 93 | Valovita podloška d12* Φ 17*0.5 | 1 |
| 68L/R | Poklopac lanca L/R | 2 | 94 | Spojna šipka točka praznog hoda | 1 |
| 69 | Šraf ST4.2*19* Φ 8 | 18 | 95 | Zatezna opruga 1 | 1 |
| 70 | Šraf ST4.2*16* Φ 8 | 6 | 96 | Šraf M8*12* Φ 10*5*S12 | 1 |
| 71 | Matica | 1 | 97 | Vijak M6*16*S10 | 2 |
| 72 | Matica | 1 | 98 | Opružna podloška d6 | 2 |
| 73 | Matica 2 | 1 | 99 | Podloška d6* Φ 12*1.2 | 2 |
| 74 | Kugla Φ 51.6 | 2 | 100 | Reed d12 | 2 |
| 75 | Kuglični ležaj | 2 | 101 | Šraf ST3*10* Φ 5.6 | 5 |
| 76 | Podloška d24* Φ 40*3 | 1 | 102 | Zatezna opruga 2 | 1 |
| 77 | Poluga | 1 | 103 | Spojnica magnetne ploče | 1 |
| 78 | Točak kaiša | 1 | 104 | Osovina magnetne ploče | 1 |
| 105 | Rešetka magneta | 1 | 113 | Podloška d4* Φ 12*1 | 4 |
| 106 | Četvrtasti magnet | 4 | 114 | Podloška d5* Φ 13*1 | 8 |
| 107 | Šraf M6*45*S10 | 1 | A | Ključ S6 | 1 |
| 108 | Sedište senzora | 1 | B | Ključ S13-14-15 | 1 |
| 109 | Šraf ST4.2*16* Φ 8 | 1 | C | Ključ za matice S17-19 S17 | 1 |
| 110L/R | Prednji poklopac | 2 | D | Ključ S8 | 1 |
| 111 | Matica M6*H5*S10 | 2 | E | Ključ S5 | 1 |
| 112 | Velika matica 1 | 1 | | | |

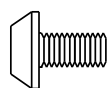
UPUTSTVO ZA MONTAŽU

KORAK 1:



Pričvrstite prednji stabilizator (40) i zadnji stabilizator (63) na glavni ram (48) vijkom (41), lučnom podloškom (38), maticom (65).

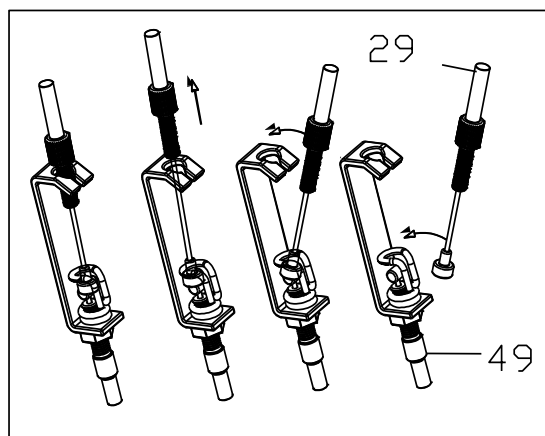
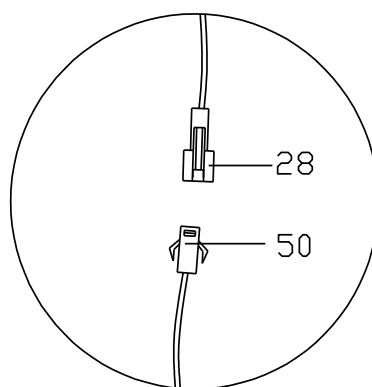
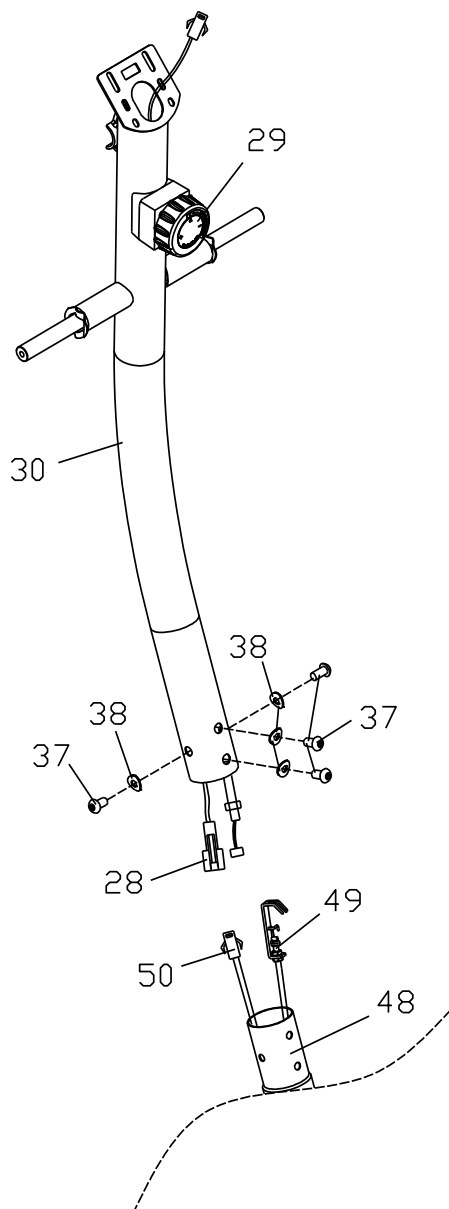
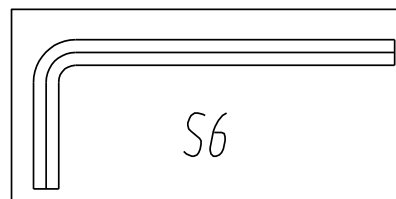
KORAK 2:



— #37 M8x16xS6 4PCS

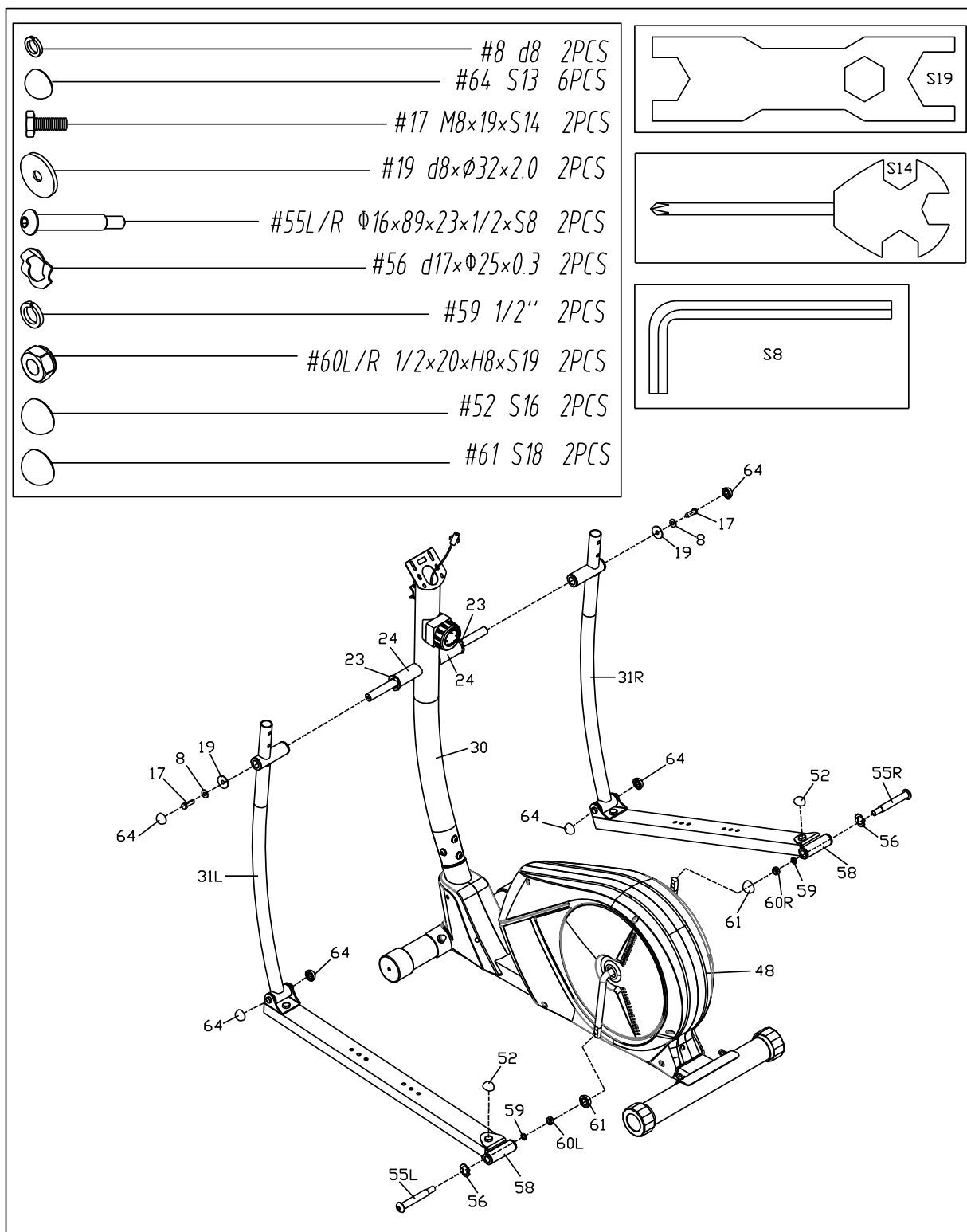


— #38 d8xØ20x2xR30 4PCS



Spojite regulator napona (29) sa donjom žicom napona (49), a gornju senzorsku žicu (28) povežite sa donjom senzorskom žicom (50). Osigurajte postolje rukohvata (30) za glavni ram (48) vijkom (37), lučnom podloškom (38).

KORAK 3:



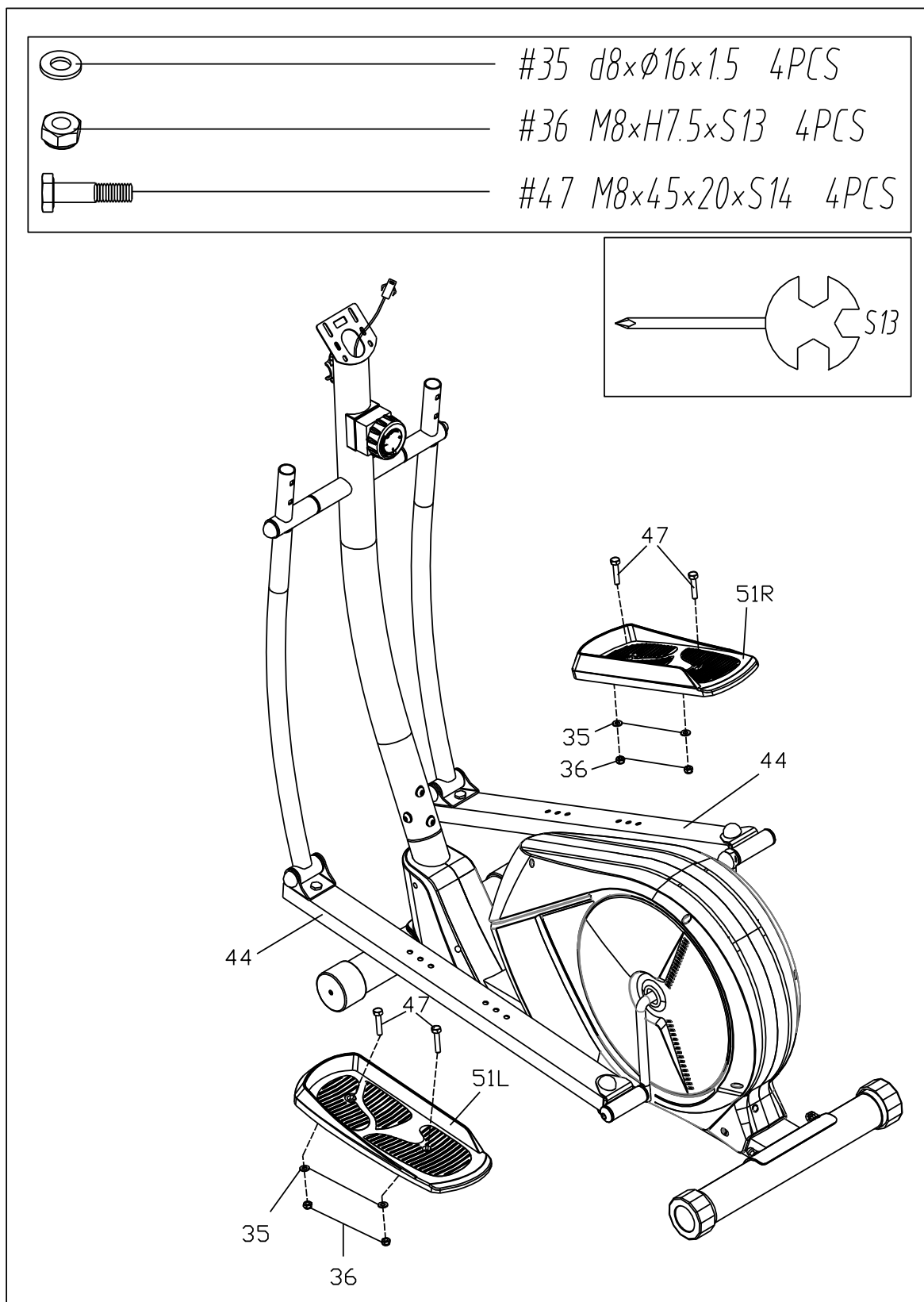
Osigurajte zakretnu šipku (31L / R) za postolje rukohvata (30) vijkom (17), opružnom podloškom (8), podloškom (19), a zatim pričvrstite krajnji poklopac (64).

Pričvrstite zadnji konektor (58) na polugu glavnog rama (48) vijkom (55L / R), valovitom podloškom (56), a zatim zategnite opružnom podloškom (59), najlonskom maticom (60L / R), pričvrstite krajnji poklopac (61).

Pričvrstite krajnji poklopac (52) na zadnji konektor (58), a krajnji poklopac (64) pričvrstite na konektor

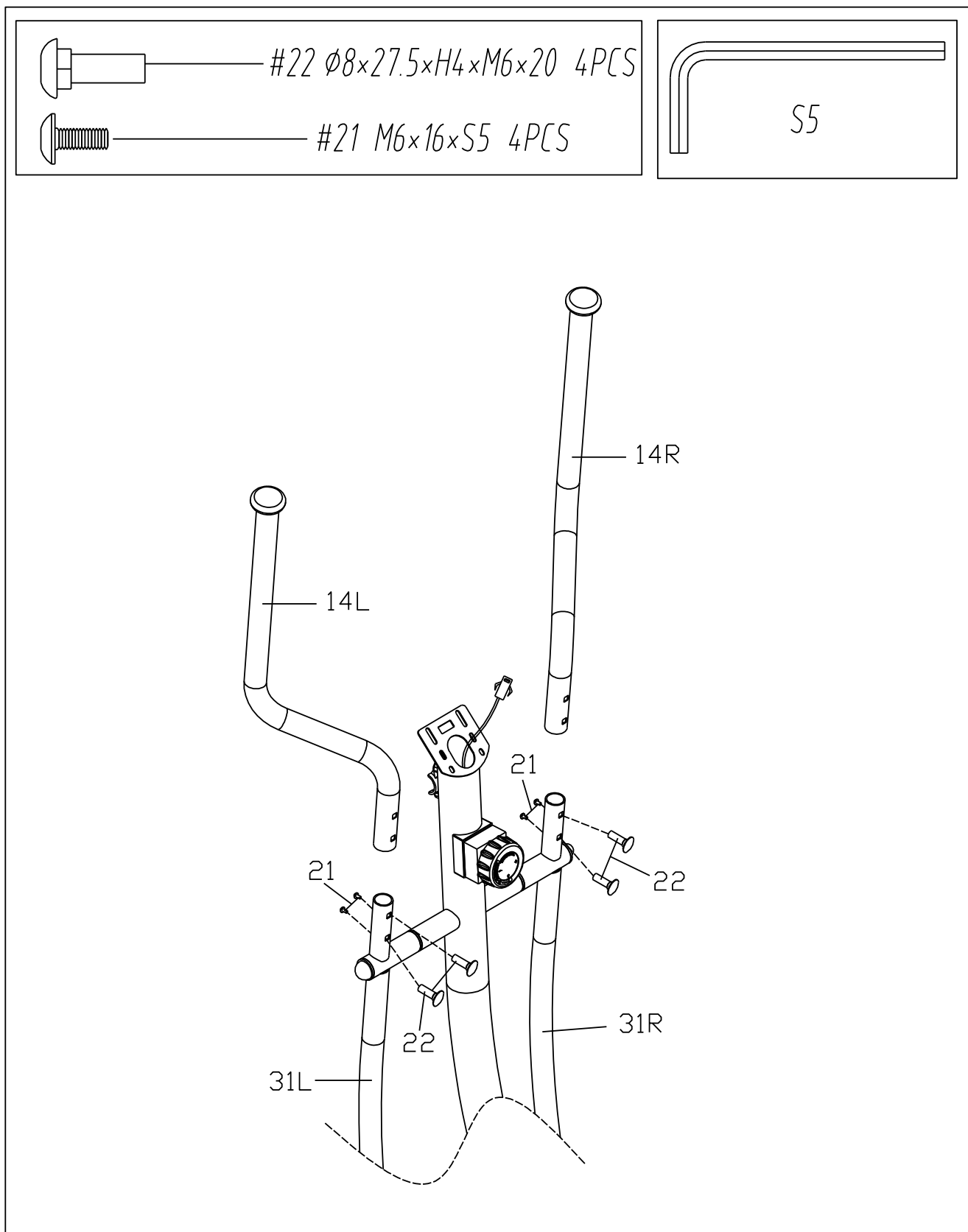
između zakretne šipke (31L / R) i spojne šipke (44).

KORAK 4:



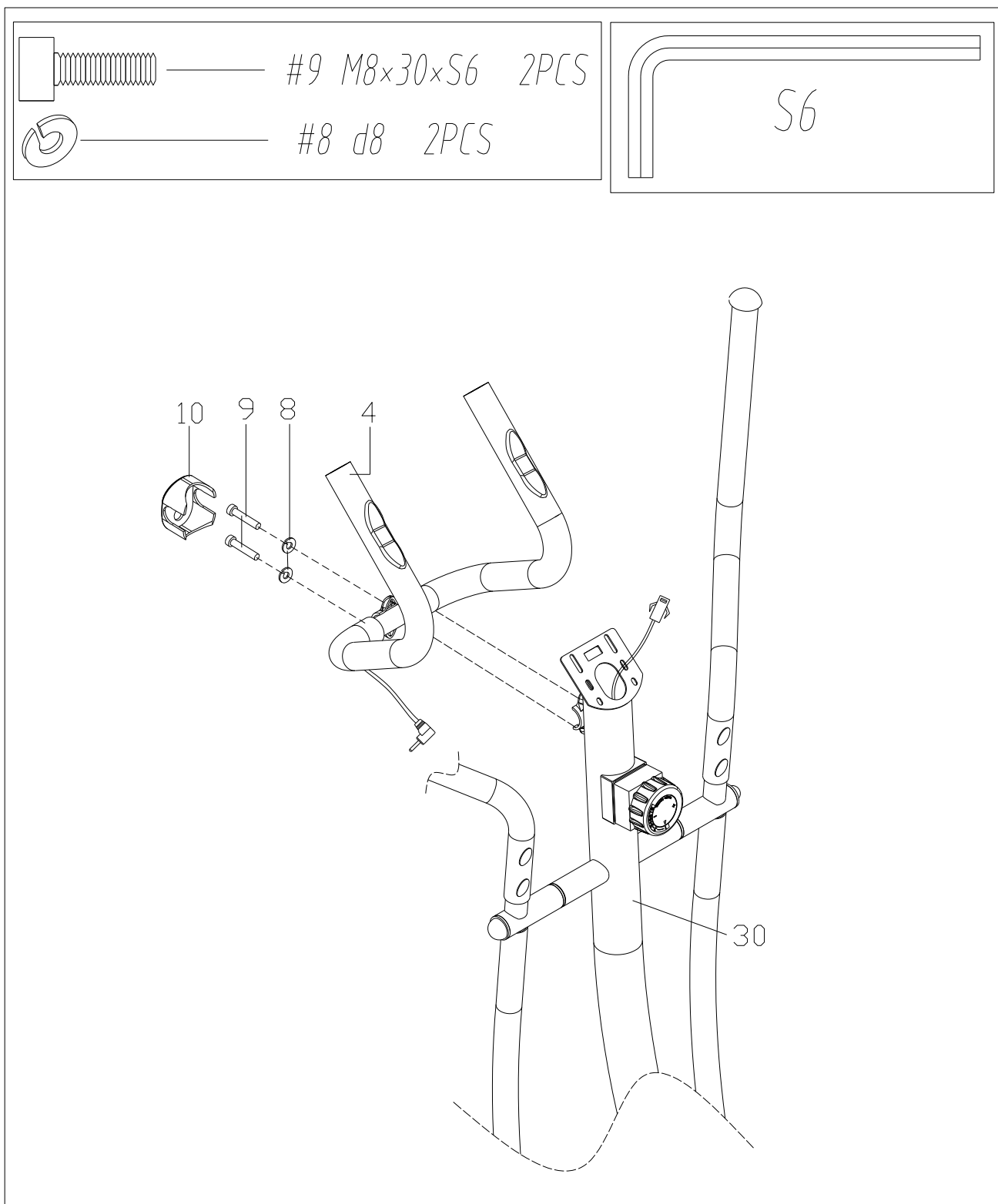
Pričvrstite pedalu (51L/R) na spojnu šipku (44) vijkom (47), podloškom (35), maticom (36).

KORAK 5:



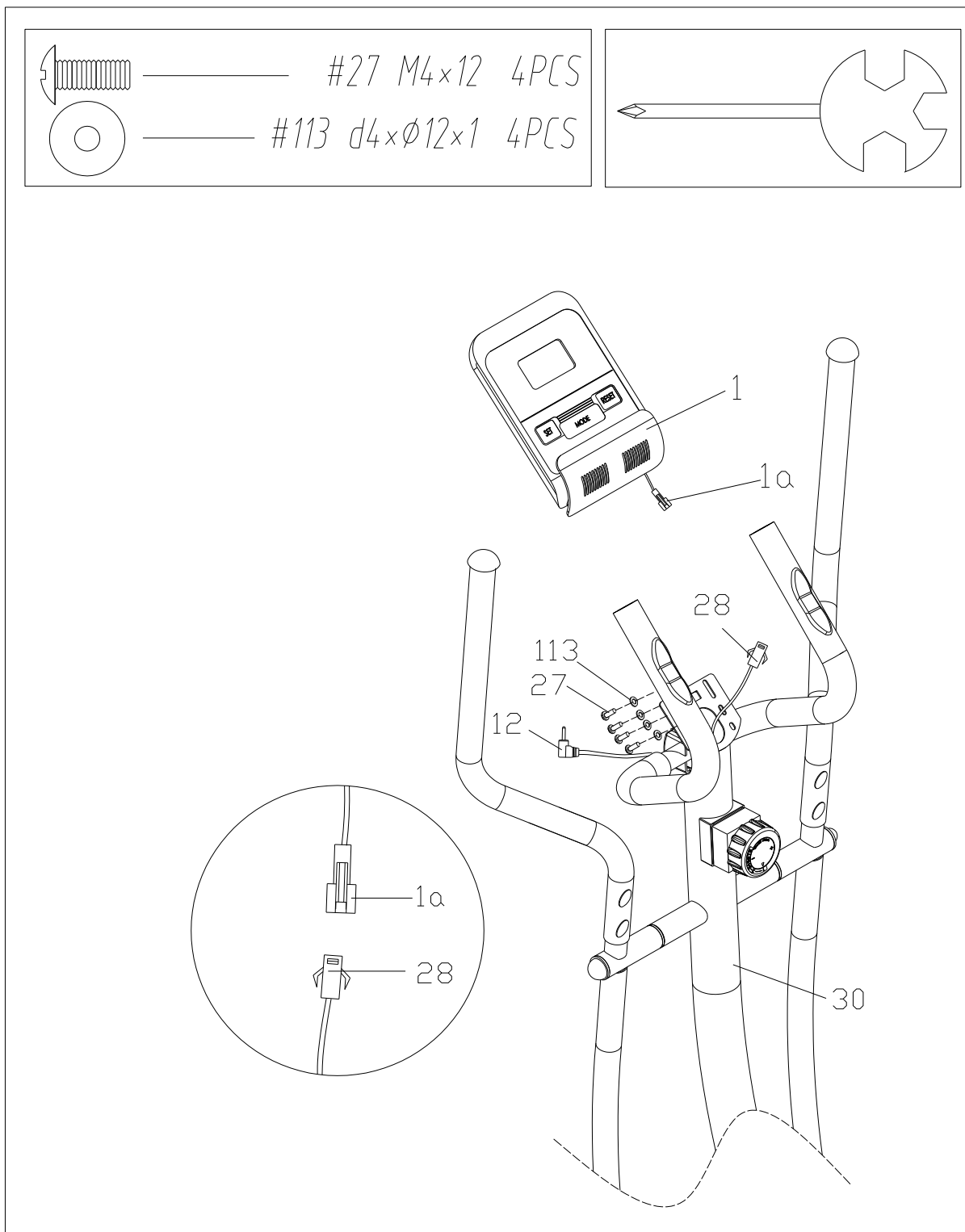
Pričvrstite rukohvat (14L/R) na zakretnu šipku (31L/R) šraфом (21), vijkom (22).

KORAK 6:



Pričvrstite srednji deo rukohvata (4) na postolje rukohvata (30) šrafom (9), opružnom podložkom (8) a zatim postavite spojni poklopac (10).

KORAK 7:



Spojite gornju senzorsku žicu (28) sa veznom žicom računara (1).

Pričvrstite računar (1) u držač računara na vrhu postolja rukohvata (30) vijkom (27) i podloškom (113), a zatim umetnite pulsnu žicu (12) u otvor koji se nalazi na zadnjoj strani kompjutera (1). Montaža je završena.

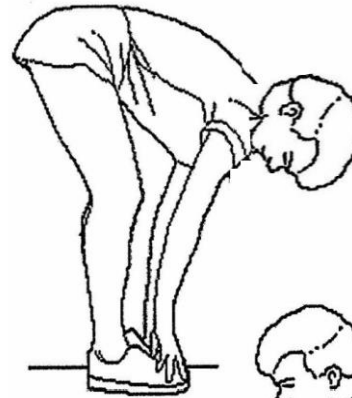
Kratki vodič za početak

Vežbe istezanja

Bez obzira kako se bavite sportom, na početku se malo istegnite, Topli mišić će se lako istegnuti, zato se zagrejte 5-10 minuta. Zatim predložimo sledeće vežbe istezanja, pet puta. 10 brojanja za svaki put ili duže, ponovo uradite ove vežbe nakon treninga.

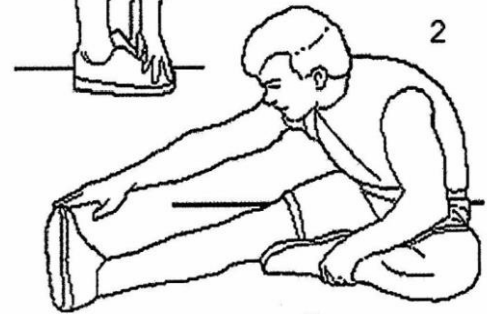
1. Dodirivanje nožnih prstiju

Lagano se savijte prema naprijed od struka, puštajući leđa i ramena da se opuste dok se pružate prema nožnim prstima, dosegnete daleko koliko možete i zadržite 15 brojanja. Zatim se opustite, ponovite 3 puta (slika 1)



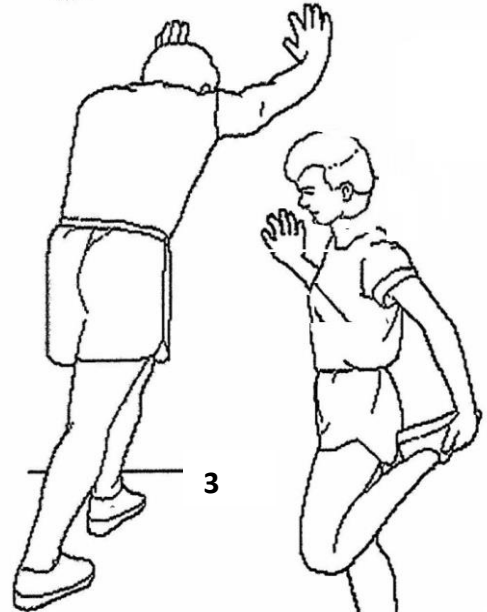
2. Istezanje tetiva

Sedite sa ispruženom desnom nogom. Stavite taban levog stopala na desnoj unutrašnjoj strani bedara. Ispružite se prema nožnom prstu što dalje moguće. Zadržite 15 brojanja. Opustite se, a zatim ponovite sa levom nogom. Zatim se opustite i ponovite 3 puta za svaku nogu. (slika 2)



3. Istezanje listova

Naslonite se na zid levom nogom ispred desne i rukama napred, ispravite desnu nogu i levu nogu držite na pod, a zatim savijte levu nogu i naslonite se napred pomerajući kukove prema zidu. Držite, a zatim ponovite na drugoj strani u 15 brojanja. Zatim se opustite i ponovite 3 puta za svaku nogu (slika 3)



4. Istezanje kvadricepsa

Jednom rukom o zid za ravnotežu, posegnite iza sebe i povucite desnu nogu nagore. Privucite petu što bliže zadnjici. zadržite 10-15 brojanja, opustite se. Ponovite tri puta za svako stopalo (slika 4).



5. Istezanje unutrašnje butine

Sedite sa stopalima sojenim i kolenima prema spolja. Povucite stopala što bliže preponama moguće. Nežno gurnite kolena prema podu. Sačekajte 15 brojanja. Zatim se opustite i ponovite 3 puta. (slika 5)

UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE

FUNKCIONALNI TASTER:

MODE –Pritisnite da odaberete funkcije.

SET - Da podesite vrednost vremena, rastojanja, kalorija i pulsa kada nisu u režimu skeniranja.

RESET - Pritisnite za resetovanje vremena, rastojanja, kalorija i pulsa.

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

FUNKCIJE I RAD:

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 " ♥ ". Pre merenja pulsa stavite oba dlana na kontaktne jastučiće 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.

9. ALARM

Funkcije vremena, rastojanja i kalorija mogu se podesiti odbrojanjem, bilo koja od gornjih vrednosti ide na nulu, računar će alarmirati 5 sekundi. Nakon uspostavljanja dobrog ciljanog pulsa, ako stvarni puls korisnika premaši ciljni puls, elektronski sat će prijaviti nagoveštaj. Pritisnite MODE da odaberete funkciju, a zatim pritisnite SET za podešavanje vrednosti.

SPECIFIKACIJE:

| | | |
|--------------------------|---------------------------|---|
| FUNKCIJA | AUTO SCAN | Svake 4 sekunde |
| | VREME | 0:00~99:59 (minuta:sekundi) |
| | TREKUTNA 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)(♥) | 40~240BPM (otkucaja u minuti) |
| TIP BATERIJE | 2 kom veličine-AAili UM-3 | |
| RADNA TEMPERATURA | 0°C~+40°C (32°F~104°F) | |
| TEMPERATURA SKLADIŠTENJA | -10°C~+60°C(14°F~168°F) | |

