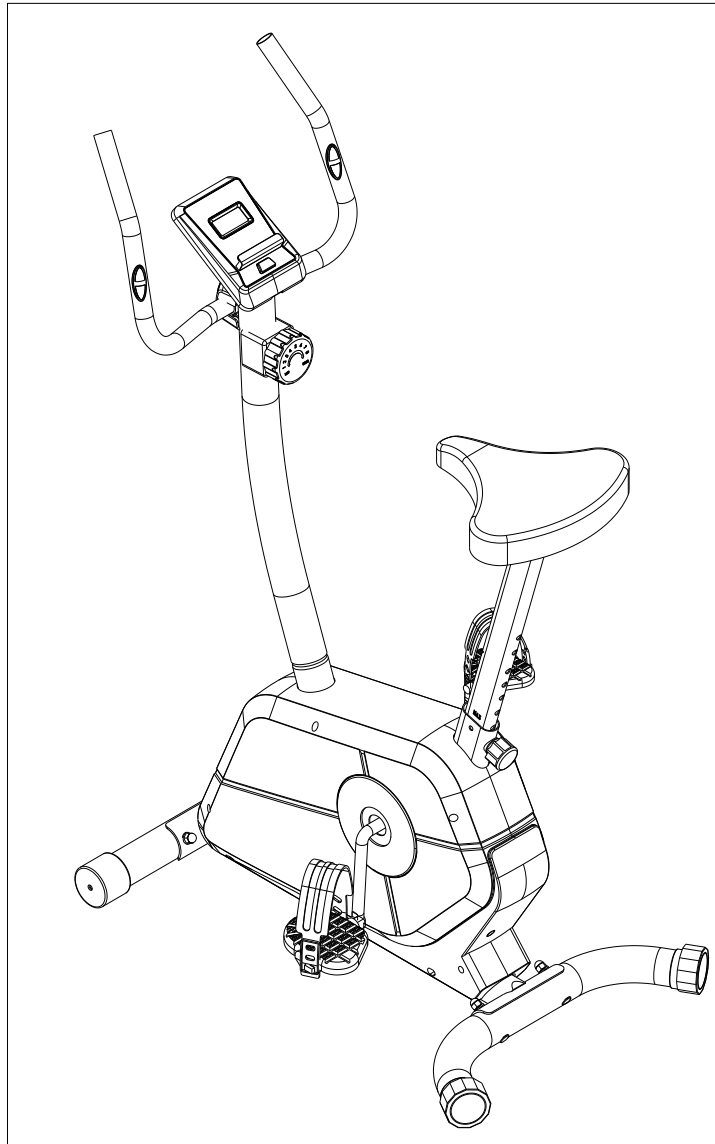


MAGNETNI BICIKL

RX 110



VAŽNA SIGURNOSNA OBAVEŠTENJA	2-3
DETALJNI PRIKAZ I LISTA DELOVA	4-5
UPUTSTVO ZA SKLAPANJE	5-6
UPUTSTVO ZA VEŽBANJE	7-8
UPUTSTVO ZA MONITOR	9-10

Dragi kupci,

Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo pre upotrebe proizvoda.

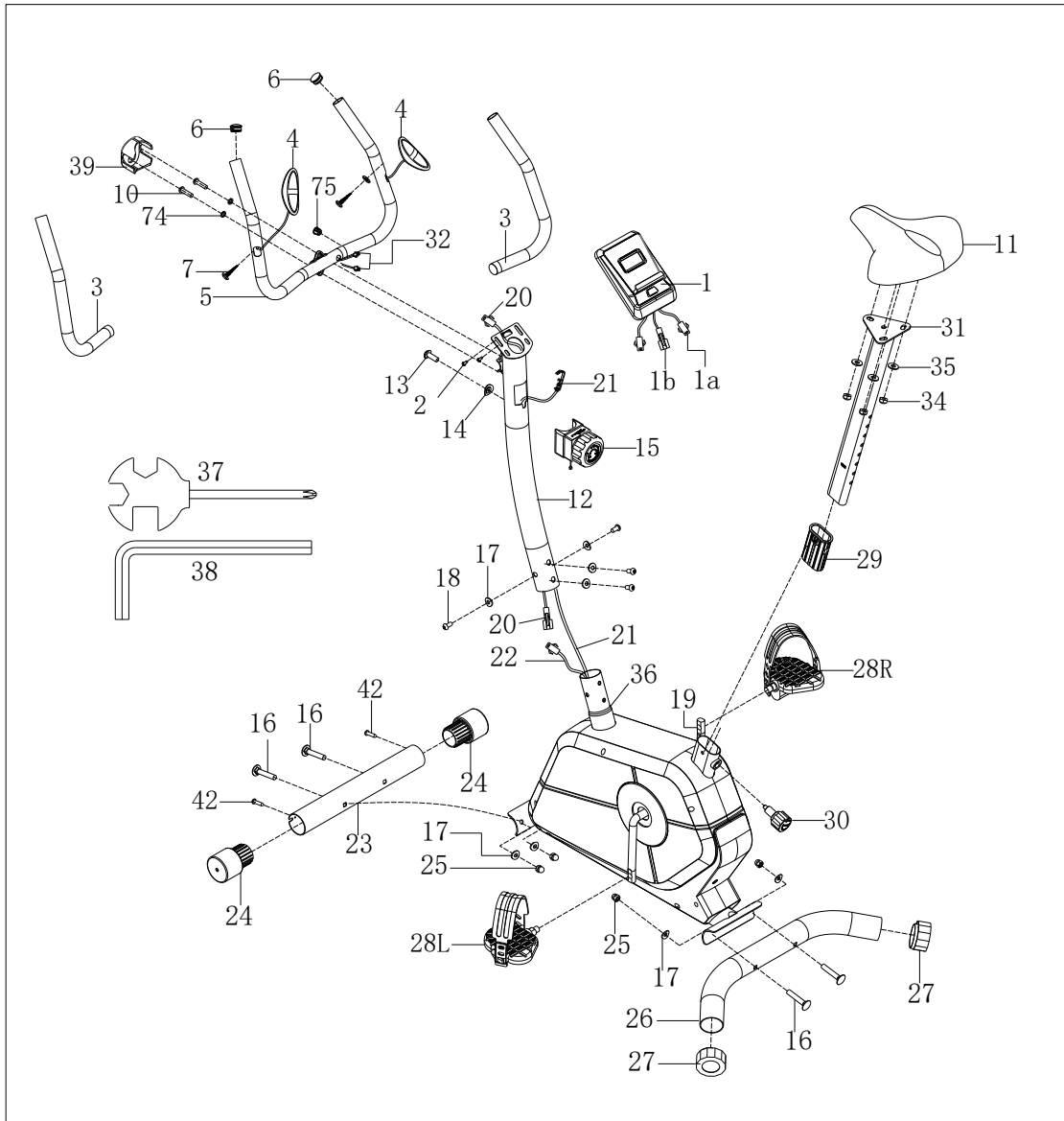
VAŽNA SIGURNOSNA OBAVEŠTENJA:

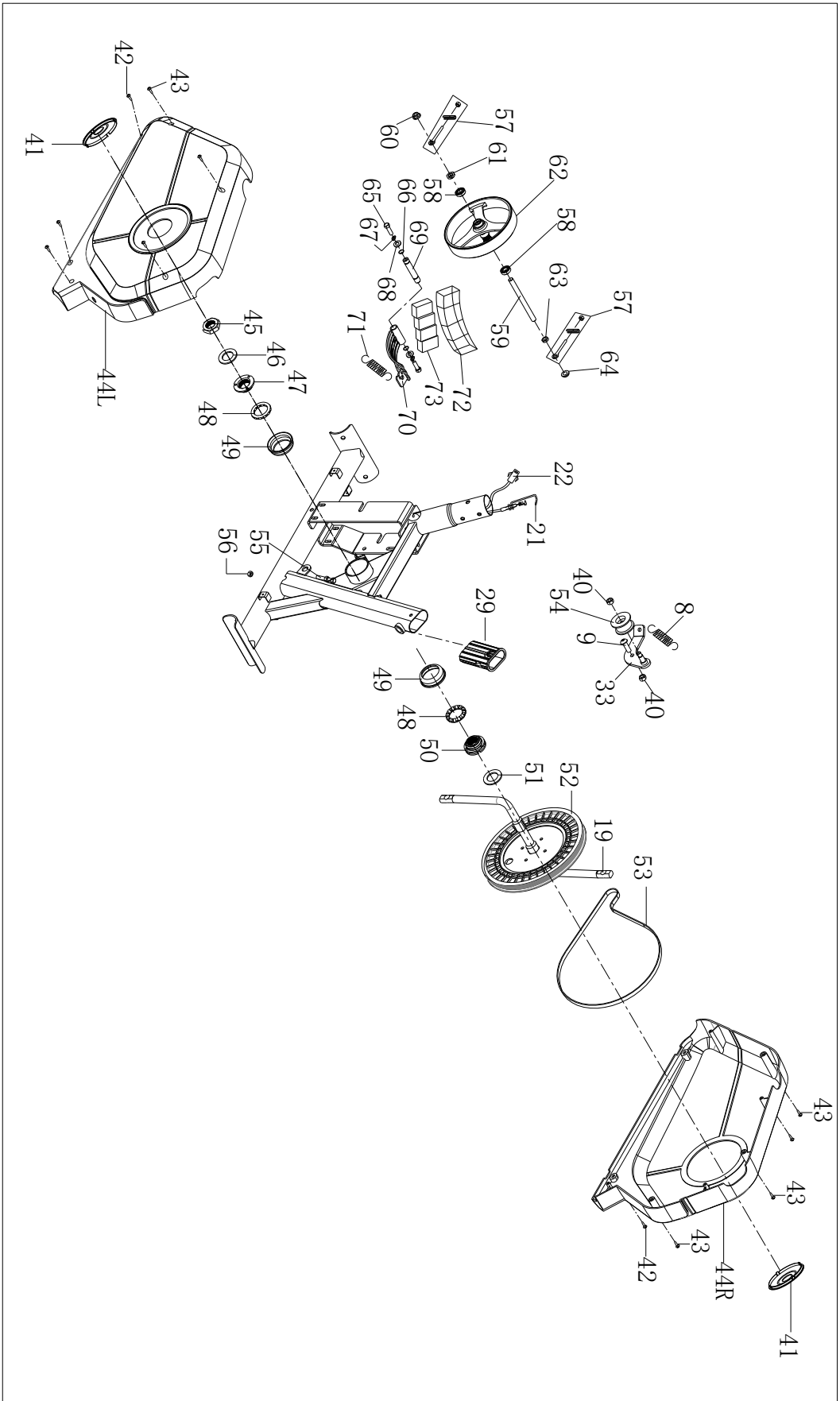
Obratite pažnju na sledeće mere predostrožnosti pre sklapanja ili upotrebe mašine

- 1、 Sklopite mašinu upravo onako kako je opisano u uputstvu za upotrebu.
- 2、 Proverite sve zavrtnje, navrtke i druge veze pre prve upotrebe mašine i uverite se da je trenažer u bezbednom stanju.
- 3、 Postavite mašinu na suvom ravnom mestu i odložite je podalje od vlage i vode.
- 4、 Stavite pogodnu podlogu (npr. gumena prostirka, drvena ploča itd.) ispod mašine u prostoru sklapanja da izbegnete prljavštinu i sl.
- 5、 Pre početka treninga, uklonite sve objekte u krugu od 2 metra od mašine.
- 6、 Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje mašine, koristite samo priložene instrumente ili odgovarajući sopstveni alat da sklopite mašinu ili popravite bilo koji od delova mašine. Uklonite kapi znoja sa mašine odmah nakon završetka treninga.
- 7、 Nepravilni ili prekomerni trening može uticati na vaše zdravlje. Obratite se lekaru pre početka programa obuke. On može definisati maksimalna podešavanja (puls, vati, trajanje treninga, itd) pri kojim možete trenirati i možete dobiti precizne informacije tokom treninga. Ova mašina nije pogodna za terapeutske svrhe.
- 8、 Trenirajte na mašini samo kada je u ispravnom stanju. Koristite samo originalne rezervne delove za sve potrebne popravke.
- 9、 Ova mašina može da se koristi za trening samo jedne osobe u jednom trenutku.

- 10、 Nosite odeću i obuću za trening, koja je pogodna za kondicioni trening sa mašinom. Vaše patike za trening treba da budu pogodne za trenažer.
- 11、 Ako imate osećaj vrtoglavice, mučnine ili druge abnormalne simptome, molimo prestanite sa treningom i obratite se lekaru što je pre moguće.
- 12、 Ljudi kao što su deca i osobe sa hendikepom bi trebalo da koriste mašinu samo u prisustvu druge osobe koja može dati pomoć i savete.
- 13、 Snaga mašine se povećava sa povećanjem brzine, i obrnuto. Mašina je opremljena podesivim dugmetom, koje može prilagoditi otpor. Smanjite otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora prema fazi 1. Povećajte otpor okretanjem dugmeta za podešavanje za otpora prema fazi 8.
- 14、 Maksimalna težina korisnika je 100kg / 220lbs.
- 15、 Mora se paziti prilikom podizanja ili premeštanja opreme da ne povredite leđa. Uvek koristite pravilne tehnike za podizanje i / ili koristite pomoć.

DETALJNI PRIKAZ I LISTA DELOVA :





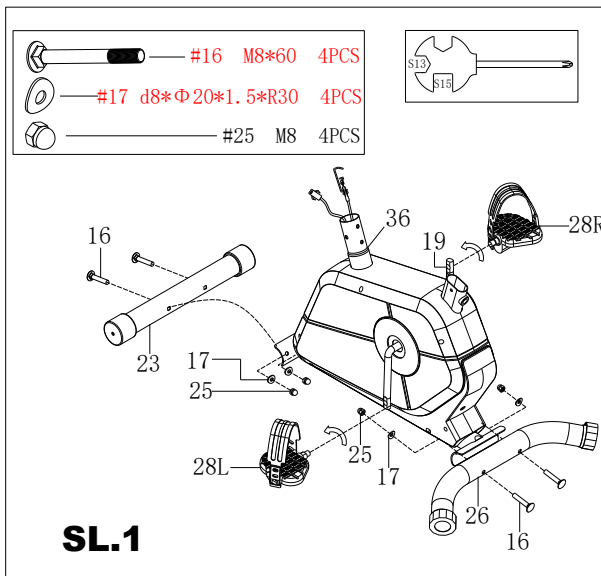
BR	NAZIV	KOL.	BR	NAZIV	KOL.
1	Kompjuter	1	42	Šrafovi ST4.2X16	6
2	Krstasti vijak M5*10	2	43	Šrafovi ST4.2X19	7
3	Sunder	2	44	Poklopac lanca (L/D)	2
4	Merač pulsa na rukohvatu	2	45	Matica	1
5	Rukohvat	1	46	Podloška	1
6	Zadnji poklopac	2	47	Matica II	1
7	Šrafovi ST4.2X19	2	48	Kuglični ležaj	2
8	Zatezna opruga	1	49	Prstenasto kućište	2
9	Vijak M8X19	1	50	Matica I	1
10	Vijak M8X30	2	51	Podloška	1
11	Sedište	1	52	Rebrasti remen	1
12	Potporna cev	1	53	Rebrasti kaiš	1
13	Šrafovi M5	1	54	Potisni valjak	1
14	Lučna podloška D6	1	55	Šestougaoni vijak M6	1
15	Zatezna ručica	1	56	Šestougaona matica M6	2
16	Noseći vijak M8X60	4	57	U nosač	2
17	Lučna podloška D8XØ20X1.5xR30	8	58	Ležaj	2
18	Vijak M8X16	4	59	Osovina	1
19	Poluga	1	60	Matica	1
20	Srednja žica	1	61	Matica M10*1.0*5	1
21	Zatezna žica	1	62	Zamajac	1
22	Senzorna žica	1	63	Matica M10x1.0x2	1
23	Prednji stabilizator	1	64	Matica M10x1.0x5	1
24	Zadnji poklopac Ø50	2	65	Vijak M6X20	2
25	Kupolasta matica M8	4	66	Skočni prsten D12	2
26	Zadnji stabilizator	1	67	Opružna podloška D6	2
27	Zadnji poklopac Ø60	2	68	Podloška D6	2
28	Pedala(L/D)	2	69	Osovina	1
29	Čaura	1	70	Nosač magnetne ploče	1
30	Trouglasta ručka M16*1.5	1	71	Zatezna opruga	1
31	Postolje sedišta	1	72	Plastična rešetka	1
32	Žica rukohvata	2	73	Magnet	4
33	Držać kaiša	1	74	Podloška d8	2
34	Najlonska matica M8	3	75	Zadnji poklopac	2
35	Podloška D8*Ø16X1.5	3			
36	Glavni ram	1			
37	Otvoreni ključ S13-14-15	1			
38	Nasadni ključ S6	1			
39	Mali poklopac	1			
40	Najlonska matica M8	2			
41	Poklopac poluge	2			

UPUTSTVO ZA MONTIRANJE:

1. PRIPREMA:

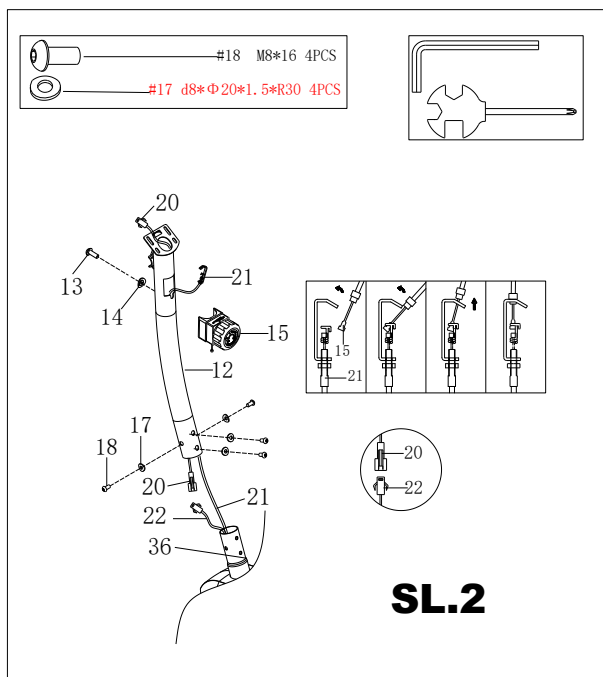
- A. Pre montaže uverite se da ćete imati dovoljno prostora oko mašine.
- B. Upotrebite obezbeđene alate za montažu.
- C. Pre montaže proverite da li su svi potrebni delovi dostupni (gore u ovom uputstvu možete naći detaljni crtež sa svim pojedinačnim delovima (označeni brojevima), od kojih se ova mašina sastoji.

2. UPUTSTVO ZA MONTAŽU:



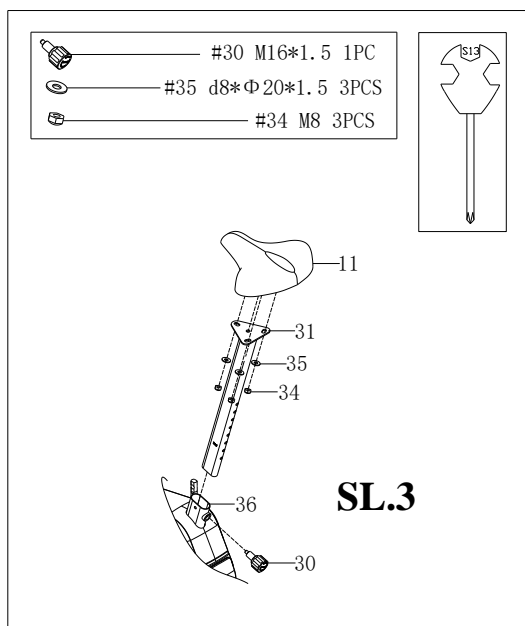
SL.1:

Pričvrstite prednji stabilizator (23) i zadnji stabilizator (26) na glavni ram (36) nosećim vijkom (16) i navojnom maticom (25) i lučnom podloškom (7) ; Pričvrstite pedalu (28L / R) na krake poluge kao što je prikazano na slici 1, **OPREZ:** uverite se da je desna pedala (28R) sa oznakom (R) pričvršćena za desni krak i da je zategnuta u smeru kazaljke na satu. Leva pedala (28L) sa oznakom (L) se pričvršćuje na levi krak poluge i zateže u smeru suprotnom od smeru kazaljke na satu.



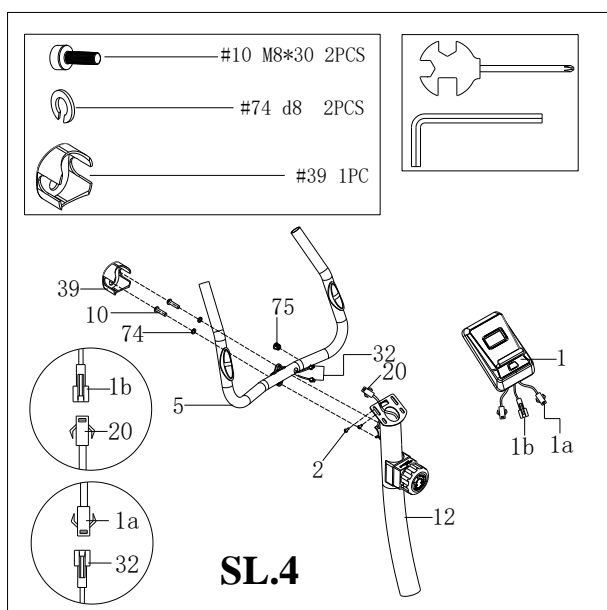
SL.2:

Prvo spojite senzornu žicu (20) i (22) i žicu za kontrolu zatezanja (21 i 15) vijkom (13), lučnom podloškom (14) kao što je prikazano na slici 2 i instalirajte potpornu cev (12) na glavni ram (36) vijkom (18), lučnom podloškom (17).



SL.3:

Pričvrstite sedište (11) na vertikalno postolje sedišta (31) maticom (34) i podloškom (35). Ubacite vertikalno postolje sedišta (31) u glavni ram (36) i poravnajte otvore. Pričvrstite sedište u položaju pomoću ručice za podešavanje (30). Odgovarajuća visina sedišta se može podesiti nakon što je bicikl u potpunosti sastavljen.



SL.4:

Pričvrstite rukohvat (5) na potpornu cev (12) podloškom (74) i vijkom (10). Povežite žicu kompjutera 1b sa senzornom žicom (20). Povežite žicu kompjutera 1a sa žicom za puls ručice (32). Pričvrstite kompjuter (1) na potpornu cev (12) vijkom (2). Zatim pričvrstite mali poklopac (39) na rukohvat (5).

OPREZ: UVERITE SE DA STE DOBRO ZATEGLI SVE ZAVRTNJE I MATICE PRE POČETKA VEŽBANJA.

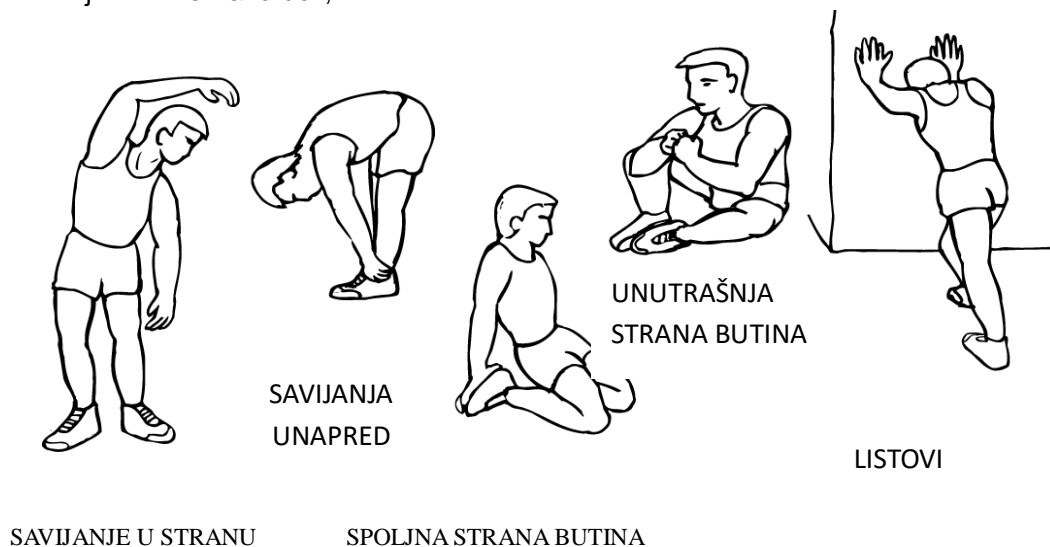
NAPOMENA: ZADNJI POKLOPAC NA PREDNJEM STABILIZATORU SE MOŽE POMERATI, ŠTO VAM OLAKŠAVA DA POMERATE BICIKL, I MOŽE PODESITI PARALELIZAM.

UPUTSTVA ZA VEŽBANJE

Upotreba uspravnog bicikla nudi nekoliko prednosti, on će poboljšati fizičku kondiciju, mišićni tonus i u kombinaciji sa ishranom uz kontrolu kalorija pomoći će da izgubite na težini.

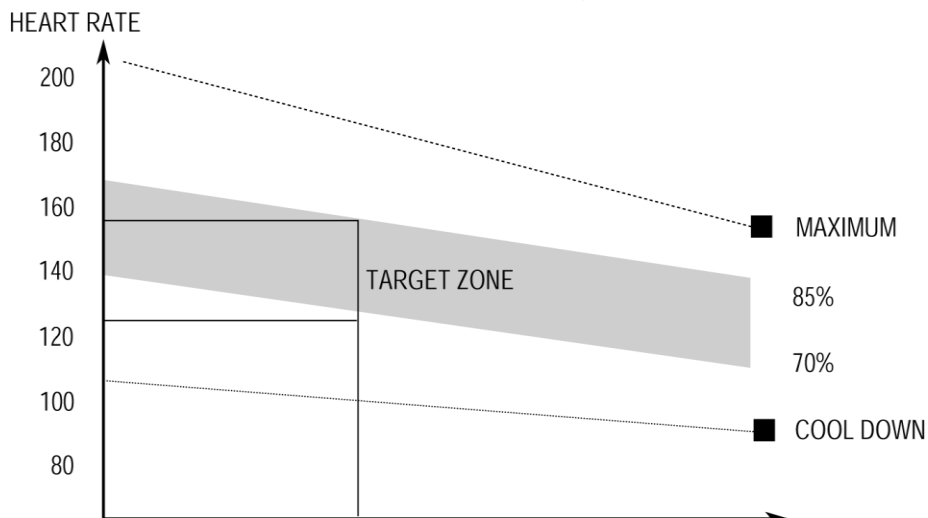
1. Faza zagrevanja

Ova faza pomaže da krv prostruji širom tela i mišići rade pravilno. Ona će takođe smanjiti rizik od grča i povreda mišića. Preporučljivo je da uradite nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano u nastavku. Svaki položaj treba da se drži oko 30 sekundi, ne forsirajte i ne trzajte mišiće - ako boli, **PREKINITE**.



2. Faza vežbanja

Ovo je faza gde ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u nogama će ojačati. Radite po nahođenju, ali je veoma važno da se održi stabilan tempo tokom vežbanja. Stopa rada treba da bude dovoljna da podigne otkucaje srca do ciljne zone prikazane na grafikonu ispod.



Ova faza treba da traje najmanje 12 minuta iako većina ljudi počinje sa 15-20 minuta

3. Faza hlađenja

Ova faza opušta vaš kardio-vaskularni sistem i mišiće. Ovo je ponavljanje vežbi zagrevanja npr. smanjite tempo, i nastavite oko 5 minuta. Vežbe istezanja bi sada trebalo ponoviti, opet imajte na umu da ne treba da forsirate mišiće.

Kako se vaša kondicija poboljšava, možda će biti potrebno da trenirate duže i teže. Preporučljivo je da trenirate najmanje tri puta nedeljno, a ako je moguće rasporedite vežbanja ravnomerno tokom nedelje.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da tonirate mišiće dok ste na uspravnom biciklu, moraćete da podesite otpor prilično visoko. Ovo će vršiti veći pritisak na vaše mišiće nogu i može da znači da ne možete trenirati koliko god želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate kondiciju morate da promenite svoj program. Trebalo bi da trenirate normalno tokom faza zagrevanja i hlađenja, ali pred kraj faze vežbanja treba da povećate otpor, tako da vaše noge funkcionisu teže nego što je uobičajeno. Možda ćete morati da smanjite brzinu da bi održali otkucaje srca u ciljnoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Važan faktor ovde je količina napora koji ulažete. Što jače i duže radite, više kalorija ćete sagoreti. Efektivno, ovo je isto kao da ste trenirali da poboljšate vašu kondiciju, razlika je cilj.

UPOTREBA

Dugme za kontrolu napetosti vam omogućava da izmenite otpor pedala. Visoka otpornost otežava vožnju bicikla, nizak otpor je olakšava. Za najbolje rezultate podesite napetost dok je bicikl u upotrebi.

UPUTSTVO ZA MONITOR ZA VEŽBANJE

SPECIFIKACIJE:

VREME	00:00-99:59
BRZINA (SPD).....	0.0-99.9KM/H (ML/H)
UDALJENOST (DIST).....	0.00-999.9KM (ML)
KALORIJE (CAL).....	0.00-9999KCAL
※ODOMETAR(ODO).....	0.0-9999KM (ML)
※PULS (PUL)	0, 40~240BPM

KLJUČNE FUNKCIJE:

MODE(SELECT/RESET): Ovaj taster omogućava vam da odaberete i zaključate određenu funkciju koju želite.

POSTUPAK RADA:

1. AUTO ON / OFF

- Sistem se uključuje kada je bilo koji taster pritisnut ili kada oseti ulaz iz senzora brzine
- Sistem se automatski isključuje kada u brzini nema ulaznog signala ili se ne pritisne nijedan taster otprilike 4 minuta.

2. RESET

Jedinica se može resetovati ili promenom baterije ili pritiskom na taster MODE 3 sekunde

3. MODE

Da biste izabrali SCAN ili LOCK ako ne želite režim skeniranja, pritisnite taster MODE kada pokazivač na željenoj funkciji počne da trepti.

FUNKCIJE:

1. **VREME:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na TIME. Ukupno vreme vežbanja će biti pokazano prilikom počinjanja vežbanja.
2. **BRZINA:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na SPEED. Prikazuje trenutnu brzinu tokom vežbanja.
3. **UDALJENOST:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na DISTANCE. Udaljenost svakog vežbanja će se prikazati kada se počinje vežbanje.
4. **KALORIJE:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na CALORIE. Sagorene kalorije će biti prikazane kada se počinje vežbanje.
5. **ODOMETER** (ako postoji): Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na ODEMETER. Prikazuje ukupno pređeno rastojanje.
6. **PULSE** (ako postoji): Press the MODE key until the pointer advance to PULSE . Korisnikov trenutni broj otkucaja srca prikazuje se u otkucajima u minuti. Postavite dlanove na oba kontaktna jastučeta (ili stavite štipaljku za uvo) i sačekajte 30 sekundi za najpreciznije čitanje.

SCAN: Automatsko prikazivanje promena svake 4 sekunde.

BATERIJA:

Ako vidite nepravilnu sliku na ekranu monitora, zamenite baterije.