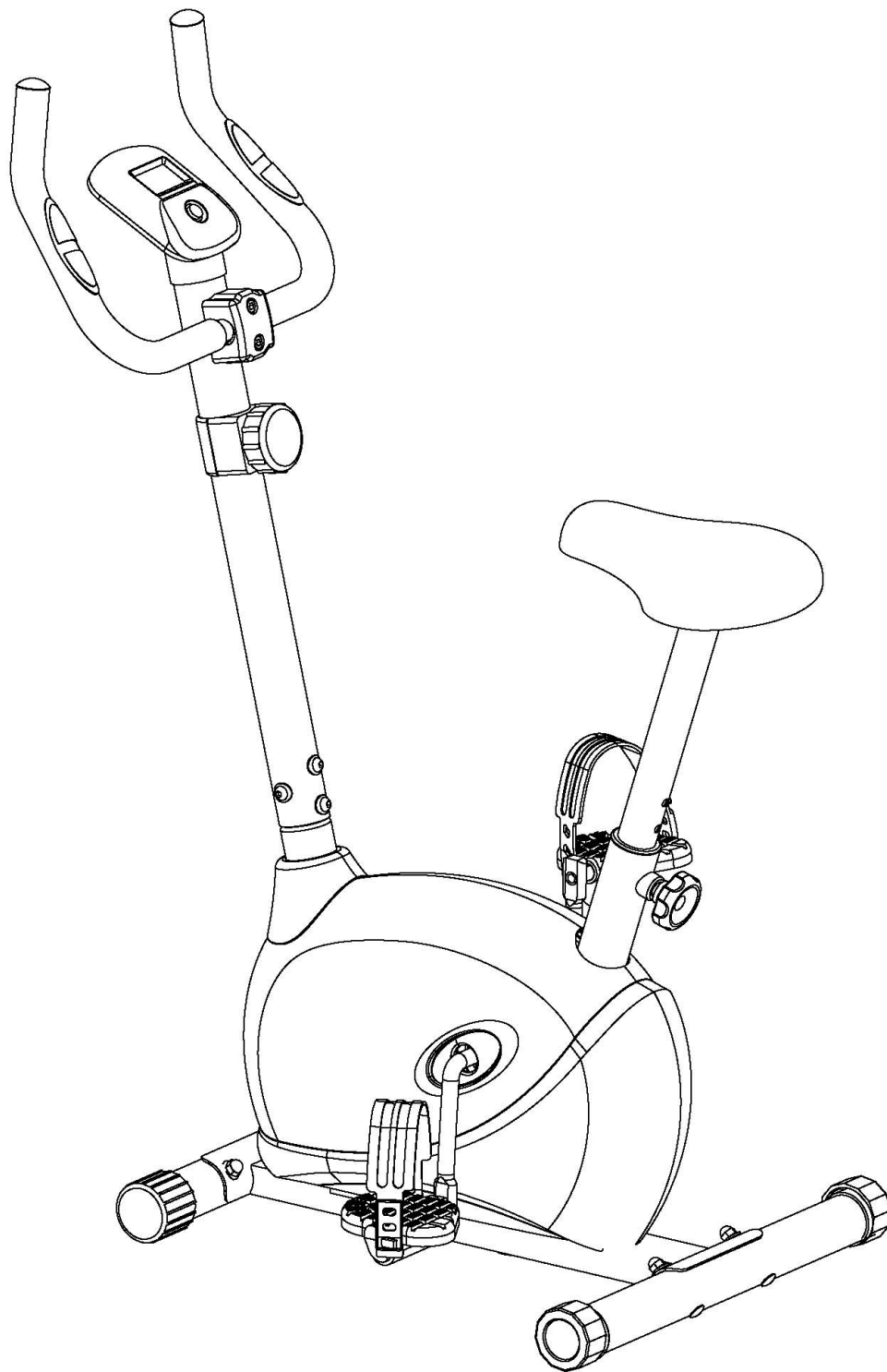


MAGNETNI BIKIKL RX106
Uputstvo za vlasnika

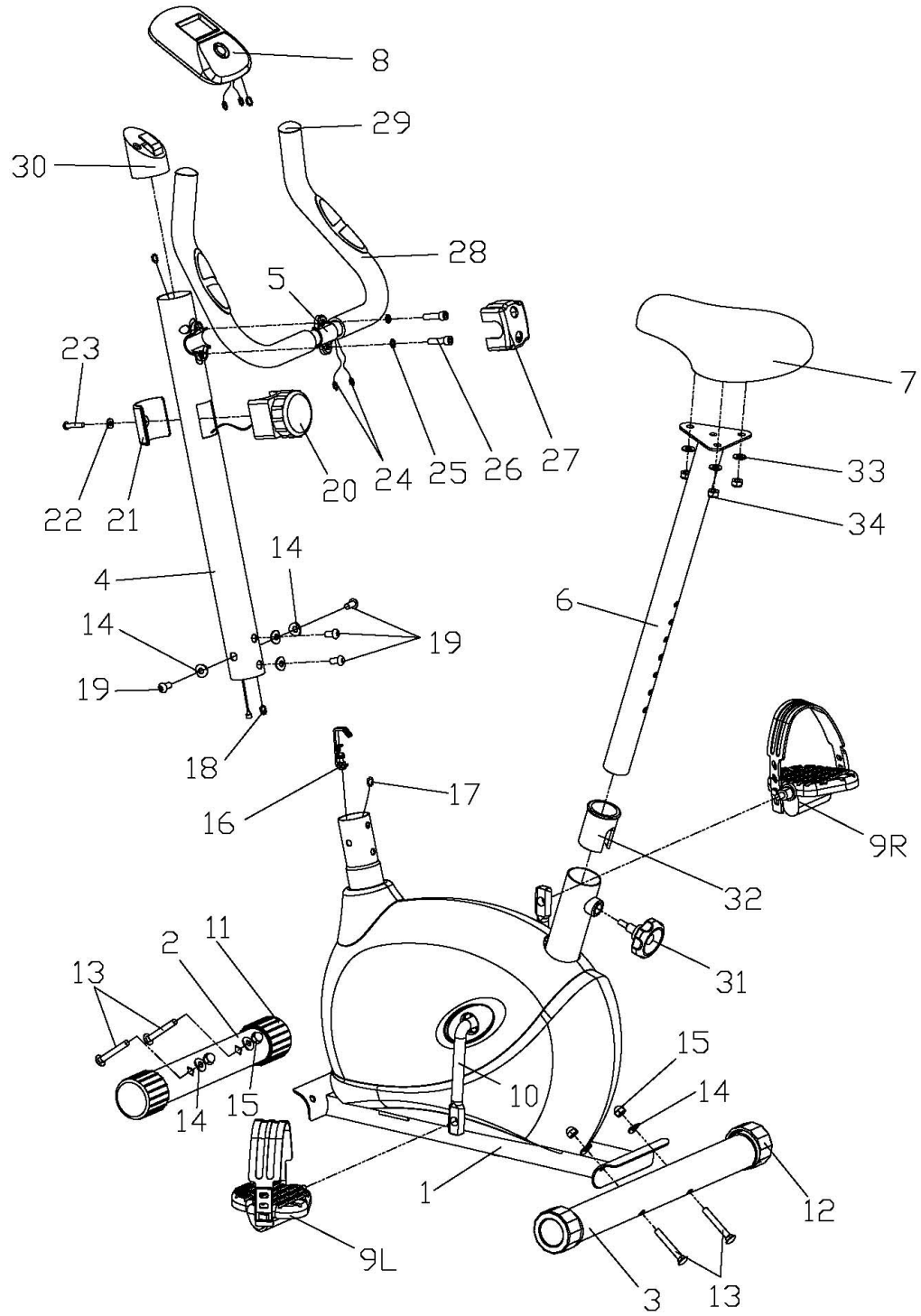


Mere opreza

- 1) Pročitajte sve instrukcije u ovom uputstvu i uradite vežbe za zagrevanje pre korišćenja ove opreme.
- 2) Ovaj uspravni bicikl je kućna stacionarna fitness oprema, kao i oprema za aerobic trening koja može pomoći da razvijete svoje kardiovaskularne funkcije.
- 3) Proverite da delovi nisu oštećeni i dobro fiksirani pre upotrebe. Opremu treba postaviti na ravnu površinu kada se koristi. Preporučuje se korišćenje tepiha ili druge obloge na tlu.
- 4) Molimo vas da nosite odgovarajuću odeću i obuću kada koristite ovaj magnetni uspravni bicikl; ne nosite odeću koja može da uhvati bilo koji deo opreme; ne zaboravite da zategnete vozeće trake.
- 5) Posavetujte se sa lekarom i napravite odgovarajući raspored vežbanja pre vežbanja. Ovo je posebno važno za ljude koji su stariji od 35 godina ili koji imaju prethodnu medicinsku istoriju. U cilju postizanja idealnih rezultata vežbanja, pored izvršenja odgovarajuće količine vežbanja, takođe je veoma važno da se insistira na vežbanju svaki dan.
- 6) Pre vežbanja, kako bi se izbegle povrede mišića, vežba za zagrevanje svakog položaja tela je neophodna. Pogledajte vežbe za zagrevanje. Posle vežbanja, opuštanje tela se preporučuje za hlađenje.
- 7) Držite decu i kućne ljubimce dalje od opreme, dok radite na opremi. Ova mašina je namenjena samo za odrasle. Minimalan slobodni prostor potreban za bezbedan rad je najmanje dva metra.
- 8) Ne koristite ovu opremu jedan sat pre ili posle večere.
- 9) Ako osećate bilo kakve bolove u grudima, mučninu, vrtoglavicu, ili kratak dah, treba da prestanete sa vežbanjem odmah i posavetujte se sa lekarom pre nego što nastavite.
- 10) Maksimalna težina korisnika je 100kg.

Upozorenje: Biće štetno ako ne poštujete gore navedene mere.

Detaljan crtež



Lista delova

Br.	Opis	Kol	Br.	Opis	Kol
1	Glavni okvir	1	18	Vezivna žica	1
2	Predni stabilizator	1	19	Alen vijak	4
3	Zadnji stabilizator	1	20	Naponska kontrola	1
4	Stub za volan	1	21	Kontrolni poklopac napona	1
5	Volan	1	22	Podloška	1
6	Stub za sedište	1	23	Šraf	1
7	Sedište	1	24	Sajla	2
8	Kompjuter	1	25	Oprugasta podloška	2
9L/R	Pedala	1 each	26	Zavrtanj	2
10	Ručica	1	27	Klema volana	1
11	Zadnji poklopac prednjeg stabilizatora	2	28	Pena za hvatanje	2
12	Zadnji poklopac zadnjeg stabilizatora	2	29	Poklopac	2
13	Noseći zavrtanj	4	30	Držač kompjutera	1
14	Podloška	8	31	Ručka	1
15	Navrtanj	4	32	Umetak	1
16	Naponski kabl	1	33	Ravna podloška	3
17	Senzorna žica	1	34	Najlonski navrtanj	3

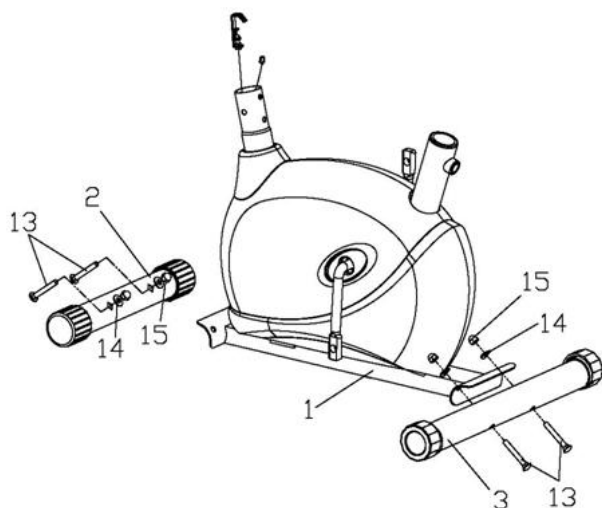
Uputstvo za montažu

Pažnja:

Pratite ova uputstva za montažu korak po korak da sklopite ovaj uspravan bicikl

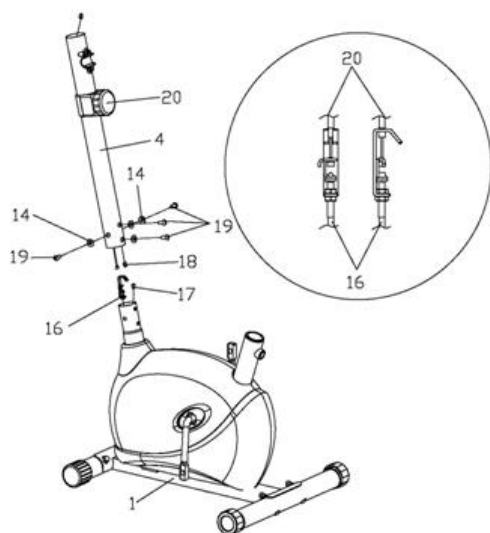
1. Instalirajte prednji i zadnji stabilizator

Fiksirajte prednji stabilizator (2) i zadnji stabilizator (3) na glavni okvir (1) sa nosećim zavrtanjem (13), podloškom (14) i poklopcem navrtkom (15).



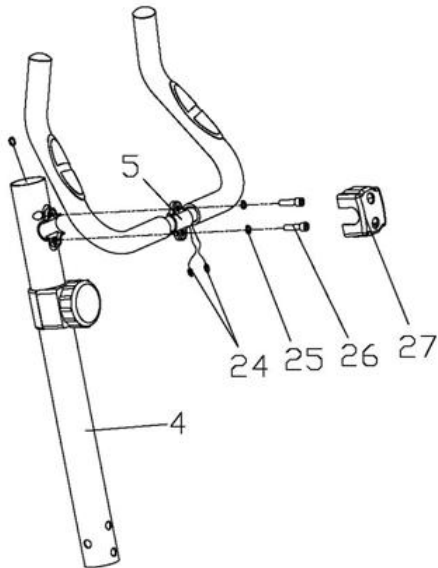
2. Instalirajte stub volana

Povežite senzornu žicu (17) iz glavnog rama (1) sa veznom žicom (18) iz stuba volana (4). Stavite kraj kontrole napetosti (20) u kuku opruge tenzionog kabla (16). Povucite otporni kabl kontrole napetosti (18) i na silu ga ubacite u jaz metalnog nosača tenzionog kabla (16). Konačno, ubacite stub volana (4) u glavni okvir (1) i osigurajte alen zavrtanjem (19) i podloškom (14).



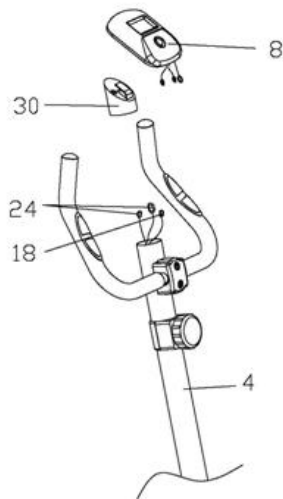
3. Instalirajte volan

Postavite sponu (24) kroz otvor stuba volana (4), a zatim izvucite iz vrha stuba volana (4). Fiksirajte volan (5) na stub volana (4) sa elastičnom podloškom (25) i šraфом (26). Pokrijte sponu upravljača (27) na upravljač (4).



4. Instalirajte računar

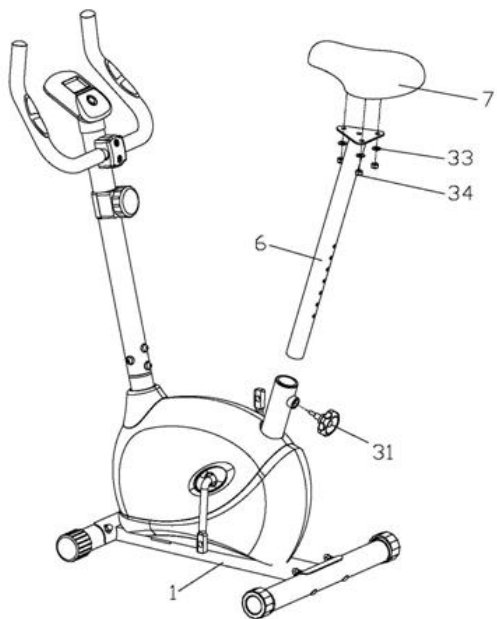
Otvorite poklopac baterije i instaliranje dve "AA" ili "UM-3" baterije u odeljak za baterije na zadnjoj strani Kompjutera (8). Stavite vezivnu žicu (18) i sajlu (24) kroz nosač kompjutera (30). Povežite sajlu (24) i vezivnu žicu (18) sa žicama koje dolaze iz računara (8), a zatim fiksirajte nosač kompjutera (30) na stub upravljača (4). Stavite kompjuter (8) na nosač kompjutera (30).



5. Instalirajte stub sedišta

Fiksirajte sedlo (7) na stub (6) sa ravnom podloškom (33) i najlon navrtkom (34), a zatim ubacite stub sedišta (6) u glavni okvir (1), zategnite ručkom (31).

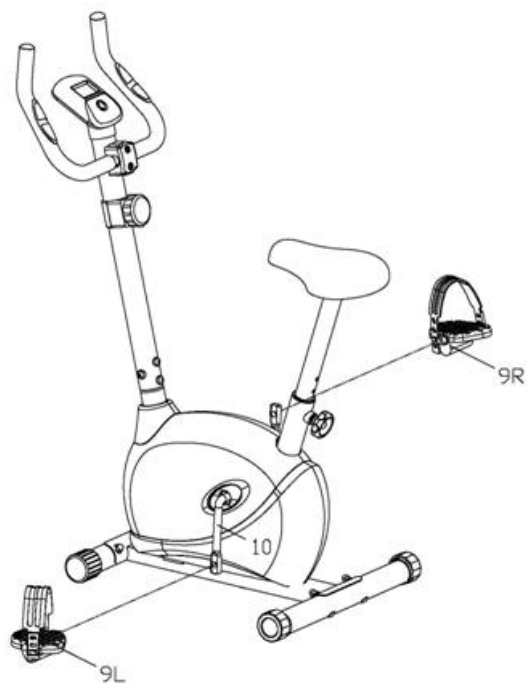
Napomena: kada podešavate visinu stuba sedišta, maksimalna dubina umetanja ne može biti veća od ivice cevi dela glavnog okvira.



6. Instalirajte desnu i levu pedalu

Pričvrstite desnu i levu pedalu (9L / R) na ručku (10), respektivno. Desna pedala (9R) treba da se navija u smeru kazaljke na satu. Leva pedala (9L) u smeru suprotnom od smeru kazaljke na satu.

NAPOMENA: Desna i leva pedala (9L / R) su označene "R" za desnu i "L" za levu.



Održavanje i tretman

1. Proverite da li su svi zavrtnji i navrtke pravilno zaključani i okretni delovi treba slobodno da se okreću bez oštećenja delova.
2. Očistite opremu sapunom i samo malo vlažnom krpom. Molimo vas da ne koristite rastvarače za čišćenje opreme.

Kvarovi i tretman

Kvar	Razlog	Tretiranje
Baza je nestabilna.	<ol style="list-style-type: none">1. Pod nije ravan ili postoji mali objekat ispod prednjeg ili zadnjeg stabilizatora.2. Poklopci zadnjeg stabilizatora nisu poravnati tokom montaže.	<ol style="list-style-type: none">1. Uklonite objekat2. Podesite poklopce zadnjeg stabilizatora
Upravljač ili jastuk sedišta se tresu.	Zavrtnji I ručka sedla su labavi	Zategnite zavrtnje I ručku sedla
Glasna buka iz pokretnih delova	Interval delova nije dobro zategnut	Otvorite poklopce da podesite
Nema otpora kada se vozi bicikl	<ol style="list-style-type: none">1. Interval magnetske otpornosti raste2. Tenziona kontrola je oštećena3. Traka za trčanje klizi4. Noseći set je oštećen	<ol style="list-style-type: none">1. Otvorite poklopce da podesite2. Promenite tenzionu kontrolu3. Otvorite poklopce da podesite4. Promenite noseći set

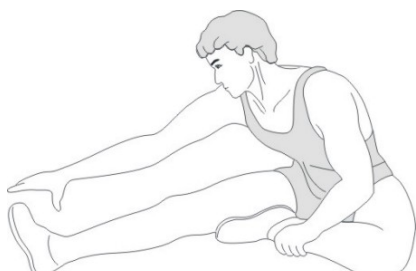
Vežbe za zagrevanje

Uspešan program vežbi sastoji se od zagrevanja, aerobik vežbe, i hlađenja. Uradite ceo program najmanje dva i po mogućstvu tri puta nedeljno, odmarajući se jedan dan između treninga. Posle nekoliko meseci, možete povećati svoje treninge na četiri ili pet puta nedeljno.

Zagrevanje je važan deo treninga, i trebalo bi da započne svaku sesiju. Priprema vaše telo za naporni trening zagrevanjem i istezanjem mišića, pojačavajući cirkulaciju i puls, i isporučuje više kiseonika do mišića. Na kraju treninga, ponavljajte ove vežbe da se smanje problem bolova u mišićima. Predlažemo sledeće vežbe za zagrevanje i hlađenje:

Istezanje unutrašnje butine

Sedite sa spojenim tabanima i kolenima ka spolja. Povucite noge što bliže u preponama koliko je to moguće. Pažljivo gurnite kolena prema podu. Držite 15 brojanja.

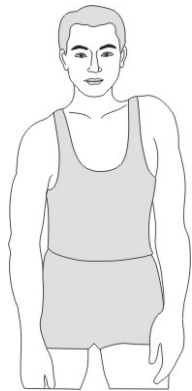
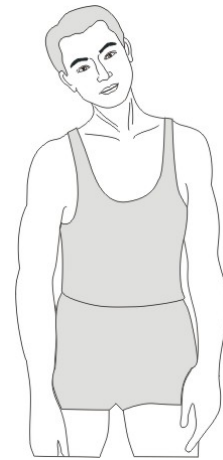


Istezanje tetiva

Sedite sa desnom nogom izduženom. Stavite petu vašeg levog stopala na desnu unutrašnju butinu. Istegnite prema svojim prstima koliko je to moguće. Držite 15 brojanja. Opustite se i ponovite sa levom nogom izduženom.

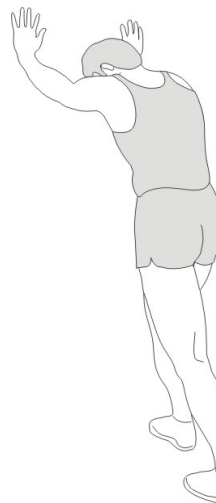
Rotiranje glave

Rotirajte glavu na desno jednom, osećajući istezanje na levoj strani vrata. Sledeće, rotirajte glavu unazad jednom, istežući bradu ka plafonu i ostavljajući otvorena usta. Okrenite glavu na levo jednom, i konačno, spustite glavu na grudi u jednom brojanju.



Podizanje ramena

Podignite desno rame prema uvu jednom. Zatim podignite levo rame jednom dok spuštate desno rame.



Istezanje listova-Ahilove tetive

Oslonite se na zid sa levom nogom ispred desne i rukama unapred. Držite vašu desnu nogu parvo i levo stopalo na podu. Zatim, savijte levu nogu i nagnite se pomerajući kukove prema zidu. Držite, a zatim ponovite na drugoj strani 15 brojanja.



Dodirivanje prstiju

Lagano se nagnite unapred iz struka, opuštajući leđa i ramena kako se istežete prema nožnim prstima. Dosegnite najviše koliko možete i brojite 15 brojanja.

Istezanje u stranu

Raširite ruke u stranu I nastavite da ih podižete dok nisu iznad vase glave. Dosegnite desnom rukom što više možete na gore u jednom brojanju. Osetite istezanje vase desne strane. Ponovite ovo sa vašom levom rukom.

