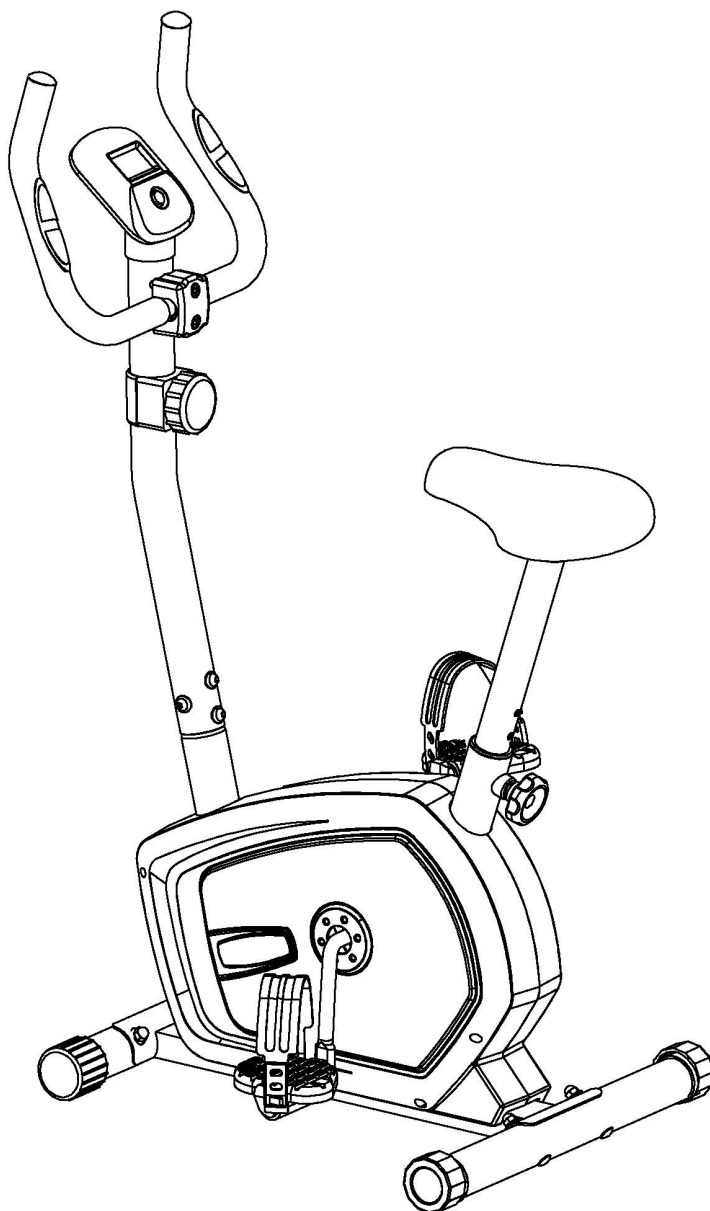


# MAGNETNI BIKIKL

---

## -RX 107- Uputstvo za korisnika



---

### **VAŽNO!**

Molimo Vas da pažljivo pročitate uputstvo pre korišćenja ovog proizvoda.

Sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.

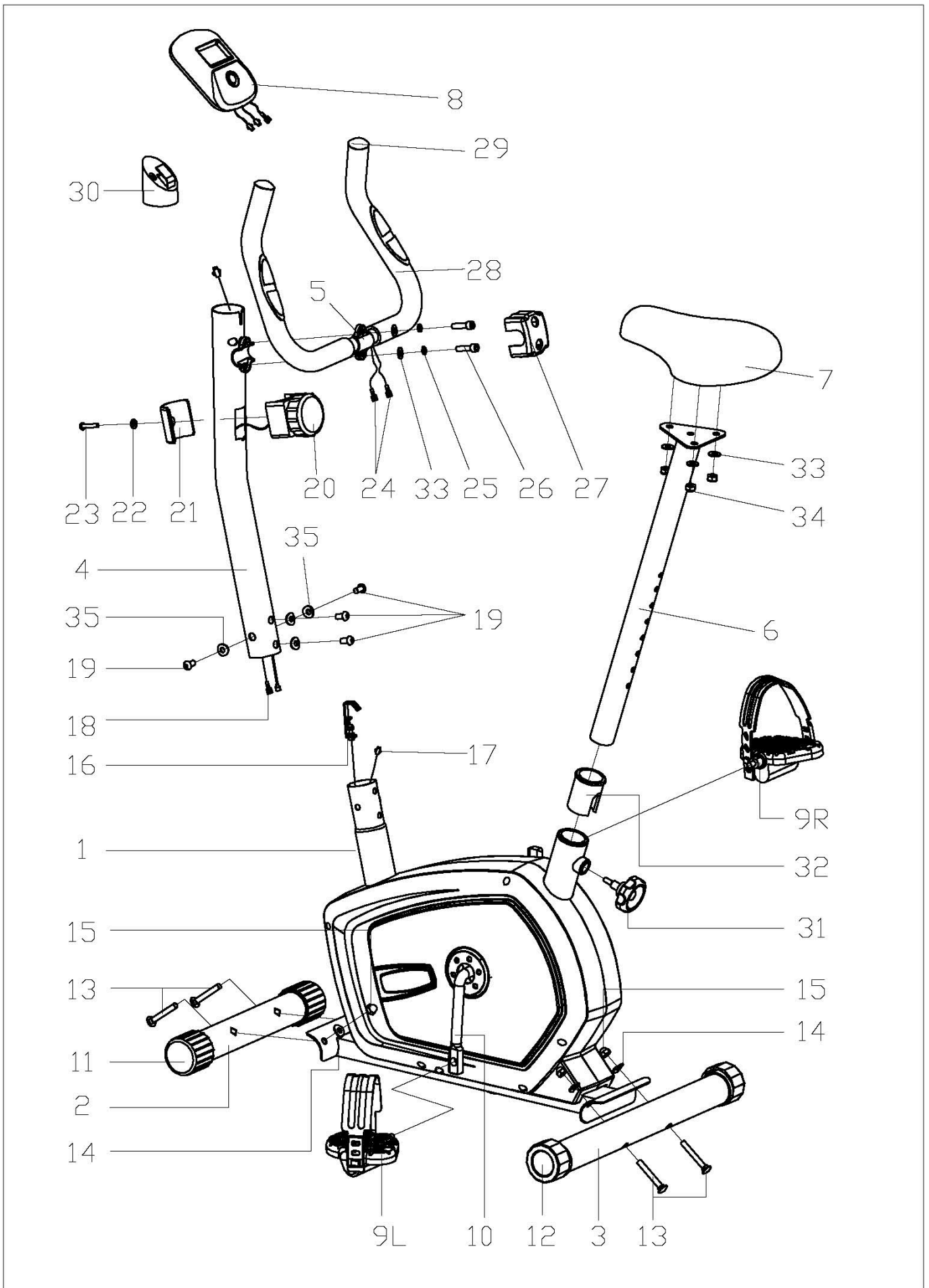
Tehničke karakteristike ovog proizvoda mogu neznatno odstupati od onih prikazanih u ilustracijama i podložne su promeni bez prethodne najave.

# Mere predostrožnosti

- 1) Pročitajte sva uputstva u ovom priručniku i odradite vežbe zagrevanja pre nego što počnete sa upotrebom ove opreme.
- 2) Ovaj uspravni bicikl se smatra kućnom stacionarnom fitness opremom, kao i opremom za aerobni trening koja Vam može pomoći da razvijete pravilno funkcionisanje Vašeg kardiovaskularnog sistema.
- 3) Molimo Vas da pre upotrebe proverite da li su svi delovi u ispravnom stanju i dobro fiksirani. Opremu treba postaviti na ravnu površinu prilikom korišćenja. Postavljanje tepiha ili drugih materijala za prekrivanje površine se preporučuje.
- 4) Molimo Vas da nosite adekvatnu odeću i obuću prilikom korišćenja ovog magnetnog uspravnog bicikla. Ne nosite odeću koja bi mogla da se zakači za bilo koji deo opreme. Ne zaboravite da zategnete kaiševe na pedalama.
- 5) Posavetujte se sa Vašim lekarom i napravite odgovarajući raspored vežbanja pre nego što počnete sa vežbanjem. Ovo se posebno odnosi na ljude koji imaju preko 35 godina ili koji imaju istoriju bolesti. Da bi se postigli idalni rezultati vežbanja, osim pogodne količine vežbanja, takođe je veoma važno insistirati na svakodnevnom vežbanju.
- 6) Pre početka vežbanja, a u cilju sprečavanja povrede mišića, neophodno je zagrevanje svake pozicije tela. Pogledati odeljak Vežbe za zagrevanje. Nakon vežbanja, preporučuje se relaksacija tela zarad istežanja.
- 7) Držati decu i kućne ljubimce dalje od opreme dok se ona koristi. Ova mašina je dizajnirana isključivo za upotrebu od strane odraslih osoba. Minimalna slobodna površina potrebna za bezbedan rad ne sme biti manja od dva metra.
- 8) Ne preporučuje se korišćenje ove opreme jedan sat pre ili posle obroka.
- 9) Ukoliko osetite bilo kakve bolove u grudima, mučninu, vrtoglavicu ili nedostatak daha, odmah prestanite sa vežbom i obratite se Vašem lekaru pre nastavka sa vežbanjem.
- 10) Maksimalna dozvoljena težina korisnika bicikla je 100 kg,

**Upozorenje: Bilo bi štetno oglušiti se na gore pomenute mere predostrožnosti.**

# Tehnički prikaz - Crtež



# Lista delova

Br.	Opis	Koli □ina	Br.	Opis	Koli □ina
1	Glavni ram	1	19	Šraf M8X15	4
2	Prednji stabilizator	1	20	Ručica za kontrolu opterećenja	1
3	Zadnji stabilizator	1	21	Poklopac za kontroler opterećenja	1
4	Držač za guvernal	1	22	Ravni zaptivač D5	1
5	Guvernal	1	23	Šraf M5X40	1
6	Držač za sedište	1	24	Žica za senzor pulsa	2
7	Sedište	1	25	Zaptivač na feder D8	2
8	Pedometar	1	26	Šraf M8X30	2
9L/R	Pedala	1/1	27	Poklopac za glavu guvernala	1
10	Poluga pedale	1	28	Penasta navlaka za ručke	2
11	Poklopac na krajevima prednjeg stabilizatora	2	29	Poklopac na krajevima guvernala	2
12	Poklopac na krajevima zadnjeg stabilizatora	2	30	Nosač pedometra	1
13	Šraf M10X57	4	31	Zatezač	1
14	Lučni zaptivač D10Xφ25X1.5XR28	4	32	Plastični nosač	1
15	Pokrovni navrtanj M10	4	33	Ravni zaptivač D8	5
16	Kabl za opterećenje	1	34	Najlonski navrtanj M8	3
17	Žica senzora	1	35	Lučni zaptivač D8Xφ25X1.5XR25	4
18	Žica za povezivanje	1			

## **NAPOMENA:**

Većina navedenih sastavnih delova je upakovana zasebno, dok su neki delovi prethodno ugrađeni na mesta predstavljeni šemom. U tom slučaju, jednostavno uklonite i ponovo ugradite delove prema instrukcijama za sastavljanje.

Molimo Vas da pregledate pojedinačne korake za montažu i zabeležite sve prethodno instalirane delove.

**PRIPREMA:** Pre montaže, uverite se da ćete imati dovoljno prostora oko predmeta. Koristite priloženi alat za montažu. Pre početka montaže proverite da li su svi delovi na

Strogo se preporučuje da pri montaži ove mašine učestvuje dvoje ili više ljudi kako bi se izbegle moguće povrede.

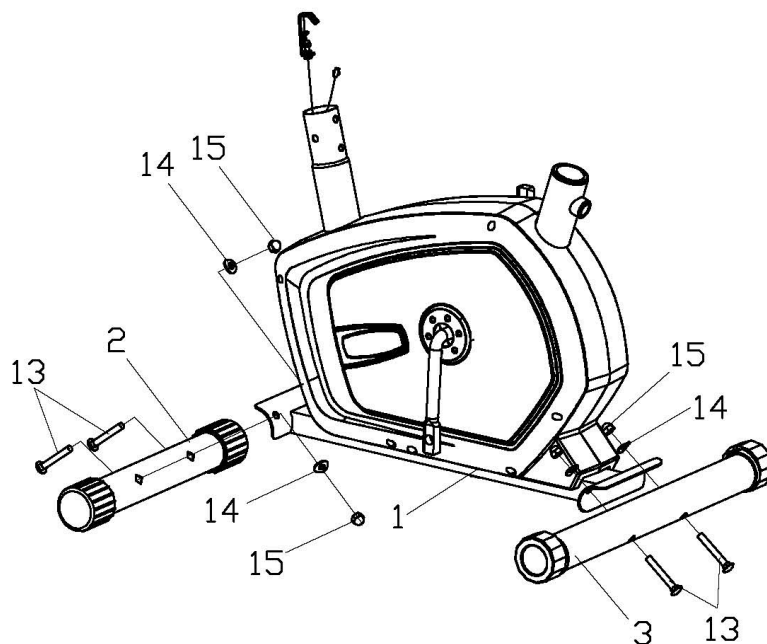
## Uputstvo za montažu

### Pažnja:

Molimo Vas da pratite ova uputstva korak po korak kako bi montirali ovaj bicikl

### 1. Ugradite prednji i zadnji stabilizator

Fiksirajte Prednji stabilizator (2) i Zadnji stabilizator (3) za Glavni ram(1) uz pomoć Šrafa M0X57 (13), Luč nog zaptivača (14) i Pokrovnog navrtnja (15).



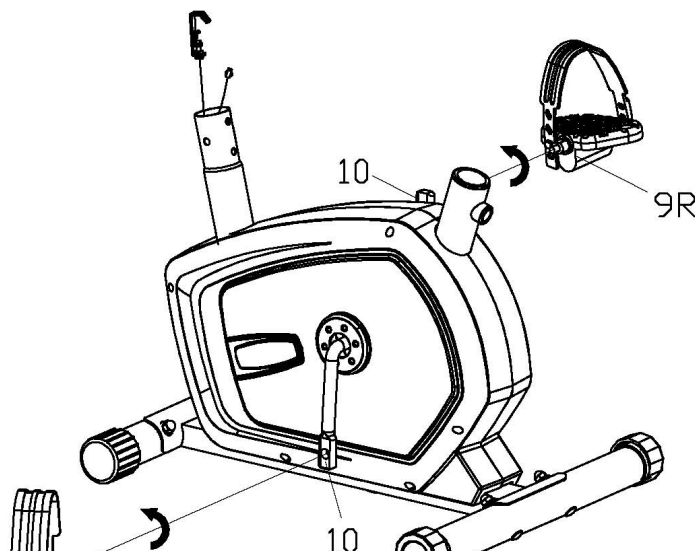
### 2. Ugradite desnu i levu pedalu

Pričvrstite desnu i levu Pedalu (9L/R) na Polugu pedale (10) zasebno. Desnu Pedalu (9R) naviti u smeru kretanja kazaljke na satu. Levu Pedalu (9L) naviti u smeru suprotno od kretanja kazaljke na satu.

### NAPOMENA:

(9L/R) su desnu i "L" za levu.

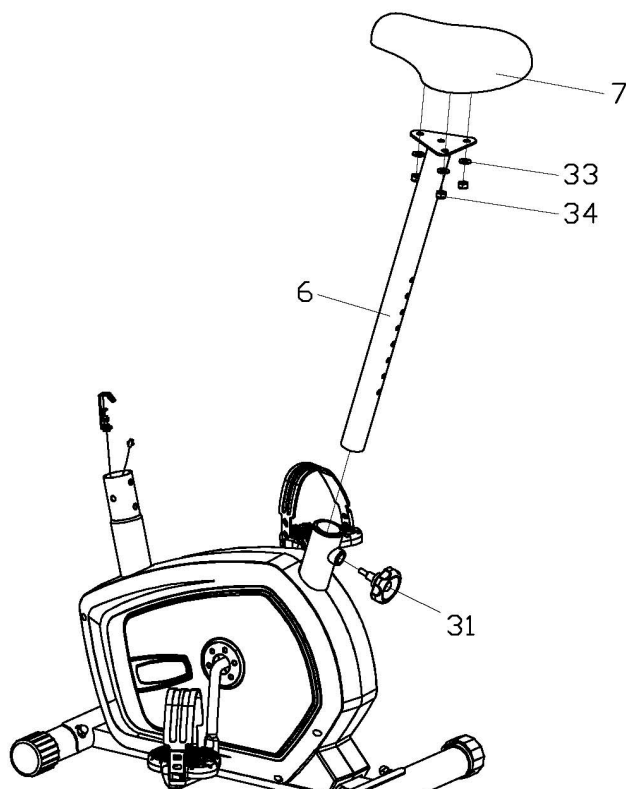
Desna i leva Pedala označene sa "R" za



### 3. Ugradite držač za sedište

Fiksirajte Sedište (7) na Držač za sedište (6) uz pomoć Ravnog zaptivača (33) i Najlonskog navrtnja (34), a zatim ugradite Držač za sedište (6) zajedno sa Sedištem u Glavni ram (1), i pritegnite Zatezačem (31).

**Napomena:** Prilikom podešavanja visine držača sedišta, linija koja označava maksimalnu dubinu držača ne sme biti iznad ivice cevi rama.

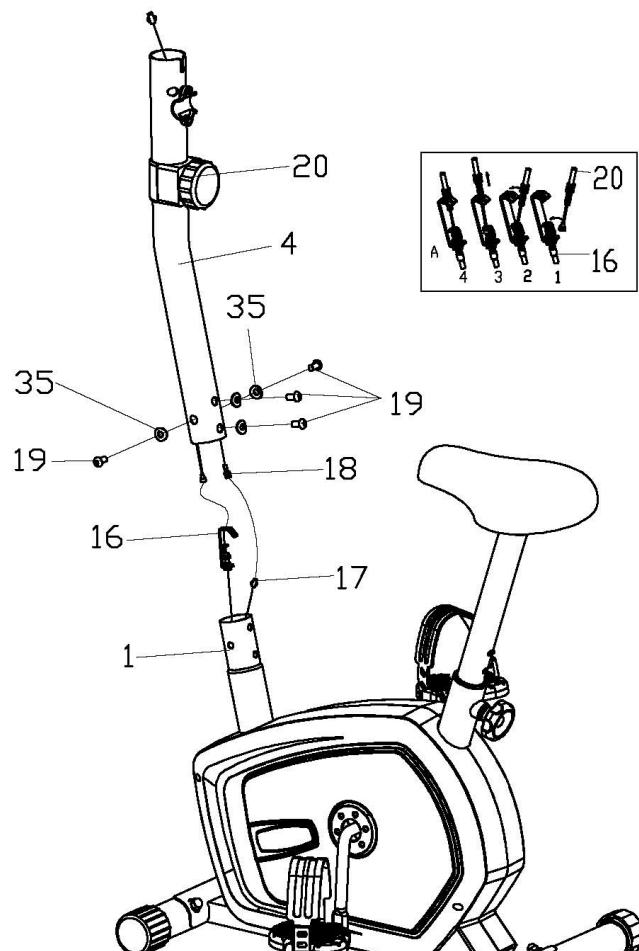


### 4. Ugradite držač za guvernal

Povežite Žicu senzora (17) sa Žicom za povezivanje (18).

Sastavite kraj Ručice za kontrolu opterećenja (20) sa kukicom na feder na kraju Kabla za opterećenje (16) kao što je prikazano na slici.

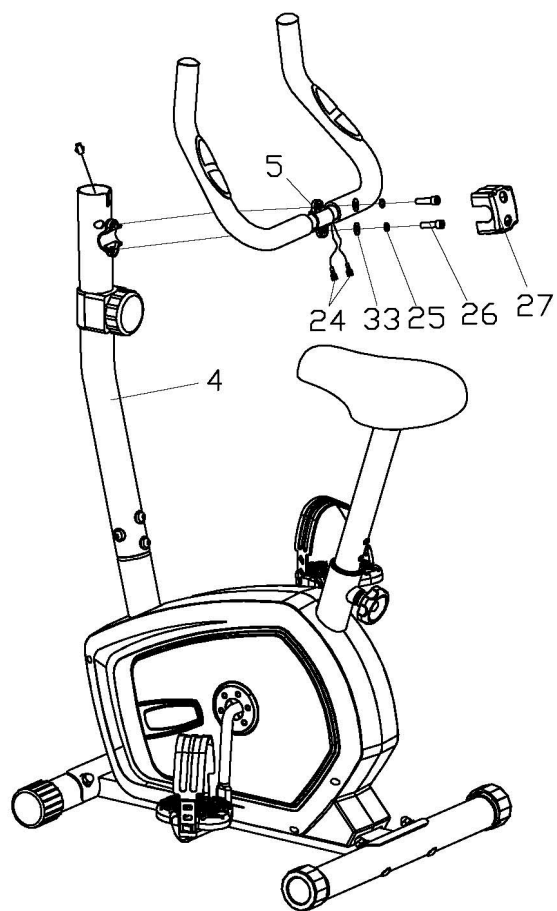
Na kraju, ubacite Držač za guvernal (4) u Glavni ram (1) i osigurajte Šrafom M8X15 (19) i Lučnim zaptivačem (35).



## 5. Ugradite guvernal

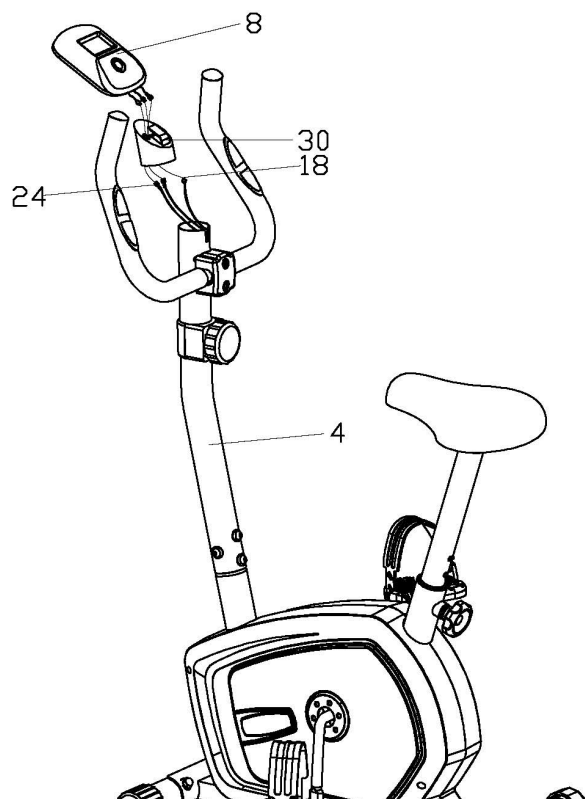
Provucite Žice za senzor pulsa (24) kroz rupu Držača za guvernal (4), a zatim izvucite sa gornjeg dela Držača za guvernal (4).

Fiksirajte Guvernal (5) na Držaču za guvernal (4) uz pomoć Zaptivača na feder (25) i Šrafa M8X30 (26). Stavite Poklopac za glavu guvernala (27) na Guvernal (4).



## 6. Ugradite pedometar

Provucite Žice za senzor pulsa (24) i Žice za povezivanje (18) kroz rupu na Držaču pedometra (30) a zatim fiksirajte Držač pedometra (30) za Držač guvernala (4). Spojite Žice za senzor pulsa (24) i Žice za povezivanje (18) sa žicama koje izlaze iz Pedometra (8), a zatim fiksirajte Pedometar (8) za Držač pedometra (30).



# UPOTREBA VAŠEG BICIKLA

Upotreba Vašeg bicikla Vam može pružiti nekoliko prednosti. Njome će te poboljšati Vašu fizičku kondiciju i tonus Vaših mišića, a uz dijetu sa kontrolisanim unosom kalorija će vam pomoći i da izgubite na težini.

## FAZA ZAGREVANJA

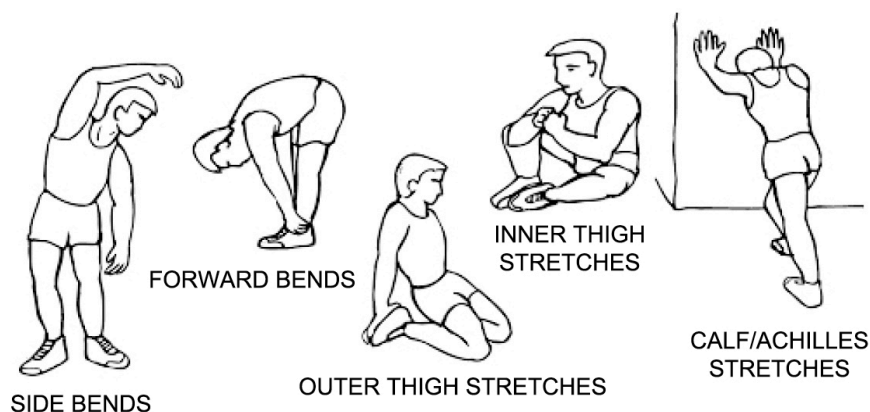
Svrha zagrevanja je da pripremi Vaše telo za vežbe i smanji mogućnost povrede na minimum. Zagrevajte se od dva do pet minuta pre treninga snage ili aerobnih vežbi. Obavljajte aktivnosti koje Vam podižu srčanu frekvenciju i zagrejte mišićnu grupu koja će raditi za vreme vežbi. Aktivnosti kogu da uključuju brzo hodanje, džogiranje, skokove u raskoraku, preskakanje vijače i trčanje u mestu.

## ISTEZANJE

Istezanje dok su Vaši mišići još zagrejani nakon pravilnog zagrevanja i nakon što ste završili sa treningom snage ili aerobnim treningom je veoma važno. Mišići se mnogo lakše istežu nakon ovih aktivnosti zbog svoje povećane temperature, što zauzvrat značajno smanjuje rizik od nastanka povreda. Istezanje treba da traje u proseku od 15 do 30 sekundi.

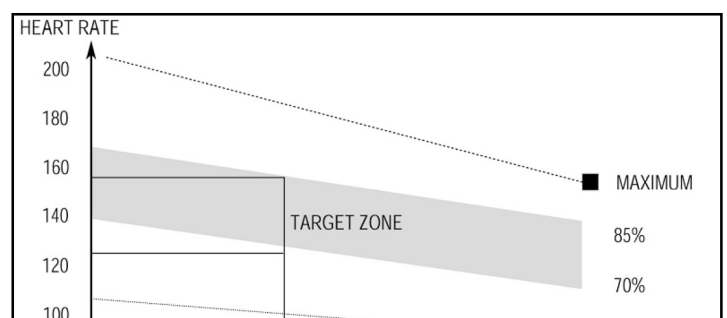
## NE VRŠITE BALISTIČKO ISTEZANJE.

*Ne zaboravite da se uvek posavetujete sa svojim lekarom pre otpočinjanja sa bilo kakvim programom vežbi.*



## FAZA VEŽBANJA

Ovo je faza u koju ulažete najveći napor. Nakon redovne upotrebe, mišići Vaših nogu će postati fleksibilniji. Vežbajte po sopstvenom tempu i trudite





se da održite isti tokom cele dužine trajanja vežbi. Tempo vežbi bi trebao da bude dovoljan da podigne rad Vašeg srca u ciljnoj zoni prikazanoj u grafikonu ispod.

## *FAZA ISTEZANJA*

Svrha istezanja je da vrati telo u normalno ili opušteno stanje na kraju svakog vežbanja. Pravilno istezanje polako snižava Vašu srčanu frekvenciju i omogućava krvi da se vrati u srce.