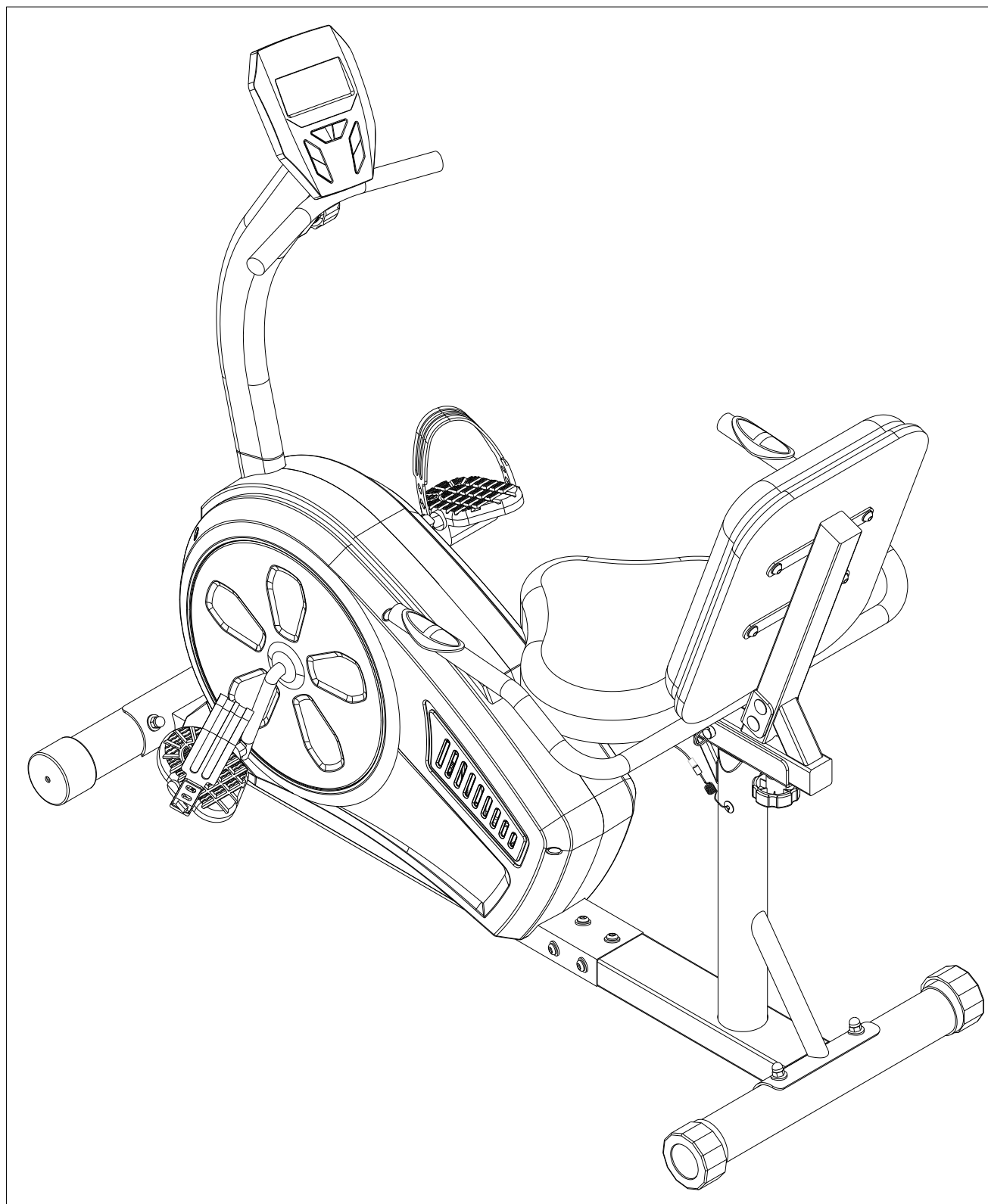


UPUTSTVO ZA UPOTREBU RX 226R



Pre upotrebe pažljivo pročitajte ovo uputstvo!

Sadržaj

	2
	3
Važne bezbednosne informacije	5
Lista pakovanja	6
Spisak delova	8
Ekspandirani crtež	13
Montiranje	
Instrukcije za upotrebu	

Važne bezbednosne informacije

Upozorenja

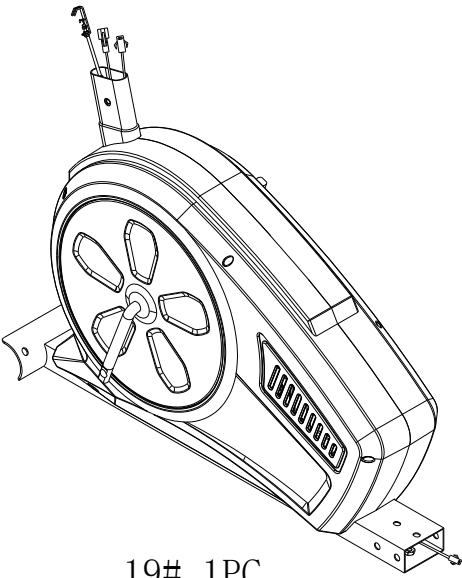
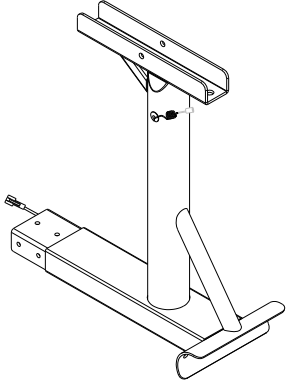
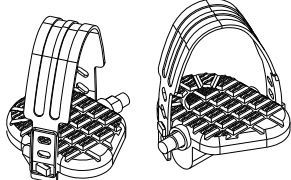
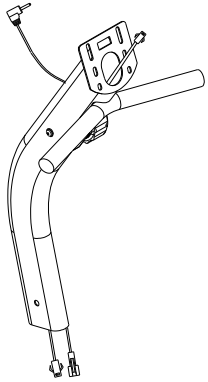
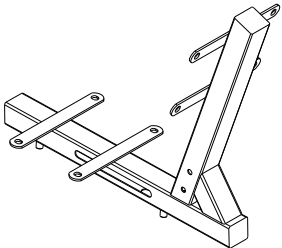
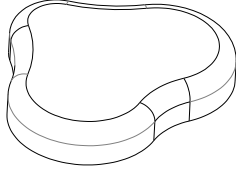
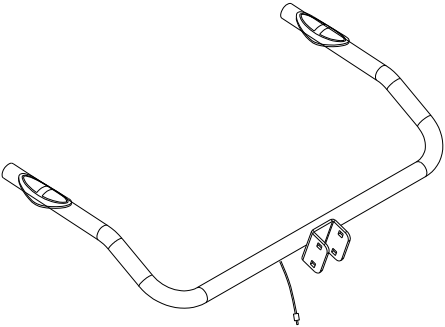
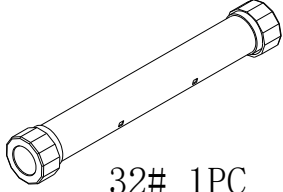
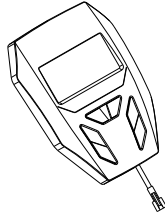
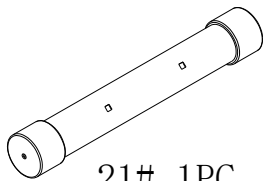
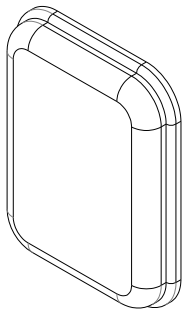
Da biste smanjili rizik od ozbiljnih povreda, pročitajte sledeća važna upozorenja pre upotrebe ležećeg bicikla.

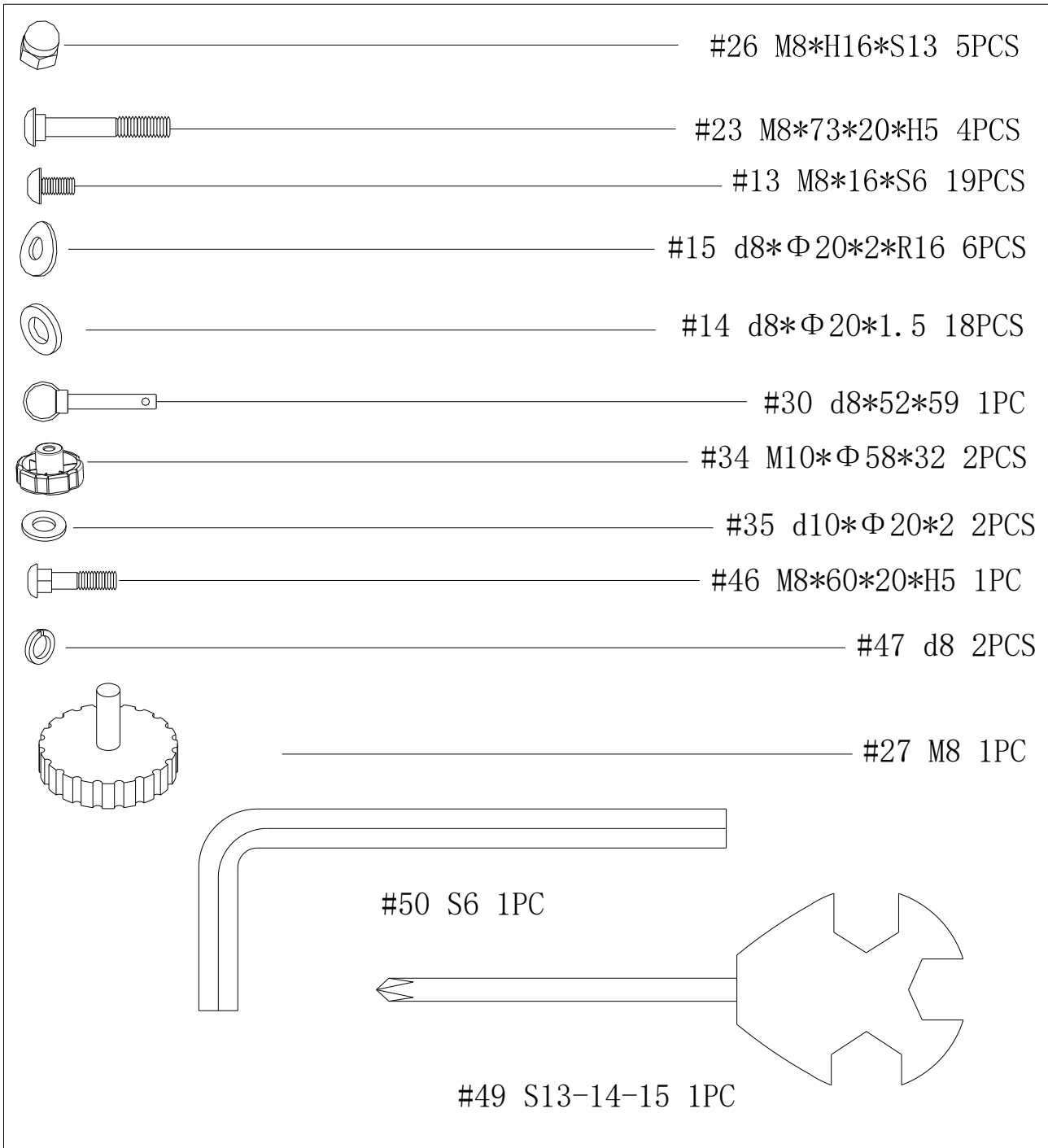
1. Pre početka bilo kog programa vežbanja, trebalo bi da se prvo konsultujete sa lekarom da biste utvrdili da li imate bilo kakva medicinska ili fizička stanja koja mogu ugroziti vaše zdravlje i bezbednost. Savet vašeg lekara je od suštinskog značaja ako uzimate lekove koji utiču na broj otkucaja srca, 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 ležeći bicikl samo na način opisan u ovoj knjizi uputstava.
2. Pre upotrebe ležećeg bicikla, proverite da su matice i vijci čvrsto zategnuti.
3. Koristite ležeći bicikl 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 ležeći bicikl podalje od prekomerne vlage i prašine.
8. Ova mašina se može koristiti za vežbanje samo jedne osobe odjednom.
9. Nosite odgovarajuću odeću tokom korišćenja ležećeg bicikla. Izbegavajte nošenje labave odeće koja se može zaglaviti u biciklu ili koja može ograničiti ili sprečiti kretanje.
10. Ležeći bicikl 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 ležeći bicikl, držite rukohvat i stanite na ploču za noge.
16. Da demontirate ležeći bicikl, držite rukohvat i odmaknite se od ploče za noge. Molimo vas da sačuvate ove informacije za buduću upotrebu.

Lista pakovanja

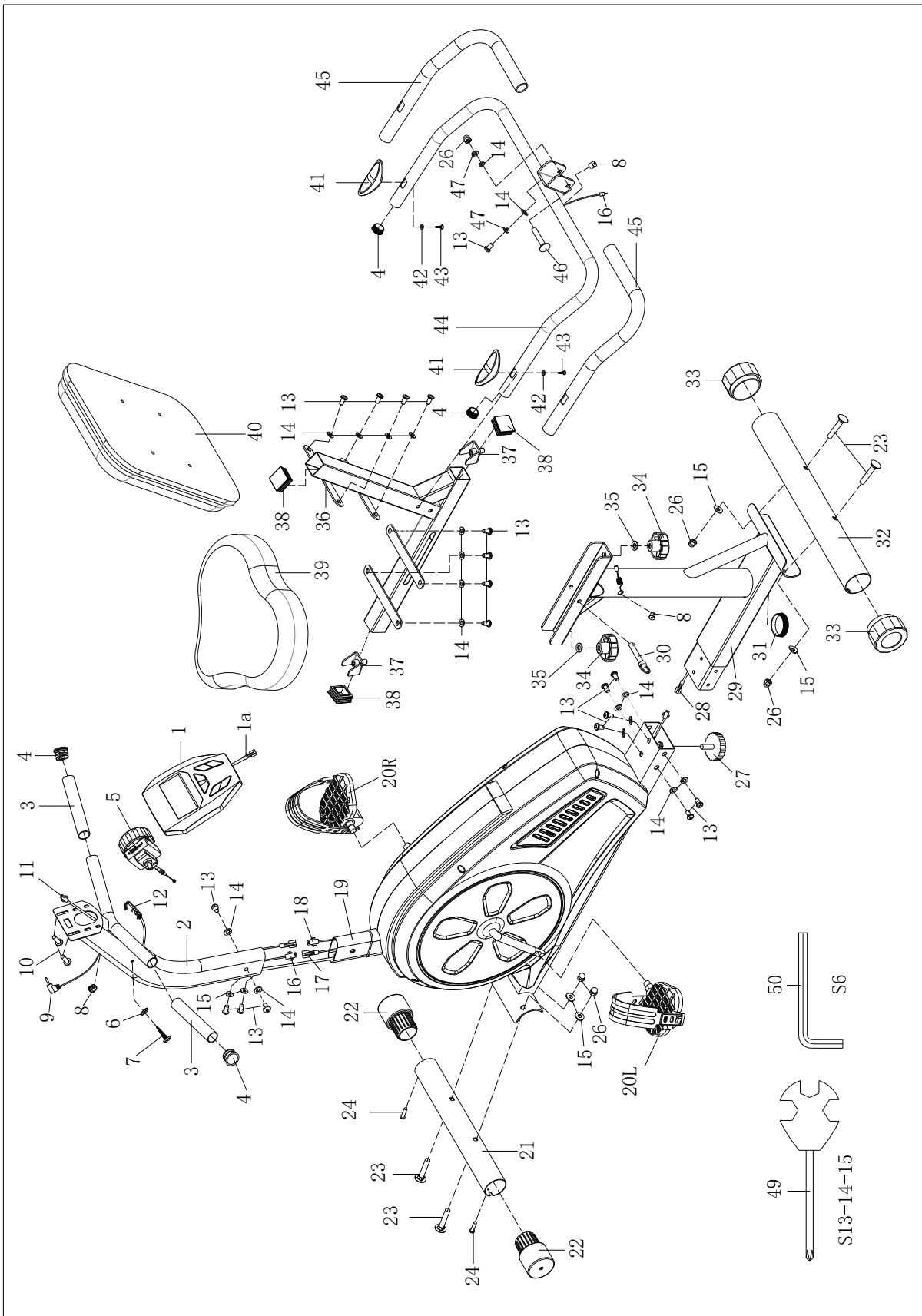
 <p>19# 1PC</p>	 <p>29# 1PC</p>	 <p>20L/R# 2PCS</p>
 <p>2# 1PC</p>	 <p>36# 1PC</p>	 <p>39# 1PC</p>
 <p>44# 1PC</p>	 <p>32# 1PC</p>	 <p>1# 1PC</p>
 <p>21# 1PC</p>	 <p>40# 1PC</p>	

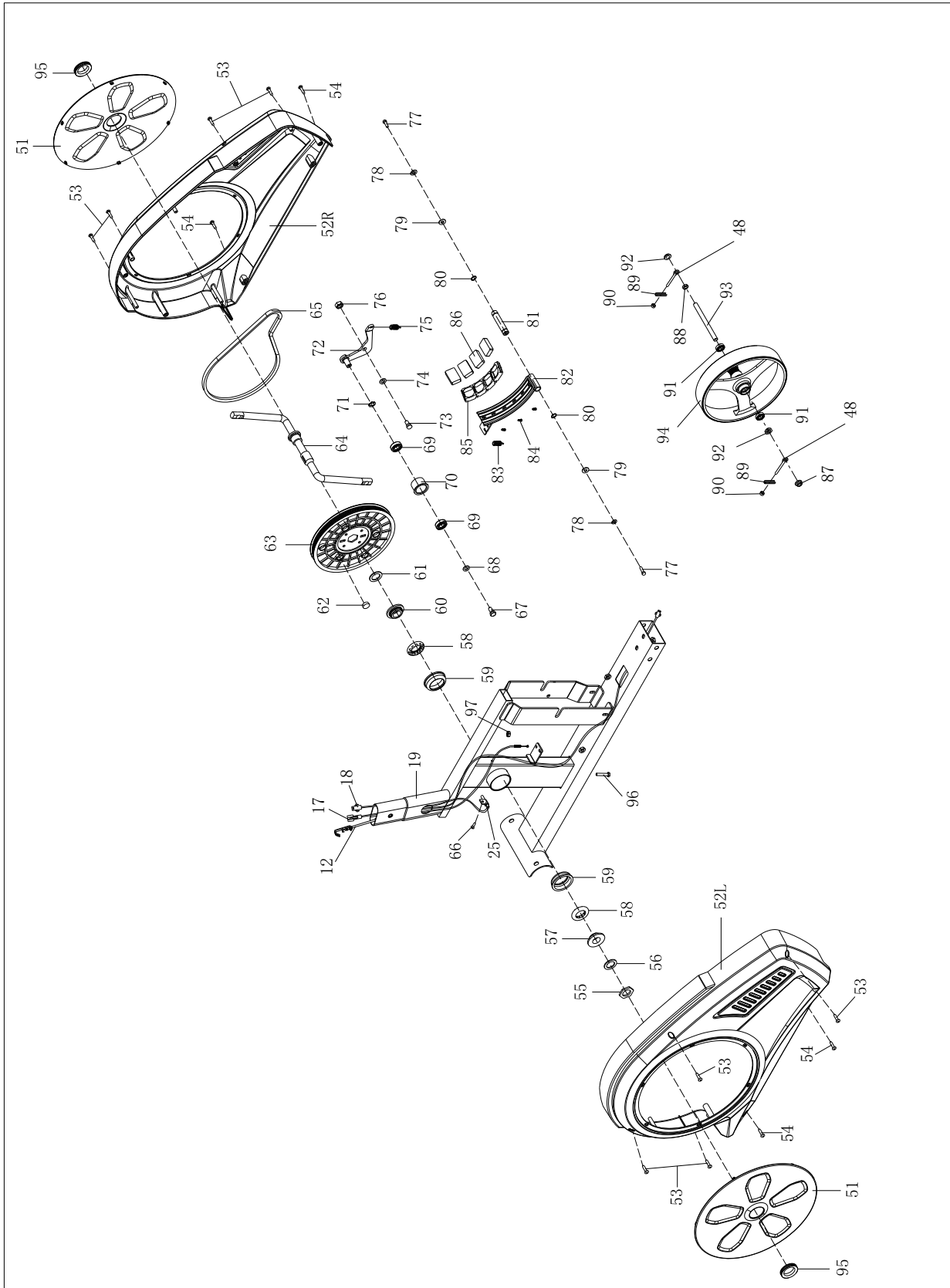


Lista delova

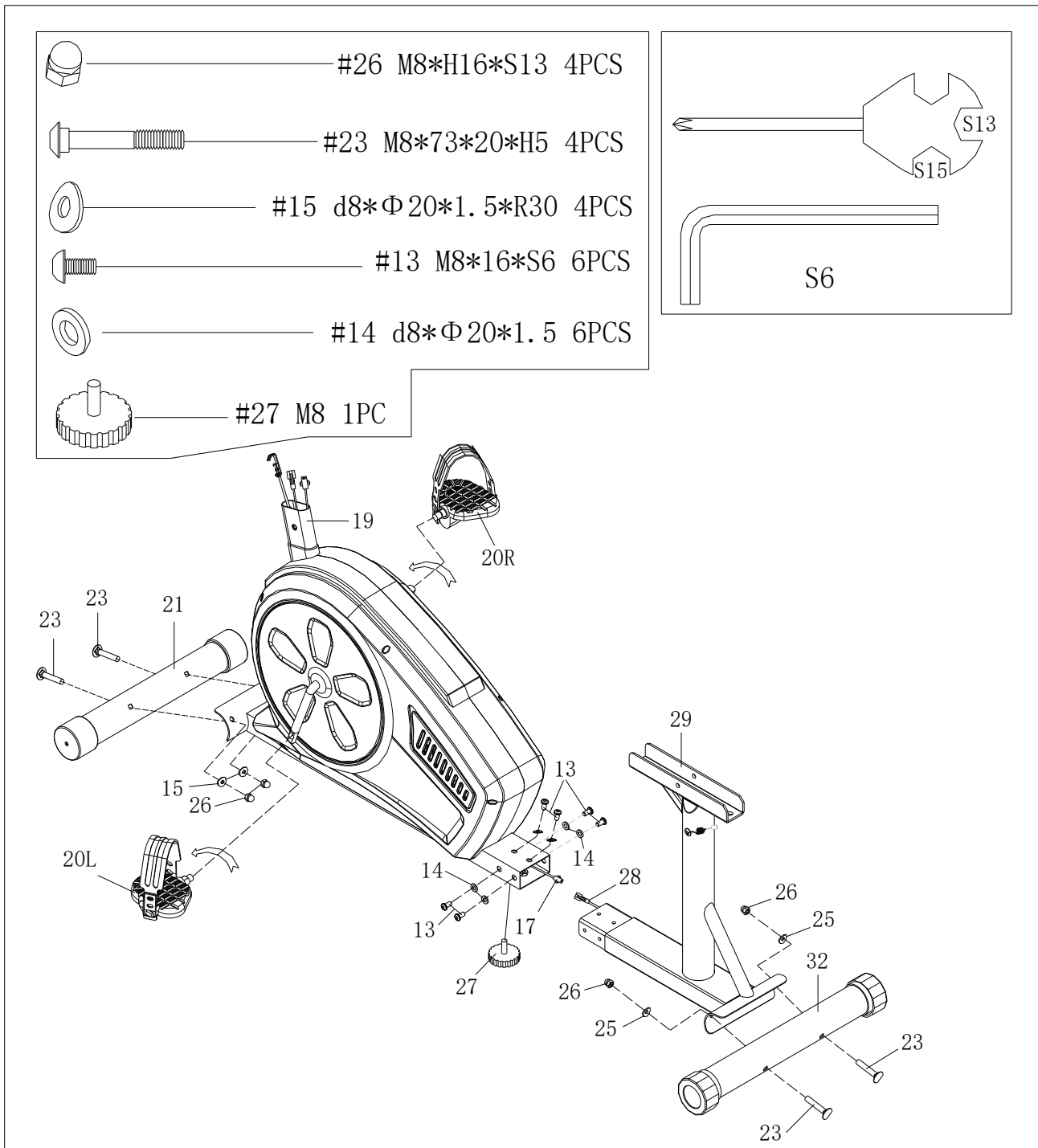
BR	OPIS	KOL	BR	OPIS	KOL
1	Ekran	1	50	Šestougaoni ključ	1
2	Postolje rukohvata	1	51	Rotaciona ploča	2
3	Sunđer	2	52	Kučiče	2
4	Zadnji poklopac	4	53	Krstasti samonavojni vijak	8
5	Regulator otpora	1	54	Krstasti samorezni konusni vijak	4
6	Podloška	1	55	Velika tanka matica	1
7	Krstasti vijak	1	56	Stezna opruga	1
8	Držač žice	3	57	Velika matica	1
9	Izolovana žica	1	58	Kuglični ležaj	2
10	Krstasti vijak	2	59	Prstenasto kučiče	2
11	Izolovana žica 2	1	60	Velika matica 1	1
12	Žica za otpor	1	61	Podloška	1
13	Šestougaoni vijak	19	62	Okrugli magnet	1
14	Podloška	18	63	Točak kaiša	1
15	Lučna podloška	6	64	Poluga	1
16	Žica za puls	1	65	Rebrasti kaiš	1
17	Izolovana žica 3	1	66	Krstasti samonavojni vijak	1
18	Senzor	1	67	Šestougaoni vijak	1
19	Glavni ram	1	68	Podloška	1
20	Pedala	2	69	Ležaj	2
21	Prednji stabilizator	1	70	Jednosmerni ležaj	1
22	Poklopac prednjeg stabilizatora	2	71	Zakrivljena podloška	2
23	Četvrtasti vijak	4	72	Ram fiksiranog točka	1
24	Krstasti samonavojni vijak	2	73	Vijak	1
/	/	/	74	Podloška	1
26	Acorn matica	6	75	Vučna opruga	1
27	Podloga za noge	1	76	Nailonska matica	1
28	Izolovana žica 4	1	77	Šestougaoni vijak	1
29	Zadnji glavni ram	1	78	Opružna podloška	1
30	Opružna igla	1	79	Podloška	2
31	Zadnji poklopac	1	80	Stezna opruga	2
32	Zadnji stabilizator	1	81	Osovina magnetne ploče	2
33	Poklopac zadnjeg stabilizatora	2	82	Magnetna ploča	2
34	Okretno dugme	2	83	Vučna opruga 2	1
35	Podloška	2	84	Krstasti samonavojni vijak	1
36	Ram sedišta	1	85	Držač magneta	1
37	Lim u obliku slova U	2	86	Četvrtasti magnet	3
38	Četvrtasti zadnji poklopac	3	87	Matica M10*1	1
39	Sedište	1	88	Matica M10*1*H2	1
40	Naslon za leđa	1	89	U nosač	2
41	Merač pulsa za rukohvat	2	90	Matica M6	2
42	Podloška	2	91	Ležaj	2
43	Krstasti samonavojni vijak	2	92	Matica M10*1*H5	2
44	Rukohvat	1	93	Osovina zamajca	2
45	Sunđer	2	94	Zamajac	2
46	Četvrtasti vijak	2	95	Poklopac poluge	1
47	Opružna podloška	2	96	Šestougaoni vijak	1
/	/	/	97	Šestougaona matica	1
49	Krstasti ključ	1			

Ekspandirani crtež





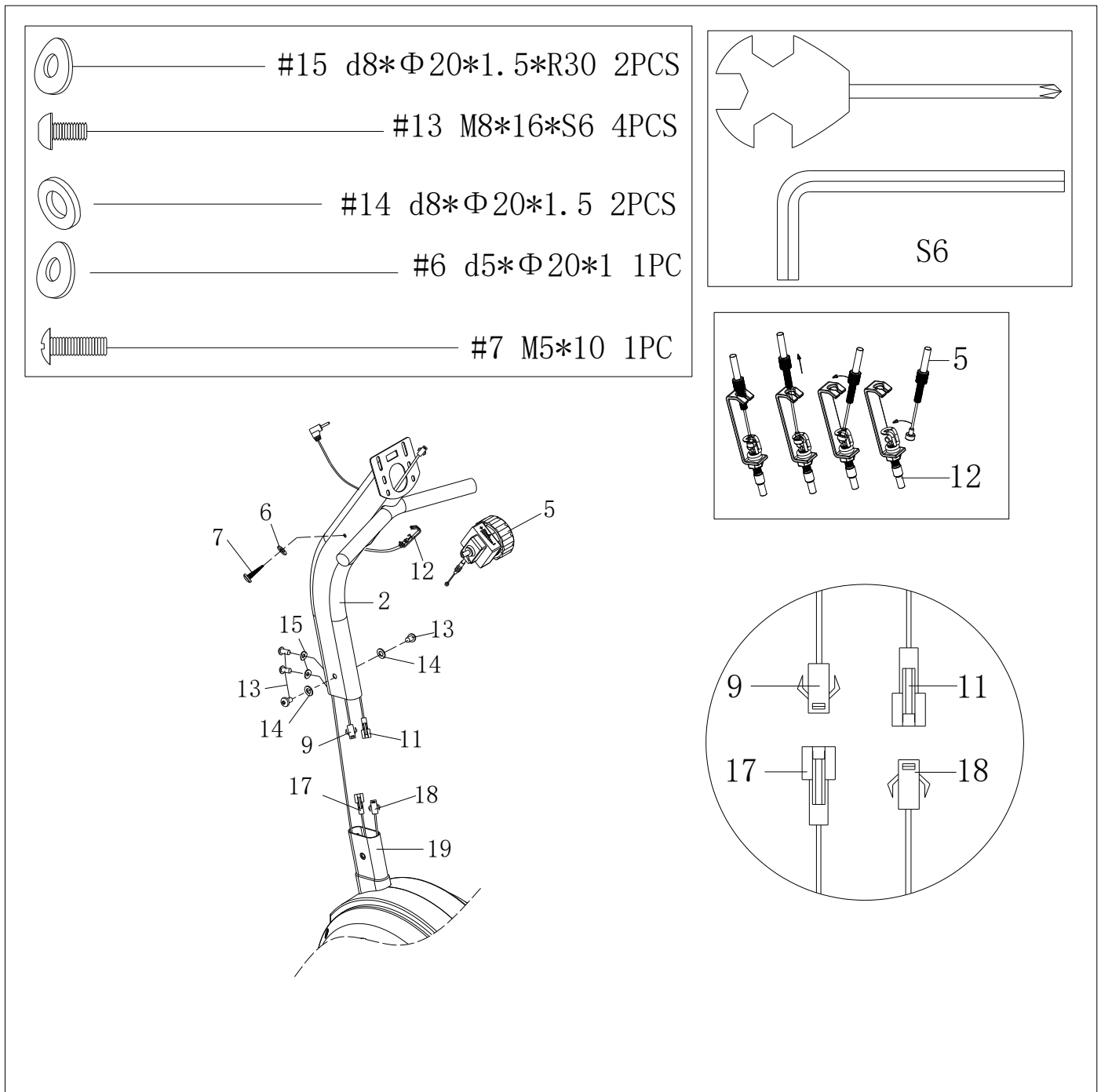
Montiranje



Korak1

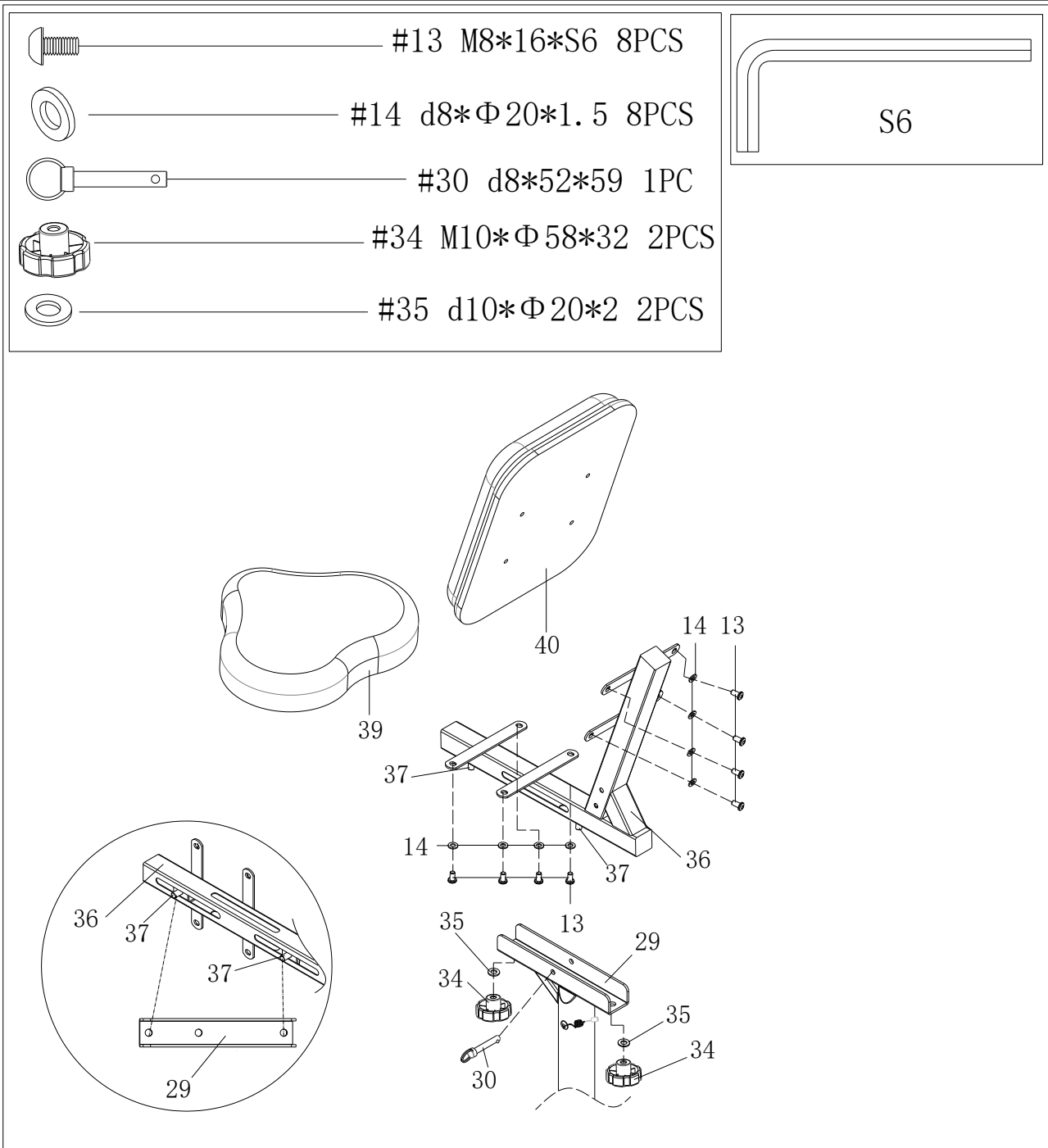
1. Povežite izolovanu žicu 3(17) i 4(28) prvo a zatim učvrstite glavni ram (19) i zadnji glavni ram (29) čvrsto šestougaonim vijkom (13) i podloškom (14). **Učvrstite podlogu za noge (27) na glavni ram. (19).** Učvrstite prednji i zadnji stabilizator (21) i (32) na glavni ram kvadratnim vijkom (23), lučnom podloškom (15) i acorn maticom (26).
2. Učvrstite pedalu (20L/R) na glavni ram.

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



Korak2

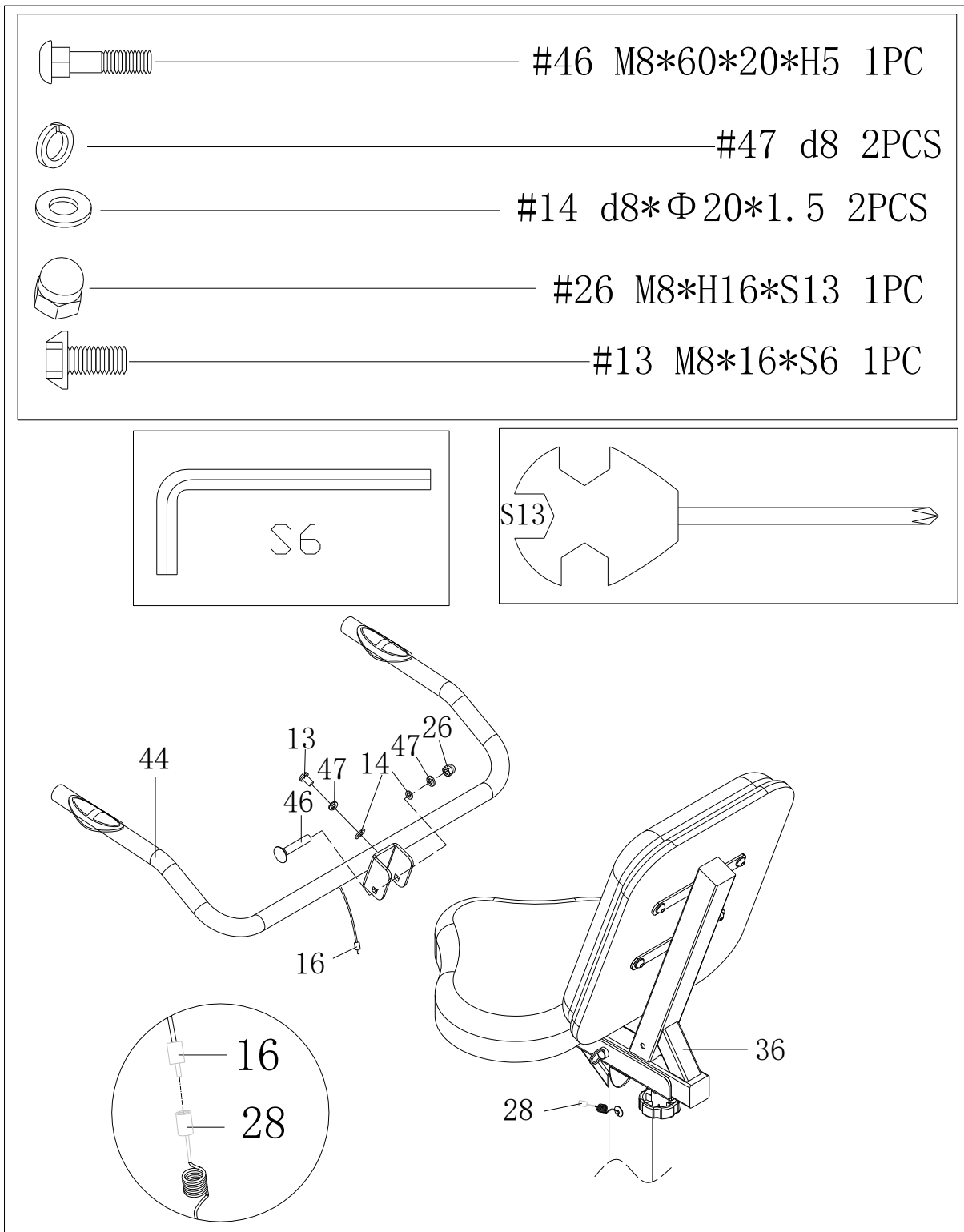
1. Uklonite krstasti vijak (7), podlošku (6) i regulator otpora (5). Zatim provucite žicu za otpor (12) kroz postolje rukohvata (2). Na kraju povežite izolovanu žicu 1 (9), 2 (11) i 3 (17).
2. Povežite žicu za otpor (12) i regulator otpora (5) i fiksirajte krstastim vijkom (7) i podloškom (6).
3. Učvrstite postolje rukohvata (2) na glavni ram (19) šestougaonim vijkom (13), lučnom podloškom (15) i podloškom (14).



Korak3

1. Povežite ram sedišta (36) sa zadnjim glavnim ramom (29) okretnom ručicom (34), podloškom (35) i onda ubacite opružnu iglu (30);
2. Učvrstite sedišta (39) i naslon (40) na ram sedišta (36) šestougaonim vijkom (13) i podloškom (14).

Napomena: ubacite U-lim (37) u otvor zadnjeg glavnog rama (29) kada fiksirate ram sedišta.

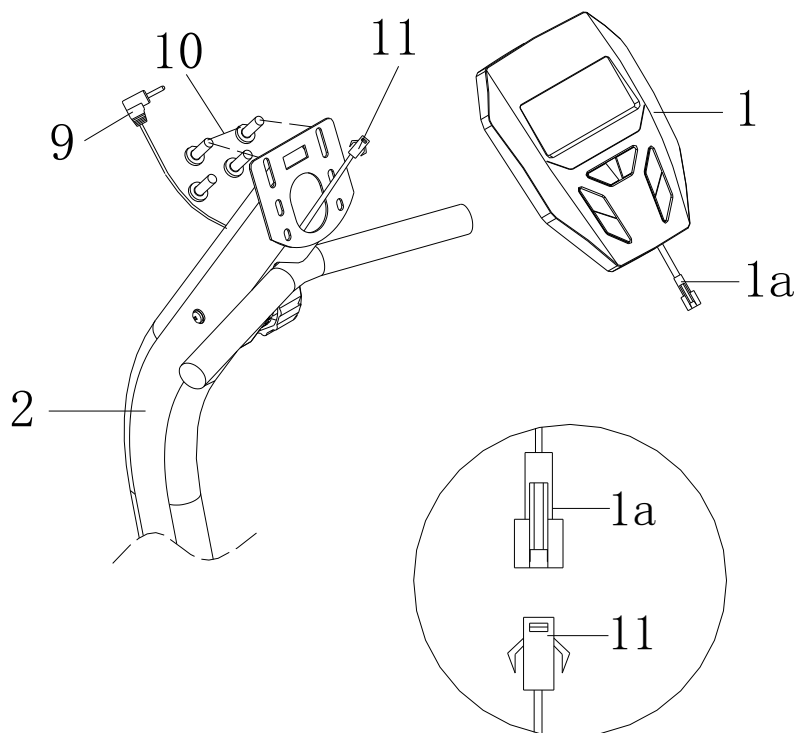
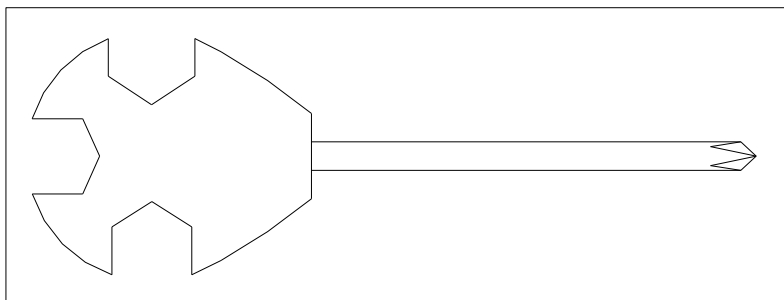


Korak4

1. Pričvrstite rukohvat (44) na ram sedišta (36) četvrtastim vijkom (46/13), podloškom (14), opružnom podloškom (47) i acorn maticom (26).
2. Povežite pulsnu žicu (16) i izolovanu žicu 4 (28).



#10 M5*10 4PCS



Korak5

1. Povežite žicu ekrana (1a) i izolovanu žicu 2 (11) .
2. Zatim učvrstite ekran (1) na postolje rukohvata (2).

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 pritisak 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 istezanje

Saveti za istezanje:

- 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 istezanja, 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. Istezanje treba da bude postepeno i opuštano.
- Nemojte držati dah tokom istezanja.
- Istežite se nakon vežbanja da bi se sprečilo stezanje 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 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 "PULSE" . 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.

SPECIFIKACIJE:

FUNKCIJA	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)(AKO POSTOJI)	40~240BPM (otkucaja u minuti)
TIP BATERIJE		2 kom veličine-AAili UM-3
RADNA TEMEPRATURA		0°C~+40°C (32°F~104°F)
TEMPERATURA SKLADIŠTENJA		-10°C~+60°C(14°F~168°F)