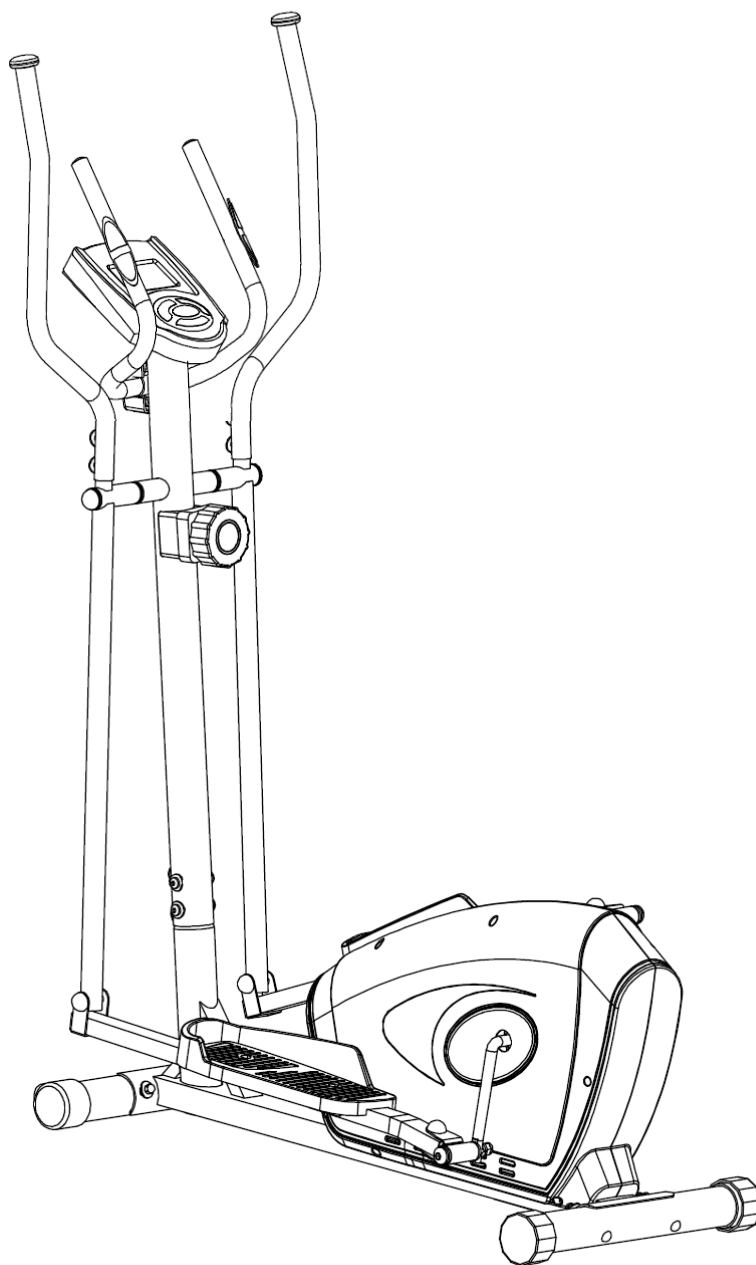


MAGNETNI ELIPTIČNI BICIKL

UPUTSTVO ZA UPOTREBU



VAŽNO!

Pre upotrebe ovog proizvoda pažljivo pročitajte sva uputstva.

Zadržite ovaj priručnik za buduću referencu.

Specifikacije ovog proizvoda mogu se malo razlikovati od ilustracija i mogu se menjati bez obaveštenja.

Pre nego što počnete

Hvala vam što ste kupili ovaj bicikl! Za vašu sigurnost i dobrobit, pažljivo pročitajte ovo uputstvo pre korišćenja mašine.

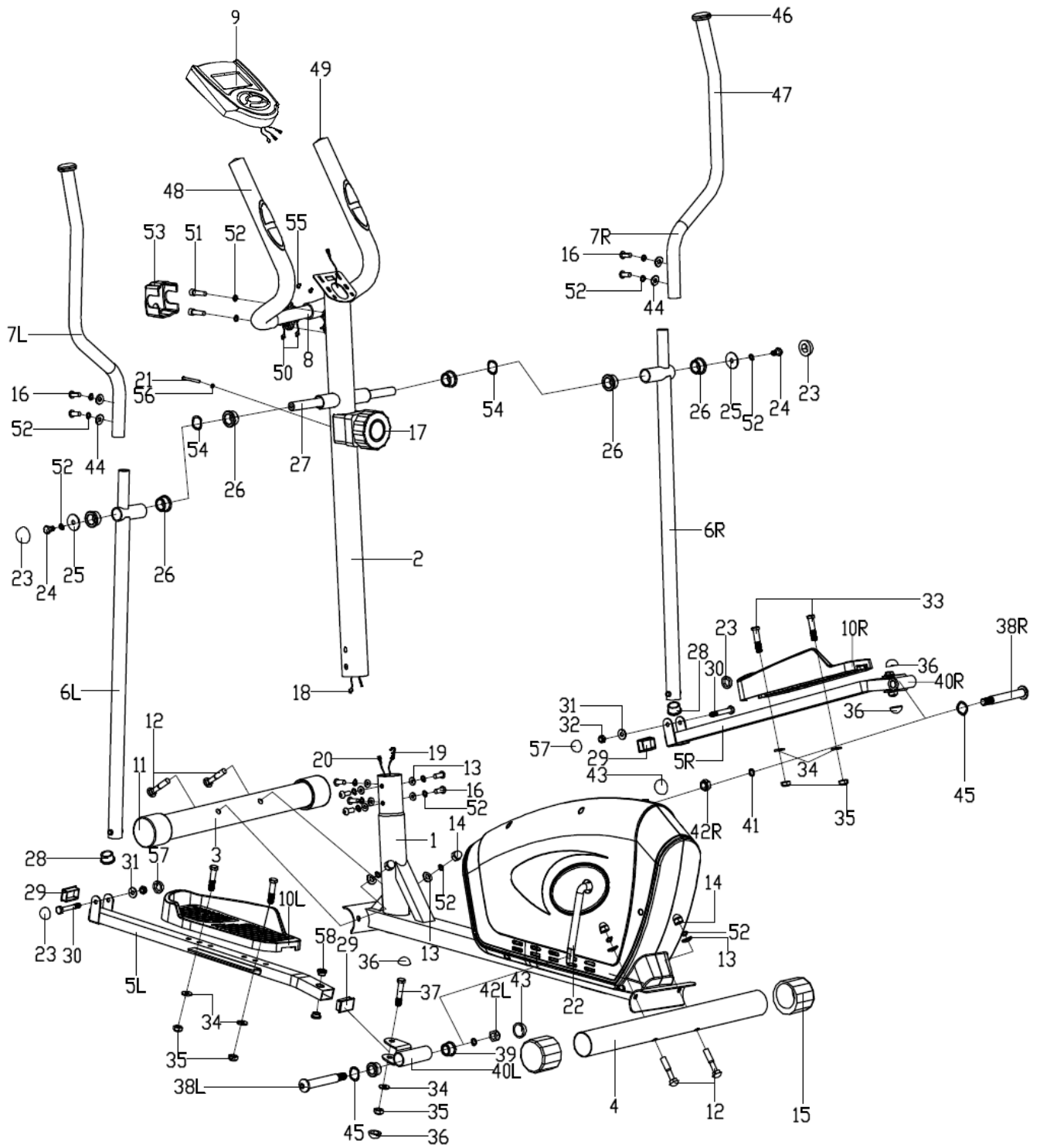
Pre montaže, uklonite komponente iz kutije i uverite se da su svi navedeni delovi isporučeni. Uputstva za montažu su opisana u sledećim koracima i ilustracijama.

VAŽNA SIGURNOSNA OBAVEŠTENJA

Obratite pažnju na sledeće mere pre montaže i rukovanja mašinom.

1. Pročitajte ovo uputstvo za upotrebu i pažljivo pratite uputstva pre korišćenja mašine. Pre upotrebe proverite da li je pravilno montirana i zategnuta.
2. Preporučujemo da dve osobe sklope ovu mašinu.
3. Preporučuje se godišnje podmazivanje svih pokretnih delova.
4. Ne nosite labavu odeću kako biste izbegli uplitanje u pokretne delove.
5. Postavite i upravljajte mašinom na čvrstoj ravnoj površini.
6. Uvek nosite obuću kada koristite mašinu.
7. Držite decu i kućne ljubimce dalje od mašine dok je u upotrebi. Ne dozvolite deci da se igraju ili koriste mašinu. Ova mašina je dizajnirana za odrasle, a ne za decu.
8. Održavajte svoju ravnotežu dok koristite mašinu.
9. Zaustavite vežbanje odmah u slučaju da osetite mučninu, kratak dah, slabost, glavobolju, bolove, stezanje u grudima ili bilo kakve nelagodnosti.
10. Ne stavljajte prste ili druge predmete u pokretne delove.
11. Pre svake vežbe, prvo se konsultujte sa svojim lekarom da biste utvrdili učestalost vežbanja, vreme i intenzitet koji odgovara vašoj starosti i stanju.
12. Ne hvatajte sedišta kako biste pomerili mašinu. Sedište će pomeriti i može vam povrediti ruku i prste.
13. Mašinu koristi samo jedno lice u jednom trenutku.
14. Maksimalna težina korisnika je 100 kg.

DETALJNA ŠEMA DELOVA



LISTA DELOVA

Br.	Opis	Kol.	Br.	Opis	Kol.
1	Glavni ram	1	30	Šestougaoni vijak M8×55	2
2	Stup za upravljač	1	31	Ravna podloška d8×1.5	2
3	Prednji stabilizator	1	32	Najlonska matica M8	2
4	Zadnji stabilizator	1	33	Šestougaoni vijak M10×45	4
5 L/R	Nosač pedale	1 pr.	34	Ravna podloška d10×1.5	6
6 L/R	Cev	1 pr.	35	Najlonska matica M10	6
7 L/R	Ručka	1 pr.	36	Poklopac S17	4
8	Fiksirana ručka	1	37	Šestougaoni vijak M10×50	2
9	Kompjuter	1	38 L/R	Zglobni vijak	1 pr.
10 L/R	Pedala	1 pr.	39	Čaura Φ24×20×Φ16.1	4
11	Prednji poklopac	2	40 L/R	Spojnica	1 pr.
12	Vijak M8×76	4	41	Oprugasta podloška Φ13×B2	2
13	Podloška Φ20×Φ8.5×R30	10	42 L/R	Najlonska matica	1 pr
14	Acorn matica M8	4	43	Poklopac S19	2
15	Zadnji posklopac	2	44	Podloška Φ20×d8.5×R12.5	4
16	Unutrašnji šestougani vijak M8×16	10	45	Talasasta podloška D17×0.3	2
17	Regulator zategnutosti	1	46	Zadnji poklopac	2
18	Produžna žica	1	47	Drška upravljača	2
19	Kabl za zategnutost	1	48	Sunđer	2
20	Senzorna žica	1	49	Okrugli poklopac Φ25×1.5	2
21	Krstasti vijak M5X50	1	50	Žica za puls	2
22	Poluga	1	51	Unutrašnji šestougaoni vijak M8×20	2
23	Poklopac S14	4	52	Oprugasta podloška D8	18
24	Šestougaoni vijak M8×15	2	53	Poklopac spone	1
25	Ravna podloška Φ8.2×Φ32×2	2	54	Talasasta podloška Φ20×Φ28×0.3	2
26	Čaura Φ32×2.5	6	55	Krstasti vijak M4X12	2
27	Osovina	1	56	Podloška	1

28	Okrugli poklopac $\Phi 28 \times 1.5$	2	57	Poklopac S13	2
29	Četvrtasti poklopac 40x25x1.5	4	58	Čaura $\Phi 14 \times 10 \times \Phi 10.1$	4

NAPOMENA:

Većina navedenog hardvera za montažu je upakovana zasebno, ali su neki hardverski predmeti unapred instalirani u identifikovane delove sklopa. U ovim slučajevima jednostavno uklonite i ponovo instalirate hardver, jer je potrebno montiranje.

Molimo vas da pogledate pojedinačne korake za montažu i obratite pažnju na sav prethodno instalirani hardver.

PRIPREMA:

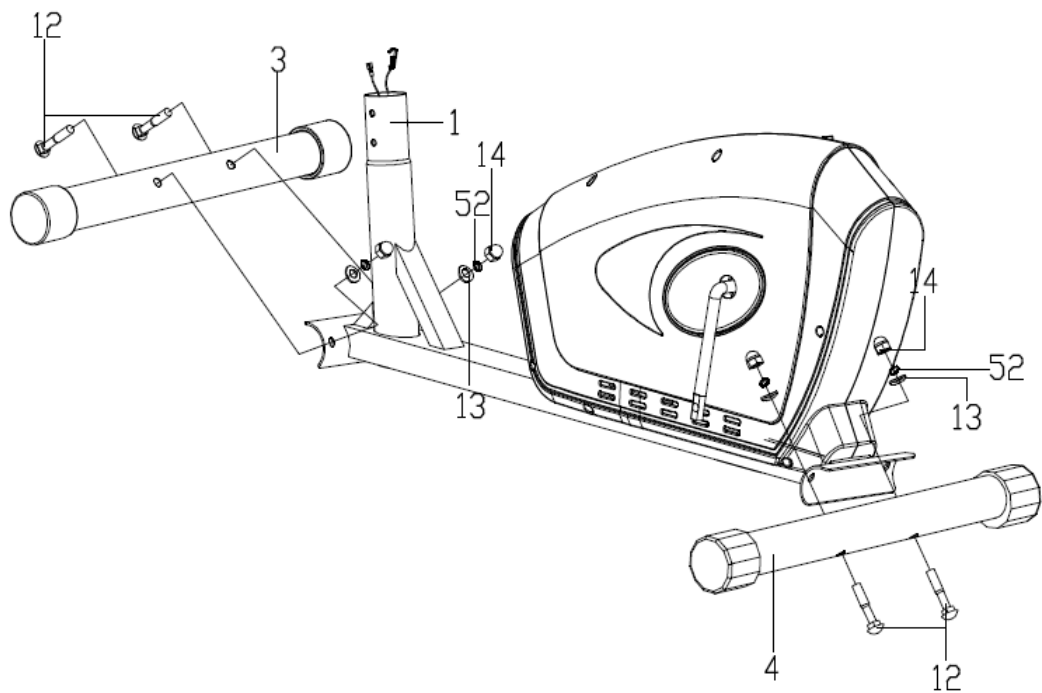
Pre montaže, uverite se da ćete imati dovoljno prostora oko predmeta; Koristite prisutne alate za montažu; Pre montaže proverite da li su svi potrebni delovi dostupni.

Preporučuje se da ovu mašinu sastavljaju dvoje ili više ljudi kako bi se izbegle moguće povrede..

UPUTSTVO ZA SKLAPANJE

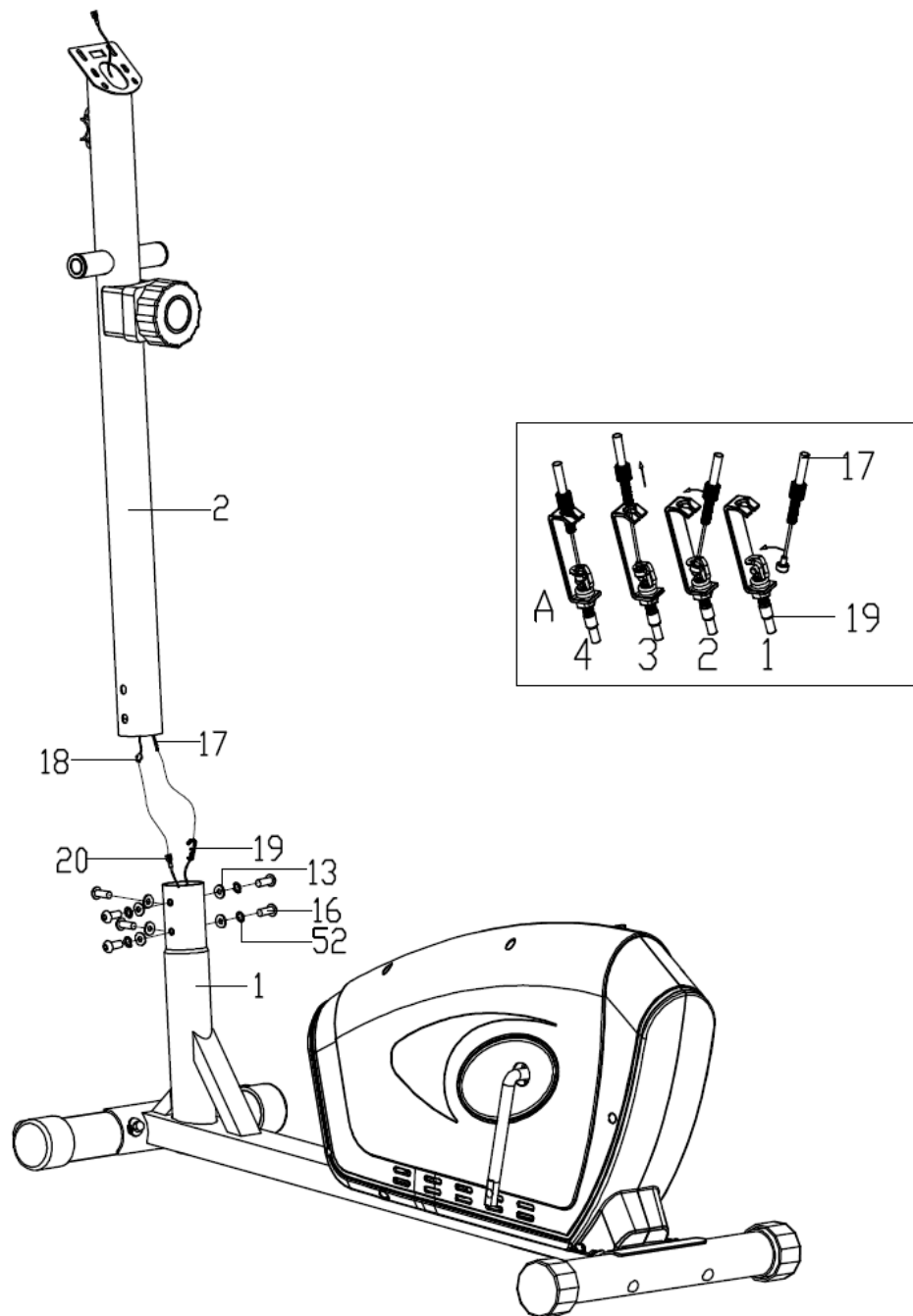
KORAK 1:

Zategnite prednje i zadnje stabilizatore (3 & 4) na glavni ram (1) vijscima (12), oprugastim podloškama (52), podloškama (13) i acorn maticama (14).



KORAK 2:

Povežite produžnu žicu (18) sa senzornom žicom (20) zajedno, a zatim spojite kabl regulatora zategnutosti (17) sa kukom kabla zategnutosti (19) kao što je prikazano na slici A. Na kraju, zategnite postolje upravljača (2) na glavni ram (1) unutrašnjim šestougaonim vijcima (16), opružnim podloškama (52) i podloškama (13).



KORAK 3:

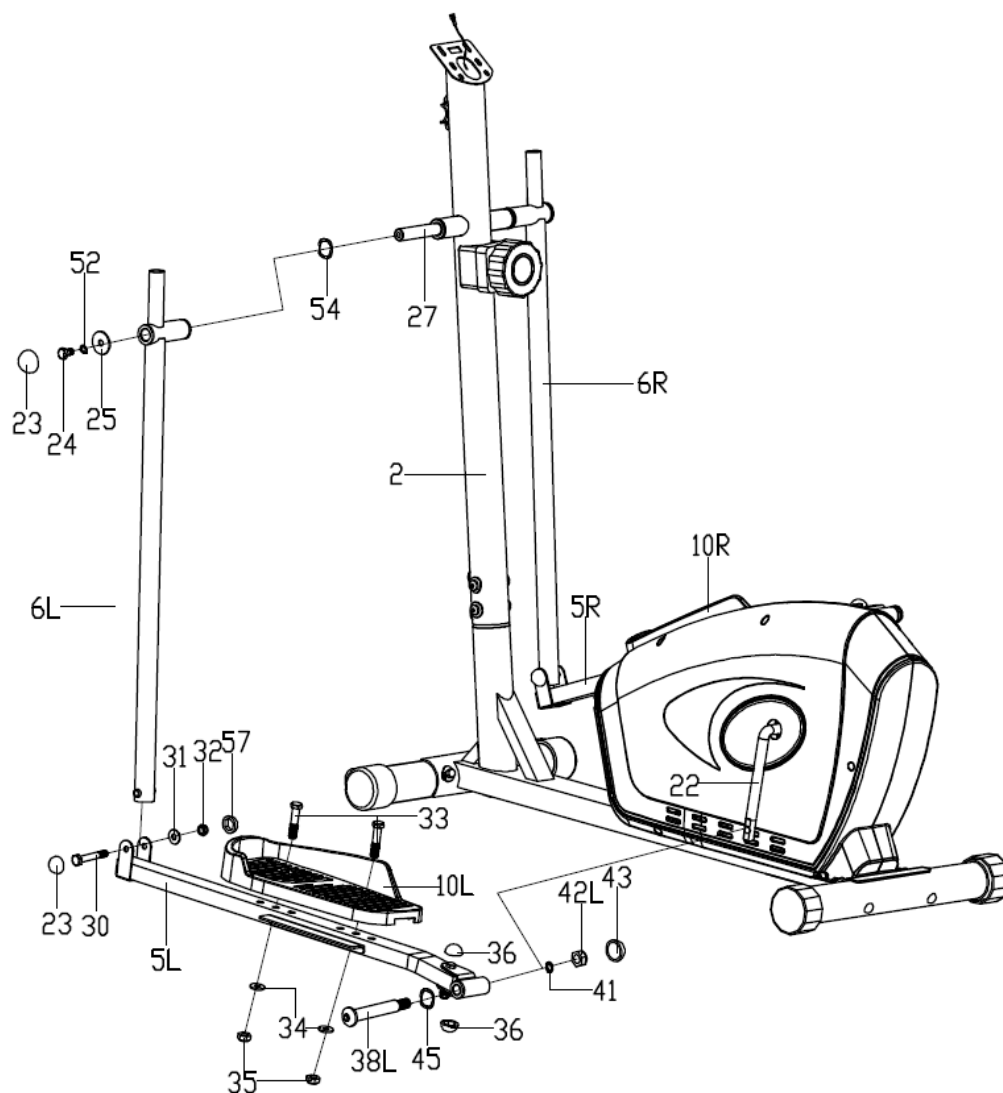
1. Ubacite osovinu (27) kroz postolje upravljača (2), stavite na talasastu podlošku (54), a zatim levu cev (6L) na levu stranu osovine (27). Na kraju, pričvrstite ravnom podloškom (25), opružnom podloškom (52) i šestougaonim vijkom (24).

Napomena: Za sada nemojte ih zategnuti.

2. Postavite nosač leve pedale (5L) na levu polugu (22) levim zglobnim vijkom (38L), talasastom podloškom (45), opružnom podloškom (41) i najlonskom maticom (42L).

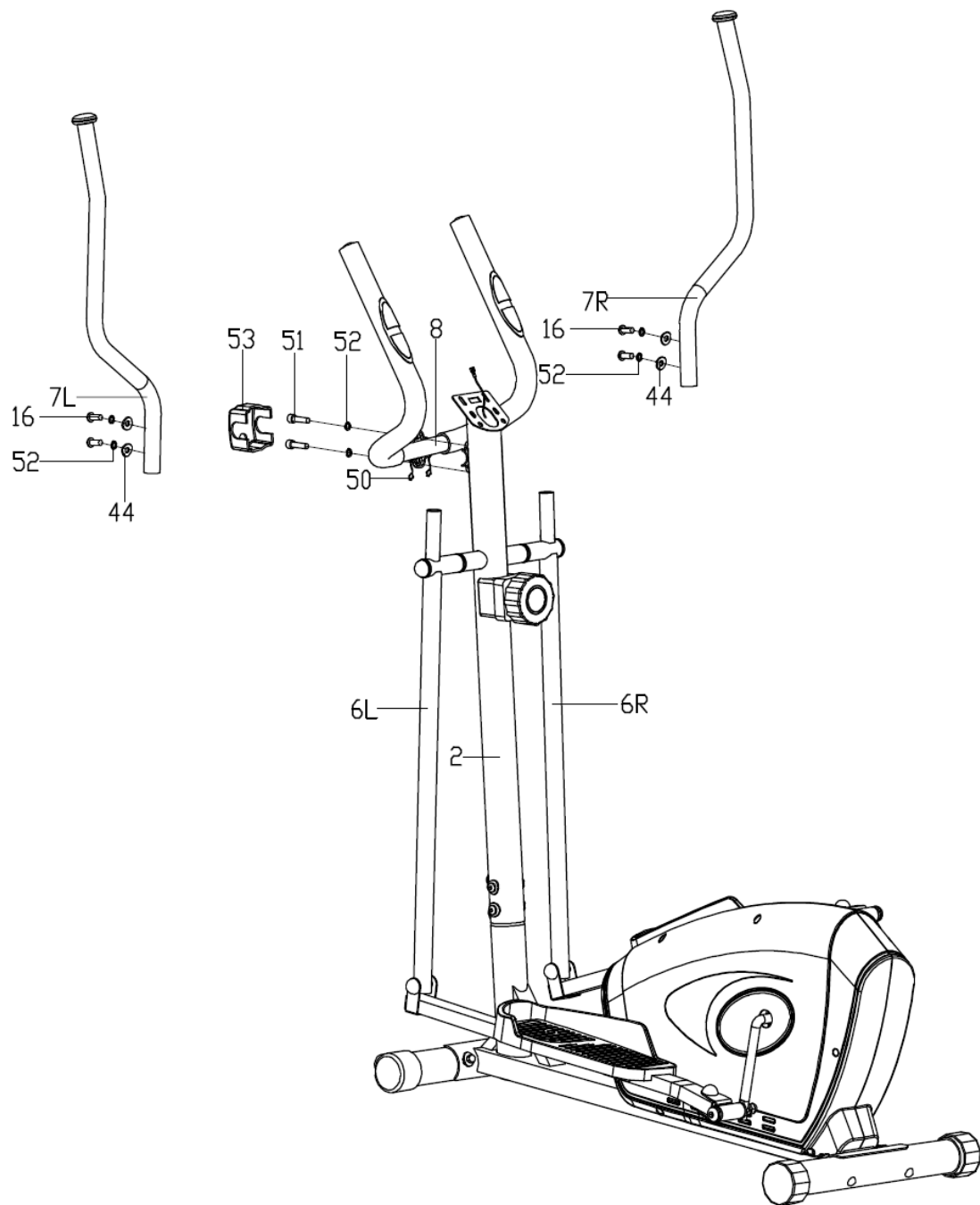
Napomena: Za sada nemojte ih zategnuti.

3. Postavite levu cev (6L) na levi nosač pedale (5L) pomoću šestougaonog vijka (30), ravne podloške (31) i najlonske matice (32). Zatim zategnite šestougaoni vijak (24), šestougaoni vijak (30) i najlonsku maticu (42L). Na kraju, stavite poklopce (23, 57, 43 i 36).
4. Ponovite gornje korake da biste sklopili desnu stranu.
5. Zategnite pedale (10L / R) na nosače pedala (5L / R) pomoću šestougaonih vijaka (33), ravne podloške (34) i najlonskih matica (35).



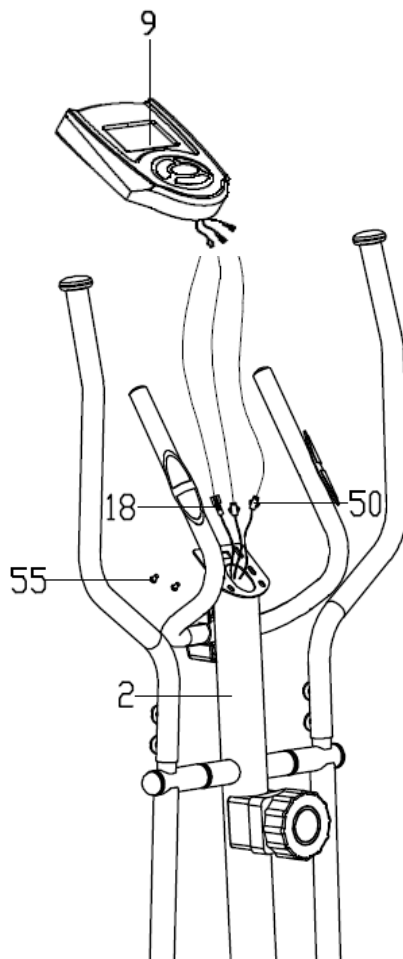
KORAK 4:

1. Provucite pulsnu žicu (50) kroz rupu postolja (2), a zatim izvucite iz rupe nosača računara na vrhu postolja upravljača (2). Potom zategnite fiksni upravljač (8) na postolje upravljača (2) pomoću unutrašnjih šestostranih vijaka (51) i opružnih podlošaka (52). Konačno, pravilno stavite poklopac (53).
2. Pričvrstite L / R ručice (7L / R) na cevi (6L / R) i fiksirajte ih pomoću unutrašnjih šestougaonih vijaka (16), opružnih podlošaka (52) i podlošaka (44).
- 3.



KORAK 5:

Povežite produžnu žicu (18) i pulsnu žicu (50) sa odgovarajućim žicama računara (9). Zatim fiksirajte računar (9) na nosač računara postolja (2) krstastim vijcima (55).



SKLADIŠTENJE I ODRŽAVANJE

1. Držite mašinu na čistom i suvom mestu.
2. Uхватите оквир да померите маšину. Немојте користити седиште да бисте је померили. Седиште ће се померити и може вам повредити руку и прсте.
3. Molimo vas da uklonite bateriju pre dužeg odlaganja mašine.
4. Očistite šinu sedišta pomoću upijajuće krpice.
5. Uverite se da su sve matice i zavrtnji pravilno pričvršćeni.
6. Potrebno je redovno održavanje.
7. Odmah zamenite delove koji su istrošeni ili oštećeni.

ZAGREVANJE I HLAĐENJE

Uspešan program vežbanja sastoji se od zagrevanja, aerobne vežbe i hladjenja. Uradite ceo program barem dva, a po mogućnosti tri puta nedeljno, odmorite se jedan dan između treninga. Posle nekoliko meseci, možete povećati svoje vežbe na četiri do pet puta nedeljno.

ZAGREVANJE

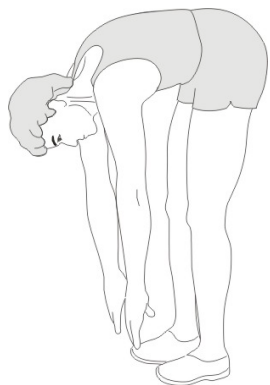
Svrha zagrevanja je da pripremite telo za vežbanje i minimizirate povrede. Zagrevajte se dva do pet minuta pre treninga snage ili aerobnog vežbanja. Obavite aktivnosti koje podižu brzinu otkucaja srca i zagrevaju radne mišiće. Aktivnosti mogu uključivati brzo hodanje, trčanje, skakanje, konop za skakanje i trčanje u mestu.

ISTEZANJE

Istezanje dok su vaši mišići zagrejani nakon pravilnog zagrevanja i opet nakon vežbanja je veoma važno. U tim trenucima mišići se istežu lakše zbog svoje povišene temperature, što znatno smanjuje rizik od povreda. Istezanja treba održavati 15 do 30 sekundi. **NEMOJTE SKAKATI.**



Istezanje u stranu



Dodirivanje nožnih prstiju



Istezanje unutrašnje strane butina



Istezanje tetive

Istezanje listova-ahilove tetive

Zapamtite da uvek proverite kod svog lekara pre nego što započnete bilo koji program vežbanja.

HLAĐENJE

Svrha hlađenja je vraćanje tela u normalno stanje ili blizu normalnog stanja mirovanja na kraju svake vežbe. Pravilno hlađenje polako smanjuje brzinu otkucaja srca i omogućava krvi da se vrati u srce.