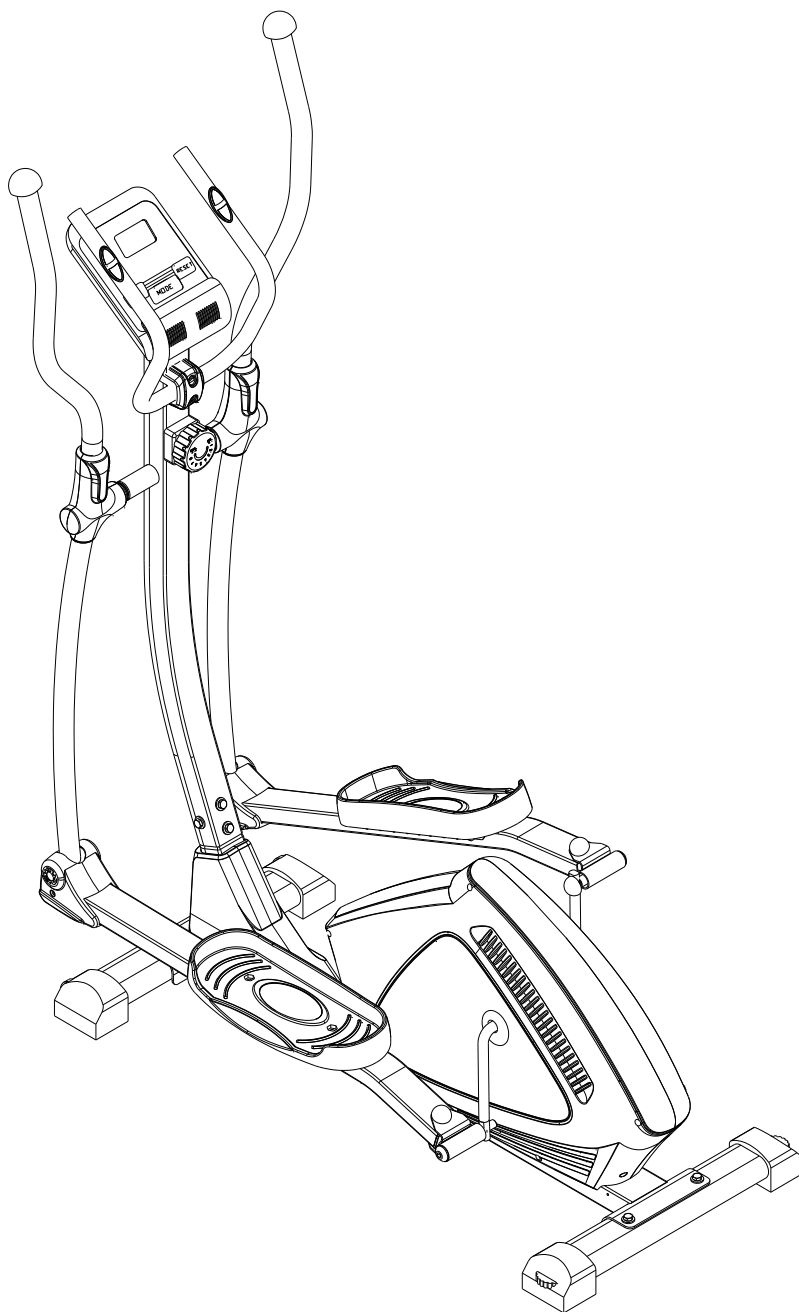


**ELIPTICNI BIKIKL  
UPUSTVO ZA VLASNIKA**



VAŽNA SIGURNOSNA OBAVEŠTENJA	2-3
PREGLED DELOVA & LISTA DELOVA	4-7
UPUTSTVO ZA MONTAŽU	7-9
UPUTSTVO ZA VEŽBU	10-11
NADGLEDANJE VEŽBANJA -	

Dragi kupci,

Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo pre korišćenja predmeta.

## **VAŽNE BEZBEDNOSNE NAPOMENE:**

Imajte na umu sledeće mere opreza pre montaže ili korišćenja uređaja

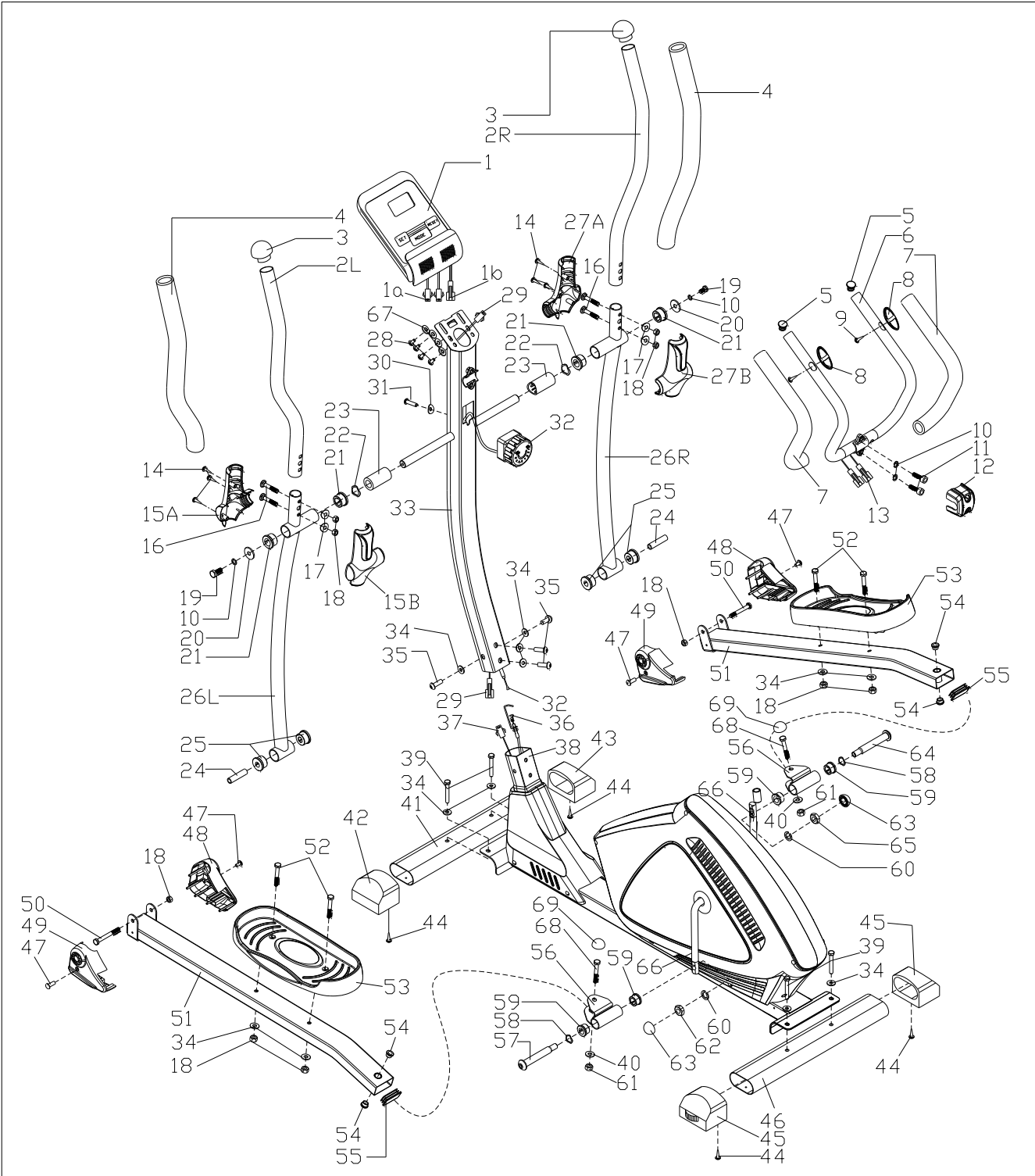
1. Sastavite mašinu tačno kao što je opisano u uputstvu za upotrebu.
2. Proverite sve šrafove, navrtnje i druge priključke pre korišćenja mašine po prvi put i budite sigurni da je trening mašina u bezbednom stanju.
3. Sklopite mašinu na suvom mestu i držite je dalje od vlage i vode.
4. Postavite odgovarajuću podlogu (npr. gumeni podmetač, drvena ploču itd.) ispod mašine u području montaže da biste izbegli prljavštinu i sl.
5. Pre početka treninga, uklonite sve objekte u krugu od 2 metra od mašine.
6. Za čišćenje mašine ne koristite agresivne predmete za čišćenje. Koristite samo priložene alate ili odgovarajuće alate za sklapanje mašine ili popravku bilo kog dela mašine. Uklonite kapi znoja sa mašine odmah nakon završetka treninga.
7. Na vaše zdravlje može uticati netačno ili prekomerno treniranje. Obratite se lekaru pre početka programa obuke. On može definisati maksimalno podešavanje (Puls, Snaga, Trajanje treninga itd.) na kom možete sami trenirati i dobiti precizne informacije tokom treninga. Ova mašina nije pogodna za terapijske svrhe.
8. Trenirajte na mašini samo kada radi ispravno. Koristite samo originalne rezervne delove za sve neophodne popravke.
9. Ova mašina se može koristiti za trening samo jedne osobe istovremeno.
10. Nosite odeću i obuću za trening, pogodne za fitnes trening uz mašinu. Vaša obuća treba da bude odgovarajuće za trening mašinu.

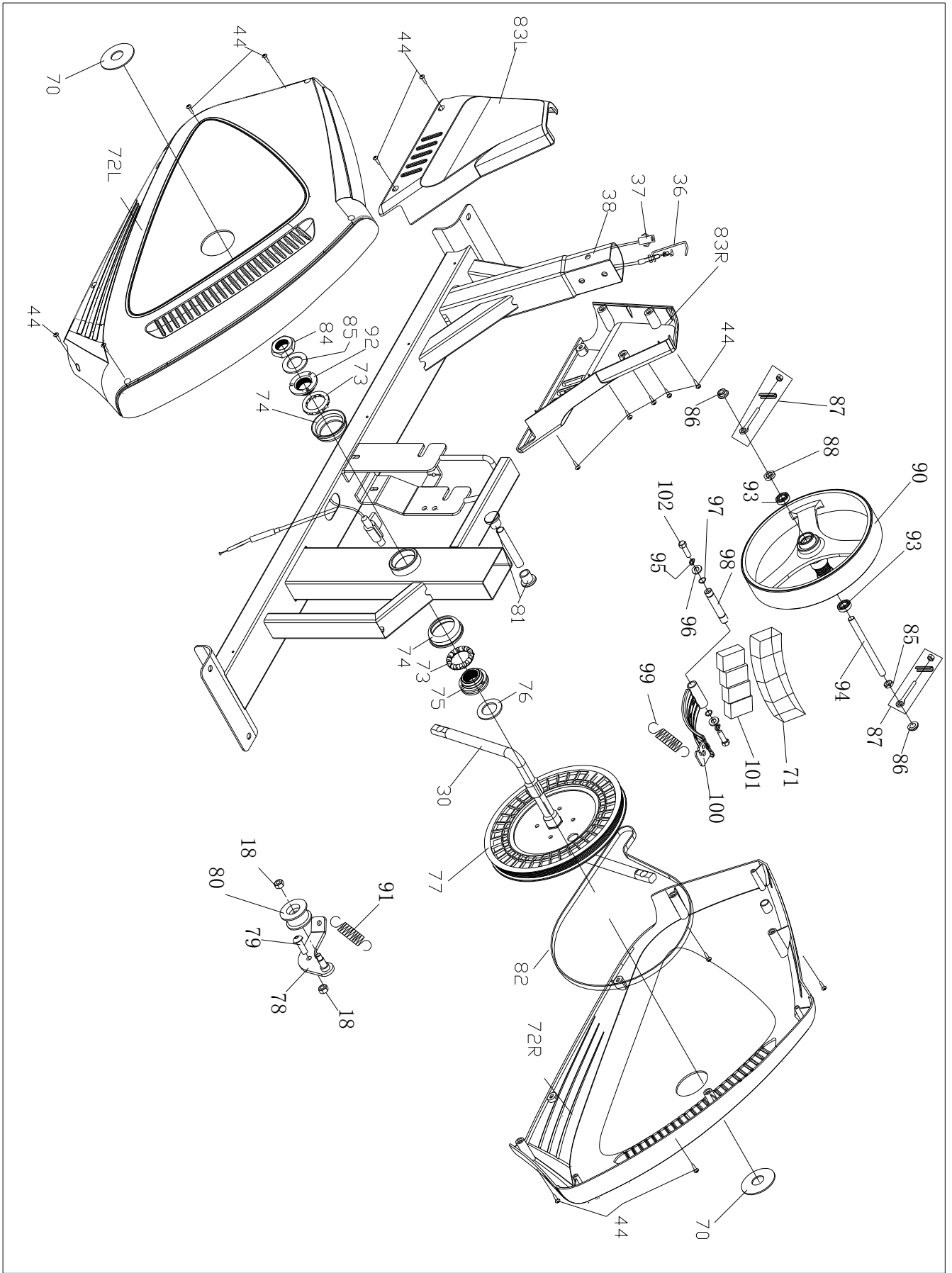
11. Ako osećate vrtoglavicu, mučninu ili druge abnormalne simptome, molimo vas da prekinete trening i konsultujte lekara što pre.
12. Ljudi kao što su deca i osobe sa invaliditetom trebaju koristiti mašinu samo u prisustvu druge osobe koja može pružiti pomoć i savet.
13. Snaga mašine povećava se s povećanjem brzine i suprotno. Mašina je opremljena sa podesivim dugmetom, koji može podesiti otpornost. Smanjite otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora prema stepenu 1. Povećajte otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora prema stepenu 8.
14. Maksimalna težina korisnika je 110kgs/242Lbs.

Morate se paziti kada podižete ili pomerate opremu tako da ne povredite leđa. Uvek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i / ili koristite pomoć.

Specifikacije ovog proizvoda mogu se razlikovati od fotografije i podložne su promenama bez prethodne najave.

# PREGLED DELOVA & LISTA DELOVA:

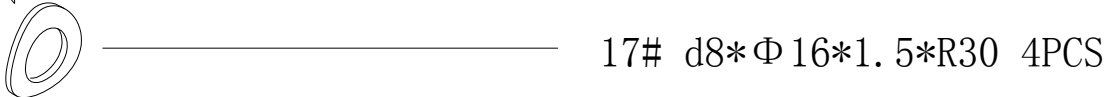
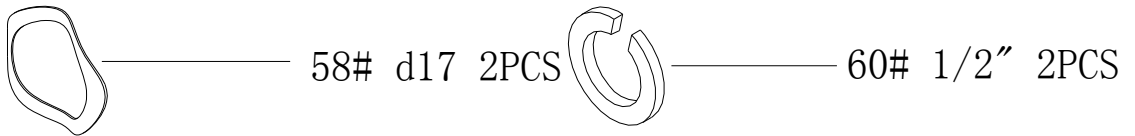
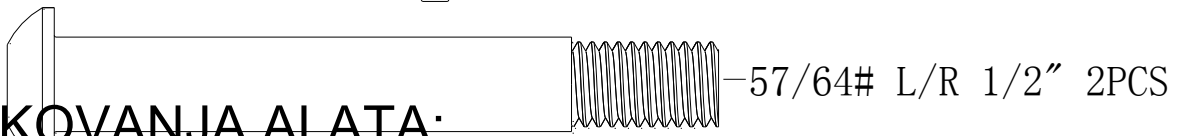




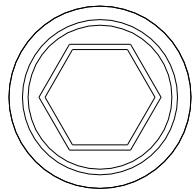
Br.	OPIS	Kol.	Br.	OPIS	Kol.
1	Kompjuter	1	39	Zavrtnanj M8X50	4
2	Upravljač (L/D)	2	40	Prsten D10XΦ20X2	2
3	Poklopac	2	41	Prednji stabilizator	1
4	Penasti držač	2	42	Poklopac(L)	1
5	Poklopac Φ25	2	43	Poklopac(R)	1
6	Srednji upravljač	1	44	Šraf ST4.2X16	19
7	Pena	2	45	Poklopac(R)	2
8	Puls Φ25	2	46	Zadnji stabilizator	1
9	Šraf ST4.2X19	2	47	Šraf M5X15	6
10	Prsten opruge D8	4	48	Poklopac motora(R)	2
11	Zavrtnanj M8X30	2	49	Poklopac motora(L)	2
12	Plastični poklopac	1	50	Šestostrani zavrtnanj M8x75	2
13	Senzorska žica	2	51	Cev pedale	2
14	Šraf ST3X15	6	52	Šestostrani zavrtnanj M8x45	4
15AB	Poklopac upravljača(L)	2	53	Pedala	2
16	Držeći zavrtnanj M8X40	4	54	Umetak Φ14X12.5XΦ10.1	4
17	Lučni prsten D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Četrtasti poklopac J60X30X1.5	2
18	Najlonski navrtanj M8	13	56	Pregrada	2
19	Zavrtnanj M8x20	2	57	Šarka pedale 1/2"(L)	1
20	Prsten D8XΦ32X2	2	58	Penasti prsten D16	2
21	Umetak Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Umetak Φ24X20XΦ16.1	4
22	Talasasti prsten D9	2	60	Prsten opruge 1/2"	2
23	Umetak Φ32XΦ19X65	4	61	Najlonski navrtanj M10	2
24	Umetak Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Najlonski navrtanj 1/2"(L)	1
25	Umetak Φ32XΦ14X20(I)	4	63	Poklopac S19	2
26LR	Donji upravljač	2	64	Šarka pedale 1/2"(R)	1
27AB	Poklopac upravljača(R)	2	65	Najlonski navrtanj 1/2"(R)	1
28	Šraf M4X12	4	66	Poluga	1
29	Srednja žica	1	67	Prsten D4*Φ12*1	1
30	Lučni prsten D5*Φ16*1	1	68	Šestostrani zavrtnanj M10x55	2
31	Šraf M5X40	1	69	Poklopac S17	2
32	Kontrola napetosti	1	70	Mali poklopac	2
33	Stub opruge	1	71	Plastic lattice	1
34	Prsten D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Poklopac lanca(L/R)	2
35	Šraf M8X16	4	73	Lopta vratnika	2
36	Zatezna žica	1	74	Kučište vratnika	2
37	Senzorska žica	1	75	Kučište vratnika R	1
38	Glavni okvir	1	76	Prsten	1
			77	Točak kaiša	1

78	Traka za pojas	1	93	Ležište	2
79	Zavrtnj M8X25	1	94	osovina	1
80	Zatezni valjak	1	95	Prsten opruge D6	2
81	Utikač cevi	2	96	Prsten D6*Φ 12*1	2
82	Rebrasti pojas	1	97	Spona opruge	2
83	Mali poklopac(L/R)	2	98	Osovina	1
84	Šestostrani navrtanj	1	99	Zatezna opruga	1
85	prsten	1	100	Magnetna pregrada	1
86	Navrtanj M10*1.0	1	101	magnet	4
87	Grupa zavrtnja	2	102	Zavrtnj M6X16	2
88	Navrtanj M10*1*H5	1			
89	Ležište	2			
90	Zamajac	1		Otvoreni ključ S17-19	1
91	Zatezna opruga	1		Inbus S6	1
92	Kućište vratnika L	1		Krstasti otvoreni ključ S13 14 15	1

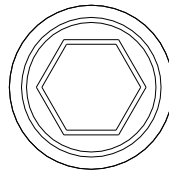
**PAKOVANJA ALATA:**



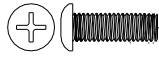




63# S19 2PCS



69# S17 2PCS



47# M5\*15 4PCS



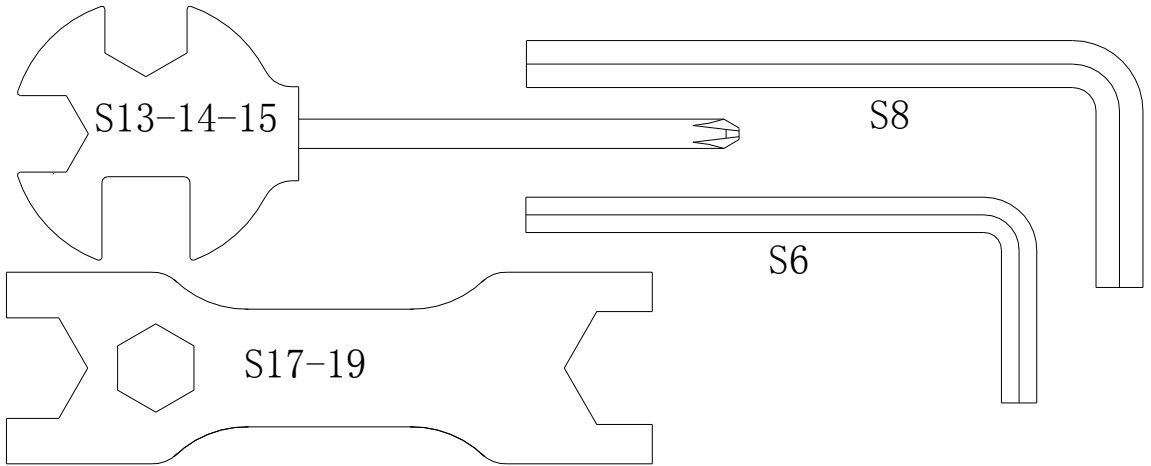
14# ST3\*15 6PCS



28# M4\*12 4PCS



67# d4.5\*∅ 12\*1 4PCS



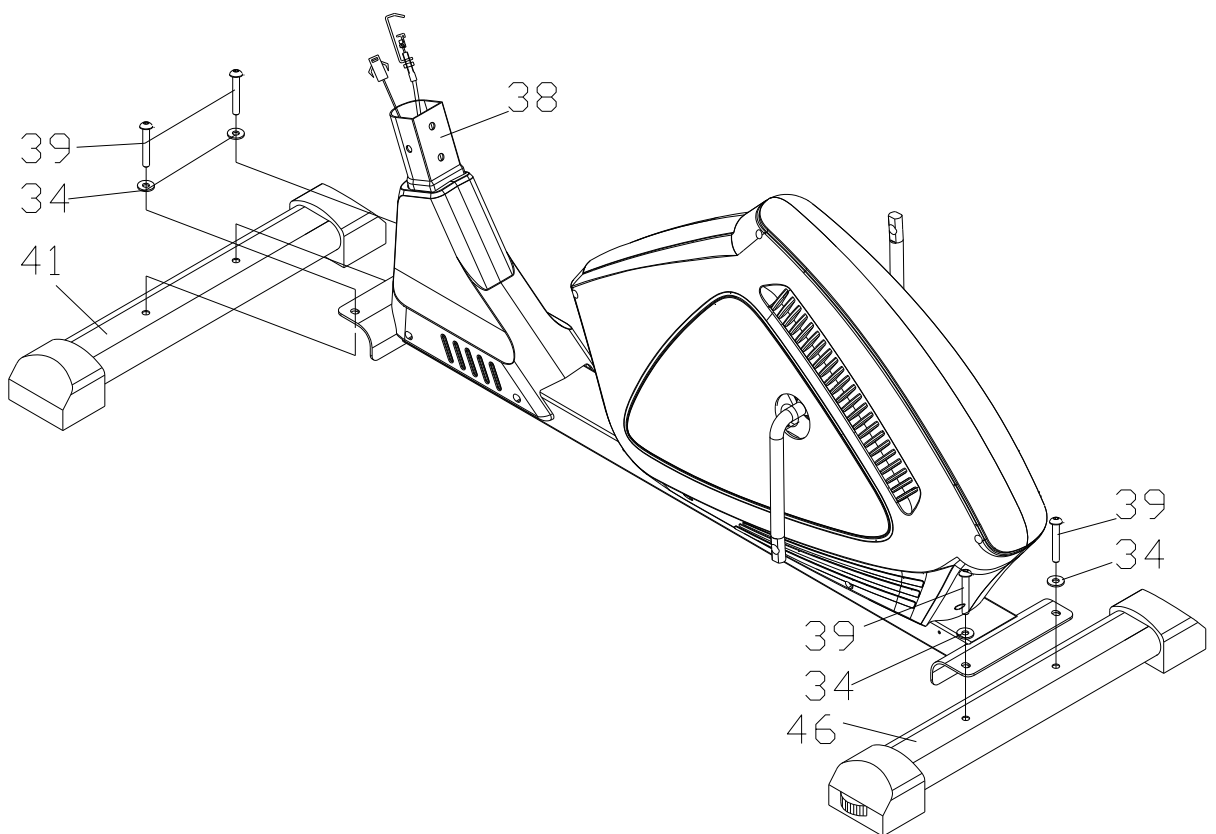
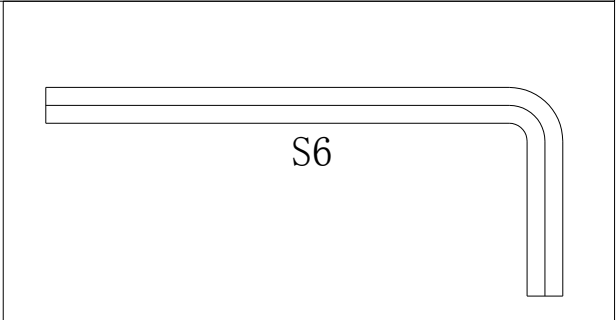
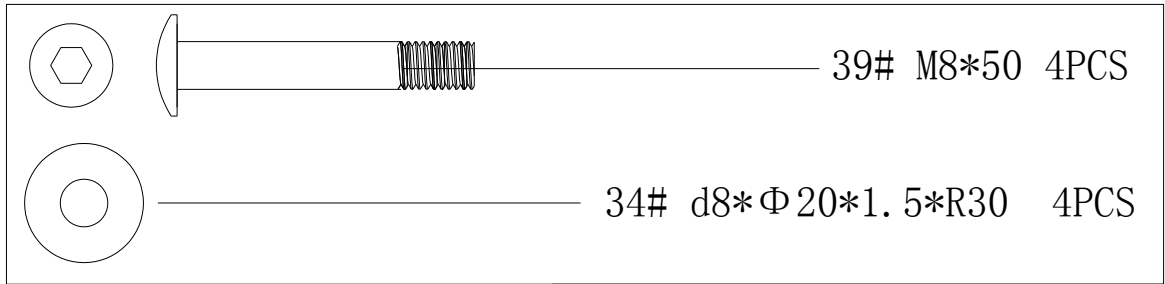
# UPUTSTVO ZA MONTAŽU:

## 1. PRIPREMA:

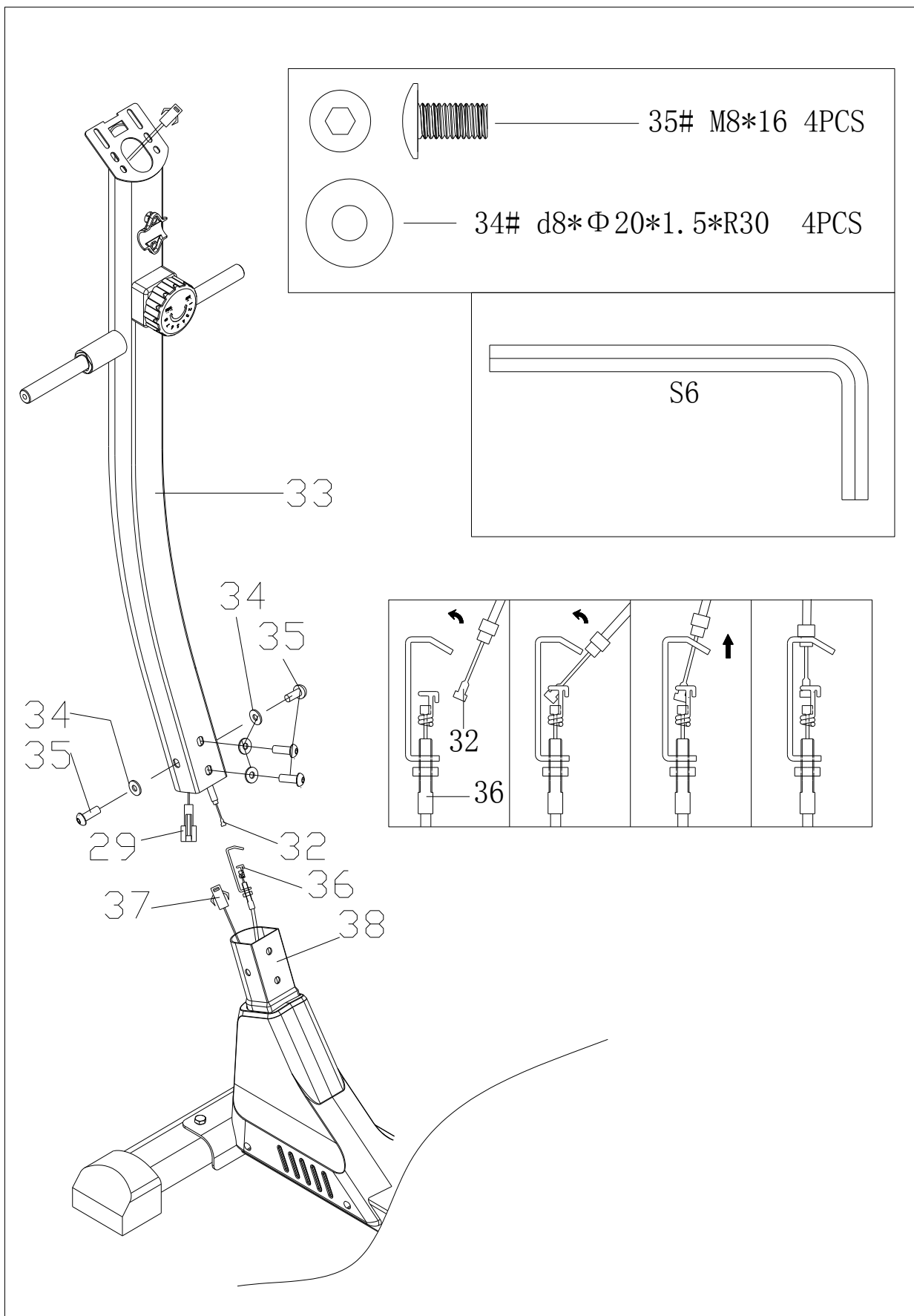
- A. Pre montaže proverite da li ćete imati dovoljno prostora oko predmeta.
- B. Koristite priložene alate za montažu.
- C. Pre montaže molimo proverite da li su dostupni svi potrebni delovi (na gornjem delu ovog uputstva ćete naći crtež sa svim pojedinačnim delovima (označenim brojevima) koje ovaj predmet sadrži.

## 2. UPUTSTVO:

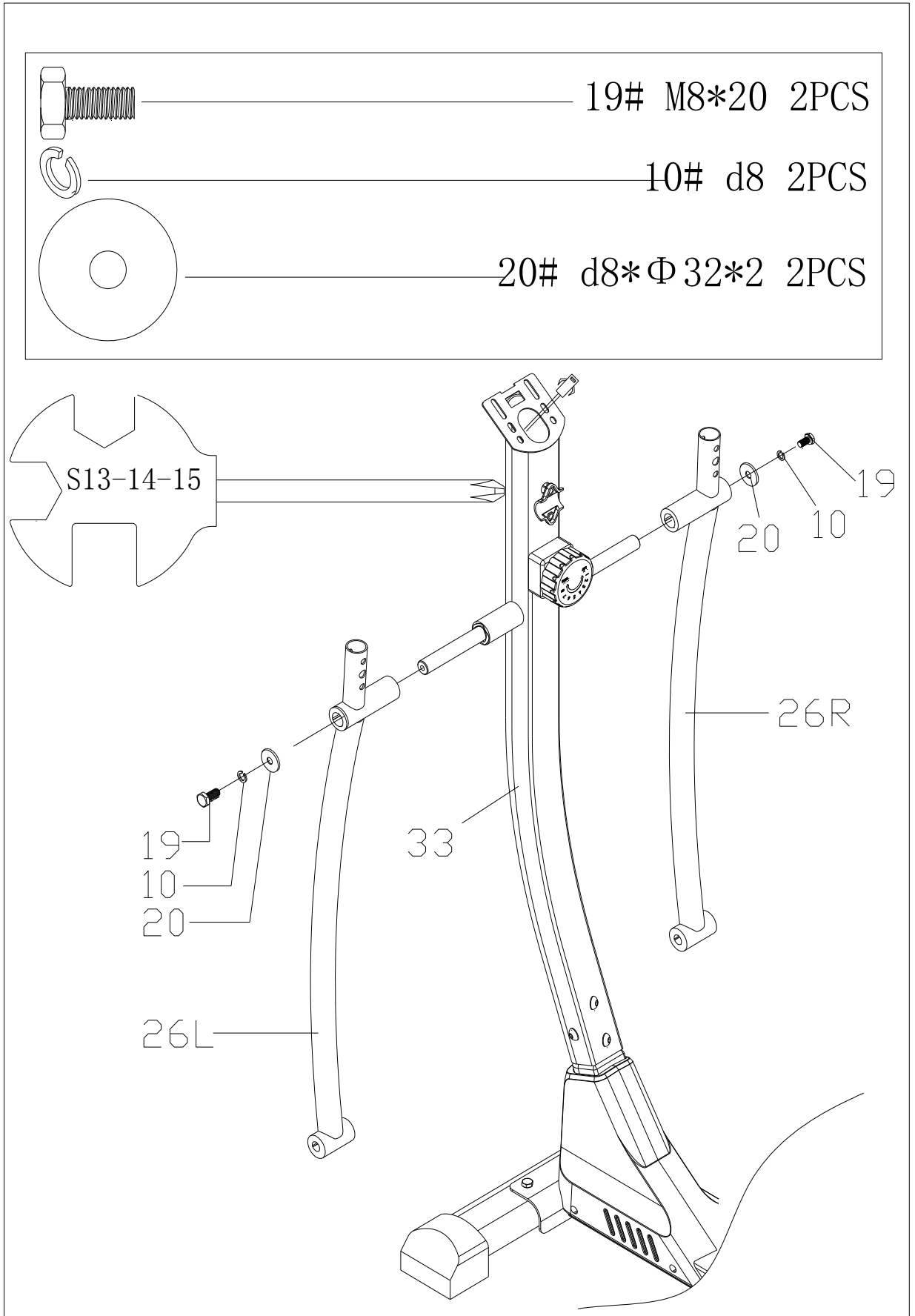
KORAK 1:



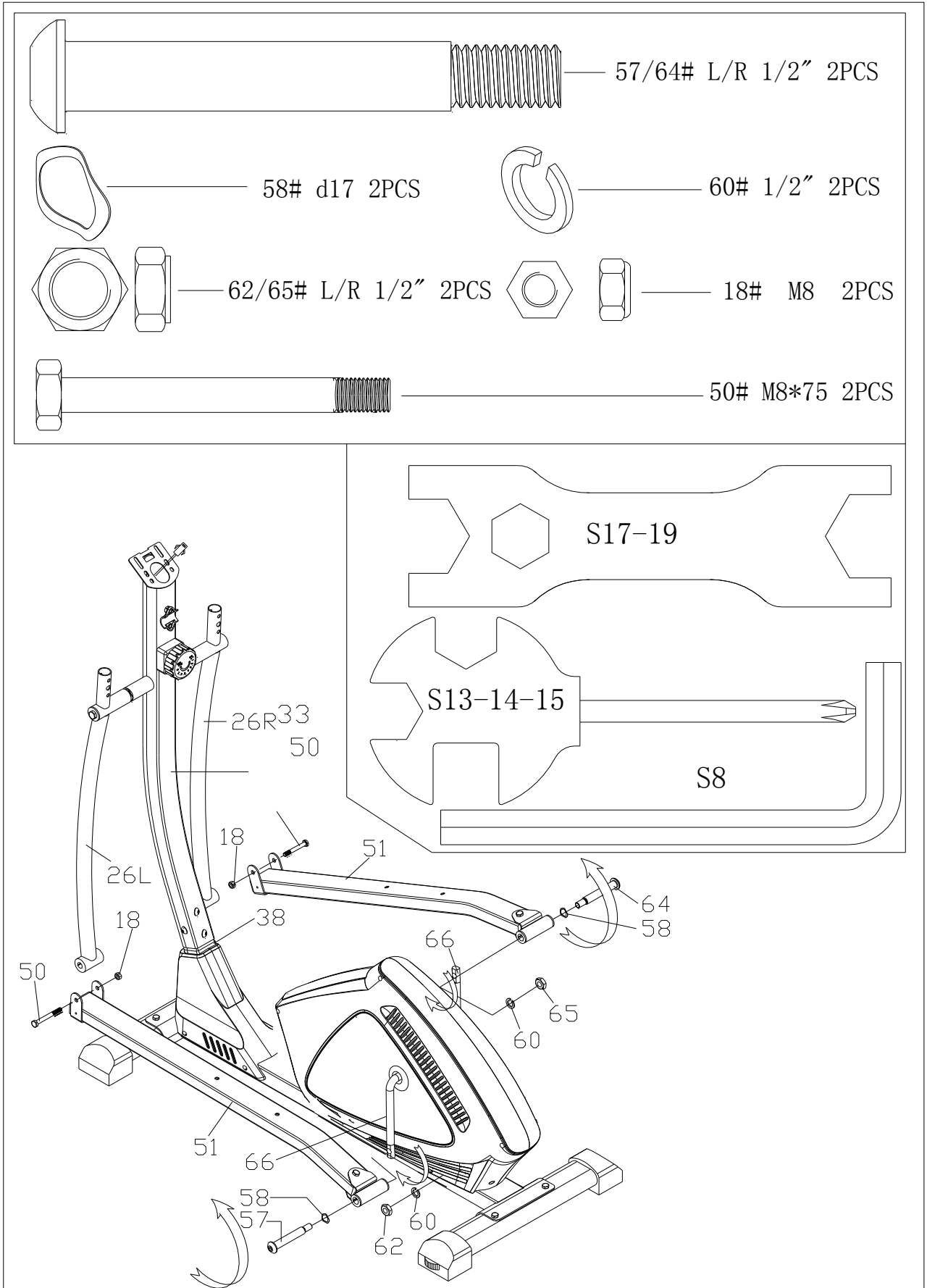
**KORAK 2:**



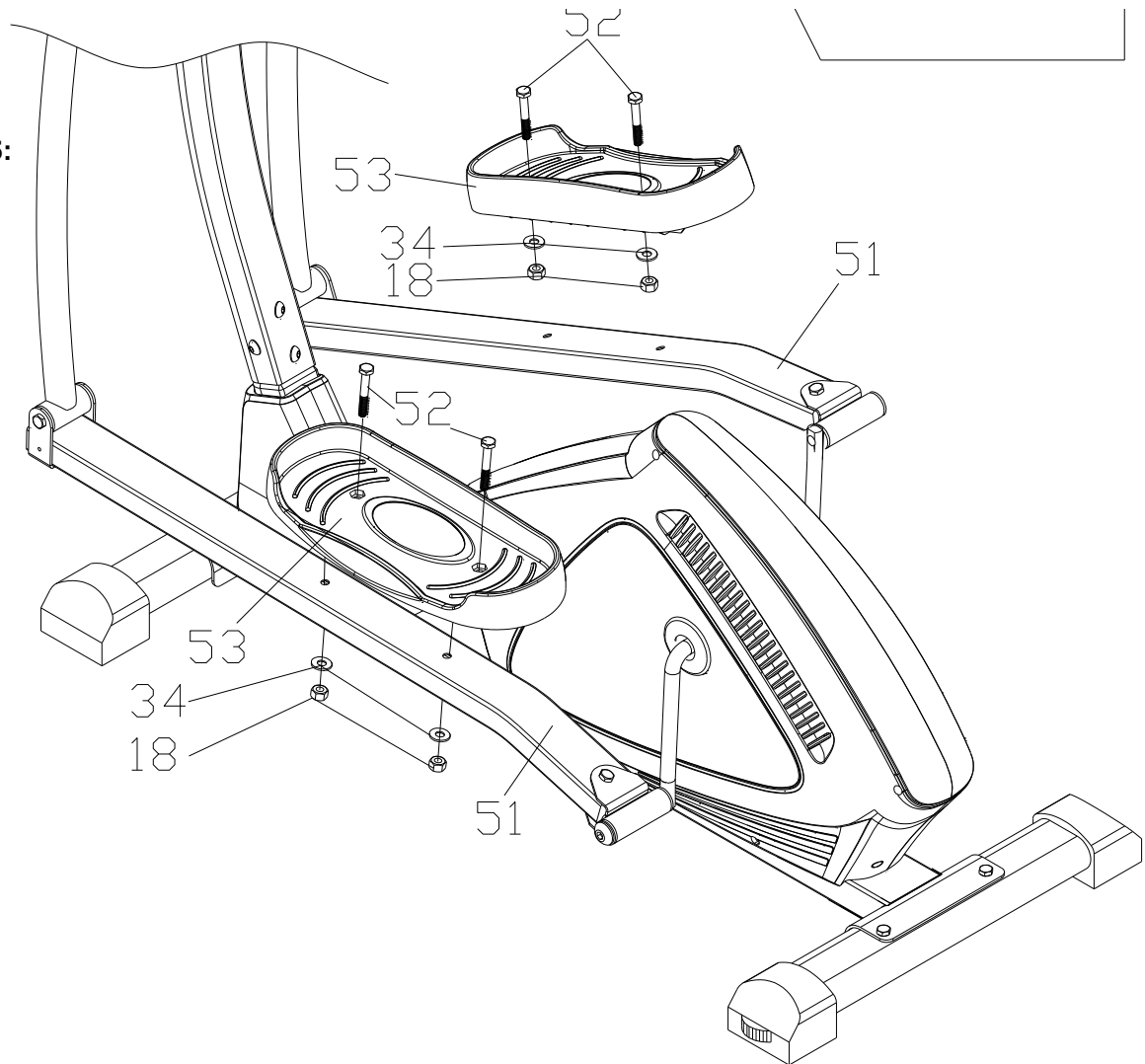
**KORAK 3:**



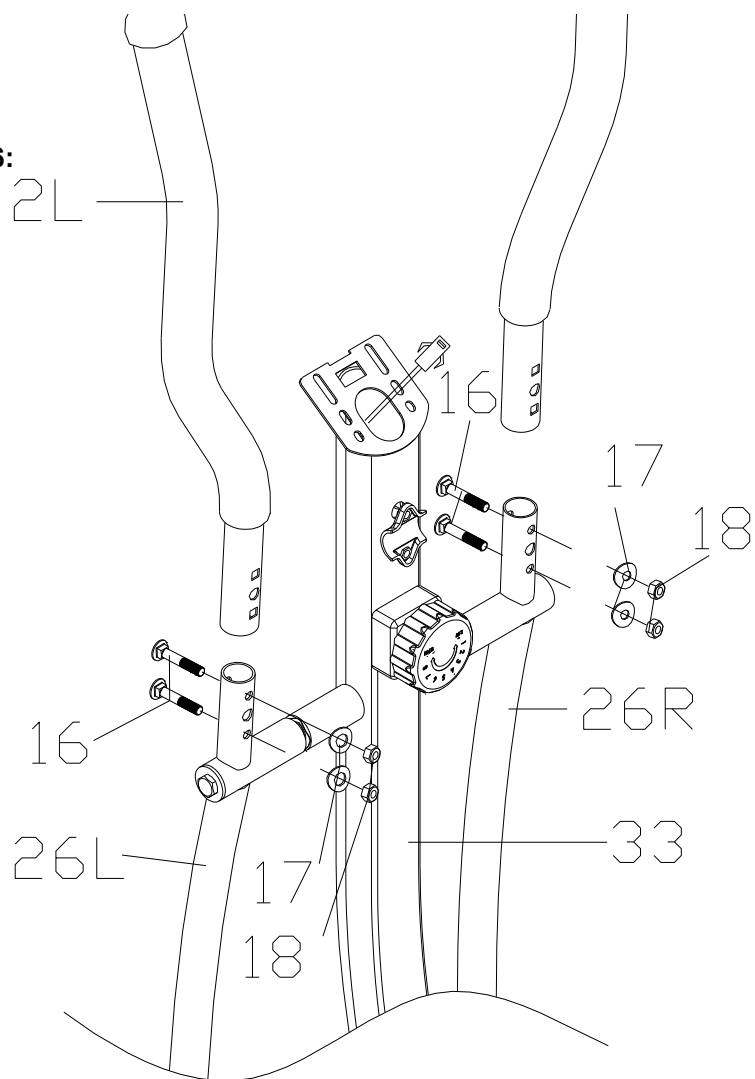
**KORAK 4:**



**KORAK 5:**

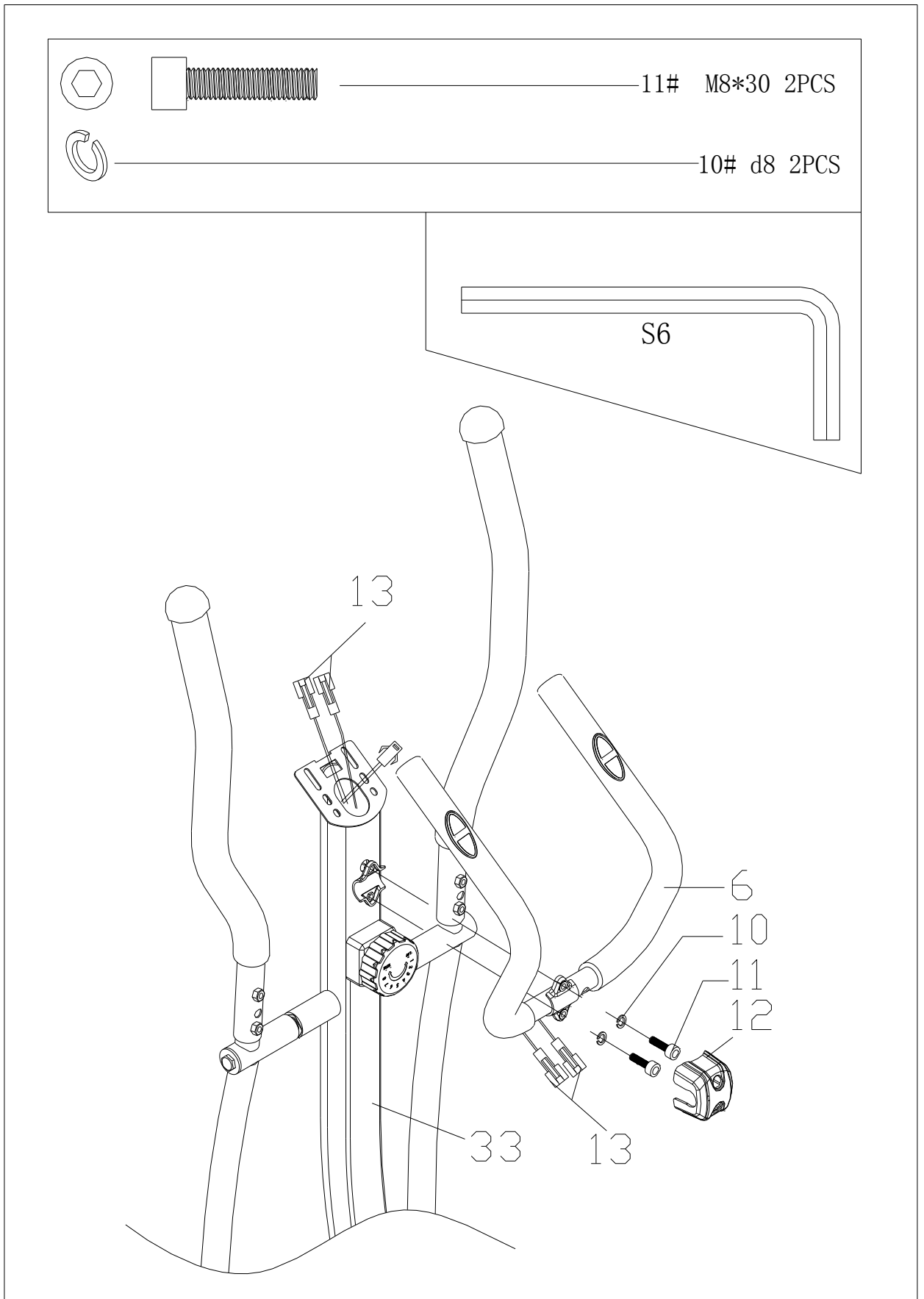


**KORAK 6:**

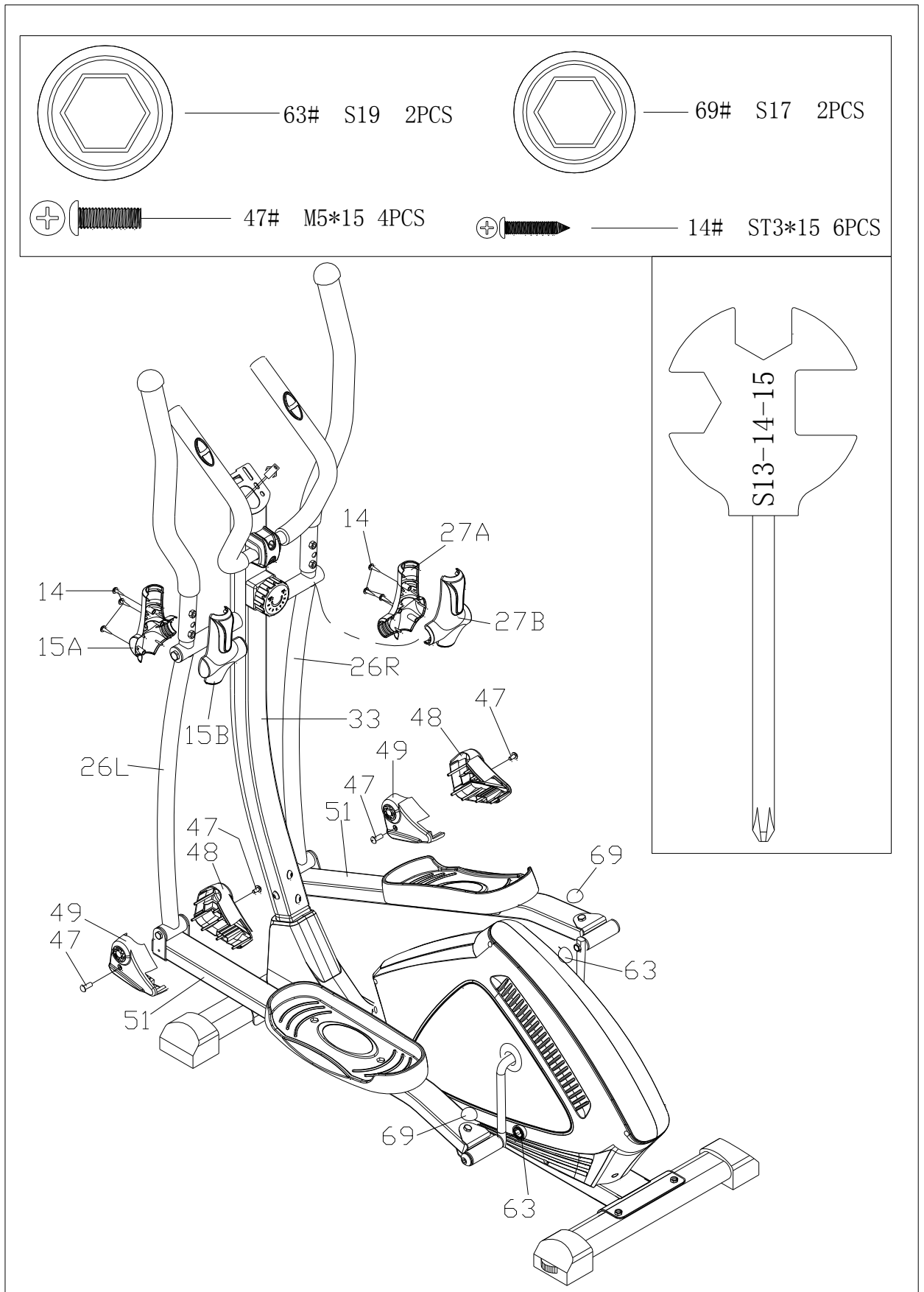






**KORAK 7:**

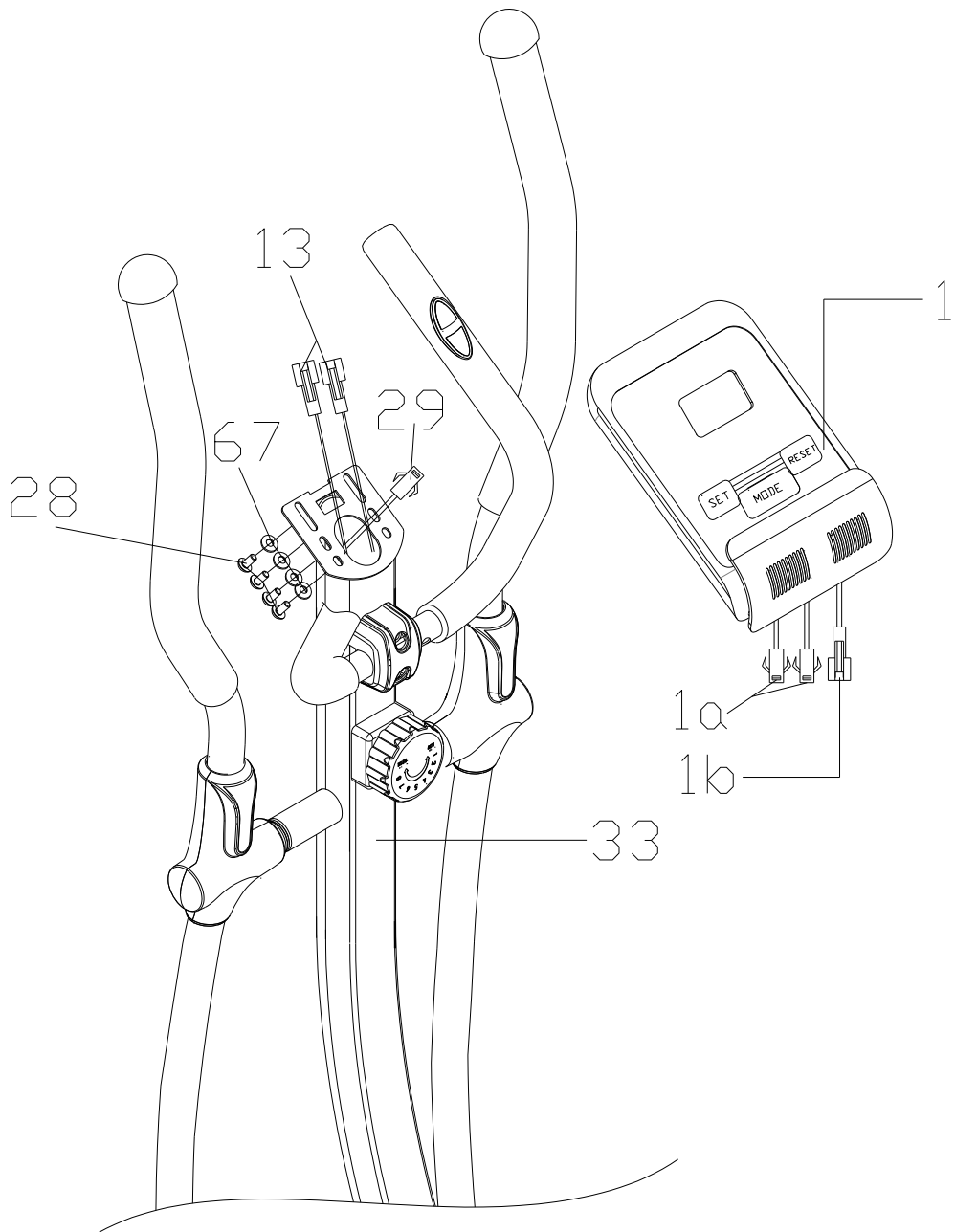


KORAK 8:



KORAK 9:

	_____	28# M4*12 4PCS
	_____	67# d4.5*Ø 12*1 4PCS

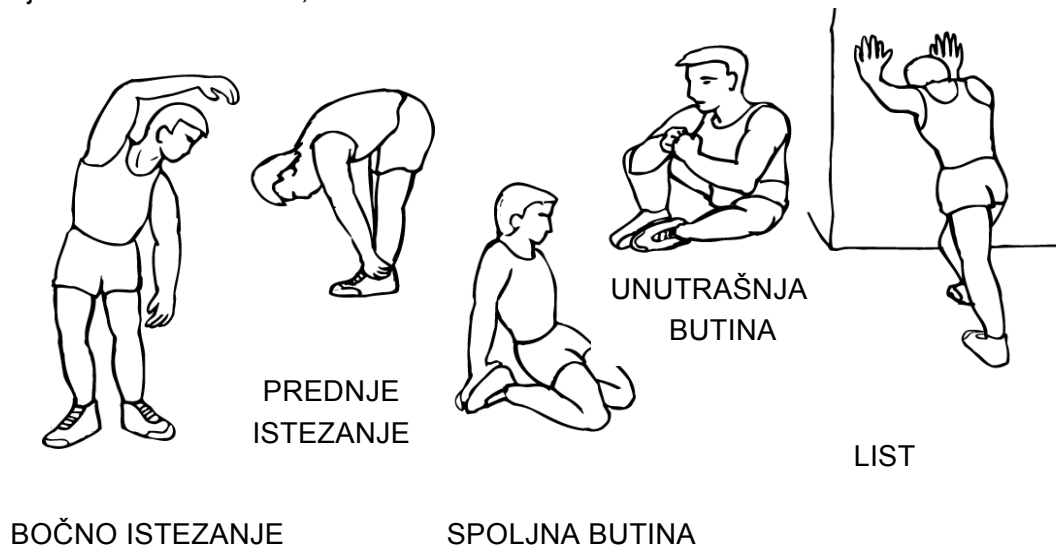


# UPITSTVO ZA VEŽBU

Korišćenjem ELIPTIČNOG BICIKLA dobijate nekoliko prednosti, poboljšaće vašu fizičku spremnost, tonske mišiće i zajedno sa kalorijski kontroliranom ishranom pomaže vam da smršate.

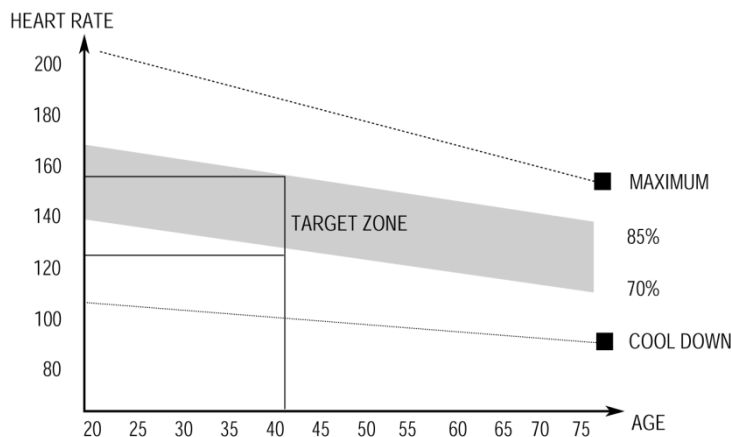
## 1. Faza zagrevanja

Ova faza pomaže da pokrene krv u telu i pusti mišiće da rade ispravno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povrede mišića. Preporučljivo je izvršiti nekoliko vežbi istezanja kako je prikazano u nastavku. Svako istezanje treba raditi oko 30 sekundi, ne istezati mišiće trzanjem i na silu- ako boli, PRESTANITE.



## 2. Faza vežbanja

Ovo je faza u kojoj ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u vašim nogama će postati jači. Radite u okviru svojih mogućnosti, ali veoma je važno održati ujednačen tempo tokom celog treninga. Stepen rada treba da bude dovoljan da podigne rad srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod.



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

### **3. Faza hlađenja**

Ova faza služi da se vaš kardio-vaskularni sistem i mišići opuste. Ovo je ponavljanje zagrevanja npr. smanjite svoj tempo, nastavite tako oko 5 minuta. Vežbe za istežanje sada treba ponoviti, opet imajući u vidu se da na mišiće ne deluje silom. Kako postajete više fit, možda ćete morati trenirati duže i teže. Preporučljivo je da trenirate najmanje tri puta nedeljno, i ako je moguće, da ravnomerno rasporedite treninge tokom cele nedelje.

### **TONIRANJE MIŠIĆA**

Da biste tonirali mišić dok ste na svom ELIPTIČNOM BICIKLU, moraćete da postavite otpor na visok nivo. Ovo će više opteretiti mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati koliko god želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju fizičku spremnost, potrebno je da promenite program obuke. Trebalo bi trenirati normalno tokom faze zagrevanja i hlađenja, ali na kraju faze vežbanja trebalo bi da povećate otpornost, čineći da noge rade više nego inače. Možda ćete morati da smanjite brzinu kako biste zadržali brzinu srca u ciljnoj zoni.

### **GUBITAK TEŽINE**

Važan faktor je količina napora koju uložite. Što teže i duže radite više kalorija ćete sagoreti. Efektivno je isto kao da trenirate da poboljšate svoj fizičku spremnost, razlika je cilj.

### **NAMENA**

1. Dugme za kontrolu zategnutosti vam omogućava da promenite otpor pedala. Visoka otpornost otežava pedaliranje, mala otpornost olakšava. Za najbolje rezultate postavite napetost dok je bicikl u upotrebi.

## **KOMPJUTER ZA VEŽBANJE SA PULSOM UPUTSTVO ZA UPOTREBU**

### **FUNKCIONALNI TASTERI:**

MODE – Pritisnite da biste izabrali funkcije.

SET – Da podesite vreme, udaljenost i kalorije kada nije u režimu skeniranja.

RESET – Pritisnite da resetujete vreme, udaljenost i kalorije.

- Držite ga 3 sekunde da resetujete vreme, rastojanje i kalorije.

## FUNKCIJE I OPERACIJE:

1. SCAN: Pritisnuti MODE taster dok se ne pojavi "SCAN", monitor će rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, kalorije, brzinu, udaljenost i ukupnu udaljenost. Svaki ekran će se prikazivati 4 sekunde.
2. TIME(TMR): Brojanje ukupnog vremena od početka vežbe do kraja.
3. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.
4. DISTANCE(DST): Brojanje ukupnog rastojanja od početka vežbe do kraja.
5. CALORIES(CAL): Brojanje ukupnog broja kalorija od početka vežbe do kraja .
6. TOTAL DISTANCE(ODO): Računa ukupnu udaljenost posle instaliranja baterije.
7. PULSE RATE:  
Pritisnuti MODE taster dok se "♥" ne pojavi. Pre nego što izmerite puls, postavite oba dlana na kontaktne pločice i monitor će pokazati trenutnu brzinu otkucaja srca u otkucajima po minutu (BPM) na LCD-u nakon 3 ~ 4 sekunde.  
Napomena: Tokom procesa merenja pulsa, zbog ometanja kontakata, merna vrednost može biti veća od virtuelnog pulsa u toku prvih 2 ~ 3 sekunde, a zatim će se vratiti na normalni nivo. Merenje vrednosti ne može se smatrati osnovom za medicinsku pomoć.
8. AUTOMATSKO ON/OFF & AUTOMATSKO START/STOP  
Bez ikakvog signala posle 4 minuta, napajanje će se automatski isključiti. Kada je točak u pokretu ili pritiskom na dugme, monitor je u pokretu.
9. ALARM  
Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se podesiti na odbrojavanje, i kada bilo koja od gore navedenih vrednosti dođe na nulu, računar će se oglasiti alarmom u roku od 5 sekundi.  
Nakon postavljanja dobrog ciljnog pulsa, ako stvarni puls korisnika prevazilazi ciljni puls, elektronski sat će to nagovestiti policiji.  
Pritisnite MODE da biste izabrali funkciju, a zatim pritisnite SET da biste podesili vrednost.

## SPECIFIKACIJE:

<b>FUNKCIJE</b>	AUTO SKENIRANJE	Svake 4 sekunde
	VREME(TMR)	0:00~99:59 (minuta:sekundi)
	TREKUTNA BRZINA(SPD)	Maksimalni signal koji može da vidi je 999.9KM/S ili milja/S
	UDALJENOST(DST)	0~999.9KM ili milja
	KALORIJE(CAL)	0~9999Kcal
	UKUPNA UDALJENOST(ODO)	0~999.9KM ili milja
	PULS( ♥ )	40~240BPM (otkucaja u minutu)
TIP BATERIJE		2 veličine AAA ili UM-4
RADNA TEMPERATURA		0□~+40□ (32□~104□)
TEMPERATURA SKLADIŠTENJA		-10□~+60□(14□~168□)