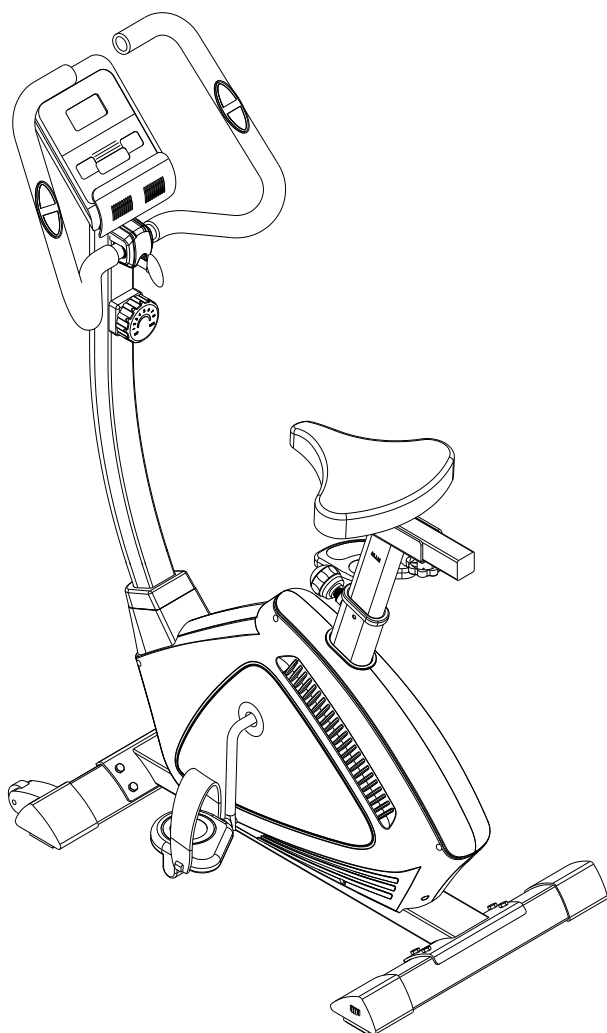


MAGNETNI BIKIKL
UPUTSTVO ZA VLASNIKE (KORISNIKE)



SADRŽAJ:

NAPOMENE O BEZBEDNOSTI	2-3
ŠEMATSKI PRIKAZ I REZERVNI DELOVI	4-6
UPUTSTVO ZA SKLAPANJE	7-10
UPUTSTVO ZA VEŽBANJE	11-12
UPUTSTVO ZA MONITOR	13

Poštovani,

Molimo vas pre upotrebe ovog uređaja veoma pažljivo pročitajte ovo uputstvo.

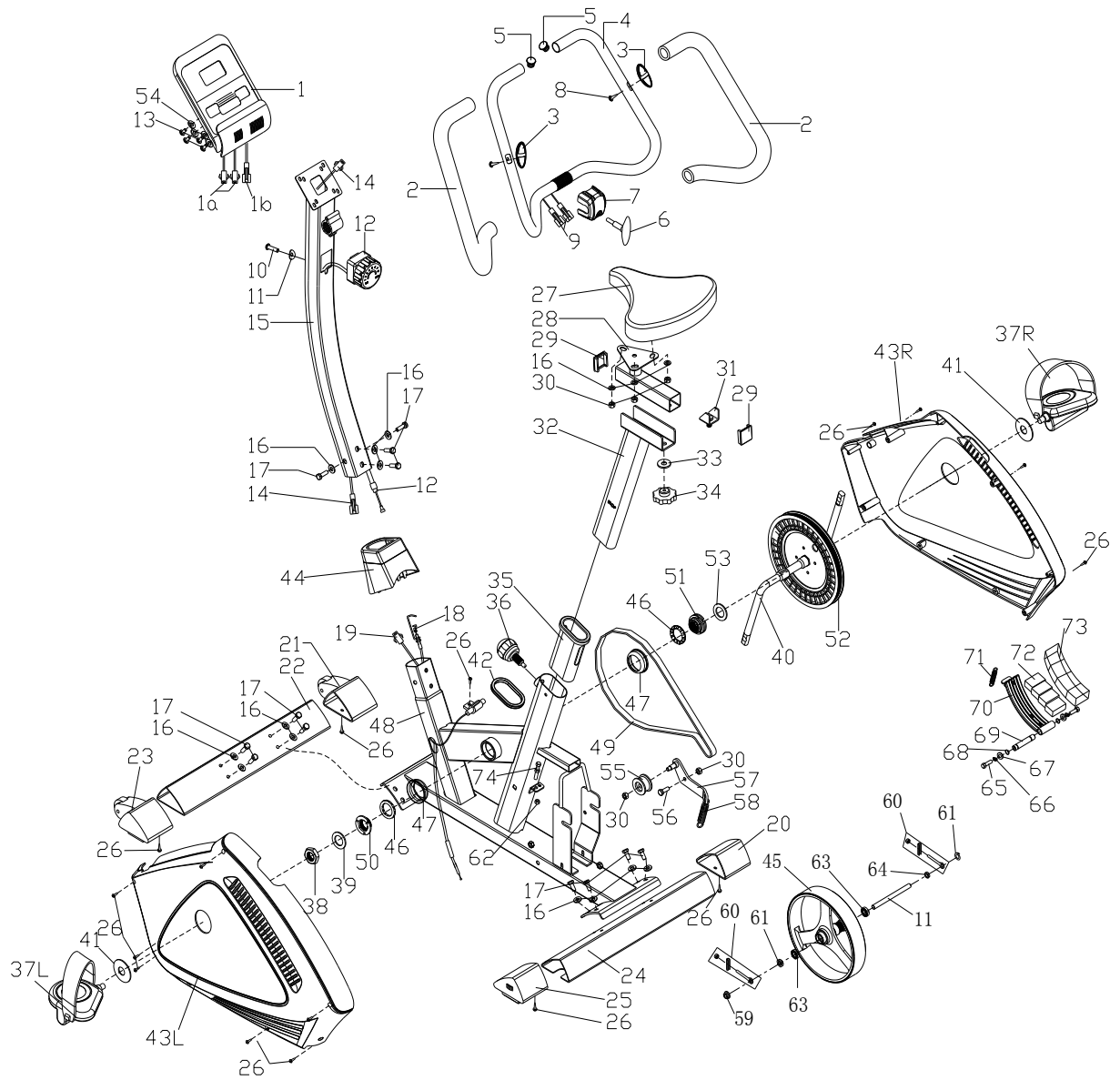
NAPOMENE O BEZBEDNOSTI:

Obratite pažnju na mere opreza pre sklapanja ili pre upotrebe ove mašine.

1. Sklopite mašinu tačno onako kako je navedeno u uputstvu za rukovanje.
2. Proverite sve zavrtnje, matice, i druge veze pre nego što prvi put upotrebite mašinu i osigurajte da je mašina u bezbednom stanju.
3. Postavite mašinu na suvom ravnom mestu i dalje od vlage i vode.
4. Postavite odgovarajuću podogu (npr. gumenu prostirku, drvenu dasku, itd.) ispod mašine u prostoru gde sklapate mašinu da biste izbegli prljavštinu i sl.
5. Pre nego što počnete trening uklonite sve objekte u prečniku od 2m oko mašine.
6. Ne koristite agresivna sredstva za čišćenje. Koristite samo alate koji su dostavljeni uz mašinu ili vaš pogodan alat za sklapanje mašine ili za popravku bilo kog njenog dela. Uklonite kapi znoja sa mašine odmah posle završenog treninga.
7. Nepravilan ili predugačak trening može da utiče na vaše zdravlje. Konsultujte lekara pre nego što počnete sa programom treninga. On može da vam definiše maksimalne vrednosti (puls, napon, trajanje treninga, itd.) do kojih možete da sebe naprežete i može da vam pruži precizne informacije tokom treninga. Ova mašina nije namenjena za terapijske svrhe.
8. Trenirajte na mašini samo kada je pravilno podešena za rad. Koristite originalne rezervne delove za bilo koju potrebnu popravku.
9. Ovu mašinu može da koristi samo jedno lice tokom 1 treninga.

10. Obucite odeću i obuću za trening pogodnu za fitnes. Vaše patike treba da budu odgovarajuće za ovu mašinu.
11. Ako osećate vrtoglavicu, mučninu, ili druge nenormalne simptome molimo vas odmah prekinite treniranje i konsultujte lekara.
12. Deca i osobe sa hendikepom mogu da koriste ovu mašinu samo u prisustvu pratioca koji može da pruži savet i pomoć.
13. Snaga mašine se povećava sa povećanjem brzine i obrnuto. Mašina je opremljena ručkom za podešavanje otpora. Smanjite otpor okretanjem ručke prema stepenu 1. Povećajte otpor podešavanjem ručke prema stepenu 8. Maksimalna težina korisnika je 110kg / 242lbs
14. Pažljivo podižite ili pomerajte opremu tako da ne povredite svoja leđa. Uvek primenite odgovarajuće tehnike i/ili tražite pomoć.

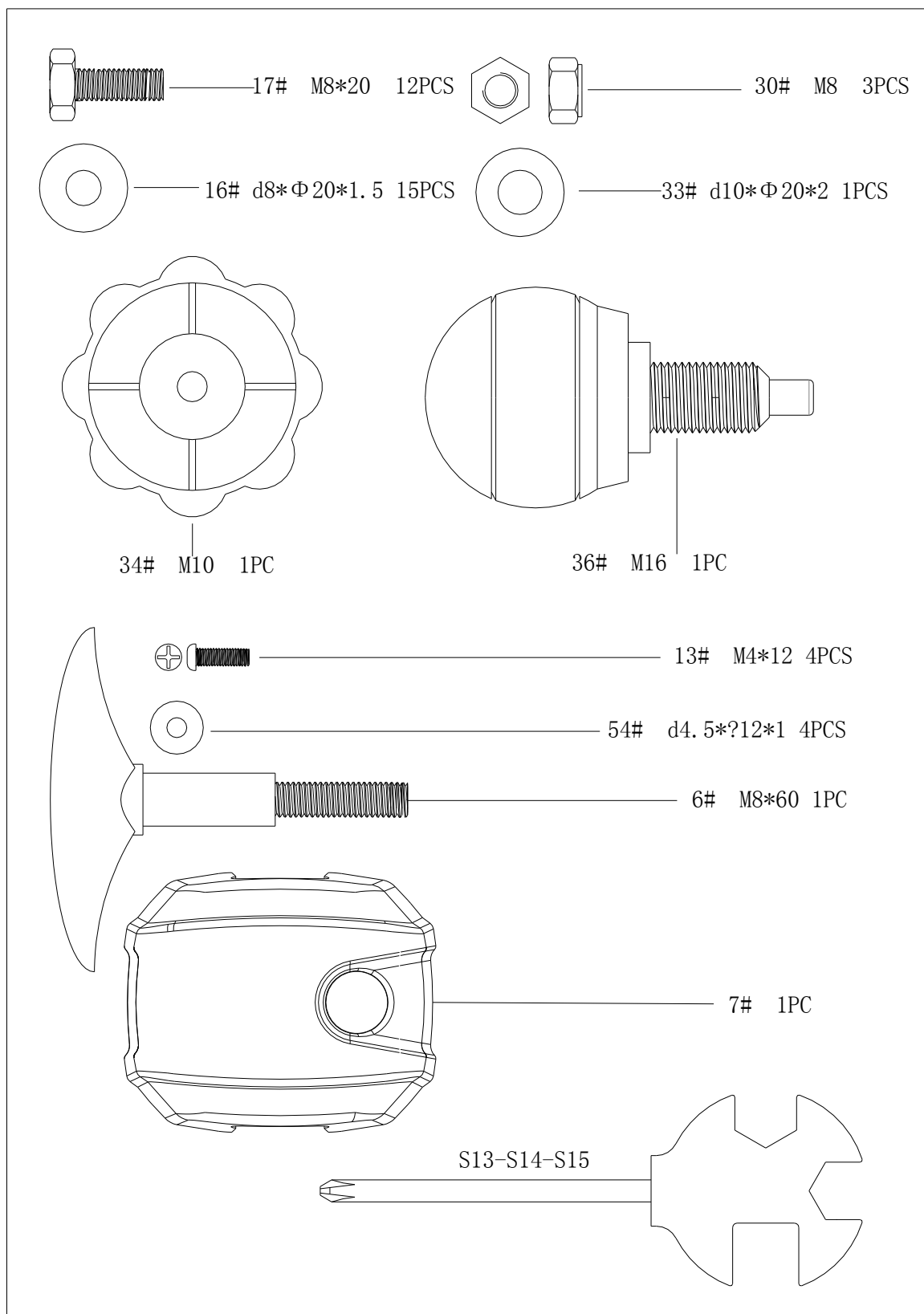
ŠEMATSKI PRIKAZ I REZERVNI DELOVI :



BR	NAZIV	KOL.
1	Kompjuter	1
2	Pena	2
3	Puls ručke $\Phi 25$	2
4	Upravljač	1
5	Završni zatvarač $\Phi 25$	2
6	Ručka (dugme)	1
7	Plastični poklopac	1
8	Šrafovi ST4.2*19	2
9	Žica	2
10	Krstasti šrafovi M5*45	1
11	Lučna podloška D6	1
12	Tension ručka	1
13	Klin M4X12	4
14	Srednja linija	1
15	Potporna cev	1
16	Podloška D8* $\Phi 20$ *2	15
17	Klin M8*20	8
18	Tension linija	1
19	Senzor indukcione linije	1
20	Završni zatvarač (R)	1
21	Završni zatvarač (R)	1
22	Prednji stabilizator	1
23	Završni zatvarač (L)	1
24	Zadnji stabilizator	1
25	Završni zatvarač (L)	1
26	Krstasti šrafovi ST4.2*19	15
27	Sedište	1
28	Postolje sedišta	1
29	Utikač F38*38	2
30	Najlonska matica M8	5
31	U konzola	1
32	Vertikalno postolje sedišta	1
33	Podloška D10* $\Phi 20$ *2	3
34	Ručka (dugme) M10	1
35	Plastični umetak	1
36	Ručka (dugme) M16*35	1
37L/R	Pedala (L/R)	2
38	Matica	1

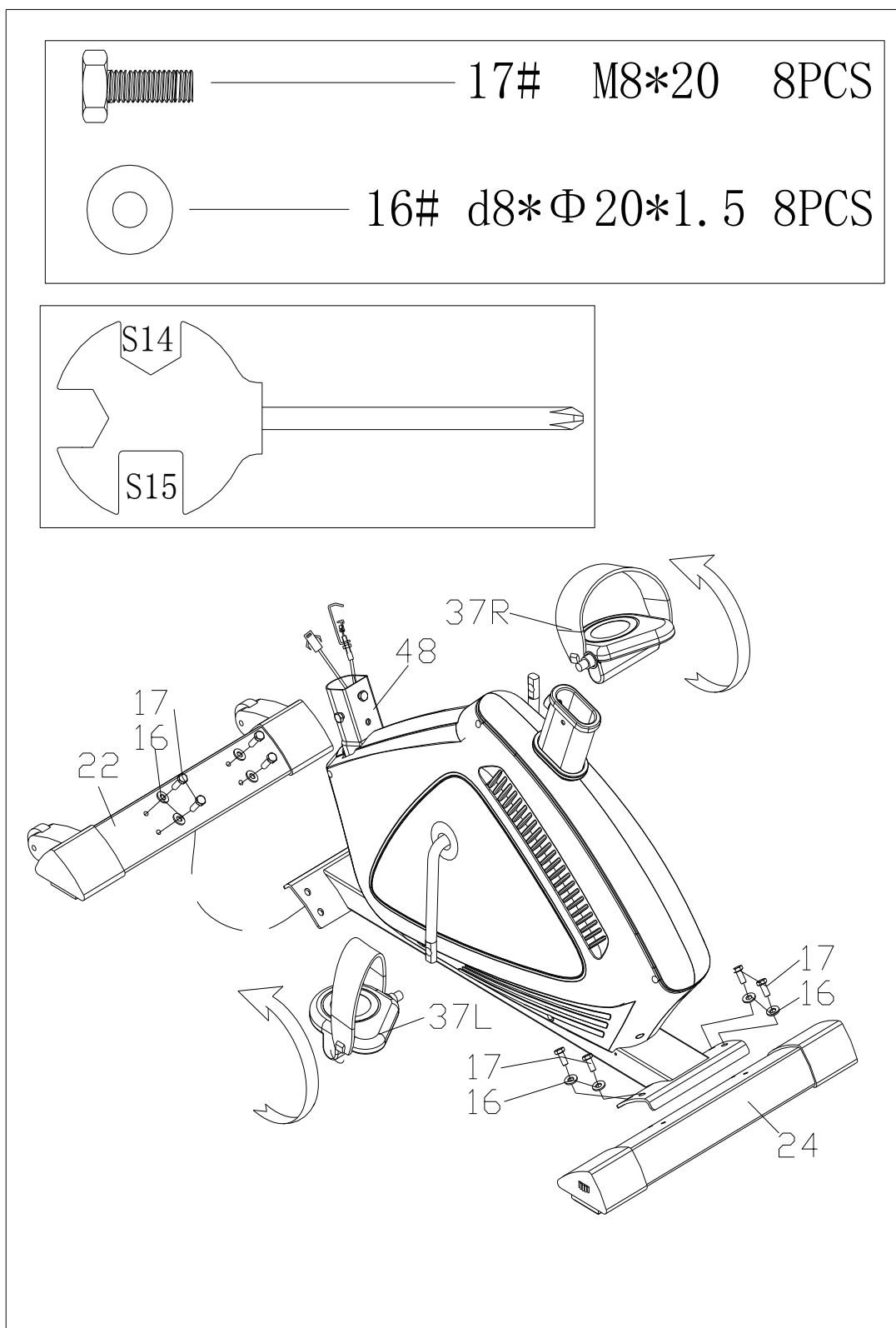
BR	NAZIV	KOL.
39	Podloška I	1
40	Zglob	1
41	Mali poklopac	2
42	Zaptivni prsten	1
43L/R	Poklopac zupčanika (L/R)	2
44	Prednji plastični poklopac	1
45	Zamajac	1
46	Prsten ovratnika	2
47	Kućište ovratnika	2
48	Noseći ram	1
49	Remen	1
50	Kućište ovratnika L	1
51	Kućište ovratnika R	1
52	Remeni kotur	1
53	Podloška II	1
54	Podloška d4*$\Phi 12$*1	4
55	Plastični kotur za zatezanje	1
56	Šraf	1
57	U konzola	1
58	Tension prsten	1
59	Matica M10*1.0	2
60	Grupa klinova	2
61	Matica M10*1.0	2
62	Matica M6	2
63	Kuglični ležaj	2
64	Matica M10*1*2	1
65	Klin M6*15	2
66	Federasta podloška D6	2
67	Podloška D6* $\Phi 12$ *1	2
68	Obujmica opruge	2
69	Osovina	1
70	Magnetna konzola	1
71	Tension opruga	1
72	Magnet	4
73	Plastična rešetka	1
74	Klin M6*55	1
	Otvoren ključ S13-14-15	1

Delovi za sklapanje :

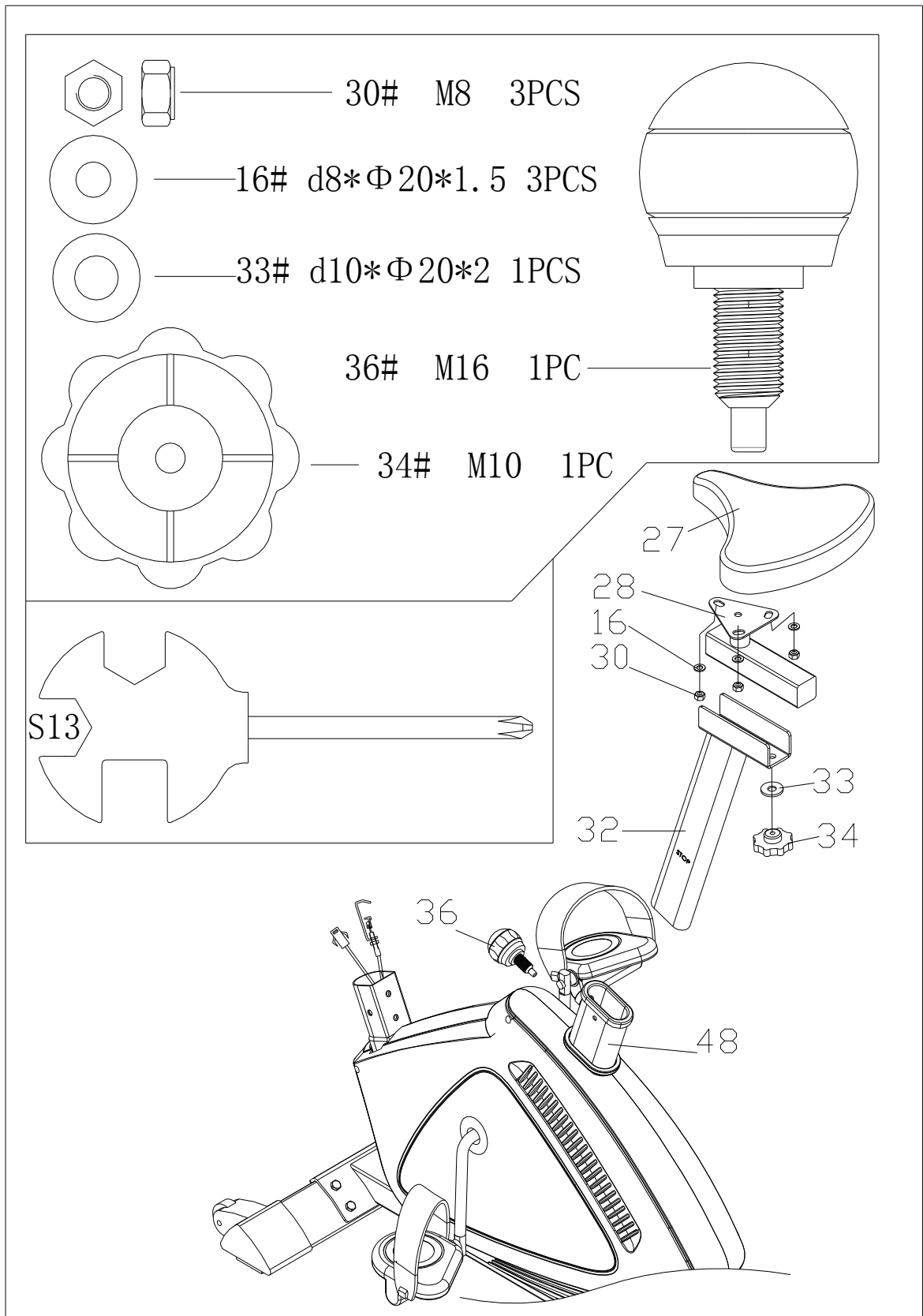


UPUTSTVO ZA SKLAPANJE:

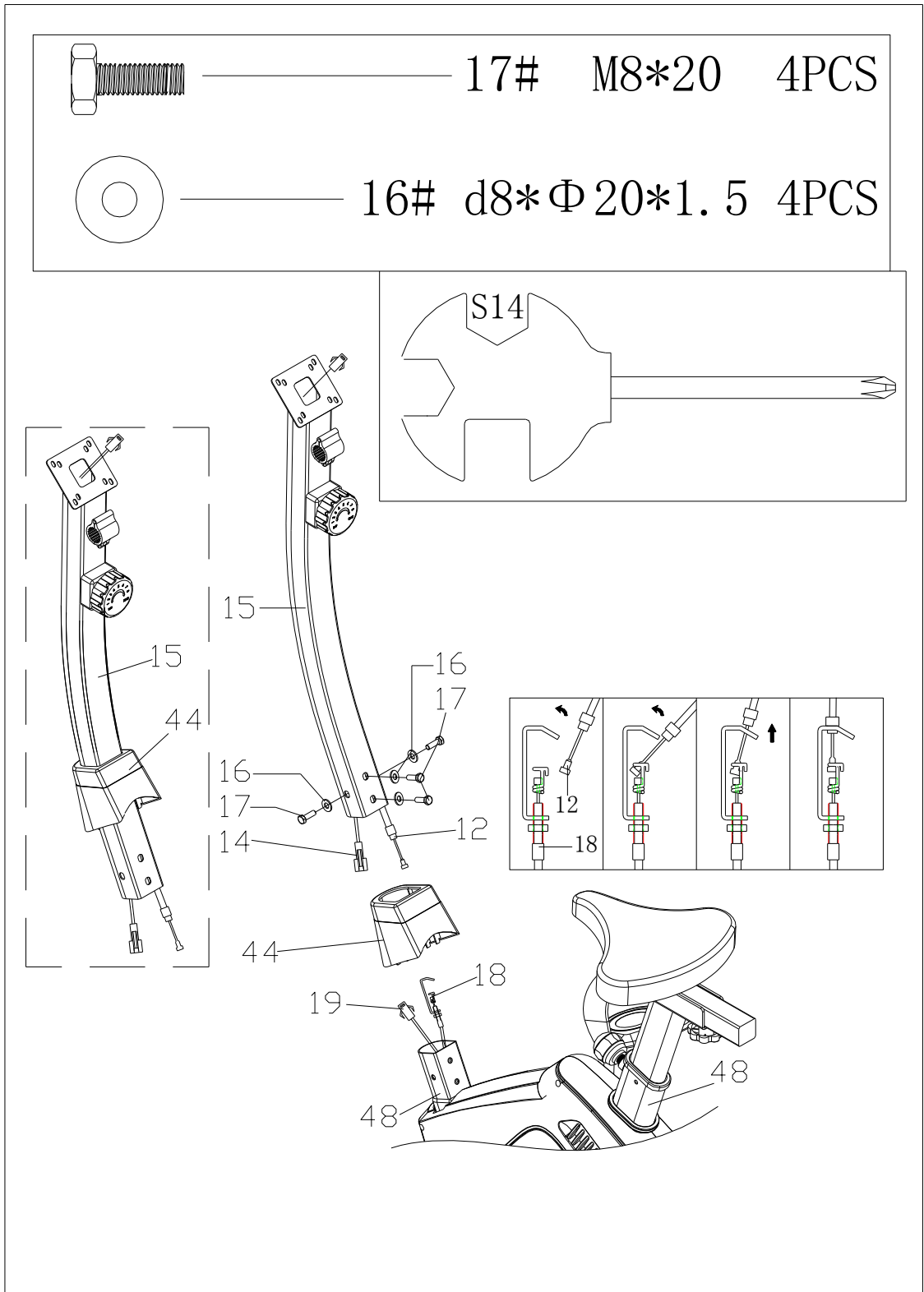
KORAK 1:



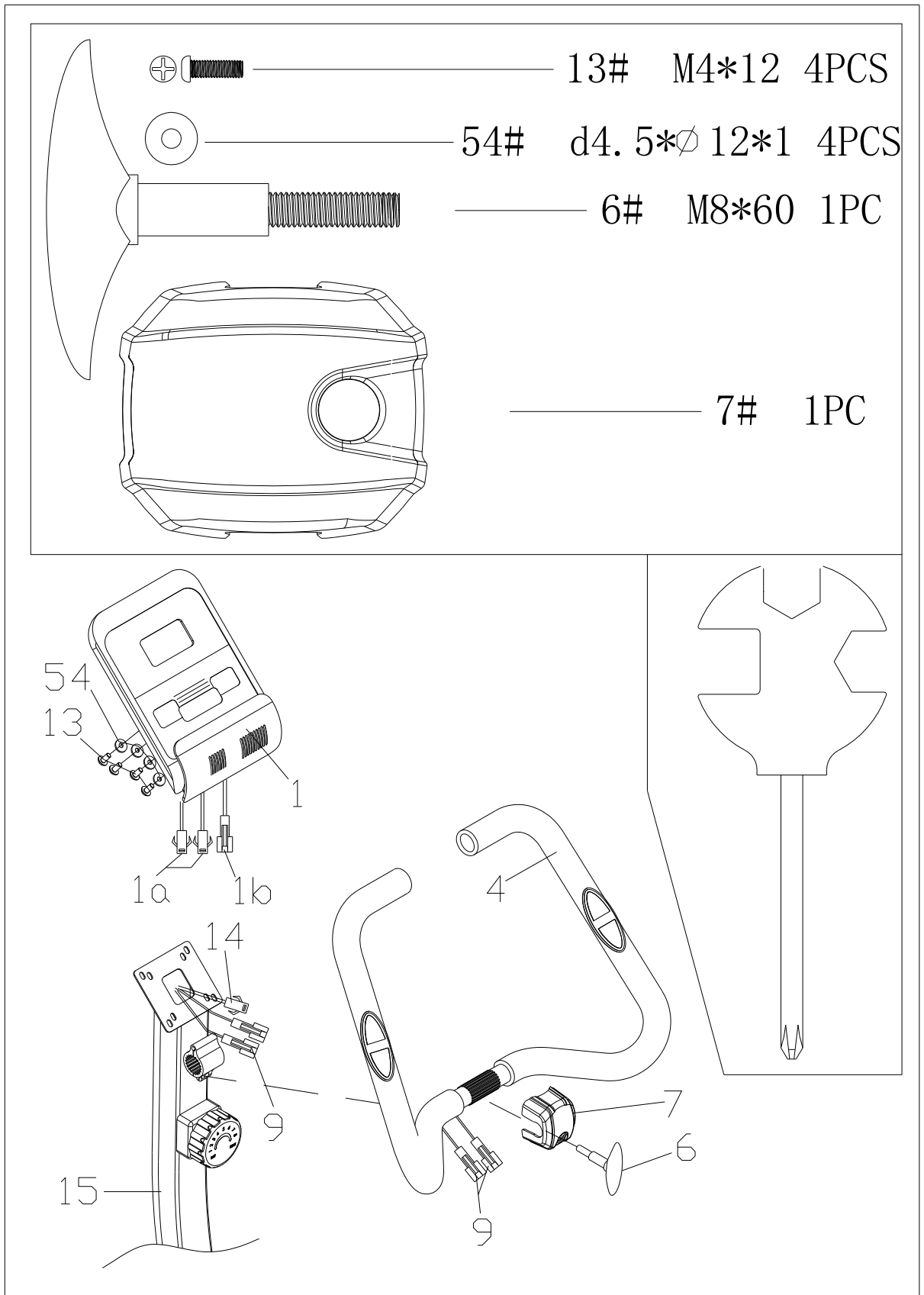
KORAK2:



KORAK 3:



KORAK 4:

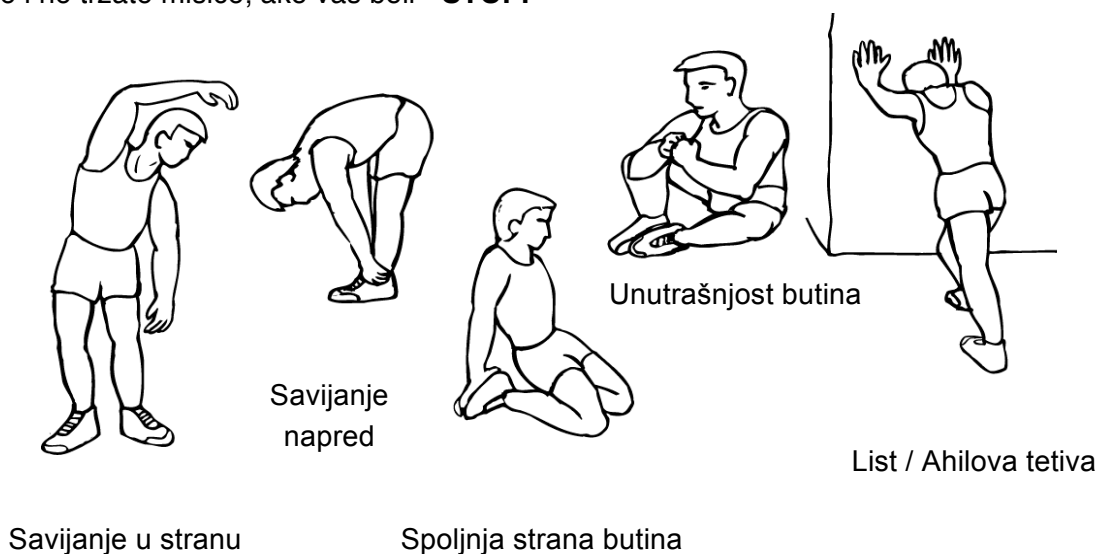


UPUTSTVO ZA VEŽBE

Korišćenjem vašeg *Uspravnog bicikla* (trenažnog bicikla) obezbeđujete sebi nekoliko koristi, čime ćete pre svega poboljšati svoju fizičku kondiciju, zategnutost mišića, i u vezi sa kalorijama uz ishranu kojom kontrolišete unos kalorija pomoći ćete sebi da oslabite.

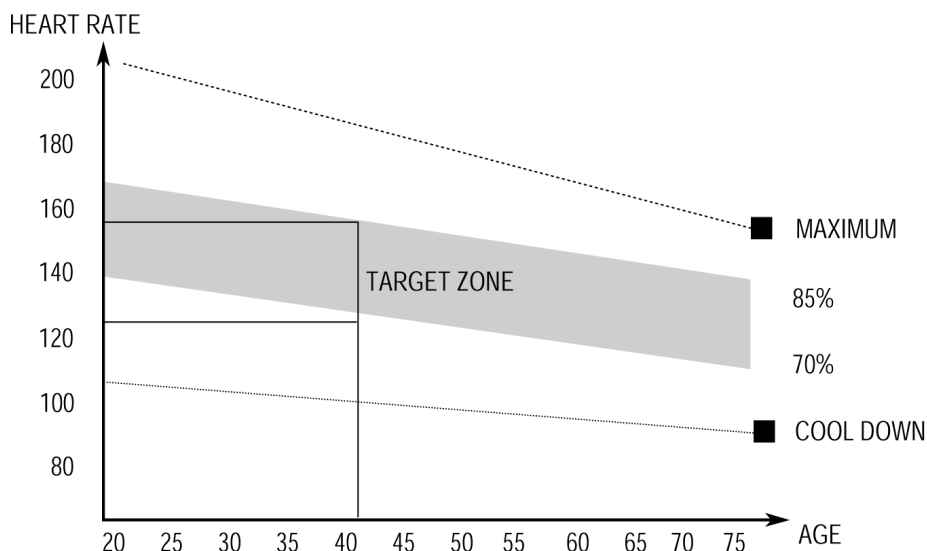
1. Zagrevanje

U ovoj fazi pripremate krvotok i mišiće da rade pravilno. Takođe ćete smanjiti rizik od grčeva i povrede mišića. Preporuka je da uradite nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano na slici dole. Svako istezanje treba da traje oko 30 sekundi s tim da ne forsirate i ne trzate mišiće; ako vas boli - **STOP**.



2. Vežbanje

U ovoj fazi ulažete napor. Posle redovne upotrebe mišići na vašim nogama će postati jači. Veoma je važno da održavate ujednačen tempo tokom vežbanja. Stepenn rada treba da bude dovoljan da biste podigli tempo otkucaja srca do ciljane zone koja je prikazana na grafikonu dole.; Cool Down = hlađenje; target zone = ciljana zona; Heart rate= otkucaji srca;



Ova faza treba da traje najmanje 12 minuta iako većina ljudi počinje sa 15-20 minuta.

3. Faza mirovanja (hlađenja)

Ova faza vam omogućava da opustite svoj kardio-vaskularni sistem i mišiće. Ovo je ponavljanje zagrevanja tj. smanjenje tempa, a nastavljate posle otprilike 5 minuta. Vežbe istezanja treba sada ponoviti, i ponovo zapamtite da ne forsirate i ne trzate mišiće tokom istezanja. Sa poboljšanjem kondicije može vam biti potrebno da trenirate duže i jače. Preporuka je da trenirate najmanje tri puta nedeljno i ako je moguće da rasporedite svoje vežbe ravnomerno tokom nedelje.

TONUS MIŠIĆA

Za zatezanje mišića dok ste na svom biciklu potrebno je da podesite otpor prilično visoko. Ovo će povećati opterećenje vaših mišića na nogama i može da se desi da ne možete da izdržite trening onoliko dugo koliko biste voleli. Ako uz to pokušavate da popravite svoju kondiciju potrebno je da zamenite program treninga. Treba da trenirate normalno tokom faza zagrevanja i mirovanja ali kako se približavate kraju vežbanja treba da povećate otpor i da učinite da vam noge rade teže nego obično. Možda ćete morati da smanjite brzinu da biste održali rad srca u ciljanoj zoni.

GUBITAK TEŽINE

Važan faktor je napor koji ulažete. Što radite teže i duže to ćete potrošiti više kalorija. Efektivno, ovo je isto kao da trenirate za poboljšanje kondicije, razlika je cilj koji želite da postignete.

PRIMENA

Ručka (dugme) za kontrolu napona omogućava vam da menjate otpor pedala. Visok otpor čini da teže okrećete pedale a nizak otpor čini da to radite lakše. Za najbolji rezultat podesite napon dok je bicikl u upotrebi.

KOMPJUTER ZA VEŽBE SA UPUTSTVOM ZA PULS

DUGME FUNKCIJA:

MODE – Pritisnite da odaberete funkcije.

SET – Za podešavanje vremena, udaljenosti i kalorija kada nije u scan modulu.

RESET – Pritisnite da resetujete vreme, udaljenost i kalorije.

– Držite 3 sekunde da resetujete vreme, udaljenost i kalorije.

– FUNKCIJE I OPERACIJE:

1. SCAN: Pritisnite MODE dugme dok se ne pojavi SCAN, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, kalorije, brzina, udaljenost, i ukupna udaljenost. Svaka prikazana opcija traje 4 sekunde.
2. TIME(TMR): Računa ukupno vreme za vežbanje od početka do kraja.
3. SPEED(SPD): prikazuje trenutnu brzinu na kojoj ste.
4. DISTANCE(DST): računa udaljenost koju pređete od početka do kraja vežbanja.
5. CALORIES(CAL): računa ukupne kalorije od početka do kraja vežbanja.
6. TOTAL DISTANCE(ODO): računa ukupnu pređenu udaljenost nakon instaliranja baterija.
7. PULSE RATE: Brzina pulsa
 pritisnite MODE dugme dok se " " ♥ pojavi. Pre merenja vaših otkucaja srca postavite oba svoja palca na kontaktne pločice i monitor će prikazati vaše otkucaje u minutu (BPM) nakon 3-4 sekunde.
 Pažnja: tokom procesa merenja pulsa zbog lošeg kontakta vrednost merenja može da bude veća nego virtuelna jačina pulsa tokom prve 2-3 sekunde, zatim se vraća na normalan nivo. Vrednost merenja ne može da se primenjuje u medicinskim tretmanima.
8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP (automatsko uključivanje/isključivanje)
 Bez signala za 4 minuta napon se automatski isključuje. Kada je točak u pokretu ili pritiskom na dugme, monitor se uključuje.
9. ALARM
 Funkcija vremena, udaljenosti i kalorija može da se podešava tako da odbrojava, svaka od ovih vrednosti ide do nule, kompjuter će alarmirati za 5 sekundi. Posle uspostavljanja ciljanog pulsa ako aktuelni puls korisnika prelazi ciljanu vrednost, elektronski sat će izveštavati o nameri.
 Pritisnite MODE da odaberete funkciju, zatim pritisnite SET da podesite vrednost.

SPECIFIKACIJE:

FUNKCIJE	AUTO SCAN (auto skeniranje)	Svake 4 sekunde
	TIME(TMR) (vreme)	0:00~99:59 (minuta:sekundi)
	CURRENT SPEED(SPD) (trenutna brzina)	Maksimalan rast signala je do 999.9KM/H ili milja/H
	TRIP DISTANCE(DST)(udaljenost)	0~999.9KM ili milja
	CALORIES(CAL) (kalorije)	0~9999Kcal
	TOTAL DISTANCE(ODO) (ukupna pređena udaljenost)	0~999.9KM ili milja
	PULSE RATE(♥) (otkucaji pulsa)	40~240BPM (otkucaja u minutu)
BATTERY TYPE (tip baterije)		2PCS veličine - AAA ili UM-4
OPERATING TEMPERATURE (radna temperatura)		0°C~+40°C (32°F~104°F)
STORAGE TEMPERATURE (temperatura skladištenja)		-10°C~+60°C(14°F~168°F)