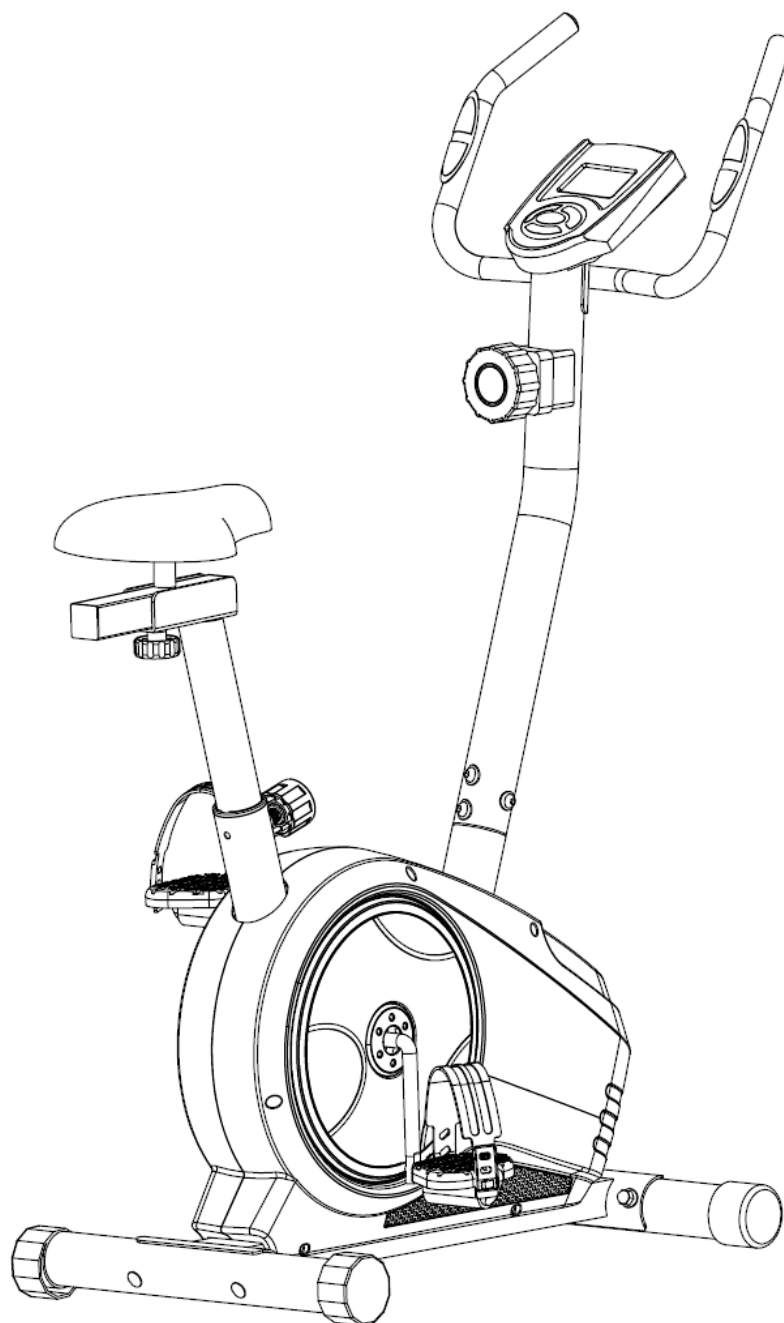


MAGNETNI BICIKL

UPUTSTVO ZA UPOTREBU



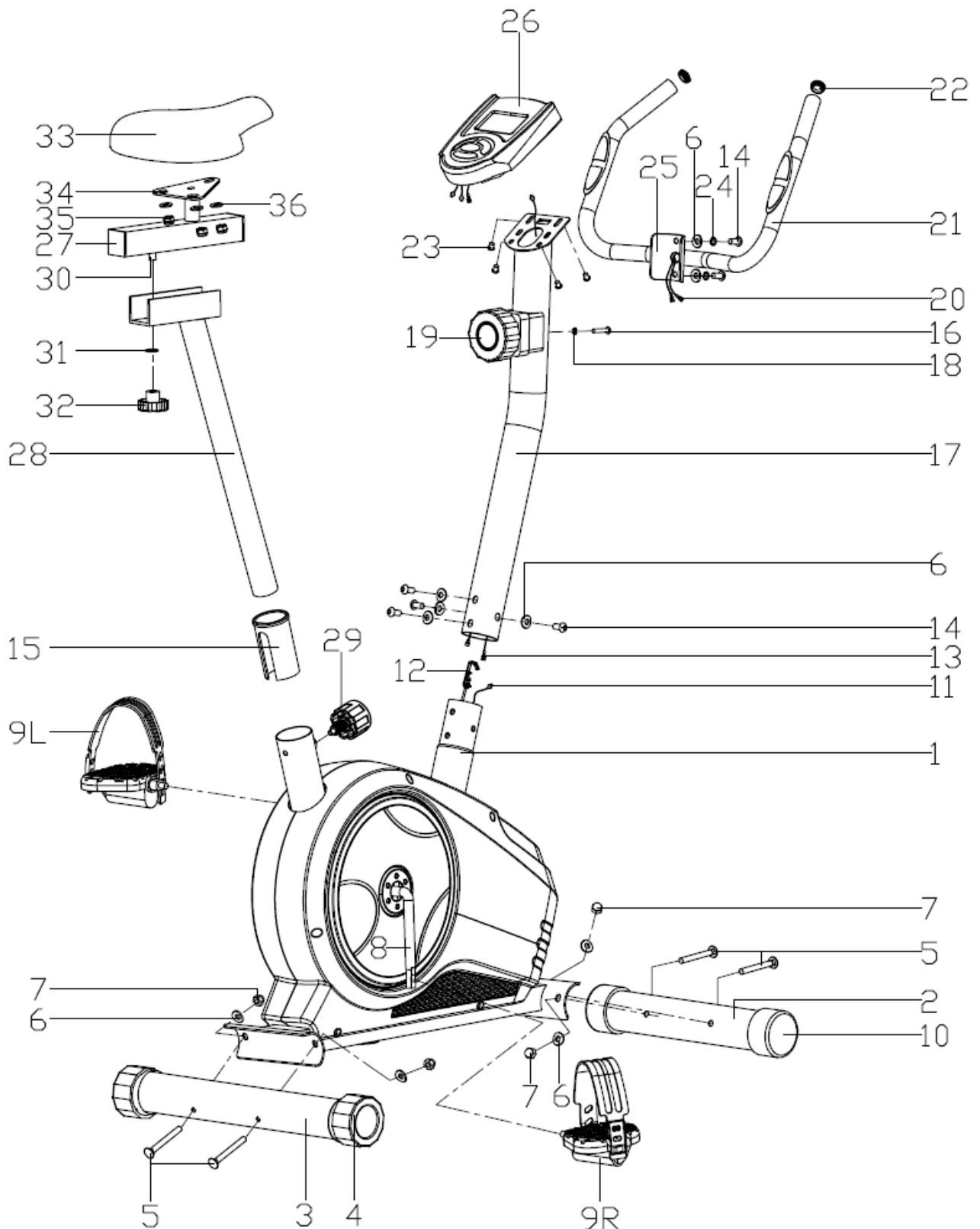
VAŽNO !

Pre upotrebe ovog proizvoda pažljivo pročitajte sva uputstva.

Zadržite ovaj priručnik za buduće upućivanje.

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

RAŠČLANJENI DIJAGRAM



SPISAK DELOVA

Br.	OPIS	Količina	Br.	OPIS	Količina
1	Glavni okvir	1	19	Regulator napona	1
2	Prednji stabilizator	1	20	Impulsna žica	2
3	Zadnji stabilizator	1	21	Drška od pene	2
4	Zadnji završni poklopac	2	22	Okrugli završni poklopac	2
5	Šraf nosača M8×L74	4	23	Vijčasti zavrtnj	4
6	Lučni prsten $\Phi 8.5 \times 1.5 \times \Phi 25 \times R33$	10	24	Elastični opružni prsten D8x1.5	2
7	Zatvorena matica M8	4	25	Upravljač	1
8	Poluga	1	26	Kompjuter	1
9L/R	Pedala	1par	27	Četvrtasti završni poklopac	2
10	Prednji završni poklopac	2	28	Stub sedišta	1
11	Senzorska žica	1	29	Okrugla drška	1
12	Naponski kabl	1	30	Klizač u obliku slova U	1
13	Produžna žica	1	31	Pljosnati prsten D10	1
14	Unutrašnji šestougaoi šraf M8×16	6	32	Ovalna matica/zavrtnj	1
15	Umetak sedišta	1	33	Sedište	1
16	Vijčasti navoj	1	34	Horizontalni držač sedita	1
17	Stub guverнала/upravljača	1	35	Pljosnati prsten D8	3
18	Lučni prsten	1	36	Najlonska matica M8	3

NAPOMENA:

Većina navedene opreme/alata za montažu je posebno spakovana, ali su neki predmeti unapred sastavljeni u identifikovane montažne delove. U ovim slučajevima jednostavno uklonite i ponovo montirajte opremu.

Molimo vas da pogledate pojedinačne korake za montažu i zabeležite sve prethodno montirane delove opreme.

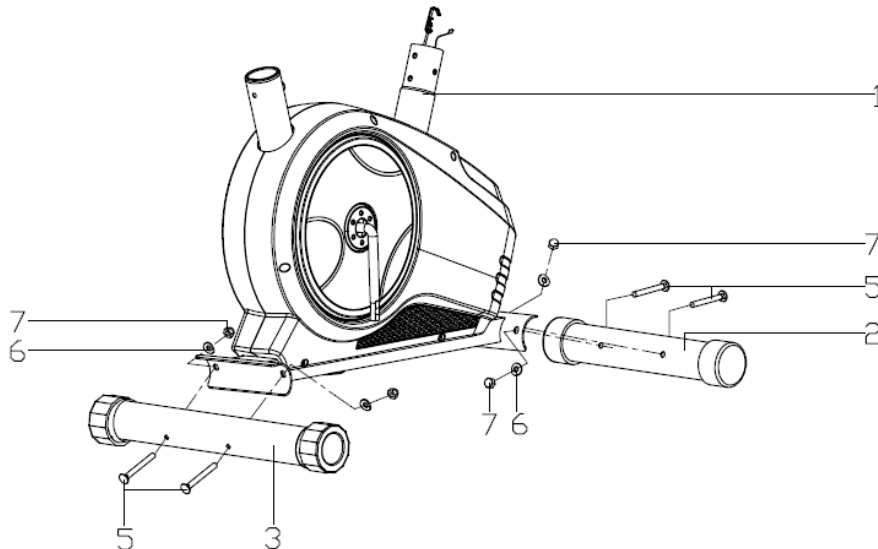
PRIPREMA: Pre montaže, uverite se da ćete imati dovoljno slobodnog prostora oko predmeta; Koristite postojeće alate za montažu; Pre montaže proverite da li su dostupni svi potrebni delovi.

Preporučuje se da se ova mašina sastavlja od strane dvoje ili više ljudi kako bi se izbegle moguće povrede.

UPUTSTVO ZA MONTAŽU

KORAK 1

Pričvrstite prednji stabilizator (2) i zadnji stabilizator (3) za glavni okvir (1) pomoću vijčastih zavrtnja (5), lučnog prstena (6) i zatvorene matice (7) kao što je prikazano.



KORAK 2

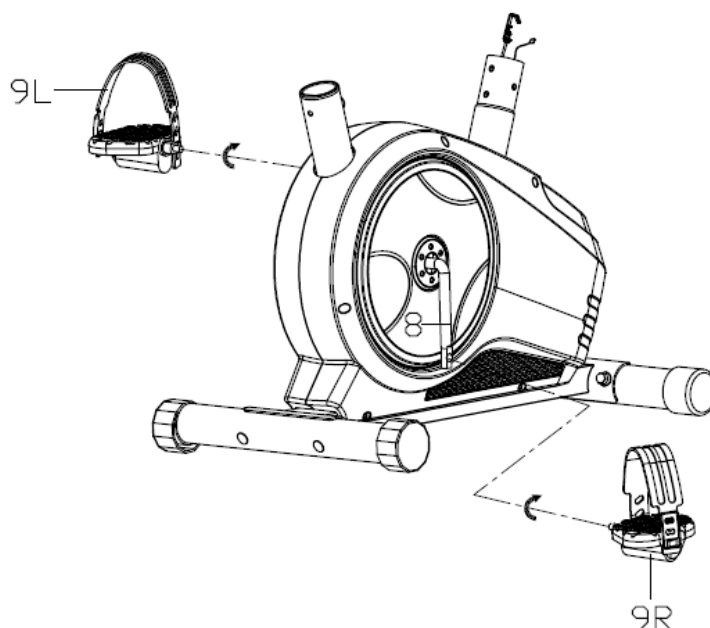
Pričvrstite levu i desnu pedalu (9L/R) za polugu (8).

Važno:

Obe pedale su označene, L za levo i R za desno.

Da biste zategli, okrenite levu pedalu SUPROTNO OD SMERA KAZALJKE NA SATU, a desnu pedali U SMERU KAZALJKE NA SATU.

Uvek držite levu i desnu pedalu potpuno pričvršćene prilikom korišćenja bicikla. Možete oštetiti navoj pedala ako ne sledite uputstva.

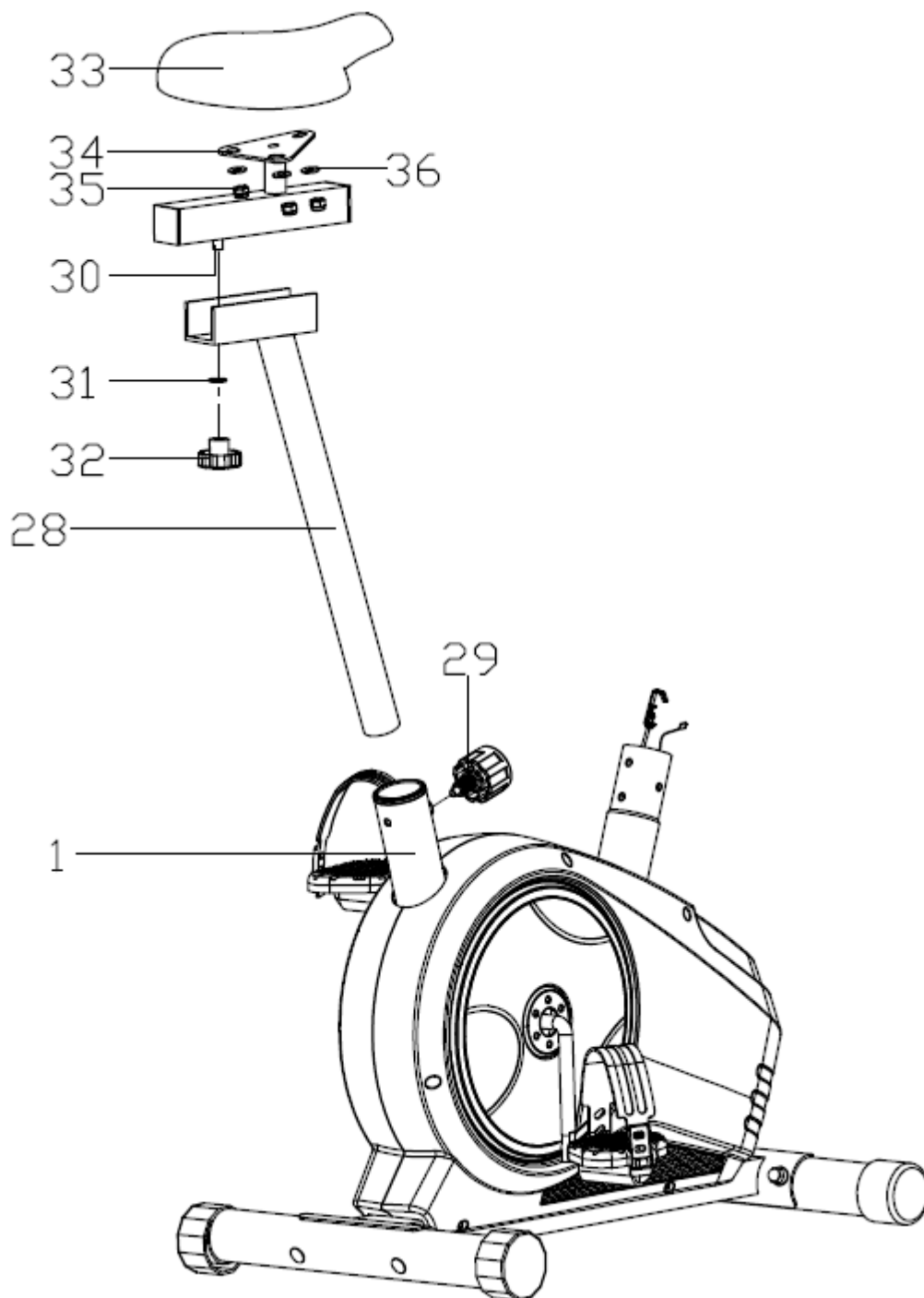


KORAK 3

Pričvrstite sedište (33) za horizontalni držač sedišta (34), a zatim pričvrstite horizontalni držač sedišta (34) za stub sedišta (28) uz pomoć plosnatog prstena (31) i ovalnog zavrtnja (32) kao što je prikazano.

Na kraju, postavite stub sedišta (28) u glavni okvir (1) i učvrstite pomoću okrugle drške (29) na odgovarajućoj visini kao što je prikazano.

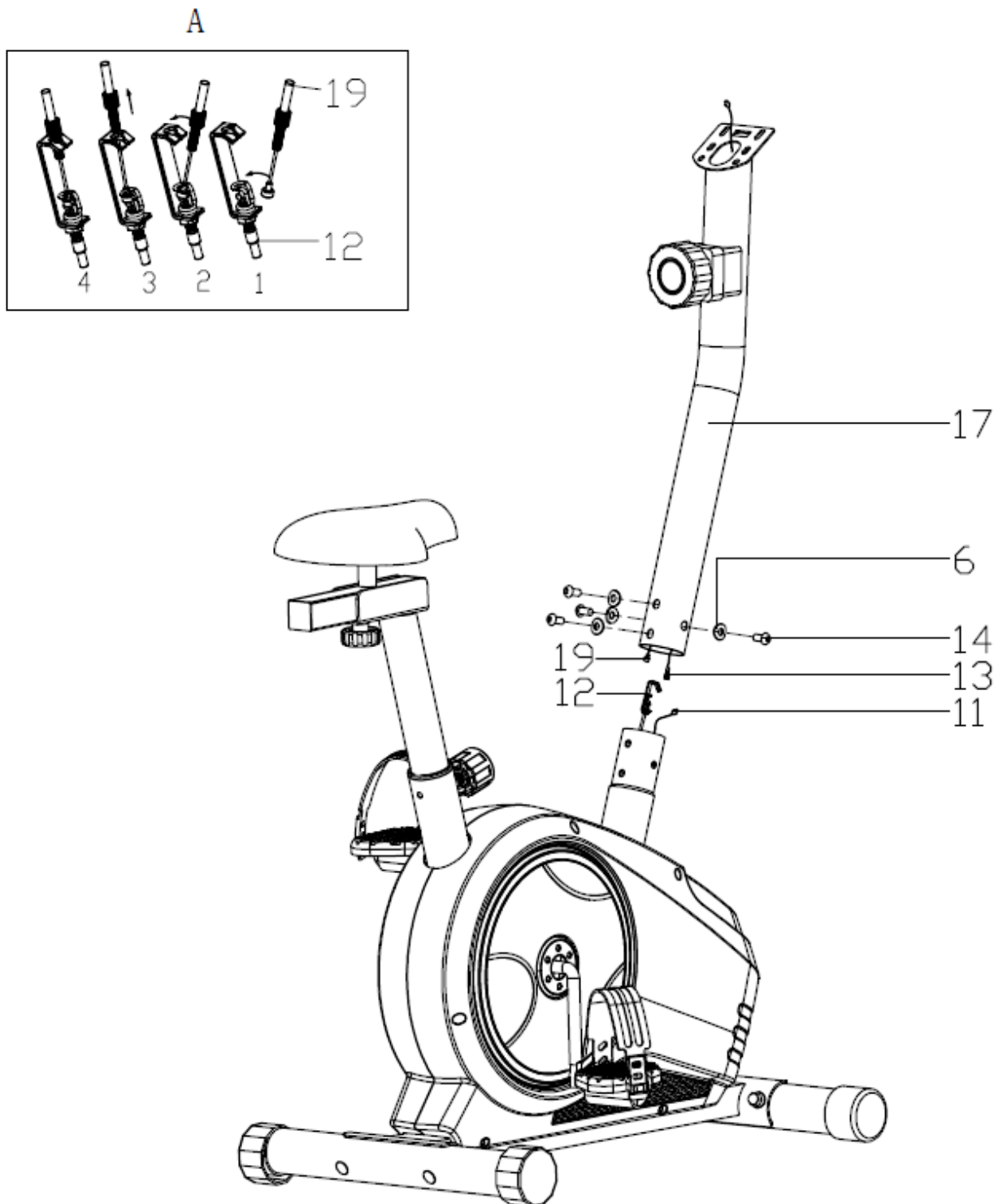
□ Uvek proverite da li je sedište čvrsto pričvršćeno za horizontalni držač sedišta pre početka vašeg kretanja.



KORAK 4

A: Povežite produžnu žicu (13) sa senzorskom žicom (11).

B: Postavite kabl regulatora napona (19) u kočnicu opruge naponskog kabla (12) kako je prikazano na slici A. Zatim povucite kabl otpornika regulatora napona (19) nagore i uvucite ga u prazninu metalnog držača naponskog kabla (12).

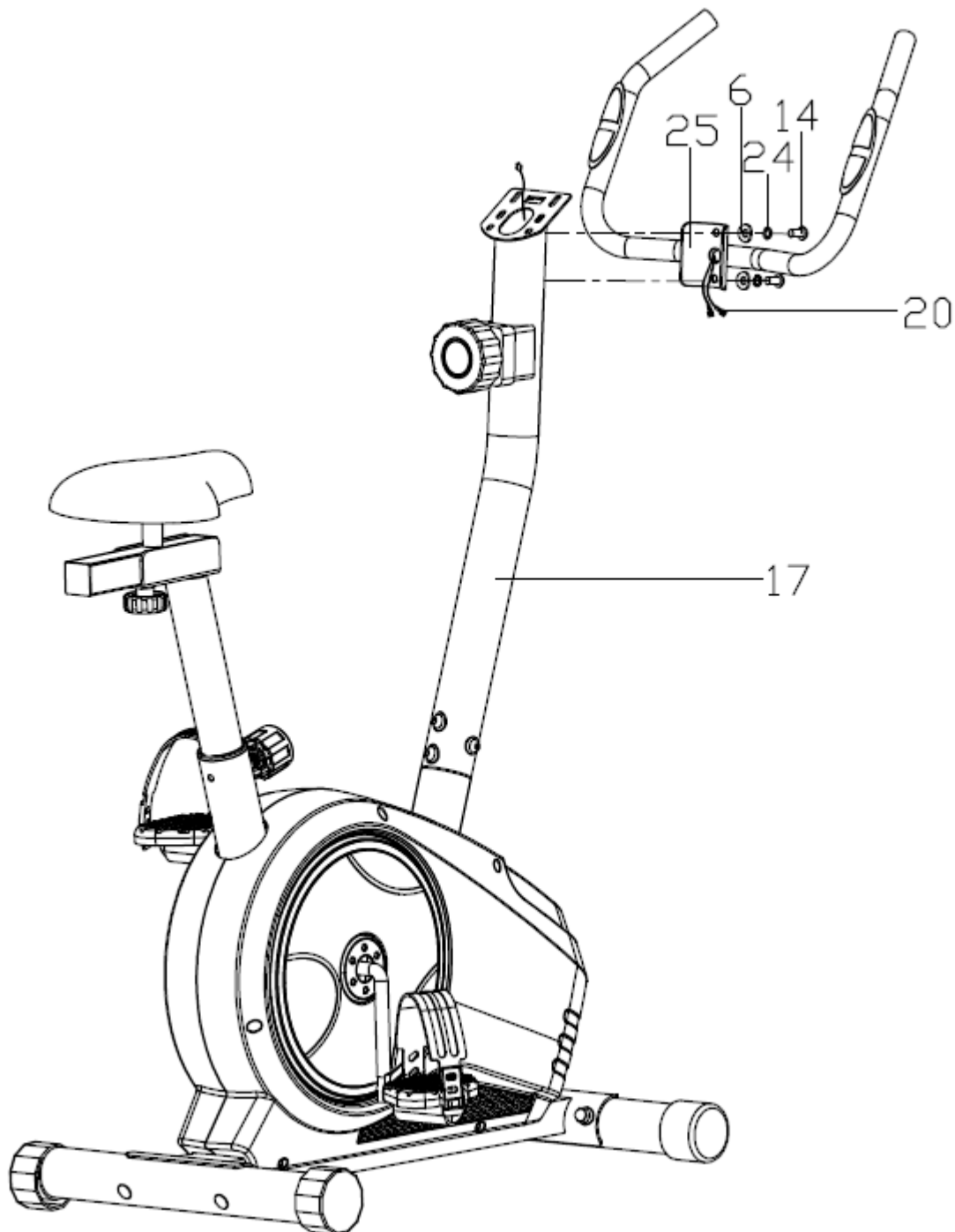


C: Nakon što se uverite da su sve žice dobro povezane, tada fiksirajte stub guverнала (17) na držač glavnog rama (1) pomoću unutrašnjih šestougaonih šrafova (14) i lučnih prstenova (6).

KORAK 5

A: Ubacite impulsne žice (20) kroz otvor stuba guverнала (17) i izvucite ih sa vrha držača kompjutera.

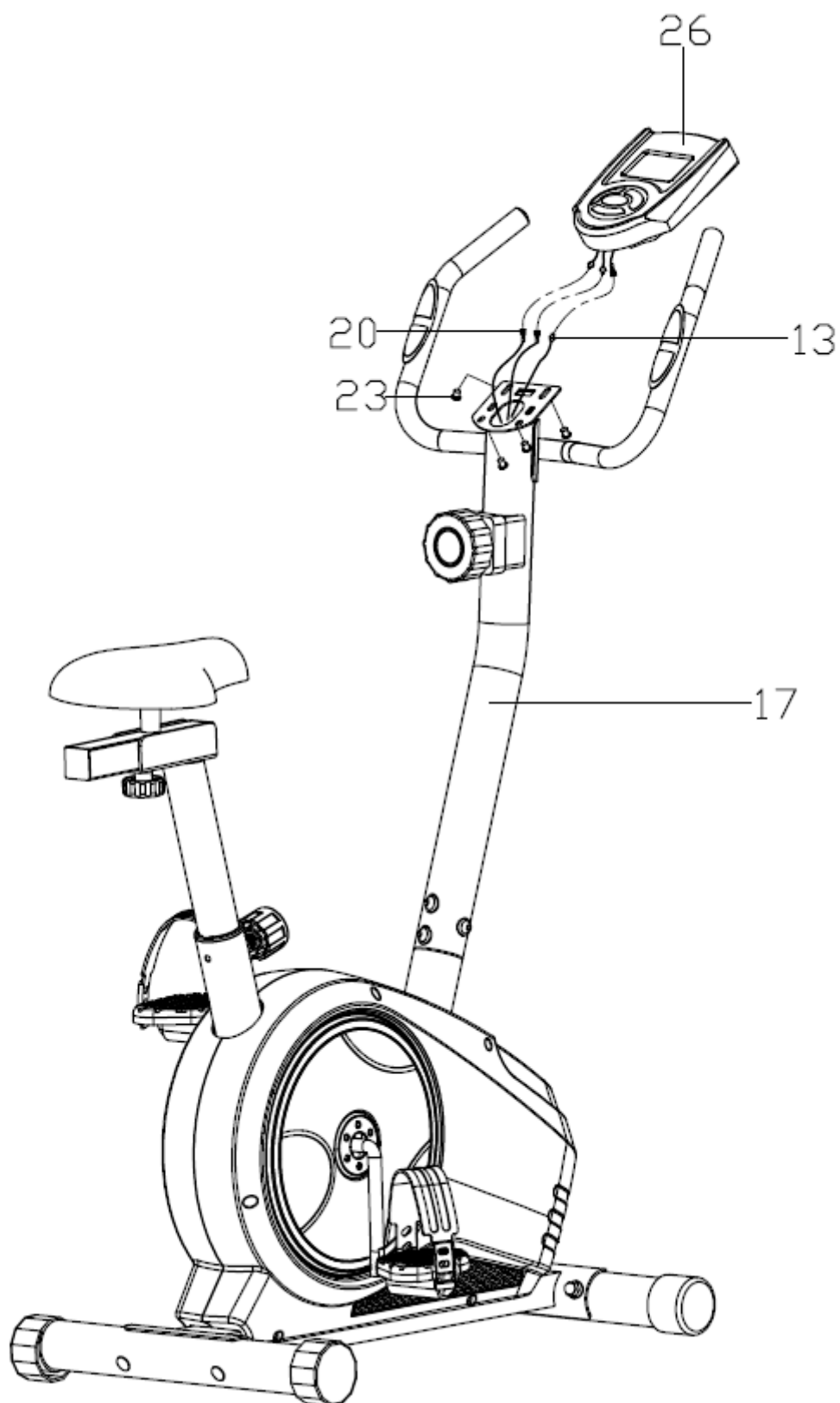
B: Pričvrstite guvernal (25) za stub guverнала (17) pomoću unutrašnjeg šestougaonog šrafa (14), elastičnog opružnog prstena (24), i lučnih prstenova (6).



KORAK 6

A: Povežite impulsne žice (20) i produžnu žicu (13) sa žicama koje izlaze iz kompjutera (26). Zatim dobro pričvrstite kompjuter (26) na držač stuba guverнала (17) pomoću vijčastog zavrtnja (23) kako je prikazano.

B: Pričvrstite držač za flaše (37) za stub guverнала (17) pomoću vijčastog zavrtnja (38) i pljosnatog prstena (39).



KORIŠĆENJE VAŠEG BIKIKLA

Korišćenje Vašeg bicikla će Vam pružiti nekoliko prednosti. Poboľšaće Vašu fizičku spremnost, zategnuti Vaše mišiće i pomoći će Vam da izgubite težinu zajedno sa kalorijski kontrolisanom ishranom.

FAZA ZAGREVANJA

Svrha zagrevanja je da pripremite telo za vežbanje i umanjite moguće povrede. Zagrevajte se dva do pet minuta pre treninga snage ili aerobika. Obavite aktivnosti koje podižu srčani puls i zagrevaju radne mišiće.

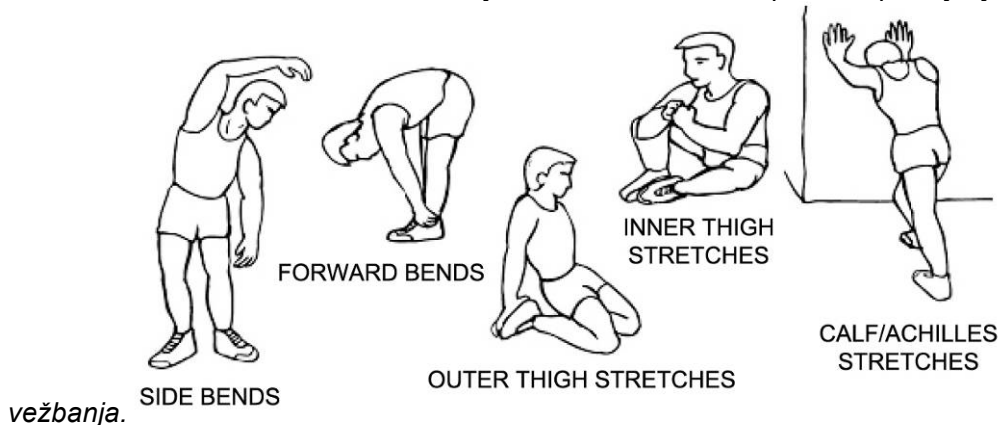
Aktivnosti mogu uključivati brzo hodanje, trčanje, skakanje, preskakanje konopca i trčanje u mestu.

ISTEZANJE

Istezanje je veoma važno dok su Vam mišići topli nakon pravilnog zagrevanja i nakon treninga snage ili aerobika. Tada se mišići lakše istežu zbog njihove povišene temperature, što znatno smanjuje rizik od povreda. Istezanje treba trajati od 15 do 30 sekundi.

NE SKAKUĆITE.

Ne zaboravite da se konsultujete sa lekarom pre započinjanja bilo kog programa



vežbanja.
Side bends - Bočno istezanje (Savijanje u stranu)
Forward bends – Frontalno istezanje (Saginjanje napred)
Outer thigh stretches – Spoljašnje istezanje butina
Inner thigh stretches – Istezanje butina na unutra
Calf/Achilles stretches – Ahilovo istezanje (istezanje tela)

FAZA VEŽBANJA

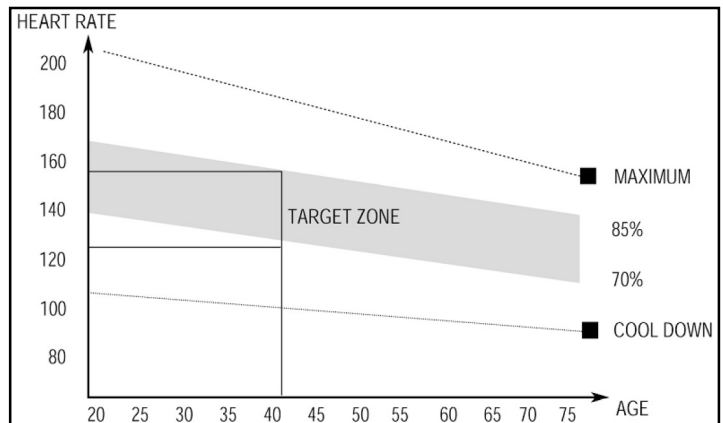
Ovo je faza u kojoj ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u nogama će postati fleksibilniji. Radite sopstvenim tempom i postarajte se da održavate stabilan tempo. Stepen rada bi trebao biti dovoljan da podigne srčani puls u ciljnu zonu koja je prikazana na grafikonu.

Heart rate – Srčani puls

Target zone – Ciljna zona

Cool down – Hladjenje/Smirivanje

Maximum - Maksimum



FAZA HLAĐENJA

Svrha faze hlađenja na kraju svake vežbe je vraćanje tela u njegovo normalno stanje ili blizu normalnog stanja mirovanja. Ispravno hlađenje polako snižava srčani puls i omogućava krvi da se vrati u srce.