

RING

TIP UREĐAJA: Magnetni bicikl

MODEL UREĐAJA : RX 113

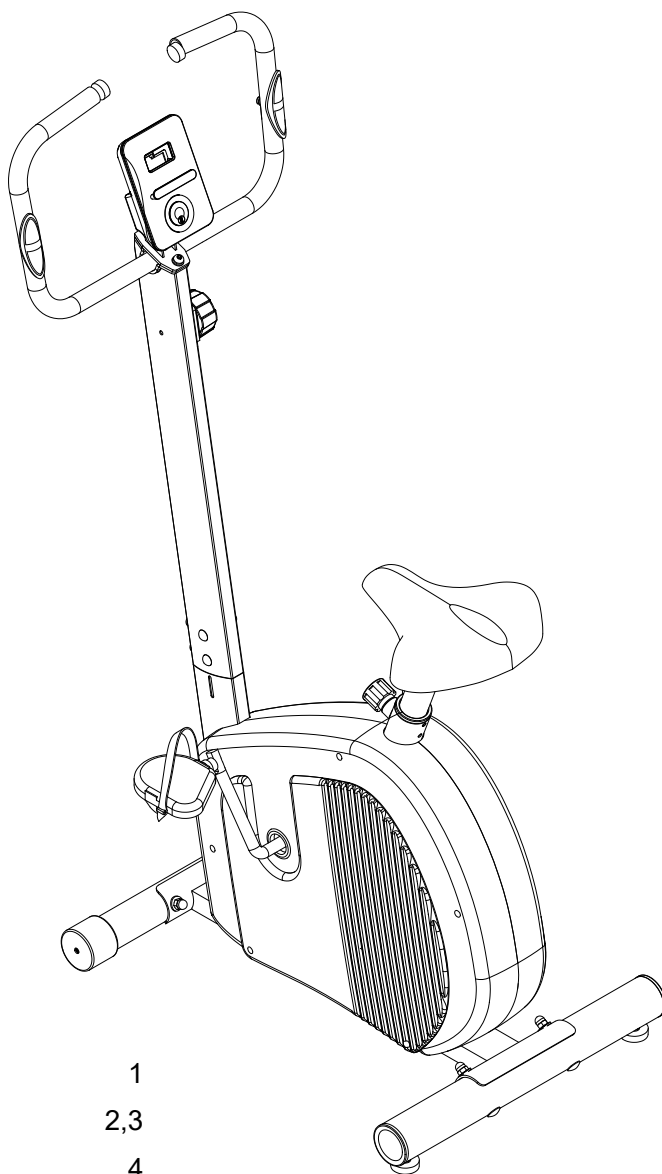
Maksimalna težina korisnika: 120KG

Klasa upotrebe: H

Klasa tačnosti: C



UPUTSTVO ZA MONTAŽU I UPOTREBU



Sadržaj

| | |
|---------------------------|-----|
| Važne sigurnosne napomene | 1 |
| Ekspanzirani crtež | 2,3 |
| Popis delova | 4 |
| Montiranje | 5,6 |
| Uputstvo za ekran | 7 |
| Instrukcije za vežbanje | 8,9 |

VAŽNO!

PAŽLJIVO PROČITAJTE OVO UPUTSTVO PRE UPOTREBE BIKIKLA.

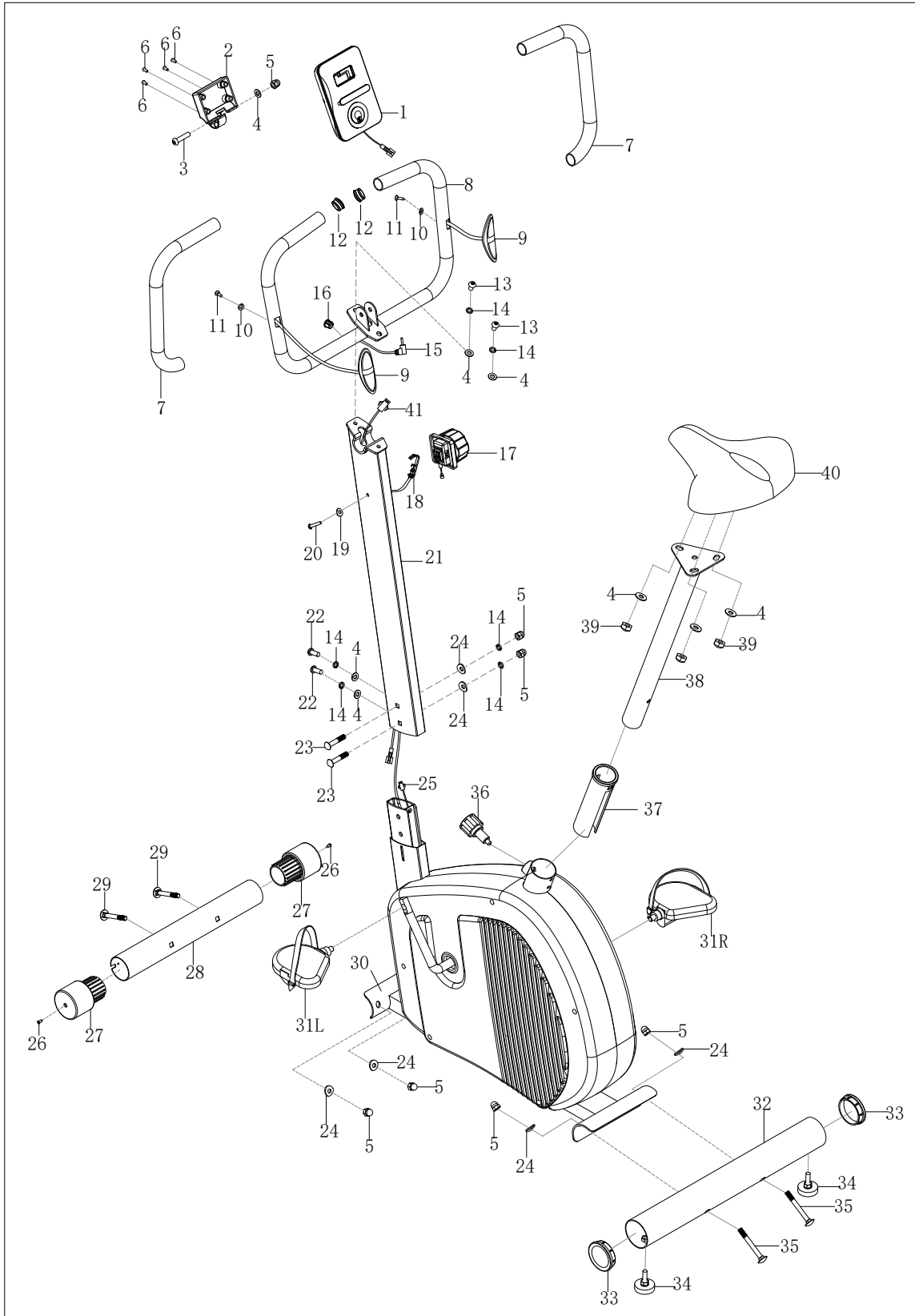
Dragi kupče,

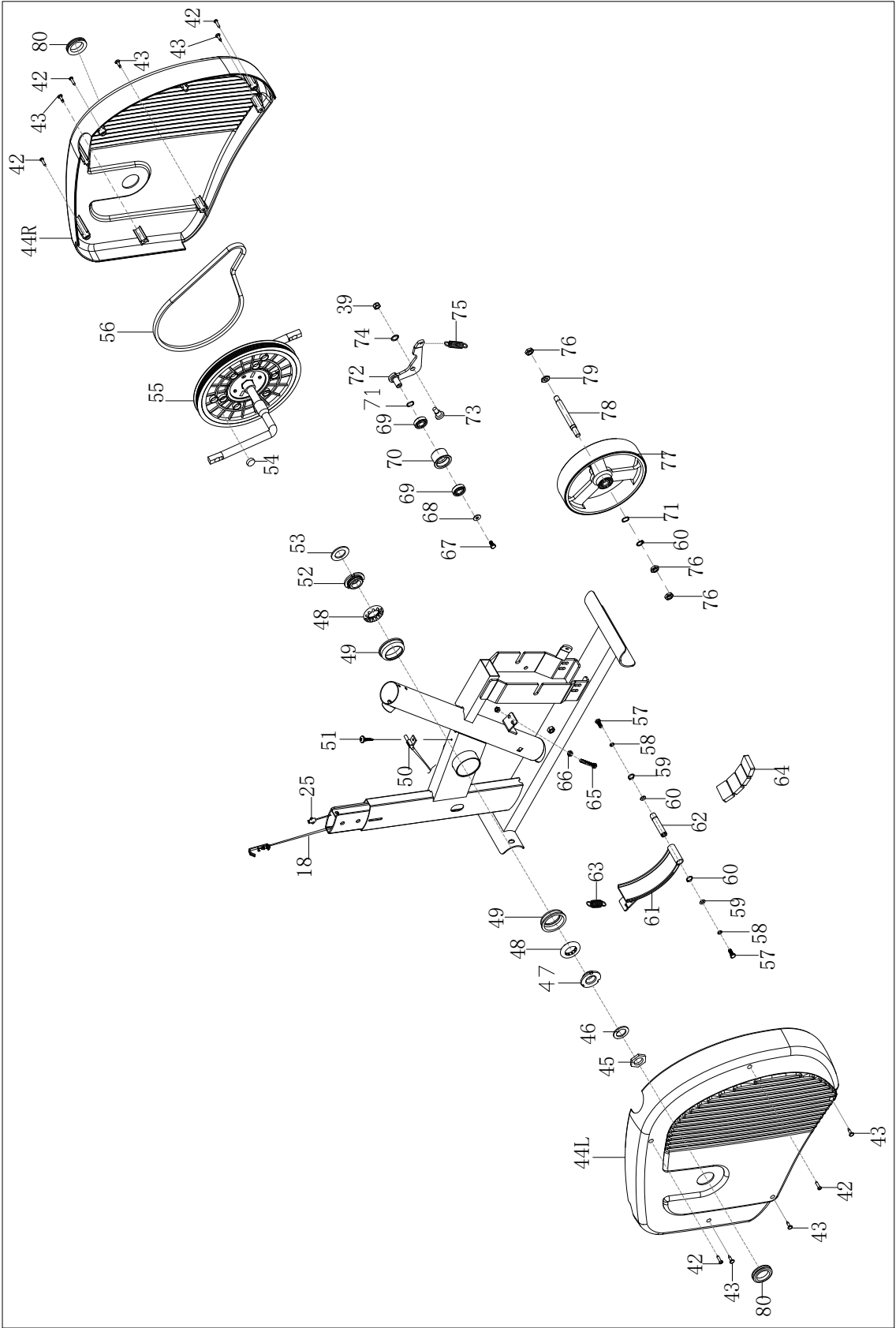
Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo pre upotrebe.

VAŽNE SIGURNOSNE NAPOMENE:

- Obratite pažnju na sledeće mere predostrožnosti pre sklapanja ili rukovanja mašinom
- Montirajte mašinu tačno kao što je opisano u uputstvu za upotrebu.
- Pre prve upotrebe mašine proverite sve zavrtnje, matice i druge priključke i proverite da li je trenažer u bezbednom stanju.
- Postavite mašinu na suvom mestu i podalje od vlage i vode.
- Postavite odgovarajuću podlogu (npr. gumenu podlogu, drvenu dasku itd.) ispod mašine u području montaže kako biste izbegli prljavštinu i sl.
- Pre početka treninga, uklonite sve objekte u krugu od 2 metra od mašine.
- Za čišćenje mašine nemojte koristiti agresivne proizvode za čišćenje. Koristite samo priložene alate ili sopstvene alate za montažu ili popravke bilo kog dela mašine. Odmah ukloniti kapljice znoja sa mašine.
- Vaše zdravlje može biti ugroženo nepravilnim ili prekomernim treningom. Konsultujte lekara pre početka programa obuke. On može definisati maksimalne paramtere (puls, vati, trajanje treninga itd.) po kojim možete trenirati i dobiti precizne informacije tokom treninga. Ova mašina nije pogodna za terapijske svrhe.
- Trenirajte na mašini samo kada je u ispravnom stanju. Koristite samo originalne rezervne delove za sve potrebne popravke.
- Ovu mašinu može koristiti samo jedna osoba u jednom trenutku.
- Nosite obuću i obuću koja je pogodna za treninge sa mašinom. Vaša obuća treba da bude prikladna za trenažer.
- Ako imate osećaj vrtoglavice, bolesti ili druge abnormalne simptome, molimo vas da prestanete da trenirate i konsultujte lekara
- Ljudi kao što su deca i hendikepirana lica treba da koriste mašinu samo u prisustvu druge osobe koja može pružiti pomoć i savet.
- Snaga mašine se povećava sa povećanjem brzine i obrnuto. Mašina je opremljena podesivim dugmetom za podešavanje otpora. Smanjite otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora prema koraku 1. Povećajte otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora u odnosu na stepen 8. Maksimalna težina korisnika je 100kg / 220lbs.
- Prilikom podizanja ili pomeranja opreme treba paziti da ne povredite leđa. Uvek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i/ili potražite pomoć.

EKSAPNDIRANI CRTEŽ





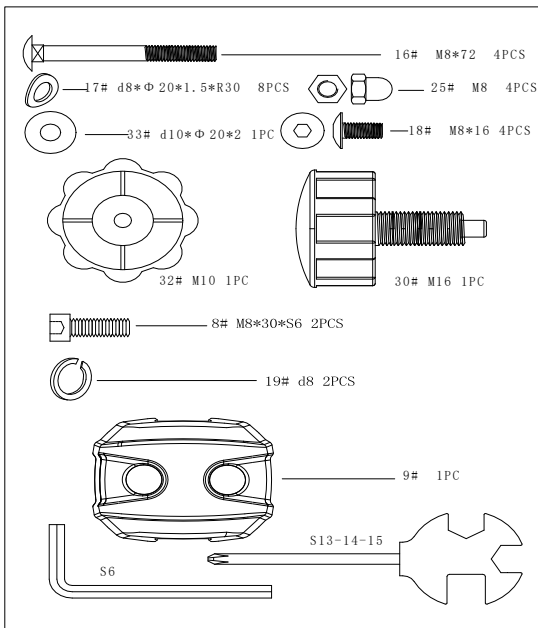
POPIS DELOVA:

| Br. | Opis | Kol. |
|-----|-------------------------------|------|
| 1 | Monitor | 1 |
| 2 | Državec monitora | 1 |
| 3 | Vijak M8*35*S5 | 1 |
| 4 | Podloška d8*φ16*1.5 | 8 |
| 5 | Matica M8*H16*S13 | 7 |
| 6 | Vijak | 4 |
| 7 | Sunder | 2 |
| 8 | Rukohvat | 1 |
| 9 | Pločica pulsa 1 | 2 |
| 10 | Podloška d6*φ12*1 | 2 |
| 11 | Vijak ST4*19*φ7 | 2 |
| 12 | Zadnji poklopac | 2 |
| 13 | Vijak M8*16*S5 | 2 |
| 14 | Opružna podloška d8 | 6 |
| 15 | Pulsna žica | 1 |
| 16 | C-spojnicica φ12*11*φ3 | 1 |
| 17 | Okretno dugme za napon | 1 |
| 18 | Donja žica za napon | 1 |
| 19 | Lučna podloška d5*φ20*1.0*R30 | 1 |
| 20 | Vijak M5*30 | 1 |
| 21 | Postolje | 1 |
| 22 | Vijak M8*20*S5 | 2 |
| 23 | Vijak M8*45*20*H3 | 2 |
| 47 | Matica za 9 kuglu 2 | 1 |

| Br. | Opis | Kol. |
|-------|--|------|
| 24 | Lučna podloška d8*φ20*2*R30 | 6 |
| 25 | Senzorna linija | 1 |
| 26 | Vijak ST4*110*φ6 | 2 |
| 27 | Zadnji poklopac sa transportnim točkom | 2 |
| 28 | Prednja donja cev | 1 |
| 29 | Vijak M8*60*20*H5 | 2 |
| 30 | Glavni ram | 1 |
| 31L/R | Pedala L/R | 1 |
| 32 | Zadnja donja cev | 1 |
| 33 | Zadnji poklopac φ60.5*17 | 2 |
| 34 | Podesiva potpora za nogu | 2 |
| 35 | Podesiva potpora za nogu M8*73*20*H5 | 2 |
| 36 | Okretno dugme M16*1.5*24*φ37 | 1 |
| 37 | Okrugla čaura φ50*φ38*L164*8 | 1 |
| 38 | Pločica sedišta | 1 |
| 39 | Najlonska matica M8*H7.5*S13 | 4 |
| 40 | Sedište | 1 |
| 41 | Izolovana žica | 1 |
| 42 | Vijak ST4.2*19*φ8 | 5 |
| 43 | Vijak ST4.2*16*φ8 | 6 |
| 44L/R | Poklopac lanca | 2 |
| 45 | Matica | 1 |
| 46 | Potisna podloška | 1 |
| 65 | Vijak M6*45*S10 | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|----|---|---|
| 48 | Žleb $\varnothing 51.6$ | 2 | | 66 | Matica M6*H5*S10 | 2 |
| 49 | 9 kugla | 2 | | 67 | Vijak M6*12*S10 | 1 |
| 50 | Senzor | 1 | | 68 | Podloška d6* $\varnothing 16$ *1.5 | 1 |
| 51 | Vijak | 1 | | 69 | Ležaj 6001-2RS | 2 |
| 52 | Matica za 9 kuglu 1 | 1 | | 70 | Natezna remenica | 1 |
| 53 | Podloška d24* $\varnothing 40$ *3 | 1 | | 71 | Valovita podloška d12* $\varnothing 15.5$ *0.3 | 2 |
| 54 | Okrugli magnet $\varnothing 15$ *7 | 1 | | 72 | Šipa praznog hoda | 1 |
| 55 | Poluga | 1 | | 73 | Vijak M8*12* $\varnothing 10$ *5*S12 | 1 |
| 56 | Kaiš | 1 | | 74 | Podloška d12* $\varnothing 17$ *0.5 | 1 |
| 57 | Vijak M6*16*S10 | 2 | | 75 | Zatezna opruga $\varnothing 2$ * $\varnothing 13.5$ *54*N14 | 1 |
| 58 | Opružna podloška d6 | 2 | | 76 | Matica M10*1*H5*S17 | 3 |
| 59 | Podloška d6* $\varnothing 12$ *1.2 | 2 | | 77 | Zamajac | 1 |
| 60 | C-spojnicica d12 | 3 | | 78 | Osovina | 1 |
| 61 | Magnetna ploča | 1 | | 79 | Matica M10*1*H2*S14 | 1 |
| 62 | Osovina za magnetnu ploču | 1 | | 80 | Poklopac poluge $\varnothing 44$ *10 | 2 |
| 63 | Zatezna opruga $\varnothing 1.5$ * $\varnothing 15$ *50*N14 | 1 | | A | Ključ za matice S5 | 2 |
| 64 | Četvrtasti magnet | 4 | | B | Ključ S13-14-15 | 1 |

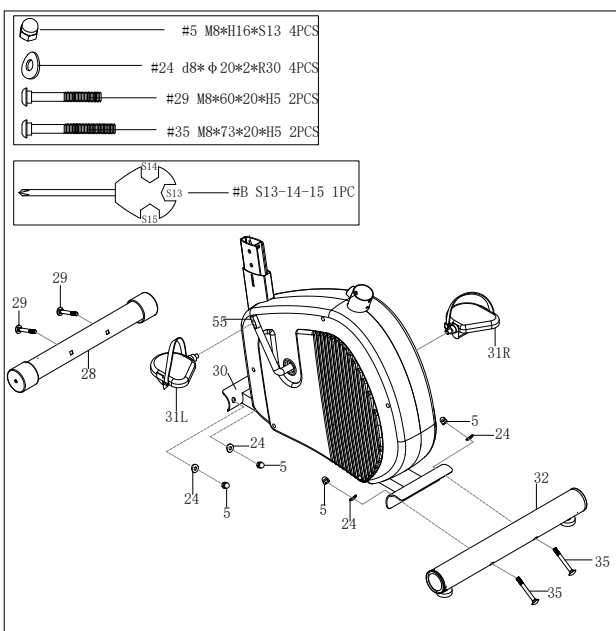
PRIČVRSNSI ELEMENTI:



PRIPREMA:

- Pre montaže uverite se da ćete imati dovoljno prostora oko mašine.
- Upotrebite obezbeđene alate za montažu.
- Pre montaže proverite da li su svi potrebni delovi dostupni (gore u ovom uputstvu možete naći detaljni crtež sa svim pojedinačnim delovima (označeni brojevima), od kojih se ova mašina sastoji.

UPUTSTVO ZA SKLAPANJE

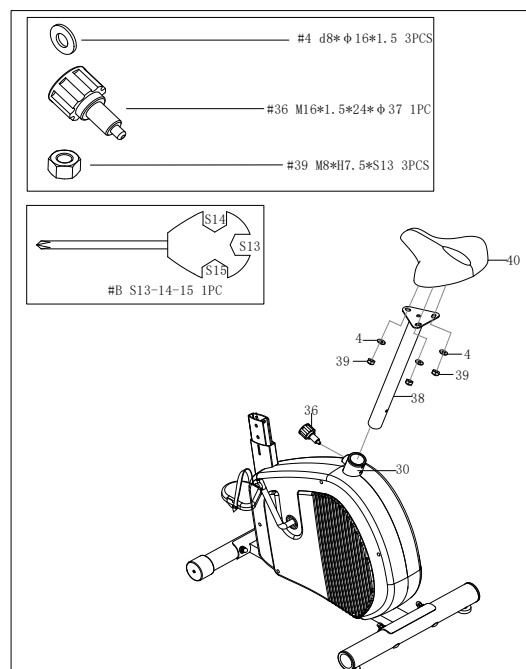


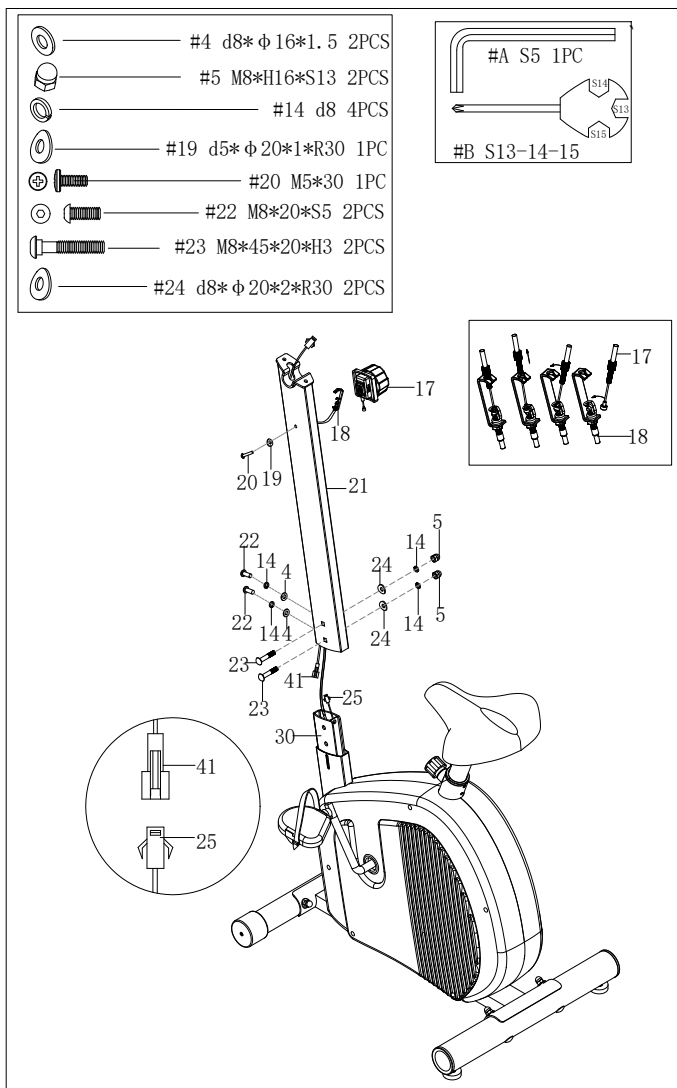
KORAK 1:

- Uklonite vijke (29 + 35), lučne podloške (24) i matice (5) sa prednje donje cevi (28) i zadnje donje cevi (32) pomoću ključa (B).
- Pričvrstite prednju donju cev (28) i zadnju donju cev (32) na glavni ram (30) vijcima (29 + 35), lučnim podloškama (24) i maticama (5) uz pomoć ključa (B);
- Osigurajte pedalu (31L / R) na polugu (55) pomoću ključa (B).

KORAK 2:

- Uklonite matice (39) i podloške (4) sa sedišta (40) ključem (B).
- Pričvrstite sedište (40) na pločicu sedišta (38) pomoću matica (39) i podloški (4). Umetnite pločicu sedišta (38) u glavni ram (30), a zatim podesite odgovarajuću visinu i pričvrstite okretnim dugmetom (36).





KORAK 3:

a. Spojite senzorsku liniju (25) sa izolovanom žicom (41)

b. Postavite postolje (21) u glavni ram (30), zatim ga pričvrstite vijcima (22 + 23), opružnim podloškama (14), podloškama (4) i maticama (5) ključem za matice (A) i ključem (B).

c. Uklonite podloške (19) i vijke (20) sa dugmeta za podešavanje otpora (17) pomoću ključa (B), povežite liniju dugmeta za podešavanje otpora (17) sa donjom žičnicom za otpor (18). Osigurajte i zategnite dugme za podešavanje otpora (17) na postolje (21) podloškama (19) i vijcima (20) uz pomoć ključa (B).

KORAK 4:

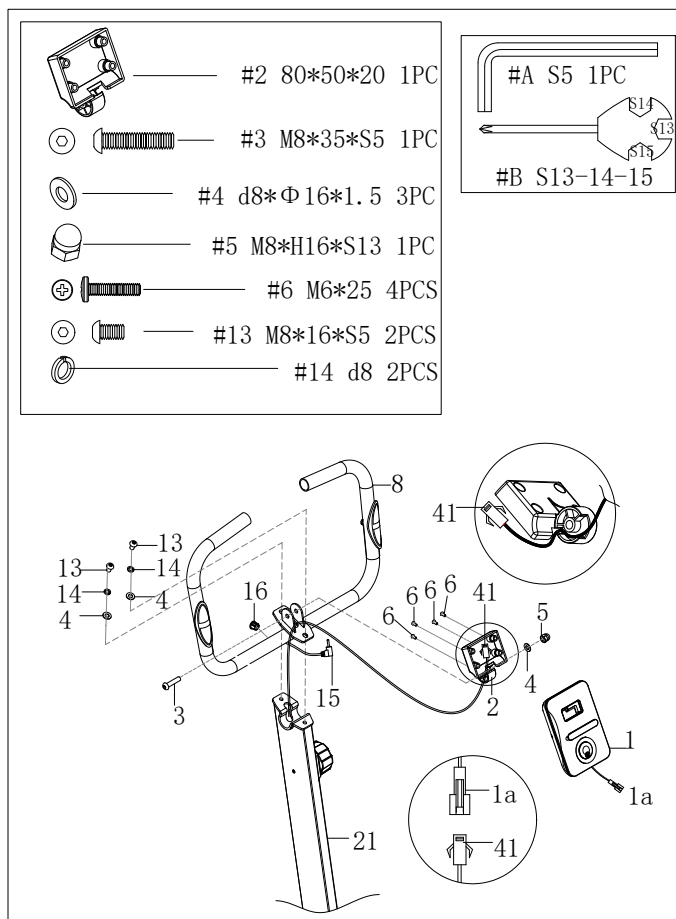
Uklonite vijke (13), opružnu podlošku (14) i podlošku (4) ključem (A) sa postolja (21).

Provucite izolovanu žicu (41) kroz otvor rukohvata (8), a zatim pričvrstite rukohvat (8) na postolja (21) vijcima (13), opružnom podloškom (14) i podloškom (4).

Provucite izolovanu žicu (41) kroz otvor nosača monitora (2), a zatim pričvrstite držačima monitora (2) na rukohvatu (8) vijcima (3), podloškom (4) i maticama (5).

Spojite žicu izolovanu žicu (41) sa žicom za monitor (1a), pričvrstite monitor (1) na držač monitora (2) vijcima (6).

Umetnite pulsnu žicu (15) u otvor na poledini monitora.

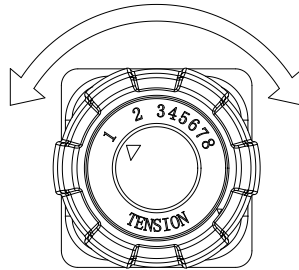
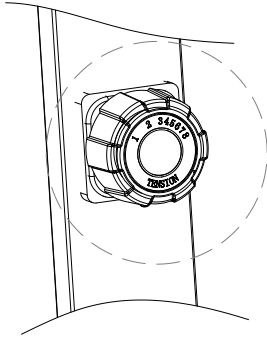




OPREZ: UVERITE SE DA STE ZATEGLI SVE VIJKE I MATICE PRE VEŽBANJA.

NAPOMENA: ZADNJI POKLOPAC NA PREDNJEM STABILIZATORU JE POKRETAN, ŠTO VAM OLAKŠAVA DA POMERATE BICIKL, A ZADNJI POKLOPAC NA ZADNJEM STABILIZATORU MOŽE PODESITI PARALELNOST.

UPUTSTVO OTPORA ZA VEŽBANJE



Okrenite dugme za zatezanje (17) u smeru kazaljke na satu da biste povećali nivo otpora, okrenite u suprotnom smeru od smeru kazaljke na satu da biste smanjili nivo otpora. Nivo 1 je najniži, a nivo 8 najviši

UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE

FUNKCIONALNI TASTER:

MODE – Pritisnite da odaberete funkcije.

SET – Da podesite vreme, rastojanje, kalorije kada nije u režimu scan.

RESET – Da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

– Držite 3 sekundi da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

FUNKCIJE I RAD:

1. SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi „SCAN“, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, kalorije, brzina, udaljenost, ukupna udaljenost. Svaki prikaz će se zadržati 4 sekundi.
2. TIME(TMR): Odbrojava ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.
3. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.
4. DISTANCE(DST): Odbrojava rastojanje od početka do kraja vežbanja.
5. CALORIES(CAL): Broj ukupnih kalorija od početka do kraja vežbanja.
6. TOTAL DISTANCE(ODO): Računa ukupno rastojanje nakon ugradnje baterija.
8. AUTO ON/OFF & 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.
9. ALARM
Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se podesiti odbrojanjem, bilo koja od gornjih vrednosti ide na nulu, računar će oglasiti alarm 5 sekundi.

SPECIFIKACIJE:

| | | |
|-----------------|-------------------------|--|
| FUNKCIJA | AUTO SCAN | Svakih 4 sekundi |
| | VREME(TMR) | 0:00~99:59 (minuta:sekundi) |
| | TRENTNA BRZINA(SPD) | Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Mile/H |
| | RASTOJANJE(DST) | 0~999.9KM ili Miles |
| | KALORIJE(CAL) | 0~9999Kcal |
| | UKUPNO RASTOJANJE (ODO) | 0~999.9KM ili Miles |
| | | |

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| TIP BATERIJE | 2 kom veličine AAA ili UM-4 |
| RADNA TEMPERATURA | 0°C~+40°C (32°F~104°F) |
| TEMPERATURA SKLADIŠTENJA | -10°C~+60°C(14°F~168°F) |

SMERNICE I INSTRUKCIJE ZA UPOTREBU

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 |

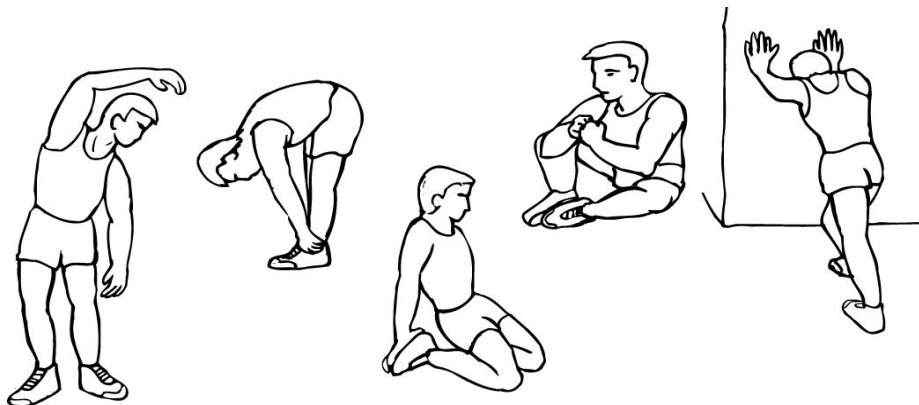
Napomena: Ovo je samo vodič i učinak će zavistiti od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi bicikl

UPUTSTVA ZA VEŽBANJE

Upotreba bicikla će vam pružiti nekoliko pogodnosti. On će poboljšati vašu fizičku kondiciju, tonirati vaše mišiće i zajedno sa ishranom kojom kontrolišete kalorije, pomoći će vam da izgubite na težini.

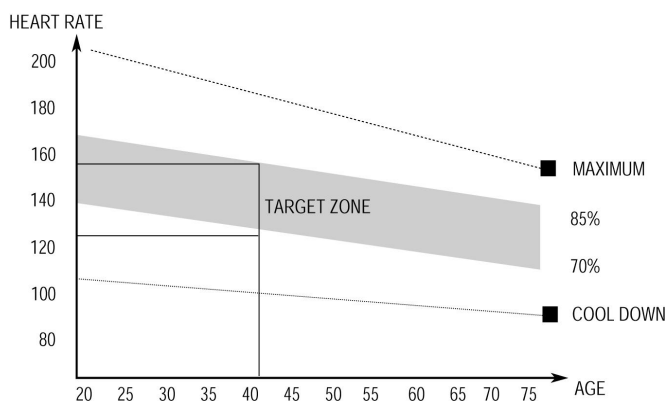
1.FAZA ZAGREVANJA

Ova faza pomaže da krv bolje struji po telu i mišići rade ispravno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povreda mišića. Preporučljivo je uraditi nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano ispod. Svako istezanje treba da se drži oko 30 sekundi, ne prisiljavajte ili trzajte mišiće - ako boli, ZAUSTAVITE SE.



2. FAZA VEŽBANJA

Ovo je faza kada ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u nogama postaju fleksibilniji. Radite sopstvenim tempom i obavezno održavajte stalan tempo tokom vežbanja. Stopa rada bi trebalo da bude dovoljna da podigne otkucaje srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod



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

3. FAZA HLAĐENJA

Ova faza je da se vaš kardiovaskularni sistem i mišići spuste. Ovo je ponavljanje vežbe zagrevanja, npr. smanjite tempo, nastavite oko 5 minuta. Vežbe istezanja bi sada trebalo da ponavite, ponovo se sećajući da ne prisiljavate ili forsirate mišiće.

Kako stičete kondiciju, možda ćete morati da trenirate duže i jače. Preporučuje se da trenirate najmanje tri puta nedeljno, a ako je moguće, ravnomerno rasporedite vežbe tokom cele nedelje.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da biste poboljšali tonus mišića dok ste na biciklu, moraćete da imate dovoljno visok otpor. To će dodatno opteretiti naše mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati onoliko dugo koliko želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju kondiciju, morate da promenite svoj program obuke. Morate trenirati normalno tokom faza zagrevanja i hlađenja, ali na kraju faze vežbanja treba da povećate otpor, čineći da vaše noge rade više neog uobičajeno. Možda ćete morati da smanjite brzinu da biste zadržali otkucaje srca u ciljnoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Važan faktor ovde je količina napora koji ste uložili. Što teže i duže radite, više ćete kalorija sagoreti. Efektivno, to je isto kao da ste trenirali kako bi poboljšali svoju kondiciju, razlika je samo cilj.

KAKO INSTALIRATI BATERIJE:

1. Postavite dve baterije na zadnju stranu monitora.
2. Proverite da li su baterije pravilno postavljene, a opruge baterija u kontaktu sa baterijama.
3. Ako je ekran nečitljiv ili se pojavljuju samo delimični segmenti, uklonite baterije i ponovo ih instalirajte.
4. Kad god izvadite baterije, sve vrednosti funkcija će se vratiti na nulu.

ODRŽAVANJE I TRETMAN

1. Proverite da li su svi zavrtnji i navrtke pravilno zaključani i okretni delovi treba slobodno da se okreću bez oštećenja delova.
2. Očistite opremu sapunom i samo malo vlažnom krpom. Molimo vas da ne koristite rastvarače za čišćenje opreme.

KVAROVI I TRETMAN

| Kvar | Razlog | Tretiranje |
|--|--|--|
| Baza je nestabilna. | <ol style="list-style-type: none">1. Pod nije ravan ili postoji mali objekat ispod prednjeg ili zadnjeg stabilizatora.2. Poklopci zadnjeg stabilizatora nisu | <ol style="list-style-type: none">1. Uklonite objekat2. Podesite poklopce zadnjeg stabilizatora |
| Upravljač ili jastuk sedišta se tresu. | Zavrtnji I ručka sedla su labavi | Zategnite zavrtnje I ručku sedla |
| Glasna buka iz pokretnih delova | Interval delova nije dobro zategnut | Otvorite poklopce da podesite |
| Nema otpora kada se vozi bicikl | <ol style="list-style-type: none">1. Interval magnetske otpornosti raste2. Tenziona kontrola je oštećena3. Traka za trčanje klizi4. Noseći set je oštećen | <ol style="list-style-type: none">1. Otvorite poklopce da podesite2. Promenite tenzionu kontrolu3. Otvorite poklopce da podesite4. Promenite noseći set |

RING

TIP UREĐAJA: Magnetni bicikl

MODEL: RX 113

Maksimalna težina korisnika: 120KG

Klasa upotrebe: H

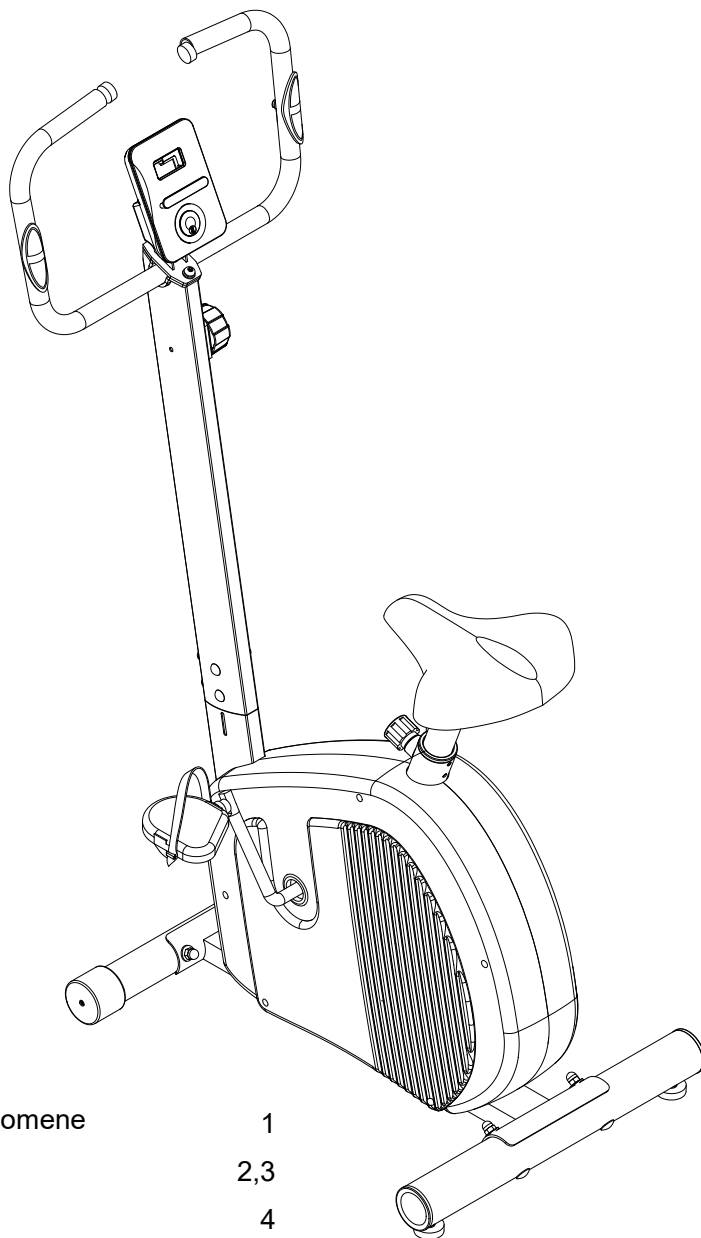
Klasa točnosti: C

HR



CE

UPUTE ZA SASTAVLJANJE I UPOTREBU



SADRŽAJ:

| | |
|---------------------------|-----|
| Važne sigurnosne napomene | 1 |
| Prošireni crtež | 2,3 |
| Popis dijelova | 4 |
| Montaža | 5,6 |
| Prikaz uputa | 7 |
| Upute za korištenje | 8,9 |

VAŽNO!

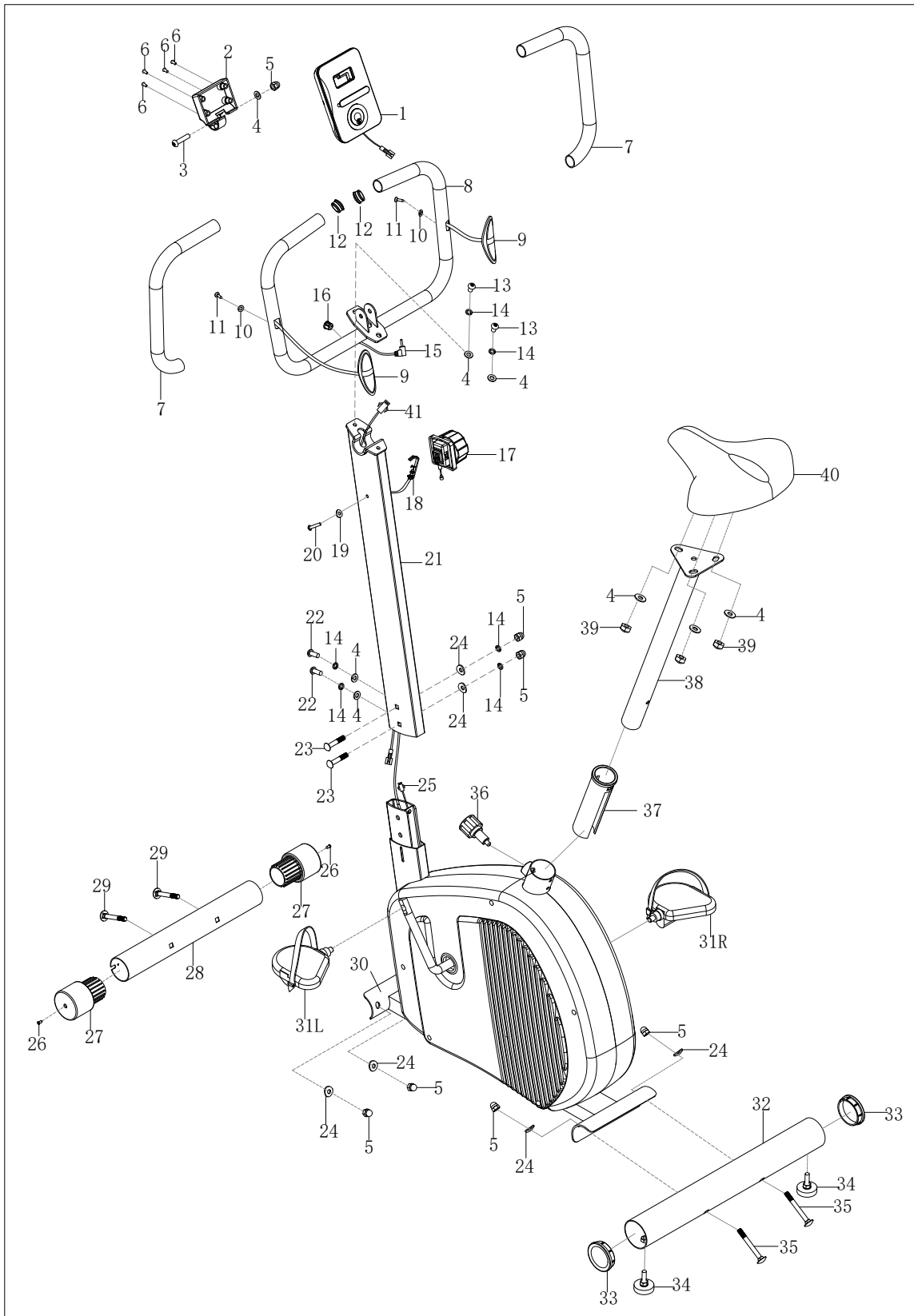
PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ PRIRUČNIK PRIJE KORIŠTENJA BICIKLA.

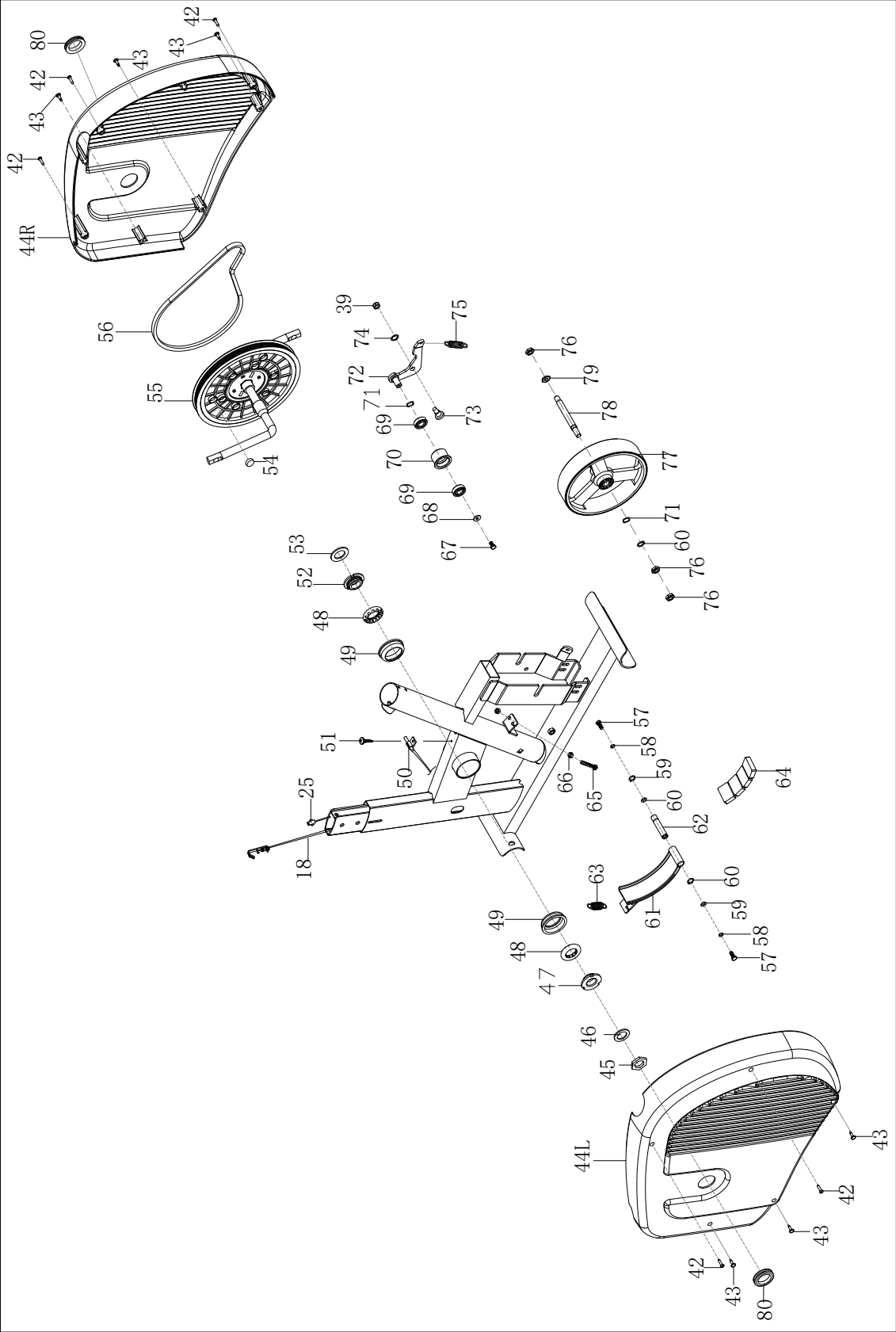
Dragi kupče,
Prije uporabe pažljivo pročitajte ovaj priručnik.

VAŽNE SIGURNOSNE NAPOMENE:

- Pridržavajte se sljedećih mjera opreza prije sastavljanja ili rada stroja
- Sastavite stroj točno onako kako je opisano u korisničkom priručniku.
- Prije prve uporabe stroja, provjerite sve vijke, matice i ostale spojeve i uvjerite se da je trenažer u sigurnom stanju.
- Postavite stroj na suho mjesto i dalje od vlage i vode.
- Postavite odgovarajuću površinu (npr. gumenu podlogu, drvenu dasku itd.) ispod stroja u području sastavljanja kako biste izbjegli prljavštinu itd.
- Prije početka treninga uklonite sve predmete unutar 2 metra od sprave.
- Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje za čišćenje stroja. Koristite samo isporučene alate ili vlastite alate za sastavljanje ili popravak bilo kojeg dijela stroja. Odmah uklonite kapljice znoja sa stroja.
- Vaše zdravlje može biti ugroženo nepravilnim ili pretjeranim treningom. Posavjetujte se s liječnikom prije početka programa treninga. Može definirati maksimalne parametre (otkucaje srca, vati, trajanje treninga itd.) pomoću kojih možete trenirati i dobiti precizne informacije tijekom treninga. Ovaj stroj nije prikladan za terapijske svrhe.
- Vježbajte na stroju samo kada je u dobrom stanju. Za sve potrebne popravke koristite samo originalne rezervne dijelove.
- Ovaj stroj može koristiti samo jedna osoba istovremeno.
- Nosite cipele i čizme koje su prikladne za vježbanje sa spravom. Vaša obuća mora biti prikladna za trenera.
- Ako osjećate vrtoglavicu, mučninu ili imate druge abnormalne simptome, molimo prekinite trening i obratite se liječniku
- Osobe kao što su djeca i osobe s invaliditetom smiju koristiti stroj samo u prisutnosti druge osobe koja može pružiti pomoć i savjet.
- Snaga stroja raste s povećanjem brzine i obrnuto. Stroj je opremljen podesivim gumbom za podešavanje otpora. Smanjite otpor okretanjem gumba za podešavanje otpora na korak 1. Povećajte otpor okretanjem gumba za podešavanje otpora na korak 8. Maksimalna težina korisnika je 100 kg / 220 lbs.
- Prilikom podizanja ili pomicanja opreme pazite da ne ozlijedite leđa. Uvijek koristite odgovarajuće tehnike dizanja i/ili potražite pomoć.

PROŠIRENI CRTEŽ I POPIS DIJELOVA:



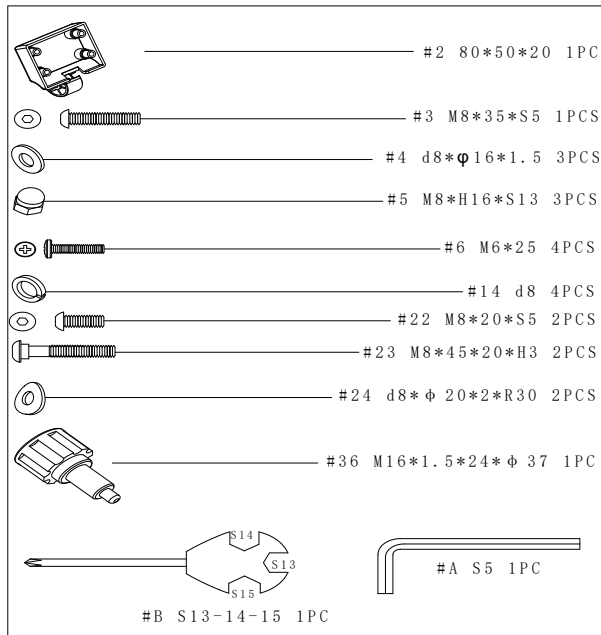


POPIS DJELOVA

| Br. | Opis | Kol. | Br. | Opis | Kol. |
|-----|----------------------------|------|-------|---|------|
| 1 | Zaslon | 1 | 24 | Lučna brtva d8*φ20*2*R30 | 6 |
| 2 | Držač zaslona | 1 | 25 | Senzorska linija | 1 |
| 3 | Vijak M8*35*S5 | 1 | 26 | Vijak ST4*110*φ6 | 2 |
| 4 | Brtva d8*φ16*1.5 | 8 | 27 | Stražnji poklopac s transportnim kotačem | 2 |
| 5 | Navrtka M8*H16*S13 | 7 | 28 | Prednja donja cijev | 1 |
| 6 | Vijak | 4 | 29 | Vijak M8*60*20*H5 | 2 |
| 7 | Spužva | 2 | 30 | Glavna rama | 1 |
| 8 | Rukohvat | 1 | 31L/R | Pedale L/R | 1 |
| 9 | Pločica pulsa 1 | 2 | 32 | Stražnja donja cijev | 1 |
| 10 | Brtva d6*φ12*1 | 2 | 33 | Stražnji poklopac φ60.5*17 | 2 |
| 11 | Vijak ST4*19*φ7 | 2 | 34 | Namjestiva potpora za nogu | 2 |
| 12 | Stražnji poklopac | 2 | 35 | Namjestiva potpora za nogu M8*73*20*H5 | 2 |
| 13 | Vijak M8*16*S5 | 2 | 36 | Okretni gumb M16*1.5*24*φ37 | 1 |
| 14 | Opružna brtva d8 | 6 | 37 | Okrugla čahura φ50*φ38*L164*8 | 1 |
| 15 | Pulsna žica | 1 | 38 | Pločica sjedala | 1 |
| 16 | C-spojnicica φ12*11*φ3 | 1 | 39 | Najlonska navrtka M8*H7.5*S13 | 4 |
| 17 | Okretni gumb za napon | 1 | 40 | Sjedalo | 1 |
| 18 | Donja žica za napon | 1 | 41 | Izolirana žica | 1 |
| 19 | Lučna brtva d5*φ20*1.0*R30 | 1 | 42 | Vijak ST4.2*19*φ8 | 5 |
| 20 | Vijak M5*30 | 1 | 43 | Vijak ST4.2*16*φ8 | 6 |
| 21 | Postolje | 1 | 44L/R | Poklopac lanca | 2 |
| 22 | Vijak M8*20*S5 | 2 | 45 | Navrtka | 1 |
| 23 | Vijak M8*45*20*H3 | 2 | 46 | Potisna brtva | 1 |
| 47 | Navrtka za 9 kuglu 2 | 1 | 65 | Vijak M6*45*S10 | 1 |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|----|--|---|
| 48 | Utor $\varnothing 51.6$ | 2 | | 66 | Navrtka M6*H5*S10 | 2 |
| 49 | 9 kugla | 2 | | 67 | Vijak M6*12*S10 | 1 |
| 50 | Senzor | 1 | | 68 | Brtva d6* $\varnothing 16*1.5$ | 1 |
| 51 | Vijak | 1 | | 69 | Ležaj 6001-2RS | 2 |
| 52 | Navrtka za 9 kuglu 1 | 1 | | 70 | Natezna remenica | 1 |
| 53 | Brtva d24* $\varnothing 40*3$ | 1 | | 71 | Valovita brtva d12* $\varnothing 15.5*0.3$ | 2 |
| 54 | Okrugli magnet $\varnothing 15*7$ | 1 | | 72 | Šipka praznog hoda | 1 |
| 55 | Poluga | 1 | | 73 | Vijak M8*12* $\varnothing 10*5*S12$ | 1 |
| 56 | Remen | 1 | | 74 | Brtva d12* $\varnothing 17*0.5$ | 1 |
| 57 | Vijak M6*16*S10 | 2 | | 75 | Zatezna opruga $\varnothing 2*\varnothing 13.5*54*N14$ | 1 |
| 58 | Opružna brtva d6 | 2 | | 76 | Navrtka M10*1*H5*S17 | 3 |
| 59 | Brtva d6* $\varnothing 12*1.2$ | 2 | | 77 | Zamašnjak | 1 |
| 60 | C-spojnica d12 | 3 | | 78 | Osovina | 1 |
| 61 | Magnetska ploča | 1 | | 79 | Navrtka M10*1*H2*S14 | 1 |
| 62 | Osovina za magnetsku ploču | 1 | | 80 | Poklopac poluge $\varnothing 44*10$ | 2 |
| 63 | Zatezna opruga $\varnothing 1.5*\varnothing 15*50*N14$ | 1 | | A | Ključ za navrtke S5 | 2 |
| 64 | Četvrtasti magnet | 4 | | B | Ključ S13-14-15 | 1 |

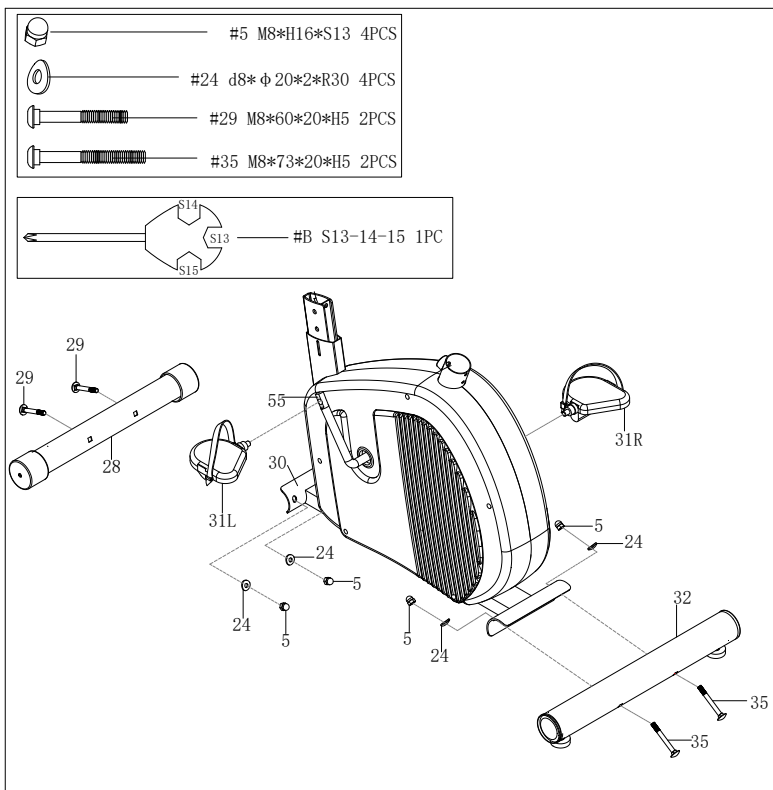
PRIČRŠČIVAČI



PRIPREMA:

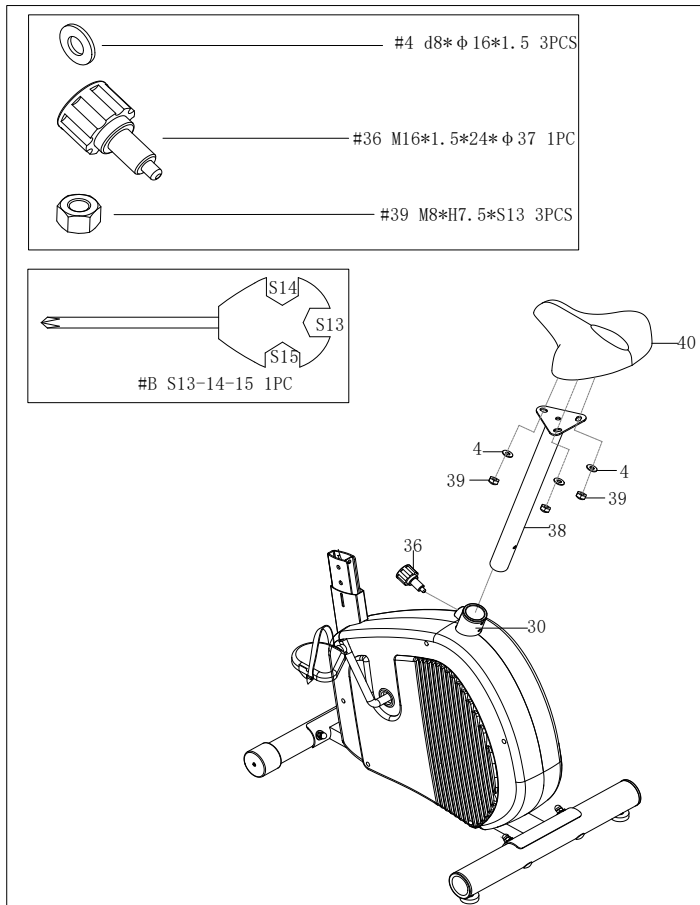
- Prije sastavljanja, provjerite imate li dovoljno prostora oko stroja.
- Koristite priložene alate za sastavljanje.
- Prije sklapanja provjerite jesu li dostupni svi potrebni dijelovi (iznad u ovom priručniku možete pronaći detaljan crtež sa svim pojedinačnim dijelovima (numeriranim) od kojih se ovaj stroj sastoji.

UPUTE ZA SASTAVLJANJE



KORAK 1:

- Uklonite vijke (29 + 35), lučne brtve (24) i navrtke (5) s prednje donje cijevi (28) i stražnje donje cijevi (32) pomoću ključa (B).
- Pričvrstite prednju donju cijev (28) i stražnju donju cijev (32) na glavnu ramu (30) vijcima (29 + 35), lučnim brtvama (24) i navrtkama (5) pomoću ključa (B);
Pričvrstite pedalu (31L / R) na polugu (55) pomoću ključa (B).

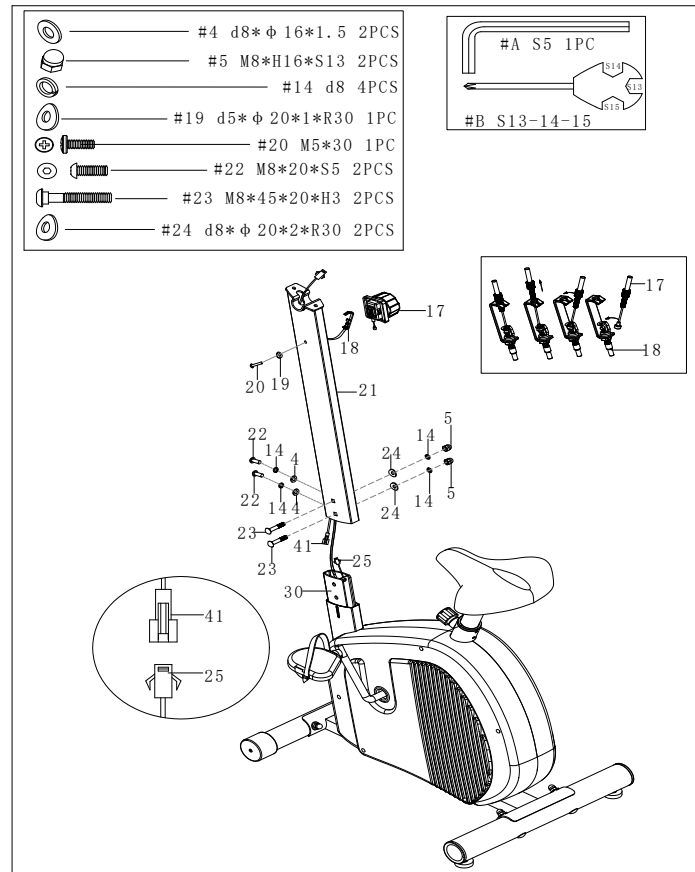


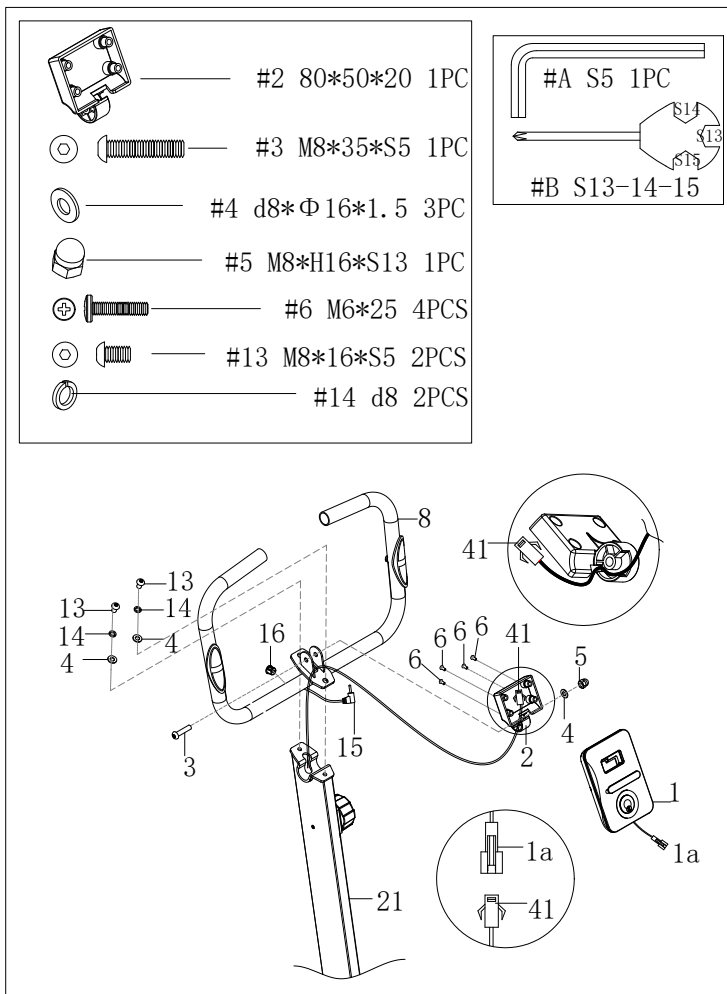
KORAK 2:

- Uklonite matice (39) i brtve (4) sa sjedala (40) ključem (B).
- Pričvrstite sjedalo (40) na pločicu sjedala (38) pomoću navrtki (39) i brtvi (4) Umetnite pločicu sjedala (38) u glavnu ramu (30), a zatim namjestite odgovarajuću visinu i pričvrstite okretnim gumbom (36)

KORAK 3:

- Spojite senzorsku liniju (25) s izoliranom žicom (41)
- Postavite postolje (21) u glavnu ramu (30), zatim ga pričvrstite vijcima (22 + 23), opružnim brtvama (14), brtvama (4) i navrtkama (5) ključem za navrtke (A) i ključem (B).
- Uklonite brtve (19) i vijke (20) s gumba za namještanje otpora (17) pomoću ključa (B), povežite liniju gumba za namještanje otpora (17) s donjom žicom za otpor (18). Pričvrstite i zategnite gumb za namještanje otpora (17) na postolje (21) brtvama (19) i vijcima (20) pomoću ključa (B).





KORAK 4:

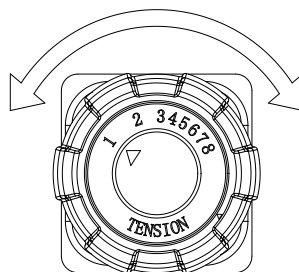
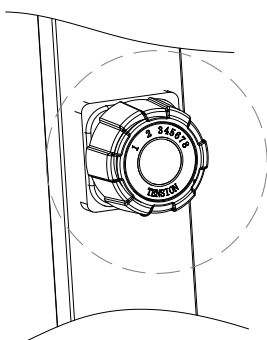
- Uklonite vijke (13), opružnu brtvu (14) i brtvu (4) ključem (A) s postolja (21).
- Provucite izoliranu žicu (41) kroz otvor rukohvata (8), a zatim pričvrstite rukohvat (8) na postolje (21) vijcima (13), opružnom brtvom (14) i brtvom (4).
- Provucite izoliranu žicu (41) kroz otvor nosača zaslona (2), a zatim pričvrstite držačima zaslona (2) na rukohvatu (8) vijcima (3), brtvom (4) i navrtkama (5).
- Spojite izoliranu žicu (41) sa žicom za zaslon (1a), pričvrstite zaslon (1) na držač zaslona (2) vijcima (6).
- Umetnite pulsnu žicu (15) u otvor na poledini zaslona.



OPREZ: UVERITE SE DA STE ZATEGLI SVE VIJKE I MATICE PRE VEŽBANJA.

NAPOMENA: ZADNJI POKLOPAC NA PREDNJEM STABILIZATORU JE POKRETAN, ŠTO VAM OLAKŠAVA DA POMERATE BICIKL, A ZADNJI POKLOPAC NA ZADNJEM STABILIZATORU MOŽE PODESITI PARALELNOST.

UPUTSTVO OTPORA ZA VEŽBANJE



Okrenite dugme za zatezanje (17) u smeru kazaljke na satu da biste povećali nivo otpora, okrenite u suprotnom smeru od smera kazaljke na satu da biste smanjili nivo otpora. Nivo 1 je najniži, a nivo 8 najviši

UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE

FUNKCIONALNI TASTER:

MODE – Pritisnite da odaberete funkcije.

SET – Da podesite vreme, rastojanje, kalorije kada nije u režimu scan.

RESET – Da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

– Držite 3 sekundi da resetujete vreme, rastojanje, kalorije.

FUNKCIJE I RAD:

7. SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi „SCAN“, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, kalorije, brzina, udaljenost, ukupna udaljenost. Svaki prikaz će se zadržati 4 sekundi.

8. TIME(TMR): Odbrojava ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.

9. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.

10. DISTANCE(DST): Odbrojava rastojanje od početka do kraja vežbanja.

11. CALORIES(CAL): Broj ukupnih kalorija od početka do kraja vežbanja.

12. TOTAL DISTANCE(ODO): Računa ukupno rastojanje nakon ugradnje baterija.

8. AUTO ON/OFF & 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.

9. ALARM

Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se podesiti odbrojavanjem, bilo koja od gornjih vrednosti ide na nulu, računar će oglasiti alarm 5 sekundi.

SPECIFIKACIJE:

| | | |
|----------|--------------------------|--|
| FUNKCIJA | AUTO SCAN | Svakih 4 sekundi |
| | VREME(TMR) | 0:00~99:59 (minuta:sekundi) |
| | TRENTNA BRZINA(SPD) | Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Mile/H |
| | RASTOJANJE(DST) | 0~999.9KM ili Miles |
| | KALORIJE(CAL) | 0~9999Kcal |
| | UKUPNO RASTOJANJE (ODO) | 0~999.9KM ili Miles |
| | | |
| | TIP BATERIJE | 2 kom veličine AAA ili UM-4 |
| | RADNA TEMPERATURA | 0°C~+40°C (32°F~104°F) |
| | TEMPERATURA SKLADIŠTENJA | -10°C~+60°C(14°F~168°F) |

SMERNICE I INSTRUKCIJE ZA UPOTREBU

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 |

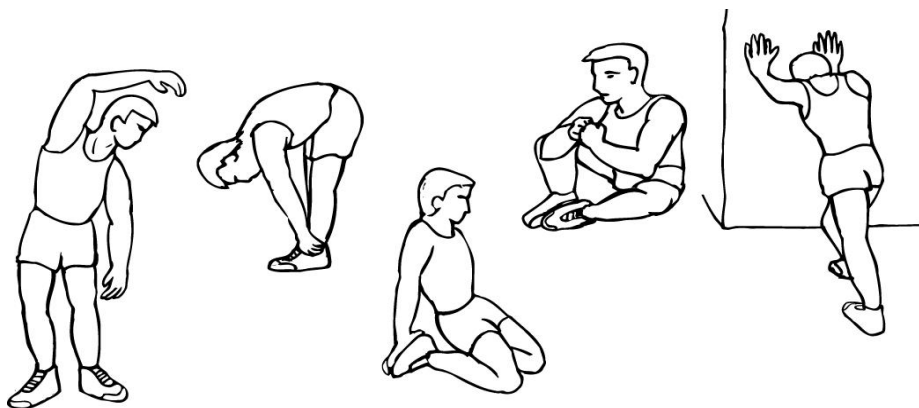
Napomena: Ovo je samo vodič i učinak će zavisiti od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi bicikl

UPUTSTVA ZA VEŽBANJE

Upotreba bicikla će vam pružiti nekoliko pogodnosti. On će poboljšati vašu fizičku kondiciju, tonirati vaše mišiće i zajedno sa ishranom kojom kontrolirate kalorije, pomoći će vam da izgubite na težini.

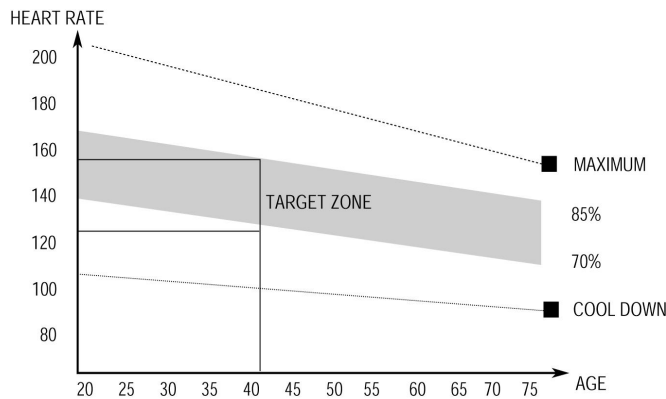
1.FAZA ZAGREVANJA

Ova faza pomaže da krv bolje struji po telu i mišići rade ispravno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povreda mišića. Preporučljivo je uraditi nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano ispod. Svako istezanje treba da se drži oko 30 sekundi, ne prisiljavajte ili trzajte mišiće - ako boli, ZAUSTAVITE SE.



4. FAZA VEŽBANJA

Ovo je faza kada ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u nogama postaju fleksibilniji. Radite sopstvenim tempom i obavezno održavajte stalan tempo tokom vežbanja. Stopa rada bi trebalo da bude dovoljna da podigne otkucaje srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod



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

5. FAZA HLAĐENJA

Ova faza je da se vaš kardiovaskularni sistem i mišići spuste. Ovo je ponavljanje vežbe zagrevanja, npr. smanjite tempo, nastavite oko 5 minuta. Vežbe istezanja bi sada trebalo da ponavite, ponovo se sećajući da ne prisiljavate ili forsirate mišiće.

Kako stižete kondiciju, možda ćete morati da trenirate duže i jače. Preporučuje se da trenirate najmanje tri puta nedeljno, a ako je moguće, ravnomerno rasporedite vežbe tokom cele nedelje.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da biste poboljšali tonus mišića dok ste na biciklu, moraćete da imate dovoljno visok otpor. To će dodatno opteretiti naše mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati onoliko dugo koliko želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju kondiciju, morate da promenite svoj program obuke. Morate trenirati normalno tokom faza zagrevanja i hlađenja, ali na kraju faze vežbanja treba da povećate otpor, čineći da vaše noge rade više neog uobičajeno. Možda ćete morati da smanjite brzinu da biste zadržali otkucaje srca u ciljnoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Važan faktor ovde je količina napora koji ste uložili. Što teže i duže radite, više ćete kalorija sagoreti. Efektivno, to je isto kao da ste trenirali kako bi poboljšali svoju kondiciju, razlika je samo cilj.

KAKO INSTALIRATI BATERIJE:

5. Postavite dve baterije na zadnju stranu monitora.
6. Proverite da li su baterije pravilno postavljene, a opruge baterija u kontaktu sa baterijama.
7. Ako je ekran nečitljiv ili se pojavljuju samo delimični segmenti, uklonite baterije i ponovo ih instalirajte.
8. Kad god izvadite baterije, sve vrednosti funkcija će se vratiti na nulu.

ODRŽAVANJE I TRETMAN

1. Proverite da li su svi zavrtnji i navrtke pravilno zaključani i okretni delovi treba slobodno da se okreću bez oštećenja delova.
2. Očistite opremu sapunom i samo malo vlažnom krpom. Molimo vas da ne koristite rastvarače za čišćenje opreme.

KVAROVI I TRETMAN

| Kvar | Razlog | Tretiranje |
|--|---|---|
| Baza je nestabilna. | 3. Pod nije ravan ili postoji mali objekat ispod prednjeg ili zadnjeg stabilizatora. 4. Poklopci zadnjeg stabilizatora nisu | 3. Uklonite objekat 4. Podesite poklopce zadnjeg stabilizatora |
| Upravljač ili jastuk sedišta se tresu. | Zavrtnji I ručka sedla su labavi | Zategnite zavrtnje I ručku sedla |
| Glasna buka iz pokretnih delova | Interval delova nije dobro zategnut | Otvorite poklopce da podesite |
| Nema otpora kada se vozi bicikl | 5. Interval magnetske otpornosti raste 6. Tenziona kontrola je oštećena 7. Traka za trčanje klizi 8. Noseći set je oštećen | 5. Otvorite poklopce da podesite 6. Promenite tenzionu kontrolu 7. Otvorite poklopce da podesite 8. Promenite noseći set |

RING

TYPE OF DEVICE: Magnetic bicycle

MODEL: RX 113

Maximum user weight: 120KG

Usage class: H

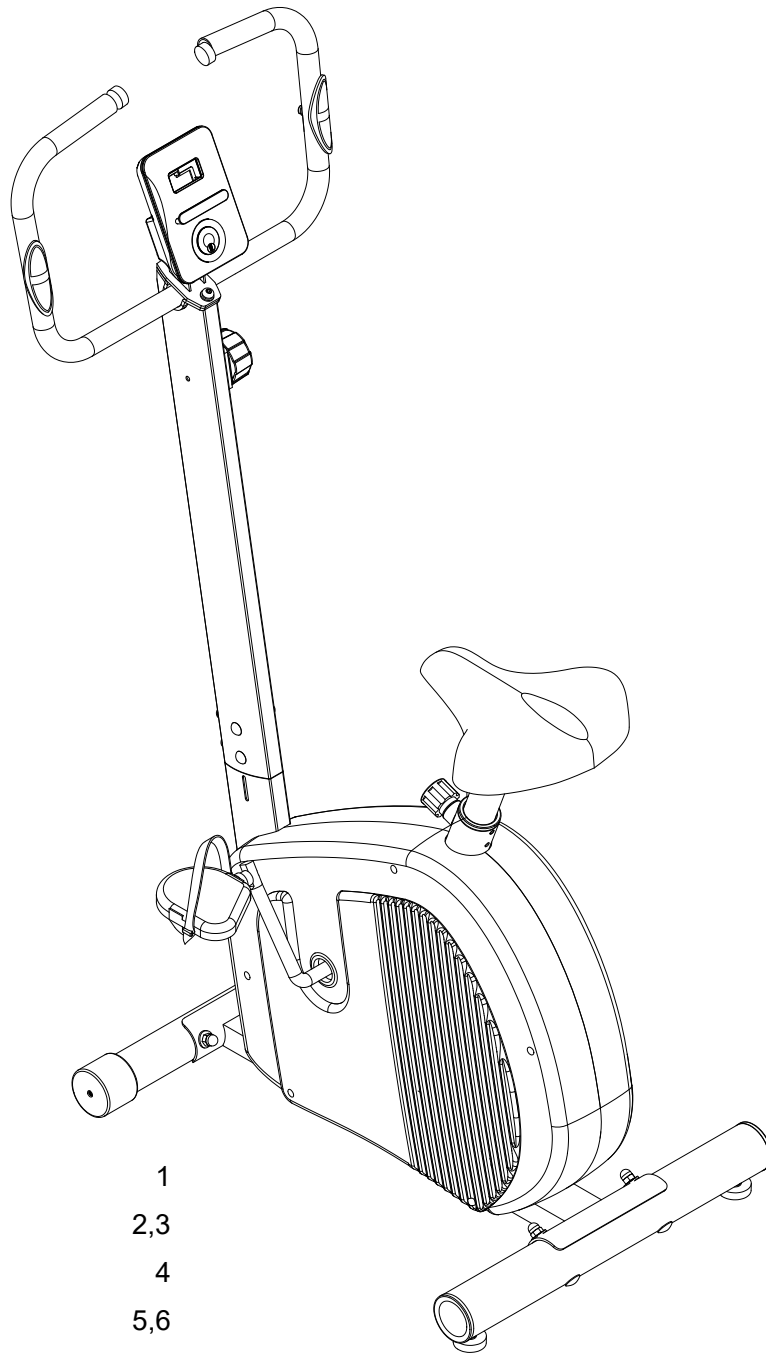
Accuracy class: C

GB



CE

INSTRUCTIONS FOR ASSEMBLY AND USE



THE CONTENT

| | |
|-----------------------|-----|
| | 1 |
| Important security eg | 2,3 |
| Expanded drawing | 4 |
| Parts list | 5,6 |
| Mounting | 7 |
| Display instructions | 8,9 |
| Instructions for use | |

IMPORTANT!

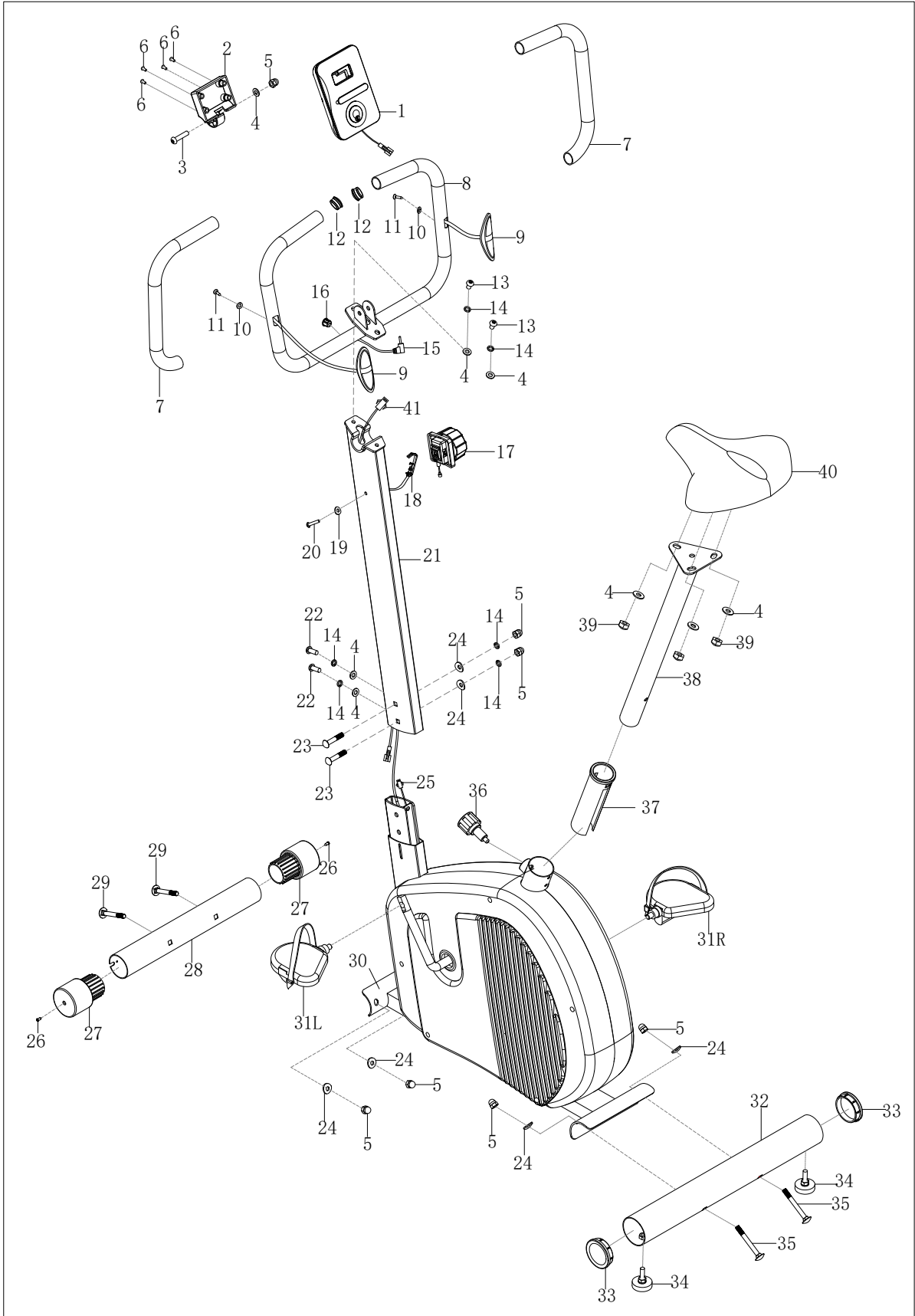
READ THIS MANUAL CAREFULLY BEFORE USING THE BICYCLE

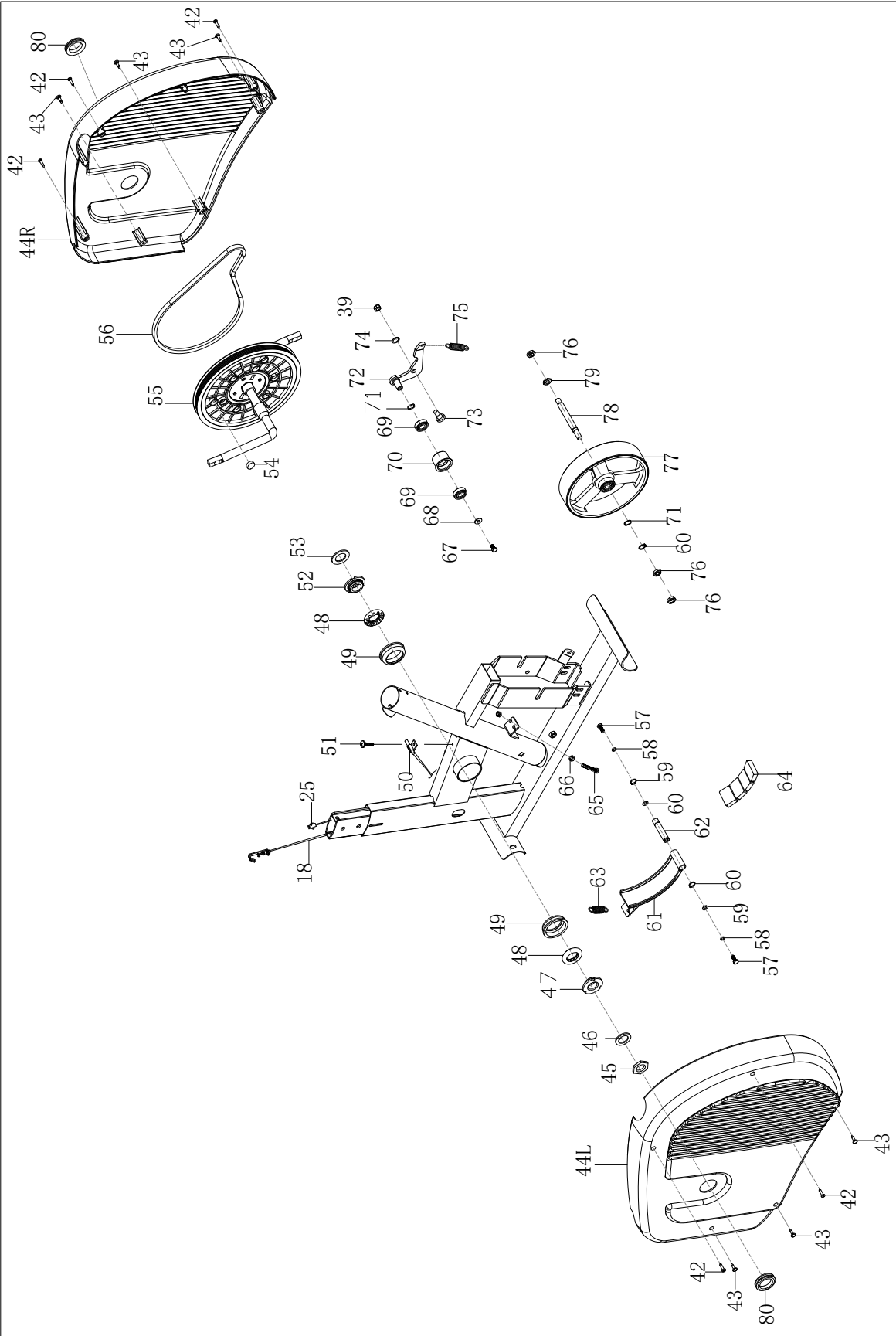
Dear customer,
Please read this manual carefully before use.

IMPORTANT SAFETY NOTES:

- Observe the following precautions before assembling or operating the machine
- Assemble the machine exactly as described in the user manual.
- Before using the machine for the first time, check all screws, nuts and other connections and make sure that the trainer is in a safe condition.
- Place the machine in a dry place away from moisture and water.
- Place a suitable surface (eg rubber mat, wooden board, etc.) under the machine in the assembly area to avoid dirt, etc.
- Before starting training, remove all objects within 2 meters of the device.
- Do not use aggressive cleaning agents to clean the machine. Use only the supplied tools or your own tools to assemble or repair any part of the machine. Immediately remove any drops of sweat from the machine.
- Your health can be endangered by improper or excessive training. Consult your doctor before starting a training program. It can define maximum parameters (heart rate, watts, duration of training, etc.) with which you can train and get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purposes.
- Exercise on the machine only when it is in good condition. For all necessary repairs, use only original spare parts.
- This machine can only be used by one person at a time.
- Wear shoes and boots that are suitable for exercising with the device. Your footwear must be appropriate for the trainer.
- If you feel dizzy, nauseous or have other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor
- Persons such as children and persons with disabilities may only use the machine in the presence of another person who can provide help and advice.
- Engine power increases with increasing speed and vice versa. The machine is equipped with an adjustable resistance adjustment knob. Decrease resistance by turning the resistance adjustment knob to step 1. Increase resistance by turning the resistance adjustment knob to step 8. Maximum user weight is 100 kg / 220 lbs.
- When lifting or moving equipment, be careful not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or get help.

EXPANDED DRAWING AND PARTS LIST:





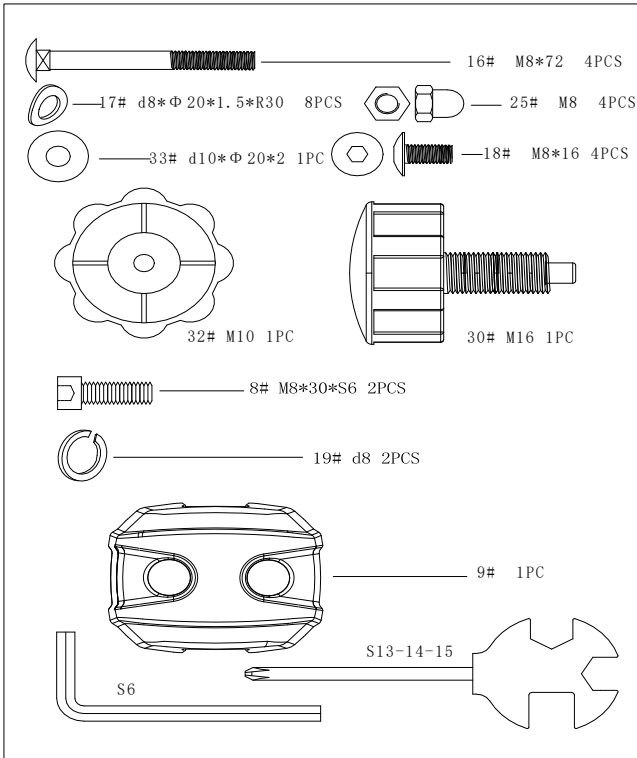
PARTS LIST

| No. | Description | Qty |
|-----|---------------------------|-----|
| 1 | Monitor | 1 |
| 2 | Monitor Holder | 1 |
| 3 | Bolt M8*35*S5 | 1 |
| 4 | Washer d8*φ16*1.5 | 8 |
| 5 | Nut M8*H16*S13 | 7 |
| 6 | Bolt | 4 |
| 7 | Grip foam | 2 |
| 8 | Handlebar | 1 |
| 9 | Handle pluse plate 1 | 2 |
| 10 | Washer d6*φ12*1 | 2 |
| 11 | Bolt ST4*19*φ7 | 2 |
| 12 | End cap | 2 |
| 13 | Bolt M8*16*S5 | 2 |
| 14 | Spring washer d8 | 6 |
| 15 | Handle pluse wire | 1 |
| 16 | C-clip φ12*11*φ3 | 1 |
| 17 | Tension Knob | 1 |
| 18 | Tension lower wire | 1 |
| 19 | Arc washer d5*φ20*1.0*R30 | 1 |
| 20 | Bolt M5*30 | 1 |
| 21 | Postbar | 1 |
| 22 | Bolt M8*20*S5 | 2 |
| 23 | Bolt M8*45*20*H3 | 2 |

| No. | Description | Qty |
|-------|-----------------------------------|-----|
| 24 | Arc washer d8*φ20*2*R30 | 6 |
| 25 | Sensor line | 1 |
| 26 | Bolt ST4*110*φ6 | 2 |
| 27 | End cap with transportation Wheel | 2 |
| 28 | Front bottom tube | 1 |
| 29 | Bolt M8*60*20*H5 | 2 |
| 30 | Main Frame | 1 |
| 31L/R | Pedal L/R | 1 |
| 32 | Rear bottom tube | 1 |
| 33 | End cap φ60.5*17 | 2 |
| 34 | Adjustable footpad | 2 |
| 35 | Adjustable footpad M8*73*20*H5 | 2 |
| 36 | Knob M16*1.5*24*φ37 | 1 |
| 37 | Round bushing φ50*φ38*L164*8 | 1 |
| 38 | Saddle plate | 1 |
| 39 | Nylon nut M8*H7.5*S13 | 4 |
| 40 | Saddle | 1 |
| 41 | Trunk wire | 1 |
| 42 | Bolt ST4.2*19*φ8 | 5 |
| 43 | Bolt ST4.2*16*φ8 | 6 |
| 44L/R | Chain cover | 2 |
| 45 | Nut | 1 |
| 46 | thrust washer | 1 |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|----|---|---|
| 47 | Nut for 9 bowl 2 | 1 | | 65 | Bolt M6*45*S10 | 1 |
| 48 | Groove ϕ 51.6 | 2 | | 66 | Nut M6*H5*S10 | 2 |
| 49 | 9 bowl | 2 | | 67 | Bolt M6*12*S10 | 1 |
| 50 | Sensor | 1 | | 68 | Washer d6* ϕ 16*1.5 | 1 |
| 51 | Bolt | 1 | | 69 | Bearing 6001-2RS | 2 |
| 52 | Nut for 9 bowl 1 | 1 | | 70 | Idler | 1 |
| 53 | Washer d24* ϕ 40*3 | 1 | | 71 | Wave washer d12* ϕ 15.5*0.3 | 2 |
| 54 | Round magnetic ϕ 15*7 | 1 | | 72 | Idler rod | 1 |
| 55 | Crank | 1 | | 73 | Bolt M8*12* ϕ 10*5*S12 | 1 |
| 56 | Belt | 1 | | 74 | washer d12* ϕ 17*0.5 | 1 |
| 57 | Bolt M6*16*S10 | 2 | | 75 | Tension spring ϕ 2* ϕ 13.5*54*N14 | 1 |
| 58 | Spring washer d6 | 2 | | 76 | Nut M10*1*H5*S17 | 3 |
| 59 | Washer d6* ϕ 12*1.2 | 2 | | 77 | Flywheel | 1 |
| 60 | C-clip d12 | 3 | | 78 | Axle | 1 |
| 61 | Magnetic plate | 1 | | 79 | Nut M10*1*H2*S14 | 1 |
| 62 | Axle for Magnetic plate | 1 | | 80 | Crank cover ϕ 44*10 | 2 |
| 63 | Tension spring ϕ 1.5* ϕ 15*50*N14 | 1 | | A | Spanner S5 | 2 |
| 64 | Square magnet | 4 | | B | Wrench S13-14-15 | 1 |

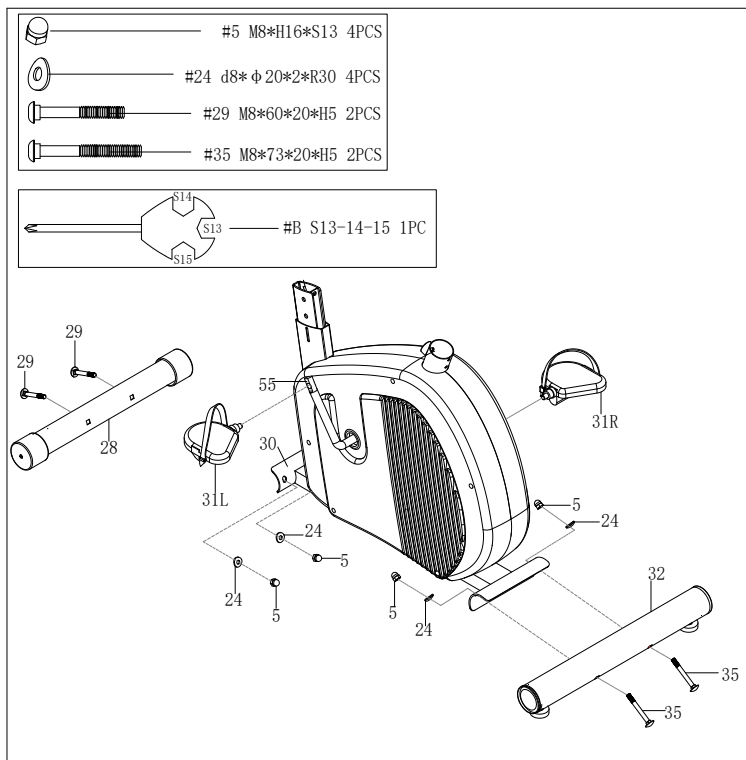
FASTENERS



PREPARATION:

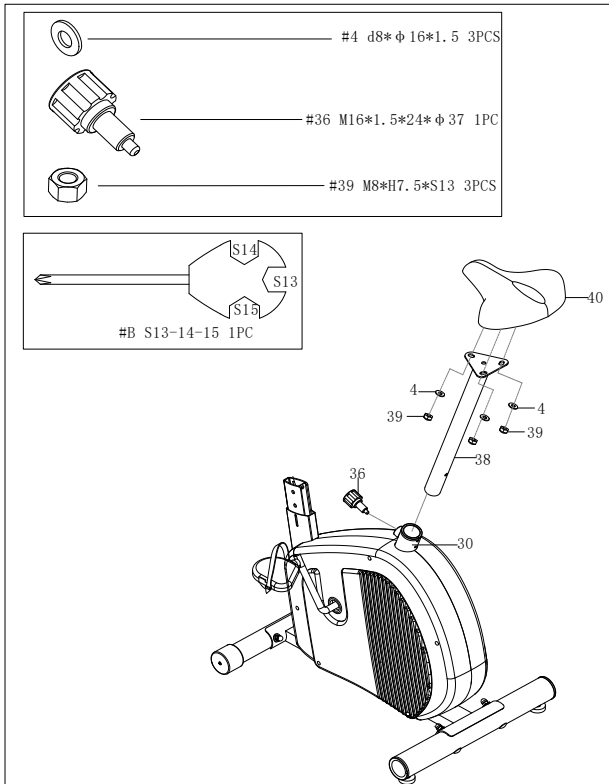
- A. Before assembly, make sure that you will have enough space around the machine.
- B. Use the assembly tools provided.
- C. Before assembly, check that all the necessary parts are available (above in this manual you can find a detailed drawing with all the individual parts (numbered), which this machine consists of.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS:



STEP 1:

- A. Remove Bolts(29+35), Arc washers(24) and nuts(5) from front bottom tube(28) and rear bottom tube(32) by Wrench(B).
- B. Secure front bottom tube(28) and rear bottom tube(32) to main frame(30) with Bolts(29+35), Arc washers(24) and nuts(5) by Wrench(B);
- C. Secure pedal(31L/R) to crank(55) by wrench(B).



STEP 2:

A. Remove Nuts(39) and washers(4) from saddle(40) by wrench(B).

B. Attach saddle(40) to saddle plate(38) with Nuts(39) and washers(4)

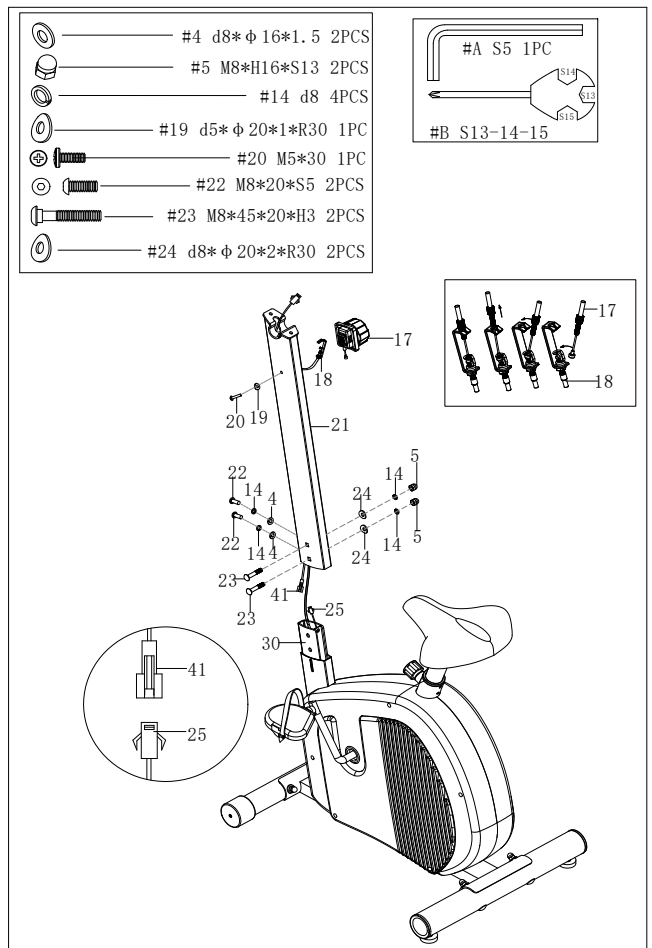
c. Insert saddle plate(38) into main frame(30), then adjust the suitable height and secure with knob(36).

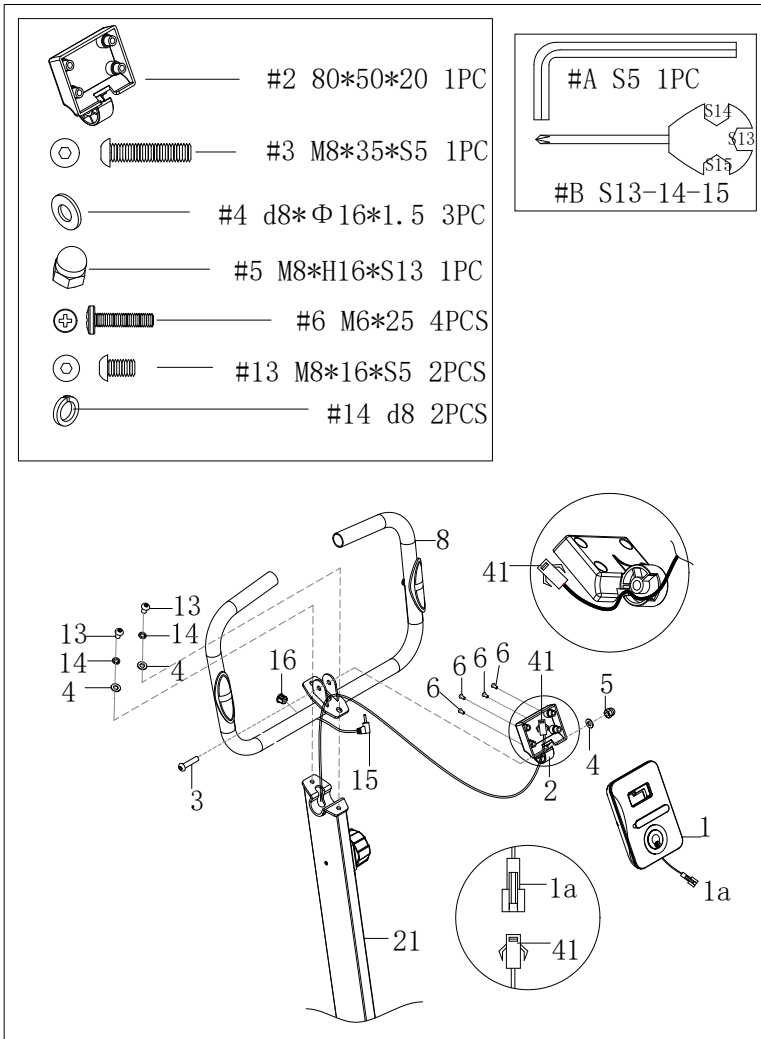
STEP 3:

A. Connect Sensor line(25) with trunk wire (41) well.

B. Insert Postbar (21) into main frame(30), then secure and tighten with bolts(22+23), spring washers(14), washers(4) and nuts(5) by spanner(A) and wrench(B).

C. Remove washers(19) and bolts(20) from tension knob(17) by wrench(B), connect line of tension knob(17) with Tension lower wire (18) well. Secure and tighten tension knob(17) on Postbar(21) with washers(19) and bolts(20) by wrench(B).



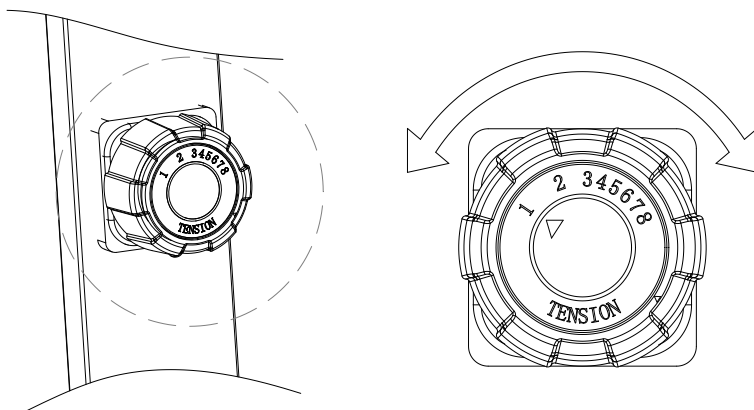


STEP 4:

- A. Remove bolts(13), spring washer (14) and washer(4) from postbar(21) by spanner(A).
- B. Pass trunk wire(41) through the hole of handlebar(8), then fix handlebar(8) on postbar(21) with bolts(13), spring washer (14) and washer(4).
- C. Pass trunk wire(41) through the hole of monitor holder (2), then fix Monitor Holder (2) on handlebar(8) with bolts(3), washer (4) and nuts(5).
- D. Connect trunk wire(41) with monitor wire(1a) well, secure monitor(1) on monitor holder (2) with bolts(6).
- E. Insert handle pulse wire(15) in the hole of monitor back.

CAUTION: MAKE SURE TO TIGHTEN ALL BOLTS AND NUTS BEFORE EXERCISE.
NOTE: THE BACK COVER ON THE FRONT STABILIZER IS MOVABLE, WHICH MAKES IT EASY TO MOVE THE BIKE AND THE BACK COVER ON THE REAR STABILIZER CAN ADJUST THE PARALLELITY.

GUIDELINES FOR EXERCISE RESISTANCE



Turn the tension knob (17) clockwise to increase the resistance level, turn counterclockwise to decrease the resistance level. Level 1 is the lowest and level 8 is the highest

EXERCISE COMPUTER GUIDE

FUNCTION KEY:

MODE – Press to select functions.

SET – To set time, distance, calories when not in scan mode.

RESET – To reset time, distance, calories.

–Hold for 3 seconds to reset time, distance, calories.

FUNCTIONS AND OPERATION:

1. SCAN: Press the MODE key until "SCAN" appears, the monitor will rotate through the following functions: time, calories, speed, distance, total distance. Each display will be held for 4 seconds.

2. TIME(TMR): Counts the total time from the beginning to the end of the exercise.

3. SPEED(SPD): Displays current speed.

4. DISTANCE (DST): Counts the distance from the beginning to the end of the exercise.

5. CALORIES (CAL): Number of total calories from the beginning to the end of exercise.

6. TOTAL DISTANCE (ODO): Calculates the total distance after installing the batteries.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP

Without any signal for 4 minutes, the power will automatically turn off.

When the wheel is turned or a button is pressed, the monitor starts.

9. ALARM

The functions of time, distance and calories can be set by countdown, any of the above values go to zero, the computer will sound an alarm for 5 seconds.

SPECIFICATIONS:

| | | |
|---------------------|----------------------|--|
| FUNCTION | AUTO SCAN | Every 4 seconds |
| | TIME(TMR) | 0:00~99:59 (minute:second) |
| | CURRENT SPEED (SPD) | The maximum signal is 999.9KM/H or Mile/H |
| | DISTANCE (DST) | 0~999.9KM or Miles |
| | CALORIES (CAL) | 0~9999Kcal |
| | TOTAL DISTANCE (ODD) | 0~999.9 KM or Miles |
| | AUTO SCAN | Every 4 seconds |
| BATTERY TYPE | | 2 pcs size AAA or UM-4 |
| WORKING TEMPERATURE | | 0°C~+40°C (32°F~104°F) |
| STORAGE TEMPERATURE | | -10°C~+60°C(14°F~168°F) |

GUIDELINES AND INSTRUCTIONS FOR USE

The following guidelines will help you plan your exercise program. Remember that proper nutrition and adequate rest are essential for successful results. If you are starting an exercise program, you should check with your doctor if:

You have been diagnosed with heart problems, high blood pressure or any other health problem

You haven't exercised in over a year.

You are older than 35 years and are not currently exercising

You are pregnant

You have diabetes.

You have chest pain or dizziness

You are recovering from an injury or illness.

Target Heart Rate (THR)

| | TRAINING ZONE |
|-----|---------------|
| AGE | 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 |

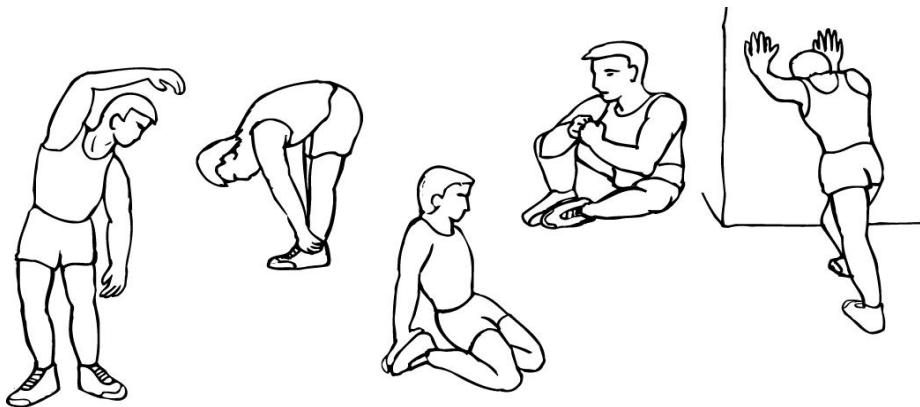
Note: This is only a guide and performance will depend on the fitness and condition (health) of the person using the bike

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using a bicycle will provide you with several benefits. It will improve your physical condition, tone your muscles and, together with a calorie-controlled diet, help you lose weight.

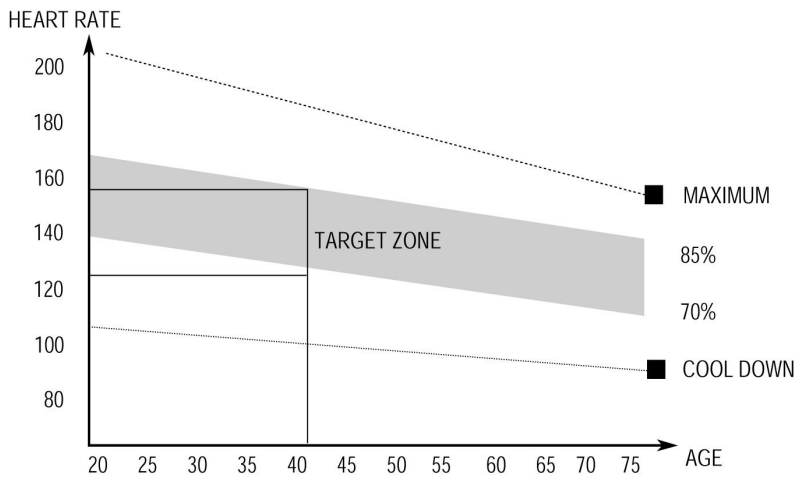
1. WARM-UP PHASE

This phase helps the blood flow better throughout the body and the muscles work properly. It will also reduce the risk of muscle cramps and injuries. It is recommended to do some stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for about 30 seconds, do not force or jerk the muscles - if it hurts, STOP.



2. EXERCISE PHASE

This is the stage where you put in the effort. After regular use, the muscles on the legs become more flexible. Work at your own pace and be sure to maintain an even pace throughout the exercise. The speed of work should be enough to raise the heart rate into the target zone shown in the graph below



This phase should last at least 12 minutes, although most people start with about 15-20 minutes

3. COOLING PHASE

This phase is for relaxing your cardiovascular system and muscles. This is a repetition of the warm-up exercise, eg. reduce the pace, continue for about 5 minutes. Now you should repeat the stretching exercises, again keeping in mind not to force or strain the muscles.

As you gain fitness, you may need to train longer and harder. It is recommended that you train at least three times a week, and if possible, spread the exercises evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

In order to improve muscle tone while on the bike, you will need to have a sufficiently high resistance. This will put additional stress on our leg muscles and may mean that you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness, you need to change your training program. You must train normally during the warm-up and cool-down phases, but at the end of the exercise phase you should increase the resistance, so that your legs work harder than usual. You may need to slow down to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

An important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work, the more calories you will burn. In essence, it's the same as training to improve your fitness, the only difference is the goal.

HOW TO INSTALL BATTERIES:

1. Place two batteries on the back of the monitor.
2. Check that the batteries are correctly installed and that the battery springs are in contact with the batteries.
3. If the display is unreadable or only partial segments appear, remove the batteries and reinsert them.
4. Whenever you remove the batteries, all function values will reset to zero.

MAINTENANCE AND TREATMENT

1. Check that all screws and nuts are properly locked and the rotating parts should turn freely without damaging the parts.
2. Clean the equipment with soap and a slightly damp cloth. Please do not use solvents to clean the equipment.

FAILURES AND TREATMENT

| Failure | Reason | Treatment |
|--|---|--|
| The base is unstable. | The floor is not level or there is a small object under the front or rear stabilizer. | Remove the object |
| Steering wheel or seat cushion shakes. | The rear stabilizer covers are not aligned during assembly. | Adjust the rear stabilizer caps |
| Loud noise from moving parts | The screws and the saddle handle are loose | Tighten the screws and the saddle handle |
| There is no resistance when riding a bicycle | The interval of the parts is not properly tightened | Open the covers to adjust |