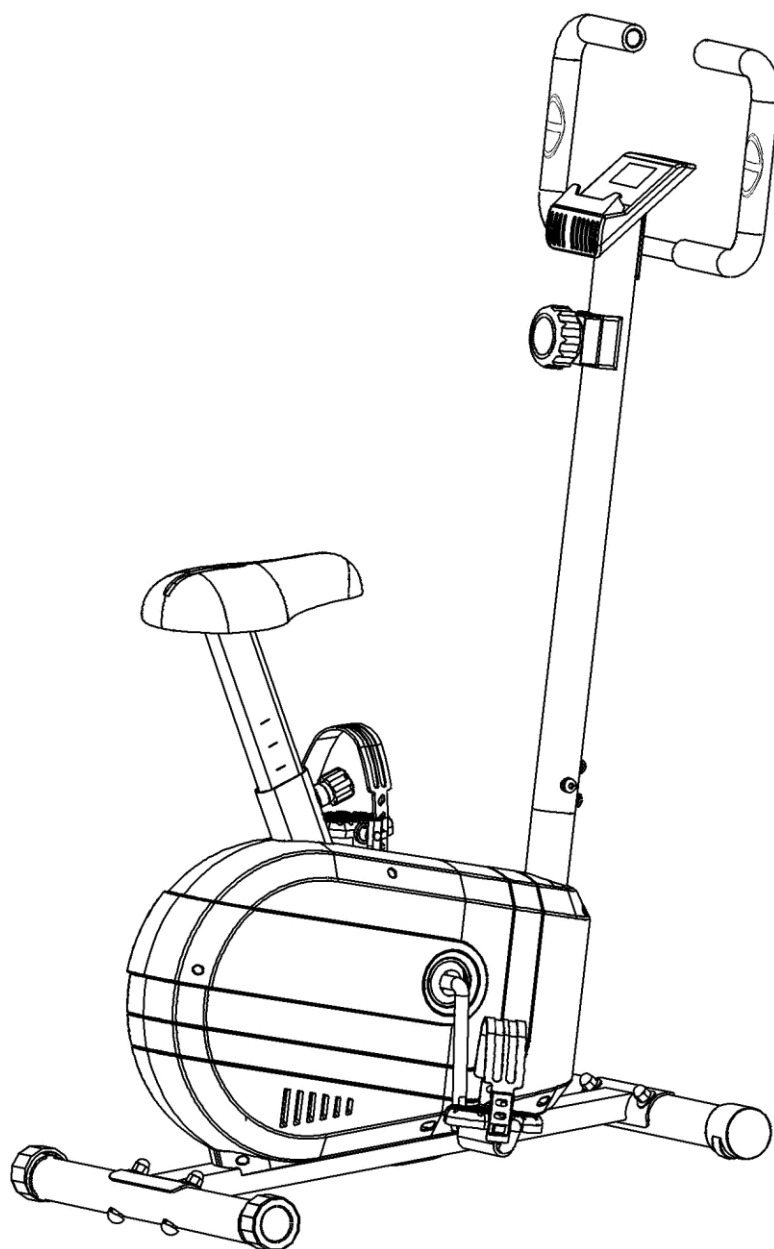


RX 112

UPUTSTVO ZA UPOTREBU



VAŽNO! Molimo pročitajte sva uputstva pre upotrebe ovog proizvoda. Sačuvajte ovo uputstvo za buduću upotrebu. Specifikacije ovog proizvoda mogu se malo razlikovati od ilustracija i podložne su promenama bez prethodne najave.

Sadržaj

Važne bezbednosne informacije	2
Lista paketa	3
Ekspandirani crtež	4
Montiranje	5
Uputstvo za ekran	8
Instrukcije za upotrebu	9

Važne bezbednosne informacije

Upozorenja

Da biste smanjili rizik od ozbiljnih povreda, pročitajte sledeća važna upozorenja pre upotrebe bicikla za vežbanje.

1. Pre početka bilo kog programa vežbanja, trebalo bi da se prvo konsultujete sa lekarom da biste utvrdili da li imate bilo kakva medicinska ili fizička stanja koja mogu ugroziti vaše zdravlje i bezbednost. Savet vašeg lekara je od suštinskog značaja ako uzimate lekove koji utiču na broj otkucaja srca, krvni pritisak ili nivo holesterola.
2. Budite svesni signala vašeg tela. Nepravilno ili preterano vežbanje može ugroziti vaše zdravlje. Ako osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima, bolove u leđima ili druge zdravstvene simptome, odmah prekinite trening i posavetujte se sa svojim lekarom pre nego što nastavite.

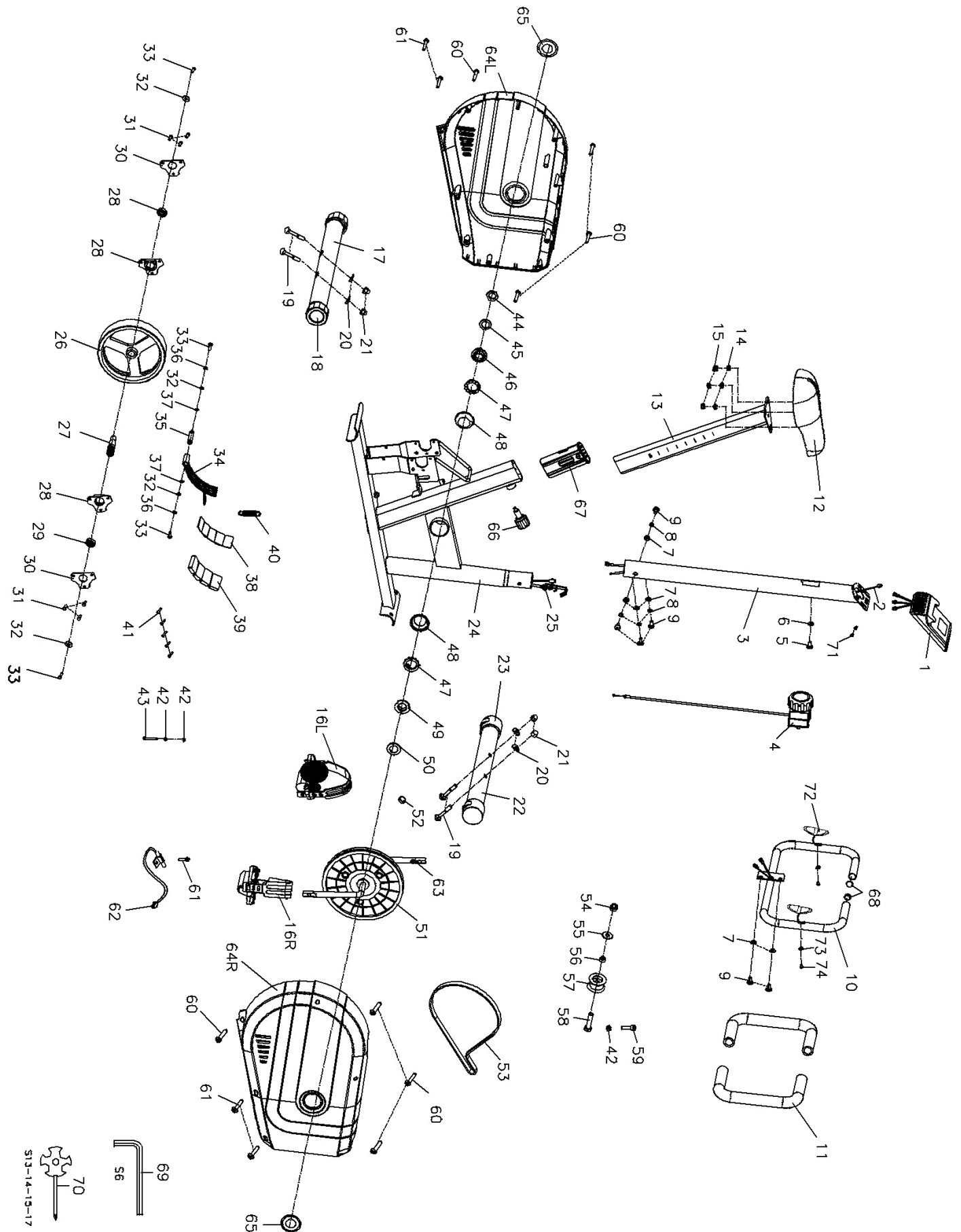
Opšte mere predostrožnosti

1. Koristite bicikl za vežbanje samo na način opisan u ovoj knjizi uputstava.
2. Pre upotrebe bicikla za vežbanje, proverite da su matice i vijci čvrsto zategnuti.
3. Koristite bicikl za vežbanje na čvrstoj i ravnoj površini sa zaštitnim prekrivačem za pod ili tepih.
4. Pre početka treninga, uklonite sve predmete u krugu od 2 metra od mašine.
5. Kada je mašina pravilno sastavljena, pre nego što započnete režim vežbanja, pogledajte naš vodič za zagrevanje na kraju ove knjižice.
6. Koristite ovaj uređaj samo u ispravnom stanju. Za popravke koristite samo originalne rezervne delove.
7. Držite bicikl za vežbanje podalje od prekomerne vlage i prašine.
8. Ova mašina se može koristiti za vežbanje samo jedne osobe odjednom.
9. Nosite odgovarajuću odeću tokom korišćenja bicikla za vežbanje. Izbegavajte nošenje labave odeće koja se može zaglaviti u biciklu ili koja može ograničiti ili sprečiti kretanje.
10. Bicikl za vežbanje nije pogodan za terapijsku upotrebu.
11. Držite decu i kućne ljubimce podalje od mašine. Dizajnirana je samo za odrasle.
12. Maksimalna težina korisnika je 120 kilograma.
13. Svi pokretni delovi zahtevaju nedeljno održavanje. Pre upotrebe svaki put ih proverite. Ako je nešto pokvareno ili labavo, ispravite to odmah. Možete nastaviti da koristite bicikl nakon popravljanja oštećenih delova.
14. Ova oprema za obuku u skladu je sa EN957, deo 5 za kućnu upotrebu.
15. Da montirate mašinu za vežbanje, držite rukohvat i stanite na ploču za noge.
16. Da demontirate mašinu za vežbanje, držite rukohvat i odmaknite se od ploče za noge. Molimo vas da sačuvate ove informacije za buduću upotrebu.

Lista delova

BR	OPIS	KOL	R	OPIS	KOL
1	Ekran	1	37	Prateći prsten D12	2
2	Ekstenziona žica	1	38	Magnetni blok za fiksiranje	1
3	Postolje rukohvata	1	39	Magnet	4
4	Regulator otpora	1	40	Vučna opruga	1
5	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	1	41	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	5
6	Zakrivljena podloška D5	1	42	Matica	3
7	Zakrivljena podloška Ø.5 xØ20x2	6	43	Šestougaoni vijak M6x60	1
8	Opružna podloška D8	4	44	Matica	1
9	Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom	6	45	Labava izolovana podloška	1
10	Rukohvat	1	46	Matica sa dva žleba	1
11	Sunder rukohvata	2	47	Postolje kugličnog ležaja	2
12	Sedište	1	48	Žleb kugličnog ležaja	2
13	Postolje sedišta	1	49	Matica sa tri žleba	1
14	Podloška Ø8	3	50	Podloška	1
15	Najlonska matica M8	3	51	Točak kaiša	1
16L	Leva pedala	1	52	Okrugli magnet	1
16R	Desna pedala	1	53	Kaiš	1
17	Zadnji stabilizator	1	54	Najlonska matica	1
18	Poklopac zadnjeg stabilizatora	2	55	Podloška	1
19	Četvrtasi vijak	4	56	Čaura jednosmernog ležaja	1
20	Zakrivljena podloška Ø10x Ø20x2.0	4	57	Jednosmerni ležaj	1
21	Acorn matica M10	4	58	Šestougaoni vijak sa cilindričnom glavom	1
22	Prednji stabilizator	1	59	Šestougaoni vijak sa cilindričnom glavom	1
23	Prednji stabilizator	2	60	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	8
24	Glavni ram	1	61	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	5
25	Donja žica za regulisanje otpora	1	62	Senzorna žica	1
26	Zamajac	1	63	Poluga	1
27	Osovina zamajca	1	64L	Levi poklopac lanca	1
28	Sedište ležaja	2	64R	Desni poklopac lanca	1
29	Ležaj 6001Rs	2	65	Poklopac za otvor poluge	2
30	Blok ležaja	2	66	Ručka	1
31	Šestougaoni vijak M6x9	6	67	Čausra postolja sedišta	1
32	Podloška	4	68	Okrugli zadnji poklopac	2
33	Šestougaoni vijak M6x15	4	69	Šestougaoni ključ	1
34	Magnetna ploča	1	70	Multifunkcionalni ključ	1
35	Osovina magnetne ploče	1	71	Vijak M5x10	2
36	Opružna podloška D6	2	72	Merač pulsa za rukohvatu	2
73	Ravna podloška *φ12*1	2	74	Krstasti šraf ST4.2*20	2

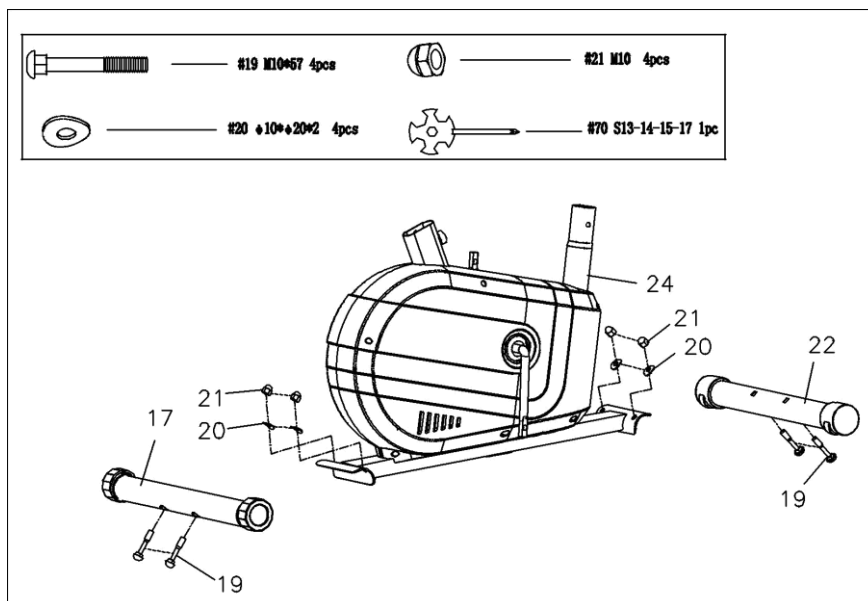
Ekspandirani crtež



Montiranje

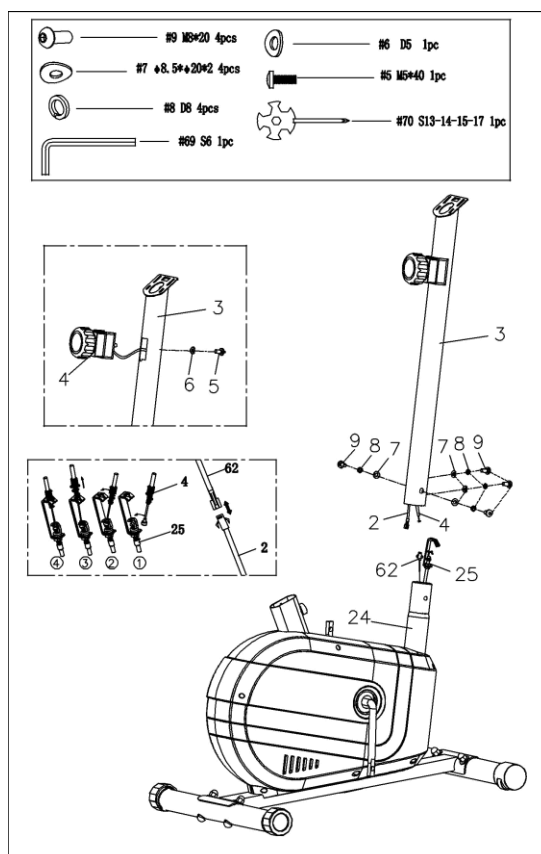
Korak1

Učvrstite prednji (22) i zadnji stabilizator (17) na glavni ram (24) kvadratnim vijkom (19), zakrivljenom podloškom (20) i maticom (21).



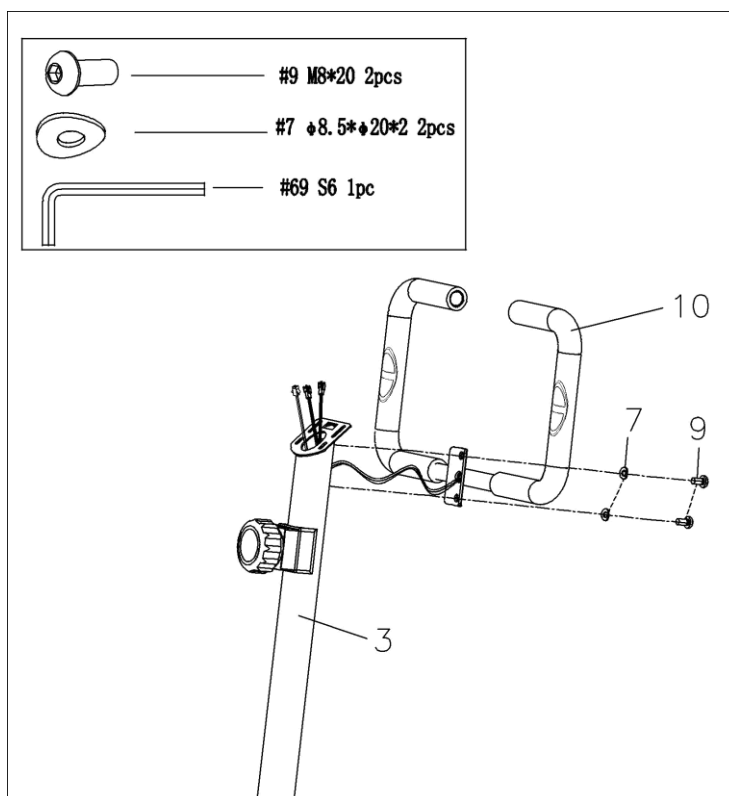
Korak2

1. Provucite regulator otpora (4) kroz rukohvat (3), a zatim ga fiksirajte krstastim vijom (5), zakrivljenom podloškom (6)
2. Prvo povežite ekstenzionu žicu (2) i senzorsku žicu (62), a zatim povežite žicu otpora (4) sa donjom žicom otpora (25).
3. Spojite postolje rukohvata (3) na glavni ram (24) šestougaonim vijkom (9), opružnom podloškom (8) i zakrivljenom podloškom (7).



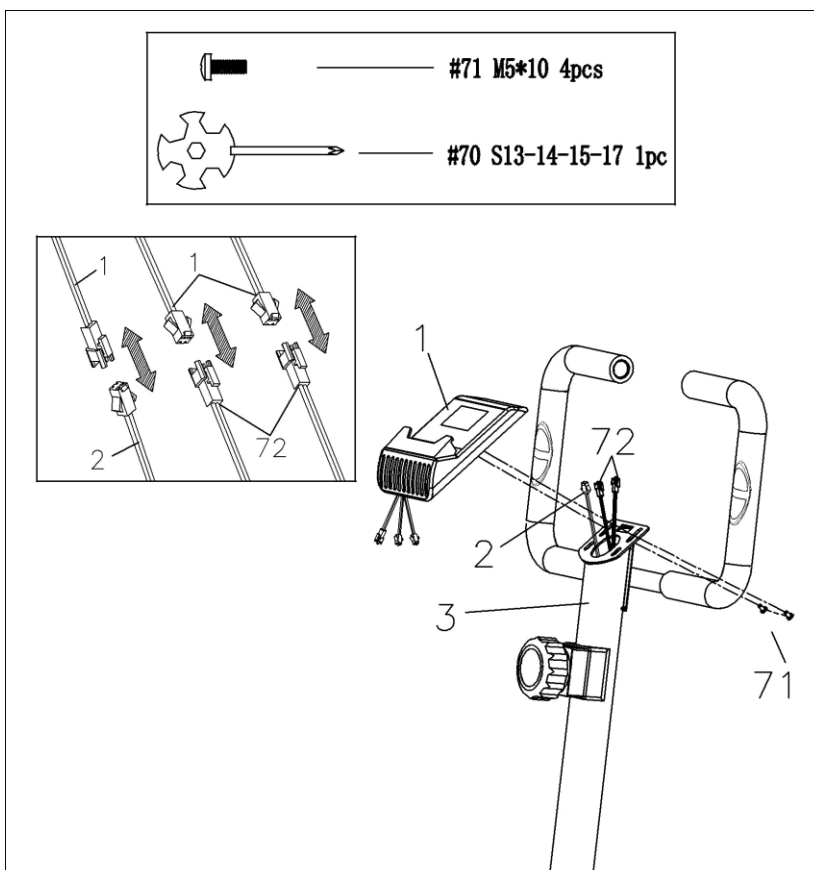
Korak3

1. Učvrstite rukohvat (10) na postolje rukohvata (3) šestougaonim vijkom (9) i zakrivljenom podloškom (7)



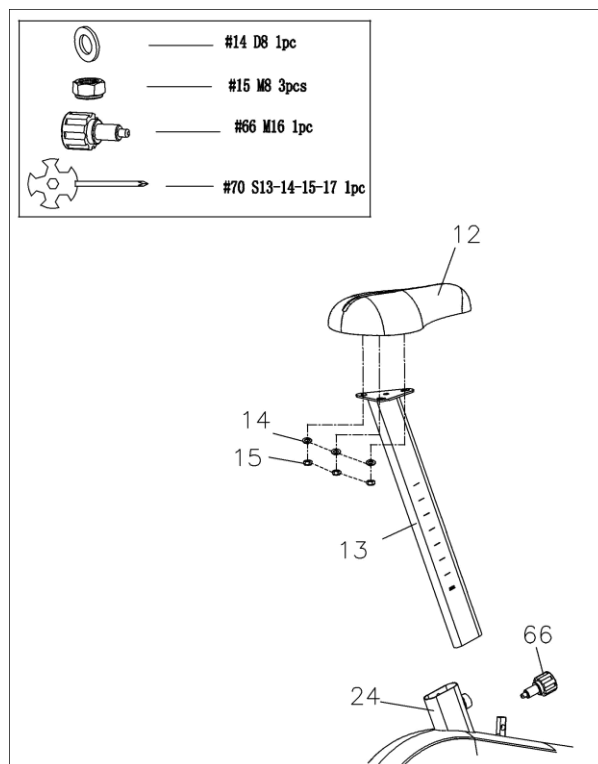
Korak4

1. Povežite žicu ekrana (1) sa ekstenzionom žicom (2), žicom za puls (72). Zatim učvrstite ekran (1) na postolje rukohvata (3) krstastim vijkom (71).



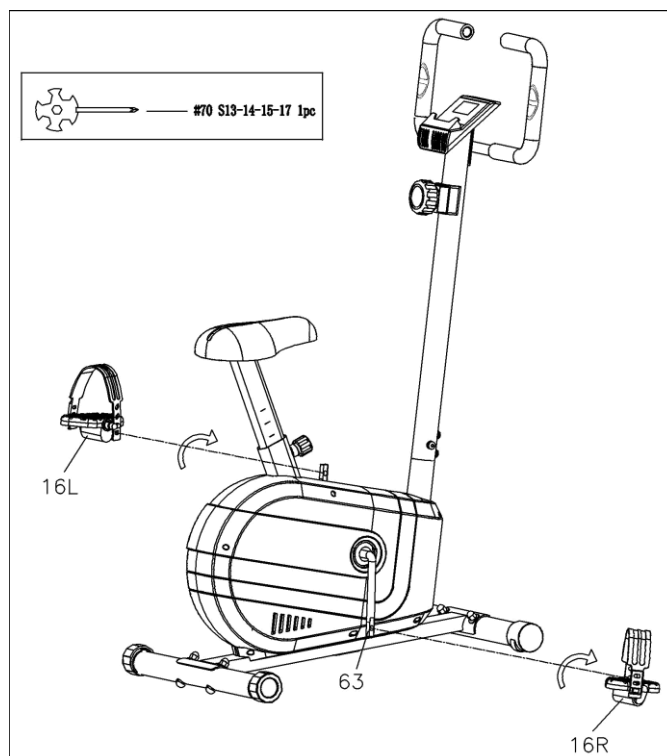
Korak5

1. Učvrstite sedište (12) na postolje sedišta (13) najlonskom maticom (15) i podloškom (14).
2. Zatim ubacite sastavljeno postolje sedišta (13) u glavni ram (24), podesite sedište na odgovarajuću visinu, a zatim fiksirajte opružnom ručicom (66).



Korak6

- Učvrstite levu i desnu pedal (16L/R) na polugu (63).



Napomena: zašrafite levu pedal u smeru suprotnom od smeru kazaljke na satu, a desnu u smeru kazaljke na satu.

UPUSTVO ZA MONITOR ZA VEŽBANJE

SPECIFIKACIJE

VREME -----0:00~99:59MIN
BRZINA -----0.0~999.9ML/H(KM/H)
UDALJENOST -----0.00~9999ML (KM)
KALORIJE -----0.0~9999KCAL
MERAČ PREDENOG PUTA (ODO)---0.00~9999ML (KM)
PULS (AKO JE UGRAĐENO) -----40~240BPM

KLJUČNE FUNKCIJE

MODE: Ovaj taster omogućava da izaberete i zaključate određenu funkciju koju želite.

Pritisnite i zadržite 3 sekunde da biste vrednost postavili na nulu (bez ODO).

SET: Podešavanje vrednosti TIME 、 DISTANCE 、 PULSE kada nije u režimu skeniranja. Prilikom pokretanja vežbe, "SET" vrednosti idu unazad. Kada vrednost „SET“ dostigne 0, biće resetovano.

RESET: U režimu SET pritisnite taster RESET da biste vrednost postavili na nulu.

FUNKCIJE

1. **VREME:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na TIME. Ukupno vreme vežbanja će biti pokazano prilikom počinjanja vežbanja.
2. **BRZINA:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na SPEED. Prikazuje trenutnu brzinu tokom vežbanja.
3. **RASTOJANJE:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na DISTANCE. Rastojanje svakog vežbanja će se prikazati kada se počinje vežbanje.
4. **KALORIJE:** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na CALORIE. Sagorene kalorije će biti prikazane kada se počinje vežbanje.
5. **ODO:** Ukupna udaljenost na koju se ova funkcija odnosi JE od perioda trajanja kapaciteta baterije.
6. **PULSE :** Pritiskajte taster MODE dok strelica ne pokaže na PULSE funkciju i stavite štipaljku na uvo ili šaku, držite senzor oko 3 sekunde.
7. **SCAN:** Prikazuje promene prema sledećem dijagramu na svake 6 sekunde. Automatski prikaz sledećih funkcija u prikazanom redu:

TIME---SPEED---DISTANCE---CALORIE---ODO---PULSE(if have)--- SCAN

NAPOMENA

1. Bez ikakvog signala 4-5 minuta, LCD ekran će se automatski isključiti.
2. Kada postoji ulazni signal, monitor će se automatski uključiti.
3. Ako vidite nepravilnu sliku na ekranu monitora, zamenite baterije. Morate da zamenite baterije u isto vreme.
4. Monitor koristi 2 baterije 1.5V "AAA".

Instrukcije za upotrebu

Smernice

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)

	ZONA TRENINGA
GODINE	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 zavisi od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi bicikl.

Saveti za vežbanje

- Uvek treba obaviti vežbe istezanja i pre i posle vežbanja. Vidi stranu 9.

- Počnite polako, ako počnete prerano možete se povrediti.
- Ako ste u bolovima ili umorni, dajte sebi nekoliko dodatnih dana da se oporavite.
- Počnite sa dva ili tri treninga od 15 minuta nedeljno sa danom odmora između vežbanja.
- Zagrevanje za 5 ili 10 minuta blagim pokretima kao što su hodanje ili ljuljanje ruke u krug i onda istegnite mišiće koje ćete koristiti tokom vežbanja. Bicikl će uglavnom vežbati mišiće listova i butina.
- Povećajte brzinu i otpornost na malo teže nego udobno i vežbajte onoliko dugo koliko možete. Možda ćete moći da vežbate samo nekoliko minuta odjednom, ali to će se brzo promeniti ako redovno vežbate.
- Završite svaku vežbu sa 5 minuta hlađenja sa otporom postavljenim na niskom nivou. Onda bi trebalo da istegnute mišiće koje ste upravo radili kako biste sprečili povrede i grčeve.
- Povećajte svoje vreme vežbanja za nekoliko minuta svake nedelje dok možete raditi neprekidno 30 minuta po treningu.
- Ne brinite za daljinu ili tempo. Za prvih nekoliko nedelja, fokusirajte se na izdržljivost i kondiciju.

Koliko naporno bi trebalo da radite?

1. Tokom vežbanja, pokušajte da ostanete u svojoj ciljanoj zoni otkucaja srca (THR).
2. THR tabela će vam reći THR za vaše godine. Ovo je samo vodič i zavisice od kondicije i stanja (zdravlja) osobe koja koristi traku.
3. Uvek budite svesni kako se osećate kada vežbate. Ako osećate vrtoglavicu, odmah prekinite i odmorite. Ako se ne znojite, ubrzajte!

Vodič za istezanje

Saveti za istezanje:

- Počnite sa postepenim vežbama mobilnosti svih zglobova, odnosno jednostavno rotirajte zglobove, savijte ruku i okrećite ramena. To će omogućiti prirodno podmazivanje tela (sinovijalna tečnost) da zaštitite površinu kostiju u ovim zglobovima.
- Uvek zagrejte telo pre istezanja, jer to povećava protok krvi kroz telo, što zauzvrat čini mišiće elastičnijim.
- Počnite sa nogama, i radite do tela.
- Svaki potez treba da se održi najmanje 10 sekundi (do 20 do 30 sekundi) i obično se ponavlja oko 2 ili 3 puta.
- Ne istežite dok ne zaboli. Ako postoji bilo kakav bol, usporite.
- Ne pravite nagle pokrete. Istezanje treba da bude postepeno i opušteno.
- Nemojte držati dah tokom istezanja.
- Istežite se nakon vežbanja da bi se sprečilo stezanje mišića. Istežite se najmanje tri puta nedeljno da se održi fleksibilnost.

Istezanje butina:

- Stanite na desnu nogu i uhvatite levi zglobov levom rukom, povlačeći nogu iza do kukova.
- Držite leđa pravo i kolena sastavljena. Koristite zid za ravnotežu ako je potrebno.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.



● Istezanje tetiva:

- Držite prednju nogu pravo, ruke na savijenoj nozi (butini). Gurajte na dole i sve dok počnete da osećate istezanje u zadnjoj strani kolena (ili pravoj nozi).
- Držite kolena slobodna i prava leđa.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.



Istezanje listova:

- Stanite sa zadnjim stopalom ravnim na podu i prenese težinu na prednje.
- Držite oko 10 sekundi.
- Ponovite postupak za drugu nogu.

Napomena: Držite leđa i zadnju nogu pravo prilikom izvođenja ove vežbe.



Istezanje unutrašnje butine:

- Sedite sa petama spojenim i kolenima prema spolja. Povucite noge prema oblasti prepona što je više moguće.
- Držite oko 10 sekundi.

