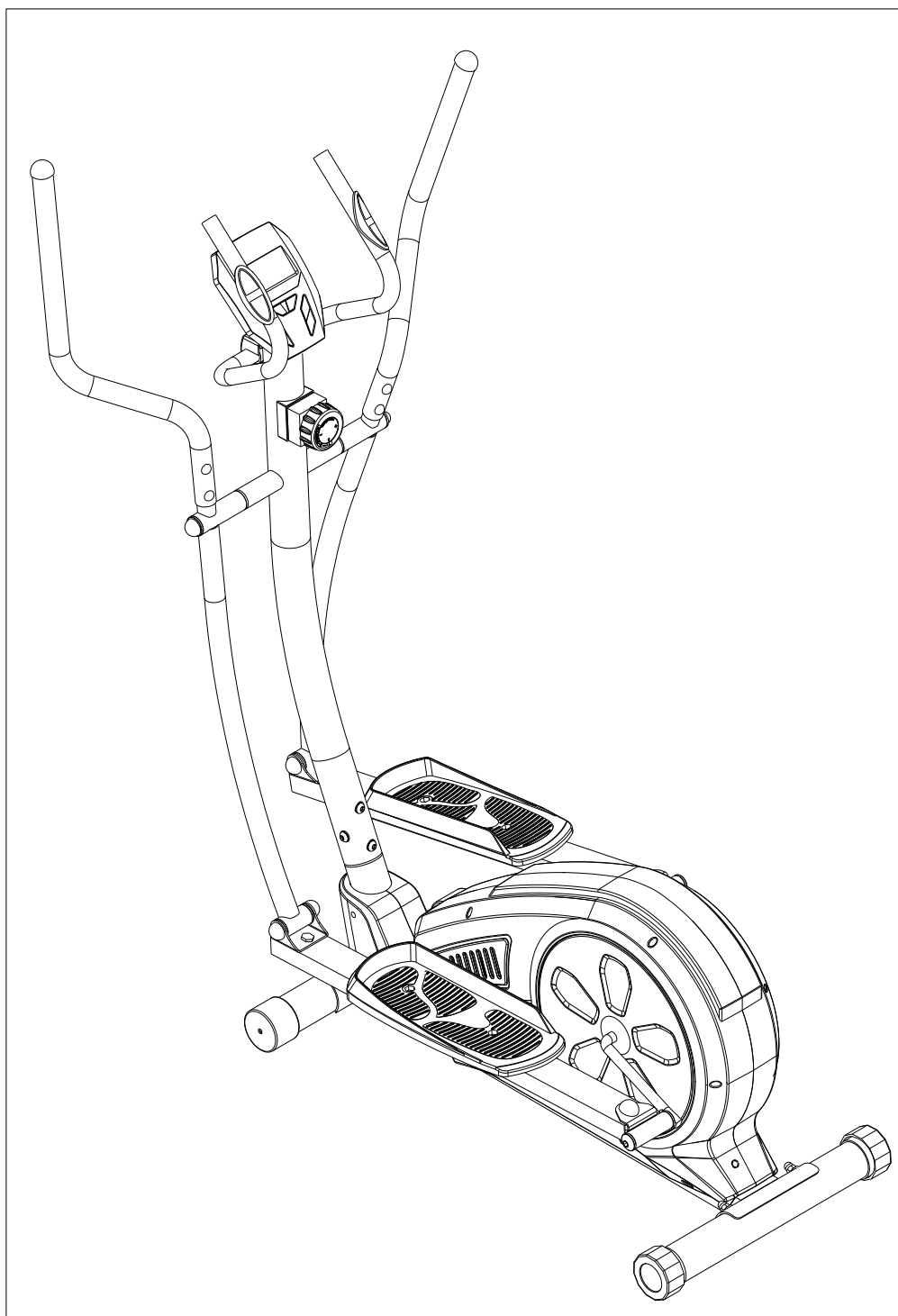


UPUTSTVO ZA UPOTREBU

RX 826



Pre upotrebe pažljivo pročitajte ovo uputstvo!

Sadržaj

	2
	3
Važne bezbednosne informacije	5
Lista pakovanja	7
Ekspandirani crtež	9
Spisak delova	16
Montiranje	
Instrukcije za upotrebu	

Važne bezbednosne informacije

Upozorenja

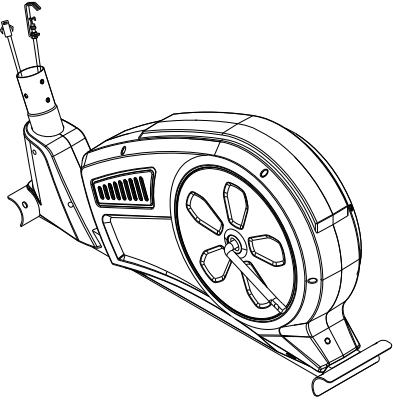
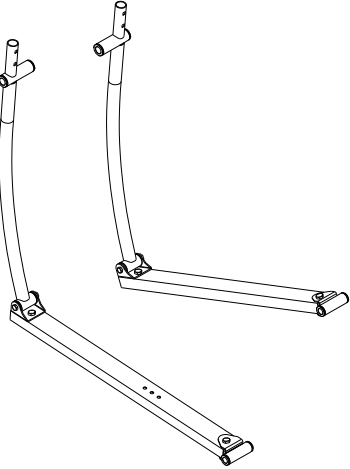
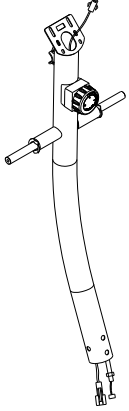
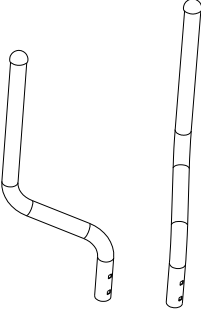
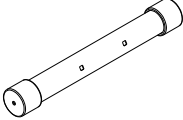
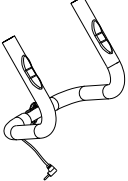
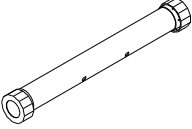
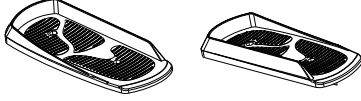
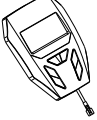

Da biste smanjili rizik od ozbiljnih povreda, pročitajte sledeća važna upozorenja pre upotrebe ležećeg bicikla.

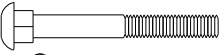







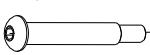





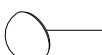





1. Pre početka bilo kog programa vežbanja, trebalo bi da se prvo konsultujete sa lekarom da biste utvrdili da li imate bilo kakva medicinska ili fizička stanja koja mogu ugroziti vaše zdravlje i bezbednost. Savet vašeg lekara je od suštinskog značaja ako uzimate lekove koji utiču na broj otkucaja srca, 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.

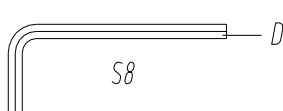
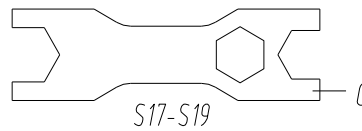
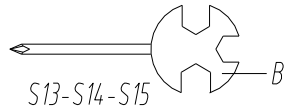
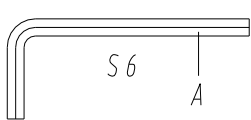
Opšte mere predostrožnosti

1. Koristite krostrenažer samo na način opisan u ovoj knjizi uputstava.
2. Pre upotrebe krostrenažera, proverite da su matice i vijci čvrsto zategnuti.
3. Koristite krostrenažer 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 krostrenažer podalje od prekomerne vlage i prašine.
8. Ova mašina se može koristiti za vežbanje samo jedne osobe odjednom.
9. Nosite odgovarajuću odeću tokom korišćenja ležećeg bicikla. Izbegavajte nošenje labave odeće koja se može zaglaviti u biciklu ili koja može ograničiti ili sprečiti kretanje.
10. Krostrenažer nije pogodan za terapijsku upotrebu.
11. Držite decu i kućne ljubimce podalje od mašine. Dizajnirana 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 krostrenažer, držite rukohvat i stanite na ploču za noge.
16. Da demontirate krostrenažer, držite rukohvat i odmaknite se od ploče za noge. Molimo vas da sačuvate ove informacije za buduću upotrebu.

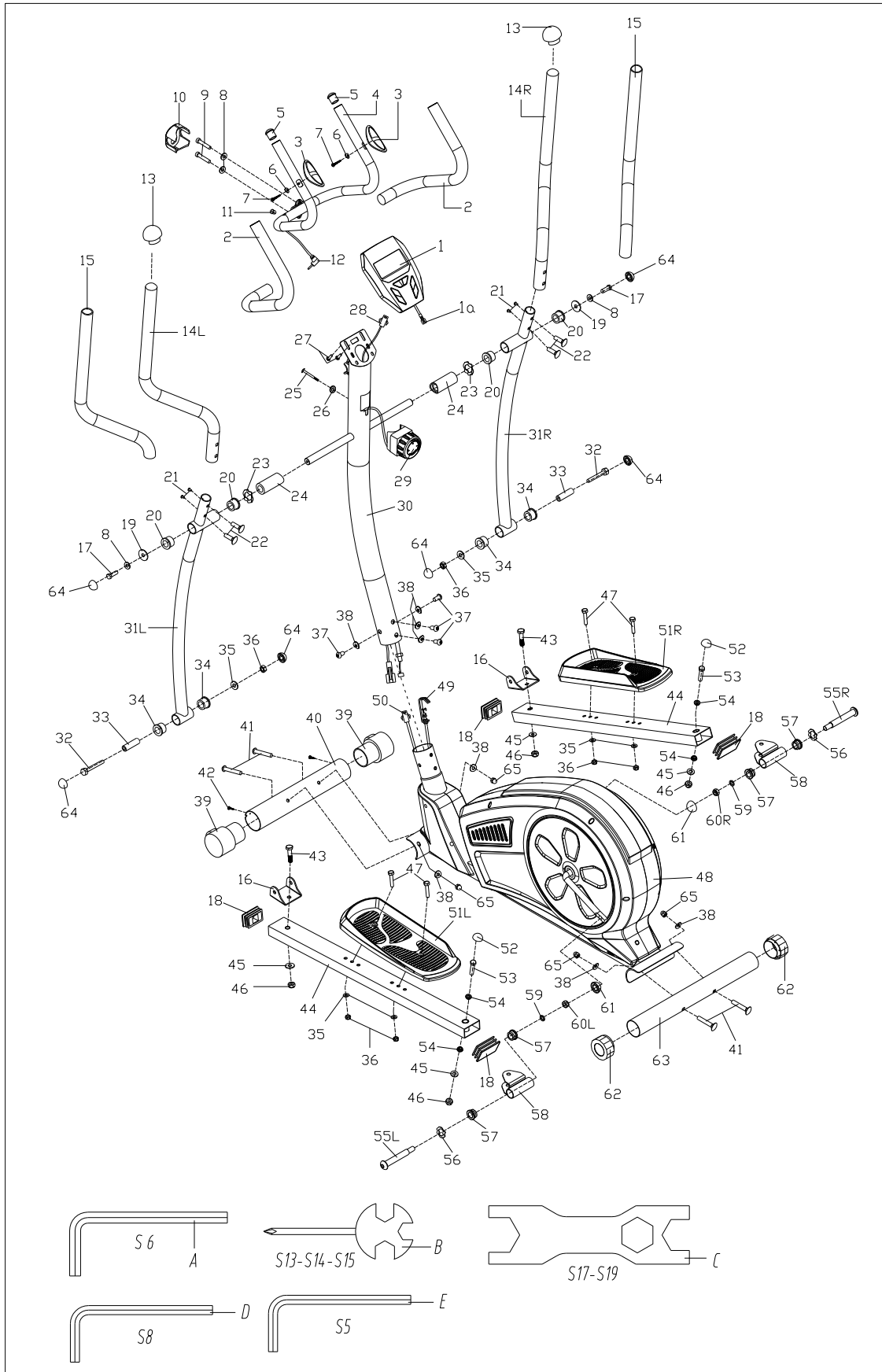
Lista pakovanja

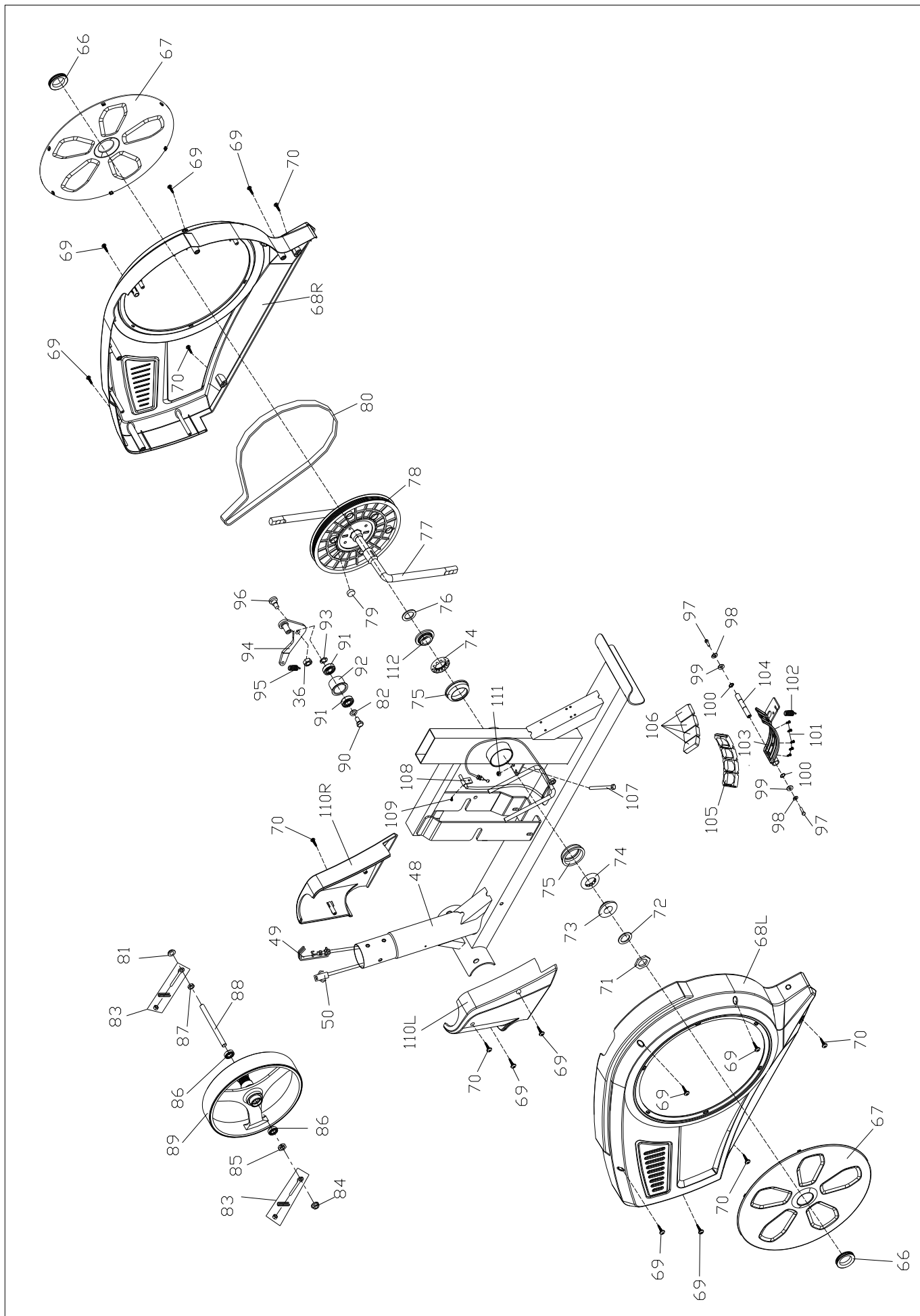
 <p>#48 1PC</p>	 <p>#31L/R 2PCS</p>
 <p>#30 1PC</p>	 <p>#14L/R 2PCS</p>
 <p>#40 1PC</p>	 <p>#4 1PC</p>
 <p>#63 1PC</p>	 <p>#51L/R 2PCS</p>
 <p>#1 1PC</p>	 <p>#10 1PC</p>

	_____	#41 M8×73×20×H5	4PCS
	_____	#38 d8×φ20×2×R30	8PCS
	_____	#65 M8×H16×S13	4PCS
	_____	#37 M8×16×S6	4PCS
	_____	#8 d8	4PCS
	_____	#64 S13	6PCS
	_____	#17 M8×19×S14	2PCS
	_____	#19 d8×φ32×2.0	2PCS
	_____	#55L/R φ16×89×23×1/2×S8	2PCS
	_____	#56 d17×φ25×0.3	2PCS
	_____	#59 1/2"	2PCS
	_____	#60L/R 1/2×20×H8×S19	2PCS
	_____	#52 S16	2PCS
	_____	#61 S18	2PCS
	_____	#47 M8×45×20×S14	4PCS
	_____	#35 d8×φ16×1.5	4PCS
	_____	#36 M8×H7.5×S13	4PCS
	_____	#22 φ8×27.5×H4×M6×20	4PCS
	_____	#21 M6×16×S5	4PCS
	_____	#9 M8×30×S6	2PCS



Ekspandirani crtež



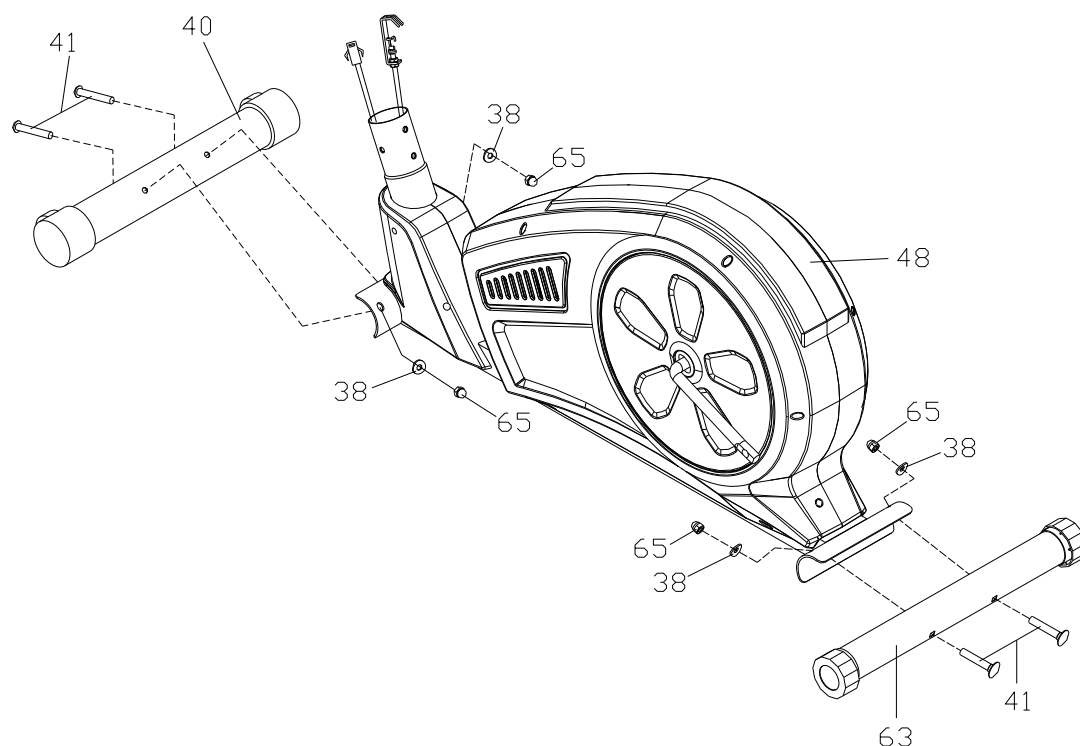
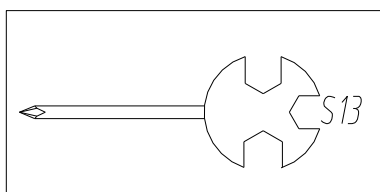


Lista delova

BR	OPIS	KOL	BR	OPIS	KOL
1	Ekran	1	45	Podloška	4
2	Sunder	2	46	Najlonska matica	4
3	Merač pulsa	2	47	Vijak	4
4	Srednji deo rukohvata	1	48	Glavni ram	1
5	Okrugli poklopac	2	49	Donja žica otpora	1
6	Podloška	2	50	Senzor	1
7	Krstasti konusni vijak sa upuštenom glavom	2	51	Pedala	2
8	Opružna podloška	4	52	Sferni poklopac	2
9	Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom	2	53	Vijak	2
10	Poklopac rukohvata	1	54	Čaura od legure metala	4
11	Poklopac otvora	1	55	Vijak poluge	2
12	Pulsna žica	1	56	Zakrivljena opružna podloška	2
13	Zadnji poklopac	2	57	Čaura od legure metala	4
14	Levi i desni rukohvat	2	58	Spojnicica šipke pedale	2
15	Sunder	2	59	Opružna podloška	2
16	U-ležaj	2	60	Najlonska matica	2
17	Vijak	2	61	Sferni poklopac	2
18	Četvrtasti poklopac	4	62	Poklopac zadnjeg stabilizatora	2
19	Podloška	2	63	Zadnji stabilizator	1
20	Navlaka osovine 2	4	64	Sferni poklopac	6
21	Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom	4	65	Acorn matica	4
22	Četvrtasti vijak	4	66	Poklopac poluge	2
23	Zakrivljena opružna podloška	2	67	Ploča	2
24	Duga čaura	2	68	Poklopac lanca	2
25	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	1	69	Krstasti konusni vijak sa upuštenom glavom	10
26	Lučna podloška	1	70	Krstasti konusni navojni vijak sa upuštenom glavom	6
27	Krstasti vijak sa ravno-lećastom glavom	2	71	Tanka matica	1
28	Izolovana žica	1	72	Stezna opružna podloška	1
29	Otpor	1	73	Matica	1
30	Postolje rukohvata	1	74	Kuglični ležaj	2
31	Leva i desna zakretna šipka	2	75	Prstenasto kućište	2
32	Vijak	2	76	Podloška	1
33	Čaura	2	77	Poluga	1
34	Navlaka osovine	4	78	Remenica	1
35	Podloška	6	79	Magnet cilindra	1
36	Najlonska matica	7	80	Multi-v kaiš	1
37	Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom	4	81	Vijak	2
38	Zakrivljena opružna podloška	8	82	Podloška	1
39	Poklopac prednjeg stabilizatora	2	83	Set vijaka	2
40	Prednji stabilizator	1	84	Matica	1
41	Šestougaoni vijak sa ravno-lećastom glavom	4	85	Matica	1
42	Krstasti konusni vijak sa upuštenom glavom	2	86	Ležaj	2
43	Vijak	2	87	Matica	1
44	Šipka pedale	2	88	Zamajac	1

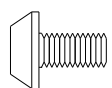
89	Zamajac	1	104	Osovina magnetne table	1
90	Vijak	1	105	Sedište magneta	1
91	Ležaj	2	106	Četvrtasti magnet	4
92	Jednosmerni ležaj	1	107	Vijak	1
93	Zakrivljena opružna podloška	1	108	Ležaj senzora	1
94	Ram jednosmernog ležaja	1	109	Krstasti konusni vijak sa ravno-lećastom glavom	1
95	Vučna opruga	1	110	Poklopac postolja rukohvata	2
96	Vijak	1	111	Matica	1
97	Vijak	2	112	Matica	1
98	Opružna podloška	2	A	Inbus ključ	1
99	Podloška	2	B	Krstasti ključ	1
100	Stezna opružna podloška	2	C	Ključ	1
101	Krstasti konusni vijak sa ravno-lećastom glavom	5	D	Inbus ključ	1
102	Vučna opruga	1	E	Inbus ključ	1
103	Magnetna tabla	1			

Montiranje



Korak1

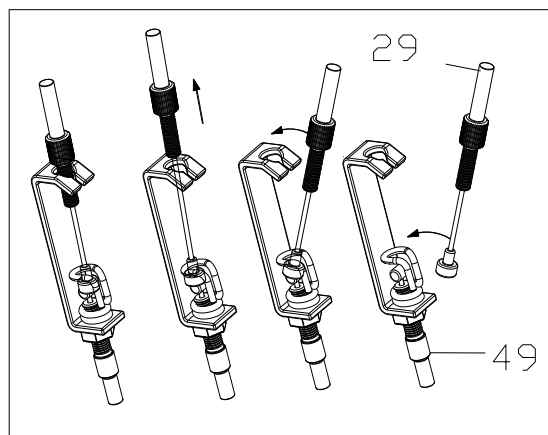
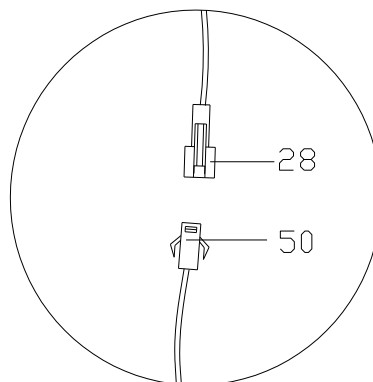
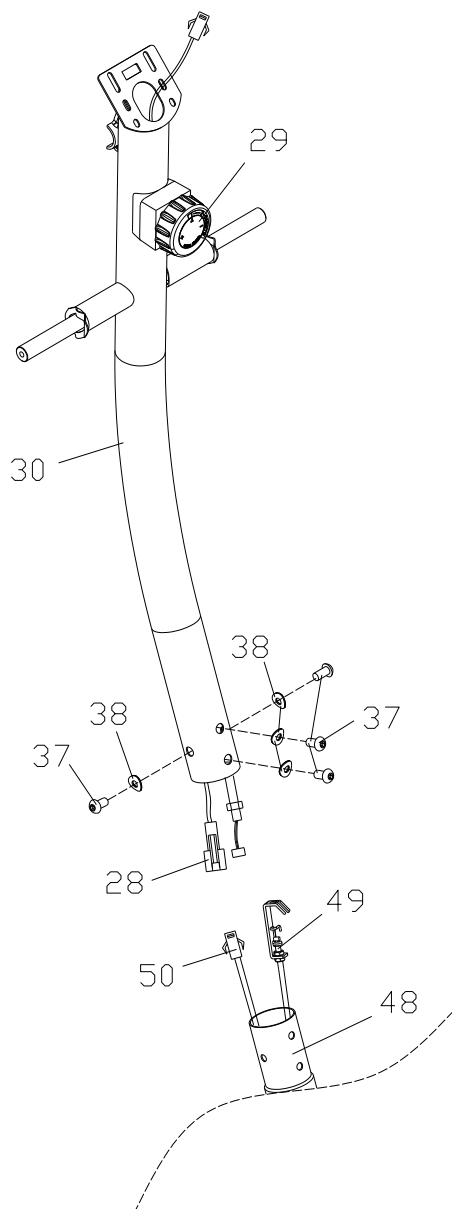
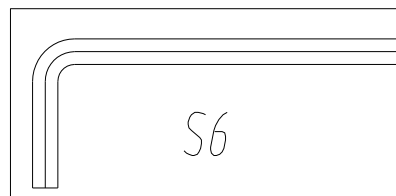
Pričvrstite prednji i zadnji stabilizator (40), (63) na glavni ram (48) kvadratnim vijkom (41), lučnom podloškom (38) i acorn maticom (65).



— #37 M8x16xS6 4PCS

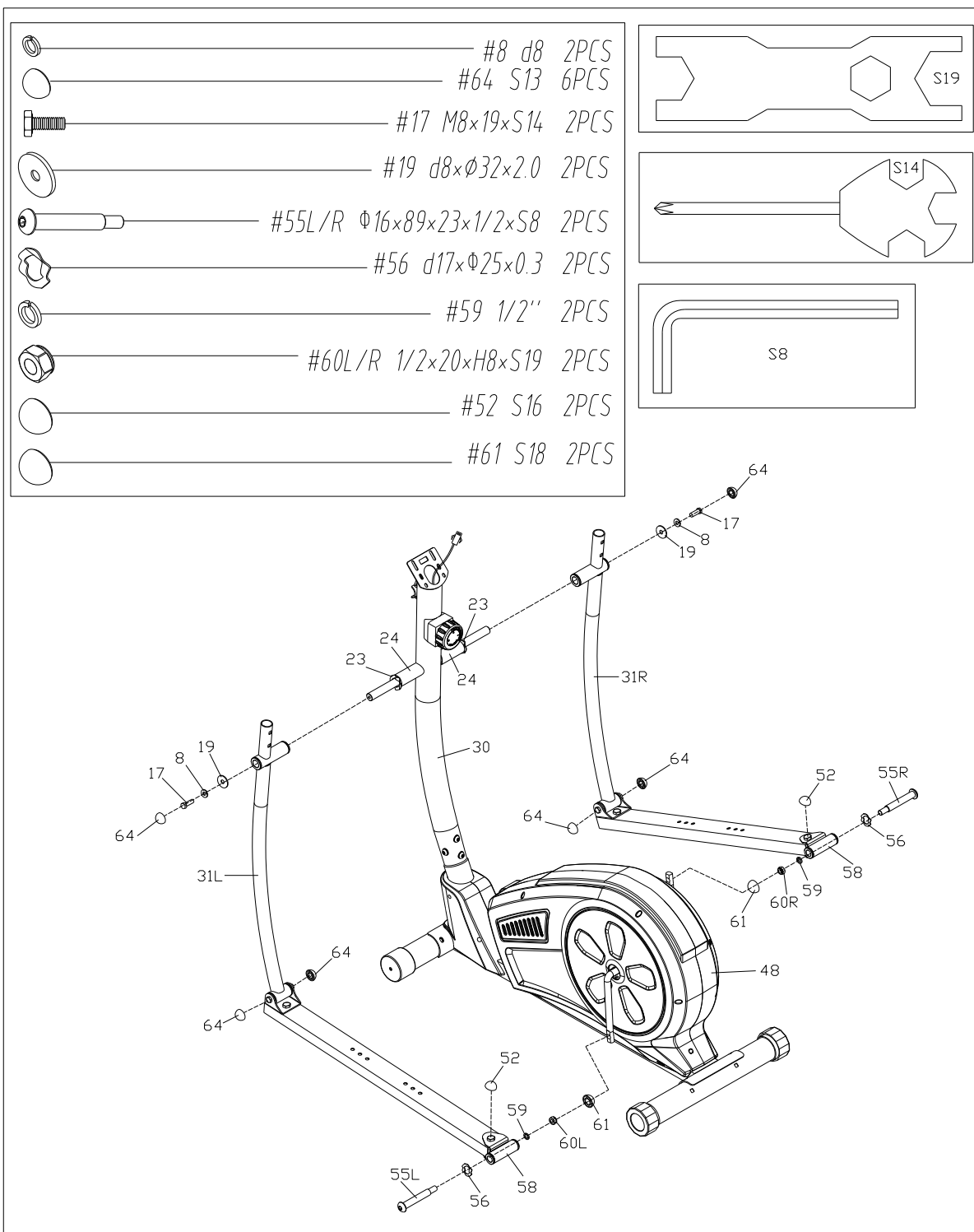


— #38 d8xØ20x2xR30 4PCS



Korak2

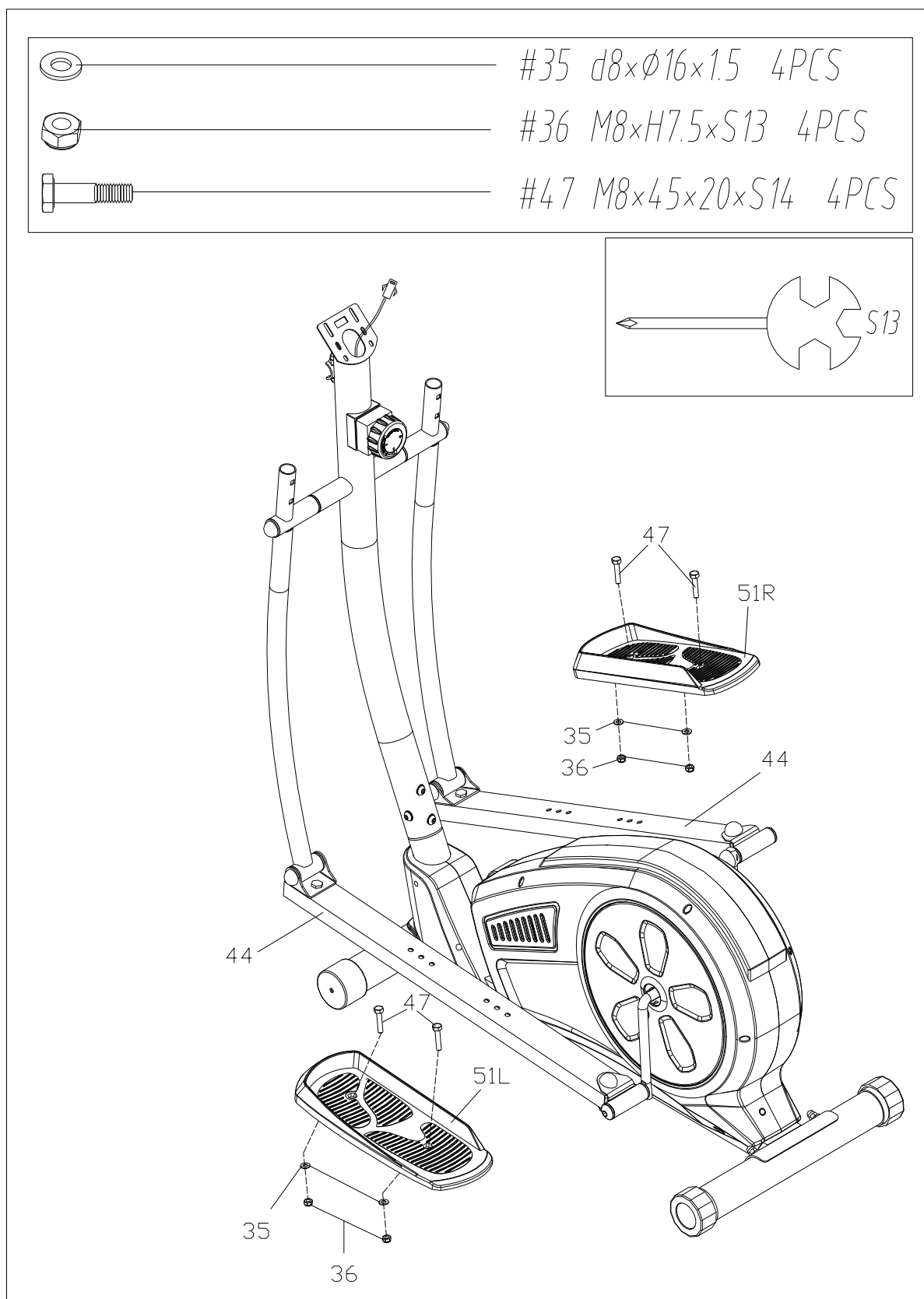
1. Spojite žicu za otpor (29) i (49);
2. Spojite izolovanu žicu (28) i žicu senzora (50).
3. Pričvrstite postolje rukohvata (30) na glavni ram (48) šestougaonim vijkom (37) i lučnom podloškom (38).



Korak3

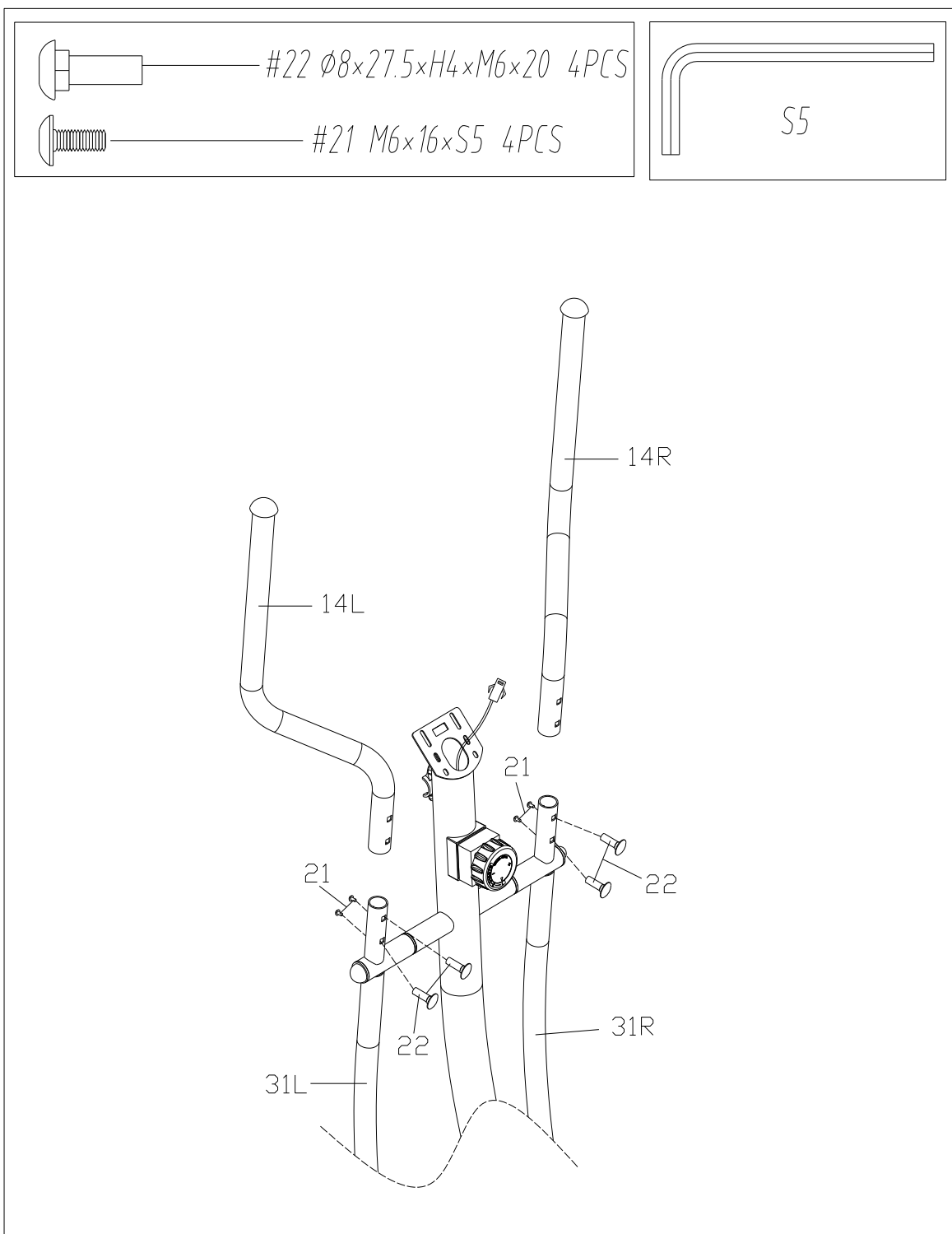
1. Fiksirajte levu i desnu zakretnu šipku (31L / R) na rukohvat (30) vijkom (17), opružnom podloškom (8) i podloškom (19).
2. Pričvrstite spojnicu šipke pedale (58) na glavni ram (48) vijkom za polugu (55L / R), zakrivljenom opružnom podloškom (56), a zatim pričvrstite vijak najlonskom maticom (60L / R) i opružnom podloškom (59).
3. U skladu s tim pritisnite sferni poklopac (52), (61) i (64).

Napomena: tokom montaže obratite pažnju na signal „L“ i „R“ na delovima



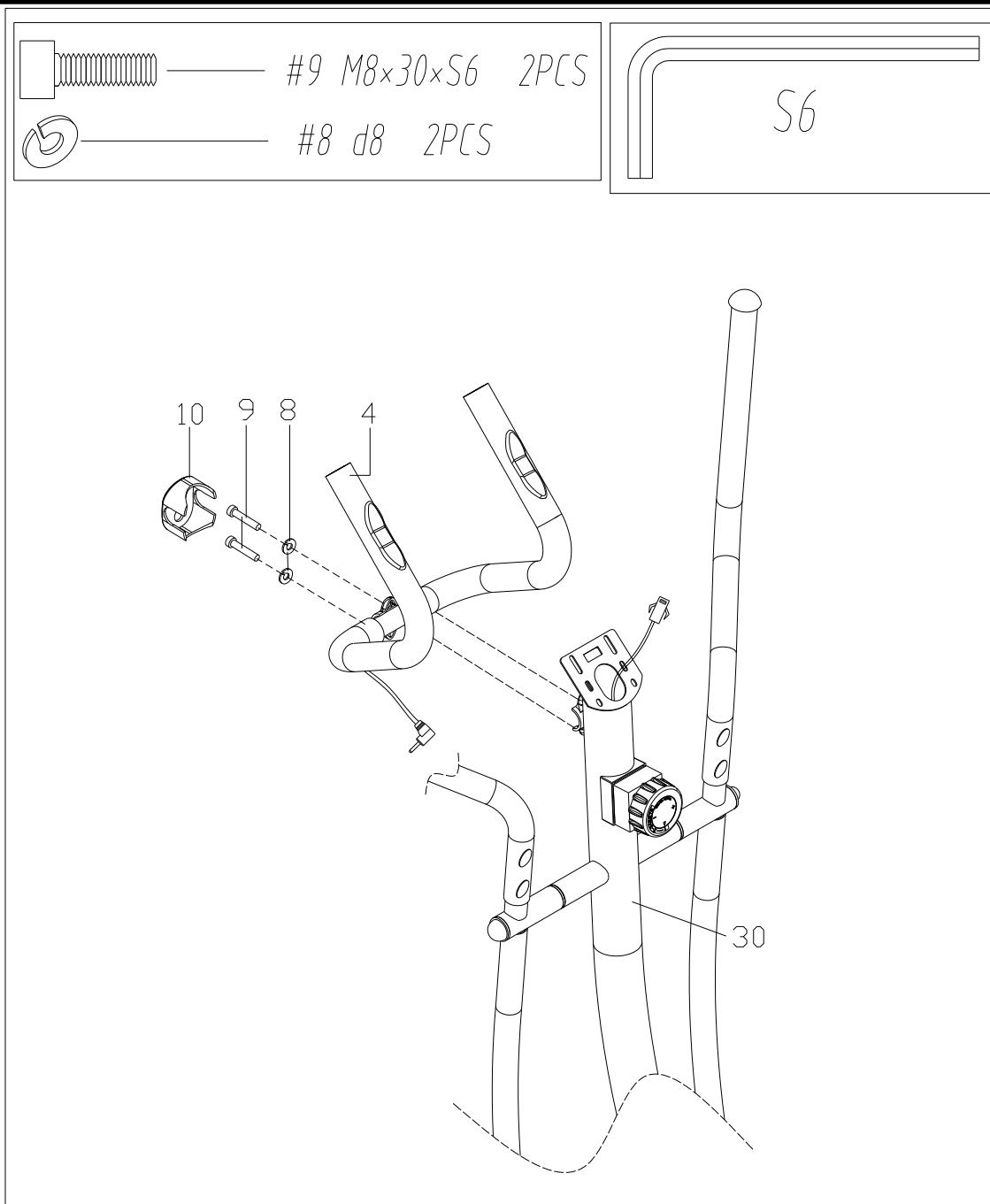
Korak4

1. Učvrstite pedalu (51L/R) na šipku pedale (44) vijkom (47), podloškom (35) i najlonskom maticom (36).



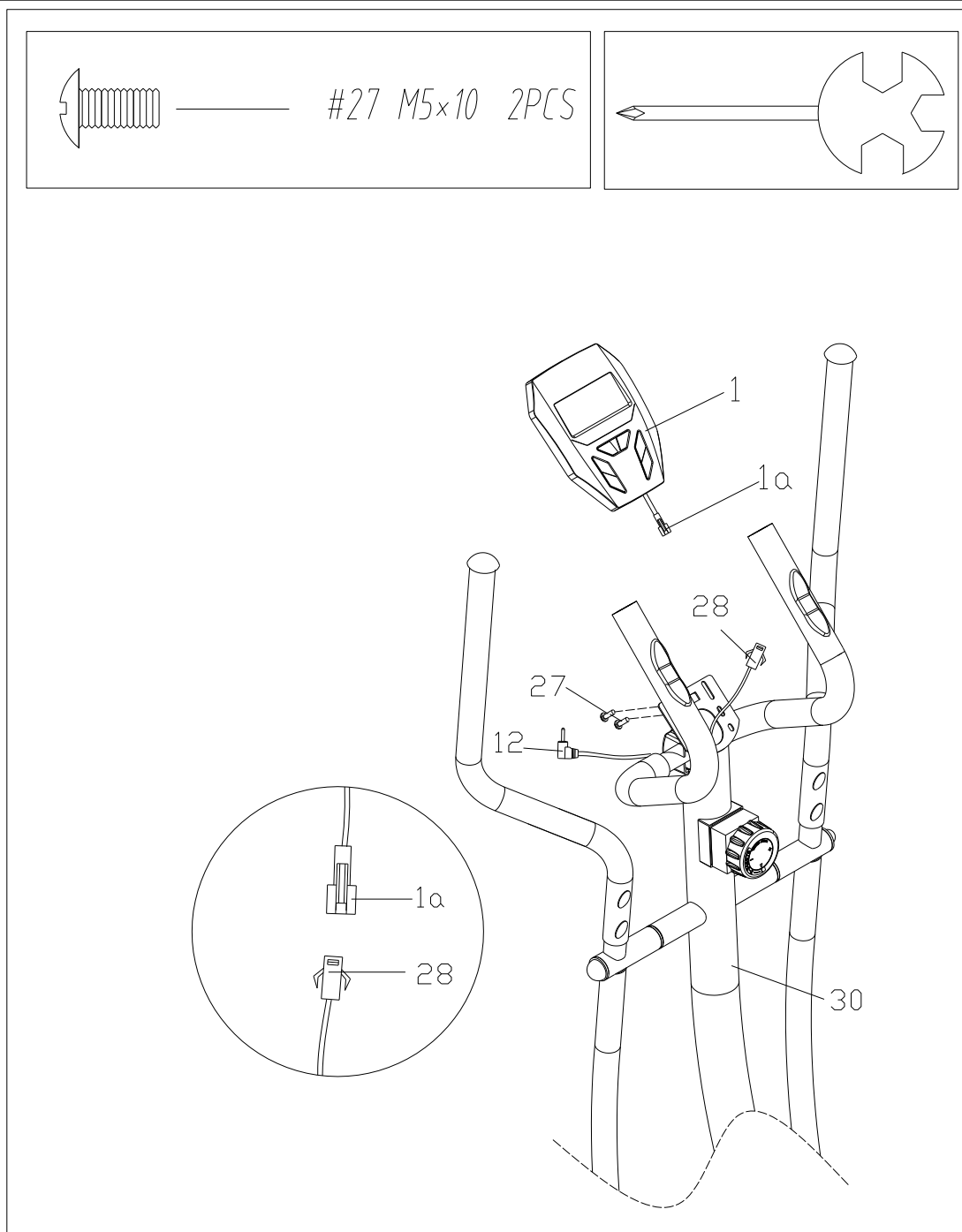
Korak 5

1. Učvrstite rukohvat (14L/R) na zakretnu šipku (31L/R) četvrtastim vijkom (22) i šestougaonim vijkom (21).



Korak6

1. Povežite srednji deo rukohvata (4) sa postoljem rukohvata (30) unutrašnjim šestougaonim vijkom (9) i opružnom podloškom (8).
2. Pritisnite poklopac rukohvata (10) na srednji deo rukohvata (4).



Korak7

3. Povežite ekran (1a2) na postolje rukohvata (30) krstastim vijkom (22).
4. Umetnite pulsnu žicu (12) u otvor ekrana (1).

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)

	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

Napomena: Ovo je samo vodič i učinak će zavisiti 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.

- 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 ljuhanje ruke u krug i onda istegnite mišiće koje ćete koristiti tokom vežbanja. Bicikl će uglavnom vežbati mišić 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 opuštano.
- 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 zglob 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.

**Istezanje unutrašnje butine:**

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



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

UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE

NO.00009

FUNKCIONALNI TASTER:

MODE/RESET –Pritisnite da odaberete funkcije.

-Pritisnite 3 sekunde da resetujete vrem, rastojanje i kalorije.

FUNKCIJE I RAD:

1. SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi „SCAN“, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, brzina, udaljenost, ukupna udaljenost, kalorije i puls. Svaki prikaz će se zadržati 6 sekundi.
2. TIME: Odbrojavanje ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.
3. SPEED: Prikazuje trenutnu brzinu.
4. DISTANCE (DIST): Odbrojavanje udaljenost od početka do kraja vežbanja.
5. TOTAL DISTANCE (ODO): Računa ukupno rastojanje nakon ugradnje baterija.
6. CALORIJE (CAL): Broj ukupnih kalorija od početka do kraja vežbanja.
7. PULSE RATE (AKO POSTOJI): Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi "PULSE" . Pre merenja pulsa stavite oba dlana na kontaktne jastučiće i monitor će na LCD-u prikazati vaš trenutni otkucaj srca u otkucajima u minuti (BPM) nakon 3 ~ 4 sekunde.
Napomena: Tokom procesa merenja pulsa, usled zaglavljenja kontakata, vrednost merenja može biti veća od vrednosti virtuelnog pulsa tokom prve 2 do 3 sekunde, zatim će se vratiti na normalan nivo. Vrednost merenja ne može se smatrati osnovom medicinskog tretmana.
8. AUTO ON / OFF i 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.

SPECIFIKACIJE:

FUNKCIJA	AUTO SCAN	Svake 6 sekunde
	VREME	0:00~99:59 (minuta:sekundi)
	TRENUTNA BRZINA	Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Mile/H
	RASTOJANJE(DIST)	0.0~9999KM ili Miles
	UKUPNO RASTOJANJE(ODO)	0.0~9999KM ili Miles
	KALORIJE(CAL)	0.0~9999Kcal
	PULS(PUL)(AKO POSTOJI)	40~240BPM (otkucaja u minuti)
TIP BATERIJE		2 kom veličine-AAili UM-3
RADNA TEMEPRATURA		0°C~+40°C (32°F~104°F)
TEMPERATURA SKLADIŠTENJA		-10°C~+60°C (14°F~168°F)