

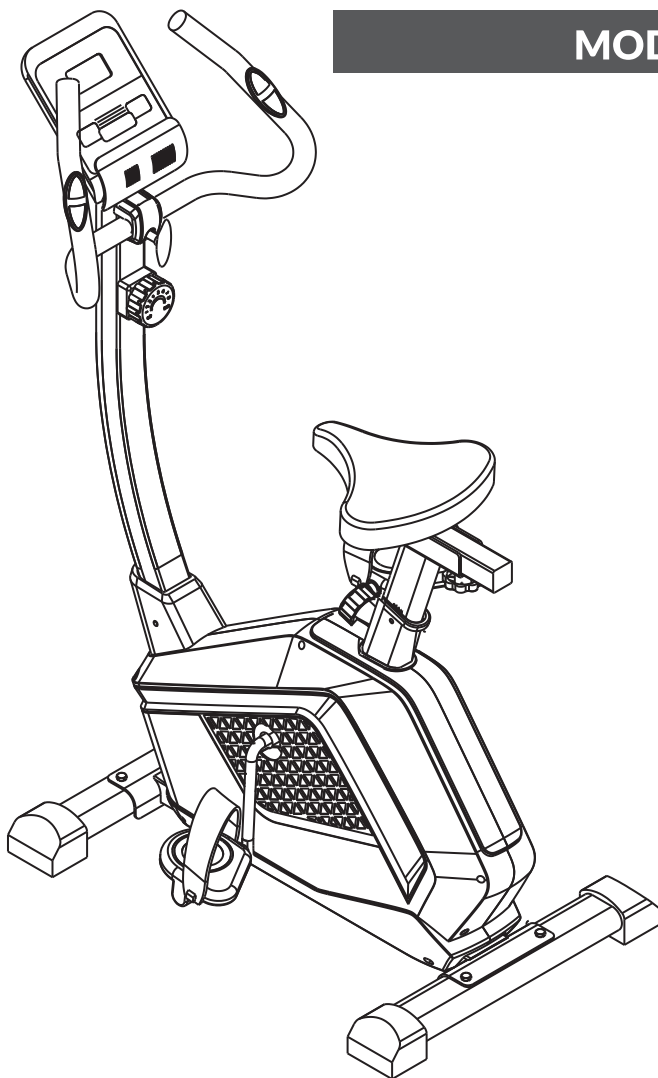
RING

since 1993

MAGNETIC BIKE

MANUAL / ENG

MODEL: RX222



Dear Customer,

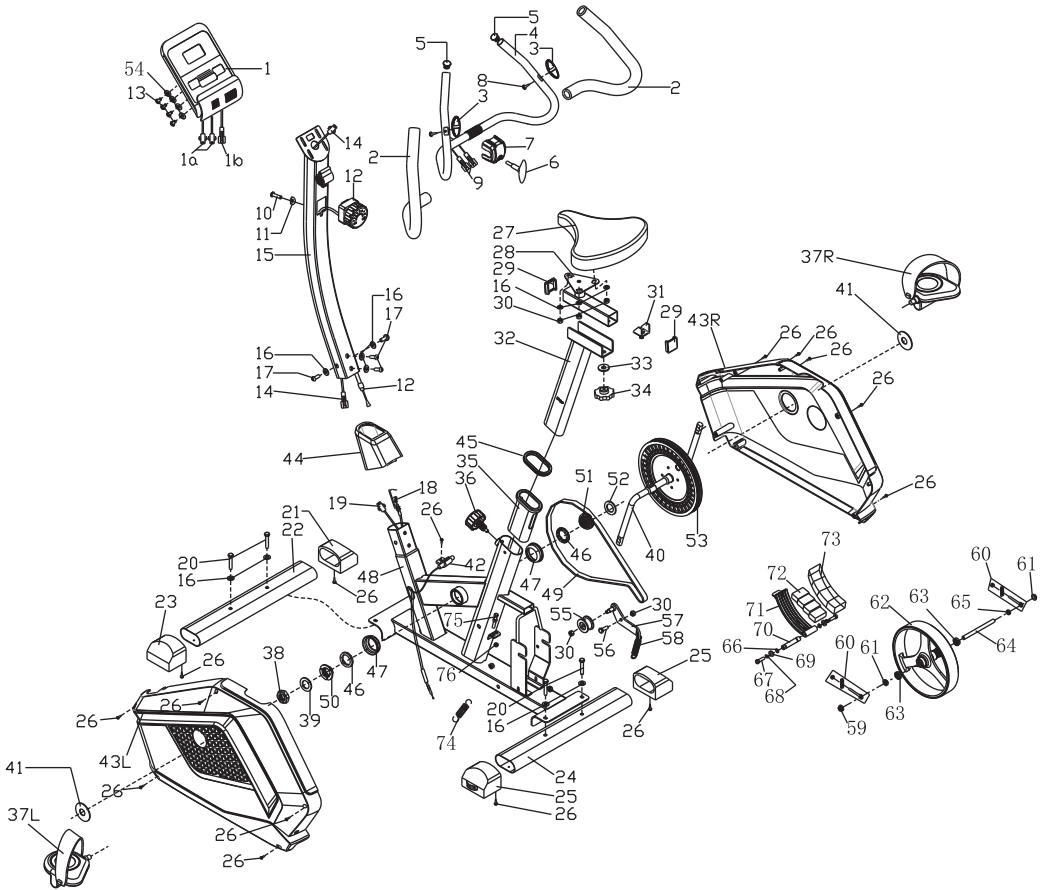
Please read this instruction very carefully before using the item.

IMPORTANT SAFETY NOTICE:

Note the following precaution before assembling or operating the machine

1. Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
2. Check all the screws, nuts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe condition.
3. Set up the machine in a dry level place and leave it away from moisture and water.
4. Place a suitable base (e.g. rubber mat, wooden board etc.) beneath the machine in the area of assembly to avoid dirt and etc..
5. Before beginning training, remove all objects within a radius of 2 meters from the machine.
6. Do not use aggressive cleaning articles to clean the machine, Only use the supplied tools or suitable tools of your own to assemble the machine or repair any parts of machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
7. Your health can be affected by incorrect or excessive training. Consult a doctor before beginning a training program. He can define the maximum setting (Pulse. Watts. Duration of training etc) to which you may train yourself and can get precise information during training. This machine is not suitable for therapeutic purpose.
8. Only do training on the machine when it is in correct working way. Use only original spare parts for any necessary repairs.
9. This machine can be used for only one person's training at a time.
10. Wear training clothes and shoes, which are suitable for fitness training with the machine. Your training shoes should be appropriate for the trainer.
11. If you have a feeling of dizziness, sickness or other abnormal symptoms, please stop training and consult a doctor asp.
12. People such as children and handicapped persons should only use the machine in the presence of another person who can give aid and advice.
13. The power of the machine increases with increasing the speed, and the reverse. The machine is equipped with adjustable knob, which can adjust the resistance. Reduce the resistance by turning the adjusting knob for the resistance setting towards stage 1. Increase the resistance by turning the ad justing knob for the resistance setting towards stage 8. The maximum user's weight is 100kg/220lbs.
14. Care must be taken when lifting or moving the equipment so as not to injure your back. Always use proper lifting techniques and/or use assistance.

EXPLODED-VIEW:



PART LIST

NO	NAME	QUA.	NO	NAME	QUA.
1	Computer	1	40	Crank	1
2	Foam	2	41	Little cover	2
3	Handle pulse $\Phi 25$	2	42	Sensor seat	1
4	Handlebar	1	43L/R	Chain cover	1
5	End cap $\Phi 25$	2	44	Front plastic cover	1
6	Knob	1	45	Sealing ring	1
7	Plastic cover	1	46	Collar ball	2
8	Screws ST4.2*19	2	47	Collar housing	2
9	Wire	2	48	Main frame	1
10	Cross head screws M5*45	1	49	Belt	1
11	Arc washer D6	1	50	Collar housing L	1
12	Tension knob	1	51	Collar housing R	1
13	Bolt M4X12	4	52	Washer	1
14	Middle line	1	53	Belt pulley	1
15	Support tube	1	54	Washer d4* $\Phi 12$ *1	4
16	Washer D8* $\Phi 20$ *1.5	11	55	Plastic pinch roller	1
17	Bolt M8*16	4	56	Screw	1
18	Tension line	1	57	U bracket	1
19	Sensor induction line	1	58	Tension spring	1
20	Carriage bolt M8*50	4	59	Nut M10*1.0	2
21	End cap(R)	1	60	Bolt group	2
22	Front stabilizer	1	61	Nut M10*1.0	2
23	End cap(L)	1	62	Flywheel	1
24	Rear stabilizer	1	63	Bearing 6000	2
25	End cap	2	64	Axle	1
26	Cross head screws ST4.2*19	15	65	Hexagon thin nut M10*1*t2	1
27	Seat	1	66	Snap spring d12	2
28	Seat bracket	1	67	Bolt M6*15	2
29	End cap F38*38	2	68	Spring washer d6	2
30	Nylon nut M8	5	69	Washer d6* $\Phi 12$ *1	2
31	U bracket	1	70	Axle	1
32	Seat post	1	71	Magnetic board	1
33	Washer D10* $\Phi 20$ *2	3	72	Magnet	4
34	Knob M10	1	73	Plastic lattice	1
35	Plastic insert	1	74	Tension spring	1
36	Knob M16*35	1	75	Bolt M6*30	1
37L/R	Pedal(L/R)	1	76	Nut M6	2
38	Nut	1			
39	washer	1			

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. PREPARATION:

- A. Before assembling make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the present tooling for assembling.
- C. Before assembling please check whether all needed parts are available (at the above of this instruction sheet you will find an explosion drawing with all single parts (marked with numbers) which this item consists of.

2. ASSEMBLY INSTRUCTION:

FIG.1:

Attach the front stabilizer (22) and the rear stabilizer (24) to the main frame (48) with carriage bolt (20) & (25) and washer (16); Attach the pedal to the crank arms as shown in FIG.1

CAUTION: be sure the right pedal (37R) marked (R) is attached to the right crank arm and tightened in the clockwise direction.

The left pedal (37L) marked (L) is attached to the left crank arm and tightened in the anticlockwise

FIG.2:

Attach the the seat (27) to the seat bracket(28) with washer (16) and nylon nut (30), then tighten seat (27). Slide the seat post (28) into the vertical seat post (32) and at the desired position, align holes and fix in place with the locking knob (34) and washer (33). Insert the Seat Post (32) into the main frame (48) and line up the holes. Secure the seat in position with the Adjustment Knob (36). The correct height for the seat can be adjusted after the bike is fully assembled.

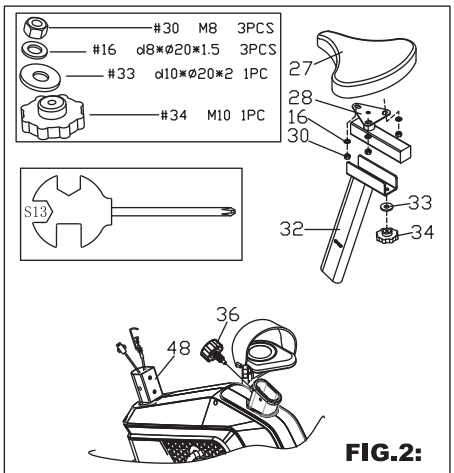
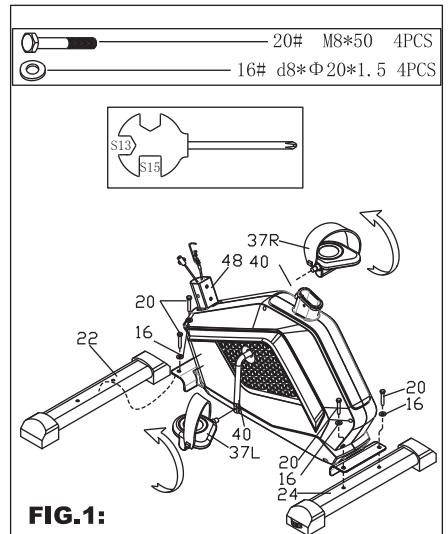


FIG.3:

Put the front plastic cover (44) to the support tube (15), then connect the sensor 14&19 and tension control wire as shown in FIG.3, and install the support tube (15) on the main frame (48) with bolt (17), washer (16) .

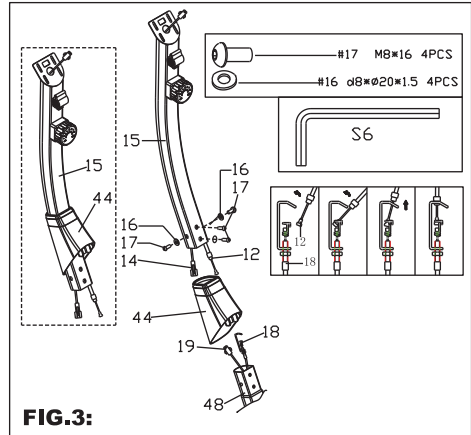


FIG.3:

FIG.4:

Connect the sensor as shown in FIG.4, then Install the computer (1) into the support tube (15) with the bolt (13) and washer (77), Attach the handlebar (4) to the support tube (15) with the , and handlebar plastic cover (7).

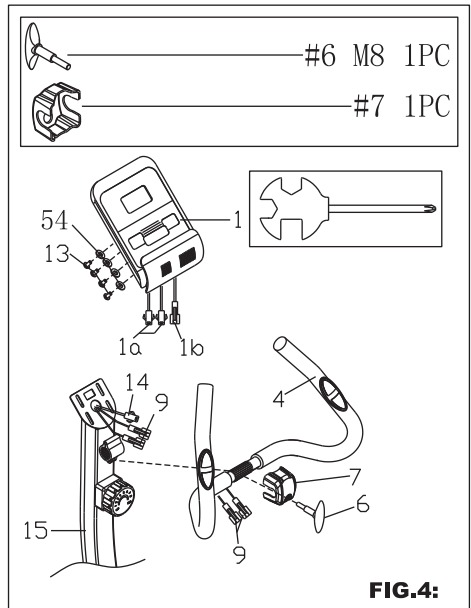


FIG.4:

CAUTION: MAKE SURE YOU HAVE TIGHTENED ALL THE BOLTS AND NUTS WELL BEFORE BEGINNING YOUR WORKOUT.

NOTE: THE END CAP ON THE FRONT STABILIZER TUBE IS MOVABLE, WHICH IT IS EASY FOR YOU TO MOVE YOUR TRAINING BIKE, AND THE END CAP ON THE REAR STABILIZER CAN ADJUST THE PARALLELISM.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your Upright BIKE provides you with several benefits, it will improve your physical fitness, tone muscle and in conjunction with calorie controlled diet help you lose weight.

THE WARM-UP PHASE

This stage helps get the blood flowing around the body and the muscles working properly. It will also reduce the risk of cramp and muscle injury. It is advisable to do a few stretching exercises as shown below. Each stretch should be held for approximately 30 seconds, do not force or jerk your muscles into a stretch if it hurts, STOP.



SIDE BENDS



FORWARD BENDS



INNER THING



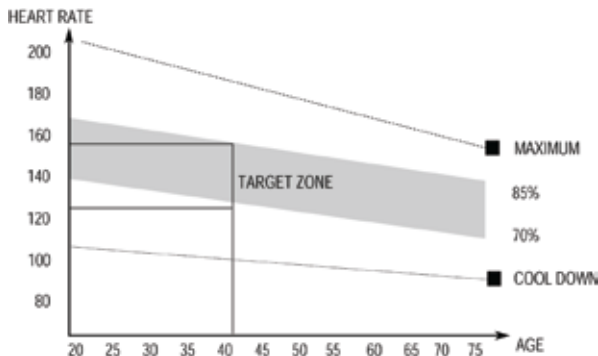
OUTER THING



CALF/ACHILLES

THE EXERCISE PHASE

This is the stage where you put the effort in. After regular use, the muscles in your legs will become stronger. Work to your but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart beat into the target zone shown on the graph below.



This stage should last for a minimum of 12 minutes though most people start at about 15-20 minutes

THE COOL DOWN PHASE

This stage is to let your Cardio vascular System and muscles wind down. This is a repeat of the warm up exercise e.g. reduce your tempo, continue for approximately 5 minutes. The stretching exercises should now be repeated, again remembering not to force or jerk your muscles into the stretch. As you get fitter you may need to train longer and harder. It is advisable to train at least three times a week, and if possible space your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To tone muscle while on your Upright BIKE you will need to have the resistance set quite high. This will put more strain on our leg muscles and may mean you cannot train for as long as you would like. If you are also trying to improve your fitness you need to alter your training program. You should train as normal during the warm up and cool down phases, but towards the end of the exercise phase you should increase resistance, making your legs work harder than normal. You may have to reduce your speed to keep your heart rate in the target zone.

WEIGHT LOSS

The important factor here is the amount of effort you put in. The harder and longer you work the more calories you will burn. Effectively this is the same as if you were training to improve your fitness, the difference is the goal.

USE

The tension control knob allows you to alter the resistance of the pedals. A high resistance makes it more difficult to pedal, a low resistance makes it easier. For the best results set the tension while the bike is in use.

EXERCISE COMPUTER WITH PULSE INSTRUCTION MANUAL

FUNCTIONAL BUTTON:

MODE - Press it to select functions.

SET - To set value of time, distance and calories when not in scan mode.

RESET - Press to reset time, distance and calories.

- Hold it for 3 seconds to reset time, distance and calories.

FUNCTION AND OPERATIONS:

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

2. TIME(TMR): Count the total time from exercise start to end.

3. SPEED(SPD): Display current speed.

4. DISTANCE(DST): Count the distance from exercise start to end.

5. CALORIES(CAL): Count the total calories from exercise start to end.

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

7. PULSE RATE: Press MODE button until “♥” appears. Before measuring your pulse rate, please place both your palms on the contact pads and the monitor will show your current heart beat rate in beats per minute (BPM) on the LCD after 3~4 seconds. Remark: During the process of pulse measurement, because of the contact jamming, the measurement value may be higher than the virtual pulse rate during the first 2~3 seconds, then it will return to normal level. The measurement value can not be regarded as the basis of medical treatment.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Without any signal for 4 minutes, the power will turn off automatically. When the wheel is in motion or pressing the button, the monitor is in action.

9. ALARM: The functions of time, distance and calorie can be set countdown, any of above value goes to zero, the computer will alarm for 5 seconds. After establishing a good target pulse, if the user's actual pulse exceed the target pulse, the electronic watch will have been reporting to the police a hint. Press MODE to select the function, then press SET to adjust the value.

SPECIFICATIONS:

FUNCTION	AUTO SCAN	Every 4 seconds
	TIME(TMR)	0:00~99:59 (minutes:seconds)
	CURRENT SPEED(SPD)	The maximum pick-up signal is 999.9KM/H or Mile/H
	TRIP DISTANCE(DST)	0~999.9KM or Miles
	CALORIES(CAL)	0~9999Kcal
	TOTAL DISTANCE(ODO)	0~999.9KM or Miles
	PULSE RATE(♥)	40~240BPM (beat per minute)
BATTERY TYPE		2PCS of SIZE-AAAor UM-4
OPERATING TEMPERATURE		0°C~+40°C (32°F~104°F)
STORAGE TEMPERATURE		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

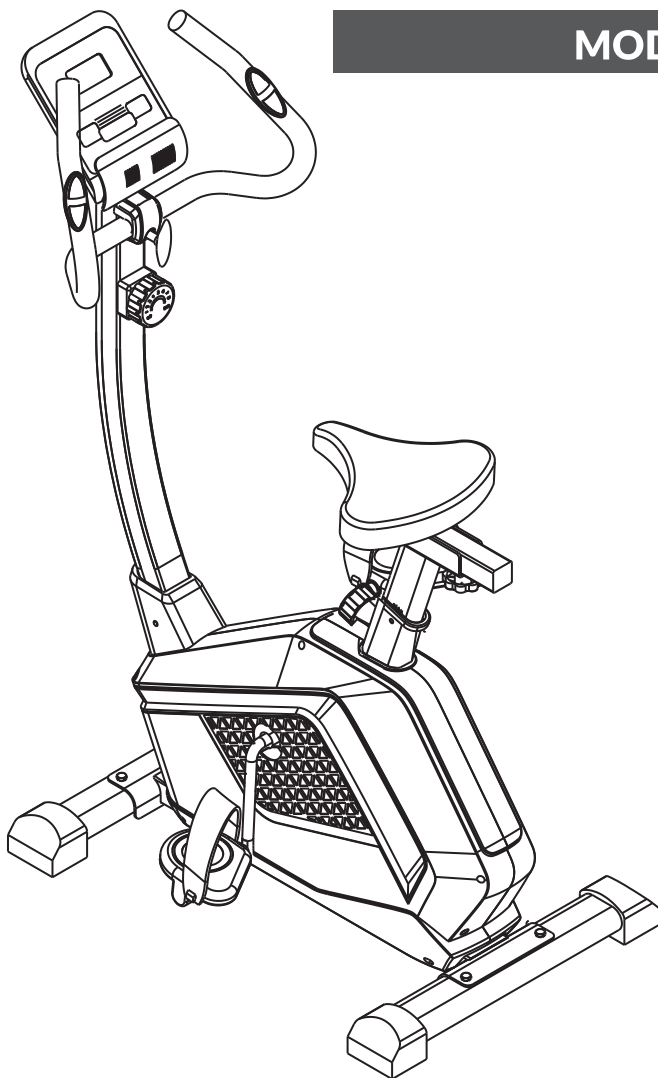
RING

since 1993

MAGNETNI BIKIKL

UPUTSTVO ZA KORIŠĆENJE / SRB

MODEL: RX222



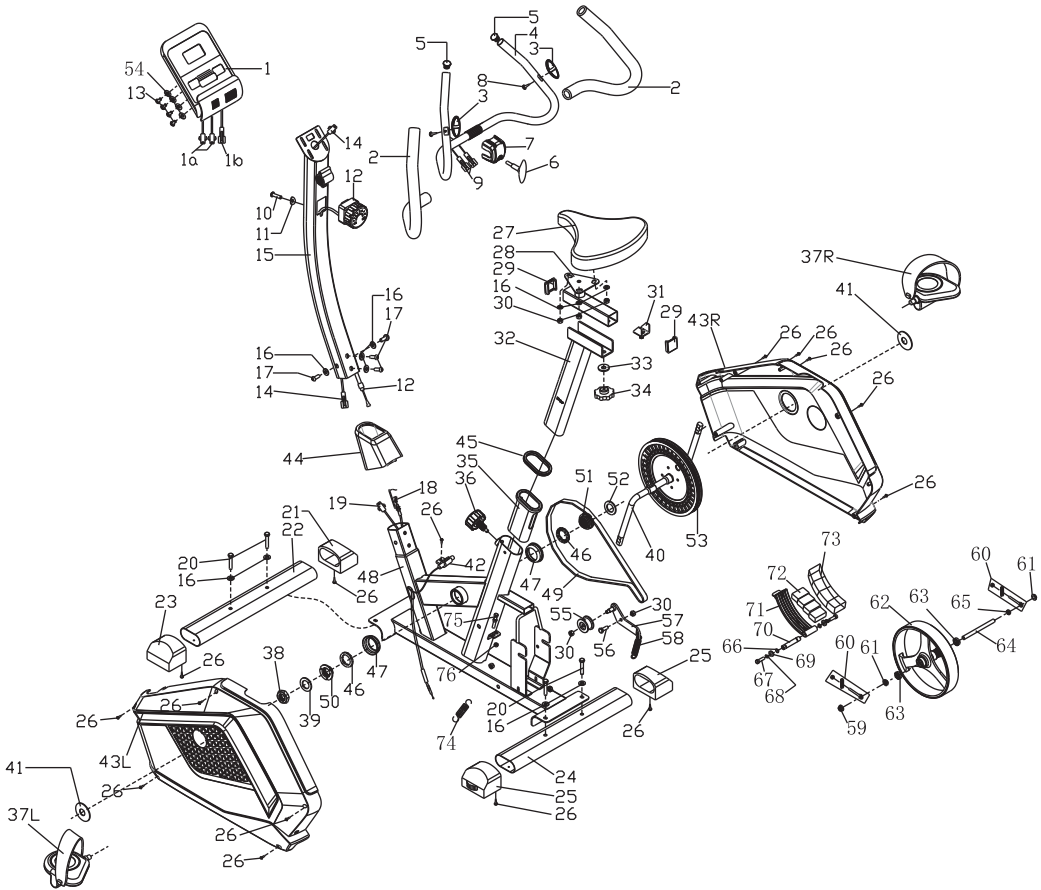
*Dragi kupče,
Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo pre upotrebe.*

VAŽNE SIGURNOSNE NAPOMENE:

Obratite pažnju na sledeće mere predostrožnosti pre sklapanja ili rukovanja mašinom.

1. Montirajte mašinu tačno kao što je opisano u uputstvu za upotrebu.
2. Pre prve upotrebe mašine proverite sve zavrtnje, matice i druge priključke i proverite da li je trenažer u bezbednom stanju.
3. Postavite mašinu na suvom mestu i podalje od vlage i vode.
4. Postavite odgovarajuću podlogu (npr. gumenu podlogu, drvenu dasku itd.) ispod mašine u području montaže kako biste izbegli prljavštinu i sl.
5. Pre početka treninga, uklonite sve objekte u krugu od 2 metra od mašine.
6. 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.
7. Vaše zdravlje može biti ugroženo nepravilnim ili prekomernim treningom. Konsultujte lekara pre početka programa obuke. On može definisati maksimalne parametere (puls, vati, trajanje treninga itd.) po kojim možete trenirati i dobiti precizne informacije tokom treninga. Ova mašina nije pogodna za terapijske svrhe.
8. Trenirajte na mašini samo kada je u ispravnom stanju. Koristite samo originalne rezervne delove za sve potrebne popravke.
9. Ovu mašinu može koristiti samo jedna osoba u jednom trenutku.
10. Nosite obuću koja je pogodna za treninge sa mašinom. Vaša obuća treba da bude prikladna za trenažer.
11. Ako imate ose osećaj vrtoglavice, bolesti ili druge abnormalne simptome, molimo vas da prestanete da trenirate i konsultujte lekara
12. Ljudi kao što su deca i hendikepirana lica treba da koriste mašinu samo u prisustvu druge osobe koja može pružiti pomoć i savet.
13. 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.
14. Prilikom podizanja ili pomeranja opreme treba paziti da ne povredite leđa. Uvek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i/ili potražite pomoć.

EKSPANDIRANI CRTEŽ:



LISTA DELOVA

BR	NAZIV	KOL.	BR	NAZIV	KOL.
1	Sistem komjutera	1	40	Nosač	1
2	Pena	2	41	Manji poklopac	2
3	Ručni pulsΦ25	2	42	Senzorsko sedište	1
4	Rukohvat	1	43L/R	Poklopac banca	1
5	PoklopacΦ25	2	44	Prednji plastični poklopac	1
6	Dugme	1	45	Zaptivni prsten	1
7	Plastični poklopac	1	46	Kuglica ležišta za vrat	2
8	Vijci ST4.2*19	2	47	Ležište za vratni deo	2
9	Žica	2	48	Glavni okvir	1
10	Vijci sa krstasbm glavom M5*45	1	49	Pojas	1
11	Lučna podloška D6	1	50	Kučište za vratni deoL	1
12	Dugme za zatezanje	1	51	Kučište za vratni deoD	1
13	Zavrtnaj M4X12	4	52	Podloška	1
14	Srednja linija	1	53	Remenica	1
15	Potporna cev	1	54	Podloška d4Φ12*1	4
16	Podloška D8Φ20*1.5	11	55	Plastični pritezni valjak	1
17	Zavrtnaj M8*16	4	56	Vijak	1
18	Zatezna linija	1	57	U nosač	1
19	Indukcioni vod senzora	1	58	Zatezna opruga	1
20	Nosivi vijak M8*50	4	59	Navrtka M10*1,0	2
21	Poklopac(D)	1	60	Grupa vijaka	2
22	Prednji stabilizator	1	61	Navrtka M10*1,0	2
23	Poklopac (L)	1	62	Zamajac	1
24	Zadnji stabilizator	1	63	Ležaj 6000	2
25	Poklopac	2	64	Osovina	1
26	Vijci sa krstom glavom ST4.2*19	15	65	Šestougaona tanka navrtka M10*1*t2	1
27	Sedište	1	66	Opruga d12	2
28	Nosač sedišta	1	67	Vijak M6*15	2
29	Završni poklopacF38*38	2	68	Opružna podloška d6	2
30	Najlonska navrtkaM8	5	69	Podloška d6Φ12*1	2
31	U nosač	1	70	Osovina	1
32	Sedište	1	71	Magnetna tabla	1
33	Podloška D10Φ20*2	3	72	Magnet	4
34	DugmeM10	1	73	Plastična rešetka	1
35	Plastični umetak	1	74	Zatezna opruga	1
36	DugmeM16*35	1	75	Zavrtnaj M6*30	1
37L/R	Pedala (L/R)	1	76	Matica M6	2
38	Navrtka	1			
39	Podloška	1			

UPUTSTVO ZA SKLAPANJE

1. PRIPREMA:

- Pre sklapanja se pobrinite da imate dovoljno prostora oko predmeta.
- Koristite postojeće alate za montažu.
- Pre montaže proverite da li su svi potrebni delovi dostupni (na gore navedenom uputstvu naći ćete crtež sa svim pojedinačnim delovima (označenim brojevima) od kojih se ova mašina sastoji.

2. UPUTSTVO ZA SKLAPANJE:

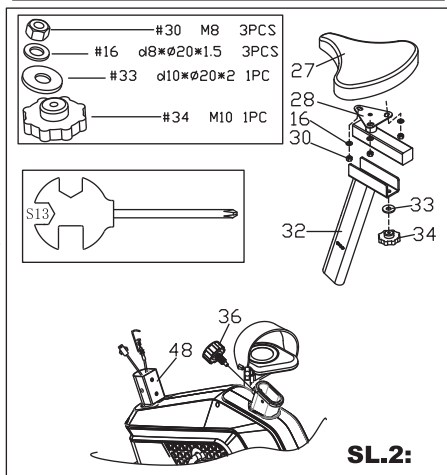
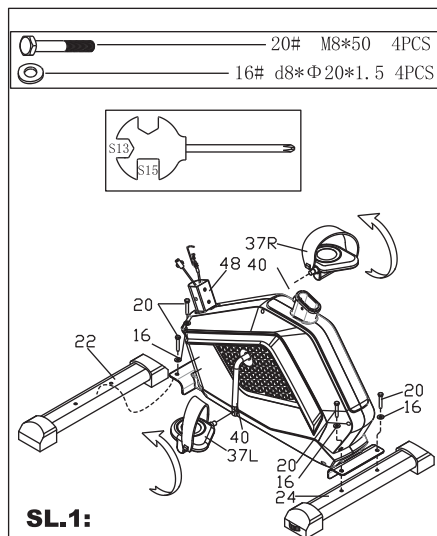
SL.1:

Pričvrstite prednji stabilizator (22) i zadnji stabilizator (24) na glavni okvir (48) sa nosećim zavrtnjem (20) i (25) i podloškom (16); Pričvrstite pedalu na rameni deo kao što je prikazano na SL.1,

OPREZ: budite sigurni da je desna pedala (37R) označena (D) pričvršćena na desnu ručicu i zategnuta u smeru kazaljke na satu. Leva pedala (37L) označena (L) je pričvršćena za levu ručicu i zategnuta u smeru suprotnom od kazaljke na satu.

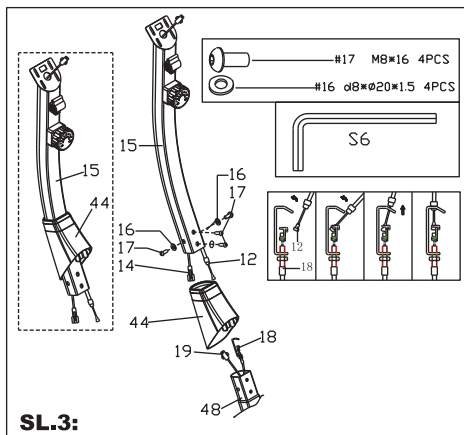
SL.2:

Pričvrstite sedište (27) na nosač sedišta (28) sa podloškom (16) i najlonskom maticom (30), a zatim zategnite sedište (27). Gurnite stub sedišta (28) u vertikalni nosač sedišta (32) i u željenom položaju poravnajte rupe i pričvrstite na mestu pomoću dugmeta za zaključavanje (34) i podloške (33). Ubacite sedište (32) u glavni okvir (48) i poravnajte rupe. Osigurajte sedište u položaju pomoću dugmeta za podešavanje (36). Tačna visina sedišta može se podesiti nakon što je bicikl u potpunosti montiran.



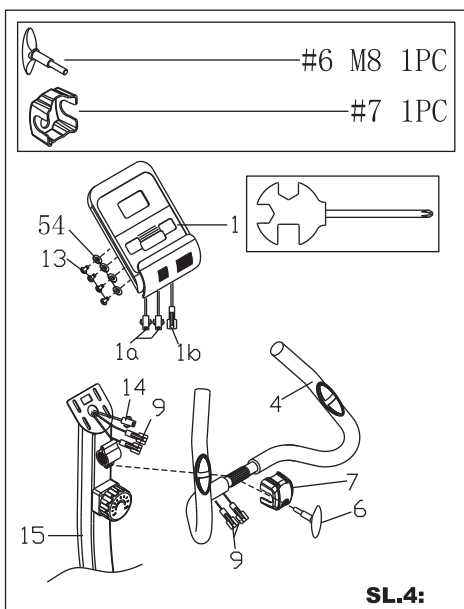
SL.3:

Stavite prednji plastični poklopac (44) na potpornu cev (15), a zatim spojite senzor 14&19 i žicu za kontrolu opterećenja kao što je prikazano na sl.3, i instalirajte potpornu cev (15) na glavni okvir (48) sa vijkom (17), podloškom (16).



SL.4:

Povežite senzor kao što je prikazano na slici.4, a zatim instalirajte system komputera (1) na potpornu cev (15) sa zavrtanjem (13) i podloškom (77), Pričvrstite ručku (4) na potpornu cev (15) sa plastičnim poklopcem rukohvata(7).



OPREZ: PROVERITE DA LI STE DOBRO ZATEGLI SVE VIJKE I MATICE PRE POČETKA TRENINGA.

NAPOMENA: POKLOPAC NA PREDNJOJ CEVI STABILIZATORA JE POKRETAN, ŠTO JE VAM OLAKŠAVA DA POMERITE SVOJ BIKIKL ZA TRENING, A POKLOPAC NA ZADNJEM STABILIZATORU MOŽE DA SE PODESI PARALELNO.

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.

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**.



SAVIJANJE U STRANU



SAVIJANJE UNAPRED



SPOLJNE BUTINE



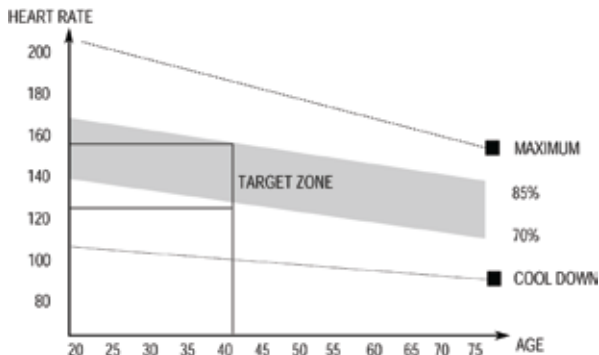
UNUTRAŠNJE BUTINE



LISTOVI/TETIVE

FAZA VEŽBANJA

Ovo je faza kada ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u nogama postaju fleksibilniji. Radite sopstvenim tempom i obavezno održavajte stalno 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

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 nego 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.

UPOTREBA

Dugme za kontrolu napona vam omogućava da promenite otpor pedala. Visok otpor otežava pokretanje pedala, a manji otpor olakšava rad. Za najbolje rezultate podesite otpor dok je bicikl u upotrebi.

KORISNIČKO UPUTSTVO KOMPJUTERSKOG SISTEMA ZA TRENING SA MERAČEM PULSA

FUNKCIONALNO DUGME:

MODE - Pritisnite da izaberete funkciju

SET - Da podesite vrednost vremena, udaljenosti i kalorija kada nije u režimu skeniranja.

RESET - Pritisnite da resetujete vreme, udaljenost i kalorije

- Držite 3 sekunde da biste resetovali vreme, udaljenost i kalorije

FUNKCIJA I OPERACIJE:

1. SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi "SCAN", monitor će se rotirati kroz sljedeće funkcije: vreme, kalorije, brzinu, udaljenost i ukupnu udaljenost. Svaki prikaz će biti zadržan 4 sekunde.

2. TIME(TMR): Broji ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.

3. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.

4. DISTANCE(DST): Broji udaljenost od početka do kraja vežbanja.

5. CALORIES(CAL): Broji ukupne kalorije od početka do kraja vežbanja .

- 6. TOTAL DISTANCE(ODO):** Izračunajte ukupnu udaljenost nakon in staliranja baterija.
- 7. PULSE RATE:** Pritisnite MODE dok se ne pojavi "♥". Pre merenja brzine pulsa, postavite oba dlana na kontaktne podloge, a monitor će prikazati vašu trenutnu brzinu otkucaja srca u otkucajima u minuti (BPM) na LCD u nakon 3 ~ 4 sekunde. Napomena: Tokom procesa merenja impulsa, zbog ometanja kontakta, vrednost merenja može biti veća od virtuelne brzine pulsa tokom prve 2 ~ 3 sekunde, zatim će se vratiti na normalan nivo. Vrednost merenja se ne može smatrati osnovom za lečenje.
- 8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP:** Bez ikakvog signala u trajanju od 4 minuta, napajanje će se automatski isključiti. Kada je točak u pokretu ili pritisnete dugme, monitor radi.
- 9. ALARM:** Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se podesiti sa odbrojavanjem, bilo koja od gore navedenih vrednosti ide na nulu, računar će alarmirati 5 sekundi. Nakon uspostavljanja dobrog ciljnog pulsa, ako stvarni puls korisnika prevaziđe ciljni puls, elektronski sat će prijaviti nagoveštaj. Pritisnite MODE za odabir funkcije, zatim pritisnite SET za podešavanje vrednosti.

SPECIFIKACIJE:

FUNKCIJA	AUTO SCAN	Svake 4 sekunde
	VREME(TMR)	0:00~99:59 (minuta:sekunde)
	TRENTUTNA BRZINA(SPD)	Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Milja/H
	UDALJENOST(DST)	0~999.9KM ili Milja
	KALORIJE(CAL)	0~9999Kcal
	UKUPNA UDLAJENOST(ODO)	0~999.9KM ili Milja
	PULS(♥)	40~240BPM (otkucaja u minuti)
VRSTA BATERIJE		2PCS VELIČINE-AAAor UM-4
RADNA TEMEPRATURA		0°C~+40°C (32°F~104°F)
TEMPERATURA SKLADIŠTENJA		-10°C~+60°C(14°F~168°F)

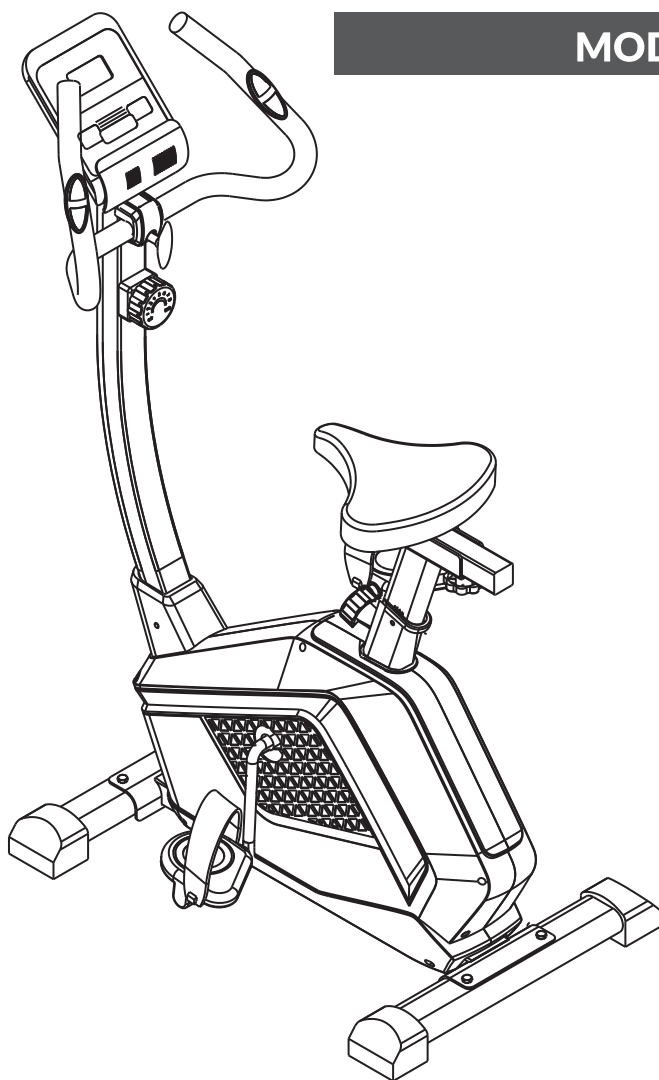
RING

since 1993

MAGNETSKI BIKIKL

UPUTE ZA UPORABU / CRO

MODEL: RX222



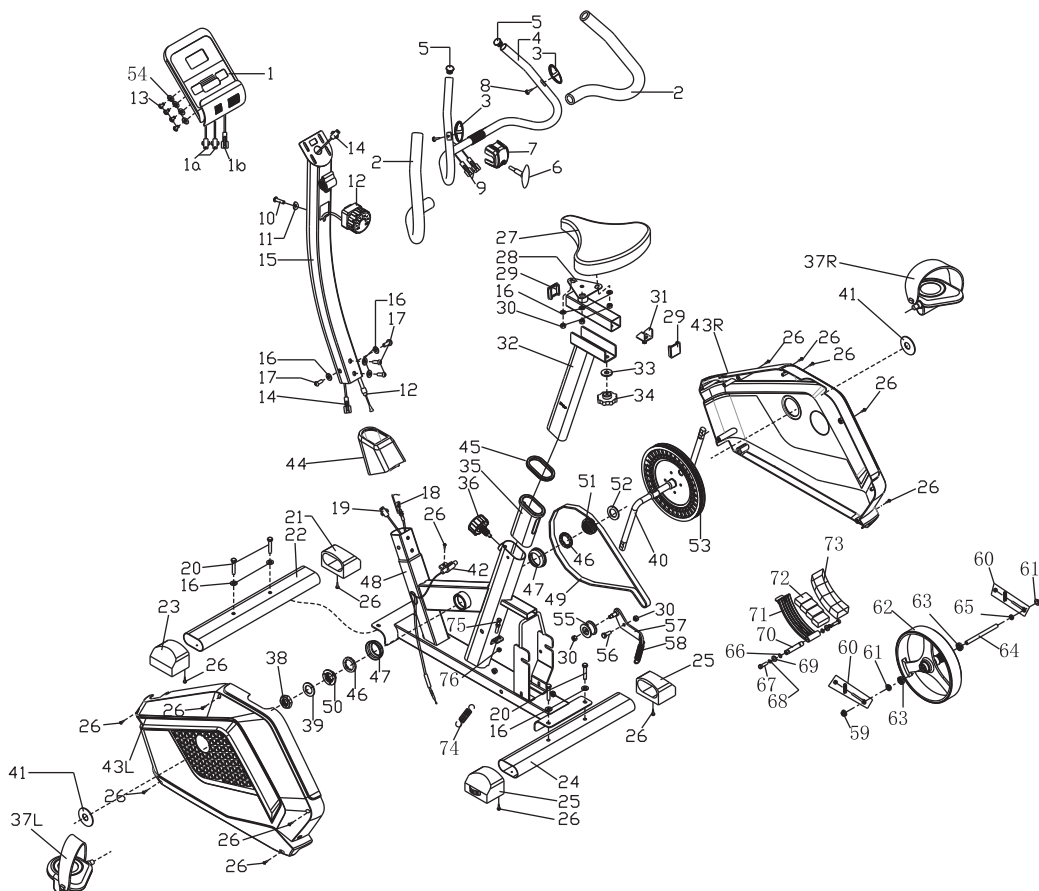
*Dragi kupci ,
Molimo vas pozorno pročitajte ove upute prije uporabe.*

VAŽNE SIGURNOSNE OPASKE

Obratite pozornost na sljedeće mjere opreza prije sklapanja ili rukovanja uređajem

- 1.** Montirajte uređaj točno onako kako je opisano u uputama za uporabu.
- 2.** Prije prve uporabe uređaja provjerite sve vijke, navrtke i druge priključke i provjerite je li uređaj u sigurnom stanju.
- 3.** Postavite uređaj na suho mjesto i podalje od vlage i vode.
- 4.** Postavite odgovarajuću podlogu (npr. gumenu podlogu, drvenu dasku itd.) ispod uređaja u području montaže kako biste izbjegli prljavštinu i sl.
- 5.** Prije početka vježbanja, uklonite sve objekte u krugu od 2 metra od uređaja.
- 6.** Za čišćenje uređaja nemojte koristiti agresivne proizvode za čišćenje. Koristite samo priložene alate ili vlastite alate za montažu ili popravak bilo kojeg dijela uređaja. Odmah ukloniti kapljice znoja s uređaja.
- 7.** Vaše zdravlje može biti ugroženo nepravilnom ili prekomjernom tjelovježbom. Posavjetujte se s liječnikom prije početka programa tjelovježbe. On može definirati maksimalne parametre (puls, vati, trajanje treninga itd.) po kojima možete vježbati i dobiti precizne informacije tijekom treninga. Ovaj uređaj nije pogodan za terapijske svrhe.
- 8.** Vježbajte na uređaju samo kada je u ispravnom stanju. Koristite samo originalne rezervne dijelove za sve potrebne popravke.
- 9.** Ovaj uređaj može koristiti samo jedna osoba u jednom trenutku.
- 10.** Nosite obuću i odjeću koja je pogodna za vježbanje na uređaju. Vaša obuća treba biti prikladna za trenažer.
- 11.** Ako se osjećate bolesno, imate vrtoglavicu ili druge neuobičajene simptome, molimo vas prestanite s vježbanjem i posavjetujte se s liječnikom.
- 12.** Djeca i hendikepirane osobe mogu koristiti uređaj samo u nazočnosti druge osobe koja im može pružiti pomoć i savjet.
- 13.** Snaga uređaja se povećava s povećanjem brzine i obrnuto. Uređaj je opremljen gumbom za namještanje otpora. Smanjite otpor okretanjem gumba za namještanje otpora prema koraku 1. Povećajte otpor okretanjem gumba za namještanje otpora u odnosu na stupanj 8. Maksimalna težina korisnika je 100kg / 220lbs.
- 14.** Prigodom podizanja ili pomicanja opreme pazite da ne ozlijedite leđa. Uvijek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i/ili potražite pomoć.

EKSPANDIRANI CRTEŽ:



POPIS DIJELOVA

BR	NAZIV	KOL.
1	Sustav računala	1
2	Pjena	2
3	Ručni pds $\Phi 25$	2
4	Rukohvat	1
5	Poklopac $\Phi 25$	2
6	Gumb	1
7	Plastični poklopac	1
8	Vijci ST4.2*19	2
9	Žica	2
10	Vijci s križnom glavom M5*45	1
11	Lučna podloška D6	1
12	Gumb za zatezanje	1
13	Zavrtnaj M4X12	4
14	Srednja linija	1
15	Potporna ojev	1
16	Podloška D8 Φ 20*1.5	11
17	Zavrtnaj M8*16	4
18	Zatezna linija	1
19	Indukcijski vod senzora	1
20	Nosivi vijak M8*50	4
21	Poklopac(D)	1
22	Prednji stabilizator	1
23	Poklopac (L)	1
24	Stražnji stabilizator	1
25	Poklopac	2
26	Vijci sa križnom glavom ST4.2*19	15
27	Sjedalo	1
28	Nosačsjednala	1
29	Završni poklopacF38*38	2
30	Najlonska navrtka M8	5
31	U nosač	1
32	Sjedalo	1
33	Podloška D10 Φ 20*2	3
34	GumbM10	1
35	Plastični umetak	1
36	GumbM16*35	1
37L/R	Pedala (L/R)	1
38	Navrtka	1
39	Podloška	1

BR	NAZIV	KOL.
40	Nosač	1
41	Manji poklopac	2
42	Senzorskosjedalo	1
43L/R	Poklopac lanca	1
44	Prednji plastični poklopac	1
45	Brtveni prsten	1
46	Kuglica ležišta za vrat	2
47	Ležište za vratnidio	2
48	Glavna rama	1
49	Pojas	1
50	Kučište za vratnidio L	1
51	Kučište za vratnidio D	1
52	Podloška	1
53	Remenica	1
54	Podloška d4 Φ 12*1	4
55	Plastični pritezni valjak	1
56	Vijak	1
57	U nosač	1
58	Zatezna opruga	1
59	Navrtka M10*1,0	2
60	Skupinavijaka	2
61	Navrtka M10*1,0	2
62	Zamajšnjak	1
63	Ležaj 6000	2
64	Osovina	1
65	Šestokutna tanka navrtka M10*1*12	1
66	Opruga d12	2
67	Vijak M6*15	2
68	Opružna podloška d6	2
69	Podloška d6 Φ 12*1	2
70	Osovina	1
71	Magneška ploča	1
72	Magnet	4
73	Plastična rešetka	1
74	Zatezna opruga	1
75	Zavrtnaj M6*30	1
76	Matica M6	2

UPUTE ZA SKLAPANJE

1. PRIPREMA:

- Prije sklapanja osigurajte dostatno prostora oko uređaja.
- Koristite postojeće alate za montažu.
- Prije montaže provjerite jesu li svi potrebni dijelovi dostupni (na gore narečenim uputama naći ćete crtež sa svim pojedinačnim dijelovima (označenim brojevima) od kojih se ovaj uređaj sastoji.

2. UPUTE ZA SKLAPANJE:

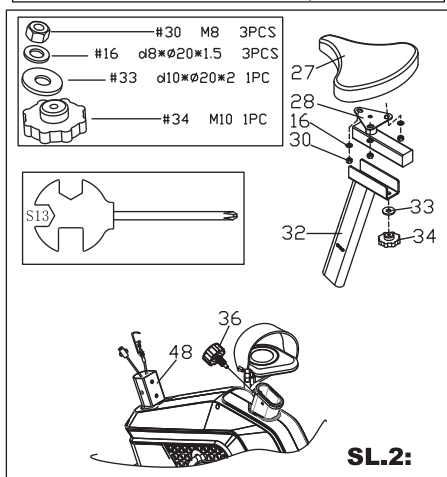
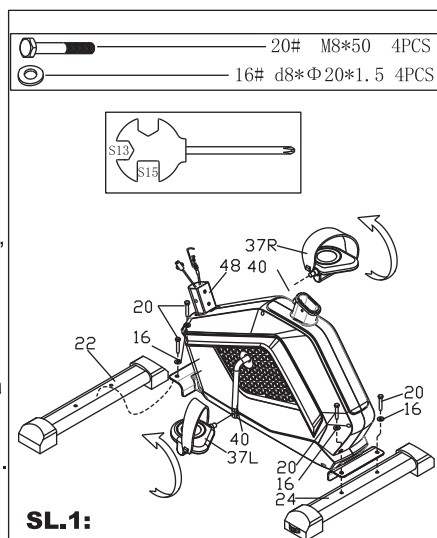
SL.1:

Pričvrstite prednji stabilizator (22) i stražnji stabilizator (24) na glavnu ramu (48) s nosećim zavrtnjem (20) i (25) i podloškom (16); Pričvrstite pedalu na rameni dio kao šta je prikazano na SL. 1,

OPREZ: provjerite je li desna pedala (37R) označena (D) pričvršćena na desnu ručku i zategnuta u smjeru kazaljke na satu. Lijeva pedala (37L) označena (L) je pričvršćena za lijevu ručku i zategnuta u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.

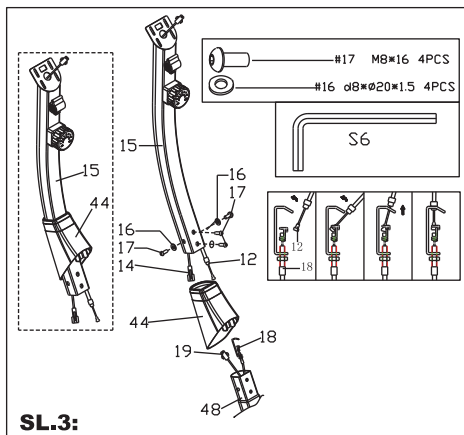
SL.2:

Pričvrstite sjedalo (27) na nosač sjedala (28) s podloškom (16) i najlonskom maticom (30), a zatim zategnite sjedalo (27). Gurnite stup sjedala (28) u okomiti nosač sjedala (32) i u željenom položaju poravnajte rupe i pričvrstite na mjestu pomoću gumba za zaključavanje (34) i podloške (33). Ubacite sjedalo (32) u glavnu ramu (48) i poravnajte rupe. Osigurajte sjedalo u položaju pomoću gumba za namještanje (36). Točna visina sjedala može se namjestiti nakon šta je bicikl u cijelosti montiran.



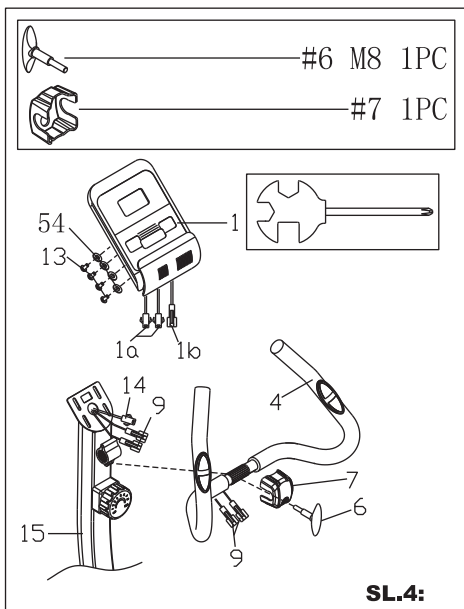
SL.3:

Stavite prednji plastični poklopac (44) na potpurnu cijev (15), a zatim spojite senzor 14&19 i žicu za kontrolu opterećenja kao šta je prikazano na sl.3, i instalirajte potpurnu cijev (15) na glavnu ramu (48) s vijkom (17), podloškom (16).



SL.4:

Povežite senzor kao šta je prikazano na slici.4, a zatim Instalirajte sustav računala (1) na potpurnu cijev (15) sa zavrtnjem (13) i podloškom (77), Pričvrstite ručku (4) na potpurnu cijev (15) s plastičnim poklopcem rukohvata(7).



OPREZ: PROVJERITE JESTE LI DOBRO ZATEGNULI SVE VIJKE I MATICE PRIJE POČETKA TJELOVJEŽBE.

OPASKA: POKLOPAC NA PREDNJOJ CIJEVI STABILIZATORA JE POKRETAN, ŠTA VAM OLAKŠAVA PREMJEŠTANJE VAŠEG BICIKLA ZA TRENING, A POKLOPAC NA STRAŽNJEM STABILIZATORU MOŽE SE NAMJESTITI PARALELNO.

UPUTE ZA VJEŽBANJE

Uporaba bicikla pružit će vam nekoliko pogodnosti. Poboľšat će vašu tjelesnu kondiciju, tonirati vaše mišiće i zajedno s prehranom kojom kontrolirate kalorije, pomoć će vam u gubitku težine.

FAZA ZAGRIJAVANJA

Ova faza potiče strujanje krvi kroz tijelo i pravilan rad mišića. Također će smanjiti rizik od grčeva i ozljeda mišića. Preporuča se nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano ispod. Svako istezanje treba držati oko 30 sekundi, ne silite i ne trzajte mišiće ako boli, **ZAUSTAVIT E SE.**



SAVIJANJE U STRANU



SAVIJANJE UNAPRIJED



VANJSKA BEDRA



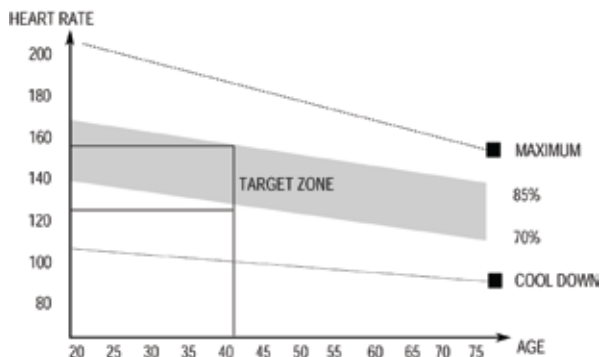
UNUTARNJA BEDRA



LISTOVI/TETIVE

FAZA VJEŽBANJA

Ovo je faza kada ulažete napor. Nakon redovitog vježbanja, nožni mišići postaju fleksibilniji. Radite vlastitim tempom i obavezno održavajte stalan tempo tijekom vježbanja. Stopa rada bi trebala biti dostatna za podizanje otkucaja srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod.



Ova faza treba trajati najmanje 12 minuta iako većina ljudi počinje s oko 15-20 minuta

FAZA HLAĐENJA

Ova faza služi za opuštanje vašeg krvo-žilnog sustava i opuštanje mišića. Ovo je ponavljanje zagrijavanja npr. smanjite svoj tempo, nastavite tako oko 5 minuta. Vježbe za istežanje sada treba ponoviti, i ne djelovati silom na mišiće. Kako stečete kondiciju, možda ćete morati trenirati dulje i teže. Trening se preporuča najmanje tri put tjedno, i ako je moguće, ravnomjerno rasporedite treninge tijekom cijelog tjedna.

TONIRANJE MIŠIĆA

Za poboljšanje tonusa mišića dok ste na biciklu, morat ćete imati dovoljno visok otpor. To će dodatno opteretiti mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati onoliko dugo koliko želite. Ako također pokušavate poboljšati svoju kondiciju, morate promijeniti svoj program vježbanja. Morate trenirati normalno tijekom faza zagrijavanja i hlađenja, ali na kraju faze vježbanja trebate povećati otpor, čineći da vaše noge rade više nego uobičajeno. Možda ćete morati smanjiti brzinu kako biste zadržali otkucaje srca u ciljnoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Važan čimbenik ovdje je količina napora koju ste uložili. Što napornije i dulje radite, više ćete kalorija sagorjeti. Efektivno, to je isto kao trening za poboljšanje kondicije, razlika je samo cilj.

UPORABA

Gumb za kontrolu napona vam omogućuje promjenu otpora pedala. Visok otpor otežava pokretanje pedala, a manji otpor olakšava rad. Za najbolje rezultate namjestite otpor dok koristite bicikl.

KORISNIČKE UPUTE RAČUNALNOG SUSTAVA ZA TRENING S MJERAČEM PULSA

FUNKCIONALNI GUMB:

MODE - Pritisnite za odabir funkcije.

SET - Za namještanje vrijednost i vremena, udaljenosti i kalorija kada nije u režimu skeniranja.

RESET - Pritisnite za resetiranje vremena, udaljenosti i kalorija.

- Držite 3 sekunde kako biste resetirali vrijeme, udaljenost i kalorije.

FUNKCIJA I OPERACIJE:

1. SCAN: Pritisnite tipku MODE dok se ne pojavi "SCAN", zaslon će se rotirati kroz sljedeće funkcije: vrijeme, kalorije, brzinu, udaljenost i ukupnu udaljenost. Svaki prikaz će biti zadržan 4 sekunde.

2. TIME(TMR): Broji ukupno vrijeme od početka do kraja vježbanja.

3. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.

4. DISTANCE(DST): Broji udaljenost od početka do kraja vježbanja.

5. CALORIES(CAL): Broji ukupne kalorije od početka do kraja vježbanja.

6. TOTAL DISTANCE(ODO): Izračunajte ukupnu udaljenost nakon instaliranja baterija.

7. PULSE RATE: Pritisnite MODE dok se ne pojavi "♥". Prije mjerenja brzine pulsa, postavite oba dlana na kontaktne podloge, a zaslon će prikazati vašu trenutnu brzinu otkucaja srca u otkucajima u minuti (BPM) na LCD u nakon 3 ~ 4 sekunde. Opaska : Tijekom procesa mjerenja pulsa, zbog ometanja kontakta, vrijednost mjerenja može biti veća od virtualne brzine pulsa tijekom prve 2 ~ 3 sekunde, zatim će se vratiti na normalnu razinu. Vrijednost mjerenja se ne može držati osnovom za liječenje.

8. AUTO ON/OFF & AUTO START/STOP: Bez ikakvog signala u trajanju od 4 minute, napajanje će se automatski isključiti. Kada je uređaj u pokretu ili pritišćete gumbe, zaslon radi.

9. ALARM: Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se namjestiti s odbrojavanjem, bilo koja od gore navedenih vrijednosti ide na nulu, računalo će alarmirati 5 sekundi. Nakon uspostavljanja dobrog ciljnog pulsa, ako stvarni puls korisnika nadmaši ciljni puls, elektronički sat će na to upozoriti. Pritisnite MODE za odabir funkcije, zatim pritisnite SET za namještanje vrijednosti.

SPECIFIKACIJE:

FUNKCIJA	AUTO SCAN	Svake 4 sekunde
	VRIJEME(TMR)	0:00~99:59 (minuta:sekundi)
	TRENTUTNA BRZINA(SPD)	Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Milja/H
	UDALJENOST(DST)	0~999.9KM ili Milja
	KALORIJE(CAL)	0~9999Kcal
	UKUPNA UDALJENOST(ODO)	0~999.9KM ili Milja
	PULS(♥)	40~240BPM (otkucaja u minuti)
VRSTA BATERIJE		2PCS VELIČINE-AAAor UM-4
RADNA TEMEPATURA		0°C~+40°C (32°F~104°F)
TEMPERATURA POHRANE		-10°C~+60°C(14°F~168°F)