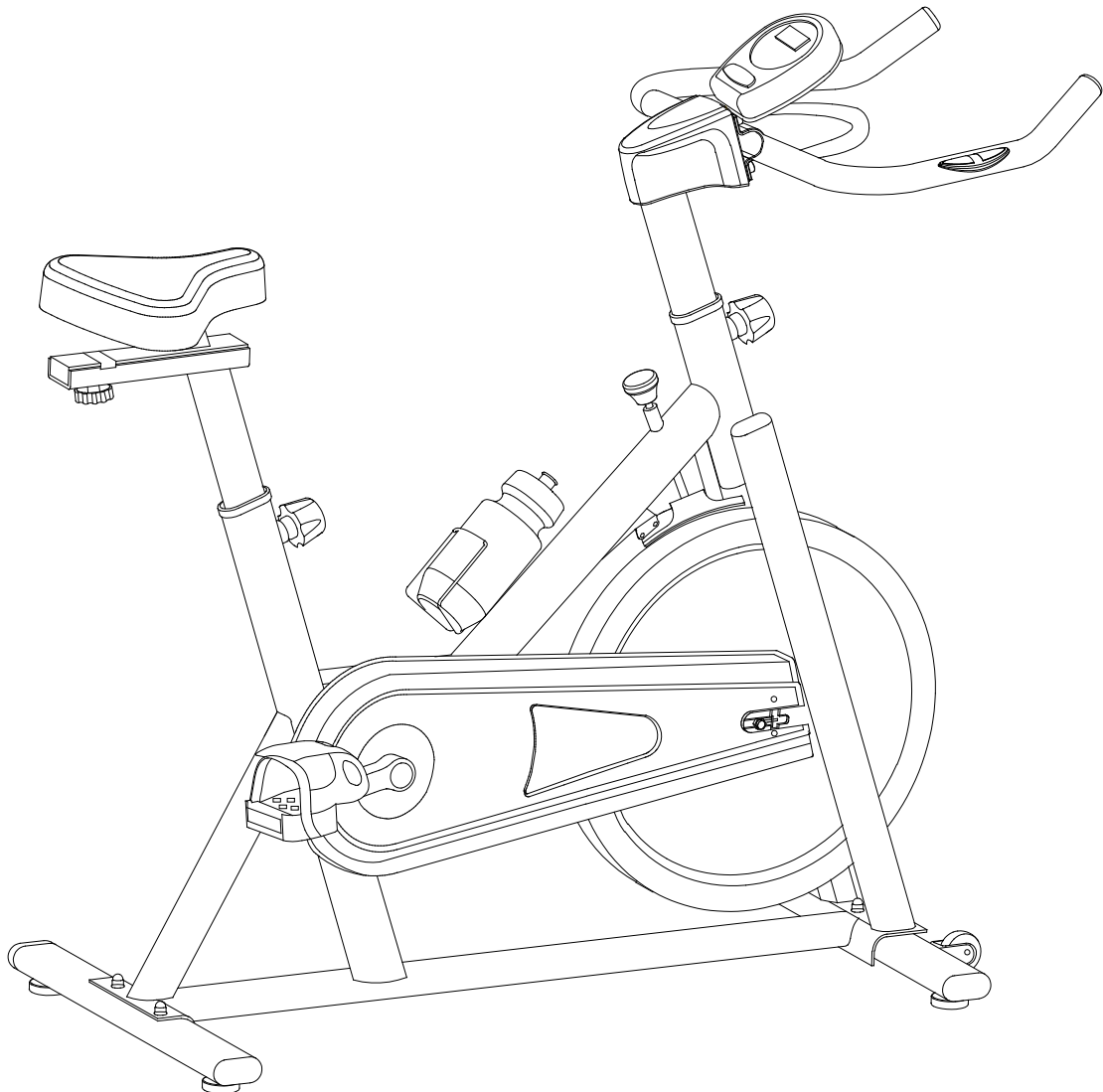


RING
since 1993

SPINNING BIKE

OWNER'S MANUAL



Dear Customer,

Please read this instruction very carefully before using this item. You will find important information regarding safety of your spinning bike.

IMPORTANT SAFETY NOTICE

Note the following precaution before assembling or operating the machine.

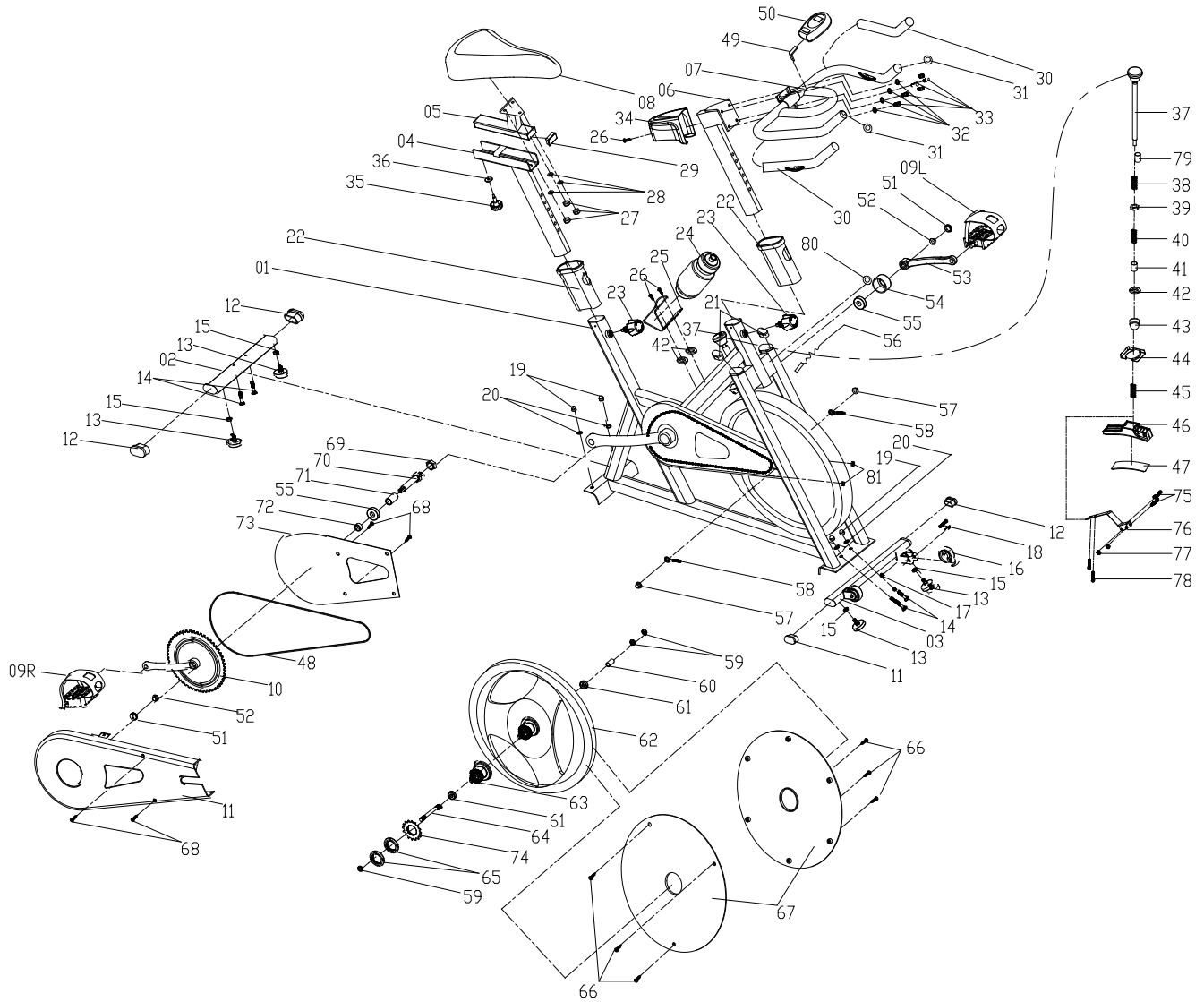
- 1、 Keep children and pets away from the Spinning Bike at all times.
DO NOT leave unattended children in the same room with the machine.
- 2、 Handicapped or disabled persons should not use the spinning Bike without the presence of a qualified health professional or physician.
- 3、 If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout at once. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
- 4、 Before beginning training, remove all within a radius of 2 meters from the machine. DO NOT place any sharp objects around the Spinning Bike.
- 5、 Position the Spinning Bike on a clear, level surface away from water and moisture. Place mat under the unit to help keep the machine stable and to protect the floor.
- 6、 Use the Spinning Bike only for its intended use as described in this manual. DO NOT use any other accessories not recommended by the manufacturer.
- 7、 Assemble the machine exactly as the descriptions in the instruction manual.
- 8、 Check all bolts and other connections before using the machine for the first time and ensure that the trainer is in the safe

condition.

- 9、 Hold a routine inspection of the equipment. Pay special attention to components which are the most susceptible to wear off, i.e. connecting points and wheels. The defective components should be replaced immediately. The safety level of this equipment can only be maintained by doing so. Please don't use the Spinning Bike until it is repaired well.
- 10、 NEVER operate the Spinning Bike if it is not functioning properly.
- 11、 This machine can be used for only one person's training at a time.
- 12、 Do not use abrasive cleaning articles to clean the machine. Remove drops of sweat from the machine immediately after finishing training.
- 13、 Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required.
- 14、 Before exercising, always do stretching first.
- 15、 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.

WARNING: BEFORE BEGINNING THIS OR ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN F I R S T. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING THE SPINNING BIKE. THANE ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE SUSTA I N E D BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT

EXPLODED-VIEW & PARTS LIST:



NO	NAME	QUANTITY	SPEC
1	MAIN FRAME	1	WEDLING
2	REAR STABILIZER	1	WEDLING
3	FRONT STABILIZER	1	WEDLING
4	VERTICAL SEAT POST	1	WEDLING
5	SEAT POST	1	WEDLING
6	HANDLEBAR POST	1	WEDLING
7	HANDLE BAR	1	WEDLING
8	SEAT	1	PVC98-2
9	PEDAL	1	YH—16X (9/16")
10	CRANK	1	170*48
11	OUTER CHAIN COVER	1	655*268*43
12	END CAP	4	70*30*1.5
13	STOPPER	4	φ35*37/(M8X20)
14	CARRIAGE BOLT	4	GB/T 12-1988 M8*45
15	NUT	4	GB/T 41-2000 M8
16	WHEEL	2	φ50*23
17	LOCK NUT 1	2	GB/T 889.1-2000 M8
18	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8*40
19	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
20	FLAT WASHER	4	GB/T 95-2002 8
21	END CAP 1	2	50*25*1.5
22	PLASTIC SLEEVE	2	60*30*1.5
23	SPRING ADJUSTMENT KNOB	2	φ57*62 (M16*1.5)
24	BOTTLE	1	XS-003(1#)
25	BOTTLE HOLDER	1	117*85*90
26	SCREW 1	9	GB/T 845-1985 ST4.2*19
27	LOCK NUT 2	3	GB/T 889.1-2000 M8
28	FLAT WASHER	3	GB/T 95-2002 8
29	END CAP 2	2	40*20*1.5
30	FOAM GRIP	2	φ23*φ33*465
31	END CAP 3	2	φ25*1.5
32	SPRING WASHER	4	GB/T 859-1987 8
33	BOLT	4	GB/T 70.2-2000 M8*15
34	HANDLEBAR COVER	1	115*89*75
35	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
36	FLAT WASHER 1	1	Φ32*Φ8.2*2
37	KNOB	1	φ40*160
38	SPRING 1	1	δ1.8X40
39	FIXING NUT3	1	15X15X4
40	SPRING 2	1	φ1.0X55

NO	NAME	QUANTITY	SPEC
41	LONG FIXING TUBE	1	φ14*φ10.2*8.5
42	FLAT WASHER 2	1	GB/T 95-2002 6
43	DOMED NUT 2	1	GB/T 802-1988 M6
44	SPRING COVER	1	32*23*2
45	SPRING 3	1	φ2.2
46	PLASTIC FRAME	1	200*47*30
47	WOOLLY BLOCK	1	113*25*6
48	CHAIN	1	P-12.7, L=106
49	COMPUTER HOLDER	1	δ2.5
50	COMPUTER	1	HS-6065
51	CRANK END CAP	2	φ23*7.5
52	FIXING NUT 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.0
53	LEFT CRANK	1	170*43
54	CRANK COVER	1	φ56*28
55	BEARING	2	6203ZZ
56	SENSOR	1	SR-202 L=500
57	FIXING NUT 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1.25
58	FIXING BOLT	2	M6*55
59	FIXING NUT 2	3	GB/T 6173-2000 M10*1.0
60	FIXING TUBE	1	φ13.6*φ10.3*61
61	BEARING	2	6000ZZ
62	FLYWHEEL	1	φ460*87 (13KG)
63	BUSHING	1	φ40*75
64	FLYWHEEL SHAFT	1	φ10*160
65	LOCK NUT	1	M33*1*8
66	SCREW 3	4	GB/845-85 ST4.2X9.5
67	FLYWHEEL COVER	2	φ387*6.5
68	SCREW 1	6	GB/T 15856.1-2002 ST4.2X16
69	FIXING NUT	1	φ28*M20*1
70	AXIS	1	φ20*146
71	LONG FIXING TUBE	1	φ22*φ17.5*41
72	SHORT FIXING TUBE	1	φ22*φ17.5*11
73	INNER CHAIN COVER	1	467*266*11
74	CHAIN WEEL	1	A7K-16 1/2"*1/8" 16T (1.37")
75	BOLT4	2	GB/T 5780-2000 M5*30
76	SPRING	1	δ1.0
77	LOCK NUT	2	GB/T 889.1-2000 M5
78	BOLT5	2	GB/T 5780-2000 M5*10
79	LITTLE PLASTIC 2	1	φ16*25
80	LITTLE END CAP	1	φ14*14
81	NUT	2	GB/T 41-2000 M6
82			

ASSEMBLY INSTRUCTION:

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:

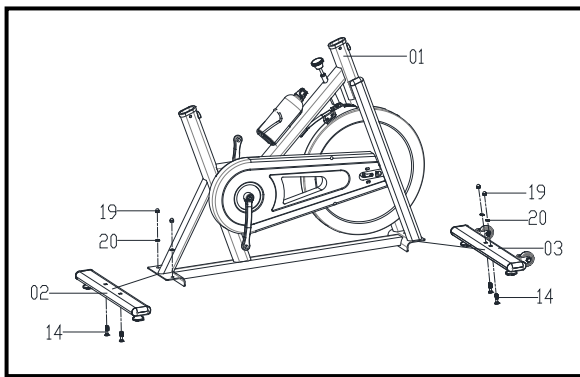


FIG.1

FIG.1:

Lock the Front Stabilizer (pt.03) to the Main Frame (pt.01) with two sets of Ø8 Flat Washer (pt.20), M8 Domed Nut (pt.19) and M8*42 Carriage Bolt (pt.14). Lock the Rear Stabilizer (pt.02) to the Main Frame (pt.01) with two sets of Ø8 Flat Washer (pt.20), M8 Domed Nut (pt.19) and M8*42 Carriage Bolt (pt.14).

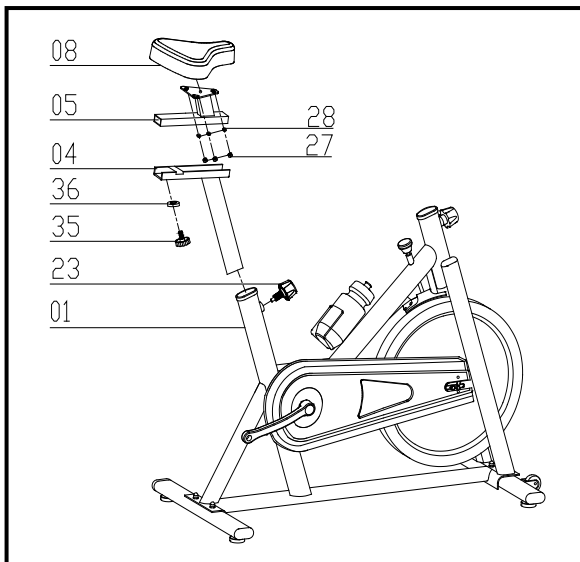


FIG.2

FIG.2:

Insert the Vertical Seat Post (pt.04) into the seat post tube of the Main Frame. You will have to slacken the Knob (pt.23) and pull the knob back. Then select the desired height. Release the knob and retighten the knob.

Lock the Seat Post (pt.05) to the Vertical Seat Post (pt.04) with Knob (pt.35) and Flat Washer (pt.36).

The Seat (pt.08) can be fixed on Seat Post (pt.05) with three sets of Flat Washer (pt.28) and Lock Nut (pt.27).

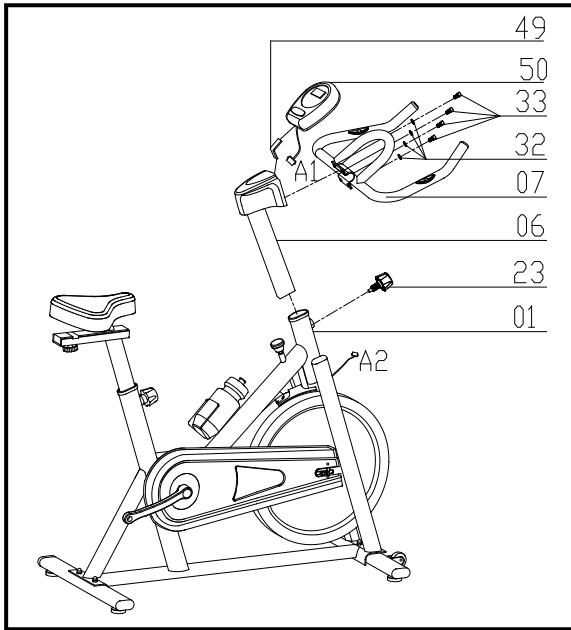


FIG.3

FIG.3:

Insert the Handlebar Post (pt.06) into the handlebar post tube of the main frame. You will have to slacken the Knob (pt.23) and pull the knob back. Then select the desired height. Release the knob and retighten the knob.

Lock the Handlebar (pt.07) and the Computer Holder (pt.49) to the Handlebar Post (pt.06) with four sets of Bolt (pt.33) and Spring Washer (pt.32).

The Computer (pt.50) can be fixed on Computer Holder (pt.49).

ATTENTION: YOU SHOULD FIX THE HANDLEBAR TIGHTLY

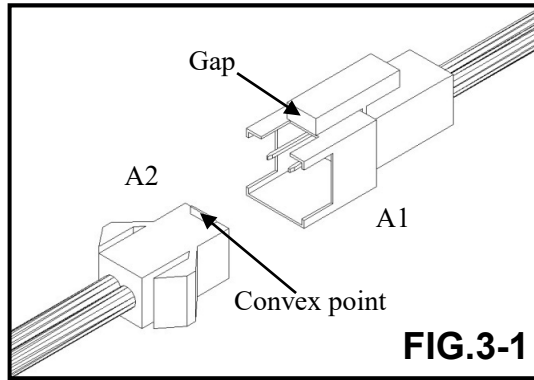


FIG.3-1

ATTENTION::

Connected with the computer line, to **Gap**(A1) corresponding to the **convex point** (A2) to insert link

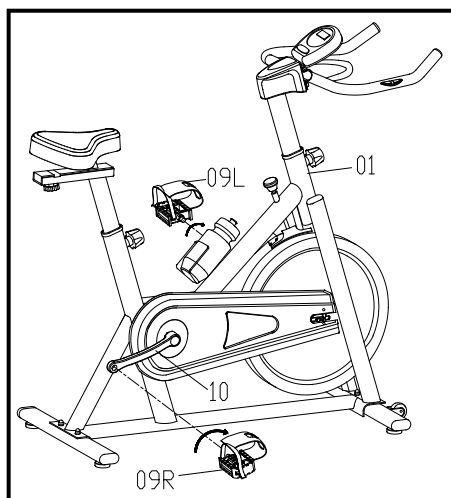


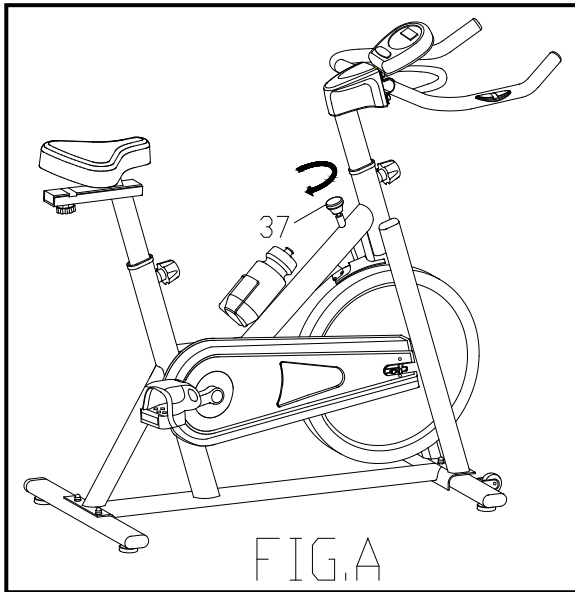
FIG.4

FIG.4:

The Pedals (pt.09L & pt.09R) are marked "L" and "R" - Left and Right.

Connect them to their appropriate crank arms. The right crank arm is on the right- hand side of the cycle as you sit on it.

Note that the Right pedal should be threaded on clockwise and the Left pedal anticlockwise.



A.) Adjust the resistance:

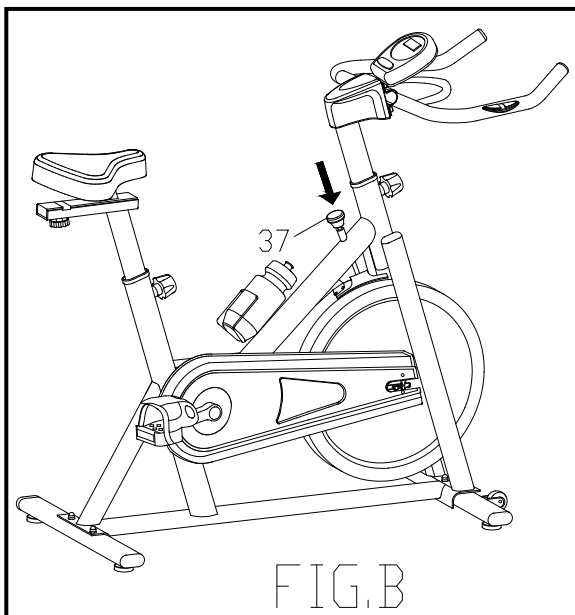
To increase resistance (requiring more strength to pedal), turn the *Emergency Brake & Resistance Control Knob* (pt.37) to the *right*.

To decrease resistance (requiring less strength to pedala), turn the *Emergency Brake & Resistance Control Knob* (pt.37) to the *left*.

B.) The Emergency Brake Function:

The *Emergency Brake & Resistance Control Knob* can be used as the Emergency Brake.

When you want the flywheel to stop turning, you must firmly press down the *Emergency Brake & Tension Control Knob* (pt.37).



ADJUSTMENT

*To adjust the seat height, slacken the spring knob on the vertical post stem on the main frame and pull back the knob. Position the vertical seat post for the desired height so that holes are aligned, then release the knob and retighten it.

*To move the seat forward in the direction of the handlebar or backwards away from it, loosen the adjusting knob and washer and pull the knob back. Slide horizontal seat post into desired position. Align holes and then retighten the adjusting knob.

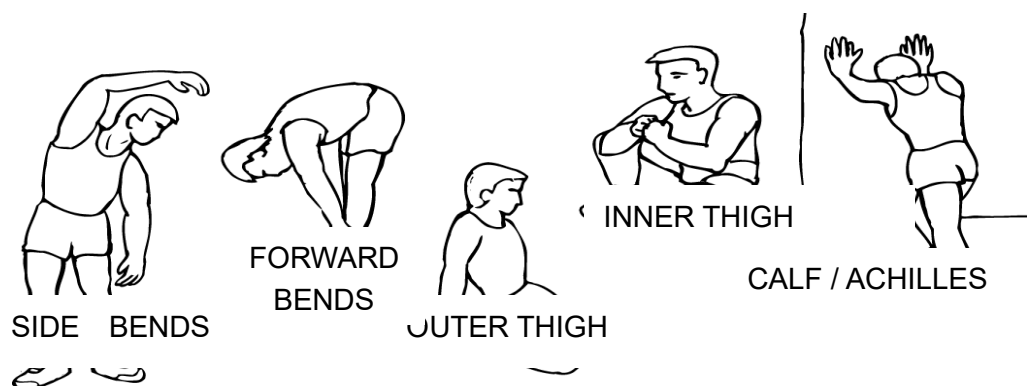
*To adjust the handlebar height, slacken the spring knob and secondary knob and pull both knobs back. Slide the handlebar post along the housing on the main frame to the desired height and, with the holes aligned correctly, tighten the spring adjusting knob and then the secondary knob.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **SPINNING 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.

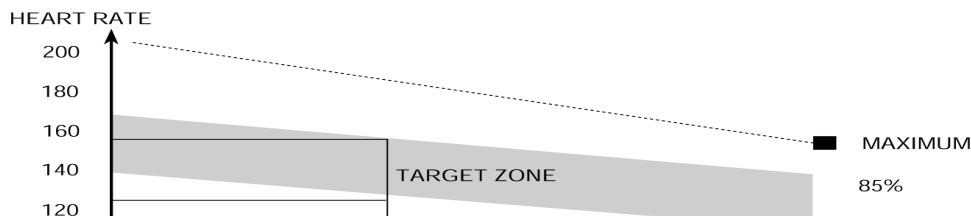
1.The Warm Up Phase

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**.



2.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 limit but it is very important to maintain a steady tempo throughout. The rate of work should be sufficient to raise your heart rate into the target zone shown on the graph below.



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

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 **SPINNING 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 INSTRUCTION MANUAL

Over view:

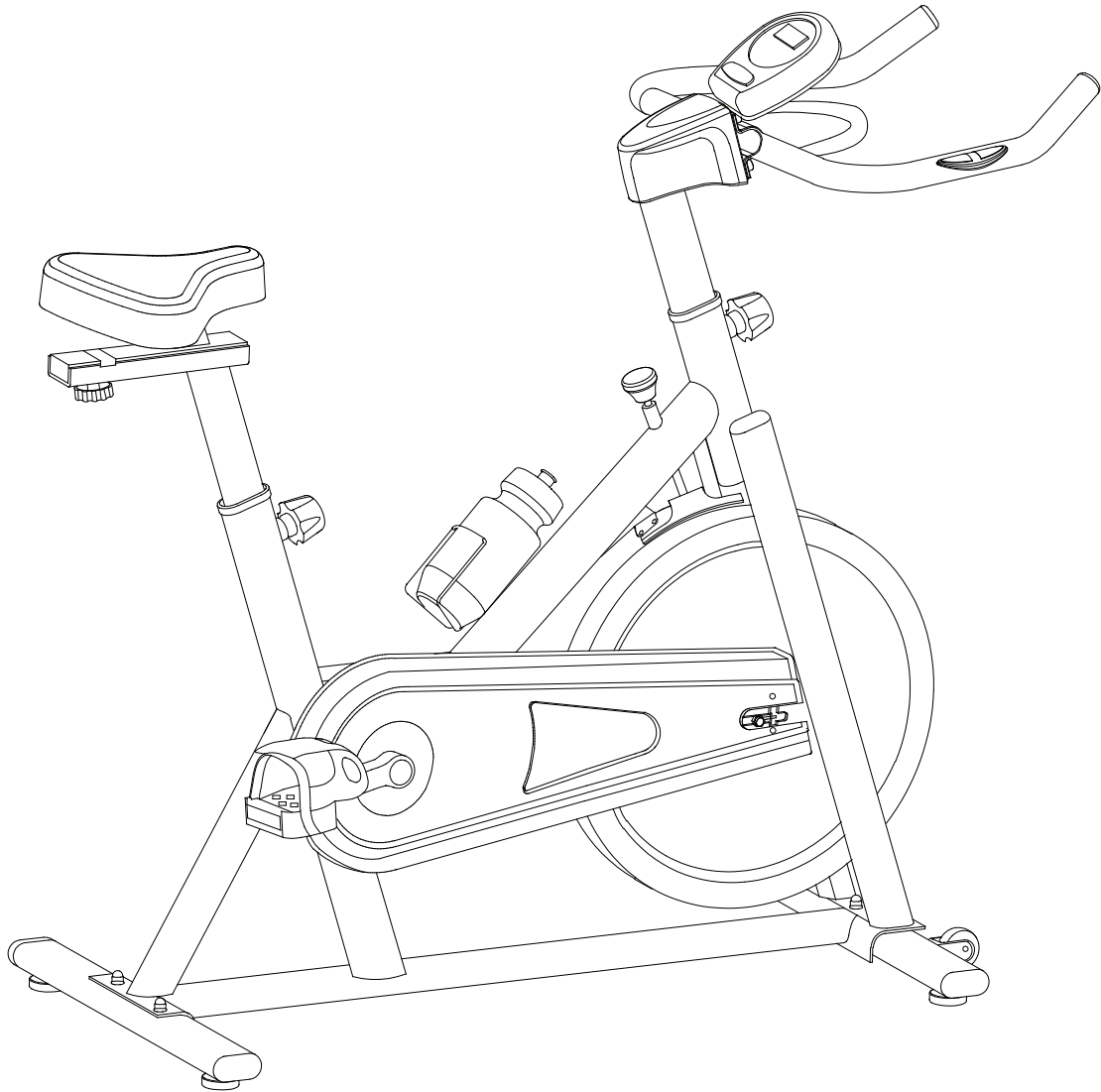
The unit is an electronic that display all workout parameters on LCD display. The workout parameters include: Odometer (If have), Time, Speed, Distance, Calories and Pulse (If have). All workout parameters may be selected by the select key.

Mode or Function	Action
Power on	If push the button, the unit will be on and display the parameters of the last exercise.
Select function Scan	Push the button, the unit will display 5 parameters one by one. Push the mode key until the "SCAN" signal shows on right down side. The unit will scan by through Time, Speed, Distance, Calories and Pulse each for 4 seconds.
Odometer(If have)	Push the mode key again, the scan will stop and the "SCAN" signal will disappear. If push the button until the "ODO" points to "ODO", the display shows the Odometer on the meter. The reading of the odometer will be reset to zero after replacing the batteries.
Time	Push the mode key until the "TMR" points to "Time" to display the exercises time. If the bike stop moving, the unit will stop count time also.
Speed	When the "SPD" points to "SPD" to display the speed value. unit: km/h.
Distance	When the "DIST" points to "Dist" to display the distance value. unit: km.
Calories	When the "CAL" points to "CAL" to display the calories value. unit: K Cal.
Pulse(If have)	When the "PULSE" points to "pulse" to display the heart rate of biker in per minute. If the sensor is contact with ear, clip the sensor to earlobe before measuring your pulse rate. If the pulse sensor is contact with hand, place the palms of your hands on the both of the contact pads before measuring your pulse rate. If the pulse signal is not in put over 30 second, the unit will return the "Time" function.
Reset	Push the mode key over 3 seconds the showing will become to zero.
Auto off	The unit will be off if the speed signal stops over 4 minutes.

RING
since 1993

BICIKL ZA SPINING

UPUTSTVO ZA UPOTREBU



Poštovani kupče,

Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo za upotrebu pre nego što koristite naš proizvod. U njemu ćete naći važne informacije u vezi sa bezbednošću vašeg rotirajućeg bicikla.

VAŽNE BEZBEDNOSNE INFORMACIJE

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

- 1、 Uvek držite decu i kućne ljubimce podalje od bicikla za spinning. NE ostavljajte decu bez nadzora u istoj sobi sa mašinom.
- 2、 Invalidi ili osobe sa invaliditetom ne bi smele da koriste bicikl za spinning bez prisustva kvalifikovanog zdravstvenog radnika ili lekara.
- 3、 Ako osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili druge abnormalne simptome, ODMAH PRESTANITE sa vežbanjem. ODMAH POTRAŽITE LEKARSKU POMOĆ.
- 4、 Pre početka treninga, uklonite sve u krugu od 2 metra od mašine. NEMOJTE postavljati oštre predmete oko bicikla za spinning.
- 5、 Bicikl za spinning postavite na čistu, ravnu površinu dalje od vode i vlage. Postavite prostirku ispod mašine kako biste pomogli da mašina ostane stabilna i zaštitite pod.
- 6、 Bicikl za spinning koristite samo za predviđenu upotrebu kao što je opisano u ovom uputstvu. NEMOJTE koristiti drugi pribor koji nije preporučio proizvođač.
- 7、 Sastavite mašinu tačno onako kako je opisano u Uputstvu za upotrebu.
- 8、 Pre upotrebe proverite sve zavrtnje i ostale priključke na mašini i uverite se da je u sigurnom stanju.
- 9、 Održavajte rutinske preglede opreme. Posebnu pažnju obratite na

komponente koje su najosetljivije na habanje, tj. na spojeve i točkove.

Neispravne komponente treba odmah zameniti. Samo na taj način se može osigurati nivo bezbednosti ove opreme. Molimo vas da ne koristite bicikl za spinning dok se ne popravi.

10、 NIKADA ne koristite bicikl za spinning ako ne radi pravilno.

11、 Ovu mašinu može koristiti za trening samo jedna osoba u svakom trenutku.

12、 Za čišćenje mašine ne koristite abrazivna sredstva za čišćenje. Uklonite kapi znoja sa mašine odmah nakon što završite trening.

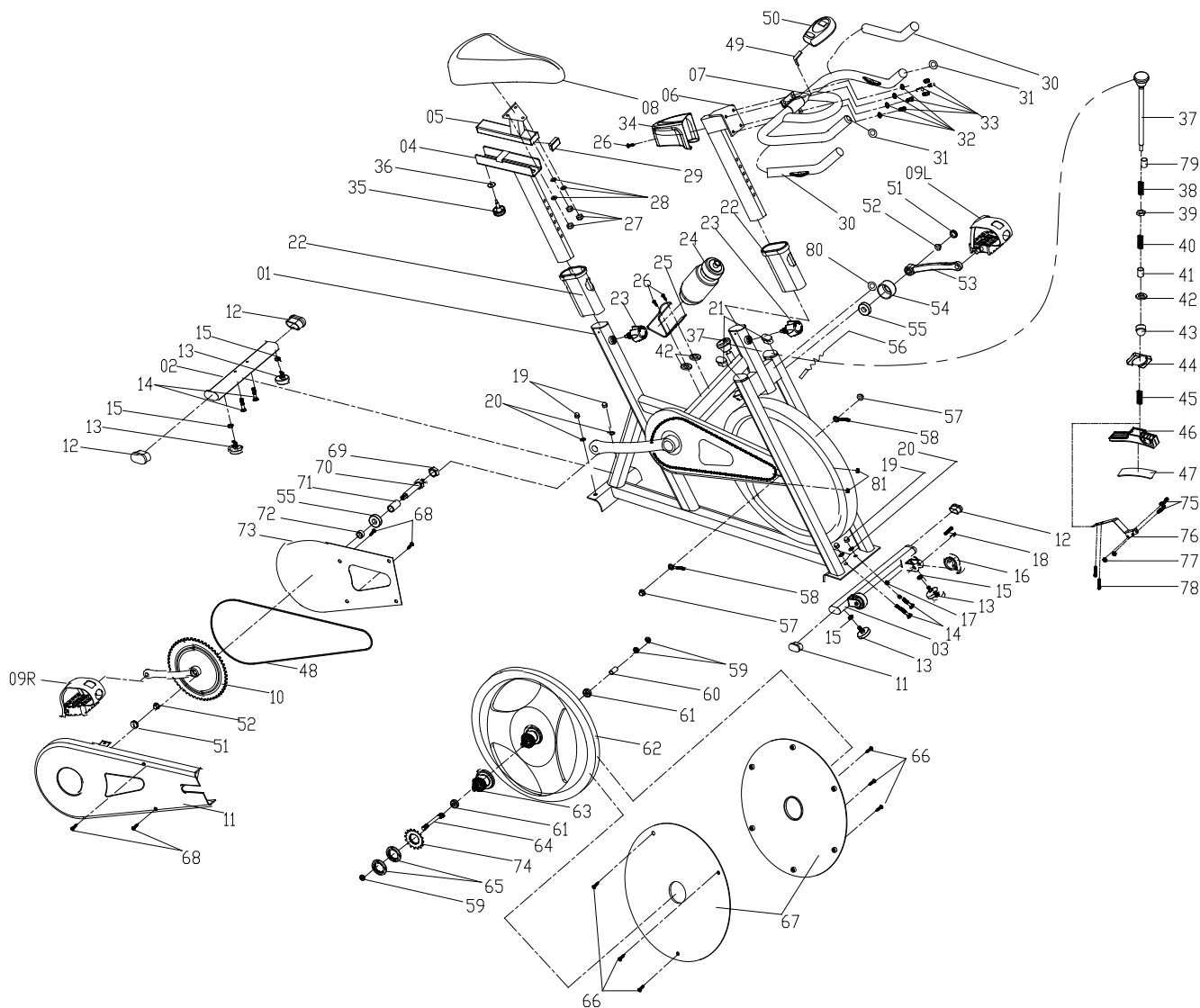
13、 Uvek nosite odgovarajuću odeću za vežbanje tokom vežbanja. Takođe su potrebne patike za trčanje ili patike za aerobne vežbe.

14、 Pre vežbanja, uvek se prvo istegnite.

15、 Snaga mašine se povećava sa povećanjem brzine i obrnuto. Mašina je opremljena podesivim dugmetom kojim se može podesiti otpor

UPOZORENJE: PRE POČETKA OVOG ILI BILO KOG DRUGOG PROGRAMA VEŽBANJA, POSVETUJTE SE SA LEKAROM. OVO JE POSEBNO VAŽNO ZA LICA STARIJA OD 35 GODINA ILI OSOBE SA POSTOJEĆIM ZDRAVSTVENIM PROBLEMIMA. PROČITAJTE SVA UPUTSTVA PRE KORIŠĆENJA BICIKLA ZA SPINING. THANE NE PREUZIMA ODGOVORNOST ZA LIČNE POVREDE ILI ŠTETU NA IMOVINI UZROKOVANU UPOTREBOM OVOG PROIZVODA

EKSPANDIRANI CRTEŽ I LISTA DELOVA:



BR	NAZIV	KOLIČINA	SPEC.
1	GLAVNI RAM	1	ZAVARENO
2	ZADNJI STABILIZATOR	1	ZAVARENO
3	PREDNJI STABILIZATOR	1	ZAVARENO
4	VERTIKALNI STUB SEDIŠTA	1	ZAVARENO
5	STUB SEDIŠTA	1	ZAVARENO
6	STUB UPRAVLJAČA	1	ZAVARENO
7	UPRAVLJAČ	1	ZAVARENO
8	SEDIŠTE	1	PVC98-2
9	PEDALA	1	YH-16X (9/16")
10	POLUGA	1	170*48
11	SPOLJNI POKLOPAC LANCA	1	655*268*43
12	ZADNJA KAPICA	4	70*30*1,5
13	GRANIČNIK	4	φ35*37 / (M8x20)
14	ČETVOROUGAONI ZAVRTANJ	4	GB/T 12-1988 M8*45
15	MATICA	4	GB/T 41-2000 M8
16	TOČAK	2	φ50*23
17	SIGURNOSNA MATICA 1	2	GB/T 889,1-2000 M8
18	VIJAK	2	GB/T 5780-2000 M8*40
19	ZVONASTA MATICA	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
20	PLJOSNATA PODLOŠKA	4	GB/T 95-2002 8
21	ZADNJA KAPICA 1	2	50*25*1,5
22	PLASTIČNA NAVLAKA	2	60*30*1,5
23	DUGME ZA PODEŠAVANJE OPRUGE	2	φ57*62 (M16*1,5)
24	BOCA	1	XS-003(1#)
25	DRŽAČ BOCE	1	117*85*90
26	VIJAK 1	9	GB/T 845-1985 ST4,2*19
27	SIGURNOSNA MATICA 2	3	GB/T 889,1-2000 M8
28	PLJOSNATA PODLOŠKA	3	GB/T 95-2002 8
29	ZADNJA KAPICA 2	2	40*20*1,5
30	SUNĐER ZA RUKOHVAT	2	φ 23*φ33*465
31	OPRUŽNA PODLOŠKA	2	φ25*1,5
32	ZADNJA KAPICA 3	4	GB/T 859-1987 8
33	ŠRAF	4	GB/T 70,2-2000 M8*15
34	POKLOPAC UPRAVLJAČA	1	115*89*75
35	DUGME ZA ZAKLJUČAVANJE	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
36	PLJOSNATA PODLOŠKA 1	1	φ32*φ8,2*2
37	OKRETNOST DUGME	1	φ40*160
38	OPRUGA 1	1	δ1,8x40
39	MATICA ZA FIKSIRANJE 3	1	15x15x4
40	OPRUGA 2	1	φ1,0x55

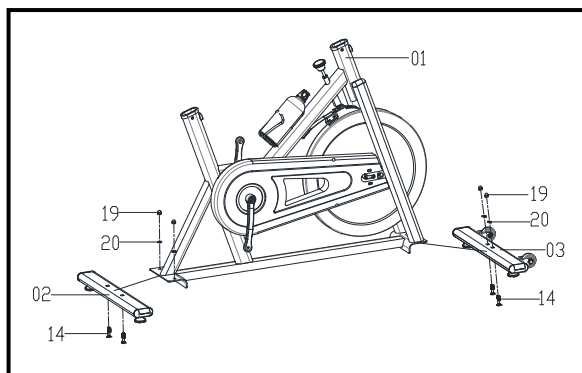
41	DUGA FIKSIRAJUĆA CEV	1	φ14*φ10,2*8,5
42	PLJOSNATA PODLOŠKA 2	1	GB/T 95-2002 6
43	ZVONASTA MATICA 2	1	GB/T 802-1988 M6
44	OPRUŽNI POKLOPAC	1	32*32*2
45	OPRUGA 3	1	φ2,2
46	PLASTIČNI RAM	1	200*47*30
47	WOOLLY BLOCK	1	113*25*6
48	LANAC	1	P-12,7 L=106
49	DRŽAČ ZA KOMPJUTER	1	δ2,5
50	KOMPJUTER	1	HS-6065
51	ZADNJA KAPICA POLUGE	2	φ23*7,5
52	MATICA ZA FIKSIRANJE 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
53	LEVA POLUGA	1	170*43
54	POKLOPAC POLUGE	1	φ56*28
55	LEŽAJ	2	5203ZZ
56	SENZOR	1	SR-202 L=500
57	MATICA ZA FIKSIRANJE 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,25
58	ŠRAF ZA FIKSIRANJE	2	M6*55
59	MATICA ZA FIKSIRANJE 2	3	GB/T 6173-2000 M10*1,0
60	CEV ZA FIKSIRANJE	1	φ13,6*φ10,3*61
61	LEŽAJ	2	600ZZ
62	ZAMAJAC	1	φ460*87 (13KG)
63	LEŽAJ	1	φ40*75
64	OSOVINA ZAMAJCA	1	φ10*160
65	SIGURNOSNA MATICA	1	M33*1*8
66	VIJAK 3	4	GB/845-85 ST4,2X9,5
67	POKLOPAC ZAMAJCA	2	φ387*6,5
68	VIJAK 1	6	GB/T 15856.1-2002 ST4,2X16
69	MATICA ZA FIKSIRANJE	1	φ28*M20*1
70	OSA	1	φ20*146
71	DUGA FIKSIRAJUĆA CEV	1	φ22*φ17,5*41
72	KRATKA FIKSIRAJUĆA CEV	1	φ22*φ17,5*11
73	UNUTRAŠNJI POKLOPAC LANCA	1	467*266*11
74	LANČANIK	1	A7K-16 1/2''*1/8'' 16T (1,37'')
75	VIJAK 4	2	GB/T 5780-2000 M5*30
76	OPRUGA	1	δ1,0
77	SIGURNOSNA MATICA	2	GB/T 899,1-2000 M5
78	VIJAK 5	2	GB/T 5780-2000 M5*10
79	MALI PLASTIČNI ELEMENT 2	1	φ16*25
80	MALA ZADNJA KAPICA	1	φ14*14
81	MATICA	2	GB/T 41-2000 M6

UPUTSTVO ZA SKLAPANJE:

1.PRIPREMA:

- A. Pre sklapanja, uverite se da ćete imati dovoljno prostora oko mašine.
- B. Koristite dostavljeni alat za sklapanje.
- C. Pre sastavljanja, proverite da li su dostupni svi potrebni delovi (na gornjem delu ovog uputstva naći ćete crtež sa svim pojedinačnim delovima (označenim brojevima) od kojih se sastoji ova mašina.

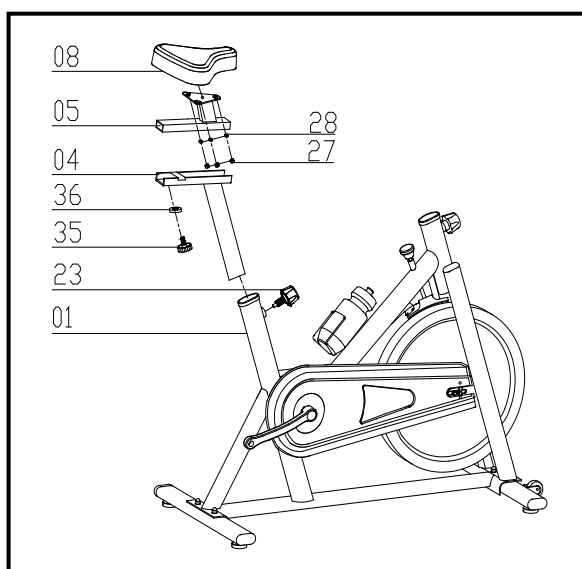
2.UPUTSTVO ZA SKLAPANJE:



SL.1

SL.1:

Pričvrstite prednji stabilizator (03) na glavni ram (01) pomoću dva kompleta Ø8 ravnih podloški (20), M8 zvonaste matice (19) i M8 * 42 četvorougaonog zavrtnja (14). Pričvrstite zadnji stabilizator (pt.02) na glavni ram (01) pomoću dva kompleta Ø8 ravnih podloški (20), M8 zvonaste matice (19) i M8 * 42 četvorougaonog zavrtnja (14).



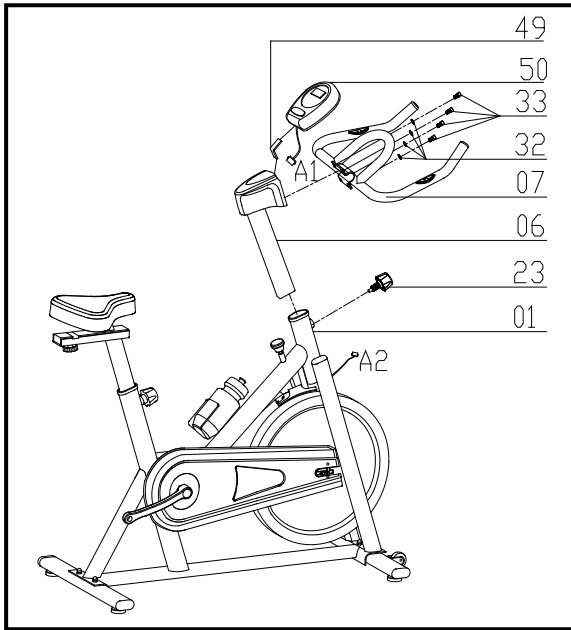
SL.2

SL.2:

Umetnite vertikalni stub sedišta (04) u cev stuba sedišta glavnog rama. Moraćete da opustite dugme (23) i povučete dugme unazad. Zatim odaberite željenu visinu. Otpustite dugme i ponovo ga zategnite.

Zaključajte sedišta (05) na vertikalni stup sedišta (04) pomoću dugmeta (35) i pljosnate podloške (36).

Sedište (08) se može pričvrstiti na stub sedišta (05) pomoću tri seta pljosnatih podloški (28) i sigurnosne matice (27).



SL.3

SL.3:

Ubacite stub upravljača (pt.06) u cev stuba upravljača glavnog rama. Moraćete da opustite dugme (23) i povučete dugme unazad. Zatim odaberite željenu visinu. Otpustite dugme i ponovo ga zategnite.

Pričvrstite upravljač (07) i držač kompjutera (49) za stub upravljača (06) pomoću četiri seta vijaka (33) i opružne podloške (32). Kompjuter (50) se može pričvrstiti na držač kompjutera (49).

PAŽNJA: UPRAVLJAČ MORA DA BUDE DOBRO UČVRŠĆEN

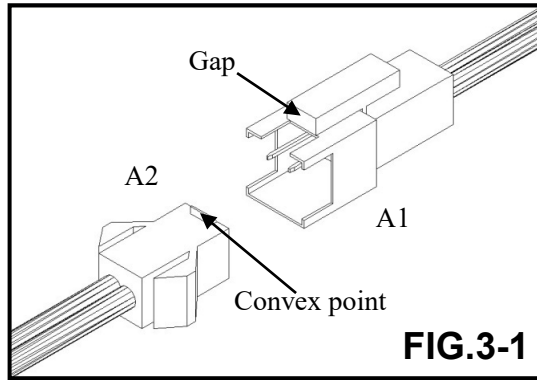
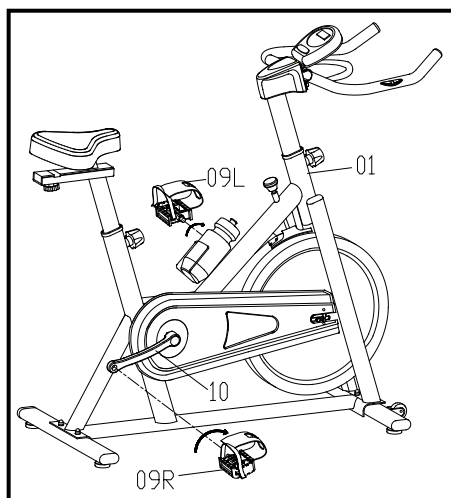


FIG.3-1

PAŽNJA:

Povežite sa linijom kompjutera, do razmaka (A1) koji odgovara konveksnoj tački (A2) za umetanje veze

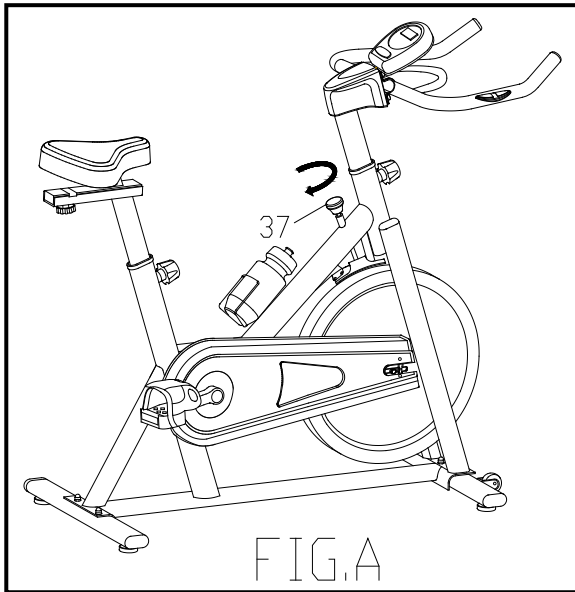


SL.4

SL.4:

Pedale (09L & 09R) imaju oznaku "L" i "R" - levo i desno. Povežite ih sa odgovarajućim polugama.

Desna poluga je na desnoj strani bicikla dok sedite na njemu. Imajte na umu da desnu pedalu treba zašrafiti u smeru kretanja kazaljke na satu, a levu pedalu u smeru suprotnom od smeru kretanja kazaljke na satu.

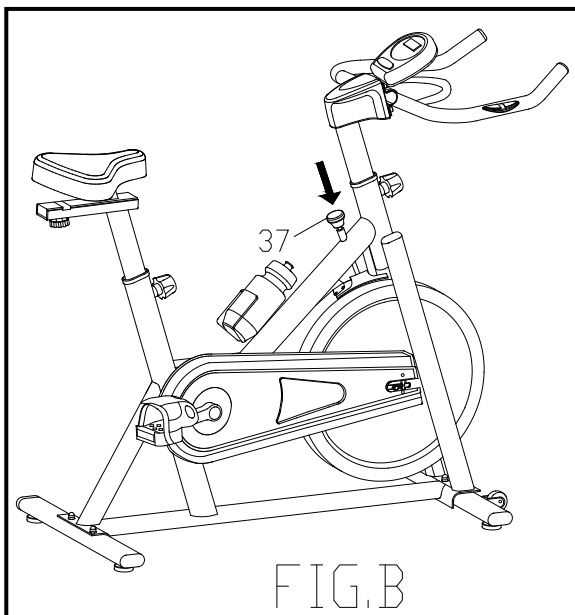


A.) Podesite otpor:

Da biste povećali otpor (koji zahteva veću snagu na pedalama), okrenite dugme za kočenje i kontrolu otpora u nuždi (37) udesno.

Da biste smanjili otpor (koji zahteva manju snagu na pedalama), okrenite dugme za kočenje i kontrolu otpora u nuždi (37) ulevo.

B.) Funkcija kočenja u nuždi: Dugme za kočenje i kontrolu otpora u nuždi može se koristiti kao kočnica za hitne slučajeve. Kada želite da zamajac prestane da se okreće, morate čvrsto pritisnuti dugme za kočenje i kontrolu otpora u nuždi (37).



PODEŠAVANJE

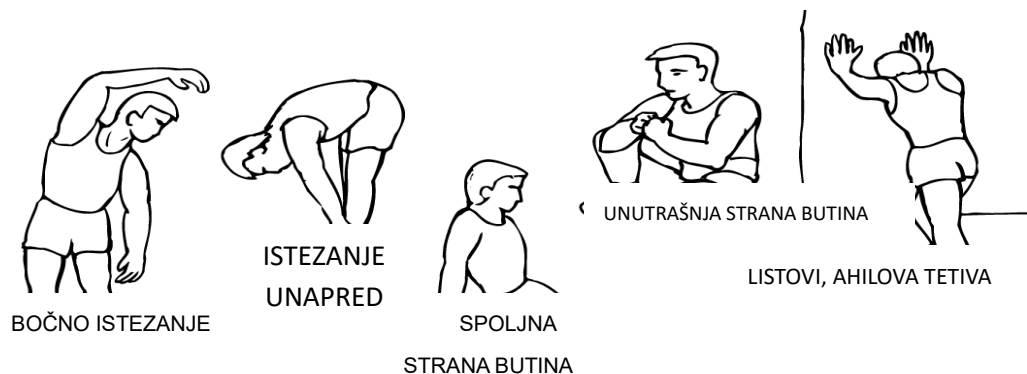
- * Da podesite visinu sedišta, olabavite opružno dugme na vertikalnom stubu na glavnom ramu i povucite dugme unazad. Postavite vertikalni stub sedišta na željenu visinu tako da su rupe poravnate, a zatim otpustite dugme i ponovo ga zategnite.
- * Da pomerite sedište napred u smeru upravljača ili unazad od njega, otpustite dugme za podešavanje i podlošku i povucite dugme unazad. Gurnite vodoravni stub sedišta u željeni položaj. Poravnajte rupe, a zatim ponovo zategnite dugme za podešavanje.
- * Da podesite visinu upravljača, otpustite opružno dugme i sekundarno dugme i povucite oba unazad. Gurnite stub upravljača duž kućišta na glavnom ramu do željene visine i, sa pravilno poravnatim rupama, zategnite pružno dugme za podešavanje, a zatim sekundarno dugme.

UPUTSTVO ZA VEŽBANJE

Korišćenje **BICIKLA ZA SPINING** pruža vam nekoliko prednosti, poboljšaće fizičku spremnost, poboljšati tonus vaših mišića, a u kombinaciji sa kontrolisanom ishranom pomoći će vam da izgubite kilograme.

1.Faza zagrevanja

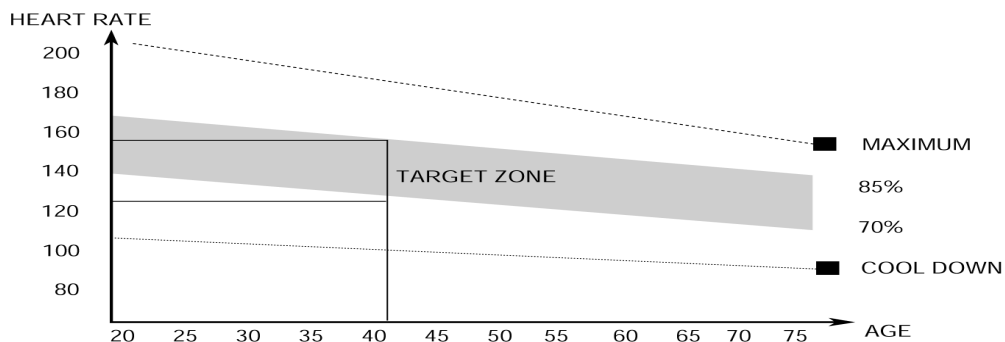
Ova faza pomaže da krv prostruji oko tela i mišići rade ispravno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povreda mišića. Preporučljivo je uraditi nekoliko vežbi istezanja kao što je prikazano u nastavku. Svako istezanje treba održati približno 30 sekundi, nemojte siliti ili trzati mišiće u istezanje - ako vas boli, **PREKINITE**.



2.Faza vežbanja

Ovo je faza u kojoj ulažete napor. Nakon redovne primene, mišići na nogama postaće jači.

Radite po želji, ali veoma je važno održavati stalni tempo tokom celog vežbanja. Brzina rada bi trebalo da bude dovoljna da podignete otkucaje srca u ciljanu zonu prikazanu na grafikonu u nastavku.



Ova faza bi trebalo da traje najmanje 12 minuta, za većinu ljudi počinje oko 15-20 minuta

U ovoj fazi pustite svoj kardiovaskularni sistem i mišiće da se ohlade. Ovo je ponavljanje vežbe zagrevanja, npr. smanjite tempo, nastavite otprilike 5 minuta. Vežbe istezanja sada treba ponoviti, opet ne forsirajući ili trzajući mišiće u istezanje. Kako postajete spremniji, možda ćete morati da trenirate duže i jače. Preporučljivo je da trenirate najmanje tri puta nedeljno, a ako je moguće svoje vežbe ravnomerno rasporedite tokom nedelje.

POBOLJŠANJE MIŠIĆNOG TONUSA

Da biste poboljšali mišićno tonus dok ste na BICIKLU ZA SPINING, moraćete da imate prilično visok otpor. Ovo će više opteretiti naše mišiće nogu i može značiti da ne možete da trenirate onoliko dugo koliko želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate kondiciju, potrebno je da izmenite program treninga. Tokom faza zagrevanja i hlađenja trebalo bi da trenirate normalno, ali pred kraj faze vežbanja trebalo bi da povećate otpor, čineći da vaše noge rade teže nego što je normalno. Možda ćete morati da smanjite brzinu da biste zadržali puls u ciljanoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Ovde je važan faktor napor koji ulažete. Što više i duže vežbate, sagorećete više kalorija. U stvari ovo je isto kao da trenirate da biste poboljšali svoju kondiciju, razlika je cilj.

UPOTREBA

Dugme za kontrolu otpora omogućava vam da promenite otpor pedala. Veliki otpor otežava pedaliranje, a mali olakšava. Za najbolje rezultate podesite otpor dok je bicikl u upotrebi.

UPUTSTVO ZA UPOTREBU KOMPJUTERA ZA VEŽBANJE

Pregled:

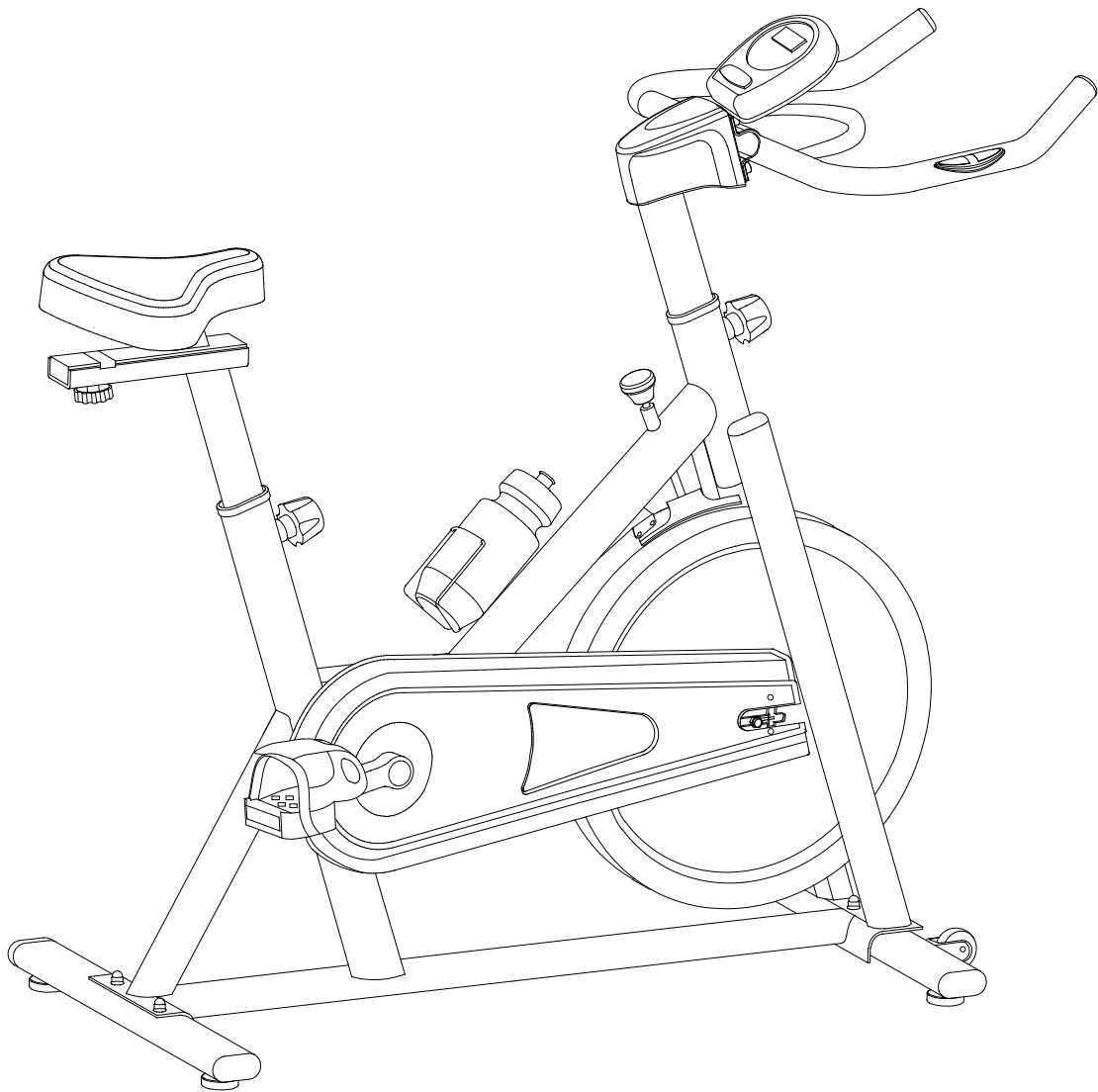
Uređaj je elektronski i prikazuje sve parametre vežbanja na LCD displeju. Parametri treninga uključuju: Odometar (ako postoji), vreme, brzinu, razdaljinu, kalorije i puls (ako postoji). Svi parametri treninga mogu se odabrati pomoću tastera za odabir.

Režim funkcija	ili	Radnja
Power on		Ako pritisnete dugme, uređaj će se uključiti i prikazaće parametre poslednje vežbe.
Select function Scan		Pritisnite dugme, uređaj će prikazati 5 parametara jedan po jedan. Pritisnite taster za režim dok se signal „SCAN“ ne prikaže na desnoj strani dole. Uređaj će skenirati vreme, brzinu, razdaljinu, kalorije i puls tokom 4 sekunde.
Odometer(ako postoji)		Pritisnite taster za režim ponovo, skeniranje će se zaustaviti i signal „SCAN“ će nestati. Ako pritisnete dugme dok „ODO“ ne pokaže na „ODO“, na ekranu će se prikazati odometar na brojaču. Očitavanje brojača kilometara će se vratiti na nulu nakon zamene baterija.
Time		Pritisnite taster za režim dok „TMR“ ne pokaže na „Time“ da bi se prikazalo vreme vežbi. Ako se bicikl zaustavi, uređaj će takođe zaustaviti odbrojavanje vremena.
Speed		Kada „SPD“ pokaže na „SPD“ za prikaz vrednosti brzine. jedinica: km / h.
Distance		Kada „DIST“ pokaže na „Dist“ za prikaz vrednosti rastojanja. jedinica: km.
Calories		Kada „CAL“ pokaže na „CAL“ da bi se prikazala vrednost kalorija. jedinica: K Cal.
Pulse(If have)		Kada „PULSE“ pokaže na „pulse“ za prikaz pulsa vežbača u minuti. Ako je senzor u kontaktu sa uhom, zakačite ga za ušnu školjku pre merenja pulsa. Ako je senzor u kontaktu sa rukom, pre merenja pulsa stavite dlanove na obe kontaktne pločice. Ako se signal ne uspostavi preko 30 sekundi, uređaj će vratiti funkciju „Time“.
Reset		Pritisnite taster za režim tokom 3 sekunde i prikaz će se vratiti na nulu.
Auto off		Uređaj će se isključiti ako se signal brzine zaustavi tokom 4 minuta.

RING
since 1993

BICIKL ZA SPINING

SPINNING BICIKL UPUTE ZA UPORABU
UPUTSTVO ZA UPOTREBU



Poštovani kupče,

Molimo vas pažljivo pročitajte ove upute prije uporabe ovoga uređaja. U njima ćete naći važne informacije u svezi sigurne uporabe vašega spinning bicikla.

VAŽNE SIGURNOSNE INFORMACIJE

Obratite pozornost na sljedeće mjere opreza prije sklapanja ili rukovanja uređajem.

- 1、Uvijek držite djecu i kućne ljubimce podalje od spinning bicikla. NE ostavljajte djecu bez nadzora u istoj sobi s uređajem.
- 2、Invalidi ili osobe s invaliditetom ne bi smjele koristiti spinning bicikl bez nazočnosti kvalificiranog zdravstvenog djelatnika ili liječnika.
- 3、Ako osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili druge abnormalne simptome, ODMAH PRESTANITE s vježbanjem. ODMAH ZATRAŽITE LIJEČNIČKU POMOĆ.
- 4、Prije početka treninga, uklonite sve u krugu od 2 metra od uređaja. NEMOJTE postavljati oštre predmete oko spinning bicikla.
- 5、Spinning bicikl postavite na čistu, ravnu plohu dalje od vode i vlage. Postavite prostirku ispod uređaja kako bi uređaj bio stabilan i kako biste zaštitili pod.
- 6、Spinning bicikl koristite samo za predviđenu namjenu kao što je opisano u ovim uputama. NEMOJTE koristiti drugi pribor koji nije preporučio proizvođač.
- 7、Sastavite uređaj točno onako kako je opisano u Uputama za uporabu.
- 8、Prije uporabe provjerite sve zavrtnje i ostale priključke na uređaju i provjerite jesu li u sigurnom stanju.
- 9、Provodite rutinske preglede opreme. Posebnu pozornost obratite na dijelove koji su najosjetljiviji na habanje, tj. na spojeve i kotače. Neispravne dijelove treba odmah zamijeniti. Samo na taj način se može osigurati potrebna

razina sigurnosti ove opreme. Molimo vas ne koristite spinning bicikl dok se ne popravi.

10、 NIKADA ne koristite spinning bicikl ako ne radi pravilno.

11、 Ovaj uređaj možete koristiti za trening samo jedna osoba u jednom trenutku.

12、 Za čišćenje uređaja ne koristite abrazivna sredstva za čišćenje.

Uklonite kapi znoja s uređaja odmah nakon šta završite trening.

13、 Uvijek nosite odgovarajuću odjeću za vježbanje tijekom vježbanja.

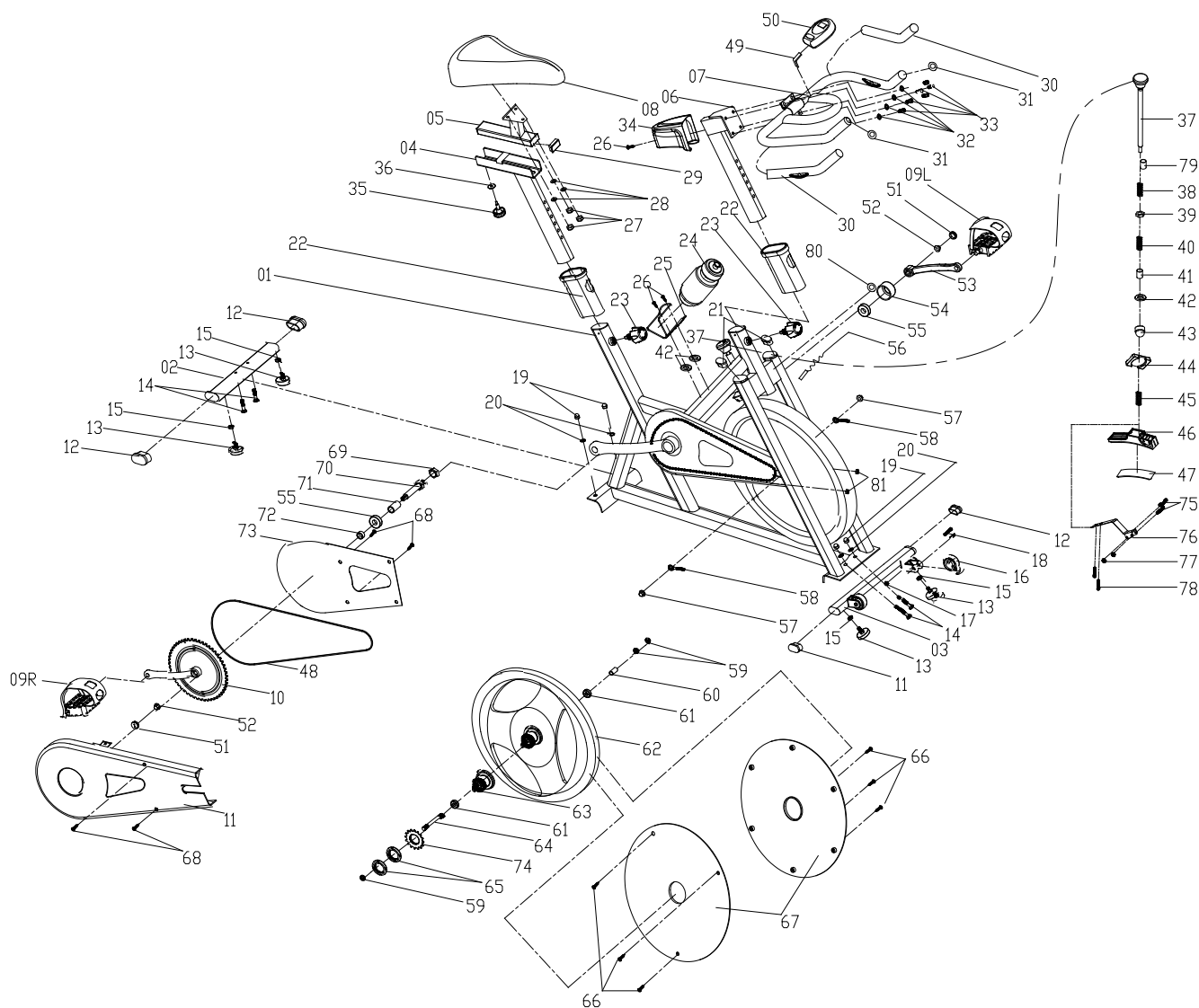
Također su potrebne tenisice za trčanje ili tenisice za aerobne vježbe.

14、 Prije vježbanja, uvijek se najprije istegnite.

15、 Snaga uređaja se povećava s povećanjem brzine i obrnuto. Uređaj ima tipku kojom se može namjestiti intenzitet otpora.

UPOZORENJE: PRIJE POČETKA OVOGA ILI BILO KOJEG DRUGOG PROGRAMA TJELOVJEŽBI, POSAVJETUJTE SE S LIJEČNIKOM. OVO JE POSEBICE VAŽNO ZA OSOBE STARIJE OD 35 GODINA ILI OSOBE S POSTOJEĆIM ZDRAVSTVENIM TEGOBAMA. PROČITAJTE SVE UPUTE PRIJE KORIŠTENJA SPINING BIKIKLA. THANE NE PREUZIMA ODGOVORNOST ZA OZLJEDE ILI ŠTETU NA IMOVINI PROUZROČENE UPORABOM OVOGA PROIZVODA

EKSPANDIRANI CRTEŽ I POPIS DIJELOVA:



BR	NAZIV	KOLIČINA	SPEC.
1	GLAVNA RAMA	1	ZAVARENO
2	STRAŽNJI STABILIZATOR	1	ZAVARENO
3	PREDNJI STABILIZATOR	1	ZAVARENO
4	OKOMITI STUP SJEDALA	1	ZAVARENO
5	STUP SJEDALA	1	ZAVARENO
6	STUP UPRAVLJAČA	1	ZAVARENO
7	UPRAVLJAČ	1	ZAVARENO
8	SJEDALO	1	PVC98-2
9	PEDALA	1	YH-16X (9/16")
10	POLUGA	1	170*48
11	VANJSKI POKLOPAC LANCA	1	655*268*43
12	STRAŽNJA KAPICA	4	70*30*1,5
13	GRANIČNIK	4	φ35*37 / (M8x20)
14	ČETVOROKUTNI ZAVRTANJ	4	GB/T 12-1988 M8*45
15	NAVRTKA	4	GB/T 41-2000 M8
16	KOTAČ	2	φ50*23
17	SIGURNOSNA NAVRTKA 1	2	GB/T 889,1-2000 M8
18	VIJAK	2	GB/T 5780-2000 M8*40
19	ZVONASTA NAVRTKA	4	GB/T 802-1988 M8 (H=16mm)
20	PLJOSNATA PODLOŠKA	4	GB/T 95-2002 8
21	STRAŽNJA KAPICA 1	2	50*25*1,5
22	PLASTIČNA NAVLAKA	2	60*30*1,5
23	GUMB ZA NAMJEŠTANJE OPRUGE	2	φ57*62 (M16*1,5)
24	FLAŠA	1	XS-003(1#)
25	DRŽAČ FLAŠE	1	117*85*90
26	VIJAK 1	9	GB/T 845-1985 ST4,2*19
27	SIGURNOSNA NAVRTKA 2	3	GB/T 889,1-2000 M8
28	PLJOSNATA PODLOŠKA	3	GB/T 95-2002 8
29	STRAŽNJA KAPICA 2	2	40*20*1,5
30	SPUŽVA ZA RUKOHVAT	2	φ 23*φ33*465
31	OPRUŽNA PODLOŠKA	2	φ25*1,5
32	STRAŽNJA KAPICA 3	4	GB/T 859-1987 8
33	VIJAK	4	GB/T 70,2-2000 M8*15
34	POKLOPAC UPRAVLJAČA	1	115*89*75
35	GUMB ZA ZAKLJUČAVANJE	1	PE+Q235/φ52*47 (M8x15)
36	PLJOSNATA PODLOŠKA 1	1	φ32*φ8,2*2
37	OKRETNI GUMB	1	φ40*160
38	OPRUGA 1	1	δ1,8x40
39	NAVRTKA ZA UČVRŠĆIVANJE 3	1	15x15x4
40	OPRUGA 2	1	φ1,0x55
41	DUGA CIJEV ZA PRIČVRŠĆIVANJE	1	φ14*φ10,2*8,5

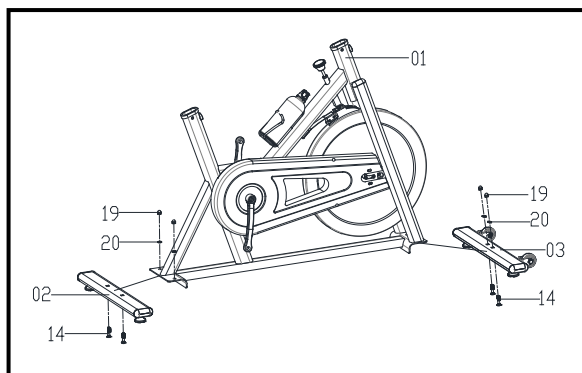
42	PLJOSNATA PODLOŠKA 2	1	GB/T 95-2002 6
43	ZVONASTA NAVRTKA 2	1	GB/T 802-1988 M6
44	OPRUŽNI POKLOPAC	1	32*32*2
45	OPRUGA 3	1	φ2,2
46	PLASTIČNA RAMA	1	200*47*30
47	WOOLLY BLOCK	1	113*25*6
48	LANAC	1	P-12,7 L=106
49	DRŽAČ ZA RAČUNALO	1	δ2,5
50	RAČUNALO	1	HS-6065
51	STRAŽNJA KAPICA POLUGE	2	φ23*7,5
52	NAVRTKA ZA PRIČVRŠĆIVANJE 2	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,0
53	LIJEVA POLUGA	1	170*43
54	POKLOPAC POLUGE	1	φ56*28
55	LEŽAJ	2	5203ZZ
56	SENZOR	1	SR-202 L=500
57	NAVRTKA ZA PRIČVRŠĆIVANJE 1	2	GB/T 6177.2-2000 M10*1,25
58	VIJAK ZA PRIČVRŠĆIVANJE	2	M6*55
59	NAVRTKA ZA PRIČVRŠĆIVANJE 2	3	GB/T 6173-2000 M10*1,0
60	CIJEV ZA PRIČVRŠĆIVANJE	1	φ13,6*φ10,3*61
61	LEŽAJ	2	600ZZ
62	ZAMAŠNJAK	1	φ460*87 (13KG)
63	LEŽAJ	1	φ40*75
64	OSOVINA ZAMAŠNJAKA	1	φ10*160
65	SIGURNOSNA NAVRTKA	1	M33*1*8
66	VIJAK 3	4	GB/845-85 ST4,2X9,5
67	POKLOPAC ZAMAŠNJAKA	2	φ387*6,5
68	VIJAK 1	6	GB/T 15856.1-2002 ST4,2X16
69	NAVRTKA ZA PRIČVRŠĆIVANJE	1	φ28*M20*1
70	OSA	1	φ20*146
71	DUGA CIJEV ZA PRIČVRŠĆIVANJE	1	φ22*φ17,5*41
72	KRATKA CIJEV ZA PRIČVRŠĆIVANJE	1	φ22*φ17,5*11
73	UNUTARNJI POKLOPAC LANCA	1	467*266*11
74	LANČANIK	1	A7K-16 1/2''*1/8'' 16T (1,37'')
75	VIJAK 4	2	GB/T 5780-2000 M5*30
76	OPRUGA	1	δ1,0
77	SIGURNOSNA NAVRTKA	2	GB/T 899,1-2000 M5
78	VIJAK 5	2	GB/T 5780-2000 M5*10
79	MALI PLASTIČNI ELEMENT 2	1	φ16*25
80	MALA STRAŽNJA KAPICA	1	φ14*14
81	NAVRTKA	2	GB/T 41-2000 M6

UPUTE ZA SKLAPANJE:

1.PRIPREMA:

- A. Prije sklapanja, provjerite imate li dovoljno prostora oko uređaja.
- B. Koristite dostavljeni alat za sklapanje.
- C. Prije sastavljanja, provjerite jesu li dostupni svi potrebni dijelovi (u prethodnom dijelu ovih uputa je crtež sa svim pojedinačnim dijelovima (označenim brojevima) od kojih se sastoji ovaj uređaj.

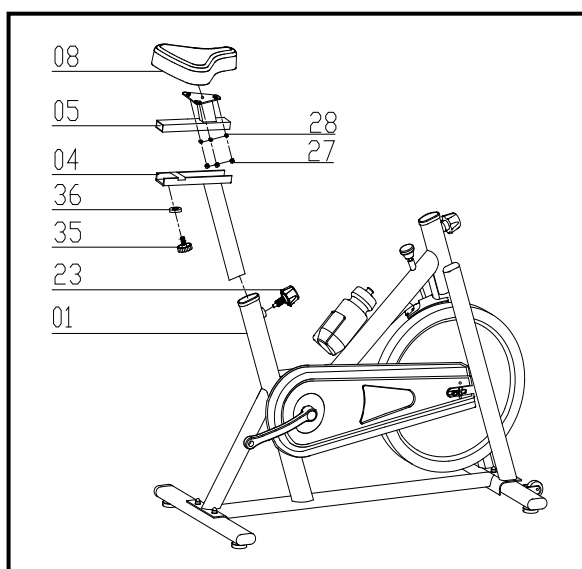
2.UPUTE ZA SKLAPANJE:



SL.1

SL.1:

Pričvrstite prednji stabilizator (03) na glavnu ramu (01) pomoću dva kompleta Ø8 ravnih podloški (20), M8 zvonaste navrtke (19) i M8 * 42 četvorokutnog zavrtnja (14). Pričvrstite stražnji stabilizator (pt.02) na glavnu ramu (01) pomoću dva kompleta Ø8 ravnih podloški (20), M8 zvonaste navrtke (19) i M8 * 42 četvorokutnog zavrtnja (14).



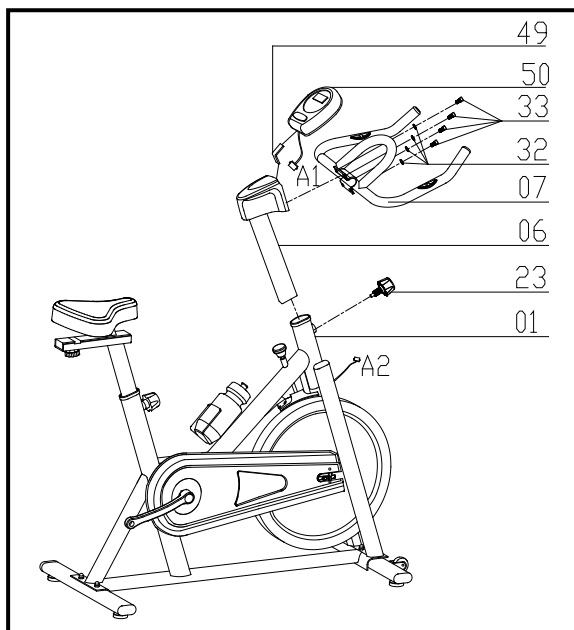
SL.2

SL.2:

Umetnite okomiti stup sjedala (04) u cijev stupa sjedala glavne rame. Morat ćete otpustiti gumb (23) i povući gumb unatrag. Zatim odaberite željenu visinu. Otpustite gumb i ponovno ga zategnite.

Zaključajte sjedalo (05) na okomiti stup sjedala (04) pomoću gumba (35) i pljosnate podloške (36).

Sjedalo (08) se može pričvrstiti na stup sjedala (05) pomoću tri seta pljosnatih podloški (28) i sigurnosne navrtke (27).



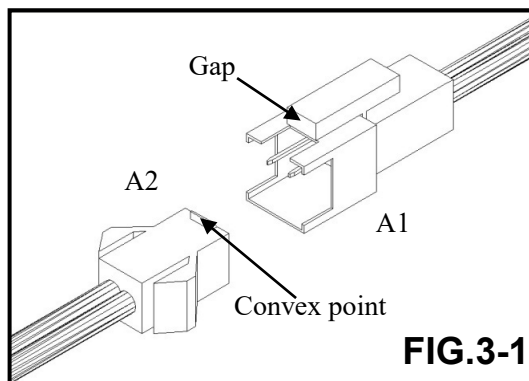
SL.3

SL.3:

Ubacite stup upravljača (pt.06) u cijev stupa upravljača glavne rame. Morat éete otpustiti gumb (23) i povući gumb unatrag. Zatim odaberite željenu visinu. Otpustite gumb i ponovno ga zategnite.

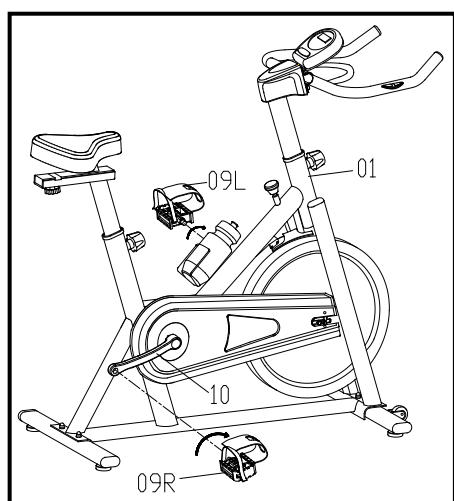
Pričvrstite upravljač (07) i držač računala (49) za stup upravljača (06) pomoću četiri seta vijaka (33) i opružne podloške (32). Računalo (50) se može pričvrstiti na držač računala (49).

POZOR: UPRAVLJAČ MORA BITI DOBRO PRIČVRŠĆEN



POZOR:

Povežite s linijom računala, do razmaka (A1) koji odgovara konveksnoj točki (A2) za umetanje veze

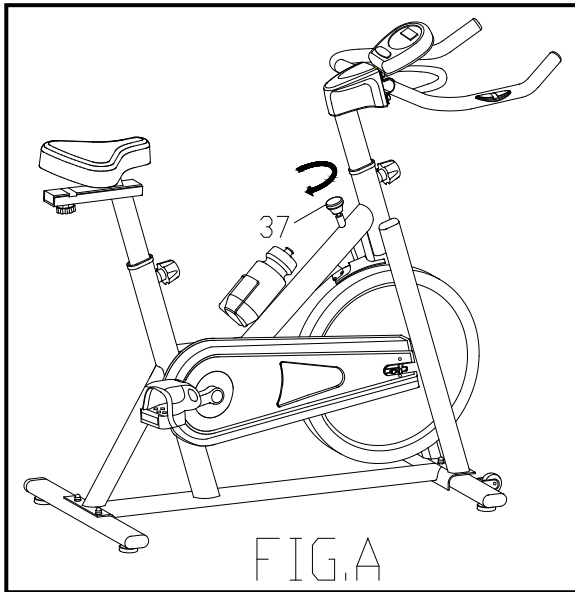


SL.4

SL.4:

Pedale (09L & 09R) imaju oznaku "L" i "R" - lijevo i desno. Povežite ih s odgovarajućim polugama.

Desna poluga je na desnoj strani bicikla dok sjedite na njemu. Imajte na umu da desnu pedalu treba pričvrstiti u smjeru kretanja kazaljke na satu, a lijevu pedalu u smjeru suprotnom od smjera kretanja kazaljke na satu.

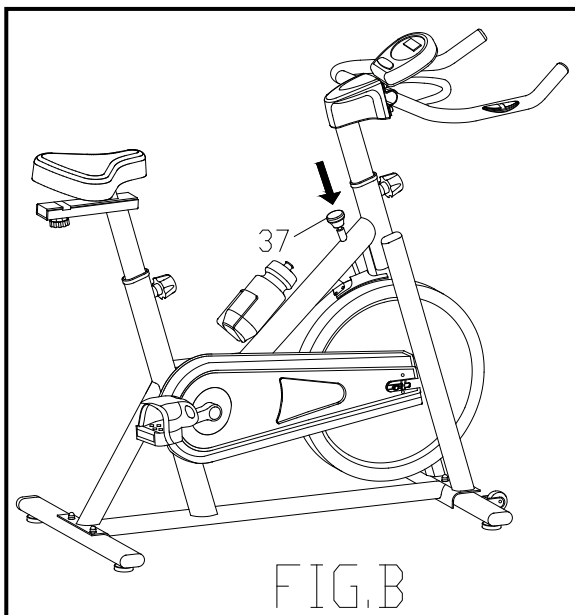


A.) Namjestite otpor:

Kako biste povećali otpor (koji zahtjeva veću snagu na pedalama), okrenite gumb za kočenje i kontrolu otpora u nuždi (37) udesno.

Kako biste smanjili otpor (koji zahtjeva manju snagu na pedalama), okrenite gumb za kočenje i kontrolu otpora u nuždi (37) ulijevo.

B.) Funkcija kočenja u nuždi: Gumb za kočenje i kontrolu otpora u nuždi može se koristiti kao kočnica za žurne slučajeve. Kada želite da se zamašnjak prestane okretati, morate čvrsto pritisnuti gumb za kočenje i kontrolu otpora u nuždi (37).



NAMJEŠTANJE

* Za namještanje visine sjedala, olabavite opružni gumb na okomitom stupu na glavnoj rami i povucite gumb unatrag. Postavite okomiti stup sjedala na željenu visinu tako da su rupe poravnane, a zatim otpustite gumb i ponovno ga zategnite.

* Za pomikajte sjedala naprijed u smjeru upravljača ili unatrag od njega, otpustite gumb za namještanje i podlošku i povucite gumb unatrag. Gurnite vodoravni stup sjedala u željeni položaj. Poravnajte rupe, a zatim ponovno zategnite gumb za namještanje.

* Za namještanje visine upravljača, otpustite opružni gumb i sekundarni gumb i povucite oba unatrag. Gurnite stup upravljača duž kućišta na glavnoj rami do željene visine i, s pravilno poravnanim rupama, zategnite pružni gumb za namještanje, a zatim sekundarni gumb.

UPUTE ZA VJEŽBANJE

Korištenje **SPINNING BIKIKLA** pruža vam nekoliko prednosti, poboljšat će tjelesnu spremnost, poboljšati tonus vaših mišića, a u kombinaciji s kontroliranom prehranom pomoći će vam u gubitku kilograma.

1.Faza zagrijavanja

Ova faza potpomaže strujanju krvi širom tijela i pravilnom radu mišića. Ona će također smanjiti rizik od grča i ozljede mišića. Preporuča se odraditi nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano u nastavku. Svaki položaj treba trajati oko 30 sekundi, ne forsirajte i ne trzajte mišiće - ako boli, **PREKINITE**.

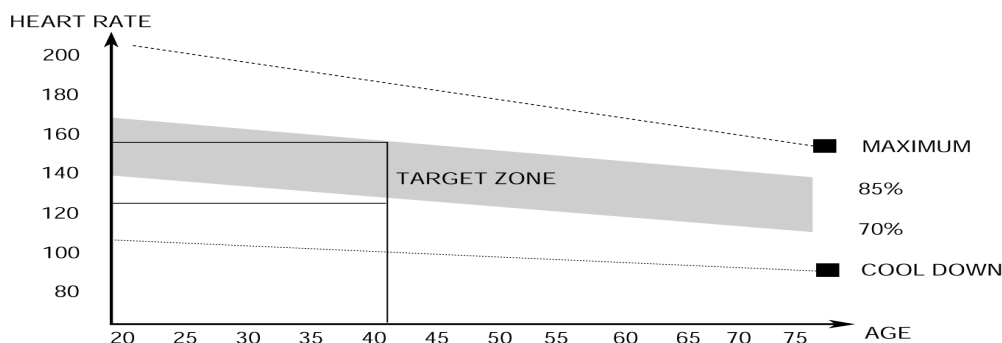


2.Faza vježbanja

Ovo je faza u kojoj ulažete napor. Nakon redovitog vježbanja, mišići na nogama će ojačati.

Radite po nahođenju, ali je jako važno održavanje stabilnog tempa tijekom vježbanja.

Stopa rada treba biti dostatna za povećanje otkucaja srca do ciljane zone prikazane na grafikonu u nastavku.



Ova faza bi trebala trajati najmanje 12 minuta, za većinu ljudi počinje oko 15-20 minuta

2.Faza hlađenja

Ova faza opušta vaš krvo-žilni sustav i mišiće. Ovo je ponavljanje vježbi zagrijavanja npr. smanjite tempo, i nastavite oko 5 minuta. Vježbe istezanja bi sada trebalo ponoviti, opet imajte na umu kako ne treba forsirati mišiće.

Kako se vaša kondicija poboljšava, moći ćete dulje i napornije vježbati. Preporuča se treniranje najmanje tri puta tjedno, a ako je moguće rasporedite vježbanja ravnomjerno tijekom tjedna.

POBOLJŠANJE MIŠIČNOG TONUSA

Za poboljšanje mišićnog tonusa dok ste na SPINNING BICIKLU, morat ćete namjestiti prilično visok otpor. Ovo će više opteretiti vaše mišiće nogu i vjerojatno nećete moći vježbati onoliko dugo koliko želite. Ako također pokušavate poboljšati kondiciju, potrebno je promijeniti program treninga. Tijekom faza zagrijavanja i hlađenja trebalo bi trenirati normalno, ali pred kraj faze vježbanja trebalo bi povećati otpor, čineći da vaše noge napornije rade nego što je normalno. Možda ćete morati smanjiti brzinu kako biste zadržali puls u ciljanoj zoni.

MRŠAVLJENJE

Ovdje je važan čimbenik napor koji ulažete. Što više i dulje vježbate, sagorjet ćete više kalorija. U stvari ovo je isto kao da trenirate kako biste poboljšali svoju kondiciju, razlika je cilj.

UPORABA

Gumb za kontrolu otpora omogućuje vam promjenu otpora pedala. Veliki otpor otežava pedaliranje, a manji olakšava. Za najbolje rezultate namjestite otpor dok je bicikl u uporabi.

UPUTE ZA UPORABU RAČUNALA ZA VJEŽBANJE

Pregled:

Uređaj je elektronički i prikazuje sve parametre vježbanja na LCD zaslonu. Parametri treninga uključuju: Odometar (ako postoji), vrijeme, brzinu, udaljenost, kalorije i puls (ako postoji). Svi parametri treninga mogu se odabrati pomoću tipke za odabir.

Režim ili funkcija	Radnja
Power on	Ako pritisnete gumb, uređaj će se uključiti i prikazat će parametre posljednje vježbe.
Select function Scan	Pritisnite gumb, uređaj će prikazati 5 parametara jedan po jedan. Pritisnite tipku za režim dok se signal „SCAN“ ne prikaže na desnoj strani dolje. Uređaj će skenirati vrijeme, brzinu, udaljenost, kalorije i puls tijekom 4 sekunde.
Odometer(ako postoji)	Pritisnite tipku za režim ponovno, skeniranje će se zaustaviti i signal „SCAN“ će nestati. Ako pritisnete gumb dok „ODO“ ne pokaže na „ODO“, na zaslonu će se prikazati odometar na brojaču. Očitavanje brojača kilometara će se vratiti na nulu nakon zamjene baterija.
Time	Pritisnite tipku za režim dok „TMR“ ne pokaže na „Time“ kako bi se prikazalo vrijeme vježbanja. Ako se bicikl zaustavi, uređaj će također zaustaviti odbrojavanje vremena.
Speed	Kada „SPD“ pokaže na „SPD“ za prikaz vrijednosti brzine. jedinica: km / h.
Distance	Kada „DIST“ pokaže na „Dist“ za prikaz vrijednosti udaljenosti. jedinica: km.
Calories	Kada „CAL“ pokaže na „CAL“ kako bi se prikazala vrijednost kalorija. jedinica: K Cal.
Pulse(If have)	Kada „PULSE“ pokaže na „pulse“ za prikaz pulsa vježbača u minuti. Ako je senzor u kontaktu s uhom, zakačite ga za ušnu školjku prije mjerenja pulsa. Ako je senzor u kontaktu s rukom, prije mjerenja pulsa stavite dlanove na obje kontaktne pločice. Ako se signal ne uspostavi preko 30 sekundi, uređaj će vratiti funkciju „Time“.

Reset	Pritisnite tipku za režim tijekom 3 sekunde i prikaz će se vratiti na nulu.
Auto off	Uređaj će se isključiti ako se signal brzine zaustavi tijekom 4 minute.