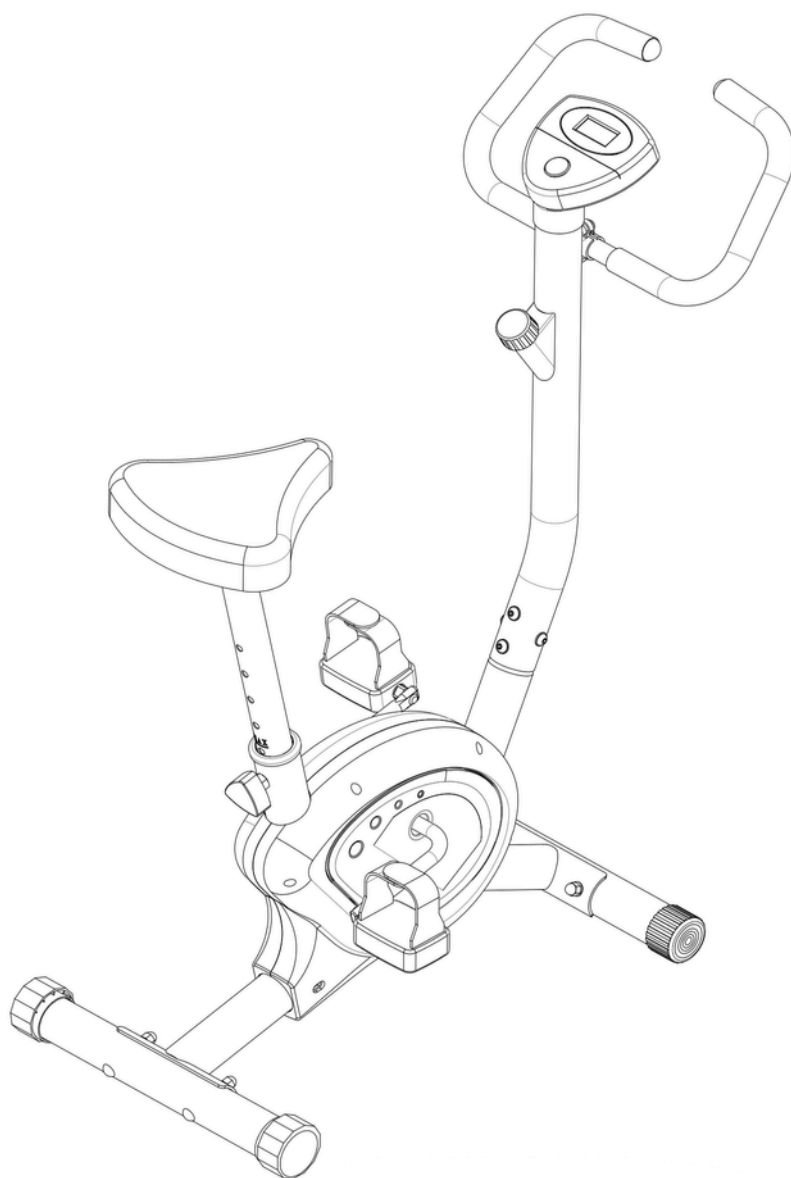


CARDION

Fitness biciklo



Važne informacije o sigurnosti

Molimo čuvajte ovaj priručnik na sigurnom mjestu za referencu.

1. Važno je pročitati cijeli ovaj priručnik prije sastavljanja i korištenja opreme. Sigurna i efikasna upotreba može se postići samo ako je oprema sastavljena, održavana i pravilno korištena. Vaša je odgovornost osigurati da svi korisnici opreme budu obaviješteni o svim upozorenjima i mjerama opreza.

2. Prije nego započnete bilo koji program vježbanja, trebali biste se posavjetovati sa svojim doktorom kako biste utvrdili da li imate bilo kakvo fizičko ili zdravstveno stanje koje bi moglo ugroziti vaše zdravlje i sigurnost ili vas spriječiti da pravilno koristite opremu. Savjet vašeg ljekara je neophodan ako uzimate lijekove koji utiču na rad srca, krvni pritisak ili nivo holesterola.

3. Pazite na signale svog tijela. Prestanite s vježbanjem ako osjetite bilo koji od sljedećih simptoma: bol, stezanje u grudima, nepravilan rad srca, ekstremno otežano disanje, ošamućenost, vrtoglavicu ili mučninu. Ako doživite bilo koje od ovih stanja, konsultujte se sa svojim lekarom pre nego što nastavite sa svojim programom vežbanja.

4. Držite djecu i kućne ljubimce dalje od opreme. Oprema je dizajnirana za samo za odrasle.

5. Koristite opremu na čvrstoj, ravnoj površini sa zaštitnim poklopcem za pod ili tepih. Radi sigurnosti, oprema treba da ima najmanje 0,5 metara slobodnog prostora oko sebe.

6. Prije upotrebe opreme provjerite da li su matice i vijci dobro zategnuti.

Neki dijelovi kao što su pedale, itd., Lako ih je odbiti.

7. Sigurnosni nivo opreme može se samo održavati ako se redovno ispituje za oštećenje i/ili habanje.

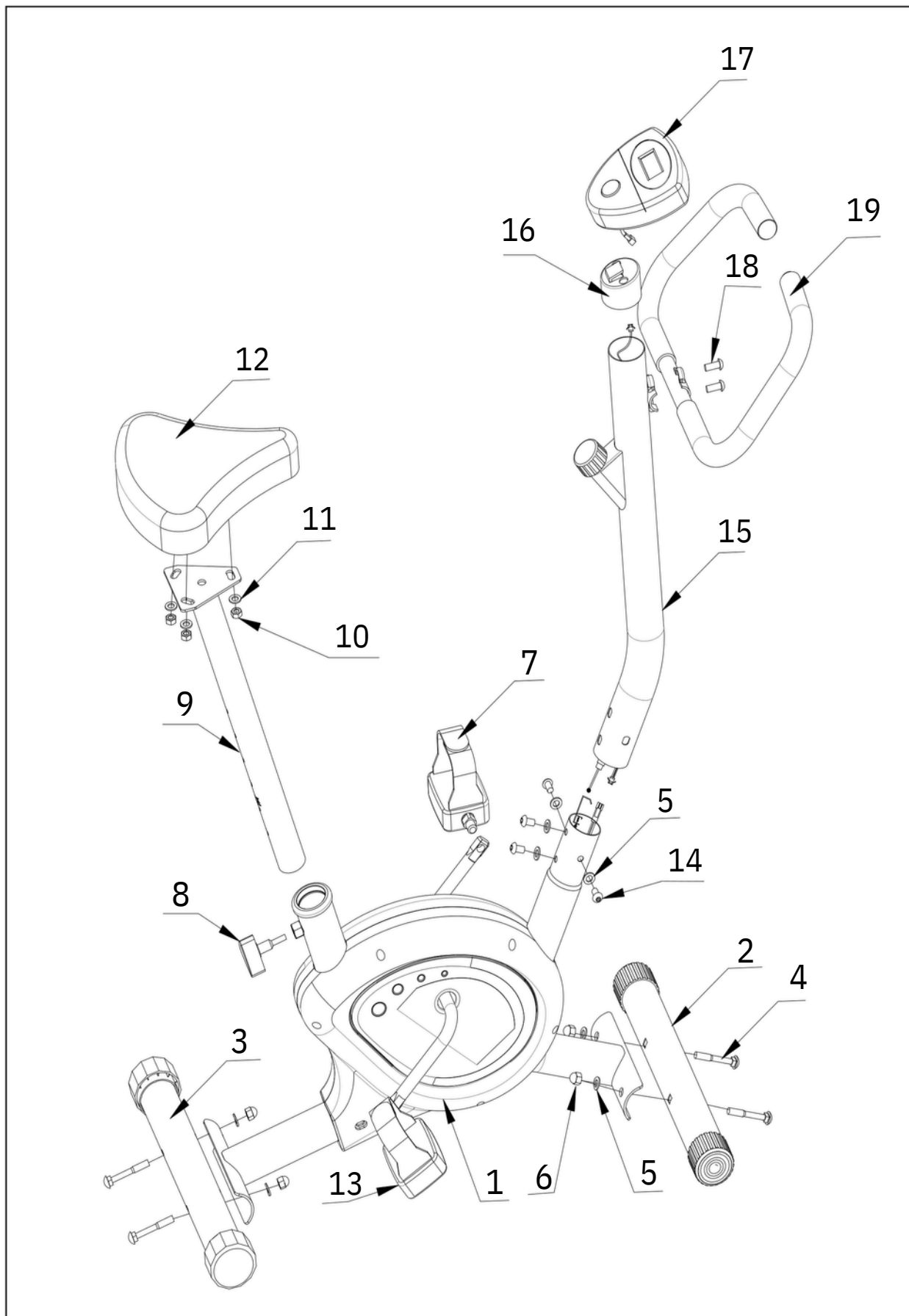
8. Uvek koristite opremu kako je naznačeno. Ako pronađete neispravne komponente tokom sastavljanja ili provjere opreme, ili ako čujete bilo kakvu neuobičajenu buku koja dolazi iz opreme tokom upotrebe, prestanite. Nemojte koristiti opremu dok se problem ne otkloni.

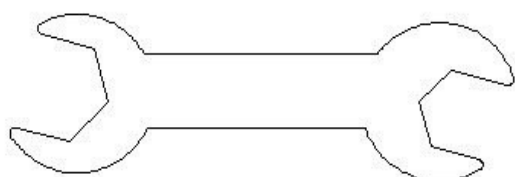
9. Nosite prikladnu odjeću dok koristite opremu. Izbjegavajte nošenje široke odjeće koji se mogu zaglaviti u opremi ili koji mogu ograničiti ili spriječiti kretanje.

10. Oprema je testirana i certificirana prema EN957 u klasi H.C. Pogodno samo za kućnu upotrebu. Maksimalna težina korisnika 100 kg. Lomljenje je nezavisno od brzine.

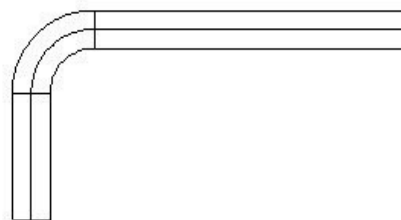
11. Oprema nije pogodna za terapijsku upotrebu. 12. Morate biti oprezni prilikom podizanja ili pomicanja opreme kako ne biste povrijedili svoju nazad. Uvijek koristite ispravne tehnike podizanja i/ili pomoć.

DIJELOVI:





Regent Ključ

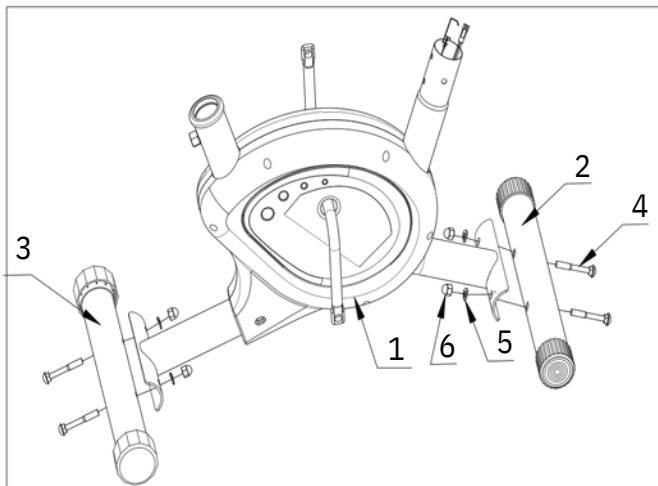


Imbus

LISTA DIJELOVA

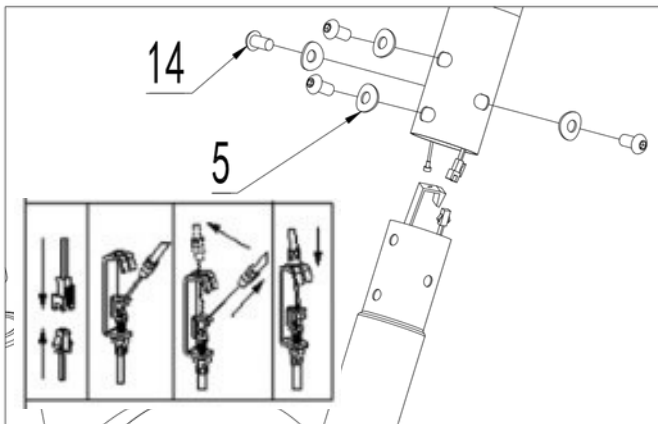
Opis		Opis	
1 - GLAVNI RAM 1X		16 - DRŽAČ	
2 - PREDNJI STABILIZATOR		KOMPJUTERA 1X	
1X		17 - BRZINO METAR 1X	
3 - ZADNJI STABILIZATOR		18 - IMBUS ŠARAF 2X	
1X		19 - UPRAVLJAČ	
4 - KLJUC 4X			
5 - VILJAK GLAVE 4X			
6 - KUPOLASTA MATICA 4X			
7 - LIJEVA PEDALA 1X			
8 - GUMB ZA			
PODEŠAVANJE 1X			
9 - SJEDALICA 1X			
10 - MATICA 3X			
11 - PODLOŠKICA 3X			
12 - SJEDIŠTE 1X			
13 - PEDALA DESNA 1X			
14 - IMBUS ŠARAF 4X			
15 - PREDNJI STUP 1X			

INSTRUKCIJE



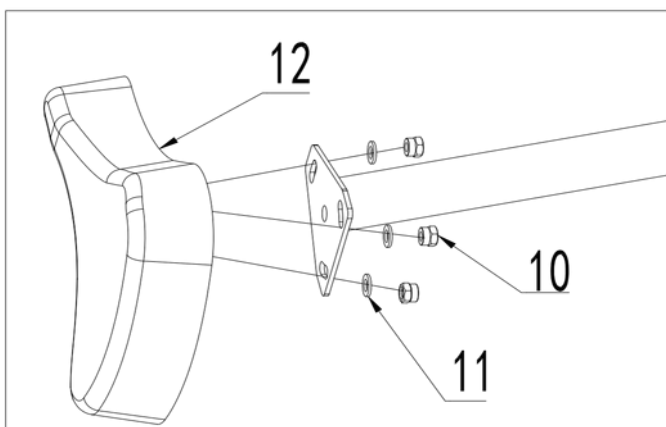
KORAK 1

Pričvrstite stražnji stabilizator (3) na glavni okvir (1) koristeći dva seta kupola matice (6), podloške (5) zavrtjni sa ključnom glavom (4). Pričvrstite prednji stabilizator (2) na glavni okvir (1) pomoću dva seta matica s kupolom (6), podloški (5) vijaka za ključeve (4)



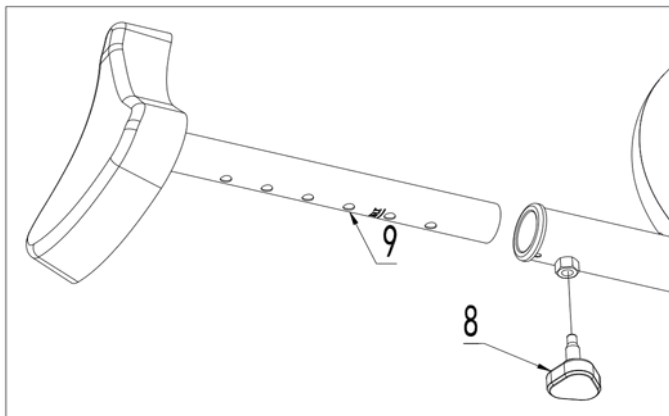
KORAK 2

Uzmite prednji stub (15) i povežite žicu gornjeg senzora i donju žicu senzora. (pogledajte malu sliku). Zatim gurnite prednji stup (15) u kućište prednjeg stupa, pričvrstite ga sa četiri imbus vijka (11) i četiri podloške (5). Imajte na umu da okrenite dugme otpora na minimum pre nego što okačite liniju otpora.



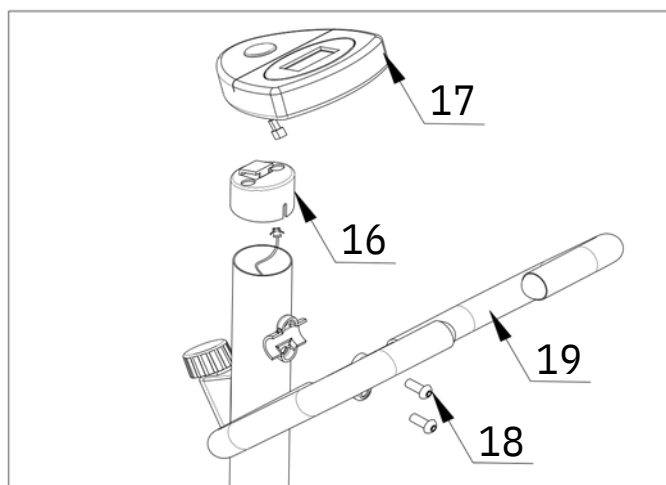
KORAK 3

Pričvrstite sjedište (12) na stub sjedišta (9) pomoću tri male podloške (9) i tri nylock matice (10) koje se nalaze ispod sjedišta.



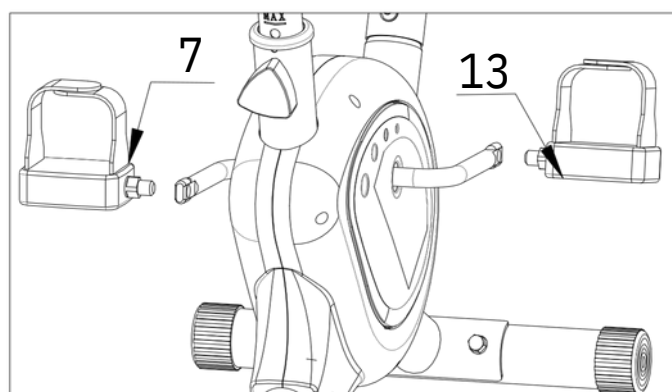
KORAK 4

Umetnite stub sjedišta (9) u glavni okvir (1) i poravnajte rupe koje daju ispravnu visinu sjedišta. (Ovo se može uraditi nakon što je sklopljeno.) Učvrstite sedište u položaju pomoću dugmeta za podešavanje (8).



KORAK 5

Priključite gornju žicu računara na računar (17), a zatim gurnite računar nadole do držača računara (16) koji se nalazi na vrhu prednjeg stuba .. Pričvrstite ručku (19) koristeći dva imbus vijka (18)



KORAK 6

Pedale (7&13) imaju oznaku "R" i "-L lijevo i desno.

Spojite ih na njihove odgovarajuće poluge. Desna poluga je na desnoj strani ciklusa dok sjedite na njoj.

Imajte na umu da desnu pedal treba navući u smjeru kazaljke na satu, a lijevu pedal u smjeru suprotnom od kazaljke na satu.

UPUTSTVO ZA ELEKTRONSKI EKLAN



Skeniraj (SCAN): displej će se automatski prikazati u pravilnom redosledu u ovom stanju. Udaljenost (DST): akumulirana dužina u procesu kretanja. Brzina (SPD): Prikaz brzine vožnje u procesu kretanja. Tajmer (TMR): Od 0 do 99:59. Kalorije (CAL): Akumulirana potrošnja u procesu kretanja.

TIMER (TMR).....od 0 do 99:59 MIN
vrijem

BRZINA (SPD).....od 0 do 99,9 KM/H
Brzina

UDALJENOST (DST).....od 0 do 999,9 KM
Udaljenost

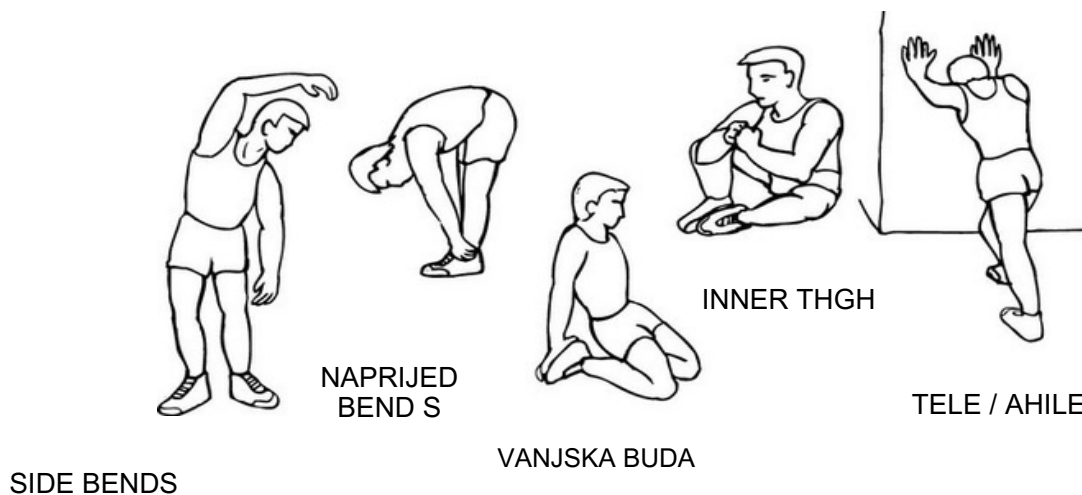
KALORIJE (CAL).....od 0 do 9999 KCAL
Kalorije

UPUTSTVO ZA VJEZBANJE

Korištenje vašeg CIKLUSA VJEZBANJA pružit će vam nekoliko prednosti, poboljšat će vašu fizičku kondiciju, tonirati mišiće i u kombinaciji s dijetom s kontroliranim unosom kalorija pomoći vam da izgubite težinu.

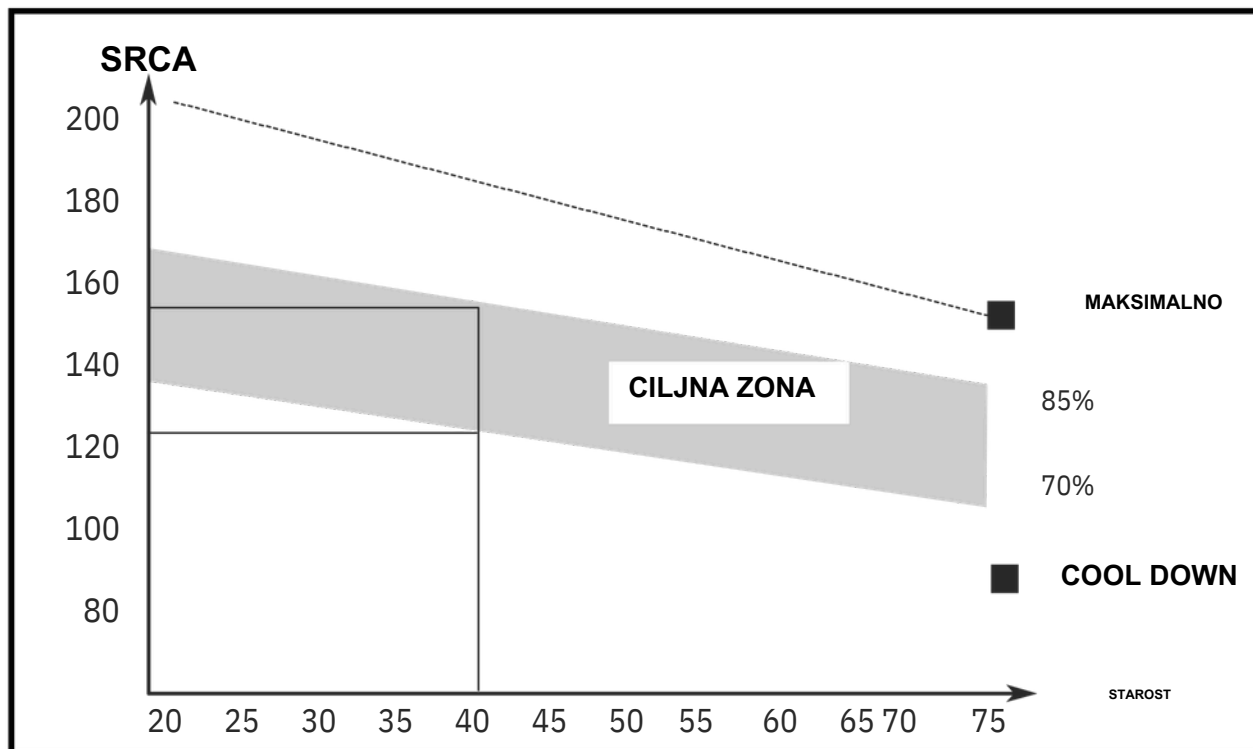
1. Faza zagrijavanja

Ova faza pomaže da krv teče po tijelu i da mišići rade ispravno. Također će smanjiti rizik od grčeva i ozljeda mišića. Preporučljivo je napraviti nekoliko vježbi istezanja kao što je prikazano u nastavku. Svako istezanje treba držati otprilike 30 sekundi, nemojte silom niti trzati mišiće u istezanje - ako vas boli, STANI.



2. Faza vježbe

Ovo je faza u koju ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići vaših nogu će postati fleksibilniji. Radite sopstvenim tempom, ali je veoma važno da održavate stabilan tempo. Brzina rada bi trebala biti dovoljna da podignete otkucaje vašeg srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod.



Ova faza bi trebala minimalno 12 minuta, iako većina ljudi počinje oko 15-20 trajati nekoliko minuta.

3. Faza hlađenja Ova faza je da pustite da se vaš kardiovaskularni sistem i mišići opuste. Ovo je ponavljanje vježbe zagrijavanja, npr. smanjite tempo, nastavite otprilike 5 minuta. Vježbe istezanja sada treba ponoviti, opet ne zaboravite da ne nasilno ili trzajte mišiće u istezanju. Kako postajete spremniji, možda ćete morati da trenirate duže i jače. Preporučljivo je trenirati najmanje tri puta sedmično, a ako je moguće ravnomjerno rasporediti treninge tokom cijele sedmice.

4. Fault Finder

Ako ne dobijete brojeve koji se pojavljuju na vašem računaru, uvjerite se da su sve veze ispravne.

TONING MIŠICA

Da biste tonirali mišice dok ste u CIKLUSU VJEŽBANJA, morat ćete imati prilično visok otpor. Ovo će dodatno opteretiti mišice nogu i može značiti da ne možete trenirati onoliko dugo koliko želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju kondiciju, potrebno je da promenite svoj program treninga. Trebalo bi da trenirate normalno tokom faza zagrevanja i hlađenja, ali pred kraj faze vežbanja trebalo bi da povećate otpor i tako noge rade jače. Morat ćete smanjiti brzinu kako biste zadržali broj otkucaja srca u ciljnoj zoni.

TEZINA GUBITAK

Važan faktor ovdje je količina truda koji ulažete. Što teže i duže radite to ćete sagorjeti više kalorija. U stvari, ovo je isto kao da trenirate da poboljšate svoju kondiciju, razlika je cilj.

KORISTI

Visina sedišta se može podesiti uklanjanjem dugmeta za podešavanje i podizanjem ili spuštanjem sedišta. Postoji 6 rupa u stubu sedišta koje omogućavaju različite visine. Kada odaberete ispravnu visinu, vratite dugme za podešavanje i zategnite ga. Dugme za kontrolu napetosti vam omogućava da promenite otpor pedala. Visok otpor otežava pedaliranje, a mali otpor olakšava. Za najbolje rezultate podesite napetost dok je bicikl u upotrebi.