

ELIPTICAL BIKE
UPUTSTVO ZA UPOTREBU
KP-281

SADRŽAJ

2	Mere bezbednosti
3	Uputstvo za upotrebu
4	Spisak delova
6	Sklopni crtež
7	Spisak metalnih delova
8	Instrukcije sastavljanja
10	Podešavanje
11	Održavanje
11	Vežbe zagrevanja

1. Mere bezbednosti

1. Prvo pročitajte pažljivo uputstvo i uradite vežbe zagrevanja.
2. Ovaj elliptical bike je sprava za kućnu upotrebu a takođe je i sprava za aerobik.
3. Koristite prikladnu odeću i obuću i dišite pravilno.
4. Proverite sve sitne delove da li su ispravni pre upotrebe. Spravu treba postaviti na ravnu površinu. Preporučljivo je da pod bude prekriven tepihom.
5. Konsultujte svog lekara ili trenera da Vam pripremi odgovarajući plan vežbanja.
Ovo je posebno bitno za osobe iznad 35 godina i za osobe sa zdravstvenim tegobama.
6. Pre treninga uradite vežbe zagrevanja, zgrejte svaki mišić posebno. Takođe nakon treninga uradite vežbe relaksacije odnosno istezanja.
7. Sprava je napravljena tako da je mogu koristiti samo odrasle osobe. Sprava treba da bude van domaćaja dece i kućnih ljubimaca.
8. Budite oprezni kada stajete ili silazite sa pedala, uvek prvo uhvatite ručke. Pedala sa vaše strane treba da bude na najnižoj poziciji i tada možete da stanete na nju. Držite ručke tokom treninga i prilikom koračanja polako rukama pomerajte ručke. Nakon treninga, opet postavite pedalu na najnižu poziciju i prvo sa višje pedale sidite pa zatim sa niže.
9. Nemojte koristiti spravu jedan sat pre i posle obroka.
10. Ako osetite bol u grudima, mučninu ili vrtoglavicu odmah prekinite sa treningom i konsultujte lekara.
11. Maksimalna težina korisnika je 100 kg.
12. Kočenje sprave zavisi od brzine.

Pažnja: Pre korišćenja sprave pažljivo pročitajte mere bezbednosti da bi smanjili mogućnost povrede.

2. Uputstvo za upotrebu

SPECIFIKACIJE:

TIME.....00:00~99 MIN
SPEED.....0 ~ 999.9 KM/H
DISTANCE.....0 ~ 99.99 KM
CALORIES.....0 ~ 999.9 KCAL
ODOMETER(ako ima).....0 ~ 99.99 KM
PULSE(ako ima).....40 ~ 200 BEATS/MIN

FUNKCIJE TASTERA:

MODE/SELECT: Ovim tasterom birate funkcije.

SET(ako ima): Ovim tasterom unosite podatke.

RESET/CLEAR(ako ima): Ovim tasterom se mogu resetovati podaci.

OPERACIJE:

AUTO ON/OFF. Ako kompjuter ne dobije ulazni signal tokom 4 minute, automatski će se isključiti. Kompjuter će se ponovo uključiti ako pritisnите bilokoji taster ili počnete sa vežbanjem.

FUNKCIJE:

- 1) **TIME(TMR)** Automatski memoriše vreme vežbanja.
- 2) **SPEED(SPD)** Prikazuje trenutnu brzinu.
- 3) **DISTANCE(DST)** Računa razdaljinu koju ste prešli tokom vežbanja.
- 4) **CALORIES(CAL)** Automatski memoriše količinu utrošenih kalorija tokom vežbanja.
- 5) **ODOMETER(TOTAL)** (ako ima) računa ukupnu razdaljinu koju ste prešli tokom vežbanja. Ova vrednost se ne može resetovati tasterom RESET, osim kada promenite baterije.
- 6) **PULSE(PUL)** (ako ima) Prikazuje otkucaje srca u minuti korisnika tokom vežbanja. Napomena: morate držati oba senzora na ručkama.

BATERIJE Ako se na monitoru slabo vide podatci onda skinite poklopac za baterije i zamenite ih sa 2 komada "AA".

3. LISTA DELOVA

br.	Opis	Kol.	br.	Opis	Kol.
1	Ram	1	36	M8x16 šraf	2
2	Zadnji stabilizator	1	37	M8x50 šraf	4
3	Zadnji čep stabilizatora	2	38	M8x20 šraf	6
4	Držač pedala	2	39	M5x16 šraf	1
5	Pedala	2	40	M8 obla matica	8
6L	Stub ručke (levi)	1	41	M10 sigurnosna matica	6
6R	Stub ručke (desni)	1	42	M8 sigurnosna matica	6
7	Kapica za šraf M10	8	43	Leva sigurnosna matica	1
8	Leva ručka	1	44	Desna sigurnosna matica	1
9	Distancer	2	45	Ø8 polukružna podloška	14
10	Kompjuter	1	46	Φ10 pljosnata podloška	9
11	Desna ručka	1	47	Φ16 anatomska podloška	2
12	Kontrolor otpora	1	48	Φ10 velika podloška	2
13	Prednji stabilizator	1	49	Φ8 velika podloška	2
14	Prednji uspravni ram	1	50	Φ8 pljosnata podloška	6
15	Vođica ručke	4	51	Φ8 elastična podloška	12
16	Ø8 podloška	2	52	M10x55 šraf	2
17	M10 podloška	6	53	Φ8 plastična pljosnata podloška	2
18	Vođica	4	54	Vođica osovine pedale	2
19	Vođica pedale	4	55	Krstast sigurnosni šraf ST4.2x20	4
20	M10x65 šraf	1	56	M6x50 šraf	1
21	Kontroler otpora	1	57	M5x30 šraf	1
22	Polifona ručka	2	58	M5 matica	1
23	Prednja nogica	2	59	M6 matica	3
24	F35 čep	2	60	M10x1x5 matica	4
25	Kabel senzora	1	61	M10x1x3 matica	2
26	Kabel kompjutera	1	62	M12 matica	1
27	Magnetska poluga	1	63	M5x16 šraf	1
28	Φ20 anatomska podloška	2	64	Set ležaja	1
29	Okrugli čep SR26xØ29x71	2	65	Točkič za zatezanje kaiša	1
30	Osovina leve pedale	1	66	Φ10 distancer	1
31	Osovina desne pedale	1	67	Kurbla	1
32	U poluga	2	68	Kaiš L=31	1
33	M8x40 šraf	4	69	M10 matica	1
34	M10x70 šraf	2	70	Poluga točkića za zatezanje	1
35	Zadnji zglob	2	71	Spojnica kabla	1

br.	Opis	Kol.	br.	Opis	Kol.
72	Leva zaštitna maska	1	81	Krstasti šraf ST2.9x8	2
73	Kaišnik	1	82	Pljosnata podloška ϕ 30x ϕ 10.5x2	2
74	Desna zaštitna maska	1	83	M8x55 šraf	4
75	Opruga za polugu točka	1	84	Ključ za odvijanje	1
76	Magnetna opruga	1	85	Šrafciger (s=5)	1
77	Sigurnosna poluga	2	86	Pomoćna poluga	1
78	Magnetna osovina	1			
79	Zamajac	1			
80	Φ 6 pljosnata podloška	5			

6. INSTRUKCIJE SASTAVLJANJA

Pažnja:

Pažljivo pratite instrukcije da bi sastavili spravu.

1. Montiranje zadnjeg stabilizatora

Pričvrstite zadnji stabilizator (2) za osovinu (1) sa 2 M8x55 šrafa (83), $\phi 8$ polukružnim podloškama (45) i oblim maticama (40).

2. Montiranje prednjeg stabilizatora

Pričvrstite prednji stabilizator (13) na ram (1) sa dva M8x55 šrafa, $\phi 8$ polukružnim podloškama (45) i oblim maticama (40).

3. Montiranje prednjeg uspravnog rama

Pristavite kraj kabla u kukicu sa oprugom žice kontrolera otpora (12) kao što je prikazano na crtežu **A** slike 3.

Povucite kabel nagore tako da ostane u otvoru metalne spojnice kontrolera otpora (12) kao što je prikazano na crtežu **B** slike 3.

Spojite kabel sa kontrolerom otpora (12) kao na crtežu **C** slike 3.

4. ontiranje kompjutera

Kabel kompjutera (26) uključite u otvor na poleđini kompjutera (10). Priključite kompjuter (10) na vrh prednjeg uspravnog rama (14). (slika 4)

5. Montiranje stuba ručki

- a. Stavite jedan distancer (9) i anatomsku podlošku (47) na desni kraj horizontalne osovine prednjeg uspravnog rama (14).
- b. Postavite desni stub ručke (6R) na desni kraj horizontalne osovine prednjeg uspravnog rama (14) i pričvrstite ih sa jednom plastičnom pljosnatom podloškom (53), velikom podloškom (49), elastičnom podloškom (51), $\phi 8$ podloškom (16), i šrafom (36).
- c. I na kraju, stavite kapicu za šraf (7) na šraf (36), tada će se stub desne ručke nesmetano pomerati.

- d. Ove iste tačke ponovite i za montiranje levog stuba ručke (6L) na levi kraj horizontalne osovine prednjeg uspravnog rama (14). (slika 5)

6. Montiranje držača pedala

- a. Gurnite levi držač pedale (4) u zadnji zglob (35), anatomsku podlošku (28) i vođicu osovine pedale (54) u osovinu leve pedale (30).
- b. Stavite osovinu pedale (30) na kurblu i pričvrstite ih sa pomoćnom polugom (86) i levom sigurnosnom polugom (43).
- c. Ove iste tačke ponovite i za montiranje desnog držača pedale (4). (slika 6)

7. Montiranje pedala

Pričvrstite levu pedalu (5) na levi držač (4) sa četiri M8x50 šrafa (37), φ8 pljosnatim podloškama (50) i M8 sigurnosnim maticama (42). Isto ovo uradite i za montiranje desne pedale (5). (slika 7)

8. Montiranje ručki

Pričvrstite desnu ručku (11) na desni stub (6R) sa četiri M8x40 šrafa (33), polikružnim podloškama (45), φ8 elastičnim podloškama (51) i M8x40 šrafovima (40). Za montiranje leve ručke (8) ponovite ove tačke. (slika 8)

Pažnja: Šraf mora biti smešten u heksagonalnu rupu.

13. Postavljanje oble matice

Nakon montiranja i podešavanja delova, postavljanja poluge U i stuba ručke stavite oble matice (slika 9).

7. Podešavanje

1. Otpor se može podesiti pomoću kontrolera otpora radi povećanja ili smanjenja intenziteta vežbanja.
2. Nakon dužeg perioda korišćenja sprave, može se desiti da delovi koji su uvek u pokretu olabave, pa zato proverite sve šrafove i ponovo ih pritegnite.

8. Održavanje

1. Vodite računa da svi šrafovi i matice uvek budu dobro zategnuti i da sprava uvek radi nesmetano bez ikakvog zvuka.
2. Spravu čistite vlažnom krpom, nemojte koristiti nikakve jake hemikalije.

Problem	Razlog	Postupak
Sprava nije stabilna	<ol style="list-style-type: none">1. Površina nije ravna ili ima nešto ispod sprave.2. Zadnja nogu nije dobro podešena.	<ol style="list-style-type: none">1. Sklonite predmet koji vam smeta.2. Podesite zadnju nogu.
Ljulja se drška.	Šraf nije dobro zategnut.	Zategnite šrafove.
Čuje se zvuk tokom vežbanja	Nisu pravilno zategnuti unutrašnji delovi.	Skinite maske i zategnite delove.
Nema otpora tokom korišćenja sprave.	<ol style="list-style-type: none">1. Interval otpora se poveća.2. Podešavanje opterećenja ne funkcioniše.3. Klizi unutrašnji kaiš.	<ol style="list-style-type: none">1. Skinite maske da proverite.2. Promenite kontroler otpora.3. Skinite masku da proverite.