tehnoteka

https://tehnoteka.rs

Uputstvo za upotrebu

RING RX 816 eliptični trenažer



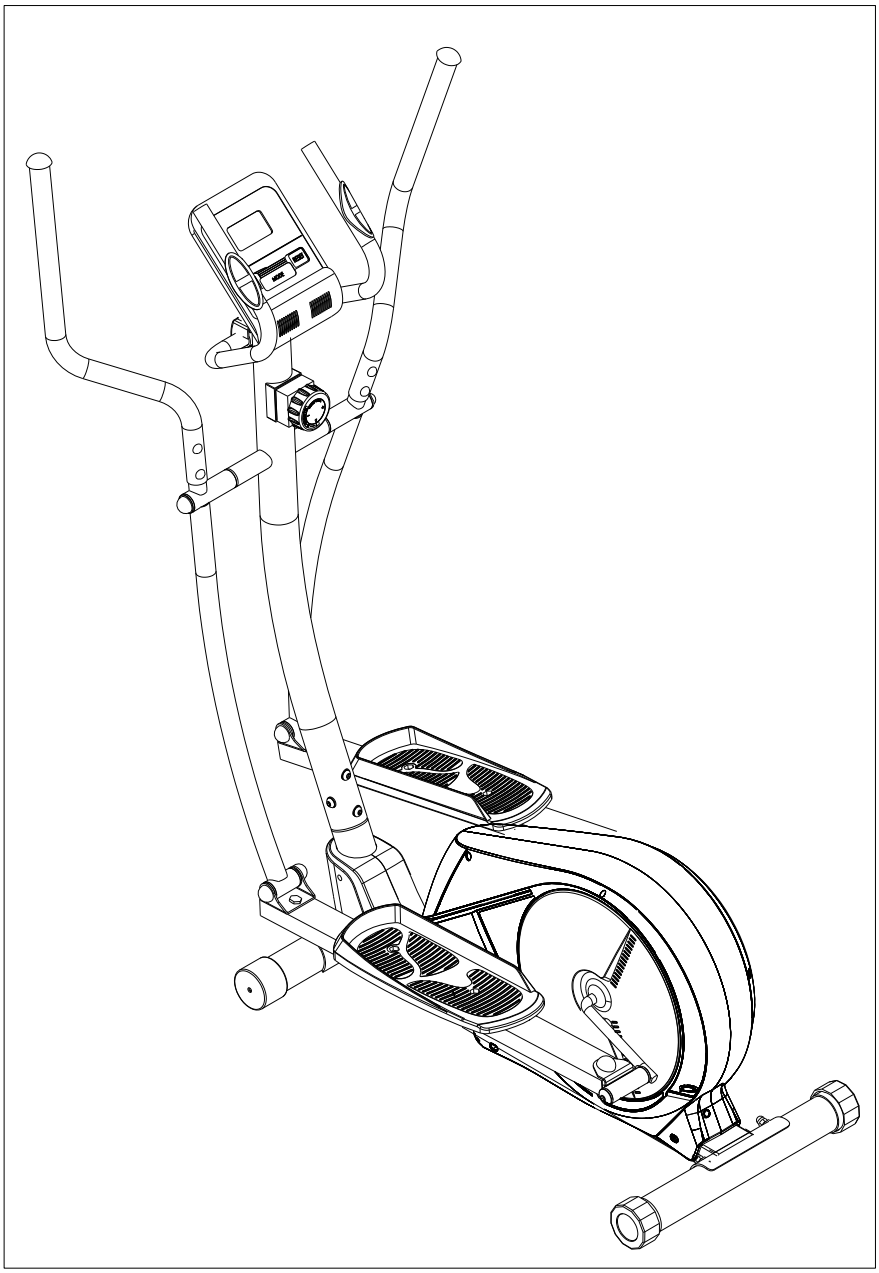
Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

https://tehnoteka.rs/p/ring-rx-816-elipticni-trenazer-akcija-cena/

UPUTSTVO ZA UPOTREBU

RX 816



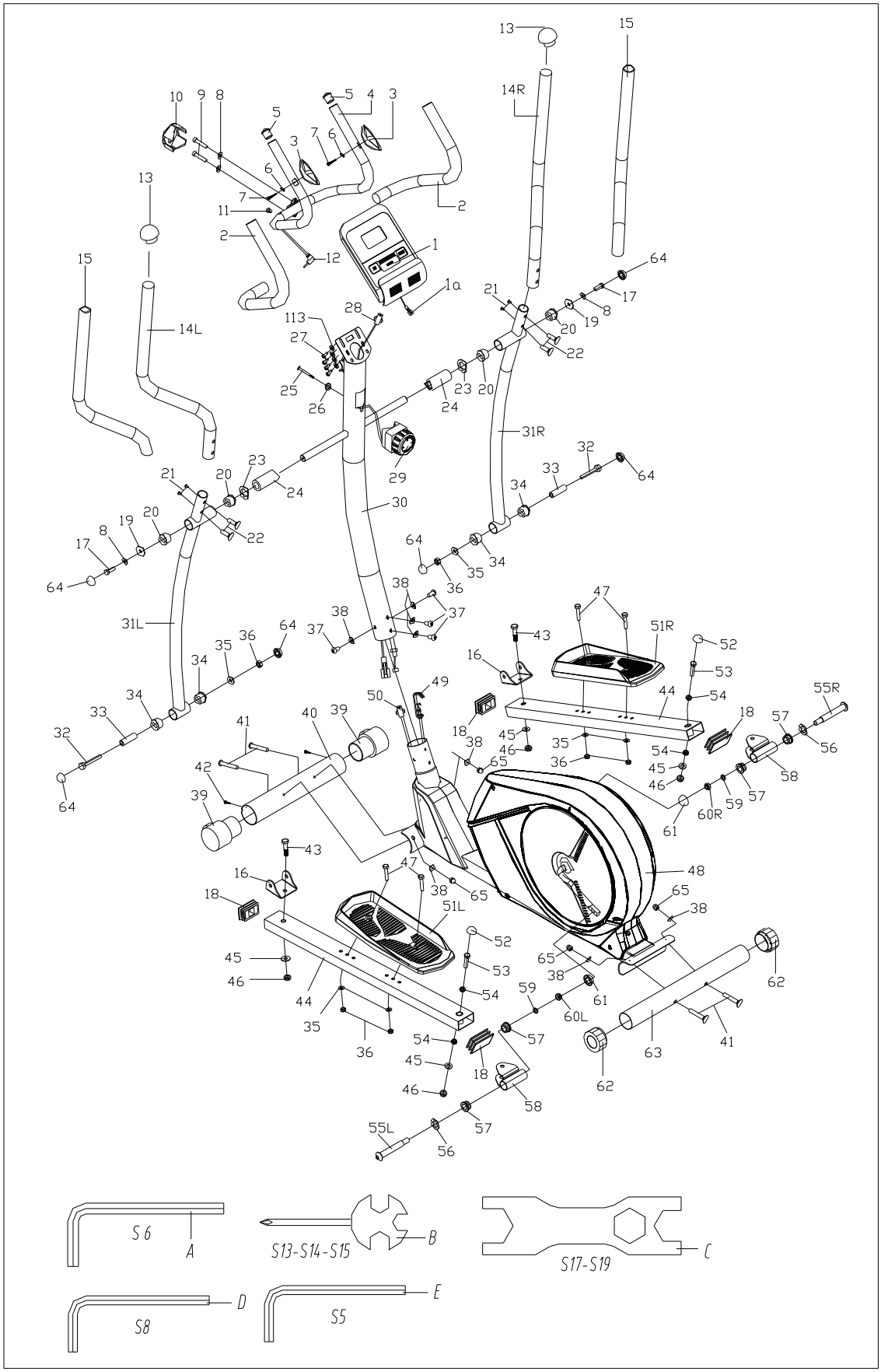
VAŽNO: Pažljivo pročitajte sva uputstva pre upotrebe ovog proizvoda. Sačuvajte priručnik za upotrebu za buduću upotrebu.

VAŽNE BEZBEDNOSNE INFORMACIJE

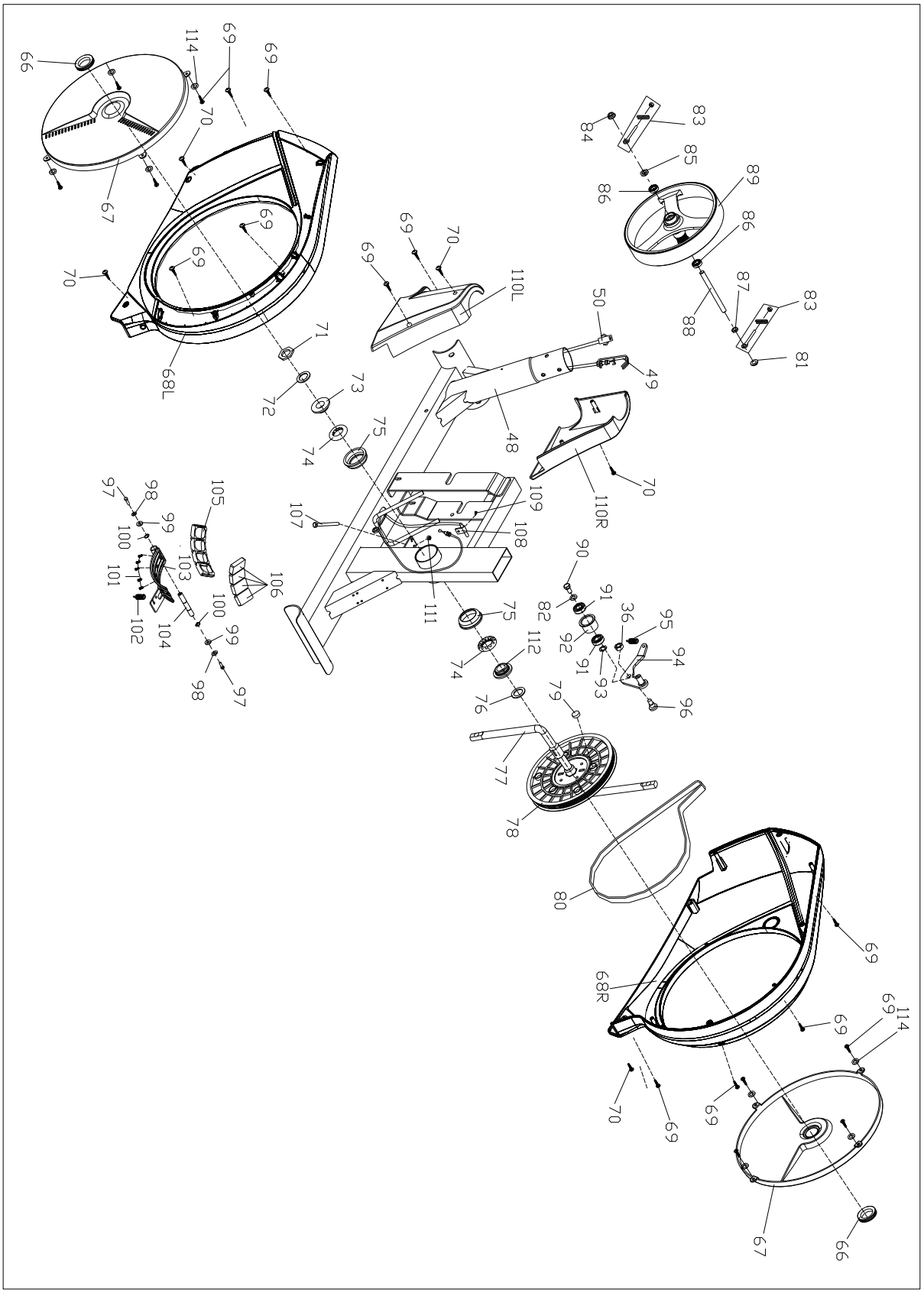
Zahvaljujemo vam što ste odabrali naš proizvod. Da biste osigurali vašu sigurnost i zdravlje, pravilno koristite ovu opremu. Važno je pročitati ceo ovaj priručnik pre sastavljanja i korišćenja opreme. Sigurna i efikasna upotreba može se postići samo ako se oprema pravilno sastavi, održava i koristi. Vaša je odgovornost da osigurate da su svi korisnici opreme informisani o svim upozorenjima i merama predostrožnosti.

1. Pre početka bilo kog programa vežbanja, trebalo bi da se prvo konsultujete sa lekarom da biste utvrdili da li imate bilo kakva medicinska ili fizička stanja koja mogu ugroziti vaše zdravlje i bezbednost. Savet vašeg lekara je od suštinskog značaja ako uzimate lekove koji utiču na broj otkucaja srca, krvni pritisak ili nivo holesterola.
2. Budite svesni signala vašeg tela. Nepravilno ili preterano vežbanje može ugroziti vaše zdravlje. Ako osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima, bolove u leđima ili druge zdravstvene simptome, odmah prekinite trening i posavetujte se sa svojim lekarom pre nego što nastavite.
3. Držite decu i kućne ljubimce podalje od opreme. Oprema je dizajnirana samo za odrasle.
4. Koristite opremu na čvrstoj i ravnoj površini sa zaštitnim prekrivačem za pod ili tepih. Da bi se osigurala bezbednost, oprema bi trebalo da ima najmanje dva metra slobodnog prostora oko nje.
5. Proverite da li su sve matice i vijci čvrsto zategnuti pre upotrebe opreme. Bezbednost opreme može se održavati samo ako se redovno ispituje na oštećenja i / ili habanje.
6. Preporučuje se da podmazujete sve pokretne delove mesečno.
7. Uvek koristite opremu kako je navedeno. Ako prilikom sastavljanja ili pregleda opreme nađete neispravne komponente ili čujete neobične zvukove koji dolaze iz opreme tokom vežbanja, odmah prestanite sa korišćenjem opreme i ne upotrebljavajte opremu dok problem ne bude otklonjen.
8. Nosite odgovarajuću odeću dok koristite opremu. Izbegavajte nošenje labave odeće koja se može uplesti u opremu.
9. Ne stavljajte prste ili predmete u pokretne delove opreme za vežbanje.
10. Maksimalna težina ovog uređaja je 110 KG.
11. Oprema nije pogodna za terapijsku upotrebu.
12. Prilikom podizanja i pomeranja opreme morate voditi računa o sebi kako ne biste povredili leđa. Uvek koristite pravilnu tehniku podizanja i potražite pomoć ako je potrebno.
13. Ova oprema je dizajnirana samo za unutrašnju i kućnu upotrebu! Nije namenjena za komercijalnu upotrebu!

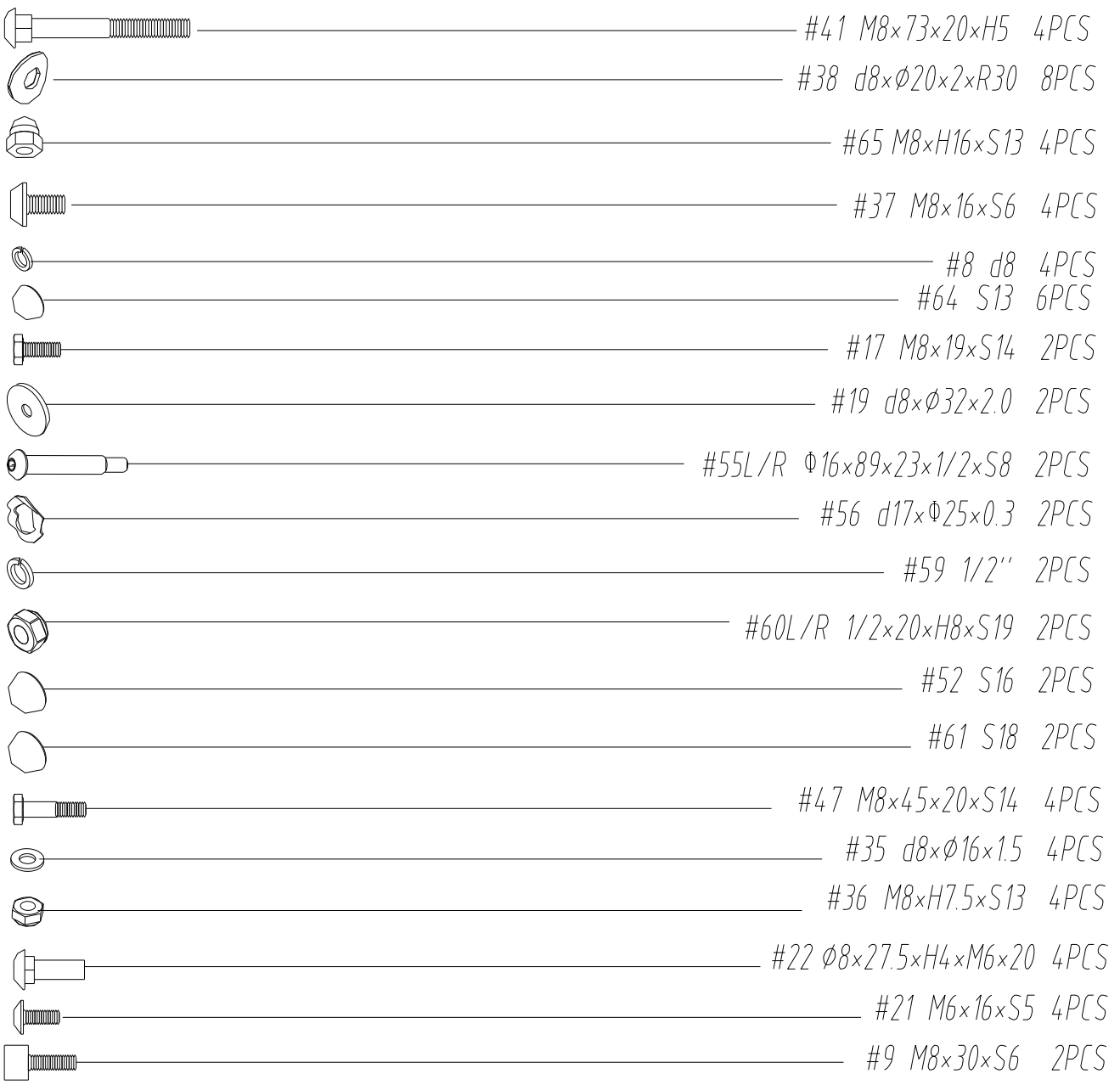
EKSPANDIRANI CRTEŽ



EKSPANDIRANI CRTEŽ



PAKOVANJE PRIČVRSNIH ELEMENATA



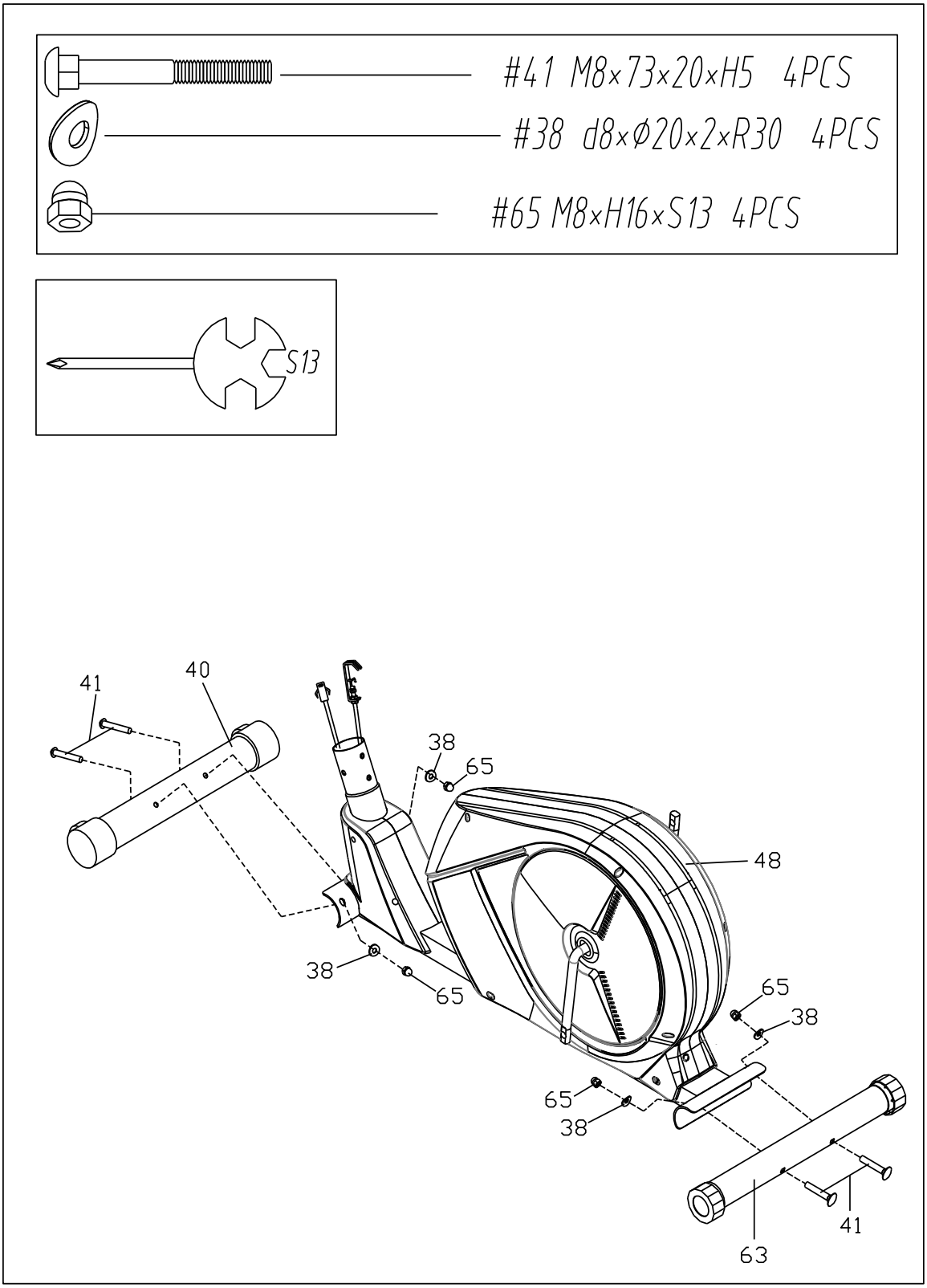
LISTA DELOVA I LISTA ALATA

Br.	Opis	Kol.
1	Kompjuter	1
2	Sunđer Φ23*3*500	2
3	Merač pulsa za rukohvat	2
4	Srednji deo rukohvata	1
5	Zadnji poklopac ϕ25*16	2
6	Podloška d6*Φ12*1	2
7	Šraf ST4*19*Φ7	2
8	Opružna podloška d8	4
9	Šraf M8*30*S6	2
10	Stezni poklopac 71*58*40	1
11	Gumeni prsten Φ12*11*Φ3	1
12	Pulsna žica	1
13	Zadnji poklopac 90*57*45	2
14L/R	RukohvatL/R	2
15	Sunđer Φ30*3*670	2
16	Konektor u obliku slova U	2
17	Vijak M8*19*S14	2
18	Zandji poklopac J60*30*15	4
19	Podloška d8*Φ32*2	2
20	Navlaka 2 Φ32*3*Φ28*21*Φ19.4	4
21	Šraf M6*16*S5	4
22	Vijak Φ8*27.5*H4*M6*20	4
23	Valovita podloška d19*Φ25*0.3	2
24	Dugačak odstojnik Φ32*Φ19.2*75.5	2
25	Šraf M5*15	1
26	Lučna podloška d5*Φ20*1*R30	1
53	Vijak M10*55*20*S17	2
54	Set metalnih delova Φ18*3*Φ14*7*Φ10.1	4
55L/R	Vijak Φ16*89*23*1/2*S8	2
56	Valovita podloška d17*Φ25*0.3	2
57	Navlaka Φ28*4*Φ24*12*Φ16.1	4
58	Zadnji konektor	2
59	Opružna podloška 1/2"	2
60L/R	Najlonska matica 1/2*20*H8*S19	2
61	Zadnji poklopac S18	2
62	Zadnji poklopac	2
63	Zadnji stabilizator	1
64	Zadnji poklopac S13	6
65	Matica M8*H16*S13	4
66	Poklopac poluge	2
67	Okretno postolje	2
68L/R	Poklopac lanca L/R	2
69	Šraf ST4.2*19*Φ8	18
70	Šraf ST4.2*16*Φ8	6
71	Matica	1
72	Matica	1
73	Matica 2	1
74	Kugla Φ51.6	2
75	Kuglični ležaj	2
76	Podloška d24*Φ40*3	1
77	Poluga	1
78	Točak kaiša	1
105	Rešetka magneta	1
106	Četvrtasti magnet	4
107	Šraf M6*45*S10	1
108	Sedište senzora	1
109	Šraf ST4.2*16*Φ8	1
110L/R	Prednji poklopac	2
111	Matica M6*H5*S10	2
112	Velika matica 1	1

Br.	Opis	Kol.
27	Šraf M5*10	2
28	Gornja senzorna žica	1
29	Regulator napona	1
30	Postolje rukohvata	1
31L/R	Pokretna šipka L/R	2
32	Vijak M8*75*13*S14	2
33	Odstojnik Φ14*Φ8.3*59	2
34	Navlaka 1 Φ32*3*Φ28*16*Φ14.3	4
35	Podloška d8*Φ16*1.5	6
36	Matica M8*H7.5*S13	7
37	Šraf M8*16*S6	4
38	Lučna podloška d8*Φ20*2*R30	8
39	Zadnji poklopac Φ60*Φ70*95	2
40	Prednji stabilizator	1
41	Vijak M8*73*25*S6	4
42	Šraf ST3*10*Φ5.6	2
43	Vijak M10*45*20*S14	2
44	Spojna šipka L/R	2
45	Podloška d10*Φ20*2	4
46	Matica M10*H9.5*S17	4
47	Vijak M8*45*20*S14	4
48	Glavni ram	1
49	Donja žica napona	1
50	Donja žica senzora	1
51L/R	Pedala L/R	2
52	Zadnji poklopac S16	2
79	Okrugli magnet	1
80	Kaiš	1
81	Vijak M6*12*S10	2
82	Podloška d6*Φ16*1.5	3
83	Vijak M6*30	2
84	Šestougaona matica M10*1*H8	1
85	Šestougaona tanka matica M10*1*H5	1
86	Ležaj	2
87	Šestougaona tanka matica M10*1*H2	1
88	Osovina zamajca	1
89	Zamajac	1
90	Vijak M6*10*S10	1
91	Ležaj 6001-2RS CXSH	2
92	Točak praznog hoda Φ39*Φ34*24	1
93	Valovita podloška d12*Φ17*0.5	1
94	Spojna šipka točka praznog hoda	1
95	Zatezna opruga 1	1
96	Šraf M8*12*Φ10*5*S12	1
97	Vijak M6*16*S10	2
98	Opružna podloška d6	2
99	Podloška d6*Φ12*1.2	2
100	Reed d12	2
101	Šraf ST3*10*Φ5.6	5
102	Zatezna opruga 2	1
103	Spojnica magnetne ploče	1
104	Osovina magnetne ploče	1
113	Podloška d4*Φ12*1	4
114	Podloška d5*Φ13*1	8
A	Ključ S6	1
B	Ključ S13-14-15	1
C	Ključ za matice S17-19 S17	1
D	Ključ S8	1
E	Ključ S5	1

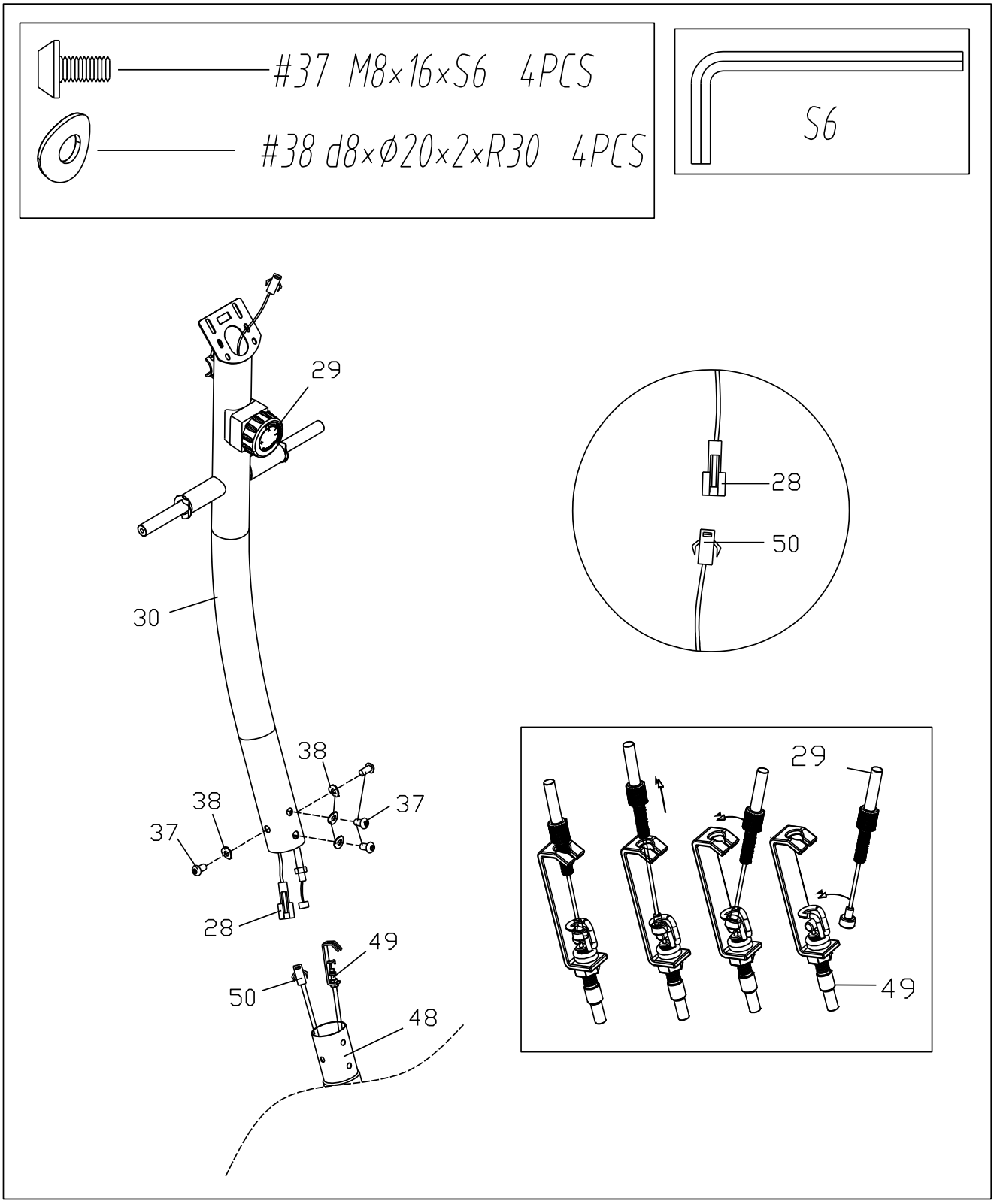
UPUTSTVO ZA MONTAŽU

KORAK 1:



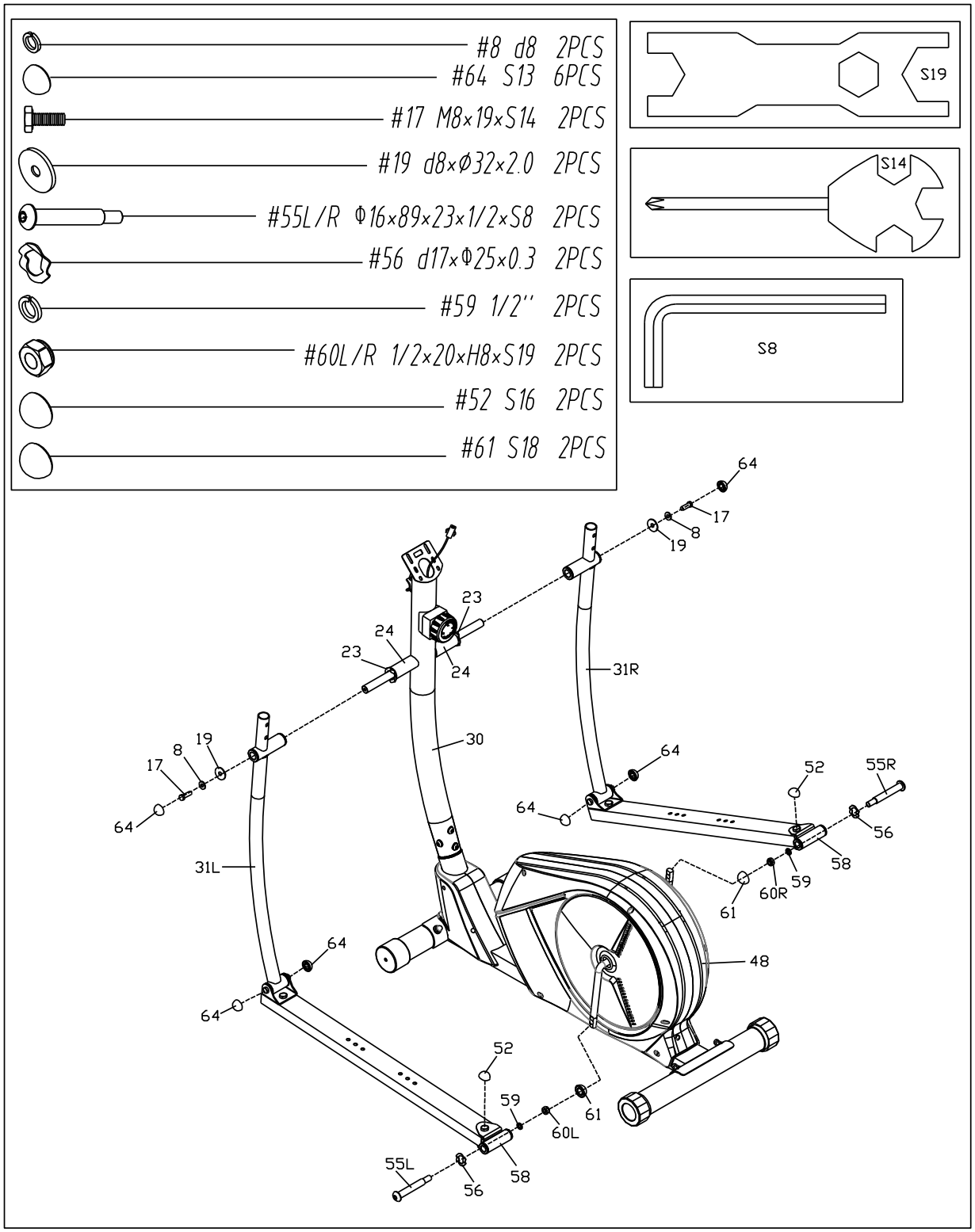
Pričvrstite prednji stabilizator (40) i zadnji stabilizator (63) na glavni ram (48) vijkom (41), lučnom podloškom (38), maticom (65).

KORAK 2:



Spojite regulator napona (29) sa donjom žicom napona (49), a gornju senzorsku žicu (28) povežite sa donjom senzorskom žicom (50). Osigurajte postolje rukohvata (30) za glavni ram (48) vijkom (37), lučnom podloškom (38).

KORAK 3:



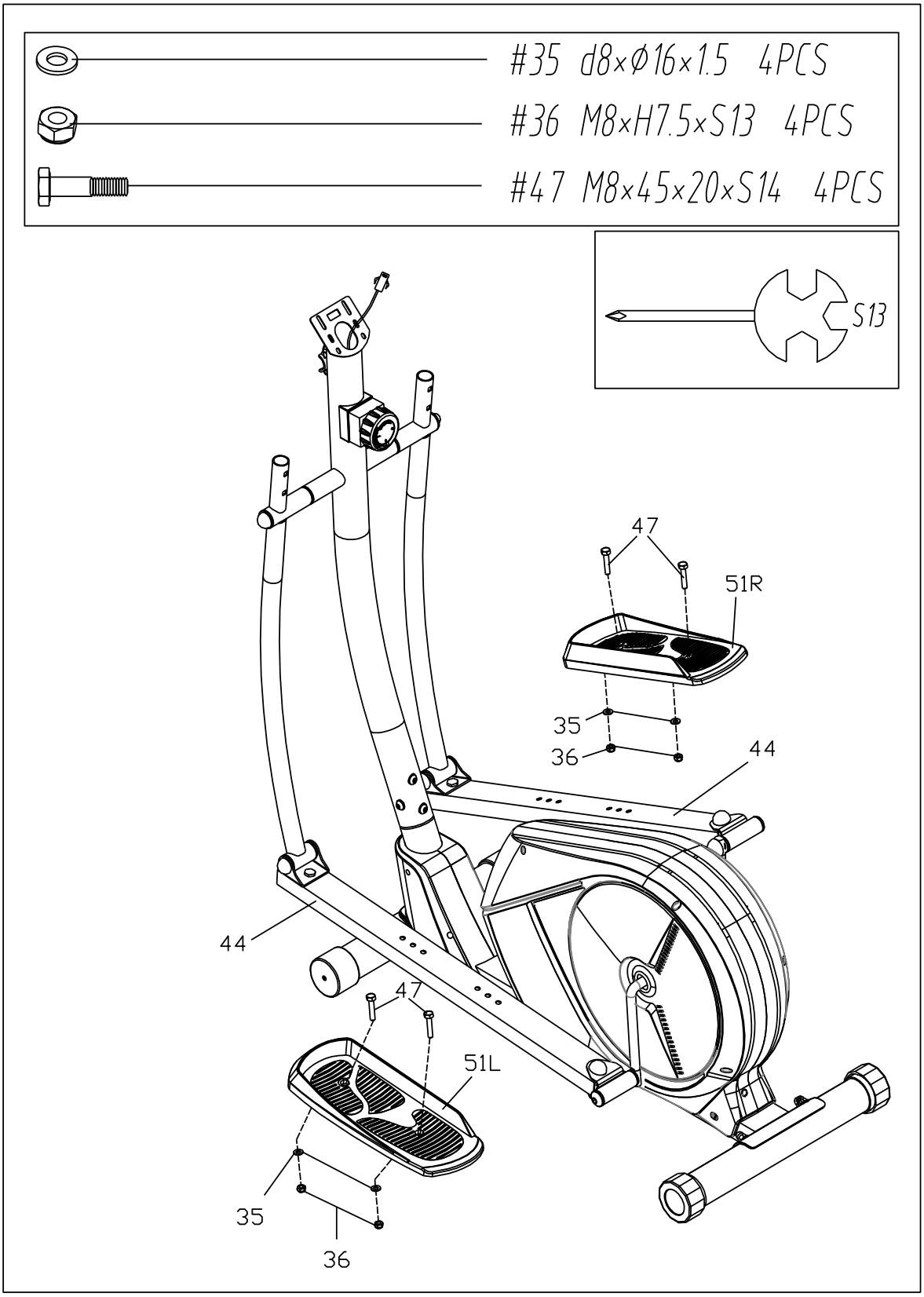
Osigurajte zakretnu šipku (31L / R) za postolje rukohvata (30) vijkom (17), opružnom podloškom (8), podloškom (19), a zatim pričvrstite krajnji poklopac (64).

Pričvrstite zadnji konektor (58) na polugu glavnog rama (48) vijkom (55L / R), valovitom podloškom (56), a zatim zategnite opružnom podloškom (59), najlonskom maticom (60L / R), pričvrstite krajnji poklopac (61).

Pričvrstite krajnji poklopac (52) na zadnji konektor (58), a krajnji poklopac (64) pričvrstite na konektor

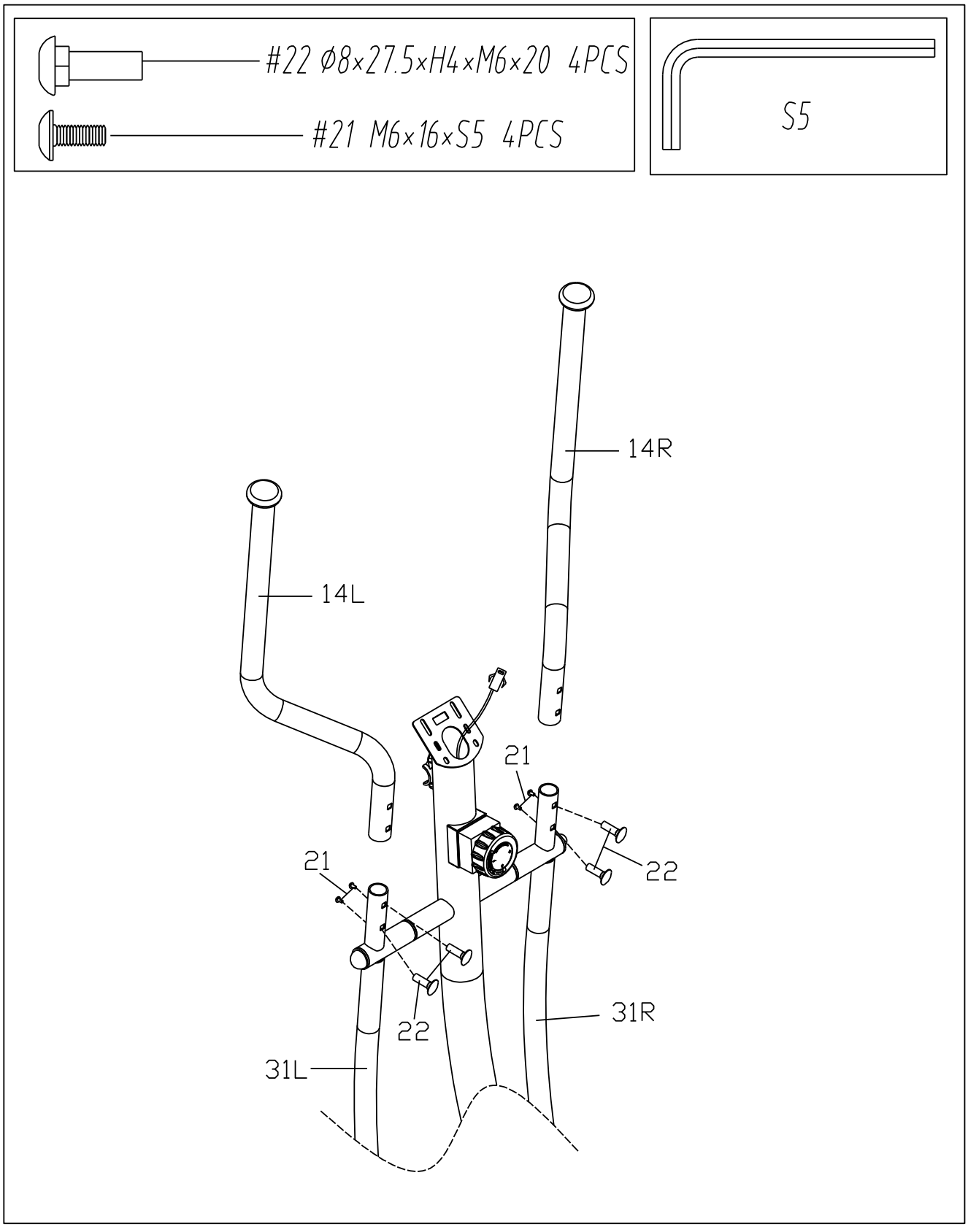
između zakretne šipke (31L / R) i spojne šipke (44).

KORAK 4:



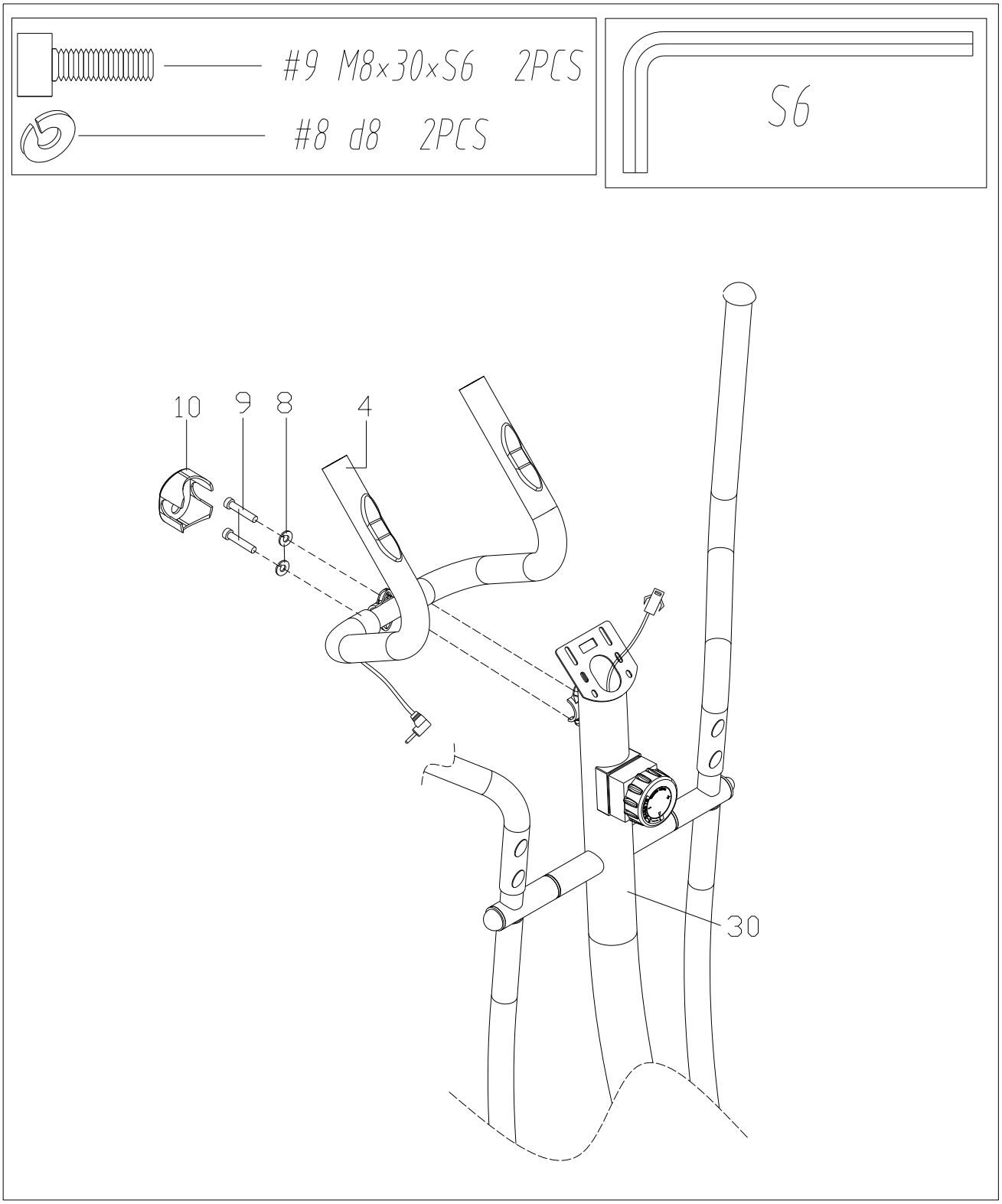
Pričvrstite pedalu (51L/R) na spojnu šipku (44) vijkom (47),podloškom (35), maticom (36).

KORAK 5:



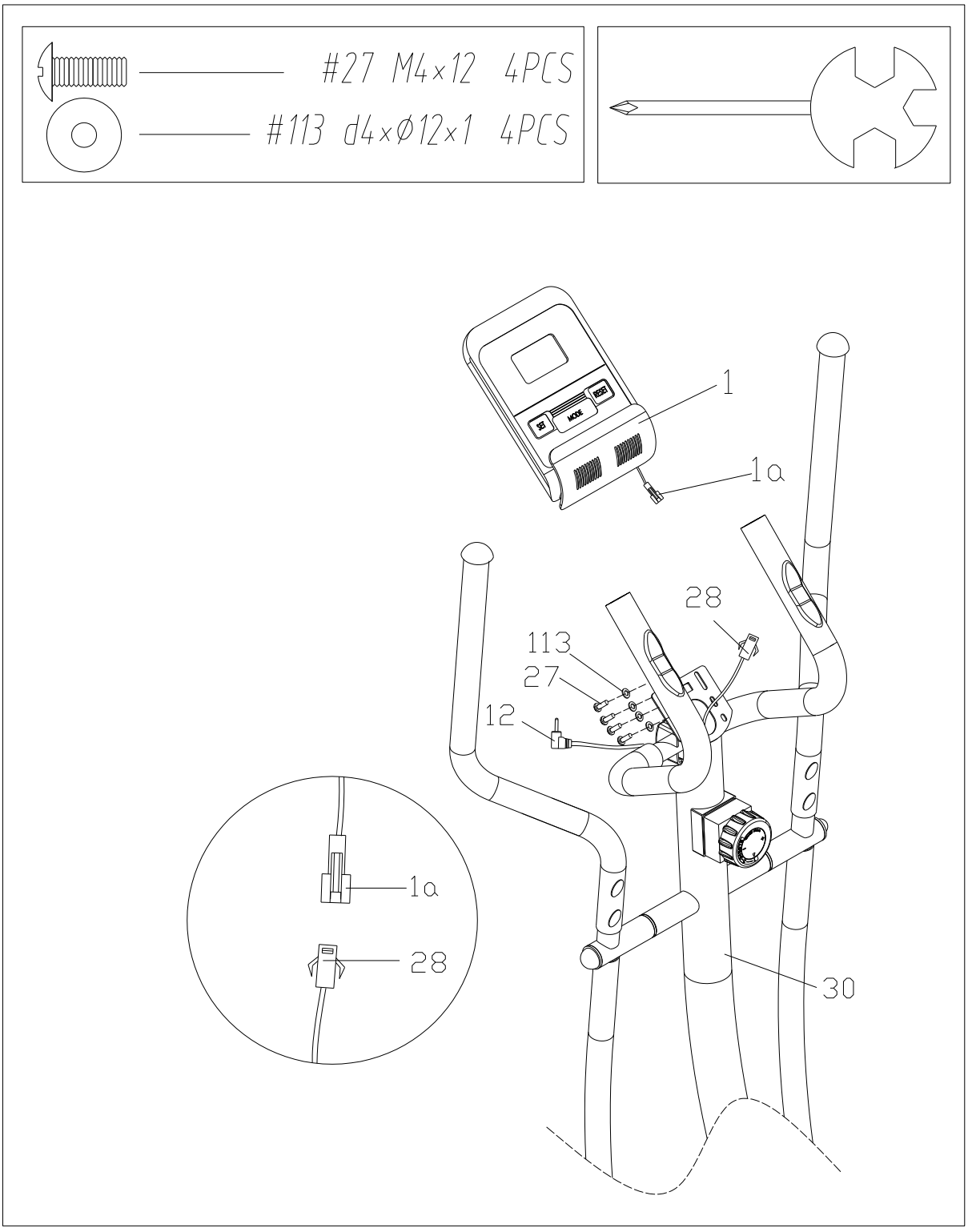
Pričvrstite rukohvat (14L/R) na zakretnu šipku (31L/R) šrafom (21), vijkom (22).

KORAK 6:



Pričvrstite srednji deo rukohvata (4) na postolje rukohvata (30) šrafom (9), opružnom podloškom (8) a zatim postavite spojni poklopac (10).

KORAK 7:



Spojite gornju senzorsku žicu (28) sa veznom žicom računara (1).

Pričvrstite računar (1) u držač računara na vrhu postolja rukohvata (30) vijkom (27) i podloškom (113, a zatim umetnite pulsnu žicu (12) u otvor koji se nalazi na zadnjoj strani kompjutera (1). Montaža je završena.

Kratki vodič za početak

Vežbe istezanja

Bez obzira kako se bavite sportom, na početku se malo istegnite, Topli mišić će se lako istegnutii, zato se zagrejte 5-10 minuta Zatim predlažemo sledeće vežbe istezanja, pet puta.10 brojanja za svaki put ili duže, ponovo uradite ove vežbe nakon trenunga.

1.Dodirivanje nožnih prstiju

Lagano se savijte prema naprijed od struka, puštajući leđa i ramena da se opuste dok se pružate prema nožnim prstima, dosegnite dole koliko možete i zadržite 15 brojanja. Zatim se opustite, ponovite 3 puta (slika 1)

2.Istezanje tetiva

Sedite sa ispruženom desnom nogom. Stavite taban levog stopala na desnoj unutrašnjoj strani bedara. Ispružite se prema nožnom prstu što dalje moguće. Zadržite 15 brojanja. Opustite se, a zatim ponovite sa levom nogom. Zatim se opustite i ponovite 3 puta za svaku nogu. (slika 2)

3.Istezanje listova

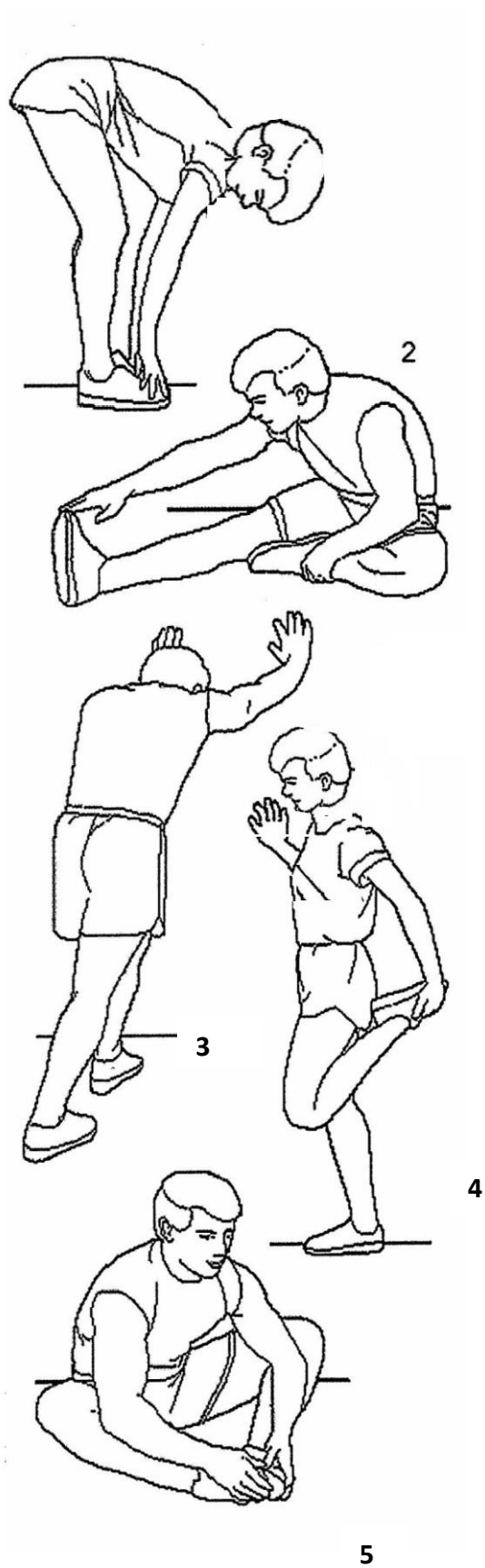
Naslonite se na zid levom nogom ispred desne i rukama napred, ispravite desnu nogu i levu nogu držite na pod, a zatim savijte levu nogu i naslonite se napred pomerajući kukove prema zidu. Držite, a zatim ponovite na drugoj strani u 15 brojanja. Zatim se opustite i ponovite 3 puta za svaku nogu (slika 3)

4.Istezanje kvadricepsa

Jednom rukom o zid za ravnotežu, posegnite iza sebe i povucite desnu nogu nagore. Privucite petu što bliže zadnjici. zadržite 10-15 brojanja, opustite se. Ponovite tri puta za svako stopalo (slika 4).

5.Istezanje unutrašnje butine

Sedite sa stopalima sojenim i kolenima prema spolja.
Povucite stopala što bliže preponama moguće.
Nežno gurnite kolena prema podu. Sačekajte 15 brojanja.
Zatim se opustite i ponovite 3 puta. (slika 5)



UPUTSTVO ZA KOMPJUTER ZA VEŽBANJE

FUNKCIONALNI TASTER:

MODE –Pritisnite da odaberete funkcije.

SET - Da podesite vrednost vremena, rastojanja, kalorija i pulsa kada nisu u režimu skeniranja.

RESET - Pritisnite za resetovanje vremena, rastojanja, kalorija i pulsa.

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

FUNKCIJE I RAD:

1. SCAN: Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi „SCAN“, monitor će se rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, brzina, udaljenost, ukupna udaljenost, kalorije i puls. Svaki prikaz će se zadržati 6 sekundi.
2. TIME: Odbrojava ukupno vreme od početka do kraja vežbanja.
3. SPEED: Prikazuje trenutnu brzinu.
4. DISTANCE (DIST): Odbrojava udaljenost od početka do kraja vežbanja.
5. TOTAL DISTANCE (ODO): Računa ukupno rastojanje nakon ugradnje baterija.
6. CALORIJE (CAL): Broj ukupnih kalorija od početka do kraja vežbanja.
7. PULSE RATE (AKO POSTOJI): Pritisnite taster MODE dok se ne pojavi ″ ♥ ″ . Pre merenja pulsa stavite oba dlana na kontaktne jastučiće i monitor će na LCD-u prikazati vaš trenutni otkucaj srca u otkucajima u minuti (BPM) nakon 3 ~ 4 sekunde.

   Napomena: Tokom procesa merenja pulsa, usled zaglavljenja kontakata, vrednost merenja može biti veća od vrednosti virtuelnog pulsa tokom prve 2 do 3 sekunde, zatim će se vratiti na normalan nivo. Vrednost merenja ne može se smatrati osnovom medicinskog tretmana.
8. AUTO ON / OFF i AUTO START / STOP

   Bez ikakvog signala u trajanju od 4 minuta, napajanje će se automatski isključiti.

   Kada se točak pokrene ili pritiskom na taster, monitor se pokreće.
9. ALARM

   Funkcije vremena, rastojanja i kalorija mogu se podesiti odbrojavanjem, bilo koja od gornjih vrednosti ide na nulu, računar će alarmirati 5 sekundi. Nakon uspostavljanja dobrog ciljanog pulsa, ako stvarni puls korisnika premaši ciljni puls, elektronski sat će prijaviti nagoveštaj. Pritisnite MODE da odaberete funkciju, a zatim pritisnite SET za podešavanje vrednosti.

SPECIFIKACIJE:

FUNKCIJA	AUTO SCAN	Svake 4 sekunde
	VREME	0:00~99:59 (minuta:sekundi)
	TRENUTNA BRZINA	Maksimalni signal je 999.9KM/H ili Mile/H
	RASTOJANJE(DIST)	0.0~9999KM ili Miles
	UKUPNO RASTOJANJE(ODO)	0.0~9999KM ili Miles
	KALORIJE(CAL)	0.0~9999Kcal
	PULS(PUL)(♥)	40~240BPM (otkucaja u minuti)
TIP BATERIJE		2 kom veličine-AAili UM-3
RADNA TEMEPRATURA		0℃~+40℃ (32℉~104℉)
TEMPERATURA SKLADIŠTENJA		-10℃~+60℃(14℉~168℉)

tehnoteka

https://tehnoteka.rs

Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Ring, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanesenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

https://tehnoteka.rs/p/ring-rx-816-elipticni-trenazer-akcija-cena/