tehnoteka

https://tehnoteka.rs

Uputstvo za upotrebu

RING RX 870 eleptični trenažer

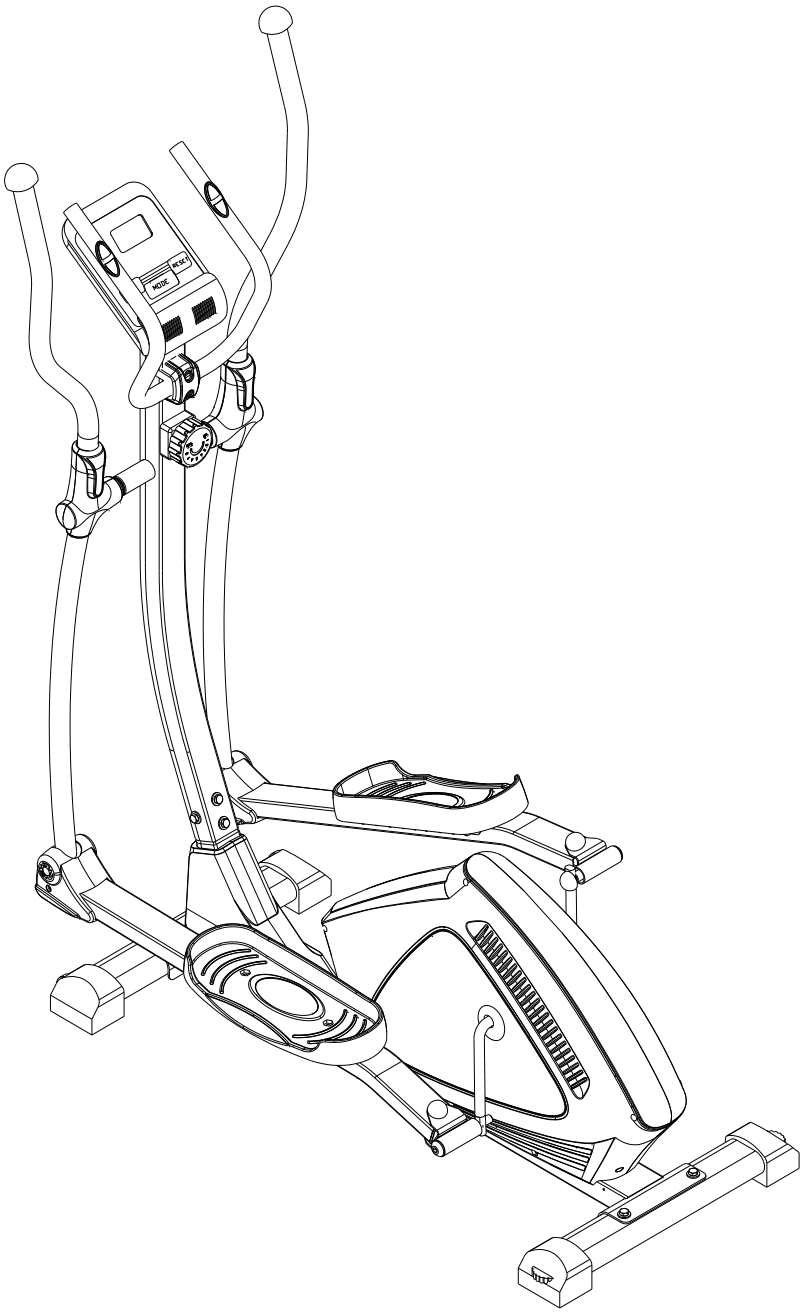


Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

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

https://tehnoteka.rs/p/ring-rx-870-elepticni-trenazer-akcija-cena/

ELIPTICNI BICIKL
UPUSTVO ZA VLASNIKA



VAŽNA SIGURNOSNA OBAVEŠTENJA	2-3
PREGLED DELOVA & LISTA DELOVA	4-7
UPUTSTVO ZA MONTAŽU	7-9
UPUTSTVO ZA VEŽBU	10-11
NADGLEDANJE VEŽBANJA -	

Dragi kupci,
Molimo vas da pažljivo pročitate ovo uputstvo pre korišćenja predmeta.

VAŽNE BEZBEDNOSNE NAPOMENE:

Imajte na umu sledeće mere opreza pre montaže ili korišćenja uređaja

1、 Sastavite mašinu tačno kao što je opisano u uputstvu za upotrebu.

2、 Proverite sve šrafove, navrtnje i druge priključke pre korišćenja mašine po prvi put i budite sigurni da je trening mašina u bezbednom stanju.

3、 Sklopite mašinu na suvom mestu i držite je dalje od vlage i vode.

4、 Postavite odgovarajuću podlogu (npr. gumeni podmetač, drvena ploču itd.) ispod mašine u području montaže da biste izbegli prljavštinu i sl.

5、 Pre početka treninga, uklonite sve objekte u krugu od 2 metra od mašine.

6、 Za čišćenje mašine ne koristite agresivne predmete za čišćenje. Koristite samo priložene alate ili odgovarajuće alate za sklapanje mašine ili popravku bilo kog dela mašine. Uklonite kapi znoja sa mašine odmah nakon završetka treninga.

7、 Na vaše zdravlje može uticati netačno ili prekomerno treniranje. Obratite se lekaru pre početka programa obuke. On može definisati maksimalno podešavanje (Puls, Snaga, Trajanje treninga itd.) na kom možete sami trenirati i dobiti precizne informacije tokom treninga. Ova mašina nije pogodna za terapeutske svrhe.

8、 Trenirajte na mašini samo kada radi ispravno. Koristite samo originalne rezervne delove za sve neophodne popravke.

9、 Ova mašina se može koristiti za trening samo jedne osobe istovremeno.

10、 Nosite odeću i obuću za trening, pogodne za fitnes trening uz mašinu. Vaša obuća treba da bude odgovarajuće za trening mašinu.

11、 Ako osećate vrtoglavicu, mučninu ili druge abnormalne simptome, molimo vas da prekinete trening i konsultujte lekara što pre.

12、 Ljudi kao što su deca i osobe sa invaliditetom trebaju koristiti mašinu samo u prisustvu druge osobe koja može pružiti pomoć i savet.

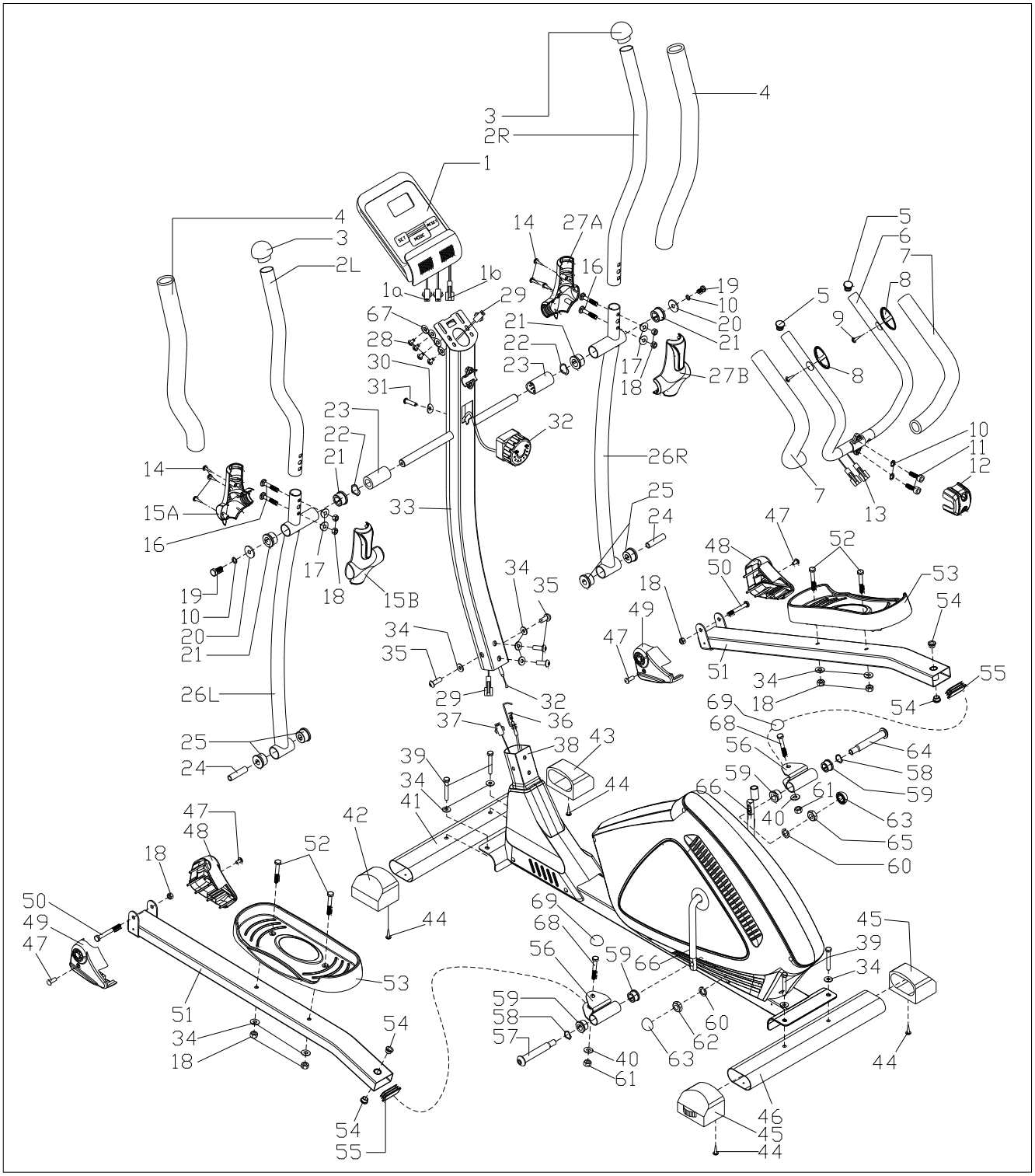
13、 Snaga mašine povećava se s povećanjem brzine i suprotno. Mašina je opremljena sa podesivim dugmetom, koji može podesiti otpornost. Smanjite otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora prema stepenu 1. Povećajte otpor okretanjem dugmeta za podešavanje otpora prema stepenu 8.

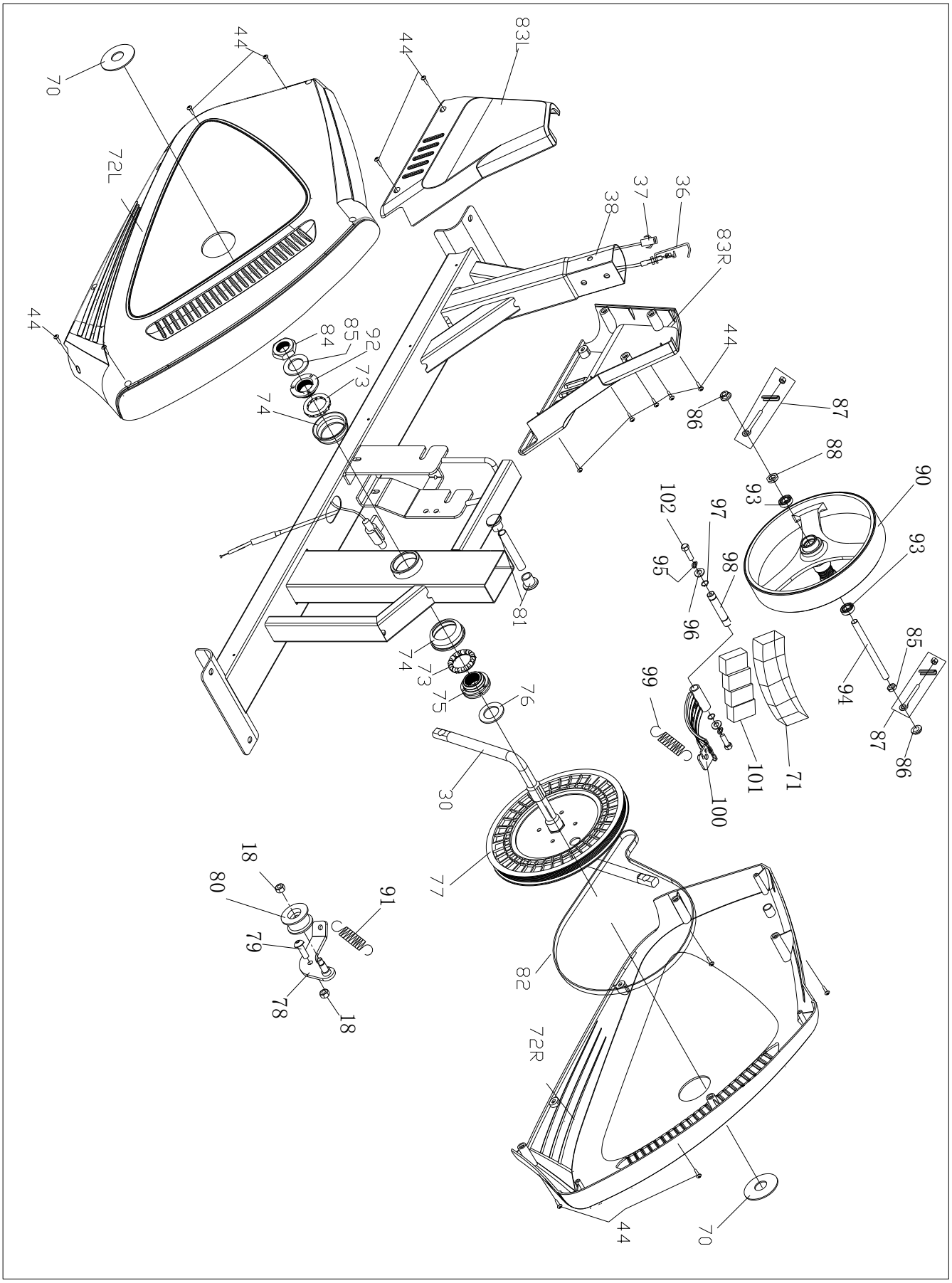
14、 Maksimalna težina korisnika je 110kgs/242Lbs.

Morate se paziti kada podižete ili pomerate opremu tako da ne povredite leđa. Uvek koristite odgovarajuće tehnike podizanja i / ili koristite pomoć.

Specifikacije ovog proizvoda mogu se razlikovati od fotografije i podložne su promenama bez prethodne najave.

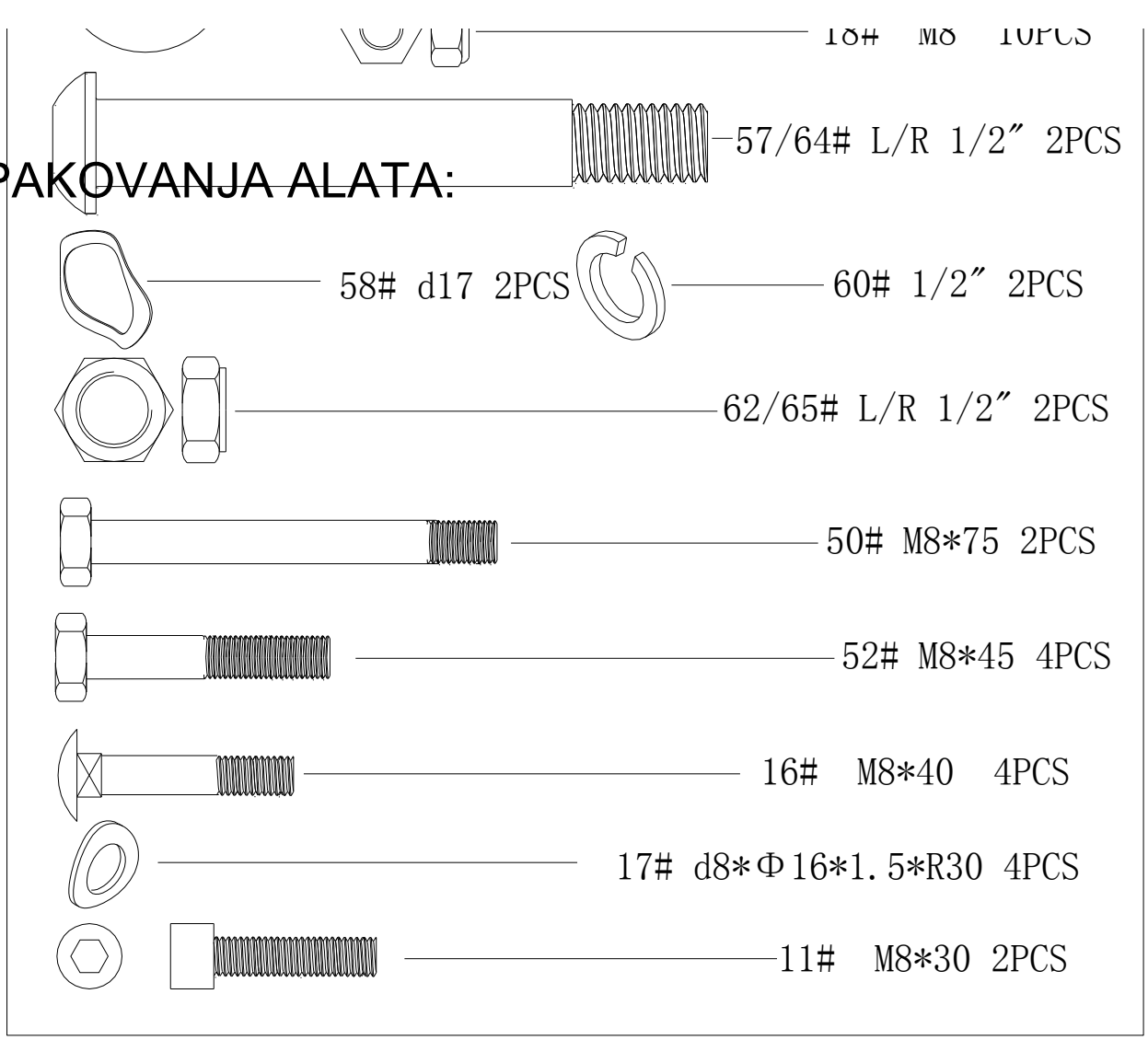
PREGLED DELOVA & LISTA DELOVA:



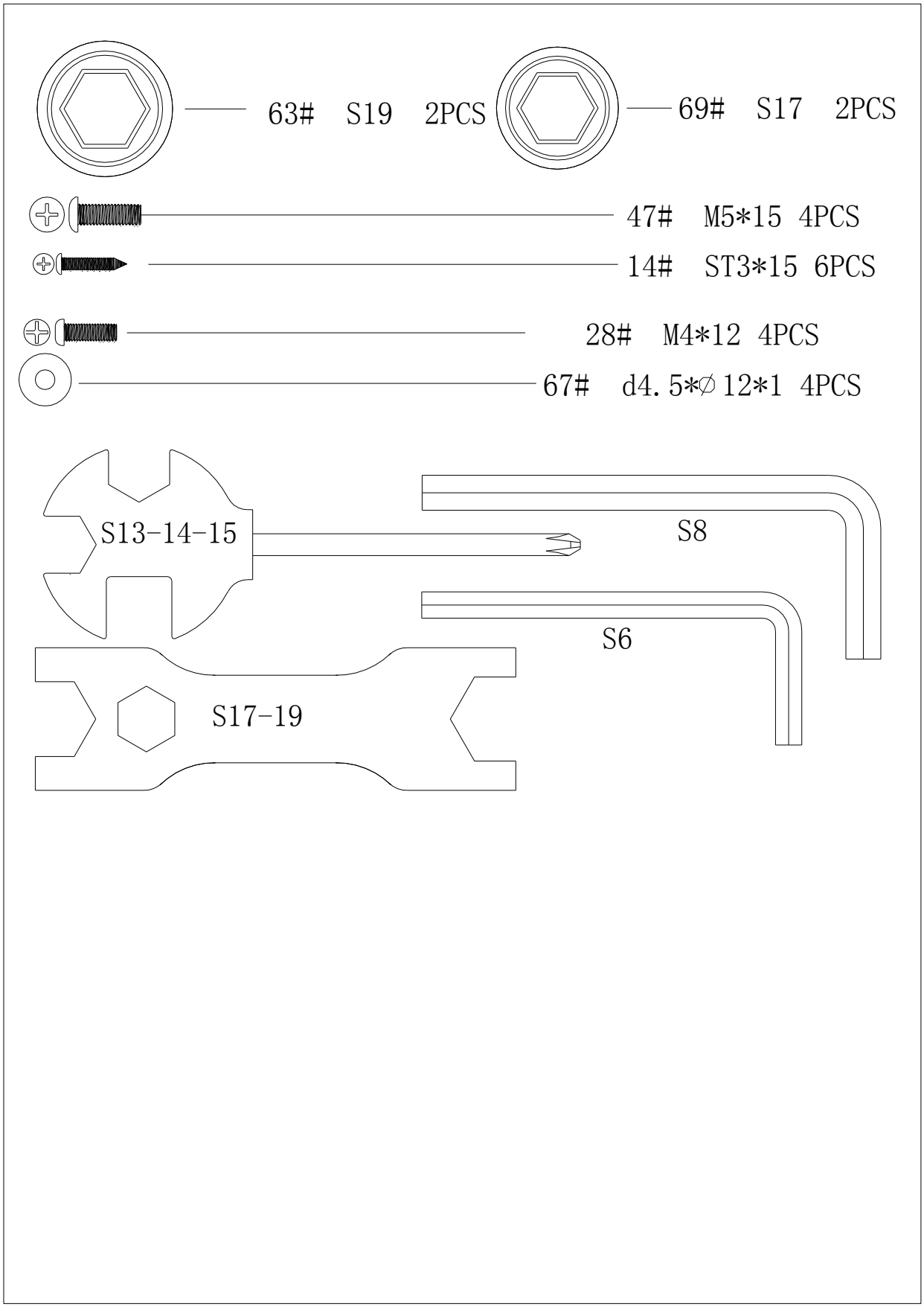

70
44
44
83L
72L
37
36
38
83R
44
84
85
92
73
74
87
86
88
90
93
102
97
95
98
96
93
85
94
87
86
81
74
73
75
76
99
101
71
30
100
77
18
80
91
79
78
18
82
72R
44
70

Br.	OPIS	Kol.	Br.	OPIS	Kol.
1	Kompjuter	1	39	Zavrtanj M8X50	4
2	Upravljač (L/D)	2	40	Prsten D10XΦ20X2	2
3	Poklopac	2	41	Prednji stabilizator	1
4	Penasti držač	2	42	Poklopac(L)	1
5	Poklopac Φ25	2	43	Poklopac(R)	1
6	Srednji upravljač	1	44	Šraf ST4.2X16	19
7	Pena	2	45	Poklopac(R)	2
8	Puls Φ25	2	46	Zadnji stabilizator	1
9	Šraf ST4.2X19	2	47	Šraf M5X15	6
10	Prsten opruge D8	4	48	Poklopac motora(R)	2
11	Zavrtanj M8X30	2	49	Poklopac motora(L)	2
12	Plastični poklopac	1	50	Šestostrani zavrtanj M8x75	2
13	Senzorksa žica	2	51	Cev pedale	2
14	Šraf ST3X15	6	52	Šestostrani zavrtanj M8x45	4
15AB	Poklopac upravljača(L)	2	53	Pedala	2
16	Držeći zavrtanj M8X40	4	54	Umetak Φ14X12.5XΦ10.1	4
17	Lučni prsten D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Četvrtasti poklopac J60X30X1.5	2
18	Najlonski navrtanj M8	13	56	Pregrada	2
19	Zavrtanj M8x20	2	57	Šarka pedale 1/2”(L)	1
20	Prsten D8XΦ32X2	2	58	Penasti prsten D16	2
21	Umetak Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Umetak Φ24X20XΦ16.1	4
22	Talasasti prsten D9	2	60	Prsten opruge 1/2”	2
23	Umetak Φ32XΦ19X65	4	61	Najlonski navrtanj M10	2
24	Umetak Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Najlonski navrtanj 1/2”(L)	1
25	Umetak Φ32XΦ14X20(I)	4	63	Poklopac S19	2
26LR	Donji upravljač	2	64	Šarka pedale 1/2”(R)	1
27AB	Poklopac upravljača(R)	2	65	Najlonski navrtanj 1/2”(R)	1
28	Šraf M4X12	4	66	Poluga	1
29	Srednja žica	1	67	Prsten D4*Φ12*1	1
30	Lučni prsten D5*Φ16*1	1	68	Šestostrani zavrtanj M10x55	2
31	Šraf M5X40	1	69	Poklopac S17	2
32	Kontrola napetosti	1	70	Mali poklopac	2
33	Stub opruge	1	71	Plastic lattice	1
34	Prsten D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Poklopac lanca(L/R)	2
35	Šraf M8X16	4	73	Lopta vratnika	2
36	Zatezna žica	1	74	Kućište vratnika	2
37	Senzorska žica	1	75	Kućište vratnika R	1
38	Glavni okvir	1	76	Prsten	1
			77	Točak kaiša	1

78	Traka za pojas	1	93	Ležište	2
79	Zavrtanj M8X25	1	94	osovina	1
80	Zatezni valjak	1	95	Prsten opruge D6	2
81	Utikač cevi	2	96	Prsten D6*Φ12*1	2
82	Rebrasti pojas	1	97	Spona opruge	2
83	Mali poklopac(L/R)	2	98	Osovina	1
84	Šestostrani navrtanj	1	99	Zatezna opruga	1
85	prsten	1	100	Magnetna pregrada	1
86	Navrtanj M10*1.0	1	101	magnet	4
87	Grupa zavrtnja	2	102	Zavrtanj M6X16	2
88	Navrtanj M10*1*H5	1			
89	Ležište	2			
90	Zamajac	1		Otvoreni ključ S17-19	1
91	Zatezna opruga	1		Inbus S6	1
92	Kućište vratnika L	1		Krstasti otvoreni ključ S13 14 15	1



PAKOVANJA ALATA:


63# S19 2PCS
69# S17 2PCS
47# M5*15 4PCS
14# ST3*15 6PCS
28# M4*12 4PCS
67# d4.5*∅12*1 4PCS
S13-14-15
S8
S6
S17-19

UPUTSTVO ZA MONTAŽU:

1.PRIPREMA:

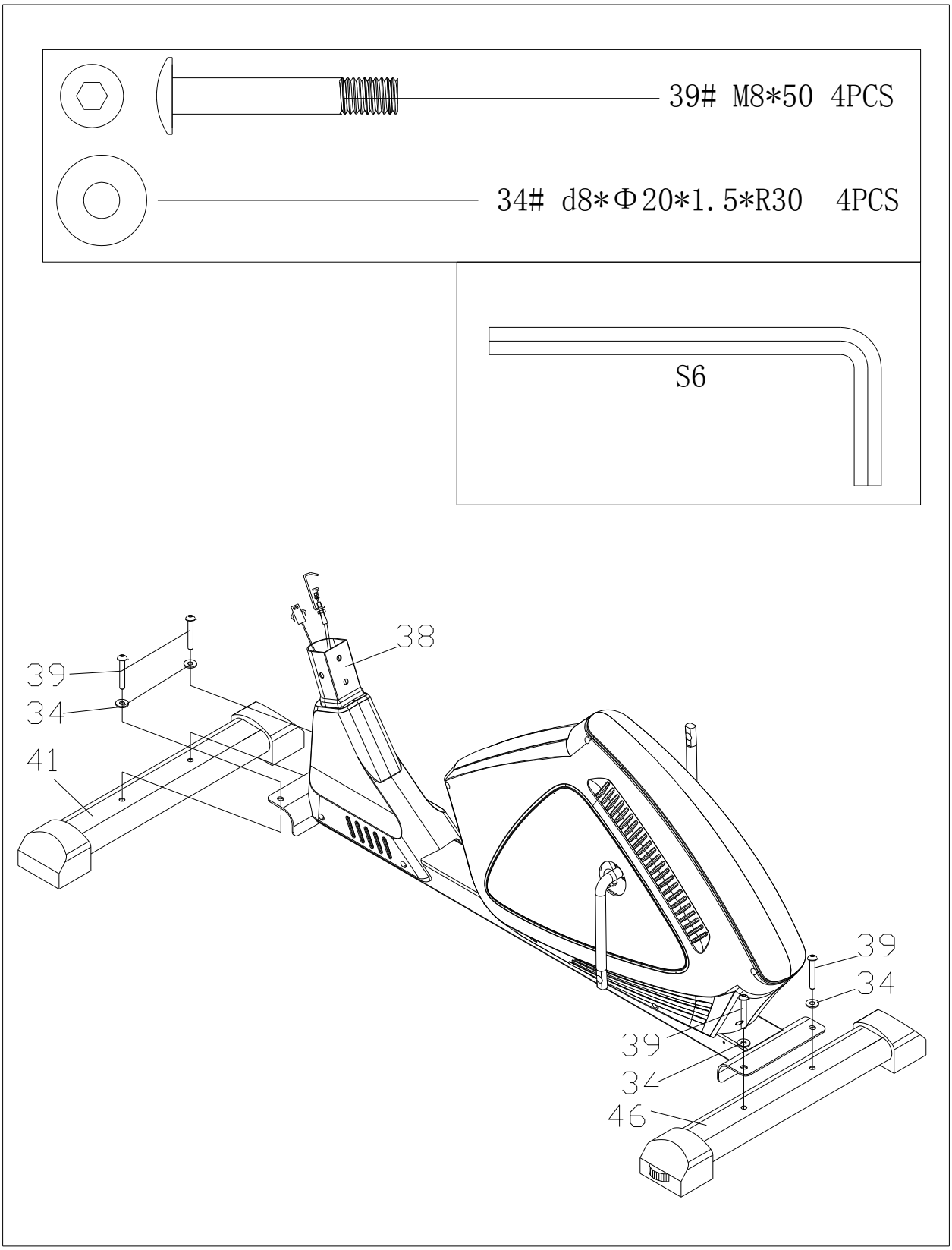
A. Pre montaže proverite da li ćete imati dovoljno prostora oko predmeta.

B. Koristite priložene alate za montažu.

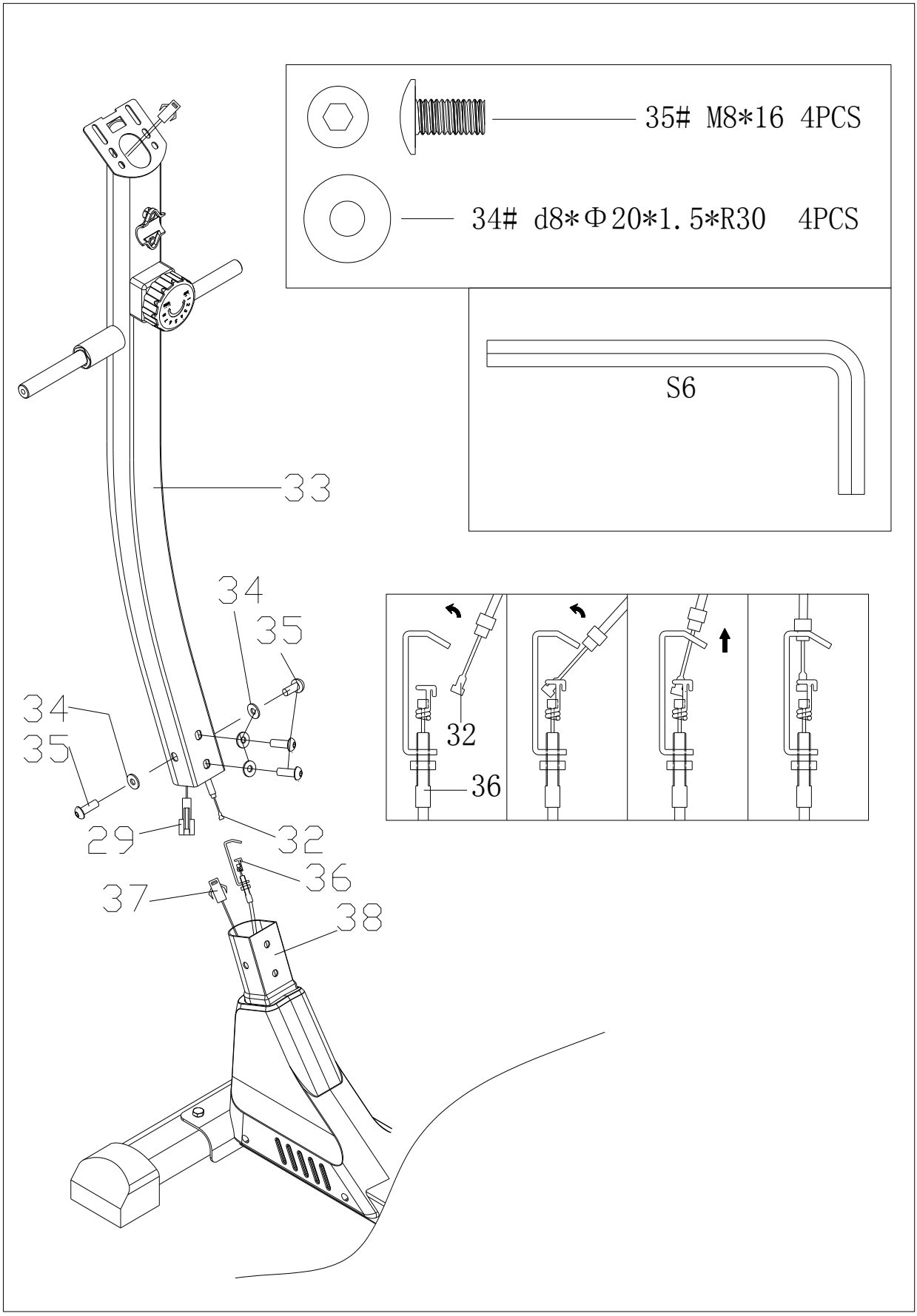
C. Pre montaže molimo proverite da li su dostupni svi potrebni delovi (na gornjem delu ovog uputstva ćete naći crtež sa svim pojedinačnim delovima (označenim brojevima) koje ovaj predmet sadrži.

2. UPUTSTVO:

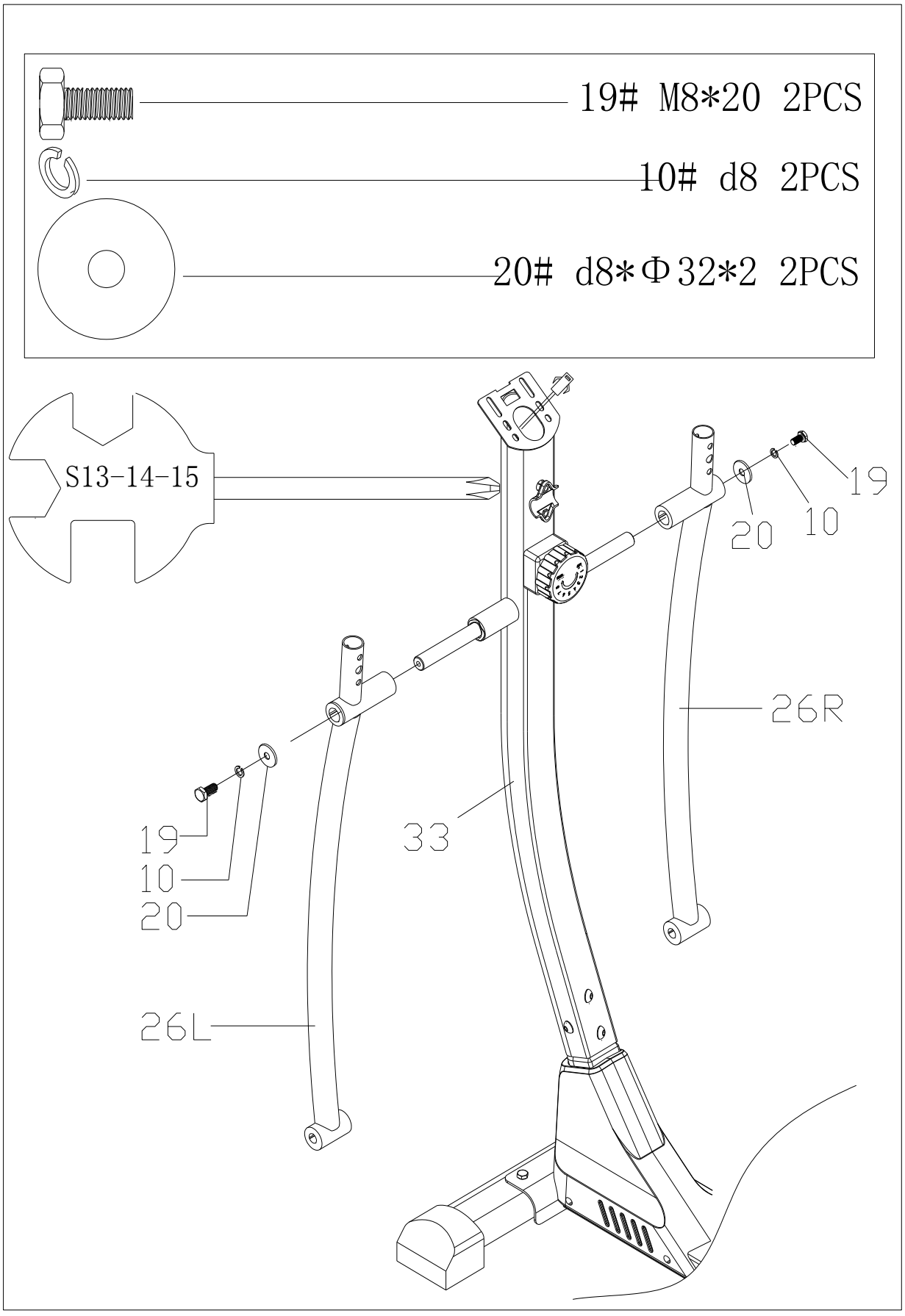
KORAK 1:


39# M8*50 4PCS
34# d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
S6
38
39
34
41
39
34
39
34
46

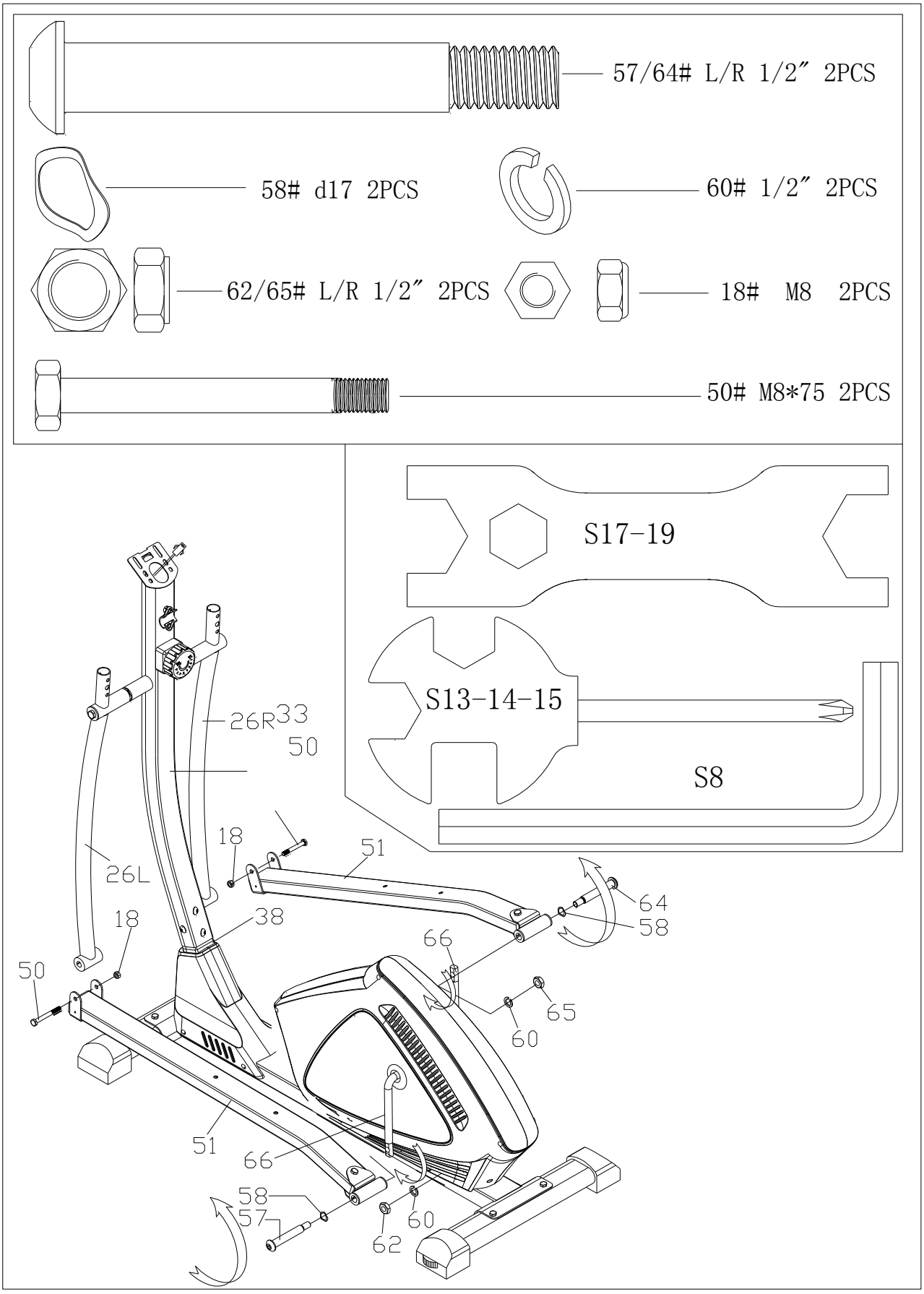
KORAK 2:


35# M8*16 4PCS
34# d8*Φ20*1.5*R30 4PCS
S6
33
34
35
34
35
29
32
36
37
38
32
36

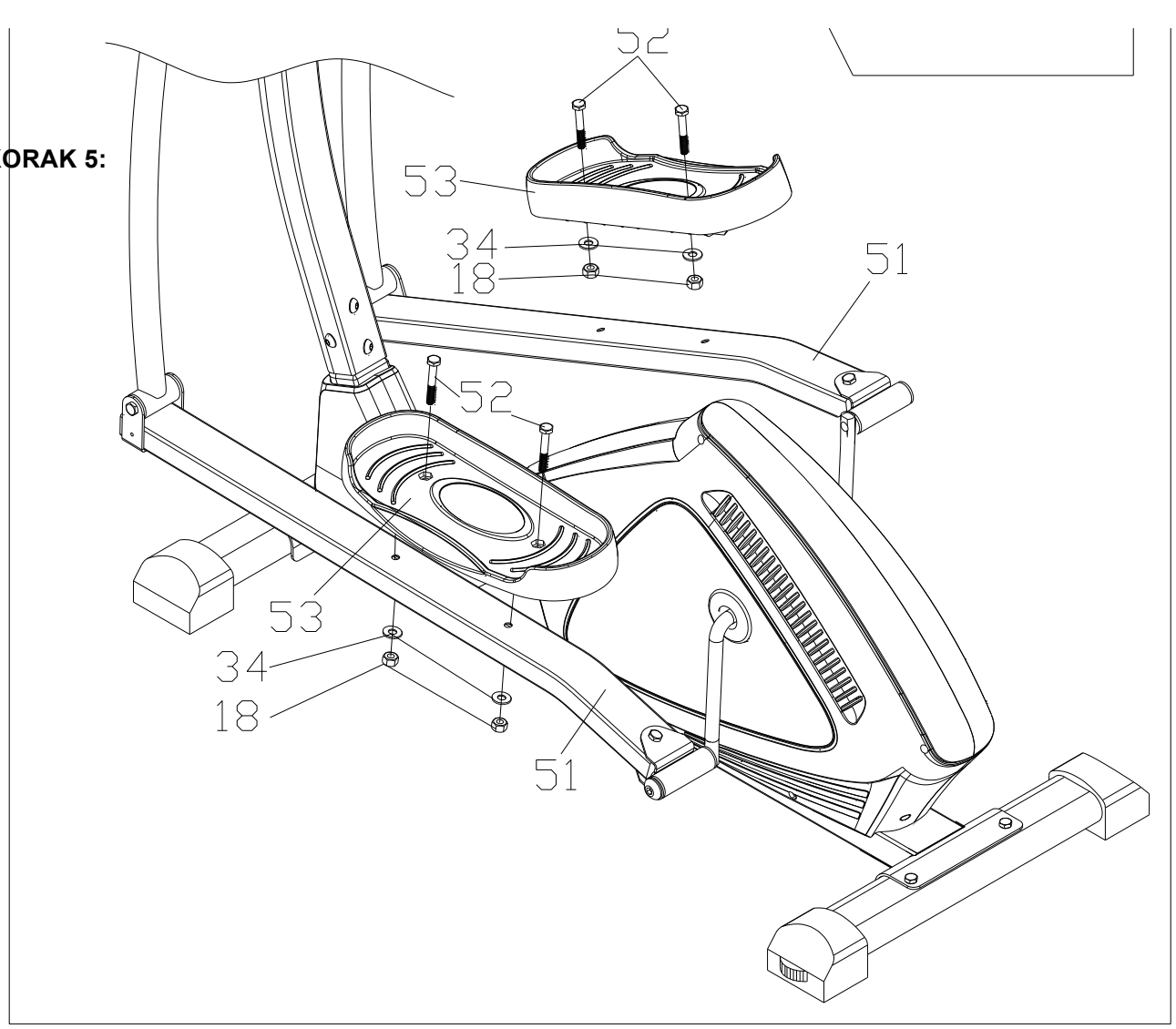
KORAK 3:


19# M8*20 2PCS
10# d8 2PCS
20# d8*Φ32*2 2PCS
S13-14-15
19
10
20
26R
33
19
10
20
26L

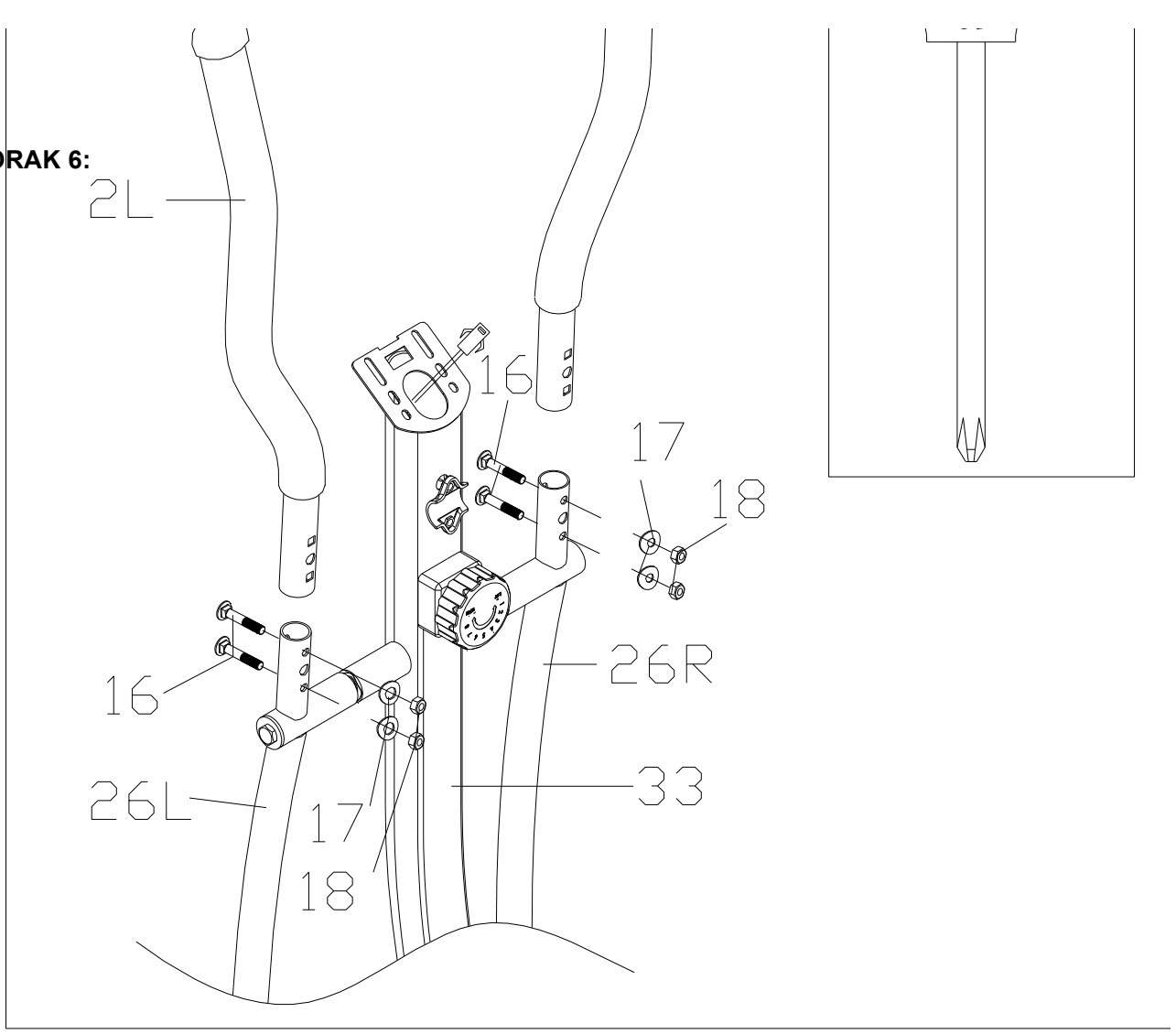
KORAK 4:


57/64# L/R 1/2″ 2PCS
58# d17 2PCS
60# 1/2″ 2PCS
62/65# L/R 1/2″ 2PCS
18# M8 2PCS
50# M8*75 2PCS
S17-19
S13-14-15
S8
26R
33
50
26L
18
51
64
58
38
66
65
60
62
57

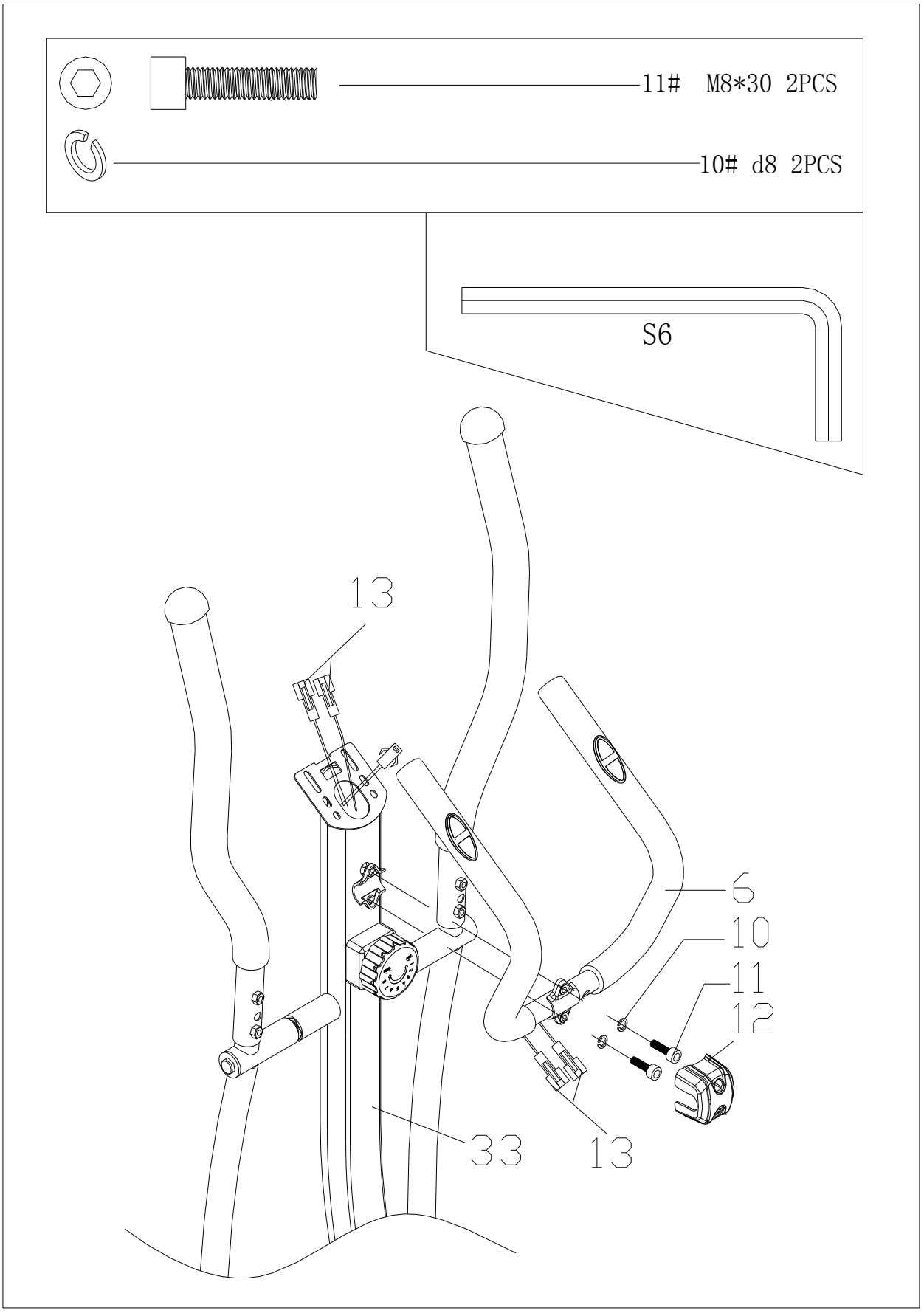
KORAK 5:



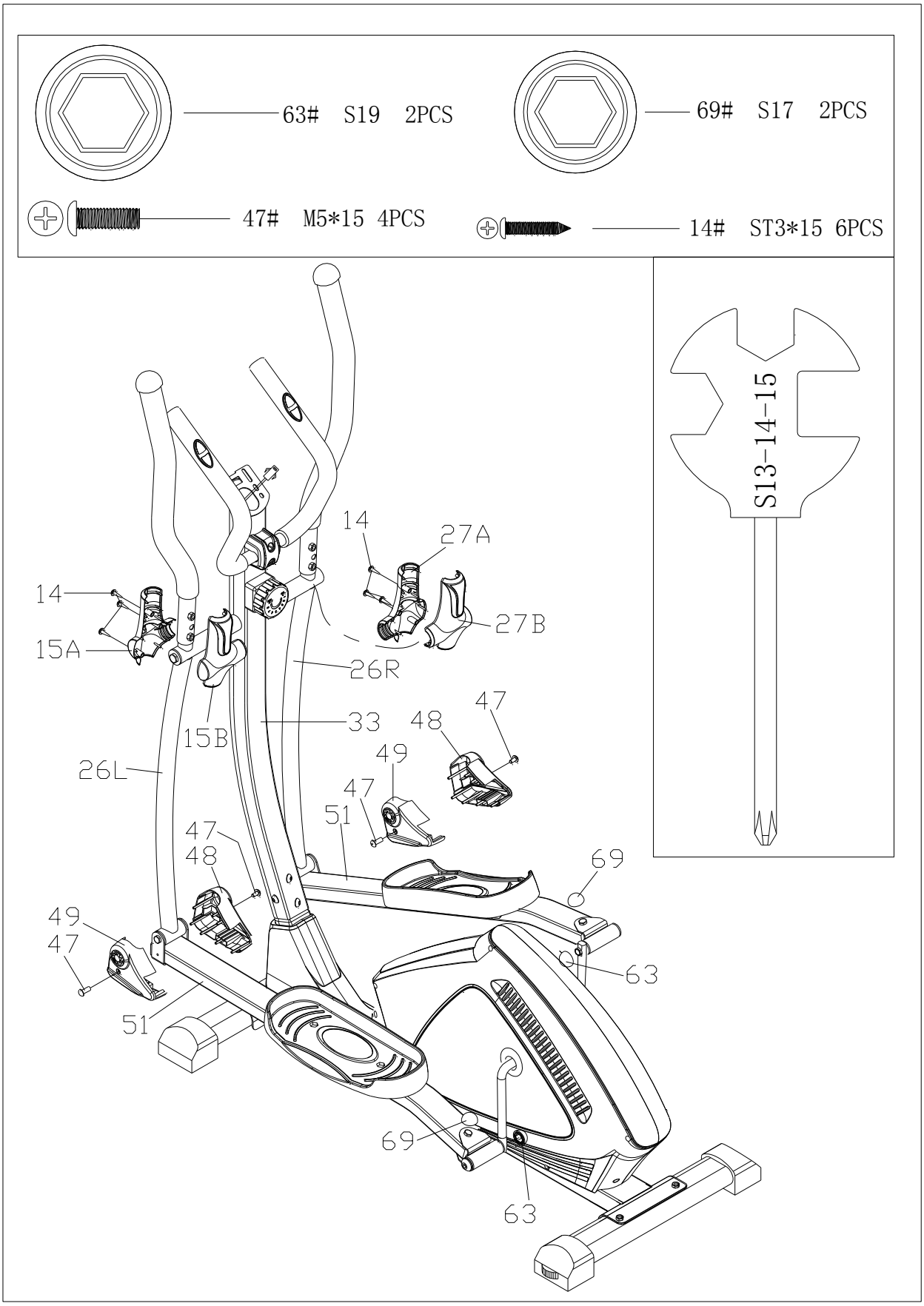
KORAK 6:



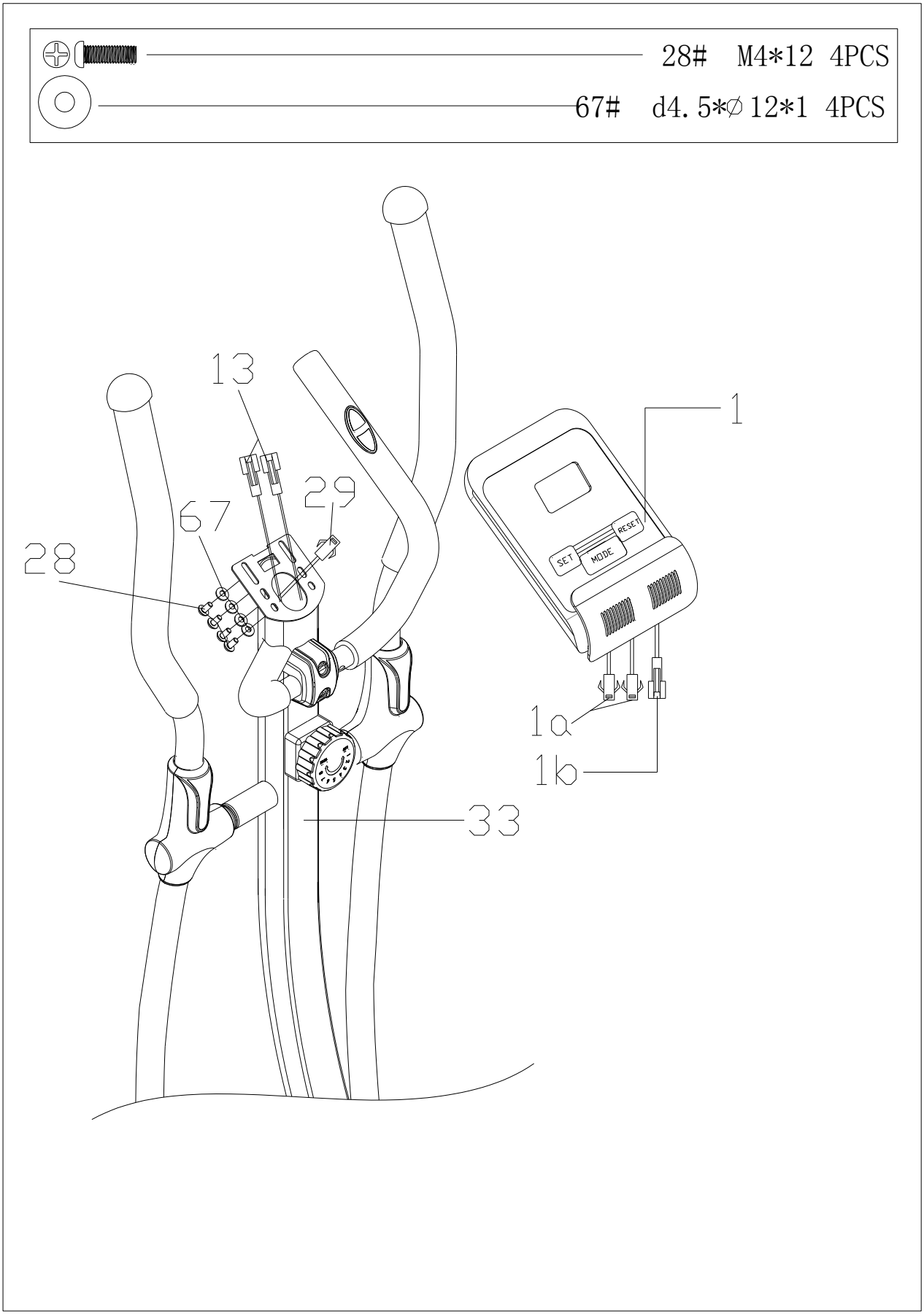
KORAK 7:



KORAK 8:


63# S19 2PCS
69# S17 2PCS
47# M5*15 4PCS
14# ST3*15 6PCS
S13-14-15
14
27A
27B
15A
26R
15B
33
48
49
26L
51
69
63

KORAK 9:



UPITSTVO ZA VEŽBU

Korišćenjem ELIPTIČNOG BICIKLA dobijate nekoliko prednosti, poboljšaće vašu fizičku spremnost, tonske mišiće i zajedno sa kalorijski kontroliranom ishranom pomaže vam da smršate.

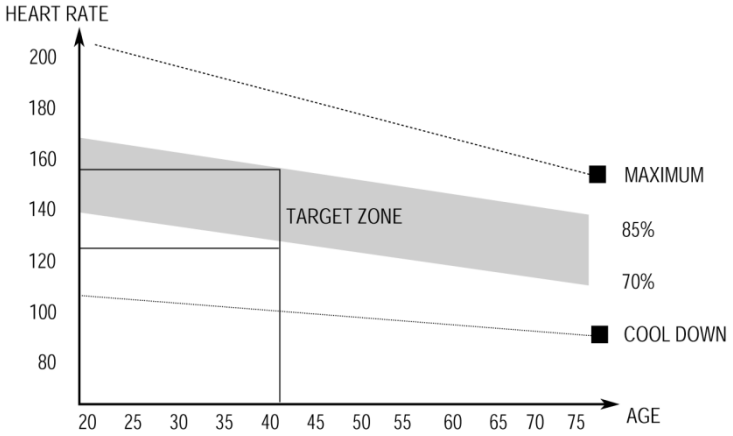
1. Faza zagrevanja

Ova faza pomaže da pokrene krv u telu i pusti mišiće da rade ispravno. Takođe će smanjiti rizik od grčeva i povrede mišića. Preporučljivo je izvršiti nekoliko vežbi istezanja kako je prikazano u nastavku. Svako istezanje treba raditi oko 30 sekundi, ne istezati mišiće trzanjem i na silu- ako boli, PRESTANITE.



2.Faza vežbanja

Ovo je faza u kojoj ulažete napor. Nakon redovne upotrebe, mišići u vašim nogama će postati jači. Radite u okviru svojih mogućnosti, ali veoma je važno održati ujednačen tempo tokom celog treninga. Stepen rada treba da bude dovoljan da podigne rad srca u ciljnu zonu prikazanu na grafikonu ispod.



Ova faza treba da traje najmanje 12 minuta iako većina ljudi počne sa oko 15-20 minuta

3. Faza hlađenja

Ova faza služi da se vaš kardio-vaskularni sistem i mišići opuste. Ovo je ponavljanje zagrevanja npr. smanjite svoj tempo, nastavite tako oko 5 minuta. Vežbe za istezanje sada treba ponoviti, opet imajući u vidu se da na mišiće ne deluje silom. Kako postajete više fit, možda ćete morati trenirati duže i teže. Preporučljivo je da trenirate najmanje tri puta nedeljno, i ako je moguće, da ravnomerno rasporedite treninge tokom cele nedelje.

TONIRANJE MIŠIĆA

Da biste tonirali mišić dok ste na svom ELIPTIČNOM BICIKLU, moraćete da postavite otpor na visok nivo. Ovo će više opteretiti mišiće nogu i može značiti da ne možete trenirati koliko god želite. Ako takođe pokušavate da poboljšate svoju fizičku spremnost, potrebno je da promenite program obuke. Trebalo bi trenirati normalno tokom faze zagrevanja i hlađenja, ali na kraju faze vežbanja trebalo bi da povećate otpornost, čineći da noge rade više nego inače. Možda ćete morati da smanjite brzinu kako biste zadržali brzinu srca u ciljnoj zoni.

GUBITAK TEŽINE

Važan faktor je količina napora koju uložite. Što teže i duže radite više kalorija ćete sagoreti. Efektivno je isto kao da trenirate da poboljšate svoj fizičku spremnost, razlika je cilj.

NAMENA

1. Dugme za kontrolu zategnutosti vam omogućava da promenite otpor pedala. Visoka otpornost otežava pedaliranje, mala otpornost olakšava. Za najbolje rezultate postavite napetost dok je bicikl u upotrebi.

KOMPJUTER ZA VEŽBANJE SA PULSOM
UPUTSTVO ZA UPOTREBU

FUNKCIONALNI TASTERI:

MODE – Pritisnite da biste izabrali funkcije.
SET – Da podesite vreme, udaljenost i kalorije kada nije u režimu skeniranja.
RESET – Pritisnite da resetujete vreme, udaljenost i kalorije.
– Držite ga 3 sekunde da resetujete vreme, rastojanje i kalorije.

FUNKCIJE I OPERACIJE:

1. SCAN: Pritisnuti MODE taster dok se ne pojavi "SCAN", monitor će rotirati kroz sledeće funkcije: vreme, kalorije, brzinu, udaljenost i ukupnu udaljenost. Svaki ekran će se prikazivati 4 sekunde.
2. TIME(TMR): Brojanje ukupnog vremena od početka vežbe do kraja.
3. SPEED(SPD): Prikazuje trenutnu brzinu.
4. DISTANCE(DST): Brojanje ukupnog rastojanja od početka vežbe do kraja.
5. CALORIES(CAL): Brojanje ukupnog broja kalorija od početka vežbe do kraja .
6. TOTAL DISTANCE(ODO): Računa ukupnu udaljenost posle instaliranja baterije.
7. PULSE RATE:
   Pritiskati MODE taster dok se 〝♥〞 ne pojavi. Pre nego što izmerite puls, postavite oba dlana na kontaktne pločice i monitor će pokazati trenutnu brzinu otkucaja srca u otkucajima po minutu (BPM) na LCD-u nakon 3 ~ 4 sekunde.
   Napomena: Tokom procesa merenja pulsa, zbog ometanja kontakata, merna vrednost može biti veća od virtuelnog pulsa u toku prvih 2 ~ 3 sekunde, a zatim će se vratiti na normalni nivo. Merenje vrednosti ne može se smatrati osnovom za medicinsku pomoć.
8. AUTOMATSKO ON/OFF & AUTOMATSKO START/STOP
   Bez ikakvog signala posle 4 minuta, napajanje će se automatski isključiti.
   Kada je točak u pokretu ili pritiskom na dugme, monitor je u pokretu.
9. ALARM
   Funkcije vremena, udaljenosti i kalorija mogu se podesiti na odbrojavanje, i kada bilo koja od gore navedenih vrednosti dođe na nulu, računar će se oglasiti alarmom u roku od 5 sekundi.
   Nakon postavljanja dobrog ciljnog pulsa, ako stvarni puls korisnika prevazilazi ciljni puls, elektronski sat će to nagovestiti policiji.
   Pritisnite MODE da biste izabrali funkciju, a zatim pritisnite SET da biste podesili vrednost.

SPECIFIKACIJE:

FUNKCIJE	AUTO SKENIRANJE	Svake 4 sekunde
	VREME(TMR)	0:00~99:59 (minuta:sekundi)
	TRENUTNA BRZINA(SPD)	Maksimalni signal koji može da vidi je 999.9KM/S ili milja/S
	UDALJENOST(DST)	0~999.9KM ili milja
	KALORIJE(CAL)	0~9999Kcal
	UKUPNA UDALJENOST(ODO)	0~999.9KM ili milja
	PULS(♥)	40~240BPM (otkucaja u minutu)
TIP BATERIJE		2 veličine AAA ili UM-4
RADNA TEMPERATURA		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-870-elepticni-trenazer-akcija-cena/