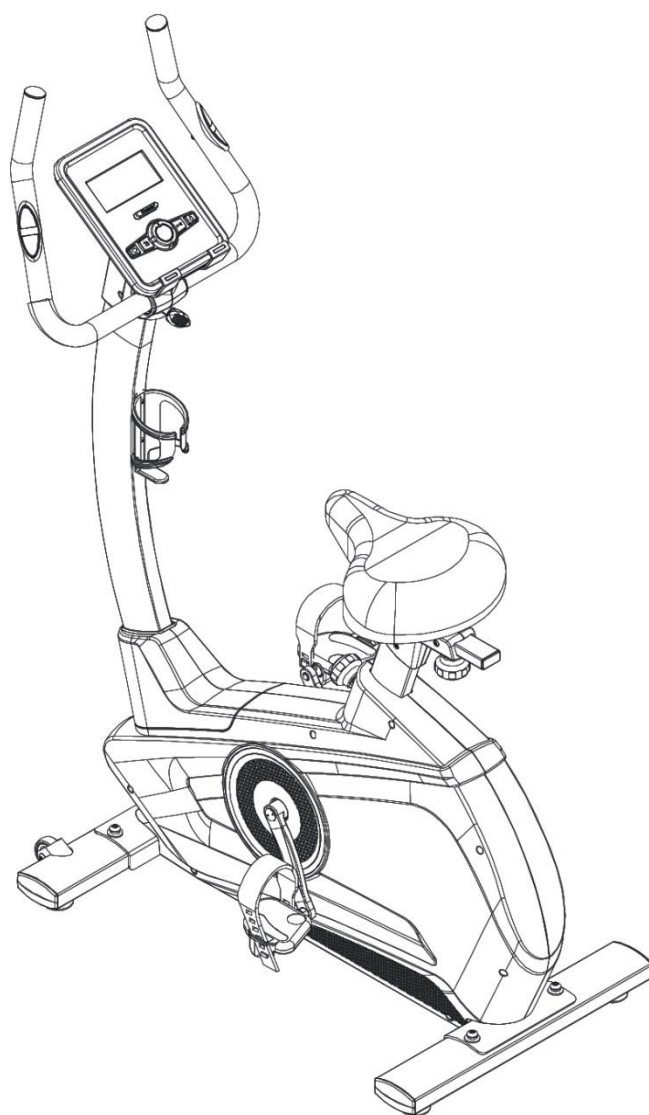


XPLORER THUNDER SOBNI BIKIKL

PRIRUČNIK ZA KORISNIKE



Mjere opreza

OPREZ: Ovaj sobni bicikl je dizajniran da pruži maksimalnu sigurnost tijekom korištenja, ali ipak je potrebno sljediti neka pravila da bi izbjegli ozljede i oštećenja:

- Prije korištenja proučite ovaj dokument.
- Držite djecu i kućne ljubimce dalje od ove sprave, i ne puštajte ih blizu bez nadzora.
- Provjeravajte sve dijelove redovito i zamijenite ih po potrebi.
- Postavite sobni bicikl na ravnu površinu, a barem 1m slobodnog prostora sa svih strana. Da bi zaštitili pod od oštećenja, preporučujemo da koristite podmetač ispod sprave.
- Držite sobni bicikl u interijeru, što dalje od vlage ili prašine. Dobro je imati ventilaciju u sobi u kojoj se nalazi.
- Nosite prigodnu odjeću i obuću tijekom vježbanja. Izbjegavajte opuštenu i široku odjeću, jer bi mogla zapeti u spravi.
- Maksimalna težina korisnika za ovu spravu je 120kg! Ako niste u tom rangu, predlažemo da kupite drugi model sobnog bicikla.
- Ova sprava je namijenjena da ju koristi samo jedna osoba. Nikad ne pokušavajte vježbati sa 2 ili više osobe odjednom!
- Ako osjećate bol ili vrtoglavicu tijekom vježbanja, odmah prestanite s vježbom i kontaktirajte doktora.

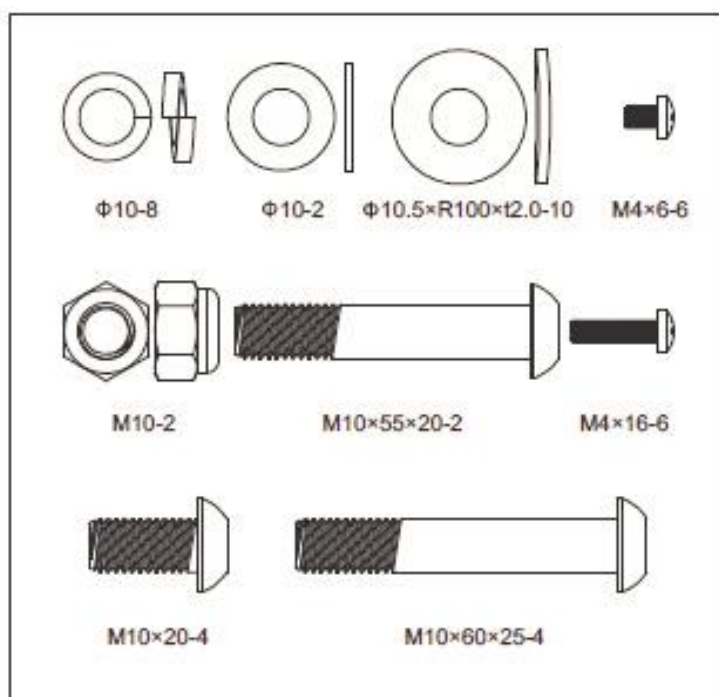
Ako se oporavljate od bolesti ili imate sljedeće simptome, posavjetujte se sa svojim doktorom prije nego počnete koristiti sobni bicikl:

- Bolovi ili utrnulost u zglobovima
- Anamorfni artritis, reuma ili bol u kostima
- Osteoporoza ili druge abnormalnosti
- Srčana bolest, krvna bolest, hipertenzija i slično
- Problemi sa disanjem
- Dijabetes ili slične bolesti

Ako imate bilo kakve simptome bolesti, čak i ako nisu spomenuti iznad, savjetujte se sa svojim doktorom prije nego počnete vježbati.

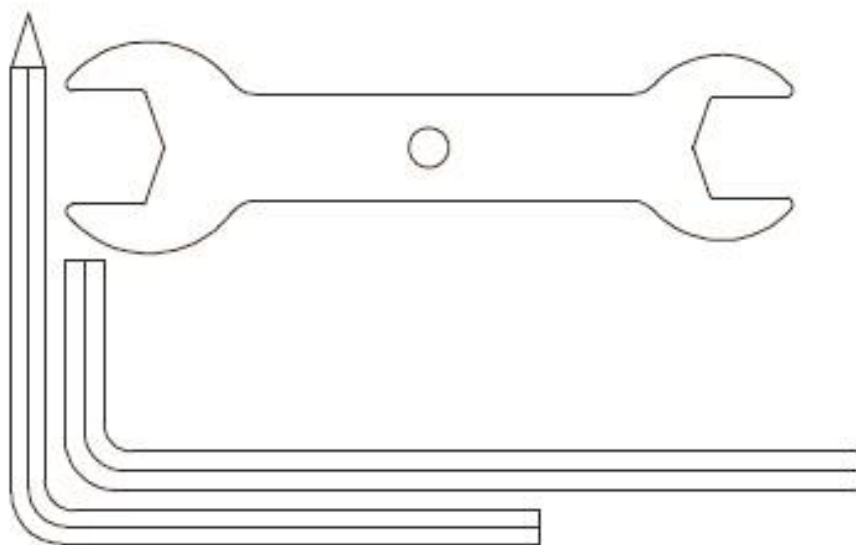
Prije sastavljanja:

Otvorite sve kutije i provjerite da li su svi djelovi na broju. Usporedite sa slikama i tablicama ispod. Ako nešto fali, kontaktirajte prodavača/proizvođača.



Br.	Naziv	Specifikacije	Količina
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex locking nut	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6

Provjerite da li su svi alati u pakiranju. Preporučeno je da sve alate imate pri ruci tijekom sastavljanja.

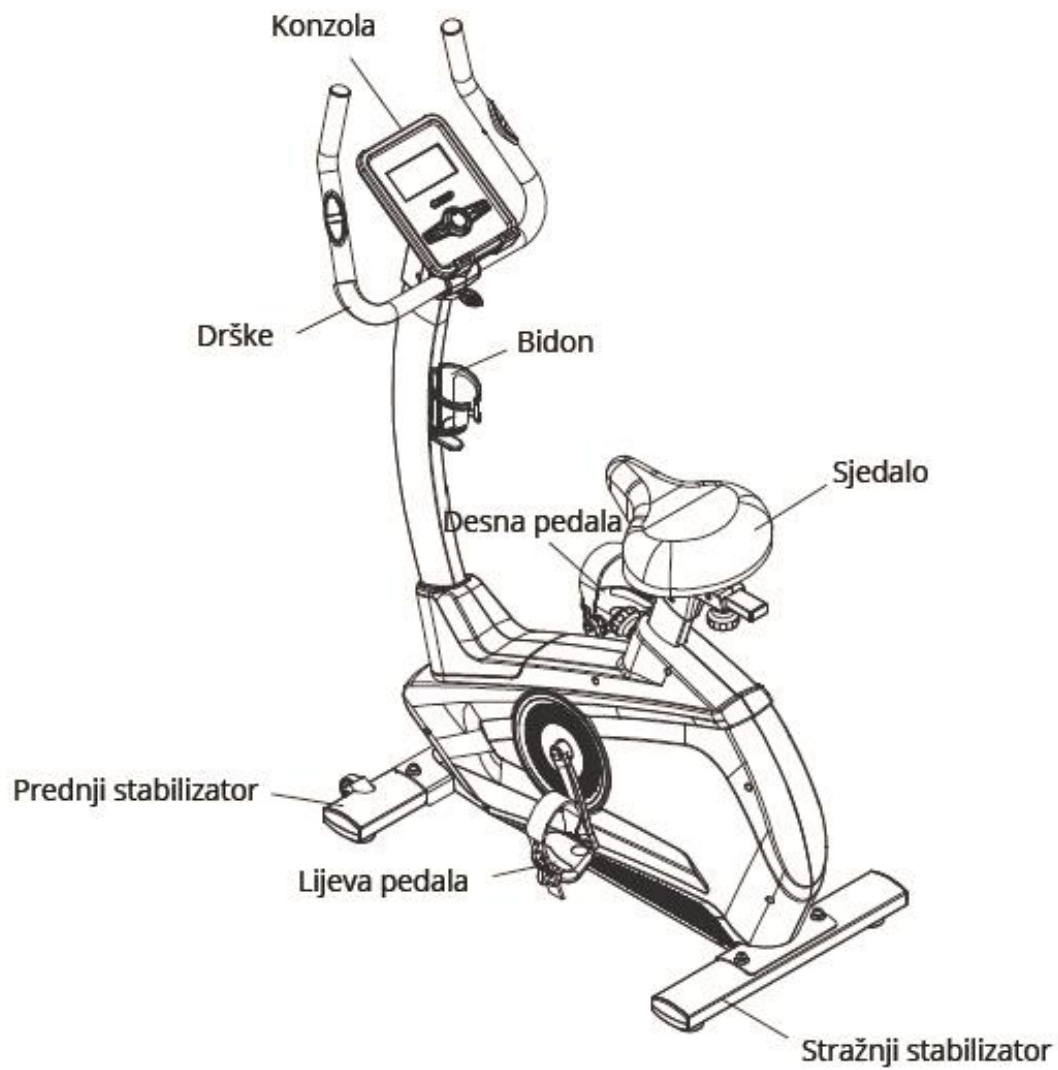


Naziv	Specifikacije	Količina
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open-end wrench	t4.0×32×110	1

Počistite radnu površinu. Provjerite da li imate dovoljno mjesta da bez poteškoća možete sastaviti spravu.

VAŽNO: Prije sastavljanja dobro proučite ovaj priručnik, jer u njemu su opisani svi koraci sastavljanja i korištenja ove sprave.

Shema sprave

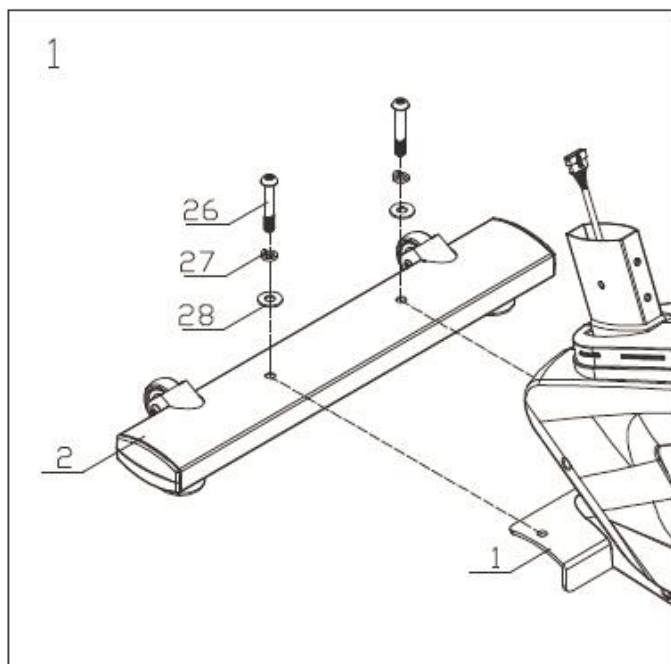


Specifikacije sprave:

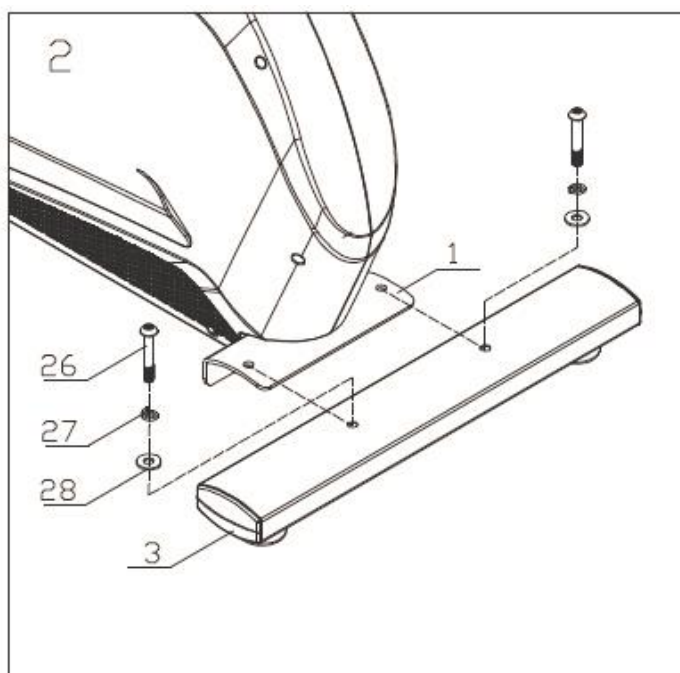
Dimenzije	1090x560x1490mm
Brzine	9
Zamašnjak	Magnetni ϕ 280/9kg

Upute za sastavljanje

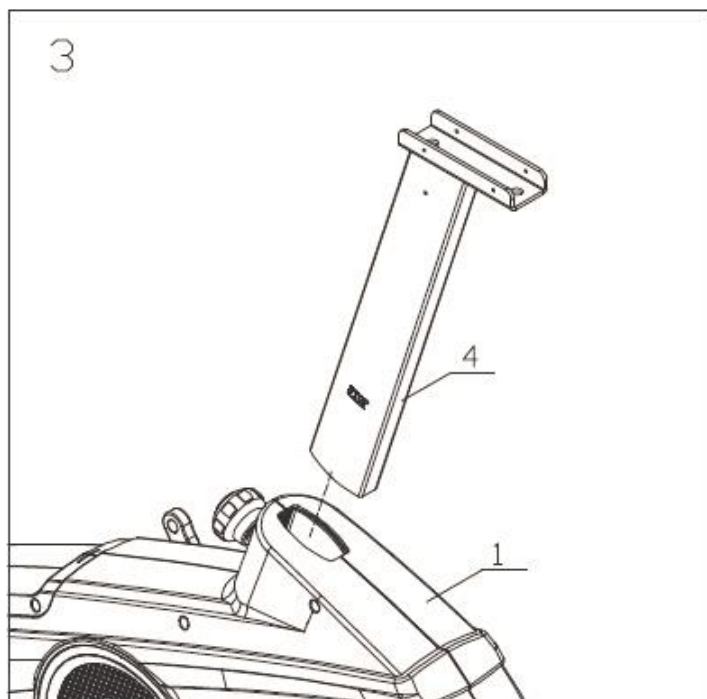
1. Spojite prednji stabilizator (2) na glavni okvir (1) sa vijcima (28, 27, 26).



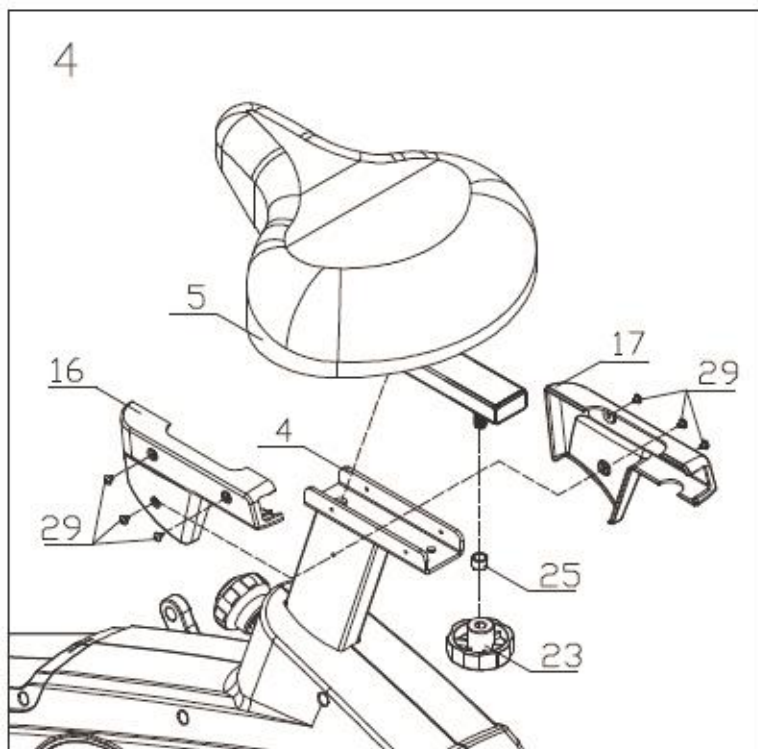
2. Spojite stražnji stabilizator (3) sa glavnom okivrom (1) sa vijcima (28, 27, 26).



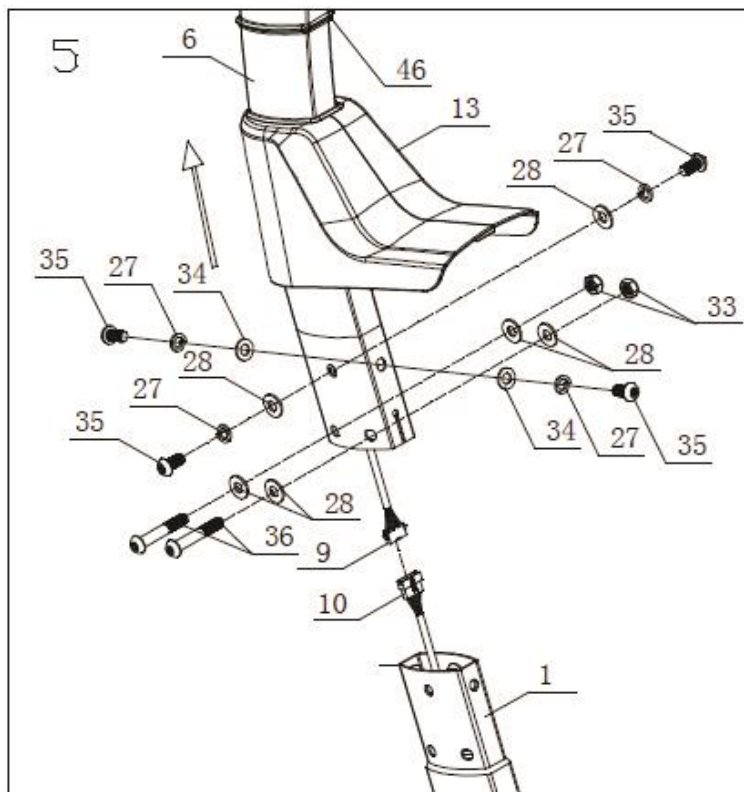
3. Otpustite okruglu dršku i postavite stup od sjedala (4) na glavni okvir (1). Zatim zategnite okruglu dršku.



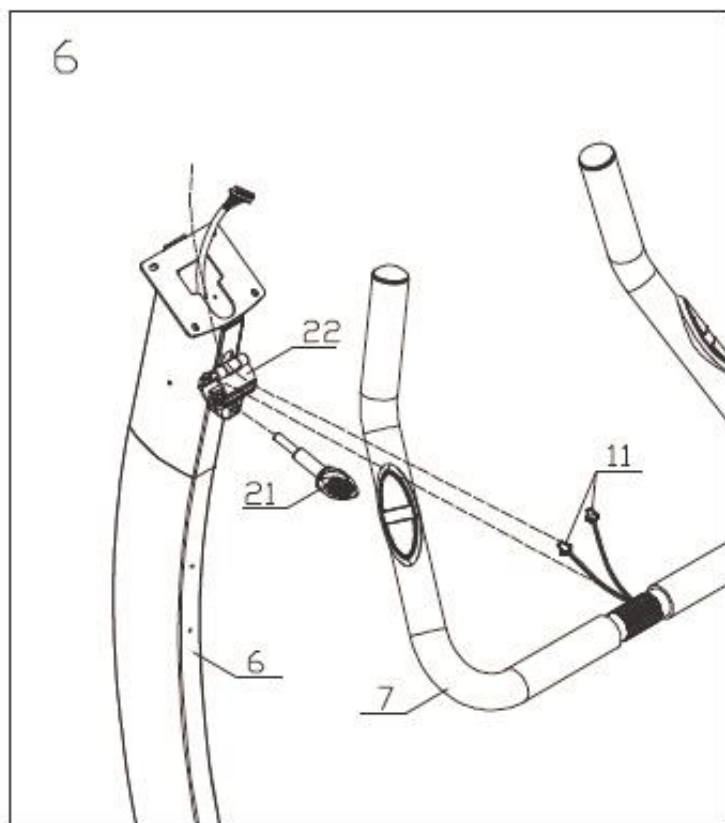
4. Spojite sjedalo (5) na stup (4) sa maticom (25) i okruglom drškom (23). Nemojte još zategnuti okruglu dršku (23). Kada dobro namjestite sjedalo u poziciju, spojite lijevo (16) i desno kućište (17) sa stupom od sjedala (4) koristeći vijke (29). Sada možete zategnuti okruglu dršku (23).



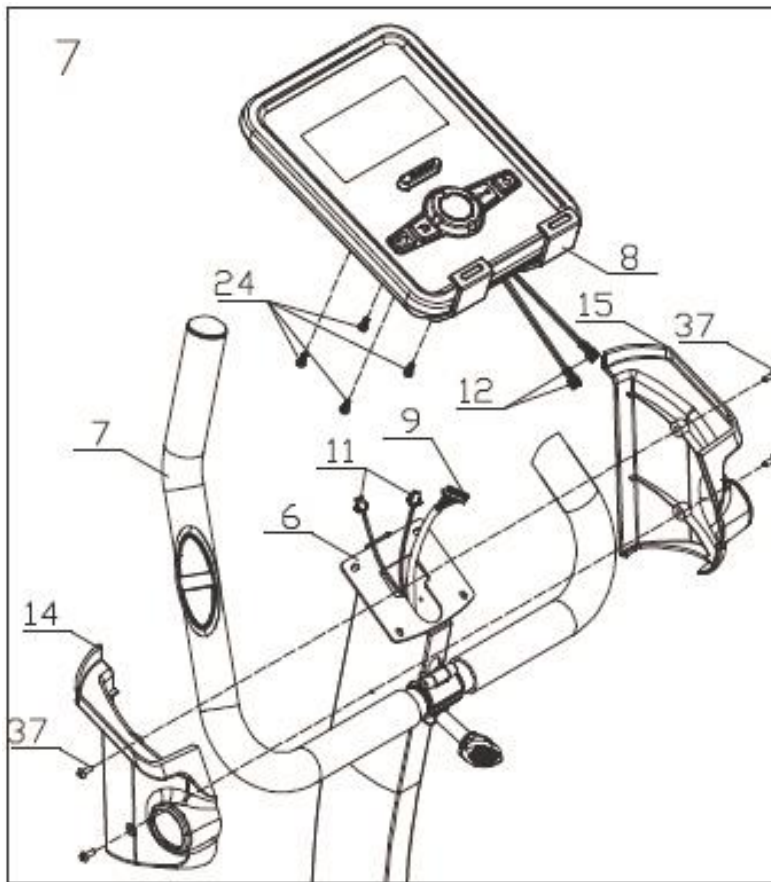
5. Stavite liniju (46) na gornji glavni stup (6). Zatim pomaknite zaštitu (13) iz gavnog okvira (1) i spojite ju na gornji glavno stup (6). Sada spojite žice (9 i 10). Sada spojite gornji glavni stup (6) sa glavnim okvirom koristeći vijke i matice kao na slici (27, 28, 33, 34, 35, 36). Spojite zaštitu (13) i liniju (46) na glavni okvir (1).



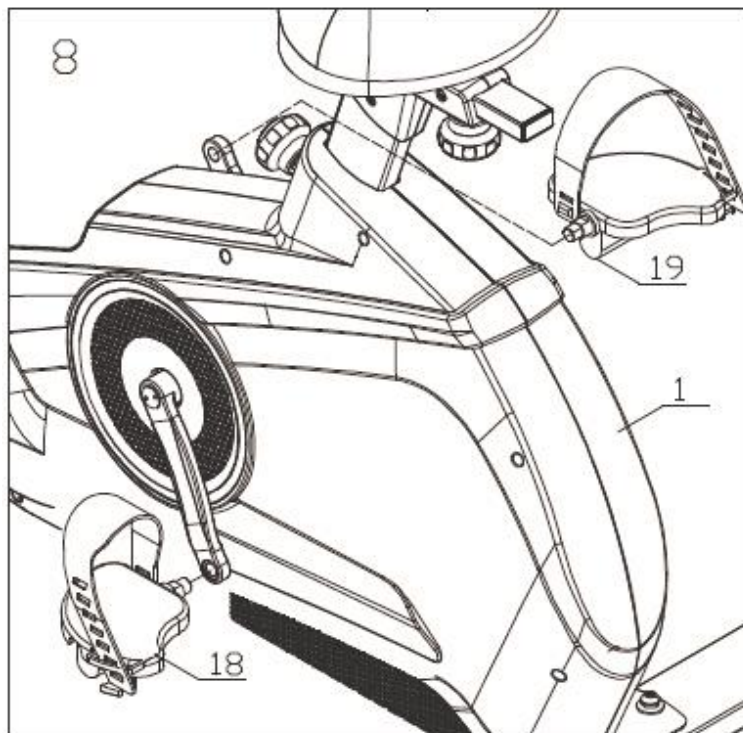
6. Spojite žicu od senzora na drškama (11) sa glavnim stupom (6). Spojite drške (7) sa gornjim glavnim stupom (6). Zatvorite kopču za drške (22) i učvrstite ju sa drškom (21).



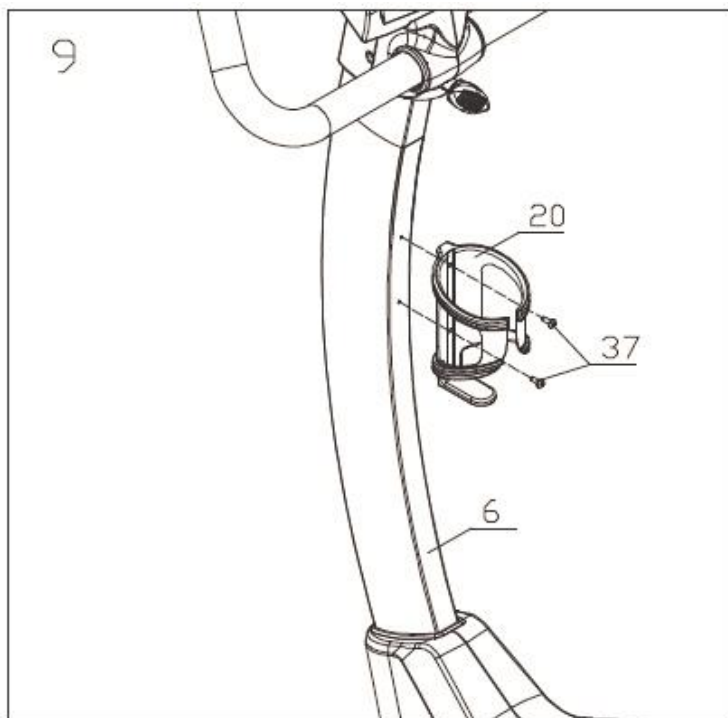
7. Spojite komunikacijsku žicu (9) na stražnju rupu u konzoli (8). Spojite žicu (11) sa žicama iz konzole (12). Spojite konzolu (8) na gornji glavni stup (6) sa vijcima (24). Provucite lijevu (14) i desnu zaštitu (15) kroz drške i pojte ih na glavni stup (6) sa vijelima (37).



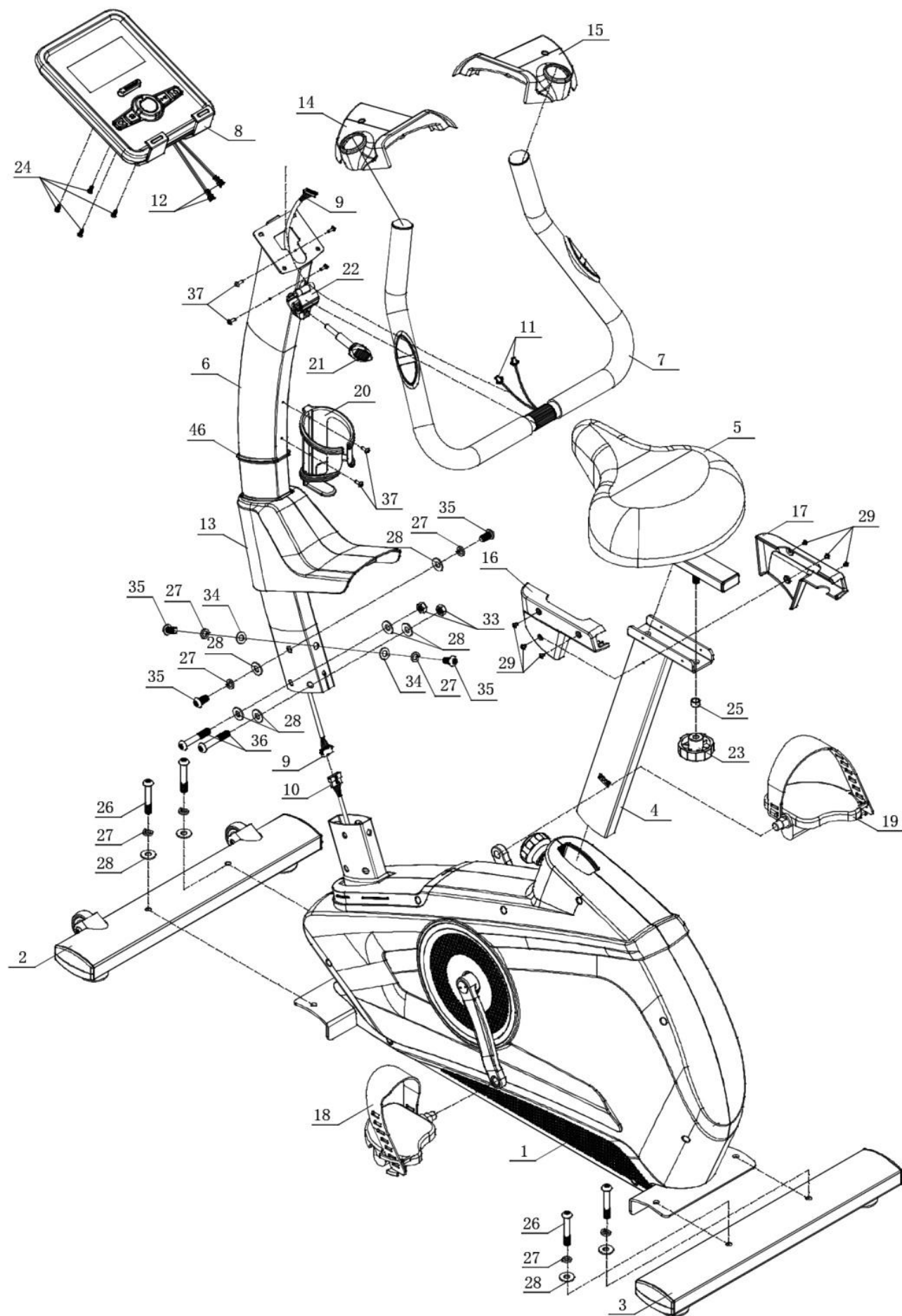
8. Spojite i učvrstite lijevu (18) i desnu pedal (19) na glavni okvir (1) .



9. Spojite bidon (20) na glavni stup (6) sa vijcima (37).



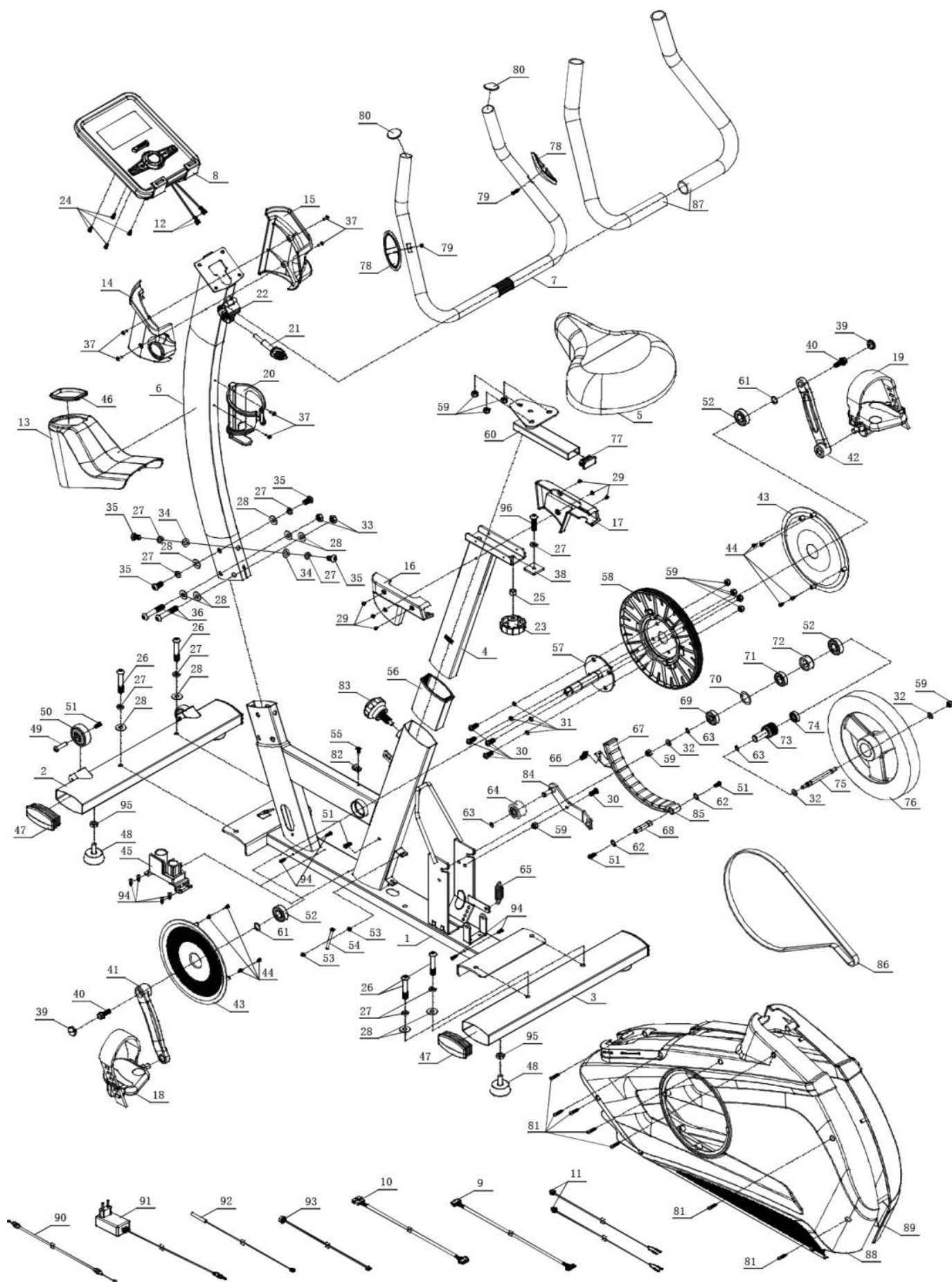
Shema sastavljanja



Tablica svih dijelova za sastavljanje

Br.	Naziv	Opis	kom
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex socking screw	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
46	Upright post trim strip		1

Kompletna shema svih djelova



Tablica funkcija računala

Funkcija	Opis
Vrijeme (TIME)	Opseg prikazivanja 0:00 - 99:59; Opseg namještanja 0:00 - 99:00
Brzina (SPEED)	Opseg 0,0 - 99,9km/h
Udaljenost (DISTANCE)	Opseg prikazivanja 0:00 - 99:99; Opseg namještanja 0:00 - 99:90
Kalorije (CALORIES)	Opseg prikazivanja 0 - 9999cal; Opseg namještanja 0 - 9999cal
Puls (PULSE)	Opseg prikazivanja P-30-330; Opseg namještanja 0-30-330
Mjerenje otkucaja srca (RPM)	Opseg 0 - 999
Potrošnja energije (WATT)	Opseg prikazivanja 0 - 999; Opseg namještanja 10 - 350

Tablica svih tipki

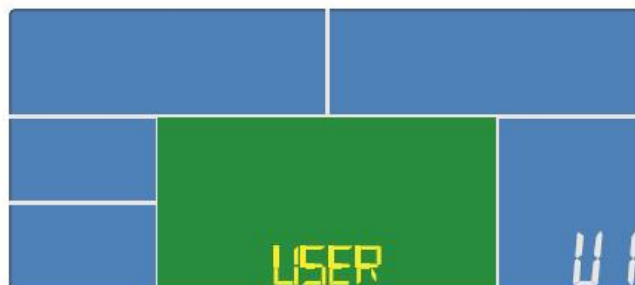
Tipka	Opis
UP (+)	Tipka kojom se povećava vrijednost ili bira funkcija u izborniku
DOWN (-)	Tipka kojom se smanjuje vrijednost ili bira funkcija u izborniku
ENTER	Tipka kojom se potvrđuje izbor (kada se vježba ne izvodi)
RESET	- Kada se drži 2 sekunde ili više, računalo će se ponovno pokrenuti - Povretek u glavni izbornik (kada namještate parametre vježbe)
START/STOP	Započnite ili pauzirajte vježbu
RECOVERY	Testiranje vrijednosti oporavka od vježbe (koliko treba da srca počne opet normalno kucati nakon naprezanja)
BODY FAT	Testiranje udjela masnoća u tijelu i BMI vrijednosti

Upravljanje

Spojite spravu na stuju i uključite je. LCD će se upaliti i prvo će prikazati sve segmente oko 2 sekunde (slika 1). Sada ulazite u izbornik korisnika i namještanje parametara korisnika (slika 2). Ako prođe 4 minute bez interakcije, računalo će prijeći u Stand-by način rada. Pritisnite bilo koju tipku da "probudite" računalo.



Slika 1



Slika 2

Namještanje parametara korisnika.

Prvo izaberite jedan od korisničkih računa (U1-U4). Pritisnite tipku ENTER da potvrdite svoj odabir. Tipkama UP(+) i DOWN(-) možete namjestiti spol, dob (slika 3), visinu i težinu korisnika. Sve vrijednosti će se spremiti u odabrani korisnički račun.

Nakon što postavite korisnički račun, konzola void na glavni izbornik (slika 4). Iz ovog izbornika možete odmah početi vježbu pritiskom na tipku START/STOP.



Slika 3



Slika 4

Odabir vježbe

U glavnom izborniku, tipkama "+" i "-" možete birati između sljedećih programa:

MANUAL-->PROGRAM-->USER Program-->H.R.C.-->WATT.

Pritisnite tipku ENTER da potvrdite svoj izbor.

Ručno postavljanje vježbe (MANUAL)

Tipkama "+" i "-" birajte program vježbanja i odaberite MANUAL (slika 4). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Tipkama "+" i "-" namjestite vrijednosti vremena (TIME), udaljenosti (DISTANCE), kalorija (Calories) i PULSE. Pritisnite tipku START/STOP da počente vježbu.

Tijekom vježbanja možete tipkama "+" i "-" mjenjati vrijednost otpora (1 do 16). Da pauzirate vježbu pritisnite tipku START/STOP. Pritisnite RESET da se vratite opet u glavni izbornik.

Predefinirani programi (PROGRAM)

Tipkama "+" i "-" birajte program vježbanja i odaberite PROGRAM (slika 5). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Tipkama "+" i "-" odaberite jedan od predefiniranih programa (P01-P12). Paramteri programa će se prikazati na zaslonu. Tipkama "+" i "-" možete namjestiti vrijeme vježbanja.

Pritisnite tipku START/STOP da počente vježbu. Tijekom vježbanja možete tipkama "+" i "-" mjenjati vrijednost otpora (1 do 16). Da pauzirate vježbu pritisnite tipku START/STOP.

Pritisnite RESET da se vratite opet u glavni izbornik.



Slika 5



Slika 6

Korisnički program (User Program)

Tipkama "+" i "-" birajte program vježbanja i odaberite USER S01 (slika 5). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Istim tipkama možete mijenjati razinu otpora (1 do 16) za svaki segment vježbe, pritisnite ENTER da nastavite na sljedeći segment (ukupno ih je 20). Držite tipku ENTER da završite s postavkama. Sada možete tipkama "+" i "-" postaviti vrijeme. Pritisnite tipku START/STOP da počnete vježbu. Tijekom vježbanja možete tipkama "+" i "-" mijenjati vrijednost otpora (1 do 16). Da pauzirate vježbu pritisnite tipku START/STOP. Pritisnite RESET da se vratite opet u glavni izbornik.

Vježbanje prema otkucajima srca (H.R.C.)

Tipkama "+" i "-" birajte program vježbanja i odaberite H.R.C. (slika 7). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Istim tipkama možete odabrati jednu od ponuđenih opcija H.R.C. 55 (slika 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90, ili TAG (ciljani H.R.C., početna vrijednost 100) (slika 9). Potvrdite izbor tipkom ENTER.

Kada odaberete jednu od H.R.C. 55/75/90 opcija, konzola će prikazati vrijednosti ovisno o korisnikovoj dobi. Tipkama "+" i "-" možete namjestiti vrijeme. Kada odaberete opciju TAG, početna vrijednost (100) će bljeskati, što znači da možete mijenjati iznos tipkama "+" i "-" (30 do 230). Pritiskom na ENTER potvrdite izbor. Nakon toga možete namjestiti vrijeme. Tipkom START/STOP počinjete s vježbom. Stisnite RESET da se vratite u glavni izbornik.



Slika 7



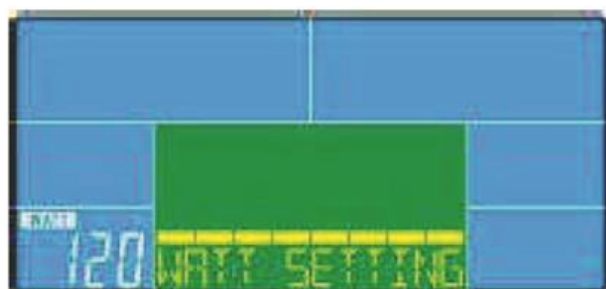
Slika 8



Slika 9

Vježbanje prema potrošnji energije (WATT)

Tipkama "+" i "-" birajte program vježbanja i odaberite WATT (slika 10). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Istim tipkama sada možete birati WATT iznos (početna vrijednost 120). Zatim možete namjestiti vrijeme. Pritisnite START/STOP da počnete s vježbom, tijekom vježbe možete mjenjati WATT iznos (10 do 350) tipkama "+" i "-". Tipkom START/STOP možete pauzirati vježbu, ili stisnite RESET da se vratite u glavni izbornik.



Slika 10

Mjerenje masnoće u tijelu (BODY FAT)

Tijekom vježbanja stisnite START/STOP tipku da pauzirate vježbu, zatim pritisnite tipku BODY FAT da počnete mjerenje masnoće (slika 11). Stavite ruke na senzore na drškama, nakon 8 sekundi mjerenje je goovo i na konzoli će se prikazati rezultati mjerenja. Prikazati će se BMI, postotak masnoće i symbol koji određuje klasu debljine. Pritisnite opet BODY FAT tipku da se vratite u glavni izbornik.

Greške u mjerenju:

E-1 (slika 12) - Korisnik ne drži pravilno ruke na senzorima

E-2 (slika 13) - Postotak masnoće premašuje raspon mjerenja (5,0% - 50,0%)



Slika 11



Slika 12



Slika 13

B.M.I. (indeks tjelesne mase)

BMI skala	Nisko - LOW	Srednje nisko - LOW/MED	Srednje - MEDIUM	Visoko - MED/HIGH
Raspon	<20	20 - 24	24,1 - 26,5	>26,5

Klasa debljine:

Simbol	-	+	▲	◆
Postotak masnoće	Niski	Srednje niski	Srednji	Visoki
Muško	<13%	13% - 25,9%	26% - 30%	>30%
Žensko	<23%	23% - 35,9%	36% - 40%	>40%

Oporavak otkucaja srca nakon vježbe

Kada se na zaslonu prikaže vrijednost pulsa, kada držite ručke, pritisnite tipku RECOVERY. Sve funkcije na zaslonu će se prestati prikazivati osim vremena. Na prikazu vremena će se početi odbrojavati od 00:60 do 00:00 (slika 14). Kada odbrojavanje dođe do 00:00, na zaslonu će se prikazati jedna od vrijednosti FX (X=1-6) (slika 15). F1 je najbolji rezultat, a F6 je najgori. Pogledajte tablicu ispod za ostale rezultate. Pritisnite opet tipku RECOVERY da se vratite na glavni izbornik. Kada ručno unesete vrijednost pulsa, dobiti ćete krivo mjerenje ako stisnete RECOVERY tipku!

1.0	Odlično
$1.0 < F < 2.0$	Jako dobro
$2.0 < F < 2.9$	Dobro
$3.0 < F < 3.9$	Prosječno
$4.0 < F < 5.9$	Ispod prosjeka
6.0	Loše



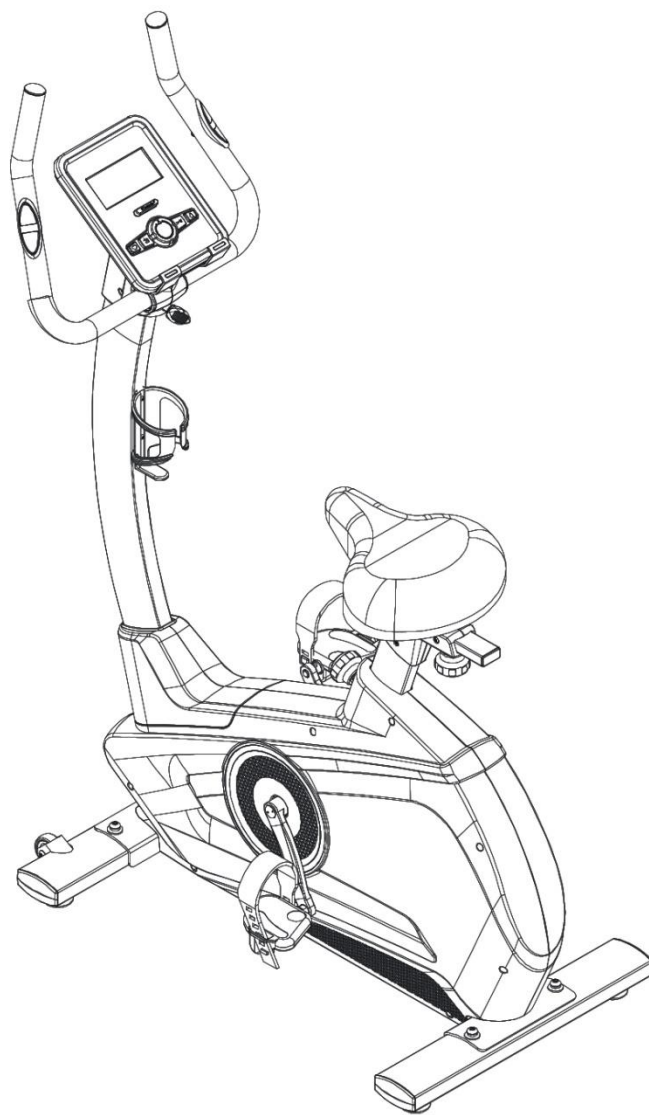
Slika 14



Slika 15

XPLORER THUNDER SOBNI BIKIKL

PRIRUČNIK ZA KORISNIKE



Mere opreza

OPREZ: Ovaj sobni bicikl je dizajniran da pruži maksimalnu sigurnost tokom korišćenja, ali ipak je potrebno slediti neka pravila da bi izbegli ozlede i oštećenja:

- Pre korišćenja proučite ovaj dokument.
- Držite decu i kućne ljubimce dalje od ove sprave, i ne puštajte ih blizu bez nadzora.
- Proveravajte sve delove redovno i zamenite ih po potrebi.
- Postavite sobni bicikl na ravnu površinu, a barem 1m slobodnog prostora sa svih strana. Da bi zaštitili pod od oštećenja, preporučujemo da koristite podmetač ispod sprave.
- Držite sobni bicikl u interijeru, što dalje od vlage ili prašine. Dobro je imati ventilaciju u sobi u kojoj se nalazi.
- Nosite prigodnu odeću i obuću tokom vežbanja. Izbegavajte opuštenu i široku odeću, jer bi mogla zapeti u spravi.
- Maksimalna težina korisnika za ovu spravu je 120kg! Ako niste u tom rangu, predlažemo da kupite drugi model sobnog bicikla.
- Ova sprava je namenjena da je koristi samo jedna osoba. Nikad ne pokušavajte vežbati sa 2 ili više osobe odjednom!
- Ako osećate bol ili vrtoglavicu tokom vežbanja, odmah prestanite s vežbom i kontaktirajte doktora.

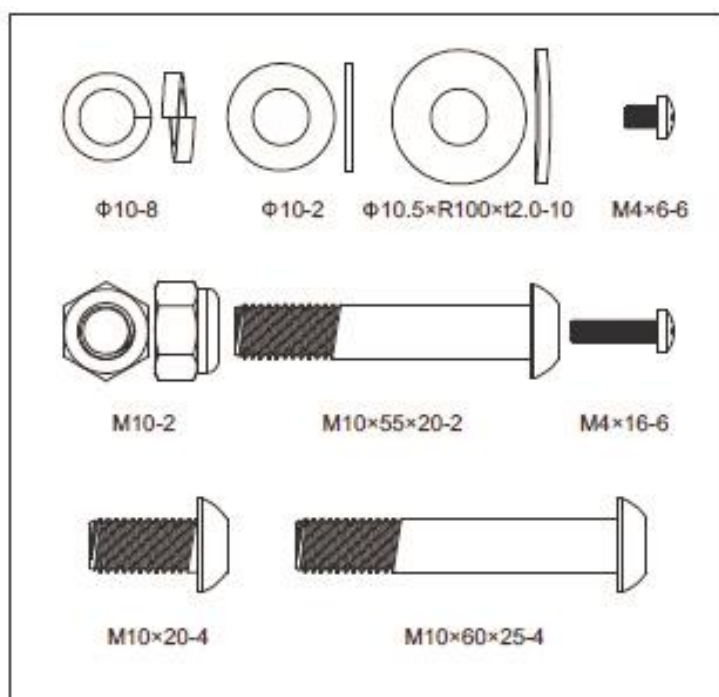
Ako se oporavljate od bolesti ili imate sledeće simptome, posavetujte se sa svojim doktorom pre nego što počnete koristiti sobni bicikl:

- Bolovi ili utrnulost u zglobovima
- Anamorfni artritis, reuma ili bol u kostima
- Osteoporoza ili druge abnormalnosti
- Srčana bolest, krvna bolest, hipertenzija i slično
- Problemi sa disanjem
- Dijabetes ili slične bolesti

Ako imate bilo kakve simptome bolesti, čak i ako nisu spomenuti iznad, posavetujte se sa svojim doktorom pre nego što počnete sa vežbom.

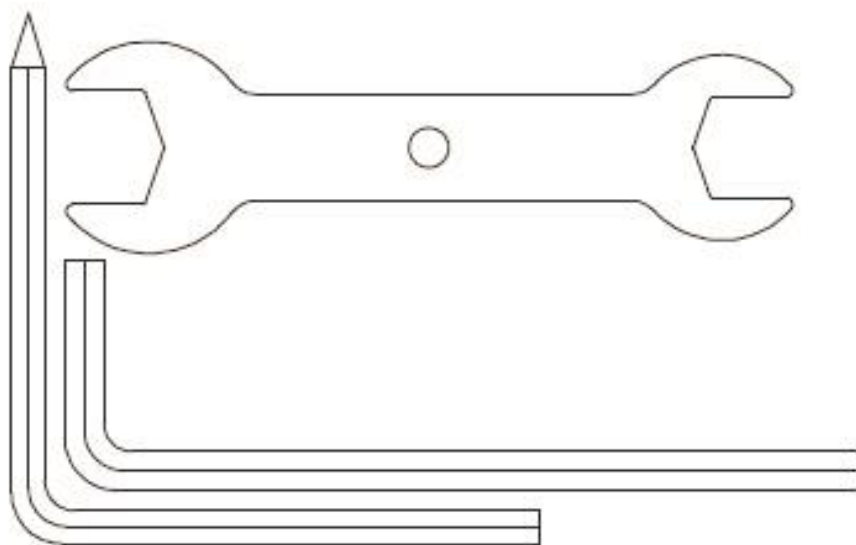
Pre sastavljanja:

Otvorite sve kutije i proverite da li su svi delovi na broju. Uporedite sa slikama i tablicama ispod. Ako nešto fali, kontaktirajte prodavca/proizvođača.



Br.	Naziv	Specifikacije	Količina
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex locking nut	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6

Proverite da li su svi alati u pakovanju. Preporučeno je da sve alate imate pri ruci tokom sastavljanja.

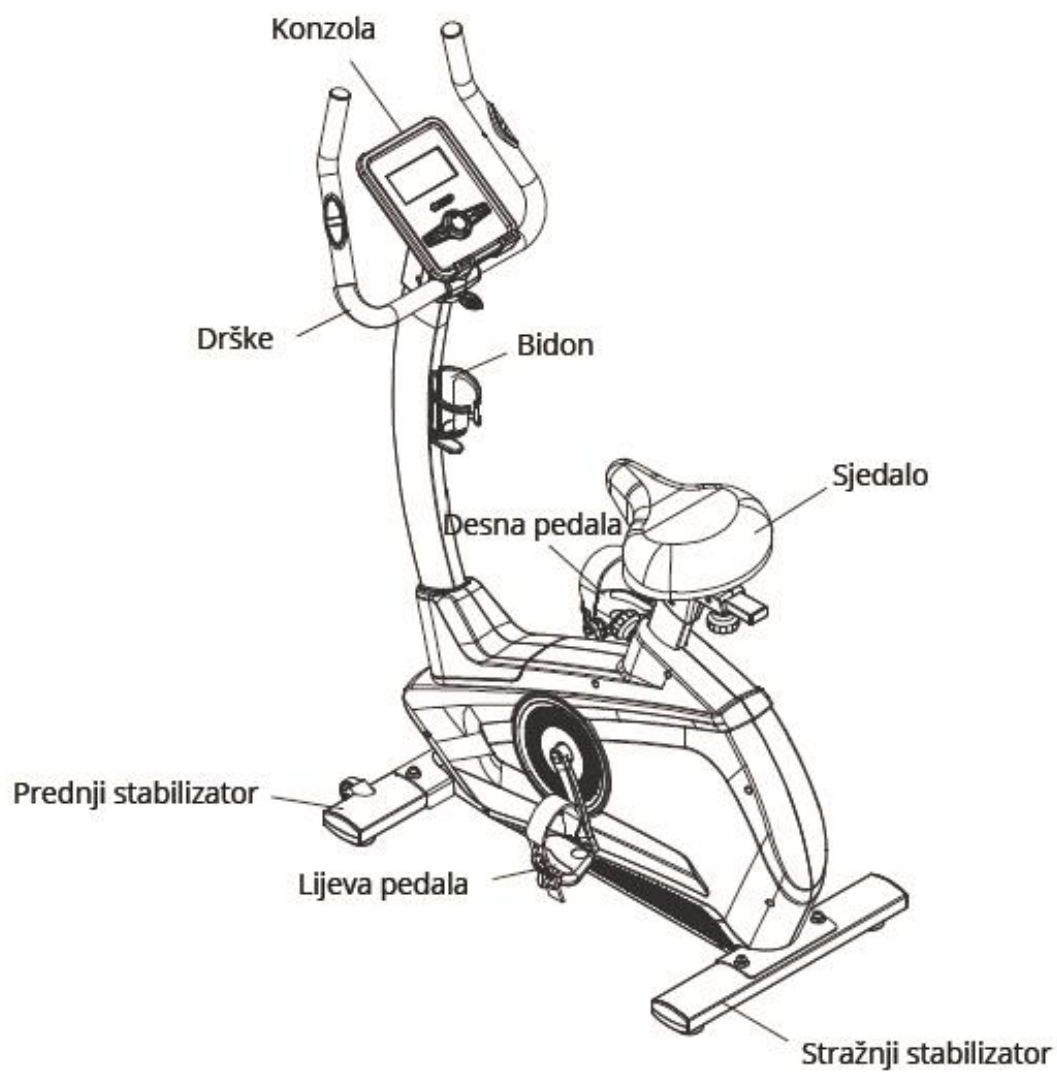


Naziv	Specifikacije	Količina
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open-end wrench	t4.0×32×110	1

Počistite radnu površinu. Proverite da li imate dovoljno mesta da bez poteškoća možete sastaviti spravu.

VAŽNO: Pre sastavljanja dobro proučite ovaj priručnik, jer u njemu su opisani svi koraci sastavljanja i korišćenja ove sprave.

Šema sprave

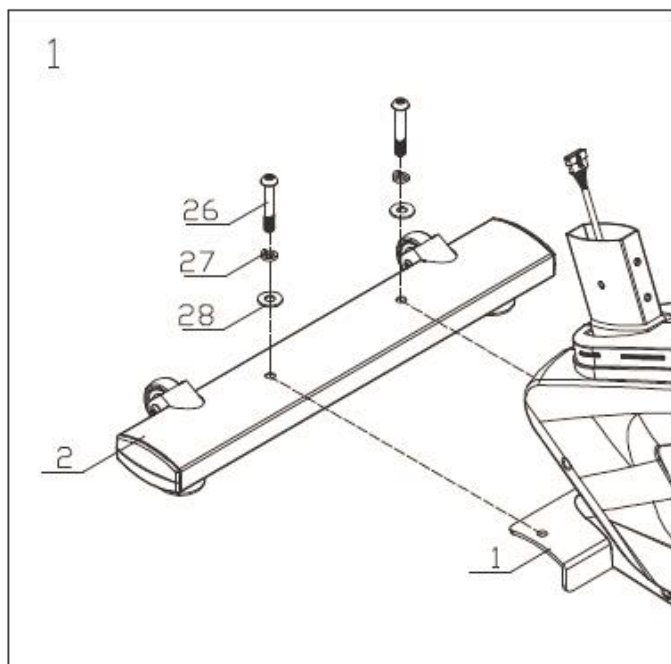


Specifikacije sprave:

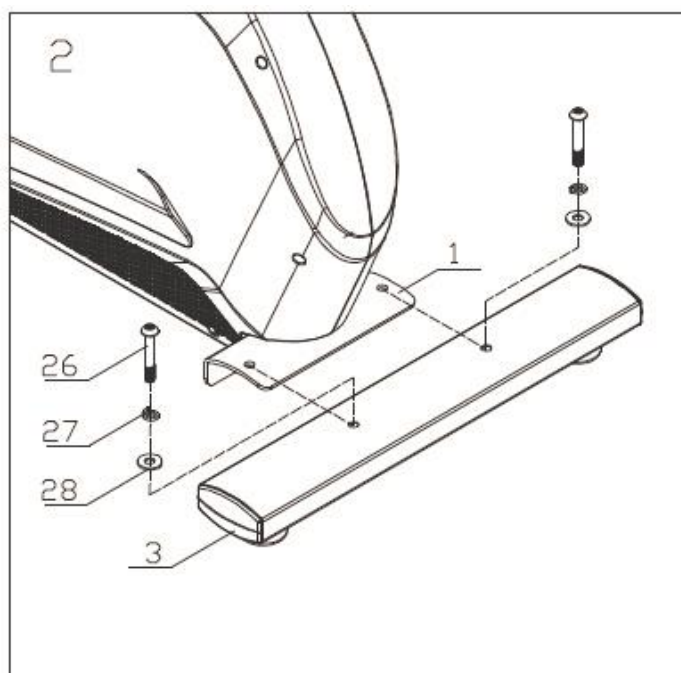
Dimenzije	1090x560x1490mm
Brzine	9
Zamajac	Magnetni ϕ 280/9kg

Uputstvo za sastavljanje

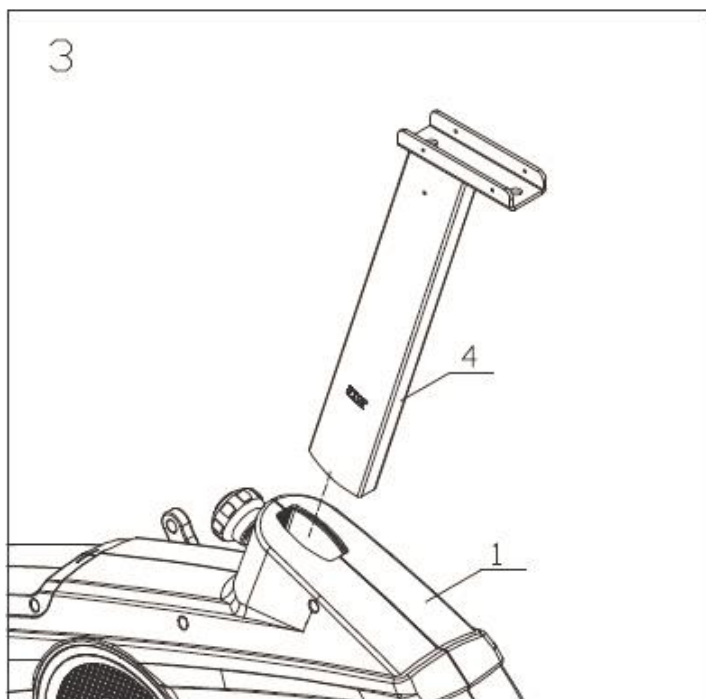
1. Spojite prednji stabilizator (2) na glavni okvir (1) sa zavrtnjima (28, 27, 26).



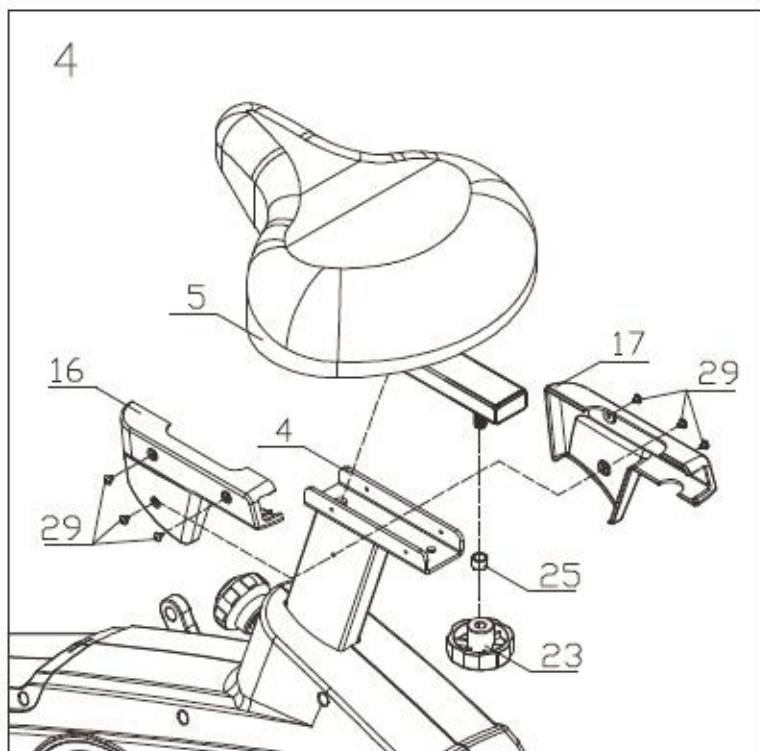
2. Spojite zadnji stabilizator (3) sa glavnim okvirom (1) sa zavrtnjima (28, 27, 26).



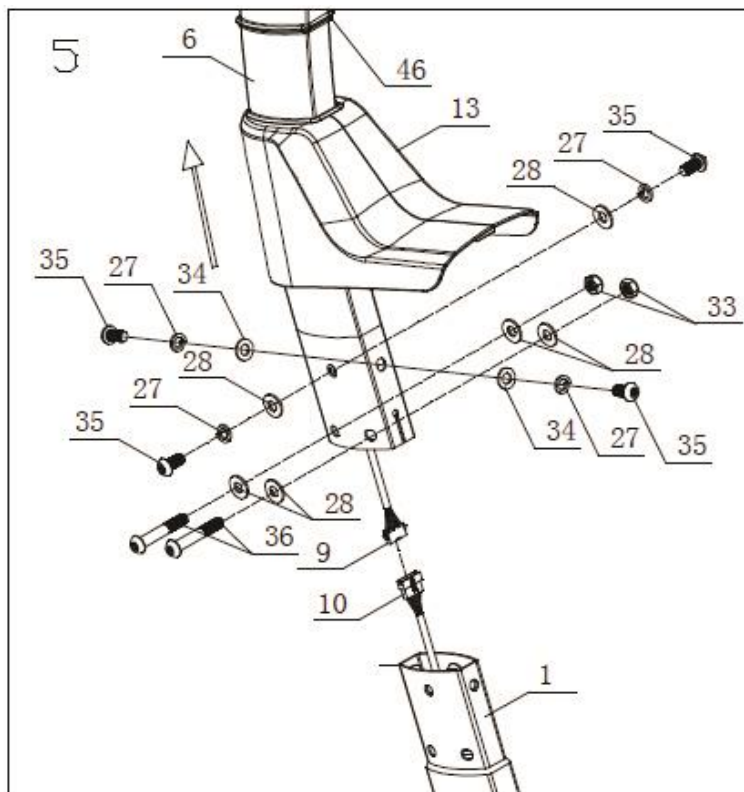
3. Otpustite okruglu dršku i postavite stub od sedišta (4) na glavni okvir (1). Zatim zategnite okruglu dršku.



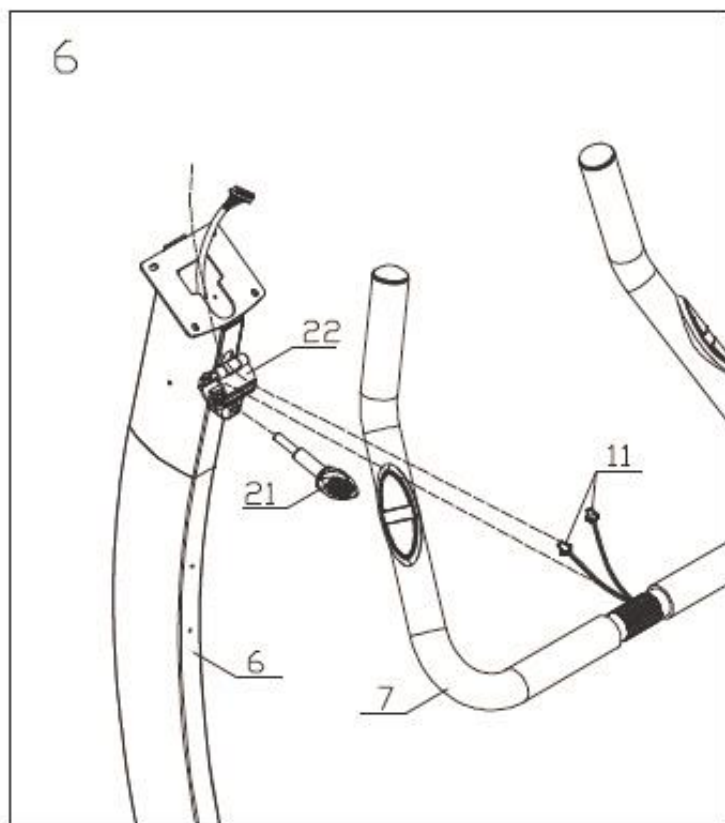
4. Spojite sedište (5) na stub (4) sa maticom (25) i okruglom drškom (23). Nemojte još zategnuti okruglu dršku (23). Kada dobro namestite sedište u poziciju, spojite levo (16) i desno kućište (17) sa stubom od sedišta (4) koristeći zavrtnje (29). Sada možete zategnuti okruglu dršku (23).



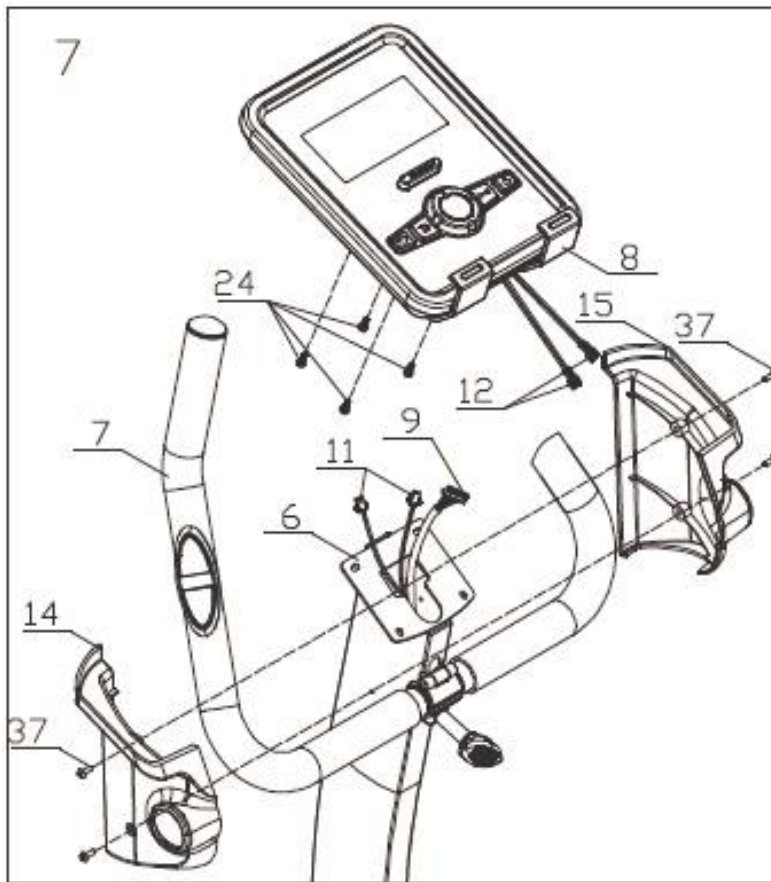
5. Stavite liniju (46) na gornji glavni stub (6). Zatim pomerite zaštitu (13) iz glavnog okvira (1) i spojite je na gornji glavni stub (6). Sada spojite žice (9 i 10). Sada spojite gornji glavni stub (6) sa glavnim okvirom koristeći zavrtnje i matice kao na slici (27, 28, 33, 34, 35, 36). Spojite zaštitu (13) i liniju (46) na glavni okvir (1).



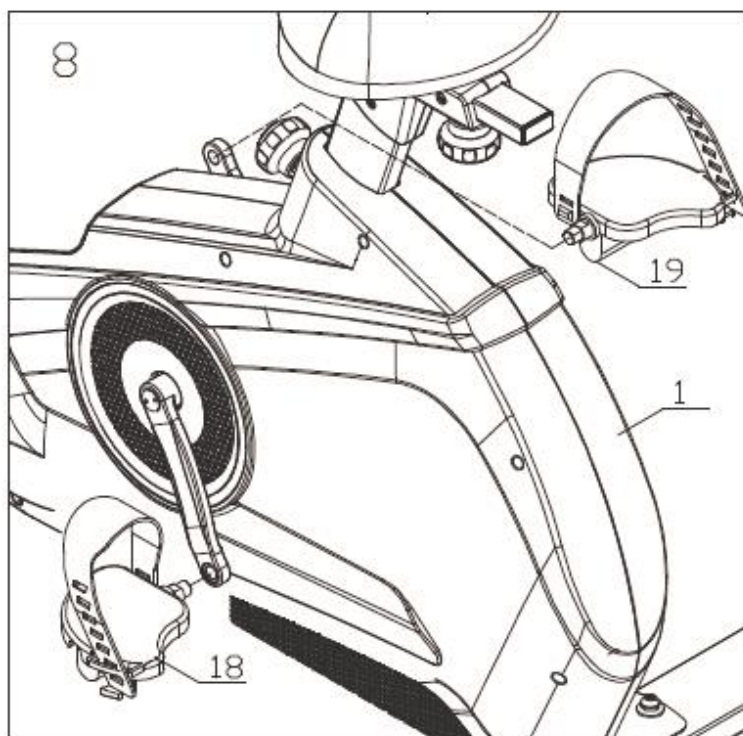
6. Spojite žicu od senzora na drškama (11) sa glavnim stubom (6). Spojite drške (7) sa gornjim glavnim stubom (6). Zatvorite kopču za drške (22) i učvrstite je sa drškom (21).



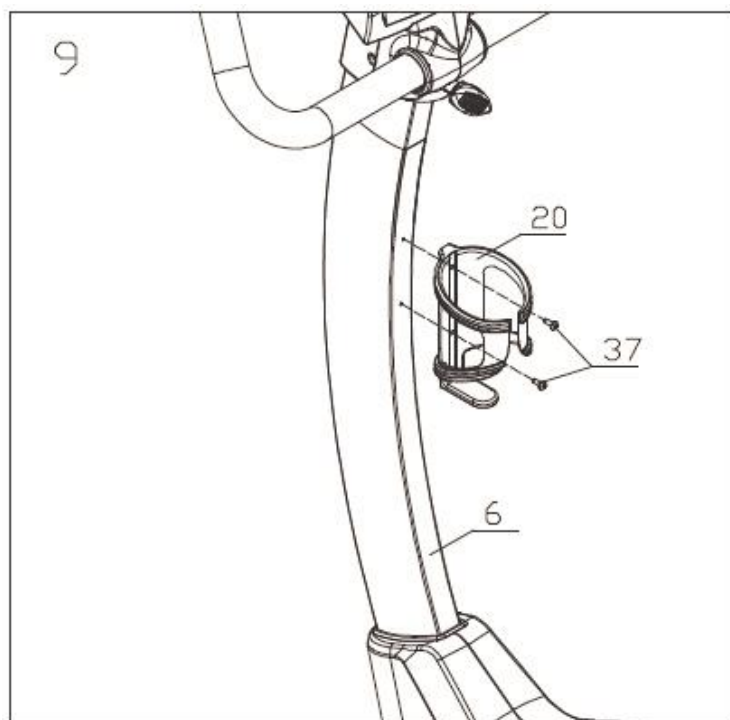
7. Spojite komunikacijsku žicu (9) na zadnju rupu u konzoli (8). Spojite žicu (11) sa žicama iz konzole (12). Spojite konzolu (8) na gornji glavni stub (6) sa zavrtnjima (24). Provucite levu (14) i desnu zaštitu (15) kroz drške i spojite ih na glavni stub (6) sa zavrtnjima (37).



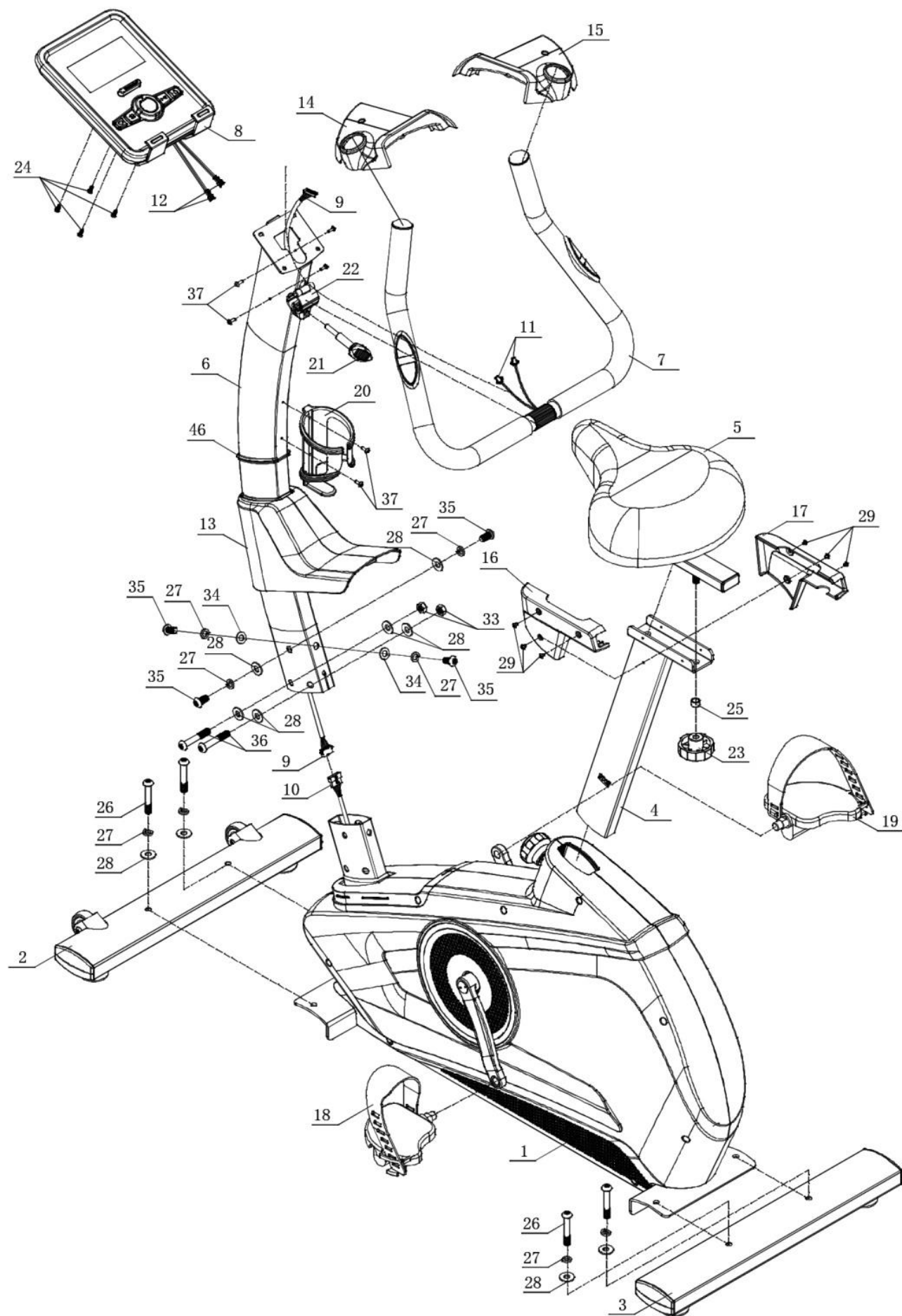
8. Spojite i učvrstite levu (18) i desnu pedal (19) na glavni okvir (1) .



9. Spojite bidon (20) na glavni stub (6) sa zavrtnjima (37).



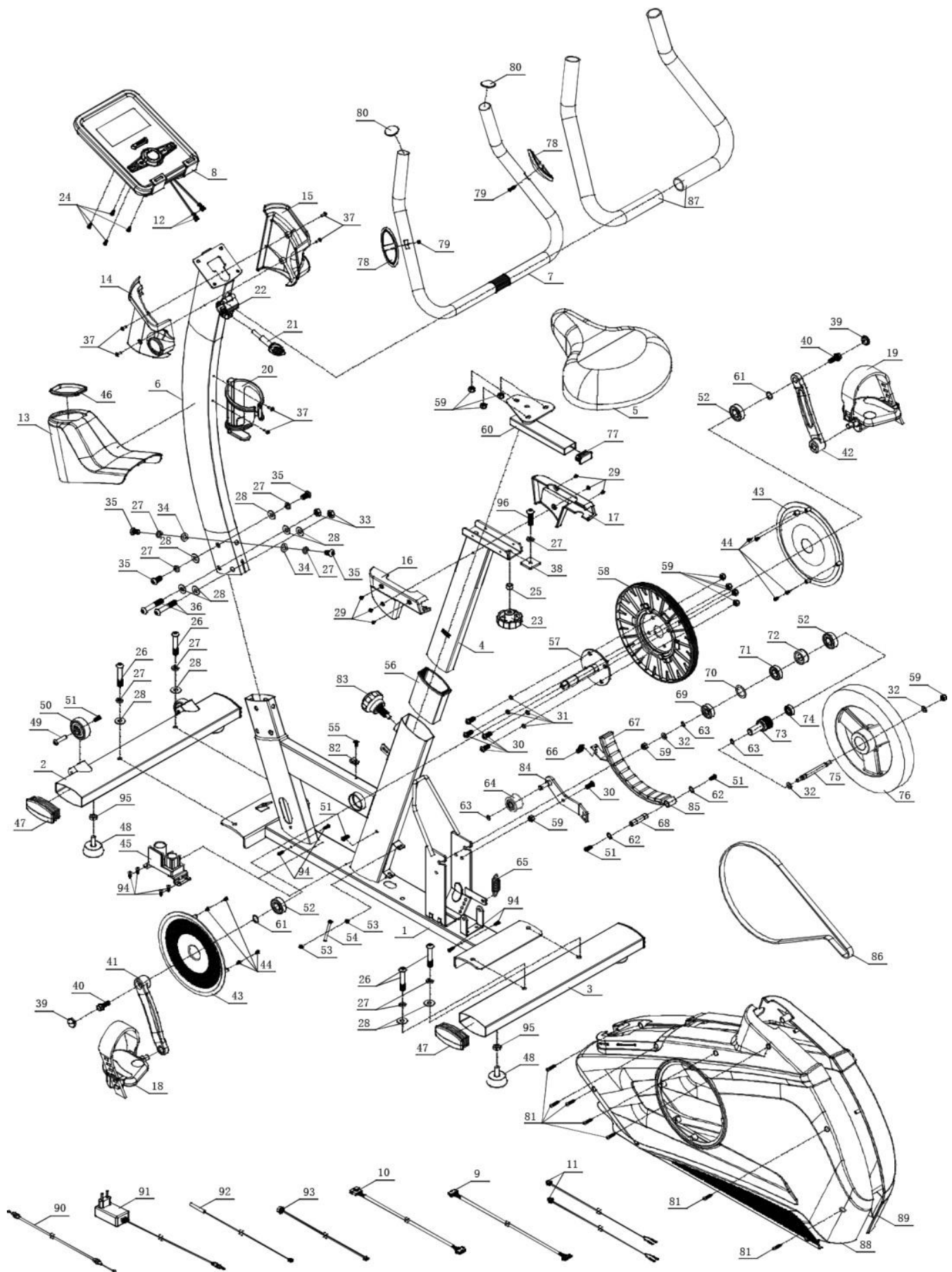
Šema sastavljanja



Tablica svih delova za sastavljanje

Br.	Naziv	Opis	kom
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex socking screw	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
46	Upright post trim strip		1

Kompletna šema svih delova



Tablica funkcija računara

Funkcija	Opis
Vreme (TIME)	Opseg prikazivanja 0:00 - 99:95; Opseg nameštanja 0:00 - 99:00
Brzina (SPEED)	Opseg 0,0 - 99,9km/h
Udaljenost (DISTANCE)	Opseg prikazivanja 0:00 - 99:99; Opseg nameštanja 0:00 - 99:90
Kalorije (CALORIES)	Opseg prikazivanja 0 - 9999cal; Opseg nameštanja 0 - 9999cal
Puls (PULSE)	Opseg prikazivanja P-30-330; Opseg nameštanja 0-30-330
Merenje otkucaja srca (RPM)	Opseg 0 - 999
Potrošnja energije (WATT)	Opseg prikazivanja 0 - 999; Opseg nameštanja 10 - 350

Tablica svih tipki

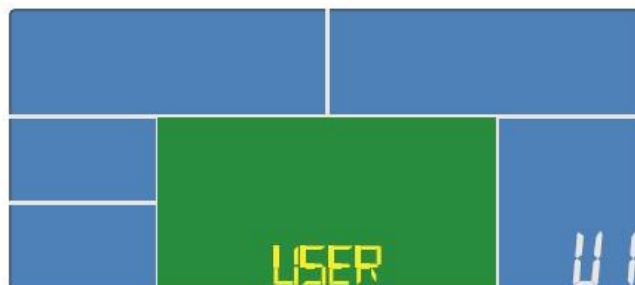
Tipka	Opis
UP (+)	Tipka kojom se povećava vrednost ili bira funkcija u meniju
DOWN (-)	Tipka kojom se smanjuje vrednost ili bira funkcija u meniju
ENTER	Tipka kojom se potvrđuje izbor (kada se vežba ne izvodi)
RESET	- Kada se drži 2 sekunde ili više, računar će se ponovno pokrenuti - Povratak u glavni meni (kada nameštate parametre vežbe)
START/STOP	Započnite ili pauzirajte vežbu
RECOVERY	Testiranje vrednosti oporavka od vežbe (koliko treba da srca počne opet normalno kucati nakon naprezanja)
BODY FAT	Testiranje procenta masnoće u telu i BMI vrednosti

Upravljanje

Spojite spravu na stuju i uključite je. LCD će se upaliti i prvo će prikazati sve segmente oko 2 sekunde (slika 1). Sada ulazite u meni korisnika i nameštanje parametara korisnika (slika 2). Ako prođe 4 minute bez interakcije, računar će preći u Stand-by način rada. Pritisnite bilo koju tipku da "probudite" računar.



Slika 1



Slika 2

Nameštanje parametara korisnika.

Prvo izaberite jedan od korisničkih računa (U1-U4). Pritisnite tipku ENTER da potvrdite svoj odabir. Tipkama UP(+) i DOWN(-) možete namestiti pol, godine (slika 3), visinu i težinu korisnika. Sve vrednosti će se spremirati u odabrani korisnički račun.

Nakon što postavite korisnički račun, konzola vodi na glavni meni (slika 4). Iz ovog menija možete odmah početi vežbu pritiskom na tipku START/STOP.



Slika 3



Slika 4

Odabir vežbe

U glavnom meniju, tipkama "+" i "-" možete birati između sledećih programa:

MANUAL-->PROGRAM-->USER Program-->H.R.C.-->WATT.

Pritisnite tipku ENTER da potvrdite svoj izbor.

Ručno postavljanje vežbe (MANUAL)

Tipkama "+" i "-" birajte program vežbanja i odaberite MANUAL (slika 4). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Tipkama "+" i "-" namestite vrednosti vremena (TIME), udaljenosti (DISTANCE), kalorija (Calories) i PULSE. Pritisnite tipku START/STOP da počnete vežbu. Tokom vežbanja možete tipkama "+" i "-" menjati vrednost otpora (1 do 16). Da pauzirate vežbu pritisnite tipku START/STOP. Pritisnite RESET da se vratite opet u glavni meni.

Predefinisani programi (PROGRAM)

Tipkama "+" i "-" birajte program vežbanja i odaberite PROGRAM (slika 5). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Tipkama "+" i "-" odaberite jedan od predefinisanih programa (P01-P12). Paramteri programa će se prikazati na ekranu. Tipkama "+" i "-" možete namestiti vreme vežbanja.

Pritisnite tipku START/STOP da počnete vežbu. Tokom vežbanja možete tipkama "+" i "-" menjati vrednost otpora (1 do 16). Da pauzirate vežbu pritisnite tipku START/STOP. Pritisnite RESET da se vratite opet u glavni meni.



Slika 5



Slika 6

Korisnički program (User Program)

Tipkama "+" i "-" birajte program vežbanja i odaberite USER S01 (slika 5). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Istim tipkama možete menjati nivo otpora (1 do 16) za svaki segment vežbe, pritisnite ENTER da nastavite na sledeći segment (ukupno ih je 20). Držite tipku ENTER da završite s podešavanjima. Sada možete tipkama "+" i "-" postaviti vreme. Pritisnite tipku START/STOP da počnete vežbu. Tokom vežbanja možete tipkama "+" i "-" menjati vrednost otpora (1 do 16). Da pauzirate vežbu pritisnite tipku START/STOP. Pritisnite RESET da se vratite opet u glavni meni.

Vežbanje prema otkucajima srca (H.R.C.)

Tipkama "+" i "-" birajte program vežbanja i odaberite H.R.C. (slika 7). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Istim tipkama možete odabrati jednu od ponuđenih opcija H.R.C. 55 (slika 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90, ili TAG (ciljani H.R.C., početna vrednost 100) (slika 9). Potvrdite izbor tipkom ENTER.

Kada odaberete jednu od H.R.C. 55/75/90 opcija, konzola će prikazati vrednosti zavisno od korisnikove starosti. Tipkama "+" i "-" možete namestiti vreme. Kada odaberete opciju TAG, početna vrednost (100) će bljeskati, što znači da možete menjati iznos tipkama "+" i "-" (30 do 230). Pritiskom na ENTER potvrdite izbor. Nakon toga možete namestiti vreme. Tipkom START/STOP počinjete s vežbom. Stisnite RESET da se vratite u glavni izbornik.



Slika 7



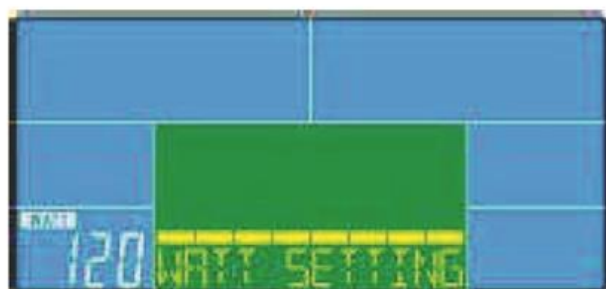
Slika 8



Slika 9

Vežbanje prema potrošnji energije (WATT)

Tipkama "+" i "-" birajte program vežbanja i odaberite WATT (slika 10). Pritisnite ENTER da potvrdite odabir. Istim tipkama sada možete birati WATT iznos (početna vrednost 120). Zatim možete namestiti vreme. Pritisnite START/STOP da počnete s vežbom, tokom vežbe možete menjati WATT iznos (10 do 350) tipkama "+" i "-". Tipkom START/STOP možete pauzirati vežbu, ili stisnite RESET da se vratite u glavni meni.



Slika 10

Merenje masnoće u telu (BODY FAT)

Tokom vežbanja stisnite START/STOP tipku da pauzirate vežbu, zatim pritisnite tipku BODY FAT da počnete merenje masnoće (slika 11). Stavite ruke na senzore na drškama, nakon 8 sekundi merenje je gotovo i na konzoli će se prikazati rezultati merenja. Prikazaće se BMI, procenat masnoće i simbol koji određuje klasu debljine. Pritisnite opet BODY FAT tipku da se vratite u glavni meni.

Greške u merenju:

E-1 (slika 12) - Korisnik ne drži pravilno ruke na senzorima

E-2 (slika 13) - Procenat masnoće premašuje raspon merenja (5,0% - 50,0%)



Slika 11



Slika 12



Slika 13

B.M.I. (indeks tjelesne mase)

BMI skala	Nisko - LOW	Srednje nisko - LOW/MED	Srednje - MEDIUM	Visoko - MED/HIGH
Raspon	<20	20 - 24	24,1 - 26,5	>26,5

Klasa debljine:

Simbol	-	+	▲	◆
Procenat masnoće	Niski	Srednje niski	Srednji	Visoki
Muško	<13%	13% - 25,9%	26% - 30%	>30%
Žensko	<23%	23% - 35,9%	36% - 40%	>40%

Oporavak otkucaja srca nakon vježbe

Kada se na ekranu prikaže vrednost pulsa, kada držite ručke, pritisnite tipku RECOVERY. Sve funkcije na ekranu će se prestati prikazivati osim vremena. Na prikazu vremena će početi odbrojavanje od 00:60 do 00:00 (slika 14). Kada odbrojavanje dođe do 00:00, na ekranu će se prikazati jedna od vrednosti FX (X=1-6) (slika 15). F1 je najbolji rezultat, a F6 je najgori. Pogledajte tablicu ispod za ostale rezultate. Pritisnite opet tipku RECOVERY da se vratite na glavni meni. Kada ručno unesete vrednost pulsa, dobićete pogrešno merenje ako stisnete RECOVERY tipku!

1.0	Odlično
$1.0 < F < 2.0$	Jako dobro
$2.0 < F < 2.9$	Dobro
$3.0 < F < 3.9$	Prosečno
$4.0 < F < 5.9$	Ispod proseka
6.0	Loše



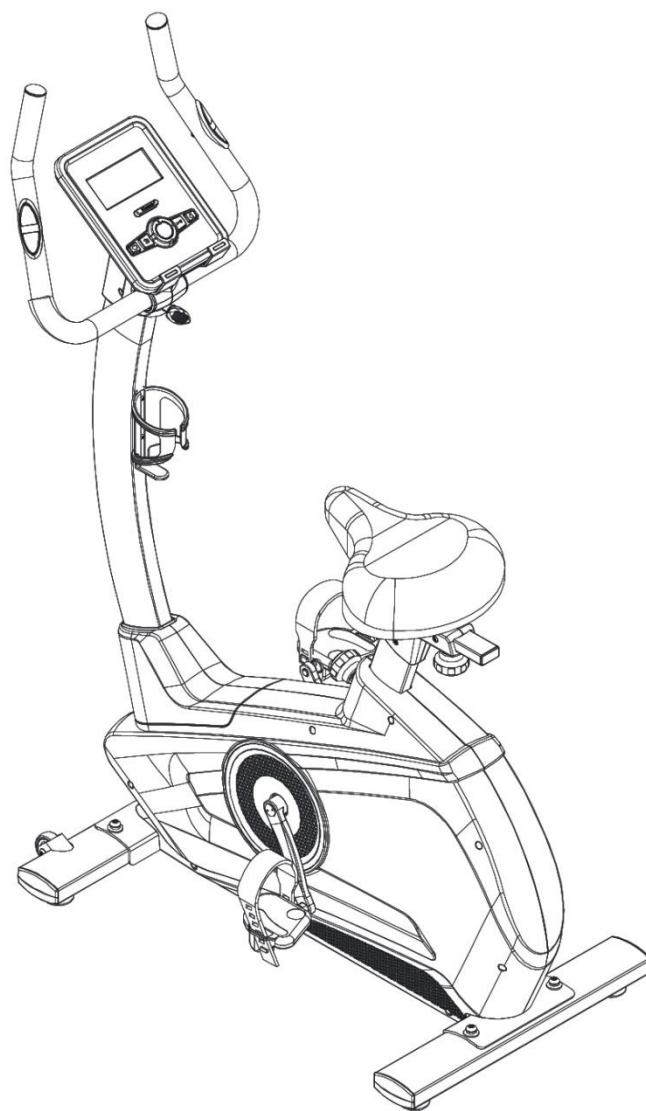
Slika 14



Slika 15

XPLORER THUNDER SOBNO KOLO

UPORABNIŠKI PRIROČNIK



Varnostni ukrepi

POZORILLO: To sobno kolo je zasnovano tako, da nudi kar najvišjo varnost v času uporabe, vendar je kljub temu potrebno upoštevati nekaj pravil, da se izognete nepotrebnim poškodbam in kvarom.

- Pred uporabo preučite ta navodila.
- Otroke in hišnje ljubljence ne pustite blizu naprave brez nadzora.
- Redno preverjajte vse sestavne dele i njih po potrebi zamenjajte.
- Sobno kolo postavite na ravno površino z vsaj 1m prostora na vseh straneh. Za zaščito tal priporočamo, da kolo postavite na preprogo.
- Sobno kolo naj bo v suhem prostoru brez vlage in prahu. V prostoru, kjer vadite je dobro imeti prezračevanje.
- Pri vadbi nosite udobno obleko in obutev ter se izogibajte pretirano širokim oblačilom, da se z njim ne bi zpletli z napravo.
- Največja dovoljena teža uporabnika je 120kg! Če presegate to težo se prosimo odločite za drugi model sobnega kolesa.
- To napravo lahko koristi le ena oseba hkrati. Nikoli ne poskušajte uporabljati napravo dve ali več oseb hkrati!
- Če pri vadbi začutite slabost ali vrtoglavico, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z svojim zdravnikom.

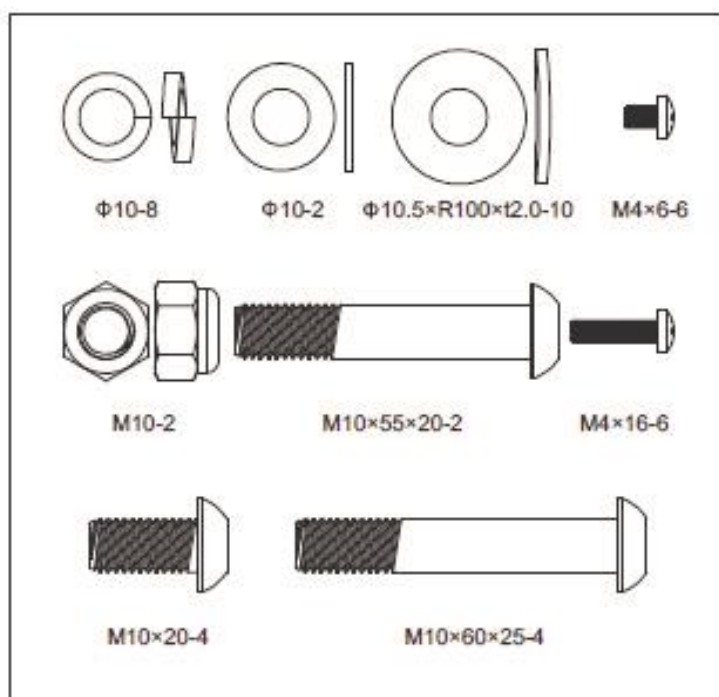
Če se rehabilitirate po bolezni ali če imate naslednje simptome, se pred vadbo s tem sobnim kolesom posvetujte s svojim zdravnikom.

- Bolečine in otrdelost sklepov
- Anamorfni artritis, reuma ali bolečine v kosteh
- Osteoporoza ali druga odstopanja
- Bolezni srca, krvno bolezen, hipertenzijo ali podobno
- Težave z dihanjem
- Dijabetes ali podobne bolezni

Če imate kakršnekoli simptome bolezni, tudi tiste, ki zgoraj niso omenjene, se pred vadbo posvetujte s svojim zdravnikom.

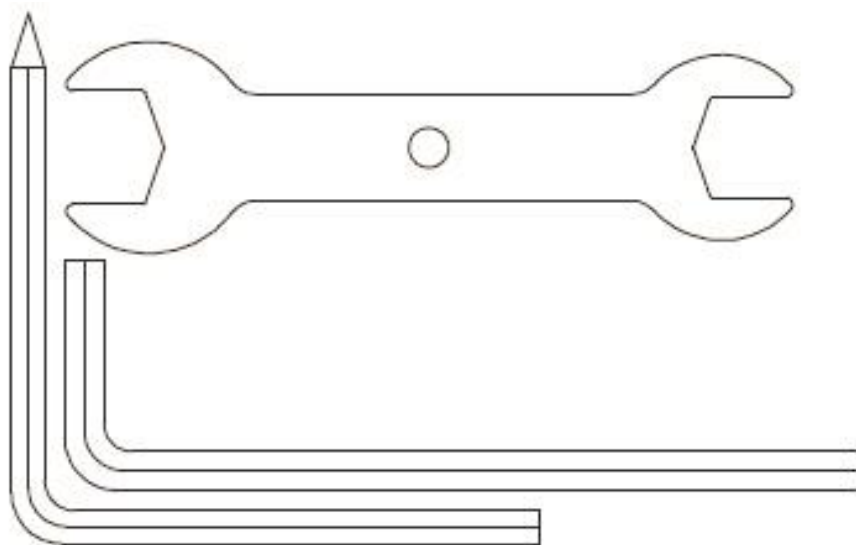
Pred sestavljanjem:

Odprite vse škatle in preverite, če so v njih vsi sestavni deli. Primerjajte jih s slikami spodaj. Če karkoli manjka, se povežite s proizvajalcem/prodajalcem.



Br.	Naziv	Specifikacije	Količina
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex locking nut	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6

Preverite, če je v paketu vso orodje. Priporočamo, da imate pri sestavljanju pri roki vso potrebno orodje.

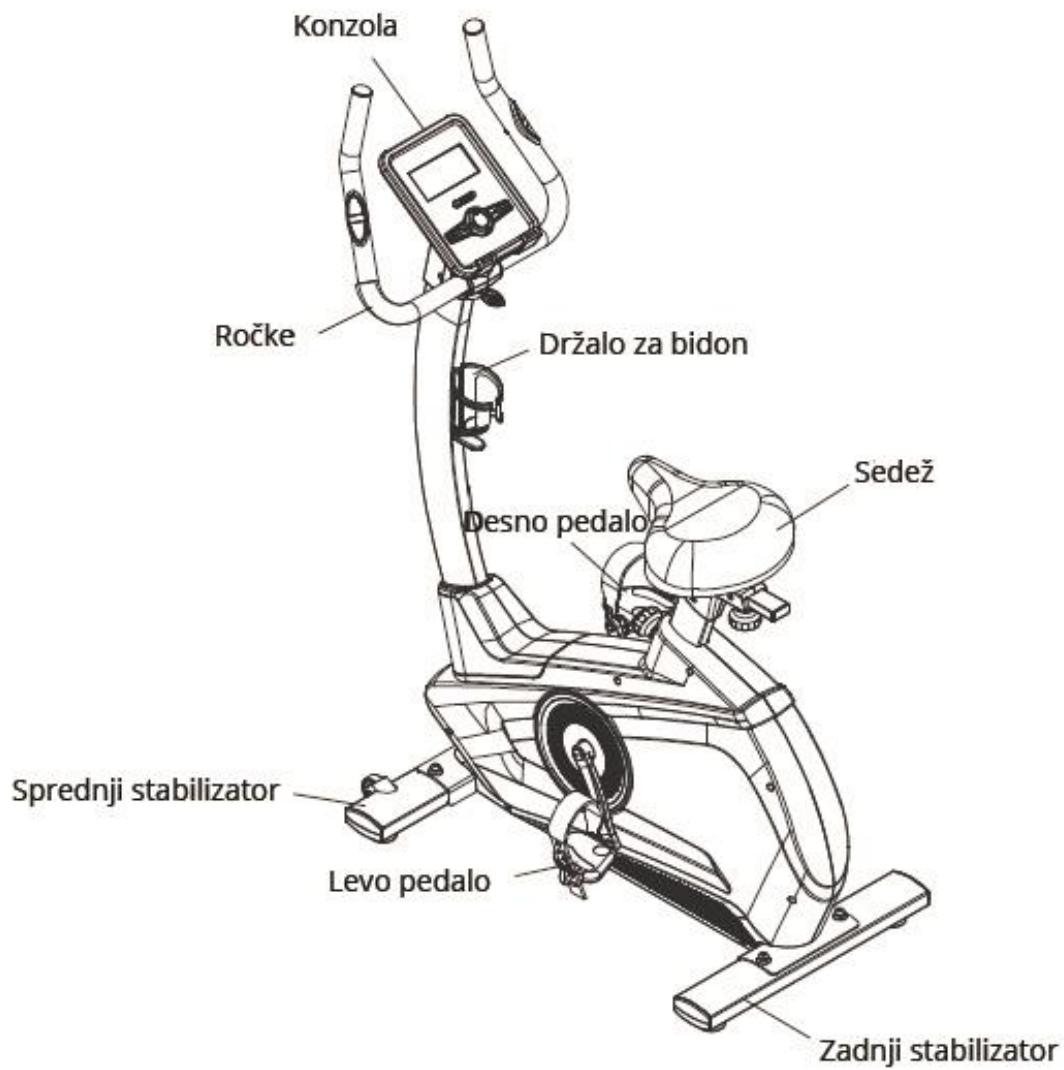


Naziv	Specifikacije	Količina
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open-end wrench	t4.0×32×110	1

Očistite delovno površino. Preverite, če imate dovolj prostora, da lahko brez težav sestavite napravo.

POMEMBNO: Pred sestavljanjem dobro proučite ta priročnik, ker so v njem opisani vsi koraki za sestavljanje in uporabo te naprave.

Shema naprave

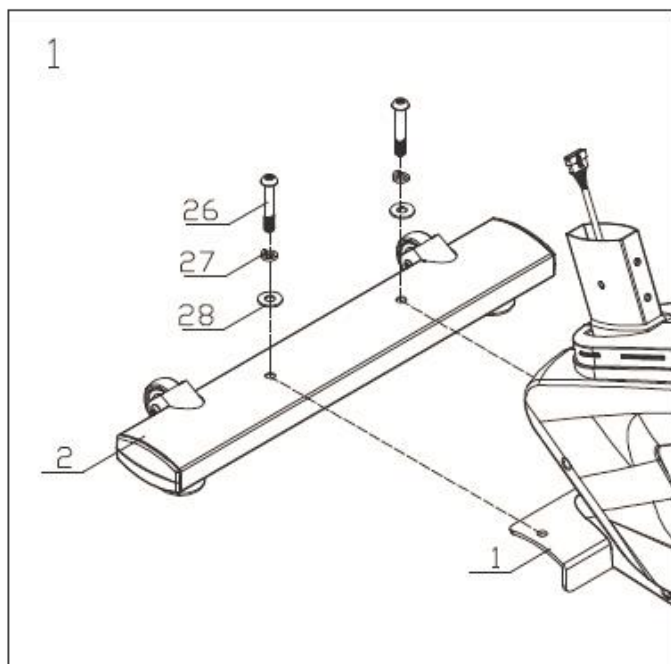


Specifikacija naprave:

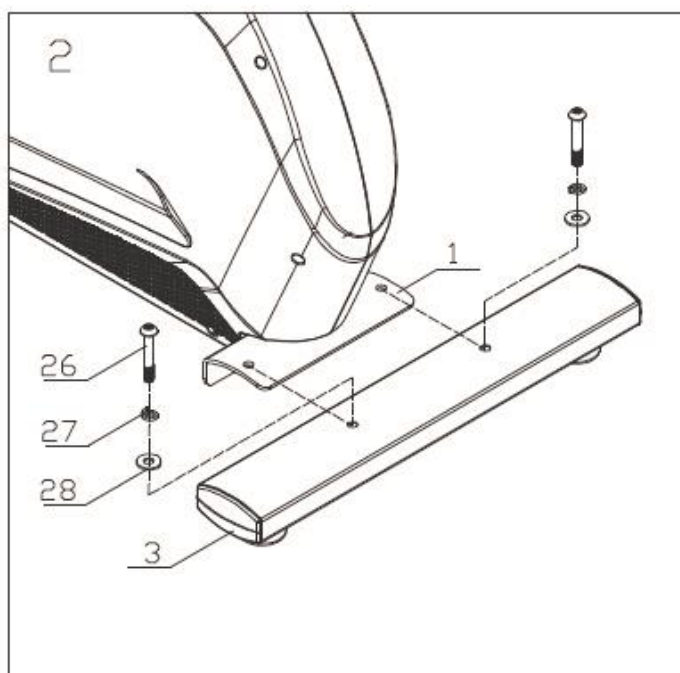
Mere	1090x560x1490mm
Hitrosti	9
Vzrajnik	Magnetni $\phi 280/9\text{kg}$

Navodila za sestavljanje

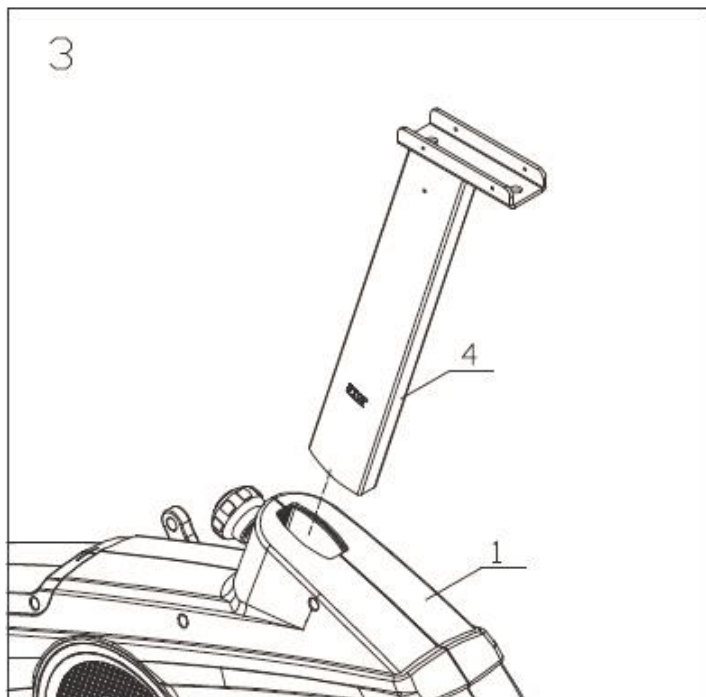
1. Povežite sprednji stabilizator (2) na glavni okvir (1) z vijaki (28, 27, 26).



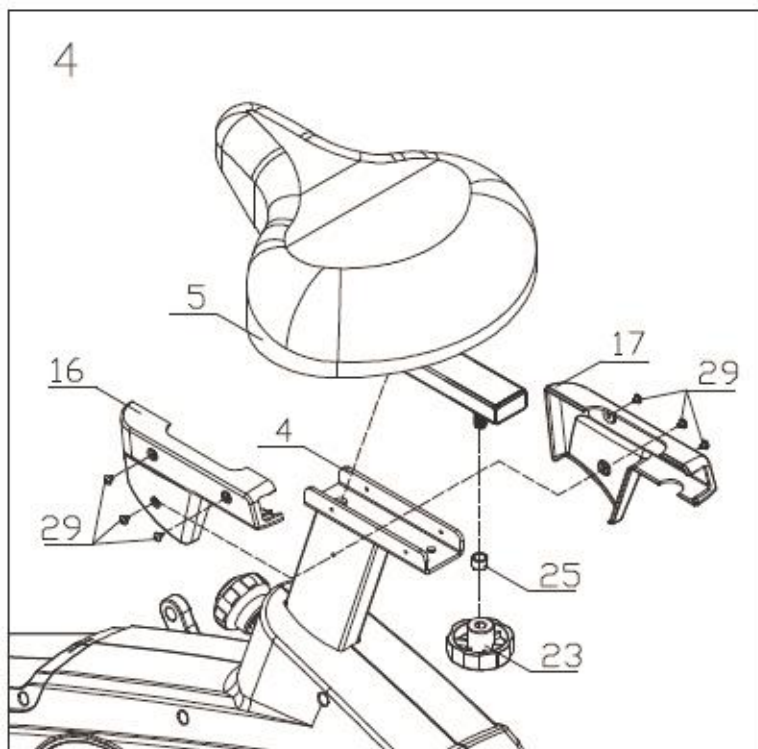
2. Povežite zadnji stabilizator (3) z glavnim okvirjem (1) z vijaki (28, 27, 26).



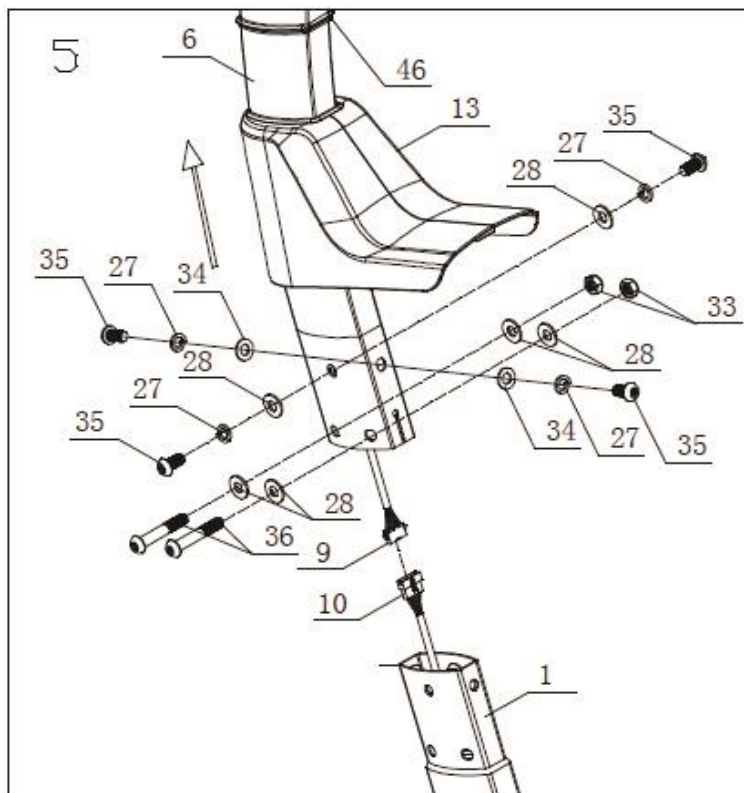
3. Odvijte okroglo ročko in postavite sedežno oporo (4) na glavni okvir (1). Za tem okroglo ročko močnejše privijte.



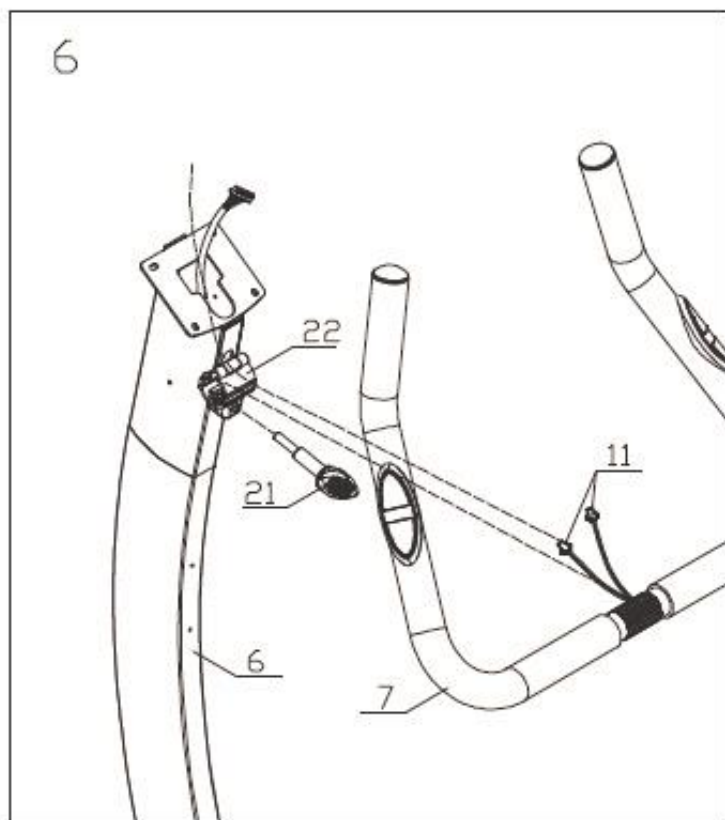
4. Pritrdite sedež (5) na sedežno oporo (4) z matico (25) in okroglo ročko (23). Ne še pritegniti okrogle ročke (23). ko dobro nastavite sedež v pravilno pozicijo, povežite levo (16) in desno (17) ohišje s sedežno oporo (4) uporabite vijake (29). Sedaj lahko okroglo ročko privijete močnejše (23).



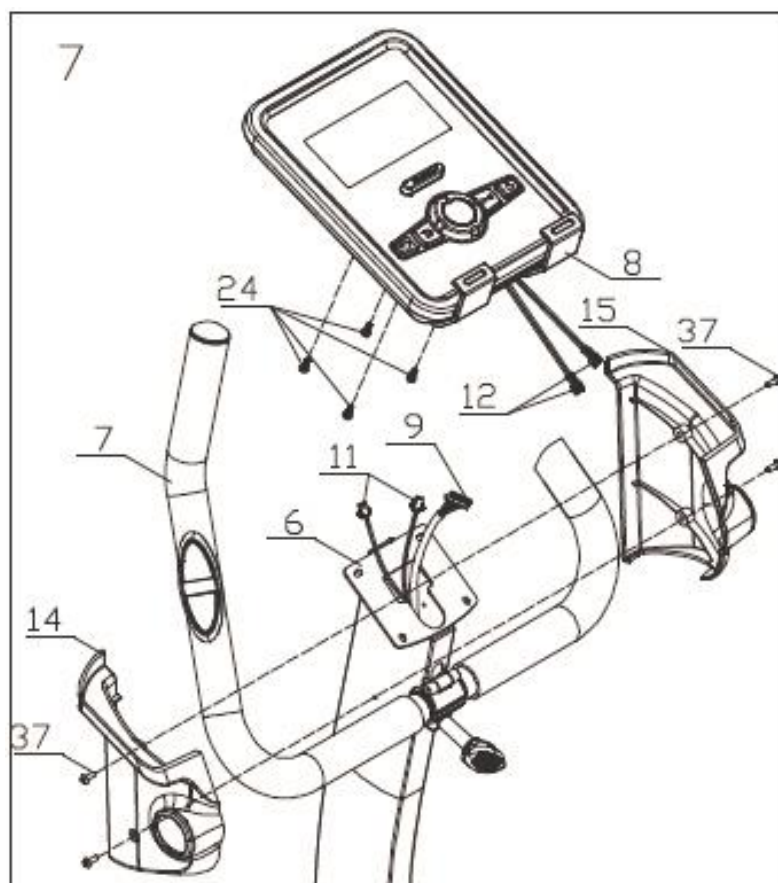
5. Postavite del (46) na gornji glavni stolp (6). Potem premaknite zaščito (13) iz glavnega okvirja (1) in povežite z gornjem glavnim stolpom (6). Sedaj povežite žice (9 i 10). Sedaj povežite gornji glavni stolp (6) s glavnim okvirjem. Uporabite vijake in matice, kot na sliki (27, 28, 33, 34, 35, 36). Povežite zaščito (13) in linijo (46) na glavni okvir (1).



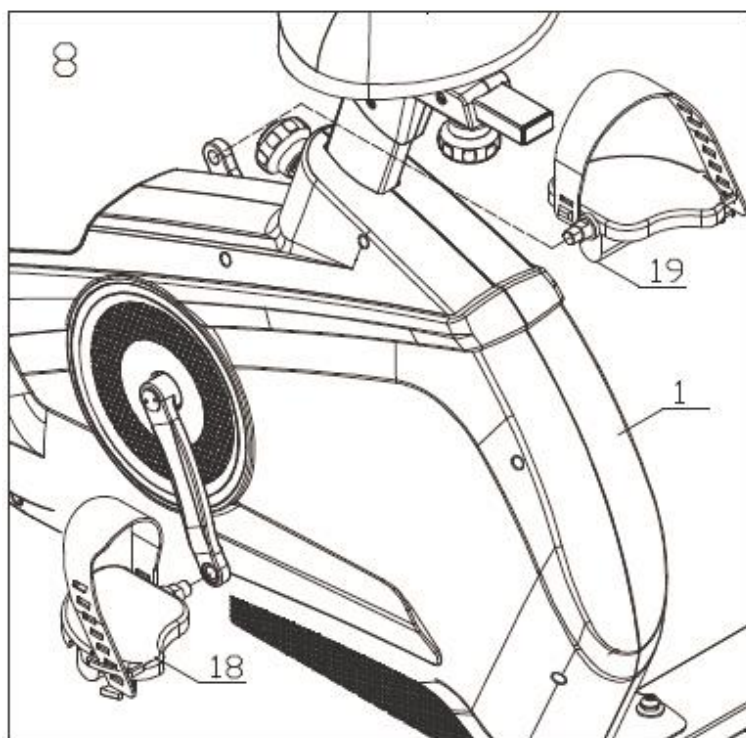
6. Priključite žico senzorja z ročkama (11) z glavnim stebrom (6). Povežite ročke (7) z gornjim glavnim stebrom (6). Zaprite sponko za ročke (22) in pričvrstite jo z ročko (21).



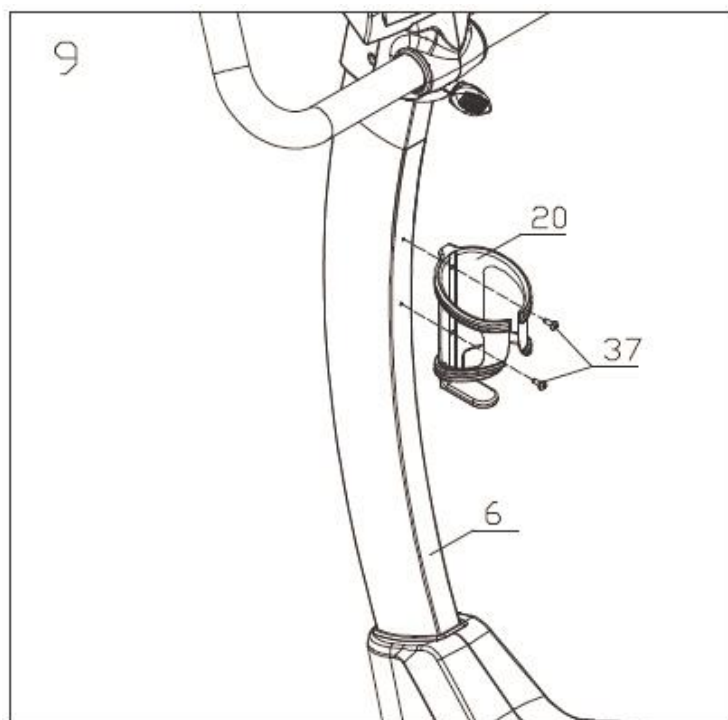
7. Povežite s komunikacijsko žico (9) na zadnjo luknjo v konzoli (8). Povežite žico (11) z žicami iz konzole (12). Povežite konzolo (8) na gornji glavni stolp (6) z venčki (24) potegnite levo (14) in desno zaščito (15) skozi ročke in jih spojite na glavni stolp (6) z vijaki (37).



8. Privijte in učvrstite levi (18- levi navoj!) in desni (19) na glavni okvir (1) .



9. Privijte držalo bidona (20) na glavni stolp (6) z vijaki (37).



Shema sastavljanja

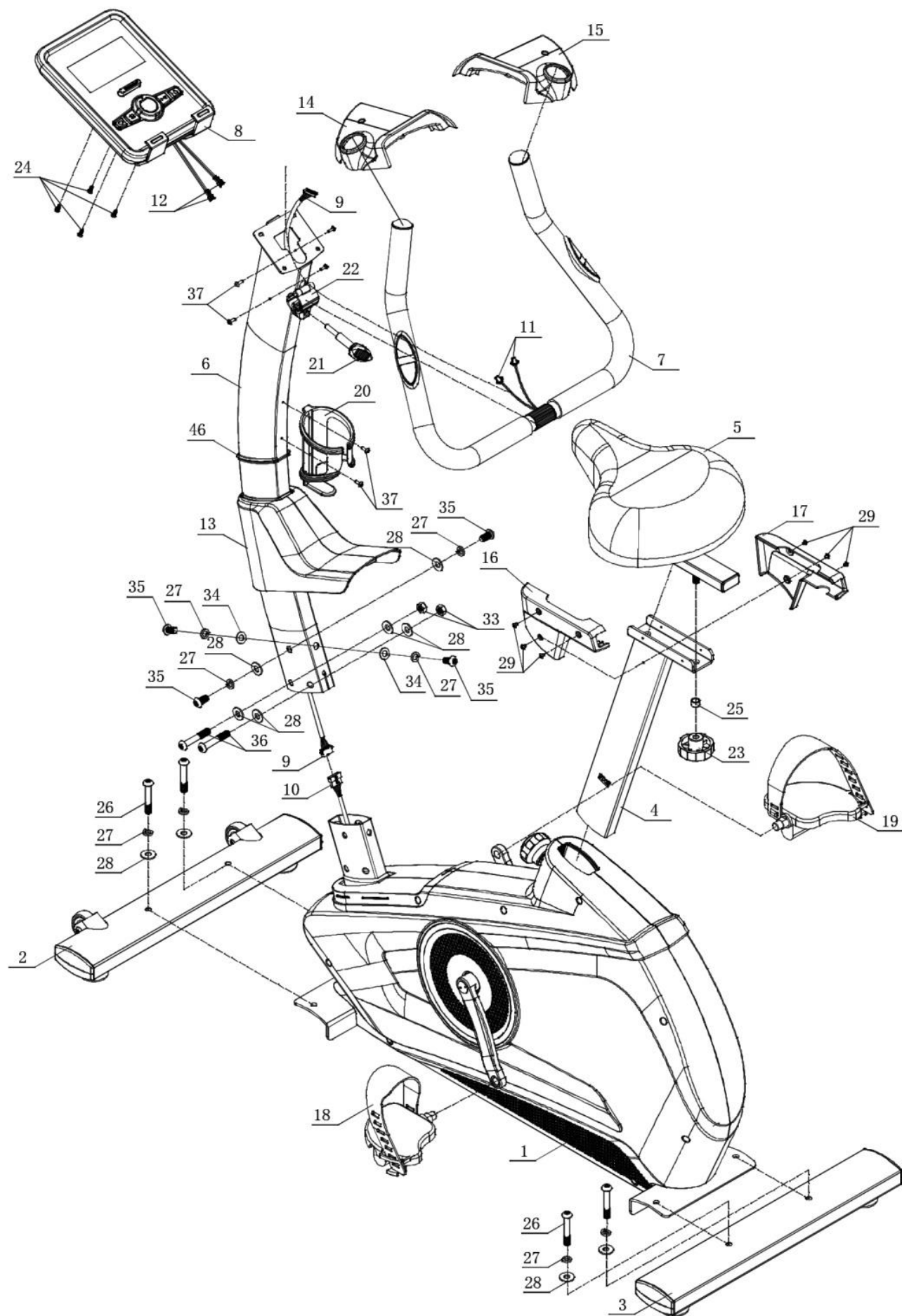


Tabela vseh sestavnih delov

Br.	Naziv	Opis	kom
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex socking screw	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
46	Upright post trim strip		1

Celotna shema vseh delov

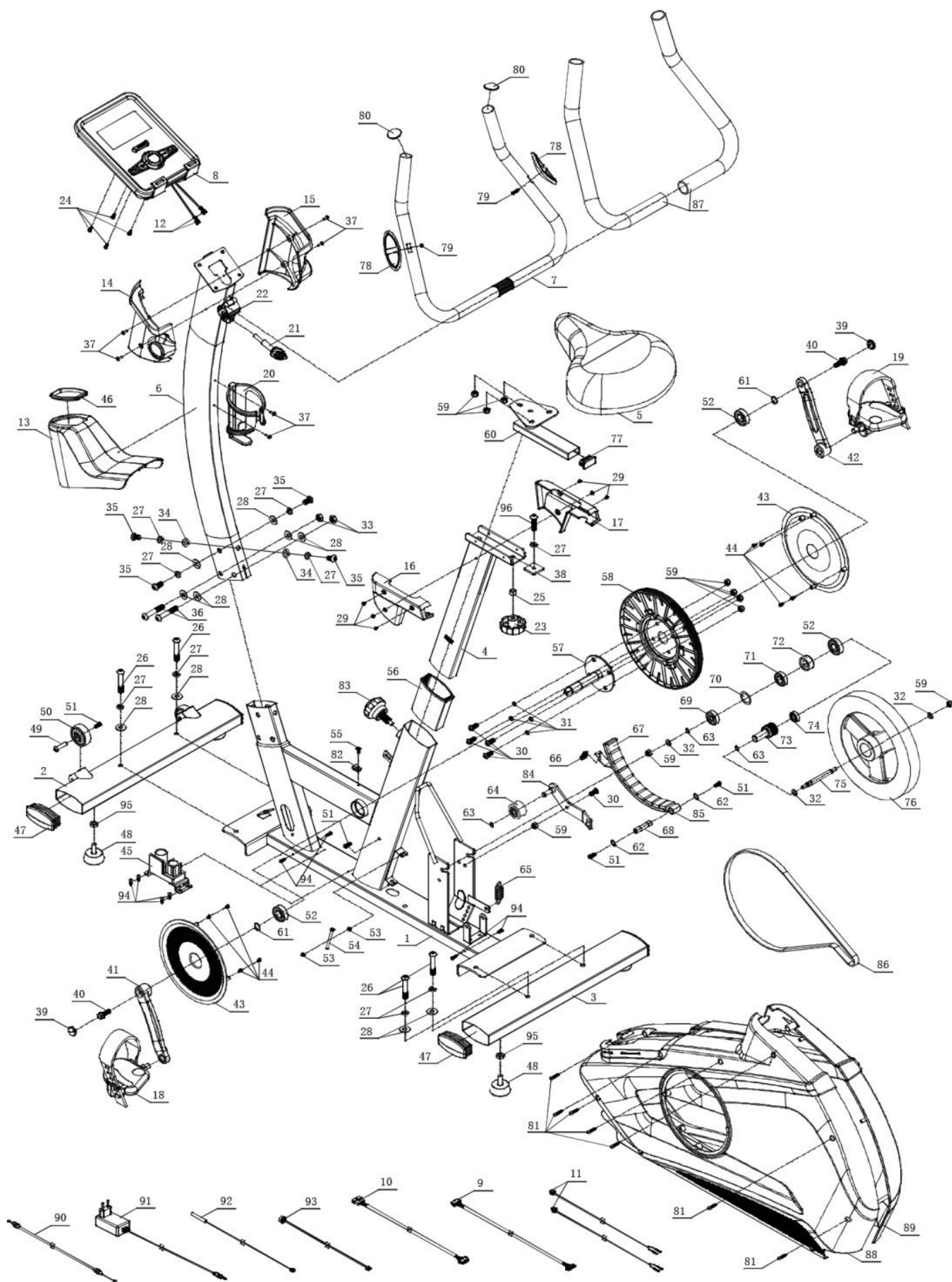


Tabela funkcij računalnika

Funkcija	Opis
Čas (TIME)	Obseg prikazovanja 0:00 - 99:99; Obseg nastavitv 0:00 - 99:00
Hitrost (SPEED)	Obseg 0,0 - 99,9km/h
Odaljenost (DISTANCE)	Obseg prikazovanja 0:00 - 99:99; Obseg nastavitv 0:00 - 99:90
Kalorije (CALORIES)	Obseg prikazovanja 0 - 9999cal; Obseg nastavitv 0 - 9999cal
Puls (PULSE)	Obseg prikazovanja P-30-330; Obseg nastavitv 0-30-330
Obrati (RPM)	Obseg 0 - 999
Poraba energije (WATT)	Obseg prikazovanja 0 - 999; Obseg nastavitv 10 - 350

Tabela vseh tipki

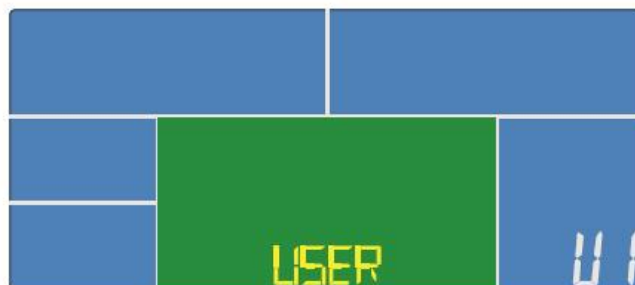
Tipka	Opis
UP (+)	Tipka za povečanje vrednosti ali izbiro funkcij iz nabornika
DOWN (-)	Tipka za zmanjševanje vrednosti ali izbiro funkcije iz nabornika
ENTER	Tipka potrjevanje izbora (v mirovanju)
RESET	- Ko se zadrži 2 sekundi ali več, računalnik se bo ponovno zagnal- Povrnitev v glavni nabornik (ko nastavljate parametre vadbe)
START/STOP	Začnete ali prekinete vadbo
RECOVERY	Testiranje vrednosti umiritve od vadbe (koliko je potrebno, da srce začne normalno utripati po naporu)
BODY FAT	Testiranje deleža maščobv telesu in BMI vrednosti

Upravljanje

Priklopite napravo na električno omrežje in jo vklopite. LCD se bo prižgal in najprej bo za 2 sekundi prikazal vse segmente (slika 1). Sedaj vstopite na nabornik uporabnika in nastavitve parametrov uporabnika (slika 2). Če preteče 4 minute brez interakcije, se bo računalnik preklopil v Stand-by način. Pritisnite katerokoli tipko, da "prebudite" računalnik.



Slika 1



Slika 2

Nastavitev uporabniških parametrov.

Najprej izberite enega od uporabniških računov (U1-U4). Pritisnite tipko ENTER da potrdite svoj izbor. S tipkama UP(+) in DOWN(-) lahko nastavite spol, starost (slika 3), višino in težo uporabnika. Vse vrednosti se bodo shranile v izbrani uporabniški račun.

Ko vzpostavite uporabniški račun, preidite na glavni nabornik (slika 4), kjer lahko takoj začnete vadbo s pritiskom na tipko START/STOP.



Slika 3



Slika 4

Izbor vadbe

V glavnem izborniku, s tipkama "+" in "-" lahko izberete med naslednjimi programi:

MANUAL-->PROGRAM-->USER Program-->H.R.C.-->WATT.

Pritisnite tipko ENTER da potrdite svoj izbor.

Ročno nastavljanje vadbe (MANUAL)

S tipkama "+" in "-" izbirate program vadbe in izberite MANUAL (slika 4). Pritisnite ENTER da potrdite izbor. S tipkama "+" in "-" nastavite vrednosti časa (TIME), oddaljenost (DISTANCE), kalorije (Calories) in PULSE. Pritisnite tipko START/STOP da začnete z vadbo. Ob vaji lahko s tipkama "+" in "-" mjenjate vrednosti odpora (1 do 16). Za pavzo med vajo pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite RESET, da se vrnete v glavni nabornik.

Prednastavljeni programi (PROGRAM)

S tipkama "+" in "-" izberite program vadbe PROGRAM (slika 5). Pritisnite ENTER da potrdite izbor. S tipkama "+" in "-" izberite enega od prednastavljenih programov (P01-P12). Paramteri programa se bodo prikazali na zaslonu. S tipkama "+" in "-" lahko nastavite čas vadbe. Pritisnite tipko START/STOP da začnete vadbo. Ob vadbi lahko s tipkama "+" in "-" menjate vrednosti odpora (1 do 16). Za pavzo pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite RESET da se vrnete na glavni nabornik.



Slika 5



Slika 6

Uporabniški program (User Program)

S tipkama "+" in "-" izberite program vadbe in izberite USER S01 (slika 5). Pritisnite ENTER, da potrdite izbor. Z istimi tipkami lahko menjate nivo odpora (1 do 16) za svak segment vadbe. Pritisnite ENTER, da nastavite na naslednji segment (skupaj jih je 20). Držite tipko ENTER da zaključite s postavkami. Sedaj lahko s tipkama "+" in "-" nastavite čas. Pritisnite tipko START/STOP da začnete z vadbo. Ob vadbi lahko s tipkama "+" in "-" menjate vrednosti odpora (1 do 16). Za pavzo pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite RESET da se vrnete na glavni nabornik.

Vadba glede na srčni utrip (H.R.C.)

S tipkama "+" in "-" izberite program vadbe in izberite H.R.C. (slika 7). Pritisnite ENTER da potrdite izbor. Z istim tipkam lahko izberete eno od ponujenih obcij H.R.C. 55 (slika 8), H.R.C. 75, H.R.C. 90, ali TAG (ciljan H.R.C., začetna vrednost 100) (slika 9). Potrdite izbor s tipko ENTER.

Ko izberete eno od H.R.C. 55/75/90, bo konzola prikazovala vrednosti odvisno od uporabnikove starosti. S tipkama "+" in "-" lahko nastavite čas. Ko izberete opcijo TAG, začetna vrednost je (100), bo utripalo, kar pomeni, da lahko menjate vrednosti s tipkama "+" in "-" (30 do 230). S pritiskom na ENTER potrdite izbor. Po tem lahko nastavite čas. S tipko START/STOP začnete z vadbo. Pritisnite RESET da se vrnete v glavni nabornik.



Slika 7



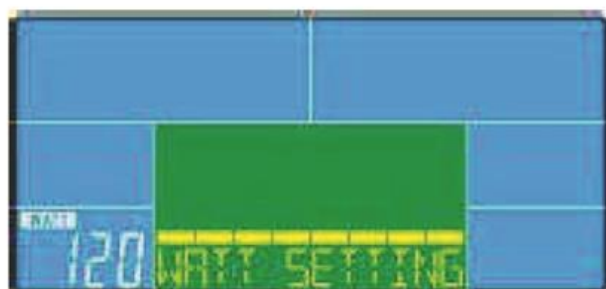
Slika 8



Slika 9

Vadba glede na porabo energije (WATT)

S tipkama "+" in "-" izberite program vadbe WATT (slika 10). Pritisnite ENTER da potrdite izbor. Z istim tipkam lahko izbirate vrednosti WATT (začetna vrednost je 120). Po tem lahko nastavite čas. Pritisnite START/STOP da začnete z vadbo, med vadbo lahko menjate WATT vrednost (10 do 350) S tipkama "+" in "-". S tipkom START/STOP naredite pauzo ali pritisnite RESET da se vrnete v glavni nabornik.



Slika 10

Merjenje maščob v telesu (BODY FAT)

Med vadbo pritisnite START/STOP tipko, za pauzo med vajo, nato pritisnite tipko BODY FAT da začnete z merjenjem maščobe (slika 11). Postavite roke na senzorje na ročajih, po 8 sekundah merjenja se bona konzoli prikazal rezultat merjenja. Pokazal se bo BMI, odstotek maščob in symbol, ki predstavlja razred debelosti. Pritisnite ponovno BODY FAT tipko, da se vrnete v glavni nabornik.

Napake pri merjenju:

E-1 (slika 12) – Uporabnik nima rok pravilno na senzorjih

E-2 (slika 13) – Odstotek maščob presega razpon merjenja (5,0% - 50,0%)



Slika 11



Slika 12



Slika 13

B.M.I. (indeks telesne mase)

BMI skala	Nizko - LOW	Srednje nizko - LOW/MED	Srednje - MEDIUM	Visoko - MED/HIGH
Raspon	<20	20 - 24	24,1 - 26,5	>26,5

Razder debelosti:

Simbol	-	+	▲	◆
Odstotek maščobe	Nizki	Srednje nizki	Srednji	Visoki
Moški	<13%	13% - 25,9%	26% - 30%	>30%
Ženske	<23%	23% - 35,9%	36% - 40%	>40%

Umiritev srčnega utripa po vadbi

Ko se na zaslonu prikaže vrednost pulsa, ko držite ročke, pritisnite tipko RECOVERY. Vse funkcije na zaslonu razen časa bodo izginile. Na prikazu časa se bodo odštevali podatki od 00:60 do 00:00 (slika 14). Ko odštevanje pride do 00:00, se bo na zaslonu prikazal podatek FX (X=1-6) (slika 15). F1 je najboljši rezultat in F6 je najslabši. Poglejte tabelo rezultatov spodaj. Pritisnite ponovno tipko RECOVERY da se vrnete v glavni nabornik. Kadar vrednosti pulsa vnašate ročno, boste s pritiskom RECOVERY dobili napačen rezultat!

1.0	Odlično
$1.0 < F < 2.0$	Jako dobro
$2.0 < F < 2.9$	Dobro
$3.0 < F < 3.9$	Prosječno
$4.0 < F < 5.9$	Ispod prosjeka
6.0	Loše

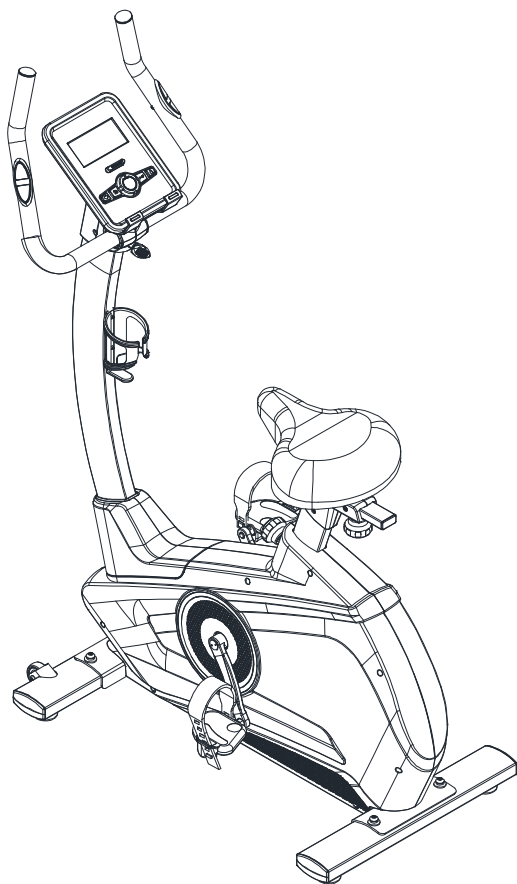


Slika 14



Slika 15

Owner's Manual



Retain this owner's manual for future reference
Read and follow all instructions in this owner's manual

Version 3

Thank you

Thanks for purchasing this product. The product will help you exercise your muscles in the correct way and to improve your fitness – and all this in a familiar environment.

Precautions

WARNING: This exercise bike has been designed and constructed to provide maximum safety. Nevertheless, certain precautions should be taken when using exercise equipment. Read the whole manual before assembling and using the exercise bike. The following safety precautions should also be observed:

- ◆ It is the responsibility of the owner to ensure that all users of the exercise bike are adequately informed of all precautions. Use the exercise bike only as described in this manual.
- ◆ Keep children and pets away from this equipment at all times. DO NOT leave them unsupervised in the room where this exercise bike is kept.
- ◆ Inspect and assemble all parts regularly. Replace and worn parts immediately.
- ◆ Place the exercise bike on a level surface, with at least 1.0 m of clearance on each side of exercise bike. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the exercise bike.
- ◆ Keep the exercise bike indoors, away from moisture and dust. Maintain the using place ventilation. DO NOT use it in the airless place.
- ◆ Don't put any sharp things around the exercise bike.
- ◆ Wear appropriate clothes while exercising; do not wear loose clothes that could become caught on the exercise bike. Always wear athletic shoes for foot protection while exercising.
- ◆ Do not use this product if more than 150kg of weights. Please choose our other series of exercise bikes.
- ◆ Do not put your hands on the moving parts to prevent injuries.
- ◆ Keep your pedaling speed in a controlled way.
- ◆ If you find your exercise bike works abnormal, do not use it immediately.
- ◆ No more than one person should operate the exercise bike at one time.
- ◆ If you feel pain or dizziness while exercising, stop exercising immediately and ask for a doctor.

Safety notice

When you are remedial or have below symptoms, after discussing with your doctor, then could use this exercise bike.

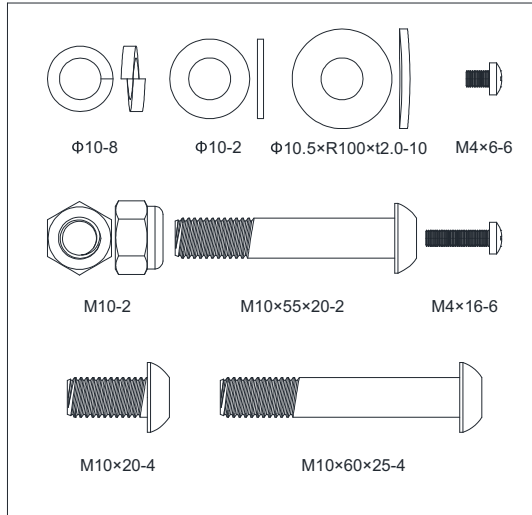
1. Waist pain now and leg, waist, neck hurt before, legs, waist, neck and hand numbly please do not use.
 2. Have anamorphic arthritis, rheumatic and gout.
 3. Have osteoporosis and other abnormality.
 4. Have perfunctory system obstacle (heart disease, blood obstacle, hypertension).
 5. Have breath obstacle.
 6. Using the manpower pulse adjust machine or insert into the body machine.
 7. Have sarcomata.
 8. Have thrombus or other symptoms.
 9. Have diabetes or be caused by diabetes feeling obstacle.
 10. Have skin trauma.
 11. Hyperpyrexia caused by sick(38 °C or over 38 °C).
 12. Abnormal back bone or back bone bending.
 13. Pregnant or catamenia.
 14. Feel physical abnormality, need convalesce.
 15. Body condition is not very well.
 16. The aim is to healing.
 17. Except the upper symptoms, feel other physical abnormality.
- Maybe cause the accident or the poor body condition.

Before beginning any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 35 or persons with pre-existing health problems. To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your exercise bike before using your exercise bike.

Pre-assembly Notes

Open the boxes:

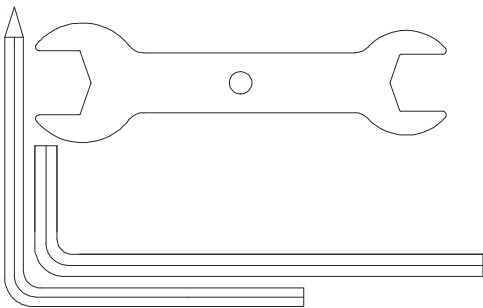
Make sure to inventory **all** the parts that are included in the box. Check the hardware chart of a full count of the number of parts included for proper assembly . If any of the parts are missing, contact with the dealer.



NO.	NAME	SPECIFICATION	QUANTITY
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex locking nut	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6

GATHER YOUR TOOLS

Before starting the assembly of your unit, gather the necessary tools. Having all of the equipment at hand will save time and make the assembly quick and hassle-free.



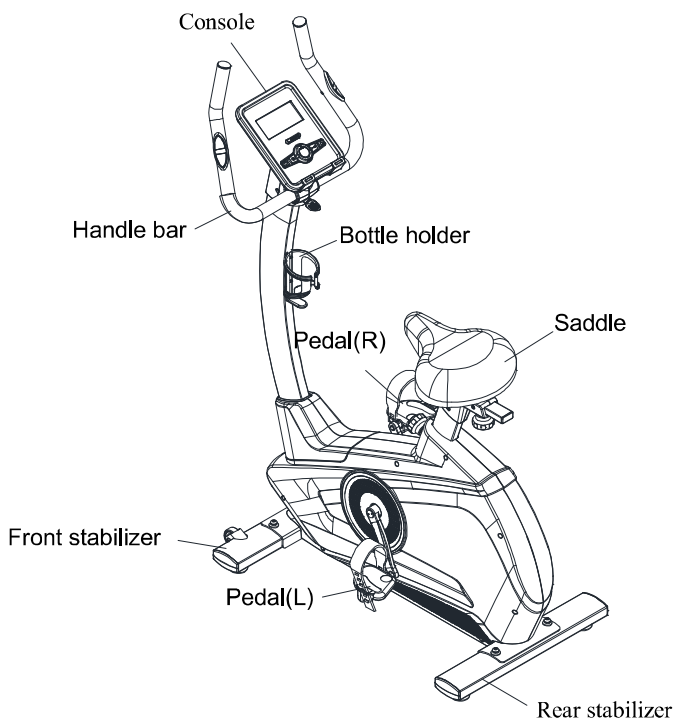
NAME	SPECIALIZED	QUANTITY
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open-end wrench	t4.0×32×110	1

CLEAR YOUR WORK AREA

Make sure that you have cleared away a large enough space to properly assemble the unit. Make sure the space is free from anything that may cause injury during assembly. After the unit is fully assembled, make sure there is a comfortable amount of free area around the unit for unobstructed operation.

NOTE: Each step number in the assembly instructions tells you what you will be doing. Read and understand all instructions thoroughly before assembling the treadmill.

Product instruction



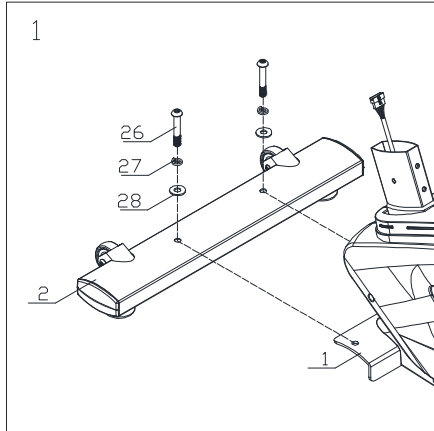
Technical information

DIMENSION	Unfold: 1090x560x1490mm
SPEED RATIO	9
FLYWHEEL	Outer magnet with double way:Φ280/9kg
UP&DOWN	9 level ,270mm distance
FRONT&BACK	70mm distance

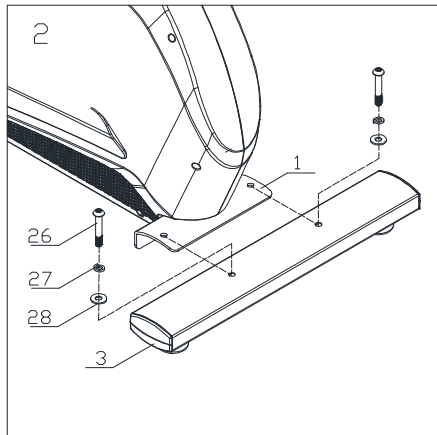
*WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR NOTICE.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

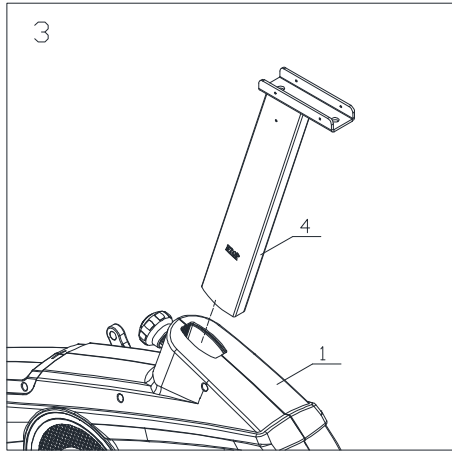
Step 1: Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with curved washer(28), spring washer(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).



Step 2: Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with curved washer(28), spring washer(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).

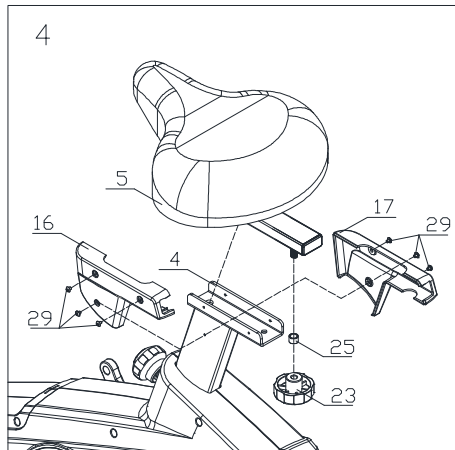


Step 3: Loosen the knob and attach saddle post(4)to the main frame. Then tighten the knob.



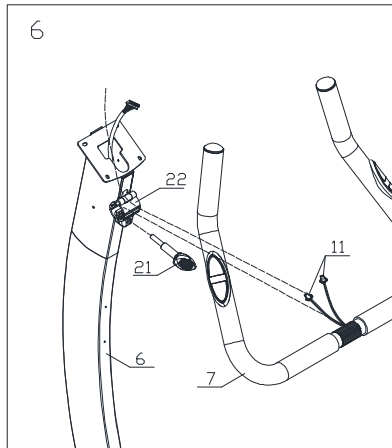
Step 4:

1. Attach saddles(5) to the saddle post(4) with casing(25) and handle knobs(23), do not tighten them.
2. Translate saddles(5) to proper position. Then attach saddle decoration cover (L)(16) and saddle decoration cover (R)(17) to saddle post(4) with Philips C.K.S. pan head full thread screw(29).
3. Tighten the handle knobs(23).



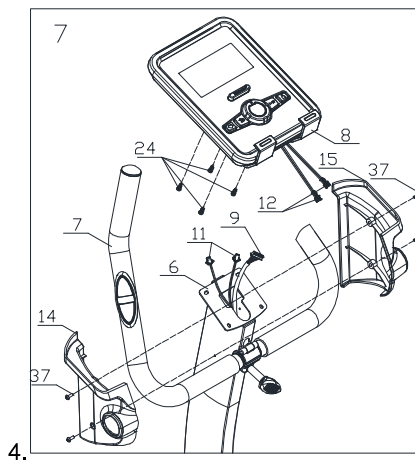
Step 5:

1. Attach the Upright post trim strip (46) to the Upper upright post (6). Take the Upright post cover (13) from main frame (1). Then attach to the upper upright post (6).

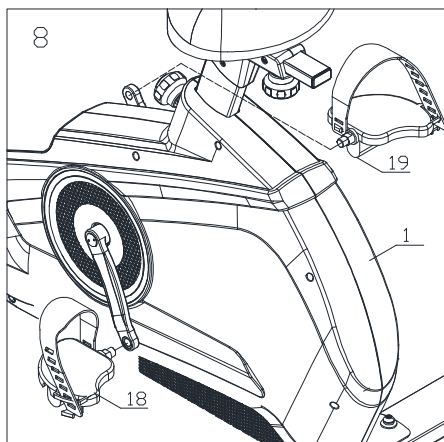


Step 7:

1. Connect communication wire(9) and back hole of the console. Connect handle pulse connection wire (11) and console outlet (12).
2. Attach console(8) to upper upright post(6) with Philips C.K.S. full thread screw(24).
3. Through handle bar cover(L) (14) and handle bar cover(R) (15) out of the handlebar. Then attach them to upper upright post(6) with Philips pan head full thread screw(37).

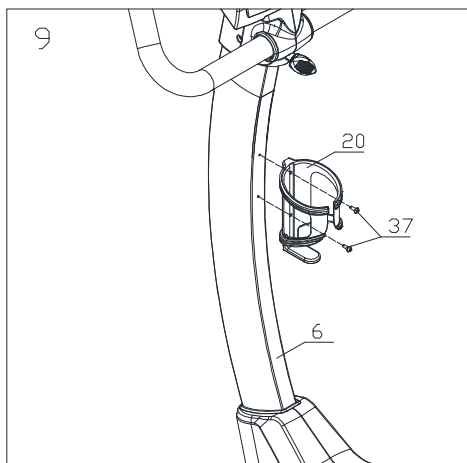


4. Attach and lock left pedal(18) and right pedal(19) to the main frame(1).



Step 9:

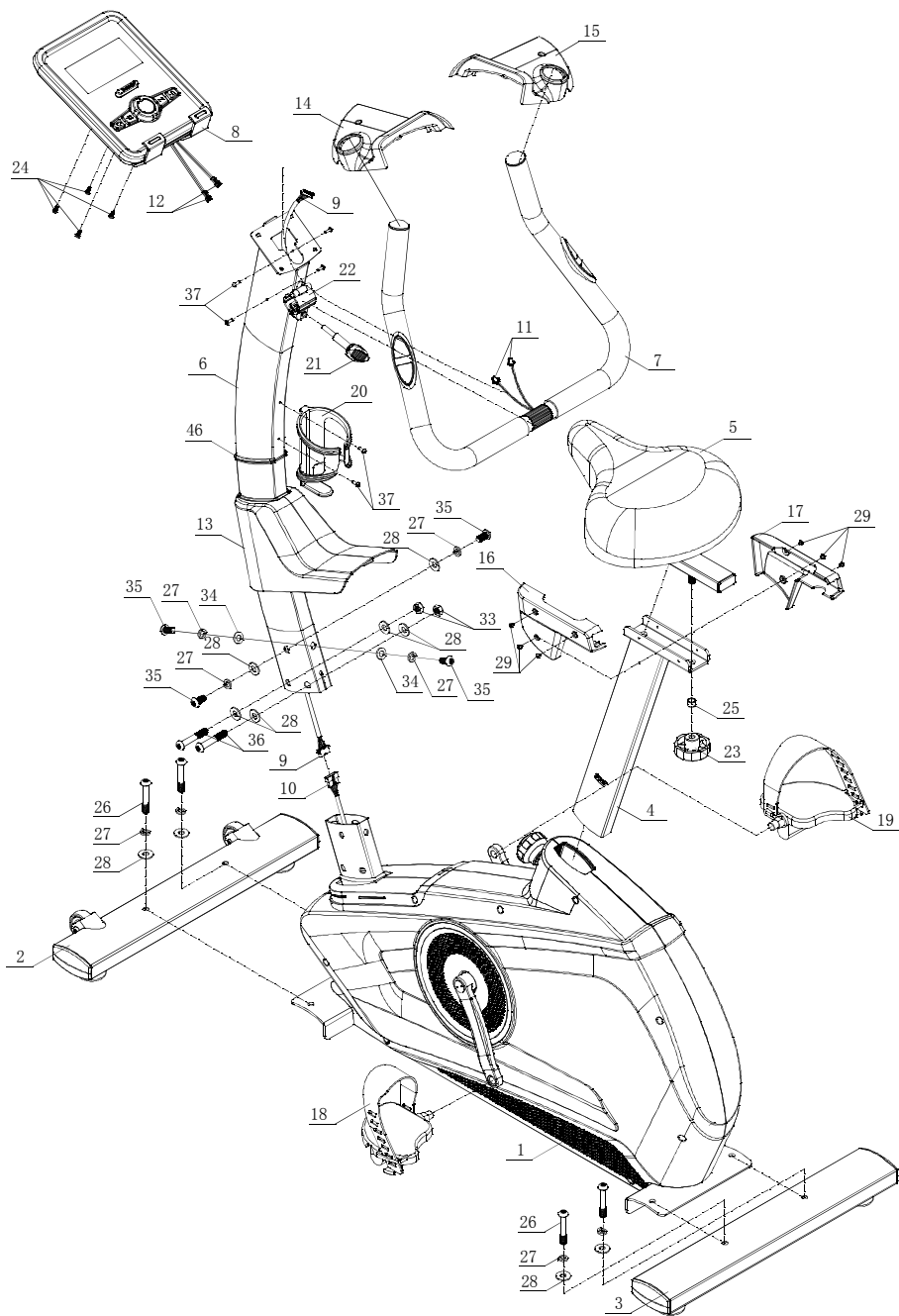
Attach bottle holder(20) to upper upright post(6) with Philips pan head full thread screw(37).



Workout tips:

- 1,User need to put the feet completely inside the pedal,and to adjust the resistance of magnet control according to user.
- 2,Since the machine with double flywheels and it will have huge moment of inertia, when the user stop before high speed, the user should minimize the resistance and lower the speed, to avoid hurt the user's leg by the moment of inertia of left and right pedal
- 3,The machine should be put on flat floor and have enough space for workout

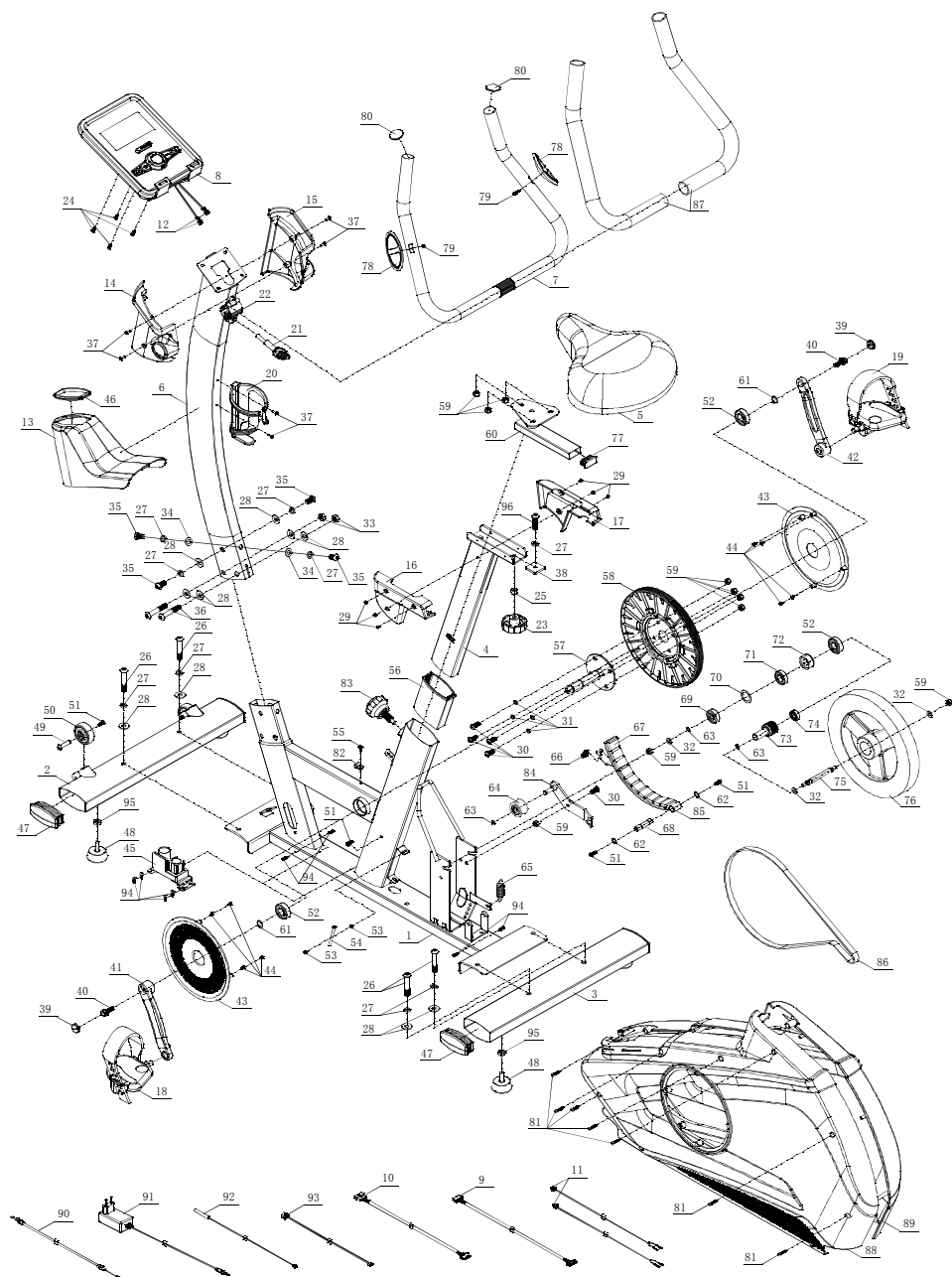
Half-drawing for assembly



Part list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex socking screw	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
46	Upright post trim strip		1

Drawing for assembly



art list

NO.	NAME	DESCRIPTION	QTY
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper Upright post		1
7	Handlebars		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outset		2
13	Upright post cover		1
14	Arm cover		1
15	Arm cover		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	9
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
30	Allen C.K.S. full thread screw	M8×20	5
31	Spring washer	Φ8	4

32	Flat washer	Φ8.5×Φ20×t1.5	3
33	Hex locking nut	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
38	Saddle locking piece		1
39	Crank cover	Φ23×6×M22×P1.0	2
40	Hex flange full thread screw	5/16-18UNC-1"	2
41	Crank(L)		1
42	Crank(R)		1
43	Disc		2
44	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×12	8
45	Magnet motor		1
46	Upright post trim strip	102×57×8	1
47	End cap	45×90×t1.5	4
48	Feet pad	Φ49×22×M10×26	4
49	Allen C.K.S. hollow screw	Φ8×33×M6×15	2
50	Wheels	Φ55×25.8	2
51	Allen C.K.S. full thread screw	M6×15	5
52	Deep groove ball bearing	6203-2RS	3
53	Hex nut	M5	2
54	Hex full head screw	M5×60	1
55	Philips washer head end-cutting and self-tapping bolt	ST4×12	1
56	Saddle post bushing	115×90×45	1
57	Crank axis	Φ17×150	1
58	Belt pulley	Φ263×22	1
59	Hex locking nut	M8	10
60	Saddle adjustment		1
61	Circlip for shaft	Φ17	2
62	Circlip for shaft	Φ12	2
63	Circlip for shaft	Φ10	3

64	Tension wheel	Φ38×22	1
65	Tension spring	Φ18×Φ2.0×14	1
66	Tension spring	Φ11.5×Φ1.2×13	1
67	Square magnet	30×25×t12	10
68	Magnet axis	Φ12×50	1
69	Deep groove ball bearing	6300-2RS	1
70	Flat washer	Φ34×Φ25×t1.0	1
71	Deep groove ball bearing	6003-2RS	1
72	One-way kingpin ball bearing	Φ35×Φ17×16	1
73	Small belt pulley	Φ30×64	1
74	Deep groove ball bearing	6000-2RS	1
75	Flywheel axis	Φ10×112.5	1
76	Flywheel	Φ280	1
77	Square pipe plug	20×40×t1.5	1
78	Handle pulse		2
79	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×20	2
80	Round pipe plug	Φ28×t1.5	2
81	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×25	7
82	Fixed magnet		1
83	Rotary hand bolt	Φ9×M16×P1.5×83	1
84	Fixed tension wheel		1
85	Magnet		1
86	Motor belt	440PJ6	1
87	Foam grip	Φ29×t3.0×600	2
88	Cover(L)		1
89	Cover(R)		1
90	Brake cable	L=350	1
91	Power adapter		1
92	Magnetic sensor		1
93	Power communication wire		1
94	Philips C.K.S. self-tapping screw	ST4×16	8
95	Hex nut	M10	4
96	Allen C.K.S. full thread screw	M10×38	1

DISPLAY FUNCTIONS :

ITEM	DESCRIPTION
TIME	.Display Range 0:00 ~ 99:59; Setting range 0:00~99:00
SPEED	.Range 0.0 ~ 99.9KM/H
DISTANCE	.Display Range 0.0 ~ 99.99; Setting range 0.0~99.90
CALORIES	.Display Range 0 ~ 9999Cal.; Setting range 0~9990Cal.
PULSE	.Display range P-30~230; Setting range 0-30~230
RPM	.Range 0 ~ 999
WATT	.Display Range:0~999; Setting Range 10 ~ 350

KEYS :

ITEM	DESCRIPTION
Up (+)	• Select function or increase resistance level
Down (-)	• Select function or decrease resistance level
Enter	• In STOP mode, press it to confirm setting or selection.
Reset	• Hold on pressing for 2 seconds, computer will reboot and start from user setting. • Reverse to main menu during presetting workout value or in stop mode.
Start/ Stop	• Start or Stop workout.
Recovery	• Test heart rate recovery status.
Body fat	• Test body fat% and BMI.

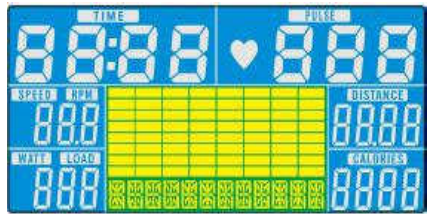
OPERATION:

POWER ON

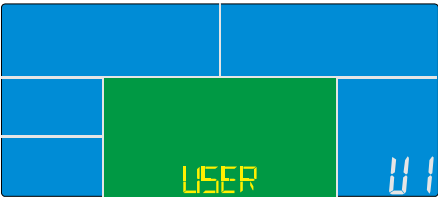
Plug in power supply, computer will power on with a long beep sound and display all segments on LCD for 2 seconds(Drawing 1). Enter into user selection (Drawing 2) and personal data setting mode (Age, Gender, Height, Weight).

After 4 minutes without pedaling or pulse input, console will enter into power saving mode.

Press any key may wake the console up.



Drawing 1

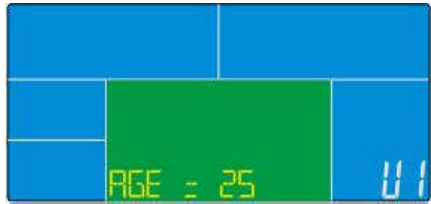


Drawing 2

Personal data setting

After selecting user from U1~U4, press ENTER to confirm. Press UP(+) or DOWN (-) to set SEX, AGE (Drawing 3), HEIGHT, WEIGHT and confirm by pressing ENTER. All data will be saved as user profile.

After setting, console go to main menu and display as Drawing 4. In this page, user can start workout directly by pressing START/STOP button.



Drawing 3



Drawing 4

Workout selection

In main page, the first program MANUAL is flashing (Drawing 5). User can press UP(+) or DOWN(-) to select: MANUAL-->PROGRAM-->USER PROGRAM-->H.R.C.-->WATT, press ENTER to confirm.

Manual Mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose Manual (Drawing 4) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to preset value of TIME/DISTANCE/CALORIES/PULSE and press ENTER to confirm.
3. Press START/STOP keys to start workout. During workout, user can press UP and DOWN to adjust load level from 1~16.
4. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

Program Mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose Program (Drawing 5) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to select program from P01~P12, the program profile will display by turn.
3. Press UP(+) or DOWN(-) to preset workout TIME.
4. Press START/STOP keys to start workout. During workout, user can press UP(+) or DOWN(-) to adjust load level from 1~16.
5. Press START/STOP keys to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 5



Drawing 6

User Program Mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose User Program (Drawing 6) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to set load level from 1~16 of each column, and press ENTER to next one. (Total column = 20)

3. Hold on pressing ENTER to finish or quit setting.
4. Press UP(+) or DOWN(-) to preset workout TIME.
5. Press START/STOP button to start workout. During workout, user can press UP(+) or DOWN(-) to adjust load level from 1~16.
6. Press START/STOP button to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.

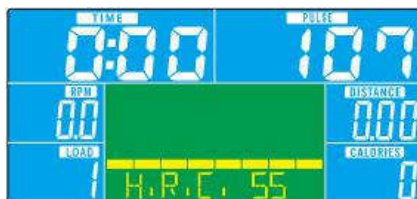
H.R.C. mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose H.R.C. (Drawing 7) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to select: H.R.C 55 (Drawing 8), H.R.C75, H.R.C 90 or TAG (TARGET H.R.) (default: 100, Drawing 9) and confirm by pressing ENTER.
3. When select H.R.C 55, H.R.C75, H.R.C 90, console will display preset target value according to user age. Press UP(+) or DOWN(-) and ENTER to preset workout TIME.
4. When select TAG H.R., the preset value 100 is flashing as Drawing 9. Press UP(+) or DOWN(-) to adjust value from 30~230 and confirm by ENTER. Preset workout TIME by pressing UP(+) and DOWN(-).

Press START/STOP button to start or stop workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 7



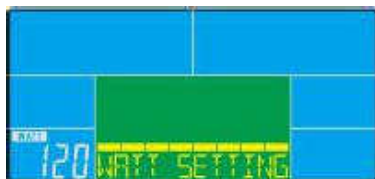
Drawing 8



Drawing 9

WATT Mode

1. Press UP(+) or DOWN(-) to select workout program, choose WATT (Drawing 10) and press ENTER key to confirm.
2. Press UP(+) or DOWN(-) to preset WATT target. (default: 120)
3. Press UP(+) or DOWN(-) to preset workout TIME.
4. Press START/STOP button to start workout. During workout, user can press UP(+) or DOWN(-) to adjust WATT level from 10~350.
5. Press START/STOP button to pause workout. Press RESET to reverse to main menu.



Drawing 10

Body Fat Mode

1. During workout, press START/STOP to stop workout, press BODY FAT key to start measure.

(Drawing 11)

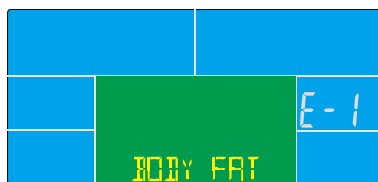
2. Hold on hand grips, after 8 seconds, computer will show BMI, FAT% and fat symbol.
3. Press BODY FAT key again reverse to main menu.
4. Error code:

*Console display E-1 (Drawing 12): user is not holding hand grips correctly.

*Console display E-4 (Drawing 13): FAT% exceed setting range (5.0% ~50.0%)



Drawing 11



Drawing 12



Drawing 13

<REFERENCE>

B.M.I. (Body mass index) integrated

B.M.I SCALE	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
RANGE	<20	20-24	24.1-26.5	>26.5

BODY FAT:

SYMBOL	—	+	▲	◆
FAT%	LOW	LOW/MED	MEDIUM	MED/HIGH
SEX				
MALE	<13%	13%-25.9%	26%-30%	>30%
FEMALE	<23%	23%-35.9%	36%-40%	>40%

Recovery

When pulse value display on the computer (hold hand grips), press RECOVERY button.

All function display will stop except TIME” starts counting down from 00:60 to 00:00

(Drawing14). When TIME counts down to 0, screen will display your heart rate recovery status with the FX (X=1~6, Drawing 15). F1 is the best, F6 is the worst. (See below chart)

(Press the RECOVERY button again to return the main display.)

4. During RECOVERY, user may press RECOVERY button to back to main menu.

Without pulse inputted, it is invalid to press RECOVERY button.



Drawing14



Drawing15

1.0	OUTSTANDING
1.0 < F < 2.0	EXCELLENT
2.0 < F < 2.9	GOOD
3.0 < F < 3.9	FAIR
4.0 < F < 5.9	BELOW AVERAGE
6.0	POOR

NOTE:

1. This computer require 9V, 1300mA adaptor.
2. When user stop pedaling for 4 minutes, computer will enter into power saving mode, all setting and exercise data will stored until user start exercise again.
3. When computer act abnormal, please plug out the adaptor and plug in again.

General fitness tips

Start your exercise program slowly, i.e. one exercise unit every 2 days. Increase your exercise session week by week. Begin with short periods per exercise and then increase these continually. Start slowly with the exercise sessions and don't set yourself impossible targets. In addition to these exercises, do other forms of exercise such as jogging, swimming, dancing and/or cycling.

Always warm up thoroughly before exercising. To do so, carry out at least five minutes of stretching or gymnastic exercises to avoid muscle strains and injuries.

Check your pulse regularly. If you do not have a pulse measuring instrument, ask your GP how you can measure your heart rate effectively. Determine your personal exercise frequency range to achieve optimal training success. Take into account both your age and your level of fitness. The table on page 16 will give you a reference point for determining the optimal exercise pulse.

Make sure you breathe regularly and calmly when exercising.

Take care to drink enough while exercising. This ensures that the liquid requirement of your body is satisfied. Consider that the recommended drinking amount of 2-3 liters per day is strongly increased through physical strain. The fluid you drink should be at room temperature.

When exercising on the device always wear light and comfortable clothing as well as sports shoes. Do not wear any loose clothing that could tear or become caught in the device whilst exercising.

Exercises for your personal work-out

Warm-up / stretching exercises

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

NECK EXERCISES

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again. You can repeat this exercise alternately several times.



1

EXERCISES FOR THE SHOULDER AREA

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



2

ARM STRETCHING EXERCISES

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in your left and right side. Repeat this exercise several times.



3

EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg.



4

INSIDE UPPER THIGH

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



5

TOUCH TOES

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible.



6

EXERCISES FOR THE KNEES

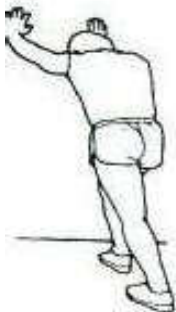
Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



7

EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

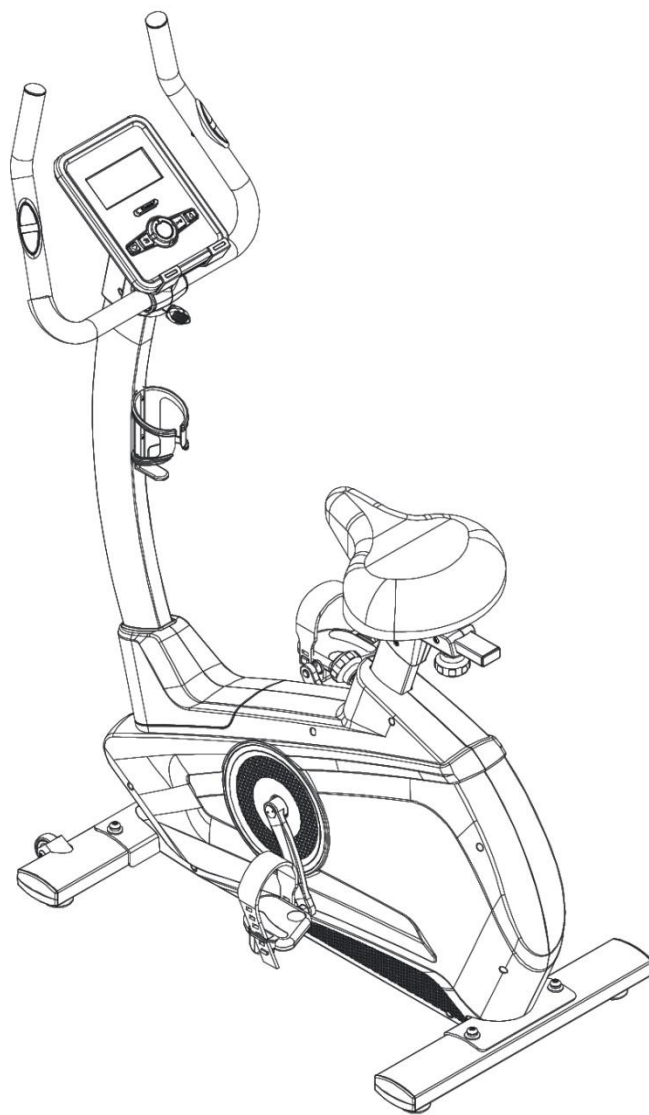
Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left leg backwards and alternate it with your right leg. This stretches the back of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



8

XPLORER THUNDER SOBNI BIKIKL

PRIRUČNIK ZA KORISNIKE



măsuri de precauție

ATENȚIE: Această bicicletă staționară este conceput pentru a oferi siguranță maximă în timpul utilizării, dar încă mai trebuie să respecte anumite reguli pentru a se evita rănirea și deteriorarea:

- Înainte de a utiliza se referă la acest document.
- Țineți copiii și animalele de companie departe de aceste dispozitive, și nu-i lăsa-le aproape fără supraveghere.
- Verificați toate piesele în mod regulat și înlocuiți-le dacă este necesar.
- Se pune bicicleta exerciții pe o suprafață plană, și cel puțin 1 metru de spațiu liber pe toate laturile. Pentru a proteja podeaua de daune, vă recomandăm dacă utilizați shim sub reconciliere.
- Păstrați exercițiu biciclete în interior, departe de umezeală sau praf. Este bine de ventilație în camera în care se află.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvată atunci când își exercită. Evitați hainele largi sau în vrac, pentru că s-ar putea bloca în reconcilierea.
- Greutatea maximă a utilizatorului pentru acest dispozitiv este 120 kg! Dacă nu sunteți în acest interval, vă sugerăm să vă cumpărați un al doilea model de biciclete exerciții.
- Acest aparat este destinat că acesta beneficiază doar o singură persoană. Nu încercați niciodată să lucreze cu 2 sau mai multe persoane în același timp!
- Dacă vă simțiți durere sau amețeli în timp ce exercitarea, opriți exercițiul și să consulte un medic.

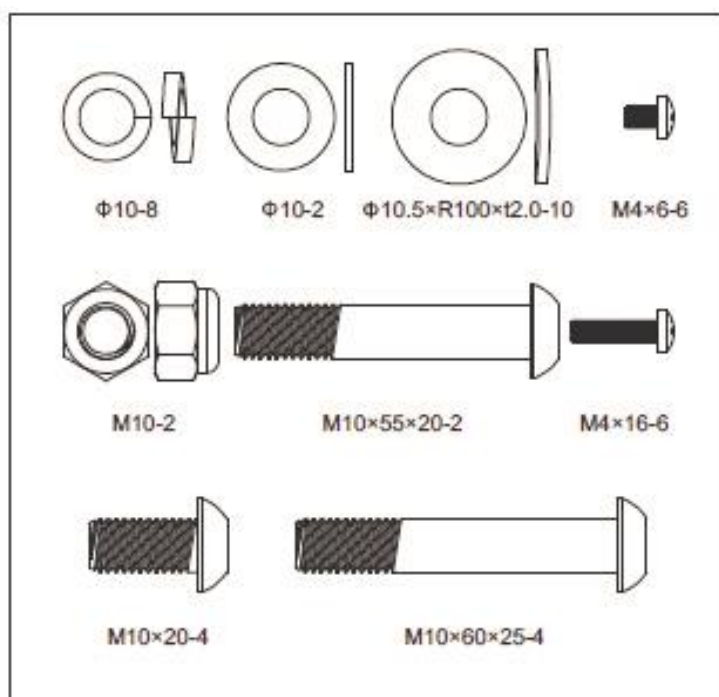
Dacă sunteți în convalescență după o boală sau aveți următoarele simptome, consultați medicul dumneavoastră înainte de a utiliza bicicleta staționară:

- Durere sau senzație de amorțeală la nivelul articulațiilor
- artrita Anamorfic, reumatism sau dureri osoase
- Osteoporoza sau alte anomalii
- boli cardiace, boli de sânge, hipertensiune, etc.
- probleme respiratorii
- Diabetul sau boli, cum ar fi

Dacă aveți orice simptome ale bolii, chiar dacă nu sunt menționate mai sus, consultați medicul dumneavoastră înainte de a începe să-și exercite.

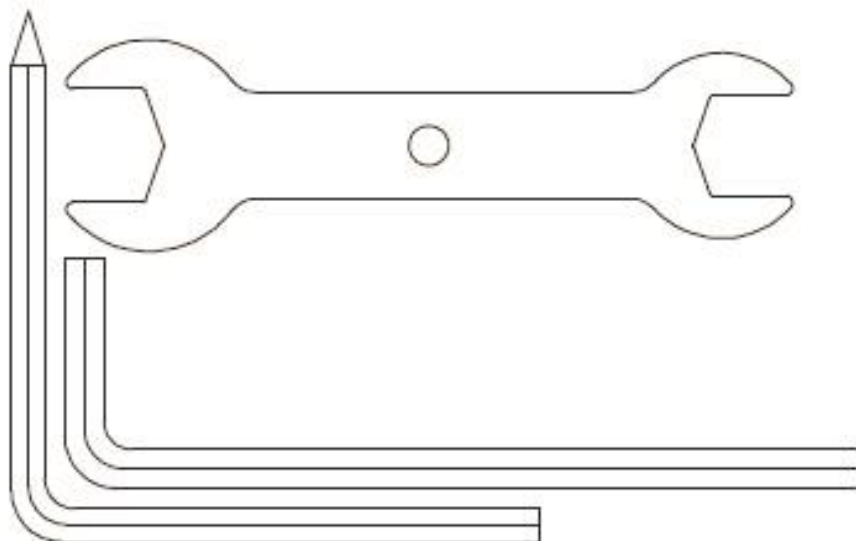
Înainte de asamblare:

Deschideți toate casetele și asigurați-vă că aveți toate părțile în cauză. Compara cu figurile și tabelele de mai jos. Dacă lipsește ceva, contactați distribuitorul / producătorul.



Br.	Naziv	Specifikacije	Količina
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×25	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex locking nut	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6

Asigurați-vă că aveți toate instrumentele din pachetul. Se recomandă ca toate meniul Tools, aveți la îndemână în timpul asamblării.

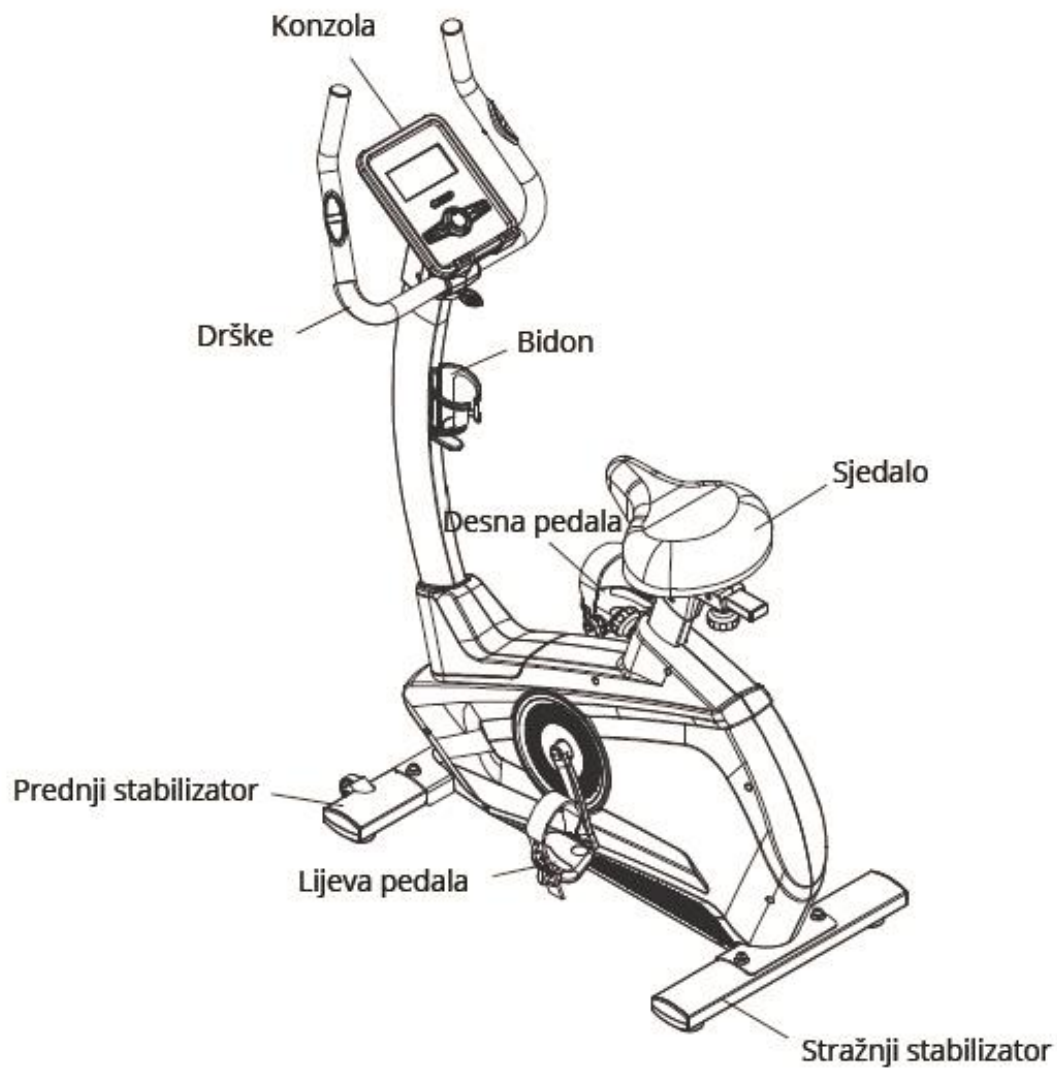


Naziv	Specifikacije	Količina
L-shaped wrench	5×80×80S(with a cross)	1
L-shaped wrench	6×40×120	1
Open-end wrench	t4.0×32×110	1

Goliți desktop. Asigurați-vă că aveți suficient spațiu pentru a lin poate asambla un dispozitiv.

IMPORTANT: Înainte de a asambla bine, consultați acest ghid, deoarece descrie toate etapele de preparare și utilizare a acestor dispozitive.

Schema de reconciliere

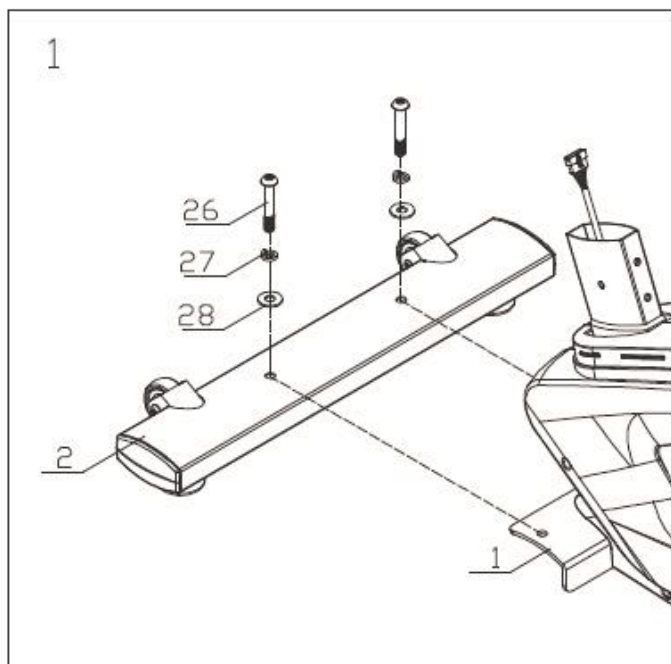


Specificații de reconciliere:

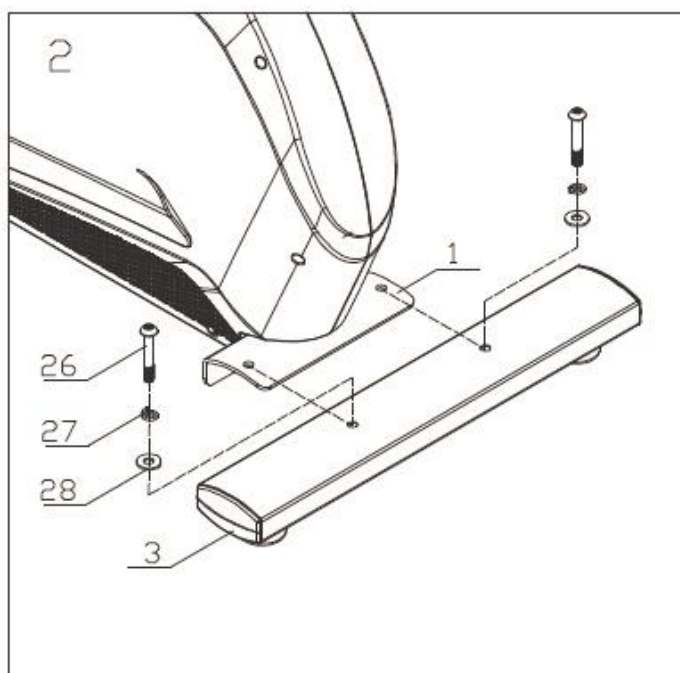
dimensiuni	1090x560x1490mm
viteză	9
volantului	φ280 magnetic / 9 kg

instrucțiuni de asamblare

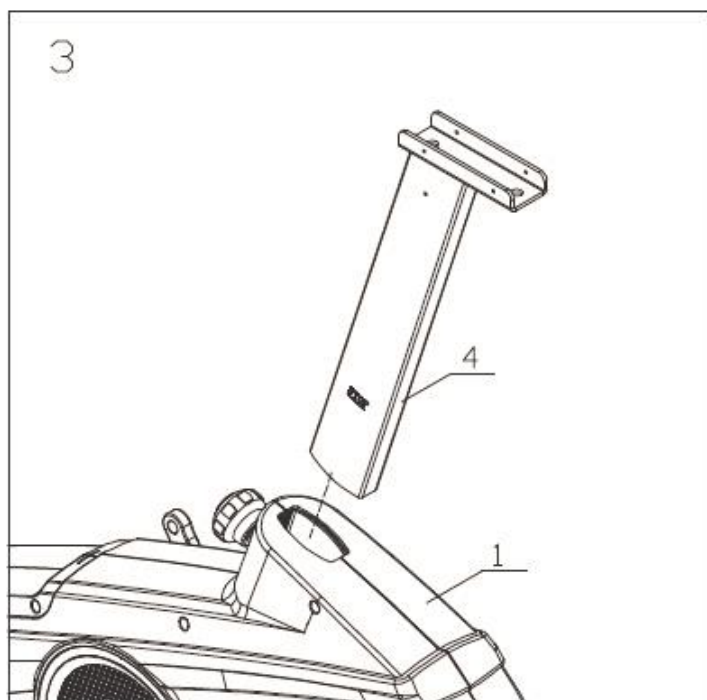
1. Conectați stabilizatorul frontal (2) la cadrul principal (1) cu șuruburi (28, 27, 26).



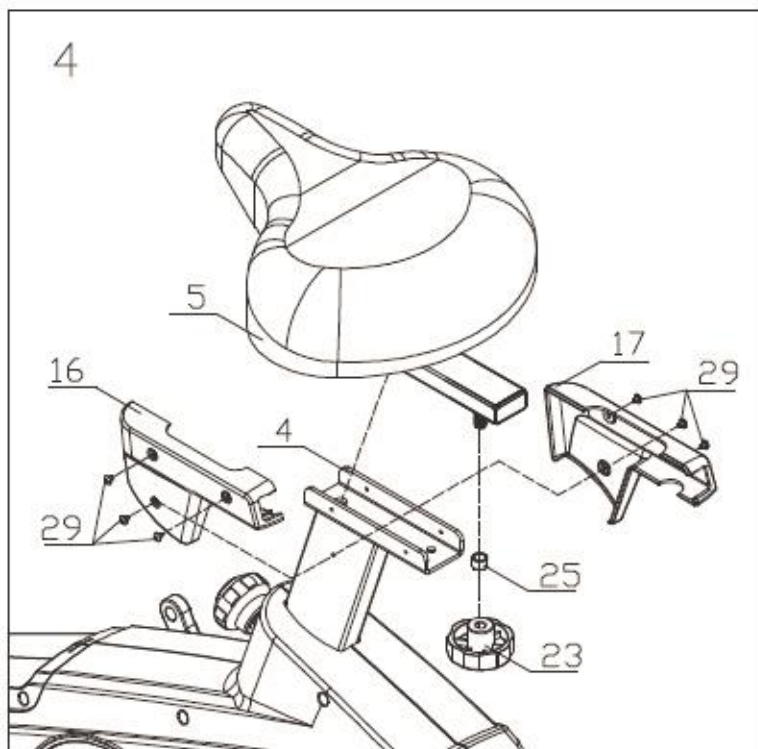
2. Conectați stabilizatorul spate (3) cu okivrom principal (1) cu șuruburi (28, 27, 26).



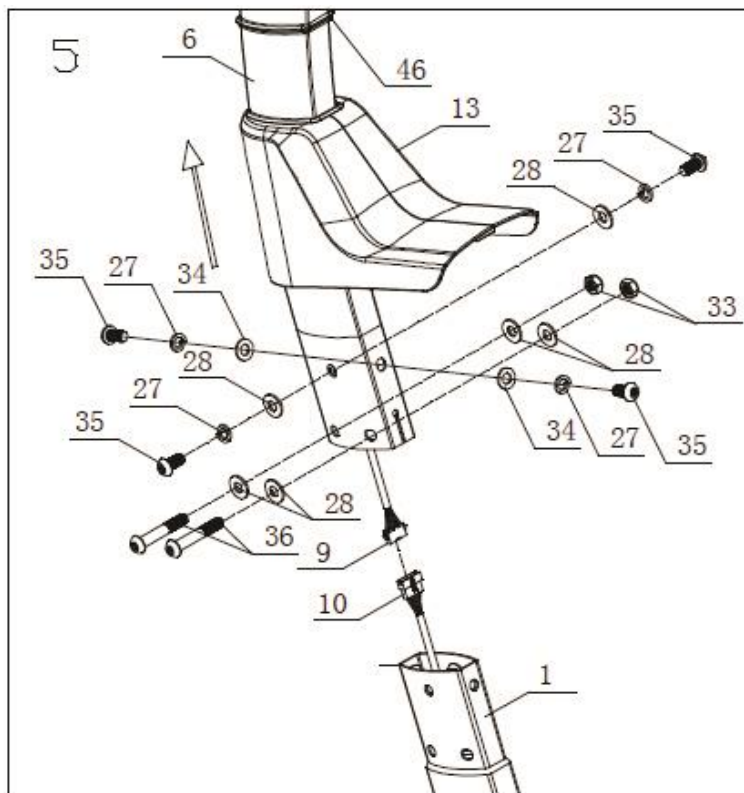
3. Slăbiți mânerul rotund și așezați stâlpul scaunului (4) la cadrul principal (1). Apoi strângeți mânerul rotund.



4. Conectați scaunul (5) în coloana (4) cu piulița (25) și cepul rotund (23). Nu strângeți încă mânerul rotund (23). Când bine stabilit scaunul în poziție, conectați la stânga (16) și carcasa din dreapta (17) cu o coloană de scaune (4) cu ajutorul șuruburilor (29). Acum puteți strânge mânerul rotund (23).

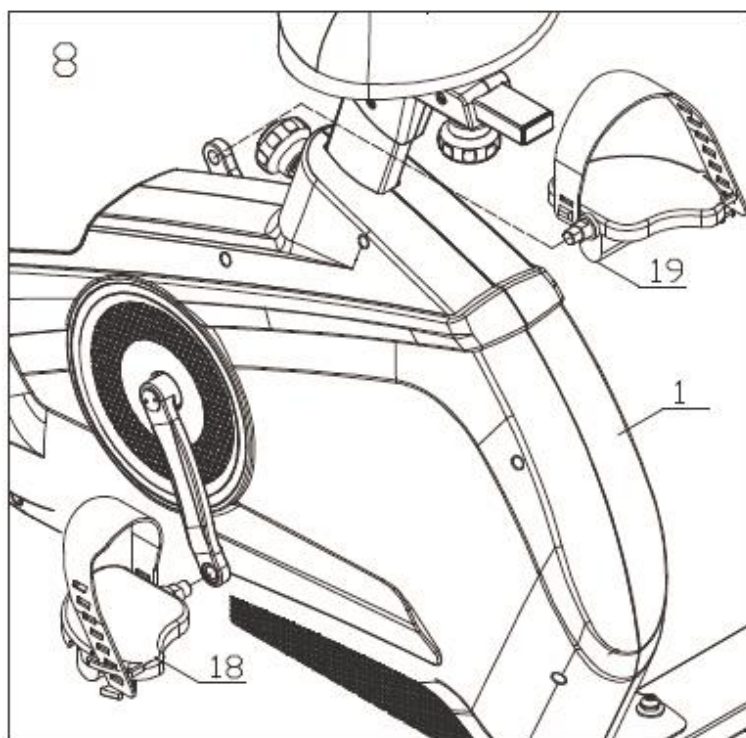


5. Pozitionati linia (46) de pe pol principal (6) superior. Apoi mutați protecție (13) de la cadrul gavnog (1) și conectați-l la pol principal (6) superior. Acum, conectați firele (9:10). Acum conectați pilonul superior (6) principal cu cadrul principal folosind pentru totdeauna și bolțuri așa cum se arată (27, 28, 33, 34, 35, 36). Conectați protecția (13) și linia (46) la cadrul principal (1).

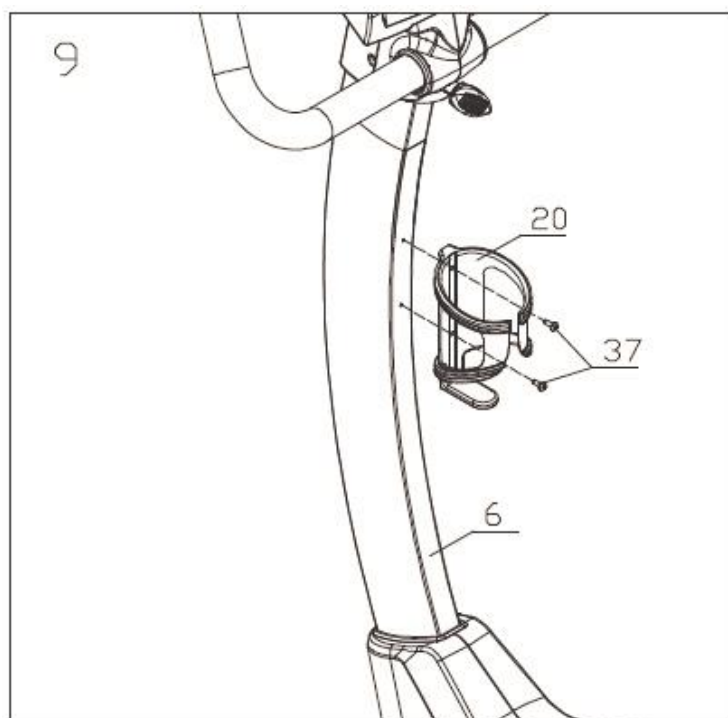


6. Conectați firul de la senzor la mânerul (11) cu coloana principală (6). Conectați mânerul (7) în coloana principală (6) superior. Închideți clema pentru mânerul (22) și fixați-l cu un mâner (21).

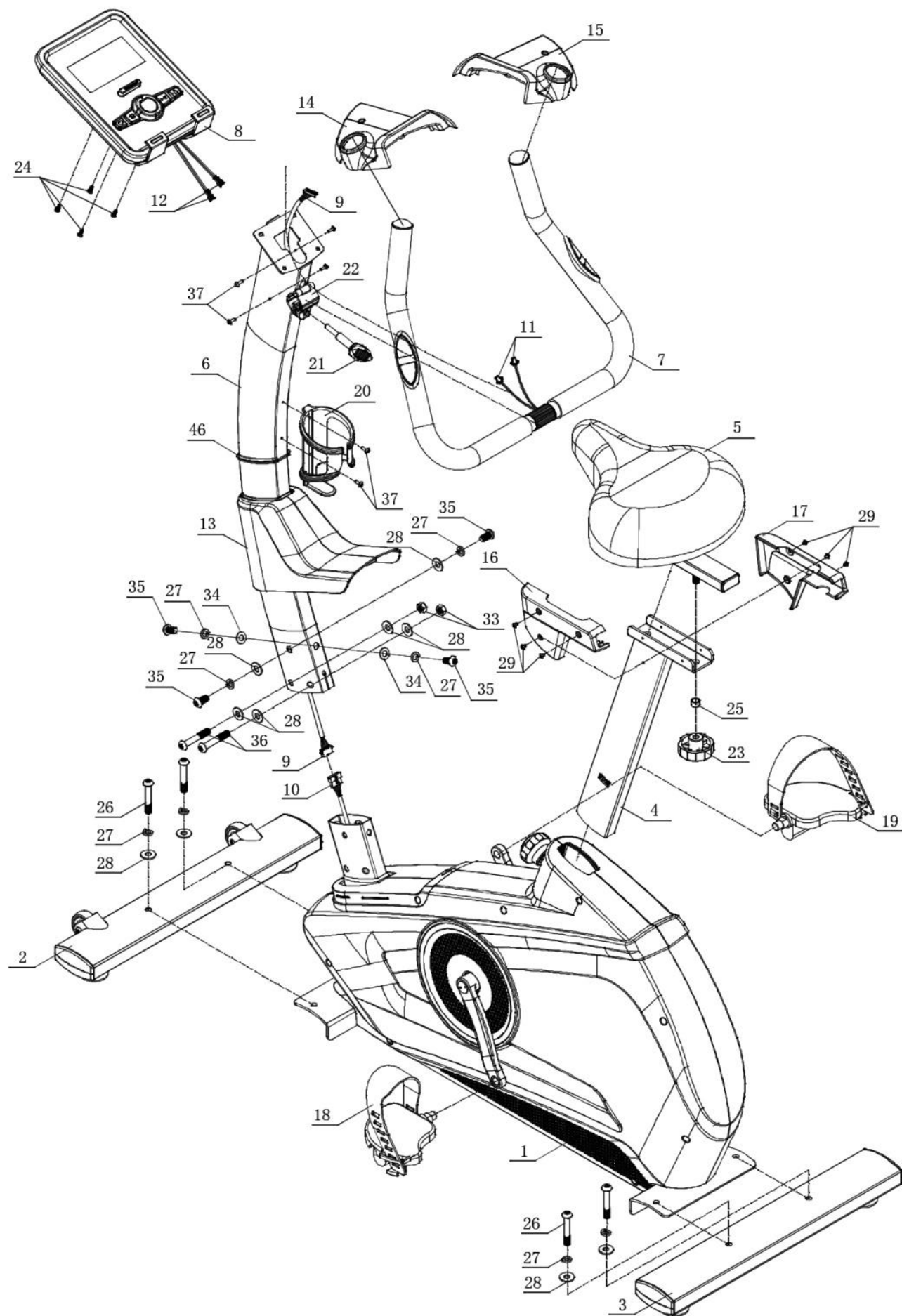
8. Conectați și fixați stânga (18) și pedala dreapta (19) la cadrul principal (1).



9. Conectați butelia (20) la pol principal (6) cu șuruburi (37).



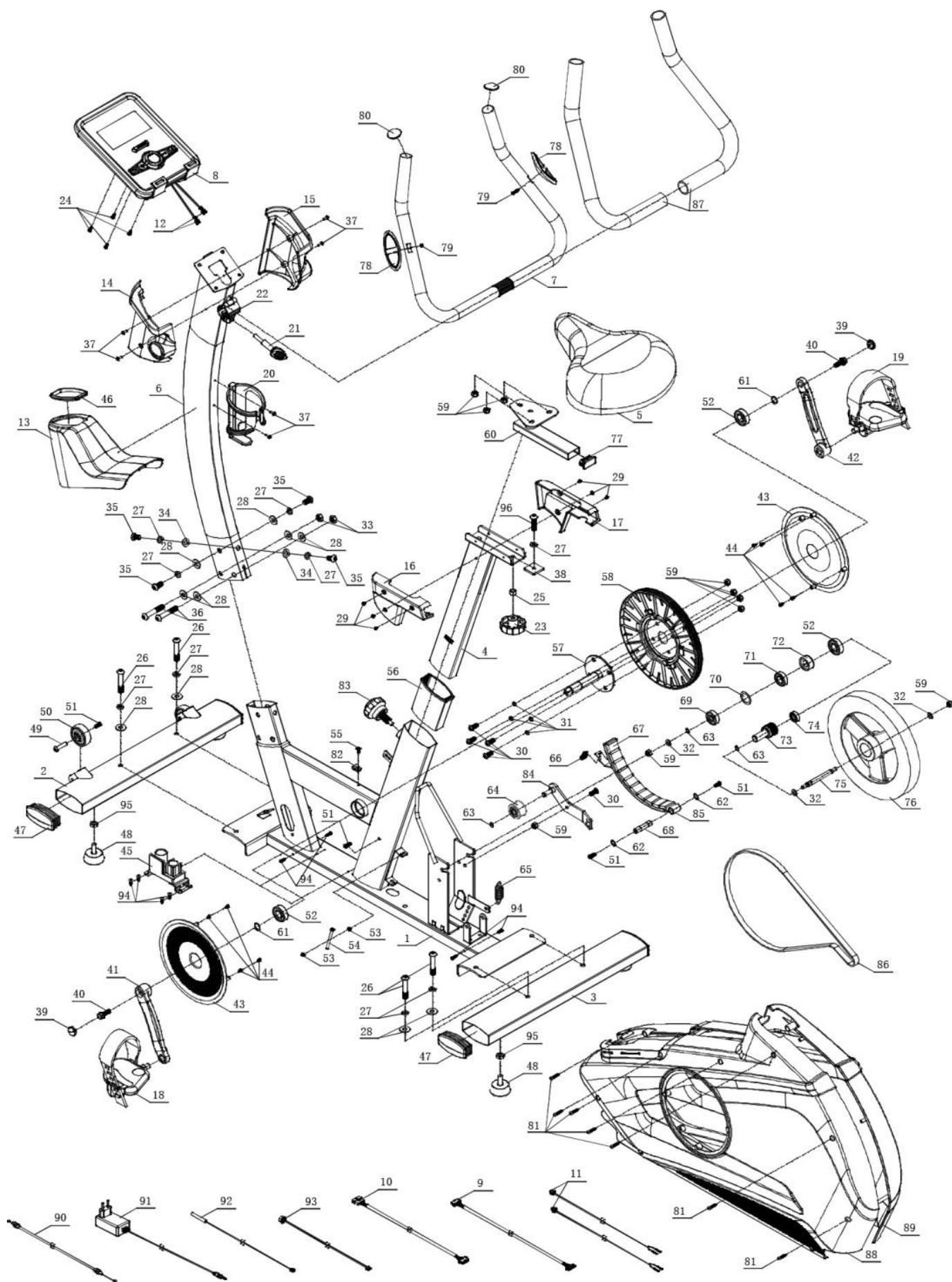
Schema de preparare



Ansamblul placă de toate părțile

Br.	Naziv	Opis	kom
1	Main frame		1
2	Front stabilizer		1
3	Rear stabilizer		1
4	Saddle post		1
5	Saddle		1
6	Upper upright post		1
7	Handlebar post		1
8	Console		1
9	Console communication wire		1
10	Motor communication wire		1
11	Handle pulse connection wire		2
12	Console outlet		2
13	Upright post cover		1
14	Handlebar cover(L)		1
15	Handlebar cover(R)		1
16	Saddle cover(L)		1
17	Saddle cover(R)		1
18	Pedal(L)		1
19	Pedal(R)		1
20	Bottle holder	Φ93×150	1
21	T-shaped rotary knob	M8×30	1
22	Handlebar clamp ring		1
23	Handlebar rotary knob		1
24	Philips C.K.S. full thread screw	M5×10	4
25	Bushing tube	Φ10.5×Φ14×10	1
26	Allen C.K.S. half thread screw	M10×60×20	4
27	Spring washer	Φ10	8
28	Curved washer	Φ10.5×R100×t2.0	10
29	Philips pan head full thread screw	M4×6	6
33	Hex socking screw	M10	2
34	Flat washer	Φ10	2
35	Allen C.K.S. full thread screw	M10×20	4
36	Allen C.K.S. half thread screw	M10×55×20	2
37	Philips pan head full thread screw	M4×16	6
46	Upright post trim strip		1

O diagramă completă a tuturor părților



calculator funcție de masă

funcție	descriere
Timp (TIME)	prezentare Domeniu de aplicare 12:00 - 99:95; Interval de reglare 0:00 - 99:00
Viteză (Speed)	Domeniul de aplicare 0.0 pentru a 99.9 kmh
Distanță (DISTANCE)	prezentare Domeniu de aplicare 12:00 - 99:99; Interval de reglare 0:00 - 99:90
Calorii (CALORII)	Gama de afișare 0 - 9999cal; Domeniul de reglaj 0 - 9999cal
Puls (TACT)	Afișaj Domeniu de aplicare P-30-330; Gama de ajustare 0-30-330
măsurarea ritmului cardiac (RPM)	Domeniul de aplicare 0-999
Consum de energie (WATT)	Gama de afișare 0-999; Gama de ajustare 10-350

Tabelul cheilor

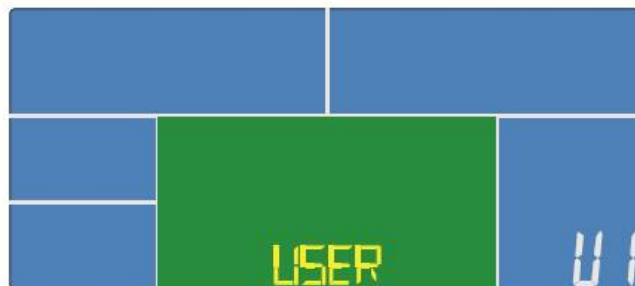
cheie	descriere
UP (+)	Cheia care este crescută sau valoarea selectată în funcția de meniu
DOWN (-)	Cheia care reduce valoarea funcției selectate sau meniul
ENTER	alegerea cheie de confirmare (atunci când exercitarea nu este în execuție)
RESET	- Când a avut loc timp de 2 secunde sau mai mult, computerul va reporni - Povretek din meniul principal (atunci când reglarea parametrilor exercițiului)
START / STOP	Start sau pauză exercitarea
RECUPERARE	Testarea valorii de recuperare de la exercițiu (cât timp este nevoie pentru a începe inima bate în mod normal, din nou după stres)
BODY FAT	Testarea ponderii de grăsime corporală și valoarea IMC loc

administrare

Conectați dispozitivul să se închine și porniți-l. LCD se va aprinde și va arăta mai întâi toate segmentele timp de 2 secunde (Figura 1). Acum intrați în meniul utilizatorului și setați parametrii utilizatorului (figura 2). Dacă trece timp de 4 minute, cu nici o interacțiune, computerul comută la modul stand-by. Pritisnikte orice buton pentru a „trezi în sus” „calculator.



Slika 1



Slika 2

Setarea parametrilor utilizatorului.

Mai întâi selectați unul dintre conturile (U1-U4). Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Utilizați UP (+) și în jos (-) poate fi setat de sex, vârstă (figura 3), înălțimea și greutatea utilizatorului. Toate valorile vor fi salvate în contul selectat.

După ce configurați un cont, void consola din meniul Gavno (Figura 4). Din acest meniu, puteți începe imediat vježnu apăsarea butonului START / STOP.



Slika 3



Slika 4

exerciții de selecție

În meniul principal, apăsați pe + «și» - «» Puteți alege din următoarele programe:

MANUAL -> Programs -> Programul USER -> HRC -> WATT.

Apăsați ENTER pentru a confirma alegerea.

Setarea manuală a antrenamentului (MANUAL)

Utilizați „+” și „-” „apelare program de exerciții fizice și selectați Manual (Figura 4). Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Utilizați '+' și '-' „a seta valoarea timpului (TIME), distanta (DISTANCE), calorii (calorii) și puls. Apăsați START / STOP exercițiu introductiv. În timpul exercițiului, puteți apăsa „” și + „” - „” schimba valoarea de rezistență (1-16). Pentru a întrerupe exercițiu, apăsați START / STOP. Apăsați RESET pentru a reveni din nou la meniul principal.

programe predefinite (program)

Utilizați „+” și „-” „apelare program de exerciții fizice și selectați PROGRAM (Figura 5). Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Utilizați '+' și '-' „selectați unul dintre programele presetate (P01-P12). Parametrii programului va fi afișat pe ecran. Utilizați „+” și „-” „Puteți seta timpul de exercițiu.

Apăsați START / STOP exercițiu introductiv. În timpul exercițiului, puteți apăsa „” și + „” - „” schimba valoarea de rezistență (1-16). Pentru a întrerupe exercițiu, apăsați START / STOP. Apăsați RESET pentru a reveni din nou la meniul principal.



Slika 5



Slika 6

Programul de Utilizator (User Program)

Utilizați „+” și „-” „formați programul de exerciții fizice și selectați UTILIZATOR S01 (Figura 5). Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Aceleași taste puteți modifica nivelul de rezistență (1-16) pentru fiecare segment al exercițiului, apăsați ENTER pentru a trece la următorul segment (total al acestora este de 20). Păstrați tasta ENTER pentru a finaliza setarea. Acum puteți apăsa + «si» - «» pentru a seta ora. Apăsați START / STOP exercițiu introductiv. În timpul exercițiului, puteți apăsa „+” și + „-” - „-” schimba valoarea de rezistență (1-16). Pentru a întrerupe exercițiu, apăsați START / STOP. Apăsați RESET pentru a reveni din nou la meniul principal.

Rata de exercițiu cardiac (HRC)

Utilizați „+” și - programul de exerciții „formați și selectați HRC (Figura 7)„-”. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Aceste butoane pentru a selecta una dintre opțiunile HRC 55 (Figura 8), 75 HRC, HRC 90 sau TAG (tinta HRC, valoarea inițială a 100) (Figura 9). Confirmați cu ENTER.

Când selectați una dintre HRC 55/75/90 opțiune, consola va afișa valorile în funcție de vârsta utilizatorului. Utilizați „+” și „-” „Puteți seta ora. Când selectați opțiunea mass-media de tip TAG, valoarea inițială (100) va lumina intermitent, ceea ce înseamnă că puteți regla cantitatea de butoane + «si» - «» (30-230). Apăsați ENTER pentru a confirma. Apoi, puteți seta ora. Butonul START / STOP începe cu exerciții. Apăsând butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.



Slika 7



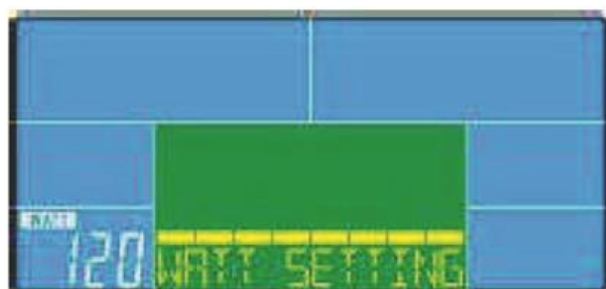
Slika 8



Slika 9

Exercitarea energiei (WATT)

Utilizați „+” și - programul de exerciții „formați și selectați WATT (Figura 10)„”. Apăsați ENTER pentru a confirma selecția. Aceleași taste puteți alege acum WATT suma (valoarea inițială de 120). Apoi, puteți seta ora. Apăsați START / STOP pentru a începe exercițiul, în timpul exercițiului se poate modifica valoarea WATT (10-350) Utilizați „+” și „-”. Butonul START / STOP puteți întrerupe exercițiul, sau apăsați butonul RESET pentru a reveni la meniul principal.



Slika 10

Măsurarea țesutului adipos (grăsime corporală)

În timpul exercițiului, apăsați butonul START / STOP pentru a întrerupe exercițiu, apăsați BODY FAT pentru a începe măsurarea de grăsime (Figura 11). Pune-ți mâinile pe senzorii de pe mânerele, după 8 secunde de măsurare este GOOVE și consola va afișa rezultatele măsurărilor. Afișate IMC, procentul de grăsime și simbol care determină clasa de grosime. Apăsați din nou BODY FAT butonul pentru a reveni la meniul principal.

Eroarea de măsurare:

E-1 (Figura 12) - Utilizatorul nu deține mâinile corespunzătoare pe senzori

E-2 (Figura 13) - Procentul de grăsime care depășește domeniul de măsurare (5,0% - 50,0%)



Slika 11



Slika 12



Slika 13

BMI (indicele de masa corporala)

scara IMC	Low - LOW	Mediu scăzut - LOW / MED	Mediu - MEDIU	Înaltă - MED / HIGH
deschidere	<20	20-24	24.1-26.5	> 26,5

Grosimea Clasa:

simbol	-	+	▲	◆
Procentul de grăsime	scăzut	medie scăzută	mijloc	mare
masculin	<13%	13% - 25,9%	26% - 30%	> 30%
femeie	<23%	23% - 35,9%	36% - 40%	> 40%

Rata de recuperare a inimii după efort

Când afișajul arată valoarea pulsului, atunci când țineți mânerul, apăsați de recuperare. Toate funcțiile pe ecran se va opri de funcționare, dar timpul. Timpul de afișare va începe să numere în jos de la 00:60 la 00:00 (Figura 14). Când numărătoarea inversă ajunge la 0:00, afișajul va indica una dintre valorile FX (X = 1-6) (Figura 15). F1 este cel mai mare scor, iar F6 este cel mai rău. A se vedea tabelul de mai jos pentru alte măsurarea. Apăsați din nou butonul RECUPERARE pentru a reveni la meniul principal. Atunci când introduceți manual un puls, veți obține măsurători greșite dacă apăsați butonul de recuperare!

1.0	perfect
1.0 <F <2,0	foarte bun
2.0 <F <2.9	bine
3.0 <F <3.9	medie
4.0 <F <5,9	sub medie
6	rău



Slika 14



Slika 15