



Használati útmutató
Navodila za uporabo

crane

SZOBAKERÉKPÁR

SOBNO KOLO

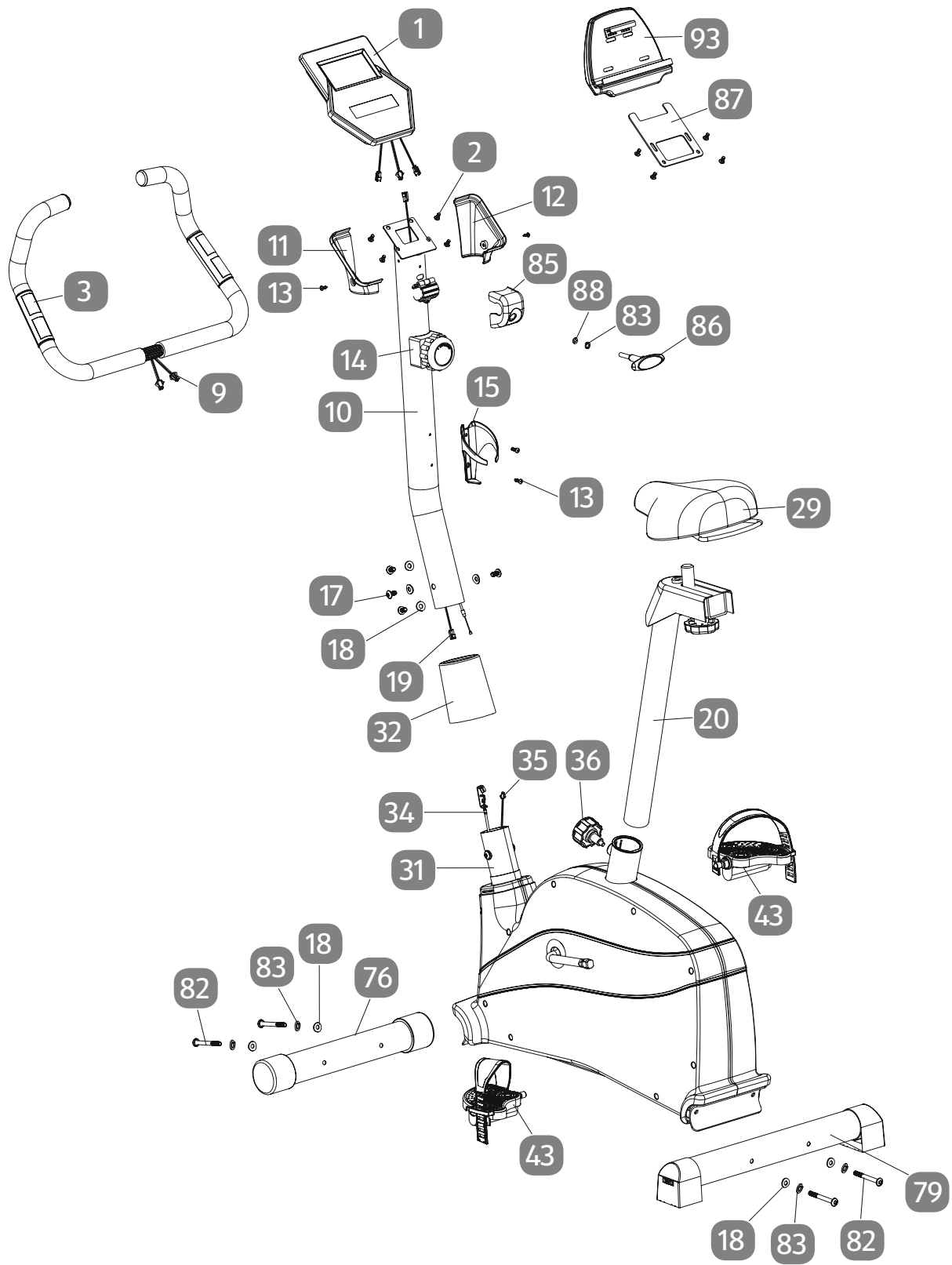


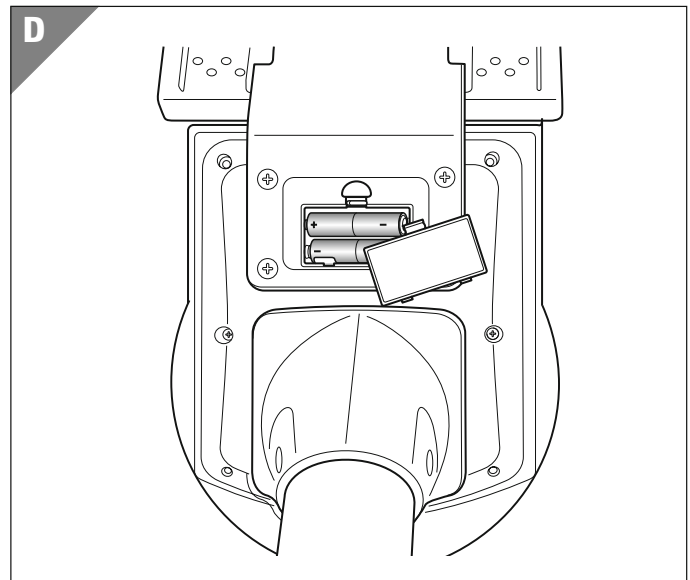
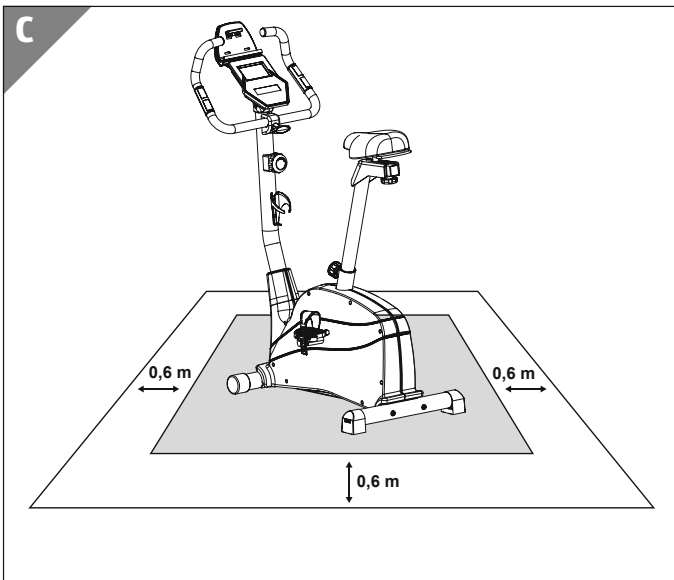
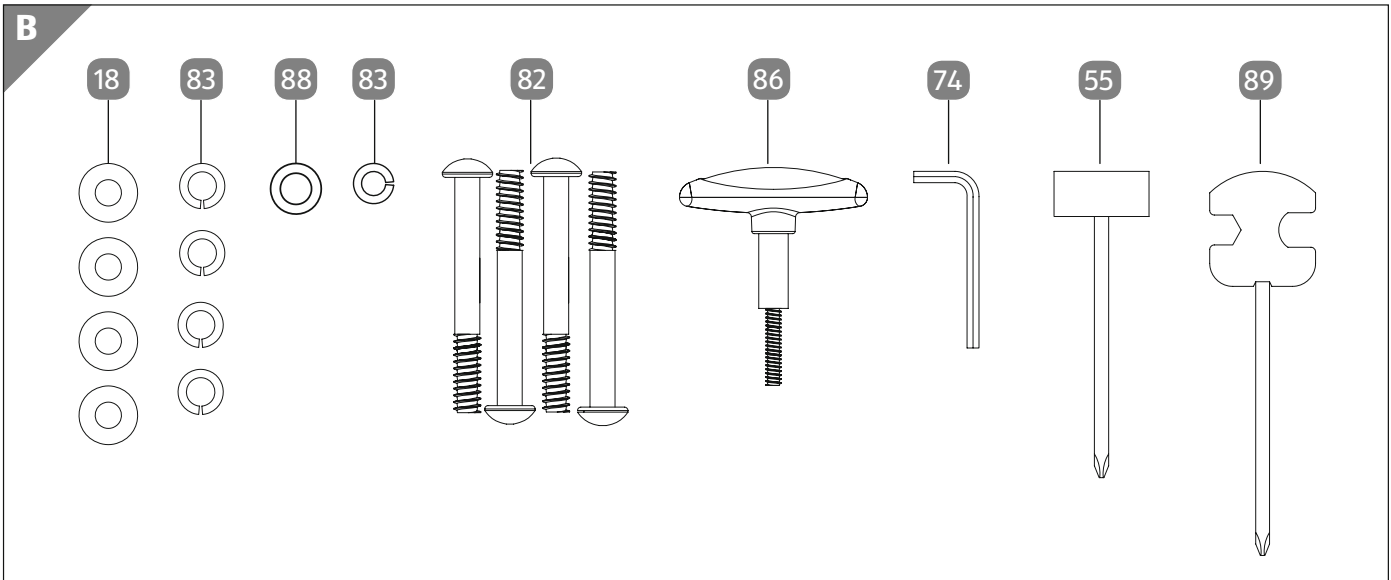
Magyar06
Slovensko 29

Tartalom

Áttekintés	4
A csomag tartalma/a készülék részei	6
Általános tudnivalók	7
Olvassa el és orizze meg a használati útmutatót.....	7
Jelmagyarázat	7
A szobakerékpár és a csomag tartalmának ellenorzése	7
Biztonság	8
Rendeltetésszeru használat	8
Biztonsági utasítások	8
Szerelés	9
A szobakerékpár összeszerelése	9
A szobakerékpár felállítása.....	11
A szobakerékpár szétszerelése	11
Használat	12
Elem behelyezése és cseréje.....	12
A kerékpár-számítógép beállítása és kezelése	12
Ido és dátum beállítása	12
Kijelzok a kerékpár-számítógépen	12
Gombok a kerékpár-számítógépen	12
Funkciók	13
Edzés	14
Három edzési szakasz betartása.....	14
Edzésterv	15
Helyes felszállás	16
A helyes ülés-, láb- és kormánypozíció.....	16
Helyes testtartás felvétele	16
Az edzés megkezdése	16
Tisztítás	16
Karbantartás	17
Szállítás	17
Tárolás	17
Muszaki adatok	17
Megfeleloségi nyilatkozat	17
Leselejtezés	17
Hibakeresés	18
Cserealkatrész-lista	19
Szerelési útmutató	22

A





Csomag tartalma/alkatrészek

- | | | | |
|----|--|----|---|
| 1 | Edzésszámítógép | 34 | Alsó húzókábel |
| 3 | Kormány | 35 | Alsó érzékelőkábel |
| 9 | A kormány érzékelőkábele, 2 db | 36 | Nyeregoszlop-állító csavar |
| 10 | Kormányoszlop | 43 | Pedál, 2 db |
| 11 | A kormányoszlop fémlábazatának bal oldali burkolata | 46 | Hajtókar |
| 12 | A kormányoszlop fémlábazatának jobb oldali burkolata | 55 | Csavarkulcs |
| 14 | Ellenállás-szabályozó | 74 | Imbuszkulcs |
| 15 | Ivópalacktartó | 76 | Első talp |
| 18 | Alátét, 4 db | 79 | Hátsó talp |
| 19 | Középső érzékelőkábel | 82 | Belső kulcsnyílású csavar M8*75L*S27L, 4 db |
| 20 | Nyeregoszlop | 83 | Rugós alátét, 5 db |
| 22 | Nyeregállító csavar | 85 | A kormány tartókapcsának burkolata |
| 29 | Nyereg | 86 | Csavaros T-fogantyú |
| 31 | Alapváz | 87 | Táblagéptartó lap |
| 32 | Kormányoszlop burkolata | 88 | Alátét |
| | | 89 | Csillag/-csavarkulcs |
| | | 93 | Táblagéptartó |



A csomag tartalmaz két 1,5 V-os, AA/LR6 típusú elemet is.

Általános tudnivalók

Olvassa el és őrizze meg a használati útmutatót



A használati útmutató a szobakerékpárhoz tartozik. Fontos tudnivalókat tartalmaz az összeszereléssel és a használattal kapcsolatban.

A szobakerékpár használata előtt olvassa el gondosan a használati útmutatót, különösen a biztonsági utasításokat. A használati útmutató figyelmen kívül hagyása súlyos sérülésekhez vagy a szobakerékpár károsodásához vezethet. A használati útmutató az Európai Unióban érvényes szabványok és szabályok alapján készült. Kövesse az adott országban érvényes irányelveket és törvényeket is.

Őrizze meg a használati útmutatót, hogy azt később is használhassa referenciaként. Amennyiben a szobakerékpárt továbbadja másoknak, feltétlenül mellékelje a használati útmutatót is.

Jelmagyarázat

A használati útmutatóban, a szobakerékpáron és a csomagoláson a következő jelöléseket használtuk.



FIGYELMEZTETÉS!

A jelölés/jelzőszó közepes kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, súlyos, akár halálos sérüléshez vezethet.



VIGYÁZAT!

Ez a jelölés/jelzőszó alacsony kockázatú veszélyt jelöl, amelyet ha nem kerülnek el, kisebb vagy közepesen súlyos sérülésekhez vezethet.

ÉRTESÍTÉS!

A jelzőszó figyelmeztetés a lehetséges anyagi károkra.



Ez a jel az összeszerelésről, a használatról nyújt hasznos kiegészítő tudnivalókat.



Megfelelőségi nyilatkozat (lásd „Megfelelőségi nyilatkozat” fejezetet): Az itt látható jellel ellátott termékek teljesítik az Európai Gazdasági Térség összes vonatkozó közösségi előírását.



A GS (Geprüfte Sicherheit – Ellenőrzött biztonság) biztonsági tanúsítvány azt igazolja, hogy a szobakerékpár rendeltetésszerű felhasználás esetén biztonságos. A pecsétjel igazolja, hogy a termék megfelel a német termékbiztonságról szóló törvénynek (ProdSG).



Gyártási hónap/év

A szobakerékpár és a csomag tartalmának ellenőrzése

ÉRTESÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

Ha a csomagolást figyelmen kívül, éles késsel vagy egyéb hegyes tárggyal nyitja ki, a szobakerékpár könnyen megsérülhet.

- Ezért a csomagolás kinyitásakor nagyon óvatosan járjon el.
1. Vegye ki a szobakerékpárt a csomagolásból.
 2. Ellenőrizze, hogy a csomag hiánytalan-e (lásd A ábra).
 3. Ellenőrizze, hogy nem láthatók-e sérülések a szobakerékpáron vagy bármely alkatrészén. Ha sérülést lát a szobakerékpáron, ne használja. Ez esetben keresse fel a vásárlás helyszínét vagy amennyiben az megfelelőbb, forduljon a gyártóhoz a jótállási adatlapon megadott szervicímén.

Biztonság

Rendeltetészerű használat

A szobakerékpár kizárólag lakótérben, magán célra történő használatra készült. Nem üzleti célú használatra készült. Mint HB osztályú készülék (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) terápiás, illetve gyógyászati célokra nem alkalmas. A szobakerékpár nem játékszer, 14 évesnél fiatalabb gyerekeknek nem alkalmas. A szobakerékpárt legfeljebb 150 kg-os terhelésre tervezték.

A szobakerékpárt kizárólag a használati útmutatónak megfelelően használja. Bármely más használat rendeltetésellenes használatnak minősül, anyagi kárt és/vagy személyi sérülést okozhat. A gyártó és a forgalmazó a rendeltetésellenes vagy hibás, nem megfelelő használatból eredő károkért nem vállal felelősséget.

Biztonsági utasítások

Figyelmesen olvassa el az alábbi biztonsági utasításokat, hogy biztonságosan használhassa a szobakerékpárt.



FIGYELMEZTETÉS!

Áramütés veszélye!

Hibás villamossági szerelés áramütéshez vezethet.

- Ne építse össze a szobakerékpárt, ha sérülés látható rajta.
- Ne nyissa fel a kerékpár-számítógép burkolatát, a javítást bízza szakemberre.
- Javításokkal forduljon a jótállási adatlapon megadott ügyfélszolgálathoz.
- A szobakerékpárt, a kerékpár-számítógépet és az érzékelőkábelt víz és más folyadék, nedvesség ne érje.
- Ne nyúljon utána, ha a kerékpár-számítógép vízbe esne.
- Nyílt lángtól és forró felülettől tartsa távol a szobakerékpárt és a kerékpár-számítógépet.



FIGYELMEZTETÉS!

Fulladásveszély!

Ha gyermekek, csecsemők a csomagolófóliával vagy apró részekkel játszanak, belegabalyodhatnak, vagy szájukba véve megfulladhatnak.

- A csomagolást, apró darabokat, például az italpalack csőrét, kupakját, gyerekektől, csecsemőktől tartsa távol.



FIGYELMEZTETÉS!

Robbanásveszély!

Az elemek erős felmelegedés, tűzbe dobás vagy szakszerűtlenül csere miatt felrobbanhatnak, illetve mérgező gázokat bocsáthatnak ki.

- Hőtől, közvetlen napsugárzástól óvja a kerékpár-számítógépet.
- Ne dobja az elemet tűzbe, azt ne érje nyílt láng.
- A használt elemeket települése gyűjtőhelyén adja le.
- Csak azonos típusú elemeket használjon (lásd „Műszaki adatok” fejezetet).



FIGYELMEZTETÉS!

Mérgezésveszély!

Ha a gyermek lenyeli a sérült elemet, az kifolyhat, s az súlyos vagy halálos mérgezéshez vezethet.

- Az elemeket gyerekek által hozzáférhető helyen tárolja.
- Ha az elemtartó rekeszt már nem lehet biztonságosan bezárni, a kerékpár-számítógép cseréjéhez forduljon a gyártóhoz.
- Ha azt gyanítja, hogy valaki mégis lenyelt egy elemet vagy az más módon a testébe került, haladéktalanul keressen fel egy orvost.

**VIGYÁZAT!****Sérülésveszély!**

Ha a szobakerékpárból az állítószerkezetek kiállnak, edzés közben akadályozzák a mozgást és sérülést okozhatnak.

- Gondoskodjon róla, hogy az állítószerkezetek ne álljanak ki.
- Ne kezdje meg az edzést, amíg az állítószerkezetek kiállnak.
- A szobakerékpárhoz gyermeket felügyelet nélkül ne engedjen.

**VIGYÁZAT!****Sérülésveszély!**

Ha az összeszerelés során nem elég óvatosan jár el vagy használat közben nem figyel kellőképp oda, megsérülhet.

- A csomagban található szerszámmal csak kézi erősségűre húzza meg a csavarokat.
- A szobakerékpár használata során mindig zárt lábbelit viseljen.
- A nyereg biztos rögzítéséhez használja a mellékelt csavarkulcsot.

**VIGYÁZAT!****Sérülésveszély!**

A csomagban található multiszerszám vége hegyes, azzal megvághatja vagy megkarcolhatja magát.

- Összeszereléskor ügyeljen rá, hogy ne húzza túl szorosra a csavarokat.
- Ügyeljen rá, hogy ne csússzon le a fogantyúról.
- Kétség esetén használjon egy átlagos csavarkulcsot.

**VIGYÁZAT!****Égésveszély!**

Ha különböző típusú elemeket használ a kerékpár-számítógépben, azzal növeli az elemek kifolyásának esélyét. A sérült, kifolyt elemek megérintése marási sérülést okozhat.

- A kifolyt elemeket ne fogja meg. Ha mégis hozzáérne az elemből kifolyó savhoz, bő vízzel alaposan mossa és öblítse le az érintett területet.

- Hogy elkerülje az elemek kifolyását, ne tölts fel, ne szerelje szét és ne zárja rövidre azokat.
- Ha lemerültek vagy hosszabb időn át nem használja a kerékpár-számítógépet, akkor vegye ki az elemeket belőle.
- Ne használja együtt a régi és az új elemeket.
- A nem újratölthető elemeket nem szabad újratölteni.

ÉRTESÍTÉS!**Meghibásodás veszélye!**

A szobakerékpárban a szakszerűtlen használat kárt tehet.

- A szobakerékpárt egyszerre csak egy személy használhatja.
- A szobakerékpárt rendszeresen ellenőrizze, nem láthatók-e rajta sérülés vagy kopásnyomok.
- A meghibásodott alkatrészeket pl. kötőelemeket, haladéktalanul és csakis szakemberrel cseréltesse ki. Csak akkor használja újra a szobakerékpárt, ha már minden meghibásodott alkatrész ki lett cserélve.
- A szobakerékpár fordulatszámától függő edzőgép. Ne állítsa fel szabadon hozzáférhető helyen a szobakerékpárt.
- Kopó alkatrészek:
 - kerékpár-számítógép **1**,
 - kormány **3**,
 - nyereg **29**,
 - pedálok **43** és azok biztonsági szíjai,
 - ékszíjak **48**,
 - csapágy.

Összeszerelés**Az edzőgép összeszerelése**

Az összeszereléshez a következő szerszámokat használja (lásd az „**A**” ábrát):

- csavarkulcs **55** (mellékelve),
- imbuszkulcs **74** (mellékelve),
- csillag-/csavarkulcs **89** (mellékelve),
- a kereskedelmi forgalomban kapható csavarkulcs (nincs mellékelve).

Szerelje össze az edzőgépet az alábbi utasítások és „Az edzőgép összeszerelése” fejezetben látható ábrázolások szerint.

Vegye figyelembe, hogy az M5*10-es kereszt-hornyú csavarok **2**, az M5*12-es keresztornyú csavarok **13**, az M8*16-os belső kulcsnyílású csavarok **17** és az összesen négy alátétből négy darab **18** már fel van szerelve (lásd a „Pótalka-

trészlista” c. fejezetet). Az összeszereléshez két személy szükséges.

Az összeszerelés során ügyeljen arra, hogy minden irányban elegendő hely álljon rendelkezésre a mozgáshoz (min. 1,5 m).

Az egyes lépések előtt adott esetben távolítsa el az előre felszerelt állítószerveket, belső kulcsnyílású és keresztornyú csavarokat és az alátéteket.

A talpak felcsavározása (1. ábra)

A rajzot lásd a 22. oldalon

1. Állítsa az alapvázat (31) stabil talajra. Ügyeljen a készülék vízszintes felállítására.
2. Csavarozza az első talpat (76) két belső kulcsnyílású csavarral (M8*75L*S27L) (82), két rugós alátéttel (83) és két alátéttel (18) az alapvázra.
3. Csavarozza a hátsó talpat (79) két belső kulcsnyílású csavarral (M8*75L*S27L) (82), két rugós alátéttel (83) és két alátéttel (18) az alapvázra.
4. Ügyeljen arra, hogy az edzőgép első talpának (76) szállítógörgői kifelé nézzenek.
5. Állítsa be a hátsó talp (79) magasságát az állítókerékkel.

A pedálok felcsavározása (2. ábra)

A rajzot lásd a 23. oldalon

1. Csavarja fel a pedálokat (43) a hajtókarra (46).
2. Ügyeljen a bal (L) és a jobb (R) oldal jelölésére és a forgásirányra.
3. Rögzítse a pedálok biztonsági szíjait.
4. Úgy állítsa be a biztonsági szíjakat, hogy a használat során ne nyomják a lábfejet, mégis megfelelő tartást biztosítsanak a pedálokon.

A nyeregoszlop összecsavározása (3. ábra)

A rajzot lásd a 23. oldalon

1. Helyezze a nyeregoszlopot (20) az alapváz (31) hátsó nyílásába.
2. Rögzítse a nyeregoszlopot az állítócsavarral (36).



Feltétlenül ügyeljen arra, hogy ne húzza ki a nyeregoszlopot a maximális szintet jelző jelölésnél jobban!

A kormányoszlop felszerelése (4. ábra)

A rajzot lásd a 24. oldalon

1. Emelje a kormányoszlopot (10) az alapváz (31) elülső nyílása fölé.
2. Tolja a kormányoszlop (32) burkolatát alulról egy kissé a kormányoszlopra.
3. Kérjen meg egy második személyt arra, hogy kösse össze a húzó- és az érzékelőkábeleket ((19), (14), (34) és (35)) a következő fejezetben leírtak szerint.

A húzó- és az érzékelőkábelek összekötése és a kormányoszlop összecsavározása (5. ábra)

A rajzot lásd a 25. oldalon



Az edzőgép állítható fékrendszerrel rendelkezik. A fékellenállás szakszerű beállításához fontos, hogy a húzókábelek megfelelően legyenek összekötve egymással.

1. Állítsa az ellenállás-szabályozót (14) a 8-as fokozatra.
2. Húzza szét a középső húzókábel vékonyabb és vastagabb végét.
3. Helyezze a középső húzókábelt laposan az alsó húzókábel beakasztójába (34).
4. Állítsa az ellenállás-szabályozót (14) az 1-es fokozatra.
5. Vegye ki a biztosítóelemet a beakasztóból és helyezze a hulladék közé.
6. Lassan és óvatosan engedje el a középső húzókábelt.
7. A középső húzókábel vékonyabb és vastagabb vége magától összehúzódik és rögzítődik. Ezzel összekötötte a húzókábeleket.
8. Kösse össze a középső érzékelőkábelt (19) az alsó érzékelőkábelrel (35) (lásd a 4. ábrát).
9. Ügyeljen arra, hogy a kábelcsatlakozás megfelelő legyen, különben nem jön létre jelátvitel az érzékelők és az edzésszámítógép (1) között.
10. Helyezze a kormányoszlopot (10) az alapvázra (31).
11. Ügyeljen arra, hogy az érzékelőkábel és a húzókábel a vázon belül legyen.
12. Csavarozza össze a kormányoszlopot és az alapvázat az előre felszerelt belső kulcsnyílású csavarokkal (M8*16) és az alátétekkel (lásd a 4. ábrát).
13. A csavarok meghúzása után tolja a kormányoszlop (32) burkolatát a csavarokra, amíg a helyére nem rögzül az alapvázban.

A kormány felcsavározása (6. ábra)

A rajzot lásd a 25. oldalon

1. Helyezze a kormányt **3** a tartókapocshoz és vezesse keresztül a kormány érzékelőkábelét a nyíláson.
2. Húzza ki a kormány érzékelőkábelét **9** egy kissé a kormányoszlopból.
3. Rögzítse a kormányt és a kormány tartókapocsnak burkolatát **85** a csavaros T-fogantyúval **86**, rugós alátéttel **83** és alátéttel **88**.

Az edzésszámítógép felcsavározása (7. ábra)

A rajzot lásd a 26. oldalon

1. Kösse össze az edzésszámítógép **1** érzékelőkábelét a kormányoszlop **10** felső érzékelőkábelével és a kormány **9** érzékelőkábelével.
2. Ügyeljen arra, hogy a kábelek erősen csatlakozzanak egymáshoz. Ügyeljen arra is, hogy a kábelek ne csípődjenek be a szerelés során.
3. Csavarozza össze az edzésszámítógépet a kormányoszlop fémlábazatával az edzésszámítógép hátoldalán található, előre felszerelt keresztornyú csavarokkal (M5*10).

A kormányoszlop fémlábazata burkolatának felcsavározása (8. ábra)

A rajzot lásd a 26. oldalon

- Csavarozza rá a kormányoszlop fémlábazatának burkolatát **11** és **12** a két előre felszerelt keresztornyú csavarral (M5*12) a fémlábazatra.

A nyereg felcsavározása (9. ábra)

A rajzot lásd a 27. oldalon

1. Helyezze a nyeret **29** a nyeregoszlop csapjára **20**.
2. Húzza meg erősen a nyereg szorítócsavarját.
3. Állítsa be úgy a nyeret a nyeregoszlop állítócsavarjával **36**, hogy a lábai éppen hozzáérjenek a talajhoz, amikor a nyergen ül.

Az ivópalacktartó felcsavározása

(9. ábra) A rajzot lásd a 27. oldalon

1. Csavarozza az ivópalacktartót **15** a két előre felszerelt keresztornyú csavarral (M5*12) a kormányoszlophoz **10**.

A táblagéptartó felcsavározása (10. ábra)

A rajzot lásd a 27. oldalon

- Rögzítse a táblagéptartó lapját **87** az előre felszerelt keresztornyú csavarokkal (M5*10) az edzésszámítógép **1** hátoldalához. Tolja a táblagéptartót **93** a tartólapra.



A táblagéptartót legfeljebb 750 g-mal szabad terhelni.

Az edzőgép felállítása

ÉRTEŚÍTÉS!

Károsodás veszélye!

Az edzőgép szakszerűtlen használata következtében az edzőgépben kár keletkezhet.

- A padló sérülésének vagy elhasználódásának megelőzése érdekében állítsa az edzőgépet megfelelő, tiszta, csúszásmentes, sík alátétfelületre.
- Hagyjon az edzőgép körül minden irányban legalább 0,6 m helyet, és állítsa szilárd, sík talajra.

A „C” ábrán a megfelelő, 0,6 m-es távolság látható.

Az edzőgép szétszerelése

- Az edzőgép szétszereléséhez az összeszerelés lépéseit kell fordított sorrendben elvégezni.

Használat

Elem behelyezése és cseréje

1. Nyissa fel a kerékpár-számítógép **1** hátulján lévő elemtartót (lásd **E ábra**).
2. Ha kell, vegye ki a régi elemeket.
3. Helyezze be a mellékelt vagy az új elemeket az elemtartóba. Ügyeljen a megfelelő polaritásra.
4. Zárja be az elemtartót.

A kerékpár-számítógép beállítása és kezelése



Ha a kerékpár-számítógép **1** 3 percnél hosszabb ideig nem használja, a fő kijelző átvált a hőmérséklet-/idő kijelzésére. A hőmérséklet Celsius fokban van megadva. A kerékpár-számítógépen nincs főkapcsoló.

A kerékpár-számítógép az elemek behelyezése után a pedálok **43** mozgatására vagy akármelyik gomb megnyomására rögtön bekapcsol.

Idő és dátum beállítása



A napot és órát csak közvetlenül az elemek behelyezése után lehet beállítani.

Az elemek behelyezése után az óra kijelzése villog.

1. Az idő beállításához nyomja meg az EINSTELLEN-gombot (BEÁLLÍTÁS) (lásd **C ábra**). Az EINSTELLEN-gomb (BEÁLLÍTÁS) nyomva tartásával gyorsabb az idő beállítása.
2. A megerősítéshez nyomja meg a MODUS-gombot (lásd **C ábra**). A percjelző villog.
3. Az 1–2. lépést ismétlje meg a perc, év, hónap és nap beállítására is.

Kijelzők a kerékpár-számítógépen

A kerékpár-számítógépen **1** a következő kijelzések és a hozzájuk tartozó funkciók láthatók (lásd **C ábra**):

Kijelző-megjelölés	Jelentés/funkció
KM/H	Sebesség km/h-ban
ZEIT (idő)	letelt edzésidő
DISTANZ KM (Távolság)	km-ben megtett távolság
KJOULE	felhasznált kalória
PULS (Pulzus)	Pulzus
P	Szünet funkció

* 1 Kilokalória = 4,185 Kilojoule, 1 Kilojoule = 0,239 Kilokalória

Gombok a kerékpár-számítógépen

A kerékpár-számítógépen **1** a következő gombok találhatóak:

- ERHOLUNG-gomb (PIHENÉS gomb),
- ZURÜCKSTELLEN-gomb (VISSZA gomb),
- EINSTELLEN-gomb (BEÁLLÍTÁS gomb),
- MODUS-gomb

KM/H

A KM/H-kijelző 6 másodperces váltakozással mutatja a sebességet és a percenkénti fordulatszámot (lépésszám).

ZEIT (idő)

Az idő kijelző 1 másodperces lépésközzel mutatja az eltelt edzésidőt 00:00 és legfeljebb 99:59 között (perc:másodperc). Ehelyett lehetőség van visszaszámlálás beállítására is, amikor az idő 1 másodpercenként csökken. Amikor az idő lecsökken 00:00-ra, figyelmeztető jelzés hallatszik.

DISTANZ KM (Távolság)

A távolság kijelző 0,01 kilométeres lépésközzel mutatja a megtett utat 0,0 és legfeljebb 99,9 km között. Ehelyett lehetőség van visszaszámlálás beállítására is, amikor az út 0,01 kilométeres lépésekben csökken. Amikor az út lecsökken 0,00-ra, figyelmeztető jelzés hallatszik.

KJOULE



A következők csak irányadó értékek.

A kalória kijelző 1 kilojoule lépésközzel mutatja a felhasznált kalóriát 0 és legfeljebb 990 között. Lehetőség van visszaszámlálás beállítására is, ekkor az érték 1 kJ-os lépésekben csökken. Amikor a kijelzés eléri a 0-t, figyelmeztető jelzés hallatszik.



1 kJ (kilojoule) az energiamennyiség, amely ahhoz szükséges, hogy az ember 1 kg-ot 1 másodperc alatt 1 méter magasra emeljen. Sok edzőgép kalóriában számolja az energiafelhasználást. 1 kalória az energiamennyiség, amely 1 liter víz hőmérsékletének 1 °C-kal történő emeléséhez szükséges.

PULS (Pulzus)



Sérülésveszély!

A pulzust figyelő rendszer meghibásodhat. Túl erős edzés okozhat veszélyes sérüléseket, akár halált is.

- Azonnal fejezze be az edzést, ha azt tapasztalja, hogy teljesítőképessége az edzés ideje alatt erősen lecsökken. Azonnal forduljon orvoshoz.



A kézi pulzusmérés a mérvadó, ha a két következő pulzusmérési eljárást használja.

A pulzus kijelző a mért pulzus értékét mutatja (30 és 240 között).

A kerékpár-számítógépben **1** beprogramozhatja az elérni kívánt pulzusszámot. Ennek a célpulzusszámnak az átlépésekor figyelmeztető hangjelzés szólal meg.

A pulzusszámot kétféle módon lehet mérni:

- Kézi pulzusszámmérés: A két pulzus-érzékelő a kormányon **3** található. Ügyeljen rá, hogy egyszerre mindkét tenyér rásimuljon a pulzus-érzékelőkre. Mihelyt van mért pulzus érték, a PULZUS kijelző mellett villogni kezd a szivecske. A kézi pulzusmérés csak tájékoztató jellegű, mert a mozgás, súrlódás, izzadság stb. miatt eltérhet a tényleges pulzusszámtól.
- Cardio szívritmusmérés: Szaküzletben kapható mellővből és karórából álló, úgynevezett Cardio szívritmusmérő. A kerékpár-számítógépen van a szokásos Cardio szívritmusmérőkhöz megfelelő vevőkészülék (adó nélkül).

Ha van ilyen készüléke, akkor az LCD-kijelzőn leolvasható a küldőkészülék (mellöv) által sugárzott érték.

AUTOM. Á.

Automatikus váltás az összes funkció között. Minden funkció villog és az értéke néhány másodpercig látható a kijelzőn a fő mezőben. Ez a funkció csak közvetlenül az edzés megkezdésekor jelenik meg. Erről a funkcióról a MODUS-gomb megnyomásával lehet elkapcsolni.

P

Ha nem használják a pedálokat **43**, ez a jel jelenik meg az LCD-kijelzőn. A kerékpár-számítógép szünet üzemmódját jelzi.

Funkciók

- Valamely funkció (km/h, idő, távolság, km, kilojoule vagy pulzus) választásához vagy érték megadásához a MODUS-gombot kell megnyomni (lásd C ábra).
- Az érték beállításához az EINSTELLEN-gombot (BEÁLLÍTÁS) nyomja meg (lásd C ábra).
- Valamely funkció vagy megadott érték megerősítéséhez a MODUS-gombot kell megnyomni (lásd C ábra).
- A már beprogramozott vagy mért érték törléséhez nyomja meg a MODUS- vagy a ZURÜCKSTELLEN-gombot (VISSZAÁLLÍTÁS) mintegy **3** másodperc hosszan (lásd C ábra).
- Ha nem törli, az edzés végén látható értékek megőrződnek a következő edzésig.
- Az edzés végén az ERHOLUNG-gomb (PIHENÉS) megnyomásával jeleztesse ki a pulzusát (lásd C ábra). Mérés közben tartsa szorosan am pulzusérzékelőket a kormányon **3**.
- Ha a kijelzőn nem látható semmi vagy csak egy része látszik, akkor cseréljen elemet és várjon 15 másodpercet, majd indítsa újra a kerékpár-számítógépet **1** (lásd „Elem behelyezése és cseréje” fejezetet).

Edzés



Sérülésveszély!

Ha egészségügyileg nincs olyan állapotban, hogy a szobakerékpáron eddzen, az edzés káros lehet az egészségére nézve. A szobakerékpár szakszerűtlen használata ugyancsak egészségügyi károkat okozhat.

- Ne használja a szobakerékpárt, ha szívritmus-szabályozót hord.
- Az első szobakerékpáros edzés megkezdése előtt végeztesse orvosával átfogó erőnléti vizsgálatot, különösen ha már elmúlt 35 éves.
- Az első szobakerékpáros edzés előtt kérje ki orvosa tanácsát, különösen ha szív-, keringési, ortopédiai vagy egyéb egészségügyi gondokkal küzd.
- Ha az edzés során szédülés, rosszullet, mellkasi fájdalom vagy más szokatlan tünet jelentkezik, azonnal szakítsa félbe az edzést. Azonnal forduljon orvoshoz.
- Az edzést mindig bemelegítéssel kezdje.
- A szobakerékpárral történő edzés során mindig viseljen megfelelő sportruhát és -cipőt. Ne viseljen olyan ruhát, ami beakadhat a szobakerékpárba. Csúszásmentes gumitalppal rendelkező cipőt viseljen.
- Ne csukja be a szemét, amikor a szobakerékpárral edz.
- Edzés közben ne dőljön hátra a szobakerékpáron, mert leesve könnyen megsérülhet.
- Egyedül ne szállítsa a szobakerékpárt.
- A szobakerékpár használata előtt orvossal mértesse le a megengedett legmagasabb pulzusszámot. Ügyeljen rá, hogy ezt az értéket edzés közben ne lépje túl.
- A pulzuszám mérő rendszerek nem feltétlenül pontosak. Kerülje a túlzásba vitt edzést, mert komoly egészségügyi gondokhoz, akár halálhoz is vezethet. Ha szédül, gyengeség érez, haladéktalanul hagyja abba az edzést.
- Két órával edzés előtt és után ne táplálkozzon. Az edzés során mindig ügyeljen arra, hogy sok vizet igyon.

Egészséges ember bármikor elkezdhet a szobakerékpárral edzeni. Testi edzettség, kitartás és jó közérzet elérhető és fokozható megfelelő edzéssel. Kondíciója már rövid, rendszeres edzés után is javul, lendületbe hozza a szívet, keringési

rendszert és a mozgásszerveket. Az anyagcserére is jó hatással van. Fontos, hogy az edzést mindig a szervezetéhez igazítsa és ne terhelje túl magát.

Három edzési szakasz betartása

Az edzés eredményessége és a kellemetlen következmények (izomláz, izomrándulás) megelőzése érdekében fontos, hogy mindig tartsa be a következő három szakaszt:

- Bemelegítés
- Edzés
- Levezetés

Bemelegítés

A bemelegítés célja, hogy az izmokat és a szervezetet a terhelésre felkészítve csökkentse a sérülésveszély esélyét. Ilyen gyakorlat lehet az aerobik, törzshajlítások és futás.

Edzés

- Kövesse a szobakerékpárhoz kapott utasításokat.
- Szívritmus, illetve pulzus méréssel ellenőrizze a terhelés mértékét. Adott esetben egyeztessen orvosával.

Levezetés

A szervezetnek edzés közben és után pihenésre van szüksége. Kezdőknek hosszabb levezetés szükséges, mint edzett sportolóknak.

Edzésterv

Az edzéstervhez először gondolja át, mi a célja az edzéssel.

Az edzés célja lehet például fogyás, azaz zsírégetés vagy az állóképesség fokozása.

Határozza meg, milyen rendszerességű edzés szükséges a kívánt cél eléréséhez.

Sportorvosi szempontból a következő terhelést tekinthető hatásosnak:

Gyakoriság	Tartam
Naponta	10 perc
heti 1–2×	30–60 perc
heti 2–3×	20–30 perc

Számolja ki saját legnagyobb szívritmusát (MHF). A következő képletet használja:

Max. pulzusszám = 220 – életkor

A legnagyobb szívritmust az edzés céljától függően tartsa edzéskor az adott edzés-zónában (lásd következő táblázat).

Öt edzés-zóna van, amely szerint az edzést végezheti.

Edzés-zónák		
Egészség zóna	= 50–60 %-a	a legnagyobb szívritmus értéknek
Zsírégetés	= 60–70 %-a	a legnagyobb szívritmus értéknek
Aerob zóna	= 70–80 %-a	a legnagyobb szívritmus értéknek
Anaerob zóna	= 80–90 %-a	a legnagyobb szívritmus értéknek
Figyelmeztetési zóna	= 90–100 %-a	a legnagyobb szívritmus értéknek

Az egészség zóna

Az egészség zóna való a hosszú, lassú állóképesség edzésekhez. A terhelés, könnyű, laza. Ez a zóna a teljesítőképesség növeléséhez szolgál alapul.

- Kezdők, rossz kondícióban levők ebben az egészség zónában edzenek.

A zsírégetés

Ebben a zónában erősödik a szív és a zsírégetés is jól beindul. Az égetés inkább a testzsírból és kevésbé szénhidrátból veszi a kalóriát. A szervezetnek ehhez az edzéshez hozzá kell szoknia.

- Hagyjon időt, hogy a szervezet ehhez az edzéshez hozzászokjon. Utána annál hatékonyabb az edzés, minél tovább bírja.

Aerob zóna

Az aerob zónában inkább szénhidrátot éget, mint zsírt. A nagyobb igénybevétel erősíti a szívet és a tüdőt. Az edzés nagyon hasznos a szívre és a

légzőrendszerre.

- Ha gyorsabb, erősebb és állóképesebb szeretne lenni, az aerob zónában eddzen.

Anaerob zóna

Az edzés az anaerob zónában segít növelni a tejsav anyagcserét. Ezáltal hosszabban, keményebb lehet edzeni anélkül, hogy túl sok tejsav képződne. Ez kemény edzés, amikor jellemző tüneteket fog érezni, amilyen a kifáradás, fáradtság és nehéz légzés.

- Ha csúcsteljesítményre vágyik, az anaerob zónában eddzen.

Figyelmeztetési zóna

A figyelmeztetési zóna a legerősebb edzési zóna. Ebben a zónában könnyen előfordulhat sérülés vagy túlterhelés. Ez rendkívül erős, csúcssportolóknak fenntartott edzés.

- Akkor edzhet a figyelmeztetési zónában, ha rendkívül edzett, tapasztalattal és gyakorlati tudással rendelkezik az erőteljes csúcsteljesítményű edzésekkel kapcsolatban.

Helyes felszállás

1. Ellenőrizze, hogy minden csavar rendesen meg legyen húzva és a szobakerékpár egyenes alátéten álljon (lásd „A szobakerékpár felállítása” fejezetet).
2. Szálljon fel a szobakerékpárra.
3. Helyezze a lábait a pedálokra **43**. Ügyeljen, hogy lábát a biztonsági szíjjal rögzítse a pedálon.

A helyes ülés-, láb- és kormánypozíció

A helyes ülés-, láb- és kormánypozíciót a következőképpen érheti el:

- A nyeret **29** úgy állítsa be, hogy a láb nyújtva legyen, amikor a sarok a pedált **43** érinti a térd pedig a pedáltengely mögött legyen.
- A pedál közepére helyezze a lábát, mert a szobakerékpáron edzés közben a mozgás a lábból indul. Itt jobb az emelőhatás, könnyebb kivitelezni a mozgást.
- Edzés közben figyeljen arra, hogy legalább a talphossz fele a pedálon legyen.
- A pedálon úgy állítsa be a biztonsági szíjat, hogy lábfeje még éppen ki- és becsúszhasson.
- A kormányt **3** a T-csavar fogantyúval **86** úgy állítsa be, hogy megmarkolásakor a karok majdnem teljesen nyújtva legyenek.

Helyes testtartás felvétele

- Az edzés közben végig fogja a kormányt **3**.
- Edzés közben végig tartsa meg az egyenes testtartást.

Az edzés megkezdése

Mindkét lába a pedálon **43** van. Egyik pedál lent van, közben a másik közben fent (lásd „Helyes felszállás” fejezetet).

1. A felhúzott láb kinyújtásával lassan kezdjen el edzeni.
2. Kezdje felhúzni a másik lábát.
3. Folytassa az edzést, lábainak váltakozó felhúzásával és kinyújtásával.
4. Szükség szerint növelje a sebességét és állítsa be a húzóerőt az ellenállás-szabályozóval **14** (1 – legkisebb ellenállás, 8 – legnagyobb ellenállás).
Ügyeljen rá, hogy a láb a pedálon maradjon. Ha túl erősnek tűnik a húzóerő, csökkentse az

ellenállás-szabályozóval.

Ne lökészerűen, hanem egyenletesen végezze a tekerést. Tekerés közben a pedálok nem érhetnek a fő vázhoz **31**.

Tisztítás

ÉRTEŚÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

A készülékházba beszivárgó víz vagy más folyadék rövidzárlatot okozhat.

- Ügyeljen arra, hogy ne kerüljön víz vagy más folyadék a készülékházba.
- Gyermekek felügyelet nélkül nem végezhetnek tisztítást és karbantartást.

ÉRTEŚÍTÉS!

Meghibásodás veszélye!

A szakszerűtlen használat a szobakerékpár meghibásodásához vezethet.

– Ne használjon agresszív tisztítószert, fémvagy műanyag sörtéjű kefét, éles, fém tisztítóeszközt, például kést, kemény kaparót vagy más hasonló tárgyat. Ezek ugyanis károsíthatják a felületet.

1. A szobakerékpárt minden egyes használat után enyhén nedves kendővel tisztítsa meg. Szükség esetén használjon kímélő mosogatószert.
2. A kerékpár-számítógépet **1** és a kijelzőt szöszmentes, száraz ruhával tisztítsa.
3. Tisztítás után hagyja, hogy a szobakerékpár teljesen megszáradjon.

Karbantartás

- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és kötőelem szilárd helyzetét.
- Ellenőrizze a szobakerékpárt, nem látható-e rajta alakváltozás, repedés vagy kopás nyoma.

Szállítás

1. Jobb lába hegyét tegye az elülső tartólábhoz **76**.
2. A szobakerékpár kormányát **3** megfogva óvatosan húzza maga felé.
3. Húzza a szobakerékpárt a kívánt helyre, ott lassan igazítsa be újra. Szállítás közben ügyeljen arra, hogy háta egyenes maradjon.

Tárolás

Csak akkor rakja el, ha minden része teljesen száraz.

- A szobakerékpárt mindig száraz helyen tárolja.
- Óvja a szobakerékpárt a közvetlen napsugárzástól.
- A szobakerékpárt gyermekek által hozzá nem férhető helyen, biztonságosan elzárva, 5 °C és 20 °C közötti hőmérsékleten (szobahőmérsékleten) tárolja.
- A gyermekek nem játszhatnak a szobakerékpárral.

Műszaki adatok

Cikkszám:	99538
Árucikk megnevezése:	Szobakerékpár
Súly:	30 kg
Max. terhelhetőség:	150 kg
Felállítási méret (HO × SZ × MA):	83 x 54 x 144 cm
Nehézségi fokozatok:	8
Szükséges elemek:	2 × 1,5 V AA/LR6
Edző és szabad tér:	0,6 m

Megfelelőségi nyilatkozat



Ez a magyarázat a Woolf Sports társaságról szól A Promotion GmbH & Co KG szerint a 6501117 edzőkerékpár megfelel a 2001/95 / EK irányelv termékbiztonsági irányelvének és a 2014/35 / EU RED irányelvnek. Az EU-megfelelőségi nyilatkozat teljes szövege a következő internetes címen érhető el:
<https://www.woolfports.com>

Leselejtezés

A csomagolás leselejtezése



A csomagolást szétválogatva tegye a hulladékba. A kartont és papírt a papír, a fóliát a műanyag szelektív hulladékgyűjtőbe tegye.

A szobakerékpár leselejtezése

(Az Európai Unión belül alkalmazandó, illetve azokban az országokban, amelyekben szelektív hulladékgyűjtést alkalmaznak.)



Leselejtezett készülék nem kerülhet a háztartási hulladékba!

Amennyiben a szobakerékpár használatatlanná válik, a **törvény előírásai szerint minden felhasználó köteles a háztartási hulladéktól elkülöníteni**, és leadni a legközelebbi gyűjtőállomáson. Így biztosítható a leselejtezett készülékek szakszerű újrahasznosítása, és megelőzhető a környezet károsítása. Ezért vannak ellátva az elektromos készülékek az itt látható jelöléssel.



Az elemek és akkumulátorok nem kerülhetnek a háztartási hulladékba!

A fogyasztó törvényi kötelezettsége, hogy a használt elemeket és akkumulátorokat leadja a lakókörnyezetében felállított gyűjtőpontokon vagy az üzletekben, függetlenül attól, hogy tartalmazznak-e káros anyagot* vagy sem. Így érhető el, hogy az elemek és akkumulátorok bekerüljenek a környezetkímélő hulladékkezelési rendszerbe. Ehhez az akkumulátorokat a kijelölt rekeszből kell kivenni.

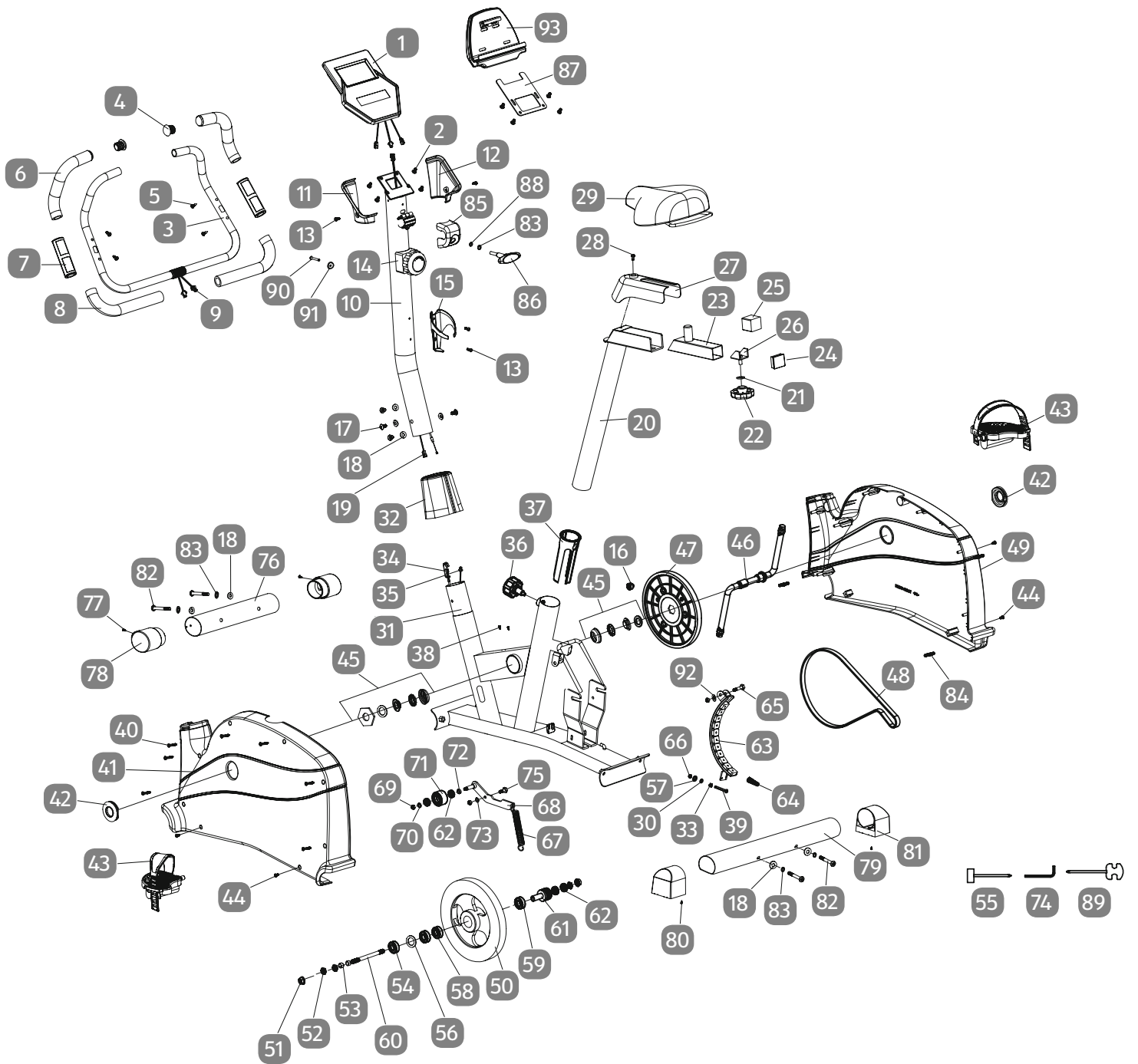
*a következő jellel ellátva: Cd = kadmium, Hg = higany, Pb = ólom

Hibakeresés

Hiba	Ok	Megoldás
Kerékpár-számítógép		
Nem jelez ki semmit	Nincs áramellátás – nincs benne elem	– Helyezze be új elemeket (lásd „Elem behelyezése és cseréje” fejezetet).
	Nincs áramellátás – az elem lemerült	
	Nincs áramellátás – az elem rosszul lett behelyezve	– Helyezze be az új elemeket, ügyeljen a helyes polaritásra.
	Nincs kábelkapcsolat	– Ellenőrizze a kábeles összeköttetést. – Ha nem segít: Hívja az ügyfélszolgálatot.
	A kerékpár-számítógép lefagyott	– Az elem kivételével, majd ismételt behelyezésével indítsa újra a kerékpár-számítógépet.
Kézi pulzuszórával nem jól méri a pulzust	Nincs mindkét kéz rajta az érzékelőn	– Tegye mindkét kezét az érzékelőre.
		– Ellenőrizze a kábeles összeköttetést.
		– Ha nem segít: Hívja az ügyfélszolgálatot.
Mellővénél nem jól jelzi ki a pulzust	Nem jó típusú mellövet használ	– Használjon másik fajta mellövet.
		– Ha nem segít: Hívja az ügyfélszolgálatot.
Mechanika		
A pedállenállás nem állítható	Nincs húzókábel kapcsolat	– Ellenőrizze a húzókábeles összeköttetést.
		– Ha nem segít: Hívja az ügyfélszolgálatot.
Részek hiányoznak		– Ellenőrizze a csomag tartalmát.
		– Hívja az ügyfélszolgálatot.

Műszaki segítségnyújtás és tanácskérés esetén hívja ügyfélszolgálatunkat. Az elérhetőségi adatok megtalálhatók a használati útmutató hátoldalán és a jótállási adatlapon.

Cserealkatrész-lista



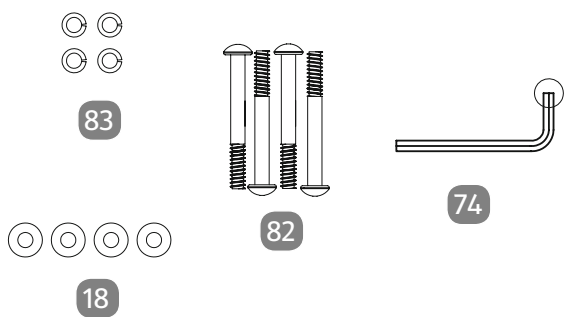
Pótalkatrészlista

Sz	Alkatrészlista	Mennyiség	Sz	Alkatrészlista	Mennyiség
1	Edzésszámítógép	1	41	Bal oldali burkolat	1
2	Kereszthornyú csavar M5 x 10	8	42	Hajtókar burkolata	2
3	Kormány	1	43	Pedál	2
4	A kormány takarósapkája	2	44	Kereszthornyú csavar	4
5	Kereszthornyú csavar	4	45	Golyóscsapágykészlet	1
6	Felső habszivacsmarkolat	2	46	Hajtókar	1
7	Kézpulzus-érzékelők	2	47	Ékszíjvezető görgő	1
8	Alsó habszivacsmarkolat	2	48	Ékszíj	1
9	Felső kézpulzuskábel	2	49	Bal oldali burkolat	1
10	Kormányoszlop	1	50	Lendkerék	1
11	A számítógép bal oldali burkolata	1	51	Anyacsavar	1
12	A számítógép jobb oldali burkolata	1	52	Anyacsavar	2
13	Kereszthornyú csavar M5 x 12	4	53	Persely	3
14	Ellenállás-szabályozó	1	54	Golyóscsapágy	2
15	Ivópalacktartó	1	55	Csavarkulcs	1
16	Mágnes	1	56	Alátét	1
17	Belső kulcsnyílású csavar M8 x 16	4	57	Alátét	1
18	Alátét	8	58	Egyutas golyóscsapágy	1
19	Középső érzékelőkábel	1	59	Golyóscsapágy	2
20	Nyeregoszlop	1	60	Lendkeréktengely	1
21	Alátét	1	61	Ékszíjvezető görgő	1
22	Nyeregállító csavar	1	62	Golyóscsapágy	4
23	Függőleges sín	1	63	Fékrendszer	1
24	A függőleges sín takarósapkája	1	64	Rugó	1
25	Polisztírol kocka	1	65	Csavar	1
26	Nyeregállító lemez	1	66	Anyacsavar	1
27	A függőleges sín műanyag burkolata	1	67	Rugó	1
28	Kereszthornyú csavar M4 x 8L	1	68	Feszítőgörgő	1
29	Nyereg	1	69	Anyacsavar	3
30	Alátét	1	70	Persely	1
31	Alapváz	1	71	Közvetítő fogaskerék	1
32	Kormányoszlop burkolata	1	72	Persely	1
33	Anyacsavar	1	73	Alátét	1
34	Alsó húzókábel	1	74	Imbuszkulcs	1
35	Alsó érzékelőkábel	1	75	Csavar	1
36	Nyeregoszlop-állító csavar	1	76	Első talp	1
37	A nyeregoszlop műanyag perselye	1	77	Csavar	2
38	Kereszthornyú csavar ST3.5*16	1	78	Szállítógörgők	1
39	Belső kulcsnyílású csavar M8*75L*S27L	1	79	Hátsó talp	1
40	Kereszthornyú csavar ST3.9*50L	6	80	Csavar	2

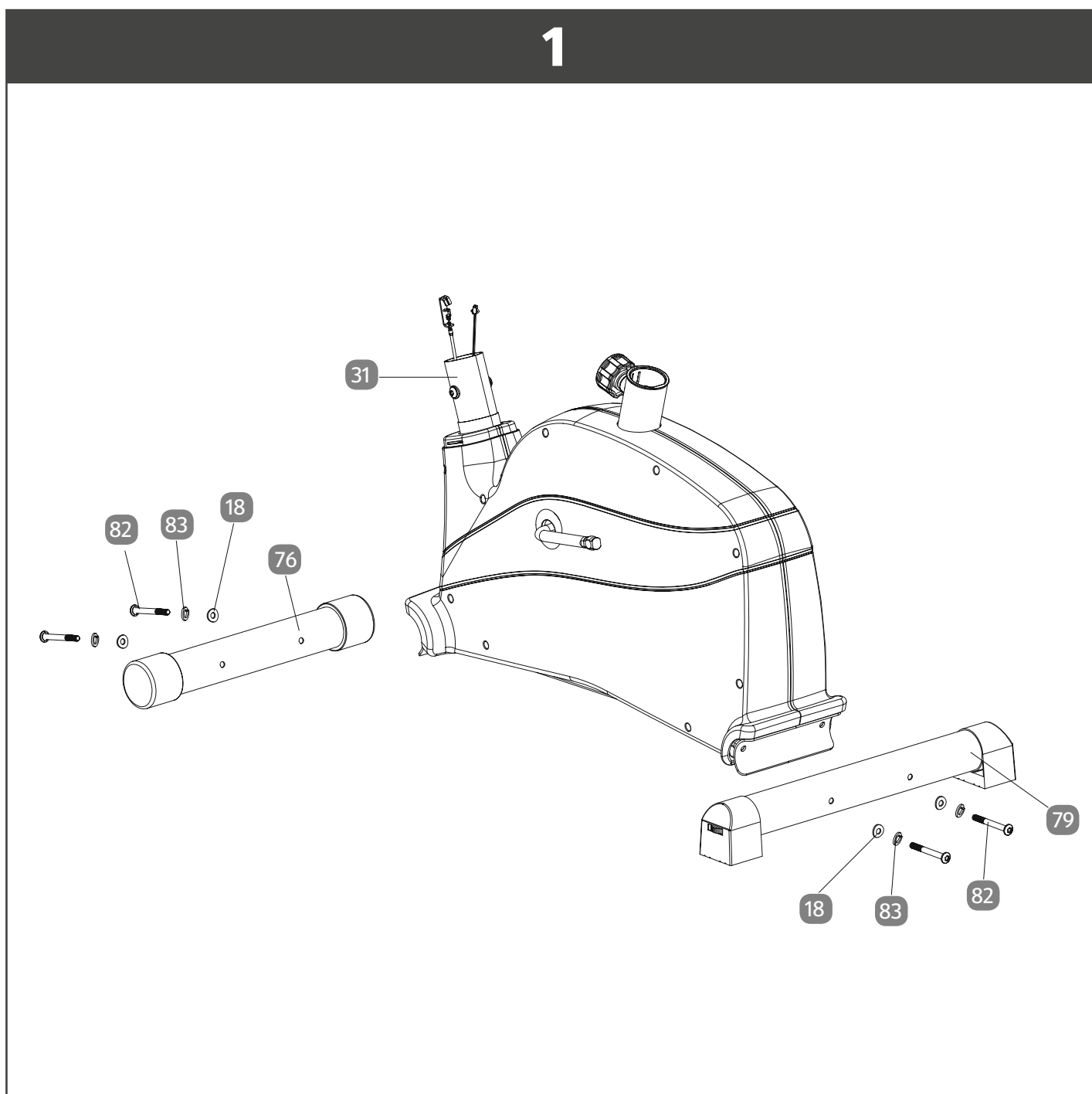
Sz	Alkatrészlista	Mennyiség
81	A hátsó talp takarósapkája	2
82	Csavar	4
83	Rugós alátét	5
84	Oldalsó fedél tartócsapjai	2
85	A kormány tartókapcsának burkolata	1
86	Csavaros T-fogantyú	1
87	Táblagéptartó lap	1
88	Alátét	1
89	Csavarkulcs	1
90	Csavar	1
91	Alátét	1
92	Alátét	1
93	Táblagéptartó	1

Szerelési útmutató

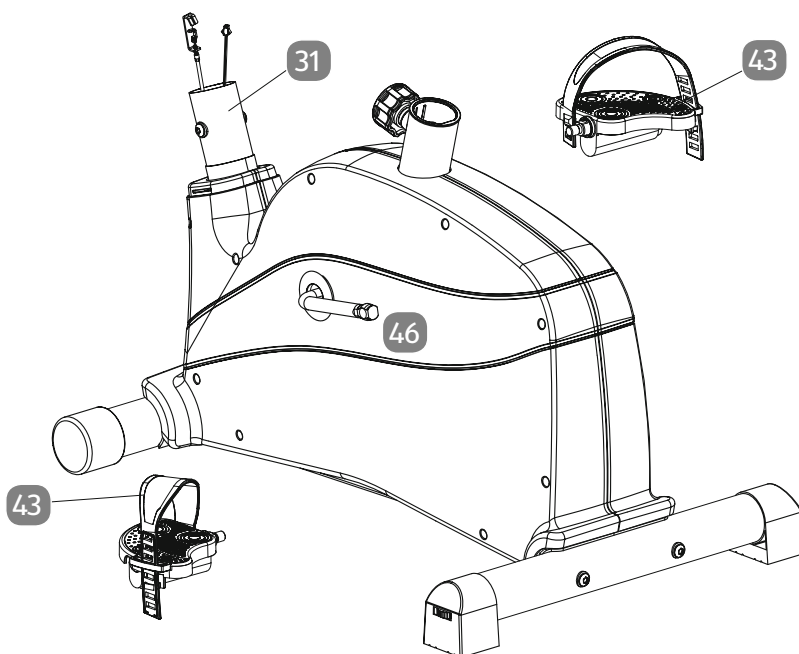
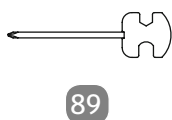
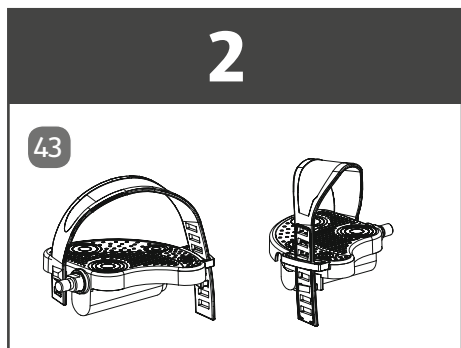
A leírást lásd a 10. oldalon



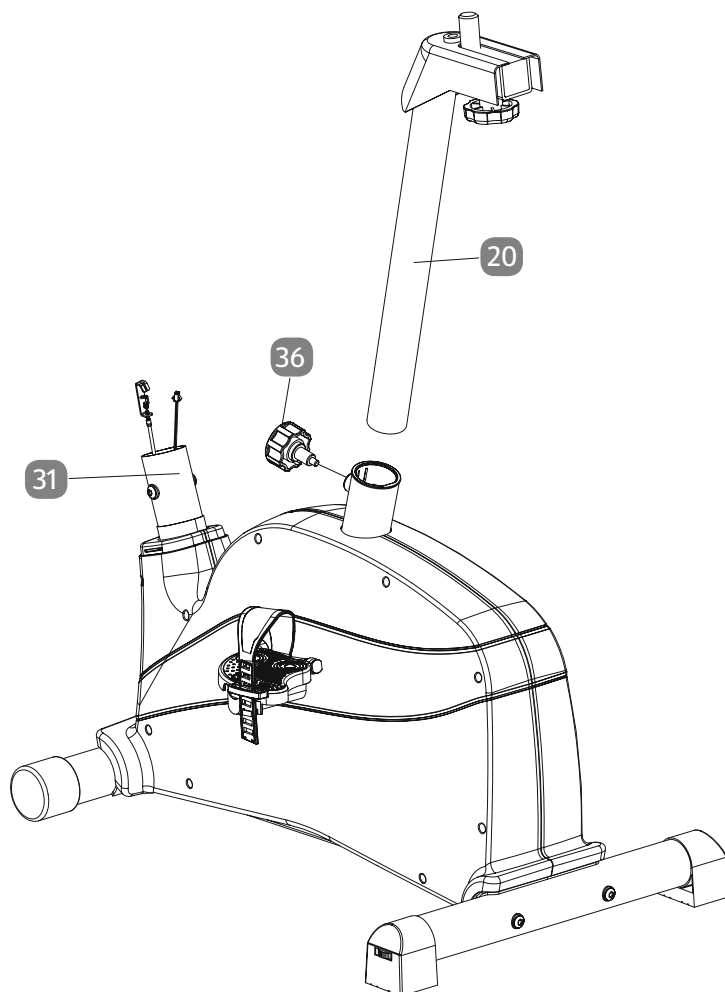
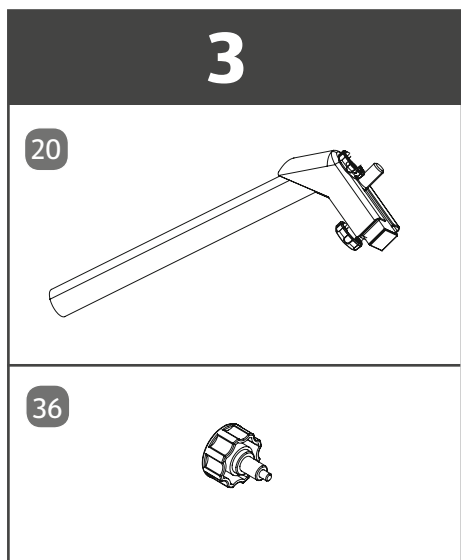
1



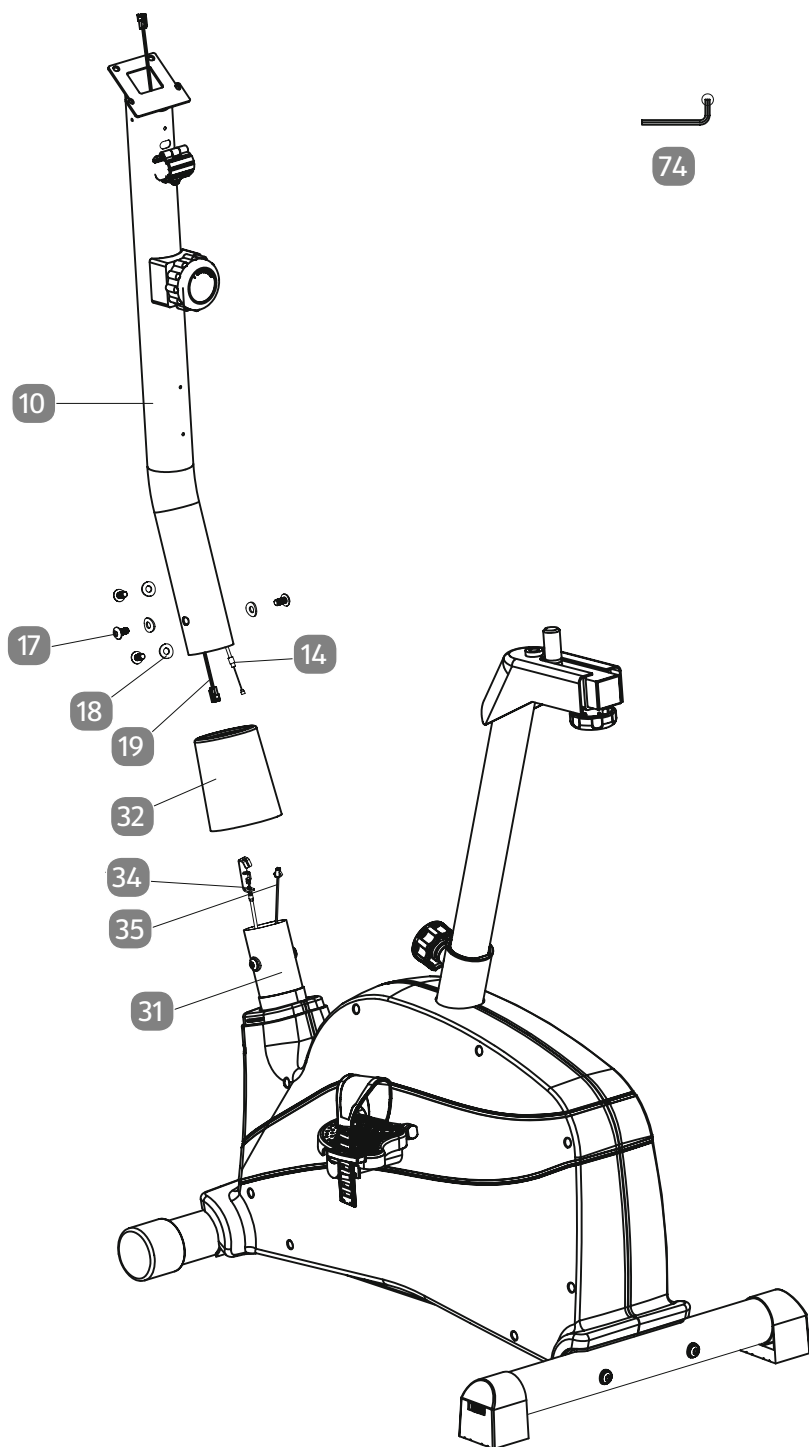
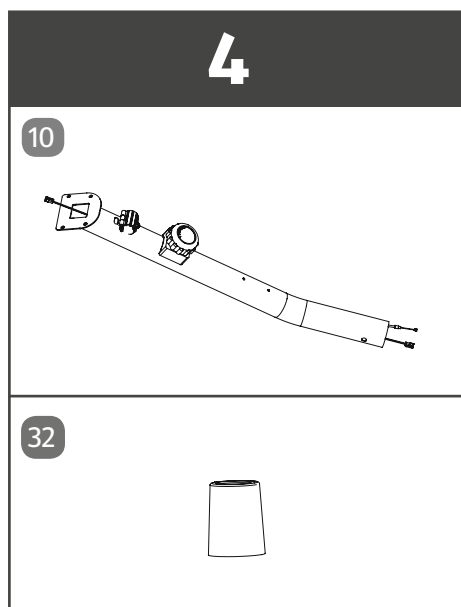
A leírást lásd a 10. oldalon



A leírást lásd a 10. oldalon

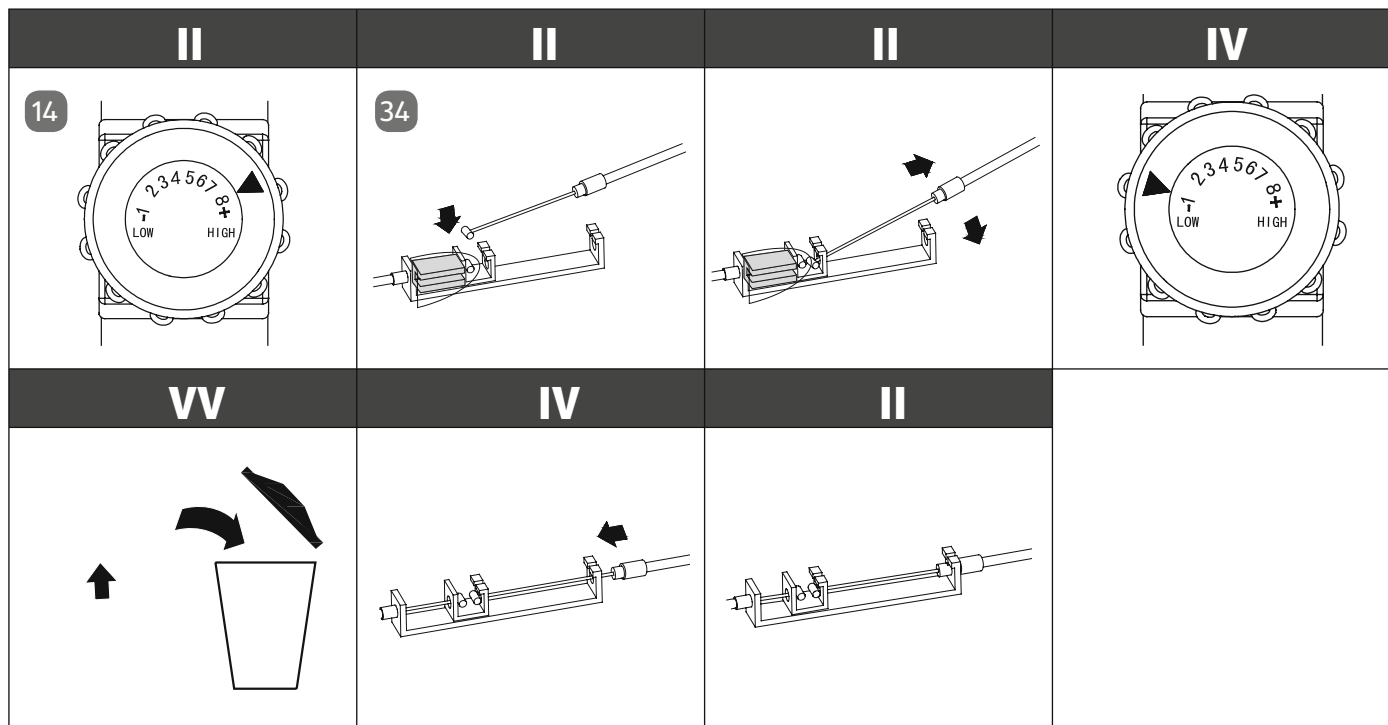


A leírást lásd a 10. oldalon



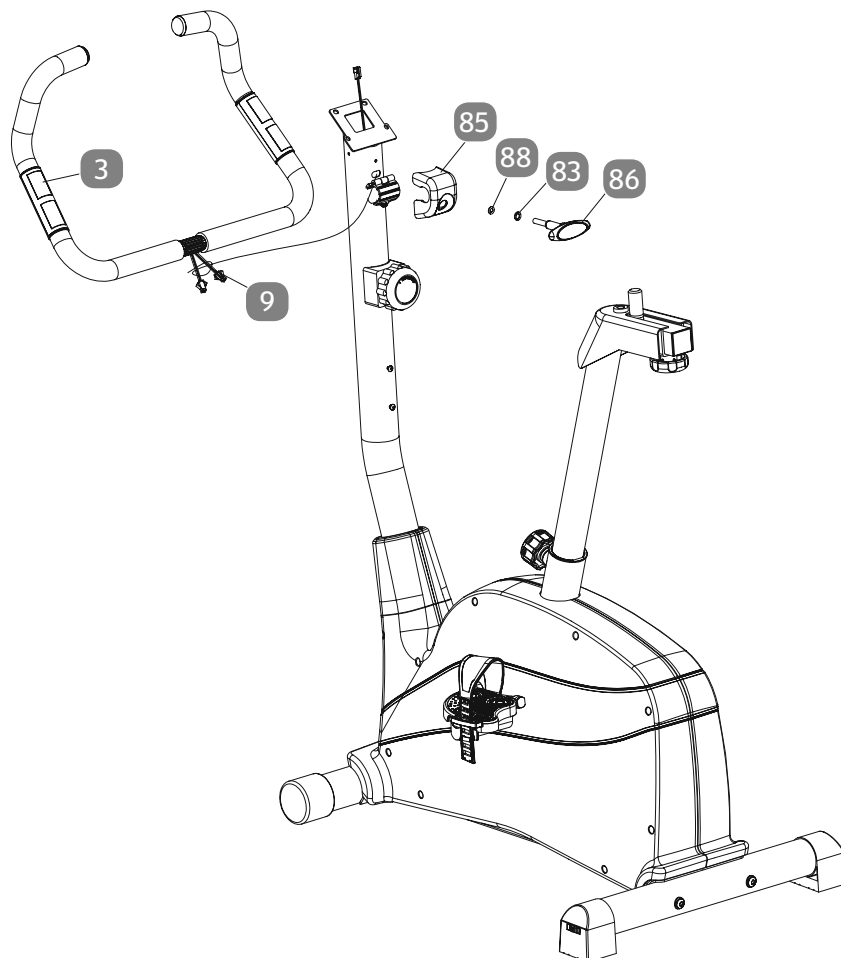
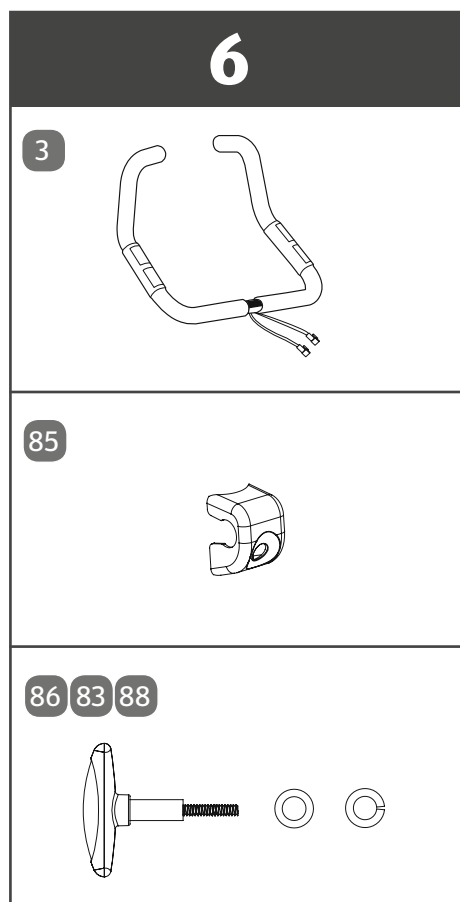
A leírást lásd a 10. oldalon

5

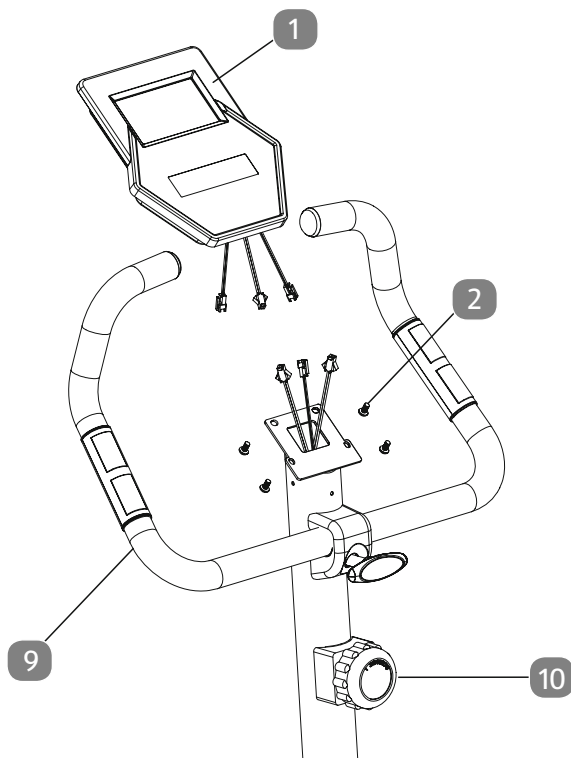
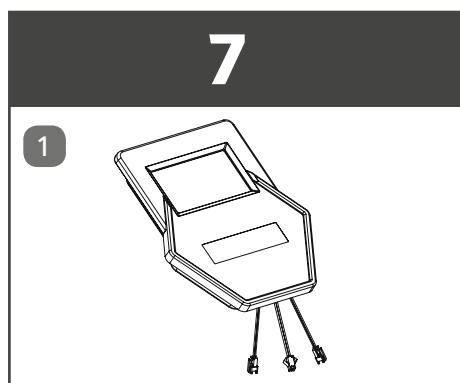


A leírást lásd a 11. oldalon

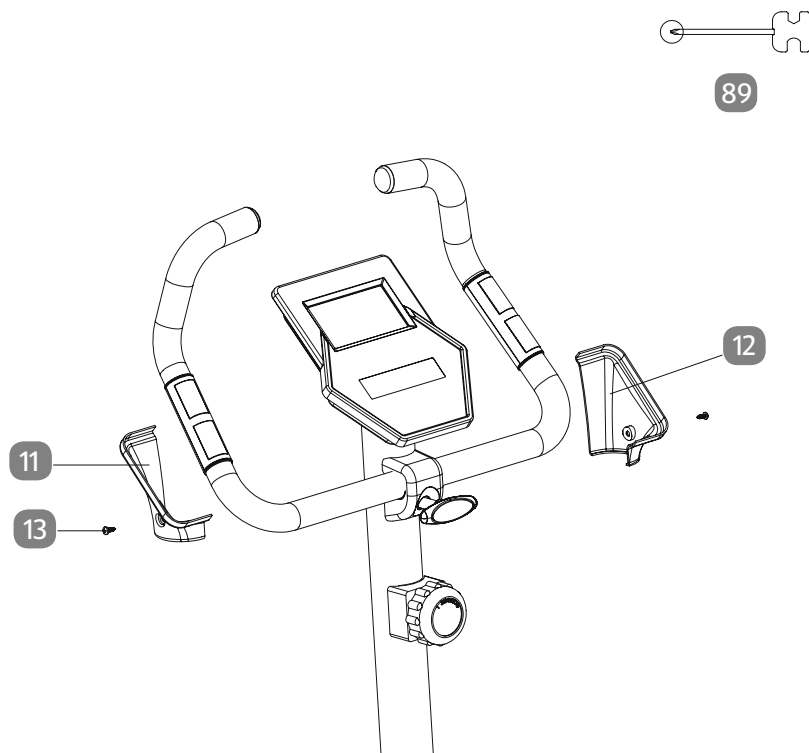
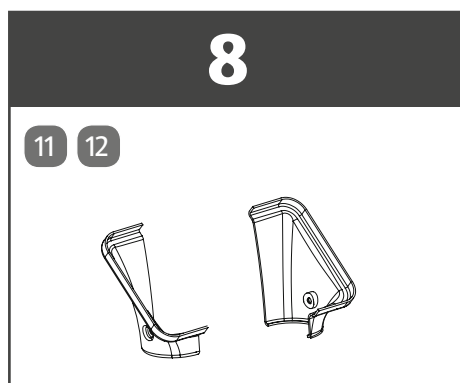
6



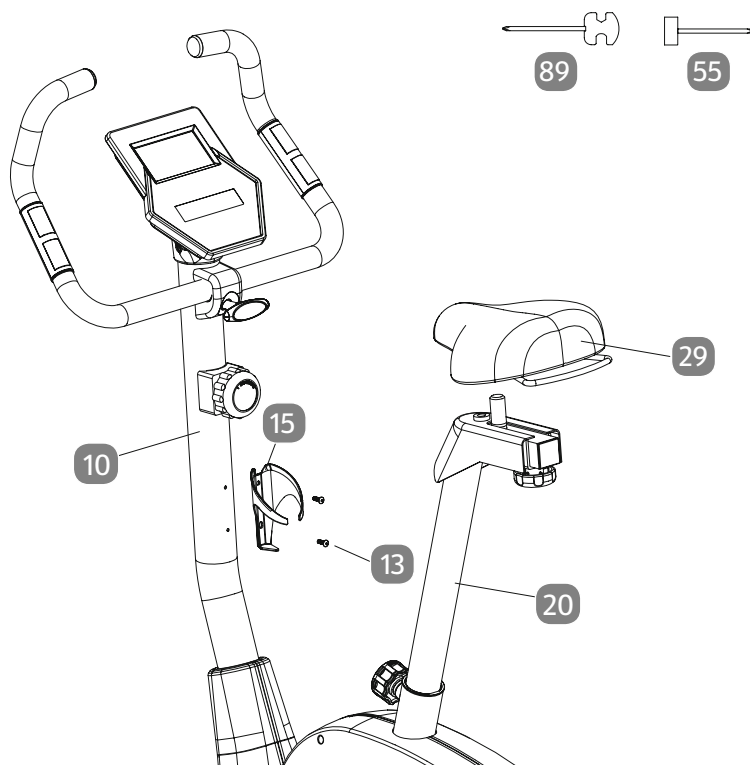
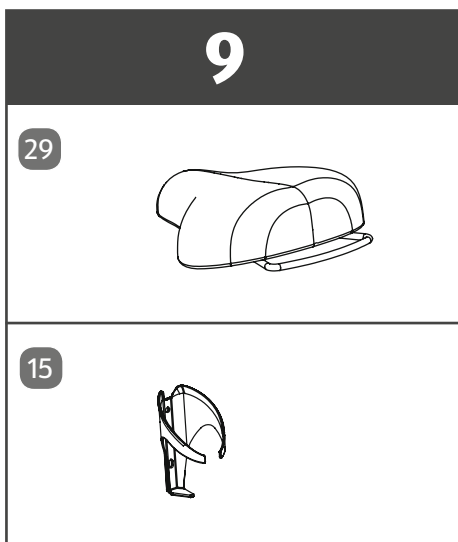
A leírást lásd a 11. oldalon



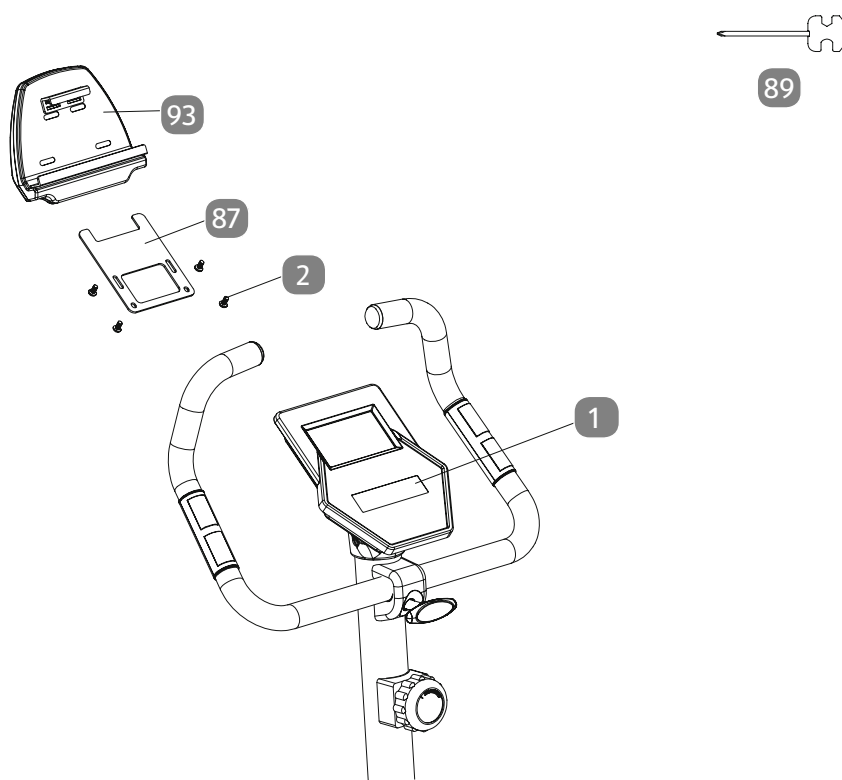
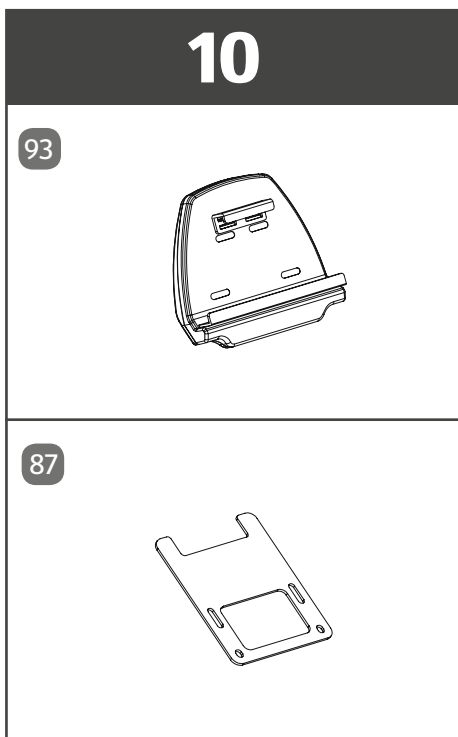
A leírást lásd a 11. oldalon



A leírást lásd a 11. oldalon



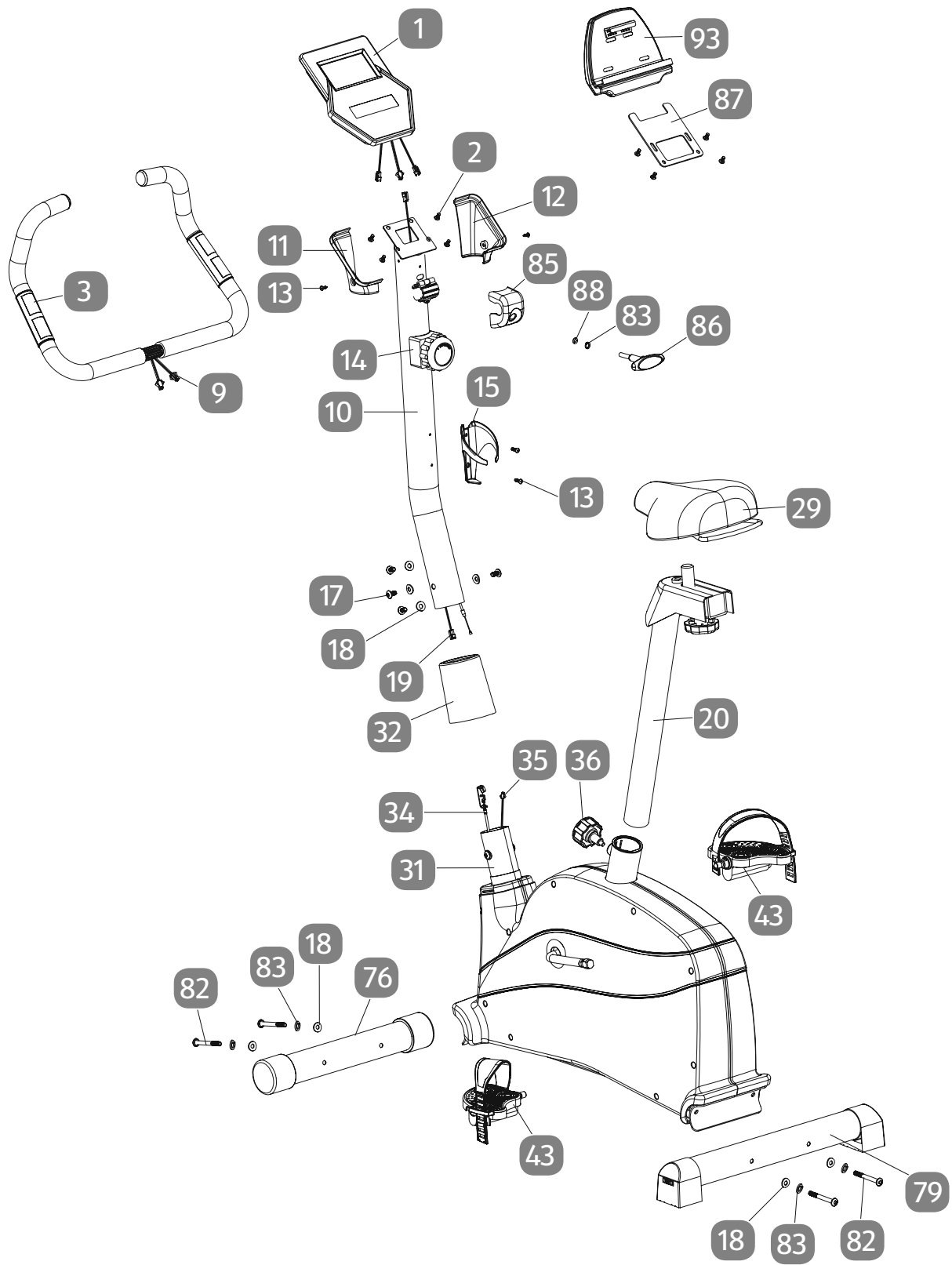
A leírást lásd a 11. oldalon

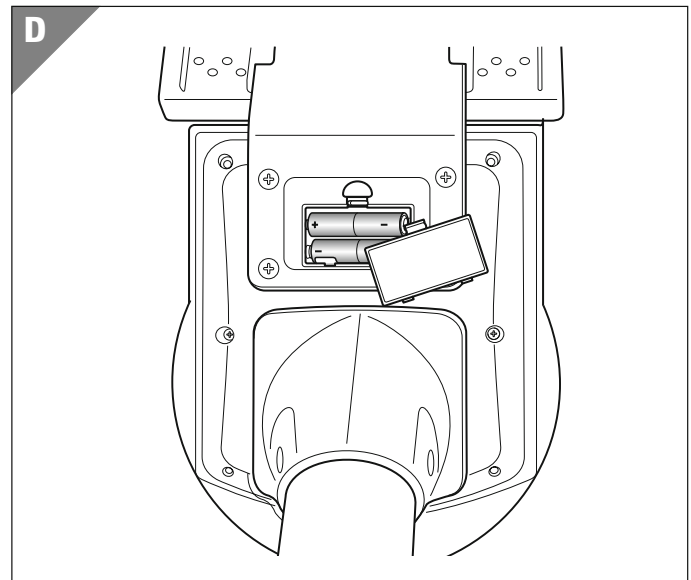
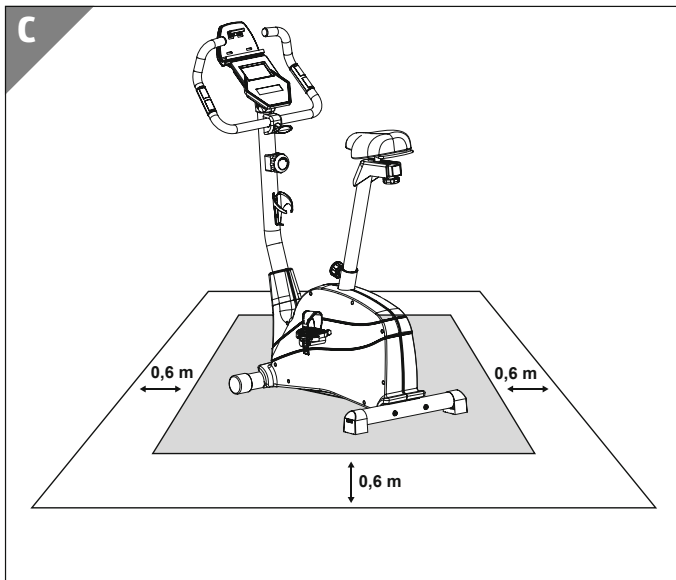
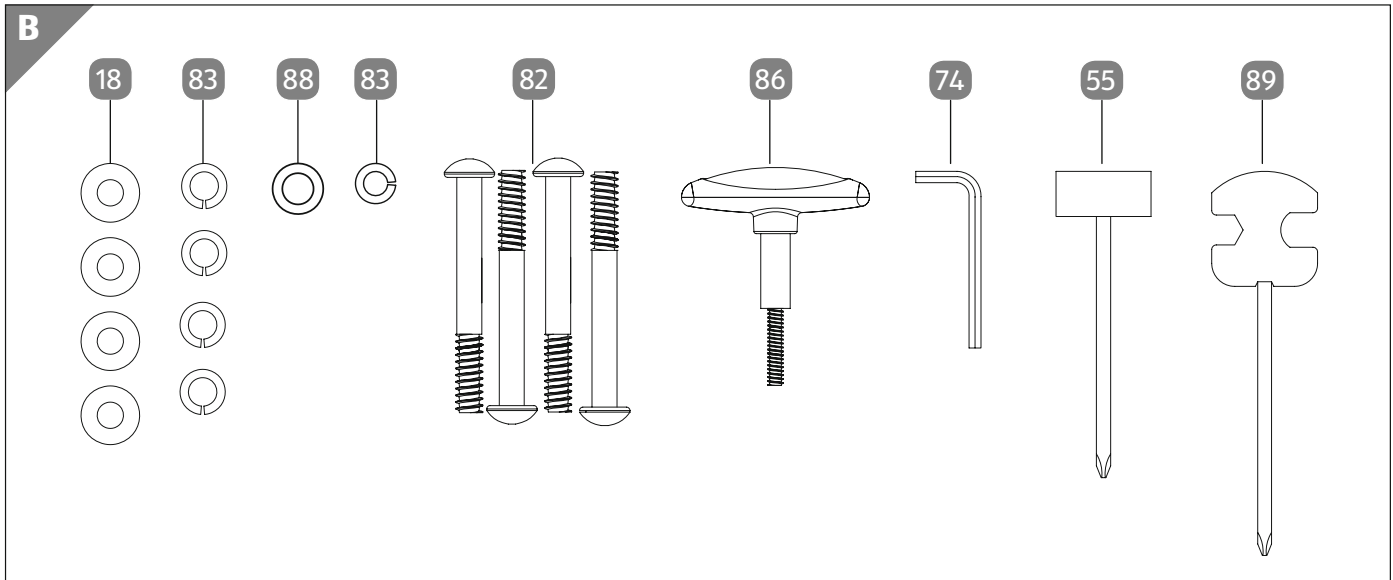


Kazalo

Pregled	4
Vsebina kompleta/deli naprave	32
Splošno	33
Preberite navodila za uporabo in jih shranite.....	33
Razlaga znakov	33
Preverite sobno kolo in vsebino kompleta	33
Varnost.....	34
Namenska uporaba	34
Varnostni napotki	34
Montaža	35
Sestavljanje naprave za domačo vadbo.....	35
Postavitev naprave za domačo vadbo	37
Demontaža naprave za domačo vadbo	37
Uporaba.....	38
Vstavljanje in menjava baterij.....	38
Nastavitev in upravljanje vadbenega računalnika	38
Nastavite čas in datum	38
Zaslonski prikazi na vadbenem računalniku	38
Tipke na vadbenem računalniku	38
Funkcije	39
Vadba	40
Tri pomembne faze vadbe	40
Načrtovanje vadbe	40
Pravilno vzpenjanje	41
Pravilen položaj sedeža, nog in krmila	41
Pravilen položaj telesa	42
Začetek vadbe.....	42
Čiščenje	42
Vzdrževanje	43
Transport	43
Shranjevanje	43
Tehnični podatki	43
Izjava o skladnosti	43
Odlaganje med odpadke	43
Iskanje in odpravljanje napak.....	44
Seznam nadomestnih delov.....	45
Navodila za montažo	48

A





Vsebina kompleta/deli naprave

- | | | | |
|----|--|----|------------------------------------|
| 1 | Vadbeni računalnik | 34 | Spodnji natezni kabel |
| 3 | Krmilo | 35 | Spodnji kabel senzorja |
| 9 | Kabel senzorja krmila, 2 kosa | 36 | Nastavitveni vijak za oporo sedeža |
| 10 | Krmilni drog | 43 | Pedal, 2 kosa |
| 11 | Levi pokrov za kovinski podstavek krmilnega droga | 46 | Pogonska ročica |
| 12 | Desni pokrov za kovinski podstavek krmilnega droga | 55 | Vijačni ključ |
| 14 | Regulator upora | 74 | Imbus ključ |
| 15 | Držalo za steklenico za pijačo | 76 | Sprednja stojna noga |
| 18 | Podložka, 4 kosi | 79 | Zadnja stojna noga |
| 19 | Srednji kabel senzorja | 82 | Imbus vijak M8*75L*S27L, 4 kosi |
| 20 | Podpora sedeža | 83 | Vzmetna podložka, 5 kosov |
| 22 | Nastavitveni vijak za sedež | 85 | Pokrov za vpenjalno držalo krmila |
| 29 | Sedež | 86 | T-ročaj za privijanje |
| 31 | Glavni okvir | 87 | Držalna plošča za držalo tablice |
| 32 | Pokrov za krmilni drog | 88 | Podložka |
| | | 89 | Viličasti/vijačni ključ |
| | | 93 | Držalo tablice |



V obseg dobave sta vključeni dve 1,5 V bateriji tipa AA/LR6.

Splošno

Preberite navodila za uporabo in jih shranite



Ta navodila za uporabo spadajo k temu sobnemu kolesu. Vsebujejo pomembne informacije o sestavljanju in ravnanju z izdelkom.

Pred začetkom uporabe sobnega kolesa natančno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke. Neupoštevanje navodil za uporabo lahko privede do hudih telesnih poškodb ali poškodb na sobnem kolesu. Navodila za uporabo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za uporabo shranite za primer kasnejše uporabe. Če sobno kolo predate tretjim osebam, jim hkrati z njim obvezno izročite ta navodila za uporabo.

Razlaga znakov

V navodilih za uporabo, na sobnem kolesu ali na embalaži so uporabljeni naslednji grafični simboli in opozorilne besede.



Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do majhnih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja pred možno materialno škodo.



Simbol podaja koristne dodatne informacije o sestavljanju ali uporabi.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse predpise Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru, ki jih je treba upoštevati.



Znak GS („Geprüfte Sicherheit“ oz. preverjena varnost) potrjuje, da je sobno kolo ob predvideni uporabi varno. Znak potrjuje skladnost tega izdelka z nemškim zakonom za varnost izdelkov (ProdSG).



Mesec/leto izdelave

Preverite sobno kolo in vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, lahko hitro poškodujete sobno kolo.

- Embalažo zato odpirajte zelo previdno.
- 1. Vzemite sobno kolo iz embalaže.
- 2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **sl. A**).
- 3. Preverite, ali so sobno kolo in posamezni deli poškodovani. Če so, sobnega kolesa ne uporabljajte. Obrnite se na izdelovalčev servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

Varnost

Namenska uporaba

Sobno kolo je zasnovano izključno kot fitnes naprava v stanovanjskih prostorih in za privatno uporabo. Ni namenjen za poslovne namene. Kot naprava razreda HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5) ni primerna za terapevtske oz. medicinske namene. Sobno kolo ni igrača in ni primerno za otroke, mlajše od 14 let. Sobno kolo je konstruirano za maksimalno obremenitev 150 kg. Sobno kolo uporabljajte le tako, kot je opisano v teh navodilih za uporabo. Kakršna koli drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Izdelovalec ali prodajalec ne prevzemata nobenega jamstva za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

Varnostni napotki

Natančno preberite naslednje varnostne napotke, da boste lahko varno uporabljali sobno kolo.



Nevarnost električnega udara!

Napačna elektroinstalacija lahko povzroči električne udare.

- Sobnega kolesa ne sestavljajte, če so na njem vidne poškodbe.
- Ne odpirajte ohišja vadbenega računalnika, temveč popravilo prepustite strokovnjakom.
- Za popravila se obrnite na poprodajno podporo, navedeno na garancijskem listu.
- Pazite, da sobno kolo, vadbeni računalnik in kabli senzorjev ne pridejo v stik z vodo in drugimi tekočinami ter z vlago.
- Ne prijemajte vadbenega računalnika, če je padel v vodo.
- Sobnega kolesa in vadbenega računalnika ne imejte v bližini ognja in vročih površin.



Nevarnost zadužitve!

- Otroci ali dojenčki se lahko med igro z embalažno folijo ujamejo vanjo oz. jo pogoltnejo in se z njo zadušijo.
- Pazite, da otroci in dojenčki ne pridejo v stik z embalažo in majhnimi delci, kot npr. zamašek in ustnik bidona ali vijaki.



Nevarnost eksplozije!

Če se baterije močno segrejejo, če jih vržete v odprt ogenj ali nestrokovno zamenjate, lahko eksplodirajo in izločajo strupene pline.

- Zaščitite vadbeni računalnik pred vročino in neposredno sončno svetlobo.
- Baterij ne mečite v ogenj.
- Baterije oddajte na lokalno zbirališče odpadkov.
- Uporabljajte in menjajte le baterije enakega tipa (glejte poglavje „Tehnični podatki“).



Nevarnost zastrupitve!

Če otroci pogoltnejo poškodovane baterije, se baterije lahko razlijejo, kar lahko vodi do zastrupitev ali smrti.

- Baterije hranite izven dosega otrok.
- Če se predala za baterije ne da več varno zapreti, se za menjavo vadbenega računalnika obrnite na proizvajalca.
- Če menite, da je oseba pogoltnila baterijo ali pa je baterija v telo prišla na drugačen način, nemudoma poiščite zdravniško pomoč.

**POZOR!****Nevarnost telesnih poškodb!**

Če priprave za prilagajanje nastavitev na sobnem kolesu štrlijo, lahko ovirajo vaše gibanje med vadbo in lahko se poškodujete.

- Poskrbite, da priprave za prilagajanje nastavitev ne bodo štrlele.
- Ne vadite, dokler priprave za prilagajanje nastavitev štrlijo.
- V bližini sobnega kolesa naj se ne zadržujejo otroci brez nadzora.

**POZOR!****Nevarnost telesnih poškodb!**

Če med sestavljanjem in uporabo niste previdni, se lahko poškodujete.

- Vijake zategnite samo z roko in s priloženim orodjem.
- Pri uporabi sobnega kolesa nosite močno obutev.
- Da dovolj trdno pritrdite sedež, uporabite priložen vijadni ključ.

**POZOR!****Nevarnost telesnih poškodb!**

Priloženo večnamensko orodje ima koničast konec, na katerem se lahko urežete ali opraskate.

- Med sestavljanjem pazite, da vijakov ne boste zategnili premočno.
- Pazite, da vam roka ne bo zdrsnila z ročaja.
- Če ste v dvomih, lahko uporabite tudi običajni vijadni ključ.

**POZOR!****Nevarnost kemičnih razjed!**

Če za vadbeni računalnik uporabljate različne tipe baterij, se lahko poveča tveganje za iztekanje baterij. Če se dotaknete poškodovanih ali razlitih baterij, se lahko poškodujete.

- Baterij, ki so iztekle, se ne dotikajte. Če pride-te v stik s kislino iz baterije, si takoj temeljito operite prizadeto mesto z dovolj vode.
- Da bi se izognili iztekanju baterije, je ne polnite, ne razstavljajte in ne ustvarite kratkega stika.

- Baterije vzemite iz vadbenega računalnika, takoj ko se izpraznijo ali če vadbenega računalnika ne boste uporabljali dlje časa.
- Ne uporabljajte starih in novih baterij skupaj.
- Baterij, ki jih ni mogoče ponovno napolniti, ni dovoljeno polniti.

OBVESTILO!**Nevarnost poškodb!**

Nepravilna uporaba lahko poškoduje sobno kolo.

- Sobnega kolesa naj ne uporablja več oseb hkrati.
- Redno preverjajte sobno kolo, če ima vidne sledi obrabe in poškodbe.
- Okvarjene dele, npr. povezovalne elemente, naj takoj zamenja strokovnjak. Sobno kolo spet uporabljajte šele, ko so zamenjani vsi okvarjeni deli.
- To sobno kolo je vadbena naprava, ki je odvisna od hitrosti vrtenja. Ne postavljajte je v nekontrolirano dostopnih območjih.
- Obrabni deli:
 - vadbeni računalnik **1**,
 - krmilo **3**,
 - sedež **29**,
 - pedala **43** in njihovi varnostni jermeni,
 - klinasti jermen **48**,
 - ležaji.

Montaža**Sestavljanje naprave za domačo vadbo**

Za sestavljanje uporabite naslednja orodja

(glejte **sliko A**):

- vijadni ključ **55** (priložen),
- inbus ključ **74** (priložen),
- viličasti/vijadni ključ **89** (priložen),
- običajni vijadni ključ (ni priložen).

Napravo za domačo vadbo sestavite s pomočjo naslednjih navodil in grafičnih prikazov v poglavju »Sestavljanje naprave za domačo vadbo«. Upoštevajte, da so križni vijaki M5*10 **2**, križni vijaki M5*12 **13**, imbus vijaki M8*16 **17** in štiri od skupaj štirih podložk **18** že predhodno nameščeni (glejte poglavje »Seznam nadomestnih delov«). Pri sestavljanju boste potrebovali pomočnika. Pri sestavljanju pazite, da imate dovolj prostora za premikanje v vseh smereh (vsaj 1,5 m). Pred ustreznimi koraki po potrebi odstranite predhodno nameščene nastavitvene, imbus ter križne vijake in podložke.

Privitje stojnih nog (slika 1)

Za prikaz glejte 48.

1. Postavite glavni okvir **31** na stabilno podlago. Pazite na vodoravno postavitvev.
2. Privijte sprednjo stojno nogo **76** z dvema imbus vijakoma (M8*75L*S27L) **82**, dvema vzmetnima podloškama **83** in dvema podloškama **18** na glavni okvir.
3. Privijte zadnjo stojno nogo **79** z dvema imbus vijakoma (M8*75L*S27L) **82**, dvema vzmetnima podloškama **83** in dvema podloškama **18** na glavni okvir.
4. Pazite, da so transportna kolesca sprednje stojne noge **76** obrnjena navzven.
5. Nastavite višino zadnje stojne noge **79** z nastavitvenim kolescem.

Privitje pedalov (slika 2)

Za prikaz glejte stran 49.

1. Privijte pedala **43** na pogonsko ročico **46**.
2. Pazite na označitev in smer vrtenja za levo (L) in desno (R).
3. Pritrdite varnostne pasove pedalov.
4. Nastavite varnostne pasove tako, da vas ti pri uporabi ne tiščijo in imate kljub temu dober oprijem na pedalih.

Privitje opore sedeža (slika 3)

Za prikaz glejte stran 49.

1. Oporo sedeža **20** vtaknite v zadnjo odprtino glavnega okvirja **31**.
2. Pritrdite oporo sedeža z nastavitvenim vijakom **36**.



Obvezno pazite na to, da opore sedeža ne izvlečete dlje kot do maksimalne oznake.

Namestitev krmilnega droga (slika 4)

Za prikaz glejte stran 50.

1. Dvignite in pridržite krmilni drog **10** pred sprednjo odprtino glavnega okvirja **31**.
2. Pokrov za krmilni drog **32** potisnite od spodaj nekoliko preko krmilnega droga.
3. Druga oseba naj poveže natezne kable in kable senzorja **19**, **14**, **34** in **35**, kot je opisano v naslednjem poglavju

Povezava nateznih kablov in kablov senzorja ter privitje krmilnega droga (slika 5)

Za prikaz glejte stran 51.



Naprava za domačo vadbo ima nastavljen zavorni sistem. Za ustrezno nastavitvev upora zavor je pomembno, da so natezni kabli pravilno povezani med seboj.

1. Nastavite regulator upora **14** na stopnjo 8.
2. Potegnite in pridržite tanjši in debelejši konec srednjega nateznega kabla narazen.
3. Položite srednji natezni kabel plosko v odprtino spodnjega nateznega kabla **34**.
4. Nastavite regulator upora **14** na stopnjo 1.
5. Vzemite varovalni kos iz odprtine in ga zavržite.
6. Počasi in previdno spustite srednji natezni kabel.
7. Tanjši in debelejši konec srednjega nateznega kabla se pomakneta skupaj in se zaskočita. Natezni kabli so sedaj povezani.
8. Povežite srednji kabel senzorja **19** s spodnjim kablom senzorja **35** (glejte sliko 4).
9. Pazite, da je kabelska povezava pravilna, sicer ne bo prenosa signala do vadbenega računalnika **1**.
10. Namestite krmilni drog **10** na glavni okvir **31**.
11. Pazite, da sta kabel senzorja in natezni kabel v okvirju.
12. Privijte krmilni drog in glavni okvir s predhodno nameščenimi imbus vijaki (M8*16) in podloškami (glejte sliko 4).
13. Ko zategnete vijake, potisnite pokrov za krmilni drog **32** prek vijakov, da se zaskoči v glavni okvir.

Privitje krmila (slika 6)

Za prikaz glejte stran 51.

1. Speljite krmilo **3** do vpenjalnega držala in kabel senzorja krmila skozi odprtino.
2. Potegnite kabel senzorja krmila **9** nekoliko iz krmilnega droga.
3. Pritrdite krmilo in pokrov za vpenjalno držalo krmila **85** s T-ročajem za privijanje **86**, z vzmetno podložko **83** in s podložko **88**.

Privitje vadbenega računalnika (slika 7) Za prikaz glejte stran 52.

1. Povežite kable senzorja vadbenega računalnika **1** z zgornjim kablom senzorja krmilnega droga **10** in s kabli senzorja krmila **9**.
2. Pazite na stabilno kabelsko povezavo. Pazite tudi, da se kabli ob montaži ne ukleščijo.
3. Privijte vadbeni računalnik s kovinskim podstavkom krmilnega droga s pomočjo predhodno nameščenih križnih vijakov (M5*10) na zadnjo stran vadbenega računalnika.

Privitje pokrova za kovinski podstavek krmilnega droga (slika 8)

Za prikaz glejte stran 52.

- Pokrov za kovinski podstavek krmilnega droga **11** in **12** privijte z dvema predhodno nameščenima križnima vijakoma (M5*12) na kovinski podstavek.

Privitje sedeža (slika 9)

Za prikaz glejte stran 53.

1. Namestite sedež **29** na čep opore sedeža **20**.
2. Zategnite vpenjalni vijak sedeža.
3. Nastavite sedež z nastavitvenim vijakom za oporo sedeža **36** tako, da se vaša stopala za las dotikajo tal, ko sedite na sedežu.

Privitje držala za steklenico za pijačo (slika 9)

Za prikaz glejte stran 53.

1. Privijte držalo za steklenice za pijačo **15** na krmilni drog **10** z dvema predhodno nameščenima križnima vijakoma (M5*12).

Privitje držala tablice (slika 10)

Za prikaz glejte stran 53.

- Držalno ploščo za držalo tablice **87** pritrdite s predhodno nameščenimi križnimi vijaki (M5*10) na zadnjo stran vadbenega računalnika **1**. Potisnite držalo tablice **93** na držalno ploščo.



Držalo tablice lahko obtežite z največ 750 g.

Postavitev naprave za domačo vadbo

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z napravo za domačo vadbo lahko povzroči poškodbe.

- Napravo za domačo vadbo postavite na primerno čisto, nedrsečo in ravno podlago, da preprečite poškodbe oz. obrabo tal.
- Okrog naprave za domačo vadbo naj bo na vseh straneh najmanj 0,6 m prostora. Postavite jo na trdno in ravno podlago.

Slika C prikazuje pravilno oddaljenost 0,6 m.

Demontaža naprave za domačo vadbo

- Za demontažo naprave za domačo vadbo izvedite postopek v obratnem vrstnem redu.

Uporaba

Vstavljanje in menjava baterij

1. Odprite predal za baterije na zadnji strani vadbenega računalnika **1** (glejte **sl. E**).
2. Če so v njem stare baterije, jih odstranite.
3. V predal za baterije vstavite priložene ali nove baterije. Pazite na pravilno polarnost.
4. Zaprite predal za baterije.

Nastavitev in upravljanje vadbenega računalnika



Če vadbenega računalnika **1** ne uporabljate dlje kot 3 minute, se glavni prikaz samodejno preklopi na prikaz temperature/časa. Temperatura je navedena v °C. Vadbeni računalnik nima stikala za vklop/izklop.

Vadbeni računalnik se samodejno vklopi, ko so baterije vložene in se pedala **43** premikajo ali če pritisnete katerokoli tipko.

Nastavite čas in datum



Čas in datum lahko nastavite le neposredno po vstavljanju baterij.

Po vstavljanju baterij utripa prikaz ure.

1. Pritisnite tipko EINSTELLEN (NASTAVITEV), da nastavite ure (glejte **sl. C**). Če držite tipko EINSTELLEN (NASTAVITEV) pritisnjeno, lahko ure nastavljate hitreje.
2. Za potrditev pritisnite tipko MODUS (NAČIN) (glejte **sl. C**). Prikaz minut utripa.
3. Ponovite koraka 1 in 2, da nastavite minute, letnico, mesec in dan.

Zaslonski prikazi na vadbenem računalniku

Na zaslonu vadbenega računalnika **1** lahko preberete naslednje prikaze s pripadajočimi funkcijami (glejte **sl. C**):

Zaslonski prikaz	Pomen/funkcija
KM/H	Hitrost v km/h
ZEIT (ČAS)	Pretečen čas vadbe
DISTANZ KM (RAZDALJA KM)	Prevožena pot v km
KJOULE	Porabljeni kilodžuli*
PULS (PULZ)	Srčna frekvenca
P	Funkcija premora

* 1 kilokalorija = 4,185 kilodžulov, 1 kilodžul = 0,239 kilokalorije

Tipke na vadbenem računalniku

Na vadbenem računalniku **1** se nahajajo naslednje tipke.

- tipka ERHOLUNG (ODDIH),
- tipka ZURÜCKSTELLEN (PONASTAVITEV),
- tipka EINSTELLEN (NASTAVITEV),
- tipka MODUS (NAČIN)

KM/H

Prikaz KM/H vam vsakih 6 sekund izmenično prikazuje vašo hitrost in vrtljaje na minuto (frekvenca pedalov).

ZEIT (ČAS)

Prikaz časa vam prikazuje pretečeni čas vadbe od 00:00 do največ 99:59 (minute:sekunde) v 1-sekundnih korakih. Alternativno lahko nastavite odštevanje, ki teče nazaj v 1-sekundnih korakih. Ko čas pade na 00:00, se oglasi alarm.

DISTANZ KM (RAZDALJA KM)

Prikaz DISTANZ KM (RAZDALJA KM) vam prikazuje prevoženo pot od 0,0 do največ 99,9 km v 0,01-km korakih. Alternativno lahko nastavite odštevanje, ki teče nazaj v 0,01-km korakih. Ko razdalja pade na 0,00, se oglasi alarm.

KJOULE



Naslednje vrednosti so le orientacijske vrednosti.

Prikaz KJOULE vam prikazuje porabljene kilodžule od 0 do največ 990 v 1-kj korakih. Alternativno lahko nastavite odštevanje, ki teče nazaj v 1-kj korakih. Ko prikaz pade na 0, se oglasi alarm.



1 kilodžul označuje energijo, ki je potrebna, da se 1 kg v 1 sekundi dvigne 1 meter visoko. Pri nekaterih fitness napravah se poraba energije meri v kalorijah. 1 kalorija označuje energijo, ki je potrebna, da se 1 liter vode segreje za 1 °C.

PULS (PULZ)



Nevarnost telesnih poškodb!

Sistem za nadzor srčne frekvence je lahko pomanjkljiv. Prekomerna vadba lahko vodi do nevarnih poškodb ali smrti.

- Če se vaša zmogljivost med vadbo neobičajno močno poslabša, takoj prekinite telovadbo. Takoj se posvetujte z zdravnikom.



Če uporabljate oba naslednja postopka merjenja srčnega utripa, ima merjenje srčnega utripa na roki vedno prednost.

Prikaz PULS (PULZ) vam prikazuje izmerjeno srčno frekvenco (min. 30 do maks. 240 utripov).

Vadbenemu računalniku **1** lahko določite določeno ciljno srčno frekvenco. Ko je ta ciljna srčna frekvenca prekoračena, se oglasi alarm.

Svojo srčno frekvenco lahko merite na dva načina:

- Merjenje srčnega utripa na roki: Na krmilu 3 se nahajata oba senzorja utripa na roki. Pazite, da sta na senzorjih utripa na **3** i vedno obe dlani hkrati. Takoj ko se srčni utrip zazna, na prikazu LCD poleg prikaza PULS (PULZ) utripa majhno srce. Merjenje srčnega utripa na roki služi le za orientacijo, saj zaradi premikanja, trenja, potu itd. lahko pride do odstopanja od dejanskega srčnega utripa.
- Kardio merjenje srčnega utripa: Trgovci ponujajo tako imenovane merilnike srčnega utripa, sestavljene iz prsnega pasu in ročne ure. Vadbeni računalnik je opremljen s spre-

jemnikom (brez oddajnika) za običajne merilnike srčnega utripa. Če imate tako napravo, lahko impulze, ki jih pošilja vaš oddajnik (prсни pas), preberete na prikazu LCD.

AUTOM.DURCHLAUF (AVTOM.PRETEK)

Avtomatski pretek skozi vse funkcije. Vsaka funkcija utripa in na glavnem prikaznem polju se za nekaj sekund prikaže njena vrednost. Ta funkcija se prikaže le takoj po začetku vadbe. Če želite to funkcijo izklopiti, pritisnite tipko MODUS (NAČIN).

P

Ta simbol se na prikazu LCD pojavi, ko ne uporabljate pedalov **43**. Signalizira način za premor vadbenega računalnika.

Funkcije

- Za izbiro funkcije KM/H, ZEIT (ČAS), DISTANZ KM (RAZDALJA KM), KJOULE in PULS (PULZ) ali za vnos vrednosti pritisnite TIPKO MODUS (NAČIN) (glejte **sl. C**).
- Za nastavitev vrednosti pritisnite tipko EIN-STELLEN (NASTAVITEV) (glejte **sl. C**).
- Za potrditev funkcije ali zelene vrednosti pritisnite tipko MODUS (NAČIN) (glejte **sl. C**).
- Za brisanje prednastavljenih in evidentiranih vrednosti pritisnite tipko MODUS (NAČIN) ali ZURÜCKSTELLEN (PONASTAVITEV) za približno 3 sekunde (glejte **sl. C**).
- Če po vadbeni enoti ne opravite ponastavitve, ostanejo vse vrednosti, ki so prikazane ob koncu vadbe, shranjene do naslednje vadbene enote.
- Na koncu vadbe pritisnite tipko ERHOLUNG (ODDIH), da prikličete prikaz svojega statusa frekvence srčnega utripa (glejte **sl. C**). Med merjenjem držite za senzorja utripa na roki, ki sta na krmilu **3**.
- Če se na zaslonu ne pojavi noben ali pa le delni prikaz, zamenjajte baterije in počakajte približno 15 sekund, preden na novo zaženete vadbeni računalnik **1** (glejte poglavje „Vstavljanje in menjava baterij“).

Vadba



Nevarnost telesnih poškodb!

Če zdravstveno niste v stanju, da bi vadili na sobnem kolesu, lahko taka vadba škoduje vašemu zdravju. Nepravilna uporaba sobnega kolesa prav tako lahko povzroči zdravstvene težave.

- Ne uporabljajte sobnega kolesa, če imate srčni spodbujevalnik.
- Pred začetkom prve vadbe na sobnem kolesu pri svojem zdravniku opravite splošen pregled telesne pripravljenosti; posebej, če ste stari čez 35 let.
- Pred začetkom prve vadbe na sobnem kolesu povprašajte svojega zdravnika za nasvet; posebej, če imate že znane težave s srcem, krvnim obtokom, ortopedske težave ali druge zdravstvene težave.
- Če med vadbo nastopijo občutek omotičnosti, slabost, bolečine v prsih ali drugi nenavadni simptomi, takoj prekinite z vadbo. Takoj se posvetujte z zdravnikom.
- Vadbo vedno prične s fazo ogrevanja.
- Pri vadbi na sobnem kolesu vedno nosite športna oblačila in športno obutev. Ne nosite oblačil, ki bi se lahko ujela na sobno kolo. Nosite čevlje z gumijastim podplatom, ki ne drsi.
- Med vadbo na sobnem kolesu ne zapirajte oči.
- Med vadbo na sobnem kolesu se ne nagibajte nazaj, sicer lahko padete in se poškodujete.
- Nikoli ne prenašajte sobnega kolesa sami.
- Pred uporabo sobnega kolesa naj vam zdravnik izmeri najvišjo dovoljeno vrednost srčnega utripa za vas. Pazite, da te vrednosti med vadbo ne prekoračite.
- Sistemi za merjenje srčnega utripa so lahko nenatančni. Izogibajte se prekomerni vadbi, ker ta lahko povzroči resne zdravstvene težave ali smrt. Če občutite omotico ali slabost, takoj prenehajte z vadbo.
- Dve uri pred vadbo in po njej ne jejte ničesar. Med vadbo pazite, da pijete veliko vode.

Vsaka zdrava oseba lahko kadarkoli prične z vadbo na sobnem kolesu. Telesno pripravljenost, vzdržljivost in dobro počutje lahko dosežete oz. povečate z ustrežno vadbo. Kondicija se izboljša že po kratki redni vadbi in tako poživijo srce, krvni obtok in gibalni aparat. Tudi na vašo presnovo lahko vpliva pozitivno. Pomembno je vadbo prilagoditi telesu in se ne preobremenjevati.

Tri pomembne faze vadbe

Za učinkovito vadbo in preprečevanje negativnih posledic, npr. bolečih ali nategnjenih mišic, je pomembno, da vedno upoštevate naslednje tri faze vadbe:

- faza ogrevanja,
- faza vadbe,
- faza sproščanja.

Faza ogrevanja

Ogrevanje je namenjeno pripravi mišic in organizma na obremenitev in zmanjšanju morebitne nevarnosti poškodb.

Primerne so aerobne vaje, raztezanje in tek.

Faza vadbe

- Upoštevajte napotke za sobno kolo.
- Preverite intenziteto obremenitve, tako da merite svojo srčno frekvenco oz. srčni utrip. Po potrebi se o tem dogovorite s svojim zdravnikom.

Faza sproščanja

Med vadbo in po njej telo potrebuje čas za počitek.

Ta faza sproščanja naj pri začetniku traja dlje kot pri izkušenem športniku.

Načrtovanje vadbe

Za optimalno načrtovanje vadbe najprej razmislite, kakšen je cilj vadbe.

Cilji vadbe so lahko npr. izguba telesne teže, torej kurjenje maščob, ali povečanje vzdržljivosti.

Določite, kako redno želite vaditi, da bi dosegli cilj vadbe.

Strokovnjaki športne medicine menijo, da so učinkoviti naslednji obsegi obremenitve:

Pogostost	Trajanje
Dnevno	10 minut
1–2 × tedensko	30–60 minut
2–3 × tedensko	20–30 minut

Izračunajte svojo maksimalno srčno frekvenco (FSU_{max}). Za to uporabite naslednjo formulo:

$$\text{FSU}_{\text{max}} = 220 - \text{starost}$$

Glede na to, kaj je vaš cilj vadbe, pri vadbi prilagodite svojo FSU_{max} vrednostim posamezne cone vadbe (glejte naslednjo tabelo).

Obstaja pet con vadbe, glede na katere lahko prilagodite vadbo.

Cone vadbe			
Cona zdravja	=	50–60 %	FSUmax
Kurjenje maščob	=	60–70 %	FSUmax
Aerobna cona	=	70–80 %	FSUmax
Anaerobna cona	=	80–90 %	FSUmax
Opozorilna cona	=	90–100 %	FSUmax

Cona zdravja

Cona zdravja pomeni dolgo, počasno vzdržljivostno obremenitev. Obremenitev naj bo lahka in sproščena. Ta cona predstavlja osnovo za povečanje vaše zmogljivosti.

- Če ste začetnik ali ste kondicijsko šibki, vadite v coni zdravja.

Kurjenje maščob

V tej coni se krepi vaše srce, pa tudi kurjenje maščob se optimalno pospeši. Porabljene kalorije tu izvirajo iz vaše telesne maščobe in ne iz ogljikovih hidratov. Vaše telo se mora na to vadbo navaditi.

- Dajte telesu čas, da se navadi na vadbo. Kasneje pa je vadba toliko učinkovitejša, kolikor dlje zdržite.

Aerobna cona

Z vadbo v aerobni coni porabite več ogljikovih hidratov kot maščob. Zaradi višje obremenitve krepite srce in pljuča. Ta vadba ima zelo velik učinek na srce in dihalni sistem.

- Če želite postati hitrejši, močnejši in bolj vzdržljivi, vadite v aerobni coni.

Anaerobna cona

Vadba v anaerobni coni prinaša povečanje sposobnosti presnove mlečne kisline. Tako lahko vadite dlje in bolj intenzivno, ne da bi prekomerno tvorili laktat. Pri tem gre za naporno vadbo, pri kateri boste začutili značilne simptome, kot npr. izmučenost, utrujenost ali težko dihanje.

- Če želite opraviti visoko učinkovito vadbo, vadite v anaerobni coni.

Opozorilna cona

Opozorilna cona je cona z najvišjo intenziteto. To območje zlahka vodi do poškodb in preobremenitve. To je ekstremno težka vadba, ki je pridržana za vrhunske športnike.

- Če ste v zelo dobri kondiciji ter imate izkušnje in praktično znanje z ekstenzivno vrhunsko vadbo, vadite v opozorilni coni.

Pravilno vzpenjanje

1. Preverite, če so vsi vijaki zategnjeni in sobno kolo trdno stoji na ravni podlagi (glejte poglavje „Postavitev sobnega kolesa“).
2. Povzpnete se na sobno kolo.
3. Položite stopala na pedala (43). Pazite, da stopala pritrdite na pedalih z varnostnim jermenom.

Pravilen položaj sedeža, nog in krmila

Da nastavite pravilen položaj sedeža, nog in krmila, postopajte tako:

- Sedež (29) nastavite tako, da je vaša noga iztegnjena, ko se s peto dotikate pedala (43) in je vaše koleno za osjo pedala.
- Stopala imejte na sredini pedalov, ker pri vadbi na sobnem kolesu gibanje prihaja iz blazinic stopal. Tu gre za boljše ročično delovanje in gibanje se lažje izvaja.
- Med vadbo pazite, da se vsaj pol dolžine stopala nahaja na pedalu.
- Nastavite varnostne jermene pedalov tako, da stopala ravno še lahko potisnete noter oz. izvlečete ven.
- Nastavite krmilo (3) s pomočjo ročnega T-izvijača (86) tako, da so roke skoraj iztegnjene, ko držite krmilo.

Pravilen položaj telesa

- Držite krmilo **3** med celotno vadbo.
- Med celotno vadbo bodite vzravnani.

Začetek vadbe

Z obema stopaloma stojite na pedalih **43**. En pedal se nahaja spodaj, medtem ko je drugi zgoraj (glejte poglavje „Pravilno vzpenjanje“).

1. Z vadbo pričnite počasi, tako da iztegnete pokrčeno nogo.
2. Sedaj drugo nogo pokrčite.
3. Vadbo nadaljujte z izmeničnim krčenjem in iztegovanjem nog.
4. Če želite, lahko stopnujete hitrost in s pomočjo regulatorja upora **14** po želji nastavite vlečno silo (1 – minimalni upor, 8 – maksimalni upor). Pazite, da z obema stopaloma ostanete na pedalih. Če se vam vlečna sila zdi prevelika, jo prilagodite preko regulatorja upora. Pedalov ne premikajte sunkovito, ampak enakomerno. Pedala se med premikanjem ne smejo dotikati glavnega okvirja **31**.

2. Vadbeni računalnik **1** in zaslon očistite z mehko krpo, ki ne pušča vlaken.
3. Po čiščenju naj se sobno kolo, bidon in zamašek popolnoma posušijo.

Čiščenje

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če v ohišje izdelka zaide voda ali druge tekočine, lahko pride do kratkega stika.

- Pazite, da v ohišje ne steče voda ali druga tekočina.
- Čiščenja in vzdrževanja uporabnikov ne smejo izvajati otroci brez nadzora.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Zaradi nepravilnega ravnanja lahko pride do poškodovanja sobnega kolesa.

- Za čiščenje ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih predmetov, kot so noži, trde lopatice in podobno. Ti lahko poškodujejo površine naprave.
1. Sobno kolo po vsaki uporabi očistite z rahlo navlaženo krpo. Po potrebi uporabite blago sredstvo za pomivanje.

Vzdrževanje

- Redno preverjajte, če so vsi vijaki in povezovalni deli trdno nameščeni.
- Redno preverjajte sobno kolo in bodite pozorni na morebitne deformacije, razpoke in druge poškodbe ter na obrabo.

Transport

1. S konico desne noge stopite na sprednjo stojno nogo **76**.
2. Primite sobno kolo za krmilo **3** in ga previdnopovlecite proti sebi.
3. Premaknite sobno kolo na zeleno mesto in ga tam počasi spet naravnajte. Med prenašanjem pazite, da je vaš hrbet zravn.

Shranjevanje

Vsi deli morajo biti pred shranjevanjem popolnoma suhi.

- Sobno kolo vedno hranite na suhem mestu.
- Sobno kolo zaščitite pred neposrednimi sončnimi žarki.
- Sobno kolo hranite na otrokom nedosegljivem mestu, dobro zaprto in pri temperaturah med 5 °C in 20 °C (sobna temperatura).
- Otroci se ne smejo igrati z vadbenim kolesom.

Tehnični podatki

Številka izdelka:	99538
Oznaka artikla:	Sobno kolo
Teža:	30 kg
Maks. nosilnost:	150 kg
Dimenzije postavljenega izdelka (D × Š × V):	83 x 54 x 144 cm
Stopnje upora:	8
Potrebne baterije:	2 × 1,5 V AA/LR6
Območje za vadbo in prosto območje:	0,6 m

Izjava o skladnosti



S tem razlaga podjetje Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG, da je telovadno kolo 6501117 skladno z Direktivo 2001/95 / ES o varnosti izdelkov in Direktivo 2014/35 / EU RED Direktiva. Celotno besedilo izjave EU o skladnosti je na voljo na naslednjem spletnem naslovu:
<https://www.woolfsports.com>

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo med odpadke zavržite ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavržite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.

Odlaganje sobnega kolesa med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin.)



Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!

Če sobnega kolesa ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik **zakonsko obvezan, da stare naprave odda ločeno od gospodinjskih odpadkov**, npr. na zbirnem mestu občine/dela mesta, kjer stanuje. Tako se zagotovi, da se stare naprave strokovno reciklirajo in se preprečijo negativni vplivi na okolje. Električne naprave so zato označene s tukaj prikazanim simbolom.



Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!

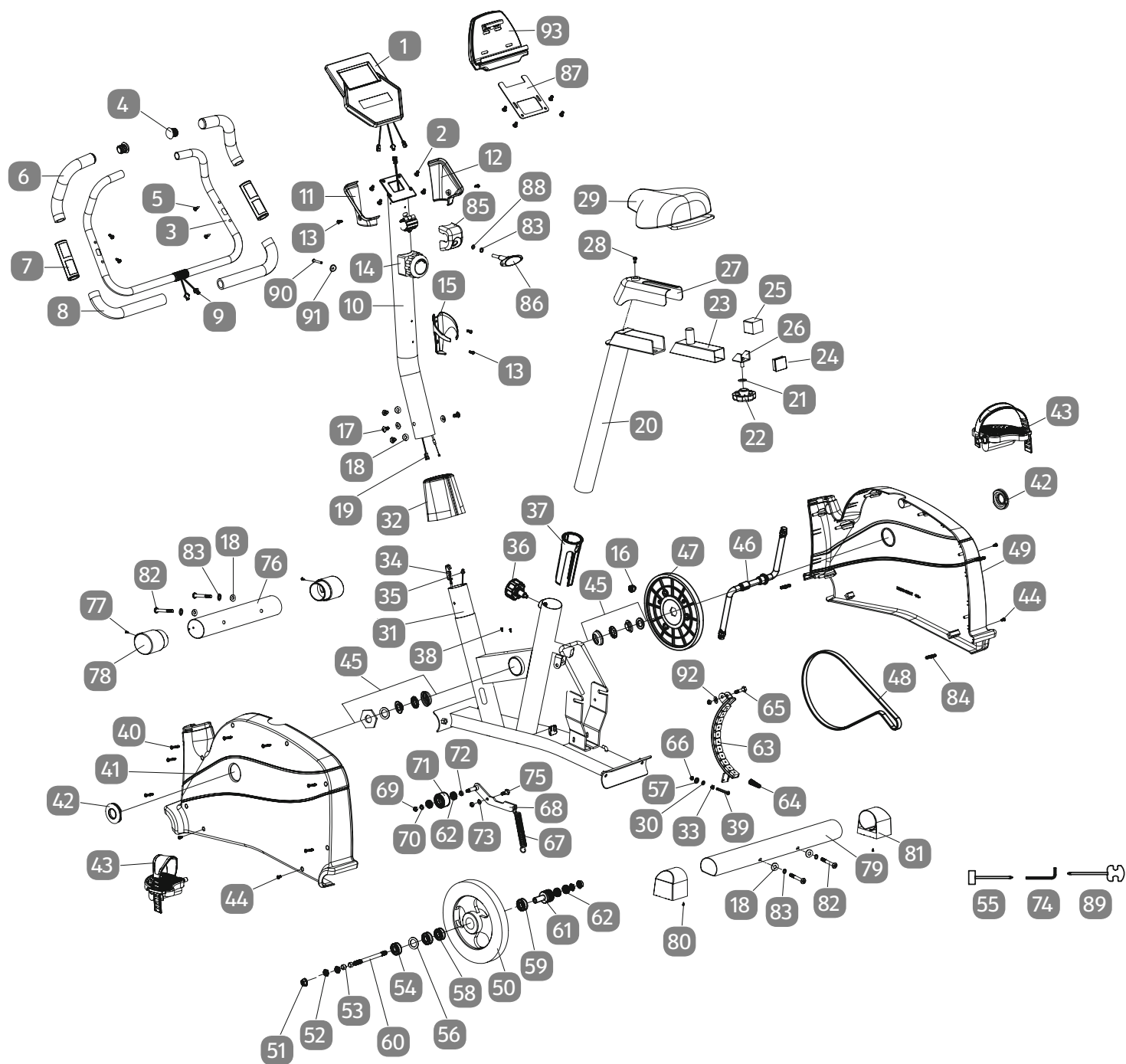
Kot potrošnik ste po zakonu dolžni vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, oddati na zbirnem mestu v svoji občini/delu mesta ali v trgovini, da bodo odstranjene na okolju prijazen način. Za to je treba akumulatorje vzeti iz predpisanega prostora.
 * z naslednjimi oznakami: Cd = kadmij, Hg = živo srebro, Pb = svinec

Iskanje in odpravljanje napak

Napaka	Vzrok	Pomoč
Vadbeni računalnik		
Ni prikaza	Ni električnega napajanja – ni baterij	– Vstavite nove baterije (glejte poglavje „Vstavljanje in menjava baterij“).
	Ni električnega napajanja – baterije so prazne	
	Ni električnega napajanja – baterije so narobe vstavljene	– Baterije vstavite pravilno, pazite na pravilno polarnost.
	Ni kableske povezave	– Preverite kablesko povezavo. – Če to ne pomaga: pokličite poprodajno podporo.
	Vadbeni računalnik je padel	– Na novo zaženite vadbeni računalnik, tako da odstranite baterije in jih ponovno vstavite.
Prikaz srčnega utripa pri merjenju srčnega utripa na roki napačen	Niste obeh rok položili na senzorja	– Položite obe roki na senzorja.
		– Preverite kablesko povezavo.
		– Če to ne pomaga: pokličite poprodajno podporo.
Prikaz srčnega utripa pri prsnem pasu napačen	Uporabljate neprimeren prsni pas	– Uporabite drug prsni pas.
		– Če to ne pomaga: pokličite poprodajno podporo.
Mehanika		
Upora vrtenja pedalov ni mogoče regulirati	Ni povezave nateznega kabla	– Preverite povezavo nateznega kabla.
		– Če to ne pomaga: pokličite poprodajno podporo.
Manjkajoči deli		– Preverite vsebino kompleta.
		– Pokličite poprodajno podporo.

Za tehnične informacije in svetovanje pokličite našo poprodajno podporo. Kontaktne informacije najdete na garancijskem listu in na zadnji strani teh navodil za uporabo.

Seznam nadomestnih delov



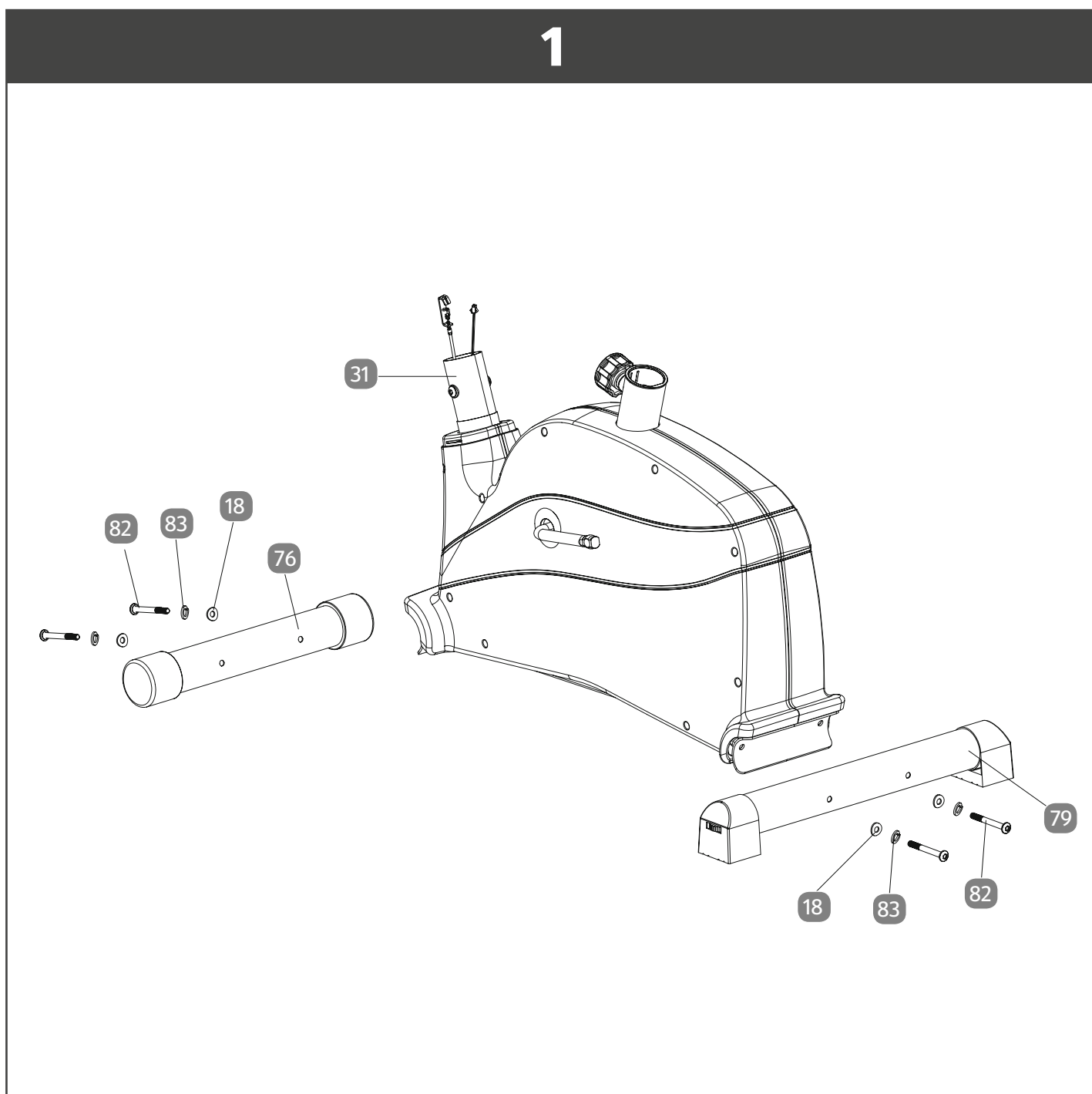
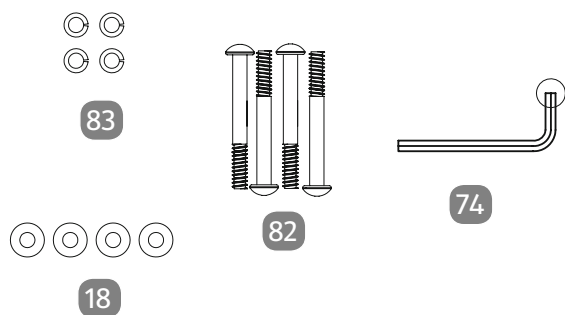
Seznam delov

Št.	Opis	Število	Št.	Opis	Število
1	Vadbeni računalnik	1	41	Stranski pokrov levo	1
2	Križni vijak M5 x 10	8	42	Pokrov pogonske ročice	2
3	Krmilo	1	43	Pedal	2
4	Pokrivna kapa krmila	2	44	Križni vijak	4
5	Križni vijak	4	45	Komplet krogličnih ležajev	1
6	Zgornji penasti ročaj	2	46	Pogonska ročica	1
7	Senzorji srčnega utripa na roki	2	47	Vodilni kolut klinastega jermena	1
8	Spodnji penasti ročaj	2	48	Klinasti jermen	1
9	Zgornji kabel za srčni utrip na roki	2	49	Stranski pokrov levo	1
10	Krmilni drog	1	50	Vztrajnik	1
11	Levi pokrov za računalnik	1	51	Matica	1
12	Desni pokrov za računalnik	1	52	Matica	2
13	Križni vijak M5 x 12	4	53	Tulec	3
14	Regulator upora	1	54	Kroglični ležaj	2
15	Držalo za steklenico za pijačo	1	55	Vijačni ključ	1
16	Magnet	1	56	Podložka	1
17	Imbus vijak M8 x 16	4	57	Podložka	1
18	Podložka	8	58	Enosmerni kroglični ležaj	1
19	Srednji kabel sensorja	1	59	Kroglični ležaj	2
20	Podpora sedeža	1	60	Os vztrajnika	1
21	Podložka	1	61	Vodilni kolut klinastega jermena	1
22	Nastavitveni vijak za sedež	1	62	Kroglični ležaj	4
23	Vertikalna letev	1	63	Zavorni sistem	1
24	Pokrivna kapa za vertikalno letev	1	64	Vzmet	1
25	Kocka iz stiropora	1	65	Vijak	1
26	Nastavitvena plošča za sedež	1	66	Matica	1
27	Plastični pokrov za vertikalno letev	1	67	Vzmet	1
28	Križni vijak M4 x 8L	1	68	Napenjalni valj	1
29	Sedež	1	69	Matica	3
30	Podložka	1	70	Tulec	1
31	Glavni okvir	1	71	Vmesno kolo	1
32	Pokrov za krmilni drog	1	72	Tulec	1
33	Matica	1	73	Podložka	1
34	Spodnji natezni kabel	1	74	Imbus ključ	1
35	Spodnji kabel sensorja	1	75	Vijak	1
36	Nastavitveni vijak za oporo sedeža	1	76	Sprednja stojna noga	1
37	Plastična puša za oporo sedeža	1	77	Vijak	2
38	Križni vijak ST3.5*16	1	78	Transportna kolesca	1
39	Imbus vijak M8*75L*S27L	1	79	Zadnja stojna noga	1
40	Križni vijak ST3.9*50L	6	80	Vijak	2

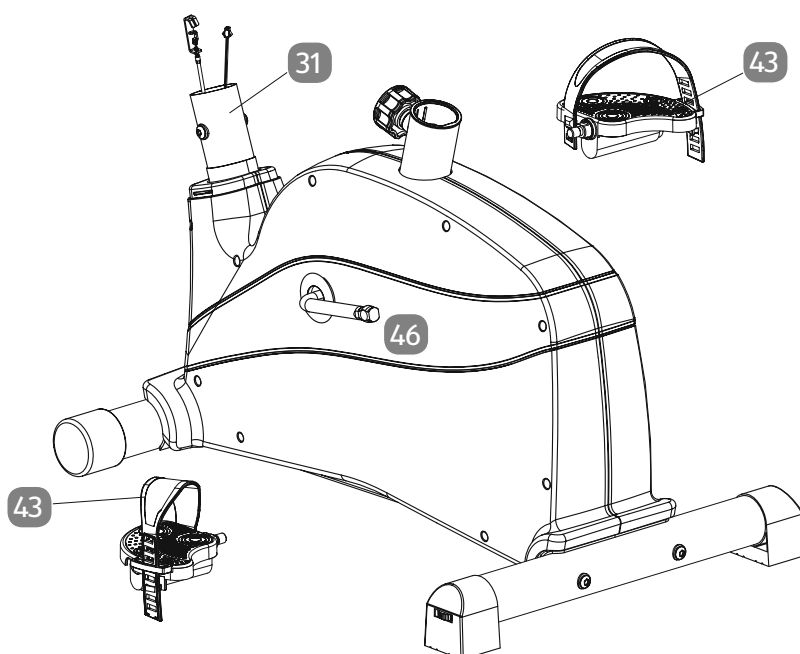
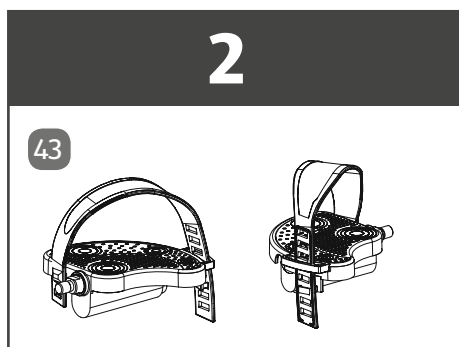
Št.	Opis	Število
81	Pokrovček za zadnjo stojno nogo	2
82	Vijak	4
83	Vzmetna podložka	5
84	Pritrdilni zatiči za stranski pokrov	2
85	Pokrov za vpenjalno držalo krmila	1
86	T-ročaj za privijanje	1
87	Držalna plošča za držalo tablice	1
88	Podložka	1
89	Vijačni ključ	1
90	Vijak	1
91	Podložka	1
92	Podložka	1
93	Držalo tablice	1

Navodila za montažo

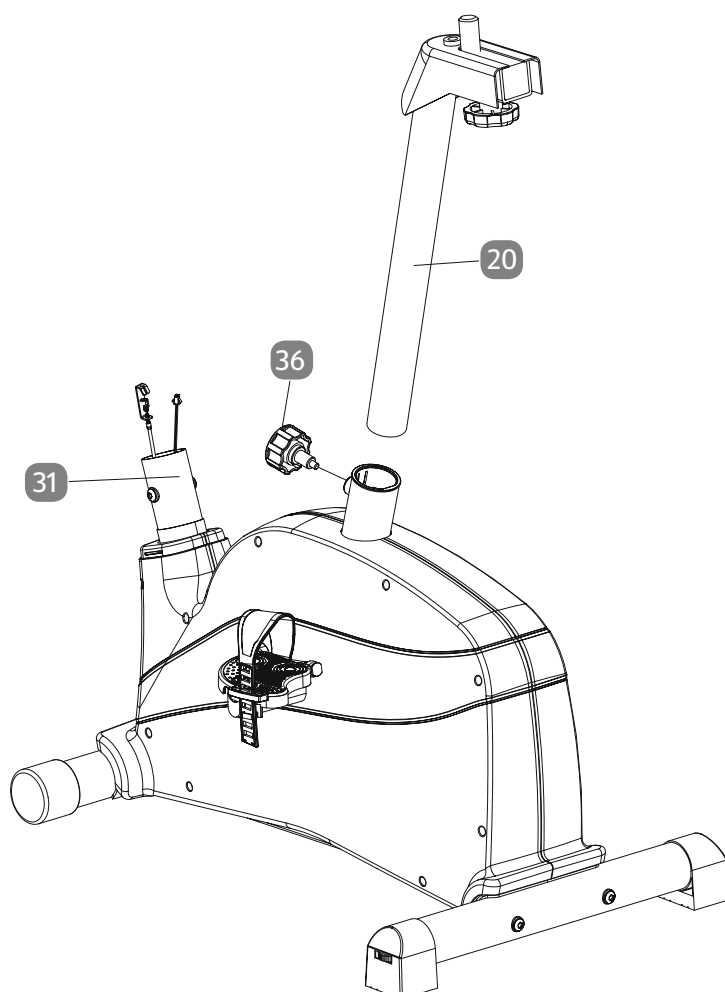
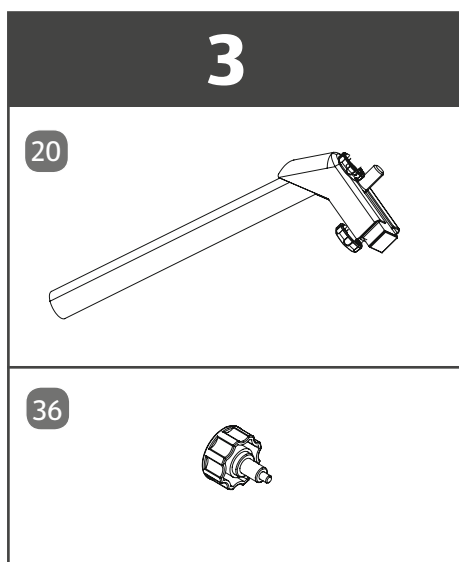
Za opis glejte stran 36.



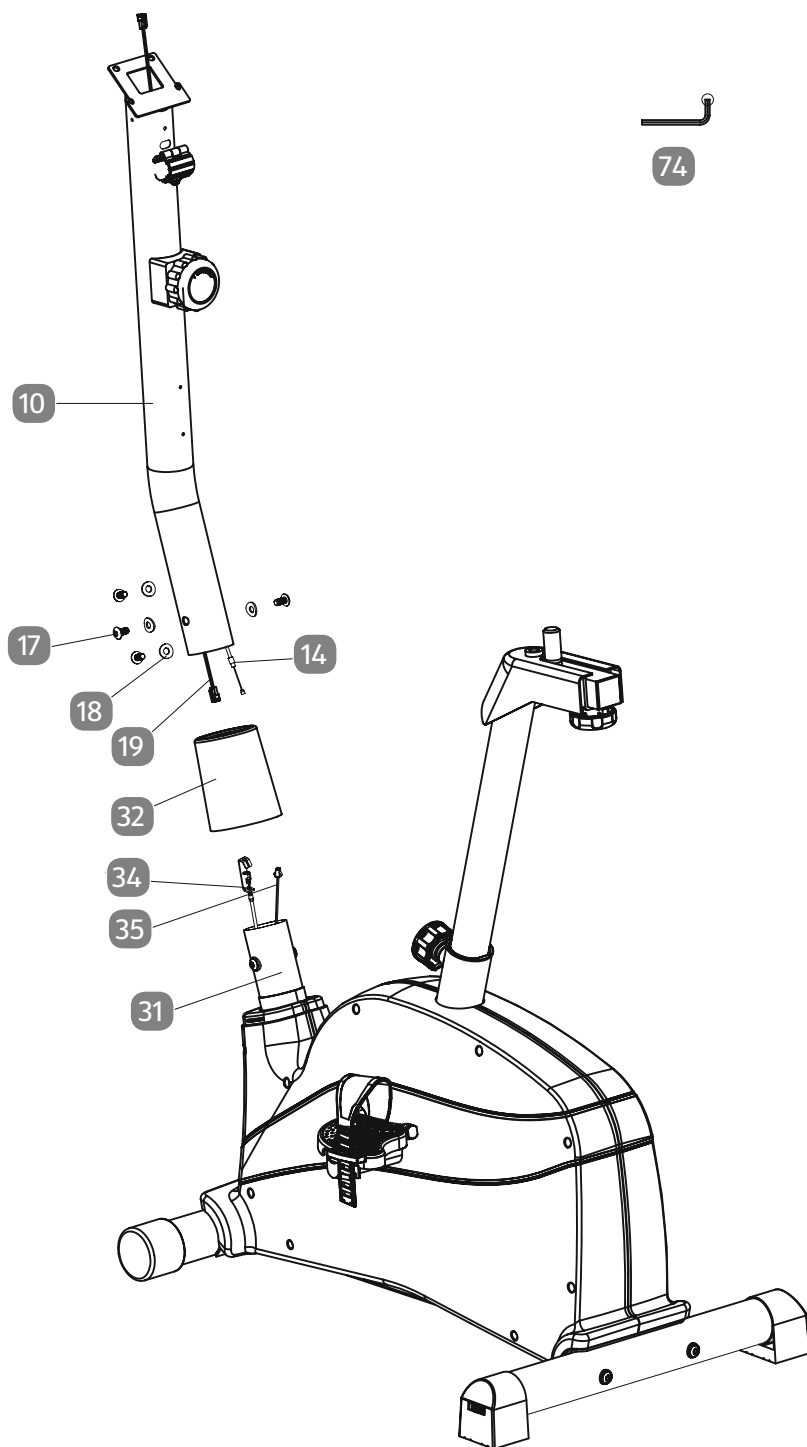
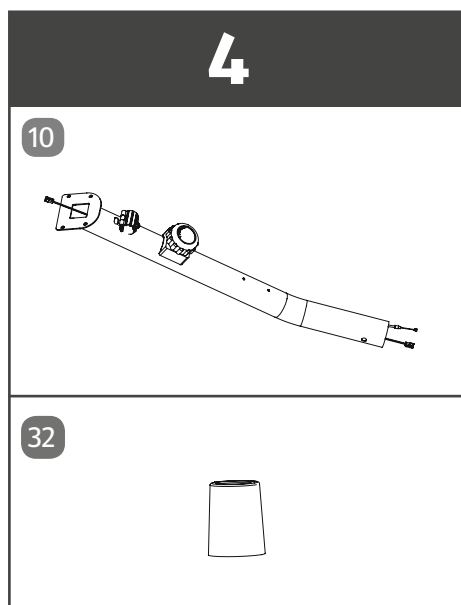
Za opis glejte stran 36.



Za opis glejte stran 36.

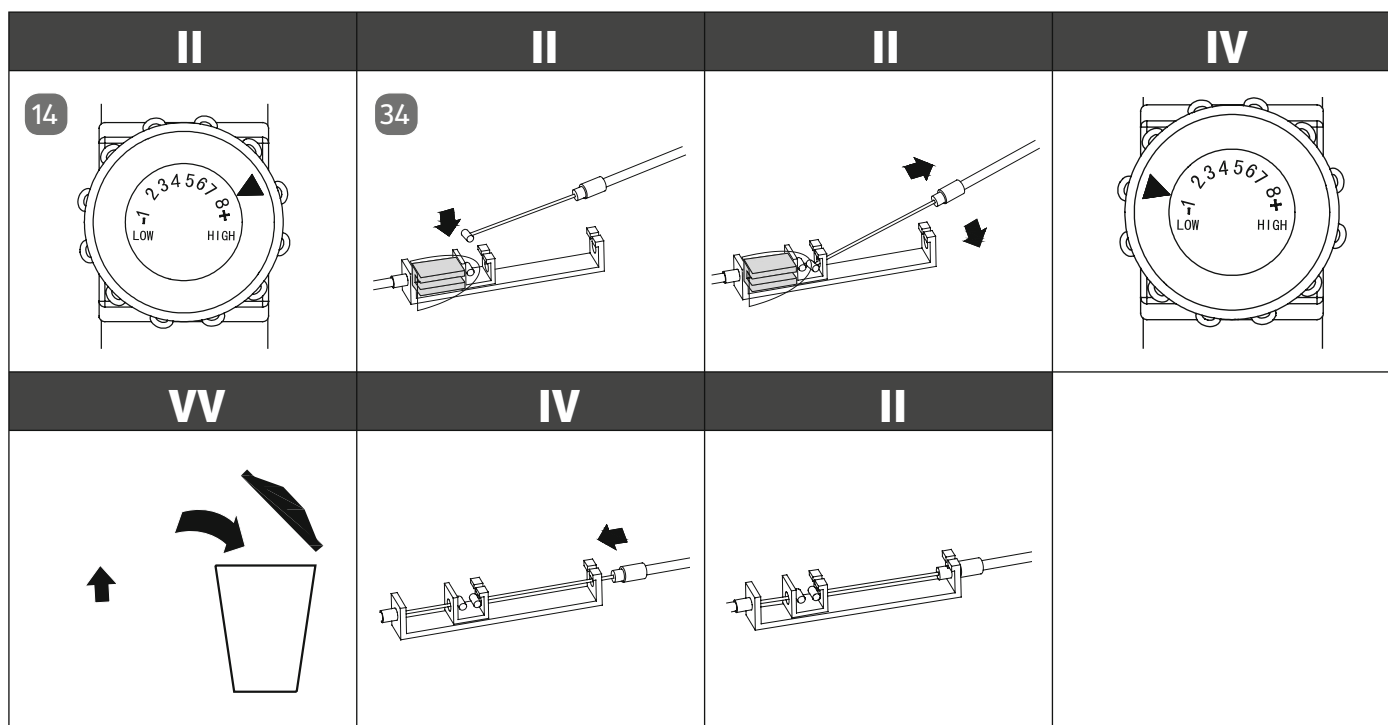


Za opis glejte stran 36.



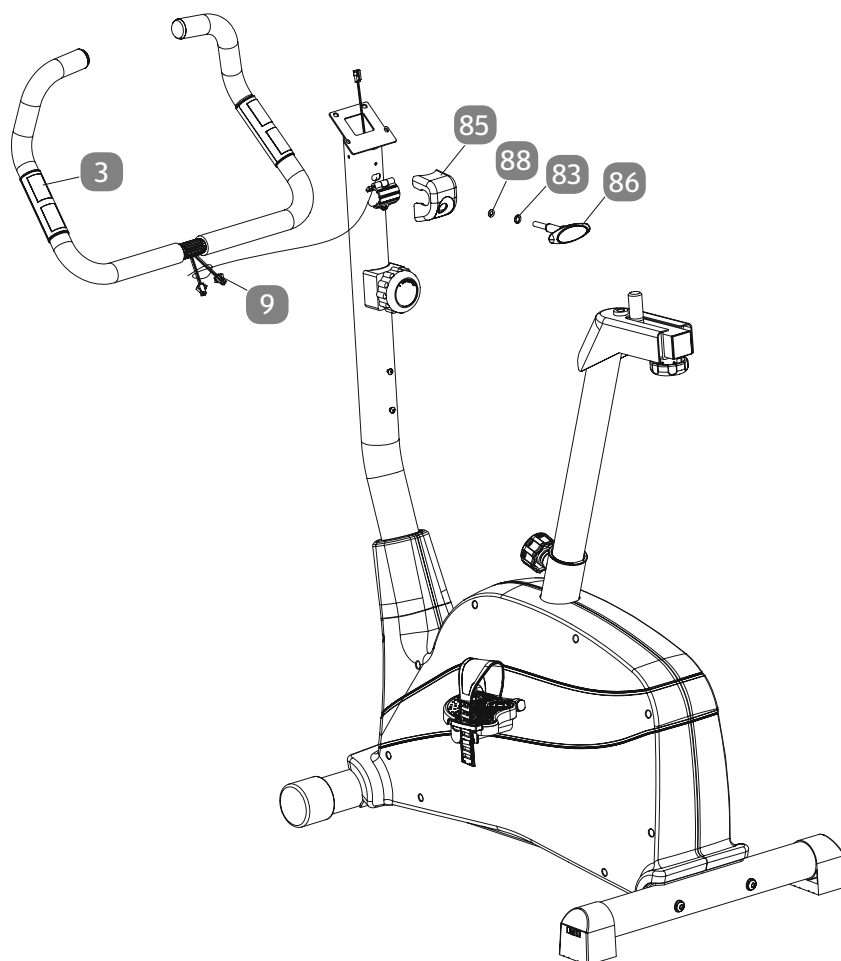
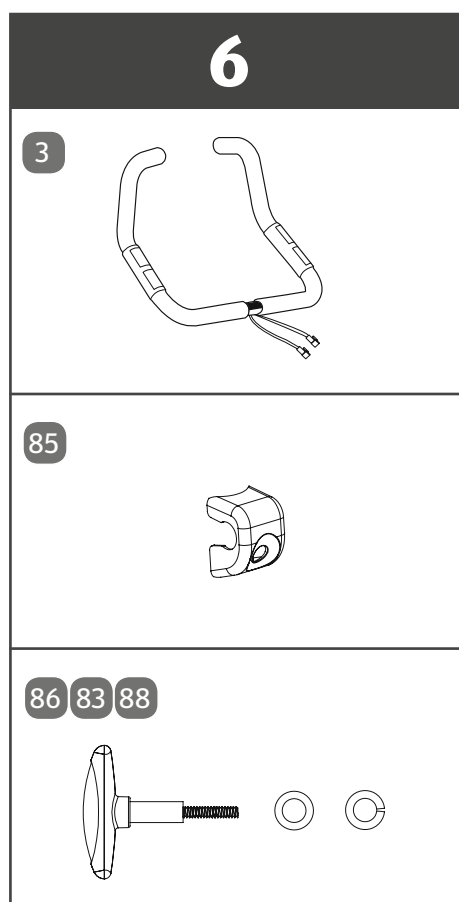
Za opis glejte stran 36.

5

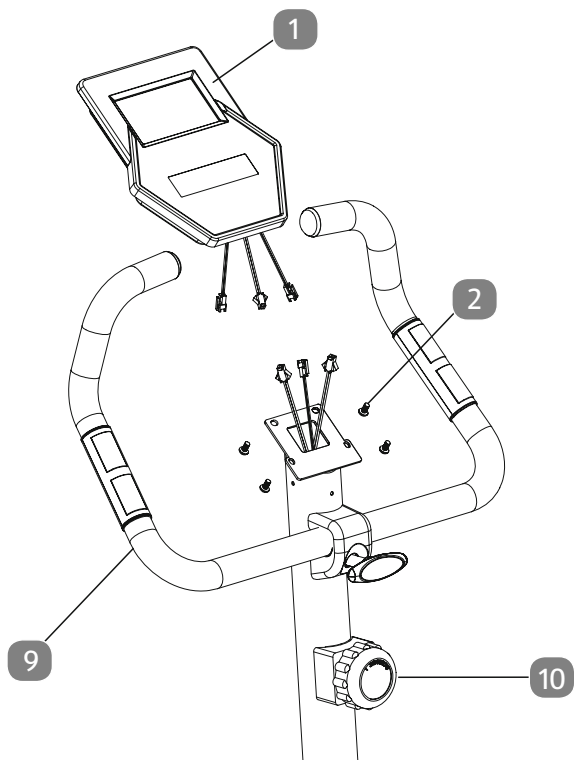
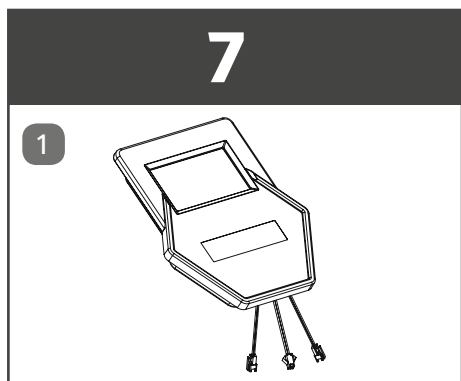


Za opis glejte stran 36.

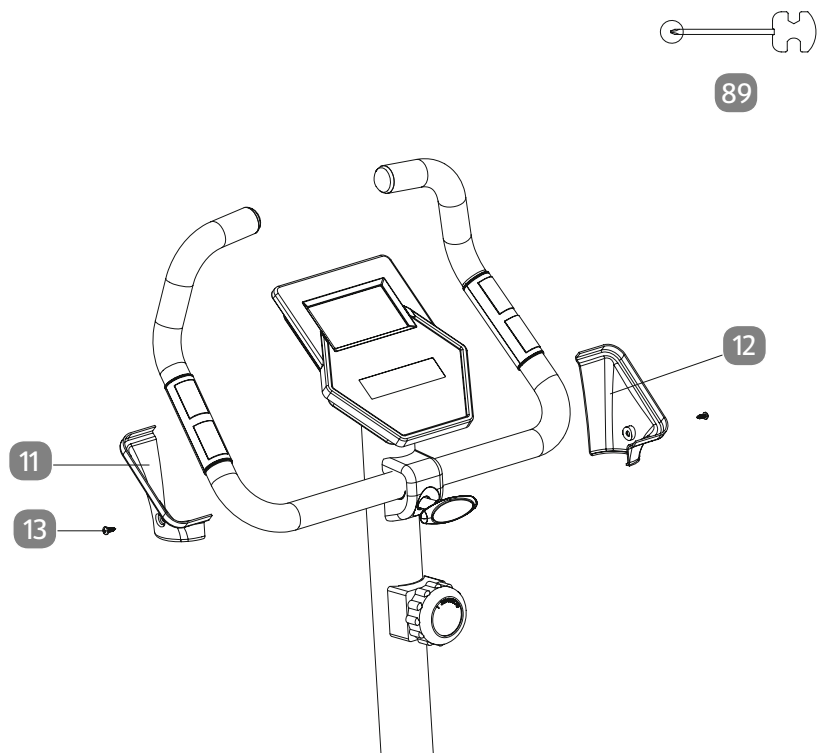
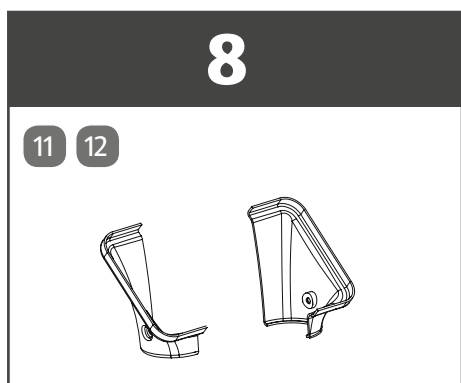
6



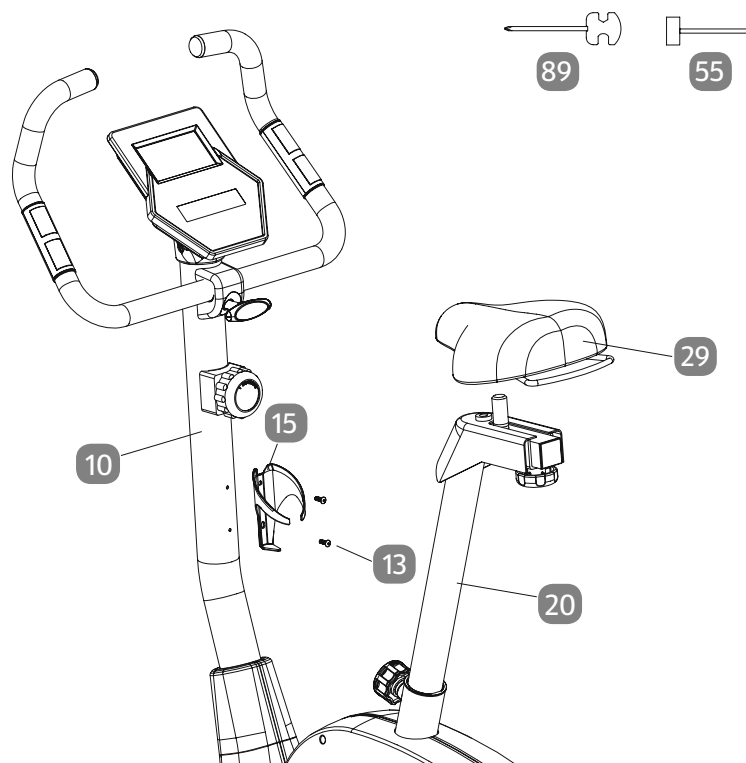
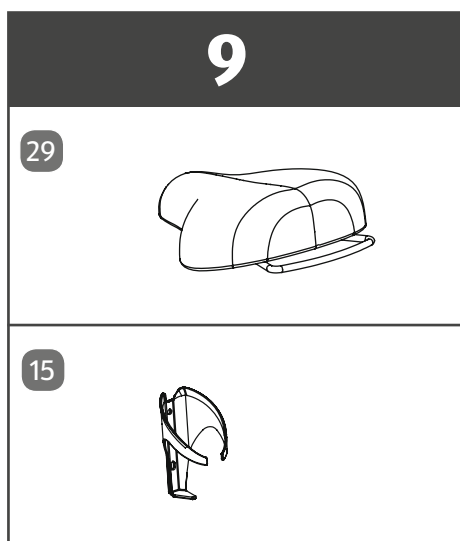
Za opis glejte stran 37.



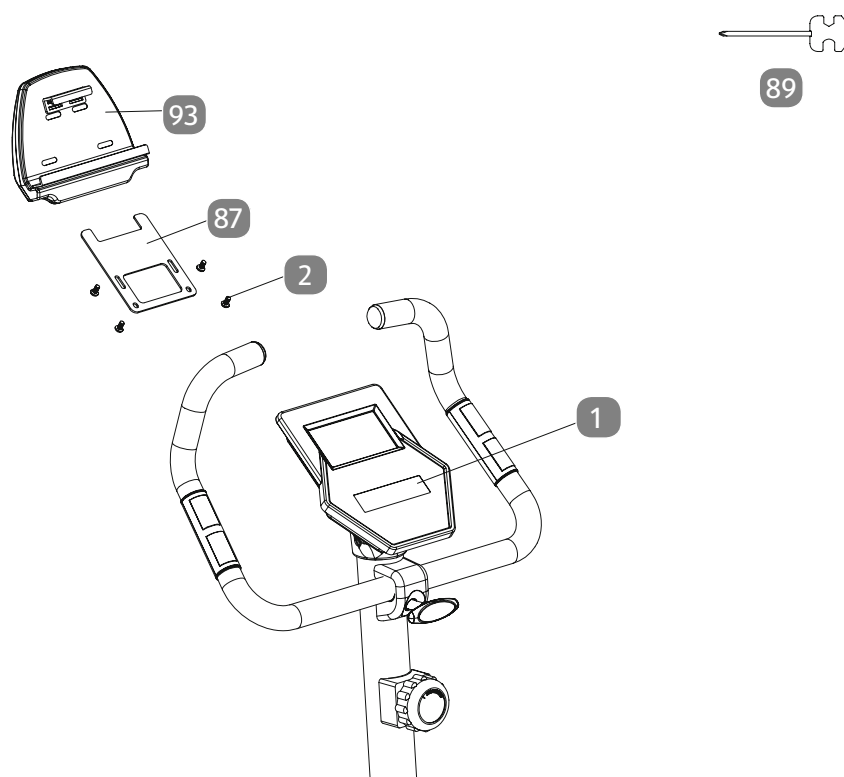
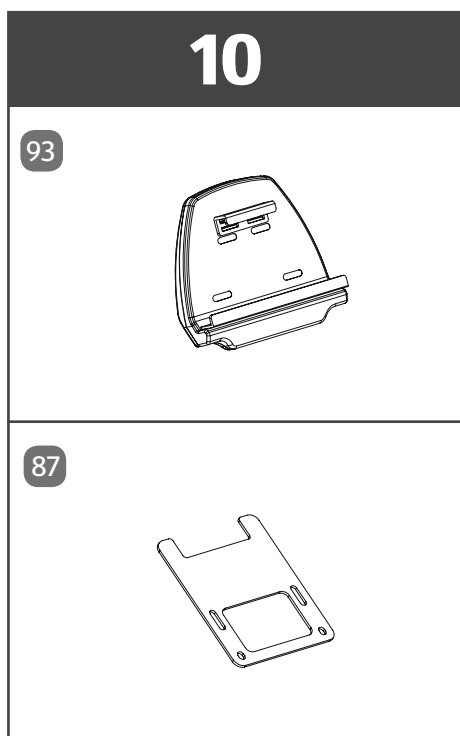
Za opis glejte stran 37.



Za opis glejte stran 37.



Za opis glejte stran 37.





GYÁRTÓ: | DISTRIBUTER:

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Werner-von-Siemens-Platz 1
5020 Salzburg
AUSTRIA

ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • POPRODAJNA PODPORA 99538

  +36 1 808 808 6
 +38 618888741
  service-Woolf-HU@sertronics.de
 service-Woolf-SI@sertronics.de

MODELL: 6501117

02/2020

3

**JAHRE GARANTIE
YEAR WARRANTY**