

Navodila za uporabo

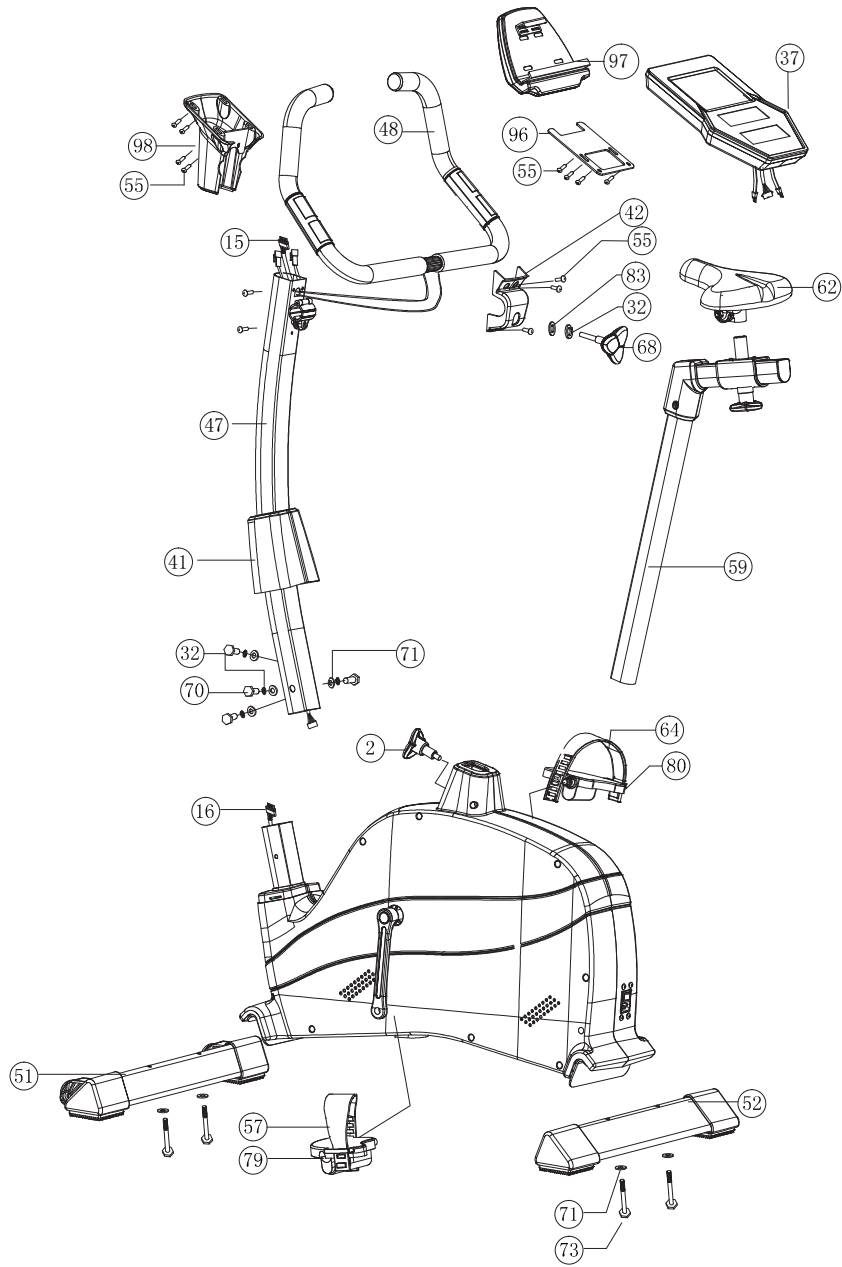
Ergometer



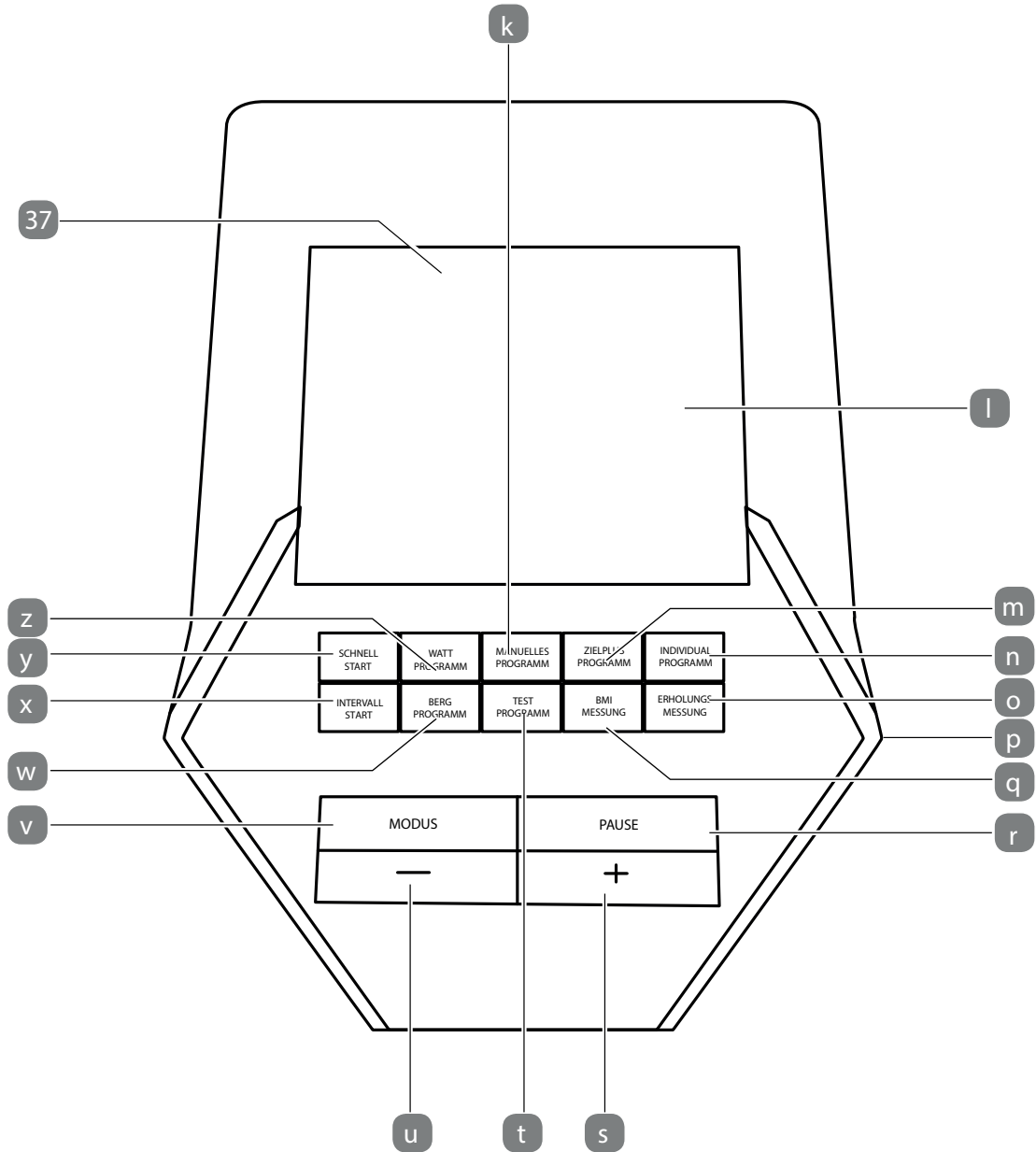
Kazalo

Pregled	4	Razumevanje tipk	13
Uporaba	5	Uporabniški profili	14
Vsebina kompleta/ deli naprave.....	6	Izbira in opis programa	14
Splošno	7	Hitri zagon.....	14
Preberite in shranite navodila za uporabo.....	7	Program „Vati“	15
Razlaga znakov	7	Ročni program.....	15
Varnost.....	7	Program ciljnega srčnega utripa	15
Namenska uporaba	7	Posamezni program	15
Varnostni napotki	8	Intervalni program	15
Preverite ergometer in vsebino kompleta.....	9	Gorski program	16
Sestava.....	9	Preskusni program	16
Montiranje podstavkov (slika 1/S. 25).....	9	Izračun indeksov BMR, BMI in maščobe	16
Montiranje pedal (slika 2/S. 26)	10	Meritev okrevanja	17
Montaža droga krmila (slika 3/str. 26)	10	Vadba	18
Priprava računalnika na montažo (slika 4/S. 27)	10	Merjenje srčnega utripa	18
Montaža krmila in računalnika (slika 5/str. 27 in slika 6/S. 28)	10	Faze vadbe	19
Montiranje držala za telefon in tablični računalnik.....	11	Načrtovanje vadbe	19
Montaža držala bidona (slika 7/str. 28)	11	Pravilno vzpenjanje	20
Montiranje opore sedeža in sedeža (slika 8/str. 29)	11	Nastavitev položaja sedeža, nog in krmila.....	20
Postavitev ergometra.....	12	Pravilen položaj telesa	20
Razstavljanje ergometra.....	12	Začetek vadbe	20
Uporaba	12	Čiščenje	20
Vklop in izklop ergometra	12	Transport	20
Razlaga prikazov zaslona (slika C)	13	Umerjanje	21
		Odprava napak	21
		Tehnični podatki.....	21
		Izjava o skladnosti.....	21
		Odstranjevanje	21
		Odlaganje embalaže med odpadke	21
		Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke.....	21
		Seznam nadomestnih delov.....	22
		Sestavljanje ergometra	25

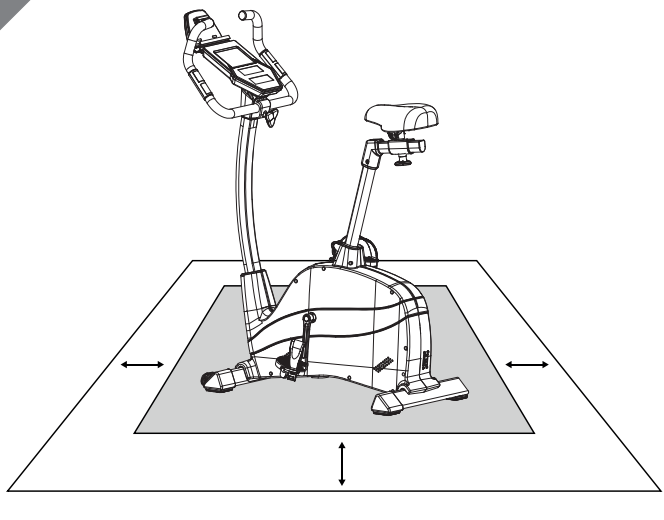
A



B



C



Obseg dobave/deli naprave

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1 Glavni okvir | a Stopnje pedalnega upora |
| 2 Gumb za nastavitev podpore sedeža | b Prikaz  /km/h |
| 15 Kabel senzorja zgoraj | c Prikaz razdalje |
| 16 Kabel senzorja spodaj | d Prikaz vatov |
| 32 Vzmetni obroč | e Prikaz kilojoulov |
| 37 Računalnik | f Polje z napotki |
| 41 Obloga krmilnega droga | g Prikaz BMR/srčnega utripa na računalniku |
| 42 Obloga držala krmila | h Prikazno polje |
| 47 Krmilni drog | i Prikaz časa ustavitve/časa |
| 48 Krmilo | k Tipka za ročno izbiro programa |
| 51 Vznožje spredaj | l LCD-zaslon |
| 52 Vznožje zadaj | m Tipka programa za nastavitev zelena srčnega utripa |
| 57 Pedal z varnostnim trakom levo | n Tipka za nastavitev individualnega programa |
| 59 Podpora sedeža | o Tipka za relaksacijsko merjenje |
| 60 VDrog za nastavitev sedeža | q Tipka za merjenje BMR, maščobe, ITM |
| 62 Sedež | r Tipka za ponastavitev/premor |
| 64 Pedal z varnostnim trakom desno | s Tipka plus |
| 68 T-vijak | t Tipka za nastavitev testnega programa |
| 69 Vijačni ključ | u Tipka minus |
| 71 Podložke, 4 kosi | v Tipka za nastavitev načina |
| 73 Vijaki, 4 kosi | w Tipka za nastavitev programa potiskanja v hrib |
| 74 Univerzalni vijačni ključ | x Tipka za nastavitev intervalnega programa |
| 77 Senzor srčnega utripa, 2 kosa | y Tipka za hitri zagon |
| 79 Pedal levo | z Tipka za nastavitev vatnega programa |
| 80 Pedal desno | |
| 81 Glavno stikalo | |
| 83 Podložka | |
| 97 Nosilec za telefon in tablico | |
| 98 Držalo računalnika | |
| 103 Napajalni kabel | |

Splošno

Preberite in shranite navodila za uporabo



Ta navodila za uporabo spadajo k temu ergometru. Vsebujejo pomembne informacije o sestavi in ravnanju.

Pred začetkom uporabe ergometra natančno in v celoti preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke.

Neupoštevanje navodil za uporabo lahko povzroči hude telesne poškodbe ali poškoduje ergometer.

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 ergometer predate tretjim osebam, jim hkrati z njim obvezno izročite ta navodila za uporabo.

Lastnik je dolžan opozoriti vse uporabnike naprave o morebitnih nevarnostih.

Razlaga znakov

V navodilih za uporabo, na ergometru ali na embalaži se uporabljajo naslednji grafični simboli in opozorilne besede.

OPOZORILO!

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.

POZOR!

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 na možnost materialne škode.



Simbol podaja koristne dodatne informacije o sestavi 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 preverjene varnosti GS (Geprüfte Sicherheit) potrjuje, da izdelek izpolnjuje zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov (ProdSG) in evropskih standardov DIN EN ISO 20957-1 ter DIN EN 20957-5, razreda HA. Znak GS pomeni, da ob namenski uporabi in predvidljivi napačni uporabi označenega izdelka nista ogrožena varnost in zdravje uporabnika. Varnostni znak je prostovoljen.



Osebam s srčnimi spodbujevalniki je prepovedana uporaba ergometra.



Ergometer je bil izdelan v Nemčiji.



Mesec in leto izdelave



Serijska številka

Varnost

Namenska uporaba

Ergometer je zasnovan izključno kot fitnes naprava. Namenjen je izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovne, zdravstvene ali terapevtske namene. Ergometer ni igrača.

Ergometer uporabljajte samo na način, ki je opisan v navodilih za uporabo. Vsakršna drugačna uporaba velja za neprimerno 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

⚠ OPOZORILO!

Nevarnost električnega udara!

Pomanjkljiva električna napeljava ali previsoka električna napetost lahko povzroči električni udar.

- Ergometer priključite le, če se omrežna napetost vtičnice ujema s podatki na tipski ploščici.
- Ergometer priključite le v zlahka dostopno vtičnico, da ga boste lahko v primeru okvare hitro odklopili iz električnega omrežja.
- Ergometra ne uporabljajte, če so na njem vidne poškodbe ali sta poškodovana električni kabel oz. električni vtič.
- Če je električni kabel ergometra poškodovan, ga morajo zamenjati proizvajalec, poprodajna podpora ali druga primerno usposobljena oseba.
- Ohišja ne odpirajte sami, temveč popravilo prepustite strokovnjakom. V ta namen se obrnite na pooblaščen servis. V primerih samostojno izvedenih popravil, neustreznega priklopa ali nepravilne uporabe bodo jamstveni in garancijski zahtevki zavrnjeni.
- Pri popravilih se smejo uporabljati le deli, ki ustrezajo prvotnim podatkom o napravi. V ergometru so električni in mehanski deli, ki so nujni za zaščito pred različnimi nevarnostmi.
- Ergometra, računalnika in električnega kabla ali električnega vtiča ne polagajte v vodo ali druge tekočine.
- Električnega vtiča se nikoli ne dotikajte z vlažnimi rokami.
- Električnega vtiča nikoli ne vlecite iz vtičnice za električni kabel, temveč vedno primite za električni vtič.
- Električnega kabla nikoli ne uporabljajte kot ročaj za prenašanje izdelka.
- Ergometra, računalnika, električnega vtiča in električnega kabla ne hranite v bližini ognja in vročih površin.
- Električni kabel položite tako, da se obenj ne bo mogel nihče spotakniti.
- Električnega kabla ne prepogibajte in ne polagajte čez ostre robove.
- Ergometer uporabljajte le v notranjih prostorih.
- Nikoli je ne uporabljajte v vlažnih prostorih ali na dežju.

- Poskrbite, da otroci v ergometer ali računalnik ne bodo potiskali nobenih predmetov.
- Če ergometra ne uporabljate, ne čistite ali če pride do okvare, ga vedno izklopite in izvlecite električni vtič iz vtičnice.
- Če je poškodovan priključni kabel ergometra, ga mora zamenjati proizvajalec ali njegova poprodajna podpora oz. podobno usposobljena oseba, da se izognete nevarnostim.

⚠ OPOZORILO!

Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (na primer ljudi z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (na primer starejši otroci).

- Ergometer lahko uporabljajo otroci, starejši od 14 let, osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi in osebe s pomanjkljivimi izkušnjami in znanjem, če so pod nadzorom ali so bile poučene o varni uporabi ergometra ter razumejo nevarnosti.
- Otroci se ne smejo igrati z ergometrom.
- Otroci brez nadzora ne smejo izvajati čiščenja in vzdrževanja.
- Ergometer ni primeren za osebe s posebnimi potrebami.
- Otrokom, mlajšim od 14 let, preprečite dostop do ergometra in priključne napeljave.
- Otrokom ne dovolite, da bi se igrali z embalažno folijo. Med igranjem se lahko zapletejo vanjo in se zadušijo.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z ergometrom lahko vodi do poškodb ergometra.

- Ergometer postavite na zlahka dostopno, ravno, suho in dovolj stabilno vodoravno površino.
- Zaradi velike teže te športne naprave lahko pride do poškodbe tal, ko se naprava premika po tleh.
- Poskrbite, da električni kabel ne pride v stik z vročimi deli.

- Ergometra nikoli ne izpostavljajte visokim temperaturam (npr. gretju) ali neugodnim vremenskim vplivom (npr. dežju).
- V ergometer in računalnik nikoli ne vlivajte tekočin.
- Za čiščenje ne uporabljajte parnega čistilnika. Sicer lahko pride do poškodb ergometra.
- Ergometra ne uporabljajte več, če so na plastičnih sestavnih delih ergometra vidne razpoke ali pa so ti deli poškodovani. Poškodovane dele zamenjajte zgolj z ustreznimi originalnimi nadomestnimi deli.
- Ergometra naj ne uporablja več oseb hkrati.
- Ergometra ne uporabljajte kot pručke oz. lestve.
- Redno preverjajte, ali so matice in vijaki tesno zategnjeni.
- Okvarjene dele, npr. povezovalne elemente, naj takoj zamenja strokovnjak. Ergometer lahko spet uporabljajte šele, ko so zamenjani vsi okvarjeni deli.
- Redno preverjajte ergometer, če ima vidne sledi obrabe in poškodbe.
- Deli, ki se zlahka obrabijo, so predvsem klinasti jermen, ležaji in ročaji.

Preverite ergometer in vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi ostrimi ali koničastimi predmeti, lahko poškodujete ergometer.

– Pri odpiranju bodite previdni.

1. Ergometer vzemite iz embalaže.
2. Odstranite embalažne materiale.
3. Preverite, ali so na ergometru oz. posameznih delih vidne poškodbe. Če so, ergometra ne uporabljajte. Preko pooblaščenega servisa, navedenega na garancijskem listu, se obrnite na proizvajalca.
4. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte **sliki A in B**).

Sestavljanje

Ergometer sestavite na podlagi naslednjih navodil in grafičnih prikazov v poglavju »Sestavljanje ergometra« (od strani 27 naprej).



- Pri sestavljanju pazite, da imate dovolj prostora za premikanje v vseh smereh (vsaj 1,5 metra).
- Pri sestavljanju boste potrebovali pomočnika.
- Pred ustreznimi koraki po potrebi odstranite predhodno nameščene nastavitvene naprave, imbus vijake, križne vijake, podložke in vzmetne obroče.

Montaža vznožja (slika 1/S. 25)

1. Postavite glavni okvir **1** na stabilno, vodoravno podlago.
2. Vznožje **52** privijte na zadnji strani glavnega okvirja s po dvema vijakoma **73** in dvema podložkama **71**.
3. Vznožje s kolesci **51** privijte na sprednji strani glavnega okvirja s po dvema vijakoma in dvema podložkama.



Pri tem pazite, da so transportna kolesca vznožja s kolesci obrnjena v smeri naprej.

Vznožje ste uspešno namestili.

Montiranje pedal (slika 2/S. 26)

⚠ POZOR!

Nevarnost poškodb!

Če varnostni trak pedala ne pritrdite pravilno, lahko pride do poškodb.

- Varnosti trak za pedal nastavite tako, da boste imeli v čevljih dober oprijem. Če vas bo neprijetno stiskalo, nekoliko sprostite varnostni trak.

Pri montaži pedala **79**+**80** in varnostnega traku **57**+**64** upoštevajte oznaki R (za desno stran) in L (za levo stran).

1. Pritrdite varnostni trak na pedala.
2. Glede na stran privijte pedal na ustrezno nožno ročico z priloženim univerzalnim vijačnim ključem **74**.



- Smer privijanja za desni pedal je smer urnega kazalca.
- Smer privijanja za levi pedal je nasprotna smer urnega kazalca.
- Pedala imata univerzalna navoja in ju je mogoče zamenjati z vsemi običajnimi pedali za kolo.

Pedala ste uspešno namestili.

Montaža krmilnega droga (slika 3/str. 26)

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z ergometrom lahko povzroči poškodbe

- Pazite, da se kabel ob montaži ne uklešči.
1. Odvijte štiri predhodno nameščene šestrobe vijake, podložke in vzmetne obroče na glavnem okvirju.
 2. Potisnite oblogo krmilnega droga **41** na krmilni drog **47**.
 3. Krmilni drog držite tesno nad glavnim okvirjem.
 4. Povežite povezovalni kabel **16** iz glavnega okvirja s kablom **15** iz krmilnega droga.



Pazite, da sta kabla dobro povezana, sicer se signal ne bo prenašal do računalnika.

5. Krmilni drog potisnite v glavni okvir.
6. Krmilni drog pritrdite s šestrobimi vijaki, podložkami in vzmetnimi obroči ter priloženim univerzalnim vijačnim ključem.
7. Oblogo krmilnega droga potisnite čez povezavo glavnega okvirja in krmilnega droga, da skrijete vijake.

Krmilni drog ste uspešno namestili.

Priprava računalnika za montažo (slika 4/S. 27)

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z ergometrom lahko povzroči poškodbe.

- Pazite, da bo kabel speljan iz zadnje strani računalnika skozi držalo računalnika.
1. Odvijte osem vijakov na zadnji strani računalnika **37**.
 2. Pritrdite držalo računalnika **98** na zadnji strani računalnika s štirimi vijaki.
 3. Če nosilca za telefon in tablico **97** ne potrebujete, preskočite naslednji korak.
 4. Pritrdite držalo **96** za nosilce za telefon in tablico na zadnji strani računalnika s 4 vijaki.

Računalnik ste uspešno pripravili za montažo.

Montaža krmila in računalnika (slika 5/str. 27)

1. Odvijte pet predhodno nameščenih vijakov na krmilnem drogu.
2. Krmilo **48** pridržite nad držalno sponko krmilnega droga **47**.
3. Zaprite držalno sponko.
4. Kabel za srčni utrip senzorja srčnega utripa **77** speljite iz krmila skozi odprtino krmilnega droga, tako da bo kabel za srčni utrip zgoraj gledal ven.
5. Pokrov krmila **42** namestite na držalno sponko.
6. Pritrdite krmilo in pokrov krmila s T-vijakom **68**, vzmetnim obročem **32** in podložko **83** na krmilni drog.
7. Računalnik s predhodno nameščenim držalom računalnika držite nad krmilnim drogom.

8. Povežite kabel za srčni utrip iz krmila z obema kabloma za srčni utrip iz računalnika.
9. Povežite kabel **15** iz krmilnega droga s kablom računalnika.



Pazite, da sta kabla dobro povezana, sicer se signal ne bo prenašal do računalnika.

10. Računalnik **37** z držalom računalnika namestite na krmilni drog.
11. Pritrdite držalo računalnika **98** na sprednji strani krmilnega droga **47** s tremi vijaki in na zadnji strani z dvema vijakoma.

Krmilo in računalnik ste uspešno namestili.

Montaža nosilca za telefon in tablico

1. Če nosilca za telefon in tablico **97** ne potrebujete, preskočite ta korak.
2. Nosilec za telefon in tablico potisnite na držalo.

Nosilec za telefon in tablico ste uspešno namestili (glejte **sliko 4**).

Montiranje opore sedeža in sedeža (slika 6/str. 29)

⚠ POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Če opore sedeža ne pritrdite pravilno, se lahko poškodujete.

- Držalo sedeža izvlecite največ do oznake MAX
- Držalo sedeža vedno pritrdite z gumbom za hitro nastavitvev.

1. Držalo sedeža **59** potisnite v tulec držala sedeža.
2. Držalo sedeža pritrdite z nastavnim gumbom držala sedeža **2**.
3. Fiksirajte vodilo za vodoravno nastavitvev sedeža **60** s T-vijakom.
4. Sedež **62** pritrdite na vodoravni drog za nastavitvev sedeža, tako da zategnete matice s priloženim univerzalnim vijačnim ključem **74**.



- Za vodoravno poravnavo sedeža uporabite običajno vodno tehcnico (ni priložena).
- Sedež je opremljen z univerzalno objemko sedeža in ga je mogoče nadomestiti z vsemi običajnimi sedeži za kolo.

Držalo sedeža in sedež ste uspešno namestili.

Nastavitev ergometra

POZOR!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z ergometrom lahko povzroči poškodbe.

- V območju vadbe ergometra naj bo v vseh smereh dovolj prostora – najmanj 0,6 metra, da pri nujnem sestopu zagotovite dovolj prostora (glejte sliko F/str. 5).
- Ergometer postavite na dobro dostopno, ravno, suho in zadosti stabilno ter vodoravno podlago.
- Ta ergometer je vadbena naprava, ki ni odvisna od števila vrtljajev, in ne sme biti postavljena na območjih z nenadzorovanim dostopom.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z ergometrom lahko povzroči poškodbe.

- Ergometer postavite na ustrezno čisto, nehrsečo in ravno podlago, da preprečite poškodbe ali obrabo tal.
- Ergometer postavite v skladu z varnostnimi ukrepi.



Pri nameščanju naprave pazite, da je v vseh smereh vsaj 60 cm prostora za vadbo.

Demontaža ergometra

Za demontažo ergometra izvedite postopek v obratnem vrstnem redu.

Uporaba

Vklop in izklop ergometra

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z ergometrom lahko povzroči poškodbe.

- Pri vklopu ergometra ne smete sedeti na napravi.

Vklop ergometra

1. Če želite vklopiti ergometer, priključite električni vtič v električno vtičnico.
 2. Vklopite ergometer z omrežnim stikalom **81**.
- Ergometer ste uspešno vklopili.

Izklop ergometra

1. Ergometer izklopite z omrežnim stikalom .
2. Iz električne vtičnice izključite električni vtič.
3. Prestavite ročico **91**, da aktivirate samodejno navitje električnega kabla. Električni kabel se sedaj samodejno uvleče.

Ergometer ste uspešno izključili in pospravili električni vtič.

Razlaga prikazov zaslona (slika C)

Ti prikazi so skupaj z dodeljenimi funkcijami prikazani na zaslon LCD **i** računalnika.

Postanek/čas

V tem polju **i** bo glede na stanje prikazan pretečeni čas vadbe od 00:00 do največ 99:59 (min:s) ali način postanka, ki je bil aktiviran s funkcijo ustavitve.

Prikazno polje

Prikazno polje **h** glede na stanje prikaza prikazuje BMI, odstotek maščobe v telesu, višino, spol, težo ali starost. Med vadbo to polje ni aktivno.

BMR/srčni utrip

Prikaz BMR/srčni utrip **g** glede na stanje prikazuje frekvenco srčnega utripa med vadbo (najmanj 40 in največ 220 utripov) oz. po končani vadbi rezultat BMR, telesno maščoba ali indeks MBI. Več informacij o tem najdete v poglavju „Merjenje srčnega utripa“.



Če je rezultat meritve BMR višji od 9999 kJ, bo v polju z namigi prikazano „ČEZ 10000“. Če želite pridobiti pravilni rezultat meritve BMR, morate vrednosti v polju prikaza „BMR“ prišteti 10000.

(Št. vrtljajev na minuto) **u** /km/h

V tem polju **b** se vsake 3 s izmenično prikazujeta frekvenca korakov (vrtljajev na minuto) od 0 do 999 in trenutna hitrost od 0 do 99,9 km/h.

Razdalja

Na prikazu razdalje **c** je prikazana prevožena pot v km od 0,0 do največ 99,9 km.

Vati

Na prikazu vatov **d** je prikazan trenutni upor premikanja pedal od 0 do 999 vatov. Število vatov lahko izključno vnaprej nastavite le v programu moči (v vatih), in sicer do največ 400 vatov.

Kilodžul

Na prikazu kilodžulov **e** je prikazana porabljena energija v kilodžulih od 0 do največ 9999 kilodžulov. Pri navedenih vrednostih v kilodžulih gre le za referenčne vrednosti, ki jih medicinska stroka ni potrdila.

Pri nekaterih fitnes napravah je poraba energije prikazana v kalorijah.

Pretvorba	
1 kilokalorija (kcal)	4,185 kilodžulov (kJ)
1 kilodžul (kJ)	0,239 kilokalorij (kcal)

Stopnje upora pri vrtenju pedal (1-32)

Vsak od 16 pravokotnikov v 10 stolpcih predstavlja 2 od 32 stopenj upora pri vrtenju pedalov **a**. Če je bila v enem od programov vnaprej določen čas vadbe, potem velja:

vnaprej določen čas vadbe: 10 (število kvadratkov) = čas vadbe vsakega kvadrata.

Polje z namigi (krmarjenje po meniju do funkcije pomoči)

V polju z namigi **f** bodo prikazani najpomembnejši koraki pomoči za upravljanje naprave.

Razumevanje tipk

V računalniku lahko uporabite te tipke z dodeljenimi funkcijami.

Tipka za način delovanja

Tipka za način delovanja **v** predstavlja potrditveno tipko, če ste nastavili vrednosti s tipko plus ali minus. Polje z namigi na zaslonu LCD vas opozori, kdaj morate potrditi tipko za način delovanja.

Ponastavitev/premor

- Ponastavitev vrednosti: Če na kratko pritisnete tipko za ponastavitev/premor **r**, boste ponastavili vrednosti.
- Način premora: Če med vadbo na hitro pritisnete tipko za ponastavitev/premor, boste ustavili čas. Način premora lahko končate tako, da znova pritisnete omenjeno tipko.
- Ponovni zagon: Če tipko za ponastavitev/premor pridržite več kot tri sekunde, znova zaženete računalnik.

Tipka minus

S tipko minus **u** lahko zmanjšate vnesene vrednosti. Če tipko pridržite dalj časa, se vnesena vrednost zmanjša samodejno. Poleg tega lahko med vadbo zmanjšate upor vrtenja pedal (ni mogoče v gorskem, intervalnem, vatnem, preskusnem programu in programu ciljnega srčnega utripa).

Tipka plus

S tipko plus **[S]** lahko povečate vnesene vrednosti. Če tipko pridržite dalj časa, se vnesena vrednost poveča samodejno. Poleg tega lahko med vadbo povečate upor vrtenja pedal (ni mogoče v gorskem, intervalnem, vatnem, preskusnem programu in programu ciljnega srčnega utripa).

Uporabniški profili

Ustvarite lahko različne uporabniške profile (U0–U3) in jih uporabite za trening.

Pri uporabniških profilih U1, U2 in U3 se trajno shranijo osebni podatki/nastavitve (starost, spol, teža in velikost) uporabnika.

Uporabniški profil U0 je nevtralen. Pri njem se ne shranijo nobeni uporabniški podatki.

Vrednosti služijo za ugotavljanje podatkov v programu ciljnega srčnega utripa ter pri merjenju BMI, BMR in telesne maščobe.

Poleg tega se shranijo tudi nastavitve uporabnika, opravljene v individualnem programu, in jih ni treba vsakič na novo nastaviti. To se prav tako shrani trajno.

Izbira uporabniškega profila

1. Vklopite ergometer (glejte poglavje „Vklop ali izklop ergometra“).
2. S tipko plus **[S]** ali minus **[U]** izberite želen uporabniški profil (U0–U3).
3. Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da potrdite svojo izbiro.

Določanje nastavitev uporabnika

• Starost:

- S tipko plus **[S]** in tipko minus **[U]** izberite svojo starost.
- Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da potrdite svojo izbiro.

• Spol:

- S tipko plus **[S]** in tipko minus **[U]** izberite svoj spol.
- Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da potrdite svojo izbiro.

• Teža:

- S tipko plus **[S]** in tipko minus **[U]** izberite svojo težo.
- Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da potrdite svojo izbiro.

• Velikost:

- S tipko plus **[S]** in tipko minus **[U]** izberite svojo velikost.
- Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da potrdite svojo izbiro.

Izbira in opis programa

⚠ POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Neustrezno ravnanje z ergometrom lahko privede do telesnih poškodb.

- Če je upor stopalk ergometra prevelik ali premajhen, ga nastavite s tipkami računalnika (+/-).

Računalnik samodejno izbere program hitrega zagona. S tipko za izbiro programa lahko zaženete želeni program.

Splošne informacije o izbiri in opisu programa:

- Vsi potrebni koraki za upravljanje so prikazani v polju z namigi **[F]** na zaslonu LCD.
- Zahtevane vrednosti nastavite z tipko plus oz. minus.
- Zahtevane vrednosti potrdite s tipko za način delovanja **[V]**.
- Ko potrdite želeno vrednost, lahko s pritiskom na tipko za ponastavitev/premor **[R]** ponovno vidite navedeno želeno vrednost.
- Če ne želite vnesti želenih vrednosti, v polje za vrednost vnesite 0 in pritisnite tipko za način delovanja **[V]**.
- Program lahko le v načinu premora končate tako, da pritisnete poljubno tipko programa ali tako, da program znova zaženete.
- Če ste presegli vnaprej nastavljeno vrednost srčnega utripa, vas računalnik na to opozori s signalom.
- Računalnik se samodejno ustavi, če se pedali ne vrtita več.

Hitri zagon

Izberite program hitrega zagona, če želite takoj začeti z vadbo.

1. Pritisnite na tipko za hitri zagon **[V]**, da začnete z vadbo.
2. Določite stopnjo upora pri vrtenju pedal.

Program „Vati“

V tem načinu lahko opravite vadbo moči (program ni odvisen od števila vrtljajev). Vnaprej nastavljena vrednost vatov se ne spreminja.

To pomeni, da se stopnja upora pri vrtenju pedal (W) vsakih 0,5 – 4 s prilagodi trenutni frekvenci obratov in hitrosti vadbe.

1. Pritisnite tipko za izbiro vatnega programa **[Z]**.
2. Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da začnete vadbo v načinu odštevanja.
3. Nastavite zahtevane vrednosti za vate, čas, razdaljo, kilodžule in srčni utrip.
4. Vadbo začnete tako, da začnete vrteti pedala.



- Kosi programa „Vati“ se ne prilagajajo upor. To pomeni, da je izbrana moč vrtenja/W prikazana v polju „Vati“.
- S tipko plus/minus lahko med vadbo nastavljate upor v korakih po 5.

Ročni program

V tem programu lahko med vadbo nastavite stopnjo upora pri vrtenju pedal. Prav tako lahko nastavite vrednosti za vadbo v načinu odštevanja.

1. Pritisnite tipko za izbiro ročnega programa **[K]**.
2. Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da začnete vadbo v načinu odštevanja.
3. Nastavite zahtevane vrednosti za čas, razdaljo, kilodžule in srčni utrip.
4. Vadbo začnete tako, da začnete vrteti pedala.

Program ciljnega srčnega utripa

Ta program deluje le, če uporabljate prsni pas (ni del kompleta).

V tem načinu lahko tako, da se stopnja upora pri vrtenju pedal samodejno prilagaja ciljni frekvenci srčnega utripa.

Če je vaš dejanski srčni utrip nižji od nastavljenega ciljnega srčnega utripa, se upor pri vrtenju pedalov vsakih 10 s zviša za eno stopnjo (najvišja stopnja je 16). Če je vaš dejanski srčni utrip višji od vnaprej nastavljenega ciljnega srčnega utripa, se upor pri vrtenju pedal vsakih 10 s zmanjša za eno stopnjo (najnižja stopnja je 1).

1. Pritisnite tipko za izbiro programa ciljnega srčnega utripa **[M]**.

2. S tipkama plus **[S]** in minus **[U]** izberite enega od naslednjih profilov ciljnega srčnega utripa in potrdite sovjo izbiro s tipko za način delovanja **[V]**:

- HRC 1: 55 % največjega srčnega utripa (= 220 – starost) (glejte pojasnila o „Regeneracijska cona“ v poglavju „Načrtovanje vadbe“)
- HRC 2: 75 % največjega srčnega utripa (glejte pojasnila o „Aerobna cona“ v poglavju „Načrtovanje vadbe“)
- HRC 3: 90 % največjega srčnega utripa (glejte pojasnila o „Anaerobna cona“ v poglavju „Načrtovanje vadbe“)
- HRC 4: največji srčni utrip (in prosto nastavljiv s tipkama plus in minus) (glejte pojasnila o „Opozorilna cona“ v poglavju „Načrtovanje vadbe“)

3. Ciljno vrednost vatov ali vrednosti vadbe z odštevanjem določite s pritiskom na tipko za način delovanja.
4. Nastavite zahtevane vrednosti za vate, čas, razdaljo, kilodžule in srčni utrip.
5. Vadbo začnete tako, da začnete vrteti pedala.

Posamezni program

V tem programu lahko sestavite posamezne vrste programov vadbe in jih shranite.

1. Pritisnite tipko za izbiro posameznega programa **[N]**.
2. Ko začnete vrteti pedala, računalnik dostopi do že shranjenega profila vadbe.
3. Če želite nastaviti posamezno enoto vadbe, pritisnite tipko za način delovanja **[V]**.
4. Nastavite zahtevane vrednosti za posamezne kose, čas, razdaljo, kilodžule in srčni utrip.
5. Vadbo začnete tako, da začnete vrteti pedala.

Intervalni program

Glavne značilnosti vnaprej določenega intervalnega programa so ponavljajoče se faze obremenitve in razbremenitve, ki se izvajajo v stalnem vrstnem redu. Zaradi močnega razpona obremenitev ta program začnete uporabljati šele po 2 – 3 tednih vadbe. Vnaprej nastavljenega upora pri vrtenju pedal med vadbo ni mogoče spreminjati.

1. Pritisnite tipko za izbiro intervalnega programa **[X]**.
2. Vadbo začnete tako, da začnete vrteti pedala.
3. Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da navedete željeno stopnjo obremenitve (Level) in vrednosti vadbe z odštevanjem.

4. Nastavite zahtevane vrednosti za stopnjo obremenitve, čas, razdaljo, kilodžule in srčni utrip.

Na voljo so tri različne stopnje obremenitve:

- L1 – za začetnike
- L2 – za napredne uporabnike
- L3 – za športnike in profesionalce

Gorski program

Glavna značilnost vnaprej določenega gorskega programa je sorazmerno naraščajoča se obremenitev (kot pri vožnji v klanec), zato priporočamo, da ta program začnete uporabljati šele po 2 – 3 tednih vadbe. Vnaprej nastavljenega upora pri vrtenju pedal med vadbo ni mogoče spreminjati.

1. Pritisnite tipko za izbiro gorskega programa **[W]**.
2. Vadbo začnete tako, da začnete vrteti pedala.
3. Pritisnite tipko za način delovanja **[V]**, da navedete želeno stopnjo obremenitve (Level) in vrednosti vadbe z odštevanjem.
4. Nastavite zahtevane vrednosti za stopnjo obremenitve, čas, razdaljo, kilodžule in srčni utrip.

Na voljo so tri različne stopnje obremenitve:

- L1 – za začetnike
- L2 – za napredne uporabnike
- L3 – za športnike in profesionalce

Preskusni program

Ta program traja 12 min, njegov cilj pa je, da določi dejansko stopnjo pripravljenosti posameznika. Uporabnik mora pred začetkom preskusa določiti stalen upor premikanja pedalov (v vatih), ki ga med izvajanjem programa ne bo mogoče spreminjati. Pomembno pri preskusu je, da se meri srčni utrip in da se ne preseže največja dovoljena vrednost srčnega utripa, kajti le tako boste lahko dobili relevanten rezultat.

1. Pritisnite tipko za izbiro testnega programa **[T]**.
2. Ko začnete vrteti pedala, računalnik dostopi do vrednosti, ki ste jo nastavili ob zadnji vadbi tega programa.
3. Če želite nastaviti posamezno želeno vrednost, pritisnite tipko za način delovanja **[V]**.
4. Nastavite zahtevano vrednost za upor pri vrtenju pedal (**W**).
5. Vadbo začnete tako, da začnete vrteti pedala. Po preteku 12 min računalnik shrani vrednosti za posamezno hitrost, prevoženo razdaljo, vsoto porabe v kilodžulih ter povprečen srčni utrip preskusne vadbe.

Pred začetkom naslednje preskusne vadbe bodo prikazane omenjene vrednosti.

Cilj tega programa je, da uporabnik lahko izvede različne vadbe pod enakimi pogoji (vrednost v **W**) in primerja povprečno hitrost, prevoženo razdaljo, vsoto porabe v kilodžulih, uporabljeno stopnjo vatov in povprečni srčni utrip z različnih vadbenih dni.



Primerjate lahko le vadbe z enakim vnaprej nastavljenim uporom pri vrtenju pedal (**W**).

Izračun indeksov BMR, BMI in maščobe

S tem programom lahko izmerite svoje osebne vrednosti za BMR, BMI in odstotek maščobe v telesu.

1. Pritisnite tipko za izračun indeksov BMR, BMI in maščobe **[C]**.
2. Če želite nastaviti osebne vrednosti za izračun indeksov BMI, BMR in odstotka maščobe v telesu, pritisnite tipko za način delovanja **[V]**.
3. Nastavite zahtevane vrednosti za starost, spol (moški: ♂, ženski: ♀), telesno težo (v kg) in višino (v cm).
4. Vnos potrdite s tipko za način delovanja.
5. Pritisnite tipko za način delovanja, da začnete postopek meritev. Pomembno je, da med postopkom meritve držite oba senzorja za srčni utrip na roki **[77]**.
6. Po približno 5 – 10 s, bodo na zaslonu LCD prikazane te vrednosti:
 - Odstotek maščobe in indeks BMI sta navedene izmenično v prikaznem polju levo na sredini.
 - Rezultat meritve BMR bo prikazan v polju BMR/srčni utrip spodaj levo.
 - „Err“ pomeni, da se je med merjenjem pojavila napaka. V tem primeru ponovite postopek merjenja.

Ocena indeksov BMR, BMI in maščobe:

- Rezultat meritve odstotka maščobe: Pri vrednotenju odstotka maščobe si pomagajte s to tabelo. Izmerjene vrednosti lahko odstopajo od dejanskih vrednosti, saj ne temeljijo na temeljnih medicinskih postopkih merjenja. Če želite točne vrednosti odstotka maščobe v telesu, se obrnite na svojega zdravnika.

Spol	Pre-malo	Dobro	Normalno	Previsoko
moški	< 13 %	13 % – 25,8 %	26 % – 30 %	> 30 %
ženski	< 23 %	23 % – 35,8 %	36 % – 40 %	

- Meritev BMI (indeks telesne teže): BMI se uporablja kot standard za vrednotenje telesne teže. Pri vrednotenju indeksa BMI si pomagajte s to tabelo. Meritve ne temeljijo na medicinskih postopkih merjenja.

Starostna skupina	Normalen BMI
19 – 24 let	19 – 24
25 – 34 let	20 – 25
35 – 44 let	21 – 26
45 – 54 let	22 – 27
55 – 64 let	23 – 28
> 64 let	24 – 29

Kategorija	BMI
Shujšan	< 15
Prenizka teža	< 17,5
Mejno območje	< 19
Normalen	19 – 24
Previsoka teža	25 – 29
Debelušen	30 – 39
Bolezensko debelušen	40 +

Za izračun indeksa BMI velja formula: Telesna teža: (velikost v m²)

- Meritev BMR (bazalni metabolizem): BMR predstavlja energijske potrebe za opravljanje življenjskih funkcij. Meritev BMR pomnožite s stopnjo aktivnosti glede na to tabelo. Rezultat predstavlja energijski faktor vašega telesa v kilodžulih (kJ).

Stopnja aktivnosti	Dejavnik aktivnosti
lahka	BMR × 1,2 (npr. malo oz. brez vadbe, sedeča dejavnost)
normalna dejavnost	BMR × 1,3
zmerna aktivnost	BMR × 1,4 (npr. lažja vadba/šport, 3 – 4 ure tedensko)

Stopnja aktivnosti	Dejavnik aktivnosti
aktivnost	BMR × 1,6 (npr. veliko vadbe/šport, 4 – 5 ur tedensko)
visoka aktivnost	BMR × 1,9 (težka vadba/šport in fizično delo)

Meritev okrevanja

Iz meritve srčnega utripa v fazi okrevanja lahko razberete, ali imate dober oz. slab srčni utrip v fazi okrevanja. Po končani meritvi okrevanja prejmete tako imenovano oceno pripravljenosti od F1 do F6 (F1 = zelo dobro okrevanje srčnega utripa; F6 = slabo okrevanje srčnega utripa).

1. Po koncu vadbe pritisnite tipko za meritev okrevanja  in držite senzorja za srčni utrip na roki  ali si nadenite prsni pas.
2. Računalnik ustavi vse prikazane vrednosti razen časa in srčnega utripa. Čas se odšteva od 00:60 do 00:00. Ko dosežete 00:00, se na zaslonu LCD prikaže izračunana ocena pripravljenosti.
3. Oceno pripravljenosti računalnik izračuna tako, da največji srčni utrip v prvih 20 s primerja z najmanjšim srčnim utripom v zadnjih 40 s. Na osnovi razlike se nato poda ocena pripravljenosti.
4. Po prikazu rezultatov, znova pritisnite tipko za meritev okrevanja, da se vrnete v glavni meni.



- Ta program izključno primerja le najmanjši in največji srčni utrip v eni minuti merjenja. To pomeni, da če na primer vadite manj intenzivneje in ste aktivirali meritev okrevanja, bo razlika temu primerno manjša, kot če bi meritev zagnali po visoko intenzivni vadbi.
- Primerjajte le vrednosti vadbe z enakim trajanjem in enako aktivnostjo.

Vadba

⚠ POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Če zdravstveno niste v stanju, da bi vadili na ergometru, lahko taka vadba škoduje vašemu zdravju.

Nepravilna uporaba ergometra prav tako lahko povzroči zdravstvene težave.

- Ne uporabljajte ergometra, če imate srčni spodbujevalnik.
- Pred začetkom prve vadbe na ergometru pri vašem zdravniku opravite splošen pregled telesne pripravljenosti; posebej, če ste stari čez 35 let.
- Če imate težave s srcem, visokim pritiskom, ortopedske ali druge zdravstvene težave, se pred pričetkom vadbe posvetujte pri svojem zdravniku.
- 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 pričnite s fazo ogrevanja.
- Pri vadbi na ergometru vedno nosite športna oblačila in športno obutev. Ne nosite oblačil, ki bi se lahko ujela na ergometer. Nosite čevlje z gumijastim podplatom, ki ne drsi.
- Ne zaprite oči, medtem ko vadite na ergometru.
- Med vadbo na ergometru se ne nagibajte nazaj, sicer lahko padete in se poškodujete.
- Pred uporabo ergometra 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 nenanatančni. Izogibajte se prekomerni vadbi, ker ta lahko povzroči resne zdravstvene težave ali smrt. Če občutite omotico ali slabost, takoj prenehajte z vadbo.
- Eno uro pred in po vadbi ne jejte ničesar. Med vadbo pazite, da pijete veliko vode.
- Če jemljete zdravila, trenirajte izključno po posvetu s svojim zdravnikom.

Vsaka zdrava oseba lahko kadarkoli prične z vadbo na ergometru. Telesno pripravljenost, vzdržljivost in dobro počutje lahko dosežete oz. povečate z ustrežno vadbo.

Vaša kondicija se izboljša že po kratki redni vadbi in tako poživite vaše srce, vaš krvni obtok in vaš gibalni aparat. Tudi na vašo presnovo lahko vpliva pozitivno. Pomembno je vašo vadbo prilagoditi vašemu telesu in se ne preobremenjevati.

Merjenje srčnega utripa

⚠ OPOZORILO!

Nevarnost telesnih poškodb!

Sistemi za nadzor srčnega utripa so lahko nenanatančni. Prekomerna vadba lahko povzroči resne zdravstvene težave ali celo smrt.

- Če se vam med vadbo začne vrteti ali vam postane slabo, vadbo takoj prekinite!
- Če se vaša zmogljivost med vadbo nenormalno močno poslabša, takoj prekinite telovadbo in se odpravite k zdravniku.
- Merjenje srčnega utripa ni namenjena medicinskim namenom.
- Na merjenje srčnega utripa lahko vplivajo zunanji dejavniki, kot sta električna napeljava in mobilni telefon.

Vašo srčno frekvenco lahko merite na dva načina:

- Merjenje srčnega utripa na roki: Na krmilu se nahajata oba senzorja za srčni utrip na roki **77**. Pazite, da sta na senzorjih za srčni utrip na roki vedno obe dlani hkrati. Takoj ko se zazna srčni utrip, začne na monitorju poleg prikaza utripa utripati 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. Pri nekaterih osebah je sprememba odpornosti kože, ki jo povzroči srčni utrip, tako majhna, da rezultata ni mogoče uporabiti za natančno merjenje srčnega utripa na roki. V tem primeru vam priporočamo uporabo kardio merjenja srčnega utripa.
- Kardio merjenje srčnega utripa: Trgovci ponujajo tako imenovane merilnike srčnega utripa, sestavljene iz prsnega pasu in ročne ure. Računalnik je opremljen s sprejemnikom (brez oddajnika) za običajne merilnike srčnega utripa. Če imate tako napravo, ki meri kardio srčni utrip, lahko impulze, ki jih pošilja vaš oddajnik (prsni pas) preberete na prikazu LCD.



Če sta sočasno aktivirana oba postopka merjenja srčnega utripa, ima prednost kardio merjenje srčnega utripa.

Faze vadbe

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

Faza ogrevanja

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

Primerne so aerobne vaje, raztezanje in tek. Vadbo pričnite z majhnim uporom pri vrtenju pedal.

Faza vadbe

- Upoštevajte namige iz poglavja „Izbira in opisi programa“ dokumentacije o ergometru.
- Preverite intenziteto obremenitve, tako da merite vašo srčno frekvenco oz. srčni utrip.

Po potrebi se o tem dogovorite z vašim zdravnikom.

Faza sproščanja

Med in po vadbi telo potrebuje čas za počitek. Ta počitek naj pri začetniku traja dlje, kot pri izkušenem športniku.

Načrtovanje vadbe

1. Za optimalno načrtovanje vadbe najprej razmislite, kakšen je cilj vaše vadbe. Cilji vadbe so lahko npr. izguba telesne teže, torej kurjenje maščob ali povečanje vzdržljivosti.
2. Določite, kako redno želite vaditi, da bi dosegli vaš cilj vadbe. Strokovnjaki športne medicine menijo, da so učinkoviti naslednji obsegi obremenitve:
 - Minimalni program za zdravje: 2 – 3 na teden po 20 – 30 min
 - Optimalni program za zdravje: 4 – 5 na teden po 45 – 60 min
3. Izračunajte vašo maksimalno srčno frekvenco (FSUmax). Za to uporabite naslednjo formulo: $FSUmax = 220 - \text{starost}$
4. Glede na to, kaj je vaš cilj vadbe, pri vadbi prilagodite vašo FSUmax vrednostim posamezne cone vadbe (glejte naslednjo tabelo). Obstaja pet con vadbe, glede na katere lahko prilagodite vašo vadbo.

Cone vadbe

Regeneracijska cona	50 – 60 % frekvence FSUmax
Kurjenje maščob	60 – 70 % frekvence FSUmax
Aerobna cona	70 – 80% frekvence FSUmax
Anaerobna cona	80 – 90 % frekvence FSUmax
Opozorilna cona	90 – 100 % frekvence FSUmax

Regeneracijska cona

Regeneracijska cona pomeni dolgo, počasno vzdržljivostno obremenitev. Obremenitev naj bo lahka in sproščena. Ta cona predstavlja osnovo za povečanje vaše zmogljivosti. Če ste začetnik ali kondicijsko niste dovolj pripravljeni, vadite v regeneracijski coni.

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. Pustite vašemu telesu čas, da se na to vadbo navadi. Potem pa je vadba učinkovitejša, če vzdržite dolgo časa.

Aerobna cona

Z vadbo v aerobni coni porabite več ogljikovih hidratov kot maščob. Zaradi višje obremenitve krepite vaše srce in vaša pljuča. Ta vadba ima zelo velik učinek na vaše srce in vaš 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 opravi 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 in imate izkušnje in praktično znanje z ekstenzivno vrhunsko vadbo, vadite v opozorilni coni.

Pravilno vzpenjanje

1. Preverite, ali so vsi vijaki zategnjeni in ergometer stabilno stoji na ravni podlagi (glejte poglavje „Postavitev ergometra“).
2. Sedite na ergometer.
3. Namestite vaša stopala na pedale. Pazite, da vaša stopala na pedala pritrdite z varnostnima trakovima.

Nastavitev položaja sedeža, nog in krmila

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

- Sedež nastavite tako, da je vaša noga iztegnjena, ko se s peto dotikate pedala in je vaše koleno za osjo pedala.
- Noge namestite na sredino pedalov, ker pri vadbi na ergometru gibanje prihaja iz blazinic prstov. Tu gre za boljše ročnično delovanje in gibanje se lažje izvaja.
- Med vadbo pazite, da se vsaj pol dolžine stopala nahaja na pedalu.
- Nastavite varnostna trakova pedal tako, da vaša stopala ravno še lahko potisnete noter oz. izvlečete ven.
- Nastavite krmilo s pomočjo T-vijaka tako, da so vaše roke skoraj iztegnjene, ko držite krmilo.

Pravilen položaj telesa

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

Začetek vadbe

Sedaj lahko pričnete z vadbo.

Odločite se za enega od programov vadbe, opisanih v poglavju „Izbira in opisi programa“.

Čiščenje

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

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

- Pazite, da v notranjost ohišja ne pride voda.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z ergometrom lahko povzroči poškodbe.

- Pri čiščenju ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno.
1. Pred čiščenjem izvlecite električni vtič iz vtičnice.
 2. Po vsaki vadbi ergometer obrišite z rahlo navlaženo krpo.
 3. Očistite računalnik in zaslon z mehko krpo, ki ne pušča vlaken.
 4. Po vsaki vadbi snemite ustnik bidona in vse dele temeljito sperite z vodo.
 5. Po čiščenju počakajte, da se ergometer in bidon povsem posušita.

Transport

⚠ POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

Neustrezen transport lahko povzroči poškodbe.

- Ergometra nikoli ne prenašajte sami po stopnicah ali čez druge ovire, saj se lahko poškodujete.
1. Iz električne vtičnice izključite električni vtič.
 2. Desno nogo postavite na sprednji podstavek s kolesci.
 3. Primite ergometer za krmilo in ga previdno nagnite proti sebi.
 4. Pomaknite ergometer na želeno mesto.
 5. Ergometer nato znova počasi izravnajte.
- Med prenašanjem pazite, da je vaš hrbet zravn.

Umerjanje

Vnovično umerjanje ergometra načeloma ni potrebno. Če pa vseeno želite napravo znova umeriti, poiščite strokovno pomoč. Ta storitev je plačljiva in ni zajeta v garancijo ali jamstvo. Za podrobnosti nas kontaminirajte.

Odprava napak

Do nekaterih težav lahko pride zaradi majhnih napak, ki jih lahko odpravite sami. Pri tem upoštevajte navodila v spodnji tabeli.

Če vam motenj pri ergometru ali računalniku ne uspe odpraviti, se obrnite na poprodajno podporo. Ergometra pod nobenim pogojem ne popravljajte sami.

	Težava	Možni vzrok	Odpravljanje napak
Računalnik			
1	Prikaz ali funkcija ni na voljo.	Ni oskrbe z električno energijo.	Preverite, ali električna vtičnica deluje, tako da vanjo priključite drugo napravo.
		Ni kabelske povezave.	Preverite kabelsko povezavo.
2	Prikaz srčnega utripa pri ročnem pulzu je napačen.	Na senzorja niste položili obeh rok.	Položite obe roki na senzorja.
		Ni kabelske povezave.	Preverite kabelsko povezavo.
	Računalnik je neodziven.	Posredna in neposredna statična razbremenitev.	Računalnik znova zaženite tako, da ga izključite iz omrežja in ga po eni minuti znova priključite.
			Računalnik znova zaženite tako, da tipko za ponastavitev/premor pridržite dlje od tri sekunde.
Mehanika			
3	Upora premikanja pedal se ne da regulirati.	Ni kabelske povezave.	Preverite kabelsko povezavo.

Tehnični podatki

Oznaka:	Ergometer 2.1
Napetost električnega omrežja:	50/60Hz, 230V~
Moč:	50 W
Teža:	približno 35 kg
Dimenzije:	pribl. 106 x 56 x 135 cm
Številka tipa:	706943
Maks. nosilnost:	150 kg
Območje za vadbo in prosto območje:	0,6 m

Izjava o skladnosti



Izjavo o skladnosti EU lahko zahtevate na naslovu, navedenem na priloženem garancijskem listu.

Odstranjevanje

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo odložite med odpadke ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton oddajte med odpadni papir, folije pa med sekundarne surovine.

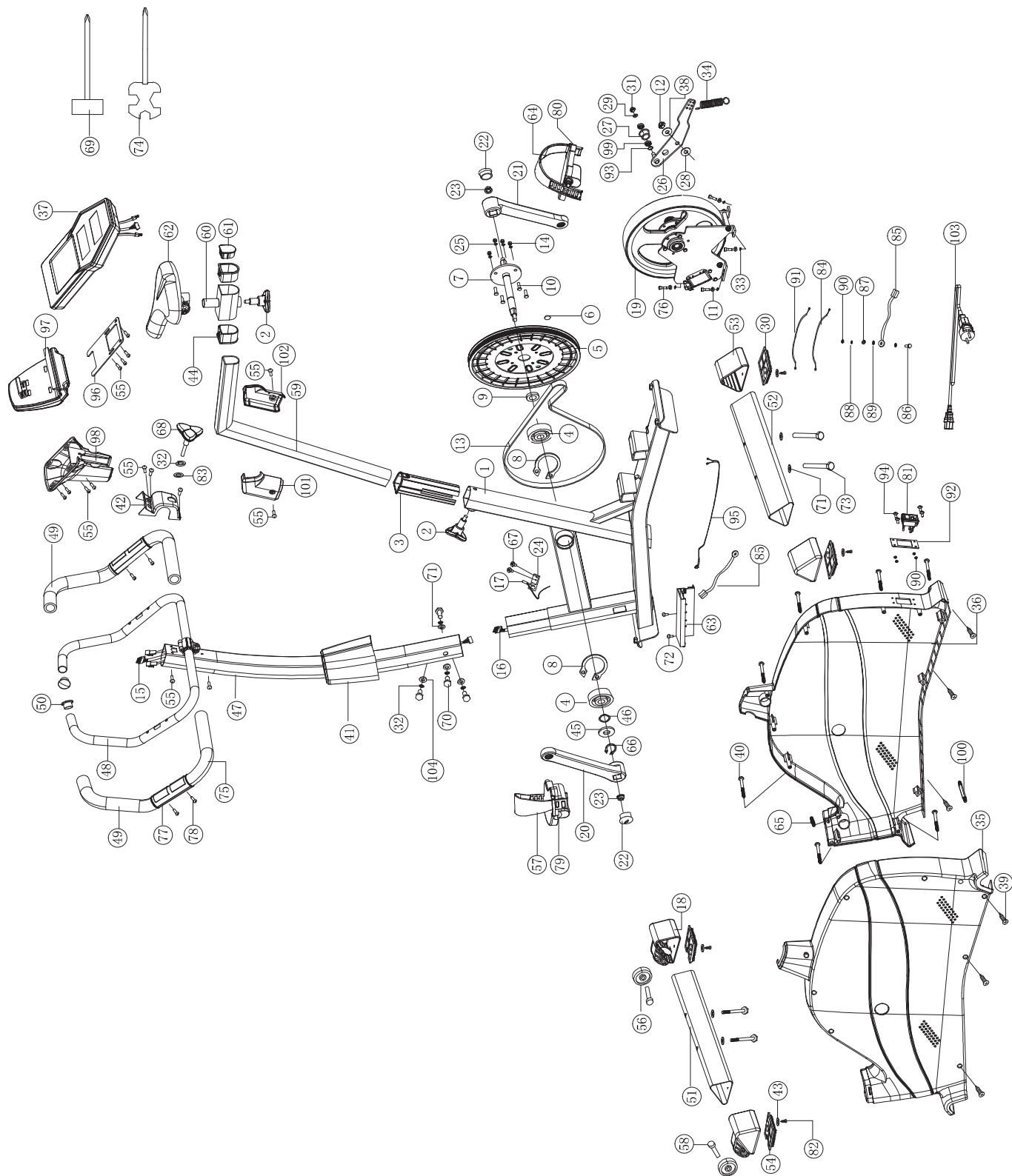
Odlaganje odpadnega izdelka med odpadke

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



Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke! Ko ergometra ni več mogoče uporabljati, ima vsak potrošnik **zakonsko dolžnost, da odpadne naprave zavrže ločeno od gospodinjskih odpadkov**, npr. na zbirno mesto v svoji občini/mestni četrti. Tako se zagotovi, da se stare naprave strokovno reciklirajo in se preprečijo negativni vplivi na okolje. Zato so električne naprave označene z zgornjim simbolom.

Seznam nadomestnih delov



Nadomestni deli		
Št.	Nadomestni del	Število
1	Glavni okvir	1
2	Gumb za nastavitev podpore sedeža	2
3	Tulec podpore sedeža	1
4	Kroglični ležaj	2
5	Jermensko gonilo	1
6	Magnet	1
7	Ročična os	1
8	C-obroč	2
9	Tulec	2
10	Vijak M6	4
11	Podložka	4
12	Matica M10	1
13	Jermenica 420 J6	1
14	Matica M6	4
15	Kabel senzorja zgoraj	1
16	Kabel senzorja spodaj	1
17	Senzor	1
18	Pokrov sprednjega vznožja	2
19	Vztrajnik	1
20	Ročica levo	1
21	Ročica desno	1
22	Pokrov ročice	2
23	Vijak M8	2
24	Držalo senzorja	1
25	Vzmetni obroč	4
26	Jermenski napenjalnik	1
27	Jermenski napenjalnik za gonilo	1
28	Podložka 1T	1
29	Podložka 2T	1
30	Pokrov zadnjega vznožja	2
31	Matica M8	1
32	Vzmetni obroč	5
33	Vzmetni obroč	4
34	Vzmet	1
35	Stranski pokrov levo	1
36	Stranski pokrov desno	1
37	Računalnik	1
38	Podložka	1
39	Vijak	6

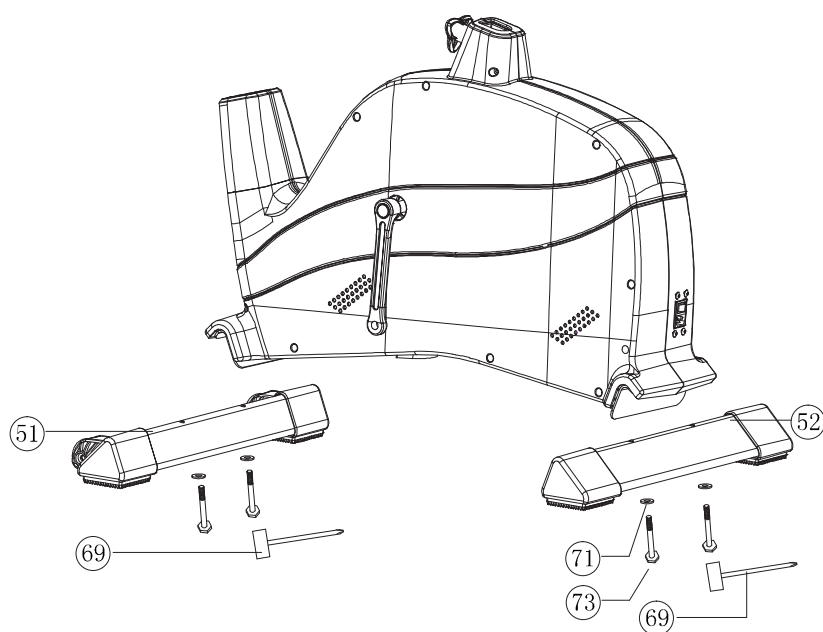
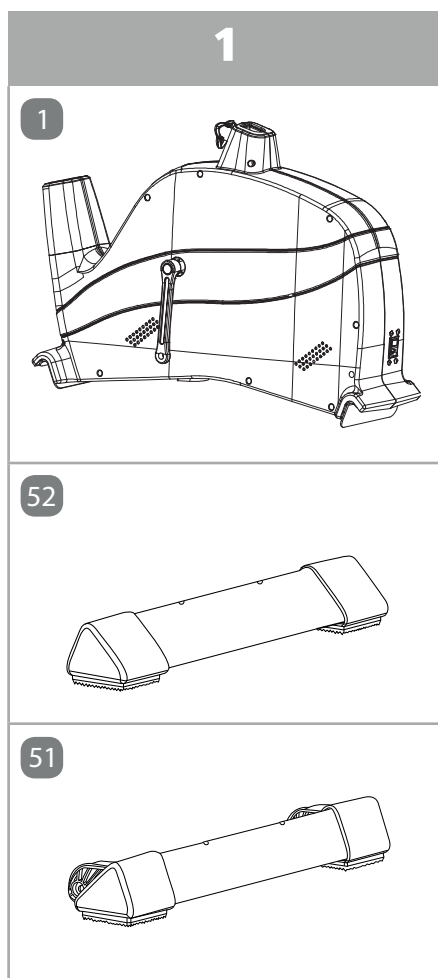
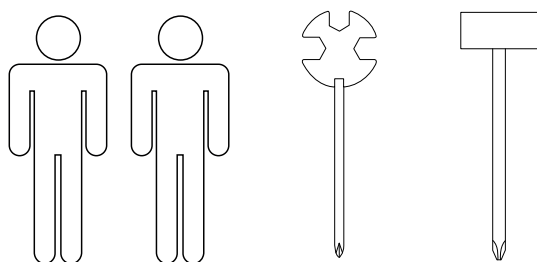
Nadomestni deli		
Št.	Nadomestni del	Število
40	Vijak	9
41	Obloga krmilnega droga	1
42	Obloga držala krmila	1
43	Podložka	4
44	Tulec za nastavitev sedeža	2
45	Podložka	1
46	Podložka	1
47	Krmilni drog	1
48	Krmilo	1
49	Penasti del krmila zgoraj	2
50	Pokrov krmila	2
51	Vznožje spredaj	1
52	Vznožje zadaj	1
53	Pokrov vznožja zadaj	2
54	Pokrov vznožja spredaj	2
55	Vijak M5	15
56	Transportna kolesca	2
57	Pedal z varnostnim trakom levo	1
58	Vijak za transportna kolesca	2
59	Podpora sedeža	1
60	Drog za nastavitev sedeža	1
61	Pokrov droga za nastavitev sedeža	1
62	Sedež	1
63	Tiskano vezje	1
64	Pedal z varnostnim trakom desno	1
65	Vijak M5	1
67	Vijak M5	2
68	T-vijak	1
69	Vijačni ključ	1
70	Šestrobi vijak	4
71	Podložka	8
72	Vijak M4	4
73	Vijak M8	4
74	Univerzalni vijačni ključ	1
75	Penasti del krmila spodaj	2
76	Vijak	4
77	Senzor srčnega utripa	2
78	Vijak	4

Nadomestni deli		
Št.	Nadomestni del	Število
79	Pedal levo	1
80	Pedal desno	1
81	Glavno stikalo	1
82	Vijak	4
83	Podložka	1
84	Kabel 1	1
85	Kabel 2	1
86	Vijak M5	1
87	Podložka M5	1
88	Vzmetni obroč M5	1
89	Podložka M5	2
90	Matica	5
91	Kabel	1
92	Držalo za glavno stikalo	1
93	Podložka	1
94	Vijak M5	4
95	Kabel	1
96	Držalo nosilca za telefon/tablico	1
97	Nosilec za telefon/tablico	1
98	Držalo računalnika	1
99	Kroglični ležaj	2
100	Povezovalni del za stranski pokrov	1
101	Podpora sedeža	1
102	Podpora sedeža	1
103	Napajalni kabel	1
104	Podložka	1

Nadomestni deli		
Št.	Nadomestni del	Število
116	Držalo za telefon/tablični računalnik	1
117	Držalo za brisačo	1

Sestavljanje ergometra

Opis glej stran 9

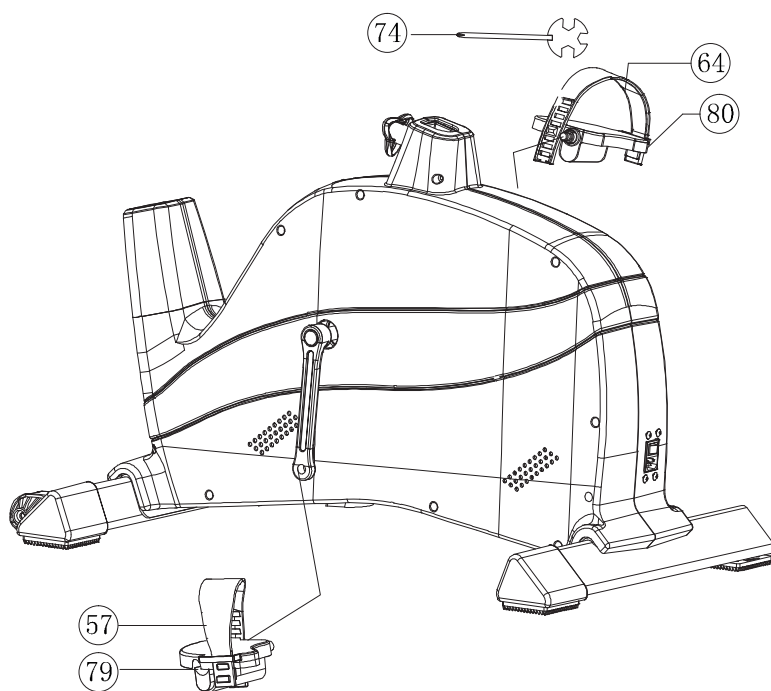
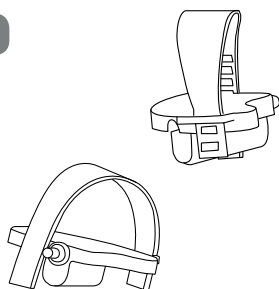


	
73# M8*75 4PCS	71# Ø8XØ19 4 PCS

Opis glej stran 10

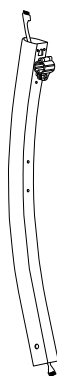
2

80

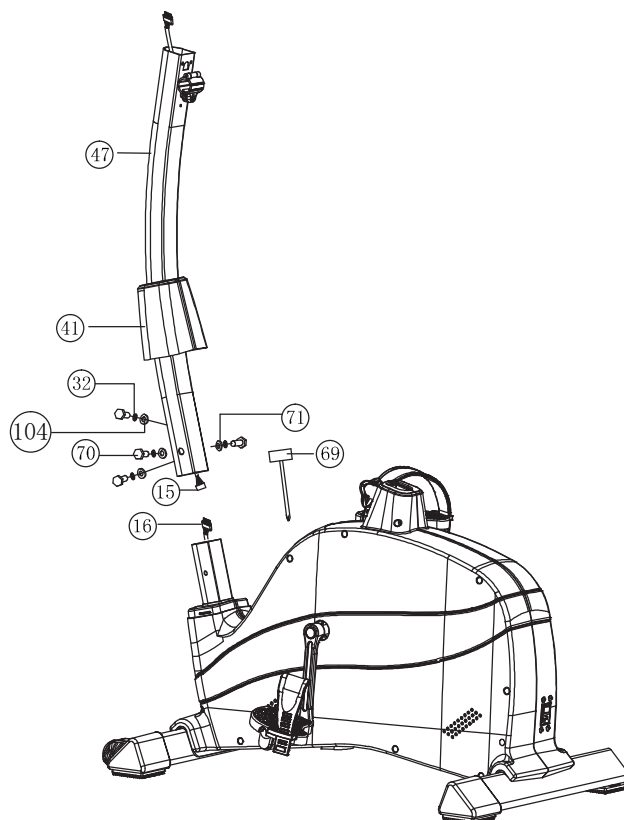


3

47



41

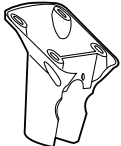


			
70# M8×16 4PCS	32# M8 4PCS	71# Ø8XØ19 2 PCS	104# Ø8XØ19 2 PCS

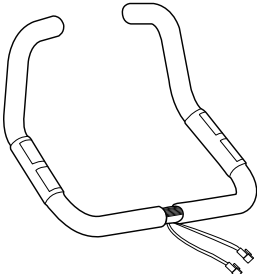
Opis glej stran 10

4

98



48

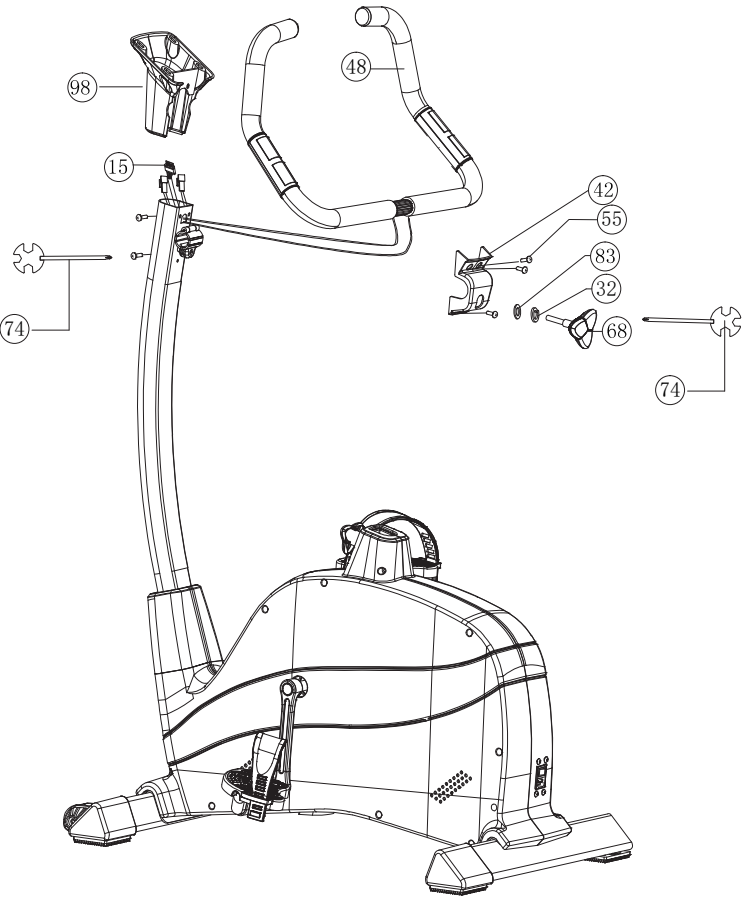


68



42



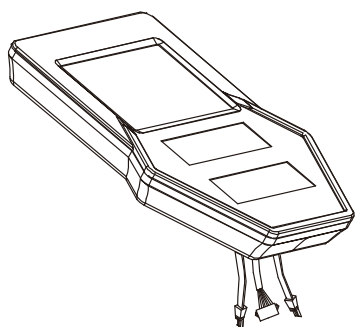


		
32# M8 4PCS	83# Ø8XØ14 1pcs.	55# M5*12 5PCS

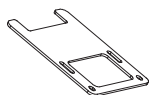
Opis glej stran 10

5

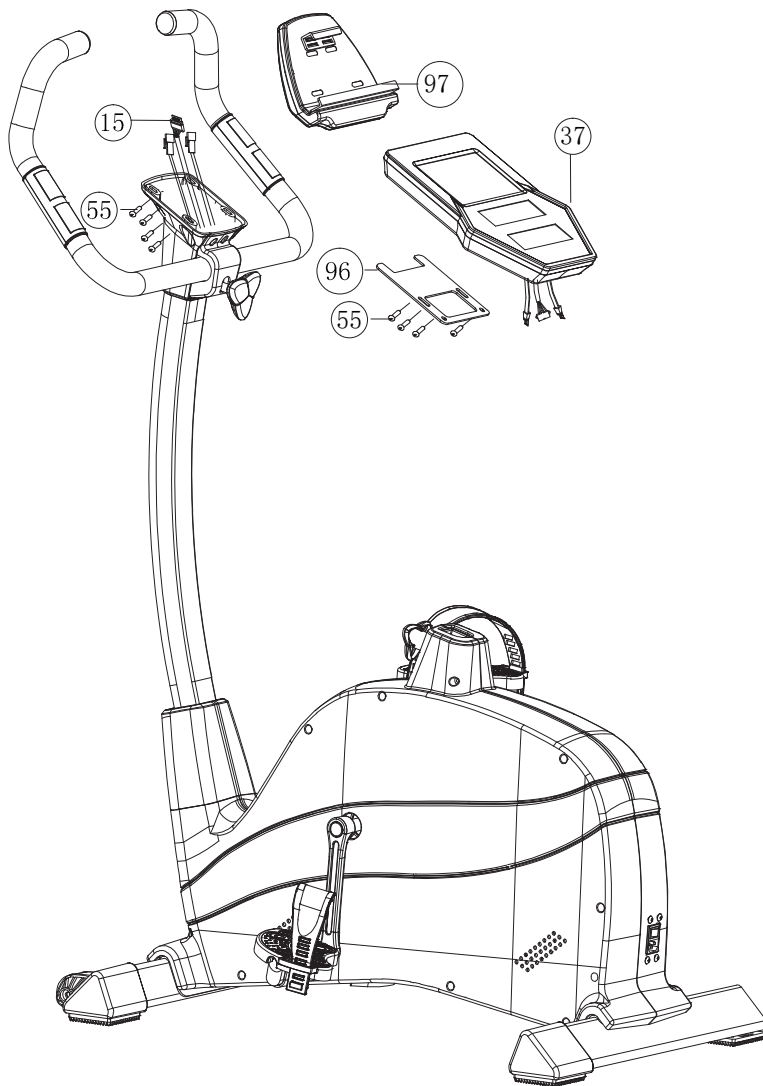
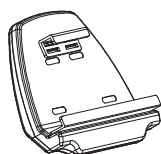
37



96



97

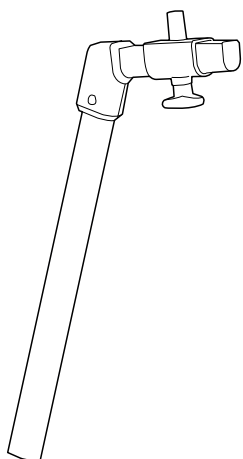


55# M5*12 8PCS

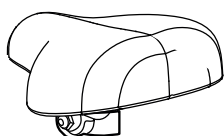
Opis glej stran 11

6

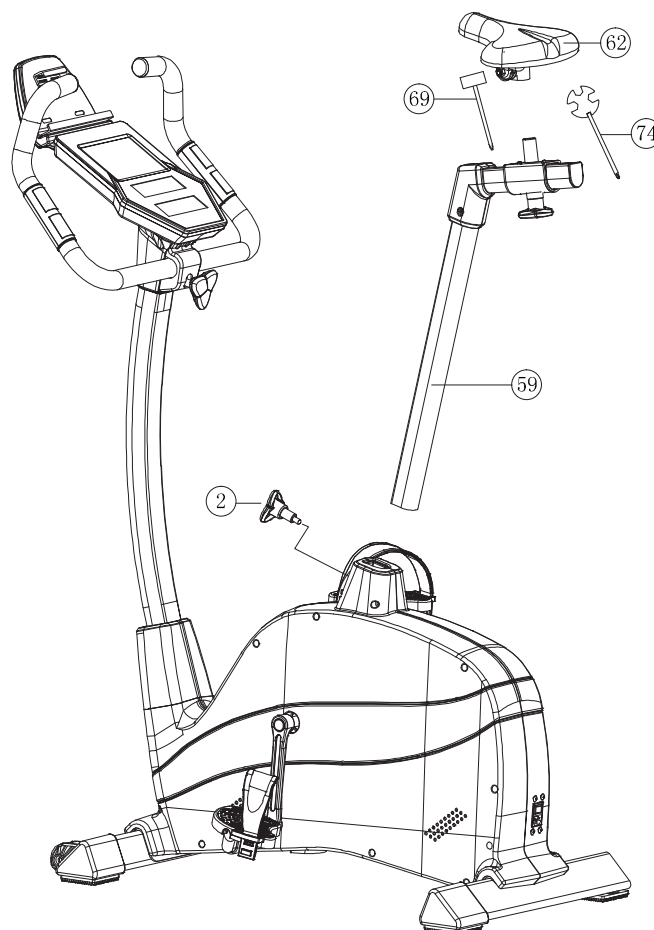
59



62



2



**Distributer:**

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

PK-Nr.: 8875485757441

POPRODAJNA PODPORA

6501693



0038 618888741



service-Woolf-SI@sertronics.de

706943

10/2020

3

**LETA
GARANCIJE**

Typnr. 6500963