

Upute za uporabu

ERGOMETAR



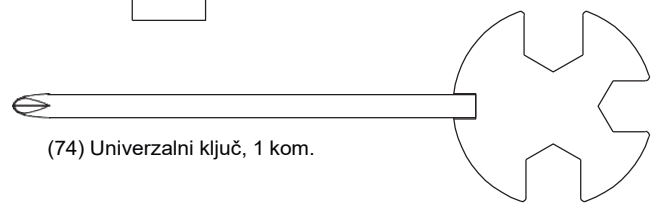
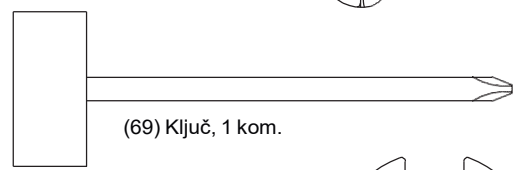
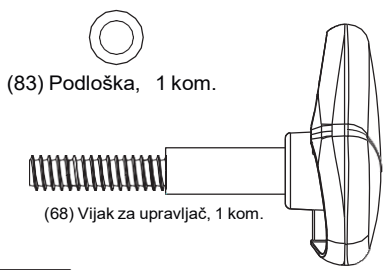
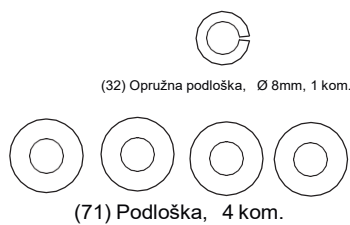
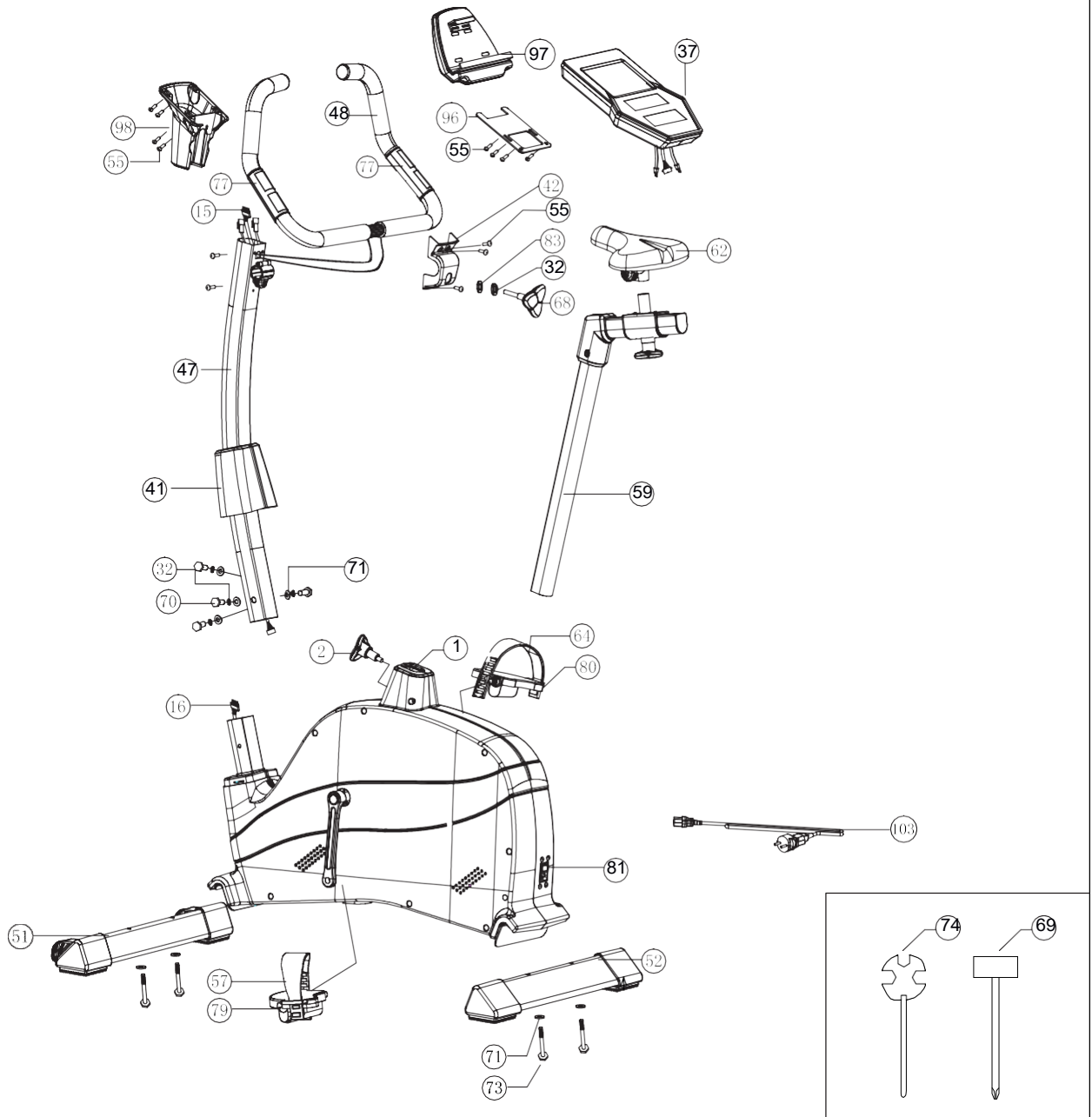
sadržaj

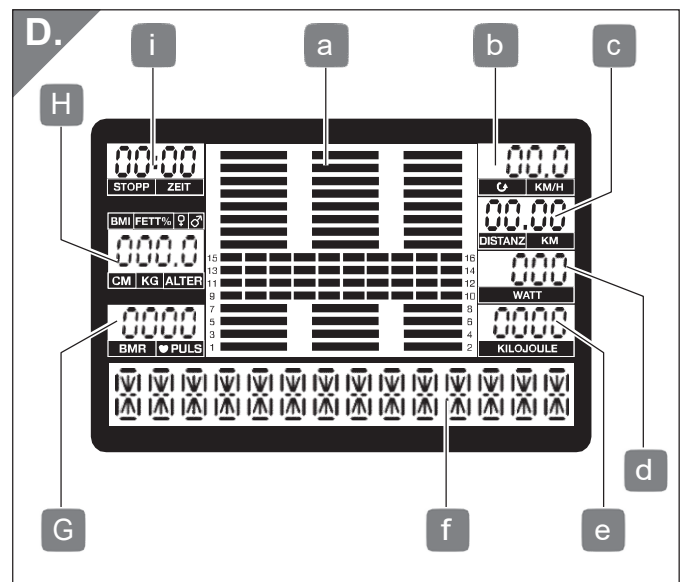
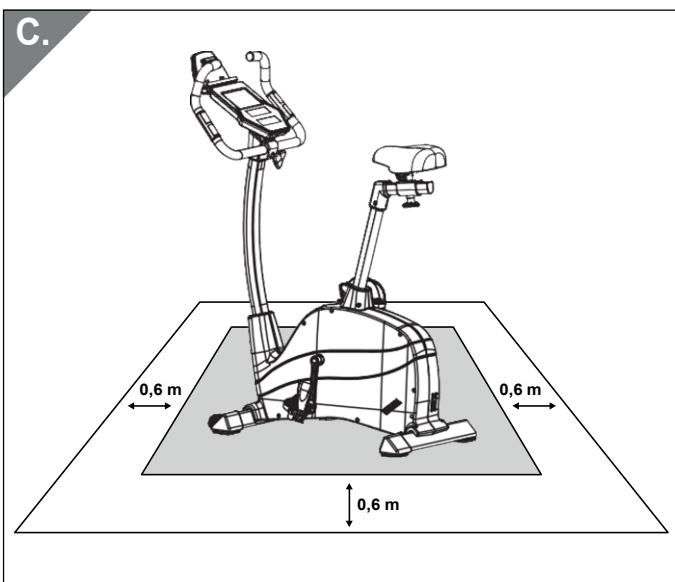
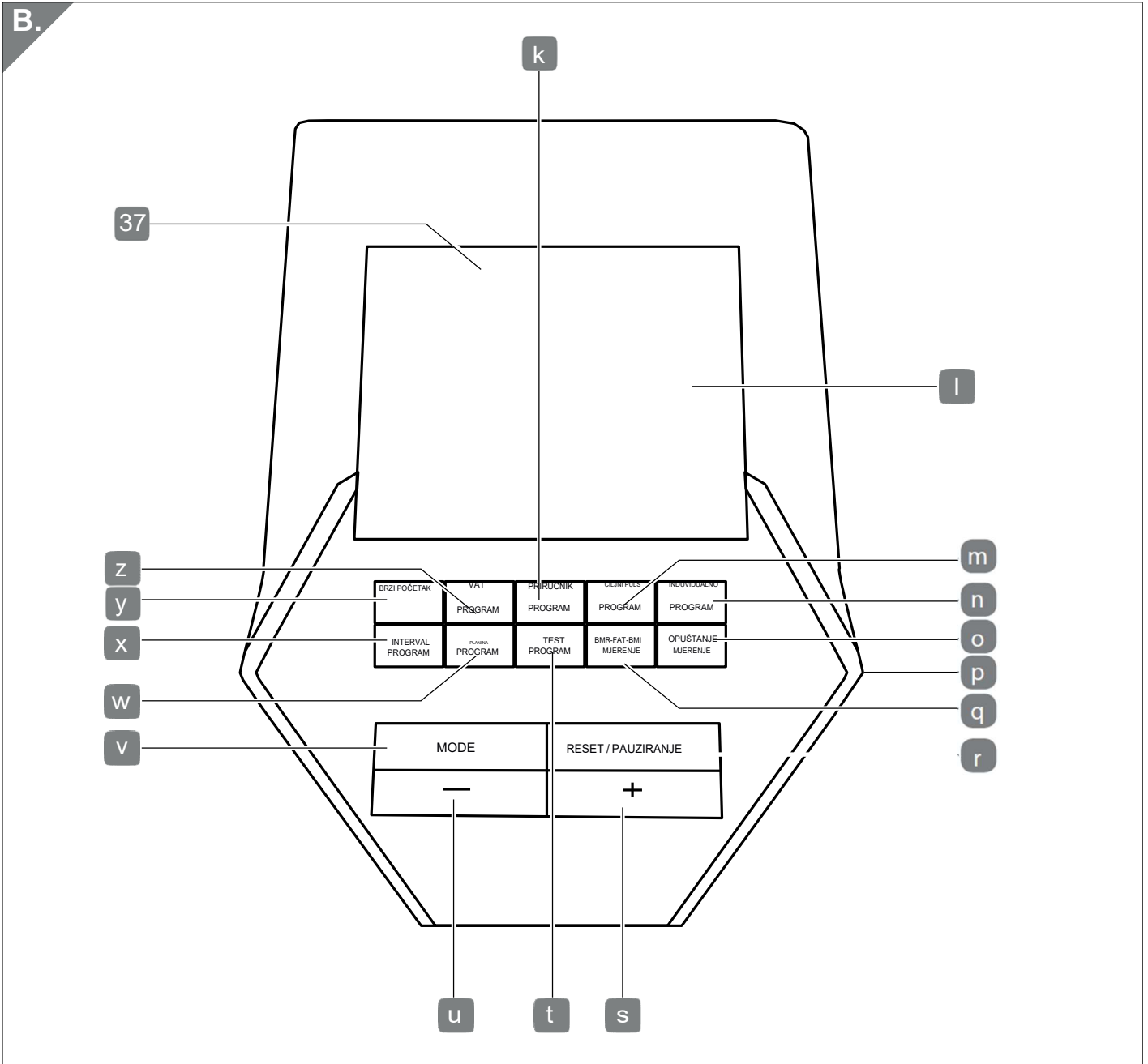
Pregled.....	3
Opseg isporuke / dijelovi uređaja...	5
Općenito	6
Pročitajte upute za uporabu i zadrži.....	6
Objašnjenje simbola.....	6
Sigurnost.....	6
Namjena i upotreba	6
Sigurnosne upute.....	7
Provjerite ergometar i opseg isporuke.....	8
Montaža	9
Montirajte noge (Sl. 1 / str. 26).....	9
Montirajte pedale (Sl. 2 / str. 27).....	9
Montirajte stup upravljača (Sl. 3 / str. 27).....	9
Pripremite računalo za montažu(Sl. 4 / str. 28).....	10
Montirajte upravljač i računalo (Sl.5/ S. 28 i Slika 6 / S. 29)	10
Montirajte držač telefona i tableta.....	10
Montirajte stub sjedala i sedlo (Sl. 7 / str. 30).....	11
Podešavanje ergometra.....	11
Rastavljanje ergometra	11
Upotreba.....	11
Ergometar uključiti i isključiti	11
Objašnjenje zaslona	12
Objašnjenje tipkovnice	13
Korisnički profili	13

Odabir programa i

Opis programa.....	14
Brzi početak	14
Watt program.....	14
Ručni program.....	14
Program ciljanog broja otkucaja srca.....	15
Individualni program.....	15
Intervalni program.....	15
Planinski program.....	15
Program testiranja	16
Mjerenje BMR -a, masti i BMI -a	16
Mjerenje oporavka	17
Trening.....	17
Puls i mjerenje otkucaja srca	18
Faze obuke	19
Planiranje obuke	19
Uspion ispravno	20
Podesite položaj sjedala, stopala i upravljača.....	20
Ispravno držanje.....	20
Počnite trenirati	20
Čišćenje	20
Prijevoz	21
Kalibracija	21
Rješavanje problema.....	21
Tehnički podaci	22
Izjava o sukladnosti.....	22
Zbrinjavanje	22
Odlaganje ambalaže.....	22
Zbrinite staru opremu	22
Popis rezervnih dijelova	23
Sastavljanje ergometra	26

A.





Opseg isporuke / dijelovi uređaja

- | | | | |
|-----|----------------------------------|---|---|
| 1 | Glavni okvir | a | Razine otpora pedala |
| 2 | Senzorski kabel sjedala gumba za | b | 🔄 / km / h zaslon |
| 15 | Kabel senzora iznad | c | Prikaz udaljenosti |
| 16 | Kabel senzora ispod | d | Watt zaslon |
| 32 | Opružna podloška | e | Zaslon Kilojoule |
| 37 | Računalo | f | Polje obavijesti |
| 41 | Obloga stupa upravljača | G | Polje za prikaz prikaz BMR /otkucaja srca |
| 42 | Obloga nosača upravljača | H | Polje prikaza |
| 47 | Stup upravljača | i | prikaz vremena |
| 48 | Upravljač | k | Gumb za ručni program |
| 51 | Noge ispred | l | LCD zaslon |
| 52 | Noge straga | m | Gumb za program ciljanih otkucaja |
| 57 | Remen lijeve pedale | n | Gumb za pojedini program |
| 59 | Uporište za sjedalo | O | Gumb za mjerenje oporavka |
| 60 | Tračnica za podešavanje sedla | q | Gumb za mjerenje BMR, BMI |
| 62 | Sedlo | r | Gumb za poništavanje/pauza |
| 64 | Remen desne pedale | s | Tipka plus |
| 68 | T-vijak | t | Gumb za testiranje programa |
| 69 | Ključ | u | Tipka minus |
| 71 | Pločica 4x | v | Tipka MODE |
| 73 | Vijci, 4 × | W | Gumb za planinski program |
| 74 | Univerzalni ključ ručni | x | Gumb za intervalni program |
| 77 | pulsni senzor, 2 × | y | Gumb za brzo pokretanje |
| 79 | Pedala lijevo | Z | Watt programska tipka |
| 80 | Pedala desno | | |
| 81 | Glavni prekidač | | |
| 83 | Podloška | | |
| 97 | Držać za telefon i tablet, | | |
| 98 | Držać za računalo | | |
| 103 | Kabel za napajanje | | |

Općenito

Pročitajte i čuvajte upute za uporabu



Ove upute za uporabu pripadaju ovom ergometru. Sadrže važne informacije o montaži i rukovanju.

Prije uporabe ergometra pažljivo pročitajte upute za uporabu, posebno sigurnosne informacije.

Nepoštivanje ovih uputa za uporabu može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili oštećenja ergometra.

Upute za uporabu temelje se na standardima i pravilima koja vrijede u Europskoj uniji. Također se pridržavajte smjernica i zakona specifičnih za državu kada ste u inozemstvu.

Sačuvajte upute za uporabu za daljnju uporabu. Ako ergometar prosljedite trećim osobama, obavezno priložite ove upute za uporabu.

Vlasnik je dužan na odgovarajući način obavijestiti sve ostale osobe koje koriste uređaj o svim opasnostima.

Objašnjenje simbola

U ovim uputama za uporabu, na ergometru ili na ambalaži koriste se sljedeći simboli i signalne riječi.

▲ UPOZORENJE!

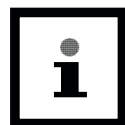
Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost sa srednjom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do smrti ili ozbiljnih ozljeda.

▲ OPREZ!

Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost s niskom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može dovesti do lakših ili umjerenih ozljeda.

BILJEŠKA!

Ova signalna riječ upozorava na moguću materijalnu štetu.



Ovaj simbol daje korisne dodatne informacije o montaži ili radu.



Izjava o sukladnosti (vidi poglavlje "Izjava o sukladnosti"): Proizvodi označeni ovim simbolom zadovoljavaju sve primjenjive propise Zajednice Europskog gospodarskog prostora.



Testirani sigurnosni pečat (GS oznaka) potvrđuje da je proizvod usklađen sa zahtjevima njemačkog Zakona o sigurnosti proizvoda (ProdSG) i zahtjevima EN ISO 20957-1 / 5 i EN 60335-1 klase HA. Oznaka GS označava da sigurnost i zdravlje korisnika nisu ugroženi ako se označeni proizvod koristi prema namjeni i ako se može predvidjeti da se neće koristiti. Ovo je dobrovoljna oznaka sigurnosti.



Osobe s srčanim stimulatorima ne smiju koristiti ergometar.



Ergometar je dizajniran u Njemačkoj.



Mjesec i godina proizvodnje



Serijski broj

Sigurnost

Namjena

Ergometar je dizajniran isključivo kao fitness uređaj. Namijenjen je isključivo za privatnu uporabu i nije prikladan za komercijalna, medicinska ili terapijska područja. Ergometar nije dječja igračka.

Ergometar koristite samo onako kako je opisano u ovim uputama za uporabu. Svaka druga uporaba smatra se neprikladnom i može dovesti do oštećenja imovine ili čak do ozljeda.

Proizvođač ili prodavač ne preuzima nikakvu odgovornost za štetu uzrokovanu nepravilnim ili nepravilnim korištenjem.

sigurnosne upute

UPOZORENJE!

Opasnost od strujnog udara!

Neispravna električna instalacija ili previsok mrežni napon mogu dovesti do strujnog udara.

- Ergometar priključite samo ako mrežni napon utičnice odgovara podacima na natpisnoj pločici.
- Ergometar priključite samo na lako dostupnu utičnicu kako biste u slučaju kvara mogli brzo odspojiti ergometar iz napajanja.
- Nemojte rukovati ergometrom ako je vidljivo oštećen ili ako je strujni kabel ili utikač neispravan.
- Ako je kabel za napajanje ergometra oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač, njegova služba za korisnike ili slično kvalificirana osoba.
- Ne otvarajte kućište, popravke neka obavi kvalificirana osoba. Da biste to učinili, obratite se specijaliziranoj radionici. U slučaju samostalno izvedenih popravaka, nepravilnog spajanja ili neispravnog rada, odgovornost i jamstveni zahtjevi su isključeni.
- Za popravke se smiju koristiti samo dijelovi koji odgovaraju izvornim podacima uređaja. Ovaj ergometar sadrži električne i mehaničke dijelove koji su bitni za zaštitu od izvora opasnosti.
- Ne uranjajte ergometar, računalo ili kabel za napajanje ili utikač u vodu ili druge tekućine.
- Nikada nemojte dirati utikač mokrim rukama.
- Nikada nemojte izvlačiti utikač iz utičnice za kabel za napajanje, uvijek uhvatite utikač.
- Nikada nemojte koristiti kabel za napajanje kao ručku.
- Držite ergometar, računalo, utikač i kabel za napajanje dalje od otvorenog plamena i vrućih površina.

- Kabel za napajanje položite tako da ne predstavlja opasnost od spoticanja.
- Nemojte savijati kabel za napajanje niti ga polagati preko oštih rubova.
- Ergometar koristite samo u zatvorenom prostoru.
- Nikada ga nemojte koristiti u vlažnim prostorijama ili na kiši.
- Pazite da djeca ne ubacuju nikakve predmete u ergometar ili računalo.
- Ako ne koristite ergometar, čistite ga ili ako dođe do kvara, uvijek isključite ergometar i izvucite utikač iz utičnice.
- Ako je kabel za napajanje ovog ergometra oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač ili njegova služba za korisnike ili slično kvalificirana osoba kako bi se izbjegle opasnosti.

UPOZORENJE!

Opasnosti za djecu i osobe sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima (npr. Osobe s invaliditetom, starije osobe s ograničenim tjelesnim i mentalnim sposobnostima) ili nedostatkom iskustva i znanja (npr. Starija djeca).

- Ovaj ergometar mogu koristiti djeca u dobi od 14 godina i više te osobe sa smanjenim fizičkim ili mentalnim sposobnostima ili nedostatkom iskustva i znanja ako su pod nadzorom ili su poučeni o sigurnoj uporabi ergometra i razumiju rezultirajuće opasnosti.
- Djeca se ne smiju igrati s ergometrom.
- Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju obavljati djeca bez nadzora.
- Ergometar nije prikladan za tjelesno ili mentalno hendikepirane osobe.
- Djecu mlađu od 14 godina držite podalje od ergometra i priključnog kabela.
- Ne dopustite djeci da se igraju folijom za pakiranje. Možete se uloviti u nj. i ugušiti se tijekom igranja.

BILJEŠKA!**Opasnost od oštećenja!**

Nepravilno rukovanje ergometrom može oštetiti ergometar.

- Postavite ergometar na lako dostupnu, ravnu, suhu i dovoljno stabilnu vodoravnu površinu.
- Zbog velike težine ovog fitnes uređaja, pod se može oštetiti ako se uređaj pomiče po podu.
- Ne dopustite da kabel za napajanje dođe u dodirs vrućim dijelovima.
- Nikada nemojte izlagati ergometar visokim temperaturama (grijanje, itd.) ili vremenskim utjecajima (kiša, itd.).
- Nikada nemojte puniti ergometar ili računalo tekućinom.
- Za čišćenje nemojte koristiti parni čistač. U suprotnom bi se mogao oštetiti ergometar.
- Nemojte više koristiti ergometar ako plastične komponente ergometra imaju napukline, pukotine ili su deformirane. Oštećene komponente zamjenjujte samo odgovarajućim originalnim rezervnim dijelovima.
- Nemojte koristiti ergometar s više osoba u isto vrijeme, samo ga koristitesami.
- Nemojte koristiti ergometar kao pomoć pri penjanju ili kao zamjenu za ljestve.
- Redovito pritežite matice i vijke.
- Neispravne dijelove, npr. spojne dijelove zamijenite odmah i samo od strane stručnjaka. Nemojte ponovno koristiti ergometar dok se ne zamijene svineispravni dijelovi.
- Redovito provjeravajte da li ergometarima vidljivih znakova trošenja i oštećenja.
- Dijelovi koji su posebno osjetljivi na trošenje su klinasti remen, ležaj i ručke.

Provjerite ergometar i opseg isporuke**BILJEŠKA!****Opasnost od oštećenja!**

Ako pakiranje neoprezno otvorite oštirimnožem ili drugim šiljastim predmetom, ergometar se može oštetiti.

- Budite oprezni pri otvaranju.
 1. Izvadite ergometar iz pakiranja.
 2. Uklonite ambalažni materijal.
 3. Provjerite jesu li ergometar ili pojedini dijelovi oštećeni. Ako je to slučaj, nemojte koristiti ergometar. Obratite se proizvođaču na servisnu adresu navedenu na jamstvenom listu.
 4. Provjerite je li isporuka potpuna (pogledajte sliku **A** i **B**).

Montaža

Sastavite ergometar prema sljedećim uputama i slikama u poglavlju "Sklapanje ergometra" (stranica 26 i dalje).



- Prilikom sastavljanja pazite da imate dovoljno prostora za kretanje u svakom smjeru (najmanje 1,5 metara).
- Za montažu su potrebne dvije osobe.
- Ako je potrebno, prije odgovarajućih koraka uklonite prethodno montirane uređaje za podešavanje, šesterokutnu utičnicu i vijke s poprečnom glavom, podloške i opružne podloške.

Montirajte noge (slika 1 / str. 26)

1. Postavite glavni okvir **1** na stabilnoj, vodoravnoj površini.
2. Zavijte postolje **52** na stražnjoj strani glavnog okvira s po dva vijka **73** i dvijepodloške **71**.
3. Zavijte postolje **51** na prednjoj strani glavnog okvira s dva vijka i po dvije podloške.



Pazite da transportni valjci postolja s valjcima budu usmjereni prema naprijed.

Uspješno ste postavili stopala.

Montirajte pedale (slika 2 / str. 27)

▲ OPREZI!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno pričvršćivanje sigurnosnih traka na pedalama može dovesti do ozljeda.

- Podesite sigurnosne trake za pedale tako da čvrsto držite cipele. Ako osjećate neugodan pritisak, olabavite sigurnosne trake.

Imajte na umu prilikom sastavljanja pedala **79 + 80** i sigurnosni remen **57 + 64** oznake R (desno

i L (lijevo).

1. Pričvrstite sigurnosne trake na pedale.
2. Pričvrstite bočno ispravljene pedale na odgovarajuću polugu pomoću isporučenog univerzalnog ključa.



- Smjer vijka za desnu pedalu je u smjeru kazaljke na satu.
- Smjer vijka za lijevu pedalu je u suprotnom smjeru kazaljke na satu.
- Pedale imaju univerzalne navoje i mogu se zamijeniti za sve komercijalno dostupne pedale bicikla.

Uspješno ste instalirali pedale.

Montirajte stup za upravljač (sl. 3 / str. 27)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Pazite da kabeli nisu priklješteni tijekom montaže.

1. Otpustite četiri prethodno sastavljena šesterokutna vijka, podloške i opružne podloške s glavnog okvira.
2. Pomaknite obrub stupa **41** upravljača nastupu upravljača .
3. Držite stup upravljača blizu glavnog okvira.
4. Spojite priključni kabel od glavnog okvira i kabela od stupa upravljača jedno s drugim.



Provjerite je li kabela veza sigurna jer se u protivnom neće prenositi signal na računalo.

5. Gurnite stup upravljača u glavni okvir.
6. Pričvrstite stup upravljača šesterokutnim vijcima **70**, podloške **71** i opružne podloške **32** pomoću isporučenog univerzalnog ključa. **69**.
7. Gurnite okvir upravljača preko spoja glavnog okvira / stupa upravljača kako biste sakrili vijke.

Uspješno ste instalirali stup upravljača.

Pripremite računalo za sastavljanje (slika 4 / str. 28)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

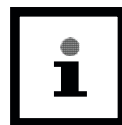
- Provjerite jesu li kabeli sa stražnje strane računala provučeni kroz nosač računala.

1. Otpustite osam vijaka na stražnjoj strani računala **37**.
2. Učvrstite držač računala **98** na stražnjoj strani računala s četiri vijka.
3. Kada držač za telefon i tablet **97** ne želite koristiti, preskočite sljedeći korak.
4. Učvrstite nosač **96** za držač telefona i tableta na stražnjoj strani računala s 4 vijka.

Uspješno ste pripremili računalo za sastavljanje.

Montirajte upravljač i računalo (Sl. 5/6, str. 28/29)

1. Otpustite pet unaprijed montiranih vijaka sa stupa upravljača.
2. Držite upravljač **48** na stezaljku za držanje stupa upravljača **47**.
3. Zatvorite pričvrсну kopču.
4. Provucite kablove ručnih pulsniх senzora **77** iz upravljača kroz otvor u stupu upravljača sve dok kablovi za ručni puls ne strše na vrhu.
5. Pričvrstite poklopac **42** upravljača na pričvrсноj kopči.
6. Učvrstite upravljač i poklopac upravljača s T-vijkom **68**, opružnom podloškom **32** i pločicom **83** na stupu upravljača.
7. Držite računalo s prethodno instaliranim držačem računala na upravljaču.
8. Spojite impulsne kablove s upravljača na dva impulsna kabela iz računala.
9. Spojite kabel **15** od stupa upravljača s kablom računala.



Provjerite je li kabelaсka veza sigurna jer se u protivnom neće prenositi signal na računalo.

10. Uključite računalo **37** s nosačem računala na stupu upravljača.
 11. Učvrstite držač računala **98** na prednjoj strani stupa upravljača **47** s tri vijka i na stražnjoj strani s dva vijka.
- Uspješno ste instalirali upravljač i računalo.

Postavite držač telefona i tableta

1. Kada držač za telefon i tablet **97** ne želite ga koristiti, preskočite ovaj korak.
2. Gurnite držač telefona i tableta na držač.

Uspješno ste instalirali držač telefona i tableta (vidi **Slika 4**).

Montirajte stup sjedala i sjedalo SI. 7 / S. 30

OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno pričvršćenje sjedala može dovesti do ozljeda.

- Nemojte izvlačiti držač sjedala dalje od oznake za maksimum.
- Uvijek pričvrstite držač sjedala pomoću gumba za brzo podešavanje.

1. Gurnite držač sjedala **59** u rukav otvor stupa sjedala.
2. Učvrstite držač sjedala pomoću gumba za podešavanje na stupu sjedala **2**
3. Namjestite sedlo **62** na vodoravnoj tračnici za podešavanje sjedala zatezanjem matica pomoću priloženog univerzalnog ključa.



- Koristite komercijalno dostupnu libelu (nije uključena u opseg isporuke) za vodoravno poravnanje sjedala.
- Sedlo ima univerzalnu stezaljku za sjedalo i može se zamijeniti za bilo koje standardno sjedalo za bicikl.

Uspješno ste instalirali sjedište i sedlo.

Postavite ergometar

OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do ozljeda.

- Ostavite slobodno područje od najmanje 0,6 metara u svim smjerovima oko područja vježbanja ergometra kako biste osigurali dovoljno prostora u slučaju hitnog spuštanja (vidi **Slika C/S. 4**).
- Postavite ergometar na lako dostupnu, ravnu, suhu i dovoljno stabilnu i vodoravnu površinu.

- Ovaj ergometar je uređaj za vježbanje neovisan o brzini i ne bi se trebao postavljati u nekontrolirano dostupna područja.

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Postavite ergometar na prikladnu, čistu, neklizajuću i ravnu površinu kako biste spriječili oštećenje ili trošenje poda.
- Postavite ergometar u skladu sa sigurnosnim mjerama opreza.



Prilikom postavljanja uređaja, pazite da imate najmanje 60 cm slobodnog prostora u svakom smjeru kao prostor za vježbanje.

Rastavite ergometar

Za rastavljanje ergometra postupite obrnutim redoslijedom.

Korištenje

Uključivanje i isključivanje ergometra

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Nemojte sjediti na ergometru kada uključujete ergometar.

Uključite ergometar

1. Umetnite kabel za napajanje u utičnicu na stražnjoj strani ergometra i priključite utikač u utičnicu.
2. Uključite ergometar glavnim prekidačem **81**. Uspješno ste uključili ergometar.

Isključite ergometar

1. Isključite ergometar pomoću prekidača za napajanje.
 2. Izvucite utikač iz utičnice.
 3. Izvucite kabel za napajanje iz utičnice na stražnjoj strani uređaja i čuvajte ga na sigurnom mjestu.
- Uspješno ste isključili ergometar i spremili utikač.

Objašnjenje prikaza

Na LCD zaslonu **i** možete vidjeti sljedeće zaslone s dodijeljenim funkcijama na računalu.

Stop/vrijeme

U ovom polju **i** ovisno o statusu zaslona, proteklo vrijeme treninga se broji i prikazuje od 00:00 do maksimalno 99:59 (minute: sekunde) ili se način pauze signalizira sa STOP.

Ploča zaslona

Ploča zaslona **h** Ovisno o statusu zaslona, prikazuje BMI, tjelesnu masnoću, spol, visinu, tjelesnu težinu ili dob. Ovo polje nije aktivno tijekom treninga.

BMR / puls

BMR / pulsni zaslon **g** Ovisno o statusu zaslona, prikazuje brzinu pulsa (otkucaje srca) trenutno izmjerenu tijekom treninga od minimalno 40 do najviše 220 otkucaja ili nakon mjerenja BMR, tjelesne masti, BMI

Rezultat mjerenja. Također pogledajte poglavlje "Mjerenje pulsa i otkucaja srca".



Ako je rezultat mjerenja BMR -a iznad 9999 kJ wird im Hinweissfeld „UEBER Prikazuje se 10000 “. Da biste dobili ispravan rezultat mjerenja BMR, vrijednost u polju za prikaz "BMR" mora se dodati na 10000.

(Broj okretaja u minuti) / km / h

U ovom polju **b** trenutna kadenca (obrtaja u minuti) od 0 do 999 i trenutna brzina od 0 do 99,9 km/h prikazuju se naizmjenično svake 3 sekunde.

udaljenosti

U prikazu udaljenosti **c** nalazi se izbrojena i prikazana udaljenost u km od 0,0 do maksimalno 99,9 km.

Watt

Prikaz vata **d** prikazuje trenutni otpor pedale od 0 do 999 vata. Snaga se može unaprijed postaviti samo u "watt programu" neovisnom o brzini do maksimalno 400 vata.

Kilodžula

U prikazu kilodžula **e** potrošena energija prikazuje se u kilodžulima od 0 do maksimalno 9999 kilodžula. Navedeni kilodžul vodeće su vrijednosti bez medicinske točnosti.

Kod nekih fitness sprava potrošnja energije se prikazuje u kalorijama.

pretvorbe	
1 kilokalorija (kcal)	4,185 kilodžula (kJ)
1 kilodžul (kJ)	0,239 kilokalorija (kcal)

Tretwiderstandstufen (1-32)

Svaka od 16 pravokutnih kutija s 10 šipki predstavlja 2 od 32 razine otpora pedala **a** Ako je određeno vrijeme treninga unaprijed postavljeno u programu, vrijedi sljedeće:

Unaprijed postavljeno vrijeme treninga: 10 (broj taktova) = trajanje treninga svakog takta.

Informacijsko polje (navigacija izbornikom funkcije pomoći)

U informacijskom polju **f** prikazuje se najvažnija pomoć o radnim koracima koje mora izvršiti korisnik.

Objašnjenje tipkovnice

Možete koristiti sljedeće tipke s dodijeljenim funkcijama na računalu.

MODE tipka

Mode tipka **v** je gumb za potvrdu ako ste postavili vrijednosti pomoću gumba plus ili minus. Informacijsko polje na LCD zaslonu govori vam kada treba pritisnuti tipku MODE

Vratite / pauzirajte

- Resetiranje vrijednosti: kratkim pritiskom na tipku reset/pauza **r** vrijednosti se mogu resetirati.
- Način pauze: Kratko pritisnite gumb za resetiranje/pauza tijekom treninga kako biste zaustavili vrijeme. Način pauze možete prekinuti ponovnim pritiskom na tipku.
- Ponovno pokretanje: Ako se tipka Reset/Pauza pritisne dulje od tri sekunde, računalo će se ponovno pokrenuti.

Minus ključ

Sa tipkom minus **u** ulazne vrijednosti se mogu smanjiti. Ako je tipka pritisnuta dulje vrijeme, ulazna vrijednost se automatski smanjuje. Osim toga, otpor pedaliranju može se smanjiti tijekom treninga (nije moguće u planinskim, intervalnim, ciljnim pulsanim, vatnim i testnim programima).

Gumb plus

S tipkom plus **s** ulazne vrijednosti mogu se povećati. Ako je tipka pritisnuta dulje vrijeme, ulazna vrijednost se automatski povećava. Osim toga, otpor pedaliranju može se povećati tijekom treninga (nije moguće u planinskim, intervalnim, ciljnim pulsanim, vatnim i testnim programima).

Korisnički profili

Imate mogućnost definiranja različitih korisničkih profila (U0 - U3) i njihovo korištenje za trening.

Uz korisničke profile U1, U2 i U3, osobni podaci / postavke (dob, spol, težina i visina) trajno se spremaju za svakog korisnika.

Korisnički profil U0 je neutralan. Ovdje se ne spremaju nikakvi korisnički podaci.

Vrijednosti se koriste za određivanje podataka u programu ciljnog otkucaja srca, kao i za mjerenje BMI / BMR / tjelesne masti.

Osim toga, postavke koje je korisnik napravio u individualnom programu također se spremaju i ne moraju se svaki put ponovno stvarati. To se također događa trajno.

Odaberite korisnički profil

1. Uključite ergometar (pogledajte poglavlje "Uključivanje i isključivanje ergometra").
2. Odaberite pomoću gumba plus **S** ili minus **u** željeni korisnički profil (U0 - U3).
3. Pritisnite tipku Mode **v** da potvrdite svoj odabir.

Definirajte korisničke postavke

- **Dob:**
 - Odaberite pomoću gumba plus **s** i gumbom minus **u** vaše godine.
 - Pritisnite tipku Mode **v** da potvrdite svoj odabir.
- **Spol:**
 - Odaberite pomoću gumba plus **S** i gumbom minus **u** vaš spol.
 - Pritisnite tipku Mode **v** da potvrdite svoj odabir.
- **Težina:**
 - Odaberite pomoću gumba plus **s** i gumbom minus **u** smanjite svoju težinu.
 - Pritisnite tipku Mode **v** da potvrdite svoj odabir.
- **Veličina:**
 - Odaberite pomoću gumba plus **s** i gumbom minus **u** vašu veličinu.
 - Pritisnite tipku Mode **v** da potvrdite svoj odabir.

Odabir programa i opis programa

▲ OPREZI!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do ozljeda.

- Regulirajte otpor pedaliranja ergometra pomoću računalnih tipki (+/-) ako je otpor previsok ili prenizak.

Računalo se automatski pokreće s programom za brzo pokretanje.

Odgovarajući program možete pozvati pritiskom na željenu programsku tipku.

Opće informacije o odabiru programa i opisu programa:

- Svi potrebni radni koraci prikazani su u informacijskom polju **f** prikazano na LCD-u.
- Postavite zadane vrijednosti tipkom plus/minus.
- Potvrdite unos zadanih vrijednosti tipkom MODE **v**.
- Nakon što je zadana vrijednost potvrđena, možete pritisnuti gumb za resetiranje/pauzu **r** ponovno se može pristupiti unesenoj zadanoj vrijednosti.
- Ako ne želite unijeti zadanu vrijednost, potvrdite vrijednost 0 tipkom MODE **v**.
- Program se može završiti samo u načinu pauze pritiskom na bilo koju programsku tipku ili ponovnim pokretanjem.
- Računalo koristi signal da vas upozori kada je unaprijed postavljeni broj otkucaja srca prekoračen.
- Računalo se automatski zaustavlja kada više ne pritisnete pedale.

Brzi početak

Quickstart program za trenutni početak treninga.

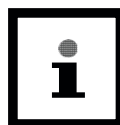
1. Pritisnite gumb za brzo pokretanje **y** započetak vježbanja.
2. Postavite otpor pedaliranju.

Watt program

U ovom načinu možete završiti trening kontroliran vatom (neovisan o brzini).

Prethodno postavljena snaga uvijek ostaje ista. I. E. otpor pedala (watt) se prilagođava svake 0,5-4 sekunde trenutnoj frekvenciji pedala i brzini treninga.

1. Pritisnite gumb programa za vate **z**
2. Pritisnite tipku Mode **v** za postavljanje vježbe odbrojanja.
3. Postavite zadanu vrijednost za vate, vrijeme, udaljenost, kilodžul i puls.
4. Nagazite na pedale da počnete vježbati.



Snaga pedale / vat prikazana je u polju za vate.

- Tipka plus/minus može se koristiti za regulaciju otpora u koracima od 5 tijekom treninga.

Ručni program

U ovom programu, otpor pedaliranju može se individualno postaviti tijekom treninga. Također možete postaviti vrijednosti za trening odbrojanja.

1. Pritisnite tipku za ručni program **k**.
2. Pritisnite tipku Mode **v** za postavljanje odbrojanja.
3. Postavite zadane vrijednosti za vrijeme, udaljenost, kilodžule i puls.
4. Nagazite na pedale da počnete vježbati.

Program ciljanog otkucaja srca

Ovaj program radi samo s prsnim remenom (nije uključeno).

U ovom načinu možete trenirati tako da se otpor pedaliranju automatski prilagođava postavljenom ciljnom puls.

Ako je vaš trenutni broj otkucaja srca ispod ciljanog otkucaja srca koji ste postavili, otpor pedaliranju se povećava za jednu razinu svakih 10 sekundi (do maksimalno 16). Ako je vaš trenutni broj otkucaja srca iznad unaprijed postavljenog ciljanog otkucaja srca, otpor pedaliranju se smanjuje za jednu razinu svakih 10 sekundi (na najmanje 1).

1. Pritisnite programsku tipku ciljanog otkucaja srca **m**.
2. Odaberite pomoću gumba plus **s** i gumb minus **u** jedan od sljedećih ciljanih profila otkucaja srca i potvrdite svoj odabir pomoću gumba Mode **v**:
 - HRC 1: 55% maksimalnog otkucaja srca (= 220 - dob) (pogledajte objašnjenja o "zoni regeneracije" u poglavlju "Planiranje treninga")
 - HRC 2: 75% maksimalnog otkucaja srca (pogledajte objašnjenja o "Aerobnoj zoni" u poglavlju "Planiranje treninga")
 - HRC 3: 90% maksimalnog otkucaja srca (vidi objašnjenja o "Anaerobnoj zoni" u poglavlju "Planiranje treninga")
 - HRC 4: maksimalni broj otkucaja srca (i slobodno podesiv pomoću tipki plus i minus) (pogledajte objašnjenja o "Zoni upozorenja" u poglavlju "Planiranje treninga")
3. Za unos ciljane vrijednosti vata ili vrijednosti za vježbu odbrojanja, pritisnite tipku Mode.
4. Postavite zadanu vrijednost za vat, vrijeme, udaljenost, kilodžul i puls.
5. Nagazite na pedale da počnete vježbati.

Individualni program

U ovom programu može se sastaviti i spremi individualni tip programa obuke.

1. Pritisnite gumb za pojedinačni program **n**.
2. Kada počnete okretati pedaliranje, računalo pristupa već spremljenom profilu treninga.

3. Za programiranje pojedinačnog treninga pritisnite tipku MODE **v**.
4. Postavite zadanu vrijednost za trake, vrijeme, udaljenost, kilodžule i puls.
5. Nagazite na pedale da počnete vježbati.

Intervalni program

Ovaj unaprijed programirani intervalni program karakteriziraju faze naprezanja i rasterećenja koje se uvijek ponavljaju istim redoslijedom. Zbog snažnih fluktuacija intenziteta, treba ga koristiti tek nakon 2-3 tjedna treninga. Imajte na umu da se unaprijed postavljeni otpor pedala ne može promijeniti tijekom treninga.

1. Pritisnite tipku intervalnog programa **x**.
2. Nagazite papučice za početak vježbanja.
3. Pritisnite tipku Mode **v** za određivanje željene razine intenziteta i vrijednosti za trening s odbrojanjem.
4. Postavite zadanu vrijednost za razinu intenziteta, vrijeme, udaljenost, kilodžule i puls.

Postoje tri različite razine intenziteta:

- L1 - za obučene početnike
- L2 - za napredne korisnike
- L3 - za fitness sportaše i profesionalce

Planinski program

Unaprijed programirani planinski program karakterizira njegovo stalno rastuće opterećenje, kao kod vožnje uzbrdo, te se zbog intenziteta treba koristiti tek nakon 2-3 tjedna treninga. Imajte na umu da se unaprijed postavljeni otpor pedala ne može promijeniti tijekom treninga.

1. Pritisnite tipku Planinski program **w**.
2. Nagazite papučice za početak vježbanja.
3. Pritisnite tipku Mode **v** za određivanje željene razine intenziteta i vrijednosti za trening s odbrojanjem.
4. Postavite zadanu vrijednost za razinu intenziteta, vrijeme, udaljenost, kilodžule i puls.

Postoje tri različite razine intenziteta:

- L1 - za obučene početnike
- L2 - za napredne korisnike
- L3 - za fitness sportaše i profesionalce

Program ispitivanja

Ovaj program traje 12 minuta i ima za cilj utvrditi trenutnu razinu kondicije osobe koja vježba. Prije početka testiranja, korisnik mora odrediti konstantni otpor pedala (watt), koji se ne može mijenjati tijekom slijeda programa. Važno je da se tijekom ispitivanja mjeri puls i da se ne premaši maksimalna vrijednost pulsa (maksimalni broj otkucaja srca), jer se u protivnom ne može postići točan rezultat.

1. Pritisnite tipku Test Program **t**.
2. Kada počnete vrtjeti pedaliranje, računalo koristi vrijednost unaprijed postavljenu u ovom programu tijekom posljednjeg treninga.
3. Za programiranje pojedinačne unaprijed postavljene vrijednosti, pritisnite tipku MODE **v**.
4. Postavite zadanu vrijednost za otpor pedaliranja (watt).
5. Nagazite na pedale da počnete vježbati.

Nakon 12 minuta treninga, računalo prikazuje i sprema vrijednosti prosječne brzine, prijeđene udaljenosti, ukupne potrošnje kilojoula i prosječnog otkucaja srca završene testne jedinice.

Prije početka sljedeće ispitne jedinice prikazuju se gornje vrijednosti.

Cilj programa testiranja je ponuditi polazniku priliku da završi različite jedinice obuke pod istim terenskim uvjetima (specifikacija vata) i usporediti prosječnu brzinu, pređenu udaljenost, ukupnu potrošnju kilodžula, upotrijebljenu razinu vata i prosječni broj otkucaja srca iz različitih treninga dana.



Mogu se usporediti samo jedinice za vježbanje s istim unaprijed postavljenim otporom pedala (watt).

Mjerenje BMR, masti i BMI

Ovaj program se koristi za izračun vaših osobnih vrijednosti BMR, BMI i tjelesne masti.

1. Pritisnite tipku BMR, Fat, BMI Measurement **q**.
2. Pritisnite tipku Mode **v** da postavite svoje osobne vrijednosti za izračun BMI, BMR i tjelesne masti.

3. Postavite zadanu vrijednost za dob, spol (muški :, ženski :), tjelesnu težinu (u kg) i visina (u cm).
4. Potvrdite unos tipkom MODE **v**.
5. Pokrenite postupak mjerenja pritiskom na tipku Mode. Važno je da tijekom postupka mjerenja držite ruke stisnuto na oba senzora pulsa **77**.
6. Nakon otprilike 5-10 sekundi, na LCD zaslonu se prikazuju sljedeće vrijednosti:
 - Tjelesna mast i BMI naizmjenično se prikazuju u središnjem lijevom dijelu zaslona.
 - Rezultat mjerenja BMR prikazan je u polju BMR / puls u donjem lijevom kutu.
 - "Err" označava da se tijekom mjerenja dogodila pogreška. U tom slučaju mjerenje se mora ponoviti.

Procjena mjerenja BMR -a, masti i BMI -a:

- Rezultat mjerenja tjelesne masnoće: Sljedeća tablica trebala bi vam pomoći da klasificirate svoju masnoću. Imajte na umu da se ovo mjerenje ne temelji na medicinskoj metodi mjerenja i ova vrijednost može odstupati od stvarne vrijednosti. Za točno mjerenje sadržaja masti u tijelu obratite se svom liječniku.

rodu	Malo	Dobro	normalan	do visoko
Muški	<13%	13% - 25,8%	26% - 30%	> 30%
Žena	<23%	23% - 35,8%	36% - 40%	

- Rezultat mjerenja BMI (indeks tjelesne mase): BMI se koristi kao evaluacijski standard za procjenu tjelesne težine. Sljedeća tablica trebala bi vam pomoći da klasificirate svoju vrijednost BMI. Imajte na umu da se ovo mjerenje ne temelji na medicinskoj metodi mjerenja.

Dobna skupina	Normalan BMI
19 - 24 godine	19 - 24 (prikaz, stručni).
25 - 34 godine	20-25 (prikaz, stručni).
35 - 44 godine	21-26 (prikaz, stručni).
45 - 54 godine	22-27 (prikaz, stručni).
55 - 64 godine	23-28 (prikaz, stručni).
> 64 godine	24-29 (prikaz, stručni)

kategorija	BMI
Mršav	<15
Nedovoljna težina	<17.5
Granično područje	<19
normalan	19 - 24 (prikaz, stručni).
Pretilost	25-29 (prikaz, stručni)
Pretilo	30-39 (prikaz, stručni).
Morbidno pretilo	40 +

Za izračunavanje BMI-a primjenjuje se sljedeća formula: Tjelesna težina: (tjelesna visina u m²)

- Rezultat mjerenja BMR (osnovni metabolizam): BMR je potreba za energijom za održavanje tjelesnih funkcija. Pomnožite očitavanje BMR računala s razinom aktivnosti u donjoj tablici. Rezultat je energetska faktor vašeg tijela u kilodžulima (kJ).

Razina aktivnosti	Faktor aktivnosti
vrlo jednostavno	BMR × 1,2 (npr. Malo ili nimalo treninga, sjedeći rad)
normalan aktivnost	BMR x 1,3
umjereno aktivan	BMR × 1,4 (npr. lagani trening / sport, 3 - 4 sata / tjedan)
aktivan	BMR × 1,6 (npr. puno treninga / sporta, 4 - 5 sati / tjedan)
snažno aktivan	BMR × 1,9 (teški trening / sport i fizički rad)

Mjerenje oporavka

Mjerenje otkucaja srca za oporavak govori vam imate li dobar ili loš otkucaj srca za oporavak. Nakon dovršetka mjerenja oporavka, dobit ćete takozvanu ocjenu fitnesa u rasponu od F1 do F6 (F1 = vrlo dobar oporavak F6 = jako loš oporavak).

1. Kada završite s vježbanjem, pritisnite gumb za mjerenje oporavka **o** i držite ručne senzore pulsa **77** ili stavite standardni remen za prsa. (nije uključen u isporuku)
2. Računalo zaustavlja sve prikaze osim vremena i otkucaja srca. Vrijeme se odbrojava od 00:60 do 00:00. Kada se dostigne 00:00, na LCD zaslonu se pojavljuje ocjena kondicije koju je izračunalo računalo.

3. Ocjenu kondicije izračunava računalo uspoređujući maksimalni puls unutar prvih 20 sekundi s minimalnim pulsom u posljednjih 40 sekundi. Kondicijska ocjena se daje na temelju razlike.

4. Nakon što su rezultati mjerenja prikazani, možete se vratiti u glavni izbornik ponovnim pritiskom na gumb za mjerenje oporavka.



- Imajte na umu da ovaj program uspoređuje samo minimalni i maksimalni broj otkucaja srca unutar jednog minuta mjerenja. I. E. je z. B. trenirao niskim intenzitetom i napravio mjerenje pulsa za oporavak, razlika će biti manja nego nakon treninga s većim intenzitetom.
- Usporedite samo vrijednosti iz jedinica za obuku s istim trajanjem i intenzitetom.

trening



Opasnost od ozljeda!

Ako vaše zdravlje nije u dobrom stanju za vježbanje na ergometru, takva vježba može biti štetna za vaše zdravlje. Nepravilna uporaba ergometra također može dovesti do zdravstvenih problema.

- Nemojte koristiti ergometar ako imate pacemaker.
- Prije nego počnete s prvim vježbanjem na ergometru, neka vam liječnik obavi opću provjeru tjelesne sposobnosti; pogotovo ako ste stariji od 35 godina.
- Ako ste već upoznati s kardiovaskularnim, ortopedskim ili drugim zdravstvenim problemima, pitajte svog liječnika za savjet prije početka prvog treninga.
- Ako tijekom vježbanja osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili bilo koje druge neobične simptome, odmah prestanite s vježbanjem. Odmah posjetite liječnika.
- Vježbanje uvijek započinite fazom zagrijavanja.

- Uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i obuću kada vježbate na ergometru. Nemojte nositi odjeću koja bi se mogla zapeti za ergometar. Nosite cipele s neklizajućim gumenim potplatima.
- Nemojte zatvarati oči dok vježbate na ergometru.
- Nemojte se naslanjati unatrag dok vježbate na ergometru, inače biste mogli pasti i ozlijediti se.
- Neka vam liječnik izmjeri maksimalnu vrijednost otkucaja srca prije korištenja ergometra. Pazite da ne prekoračite ovu vrijednost tijekom vježbanja.
- Sustavi mjerenja otkucaja srca mogu biti netočni. Izbjegavajte prekomjernu tjelovježbu jer može uzrokovati ozbiljne štete po zdravlje ili smrt. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite vrtoglavicu ili slabost.
- Nemojte jesti nikakvu hranu sat vremena prije ili poslije treninga. Pazite da pijete puno vode dok vježbate.
- Ako uzimate lijekove, vježbajte samo nakon savjetovanja s liječnikom.

Svaka zdrava osoba može početi trenirati na ergometru u bilo kojem trenutku. Tjelesna kondicija, izdržljivost i dobrobit mogu se postići ili povećati odgovarajućim treningom. Vaša izdržljivost će se poboljšati nakon kratkog, redovitog treninga, što će održavati vaše srce, krvožilni i mišićno-koštani sustav. Također može imati pozitivan učinak na vaš metabolizam. Važno je da trening prilagodite svom tijelu i da se ne opterećujete.

Mjerenje pulsa i otkucaja srca

UPOZORENJE!

Opasnost od ozljeda!

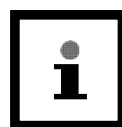
Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni. Prekomjerna tjelovježba može uzrokovati ozbiljna oštećenja zdravlja ili smrt.

- Ako osjetite vrtoglavicu ili slabost, odmah prestanite s treningom!

- Ako je vaš učinak nenormalno smanjen tijekom treninga, odmah prestanite s treningom i odmah se obratite liječniku.
- Mjerenje pulsa i otkucaja srca nije prikladno za medicinske svrhe.
- Na mjerenje pulsa i otkucaja srca mogu utjecati vanjski čimbenici, npr. B. može biti zahvaćen dalekovod ili mobilni telefon.

Puls možete mjeriti na dva načina:

- Ručno mjerenje pulsa:
Dva ručna senzora pulsa nalaze se na upravljaču **77**. Uvjerite se da su vam oba dlana uvijek naslonjena na senzore pulsa u ruci u isto vrijeme. Čim se napravi puls, na ekranu pored zaslona pulsa treperi malo srce. Ručno mjerenje pulsa koristi se samo za orijentaciju, jer kretanje, trenje, znoj itd. mogu dovesti do odstupanja od stvarnog pulsa. Kod nekih ljudi, promjena otpora kože uzrokovana otkucajima pulsa je toliko mala da se rezultat ne može koristiti za točno mjerenje pulsa na rukama. U tom se slučaju preporučuje uporaba mjerenja kardio pulsa.
- Mjerenje kardio pulsa:
U trgovinama su dostupni takozvani kardio monitori otkucaja srca, koji se sastoje od prsnog remena i ručnog sata. Računalo je opremljeno prijemnikom (bez odašiljača) za uobičajene kardio monitore otkucaja srca. Ako imate kardio monitor otkucaja srca, pulsevi koje emitira vaš odašiljač (prсни remen) mogu se očitati na LCD zaslonu.



Ako se obje metode mjerenja pulsa koriste istovremeno, mjerenje kardio pulsa ima prioritet.

Faze treninga

Za učinkovit trening i izbjegavanje negativnih posljedica gen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, Kako biste to spriječili, važno je uvijek proći kroz sljedeće tri faze treninga:

Faza zagrijavanja

Faza zagrijavanja služi za pripremu mišića i organizma za opterećenje te minimiziranje rizika od ozljeda.

Vježbe su aerobik, istezanje i trčanje. Uvijek započnite trening s malim otporom pedaliranja.

Faza treninga

- Slijedite upute u poglavlju "Odabir programa i opis programa" za ergometar.
- Provjerite intenzitet vježbanja mjerenjem otkucaja srca ili pulsa.

Ako je potrebno, razgovarajte o tome sa svojim liječnikom.

Faza opuštanja

Tijelu treba vremena za oporavak tijekom i nakon vježbanja. Ova faza oporavka trebala bi trajati dulje za početnika nego za iskusnog sportaša.

Planiranje obuke

1. Kako biste mogli optimalno planirati svoj trening, prvo razmislite kojem cilju treninga težite. Ciljevi treninga mogu npr. B. Smanjenje težine, tj. sagorijevanje masti ili povećanje izdržljivosti.
2. Odredite koliko redovito želite vježbati kako biste postigli svoj cilj treninga. Sportska medicina smatra sljedeće razine izloženosti učinkovitima:
 - Minimalni zdravstveni program: 2-3 puta tjedno po 20-30 minuta svaki put
 - Optimalni zdravstveni program: 45-60 minuta svakih 4-5 puta tjedno
3. Izračunajte svoj maksimalni broj otkucaja srca (MHR). Koristite sljedeću formulu: $MHF = 220 - \text{dob}$
4. Ovisno o tome koji je vaš cilj treninga, uskladite svoj MHF s vrijednostima odgovarajuće zone treninga tijekom treninga (pogledajte donju tablicu). Postoji pet zona za vježbanje na kojima možete temeljiti svoj trening.

Zone za trening	
Zona regeneracije	50-60% MHF-a
Sagorijevanje masti	60-70% MHF-a
Aerobna zona	70-80% MHF-a
Anaerobna zona	80-90% MHF-a
Zona upozorenja	90-100% MHF-a

Zona regeneracije

Zona regeneracije označava dugu, sporu vježbu izdržljivosti. Opterećenje treba biti lagano i opušteno. Ova zona temelj je za povećanje vaših performansi. Ako ste početnik ili ste fizički slabi, trenirajte u zoni regeneracije.

Sagorijevanje masti

U ovoj zoni vaše srce je ojačano i optimalno se pokreće sagorijevanje masti. Kalorije koje se ovdje sagorjevaju koje dolaze iz vašeg tijela, a manje iz ugljikohidrata. Vaše tijelo će se morati naviknuti na ovaj trening. Dajte svom tijelu vremena da se navikne na ovaj trening. Nakon toga, što duže ustrajete, trening će biti učinkovitiji.

Aerobna zona

Vježbanjem u aerobnoj zoni sagorijevate više ugljikohidrata nego masti. Veći stres jača vaše srce i pluća. Prednosti ovog treninga imat će ogroman utjecaj na vaše srce i dišni sustav. Ako želite postati brži, jači i izdržljiviji, trenirajte u aerobnoj zoni.

Anaerobna zona

Trening u anaerobnoj zoni povećava sposobnost metabolizma mliječne kiseline. To vam omogućuje da trenirate dulje i jače bez stvaranja prekomjernog laktata. Ovo je težak trening i osjetit ćete tipične simptome kao što su: Iscrpljenost, umor ili otežano disanje. Ako želite vježbati visoke performanse, trenirajte u anaerobnoj zoni.

Zona upozorenja

Zona upozorenja je zona s najvećim intenzitetom. Ovo područje može lako dovesti do ozljeda i preopterećenja. Ovo je izuzetno težak trening rezerviran za vrhunske sportaše. Ako ste izuzetno spremni i imate iskustvo i praktično znanje opsežnog treninga visokih performansi, trenirajte u zoni upozorenja.

Uspon ispravno

1. Provjerite jesu li svi vijci zategnuti i stoji li ergometar čvrsto na ravnoj površini (pogledajte poglavlje "Postavljanje ergometra").
2. Uzmite ergometar.
3. Stavite noge na pedale. Obavezno pričvrstite svoja stopala sigurnosnim remenima na pedalu.

Podesite položaj sjedala, stopala i upravljača

Da biste postigli ispravan položaj sjedala, stopala i upravljača, postupite na sljedeći način:

- Podesite sedlo tako da vam je noga ravna kad dodirujete pedalu petom, a koljeno je iza osi pedale.
- Postavite stopala u središnji dio pedala, budući da pokret dolazi iz nožne kugle kada vježbate na ergometru. Ovdje je bolja poluga i pokreti se mogu izvoditi lakše.
- Tijekom treninga pazite da vam barem polovica duljine stopala bude na pedali.
- Podesite sigurnosne trake na pedalama tako da možete samo staviti ili iskliznuti.
- Koristite T-vijke za podešavanje upravljača tako da su vam ruke gotovo ispružene kada držite upravljač.

Usvojite ispravno držanje

- Držite se za upravljač tijekom cijelog treninga.
- Održavajte uspravno držanje tijekom cijelog treninga.

Počnite trenirati

Sada možete početi vježbati. Odlučite se o programu obuke iz poglavlja "Odabir programa i opis programa".

Čišćenje

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Voda koja je prodrla u kućište može uzrokovati kratki spoj.
- Pazite da voda ne dospije u kućište.

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Nemojte koristiti nikakva agresivna sredstva za čišćenje, četke s metalnim ili najlonskim vlaknima, niti oštre ili metalne predmete za čišćenje kao što su noževi, tvrde lopatice i slično.

1. Prije čišćenja izvucite utikač.
2. Nakon svake upotrebe obrišite ergometar blago vlažnom krpom.
3. Očistite računalo i zaslon suhom krpom koja ne ostavlja dlačice.

Transport

⚠ OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilan transport može dovesti do ozljeda.

- Nikada nemojte prenositi ergometar sam preko stepenica ili drugih prepreka kako biste izbjegli ozljede.

1. Izvucite utikač iz utičnice.
 2. Stanite desnom nogom na prednji kotač.
 3. Uхватите ergometar за управљаč и pažljivo га nagnite prema sebi.
 4. Okrenite ergometar na željeno mjesto.
 5. Polako podignite ergometar natrag prema gore.
- Obavezno držite leđa uspravno tijekom transporta.

Kalibriranje

U principu, ergometar nije potrebno ponovno kalibrirati. Ako i dalje želite ponovno kalibrirati uređaj, obratite se akreditiranoj službi za kalibraciju. Ova usluga se naplaćuje i nije pokrivena jamstvom. Više informacija možete dobiti u našoj službi.

Rješavanje problema

Neki kvarovi mogu biti posljedica malih grešaka koje možete sami ispraviti. Da biste to učinili, slijedite upute u donjoj tablici.

Ako se greške na ergometru ili računalu ne mogu otkloniti, obratite se korisničkoj službi. Ni u kojem slučaju ne smijete sami popravljati ergometar ili računalo.

	problem	Moguće temeljni uzrok	Rješavanje problema
Računalo			
1	Nema prikaza ili ne funkcija.	Nema struje.	Provjeri je li utikač uštekan u utičnicu
		Bez kabela veza.	Provjeri Kabela veza.
2	Prikaz otkucaja srca pri ruci puls neispravan.	Nisu postavljene obje ruke na senzorima	Stavite obje ruke na senzore.
		Bez kabela veza.	Provjeri Kabela veza
3	Računalo se srušilo.	Izravno i neizravno statički Pražnienia	Ponovno pokrenite računalo uklanjanjem računala iz Isključite napajanje i ponovno se spojite nakon minute.
			Ponovno pokrenite računalo pomoću Reset / Duže dugme za pauzu držite pritisnuto duže od tri sekunde.
4			

Tehničke specifikacije

Opis:	Ergometar E 2.1
Napon napajanja:	50 / 60 Hz, 230 V ~
Vlast:	50 W
Težina:	cca 35 kg
Dimenzije:	cca 106 x 56 x 135 cm
Vrsta br:	706943
Maksimalna nosivost:	150 kg
Trening i vanjski prostor:	0,6 m

Izjava o sukladnosti



EU izjavu o sukladnosti možete zatražiti na web stranici

www.woolfsports.com

Tvrtka Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG ovime izjavljuje da je sobni bicikl 6501117 u skladu je s Direktivom 2001/95 / EC Direktivom o sigurnosti proizvoda i Direktivom 2014/35 / EU RED direktivom.

Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: <https://www.woolfsports.com>

Zbrinjavanje

Odložite ambalažu



Odložite ambalažu prema vrsti. Odložite karton i karton kao otpadni papir i folije u zbirku koja se može reciklirati.

Odložite stari uređaj

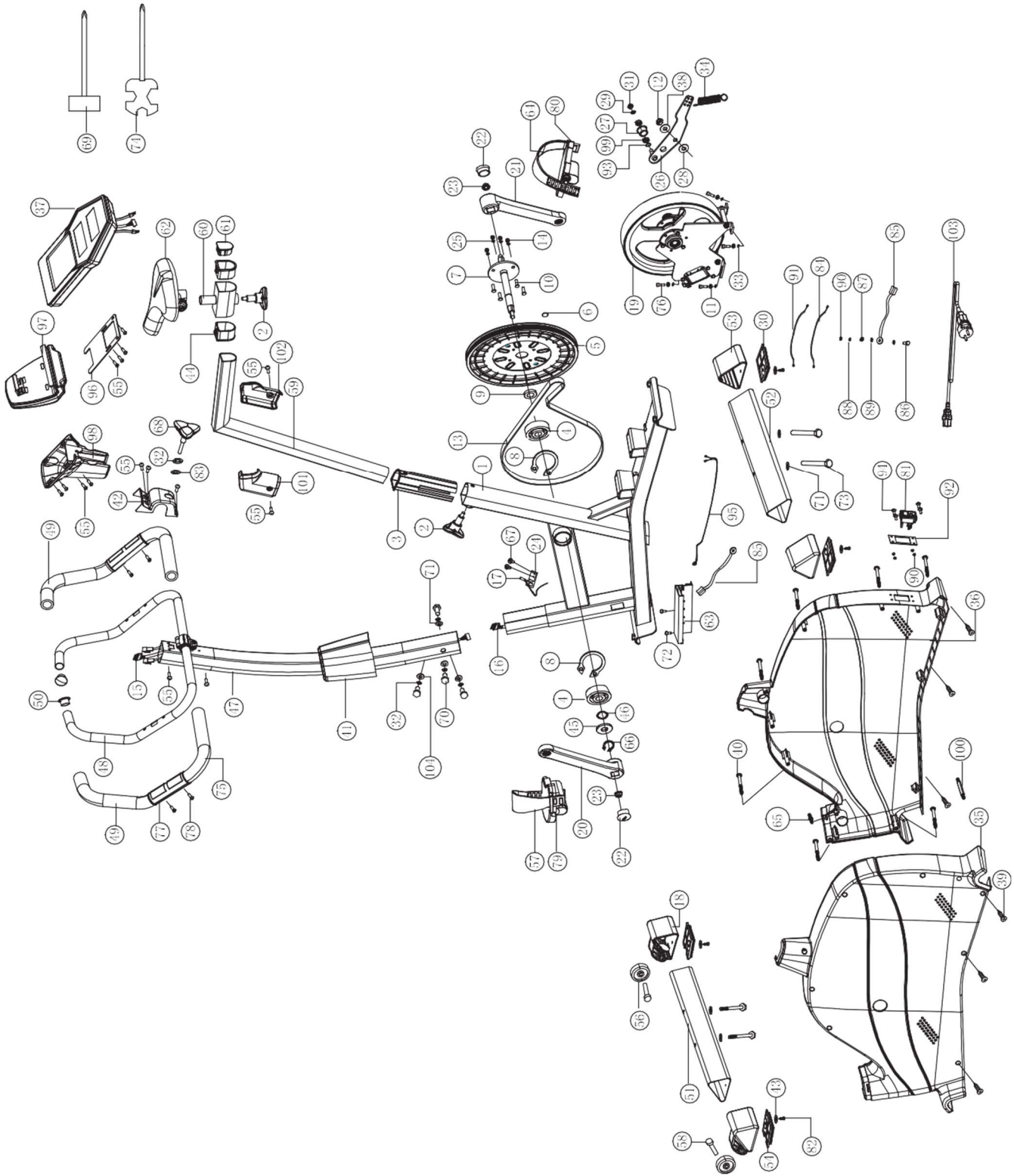
(Primjenjivo u Europskoj uniji i drugim europskim zemljama sa sustavima za odvojeno prikupljanje vrijednih materijala)



Stari uređaji ne smiju se odlagati s kućnim otpadom!

Ako se ergometar više ne može koristiti, svi su potrošači **zakonski potrebni, stari uređaji odvojeni od kućnog otpada**, npr. B. na sabirnom mjestu u svojoj zajednici / okrugu. Time se osigurava da se stari uređaji pravilno recikliraju i izbjegavaju negativni učinci na okoliš. Zbog toga su električni uređaji označeni gornjim simbolom.

Popis rezervnih dijelova



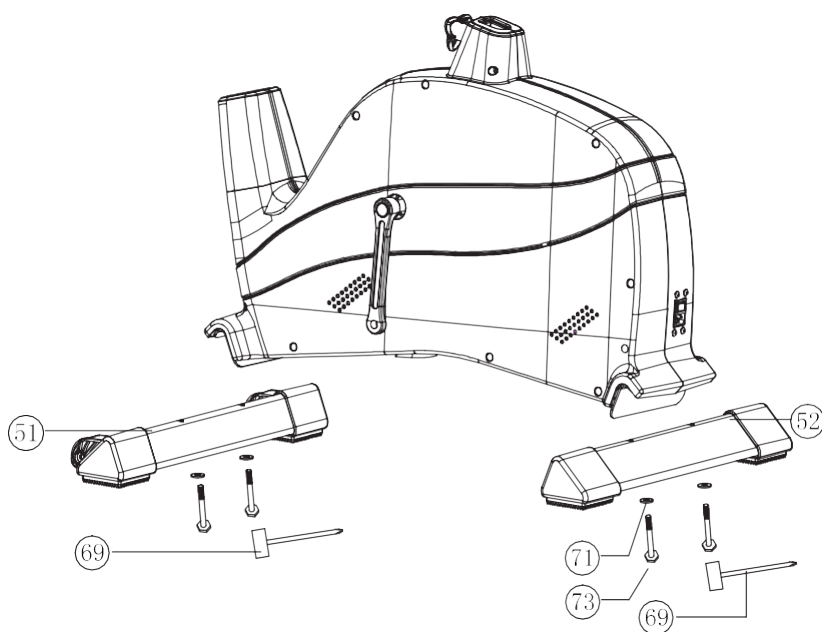
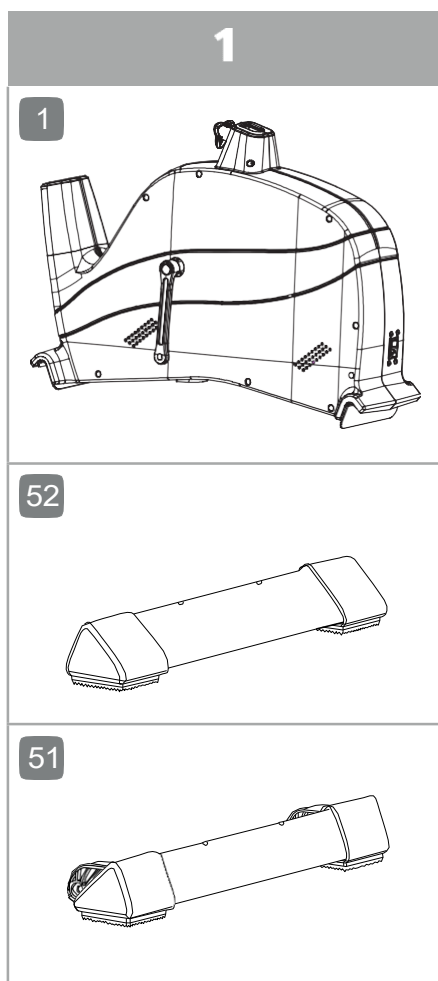
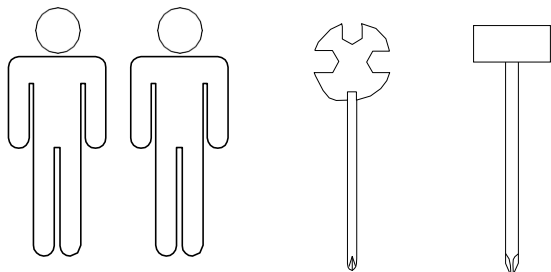
Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
1	Glavni okvir	1
2	Gumb za podešavanje	1
3	stupa sjedala	1
4	kuglični ležaj	2
5	Remenica remenice	1
6	magnet	1
7	Osovina radilice	1
8	C-prsten	2
9	Rukav	1
10	Vijak M6	4
11	Podloška	4
12	Matica M10	1
13	Klinasti remen 420 J6	1
14	Matica M6	4
15	Kabel senzora na vrhu	1
16	Kabel senzora ispod	1
17	senzor	1
18	Zamašnjak prednjeg postolja s	2
19	završnom kapicom	1
20	Ručica lijevo	1
21	Ručica desno	1
22	Poklopac radilice	2
23	M8 vijak	2
24	Nosač senzora	1
25	Opružna podloška	4
26	Zatezač klinastog remena	1
27	Zatezač remena kotača	1
28	Perilica 1T	1
29	Podloška 2T	1
30	Matica stražnjeg postolja s završnom	2
31	kapicom M8	1
32	Opružna podloška	5
33	Opružna podloška	4
34	pero	1
35	Bočni poklopac na lijevoj strani	1
36	Bočni poklopac s desne strane	1
37	Računalo	1
38	Podloška	1
39	vijak	6
40	vijak	9



Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
41	Podloška obloge stupa	1
42	upravljača	1
43		4
44	Podloška za podešavanje	2
45	sjedala za rukav	1
46	Podloška	1
47	Stup upravljača	1
48	Upravljači	1
49	Rukohvati od pjene na vrhu	2
50	Završni poklopac upravljača	2
51	Stanite ispred	1
52	Stanite straga	1
53	Završna kapica stražnja stopa	2
54	Završna kapica prednja stopa	2
55	Vijak M5	13
56	Transportni valjci	2
57	Lijevi vijak papučice sigurnosnog	1
58	pojasa za držač sjedala	2
59	transportnih valjaka	1
60	Tračnica za podešavanje sedla	1
61	Završna kapica sjedalo za podešavanje	1
62	tračnice	1
63	sklopna ploča	1
64	Desni vijak pedale sigurnosnog	1
65	pojasa M5	2
67	Vijak M5	2
68	T-vijak	1
69	Ključ	1
70	Šesterokutni vijak	4
71	Podloška	8
72	M4 vijak	2
73	M8 vijak	4
74	Univerzalni ključ pjenasti	1
75	upravljač ispod	2
76	vijak	4
77	Senzor pulsa ruke	2
78	vijak	4
79	Pedala lijevo	1
80	Pedala desno	1

Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
81	Glavni prekidač	1
82	vijak	4
83	Podloška	1
84	Kabel 1	1
85	Kabel 2	2
86	Vijak M5	1
87	Podloška M5	1
88	Opružna podloška M5	1
89	Podloška M5	2
90	majka	5
91	kabel	1
92	Podloška držača	1
93	glavnog prekidača	1
94	Vijak M5	4
95	kabel	1
96	Držać za telefon / tablet	1
97	Držać za telefon / tablet	1
98	Nosač za računalo	1
99	kuglični ležaj	2
100	Priključak za sjedalo bočnog	1
101	poklopca	1
102	Stub sjedala	1
103	Kabel za napajanje	1
104	Podloška	1

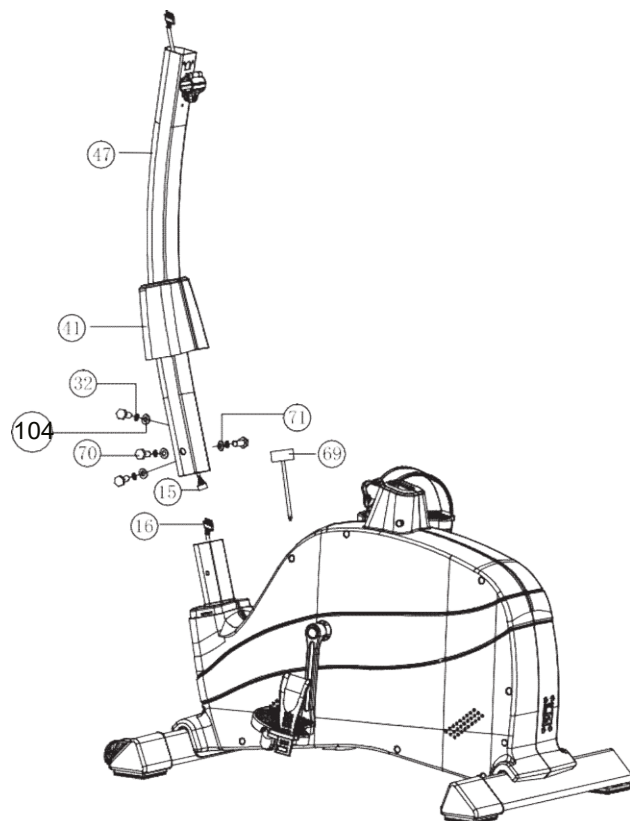
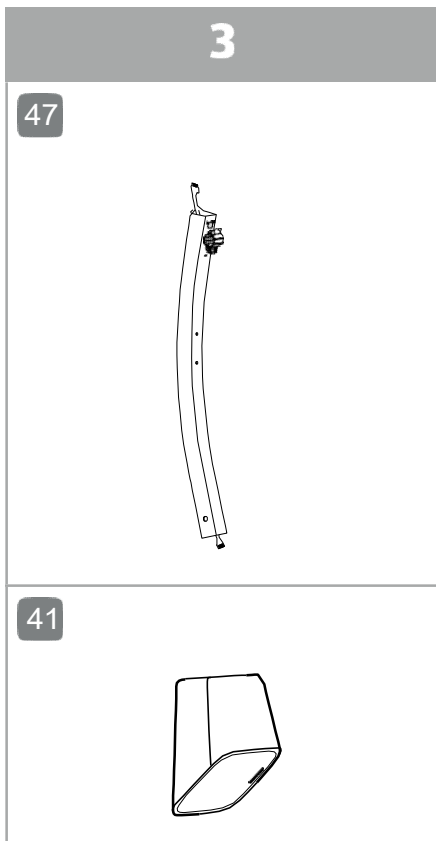
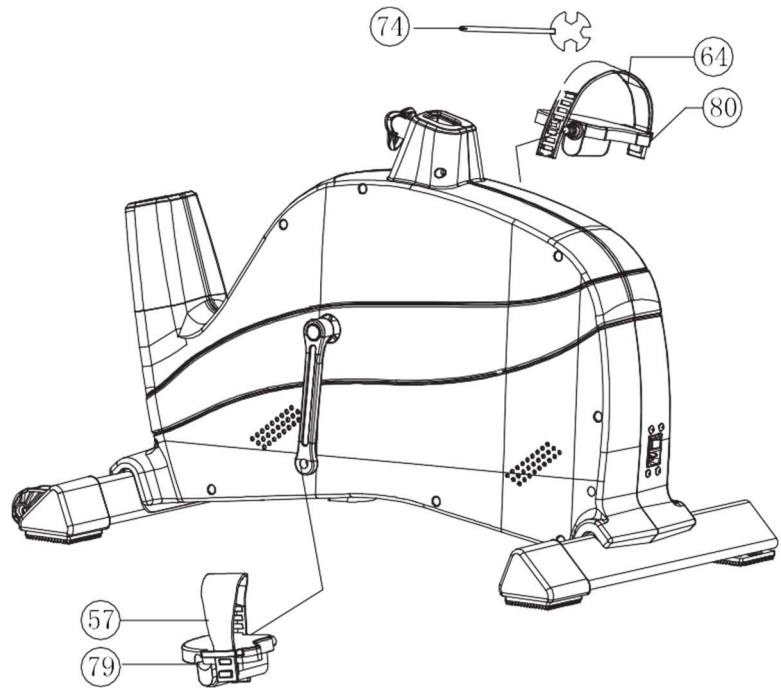
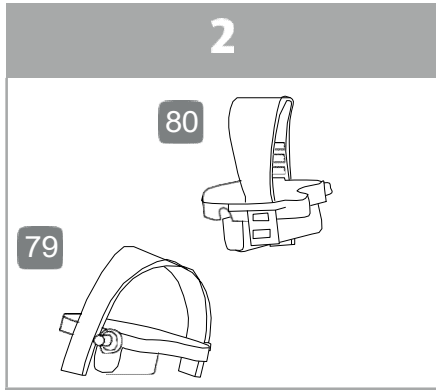
Sastavite ergometar



Opis vidi stranicu 9



	
73# M8*75 4PCS	71# Ø8XØ19 4PCS

Opis vidi stranicu 9

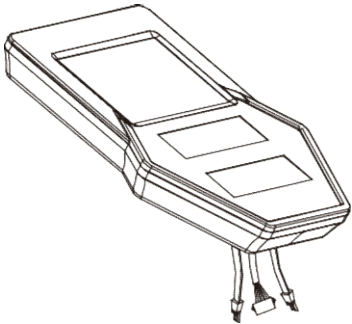


- | | | | |
|---|---|---|---|
|  |  |  |  |
| 70# M8*16 4PCS | 32# M8 4PCS | 71# Ø8XØ19 2 PCS | 104# Ø8XØ19 2 PCS |

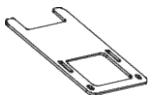
Opis vidi stranicu 10

4

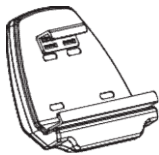
37



96

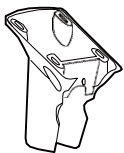


97

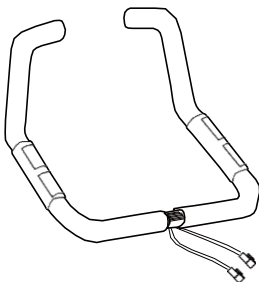


5

98



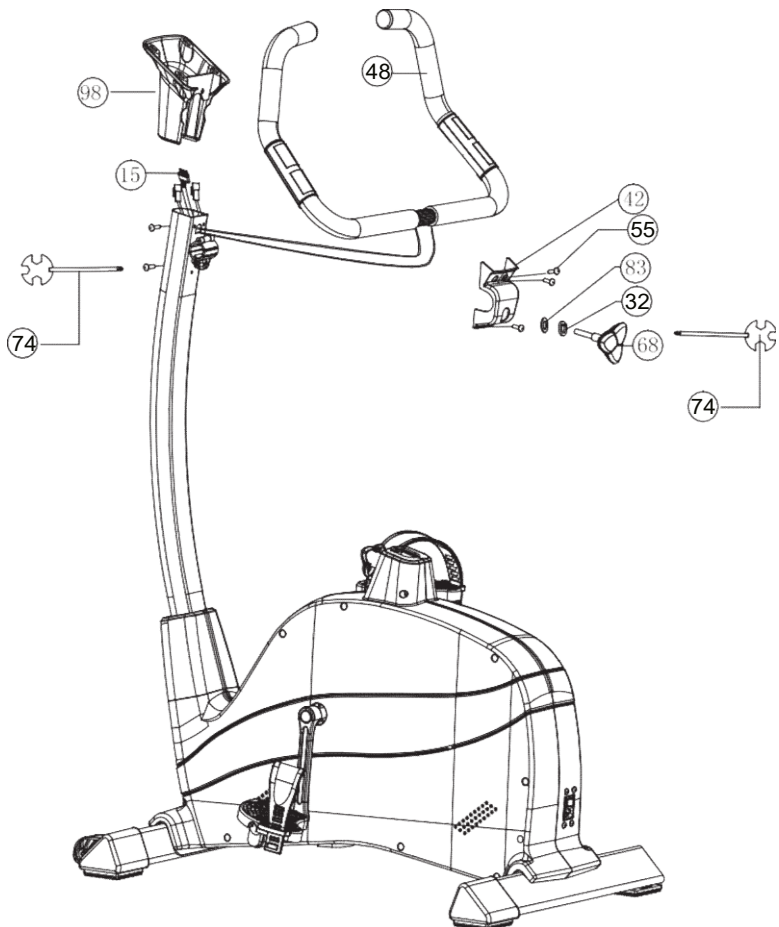
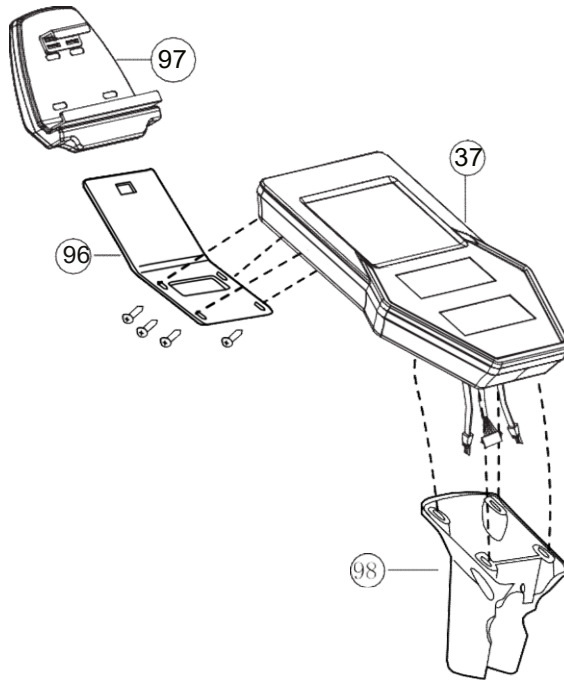
48



68

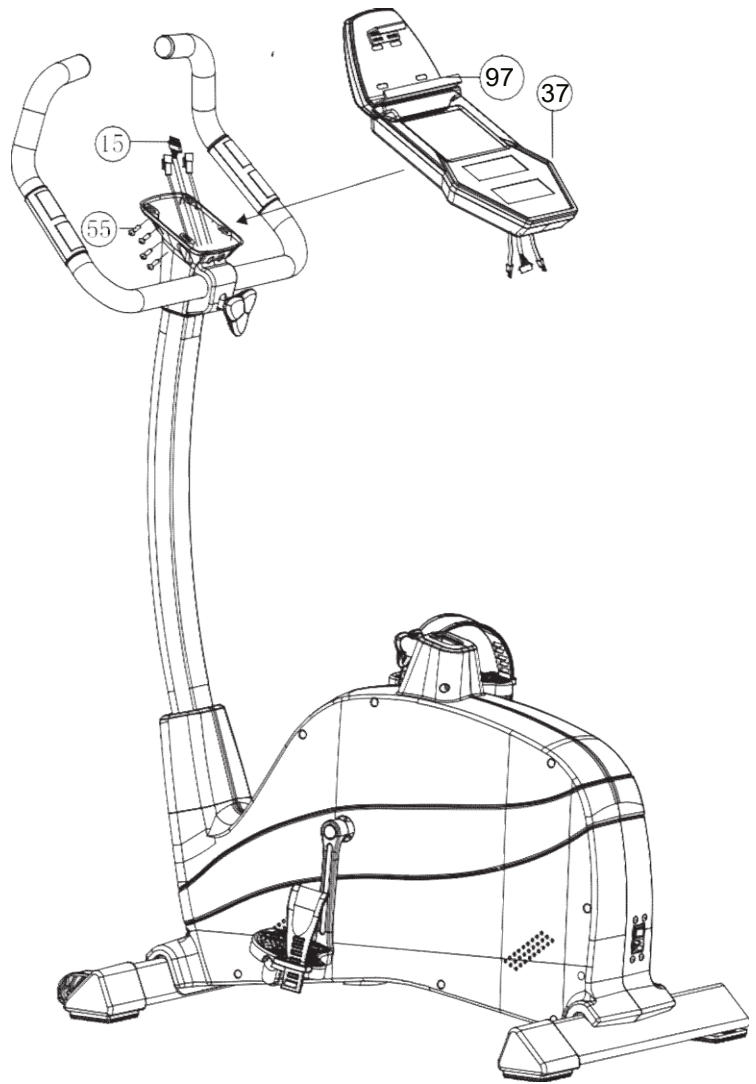
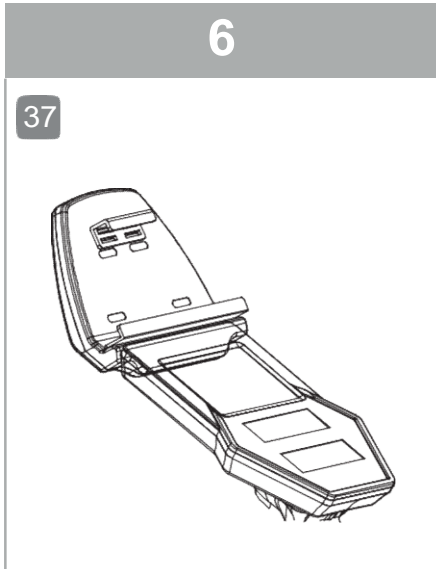



42

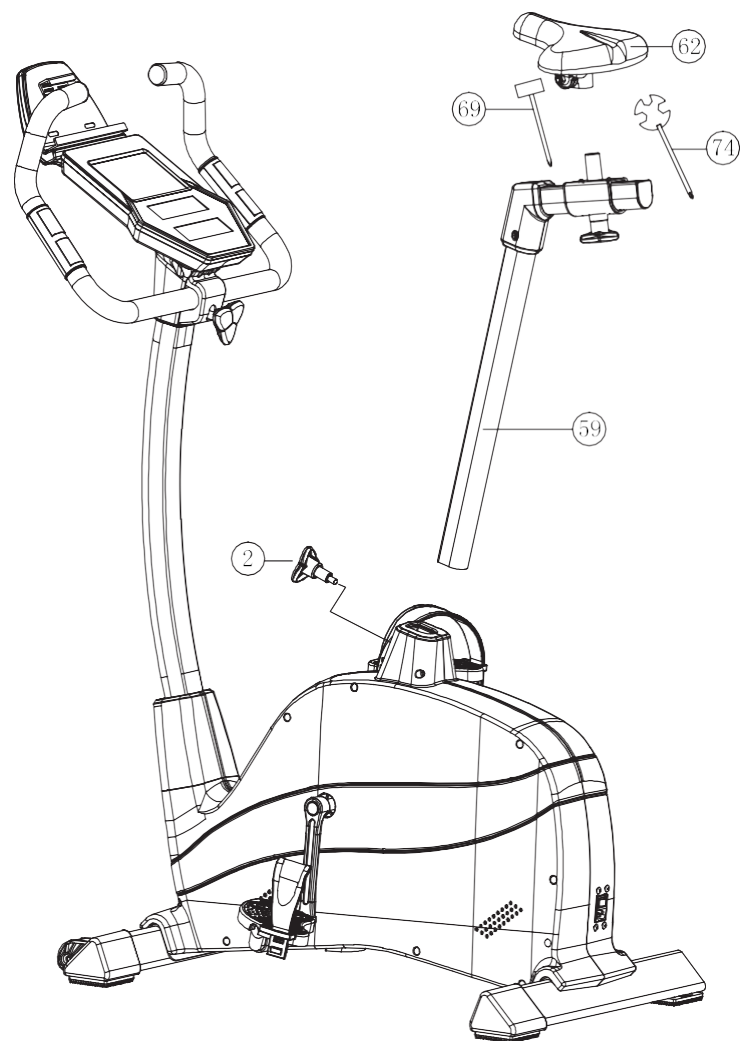
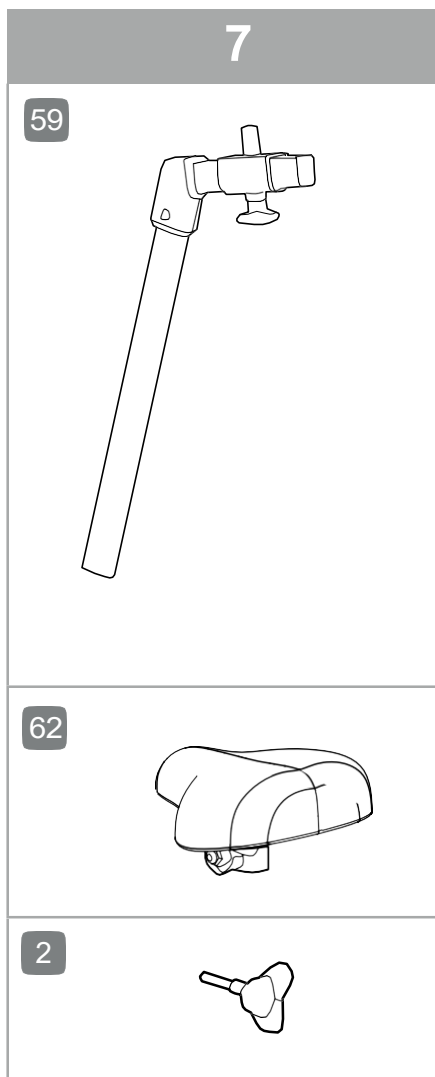


32# M8 4PCS	83# Ø8XØ14 1pcs.	55# M5*12 5PCS

Opis vidi stranicu 10



 55# M5*12 8PCS



Opis vidi stranicu 11



UVOZIO

Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG

Werner-von-Siemens-Platz 1

AT-5020 Salzburg
SLUŽBA ZA KORISNIKE:

Woolf d.o.o.

Josipa Broza Tita 94

40315 Mursko

Središće

+385 40 543 603

servis@woolf.hr

PK broj: 8875485757441

SLUŽBA ZA KORISNIKE

6501693



Service-woolf-AT@sertronics.de

706943

10/2020

Tip br. 6500963