

# SOBNI BICIKL



SLUŽBA ZA KORISNIKE 6501150

☎ + 385 40 543 603

---

💻 servis@woolf.hr

---

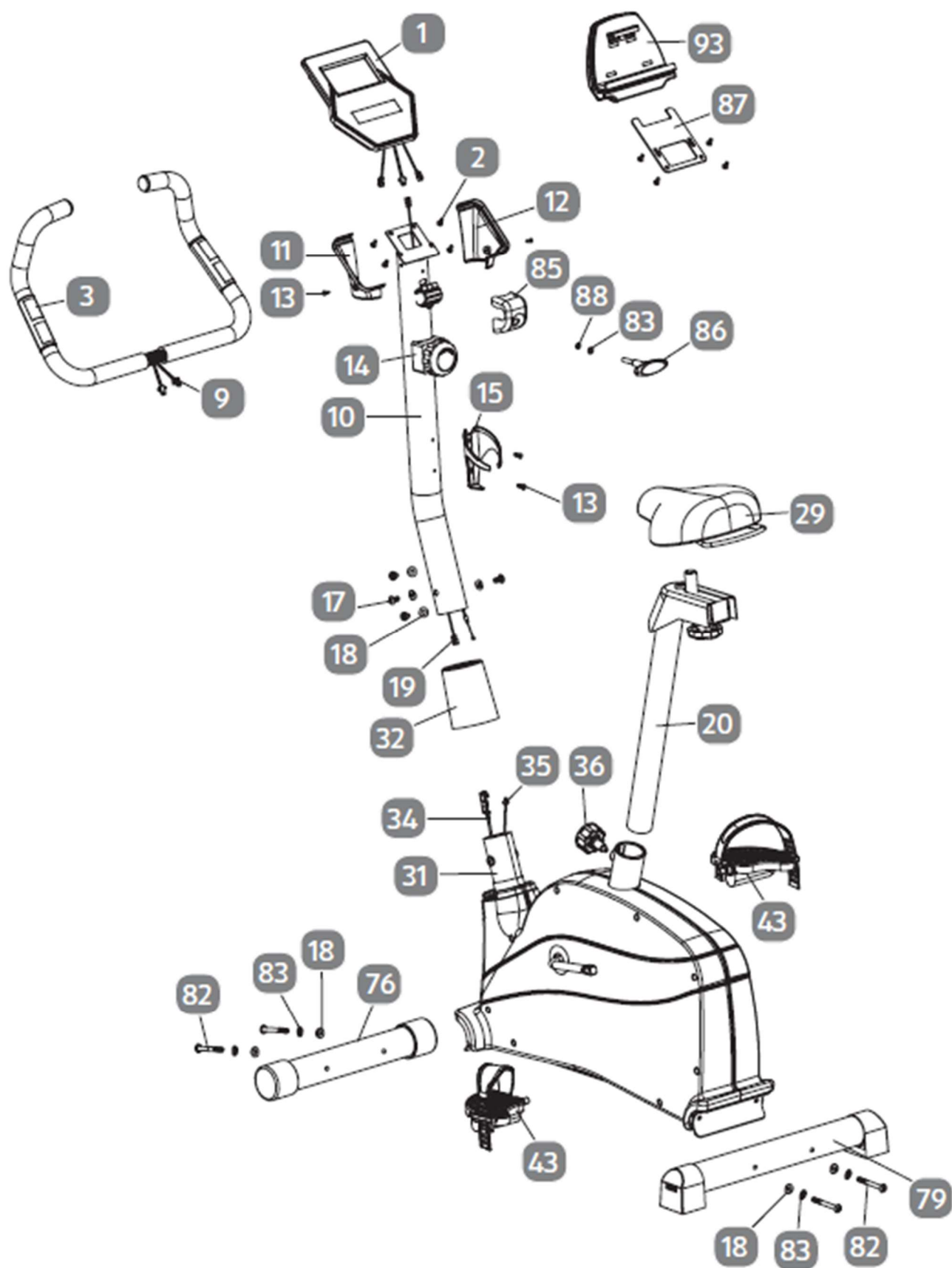
UPUTSTVO ZA UPOTREBU

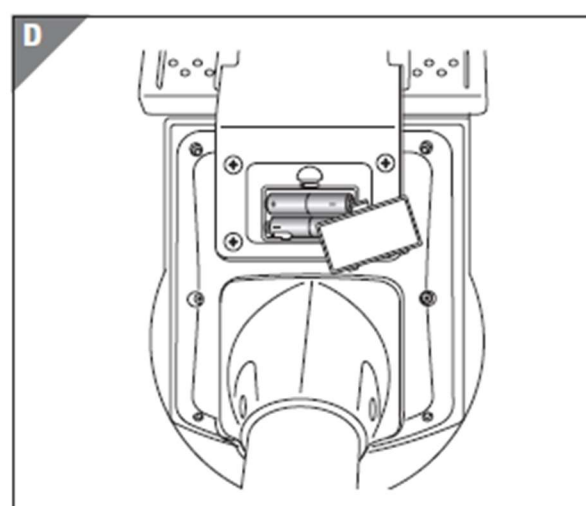
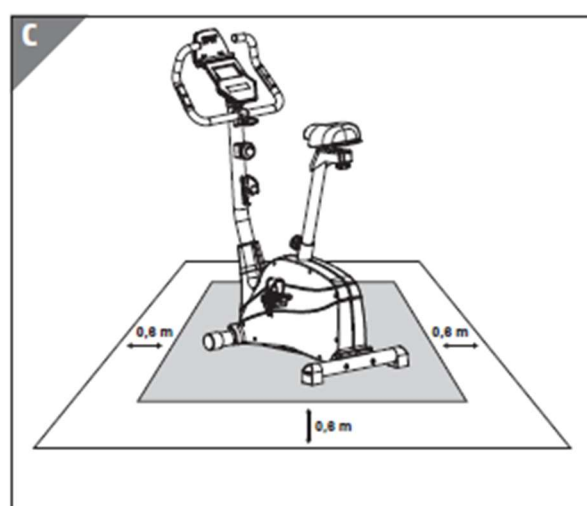
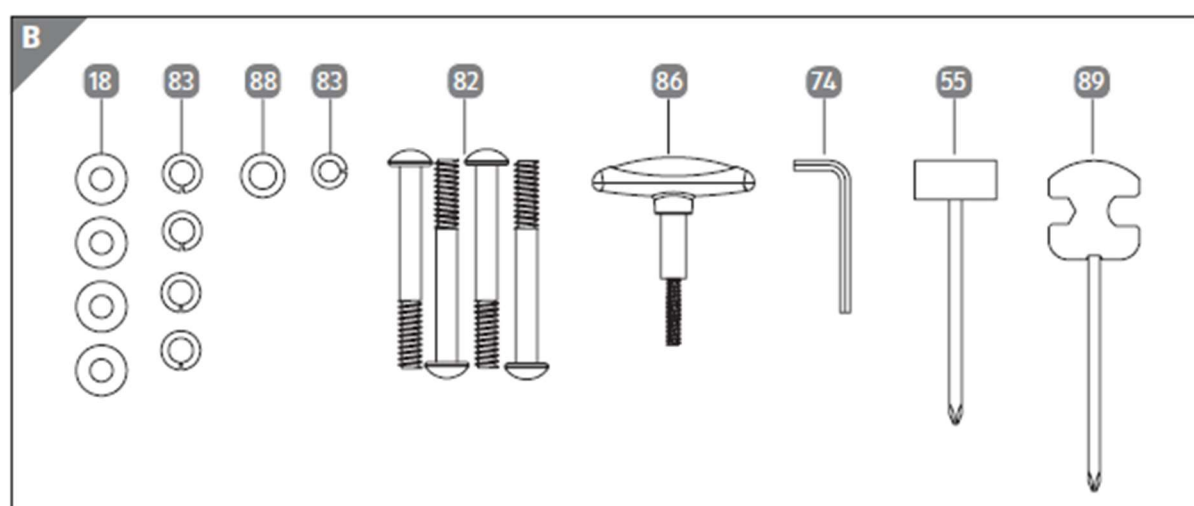


## sadržaj

Pregled .....	4
Opseg isporuke / dijelovi uređaja .....	6
Općenito .....	7
Pročitajte i čuvajte upute za uporabu .....	7
Objašnjenje simbola .....	7
Provjerite sobni bicikl i opseg isporuke .....	7
Sigurnost .....	8
Namjena .....	8
Sigurnosne upute .....	8
Montaža .....	9
Sastavljanje sobnog bicikla .....	9
Postavljanje sobnog bicikla .....	11
Rastavljanje sobnog bicikla .....	11
Koristiti .....	12
Umetanje i zamjena baterija .....	12
Podešavanje i upravljanje računalom za vježbanje .....	12
Postavite vrijeme i datum .....	12
Zasloni na računalu za vježbanje .....	12
Gumbi na računalu za vježbanje .....	12
Značajke .....	13
Obuka .....	14
Prođite kroz tri faze treninga .....	14
Planirajte obuku .....	15
Uspon ispravno .....	16
Ispravan položaj sjedala, stopala i upravljača .....	16
Zauzeti pravilno držanje .....	16
Počnite trenirati .....	16
Čišćenje .....	16
Održavanje .....	17
Prijevoz .....	17
Skladištenje .....	17
Tehničke specifikacije .....	17
Izjava o sukladnosti .....	17
Raspolaganje .....	17
Rješavanje problema .....	18
Popis rezervnih dijelova .....	19
Upute za montažu .....	22

A





## Opseg isporuke / dijelovi uređaja

- |    |   |    |  |
|----|---|----|--|
| 1  | Računalo za trening                                 | 34 | Donji vučni kabel                        |
| 3  | Upravljač   | 35 | Donji kabel senzora                      |
| 9  | Kabel senzora upravljača, 2 ×                       | 36 | Vijak za podešavanje stupa sjedala       |
| 10 | Stup upravljača                                     | 43 | Pedala, 2 ×                              |
| 11 | Lijevi poklopac za metalnu podlogu stupa upravljača | 46 | Ručica                                   |
| 12 | Desni poklopac za metalnu podlogu stupa upravljača  | 55 | Ključ                                    |
| 14 | Regulator otpora                                    | 74 | Imbus ključ                              |
| 15 | Držač za boce                                       | 76 | Prednji stalak                           |
| 18 | Pločice, 4 ×  | 79 | Stražnje postolje                        |
| 19 | Srednji kabel senzora                               | 82 | Ibus vijak M8 * 75L * S27L, 4 ×          |
| 20 | Stup sjedala  | 83 | Opružna podloška, 5 ×                    |
| 22 | Vijak za podešavanje sedla                          | 85 | Poklopac za držanje stezaljke upravljača |
| 29 | Sedlo   | 86 | Ručka s T-vijkom                         |
| 31 | Glavni okvir  | 87 | Ploča za držanje tableta                 |
| 32 | Poklopac za stup upravljača                         | 88 | Pločica                                  |
|    |   | 89 | Ključ                                    |
|    |   | 93 | Držač tableta                            |

**Opseg isporuke uključuje dvije 1,5 V AA / LR6 baterije.**

## Općenito

### Pročitajte i čuvajte upute za uporabu



Ove upute za uporabu pripadaju ovom sobnom biciklu. Sadrži važne informacije o montaži i rukovanju.

Prije uporabe sobnog bicikla pažljivo pročitajte upute za uporabu, posebno sigurnosne upute. Nepoštivanje ovih uputa za uporabu može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili oštećenja sobnog bicikla.

Upute za uporabu temelje se na standardima i pravilima koja vrijede u Europskoj uniji. Kada ste u inozemstvu, također se pridržavajte smjernica i zakona specifičnih za zemlju.

Sačuvajte upute za uporabu za buduću upotrebu. Ako sobni bicikl prosljedite trećim osobama, obavezno priložite ove upute za uporabu.

#### Objašnjenje simbola

Sljedeći simboli i signalne riječi koriste se u ovom korisničkom priručniku, na sobnom biciklu ili pakiranju.



Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost sa srednjom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može rezultirati smrću ili teškim ozljedama.



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

#### NAPOMENA

Ova signalna riječ upozorava na moguću materijalnu štetu.



Ovaj simbol daje korisne dodatne informacije o sastavljanju ili radu.



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



Pečat "Approved Safety" potvrđuje da je sobni bicikl siguran kada se koristi na predvidljiv način. Pečat odobrenja potvrđuje usklađenost s njemačkim Zakonom o sigurnosti proizvoda (ProdSG).



Mjesec/godina proizvodnje

### Provjerite sobni bicikl i opseg isporuke

#### NAPOMENA

Opasnost od oštećenja!

Ako pakiranje neoprezno otvorite oštrim nožem ili drugim šiljastim predmetom, sobni bicikl se može brzo oštetiti.

- Stoga budite vrlo oprezni pri otvaranju. 1.

Izvadite sobni bicikl iz pakiranja.

2. Provjerite je li isporuka završena (vidi Slika A.).
3. Provjerite jesu li sobni bicikl ili pojedini dijelovi oštećeni. Ako je tako, nemojte koristiti sobni bicikl. Obratite se proizvođaču na servisnu adresu navedenu na jamstvenom listu.

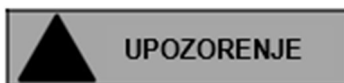
## Sigurnost

### Namjena

Sobni bicikl je dizajniran isključivo kao fitness uređaj u dnevnim sobama i za privatnu upotrebu. Nije namijenjen za komercijalnu upotrebu. Kao uređaj klase HB (DIN EN ISO 20957-1; DIN EN ISO 20957-5), nije prikladan za terapijske ili medicinske svrhe. Sobni bicikl nije dječja igračka i nije primjeren za djecu mlađu od 14 godina. Sobni bicikl je dizajniran za maksimalno opterećenje od 150 kg. Koristite sobni bicikl samo kako je opisano u ovim uputama za uporabu. Svaka druga uporaba smatra se neprikladnom i može dovesti do oštećenja imovine ili čak do osobnih ozljeda. Proizvođač ili prodavač ne preuzima nikakvu odgovornost za štetu uzrokovanu nepravilnim ili nepravilnim korištenjem.

### Sigurnosne upute

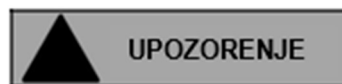
Pažljivo pročitajte sljedeće sigurnosne upute kako biste sigurno koristili sobni bicikl.



### Opasnost od strujnog udara!

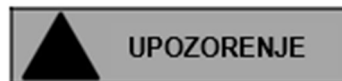
Neispravna električna instalacija može dovesti do strujnog udara.

- Ne sastavljajte sobni bicikl ako je vidljivo oštećen.
- Ne otvarajte kućište računala za vježbanje; neka popravke obavi kvalificirani tehničar.
- Za popravke obratite se korisničkoj službi navedenoj na jamstvenom listu.
- Držite bicikl za vježbanje, računalo za vježbanje i kabele senzora podalje od vode i drugih tekućina i vlage.
- Nemojte posezati za računalom za vježbanje ako ikada padne u vodu.
- Držite sobni bicikl i računalo za vježbanje dalje od otvorenog plamena i vrućih površina.



### Opasnost od gušenja!

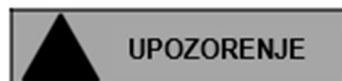
- Ako se djeca ili bebe igraju s folijom za pakiranje ili malim dijelovima, mogu se uloviti u nju ili je progutati i ugušiti se.
- Držite ambalažu i male dijelove poput vijaka podalje od djece i beba.



### Opasnost od eksplozije!

Ako se baterije jako zagriju, bacite ih u otvorenu vatru ili ih nepropisno zamijenite, baterije mogu eksplodirati i otrovne pare mogu izaći.

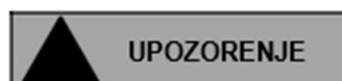
- Zaštitite računalo za vježbanje od topline i izravne sunčeve svjetlosti.
- Ne bacajte baterije u otvorenu vatru.
- Baterije odložite na lokalnom sabirnom mjestu.
- Koristite i mijenjajte samo baterije iste vrste (pogledajte poglavlje "Tehnički podaci").



### Opasnost od trovanja!

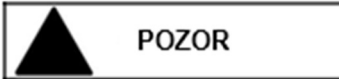
Ako djeca progutaju oštećene baterije, baterije mogu iscuriti i uzrokovati trovanje ili smrt.

- Držite baterije izvan dohvata djece.
- Ako se odjeljak za baterije više ne može sigurno zatvoriti, obratite se proizvođaču radi zamjene računala za vježbanje.
- Ako sumnjate da je baterija progutana ili na neki drugi način dospjela u tijelo, odmah potražite liječničku pomoć.



Ova stacionarna sprava za vježbanje nije prikladna za potrebe visoke točnosti.

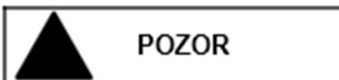




### Opasnost od ozljeda!

Ako uređaji za podešavanje vire iz sobnog bicikla, mogu ograničiti vaše pokrete tijekom vježbanja i možete se ozlijediti.

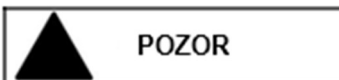
- Pazite da uređaji za podešavanje ne strše.
- Nemojte vježbati s izbočenim regulatorima.
- Djecu bez nadzora držite podalje od sobnog bicikla.



### Opasnost od ozljeda!

Ako ne budete pažljivi kada ga instalirate i koristite, možete se ozlijediti.

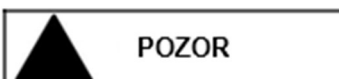
- Zategnite vijke samo ručno pomoću priloženog alata.
- Prilikom korištenja sobnog bicikla uvijek nosite čvrste cipele.
- Pomoću priloženog ključa montirajte sjedalo dovoljno čvrsto.



### Opasnost od ozljeda!

Isporučeni višenamjenski alat ima šiljasti kraj kojim se možete rezati ili ogrebat.

- Prilikom sastavljanja pazite da ne zategnete vijke previše.
- Pazite da ne skliznete s ručke.
- Ako ste u nedoumici, upotrijebite komercijalno dostupan ključ.



### Opasnost od kemijskih opekline!

Korištenje različitih vrsta baterija s računalom za vježbanje može povećati rizik od curenja baterije. Dodirivanje oštećenih baterija i baterija koje su iscurile može uzrokovati opekline.

- Ne dirajte baterije koje su iscurile. Ako dođete u kontakt s baterijskom kiselinom, dobro isperite zahvaćeno područje s puno vode.
- Kako biste izbjegli curenje baterija, nemojte puniti, rastavljati ili kratko spojati baterije.
- Izvadite baterije iz računala za vježbanje čim se baterije isprazne ili nećete koristiti računalo za vježbanje dulje vrijeme.
- Nemojte koristiti stare i nove baterije zajedno.
- Baterije koje se ne mogu puniti ne smiju se puniti.

### NAPOMENA

### Opasnost od oštećenja!

Nepravilna uporaba može oštetiti sobni bicikl.

- Nemojte koristiti sobni bicikl s više osoba u isto vrijeme, samo ga koristite sami.
- Redovito provjeravajte na sobnom biciklu vidljive znakove istrošenosti i oštećenja.
- Neispravne dijelove, npr. spojne dijelove, zamijenite odmah i samo od strane stručnjaka. Nemojte ponovno koristiti sobni bicikl dok se ne zamijene svi neispravni dijelovi.
- Ovaj sobni bicikl je sprava za vježbanje neovisno o brzini. Nemojte je postavljati u nekontrolirano dostupna područja.
- Obratite posebnu pozornost na habajuće dijelove:
  - Računalo za vježbanje **1**
  - Upravljač **3**
  - Sedlo **29**
  - Pedale **43** njihove sigurnosne trake,
  - Klinasti remen **48**,
  - Lagere.

### Montaža

Sastavite sobni bicikl

Za sastavljanje koristite sljedeće alate (vidi sl.A):

- Ključ **55** (uključen),
- Imbus ključ **74** (uključen),
- Otvoreni ključ / ključ **89** (uključen),
- Komercijalni ključ (nije uključen).

Sastavite sobni bicikl prema dolje navedenim uputama i dijagramima u poglavlju "Sastavljanje sobnog bicikla".

Imajte na umu da vijci M5 \* 10 **2**, vijci s križnom glavom M5 \* 12 **13**, imbus vijci M8 \* 16 **17** a četiri od ukupno četiri podloške **18** su već unaprijed sastavljene (vidi poglavlje "Popis rezervnih dijelova"). Za montažu su potrebne dvije osobe.

Prilikom sastavljanja pazite da imate dovoljno prostora za kretanje u svakom smjeru (najmanje 1,5 m).

Ako je potrebno, uklonite prethodno sastavljene vijke za podešavanje, šesterokutne vijke, križne vijke i podloške prije odgovarajućih koraka.

### Postavljanje nogu (slika 1)

#### Pogledajte crtež na stranici 22

1. Postavite glavni okvir **31** na stabilnoj površini. Provjerite je li postavljen vodoravno.
2. Zavrnite prednje postolje **76** s dva imbus vijka (M8 \* 75L \* S27L) **82**, dvije opružne podloške **83** i dvije podloške **18** na glavnom okviru.
3. Zavrnite stražnje postolje **79** s dva imbus vijka (M8 \* 75L \* S27L) **82**, dvije opružne podloške **83** i dvije podloške **18** na glavnom okviru.
4. Provjerite jesu li transportni valjci prednjeg postolja **76** usmjereni prema van od sobnog bicikla.
5. Podesite visinu stražnjeg postolja **79** pomoću kotačića za podešavanje.

### Pričvršćivanje pedala (slika 2)

#### Pogledajte stranicu 23

1. Zavrnite pedale **43** na polugu **46**.
2. Obratite pažnju na oznaku i smjer vrtnje za lijevo (L) i desno (R).
3. Pričvrstite sigurnosne trake na pedale.
4. Namjestite sigurnosne trake tako da ih ne pritiskate tijekom vježbanja i da još uvijek dobro držite pedale.

### Pričvrstite držač sjedala (slika 3)

#### Pogledajte stranicu 23

1. Umetnite stup sjedala **20** u stražnji otvor glavnog okvira **31**.
2. Učvrstite držač sjedala pomoću vijka za podešavanje **36**.



Pazite da držač sjedala ne izvučete dalje od oznake maksimuma!

### Pričvrstite stup za upravljač (slika 4)

#### Pogledajte stranicu 24

1. Podignite i držite stup upravljača **10** iznad prednjeg otvora glavnog okvira **31**.
2. Gurnite poklopac za stup upravljača **32** odozdo malo iznad stupa upravljača.
3. Neka druga osoba ukloni kabele za povlačenje i senzore (**19**, **14**, **34** i **35**) kako je opisano u sljedećem poglavlju.

### Spojite vučni i senzorski kabel i pričvrstite stup upravljača (slika 5)

#### Pogledajte stranicu 25



Sobni bicikl ima podesivi sustav kočnja. Za ispravnu postavku kočnog otpornika važno je da vučni kabeli budu međusobno ispravno spojeni.

1. Postavite regulator otpora **14** na razinu 8.
2. Povucite i razdvojite tanji kraj i deblji kraj središnjeg povlačenja.
3. Položite srednji kabel za povlačenje ravno u kvačicu na donjoj vučnoj sajli **34**.
4. Postavite regulator otpora **14** na razinu 1.
5. Izvadite dio za zaključavanje iz zahvata i odbacite ga.
6. Polako i pažljivo otpustite srednji kabel za povlačenje.
7. Tanji kraj i deblji kraj središnjeg kabela za povlačenje spojite zajedno i sjednete na mjesto. Vučni kabeli su sada spojeni.
8. Spojite srednji kabel senzora **19** s donjim kabelom senzora **35** (molimo pogledajte sliku 4).
8. Provjerite je li kabela veza ispravna, inače se signal neće prenositi na računalo za vježbanje **1**.

10. Postavite stup upravljača **10** na glavnom okviru **31**.
11. Provjerite jesu li kabel senzora i kabel za povlačenje u okviru.
12. Pričvrstite stup upravljača i glavni okvir s prethodno montiranim imbus vijcima (M8 \* 16) i podloškama (vidi sliku 4).
13. Nakon zatezanja vijaka, gurnite poklopac stupa upravljača **32** preko vijaka dok ne klikne u glavni okvir.

### Vijak na upravljaču (slika 6)

#### Pogledajte stranicu 25

1. Vodite upravljač **3** na pričvrstnu kopču i kabel senzora upravljača **9** kroz otvor.
2. Izvucite kabel senzora upravljača malo iz stupa upravljača.
3. Pričvrstite upravljač i poklopac stezaljke upravljača **85** pomoću ručke T-vijka **86**, opružne podloške **83** i podloške **88**.

### Pričvrstite računalo za vježbanje (slika 7)

#### Pogledajte stranicu 26

1. Spojite senzorske kabele računala za vježbanje **1** s gornjim senzorskim kabelom upravljača **10** i kabelima senzora upravljača **9**.
2. Provjerite je li kabela veza sigurna. Također pazite da kablovi nisu priklješteni tijekom montaže.
3. Vijcima pričvrstite računalo za vježbanje na metalnu podlogu stupa upravljača pomoću prethodno montiranih vijaka (M5 \* 10) na stražnjoj strani računala za vježbanje.

### Zavrnite poklopac za metalnu podlogu stupa upravljača (slika 8)

#### Pogledajte stranicu 26

- Pričvrstite poklopce za metalnu podlogu stupa upravljača **11** i **12** na metalnu podlogu s dva prethodno montirana vijka (M5 \* 12).

### Vijak na sjedalu (slika 9)

#### Pogledajte stranicu 27

1. Postavite sedlo **29** na ivici držača sjedala **20**.

2. Zategnite vijak stezaljke.

3. Koristeći vijak za podešavanje stupa sjedala **36**, namjestite sjedalo tako da vam noge budu samo na tlu kada ste na sedlu.

### Pričvrstite držač boce

#### (Sl. 9) Pogledajte stranicu 27

1. Zavrnite držač boce **15** s dva prethodno montirana vijka (M5 \* 12) na stupcu upravljača **10**.

### Pričvrstite držač tableta (slika 10)

#### Pogledajte stranicu 27

- Pričvrstite montažnu ploču za držač tableta **87** na stražnju stranu računala za vježbanje **1** pomoću prethodno montiranih vijaka (M5 \* 10). Gurnite držač tableta **93** na ploču za držanje.



Nemojte opteretiti držač tableta s više od 750 g.

### Postavite sobni bicikl

#### NAPOMENA

#### Opasnost od oštećenja!

Nepravilna uporaba sobnog bicikla može dovesti do oštećenja.

- Postavite sobni bicikl na prikladnu, čistu, neklizajuću i ravnu površinu kako biste spriječili oštećenje ili trošenje poda.
- Ostavite najmanje tri metra prostora oko sobnog bicikla sa svih strana i stavite ga na čvrst, ravan pod.

Slika C. pokazuje točnu udaljenost od 0,6 m.

#### Rastavite sobni bicikl

- Za rastavljanje sobnog bicikla postupite obrnutim redoslijedom.

## Korištenje

### Stavite i promijenite baterije

1. Otvorite pretinac za baterije na stražnjoj strani računala za vježbanje **1** (vidi sliku D).
2. Ako je potrebno, izvadite stare baterije.
3. Stavite isporučene ili nove baterije u pretinac za baterije. Obratite pažnju na ispravan polaritet.
4. Zatvorite pretinac za baterije.

Postavite i upravljajte računalom za vježbanje



Ako koristite računalo za vježbanje **1** Ako ga ne koristite dulje od 3 minute, glavni zaslom se automatski prebacuje na prikaz temperature/vremena. Temperatura je data u °C. Računalo za vježbanje nema prekidač za uključivanje/isključivanje.

Računalo za vježbanje se automatski uključuje čim se umetnu baterije i pomaknete pedale **43** ili pritisnete tipku.

### Postavite vrijeme i datum



Vrijeme i datum možete postaviti samo odmah nakon umetanja baterija.

Nakon umetanja baterija, prikaz sati treperi.

1. Pritisnite tipku EINSTELLEN za postavljanje sata.  
Ako pritisnete i držite tipku EINSTELLEN, možete postaviti sate brže.
2. Pritisnite tipku MODUS za potvrdu. Zaslom minuta treperi.
3. Ponovite korake 1 i 2 za postavljanje minuta, godine, mjeseca i dana.

### Prikaz na računalu za vježbanje

Na zaslonu računala za vježbanje **1** možete vidjeti sljedeće funkcije na zaslonu.

Prikaz na zaslonu	Značenje
KM/H	Brzina u km/h
ZEIT	Vrijeme vježbanja
DISTANZ KM	Prijeđeno u km
KJOULE	Potrošeno kalorija u <u>kilodžulima</u>
PULS	Otkucaji srca
P	Pauza

\* 1 Kilokalorie = 4,185 Kilojoule,  
1 Kilojoule = 0,239 Kilokalorien

### Tipke na računalu za vježbanje

Sljedeći gumbi nalaze se na računalu za vježbanje **1**.

- tipka ERHOLUNG – (OPORAVAK),
- tipka ZURÜCKSTELLEN – (RESET),
- tipka EINSTELLEN – (SET),
- tipka MODUS – (MODE),

### KMH

Zaslom km/h prikazuje naizmjenično vašu brzinu i broj okretaja u minuti (kadenca) svakih 6 sekundi.

### ZEIT / VRIJEME

Zaslom VRIJEME prikazuje vam proteklo vrijeme treninga od 00:00 do maksimalno 99:59 (minute: sekunde) u koracima od 1 sekunde. Alternativno, možete postaviti odbrojanje koje teče unatrag u koracima od 1 sekunde. Alarm će se oglasiti kada vrijeme padne na 00:00.

### DISTANZ / UDALJENOST KM

Zaslom DISTANCE KM prikazuje prijeđenu udaljenost od 0,0 do maksimalno 99,9 km u koracima od 0,01 km. Alternativno, možete postaviti odbrojanje koje teče unatrag u koracima od 0,01 km. Alarm će se oglasiti kada udaljenost padne na 0,00.

### KJOULE



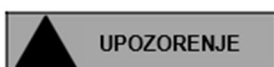
Sljedeće vrijednosti su samo smjernice.

Zaslon KJOULE prikazuje potrošene kilodžule od 0 do maksimalno 990 u koracima od 1 kJ. Alternativno, možete postaviti odbrojavanje koje teče unatrag u koracima od 1 kJ. Signal alarma se oglasi kada je zaslon pao na 0.



1 džul jednak je utrošenoj energiji ili obavljenom radu kada se sila od jednog njutna djeluje na udaljenosti od jednog metra (1 njutn metar ili Nm). 1 kalorija opisuje energiju koja je potrebna za povećanje temperature 1 grama vode za 1 stupanj pri tlaku od 1 bara.

## PULS



### Opasnost od ozljeda!

Sustav za praćenje otkucaja srca može biti neispravan. Preteško vježbanje može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti.

- Ako je vaš učinak nenormalno smanjen tijekom treninga, odmah prestanite s treningom. Odmah posjetite liječnika.

Ako koristite sljedeće dvije metode mjerenja otkucaja srca, ručno mjerenje otkucaja srca uvijek ima prioritet.



Zaslon PULSE prikazuje izmjereni broj otkucaja srca (min. 30 do max. 240 otkucaja). Možete koristiti računalo za vježbanje **1** postaviti određenu ciljnu vrijednost otkucaja srca. Alarm se oglasi čim se prekorači ova ciljna vrijednost otkucaja srca. Otkucaje srca možete mjeriti na dva načina:

- Mjerenje pulsa u ruci: na upravljaču **3** nalaze se dva ručna senzora pulsa. Provjerite jesu li oba dlana vaših ruku uvijek istovremeno oslonjena na senzore pulsa. Čim se dobije puls, malo srce treperi na LCD zaslonu pored PULSE zaslona. Ručno mjerenje pulsa koristi se samo za orijentaciju, jer kretanje, trenje, znoj itd. mogu dovesti do odstupanja od stvarnog pulsa.

- Mjerenje kardio pulsa: U trgovinama su dostupni takozvani monitori kardio pulsa koji se sastoje od prsnog remena i ručnog sata. Računalo za vježbanje opremljeno je prijemnikom (bez odašiljača) za uobičajene uređaje za mjerenje kardio pulsa. Ako imate takav uređaj, impulsi koje emitira vaš odašiljač (prсни remen, frekvencija 5,3 kHz) mogu se očitati na LCD zaslonu.

## AUTOMATSKI RAD

Automatski ciklus kroz sve funkcije. Svaka funkcija treperi i njezina se vrijednost nekoliko sekundi prikazuje u polju glavnog zaslona. Ova se funkcija prikazuje samo odmah nakon početka treninga. Ako želite isključiti ovu funkciju, pritisnite tipku MODUS.

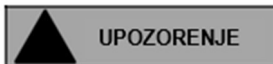
### P.

Ovaj simbol se pojavljuje na LCD zaslonu kada se pedale **43** ne koriste. Signalizira način pauze računala za vježbanje.

## Funkcije

- Za odabir funkcije KM / H, VRIJEME, DISTANCE KM, KJOULE i PULSE ili za unos vrijednosti, pritisnite TIPKU MODUS.
- Pritisnite tipku EINSTELLEN za postavljanje vrijednosti.
- Za potvrdu funkcije ili željene vrijednosti pritisnite tipku MODUS.
- Za brisanje unaprijed postavljenih i snimljenih vrijednosti, pritisnite tipku MODUS ili ZURÜCKSTELLEN na oko 3 sekunde.
- Ako ne izvršite resetiranje nakon treninga, sve vrijednosti prikazane na kraju treninga bit će spremljene do sljedećeg treninga.
- Na kraju vježbanja pritisnite tipku ERHOLUNG da biste vidjeli status otkucaja srca. Držite ručne senzore pulsa na upravljaču 3 tijekom mjerenja.
- Ako se ne pojavi ništa ili samo dio zaslona, promijenite baterije i pričekajte oko 15 sekundi prije korištenja računala za vježbanje **1** ponovno pokrenite (pogledajte poglavlje "Umetanje i zamjena baterija").

## Trening



### Opasnost od ozljeda!

Ako ste u lošem zdravstvenom stanju za vježbanje na sobnom biciklu, takvo vježbanje može biti štetno za vaše zdravlje. Nepravilna uporaba sobnog bicikla također može naštetiti vašem zdravlju.

- Nemojte koristiti sobni bicikl ako imate pacemaker.
- Prije početka svog prvog vježbanja na sobnom biciklu, neka vaš liječnik obavi opću provjeru kondicije; pogotovo ako ste stariji od 35 godina.
- Pitajte svog liječnika za savjet prije početka prvog vježbanja na sobnom biciklu; osobito ako su već poznati kardiovaskularni, ortopedski ili drugi zdravstveni problemi.
- Ako tijekom vježbanja osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili druge neobične simptome, odmah prestanite s vježbanjem. Odmah posjetite liječnika.
- Uvijek započnite svoj trening s fazom zagrijavanja.
- Uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i obuću kada vježbate na sobnom biciklu. Nemojte nositi odjeću koja bi se mogla zapeti na sobnom biciklu. Nosite obuću s neklizajućim gumenim potplatima.
- Nemojte zatvarati oči dok vježbate na sobnom biciklu.
- Nemojte se naslanjati unatrag dok vježbate na sobnom biciklu, inače biste mogli pasti i ozlijediti se.
- Ovaj sobni bicikl mogu koristiti djeca u dobi od 14 i više godina te osobe sa smanjenim fizičkim, senzornim ili mentalnim sposobnostima ili nedostatkom iskustva i znanja ako su pod nadzorom ili su dobili upute o tome kako sigurno koristiti ergometar i razumjeti rezultirajuće opasnosti.
- Nikada nemojte transportirati sobni bicikl sami.
- Ne premašujte maksimalan broj otkucaja srca koji vam je dopušten,

vrijedi izmjeriti od strane svog liječnika prije korištenja sobnog bicikla. 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 hranu dva sata prije ili poslije treninga. Pazite da pijete puno vode dok vježbate.

Svaka zdrava osoba može početi vježbati na sobnom biciklu u bilo kojem trenutku. Tjelesna spremnost, 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. Čak to može imati pozitivan učinak na vaš metabolizam. Važno je da trening prilagodite svom tijelu i da se ne opterećujete.

Prođite kroz tri faze treninga  
Za učinkovit trening i sprječavanje negativnih, važno je uvijek proći kroz sljedeće tri faze treninga:

- Faza zagrijavanja,
- Faza treninga,
- Faza opuštanja.

### Faza zagrijavanja

Faza zagrijavanja služi za pripremu mišića i organizma za opterećenje te minimiziranje mogućeg rizika od ozljeda. Vježbe su aerobik, istezanje i trčanje.

### Faza treninga

- Slijedite upute za sobni bicikl.
- Provjerite intenzitet vježbe mjerenjem otkucaja srca ili pulsa.

Ako je potrebno, razgovarajte o tome sa svojim liječnikom.

## Faza opuštanja

Tijelu je potrebno vrijeme za oporavak tijekom i nakon vježbanja. Ova faza opuštanja trebala bi trajati dulje za početnika nego za iskusnog sportaša.

### Planirajte trening

Kako biste mogli optimalno planirati svoj trening, prvo razmislite kojem cilju treninga težite.

Ciljevi treninga mogu biti, na primjer, smanjenje tjelesne težine, odnosno sagorijevanje masti ili povećanje izdržljivosti.

Odredite koliko redovito želite vježbati kako biste postigli svoj cilj treninga. Sportska medicina smatra sljedeće razine izloženosti učinkovitima:

Frekvencija	Trajanje
Dnevno	10 minuta
1-2x tjedno	30-60 minuta
2-3x tjedno	20-30 minuta

Izračunajte svoj maksimalni broj otkucaja srca (MHR). Da biste to učinili, koristite sljedeću formulu:

$$\text{MHF} = 220 - \text{dob}$$

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 treninga	
Zona zdravlja	= 50-60% MHF
Sagorijevanje masnoće	= 60-70% MHF
Aerobna zona	= 70-80% MHF
Anaerobna zona	= 80-90% MHF
Zona upozorenja	= 90-100% MHF

## Zona zdravlja

Zona zdravlja označava dugu, sporu vježbu izdržljivosti. Opterećenje treba biti lagano i opuštano. Ova zona je osnova za povećanje vaše izvedbe.

- Ako ste početnik ili ste fizički slabi, trenirajte u zoni zdravlja.

## Sagorijevanje masnoće

U ovoj zoni vaše srce je ojačano i optimalno se pokreće sagorijevanje masti. Kalorije koje se ovdje sagorjevaju 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 duže i jače bez stvaranja prekomjernog laktata. Ovo je težak trening tijekom kojeg ćete osjetiti tipične simptome kao što su iscrpljenost, umor ili teško 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 iznimno 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. Uvjerite se da su svi vijci čvrsto pritegnuti i da je sobni bicikl čvrsto na ravnoj površini (vidi poglavlje "Postavljanje sobnog bicikla").
2. Ukrcajte se na sobni bicikl.
3. Postavite noge na pedale **43**. Obavezno učvrstite stopala sigurnosnim remenima na pedalama.

## Ispravan položaj sjedala, stopala i upravljača

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

- Namjestite sjedalo **29** tako da vam noga bude ravna kada petom dodirnete pedalu **43** i da vam koljeno bude iza osi pedale.
- Postavite stopala u središnji dio pedala, budući da pokret dolazi iz zgloba stopala kada vježbate na sobnom biciklu. Ovdje je bolja poluga i pokreti se mogu izvoditi lakše.
- Prilikom vježbanja pazite da na papučici budete barem pola svoje noge.
- Podesite sigurnosne trake na pedalama tako da možete jednostavno stopala umetnuti i iskliznuti.
- Podesite upravljač **3** pomoću ručke s T-vijkom **86** tako da vam ruke budu gotovo ispružene kada uhvatite upravljač.

## Usvojite ispravno držanje

- Držite se za upravljač **3** tijekom cijelog treninga.
- Održavajte uspravno držanje tijekom cijelog treninga.

### Počnite trenirati

Sada stojite s obje noge na pedalama **43**. Jedna pedala je dolje, dok je druga pedala na vrhu (pogledajte poglavlje "Počnite trenirati").

1. Počnite vježbati polako ispravljajući savijenu nogu.

2. Sada savijte drugu nogu.
3. Vježbu nastavite naizmjenično savijajući i protežući noge.
4. Ako je potrebno, povećajte brzinu i upotrijebite regulator otpora **14** za podešavanje vučne sile prema potrebi (1 - minimalni otpor, 8 - maksimalni otpor). Obavezno držite noge na pedalama. Ako smatrate da je vučna sila prejak, upotrijebite regulator otpora da je smanjite. Nemojte pedalirati naglo, već ravnomjerno. Pedale ne smiju dodirivati glavni okvir **31** tijekom pedaliranja.

## Čišćenje

### NAPOMENA

#### Opasnost od oštećenja!

Voda ili druge tekućine koje su prodrle u kućište mogu uzrokovati kratki spoj.

- Pazite da voda ili druge tekućine ne dođu u kućište.
- Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju obavljati djeca bez nadzora.

### NAPOMENA

#### Opasnost od oštećenja!

Nepravilna uporaba sobnog bicikla može oštetiti sobni bicikl.

- Nemojte koristiti 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.

Oni mogu oštetiti površine.

1. Očistite sobni bicikl lagano vlažnom krpom nakon svake uporabe. Ako je potrebno, koristite blagu tekućinu za pranje posuđa.
2. Očistite računalo za vježbanje **1** a zaslon suhom krpom koja ne ostavlja dlačice.
3. Pustite da se sobni bicikl potpuno osuši nakon čišćenja.



## Održavanje

- Redovito provjeravajte zategnutost svih vijaka i spojnih dijelova.
- Redovito provjeravajte sobni bicikl na deformacije, pukotine i druga oštećenja, kao i na istrošenost.

## Prijevoz

1. Stanite s vrhom desne noge na prednje postolje **76**.
2. Uхватite sobni bicikl za upravljač **3** i pažljivo ga povucite prema sebi.
3. Pomaknite sobni bicikl na željeno mjesto i ponovno ga polako uspravite.

Obavezno držite leđa uspravno tijekom transporta.

## Skladištenje

Svi dijelovi moraju biti potpuno suhi prije skladištenja.

- Stalni bicikl uvijek držite na suhom mjestu.
- Zaštitite sobni bicikl od izravnog sunčevog svjetla.
- Skladištite sobni bicikl izvan dohvata djece, sigurno zaključan i na temperaturi skladištenja između 5°C i 20°C (sobna temperatura)
- Djeca se ne smiju igrati sobnim biciklom.

## Tehničke specifikacije

Broj predmeta:	1000315 Bicikl za vježbanje H20
Ime proizvoda:	
Težina:	30 kg
Maksimalna nosivost:	150 kg
Dimenzije prilikom postavljanja (D x Š x V):	83 x 54 x 144 cm
Razine otpora:	8 2 x 1,5 V AA / LR6
Potrebne baterije:	
Trening i vanjski prostor:	0,6 m

## Izjava o sukladnosti



Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG ovime izjavljuje da je sobni bicikl 6501150 u skladu s Direktivom 2001/95 / EC Direktivom o sigurnosti proizvoda i Direktivom 2014/53 / 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 kantu za reciklažu.

### Odložite sobni bicikl

(Primjenjivo u Europskoj uniji i drugim europskim zemljama sa sustavima za odvojeno prikupljanje materijala koji se mogu reciklirati)



Stari uređaji ne smiju se odlagati s kućnim otpadom! Ako se sobni bicikl više ne može koristiti, svi su potrošači zakonski obvezni odvajati stare uređaje od kućnog otpada, na primjer na sabirnom mjestu u njegovoj općini / okrugu. Time se osigurava da se stari uređaji pravilno recikliraju i izbjegavaju negativni učinci na okoliš. Zato su električni uređaji označeni ovdje prikazanim simbolom.



Baterije i punjive baterije nisu kućni otpad! Kao potrošač, zakonski ste obvezni odložiti sve baterije i akumulatore, bez obzira na to sadržavaju li štetne tvari \* ili ne, na sabirnom mjestu u vašoj zajednici/ okrugu ili u maloprodajnom objektu kako bi se mogle odložiti u ekološki prihvatljiv način. Da biste to učinili, baterije se mogu naći u pretincu predviđenom za tu svrhu.

\* označeno sa: Cd = kadmij, Hg = živa, Pb = olovo

## Rješavanje problema

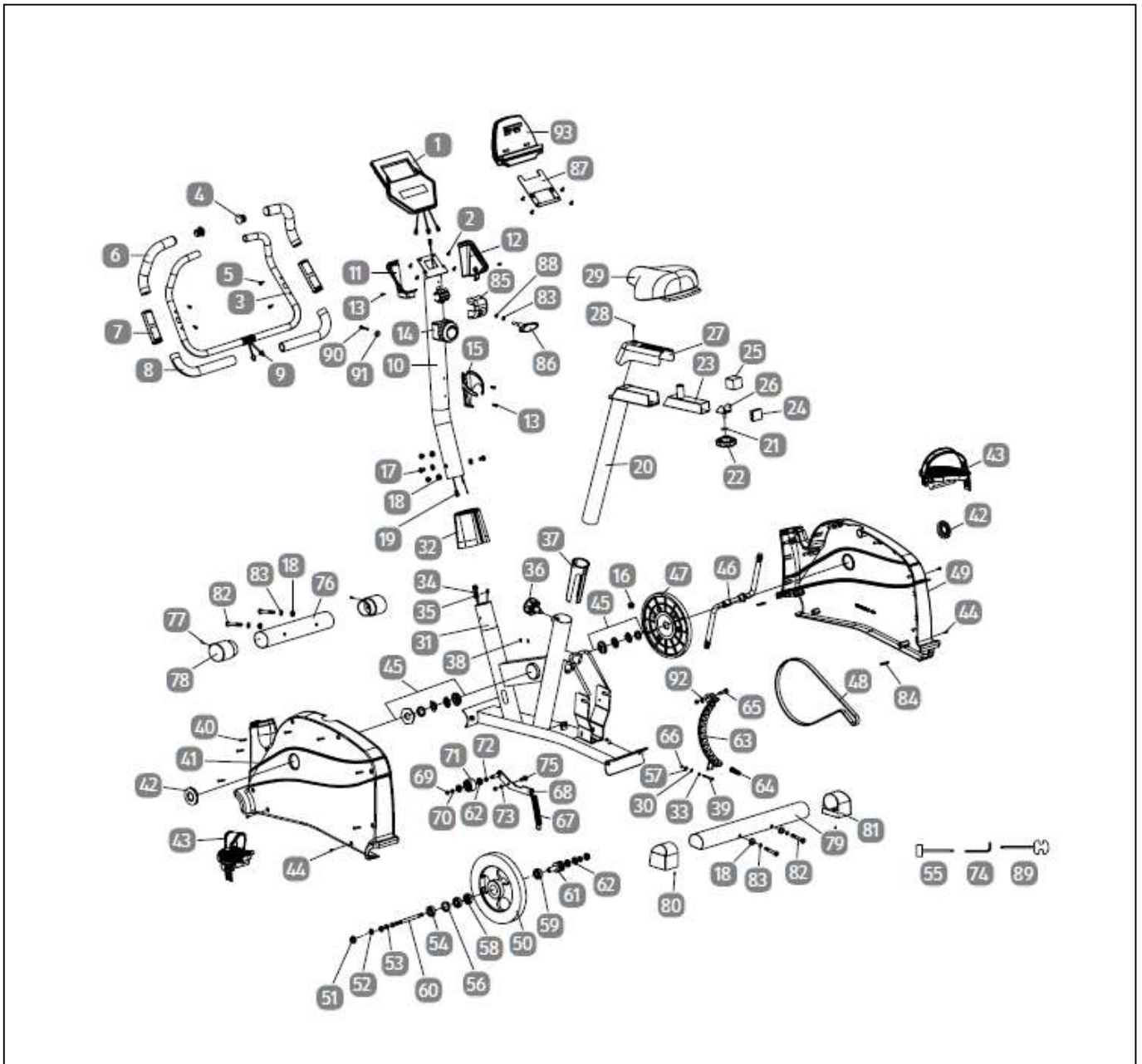
Greška	Razlog	Rješenje
Displej je prazan	Nema napajanja – baterija	Umetnite nove baterije
	Nema napajanja – baterije su prazne	
	Nema napajanja – baterije su krivo umetnute	Ispravno umetnite baterije
	Kablovi nisu spojeni	Provjerite spojeve kablova
	Računalni program se sručio	Izvadite baterije i ponovno umetnite
Mjerenje pulsa <u>nesipravno</u>	Ne držite oba dlana na oba senzora	Stavite oba dlana na <u>senzovre</u> , provjerite spoj kablova za senzore
Otpor se ne može podesiti	Nije spojena sajla	Provjerite spoj sajle (obavezno izvadite plastični osigurač kod spoja sajli).

Nazovite našu službu za korisnike za tehničke informacije i savjet.

Služba za korisnike:

T +385 40 543 603 [servis@woolf.hr](mailto:servis@woolf.hr)

Popis rezervnih dijelova



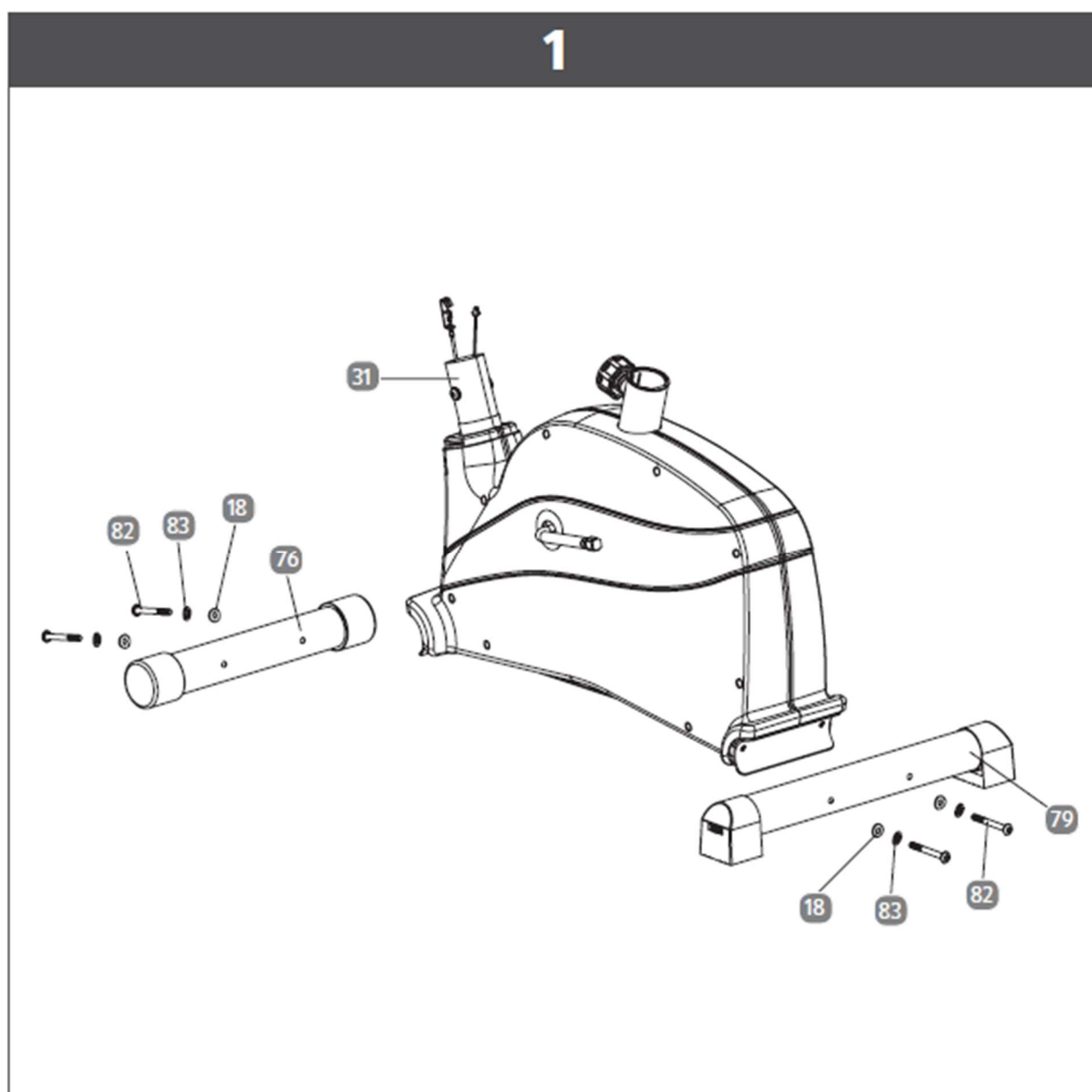
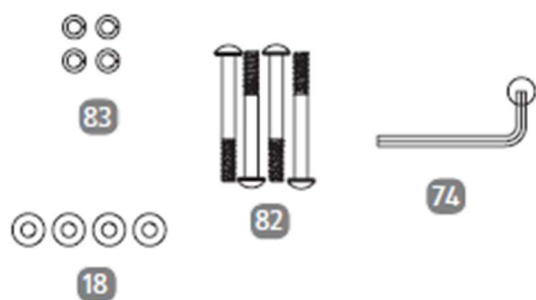
## Popis dijelova

Nr.	Beschreibung	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Trainingscomputer	1	52	Mutter	3
2	Kreuzschlitzschraube M5 x 10	8	53	Hülse	2
3	Lenker	1	54	Kugellager	1
4	Abdeckkappe Lenker	2	55	Schraubenschlüssel	1
5	Kreuzschlitzschraube	4	56	Unterlegscheibe	1
6	Ober Schaumstoffgriff	2	57	Unterlegscheibe	1
7	Handpulssensoren	2	58	Einweg Kugellager	1
8	Unterer Schaumstoffgriff	2	59	Kugellager	2
9	Sensorkabel des Lenkers	2	60	Schwungscheibenachse	1
10	Lenkersäule	1	61	Keilriemenführungsrolle	1
11	Metallsockel der Lenkersäule	1	62	Kugellager	4
12	Metallsockel der Lenkersäule	1	63	Bremssystem	1
13	Kreuzschlitzschraube M5 x 12	4	64	Feder	1
14	Widerstandsregler	1	65	Schraube	1
15	Trinkflaschenhalter	1	66	Mutter	1
16	Magnet	1	67	Feder	1
17	Innensechskantschraube M8 x 16	4	68	Spannrolle	1
18	Unterlegscheibe	8	69	Mutter	3
19	Mittleres Sensorkabel	1	70	Hülse	1
20	Sattelstütze	1	71	Zwischenrad	1
21	Unterlegscheibe	1	72	Hülse	1
22	Verstellerschraube	1	73	Unterlegscheibe	1
23	Vertikalschiene	1	74	Innensechskantschlüssel	1
24	Abdeckkappe für Vertikalschiene	1	75	Schraube	1
25	Styroporwürfel	1	76	Vorderer Standfuß	1
26	Verstellplatte für den Sattel	1	77	Schraube	2
27	Kunststoffabdeckung für Vertikalschiene	1	78	Transportrollen	1
28	Kreuzschlitzschraube M4 x 8L	1	79	Hinterer Standfuß	1
29	Sattel	1	80	Schraube	2
30	Unterlegscheibe	1	81	Abdeckkappe für hinteren Standfuß	2
31	Hauptrahmen	1	82	Innensechskantschraube	4
32	Abdeckung für Lenkersäule	1	83	Federscheibe	5
33	Mutter	1	84	Haltestifte Seitendeckel	2
34	Unteres Zugkabel	1	85	Abdeckung für Halteklemme des Lenkers	1
35	Unteres Sensorkabel	1	86	T-Schrauben-Handgriff	1
36	Verstellerschraube für Sattelstütze	1	87	Halteplatte für Tablet-Halter	1
37	Kunststoffbuchse für Sattelstütze	1	88	Unterlegscheibe	1
38	Kreuzschlitzschraube ST3.5*16	1	89	Maul-/Schraubenschlüssel	1
39	Innensechskantschraube M8*75L*S27L	1	90	Schraube	1
40	Kreuzschlitzschraube ST3.9*50L	6	91	Unterlegscheibe	1
41	Seitenabdeckung links	1	92	Unterlegscheibe	1
42	Kurbelabdeckung	2	93	Tablet-Halter	1
43	Pedal	2			
44	Kreuzschlitzschraube	4			

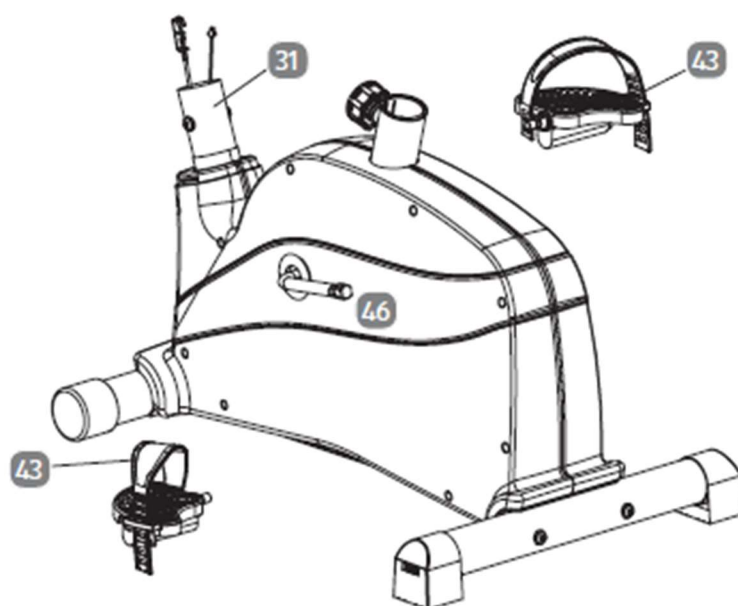
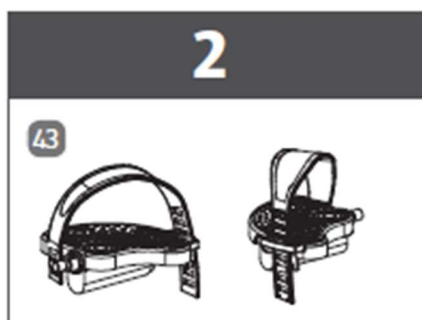
45	Kugellager Set	1	
46	Kurbel	1	
47	Keilriemen-Führungsrolle	1	
48	Keilriemen	1	
49	Seitenabdeckung links	1	
50	Schwungscheibe	1	
51	Mutter	2	

# Upute za montažu

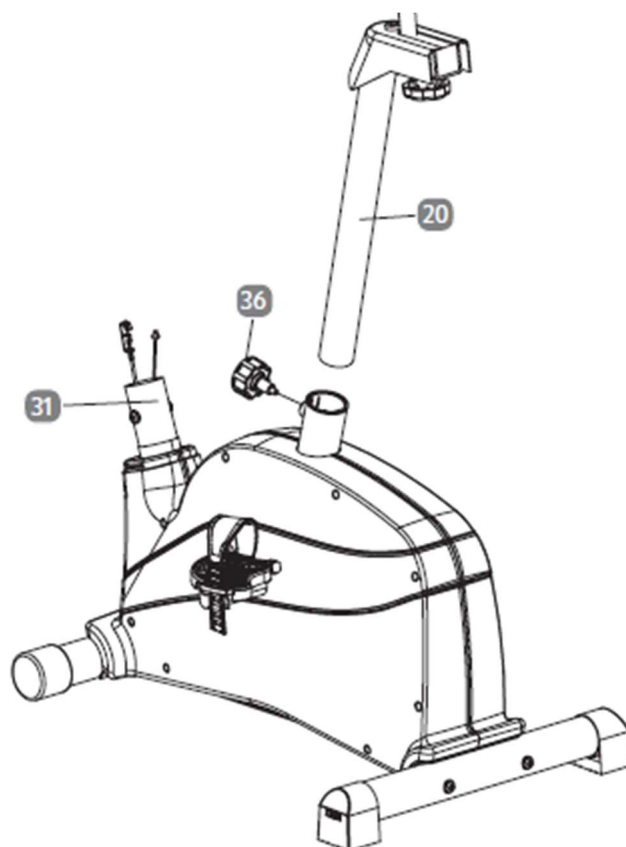
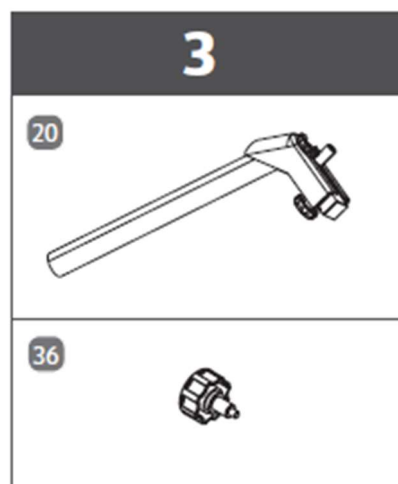
Opis vidi stranicu 10



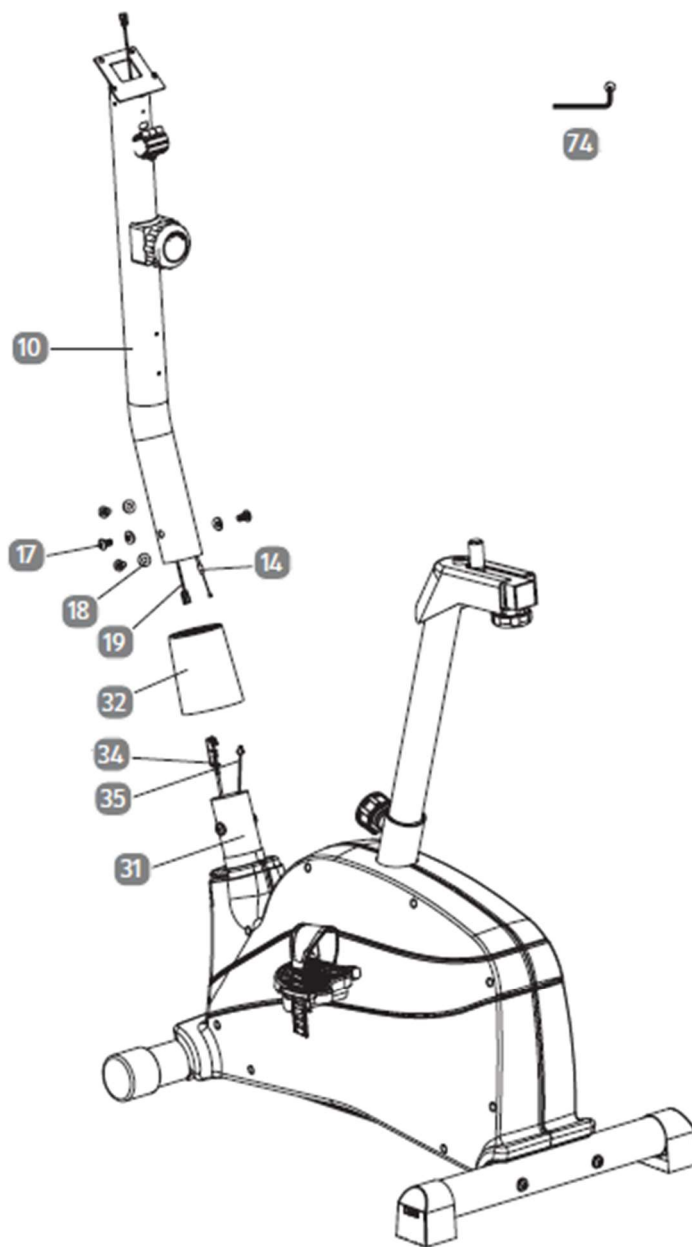
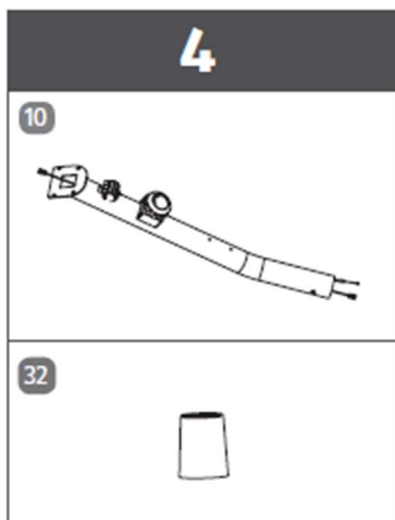
Opis vidi stranicu 10



Opis vidi stranicu 10

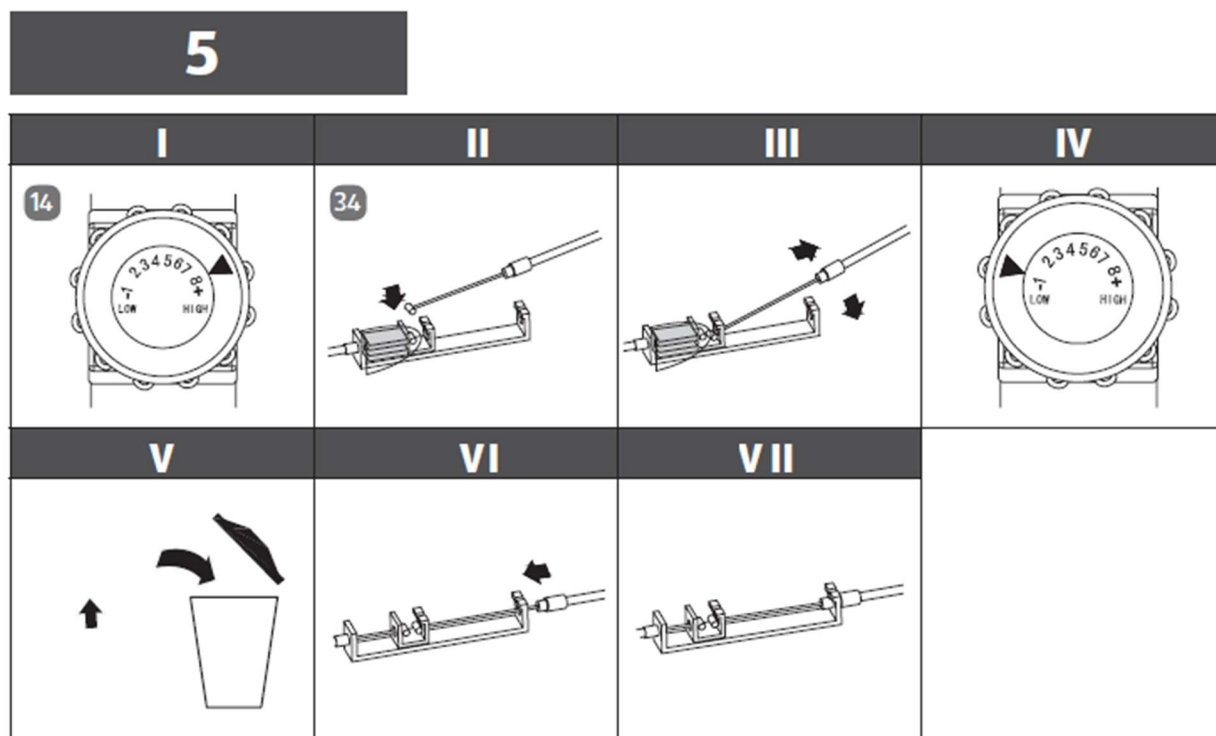


Opis vidi stranicu 10

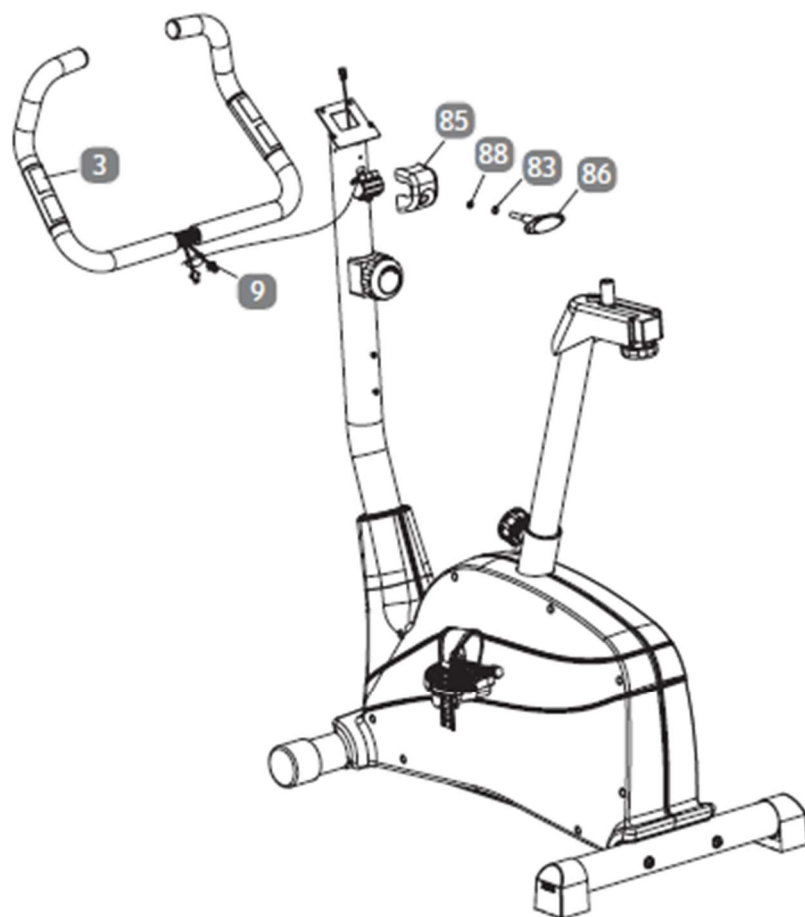
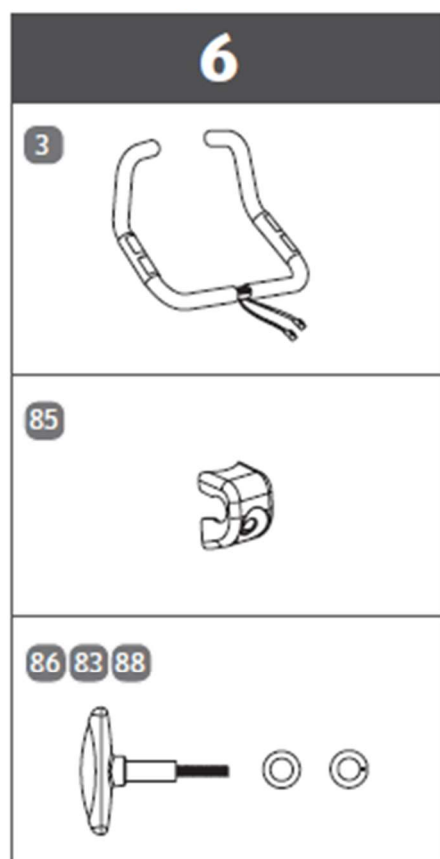




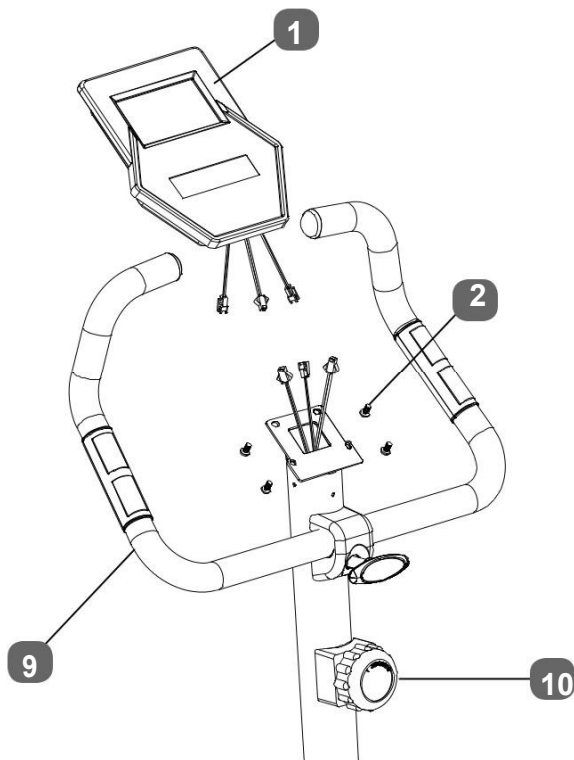
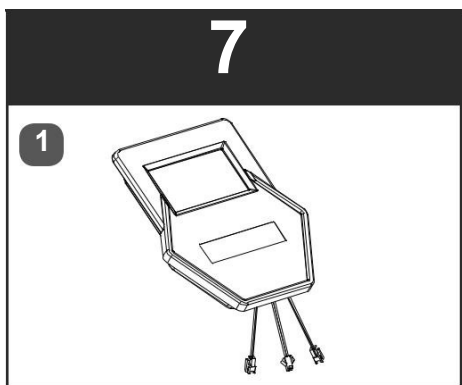
Opis vidi stranicu 10



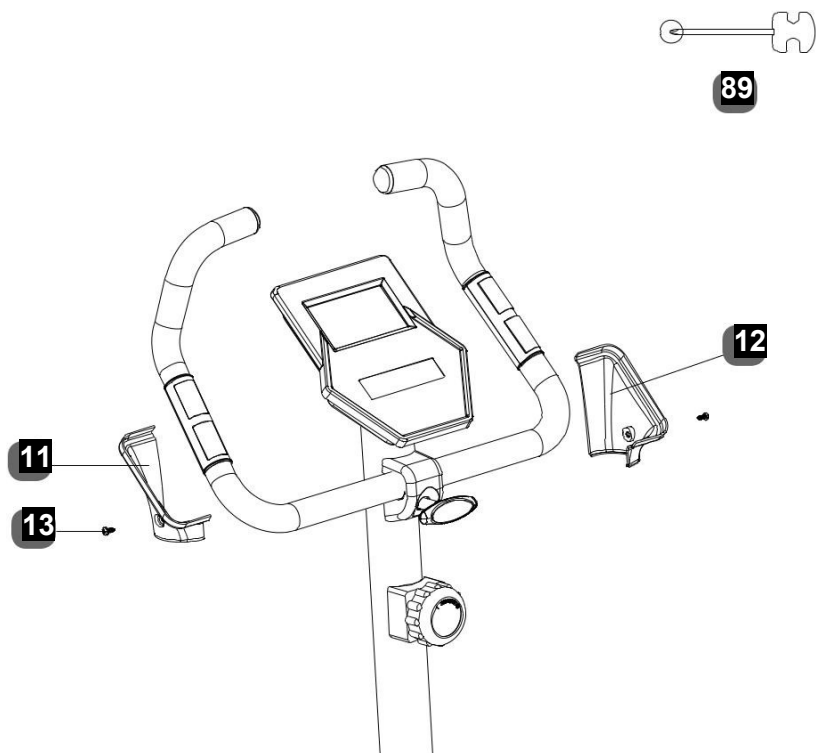
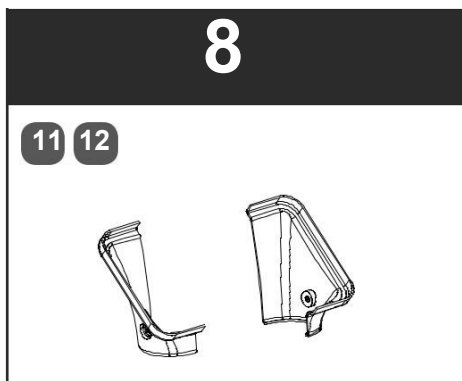
Opis vidi stranicu 11



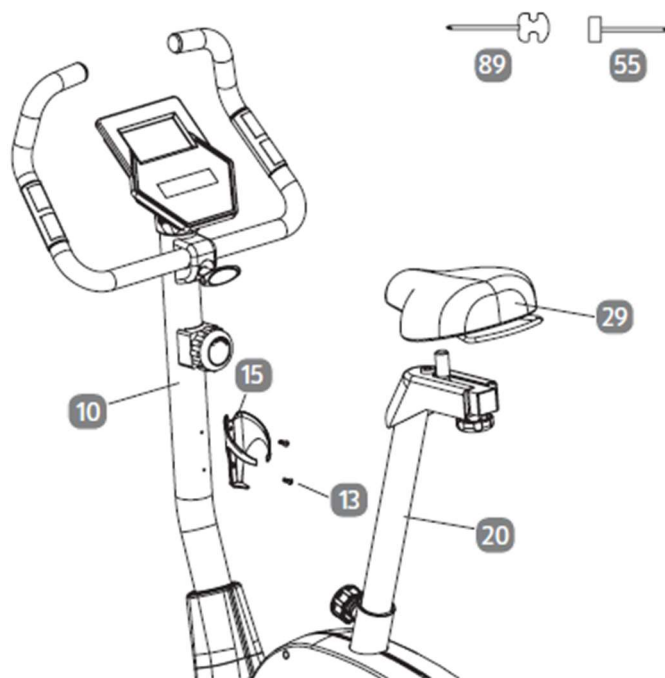
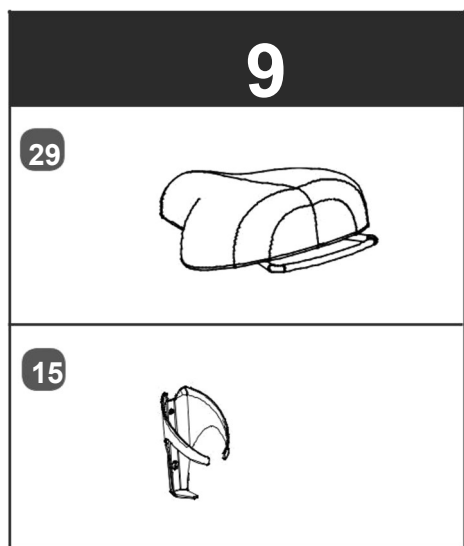
Opis vidi stranicu 11



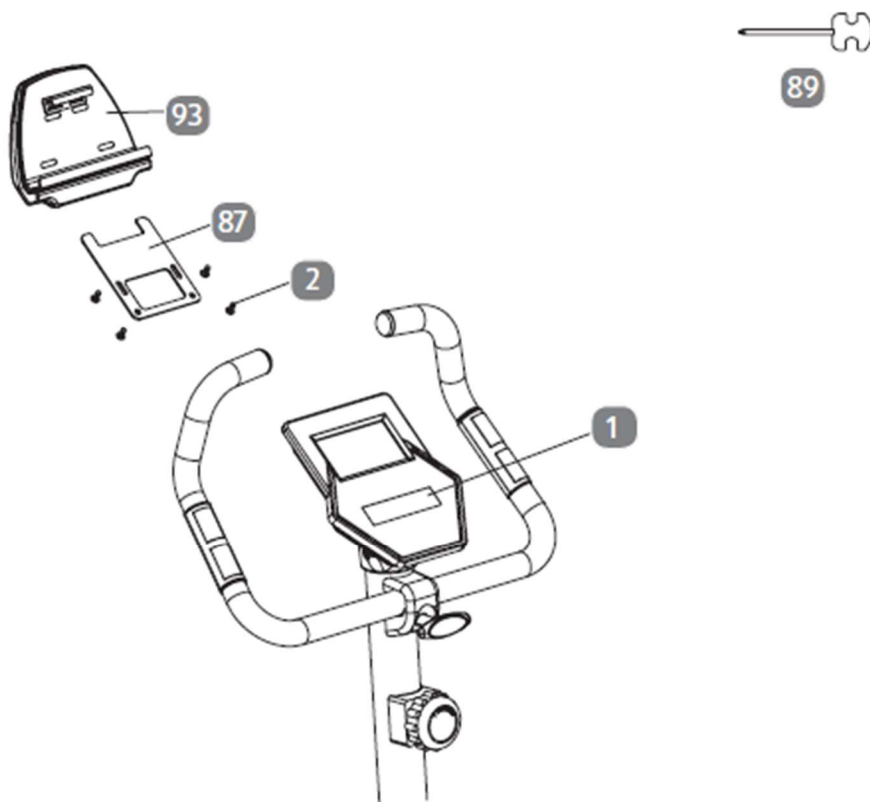
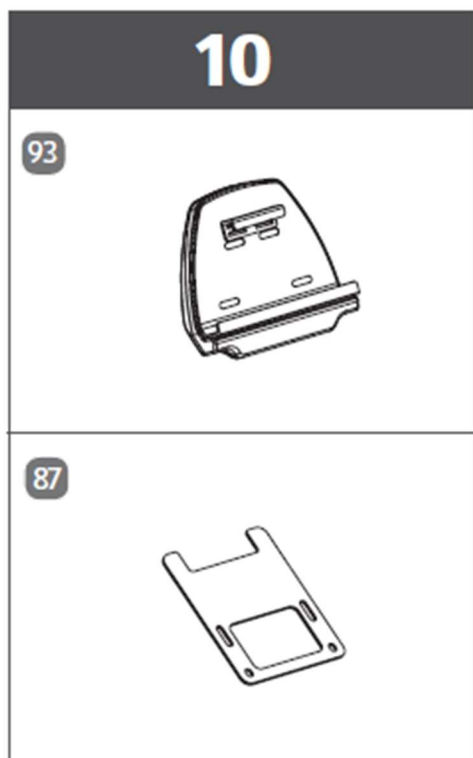
Opis vidi stranicu 11



Opis vidi stranicu 11



Opis vidi stranicu 11





© Autorsko pravo

Ponovni ispis ili reprodukcija

(također u izvodima) samo uz odobrenje: Tvrtna  
Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG Werner-  
von-Siemens-Platz 1

5020 Salzburg  
Austrija

2019

Ova publikacija, uključujući sve njezine dijelove,  
zaštićena je autorskim pravom.

Svako korištenje izvan uskih granica zakona o  
autorskim pravima bez suglasnosti modela tvrtke  
nedopustivo je i kažnjivo po zakonu.

To se posebno odnosi na reprodukcije,  
prijevode, mikrofilmiranje te unos i  
obradu u elektroničkim sustavima.

Pripremio:

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