

Upute za uporabu

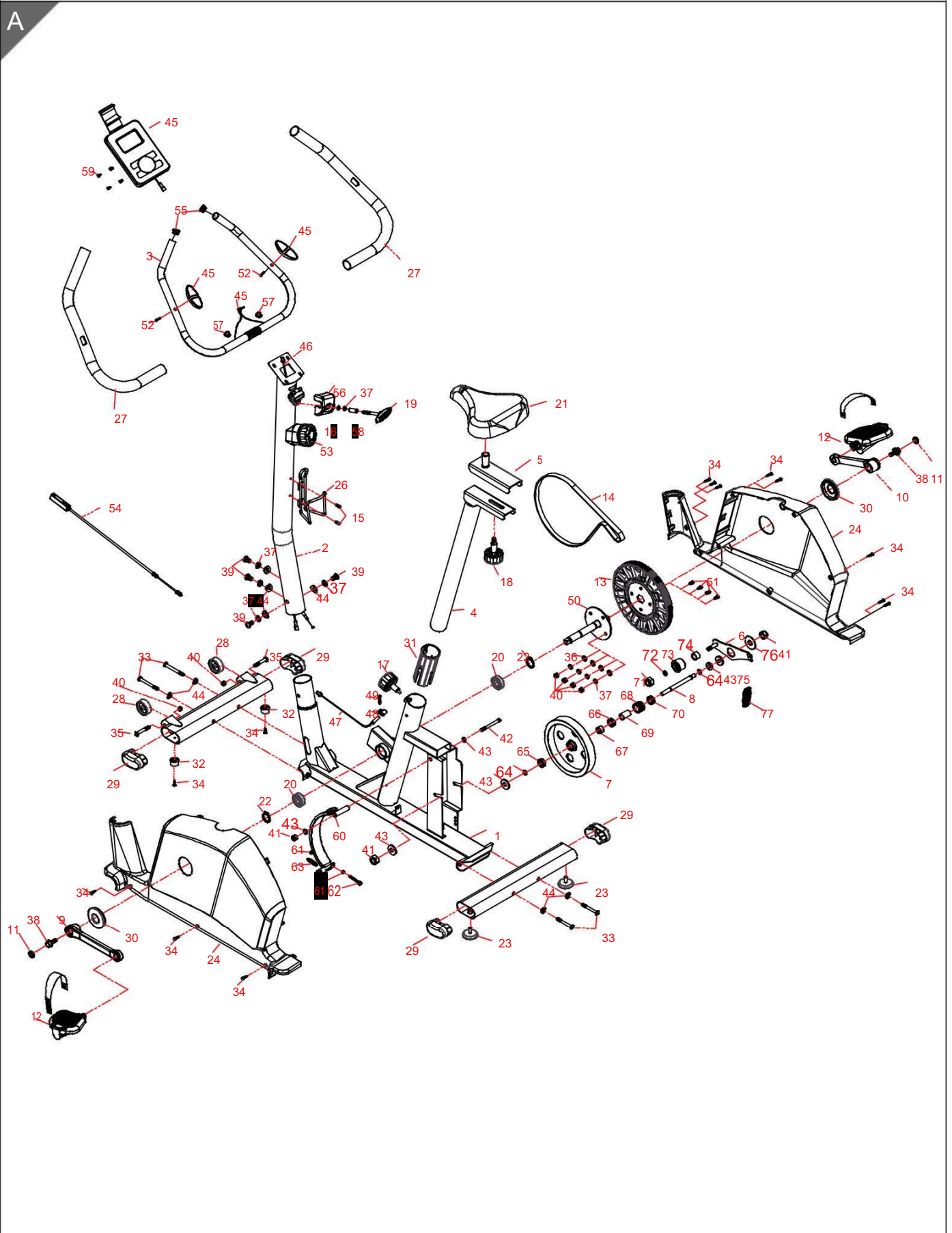


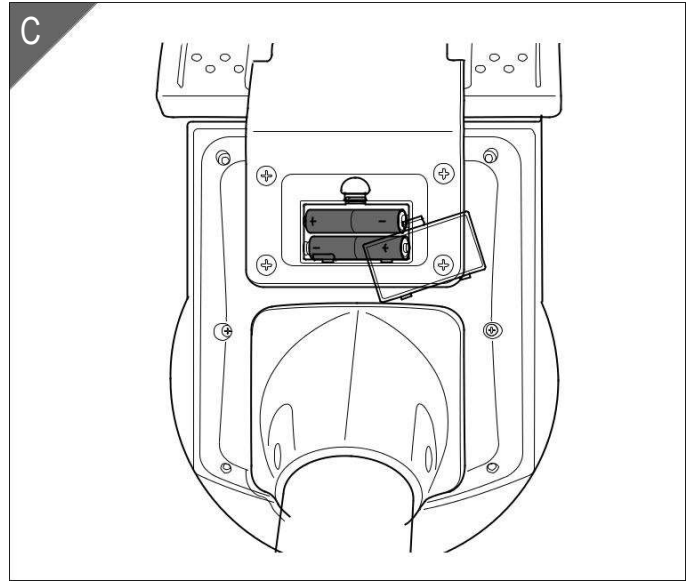
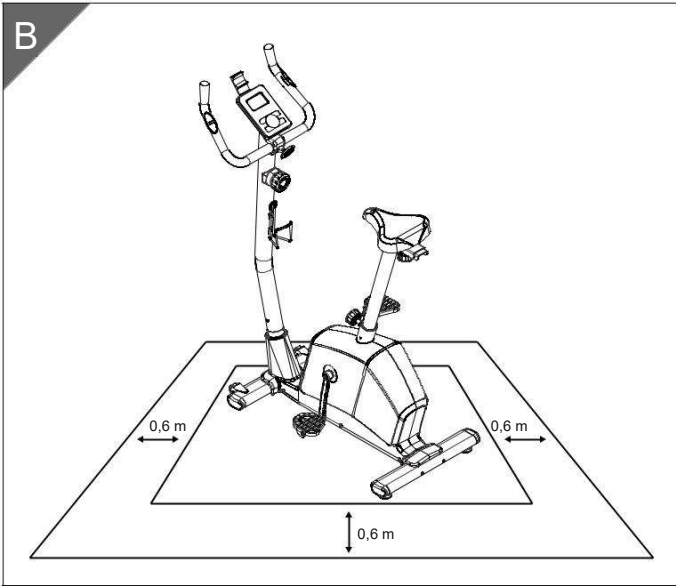
HOMETRAINER

Sadržaj

Pregled	4
Opseg isporuke/dijelovi uređaja	6
Općenito	7
Pročitajte i čuvajte upute za uporabu	7
Objašnjenje simbola	7
Provjera sobnog bicikla i obima isporuke.....	7
Sigurnost	8
Namjena	8
Sigurnosne upute.....	8
Montaža	9
Sastavljanje sobnog bicikla	9
Korištenje	14
Umetanje i zamjena baterija.....	14
Računalne upute	14
Prikaz displeja	14
Tipke	14
Funkcije	14
Podešavanje postavki na računalu	15
Trening	16
Prođite kroz tri faze treninga	16
Planirajte trening	17
Popeti se na bicikl.....	18
Ispravan položaj sjedala, stopala i upravljača.....	18
Zauzmite pravilno držanje	18
Početi trenirati.....	18
Čišćenje	18
Održavanje	19
Prijevoz	19
Skladištenje	19
Tehničke specifikacije	19
Izjava o sukladnosti	19
Raspolaganje	19
Rješavanje problema	20

Pregled





Opseg isporuke/dijelovi uređaja

Ne.	opis	broj	Ne.	opis	broj
1	glavni okvir	1	42	vijak	1
2	stup upravljača	1	43	podloška	5
3	upravljači	1	44	podloška	8
4	sjedala	1	45	računalo za vježbanje	1
5	podešavanje sedla	1	46	senzorski kabel iznad	1
6	Poluga za zatezanje klinastog remena	1	47	Kabel senzora ispod	1
7	zamašnjak	1	48	nosač senzora	1
8	Osovinski zamašnjak	1	49	vijak	1
9	Desna ručica	1	50	osovina radilice	1
10	Lijeva ručica	1	51	vijak	4
11	poklopac radilice	2	52	vijak	2
12	pedale	1	53	otporni kabel iznad	1
13	pogonski kotač	1	54	otporni kabel ispod	1
14	klinasti remen	1	55	Završni poklopac upravljača	2
15	vijak	2	56	Poklopac upravljača	1
16	opružna podloška	1	57	Kapica pulsnog kabela	2
17	Gumb za podešavanje stupa sjedala	1	58	rukav	1
18	Gumb za podešavanje sedla	1	59	vijak	4
19	T vijak	1	60	magnetski remen	1
20	lager	2	61	majka	2
21	sedlo	1	62	vijak	1
22	rukav	2	63	opružni kočioni sustav	1
23	kompensacija razine tla	2	64	perilica	2
24	bočni poklopac	1	65	lager	1
25	pero	1	66	lager	1
26	držač za boce	1	67	lager	1
27	pjenasti upravljač	2	68	remenica klinasti remen	1
28	transportni valjak	2	69	rukav	1
29	Baza završne kapice	4	70	lager	1
30	radilica za oblaganje	2	71	majka	1
31	rukav	1	72	perilica	1
32	Gumena kapica za stopala	2	73	Remenica remenice	1
33	vijak	4	74	Ležajni kotač s klinastim remenom	1
34	vijak	12	75	podloška	1
35	vijak	2	76	podloška	1
36	perilica	4			
37	opružna podloška	8			
38	vijak	2			
39	vijak	4			
40	matica	2			
41	matica	3			



Opseg isporuke uključuje dvije baterije tipa R6 od 1,5 V.

Općenito

Pročitajte i čuvajte upute za uporabu



Ovaj korisnički priručnik prati ovaj bicikl za vježbanje. Sadrži važne informacije o instalaciji i rukovanju.

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

Upute za uporabu temelje se na standardima i propisima koji vrijede u Europskoj uniji. Također poštuju smjernice i zakone specifične za zemlju u inozemstvu.

Sačuvajte korisnički priručnik za daljnju upotrebu. Ako sobni bicikl prosljedite trećim stranama, svakako priložite ovaj korisnički priručnik.

Objašnjenje simbola

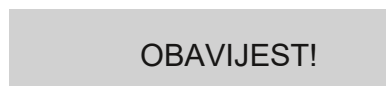
Sljedeći simboli i signalne riječi koriste se u ovom korisničkom priručniku, na sobnom biciklu ili pakiranju.



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.



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 u skladu su sa svim primjenjivim propisima Europskog gospodarskog prostora. Pečat "Tested Safety" potvrđuje da je sobni bicikl siguran kada se koristi predvidljivo. Ispitni pečat potvrđuje usklađenost s njemačkim Zakonom o sigurnosti proizvoda (ProdSG).



Mjesec/godina proizvodnje

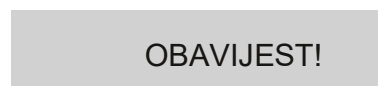


Distributer



Nemojte koristiti sobni bicikl ako nosite pacemaker.

Provjerite sobni bicikl i opseg isporuke



Opasnost od oštećenja!

Ako ne budete oprezni pri otvaranju pakiranja ostrim 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.
3. Provjerite ima li sobni bicikl ili pojedini dijelovi znakove oštećenja. Ako je to slučaj, 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. Bicikl za vježbanje nije igračka i nije prikladan za djecu mlađu od 14 godina. Sobni bicikl je dizajniran za maksimalno opterećenje od 150 kg.

Koristite sobni bicikl samo kako je opisano u ovom korisničkom priručniku. 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 mogli sigurno koristiti sobni bicikl.



Opasnost od strujnog udara!

Neispravna električna instalacija može dovesti do strujnog udara.

- Ne sastavljajte sobni bicikl ako ima vidljiva oštećenja.
- Ne otvarajte kućište računala za vježbanje, već popravke prepustite stručnjacima.
- Za popravke se obratite korisničkoj službi navedenoj u jamstvenom listu.
- Držite sobni bicikl, računalo za vježbanje i kabele senzora podalje od vode i drugih tekućina i vlage.
- Nemojte posezati za računalom za vježbanje ako 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 zaplesti u nju ili je progutati i ugušiti.

- Držite ambalažu i male dijelove kao što su vijci podalje od djece i bebe daleko.



Opasnost od eksplozije!

Ako se baterije izlože prekomjernoj toplini, bacite u otvorenu vatru ili ih neispravno zamijenite, baterije mogu eksplodirati i ispustiti otrovne pare.

- 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 (vidi 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 pretinac za baterije više ne može sigurno zatvoriti, obratite se proizvođaču radi zamjene računala za vježbanje.
- Ako sumnjate da je baterija progutana ili na bilo koji drugi način ušla u tijelo, odmah se obratite liječniku.



Opasnost od ozljeda!

Ako uređaji za podešavanje na sobnom biciklu strše, mogu ograničiti vaše pokrete tijekom treninga i možete se ozlijediti.

- Pazite da uređaji za podešavanje ne strše.
- Nemojte vježbati dok uređaji za podešavanje strše.
- Djecu bez nadzora držite podalje od sobnog bicikla.
- Nepravilne ili pretjerane vježbe mogu dovesti do oštećenja zdravlja.



Opasnost od ozljeda!

Ako ne budete pažljivi tijekom sastavljanja i uporabe, možete se ozlijediti.

- Vijke pritegnite samo ručno pomoću priloženog alata.
- Prilikom korištenja sobnog bicikla uvijek nosite čvrste cipele.
- Da biste sjedalo montirali dovoljno čvrsto, koristite isporučeni ključ.



Opasnost od ozljeda!

Priloženi višenamjenski alat ima šiljasti kraj kojim se možete rezati ili strugati.

- Tijekom montaže pazite da ne zategnete vijke previše.
- Pazite da ne skliznete s ručke.
- Ako ste u nedoumici, koristite standardni ključ.



Opasnost od kemijskih opekline!

Korištenje različitih vrsta baterija u računalu za vježbanje može povećati rizik od curenja baterije. Dodirivanje oštećenih baterija i baterija koje cure mogu uzrokovati kemijske opekline.

- Ne dirajte baterije koje cure. Ako dođete u kontakt s kiselinom iz akumulatora, dobro isperite zahvaćeno područje s puno vode.
- Kako biste izbjegli curenje baterije, nemojte puniti, rastavljati ili stvarati kratki spoj.
- Izvadite baterije iz računala za vježbanje čim se isprazne ili nećete koristiti računalu za vježbanje dulje vrijeme.
- Nemojte koristiti stare i nove baterije zajedno.
- Nepunjive baterije ne smiju se puniti.
- Prazne baterije moraju se izvaditi iz uređaja i odložiti na siguran način

OBAVIJEST!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilna uporaba može oštetiti sobni bicikl.

- Ne koristite sobni bicikl s više osoba u isto vrijeme, već samo sami.
- Redovito provjeravajte na sobnom biciklu vidljive znakove istrošenosti i oštećenja.
- Ostavite neispravne **Teile**, z. B. **Verbindungs**-dijelove, zamijenite ih 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 neovisna o brzini. Nemojte ga postavljati u područja s nekontroliranim pristupom.
- Obratite posebnu pozornost na habajuće dijelove:
 - Računalo za vježbanje **45**
 - Upravljači **3**
 - Sedlo **21**
 - Pedale **12** njihove sigurnosne trake,
 - Klinasti remen **14**
 - Lager.

Montaža

Sastavite sobni bicikl

Za montažu koristite sljedeće alate:

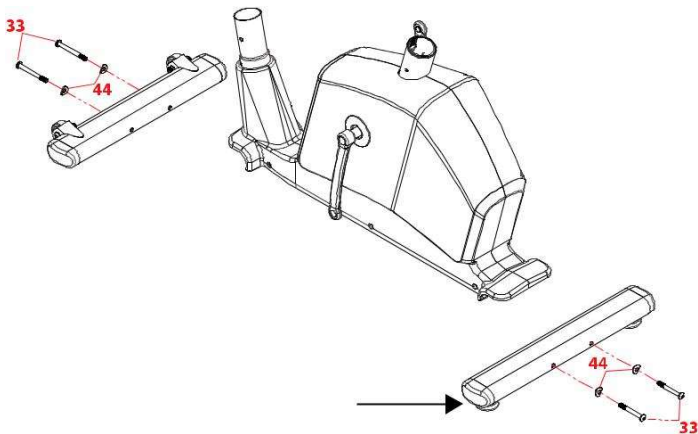
- ključ (uključen),
- imbus ključ (priložen),
- Otvoreni/ključ (priložen),

Sastavite sobni bicikl prema sljedećim uputama i dijagramima u poglavlju Sastavljanje sobnog bicikla.

Za montažu su potrebne dvije osobe. Prilikom sastavljanja pazite da imate dovoljno slobode kretanja u svakom smjeru (najmanje 1,5 m). Ako je potrebno, uklonite prethodno montirane vijke i prije odgovarajućih koraka podloške.

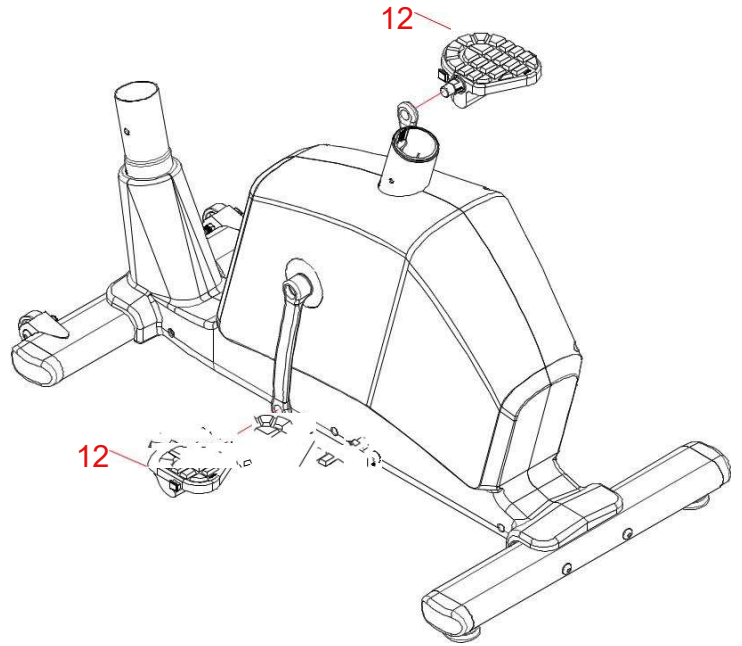
Montaža nogu

1. Postavite glavni okvir (1) na stabilnu površinu. Provjerite je li na razini.
2. Pričvrstite prednju bazu s transportnim valjcima na glavni okvir pomoću dva vijka (33) i dvije podloške (44).
3. Pričvrstite stražnju bazu na glavni okvir s dva vijka (33) i dvije podloške (44).
4. Provjerite jesu li transportni valjci prednje baze okrenuti prema van od sobnog bicikla.
5. Podesite visinu stražnje noge pomoću kotačića za podešavanje (podešavanje razine poda) (23).



Zavrnite pedale (slika 2)

1. Pričvrstite pedale (12) na polugu.
2. Obratite pažnju na oznaku i smjer rotacije za lijevo (L) i desno (R).
3. Pričvrstite sigurnosne trake pedale.
4. Namjestite sigurnosne trake tako da vas ne priklješće tijekom rada i da i dalje dobro držite pedale.

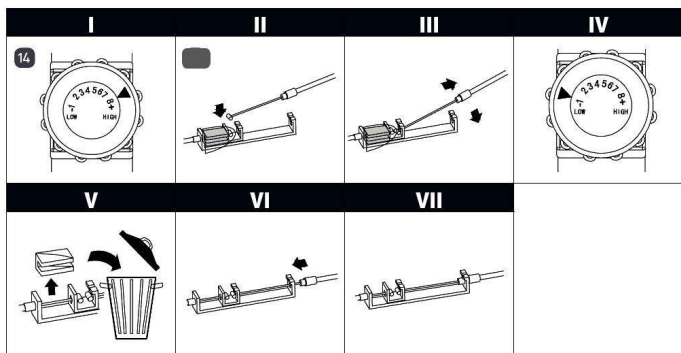


Montaža stupa upravljača

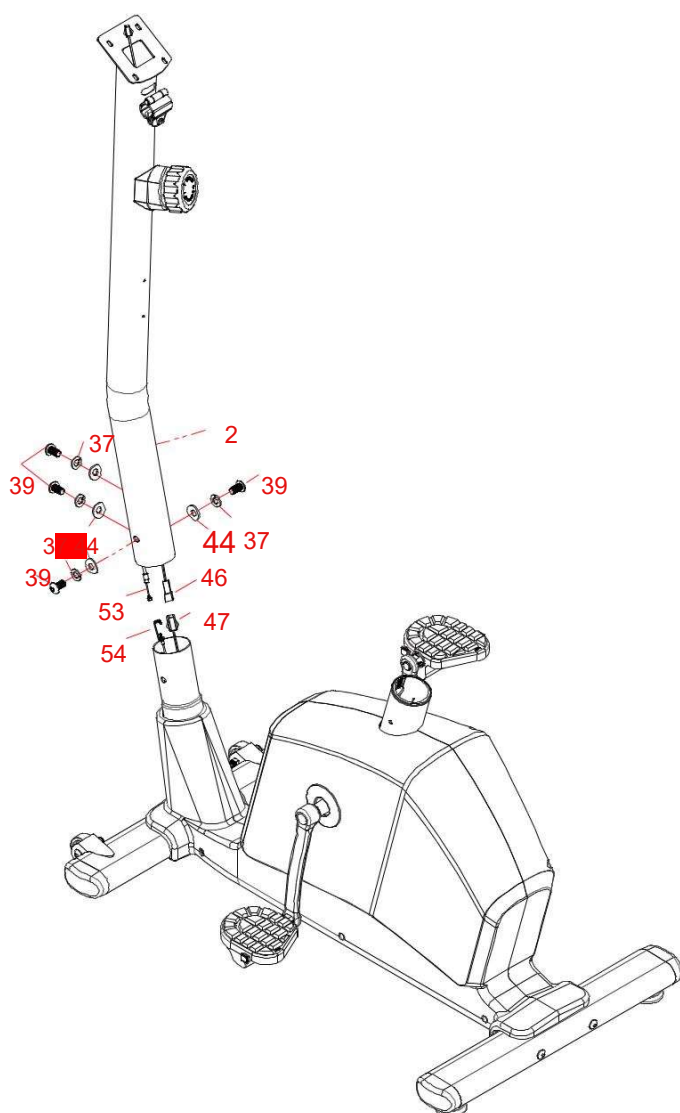
1. Odvijte četiri unaprijed sastavljena vijka (39), zaporne podloške (37) i podloške (44) s glavnog okvira (1).
2. Donesite stup upravljača (2) na glavni okvir (1).
3. Spojite gornji (46) i donji kabel senzora (47). Provjerite je li kabelska veza čvrsta kako biste osigurali nesmetan prijenos signala.
4. Objesite kabel senzora kako je opisano na donjem crtežu.

OBAVIJEST!

- Sobni bicikl ima podesivi sustav kočenja. Za ispravno podešavanje kočionog otpornika važno je da su vučni kabeli međusobno ispravno spojeni.
- a. Postavite kotačić otpora na razinu 8.
 - b. Povucite i držite tanji kraj i deblji kraj srednjeg užeta odvojeno.
 - c. Položite žicu gornjeg otpora (53) ravno u držač žice donjeg otpora (54).
 - tj. Postavite kotačić otpora na razinu 1.
 - e. Polako i nježno otpustite donji otporni kabel.
 - f. Tanji kraj i deblji kraj kabela nižeg otpora spoje se i sjednu na mjesto. Vučni kabeli su sada spojeni.

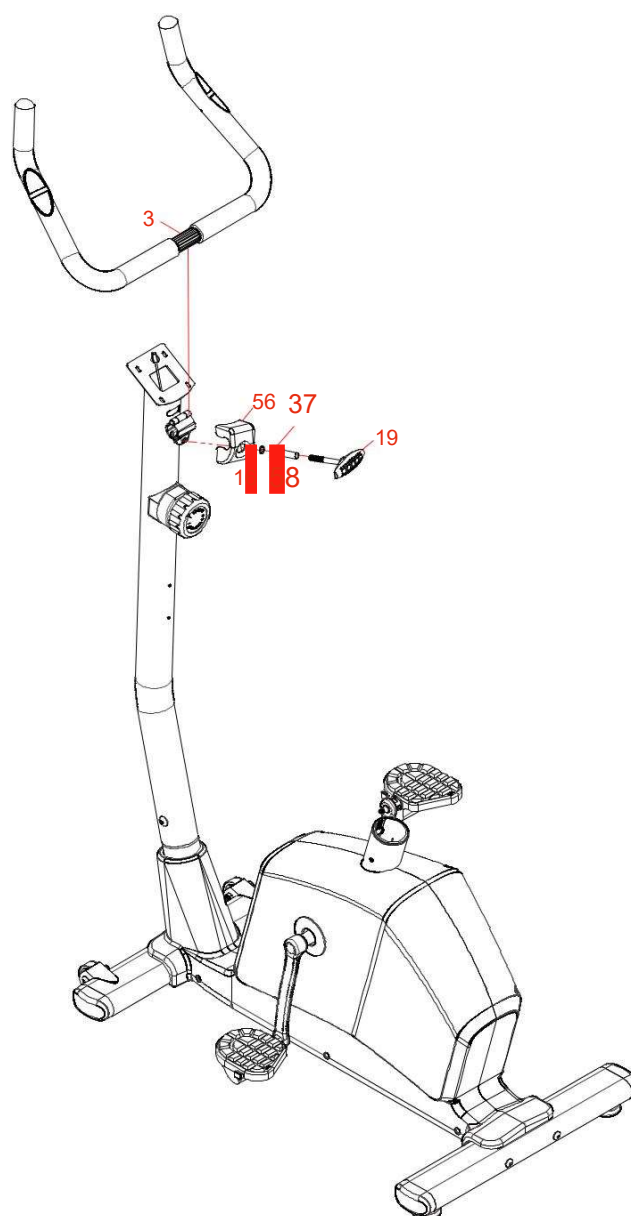


5. Sada priključite stup upravljača (2) na glavni okvir (1).
6. Pričvrstite stup upravljača (2) s četiri vijka (39), četiri sigurnosne podloške (37) i četiri podloške (44) na glavni okvir (1).



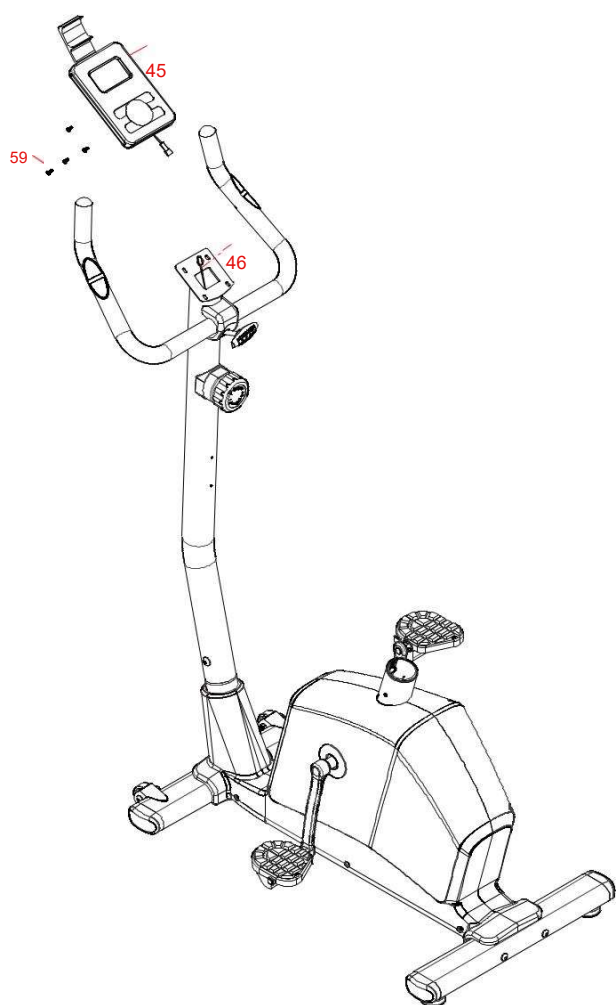
Zašrafite upravljač

1. Provucite upravljač (3) do stezaljke i kabel senzora upravljača (3) kroz otvor.
2. Izvucite kabel senzora upravljača dijelom van iz stupa upravljača.
3. Pričvrstite upravljač i poklopac upravljača (56) na nosač (2) pomoću T-vijka (19), rukavca (58), opružne podloške (16) i podloške (37).



Sastaviti računala

1. Otpustite četiri unaprijed sastavljena vijka (59) sa stražnje strane računala (45).
2. Donesite računalo (45) na stup upravljača (2) i spojite kabele od stupa upravljača na kabele na stražnjoj strani računala.
3. Pričvrstite računalo pomoću četiri vijka (59) na stupu upravljača (2).

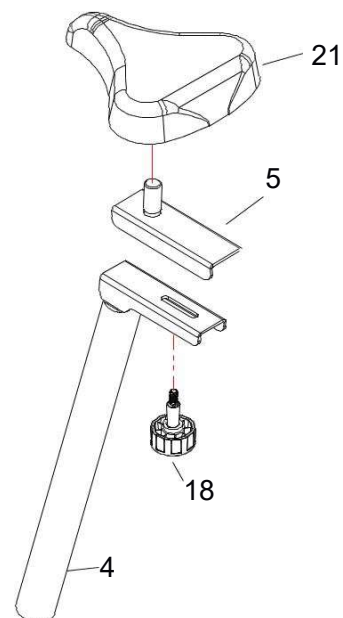


Montirajte sedlo

1. Pričvrstite sjedalo (21) na regulator sjedala (5). Sedlo se montira na regulator sjedala pomoću steznog vijka. Provjerite je li veza čvrsta kako se sjedalo više ne bi moglo pomicati.

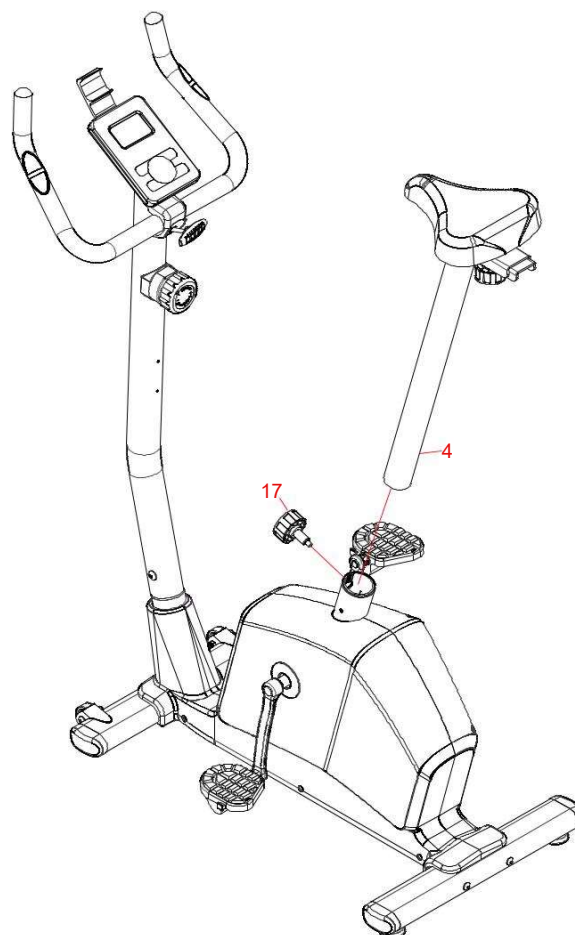
2. Pričvrstite regulator

sjedala (5) na držač sjedala (4) pomoću gumba za podešavanje (18).



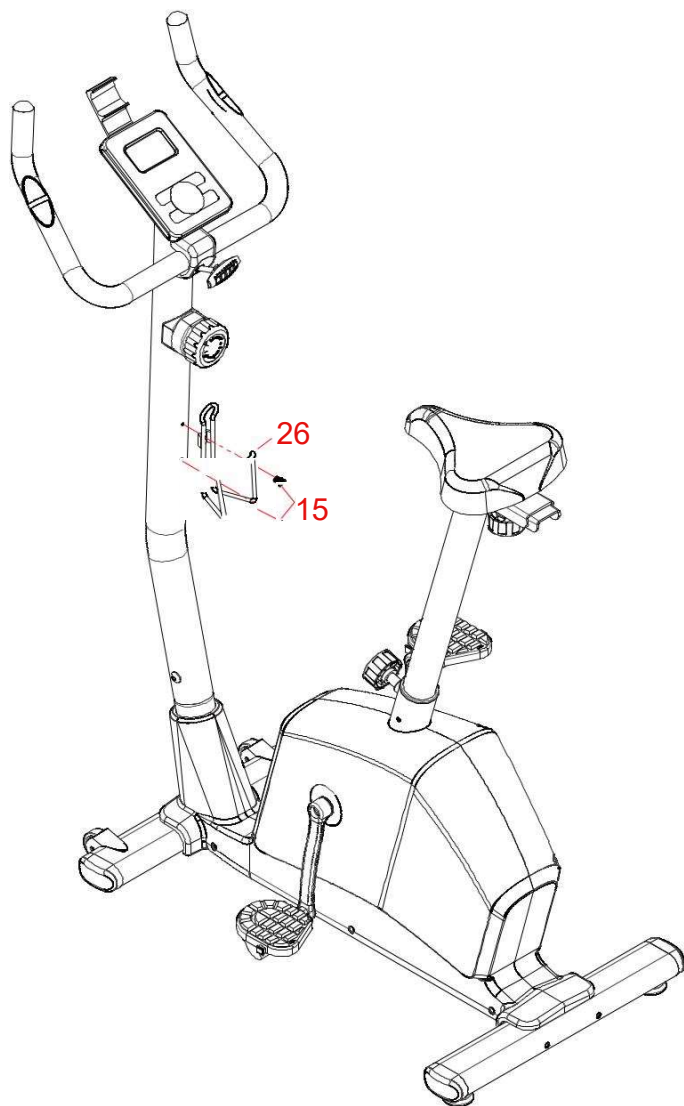
Montažni stub sjedala

Umetnite držač sjedala (4) u glavni okvir (1) i pričvrstite stup sjedala pomoću gumba za podešavanje (17).



Ugradnja držača za boce

Pričvrstite držač boce (26) na stup upravljača (2) s dva prethodno postavljena vijka (15).



Postaviti sobni bicikl

OBAVIJEST!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje sobnim biciklom može dovesti do oštećenja.

- Postavite sobni bicikl na prikladnu, čistu, neklizajuću i ravnu površinu kako biste spriječili oštećenje ili habanje poda.
- Osigurajte 0,6 m oko sobnog bicikla

I postavite na čvrstu i ravnu podlogu.

Slika B označava ispravnu udaljenost od 0,6 m.

Rastavite sobni bicikl

- Za rastavljanje sobnog bicikla postupite obrnutim redoslijedom.

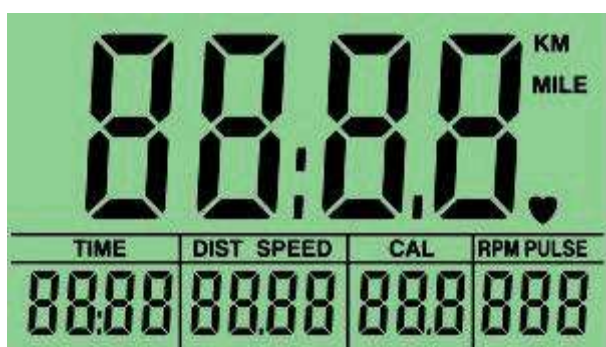
Korištenje

Stavite i promijenite baterije

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

Računalni priručnik

1. Prikaz prikaza



2. Gumbi

GORE	Pomoću tipke GORE možete postaviti postavke kao što su vrijeme/udaljenost/potrošnja energije/dob/težina/visina.
DOLJE	Pomoću tipke DOLJE možete postaviti postavke kao što su vrijeme/udaljenost/potrošnja energije/dob/težina/visina. Ako pritisnete i držite tipku GORE i DOLJE dvije sekunde, zadane vrijednosti će se vratiti na 0.
MODE	Potvrdite svoje unose tipkom Mode.
RESET	Pritisnite tipku za resetiranje 2 sekunde i svi unosi i prikazi bit će resetirani
OPORAVAK	Započnite mjerenje otkucaja srca za oporavak s tipkom OPORAVAK.

3. Značajke

1. SCAN

U ovom načinu rada, pojedinačni zasloni se mijenjaju svakih 6 sekundi i prikazuju na velikom zaslonu.

2. VRIJEME

Zaslon TIME prikazuje vam proteklo vrijeme treninga od 00:00 do maksimalno 99:59 (minute:sekunde) u koracima od 1 sekunde. Alternativno, možete postaviti odbrojavanje koje teče unatrag u koracima od 1 sekunde. Alarm se oglasi kada vrijeme padne na 00:00.

3. BRZINA

Prikazuje trenutnu brzinu u km/h.

4. UDALJENOST

Prikazuje udaljenost treninga u km. Možete unaprijed postaviti udaljenost treninga tipkama GORE i DOLJE i udaljenost će biti prikazana u načinu odbrojavanja.

5. KALORIJE

Prikazuje potrošnju energije u kalorijama

6. PULS



Opasnost od ozljeda!

Sustav za praćenje otkucaja srca može biti neispravan. Preteško vježbanje može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti. Ako vam izvedba neuobičajeno naglo padne 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 odrediti određenu ciljnu vrijednost otkucaja srca za računalo za vježbanje (45). Alarm se oglasi kada se prekorači ova ciljna vrijednost otkucaja srca.

Otkucaje srca možete mjeriti na dva načina:

- Mjerenje pulsa na ruci: dva senzora pulsa na ruci nalaze se na upravljaču. Provjerite jesu li oba dlana uvijek istovremeno na sensorima za puls. Čim dođe do smanjenja pulsa, malo srce treperi na LCD zaslonu pored PULSE zaslona. Mjerenje ručnog pulsa služi samo za orijentaciju, jer je uzrokovano kretanjem,

Trenje, znoj itd. mogu dovesti do odstupanja od stvarnog otkucaja srca.

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

7.RPM

Prikazuje broj okretaja u minuti.

8. Mjerenje otkucaja srca za oporavak

Mjerenje pulsa za oporavak započinjete pritiskom na tipku RECOVERY i držanjem oba ručna senzora pulsa. Kada istekne odbrojavanje od 60 sekundi, prikazat će se vaša kondicijska ocjena od 1 do 6 (što odgovara školskim ocjenama).

Postavke na računalu

1.Brzi početak:

Započnite trenirati bez unaprijed postavljenih postavki i svi će se podaci početi brojati od nule.

2. Specifikacija ciljnih vrijednosti:

Na računalu možete postaviti unaprijed postavljene vrijeme/udaljenost/kalorije/puls. Da biste to učinili, pritisnite tipku MODE. S tipkama GORE i DOLJE sada možete odrediti odgovarajuće vrijednosti, potvrdite specifikacije tipkom MODE.

Kada se postigne ciljna vrijednost, računalo vas upozorava signalom. Nakon toga, ova vrijednost ponovno počinje brojati od 0.

Trening



Opasnost od ozljeda!

Ako niste u dobrom zdravstvenom stanju za treniranje na sobnom biciklu, takav trening može naštetiti vašem zdravlju. Nepravilna uporaba sobnog bicikla također može dovesti do oštećenja zdravlja.

- Nemojte koristiti sobni bicikl ako nosite srčani stimulator.
- Neka vaš liječnik obavi opću provjeru kondicije prije nego što prvi put počnete trenirati na kućnom trenažeru; pogotovo ako ste stariji od 35 godina.
- Pitajte svog liječnika za savjet prije početka prve vježbe na kućnom trenažeru; osobito ako već imate poznate kardiovaskularne, ortopedske ili druge zdravstvene probleme.
- Ako tijekom treninga osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili druge neobične simptome, odmah prestanite s treningom. Odmah posjetite liječnika.
- Trening uvijek započnite fazom zagrijavanja.
- Uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i obuću kada trenirate na kućnom trenažeru. Nemojte nositi odjeću koja bi se mogla zapeti na sobnom biciklu. Nosite cipele s neklizajućim gumenim potplatima.
- Nemojte zatvarati oči dok vježbate na sobnom biciklu.
- Nemojte se naslanjati unatrag dok trenirate na kućnom trenažeru jer biste inače 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 poučeni o sigurnoj uporabi ergometra i razumiju opasnosti koje proizlaze .
- Nikad ne prevozite sobni bicikl sam.

- Neka vam liječnik izmjeri maksimalnu dopuštenu brzinu pulsa prije korištenja sobnog bicikla. Pazite da ne prekoračite ovu vrijednost tijekom treninga.
- Sustavi mjerenja otkucaja srca mogu biti netočni. Izbjegavajte prekomjerno vježbanje jer to može uzrokovati ozbiljne ozljede ili smrt. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite vrtoglavicu ili slabost.
- Nemojte ništa jesti dva sata prije ili poslije treninga. Obavezno pijte puno vode dok vježbate.
- Ovaj uređaj za vježbanje nije prikladan za visokoprecizne svrhe.

Svaka zdrava osoba u svakom trenutku može početi trenirati na kućnom trenažeru. Tjelesna spremnost, izdržljivost i dobrobit mogu se postići ili povećati odgovarajućim treningom. Vaše stanje će se poboljšati nakon samo kratkog, redovitog treninga, koji će održavati vaše srce, cirkulaciju i mišićno-koštani sustav. Na vaš metabolizam također se može pozitivno utjecati. Važno je da trening prilagodite svom tijelu i da se ne opterećujete.

Prođite kroz tri faze treninga

Za učinkovit trening i izbjegavanje posljedica.

Kako biste to spriječili, važno je uvijek proći kroz sljedeće tri faze treninga:

- faza zagrijavanja,
- faza treninga,
- faza opuštanja.

Zagrijati se

Faza zagrijavanja služi za pripremu mišića i organizma za napor te minimiziranje mogućeg rizika od ozljeda. Opcije vježbanja uključuju aerobik, istezanje i trčanje.

Faza treninga

- Slijedite upute na sobnom biciklu.
- Provjerite intenzitet vašeg napora mjerenjem otkucaja srca ili pulsa izmjeriti. Ako je potrebno, uskladite to 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.

Planirati trening

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

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

frekvencija	dužina vremena
Dnevno	10 min
1-2× wöchentlich	30-60 minuta
2-3× wöchentlich	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 MHR 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 masti =	60-70 %	MHF
aerobna zona =	70-80 %	MHF
anaerobna zona =	80-90 %	MHF
zona upozorenja =	90-100 %	MHF

Zona zdravlja

Zona zdravlja predstavlja dugu, sporu vježbu izdržljivosti. Opterećenje treba biti lagano i opušteno. Ova zona predstavlja osnovu za povećanje vaše izvedbe.

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

Sagorijevanje masti

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 se mora naviknuti na ovaj trening.

- Dajte svom tijelu vremena da se navikne na ovaj trening. Nakon toga, što duže nastavite s treningom, to će biti učinkovitiji.

Aerobna zona

Kada trenirate u aerobnoj zoni, sagorijevate više ugljikohidrata nego masti. Veće opterećenje 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 proizvodnje prekomjernog laktata. Ovo je težak trening u kojem ćete osjetiti tipične simptome kao što je umor i teško disanje.

- Ako želite odraditi trening visokih performansi, 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.

Pravilno postavljanje

1. Provjerite jesu li svi vijci zategnuti i sobni bicikl stoji čvrsto na ravnoj površini (vidi poglavlje "Postavljanje sobnog bicikla").
2. Ukrcajte se na sobni bicikl.
3. Stavite noge na pedale **2**
Obavezno pričvrstite noge za pedale sigurnosnim remenima.

Ispravan položaj sjedala, stopala i upravljača

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

- Podesite sjedalo **21** tako da vam noga bude ravna kada petom udarite pedalu **12** do dir i vaše koljeno je iza osovine pedale.
- Postavite stopala u središnji dio pedala, jer pokret dolazi od loptica vaših stopala kada trenirate na kućnom trenažeru. Ovdje je bolja poluga i pokreti se mogu lakše izvoditi.
- Tijekom treninga pazite da vam je barem polovica noge na papučici.
- Podesite sigurnosne trake na pedalama tako da možete samo gurnuti ili izvući noge.
- Podesite upravljač **13** pomoću T-vijka **19** tako da su vam ruke gotovo ravne kada se uhvatite za upravljač.
- Napomena: pazite da sjedalo izvučete samo do oznake MAX.

Usvojite ispravno držanje

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

početi trenirati

Sada stojite s obje noge na pedalama **12**.

Jedna pedala je na dnu, dok je druga pedala na vrhu (pogledajte poglavlje Pravilno nošenje).

1. Počnite vježbati polako ispravljajući savijenu nogu.
2. Sada savijte drugu nogu.
3. Nastavite s treningom naizmjenično savijajući i ispravljajući noge.
4. Ako je potrebno, povećajte brzinu i prilagodite vučnu silu po želji pomoću regulatora otpora (1 - minimalno otpor, 8 - maksimalni otpor).
Obavezno držite noge na pedalama. Ako smatrate da je vučna sila prejak, upotrijebite kontrolu otpora da je smanjite.

Pokrete pedaliranja nemojte izvoditi naglo, već ravnomjerno. Pedale ne smiju dodirivati glavni okvir tijekom pedaliranja.

Čišćenje

OBAVIJEST!

Opasnost od oštećenja!

Voda ili druge tekućine koje su ušle 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.

OBAVIJEST!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje sobnim biciklom može dovesti do oštećenja sobnog bicikla.

- Nemojte koristiti agresivna sredstva za čišćenje, četke s metalnim ili najlonskim vlaknima ili 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 **45**, a zaslon suhom krpom koja ne ostavlja dlačice.

3. Nakon čišćenja ostavite sobni bicikl da se potpuno osuši.

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. Zakoračite na prednje postolje vrhom desne noge.
2. Držite sobni bicikl za upravljač i nježno ga povucite prema sebi.
3. Pomaknite sobni bicikl na željeno mjesto i ponovno ga polako uspravite.

Tijekom transporta pazite da leđa držite uspravno.

Skladištenje

Svi dijelovi moraju biti potpuno suhi prije skladištenja.

- Stalni bicikl uvijek držite na suhom mjestu.
- Zaštitite sobni bicikl od izravnog sunčevog svjetla.
- Spremite sobni bicikl izvan dohvata djece, sigurno zaključan

(sobna temperatura 5-20 stupnjeva).

- Djeca se ne smiju igrati sobnim biciklom.

Tehničke specifikacije

Tip br.:	6502309
Artikl br.:	810422
Opis članka:	bicikl za vježbu
Težina:	oko 27 kg
Maksimalna težina korisnika:	150 kg
Klasa: HB (kućna upotreba, srednja preciznost)	
Dimenzije (D x Š x V):	cca 103 x 50 x 127,5 cm 8
Razine otpornosti:	
Potrebne baterije:	2x 1,5V AA/R6
Površina za trening i slobodna površina:	0,6 m

Izjava o sukladnosti



Tvrtka Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG ovime izjavljuje da je sobni bicikl WSP-HT-21 u skladu s 2001/95/EG direktivom o sigurnosti proizvoda i 2014/53/EU RED direktivom.

Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi:

<https://www.woolfsports.com>

Zbrinjavanje



Odložite ambalažu prema vrsti. Karton dajte u otpadni papir, .. folije u skupljanje recikliranog materijala.

Odbacite sobni bicikl

(Primjenjivo u Europskoj uniji i drugim europskim zemljama sa sustavima odvojenog prikupljanja materijala koji se mogu reciklirati)



Stari uređaji ne smiju se odlagati u kućni otpad! Ako se kućni trenažer više ne može koristiti, svi su potrošači zakonski obvezni odvajati stare uređaje od kućnog otpada, npr. na sabirnom mjestu u vašoj općini/ okrugu. Time se osigurava da se stari uređaji pravilno recikliraju i izbjegavaju negativni učinci na okoliš. Zbog toga su elektronički uređaji označeni ovdje prikazanim simbolom.



Prije odlaganja izvadite baterije iz uređaja

Baterije i punjive baterije nisu kućni otpad! Kao potrošač, zakonski ste obvezni predati sve baterije i akumulatore, bez obzira sadržavaju li štetne tvari* ili ne, na sabirno mjesto u svojoj zajednici/ okrugu ili prodavaču kako bi se mogle odložiti u ekološki prijateljski način.

Da biste to učinili, baterije se moraju izvaditi iz priloženog pretinca.

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

Rješavanje problema

pogreška	temeljni uzrok	lijek
Računalo za vježbanje		
Nema oglasa	Nema napajanja - nedostaju baterije	– Umetnite nove baterije (pogledajte poglavlje "Umetanje i zamjena baterija").
	Nema napajanja - baterije su prazne	
	Nema napajanja - baterije su pogrešno umetnute	– Pravilno umetnite baterije, pazeći na ispravan polaritet.
	Nema kablanske veze	– Provjerite spoj kabela.
		– Ako to ne pomogne: nazovite službu za korisnike.
Računalo za vježbanje je srušilo	– Ponovno pokrenite računalo za vježbanje uklanjanjem i ponovnim umetanjem baterija.	
Pulsni prikaz na ručno mjerenje pulsa neispravan	Nisi stavio obje ruke na senzore	– Stavite obje ruke na senzore.
		– Provjerite spoj kabela.
		– Ako to ne pomogne: nazovite službu za korisnike. +385 40 543 603
Pulsni prikaz na Prsni remen je neispravan	Koristite neprikladan remen za prsa	– Koristite drugi remen za prsa.
		– Ako to ne pomogne: nazovite službu za korisnike.
mehanika		
Otpor pedale ne podesiv	Ne povucite kablanski priključak	– Provjerite priključak vučnog kabela.
		– Ako to ne pomogne: nazovite službu za korisnike.
Nedostaju dijelovi		– Provjerite sadržaj pakiranja.
		– Nazovite službu za korisnike.

Za tehničke informacije i savjet nazovite našu korisničku službu. Podatke za kontakt možete pronaći na jamstvenom listu i na poleđini ovog priručnika.

EN

Uvezeno od:

WOOLF SPORTS PROMOTION GMBH & CO KG
STRANIAKSTRASSE 4
5020 SALZBURG
AUSTRIJA

SLUŽBA ZA KORISNIKE woolf@woolf.hr

810422



Seris: +385 40 543 603



www.woolf.hr

MODEL:

WSP-HT-21

I/03/2022