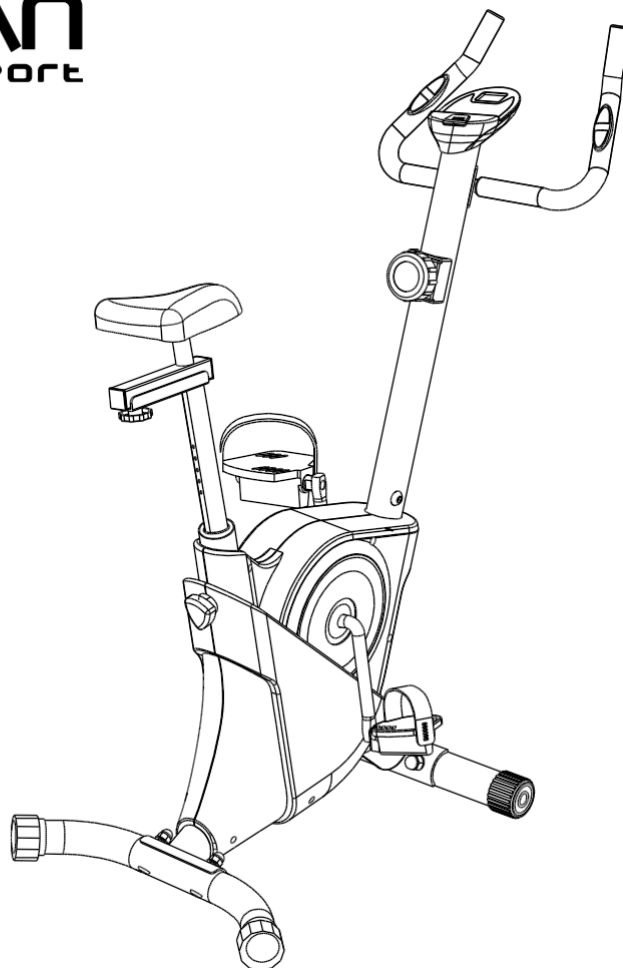


# **MAGNETNI NOTRANJI CIKLI**

## **Magnetno pokončno kolo**

### **ŠTEVILKA IZDELKA: 999**



## **NAVODILA ZA**

## **UPORABO**

**POMEMBNO:** pred uporabo izdelka natančno preberite naslednja navodila. Pred uporabo izdelka preberite ta navodila za uporabo. Zgornja slika je le ilustracija, lahko pride do odstopanj!!

# VSEBINE

POMEMBNA VARNOSTNA NAVODILA-----	2
SEZNAM REZERVNIH DELOV -----	3
SEZNAM CSAVAR-----	4
PRILOŽNOSTI-----	4
RISBA ZGORNJEGA POGLEDA -----	5
NAVODILA ZA NAMESTITEV-----	6
UPORABA RAČUNALNIKA -----	10
PREDSTAVITVE-----	11
HOLDING OGLJIKOV-----	12
ODPRAVLJANJE TEŽAV-----	12
VAJE ZA OGREVANJE IN RAZGREVANJE -----	13

# POMEMBNI VARNOSTNI NASVETI

**Pri uporabi kolesa je treba vedno upoštevati osnovne previdnostne ukrepe, med drugim: pred uporabo opreme preberite vsa navodila.**

1. Pred uporabo naprave preberite vsa navodila v priročniku in izvedite vaje za ogrevanje.
2. Pred vadbo je treba telo ogreti v vseh položajih, da bi se izognili poškodbam mišic. Oglejte si strani z vajami za ogrevanje in razgibavanje. Po vadbi je priporočljivo, da se telo spočije kot vaja za regeneracijo.
3. Pred uporabo se prepričajte, da so deli nepoškodovani in pravilno pritrjeni. Ko uporabljate napravo, jo postavite na ravno površino. Priporočljivo je, da na tla položite odejo ali drug material.
4. Pri uporabi stroja nosite primerna oblačila in obutev; ne nosite oblačil, ki bi se lahko ujela v dele stroja; ne pozabite zategniti trakov za pedala.
5. Ne poskušajte izvajati vzdrževanja ali nastavitvev, razen tistih, ki so opisane v tem priročniku. Če imate kakršne koli težave, prenehajte uporabljati kolo in se obrnite na prodajalca.
6. Naprave ne uporabljajte na prostem.
7. Stroj je priporočljiv samo za domačo uporabo.
8. Priporočljivo je, da napravo uporablja le ena oseba hkrati.
9. Med uporabo hranite stran od otrok in hišnih ljubljencev. Napravo lahko uporabljajo samo odrasle osebe. Za varno delovanje mora biti najmanjši odmik okoli stroja najmanj 2 metra.
10. Če se med uporabo pritožujete zaradi omotice, bolečin ali težav z dihanjem, takoj prenehajte z vadbo in se pred nadaljevanjem posvetujte z zdravnikom.
11. Največja nosilnost: 110 kg.

**OPOZORILO: Preden začnete z vadbo na , se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, starejše od 35 let, in za tiste z že obstoječimi težavami z dihanjem. Pred uporabo katere koli vadbene opreme preberite vsa navodila.**

**OPOZORILO: Pred uporabo izdelka natančno preberite navodila.**

**Ta uporabniški priročnik shranite za poznejšo uporabo.**

## **SEZNAM DELOV**

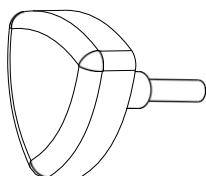
<b>SZ</b>	<b>PRIJAVA</b>	<b>DB</b>	<b>SZ</b>	<b>PRIJAVA</b>	<b>DB</b>
001	Glavni okvir Ø50x1,5t	1	027	Sedež DD-98-2AT	1
002	Ročaj Ø25x1,5t	1	028	Končni pokrovček sprednjega stabilizatorja Ø50	2
003	Volanski drog L650xØ50	1	029	Končni pokrovček zadnjega stabilizatorja Ø50	2
004	Zadnja stran stabilizator Ø50x1,5x523mm	1	030	Ležaj 6001	2
005	Vrtljivo kolo Ø203	1	031	Sprimek z vzmetjo	1
006	Spredaj stabilizator Ø50x1,5x360mm	1	032	Končni pokrovček drsne cevi sedeža 38.5x38.5	1
007	Napetost regulator gumb L=500	1	033	Podaljšek senzor žica L=1100mm	1
008	Gumb za sedlo M12xL40	1	034	Kapa Anya M10	4
009	Veriga 280J4	1	035	Dolgi vijak M10x60	4
010	Računalniki	1	036	Velika ukrivljena podložka Ø10	4
011	Ukrivljena podložka	1	037	Valovita podložka Ø18xØ8x1,5t	6
012	Vmesnik za sedalno cev	1	038	Nadmorska višina Ø18xØ8x1,5t	4
013	Levi pokrov	1	039	Velika vzmet	1
014	Desni pokrov	1	040	Vijak ST4x16	12
015	Vijak ST3x10	2	041	Majhna vzmet	1
016	Podstavek Ø34,5x23x2,5t	1	042	Najlonska matica M8	4
017	Posteljna koča I 15/16"	1	043	Vijak s šestkotno glavo M5x30	1
018	Šestilapna matica 7/8"	1	044	Ročica z vzvodom	1
019	Jermenica jermena ročice 200J6	1	045	Ležaj 6000-2Z	2
020	Levi pedal JD-12A	1	046	Velika podložka Ø5xØ20x1,5t	1
021	Desni pedal JD-12A	1	047	Vijak M4x12	2
022	Pokrovček ležaja	2	048	Vtičnica Ø24xØ40x3t	1
023	Kroglični ležaj	2	049	Končni pokrovček krmiljenja Ø25	2
024	Vijak M8x16	6	050	Ročaj gobe Ø30xØ24x455	2
025	Sedalna cev 38x1,5t	1	051	Vijak ST4.2x20	2

026	Kabel sensorja L=550mm	1	052	Vijak M8x16	1
-----	------------------------	---	-----	----------------	---

## SEZNAM DELOV

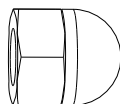
Ne.	Opis	Količina	Ne.	Opis	Količina
053	Vodilo senzorja impulzov L=750mm	2	061	Nosilec magneta	1
054	Napetostni kabel L=1150mm	1	062	podložka Ø10xØ5.5xT1.5	1
055	Nadmorska višina Ø12xØ6x1,5t	1	063	Vijak M5x8	1
056	Vtičnica Ø22,5xØ17,5xT3	1	064	Magnet	3
057	Vijak M5x45	1	065	Šestilapna matica M5	2
058	Matice za vijake II 13/16"	1	066	Gumb za nastavitev sedeža M10	1
059	Tengely	1	067	Nadmorska višina Ø18Ø10,5x1,5	1
060	Pokrov odeje Ø60xØ27xD7	2	068	Drсна sedežna cev	1

## SEZNAM PAKIRANJA STROJNE OPREME

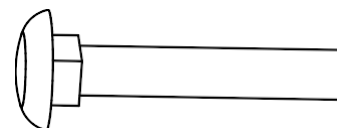


(8) Nastavljalnik  
pesta

1 kos



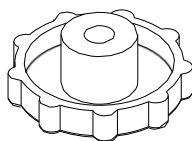
(34) Mati klobuk  
4pcs



(35) Vijak M10x60  
4 kosi



(36) Velika ukrivljena  
podložka Ø10  
4 kosi

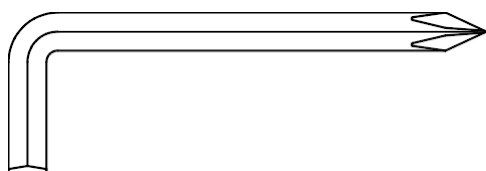


(66) Nastavitev  
sedeža  
1 kos

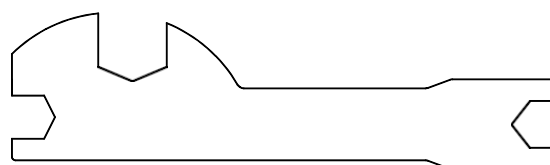


(67) Vtičnica Ø18Ø10,5x1,5  
1 kos

## ORODJA



1  
RAČ  
UNALNIK



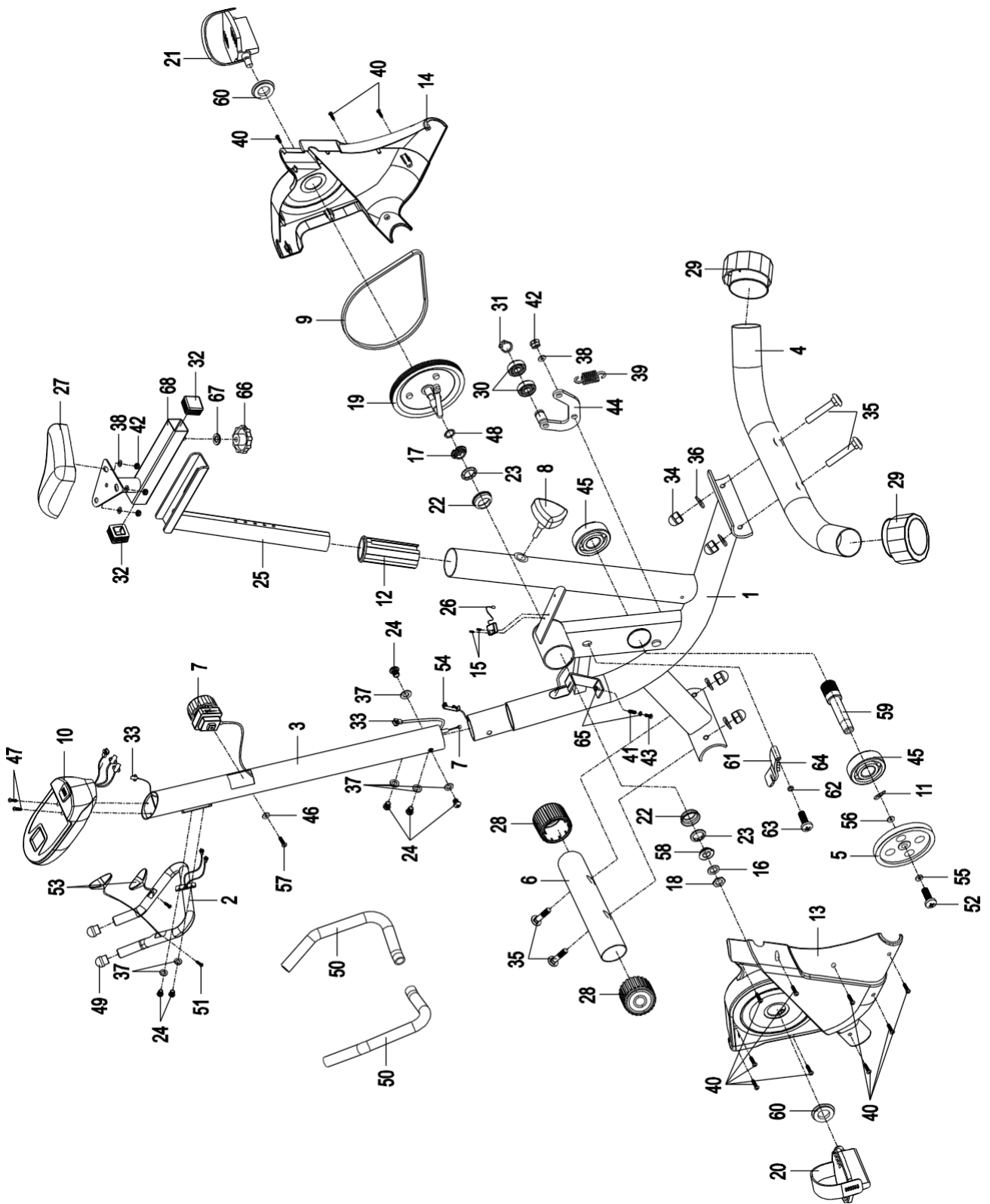
5



5-milimetrski imbus  
ključ s križnim  
vijačnikom

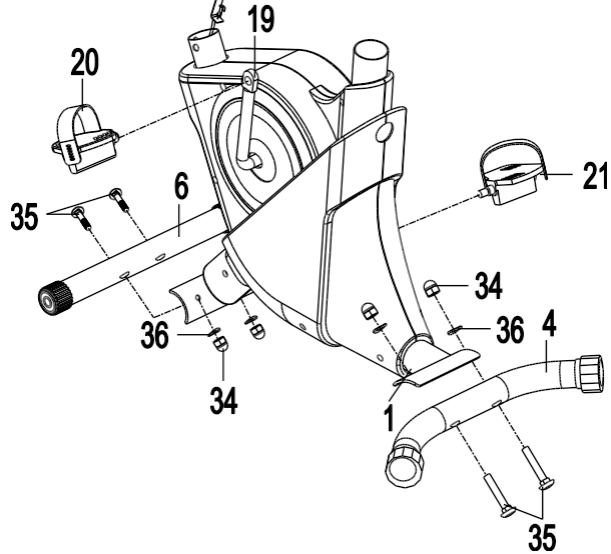
Orodje z več  
šesterokotniki  
1 PC

# PREGLEDNA RISBA

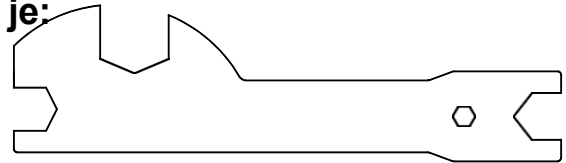




# NAVODILA ZA NAMESTITEV



Orodje:



Orodje z več šesterokotniki

## 1. Namestitev sprednjega/zadnjega stabilizatorja in desnega/levega pedala

Sprednji stabilizator (6) namestite na sprednji del glavnega okvirja (1) in poravnajte luknje. Stabilizator (6) pritrдите na ukrivljeni del glavnega okvirja (1) z 2 maticama (34), 2 dolgima vijakoma M10x60 (35) in 2 velikima ukrivljenima podložkama Ø10 (36). Uporabite priloženo orodje.

Namestite zadnji stabilizator (4) na zadnji ukrivljeni del glavnega okvirja (1) in ju pritrдите z 2 maticama (34), 2 vzdolžnima vijakoma (35) in 2 velikima ukrivljenima podložkama (36). Uporabite priloženo orodje.

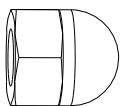
## Sestava pedala

Na ročici, gredi pedala in pedalu je oznaka "R" za desno in "L" za levo. Levo gred pedala (20) vstavite v navojno luknjo v levi ročici (19). Ročno navijte gred pedala v nasprotni smeri urinega kazalca, dokler se ne počuti udobno. **Opomba: ne poskušajte naviti gredi pedala v smeri urinega kazalca, saj se bo navoj pretrgal.**

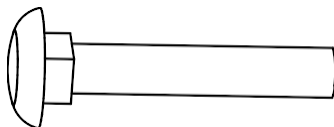
S priloženim ključem privijte levi pedal (20).

Desno gred pedala (21) vstavite v navojno luknjo ročice (19). Ročno privijte pedalo in ga zategnite s priloženim orodjem.

## Strojna oprema:



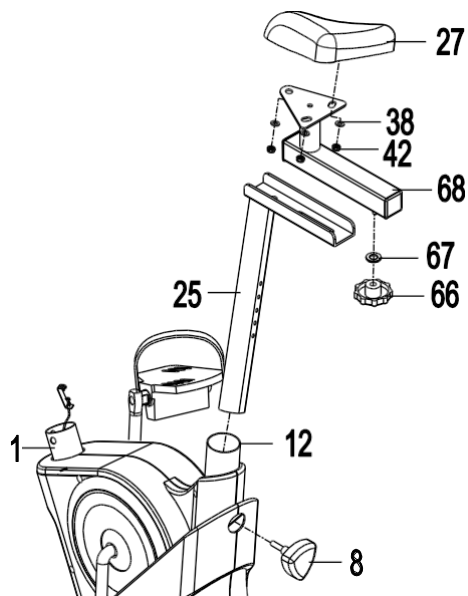
(34) Mati goska  
4 kosi



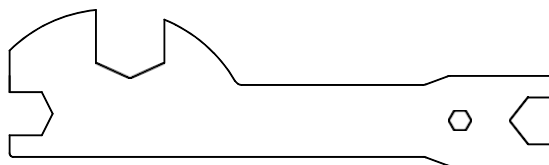
(35) Dolgi vijak  
4 kosi



(36) Ukrivljena podložka Ø10  
4 kosi



### Orodje:



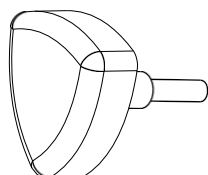
Orodje z več šesterokotniki

## 2. Namestitev sedežne cevi, drsne cevi in sedeža

S spodnjega dela sedeža (27) odstranite podložke 3db (38) in najlonske matice 3db (42). Uporabite priloženi ključ. Odprtine v spodnjem delu sedeža (27) poravnajte z odprtinami v drsni cevi (68) in jo pritrdite s predhodno odstranjenima podložko (38) in najlonsko matico M8 (42). Uporabite ključ.

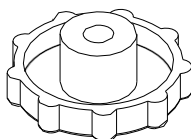
Odprtine v vtiču (68) drsne cevi uskladite z odprtinami v sedežni cevi (25) ter jih pritrdite s podložko (67) in gumbom za nastavitev sedeža (66). Sedežno cev (25) potisnite v sedežno cev (12) na glavnem okvirju (1) in nato namestite gumb sedežne cevi (8) na glavni okvir (1), tako da ga obrnete v smeri urnega kazalca. Sedalna cev (25) je na ta način pritrjena.

### Strojna oprema:



(8) Gumb za sedalno cev

1 kos



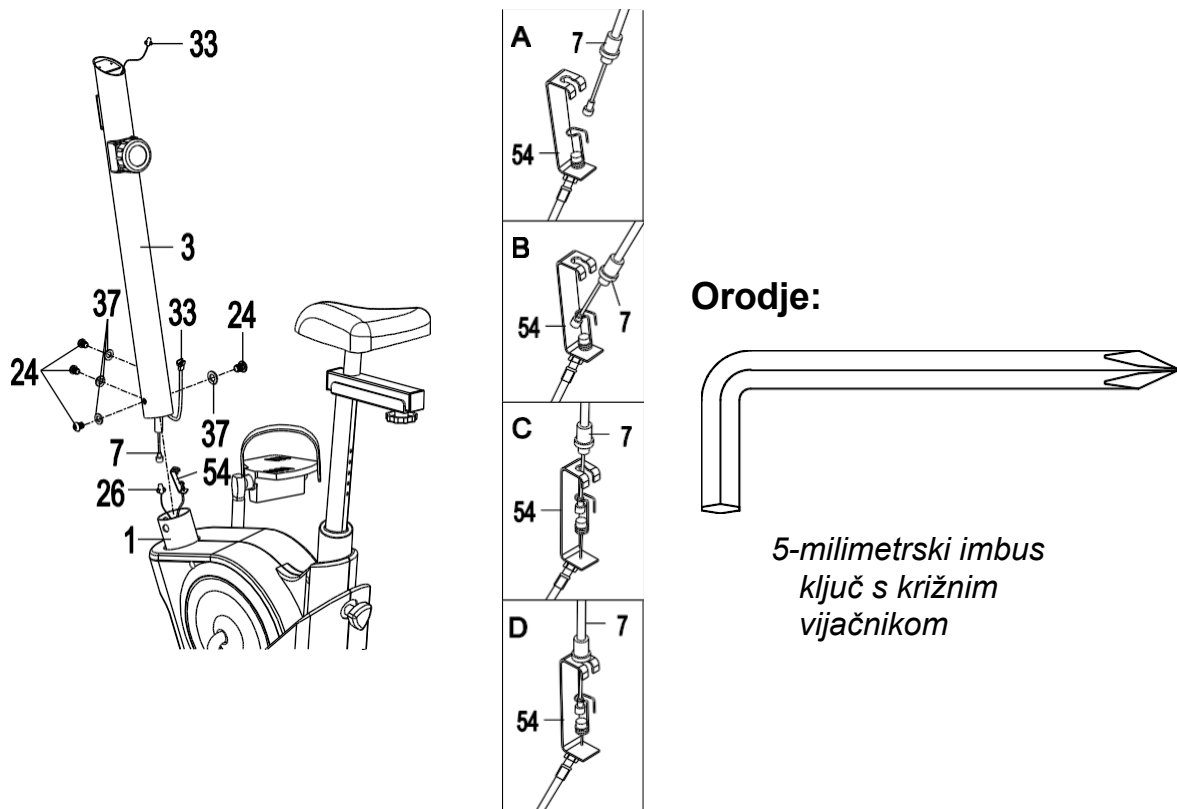
(66) Nastavitev sedeža

1 kos



(67) Vtičnica Ø18Ø10,5x1,5

1db



### 3. Namestitev volanskega droga

Z glavnega okvirja (1) odstranite 4 vijake (24) in 4 podložke (37). Pri odstranjevanju si lahko pomagata s priloženim orodjem.

Žico senzorja (26), ki izhaja iz glavnega okvirja (1), povežite s podaljškom žice senzorja (33), ki štrli iz volanskega droga (3). Priporočamo, da vam pri tem koraku pomaga druga oseba. Ena oseba naj drži volanski drog (3), medtem ko druga oseba povezuje žice.

Konec kabla gumba za nadzor napetosti (7) vstavite v režo napetostnega vodnika (54), kot je prikazano na sliki. SLIKA A

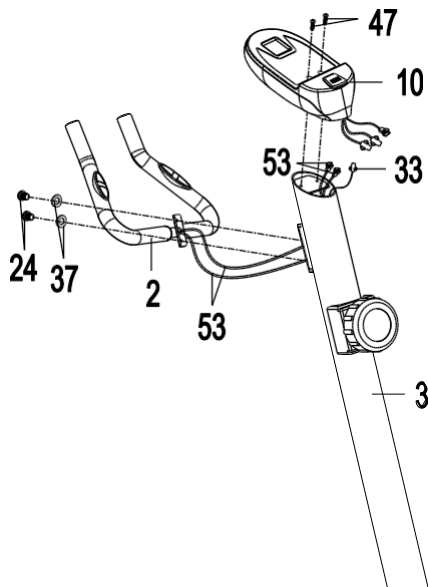
Potisnite na konec vodnika napenjalnega gumba (7) in ga potisnite v kovinski nosilec na napenjalnem kablu (54), glejte sliko B.

Konca obeh žic povežite, kot je prikazano na sliki C. Preverite, ali je med kabloma vzpostavljena povezava, slika D.

Žice nežno potisnite v glavni okvir (1), nato na glavni okvir (1) potisnite volanski drog (3). Nato jih pritrdite s 4 kosi podložk (37) in vijaki (24), ki so bili odstranjeni.

**UPOŠTEVAJTE TA POSTOPEK IN Z IZVIJAČEM, KI JE PRILOŽEN, PRIVIJTE VIJAKE S POMOČJO KLJUČA:**

Najprej privijte vijak (24) na sprednji strani glavnega okvirja (1), nato pa še druga dva vijaka na strani volanskega droga (3).



#### Orodje:



5-milimetrski imbus ključ s križnim vijačnikom

#### 4. Vlada in popravljanje računalnikov

Odstranite 2 vijaka (24) in 2 podložki (37) z volanskega droga (3). Uporabite priloženo orodje.

Preko volanskega droga (3) speljite žico senzorja impulzov (53) in potisnite konec žice skozi zgornji izhod volanskega droga (3).

Krmilo (2) namestite na volanski drog (3) in ga pritrdite z 2 vijakoma (24) in 2 podložkama (37), ki ste ju prej odstranili.

Uporabite priloženo orodje.

Odstranite 2 vijaka (47) z volanskega droga (3). Pri tem si lahko pomagate z imbusnim ključem.

Konca vodnika senzorja (33) in vodnika pulznega senzorja (53) povežite z vodnikoma, ki izhajata iz računalnika (10).

Previdno potisnite žice v volanski steber (3). Računalnik (10) namestite na volanski steber (3) in ga pritrdite s predhodno odstranjenim vijakom (47). Za to opravilo uporabite ključ.

# ZAGON RAČUNALNIKA



## UPORABA RAČUNALNIKA

Števec lahko zaženete s pritiskom na gumb MODE ali s pritiskom na pedala. Če naprave ne uporabljate 4-5 minut, se samodejno izklopi.

## FUNKCIJE GUMBOV

Pritisnite gumb MODE, da izberete med različnimi programi.

Če pritisnete tipko MODE in jo držite 3 sekunde, ponastavite prejšnje vrednosti, razen vrednosti ODO (števec prevoženih kilometrov).

## FUNKCIJE RAČUNALNIKA:

**SCAN:** samodejno pregleda vsako funkcijo v 5-sekundnih intervalih.

**OPOMBA:** če ne želite uporabiti funkcije SCAN, pritisnite gumb za izbiro med drugimi funkcijami.

**TMR (TIMER):** prikaže pretečeni čas vadbe v minutah in sekundah.

**KM (SPEED):** prikazuje trenutno hitrost.

**CAL (KALORIJE):** prikaže približne kalorije, ki so bile paku rjene med vadbo.

(Ta podatkovna skrinjica je grobo vodilo za primerjavo različnih vadb in se ne sme uporabljati kot medicinski pripomoček).

**P (PULSE):** Prikaže trenutni srčni utrip, ko držite senzorja srčnega utripa z obema rokama.

Za natančnejši odčitke pulza vedno držite krmilo z obema rokama. Za večjo natančnost vedno preverjajte odčitke srčnega utripa z obema rokama.

**DIS (DISTANCA):** Prikazuje skupno razdaljo, ki jo je naprava pretekla med vadbo.

**ODO (ODOMETER):** Prikazuje skupno prevoženo razdaljo. Če vrednosti kilometrskega števca niso jasno vidne, pritisnite in držite gumb 3 sekunde. Če element odstranite, se podatki števca prevoženih kilometrov takoj izbrišejo, ponastavijo.

## ZAMENJAVA BATERIJ

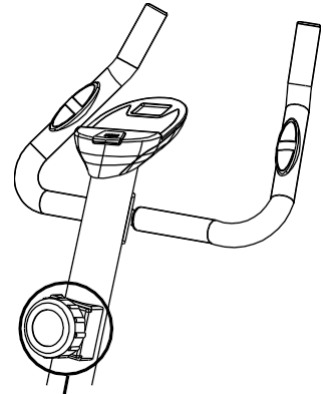
1. odstranite pokrov baterije z zadnje strani števca.
2. Vstavite dve bateriji (AA).
3. Prepričajte se, da so elementi pravilno nameščeni.
4. Nato privijte pokrov baterije.
5. Če je zaslon zatemnjen ali prikazuje le podrobnosti, odstranite baterije in počakajte 15 sekund, preden jih zamenjate.

# PREDSTAVITVE

## Nastavitev gumba za nadzor obremenitve

Če želite povečati obremenitev, obrnite gumb v smeri urinega kazalca.

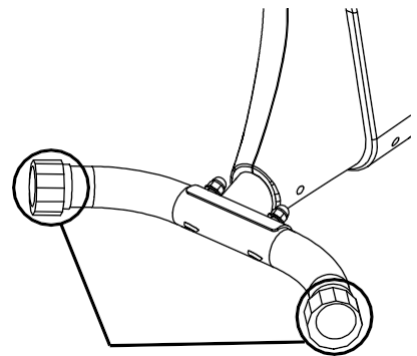
Če želite zmanjšati obremenitev, zavijajte v nasprotni smeri urinega kazalca.



Gumb za nadzor napetosti

## Nastavitev zadnjega stabilizatorja

Končne pokrovčke na zadnjem stabilizatorju obračajte, dokler oprema ni stabilna.



Končna kapica zadnjega stabilizatorja

## Nastavitev višine sedeža

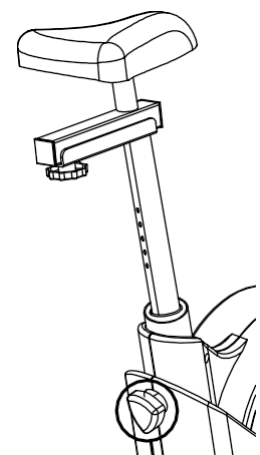
Obrnite regulator sedeža v nasprotni smeri urinega kazalca, nato lahko sedež pomaknete navzgor ali navzdol. Nato pritrdite sedežno cev z obračanjem nastavitvenega gumba, ki ste ga prej razrahljali, v smeri urinega kazalca.

**OPOMBA:** preverite, da sedalna cev ni nad oznako.

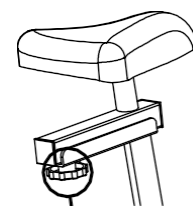
## Nastavitev sedeža naprej in nazaj

Za premikanje sedeža in drsne palice sprostite gumb za nastavitev sedeža. Nastavite sedež naprej ali nazaj do pravilnega položaja, nato pa regulator potegnite nazaj.

**OPOMBA:** Pred začetkom vadbe se prepričajte, da gumb zavrtite, dokler se oba dela ne zaskočita in ne zdrsneti.



Ročica sedežne opore



Ročica za nastavitev sedeža

# HOLDING OGLJIKOV

## Čiščenje

Ta izdelek lahko očistite z mehko krpo. Paziti morate, da ne uporabljate čistilnih sredstev s kislimi sestavinami, saj lahko zlahka razjedajo plastične dele. Prav tako je treba paziti, da računalnik ni stalno izpostavljen močni sončni svetlobi. Po vsaki uporabi z naprave odstranite znoj. Pazite, da se na zaslon računalnika ne nabere prekomerna vlaga, saj lahko povzroči elektronske težave ali električni udar.

Vsak teden preverite vse vijake, matice, pedala in gibljive dele ter se prepričajte, da se ni nič sprostito.

## Shranjevanje

Otrokom prepričajte dostop do opreme. Napravo shranjujte na suhem in čistem mestu.

### ODPRAVLJANJE TEŽAV

<b>Napaka</b>	<b>Odpravljanje težav</b>
<b>Stojalo je nestabilno.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Odstranite predmet s stojala.</li><li>2. Postavitev na zadnje stojalo pokrovčki.</li></ol>
<b>Računalniški zaslon ni prikazan.</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Preverite, ali je kabel računalnika pravilno priključen. je vezan.</li><li>2. Preverite baterije, če po potrebi jih zamenjajte.</li></ol>
<b>Merilnik srčnega utripa ne odčitava ali odčitava nepravilno</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Preverite kabel monitorja srčnega utripa</li><li>2. Senzorje vedno trdno držite z obema rokama.</li><li>3. Možno je, da so senzorji preveč zategnjeni, in v tem primeru izogibajte se močnemu pritisku.</li></ol>
<b>Naprava je med uporabo glasna</b>	Odstranite pokrov in ju ponovno pritrdite.
<b>Med uporabo ni odpora</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Odstranite pokrov in ga prilagodite.</li><li>2. Zamenjajte</li></ol>

gumb za nadzor težavnosti.

3. Odstranite pokrov in ga prilagodite.

4. Zamenjajte ležaje.

## VAJE ZA OGREVANJE IN RAZGREVANJE

**OGREVANJE:** ogrevanje mišic je pomemben del vsake vadbe. To storite pred vsako vadbo, da telo pripravite na obremenitev. Z ogrevanjem in raztezanjem mišic se pospeši krvni obtok, poveča se srčni utrip in mišice se oskrbijo s kisikom.

**Ohlajanje:** pomemben zaključek vsake vadbe. Ponovite vaje, da zmanjšate bolečino utrujenih mišic.

### RAZVOJ

Nagnite glavo v desno, proti ramenu, da začutite, kako se vrat napne. Vrnite se v začetni položaj in ponovite. Nato glavo nagnite nazaj, brada naj bo obrnjena navzgor, usta naj bodo rahlo odprta. Ob naslednjem utripu se vrnite v začetni položaj in glavo nagnite v levo. Nato se vrnite v začetni položaj. Nato nagnite glavo proti prsim in se vrnite v začetni položaj.



### RAZTEZANJE RAMEN

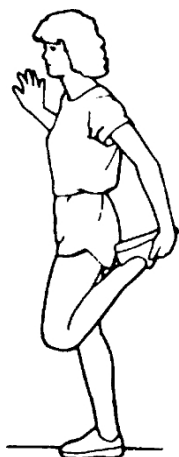
Dvignite desno ramo k ušesu. Nato dvignite levo ramo in hkrati spustite desno ramo.

### SPOROČILO ZA JAVNOST

Dvignite roke nad glavo. V enem taktu iztegnite desno ramo čim bolj proti stropu, nato pa jo spustite nazaj. Ponovite z drugo ramo.







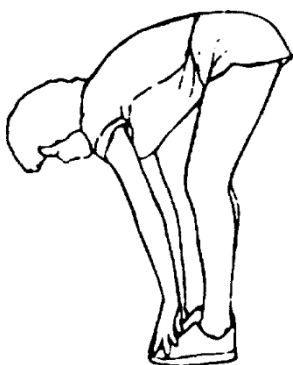
### **RAZTEZANJE STEGENSKE MIŠICE**

Stojte z desnim bokom ob steni. Z desno roko se naslonite na steno, z levo roko pa primite levo nogo in jo poskušajte potegniti proti stegnu. Vztrajajte 15 sekund, nato pa ponovite z drugo nogo.

### **RAZTEZANJE NOTRANJIH STEGENSKIH MIŠIC**

Sedite, noge so rahlo pokrčene, stopala pa združite. Kolena so obrnjena navzven. Stopala potegnite čim bližje zadnjici.

Kolena rahlo pritisne k tlom. Vztrajajte 15 sekund.

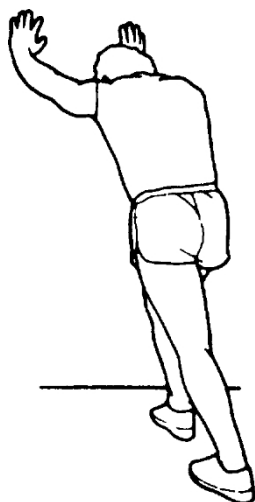
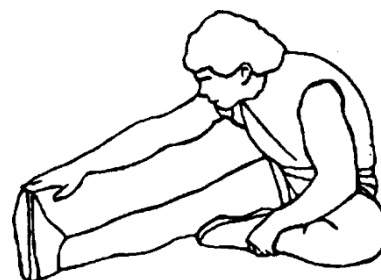


### **DOTIKANJE PRSTOV NA NOGAH**

Počasi se nagnite naprej do gležnja. Z rokami se poskusite dotakniti prstov na nogah. Hrbet in ramena morajo biti sproščeni. Nagnite se čim nižje in vztrajajte 15 sekund.

### **RAZTEZANJE TELET**

Sedite in iztegnite desno nogo. Pokrčite levo nogo tako, da je podplat obrnjen proti notranji strani desnega stegna. Potegnite se čim bližje prstom stopal. Vztrajajte 15 sekund. Sprostite in ponovite z drugo nogo.



### **RAZTEZANJE AHILOVE TETIVE**

Z rokami se naslonite na steno, levo nogo pa pokrčite pred seboj. Desna noganaj boiztegnjena, podplat levega stopala na tleh. Z gibanjem v kolkih potisnite težo naprej na sprednjo nogo in vztrajajte 15 sekund. Nato zamenjajte nogi.