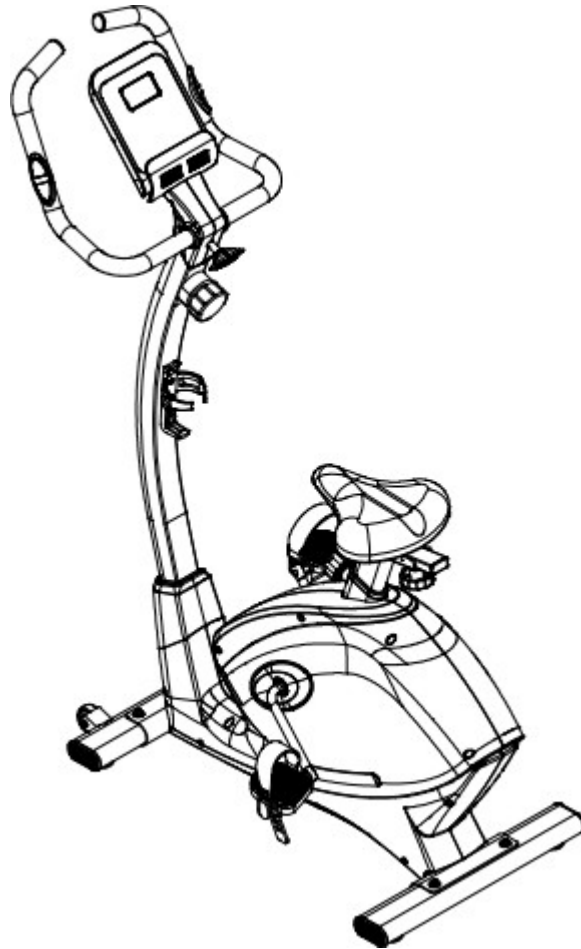


NAVODILA ZA UPORABO

Številka izdelka za sobno kolo: 993



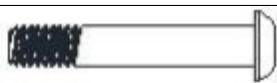




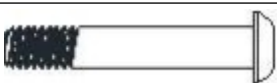




VARNOSTNA OPOZORILA

OPOZORILO: Notranje kolo je zasnovano tako, da je v skladu s predpisi in da je čim bolj varno. Kljub temu pazno preberite navodila in upoštevajte opozorila in navodila, ki so navedena v priročniku.

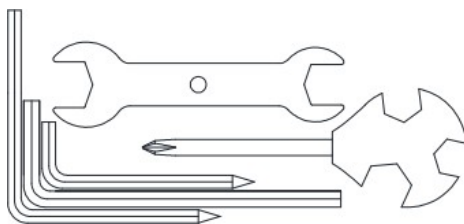
1. Lastnik sobnega kolesa je dolžan uporabnike sobnega kolesa seznaniti z navodili v tem priročniku.
2. Otroci ne smejo uporabljati sobnega kolesa. Otroci in hišni ljubljenci se brez nadzora ne smejo približati kolesu.
3. Redno preverjajte sestavne dele notranjega cikla. Obrabljeni, poškodovani ali uničeni zamenjava delov.
4. Stroj postavite na ravna in čista tla. V bližini notranjega cikla min. 1 m prostega prostora zagotoviti prostor za. Uporabite zaščitno podlogo, da preprečite poškodbe tal.
5. Notranji cikel je namenjen samo uporabi v zaprtih prostorih. Zaščitite ga pred vlago in prahom. Shranjujte v prezračevanem prostoru.

6. Na stroj ne postavljajte ostrih predmetov. Nastavljivi deli ne smejo štrleti.
7. Med vadbo nosite primerna športna oblačila in športne copate. Ne nosite vrečastih oblačil, se lahko zatakne.
8. Največja nosilnost: 120 kg. Če je presežena, izberite drug izdelek.
9. Ne približujte rok gibljivim delom, saj se lahko poškodujete.
10. Prepričajte se, da imate ustrezno hitrost. Bodite previdni.
11. Če se med uporabo pojavijo kakršne koli napake ali nepravilnosti, prenehajte z vadbo.
12. Notranji cikel lahko hkrati uporablja le ena oseba.
13. Če se počutite šibko ali slabo, prenehajte z vadbo. Pred naslednjo uporabo se posvetujte z zdravnikom.
14. Teža vztrajnika: 6 kg.
15. Kategorija: standard EN 957; RoHS) primeren za domačo uporabo.
16. OPOZORILO: Izmerjeni srčni utrip morda ne bo natančen. Prevelika obremenitev med vadbo lahko povzroči poškodbe ali smrt. Če se počutite šibke, takoj prenehajte z vadbo.

POVEZOVALNI ELEMENTI

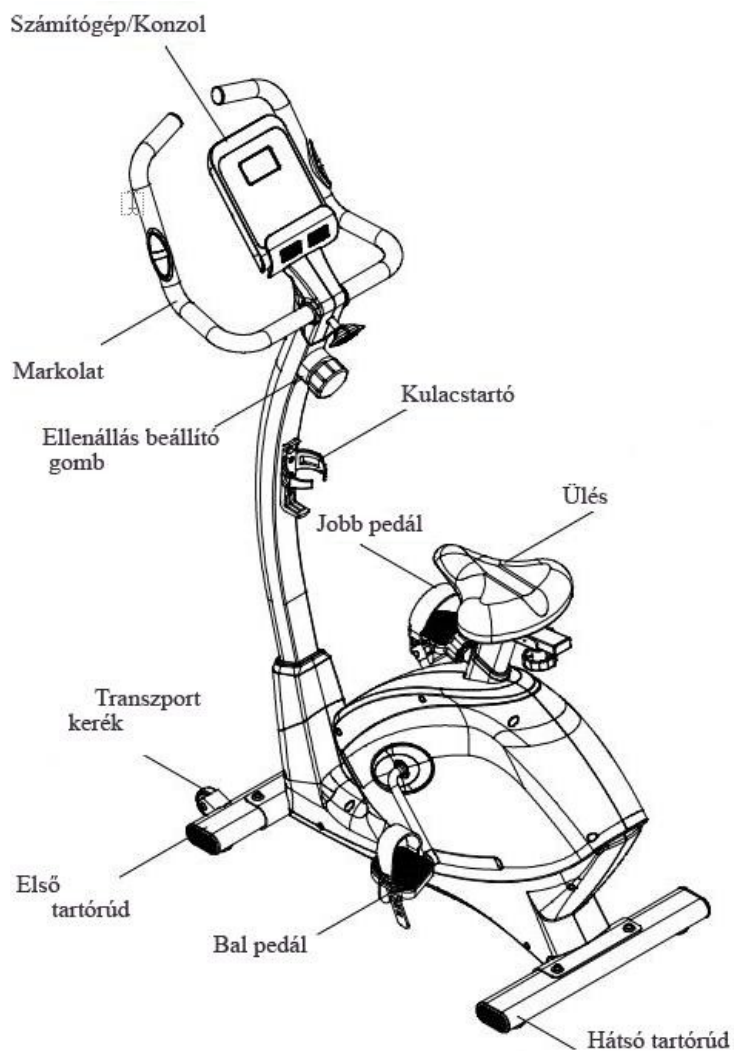
Oglejte si	Številka	Naslov	Opis	db
	29	Delno navojni vijak	M8x50x20	4
	30	Vzmetna podložka	Φ8	7
	31	Ravna podložka	Φ8.5×Φ20×t1.5	7
	32	V celoti navojni vijak	M8 x 20	2
	33	Ukrivljena podložka	ø8.5xR25xt2.0	2
	34	Delno navojni vijak	M8 x 65 x 20	3
	35	Šestkotna samozavarovalnica vijak	M8	2
	36	Samorezni vijak	ST4 x 16	2
	38	Vijak s polnim navojem	M5 x 10	4
	39	Vijak s polnim navojem	M4 x 10	4

OKVIRNA STRAN



Naslov	Specifikacija	db
Ključ Imbus	5 x 35 x 80S	1
Ključ Imbus	6 x 40 x 120	1
Ključí	15#17#	1
Multikulči		1

DELI ZA NOTRANJA KOLESA



SPECIFIKACIJA

Velikost	100 x 530 x 1400 mm
Vrtljivo kolo	V eno smer, 280/5 kg
Navpična nastavitev	12 ravni, 360 mm
Vodoravna nastavitev	70 mm
Največja nosilnost	120 kg

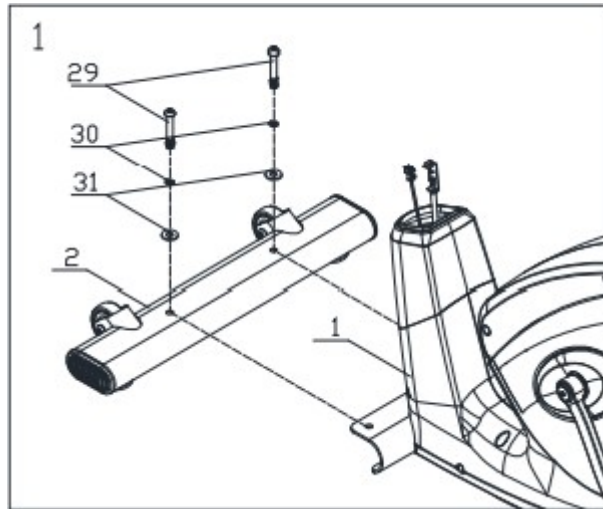
OPOMBA: Pridržujemo si vse pravice do sprememb izdelka brez predhodnega obvestila.

PREGLED

Da bi zagotovili pravilno montažo, upoštevajte spodnje korake za montažo.

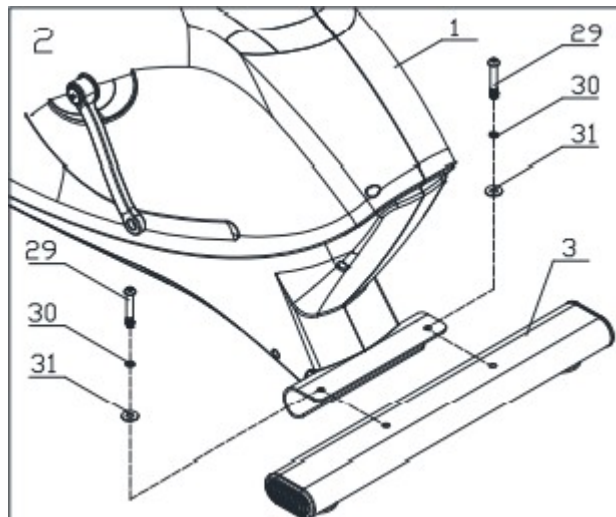
1. Korak za korakom

Osnovni okvir (1) pritrдите na sprednjo nosilno palico (2). Uporabite ravne podložke (31), vzmetne podložke (30) in delno navojni vijaki (29).



2. Korak za korakom

Osnovni okvir (1) pritrдите na zadnjo nosilno palico (3). Uporabite ravno podložko (31), vzmetno podložko (30) in delne navojne vijake (29).



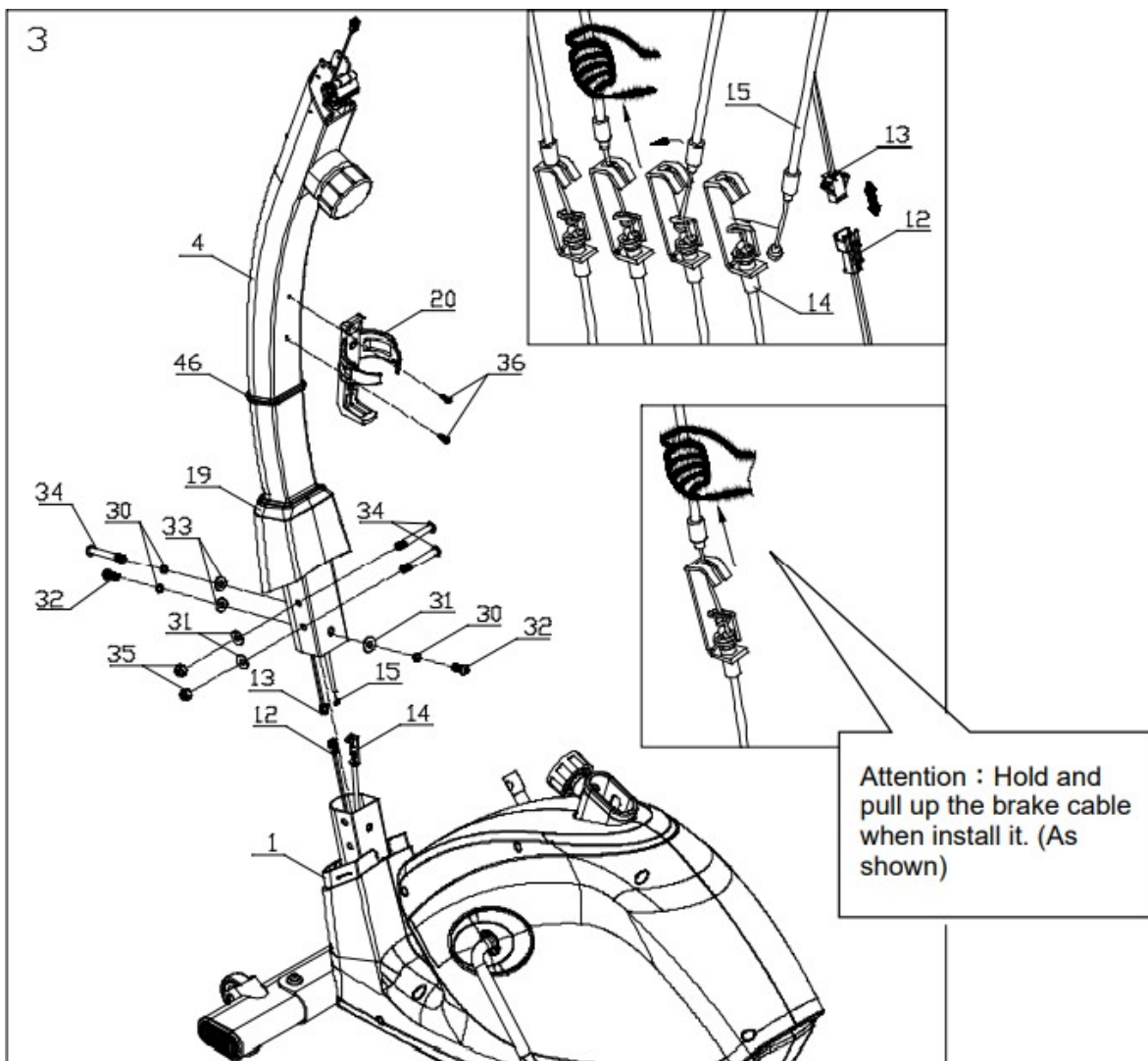
3. Korak za korakom

Gumijasto tesnilo (46) namestite na zgornji del stebra (4). Pokrov stebra (19) izvlcite iz osnovnega okvirja (1) in ga namestite na zgornji del stebra (4).

- Povežite spodnji kabel motorja (12) in kabel zaslona (13), kot je prikazano na sliki, nato povežite žico gumba za nastavitev upora (14) in izhod gmb za nastavitev upora (15).

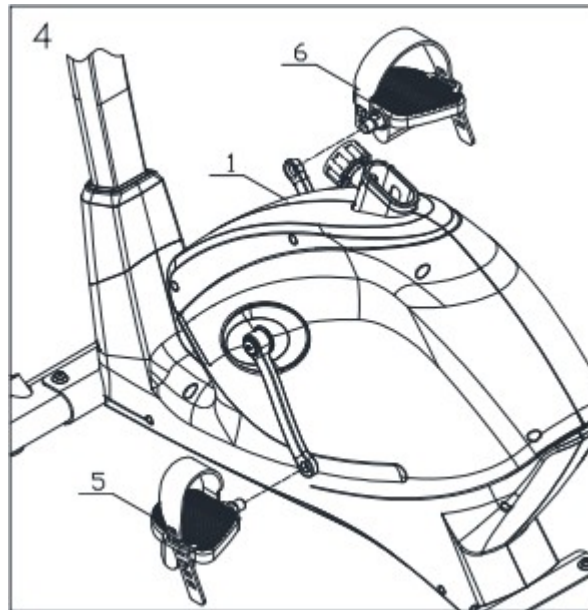
- Kolono (4) potisnite nazaj v glavni okvir (1) in jo pritrдите. Uporabite ukrivljeno podložko (33), vzmetno podložko (30), ploščato podložko s polovičnim navojem (34), ravno podložko (31), ploščato podložko s polnim navojem (32), šestkotno samozaporno matico (35).
- Na osnovni okvir (1) namestite pokrov stolpca (19) in gumijasto tesnilo (46).
- Nosilec ključa (20) pritrđite na zgornji del stebrička (4) in ga pritrđite s samoreznim vijakom z vijaki (36).

OPOMBA: Komunikacijski kabel in gumb za nadzor nivoja obremenitve namestite v stolpec osnovnega okvirja. Pred zategovanjem vijakov se prepričajte, da so vsi vijaki poravnani s šestkotno režo - e.



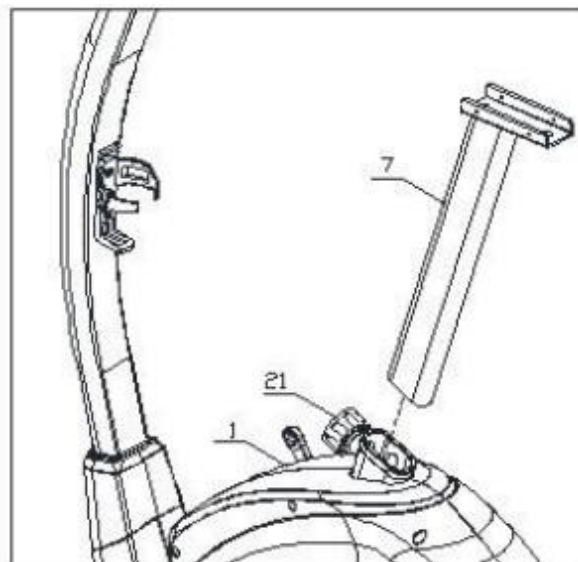
4. Korak za korakom

Pritrdite levo pedalo - L (5) in desno pedalo - R (6) na osnovni okvir (1). Privijte vijake. Oba vijaka morata biti privita v smeri navijanja.



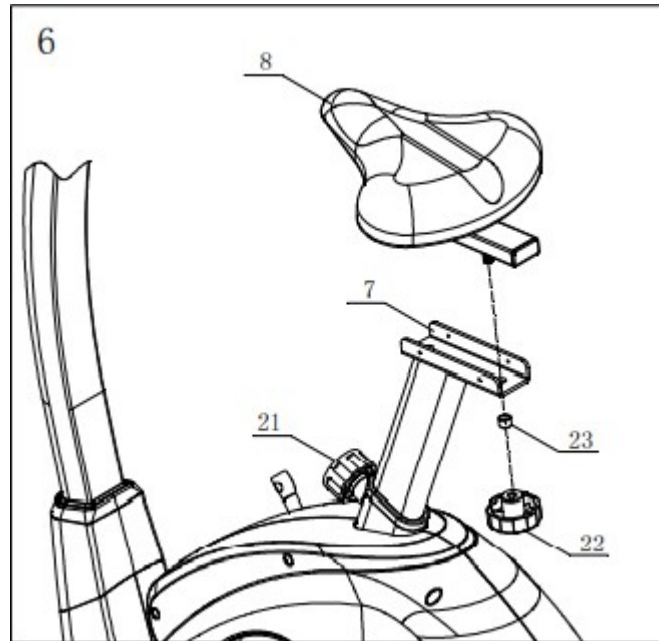
5. Korak za korakom

Sprostite ročni vijak (21) in vstavite sedalno cev (7) v osnovni okvir (1), nato pa ponovno zategnite ročni vijak (21).



6. Korak za korakom

Sedlo (8) namestite na sedalno cev (7) ter pritrdite ročno matico (22) in prehod (23) s pomočjo.

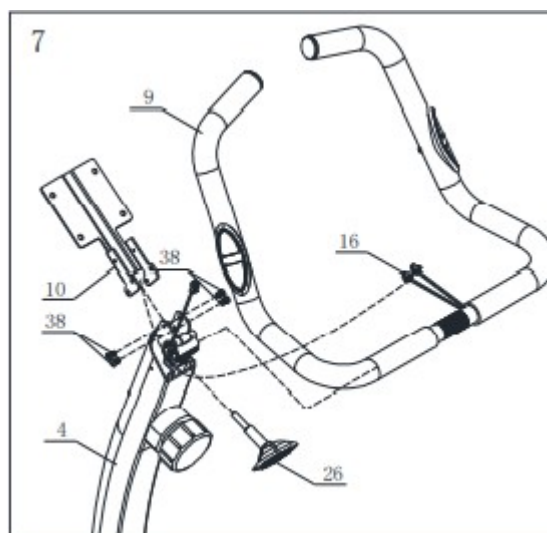


7. Korak za korakom

Kabel senzorja impulzov (16) speljite skozi prvi steber (4) in namestite držalo (9) na zgornji del stebra (4). Pritrdite ga z ročnimi vijaki v obliki črke T (26).

Nosilec zaslona (10) namestite na steber (4) in ga pritrdite z vijaki s polnim navojem (38).

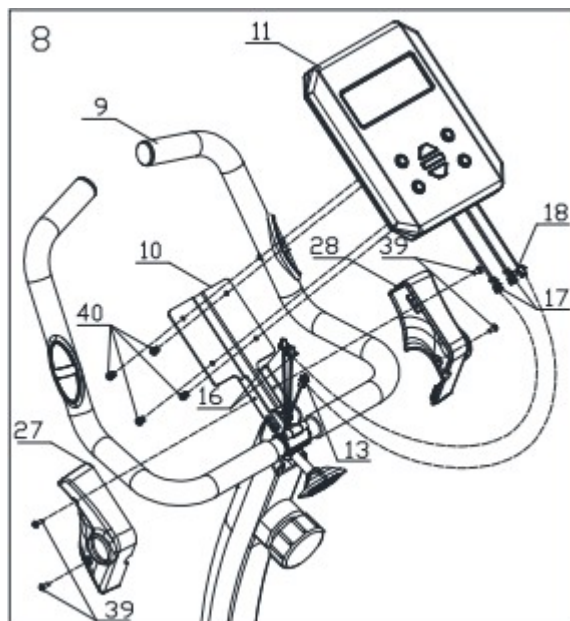
OPOMBA: Pred zategovanjem vijakov se prepričajte, da so vsi vijaki poravnani s šestkotno režo.



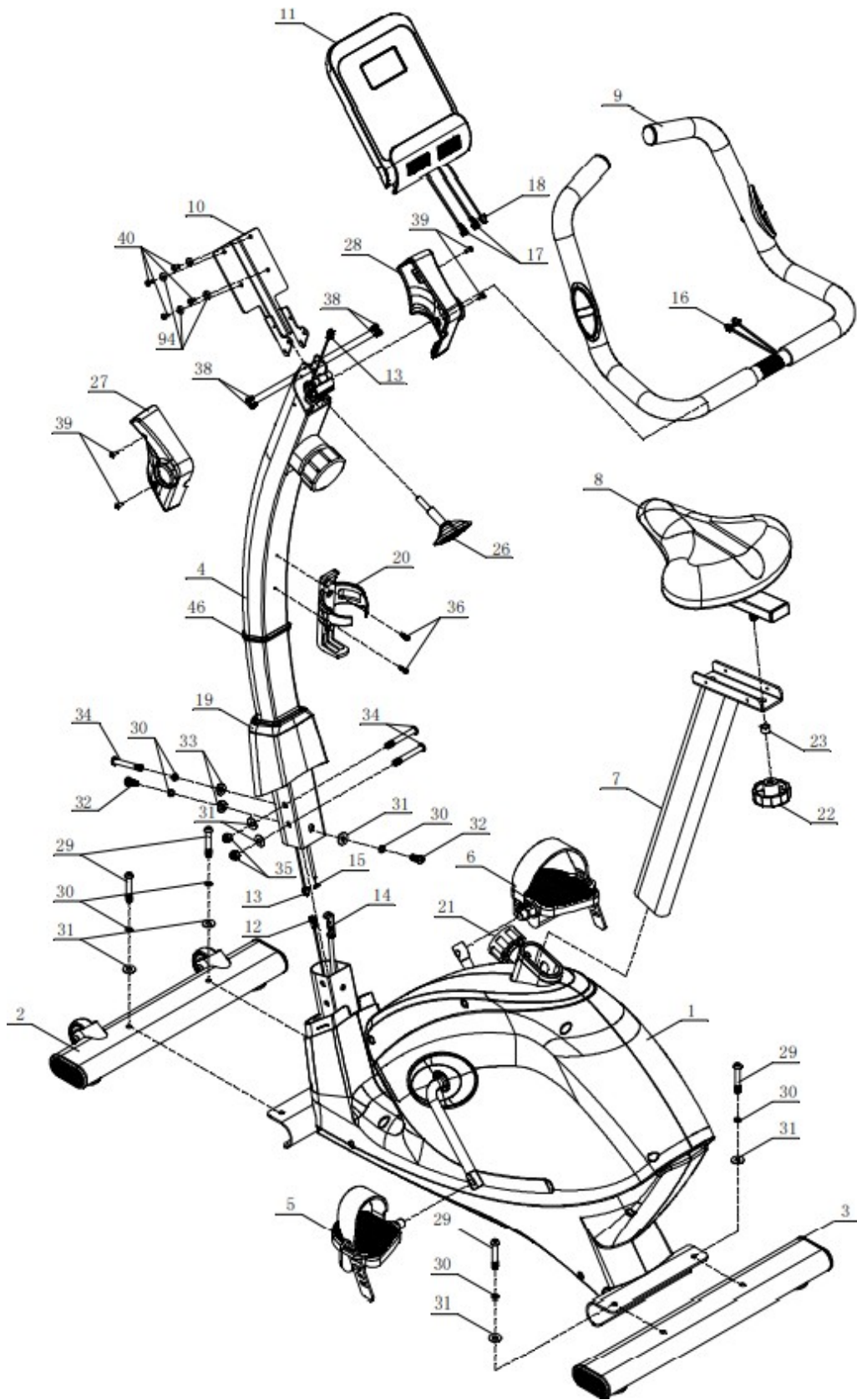
8. Korak za korakom

- Komunikacijski kabel zaslona (13) priključite na priključni kabel zaslona (18). Kabel senzorja srčnega utripa (16) priključite na zgornji kabel senzorja srčnega utripa (17).
- Postavite zaslon (11) na držalo zaslona (10) in ga pritrdite z vijakoma s polnim navojem (40). Postavite levi (27) in desni (28) pokrov ročaja na ročaje (9) v zgornjem položaju (4) in ga pritrdite z vijakoma s polnim navojem (39).

OPOMBA: Pred zategovanjem vijakov se prepričajte, da so vsi vijaki poravnani s šestkotno režo.



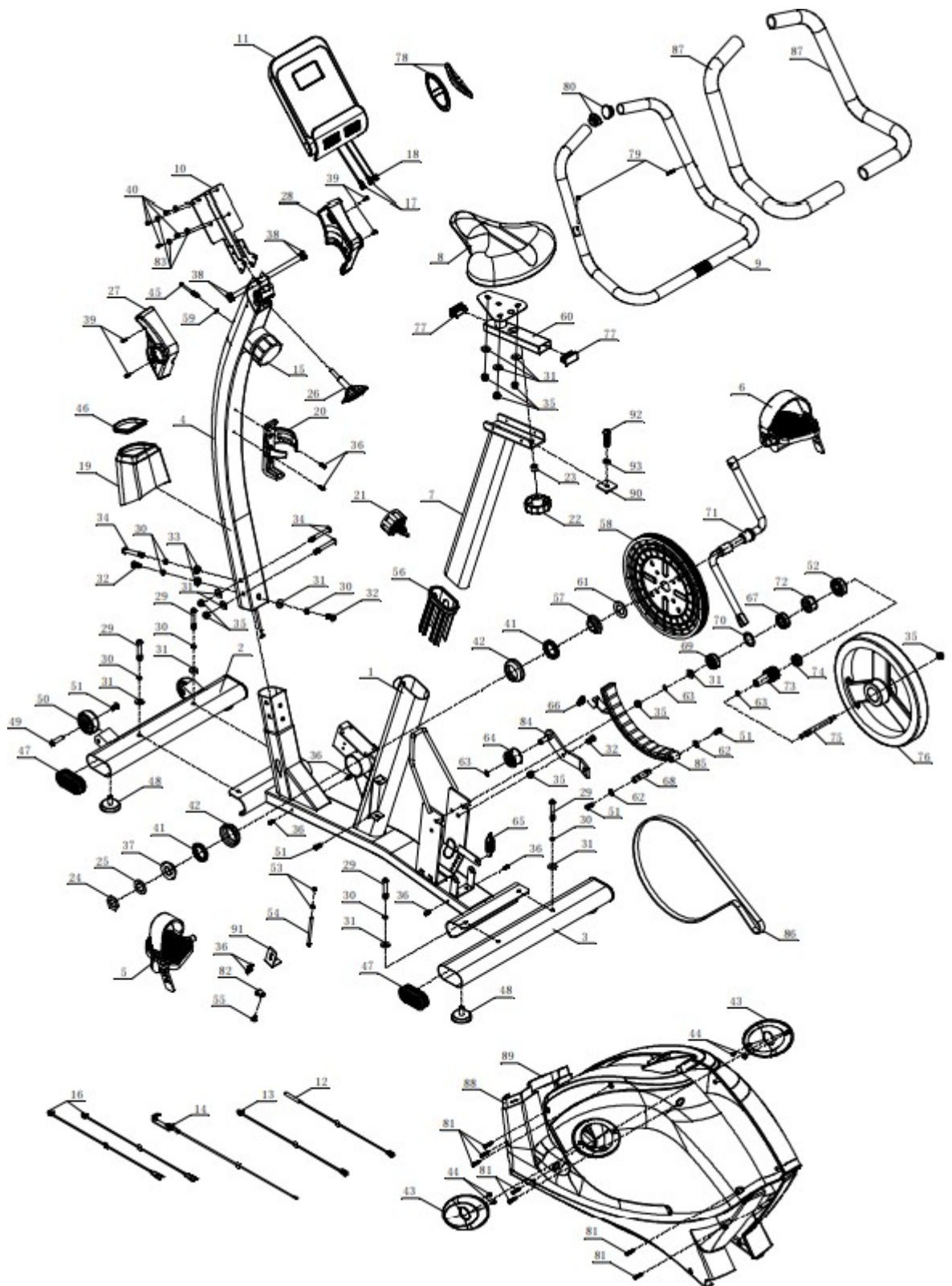
DELNA STRUKTURNA RISBA



Številka	Naslov	Specifikacija	db	Številka	Naslov	Specifikacija	db
1	Osnovna struktura okvirja		1	23	Prehod	10,5x 14x10	1
2	Sprednja podporna palica		1	24	Levi nastavek za sedlo naslovnica		1
3	Zadnja podporna palica		1	25	Položaj desnega sedla naslovnica		1
4	Prvi stolpec		1	26	Priročnik v obliki črke "T" vijak	M8 x 30	1
5	Levi pedal		1	27	Levi pokrov krmila		1
6	Desni pedal		1	28	Boljši pokrov za ročaj		1
7	Sedalna cev		1	29	Polletno obdobje Allenov vijak	M8 x 50 x 20	4
8	Nyereg		1	30	Vzmetna podložka	ø8	7
9	Markolat		1	31	Ravna podložka	8,5x 20x1,5	7
10	Nosilec zaslona		1	32	V celoti navojni vijak	M8x20	2
11	Prikaz		1	33	Ukrivljena podložka	ø8.5xR25xt2.0	2
12	Spodnji kabel motorja		1	34	Polovični navojni vijak	M8x65x20	3
13	Kabel zaslona		1	35	Šestkotni samozavarovalna matica	M8	2
14	Komunikacijski kabel, napajanje		1	36	Samorezni vijak	ST4x16	2
15	Senzor rotacije Kabel		1	38	Vijak s polnim navojem	M5 x 10	4
16	Senzor srčnega utripa Kabel		2	39	Vijak s polnim navojem	M4 x 10	4

17	Zgornji senzor srčnega utripa Kabel		2	40	Vijak s polnim navojem	M5 x10	4
18	Priključek zaslona Kabel		1	46	Gumijasto polnjenje		1
19	Obloge stebrov		1	83	Ploščata podložka	∅4,5x12xt1.0	4
20	Obesek za ključe		1				
21	Ročni vijak	∅56×M16×P 1.5	1				
22	Ročna matica						

STRUKTURNA RISBA



FUNKCIJE PRIKAZA NA ZASLONU

Kazalnik	Opis
SCAN	V načinu SCAN pritisnite MODE / ENTER, da izberete funkcije. Ko pritisnete gumb MODE / ENTER, se prikaže naslednje zaporedje: TIME → DIST → CAL → PULSE → RPM / SPEED
SEVENCE	Razpon 0,0 ~ 99,9
FORDULATE	Prikaže število vrtljajev na minuto v območju 0 ~ 999.
TIME	Ko je nastavljena ciljna vrednost, se od ciljnega časa odšteje čas do 0, alarm pa se oglasi ali utripa. Razpon 0: 00 ~ 99: 59
PRAVDA	. območje 0,00 ~ 99,99 prikazuje prevoženo razdaljo.
KALORIJE	Razpon 0 ~ 9999 prikazuje število porabljenih kalorij.
IMPULZI	Razpon 0-30 ~ 230 BPM

FUNKCIJE GUMBOV

Tlačni gumb	Opis
UP (navzgor)	Pritisnite gumb, da izberete funkcijo in povečate vrednost.
Navzdol (le)	Pritisnite gumb, da izberete funkcijo in zmanjšate vrednost.
Impulz	Razpon nastavitvev 0-30 ~ 230
Način	Potrdi izbrano funkcijo. Za ponastavitev vseh funkcij pritisnite in 2 sekundi držite MODE / ENTER (enaka funkcija kot gumb za ponastavitev, če ga pritisnete za 2 sekundi).
Ponastavitev	Pritisnite gumb za 2 sekundi in računalnik bo izbrisal podatke. Ko ste v nastavitvah, boste s pritiskom na gumb prešli v glavni meni.
Izterjava	Testiranje hitrosti pulza
Telesna maščoba (telesna maščoba)	Merjenje telesne maščobe (B.M.I.).
Skupna ponastavitev	Računalnik se znova zažene.

DEJAVNOSTI

Zagon

Po vklopu se na zaslonu prikažejo vse slike kot risba.



Drawing 1

Izklopite

Zaslon se samodejno izklopi po 4 minutah brez zvočnega signala. Preklopi se v stanje mirovanja.

Nastavitev

1. Pritisnite MODE/ENTER, da izklopite funkcijo časa, razdalje in kalorij. Uporabite gumb UP ali Down in za potrditev pritisnite gumb MODE/ENTER.
2. Pri nastavljanju časa lahko na primer z gumbom UP/DOWN natančno nastavite čas. Nato lahko pritisnete gumb MODE/ENTER in nadaljujete z nastavljanjem drugih vrednosti.
3. Ko začnete vadbo, se na zaslonu prikažejo nastavljene vrednosti (hitrost, čas, razdalja, kalorije, pulz).

Okrevanje (merjenje srčnega utripa):

1. Za merjenje srčnega utripa pritisnite gumb Recovery.
2. Vse funkcije prikaza, razen časa, se ustavijo. Odšteva od 1 minute navzdol.
3. Na zaslonu je prikazan srčni utrip: F1, F2 ... F1 je najboljša, F6 najslabša zmogljivost. A Pritisnite gumb RECOVERY, da vstopite v glavni meni.

F1 Izjemen rezultat

F2 Odlično

F3 Dobro

F4 Normalno

F5

Podpovprečno

F6 Slabo

Telesna maščoba:

1. Če pritisnete gumb Body FAT, lahko merite telesno maščobo, tudi ko ne vozite. Ročaj trdno primite.
2. Prikaz "-----" prikazuje. Po 8 sekundah se prikaže vrednost telesne maščobe (B.M.I.) - uporabo simbolov.
3. Na zaslonu LCD se prikažeta indeks telesne mase in delež maščob.
4. Sporočilo o napaki:
 - E-1 - Ni impulznega signala. Prikaže se, kadar uporabniški palec ni pravilen na ročaju.
 - E-4 - nastopi, ko sta delež maščob in indeks telesne mase pod 5 ali nad 50.

Odpravljanje težav:

1. Če je zaslon zatemnjen, je treba zamenjati baterije.
2. Če med pedaliranjem ni signala, preverite, ali je kabel pravilno priključen.

JEGYZET:

1. Če prenehate z vadbo za 4 minute, se zaslon izklopi.
2. Če se zaslon ne prikaže pravilno, odstranite in zamenjajte baterije ter poskusite znova.

UPDATE

Pred vsako vadbo se ogrejte. Razgibajte se približno 5 do 10 minut.

Med vadbo ne zadržujte diha. Med sprostitvenimi vajami dihajte skozi nos in izdihujte skozi usta. Koordinirajte gibe in dihanje. Če dihate prehitro zrak, prenehajte z vadbo.

Ne obremenjujte istih mišic vsak dan. Med ogrevanjem istih delov preskočite dva dni.

Vadite postopoma, ne da bi obremenjevali svoje telo. Ne pozabite, da je vadba vedno individualna. Začetne bolečine v mišicah in napenjanje mišic je naravno. Sčasoma bo izginila.

Po vsakem treningu naredite nekaj vaj za počitek (približno 5 minut) - zmanjšajo se napetosti v mišicah in

izboljša prilagodljivost.

30 minut pred jedjo ali eno uro po jedi ne izvajajte telesne vadbe, da ne obremenite prebavni sistem. Med vadbo se izogibajte pitju prevelikih količin tekočine, saj lahko to obremeni srce in ledvice.

Pred vsakim treningom, ne glede na to, kako daleč želite iti, raztegnite mišice.

Ogrevajte se 5 do 10 minut, nato naredite raztezne vaje (kot na sliki). Vaje izvajajte 5-krat na nogo približno 10 sekund ali dlje.

1. **Nagnite se naprej** Rahlo pokrčite kolena in se počasi nagnite naprej. S tem sprostite hrbet in ramena. Poskusite se dotakniti prstov na nogah. 10-15 sekund vztrajajte in se nato sprostite. Ponovite trikrat.
2. **Raztegnite stegensko mišico** Sedite z zadnjico naravnost navzdol na tla. Eno nogo iztegnite naprej, drugo pokrčite in jo potegnite proti telesu. Vztrajajte 10-15 sekund, trikrat ponovite in nato ponovite z drugo nogo.
3. **Raztezanje ahilove mišice** Naslonite se na steno. Eno nogo iztegnite nazaj in pritisnite peto ob tla. Zadržite 10-15 sekund. Ponovite trikrat, nato pa ponovite z drugo nogo.
4. **Raztezanje mišic kvadricepsa** Leva roka za podporo. Pokrčite desno koleno in z desno roko primite gleženj desnega stopala ter ga povlecite nazaj proti zadnjici. 10-15 sekund vztrajajte in nato sprostite. Ponovite trikrat, nato ponovite z drugo nogo.
5. **Raztegnite notranjo stegensko mišico** Od zgoraj navzdol. Pokrčite kolena in jih dvignite tako, da se stopala dotikajo, kolena pa so obrnjena navzven. Z rokami primite podplate stopal in s komolci potisnite kolena navzdol. Zadržite 10-15 sekund. Ponovite trikrat.

