

Upute za uporabu



Sjedeći ergometar



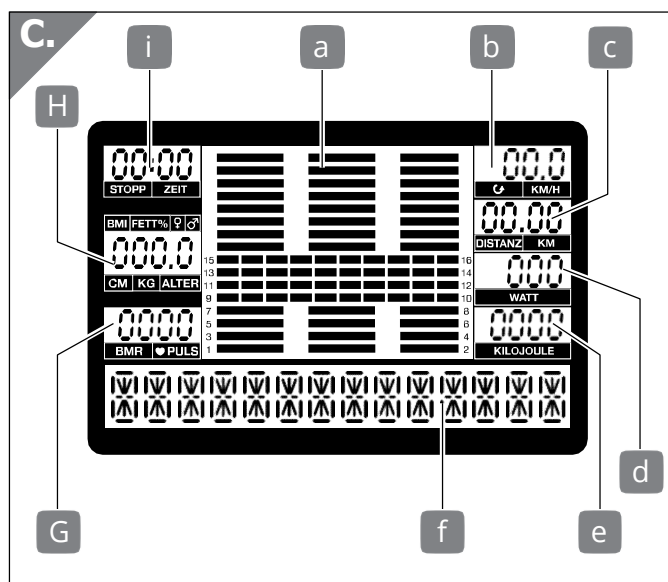
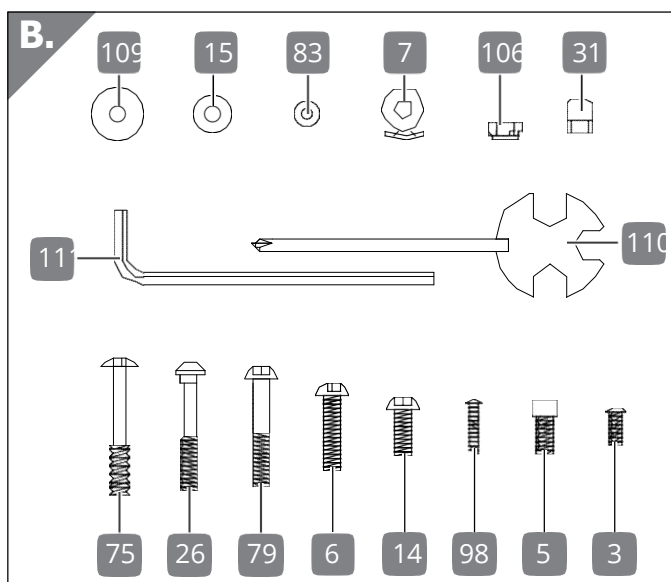
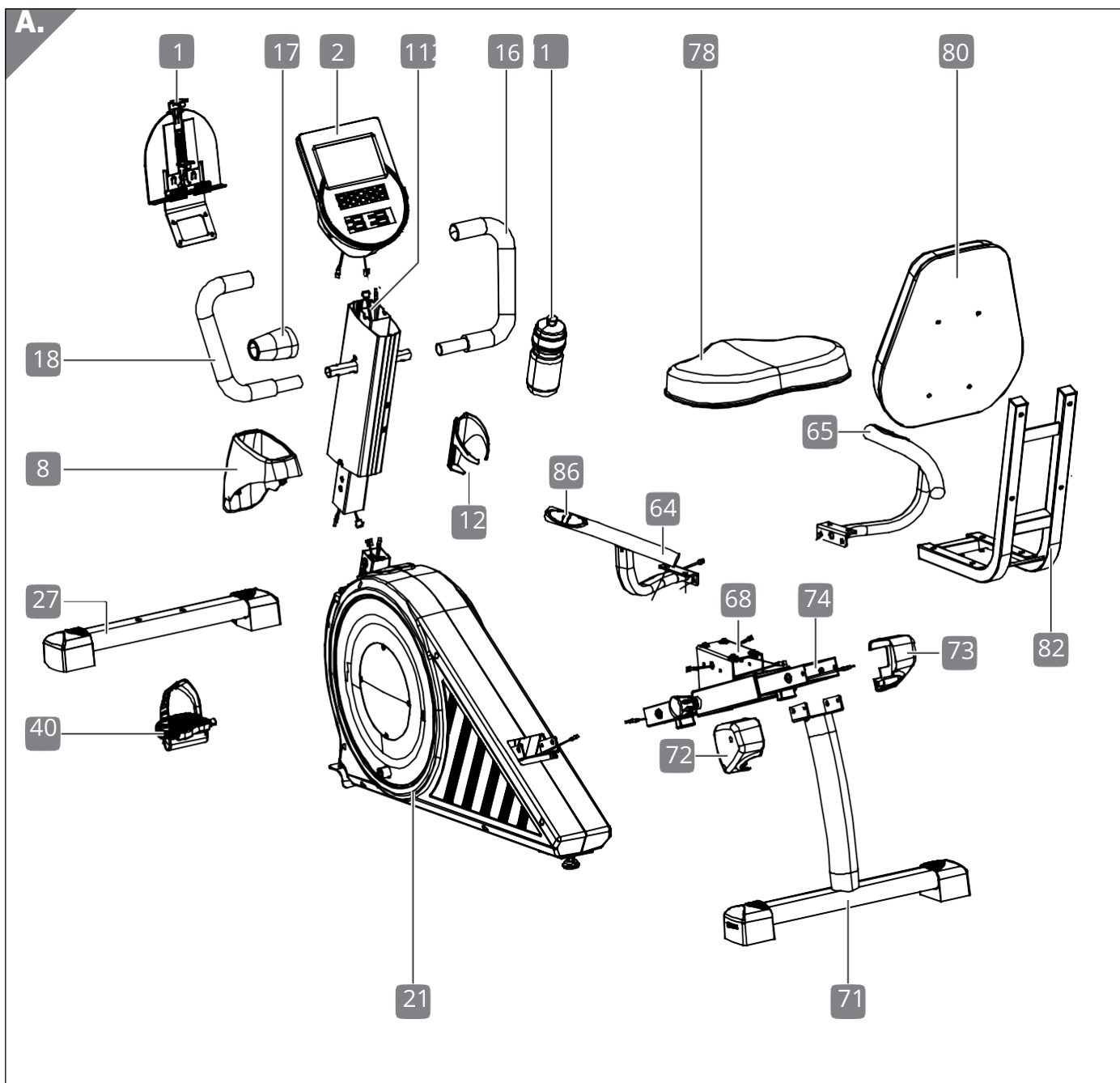
Jednostavan za korištenje
upute

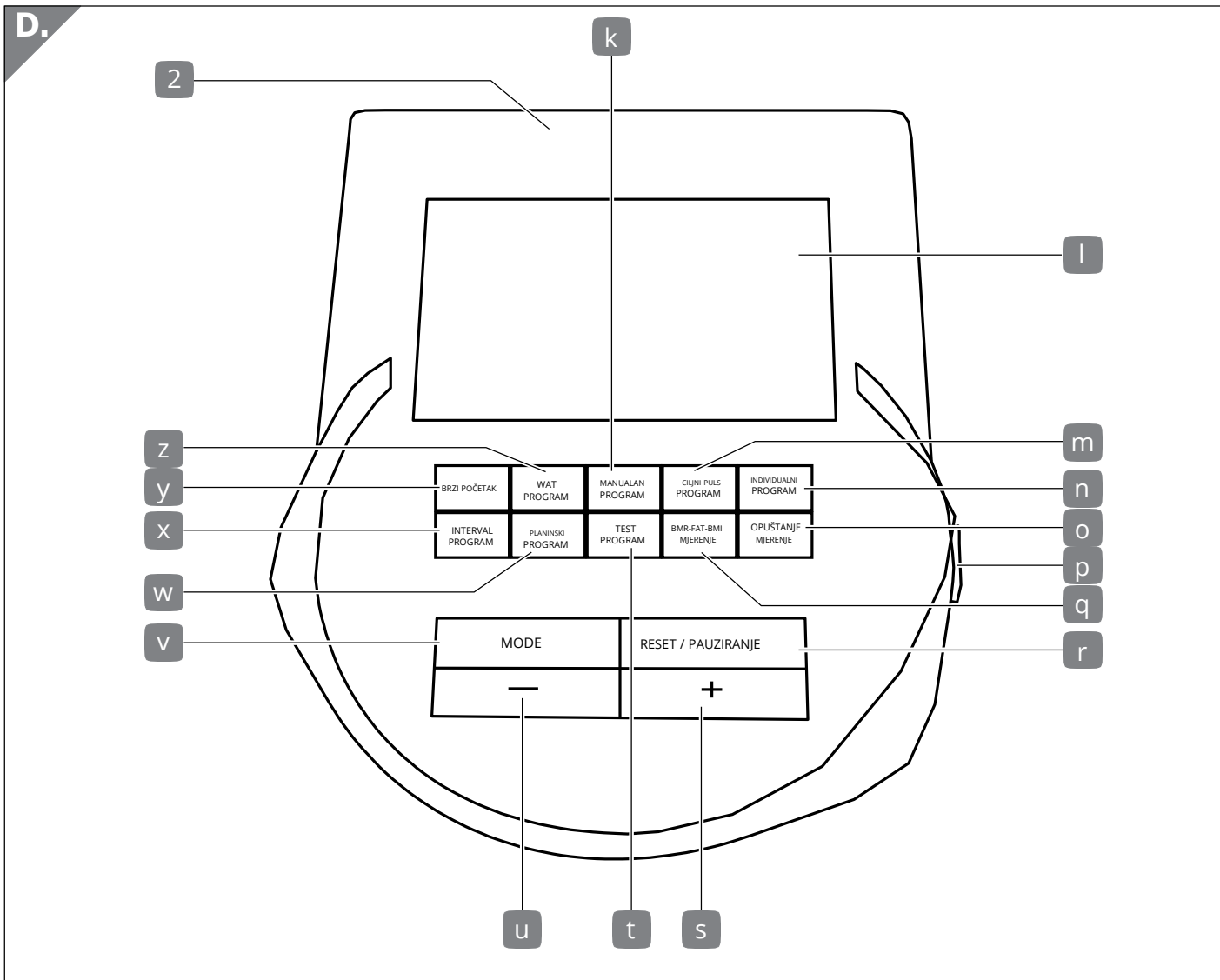
ID: # 05



sadržaj

Pregled.....	4
Uporaba.....	5
Opseg isporuke / dijelovi uređaja.....	6
Općenito.....	7
Pročitajte i čuvajte upute za uporabu	7
Objašnjenje simbola	7
Sigurnost.....	7
Namjena.....	7
Sigurnosne upute.....	7
Priprema.....	9
Provjerite ergometar i opseg isporuke	9
Montaža.....	9
Sastavite postolje i pedale (poglavlje "Sastavljanje", sl. 1).....	9
Sastavite šinu sjedala (poglavlje "Sastavljanje", slika 2).....	10
Sastavite držač sjedala (poglavlje "Sastavljanje", slika 3).....	10
Sastavite ručke sedla / mjerenje pulsa (poglavlje "Sastavljanje", slika 4).....	10
Sastavite sjedalo i naslon (poglavlje "Sastavljanje", sl. 5).....	10
Sastavite stup upravljača (poglavlje "Sastavljanje", slika 6).....	11
Sastavite računalo (poglavlje "Sastavljanje", sl. 7).....	11
Sastavite držač boce za piće i držač tableta (poglavlje "Sastavljanje", slika 8).....	11
Montirajte upravljač (poglavlje "Sastavljanje", sl. 9).....	11
Pričvrstite spojni kabel (poglavlje "Sklapanje", sl. 10).....	11
Rastavljanje ergometra	11
Korištenje.....	12
Uključivanje i isključivanje ergometra	12
USB priključak	12
Objašnjenje prikaza	12
Objašnjenje tipkovnice	13
Odabir programa i opis programa.....	13
Brzi početak.....	13
Watt program.....	13
Ručni program	14
Program ciljanog otkucaja srca	14
Individualni program	14
Intervalni program	14
Planinski program	14
Program testiranja	15
Mjerenje BMR, masti i BMI	15
Mjerenje oporavka	16
Vježbanje	16
Mjerenje pulsa i otkucaja srca	17
Faze obuke.....	17
Planiranje treninga.....	18
Uspon ispravno.....	18
Podešavanje položaja sjedala i stopala.....	18
Zauzeti ispravno držanje.....	19
Počnite trenirati	19
Čišćenje	19
Tehničke specifikacije.....	19
Zbrinjavanje.....	19
Odlaganje ambalaže	19
Odložite ergometar	19
Popis rezervnih dijelova.....	20
Jamstvena kartica.....	63
Uvjeti jamstva	64
Montaža.....	67





Opseg isporuke / dijelovi uređaja

- | | |
|---|---|
| 1 Držač tableta | 98 Vijak (ST3,9 * 25L) |
| 2 Računalo | 106 Matica (M8), 4 × |
| 3 Vijak (M5 * 14L), 2 × | 109 Podloška (Ø8 * Ø25 * 2), 4 × |
| 5 Vijak (M8 * 16L), 2 × | 110 Ključ |
| 6 Vijak (M8 * 35L), 4 × | 111 Imbus ključ |
| 7 Podloška (Ø8 * Ø19 * 2T), 4 × | 112 Stup upravljača |
| 8 Poklopac stupca upravljača | |
| 11 Boca za piće | a Razine otpora pedala |
| 12 Držač za boce | b  / km / h zaslon |
| 14 Vijak (M8 * 16L), 8 × | c Prikaz udaljenosti |
| 15 Podloška (Ø8 * Ø19 * 2T), 10 × | d Watt zaslon |
| 16 Upravljač s desne strane | e Prikaz kilodžula |
| 17 Dodatak za ručku poklopca, 2 × | f Polje obavijesti |
| 18 Lijevi upravljač | G BMR / pulsni prikaz |
| 21 okvir | H Ploča zaslona |
| 26 Vijak za nosač (M8 * 55L), 2 × | i Zaustavljanje / prikaz vremena |
| 27 Prednje noge | k Gumb za ručni program |
| 31 Matica (M8), 2 × | l LCD zaslon |
| 40 Pedale (lijevo + desno), 2 × | m Gumb programa Ciljani broj otkucaja srca |
| 64 Drška sedla na lijevoj strani | n Pojedinačni programski gumb |
| 65 Drška sedla na desnoj strani | o Gumb za mjerenje oporavka |
| 68 Podešavanje sjedala | p USB veza |
| 71 Stanite straga | q Gumb za mjerenje BMR, masti, BMI |
| 72 Prekrivač sjedala straga lijevo | r Gumb za resetiranje / pauzu |
| 73 Prekrivač sjedala straga desno | s Gumb plus |
| 74 Tračnica sjedala | t Gumb za testiranje programa |
| 75 Vijak (M8 * 60L), 4 × | u Minus gumb |
| 78 Sedlo | v Modus gumb |
| 79 Vijak (M8 * 50L), 8 × | w Gumb planinskog programa |
| 80 Naslon za leđa | x Gumb za intervalni program |
| 82 Nosač sjedala | y Gumb za brzi početak |
| 83 Podloška (Ø8 * Ø16 * 2T), 8 × | z Gumb programa Watt |
| 86 Ploča za mjerenje otkucaja srca, 2 x | |

Općenito

Pročitajte i čuvajte upute za sastavljanje



Ove upute za sastavljanje pripadaju ovom ergometru. Sadrži važne informacije o instalaciji, puštanju u rad i rukovanju.

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

Upute za montažu temelje se na standardima i pravilima kojase primjenjuju u Europskoj uniji. Kada ste u inozemstvu, također se pridržavajte smjernica i zakona specifičnih za zemlju.

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

Objašnjenje simbola

Sljedeći simboli i signalne riječi koriste se u ovim uputama za sastavljanje, na ergometru ili na pakiranju.

UPOZORENJE!

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

OPREZ!

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

BILJEŠKA!

Ova signalna riječ upozorava na moguću materijalnu štetu.



Ovaj simbol daje korisne dodatne informacije o sastavljanju ili radu.



Odobreni sigurnosni pečat (GS oznaka) potvrđuje da je proizvod usklađen sa zahtjevima njemačkog Zakona o sigurnosti proizvoda (ProdSG) i zahtjevima DIN EN ISO 20957-1 i DIN EN 957-5 klase HA. Oznaka GS označava da sigurnost i zdravlje korisnika nisu ugroženi ako se proizvod koristi prema namjeni i ako je predvidljivo da se ne koristi. Ovo je dobrovoljna oznaka sigurnosti.



Osobe s srčanim stimulatorima ne smiju koristiti ergometar.

Sigurnost

Namjena

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

Ergometar koristite samo kako je opisano u ovim uputama za sastavljanje. Svaka druga uporaba smatra se neprikladnom i može dovesti do oštećenja imovine ili čak do osobnih ozljeda. Ergometar nije dječja igračka.

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

Sigurnosne upute

UPOZORENJE!

Opasnost od strujnog udara!

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

- Spojite ergometar samo ako mrežni napon utičnice odgovara podacima nanatpisnoj pločici.
- Ergometar priključite samo na lako dostupnu utičnicu kako biste u slučaju kvara mogli brzo odspojiti ergometar iz napajanja.

- Nemojte rukovati ergometrom ako je vidljivo oštećen ili ako je strujni kabel ili utikač neispravan.
- Ako je priključni kabel ergometra oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač ili njegova služba za korisnike ili slično kvalificirana osoba.
- Ne otvarajte kućište, popravke neka obavi kvalificirana osoba. Da biste to učinili, obratite se stručnoj radionici. Uslučaju samostalno izvedenih popravaka, nepravilnog spajanja ili neispravnog rada, odgovornost i jamstveni zahtjevi su isključeni.
- Za popravke se smiju koristiti samo dijelovi koji odgovaraju izvornim podacima uređaja. Ovaj ergometar sadrži električne i mehaničke dijelove koji su neophodni za zaštitu od izvora opasnosti.
- Ne uranjajte ergometar, računalo ili kabel za napajanje ili utikač u vodu ili druge tekućine.
- Nikada nemojte dirati utikač mokrim rukama.
- Nikada nemojte izvlačiti utikač iz utičnice za kabel za napajanje; uvijek uhvatite utikač.
- Nikada nemojte koristiti kabel za napajanje kaoručku.
- Držite ergometar, računalo, utikač i kabel za napajanje dalje od otvorenog plamena i vrućih površina.
- Kabel za napajanje položite tako da ne predstavlja opasnost od spoticanja.
- Nemojte savijati kabel za napajanje niti ga polagati preko oštih rubova.
- Koristite sobni bicikl samo u zatvorenom prostoru.
- Nikada ga nemojte koristiti u vlažnim prostorijama ili na kiši.
- Pazite da djeca ne ubacuju nikakve predmete u ergometar ili računalo.
- Ako ne koristite ergometar, ne čistite ga ili ako dođe do kvara, uvijek isključite ergometar i izvucite utikač iz utičnice.

 UPOZORENJE!

Opasnost za djecu i osobe sa smanjenim tjelesnim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima (npr. osobe s djelomičnim invaliditetom, starije osobe s ograničenim fizičkim i mentalnim sposobnostima) ili nedostatak iskustva iznanja (npr. starija djeca).

- Ovaj ergometar mogu koristiti djeca u dobi od 14 godina i više 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 rezultirajuće opasnosti.
- Djeca se ne smiju igrati s ergometrom.
- Čišćenje i korisničko održavanje ne smiju obavljati djeca bez nadzora.
- Ergometar nije prikladan za tjelesno ili mentalno hendikepirane osobe.
- Djecu mlađu od 14 godina držite podalje od ergometra i priključnog kabela.
- Nemojte dopustiti djeci da se igraju s folijom za pakiranje. Možete se uloviti u njega i ugušiti se tijekom igranja.

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može oštetiti ergometar.

- Postavite ergometar na lako dostupnu, ravnu, suhu i dovoljno stabilnu horizontalnu površinu.
- Nemojte dopustiti da strujni kabel dođe u kontakt svrućim dijelovima.
- Nikada nemojte izlagati ergometar visokim temperaturama (grijanje, itd.) ili elementima (kiša itd.).
- Nikada nemojte puniti ergometar ili računalo tekućinom.
- Nemojte koristiti parni čistač za čišćenje. Inače se ergometar može oštetiti.

- Nemojte više koristiti ergometar ako su plastični dijelovi ergometra napukli ili deformirani. Oštećene dijelove zamijenite samo odgovarajućim originalnim rezervnimdijelovima.
- Nemojte koristiti ergometar s više osoba u isto vrijeme, samo ga koristite sami.
- Nemojte koristiti ergometar kao pomoć za penjanje ili zamjenu za ljestve.
- Redovito pritežite matice i vijke.
- Neispravne dijelove, npr. spojne dijelove zamijenite odmah i samood strane stručnjaka. Nemojte koristiti ergometar dok se ne zamijene svi neispravni dijelovi.
- Redovito provjeravajte da li ergometar ima vidljivih znakova trošenja i oštećenja.

Priprema

Provjerite ergometar i opseg isporuke

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Ako pakiranje nepažljivo otvorite oštrim nožem ili drugim šiljastim predmetom, ergometar se može brzo oštetiti.

- Budite vrlo oprezni pri otvaranju.
1. Izvadite ergometar iz pakiranja.
 2. Provjerite je li isporuka završena (vidisl.A i sl.B).
 3. Provjerite jesu li ergometar ili pojedini dijelovi oštećeni. Ako je to slučaj, nemojte koristiti stacionarni ergometar. Obratite se proizvođačuna servisnu adresu navedenu na jamstvenom listu.

Sastavljanje

Sastavite ergometar prema sljedećim uputama i slikama u poglavlju "Sastavljanje".



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

Sastavite postolje i pedale (poglavlje "Sastavljanje", sl. 1)

Montirajte postolje

1. Postavite vijke nosača **26** odozdo u prednjem postolju **27**. Postavite postolje naprijed na stabilnu, vodoravnu površinu.
2. Postavite okvir **21** na postolju sprijeda.
3. Stavljajte podlošku jednu po jednu **15** i maticu **31** na vijke nosača i zategnite maticu ključem **110** čvrsto.

Uspješno ste instalirali prednji stalak.

Montirajte pedale



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

Obratite pažnju na oznake R (desno) i L (lijevo) kada sastavljate pedale i sigurnosne trake.

1. Pričvrstite sigurnosne trake na pedale **40**.
2. Pričvrstite bočno ispravljene pedale na odgovarajuću polugu pomoću isporučenog ključa **110**.

Uspješno ste instalirali pedale.

Montirajte šinu sjedala (poglavlje "Sastavljanje", sl. 2)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Pazite da kabele nisu priklješteniti tijekom montaže.



Provjerite postoji li čvrsta kabelska veza, inače se signal neće prenositi na računalo.

1. Otpustite četiri unaprijed postavljena vijka **14** i uklonite vijke i podloške **15** od šine sjedala **74**.
 2. Spojite kabel za mjerenje otkucaja srca na sredinisa **92** kablom za mjerenje otkucaja srca **94**.
 3. Gurnite šinu sjedala na nosač na okviru **21**.
 4. Postavite podloške **15**, vijke **14** podloške **109** i vijke **75** na prikazani položajima i zategnite ih imbus ključem **111** čvrsto.
 5. Postavite postolje straga **71** na šinu.
- Postavite podloške **15**, vijke **14** podloške **109** i vijke **75** na prikazani položajima i zategnite ih imbus ključem **111** čvrsto.

Uspješno ste postavili šinu sjedala.

Sastavite nosač sjedala (poglavlje "Sastavljanje", slika 3)

1. Otpustite četiri unaprijed postavljena vijka **14** i uklonite vijke i podloške **15** od podešavanja sjedala **68**.
2. Postavite nosač sjedala **82** na regulatoru sjedala i pričvrstite ga podloškama i vijcima.

Uspješno ste instalirali nosač sjedala. Gurnite poklopac šine sjedala straga lijevo i poklopac šine sjedala straga desno na vrhu postolja straga. Postavite vijak u poklopac tračnice desnog stražnjeg sjedala i čvrsto zategnite.

Sastavite ručke sedla / mjerenje pulsa (poglavlje "Sastavljanje", slika 4)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Pazite da kabele nisu priklješteniti tijekom montaže.



Provjerite postoji li čvrsta kabelska veza, inače se signal neće prenositi na računalo.

1. Spojite kabel za mjerenje otkucaja srca na podešavanje sjedala **95** s ručkom sedla na lijevoj strani **64**.
2. Postavite ručku sedla s lijeve strane u prikazani položaj i učvrstite je podloškama **83** i vijcima **14**.
3. Spojite kabel za mjerenje otkucaja srca za sjedala na ručku sedla s desne strane **65**.
4. Postavite ručku sedla s desne strane u prikazani položaj i pričvrstite je podloškama i vijcima.
5. Priključite kabel za mjerenje otkucaja srca **94** kroz završni poklopac **102** sjedala s kablom za mjerenje brzine otkucaja srca.
6. Spojite kabel za mjerenje brzine otkucaja srca za podešavanje sjedala s kablom za mjerenje brzine otkucaja srca.
7. Gurnite poklopac širine sjedala straga lijevo **72** i poklopac širine sjedala straga desno **73** na vrh postolja straga. Postavite vijak **98** u poklopac tračnice desnog stražnjeg sjedala i čvrsto zategnite.
8. Postavite vijke na pokrovu tračnice **3** stražnjeg desnog sjedala i pokrovu tračnice stražnjeg lijevog sjedala i čvrsto zategnite.
9. Umetnite završni poklopac u poklopac širine sjedala na stražnjoj desnoj strani.

Uspješno ste instalirali ručke sedla.

Sastavite sjedalo i naslon (poglavlje "Sastavljanje", sl. 5)

1. Postavite sedlo **78** na nosaču sjedala **82** u prikazanom položaju i pričvrstite ga podloškama **15** i vijcima **79**.
2. Postavite naslon **80** u prikazanom položaju i pričvrstite ga podloškama i vijcima.

Uspješno ste postavili sjedalo i naslon.

Montirajte stup upravljača (poglavlje

"Sastavljanje", slika 6)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Pazite da kabeli nisu priklještenitijekom montaže.



Provjerite postoji li čvrsta kabelska veza, inače se signal neće prenositi na računalo.

1. Otpustite šest unaprijed instaliranih vijaka **14** i uklonite vijke i podloške **15** s prikazanog položaja.
2. Povucite poklopac stupa upravljača **8** odozdo na stup upravljača **112**.
3. Spojite kabel na vrhu **89** s kablom ispod **91** i kablom za mjerenje otkucaja srca iznad **90** s kablom za mjerenje otkucaja srca u sredini **92**.
4. Postavite stup upravljača na okvir **21**.
5. Postavite podloške **15** i vijke **14** na prikazanim položajima i izvucite ih imbus ključem **111** čvrsto.
6. Povucite prema dolje poklopac stupa upravljača.

Uspješno ste instalirali stup upravljača.

Sastavite računalo (poglavlje

"Sastavljanje", slika 7)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Pazite da kabeli nisu priklještenitijekom montaže.



Provjerite postoji li čvrsta kabelska veza, inače se signal neće prenositi na računalo.

1. Spojite gornji kabel **89** i kabel za mjerenje otkucaja srca iznad **90** s kablom i kablom za mjerenje otkucaja srca na računalu **2**.
2. Postavite računalo na prikazani položaj.
3. Postavite vijke **5** i zategnite imbus ključem **111**.

Uspješno ste sastavili računalo.

Sastavite držač boce za pice i držač tableta (poglavlje "Sastavljanje", sl. 8)

1. Uklonite vijke **13** od stupa upravljača **112**.
2. Postavite držač za bocu s vodom **12** u prikazanom položaju i pričvrstite ga vijcima **13**.
3. Umetnite bocu za pice **11** u držač za bocu.
4. Uklonite vijke **105** sa stražnje strane računala **2**.
5. Postavite držač tableta **1** na stražnjoj strani računala i pričvrstite ga vijcima.

Uspješno ste instalirali držač za bocu i držač tableta.

Montirajte upravljač (poglavlje "Sastavljanje", sl. 9)

1. Gurnite poklopce za pričvršćivanje ručke **17** preko upravljača s desne strane **16** i s lijeve strane **18**.
2. Gurnite dijelove upravljača na uređaj u stupcu upravljača **112**.
3. Postavite vijke **6**, podloške **7** i matice **106** na prikazanim položajima i zategnite ih imbus ključem **111** čvrsto.
4. Gurnite poklopac u smjeru stupa upravljača preko vijčanih spojeva.

Uspješno ste instalirali upravljač.

Pričvrstite spojni kabel (poglavlje

"Sastavljanje", sl. 10)

- Priključite priključni kabel **100** na utičnicu. Sada možete koristiti ergometar.

Rastavite ergometar

Za rastavljanje ergometra postupite obrnutim redoslijedom.

Korištenje

Uključite i isključite ergometar

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Kada uključujete ergometar, nemojte sjediti na ergometru.

Uključite ergometar

1. Spojite utikač u utičnicu kako biste spojili sobni bicikl.
2. Uključite ergometar prekidačem za uključivanje/isključivanje **84**.

Uspješno ste uključili ergometar.

Isključite ergometar

1. Isključite ergometar prekidačem za uključivanje/isključivanje **84**.
2. Izvucite utikač iz utičnice. Uspješno ste isključili ergometar.

USB veza

Računalo ima USB priključak. Koristi se za punjenje mobitela i tableta pomoću USB kabela (nije uključen) tijekom treninga. Veza nema podatkovnu vezu s uređajem.

1. Spojite USB kabel na USB priključak **p**.
2. Spojite USB kabel na svoj mobilni telefon ili tablet.

Vaš mobilni telefon ili tablet se puni.

Objašnjenje prikaza

Sljedeće informacije s dodijeljenim funkcijama možete vidjeti na LCD zaslonu **i** na računalu.

Stop/vrijeme

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

Ploča zaslona

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

BMR / puls

BMR / prikaz pulsa **G** prikazuje ovisno o statusu zaslona broj otkucaja pulsa (otkucaja srca) koji se trenutno mjeri tijekom treninga od minimalno 40 do najviše 220 otkucaja ili rezultat mjerenja nakon mjerenja BMR, tjelesne masti ili BMI. Vidi također poglavlje "Mjerenje pulsa i otkucaja srca".



Ako je rezultat mjerenja BMR veći od 9999 kJ, u informacijskom polju prikazuje se "PREKO 10000". Da biste dobili ispravan rezultat mjerenja BMR, vrijednost u polju za prikaz "BMR" mora se dodati na 10000.

(Okretaji u minuti)

U / km / h

Zaslon **U / km / h** **b** prikazuje svake 3 sekunde naizmjenično trenutnu kadencu (obrtaja u minuti) od 0 do 999 i trenutnu brzinu od 0 do 99,9 km/h.

Udaljenosti

U prikazu udaljenosti **c** prijeđena udaljenost se broji i prikazuje u km od 0,0 do maksimalno 99,9 km.

Watt

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

Kilodžula

U prikazu kilodžula **e** potrošena energija prikazuje se u kilodžulima od 0 do maksimalno 9999 kilodžula. Navedeni kilodžuli su orijentirane vrijednosti bez medicinske točnosti. Kod nekih fitness sprava potrošnja energije se prikazuje u kalorijama.

pretvorbe

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

Razine otpora pedala (1-32)

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

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

Informacijsko polje (navigacija izbornikom funkcije pomoći)

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

Objašnjenje tipkovnice

Možete koristiti sljedeće tipke s dodijeljenim funkcijama na računalu.

MODUS gumb

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

Povratak / Pauza

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

Minus gumb

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

Plus gumb

S tipkom plus **s** ulazne vrijednosti se mogu povećati. Ako je tipka pritisnuta dulje vrijeme, ulazna vrijednost se automatski povećava. Osim toga, otpor pedaliranju može se povećati tijekom treninga (nije moguće u planinskom, individualnom, intervalnom, ciljnom pulsnom, vatnom i testnom programu).

Odabir programa i Opis programa

 OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do ozljeda.

- Regulirajte otpor pedale ergometra tipkama plus i minus (+/-) ako je otporprevisok ili prenizak.

Računalo se automatski pokreće s programom za brzo pokretanje.

Odgovarajući program možete pozvati pritiskom na željenu programsku tipku.

Opće informacije o odabiru programa i opisu programa:

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

Brzi početak

Quickstart program za trenutni početak treninga.

1. Pritisnite gumb za brzo pokretanje **y** da počnem vježbati.
2. Postavite otpor pedala tipkom plus **s** i tipkom minus **u**.

Watt program

U ovom načinu možete trenirati kontrolirano u vatima (neovisan o brzini). Prethodno podešena snaga uvijek ostaje ista. I. E. otpor pedala (watt) se svake 0,5-4 sekunde prilagođava trenutnoj frekvenciji pedala i brzini treninga.

1. Pritisnite tipku programa Watt.
2. Pritisnite tipku Mode za postavljanje treninga s odbrojanjem.
3. Postavite zadanu vrijednost za vat, vrijeme, udaljenost, kilodžul i puls.
4. Nagazite na pedale za početak vježbanja.



- Trake u watt programu ne prilagođavaju se otporu.
I. E. odabrana snaga pedaliranja/watt prikazana je u polju watta.
- Tipka plus/minus može se koristiti za regulaciju otpora u koracima od 5 tijekom treninga.

Ručni program

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

1. Pritisnite gumb Ručni program **k**.
2. Pritisnite tipku Mode **v** za postavljanje treninga s odbrojavanjem.
3. Postavite zadane vrijednosti za vrijeme, udaljenost, kilodžule i broj otkucaja srca.
4. Nagazite na pedale za početak vježbanja.

Program ciljanog otkucaja srca

Ovaj program radi samo s remenom za prsa (nije uključen). U ovom načinu možete trenirati tako da se otpor pedaliranju automatski prilagođava postavljenom ciljnom pulsu. Ako je vaš trenutni broj otkucaja srca ispod ciljanog otkucaja srca koji ste postavili, otpor pedaliranju se povećava za jednu razinu svakih 10 sekundi (do maksimalno 16). Ako je vaš trenutni broj otkucaja srca iznad unaprijed postavljenog ciljanog otkucaja srca, otpor pedaliranju se smanjuje za jednu razinu svakih 10 sekundi (na najmanje 1).

1. Pritisnite tipku programa ciljanog otkucaja srca **m**.
2. Kada počnete okretati pedaliranje, računalo koristi unaprijed postavljenu ciljnu vrijednost otkucaja srca posljednjeg treninga.
3. Da biste unijeli ciljnu vrijednost u vatima ili vrijednosti za trening s odbrojavanjem, pritisnite gumb Mode **v**.
4. Postavite zadanu vrijednost za vat, vrijeme, udaljenost, kilodžul i puls.
5. Nagazite na pedale za početak vježbanja.

Individualni program

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

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

3. Za programiranje individualnog treninga, pritisnite tipku MODUS **v**.
4. Postavite zadanu vrijednost za trake, vrijeme, udaljenost, kilodžule i puls.
5. Nagazite na pedale za početak vježbanja.

Intervalni program

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

1. Pritisnite gumb Interval Program **x**.
2. Nagazite na pedale za početak vježbanja.
3. Pritisnite tipku Mode **v** za određivanje željene razine intenziteta i vrijednosti za trening odbrojavanja.
4. Postavite zadanu vrijednost za razinu intenziteta, vrijeme, udaljenost, kilodžul i puls.

Postoje tri različite razine intenziteta:

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

Planinski program

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

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

Postoje tri različite razine intenziteta:

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

Testni program

Ovaj program traje 12 minuta i ima za cilj utvrditi trenutnu razinu kondicije osobe koja vježba. Prije početka testiranja korisnik mora odrediti konstantni otpor pedaliranja (vati), koji se ne može mijenjati tijekom programa. Važno je da se puls mjeri tijekom testa i da se ne prekorači maksimalna vrijednost pulsa (maksimalni broj otkucaja srca), inače se ne može dobiti točan rezultat.

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

Nakon 12 minuta treninga, računalno prikazuje i sprema vrijednosti prosječne brzine, prijeđene udaljenosti, ukupne potrošnje kilodžula i prosječnog otkucaja srca završene testne jedinice. Prije početka sljedeće ispitne jedinice prikazuju se gornje vrijednosti.

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



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

Mjerenje BMR, masti i BMI

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

1. Pritisnite tipku BMR, Fat, BMI Measurement **g**.
2. Pritisnite tipku Mode **v** da postavite svoje osobne vrijednosti za izračun BMI, BMR i tjelesne masti.
3. Postavite zadanu vrijednost za dob, spol (muško:, žensko:), tjelesnu težinu (u kg) i tjelesnu visinu (u cm).
4. Potvrdite unos tipkom MODE.

5. Pokrenite postupak mjerenja pritiskom na tipku MODE. Važno je da tijekom postupka mjerenja koristite obje ploče za mjerenje otkucaja srca **86**.
6. Nakon otprilike 5-10 sekundi, na LCD zaslonu se prikazuju sljedeće vrijednosti:
 - Tjelesna mast i BMI naizmjenično se prikazuju u središnjem lijevom dijelu zaslona.
 - Rezultat mjerenja BMR prikazan je na zaslonu BMR / pulsa u donjem lijevom kutu.
 - "Err" označava da se tijekom mjerenja dogodila pogreška. U tom slučaju mjerenje se mora ponoviti.

Procjena mjerenja BMR, masti i BMI:

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

rodu	Malo	Dobro	normalan	Previsoka
Muški	<13%	13% - 25,8%	26% - 30%	> 30%
Ženski	<23%	23% - 35,8%	36% - 40%	

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

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

kategorija	BMI
Mršav	<15
Nedovoljna težina	<17,5
Granično područje	<19
normalan	19-24 (prikaz, stručni).
Pretilost	25-29 (prikaz, stručni).
Pretilo	30-39 (prikaz, stručni).
Morbidno pretilo	40 +

Za izračun BMI-a primjenjuje se sljedeća formula: tjelesna težina u kg / (tjelesna visina u m × tjelesna visina u m)

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

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

Mjerenje oporavka

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

1. Kada završite s vježbanjem, pritisnite gumb za mjerenje oporavka **86** i držite ploče za mjerenje otkucaja srca **86** ili stavite standardni remen za prsa. (nije uključen u pošiljci)
2. Računalo zaustavlja sve prikaze osim vremena i otkucaja srca. Vrijeme se odbrojava od 00:60 do 00:00. Ako se dostigne 00:00, na LCD zaslonu se pojavljuje ocjena kondicije koju je izračunalo računalo.
3. Ocjenu kondicije izračunava računalo uspoređujući maksimalni puls unutar prvih 20 sekundi s minimalnim pulsom u posljednjih 40 sekundi. Kondicijska ocjena se daje na temelju razlike.
4. Nakon što su rezultati mjerenja prikazani, možete se vratiti na glavni izbornik ponovnim pritiskom na tipku mjerenja za oporavak.



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

Trening

⚠ OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Ako ste u lošem zdravstvenom stanju za vježbanje na sjedećem ergometru, takvo vježbanje može biti štetno za vaše zdravlje. Nepravilna uporaba ergometra također može dovesti do zdravstvenih problema.

- Nemojte koristiti sobni bicikl ako imate pacemaker.
- Prije nego što počnete s prvim treningom na sobnom biciklu, neka vam liječnik obavi opću provjeru kondicije; pogotovo ako ste stariji od 35 godina.
- Ako ste već upoznati s kardiovaskularnim, ortopedskim ili drugim zdravstvenim problemima, pitajte svog liječnika za savjet prije početka prvog treninga.
- Ako tijekom vježbanja osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili bilo koje druge neobične simptome, odmah prestanite s vježbanjem. Odmah posjetite liječnika.
- Uvijek započnite svoj trening s fazom zagrijavanja.
- Prilikom vježbanja na sobnom biciklu uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i obuću. Nemojte nositi odjeću koja bi se mogla zapeti za ergometar. Nosite cipele s neklizajućim gumenim potplatima.
- Nemojte zatvarati oči dok vježbate na sobnom biciklu.

- Neka vaš liječnik izmjeri maksimalnu vrijednost otkucaja srca prije korištenja ergometra. Pazite da ne prekoračite ovu vrijednost tijekom vježbanja.
- Sustavi mjerenja otkucaja srca mogu biti netočni. Izbjegavajte prekomjernu tjelovježbu jer može uzrokovati ozbiljne štete po zdravlje ili smrt. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite vrtoglavicu ili slabost.
- Nemojte jesti nikakvu hranu sat vremena prije ili poslije treninga. Pazite da pijete puno vode dok vježbate.
- Ako uzimate lijekove, vježbajte samo nakon savjetovanja s liječnikom.

Svaka zdrava osoba može početi vježbati na stacionarnom ergometru 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, koji će održavati vaše srce, krvožilni i mišićno-koštani sustav. Također može imati pozitivan učinak na vaš metabolizam. Važno je da trening prilagodite svom tijelu i da se ne opterećujete.

Mjerenje pulsa i otkucaja srca

UPOZORENJE!

Opasnost od ozljeda!

Sustavi za praćenje otkucaja srca mogu biti netočni. Prekomjerna tjelovježba može uzrokovati ozbiljne štete po zdravlje ili smrt.

- Odmah prestanite s treningom ako osjetite vrtoglavicu ili slabost.
- Ako je vaš učinak nenormalno smanjen tijekom treninga, odmah prestanite s treningom i odmah se obratite liječniku.
- Mjerenje pulsa i otkucaja srca nije prikladno za medicinske svrhe.
- Na mjerenje pulsa i otkucaja srca mogu utjecati vanjski čimbenici, npr. B. strujni vod ili mobilni telefon mogu biti pogođeni.

Otkucaje srca možete mjeriti na dva načina:

- Ručno mjerenje pulsa:
Dvije ploče za mjerenje pulsa nalaze se na ručkama sedla **86**. Pazite da oba dlana vaših ruku uvijek istovremeno počivaju na pločama za mjerenje pulsa. Čim se dobije puls, na monitoru pored pokazivača pulsa treperi malo srce. ♥
Ručno mjerenje pulsa koristi se samo za orijentaciju, jer kretanje, trenje, znoj itd. mogu dovesti do odstupanja od stvarnog pulsa. Kod nekih ljudi, promjena otpora kože uzrokovana otkucajima pulsa je toliko mala da se rezultat ne može koristiti za točno mjerenje pulsa na rukama. U tom slučaju preporuča se korištenje kardio mjerenja pulsa.

- Mjerenje kardio pulsa:
U prodaji su dostupni takozvani kardio monitori otkucaja srca, koji se sastoje od prsnog remena i ručnog sata. Računalo je opremljeno prijemnikom (bez odašiljača) za uobičajene kardio mjerenje otkucaja srca. Ako imate kardio monitor otkucaja srca, impulsi koje emitira vaš odašiljač (prсни remen) mogu se očitati na LCD zaslonu.



Ako se obje metode mjerenja pulsa koriste u isto vrijeme, prikazuje se mjerenje kardio pulsa.

Faze treninga

Za učinkovit trening i izbjegavanje negativnih posljedica, npr. kako biste spriječili bolove u mišićima ili potegnute mišiće, važno je uvijek proći kroz sljedeće tri faze treninga:

Faza zagrijavanja

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

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

Faza treninga

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

Ako je potrebno, razgovarajte o tome sa svojim liječnikom.

Faza opuštanja

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

Planiranje treninga

1. Kako biste mogli optimalno planirati svoj trening, prvo razmislite kojem cilju treninga težite. Ciljevi treninga mogu npr. smanjenje težine, tj. sagorijevanje masti ili povećanje izdržljivosti.
2. Odredite koliko redovito želite vježbati kako biste postigli svoj cilj treninga. Sa strane sportske medicine, sljedeće razine izloženosti smatraju se učinkovitima:
 - Minimalni zdravstveni program: 2-3 puta tjedno po 20-30 minuta svaki put
 - Optimalni zdravstveni program: 45-60 minuta svakih 4-5 puta tjedno
3. Izračunajte svoj maksimalni broj otkucaja srca (MHR). Za to koristite sljedeću formulu:

$$MHF = 220 - \text{dob}$$
4. Ovisno o tome koji je vaš cilj treninga, uskladite svoj MHF s vrijednostima odgovarajuće zone treninga tijekom treninga (pogledajte donju tablicu). Postoji pet zona za vježbanje na kojima možete temeljiti svoj trening.

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

Zona regeneracije

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

Spaljivanje masti

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

Aerobna zona

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

Anaerobna zona

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

Zona upozorenja

Zona upozorenja je zona s najvećim intenzitetom. Ovo područje može lako dovesti do ozljeda i preopterećenja. Ovo je 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. Provjerite jesu li svi vijci zategnuti i je li ergometar čvrsto na ravnoj površini (pogledajte odjeljak "Postavljanje ergometra").
2. Ukrcajte se na sobni bicikl.
3. Stavite noge na pedale. Obavezno učvrstite svoja stopala sigurnosnim remenima na papučici.

Podesite položaj sjedala i stopala

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

- Podesite sedlo **78** tako da vam je noga ravna kada petom pritisnete pedalu **40**, a koljeno vam je iza osi pedale. Da biste to učinili, povucite gumb za podešavanje sjedala **67**, tako da možete podesiti sjedalo **68**. Pustite da se gumb za povlačenje vrati na mjesto kada pronađete ispravan položaj za sjedenje (vidi **sl. E.**).

- Postavite stopala u središnji dio pedala, budući da pokret dolazi iz nožne kugle kada vježbate na stacionarnom ergometru. Ovdje je bolja poluga i pokreti se mogu izvoditi lakše.
- Tijekom treninga pazite da na papučici budete barem pola svoje noge.
- Podesite sigurnosne remenje na pedalama tako da možete samo klizati i van.

Usvojite ispravno držanje

- Držite se tijekom cijelog treninga na ručkama sedla s lijeve strane **64** s desne strane **65**
- Održavajte uspravno držanje tijekom cijele vježbe.

Počnite trenirati

Sada možete početi vježbati. Odlučite se za program obuke iz poglavlja "Odabir programa i opis programa".

Čišćenje

BILJEŠKA!

Opasnost od kratkog spoja!

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

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

- Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.
- Nemojte koristiti 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.

- Očistite računalno **2** i LCD zaslon **1** suhom krpom koja ne ostavlja dlačice.
- Očistite bocu s vodom **11**. Nakon svake upotrebe temeljito isperite vodom.
- Pustite da se ergometar i boca za piće potpuno osuše nakon čišćenja.

Tehničke specifikacije

Model:	RB # 35465
Napon napajanja:	230 V, 50 Hz
Vlast:	400 W
Težina:	cca 49,5 kg
Dimenzije:	cca 155 × 57 × 136,5 cm
Broj predmeta:	52688
Maksimalna nosivost:	150 kg

Zbrinjavanje

Odložite ambalažu



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

Zbrinite ergometar

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

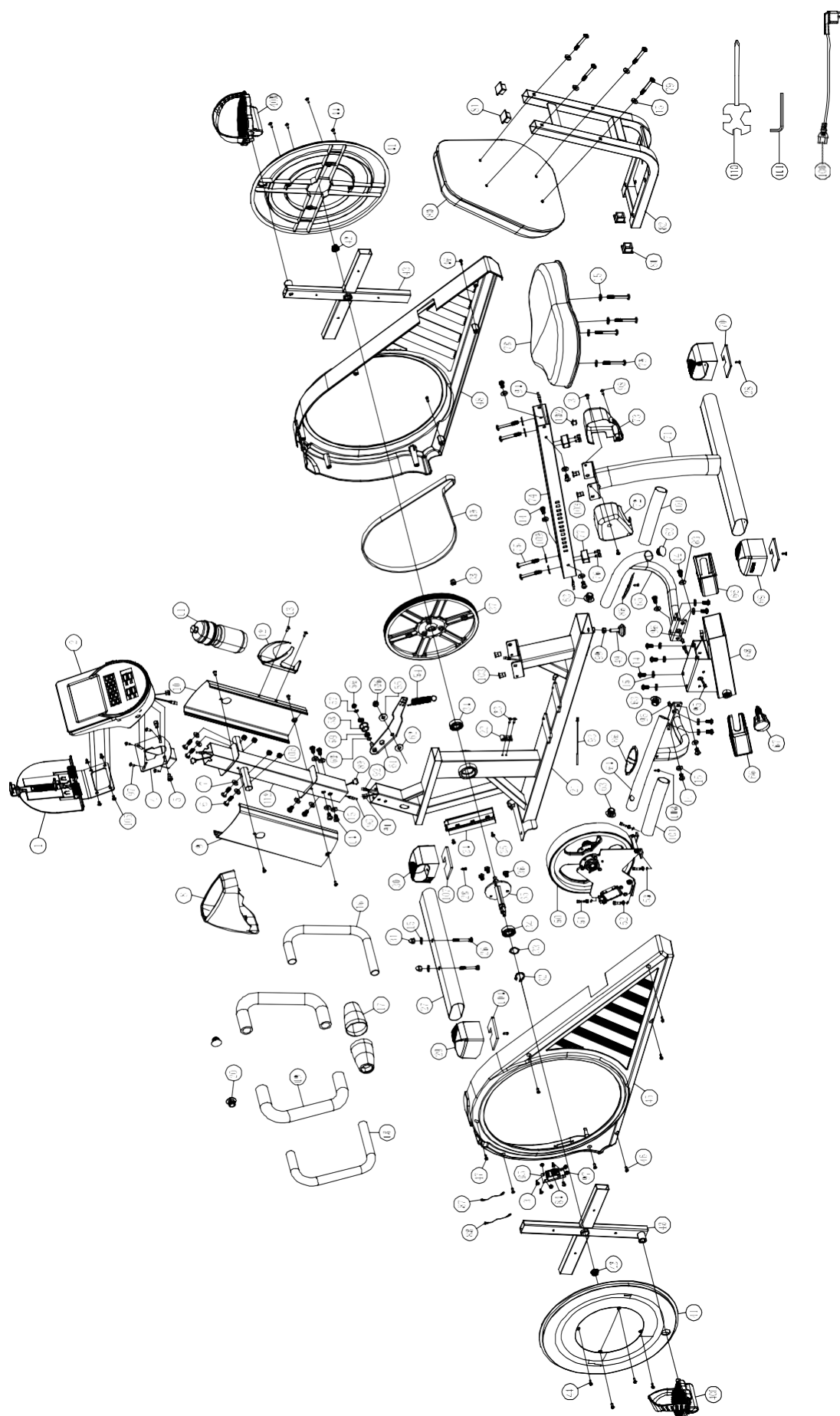


Stari uređaji ne smiju se odlagati s kućnim otpadom!

Ako se ergometar više ne može koristiti, svi su potrošači **zakonski obvezni odvajati stare uređaje od kućnog otpada**, npr. B. na sabirnom mjestu u svojoj zajednici/okrug. Time se osigurava da se stari uređaji pravilno recikliraju i izbjegavaju negativni učinci na okoliš. Zato su električni uređaji označeni gornjim simbolom.

- Prije čišćenja isključite priključni kabel **100**
- Nakon svake upotrebe obrišite ergometar lagano vlažnom krpom.

Popis rezervnih dijelova



Popis rezervnih dijelova		
Ne.	Rezervni dio	broj
1	Držač tableta	1
2	Računalo	1
3	Vijak (M5 * 14L)	2
4	Nosač računala	1
5	Vijak (M8 * 16L)	2
6	Vijak (M8 * 35L)	4
7	Podloška (Ø8 * Ø19 * 2T)	4
8	Poklopac stupca upravljača	1
9	Aluminijski dio na lijevoj strani	1
10	Aluminijski dio na desnoj strani	1
11	Boca za piće	1
12	Držač za boce	1
13	Vijak (M5 * 16L)	6
14	Vijak (M8 * 16L)	22
15	Podloška (Ø8 * Ø19 * 2T)	24
16	Upravljač s desne strane	1
17	Poklopac za pričvršćivanje ručke	2
18	Lijevi upravljač	1
19	Zaštitno crijevo za upravljač	2
20	Završni poklopac upravljača	2
21	okvir	1
22	senzor	1
23	Vijak (M5 * 12L)	2
24	Kontroler / ploča	1
25	Vijak (M5 * 10L)	2
26	Vijak za nosač (M8 * 55L)	2
27	Stanite ispred	1
28	Vijak (3/16 " * 3/4")	2
29	Poklopac za postolje s prednje lijeve strane	1
30	Poklopac za postolje sprijeda desno	1
31	matica (M8)	2
32	C podloška (Ø20)	2
33	Wave perilica (Ø20)	1
34	kuglični ležaj	2
35	os	1
36	Vijak (M8 * 12L)	3
37	Remenica	1
38	magnet	1
39	pojas	1
40	Pedale (lijevo + desno)	2
41	Poklopac poprečne šipke	2
42	majka	2

Popis rezervnih dijelova		
Ne.	Rezervni dio	broj
43	Poprečna letva	2
44	Vijak (M5 * 14L)	8
45	Štitnik lanca s lijeve strane	1
46	Vijak (3/16 " * 3/4")	4
47	Vijak (ST3,9 * 50L)	4
48	Desni štitnik lanca	1
49	Vijak za podešavanje	1
50	Sustav kočenja	1
51	Vijak (M6 * 16L)	4
52	Podloška (Ø6,5)	4
53	Opružna podloška (Ø6)	4
54	pero	1
55	podloška (Ø8)	1
56	Najlonska matica (M10)	1
57	podloška (Ø10)	1
58	Mala remenica	1
59	kuglični ležaj	1
60	Valna podloška (Ø10)	1
61	Montaža zatezača pojasa	1
62	Plastični disk (teflon)	1
63	Čep	4
64	Drška sedla na lijevoj strani	1
65	Drška sedla na desnoj strani	1
66	Rukav za podešavanje sjedala	2
67	Povucite gumb za podešavanje sjedala	1
68	Podešavanje sjedala	1
69	Poklopac, stražnja noga	2
70	Jastučić za stabilizaciju na leđima	2
71	Stanite straga	1
72	Prekrivač sjedala straga lijevo	1
73	Prekrivač sjedala straga desno	1
74	Tračnica sjedala	1
75	Vijak (M8 * 60L)	4
76	Vijak (M6 * 20L)	4
77	Gumeni odbojnici	2
78	sedlo	1
79	Vijak (M8 * 50L)	8
80	naslon za leđa	1
81	Čep	4
82	Nosač sjedala	1
83	Podloška (Ø8 * Ø16 * 2T)	8
84	Prekidač za uključivanje/isključivanje	1

Popis rezervnih dijelova		
Ne.	Rezervni dio	broj
85	Prekidač za uključivanje/isključivanje nosača	1
86	Pločica za mjerenje otkucaja srca	2
87	priključni kabel	1
88	priključni kabel	1
89	Kabel iznad (550L)	1
90	Kabel za mjerenje pulsa iznad (550L)	1
91	Kabel dolje (400L)	1
92	Srednji kabel za mjerenje otkucaja srca (1250L)	1
93	Senzorska šipka (400L)	1
94	Kabel za mjerenje pulsa (1200L)	1
95	Kabel za mjerenje pulsa podešavanja sjedala	1
96	Kabel za mjerenje otkucaja srca ispod	2
97	Vijak (M5 * 3,5T)	4
98	Vijak (ST3,9 * 25L)	1
99	matica (M8)	1
100	Spojni kabel	1
101	Drška	2
102	Čep	1
103	slijepa matica (M8)	4
104	Stabilizacijska podloga s lijeve strane	1
105	Vijak (M4 * 10L)	4
106	matica (M8)	5
107	Jastučić za stabilizaciju na desnoj strani	1
108	Vijak (ST3,5 * 10L)	2
109	Podloška (Ø8 * Ø25 * 2T)	4
110	Ključ	1
111	imbus ključ	1
112	Stup upravljača	1

GARANCIJSKA KARTICA

CARTE DE GARANTIE · SCHEDA DI GARANZIA

ERGOMETAR SJEDALA

VÉLO D'APPARTEMENT SEMI-ALLONGÉ ·

ERGOMETRO A SEDILE

Vaši podaci / vos informacije / suoi dati:

Ime / nom / nome adresa /

adresa / indirizzo



e-mail

Datum kupnje / datum d'achat / podaci o acquisto *

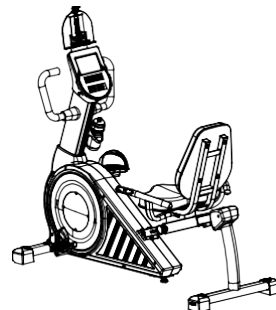
* Preporučujemo da račun čuvate uz ovu jamstvenu karticu. / Nous vous conseillons de conserver la facture avec cette carte de garantie. / si consiglia di conservare la fattura con questa scheda di garanzia.

Mjesto kupnje / lieu de l'achat / luogo di acquisto:

Opis poremećaja / description du dysfonctionnement /
descrizione del guasto:

Pošaljite ispunjeni jamstveni list zajedno s
neispravnim proizvodom na: / Envoyez la
carte de garantie remplie avec le produit
défectueux à: / Inviare la scheda di garanzia
compilata insieme al prodotto guasto a:

Usluga Royalbeach
Fuchsbühlstrasse 6
8580 Amriswil / Thurgau
ŠVICARSKA



Hotline:

Po redovnoj fiksnoj tarifi vašeg
telefonskog operatera.

On tarife normal de réseau fixe de votre
opérateur téléphonique.

A pagamento secondo tariffa rete fissa della
propria compagnia telefonica.



Uvjeti jamstva

Dragi kupče!

Woolf d.o.o. nudi vam dalekosežne prednosti u odnosu na zakonsku obvezu jamstva:

Garancijski rok: **1 godina** od dana kupnje

SAVJET:

Prije slanja uređaja, kontaktirajte našu dežurnu liniju telefonom, e-poštom ili faksom. Na ovaj način vam možemo pomoći kod svih pogrešaka u radu.

Za preuzimanje jamstva pošaljite nam:

- Originalni račun i potpuno ispunjeni jamstveni list zajedno s neispravnim proizvodom.
- proizvod sa svim komponentama uključenim u opseg isporuke.

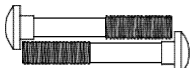
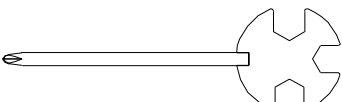
Jamstvo se ne primjenjuje u slučaju štete uzrokovane:

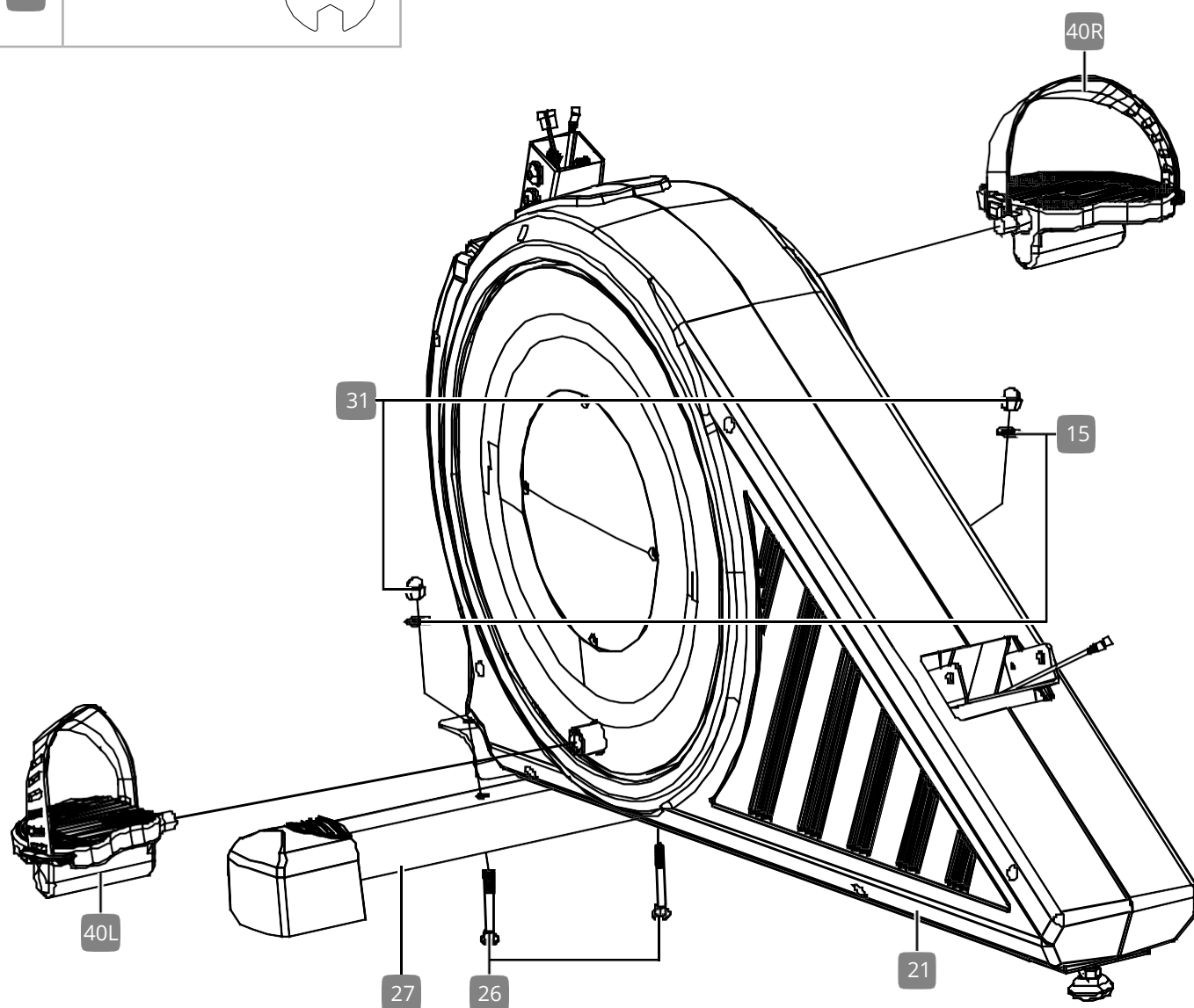
- **nesreća** ili **nepredviđeni događaji** (z. B. munja, voda, vatra itd.).
- **nepravilna uporaba** ili **prijevoz**.
- **zanemarivanje sigurnosti** i **propisa o održavanju**.
- **nepravilna obrada** ili **primjena**.

Nakon isteka jamstvenog roka, također imate mogućnost popravka izvršiti u servisu uz naknadu. Ako popravak ili troškovnik nisu besplatni za vas, bit ćete prethodno obaviješteni.

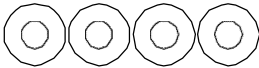
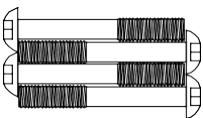
Pravna jamstvena obveza prenositelja nije ograničena ovim jamstvom. Jamstveni rok može se produžiti samo ako je to predviđeno zakonskim standardom. U onim zemljama u kojima je zakonom propisano (obvezno) jamstvo i/ili skladištenje rezervnih dijelova i/ili kompenzacijski sustav, primjenjuju se minimalni zakonski uvjeti. Servisna tvrtka i prodavatelj ne prihvataju nikakvu odgovornost za bilo kakve podatke ili postavke koje je kupac pohranio na proizvodu ako su popravci prihvaćeni.

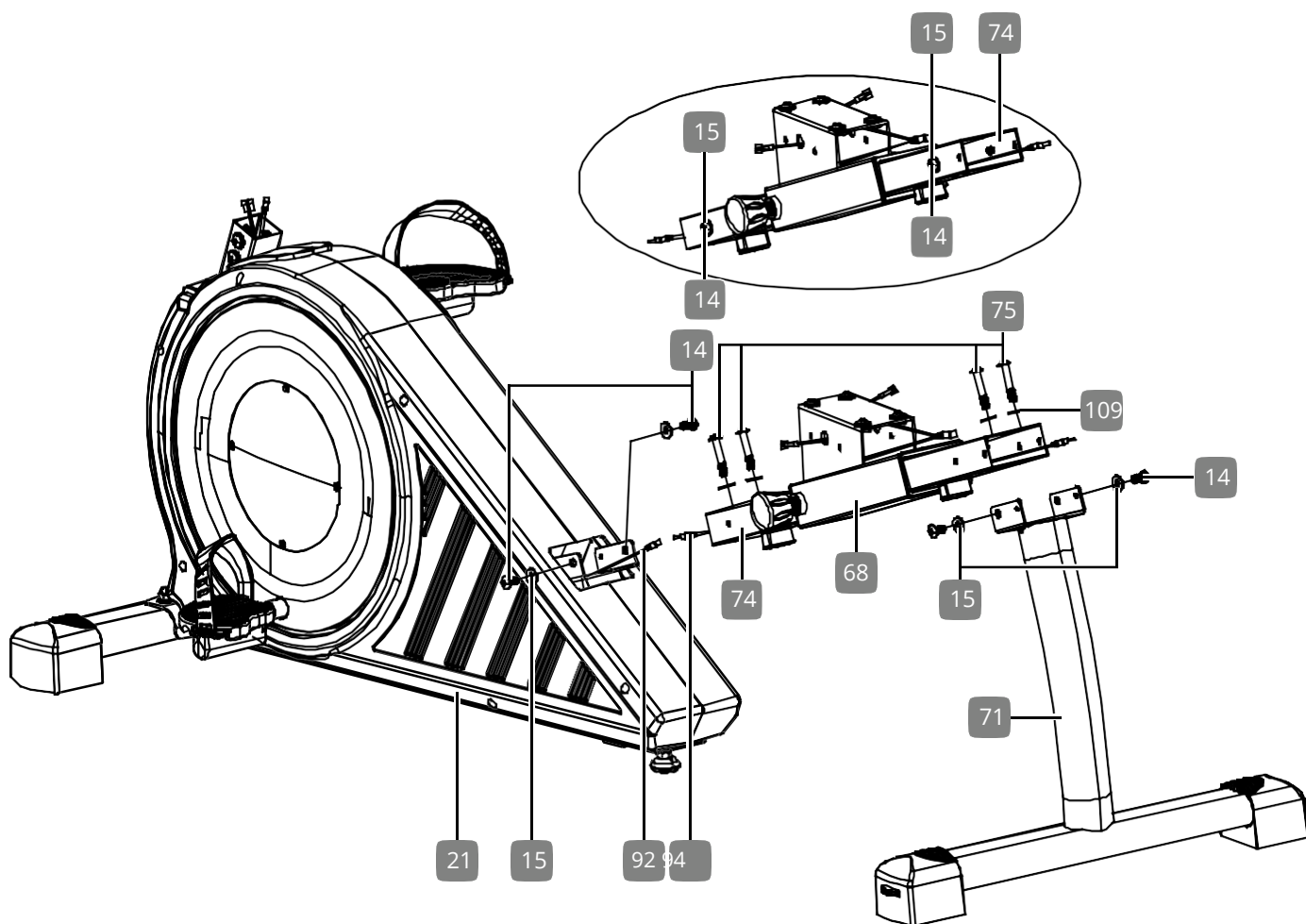
Montaža / Montagio

1	
15	
31	
26	
110	



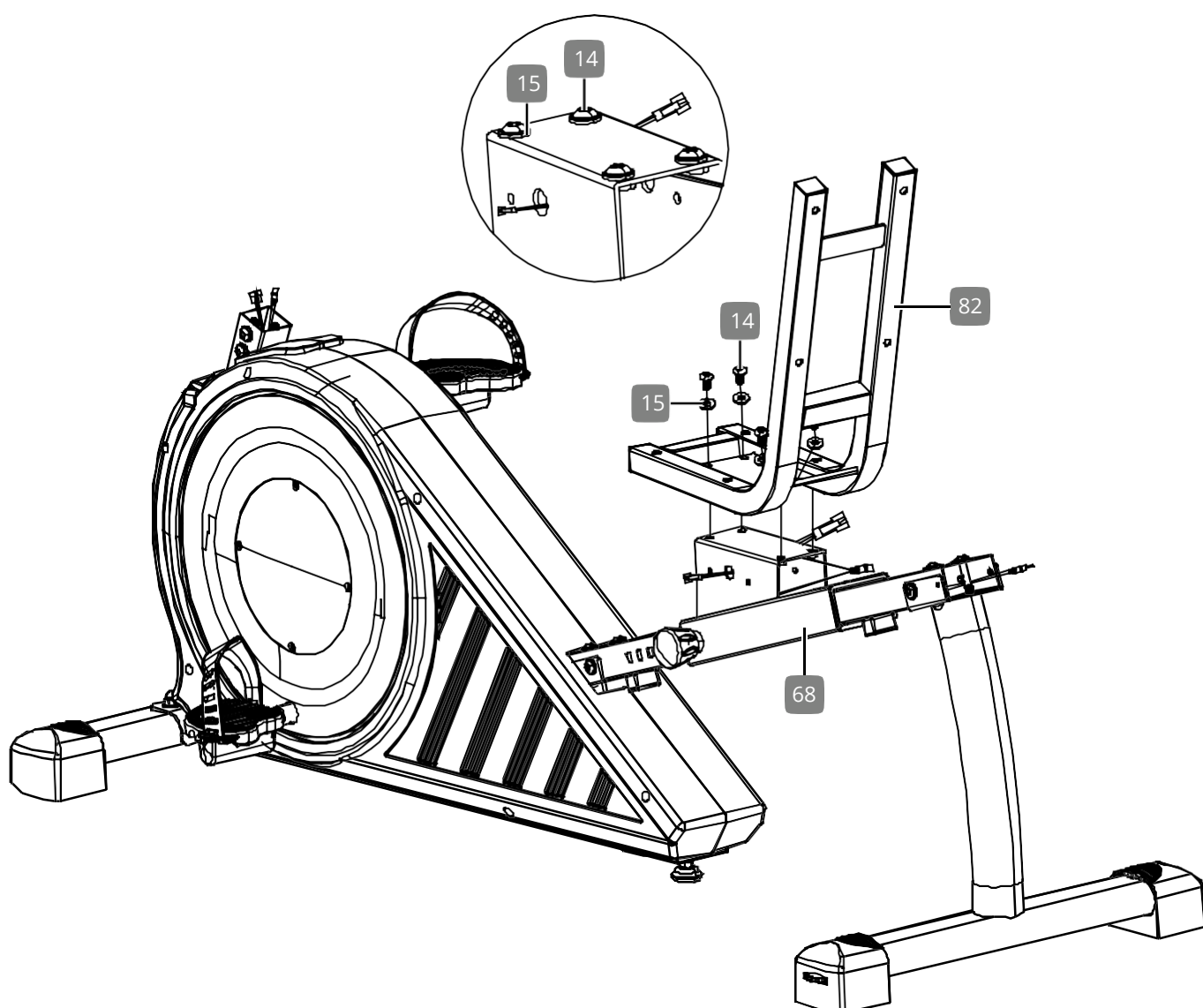
2

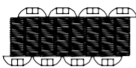
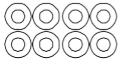
109	
75	
11	

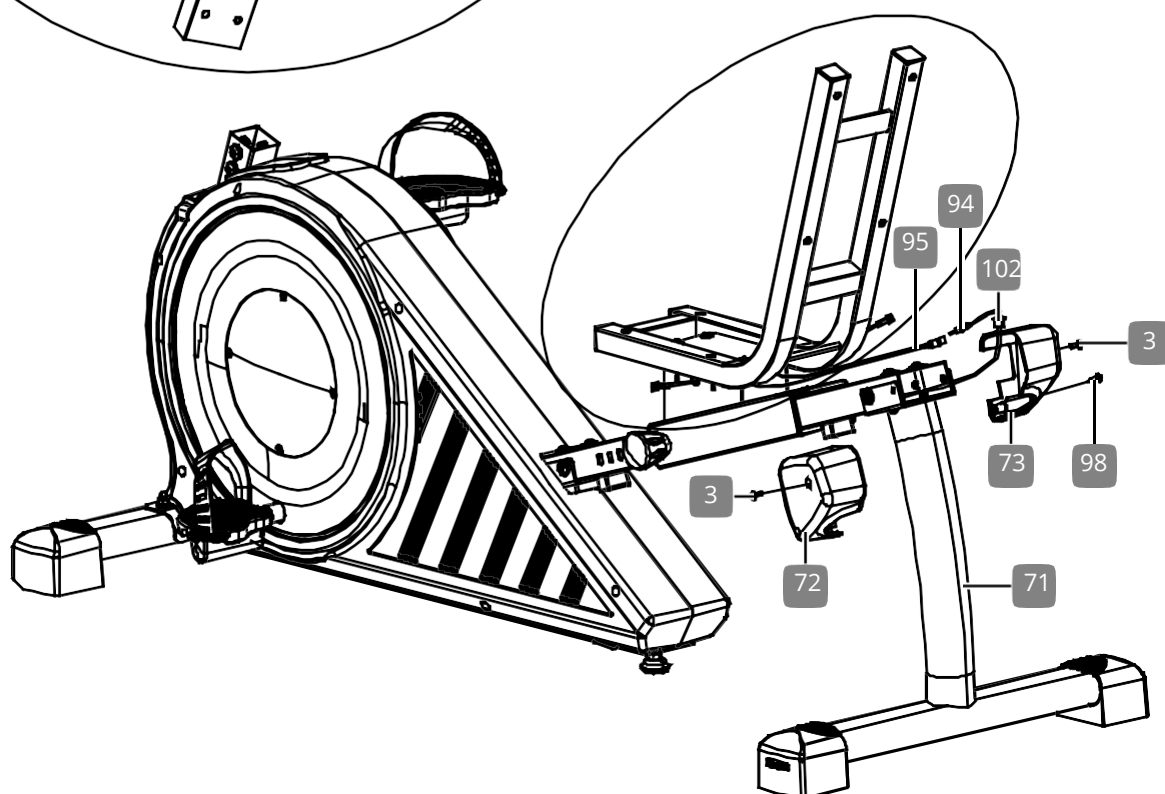
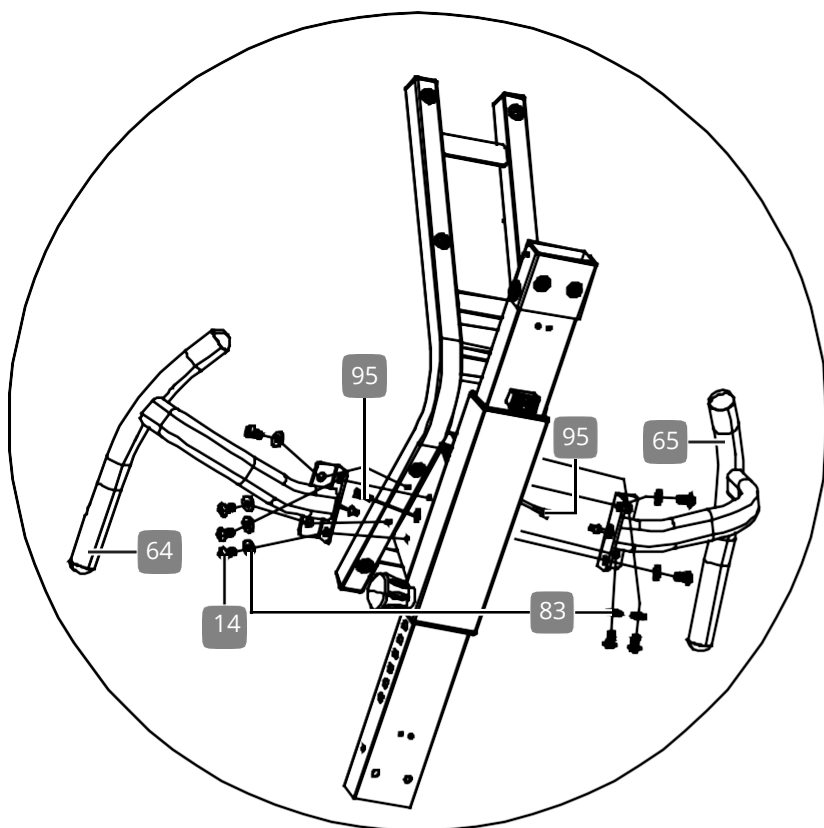


3

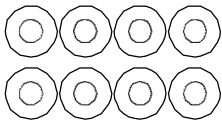
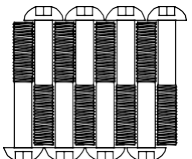
11

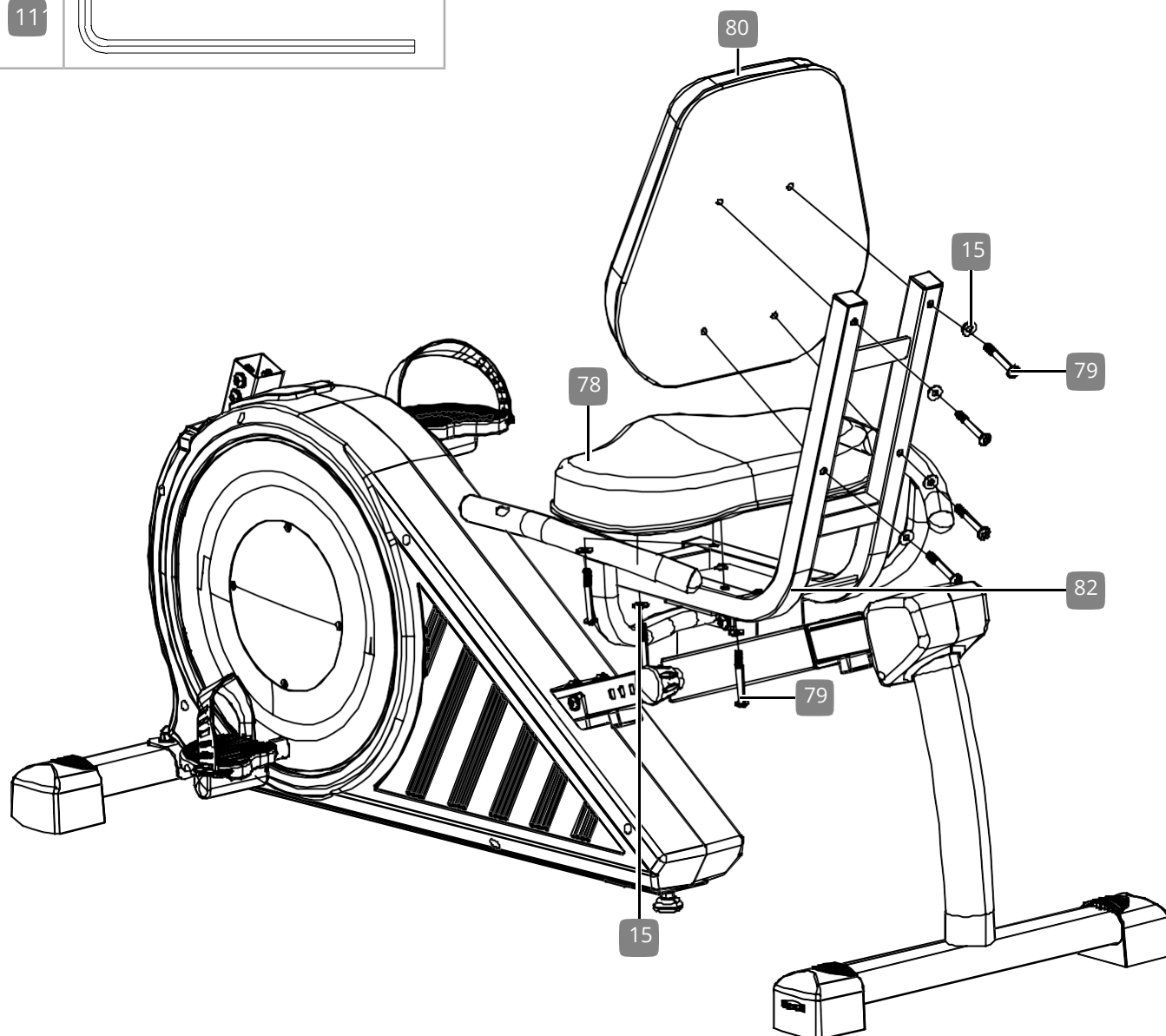


4			
11		14	
98		3	
83		110	



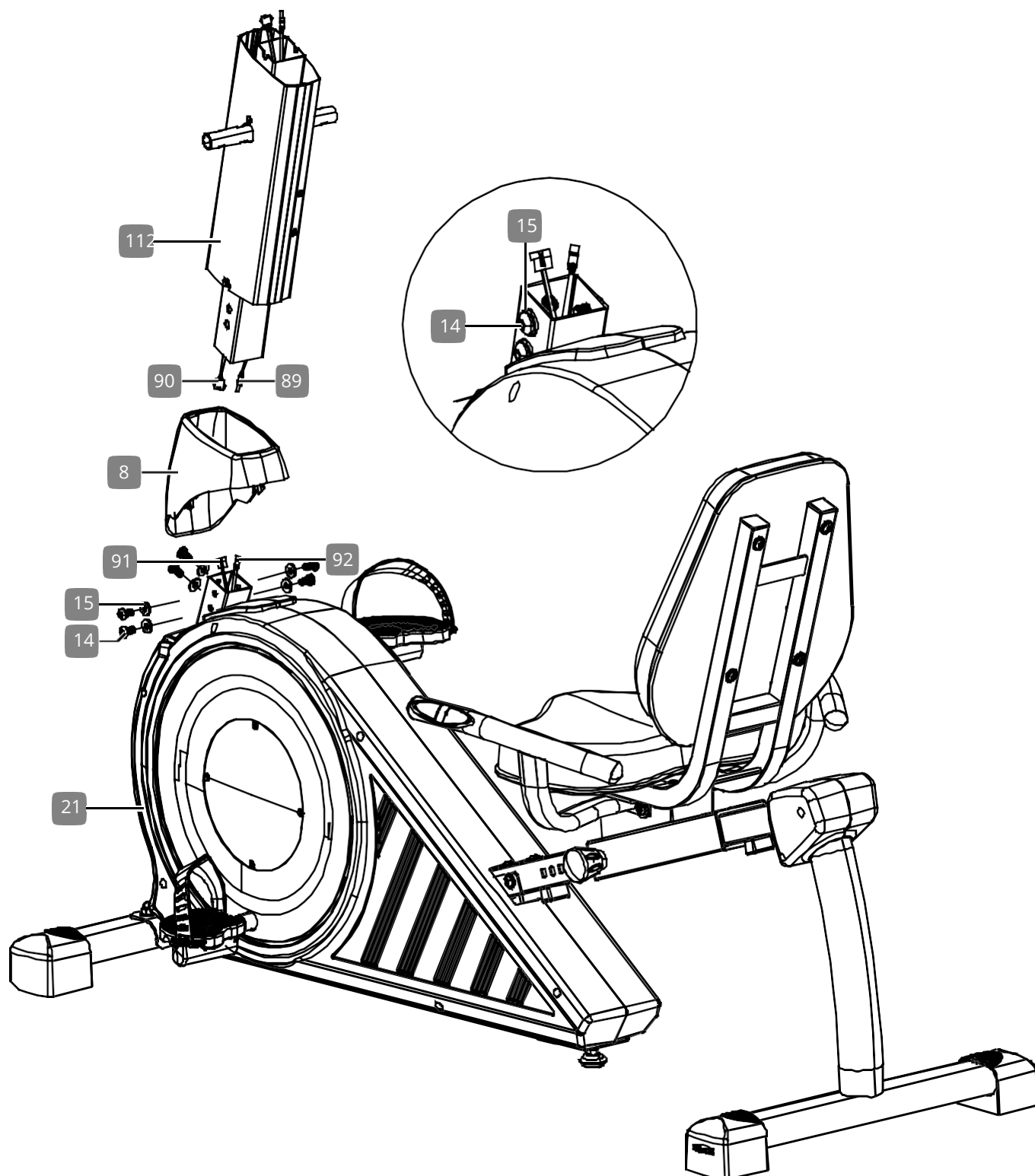
5

15	
79	
11	



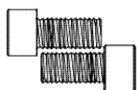
6

11

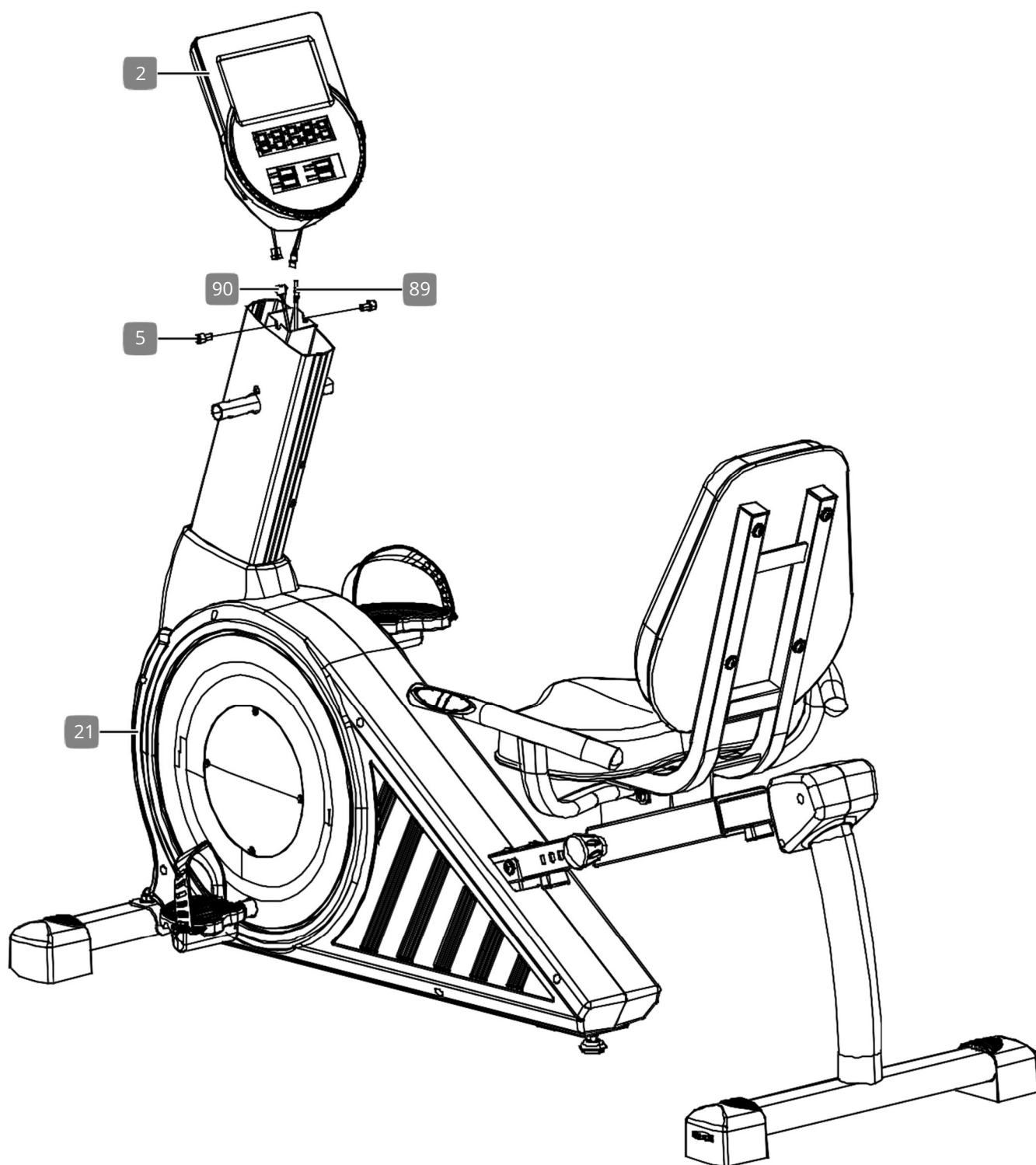


7

5

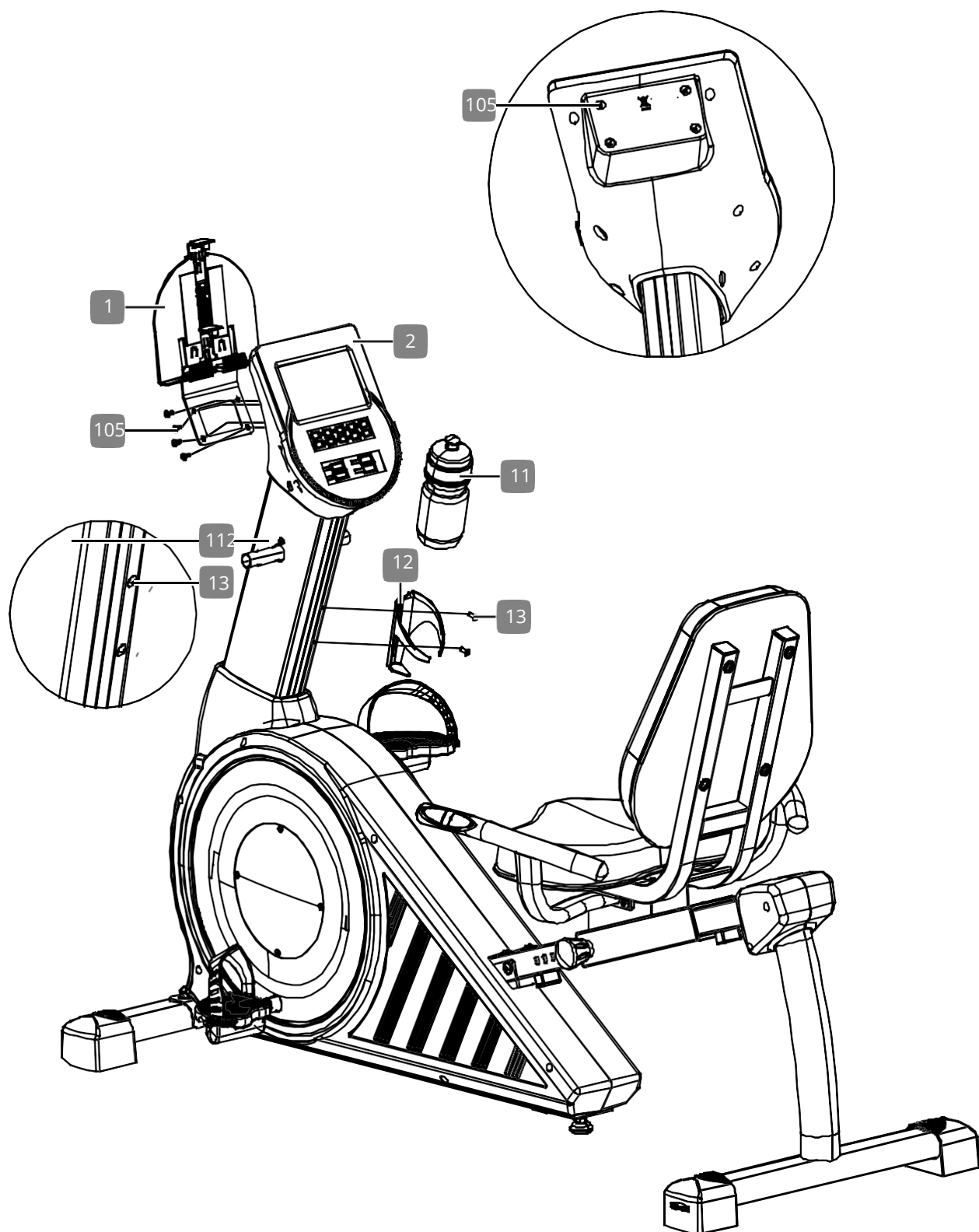
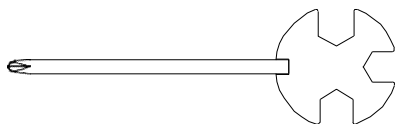


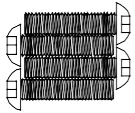
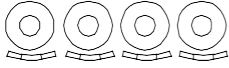
11

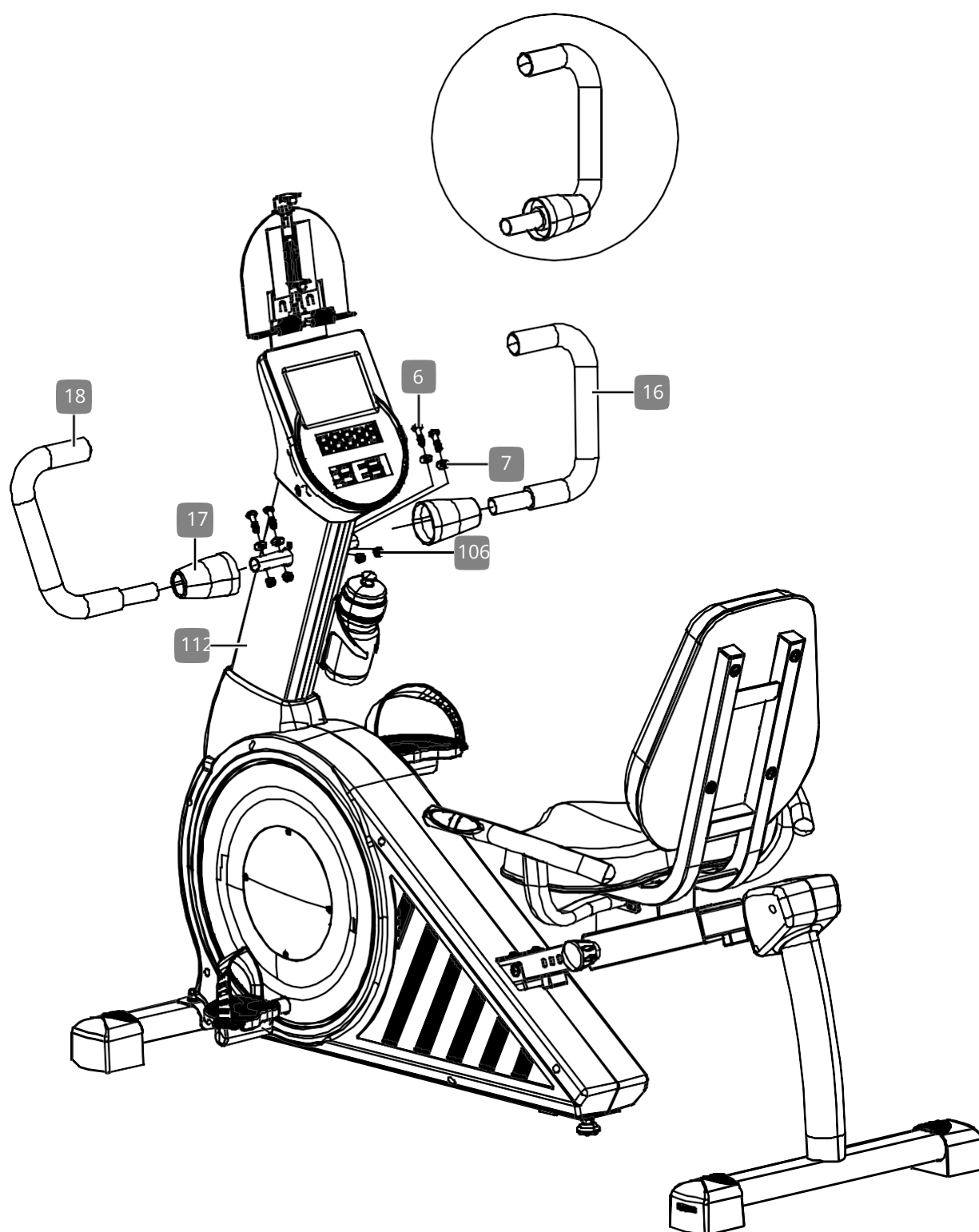


8

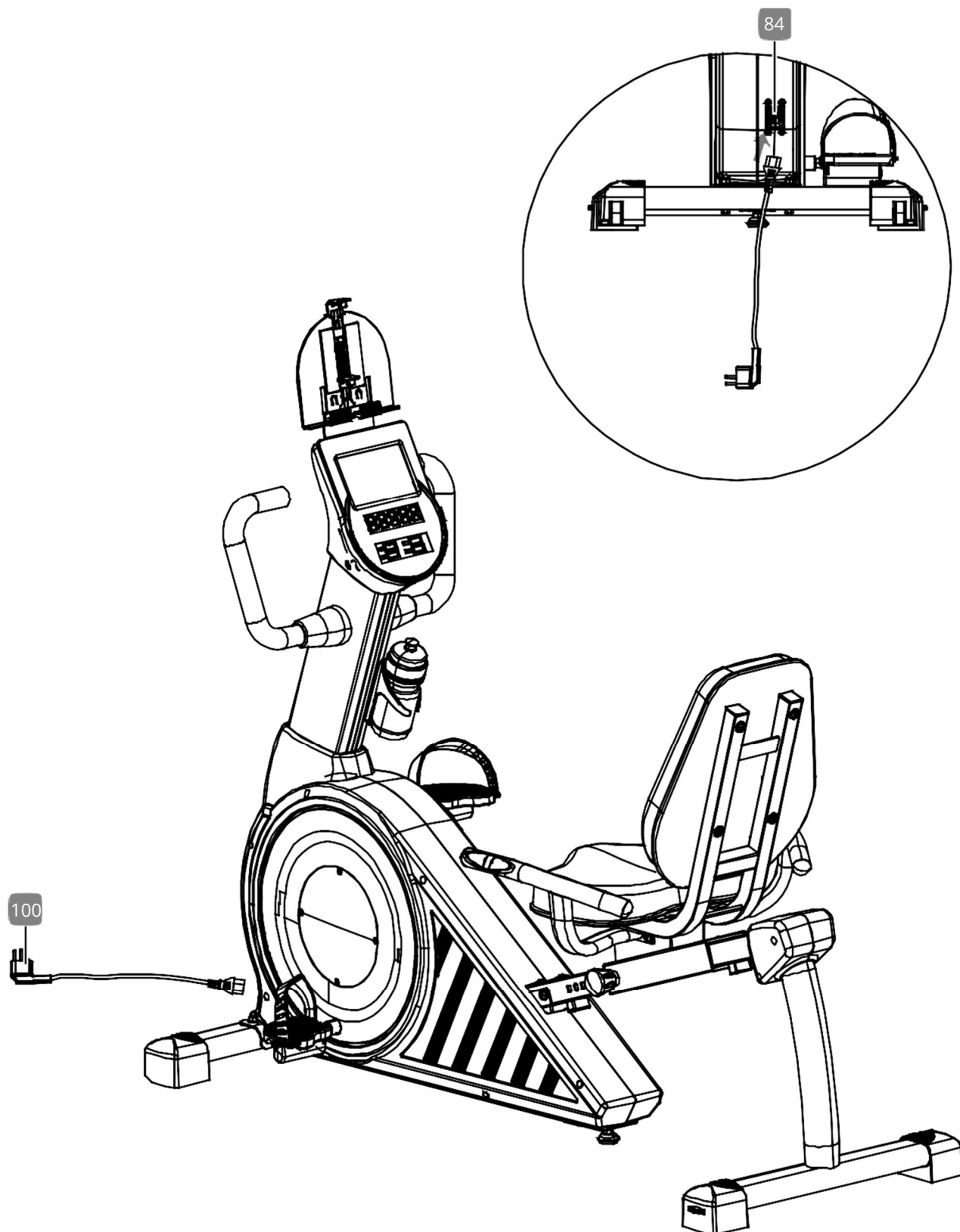
110



9			
6		106	
7		11	



10



WOOLF d.o.o.
Josipa Broza Tita 94
40315 Mursko Središće

Info telefon: +385 40 543 603
Email: servis@woolf.hr

