

ERGOMETAR E 2.1



SLUŽBA ZA KORISNIKE

1012761

☎ +385 40 543 603



servis@woolf.hr

Model: 6501831

UPUTSTVA ZA UPORABU

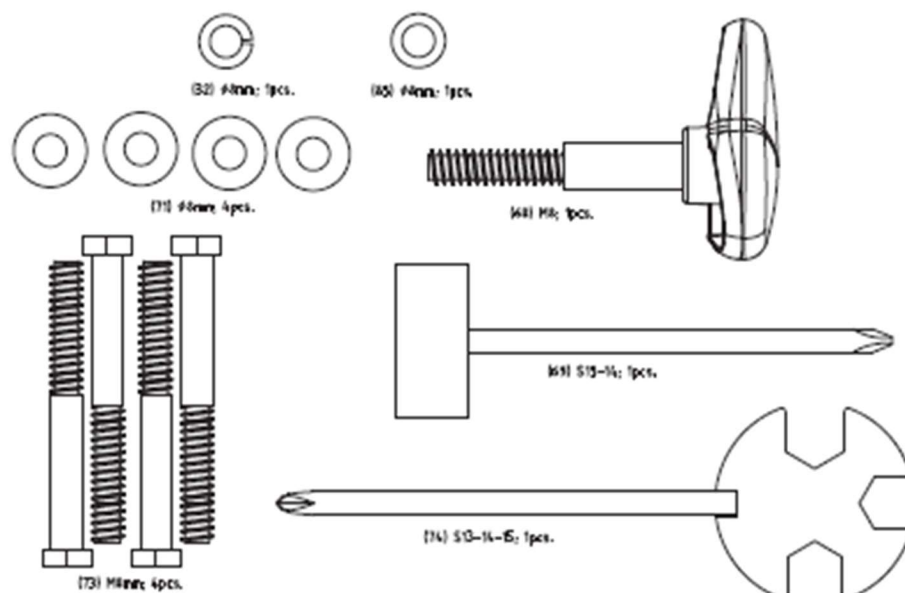
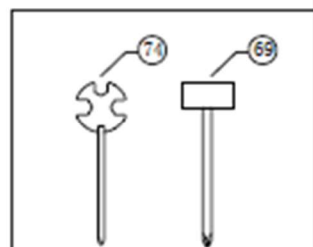
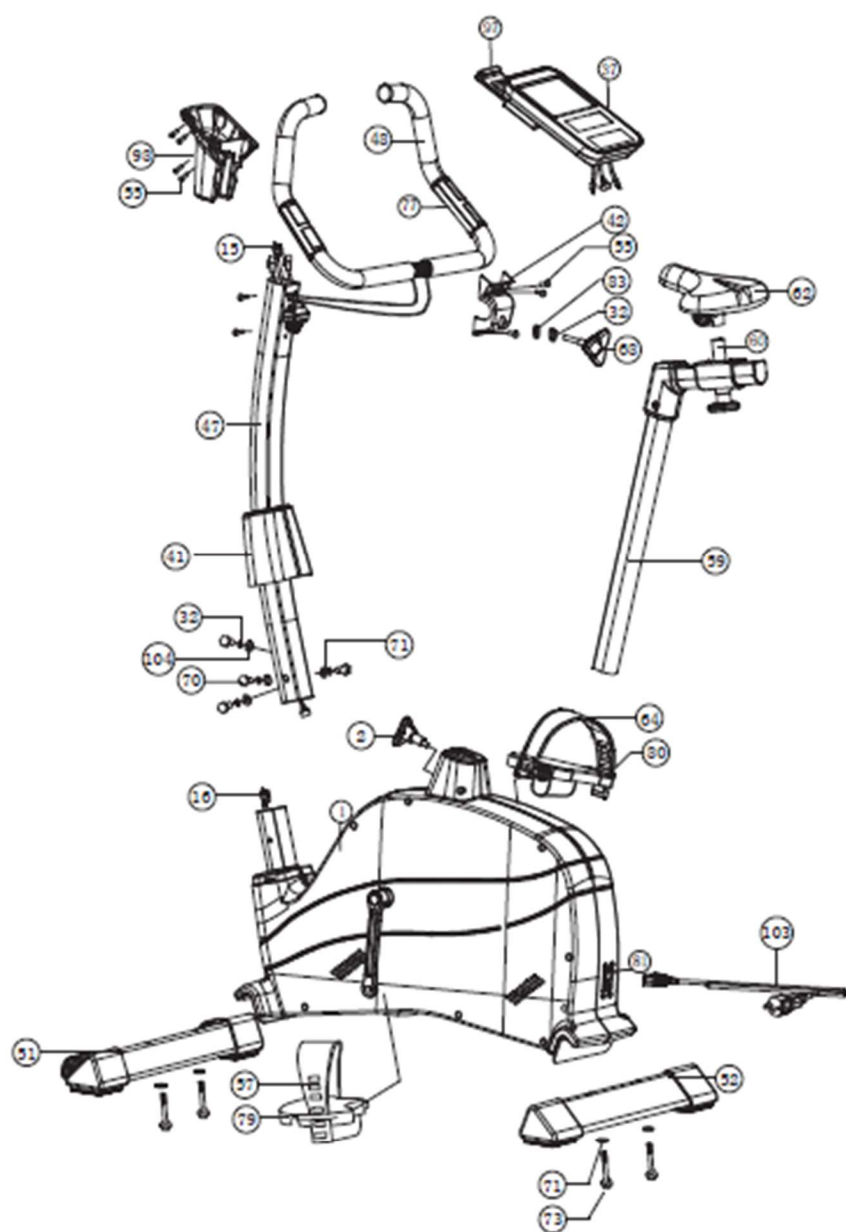
Sadržaj

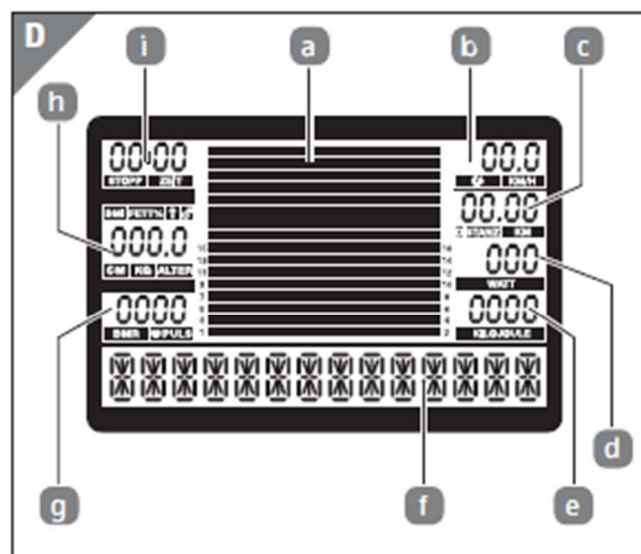
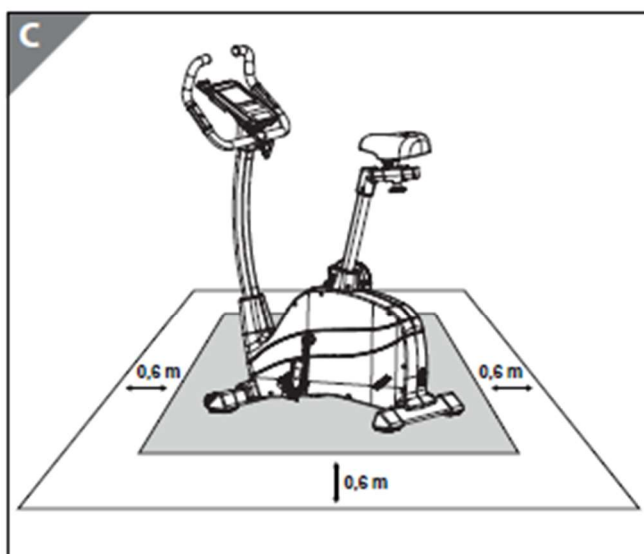
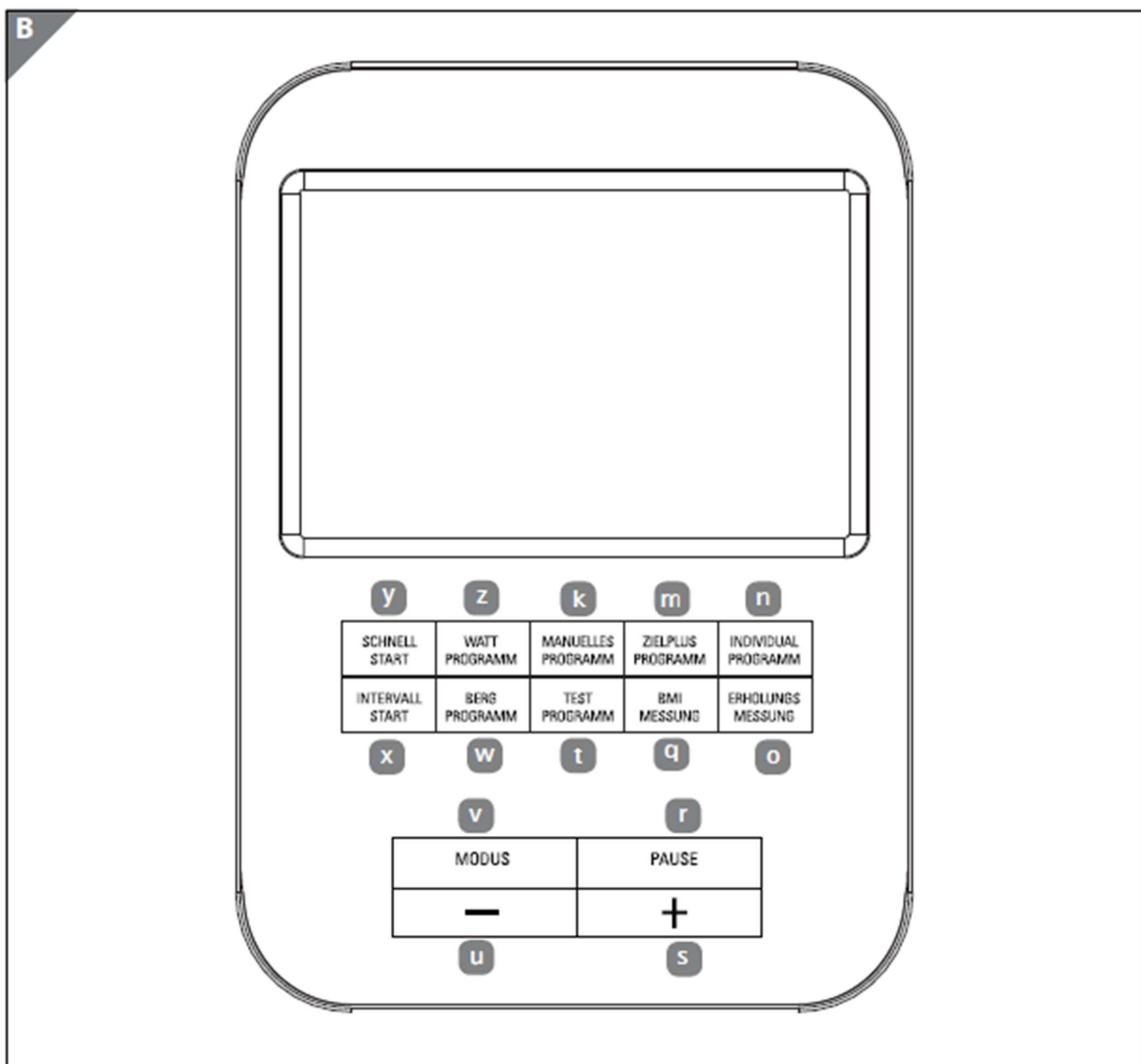
Pregled	3
Opseg isporuke / dijelovi uređaja.....	5
Općenito.....	6
Pročitajte i čuvajte upute za uporabu	6
Objašnjenje simbola	6
Sigurnost.....	6
Upotreba.....	6
Sigurnosne upute.....	7
Provjerite ergometar i opseg isporuke.....	8
Montaža	9
Montirajte stopala (Sl. 1 / str. 26).....	9
Montirajte pedale (Sl. 2 / str. 27).....	9
Montirajte stup upravljača (Sl. 3 / str. 27).....	9
Montirajte upravljač i računalo (Sl.4 / S. 28 i Slika 5 / S. 29)	10
Montirajte držač telefona i tableta	10
Montirajte stub sjedala i sedlo (Sl. 6 / str. 30)	11
Podešavanje ergometra	11
Rastavljanje ergometra	11
Upotreba	11
Ergometar upaliti i ugasiti.....	11
Objašnjenje zaslona	12
Objašnjenje tipkovnice	13
Korisnički profili.....	13

Odabir programa i Opis

programa.....	14
Brzi početak	14
Watt program	14
Ručni program.....	14
Program ciljanog otkucaja srca	15
Individualni program.....	15
Intervalni program	15
Planinski program	15
Program testiranja	16
Mjerenje BMR, masti i BMI	16
Mjerenje oporavka	17
Trening.....	17
Puls i	
Mjerenje otkucaja srca	18
Faze obuke	19
Planiranje treninga.....	19
Uspon ispravno	20
Podesite položaj sjedala, stopala i upravljača.....	20
Ispravno držanje.....	20
Počnite trenirati	20
Čišćenje	20
Prijevoz	21
Kalibracija	21
Rješavanje problema	21
Tehnički podaci	22
Izjava o sukladnosti.....	22
Zbrinjavanje.....	22
Zbrinite ambalažu	22
Zbrinite staru opremu.....	22
Popis rezervnih dijelova.....	23
Sastavljanje ergometra	26

A





Opseg isporuke / dijelovi uređaja

- | | | | |
|-----|-----------------------------------|---|---|
| 1 | Glavni okvir | a | Razine otpora pedala |
| 2 | Sjedište s gumbom za podešavanje | b |  / km / h zaslon |
| 15 | Kabel senzora na vrhu | c | Prikaz udaljenosti |
| 16 | Kabel senzora ispod | d | Watt zaslon |
| 32 | Opružna podloška | e | Prikaz kilodžula |
| 37 | Računalo | f | Polje obavijesti |
| 41 | Obloga stupa upravljača | g | Računalo za prikaz BMR / otkucaja srca |
| 42 | Poklopac nosač upravljača | h | Ploča zaslona |
| 47 | Stupupravljača | i | Zaustavljanje / prikaz vremena |
| 48 | Upravljač | k | Gumb za ručni program |
| 51 | Noge ispred | l | LCD zaslon |
| 52 | Noge straga | m | Gumb programa ciljani broj otkucaja srca |
| 57 | Sigurnosni remen za lijevu pedalu | n | Tipka za individualni program |
| 59 | Stub sjedala | o | Gumb za mjerenje oporavka |
| 60 | Tračnica za podešavanje sedla | q | Gumb za mjerenje BMR, BMI |
| 62 | Sedlo | r | Gumb za resetiranje / pauzu |
| 64 | Desna pedala sigurnosnog pojasa | s | Gumb plus |
| 68 | T-vijak Ključ | t | Gumb za testiranje programa |
| 69 | Odvijač | u | Minus gumb |
| 71 | Podloške 8x | v | MODE-Gumb za način rada |
| 73 | Vijci, 4 x | w | Gumb planinskog programa |
| 74 | Univerzalni ključ | x | Gumb za intervalni program |
| 77 | Ručni senzor pulsa 2x | y | Gumb za brzi početak |
| 79 | Pedala lijevo | z | Watt programska tipka |
| 80 | Pedala desno | | |
| 81 | Glavniprekidač | | |
| 83 | Podloška | | |
| 97 | Držač za telefon i tablet | | |
| 98 | Nosač računala | | |
| 103 | Kabel za napajanje | | |

Općenito

Pročitajte i čuvajte upute za uporabu



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

Prije uporabe ergometra pažljivo pročitajte upute za uporabu, posebno sigurnosne informacije.

Nepoštivanje ovih uputa za uporabu može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili oštećenja ergometra.

Upute za uporabu temelje se na standardima i pravilima koja vrijede u Europskoj uniji. Također poštujte smjernice i zakone specifične za zemlju kada ste u inozemstvu.

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

Vlasnik je dužan na odgovarajući način obavijestiti sve druge osobe koje koriste uređaj o svim opasnostima.

Objašnjenje simbola

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

⚠ UPOZORENJE!

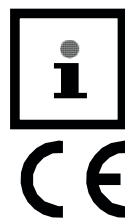
Ovaj signalni simbol / riječ označava opasnost sa srednjom razinom rizika koja, ako se ne izbjegne, može rezultirati smrću ili teškim ozljedama.

⚠ OPREZI!

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.



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

Odobreni sigurnosni pečat (GS oznaka) potvrđuje da proizvod ispunjava zahtjeve njemačkog Zakona o sigurnosti proizvoda (ProdSG) i zahtjeve EN ISO 20957-1 / 5 i EN 60335-1 klase HA. Oznaka GS označava da sigurnost i zdravlje korisnika nisu ugroženi ako se označeni proizvod koristi prema namjeni i ako je to pogrešno predvidljivo. Ovo je dobrovoljna oznaka sigurnosti.



Osobe s srčanim stimulatorima ne smiju koristiti ergometar.



Ergometar je dizajniran u Njemačkoj.

Pazite da pakiranje pravilno odložite.



Razdoblje proizvodnje

sigurnost Namjena

Ergometar je dizajniran isključivo kao fitness uređaj. Namijenjen je isključivo za privatnu upotrebu i nije prikladan za komercijalna, medicinska ili terapijska područja. Ergometar nije dječja igračka.

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

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

sigurnosne upute

UPOZORENJE!

Opasnost od strujnog udara!

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

- Ergometar priključite samo ako mrežni napon utičnice odgovara podacima na natpisnoj 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 kabel za napajanje ergometra oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač, njegova služba za korisnike ili slično kvalificirana osoba.
- Ne otvarajte kućište, popravke neka obavi kvalificirana osoba. Da biste to učinili, obratite se specijaliziranoj radionici. U slučaju samostalno izvedenih popravaka, nepravilnog priključenja 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 kao ručku.
- 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 i ne polagati ga preko oštih rubova.
- Ergometar koristite 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.

- Ako je kabel za napajanje ovog ergometra oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač ili njegova služba za korisnike ili slično kvalificirana osoba kako bi se izbjegle opasnosti.

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 i znanja (npr. starija djeca).

- Ovaj ergometar mogu koristiti djeca u dobi od 14 godina i više te osobe sa smanjenim fizičkim, osjetilnim 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 spojnog 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 s vrućim 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 bi se ergometar mogao oštetiti.
- Nemojte koristiti ergometar ako plastične komponente ergometra imaju napukline, pukotine ili su deformirane. Oštećene dijelove zamijenite samo odgovarajućim originalnim rezervnim dijelovima.
- Nemojte koristiti ergometar s više osoba u isto vrijeme, samo ga koristite sami.
- Nemojte koristiti ergometar kao pomoć pri penjanju ili kao zamjenu za ljestve.
- Redovito pritežite matice i vijke.
- Redovito provjeravajte da li ergometar ima vidljivih znakova trošenja i oštećenja.
- Dijelovi koji su posebno podložni trošenju su klinasti remen, ležaj i ručke.

Provjerite ergometar i opseg isporuke**BILJEŠKA!****Opasnost od oštećenja!**

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

- Budite oprezni pri otvaranju.
 1. Izvadite ergometar iz pakiranja.
 2. Uklonite ambalažni materijal.
 3. Provjerite jesu li ergometar ili pojedini dijelovi oštećeni. Ako je to slučaj, nemojte koristiti ergometar. Obratite se proizvođaču na servisnu adresu navedenu na jamstvenom listu.
 4. Provjerite je li isporuka završena (vidi sliku **Abb. A i B.**).

Montaža

Sastavite ergometar prema sljedećim uputama i slikama u poglavlju "Sastavljanje ergometra" (stranica 26 i dalje).



- 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 prethodno montirane uređaje za podešavanje, šesterokutne i križne vijke, podloške i opružne podloške prije odgovarajućih koraka.

Montirajte noge (slika 1 / str. 26)

1. Postavite glavni okvir **1** na stabilnoj, vodoravnoj površini.
2. Pričvrstite postolje **52** na stražnjoj strani glavnog okvira s po dva vijka **73** i dvije podloške **71**.
3. Pričvrstite postolje na prednjoj strani glavnog okvira s dva vijka i po dvije podloške **51**.



Provjerite jesu li transportni valjci postolja s valjcima usmjereni prema naprijed.

Uspješno ste postavili stopala.

Montirajte pedale (sl. 2 / str. 27)

▲ OPREZI!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno pričvršćivanje sigurnosnih remena na pedale može dovesti do ozljeda.

- Podesite sigurnosne trake za pedale tako da čvrsto držite cipele. Ako osjećate neugodan pritisak, olabavite sigurnosne trake.

Imajte na umu prilikom sastavljanja pedala **79 + 80** i sigurnosni remen **57 + 64** oznake R (desno) i L (lijevo).

1. Pričvrstite sigurnosne trake na pedale.
2. Pričvrstite bočno ispravljene pedale na odgovarajuću polugu pomoću isporučenog univerzalnog ključa .



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

Uspješno ste instalirali pedale.

Montirajte stup za upravljač (sl. 3 / str. 27)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Pazite da kabeli nisu priklješteni tijekom montaže.

1. Otpustite četiri unaprijed sastavljena šesterokutna vjka **70** podloške **71** i **104** - opružne podloške **32** iz glavnog okvira.
2. Pomaknite obrub stupa upravljača na stupu upravljača **47**.
3. Držite stup upravljača blizu glavnog okvira.
4. Spojite kabel senzora **16** od glavnog okvira i kabla senzora **15** od stupa upravljača jedno s drugim.



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

5. Gurnite stup upravljača u glavni okvir.
 6. Učvrstite stup upravljača vijcima **70**, podloškama **71** i opružnim podloškama **32** pomoću isporučenog univerzalnog ključa **69**.
 7. Gurnite obrub upravljača preko glavnog okvira / spoja stupa upravljača kako biste sakrili vijke.
- Uspješno ste instalirali stup upravljača.

Pripremite računalno za sastavljanje (slika 4 / str. 28)

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

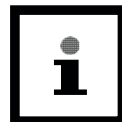
- Provjerite jesu li kabeli sa stražnje strane računala provučeni kroz nosač računala.

1. Otpustite četiri vijka **55** na stražnjoj strani računala **37**.
2. Učvrstite držač računala **98** na stražnjoj strani računala s četiri vijka **55**.

Uspješno ste pripremili računalno za sastavljanje.

Montirajte upravljač i računalno (Sl. 4/5, str. 28/29)

1. Otpustite pet unaprijed postavljenih vijaka **55** stupa upravljača.
2. Držite upravljač **48** na stezaljku za držanje stupa upravljača **47**.
3. Zatvorite pričvrsnu kopču.
4. Vodite kabele ručnih pulsni senzora **77** iz upravljača kroz otvor u stupu upravljača sve dok kablovi za ručni puls ne strše na vrhu.
5. Pričvrstite poklopac upravljača **42** pričvrsnoj kopči.
6. Učvrstite upravljač i poklopac upravljača s T-vijkom **68**, opružnu podlošku **32** i podlošku **83** na stupu upravljača.
7. Držite računalno s prethodno instaliranim držačem računala na upravljaču.
8. Spojite impulsne kabele s upravljača na dva impulsna kabela iz računala.
9. Spojite kabel **15** od stupa upravljača s kabelom računala.



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

10. Uključite računalno **37** s nosačem računalana stupu upravljača.
 11. Učvrstite držač računala **98** na prednjoj strani stupa upravljača **47** sa tri vijka **55** a na poleđini s dva vijka **55**.
- Uspješno ste instalirali upravljač i računalno

Montirajte stub sjedala i sjedalo SI.6 / S. 30

OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno pričvršćenje sjedala može dovesti do ozljeda.

- Nemojte izvlačiti držač sjedala dalje od oznake maksimuma.
 - Uvijek pričvrstite držač sjedala pomoću gumba za brzo podešavanje.
1. Gurnite držač sjedala **59** u rukav od stupa sjedala.
 2. Učvrstite držač sjedala pomoću gumba za podešavanje na stupu sjedala **2**.
 3. Popravite sedlo **62** na vodoravnoj tračnici za podešavanje sjedala zatezanjem matica pomoću priloženog univerzalnog ključa **74**.



- Koristite komercijalno dostupnu libelu (nije uključena u opseg isporuke) za vodoravno poravnanje sjedala.
- Sedlo ima univerzalnu stezaljku za sjedalo i može se zamijeniti za bilo koje komercijalno dostupno sjedalo za bicikl.

Uspješno ste postavili sjedalo i sjedalo.

Postavite ergometar

OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do ozljeda.

- Ostavite slobodno područje od najmanje 0,6 metara u svim smjerovima oko područja vježbanja ergometra kako biste osigurali dovoljno prostora u slučaju hitnog spuštanja (vidi **Slika C/S. 4**).
- Postavite ergometar na lako dostupnu, ravnu, suhu i dovoljno stabilnu i vodoravnu površinu.

Ovaj ergometar je uređaj za vježbanje neovisan o brzini i ne smije se postavljati u nekontrolirano dostupno područje.

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Postavite ergometar na prikladnu, čistu, neklizajuću i ravnu površinu kako biste spriječili oštećenje ili trošenje poda.
- Postavite ergometar u skladu sa sigurnosnim mjerama opreza.



Prilikom postavljanja uređaja, pazite da imate najmanje 60 cm slobodnog prostora u svakom smjeru kao prostor za vježbanje.

Rastavite ergometar

Za rastavljanje ergometra postupite obrnutim redoslijedom.

Korištenje

Uključivanje i isključivanje ergometra

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Nemojte sjediti na ergometru kada uključujete ergometar.

Uključite ergometar

1. Uključite kabel za napajanje **103** u utičnicu na stražnjoj strani ergometra i spojite utikač u utičnicu.
2. Uključite ergometar glavnim prekidačem **81** a. Uspješno ste uključili ergometar.

Isključite ergometar

1. Isključite ergometar prekidačem za napajanje.
2. Izvucite utikač iz utičnice.
3. Izvucite kabel za napajanje iz utičnice na stražnjoj strani uređaja i čuvajte ga na sigurnom mjestu.

Uspješno ste isključili ergometar i spremili utikač.

Objašnjenje prikaza

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

Stop/vrijeme

U ovom polju **i** Ovisno o statusu prikaza, 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 / pulsni zaslon **g** Ovisno o statusu zaslona, prikazuje brzinu pulsa (otkucaje srca) trenutno mjerenu tijekom treninga, od minimalno 40 do najviše 220 otkucaja, ili nakon mjerenja BMR, tjelesne masti ili BMI

Rezultat mjerenja. Vidi također poglavlje "Mjerenje pulsa i otkucaja srca".



Ako je rezultat mjerenja BMR iznad 9999 kJ wird im Hinweissfeld „UEBER Prikazuje se 10000 “. Da biste dobili ispravan rezultat mjerenja BMR, vrijednost u polju za prikaz "BMR" mora se dodati na 10000.

(Broj okretaja u minuti) / km / h

U ovom polju **b** trenutna kadenca (obrtaja u minuti) od 0 do 999 i trenutna brzina od 0 do 99,9 km/h prikazuju se naizmjenično svake 3 sekunde.

udaljenosti

U prikazu udaljenosti **c** pokriveno je Izbrojena i prikazana udaljenost u km od 0,0 do maksimalno 99,9 km.

Watt

Prikaz u vatima **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 — 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 (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 računalo.

Gumb za način rada

MODE-Gumb za način rada **V** je gumb za potvrdu akoste postavili vrijednosti pomoću gumba plus ili minus. Informacijsko polje na LCD zaslonu govori vam kada treba pritisnuti tipku za način rada.

Vraćanje postavki / Pauza

- Resetiranje vrijednosti: kratkim pritiskom na tipku reset/pauza **R** vrijednosti se mogu resetirati.
- Način pauze: Kratko pritisnite gumb za resetiranje/pauzu tijekom treninga kako biste zaustavili vrijeme. Način pauze može se prekinuti ponovnim pritiskom na tipku.
- Ponovno pokretanje: Ako se tipka Reset/Pauzapritisne 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, intervalnim, ciljnim pulsanim, vatnim i testnim programima).

Gumb plus

S tipkom plus **S** ulazne vrijednosti mogu se povećati. Ako je tipka pritisnuta dulje vrijeme, ulazna vrijednost se automatski povećava. Osim toga, otpor pedaliranju može se povećati tijekom treninga (nije moguće u planinskim, intervalnim, ciljnim pulsanim, vatnim i testnim programima).

Korisnički profili

Imate mogućnost definirati različite korisničke profile (U0 – U3) i koristiti ih za svoju obuku.

Uz korisničke profile U1, U2 i U3, osobni podaci / postavke (dob, spol, težina i visina) trajno se spremaju za svakog korisnika.

Korisnički profil U0 je neutralan. Ovdje se ne spremaju nikakvi korisnički podaci.

Vrijednosti se koriste za određivanje podataka u programu ciljanog otkucaja srca kao i za mjerenje BMI / BMR / tjelesne masti.

Osim toga, postavke koje je korisnik napravio u Individualnom programu također se spremaju i ne moraju se svaki put iznova kreirati. To se također događa trajno.

Odaberite korisnički profil

1. Uključite ergometar (pogledajte poglavlje "Uključivanje i isključivanje ergometra").
2. Odaberite pomoću gumba plus **S** ili gumb minus **U** željeni korisnički profil (U0 - U3).
3. Pritisnite tipku Mode **V** da potvrdite svoj odabir.

Definirajte korisničke postavke

- **Dob:**
 - Odaberite Vašu dob pomoću gumba plus **S** i gumba minus **U**.
 - Pritisnite tipku Mode **V** da potvrdite svoj odabir.
- **Spol:**
 - Odaberite pomoću gumba plus **S** i gumba minus **U**.
 - Pritisnite tipku Mode **V** da potvrdite svoj odabir.
- **Težina:**
 - Odaberite pomoću gumba plus **S** i gumba minus **U**.
 - Pritisnite tipku Mode **V** da potvrdite svoj odabir.
- **Veličina:**
 - Odaberite pomoću gumba plus **S** i gumba minus **U**.
 - Pritisnite tipku Mode **V** da potvrdite svoj odabir.

Odabir programa i opis programa

OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do ozljeda.

- Regulirajte otpor pedaliranja ergometra pomoću računalnih tipki (+/-) ako je otpor previsok 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  prikazano na LCD-u.
- Postavite zadane vrijednosti tipkom plus/minus.
- Potvrdite unos zadanih vrijednosti tipkom **MODE** .
- Nakon što je zadana vrijednost potvrđena, možete pritisnuti gumb za resetiranje/pauza  ponovno se može pristupiti unesenoj zadanoj vrijednosti.
- Ako ne želite unijeti zadanu vrijednost, potvrdite vrijednost 0 tipkom **MODE** .
- Program se može završiti samo u načinu pauze pritiskom na bilo koju programsku tipku ili ponovnim pokretanjem. udaljenost,
- Računalo koristi signal da vas upozori kadaje 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  da počnem vježbati.
2. Postavite otpor pedaliranju.

Watt program

U ovom načinu možete završiti trening kontroliran vatom (neovisan o brzini). Prethodno postavljena 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 watt programa .
2. Pritisnite tipku **Mode**  za postavljanje treninga s odbrojanjem.
3. Postavite zadanu vrijednost za vat, vrijeme, udaljenost, kilodžul i puls.
4. Nagazite na pedale da počnete vježbati.



- Trake u watt programu ne odgovaraju minusima stand an. D. h. die angewählte Snaga pedale / vat prikazana je upolju za vate.
- Tipka plus/minus može se koristiti za regulaciju otporau koracima od 5 tijekom treninga.

Ručni program

U ovom programu, otpor pedaliranju može se individualno postaviti tijekom treninga. Također možete postaviti vrijednosti zatrening odbrojanja.

1. Pritisnite tipku za ručni program .
2. Pritisnite tipku **Mode**  za postavljanje treninga s odbrojanjem.
3. Postavite zadane vrijednosti za vrijeme, kilodžule i broj otkucaja srca.
4. Nagazite na pedale da počnete vježbati.

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 programsku tipku ciljanog otkucaja srca **m**.
2. Odaberite pomoću gumba plus **s** i gumb minus **u**. Odaberite jedan od sljedećih profilaciljanog otkucaja srca i potvrdite svoj odabir pomoću gumba Mode **v**:
 - HRC 1: 55% maksimalnog otkucaja srca (= 220 - dob) (pogledajte objašnjenja o "zoni regeneracije" u poglavlju "planiranje treninga")
 - HRC 2: 75% maksimalnog otkucaja srca (pogledajte objašnjenja o "Aerobnoj zoni" u poglavlju "Planiranje treninga")
 - HRC 3: 90% maksimalnog otkucaja srca (pogledajte objašnjenja o "Anaerobnoj zoni" u poglavlju "Planiranje treninga")
 - HRC 4: maksimalni broj otkucaja srca (i slobodnopodesiv pomoću tipki plus i minus) (pogledajte objašnjenja o "Zoni upozorenja" u poglavlju "Planiranje treninga")
3. Da biste unijeli ciljnu vrijednost u vatima ili vrijednosti za trening s odbrojanjem, pritisnite gumb Mode.
4. Postavite zadanu vrijednost za vat, vrijeme, udaljenost, kilodžul i puls.
5. Nagazite na pedale da počnete vježbati.

Individualni program

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

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

3. Za programiranje individualnog treninga, pritisnite tipku MODE **v**.
4. Postavite zadanu vrijednost za trake, vrijeme, udaljenost, kilodžule i puls.
5. Nagazite na pedale da počnete vježbati.

Intervalni program

Ovaj unaprijed programirani intervalni program karakteriziraju njegove 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 pedala ne može promijeniti tijekom treninga.

1. Pritisnite tipku intervalnog programa **x**.
2. Nagazite na pedale za početak vježbanja.

3. Pritisnite tipku Mode **v** za određivanje željene razine intenziteta i vrijednosti za trening odbrojanja.

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 pedala 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 odbrojanjem.

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

Program za testiranje

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, računalo 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 da počnete vježbati.

Nakon 12 minuta treninga, računalo 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 da usporedi prosječnu brzinu, prijeđenu udaljenost, ukupnu potrošnju kilojoula, korištenu 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 **q**.
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 **V**.
5. Pokrenite postupak mjerenja pritiskom na tipku za način rada. Važno je da tijekom mjernog procesa koristite oba ručna senzora pulsa **77** uključiti.
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 u polju BMR / puls u donjem lijevom kutu.
 - "Err" označava da je došlo do pogreške tijekom mjerenja. 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 ova vrijednost može odstupati od stvarne vrijednosti. Za točno mjerenje sadržaja tjelesne masti obratite se svom liječniku.

rodu	Malo	Dobro	normalan	do visoka
muški	<13%	13% - 25,8%	26% - 30%	> 30%
Žena	<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	
35 - 44 godine	20-25 (prikaz, stručni).
45 - 54 godine	21-26 (prikaz, stručni).
55 - 64 godine	22-27 (prikaz, stručni).
> 64 godine	23-28 (prikaz, stručni).
	24-29 (prikaz, stručni).

kategorija	BMI
Mršav	<15
Nedovoljna težina	
Granično područje	<17.5
normalan	<19
Pretilost	19 - 24 (prikaz, stručni).
Pretilo	25-29 (prikaz, stručni).
Morbidno pretilo	30-39 (prikaz, stručni).
	40 +

Za izračunavanje BMI-a primjenjuje se sljedeća formula: Tjelesna težina: (tjelesna visina u m²)

- 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)
normalan aktivnost	BMR × 1,3
umjereno aktivan	BMR × 1,4 (npr. lagani trening / sport, 3 - 4 sata / tjedan)
aktivno	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 završetka mjerenja oporavka, dobit ćete takozvanu ocjenu fitnesa u rasponu od F1 do F6 (F1 = vrlo dobar potez serholung; F6 = schlechte Pulserholung).

1. Kada završite s vježbanjem, pritisnite gumb za mjerenje oporavka  i držite ručne senzore pulsa **77** ili stavite standardni remenja prsa.
2. Računalo zaustavlja sve prikaze osim vremena i otkucaja srca. Vrijeme se odbrojava od 00:60 do 00:00. Kada se dosegne 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 npr. 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 vaše zdravlje nije u dobrom stanju za vježbanje na ergometru, takva vježba može biti štetna za vaše zdravlje. Neispravno ili pretjerano Korištenje ergometra također može oštetiti vaše zdravlje.

- Nemojte koristiti ergometar ako imate pacemaker.
- Prije nego što počnete s prvim vježbanjem na ergometru, 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.

- Uvijek nosite odgovarajuću sportsku odjeću i obuću kada vježbate na ergometru. Nemojte nositi odjeću koja bi se mogla zapeti za ergometar. Nosite cipele s neklizajućim gumenim potplatima.
- Nemojte zatvarati oči dok vježbate na ergometru.
- Nemojte se naslanjati unatrag dok vježbate na ergometru, inače biste mogli pasti i ozlijediti se.
- Neka vam liječnik izmjeri maksimalnu vrijednost otkucaja srca prije korištenja ergometra. Pazite da ne prekoračite ovu vrijednost tijekom treninga.
- 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 trenirati na 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.

- Ako osjetite vrtoglavicu ili slabost, odmah prestanite s treningom!

- 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. može biti pogođen strujni vod ili mobilni telefon.

Otkucaje srca možete mjeriti na dva načina:

• Ručno mjerenje pulsa:

Dva ručna senzora pulsa nalaze se na upravljaču **77**. Provjerite jesu li oba dlana uvijek istovremeno naslonjena na senzore pulsa na ruci. 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 pulsnog mjerenja.

• 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 monitore otkucaja srca. Trebao bi imate kardio mjeri otkucaja srca frekvencije 5,3 kHz (nekodiran), ovakav impulsi koje emitira vaš odašiljač (prсни remen) mogu se očitati na LCD zaslonu.



Ako se obje metode mjerenja otkucaja srca koriste istovremeno, kartica prioritet mjerenja dio pulsa.

Faze treninga

Za učinkovit trening i izbjegavanje negativnih posljedica gen, z. B. Muskelkater oder Muskelzerrungen, Kako biste to spriječili, važno je uvijek proći kroz sljedeće tri faze treninga:

Faza zagrijavanja

Faza zagrijavanja služi za pripremu mišića i organizma za naprezanje 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 oporavka 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. B. 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). Koristite sljedeću formulu:

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

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 sagorjevaju dolaze iz vašeg tijela, a manje iz ugljikohidrata. Vaše tijelo će se morati naviknuti na ovaj trening. Dajte svom tijelu vremena da se navikne na ovaj trening. Nakon toga, što duže ustrajete, trening će biti učinkovitiji.

Aerobna zona

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

Anaerobna zona

Trening u anaerobnoj zoni povećava sposobnost metabolizma mliječne kiseline. To vam omogućuje da trenirate duže i jače bez stvaranja prekomjernog laktata. Ovo je težak trening i osjetit ćete tipične simptome kao što su:

B. 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 ergometar stoji čvrsto na ravnoj površini (pogledajte poglavlje "Postavljanje ergometra").
2. Popnite se na ergometar.
3. Stavite noge na pedale. Pazite da koristite sigurnosne trake kako biste pričvrstili nogena pedalu.
4. Prilikom silaska, pazite da skinete noge sa sigurnosnih remena, a zatim jednom nogom prvo stanite na tlo. Zatim drugom nogom zakoračite preko kućišta ergometra.

Podesite položaj sjedala, stopala i upravljača

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

- Namjestite sjedalo tako da vam nogabude ravna kada petom dodirnete pedalu i da vam koljeno bude iza osipedale.
- Postavite stopala u središnji dio pedala, budući da pokret dolazi iz nožne kugle kada vježbate na ergometru. Ovdje je boljapoluga i pokreti se mogu izvoditi lakše.
- Tijekom treninga pazite da na papučicibudete barem pola svoje noge.
- Podesite sigurnosne trake na pedalama tako da možete samo staviti ili van. možeiskliznuti.
- Podesite upravljač uz pomoć T-vijaka takoda vam ruke budu gotovo ispružene kadase uhvatite za upravljač.

Usvojite ispravno držanje

- Držite se za upravljač tijekom cijelogtreninga.
- 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 oštećenja!

Voda koja je prodrla u kućište možeuzrokovati kratki spoj.

- Pazite da voda ne dospije u kućište.

BILJEŠKA!

Opasnost od oštećenja!

Nepravilno rukovanje ergometrom može dovesti do oštećenja.

- Nemojte koristiti nikakva 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.
- 1. Prije čišćenja izvucite utikač.
- 2. Ergometar obrišite lagano vlažnom krpomnakon svake upotrebe.
- 3. Očistite računalo i zaslon suhom krpomkoja ne ostavlja dlačice.

Prijevoz

OPREZ!

Opasnost od ozljeda!

Nepravilan transport može dovesti do ozljeda.

- Nikada nemojte prenositi ergometarsam preko stepenica ili drugih prepreka kako biste izbjegli ozljede.

1. Izvucite utikač iz utičnice.
2. Stanite desnom nogom na prednji kotač.

3. Uхватite ergometar za upravljač ipažljivo ga nagnite prema sebi.

4. Zarolajte ergometar na željeno mjesto.

5. Polako podignite ergometar natrag prema gore. Obavezno držite leđa uspravno tijekom transporta.

Kalibriranje

U principu, ergometar nije potrebno ponovno kalibrirati. Ako i dalje želite ponovno kalibrirati uređaj, obratite se akreditiranoj službi za kalibraciju. Ova usluga se naplaćuje i nije pokrivena jamstvom ili jamstvom. Više informacija možete dobiti u našoj službi.

Rješavanje problema

Neki kvarovi mogu biti uzrokovani malim pogreškama koje možete sami ispraviti. Da biste to učinili, slijedite upute u donjoj tablici.

Ako se kvarovi na ergometru ili računalu ne mogu otkloniti, obratite se korisničkoj službi. Ni u kojem slučaju ne smijete sami popravljati ergometar ili računalu.

	problem	Moguće temeljni uzrok	Rješavanje problema
Računalo			
1	Nema prikaza ili ne funkcija.	Nema struje.	Provjeri je li utikač uštekan u utičnicu
		Bez kabela veza.	Provjeri Kabela veza.
2	Prikaz otkucaja srca pri ruci puls neispravan.	Nisu postavljene obje ruke na senzorima	Stavite obje ruke na senzore.
		Bez kabela veza.	Provjeri Kabela veza
3	Računalo se srušilo.	Izravno i neizravno statički Pražnjenja	Ponovno pokrenite računalo uklanjanjem računala iz Isključite napajanje i ponovno se spojite nakon minute.
			Ponovno pokrenite računalo pomoću Reset / Duže dugme za pauzu držite pritisnuto duže od tri sekunde.

Tehničke specifikacije

Opis:	Ergometar E 2.1 / 2.2
Napon napajanja:	50 / 60 Hz, 230 V ~
Snaga:	50 W
Težina:	cca 35 kg
Dimenzije:	cca 106 x 56 x 135 cm
Vrsta br:	6502339
Maksimalna nosivost:	150 kg
Trening i slobodno područje:	0,6 m
Test klasa:	HA (za kućnu upotrebu, visoka preciznost)

Izjava o sukladnosti



EU izjavu o sukladnosti možete zatražiti s adrese navedene na priloženoj jamstvenoj kartici.

Tvrtka Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG ovime izjavljuje da je sobni bicikl 6502339 u skladu s Direktivom 2001/95 / EC Direktivom o sigurnosti proizvoda i Direktivom 2014/53 / EU RED direktivom.

Cijeli tekst EU izjave o sukladnosti dostupan je na sljedećoj internetskoj adresi: <https://www.woolfsports.com>

raspolaganje

Odložite ambalažu



Odložite ambalažu prema vrsti.

Odložite karton i karton kao otpadni papir i folije u zbirku koja se može reciklirati.

Odložite stari uređaj

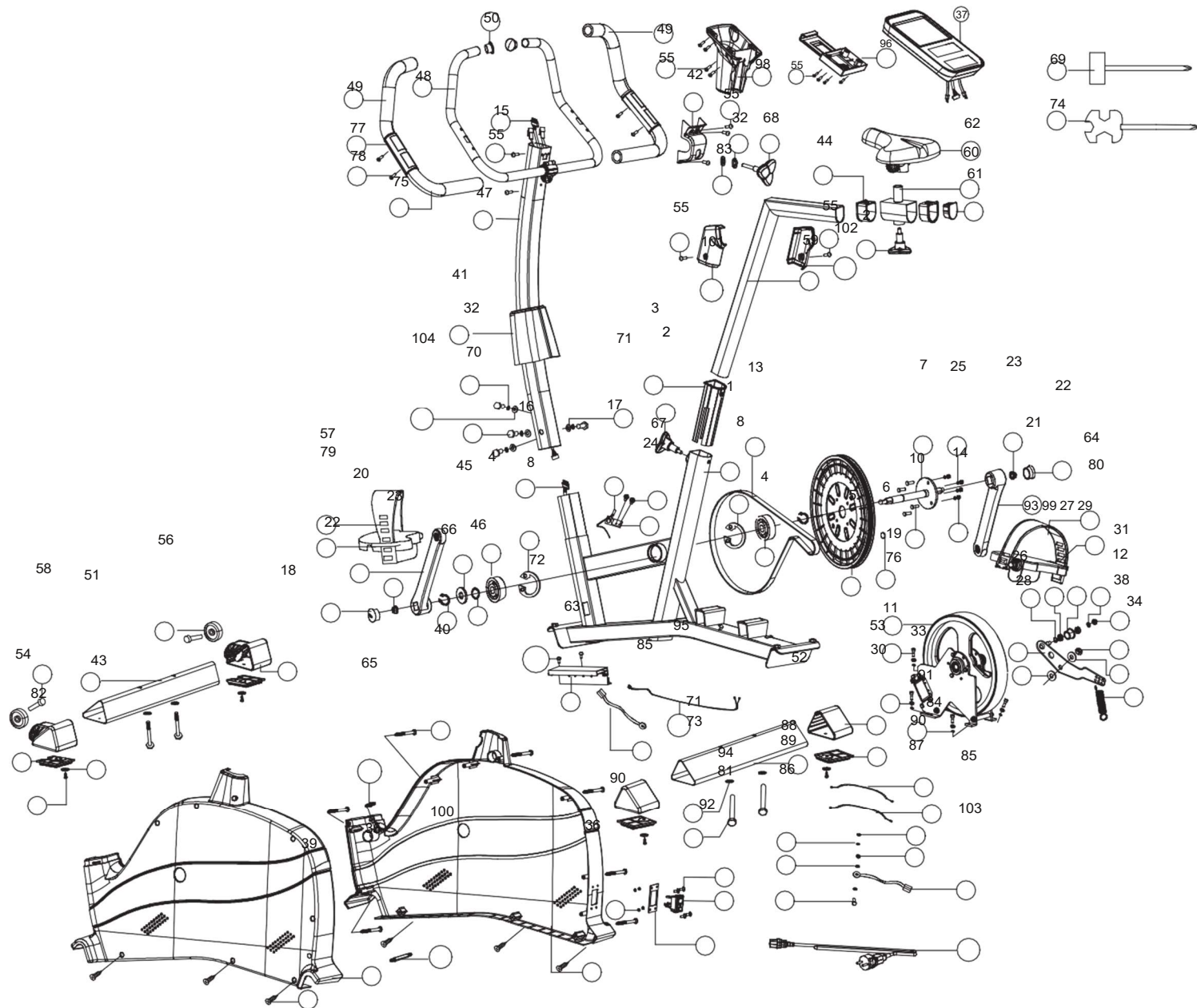
(Primjenjivo u Europskoj uniji i drugim europskim zemljama sa sustavima za odvojeno prikupljanje vrijednih materijala).



Stari uređaji ne smiju se odlagati s kućnim otpadom!

Ako se ergometar više ne može koristiti, svi su potrošači **zakonski potrebni, stari uređaji odvojeni od kućnog otpada**, npr. B. na sabirnom mjestu u svojoj zajednici / okrugu. Time se osigurava da se stari uređaji pravilno recikliraju i izbjegavaju negativni učinci na okoliš.

Zato su električni uređaji označeni gornjim simbolom.



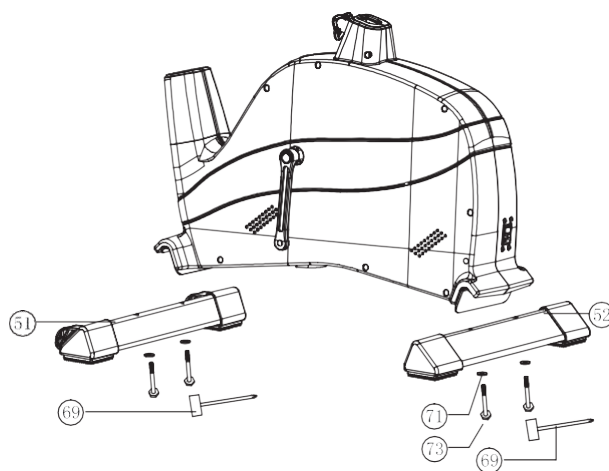
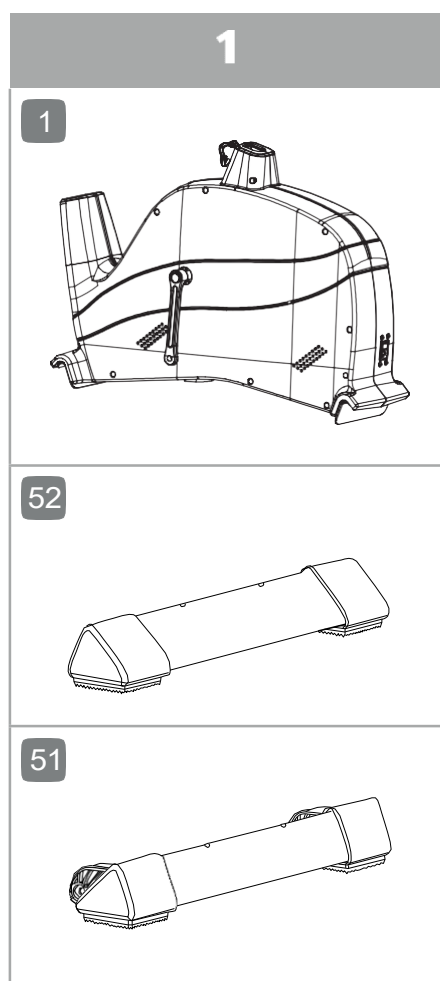
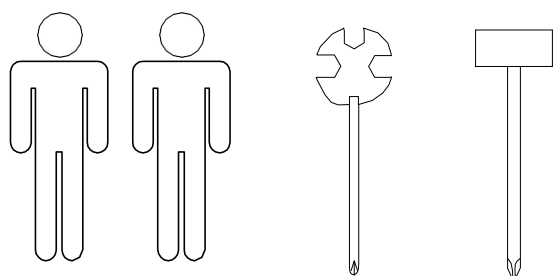
Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
1	Glavni okvir	1
2	Sjedište s gumbom za podešavanje	1
3	Sjedalo za rukav	1
4	kuglični ležaj	2
5	Remenica klinastog remena	1
6	magnet	1
7	Osovina radilice	1
8	C-prsten	2
9	Rukav	1
10	Vijak M6	4
11	Podloška	4
12	Matica M10	1
13	Klinasti remen 420 J6	1
14	Matica M6	4
15	Kabel senzora na vrhu	1
16	Kabel senzora ispod	1
17	senzor	1
18	Završni poklopac prednjeg postolja	2
19	zamašnjak	1
20	Ručica lijevo	1
21	Ručica desno	1
22	Poklopac radilice	2
23	Vijak M8	2
24	Nosač senzora	1
25	Opružna podloška	4
26	Zatezač klinastog remena	1
27	Zatezač remena kotača	1
28	Podloška 1T	1
29	Podloška 2T	1
30	Završni poklopac stražnjeg postolja	2
31	Matica M8	1
32	Opružna podloška	5
33	Opružna podloška	4
34	pero	1
35	Bočni poklopac na lijevoj strani	1
36	Bočni poklopac s desne strane	1
37	Računalo	1
38	Podloška	1
39	vijak	6
40	vijak	9

Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
41	Obloga stupa upravljača	1
42	Oklop nosača upravljača	1
43	Podloška	4
44	Navlaka za podešavanje sedla	2
45	Podloška	1
46	Podloška	1
47	Stup upravljača	1
48	Upravljači	1
49	Upravljač od pjene na vrhu	2
50	Završni poklopac upravljača	2
51	Stanite ispred	1
52	Stanite straga	1
53	Završni poklopac na stražnjoj strani baze	2
54	Završna kapa baze na prednjoj strani	2
55	Vijak M5	13
56	Transportni valjci	2
57	Sigurnosni remen za lijevu pedal	1
58	Vijak za transportne valjke	2
59	Stub sjedala	1
60	Tračnica za podešavanje sedla	1
61	Tračnica za podešavanje završne kapice	1
62	sedlo	1
63	sklopna ploča	1
64	Desna pedala sigurnosnog pojasa	1
65	Vijak M5	2
67	Vijak M5	2
68	T-vijak	1
69	Ključ	1
70	Šesterokutni vijak	4
71	Podloška	8
72	M4 vijak	2
73	Vijak M8	4
74	Univerzalni ključ	1
75	Upravljač od pjene ispod	2
76	vijak	4
77	Ručni senzor pulsa	2
78	vijak	4
79	Pedala lijevo	1
80	Pedala desno	1

Rezervni dijelovi		
Ne.	Rezervni dio	broj
81	Glavni prekidač	1
82	vijak	4
83	Podloška	1
84	Kabel 1	1
85	Kabel 2	2
86	Vijak M5	1
87	Podloška M5	1
88	Opružna podloška M5	1
89	Podloška M5	2
90	majka	5
91	kabel	1
92	Držać glavnog prekidača	1
93	Podloška	1
94	Vijak M5	4
95	kabel	1
96	Držać za telefon/tablet	1
97	Držać za telefon/tablet	1
98	Nosač računala	1
99	kuglični ležaj	2
100	Priključak za bočni poklopac	1
101	Stub sjedala	1
102	Stub sjedala	1
103	Kabel za napajanje	1
104	Podloška	1

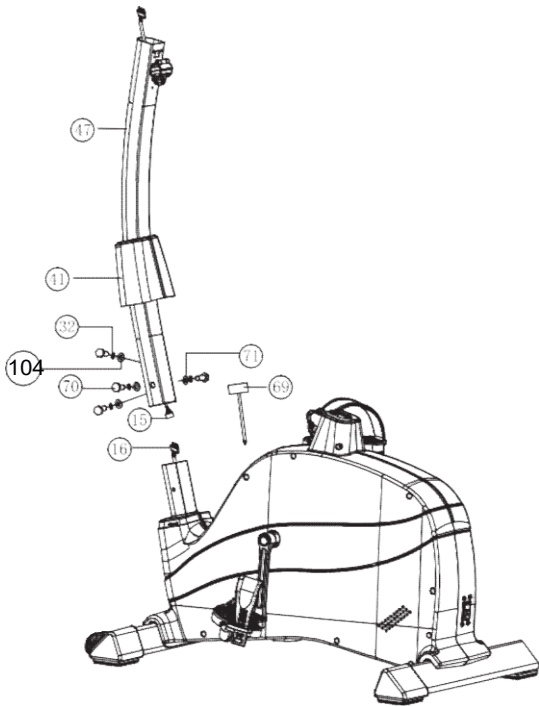
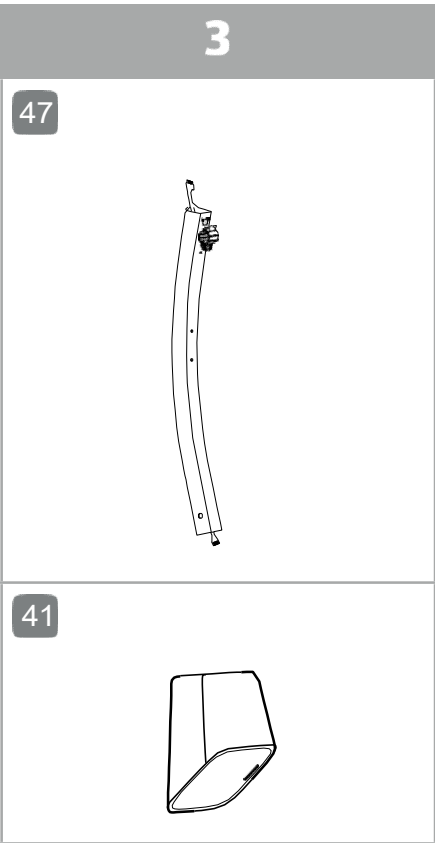
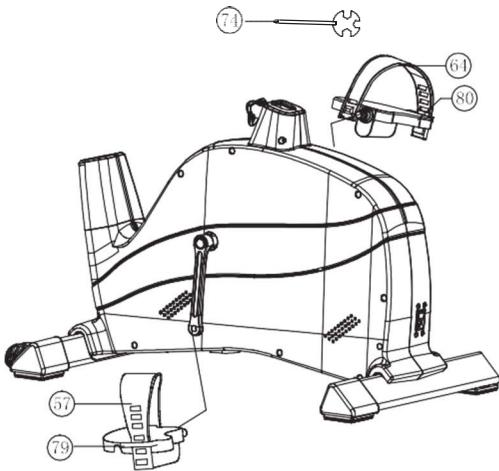
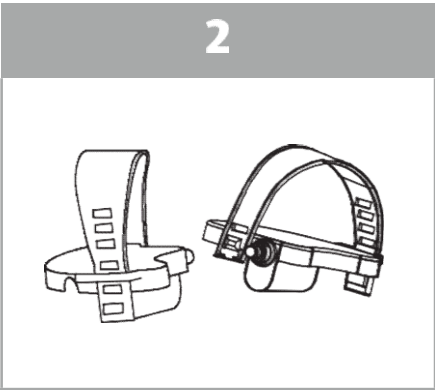
Sastavite ergometar

Opis vidi stranicu 9



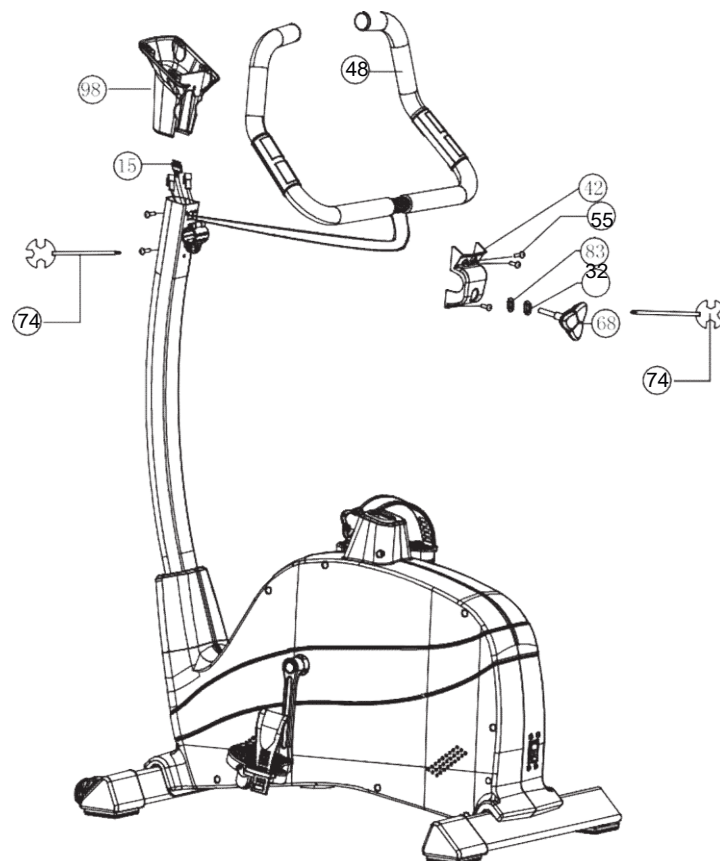
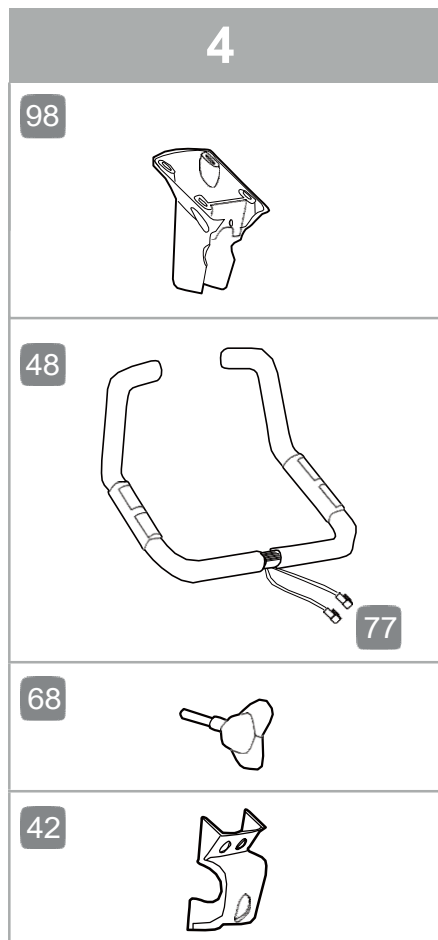
	
73# M8*75 4PCS	71# Ø8XØ19 4PCS

Opis vidi stranicu 9



			
70# M8*16 4PCS	32# M8 4PCS	71# Ø8XØ19 2 PCS	104# Ø8XØ19 2 PCS

Opis vidi stranicu 10

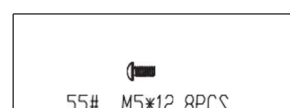
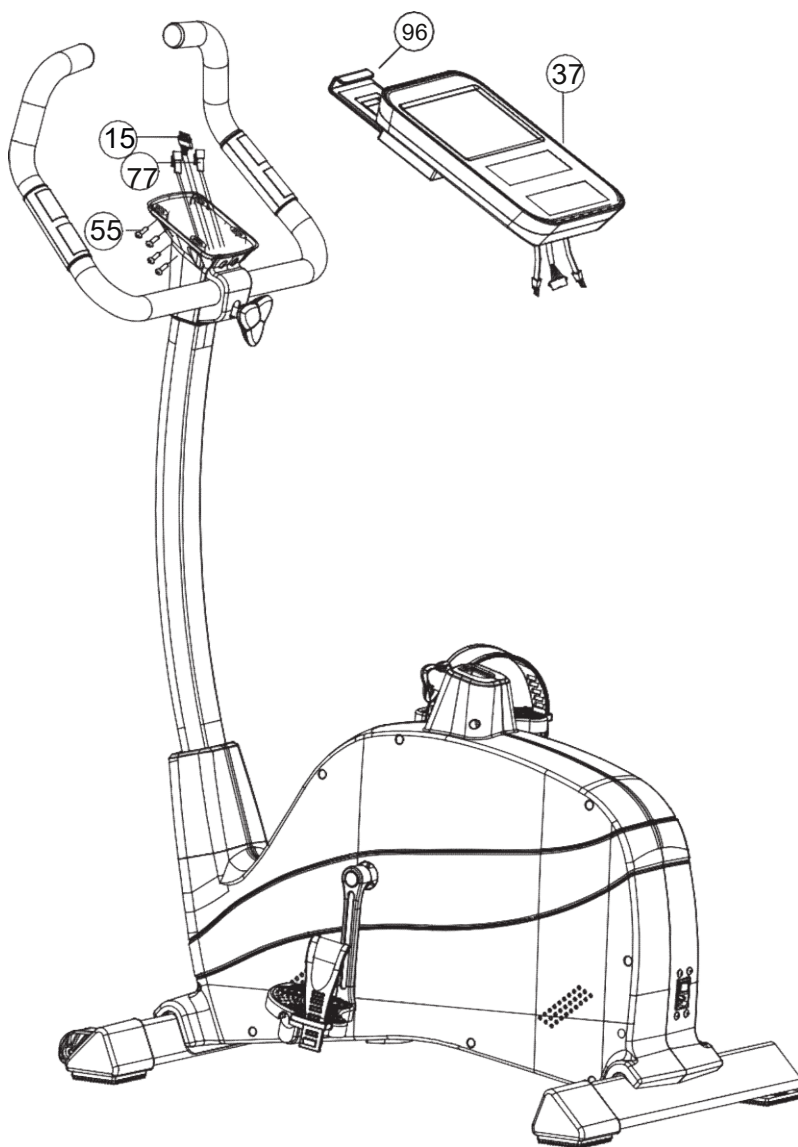


32# M8 1pcs

83# Ø8XØ14 1pcs.

55# M5*12 5PCS

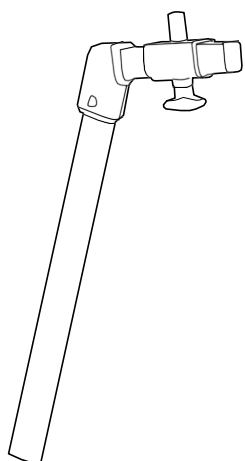
Opis vidi stranicu 10



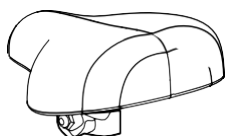
Opis vidi stranicu 11

6

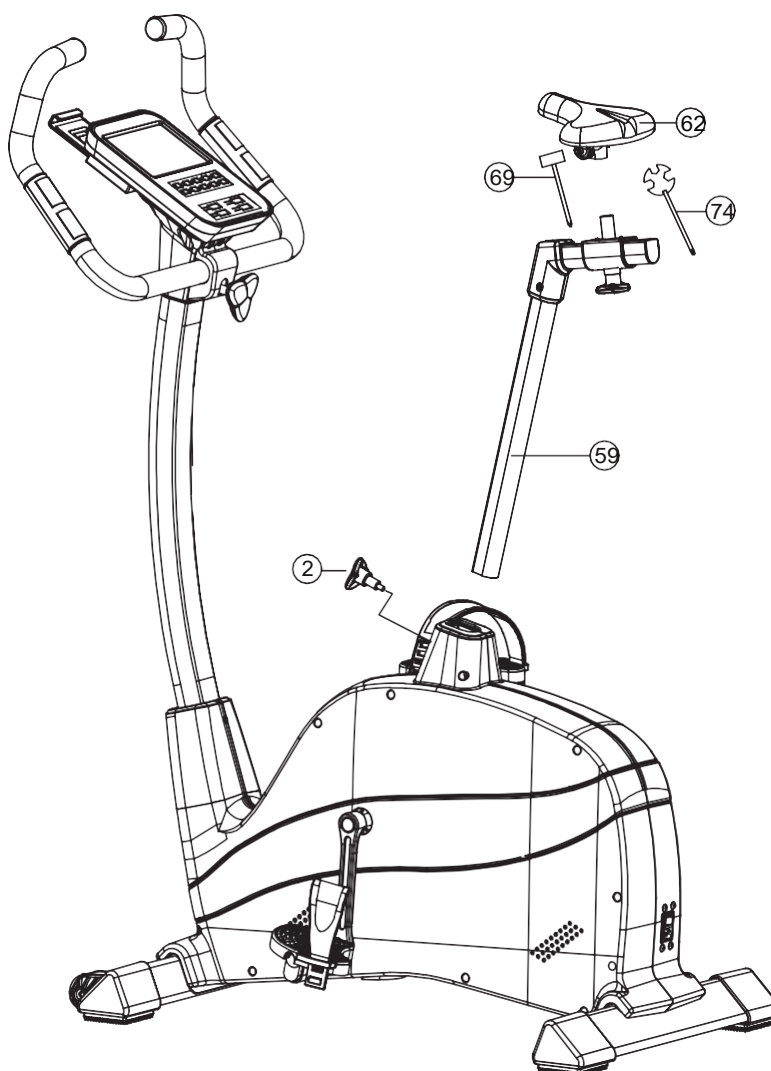
59



62



2





© Autorsko pravo
Ponovni ispis ili reprodukcija
(također u izvodima) samo uz odobrenje:
CompanyWoolf Sports Promotion GmbH & Co
KG Straniakstraße 4
5020 Salzburg
Austrija
2021

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

Bilo kakva uporaba izvan uskih granica zakona o autorskim pravima
bez suglasnosti modela tvrtke nedopustiva je i kažnjiva.

To se posebno odnosi na reprodukcije, prijevode i mikrofilmovanje
te hranjenje i obrada u elektroničkim sustavima.

Pripremio:
Woolf Sports Promotion GmbH & Co KG
Straniakstrasse 4
5020 Salzburg
Austrija