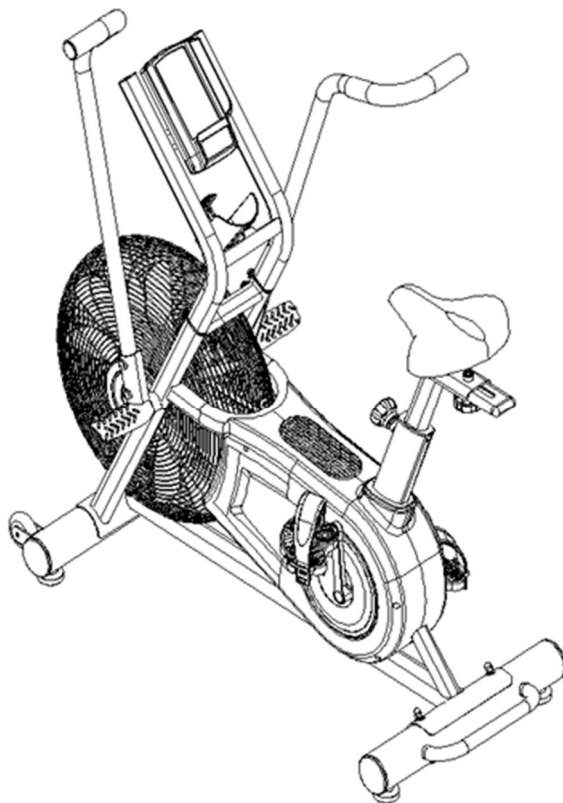


PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO
Sobno kolo inSPORTline Airbike Lite IN19896



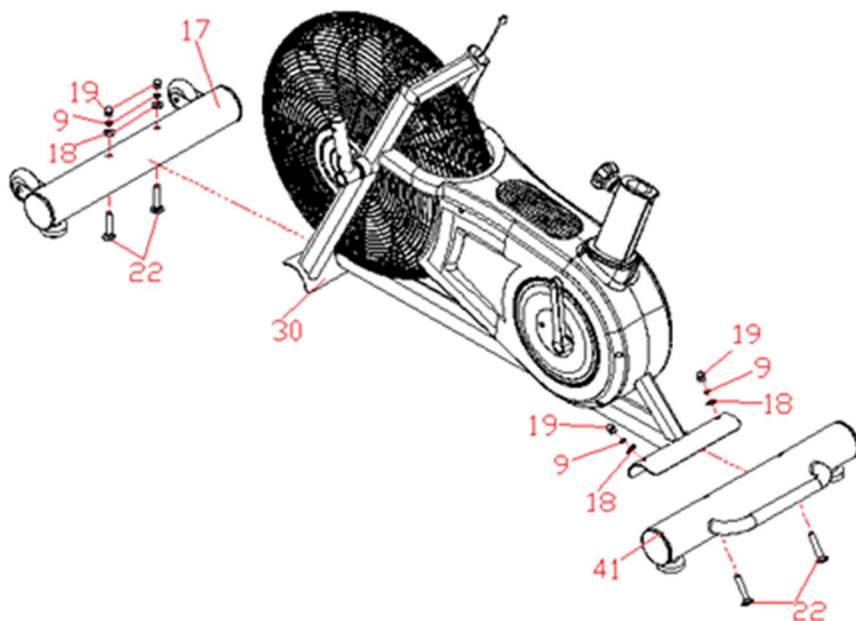
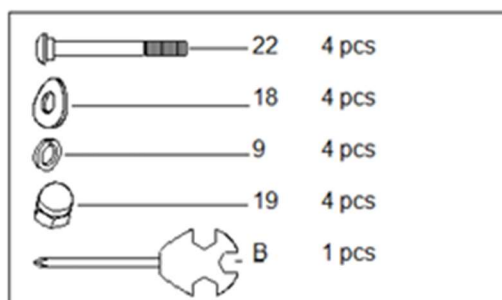
Varnostna navodila

- Pred uporabo te opreme preberite vsa navodila v tem priročniku in jih shranite za prihodnjo uporabo.
- Napravo uporabljajte samo za namen, opisan v tem priročniku.
- Pred uporabo opreme preverite in zategnite vse ohlapne dele.
- Roke držite stran od gibljivih delov.
- Otroke in hišne ljubljence vedno držite stran od naprave. NE puščajte otrok brez nadzora v istem prostoru z napravo.
- Pred vadbo na napravi vedno izvajajte raztezne vaje za ustrezno ogrevanje.
- Pred vsako uporabo naprave jo pregledajte; poskrbite, da so vsi spoji trdno pritrjeni.
- Napravo naj uporablja le ena oseba naenkrat.
- Če uporabnik občuti omotico, slabost, bolečine v prsih ali kakršne koli druge nenormalne simptome, TAKOJ prenehajte z vadbo. TAKOJ SE POSVETUJTE Z ZDRAVNIKOM.
- Napravo postavite na čisto, ravno površino. NE uporabljajte naprave v bližini vode ali na prostem.
- Vedno nosite ustrezna oblačila za vadbo. NE nosite halj ali drugih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Pri uporabi naprave se priporočajo športni čevlji.
- Okoli naprave ne postavljajte ostrih predmetov.
- Osebe z invalidnostjo naj naprave ne uporabljajo brez prisotnosti usposobljene osebe ali zdravnika.
- Naprave nikoli ne uporabljajte, če ne deluje pravilno.
- Vadbo na opremi izvajajte le, ko je v popolnem delovnem stanju. V primeru popravila uporabljajte le originalne nadomestne dele.
- Za čiščenje ne uporabljajte močnih topil in za morebitna popravila uporabljajte le priložena orodja ali ustrezna lastna orodja.
- Embalažo in vse dele, ki jih je treba kasneje zamenjati (vse dele enote), odložite na ustrezna zbirna mesta ali v posode z namenom varovanja okolja.

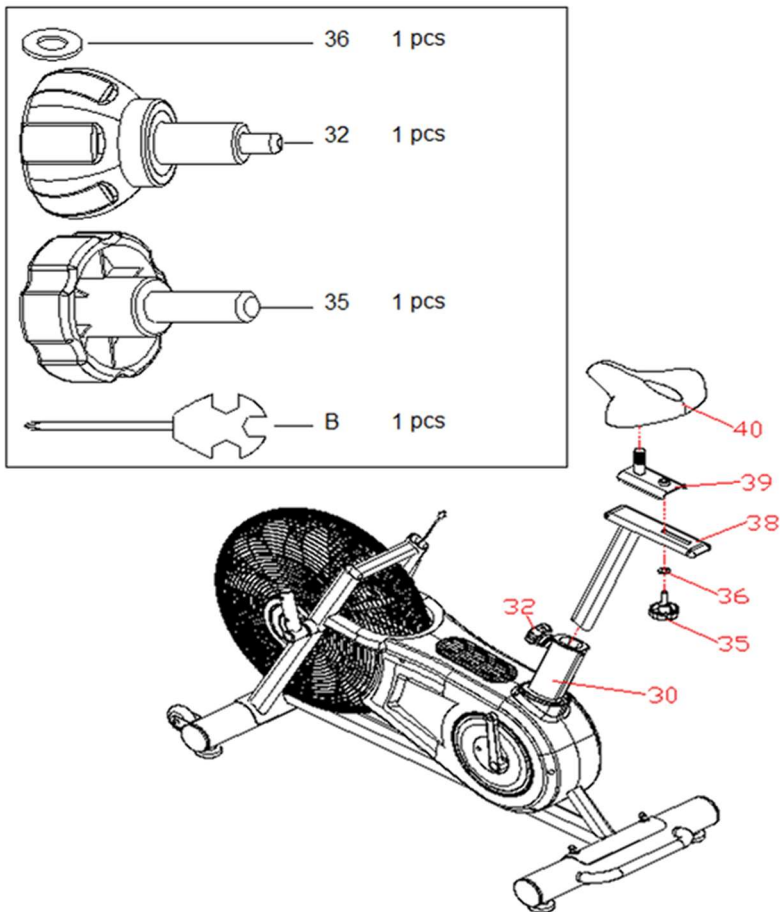
- NE izvlecite sedežne cevi čez opozorilno črto "max", ki je prikazana na cevi, ko prilagajate višino sedeža.
- Ni za terapevtsko uporabo.
- Zaradi varnosti naj bo okoli naprave vsaj 0,6 m prostega prostora.
- Na napravo ne postavljajte ostrih predmetov. Nastavljivi deli ne smejo ovirati gibanja uporabnika.
- Kategorija: HC za domačo uporabo v skladu z EN 957.
- Omejitev teže: 135 kg.
- OPOZORILO! Spremljanje srčnega utripa morda ni popolnoma natančno. Prekomerna obremenitev med vadbo lahko povzroči resne poškodbe ali celo smrt. Če se začnete počutiti omotični, takoj prenehajte z vadbo.
- OPOZORILO! Pred začetkom kakršnega koli vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe z obstoječimi zdravstvenimi težavami. Prodajalec ne prevzema odgovornosti za osebne poškodbe ali škodo na premoženju, ki bi nastala zaradi uporabe tega izdelka.

SESTAVLJANJE

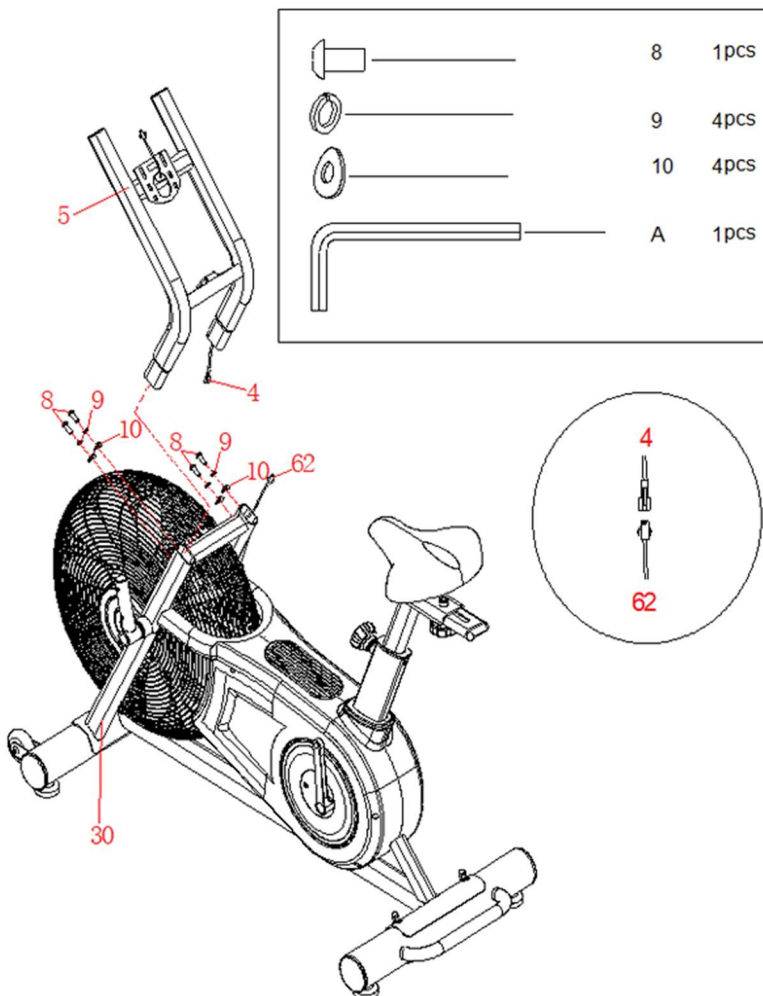
KORAK 1 Pritrdite sprednji stabilizator (17) in zadnji stabilizator (41) na glavni okvir (30) s 4 vijaki (22), 4 podložkami (18 in 9) in 4 maticami (19).



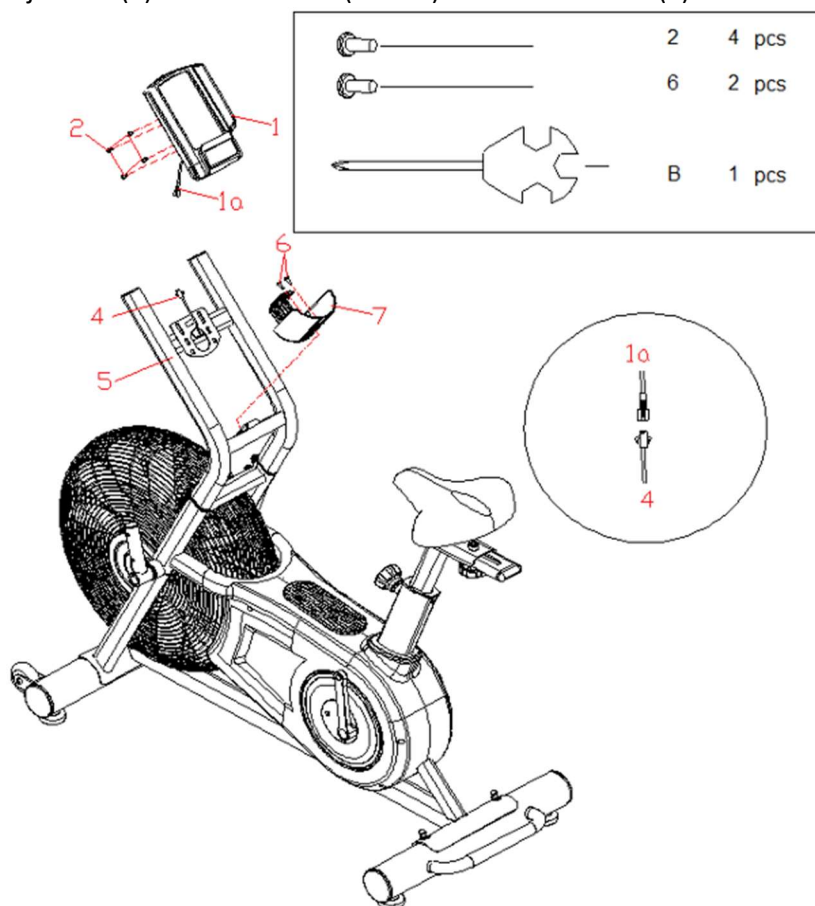
KORAK 2 Pritrdite sedežno cev (38) na glavni okvir (30) in jo zavarujte z ročnim vijakom (32). Pritrdite nosilec sedeža (39) na sedežno cev (38) z ročnim vijakom (35) in podložko (36). Pritrdite sedež (40) na nosilec sedeža (39).



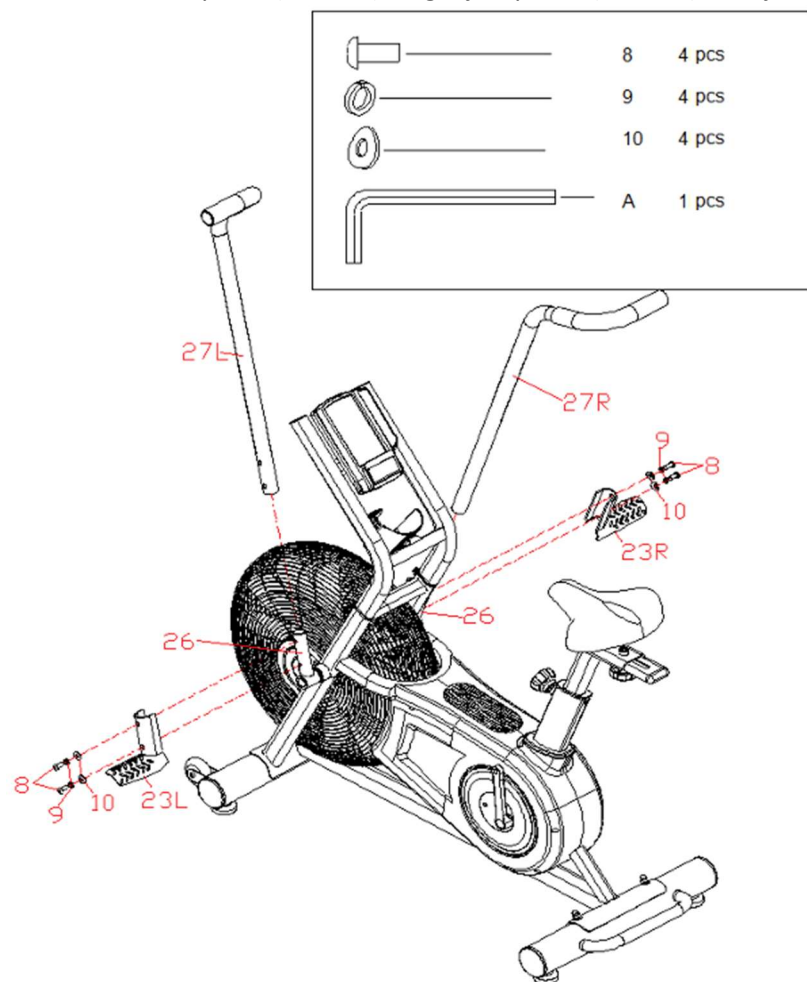
KORAK 3 Odvijte 4 vijake (8), 4 podložke (9 in 10) iz nosilca konzole (5). Povežite kable (62 in 40). Vstavite dodatne kable v glavni okvir (30) in nato pritrdite nosilec konzole (5) na glavni okvir (30) ter zavarujte s 4 vijaki (8), 4 podložkami (9 in 10).



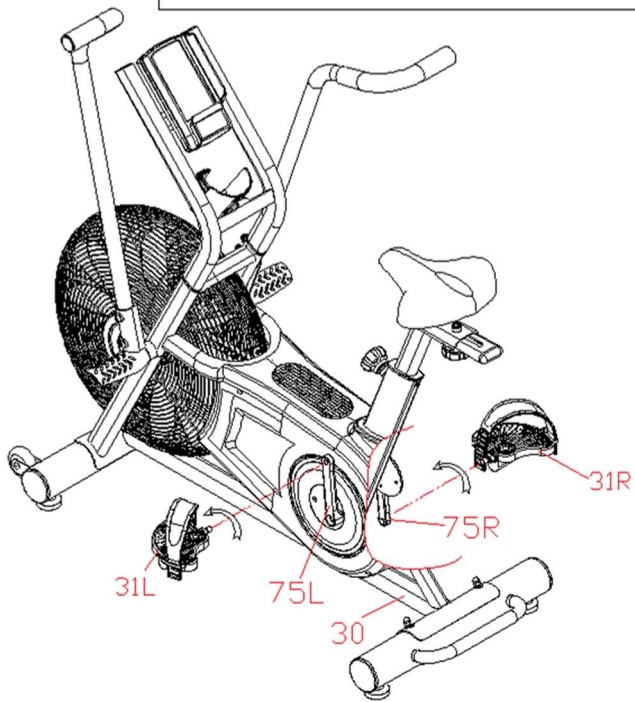
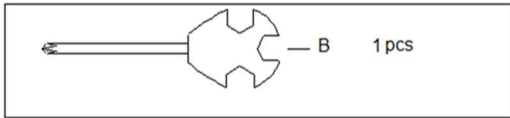
KORAK 4 Odvijte 2 vijaka (6 in 2) iz nosilca konzole (5). Pritrdite nosilec za steklenico (7) na nosilec konzole (5) z 2 vijakoma (6). Povežite kable (4 in 1a). Pritrdite konzolo (1) na nosilec konzole (5) s 4 vijaki (2).



KORAK 5 Odvijte 4 vijake (8), 4 podložke (9 in 10) iz nihajne palice (26). Pritrdite ročaje (27 L / R) na nihajno palico (26). Pritrdite nosilce pedal (23 L / R) na gibljive palice (27 L / R) s 4 vijaki (8), 4 podložkami (9 in 10).

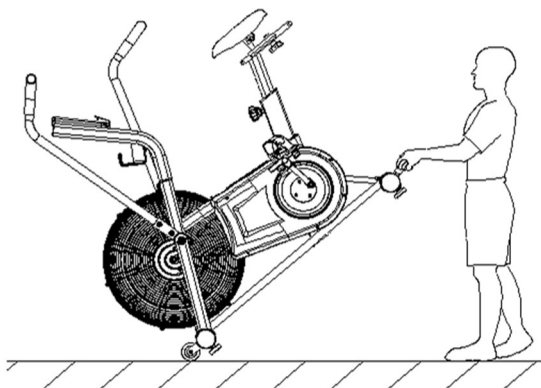


KORAK 6 Pritrdite levi pedal (31L) na levo gonilko (75L) v nasprotni smeri urinega kazalca. Pritrdite desni pedal (31R) na levo gonilko (75R) v nasprotni smeri urinega kazalca.

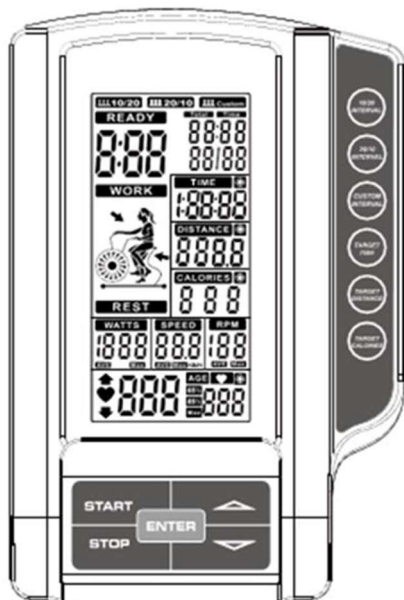


PREMIKANJE

Za premik dvignite zadnji stabilizator (41) in postavite napravo na transportna kolesa (17). Nato premaknite napravo na želeno mesto.



KONZOLA



ZASLON

RPM Prikazuje trenutne obrate na minuto (RPM) od 0 do 199.

SPEED - HITROST Prikazuje trenutno hitrost do 99,9 km/h (mil/h).

TIME - ČAS Čas šteje navzgor do 1:59:59 po 1 minuti, če cilj ni nastavljen. Čas šteje navzdol od 1:59:59 po 1 minuti do 00:00:00, če je cilj nastavljen.

DISTANCE - RAZDALJA Prikazuje razdaljo od 0,0 do 999,9 km ali milj. Vrednost se šteje navzgor ali navzdol glede na nastavitve. Vrednost lahko nastavite z gumbi UP/DOWN.

CALORIES - KALORIJE Prikazuje porabljene kalorije od 0,0 do 999 kalorij. Vrednost se šteje navzgor ali navzdol glede na nastavitve. Vrednost lahko nastavite z gumbi UP/DOWN.

WATT Prikazuje moč vadbe od 0 do 1999.

GUMBI

START Začne hiter program ali nadaljuje prekinjen program.

STOP Ustavi / prekine program. Ponastavi nastavitve. Držite 2 sekundi za ponastavitev.

DOWN Zmanjša vrednosti: razdalja, kalorije, srčni utrip, čas in starost.

UP Poveča vrednosti: razdalja, kalorije, srčni utrip, čas in starost.

Target distance - Ciljna razdalja Hiter dostop do programa ciljne razdalje.

Target calories - Ciljne kalorije Hiter dostop do programa ciljnih kalorij.

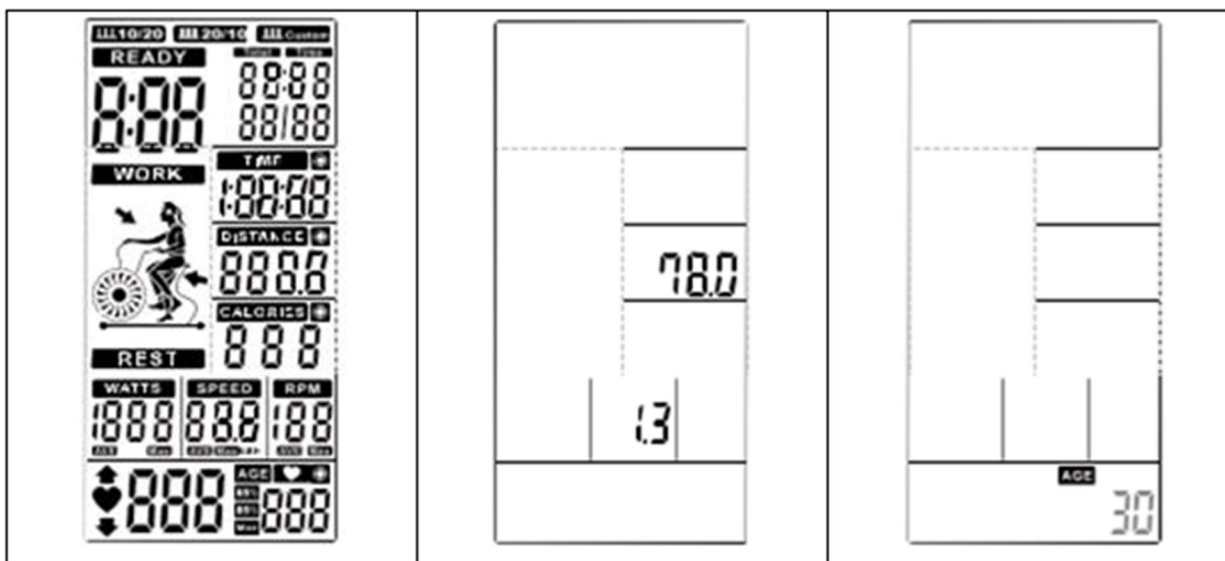
Target time - Ciljni čas Hiter dostop do programa ciljnega časa.

Interval 3 programi: INTERVAL 10/20, INTERVAL 20/10, PO MERI.

ENTER Potrди nastavitve ali vnos programa.

UPORABA

Ob zagonu se LCD zaslon osvetli za 2 sekundi (Slika 1) in zasliši se pisk. Prikazan je premer kolesa (Slika 2). Nato nastavite starost (Slika 3). Uporabite gumba UP / DOWN za nastavitve starosti, nato pritisnite ENTER za potrditev. Konzola preide v način pripravljenosti.



Slika 1

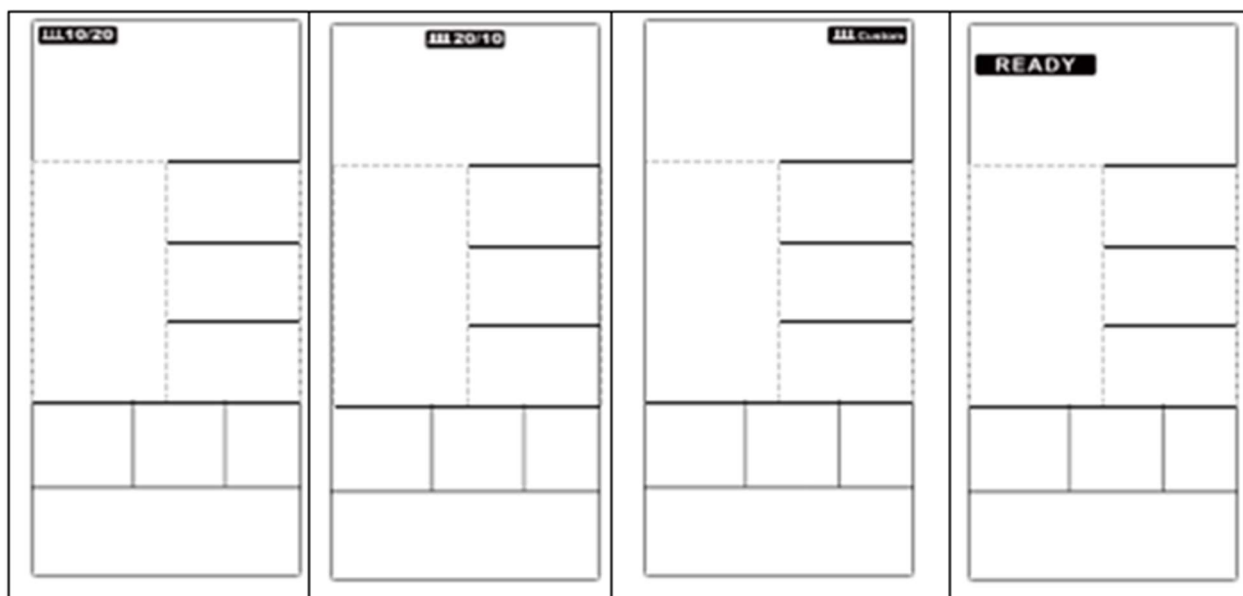
Slika 2

DSlika 3

Okna za INTERVAL 10/20, INTERVAL 10/20, INTERVAL CUSTOM, ready, work, rest, time, distance, calories, watts, speed,

RPM in  se bodo prikazovala vsako sekundo zaporedno (Slika 4-16).

Če konzola 60 sekund ne prejme signalov iz gumbov ali gibanja, preide v način pripravljenosti.

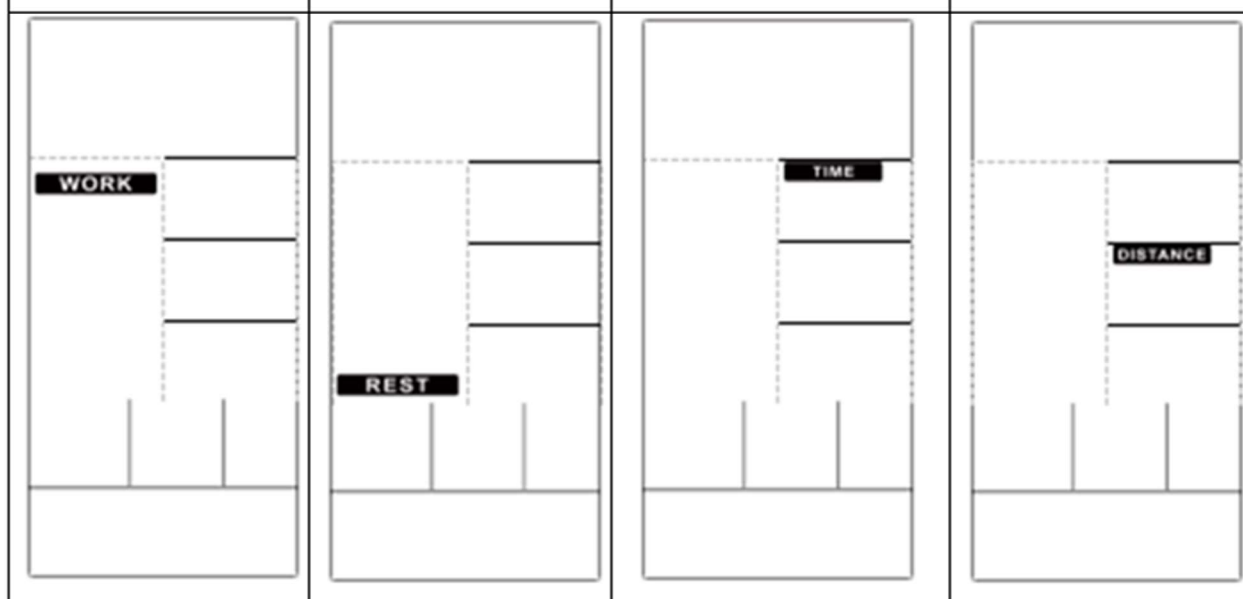


Pic. 4

Pic. 5

Pic. 6

Pic. 7

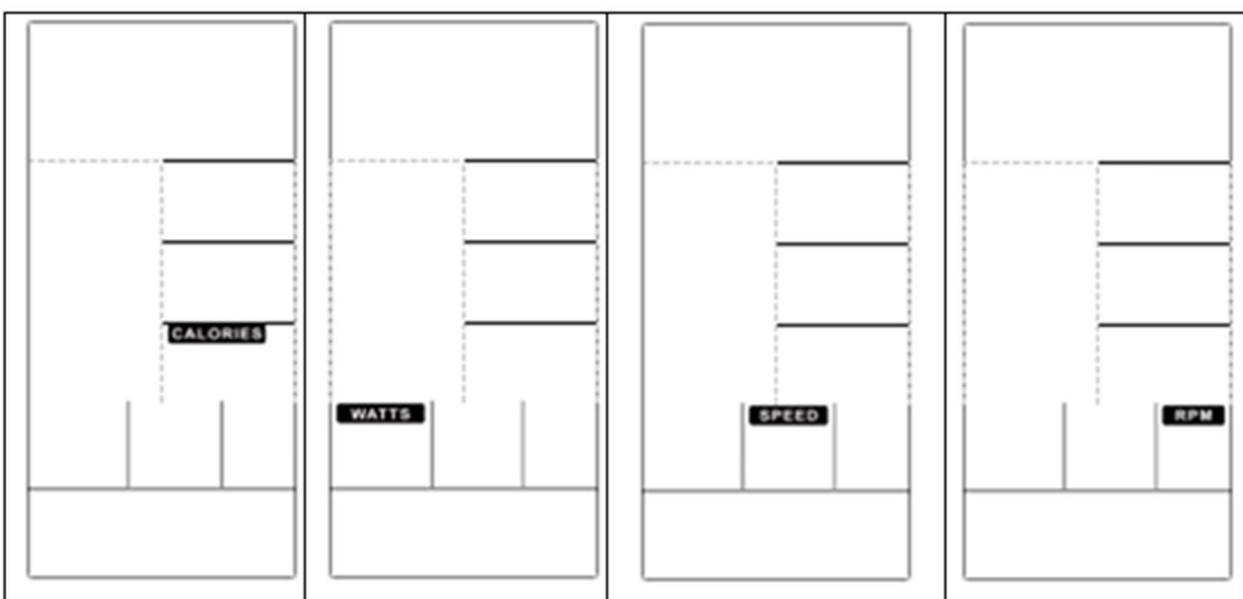


Pic. 8

Pic. 9

Pic. 10

Pic. 11

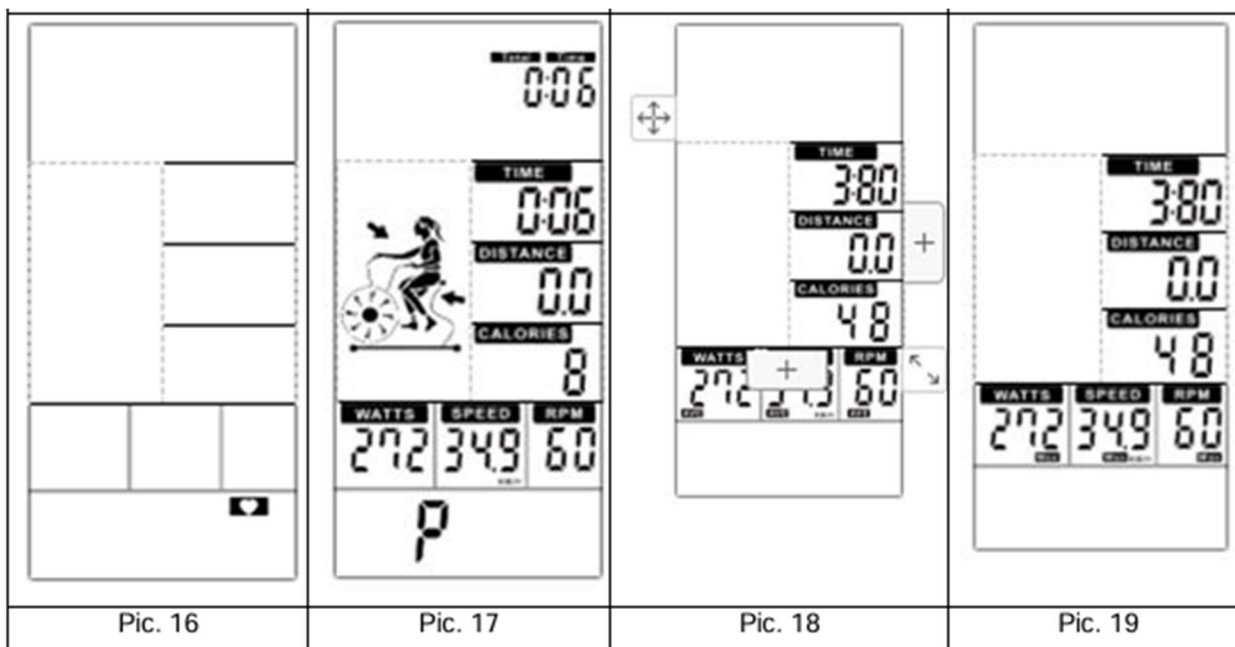


Pic. 12

Pic. 13

Pic. 14

Pic. 15







PROGRAMI: ROČNI, INTERVAL, CILJNA RAZDALJA / KALORIJE / H.R / ČAS (MANUAL, INTERVAL, TARGET DISTANCE / CALORIES / H.R / TIME)

MANUAL MODE - ROČNI NAČIN

1. V stanju pripravljenosti pritisnite START, da začnete hitri program, zasliši se pisk. Skupni čas, razdalja, kalorije, vati, hitrost in število obratov na minuto se bodo šteli navzgor (Slika 17).
2. Če konzola 30 sekund ne prejme signala, se zasliši pisk in konzola preide v stanje pripravljenosti. Pritisnite katero koli tipko, da zapustite stanje pripravljenosti.
3. Pritisnite START, če je program začasno ustavljen. Vsakih 30 sekund se zasliši pisk za 0,5 sekunde. Vse vrednosti se prikažejo vsakih 4 sekunde. Če ne prenehate telovaditi več kot 5 minut, se zasliši pisk za 2 sekundi in konzola preide v način varčevanja z energijo. Pritisnite tipko START, da prebudite konzolo.
4. Pritisnite STOP, TIME - ČAS prikazuje skupni čas treninga, DISTANCE - RAZDALJA prikazuje skupno razdaljo, KALORIJE prikazujejo porabljene kalorije, WATT, SPEED in RPM se vsakih 5 sekund spremenijo v AVG - POVPREČNO in MAX - MAKSIMALNO.
5. Pritisnite PROGRAM, da izberete program.





INTERVAL 20/10

1. Pritisnite INTERVAL in izberite INTERVAL 20/10, pritisnite ENTER in INTERVAL 20/10 se bo osvetlil in zaslišal se bo pisk za 1 sekundo.
2. Odštevanje se začne za 3 sekunde in zasliši se pisk, na zaslonu se prikaže READY in 00/08 (Slika 20).
3. Nato se začne 20-sekundno odštevanje, ko je prikazano WORK. Prikazani so skupni čas vadbe, razdalja, kalorije, vati, hitrost in RPM. Na zaslonu se prikaže 01/08 (Slika 21).
4. Nato se začne 10-sekundno odštevanje, ko je prikazano REST. Pisk se zasliši vsako sekundo (Slika 22), READY utripa zadnje 3 sekunde (Slika 23).
5. Cikla 3 in 4 se ponovita, vsak cikel poveča vrednost za 1, dokler ne doseže 08/08 WORK, nato se prikažejo rezultati.
6. Pritisnite START, da začasno ustavite, vsakih 0,5 sekunde za 30 sekund se zasliši pisk. Vse vrednosti se prikažejo in spremenijo vsakih 4 sekunde. Če program ustavite za več kot 5 minut, se zasliši pisk za 2 sekundi in konzola preide v stanje pripravljenosti. Pritisnite START, da se vrnete v program.
7. Pritisnite STOP, da končate vadbo, zasliši se pisk za 1 sekundo, in prikaže se skupni čas, razdalja in kalorije za 30 sekund, vati, hitrost in RPM se spremenijo v povprečne in maksimalne vrednosti za 5 sekund vsaka (Slika 18-19).
8. Pritisnite PROGRAM, da izberete program.

			
Pic. 20	Pic. 21	Pic. 22	Pic. 23

INTERVAL 10/20

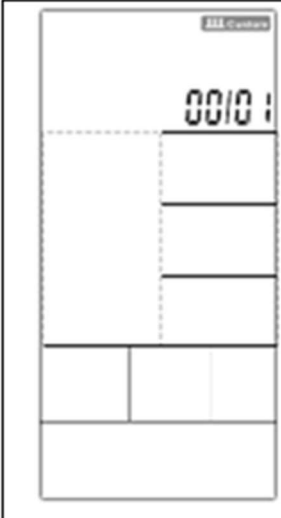
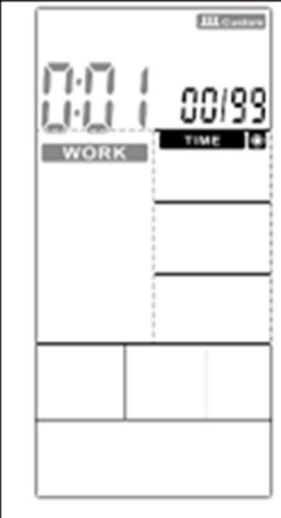

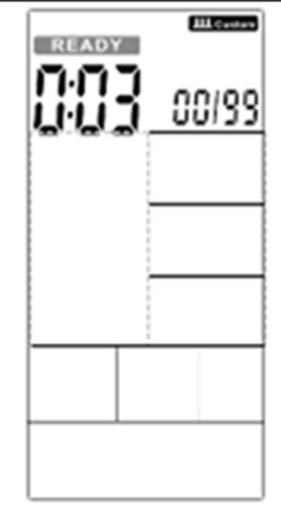



1. Pritisnite INTERVAL in izberite INTERVAL 10/20, pritisnite ENTER in INTERVAL 10/20 se bo osvetlil in zaslišal se bo pisk za 1 sekundo.
2. Odštevanje se začne za 3 sekunde in zasliši se pisk, na zaslonu se prikaže READY in 00/08 (Slika 24).
3. Nato se začne 10-sekundno odštevanje, ko je prikazano WORK. Prikazani so skupni čas vadbe, razdalja, kalorije, vati, hitrost in RPM. Na zaslonu se prikaže 01/08 (Slika 25).
4. Nato se začne 20-sekundno odštevanje, ko je prikazano REST. Pisk se zasliši vsako sekundo (Slika 26), READY utripa zadnje 3 sekunde (Slika 27).
5. Cikla 3 in 4 se ponovita, vsak cikel poveča vrednost za 1, dokler ne doseže 08/08 WORK, nato se prikažejo rezultati.
6. Pritisnite START, da začasno ustavite, vsakih 0,5 sekunde za 30 sekund se zasliši pisk. Vse vrednosti se prikažejo in spremenijo vsakih 4 sekunde. Če program ustavite za več kot 5 minut, se zasliši pisk za 2 sekundi in konzola preide v stanje pripravljenosti. Pritisnite START, da se vrnete v program.
7. Pritisnite STOP, da končate vadbo, zasliši se pisk za 1 sekundo, in prikaže se skupni čas, razdalja in kalorije za 30 sekund, vati, hitrost in RPM se spremenijo v povprečne in maksimalne vrednosti za 5 sekund vsaka (Slika 18-19).
8. Pritisnite PROGRAM, da izberete program.

			
Pic. 24	Pic. 25	Pic. 26	Pic. 27

Interval CUSTOM

1. Pritisnite INTERVAL in izberite INTERVAL CUSTOM, pritisnite ENTER in INTERVAL CUSTOM 00 / XX se bo osvetlil in zaslišal se bo pisk za 1 sekundo. Uporabite gumba UP / DOWN za nastavitve vrednosti 00 / XX od 1 do 99. Pritisnite ENTER za potrditev, zasliši se pisk in vstopite v naslednjo nastavitve vrednosti (Slika 28).

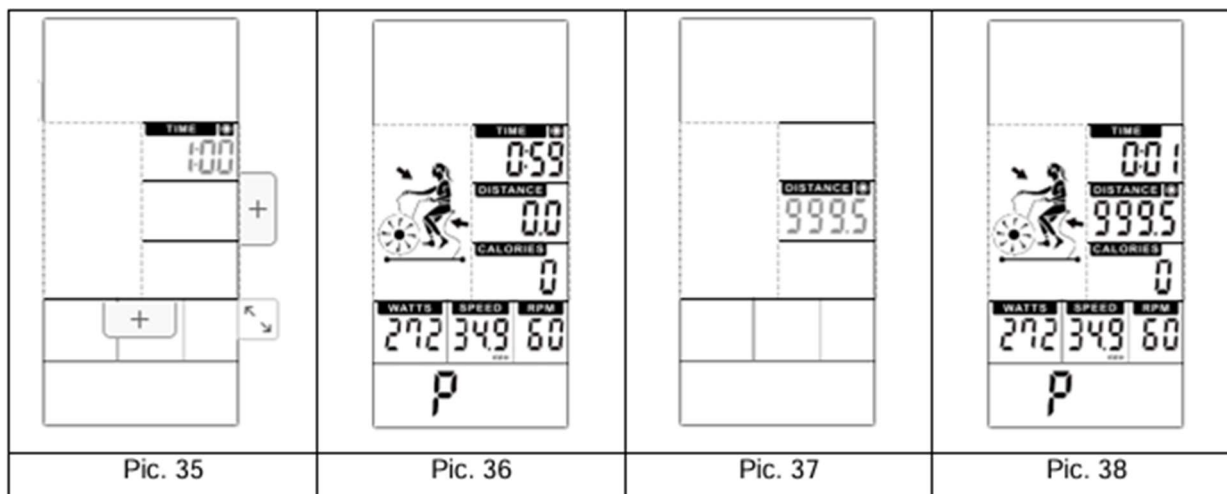
- Prikazan je ČAS, nastavite čas treninga (WORK), uporabite gumba UP / DOWN za nastavev časa treninga od 0:00 do 9:59 (Slika 29). Pritisnite ENTER za potrditev, zasliši se pisk in prikaže se INTERVAL CUSTOM.
- Prikazan je ČAS, nastavite čas počitka (REST), uporabite gumba UP / DOWN za nastavev časa vadbe od 0:00 do 9:59 (Slika 30). Pritisnite ENTER za potrditev, zasliši se pisk in prikaže se INTERVAL CUSTOM.
- Odštevanje se začne za 3 sekunde in zasliši se pisk, na zaslonu se prikaže READY in 00 / XX (Slika 31).
- Nato se začne odštevanje od nastavljene vrednosti, ko je prikazano WORK. Prikazani so skupni čas vadbe, razdalja, kalorije, vati, hitrost in RPM. Na zaslonu se prikaže 01 / XX (Slika 32).
- Nato se začne odštevanje od nastavljene vrednosti, ko je prikazano REST. Pisk se zasliši vsako sekundo (Slika 33), READY utripa zadnje 3 sekunde (Slika 34).
- Cikla 5 in 6 se ponovita, vsak cikel poveča vrednost za 1, dokler ne doseže nastavljene vrednosti WORK, nato se prikažejo rezultati.
- V fazi WORK, če senzor 30 sekund ne prejme signala, preide v način varčevanja z energijo.
- Pritisnite START, da začasno ustavite, vsakih 0,5 sekunde za 30 sekund se zasliši pisk. Vse vrednosti se prikažejo in spremenijo vsakih 4 sekunde. Če program ustavite za več kot 5 minut, se zasliši pisk za 2 sekundi in konzola preide v stanje pripravljenosti. Pritisnite START, da se vrnete v program.
- Pritisnite STOP, da končate vadbo, zasliši se pisk za 1 sekundo, in prikaže se skupni čas, razdalja in kalorije za 30 sekund, vati, hitrost in RPM se spremenijo v povprečne in maksimalne vrednosti za 5 sekund vsaka (Slika 18-19).
- Pritisnite PROGRAM, da izberete program.

			
Pic. 28	Pic. 29	Pic. 30	Pic. 31
			
Pic. 32	Pic. 33	Pic. 34	


TARGET TIME

- V stanju pripravljenosti Standby mode pritisnite Target Time in . Prikazan je ČAS -TIME in zasliši se pisk.


- Nastavite vrednost časa z uporabo gumbov UP / DOWN (Slika 35), pritisnite ENTER za potrditev. Zasliši se pisk.
- Nastavljeni čas začne odštevati, dodajo se razdalja, kalorije, vati, hitrost in RPM (Slika 36).
- Pritisnite gumb START, da začasno ustavite program. Vsakih 0,5 sekunde za 30 sekund se zasliši pisk. Vse vrednosti se prikažejo na zaslonu vsakih 2 sekundi. Če prekinete vadbo za več kot 5 minut, se zasliši zvočni signal za 2 sekundi in konzola preide v način varčevanja z energijo. Pritisnite START, da prebudite konzolo.
- Če senzor 30 sekund ne zazna signala, konzola preide v stanje pripravljenosti.
- Pritisnite STOP, da ustavite program. ČAS prikazuje skupni čas treninga, RAZDALJA -DISTANCE prikazuje skupno razdaljo, CALORIES - KALORIJE prikazujejo porabljene kalorije, vati, hitrost in RPM pa se vsakih 5 sekund spremenijo v povprečne in maksimalne vrednosti (Slika 18-19).

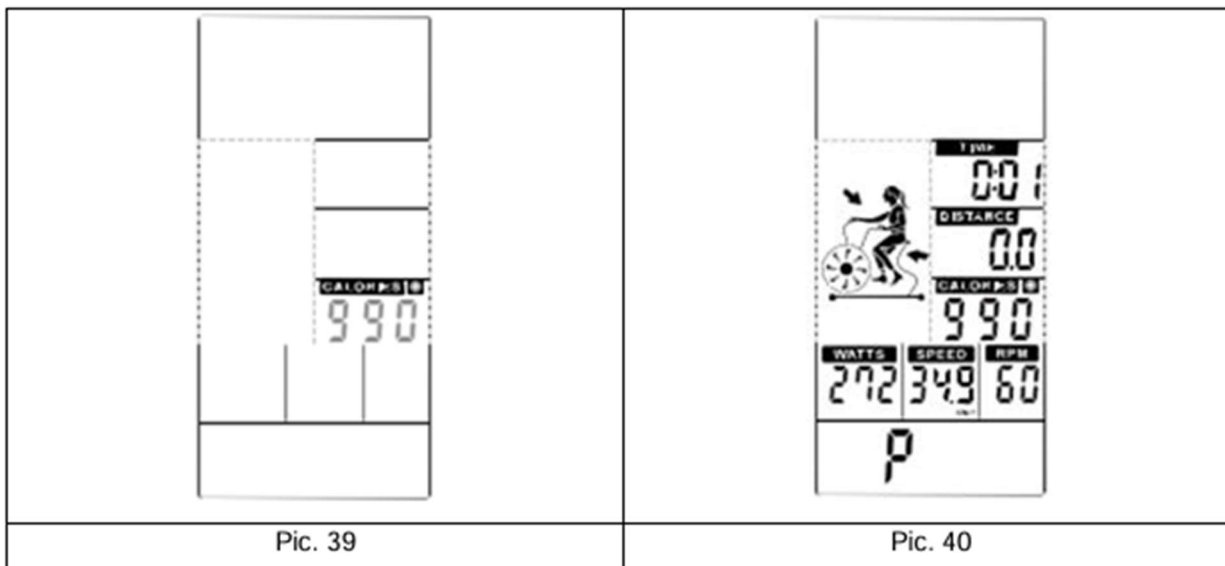


TARGET DISTANCE

- V stanju pripravljenosti Standby mode pritisnite Target Distance in . Prikazana je RAZDALJA - DISTANCE in zasliši se pisk (Slika 38).
- Nastavite vrednost razdalje z uporabo gumbov UP / DOWN (Slika 37), pritisnite ENTER za potrditev. Zasliši se pisk.
- Nastavljena razdalja začne odštevati, dodajo se čas, kalorije, vati, hitrost in RPM (Slika 38).
- Pritisnite gumb START, da začasno ustavite program. Vsakih 0,5 sekunde za 30 sekund se zasliši pisk. Vse vrednosti se prikažejo na zaslonu vsakih 2 sekundi. Če prekinete vadbo za več kot 5 minut, se zasliši zvočni signal za 2 sekundi in konzola preide v način varčevanja z energijo. Pritisnite START, da prebudite konzolo.
- Če senzor 30 sekund ne zazna signala, konzola preide v stanje pripravljenosti.
- Pritisnite STOP, da ustavite program. ČAS – TIME prikazuje skupni čas treninga, RAZDALJA - DISTANCE prikazuje skupno razdaljo, KALORIJE – CALORIES prikazujejo porabljene kalorije, vati, hitrost in RPM pa se vsakih 5 sekund spremenijo v povprečne in maksimalne vrednosti (Slika 18-19).

TARGET CALORIES

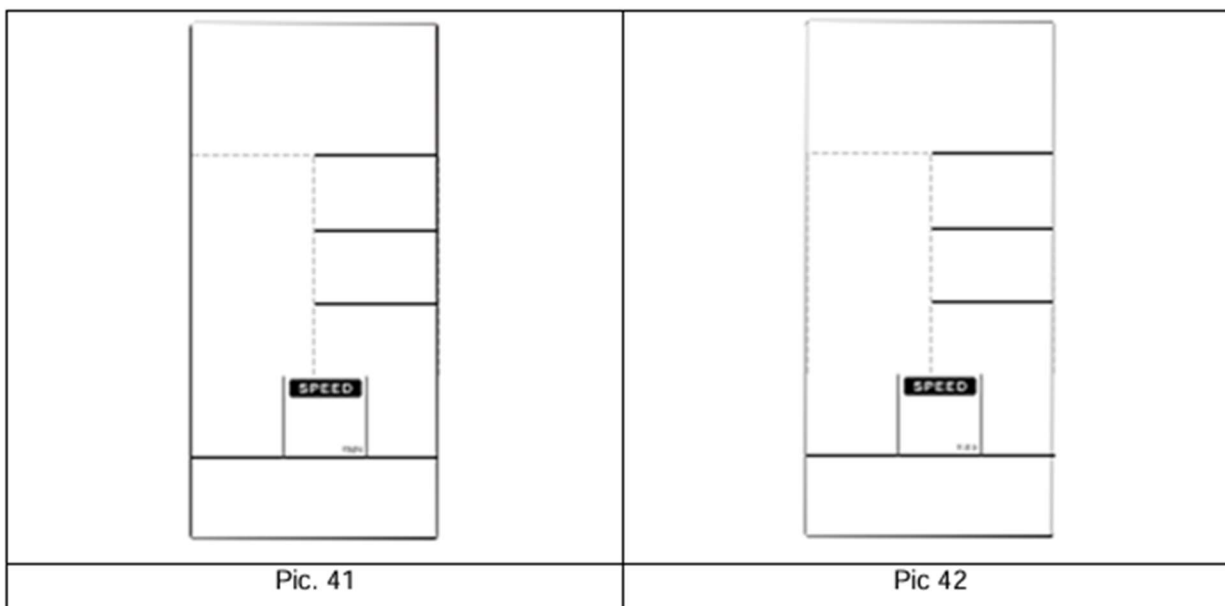
- V stanju pripravljenosti pritisnite Target Calories in . Prikazane so KALORIJE - CALORIES in zasliši se pisk.
- Nastavite vrednost kalorij z uporabo gumbov UP / DOWN (Slika 39), pritisnite ENTER za potrditev. Zasliši se pisk.
- Nastavljena razdalja začne odštevati, dodajo se čas, kalorije, vati, hitrost in RPM (Slika 40).
- Pritisnite gumb START, da začasno ustavite program. Vsakih 0,5 sekunde za 30 sekund se zasliši pisk. Vse vrednosti se prikažejo na zaslonu vsakih 2 sekundi. Če prekinete vadbo za več kot 5 minut, se zasliši zvočni signal za 2 sekundi in konzola preide v način varčevanja z energijo. Pritisnite START, da prebudite konzolo.
- Če senzor 30 sekund ne zazna signala, konzola preide v stanje pripravljenosti.
- Pritisnite STOP, da ustavite program. ČAS prikazuje skupni čas treninga, RAZDALJA - DISTANCE prikazuje skupno razdaljo, KALORIJE prikazujejo porabljene kalorije, vati, hitrost in RPM pa se vsakih 5 sekund spremenijo v povprečne in maksimalne vrednosti (Slika 18-19).



NASTAVITVE

Pritisnite in držite START in ENTER 2 sekundi, da zaslišite pisk. Prikazani so SPEED - HITROST, M / H in KM / H (Slika 41-42). Uporabite gumba UP / DOWN za izbiro KM / H ali M / H, pritisnite gumb ENTER za potrditev. Če konzola 30 sekund ne zazna signala, preide v stanje pripravljenosti.

Slika 41 Slika 42



RESET V katerem koli načinu pritisnite STOP za 2 sekundi, da ponovno zaženete sistem. Vse vrednosti se vrnejo na tovarniške nastavitve. Konzola preide v stanje pripravljenosti, če senzor zazna, da ni gibanja ali pritiska na tipko 30 sekund.

UPORABA

Vadba na sobnem kolesu temelji na zelo preprostih gibih, vendar se boste zagotovo zaljubili vanje. Zaradi enostavnosti vadbe na sobnem kolesu jo lahko izvajajo tudi starejši ljudje. Pred vadbo je potrebno prilagoditi višino sedeža. Pomembno je, da sedite udobno. Sedež kolesa mora biti nastavljen tako, da lahko med sedenjem držite ergonomsko oblikovane ročaje. Roke ne smejo biti popolnoma iztegnjene, saj lahko poškodujete mišice.

Za zagotovitev udobne vadbe postavite noge na pedala. Danes so vsi sodobni pedali opremljeni s trakovi za pritrjevanje in stabilizacijo stopala. Pomembno je, da je vaše stopalo med vadbo trdno in varno nameščeno.

Osnova vadbe na kolesu je, da se noge premikajo po določeni eliptični poti. To gibanje je zelo podobno kolesarjenju.

Med vadbo na kolesu preprosto sedite na sedežu z ustrežno višino, trdno držite noge na pedalih, držite ergonomsko oblikovane ročaje in vadite.

Na začetku je priporočljivo izbrati nižjo obremenitev. Če redno vadite na sobnem kolesu, lahko postopoma povečujete obremenitev. Obremenitev lahko postopoma povečujete v enem ali dveh tednih. Izbira visoke obremenitve na začetku treninga lahko vodi do hitre utrujenosti in poškodb mišic.

Ko vadite, je pomembno izbrati pravo obremenitev in pravi tempo. Poskusite ga ohraniti skozi celotno vadbo. Ni priporočljivo izbrati visokega tempa že na začetku. Tempo povečajte po približno enem tednu redne vadbe. Visok tempo ne pomeni hitrejšega izgorevanja kalorij. Pravilno izgorevanje kalorij se odraža v ustrezni in redni vadbi. Na začetku vadbe se lahko zdi, da je število porabljenih kalorij nizko, vendar sta redna in ustrezna vadba ključ do doseganja najboljših rezultatov.

Vadba na sobnem kolesu prav tako vodi do oblikovanja mišic. Uporablja se predvsem za krepitev stegenskih in mečnih mišic. Med vadbo na kolesu premikate tudi zadnjico.

Če želite pravilno vaditi, ne smete pozabiti pravilno dihati. Pravilno in redno dihanje je priporočljivo pri vsaki vadbi. Pomembno je, da redno globoko vdihujete in izdihujete. Redno in pravilno dihanje med vadbo na sobnem kolesu vključuje intenzivno vadbo trebušnih mišic. Priporočljivo je vaditi 30-35 minut po zaužitju hrane. Če tega ne storite, lahko porabite manj kalorij, v starejših letih pa lahko to vodi tudi do prebavnih težav.

Za najboljše rezultate morate upoštevati tudi svojo prehrano. Priporočljivo je, da dan začnete s sladko hrano in pecivom ali musliji z mlekom. Za kosilo je priporočljivo jesti kalorično bogatejši obrok. Ne pozabite na juho. Zvečer so priporočljivi lahki obroki. Če želite izboljšati svoje zdravje, ni dovolj le redna vadba, ampak celotna prehrana.

Vadba na sobnem kolesu je učinkovita vadba za vse zaposlene ljudi. Vadba na sobnem kolesu je učinkovita pri kreptvi mišic, zlasti stegen, meč in zadnjice. Redna vadba lahko vodi do vitkejše postave. Vadba je priporočljiva ne le kot zimski trening za kolesarje, ampak tudi za ljudi, ki želijo pokuriti odvečne kalorije. Redno dihanje, redna vadba, primeren tempo in uravnotežena prehrana lahko vodijo do zelenih rezultatov.

PRAVILNA DRŽA TELESA Med vadbo držite telo pokončno ali se lahko naslonite na podlakti. Med pedaliranjem noge ne smejo biti popolnoma iztegnjene. Kolena naj bodo rahlo pokrčena, ko popolnoma pritisnete na pedal. Glavo držite ravno s hrbtenico, da zmanjšate bolečine v vratnih mišicah in zgornjem delu hrbta. Vedno vadite tekoče in ritmično.

VZDRŽEVANJE

- Pri sestavljanju privijte vse vijake in prilagodite kolo v vodoravni položaj.
- Vijake preverite po 10 urah uporabe.
- Po vadbi obrišite znoj. Napravo očistite s krpo in blagim čistilom. Ne uporabljajte topil ali agresivnih čistil na plastičnih delih.
- Ko se poveča hrup, je potrebno preveriti, ali so vsi spoji pravilno zategnjeni.
- Izdelek postavite v čisto, prezračeno in suho sobo.
- Naprave ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.

SKLADIŠČENJE Sobno kolo hranite v čistem in suhem okolju. Prepričajte se, da je stikalo za napajanje izklopljeno in da sobno kolo ni priključeno v električno vtičnico.

POMEMBNO OBVESTILO

- To sobno kolo je opremljeno s standardnimi varnostnimi predpisi in je primerno samo za domačo uporabo. Vsaka druga uporaba je prepovedana in lahko predstavlja nevarnost za uporabnike. Ne odgovarjamo za morebitne poškodbe, ki jih povzročijo nepravilna in prepovedana uporaba naprave.
- Pred začetkom vadbe na sobnem kolesu se posvetujte z zdravnikom. Vaš zdravnik naj oceni, ali ste fizično sposobni uporabljati napravo in koliko napora lahko prenesete. Nepravilna vadba ali sprememba telesa lahko škoduje vašemu zdravju.

- Previdno preberite naslednje nasvete in vaje. Če med vadbo občutite bolečino, slabost, težave z dihanjem ali druge zdravstvene težave, takoj prenehajte z vadbo. Če bolečina vztraja, se takoj posvetujte z zdravnikom.
- Ta sobno kolo ni primerno za medicinske namene. Prav tako ga ni mogoče uporabljati za zdravljenje.
- Merilnik srčnega utripa ni medicinska naprava. Ponuja le približne informacije o vašem povprečnem srčnem utripu, in vsak predlagani utrip ni medicinsko zavezujoč. Zbrani podatki morda niso vedno natančni zaradi neobvladljivih človeških in okoljskih dejavnikov.

VARSTVO OKOLJA Po izteku življenjske dobe izdelka ali če je popravilo neekonomično, ga odložite v skladu z lokalnimi zakoni in okolju prijazno na najbližjem odpadu. S pravilnim odlaganjem boste zaščitili okolje in naravne vire. Poleg tega lahko pomagate zaščititi zdravje ljudi. Če niste prepričani o pravilnem odlaganju, se posvetujte z lokalnimi oblastmi, da se izognete kršitvam zakonov ali sankcijam. Baterij ne odlagajte med gospodinjske odpadke, temveč jih oddajte na mesto za reciklažo.