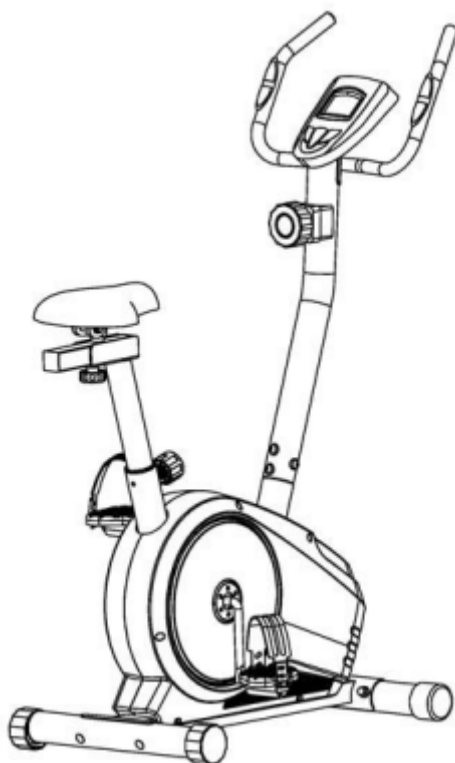




Uporabniška navodila - SLO

IN16527 Sobno kolo inSPORTline Ellare II



Uvoznik za CZ: Seven Sport s.r.o., Dělnická, Vítkov 749 01 / Tel.: +420-556 770 199

Uvoznik za SK: inSPORTline s.r.o., Bratislavská 36, 911 05 Trenčín / Tel: + 421 32 6526704

Uvoznik za PL: inSPORTline PL, ul. Kantorowicka 400, Kraków 31-763 / Tel.: +48-012-4173850

Uvoznik za HU: inSPORTline Hungary Kft., Kossuth Lajos u.65, Esztergom 250 0 / Tel.: +36-33-313242

Uvoznik za RO: Total Sport Equip.S.R.L., Apuseni 1, Deva 330 18 / Tel: +40-0354-882222

Uvoznik za SLO: FS SPORT d.o.o., Hosta13, Škofja Loka 4220 / Tel.: +386-0-45151880

VARNOSTNA NAVODILA

OPOZORILO: Za zmanjšanje možnosti poškodb preberite pričujoča navodila v celoti preden pričnete uporabljati napravo.

Preden pričnete s kakršnim koli vadbenim programom ali vadbo se posvetujte z vašim zdravnikom glede potencialnih omejitev ali zdravstvenih zadržkov, ki bi vam lahko povzročili zdravstvene težave ali poškodbe. To je še posebej pomembno v primeru, da ste starejši od 35 let, niste še nikdar resneje vadili, ste noseči ali pa bolehte za kakšno boleznijo.

Nasvet vašega zdravnika je posebno pomemben v primeru, da jemljete zdravila, ki vplivajo na vaš srčni utrip, krvni pritisk ali nivo holesterola. Odsvetujemo vam uporabo naprave v kolikor se niste predhodno posvetovali z vašim zdravnikom.

Pri vadbi ustrezno upoštevajte morebitne nevsakdanje občutke vašega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko ogrozi vaše zdravje.

V kolikor občutite nelagodje, omotico, bolečine v prsih in/ali hrbtu ali druge zdravstvene težave nemudoma prenehajte z vadbo in se pred novo vadbo posvetujte z zdravnikom.

Vedno pričnite vadbo z vajami za ogrevanje.

Nikoli ne vstavljajte česarkoli v odprtine na napravi.

Med vadbo uporabljajte ustrezna športna oblačila in obutev. Ne uporabljajte oblačil, ki bi se med vadbo lahko kakor koli zataknila v napravo. Enako vam priporočamo uporabo ustrezne športne obutve.

Pred pričetkom vadbe preverite, da so vijaki in matice ustrezno močno pritrjeni.

Bodite previdni pri pristopu in sestopu iz naprave. Kadarkoli je možno se oprimate opornih ročic.

Ohlapna oblačila in brisače ne smejo priti v stik s premikajočimi deli.

Med vadbo se ne izčrpajte pretirano. V kolikor bi občutili bolečino ali nelagodje nemudoma prekinite z vadbo in se posvetujte z vašim zdravnikom.

Napravo vedno uporabljajte le v namen za katerega je narejena. V primeru, da pri sestavljanju ali kontroli odkrijete počen, okvarjen ali iztrošen del, ali med vadbo zaslišite nevsakdanji hrup nemudoma prenehajte z uporabo naprave. Naprave ne uporabljajte dokler se težave ne odpravi.

Pred nastavljanjem ali vzdrževanjem naprave po teh navodilih, le-to vedno izključite iz električnega omrežja. Nikdar ne odstranite pokrov motorja v kolikor vam ni bilo tako naročeno s strani distributerja ali uradnega serviserja za napravo. Servisiranje naprave v obsegu, ki ni opisan v tem priročniku lahko izvajajo izključno za to pooblašeni serviserji.

Za izklop naprave najprej izključite glavno stikalo (pozicija OFF), nato potegnete vtič kabla iz stenske vtičnice.

Za preprečitev kratkega stika poskrbite, da električne komponente, električni kabel, motor, stikalo in drugi deli ne pridejo v stik z vodo ali drugimi tekočinami. Ne postavljajte ničesar na oporne ročice, trak ali konzolo. Nikdar ne postavite tekočine na kateri koli del naprave.

Na napravi ne izvajajte ali ne poskušajte izvajati posegov, razen na način za sestavo in vzdrževanje opisan v tem priročniku.

Hkrati lahko napravo uporablja izključno in samo ena oseba.

Ne uporabljajte naprave, ki je v okvari ali pa se ugotovljenih poškodb naprave ne da odpraviti.

V kolikor je poškodovan električni kabel ga mora, v izogib potencialni nevarnostim, zamenjati proizvajalec, zastopnik prodajalca, pooblašeni serviser ali podobno kvalificirane osebe.

Teža vadečega na tej napravi naj ne sme presegati 120 kg.

OPOZORILO:

PREBERITE IN UPOŠTEVAJTE VSA VARNOSTNA OPOZORILA. NEUPOŠTEVANJE NAVODIL LAHKO PRIVEDE DO RESNIH POŠKODB.

NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA

DELOVANJE RAČUNALNIKA

Kako namestiti baterije:

Odstranite pokrov za baterije na zadnji strani računalnika.
Vstavite dve bateriji "AA" ali eno baterijo "AAA" v baterijsko škatlico.
Prepričajte se, če so baterije pravilno nameščene.
Zaprte pokrovček za baterije.
Če je zaslon nečitljiv ali le delno prikazuje vrednosti, odstranite baterije in počakajte 15 sekund, preden jih ponovno namestite.
Odstranjevanje baterije bo izbrisalo spomin računalnika.

GUMBI

MODE: Pritisnite za preklop med funkcijami. Če držite gumb za 4 sekunde, ponastavite vse Parametre razen kilometrski števec.

SET: Pritisnite, da nastavite vrednost parametra.

RESET: Ponastavitev parametra.

FUNKCIJE RAČUNALNIKA

SCAN: Pritisnite gumb MODE, dokler puščica ne pokaže SCAN, računalnik bo samodejno prikazaval funkcije vsakih 5 sekund.

TIME/ČAS: Pritisnite gumb MODE, dokler puščica ne kaže na ČAS, računalnik bo prikazal vaš čas vadbe v minutah in sekundah.

SPEED/HITROST: Pritisnite gumb MODE, dokler puščica ne kaže hitrosti; računalnik bo prikazal trenutno hitrost.

DIST/RAZDALJA: Pritisnite MODE dokler puščica ne kaže DIST; računalnik prikazuje skupno prevoženo razdaljo med vadbo.

CAL/KALORIJE: Pritisnite gumb MODE, dokler se puščica ne kaže CAL, računalnik bo prikazal celotno porabljene kalorije med vadbo.

♥ (Puls): Pritisnite MODE, dokler puščica ne pokaže srčnega utripa in nato držite obe roki na senzorjih na ročajih, zaslon prikazuje vaš trenutni srčni utrip in simbol srce. Da bi zagotovili natančne izpise senzorjev, prosim držite ročaje z obema rokama.

ODO/ŠTEVEC PREVOŽENE POTI: Pritisnite MODE, dokler puščica ne kaže na ODO, računalnik prikaže skupno prepotovano razdaljo.

MERJENJE UTRIPA

Če primite senzorje za roke, monitor v nekaj sekundah prikaže trenutni srčni utrip v bpm. Da bi povečali njegovo natančnost, držite senzorje z obema rokama. Pred pričetkom vaje lahko prednastavite ciljno vrednost srčnega utripa. Če je dosežena ciljna vrednost, vas bo opomnil z zvočnim signalom.

RECOVERY - OBNOVITEV

Ko je pulz vklopljen, lahko pritisnete tipko RECOVERY za začetek testa za obnovitev. Monitor začne odštevati eno minuto in simbol srca utripa ves čas do stanja nič. V tem času je treba držati senzorje srčnega utripa. Potem se na zaslonu prikaže simbol v območju od F1 do F6, medtem ko je F1 najboljši rezultat in F6 najslabši rezultat. Nadaljujte z vadbo, da izboljšate stanje srca in preverite z uporabo funkcije za obnovitev.

TELESNA MAŠČOBA

- Pritisnite tipko BODY FAT za vstop v merjenje telesne maščobe.
- Za vnos osebnih podatkov pritisnite tipko MODE in SET. Območje nastavitve razpoložljivih osebnih podatkov je opisano spodaj:

Starost 10-99 let
Višina 100-250 cm (3'03"-8'02")
Teža 10-200 kg (22-440 lbs)

- Ko so vsi osebni podatki nastavljeni, lahko pritisnete tipko BODY FAT in držite senzorje, da začnete preskus telesne maščobe.
- testiranje telesne maščobe traja nekaj sekund. Če senzor ne bo zaznal, bo LCD prikazal napako (znak Err) po 10 sekundah.
- Po končanem testiranju se prikaže vrednost odstotka maščobe in BMI (Indeks telesne mase), ki se zaporedoma prikaže na glavnem LCD zaslonu s pomočjo načina sken.
BODY FAT%: izračunano iz vaših osebnih podatkov, da se prikaže vrednost s 5% do 50%.
BMI: iz vaših osebnih podatkov izračuna vrednost od 1,0 ~ 99,99.
- Za vrnitev na glavni zaslon pritisnite katero koli tipko.

OPOMBA:

- Zaustavite vadbo za štiri minute, zaslon pa samodejno prikaže sobno temperaturo, čas in koledar.
- Če se računalnik nepravilno prikaže, poskusite znova namestiti baterijo in poskusite znova.
- Battery spec.: 1.5V UM-3 ali AA (2 kos)
- Baterije je treba pred potekom odstraniti iz predala in odstraniti naravno v skladu z lokalnimi zakoni.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

1. Preverite, ali so vsi vijaki in matice priviti. Vrtljivi deli morajo biti prosto vrtljivi brez poškodovanih delov.
2. Opremo čistite z milom in le rahlo vlažno krpo. Prosimo, ne uporabljajte raztopin za čiščenje opreme.

Težava	Možen razlog	Odprava napake
Naprava je nestabilna.	1.Tla niso ravna ali pa je majhen predmet pod sprednjim ali zadnjim stabilizatorjem. 2.Zadnji stabilizator ni bil poravnan med namestitvijo.	1.Odstrani predmet. 2.Nastavi zadnji stabilizator.
Krmilo in opora se treseta.	Vijaki ali gumb za sedež so razrahljani.	Privijači vijake ali gumb za sedež.
Glasen hrup premičnih delov.	Nekateri deli so napačno priviti.	Odpri pokrov za nastavitev.
Ni upora, ko	1.Razlika magnetnega upora se	1.Odpri pokrov za nastavitev.

vozite v pokončnem položaju.	poveča. 2. Gumb za nadzor napetosti je poškodovan. 3. Jerman je zdrsnil. 4. Ležaji so uničeni.	2. Zamenjajte kontrolni gumb napetosti. 3. Odpri pokrov za nastavitvev. 4. Zamenjajte ležaje.
------------------------------	---	---

RAZTEZNE VAJE – OGREVANJE IN OHLAJEVANJE

Uspešna vadba se sestoji iz ogrevalnih vaj, aerobne vadbe in raztežno-ohlajevalnih vaj. Vadbeni program izvajajte vsaj dvakrat, priporočeno pa trikrat tedensko z dnevom odmora med vadbami. Po nekaj mesecih redne vadbe lahko postopoma zvišate količino vadbe na štiri do pet-krat tedensko.

Ogrevanje je pomemben del aktivnosti s katerim se mora pričeti vsaka vadba. Na tak način ustrezno pripravite vaše telo na zahtevnejšo telesno aktivnost pri čemer dobro ogrejte in raztegnete vaše mišice, povišate pretok krvi in srčni utrip ter dotok kisika. Vaje ponovite tudi po vadbi s čimer zmanjšate možnost poškodb in bolečin v mišicah.

Predlagamo naslednje ogrevalne/ohlajevalne raztezne vaje:

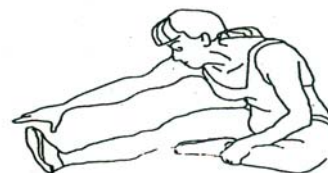
1. Raztezanje notranjih stegenskih mišic

V sedečem položaju pokrčite noge tako, da se vaši stopali stikata, kolena pa sta obrnjena navzven. Primaknite vaši stopali čim bližje vašim dimljam. Rahlo potisnite kolena proti tloraju in zadržite 15 sekund.



2. Raztezanje zadnje stegenske tetive

V sedečem položaju iztegnite desno nogo. Stopalo leve noge sproščeno primaknite k stegnu desne noge. Z desno roko sezite proti prstom desne noge dokler ne začutite rahlega raztega zadnje stegenske tetive. Zadržite 15 sekund, sprostite in ponovite enako k levi iztegnjeni nogi.



3. Rotacija glave

Počasi nagnite glavo proti desni rami dokler ne začutite blagega raztega leve strani vratu. Glavo nato počasi nagnite nazaj pri čemer brado usmerite proti stropu in odprite usta. Iz te pozicije počasi obrnite glavo na levo stran in na koncu enako še proti prsnemu košu. Ponovite vajo nekajkrat.



4. Dvig ramen

Dvignite desno ramo proti vašemu ušesu in za trenutek zadržite. Nato enako naredite z levo ramo, pri čemer desno ramo pred tem spustite v osnovni položaj.



5. Raztezanje mečne mišice in ahilove tetive

Nagnite telo naprej ter se varno oprite z rokami na steno pri čemer postavite levo nogo pred desno. Desna noga naj ostane iztegnjena leva pa v opori na tleh. Nato previdno pokrčite levo nogo in boke počasi nagnite proti steni. Zadržite pozicijo za 15 sekund in nato ponovite z drugo nogo.



6. Razteg stranskega dela trupa

Razmaknite roke in jih počasi dvignite nad glavo. Iztegnite vašo desno roko kar se da visoko proti stropu in za trenutek zadržite tako, da začutite razteg desnega dela trupa. Ponovite vajo z levo



roko. Vajo lahko ponovite nekajkrat na vsaki strani.

7. Dotik stopala

V pasu se počasi upognite naprej proti prstom na nogi, pri čemer naj bosta vaš hrbet in ramenski obroč sproščena. Z ravnimi nogami se pustite čim nižje in spodnjo pozicijo zadržite za 15 sekund.

