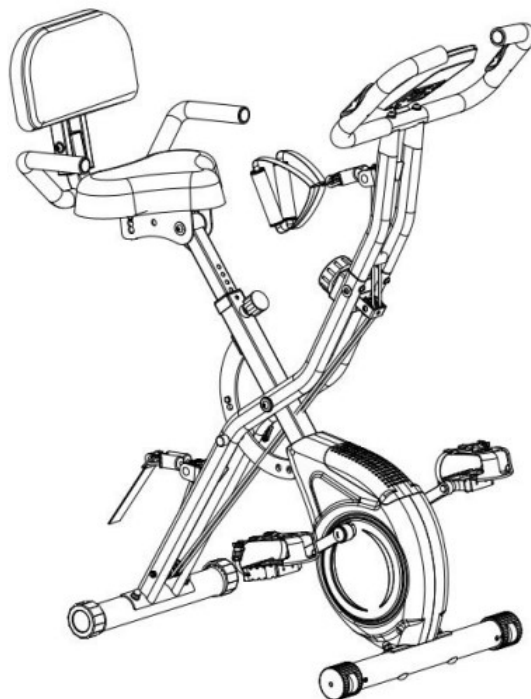




PRIROČNIK ZA UPORABO - SLO
IN 25824 Zložljivo sobno kolo inSPORTline Xbike Max



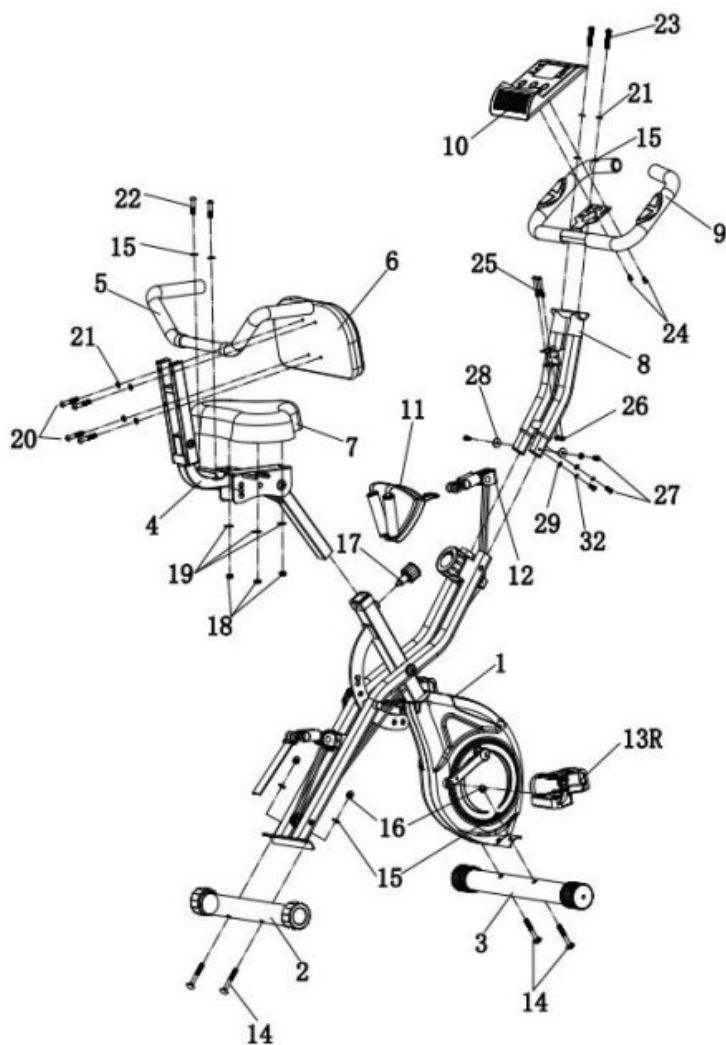
VARNOSTNA NAVODILA

- Pred prvo uporabo natančno preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- Da bi zagotovili maksimalno varnost, redno preverjajte morebitne poškodbe ali obrabo delov.
- Če bo napravo uporabljala tudi druga oseba, je pomembno, da je seznanjena z vsemi navodili v tem priročniku.
- Na napravi lahko vadi samo 1 oseba.
- Pred uporabo naprave preverite, ali so vsi vijaki in matice pravilno priviti in ali so vsi spoji v dobrem stanju.
- Pred začetkom vadbe odstranite vse nevarne predmete z ostrimi robovi okoli naprave.
- Napravo uporabljajte le, če je brezhibno delujoča in popolnoma funkcionalna.
- Poškodovan, obrabljen ali okvarjen del je treba čim prej zamenjati z novim. Napravo prenehajte uporabljati, dokler spet ne bo popolnoma delovala.
- Zaradi otroške radovednosti in naklonjenosti igranju lahko pride do nevarnih situacij ob nepravilni uporabi naprave – za varnost otrok so odgovorni starši ali druge osebe, ki jih nadzorujejo.
- Preden otroku dovolite vadbo na napravi, pretehtajte njegovo duševno in fizično stanje. Otroci lahko vadijo le pod nadzorom odrasle osebe, ki bo nadzorovala pravilno uporabo naprave. Sobno kolo ni igrača za otroke.
- Okoli celotne naprave mora biti zagotovljeno dovolj prostega prostora, min. 0,6 m.
- Zmanjšajte tveganje poškodb in otrokom ne dovolite uporabe naprave brez nadzora odrasle osebe.
- Zavedajte se, da lahko nepravilno izvedena ali pretirana vadba škoduje zdravju.
- Pred uporabo je potrebno izdelek zavarovati pred neželenim premikanjem z nastavljivimi nogami.
- Noben nastavljiv del ne sme štrleti in omejevati uporabnikovega gibanja.
- Napravo postavite na ravno površino in zagotovite njeno stabilnost.
- Za vadbo nosite primerna oblačila in obutev. Ne vadite v oblačilih, ki bi se lahko ujela v napravo (npr. predolga in ohlapna oblačila). Priporočamo čvrste športne copate z nedrsečim podplatom.
- Preden začnete s katerim koli programom vadbe, se posvetujte s svojim zdravnikom. Zdravnik vam lahko predlaga ustrezen program vadbe in priporoči ustrezno dieto.
- Centralo napajajo 2x AAA baterije.
- Maksimalna nosilnost: 125 kg
- Kategorija: HC (za domačo uporabo)

POMEMBNE INFORMACIJE

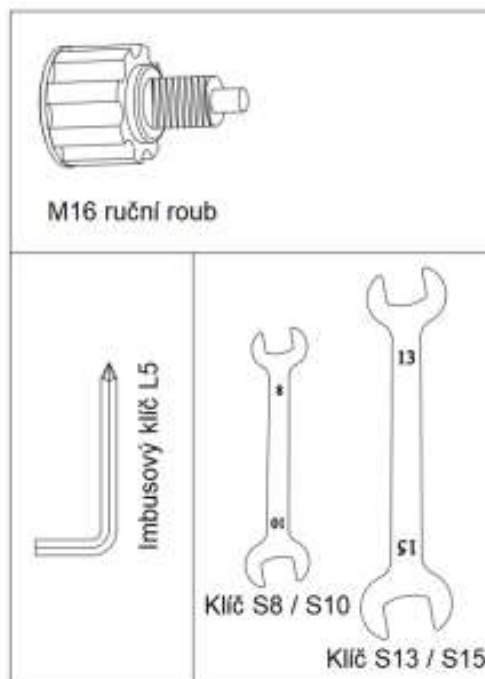
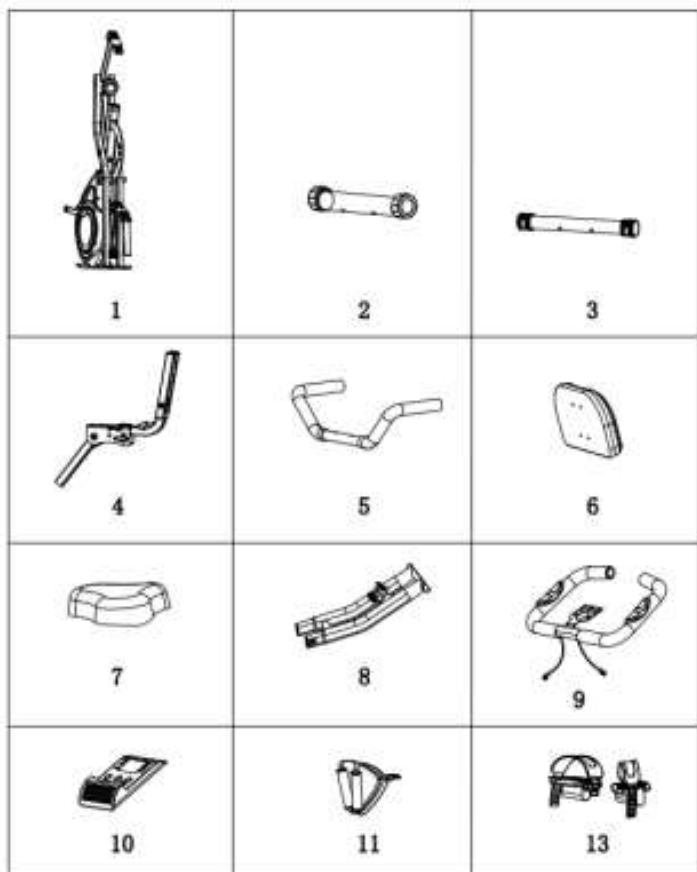
- Izdelek sestavite v skladu z navodili v priročniku in uporabite samo originalne priložene dele. Pred začetkom sestavljanja preverite, ali so bili dobavljeni vsi deli, navedeni na seznamu delov.
- Napravo postavite na suho in ravno površino ter jo zaščitite pred vlago. Druga možnost je, da pod napravo položite ne drsečo podlogo. Tako boste preprečili poškodbe površine pod napravo.
- Upoštevati je treba, da vadbeno opremo in njeni dodatki niso namenjeni igranju. Zato lahko napravo uporabljajo samo osebe, ki so seznanjene z njenim pravilnim delovanjem.
- Takoj prenehajte z vadbo, če občutite vrtoglavico, slabost, bolečino v prsnem košu ali katero koli drugo nelagodje. O nadaljnji vadbi se posvetujte z zdravnikom.
- Otroci in invalidi lahko vadijo na napravi samo pod nadzorom osebe, ki bo nadzirala pravilen potek vadbe.
- Med vadbo se izogibajte stiku s sklepi.
- Vsi sestavni deli morajo biti nastavljeni glede na svoje skrajne položaje.
- Ne telovadite takoj po jedi.

SEZNAM DELOV



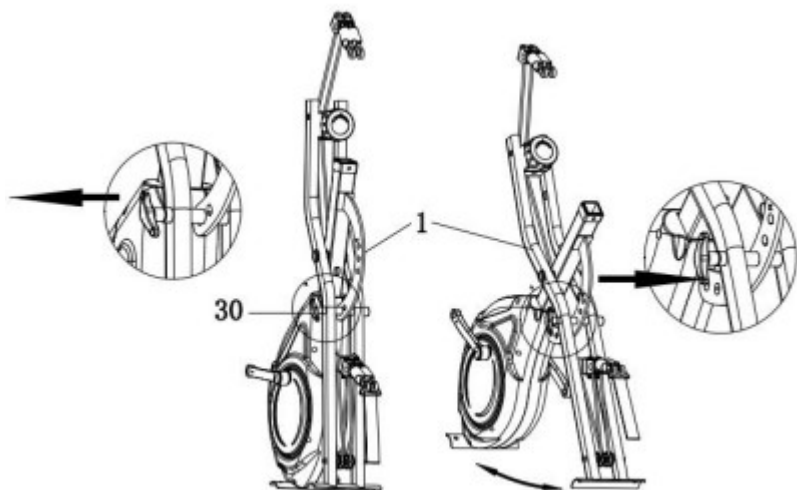
MONTAŽA

Pred montažo preverite, ali imate na voljo vse dele, tj. spodaj.



1. Korak

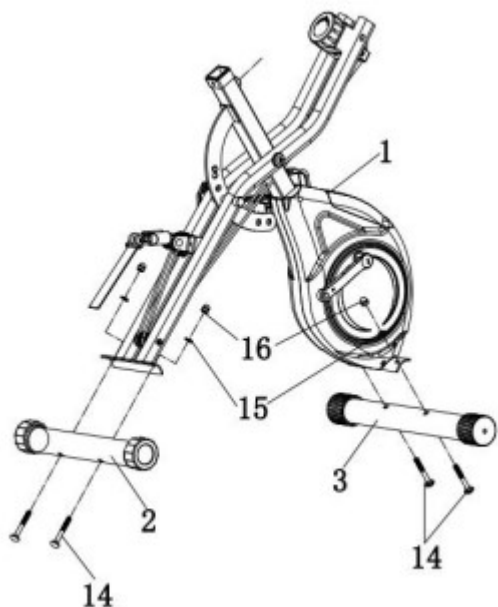
Postavite sobno kolo, izvlecite zatič za nastavev nagiba (30) in razširite sprednji in zadnji del naprave. Nato ponovno pritrдите z zatičem.



2. korak

Odvijte matice (16). Pritrdite sprednji nosilec (3) na glavni okvir (1) z uporabo 2x podpornih vijakov (14), 2x podložke (15) in 2x pokrova matice (16).

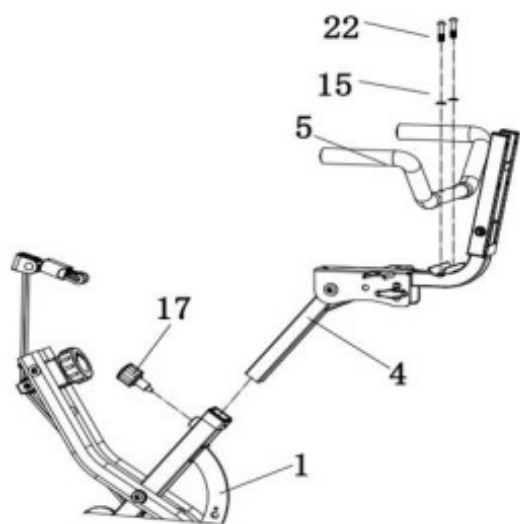
Pritrdite zadnji nosilec (2) na glavni okvir (1) z 2x podpornimi vijaki (14), 2x podložkami (15) in 2x pokrovi matice (16). Zategnite.



3. korak

Sedežno oporo in naslonjalo (4) pritrдите na glavni okvir (1) z ročnim vijakom (17). Ročni vijak (17) zategnite v smeri urinega kazalca.

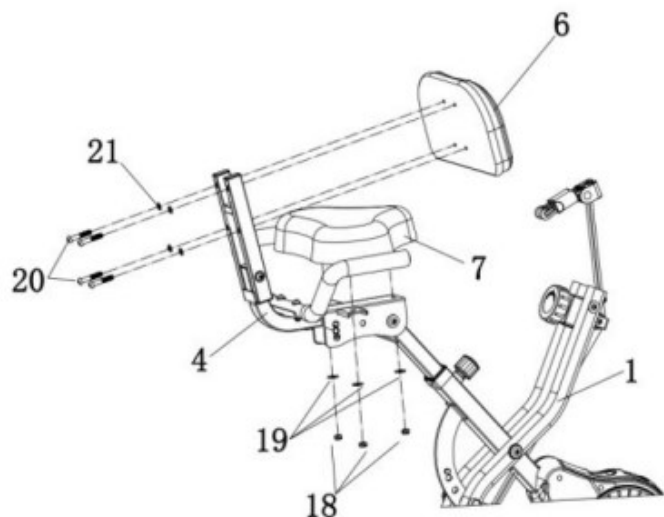
Odvijte vijake (22) na naslonih za roke (5). Pritrdite naslon za roke (5) z 2x podložkami (15) in 2x vijaki (22). Zategnite.



4. korak

S 3x vijaki (18) pritrдите sedež (7) na sedežno oporo (4). Zategnite.

Odstranite 4x vijake M8 (20) z naslonjala (4), nato z odstranjenimi vijaki (22) pritrдите naslonjalo (4) na držalo naslonjala (4).

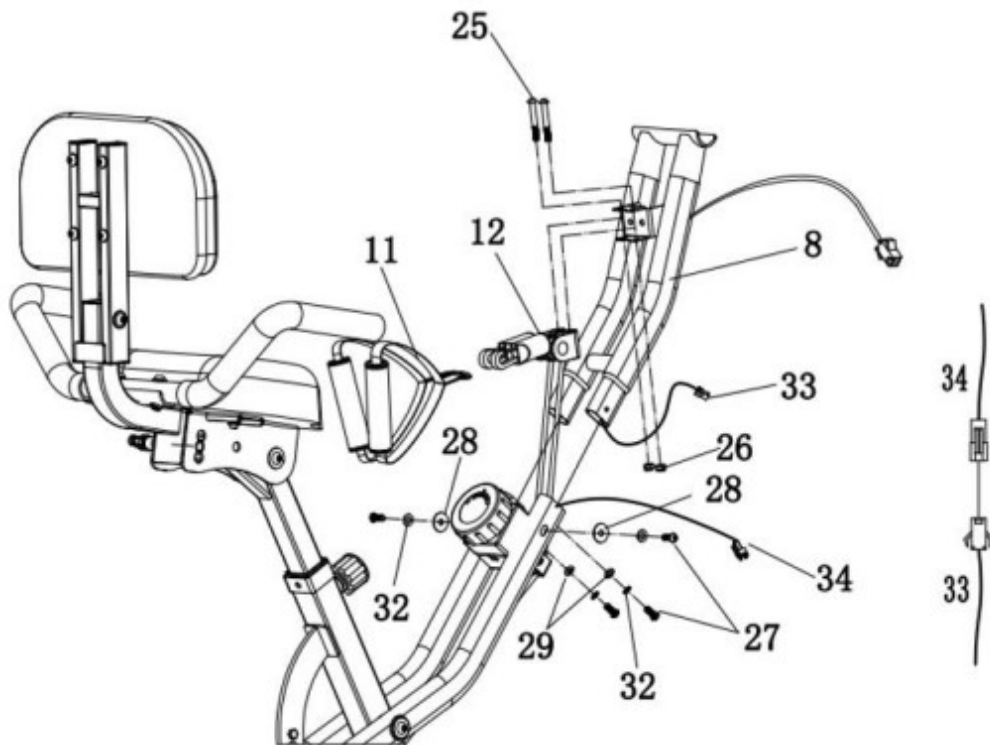


5. korak

Povežite kabel (33) in kabel (34) kot prikazuje slika.

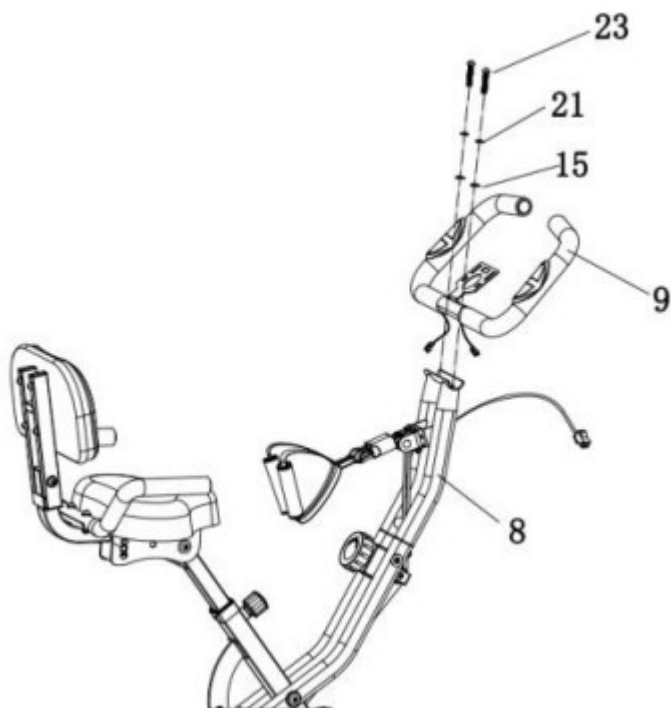
Nosilec ročaja (8) pritrdite na glavni okvir (1) z vijakom M6 (27), ločno podložko (29) in vzmetno podložko (32) na obeh straneh. Na sprednji strani pritrdite ročaje (8) z 2x vijakoma (27), 2x ukrivljenima podložkama (29) in 2x gibljivima podložkama (32).

Za pritrditev upornih gum odvijte 2x vijaka (25) in 2x matici (26). Uporne gumice (12) speljite skozi srednji del držala ročaja (8) in nato pritrdite uporne gumice z 2x vijakoma (25) in 2x maticama (26). Pritrdite penaste ročaje (11) na uporne gume (12). Zategnite.



6. korak

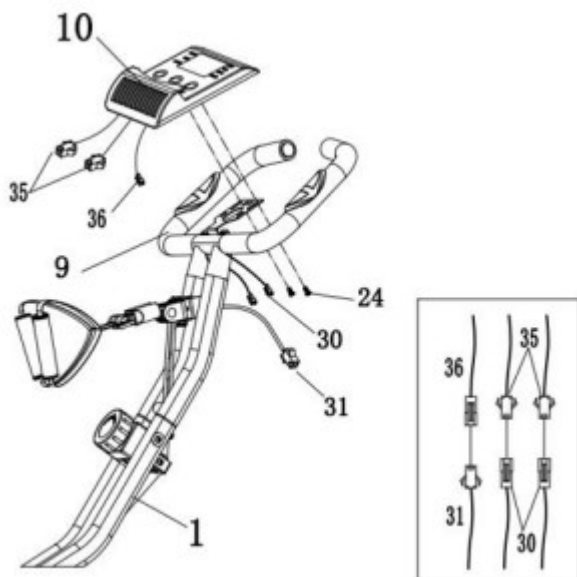
Pritrdite držala (9) na držalo oprijemala (8) z uporabo 2x M8 inbus vijakov (23), 2x vzmetnih podložk (21) in 2x upognjenih podložk (15). Zategnite.



7. korak

Odvijte vijake (24) z nadzorne plošče (10) in napeljite kable skozi okroglo luknjo na nosilcu nadzorne plošče. Pritrdite nadzorno ploščo (10) z vijaki (24).

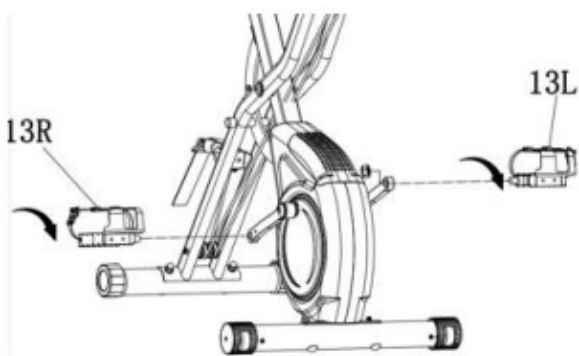
Priključite podatkovne kable glejte slika. Rdeči senzorski kabel (36) na rdeči senzorski kabel (31) in črni impulzni kabel (35) na črni impulzni kabel (30).



8. korak

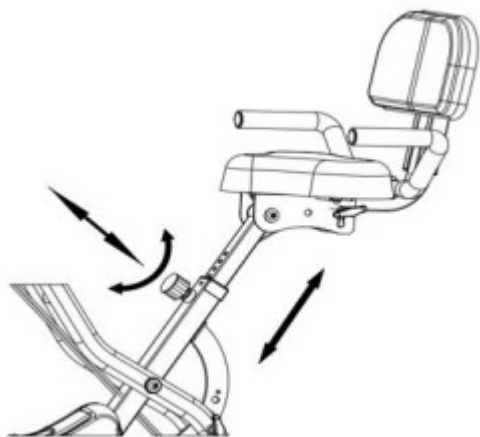
Pedala sta označena z L (levo) in R (desno).

Pritrdite levi pedal (13L) na levo ročico in ga z roko zategnite v nasprotni smeri urinega kazalca. Nato zategnite s ključem. Pritrdite desni pedal (13R) na desno ročico in ga z roko zategnite v smeri urinega kazalca. Nato privijte z vijakom.



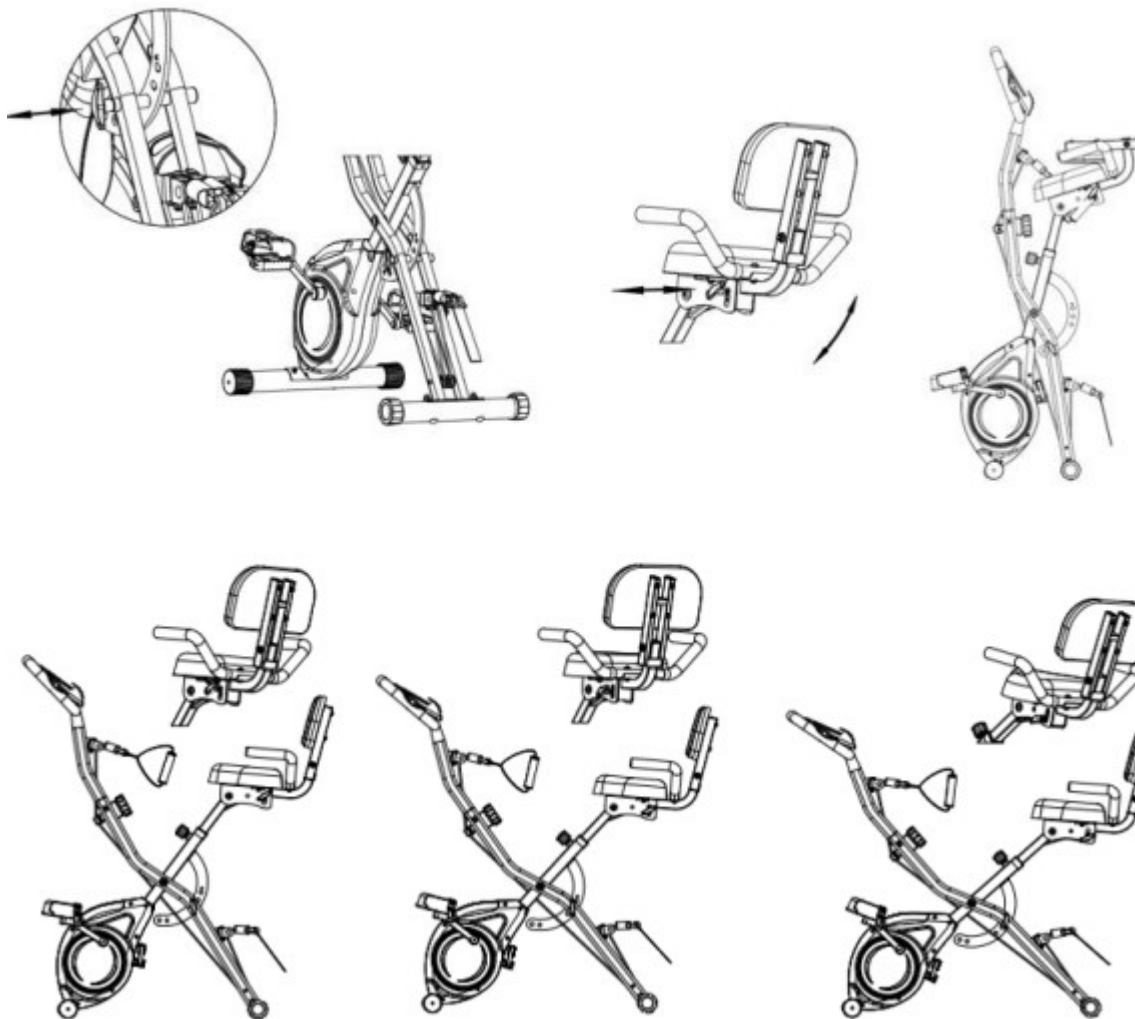
NASTAVITEV VIŠINE IN KOTOV OKVIRJA

Odvijte ročni vijak (17) in nastavite višino sedeža v zeleni položaj. Nato pritrdite sedež z ročnim vijakom.



Izvalcite zatič za nastavev kota okvirja in nastavite okvir v zeleni položaj. Nato pritrdite z zatičem. Na izbiro so 3 položaji okvirja.

Izvlomite zatič za nastavev kota sedeža in nastavite sedež v želeni položaj. Nato pritrdite z zatičem. Na izbiro so 3 položaji sedeža.



NADZORNA PLOŠČA

Zaslon

Time (TMR) / čas	00:00-99:59 MIN
Speed (SPD) / hitrost	0,0-99,9KM/H
Distance (DST) / razdalja	0,00-999,9 km
ODO (total distance) / skupna razdalja	0,0-999,9KM
Calories (CAL) / kalorije	0,0-9999 KCAL
Pulse (PUL) / utrip	40-240 BPM (odvisno od modela)

Gumbi

MODE Gumb za izbiro funkcije

RESET Držite 3 sekunde za ponastavitev vseh funkcij razen skupne razdalje

SET Nastavitev odštevanja za vse funkcije razen za hitrost in skupno razdaljo. Nastavite želeno vrednost, ki se bo nato začela brati. Ko nastavljena vrednost doseže 0, se za 5 sekund oglasi zvočni signal.

Funkcije

Samodejni vklop/izklop

Nadzorna plošča se zažene takoj, ko pritisnete gumb ali senzor hitrosti zazna gibanje.

Nadzorna plošča se bo izklopila, če ne pritisnete nobenega gumba ali če senzor hitrosti ne zazna gibanja 4 minute.

Ponastavitev - Nadzorna plošča se ponastavi (razen skupne razdalje), če 3 sekunde držite gumb RESET.

Scan - Če je izbrana funkcija SCAN, se samodejno izpišejo podatki: čas - skupno razdalja – kalorije – srčni utrip – hitrost – razdalja.

Čas – prikaže čas vadbe v minutah in sekundah. Čas je prikazan od 0:00 do 99:59.

Hitrost – Prikaže se trenutna hitrost.

Razdalja – prikaže trenutno prevoženo razdaljo.

Skupna razdalja – skupna razdalja se ne ponastavi, če držite gumb RESET. Če odstranite baterije, se skupna razdalja ponastavi na nič.

Utrip – prikaže hitrost utripa na minuto. Med vajo morate prijetei oba ročaja s senzorji.

Kalorije – število porabljenih kalorij med vadbo je le okvirno.

Centralo napajajo 2x AAA baterije.

UPORABA

Vadba na sobnem kolesu temelji na zelo preprostih gibih, ki vam bodo zagotovo všeč.

Zaradi enostavnosti vaj lahko na sobnem kolesu vadijo tudi starejši ljudje. Pred samo vadbo je potrebno prilagoditi višino sedeža. Pomembno je, da se udobno namestite. Sedež sobnega kolesa mora biti nastavljen tako, da se lahko med sedenjem oprimate za ergonomsko oblikovane ročaje. Ne bi smeli imeti občutka, da imate iztegnjene roke. Lahko raztegnete mišice.

Postavite noge v pedala, da zagotovite udobno in prijetno vadbo. Danes imajo vsi sodobni pedali trakove za pritrditev in stabilizacijo stopala. Pomembno je, da je stopalo med vadbo trdno in varno nameščeno.

Osnova vadbe na sobnem kolesu je gibanje nog po določeni eliptični poti. To gibanje je zelo podobno vožnji s kolesom. Pri vadbi na sobnem kolesu le sedite na sedežu s pravilno višino, stopala so trdno nameščena v pedalih, močno se držite ergonomsko oblikovanih ročajev in poganjate.

Na začetku je priporočljivo izbrati manjšo obremenitev. Če na sobnem kolesu vadite v rednih intervalih, lahko obremenitev postopoma povečujete. Obremenitev lahko postopoma povečujete vsakih en do dva tedna. Izbira visoke obremenitve na začetku treninga lahko povzroči hitro utrujenost in prekop mišic.

Pri vadbi je pomembno izbrati ustrezno obremenitev in pravi tempo. Poskusite ga ohraniti skozi celotno vadbo. Ni priporočljivo izbrati visokega tempa že na začetku. Po približno enem tednu redne vadbe povečajte tempo. Hiter tempo ne pomeni hitrejšega izgorevanja kalorij. Pravilna poraba kalorij se kaže v primerni in redni vadbi. Na začetku vadbe se morda zdi število porabljenih kalorij nizko, vendar je redna in ustrezna vadba ključ do doseganja najboljših rezultatov. Vadba na sobnem kolesu vodi tudi do oblikovanja mišic. Krepi predvsem stegenske in mečne mišice. Pri vadbi na sobnem kolesu razgibate tudi zadnjico.

Če želite doseči pravilno vadbo, ne smete pozabiti na pravilno dihanje. Med vsako vadbo je priporočljivo pravilno in enakomerno dihanje. Pomembno je opazovati redne globoke vdihe in izdihe. Redno in pravilno dihanje med vadbo na sobnem kolesu vodi do intenzivne vadbe trebušnih mišic. Priporočljivo je, da telovadite 30-35 minut po jedi. Neupoštevanje lahko vodi do manj porabljenih kalorij in v starejših letih do prebavnih težav.

Da bi dosegli najboljše možne rezultate, morate upoštevati tudi sestavo vaše prehrane. Dan je priporočljivo začeti s sladko hrano in pecivom ali müslijem z mlekom. Za kosilo je priporočljivo jesti hrano, ki je bolj kalorično bogata. Ne pozabite na juho. Za večer so priporočljivi lahki obroki. Če želite izboljšati svoje zdravje, ni pomembna samo redna vadba, ampak celoten življenjski slog.

Vadba na sobnem kolesu je učinkovita vadba za vse zaposlene ljudi. Vadba na sobnem kolesu učinkovito krepi mišice, predvsem stegenske, mečne in glutealne mišice. Redna vadba lahko vodi do vitkejše postave. Vadba je priporočljiva ne le kot zimska priprava za kolesarje, ampak tudi za ljudi, ki želijo porabiti odvečne kalorije. Redno dihanje, redna vadba, primeren tempo in uravnotežena prehrana lahko vodijo do zelenih rezultatov.

PRAVILNA DRŽA TELESA

Med vadbo vzdržujte pokončen položaj telesa ali pa se podlakti naslonite na ročaje. Med vrtenjem pedal ne smete imeti popolnoma iztegnjenih nog. Pri polnem pritisku na pedal naj bodo kolena rahlo pokrčena. Glavo držite naravnost s hrbtenico, da zmanjšate bolečine v vratu in zgornjem delu hrbta. Pedala vedno vrtite gladko in ritmično.

VZDRŽEVANJE

- Pri sestavljanju pravilno privijte vse vijake in postavite sobno kolo v vodoravni položaj.
- Po 10 urah uporabe preverite pravilno zategovanje.
- Po končani vadbi obrišite znoj. Napravo čistite s krpo in blagimi detergenti.

Za plastične dele ne uporabljajte topil ali agresivnih čistil.

- V primeru povečanega hrupa je potrebno preveriti pravilno zategovanje vseh priključkov.
- Izdelek postavite v čist, prezračen in suh prostor.

- Naprave ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi.

POMEMBNO OBVESTILO

- Ta naprava je skladna s standardnimi varnostnimi predpisi in je primerna samo za domačo uporabo. Kakršna koli druga uporaba je prepovedana in je lahko nevarna za uporabnika. Ne odgovarjamo za morebitno škodo, nastalo zaradi nepravilnega in prepovedanega ravnanja s strojem.

- Pred začetkom vadbe na sobnem kolesu se posvetujte z zdravnikom. Zdravnik mora oceniti, ali ste fizično sposobni za uporabo stroja in koliko napora ste sposobni prenesti.

Neppravilna vadba ali sprememba telesa lahko škoduje vašemu zdravju.

- Pozorno preberite naslednje nasvete in navodila za vadbo. Če med vadbo občutite bolečino, slabost, težko dihanje ali druge zdravstvene težave, takoj prekinite vadbo. Če bolečina ne preneha, takoj obiščite zdravnika.

- To sobno kolo ni primerno kot profesionalni ali medicinski pripomoček. Prav tako ga ni mogoče uporabiti v medicinske namene.

- Senzor srčnega utripa ni medicinska naprava. Zagotavlja samo okvirne informacije o vašem povprečnem srčnem utripu in noben predlagan srčni utrip ni medicinsko zavezujoč. Zajeti podatki morda niso vedno natančni.

VARSTVO OKOLJA

Po koncu življenjske dobe izdelka ali v primeru, da nadaljnje popravilo ne bi bilo več ekonomsko ugodno, izdelek zavržite v skladu z lokalnimi predpisi in na okolju prijazen način. Izdelek odnesite na najbližje označeno zbirno mesto.

Z odlaganjem po predpisih boste pripomogli k ohranjanju dragocenih naravnih virov in preprečili negativne vplive na okolje ali zdravje ljudi. Če niste prepričani, se posvetujte z lokalnimi pristojnimi organi, da preprečite kršitev predpisov in kasnejšo kazen.

Baterij ne odvrzite med običajne odpadke, temveč jih oddajte na mesta, ki so določena za recikliranje.