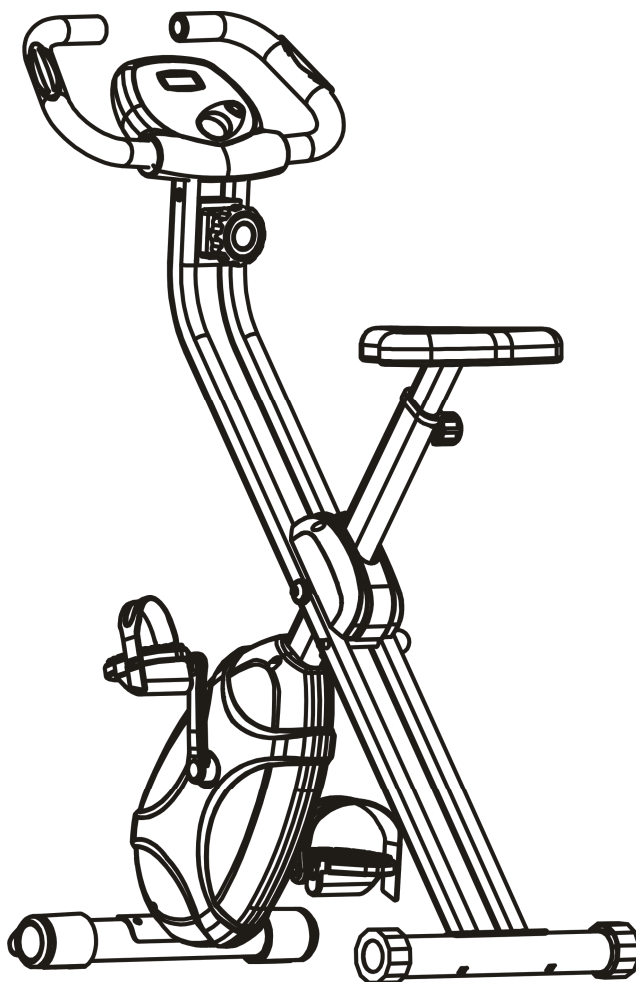




Uporabniška navodila - SLO

IN 5729 Sobno kolo inSPORTline Xbike



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

Zahvaljujemo se vam za nakup naše naprave. Kljub temu, da vlagamo veliko truda za zagotovitev vsake naprave, ki jo proizvajamo, se občasno lahko pojavi kakšna napaka in/ali težava. V kolikor bi pri napravi opazili kakšen okvarjen ali manjkajoč del vas prosimo, da nam to nemudoma sporočite.

Ta naprava je narejena izključno za domočo uporabo. Garancija in odgovornost za delovanje ne moremo prevzeti v kolikor bi bila naprava namenjena profesionalni uporabi ali uporabljena v športnem/fitnes centru.

Naprava je oblikovana in narejena tako, da nudi optimalno varnost. Vseeno upoštevajte določene varnostne napotke, ki se nanašajo na to napravo in varno vadbo. Pred pričetkom sestavljanja in uporabe naprave preberite priložena navodila v celoti. Upoštevajte tudi naslednja varnostna navodila:

OBVESTILA:

- Izvajanje vadbe, ki zahteva visok nivo pripravljenosti in/ali moči, kot je to pogosto primer na tej napravi, odsvetujemo brez predhodnega posveta z vašim zdravnikom.
- Za uporabo naprave ni določenih ali povezanih posebnih zdravstvenih zahtev.
- Meritve opravljene na napravi so načeloma točne, vendar se zanesite le na meritve, ki jih opravi zdravnik.
- Pred pričetkom uporabe naprave vam svetujemo posvet z vašim zdravnikom. To je še posebno priporočljivo za osebe s predhodnimi zdravstvenimi težavami.
- Prodajalec ne prevzema odgovornosti za morebitne poškodbe uporabnika ali uničenja stvari pri ali ob uporabi te naprave.

POZOR: Teža vadečega na tej napravi naj ne bi presegla **100 kg**.

POMEMBNA OBVESTILA:

- Pred pričetkom uporabe naprave preberite navodila v celoti. Navodila skrbno shranite, morda jih boste še kdaj potrebovali.
- Naprava se lahko malenkostno razlikuje od slike v navodilih.
- Ta naprava je bila testirana v skladu z zahtevami standardov EN 957-1/A1, EN 957-5, razred HC (DOMAČA UPORABA). Maksimalna teža vadečega je omejena na 100 kg.
- Staršem svetujemo povečano pozornost do otrok in njihove naravne nagnjenosti do igre, kadar so v bližini naprave. V teh primerih bi lahko pripeljelo do nenamenske uporabe naprave, pri čemer lahko pride do poškodb.
- V kolikor otroku dovolite uporabo naprave, ga podučite o pravilni uporabi ter nadzirajte vadbo. Jasno poudarite, da naprava ni igrača.

SERVISNI NAPOTKI: Visoka kvaliteta naprave se obdrži z rednimi pregledi vseh premikajočih delov, spojev in pritrditvenih elementov (vijaki, matice...). Poškodovane elemente nemudoma zamenjajte. Naprave do odprave pomenjkljivosti ali napake ne smete uporabljati.

POMEMBNA VARNOSTNA OPOZORILA

1. Naprava je narejena kar se da varno. Vseeno pri vadbi na napravi upoštevajte opozorila.. Še posebej upoštevajte opozorila v tem poglavju.
2. Pred pričetkom uporabe naprave preberite navodila v celoti.
3. Napravo uporabljajte izključno v njen namen, kot je opisano v teh navodilih.
4. Ne približujte rok v območje premikajočih delov naprave.
5. V bližino naprave ne pustite majhnih otrok ali domačih živali. Ne pustite otrok samih v sobi z napravo.
6. Pred pričetkom uporabe naprave se vedno dobro ogrejte z ogrevalnimi vajami.
7. Pred pričetkom vsake vadbe preverite napravo: preverite in pritrdite vse morebitne ohlapne dele.
8. Naprava je namenjena uporabi izključno samo ene osebe hkrati.
9. V kolikor med vadbo postanete omočični, vam je slabo, vas bolijo pljuča ali kakršnokoli

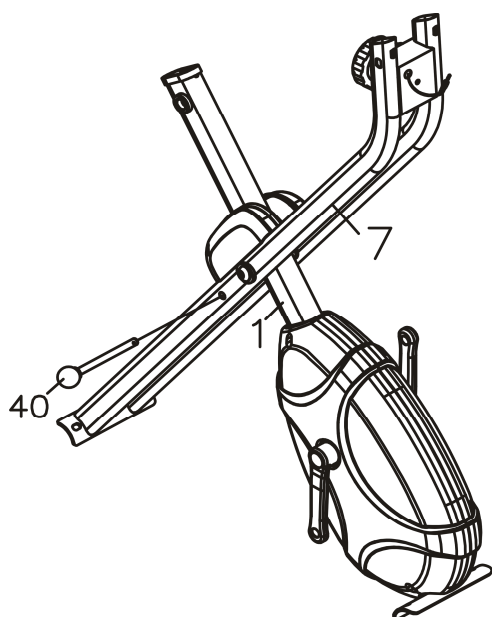
SPLOŠNO:

Vse dele kolesa vzemite iz škatle in jih previdno postavite na tla. Sestavljanje kolesa je preprosto. Natančno upoštevajte ta navodila in vzelo vam bo približno 15 - 20 minut.

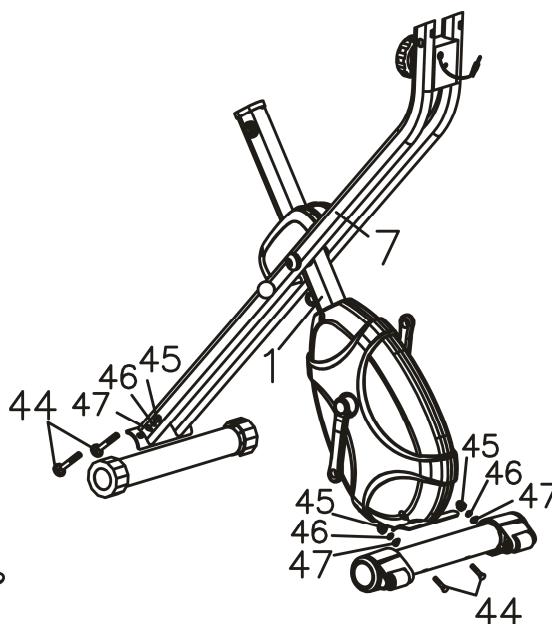
1. KORAK: Priključitev stabilizatorjev

Izvalcite zatič (40) iz glavnega okvirja (1) in namestite napravo, kot je prikazano na sliki 1, nato pritrdite zatič (40) v odprtino na glavnem okvirju (1).

- Namestitev in pritrditev zadnjega stabilizatorja (31) z dvema končnima prilagoditvenima pokrovčkoma (38): zvarjeni nosilec prečnega droga glavnega okvirja glavnega okvirja (1) pritrdite z dvema ukrivljenima podložkama (47), vzmetno podložko (46), vijakoma (44) in namestite še obe matici (45).
- Namestitev in pritrditev sprednjega stabilizatorja (32), z dvema transportnimi kolesi (37): zvarjeni nosilec prečnega droga glavnega okvirja glavnega okvirja (1) pritrdite z dvema ukrivljenima podložkama (47), vzmetno podložko (46), vijakoma (44) in namestite še obe matici (45).
- Vsak kos posebej tesno privijte. Glejte sliko 2.



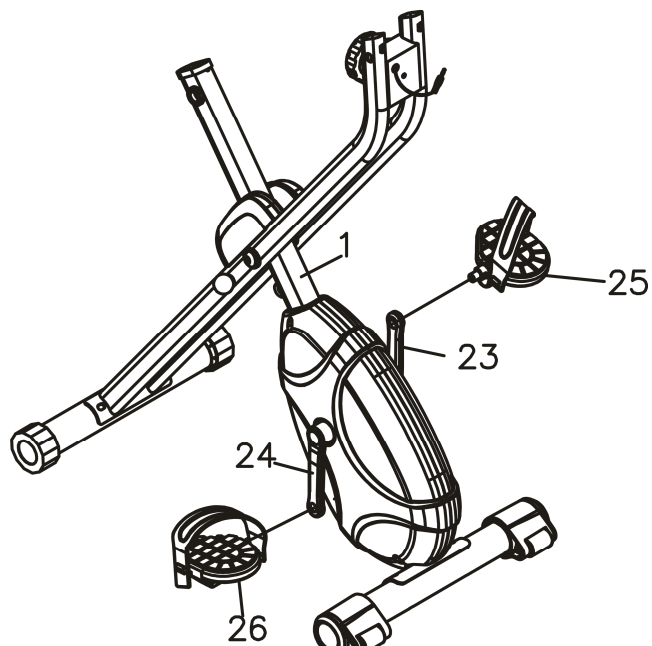
Slika 1



Slika 2

2. KORAK: Namestitev pedala

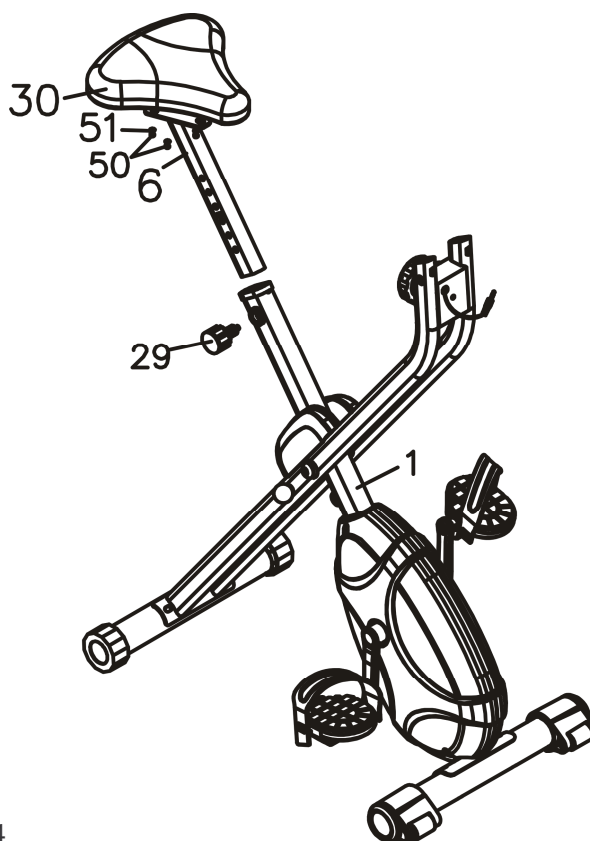
- Namestite pedala (26R in 25L) na ročico. Pedal "R" namestite z desne strani gonilke, pedal "L" pa z leve strani gonilke: Glejte oznako "R" in "L" (desno in levo) na pedalih (26R in 25L) in gonilkah.
OPOMBA: desna stopalka "R" mora biti navita v smeri urinega kazalca. Leva stopalka "L" mora biti navita v obratni smeri urinega kazalca.
- Na stopalko pedala namestite pas (26R in 25L).
OPOMBA: Pas na stopalki prilagodite vašemu stopalu. Pas ima 4 luknje za nastavitve velikosti pasu.



Slika 3

3. KORAK: Priklučitev sedeža in sedežne opore

- Z naslona sedeža (30) snemite predmontirano najlonsko matico (50) in podložko (51). Pritrdite sedež (30) na zgornjo sedežno cev (6) ter ga nazaj pritrdite z najlonsko matico (50) in podložko (51).
- Sedežno cev (6) pritrdite v glavni okvir (1). S hitrim gumbom za sproščanje (29) nastavite pravilni položaj sedežne opore. Višino sedeža nastavite z izbiro poljubne luknje v sedežni cevi.

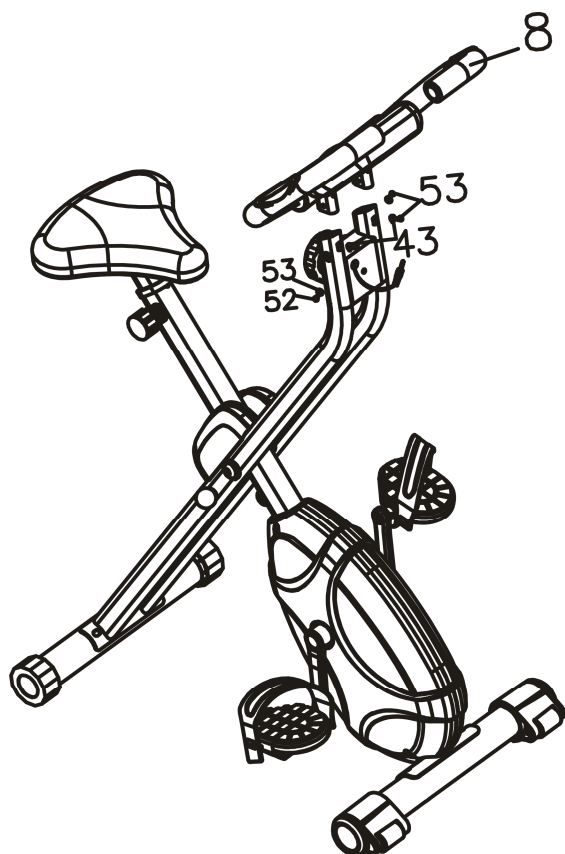


Slika 4

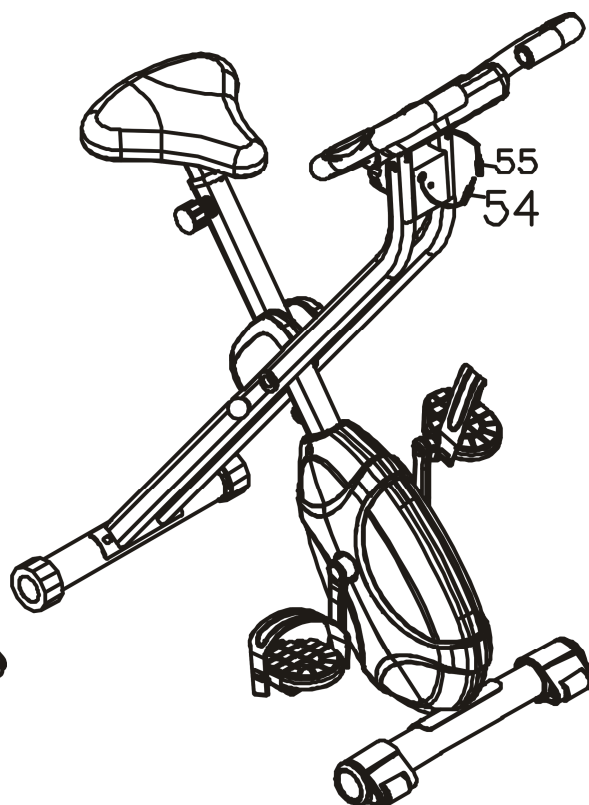
OPOMBA: Ob nastavitvi višine sedeža NE izvlecite sedežne cevi čez opozorilno črto "MAX", ki je prikazana na cevi.

4. KORAK: Priključitev krmila in števca

- Snemite predmontiran vijak (52), ravno podložko (43) in ukrivljena podložko (53) z ročaja (8) na ogrodju. Glej Sliko 5.
- Krmilo (8) z dvema stranskima merilnikoma utripa postavite v oprijem na prednji cevi (7) in pritrdite vijak (52), ravno podložko (43) in ukrivljeno podložko (53).
- Tesno privijte vsak kos posebej.
- Priključite vtič senzorja (54) v vtičnico senzorja v števcu (55). Glej sliko 6.



Slika 5



Slika 6

NAVODILA ZA UPORABO RAČUNALNIKA



FUNKCIJE :

ČAS TIME(TMR)	00:00-99:00	ODOMETER (če ga ima).....	0.0-999.9KMorML
HITROST SPEED(SPD).....	0.0-99.9KM/H	SRČNI UTRIP PULSE*(če ga ima)	40-240BPM
RAZDALJA DISTANCE(DST)...	0.00-999.9KM	KALORIJE CALORIES(CAL)	0-9999KCAL

FUNKCIJE TIPK:

MODE: Ta tipka vam omogoča, da izberete in zaklenete določeno funkcijo, ki jo želite. Če držite gumb 3 sekunde ponastavite vse parametre - nastavite vse parametre na privzeto vrednost.

PAUSE: Gumb se uporablja za zaustavitev ali ponovni zagon trenutne funkcije. Pritisnite, da začnete ali ustavite delovanje funkcij.*(v primeru, da to tipko Vaša naprava ima)

SET: Tipka vam omogoča, da izberete ciljno vrednost za TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE. SPEED in ODO ni mogoče nastaviti.

RESET: pritisnite ta gumb, da odstranite trenutno izbrano vrednost parametra. Če držite gumb 3 sekunde ponastavite vse parametre - nastavite vse parametre na privzeto vrednost.

KONTROLA

1. AUTO ON/OFF: Ko začnete z vadbo ali pritisnete katerikoli gumb na računalniku in se bo računalnik vklopil. Če pustite napravo za 4 minute, se bo samodejno izklopila.

2. RESET : Pritisnite gumb RESET za 3 sekunde ali zamenjajte baterije, vse vrednosti funkcij se ponastavijo.

3. KAKO NASTAVITE TIME, DISTANCE, ODOMETER, PULSE&CALORIES:

Pritisnite MODE dokler se funkcija ne zasveti. Nato izberite vrednost, ki jo želite nastaviti s tipko SET.

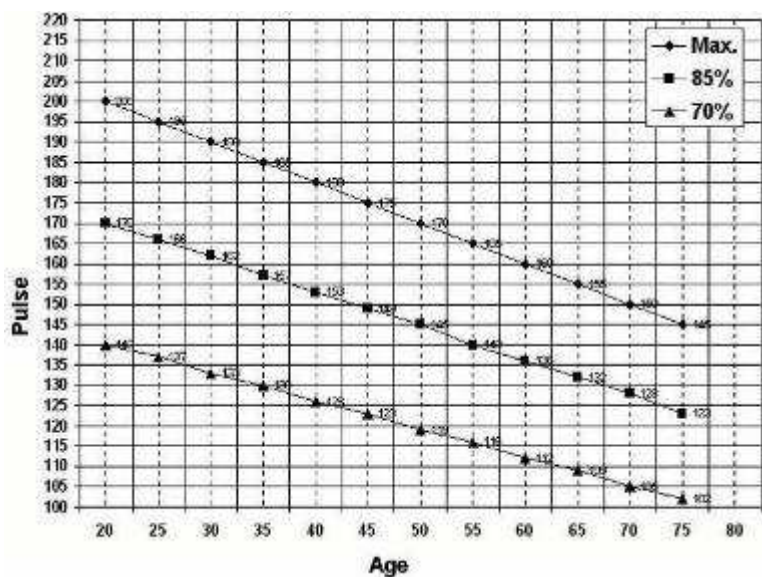
Nastavljeni parameter se začne odšteti, ko ste začeli vrteti pedal. Po odštetju prilagojenega parametra bo 4-sekundni zvočni signal označil konec vaja.

Nato bo zapiskal za 4 sekunde, ki označuje zaključek vadbe. Za zaustavitev piska pritisnete katero koli tipko. Če podatki niso nastavljeni se bodo vse funkcije prištevale.

BATERIJE

Za uporabo računalnika potrebujete 2 baterije. Če se prikazujejo slabo vidni podatki, baterijo zamenjajte.

STOPNJA SRČNEGA UTRIPA



Reztezne 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 ogrejete 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:

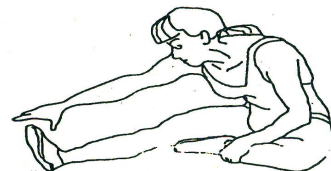
1. Raztezanje notranjih stegenskih mišic

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 tlor 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

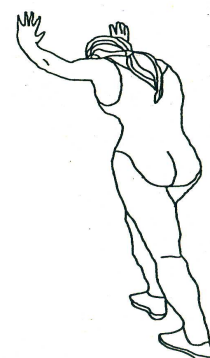
Dvignite desno ramo proti vašemu ušesu in za trenutek zadržite. Nato enako naredite z levo ramo, pri čemer desno ramo pred tem spustite v osnovni položaj.



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.

