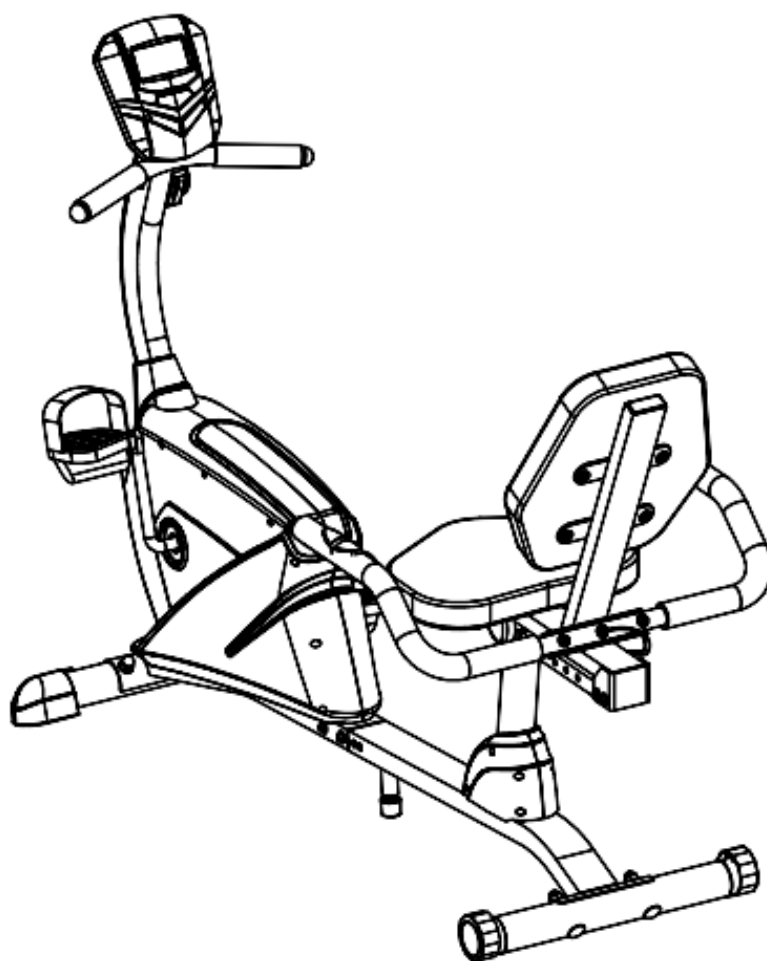




Recumbent Varis in8244
Uporabniška navodila **SLO**



OPOZORILO !

Vadba na napravi lahko v določenih primerih povzroči zdravstvene težave. Posvetujte se z osebnim zdravnikom predno pričnete z uporabo naprave. 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. V primeru, da naprava ni sestavljena in uporabljena pravilno lahko to povzroči resne poškodbe. V času vadbe naj se v bližini naprave ne zadržujejo druge osebe ali domače živali. Pred vsako uporabo preverite vse vijake in matice. Vedno upoštevajte vsa varnostna navodila v tem priročniku.

POZOR:

Teža vadečega na napravi ne sme presegati 130 kg.

VARNOSTNA NAVODILA

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

- 1) Predno 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 bolehate za kakšno boleznijo.
- 2) 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.
- 3) Pri vadbi ustrezno upoštevajte morebitne nevsakdanje občutke vašega telesa. Nepravilna ali pretirana vadba lahko ogrozi vaše zdravje.
- 4) 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.
- 5) Vedno pričnite vadbo z vajami za ogrevanje.
- 6) Nikoli ne vstavljajte česar koli v odprtine na tekalni stezi.
- 7) 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.
- 8) Pred pričetkom vadbe preverite, da so vijaki in matice ustrezno močno pritrjeni.
- 9) Bodite previdni pri pristopu in sestopu iz naprave. Kadarkoli je možno se oprimate opornih ročic.
- 10) Ohlapna oblačila in brisače ne smejo priti v stik s premikajočimi deli.
- 11) Med vadbo se ne izčrpajte pretirano. V kolikor bi občutili bolečino ali nelagodje nemudoma prekinite z vadbo in se posvetujte z vašim zdravnikom.
- 12) 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.
- 13) 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.
- 14) Za izklop naprave najprej izključite glavno stikalo (pozicija OFF), nato potegnete vtič kabla iz stenske vtičnice.
- 15) 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.

- 16) Na napravi ne izvajajte ali ne poskušajte izvajati posegov, razen na način za sestavo in vzdrževanje opisan v tem priročniku.
- 17) Hkrati lahko napravo uporablja izključno in samo ena oseba.
- 18) Ne uporabljajte naprave, ki je v okvari ali pa se ugotovljenih poškodb naprave ne da odpraviti.
- 19) V kolikor je poškodovan električni kabel ga mora, v izogib potencialni nevarnostim, zamenjati proizvajalec, zastopnik prodajalca, pooblaščen servisier ali podobno kvalificirane osebe.

OPOZORILO:

Preberite in upoštevajte vsa varnostna opozorila. Neupoštevanje navodil lahko privede do resnih poškodb.

NAVODILO ZA NAMESTITEV NAPRAVE

Namestite napravo na prostor kjer jo boste uporabljali. Priporočamo, da kolo za vadbo postavite na namensko podlago za fitnes naprave. Zagotovite tudi ustrezen prostor za dostop in gibanje okoli naprave.

Nastavitev stopnje obremenitve z ročnim vijakom ob strani

Za povečanje obremenitev ročno zavrtite vijak v smeri urinega kazalca.
Da bi zmanjšali obremenitev ročno zavrtite vijak v nasprotni smeri.

Nastavitev nog

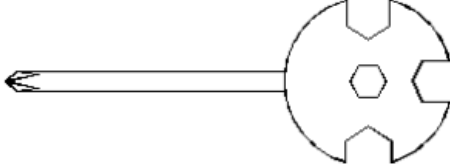
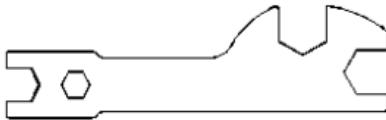
Vrtljive zadnje noge služijo za stabilizacijo naprave.

Premikanje sedeža naprej in nazaj

Odstranite trikotni ročni vijak od glavnega okvirja. Obrnite okrogli ročni vijak v nasprotni smeri urinega kazalca in ga sprostite. Nastavite zeleni položaj sedeža. Zavarujte sedež s pomočjo ročnega vijaka. Potegnite okrogli in trikotni vijak z roko (zavrtite v smeri urinega kazalca).

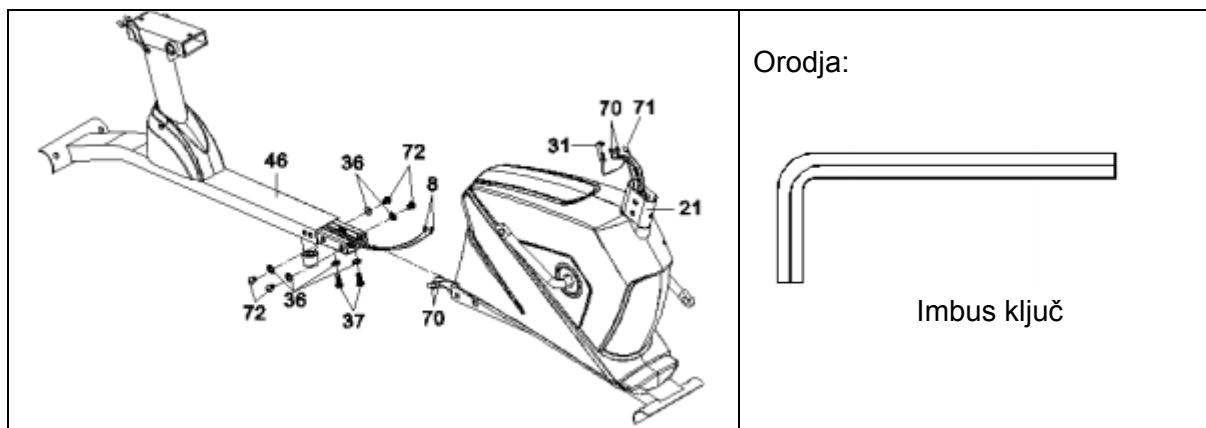
OPOMBA: Pri premikanju sedeža naprej in nazaj, bodite previdni, da ne boste sedež premaknili več kot je meja, ki omogoča varno namestitev (smernica meje je treba vstaviti v vložek v okvirju).

ORODJA

 Imbus ključ (6mm) – 1 kos	 Multiključ: križni izvijač + viličasti ključ (velikost: 10, 13, 14, 15 mm) – 1 kos	 Univerzalni viličasti ključ – 1 kos
--	--	--

MONTAŽA

KORAK 1: MONTA GLAVNEGA OKVIRJA

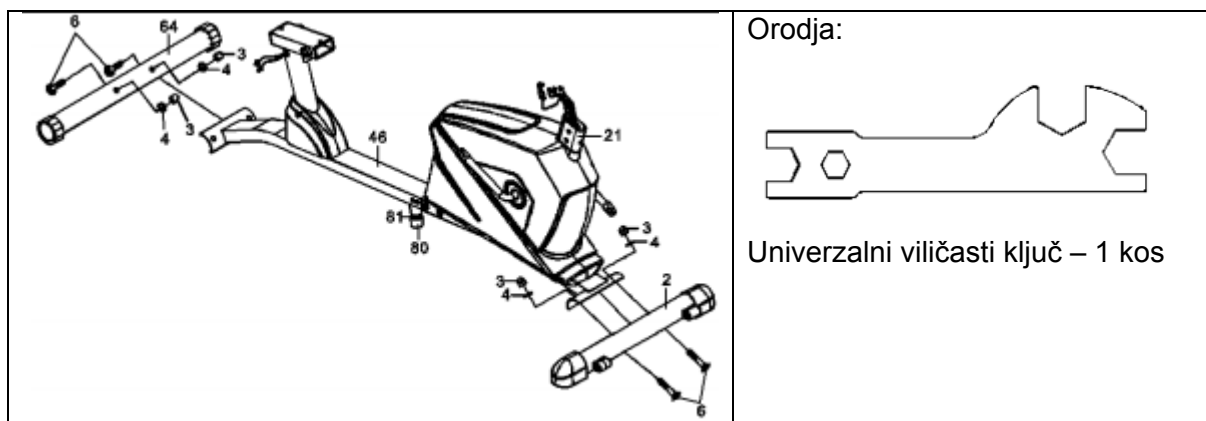


S pomočjo imbus ključa z okvirja (46) odvijte vijaka M8x30 (37), štiri vijake M8x15 (72) in šest podložk Ø8xØ16x1.5 (36).

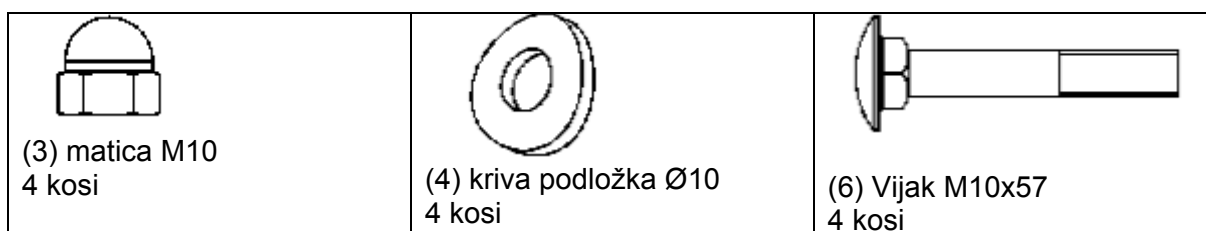
Priključite kable za senzorje za merjenje srčnega utripa (8) z zadnjega dela okvirja, s kablji prednjega dela okvirja spodaj (70), ki poteka od zgornjega dela (21).

Pritrdite zadnji okvir (46) na sprednji okvir (21) z dvema vijakoma M8x30 (37), štirimi vijaki M8x15 (72) in šestimi podložkami Ø8xØ16x1.5 (36) – vijake trdno privijte s pomočjo priloženega imbus ključa.

KORAK 2: NAMESTITEV PREDNIH IN ZADNJIH STABILIZATORJEV



Spojni material:



Uskladite prednji stabilizator (2), s prednjim delom okvirja (21) tako, da bodo odprtine za vijake med seboj usklajene in poravnane.

Namestite prednji stabilizator (2) na prednji okvir (21) z dvema vijakoma M10x57 (6), dvema

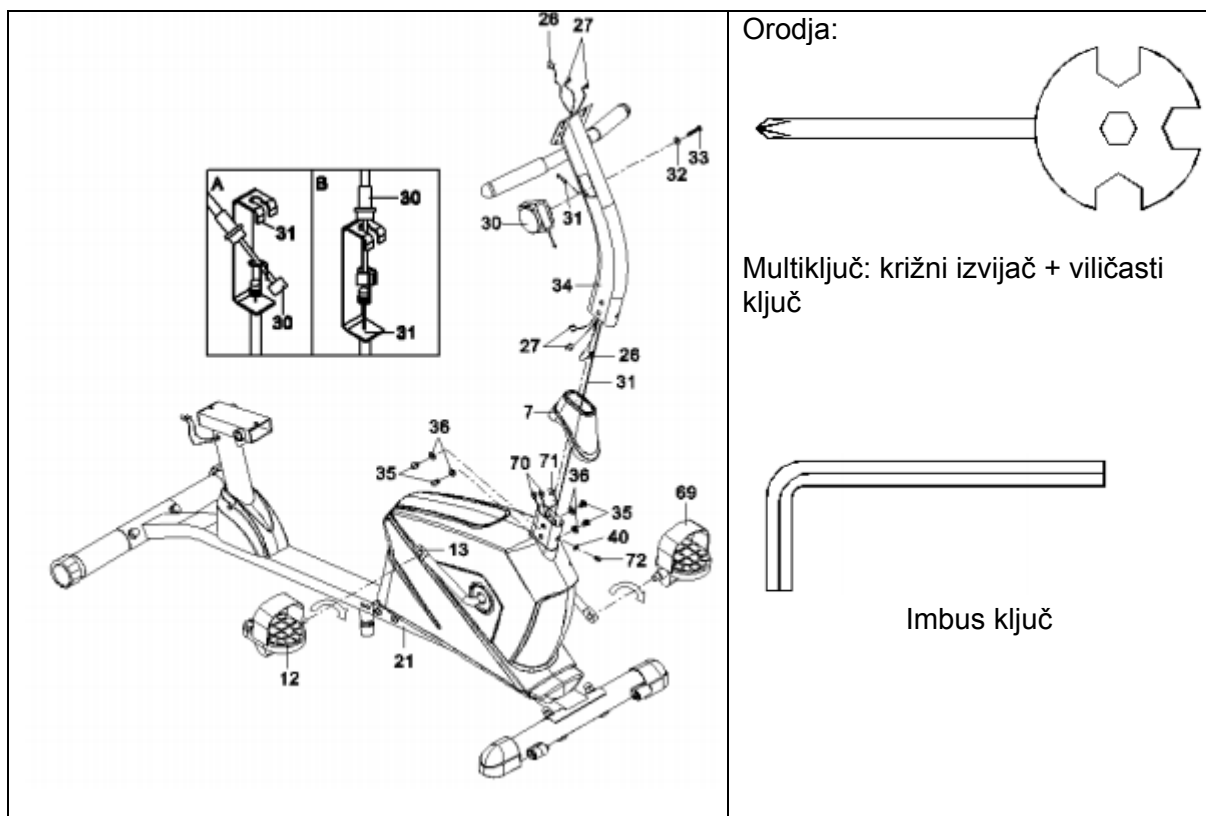
ukrivljenima podloškama Ø10 (4) ter dvema pokrivnima maticama M10 (3) – matico v celoti privijte s priloženim ključem.

Namestite zadnji stabilizator (64) na zadnji del okvirja (46), tako da bodo odprtine za vijake med seboj usklajene in poravnane.

Zadnji stabilizator pritrdite (64) na zadnji del okvirja (46) z dvema vijakoma M10x57 (6), dvema ukrivljenima podloškama Ø10 (4) in dvema pokrivnima maticama M10 (3) – matico v celoti privijte s priloženim ključem.

Glavni okvir dodatno stabilizirajte še s pomočjo gumijastih nog (80) s kontramatico M8 (81).

KORAK 3: NAMESTITEV PREDNJEGA KRMILA IN PEDAL



S pomočjo imbus ključa na prednjem okvirja (21) odvijte krivo matico Ø8xØ20x2 (40), vijak M8x15 (72), štiri vijake M8x10 (35) in štiri podloške Ø8xØ16x1.5 (36).

Potisnite pokrov (7) na drog krmila (34). Povlecite napenjalni kabel (31) skozi steber (34) in ga potegnite skozi kvadratno luknjo v drugi – spodnji steber (34).

Priključite kable za senzor hitrosti (71 in 26) in kable senzorjev za merjenje srčnega utripa (70 in 27).

Pritrdite prednji zgornji drog (34) na spodnji okvir (21) in ga pritrdite z ukrivljeno podložko Ø8xØ20x2 (40), vijakom M8x15 (72), štirimi vijaki M8x10 (35) in štirimi podloškami Ø8xØ16x1.5 (36) – vijake s pomočjo imbus ključa v celoti privijte. Pokrov ponovno namestite (7) na prednji spodnji okvir (21).

Z uporabo izvijača na multiključu odstranite veliko podložko Ø5xØ20x1 (32) in vijak M5x20 (33) s krmila – kontrolnega gumba (30).

Kabel za nastavitev bremena s kontrolnim gumbom (30) postavitev na kavelj na koncu napenjalnega kabla (31) (glej sl. A). Potegnite kabel za nastavitev obremenitve (30) in ga priključite v režo kovinskega nosilca napenjalnega (napetostnega) kabla (31) (glej sl. B).

Pritrdite regulator obremenitve (30), na zgornji drog (34) s podložko Ø5xØ20x1 (32) in vijakom M5x20 (33) – vijak v celoti privijte s pomočjo priloženega multiključa

MONTAŽA PEDAL:

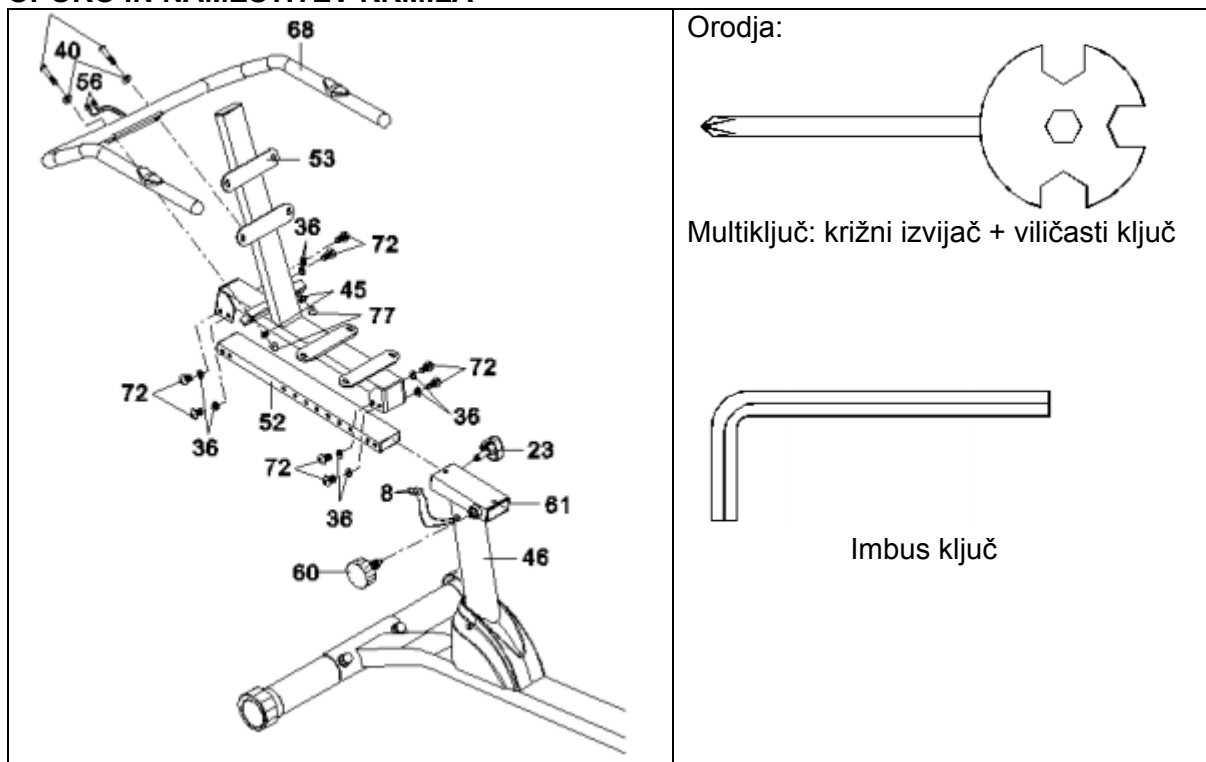
Gonilke, pedala in navoji so označeni s črkami "R" (desno) in "L" (levo).

Stopalka levega pedala (69) položite na levo gonilko (13) – Z roko privijte pedal v nasprotni smeri urinega kazalca, nato pa ga v celoti privijte s pomočjo priloženega multiključa.

Opomba: Levega pedala ne obračajte v smeri urinega kazalca, saj se lahko navoj levega pedala lahko poškoduje.

Stopalko za desni pedal (12) položite na desno gonilko (13) - Najprej privijte pedal z roko v smeri urinega kazalca, nato pa ga v celoti privijte s pomočjo priloženega multiključa.

KORAK 4: NAMESTITEV DRSNE CEVI ZA SEDEŽ, NOSILCA ZA HRBTNO SEDEŽNO OPORO IN NAMESTITEV KRMILA



Spojni material:

 (40) kriva podložka Ø8xØ20x2 2 kosa	 (45) Podložka Ø8xØ20x2 2 kosa	 (57) vijak M8x45 2 kosa	 (77) matica M8 2 kosa
---	---	--------------------------------	------------------------------

S pomočjo imbus ključa odvijte drsno cev (52) - osem podložk Ø8xØ16x1.5 (36) in osem vijakov M8x15 (72).

Vstavite drsno cev (52), v vodilni vložek (61) v zadnjem okvirju (46).

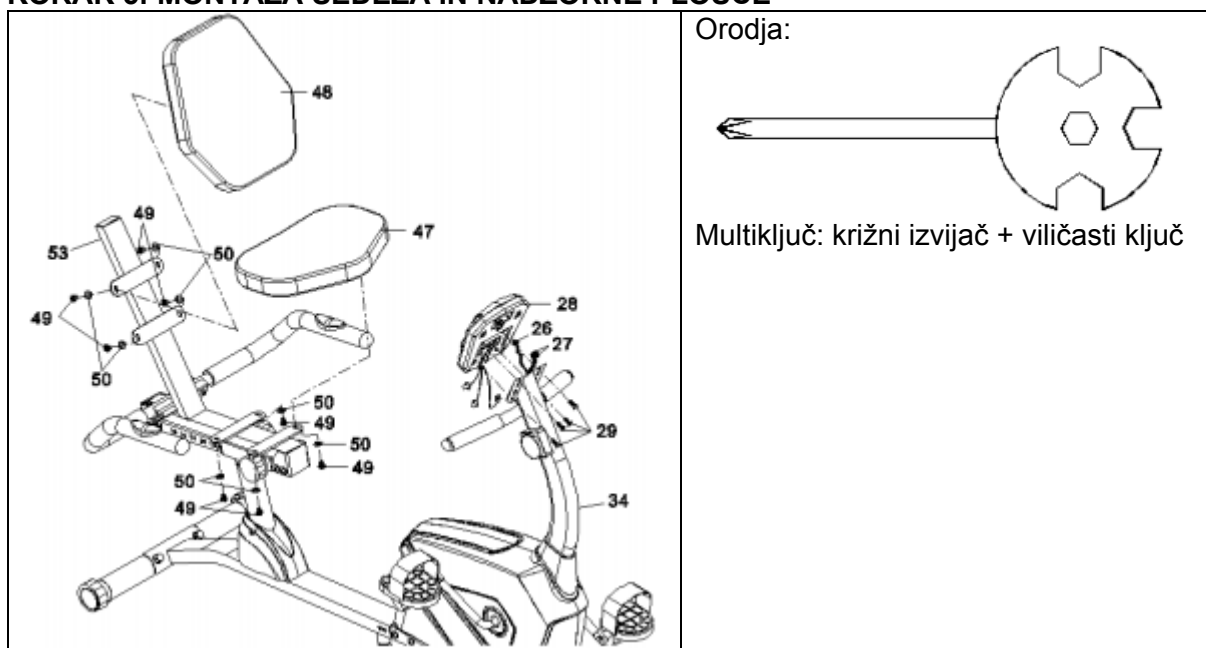
Na drsno cev pritrdite (52) okvir nosilca za hrbtno oporo (53) z osmimi podložkami Ø8xØ16x1.5 (36) in osmimi vijaki M8x15 (72) – S pomočjo priloženega imbus ključa vijake v celoti pritrdite.

Sedež nastavite v zeleni položaj in ga zavarujte z zatičema (60) in (23), - zatič privijte v smeri urinega kazalca.

Pritrdite ročice (68) na okvirj (53) z dvema vijakoma M8x45 (57), dvema ukrivljenima Ø8xØ20x2 podložkama (40), dvema podložkama Ø8xØ20x2 (45) in dvema pokrivnima maticama M8 (77) - Matice v celoti pritrdite s pomočjo priloženega multiključa.

Povežite kable za senzor za merjenje srčnega utripa (8), ki prihajajo iz zadnjega okvirja (46) s kabli (56) iz ročajev (68).

KORAK 5: MONTAŽA SEDEŽA IN NADZORNE PLOŠČE



Z uporabo multiključa z nadzorne plošče (28) odstranite štiri vijake M5x10 (29).

Povežite kabel s senzorjem hitrosti (26) in kabel za senzorje za merjenje srčnega utripa (27) na prednjem stebru (34) s kablom kontrolne plošče (28). Presežek ožičenja vstavite v drugi – spodnji steber (34).

Pritrdite nadzorno ploščo (28) na drugi steber (34) s štirimi vijaki M5x10 (29) – vijake v celoti zategnite s pomočjo priloženega multiključa.

Prav tako z uporabo multiključa odvijte sedež (47) in naslonjalo (48), ki sta privita z osmimi vijaki M6x15 (49) in osmimi podložkami Ø6xØ18x1.5 (50). Nato sedež (47) in naslonjalo (48) pritrdite na okvir (53) z osmimi vijaki M6x15 (49) in osmimi podložkami Ø6xØ18x1.5 (50) – vse vijake s pomočjo multiključa v celoti zategnite.

NADZORNA PLOŠČA



KARAKTERISTIKE

FUNKCIJE	OBSEG IN ENOTE
TIME/ČAS	0:00 – 99:59 minute:sekunde
SPEED/HITROST	0.0 – 99.9 km/h
DIST/RAZDALJA	0.0 – 999.9 km
CAL/KALORIJE	0.0 – 999.9 kcal
ODO/CELOTNA RAZDALJA	0.0 – 9999 km
♥ SRČNI UTRIP	40 – 239 utrip/min

VKLOP / IZKLOP

Nadzorna plošča se lahko vklopi s pritiskom na katerikoli gumb ali s pritiskom pedala. Po 4 minutah nedejavnosti se računalnik samodejno izklopi.

TIPKE

MODE	Tipka za preklop med funkcijami. Če držite gumb 3 sekunde, se ponastavijo vsi izmerjeni podatki, razen števca kilometrov – celotna razdalja.
SET	Tipka za nastavitev parametrov TIME / DIST / CAL / 
RESET	Tipka za ponastavitev podatkov TIME / DIST / CAL / 

FUNKCIJE

SCAN	Uporabite to tipko za vklop funkcije SCAN: parametri se bodo preklapljali samodejno v intervalih po 5 sekund v naslednjem vrstnem redu TIME / SPEED / DIST / CAL / ODD / 
TIME	Pregled nad dolžino vadbe v minutah in sekundah. Pred začetkom vadbe (v t.i. načinu pripravljenosti), lahko nastavite ciljno vrednost in čas se bo odšteval od nastavljenе vrednosti. Da nastavite želeni čas, pritisnite tipko MODE, za preklop zaslona na parameter TIME. Pritisnite SET za nastavitev ciljnega časa (enota pripisa: 1 minuta, območje: 0:00 - 99:00). Z uporabo tipke RESET, lahko ponastavite nastavljenę vrednost. Po pretečenem vadbenem času vas računalnik opozori z zvočnim signalom, nato se čas ponovno začne šteti od nič naprej.
SPEED	Prikaz trenutne hitrosti.
DIST	Ogled prevožene razdalje med vadbo. Pred začetkom vadbe (t.i. načinu pripravljenosti), lahko določite ciljne vrednosti, od katerih se bo razdalja odštevala. Prav tako za nastavitev in prikaz razdalje uporabite tipko MODE. Za nastavitev ciljne razdalje pritisnite tipko SET (območje: 0,0 - 999,0 km). Z uporabo tipke RESET, lahko ponastavite nastavljenę vrednost. Po doseženı vadbenı razdalji vas računalnik opozori z zvočnim signalom, nato se razdalja ponovno začne šteti od nič naprej.
CAL	Ogled porabljenih kalorij med vadbo. Pred začetkom vadbe (t.i. načinu pripravljenosti), lahko določite ciljne vrednosti, od katerih se bo število kalorij odštevalo. Prav tako za nastavitev in prikaz razdalje uporabite tipko MODE, da pridete do parametra CAL. Za nastavitev ciljne vrednosti kalorij pritisnite tipko SET (območje: 0,0 - 999,0). Z uporabo tipke RESET, lahko ponastavite nastavljenę vrednost. Ob porabi nastavljenega števila kalorij vas računalnik opozori z zvočnim signalom, nato se kalorije ponovno začnejo šteti od nič naprej.
ODO	Merjenje skupne razdalje med vadbo. Kilometerskega števca ni mogoče ponastaviti z držanjem tipke MODE / RESET za 3 sekunde. Ta parameter se ponastavi šele po odstranitvi akumulatorja iz računalnika.
	Po prijemu za senzorje za merjenje srčnega utripa z obema rokama, se začne merjenje trenutnega srčnega utripa. Za maksimalno natančnost vedno držite oba senzorja. Začetek vadbe (v t.i. načinu pripravljenosti.) določite zgornjo mejo srčnega utripa. Če želite nastaviti ciljni srčni utrip uporabite tipko MODE za preklop zaslona na  parameter. Pritisnite tipko SET in nastavite ciljne vrednosti. Pritisnite RESET in nastavite vrednost na nič. Med vadbo se z obema rokama držite senzorjev srčnega utripa - če vaš trenutni srčni utrip preseže nastavljenę vrednost, se bo slišalo zvočno opozorilo.

NAMESTITEV IN ZAMENJAVA BATERIJ:

1. Odprite pokrovček baterij na zadnji strani konzole.

2. V predal za baterije vstavite dve bateriji AA.
3. Poskrbite, da so baterije pravilno vstavljene in da se izvira pravilno prilegata na baterije.
4. Namestite pokrov baterije.
5. Če je zaslon nečitljiv ali prikaže samo delne podatke, odstranite baterijo in počakajte 15 sekund, preden jih postavite nazaj v prostor.

Opozorilo!!!

1. Ne uporabljajte hkrati starih in novih baterij.
2. Vedno uporabljajte predpisan tip baterij in ne mešajte med seboj alkalnih in ostalih baterij.
3. Uporaba baterij za polnjenje **NI dovoljena**

SHRANJEVANJE

1. Kolo shranjujte v čistem in suhem prostoru.
2. Za transport celotnega kolesa v prostoru dvignite zadnje oporno podnožje ter previdno premaknite napravo na želeno mesto na transportnih kolescih.
3. V primeru, da kolo shranjujete za daljše obdobje odstranite baterije ter tako preprečite poškodbe elektronskih delov naprave.

VZDRŽEVANJE

Čiščenje

Napravo lahko čistite z mehko krpo in nežnim detergentom. Ne uporabljajte za plastične dele abrazivnih čistil ali topil. Po vsaki uporabi obrišite znoj iz naprave. Bodite previdni, da računalnik ne bo izpostavljen prekomerni vlagi - to lahko poškoduje elektroniko. Odstranite napravo iz neposredne sončne svetlobe. Bodite še posebej previdni, da ne bo računalnik na neposredni sončni svetlobi saj lahko poškoduje zaslon. Vsak teden preverite, ali so vsi vijaki in dve pedali pravilno priviti.

REŠEVANJE PROBLEMOV

PROBLEM	REŠITEV
Naprava med uporabo vibrira in je nestabilna.	Stabilizirajte napravo z nastavljivimi nožicami.
Na zaslonu se ne prikazujejo podatki.	1. Odstranite računalnik in preverite če so vsi kabli pravilno povezani z računalnikom. 2. Poskrbite, da so baterije pravilno vstavljene. 3. Baterija v računalniku se lahko izprazni. Poskusite jih zamenjati z novimi.
Ne prikazuje merjenje srčnega utripa ali je prikazano napačno.	1. Prepričajte se, da je kabel za merjenje srčnega utripa pravilno priključen. 2. Za pravilno merjenje je pomembno, da držite senzorje srčnega utripa z obema rokama. 3. Držite tipala za merjenje pretesno. Poskusite popustiti držanje ročajev.
Med uporabo naprava ugasne.	Prekomerni hrup lahko povzroči ohlapne vijake. Prepričajte se, da so vsi vijaki ustrezno priviti.

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 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 obrnjeni navzven. Primaknite vaši stopali čim bližje vašim dimljam. Rahlo potisnite kolena proti tlorasu 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.

