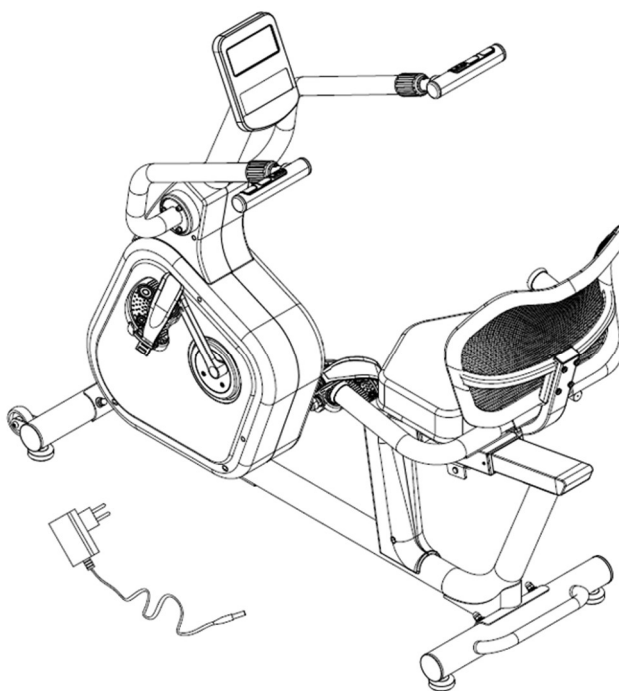


**UPORABNIŠKI PRIROČNIK - CZ**  
**Recumbent inSPORTline ZenSeat 100 IN29671**



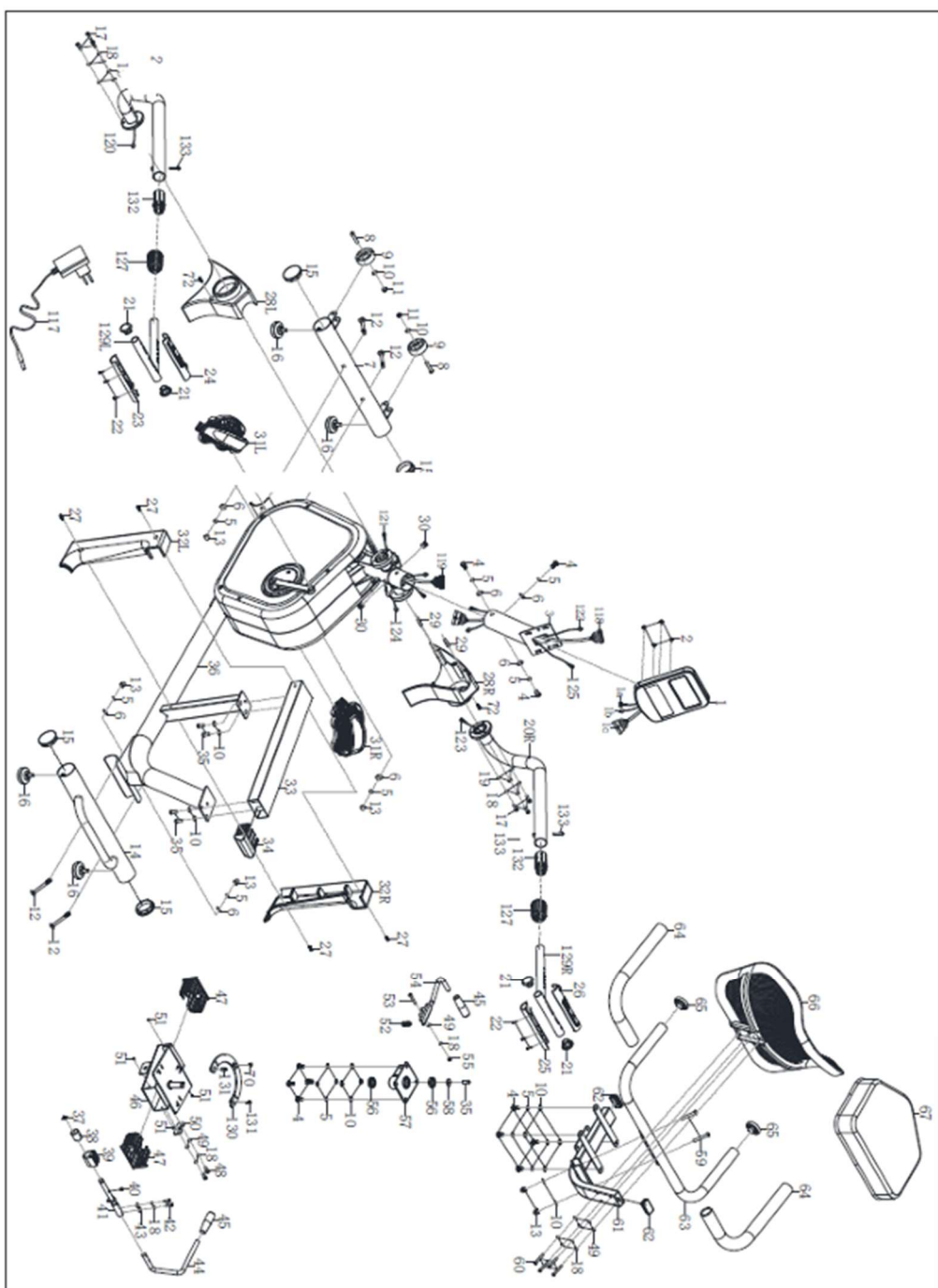
**VARNOSTNA NAVODILA**

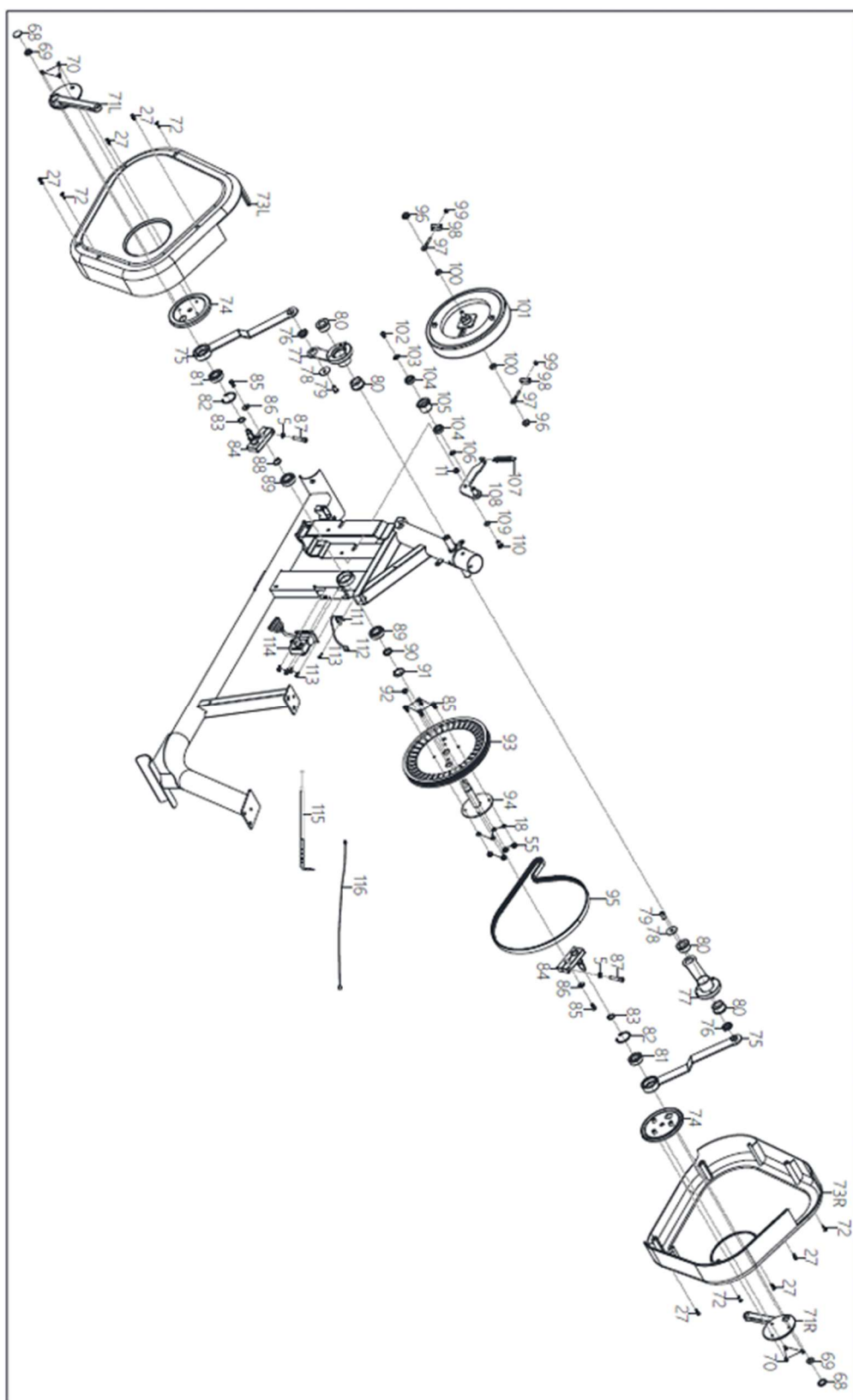
- Pred prvo uporabo si preberite priročnik in ga shranite za prihodnjo uporabo.
- Za zagotovitev največje varnosti redno preverjajte, ali ni prišlo do poškodb ali obrabe delov.
- Če bo napravo uporabljala tudi druga oseba, je pomembno, da je seznanjena z vsemi navodili v tem priročniku.
- Na napravi lahko vadi samo ena oseba.
- Pred uporabo naprave preverite, ali so vsi vijaki in matice ustrezno zategnjeni ter vsi sklepni spoji v dobrem stanju.
- Pred začetkom vadbe odstranite iz okolice naprave vse nevarne predmete z ostrimi robovi.
- Napravo uporabljajte le, če je popolnoma brezhibna in funkcionalna.
- Poškodovan, obrabljen ali nepravilen del je treba čim prej zamenjati z novim. Naprave ne uporabljajte, dokler ni ponovno brezhibna.
- Zaradi otroške radovednosti in želje po igri lahko pride do nevarnih situacij pri nepravilni uporabi naprave – za varnost otrok so odgovorni njihovi starši ali druge nadzorne osebe.
- Preden dovolite otroku vadbo na napravi, upoštevajte njegov telesni in duševni razvoj. Otroci lahko vadijo le pod nadzorom odrasle osebe, ki bo skrbela za pravilno uporabo naprave. Recumbent ni igrača za otroke.
- Okoli celotne naprave je treba zagotoviti dovolj prostega prostora – najmanj 0,6 m.
- Zmanjšajte tveganje za poškodbe na minimum in ne dovolite otrokom uporabe naprave brez nadzora odrasle osebe. Zaradi njihove naravne radovednosti in želje po igri obstaja nevarnost nepravilne uporabe naprave.
- Zavedajte se, da lahko nepravilno ali pretirano vadbo škoduje zdravju.
- Pred uporabo izdelka ga zavarujte proti neželenemu premikanju s pomočjo nastavitvenih nogic.
- Napravo postavite na raven pod in zagotovite njeno stabilnost.
- Za vadbo uporabljajte primerno obleko in obutev. Ne vadite v oblačilih, ki bi se lahko ujela v napravo (npr. predolga ali preveč ohlapna oblačila). Priporočamo trdno športno obutev z nedersečim podplatom.
- Pred začetkom kakršnegakoli vadbenega programa se posvetujte z zdravnikom. Zdravnik vam lahko predlaga primeren vadbeni program in svetuje ustrezno prehrano.
- Kategorija – HC
- Največja nosilnost: 120 kg

**OPOZORILO!** Sistem za spremljanje srčnega utripa morda ni natančen. Preobremenitev med vadbo lahko povzroči hude poškodbe ali smrt. Če občutite slabost, takoj prenehajte z vadbo!



















#### POMEMBNE INFORMACIJE

- Izdelek sestavite v skladu z navodili v priročniku in uporabljajte le originalne priložene dele. Pred začetkom montaže preverite, ali so bili dostavljeni vsi deli, navedeni v seznamu.
- Napravo postavite na suh in raven pod ter jo zaščitite pred vlago. Po potrebi pod napravo namestite nedrsečo podlogo, da preprečite poškodbe tal.
- Zavedajte se, da vadbene naprave in njihovi dodatki niso namenjeni igri. Recumbent lahko uporabljajo le osebe, ki so seznanjene s pravilnim delovanjem naprave.
- Takoj prenehajte z vadbo, če začutite omotico, slabost, bolečino v prsnem košu ali kakršnekoli druge težave. O nadaljnji vadbi se posvetujte z zdravnikom.
- Otroci in osebe z zdravstvenimi težavami lahko vadijo na napravi le pod nadzorom osebe, ki bo skrbela za pravilen postopek vadbe.
- Med vadbo se izogibajte stiku s sklepnimi spoji.
- Vsi nastavljivi deli morajo biti nastavljeni ob upoštevanju njihovih skrajnih položajev.
- Ne vadite neposredno po obroku.



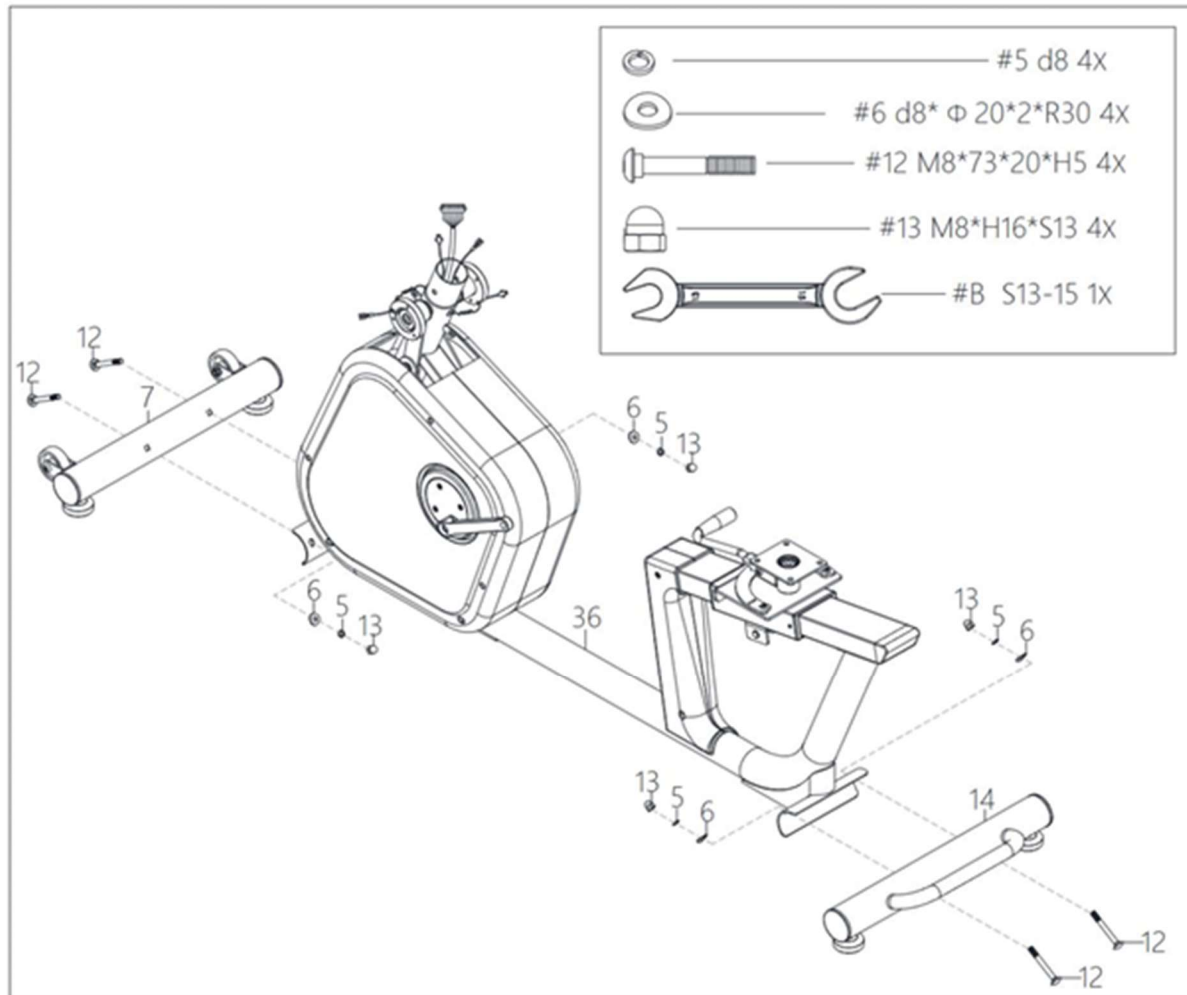


## MONTAŽA

	#4 M8*20*S13 11x
	#5 d8 15x
	#6 d8*Φ20*2*R30 7x
	#10 d8*Φ16*1.5 10x
	#12 M8*73*20*H5 4x
	#13 M8*H16*S13 6x
	#17 M6*20*S5 6x
	#18 d6 12x
	#19 d6*Φ12*1 6x
	#42 M6*20*S5 2x
	#43 d6*Φ16*1.5*R16 2x
	#49 d6*Φ12*1.2 4x
	#59 M8*47*20*H5 2x
	#60 M6*45*20*S5 4x
	#72 ST4.2*19*8 2x
	#A S5 1x
	#B S13-15 1x
	#C S13-14-15 1x

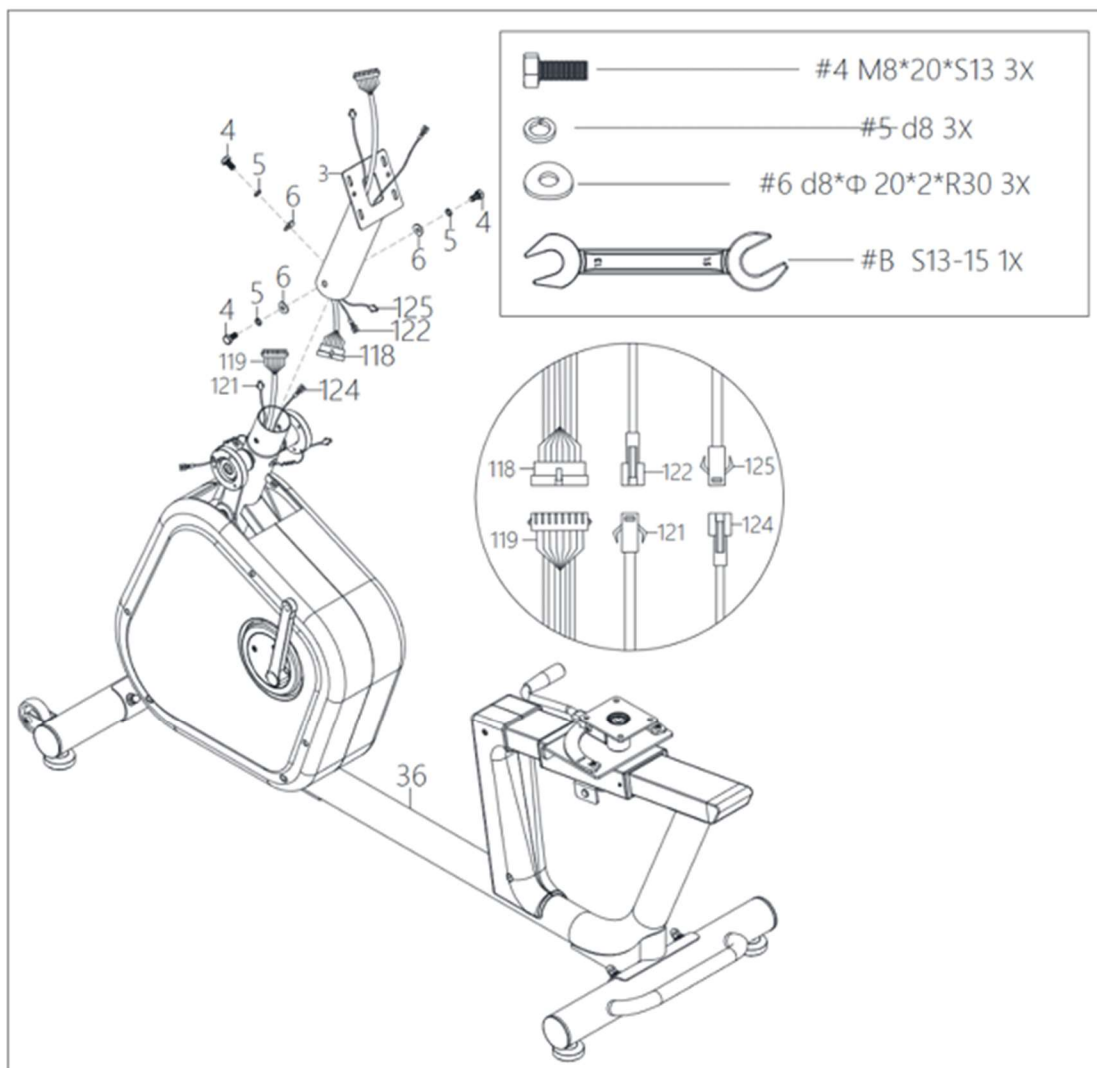
### 1. korak

Pritrdite sprednji in zadnji nosilec.



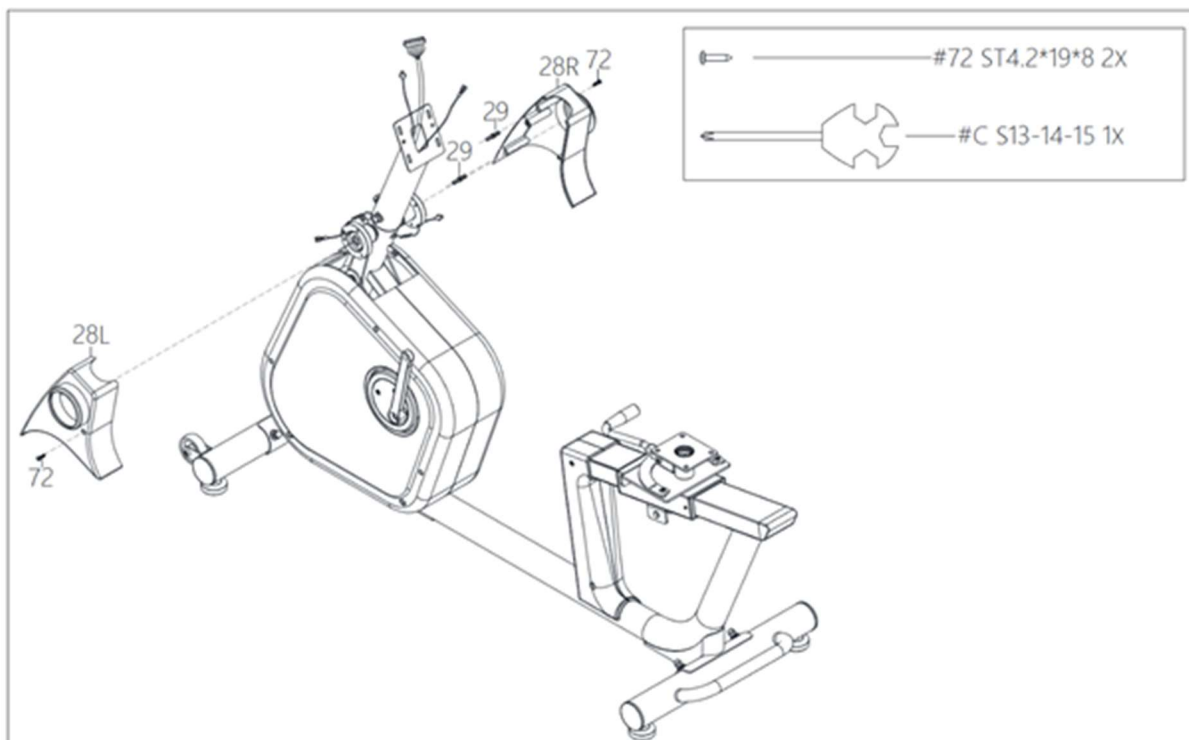
## 2. korak

Priključite kable in pritrdite ročaj.



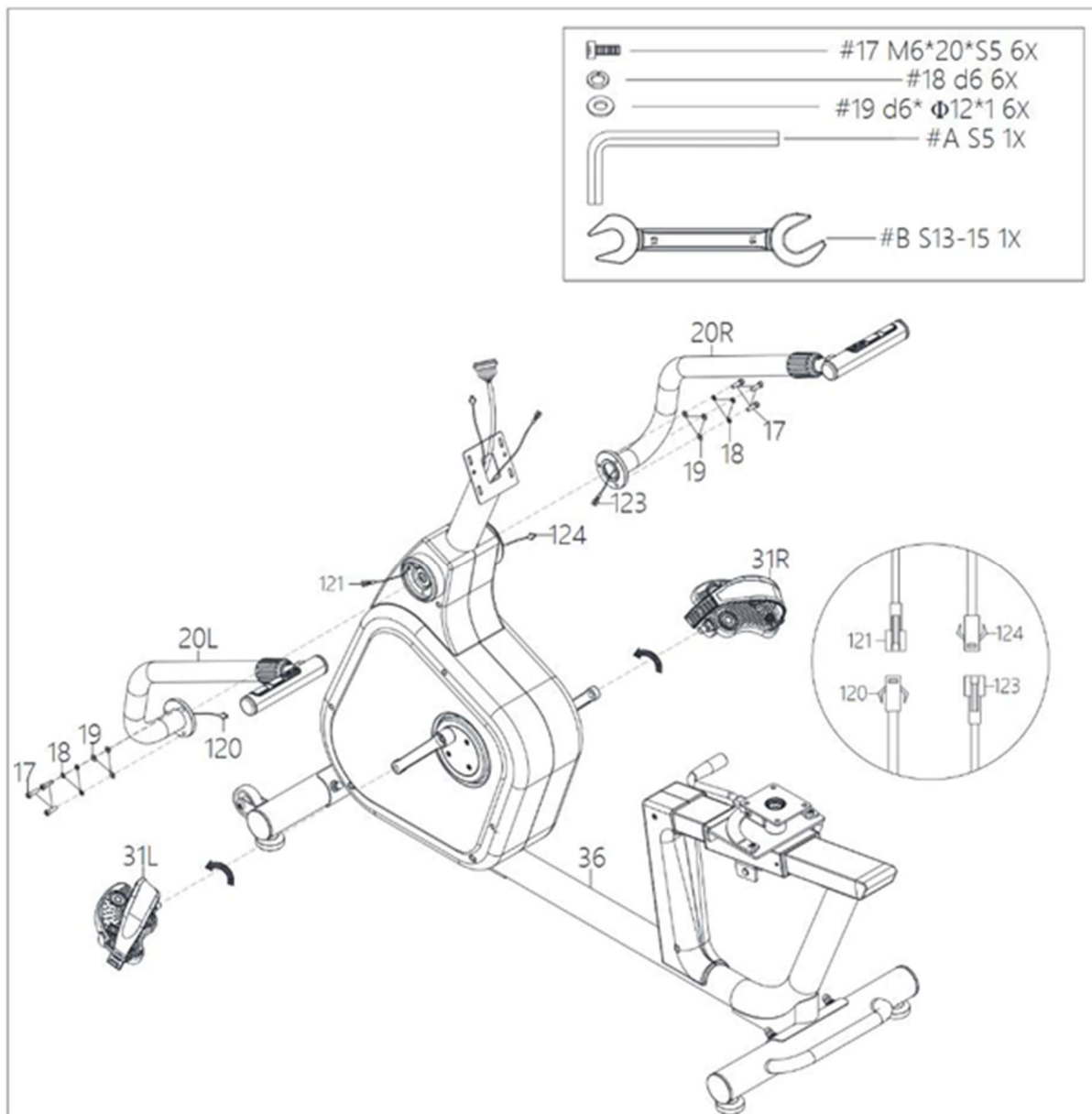
## 3. korak

Pritrdite pokrove na drog (29) z vijaki (72).



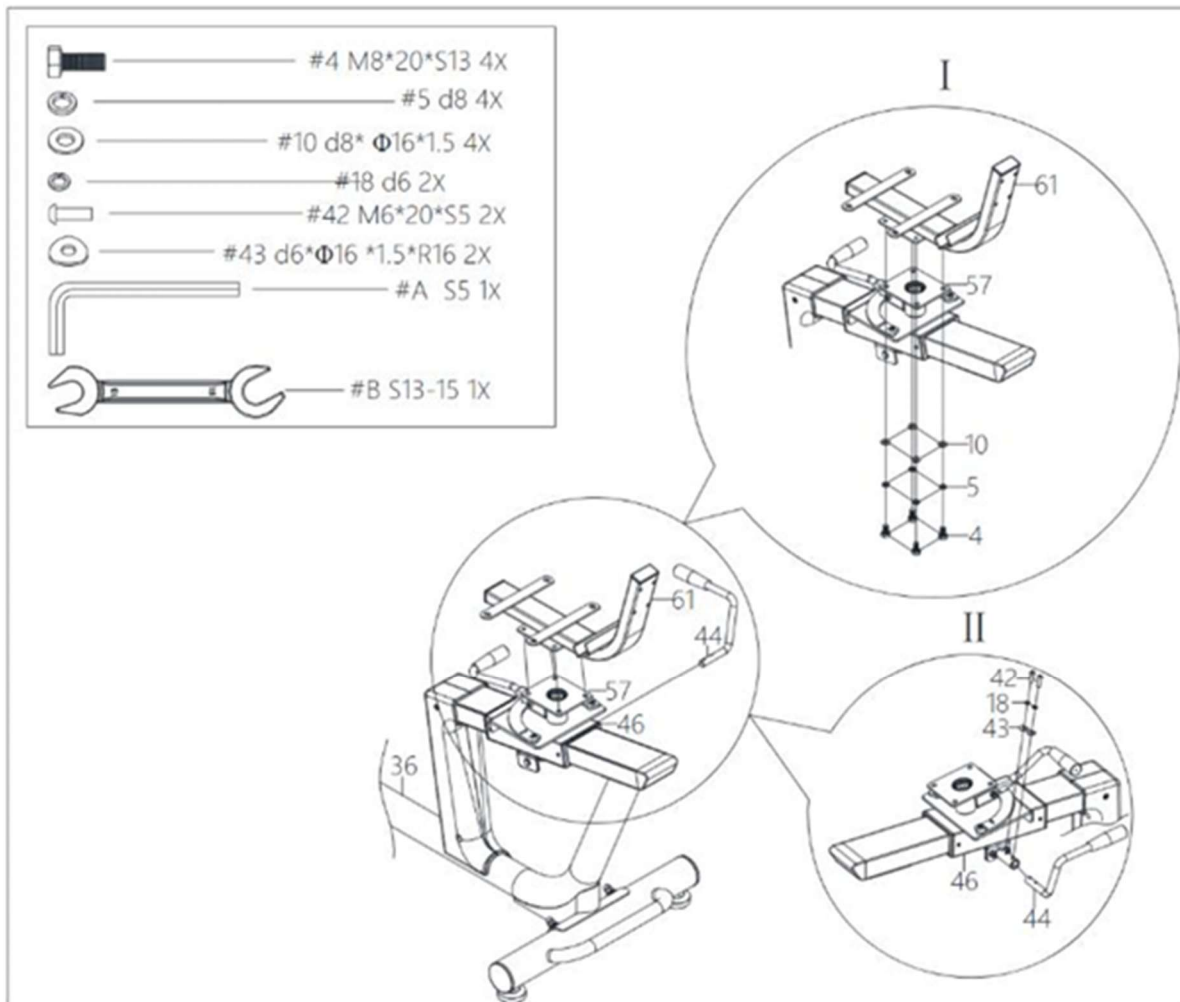
4. korak

Pritrdite ročaje in pedala.



5. korak

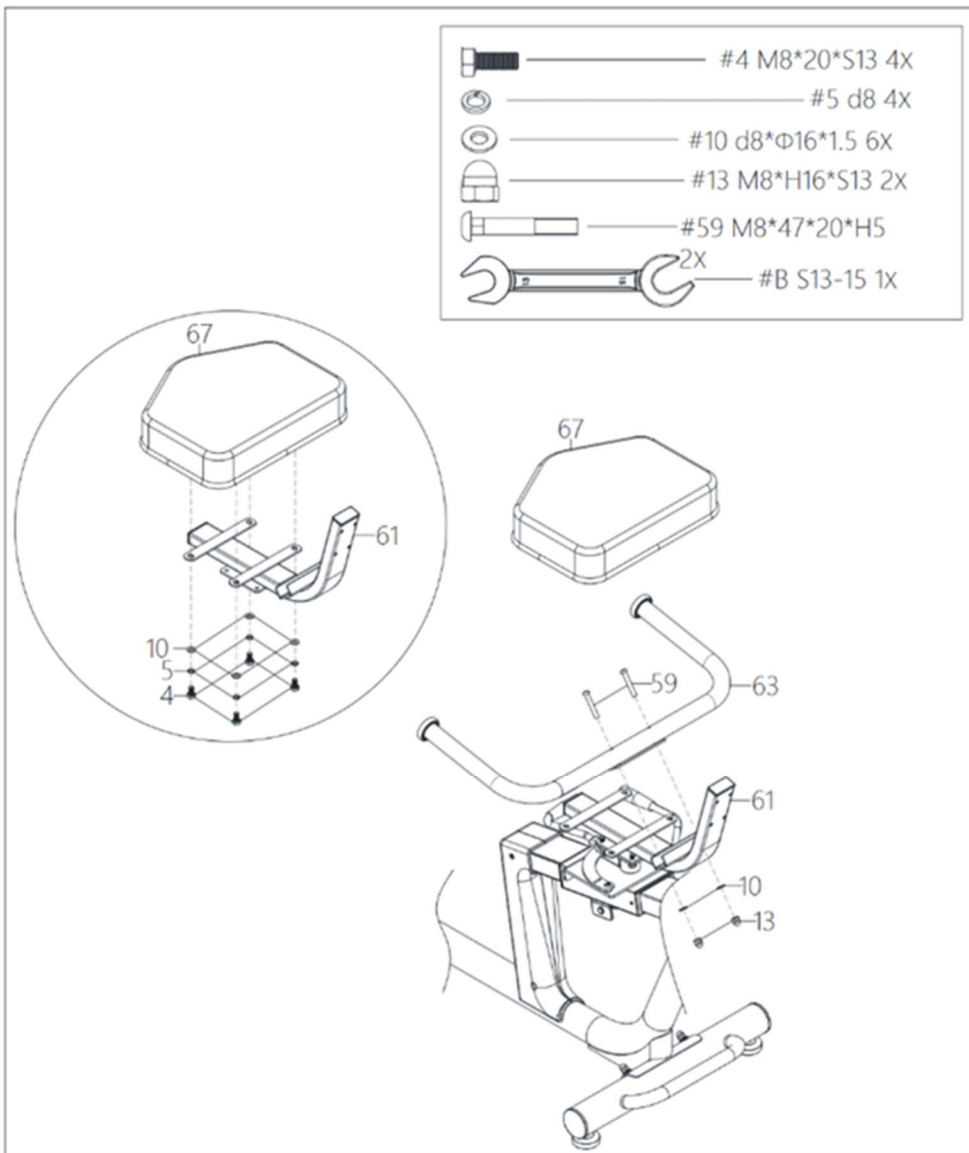
Pritrdite okvir naslonjala (61) na podstavek (57).



Ročaj (44) pritrdite na drsnik sedeža (46).

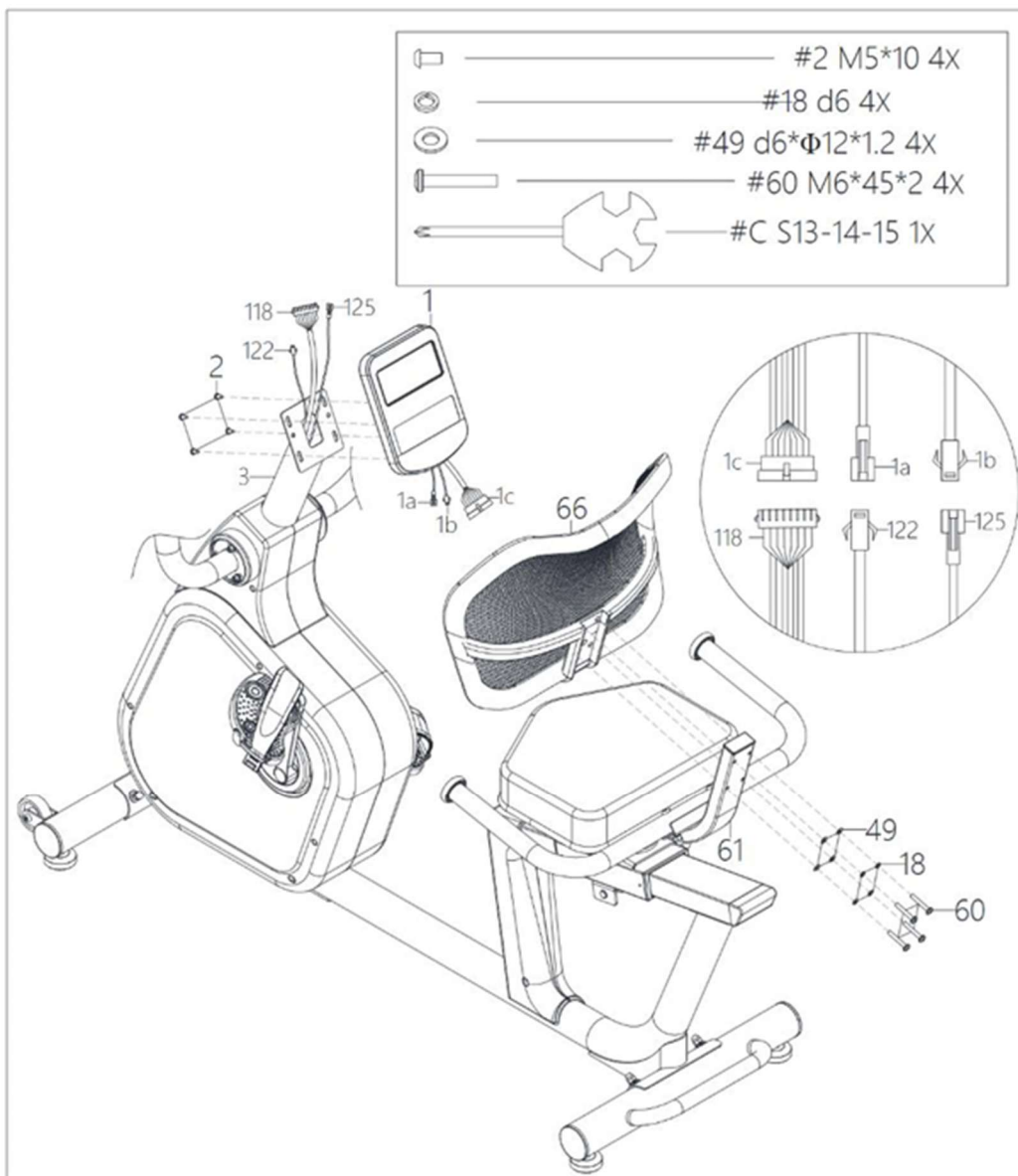
6. korak

Pritrdite ročaje (63) in sedež (67).



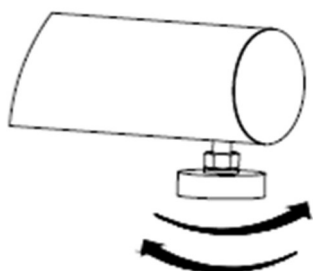
7. korak

Pritrdite konzolo (1) in naslonjalo (66).



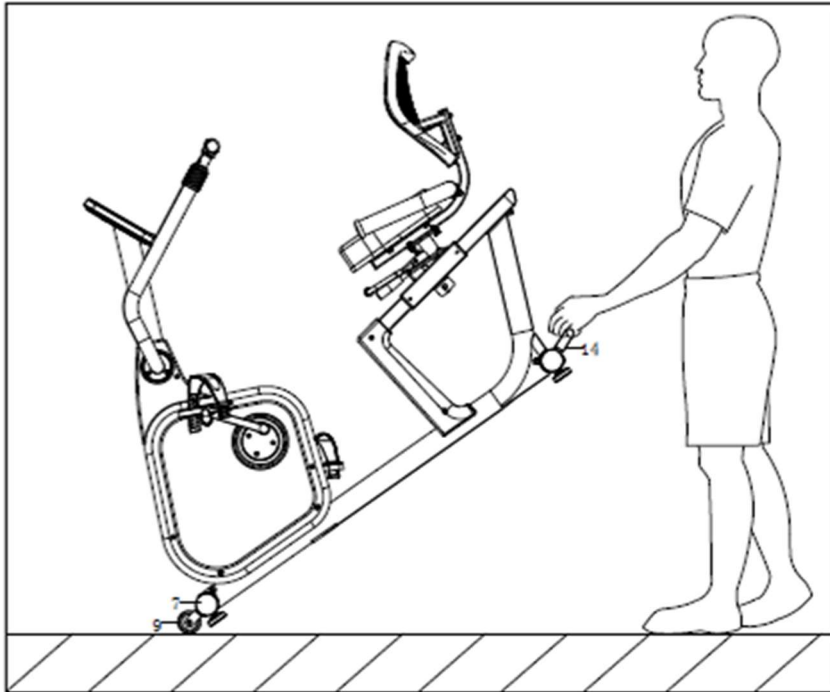
#### IZRAVNAVANJE IN NASTAVITEV NASTAVLJIVIH DELOV

Stroj postavite na želeno mesto. Sedite na njem 20 sekund in nato sestopite. S pomočjo nastavljivih nogic poravnajte stroj, dokler ni stabilen. Privijte nastavljive matice. Opozorilo: bodite pozorni na največjo višino nastavljivih nogic. Ne odvijajte jih z navoja.

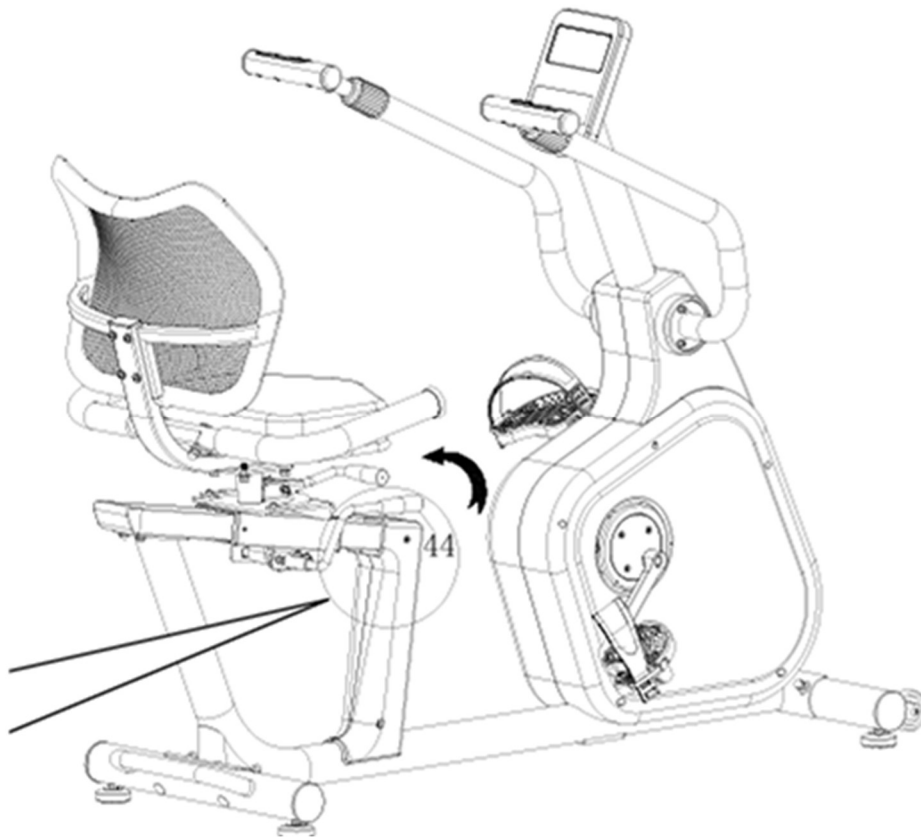


#### PREMIKANJE

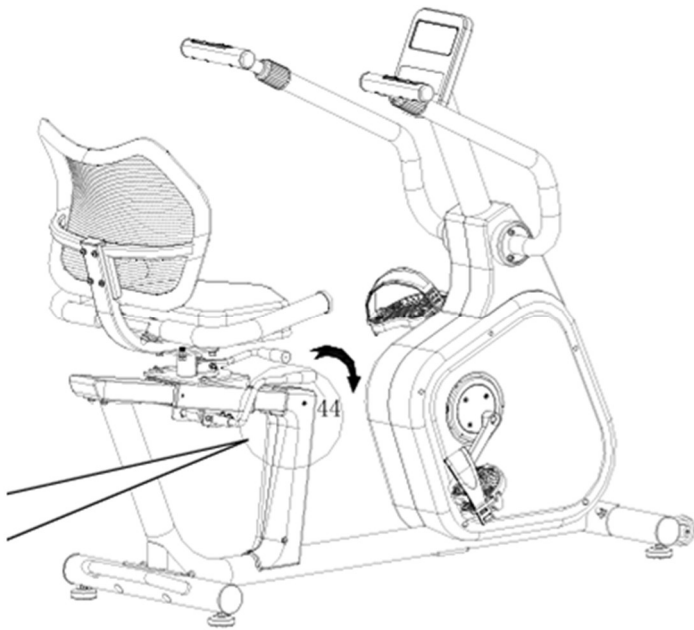
- Izključite iz električnega omrežja.
- Primate ročaje na zadnji strani stroja.
- Stroj postavite na transportna kolesa na sprednjem nosilcu.
- Stroj premikajte previdno.
- Po potrebi prosite drugo osebo za pomoč.



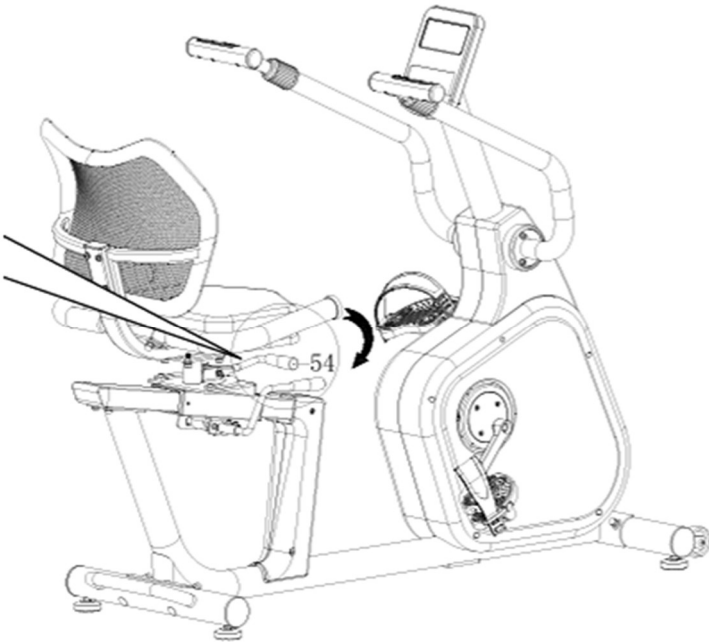
Povlecite ročico (44) navzgor, da jo zaklenete.



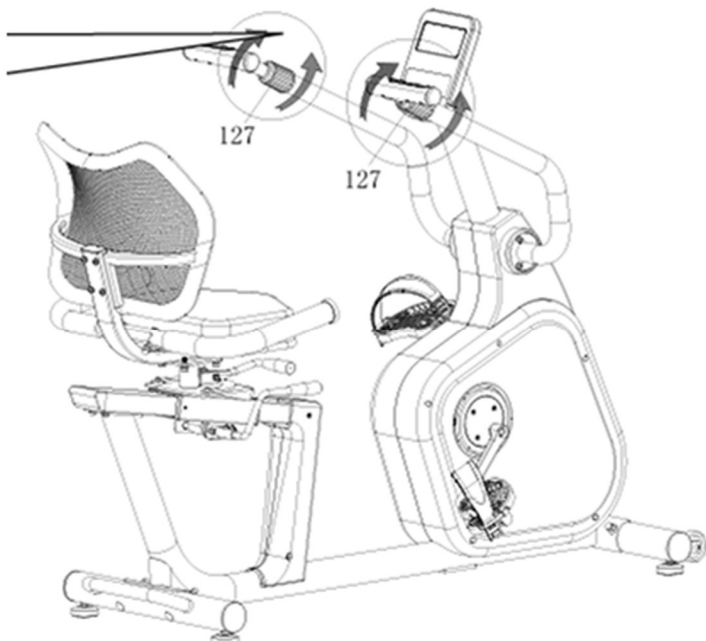
Povlecite ročico (44) navzdol, da premaknete sedež.



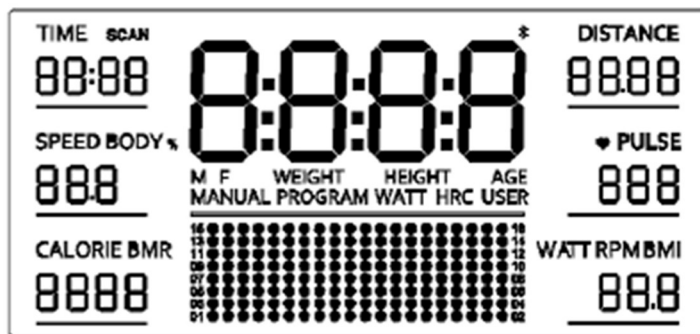
Pritisnite ročico (54), da zavrtite sedež.



Za nastavitve ročajev uporabite tulce (127).



## KONZOLA



Podatki o vadbi so prikazani v dveh načinih:

- V ciklu. Med vadbo se prikazani podatki spreminjajo vsakih 6 sekund v ciklu: TIME – DISTANCE – – SPEED – PULSE – CALORIE – WATT.

- Fiksni prikaz: Ročno izberite prikazane podatke: TIME, SPEED, CALORIE, DISTANCE, PULSE s pritiskom na Display-ALT Prikaz WATT / RPM / BMI

Pritisnite ENTER za preklapljanje med prikazanimi podatki WATT / RPM / BMI

Nastavitve upora: 16 stopenj

Seveda! Tukaj je pregledno prevedena tabela v slovenščino:

### Specifikacije naprave

Parameter	Obseg vrednosti
Čas (TIME)	0:00 ~ 99:59 (min:sek) / 99:00 ~ 0:00 (sek:min)
Hitrost (SPEED)	0.0 ~ 99.9 km/h
Razdalja (DISTANCE)	0.00 ~ 99.9 km
Kalorije (CALORIES)	0 ~ 999 kcal
Pulz (PULSE)	40 ~ 240 BPM
Vrtljaji na minuto (RPM)	0 ~ 999 RPM
Moč (WATTS)	0 ~ 899 W

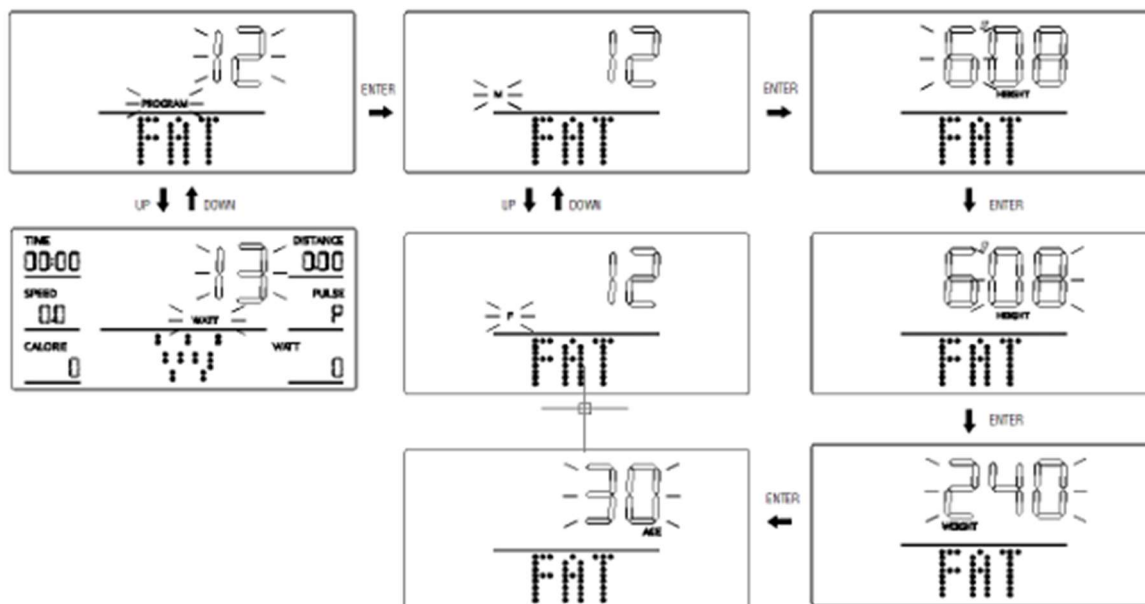
### Opis funkcij / programov

Program	Opis
MANUAL	Program 1: Ročna nastavitve upora
PRESET	Programi 2 ~ 11: Prednastavljeni programi
BODY FAT	Program 12: Merjenje telesne maščobe in izračun BMI
WATT	Program 13: Upor se prilagaja glede na nastavljeno moč
H.R.C	Programi 14 ~ 17: Upor glede na srčni utrip (65 %, 75 %, 85 %, po meri)
USER	Programi 18 ~ 21: Programi, ki jih nastavi uporabnik
RECOVERY	Obnova srčnega utripa po vadbi
Bluetooth	Povezava Bluetooth in dostop do aplikacij
Bluetooth H.R.C	Merjenje srčnega utripa prek Bluetooth naprave

### Pomen posameznih gumbov

UP (gor)	Premik po meniju navzgor (izbira višjega programa). Med vadbo poveča upor.
DOWN (dol)	Premik po meniju navzdol (izbira nižjega programa). Med vadbo zmanjša upor.
RESET	Povratek na osnovni PROGRAM 1. Vse nastavitve se ponastavijo, razen uporabniških programov (U1–U4), ter vrednosti WATT in PULSE.
START	Zažene ali ustavi izbrani program vadbe.
RECOVERY	S pritiskom zažene program za obnovo srčnega utripa





S pritiskom na **ENTER** vstopite v nastavitve programa. V nastavitvah je treba vnesti vrednosti: spol – višina – teža – starost. Izbrana vrednost bo utripala. S pomočjo gumbov **UP/DOWN** nastavite vrednost, s pritiskom na **ENTER** jo potrdite in preidete na naslednjo. S pritiskom na **START/STOP** zaženete test, primite senzorje na ročajih. Zaslone bo po 8 sekundah prikazal % telesne maščobe. Senzorje držite ves čas trajanja testa.

### BMI

Spol/starost	Podhranjenost	zdravo	Ratio prekomerna telesna teža	Prekomerna teža	debelost
Moški / ≤ 30	< 14	14 ~ 20	20,1-25	25,1-35	> 35
Moški / > 30	< 17	17 ~ 23	23,1-28	28,1-38	> 38
Ženska / ≤ 30	< 17	17 ~ 24	24,1-30	30,1-40	> 40
Ženska / > 30	< 20	20 ~ 27	27,1-33	33,1-43	> 43

### % telesne maščobe

Spol	majhna	Srednje	Srednje visoko	visoko
moški	< 13 %	13 % - 25,9 %	26 % - 30 %	> 30 %
ženska	< 23 %	23 % - 35,9 %	36 % - 40 %	> 40 %

### B.M.R (metabolizem)

Povprečno število porabljenih kalorij, potrebnih za preživetje na dan **1300 ± 100 (20–40 let)**

### TIP POSTAVE

B1 – B2 – B3 – B4 Suha postava

B5 Normalna postava

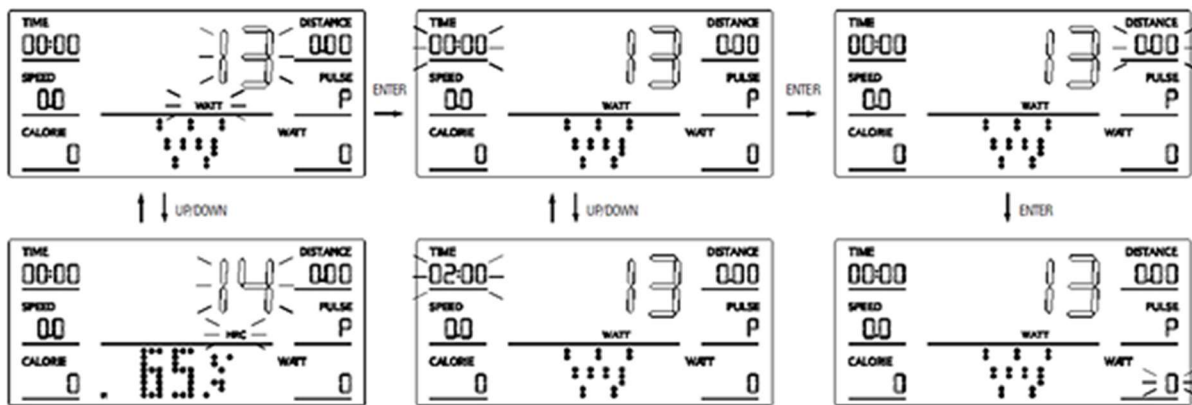
B6 Blaga prekomerna teža

B7 Prekomerna teža

B8 Debelost

B9 Huda debelost

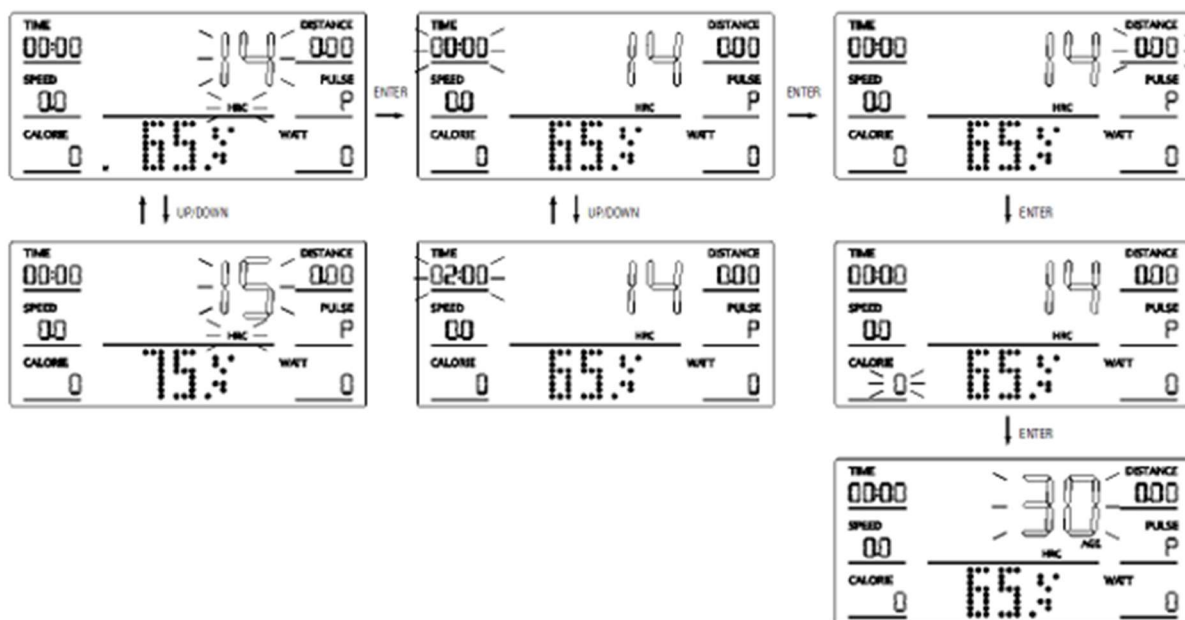
### WATT PROGRAM (PROGRAM 13)



S pritiskom na **ENTER** vstopite v nastavitve. S pritiskom na **ENTER** izberete vrednost nastavitve: **TIME – DISTANCE – WATT**. Izbrana vrednost bo utripala. Za zagon programa pritisnite **START** – upor se bo samodejno prilagodil glede na nastavljeno vrednost **WATT**. S pritiskom na **START/STOP** zaženete program. Če je nastavljen odštevalnik razdalje ali kalorij, se bo program po dosegu vrednosti **0** samodejno ustavil. Ob koncu se sproži zvočni signal, ki oznani zaključek programa.

S pritiskom **START/STOP** izklopite potekajoči program. **Opomba:** vrednost **WATT** se izračuna glede na navor in število obratov na minuto. **WATT** ohranja konstantno vrednost, zato se glede na tempo vrtenja upor poveča ali zmanjša.

#### H.R.C PROGRAM (PROGRAM 14–17)

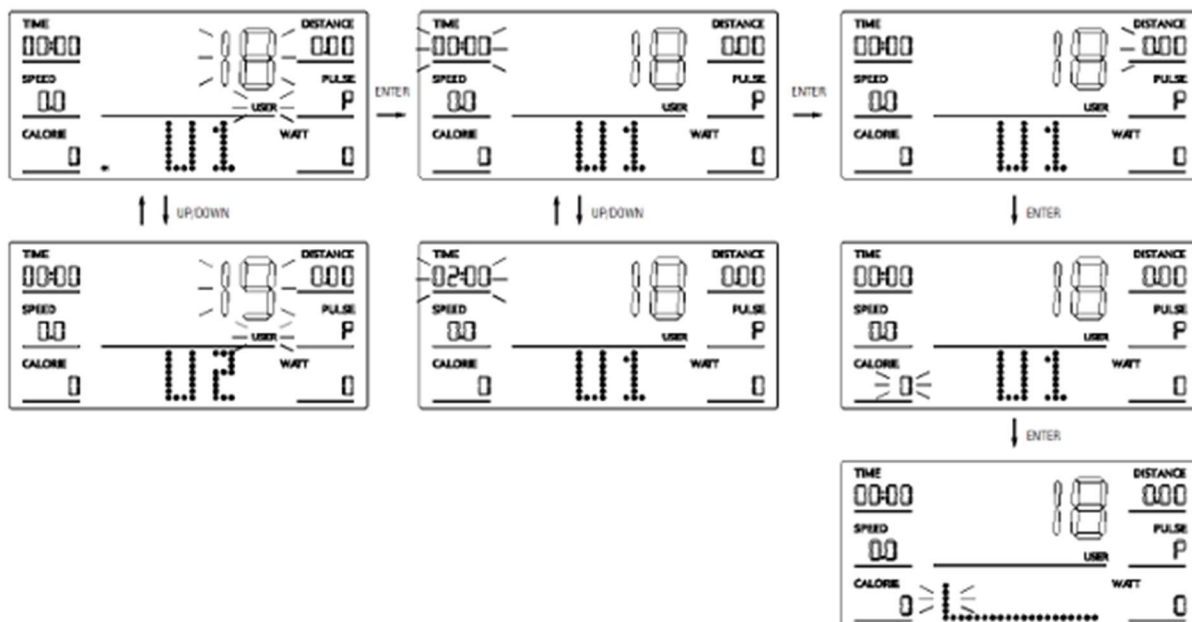


S pomočjo tipk **UP/DOWN** izberite program. S pritiskom na **START/STOP** zaženete program, s pritiskom na **ENTER** vstopite v nastavitve. V nastavitvah s pritiskom na **ENTER** izberete in potrdite nastavitve vrednosti. Izbrana vrednost bo utripala: **TIME – DISTANCE – CALORIE – AGE (programi 14–16) – T.H.R (program 17)**.

S pritiskom na **START** zaženete program. Upor se samodejno prilagodi glede na nastavljeno srčno frekvenco. Če je nastavljen odštevalnik, se program izklopi, ko doseže 0. Sproži se zvočni signal, ki oznani konec programa.

S pritiskom na **START/STOP** izklopite potekajoči program.

#### UPORABNIŠKI PROGRAM (PROGRAM 18–21)



S pomočjo tipk **UP/DOWN** izberite program (U1 – U4).

S pritiskom na **START/STOP** zaženete program, s pritiskom na **ENTER** vstopite v nastavitve. S pritiskom na **ENTER** preklapljate med funkcijami **TIME – DISTANCE – CALORIE – AGE – upor**. S pomočjo tipk **UP/DOWN** prilagodite vrednost. S pritiskom na **ENTER** potrdite in preidete na naslednjo vrednost.

S pritiskom na **START/STOP** zaženete program. Upor je mogoče prilagoditi samodejno ali s pomočjo tipk **UP/DOWN**. Če je nastavljen odštevalnik, se program izklopi, ko doseže 0. Sproži se zvočni signal, ki oznani konec programa. S pritiskom na **START/STOP** izklopite potekajoči program.

#### RECOVERY PROGRAM



Med treningom merite srčni utrip. Končajte trening in pritisnite **RECOVERY**. Primite senzorje na ročajih. Prikaže se odštevanje od 0:60; ko odštevanje doseže 0:00, se prikaže rezultat **F1 (najboljše) – F6 (najslabše)**.

#### BLUETOOTH POVEZAVA

Vklopite Bluetooth na svoji pametni napravi. Poiščite svojo napravo. S pomočjo ustreznih tipk programa lahko upravljate program.

#### PRSNI PAS

Naprava je združljiva s 5.3 kHz prsnim pasom.

#### KODE NAPAK

**E1:** Mehanizem nastavitve ne deluje pravilno. **E2:** Med programom BODY FAT srčni utrip ni zaznan.

1. Konzola je napajana z napajalnikom 9V/1A.
2. Če konzola prikazuje napačne podatke ali nepravilno meri vrednosti, jo izklopite in ponovno vključite v električno omrežje.

#### BLUETOOTH APLIKACIJA

	<p>Bluetooth povezava podpira <b>Zwift</b> in <b>Kinomap</b>.</p> <p><b>Zwift</b> Prenesite aplikacijo Zwift, registrirajte se in se prijavite. Pojdite na stran z nastavitvami: Na strani <b>PAIRED DEVICES</b> kliknite <b>RUN</b> za tekalno stezo ali <b>RIDE</b> za kolo/eliptični trenažer. Nato izberite <b>POWER SOURCE</b>. V meniju izberite</p>
--	--



Bluetooth kodo, ki je enaka kodi, navedeni na konzoli naprave. Nato kliknite **OK** za seznanjanje.

**OPOMBA:** Zwift si zapomni naprave, uporabljene v prejšnji seji, in se lahko poskusi samodejno povezati z njimi, če so na voljo. Če vidite seznanjene naprave, ki jih ne želite uporabljati, jih lahko preprosto odznačite in izberete napravo, ki jo želite povezati.

#### **Kinomap**

Prenesite aplikacijo Kinomap, registrirajte se in se prijavite. Pojdite na stran z nastavitvami:

Izberite **MORE** v spodnjem desnem kotu, kliknite **EQUIPMENT MANAGER**, izberite **+** v zgornjem desnem kotu in izberite vrsto naprave: za tekalno stezo, eliptični trenažer, kolo.

Nato izberite Bluetooth znamko po vaši izbiri, npr. **Anyrun** itd. Izberite

**Interactive**, aplikacija začne iskanje. Izberite Bluetooth kodo, ki je enaka kodi na konzoli. Nato izberite **ADD NEW EQUIPMENT**. Prikaže se obvestilo o uspešnem seznanjanju.



## **PREDNOSTI RECUMBENTA**

Recumbent je odlična izbira, kadar je potrebna stabilizacija ledvenega dela hrbta, saj sedite naslonjeni, medtem ko ste pri vadbi na klasičnem sobnem kolesu sključeni nad krmilom. Recumbent tako podpira boljšo držo telesa.

Recumbent je tudi prijaznejši do vaših sklepov. Spodnji del hrbta je namreč podprt v velikem, stabilnem sedežu, vaša kolena in gležnji pa so zaščiteni pred morebitnimi poškodbami.

Dejstvo, da je sedež večji, je pogosto največja razlika v primerjavi s klasičnimi sobnimi kolesi. Prav udobje pri sedenju je razlika, ki jo občuti vsak, ki preizkusi to vrsto kolesa.

Recumbent je dobra izbira tudi za večino ljudi z nevrološkimi motnjami. Če vaš hrbet ali sklepi trpijo zaradi revmatoidnega artritisa, je recumbent lahko najboljša rešitev za vas zaradi boljšega razporejanja telesne teže.

## **OGREVANJE**

Pravilna vadba se začne z ogrevalno fazo in konča z raztezno/ohlajevalno fazo. Ogrevalna faza naj pripravi telo na nadaljnjo obremenitev. Raztezne vaje pa naj preprečijo poškodbe mišic in krče.

### **Zgornji del stegen**

Z eno roko se naslonite na steno. Z drugo roko segnite nazaj in primite stopalo. Povlecite ga proti zadnjici, kolikor gre. Zadržite 30 sekund in ponovite z drugo nogo.

### **Zadnje stegenske mišice**

Sede iztegnite desno nogo. Stopalo leve noge približajte desnemu notranjemu stegnu. Desno roko iztegnite proti prstom iztegnjene noge. Zadržite 15 sekund in sprostite. Ponovite enako z levo nogo.

### **Notranja stran stegen**

Sede na tleh združite stopala skupaj. Kolena naj padejo navzven. Približajte stopala dimljam. Kolena potiskajte navzdol. Zadržite 30–40 sekund, če je mogoče.

### **Meča in Ahilova tetiva**

Naslonite se na steno z eno nogo zadaj in rokami iztegnjenimi naprej. Desno nogo iztegnite, levo pustite na tleh. Levo nogo pokrčite in se nagibajte naprej tako, da boke potiskate proti steni. Zadržite 30–40 sekund. Nogi zamenjajte in ponovite.

## **VZDRŽEVANJE**

- Čistite s pomočjo mehke krpe in neagresivnega čistila.
- Ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev.
- Električne dele obrišite samo s krpo. Preprečite stik z vodo.

## **SKLADIŠČENJE**

Recumbent hranite v čistem in suhem prostoru. Prepričajte se, da je glavno stikalo izklopljeno in da naprava ni priključena na elektriko.

## **POMEMBNA OPOZORILA**

- Ta naprava ustreza standardnim varnostnim predpisom in je primerna samo za domačo uporabo. Kakršnakoli druga uporaba je prepovedana in je lahko nevarna za uporabnika. Za kakršnokoli škodo, povzročeno zaradi nepravilne ali prepovedane uporabe, ne odgovarjamo.
- Preden začnete s treningom na tekalni stezi, se posvetujte s svojim zdravnikom. Zdravnik mora oceniti, ali ste fizično sposobni uporabljati napravo in kakšno obremenitev lahko prenesete. Nepravilna vadba ali pretiravanje 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 prenehajte z vadbo. Če bolečina ne izgine, takoj obiščite zdravnika.
- Ta tekalna steza ni primerna kot profesionalni ali medicinski pripomoček. Prav tako je ni mogoče uporabljati v terapevtske namene.
- Merilnik srčnega utripa ni medicinski pripomoček. Ponuja le okvirne informacije o vašem povprečnem srčnem utripu, zato predlagane vrednosti niso medicinsko zavezujoče. Izmerjeni podatki zaradi različnih dejavnikov niso vedno popolnoma natančni.

#### **VAROVANJE OKOLJA**

Po izteku življenjske dobe izdelka ali če je popravilo ekonomsko neupravičeno, izdelek odstranite v skladu z lokalnimi predpisi in na okolju prijazen način. Izdelek odnesite na najbližje zbirno mesto za tovrstne odpadke.

S pravilnim odstranjevanjem pomagajte ohranjati naravne vire in preprečevati negativne vplive na okolje ali zdravje ljudi. Če niste prepričani, se posvetujte z lokalnimi pristojnimi organi, da ne bi prišlo do kršitev predpisov in morebitnih sankcij.

Baterij ne odlagajte med običajne odpadke, temveč jih oddajte na mesta, namenjena recikliranju.