



NAVODILA ZA UPORABO

Sobno kolo inSPORTline inCondi UB45i in20142



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, 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

ZAHVALA ZA NAKUP

Zahvaljujemo se vam za nakup naše naprave, ki vam bo v pomoč pri vaši vadbi in izboljšanju splošne telesne pripravljenosti – vse to v udobju vašega doma.

OPOZORILO

V primeru poškodovanega priključnega kabla naj v izogib nevarnosti le-tega zamenja proizvajalec, njegov zastopnik, prodajalec ali druga ustrezno usposobljena oseba.

Naprava ni namenjena uporabi osebam (vključujoč otroke) z zmanjšanimi fizičnimi, motoričnimi ali duševnimi sposobnostmi ali pomanjkanjem izkušenj ali znanja za varno in pravilno uporabo naprave, razen v primeru, ko se za njih priskrbi ustrezen nadzor ali se jim ustrezna navodila za uporabo naprave poda oseba, ki je odgovorna za njihovo skrbništvo. Nadzor je potreben tudi nad otroci, da ne uporabljajo naprave za namen igre.

OMEJENI GARANCIJSKI POGOJI

Uvoznik naprave zagotavlja, da je-le-ta izdelana iz visoko kvalitetnih materialov.

Predpogoj za upoštevanje garancijskih pogojev je pravilna sestava in uporaba naprave v skladu z navodili. V primeru nepravilne montaže, uporabe in/ali neustrezno ravnanje pri transportu ima lahko za posledico izgubo pravice do garancije.

Osnovna garancijska doba naprave je 1 leto od dneva nakupa. V kolikor bi se na vaši napravi pojavila kakršna koli napaka znotraj omejene garancijske dobe 12 mesecev od dneva nakupa, vas prosimo kontaktirajte vašega prodajalca oz. pooblaščen servis. Omejena garancija se nanaša na naslednje sestavne dele (v kolikor so priloženi v sklopu naprave): okvir, kabel, elektronski deli, zaščitna pena, valji. Garancija NE pokriva:

- Poškodbe povzročene z vplivom zunanje sile
- Napak povzročenih pri ali zaradi posegov nepooblaščenih ljudi
- Napak in poškodb zaradi nepravilne uporabe naprave
- Napak in/ali poškodb naprave zaradi neupoštevanja navodil za uporabo.

Potrošni in nadomestni deli ravno tako niso kriti v sklopu garancije.

Naprava je namenjena izključno domači uporabi. Garancijski pogoji ne krijejo komercialne/profesionalne uporabe naprave.

Rezervni deli za napravo se lahko po potrebi naročijo pri vašem prodajalcu.

Prosimo, da pri naročanju nadomestnih delov sporočite sledeče podatke:

- Uporabniška navodila
- Modelno oznako naprave (nahaja se na prvi strani teh navodil)
- Opis nadomestnega dela
- Številko naročenega dela (v kolikor obstaja)
- Potrdilo o nakupu z vsebovanim datumom nakupa

Priporočamo vam, da naprave ne pošiljate nazaj, v kolikor vam tako ne naroči osebje našega servisnega oddelka. Stroške pošiljanja na lastno iniciativo nosi pošiljatelj sam.



SPLOŠNA VARNOSTNA NAVODILA

Pri načrtovanju in izdelavi te fitnes naprave je bil velik poudarek usmerjen prav na varnost naprave za vadečega in ustreza aktualnim varnostnim standardom. Kljub temu vam svetujemo, da se v največji možni meri držite naslednjih varnostnih navodil in priporočil. Za nesreče povzročene zaradi neupoštevanja navodil ne prevzemamo odgovornosti. **Za zagotovitev vaše varnosti in v izogib nesrečam vam priporočamo, da pozorno preberete celotna uporabniška navodila vsaj pred prvo uporabo naprave.**

- 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.

- 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 česarkoli v odprtine.
- 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) Z rokami se med vadbo ne dotikajte premičnih delov naprave.
- 12) Med vadbo se ne izčrpajte pretirano. V kolikor bi občutili bolečino ali nelagodje nemudoma prekinite z vadbo in se posvetujte z vašim zdravnikom.
- 13) 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.
- 14) 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 pooblaščen serviserji.
- 15) Za izklop naprave najprej izključite glavno stikalo (pozicija OFF), nato potegnute vtič kabla iz stenske vtičnice.
- 16) 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.
- 17) Na napravi ne izvajajte ali ne poskušajte izvajati posegov, razen na način za sestavo in vzdrževanje opisan v tem priročniku.
- 18) Hkrati lahko napravo uporablja izključno in samo ena oseba.
- 19) Ne uporabljajte naprave, ki je v okvari ali pa se ugotovljenih poškodb naprave ne da odpraviti.
- 20) V kolikor je poškodovan električni kabel ga mora, v izogib potencialni nevarnostim, zamenjati proizvajalec, zastopnik prodajalca, pooblaščen serviser ali podobno kvalificirane osebe.

POSEBNA VARNOSTNA OPOZORILA

➤ Električno napajanje:

- o Za namestitev naprave zagotovite prostor v bližini električne vtičnice.
- o Napravo vedno priključite na električno vtičnico z ozemljitvijo in brez dodatnih priključenih naprav. Priporočljivo je, da za priklop ne uporabljate električnih podaljškov.

- o Neustrezna ozemljitev naprave lahko povzroči kratek stik ali šok. Ne prireжайte električnega vtiča v kolikor ne ustreza vaši električni vtičnici. Poskrbite, da zamenjavo el. vtiča z ustreznim opravi za to usposobljena oseba.
 - o Sunkovita nihanja napetosti lahko poškodujejo napravo. Za omejitev nevarnosti za poškodovanje naprave poskrbite za prenapetostno zaščito (ni vključeno).
 - o Naprava je namenjena za priklop na napetost ~220 - ~240 Voltov.
 - Priključni kabel ne sme priti v bližino nosilnega valja ali pod tekalni trak. Naprave ne uporabljajte v kolikor je priključni kabel kakorkoli poškodovan ali iztrošen.
 - Napravo izključite pred vsakim posegom ali čiščenjem naprave. Vzdrževalni posegi lahko izvajajo le za to pooblašene osebe v kolikor ni drugače določeno s strani proizvajalca oz. distributerja. Neupoštevanje teh določil pomeni avtomatsko prekinitev garancije.
 - Preverite dele naprave pred vsako uporabo, da niso poškodovani ali iztrošeni.
 - Naprave ne uporabljajte zunaj, v garaži ali pod nadstreškom oz. baldahinom. Naprave ne izpostavljajte visoki vlagi ali direktnemu soncu.
 - Naprave ne puščajte nenadzorovane ali v prostem dostopu otrok ali domačih živali.
- Preverite, da je tekalni trak vedno ustrezno napet. Zaženite trak predno stopite nanj.

OPOZORILA PRED MONTAŽO

- Predno pričnete z montažo te fitnes naprave, pozorno preberite in preglejte posamezne korake za sestavo. Priporočamo tudi, da si pred pričetkom sestavljanja naprave ogledate montažno shemo.
- Odstranite ves embalažni material in postavite vse sestavne dele posamično na za to namenjen prazen prostor. Tako boste lažje imeli pregled na d posameznimi sestavnimi elementi, kar vam bo olajšalo montažni postopek.
- Previdno in brez naglice pričnite s sestavljanjem naprave, saj lahko ob uporabi orodij in posameznih postopkov pride do poškodb.
- Za sestavo naprave si zagotovite ustrezen prostor brez ovir, ki lahko povzročijo morebitno nevarnost in ne puščajte na primer orodja ležati na tleh.

Napravo mora skrbno sestaviti odrasla oseba. V kolikor je potrebno si pri sestavi poiščite pomoč druge tehnično vešče osebe.

KONZOLA



GUMBI

	ENTER	Potrditev izbire
	UP / DOWN	Navigacijski meni
	START / STOP	Vklop ali izklop programa
	RESET	Ponastavitev
	TOTAL RESET	Izbris vseh podatkov
	RECOVERY	Test srčnega utripa

FUNKCIJE ZASLONA

Oznaka	Opis
TIME - ČAS	Prikaz vadbenega časa. Razpon 00:00 ~ 99:59
SPEED - HITROST	Prikaz hitrosti med vadbo. Razpon 00.0 ~ 99.9
DISTANCE - RAZDALJA	Prikaz dosežene razdalje med vadbo. Razpon 00.0 ~ 99.9
CALORIES – KALÓRIJE	Prikaz porabljenih kalorij med vadbo. Razpon 0 ~ 999
PULSE – SRČNI UTRIP	Prikaz srčnega utripa na minuto (med vadbo). Alarm za srčni utrip vas opozori, če presežete prednastavljeni ciljni srčni utrip.
RPM – R/MIN (utripov na minuto)	Utripov na minuto. Območje: 0 ~ 999
WATT - WATT	Poraba energije med vadbo V načinu programa Watts, računalnik ostane na prednastavljeni vrednosti Watts (območje 0 ~ 350)
MANUAL – NAVODILA - ROČNI PROGRAM	Uporabniški ročni način.
PROGRAM – PROGRAM	Izbor programa: Začetnik, Vmesni in Športni program.
CARDIO – KARDIO	Ciljna vrednost srčnega utripa med trening načinom.

FUNKCIJSKE TIPKE

Oznaka	Opis
Up – povečaj vrednost/gor	- Povečanje stopnje obremenitve - Izbira nastavitve
Down – pomanjšaj vrednost/dol	- Zmanjšanje stopnje obremenitve - Izbira nastavitve
Mode – način	- Potrditev nastavitve ali izbire.
Reset – ponastavi	- Tipko držite za 2 sekundi, in računalnik se bo ponovno zagnal z nastavljenimi vrednostmi. - vrnitev v glavni meni, določitev vadbe, vzpostavitev ravnotežja vrednosti ali ustavitev načina vadbe.
Start/ Stop	- Začetek ali prenehanje z vadbo.
Recovery – obnovi	- Testiranje srčnega utripa, obnova
Body fat – telesna maščoba	- Testiranje telesne maščobe in indeks telesne mase v %.

NADZORNA PLOŠČA

Vklop

Povežite napravo z virom energije, vklopite računalnik in vsi segmenti LCD zaslona se prikažejo po 2 sekundah. Po 4 minutah neaktivnosti zaslona, se računalnik samodejno preklopi v stanje pripravljenosti in varčevanja z energijo. Pritisnite katerokoli tipko in računalnik se bo zopet aktiviral.



Vadbeni načini

Pritisnite tipki za up (gor) ali down (dol), da izberete način želene vadbe: Manual -> Začetnik -> Vmesni (rekreativec) -> Športnik -> Kardio -> Watts

Ročni način

Za pričetek vadbe v ročnem načinu, v glavnem meniju pritisnite tipko Start v glavnem meniju.



1. Pritisnite tipko gor ali dol, da izberete vadbeni program, izberite ročni (manual) način in za vstop pritisnite tipko MODE.
2. Pritisnite tipko gor ali dol, da nastavite čas, razdaljo, kalorije, način za utrip in za potrditev pritisnite tipko MODE.
3. Pritisnite tipko START/STOP za začetek vadbe. Pritisnite tipko gor ali dol, da prilagodite stopnjo obremenitve vadbe.
4. Za začasno ustavitev vadbe pritisnite tipko START/STOP. Če se želite vrniti v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

Začetniški način



1. Pritisnite tipko gor ali dol, da izberete želeni vadbeni program. Izberite način začetnik (beginner) in pritisnite tipko MODE za vstop v način.
2. Pritisnite tipko gor ali dol, da nastavite čas vadbe.
3. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite tipko gor ali dol, da prilagodite stopnjo obremenitve vadbe
4. Za začasno ustavitev vadbe pritisnite tipko START/STOP. Če se želite vrniti v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

Vmesni (rekreativni) način



1. Pritisnite tipko gor ali dol, da izberete želeni vadbeni program. Izberite vmesni (advance) način in pritisnite tipko MODE za vstop v ta način.
2. Pritisnite tipko gor ali dol, da nastavite čas vadbe.
3. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite tipko gor ali dol, da prilagodite stopnjo obremenitve vadbe
4. Za začasno ustavitev vadbe pritisnite tipko START/STOP. Če se želite vrniti v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

Način športnik



1. Pritisnite tipko gor ali dol, da izberete želeni vadbeni program. Izberite način športnik (sporty) in pritisnite tipko MODE za vstop v način.
2. Pritisnite tipko gor ali dol, da nastavite čas vadbe.
3. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite tipko gor ali dol, da prilagodite stopnjo obremenitve vadbe
4. Za začasno ustavitev vadbe pritisnite tipko START/STOP. Če se želite vrniti v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

Kardio način



1. Za izbiro načina vadbe, pritisnite tipki gor ali dol, nato izberite način HRC in pritisnite tipko MODE za vstop v želeni način.
2. Pritisnite tipko gor ali dol, da izberete 55%, 75%, 90% ali ciljni srčni utrip - TAG (ciljni HR) (privzeto: 100).
3. Pritisnite tipko gor ali dol, da prilagodite želeni čas vadbe.
4. Za začasno ustavitev vadbe pritisnite tipko START/STOP. Če se želite vrniti v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

Način WATT



1. Za izbiro načina vadbe pritisnite tipko gor ali dol. Izberite način Watt in za vstop v program načina pritisnite tipko MODE.
2. Pritisnite tipko gor ali dol, da nastavite ciljno vrednost WATT (privzeto: 120)
3. Pritisnite tipko gor ali dol, da nastavite želeni čas vadbe.
4. Za začetek vadbe pritisnite tipko START/STOP. Pritisnite tipko gor ali dol, da prilagodite stopnjo načina Watt.
5. Za začasno ustavitev vadbe pritisnite tipko START/STOP. Če se želite vrniti v glavni meni, pritisnite tipko RESET.

NAVODILA ZA VADBO

Če že daljši čas niste vadili in se pred začetkom vadbe želite izogniti poškodbam, se o programu vadbe posvetujte s svojim zdravnikom.

FAZA OGREVANJA

Pred vsakim začetkom vadbe, je potrebna 5 – 10 minutna faza ogrevanja.

Primerne so raztezne vaje ali hoja pri nizki hitrosti.

Raztezanje in raztezne vaje so ključnega pomena za dobro telesno kondicijo. S fizično vadbo boste dosegli boljše prožnost mišic in okrepili boste krvni obtok. Faza ogrevanja vam bo pomagala, da boste hitreje dosegli rezultate in izboljšali svojo telesno kondicijo. Če nimate izkušenj z raztezanjem, pričnite z lažjimi raztetrnimi vajami in v položaju ne bodite predolgo časa. Dolžino vaj podaljšujte postopoma, odvisno od vaše sedanje prožnosti.

Pred začetkom vadbe, morate organizem vedno pravilno ogreti in ga pripraviti na kasnejše obremenitve, saj se s tem prepreči tveganje za morebitne telesne poškodbe. Za ogrevanje zadostuje tudi 8 - 10 minut hoje ali počasnega tega (na mestu ali na tekalni stezi). Druga možnost vključuje vaje za raztezanje mišic (stretching). Dolžina faze ogrevanja, je odvisna od izbranega programa za intenzivnost vadbe in vaše trenutne fizične pripravljenosti.



Za učinkovitost vadbe in dosego najboljšega možnega fizičnega in zdravstvenega stanja, morate upoštevati določena pravila:

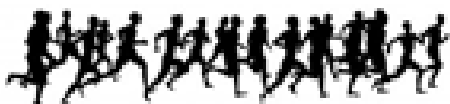
INTENZIVNOST:

Za najboljše rezultate je pomembna pravilna izbira stopnje intenzivnosti vadbe. Najboljši kazalnik za to je srčni utrip. Za izračun vašega maksimalnega srčnega utripa se običajno uporablja naslednja formula:

Maksimalni srčni utrip = $220 - \text{starost}$

Med vadbo naj bo vaš srčni utrip v območju med 60% in 85%. Dodatne informacije v zvezi z določitvijo ustreznega srčnega utripa lahko najdete v spodnji tabeli. Prvih nekaj tednov po pričetku z vadbo, mora biti vaš srčni utrip na približno 70% maksimalnega srčnega utripa. Vaše stanje se bo postopoma izboljšalo in tako boste lahko postopoma povečali območje srčnega utripa do 85% vrednosti.

To je samo priporočilo. Pred začetkom izvajanja programa vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom.



IZGOREVANJE MAŠČOB



Maščobe v človeškem telesu začnejo izgorevati približno takrat, ko je vrednost frekvence 65% maksimalnega srčnega utripa.

Za učinkovito izgorevanje maščob je priporočljivo, da obdržite svoj srčni utrip v območju od 70% do 80%. Priporočena vadba je trikrat tedensko za 30 minut.

primer:

Priporočilo za 52-letnega začetnika:

Maksimalni srčni utrip = $220 - 52$ (starost) = 168 utripov/min

Najmanjši srčni utrip = $160 * 0,7 = 117$ utripov/min

85% vrednost (zgornja meja) = $168 * 0,85 = 143$ utripov/min.

V prvih tednih naj bo srčni utrip okoli 117. Postopoma ga je mogoče povečati na 143.

Glede na fizično stanje lahko postopno povečamo intenzivnost vadbe, tako da je srčni utrip v razponu od 70% do 85% maksimalnega srčnega utripa. To se lahko doseže s povečanjem hitrosti vadbe ali podaljšanjem časa vadbe na tekalni stezi.

Tabela za določanje srčnega utripa:

STAROST	MAX	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20	200	120	130	140	150	160	170
25	195	117	127	137	146	156	166
30	190	114	124	133	143	152	162
35	185	111	120	130	139	148	157
40	180	108	117	126	135	144	153
45	175	105	114	123	131	140	149
50	170	102	111	119	128	136	145
55	165	99	107	116	124	132	140
60	160	96	104	112	120	128	136
65	155	93	101	109	116	124	132
70	150	90	98	105	113	110	128



REZULTATI

Ob redni vadbi, boste že v kratkem času opazili, da je za optimalno frekvenco srčnega utripa potrebno povečati intenzivnost vadbe. Vadba je odlična za premagovanje manjših težav in na splošno se boste počutili bolje. Za doseganje želenih rezultatov je najpomembnejša prava motivacija. Za vadbo si vnaprej razporedite čas in ne pretiravajte z intenzivnostjo.