



Navodila za uporabo



KOLESARSKI TRENAŽER



Kazalo vsebine

1. Splošno	3
2. Uporabljeni simboli	3
3. Namenska uporaba	4
4. Varnostni napotki.....	5
5. Vsebina kompleta.....	8
6. Preverjanje vsebine kompleta.....	8
7. Opis delov	9
8. Sestavljanje kolesarskega trenažerja.....	10
Postavitev kolesarskega trenažerja.....	10
Montaža kolesa	11
9. Vadba	15
Cilji vadbe	15
Pomembna obvestila za vaš uspeh pri vadbi	15
Za koga je izdelek primeren?.....	15
Telesna obremenitev	16
Nasveti za uspešno in zdravo vadbo	16
10. Čiščenje	17
11. Vzdrževanje	17
12. Shranjevanje.....	18
13. Napotki za odlaganje med odpadke	18
14. Tehnični podatki.....	18

1. Splošno



Pred prvo uporabo pozorno preberite navodila za uporabo, zlasti varnostne napotke, in uporabljajte kolesarski trenažer samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Neupoštevanje spodnjih napotkov lahko pripelje do hudih telesnih poškodb. Navodila za uporabo so fiksni sestavni del kolesarskega trenažerja. Ta navodila za uporabo shranite za poznejše branje in če kolesarski trenažer izročite drugemu uporabniku, mu hkrati z njim izročite tudi ta navodila. Ta navodila za uporabo lahko kot datoteko PDF zahtevate pri naši prodajni podpori. V ta namen se obrnite na servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

2. Uporabljeni simboli

V teh navodilih za uporabo, na kolesarskem trenažerju ali embalaži so uporabljeni v nadaljevanju navedeni simboli in opozorilne besede.



Pozor! Pred uporabo upoštevajte navodila!



OPOZORILO!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost s srednjo stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognemo, pride do smrti ali hudih telesnih poškodb.



POZOR!

Ta opozorilni simbol/opozorilna beseda označuje nevarnost z nizko stopnjo tveganja, zaradi katere lahko, če se ji ne izognete, pride do lažjih ali zmernih telesnih poškodb.

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.



Ta simbol opozarja na koristne dodatne informacije in nasvete.



Najv. nosilnost (vključno s kolesom): 150 kg

3. Namenska uporaba

Kolesarski trenažer je zasnovan izključno za fitnes in kondicijsko vadbo. Namenjen je izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovne namene.

Kolesarski trenažer ustreza razredu uporabe H (= uporaba na domu).

Kolesarski trenažer je primeren za vsa običajna kolesa s hitrovpenjalno osjo in velikostjo koles od 660 mm (26") do 736 mm (29"). Kolesarski trenažer ni primeren za električna kolesa („e-kolesa“) in kolesa s polnim vzmetenjem. Kolesarski trenažer je primeren za kolesarske pnevmatike s ploskim profilom in največjo širino 50 mm. Kolesarski trenažer je združljiv s hitrovpenjalnimi osmi (5 mm, dolžine 170 mm), ki so pritrjene na navoju zadnjega dela okvirja (14,5–16 cm širine).

Kolesarski trenažer uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih za uporabo. Kakršna koli drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Kolesarski trenažer ni igrača. Kolesarski trenažer ni medicinski izdelek. Proizvajalec ali trgovec ne jamči za škodo, ki je nastala zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

4. Varnostni napotki



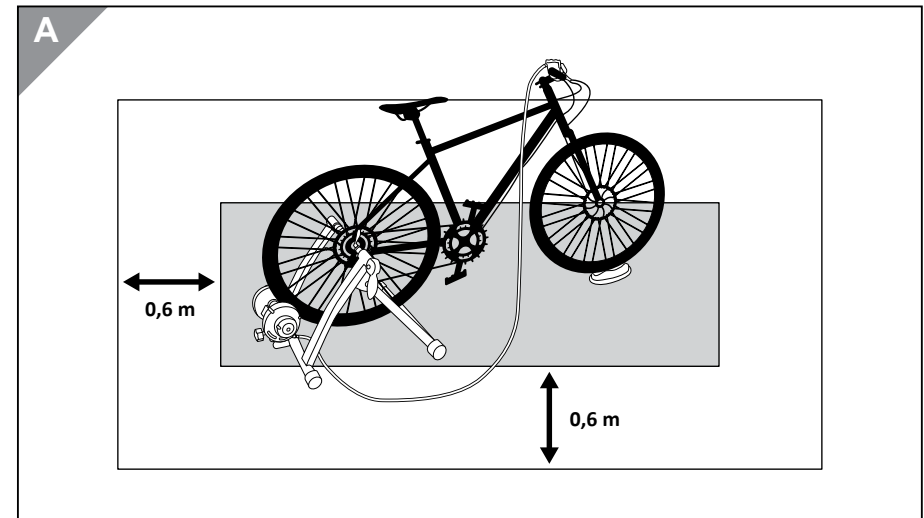
Nevarnosti za otroke in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi (npr. ljudi z delnimi telesnimi okvarami, starejše osebe z zmanjšanimi telesnimi in duševnimi sposobnostmi) ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja (npr. starejše otroke).

- Kolesarskega trenažerja ne smejo uporabljati osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, razen če so pod nadzorom ali so bile poučene o varni uporabi in razumejo nevarnosti, ki nastanejo ob uporabi. Otroci se ne smejo igrati s kolesarskim trenažerjem. Otroci čiščenja in vzdrževanja ne smejo izvajati brez nadzora.
- Ne prijemajte upornostnega valja med vadbo ali po njej, ker se lahko ta močno segreje. Nevarnost opeklin!
- Otrokom in hišnim ljubljencem nikoli ne dovolite, da se približujejo kolesarskemu trenažerju.
- Kolesarskega trenažerja med uporabo ne puščajte brez nadzora.
- Ne dovolite otrokom, da se igrajo z embalažnim materialom. Otroci se lahko med igranjem vanj zapletejo in se zadušijo.
- Pazite, da otroci ne pogoltnejo majhnih delov.
- Pred vsako uporabo vse dele preverite glede trdne pritrditve in obrabe. Predvsem preverite pravilno montažo kolesa in varno pritrditev osi zadnjega kolesa na kolesarskem trenažerju.

⚠ POZOR!**Nevarnost telesnih poškodb!**

- Pred uporabo kolesarskega trenažerja se posvetujte s svojim zdravnikom. Nosečnice morajo biti posebej previdne.
 - Kolesarski trenažer uporabljajte samo v dobro zračnem prostoru.
 - Kolesarski trenažer po uporabi postavite tako, da se na štrlečih delih nihče ne more poškodovati.
 - Poskrbite za varno stojišče kolesarskega trenažerja. Vadite samo na trdni, ravni in nedrseči podlagi. Po potrebi kolesarski trenažer nastavite z nastavljivimi stojnimi nogami.
 - Neprimerna ali prekomerna vadba lahko škoduje vašemu zdravju.
 - Pri bolečinah, slabosti, vrtoglavici, šibkosti ali bolečinah v prsih nemudoma prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
 - Največja nosilnost kolesarskega trenažerja znaša 150 kg, vključno s težo kolesa. Seštejte svojo telesno težo in težo nameščenega kolesa. Nikoli ne prekoračite največje nosilnosti kolesarskega trenažerja. V nasprotnem primeru lahko pride do telesnih poškodb ali materialne škode.
 - Najvišja višina sedeža kolesa znaša 920 mm. Pazite, da te višine sedeža ne prekoračite. Sicer kolo ne bo stabilno.
 - Kolesarski trenažer redno preverjajte glede poškodb in obrabe (npr. spojna mesta, pedala itd.). Ravni varnosti kolesarskega trenažerja v nasprotnem primeru ni mogoče ohraniti.
 - Okrog vadbenega območja mora biti najmanj 0,6 m proste površine. Prosta površina, s katere se dostopa do kolesarskega trenažerja, mora biti najmanj 0,6 m večja od območja vadbe (glejte sl. A). Ta prosta površina mora vključevati tudi prostor za sestop v sili.
- Če so vadbene naprave postavljene neposredno druga ob drugo, si lahko prosto površino delijo.
- Pazite, da vaše kolo ustreza vaši telesni višini (npr. da je višina sedla pravilno nastavljena).

- Če niste prepričani, če lahko os zadnjega kolesa vašega kolesa varno vpnete v hitrovpenjalno pripravo kolesarskega trenažerja, vsekakor namestite priloženo os zadnjega kolesa z vpenjalno ročico **3**.

**OBVESTILO!****Nevarnost poškodb!**

Nepravilno ravnanje s kolesarskim trenažerjem lahko privede do poškodb kolesarskega trenažerja.

- Kolesarski trenažer mora vedno stati na ploski in ravni površini.
- Hitrovpenjalne ročice ne potiskajte navzdol na silo ali s preveliko močjo. Če lahko hitrovpenjalno ročico le stežka potiskate navzdol, najprej nekoliko odvijte vpenjalni vijak.
- Uporabljajte kolo s pnevmatikami brez profilov.
- Pnevmatika kolesa mora biti napolnjena do konca. Dovoljeni najvišji tlak je naveden stransko na pnevmatiki. Ne prekoračite navedenega najvišjega tlaka.

- Upoštevajte, da so vaše kolesarske pnevmatike zaradi uporabe s kolesarskim trenažerjem izpostavljene večji obrabi. Po potrebi uporabite posebne kolesarske pnevmatike za uporabo s kolesarskim trenažerjem. O tem se posvetujte v specializirani prodajalni.
- Kolesarski trenažer ni primeren za uporabo z električnimi kolesi („e-kolesi“). Uporaba električnega kolesa na kolesarskem trenažerju lahko povzroči nepopravljivo škodo na pnevmatikah ali motorni enoti. Ne uporabljajte električnih koles na kolesarskem trenažerju.

5. Vsebina kompleta

- Kolesarski trenažer, 1 x
- Stojalo za sprednje kolo, 1 x
- Os zadnjega kolesa, 1 x
- Nastavitveni vijak, 1 x
- Navodila za uporabo

6. Preverjanje vsebine kompleta

OBVESTILO!

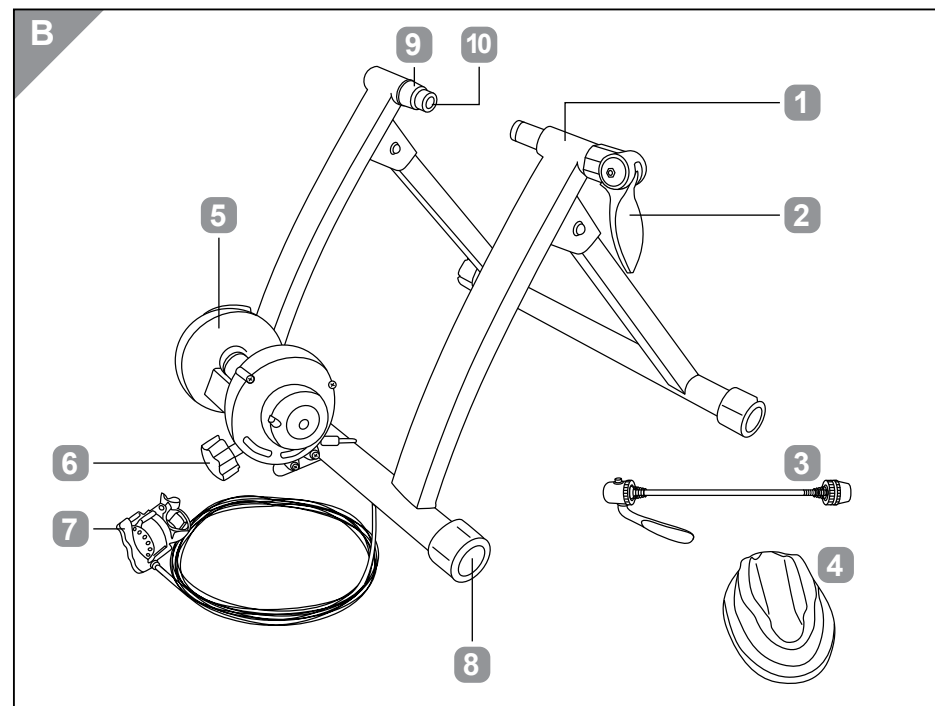
Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi koničastimi predmeti, lahko poškodujete kolesarski trenažer. Pri odpiranju embalaže bodite previdni.

Preverite, ali so v kompletu vsi deli in ali kolesarski trenažer nima vidnih poškodb. Če jih ima, kolesarskega trenažerja ne uporabljajte. Obrnite se na proizvajalčev servis na naslovu, navedenem na garancijskem listu.

7. Opis delov

- 1 Kolesarski trenažer
- 2 Hitrovpeljalna ročica
- 3 Os zadnjega kolesa z vpenjalno ročico
- 4 Stojalo za sprednje kolo
- 5 Upornostni valj
- 6 Nastavitveni vijak za upornostni valj
- 7 Izbirno stikalo za stopnje upornosti
- 8 Nastavljive stojne noge
- 9 Varovalni vijak
- 10 Vpenjalni vijak



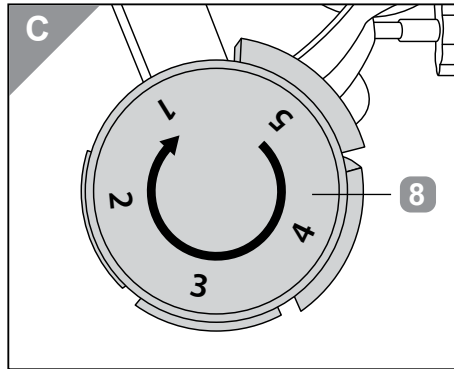
8. Sestavljanje kolesarskega trenažerja

Postavitev kolesarskega trenažerja

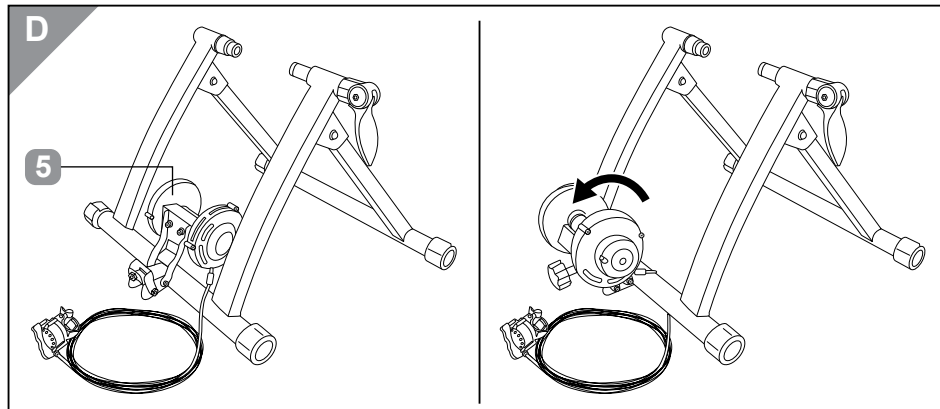
1. Popolnoma razklopite kolesarski trenažer **1** in ga postavite na plosko, ravno podlago.
2. Nastavite kolesarski trenažer tako, da trdno stoji in se ne maje. Za to uporabite nastavljive stojne noge **8**.



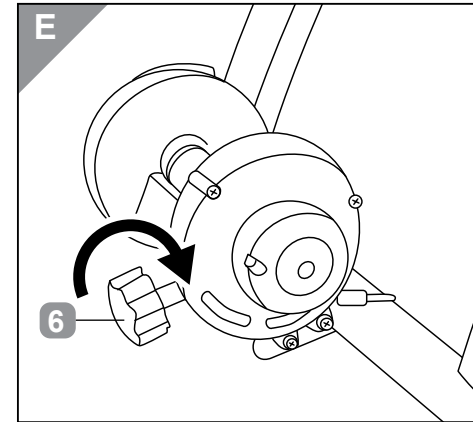
Posamezno stojno nogo lahko nastavite na pet različnih višin. Za to noge sučite v smeri puščice. Vse stojne noge lahko nastavite na različne višine in tako izravnate neravnine na tleh.



3. Razklopite upornostni valj **5**.



4. Vstavite nastavitveni vijak upornostnega valja **6** v upornostni valj. Z nastavitvenim vijakom **6** lahko nastavljate upornostni valj. Zavrtite nastavitveni vijak **6** samo malo v navoj in nastavite upornostni valj šele, ko ste vpeli kolo.



Montaža kolesa



Pri nekaterih kolesih morate os zadnjega kolesa zamenjati s priloženo osjo. Zato preverite, ali lahko os zadnjega kolesa čvrsto vpnete v hitrovpenjalno pripravo kolesarskega trenažerja.



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

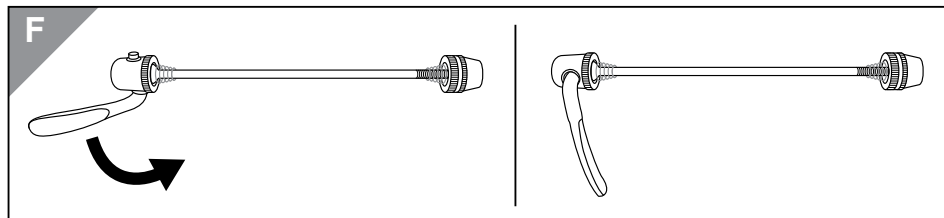
Če niste prepričani, ali se lahko os zadnjega kolesa vašega kolesa varno vpne v hitrovpenjalno pripravo kolesarskega trenažerja, vsekakor namestite priloženo os zadnjega kolesa z vpenjalno ročico **3**.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Vpenjalne ročice osi zadnjega kolesa ne potiskajte navzdol s silo. Če lahko vpenjalno ročico na osi zadnjega kolesa le stežka potiskate navzdol, nekoliko odvijte vijačni spoj na nasprotni strani.

1. Zamenjajte os zadnjega kolesa s priloženo osjo zadnjega kolesa z vpenjalno ročico **3**: Na vsaki strani osi mora biti nameščena vzmet, z tanko stranjo proti notranji strani. Nato privijte os zadnjega kolesa in vpnite os zadnjega kolesa z vpenjalno ročico.



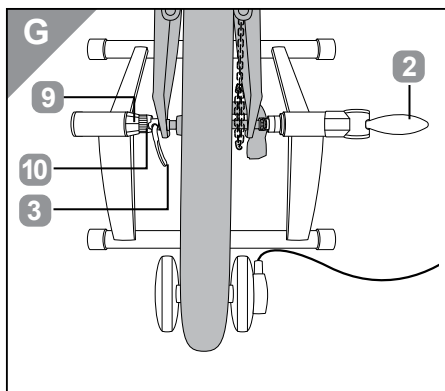
Stran osi zadnjega kolesa **3**, na kateri je nameščena vpenjalna ročica, mora biti pozneje na nasprotni strani hitrovpenjalne ročice **2**.

2. Os zadnjega kolesa vstavite v hitrovpenjalno pripravo kolesarskega trenažerja.
3. Odvijte vpenjalni vijak **10** toliko, da bo zadnje kolo varno nameščeno v pripravi.
4. Poklopite hitrovpenjalno ročico **2** navzdol, tako da bo os zadnjega kolesa varno vpeta.

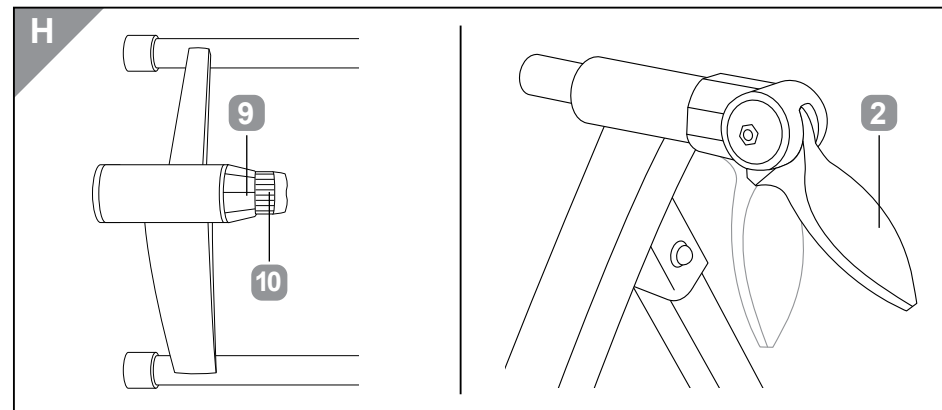
OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

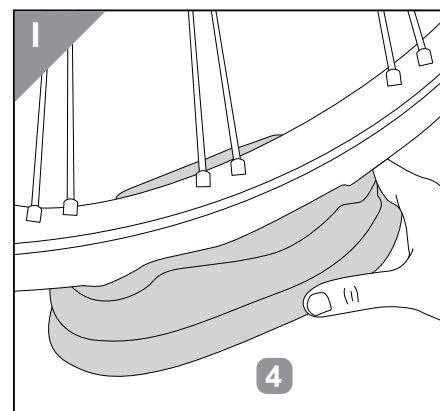
Hitrovpenjalne ročice **2** ne potiskajte navzdol na silo ali s preveliko močjo!



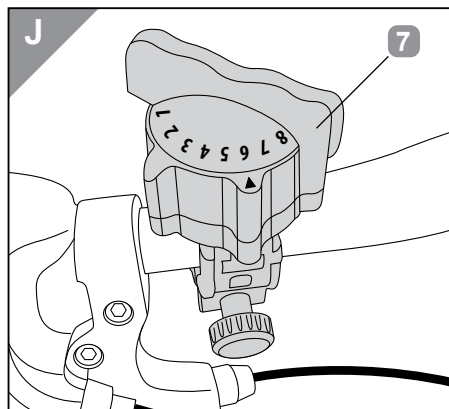
5. Privijte napenjalni vijak **9** na okvir kolesarskega trenažerja. Ta napenjalni vijak **9** zavaruje vpenjalni vijak **10**, tako da se ta ne more ponovno odvit.



6. Stojalo za sprednje kolo **4** namestite pod sprednje kolo kolesa. Kolo mora stati ravno in stabilno.



7. Namestite izbirno stikalo za stopnje upornosti **7** na krmilo kolesa.



OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Zagotovite, da kabel ne pride v stik s pedali, kolesi ali drugimi premikajočimi se napravami na kolesu. Kabel se lahko zagozdi in povzroči materialno škodo.

8. Privijajte nastavitveni vijak upornostnega valja **6** naprej v upornostni valj **5**, dokler se upornostni valj ne dotakne pnevmatike.



Če med uporabo kolesarskega trenažerja zaznate nenavadne zvoke, privijte nastavitveni vijak za upornostni valj **6** globlje v upornostni valj **5**.

Kolesarski trenažer je zdaj popolnoma sestavljen.

9. Vadba



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

- Pred vsako uporabo vse dele preverite glede trdne pritrditve in obrabe. Predvsem preverite pravilno montažo kolesa in varno pritrditev osi zadnjega kolesa na kolesarskem trenažerju.
- Najvišja višina sedeža kolesa znaša 920 mm. Pazite, da te višine sedeža ne prekoračite. Sicer kolo ne bo stabilno.
- Pred vsako uporabo se prepričajte, da so nastavljive naprave na kolesu nastavljene na vašo telesno višino.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

- Med uporabo kolesarskega trenažerja ne zavirajte močno ali nenadoma. Zadnje kolo se sicer močneje obrablja in življenjska doba pnevmatike se skrajša.

Kolesarski trenažer ima osem stopenj upornosti. Te lahko nastavite z izbirnim stikalom na krmilu kolesa. Tako lahko spreminjate intenzivnost vaše vadbe.

Cilji vadbe

- Krepitev mišic
- splošna kondicijska priprava
- kondicija
- izboljšano splošno počutje

Pomembni napotki za vaš uspeh pri vadbi

- Vadite redno.
- Beležite svoj napredek pri vadbi.
- Pazite na uravnoteženo prehrano.

Za koga je izdelek primeren?

Načeloma lahko z vadbo začne vsak fizično zdrav človek, mlad ali star.

Telesna obremenitev



POZOR!

Nevarnost telesnih poškodb!

- Bodite pozorni na telesne simptome. Z vadbo takoj prekinite, če se počutite slabotno ali se vam vrti. Pri slabosti, bolečinah v prsih ali okončinah, močnemu bitju srca ali drugih simptomih se nemudoma posvetujte s svojim zdravnikom.
- Z vadbo začnite počasi. Svoje vadbe ne smete začeti nenadno. Preden začnete z dejanskimi vajami, se morate najprej ogreti v počasnem tempu in z manjšim naporom. Tudi po zaključku vaših vaj še nekaj minut vadite v počasnem tempu in z manjšim naporom. Na koncu naredite še nekaj vaj za sproščanje.

Telo, zlasti srce in krvni obtok, potrebuje čas za prilagoditev spremembam, ki se pojavijo zaradi vadbe. Zato je posebej pomembno, da vadbo začnete z nižjo obremenitvijo in jo počasi stopnjujete. Pri tem pazite, da si boste med tako vadbo kot po njej privoščili odmore. Vadite najprej v tempu, v katerem se počutite prijetno. Po redni vadbi lahko podaljšate čas vadbe ali spremenite upornosti na kolesarskem trenažerju.

Nasveti za uspešno in zdravo vadbo

- Pri vadbi nosite ustrezno obleko (npr. trenirko). Pomembno je, da je obleka udobna in prepušča zrak.
- Nikoli ne vadite s polnim želodcem.
- Ne vadite, če ste že utrujeni ali izčrpani.
- Ne pozabite, da vaše telo pri športni aktivnosti potrebuje veliko tekočine. Pijte dovolj tekočine.

10. Čiščenje

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

- Ne uporabljajte visokotlačnih čistilnikov.
- Nikoli ne uporabljajte agresivnih čistil ali čistil, ki vsebujejo topila, kovinskih gobic ali trdih ščetk.
- V upornostni valj ne sme prodreti vlaga. Če je vlaga vendarle prodrla v upornostni valj, ga ne uporabljajte več.

Očistite kolesarski trenažer s suho, mehko krpo. Pri močni umazaniji uporabljajte samo zelo rahlo navlaženo krpo. Pustite, da se kolesarski trenažer dobro posuši, preden ga ponovno uporabite.

11. Vzdrževanje



OPOZORILO!

Nevarnost telesnih poškodb!

- Kolesarskega trenažerja ne uporabljajte, če ni zagotovljeno brezhibno delovanje ali če je delovanje delno omejeno. Tudi manjše poškodbe ali nečistoče (npr. obloge masti na upornostnem valju) lahko privedejo do telesnih poškodb in nezgod.
- Ne izvajajte samovoljnih sprememb ali popravil na poškodovanih delih kolesarskega trenažerja. Če je kolesarski trenažer poškodovan, ga ne uporabljajte več.
- Pokvarjene dele takoj zamenjajte in/ali naprave do popravila ne uporabljajte več.

Pred vsako uporabo preverite brezhibno delovanje kolesarskega trenažerja.

V ta namen preverite naslednje točke:

- ⇒ Kolesarski trenažer stoji na ravni površini ter je postavljen pravilno in stabilno.
- ⇒ Vsi vijaki spoji so trdno priviti.
- ⇒ Celotni kolesarski trenažer ni poškodovan, umazan ali razpokan. Preverite zlasti dele, ki se obrabljajo. Na primer upornostni valj in vse vijake.
- ⇒ Kolo je trdno nameščeno in se ne more odviti iz držala zadnjega kolesa.

12. Shranjevanje

Pred skladiščenjem kolesarski trenažer očistite in počakajte, da se popolnoma posuši. Kolesarski trenažer shranite na suhem in dobro zračenem mestu. Kolesarski trenažer zaščitite pred zmrzaljo in neposredno sončno svetlobo. Kolesarski trenažer shranite na otrokom nedosegljivem mestu.

13. Napotki za odlaganje med odpadke

Kolesarski trenažer ter vse sestavne dele embalaže lahko skladno z veljavnimi predpisi odstranite prek podjetja za ravnanje z odpadki oziroma pristojnega urada za komunalne storitve. Zaposleni vašega podjetja za ravnanje z odpadki vas bodo na zahtevo z veseljem obvestili o možnostih pravnega in okolju prijaznega odstranjevanja.

14. Tehnični podatki

Izdelek: ANS-20-126

Št. izdelka: 817272

Najv. nosilnost (vključno s kolesom): 150 kg

Najv. višina sedeža (kolo): 920 mm

Mere: 54,5 x 40 x 51,5 cm

Teža: pribl. 7,45 kg



RAZLIČICA: 2022-02



DISTRIBUTER:

ASPIRIA NONFOOD GMBH
LADEMANNBOGEN 21-23
22339 HAMBURG
GERMANY

POPRODAJNA PODPORA

817272



+386 1 6003942



aspiria-si@sertronics.de

IZDELEK:
ANS-20-126

09/2022

3

**LETA
GARANCIJE**