



Istruzioni di montaggio

Navodila za montažo



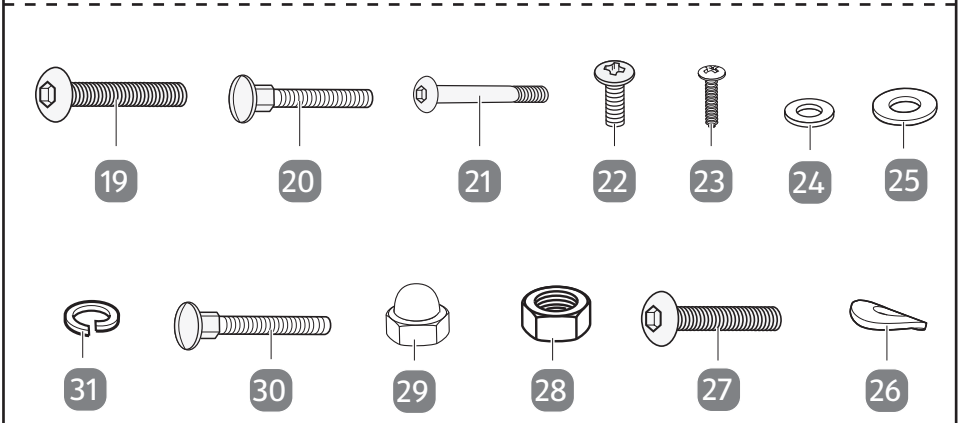
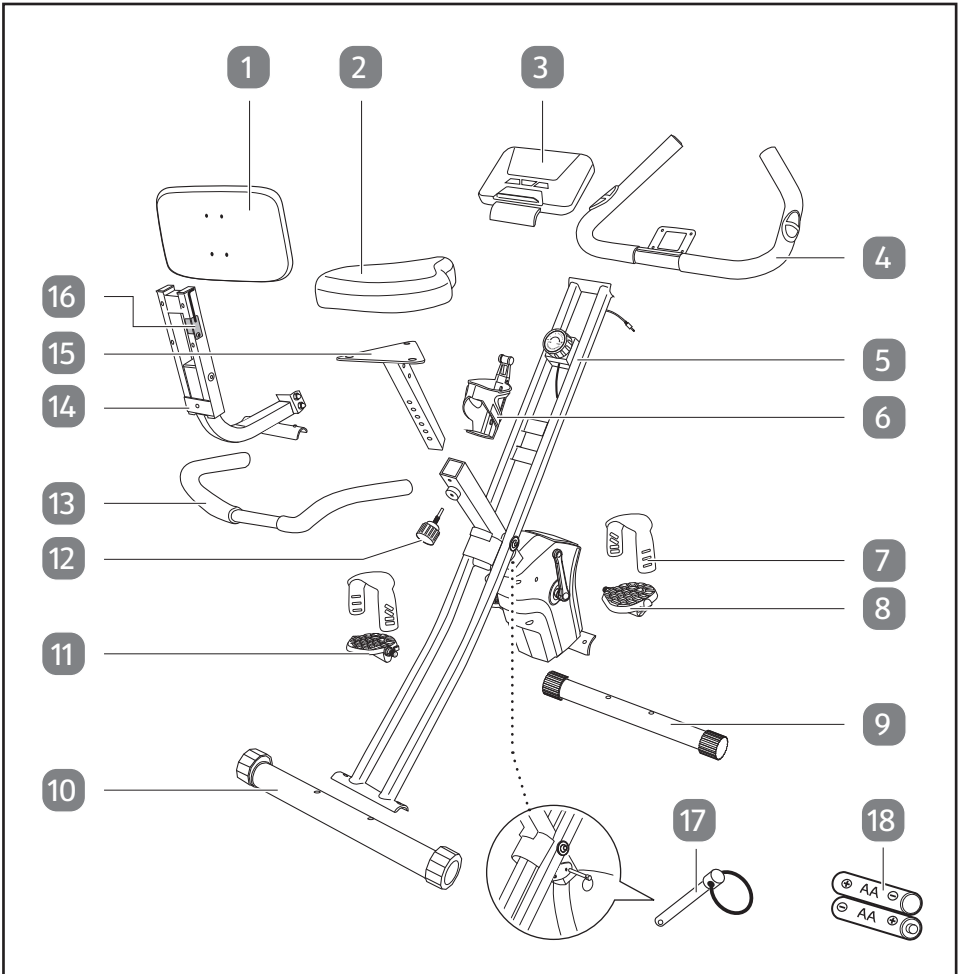
CYCLETTE PIEGHEVOLE

ZLOŽLJIVO SOBNO KOLO



Italiano.....03
Slovensko.....41





Dotazione

- 1 Schienale
- 2 Sella
- 3 Display con supporto per tablet
- 4 Manubrio
- 5 Telaio
- 6 Supporto per bottiglia
- 7 Cinturino dei pedali, 2×
- 8 Pedale destro
- 9 Piedino d'appoggio anteriore
- 10 Piedino d'appoggio posteriore
- 11 Pedale sinistro
- 12 Dispositivo di regolazione dell'altezza
- 13 Barra impugnatura
- 14 Supporto dello schienale
- 15 Reggisella
- 16 Gancio porta-asciugamano
- 17 Perno di sicurezza*
- 18 Batteria AA, 2×



***Attenzione:** il perno di sicurezza si trova nel dispositivo di sicurezza sul telaio.

AVVERTENZA! Prima di utilizzare la cyclette è obbligatorio inserire il perno di sicurezza nel dispositivo di sicurezza. In caso contrario vi è il pericolo che la cyclette si chiuda.

Elementi di fissaggio inclusi nella fornitura

- 19 Vite a esagono incassato (M8 × 45 mm), 2×
- 20 Vite (M8 × 45 mm), 2×
- 21 Vite a esagono incassato (M6 × 40 mm), 4×
- 22 Vite a croce, 2×
- 23 Vite a croce (appuntita), 4×
- 24 Rondella (∅ 12 mm), 4×
- 25 Rondella (∅ 16 mm), 5×
- 26 Rondella curva (∅ 16 mm), 10×
- 27 Vite a esagono incassato (M8 × 55 mm), 2×
- 28 Dado esagonale, 7×
- 29 Dado cieco, 4×
- 30 Vite (M8 × 65 mm), 4×
- 31 Rosetta elastica (∅ 8 mm), 4×

Utensili inclusi nella fornitura

- 32 Chiave a brugola (∅ 5 mm) 
- 33 Utensile multifunzione 

Sommarìo

Dotazione	3
Elementi di fissaggio inclusi nella fornitura	4
Utensili inclusi nella fornitura	4
Informazioni generali	6
Leggere e conservare le istruzioni di montaggio.....	6
Utilizzo conforme all'uso previsto.....	6
Descrizione pittogrammi	6
Sicurezza	8
Descrizione delle avvertenze	8
Avvertenze generali di sicurezza	8
Descrizione del prodotto	15
Prima messa in funzione	16
Controllo del prodotto e della dotazione	16
Pulizia preliminare.....	16
Montaggio	16
Fasi di montaggio	16
Utilizzo	25
Funzioni del display.....	25
Funzioni di immissione	26
Valori visualizzati.....	27
Istruzioni per l'allenamento	30
Intensità di allenamento	31
Svolgimento dell'allenamento	32
Regolazione della resistenza	33
Anomalie e rimedi	34
Pulizia e manutenzione	35
Pulizia	35
Manutenzione e cura.....	35
Conservazione.....	35
Dati tecnici	36
Smaltimento	36
Smaltimento dell'imballaggio.....	36
Smaltimento del prodotto	37
Dichiarazione di conformità	38

Informazioni generali

Leggere e conservare le istruzioni di montaggio



Le presenti istruzioni di montaggio sono parte integrante di questa cyclette pieghevole (di seguito denominata semplicemente “prodotto”). Esse contengono informazioni importanti relative al montaggio e all'utilizzo.

Prima di montare e utilizzare il prodotto, leggere attentamente le istruzioni di montaggio, in particolar modo le avvertenze di sicurezza. Il mancato rispetto delle presenti istruzioni di montaggio può provocare gravi lesioni personali o danni al prodotto.

Le istruzioni di montaggio si basano sulle normative e i regolamenti vigenti nell'Unione europea. All'estero rispettare anche le linee guida e le normative nazionali.

Conservare le istruzioni di montaggio per utilizzi futuri. In caso di cessione del prodotto a terzi, consegnare tassativamente anche le presenti istruzioni di montaggio.

Utilizzo conforme all'uso previsto

Il prodotto è progettato esclusivamente come attrezzo da allenamento per uso domestico in ambienti interni. È destinato esclusivamente all'uso in ambito privato e non a quello professionale o terapeutico in palestre, cliniche di riabilitazione/fisioterapia o simili.

Il prodotto è concepito per essere utilizzato da una persona alla volta, con un peso corporeo di massimo 150 kg e unicamente per gli scopi di allenamento descritti nelle presenti istruzioni di montaggio.

Utilizzare il prodotto esclusivamente come descritto nelle presenti istruzioni di montaggio. Ogni altro utilizzo è da intendersi come non conforme all'uso previsto e può provocare danni materiali o addirittura lesioni personali. Il prodotto non è un giocattolo per bambini.

Il produttore o rivenditore non si assume alcuna responsabilità per i danni dovuti all'utilizzo non conforme all'uso previsto o all'utilizzo scorretto.

Descrizione pittogrammi

Nelle istruzioni di montaggio, sul prodotto stesso o sull'imballaggio sono riportati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.



Leggere le presenti istruzioni di montaggio.



Leggere le presenti istruzioni di montaggio.



Questo simbolo fornisce utili informazioni aggiuntive sul montaggio e sull'uso.



Dichiarazione di conformità (vedi capitolo “Dichiarazione di conformità”): I prodotti identificati con questo simbolo soddisfano tutte le norme comunitarie applicabili nello Spazio economico europeo.



Il marchio “Geprüfte Sicherheit” (“Sicurezza testata”, pittogramma GS) attesta che il prodotto è conforme ai requisiti della legge tedesca sulla sicurezza dei prodotti (ProdSG) ed è sicuro se utilizzato in modo conforme all'uso previsto.

Classe H/C

Classe H:

Il prodotto è concepito per l'uso domestico.

Classe C:

I dati di allenamento visualizzati sul display non sono precisi.



Data di produzione (mese/anno)



Peso del prodotto



Peso massimo dell'utilizzatore: il prodotto è adatto a persone con un peso massimo di 150 kg.



Classe di isolamento III. Il display del prodotto è alimentato da una bassissima tensione di sicurezza a batterie.



Tensione continua



Questo simbolo indica un pericolo di schiacciamento.

Sicurezza

Descrizione delle avvertenze

Nelle istruzioni di montaggio sono utilizzati i seguenti simboli e le seguenti parole d'avvertimento.



Questo simbolo/parola d'avvertimento indica un pericolo a rischio medio che, se non evitato, può avere come conseguenza la morte o lesioni gravi.



Questa parola d'avvertimento indica possibili danni a cose.

Avvertenze generali di sicurezza



Pericolo di esplosione e di ustioni da acido!

L'uso improprio può provocare esplosioni o ustioni da acido dovute alla fuoriuscita del liquido delle batterie.

- Non esporre la batteria a fonti di calore estreme e non gettarla nel fuoco.
- Non ingerire la batteria. Sussiste il pericolo di ustioni da acido. Nel caso in cui le batterie vengano ingerite o introdotte nel corpo in qualsiasi altro modo, rivolgersi subito a un medico.
- Tenere le batterie lontane dai bambini e conservarle al di fuori della portata dei bambini.

-
- Se il vano batterie non si chiude in modo corretto, non utilizzare più il prodotto e tenerlo fuori dalla portata dei bambini.
 - Inserire le batterie prestando attenzione alla corretta polarità (+ e -).
 - Sostituire le batterie esclusivamente con altre del medesimo tipo.
 - Sostituire sempre tutte le batterie. Non mischiare batterie vecchie e nuove, diversi tipi di batterie, batterie di marche diverse oppure con diverse capacità.
 - Se necessario, pulire i contatti dell'apparecchio e delle batterie prima di inserirle.
 - Non cortocircuitare le batterie.
 - Non tentare mai di ricaricare batterie non ricaricabili.
 - Non aprire le batterie.
 - Evitare che l'acido della batteria entri in contatto con pelle, occhi e mucose. Non rimuovere il liquido delle batterie a mani nude. Indossare guanti di protezione. In caso di contatto con l'acido delle batterie, lavare immediatamente le parti interessate con abbondante acqua pulita e consultare un medico.
 - Rimuovere le batterie usate e smaltirle immediatamente e in modo conforme.
 - Non gettare le batterie nel fuoco. Possono esplodere o provocare fumi tossici.
 - Non esporre le batterie per lungo tempo ai raggi solari diretti o al calore intenso. Ciò potrebbe aumentare il pericolo di perdite di acido.
 - Rimuovere le batterie dal vano batterie non appena sono scariche o se si prevede di non utilizzare il prodotto per un lungo periodo di tempo.



Rischio di danni alla salute!

L'uso improprio o eccessivo del prodotto potrebbe provocare danni alla salute.

- Prima di iniziare l'allenamento, consultare il proprio medico. Chiedere al medico quale intensità di allenamento è più adatta alle proprie condizioni personali. Per evitare danni alla salute o per ridurre al minimo i rischi esistenti, si consiglia di sottoporsi a un controllo di idoneità fisica generale. Impedimenti specifici come ad es. disturbi ortopedici, assunzione di farmaci ecc., devono essere discussi con il medico.
- Durante l'allenamento, prestare attenzione ai segnali del proprio corpo. Se durante l'allenamento si avverte dolore, senso di oppressione al petto, battito cardiaco irregolare, mancanza di respiro, nausea, vertigini o capogiri, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
- I valori misurati dall'attrezzo da allenamento stazionario possono presentare lievi scostamenti.
- Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento eccessivo può portare a lesioni gravi o mortali. Se le prestazioni calano in maniera insolita, interrompere subito l'allenamento.
- **Non usare il prodotto in caso di:**
 - infiammazioni o infezioni acute
 - artrite reumatoide acuta
 - epilessia
 - ferite (chirurgiche) recenti
 - malattie articolari e artrosi
 - disturbi delle valvole cardiache
 - aritmia cardiaca
 - malattie cardiovascolari (cuore e vasi sanguigni)
 - ipertensione non curata

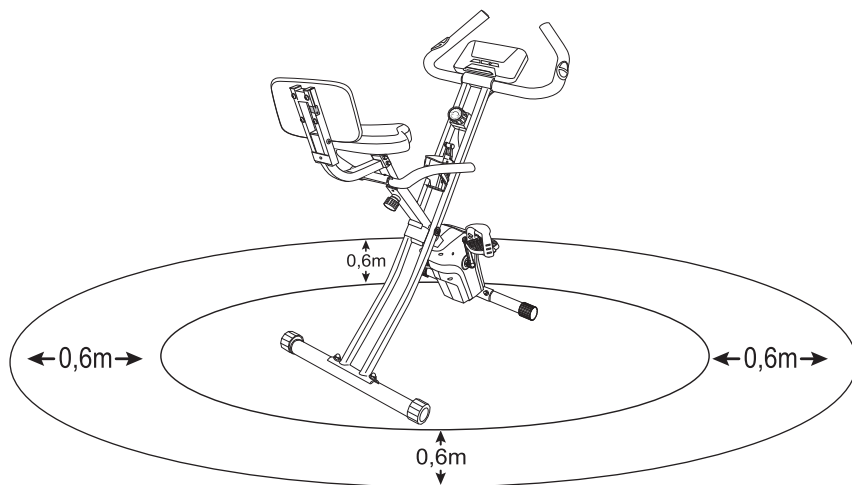
- impianti di metallo o plastica, quali pacemaker, spirali, protesi articolari, protesi mammarie (da meno di 6–9 mesi)
- presenza di stent (da meno di 2 anni)
- pacemaker cardiaci / cerebrali
- recente trombosi o rischio di malattie trombotiche
- mal di schiena acuto in seguito a fratture
- osteoporosi di grado elevato (con fratture)

**AVVERTENZA!****Pericolo di lesioni!**

L'utilizzo improprio del prodotto può provocare lesioni personali.

- Collocare il prodotto su una superficie piana e orizzontale.
- Il prodotto è stato progettato per l'uso da parte di una persona alla volta. Non è consentito l'allenamento contemporaneo di più persone sul prodotto.
- Il peso massimo dell'utilizzatore è di 150 kg.
- Durante il montaggio, la regolazione e l'uso del prodotto prestare attenzione a non perdere l'equilibrio.
- Durante l'apertura e la chiusura del prodotto fare attenzione a non schiacciarsi gli arti.
Sussiste il pericolo di schiacciamento.
- Durante l'allenamento indossare sempre un abbigliamento e calzature idonei, ad es. scarpe da ginnastica. Non usare indumenti larghi. In caso contrario, questi potrebbero rimanere impigliati nell'attrezzo durante l'allenamento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare che tutte le parti siano ben salde in posizione e non presentino segni di usura.
- Non usare il prodotto se si constatano danni. Far sostituire i componenti difettosi e non usare il prodotto finché non è stato riparato.
- Durante e dopo l'allenamento fare in modo che nessuno possa ferirsi con le parti sporgenti.

- Mantenere una distanza di sicurezza intorno al prodotto. Mantenere un distanza di almeno 0,6 m intorno all'area di allenamento. La distanza di sicurezza risulta dall'area libera e da quella di allenamento:



Pericoli per bambini e persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali o mentali (per esempio persone parzialmente disabili, persone anziane con ridotte capacità fisiche e mentali) o ridotta esperienza e conoscenza (per esempio bambini più grandi).

- Il presente prodotto può essere utilizzato da bambini di età superiore agli 8 anni e da persone con ridotte capacità fisiche, sensoriali e mentali o prive di esperienza e conoscenza, a condizione che siano sotto sorveglianza o che siano stati istruiti sull'utilizzo sicuro del prodotto e abbiano compreso gli eventuali pericoli da esso derivanti.
- Le persone affette da disturbi dell'equilibrio possono usare il prodotto solo sotto sorveglianza.
- Tenere i bambini lontano dall'attrezzo da allenamento quando non sono sorvegliati.

- Durante l'allenamento, fare in modo che i bambini piccoli non si trovino nelle vicinanze del prodotto, in modo da escludere il pericolo di lesioni personali. Tenere lontani anche gli animali domestici.
- Non permettere ai bambini di giocare con il prodotto.
- La pulizia e la manutenzione di competenza dell'utilizzatore non devono essere eseguite da bambini senza sorveglianza.
- Evitare che i bambini giochino con la pellicola d'imballaggio. I bambini potrebbero imprigionarsi e soffocare.

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo o usarlo.

- Il prodotto deve essere utilizzato soltanto se è in perfetto stato. Prima di ogni utilizzo, controllare che il prodotto non sia danneggiato o usurato. La sicurezza del prodotto è garantita solamente se viene ispezionato regolarmente per escludere la presenza di eventuali danni o segni di usura.
- Utilizzare esclusivamente pezzi di ricambio originali.
- Proteggere il prodotto da temperature estreme, raggi solari e umidità. L'utilizzo e la conservazione impropri del prodotto possono causare un'usura precoce o rotture della struttura e provocare lesioni.
- Controllare regolarmente il prodotto per accertare l'assenza di danni e segni di usura.
- Non utilizzare più il prodotto in caso di danni.
- Durante il funzionamento del prodotto possono verificarsi malfunzionamenti o perdite di memoria, eventualmente causati da forti interferenze di frequenza o scariche elettrostatiche. Se viene constatata una funzione insolita o un malfunzionamento, resettare il prodotto o rimuovere le batterie, attendere 3 minuti e poi inserire nuovamente le batterie.

- L'umidità non deve colpire il display né penetrarvi dentro.
- Controllare regolarmente che tutti i dadi, le viti e i pedali siano serrati.
- Controllare regolarmente tutte le parti mobili alla ricerca di segni visibili di usura o danneggiamento.

AVVISO!

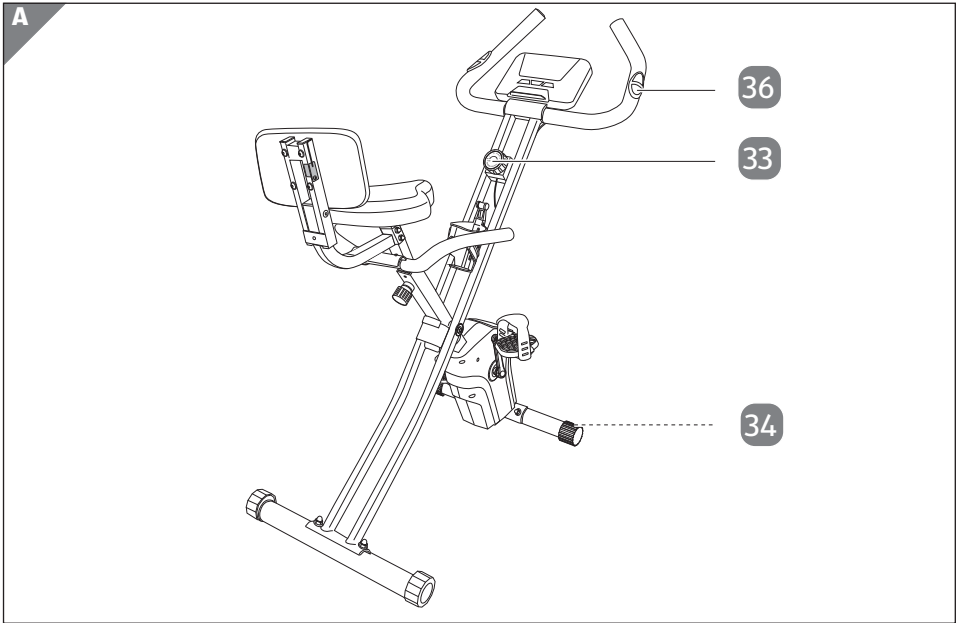
Pericolo di danneggiamento!

Un utilizzo improprio potrebbe danneggiare il prodotto.

- Per evitare possibili danni al pavimento, collocare un piano antiscivolo adeguato sotto i piedini del prodotto.

Descrizione del prodotto

Il prodotto è progettato esclusivamente come attrezzo da allenamento per uso domestico in ambienti interni. Il prodotto può essere aperto per l'utilizzo e quindi chiuso dopo l'utilizzo. Inoltre, è possibile tirare il prodotto fino al luogo di posizionamento/installazione desiderato per l'allenamento mediante i rulli di trasporto **34** del piedino d'appoggio anteriore. Il regolatore del livello di resistenza **35** consente di aumentare e ridurre a piacere l'intensità dell'allenamento. Afferrando il manubrio all'altezza del sensore della frequenza cardiaca a contatto **36** è possibile visualizzare la frequenza cardiaca sul display con supporto per tablet durante l'allenamento (per ulteriori funzioni, vedi capitolo "Utilizzo").



- 34** Rulli di trasporto
- 35** Regolatore del livello di resistenza
- 36** Sensore della frequenza cardiaca a contatto

Prima messa in funzione

Controllo del prodotto e della dotazione

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

Aperto la confezione con un coltello affilato o altri oggetti appuntiti senza prestare sufficiente attenzione, è possibile danneggiare subito il prodotto.

– Prestare molta attenzione durante l'apertura dell'imballaggio.

1. Estrarre le singole parti del prodotto dall'imballaggio. Rimuovere il materiale d'imballaggio e tutte le pellicole di protezione.
2. Controllare che la fornitura sia completa (vedi capitolo "Dotazione").
3. Verificare se il prodotto o le singole parti sono danneggiati. In tale eventualità non utilizzare il prodotto. Rivolgersi al fornitore della garanzia secondo le modalità descritte nella scheda di garanzia.

Pulizia preliminare

1. Rimuovere il materiale d'imballaggio e tutte le pellicole di protezione.
2. Prima di utilizzare il prodotto per la prima volta, pulire tutte le parti del prodotto come descritto nel capitolo "Pulizia e manutenzione".

Montaggio

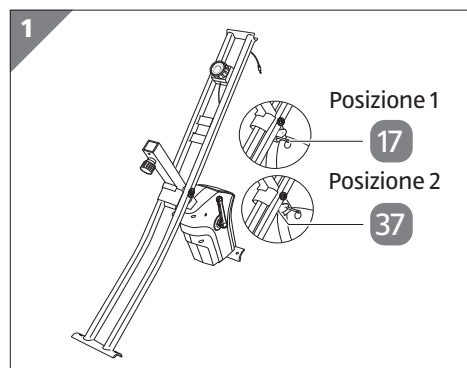
Fasi di montaggio

- Montare il prodotto rispettando le seguenti istruzioni e tenendo presente i disegni.
- Alcuni elementi di connessione sono premontati nelle rispettive posizioni. Allentare gli elementi di connessione e montarli come indicato nelle presenti istruzioni di montaggio.
- Prima di procedere al montaggio leggere attentamente tutte le avvertenze di sicurezza (vedi capitolo "Sicurezza").

1. Montaggio del prodotto	17
1.1 Apertura del prodotto	17
1.2 Montaggio dei piedini d'appoggio	18
1.3 Montaggio del supporto per bottiglia	18
1.4 Montaggio della sella	19
1.5 Montaggio del supporto dello schienale	19
1.6 Montaggio dello schienale	19
1.7 Montaggio del reggisella	20
1.8 Montaggio della barra impugnatura	20
1.9 Montaggio del manubrio	21
1.10 Inserimento delle batterie	21
1.11 Montaggio del display	21
1.12 Collegamento del display	22
1.13 Montaggio dei pedali	22
1.14 Regolazione dell'altezza della sella	23
1.15 Chiusura del prodotto	24
1.16 Spostamento del prodotto	24

1 Montaggio del prodotto

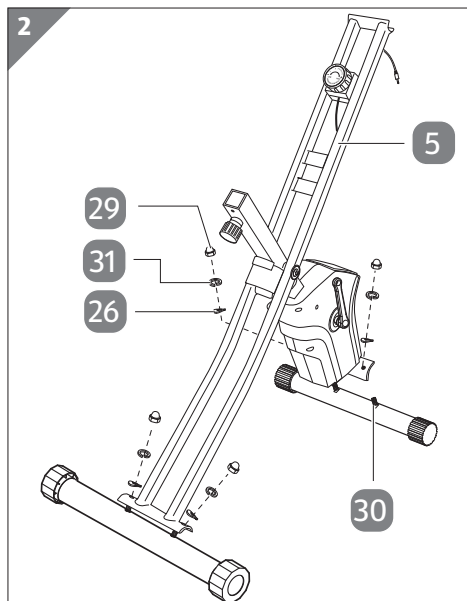
Passo 1.1: Apertura del prodotto



1. Tirare il perno di sicurezza **17** dalla prima posizione del dispositivo di sicurezza **37**.
2. Aprire interamente il prodotto e collocarlo su una superficie stabile e orizzontale.
3. Inserire il perno di sicurezza nella seconda posizione.

37 Dispositivo di sicurezza

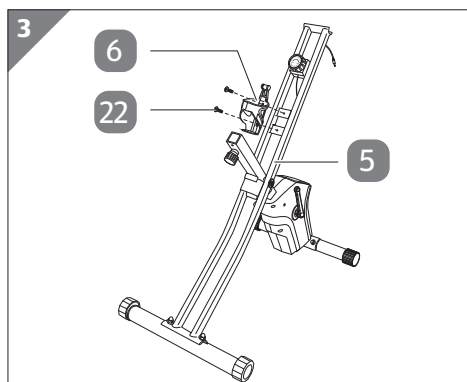
Passo 1.2: Montaggio dei piedini d'appoggio



- Assicurarsi di montare il piedino d'appoggio anteriore **9** con i rulli di trasporto **34** sotto il manubrio **4** e il piedino d'appoggio posteriore **10** sotto la sella **2**. Il piedino d'appoggio anteriore è contrassegnato con "Front", mentre il piedino d'appoggio posteriore con "Rear".
- Assicurarsi che durante il montaggio i rulli di trasporto del piedino d'appoggio anteriore siano rivolti in avanti.

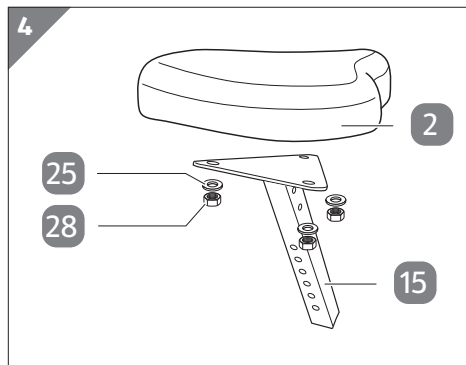
1. Fissare il piedino d'appoggio anteriore al telaio **5** utilizzando 2 rondelle curve (\varnothing 16 mm) **26**, 2 rosette elastiche (\varnothing 8 mm) **31**, 2 dadi ciechi **29** e 2 viti (M8 x 65 mm) **30**. Avvitare a fondo i dadi ciechi utilizzando l'utensile multifunzione **33**.
2. Fissare il piedino d'appoggio posteriore al telaio utilizzando 2 rondelle curve (\varnothing 16 mm), 2 rosette elastiche (\varnothing 8 mm), 2 dadi ciechi e 2 viti (M8 x 65 mm). Avvitare a fondo i dadi ciechi utilizzando l'utensile multifunzione.

Passo 1.3: Montaggio del supporto per bottiglia



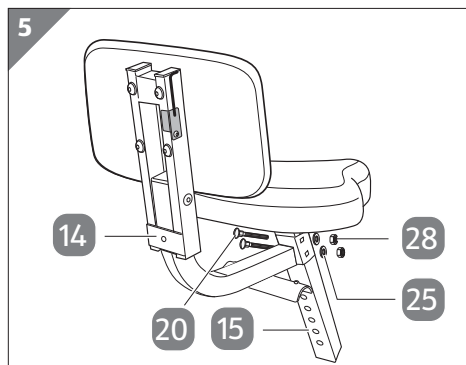
1. Fissare il supporto per bottiglia **6** al telaio **5** utilizzando 2 viti a croce **22**.

Passo 1.4: Montaggio della sella



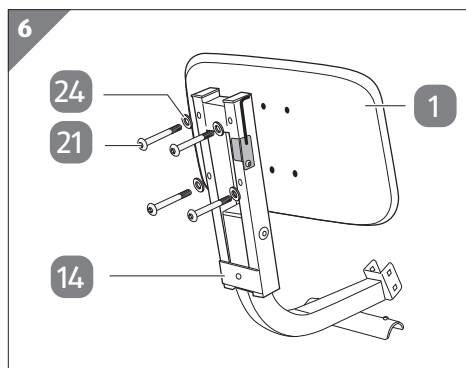
1. Posizionare la sella **2** sul reggisella **15** in modo tale che i perni sul lato inferiore della sella entrino nei fori del reggisella.
2. Fissare la sella al reggisella usando 3 rondelle (\varnothing 16 mm) **25** e 3 dadi esagonali **28**. Avvitare a fondo i dadi esagonali utilizzando l'utensile multifunzione **33**.

Passo 1.5: Montaggio del supporto dello schienale



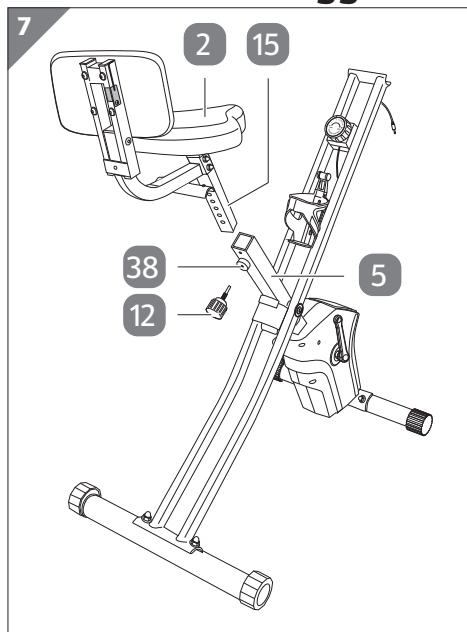
1. Posizionare il supporto dello schienale **14** sul reggisella **15** in modo tale che i fori del reggisella siano allineati con i fori del supporto dello schienale.
2. Fissare il supporto dello schienale al reggisella con l'ausilio di 2 viti (M8 \times 45 mm) **20**, 2 rondelle (\varnothing 16 mm) **25** e 2 dadi esagonali **28**. Avvitare a fondo i dadi esagonali utilizzando l'utensile multifunzione **33**.

Passo 1.6: Montaggio dello schienale



1. Posizionare lo schienale **1** sul supporto dello schienale **14** in modo tale che le filettature dello schienale siano allineate con i fori del supporto dello schienale.
2. Fissare lo schienale al supporto dello schienale con l'ausilio di 4 viti a esagono incassato (M6 \times 40 mm) **21** e 4 rondelle (\varnothing 12 mm) **24**. Avvitare a fondo le viti utilizzando la chiave a brugola (\varnothing 5 mm) **32**.

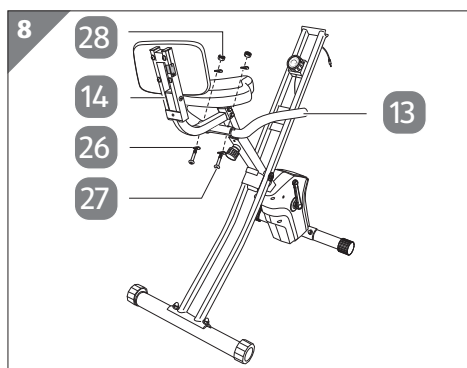
Passo 1.7: Montaggio del reggisella



1. Estrarre il dispositivo di regolazione dell'altezza **12** dal dispositivo di regolazione **38** del telaio **5** girandolo in senso antiorario.
2. Inserire il reggisella **15** nel telaio e regolare la sella **2** all'altezza desiderata.
3. Quando la sella si trova all'altezza desiderata, accertarsi che il dispositivo di regolazione sia allineato con il foro corrispondente nel telaio. Serrare a fondo il dispositivo di regolazione dell'altezza ruotandolo in senso orario.
4. Assicurarsi che la sella sia innestata correttamente provando a sollevarla. Se la sella non può essere spostata verso l'alto, significa che è ben salda in posizione.

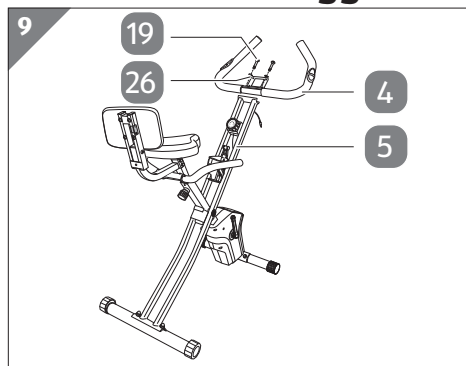
38 Dispositivo di regolazione

Passo 1.8: Montaggio della barra impugnatura



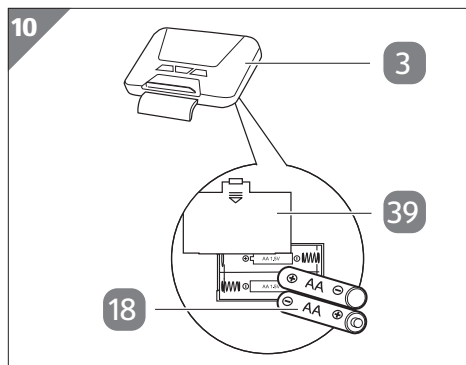
1. Posizionare la barra impugnatura **13** sul supporto dello schienale **14** in modo tale che le filettature della barra impugnatura siano allineate con i fori del supporto dello schienale.
2. Fissare la barra impugnatura con l'ausilio di 4 rondelle curve ($\varnothing 16$ mm) **26**, 2 viti a esagono incassato ($M8 \times 55$ mm) **27** e 2 viti esagonali **28**. Avvitare a fondo le viti utilizzando la chiave a brugola ($\varnothing 5$ mm) **32**.

Passo 1.9: Montaggio del manubrio



1. Posizionare il manubrio (4) sul telaio (5) come raffigurato nell'immagine in modo che i fori del manubrio siano allineati con le filettature del telaio.
2. Fissare il manubrio al telaio con l'ausilio di 2 rondelle curve (\varnothing 16 mm) (26) e 2 viti a esagono incassato (M8 \times 45 mm) (19). Avvitare a fondo le viti utilizzando la chiave a brugola (\varnothing 5 mm) (32).

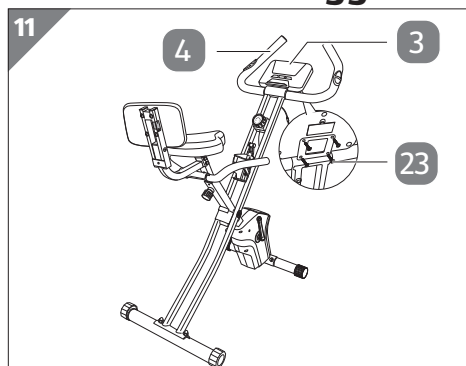
Passo 1.10: Inserimento delle batterie



1. Aprire il vano batterie (39) sul retro del display con supporto per tablet (3).
2. Inserire le batterie (18). Inserire le batterie prestando attenzione alla corretta polarità (+ e -).
3. Chiudere il vano batterie.

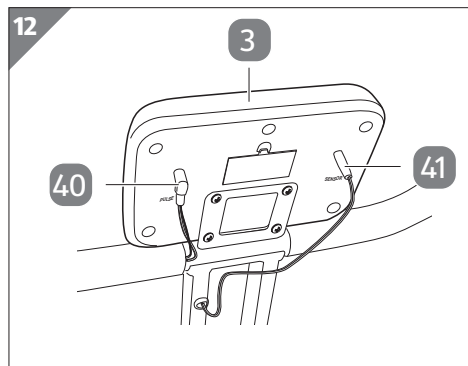
39 Vano batterie

Passo 1.11: Montaggio del display



1. Posizionare il display con supporto per tablet (3) sul manubrio (4) in modo tale che le filettature del display con supporto per tablet siano allineate con i fori del manubrio.
2. Fissare il display con supporto per tablet con l'ausilio di 4 viti a croce (appuntite) (23). Avvitare a fondo le viti utilizzando l'utensile multifunzione (33).

Passo 1.12: Collegamento del display

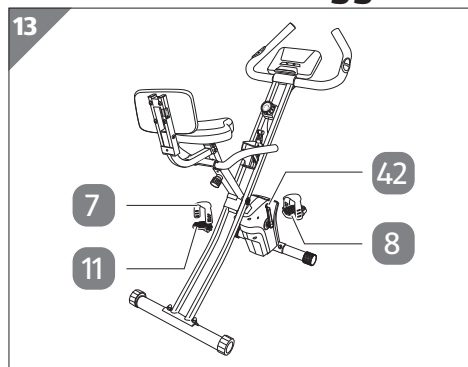


1. Inserire il cavo del polso **40** nell'attacco contrassegnato con "PULSE" e il cavo del sensore **41** nell'attacco contrassegnato con "SENSOR" sulla parte posteriore del display con supporto per tablet **3**, come raffigurato.

40 Cavo del polso

41 Cavo del sensore

Passo 1.13: Montaggio dei pedali



1. Fissare i cinturini dei pedali **7** ai pedali **8**, **11**.

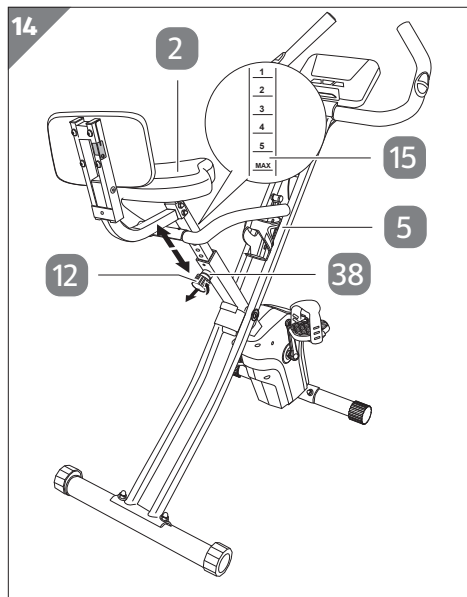


Il pedale destro si trova a destra quando si è seduti sul prodotto.

2. Fissare il pedale destro **8** sulla pedivella destra **42**. Il pedale destro è contrassegnato con "R". Avvitare il pedale destro dapprima a mano ruotandolo in senso orario e poi serrarlo servendosi dell'utensile multifunzione **33**.
3. Fissare il pedale sinistro **11** sulla pedivella sinistra. Il pedale sinistro è contrassegnato con "L". Avvitare il pedale sinistro dapprima a mano ruotandolo in senso antiorario e poi serrarlo servendosi dell'utensile multifunzione.

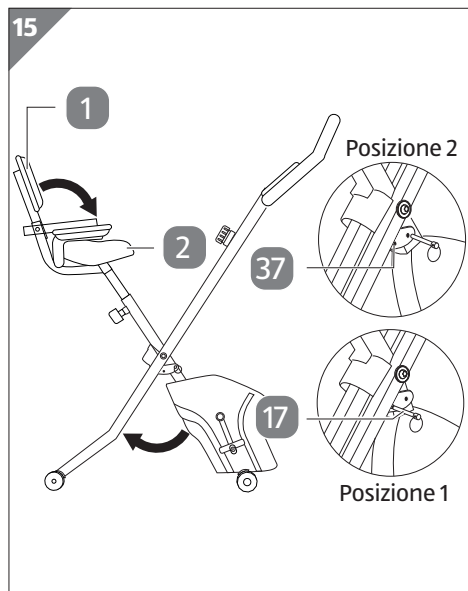
42 Pedivella destra

Passo 1.14: Regolazione dell'altezza della sella



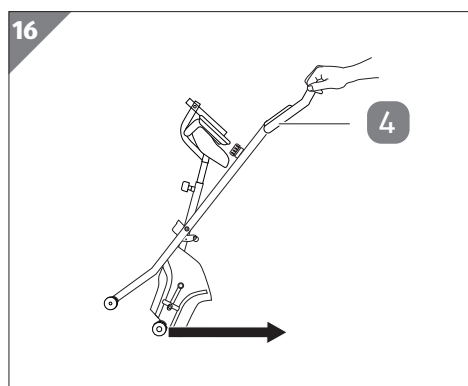
1. Allentare il dispositivo di regolazione dell'altezza **12** svitandolo in senso antiorario per rendere accessibile il telaio **5**.
 2. Posizionare la sella **2** all'altezza desiderata.
Quando si è seduti sul prodotto, il ginocchio deve piegarsi leggermente nella posizione più bassa del pedale.
- i** Il segno MAX sul reggisella **15** indica l'altezza di seduta massima. Non superare l'altezza di seduta massima (vedi **Fig. 14**).
3. Quando la sella si trova all'altezza desiderata, accertarsi che il dispositivo di regolazione **38** sia allineato con il foro corrispondente nel telaio. Serrare a fondo il dispositivo di regolazione dell'altezza ruotandolo in senso orario.
 4. Assicurarsi che la sella sia innestata correttamente provando a sollevarla. Se la sella non può essere spostata verso l'alto, significa che è ben salda in posizione.

Passo 1.15: Chiusura del prodotto



1. Piegare lo schienale **1** sulla sella **2**.
2. Estrarre il perno di sicurezza **17** dalla seconda posizione del dispositivo di sicurezza **37**.
3. Chiudere il prodotto.
4. Per fissare il prodotto in questa posizione, inserire il perno di sicurezza nella prima posizione.

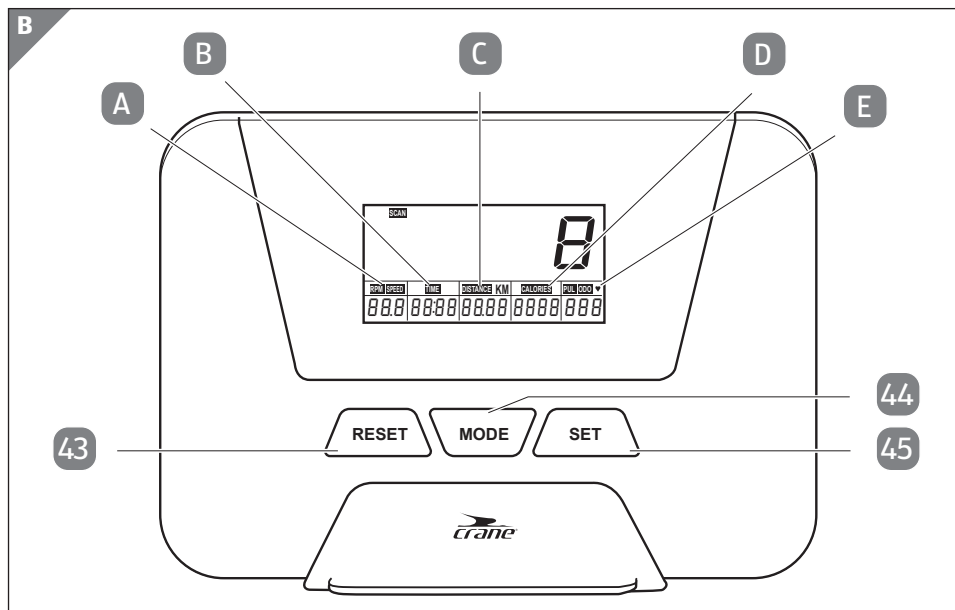
Passo 1.16: Spostamento del prodotto



1. Assicurarsi che il prodotto sia bloccato tramite il perno di sicurezza **17** in posizione chiusa.
2. Inclinare il prodotto verso di sé e trascinarlo per il manubrio **4** fino al luogo di posizionamento/ installazione desiderato per l'allenamento.

Utilizzo

Funzioni del display



43 Tasto RESET

44 Tasto MODE

45 Tasto SET

A SPEED

B TIME

C DISTANCE

D CALORIES

E PUL

Funzioni di immissione

Tasto MODE: Per selezionare le funzioni Speed (velocità), Time (tempo), Distance (percorso), Calories (calorie) e Pul (polso) premere il tasto MODE **44**.

Quando una funzione è stata selezionata premendo il tasto funzione, essa inizia a lampeggiare e il display con supporto per tablet **3** visualizza il valore della funzione.

Quando si preme il tasto MODE i valori sono visualizzati nel seguente ordine:

SPEED → TIME → DISTANCE → CALORIES → PUL

- Tenere premuto il tasto funzione per almeno 2 secondi in modo da riavviare il display con supporto per tablet.

Tasto SET: Con il tasto SET è possibile preimpostare il proprio obiettivo di allenamento per le seguenti funzioni: TIME, DISTANCE, CALORIES, PUL.

1. Selezionare una funzione con il tasto MODE **44** e premere ripetutamente il tasto SET **45** finché sul display con supporto per tablet **3** non sarà visualizzato il valore dell'obiettivo di allenamento desiderato.
2. Per confermare il valore, premere il tasto MODE.
Con l'inizio dell'allenamento si avvia il conto alla rovescia.

Funzione	Campo di regolazione
TIME (tempo)	0:00–99:00 (a passi di 1:00)
DISTANCE (percorso)	0.00–99.50 (a passi di 0:50)
CALORIES (calorie)	0–9990 (a passi di 10)
PUL (polso)	0-30–240 (a passi di 1)

- Tasto RESET:**
- Premere il tasto RESET **43** per ripristinare il valore attualmente impostato.
 - Premere e tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi per ripristinare tutti i valori e le impostazioni.

Valori visualizzati

A SPEED (velocità):

questa funzione mostra la velocità di allenamento corrente.

- Per visualizzare la velocità corrente, premere il tasto MODE **44** finché la funzione SPEED **A** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se durante l'allenamento non si invia nessun segnale al prodotto, in modalità SPEED il display con supporto per tablet visualizza il valore "0.0".
- Intervallo possibile: 0.0–99.9

B TIME (tempo):

questa funzione consente di misurare automaticamente la durata di allenamento da quando si inizia l'allenamento.

- Per visualizzare la durata di allenamento, premere il tasto MODE **44** finché la funzione TIME **B** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se non è preimpostato nessun valore, la durata sarà indicata con un valore crescente come avviene nei cronometri.
- Se si preimposta un determinato valore target mediante il tasto SET **45**, il tempo scorrerà all'indietro fino a raggiungere il valore "0:00".
- Intervallo possibile: 00:00–99:00

C DISTANCE
(percorso):

questa funzione mostra il percorso fatto durante l'allenamento.

- Per visualizzare il percorso fatto, premere il tasto MODE **44** finché la funzione DISTANCE **C** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se non si preimposta alcun percorso, sul display con supporto per tablet sarà visualizzato il percorso fatto durante l'allenamento.
- Se si preimposta un percorso mediante il tasto SET **45**, il percorso impostato scorrerà all'indietro fino a raggiungere il valore "0.00".
- Intervallo possibile: 0.00-99.50

D CALORIES
(calorie):

questa funzione mostra le calorie bruciate durante l'allenamento.

- Per visualizzare le calorie bruciate, premere il tasto MODE **44** finché la funzione CALORIES **D** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.



- Se non si preimposta alcun valore, sul display con supporto per tablet sarà visualizzata la quantità approssimativa di calorie bruciate durante l'allenamento.
- Se si preimposta un valore target mediante il tasto SET **45**, il valore impostato scorrerà all'indietro fino a raggiungere il valore "0.00".
- Intervallo possibile: 0-9990

E PUL (polso):

questa funzione registra e mostra automaticamente la relativa frequenza cardiaca durante l'allenamento.

- Per visualizzare la frequenza cardiaca, premere il tasto MODE **44** finché la funzione PUL **E** non lampeggerà e sarà visualizzata sul display con supporto per tablet **3**.

Per misurarsi il polso, afferrare il manubrio **4** con entrambe le mani all'altezza del sensore della frequenza cardiaca a contatto **36**.

AVVISO: il misuratore del polso funge da ausilio di allenamento e non da dispositivo medico.

AVVERTENZA: Il sistema di monitoraggio della frequenza cardiaca può essere difettoso. Un allenamento eccessivo può portare a lesioni gravi o mortali. Se le prestazioni calano in maniera insolita, interrompere subito l'allenamento.



- Se non si preimpostava alcun valore, la frequenza cardiaca attuale sarà visualizzata sul display con supporto per tablet come battiti al minuto.
- Utilizzare il tasto SET **45** per preimpostare il valore della frequenza cardiaca target. Se la frequenza cardiaca target viene superata, ridurre la velocità oppure la resistenza selezionata fino a far scendere la frequenza cardiaca al di sotto del valore target.
- Se durante l'allenamento non si invia nessun segnale di polso al prodotto, in modalità PUL il display con supporto per tablet visualizza "P".
- Intervallo possibile: 0-30-240

AUTO ON:

- Per avviare il display con supporto per tablet **3**, premere il tasto MODE **44** o iniziare ad agire sui pedali **8**, **11**.

AUTO OFF:

Il display con supporto per tablet **3** si spegne automaticamente se non si azionano il display con supporto per tablet e i pedali per 4 minuti.

SCAN:

Con questa funzione, tutte le funzioni saranno richiamate automaticamente e i singoli valori saranno visualizzati uno dopo l'altro sul display con supporto per tablet **3**.

- Per visualizzare sul display con supporto per tablet tutte le funzioni una dopo l'altra, premere il tasto **MODE 44** finché la funzione Scan non comparirà in alto a sinistra sul display con supporto per tablet. I valori correnti delle funzioni **SPEED** (Velocità), **TIME** (Tempo), **DISTANCE** (Percorso), **CALORIES** (Calorie) e **PUL** (Polso) vengono visualizzate l'una dopo l'altra sul display con supporto per tablet per circa 5 secondi (ciascuna).

Istruzioni per l'allenamento

L'allenamento con il prodotto deve essere orientato alle proprie prestazioni fisiche. Se per anni non si è praticato sport, occorre iniziare da un livello basso e aumentare progressivamente la durata di allenamento (ad es. alcuni minuti per ogni unità di allenamento).

Inizialmente è meglio allenarsi solo per pochi minuti rimanendo nell'intervallo della zona della propria frequenza cardiaca individuale. Le proprie prestazioni fisiche miglioreranno notevolmente nel giro di 6-8 settimane. Potrebbe essere necessario attendere di più prima di notare un miglioramento tangibile delle condizioni.

Questo non è tuttavia un motivo per preoccuparsi; continuare ad allenarsi al proprio ritmo. Dopo un po' di tempo sarà possibile allenarsi sul prodotto per 30 minuti di fila. Maggiori sono le proprie prestazioni, più alta sarà la propria zona di frequenza cardiaca individuale e, di conseguenza, più faticoso sarà l'allenamento. Prestare attenzione alle seguenti indicazioni di base:

- Per garantire l'equilibrio del proprio programma di allenamento e alimentazione, farlo controllare da un medico.
- Iniziare il programma di allenamento lentamente e con obiettivi realistici fissati concretamente insieme al proprio medico.
- Misurare regolarmente la frequenza cardiaca. Impostare la frequenza cardiaca target in base all'età e alle condizioni fisiche.

Intensità di allenamento

Per ottenere risultati di allenamento ottimali, allenarsi sempre all'intensità corretta. Orientarsi in base alla propria frequenza cardiaca. Per un esercizio aerobico efficace, non si dovrebbe superare il 70-80 % della frequenza cardiaca massima. Questo valore viene denominato anche "zona della frequenza cardiaca individuale". È possibile rilevare questo valore in base alla seguente tabella. Essa contiene valori per persone allenate e non allenate di diverse fasce di età.

Nei primi mesi del proprio allenamento, la frequenza cardiaca deve trovarsi all'estremità inferiore della propria zona della frequenza cardiaca individuale. Poi si può lentamente aumentare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca raggiunga la zona media.

Per misurare la frequenza cardiaca, interrompere l'esercizio, continuare a pedalare lentamente o camminare per la stanza e misurare il polso con due dita. Contare il proprio battito cardiaco per 6 secondi e moltiplicare il risultato per 10 al fine di trovare la propria frequenza cardiaca. Se il cuore ad esempio batte 14 volte in 6 secondi, la propria frequenza cardiaca è di 140 battiti al minuto. La durata di misurazione è di 6 secondi, in quanto la frequenza delle pulsazioni si riduce drasticamente dopo la fine dell'allenamento. Regolare l'intensità dell'allenamento in modo che la frequenza cardiaca rientri nella propria zona di frequenza cardiaca individuale.

Età	Utilizzatori non allenati (battiti cardiaci al minuto)	Utilizzatori allenati (battiti cardiaci al minuto)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Svolgimento dell'allenamento

Riscaldamento

Occorre riscaldarsi per circa 5–10 minuti prima di ogni allenamento. Gli esercizi di stretching e l'allenamento a bassa resistenza sul prodotto si prestano bene a questo scopo.

Unità di allenamento

Assicurarsi di non perdere l'equilibrio durante la salita e la discesa. Afferrare il manubrio **4** con entrambe le mani durante la salita e la discesa e quando si utilizza il prodotto.

Posizionare la sella **2** all'altezza dei fianchi. La distanza tra la sella e il manubrio deve corrispondere approssimativamente alla lunghezza dell'avambraccio misurata dalla punta della sella. Quando si è seduti sulla sella, la gamba che appoggia sul pedale inferiore deve essere quasi completamente allungata e il ginocchio solo leggermente piegato.

Per l'allenamento vero e proprio, si dovrebbe selezionare una frequenza cardiaca pari al 60–85 % della propria frequenza cardiaca massima. La durata dell'unità di allenamento può essere rilevata in base alla seguente regola di base:

- Allenamento quotidiano: ca. 10 minuti per ogni unità di allenamento
- 2–3 volte a settimana: ca. 30 minuti per ogni unità di allenamento
- 1–2 volte a settimana ca. 60 minuti per ogni unità di allenamento

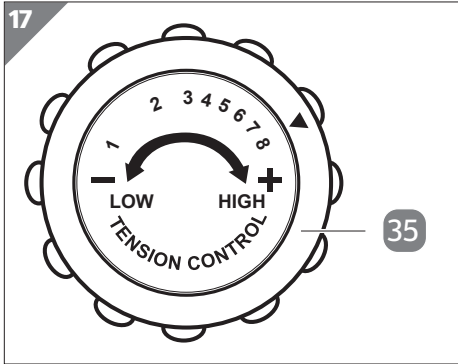
Raffreddamento

Negli ultimi 5-10 minuti è opportuno ridurre significativamente l'intensità dell'allenamento per raffreddare i muscoli in modo efficace e stimolare il metabolismo. È possibile evitare dolori muscolari facendo esercizi di stretching complementari.

Effetto positivo

Se ci si allena regolarmente, dopo poco tempo si scopre che occorre aumentare continuamente la resistenza per raggiungere la propria frequenza cardiaca ottimale. L'allenamento diventa sempre meno faticoso e ci si sentirà più in forma nella propria vita quotidiana. Pertanto è importante motivarsi ad allenarsi regolarmente. Scegliere orari fissi e iniziare l'allenamento in modo non troppo drastico.

Regolazione della resistenza



Il prodotto è dotato di 8 livelli di resistenza. 1 rappresenta la resistenza minima, mentre 8 quella massima.

1. Per aumentare la resistenza, ruotare il regolatore del livello di resistenza **35** in senso orario (+) fino al livello di resistenza desiderato.
2. Per ridurre la resistenza, ruotare il regolatore del livello di resistenza in senso antiorario (-) fino al livello di resistenza desiderato.

Consigli di allenamento

Se si desidera fare qualcosa per la propria resistenza fisica e la propria salute, ci sono alcuni aspetti da considerare per rendere l'allenamento più efficace: se non si è stati fisicamente attivi per un periodo di tempo piuttosto lungo, è consigliabile consultare il proprio medico di famiglia prima di iniziare l'allenamento in modo da evitare rischi per la salute.

Durante l'allenamento, assumere abbastanza liquidi. Usare a tale scopo il supporto per bottiglia **6** sul prodotto.

Il prodotto è dotato anche di un gancio porta-asciugamano **16** pieghevole posizionato sul retro dello schienale **1**.

Intensità

I risultati ottimali dell'allenamento dipendono dalla giusta intensità di allenamento, con la frequenza cardiaca come linea guida.

Come regola di base viene spesso usata la seguente formula:

- frequenza cardiaca massima = 220 - Età

Durante l'allenamento, la frequenza cardiaca deve essere sempre tra il 60 % e l'85 % della frequenza cardiaca massima. Consultare la tabella della frequenza cardiaca per le proprie frequenze di allenamento individuali (vedi **pag. 31**).

Nelle prime settimane di allenamento è meglio mantenere la frequenza cardiaca al 60 % della propria frequenza cardiaca massima.

Con l'aumentare del livello di fitness, si dovrebbe aumentare lentamente la frequenza cardiaca fino all'85 % della frequenza cardiaca massima.

Brucia-grassi

Il corpo inizia a bruciare i grassi a circa il 60 % della frequenza cardiaca massima. La frequenza cardiaca deve essere mantenuta al 60-70 % della massima frequenza cardiaca per ottenere una combustione ottimale dei grassi. Un allenamento ottimale è composto da tre unità di allenamento a settimana della durata di 30 minuti ciascuna.

Esempio

Una persona ha 52 anni e desidera iniziare ad allenarsi.

- Frequenza cardiaca massima = $220 - 52$ (età) = 168 pulsazioni/min.
- Frequenza cardiaca minima = $168 \times 0,6 = 101$ pulsazioni/min.
- Frequenza cardiaca più elevata = $168 \times 0,7 = 117$ pulsazioni/min.

Nelle prime settimane è consigliabile iniziare con una frequenza cardiaca di 101, che può poi essere aumentata a 117.

Con l'aumentare del livello di fitness, l'intensità dell'allenamento dovrebbe aumentare fino a raggiungere il 70 %-85 % della frequenza cardiaca massima. Ciò può avvenire aumentando la resistenza, con una frequenza maggiore o con una fase di allenamento più lunga.

Anomalie e rimedi

Problema	Possibili cause	Rimedio
Il display con supporto per tablet 3 non funziona.	Le batterie 18 sono scariche.	Sostituire le batterie.
	Il cavo del polso 40 e il cavo del sensore 41 non sono collegati.	Collegare il cavo del polso e il cavo del sensore ai relativi attacchi del display con supporto per tablet.
Il sellino 2 è allentato.	Il dispositivo di regolazione dell'altezza 12 si è allentato.	Serrare a fondo il dispositivo di regolazione dell'altezza ruotandolo in senso orario.

L'indicatore delle pulsazioni per le pulsazioni palmari è difettoso.	Non sono posizionate entrambe le mani sui sensori della frequenza cardiaca a contatto 36 .	Afferrare con entrambe le mani i sensori della frequenza cardiaca a contatto.
	Il cavo del polso e il cavo del sensore non sono collegati.	Collegare il cavo del polso e il cavo del sensore ai relativi attacchi del display con supporto per tablet.

Pulizia e manutenzione

Pulizia

AVVISO!

Pericolo di danneggiamento!

L'uso improprio del prodotto può danneggiarlo.

- Non utilizzare detersivi aggressivi, spazzolini con setole metalliche o di nylon, e nemmeno utensili appuntiti o metallici quali coltelli, raschietti rigidi e simili. Essi potrebbero danneggiare le superfici.
1. Rimuovere lo sporco con un panno leggermente inumidito ed eventualmente con un po' di detergente delicato.
 2. Asciugare poi il prodotto con un panno privo di pelucchi.

Manutenzione e cura

- Controllare regolarmente tutti i collegamenti a vite ed eventualmente serrarli. I collegamenti a vite non ben serrati riducono la sicurezza e costituiscono un pericolo di lesioni.

Conservazione

Tutti i pezzi devono asciugare completamente prima di essere riposti.

- Conservare il prodotto sempre in un luogo asciutto.
- Proteggere il prodotto dai raggi solari diretti e dall'umidità.
- Conservare il prodotto in un luogo non accessibile ai bambini, chiuso, sicuro e a una temperatura compresa tra 5 °C e 20 °C (temperatura ambiente).

Dati tecnici

Modello:	SP-X201
Peso:	20,78 kg
Dimensioni - assemblato (L × P × H):	100 × 61 × 121 cm
Peso max. dell'utilizzatore:	150 kg
Livelli di resistenza:	8
Livello di rumore max.:	16 dB
Batterie:	2 batterie AA 1,5 V ===
Codice articolo:	828563

Smaltimento

Smaltimento dell'imballaggio



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.



Smaltire l'imballaggio differenziandolo. Gettare il cartone e la scatola nella raccolta di carta straccia, la pellicola nella raccolta dei materiali riciclabili.



Questo simbolo indica materiali d'imballaggio in cartone ondulato.



Questo simbolo contrassegna materiali d'imballaggio in carta.

Smaltimento del prodotto

(Applicabile nell'Unione Europea e in altri Paesi europei con sistemi di raccolta differenziata)



Non smaltire gli apparecchi dismessi nei rifiuti domestici!

Qualora il prodotto non potesse essere più utilizzato, il consumatore è **obbligato per legge a smaltirlo come apparecchio smesso separatamente dai rifiuti domestici**, per esempio presso un centro di raccolta comunale/di quartiere. In tal modo si garantisce che gli apparecchi dismessi siano smaltiti correttamente e si evitano ripercussioni negative sull'ambiente. Per questo motivo, gli apparecchi elettrici sono contrassegnati con il simbolo riportato qui.

Smaltire il prodotto in modo responsabile per evitare danni alla salute e all'ambiente in seguito allo smaltimento incontrollato dei rifiuti e per incentivare il riutilizzo sostenibile delle risorse materiali.

Le batterie e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici!



Questo simbolo indica che le batterie e le batterie ricaricabili non devono essere smaltite insieme ai rifiuti domestici.

I consumatori sono obbligati per legge a smaltire tutte le batterie o batterie ricaricabili, indipendentemente dal fatto che contengano o meno sostanze dannose*), presso un centro di raccolta del proprio comune/quartiere o presso un negozio, in modo che possano essere smaltite in maniera ecosostenibile recuperando materie prime preziose come cobalto, nichel o rame.

La restituzione di batterie e batterie ricaricabili è gratuita.

Alcuni degli eventuali componenti, come il mercurio, il cadmio e il piombo, sono tossici e rappresentano un pericolo per l'ambiente in caso di smaltimento improprio. Ad esempio, i metalli pesanti possono avere effetti nocivi sulla salute di persone, animali e piante e accumularsi nell'ambiente e nella catena alimentare per poi entrare nell'organismo in maniera indiretta tramite l'alimentazione.

Le batterie e le batterie ricaricabili che non sono installate in maniera permanente nel dispositivo devono essere rimosse prima dello smaltimento e smaltite separatamente.

Conferire le batterie e le batterie ricaricabili soltanto quando sono scariche!

Quando possibile, utilizzare le batterie ricaricabili al posto delle batterie monouso.

*) contrassegnate con: Cd = cadmio, Hg = mercurio, Pb = piombo

Dichiarazione di conformità



Il produttore, SPEQ GmbH, dichiara che il prodotto e il display sono conformi ai requisiti delle seguenti direttive e norme:

2011/65/UE (RoHS)

2014/30/UE (EMC)

EN ISO 20957-1: 2013

EN ISO 20957-5: 2016

Classe H/C

EN 60335-1

EN 62233: 2008

La dichiarazione di conformità completa è disponibile su:

www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Arrivare all'obiettivo in modo veloce e semplice grazie ai codici QR

Non importa se siete alla ricerca di **informazioni relative a prodotti, pezzi di ricambio o accessori**, se cercate **garanzie dei produttori** o **centri di assistenza** o se desiderate vedere comodamente un **video-tutorial** – grazie ai nostri codici QR riuscirete ad arrivare in modo semplicissimo al vostro obiettivo.

Cosa sono i codici QR?

I codici QR (QR = Quick Response) sono codici grafici acquisibili mediante la fotocamera di uno smartphone e che contengono per esempio un link ad un sito internet o dati di contatto.

Il vostro vantaggio: non si necessita più di dover digitare faticosamente indirizzi internet o dati di contatto!

Ecco come si fa

Per poter acquisire il codice QR si necessita semplicemente di uno smartphone, aver installato un software che legga i codici QR e di un collegamento internet.*

Software che leggono i codici QR sono disponibili nello App Store del vostro smartphone e in genere sono gratuiti.

Provate ora

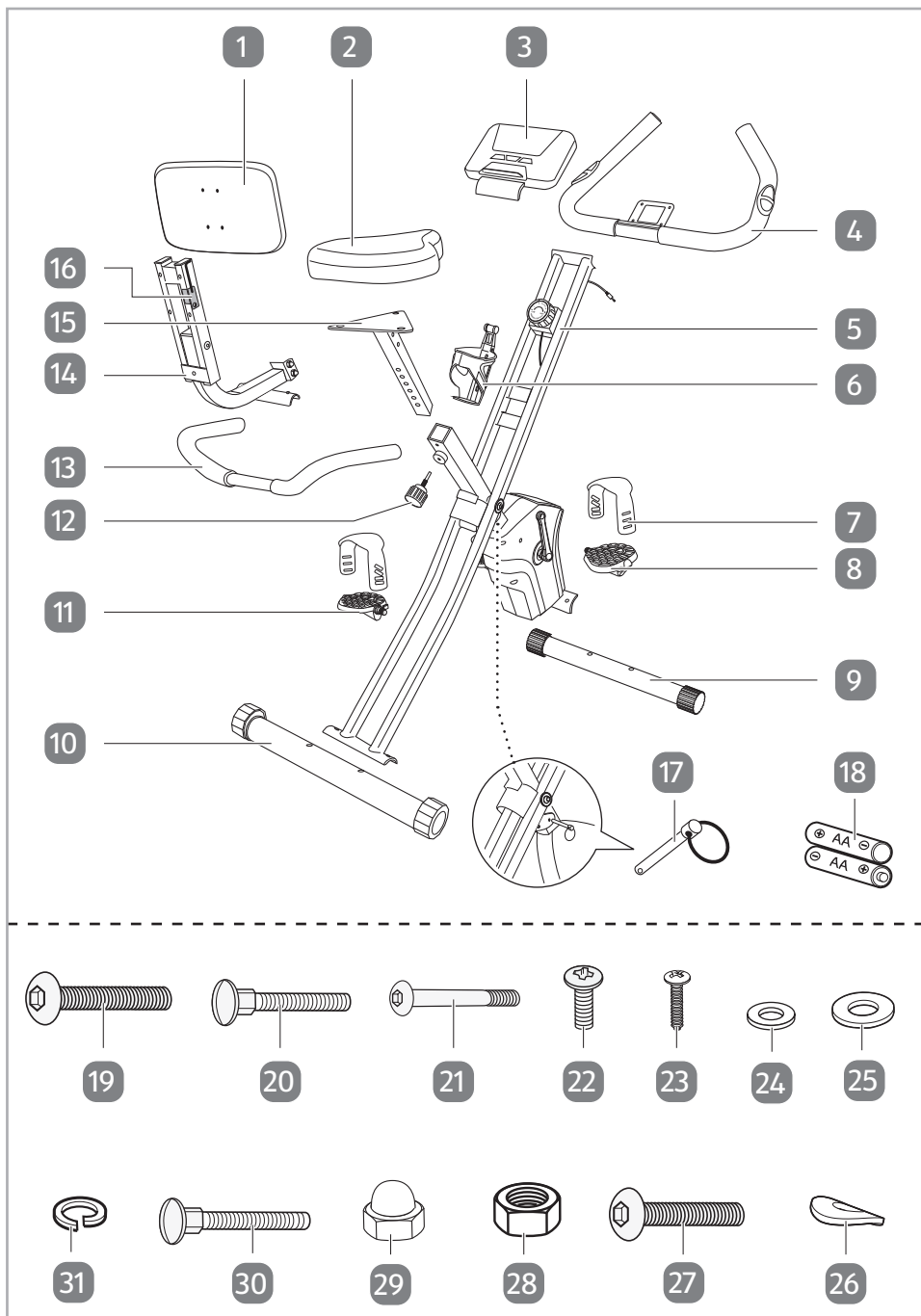
Basta acquisire con il vostro smartphone il seguente codice QR per ottenere ulteriori informazioni relative al vostro prodotto ALDI.*

Il portale di assistenza ALDI

Tutte le suddette informazioni sono disponibili anche in internet nel portale di assistenza ALDI all'indirizzo www.aldi-service.it.



*Eseguendo il lettore di codici QR potrebbero generarsi costi a seconda della tariffa scelta con il vostro operatore mobile a seguito del collegamento ad internet.



Vsebina kompleta

- 1 Naslonjalo
- 2 Sedež
- 3 Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik
- 4 Krmilo
- 5 Okvir
- 6 Držalo za steklenico
- 7 Jerman pedala, 2×
- 8 Desni pedal
- 9 Sprednja noga
- 10 Zadnja noga
- 11 Levi pedal
- 12 Priprava za nastavitve višine
- 13 Prijemna palica
- 14 Nosilec naslonjala
- 15 Opora sedeža
- 16 Držalo za brisačo
- 17 Varnostni zatič*
- 18 Baterija (AA), 2×

***Pozor:** Varnostni zatič se nahaja v varnostni pripravi na okvirju.

OPOZORILO! Pred uporabo obvezno pritrdite varnostni zatič v varnostni pripravi. Če tega ne storite, obstaja nevarnost, da se sobno kolo zloži.

Priloženi povezovalni elementi

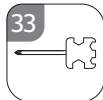
- 19 Imbus vijak (M8 × 45 mm), 2×
- 20 Vijak (M8 × 45 mm), 2×
- 21 Imbus vijak (M6 × 40 mm), 4×
- 22 Križni vijak, 2×
- 23 Križni vijak (koničast), 4×
- 24 Podložka (∅ 12 mm), 4×
- 25 Podložka (∅ 16 mm), 5×
- 26 Upognjena podložka (∅ 16 mm), 10×
- 27 Imbus vijak (M8 × 55 mm), 2×
- 28 Šestroba matica, 7×
- 29 Klobučasta matica, 4×
- 30 Vijak (M8 × 65 mm), 4×
- 31 Vzmetna podložka (∅ 8 mm), 4×

Priloženo orodje

- 32 Imbus ključ (∅ 5 mm)



- 33 Večnamensko orodje



Kazalo

Vsebina kompleta	41
Priloženi povezovalni elementi	42
Priloženo orodje	42
Splošno	44
Preberite navodila za montažo in jih shranite	44
Namenska uporaba	44
Razlaga znakov	44
Varnost	46
Razlaga napotkov	46
Splošni varnostni napotki	46
Opis izdelka	52
Prva uporaba	53
Preverite izdelek in vsebino kompleta	53
Osnovno čiščenje	53
Montaža	53
Koraki montaže	53
Uporaba	62
Funkcije prikazovalnika	62
Funkcije vnosa	63
Vrednosti prikaza	64
Navodila za vadbo	67
Intenzivnost vadbe	68
Oblikovanje vadbe	69
Nastavitev upora	70
Motnje in odpravljanje motenj	71
Čiščenje in vzdrževanje	72
Čiščenje	72
Vzdrževanje in nega	72
Shranjevanje	72
Tehnični podatki	73
Odlaganje med odpadke	73
Odlaganje embalaže med odpadke	73
Odlaganje izdelka med odpadke	73
Izjava o skladnosti	74

Splošno

Preberite navodila za montažo in jih shranite



Ta navodila za montažo spadajo k temu zložljivemu sobnemu kolesu (v nadaljevanju imenovano samo „izdelek“). Vsebujejo pomembne informacije o montaži in upravljanju.

Preden začnete sestavljati in uporabljati izdelek, natančno in v celoti preberite navodila za montažo, zlasti varnostne napotke. Zaradi neupoštevanja teh navodil za montažo lahko pride do hudih telesnih poškodb ali škode na izdelku.

Navodila za montažo temeljijo na standardih in predpisih, ki veljajo v Evropski uniji. V tujini upoštevajte tudi predpise in zakone posamezne države.

Navodila za montažo shranite, da jih boste lahko uporabili pozneje. Če izdelek izročite tretjim osebam, jim hkrati z njim obvezno izročite ta navodila za montažo.

Namenska uporaba

Izdelek se uporablja izključno kot pripomoček za vadbo v domačem okolju in notranjih prostorih. Namenjen je izključno za zasebno uporabo in ni primeren za poslovne ali terapevtske namene v fitness studiih, rehabilitacijskih klinikah ali podobno.

Izdelek je zasnovan za uporabo s strani ene osebe z največjo telesno težo 150 kg in izključno za namene vadbe, ki so opisani v teh navodilih za montažo.

Izdelek uporabljajte samo na način, opisan v teh navodilih za montažo. Vsakršna drugačna uporaba velja za nenamensko in lahko povzroči materialno škodo ali celo telesne poškodbe. Izdelek ni igrača.

Proizvajalec ali prodajalec ne prevzema nobenega jamstva za škodo, nastalo zaradi nenamenske ali napačne uporabe.

Razlaga znakov

V navodilih za montažo, na izdelku ali embalaži so uporabljeni naslednji simboli.



Preberite ta navodila za montažo.



Preberite ta navodila za montažo.



Simbol podaja koristne dodatne informacije o montaži ali uporabi.



Izjava o skladnosti (glejte poglavje „Izjava o skladnosti“): Izdelki, označeni s tem simbolom, izpolnjujejo vse predpise Skupnosti v Evropskem gospodarskem prostoru, ki jih je treba upoštevati.



Znak „preverjena varnost“ (GS) potrjuje, da izdelek izpolnjuje zahteve nemškega zakona o varnosti izdelkov (ProdSG) in je ob namenski uporabi varen.

Razred H/C

Razred H:
izdelek je zasnovan za domačo uporabo.

Razred C:
Podatki vadbe, prikazani na prikazovalniku, niso povsem natančni.



Datum izdelave (mesec/leto)



Teža izdelka



Maksimalna teža uporabnika: izdelek je zasnovan za osebe z maksimalno telesno težo 150 kg.



Razred zaščite III. Prikazovalnik izdelka se napaja z varnostno nizko napetostjo prek baterij.



Enosmerna napetost



Ta simbol opozarja na nevarnost zmečkanin.

Varnost

Razlaga napotkov

V navodilih za montažo se uporabljajo naslednji simboli in opozorilne besede.



OPOZORILO!

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

OBVESTILO!

Ta opozorilna beseda opozarja na možnost materialne škode.

Splošni varnostni napotki



OPOZORILO!

Nevarnost eksplozije in razjed!

Nepravilna uporaba lahko povzroči eksplozije ali razjede zaradi iztekajoče baterijske kisline.

- Baterij ne izpostavljajte visokim temperaturam in jih nikoli ne vrzite v odprt ogenj.
- Baterije ne zaužijte, obstaja nevarnost razjed. Če oseba pogoltne baterijo ali če na kak drug način pride v telo, takoj poiščite zdravniško pomoč.
- Otrokom ne pustite blizu baterijam in jih hranite izven dosega otrok.
- Če predal za baterije ni trdno zaprt, prenehajte uporabljati izdelek in ga hranite izven dosega otrok.
- Pazite, da baterije vstavite glede na ustrezno polarnost (+ in -).
- Baterije nadomestite le z baterijami istega tipa.

- Vedno zamenjajte vse baterije hkrati. Med seboj ne pomešajte starih in novih baterij, ne uporabljajte različnih tipov in znamk baterij ali baterij z različno kapaciteto.
- Pred vstavitvijo po potrebi očistite kontakte baterije in naprave.
- Pazite, da ne pride do kratkega stika baterij.
- Nikoli ne poskušajte polniti baterij, ki niso primerne za ponovno polnjenje.
- Baterij ne razstavljajte.
- Poskrbite, da baterijska kislina ne pride v stik z očmi, s kožo in sluznicami. Baterijske tekočine ne odstranjujte z golimi rokami. Nosite zaščitne rokavice. V primeru stika z baterijsko kislino prizadeta mesta takoj sperite z obilico čiste vode in obiščite zdravnika.
- Izrabljene baterije takoj ustrezno odstranite in zavržite.
- Baterij ne mečite v ogenj. Lahko eksplodirajo ali spustijo strupene hlape.
- Baterij ne izpostavljajte sončni svetlobi in vročini. Obstaja povečana nevarnost iztekanja.
- Ko so baterije prazne ali če izdelka dalj časa ne boste uporabljali, vzemite baterije iz predala za baterije.



Nevarnost zdravstvenih težav!

Nepravilna in prekomerna uporaba izdelka je lahko zdravju škodljiva.

- Pred pričetkom izvajanja vadbe se posvetujte s svojim zdravnikom. Vprašajte ga, v kakšnem obsegu je vadba primerna za vas. Da bi preprečili zdravstvene težave ali zmanjšali obstoječa tveganja, poskrbite za splošno preverjanje vzdržljivosti. V primeru nekaterih zdravstvenih stanj, kot so npr. ortopedske težave ali jemanje zdravil itd., se posvetujte z zdravnikom.
- Med vadbo bodite pozorni na odziv svojega telesa. Če med vadbo začutite bolečine, tiščanje v prsih, neenakomeren srčni

utrip, močno dihalno stisko, slabost, vrtoglavico ali omotico, z vadbo nemudoma prekinite in poiščite zdravniško pomoč.

- Izmerjene vrednosti stacionarne vadbene naprave lahko nekoliko odstopajo.
- Sistem za nadzor srčne frekvence je lahko pomanjkljiv. Prekomerna vadba lahko vodi do nevarnih poškodb ali smrti. Če se vaša zmogljivost neobičajno močno poslabša, takoj prekinite vadbo.
- **Izdelka nikakor ne uporabljajte v primeru:**
 - akutnih vnetij ali okužb,
 - akutnega revmatičnega artritisa,
 - epilepsije,
 - svežih (kirurških) ran,
 - obolenj sklepov in artroze,
 - nepravilnega delovanja srčnih zaklopk,
 - motenj srčnega ritma,
 - kardiovaskularnih obolenj (srce in ožilje),
 - nezdravljene hipertonije,
 - kovinskih ali plastičnih vsadkov kot so srčni spodbujevalniki, spirale, vsadki v sklepih, vsadki v prsih (vstavljenih pred manj kot 6–9 meseci),
 - obstoječih žilnih opornic (mlajših od 2 let)
 - srčnih/možganskih spodbujevalnikov,
 - novejših tromboz ali možnih tromboznih obolenj,
 - akutnih težavah v križu po zlomih,
 - osteoporoze višje stopnje (z zlomi).



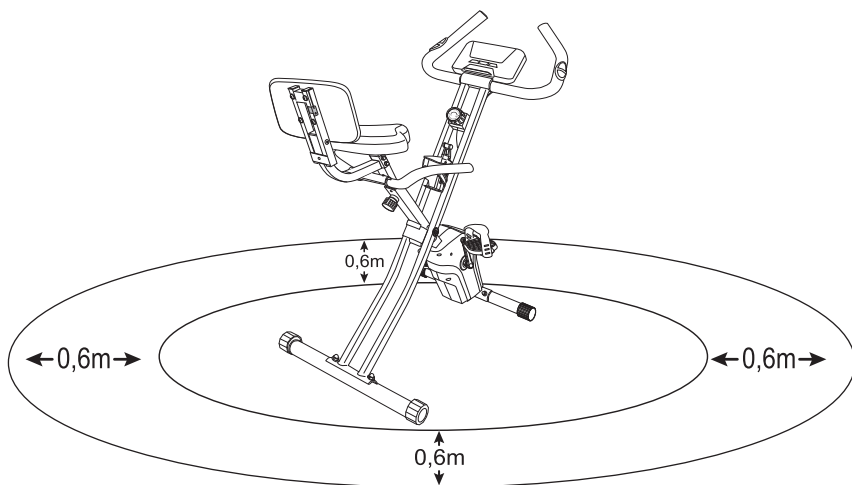
OPOZORILO!

Nevarnost telesnih poškodb!

Nepravilna uporaba izdelka lahko povzroči telesne poškodbe.

- Izdelek sestavite izključno na stabilni in vodoravni podlagi.
- Izdelek je izdelan za eno osebo. Na izdelku nikoli ne sme vadi-ti več oseb hkrati.

- Največja teža uporabnika znaša 150 kg.
- Pri montaži, nastavitvi in uporabi izdelka pazite, da ne izgubite ravnotežja.
- Pri razklapljanju in zlaganju izdelka pazite, da si z izdelkom ne priščipnete udov.
Obstaja nevarnost zmečkanin.
- Med vadbo vedno nosite primerno obleko in čevlje, kot so npr. vadbeni čevlji. Ne nosite ohlapnih oblačil, ki se lahko med vadbo zapletejo ali zagozdijo.
- Pred vsako uporabo preverite, ali so vsi deli dobro pritrjeni in neobrabljeni.
- Izdelka ne uporabljajte, če ima vidne znake poškodb. Poskrbite za zamenjavo okvarjenih delov in izdelka ne uporabljajte, dokler ni popravljen.
- Med vadbo in po njej poskrbite, da se na štrlečih delih nihče ne more poškodovati.
- Okrog izdelka ohranjajte varnostno razdaljo. Okrog območja vadbe mora biti prostega najmanj 0,6 m dodatnega prostora. Varnostna razdalja se izračuna iz prostega prostora in območja vadbe:





OPOZORILO!

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

- Ta izdelek lahko uporabljajo otroci, starejši od 8 let, in osebe z zmanjšanimi telesnimi, zaznavnimi ali duševnimi sposobnostmi ali s pomanjkanjem izkušenj in znanja, če so pod nadzorom ali so bile seznanjene z varno uporabo in razumejo posledične nevarnosti.
- Osebe s težavami z ravnotežjem smejo izdelek uporabljati samo pod nadzorom.
- Otroci, ki niso pod nadzorom, naj se ne približujejo vadbeni napravi.
- Majhni otroci med vadbo ne smejo biti v dosegu izdelka, saj s tem preprečimo nevarnost telesnih poškodb. Preprečite dostop živalim.
- Otroci se ne smejo igrati z izdelkom.
- Otroci izdelka brez nadzora ne smejo čistiti in vzdrževati.
- Pazite, da se otroci ne bodo igrali z embalažno folijo. Otroci se lahko pri igranju vanjo zapletejo in se zadušijo.

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko privede do poškodb ali obrab izdelka.

- Izdelek lahko uporabljate samo, če je v brezhibnem stanju. Pred vsako uporabo preverite, ali je izdelek poškodovan ali obrabljen. Varnost izdelka je mogoče zagotoviti samo, če ga redno pregledujete glede poškodb in obrabe.

- Uporabljajte izključno originalne nadomestne dele.
- Izdelek zaščitite pred ekstremnimi temperaturami, soncem in vlago. Nepravilno skladiščenje in uporaba izdelka lahko privede do predčasne obrabe in morebitnih prelomov v konstrukciji, kar lahko posledično povzroči telesne poškodbe.
- Izdelek redno preverjajte glede poškodb ali obrab.
- Če je izdelek poškodovan, ga ne smete več uporabljati.
- Med uporabo izdelka lahko pride do nepravilnega delovanja ali izgube pomnilnika, ki jih morda povzročijo močne frekvenčne motnje ali elektrostatična razelektritev. Če pride do nenavadnega delovanja ali motnje, izdelek ponastavite ali odstranite bateriji, počakajte 3 minute in ponovno vstavite bateriji.
- Vlaga ne sme priti v stik s prikazovalnikom ali vdreti vanj.
- Redno preverjajte, ali so vse matice, vijaki in pedala čvrsto priviti.
- Redno preverjajte vse premične dele glede očitnih znakov obrabe ali poškodb.

OBVESTILO!

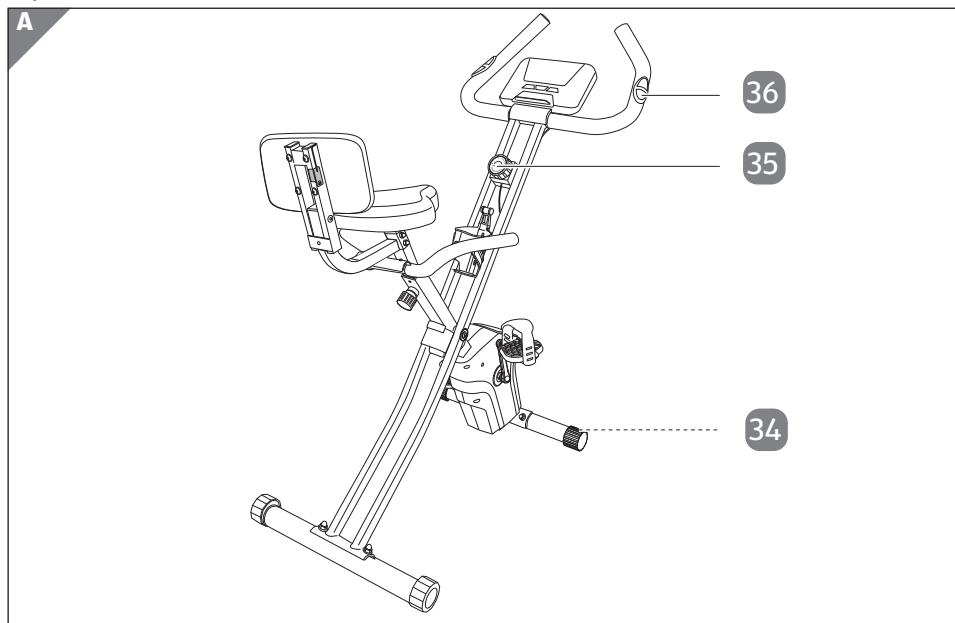
Nevarnost poškodb!

Nepravilna uporaba izdelka lahko privede do poškodb.

- Da bi preprečili morebitne poškodbe tal, pod noge izdelka položite primerno, nedrsečo podlago.

Opis izdelka

Izdelek se uporablja izključno kot pripomoček za vadbo v domačem okolju in notranjih prostorih. Izdelek lahko za uporabo razprete in po uporabi zložite in ga s transportnimi kolesci **34** na sprednji nogi povlečete do zelenega mesta vadbe ali odlagalnega mesta. Z regulatorjem upornosti **35** lahko intenziteto vadbe poljubno povečate in zmanjšate. Če krmilo oprimate na višini kontaktnega merilnega sensorja srčne frekvence **36**, si lahko med vadbo prikažete svojo srčno frekvenco na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik (za dodatne funkcije glejte poglavje „Uporaba“).



- 34** Transportna kolesca
- 35** Regulator upora
- 36** Kontaktni merilni senzor srčne frekvence

Prva uporaba

Preverite izdelek in vsebino kompleta

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Če embalažo neprevidno odprete z ostrim nožem ali drugimi kovičastimi predmeti, lahko hitro poškodujete izdelek.

– Embalažo odpirajte zelo previdno.

1. Vzemite posamezne dele izdelka iz embalaže. Odstranite embalažni material in vse zaščitne folije.
2. Preverite, ali so v kompletu vsi deli (glejte poglavje „Vsebina kompleta“).
3. Preverite, ali so na izdelku ali posameznih delih vidne poškodbe. V tem primeru izdelka ne uporabljajte. Obrnite se na izdajatelja jamstva, kot je opisano na garancijskem listu.

Osnovno čiščenje

1. Odstranite embalažni material in vse zaščitne folije.
2. Pred prvo uporabo očistite vse dele izdelka, kot je opisano v poglavju „Čiščenje in vzdrževanje“.

Montaža

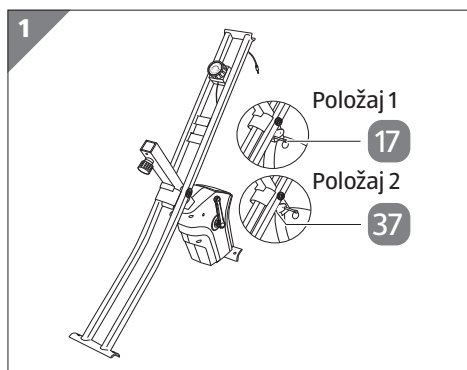
Koraki montaže

- Izdelek sestavljajte na podlagi sledečih navodil in grafičnih prikazov.
- Nekateri povezovalni elementi so predhodno nameščeni na svojih položajih. Odvijte povezovalne elemente in jih namestite tako, kot je opisano v teh navodilih za montažo.
- Pred sestavljanjem temeljito preberite vse varnostne napotke (glejte poglavje „Varnost“).

1. Montaža izdelka	54
1.1 Razklop izdelka	54
1.2 Montaža nog	55
1.3 Montaža držala za steklenico	55
1.4 Montaža sedeža	56
1.5 Montaža nosilca naslonjala	56
1.6 Montaža naslonjala	56
1.7 Montaža opore sedeža	57
1.8 Montaža prijemne palice	57
1.9 Montaža krmila	58
1.10 Vstavljanje baterij	58
1.11 Montaža prikazovalnika	58
1.12 Priključitev prikazovalnika	59
1.13 Nameščanje pedalov	59
1.14 Nastavitev višino sedeža	60
1.15 Zlaganje izdelka	61
1.16 Premikanje izdelka	61

1 Montaža izdelka

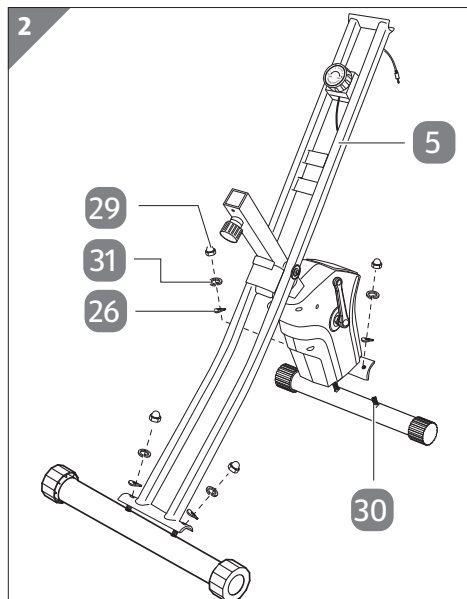
Korak 1.1: Razklop izdelka



1. Izvlecite varnostni zatič **17** iz prvega položaja varnostne priprave **37**.
2. Izdelek popolnoma razklopite in ga postavite na stabilno, vodoravno podlago.
3. Vtaknite varnostni zatič v drugi položaj.

37 Varnostna priprava

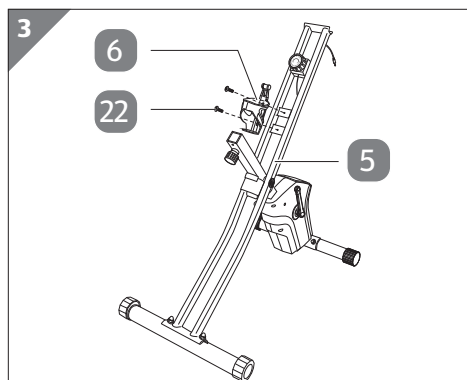
Korak 1.2: Montaža nog



- Pazite, da sprednjo nogo **9** s transportnimi kolesci **33** montirate pod krmilom **4** in zadnjo nogo **10** pod sedežem **2**. Sprednja noga je označena z napisom „Front“, zadnja pa z „Rear“.
- Pazite, da transportna kolesca na sprednji nogi pri montaži kažejo naprej.

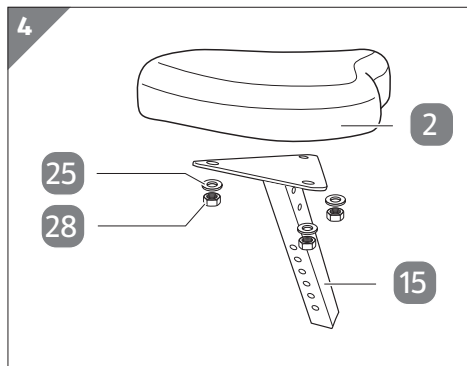
1. Sprednjo nogo pritrдите z dvema upognjenima podložkama (\varnothing 16 mm) **26**, dvema vzmetnima podložkama (\varnothing 8 mm) **31**, dvema krovni maticama **29** in dvema vijakoma (M8 \times 65 mm) **30** na okvir **5**. Krovni matici privijte z večnamenskim orodjem **33**.
2. Zadnjo nogo pritrдите z dvema upognjenima podložkama (\varnothing 16 mm), dvema vzmetnima podložkama (\varnothing 8 mm), dvema krovni maticama in dvema vijakoma (M8 \times 65 mm) na okvir. Krovni matici zategnite z večnamenskim orodjem.

Korak 1.3: Nameščanje držala za steklenico



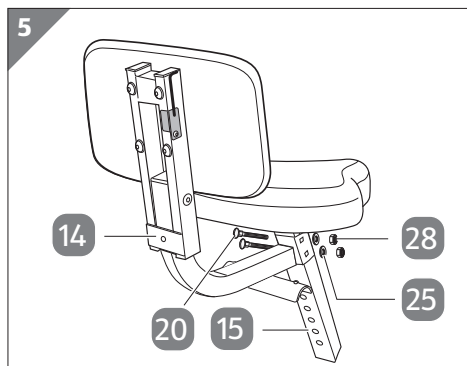
1. Pritrdite držalo za steklenico **6** z 2 križnima vijakoma **22** na okvir **5**.

Korak 1.4: Nameščanje sedeža



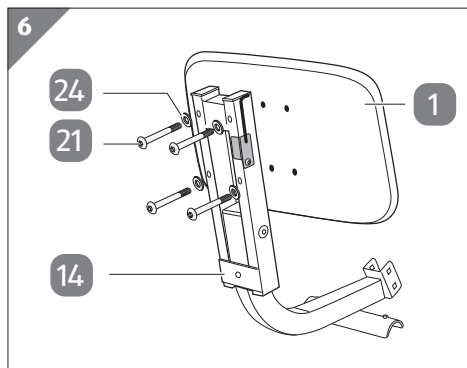
1. Namestite sedež **2** na oporo sedeža **15** tako, da se sorniki na spodnji strani sedeža prilegajo odprtinam v opori sedeža.
2. Pritrdite sedež na oporo sedeža s tremi podložkami (\varnothing 16 mm) **25** in tremi šestrobimi maticami **28**. Šestrobne matice zategnite z večnamenskim orodjem **33**.

Korak 1.5: Montaža nosilca naslonjala



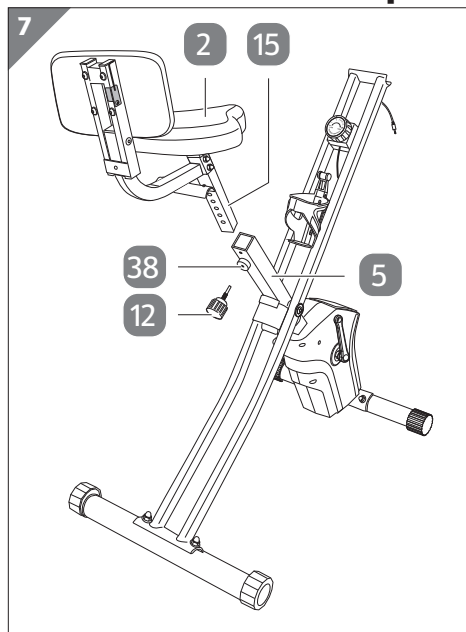
1. Nosilec naslonjala **14** namestite čez oporo sedeža **15** tako, da so odprtine v opori sedeža poravnane z odprtinami v nosilcu naslonjala.
2. Pritrdite nosilec naslonjala na oporo sedeža z dvema vijakoma ($M8 \times 45$ mm) **20**, dvema podložkama (\varnothing 16 mm) **25** in dvema šestrobima maticama **28**. Šestrobne matice zategnite z večnamenskim orodjem **33**.

Korak 1.6: Montaža naslonjala



1. Naslonjalo **1** namestite čez nosilec naslonjala **14** tako, da so navoji v naslonjalu poravnani z odprtinami v nosilcu naslonjala.
2. Pritrdite naslonjalo na nosilec naslonjala s štirimi imbus vijaki ($M6 \times 40$ mm) **21** in štirimi podložkami (\varnothing 12 mm) **24**. Vijake privijte z imbus ključem (\varnothing 5 mm) **32**.

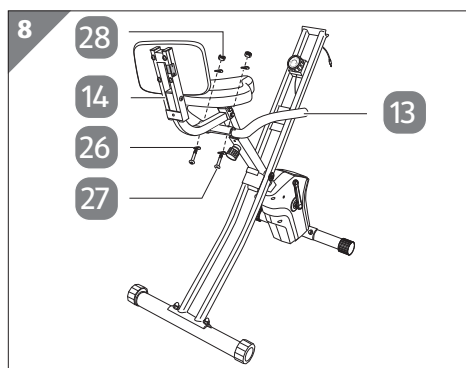
Korak 1.7: Montaža opore sedeža



1. Odvijte pripravo za nastavitve višine **12** v nasprotni smeri urnega kazalca iz nastavitvene priprave **38** na okvirju **5**.
2. Oporo sedeža **15** vstavite v okvir in poravnajte sedež **2** na želeno višino.
3. Ko je sedež na želeni višini, pazite, da je nastavitvena priprava poravnana s posamezno odprtino v okvirju. Privijte pripravo za nastavitve višine v smeri urnega kazalca.
4. Prepričajte se, da se je sedež zaskočil, tako da ga potisnete navzgor. Če ga ne morete potisniti navzgor, se je zaskočil.

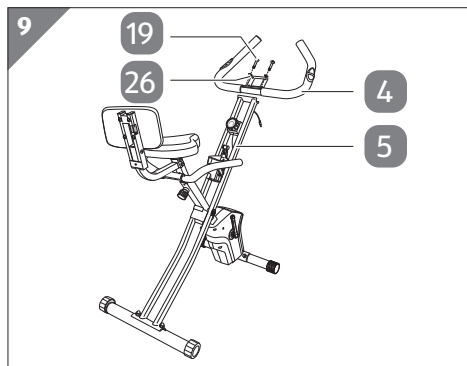
38 Nastavitvena priprava

Korak 1.8: Montaža prijemne palice



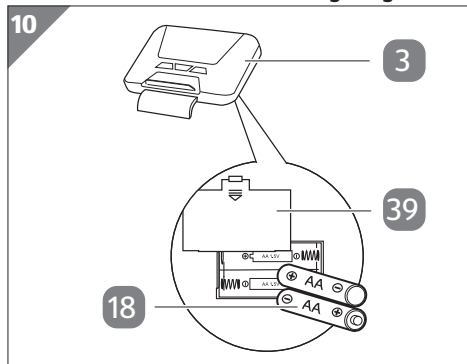
1. Prijemno palico **13** namestite čez nosilec naslonjala **14** tako, da so navoji v prijemni palici poravnani z odprtinami v nosilcu naslonjala.
2. Pritrdite prijemno palico s štirimi upognjenimi podložkami ($\varnothing 16$ mm) **26**, dvema imbus vjakoma ($\varnothing 8$ x 55 mm) **27** in dvema šestrobima maticama **28**. Vijake privijte z imbus ključem ($\varnothing 5$ mm) **32**.

Korak 1.9: Montaža krmila



1. Namestite krmilo **4**, kot je prikazano na sliki, na okvir **5**, tako da so odprtine v krmilu poravnane z navoji v okvirju.
2. Pritrdite prijemno palico z 2 upognjenima podložkama (\varnothing 16 mm) **26** in 2 imbus vijakoma (\varnothing M8 \times 45 mm) **19** na okvir. Vijake privijte z imbus ključem (\varnothing 5 mm) **32**.

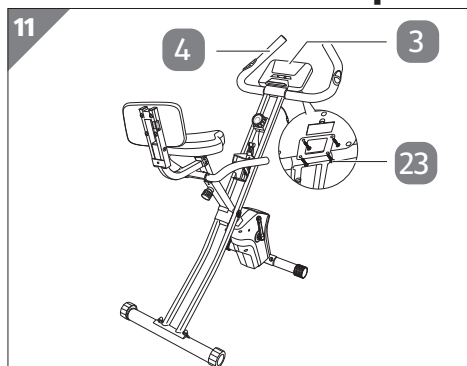
Korak 1.10: Vstavljanje baterij



1. Odprite predal za baterije **39** na hrbtni strani prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik **3**.
2. Vstavite baterije **18**. Pazite, da baterije vstavite glede na ustrezno polarnost (+ in -).
3. Zaprite predal za baterije.

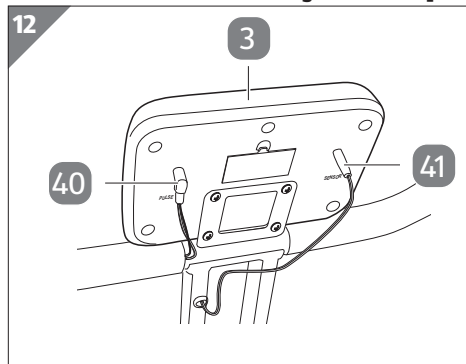
39 Predal za baterije

Korak 1.11: Montaža prikazovalnika



1. Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik **3** namestite na krmilo **4** tako, da so navoji v prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik poravnani z odprtinami v krmilu.
2. Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik pritrdite s 4 križnimi vijaki (koničasti) **23**. Vijake zategnite z večnamenskim orodjem **33**.

Korak 1.12: Priključitev prikazovalnika

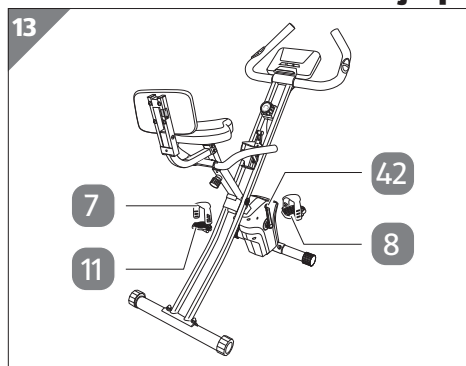


40 Kabel za utrip

41 Kabel za senzor

1. Vtaknite kabel za utrip 40, kot je prikazano na sliki, v vtičnico z napisom „PULSE“ in kabel za senzor 41 v vtičnico z napisom „SENSOR“ na zadnji strani prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik 3.

Korak 1.13: Nameščanje pedalov



42 Desna gonilka

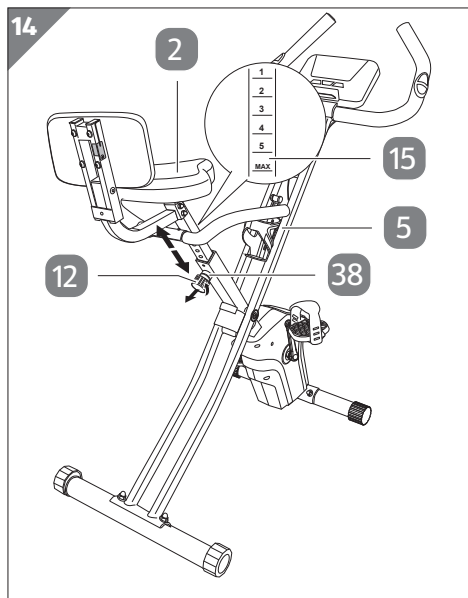
1. Pritrdite jermen za pedala 7 na pedal 8 in 11.



Desni pedal je na desni strani, ko sedite na izdelku.

2. Pritrdite desni pedal 8 na desno gonilko 42. Desni pedal je označen s črko „R“. Desni pedal najprej privijte najprej z roko v smeri urnega kazalca in ga nato zategnite z večnamenskim orodjem 33.
3. Pritrdite levi pedal 11 na levo gonilko. Levi pedal je označen s črko „L“. Levi pedal najprej privijte z roko v nasprotni smeri urnega kazalca in ga nato zategnite z večnamenskim orodjem.

Korak 1.14: Nastavite višino sedeža



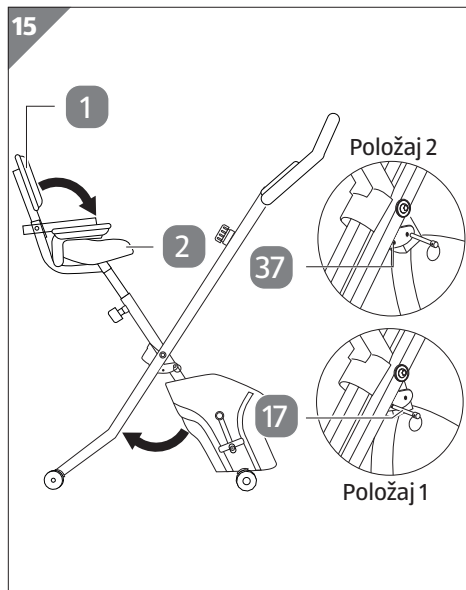
1. Odvijte pripravo za nastavev višine **12**, tako da jo odvijete v nasprotni smeri urnega kazalca, da sprostite okvir **5**.
2. Namestite sedež **2** na želeno višino.
Ko sedite na izdelku, mora biti koleno v najnižjem položaju pedala rahlo upognjeno.



Oznaka MAX na opori sedeža **15** kaže največjo višino sedeža. Te višine sedeža ne prekoračite (glejte **sl. 14**).

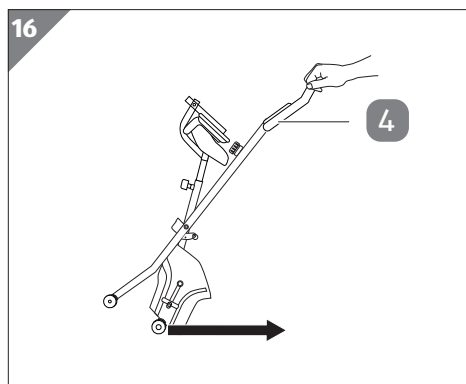
3. Ko je sedež na želeni višini, pazite, da je nastavitvena priprava **38** poravnana s posamezno odprtino v okviru. Privijte pripravo za nastavev višine v smeri urnega kazalca.
4. Prepričajte se, da se je sedež zaskočil, tako da ga potisnete navzgor. Če ga ne morete potisniti navzgor, se je zaskočil.

Korak 1.15: Zlaganje izdelka



1. Namestite naslonjalo **1** na sedež **2**.
2. Izvlecite varnostni zatič **17** iz drugega položaja varnostne priprave **37**.
3. Izdelek zložite.
4. Da izdelek zavarujete v tem položaju, vtaknite varnostni zatič v prvi položaj.

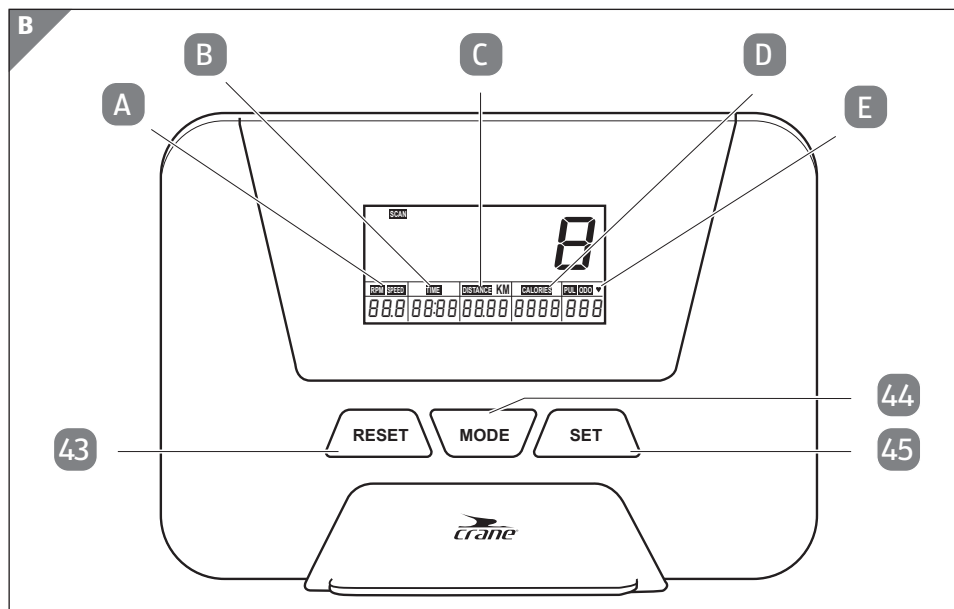
Korak 1.16: Premikanje izdelka



1. Prepričajte se, da je izdelek v zloženem položaju zavarovan z varnostnim zatičem **17**.
2. Nagnite izdelek proti sebi in ga povlecite za krmilo **4** na želeno mesto vadbe ali odlagalno mesto.

Uporaba

Funkcije prikazovalnika



43 Tipka RESET

44 Tipka MODE

45 Tipka SET

A SPEED

B TIME

C DISTANCE

D CALORIES

E PUL

Funkcije vnosa

Tipka **MODE**: Funkcije Speed (hitrost), Time (čas), Distance (razdalja), Calories (kalorije) in Pul (utrip) lahko izberete s pritiskom tipke **MODE** **44**. Če ste izbrali funkcijo s pritiskom funkcijske tipke, začne ta utripati in na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3** se prikaže ustrezna vrednost funkcije.

Vrstni red prikazanih vrednosti po pritisku tipke **MODE** je:

SPEED → TIME → DISTANCE → CALORIES → PUL

- Pridržite funkcijsko tipko najmanj 2 sekundi, da prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik znova zaženete.

Tipka **SET**: S tipko **SET** lahko svoj cilj vadbe predhodno nastavite za naslednje funkcije: TIME, DISTANCE, CALORIES, PUL.

1. S tipke **MODE** **44** izberite funkcijo in pritisnite tipko **SET** **45**, dokler se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3** ne prikaže zelena vrednost vašega cilja vadbe.
2. Za potrditev vrednosti pritisnite tipko **MODE**. Ob začetku vadbe začne prikaz odšteti.

Funkcija	Območje nastavitve
TIME (čas)	0:00–99:00 (v razmakih po 1:00)
DISTANCE (pot)	0:00–99:50 (v razmakih po 0:50)
CALORIES (kalorije)	0–9990 (v razmakih po 10)
PUL (utrip)	0-30–240 (v razmakih po 1)

- Tipka **RESET**:
- Pritisnite tipko **RESET** **43**, da ponastavite trenutno izbrano vrednost.
 - Pritisnite in pridržite tipko **RESET** za 2 sekundi, da ponastavite vse vrednosti in nastavitve.

Vrednosti prikaza

A SPEED (hitrost):

Ta funkcija kaže trenutno vadbeno hitrost.

- Za prikaz trenutne hitrosti pritisčajte tipko MODE **44**, dokler ne začne utripati funkcija SPEED **A**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če se med vadbo izdelku ne pošlje signal utripa, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik pri SPEED prikaže vrednost „0.0“.
- Možno območje: 0.0-99.9

B TIME (čas):

Ta funkcija samodejno meri čas vadbe, takoj ko začnete z vadbo.

- Za prikaz časa vadbe pritisčajte tipko MODE **44**, dokler ne začne utripati funkcija TIME **B**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če predhodno ne nastavite določene vrednosti, teče čas kot pri štoparici.
- Če s tipko SET **45** vnaprej nastavite določeno ciljno vrednost, se čas odšteva, dokler ni dosežena vrednost „0:00“.
- Možno območje: 0:00–99:00

C DISTANCE (pot):

Ta funkcija kaže pot, ki jo opravite med vadbo.

- Za prikaz opravljene poti pritisčajte tipko MODE **44**, dokler ne začne utripati funkcija DISTANCE **C**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če predhodno ne nastavite določene razdalje, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik prikaže razdalja, ki ste jo opravili med vadbo.
- Če s tipko SET **45** predhodno nastavite razdaljo, se nastavljena razdalja odšteva, dokler ni dosežena vrednost „0.00“.
- Možno območje: 0.00–99.50

D CALORIES (kalorije):

Ta funkcija kaže kalorije, ki jih porabite med vadbo.

- Za prikaz porabljenih kalorij pritisčajte tipko MODE **44**, dokler ne začne utripati funkcija CALORIES **D**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.



- Če predhodno ne nastavite vrednosti, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik prikaže število kalorij, ki ste jih porabili med vadbo.
- Če s tipko SET **45** predhodno nastavite ciljno vrednost, se nastavljena vrednost odšteva, dokler ni dosežena vrednost „0.00“.
- Možno območje: 0–9990

E PUL (utrip):

Ta funkcija meri in samodejno prikaže posamezno srčno frekvenco med vadbo.

- Za prikaz srčne frekvence pritisčajte tipko MODE **44**, dokler ne začne utripati funkcija PUL **E**, ki se nato prikaže na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.

Da bo mogoče izmeriti vaš utrip, se z obema rokama oprimate krmila **4** na višini kontaktnega merilnega senzorja srčne frekvence **36**.

OBVESTILO: Merilnik utripa služi kot vadbeni pripomoček in ne kot medicinska naprava.

OPOZORILO: Sistem za nadzor srčne frekvence je lahko pomanjkljiv. Prekomerna vadba lahko vodi do nevarnih poškodb ali smrti. Če se vaša zmogljivost neobičajno močno poslabša, takoj prekinite vadbo.



- Če predhodno ne nastavite vrednosti, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik trenutna srčna frekvenca prikaže s srčnim utripom na minuto.
- Uporabite tipko SET **45**, da predhodno nastavite ciljni utrip. Pri prekoračitvi ciljnega utripa zmanjšajte hitrost ali izbrano upornost, da vaša srčna frekvenca pade pod ciljno vrednost.
- Če se med vadbo izdelku ne pošlje signal utripa, se na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik pri PUL prikaže „P“.
- Možno območje: 0–30–240

AUTO VKLOP:

- Za zagon prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik **3** pritisnite tipko MODE **44** ali začnite poganjati pedala **8** in **11**.

AUTO IZKLOP:

Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik **3** se samodejno izklopi, če prikazovalnika z nosilcem za tablični računalnik in pedalov ne aktivirate 4 minute.

SCAN:

S to funkcijo se samodejno pridobijo podatki vseh funkcij in posamezne vrednosti se ena za drugo prikažejo na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik **3**.

- Če želite vse funkcije eno za drugo prikazati na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik, pritisčajte tipko MODE **44**, dokler ne utripa funkcija Scan zgoraj levo na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik. Trenutne vrednosti funkcij SPEED (hitrost), TIME (čas), DISTANCE (pot), CALORIES (kalorije) in PUL (utrip) se vsakokrat pribl. 5 sekund ena za drugo prikazujejo na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik.

Navodila za vadbo

Vadba z izdelkom mora biti vedno prilagojena vaši telesni zmogljivosti. Če se več let niste ukvarjali s športom, morate začeti na ustrezni nizki stopnji in počasi podaljševati trajanje vadbe (npr. nekaj minut na vadbeno enoto).

Morda boste lahko sprva vadili samo nekaj minut v osebnih območjih utripa. Vaša telesna zmogljivost se bo v 6–8 tednih občutno povečala. Mogoče boste potrebovali več časa, da boste opazili občutno izboljšanje kondicije. To ni razlog za vznemirjenje; nadaljujete z vadbo v svojem tempu. Čez nekaj časa boste na izdelku lahko telovadili 30 minut brez prekinitev. Večja kot je vaša zmogljivost, tem višje je vaše osebno območje utripa in napornejša je vadba. Pri tem upoštevajte naslednje osnovne napotke:

- da zagotovite uravnoteženost vašega vadbenega in prehranskega programa, naj ju preveri zdravnik.
- Začnite svoj vadbeni program počasi in z realnimi cilji, ki ste jih določili v dogovoru s svojim zdravnikom.
- Redno merite srčni utrip. Ciljni utrip določite na podlagi starosti in kondicije.

Intenzivnost vadbe

Za doseganje optimalnih rezultatov vadbe morate vedno vaditi s pravilno intenzivno. Pri tem lahko upoštevate svojo srčno frekvenco. Za učinkovito vadbo v aerobnem območju ne smete preseči 70–80 % največje stopnje utripa. Ta vrednost je označena tudi kot osebno območje utripa. To vrednost lahko določite na podlagi naslednje tabele. Vsebuje vrednosti za fizično dobro pripravljene in fizično nepripravljene osebe različnih starostnih skupin.

V prvih mesecih vaše vadbe mora biti stopnja utripa na spodnjem koncu osebnega območja utripa. Potem lahko intenzivnost vadbe počasi povečujete do te mere, da vaša srčna frekvenca doseže srednje območje utripa.

Za merjenje utripa končajte vadbo, še naprej počasi postopajte ali se sprehajajte po prostoru in pri tem z dvema prstoma merite utrip na svojem zapestju. Štejete svoj utrip 6 sekund in nato rezultat pomnožite z 10, da določite svoj utrip. Če vaše srce v 6 sekundah na primer utripne 14×, imate utrip 140 utripov na minuto. Merjenje traja 6 sekund, ker frekvenca utripa po koncu vadbe močno pade. Intenzivnost vaše vadbe prilagodite tako, da je vaša srčna frekvenca v vaši osebni stopnji utripa.

Starost	Neizkušeni uporabniki (utrip na minuto)	Izkušeni uporabniki (utrip na minuto)
20	138-167	133-162
25	136-166	132-160
30	135-164	130-158
35	134-162	129-156
40	132-161	127-155
45	131-159	125-153
50	129-156	124-150
55	127-155	122-149
60	126-153	121-147
65	125-151	119-145
70	123-150	118-144
75	122-147	117-142
80	120-146	115-140
85	118-144	114-139

Oblikovanje vadbe

Ogrevanje

Pred vsako vadbo se morate ogrevati 5–10 minut. Za to so primerne raztezne vaje in vadba na izdelku z manjšo upornostjo.

Vadbena enota

Pri vzpenjanju in sestopanju pazite, da ne izgubite ravnotežja. Pri vzpenjanju in sestopanju ter pri uporabi izdelka krmilo **4** primite z obema rokama.

Namestite sedež **2** na vašo višino bokov. Razdalja med sedežem in krmilom mora od konice sedeža ustrezati približno vaši dolžini podlakti. Ko sedite na sedežu, mora biti noga na spodnjem pedalju skoraj povsem iztegnjena in koleno le rahlo upognjeno.

Za dejansko vadbo izberite frekvenco utripa 60–85 % vaše največje frekvence utripa. Časovno dolžino vaše vadbene enote lahko določite na podlagi naslednjega zlatnega pravila:

- Dnevna vadba: pribl. 10 minut na vadbeno enoto
- 2–3× na teden: pribl. 30 minut na vadbeno enoto
- 1–2× na teden: pribl. 60 minut na vadbeno enoto

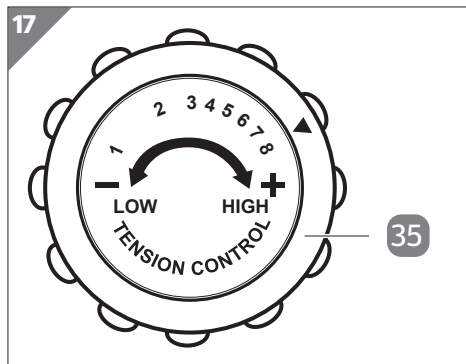
Ohlajanje

V zadnjih 5–10 minutah morate občutno zmanjšati intenzivnost vadbe, da učinkovito ohladite mišice in spodbudite presnovo. Z nadaljnjimi razteznimi vajami lahko poleg tega preprečite boleče mišice.

Uspeh

Ob redni vadbi boste že v kratkem času ugotovili, da morate neprekinjeno povečati upor, da dosežete optimalno frekvenco utripa. Vadba bo vedno manj naporna in v vsakdanjiku se boste počutili veliko bolj kondicijsko pripravljeni. Zato se morate motivirati, da redno vadite. Izberite fiksne čase in ne začnite z vadbo preveč agresivno.

Nastavitev upora



Izdelek ima osem različnih stopenj upora.

Pri tem je 1 najnižji upor in 8 najvišji.

1. Če želite povečati upor, obrnite regulator upora **35** v smeri urnega kazalca (+) na želeno stopnjo upora.
2. Če želite zmanjšati upor, obrnite regulator upora v nasprotni smeri urnega kazalca (-) na želeno stopnjo upora.

Nasveti za vadbo

Če želite nekaj storiti za vašo telesno odpornost in zdravje, morate z vidika najučinkovitejše vadbe upoštevati nekaj vidikov:

Če dalj časa niste bili telesno aktivni, pred začetkom vadbe obiščite svojega osebnega zdravnika, da preprečite zdravstvena tveganja.

Med vadbo in po njej spijte dovolj tekočine.

Za to uporabljajte držalo za steklenico **6** na izdelku.

Izdelek je opremljen tudi z zložljivim držalom za brisačo **16**, ki se nahaja na hrbtni strani naslonjala **1**.

Intenzivnost

Optimalni rezultati vadbe so odvisni od pravilne intenzivnosti vadbe, pri čemer srčna frekvenca velja kot smernica.

Kot zlato pravilo se pogosto uporablja naslednja formula:

- največja frekvenca utripa = $220 - \text{starost}$

Pri vadbi mora biti frekvenca utripa vedno med 60 % in 85 % največje frekvence utripa. Vaše osebne frekvence vadbe najdete v tabeli frekvence utripa (glejte **str. 68**).

V prvih tednih vadbe morate vašo frekvenco utripa držati na 60 % vaše največje frekvence utripa.

S povečano vadbo se mora frekvenca utripa počasi povečati na 85 % vaše največje frekvence utripa.

Zgorevanje maščob

Pri približno 60 % največje frekvence utripa začne telo izgorevati maščobe. Frekvenco utripa držite na 60–70 % največje frekvence utripa, da dosežete optimalno izgorevanje maščob. Optimalna vadba na teden je sestavljena iz treh vadbenih enot po 30 minut.

Primer

Stari ste 52 in želite začeti z vadbo.

- Največja frekvenca utripa = $220 - 52$ (starost) = 168 utripov na minuto
- Najmanjša frekvenca utripa = $168 \times 0,6$ = 101 utrip na minuto
- Največja frekvenca utripa = $168 \times 0,7$ = 117 utripov na minuto

V prvih tednih je priporočljivo, da začnete s frekvenco utripa 101, ki jo lahko nato povečate do 117.

Z izboljšanjem kondicijske pripravljenosti se mora intenzivnost vadbe povečati na 70 %–85 % vaše največje frekvence utripa. To se lahko zgodi s povečanjem upora, višjo frekvenco ali daljšo fazo vadbe.

Motnje in odpravljanje motenj

Težava	Možen vzrok	Rešitev
Prikazovalnik z nosilcem za tablični računalnik 3 ne deluje.	Baterije 18 so prazne.	Zamenjajte bateriji.
	Kabel za utrip 40 in kabel za senzor 41 nista povezana.	Kabel za utrip in kabel za senzor povežite s posameznimi priključki na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik.
Sedež 2 ni pritrjen.	Priprava za nastavitve višine 12 je odvit.	Privijte pripravo za nastavitve višine v smeri urnega kazalca.
Prikaz utripa pri utripu na zapestju ni pravilen.	Na kontaktni merilni senzor srčne frekvence 36 niste položili obeh rok.	Položite obe roki na kontaktni merilni senzor srčne frekvence.
	Kabel za utrip in kabel za senzor nista povezana.	Kabel za utrip in kabel za senzor povežite s posameznimi priključki na prikazovalniku z nosilcem za tablični računalnik.

Čiščenje in vzdrževanje

Čiščenje

OBVESTILO!

Nevarnost poškodb!

Nepravilno ravnanje z izdelkom lahko izdelek poškoduje.

- Pri čiščenju ne uporabljajte agresivnih čistilnih sredstev, krtač s kovinskimi ali z najlonskimi ščetinami ter ostrih ali kovinskih pripomočkov za čiščenje, kot so noži, trde lopatice in podobno. Vse to lahko poškoduje površine.

1. Nečistoče odstranite z rahlo navlaženo krpo in po potrebi z nekoliko blagega čistila.
2. Izdelek nato do suhega obrišite s krpo, ki ne pušča vlaken.

Vzdrževanje in nega

- Redno preverjajte vse vijajčne spoje in jih po potrebi zategnite. Zaradi zrahljanih vijajčnih spojev se zmanjša varnost in obstaja nevarnost telesnih poškodb.

Shranjevanje

Preden izdelek shranite, poskrbite, da bodo vsi deli popolnoma suhi.

- Izdelek vedno shranjujte na suhem mestu.
- Izdelek zaščitite pred neposredno sončno svetlobo in vlago.
- Izdelek shranite na otrokom nedosegljivem mestu, varno zaprtega in pri temperaturah med 5 °C in 20 °C (sobna temperatura).

Tehnični podatki

Izdelek:	SP-X201
Teža:	20,78 kg
Mere postavitve (D × Š x V):	100 × 61 × 121 cm
Maks. teža uporabnika:	150 kg
Stopnje upora:	8
Najv. raven hrupa:	16 dB
Baterije:	2 × AA 1,5 V ===
Številka izdelka:	828563

Odlaganje med odpadke

Odlaganje embalaže med odpadke



Embalažo odložite med odpadke ločeno po vrstah materialov. Lepenko in karton zavržite med odpadni papir, folije pa med odpadke za recikliranje.



Ta simbol označuje embalažne materiale iz valovite lepenke.



Ta simbol označuje embalažne materiale iz papirja.

Odlaganje izdelka med odpadke

(Velja v Evropski uniji in drugih evropskih državah s sistemi za ločeno zbiranje sekundarnih surovin)



Odpadnih naprav ni dovoljeno odlagati med gospodinske odpadke! Ko izdelka ni več mogoče uporabljati, je vsak potrošnik **zakonsko zavezan, da odpadne naprave odda ločeno od gospodinskih odpadkov**, npr. na zbirno mesto v svoji občini/mestni četrti. Tako se zagotovi strokovno recikliranje odpadnih naprav in preprečijo negativni vplivi na okolje.

Zato so električne naprave označene s tukaj prikazanim simbolom.

Da preprečite škodovanje zdravju ljudi in okolju zaradi nenadzorovanega odstranjanja odpadkov, izdelek reciklirajte odgovorno, tako da se spodbuja trajnostna ponovna uporaba materialnih virov.

Baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke!



Navedeni simbol pomeni, da baterij in akumulatorskih baterij ni dovoljeno odlagati med gospodinjske odpadke.

Potrošniki so po zakonu dolžni vse baterije in akumulatorske baterije, ne glede na to, ali vsebujejo škodljive snovi* ali ne, oddati na zbirnem mestu v svoji občini/delu mesta ali v trgovini, da bodo odstranjene na okolju prijazen način in bo omogočena predelava dragocenih surovin, kot so kobalt, nikelj ali baker.

Vračilo baterij in akumulatorskih baterij je brezplačno.

Nekatere možne sestavine, kot so živo srebro, kadmij in svinec, so strupene in pri nepravilnem odstranjevanju ogrožajo okolje. Težke kovine lahko na primer škodljivo vplivajo na ljudi, živali in rastline ter se kopičijo v okolju in prehranjevalni verigi, nakar v telo posredno vstopijo s hrano.

Baterije in akumulatorske baterije, ki niso fiksno vgrajene v napravi, morate pred odstranjevanjem med odpadke odstraniti in jih zavreči ločeno.

Prosimo, da baterije in akumulatorske baterije oddate samo v izpraznjenem stanju! Kadar je le mogoče, namesto baterij za enkratno uporabo uporabite akumulatorske baterije.

*) označeno s: Cd = kadmij Hg = živo srebro Pb = svinec

Izjava o skladnosti



S tem proizvajalec SPEQ GmbH izjavlja, da izdelek in prikazovalnik ustrežata zahtevam naslednjih direktiv in standardov:

2011/65/EU (RoHS)

2014/30/EU (EMC)

EN ISO 20957-1: 2013

EN ISO 20957-5: 2016

Razred H/C

EN 60335-1

EN 62233: 2008

Popolno izjavo o skladnosti si lahko ogledate na spletni strani:

www.speq.de/konformitaetserklaerung.

Hitro in preprosto do cilja s kodami QR

Ne glede na to, ali potrebujete **informacije o izdelkih, nadomestne dele, dodatno opremo**, podatke o **garancijah izdelovalcev** ali **servisih** ali si želite udobno ogledati **videoposnetek z navodili** – s kodami QR boste zlahka na cilju.

Kaj so kode QR?

Kode QR (QR = Quick Response oziroma hiter odziv) so grafične kode, ki jih je mogoče prebrati s kamero pametnega telefona in na primer vsebujejo povezavo do spletne strani ali kontaktne podatke.

Prednost za vas: Ni več nadležnega prepisovanja spletnih naslovov ali kontaktnih podatkov!

Postopek:

Za optično branje kode QR potrebujete le pametni telefon, nameščen program (bralnik) za branje kod QR ter povezavo z internetom.*

Bralniki kod QR so praviloma na voljo za brezplačen prenos iz spletne trgovine s programi (aplikacijami) vašega pametnega telefona.

Preizkusite zdaj

S pametnim telefonom preprosto optično preberite naslednjo kodo QR in izvedite več o Hoferjevem izdelku, ki ste ga kupili.*

Hoferjev storitveni portal

Vse zgoraj navedene informacije so na voljo tudi na Hoferjevem storitvenem portalu na spletnem naslovu ww.hofer-servis.si.



*Pri uporabi bralnika kod QR lahko nastanejo stroški povezave z internetom, kar je odvisno od vrste vaše naročnine.



Made in: China

Produttore/Importatore: | Distributer:

SPEQ GmbH
Tannbachstr. 10
73635 Steinenberg
GERMANIA/NEMČIJA



**ASSISTENZA POST-VENDITA
POPRODAJNA PODPORA**

828563



IT

SI

00800 30 777 999



www.speq.de

MODELLO / IZDELEK:
SP-X201

01/2024

3

**ANNI DI GARANZIA
LETA GARANCIJE**