



РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

IN 26628 Хоризонтален велоергометър inSPORTline Velocer RMB



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА	4
ДИАГРАМА.....	5
СПИСЪК С ЧАСТИ	6
КРЕПЕЖНИ ЕЛЕМЕНТИ	10
СГЛОБЯВАНЕ	11
УПОТРЕБА	17
КОНЗОЛА	19
ПРЕДИМСТВА НА РЕКУМБАЦИЯТА.....	34
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ	34
ПОДДРЪЖКА	35
СЪХРАНЕНИЕ	35
ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ.....	35
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА	36
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ РЕКЛАМАЦИИ.....	36

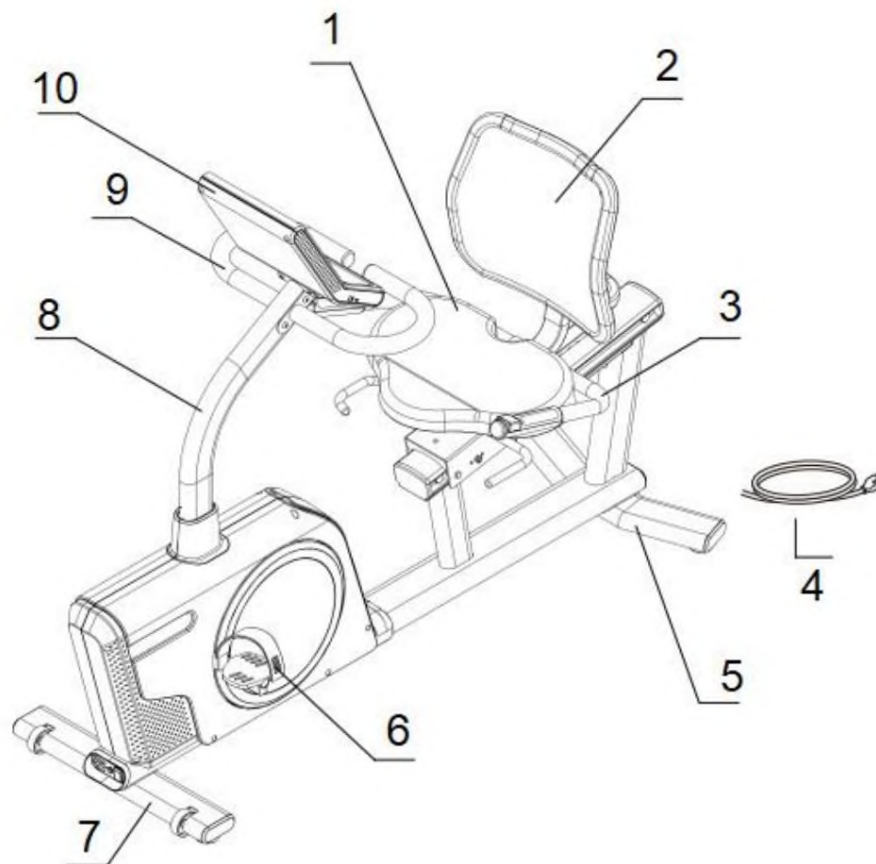
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете внимателно ръководството преди първа употреба и го запазете за бъдещи справки.
- За да осигурите най-добра безопасност на уреда, проверявайте го редовно за повреди и износени части.
- Ако предадете този тренажор на друго лице или ако позволите на друго лице да го използва, уверете се, че това лице е запознато със съдържанието и инструкциите в тези инструкции.
- Само един човек трябва да използва тренажора едновременно.
- Преди първата употреба и редовно се уверявайте, че всички винтове, болтове и други съединения са правилно затегнати и здраво закрепени.
- Преди да започнете тренировката си, отстранете всички предмети с остри ръбове около уреда.
- Използвайте упражнението за тренировка само ако то работи безупречно.
- Всяка счупена, износена или дефектна част трябва незабавно да бъде сменена и/или трениращият не трябва няма да се използва повече, докато не бъде правилно поддържан и ремонтиран.
- Родителите и другите лица, които наблюдават децата, трябва да са наясно със своята отговорност поради ситуации, които могат да възникнат, за които уредът не е предназначен, и които могат да възникнат поради естествения инстинкт за игра и интереса на децата към експериментиране.
- Ако все пак позволите на деца да използват този уред за упражнения, не забравяйте да вземете предвид и оцените тяхното психическо и физическо състояние и развитие, и най-вече техния темперамент. Децата трябва да използват тренажора само под наблюдението на възрастен и да бъдат инструктирани за правилната и правилна употреба на тренажора. Тренажорът не е играчка.
- Уверете се, че има достатъчно свободно пространство около уреда, когато го настройвате.
- За да избегнете евентуални инциденти, не позволявайте на деца да се приближават до уреда без надзор, тъй като поради естествения си инстинкт за игра и интерес към експериментиране, те могат да го използват по начин, за който не е предназначен.
- Моля, обърнете внимание, че неправилната и прекомерна тренировка може да бъде вредна за вашето здраве.
- Моля, обърнете внимание, че лостовите и другите механизми за регулиране не се подават в областта на движение по време на тренировка.
- Когато настройвате уреда за упражнения, моля, уверете се, че той стои стабилно и че всички евентуални неравности на пода са изравнени.
- Никаква регулируема част не трябва да стърчи и да ограничава движението на потребителя.
- Винаги носете подходящи дрехи и обувки, които са подходящи за тренировката ви на уреда. Дрехите трябва да са проектирани така, че да не се закачат в никоя част на уреда по време на тренировка поради формата си (например дължина). Уверете се, че носите подходящи обувки, които са подходящи за тренировката, здраво поддържат краката и са снабдени с нехлъзгаща се подметка.
- Непременно се консултирайте с лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Той може да ви предпише подходяща съвети и препоръки относно индивидуалната интензивност на стреса за вас, както и относно вашите тренировъчни и разумни хранителни навици.
- Сглобете тренажора съгласно инструкциите за монтаж и се уверете, че използвате само структурните части, предоставени с тренажора и предназначени за него. Преди сглобяване се уверете, че съдържанието на доставката е пълно, като направите справка със списъка с части в инструкциите за монтаж и експлоатация.
- Уверете се, че сте поставили уреда за упражнения на сухо и равно място и винаги го предпазвайте от влага. Ако желаете да защитите мястото, особено от точки на натиск, замърсяване и др., се препоръчва да поставите подходяща, неплъзгаща се постелка под уреда.
- Общото правило е, че тренажорите и устройствата за тренировки не са играчки. Следователно, те трябва да се използват само да се използва от надлежно информирани или инструктирани лица.

- Прекратете тренировката си незабавно в случай на замаяност, гадене, болка в гърдите или друго физическо симптоми. В случай на съмнение, незабавно се консултирайте с Вашия лекар.
- Деца, хора с увреждания и хора с увреждания трябва да използват упражнението само под наблюдение и в присъствието на друго лице, което може да даде подкрепа и полезни инструкции.
- Уверете се, че частите на тялото ви и тези на други хора никога не са близо до движещи се части на трениращия по време на употребата му.
- Когато регулирате регулируемите части, уверете се, че са правилно регулирани и обърнете внимание на маркираното максимално положение за регулиране, например на опората на седалката.
- Не тренирайте веднага след хранене!
-
- Клас – SA за търговска употреба
- Максимално тегло: 150 кг

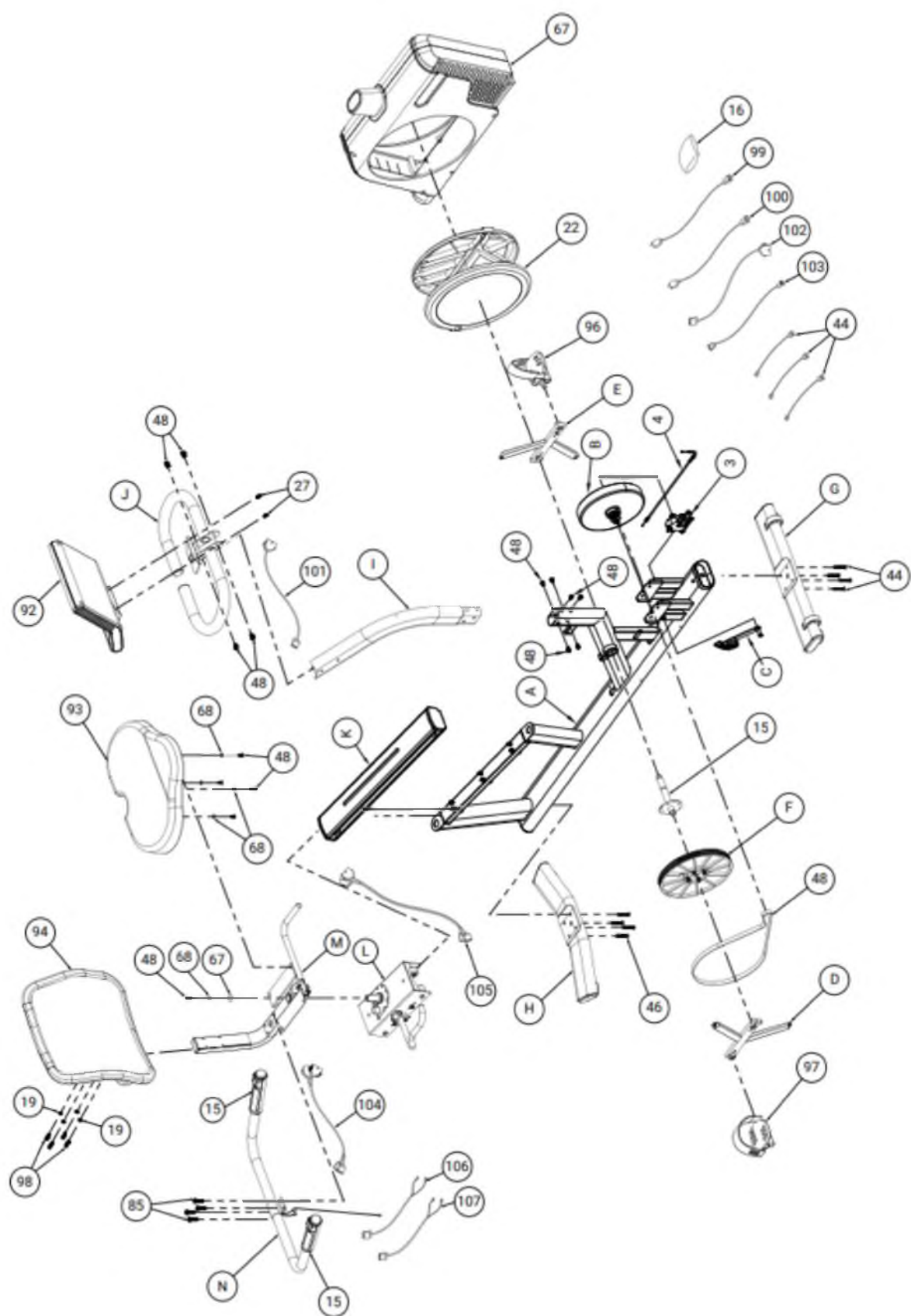
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за наблюдение на сърдечната честота може да не е точна. Претоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате дискомфорт, незабавно прекратете упражнението!

ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



1.	Седалка	6.	Педали
2.	Облегалка	7.	Предна основа
3.	Сензори за сърдечен ритъм	8.	Среден пост
4.	Захранващ кабел	9.	Ръкохватки
5.	Задна основа	10.	Конзола

ДИАГРАМА



СПИСЪК С ЧАСТИ

№	Име	Количество
	Основна рамка	1
1	Капак на основната рамка	1
2	Щепсел на превключвателя за захранване	1
5	Стикер за превключване	1
6	Свързващ проводник	1
7	Лагери	2
8	Плоскост	1
9	Шайба S20	2
10	Винт Phillips	2
11	Винт Phillips	3
12	Ос	1
13	Долна контролна плоча	1
B	Магнитен маховик	1
17	Електромагнитна система за спешна медицинска помощ	1
18	Пружинна шайба M10	2
20	Гайка M10*5T	2
C	Празен ход на колелото	1
21	Комплект празен ход	1
22	Опъваща пружина	1
24	Плоска шайба 10*19*1.5T	1
25	Лагери	1
26	Плоска шайба 5*16*1T	1
27	Винт Phillips M5*10L	1
D	Ляв педал	1
10	Винт Phillips	3
29	Капак	1
30	Болт с шестостенен болт M8*30	1
31	Болт с шестостенен болт M6*12	1
32	Плоска шайба 6*22*2T	1
33	Плоска шайба 4.3*12*1T	3
E	Десен педал	1
10	Винт Phillips	3
30	Болт M8*30	1
31	болт M6*12	1
32	Плоска шайба 6*22*2T	1
33	Плоска шайба 4.3*12*1T	3

34	Капак	1
Ф	Комплект шайби	1
35	Задвижваща ролка	1
36	Магнитна катарама	1
37	Болт с шестостенен болт М8*20	4
38	Гайка М8*6	4
Г	Предна основа	1
39	Капак на предна основа	1
40	Транспортно колело	2
41	Крайна капачка	2
42	Гумено краче	2
43	Болт с шестостенен болт М8*40	6
Н	Задна основа	1
41	Крайна капачка	2
42	Гумено краче	2
45	Корица	1
43	Болт М8*40	4
-	Държач за конзола	1
47	Капак	1
48	Болт М8*15	6
дк	Комплект ръкохватки	1
47	болт М8*15	4
49	Капак	1
50	ръкохватки от пяна	2
51	Крайна капачка	2
К	Алуминиеви релси	1
52	алуминиеви релси	1
53	Позиционираща плоча	1
54	Задна корица	2
55	Амортисьорна подложка	4
56	Болт М4*10	4
57	Винт Phillips ST4*16	4
110	болт с шестостенен к люч М8*40	6
Л	Комплект плъзгачи	1
32	Плоска шайба 6*22*2	1
38	Гайка М8*6	13
43	Болт М8*40	1
48	болт М8*15	1

55	Амортисьорна подложка	2
58	Капак	1
59	Позициониране на плъзгача	1
60	Лагери	1
61	Щипка за захранващ кабел	1
62	Pin	1
63	Плоска шайба 18*10*1T	1
64	Компресионна пружина	1
65	Корпус на лагера	2
66	Болт с шестостенен болт M6*15	1
67	Плоска шайба 8.5*23*3T	1
68	Пружинна шайба M8	5
69	PU ролка 41*26	8
70	Ос	4
71	Адаптерно гнездо	4
M	Сглобка на облегалката	1
19	Плоска шайба 6.2*13*1	4
31	Болт M6*12	2
61	Щипка за захранващ кабел	1
65	Корпус на лагера	2
72	Капак	1
73	Крайна капачка 25*50	1
74	Регулиране на наклона на облегалката	1
75	Лост за регулиране на височината	1
76	Въртяща се ос за регулиране на седалката	1
77	Регулиране на лявата пружина	1
78	Регулиране на дясната пружина	1
79	Плоска шайба 5*12*1T	2
80	винт с шестостенен шестостен M5*12	2
N	Сглобка на кормилото	1
51	Крайна капачка	2
81	Капак	1
82	Горен капак на сензора за пулс	2
83	Сензори за пулс	2
84	Болт 3*14	4
85	Болт M8*30	4
O	Капак	1
10	Винт Phillips	4

11	Винт Phillips SR4*12	4
86	Ляв капак	1
87	Десен капак	1
88	Ляво лого	1
89	Истинско л ого	1
90	Капак на средната стойка	1
91	Винт Phillips	5
3	Мотор YJ-9900	1
4	Кабел на двигателя	1
14	Задвижващ р емък	1
15	Плочи з а откриване на импулси	2
16	Хардуер	1
19	Плоска шайба 6.2*13*1t	4
27	Винт Phillips M5*10	2
48	Болт с шестостенен б олт M8*15	4
68	Пружинна шайба M8	4
92	Конзола	1
93	Седалка	1
94	Почивка	1
95	Капак н а д ръжката	2
96	Ляв педал	1
97	Десен педал	1
98	Болт с шестостенен диаметър	4
99	Захранващ кабел	1
100	Щепсел	1
101	Кабел за средна конзола 8PIN*700	1
102	Долен конзолен кабел 8PIN*800	1
103	Трансформатор	1
104	Кабел за откриване на импулси 12PIN*700	1
105	Кабел за откриване на импулси 12PIN*2100	1
106	Кабел за откриване на импулси 6PIN*790 (ляв)	1
107	Кабел за откриване на импулси 6PIN*790 (десен)	1

КРЕПЕЖНИ ЕЛЕМЕНТИ



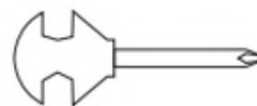
Шестограмен ключ 5 мм

1x



Шестограмен ключ 6 мм

1x



Гаечен ключ с отвертка

1x



Стъпка 1

Болт M8*40

8 пъти



Стъпка 3

Болт M8*30

4 пъти



Стъпка 4

Болт M8*15

4 пъти



Пружинна шайба
M8

4 пъти



Стъпка 5

Болт 4x



Подложка
6.2*13*1

4 пъти

Стъпка 6



Болт M8*15

6 пъти

Стъпка 7



Болт M8*55

4 пъти

Стъпка 8



Болт M8*55

4 пъти



ЗАБЕЛЕЖКА:

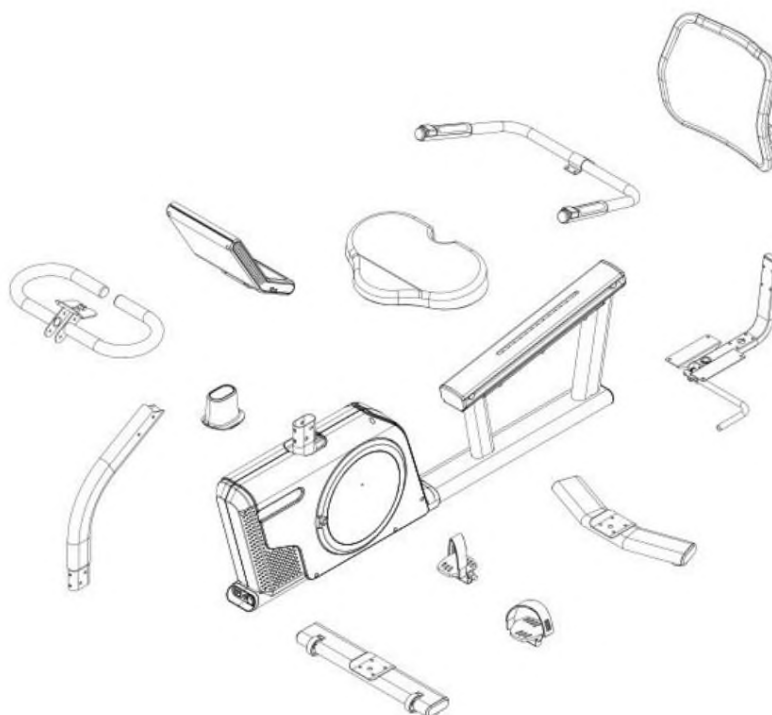
Уверете се, че имате всички части на разположение преди сглобяването.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

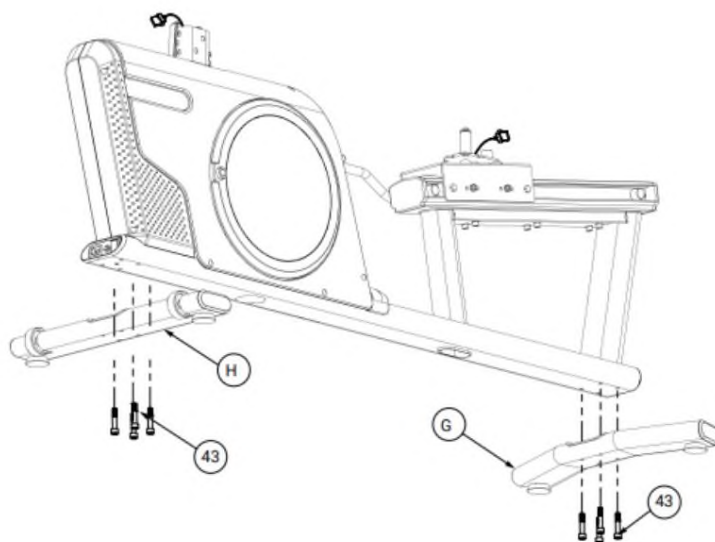
Около устройството трябва да се поддържа поне 0,6 м свободно пространство. Проверявайте редовно всички връзки. Ако възникне неизправност или повреда, незабавно спрете употребата и се свържете със сервизния отдел. Поставете устройството върху равна и твърда повърхност. Само за употреба на закрито.

СГЛОБЯВАНЕ



Стъпка 1

Прикрепете стабилизаторите (G и H) към основната рамка с болтове (43).



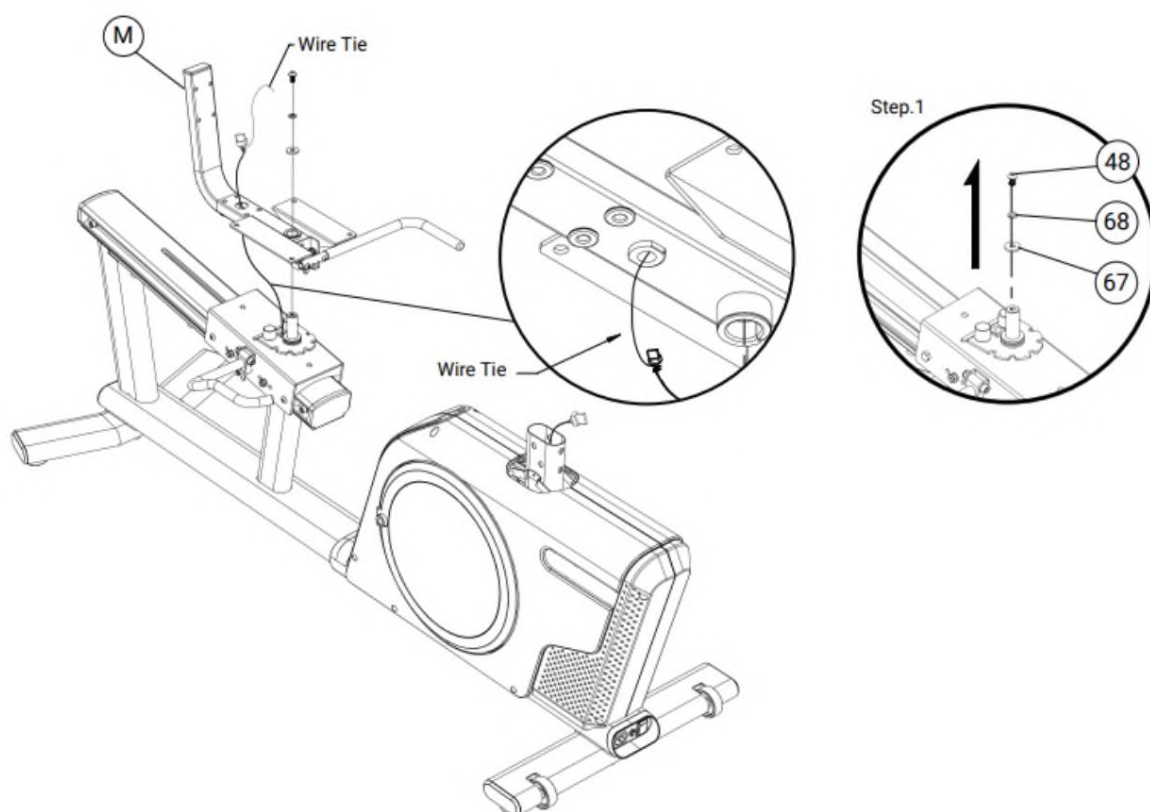
G	Преден стабилизатор	1x
H	Заден стабилизатор	1x
43	болт с шестостенна глава M8*40	8x

Стъпка 2

Развийте болта (48) и издърпайте шайбите (68 и 67).

Преди да закрепите рамката на седалката (М), издърпайте кабела през връвта. Не дърпайте кабела твърде силно, за да избегнете скъсването му.

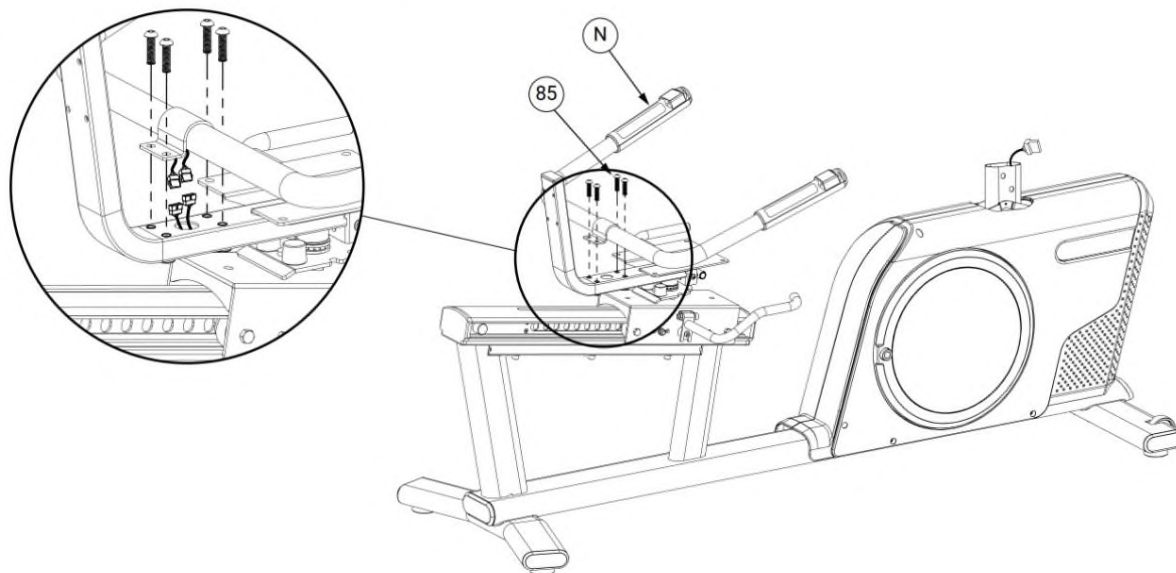
	Рамка на седалката М	1x
48	болт с шестостенна глава М8*15	1x
68	Пружинна шайба М8	1x
67	Плоска шайба 8.5*23*3Т	1x



Стъпка 3

Свържете кабелите с един и същи цвят (червен и син), преди да фиксирате дръжките (N) с болтовете (85).

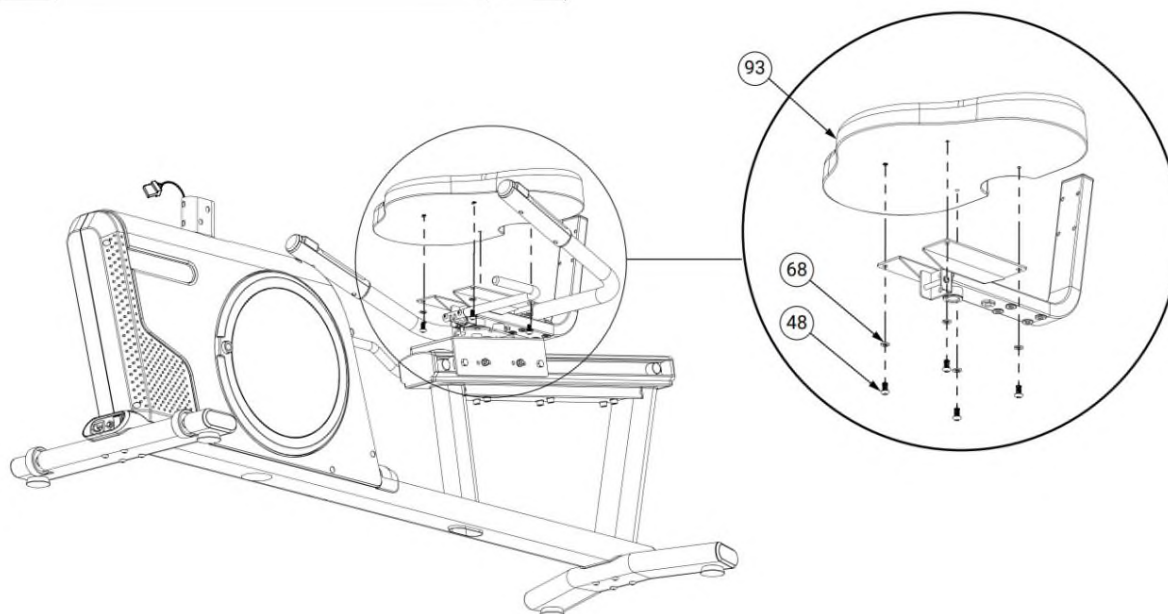
N	Парапет	1x
85	болт с шестостенен ключ M8x30	4x



Стъпка 4

Прикрепете седалката (93) към рамката (M), като използвате болтове (48) и шайби (68).

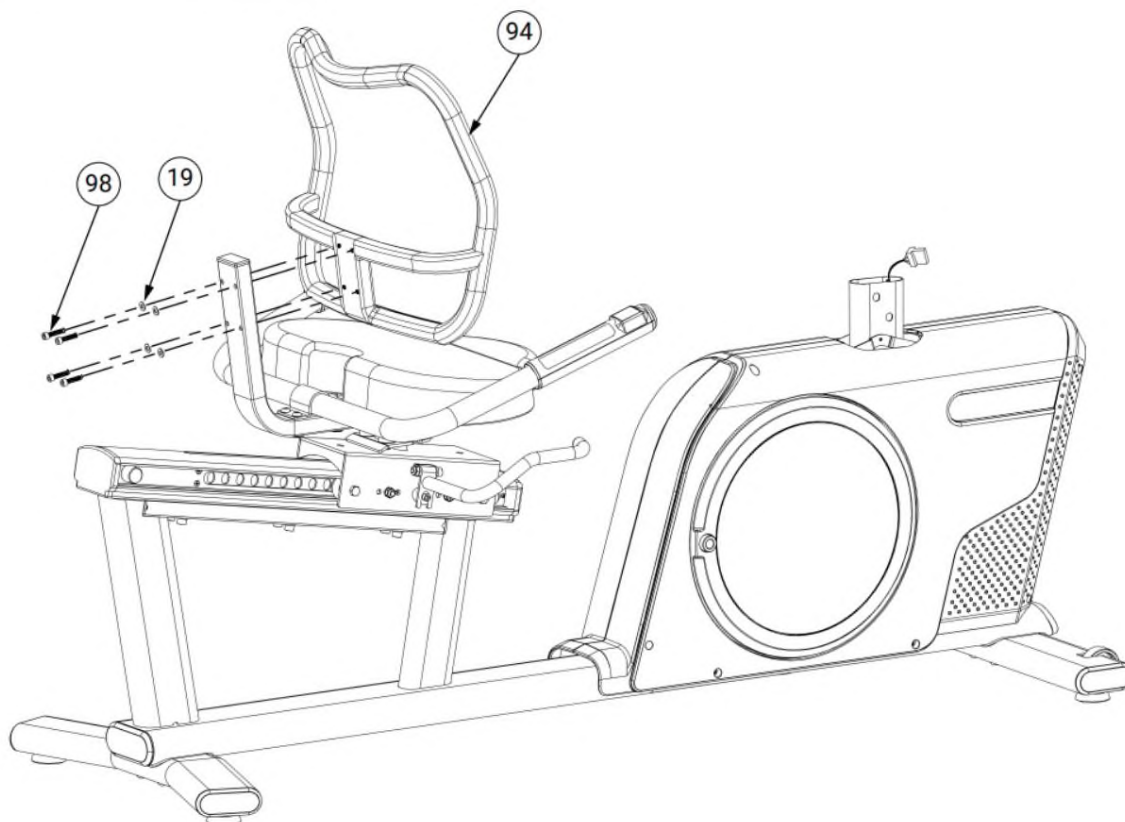
93	седалка	1x
68	Гъвкава шайба M8	4x
48	болт с шестостенен ключ M8x15	4x



Стъпка 5

Прикрепете облегалката (94) към рамката (М), като използвате болтове (98) и шайби (19).

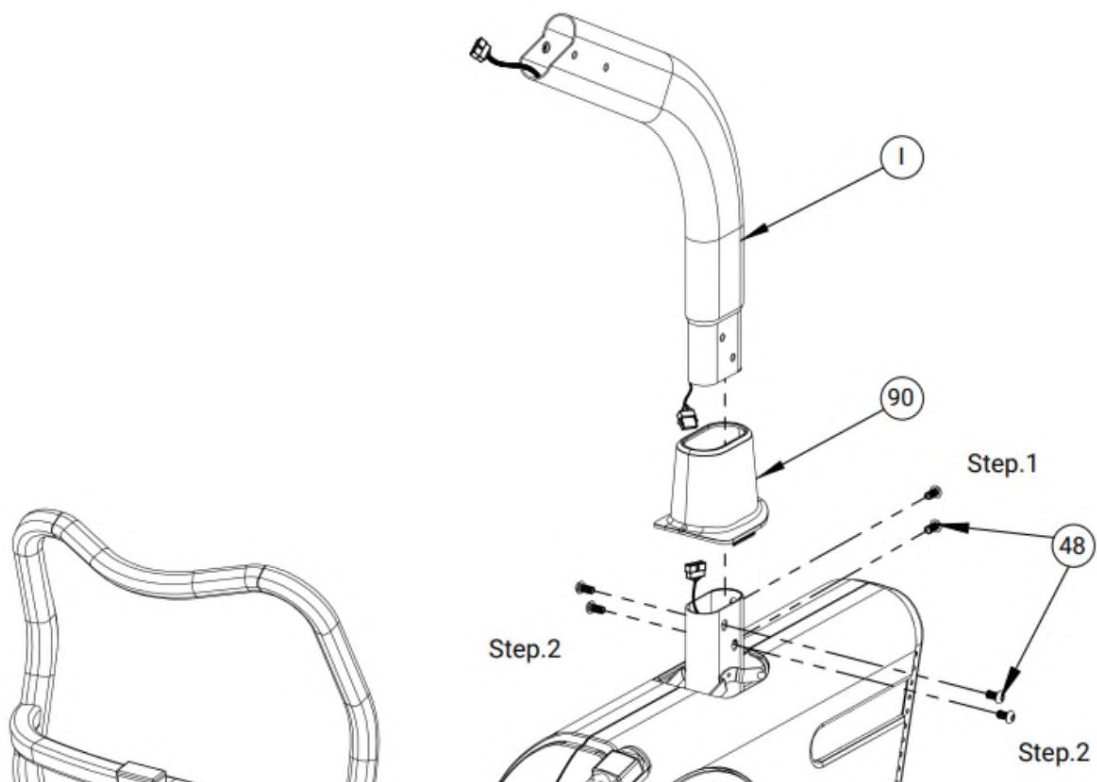
94	Облегалка	1x
19	Плоска подложка	4x
98	болт Allen	4x



Стъпка 6

Преди да монтирате конзолната стойка (I), плъзнете капака (90) върху основната рамка и свържете кабелите, водещи от основната рамка към стойката. След това фиксирайте стойката (I) с винтове (48).

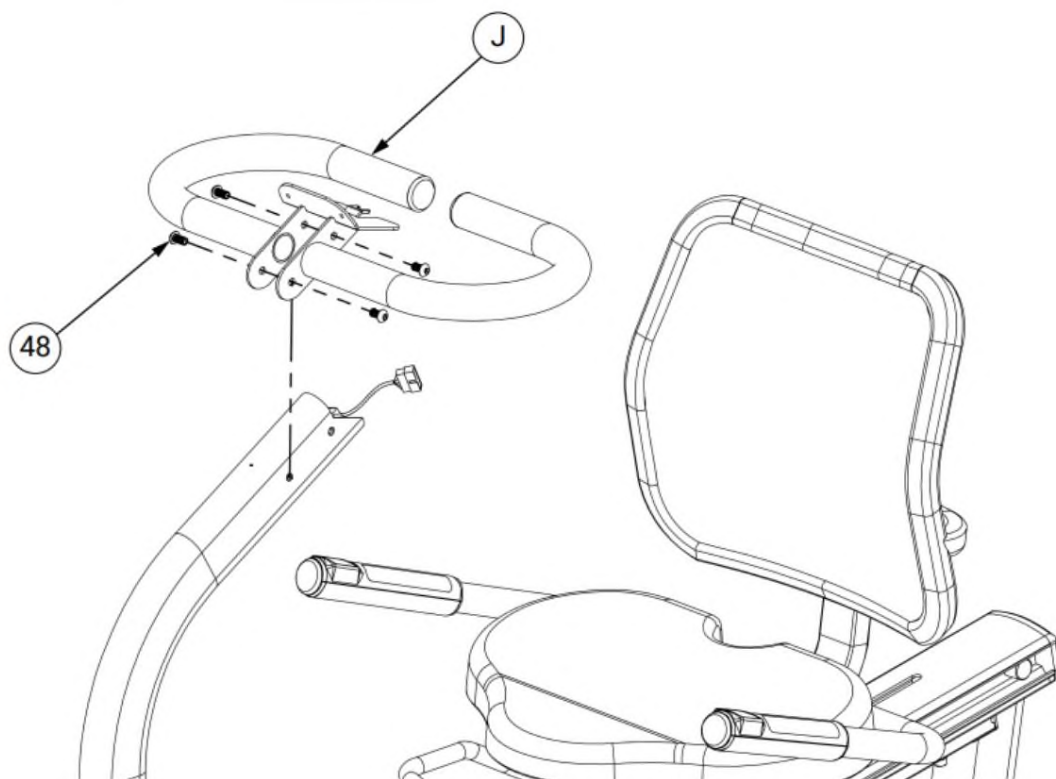
-	Стойка за конзола	1x
90	Капак	4x
48	Винт с шестостенна глава M8*15	4x



Стъпка 7

Закрепете дръжките (J) с болтове (48).

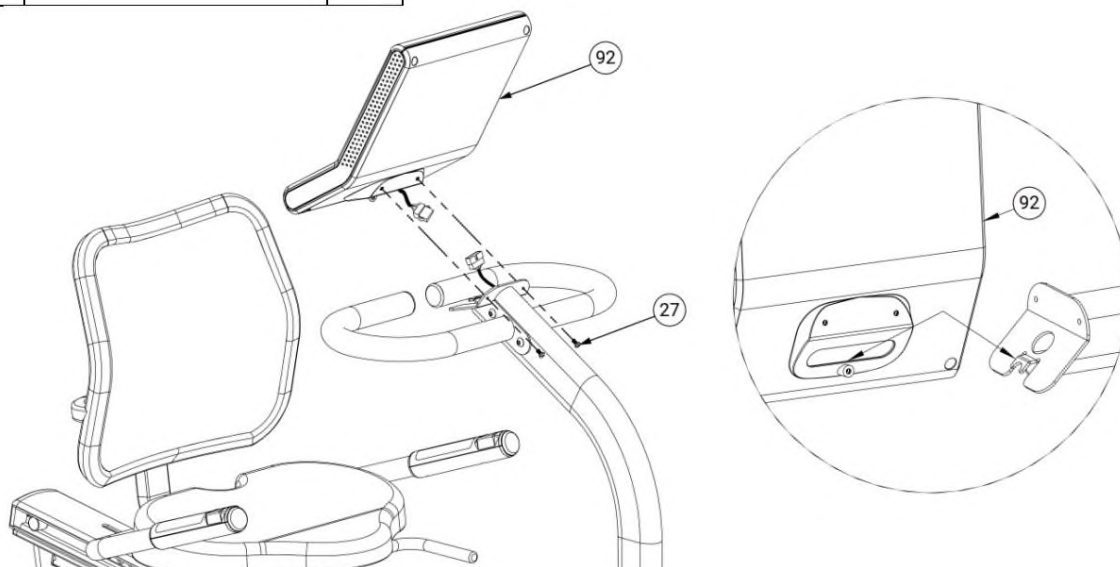
J	Ръкохватки	1x
48	болт с шестостенна глава M8*15	4x



Стъпка 8

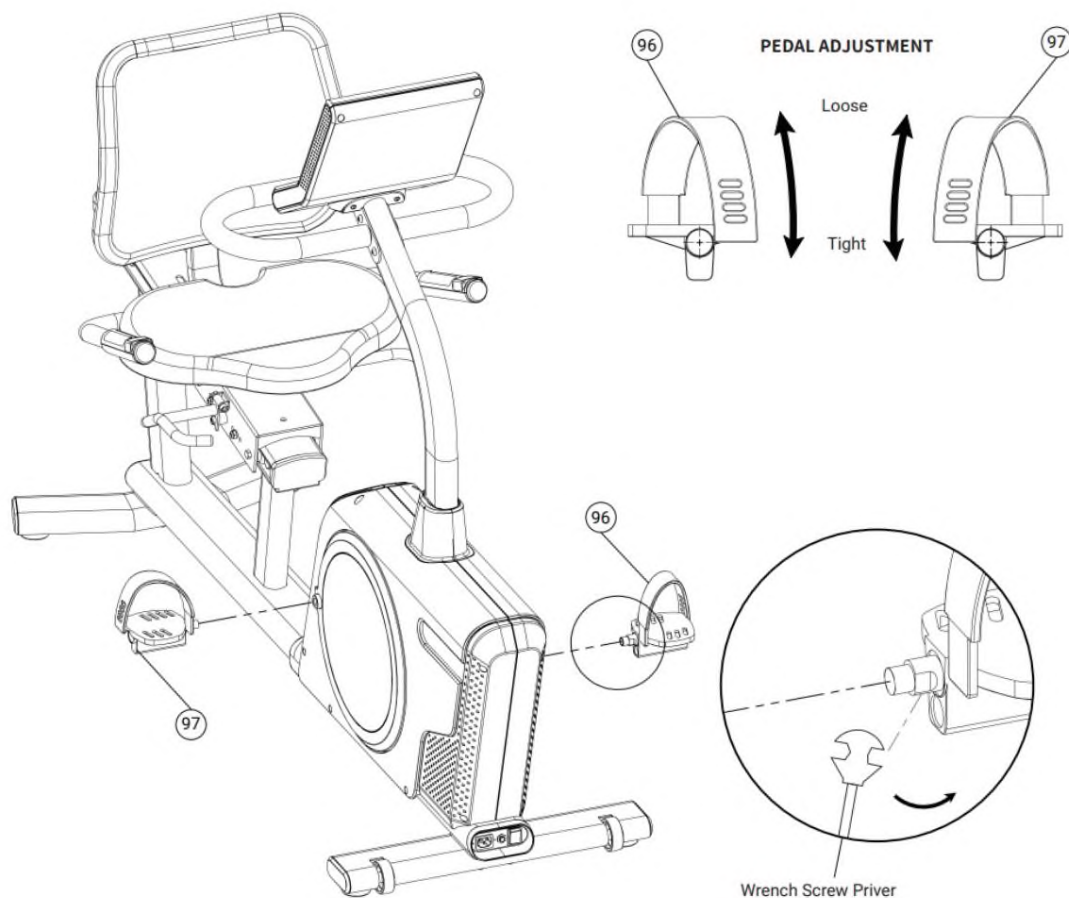
Свържете кабелите, водещи от конзолата, към кабелите от стойката. Внимавайте да не прищипете кабелите между рамките. Плъзнете скобата в езичето на стойката и след това я закрепете с винтовете (27).

92	Конзола	1x
27	Винт с кръстатата глава M5*10 2x	



Стъпка 9

Закрепете педалите (96 и 97) с гаечен ключ.



УПОТРЕБА

ПОЗИЦИЯ НА СЕДАЛКАТА

Можете да регулирате позицията на седалката с помощта на червения лост.



ВЪРТЯЩА СЕ НА 180°

Можете да регулирате въртенето на седалката с помощта на жълтия лост.



Turn Left 90°



Turn Right 90°



БЪРЗ КОНТРОЛ

Ляво



СТАРТ / СТОП

Натиснете бутона за старт, за да стартирате програмата.

Натиснете бутона за стоп, за да поставите програмата на пауза. След това можете да я стартирате или да я изключите напълно.



Дясно



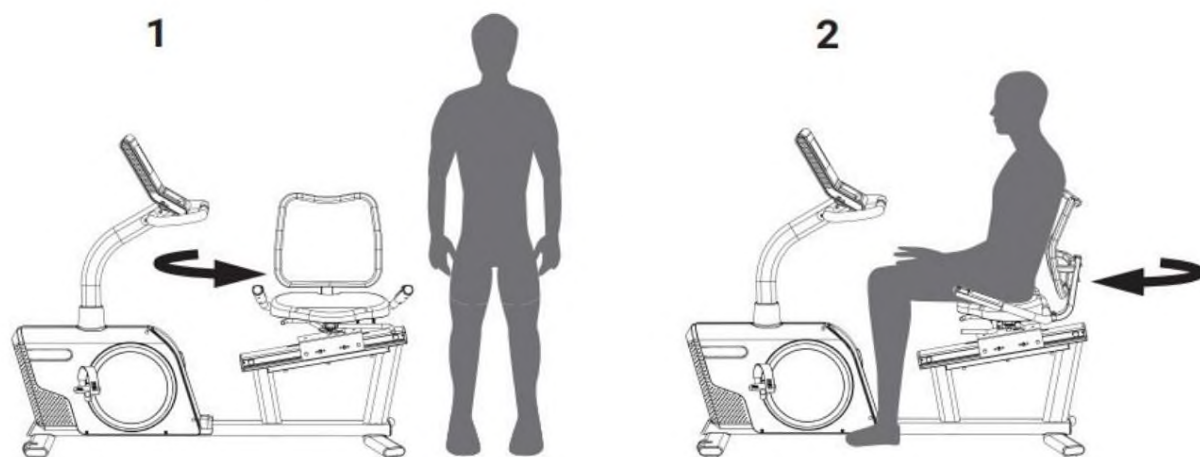
ИНТЕНЗИТЕТ + / -

Използвайте бутоните, за да зададете интензивността на тренировката.



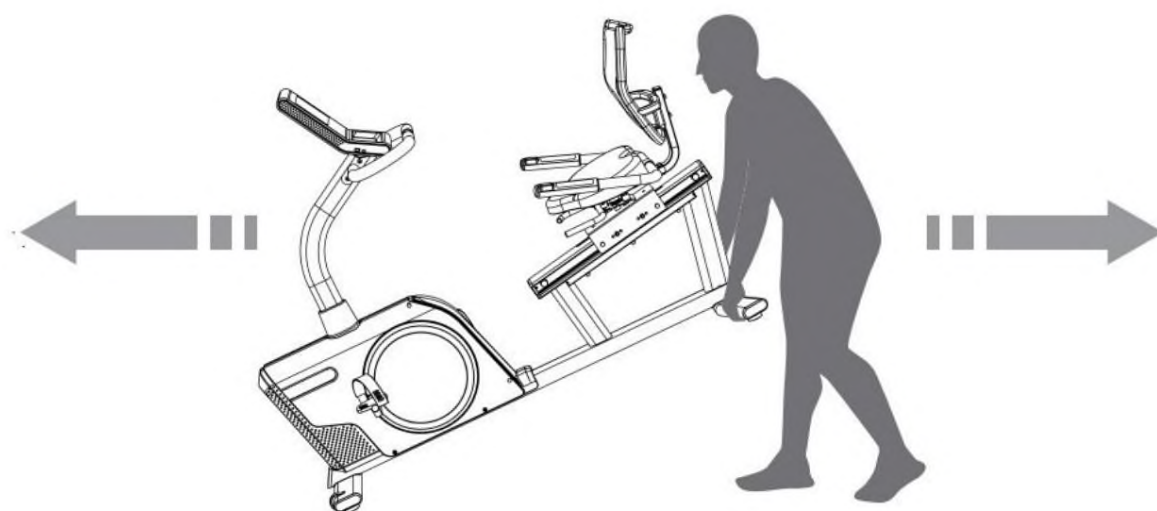
СЯДАНЕ / СТАВАНЕ

Натиснете жълтия лост, за да завъртите седалката. Качете се на устройството и се обърнете напред. За да слезете от него, натиснете жълтия лост и се обърнете от конзолата.



ТРАНСПОРТ

Хванете машината за задния стабилизатор и я преместете върху транспортните колела отпред.





ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

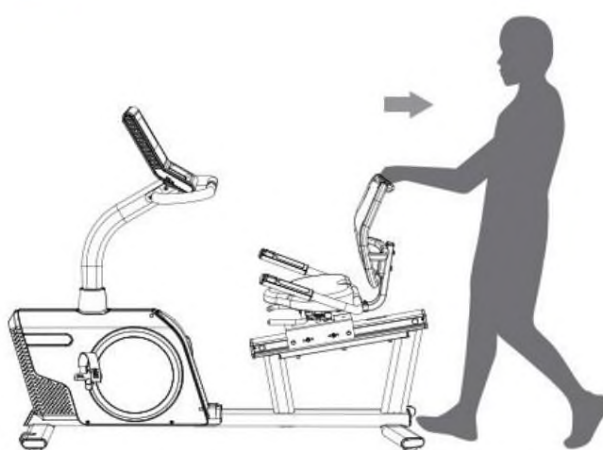
Не местете машината съгласно изображенията по-долу.



НЕПРАВИЛНО



НЕПРАВИЛНО



КОНЗОЛА

Безжично зарядно устройство

Безжичното зарядно устройство с размери 24*9,4 см ви позволява да зареждате смарт устройства с дисплей до 7,2 инча.

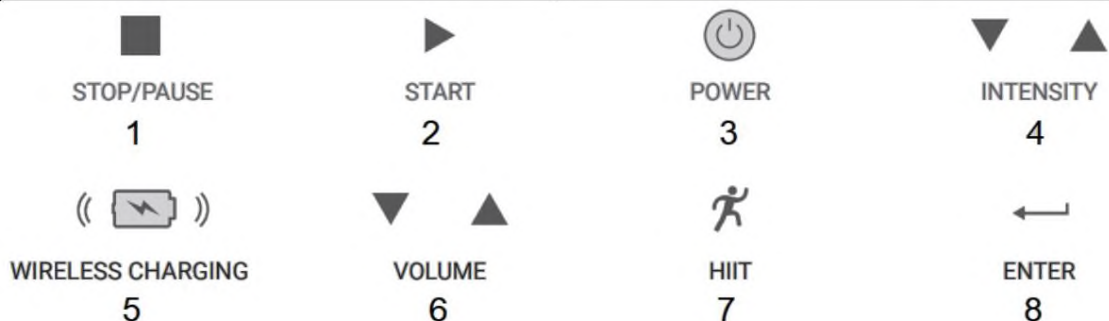
Уверете се, че вашето смарт устройство е позиционирано правилно. Когато зареждането е активно, се показва символът



Забележка: Ако използвате капаци, стикери или пръстени, които съдържат метал, те трябва да бъдат отстранени преди да използвате зарядното устройство.



1. Бутони	5. Бутони за управление
2. TFT LCD дисплей 3.	6. 3D високоговорители
Спестява енергия	7. USB-A порт
4. Безжично зарядно устройство	8. USB-C порт



1. Спира или поставя на пауза програмата	2. Стартира програмата
3. Натиснете бутона, за да стартирате конзолата, задръжте бутона за 3 секунди, за да я изключите.	4. Увеличаване/намаляване на съпротивлението
5. Безжично зареждане	6. Увеличаване/намаляване на силата на звука
7. HIIT програма	8. Коригиране на потребителските данни



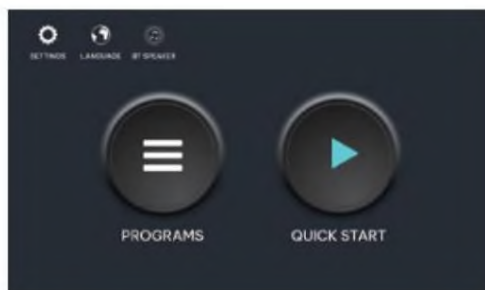
ВКЛЮЧВАНЕ

Стартирането на конзолата ще покаже логото и след това ще премине в режим на готовност.

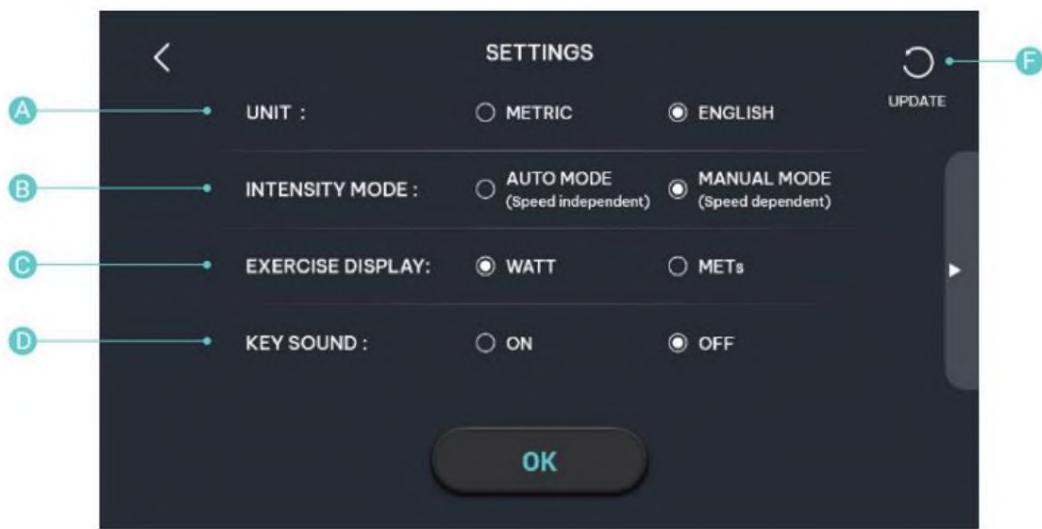
БЪРЗ СТАРТ: Влезте в избора на програма и изберете бърз старт.

ПРОГРАМИ: Трябва да създадете акаунт или да изберете вече създаден акаунт

РЕЖИМ НА СЪН: След 300 секунди неактивност конзолата превключва в режим на заспиване.



НАСТРОЙКИ



A. Единица: Метрична / Имперска

Б. Настройка на съпротивлението

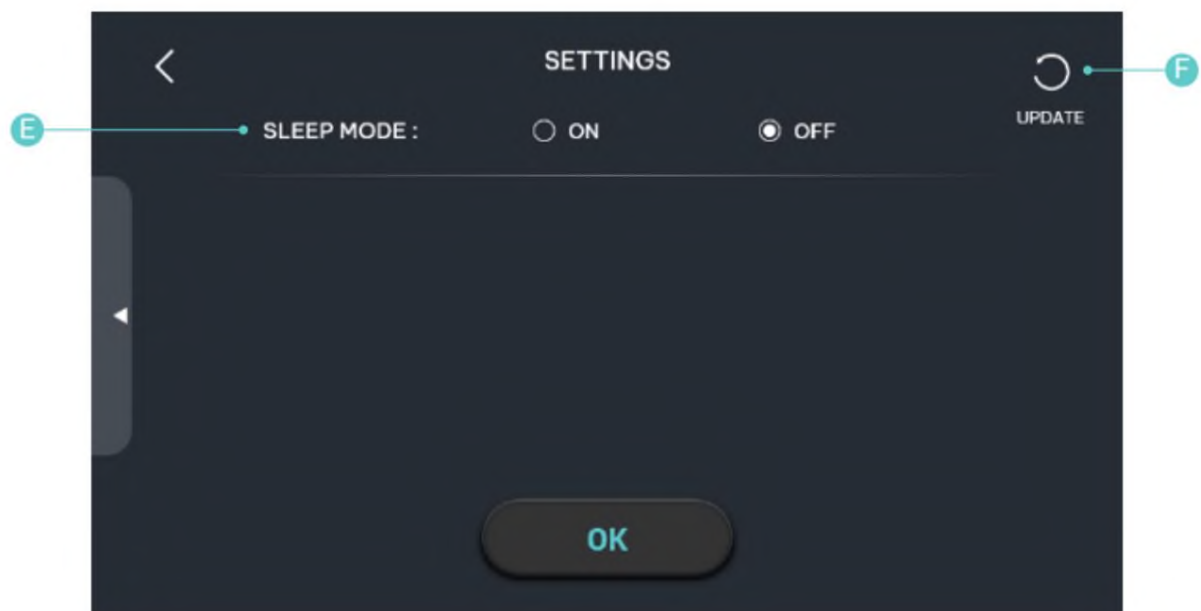
Автоматичен режим: постигане на прецизна производителност чрез промяна на натоварването и скоростта на педалиране

Ръчен режим: постигане на различна производителност с помощта на прецизно зададено натоварване и скорост на педалиране

С. Дисплей за мощност: В ръчен режим можете да изберете мерни единици WATT или MET

D. Звуци на бутон

F. Актуализирайте, ако е включен USB с актуализация



Е. РЕЖИМ НА СЪН: активиране или деактивиране на режим на заспиване

Ф. Актуализирайте, ако е включен USB с актуализация



ЕЗИК

Няколко езика, от които да избирате.



BT високоговорител



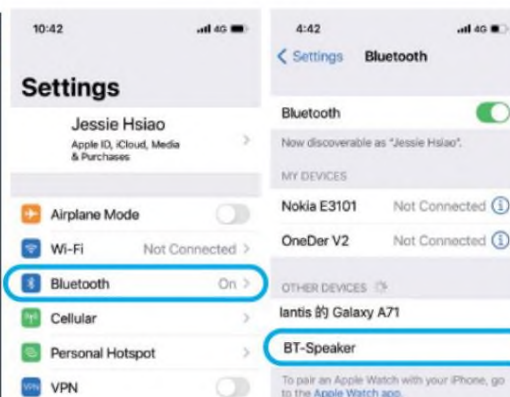
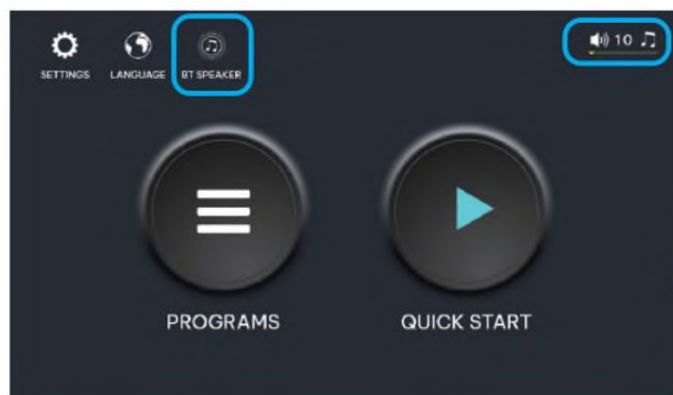
IOS MUSIC CONNECT

Стъпка 1

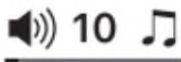
Иконата Select ще бъде изведена. Иконата за вдвояване. Иконата ще изчезне, ако вдвояването не бъде завършено в рамките на 30 секунди.

Стъпка 2

Включете Bluetooth на устройството си и изберете BT-Speaker (BT-високоговорител).

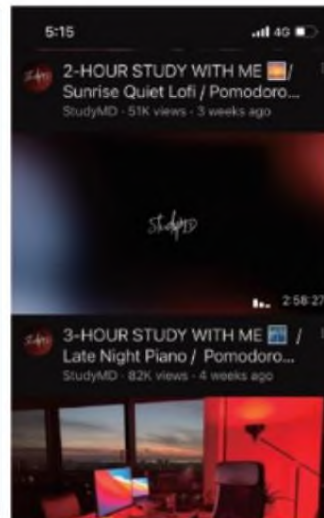
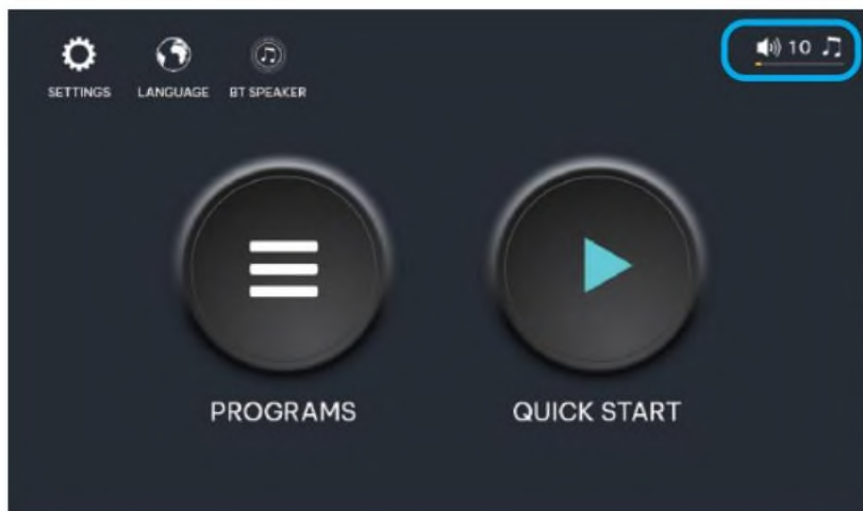


Стъпка 3

Ако иконата  се показва, високоговорителят е свързан и вие може да контролира силата на звука.

Стъпка 4

Изберете музика.



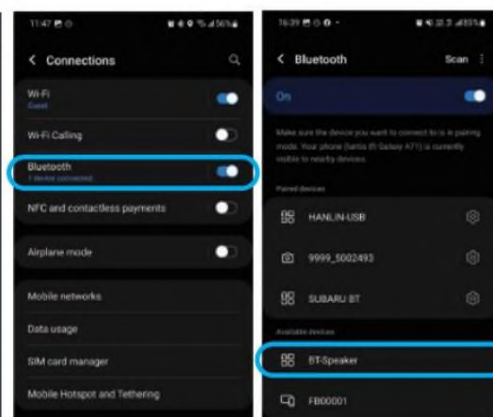
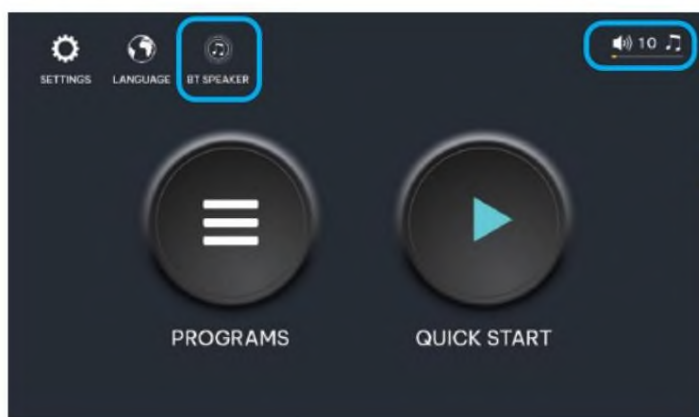
АНДРИОД

Стъпка 1

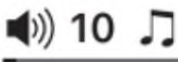
Иконата Select ще  и иконата двойването. Иконата ще изчезне, ако двойването не бъде завършено в рамките на 30 секунди.

Крок 2

Включете Bluetooth на устройството си и изберете BT-Speaker (BT-високоговорител).

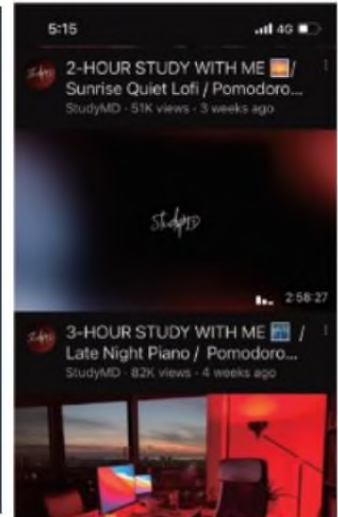
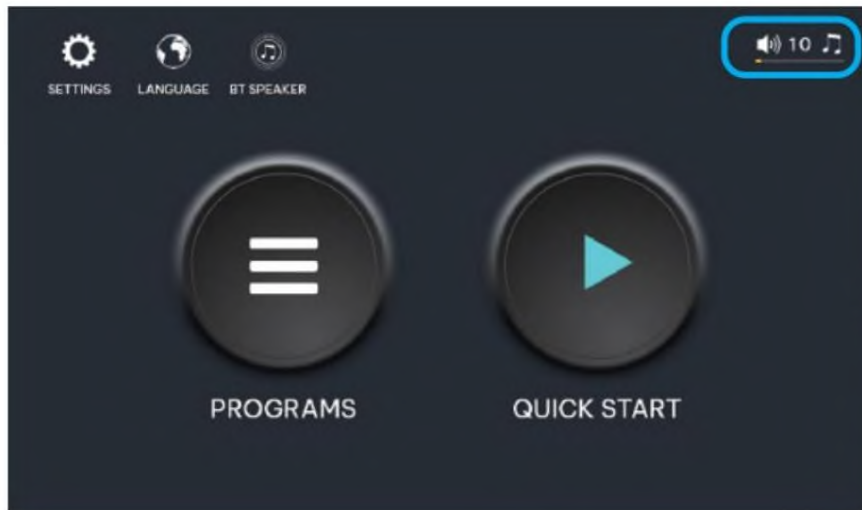


Стъпка 3

Ако иконата  се показва, високоговорителят е свързан и вие може да контролира силата на звука.

Крок 4

Изберете музика.

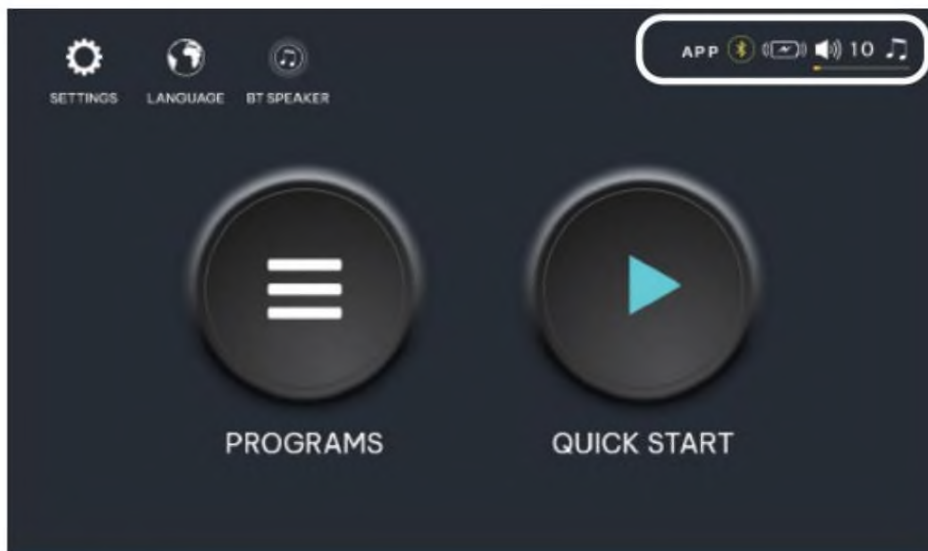


Забележка: За да изключите устройството, натиснете „изключи предишното устройство“.



Ако искате да свържете друго устройство, трябва да

ОПИСАНИЕ НА ИКОНАТА



Свързване на конзолата с помощта на приложения с FTMS протокол.



Връзка с Bluetooth колан за гърди.



Връзка с безжично зарядно устройство.



Свързване на телефона и високоговорителите



БЪРЗ СТАРТ



ПУЛС: Ако носите гръдния колан или държите сензорите за пулс на дръжките, ще се покаже честотата на пулса

BLUETOOTH: Ако гръдният колан е свързан с приложение на трета страна, ще се появи икона

КАЛОРИИ: Брой изгорени калории по време на тренировка

ВРЕМЕ: Време за тренировка

RPM/SPEED: Обороти в минута или скорост

РАЗСТОЯНИЕ: Разстояние по време на тренировка

KJ: Енергия чрез моментно движение

ВАТ: Мощност при упражнения

ИНТЕНЗИВНОСТ: Съпротивление при упражнения

БЕЗЖИЧНО ЗАРЯДНО УСТРОЙСТВО: Иконата ще се показва по време на безжично зареждане

СИЛА НА СИЛАТА НА ГОВОРА: Сила на звука на високоговорителя



СЪЗДАВАНЕ НА ПРОФИЛ

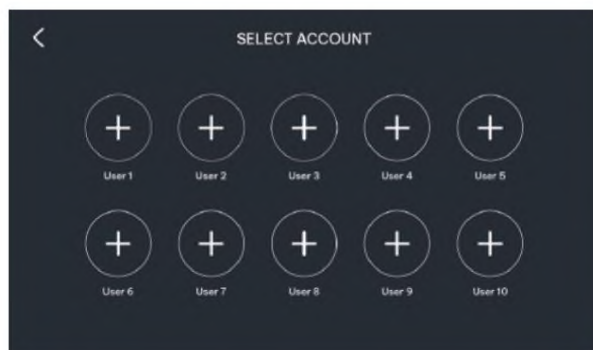
Създайте потребител. Трябва да въведете вашето име, ръст, тегло и пол.

Име (име) – макс. 10 символа

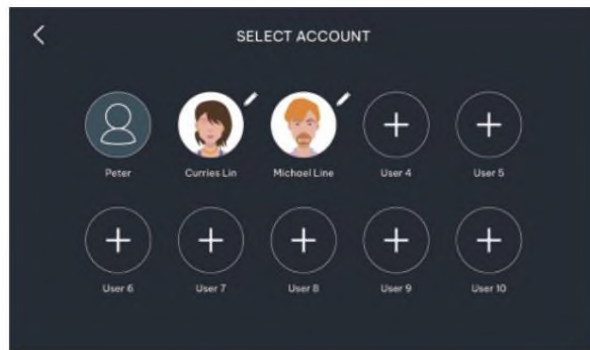
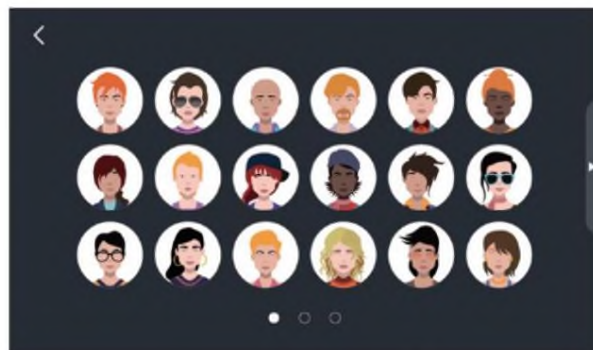
Възраст (age) – диапазон: 10 – 90, стойност по подразбиране: 35

Височина (height) – диапазон: 100 – 250, стойност по подразбиране: 160

Тегло – диапазон: 20 – 200, стойност по подразбиране 70



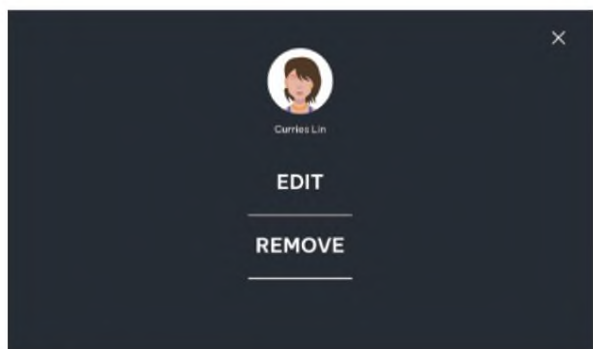
Натиснете +, за да изберете един от 54 аватара. Ако не изберете нито един, той ще ви бъде присвоен на случаен принцип.



След като зададете всички данни, натиснете клавиша



След като създадете профил, можете да изберете потребителски профил.



С натискане на молива можете да профилирате:

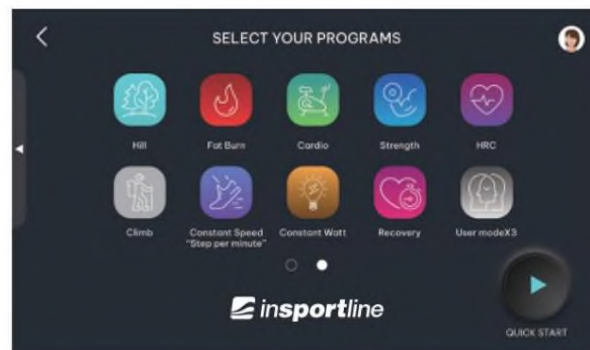
РЕДАКТИРАНЕ – редактиране на стойности на данни

ПРЕМАХВАНЕ – изтриване на профил



ПРОГРАМИ

Има 25 различни програми, от които да избирате.





РЪКОВОДСТВО



ОБРАТНО ОТБРОЙВАНЕ НА РАЗСТОЯНИЕТО



ЗАГРЯВАНЕ



ДОЛИНА



ПЛАНИНА



ХИЛС



КАРДИО



HRC



ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



ПОСТОЯННА СКОРОСТ



ОБРАТНО ОТБРОЙВАНЕ НА ВРЕМЕТО



ОБРАТНО БРОЕ НА КАЛОРИИ



ИНТЕНЗИТЕТЕН ИНТЕРВАЛ



НАКЛОН



КОНСТАНТА



ИЗГАРЯНЕ НА МАЗНИНИ



СИЛА



ИЗКАЧВАНЕ



ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА ХЗ



ПОСТОЯНЕН ВАТ

БЪРЗ СТАРТ

Програмата ще сумира всички стойности. Когато програмата стартира, се показва 3-секундно обратно броене.

След завършване на упражнението, всички измерени стойности се показват (РЕЗЮМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА)



РЪКОВОДСТВО

Програма за бърз старт на упражнения.

ПРОГРАМИ ЗА ОБРАТНО ОТБРОЙВАНЕ



Обратно броене



Обратно броене на разстояние



Обратно броене на калории

Можете да зададете само една програма за обратно броене едновременно.

Стъпка 1: Изберете ЦЕЛ

Стъпка 2: Задайте желаната стойност, като използвате цифровата клавиатура.

Стъпка 3: Потвърдете с бутона



The screenshot shows the 'SET YOUR WORKOUT VALUE' screen for 'WORKOUT DURATION'. The value '30' is entered in the input field. Below the input field is a numeric keypad with digits 1-9, 0, and a checkmark button.

The screenshot shows the 'SET YOUR WORKOUT VALUE' screen for 'TARGET DISTANCE'. The value '30' is entered in the input field. Below the input field is a numeric keypad with digits 1-9, 0, and a checkmark button.

The screenshot shows the 'SET YOUR WORKOUT VALUE' screen for 'TARGET CALORIES'. The value '30' is entered in the input field. Below the input field is a numeric keypad with digits 1-9, 0, and a checkmark button.

В края на програмата ще бъде показано обобщение на упражненията.

GOAL TIME

DURATION	30:00
DISTANCE	10.5 km
CALORIES	123 kcal
METS	5 %
AVG. PULSE	120 bpm
MAX. PULSE	131 bpm
AVG. SPEED	10.0 km/h
AVG. INCLINE	5 %

SKIP SAVE



ЗАГРЯВАНЕ

3 минути загрявка преди тренировка.



Интервал на интензитет



Постоянно



Рампа



Укрепване



Долина



Планина



Хълмове



Изгаряне на мазнини



Кардио



Изкачване

Има 10 предварително зададени програми, от които да избирате, с различно съпротивление.

Стъпка 1: Изберете програма.

Стъпка 2: Задайте времето за обучение.

Стъпка 3: Потвърдете програмата.

Стъпка 4: След завършване на програмата ще се покаже обобщение на упражненията.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

PROGRAM LEVEL : 1 LEVEL

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	✓
↶	0		

MOUNTAIN

DURATION	01:03
DISTANCE	10.5 KM
CALORIES	123 KCAL
AVG. PULSE	120 BPM
MAX. PULSE	131 BPM
AVG. SPEED	10.0 KM/H
AVG. WATT	87 WATT
TOTAL KJ	68 KJ

SKIP SAVE



ПОСТОЯННА СКОРОСТ

Програмата автоматично настройва съпротивлението, за да достигне зададената стойност на скоростта.

Стъпка 1: Изберете програма

Стъпка 2: Задайте целева скорост.

Стъпка 3: Потвърдете.

Стъпка 4: След завършване на упражнението ще се покаже обобщението на упражнението.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 [Back] [Forward] [Confirm]

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL KJ 68 KJ

SKIP SAVE



ПОСТОЯНЕН WAT

Програмата автоматично регулира натоварването, за да достигне зададената стойност на производителността.

Стъпка 1: Изберете програма

Стъпка 2: Задайте си цел във ватове.

Стъпка 3: Потвърдете.

Стъпка 4: След завършване на упражнението ще се покаже обобщението на упражнението.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 [Back] [Forward] [Confirm]

CONSTANT WATT

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL KJ 68 KJ

SKIP SAVE



HRC

Можете да изберете една от трите програми 60% / 80% / Целева пулсова честота (персонализирана). Програмата винаги настройва съпротивлението, така че то да е в рамките на зададената целева стойност.

Целевата сърдечна честота винаги се изчислява по уравнението: $(220 - \text{възраст}) * (0.\% \text{ от зададената стойност})$.

Потребителят трябва да носи гръден колан или непрекъснато да държи сензорите за пулс на дръжките.

Стъпка 1: Изберете програма.

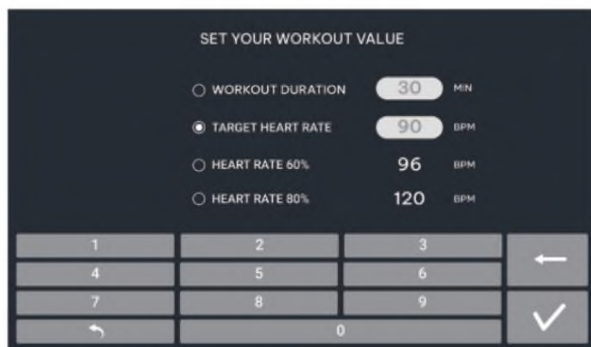
Стъпка 2: Задайте продължителността на програмата.

Стъпка 3: Задайте 60% / 80% или собствената си целева сърдечна честота.

Стъпка 4: Потвърдете.

Стъпка 5: Ако гръдният колан е свързан, ще се появят иконата за пулс и Bluetooth.

Стъпка 6: След като завършите упражнението, ще видите резюме на упражнението.



ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Тестът изисква постоянно измерване на сърдечната честота, препоръчваме носенето на гръден колан.

Стъпка 1: Изберете програмата за възстановяване.

Стъпка 2: Преди да го използвате за първи път, препоръчваме ви да прочетете инструкциите на екрана или можете да ги пропуснете, като натиснете SKIP.



Фаза 1: Ако сърдечната честота надвиши HR85% от стойността си след 3 минути, тестът ще бъде отбелязан като успешен.

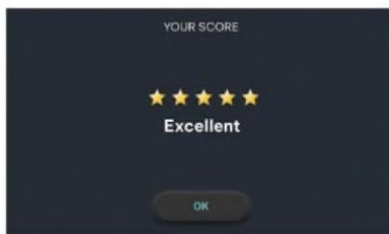
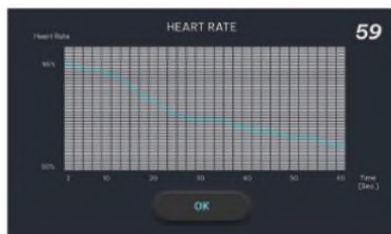
Фаза 2: След като сърдечната честота надвиши стойността в диапазона от 110 ~ HR85%, програмата ще бъде удължена до 4 минути.

ТЕСТЪТ ЗАВЪРШЕН: Тестът е завършен, когато се достигне HR85% или между 110~HR85%, програмата ще превключи в режим на почивка за 3 минути.

Стъпка 3: След завършване на цялата програма, сърдечната честота ще бъде показана и промяната ще бъде наблюдавана в продължение на 60 секунди.

Стъпка 4: След това ще се покаже резултатът от 1 (най-лоша) до 5 (най-добра) звезди.

Стъпка 5: Ще се покаже обобщението на упражнението.



ПОТРЕБИТЕЛСКИ РЕЖИМ ХЗ

Създайте си собствена програма за упражнения (до 3 програми), която е разделена на 30 сегмента.

Стъпка 1: Изберете ПОТРЕБИТЕЛСКИ РЕЖИМ ХЗ.

Стъпка 2: Изберете една от трите потребителски програми.

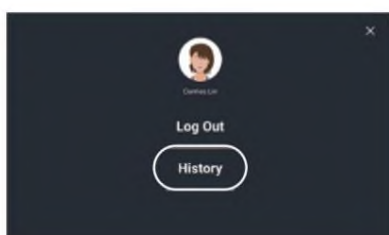
Стъпка 3: Отляво надясно, регулирайте интензитета на всички сегменти.

Стъпка 4: Натиснете ОК, за да запазите и стартирате програмата.



НАТРУПЕНО РЕЗЮМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Чрез натискане на профилната снимка ще се покаже интерфейс с излизане и обобщение на упражнението (история).



Изход: излизане от акаунта

История: показване на обобщение на упражненията

Нулиране: нулиране на всички данни

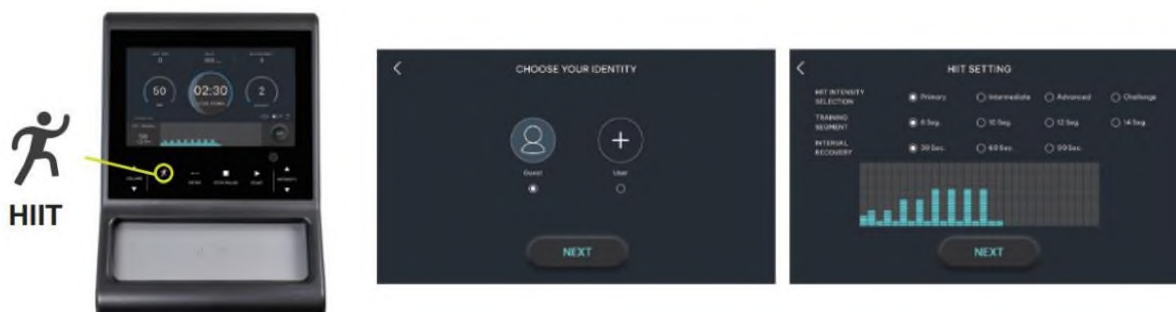


Програмата НИПТ включва 4 нива на трудност: начално, средно, напреднало и предизвикателство. Всяка трудност може да бъде разделена на 8, 10, 12 и 14 сегмента, като можете да зададете 30, 60 и 90 секунди почивка между всеки преход на интензивност.

Стъпка 1: Изберете HIIT програма.

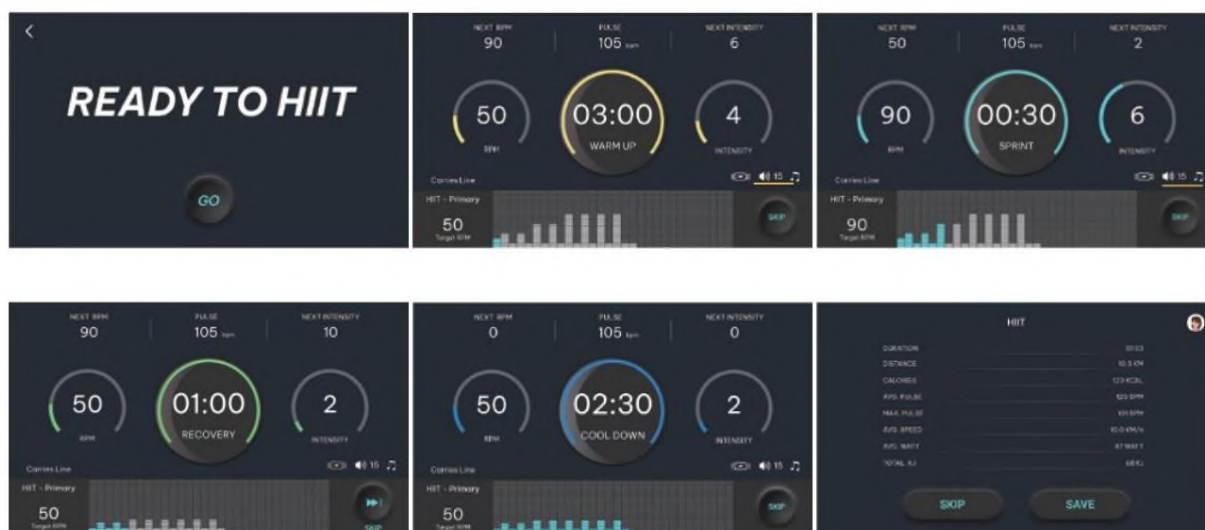
Стъпка 2: Изберете потребител или практикувайте като гост.

Стъпка 3: Изберете стойности на програмата.



Стъпка 4: Натиснете Next, за да стартирате програмата. HIIT програмата е разделена на сегменти според цветовете: загрявка (жълто), спринт (синьо-зелено), възстановяване (зелено), успокояване (синьо). Натиснете SKIP, за да преминете към следващия екран.

Стъпка 5: След завършване на упражнението ще се покаже обобщението на упражнението.



ПРЕДИМСТВА НА ХОРИЗОНТАЛНИЯ ВЕЛОЕРГОМЕТЪР

Рекамбентите са отличен избор, когато става въпрос за стабилизиране на лумбалната част на гърба, тъй като докато тренирате на велоергометър, се наведате напред. Следователно, рекамбентът подпомага по-доброто задържане на тялото.

Лежащите пози са по-благоприятни и за ставите ви. Долната част на гърба е поставена върху голямо, стабилно седло, а коленете и глезените ви са защитени от евентуални наранявания.

Фактът, че седалката е по-голяма, често е най-голямата разлика в сравнение с класическия велоергометър.

Само комфортът на седене е разликата, която всеки, който използва този тип велоергометър, прави...
ще се почувства.

Лежането в легнало положение е добър вариант и за повечето хора с неврологични заболявания. Ако гърбът или ставите ви страдат от ревматоиден артрит, лежането в легнало положение може да е най-доброто решение за вас, поради разпределението на теглото на тялото ви.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Успешната тренировка започва със загряващи упражнения и завършва с упражнения за охлаждане (релаксация).

Загряващите упражнения трябва да подготвят тялото ви за основната тренировка. Фазата на охлаждане

трябва да предпазва мускулите ви от наранявания и крампи. Правете упражнения за загряване и охлаждане, както е показано в таблицата по-долу.



Доковане на пръстите на краката

Бавно сгънете гърба си от бедрата. Дръжте гърба и ръцете си отпуснати, докато се разтягате надолу към пръстите на краката. Направете го, доколкото можете, и задръжте позицията за 15 секунди. Сгънете леко коленете си.



Горна част на бедрото

Облегнете се на стената с едната си ръка. Протегнете се надолу и зад себе си. Повдигнете десния или левия си крак към седалището си възможно най-високо. Задръжте за 30 секунди и повторете два пъти за всеки крак.



Разтегнато подколянно сухожилие

Седнете и изпънете десния си крак. Опрете стъпалото на левия си крак върху вътрешната страна на десния крак. Изпънете дясната си ръка по протежение на десния крак, доколкото е възможно. Задръжте за 15 секунди и се отпуснете. Повторете всичко с левия си крак и лявата си ръка.



Вътрешна горна част на бедрото

Седнете на пода и поставете краката си заедно. Коленете са насочени навън. Придърпайте краката си възможно най-близо до слабините. Внимателно натиснете коленете си надолу. Задръжте тази позиция за 30-40 секунди, ако е възможно.



Прасци и ахилесово сухожилие

Облегнете се на стена с левия си крак пред десния и ръцете напред. Изпънете десния си крак и дръжте левия си крак на пода. Сгънете левия си крак и се наведете напред, като движите дясното си бедро по посока на стената. Задръжте за 30-40 секунди. Дръжте крака си изпънат и повторете упражнението с другия крак.

ПОДДРЪЖКА

- Почиствайте с мека кърпа и неагресивен почистващ препарат.
- Не използвайте агресивни почистващи препарати.
- Избърсвайте електрическите части само с кърпа. Избягвайте контакт с вода.

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте велоергометра в чиста и суха среда. Уверете се, че захранването е изключено и велоергометърът не е включен в контакта.

ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ

- Този велоергометър е снабден със стандартни правила за безопасност и е подходящ за търговска употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителите. Ние не носим отговорност за каквито и да е наранявания, причинени от неправилна и забранена употреба на машината.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате на велоергометра. Вашият лекар трябва да оцени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия можете да понесете. Неправилното упражнение или смяната на тялото може да навреди на здравето ви.
- Внимателно прочетете следните съвети и упражнения. Ако по време на тренировка почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.

- Този велоергометър не е подходящ за професионални или медицински цели. Също така не може да се използва за лечебни цели.
- Пулсометърът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена честота на пулса не е медицински обвързваща. Натрупани Данните не винаги могат да бъдат точни по отношение на неконтролируеми човешки и екологични фактори.

ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и екологично в най-близкия пункт за скрап.

Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните ресурси. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни в правилното изхвърляне, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите сред битовите отпадъци, а ги предайте на място за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ РЕКЛАМАЦИИ

Общи гаранционни условия и определение на термините

Настоящите гаранционни условия и рекламацията част уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставяна от продавача за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на рекламацията, предявени от купувача за доставените стоки.

Настоящите гаранционни условия и редът за рекламации уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставена от продавача за стоките, доставени на купувача, както и реда за разглеждане на рекламации, предявени от купувача за доставените стоки. Продавачът е САКСО ООД. със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър.

Съгласно действащите законови разпоредби, зависи дали Купувачът е Краен клиент или не.

„Купувачът, който е краен клиент“ или просто „Краен клиент“ е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява Договора с цел да осъществява или популяризира собствената си търговска или бизнес дейност.

„Купувач, който не е краен клиент“ е Търговец, който купува Стоки или ползва услуги с цел използване на Стоките или услугите за собствената си стопанска дейност. Купувачът се съобразява с Общия договор за покупко-продажба и търговските условия.

Настоящите гаранционни условия и гаранционни рекламации са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между Продавача и Купувача. Всички гаранционни условия са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в договора за покупко-продажба, в изменението към този договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качеството на Стоките, освен ако не е посочено друго в Гаранционния сертификат, Фактурата, Доставка или други документи, свързани със Стоките. Законовият гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не се засяга.

С гаранцията за качество на стоките, Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат, за определен период от време, годни за редовна или договорена употреба и че стоките ще запазят своите редовни или договорени характеристики.

Батерии

6-месечна гаранция за батерията – гарантираме, че номиналният капацитет на батерията няма да падне под 70% от общия ѝ капацитет в рамките на 6 месеца от продажбата на продукта.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо):

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифициран ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и курбелите
- Неправилна поддръжка

- Механични повреди
- Редовна употреба (напр. износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирателни накладки/блокове, верига, гуми, касета/многоколесна спирачка и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени от неквалифицирано лице
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, умишлени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура за гаранционна reklamация

Купувачът е длъжен да провери Стоките, доставени от Продавача, веднага след поемане на отговорност за Стоките и техните повреди, т.е. веднага след доставката им. Купувачът трябва да провери Стоките, така че да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити чрез такава проверка.

При предявяване на гаранционна reklamация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на reklamацията с фактура или товарителница, които съдържат серийния номер на продукта, или евентуално с документи без серийния номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната reklamация с тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната reklamация.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е покрит от гаранцията (напр. в случай на неизпълнение на гаранционните условия или в случай на погрешно докладване на дефекта и др.), Продавачът има право да изиска обезщетение за всички разходи, произтичащи от ремонта. Цената се изчислява съгласно валидния ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, гаранционната reklamация не се приема. Продавачът си запазва правото да поиска обезщетение за разходите, произтичащи от невярната reklamация по гаранцията.

В случай че Купувачът предяви reklamацията относно Стоките, която е законово покрита от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът е длъжен да отстрани съобщените дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нов. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектните Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за предявяване на гаранционна reklamация, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната reklamация в рамките на 30 дни след доставката на дефектната стока, освен ако не е уговорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтната или заменената стока е предадена на Купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната reklamация. Когато Продавачът не е в състояние да уреди гаранционната reklamация в уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде постигнато, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансово обезщетение под формата на възстановяване на сумата.

Дистрибутор:

САКСО ООД
2р Русе, ул. Сакар планина 1

Централен офис и склад:
2р Русе, ул. ТЕЦ Изток 20
офис: +359 894 566 060
склад: +359 894 496 071
e-mail: office@yako.bg



YAKO
www.yako.bg



insportline
www.insportline.bg