



РЪКОВОДСТВО ЗА ПОЛЗВАНЕ – БГ
IN 19988 Въздушен велотренажор inSPORTline Airbike Pro



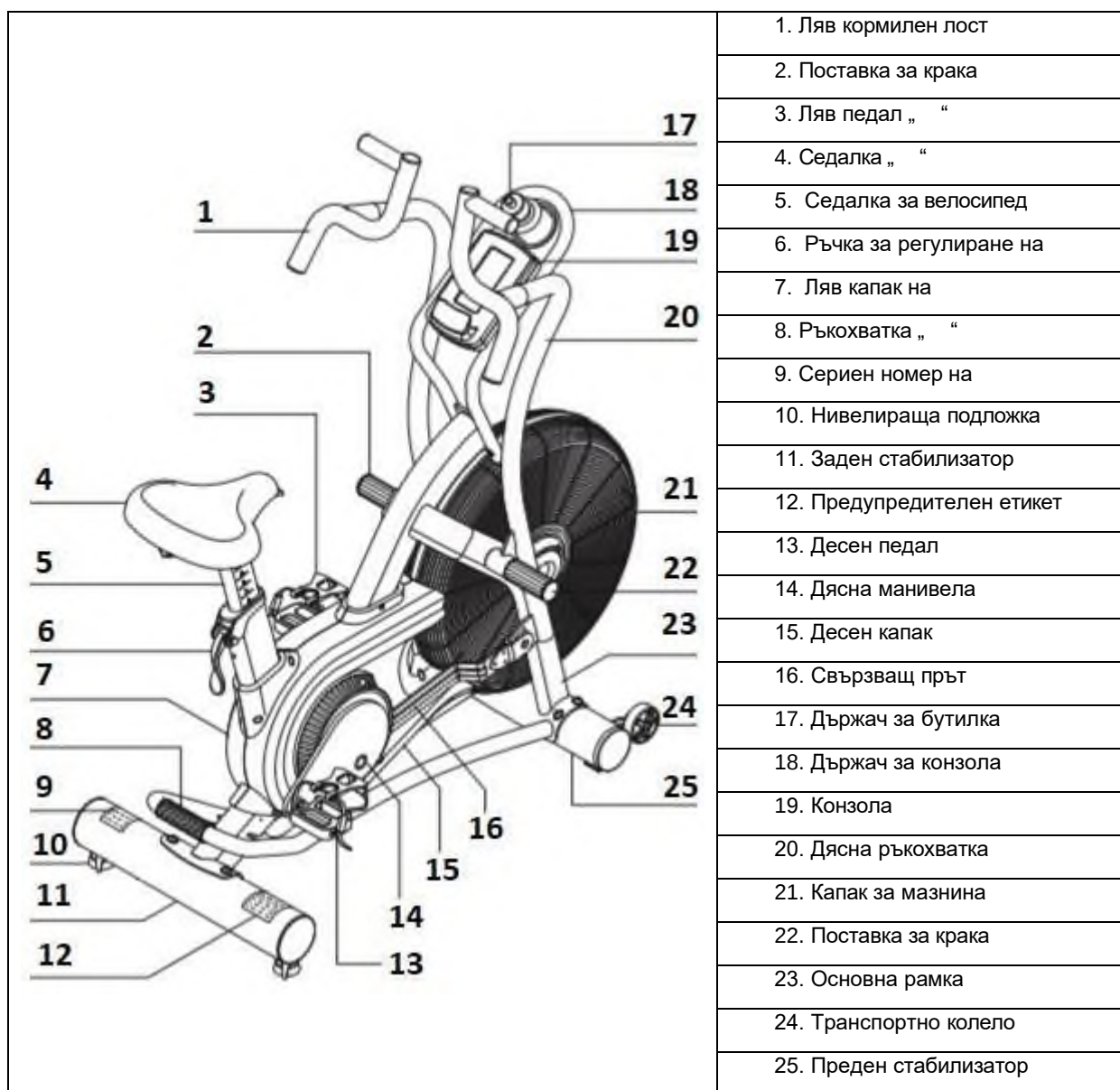
СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
СГЛОБЯВАНЕ.....	5
НАСТРОЙКА	10
КОНЗОЛА	13
ПРОГРАМИ	16
ЗАМЯНА НА БАТЕРИЯ	20
УПОТРЕБА	20
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ	21
ПРАВИЛОСАНКА	21
ПОДДРЪЖКА.....	22
СЪХРАНЕНИЕ.....	22
ВАЖНО УВЕДОМЛЕНИЕ	22
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	22
ДИАГРАМА	23
СПИСЪК С ЧАСТИ	24
УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ.....	25

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди да използвате това оборудване, прочетете всички инструкции в това ръководство и го запазете за бъдещи справки.
- Използвайте машината само по предназначение, както е описано в това ръководство.
- Преди да използвате оборудването, проверете и затегнете всички хлабави части.
- Дръжте ръцете си далеч от движещите се части.
- Дръжте децата и домашните любимци далеч от машината по всяко време. НЕ оставяйте децата без надзор в една стая с машината.
- Преди да използвате машината за упражнения, винаги правете разтягащи упражнения, за да се загреете добре.
- Проверявайте машината преди всяка употреба; уверете се, че всички връзки са здраво затегнати.
- Машината трябва да се използва само от един човек едновременно.
- Ако потребителят изпитва замаяност, гадене, болка в гърдите или други необичайни симптоми, СПРЕТЕ тренировката незабавно. КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ЛЕКАР НЕЗАБАВНО.
- Поставете уреда на равна и чиста повърхност. НЕ използвайте уреда в близост до вода или на открито.
- Винаги носете подходящо облекло за тренировка, когато тренирате. НЕ носете халати или друго облекло, което може да се закачи в уреда. Препоръчва се да носите спортни обувки, когато използвате уреда.
- Не поставяйте остри предмети около уреда.
- Хората с увреждания не трябва да използват уреда без присъствието на квалифицирано лице или лекар.
- Никога не използвайте уреда, ако той не функционира правилно.
- Извършвайте тренировки на уреда само когато той е в идеално работно състояние. При ремонт използвайте само оригинални резервни части.
- Не използвайте силни разтворители за почистване и използвайте само предоставените инструменти или подходящи инструменти, които притежавате, за евентуални ремонти.
- Моля, изхвърлете опаковката и всички части, които трябва да бъдат подменени впоследствие (всички части за устройството), в подходящи пунктове за събиране или контейнери с оглед опазване на околната среда.
- НЕ издърпвайте тръбата на седалката над предупредителната линия „max“, която е отбелязана върху тръбата, когато регулирате височината на седалката.
- Не е предназначено за терапевтична употреба.
- За безопасност запазете най-малко 0,6 м свободно пространство около устройството.
- Не поставяйте остри предмети върху устройството. Регулируемите части не трябва да пречат на движението на потребителя.
- **Категория:** SC (EN ISO 20957-1: 2013, EN ISO 20957-5: 2016) за професионална и търговска употреба
- **Ограничение на теглото:** 160 кг
- **ВНИМАНИЕ!** Измерването на сърдечната честота може да не е напълно точно. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или дори смърт. Ако започнете да се чувствате зле, преустановете тренировката незабавно.
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно за хора с вече съществуващи здравословни проблеми. Продавачът не носи отговорност за лични наранявания или имуществени щети, претърпени от или в резултат на използването на този продукт.

ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА

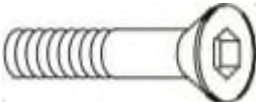
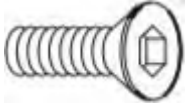


МОНТАЖ

Опаковката включва:

	Специален ключ		Ключ Аллен 4 мм
	Ключ 14/17 мм		Ключ Аллен 5 мм
	Отвертка		Шестограмен ключ 6 мм

Материали за монтаж:

Снимка	№	Наименование	Брой
	93	Нейлонова гайка M8 x 1,25	2
	10	Болт M8 x 1,25 x 30 mm	4
	106	Болт M5 x 0,8 x 12 mm	4
	107	Болт M6 x 1 x 15 mm	6
	108	Болт M10 x 1,5 x 20 mm	8
	109	Болт M6 x 1 x 10 mm	2
	112	Аркова шайба M10	8

Поставете всички части от кутията върху чиста повърхност. Премахнете всички опаковъчни материали и ги поставете в кутията. Не премахвайте опаковъчните материали, докато велоергометърът не бъде сглобен. Следвайте внимателно всяка стъпка.

Някои части са тествани и могат да носят следи от тестовите. Следите върху цвета могат да бъдат забележими, но това не е индикатор за повреда.

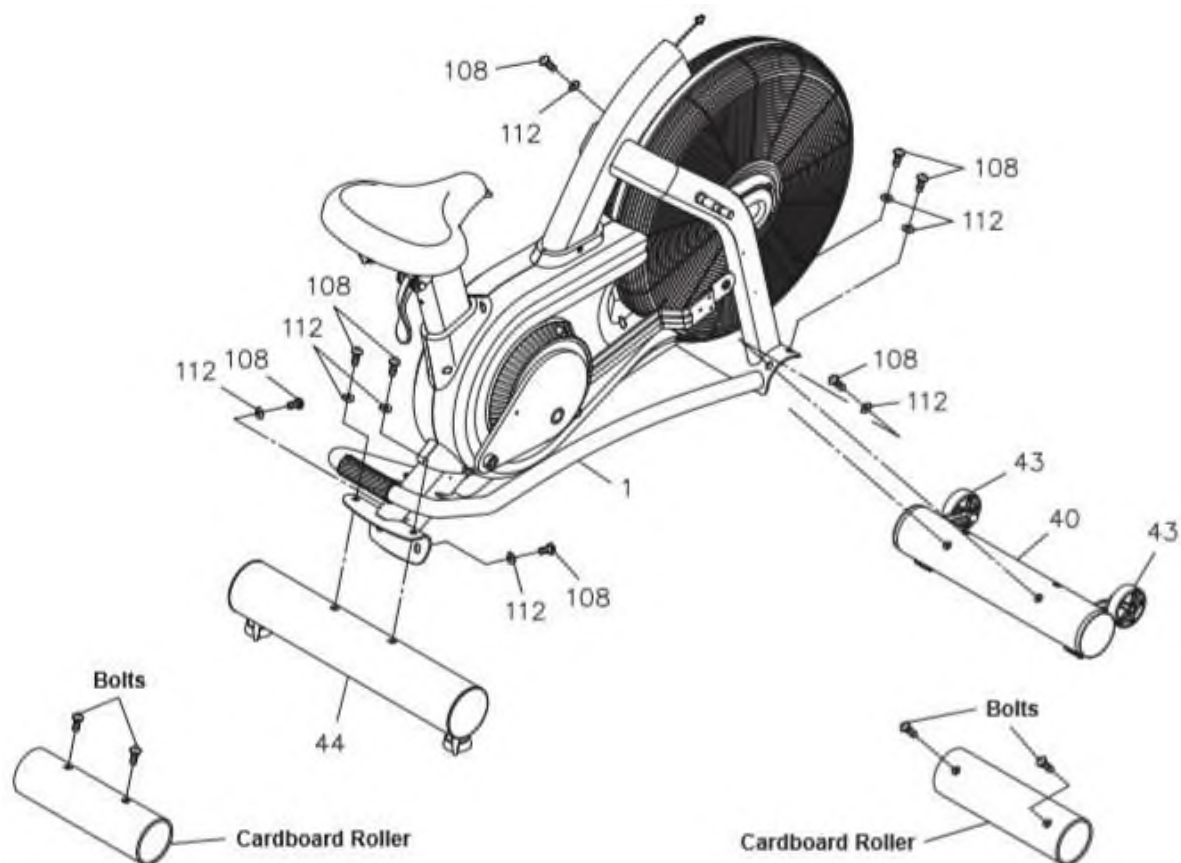
Някои части може да са свързани за транспортиране, следвайте инструкциите и, ако е необходимо, ги разкачете и след това ги свържете отново.

СТЪПКА 1

Отстранете винтовете от картонените ролки от предната част на основната рамка (1). Уверете се, че транспортните колела (43) на предния стабилизатор (40) са обърнати напред. Закрепете предния стабилизатор (40) към основната рамка (1) с винтове (108) и шайби (112).

СТЪПКА 2

Отвийте винтовете от картонените ролки от задната част на основната рамка (1). Закрепете задния стабилизатор (44) към основната рамка (1) с винтове (108) и шайби (112).



СТЪПКА 3

Закрепете дясната ръкохватка (58) към държача на основната рамка (1) и закрепете стъпенката (83) към държача на основната рамка. Вижте снимката по-долу. Закрепете стъпенката с помощта на модифицирания гаечен ключ (83). Закрепете капачката (84) към стъпенката (83).

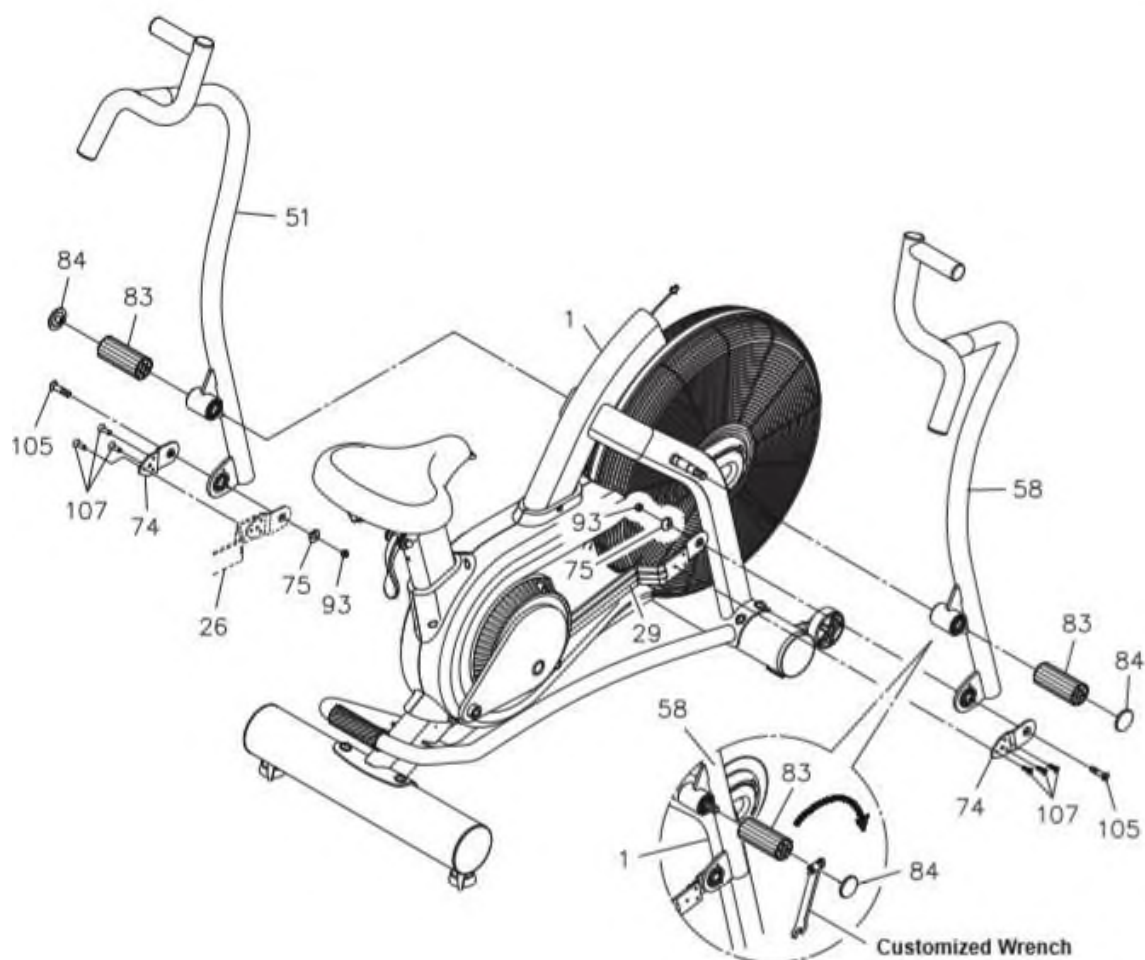
СТЪПКА 4

Закрепете дясната свързваща пръчка (29) към долната част на дясната ръкохватка (58) с помощта на монтажната пластина (74), разделителя (75), болта (105) и гайката (93). Не затягайте винта до стъпка 5.

СТЪПКА 5

Закрепете монтажната пластина (74) към дясната свързваща пръчка (29) с винтовете (107). Сега затегнете всички винтове.

Повторете стъпки 3 до 5 за лявата ръкохватка (51) и лявата свързваща пръчка (26).



СТЪПКА 6

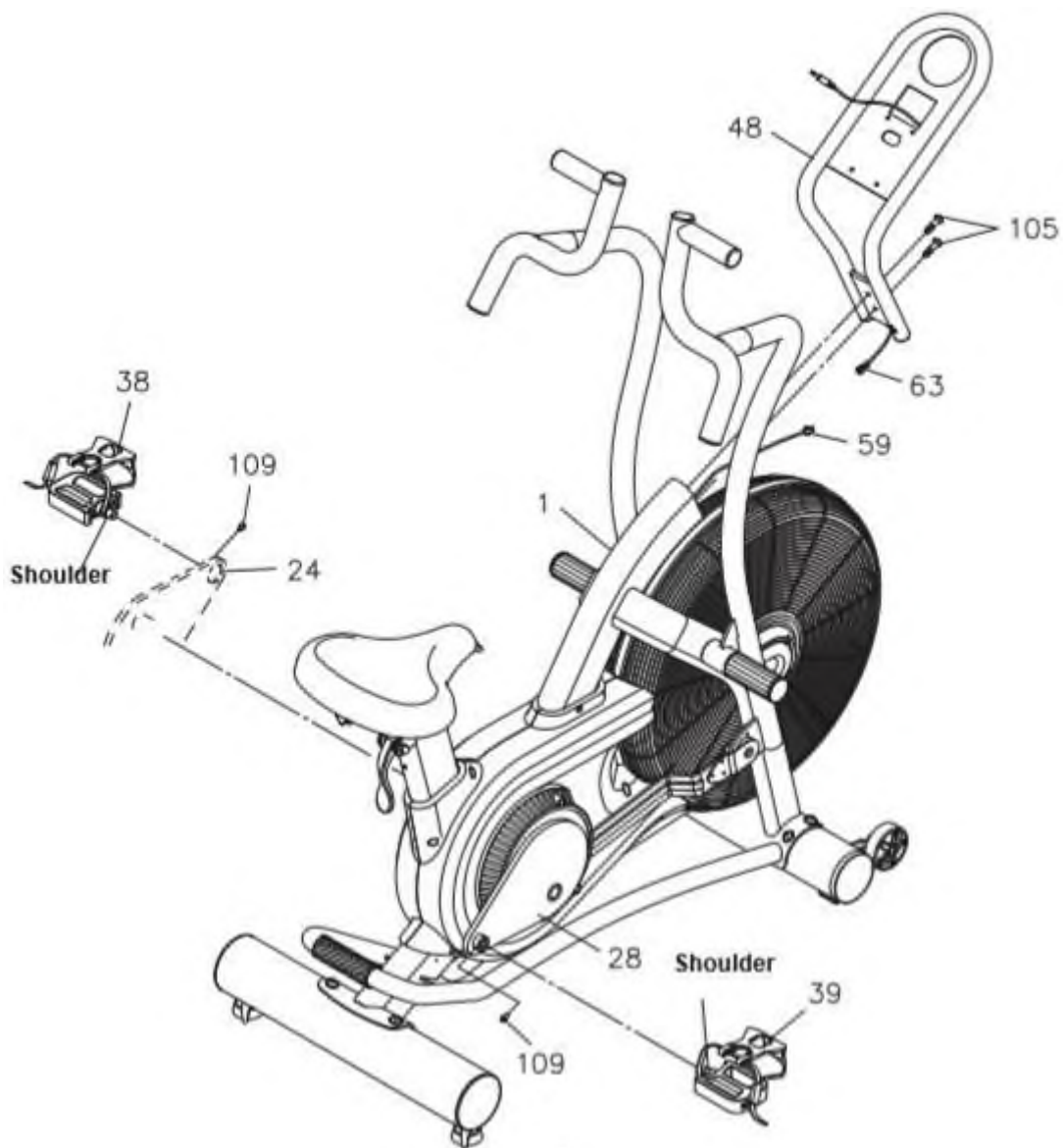
ЗАБЕЛЕЖКА: Десният педал е маркиран с R. Левият педал е маркиран с L. Десният педал се завива по часовниковата стрелка. Левият педал се завива обратно на часовниковата стрелка.

Разхлабете винта (109) на дясната манивела (28). Завийте десния педал (39) към дясната манивела (28), както е показано. Затегнете педала. Педалната рамо (38, 39) трябва да докосва манивелата. За да го закрепите, завийте винта (109) към дясната (28) и лявата (38) манивела.

СТЪПКА 7

Прикрепете кабела на сензора (59) към свързващия кабел (63) и прикрепете конзолата (48) към основната рамка (1) с винта (105).

Не повреждайте кабелите при закрепването на конзолата (48).

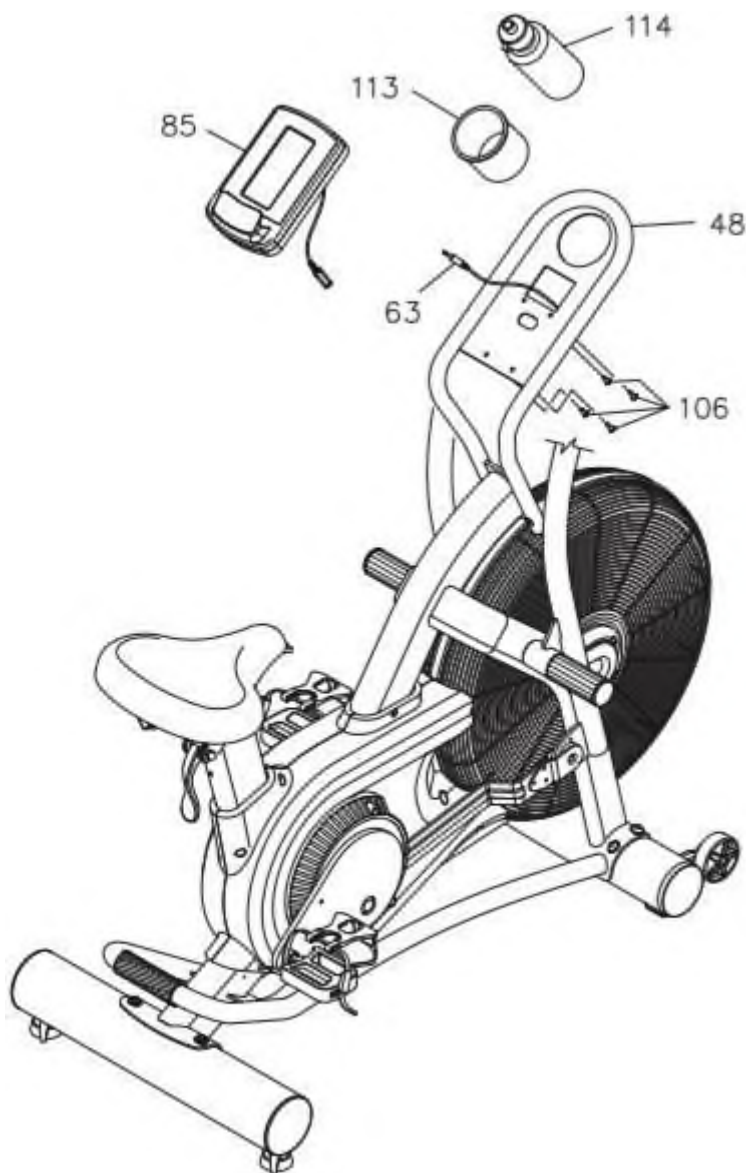


СТЪПКА 8

Поставете две батерии АА в конзолата (85). Батериите не са включени в комплекта. Свържете свързващия кабел (63) към конзолата (85). Закрепете конзолата (85) в скобата за конзола (48) с винта (106). Не повреждайте кабелите при закрепването на скобата (85).

СТЪПКА 9

Закрепете държача за бутилка (113) към конзолната скоба (48). Поставете бутилката (114) в държача за бутилка (113). Закрепете държача за бутилка (113) към конзолната скоба (48). Поставете бутилката (114) в държача за бутилка (113).

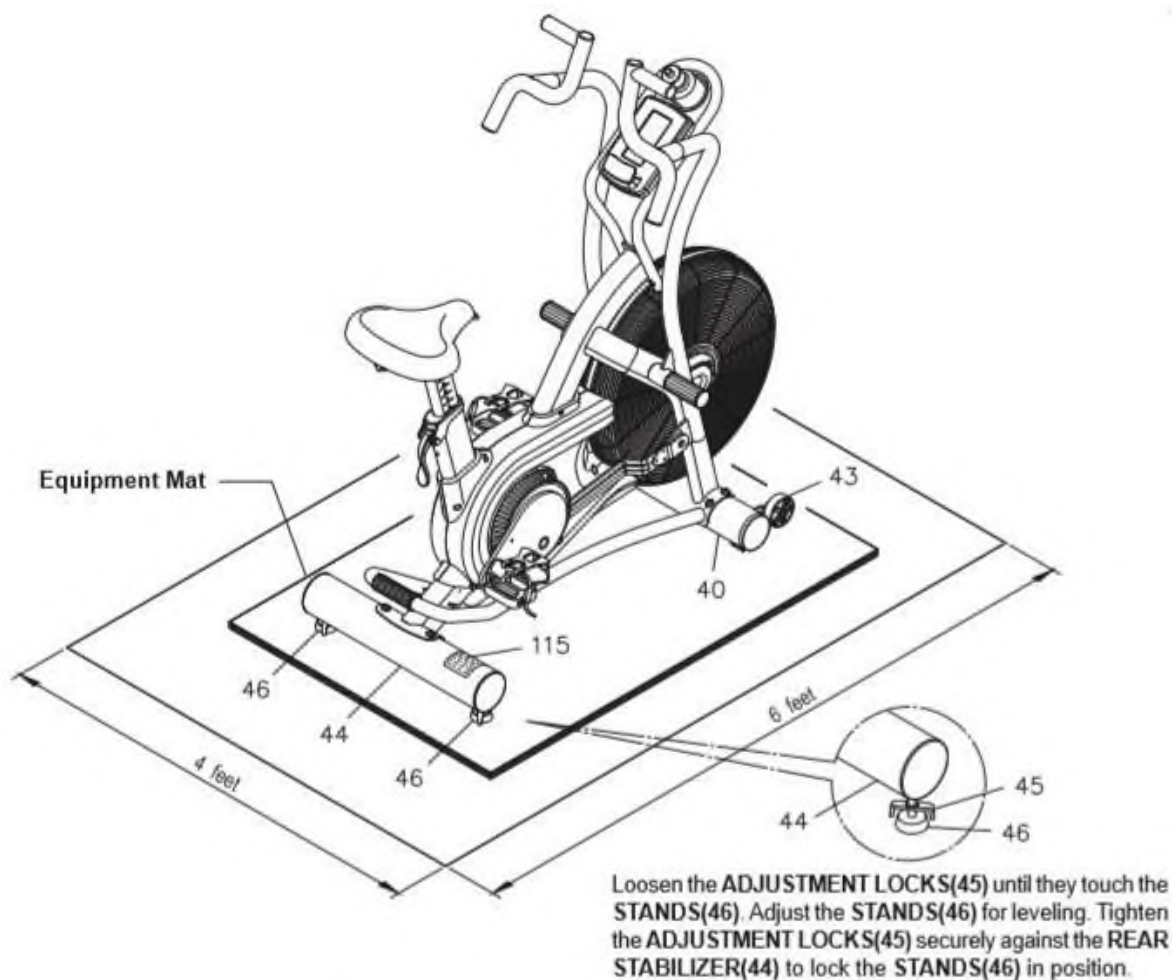


НАСТРОЙКА

Поставете велоергометра на мястото, където ще го използвате. Препоръчваме да поставите велоергометра върху защитна подложка. Препоръчваме свободно пространство с ширина най-малко 122 cm и дължина 183 cm.

Нивелиране: Изравнете велоергометра с нивелиращите крачета (46), разположени на задния стабилизатор (44).

Транспортиране: На предния стабилизатор (40) има транспортни колела (43). Поставете велоергометра на предните колела (43), като използвате дръжките.



Проверете велосипеда визуално. Завъртете бавно педалите, за да проверите функционалността.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Запознайте себе си и другите потребители с етикетите за безопасност, поставени на велоергометра.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Преди да сглобите и използвате велоергометра, прочетете внимателно ръководството, предупрежденията, предпазните мерки и инструкциите, свързани с този продукт. Неспазването им може да доведе до наранявания или имуществени щети.

Дръжте децата и домашните любимци далеч от продукта.

Посъветвайте се с вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма, особено ако сте на възраст над 35 години или имате здравословни проблеми.

Уверете се, че всички винтове са добре затегнати преди употреба.

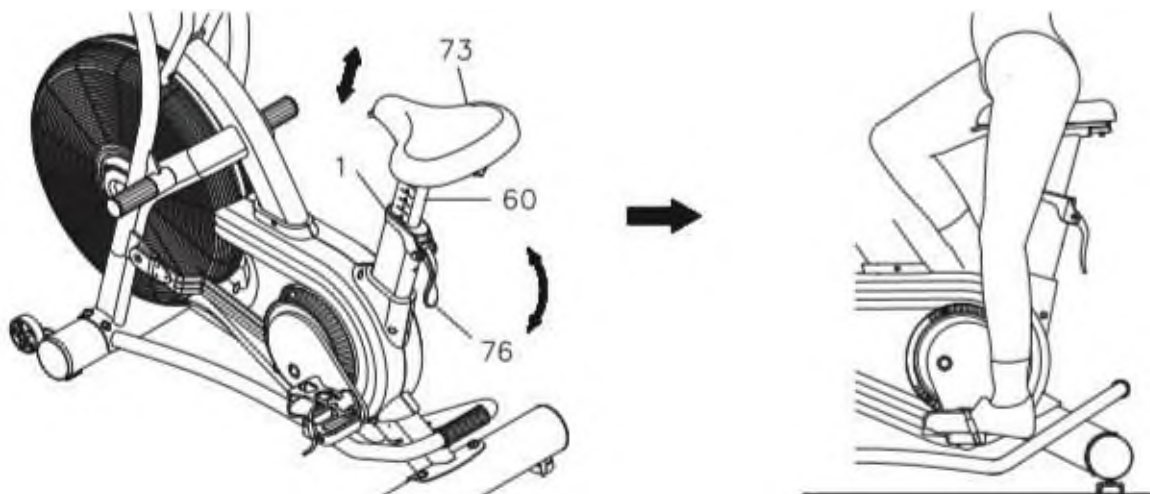
Максимална товароносимост: 160 кг

РЕГУЛИРАНЕ НА ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА

За ефективно упражнение е важно да настроите правилната височина на седалката. Краката ви трябва да са леко сгънати и отпуснати, когато стъпвате надолу.

Ако кракът е прекалено изпънат или потребителят не може да достигне педала, седалката трябва да се свали. Ако краката са прекалено сгънати, седалката трябва да се повдигне. Разхлабете ръчната винт (76) и преместете седалката (60). Настройте височината на седалката (73) и я закрепете с ръчната винт (76).

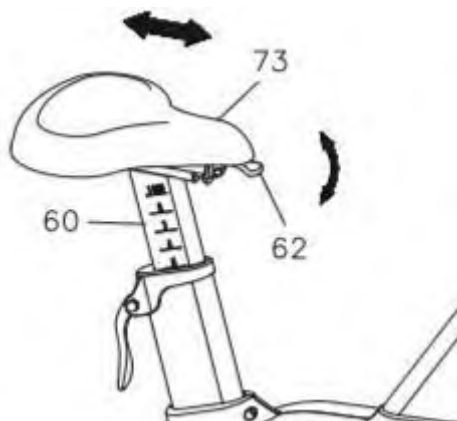
Затегнете ръчната винт (76) добре преди употреба.



ПОЗИЦИЯ НА СЕДАЛКАТА

Можете да премествате седалката (73) напред или назад. Чрез регулиране на седалката тренирате различни мускули.

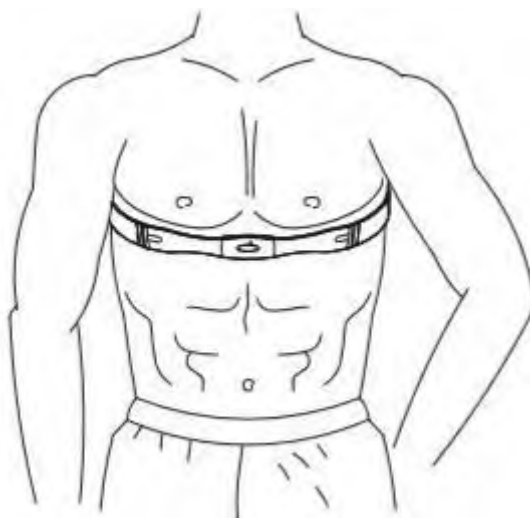
Повдигнете лоста (62) и регулирайте седалката (73) до желаната позиция. След това освободете лоста (62) и фиксирайте седалката (73) в желаната позиция.



СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Велоергометърът не включва гръден колан или други форми на предаване на сърдечната честота. Той обаче е съвместим с гръдни колани, работещи на 5 kHz.

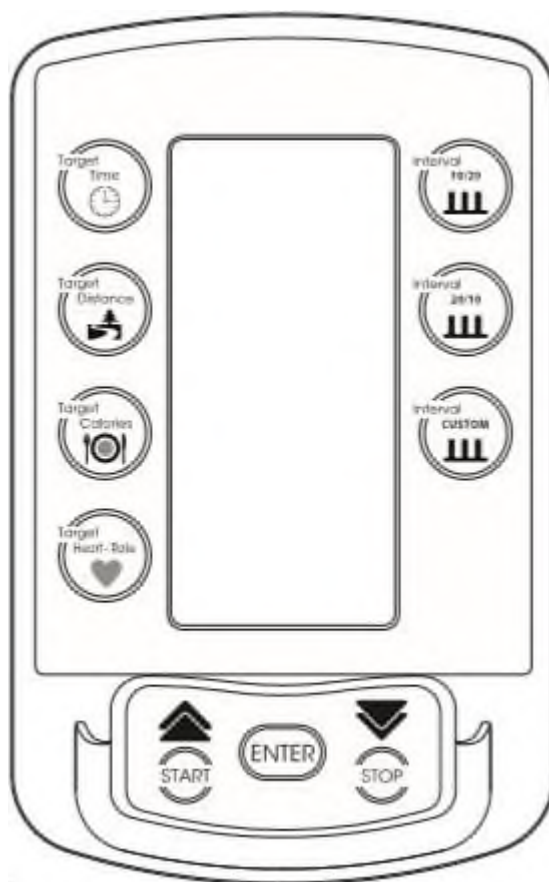
Гръдният колан изпраща информация към конзолата (85). По този начин тренирате най-ефективно, защото разполагате с необходимата информация за сърдечната честота за максимална ефективност на тренировката.



Следвайте инструкциите, приложени към закупения гръден колан, за да го свържете.

КОНСОЛА

Велоергометърът използва вентилаторна система за създаване на съпротивление. Конзолата ви помага да създавате цели и да следите напредъка си.



ВКЛЮЧВАНЕ: Натиснете педала или някой от бутоните.

ИЗКЛЮЧВАНЕ: В режим на готовност конзолата ще се изключи след 60 секунди бездействие. По време на тренировка, с изключение на **интервалната програма**, конзолата ще се изключи автоматично след 90 секунди бездействие. По време на **интервалната програма** програмата се спира с бутона STOP, в противен случай програмата ще продължи до края. След това се изключва автоматично след 90 секунди.

БУТОНИ

ВЪВЕДЕНИЕ	Потвърждава въведената стойност или избраната програма
СТАРТ	Стартиране на програмата или включване на програмата STOP
СТОП	Натиснете, за да спрете/паузирате програмата Натиснете и задръжте за 2 секунди, за да рестартирате конзолата и да настроите възрастта
▲ НАГОР	Увеличаване на стойността
▼ НАДОЛУ	Намаляване на стойността
ЦЕЛЕВО ВРЕМЕ	Задайте желаното време за тренировка
ЦЕЛЕВО РАЗСТОЯНИЕ	Задайте желаното разстояние за тренировка
ЦЕЛЕВИ КАЛОРИИ	Задайте желаните изгорени калории
ЦЕЛЕН СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	Целева сърдечна честота За да използвате тази функция, трябва да имате поставена гръдна лента
ИНТЕРВАЛ 10/20	Въведете програмата Интервал 10/20
ИНТЕРВАЛ 20/10	Въведете програмата Интервал 20/10
ИНТЕРВАЛ ПО ИЗБОР	Влезте в персонализираната програма Интервал и задайте свой собствен тренировъчен интервал

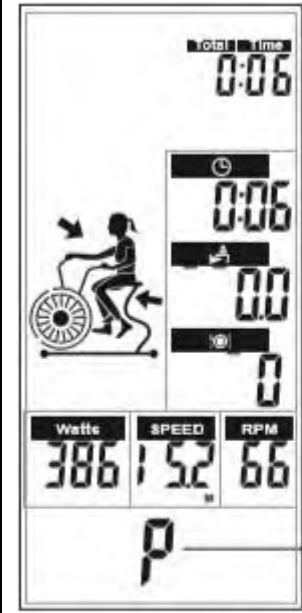
ДИСПЛЕЙ

	ВРЕМЕ	Показва времето за тренировка от 1 секунда до 1:59:59. 0:00 мига, за да зададете целевото време от 1 секунда до 1:59:00 и отброява от тази стойност.
	РАЗСТОЯНИЕ	Показва разстояние от 0,1 мили до 999,9 мили. 0: 0 мига, за да зададете целевото разстояние от 0,5 до 999,5 мили и започва обратното отброяване от тази стойност.
	КАЛОРИ	Показва изгорените калории до 999 Kcal. Калориите са само за справка и не са предназначени за медицински цели. 0 мига, за да зададете целевите калории от 10 до 990 Kcal и започва обратното отброяване от тази стойност.
	RPM	Показва оборотите в минута от 0 до 199.
	SPEED	Показва текущата скорост от 0 до 99,9 mph.
	ВАТО	Показва мощността от 0 до 1999 вата.
	СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	Показва сърдечната честота от 40 до 220 удара в минута. За да видите стойността, трябва да имате прикрепен гръден колан. Системата за следене на сърдечната честота е само за ориентир и не служи за медицински цели.

ПРОГРАМИ

Конзолата включва програми: **Нормална програма, Време, Разстояние, Калории, Сърдечен ритъм, 10/20 Интервал, 20/10 Интервал, Програма за персонализирани настройки.**

НОРМАЛНА ПРОГРАМА

 <i>You must wear the HEART RATE TRANSMITTER around your chest to measure your heart rate. Otherwise, it will show a "P" in the heart rate window for no signal.</i>	Стъпете върху конзолата, за да я включите. На дисплея ще се появи мигащо число 30 за настройка на възрастта от 1 до 99. С ▲/▼ настройте стойността и потвърдете с ENTER. Конзолата ще премине в режим на готовност. Натиснете START или започнете да гребете, за да стартирате програмата. Всички стойности ще започнат да се отчитат. Натиснете STOP, за да изключите програмата. Конзолата ще премине в режим на готовност след 30 секунди бездействие. Конзолата ще се изключи след 60 секунди бездействие. В режим на готовност LCD дисплеят показва: Интервал 10/20, Интервал 20/10, Интервал по избор, Готов, Работа, Почивка, Време, Разстояние, Калории, Ватове, Скорост, Обороти в минута и Сърдечен ритъм в последователност всяка секунда
---	---

ВРЕМЕВА ПРОГРАМА

This program is running.  Counts down from the preset value.	Натиснете Target Time (Целево време) и дисплеят показва мигащо 0:00 за настройка на времето от 1:00 минута до 1:59:00 часа. С ▲/▼ настройте стойността и потвърдете с ENTER. Програмата ще стартира. По време на тренировката зададената стойност ще отброява надолу, а останалите стойности ще отброяват нагоре. Когато зададената стойност бъде достигната, конзолата ще спре за 30 секунди и след това автоматично ще се изключи след 60 секунди бездействие.
---	--

ПРОГРАМА ЗА РАЗСТОЯНИЕ

 This program is running. Counts down from the preset value.	Натиснете Дисплеят за целево разстояние показва мигащо 0:0 за настройка на стойността на разстоянието от 0,5 мили до 999,5 мили. С  настройте стойността и потвърдете с ENTER. Програмата ще стартира. По време на тренировката зададената стойност ще се отброява, а останалите стойности ще се отброяват нагоре. Когато зададената стойност бъде достигната, конзолата ще спре за 30 секунди и след 60 секунди бездействие ще се изключи автоматично.
---	--

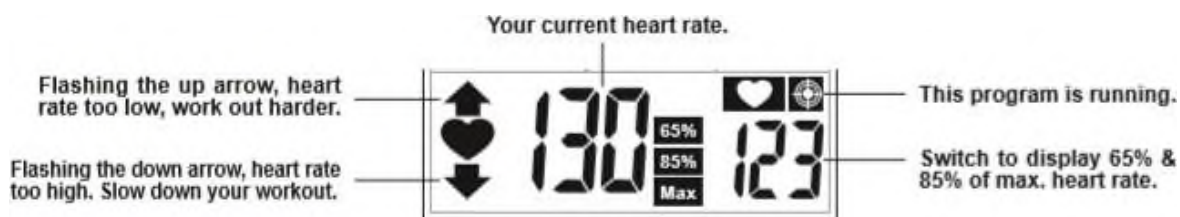
ПРОГРАМА ЗА КАЛОРИ

 This program is running. Counts down from the preset value.	Натиснете дисплея „Целеви калории“, който показва мигащо 0 рго, за да настроите стойността на разстоянието от 10 до 990 Kcal. С  настройте стойността и потвърдете с ENTER. Програмата ще стартира. По време на тренировката зададената стойност ще се отброява, а останалите стойности ще се натрупват. Когато зададената стойност бъде достигната, конзолата ще спре за 30 секунди и след това автоматично ще се изключи след 60 секунди бездействие.
---	--

ПРОГРАМА ЗА СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Програмата за сърдечен ритъм е предварително зададена програма. Програмата следи пулса ви, като използва звуков сигнал и стрелки, за да покаже дали пулсът е извън зададения праг (65% или 85% от максималния сърдечен ритъм). Трябва да въведете възрастта си и да имате гръдна лента с предаване на сигнал.

Натиснете бутона „Целева сърдечна честота“, LCD дисплеят ще мига 30, след което задайте възрастта от 1 до 99. Използвайте за задаване на стойността и потвърдете с ENTER. Програмата стартира. Конзолата започва да изчислява стойностите за 65% и 85% от максималната сърдечна честота въз основа на зададената възраст. Стойността на сърдечната честота ще се показва по време на тренировката и ще се добавят всички други данни. Натиснете STOP, за да спрете програмата.



Ако стойността падне под 65%, стрелката нагоре и предварително зададената стойност започват да мигат. Звуков сигнал ще звучи на всеки 10 секунди, докато потребителят достигне 65% и повече.

Ако стойността надвиши 85%, стрелката надолу и предварително зададената стойност започват да мигат. Звуков сигнал ще звучи на всеки 10 секунди, докато потребителят достигне 85% и по-ниско.

Ако стойността остане между 65% и 85%, само текущата сърдечна честота ще мига.

Изчисление на сърдечната честота за 30-годишен човек:

- Максимален сърдечен ритъм: $220 - 30$ (възраст) = 190
- 65 %: 190 (максимална сърдечна честота) $\times 0,65$ = 123
- 85 %: 190 (максимален сърдечен ритъм) $\times 0,85$ = 161

Програмата ще провери дали сте между 65% и 85%.

ИНТЕРВАЛ 10/20

This program is running. Cycles you have done. Switch to display the work time and rest time.  Program preset 8 cycles Counts down from 3:40.	Програма, при която потребителят тренира 10 секунди, след което почива 20 секунди. Натиснете бутона 10/20 Интервал, за да стартирате програмата. Времето започва да се отброява от 3:40 минути (10 сек. x 8 повторения, 20 сек. x 7 повторения). Добавени са и други функции. Можете да спрете програмата само като натиснете бутона STOP. Когато програмата приключи, тя спира за 30 секунди и след 60 секунди бездействие се изключва.
---	---

ИНТЕРВАЛ 20/10

Cycles you have done. This program is running. Switch to display the work time and rest time.  Program preset 8 cycles Counts down from 3:50.	Програма, при която потребителят тренира 20 секунди, след което почива 10 секунди. Натиснете бутона 20/10 Интервал, за да стартирате програмата. Времето започва да се отброява от 3:50 минути (20 сек. x 8 повторения тренировка, 10 сек. x 7 повторения почивка). Добавени са и други функции. Можете да спрете програмата само като натиснете бутона STOP. Когато програмата приключи, тя спира за 30 секунди и след 60 секунди бездействие се изключва.
---	--

ПРОГРАМА ЗА ПЕРСОНАЛИЗИРАНИ ИНТЕРВАЛИ

 This program is running. Custom 00:01 00:01 WORK REST ② Enter the work time. ③ Enter the rest time. ① Enter the desired cycles.	Потребителят може да зададе свой собствен интервал на тренировка от 1 секунда до 9:59 минути и броя на циклите от 1 до 99. Натиснете „Персонализиран интервал“, 00/01 започва да мига, за да настроите броя повторения от 1 до 99. Използвайте стрелките, за да зададете стойността, и потвърдете с ENTER. След това задайте времето за тренировка и почивка от 1 секунда до 9:59 минути. Потвърдете с ENTER. Времето ще се отброява от зададената стойност, а другите стойности ще се отброяват нагоре. Програмата се изключва само с натискане на бутона STOP или когато зададеното време изтече. Програмата спира за 30 секунди и след това се изключва автоматично след 60 секунди бездействие.
--	---

ОПИСАНИЕ НА ФУНКЦИЯТА

- Натиснете STOP, за да изключите програмата.
- Когато програмата работи, конзолата преминава в режим на готовност след 30 секунди бездействие. Конзолата се изключва след още 60 секунди бездействие.
- За да спрете временно изпълняваща се програма, натиснете START. На всеки 30 секунди се чува звуков сигнал и на дисплея се показват всички стойности на всеки 2 секунди. Натиснете START отново, за да стартирате програмата. Конзолата преминава в режим на готовност след 5 минути бездействие. Конзолата ще се изключи след още 30 секунди бездействие.
- Натиснете и задръжте бутона STOP за 2 секунди, за да рестартирате конзолата и да стартирате нова програма.
- Разстоянието може да се показва в километри или мили. Натиснете едновременно START и ENTER. Показва се KM или M. Използвайте стрелките, за да изберете KM или Mile, и натиснете ENTER, за да потвърдите.

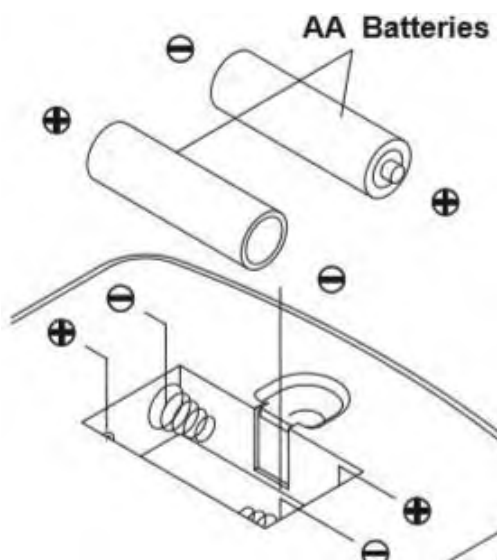
ЗАМЯНА НА БАТЕРИЯ

Отворете задния капак на конзолата (85)

Конзолата се захранва от 2 AA батерии (1,5 V). Батериите не са включени в комплекта.

Забележка

- Не смесвайте стари и нови батерии.
- Използвайте батерии от същия тип.



УПОТРЕБА

Упражненията на велоергометра се основават на много прости движения, но със сигурност ще ги обикнете. Благодарение на простотата на упражненията на велоергометра, те могат да се изпълняват и от възрастни хора. Преди да започнете упражненията, е необходимо да регулирате височината на седалката. Важно е да седите удобно. Седалката на велосипеда трябва да бъде настроена така, че да можете да държите ергономично оформените дръжки, докато седите. Ръцете ви не трябва да са напълно изпънати. Можете да увредите мускулите си.

За да си осигурите удобно и комфортно упражнение, поставете краката си на педалите. Днес всички модерни педали са оборудвани с ремъци за закрепване и стабилизиране на крака. Важно е краката ви да са стабилно и сигурно позиционирани по време на упражнението.

Основата на тренировката на велосипед е, че краката се движат по специфична елиптична траектория. Това движение е много подобно на карането на велосипед. Когато тренирате на велосипед, просто седнете на седалката с подходяща височина, задръжте краката си здраво в педалите, хванете ергономично оформените дръжки и тренирайте.

В началото е препоръчително да изберете по-ниско натоварване. Ако тренирате редовно на велоергометр, можете постепенно да увеличавате натоварването. Можете да увеличавате натоварването постепенно в рамките на една или две седмици. Изборът на високо натоварване в началото на тренировката може да доведе до бърза умора и увреждане на мускулите.

Когато тренирате, е важно да изберете подходяща тежест и темпо. Опитайте се да ги поддържате през цялото времетраене на упражнението. Не се препоръчва да избирате високо темпо още в началото. Увеличете темпото след около седмица редовни упражнения. Високото темпо не е равно на по-бързо изгаряне на калории. Правилното изгаряне на калории се отразява в подходящи и редовни упражнения. В началото на упражнението броят на изгорените калории може да изглежда нисък, но редовните и подходящи упражнения са ключът към постигането на най-добри резултати.

Упражненията на велоергометра водят и до образуване на мускули. Той се използва главно за укрепване на мускулите на бедрата и прасците. Докато тренирате на велоергометра, движете и седалището си.

Ако искате да тренирате правилно, не трябва да забравяте да дишате правилно. Правилно и редовно дишане се препоръчва при всяка тренировка. Важно е да поддържате редовни дълбоки вдишвания и издишвания. Редовното и правилно дишане по време на тренировка на велоергометра включва интензивна тренировка на коремните мускули. Препоръчително е да тренирате 30-35 минути след хранене. Неспазването на това правило може да доведе до по-малко изгорени калории, а в по-напреднала възраст дори до проблеми с храносмилането.

За най-добри резултати трябва да обърнете внимание и на диетата си. Препоръчително е да започнете деня с сладки храни и сладкиши или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да ядете по-калорична храна. Не забравяйте супата. Вечерта се препоръчват леки храни. Ако искате да подобрите здравето си, не е достатъчно само редовно да тренирате, а трябва да промените цялостно диетата си.

Упражненията с велоергометр са ефективни за всички заети хора. Упражненията на велоергометра са ефективни за укрепване на мускулите, особено на бедрата, прасците и седалището. Редовните упражнения могат да доведат до по-тънка фигура. Упражненията се препоръчват не само като зимна тренировка за велосипедисти, но и за хора, които искат да изгорят излишните калории. Редовното дишане, редовните упражнения, разумното темпо и балансираната диета могат да доведат до желаните резултати.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Успешната тренировка започва с упражнения за загряване и завършва с упражнения за разгриване (релаксация). Упражненията за загряване трябва да подготвят тялото ви за основната тренировка. Фазата на разгриване трябва да предпази мускулите ви от контузии и крампи. Извършвайте упражненията за загряване и разгриване, както е показано в таблицата по-долу.



Докосване на пръстите на краката

Бавно наведете гърба си от таза. Дръжте гърба и ръцете си отпуснати, докато се навеждате към пръстите на краката си. Направете го колкото можете и задръжте позицията за 15 секунди. Леко сгънете коленете си.



Горната част на бедрото

Опрете се с една ръка на стената. Наведете се назад. Повдигнете десния или левия крак към седалището колкото можете по-високо. Задръжте за 30 секунди и повторете два пъти за всеки крак.



Разтягане на задната част на бедрото

Седнете и изпънете дясното си крак. Опрете стъпалото на левия си крак на вътрешната страна на дясното си бедро. Изпънете дясната си ръка по дължината на дясното си крак, колкото можете. Задръжте за 15 секунди и се отпуснете. Повторете всичко с левия си крак и лявата си ръка.



Вътрешна част на бедрото

Седнете на пода и съберете краката си. Коленете са насочени навън. Приближете краката си колкото се може по-близо до слабините. Натиснете коленете внимателно надолу. Задръжте тази позиция за 30-40 секунди, ако е възможно.



Прасци и ахилесово сухожилие

Облегнете се на стена с лявото крак пред дясното и ръцете напред. Изпънете дясното крак и дръжте лявото стъпало на пода. Сгънете лявото крак и се наведете напред, като преместите дясното бедро в посока към стената. Задръжте за 30-40 секунди. Дръжте крака изпънато и повторете упражнението с другия крак.

ПРАВИЛНА ОСАНКА

По време на тренировка дръжте тялото си изправено или можете да се опрете с ръце на предмишниците си. По време на педалиране краката ви не трябва да са напълно изпънати. Коленете ви трябва да са леко сгънати, когато натискате

педала. Дръжте главата си изправена с гръбнака, за да сведете до минимум болката в шийните мускули и мускулите на горната част на гърба. Винаги упражнявайте плавно и ритмично.

ПОДДРЪЖКА

- При сглобяване затегнете всички винтове и нагласете велосипеда в хоризонтално положение.
- Проверете винтовете след 10 часа употреба.
- Избършете потта след упражнението. Почистете уреда с кърпа и нежен почистващ препарат. Не използвайте разтворители или агресивни почистващи препарати върху пластмасовите части.
- Когато шумът се увеличи, е необходимо да се провери дали всички съединения са добре затегнати.
- Поставете продукта в чисто, проветриво и сухо помещение.
- Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте велоергометра в чисто и сухо помещение. Уверете се, че захранващият прекъсвач е изключен и велоергометърът не е включен в електрическата мрежа.

ВАЖНО

- Този велоергометр отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящ само за професионална и търговска употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителите. Не носим отговорност за наранявания, причинени от неправилна и забранена употреба на уреда.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете тренировка на велоергометра. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годен да използвате уреда и колко усилия можете да полагате. Неправилното упражнение или пренапрягане на тялото може да навреди на здравето Ви.
- Прочетете внимателно следните съвети и упражнения. Ако по време на тренировка изпитате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно преустановете тренировката. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Този велоергометр не е подходящ за медицински цели. Той също така не може да се използва за лечебни цели.
- Сърдечният монитор не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средната ви сърдечна честота, а предложената пулсова честота не е медицински обвързваща. Натрупаните данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и 環境要因.

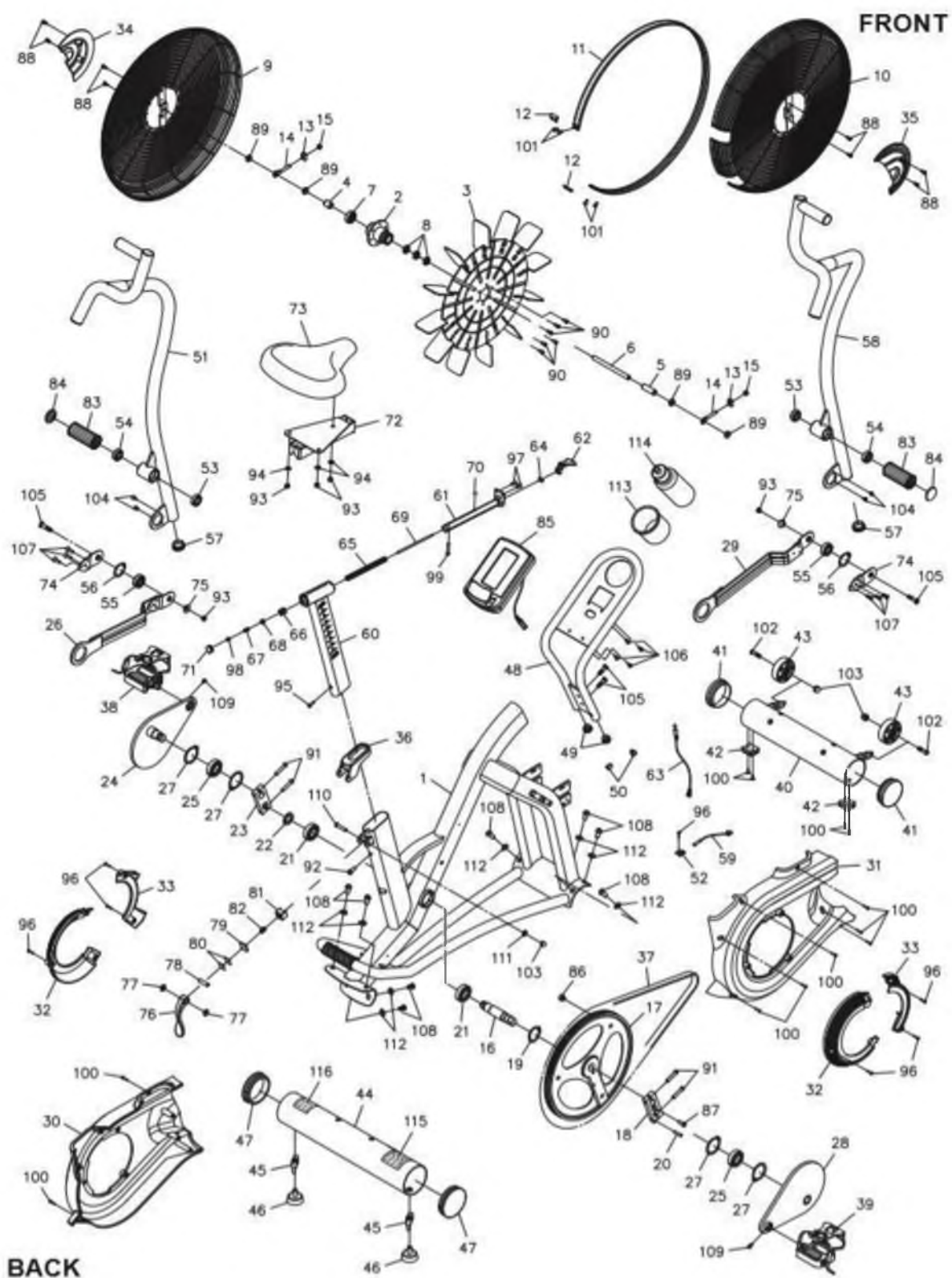
ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и по екологичен начин в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните ресурси. Освен това можете да допринесете за защитата на човешкото здраве. Ако не сте сигурни как да изхвърлите продукта правилно, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите с битовите отпадъци, а ги предайте в пункт за рециклиране.

ДИАГРАМА



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Наименование	Брой	№	Наименование	Брой
1	Основна рамка	1	36	Капачка за седалка	1
2	Вентилаторна главина	1	37	V-ребрист ремък (690-J6)	1
3	Вентилатор	1	3	Ляв педал	1
4	Разделител на вентилатора	1	39	Десен педал	1
5	Втулка на вентилатора	1	40	Преден стабилизатор	1
6	Вентилационен вал	1	41	Краен капак (Ø90 mm)	2
7	Лагер (6301Z)	1	4	Квадратна подложка	2
8	Лагер (6901Z)	3	43	Движещо се колело	2
9	Лява вентилаторна решетка	1	44	Заден стабилизатор	1
1	Дясна вентилаторна решетка	1	45	Заклучване за регулиране	2
11	Пластмасова лента	1	46	Стойка	2
12	Държач за лента	2	47	Краен капак (Ø101,6 mm)	2
13	Напречна скоба	2	4	Компютърна поддръжка	1
14	Болт с отвор (M8 x 1,25 x 45 mm)	2	49	Кръгла тапа (Ø25 mm)	2
15	Гайка (M8 x 1,25)	2	50	Запушалка за кабелна превръзка	2
16	Коленчат вал	1	5	Ляв кормилен лост	1
17	Ролка	1	52	Сензорна скоба	1
18	Дясна манивела	1	53	Лагер (6003Z)	2
19	C пръстен (S25)	1	54	Лагер (6202Z)	2
2	Пружинна щипка	1	55	Лагер (6203Z)	2
21	Лагер (6005)	2	5	C пръстен (S40 mm)	2
2	Гайка на лагера	1	5	Кръгла запушалка (Ø38 mm)	2
23	Ляв колянов вал	1	58	Дясна кормилна тръба	1
24	Ляв дисков кривошип	1	59	Сензорно кабелче	1
25	Лагер (2205ZZ)	2	60	Седалка	1
2	Ляво свързващо звено	1	61	Плъзгащ се стълб	1
27	C пръстен (S52)	4	62	Регулиращ лост	1
2	Дясна дискова манивела	1	63	Свързващ кабел	1
29	Дясна връзка	1	64	Ос на въртене	1
30	Ляв капак	1	65	Дълга пролет	1
31	Дясна корица	1	66	Блок за настройка	1
32	Капак на коляновия вал	2	67	Къса пружина	1
3	Малък капак на коляновия вал	2	68	Втулка (Ø8 x Ø12 x 7 mm)	1
34	Капак на лявата вентилаторна решетка	1	69	Свързваща пръчка	1
35	Дясна капачка на вентилатора	1	70	Топка (Ø10 mm)	1

71	Квадратен щекер	1	98	Гайка M6 x 1	1
72	Държач за седалка	1	99	Болт M6 x 1 x 35 mm	1
73	Седалка	1	100	Болт ST4 x 15 mm	12
74	Фиксираща пластина	2	101	Болт M4 x 0,7 x 10 mm	4
75	Дисков дистанционен елемент	2	102	Болт M8 x 1,25 x 40 mm	2
76	Камерен дръж	1	103	Гайка M8 x 1,25	3
77	Разделител за дръжка	2	104	Болт M5 x 0,8 x 8 mm	4
78	Ръкохватка (Ø8,2 x Ø10 x 43,2 mm)	1	105	Болт M8 x 1,25 x 30 mm	4
79	Уплътнение	1	106	Болт M5 x 0,8 x 12 mm	4
80	Натискаща плоча	2	107	Болт M6 x 1 x 15 mm	6
81	Блок за компресия	1	108	Болт M10 x 1,5 x 20 mm	8
82	Възстановяваща пружина	1	109	Болт M6 x 1 x 10 mm	2
83	Стъпенка	2	110	Болт M8 x 1,25 x 50 mm	1
84	Декоративна запушалка	2	111	Шайба M8	1
85	Компютър	1	112	Шайба M10	8
86	Магнит	1	113	Държач за бутилка с вода	1
87	Болт M8 x 1,25 x 20 mm	1	114	Бутилка за вода	1
88	Болт M5 x 0,8 x 12 mm	8	115	Етикет за предупреждение	1
89	Гайка M12 x 1,25	4	116	Сериен номер	1
90	Болт M6 x 1 x 12 mm	6	11	Ключ Аллен 4 mm	1
91	Болт M10 x 1,5 x 40 mm	4	11	Ключ Аллен 5 mm	1
92	Болт M6 x 1 x 20 mm	1	119	Ключ Аллен 6 mm	1
93	Гайка M8 x 1,25	5	12	Ключ Аллен 14/17 mm	1
94	Шайба M8	3	121	Ключ	1
95	Болт M6 x 1 x 16 mm	1	122	Отвертка	1
96	Болт ST4 x 10 mm	7	123	Ръчно	1
97	Болт M6 x 1 x 15 mm	2			

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

Съгласно действащите правни разпоредби е от значение дали купувачът е краен потребител или не. „Купувачът, който е краен клиент“ или просто „краен клиент“ е юридическо лице, което не сключва и изпълнява договора с цел да извършва или насърчава собствената си търговска или стопанска дейност. „Купувачът, който не е краен клиент“ е бизнесмен, който купува стоки или ползва услуги с цел да използва стоките или услугите за собствената си търговска дейност. Купувачът се съобразява с Общите условия за покупка и търговските условия.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни искове са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички Условия за гаранция са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в Допълнението към настоящия Договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия Гаранционен срок Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките, не е посочено друго. Законовият гаранционен

срок, предоставен на Потребителя, не се засяга.

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

Съгласно действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител. „Покупател потребител“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договора не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност. „Купувач, който не е „потребител“, е предприемач, който закупува продукти или ползва услуги с цел своята стопанска дейност с тези продукти или услуги. Този купувач се ръководи от рамковия договор за покупка и търговските условия в обхвата, който го засяга.¹⁴

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо): • Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от некавалифицирана ремонтна работа, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манивелите • Неправилна поддръжка • Механични повреди • Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/мулти колело и др.) • Неизбежно събитие, природно бедствие • Настройки, извършени от некавалифицирано 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 предявяване на гаранционни претенции Купувачът е длъжен да провери стоките, доставени от Продавача, веднага след като поеме отговорността за стоките и техните повреди, т.е. веднага след доставката им. Купувачът трябва да провери стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на гаранционна претенция Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на претенцията чрез фактура или доставна бележка, в която е посочен сериен номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната претенция чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната претенция.

Ако Купувачът съобщи за дефект, който не е покрит от гаранцията (например в случай, че гаранционните условия не са изпълнени или в случай на съобщаване на дефекта по грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, възникнали от ремонта.

Разходите се изчисляват съгласно валидния ценоразпис за услуги и транспортни разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, рекламацията по гаранцията не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неправомерната рекламация по гаранцията.

В случай че Купувачът предяви претенция за Стоките, която е законно покрита от Гаранцията, предоставена от Продавача, Продавачът ще 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 с напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за гаранционни рекламации, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната рекламация в срок от 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираната или заменена стока е предадена на купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната рекламация. Когато продавачът не е в състояние да уреди гаранционната рекламация в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и купувачът сключват споразумение за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде сключено, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансова компенсация под формата на възстановяване на сумата.

Продавачът не е в състояние да уреди гаранционната рекламация в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоките, той и Купувачът сключват споразумение за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде сключено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на възстановяване на сумата.

Дистрибутор:

САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар планина 1

Централен офис и склад:

гр. Русе, ул. ТЕЦ Изток 20

офис: +359 894 566 060

склад: +359 894 496 071

e-mail: office@yako.bg



www.yako.bg



www.insportline.bg