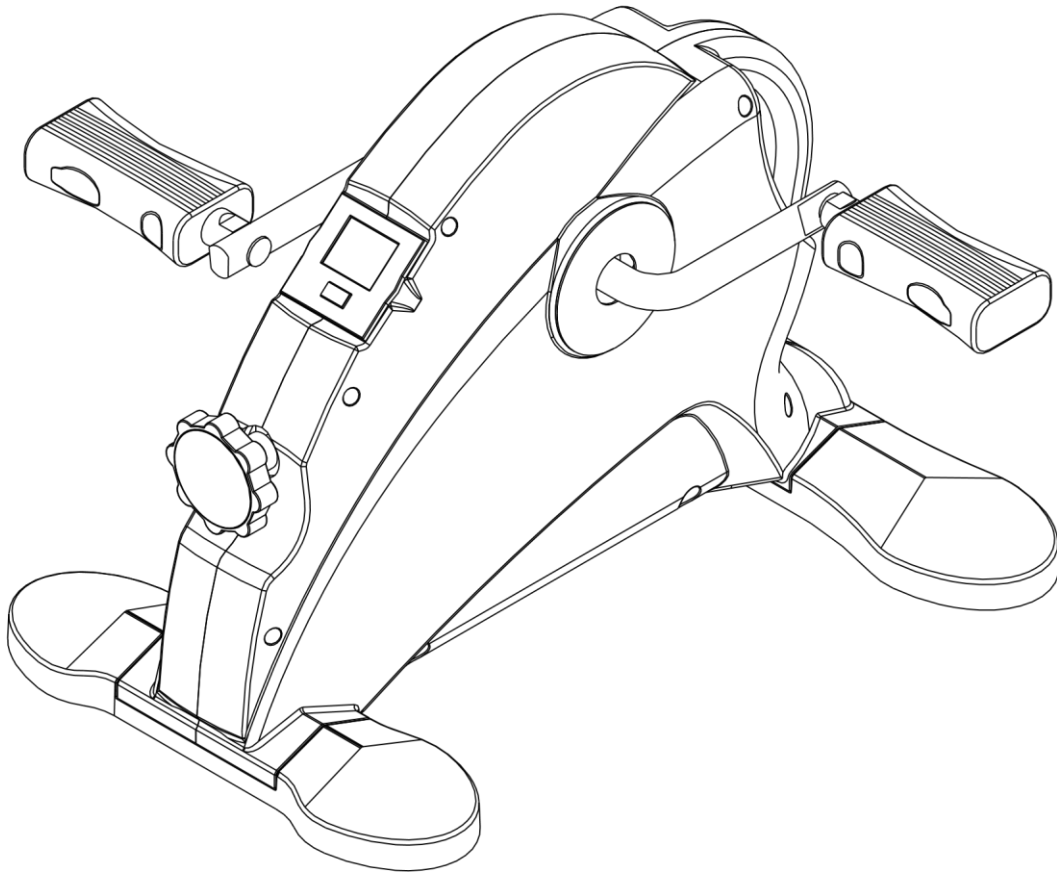




**РЪКОВОДСТВО ЗА
IN 10891 Мини байк inSPORTline Temiste**



СЪДЪРЖАНИЕ

Важна информация за безопасност.....	3
Схема на уреда	4
Списък с частите	4
Компютър	7
Съвети за упражнения.....	8

ВАЖНО!

Моля, прочетете внимателно инструкциите преди употреба.. Запазете ръководството за бъдещи справки.

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Мерки

Тази тренировъчна машина е създадена с оптимална гаранция за безопасност. Въпреки това, някои предпазни се прилагат винаги, коагато работите с тренировъчно оборудване. Не пропускайте да прочетете внимателно цялото ръководство. По специално, имайте предвид следните мерки за безопасност.

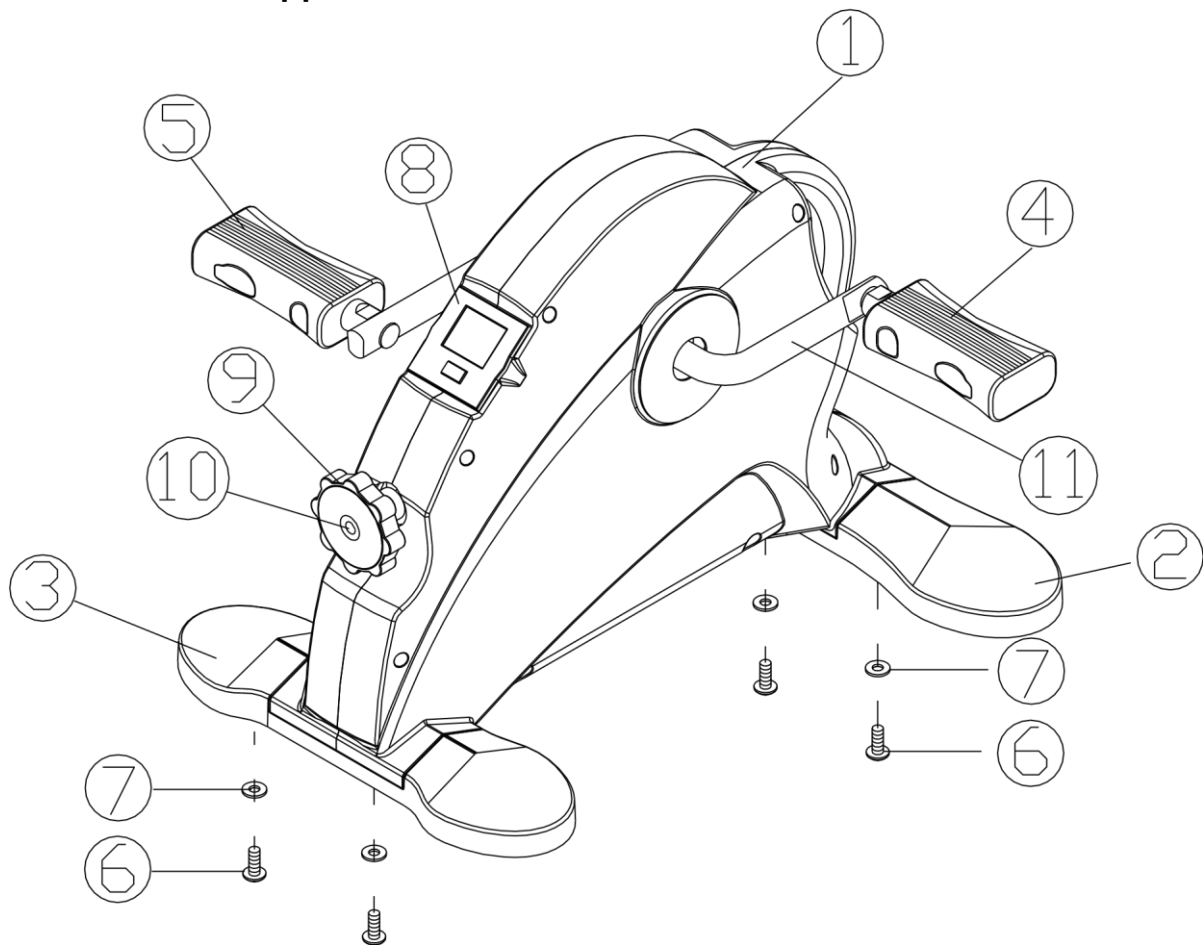
1. Уверете се, че употребата му от деца винаги е под контрол от възрастен; в противен случай, уреда да се съхранява на недостъпно за деца място.
2. Уреда е предназначен за ползване от един човек в едно и също време.
3. Проверете здравословното си състояние преди да започнете упражнения с уреда. За да се гарантира достатъчна физическа сила, упражненията трябва да се изпълняват правилно, редовно и постепенно.
4. Позиционирайте машината на чисто и равно място. За ваша безопасност, винаги се уверявайте, че имате 0.6 метра свободно пространство около уреда. НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ уреда близо до вода, или открити пространства.
5. Пазете ръцете си далеч от всички движещи се части.
6. Уверете се, че използвате подходящо облекло за тренировка с уреда, за да избегнете възможни опасни ситуации. Прекратете незабавно тренировката с уреда и легнете за почивка в случай на замайване, болка, гадене, или при други болестни симптоми.
7. Използвайте машината само по предназначение, както е описано в това ръководство.. НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ приставки, които не са препоръчани от производителя.
8. Не поставяйте никакви остри предмети в близост до уреда.
9. Хора с увреждания не трябва да използват уреда без присъствието на квалифицирано лице, или медицинско лице.
10. Преди да използвате машината за упражнения, винаги изпълнявайте загряващи и разтягащи упражнения.
11. Никога не работете с машината, ако тя не функционира правилно.
12. **Клас:** HC (спрямо EN ISO 20957) за домашна употреба..
13. Максимална товароносимост - до 100 кг.

ВНИМАНИЕ: Преди започване на каквато и да е тренировъчна програма, се консултирайте с личния си лекар. За лица на възраст над 35 години и лица с предшестващи здравословни проблеми, прочетете всички инструкции преди да използвате каквото и да е фитнес оборудване.

Производителят не носи отговорност за телесни, или имуществени увреждания, претърпени от или чрез употребата този продукт.

ЗАПАЗЕТЕ ТЕЗИ ИНСТРУКЦИИ.

СХЕМА НА УРЕДА



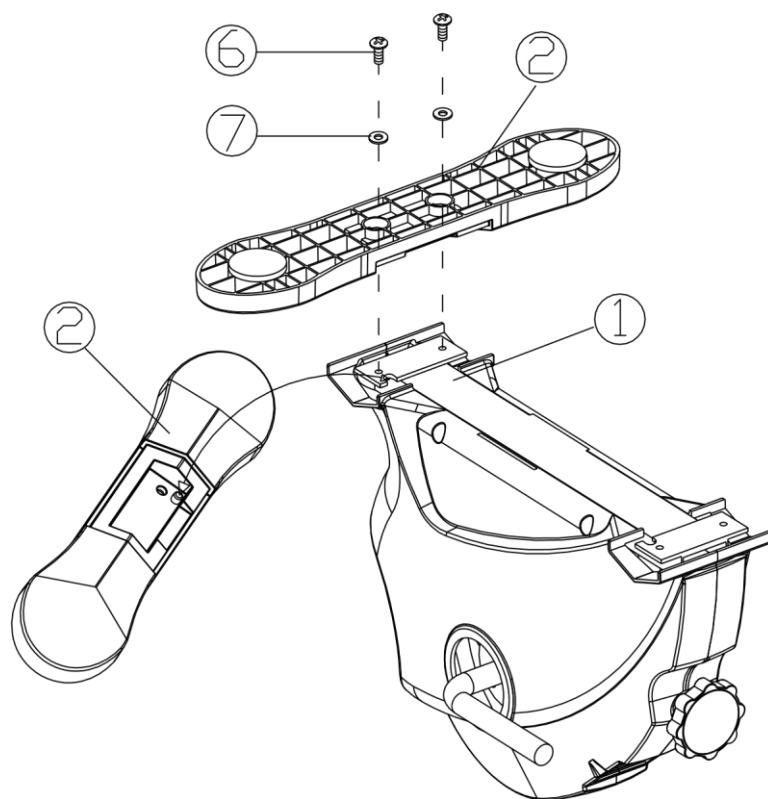
Листа с частите

NO.	DESCRIPTION	Q'TY
1	Основно тяло	1
2	Преден стабилизатор	1
3	Заден стабилизатор	1
4	Десен педал	1
5	Ляв педал	1
6	M6 Болт	4
7	Ф12 Шайба	4
8	Компютър	1
9	Регулираща ръкохватка	1
10	Винт на регулиращата ръкохватка	1
11	Задвижващо коляно	1

Стъпки за сглобяване

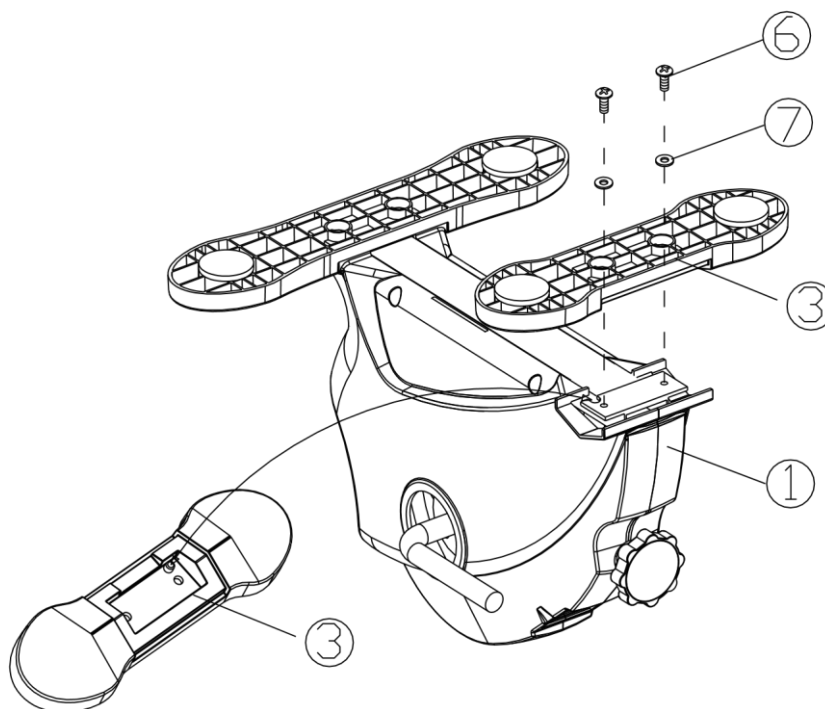
Стъпка 1:

Фиксирайте предния стабилизатор (2) към основното тяло (1) с по 2бр. от болт М6 (6) и Ø12 шайба (7).



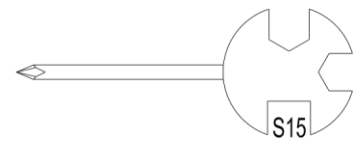
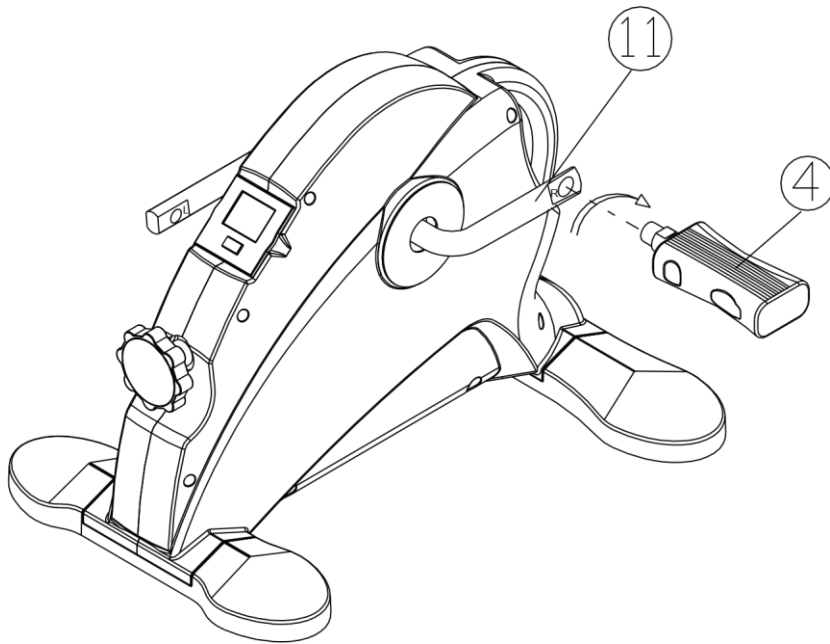
Стъпка 2:

Фиксирайте задния стабилизатор (3) към основното тяло (1) с по 2бр. от болт М6 (6) и шайба Ø12 (7).



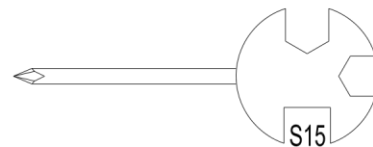
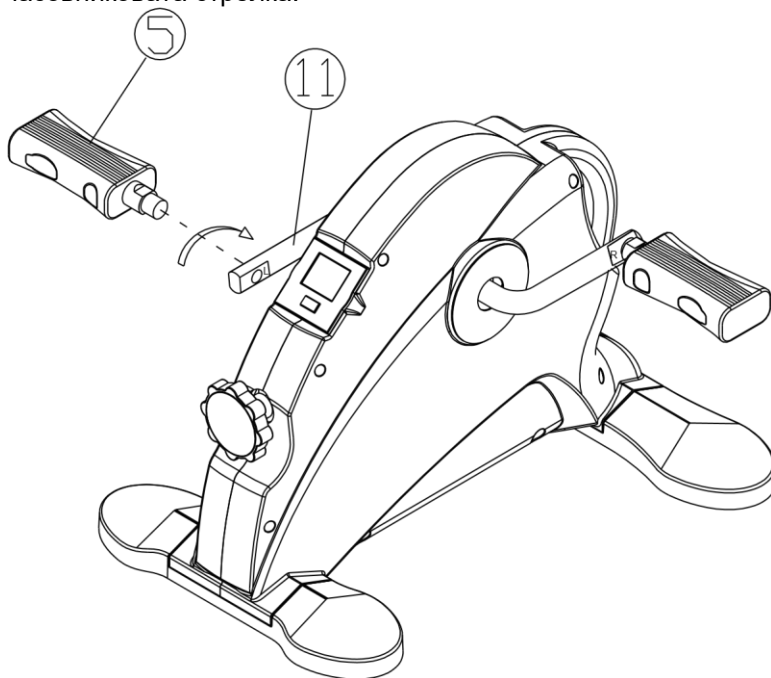
Стъпка 3:

Десният педал (4 е маркиран с "R" в края на педала. Свържете го с правилното задвижващо коляно (11). Обърнете внимание, че десния педал трябва да се навива в посока по часовниковата стрелка.

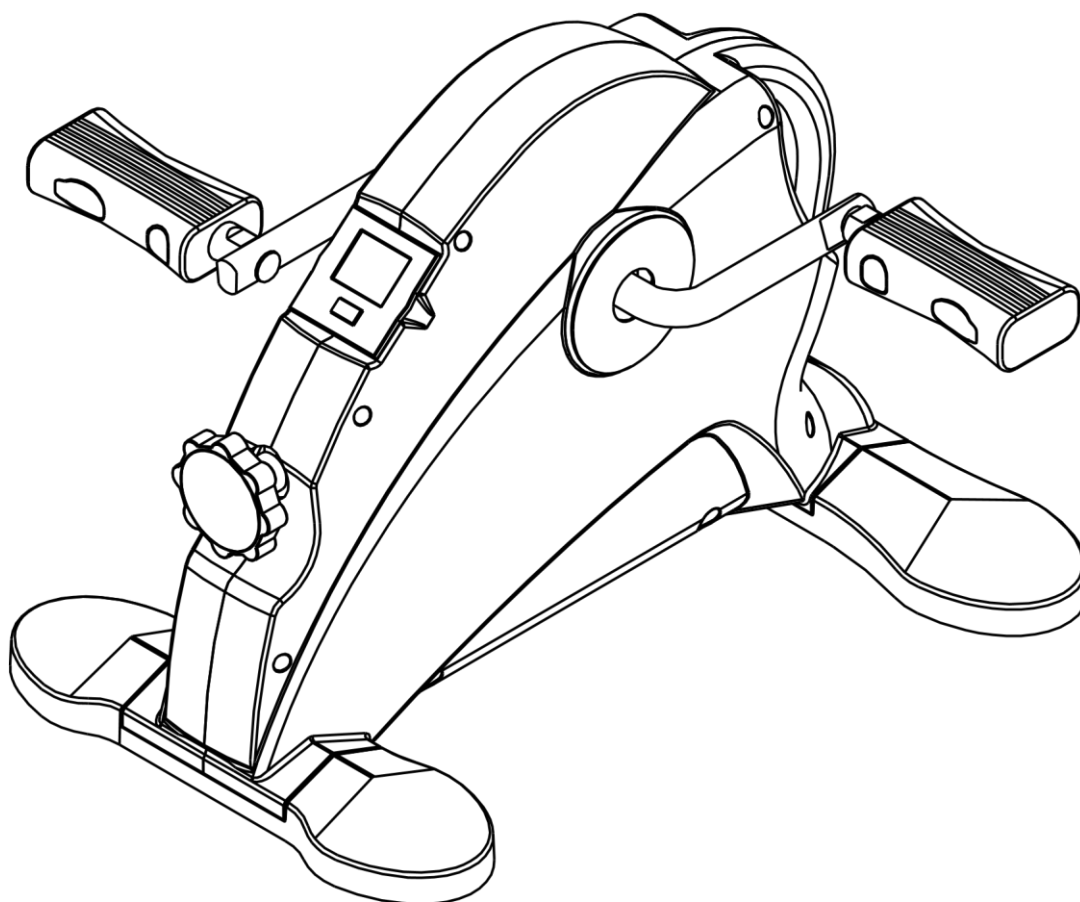


Стъпка 4:

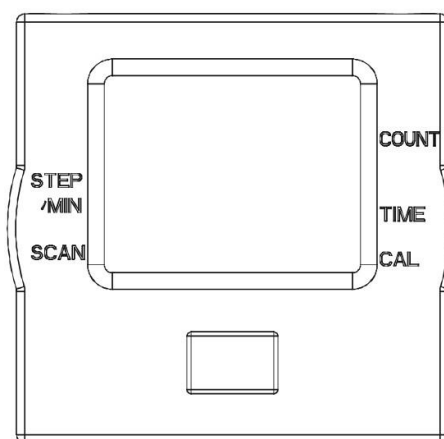
Левият педал (5) е маркиран с "L" в края на педала. Свържете го с правилното задвижващо коляно (11). Обърнете внимание, че десния педал трябва да се навива в посока срещу часовниковата стрелка.



Убедете се, че всички болтове и гайки са затегнати здраво, преди да използвате машината.



EXERCISE COMPUTER



КОМПЮТЪР

Функционални бутони

SCAN: Натиснете бутона "MODE" за да изберете "сканиране"; тогава тази функция автоматично ще сканира всички функции, показвани на най-долния ред на компютъра.

TIME: Автоматично се акумулира времето за тренировка, когато започнете упражнението.

COUNT: Акумулира всички завъртания на педалите по време на тренировката.

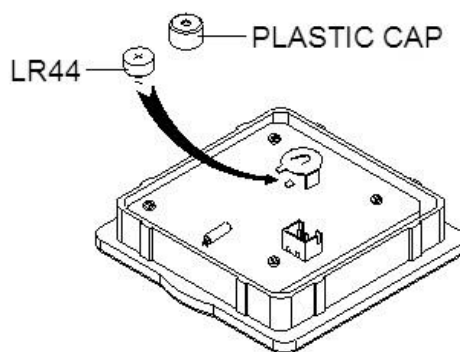
STEP/MIN: Показва завъртанията на педалите на уреда за една минута.

CAL: Автоматично се акумулира броя на изгорените калории, при започване на упражнението.

MODE: За избор на функция или време, калории, завъртане на педалите за една минута, сканиране, общи завъртания на педалите по време на тренировката.

БЕЛЕЖКА:

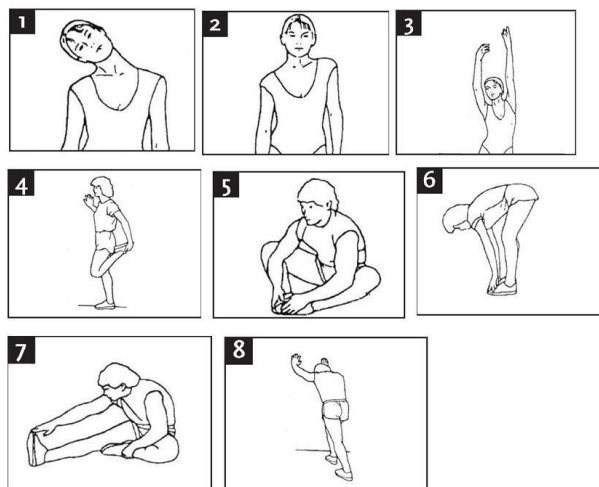
1. В случай, че няма добра видимост на дисплея, моля сменете батериите.
2. Моля, използвайте 1бр батерия LR44 1.5V за хранване на уреда.
3. Мониторът ще се изключи автоматично, ако уреда не се използва в рамките на 4-5 минути.
4. Мониторът ще се включи автоматично, веднага щом започнете упражнения.
5. Всички функции автоматично ще спрат изчисляване със знак в горния ляв ъгъл w/a "stop", когато няма сигнал за движение в продължение на 4 сек. Броячът ще започне автоматично да изчислява с изключване на знака w/ "stop", при започване на упражнения.
6. Броячът за изминато разстояние ще започне автоматично да изчислява щом започнете упражнения, и автоматично ще спре да изчислява, щом спрете за 4 секунди.



СЪВЕТИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Успешната тренировка винаги включва с подгряващи упражнения и завършва с охлаждащи и релаксиращи упражнения. По-долу, ще намерите инструкции с упражнения за разтягане, загряване и охлаждане.

- Внимателно загряйте всяка мускулна група която ще се използва по време на упражненията, за 5-10 минути.
- Скоростта не играе роля при упражненията за разтягане. Бързите и резки движения трябва да се избягват.



Информация за потребителя свързана с изхвърлянето на уреда



Коректни начини за изхвърляне на уреда

Тази маркировка показва, че този уред не трябва да се изхвърля с други домакински отпадъци в рамките на целия ЕС. За да се предотврати възможно увреждане на околната среда или човешкото здраве от неконтролираното изхвърляне на отпадъци, рециклирането води до насърчаване на устойчива многократна употреба на материалните ресурси.