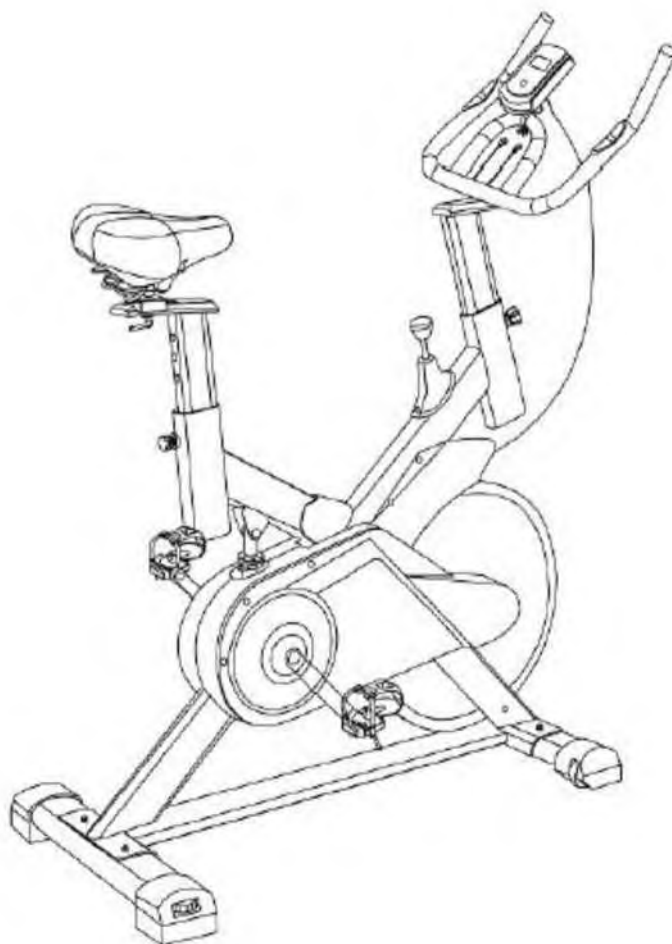




Ръководство за употреба – БГ
IN 19886 Спининг байк inSPORTline Alfano



Съдържание

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ	4
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА	5
СПИСЪК С ЧАСТИ	6
МОНТАЖ.....	8
КОНЗОЛА	12
ДИСПЛЕЙ	12
КОПЧЕТА	12
БАТЕРИИ	13
УПОТРЕБА	13
ПРАВИЛНА ПОЗА НА ТЯЛОТО	13
ПОДРЪЖКА	14
СЪХРАНЕНИЕ	14
ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ	14
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	14
УСЛОВИЯ ЗА ГАРАНЦИЯ,ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ	14

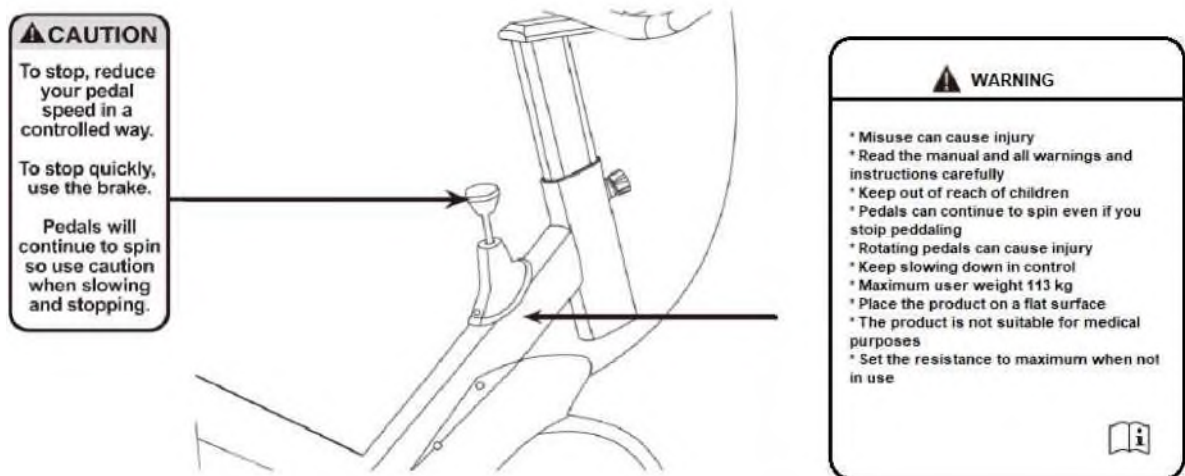
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- За да се гарантира безопасността на трениращия, редовно проверявайте за повреди и износени части.
- Ако преотстъпите този тренажор на друго лице или ако позволите на друго лице да го използва, уверете се, че този човек е запознат със съдържанието и инструкциите за безопасност.
- Само един човек може да използва тренажора наведнъж.
- Преди първата употреба и редовно се уверявайте, че всички винтове, болтове и други съединения са здраво затегнати и правилно поставени.
- Преди да започнете тренировката, отстранете всички предмети с остри ръбове около трениращия.
- Използвайте само ако работи безупречно.
- Всяка счупена, износена или дефектна част трябва незабавно да бъде заменена и/или тренажора не трябва да се използва, докато не бъде ремонтиран.
- Родителите и други надзорни лица трябва да са наясно със своята отговорност поради ситуации, които могат да възникнат, за които уреда не е проектиран и които могат да възникнат поради естествения инстинкт за игра и интерес на децата към експериментирание.
- Ако разрешите на децата да използват този тренажор, не забравяйте да вземете предвид и прецените тяхното психическо и физическо състояние и развитие, и преди всичко техния темперамент. Децата трябва да използват уреда само под наблюдението на възрастен и да бъдат инструктирани за правилната употреба на уреда. Тренажорът не е играчка.
- Уверете се, че има достатъчно свободно пространство около тренажора, когато го поставяте на поне 0,6 m.
- За да избегнете възможни инциденти, не позволявайте на децата да се приближават до уреда без надзор, тъй като те могат да го използват по начин, за който не е предназначен, поради естествения им инстинкт за игра и интерес към експериментирание.
- Моля, имайте предвид, че неправилната и прекомерна тренировка може да бъде вредна за вашето здраве.
- Моля, имайте предвид, че лостове и другите механизми за регулиране не трябва да стърчат в зоната на движение по време на тренировката.
- Когато настройвате уреда, моля, уверете се, че стои стабилно и че всички възможни неравности на пода са изравнени.
- Винаги носете подходящо облекло и обувки, които са подходящи за вашата тренировка на тренажора. Дрехите трябва да са проектирани така, че да не се захващат в никоя част на уреда по време на тренировката поради формата си (например дължина). Не забравяйте да носите подходящи обувки, които са подходящи за тренировката, поддържат здраво стъпалата и са снабдени с не плъзгаща се подметка.
- Не забравяйте да се консултирате с лекар, преди да започнете всяка тренировъчна програма. Той може да ви даде правилни съвети по отношение на индивидуалната интензивност на тренировката, както и за вашите хранителни навици.
- Спининг байка няма свободен ход. Педалите ще се движат, ако маховикът се върти.
- Ако не използвате спининг байка, увеличете съпротивлението до максимум, за да предотвратите движението на маховика. • **Максимално допустимо тегло: 100 кг**
- **Категория:** НС за домашна употреба съгласно EN 957

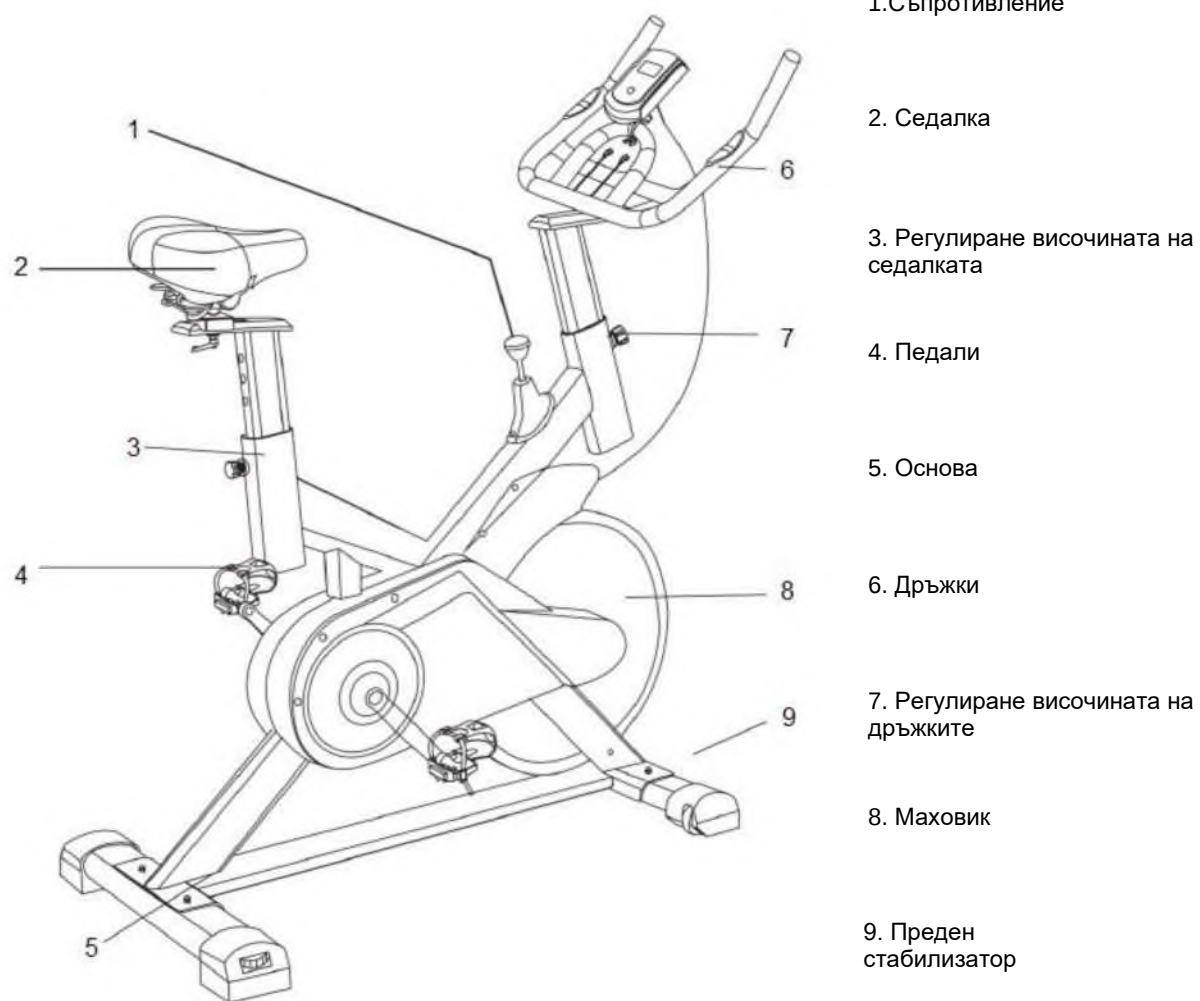
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- Сглобете тренажора според инструкциите за монтаж и се уверете, че използвате само структурните части, предоставени с уреда и предназначени за него. Преди монтажа се уверете, че съдържанието на доставката е пълно, като се обърнете към списъка с части на инструкциите за монтаж и експлоатация.
- Не забравяйте да поставите тренажора на сухо и равно място и винаги да го предпазвате от влага. Ако желаете да защитите пода от нараняване, замърсяване и т.н., се препоръчва да поставите подходяща, не плъзгаща се постелка под тренажора.
- Общото правило е, че трениращите и тренажорите не са играчки. Следователно те трябва да се използват само от надлежно информирани или инструктирани лица.

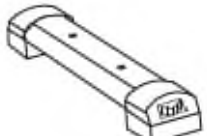
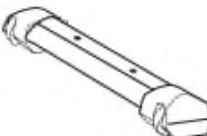
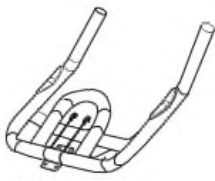
- Спрете тренировката незабавно в случай на замаяване, гадене, болка в гърдите или други физически симптоми. В случай на съмнение, незабавно се консултирайте с Вашия лекар.
- Деца, хора с увреждания трябва да използват уреда само под наблюдение и в присъствието на друго лице, което може да окаже подкрепа и полезни инструкции.
- Уверете се, че частите на тялото ви и тези на други хора не са близо до движещи се части на тренажора по време на използването му.
- Когато регулирате уреда, уверете се, че го извършвате правилно и отбележете маркираната максимална позиция за регулиране, например на опората на седлото.
- Не тренирайте веднага след хранене !

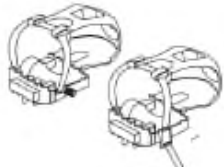


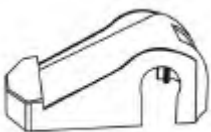
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



СПИСЪК С ЧАСТИ

номер	Картина	Име	Кол.
1		Основна рамка	1
2		Заден крак	1
3		Преден крак	1
4		Седалка	1
5		Стойка за седалка	1
6		Държач за седалка	1
7		Дръжка(кормило)	1

8		Стойка на дръжката (кормилото)	1
9		Педали ляв и десен	1 чифт
10		L-образен заключващ щифт	1
11		Шайба –голяма	1
12		Стойка на дисплея	1
13		Дисплей	1
14			4
15		Шайба – малка	8
16		Болт	4
17		Имбус	1
18		Гаечен ключ	1

19		Болт с регулатор	2
		Държач	1
21		Болт шестограм	4

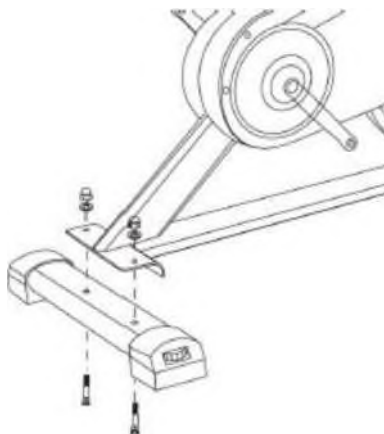
Сглобяване

Препоръчва се сглобяването да се извърши от двама възрастни

Стъпка 1

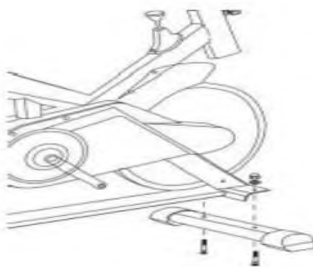
Повдигнете задната част на основната рамка

(1) и закрепете задния крак (2) с два винта (16), две шайби (15) и две гайки (14).



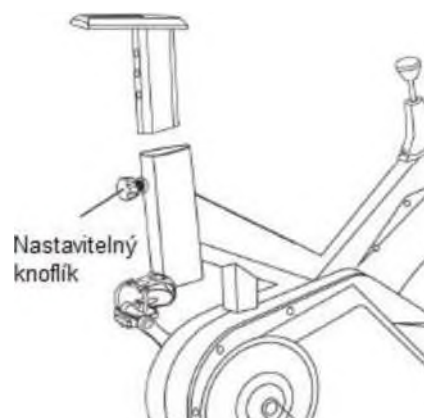
Стъпка 2

Повдигнете предната част на основната рамка (1) и закрепете предния крак (2) с два винта (16), две шайби (15) и две гайки (14).



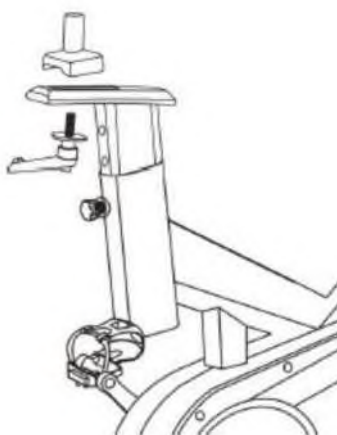
Стъпка 3

Поставете стойката на седалката (5) както е показано . Разхлабете болта за затягане и го издърпайте . След това поставете стойката на седалката (5) в основната рамка (1). След това задайте желаната височина . След това затегнете болта за регулиране (5).



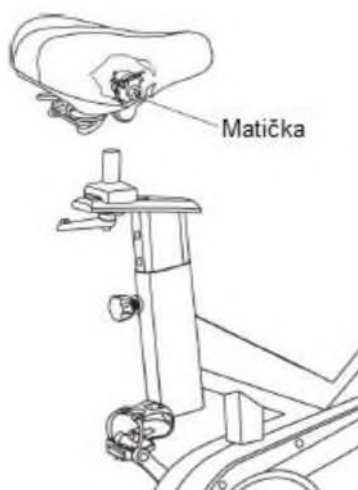
Стъпка 4

Прикрепете държача на седалката (6) както е показано . фиксирайте опората на седалката (6) с L-образният заключващ щифт (10)и голяма шайба (11).



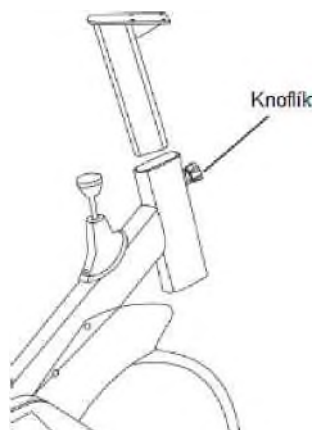
Стъпка 5

Прикрепете седалката (4) към държача за седалка (6). Затегнете седалката с две гайки под нея .



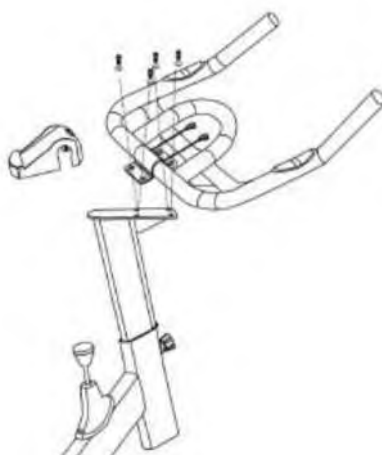
Стъпка 6

Разхлабете болта за регулиране и го издърпайте . След това поставете стойката на дръжката (8) в основната рамка (1). Задайте желаната височина на дръжката След това затегнете с болта за регулиране .



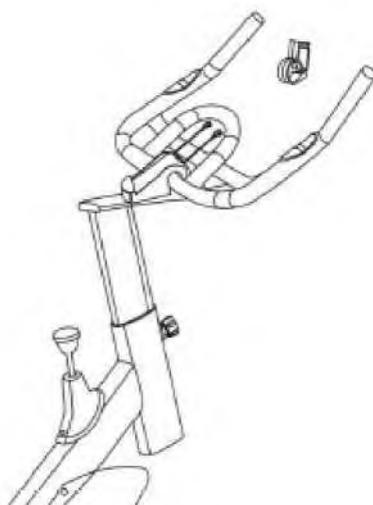
Стъпка 7

Прикрепете дръжката (7) към стойката на дръжката (8) с 4 шестограмни винта (21).



Стъпка 8

Прикрепете държача за дисплея (12) към дръжката (7).



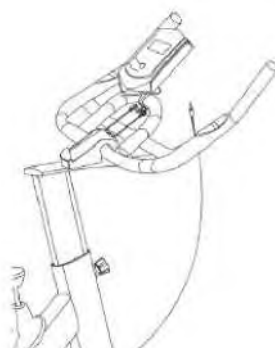
Стъпка 9

Прикрепете LCD дисплея(13) към държача на дисплея (12).



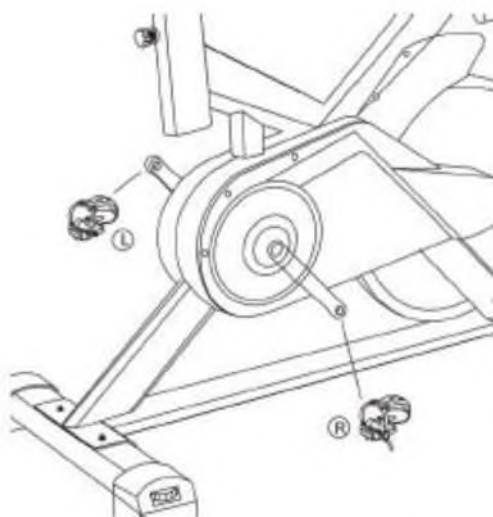
Стъпка 10

След това свържете 3 те кабела .



Стъпка 11

Прикрепете десният педал(9-R) към десния курбел . Левият педал (9 - L) към левия курбел .Използвайте гаечен ключ .



Стъпка 12

Уверете се ,че всички части са стегнати .

КОНЗОЛА



Дисплей

TIME (време)	00,00 - 99,59
SPEED (скорост)	0:0 - 99,9 km/h, mil/h
DISTANCE (дистанция)	0,00 - 999,9 km, mil
ODOMENT (ако е налично)	0 - 9999 km, mil
PULSE (пулс ,ако е налично)	40 - 240 BPM
CALORIES (калории)	0,0 - 9999 kcal

Бутони

Mode(режим) : превключва функциите

1. Turn on / off (ВКЛ./ИЗКЛ.)

- Конзолата се включва от бутона MODE .или получи сигнал от сензора за скорост.
- Конзолата се изключва ако не получава сигнал от 4 минути .

2. Reset (нулиране)

- Конзолата може да се нулира ако извадете батерията или задържите бутон MODE за 3 секунди .

3. Scan or lock (сканиране или заключване)

Функции

Избират се като се натисне MODE.

TIME - Време на тренировка.

DISTANCE - Настояща скорост

PULSE - Сърдечна честота, ако държите пластините за пулс

CALORIES – Изгорени калории.

Батерии

Конзолата се захранва от 2 AAA батерии. Ако дисплеят е труден за четене, сменете батериите. Никога не смесвайте нови и стари батерии или други видове батерии.

УПОТРЕБА

Тренировката на спининг байка се основава на много прости движения, но със сигурност ще се влюбите в тях. Благодарение на простотата на трениране на спининг байка може да се прави от възрастни хора. Преди тренировка е необходимо да регулирате височината на седалката. Важно е да седите удобно. Седалката на велосипеда трябва да бъде поставена така, че да можете да държите ергономично оформените дръжки, когато седите. Не трябва да имате напълно изпънати ръце. Можете да повредите мускулите си.

За да осигурите комфортно и удобно упражнение, поставете краката си на педала. В днешно време всички съвременни педали са оборудвани с ремъци за закрепване и стабилизиране на стъпалото. Важно е кракът ви да е здрав и безопасно поставен по време на тренировка.

Основата на тренировката на спининг байк е, че краката се движат по определена елипсовидна пътека. Това движение е много подобно на колоезденето. Когато правите упражнения на спининг байк, просто седате на седлото с правилната височина, държите краката си здраво в педалите, държите ергономично оформените дръжки и тренирате.

Препоръчително е в началото да изберете по-ниско натоварване. Ако тренирате на редовно, можете постепенно да увеличавате натоварването. Можете да увеличавате натоварването постепенно в продължение на седмица 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 правилното натоварване и правилното темпо. Опитайте се да го запазите през цялото упражнение. Не се препоръчва да избирате високо темпо още от самото начало. Увеличете темпото след около седмица редовни упражнения. Високото темпо не е равно на по-бързото изгаряне на калории. Правилното изгаряне на калории се отразява в подходящо и редовно упражнение. 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.

Тренирането на спининг байк също води до образуване на мускули. Използва се основно за укрепване на мускулите на бедрата и прасеца. Докато тренирате на колело, движете и задните си части.

Ако искате да тренирате правилно, не трябва да забравяте да дишате правилно. При всяко упражнение се препоръчва правилно и редовно дишане. Важно е да поддържате редовни дълбоки вдишвания и издишвания. Редовното и правилно дишане по време на упражнения на спининг байк включва интензивни упражнения на коремните мускули. Препоръчително е да практикувате 30-35 мин. след консумация на храна. Неспазването на това може да доведе до по-малко изгорени калории, а в напреднала възраст дори до проблеми с храносмилането.

За най-добри резултати трябва да вземете предвид и вашата диета. Препоръчително е да започнете един ден с ядене на сладка храна и сладкиши или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да се яде по-калорична храна. Не забравяйте за супата. Вечер се препоръчва лека храна. Ако искате да подобрите здравето си, това не е просто редовно упражнение, а цялостна диета.

Упражнението с велосипед е ефективно упражнение за всички заети хора. Упражненията на велосипеда са ефективни за укрепване на мускулите, особено на бедрата, прасците и задните части. Редовните упражнения могат да доведат до по-стройна фигура. Упражнението се препоръчва не само като зимна тренировка за колоездачи, 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.

ПРАВИЛНА ПОЗА НА ТЯЛОТО

Когато тренирате, дръжте тялото си изправено. По време на въртене на педалите не трябва краката да са напълно изпънати. Коленете ви трябва да са леко огънати при пълно натискане на 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

- Когато сглобявате, затегнете всички винтове и регулирайте спининг байка в хоризонтално положение.
- Проверете винтовете след 10 часа употреба.
- Избършете потта след тренировка. Почистете устройството с кърпа и нежен почистващ препарат. Не използвайте разтворители или агресивни почистващи препарати върху пластмасовите части.
- Ако шумът се увеличи, е необходимо да се провери дали всички части са затегнати правилно.
- Поставете продукта в чисто, проветриво и сухо помещение.
- Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

СЪХРАНЕНИЕ

Дръжте спининг байка в чиста и суха среда. Уверете се, че превключвателят на захранването е изключен и въртящият се велосипед не е включен в контакта.

ВАЖНО

- Този спининг байк се предлага със стандартни правила за безопасност и е подходящ само за домашна употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителите. Ние не носим отговорност за наранявания, причинени от неправилна и забранена употреба на машината.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате на спининг байка. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия можете да положите. Неправилното упражнение може да навреди на вашето здраве.
- Прочетете внимателно следните съвети и упражнения. Ако почувствате болка, гадене, дишане или други здравословни проблеми по време на тренировка, незабавно спрете упражнението. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Този спининг байк не е подходящ за професионална или медицинска цел. Също така не може да се използва за лечебни цели.
- Апаратът за измерване на пулса не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средния ви сърдечен ритъм и всяка предложена честота на пулса не е медицинска обвързваща. Натрупаните данни може да не винаги са точни по отношение на неконтролируемите човешки и екологични фактори.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или ако възможният ремонт е неикономичен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и екологично в най-близкото депо.

С правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните източници. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни в правилното изхвърляне, помолете местните власти да избягват нарушаване на закона или санкции. Не изхвърляйте батериите между домашните отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ И РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения: Тези гаранционни условия и процедурата за рекламации регламентират условията и обхвата на предоставената от продавача гаранция за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на претенциите за рекламация, направени от купувача за доставените стоки. Гаранционните условия и Процедурата за подаване на рекламации се уреждат от съответните разпоредби на Закона за защита на потребителите и др.

Продавачът е Саксо ООД, със седалище - адрес България, гр.Русе, ул.Сакар планина 1, вписано в търговския регистър.

Условия:

1. Тази гаранция се отнася за дефекти, възникнали в процеса на нормална експлоатация по време на гаранционния период.
2. При предявяване на рекламация, клиентът трябва да представи касов бон или фактура за направената покупка.
3. Ремонт на повреден уред се извършва във фирмен сервиз или друг оторизиран такъв, като клиентът доставя продукта до сервиза. Рекламации могат да се предявяват и във всеки един от търговските обекти на фирма Саксо ООД, в рамките на работното време. Връщане на стока е възможно единствено в магазина, от който е закупена. Адрес, работно време и телефон за контакт за съответния град можете да видите тук:

<https://www.yako.bg/contact> . Сервиз фитнес уреди на тел. 0894/ 496 072 4.

Гаранционното обслужване се извършва само, когато изделията са в оригинална опаковка и пълна окомплектовка. Продуктите се пращат към сервизните бази на фирмата. При гаранционни претенции от страна на купувача, сервизът е длъжен да отремонтира стоката в рамките на 25 работни дни. Ако това е невъзможно, уредът се заменя с нов от същия модел или с друг подобен модел. Ако и това е невъзможно се възстановява платената сума от клиента. 5. Рекламация за липсващи компоненти се признава само по време

на монтажа от техник на фирмата или при покупката. 6. Продавачът носи отговорност за липсата на съответствие на стоката към датата на продажба съгласно ЗЗП независимо от гаранцията.

Гаранцията не се признава в следните случаи:

Неспазване на указанията за експлоатация и съхранение посочени в съпровождащата документация;

Повреди, настъпили при транспортиране, при механични увреждания на корпуса или дисплея;

Опит за отстраняване на дефекта от неупълномощени от фирмата лица; " Повреди, настъпили вследствие на природни бедствия (гръмотевици, наводнения, земетресения, пожари и др.), от токови удари, от попадането на течности и инсекти в изделието, влажна среда и др.

Неподлежащи на безплатно гаранционно обслужване са: скърцане, разхлабени връзки вследствие на експлоатацията, козметични части и части отделящи се от основното тяло на уреда, пластмасови декорации, гумени уплътнения, ремъци, лагери и втулки с ограничен сервизен живот, батерии, консумативи и външни захранвания.

За правилното функциониране на уредите, спазвайте редовно указанията за експлоатация, които ще намерите на следния адрес: <https://www.yako.bg/гаранция-и-рекламация>



Офис: Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20

E-mail: office@yako.bg

Телефон: 0894 566 060

Web: www.yako.bg

www.insportline.bg