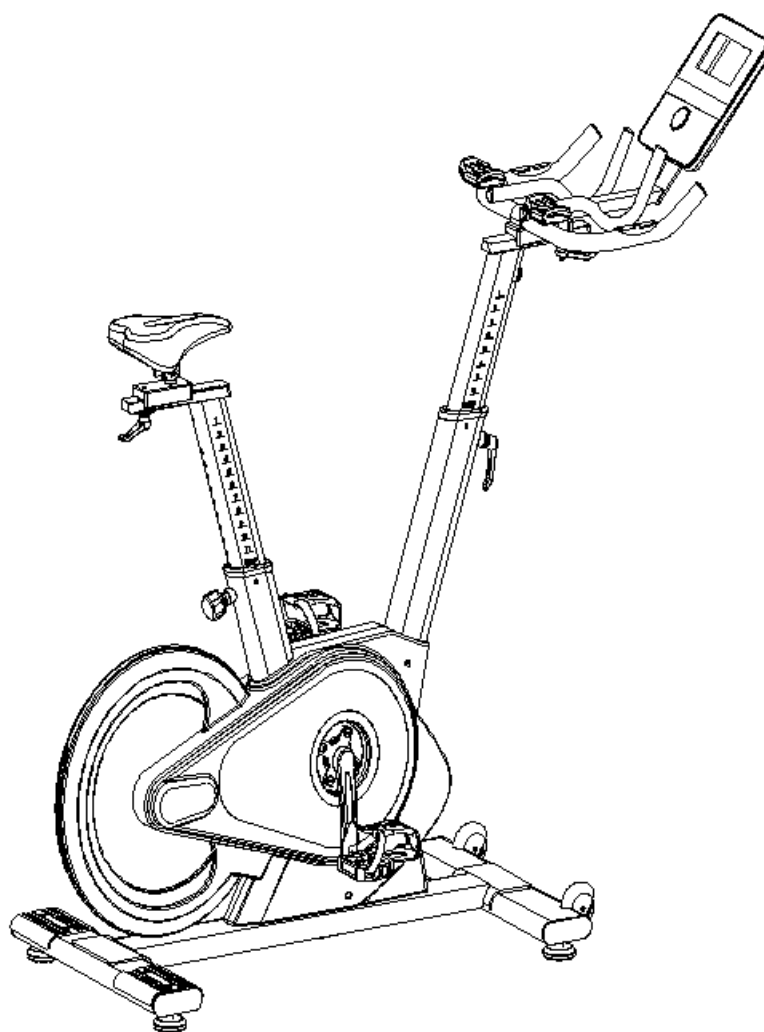




Ръководство за потребителя

IN 20069 Спининг байк inSPORTline inCondi S1000i



СЪДЪРЖАНИЕ

Инструкция за безопасност	3
Важни бележки	3
Списък с части	4
Диаграма	7
Монтаж.....	8
Конзола.....	11
Програми	17
Медия	27
Употреба.....	29
Правилна поза на тялото	30
Инструкция за упражнения	30
Поддръжка	31
Съхранение	31
Важни бележки.....	31
Защита на околната среда	32
Условия на гаранция, Гаранционни искове	32

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- За да осигурите най-добрата безопасност на трениращия, редовно проверявайте уреда за повреди и износени части.
- Ако предадете този уред на друго лице или позволите на друго лице да го използва, уверете се, че това лице е запознато със съдържанието на тези инструкции.
- Уредът е предназначен за един човек и не може да се използва от повече хора едновременно.
- Преди употреба се уверете, че всички винтове, болтове и други съединения са правилно затегнати и здраво закрепени.
- Преди да започнете тренировката, премахнете всички предмети с остри ръбове около вас.
- Използвайте уреда само по предназначение за трениране.
- Всяка счупена, износена или дефектна част трябва незабавно да се смени и / или уредът да не се използва повече, докато не бъде отремонтиран.
- Не оставяйте децата да използват спенинг байка без надзор, поради опасност от възникване на различни ситуации.
- Децата трябва да използват уреда само под наблюдението на възрастен и да бъдат инструктирани за правилната експлоатация на уреда, както и за правилното изпълнение на упражнението.
- Уверете се, че има достатъчно свободно пространство около трениращия, поне 0,6 м.
- За да избегнете евентуални инциденти, не позволявайте на децата да се приближават до трениращия без надзор.
- Внимавайте, защото неправилната и прекомерна тренировка може да навреди на вашето здраве.
- Моля, обърнете внимание, че лостовите и други механизми за регулиране не се изпъкват в зоната на движение по време на тренировката.
- Когато монтирате уреда се уверете, че е стабилен и всички неравности на пода са премахнати.
- Винаги носете подходящо облекло и обувки за тренировката.
- Не забравяйте да се консултирате с лекар, преди да започнете някаква тренировъчна програма. Той може да ви даде подходящи съвети и съвети по отношение на индивидуалната интензивност на стреса за вас, както и на вашите тренировки и разумни хранителни навици.
- Спенинг байка няма свободен ход. Педалите ще се движат, ако маховикът се върти.
- За да спрете движението на маховика, увеличете съпротивлението до максимум.
- Максимално допустимо тегло: 150 кг.
- Категория: SC за професионална употреба съгласно EN 957
- Отговаря на стандарти: EN ISO 20957-1: 2013, EN 957-10: 2005

ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- Сглобете уреда съгласно инструкциите за сглобяване и не забравяйте да използвате само конструктивните части, предоставени с тренировъчния уред и предназначени за него. Преди монтажа се уверете, че съдържанието на доставката е пълно, като се обърнете към списъка с части от инструкциите за монтаж и експлоатация.
- Не забравяйте да поставите уреда на равно място, както и сухо без влага. Препоръчва се да поставите подходяща, нехлъзгаща се постелка под тренировъчния уред.
- Уредът трябва да се използва само от правилно информирани и инструктирани лица.
- Незабавно спрете тренировката в случай на замаяност, гадене, болка в гърдите или други физически симптоми. В случай на съмнение, незабавно се консултирайте с Вашия лекар.
- Деца и хора с увреждания могат да използват уреда само под наблюдение и в присъствието на друго лице, което може да помогне в нужда или да даде полезни инструкции.
- Пазете вас и околните от движещите се части на уреда по време на тренировка.
- Когато регулирате частите, обърнете внимание на маркираната максимална позиция за регулиране и се уверете, че сте регулирали правилно частта.
- Не тренирайте веднага след хранене!

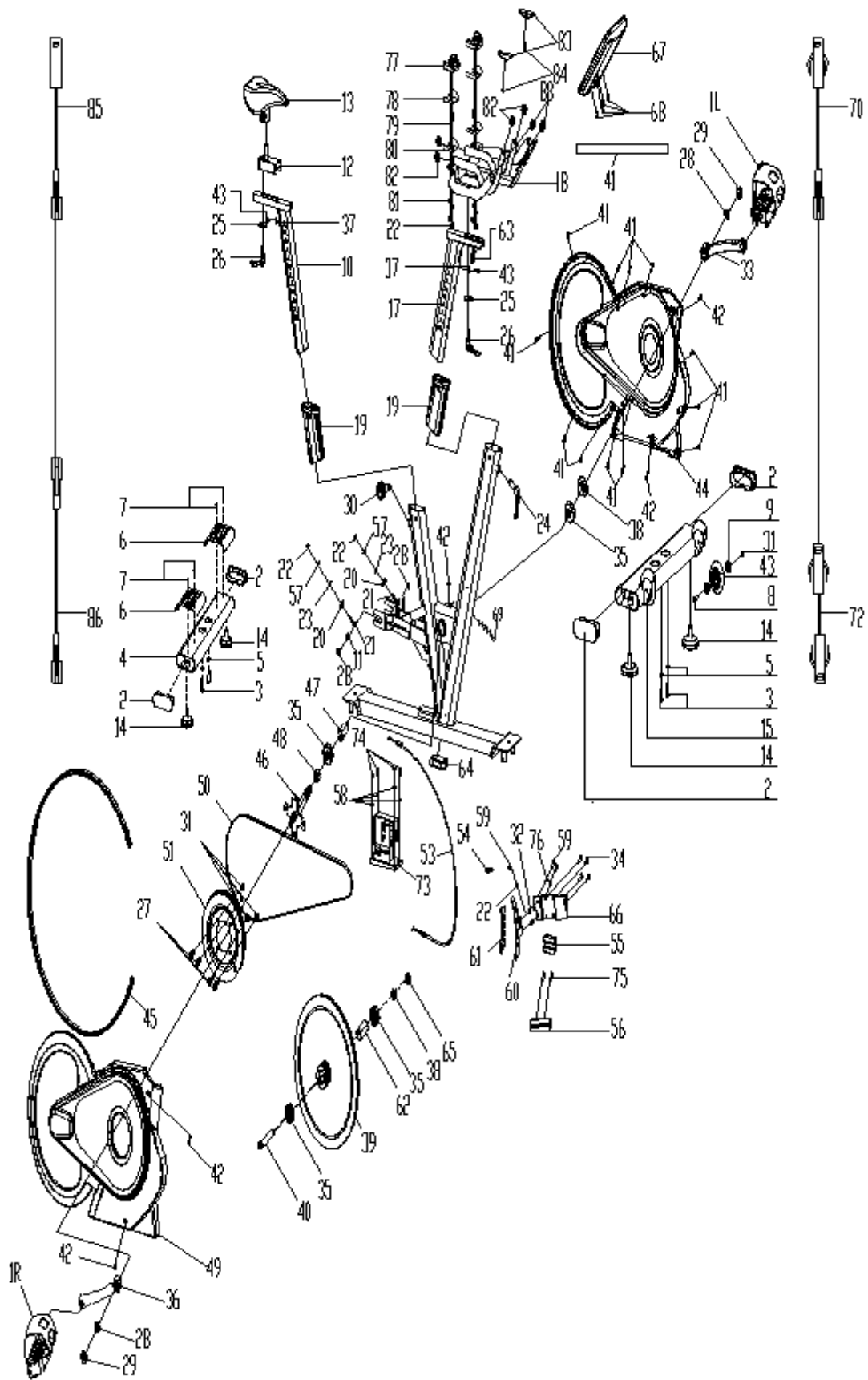
СПИСЪК С ЧАСТИ

№	Име	Количество	Спецификация
1	Педали	1	
2	Крайна капачка 3	4	120*40*35
3	Винт 1	4	M10*30
4	Заден стабилизатор	1	
5	Плоска шайба	4	Φ10
6	Преден капак	2	160*128*3
7	Винт 1	4	ST4,8*19
8	Винт 2	2	M8*40
9	Лагери	4	608ZZ
10	Дръжка за седалка	1	
11	Плоска шайба 4	1	Φ12
12	Плъзгач на седалката	1	
13	Седалка	1	DD-6619
14	Блокиращо устройство	4	M16*25
15	Преден стабилизатор	1	
16	Основна рамка	1	
17	Дръжка на кормилото	1	
18	Кормило	1	
19	Пластмасова втулка	1	

20	Шайба	2	
21	Винт	2	M6*54
22	Гайка	7	M6
23	Уплътнение	2	Φ16* Φ6
24	Ръчен винт	1	M16*30
25	Плоска шайба 1	2	Φ45* Φ40,5*4
26	Копче L	2	M10*25
27	Винт 3	4	M8*16
28	Гайка	4	M12*1,25
29	Крайна капачка на манивелата	2	Φ28*6,5
30	Копче 1	1	M16*35
31	Гайка	6	M8
32	Втулка	2	Φ10* Φ6,2*5
33	Лява манивела	1	170*15
34	Винт 4	4	M3*6
35	Лагер	4	6004ZZ
36	Дясна манивела	1	170*15
37	Пружинна шайба 1	2	Φ5
38	Гайка	2	M20*1,2
39	Маховик	1	20 kg
40	Вал на маховика	1	Φ25*170
41	Винт 1	12	ST4,2*19
42	Винт 2	5	ST4,2*19
43	Винт 5	2	ST4,8*13
44	Външен капак на веригата	1	945*515*96,5
45	Малък предпазител на веригата	1	15*8,2*1320
46	Ос	1	Φ20*172
47	Дълъг фиксиращ прът	1	Φ25* Φ20,2*41,2
48	Къс фиксиращ прът	1	Φ25* Φ20,5*9
49	Вътрешен капак на веригата	1	945*515*107
50	Колан	1	5PK51
51	Колан за колела	1	Φ235*21
52	РУ колело	2	Φ69*23
53	Съпротивителен кабел	1	P=250
54	Регулиране на съпротивлението	1	Φ1,2*50
55	Горен плъзгач	1	43,5*32*12
56	Долен плъзгач	1	80*15*9,5
57	Пружинна шайба 2	2	Φ6
58	Пружинна шайба 4	4	Φ5
59	винт 10	3	M6*20
60	Магнитен механизъм	1	
61	Магнит	6	28*20*3
62	Фиксиращ лост	1	Φ25* Φ20,2*48,2
63	Сензор за пулса	1	45*25*9
64	Крайна капачка	1	100*50*2
65	Гайка 1	1	M20*1,0
66	Стойка за спирачки	1	

67	Конзола	1	TB1
68	Винт 3	4	M5*8
69	Сензор	1	350 mm, 2P
70	Кабел 1	1	250 mm, 5P
71	Кабел 2	1	800 mm, 5P
72	Кабел 3	1	950 mm, 5P
73	Кабел на двигателя	1	150 mm, 5P
74	Винт 3	4	M5*10
75	Винт 6	2	M3*10
76	Плоска шайба 3	2	Φ6
77	Подлакътник	2	120*65
78	Стикери	2	100*55
79	Винт	4	M6*18
80	Подплата за опора на предмишницата	2	110*60*2
81	Плоска шайба 2	4	Φ8
82	Крайна капачка	4	Φ25*1,5
83	Пулсов сензор	2	
84	Винт 5	2	ST4,2*25
85	Горен импулсен кабел	2	650 mm, 2P
86	Долен импулсен кабел	2	250 mm, 2P
87	Дръжка за измерване на пулса	2	
88	Крайна капачка	2	Φ32*1,5

ДИАГРАМА



МОНТАЖ

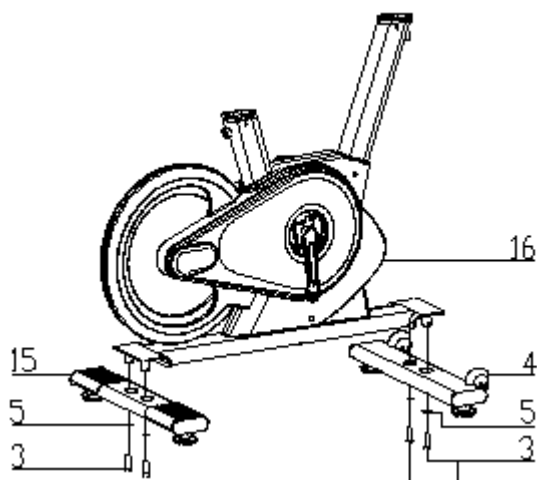
Уверете се, че имате достатъчно място преди сглобяването.

Уверете се, че не липсва част.

СТЪПКА 1

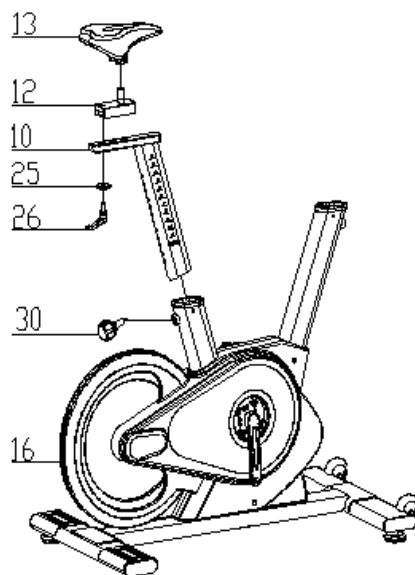
Закрепете предния стабилизатор (15) към основната рамка (16) с 2 шайби (5) и 2 винта (3).

Прикрепете задния стабилизатор (4) към основната рамка (16) с помощта на 2 шайби (5) и 2 винта (3).



СТЪПКА 2

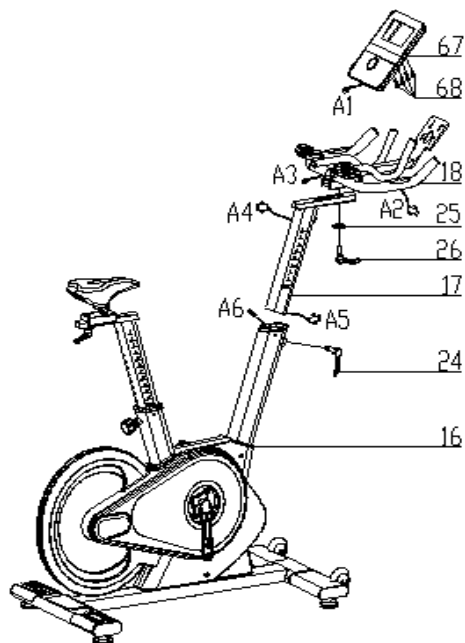
Прикрепете стойката на седалката (10) към основната рамка (16). След това прикрепете плъзгача на седалката (12) към стойката на седалката (10), като използвате плоската шайба (25) и копчето (26). Определете височината на стойката на седалката с копчето (330). Прикрепете седалката (13) към плъзгача на седалката (12) с помощта на винтовете, разположени под седалката.



СТЪПКА 3

Разхлабете копчето (24) и поставете кормилото (17) в основната рамка (16). Регулирайте височината и фиксирайте дръжката с копчето (24). След това прикрепете кормилото (18) към стойката на кормилото (17) с винтовете (26) и копчето (19).

Прикрепете конзолата (67) към конзолната поставка, разположена на кормилото (18) с 4 винта (68). свържете (A1 и A2, A3 и A4, A5 и A6).

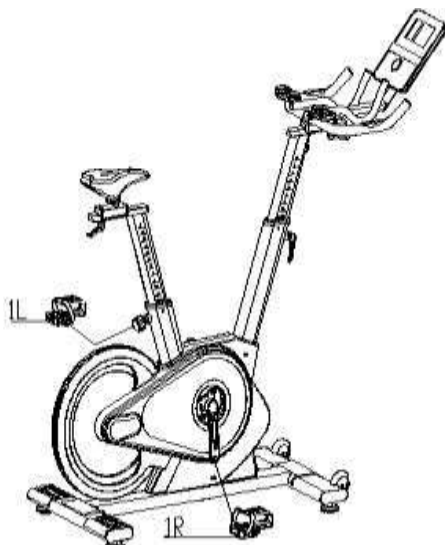


СТЪПКА 4

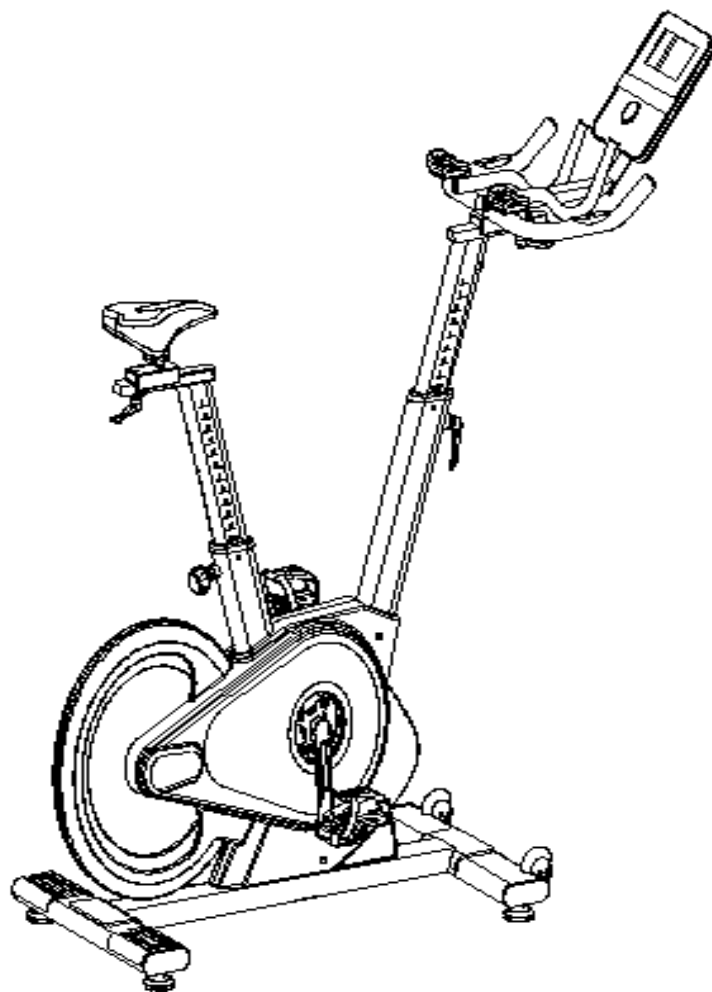
Педалите са маркирани L - наляво, R - надясно.

Прикрепете левия педал обратно на часовниковата стрелка към лявата манивела.

Прикрепете десния педал по посока на часовниковата стрелка към дясната манивела.



Товарът / съпротивлението се регулира с помощта на конзолата.






КОНЗОЛА



БУТОНИ

	Стартира програмата
	Пауза на програмата
	Връща към главно меню
	Връщане
	Увеличаване на натоварването
	Намаляване на натоварването

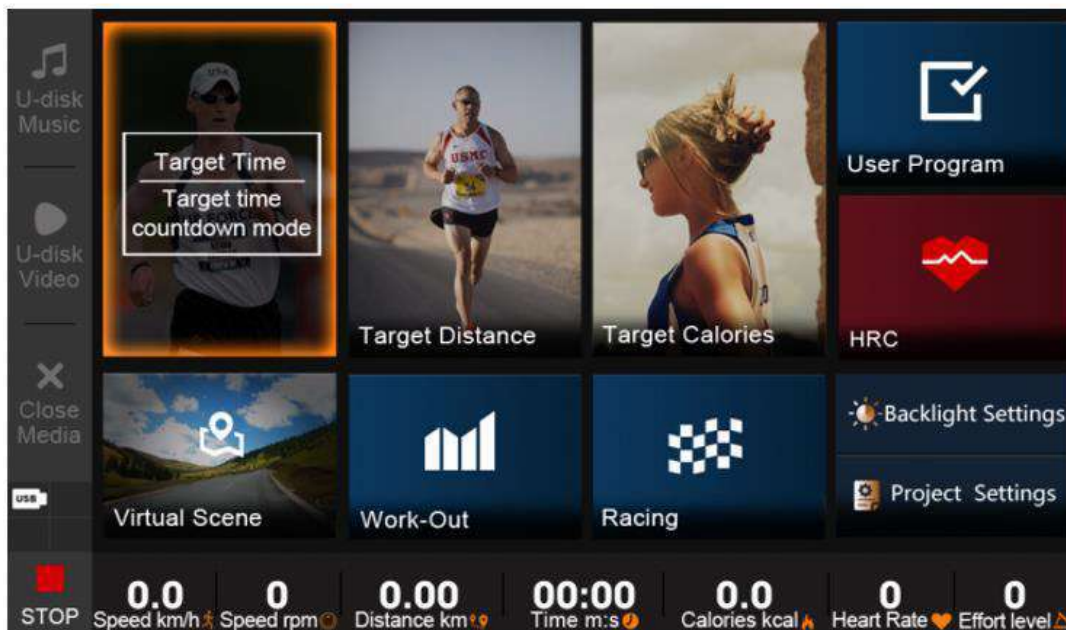
	Спиране на натоварването
	Бутон за навигация, натиснете, за да потвърдите функцията
	Медия
	Увеличаване на звука
	Намаляване на звука
	Старт/Пауза
	Предишен
	Следващ

СПЕЦИФИКАЦИИ

LCD дисплей	1024*600 TFT LCD 7 инча
Процесор	ITE9854
Памет	Inner 64 MB
USB изход	Поддържа MP3, видео с максимална резолюция 1280*768, H.264 MP4 файлове, MKV файлове
Flash	8M NOR + 8 G EMMC



ФУНКЦИИ И ДИСПЛЕЙ

При включване се показва менюто "Старт".





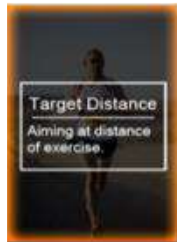


ОПИСАНИЕ НА ПОКАЗАНИТЕ ФУНКЦИИ






	<p>Скорост км / ч: Показва текущата скорост в км / ч</p>
	<p>RPM Speed: Показва текущата скорост в обороти в минута</p>
	<p>Разстояние: Показва текущото разстояние в км</p>
	<p>Време: Показва текущото време за тренировка, часове: минути</p>
	<p>Калории: Показва изгорените калории</p>

	<p>HRC: Показва текущата сърдечна честота, BPM (удара в минута)</p>
	<p>Показва се текущото натоварване</p>










ПРОГРАМИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ

	<p>Използвайте бутона за навигация, за да изберете програма или функция и натиснете, за да потвърдите</p>
	<p>Целево време: След началото на тренировката отброяването започва до 0, след което обучението е завършено. Изберете икона:</p> 
	<p>Целево разстояние: След началото на тренировката отброяването започва до 0, след което обучението е завършено. Изберете икона:</p> 

 <p>Target Calories</p>	<p>Целеви калории: След началото на тренировката отброяването започва до 0, след което тренировката завършва. Изберете икона:</p> 
 <p>User Program</p>	<p>Потребителски програми: Потребителят може да настрои до 6 предварително зададени програми. Изберете икона:</p> 
 <p>HRC</p>	<p>HRC: Програмата е разделена на 3 части: загряване, обучение, охлаждане. Системата автоматично регулира сърдечната честота, за да постигне желаната сърдечна честота. Изберете икона:</p> 
 <p>Virtual Scene</p>	<p>Има 6 сцени за избор, включително Xiamen Huandao Road, Sichuan or Tibet. Изберете икона:</p> 
 <p>Racing</p>	<p>Състезание: Има избор от 12 предварително зададени състезания, при които потребителят се състезава с компютъра. Изберете икона:</p> 

	<p>Конзолата включва 12 тренировъчни упражнения. Изберете икона:</p> 
	<p>Настройки на подсветката. Изберете икона:</p> 
	<p>Системни настройки, конфигурация - CAMO за сервизни цели. Имате нужда от парола, за да влезете.</p>

МЕДИЯ

<p>Изберете  използвайки навигационното копче  и натиснете копчето за потвърждение </p>	
	<p>Музика: Пускайте музика, като свържете USB устройство. Изберете икона: </p>
	<p>Видео: Възпроизвеждане на видеоклипа чрез връзка с USB устройство. Изберете икона: </p>
	<p>Изберете затвори: </p>

ИКОНИ



Иконата се появява, когато USB устройството е свързано

ПРОГРАМИ

БЪРЗ СТРАТ



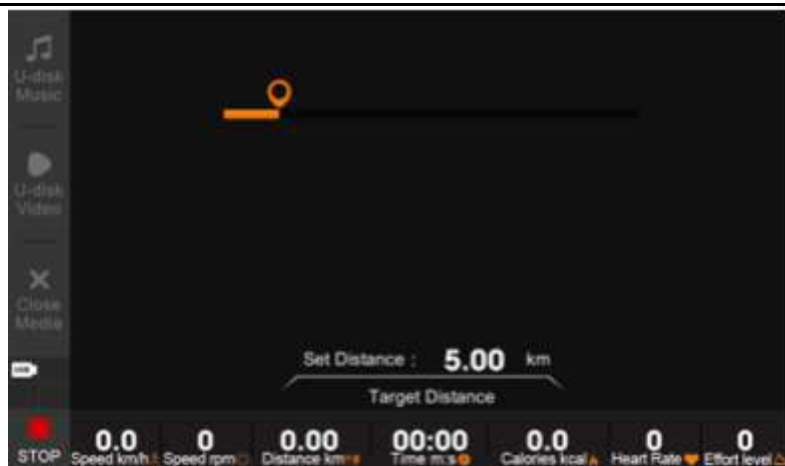
Натоварването може да се регулира с помощта на бутоните на конзолата. Натискането на „STOP“ спира програмата и показва данните за тренировката.



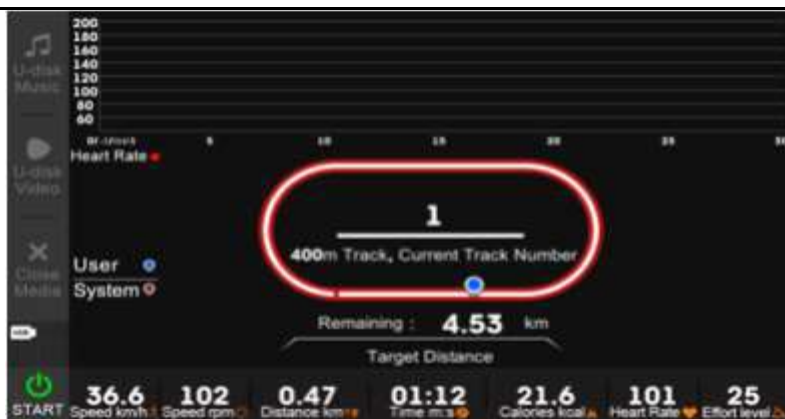
ЦЕЛЕВА ПРОГРАМА



Изберете иконата с помощта на копчето за навигация. Натиснете копчето за потвърждение и се показва следният екран:



Можете да регулирате параметрите с помощта на копчето за навигация.



Натиснете бутона СТАРТ, за да включите програмата.

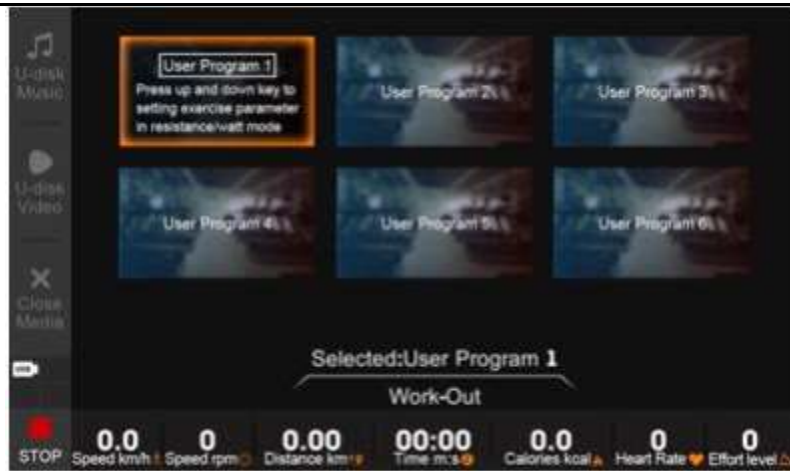
Задайте желаните параметри. След стартиране на програмата устройството се стартира според зададените параметри. Когато се достигне 0, програмата спира. Натоварването може да се регулира с помощта на бутоните на конзолата по време на тренировка. Натиснете STOP, за да спрете устройството.

ЦЕЛЕВО ВРЕМЕ (ЧАС)	Регулируема стойност: 0:10:00 - 10:00 часа., стойност по подразбиране: 0:30:00
ЦЕЛЕВО РАЗСТОЯНИЕ (КМ)	Регулируема стойност: 1,0 - 200 км, стойност по подразбиране 5 км
ЦЕЛЕВИ КАЛОРИИ (KCAL)	Регулируема стойност: 10-2000 kcal, стойност по подразбиране 50 kcal.

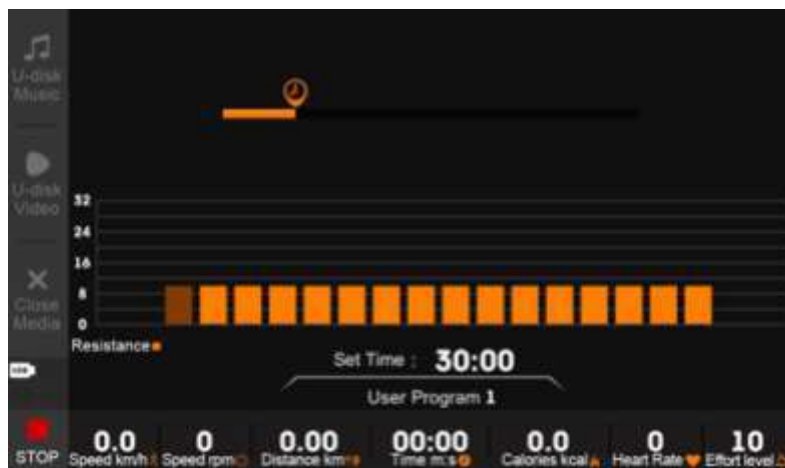
ПЕРСОНАЛИЗИРАН РЕЖИМ



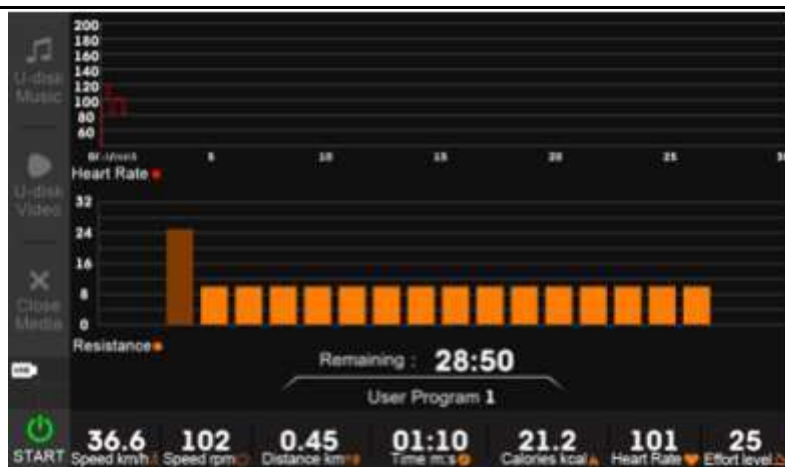
Изберете иконата с помощта на бутона за навигация. Натиснете бутона за потвърждение. Стойности на зареждане, избрани от потребителя - запазват се автоматично. Показва се следният екран:



Изберете програмата с помощта на бутона за навигация. Натиснете бутона за потвърждение. Въведете настройките.



Използвайте бутона за навигация, за да регулирате стойностите. Натиснете бутона, за да потвърдите избора и задайте следващия параметър.



Натиснете бутона СТАРТ, за да включите програмата.

ВИРТУАЛНИ СЦЕНИ



Изберете иконата с помощта на бутона за навигация. Натиснете бутона за потвърждение, показва се следният екран:

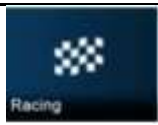


Изберете програмата с помощта на бутона за навигация. Натиснете бутона за потвърждение. Въведете настройките.



Първоначалната стойност на съпротивлението е 10. Използвайте бутоните на конзолата, за да регулирате стойността. Скоростта на устройството и сцената ще варират в зависимост от съпротивлението.

СЪСТЕЗАТЕЛЕН РЕЖИМ



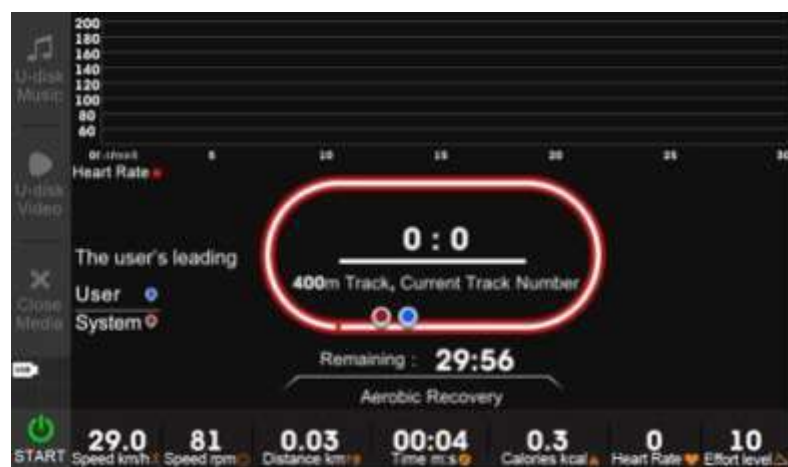
Изберете иконата с помощта на бутона за навигация. Натиснете бутона за потвърждение, показва се следният екран:



Изберете програмата с помощта на бутона за навигация. Натиснете бутона за потвърждение. Въведете настройките.



Можете да използвате бутона за навигация, за да регулирате стойностите.



Натиснете бутона СТАРТ, за да стартирате устройството.

Използвайте бутона RETURN, за да се върнете към предишния интерфейс. Използвайте бутона HOME, за да се върнете в главното меню. Натиснете бутона RACING, за да се върнете към настройките.

Tips

Please stop the current movement patterns!

Confirm

Cancel

Натиснете ПОТВЪРЖДАВАНЕ (CONFIRM), за да спрете програмата. След спиране на устройството можете да стартирате друга функция. С CANCEL устройството ще продължи да работи.

ТРЕНИРОВЪЧЕН РЕЖИМ

Work-Out

Изберете иконата с помощта на копчето за навигация. Натиснете копчето за потвърждение и се показва следният екран:

The screen displays a grid of six icons for different workout modes: Cycling, Hiking, Running, and Interval Mode. A 'Selected: Interval' indicator is visible above the 'Interval Mode' icon. At the bottom, there is a 'Work-Out' header and a row of seven data fields: STOP, Speed km/h, Speed rpm, Distance km, Time m:s, Calories kcal, Heart Rate, and Effort level. All values are currently at 0.

Изберете иконата с помощта на бутона за навигация. Натиснете бутона за потвърждение, показва се следният екран:

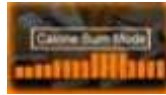
The screen shows a large orange progress bar at the top with a clock icon. Below it, the text 'Set Time : 30:00' is displayed. Underneath, the word 'Interval' is centered. At the bottom, the same row of seven data fields from the previous screen is shown, with all values at 0.

Можете да използвате бутона за навигация, за да регулирате стойностите.

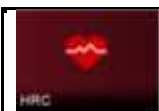


Използвайте бутона СТАРТ, за да стартирате устройството.

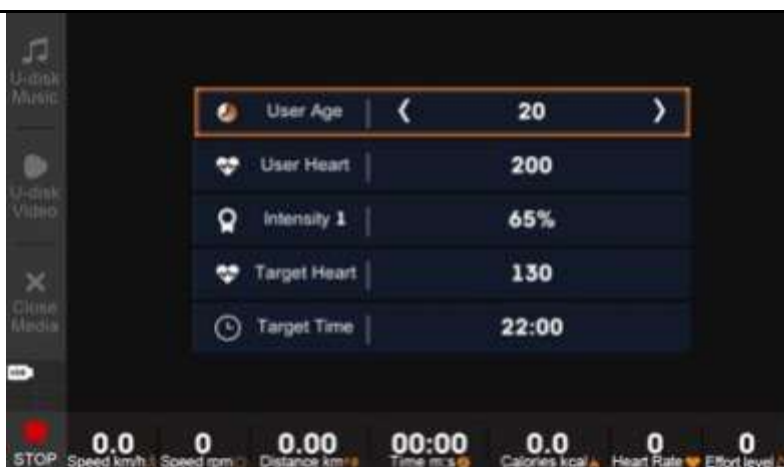
Изберете програмата и задайте продължителността на тренировката. Програмата е разделена на 16 сегмента, всеки сегмент = зададено време / 16.



ПРОГРАМА HRC, СЪРДЕЧНО НАТОВАРВАНЕ



Изберете иконата с помощта на бутона за навигация. Задайте възраст и системата автоматично изчислява целевата сърдечна честота. Времето може да бъде настроено от 22 до 44 минути. Ще се появи следният екран:



Използвайте бутона за навигация, за да регулирате стойностите.



Натиснете бутона START и загреването започва (2 минути)



Тренировъчен етап





Етап за успокояване на пулса (2 минути)





Ако сензора не открие пулс се показва следният екран.

MEDIA - МЕДИЯ


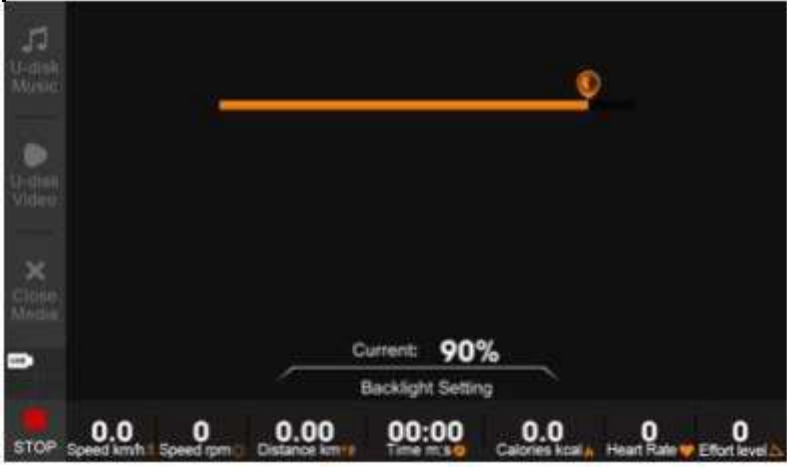

MUSIC - МУЗИКА

	Натиснете бутона MEDIA. Използвайте бутона за навигация, за да изберете файл и натиснете бутона за потвърждение.
 <p>Използвайте бутона за навигация, за да изберете музика, натиснете бутона, за да стартирате музика. Използвайте бутоните за възпроизвеждане, пауза, за да започнете и спрете възпроизвеждането. Регулирайте силата на звука, като използвате + / - за усилване / намаляване.</p>	

VIDEO – ВИДЕО

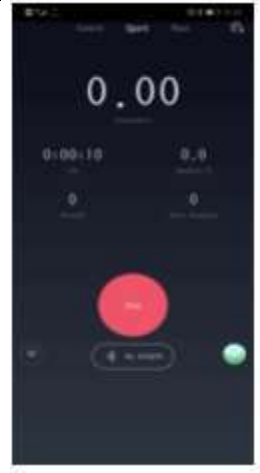

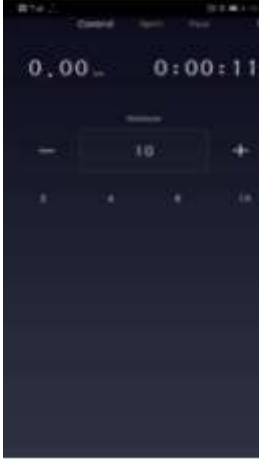

	Натиснете бутона MEDIA. Използвайте бутона за навигация, за да изберете файл и натиснете бутона, за да потвърдите.
 <p>Използвайте бутона за навигация, за да изберете музика, натиснете бутона, за да стартирате музика. Използвайте бутоните за възпроизвеждане / пауза, за да започнете / спрете възпроизвеждането. Регулирайте силата на звука, като използвате + / - за усилване / намаляване.</p>	

НАСТРОЙКИ

	<p>Натиснете бутона за навигация, за да видите интерфейса по-долу:</p>
	
<p>Използвайте бутона за навигация, за да регулирате подсветката.</p>	
	<p>Системни настройки, конфигурация - CAMO за сервизни цели. Имате нужда от парола, за да влезете.</p>

ДРУГИ НАСТРОЙКИ (FIT SHOW APP)

	<p>Сдвоете конзолата със смартфона си чрез Bluetooth. Показва се следният интерфейс:</p>	
		
<p>Изберете: Search (Търсене)</p>	<p>Изберете: Connect (Свързване)</p>	<p>Изберете: Start (Старт)</p>

			
1. Натиснете STOP за да спрете устройството	2. Изберете CONTINUE за да рестартирате	3. Задайте съпротивление/ натоварване	4. Задайте параметри

УПОТРЕБА

Упражнението на велоергометър за употреба в домашни условия, се основава на симулиране на каране на колело. Велоергометърът е подходящ за употреба и от хора в напреднала възраст. Преди тренировка е необходимо да регулирате височината на седалката. Важно е да седнете удобно. Седлото на велосипеда трябва да бъде настроено така, че да можете да държите ергономично оформените ръкохватки, когато седите. Не трябва даръцете ви да са напълно изпънати. Можете да увредите мускулите си.

За да осигурите удобна и комфортна тренировка, поставете краката си върху педала. Педалите на велоергометъра са оборудвани с каишки за закопчаване и стабилизиране на стъпалото. Важно е кракът ви да бъде здраво и безопасно позициониран по време на тренировка.

Тренировката е много подобна на карането на велосипед. Когато тренирате на велоергометър, просто сядате на седлото с правилната височина, държите краката си здраво в педалите, държите ергономично оформените ръкохватки и въртите педалите.

Препоръчително е в началото да изберете по-ниско ниво на натоварване. Акотренирате редовно, можете постепенно да увеличите натоварването. Можете да увеличавате натоварването постепенно за седмица или две седмици. Изборът на голямо натоварване в началото на тренировката може да доведе до бърза умора и увреждане на мускулите.

При упражнения е важно да изберете правилното натоварване и правилното темпо. Опитайте се да го запазите през цялото упражнение. Не се препоръчва да избирате високо темпо 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 следва след подходящи и редовни тренировки. В началото на броят на изгорените калории може да изглежда нисък, но редовните и подходящи упражнения са ключът към постигането на най-добри резултати.

Редовните тренировки на велоергометър водят до формиране на мускули. С него ще укрепите мускулите на бедрото и прасеца. Докато карате велосипед, вие също движите задните си части.

Ако искате да спортувате 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 тренировка включва интензивно упражнение на коремните мускули. Препоръчително е да тренирате 30-35 минути след консумация на храна. Неспазването на това правило може да доведе до по-малко изгаряне на калории, а в напреднала възраст да предизвика храносмилателни проблеми.

За най -добри резултати трябва да помислите и за вашия хранителен режим. Препоръчително е да започнете деня с ядене на сладка храна и сладкиши или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да се яде по -богата на калории храна. Не забравяйте да включите в обедното си меню и супа. Вечер се препоръчват леки ястия. Ако искате да подобрите здравето си, тренировката трябва да се съчетава с подходящ хранителен режим.

Упражнението с велоергометър е подходящо за всички заети хора. С него ще укрепите мускулите, на бедрата, прасците и задните части. Редовните упражнения могат да доведат до по -слаба фигура. Упражненията се препоръчват 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 ПОЗИЦИЯ НА ТЯЛОТО

Когато тренирате, дръжте тялото изправен. По време на въртене на педалите не трябва да имате напълно изпънати крака. Коленете ви трябва да бъдат леко огънати при пълно натискане на педала. Дръжте главата си изправена с гръбначния стълб, за да сведете до минимум болката в шийните и горните мускули на гърба.

УПРАЖНЕНИЯ ПРЕДИ ТРЕНИРОВКА

Успешната тренировка започва с разгриващи упражнения и завършва с релаксиращи упражнения. Загриващите упражнения трябва да подготвят тялото ви за основната тренировка. Фазата на разтягане (релакс) трябва да предпазва мускулите ви от наранявания и спазми. Правете упражнения за загряване и разтягане, както е показано в таблицата по-долу.



Докоснете пръстите на краката

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



Упражнения за горна част на бедро

Облегнете се на стената с една ръка. Протегнете ръка и зад вас. Повдигнете десния или левия крак до задните части възможно най -високо. Задръжте за 30 секунди и повторете два пъти за всеки крак.



Загриване на сухожилия

Седнете и протегнете десния крак. Облегнете здраво подметката на левия крак към вътрешната страна на десния. Изпънете дясната си ръка по протежение на десния крак, доколкото можете. Задръжте за 15 секунди и се отпуснете. Повторете всичко с левия крак и лявата ръка.



Упражнения за вътрешна горна част на бедра

Седнете на пода и поставете краката си заедно. Коленете са насочени навън. Придърпайте краката си възможно най -близо до слабините. Натиснете коленете си внимателно надолу. Задръжте това положение за 30-40 секунди, ако е възможно.

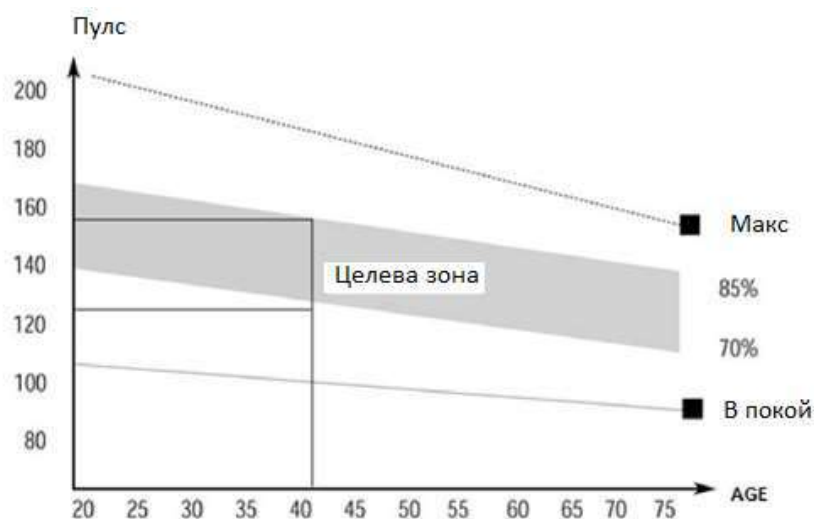


Прасци и Ахилесово сухожилие

Облегнете се на стена с левия крак пред десния и ръцете напред. Протегнете десния крак и дръжте левия крак на пода. Свийте левия си крак и се наведете напред, като преместите десния си крак в посока към стената. Задръжте за 15 секунди. Дръжте крака си опънат и повторете упражнението с друг крак.

Редовните упражнения ще направят мускулите ви по-силни. Спазвайте темпото според схемата по време на тренировката. Загряването/Релакса трябва да отнеме поне 12 минути.

След това оставете мускулите да се успокоят, като намалите темпото за припл. 5 минути. След това направете загряващи упражнения. Тренирайте редовно поне 3 пъти седмично.



ПОДДРЪЖКА

- Сглобете велоергометра и притегнете всички болтове и гайки.
- Првоерете всички болтове и гайки след няколко тренировки.
- Почиствайте устройството с кърпа и нежен почистващ препарат. Не използвайте разтворители или агресивни почистващи препарати върху пластмасовите части.
- При шум, проверете всички съединения дали са притегнати достатъчно.
- Съхранявайте велоергометра на чисто и проветриво място.
- Не излагайте на пряка слънчева светлина.

СЪХРАНЕНИЕ

Съхранявайте велоергометра на чисто и проветриво място. Не дръжте постоянно включен в електрически контакт.

ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- Този велоергометр се предлага със стандартни правила за безопасност. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителите. Ние не носим отговорност за каквито и да било наранявания, причинени от неправилна и забранена употреба на велоергометра.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате на велоергометра. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия можете да понесете. Неправилната тренировка или позиция на тялото може да навреди на вашето здраве.
- Ако по време на тренировка почувствате болка, гадене, дишане или други здравословни проблеми, незабавно спрете да тренирате. Ако болката продължи, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Този велоергометр не е подходящ за медицински цели. Не може да се използва и за лечебни цели.

- Пулсомерът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена честота на пулса не е съобразена с медицинска гледна точка.

ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или ако евентуалният ремонт е неикономичен, изхвърлете го в съответствие с местните закони за опазване на околната среда.

Чрез 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, обърнете се към местните власти.

Батериите се предават за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОНЕН СРОК

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в сертификата за гаранция, фактурата или други документи, свързани със стоките. Правният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат.

С Гаранцията за качеството на стоката, Продавачът гарантира, че доставените Стоки за определен период от време са подходящи за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат редовни или договорни функции.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от:

Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, не добре сглобени елементи на уреда.

Неправилна поддръжка

Механични повреди

Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, фуги и др.)

Неизбежно събитие, природно бедствие

Корекции, направени от неквалифициран човек

Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, преднамерени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура по предявяване на рекламация

Рекламациите се приемат от централния офис на САКСО ООД, намиращ се в гр. Русе на ул. „ТЕЦ Изток“ No. 20.

Купувачът е длъжен да провери доставените от Продавача стоки веднага след поемане на отговорност за стоките и вредите му, т.е. непосредствено след доставката. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на гаранцията от бележката или фактурата, която включва серийния номер на продукта, или

евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на Гаранционната претенция от тези документи, Продавачът има право да отхвърли Гаранционната претенция.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е обхванат от Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са изпълнени или в случай на грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация

за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът разбере (чрез тестване), че продуктът не е повреден, Гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да предяви иск за обезщетение за разходи, произтичащи от неверни гаранционни претенции.

В случай, че Купувачът предяви претенция относно Стоките, които са законно обхванати от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът трябва да фиксира докладваните дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нова. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектираните Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за искове за гаранция, описани в този параграф.

Продавачът урежда Гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят на предаване на ремонтираната или обменяна стока на Купувача е денят на уреждане на гаранционния иск. Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционната претенция в рамките на уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай, че такова споразумение не е направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на връщане на пари.



Офис: Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20
Телефон: 0894 566 060
E-mail: office@yako.bg
Web: www.yako.bg
www.insportline.bg

Дистрибутор: САКСО ООД
Гр. Русе, ул. Сакар Планина 1
Тел: +359 894 566 060
Web: www.yako.bg



Производител/Вносител: Seven Sport s.r.o.
Адрес: Borivojova 35/878, 130 00 Praha 3, Czech Republic