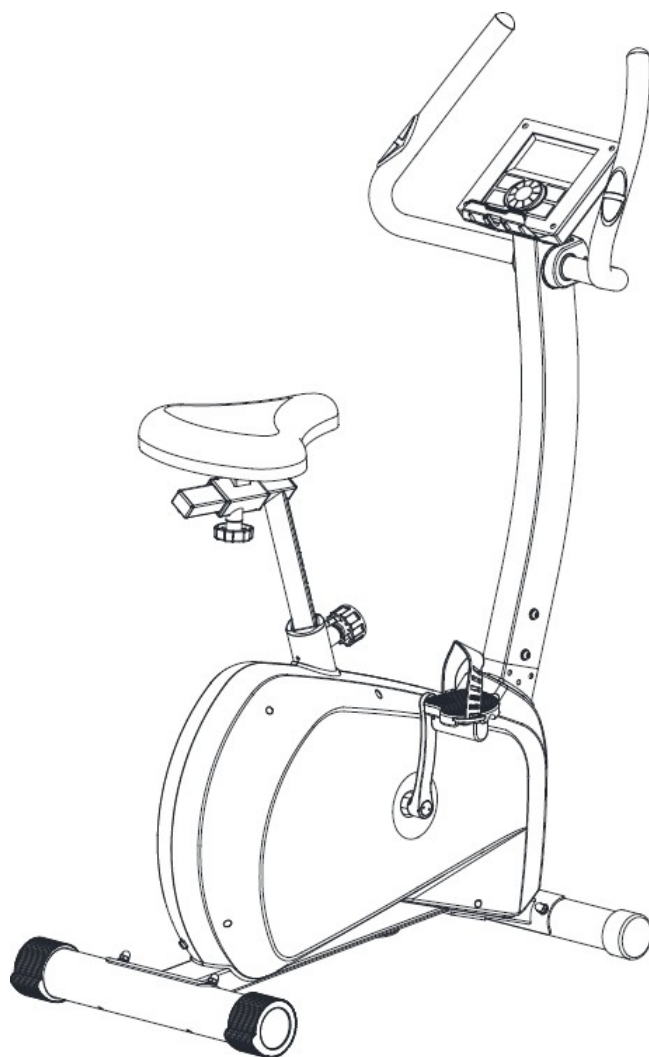




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

## IN 20142 Велоергометър inSPORTline inCondi UB45i



## СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ.....	3
СПИСЪК С ЧАСТИ.....	4
МОНТАЖ.....	7
КОНЗОЛА.....	11
БУТОНИ.....	11
ИЗБОР НА ПРОГРАМА.....	11
ДИСПЛЕЙ.....	12
ПРИЛОЖЕНИЕ iCONSOLE.....	19
ВПИШИ СЕ.....	19
ИСТОРИЯ.....	21
ТЕСТ ЗА ПОЧИВКА НА HR.....	23
ПОДДЪРЖА.....	24
НАСТРОЙКА.....	24
БЪРЗ СТАРТ.....	26
ИНТЕРВАЛ.....	27
КАРТА НА МОЯ МАРШРУТ.....	29
ПОСТОЯННА МОЩНОСТ.....	31
ПРОГРАМИ.....	34
AI ОБУЧЕНИЕ.....	36
ФИТНЕС ЦЕНТЪР.....	37
ИЗПОЛЗВАНЕ.....	38
ПРАВИЛНА ПОСТАВКА НА ТЯЛОТО.....	38
ПОДДРЪЖКА.....	38
СЪХРАНЕНИЕ.....	39
ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ.....	39
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	39
ГАРАНЦИОННИ ПРАВИЛА И УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ ИСКИ.....	39

## ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

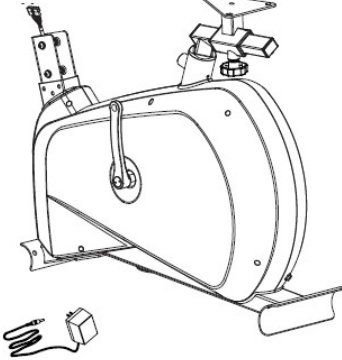
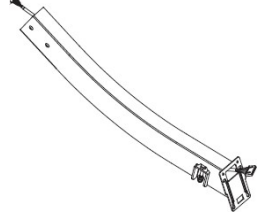

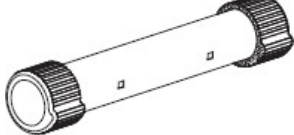
- За да осигурите най-добра безопасност на тренажора, редовно го проверявайте за повреди и износени части.
- Ако дадете този тренажор на друго лице или ако позволите на друго лице да го използва, уверете се, че това лице е запознато със съдържанието и инструкциите в тези инструкции.
- Само един човек трябва да използва тренажора наведнъж.
- Преди първата употреба и редовно се уверявайте, че всички винтове, болтове и други съединения са правилно затегнати и стабилно поставени.
- Преди да започнете тренировката си, отстранете всички предмети с остри ръбове около тренажора.
- Използвайте упражнението за вашата тренировка само ако работи безупречно.
- Всяка счупена, износена или дефектна част трябва незабавно да бъде заменена и/или тренажорът не трябва да се използва повече, докато не бъде правилно поддържан и ремонтиран.
- Родителите и другите надзорни лица трябва да са наясно със своята отговорност, поради ситуации, които могат да възникнат, за които тренажорът не е предназначен и които могат да възникнат поради естествения детски инстинкт за игра и интерес към експериментиране.
- Ако все пак позволите на деца да използват този тренажор, не забравяйте да вземете предвид и прецените тяхното психическо и физическо състояние и развитие, и най-вече техния темперамент. Децата трябва да използват тренажора само под наблюдение на възрастен и да бъдат инструктирани за правилното и правилно използване на тренажора. Тренажорът не е играчка.
- Уверете се, че има достатъчно свободно пространство от 0,6 м около тренажора, когато го поставяте.
- За да избегнете евентуални злополуки, не позволявайте на деца да се доближават до тренажора без надзор, тъй като те могат да го използват по начин, за който не е предназначен поради естествения си инстинкт за игра и интерес към експериментиране.
- Моля, имайте предвид, че неправилната и прекомерна тренировка може да бъде вредна за вашето здраве.
- Моля, обърнете внимание, че лостовете и другите механизми за регулиране не се издават в зоната на движение по време на тренировка.
- Когато настройвате тренажора, моля, уверете се, че той стои стабилно и че всички възможни неравности на пода са изравнени.
- Винаги носете подходящи дрехи и обувки, които са подходящи за вашата тренировка на тренажора. Дрехите трябва да бъдат проектирани така, че да не се захващат за която и да е част от трениращия по време на тренировка поради формата си (например дължина). Уверете се, че носите подходящи обувки, които са подходящи за тренировка, поддържат стабилно краката и са снабдени с неплъзгаща се подметка.
- Не забравяйте да се консултирате с лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Той може да ви даде подходящи намеци и съвети по отношение на индивидуалната интензивност на стреса за вас, както и по отношение на вашата тренировка и разумни хранителни навици.
- Максимално тегло: 130 кг
- Категория: НС за домашна употреба












## ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

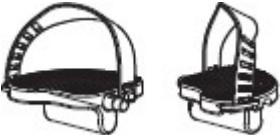
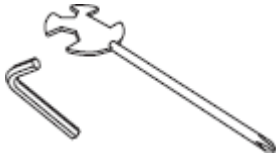
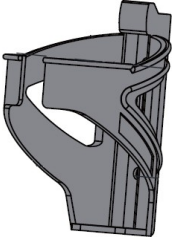

- Сглобете тренажора според инструкциите за сглобяване и се уверете, че използвате само структурните части, предоставени с тренажора и предназначени за него. Преди сглобяването се уверете, че съдържанието на доставката е пълно, като се обърнете към списъка с части на инструкциите за сглобяване и експлоатация.
- Не забравяйте да поставите тренажора на сухо и равномерно място и винаги го предпазвайте от влага. Ако искате да защитите мястото особено срещу точки на натиск, замърсяване и т.н., препоръчително е да поставите подходяща, неплъзгаща се постелка под тренажора.

- Общото правило е, че тренажорите и тренировъчните уреди не са играчки. Следователно те трябва да се използват само от надлежно информирани или инструктирани лица.
- Спрете незабавно тренировката си в случай на световъртеж, гадене, болка в гърдите или други физически симптоми. В случай на съмнение, незабавно се консултирайте с вашия лекар.
- Деца, хора с увреждания и хора с увреждания трябва да използват упражнението само под наблюдение и в присъствието на друго лице, което може да даде подкрепа и полезни инструкции.
- Уверете се, че вашите части от тялото и тези на други хора никога не са близо до движещи се части на тренажора по време на неговото използване.
- Когато регулирате регулируемите части, уверете се, че са регулирани правилно и отбележете маркираната максимална позиция за регулиране, например на опората на седлото, съответно.
- Не тренирайте веднага след хранене!
- **ВНИМАНИЕ!** Система за наблюдение на сърдечната честота може да не е точна. Претоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате някакъв дискомфорт, незабавно спрете упражнението!

## СПИСЪК С ЧАСТИ

	А	Основна рамка
	Б	Среден стълб
	° С	Преден стабилизатор
	Д	Заден стабилизатор

	Д	Дръжки
	E1/E2	Капази за кормила
	F1	Регулиране на седалката
	Ж	Седалка
	з	Конзола
	J1	Винт М8 x 75L
	J2	Винт М8 x 90L
	J3	Гайка М8
	J4	Пружинна шайба М8
	J5	Шайба М8
	J9	Винт М4

	<p>K1/K2</p>	<p>Педали ляво/дясно</p>
		<p>Инструменти</p>
	<p>M1</p>	<p>Поставка за бутилка</p>
	<p>M2</p>	<p>Винт</p>

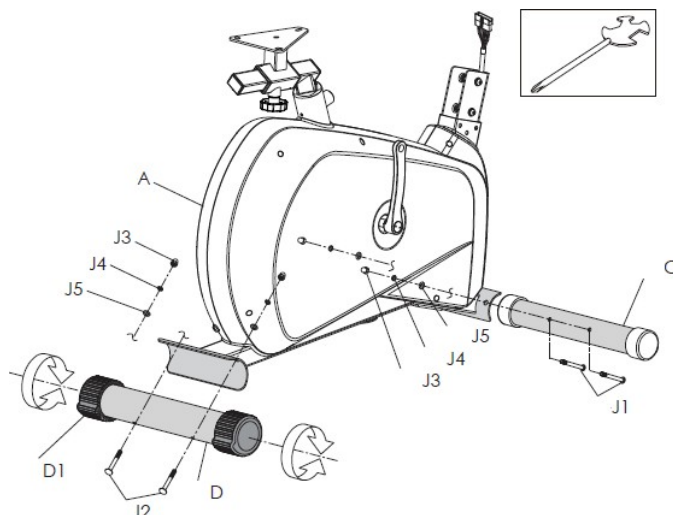
# МОНТАЖ

## Стъпка 1

Прикрепете предния стабилизатор (C) към основната рамка (A) с винтове (J1), шайба (J5) и гайка (J3) в посоката на стикера върху стабилизатора.

Прикрепете задния стабилизатор (D) към основната рамка (A) с винтове (J2), шайба (J5), пружинна шайба (J4) и гайка (J3).

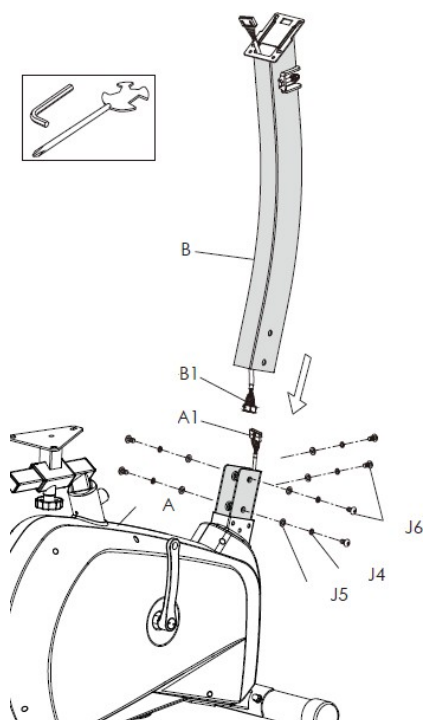
Ако е необходимо, стабилизирайте с нивелиращите крачета.



## СТЪПКА 2

Свържете кабелите (A1) и (B1).

Прикрепете средната стойка (B) към основната рамка (A) с предварително инсталирани винтове (J4), пружинна шайба (J6) и шайба (J5).

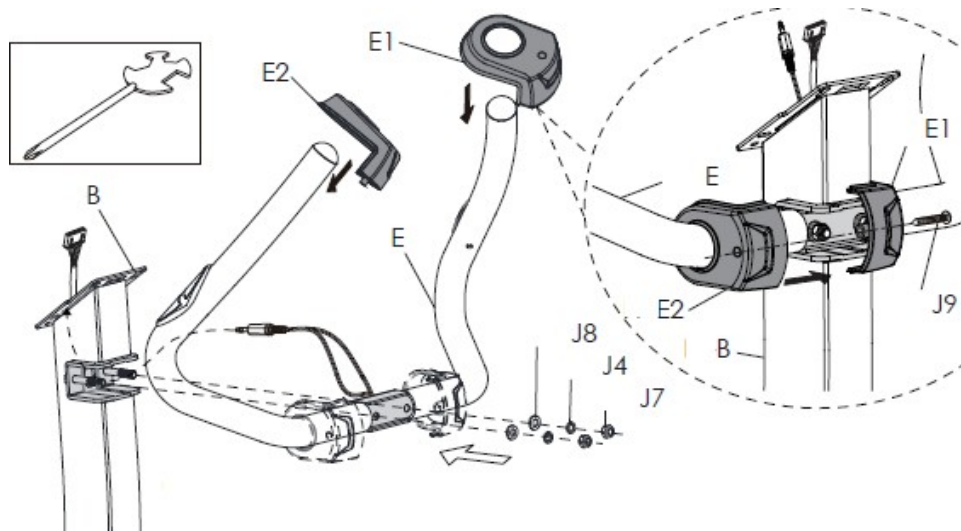


### СТЪПКА 3

Прекарайте кабелите през дръжката на скобата. Прикрепете кормилото към средната стойка, като използвате предварително монтирани гайки (J7) и вълнообразна шайба (J8).

Прикрепете капачките на дръжките (E1 и E2). Сега преминете към СТЪПКА 4.

Внимавайте да не прищипете кабелите.

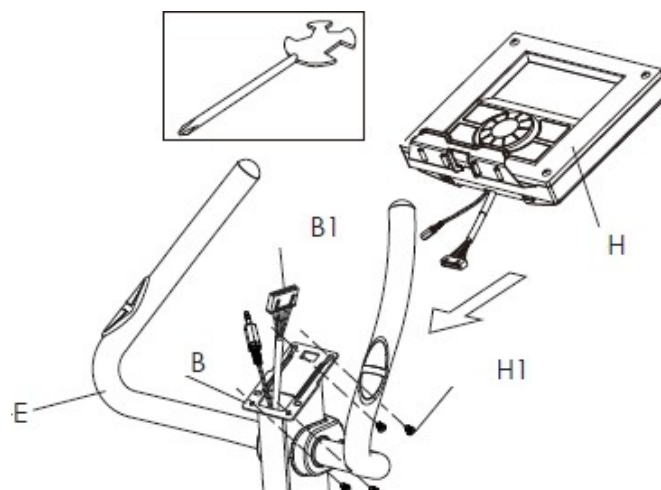


### СТЪПКА 4

Отстранете 4-те болта (H1) от конзолата (H).

Свържете кабелите.

Плъзнете конзолата в скобата. Прикрепете конзолата (H) с винтовете (H1) към средната стойка (B). Сега можете да завършите закрепването на дръжките в СТЪПКА 3 с винта M4 (J9).

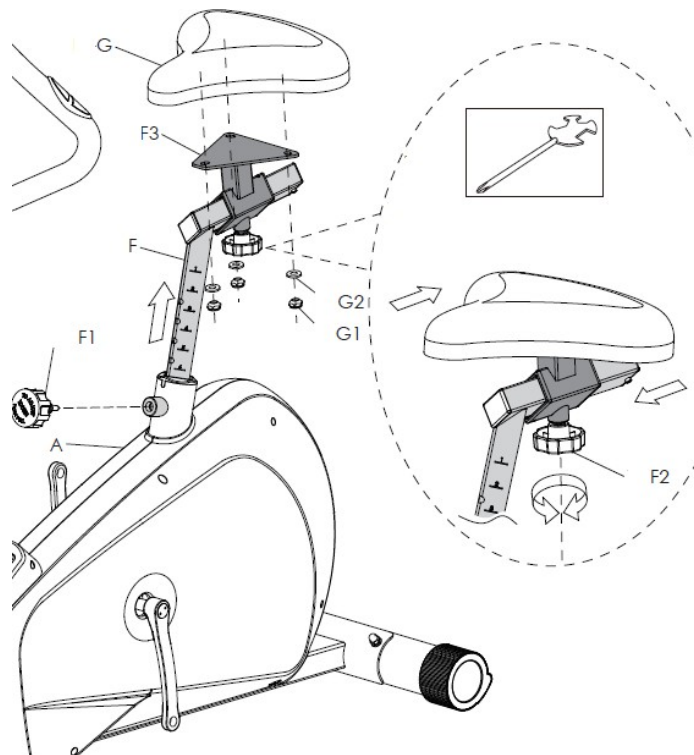




## СТЪПКА 5

Прикрепете колчето за седалка (F) към основната рамка (A) с винтове (F1). Уверете се, че винтът е в позициониращия отвор.

Закрепете седалката (G) към стойката на седалката (F3), като използвате предварително монтираните гайки (G1) и шайбата (G2) на дъното на седалката.

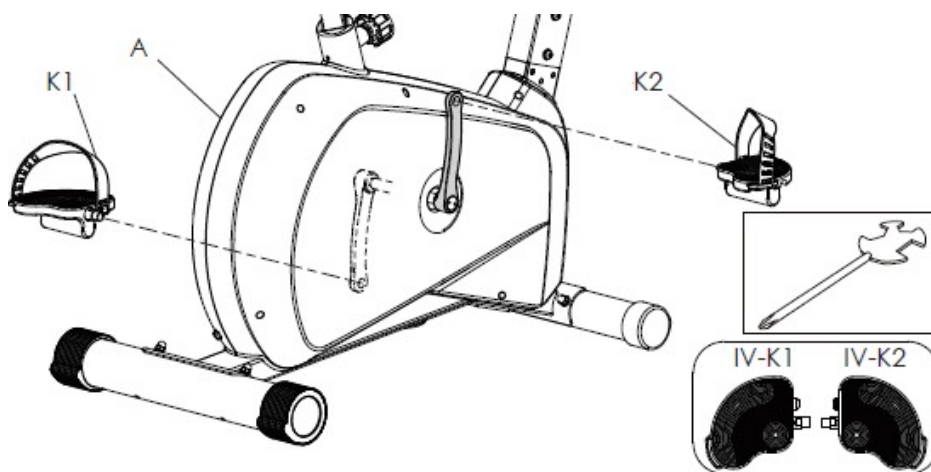


## МОНТАЖ НА ПЕДАЛА

Прикрепете левия педал (K1) към лявата манивела, като го завиете обратно на

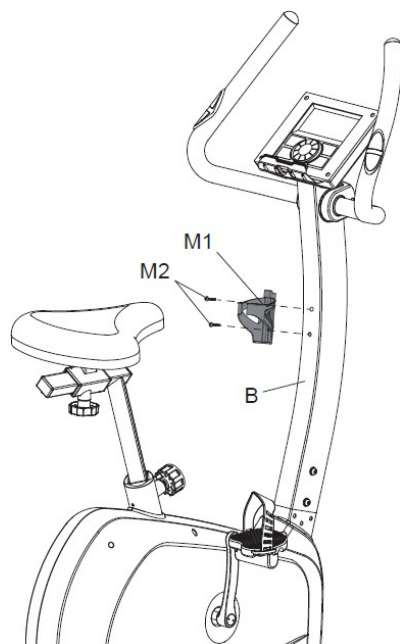
часовниковата стрелка. Прикрепете десния педал (K2) към дясната манивела, като

го завиете по посока на часовниковата стрелка



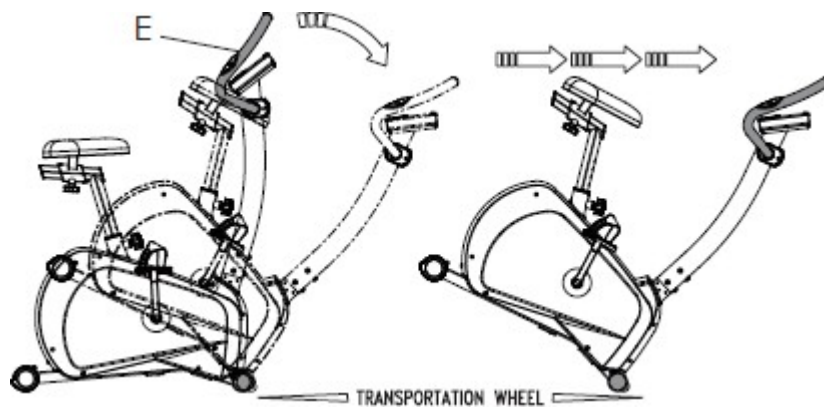
### ДЪРЖАЧ ЗА БУТИЛКИ

Отстранете предварително монтираните винтове (M2). Прикрепете държача за бутилка (M1) към носещата тръба (B) с винтове (M2).



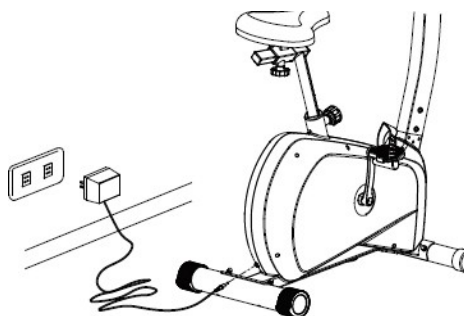
### ТРАНСПОРТ

За придвижване хванете дръжките (E) и леко наклонете, бутнете велоергометра до желаното място.



### ВРЪЗКА







Поставете устройството възможно най-близо до контакта и го свържете.



## КОНЗОЛА



## БУТОНИ

	ENTER	Потвърдете избора
	НАГОРЕ НАДОЛУ	Навигация в менюто
	СТАРТ/СТОП	Включете или изключете програмата
	НУЛИРА НЕ	Върнете се в главното меню, ако програмата е спряна, бутонът за въртане ще изтрие предварително зададената настройка
	ПЪЛНО НУЛИРАНЕ	Изтрийте всички данни
	ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ	Тест за сърдечен ритъм

## **ИЗБОР НА ПРОГРАМА**

Използвайте бутоните **НАГОРЕ** и **НАДОЛУ**, за да изберете **РЪЧНА – НАЧИНАЕЩА – НАПРЕДНАЛА – СПОРТНА – КАРДИО** – програма **WATT**.

## ДИСПЛЕЙ

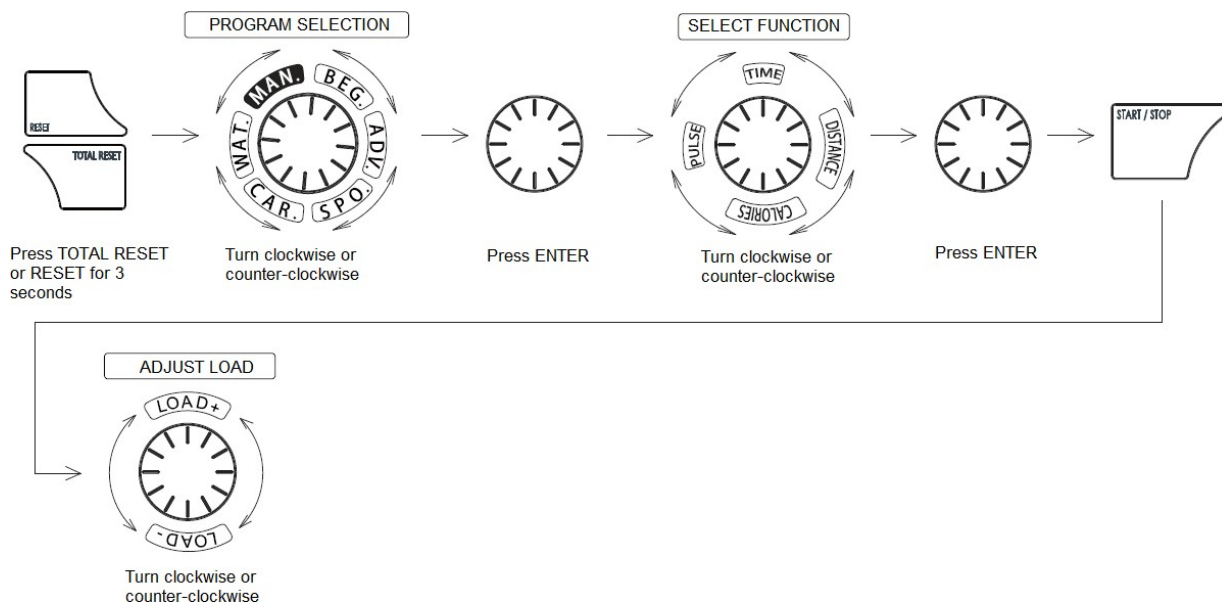
СКОРОСТ	скорост на показване по време на тренировка стойности 0.0 – 99.9
RPM	показва стойности за обороти в минута 0 – 999
ВРЕМЕ	показване на тренировъчно време стойности 0:00 – 99:59, регулируеми стойности 0:00 – 99:00
ДИСТАНЦИЯ	разстояние на дисплея стойности 0:00 – 99.9, регулируеми стойности 1.0 – 99.0
КАЛОРИИ	показване на изгорените калории стойности 0 – 999, регулируеми стойности 0 – 990
ВАТТ	показва стойности на консумираната енергия 0 – 350
ПУЛС	показва предупреждение за сърдечен ритъм в минута, ако зададената стойност е достигната стойности 0 – 230, регулируеми стойности 0 – 30 – 230
РЪКОВОДСТВО	ръчна програма
НАЧИНАЕЩ	4 предварително зададени програми
ПРЕДВАРИТЕЛНО	4 предварително зададени програми
СПОРТЕН	4 предварително зададени програми
КАРДИО	HRC програма
ПРОГРАМА WATT	програма WATT

## РЪЧНА ПРОГРАМА

Натиснете СТАРТ в главното меню за ръчна програма



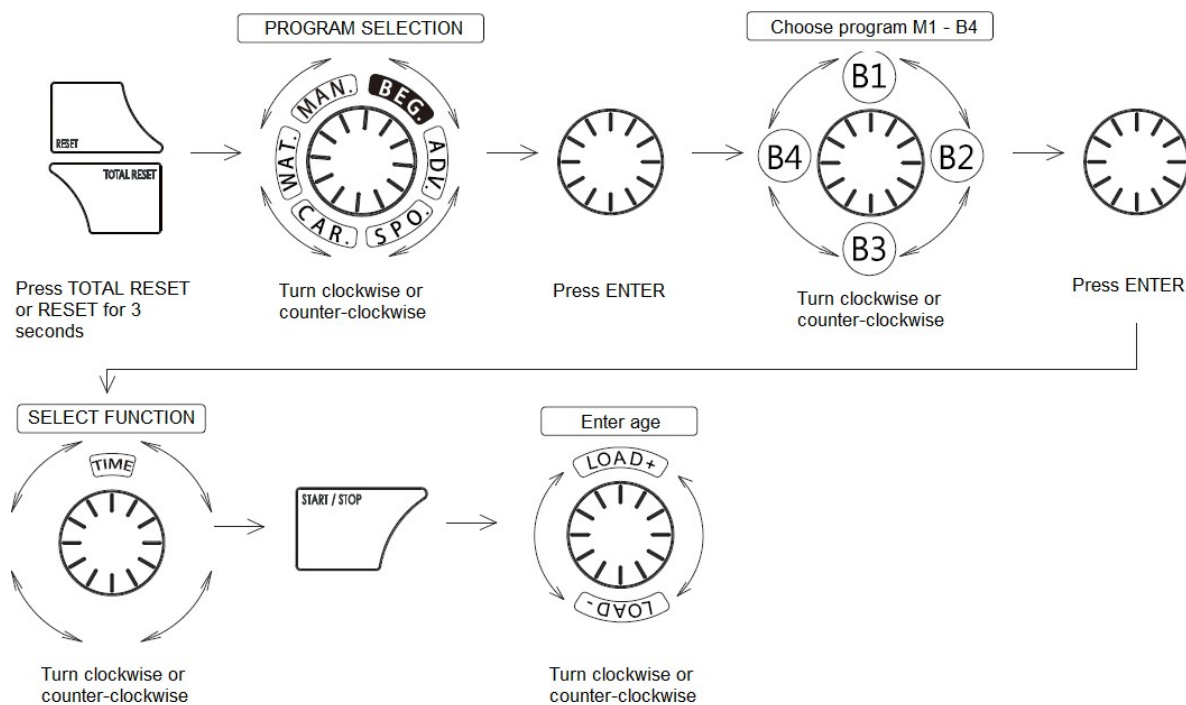
1. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете РЪЧНА програма и натиснете ENTER.
2. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да зададете ВРЕМЕ, РАЗСТОЯНИЕ, КАЛОРИИ, ПУЛС и потвърдете с бутона MODE.
3. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да регулирате съпротивлението 1 – 16.
4. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да спрете програмата. Натиснете RESET, за да се върнете към главното меню.



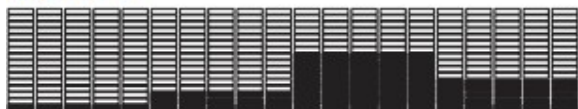
## ПРОГРАМА ЗА НАЧИНАЕЩИ



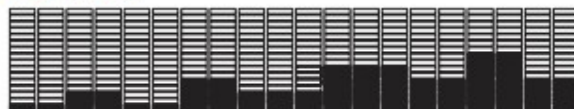
1. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете програма НАЧИНАЕЩ и натиснете ENTER.
2. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете програма НАЧИНАЕЩ 1 – НАЧИНАЕЩ 4, потвърдете с бутона MODE.
3. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да зададете ВРЕМЕ.
4. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да регулирате съпротивлението.
5. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да спрете програмата. Натиснете RESET, за да се върнете към главното меню.



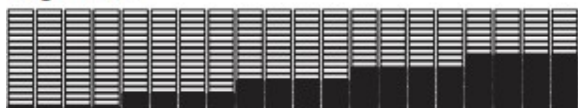
**Beginner 1**



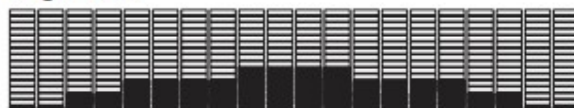
**Beginner 3**



**Beginner 2**



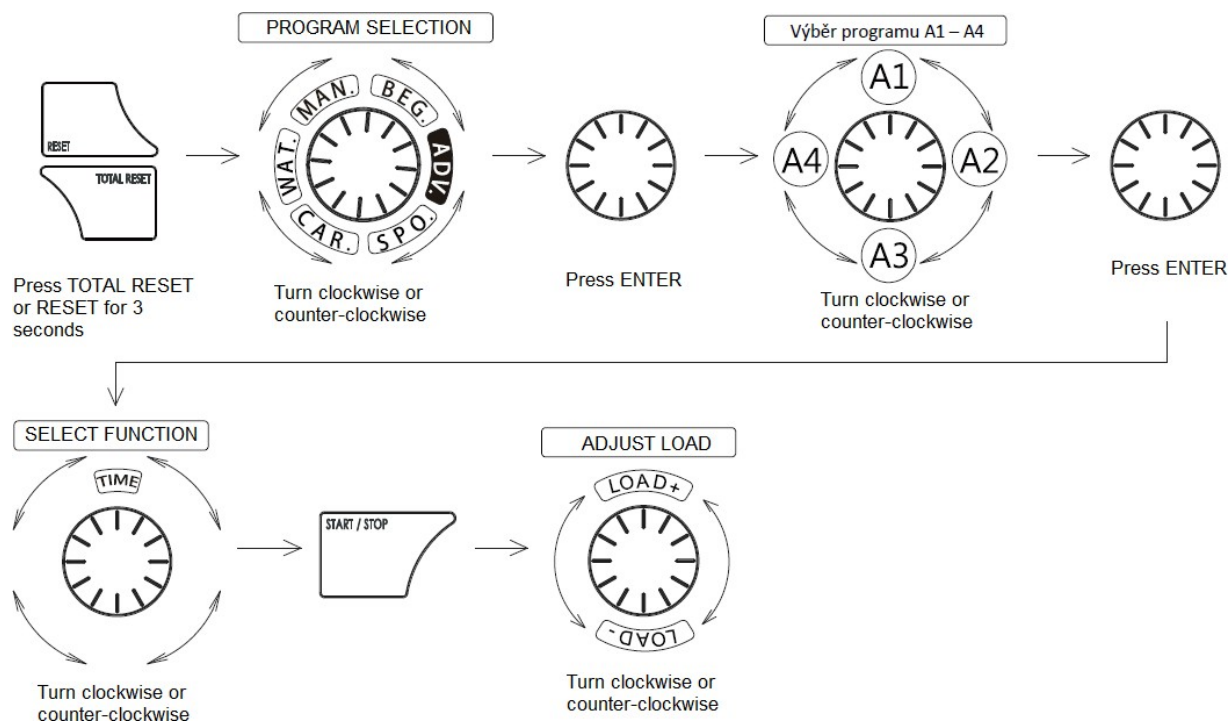
**Beginner 4**



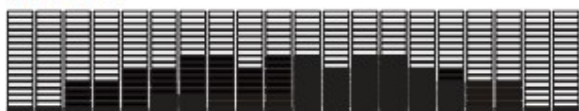
## ПРОГРАМА НАПРЕДЕЛА



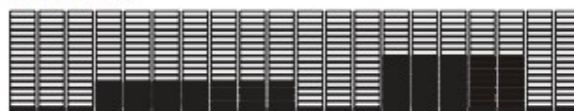
1. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете програма ADVANCE и натиснете ENTER.
2. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете програма ADVANCE 1 – ADVANCE 4, потвърдете с бутон MODE.
3. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да зададете ВРЕМЕ.
4. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да регулирате съпротивлението.
5. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да спрете програмата. Натиснете RESET, за да се върнете към главното меню.



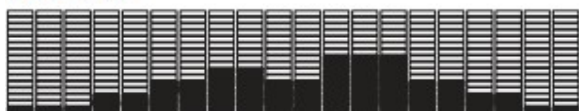
Advance 1



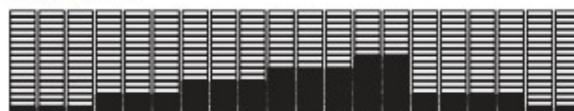
Advance 3



Advance 2



Advance 4

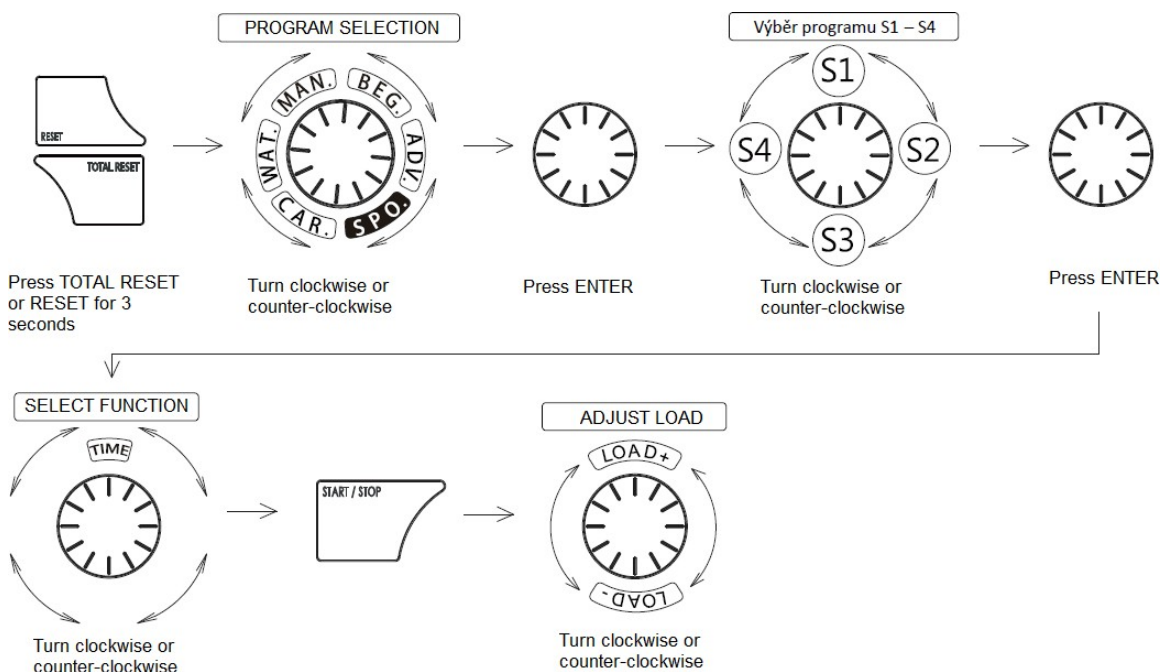




## СПОРТНА ПРОГРАМА



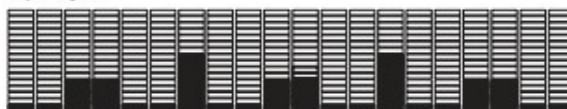
1. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете програма SPORTY и натиснете ENTER.
2. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете програма SPORTY 1 – SPORTY 4, потвърдете с бутон MODE.
3. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да зададете ВРЕМЕ.
4. Натиснете бутон СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да регулирате съпротивлението.
5. Натиснете бутон СТАРТ/СТОП, за да спрете програмата. Натиснете RESET, за да се върнете към главното меню.



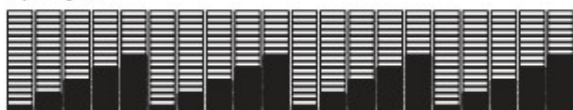
Sporty 1



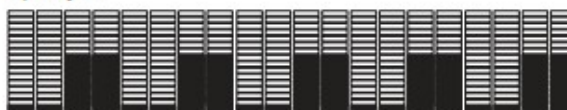
Sporty 3



Sporty 2



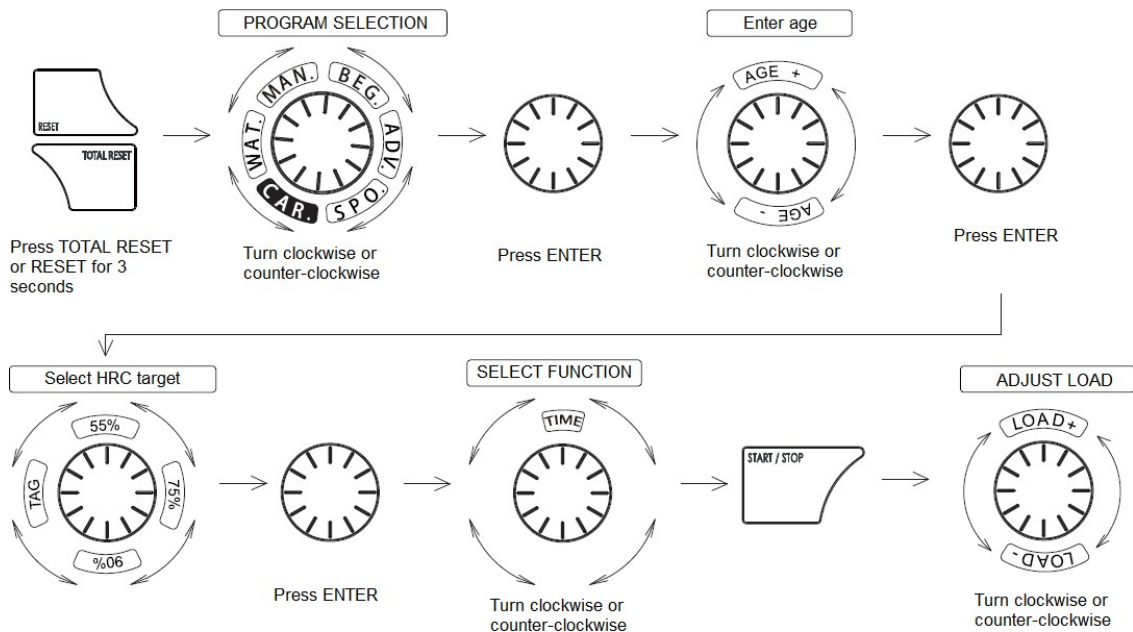
Sporty 4



## КАРДИО ПРОГРАМА



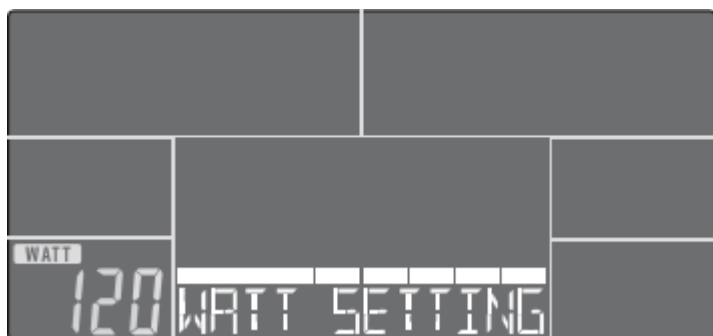
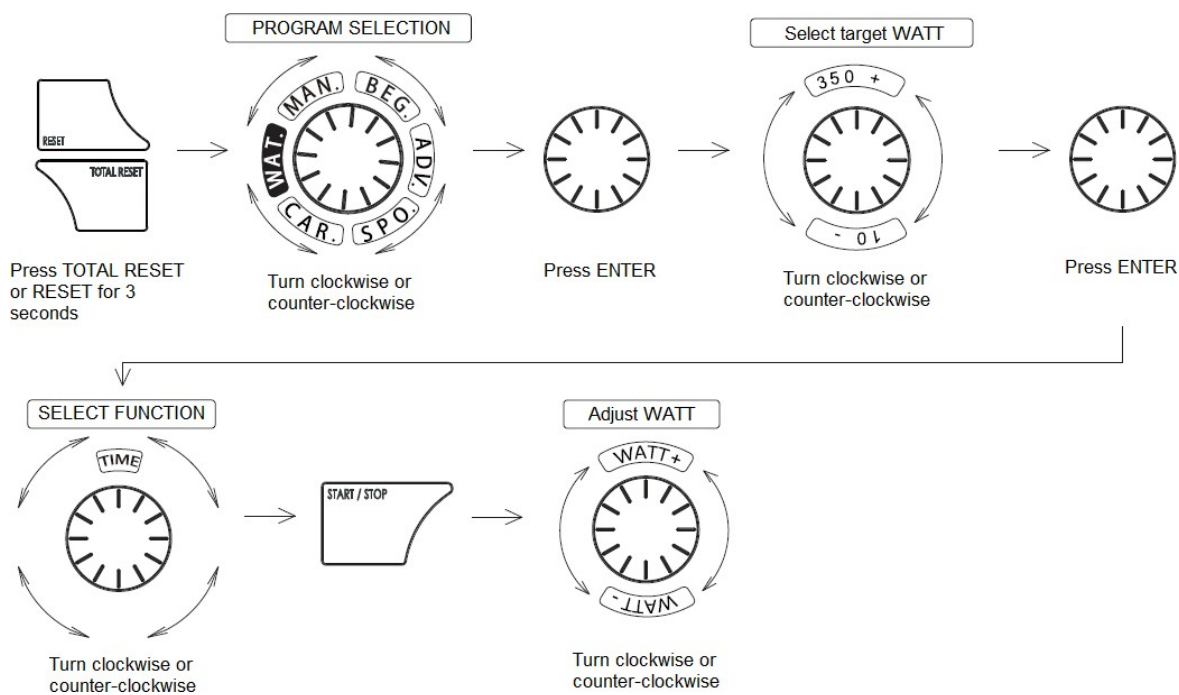
1. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете КАРДИО програма и натиснете ENTER.
2. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да въведете ВЪЗРАСТ.
3. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете 55%, 75%, 90% или TAG (30 – 230) и потвърдете с MODE.
4. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да зададете ВРЕМЕ
5. Натиснете бутона СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да регулирате съпротивлението.
6. Натиснете RESET, за да се върнете към главното меню.




## ПРОГРАМА WATT





1. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да изберете програма WATT и натиснете ENTER.
2. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да зададете WATT (10 – 350) и потвърдете с MODE.
3. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да зададете ВРЕМЕ.
4. Натиснете бутон СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Използвайте бутоните НАГОРЕ и НАДОЛУ, за да регулирате съпротивлението.
5. Натиснете бутон СТАРТ/СТОП, за да спрете програмата. Натиснете RESET, за да се върнете към главното меню.




## ПРИЛОЖЕНИЕ iCONSOLE

	<p>В iConsole + изберете <b>МОЕТО ОБУЧЕНИЕ</b>. Тук можете да видите резюме на вашата тренировка (общо разстояние, общо време, изгорени калории)</p>
--	--

## ВПИШИ СЕ

	
<p>1. Изберете своя аватар от лявата страна, за да влезете в профила</p>	<p>2. Влезте с вашия Facebook, Gmail или WeChat</p>

настройки	сметка
	
<p>3. Ако сте забравили паролата си, можете да изберете Reset my password. Вашата нова парола ще бъде изпратена на вашия имейл.</p>	


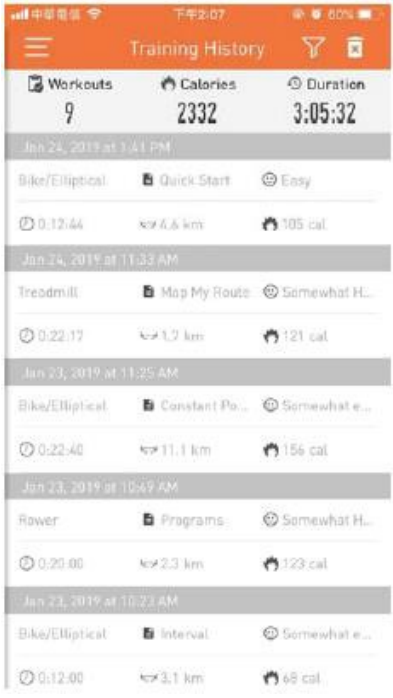

### ЧЛЕНСТВО

- Изберете вашата профилна снимка, за да влезете в настройките на профила.
- Можете да промените снимката на профила или да актуализирате информацията за вашия профил. (Ако не въведете цялата необходима информация, изчислените данни може да не бъдат изчислени правилно.)

### ОТПИСВАНЕ

- Изберете вашата профилна снимка, за да влезете в настройките на профила.
- Изберете иконата в горния десен ъгъл, за да излезете. (Все още можете **упражнение** без да влизате, но данните няма да бъдат запазени.)

## ИСТОРИЯ

	
<p>Изберете профилна снимка и след това изберете ИСТОРИЯ НА ОБУЧЕНИЕ.</p>	<p>Измерените данни ще бъдат показани: брой тренировки, калории, време за тренировка и списък с тренировки.</p> <p>Избирам  за изтриване на данни.</p> <p>Записват се данни за използваното устройство, програма, RPM, време, разстояние и калории.</p> <p>Изберете тренировка, за да се покаже информацията.</p> <p>Съхраняват се данни от всички устройства и програми.</p>

Workout Detail



Jan 24, 2019 at 11:33 AM

Machine:	Treadmill
Training mode:	Map My Route
BAI™:	29
Duration:	0:22:17
Distance:	1.7 km
Calories:	121 Cal
AVG. HR.:	91 bpm
AVG. Pace:	13:29 min/km
AVG. Speed:	4.4 km/h
Max Altitude:	99.0 m

Workout Detail

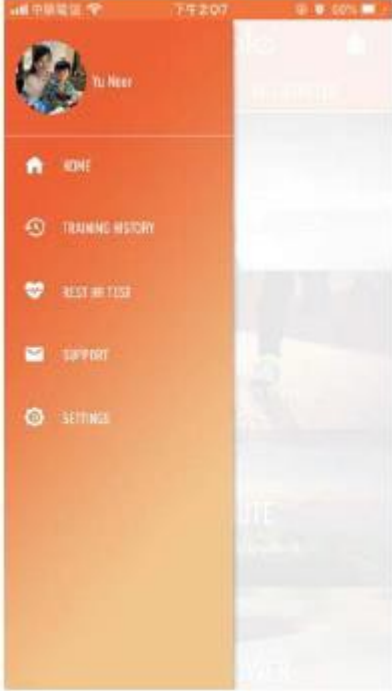
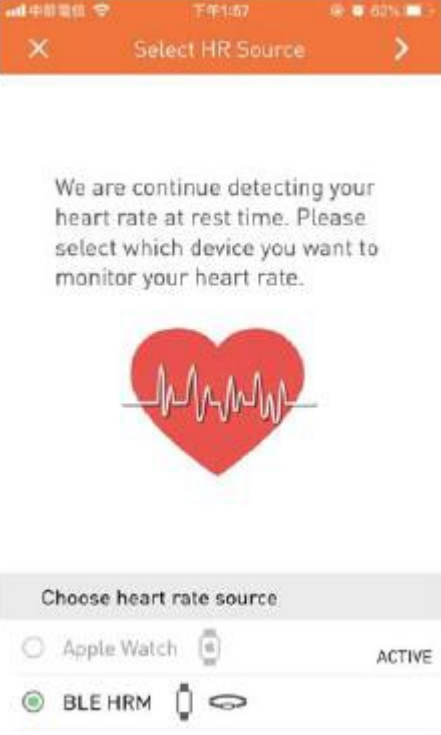



Jan 23, 2019 at 11:25 AM

Machine:	Bike/Elliptical
Training mode:	Constant Power
BAI™:	29
Duration:	0:22:40
Distance:	11.1 km
Calories:	156 Cal
AVG. HR.:	91 bpm
AVG. Pace:	2:02 min/km
AVG. Speed:	29.4 km/h
AVG. RPM:	79
AVG. Watt:	51.7
Target Power:	50 watt
Target Cadence:	80 rpm
Max Power:	91.0 watt



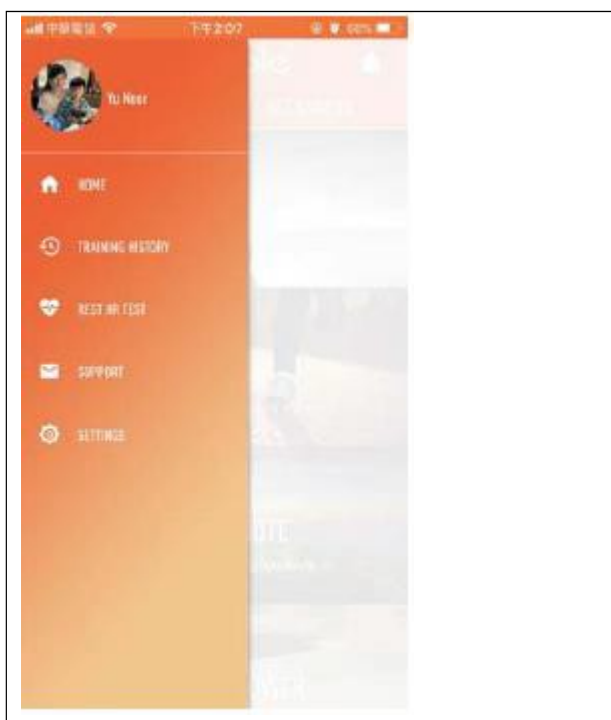
## REST HR TEST

**ВНИМАНИЕ!** Система за наблюдение на сърдечната честота може да не е точна. Претоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако почувствате някакъв дискомфорт, незабавно спрете упражнението!

		
<p>Изберете вашата профилна снимка, за да разширите менюто. Изберете REST HR TEST.</p>	<p>Изберете източник: Apple watch или BLE HRM</p>	
		
<p>След като се свържете, изберете СТАРТ и обратното броене от 60 секунди ще започне. След обратното броене се показва пулсът при почивка и пулсът се изчислява за най-точната тренировъчна програма.</p>		

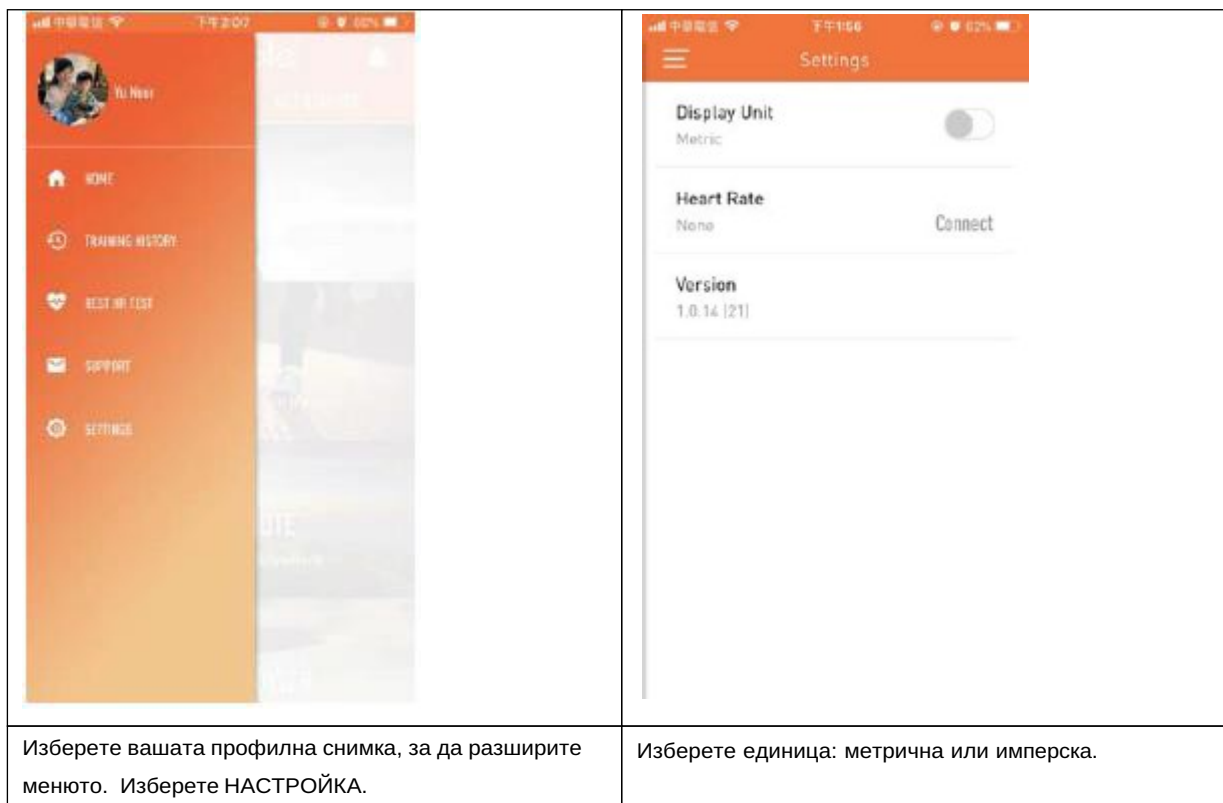


## ПОДДЪРЖА



Изберете вашата профилна снимка, за да разширите менюто. Изберете ПОДДЪРЖКА.

## НАСТРОЙКА

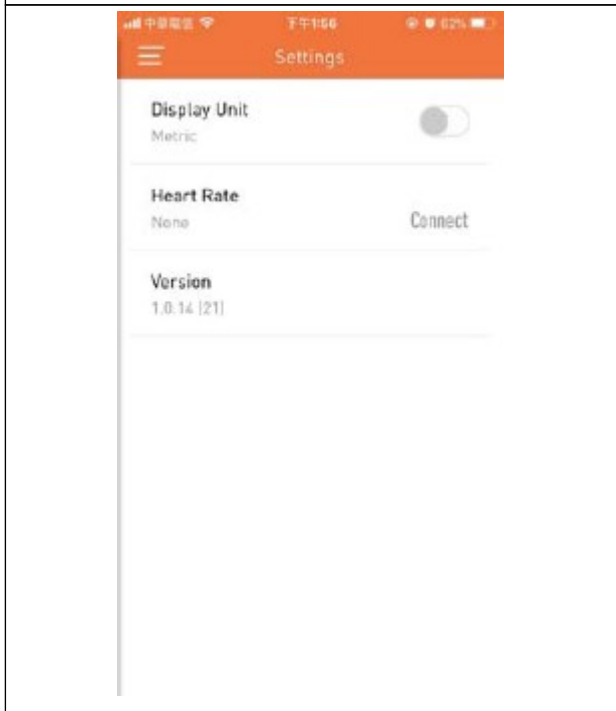


Изберете вашата профилна снимка, за да разширите менюто. Изберете НАСТРОЙКА.

Изберете единица: метрична или имперска.

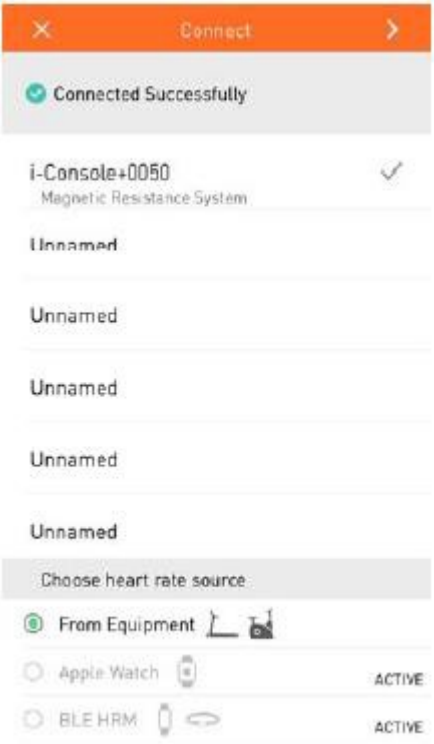



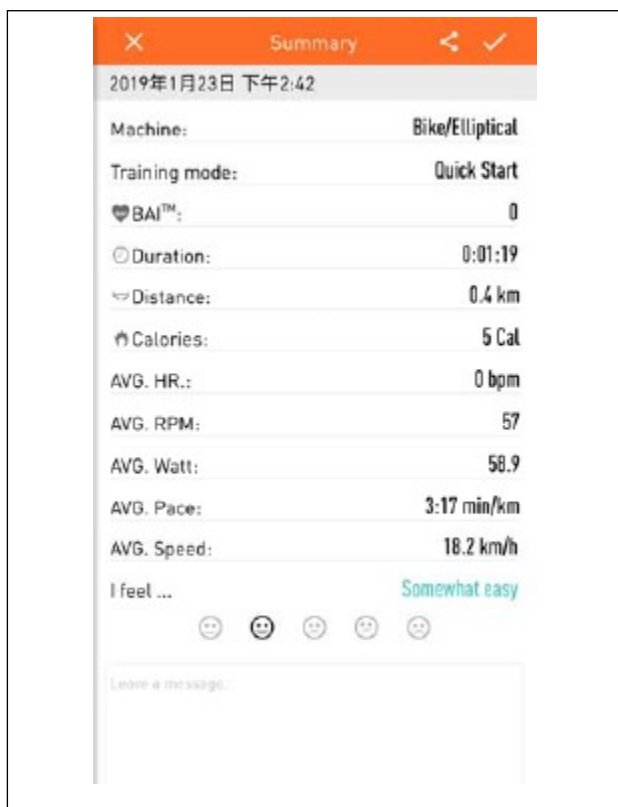
Изберете източник: Apple watch или BLE HRM



Проверете версията на програмата

## БЪРЗ СТАРТ

	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Bluetooth връзка: Изберете устройството, което използвате. Ако използвате пулсомер, можете да го изберете по-долу.</li><li>2. След като устройствата са сдвоени, щракнете върху иконата &gt; в горния десен ъгъл.</li><li>3. Ако не можете да намерите устройството, уверете се, че Bluetooth е включен. Следващата връзка е автоматична.</li></ol>
	<ol style="list-style-type: none"><li>4. След като включите програмата, можете да регулирате натоварването или да поставите на пауза / спрете програмата.</li></ol>



Изберете иконата на карфица, за да закачите данните.

5. Когато завършите упражнението, се показва обобщение на упражнението. Можете да сравните резултатите с предишни тренировки.

## ИНТЕРВАЛ



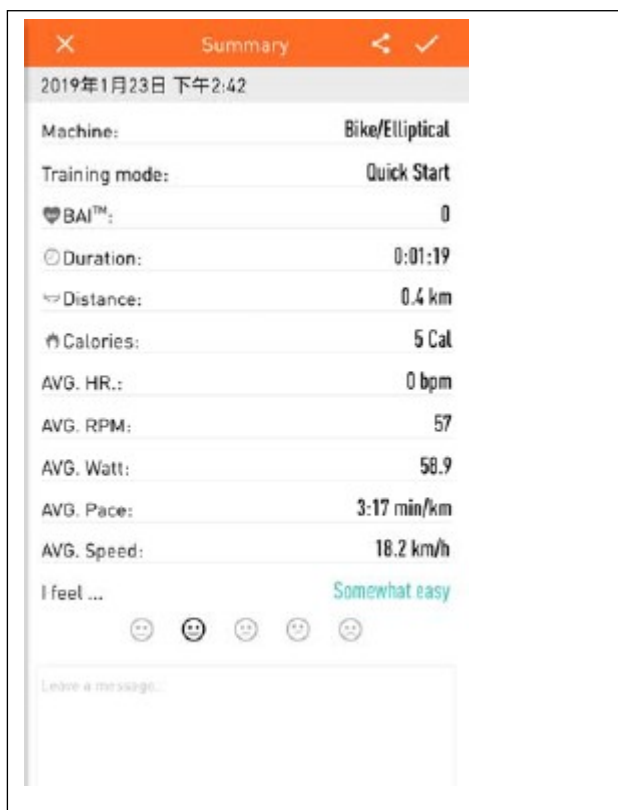
1. Можете да изберете броя на повторенията (интервални цикли) (число в зелен кръг), време (време за упражнението и време за почивка), ниво, целеви RMP, изберете отидете, за да стартирате програмата



2. След като включите програмата, можете да зададете натоварването или да поставите на пауза / спрете програмата.



3. Изберете иконата на кабърче, за да закачите данните.





4. Когато завършите упражнението, се показва обобщение на упражнението. Можете да сравните резултатите с предишни тренировки.

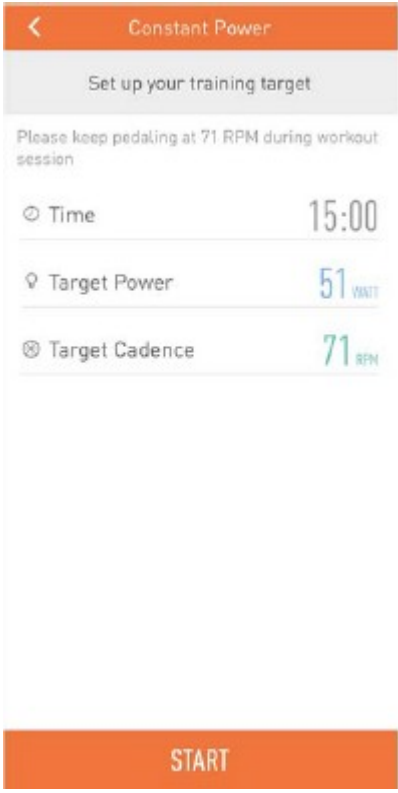
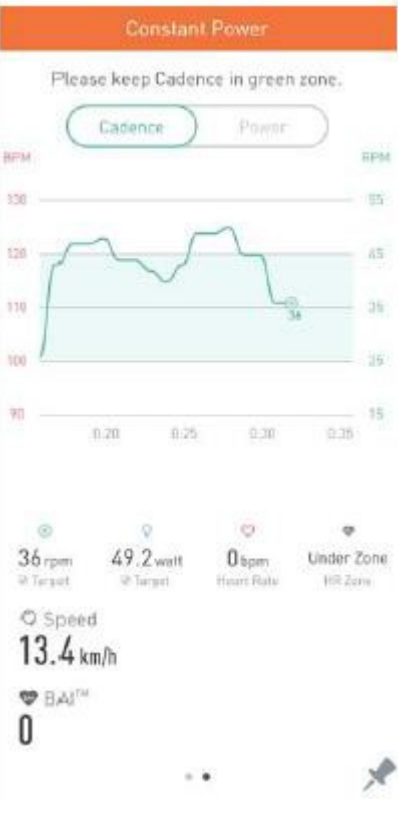
### КАРТА МОЯ МАРШРУТ



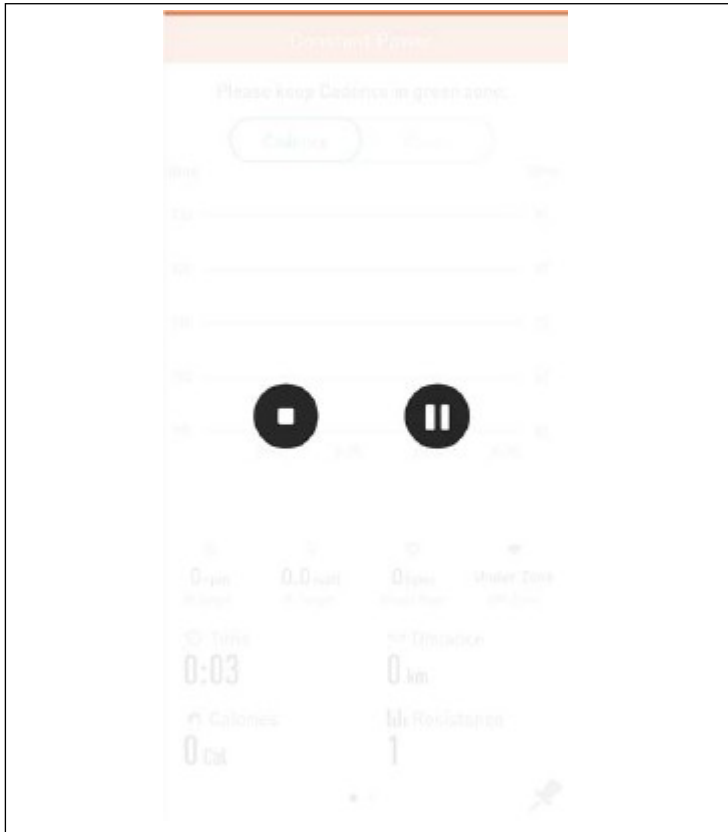
- 1.Изберете местоположение.
2. Изберете начална точка.
3. Изберете маршрута и плъзнете жълтия бутон GO наляво. Можете да нулирате маршрута със зеления бутон.

	<p>4. Ако не искате сами да задавате маршрута, можете да изберете един от предварително зададените маршрути. Можете да избирате между китайски маршрути или световни маршрути.</p>
	<p>5. След като включите програмата, можете да зададете натоварването или да поставите на пауза / спрете програмата.</p> <p>6. Изберете стрелките, за да покажете или скриете менюто. Изберете иконата на диамант, за да промените изгледа на картата.</p> <p>7. Когато завършите упражнението, се показва обобщение на упражнението. Можете да сравните резултатите с предишни тренировки.</p>

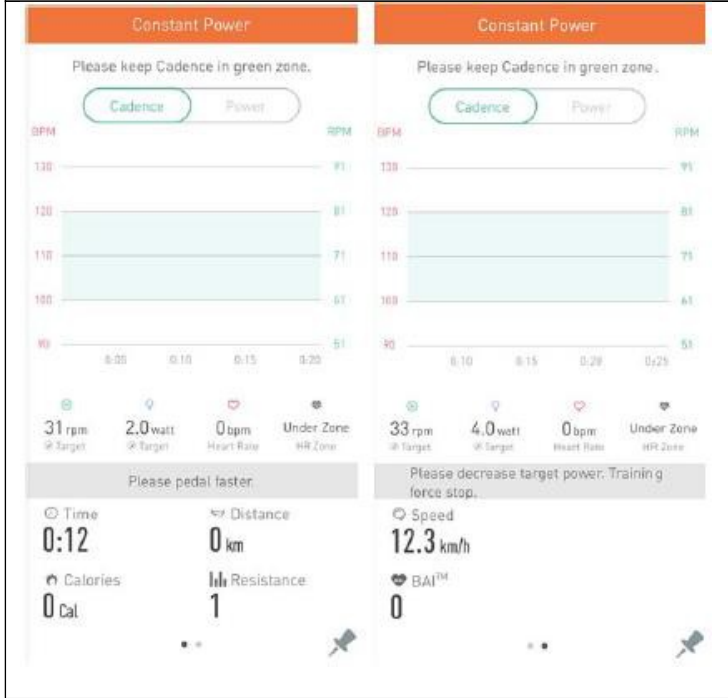
## ПОСТОЯННА МОЩНОСТ

	<p>1. След свояване с Bluetooth, задайте време, целева мощност, целеви RPM, целеви каданс</p>
	<p>2. Показват се тренировъчни графики, изберете една от двете графики (Cadence / Power). Следната информация се показва или се закрепва с бутона за закрепване</p>






3. Докоснете дисплея, за да поставите на пауза или да спрете тренировката.

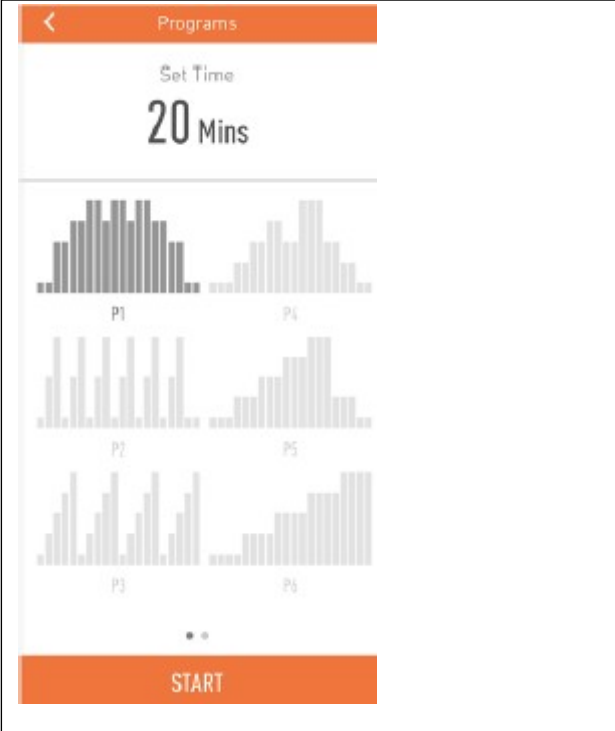
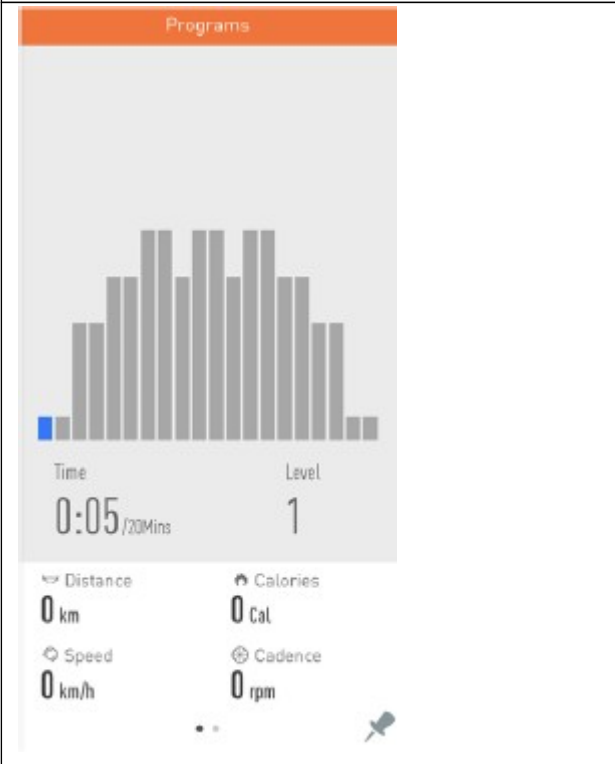


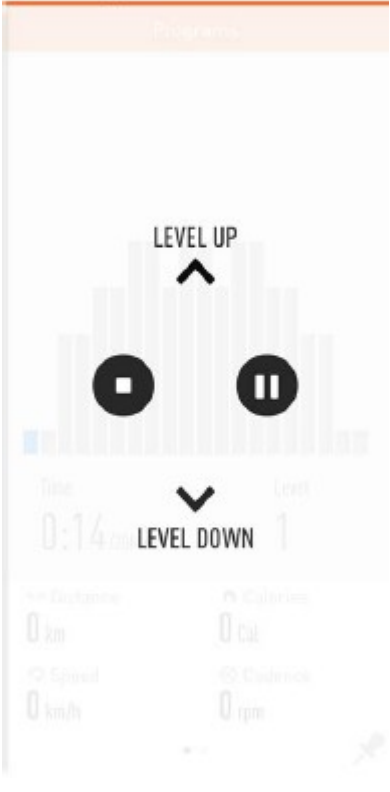
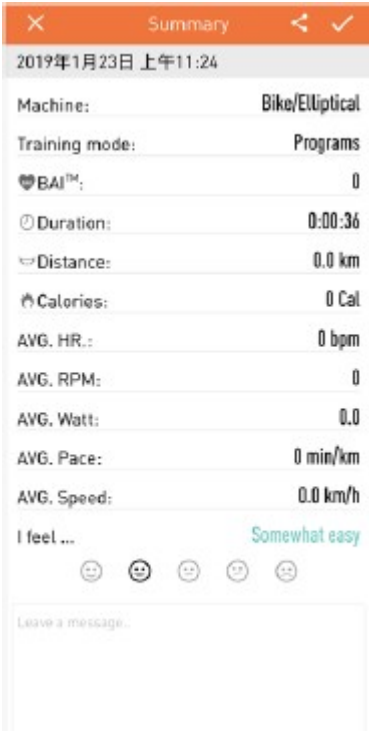
4. Тренирайте с постоянна скорост.

Summary	
2019年1月23日 上午11:24	
Machine:	Bike/Elliptical
Training mode:	Programs
❤️BAI™:	0
🕒 Duration:	0:00:36
📏 Distance:	0.0 km
🔥 Calories:	0 Cal
👤 AVG. HR.:	0 bpm
🔄 AVG. RPM:	0
⚡ AVG. Watt:	0.0
🏃 AVG. Pace:	0 min/km
🚶 AVG. Speed:	0.0 km/h
I feel ...	Somewhat easy
	
Leave a message:	

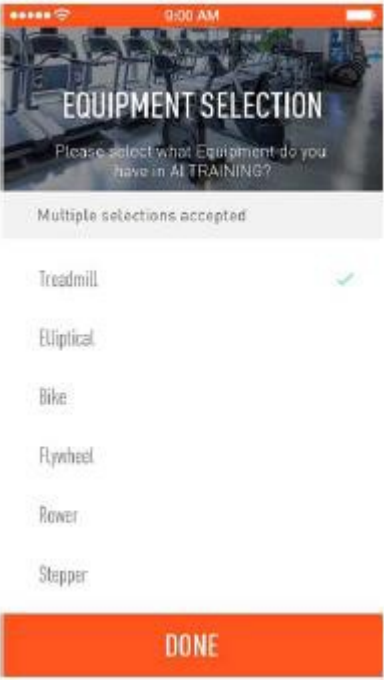
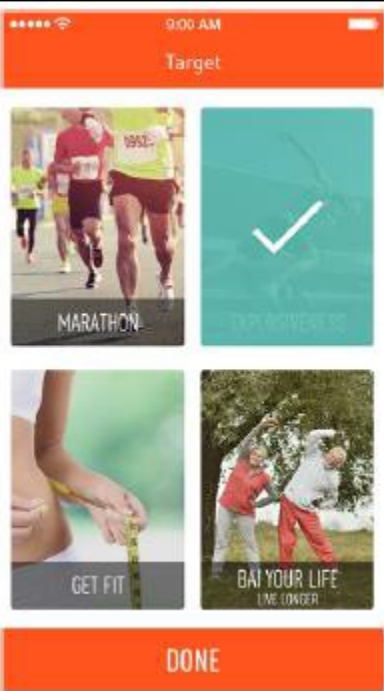
5. Когато завършите упражнението, се показва обобщение на упражнението. Можете да сравните резултатите с предишни тренировки.

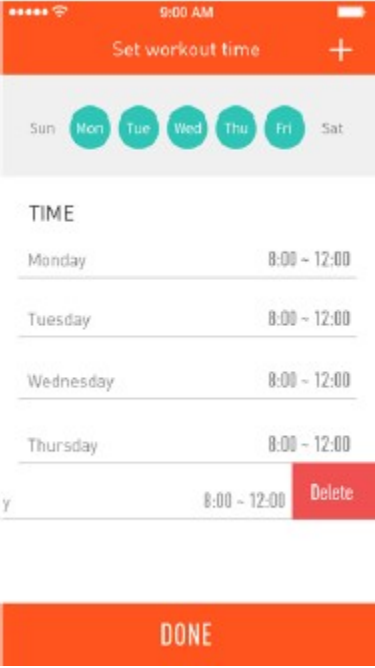
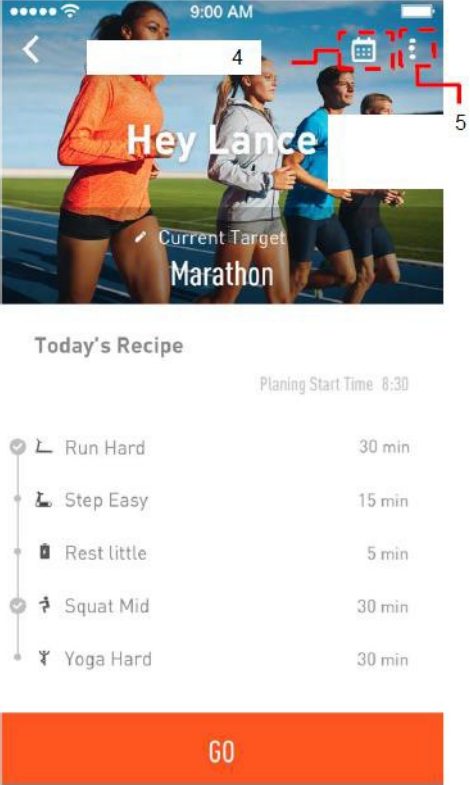
## ПРОГРАМИ

	<p>1. След сдвояване с Bluetooth изберете програмата. Показват се 12 предварително зададени програми.</p>
	<p>2. Дисплеят показва напредъка на тренировката.</p> <p>3. Изберете иконата на кабърче, за да закачите данните.</p>

	<p>4. Докоснете екрана, за да спрете или поставите на пауза програмата или изберете зареждането.</p>
	<p>5. Когато завършите упражнението, се показва обобщение на упражнението. Можете да сравните резултатите с предишни тренировки.</p>

## AI ОБУЧЕНИЕ

 <p>9:00 AM</p> <h3>EQUIPMENT SELECTION</h3> <p>Please select what Equipment do you have in AI TRAINING?</p> <p>Multiple selections accepted</p> <ul style="list-style-type: none"><li>Treadmill <input checked="" type="checkbox"/></li><li>Elliptical <input type="checkbox"/></li><li>Bike <input type="checkbox"/></li><li>Flywheel <input type="checkbox"/></li><li>Rower <input type="checkbox"/></li><li>Stepper <input type="checkbox"/></li></ul> <p>DONE</p>	<p>1. След свързване с Bluetooth изберете машината (можете да изберете няколко машини).</p>
 <p>9:00 AM</p> <h3>Target</h3> <ul style="list-style-type: none"><li>MARATHON <input type="checkbox"/></li><li>10K RUNNERS <input checked="" type="checkbox"/></li><li>GET FIT <input type="checkbox"/></li><li>BAI YOUR LIFE LIVE LONGER <input type="checkbox"/></li></ul> <p>DONE</p>	<p>2. Изберете вашата цел / програма</p>

	<p>3. Настройте своя график.</p>
	<p>4. Преглед на обучението</p> <p>5. Промяна на времето за тренировка, машината и целта/програмата</p>

## ФИТНЕС ЦЕНТЪР

Във GYM CENTER потребителят може да изтегли различни тренировъчни програми.

1. Изтеглете избраната програма
2. Включете програмата iRoute +
3. За iRoute + (Google Maps) обучение, потребителят трябва да има включен wifi и да е влязъл.

## ИЗПОЛЗВАНЕ

Упражнението на велоергометра се основава на много прости движения, но със сигурност ще се влюбите в тях. Благодарение на простотата на упражнението на велоергометра може да се прави от възрастни хора. Преди упражнението е необходимо да регулирате височината на седлото. Важно е да седите удобно. Седлото на велосипеда трябва да бъде настроено така, че да можете да държите ергономично оформените дръжки, когато седите. Не трябва да имате напълно протегнати ръце. Можете да увредите мускулите си.

За да осигурите удобно и удобно упражнение, поставете краката си върху педала. В днешно време всички съвременни педали са оборудвани с ленти за закрепване и стабилизиране на крака. Важно е кракът ви да е стабилно и безопасно позициониран по време на тренировка.

Основата на упражненията на велосипед е, че краката се движат по определена елипсовидна траектория. Това движение е много подобно на колоездене. Когато правите упражнения на велосипед, просто седате на седлото с правилната височина, държите краката си здраво на педалите, държите ергономично оформените дръжки и тренирате.

Препоръчително е в началото да изберете по-ниско натоварване. Ако тренирате на редовни интервали на велоергометр, можете постепенно да увеличавате натоварването. Можете да увеличите натоварването постепенно в продължение на седмица или две седмици. Избирането на голямо 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 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 изразява 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.

Упражнението на велоергометра също води до формиране на мускули. Използва се основно за укрепване на мускулите на бедрата и прасеца. Докато тренирате на колело, вие движите 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 велоергометр включва интензивно натоварване на коремните мускули. Препоръчително е да практикувате 30-35 след консумация на храна. Ако не го направите, 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. Препоръчва се денят да започне със сладки храни и сладкиши или мюсли с мляко. За обяд е препоръчително да се яде калорично по-богата храна. Не забравяйте за супата. Вечер се препоръчват леки ястия. 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. Упражнението на велоергометра е ефективно 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 или можете да научите ръката си на предмишниците. По време на въртене на педалите не трябва да сте изпънати напълно краката си. Коленете ви трябва да са леко свити, когато натискате докрай педала. Дръжте главата си изправена с гръбначния стълб, за да сведете до минимум болката в цервикалните мускули и мускулите на горната част на гърба. Винаги упражнявайте плавно и ритмично.

## ПОДДРЪЖКА

- Когато сглобявате, затегнете всички винтове и регулирайте велосипеда в хоризонтална позиция.
- Проверете винтовете след 10 часа употреба.



- Избършете потта след упражнението. Почистете устройството 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**

Дръжте велоергометра в чиста и суха среда. Уверете се, че превключвателят на захранването е изключен и велоергометърът не е включен в електрическия контакт.

## **ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ**

- Този велоергометър 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 велоергометра. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия можете да понесете. Неправилното упражнение или превключване на тялото 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 велоергометър не е подходящ за професионална или медицинска употреба. Също така не може да се използва за лечебни цели.
- Пулсометърът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден сърдечен ритъм и всяка предложена честота на пулса не е медицински обвързваща. Натрупаните данни може да не винаги са точни по отношение на неконтролируемите човешки фактори и фактори на околната среда.

## **ЗАЩИТА 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 щадящи околната среда в най-близкия пункт за скрап.

Чрез правилно 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 избегнат нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите сред домашните отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

## **ГАРАНЦИОННИ СРОКИ И УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ ИСКИ**

### **Общи гаранционни условия и дефиниция на термини**

Всички гаранционни условия, посочени тук, определят гаранционното покритие и процедурата за гаранционни рекламации. Условията за гаранция и гаранционните претенции се уреждат от Закон № 89/2012 Coll. Граждански кодекс и Закон № 634/1992 Coll., Защита на потребителите, както е изменен, също и в случаите, които не са посочени в тези гаранционни правила.

Продавачът е SEVEN SPORT sro със седалище на улица Borivojova 35/878, Прага 13000, регистрационен номер на дружеството: 26847264, регистрирано в Търговския регистър към Окръжния съд в Прага, секция С, вписване № 116888.

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

„Купувачът, който е Краен клиент“ или просто „Краен клиент“ е юридическото лице, което не сключва и изпълнява Договора, за да управлява или насърчава собствената си търговска или бизнес дейност.

„Купувачът, който не е Краен клиент“ е Бизнесмен, който купува Стоки или използва услуги с цел използване на Стоките или услугите за свои собствени бизнес дейности. Купувачът спазва Общия договор за покупка и търговските условия.

Тези гаранционни условия и гаранционни претенции са неразделна част от всеки договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички Гаранционни условия са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в Изменението към този Договор или в друго писмено споразумение.

#### **Гаранционни условия**

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на Купувача 24 месеца гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в гаранционния сертификат, фактурата, разписката за доставка или други документи, свързани със стоките. Законният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат.

С Гаранцията за качество на стоките Продавачът гарантира, че доставените Стоки ще бъдат за определен период от време годни за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат обичайните си или договорени характеристики.

#### **Гаранцията не покрива дефекти в резултат на (ако е приложимо):**

- Грешка на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифициран ремонт, неправилно сглобяване, недостатъчно вмъкване на колчето на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манивелите
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (напр. износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, стави, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/мултиколело и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекциите са направени от неквалифицирано лице
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, умишлени промени в дизайна или конструкцията и др.

#### **Процедура за рекламация на гаранция**

Купувачът е длъжен да провери доставената от Продавача Стока веднага след поемане на отговорността за Стоката и щетите по нея, т.е. веднага след доставката ѝ. Купувачът трябва да провери Стоките, така че да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на гаранционна рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на рекламацията чрез фактура или разписка за доставка, която включва серийния номер на продукта, или евентуално чрез документите без сериен номер. Ако Купувачът не докаже основателността на гаранционната претенция с тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната претенция.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не се покрива от Гаранцията (напр. в случай, че Гаранционните условия не са изпълнени или в случай на докладване на дефекта по погрешка и т.н.), Продавачът има право да изиска обезщетение за всички разходи, произтичащи от ремонта. Стойността се калкулира съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, претенцията за гаранция не се приема. Продавачът си запазва правото да поиска обезщетение за разходи, произтичащи от фалшива гаранционна рекламация.

В случай, че Купувачът предяви рекламацията относно Стоките, която е законно покрита от Гаранцията, предоставена от Продавача, Продавачът ще отстрани докладваните дефекти чрез ремонт или замяна на повредената част или продукт с нов. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектните Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за гаранционни рекламации, описани в този параграф.

Продавачът ще уреди гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните Стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. За ден на уреждане на гаранционната претенция се счита денят, в който ремонтираните или заменени Стоки са предадени на Купувача. Когато

Продавачът не е в състояние да уреди гаранционната претенция в рамките на договорения период поради специфичния характер на дефекта на Стоката, той и Купувачът ще сключат 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.

#### **CZ**

##### **SEVEN SPORT sro**

Strakonická 1151/2c, Praha 5, 150 00, ČR  
Регистриран офис: Dělnická 957, Vítkov, 749 01  
Седалище: Čermenská 486, Vítkov 749 01  
Гаранция и сервиз: 26847264  
CRN: CZ26847264  
ДДС ID: + 420 556 300 970  
телефон: eshop@insportline.cz  
Електронна поща: reklamace@insportline.cz  
servis@insportline.cz  
Уеб: www.inSPORTline.cz

#### **SK**

##### **inSPORTline sro**

Седалище, гаранционен и сервизен център: Električná 6471, Trenčín 911 01, SK  
36311723  
CRN: SK2020177082  
ДДС ID: + 421(0)326 526 701  
телефон: objednavky@insportline.sk  
Електронна поща: reklamacie@insportline.sk  
servis@insportline.sk  
Уеб: www.inSPORTline.sk