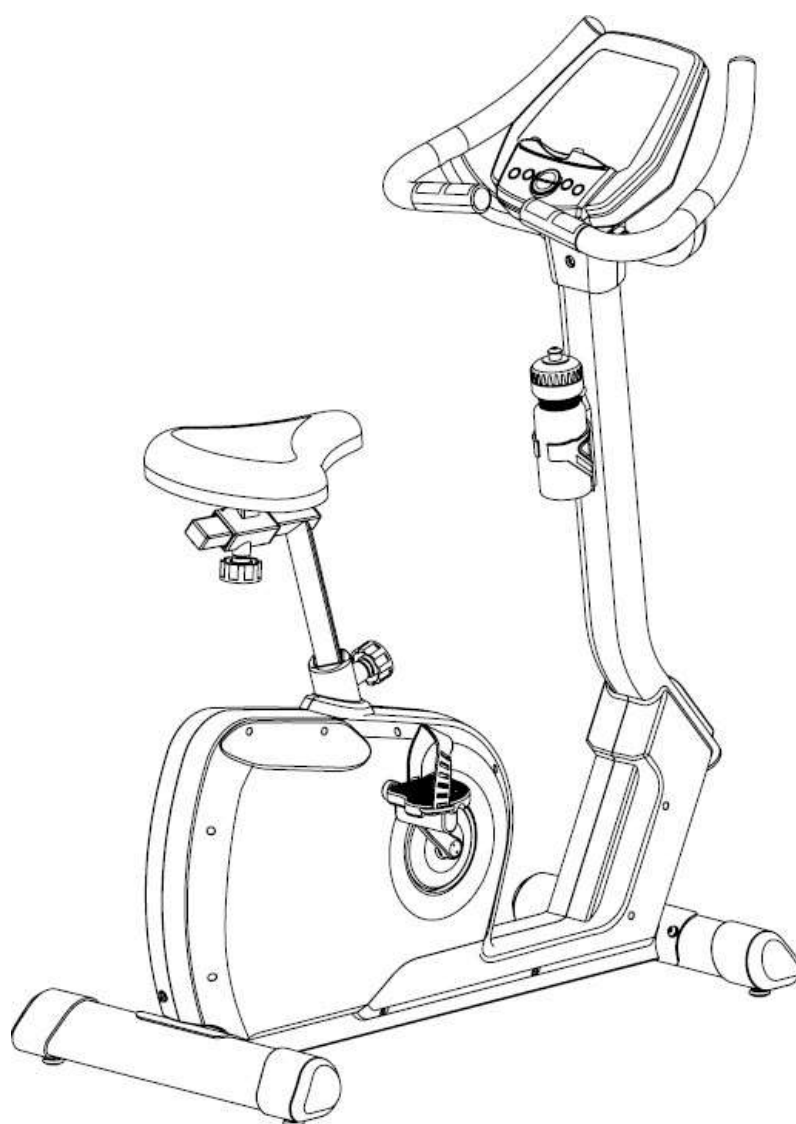




РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ
IN 20145 Велоергометър inSPORTline
Valdosa



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ	3
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	4
МОНТИРАНЕ.....	6
КОНЗОЛА	11
БУТОНИ	11
ПОКАЗАНИЯ	12
УПРАВЛЕНИЕ	12
УПОТРЕБА	13
ПРАВИЛНА ПОЗИЦИЯ НА ТЯЛОТО	13
ПОДДРЪЖКА	14
СЪХРАНЕНИЕ.....	14
ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ	14
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА	14
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	15

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- За да осигурите най-добрата безопасност на трениращия, редовно проверявайте за повреди и износени части.
- Ако предадете 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 в това ръководство.
- Тренажорът се използва само от един потребител.
- Преди първата употреба се уверете, че всички винтове, болтове и други съединения са правилно затегнати и здраво закрепени.
- Преди да започнете да тренирате, премахнете всички предмети с остри ръбове около тренажора.
- Използвайте тренажора само ако работи безупречно.
- Всяка счупена, износена или дефектна част трябва незабавно да бъде заменена и / или ремонтирана. Уредът не трябва да се използва повече, докато не бъде в изправност и отремонтиран.
- Пазете далеч от деца и домашни любимци.
- Ако разрешите на децата да използват този тренажор, не забравяйте да вземете предвид и да оцените тяхното психическо и физическо състояние и развитие и най-вече техния темперамент. Децата трябва да използват тренажора само под наблюдението на възрастни и да бъдат инструктирани за правилното му използване. Тренажорът не е играчка.
- Уверете се, че има достатъчно свободно място около тренижора - мин. 0,6 m.
- За да избегнете възможни инциденти, не позволявайте на децата да се приближават до тренажора 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 експериментиране.
- Моля, обърнете внимание, че неправилната и прекомерна тренировка може да навреди на вашето здраве.
- Моля, обърнете внимание, че лостовете и други механизми за регулиране не пречат на тренировката.
- Когато настройвате тренажора, уверете се, че трениращият стои стабилно и че уредът е нивелиран.
- Винаги носете подходящо облекло и обувки. Дрехите трябва да бъдат проектирани по такъв начин, че да не попаднат в която и да е част от тренажора. Не забравяйте да носите подходящи обувки, които държат краката стабилно и са с неплъзгаща се подметка.
- Не забравяйте да се консултирате с лекар, преди да започнете някаква програма за упражнения. Той може да ви даде подходящи съвети.
- Товароносимост: 130 кг
- Категория: НС за домашна употреба
- В съответствие със стандарти: EN ISO 2095-1: 2013, EN 957-5: 2009

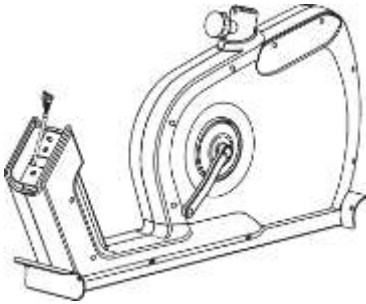
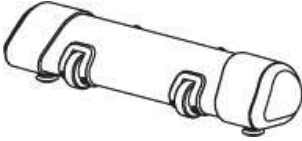
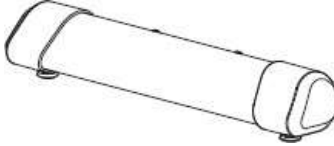


ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ



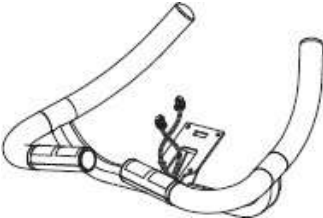





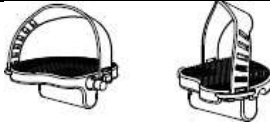


- Сглобите тренажора според инструкциите за сглобяване и не забравяйте да използвате само конструктивните части, предоставени с тренажора и предназначени за него. Преди монтажа, се уверете, че всички части са налични в комплекта, като сверите със списъка с части в настоящото ръководство. Прочетете внимателно инструкциите за експлоатация.

- Не забравяйте да поставите тренажора на сухо и равно място и винаги да го предпазвате от досег с влага. Ако искате да защитите пода, особено срещу наранявания от натиск, замърсяване и т.н., препоръчително е да поставите подходяща, неплъзгаща се подложка под тренажора.
- Общото правило е, че тренажорите не са играчки. Следователно те трябва да се използват само от правилно информирани или инструктирани лица.
- Спрете тренировката си незабавно 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 трябва да използват тренажора само под наблюдение и в присъствието на друго лице, което може да даде подкрепа и полезни инструкции.
- Уверете се, че частите на тялото ви и тези на други хора никога не са близо до движещи се части по време на тренировка.
- Когато има регулируеми части, уверете се, че са настроени правилно и не надхвърляйте маркираното максимално положение, напр. при опората на седлото.
- Не тренирайте веднага след хранене!

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

СПИСЪК ЧАСТИ

	A	Рамка
	B	Предна основа
	C	Задна основа
	D	Среден стълб
	D2	Капак

	D3	Преден капак
	D4	Заден капак
	E	Ръкохватки
	F	Основа и стълб на седалката
	G	Конзола
	H	Седалка
	J4	Винт M10 x 70 mm
	J5	Шайба M10
	K1/K2	Ляв и десен педал
	L1/L2	Държач за бутилка и бутилка
		Инструменти

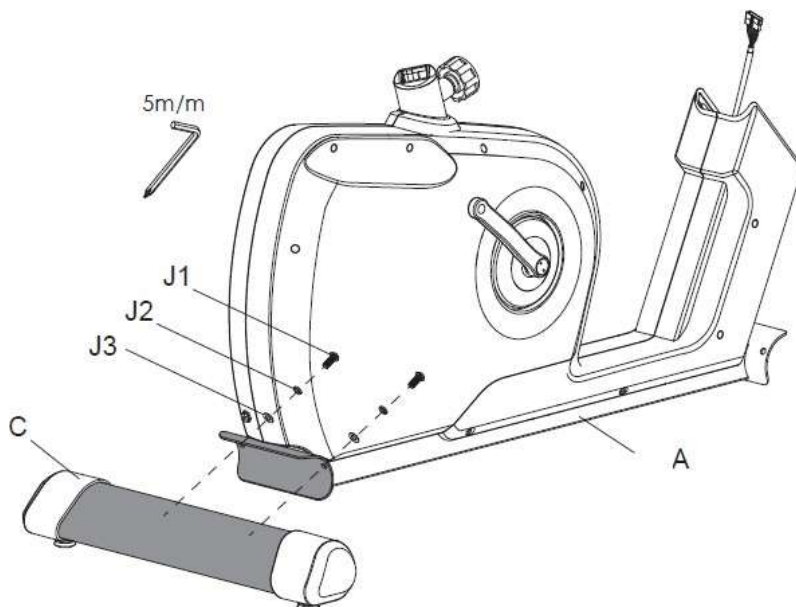
МОНТИРАНЕ

СТЪПКА 1

Отстранете предварително монтираните винтове (J1), пружинните шайби (J2) и шайбите (J3) от задна основна тръба (C).

Закрепете задната основна тръба (C) към основната рамка (A) с винтове (J1), пружинна шайба (J2) и шайба (J3).

Ще ви трябва гаечен ключ 5 мм.



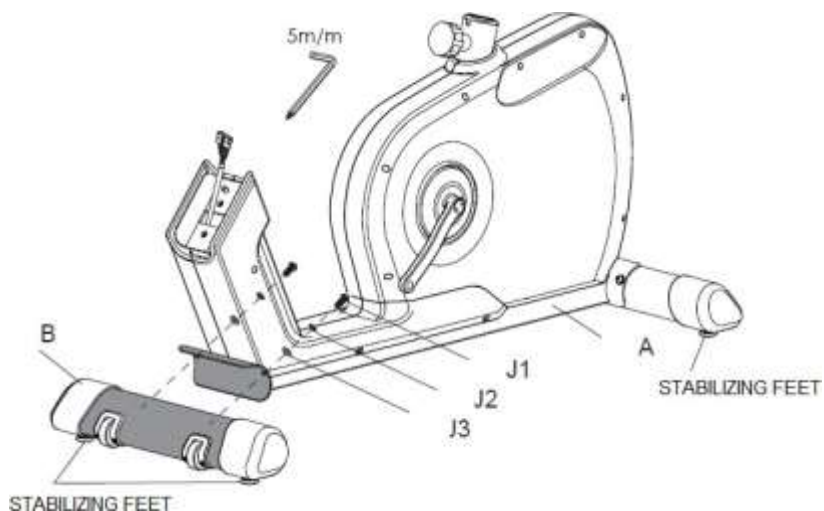
СТЪПКА 2

Отстранете предварително монтираните болтове (J1), пружинните шайби (J2) и шайбите (J3) от предната основна тръба (C).

Закрепете предната основна тръба (C) към основната рамка (A) с винтове (J1), пружинна шайба (J2) и шайба (J3).

Ще ви трябва гаечен ключ 5 мм.

ВНИМАНИЕ: Уверете се, че велоергометърът е стабилен. При нужда затегнете болтовете на предна и задна основна тръба.



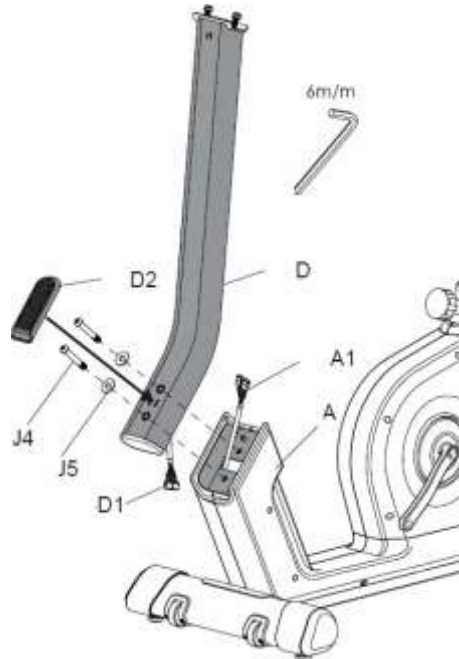
СТЪПКА 3

Потърсете специалист за свързване на кабелите.

Свържете кабела (A1) и кабела (D1), като се уверите, че са правилно свързани. (Внимавайте да не захванете кабели между рамката и стойката).

Поставете средния стълб (D) върху основната рамка (A) и свържете с 6 mm шестостен ключ с помощта на винт (J4) и шайба (J5).

Поставете капака (D2) на средната тръба (D).



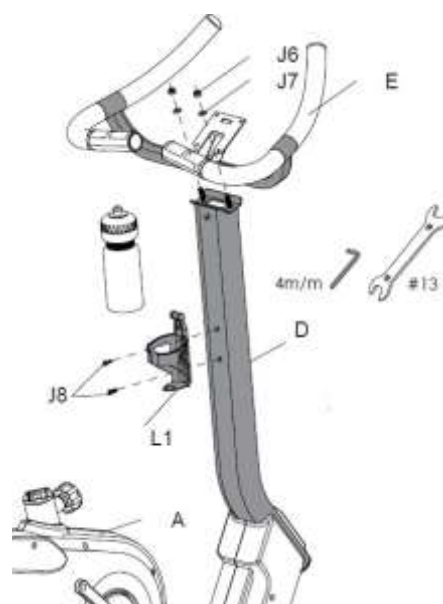
СТЪПКА 4

Отстранете гайката (J6) и шайбата (J7) от средната стойка (D).

Прикрепете дръжката (E) с шайба (J7), гайка (J6) и 13 мм ключ

Отстранете винтовете (J8) от средния стълб (D).

С помощта на отвертка прикрепете държача на бутилката (L1) към средния стълб (D) с винтове (J8).

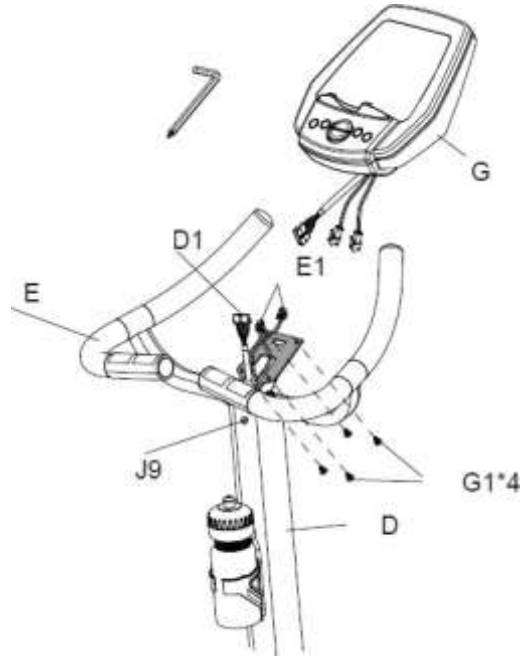


СТЪПКА 5

Отстранете 4-те винта (G1) на гърба на конзолата (G).

Свържете кабелите (D1, E1) и кабела за измерване на сърдечния пулс към конзолата.

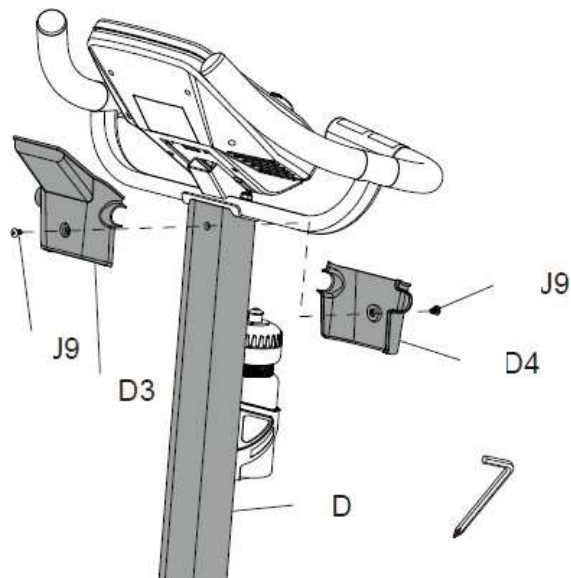
Внимателно плъзнете конзолата в скобата, внимавайте да не притиснете кабелите. Поставете излишните кабели в средната колона. Използвайте отвертка, за да затегнете конзолата.



СТЪПКА 6

Отстранете двата винта (J9) на средния стълб (D).

Прикрепете двата пластмасови капака (D3 и D4) към средния стълб (D) с винтове (J9) и отвертка.

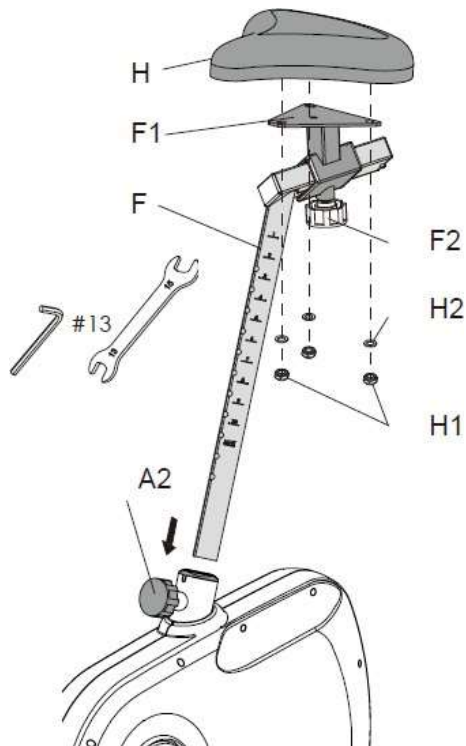


СТЪПКА 7

Свалете гайките (H1) и шайбите (H2) от седалката (H).

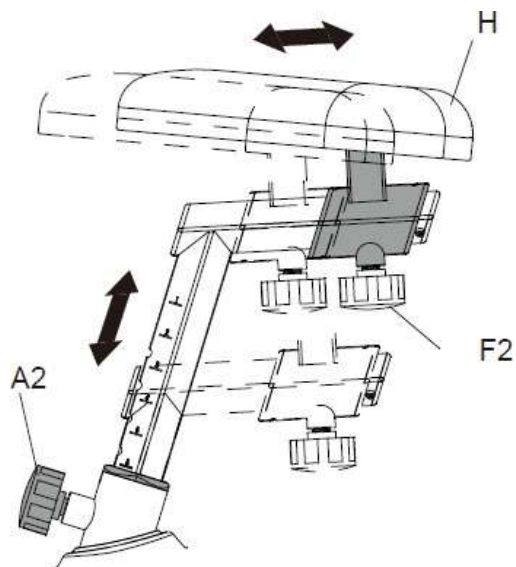
Поставете седалката (H) на тръбата (F1) и закрепете с гайка (H1) и шайба (H2).

Разхлабете винта (A2) и регулирайте желаното положение на седалката. След това затегнете отново винта.



Регулиране на седалката

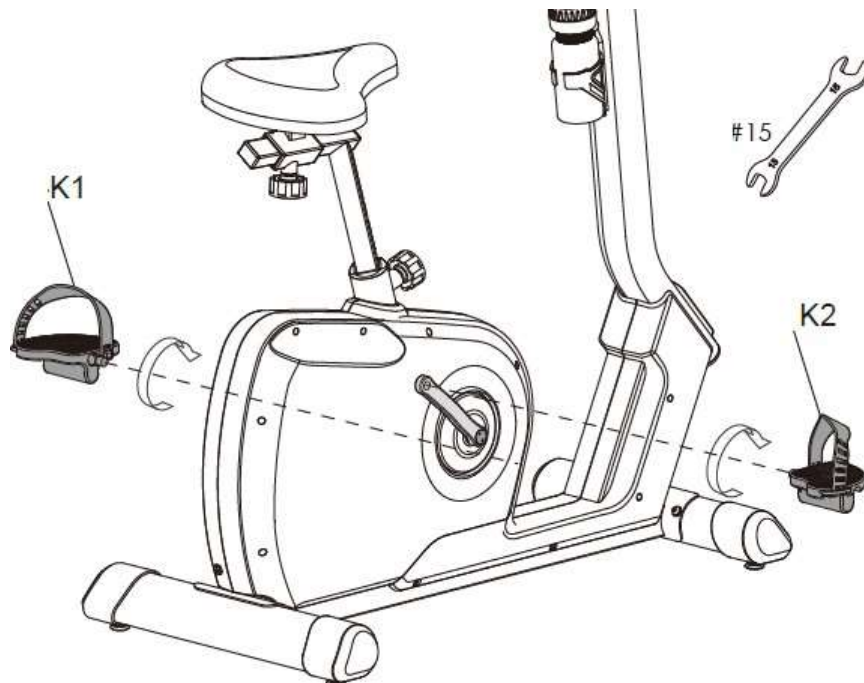
Регулирайте положението на седалката с винтове A2 и F2.



СТЪПКА 8

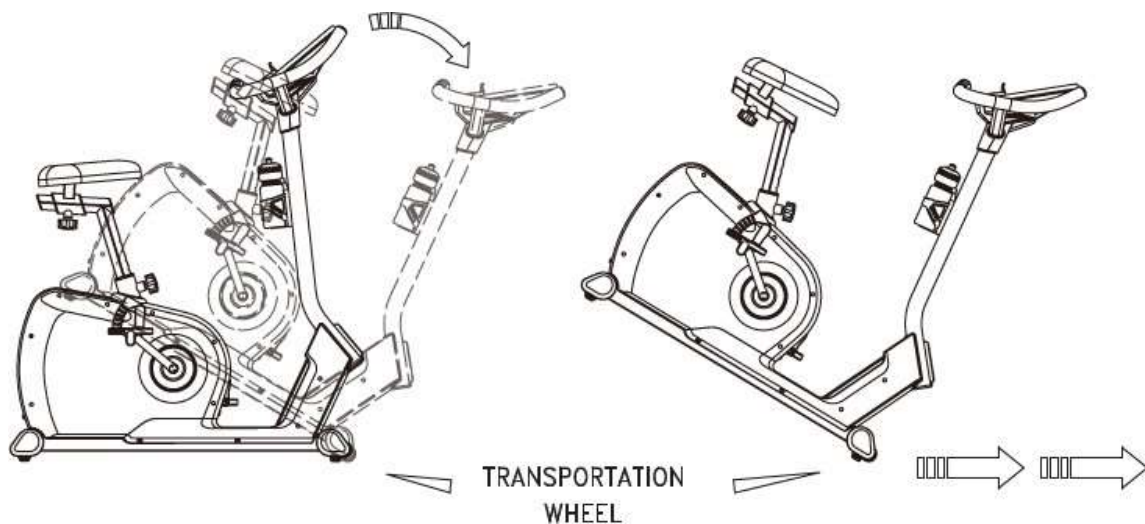
Прикрепете педалите с маркировка L (ляв) и R (десен).

Прикрепете левия педал (K1) обратно на часовниковата стрелка. Прикрепете десния педал (K2) по посока на часовниковата стрелка. Прикрепете и регулирайте лентите на педалите, според нуждите на потребителя.



ПРЕМЕСТВАНЕ

Помолете друг възрастен човек за помощ. Повдигнете велоергометра и го поставете върху предните транспортни колела. Бавно преместете велоергометра. Стабилизирайте.



КОНЗОЛА



БУТОНИ

MODE	Потвърдете избора
RESET	Нулирайте
START/STOP	Включете или изключете програмата Ако отброяването достигне 0:00, конзолата ще издава звуков сигнал за 8 секунди. Ако потребителят спре обучението, всички стойности остават.
UP	Придвижете нагоре
DOWN	Придвижете надолу
RECOVERY	Възстановяване
P1 – P12	Избор на програма P1 – P12.

ПОКАЗАНИЯ

TIME	Показание: 0:00 – 99:99, Настройка: 0:00 – 99:00
DISTANCE	Показание: 0:00 – 99:99, Настройка: 0:00 – 99:00 km
CALORIES	Показание: 0:00 – 9999, Настройка: 0:00 – 9990
PULSE	Показание: P30 - 240, Настройка: 0-30 – 240
SPEED	0–99.9 km
RPM	0–999

УПРАВЛЕНИЕ

1. Включете конзолата, ще се включат всички данни (Фиг. А) и ще бъдат показани за 2 секунди.
2. Показва главното меню (Фиг. В)

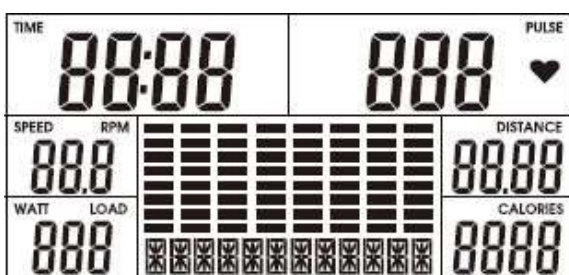


Fig. A

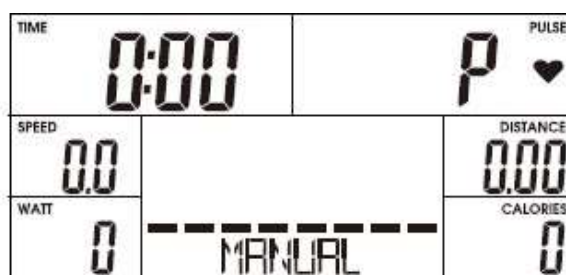
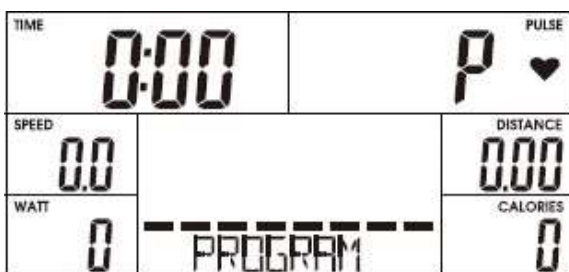


Fig. B

3. В главното меню използвайте бутоните за навигация, за да изберете ръчната програма - програми P1 - P12 - потребител - HRC - WATT "



4. Бърз старт и ръчна програма - преди да тренира в ръчна програма, потребителят може да зададе време, разстояние, калории и пулс. С бутона START / STOP можете незабавно да включите програмата без настройка. Натоварването може да се регулира с бутон UP и DOWN.
5. Програми - потребителят избира от 12 програми: P1 - P12. Преди тренировка потребителят може да зададе целевото време. С UP и DOWN потребителят може да избере програма и да потвърди с ENTER / MOD.
6. HRC - потребителят задава 55%, 75%, 90% целева зона на пулса. Автоматично се пресмята стойността, като се ползва възрастта на потребителя. Потребителят може да настрои продължителността на обучението като използва бутона START / STOP.

Потребителски профил - потребителят може да настрои профила, като натисне UP, DOWN и след това MODE. Натиснете и задръжте бутона MODE за 2 секунди, за да излезете от настройката на профила.

7. WATT - оригиналната стойност на мощността е 120 W. Потребителят може да променя стойностите, използвайки UP и DOWN. Конзолата автоматично регулира натоварването

според въведените стойности.

8. **ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ** - след тренировка хванете ръкохватките и натиснете RECOVERY. Отброяването започва от 00:60. F1 - F6 се показва след приспадане. F1 е най-добрият резултат, F6 е най-лошият.

УПОТРЕБА

Преди тренировка е необходимо да регулирате височината на седалката. Важно е да седите удобно. Седлото на велоергометра трябва да е настроено така, че да можете да държите дръжките с ергономична форма, когато седите. Не трябва да имате напълно протегнати ръце. Можете да увредите мускулите си.

В днешно време всички модерни педали са оборудвани с каишки за закрепване и стабилизиране на крака. Важно е кракът ви да бъде здраво и безопасно позициониран по време на тренировка.

Когато правите упражнения на велоергометр, просто сядате на седалката 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 равни интервали, можете постепенно да увеличавате натоварването. Можете да увеличавате натоварването постепенно за седмица или две седмици. Избирането на голямо натоварване по време на 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 време. Не се препоръчва да изберете високо темпо от самото начало. Увеличете темпото след около седмица редовна тренировка. Високото темпо не е равно на по-бързото изгаряне на калории. Правилното изгаряне на калории се изразява в подходяща и редовна тренировка.

Упражнението върху велоергометра води до формиране на мускули. Използва се главно за укрепване на бедрената мускулатура и прасците. Докато тренирате на велосипед, вие движите задните си части.

Правилното и редовно дишане се препоръчва при всяко упражнение. Важно е да се поддържат редовни дълбоки вдишвания и издишвания. Редовното и правилно дишане по време на упражнения на велоергометра включва интензивни упражнения на коремните мускули. Препоръчително е да тренирате 30-35 минути след консумация на храна. Ако не го направите, това може да доведе до по-малко изгорени калории, а в по-напреднала възраст дори да доведе до храносмилателни проблеми.

Препоръчително е да започнете деня на ядене на сладка храна и сладкиши или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да ядете по-богата на калории храна. Не забравяйте за супата. Вечер се препоръчват леки ястия. Ако искате да подобрите здравето си, спазвайте тези правила.

Упражнението на велоергометр е ефективно за укрепване на мускулите, особено на бедрата, прасците и седалището. Редовното упражнение може да доведе до по-стройна 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, разумно темпо и балансирана диета могат да доведат до желаните резултати.

ПРАВИЛНА ПОЗИЦИЯ НА ТЯЛОТО

Когато тренирате, дръжте тялото си изправено. По време на въртене на педалите не трябва да имате изцяло изпънати крака. При пълно натискане на педала коленете трябва да са леко свити. Дръжте главата и гърба си изправен, за да сведете до минимум болката на шийните мускули и мускулите на горната част на гърба. Винаги се упражнявайте плавно и ритмично.

ПОДДРЪЖКА

- Когато монтирате, поставете велоергометра в хоризонтална позиция. Притегнете всички винтове и гайки.
- Проверете винтовете след 10 часа употреба на уреда.
- Избършете потта след тренировка. Почистете с мека кърпа и сапун. Не използвайте разтворители или агресивни почистващи препарати върху пластмасовите части.
- Проверявайте всички съединения и притегнете винтовете, ако чуете шум и той се засилва.
- Използвайте уреда в чиста и проветрена стая.
- Не излагайте 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 контакта.

ВАЖНИ БЕЛЕЖКИ

- 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 велоергометъра.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате на велоергометъра. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия можете да претърпите. Неправилната тренировка или въртене на тялото може да навреди на вашето здраве.
- Ако по време на тренировка изпитвате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Този велоергометър не е подходящ за професионална или медицинска цел. Не може да се използва за лечебни цели.
- Пулсомерът не е медицински уред. Той предоставя само приблизителна информация за вашия среден сърдечен ритъм и всяка предложена честота на пулса не е медицински обвързвана. Натрупаните данни не винаги могат да бъдат точни по отношение на неконтролируеми човешки и екологични фактори.

ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на живот на продукта или ако възможният ремонт е неикономичен, изхвърлете го в съответствие с местните закони в най-близкия пункт за отпадъци.

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, консултирайте се с местните власти.

Не поставяйте батериите сред битови отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ

Общи разпоредби и определения:

Тези гаранционни условия и процедурата за оплакване 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 жалби 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 в 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>

Дистрибутор: САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар Планина 1

Офис: гр. Русе, ул. „Тец Изток“ 20

Телефон: 0894 566 060

e-mail: office@yako.bg



www.yako.bg



Дата на продажба:



www.insportline.bg



Печат и подпис на продавача: