



**РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ**  
**IN 20220 Мини велоергометър**  
**inSPORTline Raryo**



## СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ .....	3
МОНТИРАНЕ.....	4
КОНЗОЛА .....	5
СМЯНА НА БАТЕРИЯ .....	7
УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ .....	7
УПОТРЕБА .....	8
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА .....	8
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ,РЕКЛАМАЦИИ .....	8

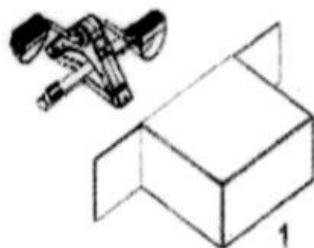
## ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- **ВНИМАНИЕ!** Продуктът е проектиран да осигури максимална безопасност по време на тренировка. Трябва да се спазват всички правила за безопасност. Прочетете ръководството преди първата тренировка и го запазете за бъдещи справки.
- Прочетете внимателно всички предупреждения написани в ръководството.
- Отговорността на потребителя е да спазва разпоредбите за безопасност. Ако е необходимо, инструктирайте другите потребители за възможни рискове.
- Използвайте продукта само по предназначение и не го променяйте по никакъв начин.
- Не оставяйте деца и домашни любимци в близост до уреда.
- Редовно проверявайте всички болтове, гайки и други части. Затегнете всичко отново, ако е необходимо. Проверявайте редовно продукта за повреди или износване. Никога не използвайте повреден или износен продукт. Дефектните части трябва незабавно да бъдат заменени.
- Устройството може да бъде сглобено само от възрастен човек.
- Поставете продукта само на равна, чиста, суха и твърда повърхност. За по-голяма безопасност спазвайте разстояние от мин. 0,6 м около цялото съоръжение. Използвайте постелка, за да защитите пода.
- Не използвайте продукта на открито и го предпазвайте от влага и прах. Осигурете адекватна вентилация.
- Не поставяйте остри предмети върху или близо до продукта.
- Винаги носете подходящо спортно облекло и спортни обувки. Не носете широки дрехи.
- Дръжте ръцете си далеч от движещи се части, за да избегнете нараняване. Нито една регулируема част не може да изпъква и ограничава движението на потребителя.
- Тренирайте адекватно и поддържайте скоростта си под контрол.
- Ако устройството не работи правилно, прекратете тренировката.
- Само едно лице може да тренира на устройството.
- Консултирайте се с лекар преди тренировка. Това е особено необходимо, ако сте на възраст над 35 години или имате здравословни усложнения. Ако ви стане лошо или забележите други негативни симптоми по време на тренировка, спрете да тренирате. Също така, не използвайте продукта, ако сте подложени на лечение.
- Избягвайте упражненията, ако имате следните или подобни проблеми: болка в краката, бедрата, наранени крака, ханша или врата, проблеми с ревматизма или подагра, остеопороза, проблеми със сърцето или кръвното налягане, проблеми с дишането, рак, тромбоза, диабет, увреждане на кожата, възпаление или треска. Продуктът също не е предназначен за бременни жени, жени по време на менструация или хора, които имат други здравословни усложнения.
- **Товароносимост:** 100 kg
- Категория: HC (dle normy EN957) за употреба в домашни условия.

# МОНТИРАНЕ

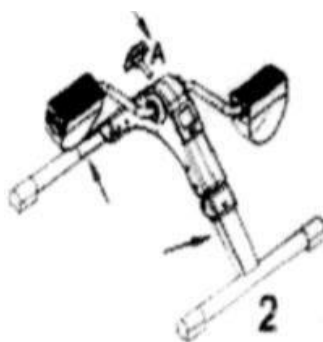
## СТЪПКА 1

Внимателно извадете мини велоергометра от кутията.



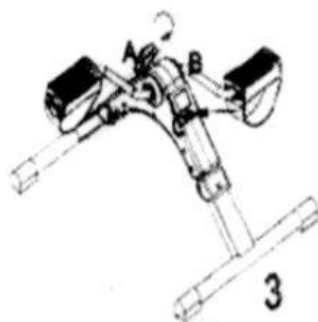
## СТЪПКА 2

Поставете уреда на равен под и затегнете ръчния винт А.



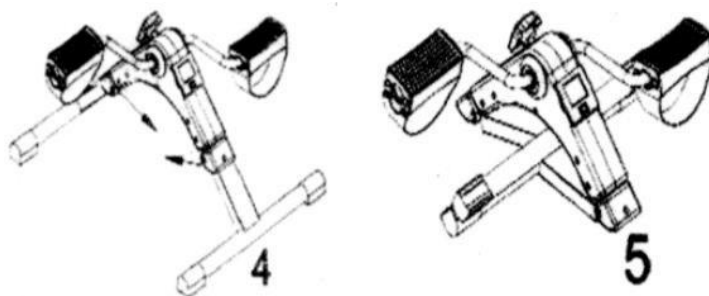
## СТЪПКА 3

Използвайте ръчен винт А, за да регулирате натоварването. Завийте наляво, за да увеличите натоварването или надясно, за да намалите натоварването. Стартирайте конзола С и завъртете дръжката В. Конзолата започва да брой.



## СТЪПКА 4

Извадете предпазния щифт D.



### ЗАБЕЛЕЖКА:

- Преди употреба се уверете, че уредът е поставен на равен и здрав под.
- Започнете с по-ниско ниво на натоварване и постепенно увеличавайте.

## КОНЗОЛА






### ПОКАЗАНИЯ НА ДИСПЛЕЯ

TIME	Показване на времето то началото на тренировката. 00:00 – 99:59 min
COUNT	Брой обороти на педала от началото на тренировката. 0 – 9999
REPS/MIN	Брой обороти за минута. 0 – 9999
CA (CALORIES)	Изгорени калории. 0 - 9999 KAL

### БУТОНИ

MODE	Натиснете MODE, за да превключите показаната функция. Задръжте за 4 секунди, за да нулирате всички данни.
------	---

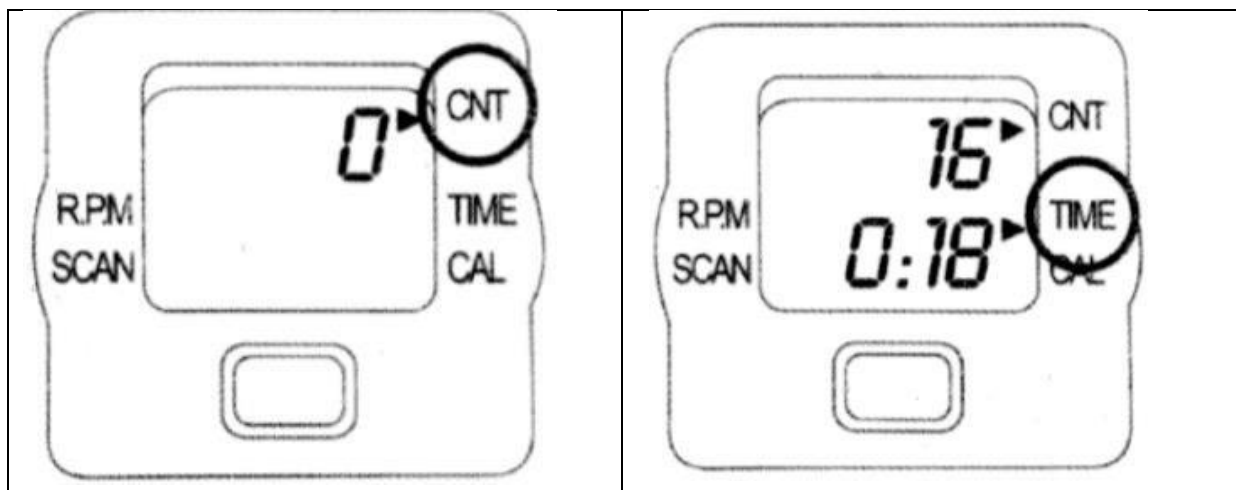
### ФУНКЦИИ

AUTO ON/OFF	Конзолата стартира, когато регистрира сигнал от сензорите за движение. Конзолата автоматично се изключва след 4 минути бездействие.
TIME	С бутон MODE изберете час. Стрелката  ще сочи към TIME. Ако конзолата открие движение, тя ще започне да отчита времето за тренировка.
COUNT	С бутон MODE изберете броя на стъпките. Стрелката  ще сочи към COUNT. Ако конзолата открие движение, тя започва да отчита оборотите.
REPS/MIN	С бутон MODE изберете обороти за минута. Стрелката  ще сочи към REPS/MIN. Ако конзолата открие движение, тя започва да отчита оборотите за минута.
CALORIE	С бутон MODE изберете калории. Стрелката  ще сочи към CAL. При движение започва отчитането на изгорелите калории.
SCAN	Ако стрелката  сочи към SCAN, функциите ще се показват автоматично в следния ред: време - брой стъпки - брой стъпки в минута - калории

**ВНИМАНИЕ:** Не модифицирайте конзолата. Всяка промяна ще наруши условията за рекламация и гаранция.

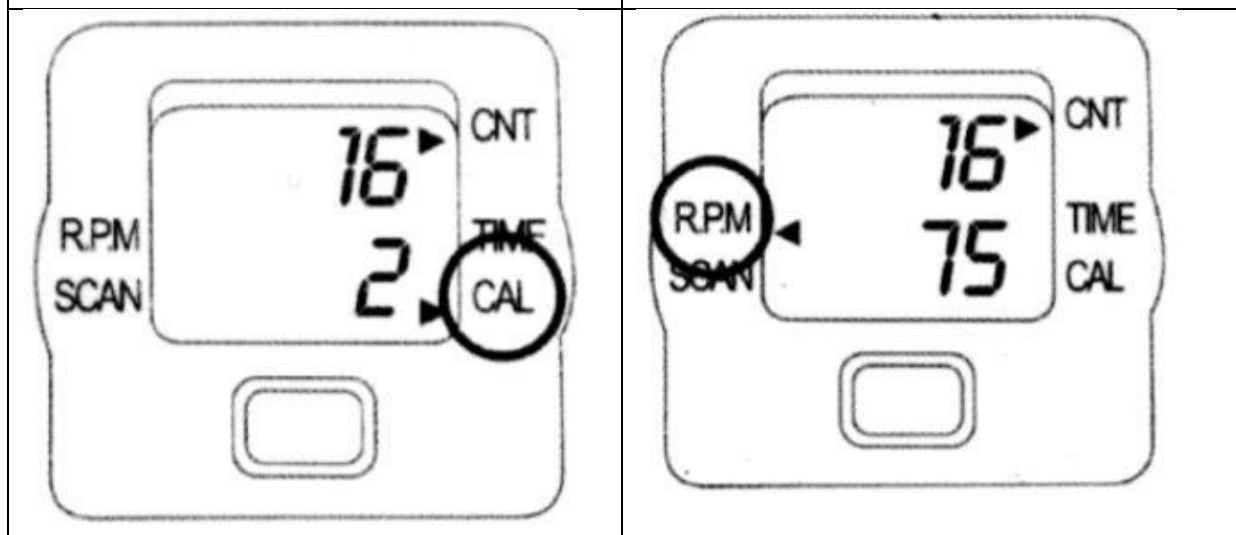
### ЗАБЕЛЕЖКА:

- Ако дисплеят е нечетлив, извадете и поставете нова батерия.
- Батерия: 1,5 V AG 13 – 1 бр.



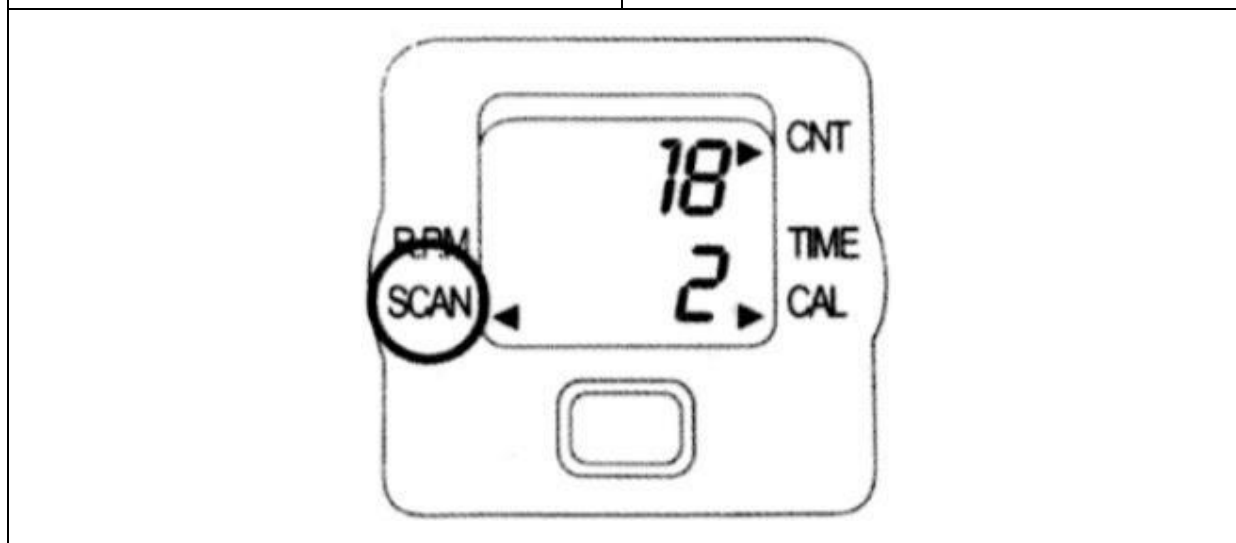
Брой обороти

Време



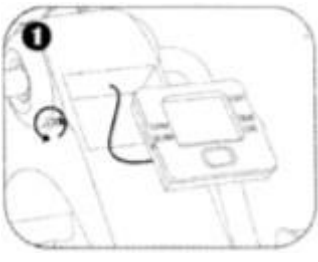
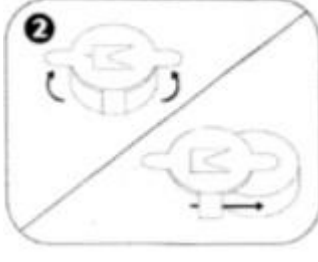
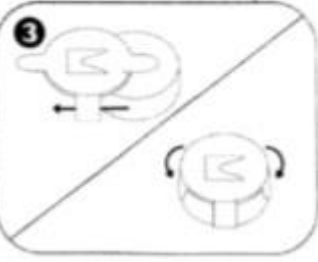
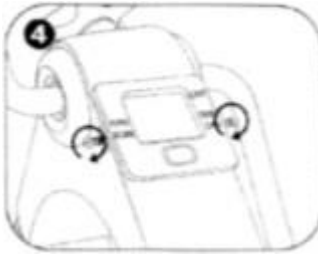
Изгорени калории

Обороти за минута



Автоматично показване на данни

## СМЯНА НА БАТЕРИЯТА

	
<p>Разхлабете винтовете на скобата и внимателно отстранете скобата от нея.</p>	<p>Отстранете капака на батерията и извадете батерията.</p>
	
<p>Поставете нова 1,5 V AG13 батерия и прикрепете капака.</p>	<p>Прикрепете конзолата.</p>

## ТРЕНИРОВКА ЗА ЗАГРЯВАНЕ

Правилната тренировка започва с фаза на загряване и завършва с упражнения зарелакс иразтгане на мускулите. Фазата на загряване трябва да подготви тялото за последващото натоварване. Упражненията за релакс трябва да предотвратят мускулни наранявания и крампи. Изпълнявайте упражнения за загряване и релаксация съгласно таблицата по-долу.



### Пръсти на краката

Облегнете се на бедрата си. Дръжте гърба и ръцете си отпуснати и се наведете напред към пръстите на краката. Задръжте в позиция за 15 секунди. Свийте леко коленете.



### Горна част на бедрата

Облегнете се с една ръка на стената. Поставете едната ръка зад себе си и хванете крака. Придърпайте го до задните си части, доколкото можете. Задръжте 30 секунди и повторете на другия крак.



### Колене и долна част на краката

Седнете и изпънете десния крак. Прикрепете стъпалото на лявия крак към дясната вътрешна част на бедрото. Изпънете дясната си ръка до върха на протегнатия крак. Задръжте за 15 секунди и освободете. Повторете за левия крак.



### Вътрешна част на бедрата

Седнете на пода. Свийте краката, така че коленете да са насочени навън.Наведете се напред. Натиснете коленете надолу. Задръжте 30-40 секунди, ако е възможно.



### Прасци и Ахилесово сухожилие

Облегнете се на стената с един крак назад и ръце напред. Свийте левия си крак и изтласкайте напред, като бутнете бедрата си към стената. Задръжте 30-40 секунди. Дръжте краката си опънати и повторете с другия крак.

## УПОТРЕБА

### ТРЕНИРАНЕ НА РЪЦЕ

Поставете велоергометра на масата. Уверете се, че е стабилна. Седнете пред велоергометра и хванете педалите с ръцете си. Можете да въртите педалите напред или назад.

### ТРЕНИРАНЕ НА КРАКА

Поставете велоергометра на земята. Уверете се, че е стабилна. Седнете пред велоергометра. Разстоянието трябва да е достатъчно, за да изпълнете краката си. Можете да въртите напред или назад.

## ОПАЗВАНЕ НА КОЛНАТА СРЕДА

В края на експлоатационния живот на продукта или ако по-нататъшният ремонт би бил икономически неизгоден, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по екологичен начин. Занесете продукта до най-близкия пункт за събиране на отпадъци, определен за тази цел.

Изхвърляйки го правилно, вие ще спомогнете за запазването на ценни природни ресурси и ще помогнете за предотвратяване на негативно въздействие върху околната среда или човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните отговорни органи, за да избегнете нарушения и последващи санкции.

Не изхвърляйте батериите с обикновените битови отпадъци, а ги предайте на официален пункт за събиране за рециклиране.

## ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

### Общи разпоредби и определения:

Тези гаранционни условия и процедурата за рекламации регламентират условията и обхвата на предоставената от продавача гаранция за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на претенциите за рекламация, направени от купувача за доставените стоки.

Гаранционните условия и Процедурата за подаване на рекламации се уреждат от съответните разпоредби на Закона за защита на потребителите и др.

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

### Условия:

1. Тази гаранция се отнася за дефекти, възникнали в процеса на нормална експлоатация по време на гаранционния период.
2. При предявяване на рекламация, клиентът трябва да представи касов бон или фактура за направената покупка.
3. Ремонт на повреден уред се извършва във фирмен сервиз или друг оторизиран такъв, като клиентът доставя продукта до сервиза. Рекламации могат да се предявяват и във всеки един от търговските обекти на фирма Саксо ООД, в рамките на работното време. Връщане на стока е възможно единствено в магазина, от който е закупена. Адрес, работно време и телефон за контакт за съответния град можете да видите тук: <https://www.yako.bg/contact> . Сервиз фитнес уреди на тел. 0894/ 496 072



4. Гаранционното обслужване се извършва само, когато изделията са в оригинална опаковка и пълна окомплектовка. Продуктите се пращат към сервизните бази на фирмата. При гаранционни претенции от страна на купувача, сервизът е длъжен да отремонттира 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](mailto:office@yako.bg)



[www.yako.bg](http://www.yako.bg)



[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)



Дата на продажба:

Печат и подпис на продавача: