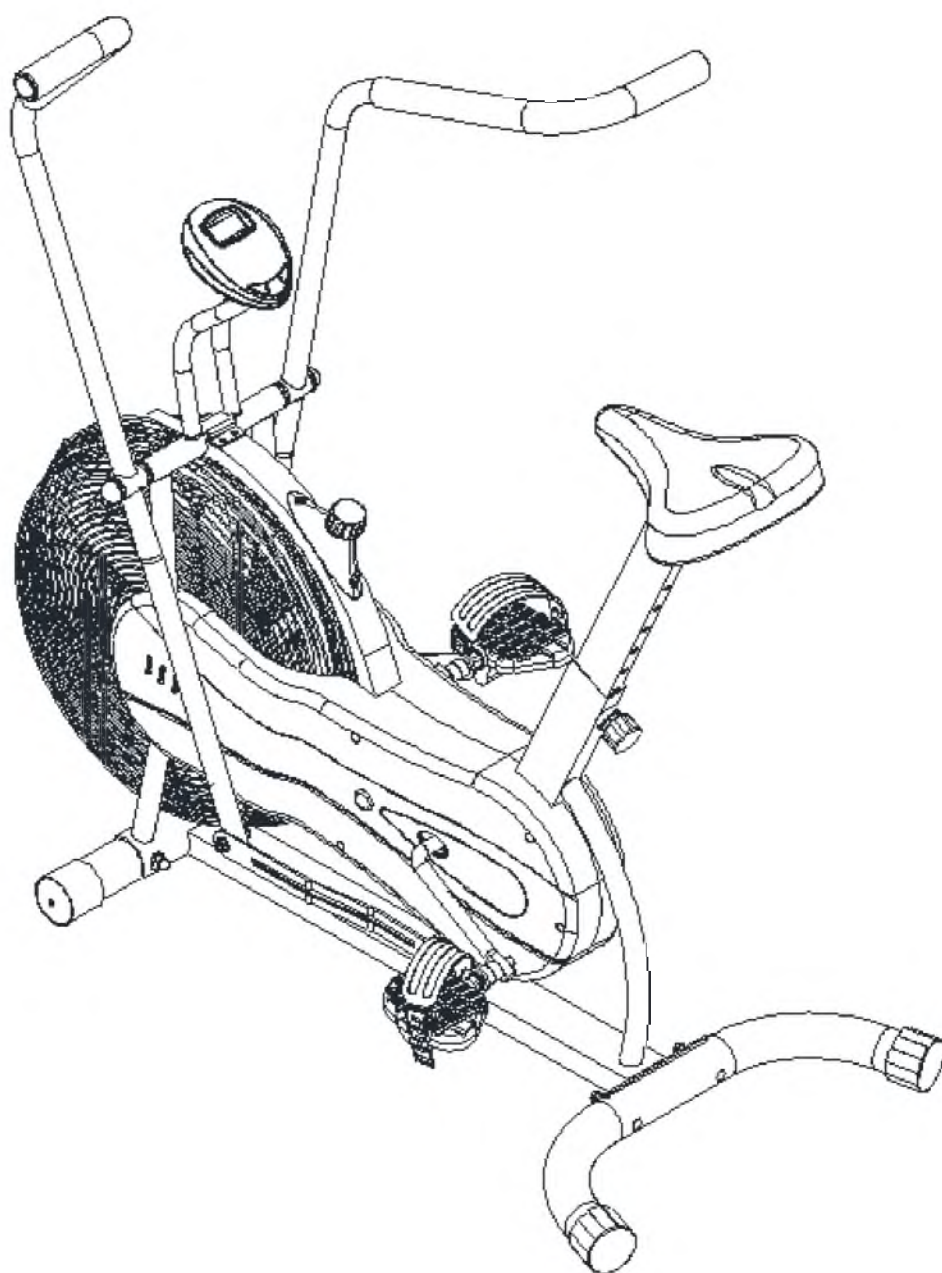




РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ
IN 23514 AirBike inSPORTline Basic BT



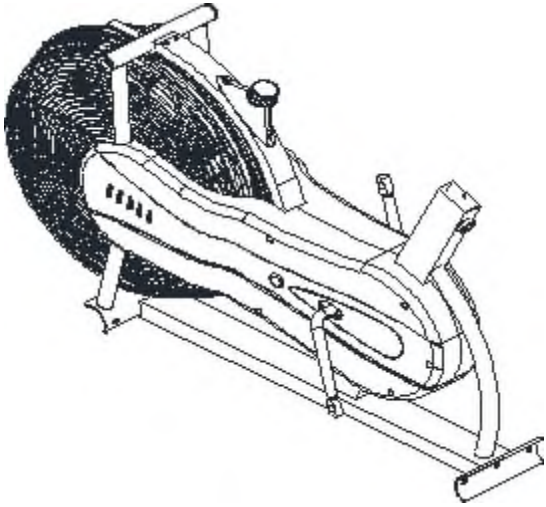
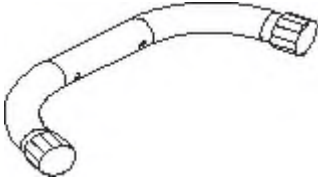
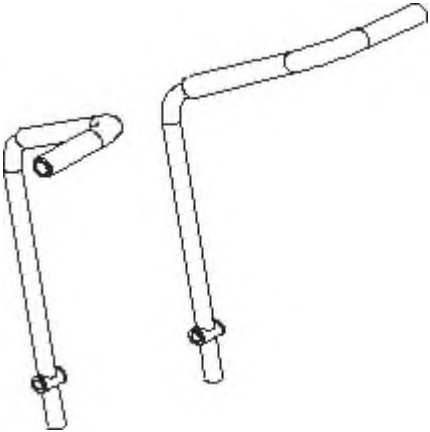
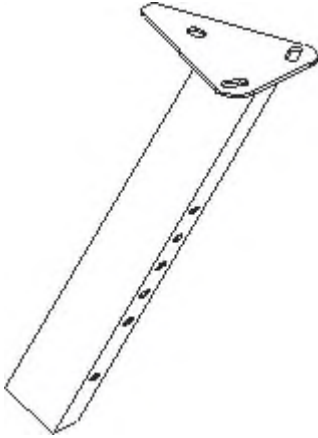
СЪДЪРЖАНИЕ

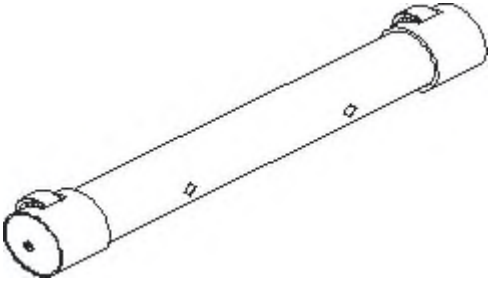
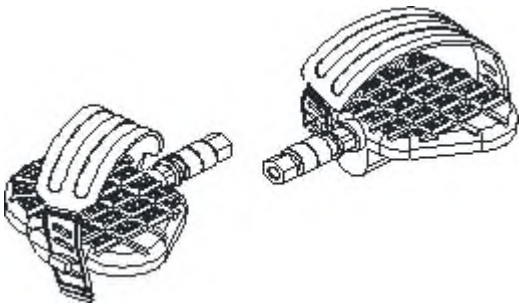
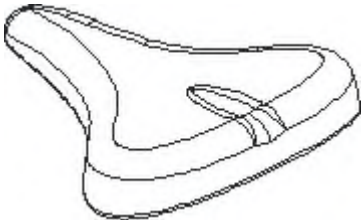
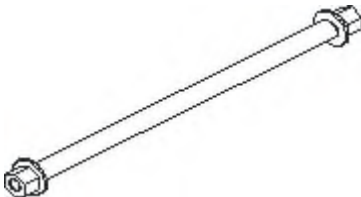
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
МОНТАЖ.....	4
КОНЗОЛА.....	11
УПОТРЕБА	12
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ	12
ПРАВИЛНА ПОЗА НА ТЯЛОТО	13
ПОДДРЪЖКА.....	13
СЪХРАНЕНИЕ	13
ВАЖНО УВЕДОМЛЕНИЕ	13
ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	14
ЧЕРТЕЖ.....	15
СПИСЪК С ЧАСТИ.....	16
УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ	17

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди да използвате велоергометра, прочетете всички инструкции в това ръководство и го запазете за бъдещи справки.
- Използвайте велоергометра само по предназначение, както е описано в това ръководство.
- Преди да използвате велоергометра, проверете и затегнете всички хлабави части.
- Дръжте ръцете си далеч от движещите се части.
- Дръжте децата и домашните любимци далеч от велоергометра. НЕ оставяйте децата без надзор в една стая с велоергометра.
- Преди да използвате велоергометра, винаги правете разтягащи упражнения, за да се загреете добре.
- Проверявайте велоергометра преди всяка употреба; уверете се, че всички връзки са здраво затегнати.
- Велоергометрът трябва да се използва само от един човек.
- Ако потребителят изпита замаяване, гадене, болка в гърдите или други необичайни симптоми, СПРЕТЕ тренировката незабавно. КОНСУЛТИРАЙТЕ СЕ С ЛЕКАР ВЕДНАГА.
- Поставете уреда върху чиста, равна повърхност. НЕ използвайте уреда в близост до вода или на открито.
- Винаги носете подходящо облекло за тренировка, когато тренирате. НЕ носете халати или друго облекло, което може да се закачи в машината. Препоръчва се да носите спортни обувки, когато използвате машината.
- Не поставяйте остри предмети около уреда.
- Хората с увреждания не трябва да използват уреда без присъствието на квалифицирано лице или лекар.
- Никога не използвайте уреда, ако той не функционира правилно.
- Извършвайте тренировки на уреда само когато той е в идеално работно състояние. При ремонт използвайте само оригинални резервни части.
- Не използвайте силни разтворители за почистване и използвайте само предоставените инструменти или подходящи инструменти, които притежавате, за евентуални ремонти.
- Моля, изхвърлете опаковката и всички части, които трябва да бъдат подменени впоследствие (всички части за устройството), в подходящи пунктове за събиране или контейнери с оглед опазване на околната среда.
- НЕ издърпвайте стойката на седалката над предупредителната линия „max“, която е отбелязана върху тръбата, когато регулирате височината на седалката.
- Не е предназначено за терапевтична употреба.
- За безопасност запазете най-малко 0,6 м свободно пространство около устройството.
- Не поставяйте остри предмети върху устройството. Регулируемите части не трябва да пречат на движението на потребителя.
- **Ограничение на теглото:** 110 кг
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!** Мониторингът на сърдечната честота може да не е напълно точен. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или дори смърт. Ако започнете да се чувствате зле, спрете упражнението незабавно.
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно за хора с вече съществуващи здравословни проблеми. Продавачът не носи отговорност за лични наранявания или имуществени щети, претърпени от или в резултат на използването на този продукт.

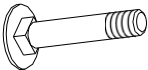
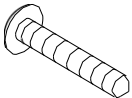
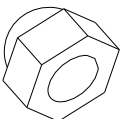
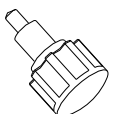
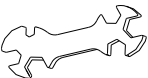
СГЛОБЯВАНЕ

	
Снимка 1	Снимка 2
	
Снимка 3/4	Снимка 5
	
Снимка 6Л/10Д	Снимка 7

	
Снимка 8	Снимка 14
	
Снимка 15/16	Снимка 17
	
Снимка 21	

№	Име	Брой
1	Основна рамка	1
2	Задна опора	1
3/4	Горни кормила (Л/Д)	1/1
5	Седалка	1
6/10	Долна кормилна стойка и свързващ лост (лява/дясна)	1/1
7	Заден стабилизатор	1
8	Преден стабилизатор	1
14	Конзола	1
15/16	Педали (Л/Д)	1/1
17	Седалка	1
21	Ос	1

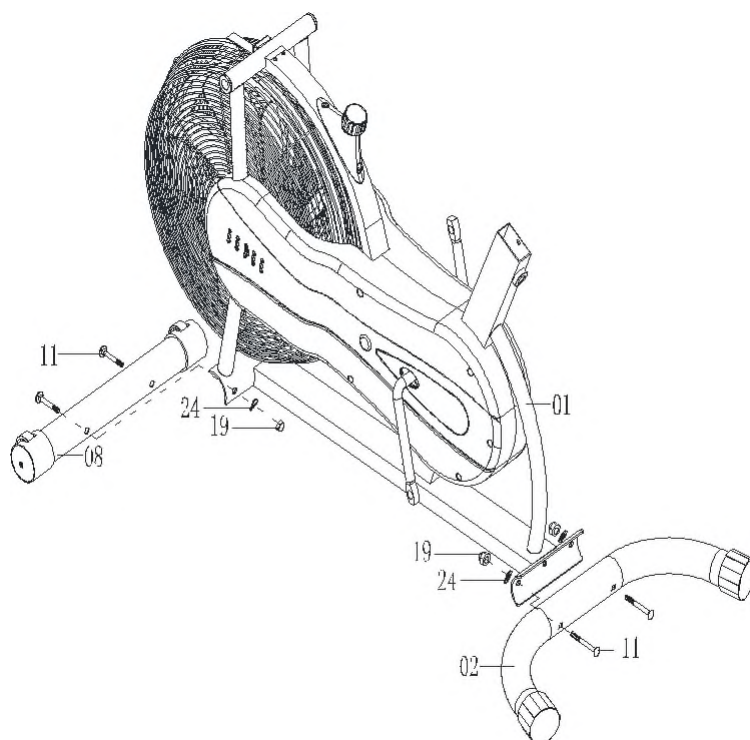
СЪЕДИНИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

Снимка.	№	Наименование	Брой
	11	Винт	4
	13	Винт с шестограмна глава	6
	19	Гайка	4
	23	Аркова шайба	4
	24	Аркова шайба	4
	25	Копче	1
	31	Краен капак	2
		Ключ	2
		Шестограмен ключ	1

СТЪПКА

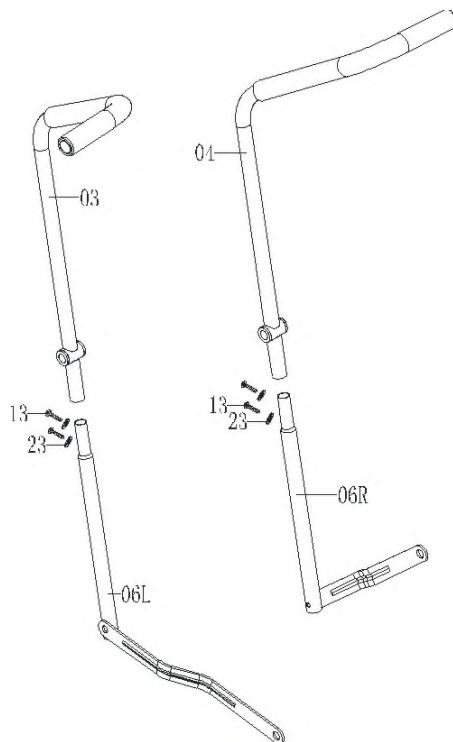
Закрепете предния стабилизатор (8) към основната рамка (1) с 2 винта (11), 2 шайби (24) и 2 гайки (19).

Закрепете задния стабилизатор (8) към основната рамка (1) с 2 винта (11), 2 шайби (24) и 2 гайки (19).



СТЪПКА 2

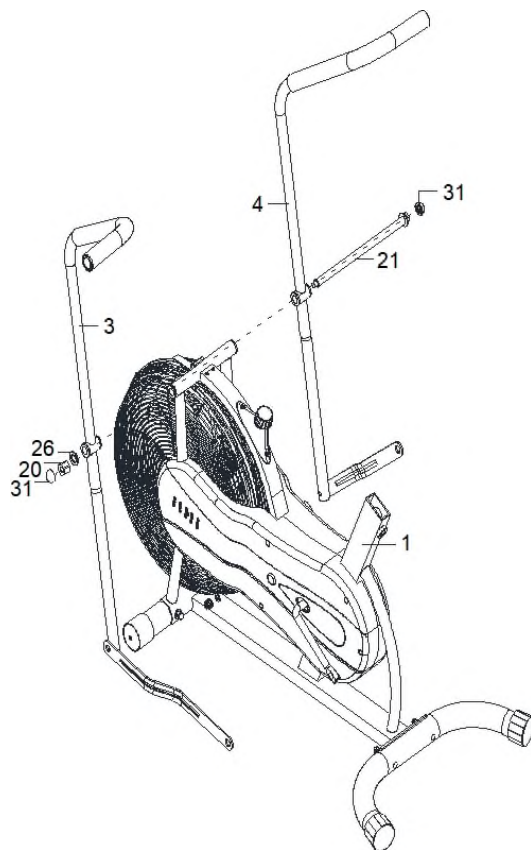
Закрепете лявата и дясната ръкохватка (3,4) към долните ръкохватки (6 L / R). Закрепете двете ръкохватки с 2 винта (13) и 2 шайби (23).



СТЪПКА 3

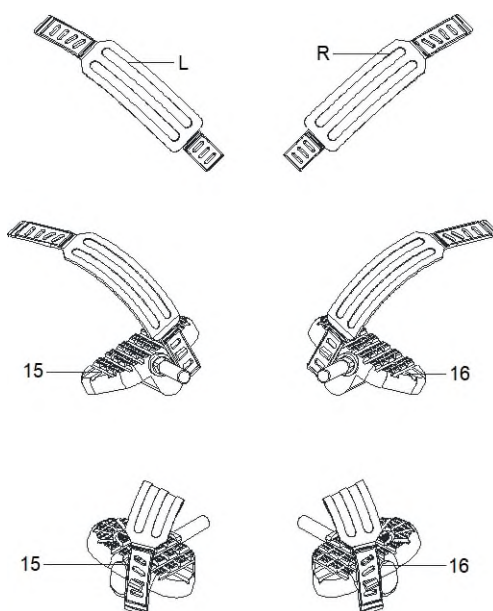
Премахнете шайбите (26) и гайката (20) от едната страна на оста (21). Поставете оста (21) през отвора в дясната ръкохватка (4), основната рамка (1) и ръкохватката (3). След това закрепете шайбите (26) и гайките (20).

Покрийте гайките (20) с двете капачки (31).



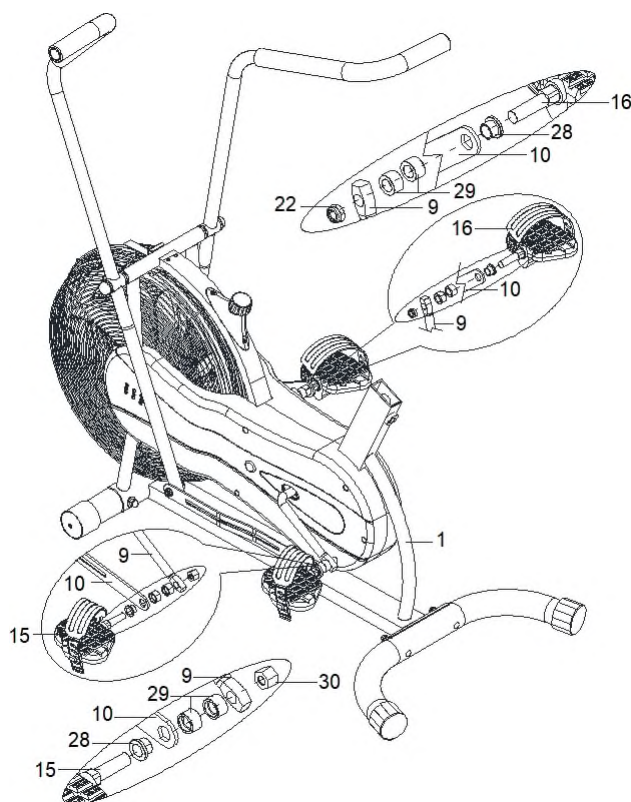
СТЪПКА 4

Поставете ремъка на левия педал (15L). Повторете същото и на десния педал (16R).



СТЪПКА 5

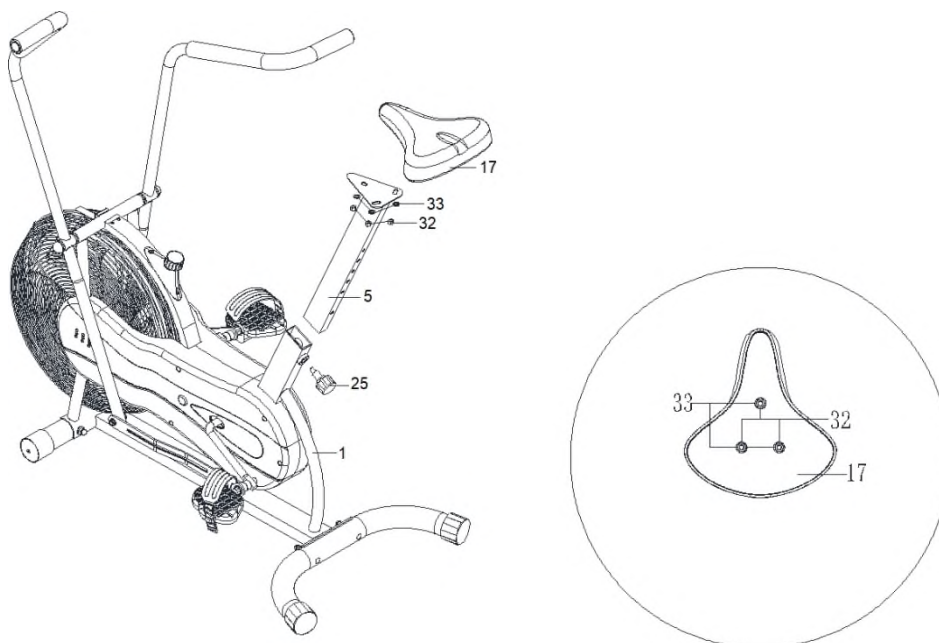
Отстранете гайките (30 и 22) и металните втулки (28 и 29) от десния и левия педал (15 и 16). Поставете левия педал (15) в втулката (28), свързващия прът (10), втулката (29) и лявата манивела (9). След това завийте гайката (30) обратно на часовниковата стрелка. Повторете същото за десния педал (16), завивайки гайката по часовниковата стрелка.



СТЪПКА 6

Отстранете 3 шайби (33) и 3 гайки (32) от седалката (17). Закрепете седалката (17) към седалковата тръба (5) с помощта на 3 шайби (33) и 3 гайки (32).

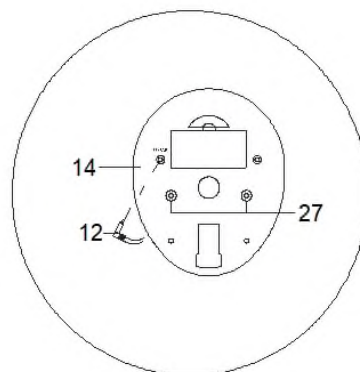
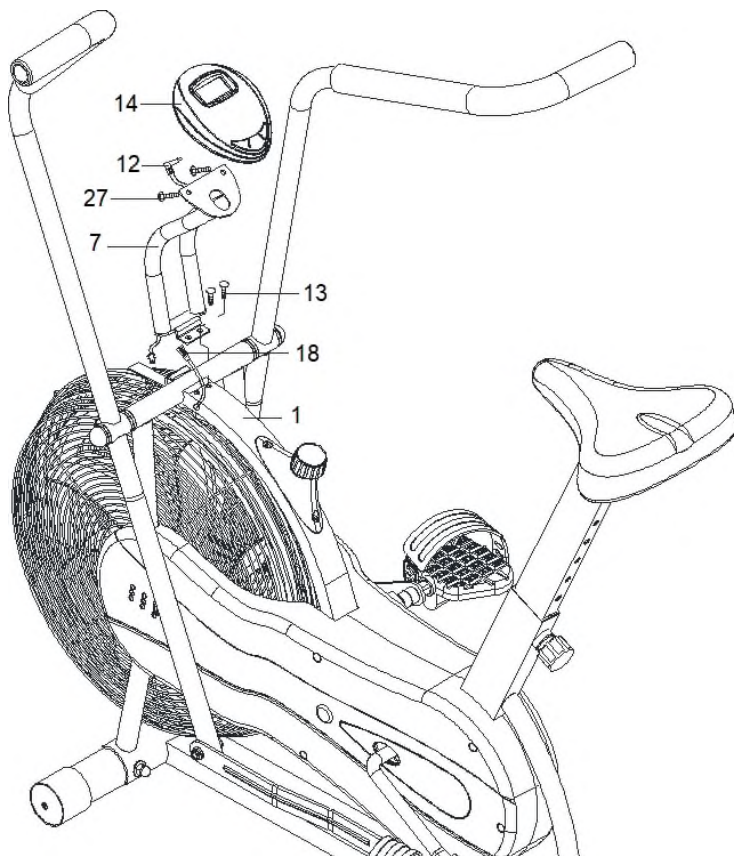
Поставете седалката (5) в основната рамка (1). Можете да регулирате височината с помощта на копчето (25).



СТЪПКА 7

Свържете кабелите на сензора (12 и 18). Закрепете конзолата (7) към основната рамка (1). Затегнете с 2 винта (13).

Закрепете конзолата (14) към конзолната скоба (7) и я затегнете с винтове (27). Включете кабела на сензора (12) в задната част на конзолата (14).



КОНЗОЛА



Конзолата се включва автоматично при получаване на сигнал за движение. Когато спрете упражнението, конзолата ще се изключи автоматично след 4 минути бездействие.

БУТОНИ

РЕЖИМ	Натиснете MODE за SCAN– TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES или ODO на всеки 4 секунди Натиснете MODE по време на SCAN, за да изберете показаните данни
SET	Задайте цел за време, разстояние или калории
RESET	Нулира всички стойности с изключение на ODO

DISPLAY

ВРЕМЕ	Показва времето, максимална стойност: 99:59
СКОРОСТ	Показване на скоростта в км/ч
РАЗСТОЯНИЕ	Показване на текущото разстояние в км, максимална стойност: 99,99 км
КАЛОРИ	Показване на изгорените калории
ОДОМЕТЪР	Показва общото разстояние, максимална стойност: 9999 км

СМЯНА НА БАТЕРИИТЕ

- Винаги сменяйте всички батерии
- Конзолата се захранва с 2 батерии AAA 1,5 V, които не са включени в комплекта
- Батериите имат експлоатационен живот от приблизително 3 месеца
- При смяна на батериите всички стойности се нулират
- Извадете батериите, ако няма да използвате устройството за дълго време

УПОТРЕБА

Упражненията на велоергометъра се основават на много прости движения, но със сигурност ще ги обикнете. Благодарение на простотата на упражненията на велоергометъра, те могат да се изпълняват и от възрастни хора. Преди да започнете упражненията, е необходимо да регулирате височината на седалката. Важно е да седите удобно. Седалката на велосипеда трябва да бъде настроена така, че да можете да държите ергономично оформените дръжки, докато седите. Ръцете ви не трябва да са напълно изпънати. Можете да увредите мускулите си.

За да си осигурите удобно и комфортно упражнение, поставете краката си на педалите. Днес всички модерни педали са оборудвани с ремъци за закрепване и стабилизиране на крака. Важно е краката ви да са стабилно и сигурно позиционирани по време на упражнението.

Основата на тренировката на велосипед е, че краката се движат по специфична елиптична траектория. Това движение е много подобно на карането на велосипед. Когато тренирате на велосипед, просто седнете на седалката с подходяща височина, задръжте краката си здраво в педалите, хванете ергономично оформените дръжки и тренирайте.

В началото е препоръчително да изберете по-ниско натоварване. Ако тренирате редовно на велоергометър, можете постепенно да увеличавате натоварването. Можете да увеличавате натоварването постепенно в рамките на една или две седмици. Изборът на високо натоварване в началото на тренировката може да доведе до бърза умора и увреждане на мускулите.

Когато тренирате, е важно да изберете подходяща тежест и темпо. Опитайте се да ги поддържате през цялото времетраене на упражнението. Не се препоръчва да избирате високо темпо още от самото начало. Увеличете темпото след около седмица редовни упражнения. Високото темпо не е равно на по-бързо изгаряне на калории. Правилното изгаряне на калории се отразява в подходящи и редовни упражнения. 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.

Упражненията на велоергометъра водят и до образуване на мускули. Той се използва главно за укрепване на мускулите на бедрата и прасците. Докато тренирате на велоергометъра, движете и седалището си.

Ако искате да тренирате правилно, не трябва да забравяте да дишате правилно. Правилно и редовно дишане се препоръчва при всяка тренировка. Важно е да поддържате редовни дълбоки вдишвания и издишвания. Редовното и правилно дишане по време на тренировка на велоергометъра включва интензивна тренировка на коремните мускули. Препоръчително е да тренирате 30-35 минути след хранене. Неспазването на това правило може да доведе до по-малко изгорени калории, а в по-напреднала възраст дори до проблеми с храносмилането.

За най-добри резултати трябва да обърнете внимание и на диетата си. Препоръчително е да започнете деня с сладки храни и сладкиши или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да ядете по-калорична храна. Не забравяйте супата. Вечерта се препоръчват леки храни. Ако искате да подобрите здравето си, не е достатъчно само редовно да тренирате, а трябва да спазвате цялостна диета.

Упражненията с велоергометър са ефективни за всички заети хора. Упражненията на велоергометъра са ефективни за укрепване на мускулите, особено на бедрата, прасците и седалището. Редовните упражнения могат да доведат до по-тънка фигура. Упражненията се препоръчват не само като зимна тренировка за велосипедисти, 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.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Успешната тренировка започва с упражнения за загряване и завършва с упражнения за разгръване (релаксация). Упражненията за загряване трябва да подготвят тялото ви за основната тренировка. Фазата на разгръване трябва да предпази мускулите ви от контузии и крампи. Извършвайте упражненията за загряване и разгръване, както е показано в таблицата по-долу.



Докосване на пръстите на краката

Бавно наведете гърба си от таза. Дръжте гърба и ръцете си отпуснати, докато се навеждате към пръстите на краката. Направете го колкото можете и задръжте позицията за 15 секунди. Леко сгънете коленете.



Горната част на бедрото

Опрете се с една ръка на стената. Наведете се назад и назад. Повдигнете десния или левия крак към седалището си колкото се може по-високо. Задръжте за 30 секунди и повторете два пъти за всеки крак.



Разтягане на задната част на бедрото

Седнете и изпънете дясното си крак. Опрете стъпалото на левия си крак на вътрешната страна на дясното си бедро. Изпънете дясната си ръка по дължината на дясното си крак, колкото можете. Задръжте за 15 секунди и се отпуснете. Повторете всичко с левия си крак и лявата си ръка.



Вътрешна част на бедрото

Седнете на пода и съберете краката си. Коленете са насочени навън. Приближете краката си колкото се може по-близо до слабините. Натиснете коленете внимателно надолу. Задръжте тази позиция за 30-40 секунди, ако е възможно.



Прасци и ахилесово сухожилие

Облегнете се на стена с лявото крак пред дясното и ръцете напред. Изпънете дясното крак и дръжте левия крак на пода. Сгънете лявото крак и се наведете напред, като преместите дясното бедро в посока към стената. Задръжте за 30-40 секунди. Дръжте крака изпънат и повторете упражнението с другото крак.

ПРАВИЛНА ОСАНКА

По време на тренировка дръжте тялото си изправено или можете да се опрете с ръце на предмишниците си. По време на педалиране краката ви не трябва да са напълно изпънати. Коленете ви трябва да са леко сгънати, когато натискате педалите докрай. Дръжте главата си изправена с гръбнака, за да намалите болката в шийните мускули и мускулите на горната част на гърба. Винаги упражнявайте плавно и ритмично.

ПОДДРЪЖКА

- При сглобяване затегнете всички винтове и нагласете велосипеда в хоризонтално положение.
- Проверете винтовете след 10 часа употреба.
- Избършете потта след упражнението. Почистете уреда с кърпа и нежен почистващ препарат. Не използвайте разтворители или агресивни почистващи препарати върху пластмасовите части.
- Когато шумът се увеличи, е необходимо да проверите дали всички съединения са затегнати правилно.
- 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 хранващият прекъсвач е изключен и велоергометърът не е включен в електрическата мрежа.

ВАЖНО УВЕДОМЛЕНИЕ

- Този велоергометър отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящ само за домашна употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителите. Не носим отговорност за наранявания, причинени от неправилна и забранена употреба на уреда.

- Консултирайте се с вашия лекар, преди да започнете тренировка на велоергометра. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годен да използвате уреда и колко усилия можете да полагате. Неправилното упражнение или пренапрягане на тялото може да навреди на здравето ви.
- Прочетете внимателно следните съвети и упражнения. Ако по време на тренировка изпитате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно преустановете тренировката. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Този велоергометр не е подходящ за медицински цели. Той също така не може да се използва за лечебни цели.
- Сърдечният монитор не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средната ви сърдечна честота, а предложената пулсова честота не е медицински обвързваща. Натрупаните данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и фактори.

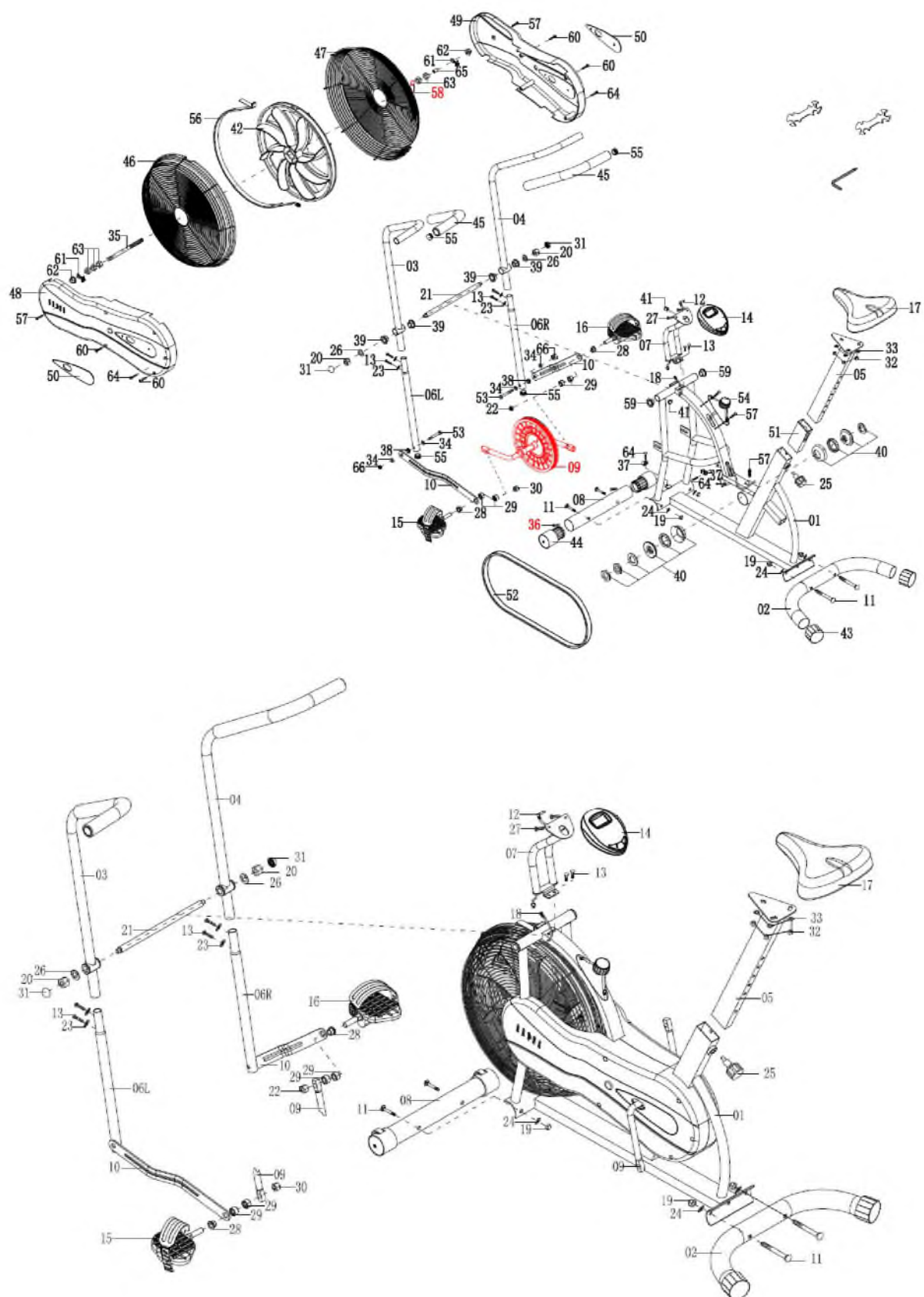
ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и по екологичен начин в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните ресурси. Освен това можете да допринесете за защитата на човешкото здраве. Ако не сте сигурни как да изхвърлите продукта правилно, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите с битовите отпадъци, а ги предайте в пункт за рециклиране.

ЧЕРТЕЖ



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Наименование	Брой	№	Наименование	Брой
1	Основна рамка	1	3	Самонарезни винтове	2
2	Заден стабилизатор	1	37	Усилваща пластина	2
3	Горна ръкохватка L	1	38	Метална втулка	2
4	Горна ръкохватка R	1	39	Ръкав	4
5	Седалка	1	40	Комплект лагери	1
6 Л/Д	Долна греда на перилата (L/R)	2	4	Уплътнение	2
7	Държач за конзола	1	42	Вентилатор	1
8	Преден стабилизатор	1	43	Заден стабилизатор, капачка	2
9	Кранк	1	4	Капачка на предния стабилизатор	2
10	Свързващ прът	2	45	Пяна ролка	2
11	Винт	4	46	Капак на вентилатора L	1
12	Кабел за горния сензор	1	47	Капак на вентилатора R	1
1	Ален винт	6	48	Капак на веригата L	1
14	Конзола	1	49	Капак на веригата R	1
15	Педал L	1	50	Декоративен капак	2
16	Педал R	1	51	Куха втулка	1
17	Седалка	1	52	Колан	1
18	Долен сензорен кабел	1	5	Винт	2
19	Гайка	4	54	Копче	1
20	Найлонова гайка	2	55	Краен капак	4
2	Ос	1	56	Бар	1
22	Найлонова гайка	1	57	Винт	5
2	Аркова шайба	4	58	Вълнова шайба	1
24	Аркова шайба	4	59	Краен капак	2
25	Закрепваща щипка	1	60	Винт	4
2	Плоска шайба	2	61	Винт	2
27	Винт	2	62	Гайка	2
28	Метална втулка	2	63	Гайка	5
29	Метална втулка	4	64	Винт	4
30	Найлонова гайка	1	6	Втулка	1
31	Краен капак	2	66	Гайка	2
32	Найлонова гайка	3		Ключ Аллен	1
33	Плоска шайба	3		Ключ	2
34	Плоска шайба	4			
35	Ос	1			

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

Съгласно действащите правни разпоредби е от значение дали купувачът е краен потребител или не.

„Купувачът, който е краен клиент“ или просто „краен клиент“ е юридическо лице, което не сключва и изпълнява договора с цел да извършва или насърчава собствената си търговска или стопанска дейност.

„Купувачът, който не е краен клиент“ е бизнесмен, който купува стоки или ползва услуги с цел да използва стоките или услугите за собствената си търговска дейност. Купувачът се съобразява с Общите условия за покупка и търговските условия.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни искове са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички Условия за гаранция са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, в Допълнението към настоящия Договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките, не е посочено друго. Законовият гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не се засяга.

С гаранцията за качеството на стоките Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат, за определен период от време, подходящи за редовна или договорена употреба и че стоките ще запазят своите редовни или договорени характеристики.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо):

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирана ремонтна работа, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манивелите
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/мулти колело и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Настройки, извършени 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 предявяване на гаранционни претенции

Купувачът е длъжен да провери стоките, доставени от Продавача, веднага след като поеме отговорността за стоките и техните повреди, т.е. веднага след доставката им. Купувачът трябва да провери стоките, за 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 доставна бележка, в която е посочен сериен номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната рекламация чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната рекламация.

Ако Купувачът съобщи за дефект, който не е покрит от гаранцията (например в случай, че гаранционните условия не са изпълнени или в случай на съобщаване на дефекта по грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, възникнали от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно валидния ценоразпис за услуги и транспортни разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, гаранционната reklamacия не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неверната гаранционна reklamacия.

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

Продавачът урежда гаранционната reklamacия в срок от 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираните или заменените стоки са предадени на купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната reklamacия. Когато продавачът не е в състояние да уреди гаранционната reklamacия в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоките, той и купувачът сключват 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.

Дистрибутор:

САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар планина 1

Централен офис и склад:

гр. Русе, ул. ТЕЦ Изток 20

офис: +359 894 566 060

склад: +359 894 496 071

e-mail: office@yako.bg



YAKO
www.yako.bg



insportline
www.insportline.bg