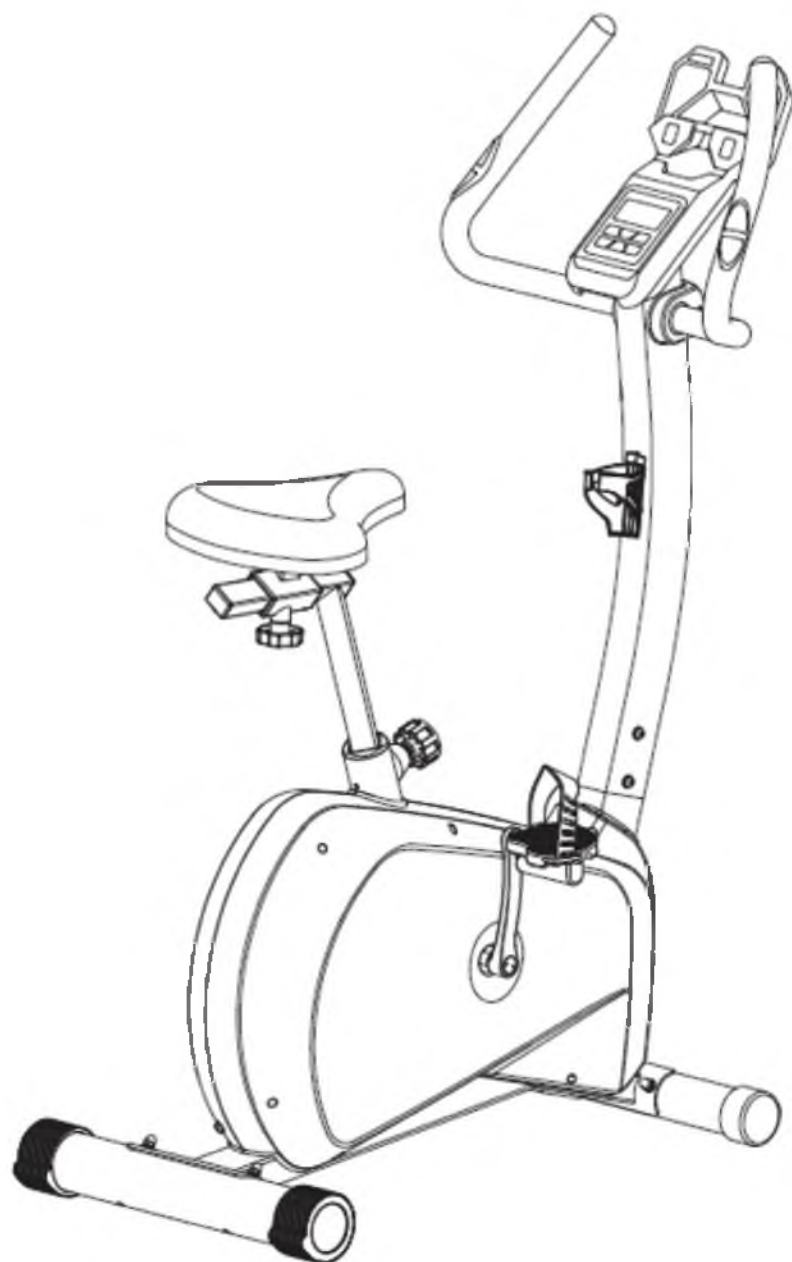




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

IN 26085 Велоергометър inSPORTline inCondi UB45i II



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ.....	3
СПИСЪК С ЧАСТИ	4
СГЛОБЯВАНЕ.....	6
КОНЗОЛА.....	11
БУТОНИ.....	11
ДИСПЛЕЙ.....	12
ПРОГРАМИ	13
ПРИЛОЖЕНИЕ iCARDIO	21
ПРИЛОЖЕНИЯ НА iCONSOLE.....	26
ВХОД.....	27
ИСТОРИЯ	28
ТЕСТ ЗА ПУЛС В ПОКОЙ.....	29
ПОДДРЪЖКА	30
НАСТРОЙКИ.....	31
БЪРЗ СТАРТ.....	32
ИНТЕРВАЛ.....	34
КАРТИ (КАРТАЙ МОЯ МАРШРУТ).....	36
ПОСТОЯННА ПРОГРАМА (ПОСТОЯННА МОЩНОСТ).....	37
ПРОГРАМИ.....	39
ТРЕНИРОВКА С ИИ (КОНЗОЛА AI).....	41
ФИТНЕС ЦЕНТЪР	43
УПОТРЕБА.....	43
ПРАВИЛНА ПОСТАВКА.....	44
ПОДДРЪЖКА.....	44
ВАЖНИ СЪОБЩЕНИЯ	44
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	45
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	45

SevenSport sro си запазва правото да прави промени и подобрения на своя продукт без предварително уведомление. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg, за най-новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

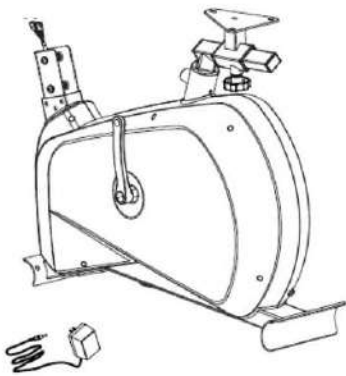
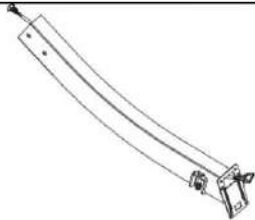
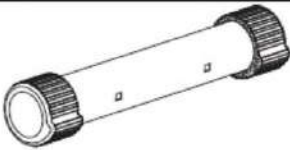
- За да осигурите максимална безопасност, извършвайте редовни проверки за повреди или износване на части.
- Ако друго лице също ще използва устройството, е важно то да е запознато с всички инструкции, дадени в това ръководство.
- Само 1 човек може да тренира на устройството.
- Преди да използвате устройството, проверете дали всички винтове и гайки са правилно затегнати и всички съединения са в добро състояние.
- Преди да започнете упражнението, отстранете всички опасни предмети с остри ръбове от зоната около устройството.
- Използвайте устройството само ако е в перфектно състояние и напълно функционално.
- Повредена, износена или дефектна част трябва да бъде сменена с нова възможно най-скоро. Спрете. Не използвайте устройството, докато не е напълно в работно състояние.
- Поради любопитството и любовта на децата към играта, могат да възникнат опасни ситуации, ако устройството се използва неправилно - техните родители или настойници са отговорни за безопасността на децата. други контролиращи лица.
- Преди да позволите на дете да тренира на машината, вземете предвид неговото психическо и физическо състояние. Децата могат да тренират само под наблюдението на възрастен, който ще контролира правилната употреба на машината. Велоергометрът не е играчка за деца.
- Трябва да има достатъчно свободно пространство от 0,6 м около цялото устройство.
- Минимизирайте риска от нараняване и не позволявайте на деца да използват уреда без надзор от възрастен. Тяхното естествено любопитство и любов към играта могат да доведат до риск от неправилна употреба на уреда.
- Имайте предвид, че неправилно провежданите или прекомерните упражнения могат да доведат до увреждане на здравето.
- Преди употреба, продуктът трябва да бъде обезопасен срещу нежелано движение с помощта на регулируемите крачета.
- Поставете устройството върху равна повърхност и се уверете в неговата стабилност.
- Носете подходящи дрехи и обувки за упражнения. Не тренирайте с дрехи, които биха могли да се закачат в устройството. (напр. дрехи, които са твърде дълги и широки). Препоръчваме здрави спортни обувки с неплъзгащи се подметки.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Вашият лекар може разработете подходяща тренировъчна програма и препоръчайте подходяща диета.
- Максимална товароносимост: 130 кг
- Категория: НС за домашна употреба

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ

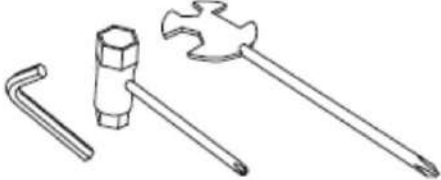
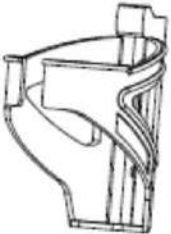
- Сглобете продукта съгласно инструкциите в ръководството и използвайте само доставените оригинални части. Преди да започнете сглобяването, проверете дали всички части, изброени в списъка с части, са доставени.
- Поставете устройството върху суха и равна повърхност и го предпазете от влага. Като алтернатива, поставете противоплъзгаща се подложка под устройството. Това ще предотврати повреда на повърхността под него.
- Трябва да се отбележи, че фитнес уредите и техните аксесоари не са предназначени за игра. Следователно, уредите могат да се използват само от лица, запознати с правилната им работа.

- Спрете незабавно да тренирате, ако започнете да се чувствате замаяни, да ви се гади или да имате болка в гърдите или други проблеми. Консултирайте се с Вашия лекар относно по-нататъшни упражнения.
- Деца и хора с увреждания могат да тренират на устройството само под наблюдението на лице, което ще осигури правилната процедура за упражнения.
- Избягвайте контакт със ставите по време на тренировка.
- Всички регулируеми части трябва да бъдат настроени в крайните си позиции.
- Не спортувайте веднага след хранене.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за наблюдение на сърдечния ритъм може да не е точна. Пренатоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно спрете тренировката!

СПИСЪК С ЧАСТИ

	Основна рамка	
	Б	Средна колона
	С	Предна опора
	D	Задна опора
	Е	Ръкохватка

	E1/E2	Капак на ръкохватката
	F 1	Регулиране на седалката
	G	Седлка
	H	конзола
	J1	Винт M8 x 75L
	J2	Винт M8 x 90L
	J3	Гайка M8
	J4	Пружинни шайби M8
	J5	Шайби M8
	Винт J9 M4	
	K1/K2	Педали ляв/десен

		Инструмент
		Държан за бутилка M1
		Винт M2

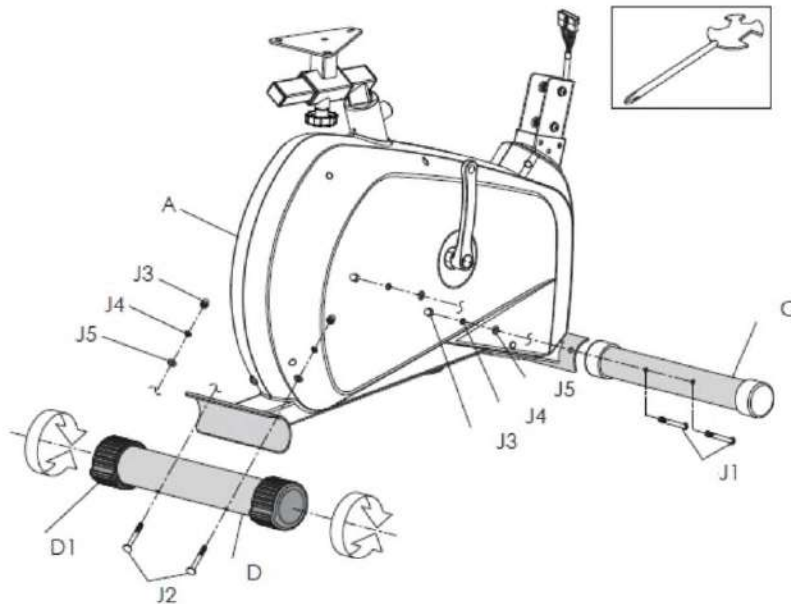
СГЛОБЯВАНЕ

СТЪПКА 1

Прикрепете предната опора (C) към основната рамка (A), като използвате болтовете (J1), шайбата (J5) и гайката (J3) по посока на стикера на гредата.

Прикрепете задната опора (D) към основната рамка (A), като използвате болтовете (J2), шайбата (J5), пружинната шайба (J4) и гайката (J3).

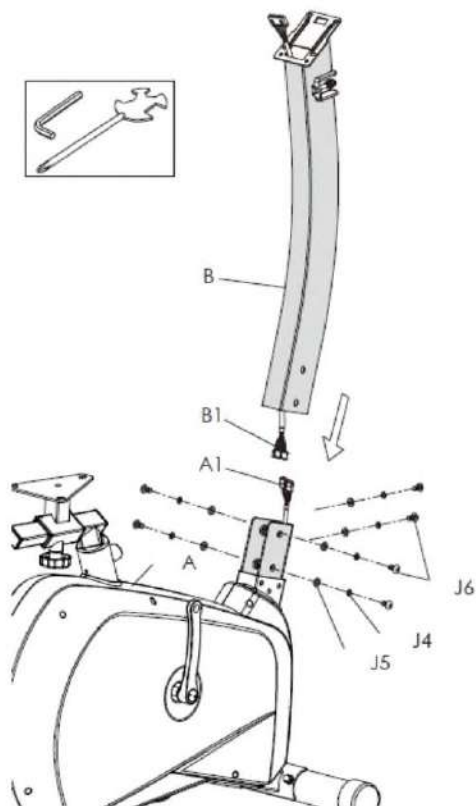
Ако е необходимо, нивелирайте с помощта на нивелиращите крачета.



СТЪПКА 2

Свържете кабелите (A1) и (B1).

Прикрепете средната стойка (B) към основната рамка (A), като използвате резбованите болтове (J4), пружината шайби (J6) и шайби (J5).

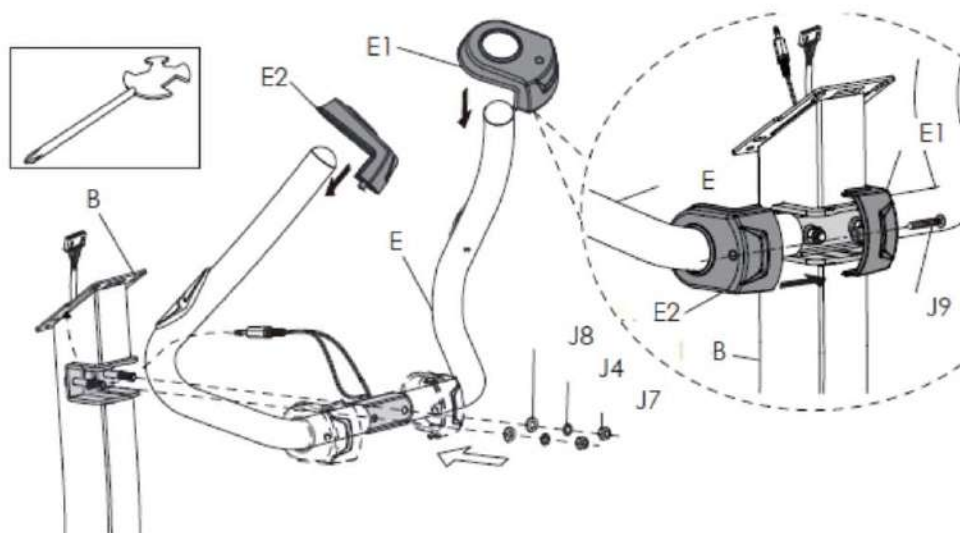


СТЪПКА 3

Прокарайте кабелите през стойката на конзолата. Прикрепете кормилото към централната стойка, като използвате предварително монтирани гайки (J7) и вълнообразни шайби (J8).

Прикрепете капците на ръкохватките (E1 и E2). Сега продължете с прикрепването на конзолата.

Внимавайте да не прещипете кабелите.



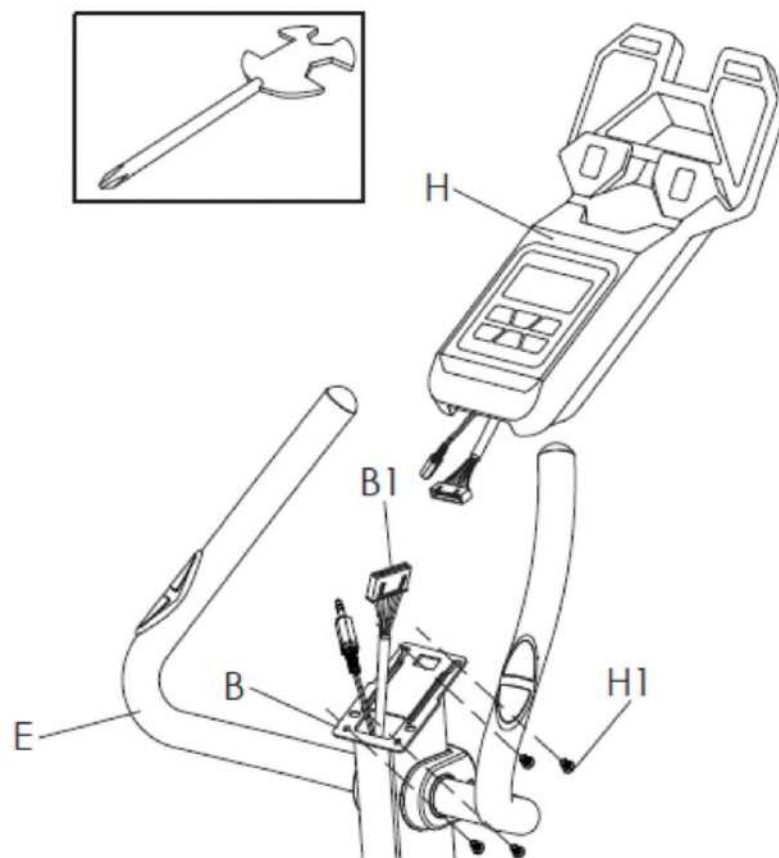
СТЪПКА 4

Отстранете 4-те резбовани винта (H1) от конзолата (H).

Свържете кабелите.

Прикрепете скобата (H) към средната стойка (B), като използвате винтове (H1).

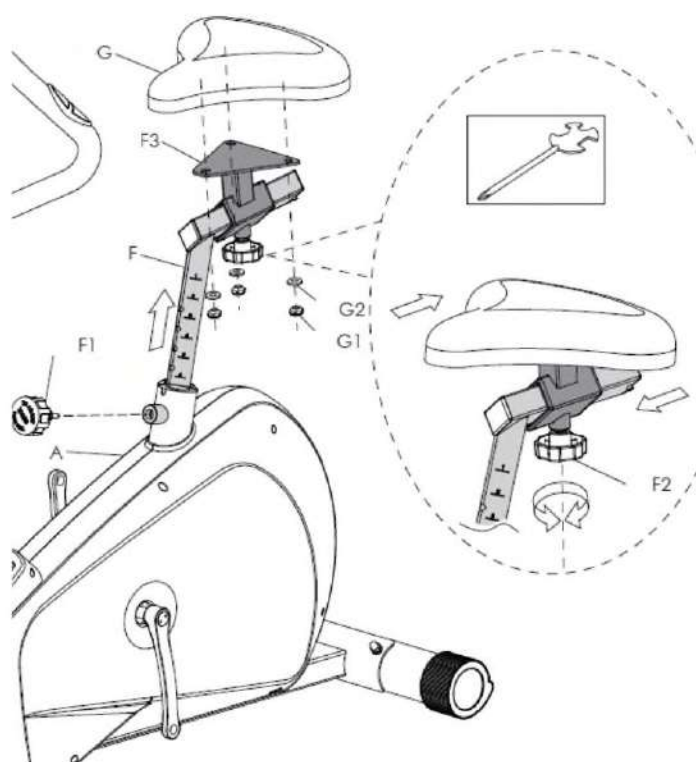
Сега можете да завършите закрепването на капачките на дръжките, като използвате винт M4 (J9).



СТЪПКА 5

Прикрепете колчето на седалката (F) към основната рамка (A) и закрепете болта (F1). Уверете се, че болтът е разположен в отвора за позициониране.

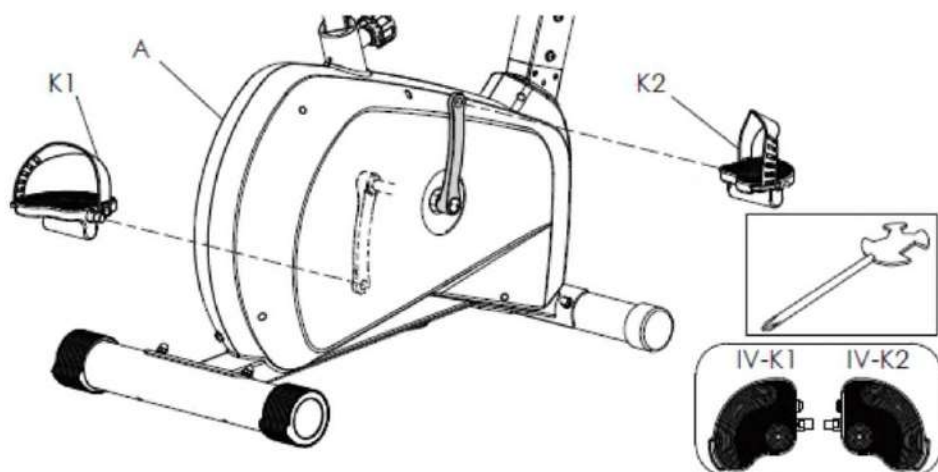
Прикрепете седалката (G) към колчето на седалката (F3), като използвате предварително монтираните гайки (G1) и шайбата (G2) от долната страна на седалката.



ЗАКРЕПВАНЕ НА ПЕДАЛИ

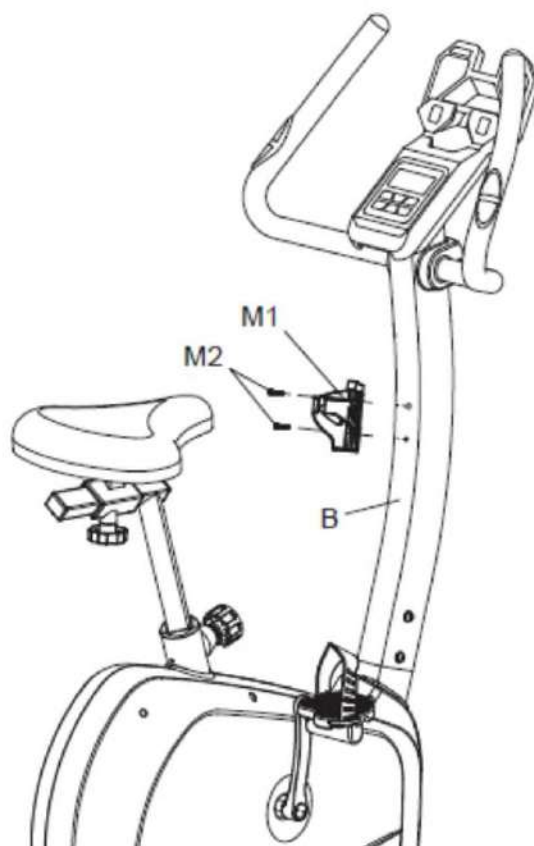
Прикрепете левия педал (K1) към левия колян вал, като го завинтите обратно на часовниковата стрелка.

Прикрепете десния педал (K2) към десния колян вал, като го завинтите по посока на часовниковата стрелка.



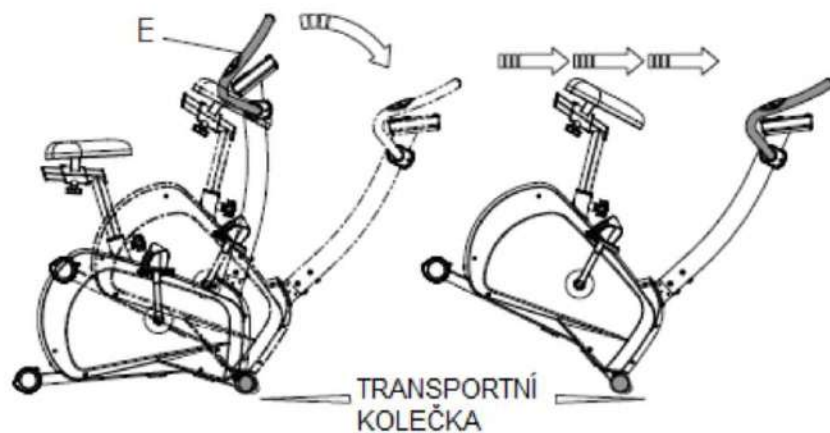
ДЪРЖАЧ ЗА БУТИЛКА

Отстранете предварително монтираните винтове (M2). Прикрепете държача за бутилка (M1) към средната стойка (B), като използвате винтовете (M2).



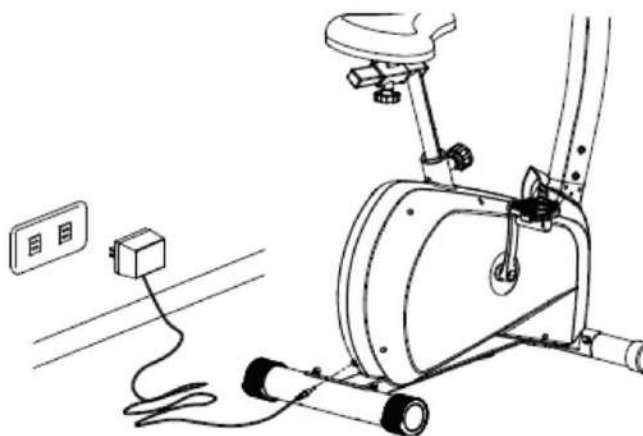
ПРЕМЕСТВАНЕ

За да преместите, хванете ръкохватките (E) и леко наклонете, като бутате велоергометра до желаното място.



ВРЪЗКА

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



КОНЗОЛА



БУТОНИ

Бутон	Функция
UP (+)	Увеличаване на стойността на а например натоварване, мощност, време Бутон за навигация
DOWN (-)	Намаляване на стойности, например натоварване, мощност, време Бутон за навигация
MODE	Избиране на функция или настройка
RESET	Задръжте за 2 секунди, за да рестартирате конзолата Натиснете бутона, за да се върнете в главното меню, ако програмата е поставена на пауза.
START/STOP	Стартиране или спиране на програма
RECOVERY	Тест за възстановяване на сърдечната честота

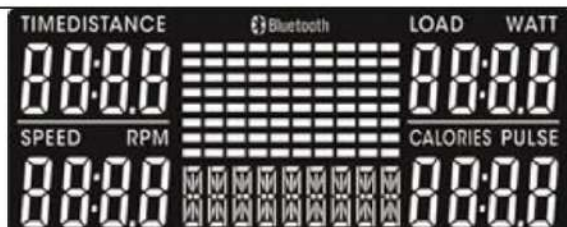
ДИСПЛЕЙ

Функция	Описание
SPEED	Текуща скорост Диапазон: 0.0 ~ 99.9
RPM	Обороти в минута Диапазон: 0 ~ 999
TIME	Време за упражнения Диапазон: 0:00 ~ 99:59
DISTANCE	Разстояние Диапазон: 0.0 ~ 99.9
CALORIES	Изгорени калории Диапазон: 0 ~ 9999
WATT	Производителност Диапазон: 0 ~ 999
PULSE	Сърдечен ритъм Диапазон: 0-30 ~ 230
U1~U4	U1 ~ U4 профили Пол: мъжки / женски Възраст (A): 1 ~ 99 (начална стойност 25) Височина (B): 100~200 (първоначална стойност 160) (см) Тегло (W): 20~150 (първоначална стойност 50) (кг)
MANUAL	Ръчна програма
WATTS	Програма за мощност, съпротивлението се променя в зависимост от целевата мощност/обороти в минута
HRC	Програма за целеви пулс, съпротивлението се променя в зависимост от целевия пулс
USER	Създаване на профили, макс. 4
PROGRAM	Избор от 12 предварително зададени програми
RESISTANCE	Диапазон: 1 ~ 16
BLUETOOTH	Да

ПРОГРАМИ

ЗАПОЧВАНЕ

- Включете захранването (или задръжете RESET за 2 секунди), конзолата ще се стартира и дисплеят ще покаже всички сегменти за 2 секунди (фиг. 1).
- LCD дисплеят ще покаже диаметъра на колелото в мерни единици (км или мили) за 1 секунда (фиг. 2), съпротивлението ще бъде настроено на 1 ниво.



Фиг. 1



Фиг. 2

ИЗБОР НА ПРОГРАМА

- Необходимо е да изберете потребителската програма U1 ~ U4 (фиг. 3), след което е необходимо да зададете пол, възраст, ръст, тегло (фиг. 4 ~ 7), след което да изберете програмата (фиг. 8).



Фиг. 3



Фиг. 4



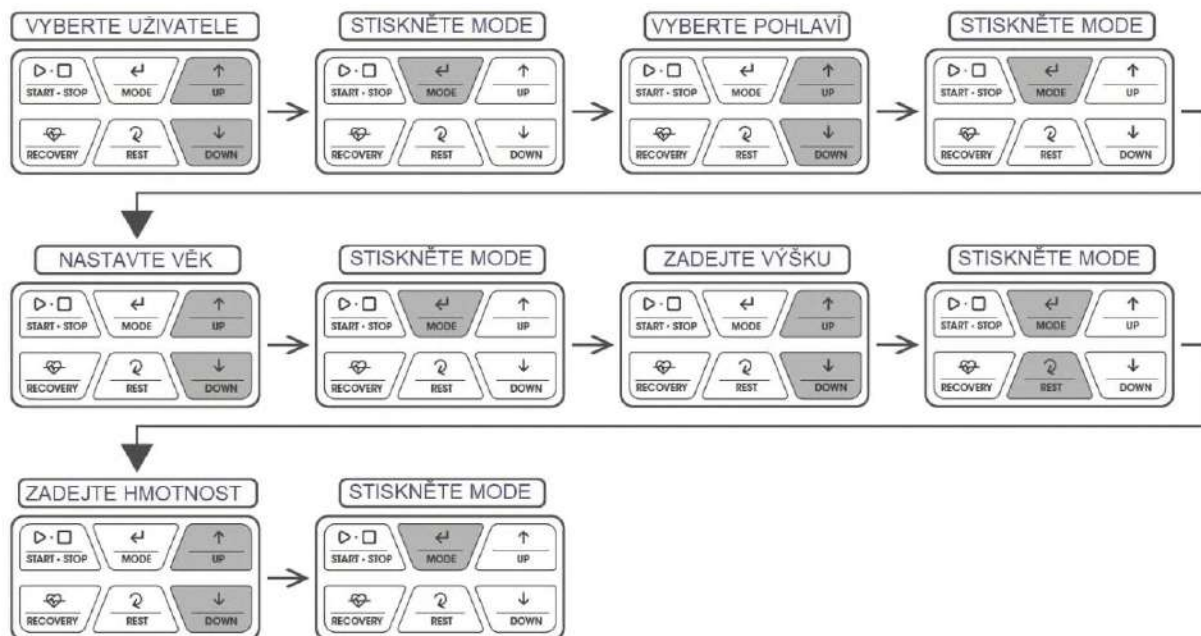
Фиг. 5



Фиг. 6



Фиг. 7



- LCD displej teď покаже MANUAL (фиг. 8), потребитель может использовать кнопки для навигации, чтобы выбрать программы WATT (фиг. 9) – HRC (фиг. 10) – USER (фиг. 11) – PROGRAM (фиг. 12) – РЪЧНО. Подтвердите выбор программы, нажав на кнопку MODE.



Фиг. 8



Фиг. 9



Фиг. 10



Фиг. 11



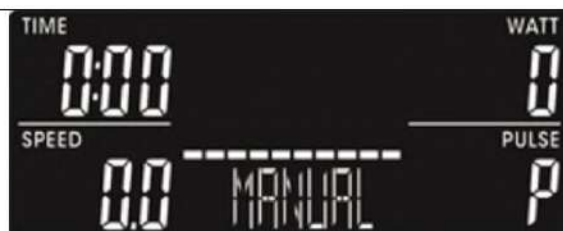
Фиг. 12

Ръчна програма (ръчна настройка на програмата)

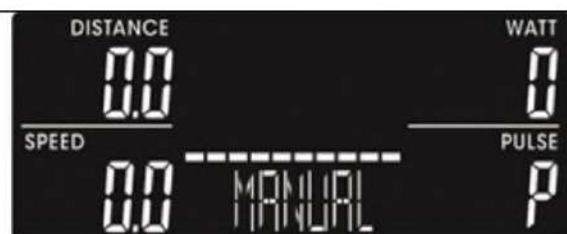
- Натиснете СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата веднага.
- Използвайте бутоните за навигация, за да изберете MANUAL (РЪЧНО), натиснете , за да потвърдите програмата. РЕЖИМ/ВЪВЕЖДАНЕ.
- Натиснете бутоните за навигация, за да зададете натоварването (фиг. 13), потвърдете натоварването с натискане на MODE.
- С помощта на бутоните за навигация можете да зададете целеви стойности за: време (фиг. 14), разстояние (фиг. 15), калории (фиг. 16), пулс (фиг. 17).
- Натиснете СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата (фиг. 18). Потребителят може да регулира съпротивлението по време на упражнението. Текущото натоварване се показва на дисплея.
- За да паузирате програмата по време на тренировка, натиснете START/STOP, всички стойности ще бъдат показани. Пулсът ще продължи да се отчита. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 13



Фиг. 14



Фиг. 15



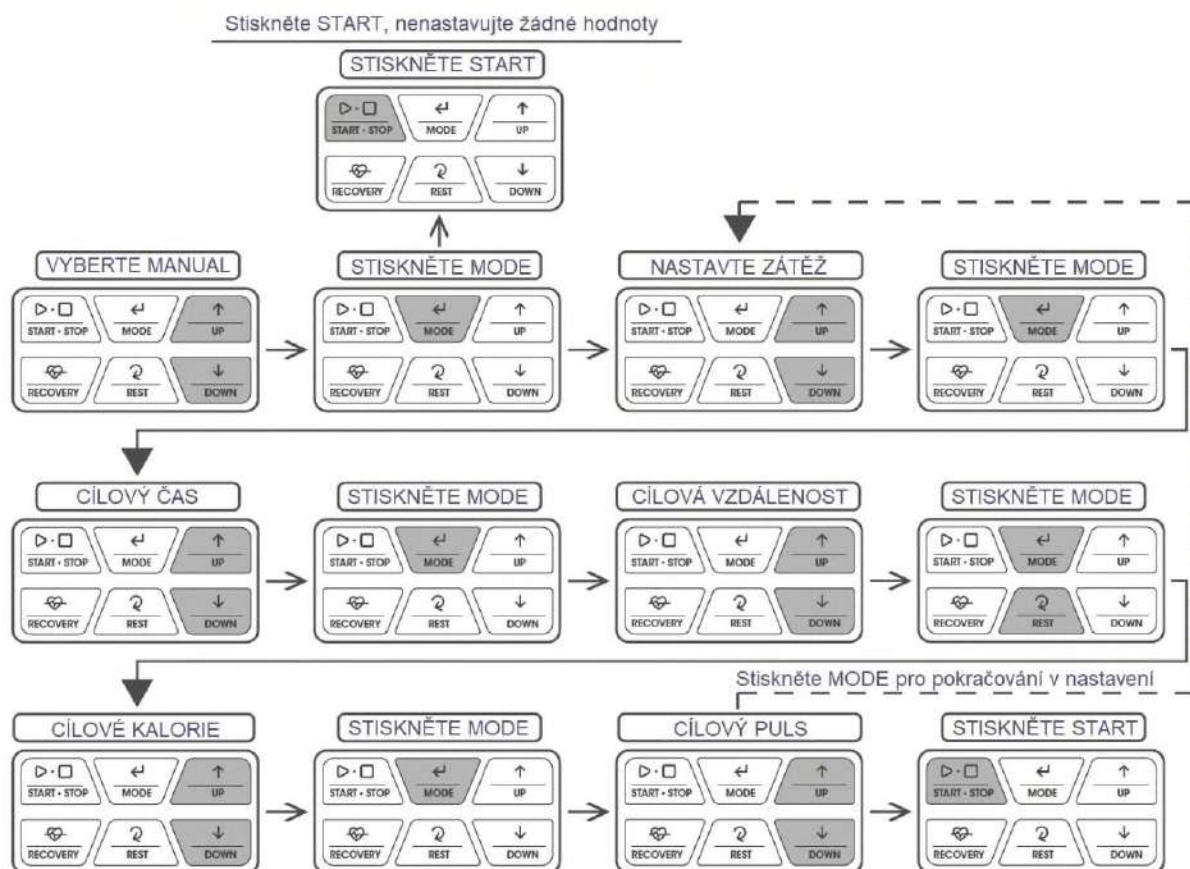
Фиг. 16



Фиг. 17



Фиг. 18

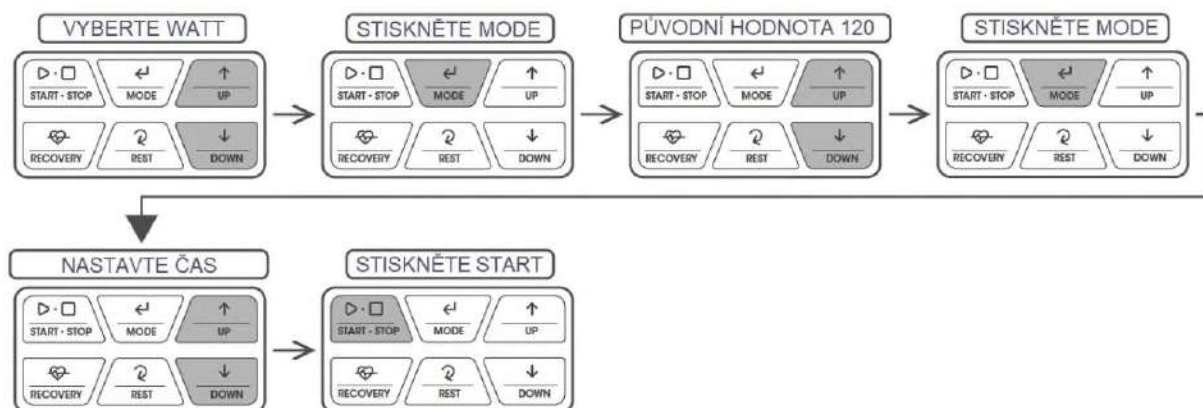


WATT програма (програма за ефективност)

- Използвайте бутоните за навигация, за да изберете програмата WATT, потвърдете с натискане на MODE (фиг. 9).
- Стойността на WATT ще мига, задайте стойността (стойността по подразбиране е 120, Фиг. 19). Регулирайте стойността с помощта на бутоните за навигация. Натиснете MODE, за да потвърдите стойността. Това ще ви отведе до настройката на времето.
- Използвайте бутоните за навигация, за да настроите времето, натиснете СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата.
- След стартиране, натоварването ще се регулира според зададената целева стойност на мощността. Потребител
Можете също да промените стойността, като използвате бутоните за навигация.
- За да паузирате програмата по време на тренировка, натиснете START/STOP, всички стойности ще бъдат показани. Пулсът ще продължи да се отчита. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 19



HRC програма (програма за пулс)

- Използвайте бутоните за навигация, за да изберете програмата HRC (фиг. 10). Потвърдете с натискане на MODE.
- Използвайте бутоните за навигация, за да изберете стойностите 55%, 75%, 90% и TARGET (фиг. 20 ~ 23). Оригиналната стойност се изчислява от въведената в профила възраст и ще бъде показана на дисплея PULSE.
- Използвайте бутоните за навигация, за да зададете целевата стойност (30~230). След това натиснете MODE. Ще отидете в настройките на времето.
- Използвайте бутоните за навигация, за да настроите времето. След като настроите времето, натиснете START/STOP, натоварването ще се промени в зависимост от текущия ви пулс.
- За да паузирате програмата по време на тренировка, натиснете START/STOP, всички стойности ще бъдат показани. Пулсът ще продължи да се отчита. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 20



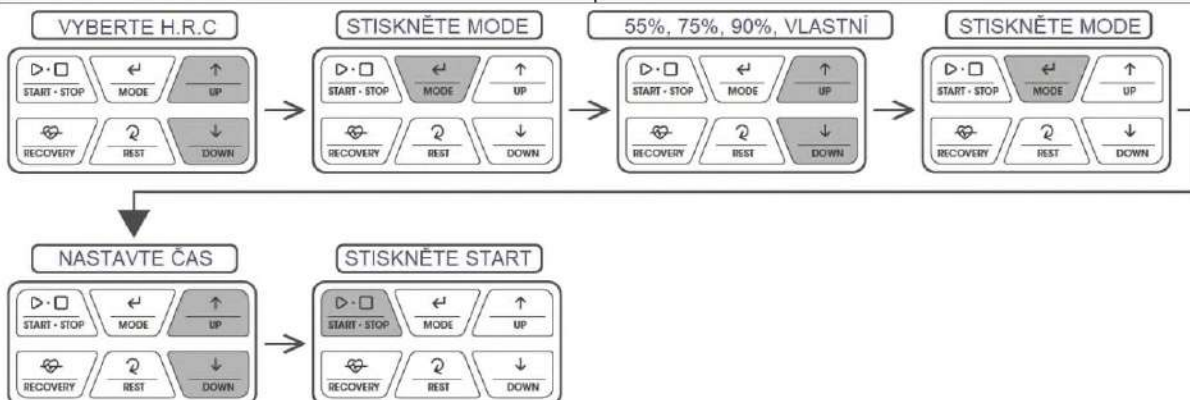
Фиг. 21



Фиг. 22



Фиг. 23



ПОТРЕБИТЕЛСКА програма

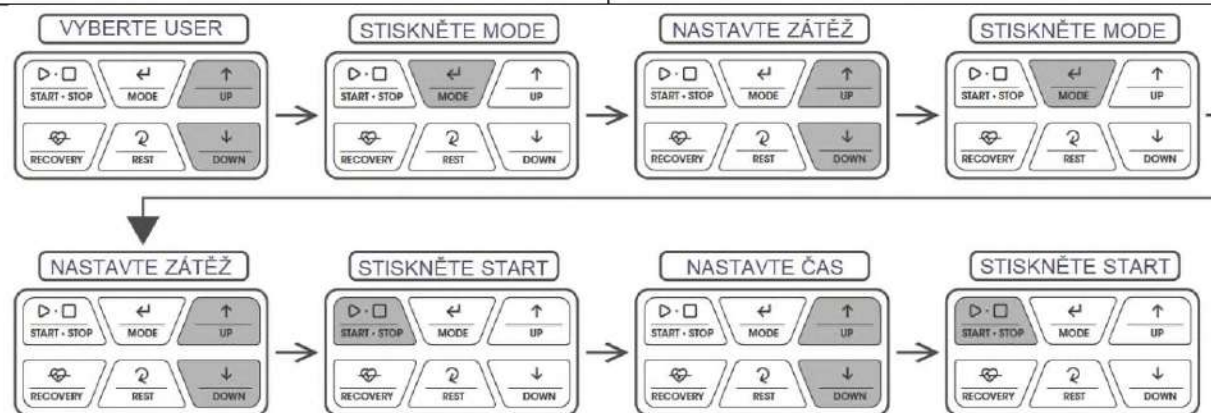
- Използвайте бутоните за навигация, за да изберете USER (фиг. 11), потвърдете с натискане на MODE (фиг. 24).
- Използвайте бутоните за навигация, за да зададете натоварването (фиг. 25). Всяка стойност трябва да се потвърди с натискане на MODE. Трябва да бъдат зададени 10 сегмента. След задаване на всичките 10 сегмента е необходимо да се зададе времето за тренировка. Ако не зададете натоварването за всички сегменти, ще се използват стойностите от последната настройка.
- Задайте времето за тренировка, като използвате бутоните за навигация.
- Натиснете СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Потребителят може да регулира съпротивлението по време на упражнението. Натоварването се показва на дисплея.
- За да паузирате програмата по време на тренировка, натиснете START/STOP, всички стойности ще бъдат показани. Пулсът ще продължи да се отчита. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 24



Фиг. 25



Режим ПРОГРАМИРАНЕ (избор от 12 предварително зададени програми)

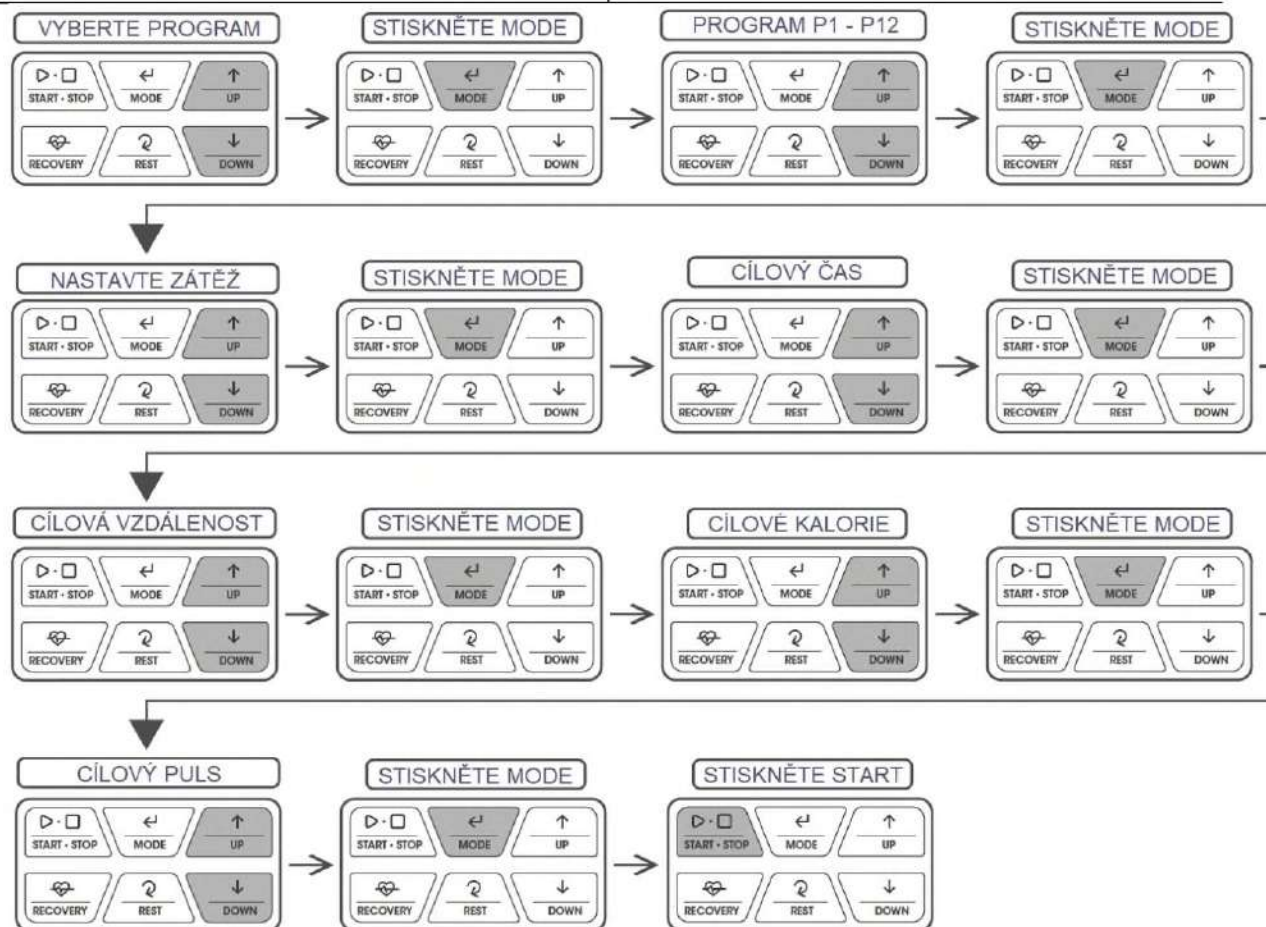
- Използвайте бутоните за навигация, за да изберете PROGRAM (фиг. 12) и потвърдете с натискане на MODE.
- След това изберете програма P01, P02, P03, P04,, P12 (програмите са графично обозначени по-долу).
- След избор на програмата, стойността на зареждане ще мига, като началната стойност е 1 (фиг. 27). Можете да регулирате стойността с помощта на бутоните за навигация и да потвърдите с натискане на MODE.
- Можете да зададете стойности за време, разстояние, калории и пулс.
- Натиснете СТАРТ/СТОП, за да стартирате програмата. Потребителят може да регулира съпротивлението по време на упражнението. Натоварването се показва на дисплея.
- За да паузирате програмата по време на тренировка, натиснете START/STOP, всички стойности ще бъдат показани. Пулсът ще продължи да се отчита. Натиснете RESET, за да се върнете в главното меню.



Фиг. 26



Фиг. 27



Програма за възстановяване

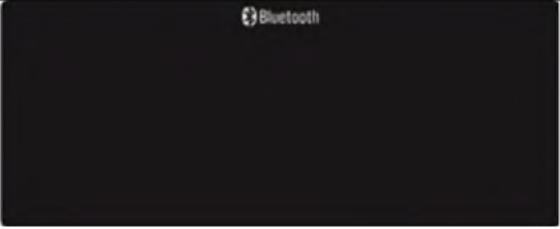
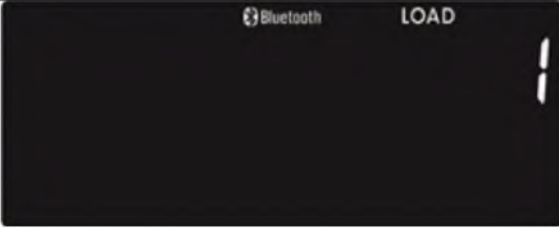
- След тренировка, сложете гръдния колан или хванете сензорите за пулс и натиснете RECOVERY. Обратното броене ще започне от 00:60 до 00:00 (фиг. 28). След като обратното броене приключи, ще се покаже резултатът F1 ~ F6 (фиг. 29). F1 е най-добрият резултат, F6 е най-лошият.
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за наблюдение на сърдечния ритъм може да не е точна. Пренатоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно спрете тренировката!



Фиг. 28



Фиг. 29

	
Не е свързано с приложението (фиг. 31)	Свързано с приложението (фиг. 32)

Предварително зададени програми





iCARDIO ПРИЛОЖЕНИЕ

- Изтеглете приложението iCARDIO на вашето смарт устройство •

*Приложението е съвместимо с Android 9 / iOS 13 и по-нови версии

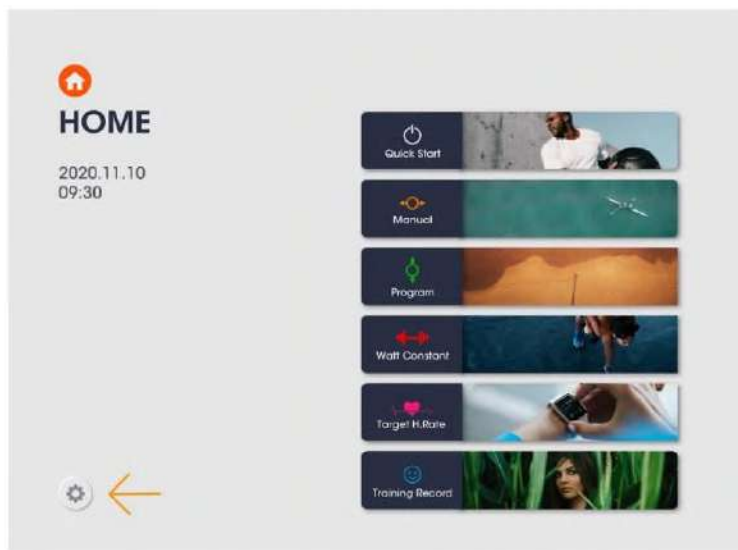


iOS

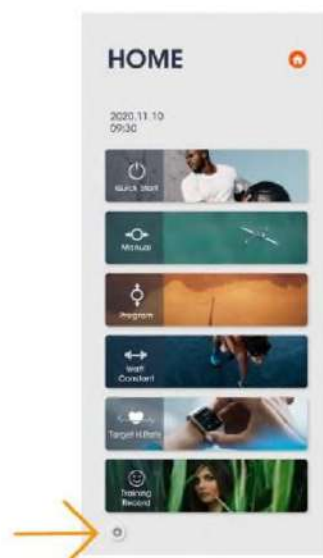


Андроид

- Включете Bluetooth на вашето смарт устройство
- Стартирайте приложението и въведете паролата за iCardio; паролата трябва да се въведе само при първото стартиране на приложението.
- Сдвояване на приложението iCardio и конзолата
- Натиснете иконата на зъбно колело в долния ляв ъгъл.

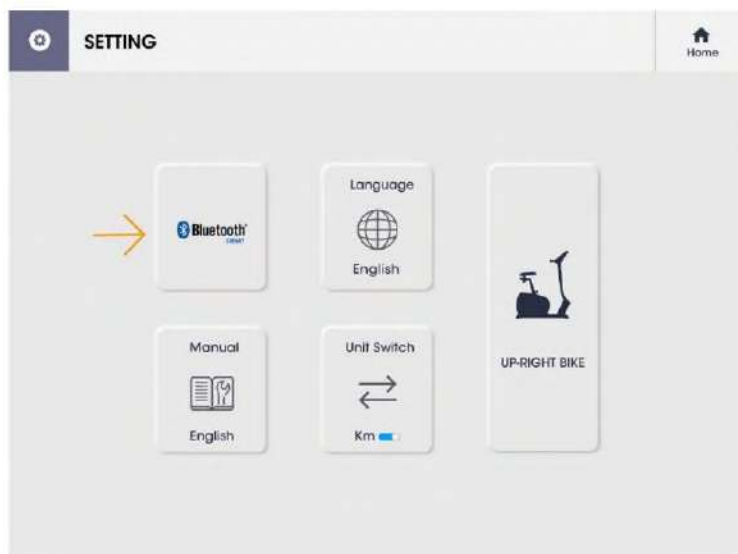


Таблет



Смартфони

Изберете Bluetooth

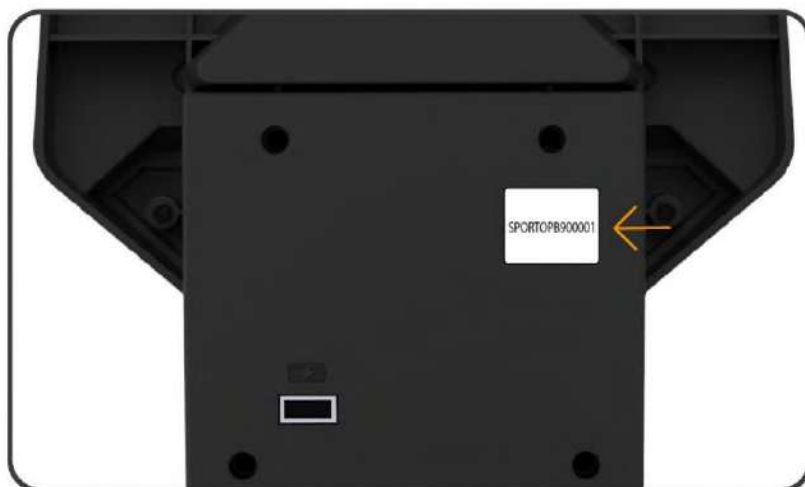


Таблет



Смартфони

Проверете дали числата на гърба на машината съвпадат с номера в приложението, ако е така, натиснете потвърди.



Ако устройството не се показва в приложението, опитайте следните стъпки:

1. Натиснете иконата със стрелка в долния десен ъгъл.



2. Изключете и включете адаптера на машината.



3. Рестартира вашето смарт устройство.

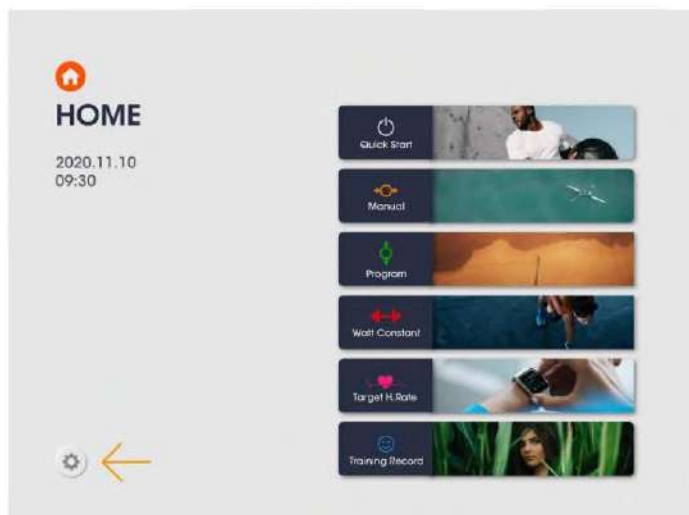


*Уверете се, че Bluetooth е включен на вашето смарт устройство.

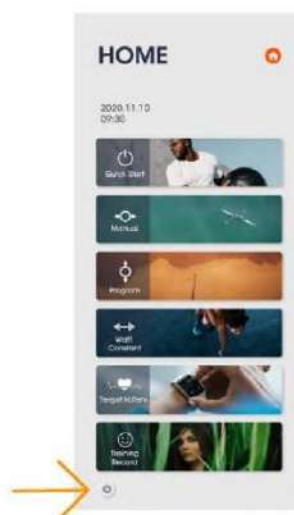
*Ако нито една от трите опции по-горе не работи, свържете се със сервизния център.

Промяна на езика

Натиснете иконата в долния ляв ъгъл.

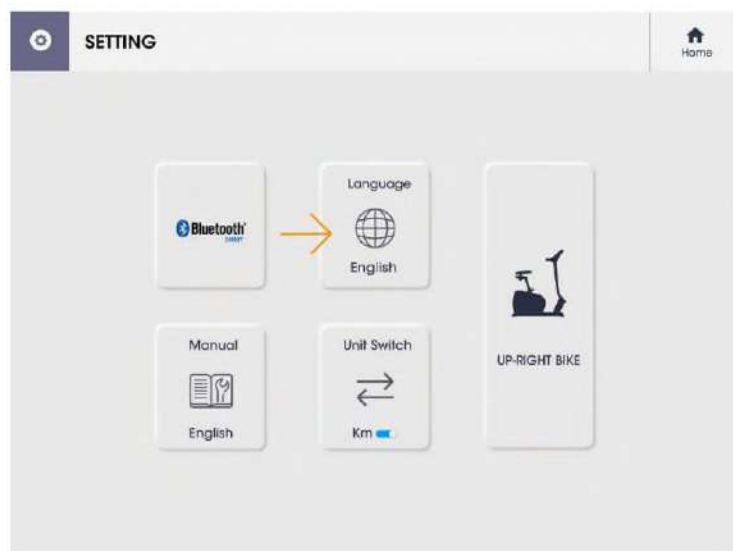


Таблет



Смартфони

Натиснете иконата  и след това изберете желания език.



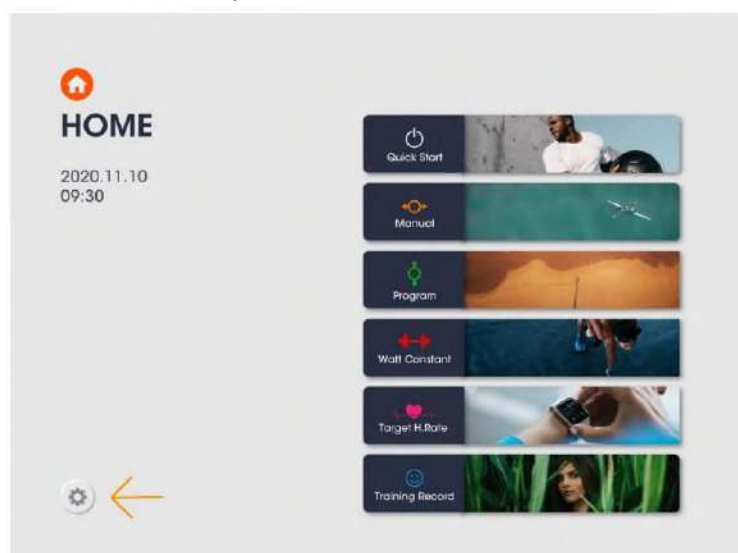
Таблет



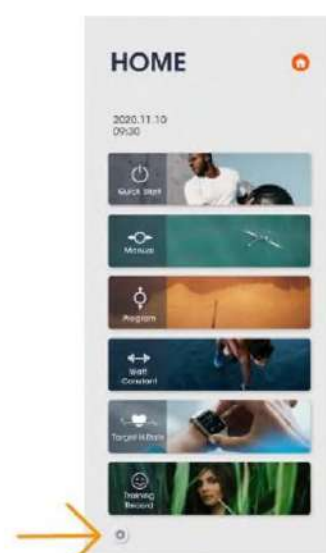
Смартфони

Ръководство за приложението iCardio

Натиснете иконата в горния ляв ъгъл.

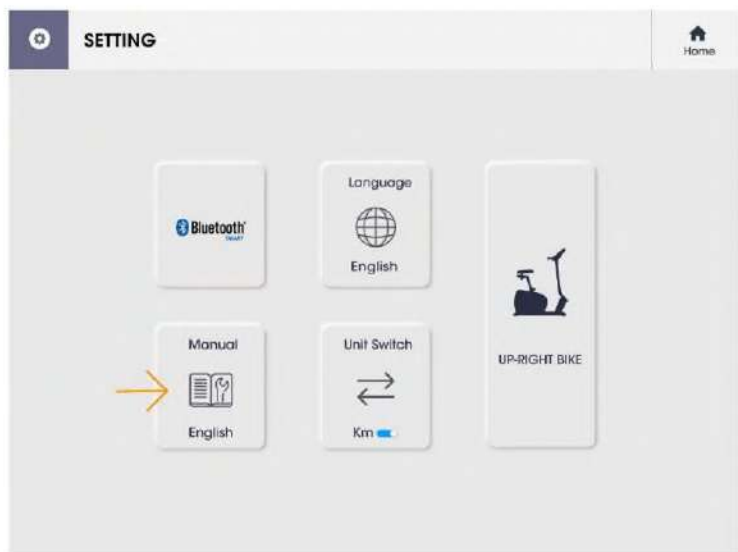


Таблет



Смартфони

Натиснете иконата  .



Таблет

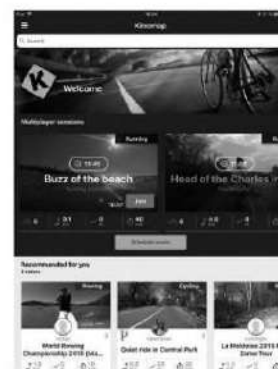


Смартфони

*Езикът на ръководството се променя в зависимост от настройката на езика на приложението.

В допълнение към приложението iCardio, машината може да бъде свързана чрез Bluetooth с приложенията KINOMAP и Zwift.

Можете да намерите приложенията в магазините на Google или Apple. Приложенията се управляват от трета страна и продавачът не носи отговорност за работата или функционалността на тези приложения.



*След като приложението се свърже с конзолата, ще чуete два кратки звукови сигнала.

*След като приложението се прекъсне от конзолата, ще чуete един дълъг звуков сигнал.

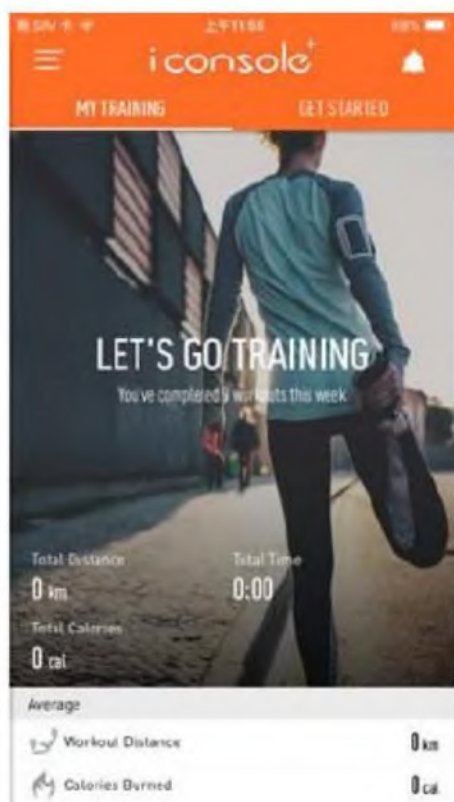
ПРИЛОЖЕНИЕ iCONSOLE



За iOS



За Андроид

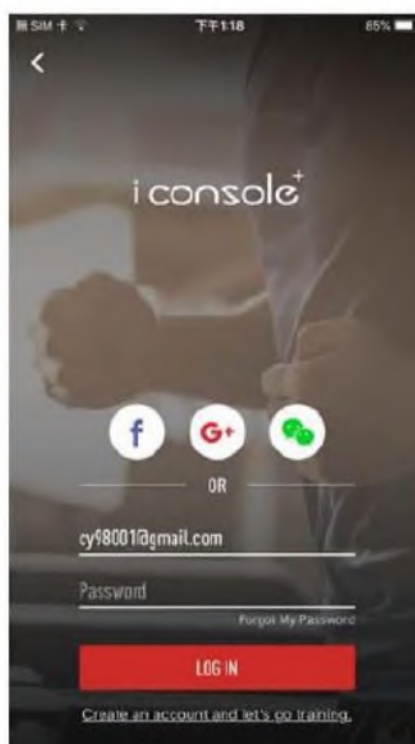


В iConsole+ изберете МОЯТА ТРЕНИРОВКА. Тук можете да видите обобщение на вашата тренировка (общо разстояние, общо време, изгорени калории)

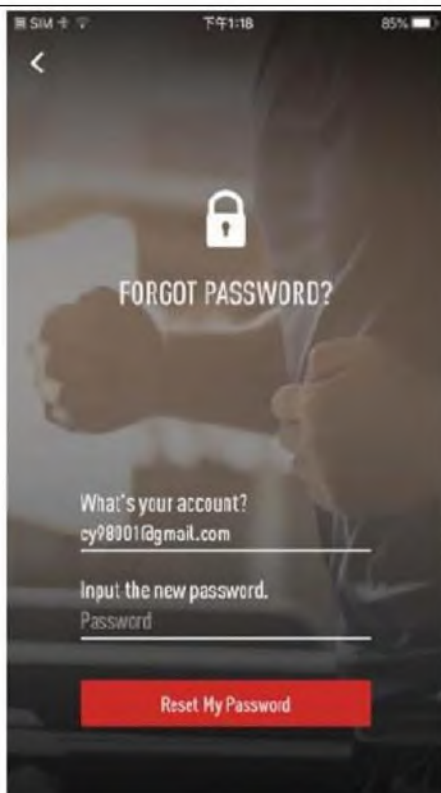
ВХОД



1. Изберете снимката на профила си отляво, за да го настроите



2. Влезте, използвайки вашия Facebook, Gmail или WeChat акаунт.



3. Ако сте забравили паролата си, щракнете върху „Нулиране на паролата ми“. Нова парола ще бъде изпратена на вашия имейл адрес.

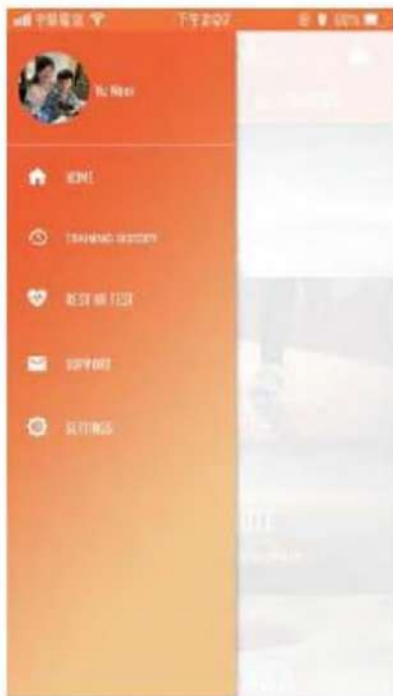
ЧЛЕНСТВО

- Щракването върху профилната снимка ще ви отведе до настройките на вашия профил.
- Можете да промените снимката на профила си или да актуализирате информацията си. (Ако не е въведена цялата информация, не всички данни може да бъдат изчислени правилно).

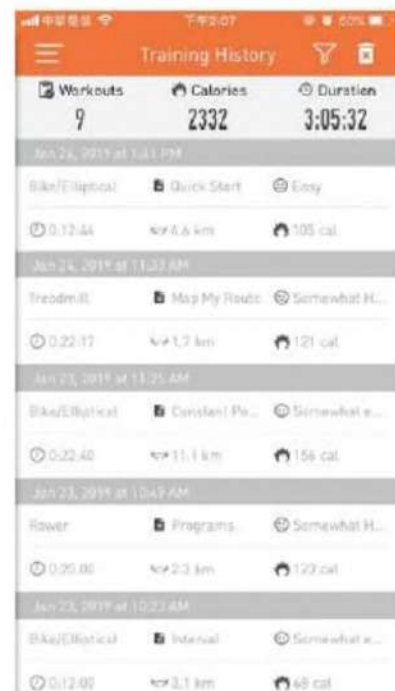
ВХОД

- Кликнете върху профилната си снимка, за да влезете в настройките на профила си.
- Изберете иконата в горния десен ъгъл и можете да излезете. (Все още можете да тренирате без да влизате в приложението, но данните ви няма да бъдат запазени).

ИСТОРИЯ



Кликнете върху снимката на профила си и изберете ИСТОРИЯ НА ОБУЧЕНИЕТО.



Ще бъдат показани измерените данни: общ брой упражнения, калории, време за тренировка и списък обучение.



Чрез избиране  изтриваш данните.

Записват се данни за устройството, програмата, оборотите в минута, времето, разстоянието и калориите.

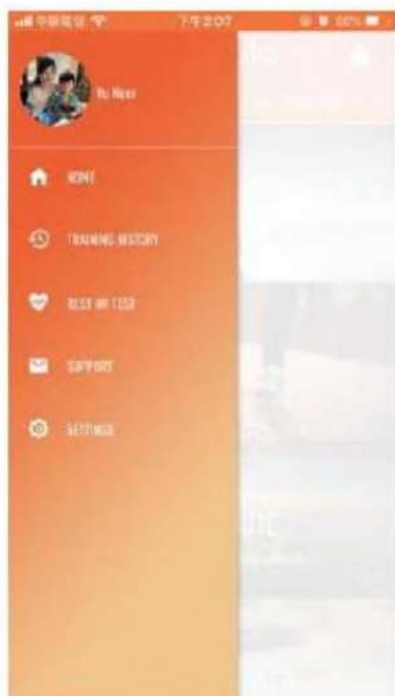
Изберете тренировка, за да видите информация.

Данните от всички машини и програми се съхраняват.

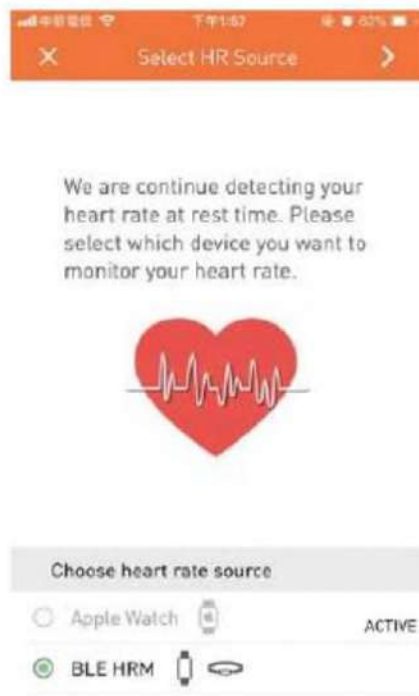


ТЕСТ ЗА СЪРДЕЧЕН ПУЛС В ПОКОЙ

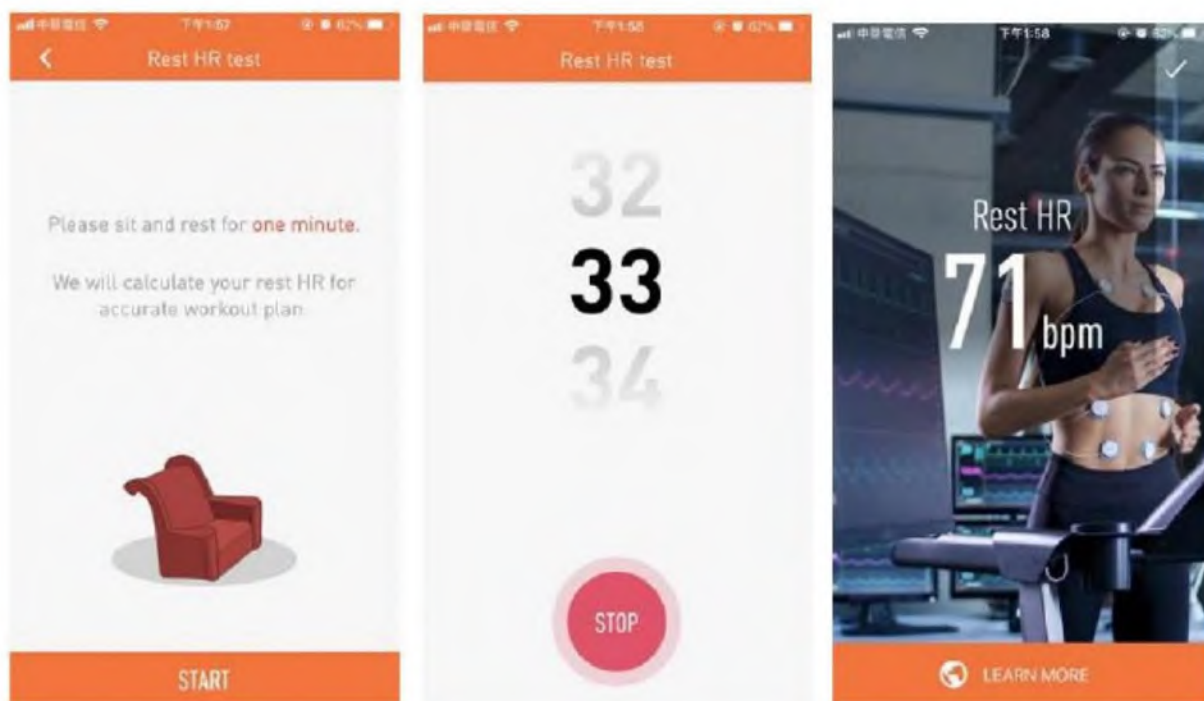
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Системата за наблюдение на сърдечния ритъм може да не е точна. Пренатоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно спрете тренировката!



Кликнете върху снимката на профила, за да видите менюто. Изберете ТЕСТ ЗА ЧАС НА ПОЧИВКА.

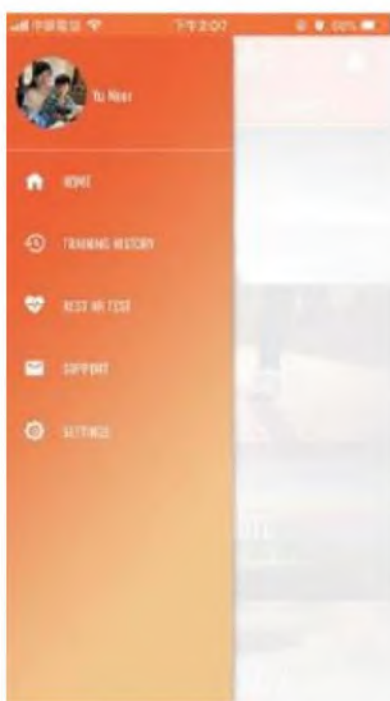


Изберете източник: Apple Watch или BLE HRM



След като се свържете, изберете СТАРТ и ще започне обратно броене от 60 секунди. След обратното броене ще се покаже вашият пулс в покой и той ще бъде изчислен за най-точната тренировъчна програма.

ПОДДРЕПА

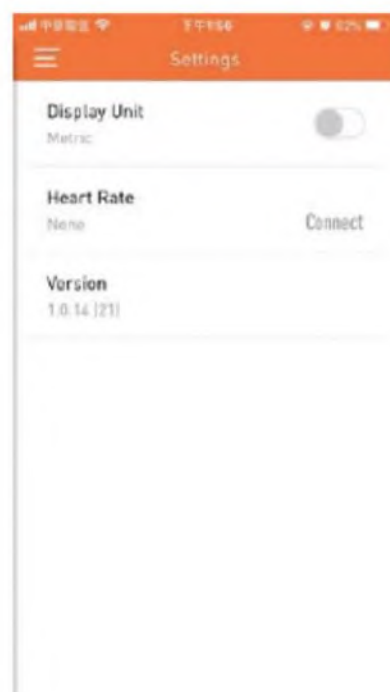


Изберете снимката на профила си, за да видите менюто.
Изберете ПОДДРЪЖКА.

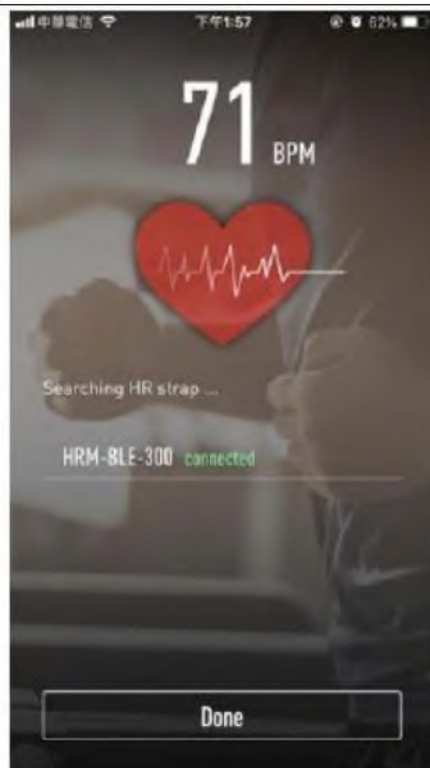
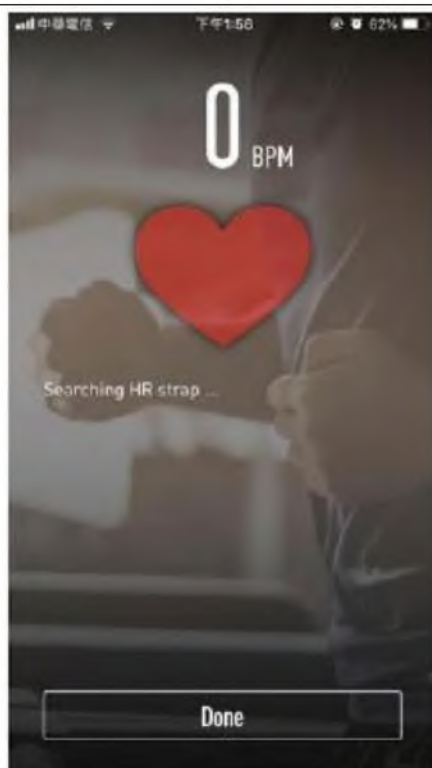
НАСТРОЙКИ



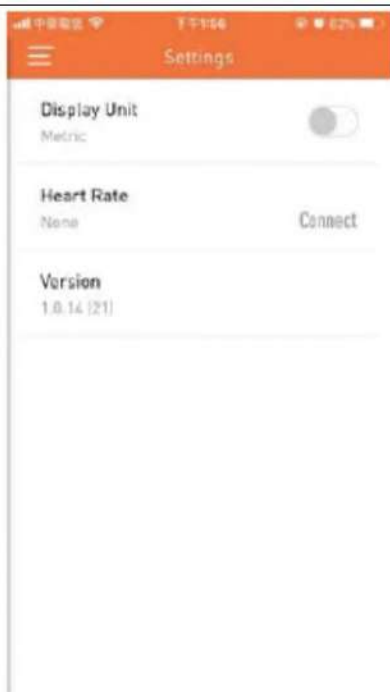
Изберете снимката на профила си, за да видите менюто.
Изберете НАСТРОЙКИ.



Изберете мерни единици: метрични или имперски.



Изберете източника за измерване на сърдечната честота.

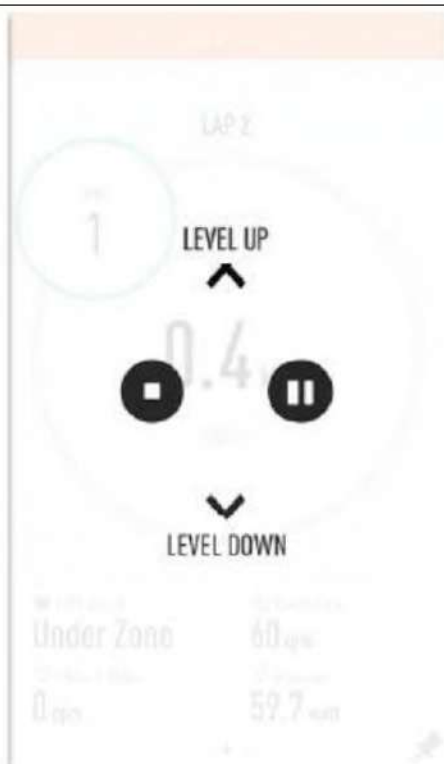


Проверете версията на програмата.

БЪРЗ СТАРТ



1. Bluetooth връзка: Изберете устройството, който използвате. Ако използвате пулсомер, можете да го изберете по-долу.
2. След като устройствата са сдвоени, щракнете върху иконата > в горния десен ъгъл.
3. Ако не можете да намерите устройството, уверете се, че Уверете се, че Bluetooth е включен. Когато сдвояване, по-нататъшните връзки са автоматични.



4. След включване на програмата, можете да регулирате натоварването или да я поставите на пауза/спрете.



5. Изберете иконата на кабърчето, за да закачите данни.

6. След завършване на програмата ще се покаже обобщение на тренировката. Можете да сравните резултатите си с предишни тренировки.

ИНТЕРВАЛ



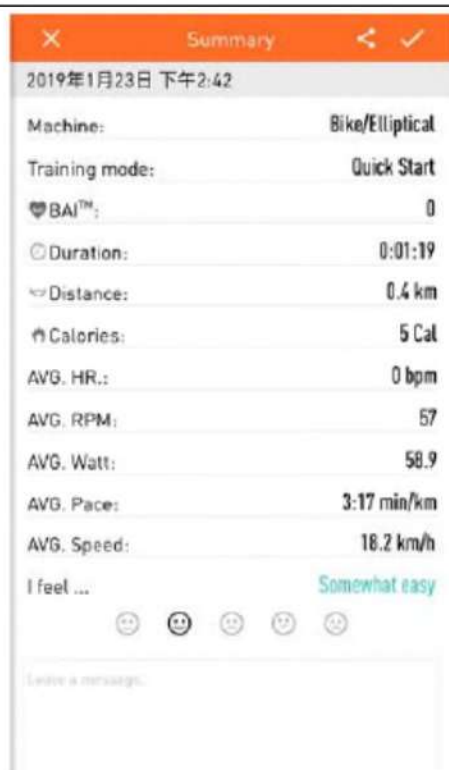
1. Можете да изберете броя повторения (интервални цикли) (числото в зеления кръг), времето (time), времето за натоварване и времето за почивка, нивото (level), целевите обороти (target RPM), изберете „go“, за да стартирате програмата.



2. След включване на програмата, можете да регулирате съпротивлението или да я поставите на пауза/спрете.



3. Изберете иконата на кабърчето, за да го закачите данни.



4. След завършване на програмата ще се покаже обобщение на тренировката. Можете да сравните резултатите си с предишни тренировки.

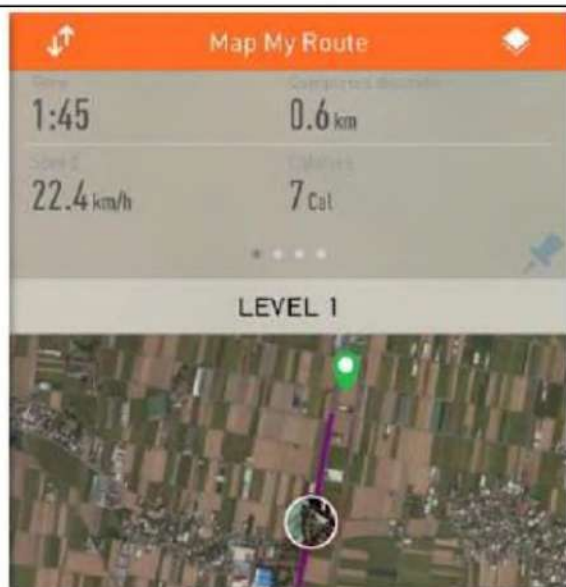
КАРТИ (КАРТАЙ МОЯ МАРШРУТ)



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

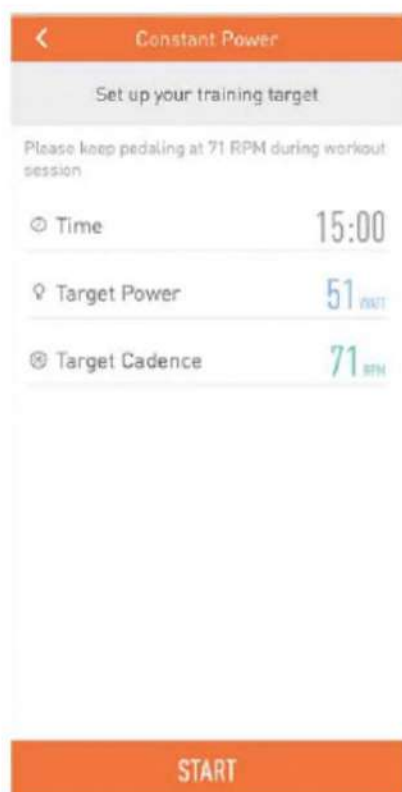


4. Ако не искате сами да задавате маршрута, можете да изберете един от предварително зададените маршрути. Можете да избирате между маршрути в Китай или маршрути по целия свят.



5. След включване на програмата, можете да регулирате съпротивлението или да я поставите на пауза/спрете.
6. Изберете стрелките, за да покажете или скриете менюто.
Изберете иконата с диамант, за да промените изгледа на картата.
7. След завършване на програмата ще се покаже обобщение на тренировката. Можете да сравните резултатите си с предишни тренировки.

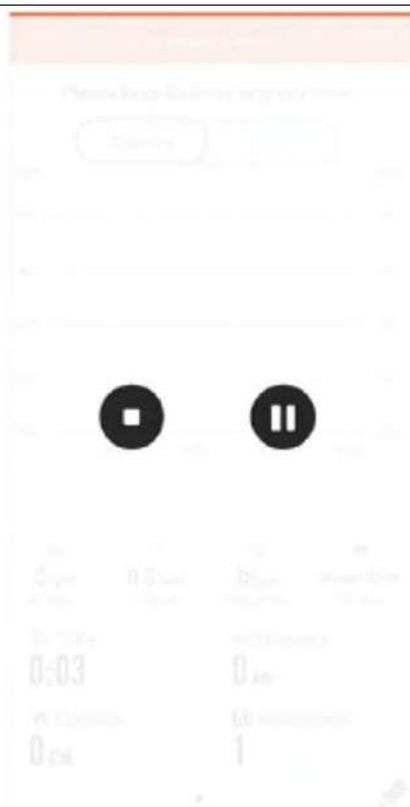
ПОСТОЯННА ПРОГРАМА (ПОСТОЯННА МОЩНОСТ)



1. След свързване с Bluetooth зададено време, целева мощност, целеви обороти в минута, целеви каданс



2. Ще се покаже тренировката, изберете една от двете графики (Каденс / Мощност). Ще се покаже следното информация или изберете иконата с кабърче, за да закачите данните.



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

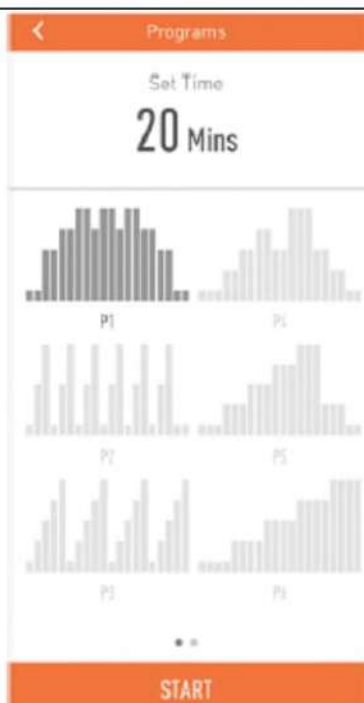


4. Въртете педалите с постоянна скорост по време на тренировката.

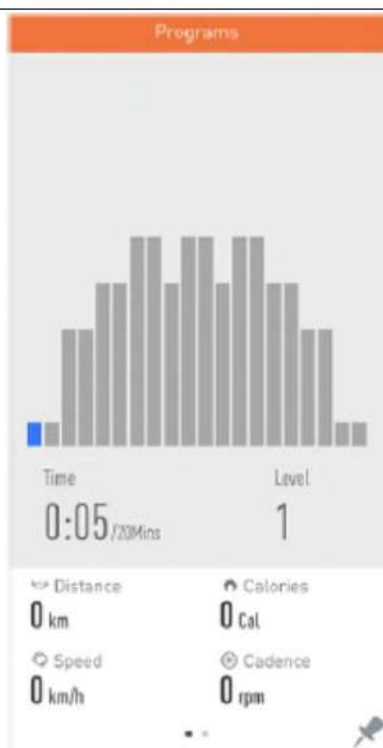


5. След завършване на програмата ще се покаже обобщение на тренировката. Резултати. можете да сравните с предишни упражнения.

ПРОГРАМИ

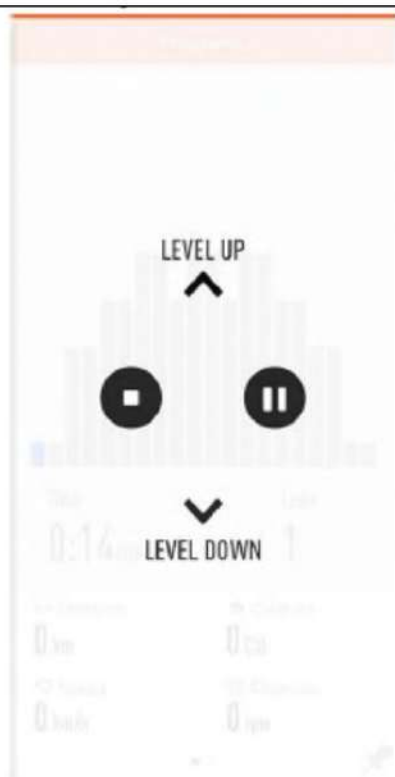


1. След свързване с Bluetooth, изберете програма. Ще се появят 12 предварително зададени настройки. програми.



2. Дисплеят ще показва напредъка на вашата тренировка.
3. Можете да закачите с помощта на иконата на кабърчето

диаграма.

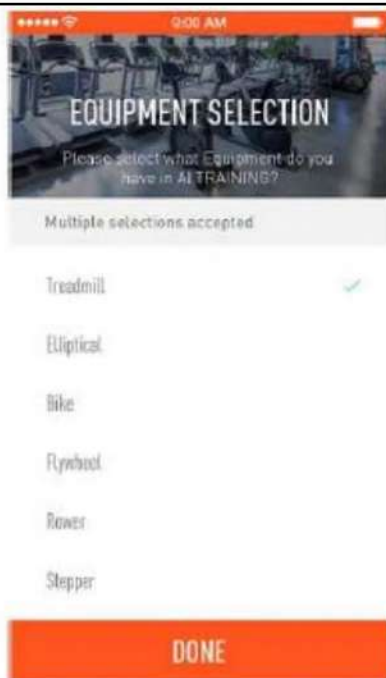


4. Докоснете дисплея, за да спрете или поставите на пауза програмата или да регулирате количеството пране.

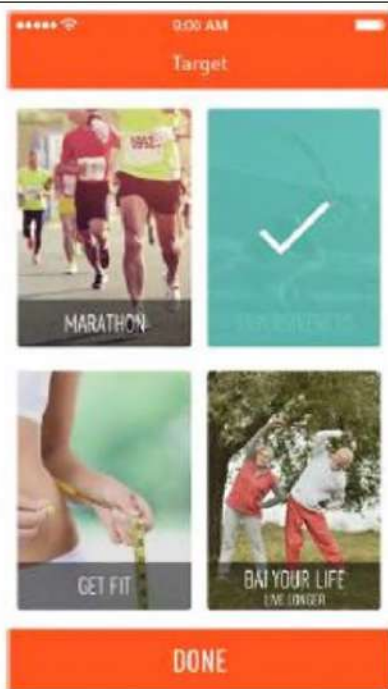


5. След завършване на програмата ще се покаже обобщение на тренировката. Можете да видите резултатите сравнете с предишни упражнения.

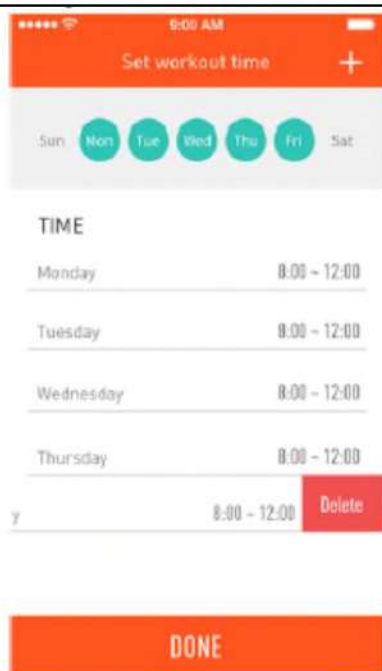
ОБУЧЕНИЕ С КОНЗОЛА (ОБУЧЕНИЕ С ИЗКУСТВЕН ИМИТ)



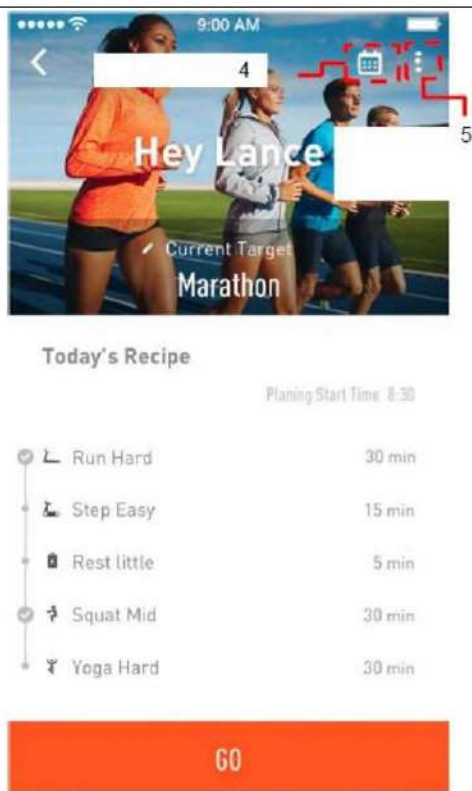
1. След сдвояване с Bluetooth, изберете устройството (можете да изберете няколко устройства).



2. Изберете вашата цел/програма



3. Задайте си график.



4. Общ преглед на обучението

5. Време за тренировка, смяна на уреда и цел/програма.

ФИТНЕС ЦЕНТЪР

В GYM CENTER потребителят може да изтегли различни тренировъчни програми.

1. Изтеглете избраната програма
2. Включете програмата iRoute+
3. За да тренира с iRoute+ (Google Maps), потребителят трябва да има включен Wi-Fi и да е влязъл в системата.

УПОТРЕБА

Упражненията на велоергометър се основават на много прости движения, които определено ще ви харесат.

Благодарение на простотата на упражнението, дори по-възрастни хора могат да го правят на велоергометър. Преди самото упражнение е необходимо да регулирате височината на седалката. Важно е да седите удобно. Седалката на велоергометъра трябва да бъде регулирана така, че да можете да се хванете за ергономично оформените ръкохватки, докато седите. Не трябва да усещате, че ръцете ви са изпънати. Можете да разтегнете мускулите си.

За да си осигурите комфортна и приятна тренировка, поставете краката си в педалите. Днес всички съвременни педали включват каишки за закрепване и стабилизиране на краката ви. Важно е краката ви да са здраво и сигурно позиционирани по време на тренировка.

Основата на упражненията на велоергометър е движението на краката по определена елиптична траектория. Това движение е много подобно на карането на велосипед. Когато тренирате на велоергометър, просто седате на седалка с правилната височина, краката ви са здраво поставени в педалите, държите се за ергономично оформените ръкохватки и педала.

Препоръчително е да изберете по-ниско натоварване в началото. Ако тренирате на велоергометъра на редовни интервали, можете постепенно да увеличавате натоварването. Можете да увеличавате натоварването постепенно всяка седмица или две седмици. Изборът на високо натоварване в началото на тренировката може да доведе до бърза умора и превключване на мускулите.

Когато тренирате, е важно да изберете правилното натоварване и правилното темпо. Опитайте се да го поддържате през цялото упражнение. Не се препоръчва да избирате високо темпо още от самото начало. Увеличете темпото след около седмица редовни упражнения. Високото темпо не е равносилно 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 велоергометър водят и до изграждане на мускули. Те укрепват основно мускулите на бедрата и прасците. Когато тренирате на велоергометър, вие също така движите седалището си.

Ако искате да постигнете правилните упражнения, не бива да забравяте за правилното дишане. Правилното и редовно дишане се препоръчва по време на всяко упражнение. Важно е да се поддържат редовни дълбоки вдишвания и издишвания. Редовното и правилно дишане по време на тренировка на велоергометър осигурява интензивна тренировка на коремните мускули. Препоръчително е да се тренира 30-35 след хранене. Неспазването на това може да доведе до по-малко изгаряне на калории, а в по-напреднала възраст - до проблеми с храносмилането.

За да постигнете най-добри резултати, трябва да обмислите и състава на диетата си. Препоръчително е да започнете деня със сладки храни и тестени изделия или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да се яде по-калорично ястие. Не забравяйте за супата. За вечеря се препоръчват леки ястия. Ако искате да подобрите здравето си, важни са не само редовните упражнения, но и целият ви начин на живот.

Упражненията на велоергометър са ефикасно упражнение за всички заети хора. Упражненията на велоергометър ефективно укрепват мускулите, особено тези на бедрата, прасците и седалището. Редовните упражнения могат да доведат до по-стройна фигура. Упражненията се препоръчват не само като зимна подготовка за колоездачи, но и за хора, които искат да изгорят излишните калории. Редовното дишане, редовните упражнения, подходящото темпо и балансираната диета могат да доведат до желаните резултати.

ПРАВИЛНА СТОЙКА

Поддържайте изправено положение на тялото по време на тренировка или можете да опирате предмишниците си на ръкохватките. Краката ви не трябва да са напълно изпънати, докато въртите педалите. Коленете ви трябва да са леко свити, когато натискате педала докрай. Дръжте главата си в една линия с гръбначния стълб, за да сведете до минимум болката във врата и горната част на гърба. мускулите на гърба. Винаги въртете педалите плавно и ритмично.

ПОДДРЪЖКА

- При сглобяване затегнете правилно всички винтове и поставете велоергометъра в хоризонтално положение.
- Проверете правилното затягане след 10 часа употреба.
- Избършете потта след тренировка. Почистете устройството с кърпа и мек препарат.
Не използвайте разтворители или агресивни почистващи препарати върху пластмасовите части.
- Ако има повишен шум, е необходимо да се провери дали всички връзки са правилно затегнати.
- Поставете продукта в чисто, проветриво и сухо помещение.
- Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

ВАЖНИ СЪОБЩЕНИЯ

- Този уред отговаря на стандартните разпоредби за безопасност и е подходящ само за домашна употреба. Всяка друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Ние не носим отговорност за каквито и да е щети, причинени от неправилна или забранена употреба на уреда.
- Преди да започнете да тренирате на велоергометър, консултирайте се с Вашия лекар. Вашият лекар трябва да прецени дали сте физически годни да използвате уреда и какво ниво на натоварване сте способни да понесете.
Неправилните упражнения или промяната на тялото ви могат да навредят на здравето ви.
- Прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражнения. Ако по време на тренировка почувствате болка, гадене, задых или други здравословни проблеми, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно се обърнете към лекар.
- Този велоергометър не е подходящ като професионално или медицинско устройство. Не може да се използва за лечебни цели.
- Пулсомерът не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средната ви сърдечна честота и препоръчителната сърдечна честота не е медицински препоръчителна.

обвързващи. Заснетите данни може да не винаги са точни поради неконтролируеми човешки и екологични фактори.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

В края на експлоатационния живот на продукта или ако по-нататъшният ремонт вече не е икономически изгоден, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по екологичен начин. Занесете продукта до най-близкия определен пункт за събиране.

Като изхвърлите този продукт правилно, ще помогнете за опазването на ценни природни ресурси и ще предотвратите потенциални отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните власти, за да избегнете потенциални нарушения и санкции.

Не изхвърляйте батериите в кошчето за боклук, а ги занесете на определените места за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения на термини

Настоящите гаранционни условия и рекламационна част уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставяна от продавача за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на рекламационни претенции, предявени от купувача за доставените стоки.

Настоящите гаранционни условия и редът за рекламации уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставена от продавача за стоките, доставени на купувача, както и реда за разглеждане на рекламации, предявени от купувача за доставените стоки. Продавачът е САКСО ООД. със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър.

Поради приложимите законови разпоредби се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител.

„Потребител купувач“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договор не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност.

Купувач, който не е „потребител“, е търговец, който закупува продукти или използва услуги за целите на своята дейност с тези продукти или услуги. Този купувач се урежда от рамковия договор за покупка и общите условия, доколкото те се отнасят за него.

Тези гаранционни условия и процедурата за рекламации са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и процедурата за рекламации са валидни и обвързващи, освен ако страните не са уговорили друго в договора за покупко-продажба или в допълнение към този 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 за стоките, бележката за доставка или друг документ за стоките е посочена различна продължителност на гаранционния срок, предоставен от продавача. Законоустановената продължителност на гаранцията, предоставена на потребителя, не се влияе от това.

Чрез гаранция за качество продавачът се задължава, че доставените стоки ще бъдат годни за употреба по обичайната или договорената цел за определен период от време и че ще запазят обичайните или договорените свойства.

Батерия

6-месечна гаранция за живота на батерията – номиналният капацитет на батерията няма да падне под 70% от общия си капацитет в рамките на 6 месеца от продажбата на продукта.

Гаранционните условия не се прилагат за дефекти, възникнали (ако е приложимо за закупения продукт):

- грешка на потребителя, т.е. повреда на продукта поради непрофесионален ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите в курбелите и щракнете върху централната линия
- неправилна поддръжка

- механични повреди
- износване на части по време на нормална употреба (напр. гумени и пластмасови части, движещи се механизми, шарнирни съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/многоколесна система и др.)
- неизбежно събитие, природно бедствие
- непрофесионални интервенции
- неправилно боравене или неправилно поставяне, излагане на ниски или високи температури, излагане на вода, прекомерно налягане и удари, умишлено променен дизайн, форма или размери

Процедура за жалби

Процедура за предявяване на рекламация за дефект на стоки

Купувачът е длъжен да огледа стоките, доставени от Продавача, възможно най-скоро след прехвърлянето на риска от повреда на стоките или след тяхната доставка. Купувачът трябва да извърши огледа по начин, който да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити по време на разумен професионален оглед.

При предявяване на рекламация на стоките, купувачът е длъжен, по искане на продавача, да докаже покупката и основателността на рекламацията чрез фактура или товарителница с посочения производствен (сериен) номер, или същите документи без серийния номер. Ако купувачът не докаже основателността на рекламацията чрез тези документи, продавачът има право да отхвърли рекламацията.

Ако купувачът съобщи за дефект, който не е покрит от гаранцията (напр. условията не са били изпълнени гаранция, дефектът е бил докладван по погрешка и др.), продавачът има право да поиска пълно възстановяване на разходите, направени във връзка с отстраняването на дефекта, докладван от купувача. В този случай изчисляването на сервизната намеса ще се базира на валидния ценоразпис за работа и транспортни разходи.

Ако продавачът установи (чрез тестване), че рекламираният продукт не е дефектен, рекламацията се счита за неоснователна. Продавачът си запазва правото да поиска възстановяване на разходите, направени във връзка с неоснователната рекламация.

В случай че купувачът предяви рекламация за дефекти в стоки, покрити от гаранцията, съгласно валидните гаранционни условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта, като поправи или замени дефектната част или устройство с безупречно. Със съгласието на купувача, продавачът има право да достави други стоки, които са напълно функционално съвместими, но поне имат същите или по-добри технически параметри, в замяна на дефектните стоки. Изборът относно начина на обработка на рекламацията съгласно този параграф е на продавача.

Продавачът е длъжен да уреди рекламацията не по-късно от 30 дни от доставката на дефектната стока, освен ако не е уговорен по-дълъг срок. За ден на уреждане се счита денят, в който ремонтираната или заменената стока е била предадена на купувача. Ако продавачът не е в състояние да уреди рекламацията в рамките на

в рамките на определения срок, продавачът ще се споразумее с купувача за алтернативно решение. Ако такова споразумение не бъде постигнато, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансово обезщетение под формата на кредитно известие.

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	
	 www.yako.bg  www.insportline.bg