



РЪКОВОДСТВО ЗА ПОЛЗВАНЕ – BG
IN 26626 Велоергометър inSPORTline Velocer UB



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ЧЕРТЕЖ.....	4
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ.....	5
МОНТАЖ.....	8
КОНСОЛА.....	15
УПОТРЕБА.....	29
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ.....	30
ПРАВИЛНА ПОЗА НА ТЯЛОТО.....	31
ПОДДРЪЖКА.....	31
СЪХРАНЕНИЕ.....	31
ВАЖНО УВЕДОМЛЕНИЕ.....	31
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	31
УСЛОВИЯ И РЕД ЗА ГАРАНЦИЯ, ГАРАНЦИОННИ РЕКЛАМАЦИИ.....	32

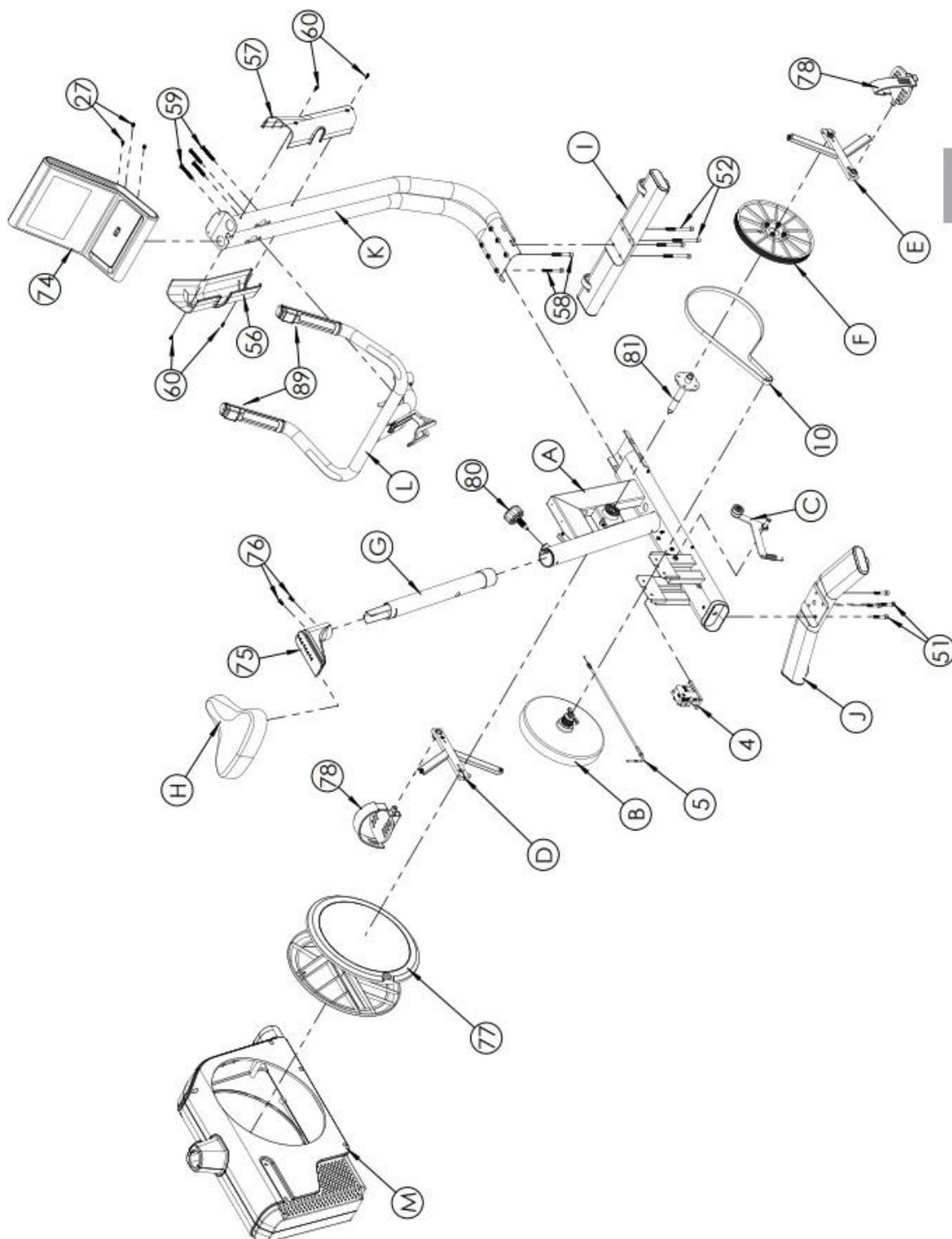
SevenSport s.r.o. си запазва правото да внася промени и подобрения в продукта си без предизвестие. Посетете нашия уебсайт www.insportline.bg, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Моля, прочетете внимателно ръководството преди първата употреба и го съхранявайте за бъдеща справка.
- За да гарантирате максимална безопасност, провеждайте редовни проверки за повреди или износване на частите.
- Ако устройството ще се използва и от друго лице, е важно то да се запознае 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 добре затегнати и дали всички съединения са в добро състояние.
- Преди да започнете упражнението, премахнете всички опасни предмети с остри ръбове от около устройството.
- Използвайте устройството само ако е в добро състояние и напълно функционално.
- Повредена, износена или дефектна част трябва да бъде заменена с нова възможно най-скоро. Спрете да използвате уреда, докато не стане напълно функционален отново.
- Преди да позволите на дете да тренира на уреда, преценете неговото психическо и физическо състояние. Децата могат да тренират само под наблюдението на възрастен, който ще следи за правилното използване на уреда. Велоергометърът не е играчка за деца.
- Необходимо е да се осигури достатъчно свободно пространство около цялото устройство, минимум 0,6 м.
- Имайте предвид, че неправилно проведени или прекомерни упражнения могат да доведат до увреждане на здравето.
- Преди да използвате продукта, той трябва да бъде закрепен срещу нежелано движение с помощта на регулируемите крачета.
- Никоя регулируема част не трябва да изпъква и да ограничава движенията на потребителя. Избягвайте контакт със ставите по време на упражненията.
- Поставете устройството на равна повърхност и се уверете, че е стабилно.
- Носете подходящо облекло и обувки за упражнения. Не упражнявайте с облекло, което може да се закачи в устройството (например прекалено дълго и широко облекло). 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 да Ви предложи подходяща тренировъчна програма и да Ви препоръча подходяща диета.
- Сглобете продукта според инструкциите в ръководството и използвайте само оригиналните части, които са доставени. Преди да започнете сглобяването, проверете дали всички части, изброени в списъка с части, са доставени.
- Поставете уреда на суха и равна повърхност и го предпазете от влага. Като алтернатива, поставете подложка против хлъзгане под уреда. Това ще предотврати повреда на повърхността под уреда.
- Трябва да се отбележи, че уредите за упражнения и техните аксесоари не са предназначени за игра. Поради това уредът може да се използва само от лица, които са запознати с правилното му функциониране.
- Спрете веднага тренировката, ако почувствате замаяване, гадене, болка в гърдите или друг дискомфорт. Консултирайте се с вашия лекар за по-нататъшни упражнения.
- Всички регулируеми части трябва да бъдат настроени според крайните им позиции.
- Не тренирайте веднага след хранене.
- **Максимална товарносимост:** 150 кг
- **Категория:** SA за търговска употреба

- **ВНИМАНИЕ!** Системата за следене на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако почувствате гадене, незабавно преустановете тренировката!

ЧЕРТЕЖ



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

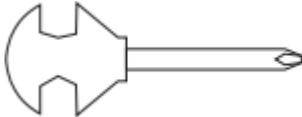
№	Наименование	Брой
A	Основна рамка	1
1	Боя за основна рамка	1
2	Плъзгач на седалковата тръба	1
3	Група превключватели за захранване	1
4	Контакт	1
5	Защита от претоварване	1
6	Прекъсвач	1
7	Свързващ кабел	1
8	Двупосочен лагер	2
9	Долна контролна платка	1
13	Пластина	1
14	Шайба S20	2
15	Винт Philips	2
16	Винт Philips	3
81	Ос на коляновия вал	1
B	Магнитен маховик	1
17	Магнитно управление	1
18	Позиционираща пластина на маховика	2
19	Пружинна шайба M10	1
20	Гайка M10x5T	3
C	Неактивно колело	1
21	Комплект маховици	1
2	Напрежна пружина	1
23	Шайба S10	3
24	Плоска шайба OD10*ID19*1,5T	1
25	Лагери	2
26	Плоска шайба 5*16*1T	1
27	Кръстат винт M5x10L	1
D	Ляв комплект манивела	1
1	Кръстат винт	3
29	Капак на коляновия вал	1
30	Ален болт M8*30L	1
31	Болт с шестограмна глава M6*12L	1
32	Плоска шайба d6*D22*2T	1
33	Плоска шайба d4.3*D12*1T	3
E	Дясна манивела	1

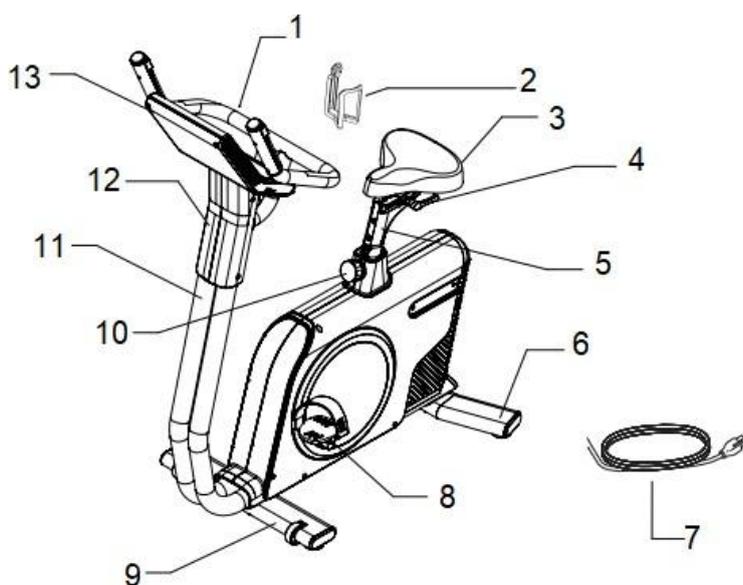
15	Кръстат винт	3
30	Болт с шестограмна глава M8*30L	1
31	Болт с шестограмна глава M8*30L	1
32	Плоска шайба d6*D22*2T	1
33	Плоска шайба d4.3*D12*1T	3
34	Капак на колянвия вал	1
F	Комплект ролки	1
35	Ремък	1
36	Магнит	1
37	Ален болт M8*20L	4
38	Гайка M8	4
G	Седалка	1
16	Кръстат винт ST4*12L	2
39	Гравирание на седалката	1
40	Капак на седалката	1
H	Плъзгач за седалка	1
41	Комплект седалка	1
42	Седалка	1
43	Плъзгач на седалката	2
44	Гайка	1
45	Винт M10*70L	1
46	Винт Phillips 4*12	4
54	Лагери	1
I	Преден стабилизатор	1
47	Капак на предния стабилизатор	1
48	Транспортни колела	2
49	Капак	2
50	Гумена подложка	2
51	Болт с шестостенна глава M8*40L	2
52	Болт с шестограмна глава M8*90L	4
J	Заден стабилизатор	1
16	Кръстат винт	2
53	Заден стабилизатор	1
49	Капак	2
50	Гумена подложка	2
51	Ален болт M8*90L	4
K	Дръжка	1
55	Капак на дръжката	1

56	Ляв капак	1
57	Дясна корица	1
58	Ален болт М8*65L	2
59	Болт с шестограмна глава М8*60L	4
60	Винт М4*10L	4
L	Дръжки	1
61	Сглобка на дръжки	1
62	Държач за бутилка и винтове	1
63	Капази за сензора за сърдечен ритъм	2
64	Сензори за сърдечен ритъм	2
65	Капази	2
66	Винт 3*14	4
M	Корици и други	1
9	Пружинна скоба	1
15	Кръстат винт	4
16	Кръстат винт ST4*12L	5
67	Ляв капак	1
68	Ляво лого	2
69	Ляв калъф за седалка	1
70	Дясна капачка	1
71	Стикер	2
72	Дясна седалка	1
73	Винт	9
4	Двигател YJ-9900	1
5	Кабел за двигателя	1
10	Ремък	1
11	Сензори за сърдечен ритъм	2
12	Монтажен комплект	1
27	Винт М5*10L	3
7	Конзола	1
75	Гравирание на седло	1
76	Ален болт М6*16L	2
77	Капак на дръжката	2
78	Ляв педал	1
79	Десен педал	1
80	Ръчна ръчка	1
82	Захранващ кабел	1
83	Конзолен кабел 1465 мм	1

84	Кабел за конзола 800 mm	1
85	Гнездо	1
86	Трансформатор	1
88	220 mm - 6 пина (син)	1
89	220 – 6 пина (червен)	1
90	925 mm, 6-пинов (син), 1 терминал 4-пинов 2,54 мъжки, 1 терминал разделен на 2 терминала 110 женски, връзка за сензорна глава (черен)	1
91	925 mm, 6-пинов (син), 1 терминал 4-пинов 2,54 мъжки, 1 терминал разделен на 2 терминала 110 женски, свързване на сензорна глава (черен)	1

МОНТАЖ

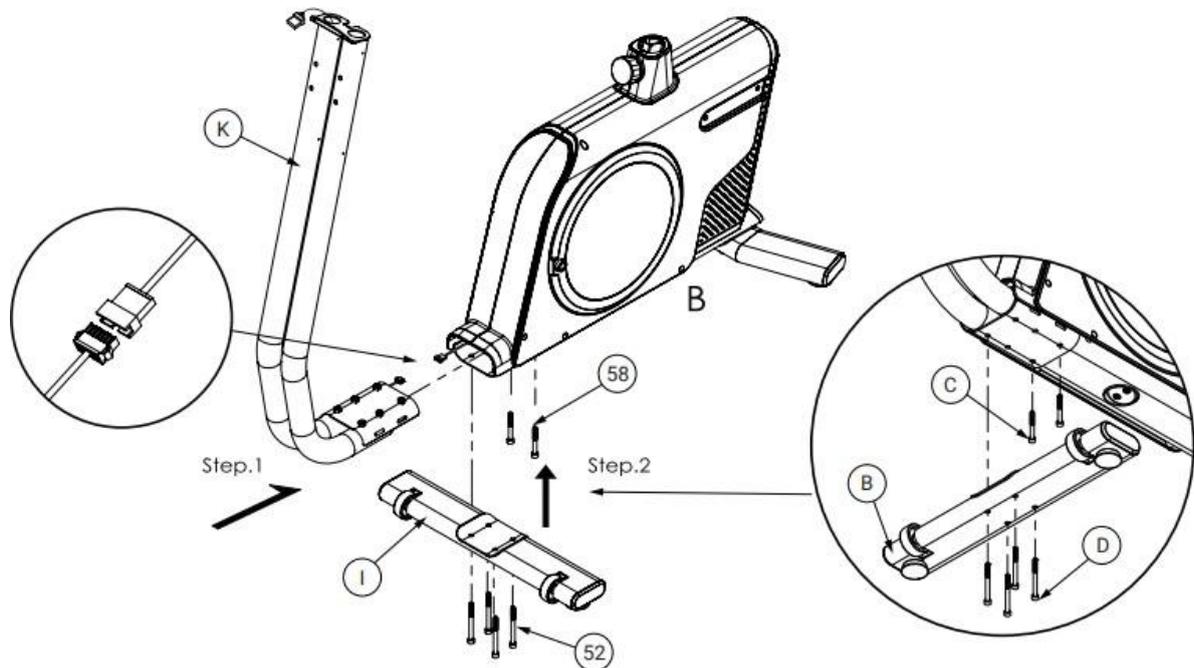
			
Ключ Аллен 4 мм	Ключ Аллен 5 мм	Отвертка	
Стъпка	Стъпка	Стъпка	
			
51. Болт М8*40L, 4x	58. Болт М8*65L, 4x	52. Болт М8*90L, 4x	
Стъпка 3	Стъпка 4	Стъпка 5	Стъпка 7
			
27. Болт М5*10L, 3x	59. Болт М8*55L, 4x	50. Болт М4*10L, 4x	76. Болт М6*16L, 2x



- | |
|------------------------------|
| 1. Сензори за сърдечен ритъм |
| 2. Държач за бутилка |
| 3. Седалка |
| 4. Заклучване на седло |
| 5. Седалка |
| 6. Заден стабилизатор |
| 7. Кабел за хранване |
| 8. Педали |
| 9. Преден стабилизатор |
| 10. Ръчна ръкохватка |
| 11. Ръкохватка |
| 12. Капак на дръжката |
| 13. Конзола |

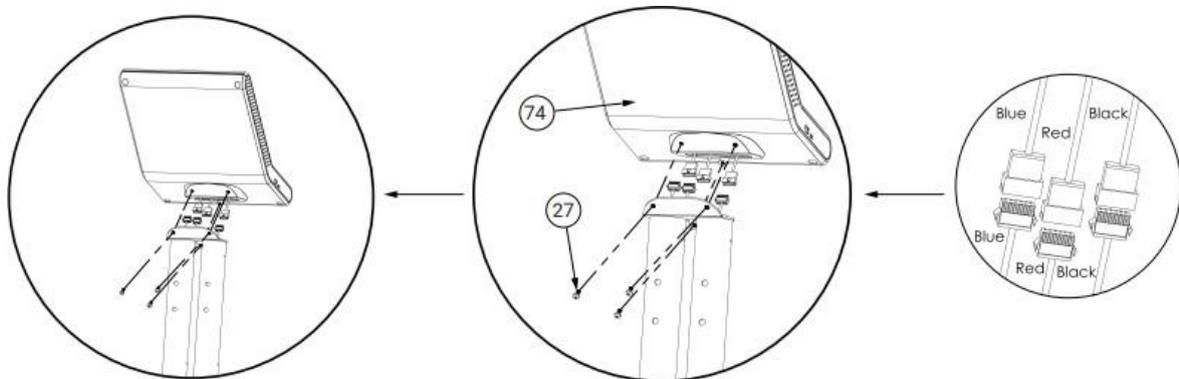
Стъпка

Свържете кабелите, преди да закрепите дръжката (K) към основната рамка. Уверете се, че дръжката (K) се вмъква в основната рамка, преди да се закрепят предният стабилизатор (I) с болтовете (52).



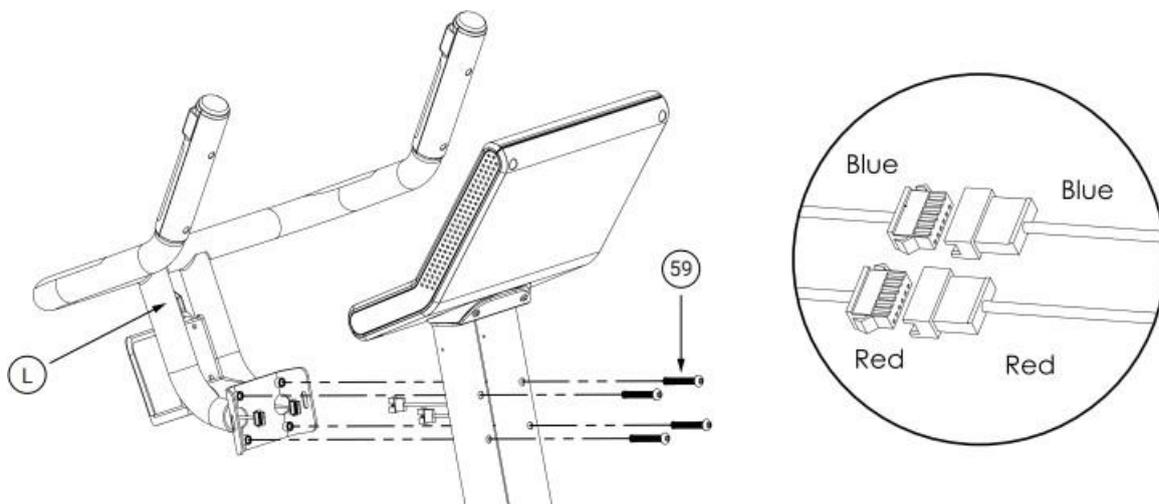
Стъпка 3

Преди да закрепите конзолата (74) към дръжката, свържете кабелите с един и същи цвят. Внимавайте да не прищипете кабелите между рамките.



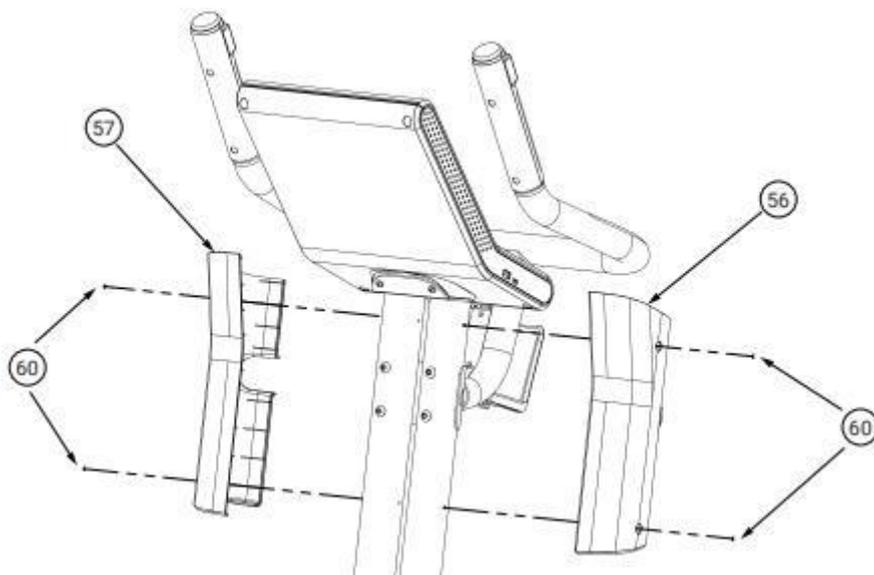
Стъпка

Свържете кабелите със същия цвят и закрепете дръжките (L) към дръжката с болтове (59).



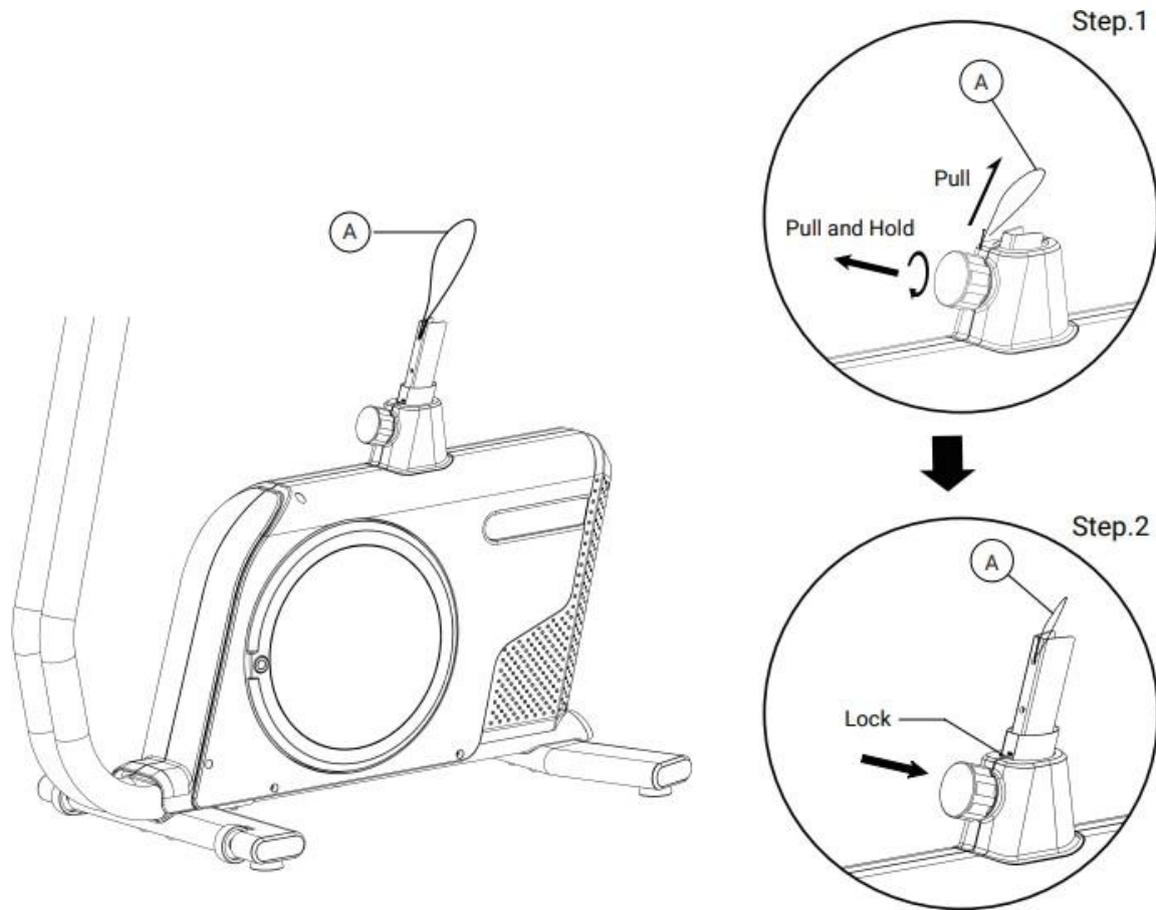
Стъпка

Закрепете капците (56 и 57) към дръжката с болтове (60).



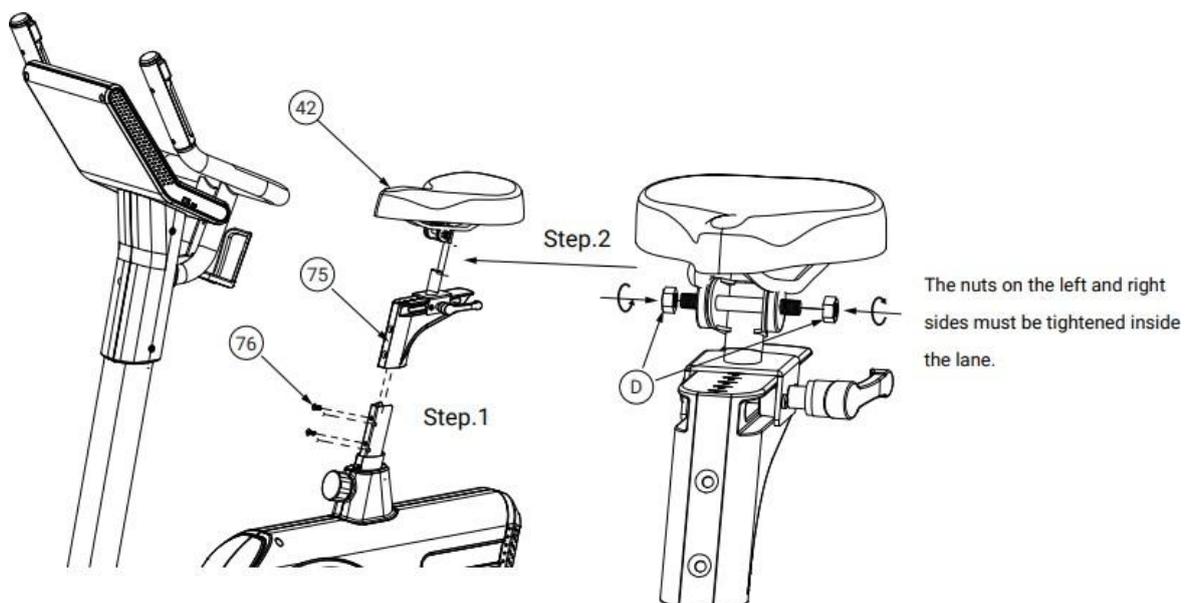
Стъпка 6

Завъртете и издърпайте ръчката, като едновременно с това издърпате седалката, използвайки отвора.



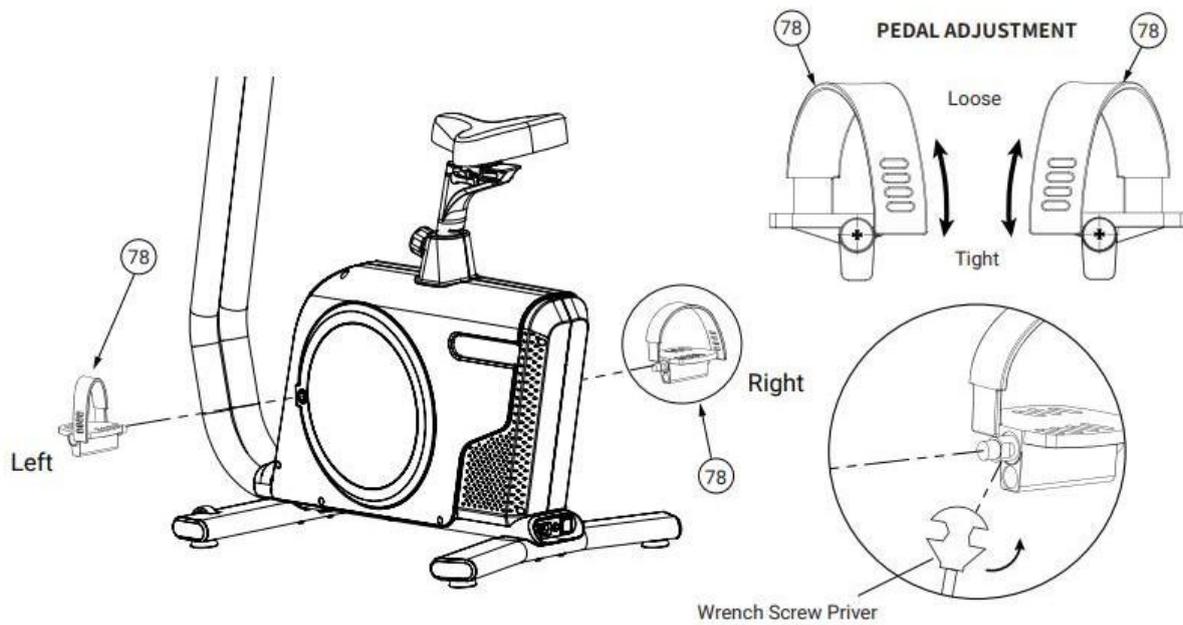
Стъпка 7

Закрепете плъзгача на седалката (75) към седалката с болтове (76). Закрепете седалката (42) към плъзгача на седалката (75) и я затегнете с гайки (D).



Стъпка

Закрепете педалите (78).



РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА

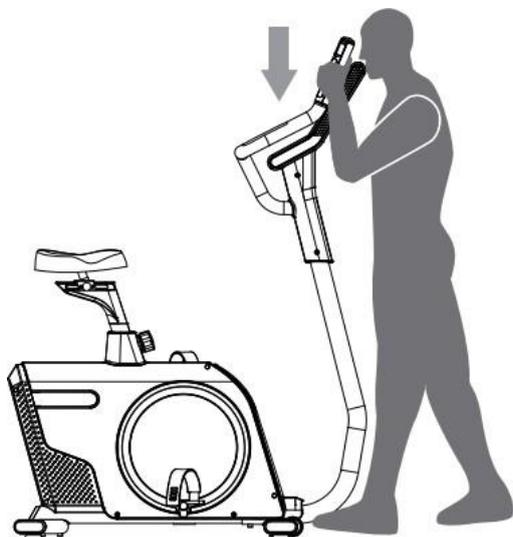
Регулирайте седалката, за да направите упражнението възможно най-удобно.



ТРАНСПОРТ

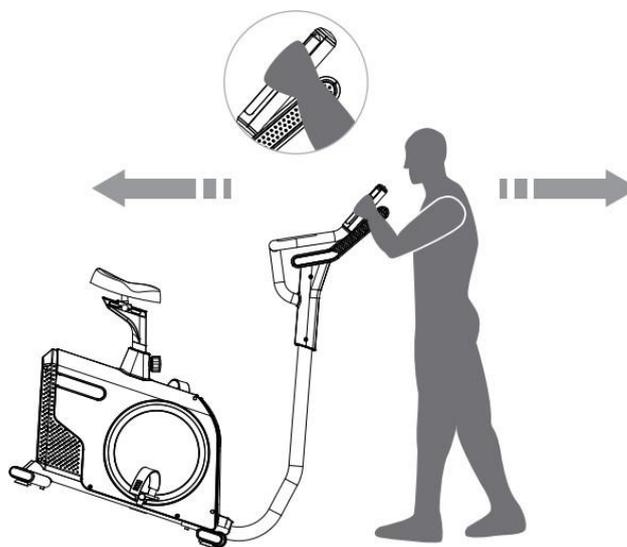
Стъпка

Хванете дръжките от двете страни, натиснете и преместете уреда върху транспортните колела на предния стабилизатор.



Стъпка

Внимателно преместете уреда върху транспортните колела. Не плъзгайте стабилизаторите на уреда по пода.



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не повдигайте машината за седалката и конзолата.

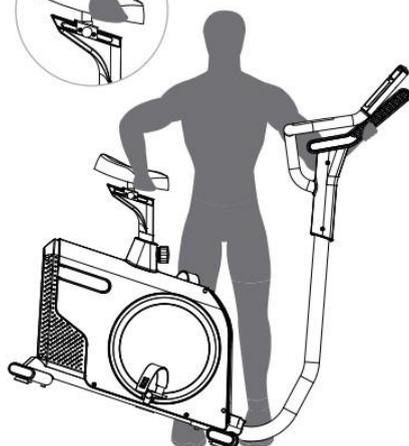


ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

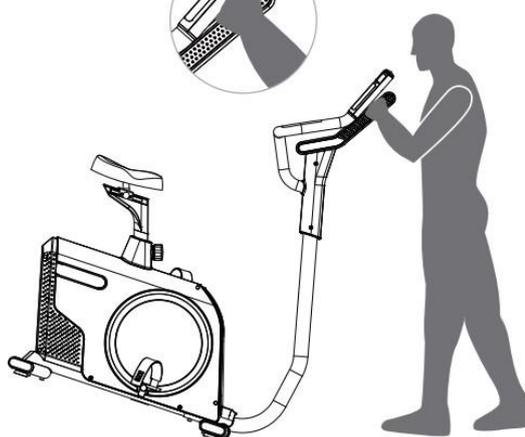
Не премествайте машината, като я държите за конзолата.



НЕПРАВИЛНО



НЕПРАВИЛНО



БЪРЗО УПРАВЛЕНИЕ

Лявата страна - СТАРТ/СТОП

След като изберете програма, можете да я стартирате или да я спрете с бутон START/STOP. Можете да изключите прекъснатата програма или да продължите упражнението.

Дясна страна – съпротивление

Използвайте бутоните отдясно, за да регулирате съпротивлението при педалиране.

КОНСОЛА

Безжично зарядно

Безжичното зарядно устройство с размери 24*9,4 cm ви позволява да зареждате смарт устройства с дисплей до 7,2 инча.

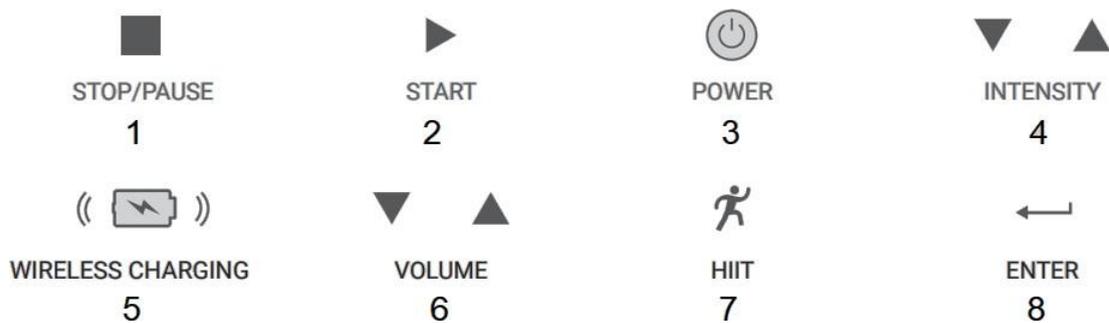
Уверете се, че смарт устройството ви е позиционирано правилно. Когато зареждането е активно, се показва



Забележка: ако използвате калъфи, стикери или пръстени, които съдържат метал, те трябва да бъдат премахнати преди да използвате зарядното устройство.



1. Бутони	5. Бутони за управление
2. TFT LCD дисплей	6. 3D високоговорители
3. Спестява енергия	7. USB-A порт
4. Безжично зарядно устройство	8. USB-C порт



1. Спира или поставя програмата на пауза

2. Стартира програмата

3. Натиснете бутона, за да стартирате конзолата, задръжте бутона за 3 секунди, за да изключите конзолата

4. Увеличаване/намаляване на съпротивлението

5. Безжично зареждане

6. Увеличаване/намаляване на силата на звука

7. HIIT програма

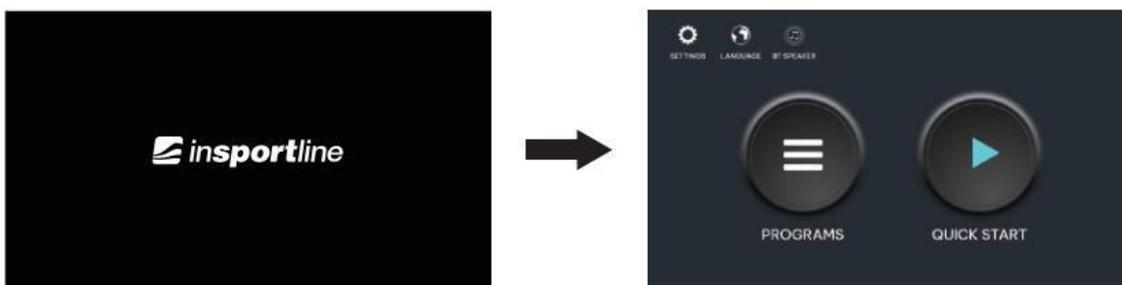
8. Настройка на потребителските данни



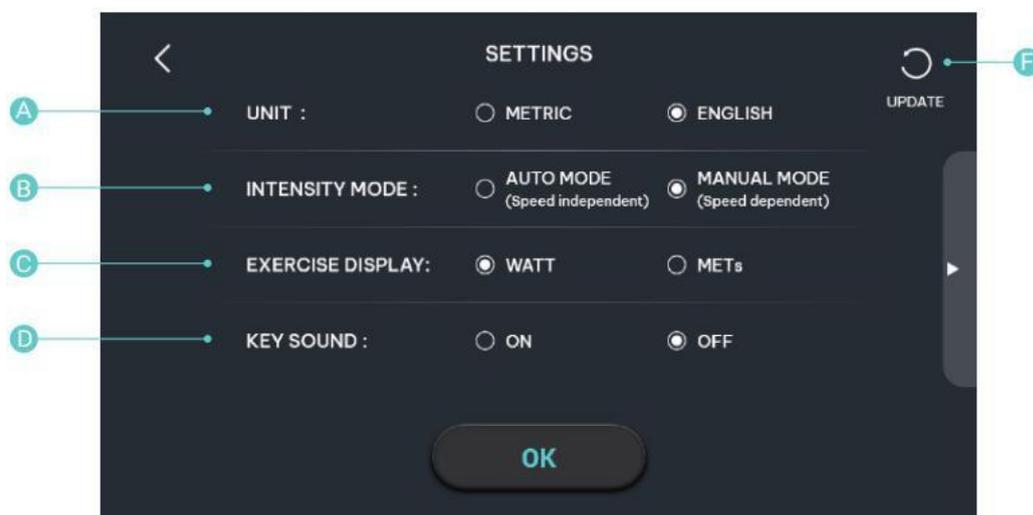
ВКЛЮЧВАНЕ

При стартиране на конзолата се показва логото, след което тя преминава в режим на готовност. БЪРЗО СТАРТИРАНЕ: Влезте в избора на програма и изберете бързо стартиране.

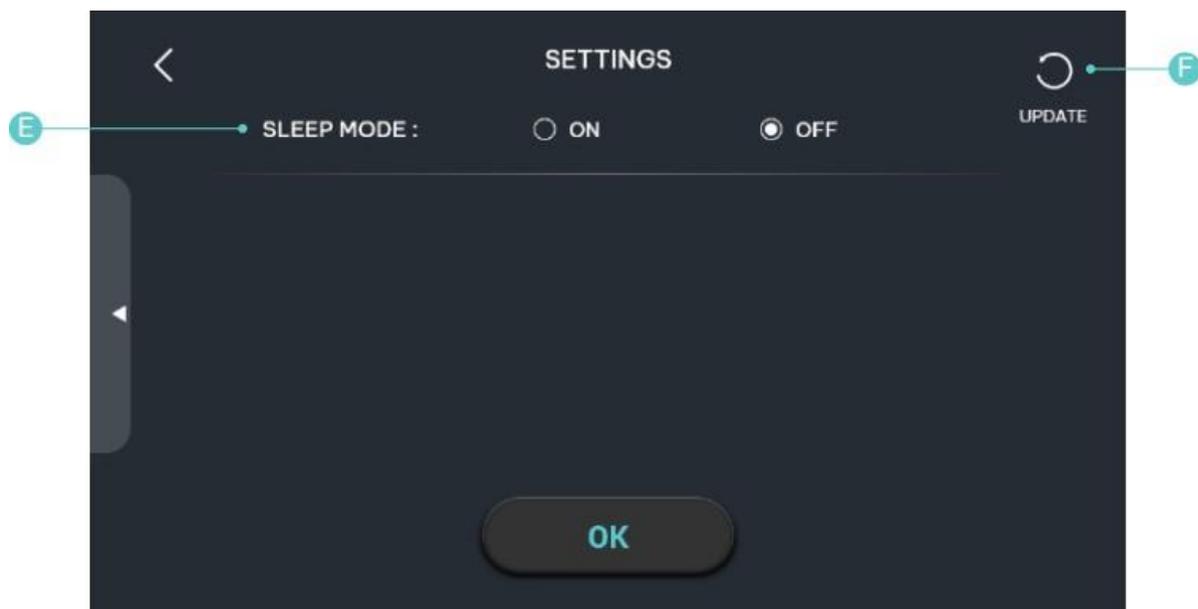
ПРОГРАМИ: Трябва да създадете профил или да изберете вече създаден профил. РЕЖИМ НА ЗАСПЯВАНЕ: След 300 секунди бездействие конзолата преминава в режим на заспиване.



НАСТРОЙКИ



- A. Единица: Метрична / Имперска
- Б. Настройка на съпротивлението
 - Автоматичен режим: постигане на прецизна работа чрез промяна на натоварването и скоростта на педалиране
 - Ръчен режим: постигане на различна производителност чрез точно зададено натоварване и скорост на педалиране
- С. Показване на мощността: В ръчен режим можете да изберете единици WATT или MET
- Г. Звуци на бутоните
- Ф. Актуализирайте, ако USB с актуализация е включен.



- Е. СЪСТОЯНИЕ НА ЗАСПЯВАНЕ: активирани или деактивирани на състоянието на заспиване
- Ф. Актуализирайте, ако USB с актуализация е включен



ЕЗИК

Има няколко езика, от които да избирате.





BT ВИСОКОГОВОР ИТЕЛ



IOS MUSIC CONNECT

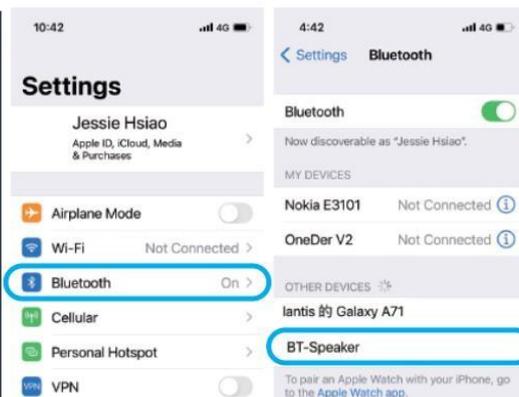
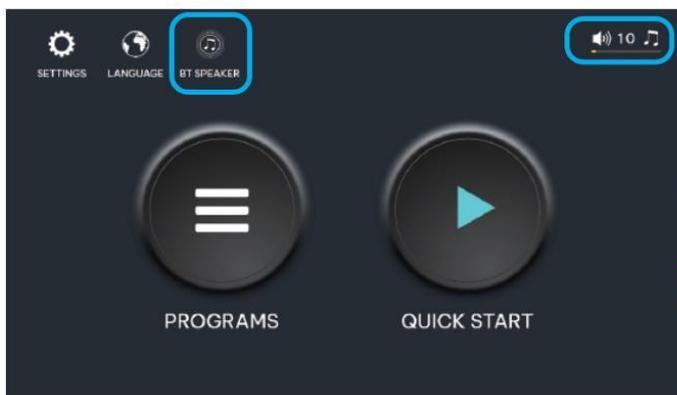
Стъпка



Изберете „“, за да включите. Иконата „“ ще мига по време на сдвояването. Иконата ще изчезне, ако сдвояването не бъде завършено в рамките на 30 секунди.

Стъпка

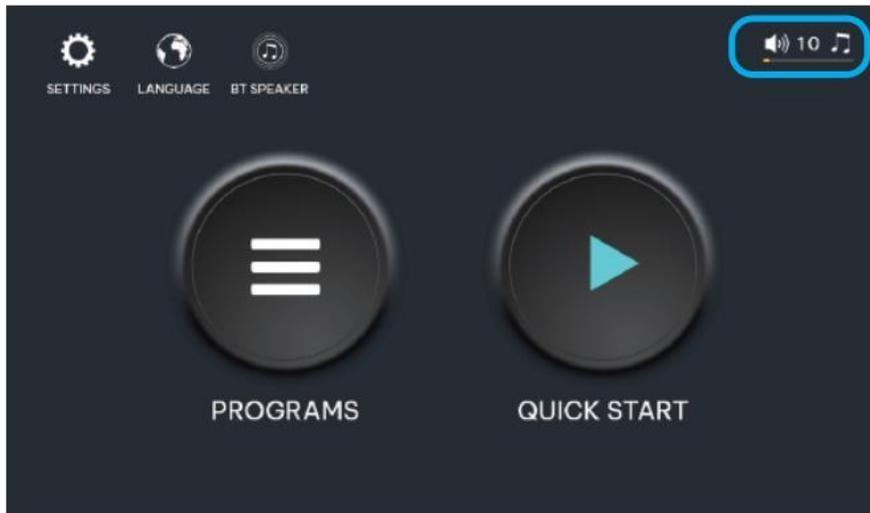
Включете Bluetooth на вашето устройство и изберете BT-Speaker.



Стъпка 3

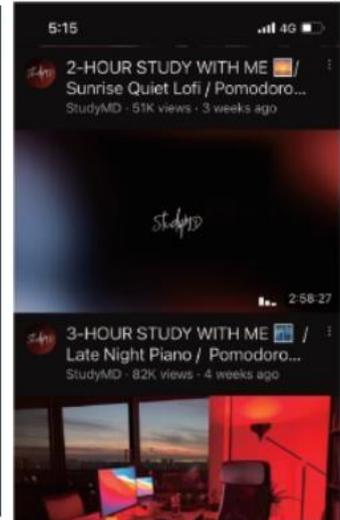


Ако се покаже , високоговорителят е свързан и можете да регулирате силата на звука.



Стъпка 4

Изберете музика.



ANDRIOD

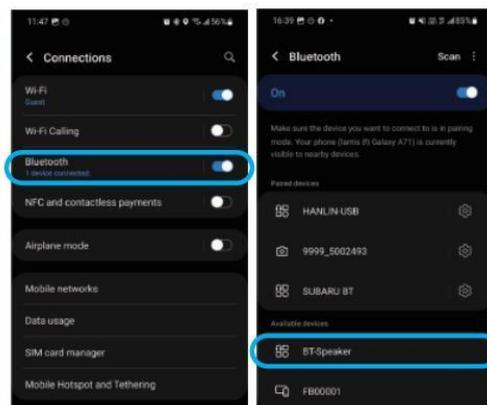
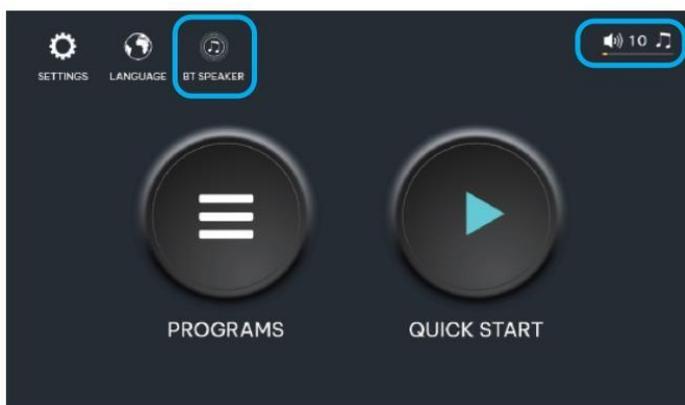
Стъпка 1



Изберете „“, за да включите. Иконата „“ ще мига по време на сдвояването. Иконата ще изчезне, ако сдвояването не бъде завършено в рамките на 30 секунди.

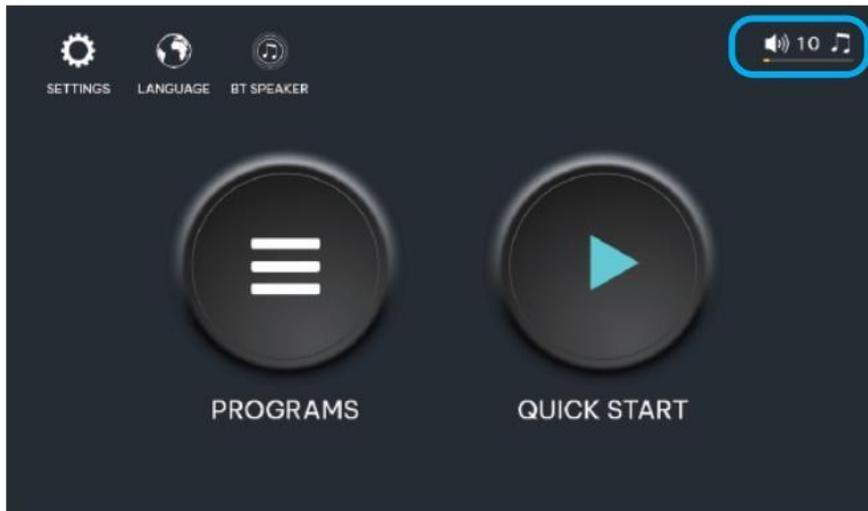
Крок 2

Включете Bluetooth на вашето устройство и изберете BT-Speaker.



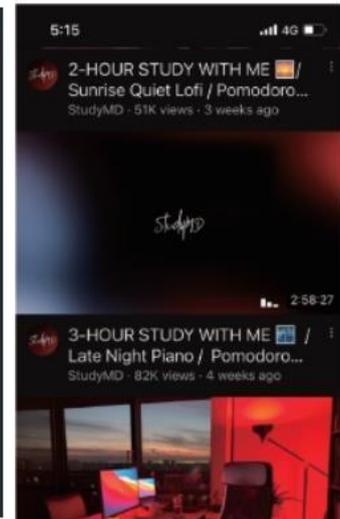
Стъпка 3

Ако се покаже иконата  се покаже, високоговорителят е свързан и можете да регулирате силата на звука.



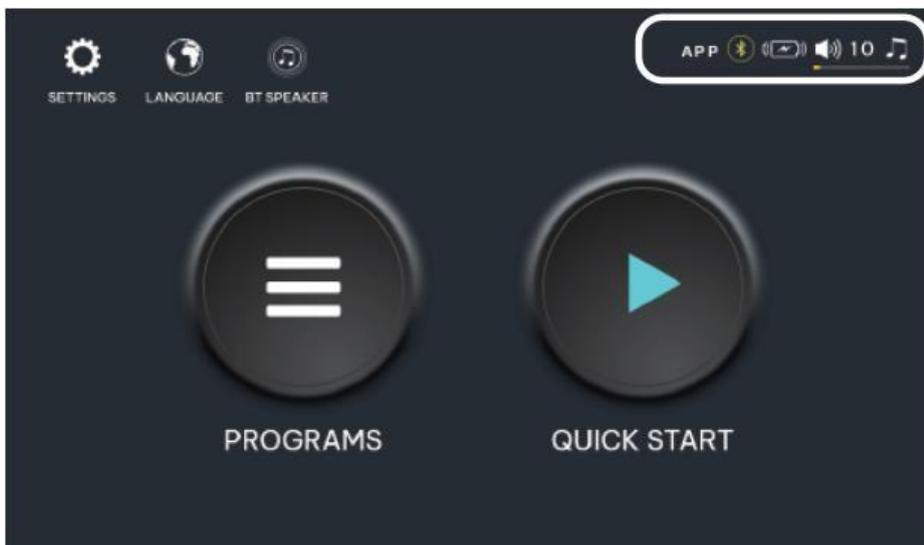
Крок 4

Изберете музика.



Забележка: За да изключите устройството, натиснете „“ (Изключване на високоговорителя). Ако искате да свържете друго устройство, трябва да изключите предишното устройство.

ОПИСАНИЕ НА ИКОНИТЕ



APP  Свързване на конзолата чрез приложения с протокола FTMS.

 Свързване с Bluetooth гръден колан.

 Свързване с безжично зарядно устройство.

 Свързване на телефона и високоговорителите



БЪРЗО СТАРТИРАНЕ



ПУЛС: Ако носите гръдния колан или държите сензорите за пулс на дръжките, ще се покаже пулсът.

BLUETOOTH: Ако гръдният колан е свързан с приложение на трета страна, ще се появи икона

КАЛОРИИ: Брой изгорени калории по време на тренировка

ВРЕМЕ: Време на тренировка

RPM/СКОРОСТ: Обороти в минута или скорост

РАЗСТОЯНИЕ: Разстояние по време на

тренировка **KJ:** Енергия от моментни

движения **WATT:** Мощност на

тренировката

ИНТЕНЗИТЕТ: Съпротивление при упражнението

БЕЗЖИЧНО ЗАРЕЖДАНЕ: Икона ще се показва по време на безжично зареждане

VOLUME: Сила на звука на високоговорителя



СЪЗДАВАНЕ НА АКАУНТ

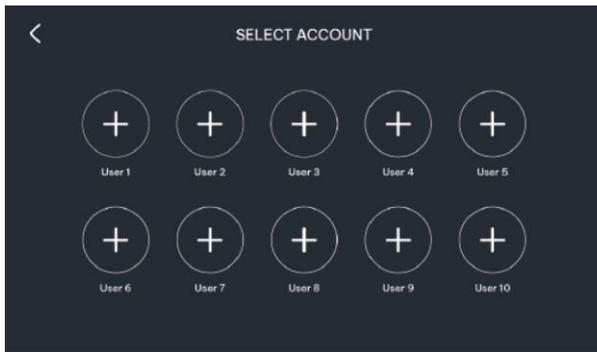
Създайте потребител. Трябва да въведете вашето име, ръст, тегло и пол. Име (name) – макс. 10 символа

Възраст (age) – диапазон: 10 – 90, стойност по подразбиране: 35

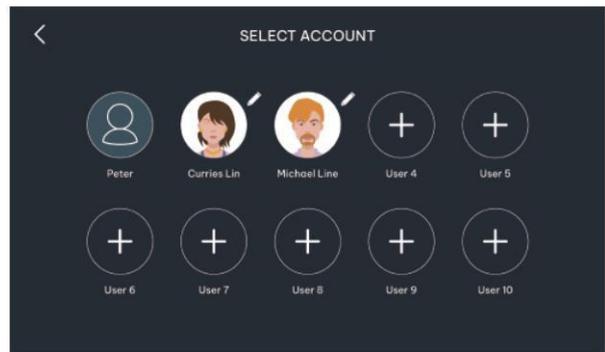
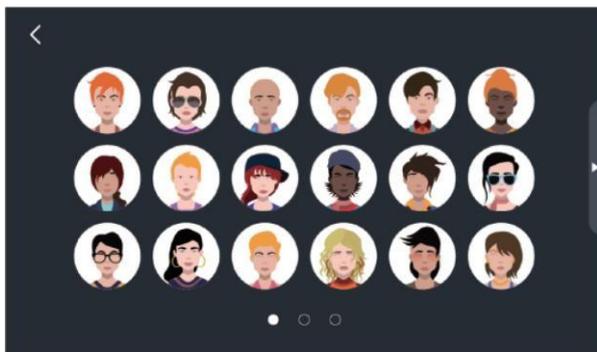
Височина (height) – диапазон: 100 – 250, стойност по

подразбиране: 160 Тегло – диапазон: 20 – 200, стойност по

подразбиране 70



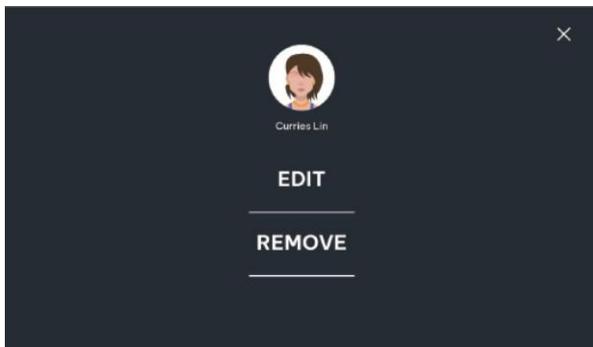
Натиснете +, за да изберете един от 54 аватара. Ако не изберете такъв, той ще ви бъде присвоен на случаен принцип.



След като зададете всички данни, натиснете бутон „



“ (Създай профил). След като създадете профил, можете да изберете потребителски профил.



Чрез натискане на молива можете да профилирате:

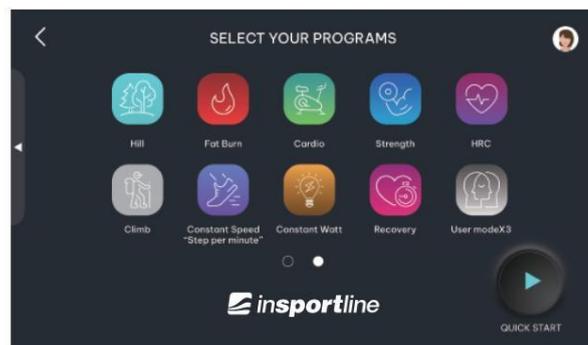
РЕДАКТИРАЙ – редактиране на стойностите на данните

REMOVE – изтриване на профил



ПРОГРАМИ

Има 25 различни програми, от които да избирате.





РЪЧНО



ОТБРОЯВАНЕ НА ВРЕМЕТО



**ОТБРОЯВАНЕ НА
РАЗСТОЯНИЕТО**



**ОТБРОЯВАНЕ НА
КАЛОРИИТЕ**



ЗАГРЯВАНЕ



ИНТЕНЗИТЕТ



ДОЛИНА



Наклон



ПЛАНИНА



ПОСТОЯННА



ХЪЛМОВЕ



**ИЗГАРЯНЕ НА
МАЗНИНИ**



КАРДИО



СИЛА



HRС



КАЧВАНЕ



ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ



**ПРОГРАМА НА
ПОТРЕБИТЕЛЯ Х3**



КОНСТАНТНА СКОРОСТ



КОНСТАНТНА МОЩНОСТ

БЪРЗО СТАРТИРАНЕ

Програмата ще добави всички стойности. Когато програмата стартира, се показва 3-секундно отброяване. След завършване на упражнението се показват всички измерени стойности (ОБЩО ЗА УПРАЖНЕНИЕТО)



РЪЧНО

Програма за бързо стартиране на упражнение.

ПРОГРАМИ ЗА ОТБРОЯВАНЕ



Обратно броене на времето



Обратно броене на разстоянието



Отброяване на калории

Можете да зададете само една програма за обратно отброяване едновременно. Стъпка 1: Изберете ЦЕЛ

Стъпка 2: Задайте желаната стойност с помощта на цифровата

клавиатура. Стъпка 3: Потвърдете с бутона „” (Започнете обратното броене)



В края на програмата ще се покаже обобщение на упражненията.



ЗАГРЯВАНЕ

3 минути замявка преди тренировка.



Интензивен интервал



Постоянен



Рампа



Укрепване



Долина



Планина



Хълмове



Изгаряне на мазнини



Кардио



Изкачване

Има 10 предварително зададени програми с различни нива на съпротивление, от които можете да избирате. Стъпка 1: Изберете програмата.

Стъпка 2: Настройте времето за тренировка. Стъпка 3: Потвърдете програмата.

Стъпка 4: След завършване на програмата ще се покаже обобщение на упражнението.





КОНСТАНТНА СКОРОСТ

Програмата автоматично регулира съпротивлението, за да достигне зададената скорост.

Стъпка 1: Изберете програма

Стъпка 2: Задайте целевата

скорост. Стъпка 3: Потвърдете.

Стъпка 4: След завършване на упражнението ще се покаже обобщение на упражнението.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET SPEED : 30 RPM

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

CONSTANT SPEED

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



КОНСТАНТНА МОЩНОСТ

Програмата автоматично регулира натоварването, за да достигне зададената стойност на производителността. Стъпка 1: Изберете програма

Стъпка 2: Задайте целева мощност.

Стъпка 3: Потвърдете.

Стъпка 4: След приключване на упражнението ще се покаже обобщение на упражнението.

SET YOUR WORKOUT VALUE

WORKOUT DURATION : 30 MIN

TARGET WATT : 30 W

1	2	3	←
4	5	6	
7	8	9	
↶	0		✓

CONSTANT WATT

DURATION 01:03

DISTANCE 10.5 KM

CALORIES 123 KCAL

AVG. PULSE 120 BPM

MAX. PULSE 131 BPM

AVG. SPEED 10.0 KM/H

AVG. WATT 87 WATT

TOTAL. KJ 68 KJ

SKIP SAVE



HRC

Можете да изберете една от трите програми 60% / 80% / Целева сърдечна честота (по избор). Програмата винаги регулира съпротивлението, така че да е в рамките на зададената целева стойност.

Целевата сърдечна честота винаги се изчислява според уравнението: $(220 - \text{възраст}) * (0, \% \text{ от зададената стойност})$. Потребителят трябва да носи гръдна лента или да държи непрекъснато сензорите за сърдечна честота на дръжките.

Стъпка 1: Изберете програма.

Стъпка 2: Задайте продължителността на програмата.

Стъпка 3: Задайте 60% / 80% или вашата собствена целева сърдечна честота. Стъпка 4: Потвърдете.

Стъпка 5: Ако гръдната лента е свързана, ще се появят иконата за сърдечната честота и Bluetooth. Стъпка 6: След приключване на упражнението ще видите обобщение на



упражнението.



ВЪЗСТАНОВ ЯВАНЕ

Тестът изисква постоянно измерване на сърдечната честота, затова препоръчваме да носите гръдна лента. Стъпка 1: Изберете програмата „Възстановяване“.

Стъпка 2: Преди да я използвате за първи път, препоръчваме да прочетете инструкциите на екрана или да ги пропуснете, като натиснете SKIP.



Фаза 1: Ако сърдечната честота надвиши 85% от стойността си след 3 минути, тестът ще бъде отбелязан като успешен.

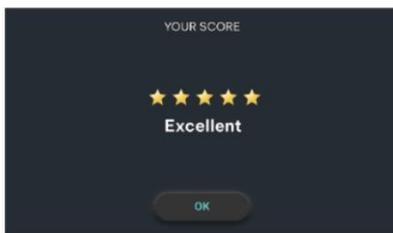
Фаза 2: Когато сърдечната честота надвиши стойността в диапазона 110 ~ HR85%, програмата ще бъде удължена до 4 минути.

ТЕСТЪТ Е ЗАВЪРШЕН: Тестът е завършен, когато се достигне HR85% или между 110~HR85%, програмата ще премине в режим на почивка за 3 минути.

Стъпка 3: След завършване на цялата програма, сърдечната честота ще бъде показана и промяната ще бъде наблюдавана в продължение на 60 секунди.

Стъпка 4: След това ще се покаже резултатът от 1 (най-лош) до 5 (най-добър)

звезди. Стъпка 5: Ще се покаже обобщение на упражнението.



ПОТРЕБИТЕЛСКИ РЕЖИМ X3

Задайте своя собствена тренировъчна програма (до 3 програми), която е разделена на 30 сегмента. Стъпка 1: Изберете ПОТРЕБИТЕЛСКИ РЕЖИМ X3.

Стъпка 2: Изберете една от трите потребителски програми.

Стъпка 3: От ляво на дясно настройте интензивността на всички сегменти. Стъпка 4: Натиснете ОК, за да запазите и стартирате

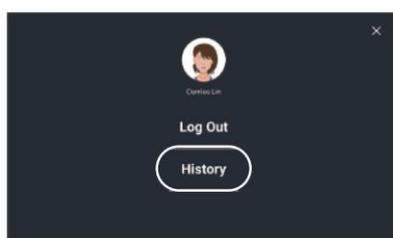


програмата.



ОБЩО РЕЗЮМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

С натискане на снимката на профила се отваря интерфейс с изход и обобщение на тренировката (история).



Изход: изход от акаунта

История: показване на обобщение на упражненията
Нулиране: нулиране на всички данни



HIIT

Програмата HIIT включва 4 нива на трудност: начално, средно, напреднало и предизвикателно. Всяко ниво на трудност може да бъде разделено на 8, 10, 12 и 14 сегмента, като можете да зададете 30, 60 и 90 секунди почивка между всеки преход на интензивност.

Стъпка 1: Изберете HIIT програма.

Стъпка 2: Изберете потребител или тренирайте

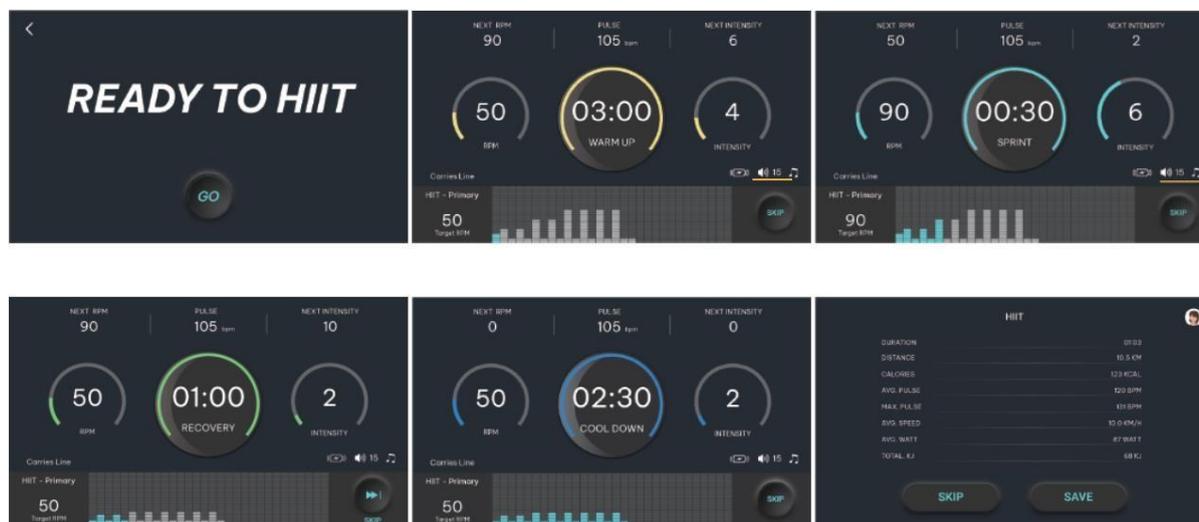
като гост. Стъпка 3: Изберете стойностите на



програмата.

Стъпка 4: Натиснете „Напред“, за да стартирате програмата. Програмата HIIT е разделена на сегменти според цветовете: замявка (жълто), спринт (синьо-зелено), възстановяване (зелено), успокояване (синьо). Натиснете „ПРОПУСНИ“, за да преминете към следващия екран.

Стъпка 5: След завършване на упражнението ще се покаже обобщение на упражнението.



УПОТРЕБА

Упражненията на велоергометъра се основават на много прости движения, но със сигурност ще ги обикнете. Благодарение на простотата си, упражненията на велоергометъра могат да се изпълняват и от възрастни хора. Преди да започнете упражнението, 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 уреждане на мускулите.

Когато тренирате, е важно да изберете подходящо натоварване и темпо. Опитайте се да го поддържате през цялото време на тренировката. Не се препоръчва да избирате високо темпо от самото начало. Увеличете темпото след около седмица редовни тренировки. Високото темпо не е равно на по-бързо изгаряне на калории. Правилното изгаряне на калории се отразява в подходящи и редовни тренировки. В началото на тренировката броят на изгорените калории може да изглежда нисък, но редовните и подходящи тренировки са ключът към постигането на най-добри резултати.

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

Ако искате да тренирате правилно, не трябва да забравяте да дишате правилно. Правилното и редовно дишане се препоръчва при всяко упражнение. Важно е да поддържате редовни дълбоки вдишвания и издишвания. Редовното и правилно дишане по време на упражненията на велоергометра 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 ядене на сладки храни и сладкиши или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да ядете по-калорична храна. Не забравяйте супата. Вечерта се препоръчват леки храненияя. Ако искате да подобрите здравето си, това не е само редовно упражнение, а цялостна диета.

Упражненията с велоергометр са ефективни за всички заети хора. Упражненията на велоергометра 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 упражненията за загряване и завършва с упражненията за разгриване (релаксация). Упражненията за загряване трябва да подготвят тялото ви за основната тренировка. Фазата на разгриване трябва да предпази мускулите ви от контузии и крампи. Извършвайте упражненията за загряване и разгриване, 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 си. Направете го колкото можете и задръжте позицията за 15 секунди. Леко сгънете коленете си.



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 можете 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 обърнати 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 лявото стъпало на пода. Сгънете лявото крак и се наведете напред, като преместите дясното бедро в посока към стената. Задръжте за 30-40 секунди. Дръжте крака изпънато и повторете упражнението с другото крак.

ПРАВИЛНА ПОЗА НА ТЯЛОТО

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 сглобяването затегнете всички винтове и нагласете велосипеда в хоризонтално положение.
- Проверете винтовете след 10 часа употреба.
- Избършете потта след тренировка. 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

Съхранявайте велоергометра в чиста и суха среда. Уверете се, че захранващият прекъсвач е изключен и велоергометърът не е включен в електрическата мрежа.

ВАЖНО

- Този велоергометър отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящ за търговска 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 велоергометър не е подходящ за професионални или медицински цели. Не може да се използва и 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 環境要因.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност 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 ще допринесете за опазването 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.

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.

Съгласно действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител. „Потребител“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договора не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност. „Купувач, който не е „потребител“, е предприемач, който закупува продукти или ползва услуги с цел своята стопанска дейност с тези продукти или услуги.

Този купувач се ръководи от рамковия договор за покупка и търговските условия в обхвата, който го засяга.¹⁴

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 претенция Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на претенцията 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 претенция чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната претенция.

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, рекламацията по гаранцията не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неправомерната рекламация по гаранцията.

В случай че Купувачът предяви претенция 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 гаранционни рекламации, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната рекламация в срок от 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираната или заменена стока е предадена на купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната рекламация. Когато продавачът не е в състояние да уреди гаранционната рекламация в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, 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