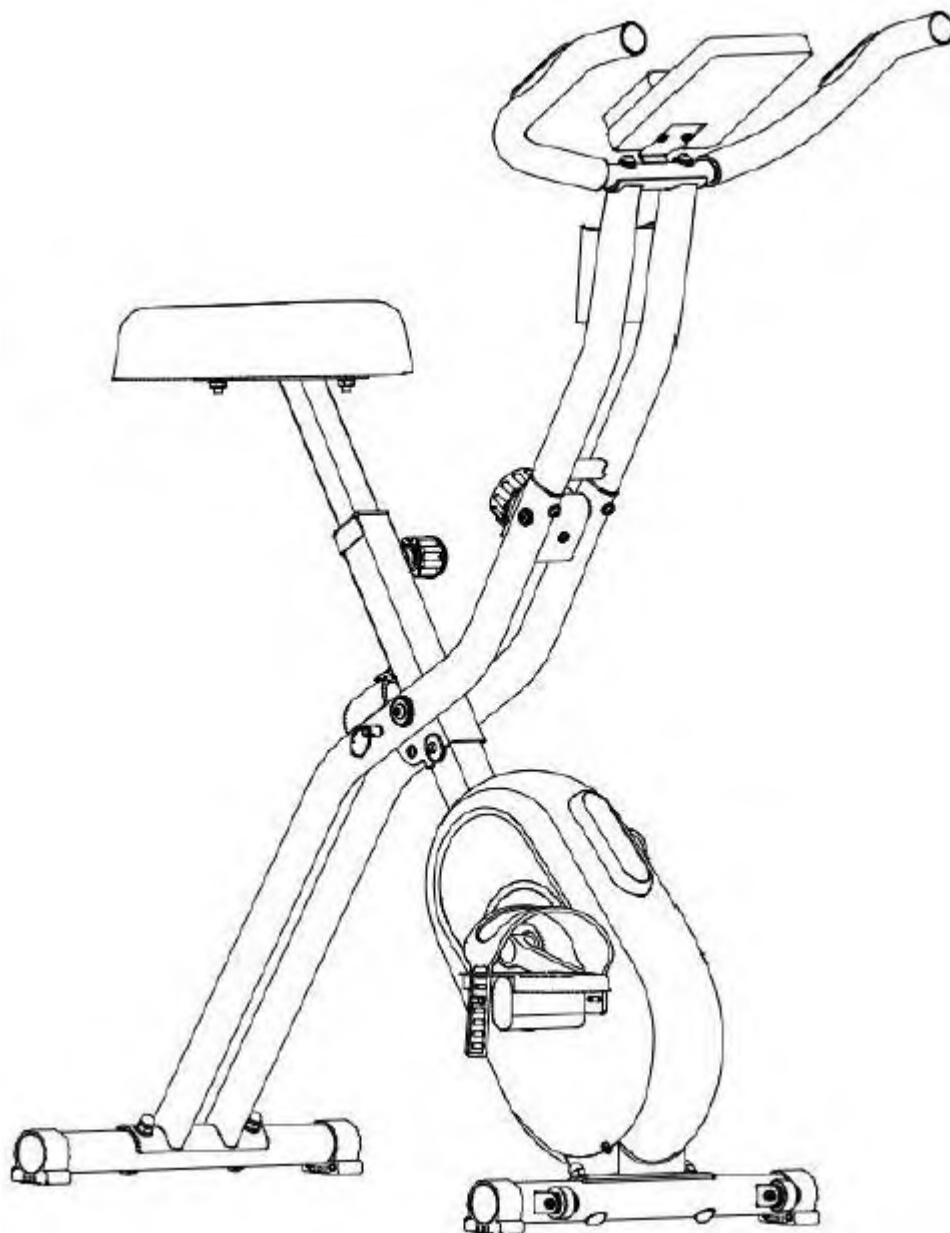




ПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – БГ
IN 29821 Сгъваем велоергометър inSPORTline Xbike Lite



SevenSport s.r.o. си запазва правото да извършва промени и подобрения на продукта си без предварително уведомление. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg за най-новата версия на ръководството.

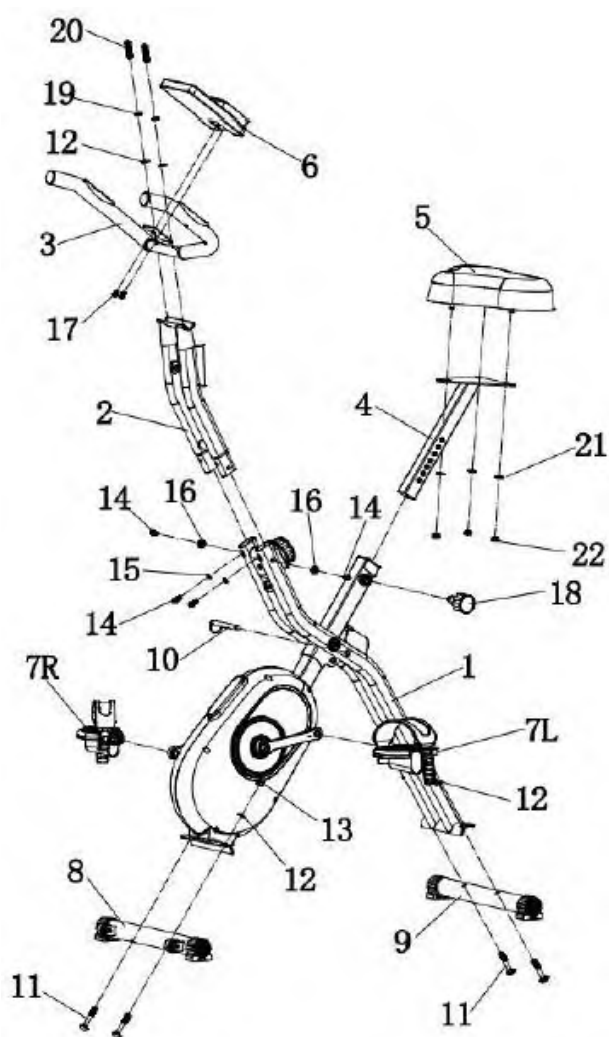
СЪДЪРЖАНИЕ

БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ	3
СХЕМА И СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	4
МОНТАЖ	5
КОНЗОЛА	8
УПОТРЕБА	9
ПРАВИЛНО ДЪРЖАНЕ НА ТЯЛОТО	10
ПОДДРЪЖКА	10
ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ	10
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	10
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	11

БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ

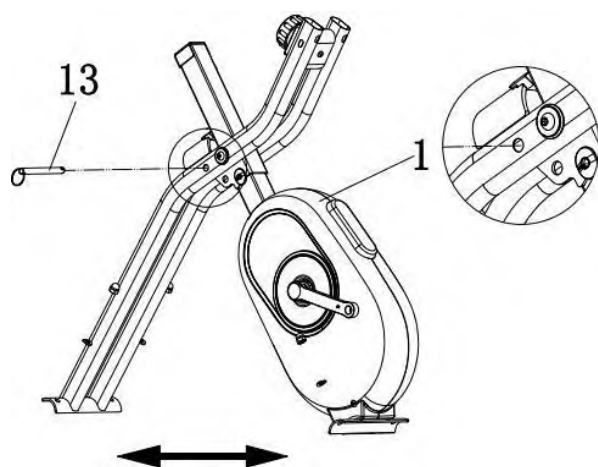
- Преди първата употреба на уреда прочетете всички указания, посочени в настоящото ръководство, и го съхранявайте.
- Използвайте уреда само по начина, описан в ръководството.
- Преди тренировка проверете дали всички винтове са добре затегнати и ако е необходимо, ги затегнете.
- Не доближавайте ръцете си до подвижните части на уреда.
- В близост до уреда никога не трябва да се намират деца или домашни любимци. Не оставяйте деца сами в стаята с уреда.
- Преди тренировка на уреда винаги правете загряващи упражнения.
- Преди всяка употреба на уреда проверете дали всички връзки са добре затегнати.
- На уреда може да тренира едновременно максимум един човек.
- Спрете незабавно тренировката, ако почувствате замаяване, гадене, болка в гърдите или други физически неразположения и се консултирайте с лекар.
- Поставете уреда на чиста, равна повърхност, не го използвайте на открито или в близост до вода.
- За упражненията използвайте подходящо спортно облекло. Не носете свободно облекло, което може да се закачи за уреда. Препоръчваме да използвате и спортни обувки за упражненията.
- В близост до уреда не трябва да има остри предмети.
- Хората с увреждания не трябва да използват уреда без надзор от квалифицирано лице или лекар.
- Не използвайте тренажора, ако е повреден по някакъв начин.
- Използвайте уреда за тренировка само ако е напълно изправ. За подмяна на повредени или износени части винаги използвайте оригинални части.
- Не използвайте силни разтворители за почистване. При поддръжка или подмяна на части използвайте предоставените или подходящи инструменти.
- Изхвърляйте опаковъчните материали и ненужните части в съответствие с изискванията за опазване на околната среда – използвайте контейнери за сортирани отпадъци или занесете отпадъците в пункт за събиране на отпадъци.
- При настройка на височината на седалката не изваждайте седалковата тръба от рамката повече, отколкото позволява границата за безопасно изваждане, обозначена с надпис „max.“.
- Данните, измерени от компютъра, не служат за оценка на здравословното състояние на потребителя.
- Поради съображения за безопасност е необходимо да се спазва разстояние от 0,6 м около уреда.
- Не поставяйте остри предмети върху уреда. Никоя регулируема част не трябва да излиза извън уреда, за да не пречи на движението на потребителя.
- Категория: НС за домашна употреба
- **Носимост:** 100 кг
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Системата за наблюдение на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до наранявания или смърт. Ако почувствате неразположение, незабавно спрете да използвате уреда.
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, се консултирайте с лекар. Преценката на лекаря е особено важна, ако страдате от здравословни проблеми. Продавачът не носи никаква отговорност за евентуални наранявания или имуществени щети, причинени от използването на уреда.

СХЕМА И СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ



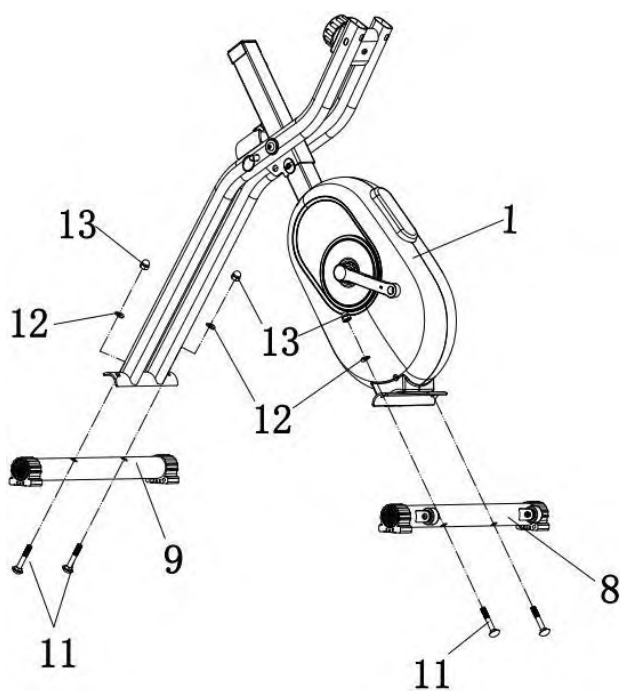
Означе ние	Наименование	Брой
1	Основна рамка	1
2	Опора за кормило	1
3	Кормило	1
4	Опора за седалка	1
5	Седалка	1
6	Конзола	1
7	Педал (L/R)	2
8	Предна носеща опора	1
9	Задна опора	1
10	Щифт	1
11	Винт M8x50	2
12	Извита шайба Ø8	6
13	Гайка M8	4
14	Винт M6x16	4
15	Извита шайба Ø6	2
16	Плоска подложка Ø6	2
17	Винт M5x10	2
18	Ръчен винт	1
19	Еластична подложка Ø8	2
20	Винт M8x35	2
21	Плоска подложка Ø8	3
22	Гайка M8	3

СГЛОБЯВАНЕ



Стъпка 1

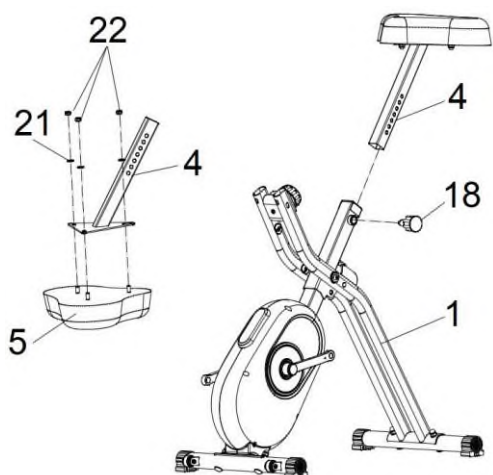
Извадете основната рамка (1) от опаковката и извадете щифта (10)



Стъпка 2

Закрепете предна и задна носеща опора (8 и 9) към основната рамка (1) с помощта на 2 гайки (13), 2 подложки (13) и 2 винта M8x50 (10) от двете страни.

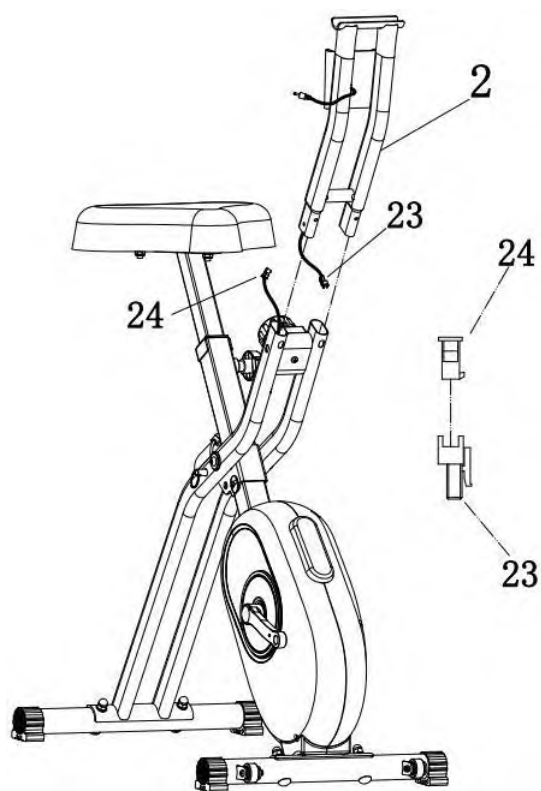
Носещата опора с колелца е отпред..



Стъпка 3

Закрепете седалката (5) към седалковата опора (4) с помощта на 3 гайки (22) и 3 подложки (21).

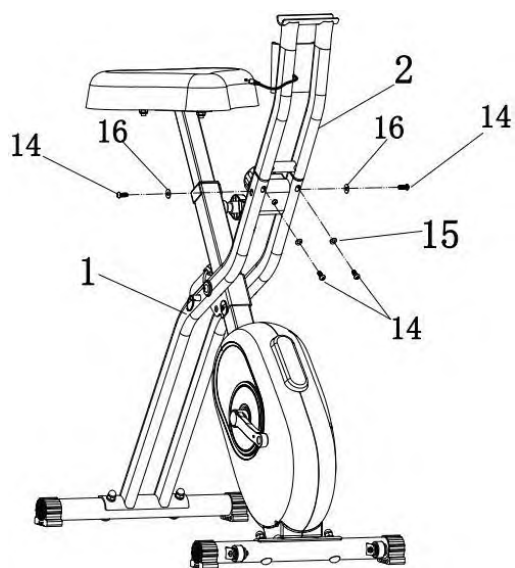
Поставете седалката (4) в основната рамка (1). Настройте желаната височина и я фиксирайте с ръчен винт (18).



Стъпка 4

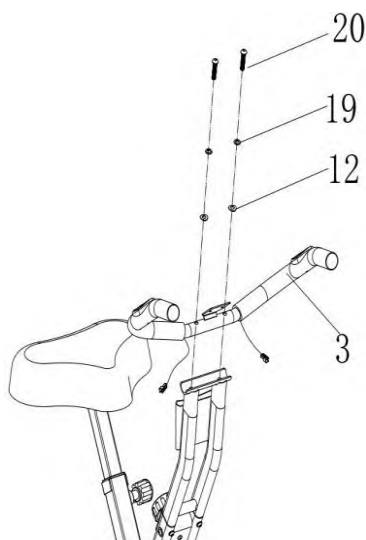
Свържете кабелите (23 и 24).

Закрепете стойката за ръкохватките (2) към основната рамка (1)



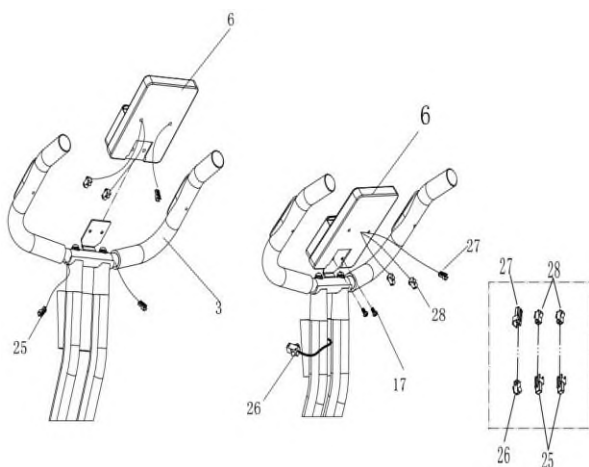
Стъпка 5

С помощта на 4 винта (14) и 2 подложки (15 и 16) закрепете опората към основната рамка.



Стъпка 6

Закрепете ръкохватките (3) към основната рамка (1) с помощта на 2 винта (20) и 2 подложки (12).

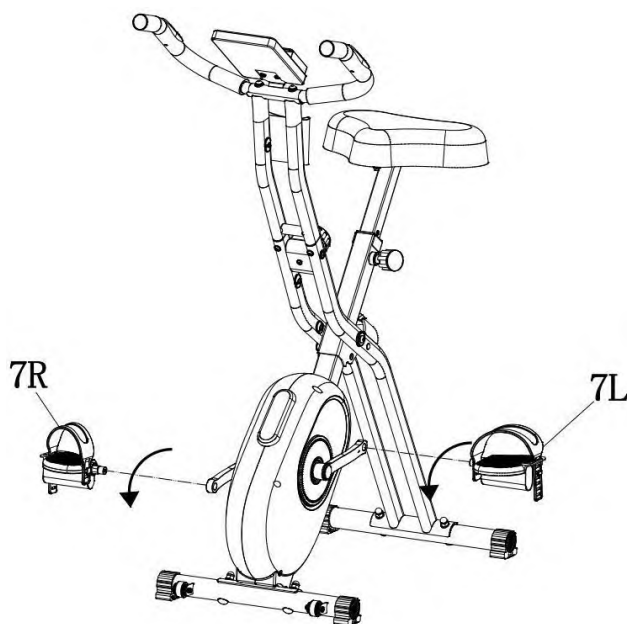


Стъпка 7

Закрепете конзолата (20) към ръкохватките (3) с помощта на 2 винта (17).

Свържете кабела за пулс от ръкохватките (25) с кабела на конзолата (28).

Свържете кабела за пулс от ръкохватките (26) с кабела на конзолата (27).



Закрепете педалите (7). Лявата (L) педал на лявата манивела обратно на часовниковата стрелка.

Десния (R) педал на дясната манивела по часовниковата стрелка.

КОНЗОЛА

ИЗОБРАЖЕНИЕ

TIMER (TMR)	Време Диапазон: 00:00 – 99:59 мин
SPEED (SPD)	Скорост Обхват: 0,0 – 99,9 км/ч
DISTANCE (DST)	Актуално разстояние Обхват: 0,00 – 999,9 км
ODO	Общо разстояние Обхват: 0,00 – 999,9 км
CALORIES (КАЛ)	Калории Обхват: 0,0 – 9999 Kcal
PULSE (PUL)	Пулс Диапазон: 40-240 BPM

MODE Натиснете, за да изберете показаната функция, задръжте, за да нулирате

ФУНКЦИЯ

Автоматично включване/изключване

Системата се стартира автоматично, ако регистрира сигнал от сензора за скорост или натискане на бутон. Системата се изключва автоматично, ако не се регистрира сигнал от сензора или натискане на бутон за период от 4 минути.

SCAN

Показва последователно всяка измерена функция по ред.

Показание:

Time – текуща продължителност на тренировката

Speed – текуща скорост на упражнението

Distance – текущо изминато разстояние

Общо разстояние – общо изминато разстояние

Pulse – текуща сърдечна честота, за най-точно измерване е необходимо да хванете сензорите и да изчакате поне 30 секунди (*данните са само ориентировъчни, не служат за медицински цели*), предупреждение в диапазона 80-180 BPM

Calories – изгорени калории по време на тренировка (*данните са само ориентировъчни, не се използват за медицински цели*)

SCAN – автоматично показва данните в следния ред: време – калории – разстояние – пулс – общо изминато разстояние

Захранване (Power): Конзолата се захранва с 2x AAA батерии

УПОТРЕБА

Упражненията на велоергометра се основават на много прости движения, които обаче със сигурност ще ви харесат. Благодарение на простотата на упражненията, дори възрастните хора могат да се справят с упражненията на велоергометра. Преди самото упражнение е необходимо да настроите височината на седалката. Важно е да седите удобно. Седалката на велоергометра трябва да бъде настроена така, че да можете да се държите за ергономично оформените дръжки, докато седите. Не трябва да имате усещане за изпънати ръце. Можете да разтегнете мускулите си.

За да си осигурите удобно и приятно упражнение, поставете краката си на педалите. Днес всички модерни педали са снабдени с ремъци за закрепване и стабилизиране на стъпалото. Важно е стъпалото да е стабилно и сигурно закрепено по време на упражнението.

Основата на тренировката на велоергометр е движението на краката по специфична елиптична траектория. Това движение е много подобно на карането на велосипед. При тренировка на велоергометр просто седите на седалката с правилно настроена височина, краката ви са здраво поставени в педалите, държите се здраво за ергономично оформените дръжки и педалите.

В началото е добре да изберете по-ниска тежест. Ако тренирате на велоергометр на редовни интервали, можете постепенно да увеличавате тежестта. Тежестта може да се увеличава постепенно на всеки една до две седмици. Изборът на висока тежест в началото на тренировката може да доведе до бърза умора и пренапрежение на мускулите.

При тренировката е важно да изберете подходяща тежест и правилен темп. Опитайте се да го поддържате през цялото време на тренировката. Не се препоръчва да избирате висок темп от самото начало. Увеличавайте темпото приблизително след седмица редовни тренировки. Високото темпо не означава 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 ви се стори нисък, но редовните и подходящи тренировки са ключът към постигането на най-добри резултати.

Тренировката на велоергометр води и до оформяне на мускулите. Укрепват се главно мускулите на бедрата и прасците. При тренировка на велоергометр се движат и седалището.

Ако искате да постигнете правилно упражнение, не трябва да забравяте правилното дишане. Правилното и редовно дишане се препоръчва при всяко упражнение. Важно е да се спазват редовни дълбоки вдишвания и издишвания. Редовното и правилно дишане при упражнения на велоергометр води до интензивно трениране на коремните мускули. Препоръчително е да се тренира 30-35 минути след хранене. Неспазването на това правило може да доведе до по-малко изгорени калории, а в по-напреднала възраст и до проблеми с храносмилането.

За да постигнете най-добри резултати, трябва да обмислите и състава на вашата диета. Препоръчва се да започнете деня с консумация на сладки храни и печива или мюсли с мляко. За обяд се препоръчва да ядете по-калорична храна. Не забравяйте супата. За вечеря се препоръчват леки храни. Ако искате да подобрите здравето си, важно е не само редовното упражняване, но и цялостният начин на живот.

Упражненията на велоергометър са ефективни за всички заети хора. Благодарение на упражненията на велоергометър се постига ефективно укрепване на мускулите, главно на бедрата, прасците и седалището. Редовните упражнения могат да доведат до по-тънко тяло. Упражненията се препоръчват не само като зимна подготовка за велосипедисти, но и за хора, които искат да изгорят излишните калории. Редовното дишане, редовните упражнения, подходящото темпо и балансираната диета могат да доведат до желаните от вас резултати.

ПРАВИЛНА СТОЙКА НА ТЯЛОТО

По време на тренировка поддържайте изправено положение на тялото или можете да се облекнете с предмишниците на дръжките. По време на педалиране краката ви не трябва да са напълно изпънати. При пълно натискане на педала коленете трябва да са леко сгънати. Дръжте главата си изправена с гръбнака, за да сведете до минимум болките в шийните мускули и горните гръбни мускули. Винаги педалирайте плавно и ритмично.

ПОДДРЪЖКА

- При монтажа затегнете добре всички винтове и настройте велоергометъра в хоризонтално положение.
- Проверете дали са затегнати правилно след 10 часа употреба.
- След приключване на тренировката избършете потта. Почистете уреда с кърпа и нежни почистващи средства. Не използвайте разтворители или агресивни почистващи средства върху пластмасовите части.
- При повишена шумност е необходимо да проверите правилното затягане на всички връзки.
- Поставете продукта в чисто, проветриво и сухо помещение.
- Не излагайте уреда на пряка слънчева светлина.

ВАЖНО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Това устройство отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящо само за домашна употреба. Всякаква друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Не носим отговорност за никакви вреди, причинени от неправилна и забранена употреба на устройството.
- Преди да започнете тренировка на велоергометъра, се консултирайте с Вашия лекар. Лекарят трябва да прецени дали сте физически способни да използвате уреда и каква натоварване можете да понесете. Неправилното упражнение или преумората на организма могат да навредят на Вашето здраве.
- Прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражненията. Ако по време на упражненията почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно прекратете упражненията. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.
- Този велоергометър не е подходящ за професионална или медицинска употреба. Не може да се използва и за лечебни цели.
- Сензорът за сърдечна честота не е медицински уред. Той предоставя само ориентировъчна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена сърдечна честота не е медицински задължителна. Измерените данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и околни фактори.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтиране вече е икономически неизгодно, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по начин, който е щадящ към околната среда. Занесете продукта в най-близкото място за събиране, предназначено за тази цел.

С правилната ликвидация ще помогнете за съхранението на ценни природни ресурси и ще допринесете за предотвратяването на отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните отговорни органи, за да не нарушите правилата и да не ви бъдат наложени санкции.

Не изхвърляйте батериите с обикновените отпадъци, а ги предайте на местата, предназначени за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения

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.

Във връзка с действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител.

„Купувач 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 покупко-продажба и търговските условия в обхвата, който го засяга.

Тези гаранционни условия и ред за рекламации са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и редът за рекламации са валидни и задължителни, освен ако в договора за покупко-продажба, в допълнение към този договор или в друго писмено споразумение страните не са се договорили друго.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача гаранция за качеството на стоката за срок от 24 месеца, освен ако от гаранционния лист, фактурата за стоката, доставната бележка или друг документ за стоката не следва различен срок на гаранцията, предоставяна от продавача. Законовият срок на гаранцията, предоставяна на потребителя, не се засяга от това.

С гаранцията за качество продавачът поема задължението, че доставената стока ще бъде годна за употреба за обичайната или договорена цел за определен период от време и че ще запази обичайните или договорени свойства.

Батерия

Гаранция 6 месеца за живота на батерията – номиналната капацитет на батерията няма да спадне под 70% от общата си капацитет в рамките на 6 месеца от продажбата на продукта.

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

- по вина на потребителя, т.е. повреда на продукта в резултат на некомпетентен ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалковата тръба в рамката, недостатъчно затягане на педалите в кликовете и кликовете към централната ос
- неправилна поддръжка
- механично увреждане
- износване на части при нормална употреба (например гумени и пластмасови части, подвижни механизми, шарнирни съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касети/муфти и др.)
- непреодолимо събитие, природно бедствие
- непрофесионални намеси

- неправилна употреба или неподходящо разположение, влияние на ниска или висока температура, въздействие на вода, несъразмерно налягане и удари, умишлено променен дизайн, форма или размери

Регламент за рекламации

Процедура при рекламация на дефект на стоката

Купувачът е длъжен да провери стоката, доставена от продавача, възможно най-скоро след преминаване на риска от повреда на стоката, съответно след нейното доставяне. Проверката трябва да бъде извършена от купувача по начин, който да установи всички дефекти, които могат да бъдат открити при разумна професионална проверка.

При рекламация на стоката купувачът е длъжен по искане на продавача да докаже покупката и основателността на рекламацията с фактура или доставна бележка с посочен производствен (сериен) номер, или със същите документи без сериен номер. Ако купувачът не докаже основателността на рекламацията с тези документи, продавачът има право да отхвърли рекламацията.

Ако купувачът съобщи за дефект, който не е обхванат от гаранцията (например не са изпълнени условията на гаранцията, дефектът е съобщен погрешно и т.н.), продавачът има право да изисква пълно покриване на разходите, възникнали във връзка с отстраняването на дефекта, съобщени по този начин от купувача. В този случай изчислението на сервизната намеса ще се основава на валидната ценова листа за работни услуги и транспортни разходи.

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

В случай че купувачът рекламира дефекти на стоката, за които се отнася гаранцията съгласно валидните гаранционни условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта под формата на ремонт или замяна на дефектната част или устройство с бездефектно. Продавачът има право, със съгласието на купувача, да достави в замяна на дефектната стока друга стока, която е напълно функционално съвместима, но с минимум същите или по-добри технически параметри. Изборът на начина на обработка на рекламацията съгласно този параграф принадлежи на продавача.

Продавачът разглежда рекламацията най-късно до 30 дни от получаването на дефектната стока, освен ако не е уговорена по-дълга срок. За ден на разглеждане се счита денят, в който поправената или заменена стока е предадена на купувача. Ако продавачът, предвид характера на дефекта, не е в състояние да разгледа рекламацията в посочения срок, той се договаря с купувача за алтернативно решение. Ако такова споразумение не бъде постигнато, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансова компенсация под формата на кредитно известие.

Дистрибутор:	
САКСО ООД зр Русе, ул. Сакар планина 1	
Централен офис и склад: зр 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