



Ръководство за употреба на велоергометър
Tulsa In 2207

ИНСТРУКЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди ползване на този уред, е важно да се запознаете с инструкциите за безопасно ползване
- За да избегнете травми и наранявания е важно да разгреете тялото преди започване на тренировката
- Преди тренировка, се уверете че всички части са по местата си и са добре закрепени
- По време на тренировка, носете удобни и комфортни дрехи, подходящи за спорт.
- Не се опитвайте да отстраните повреди, които не са описани в това ръководство. При наличие на такъв, моля, свържете се с оторизиран център.
- Уреда е предназначен за ползване в закрити помещения и не трябва да се излага на влага, слънце.
- Уреда е предназначен за ползване в домашни условия и не е предназначен за интензивно ползване във фитнес зали.
- Уреда е предназначен за ползване само от един човек.
- Пазете деца и домашни животни далеч от фитнес уреда.
- Ако усетите слабост, сърцебиене или световъртеж спрете незабавно тренировка и се консултирайте с лекар.
- Максималната товароносимост на този уред е 110 кг.
- **ВНИМАНИЕ** – Преди започване на тренировка се консултирайте с Вашият лекар, особено ако сте на възраст над 35 години и ако сте имали отминали заболявания.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ

- Настройки на натоварването – за да увеличите натоварването, завъртете копчето по посока на часовниковата стрелка.
- Коригирайте нивото на седалката посредством ръчка.

Работа с компютър



- Поставете батерия AA в отвора на гърба на компютъра, уверете се че са правилно позиционирани.
- Ако дисплеят не отчита или дава грешка, извадете батериите, изчакайте 15 сек и опитайте отново
- Изваждането на батериите, нулира стойностите запаметени на компютъра.

ФУНКЦИИ И ОСНОВНИ ДЕЙНОСТИ

- AUTO ON (ON) / OFF (Изключено): При започване на тренировка, натиснете MODE при което компютъра се

включва. Ако оставите уреда в покой в продължение на 4 мин., дисплеят се изключва автоматично.

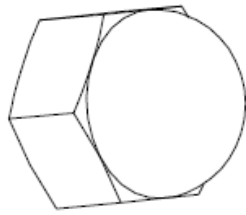
- SCAN (Review) – Натискайте MODE докато достигнете до избраната от вас функция, която се променя на всеки 5 секунди.
- TIME (време) - Натиснете MODE, докато стрелката на време; се покаже на дисплея изминалото време на тренировка в минути и секунди
- SPEED (скорост) - Натиснете бутона MODE, докато стрелката се премести на скоростта, като компютърът показва текущата скорост на тренировка.
- CAL (калории) - Натиснете бутона MODE, докато стрелката на CAL; компютърът дисплей показва общият брой на изгорени калории по време на тренировка.
- (Pulse): Натиснете бутона MODE, докато точките със стрелки да пулсира и след това задръжте едновременно ръцете на сензорите и дръжките, екранът показва текущата ви сърдечната честота и символ Heart. За да се осигурят точни показатели, моля задръжте върху дръжките двете си ръце а не само една ръка, когато се опитвате да се измерите сърдечната си честота.
- DIST (разстояние) - Натиснете бутона MODE, докато стрелката се позиционира на символ DIST компютърът показва общото изминато разстояние по време на тренировка.
- ODO (брояч на километрите) - Натиснете бутона MODE, докато стрелката се позиционира на символ ODO, компютърът показва общото разстояние, изминато по време на тренировка.

- RESET (нулиране): Натиснете бутона MODE за 4 секунди, стойността на всички функции ще се нулира, с изключение на функцията за отчитане на пробега.

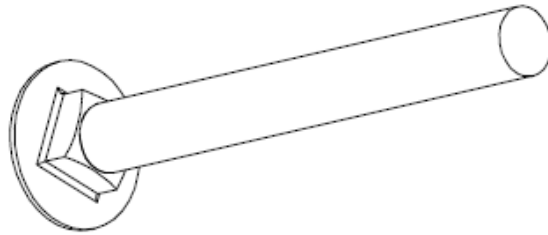
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

| No | Описание | Бр | No | Описание | Бр |
|-----|---|----|-----|--|----|
| 001 | Основна рамка | 1 | 033 | Пружинна шайба R6 | 2 |
| 002 | Болт O25x1.5 | 1 | 034 | Гайка M10 | 2 |
| 003 | Колонна рамка O50x1.5 | 1 | 035 | Šroub M10x57 | 2 |
| 004 | Заден стабилизатор Ø50x1.5 | 1 | 036 | Шайба Ф10 | 2 |
| 005 | Zotrvačník Ø230 | 1 | 037 | Извита шайба Ø8 | 10 |
| 006 | Фронтален стабилизатор Ø50x1.5 | 1 | 038 | Шайба Ø8 | 3 |
| 007 | Knoflík kontroly napětí 0325-BC66501-0101 | 1 | 039 | Šroub M8x10 | 1 |
| 008 | Klika tyče sedla M12 | 1 | 040 | Винт с глава Филипс ST4.2x25 | 8 |
| 009 | Řemen PJ 330J6 | 1 | 041 | Винт с глава Филипс ST4.2x25 | 4 |
| 010 | Počítač JVT29104 | 1 | 042 | Гайка M8 | 3 |
| 011 | Matice M10x1 | 2 | 043 | Šroub M8x20 | 1 |
| 012 | Objímka | 1 | 044 | Kolečko tlačící řemen | 1 |
| 013 | Levý kryt 540x366x74 | 1 | 045 | Ložisko 6000zz | 2 |
| 014 | Pravý kryt 540x366x78 | 1 | 046 | Šroub M6x10 | 1 |
| 015 | Šroubek ST2.9x10 | 2 | 047 | Šroub M5x10 | 4 |
| 016 | Kroužek | 1 | 048 | Кръгла гума | 2 |
| 017 | Objímka osy 7/8" | 1 | 049 | Кормило Ø25 | 2 |
| 018 | Matice 7"/8 | 1 | 050 | Кормилно покритие Ø30xØ24x460 | 2 |
| 019 | Řenemice s klikou 240J6 | 1 | 051 | Šroub ST4.2x20 | 2 |
| 020 | Ляв педал | 1 | 052 | Транспортни колела Ø23xØ6x32 | 2 |
| 021 | Десен педал | 1 | 053 | Pulse сензор на ръката L = 750 милиметра | 2 |
| 022 | Objímka osy | 2 | 054 | Шайба R6 | 1 |
| 023 | Kuličkové ložisko | 2 | 055 | Гайка M6 | 2 |
| 024 | Šroub M8x15 | 10 | 056 | Šroub M6x48 | 2 |
| 025 | Тыч sedla | 1 | 057 | Šroub M5x48 | 1 |
| 026 | Senzor s dratkem L=750mm | 1 | 058 | Оси 15/16 " | 1 |
| 027 | Polštář sedla DD28T | 1 | 059 | Сензорна жица L=1000mm | 1 |
| 028 | Zakončení předního stabilizatoru | 2 | 060 | Напрежение кабел L = 1150 mm | 1 |
| 029 | Zakončení zadního stabilizatoru | 2 | 061 | Pružná podložka Ø8 | 4 |
| 030 | Rameno ve tvaru U | 2 | 062 | Шайба с голяма кривина Ø5 | 1 |
| 031 | Регулируем винт M6x36 | 2 | 063 | Крытка Ø50x1.2t | 1 |
| 032 | Šestihránná matice M6 | 2 | 064 | Крытка Ø50x10t | 1 |

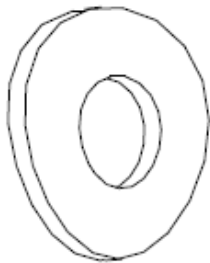
ЧАСТИ



M10 – 2 бр



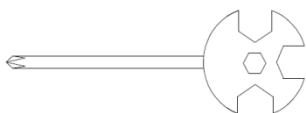
M57 – 10 бр



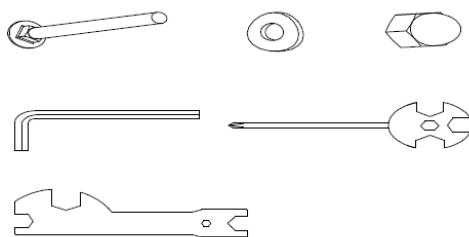
Φ10 – 2 бр



6мм – 1 бр

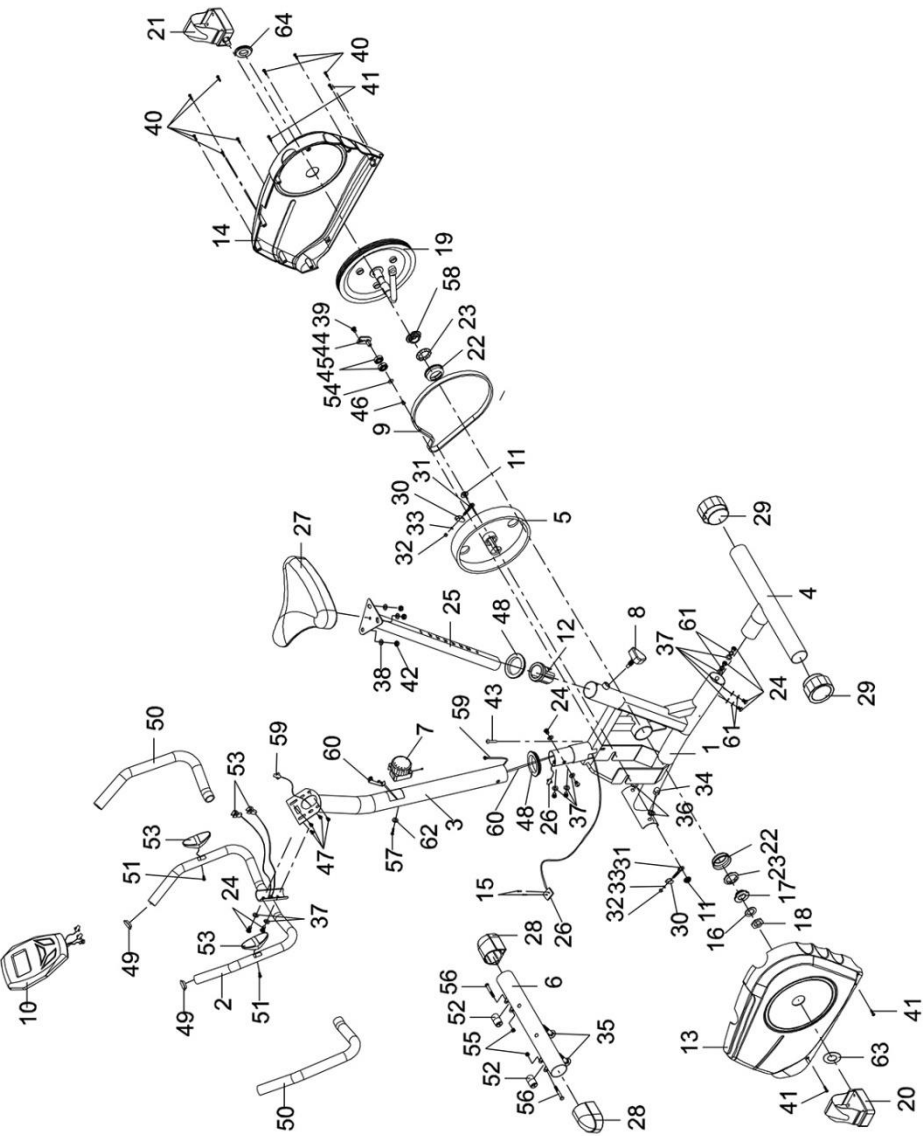


S13, S14, S15 – 1 бр



Инструменты x 1 бр

Схема на частите



Инструкция за монтаж

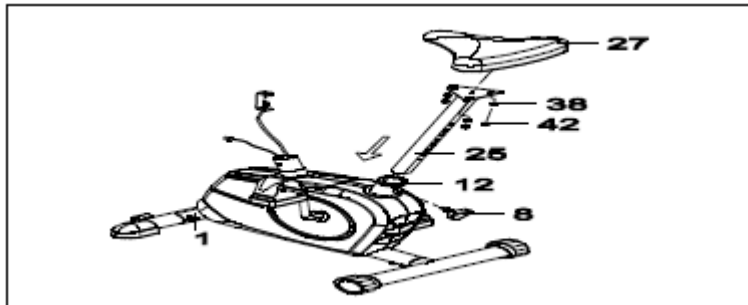
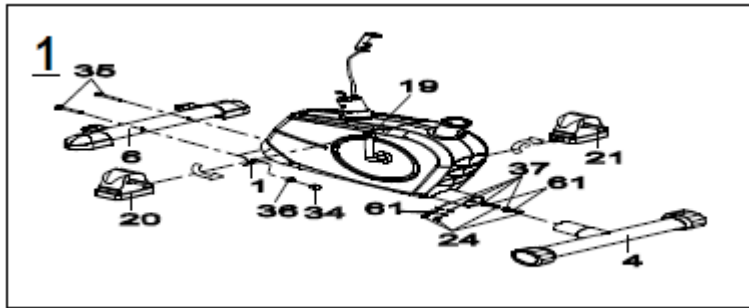
1. Монтаж на педали и стабилизатори

Поставете предния стабилизатор (6) на основната рамка (1) закрепете с гайка M10 (34), M10x57 винтове (35) и Ø10 шайба (36).

Отстранете винтовете M8x15 (24), Ø 8 шайби (61), и по-нататъшни Ø8 шайби (37) към задната stabilizálóból (4). Инсталирайте стабилизатор (4) Основната рамка (1) M8x15 винтове (24), Ø 8 шайби (61), Ø 8 и допълнителни шайби (37).

Инсталирайте левия педал (20) чрез скоба (19). Инсталирайте десния педал (21) към скобата на педала (19).

Забележка: Следете индикаторът на педала (20, 21), "L" и "R" (ляво и дясно).



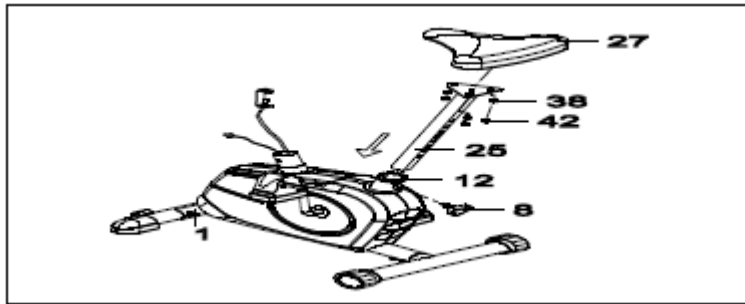
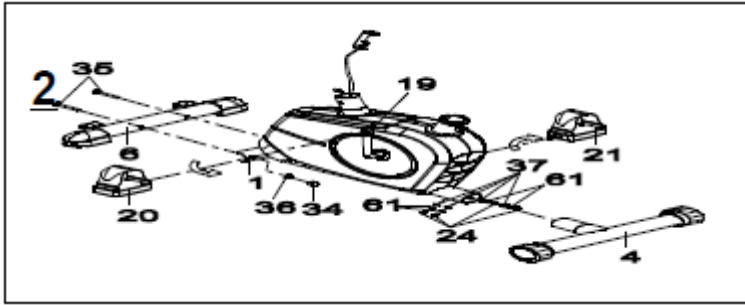
2. Монтаж на седалката

Премахнете гайките M8 (42) и Ø 8 блокове (38) долната част на седалката (27). Инсталирайте на седалката (27) nyeregrúdra (25) M8 гайка (42) и шайби Ø 8 (38), които преди това са били отстранени от долната част на седалката.

Поставете основата на седалката (25) в отвора (12) който се намира в основната рамка (1) и се закрепя за седалката посредством винтове за настройка (8) на основната рамка (1).

Настройка на нивото - Завъртете винта за регулиране на седалката (8), докато Saddle бар (25), спре да се движи нагоре или надолу в правилна позиция. Закрепете лентата на седалката (25), за да намери правилната височина на закрепващите винтове.

Забележка: Бъдете внимателни с настройките на седалката при максимална височина.



3. Настройка на натоварването

Отстранете винта M8x15 (24) и Ø 8 шайба (37) от основната рамка (1).

Изключете кабела за натоварването (60) в долната част на кормилната колоната(3). Свържете кабела от сензора (26)в основната рамка (1) с централния кабел (59) на кормилото (3). Поставете кормилото (3) на основната рамка (1)

След това я закрепете с четирите винта M8x15 (24) и O 8 шайби (37).

Изведете M5X25 (57) и (62) към бутоните за регулиране на натоварването

(7). Свържете единия край на кабела към бутоните за съпротивление(7) и към верига (60), както е показано на фигура 3 в снимката. Закрепете кабела за натоварване (7) и я закрепете както е показано на съгласно фигура 3. Свържете копчето за регулиране на натоварването (7)с кормилото (3) M5X25 винтове (57) и на O5 шайба (62), които преди това сте отстранили.

(7). Свържете единия край на кабела от към съпротивление копчето (7) към веригата (60), както е показано на фигура 3 в снимката. Закрепете кабела за натоварване (7) и я закрепете за държача на снимката В съгласно фигура 3. Свържете копчето за регулиране на натоварването (7)

кормилна щанга (3) M5X25 винтове (57) и на O5 шайба (62), които преди това са били приготвени.

Неизправности

1. Уверете се че всички части по уреда са добре закрепени и монтирани според изискванията.
2. Почиствайте уреда с влажна кърпа и избягвайте употребата на агресивни и разяждащи препарати.

| Проблем | Вероятна причина | Решение |
|-------------------------------------|---|---|
| Уреда е нестабилен | <ol style="list-style-type: none"> 1. Пода не е равен 2. Някоя от частите не е закрепена правилно и дава наклон на уреда | Нивелирайте уреда или поставете подложка за да изравните нивото. Закрепете правилно частите |
| Кормилото е нестабилно | Винтовете не са правилно или достатъчно закрепени | Затегнете винтовете и проверете дали всички части са на мястото си |
| Силен шум при тренировка | Неправилно закрепени части по уредра | Проверете всички части и закрепете движещите се |
| Липсва съпротивление при тренировка | <ol style="list-style-type: none"> 1. Магнитното съпротивление не се увеличава 2. Бутона за регулиране на съпротивлението е повреден. 3. Лагерите са повредени | Коригирайте настройките на съпротивлението Коригирайте ръчно натоварването Сменете лагерите |

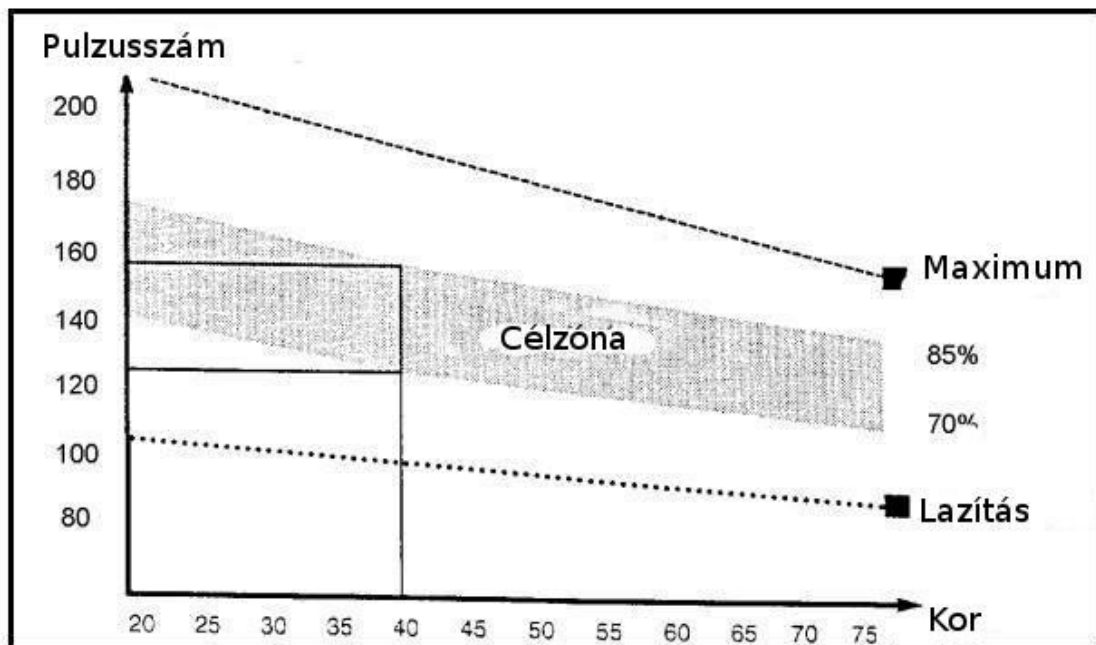
Уреда е предназначен за подобряване на физическата форма и за намаляване на телесното тегло. Важно е добре да загреете мускулите преди започване на всяка тренировка, за да намалите рисковете от травми и нараняване.

Упражнения за загреване

Упражненията подобряват циркулацията а кръвта, предпазват от мускулни спазми и болки.



Препоръчителни показатели на пулса по време на тренировка



Релаксиращи упражнения

След тренировка е препоръчително да релаксирате посредством плавно намаляване на темпото в последните 5 мин от тренировката и след това да изпълните стречинг упражнения.

Оформяне на мускулите

За правилното развиване и оформяне на мускулите трябва да се увеличава постепенно натоварването по време на тренировка.

Загуба на тегло

Това е основният фактор по време на тренировка които се постига посредством изгаряне на голям брой калории по време на тренировка.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Преди започване на тренировка се уверете, че всички закрепващи елементи са на мястото си.
- Преди тренировка е препоръчително да се консултирате с вашият лекар
- Носете подходящо облекло по време на тренировка
- Пазете деца и домашни любимци далеч от уреда по време на тренировка, има опасност от нараняване.
- В случай на дискомфорт, гадене, болка или световъртеж по време на тренировка, прекратете незабавно натоварването и се консултирайте с лекар.