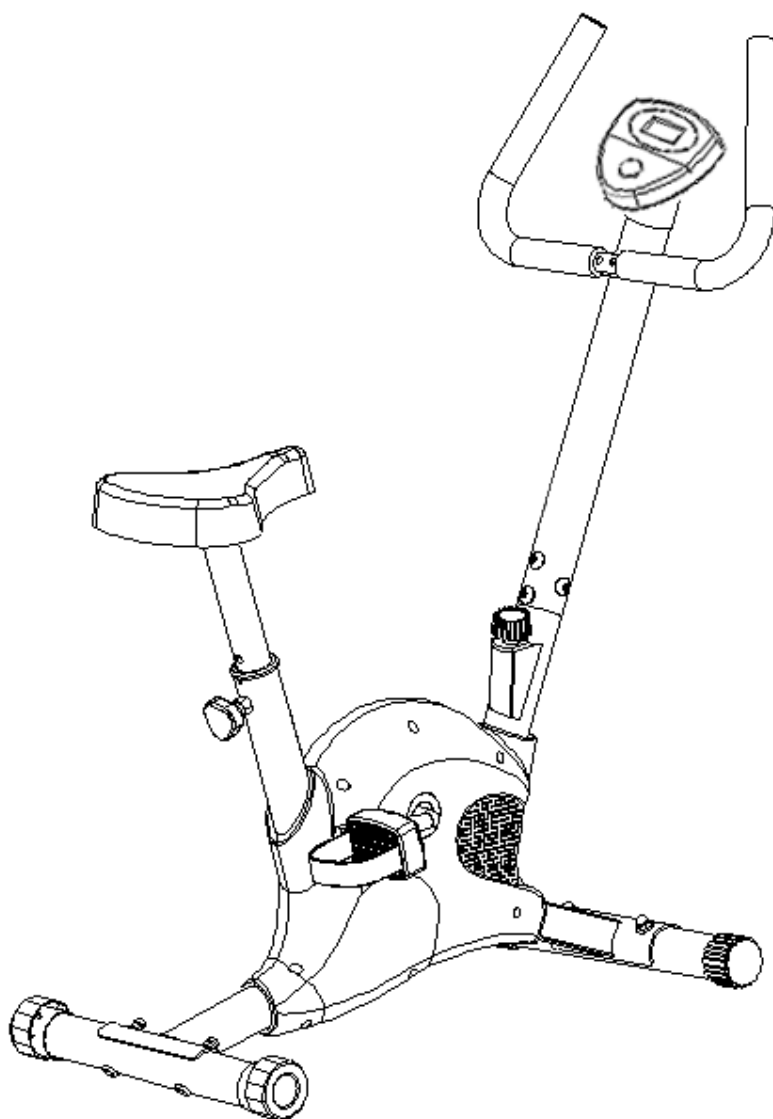


ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

SM1220/SM1221 Велоергометър Konfort Sportmann



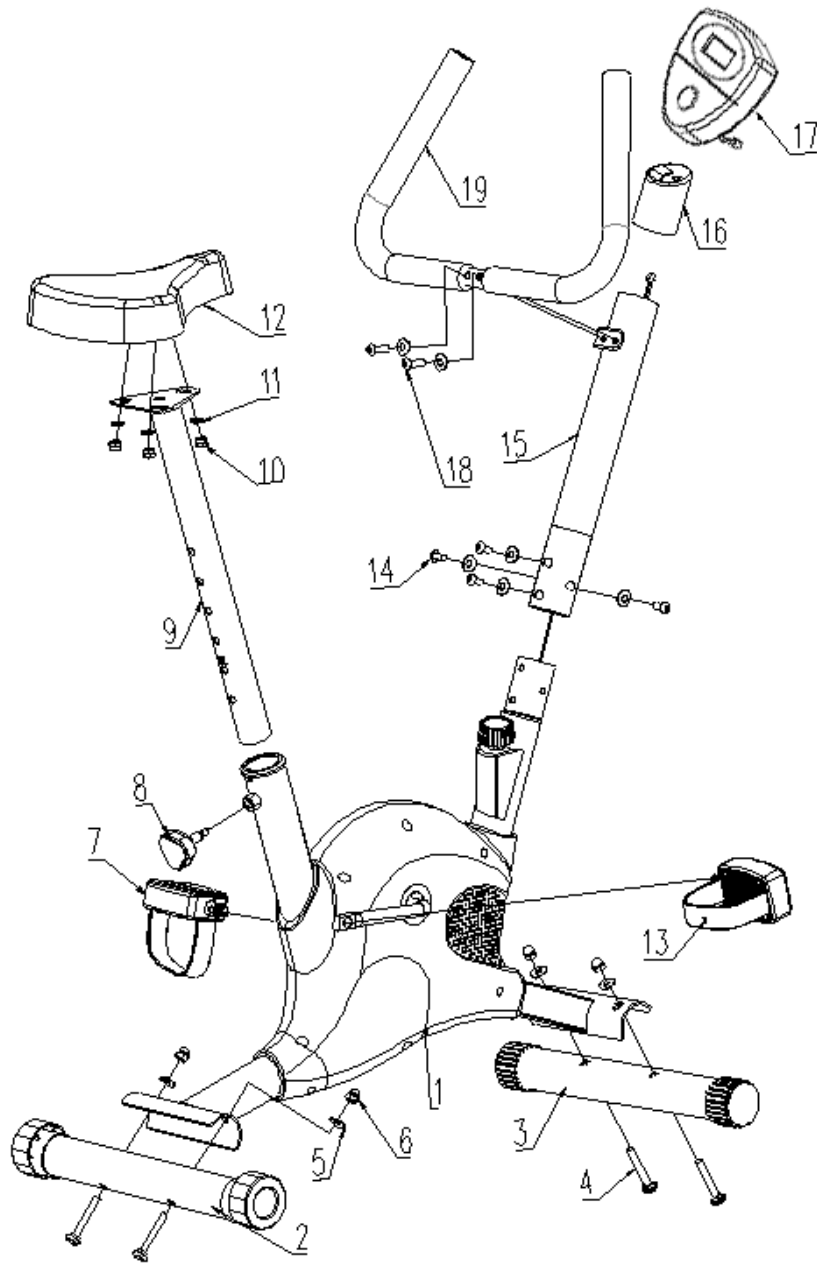
www.sport-mag.ro

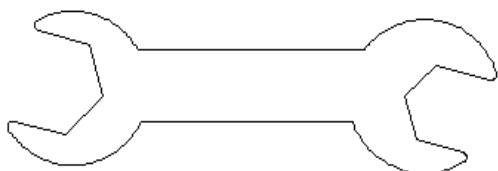
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Пазете това ръководство за бъдеща справка.

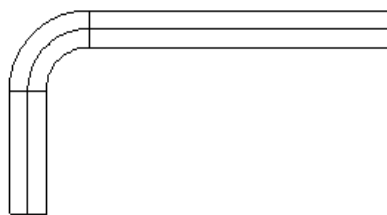
1. Прочетете това ръководство, преди да започнете сглобяването и употребата на продукта. Безопасността и ефикасността на уреда са гарантирани, само ако е сглобен, поддържан и използван правилно. Ваша отговорност е да информирате всеки, който тренира на този уред, за рисковете при употреба.
2. Преди да започнете тренировъчен режим, се консултирайте с лекар, за да установите дали има здравословни проблеми, които не позволяват използването на този продукт. Препоръките на вашия лекар са важни, ако вземате лекарства, които влияят на сърдечния ритъм, кръвното налягане и холестерола.
3. Обръщайте внимание на вашето тяло. Прекомерното трениране може да увреди вашето здраве. Ако имате симптоми на гадене, виене на свят, болка в гърдите и др., преустановете незабавно тренировката. Ако имате тези симптоми, консултирайте се с лекар, преди да продължите използването на този уред.
4. Малки деца не трябва да доближават продукта. Предназначен е само за възрастни.
5. Поставете уреда на твърда и равна повърхност. Поставете защитно покритие под уреда, за да предотвратите издраскване на основите. Безопасното разстояние, нужно за функционирането на този уред, е 0.5 метра.
6. Преди да започнете тренировъчен режим, уверете се, че всички болтове и гайки са здраво затегнати. Някои части като педалите лесно се разхлабват.
7. Безопасността на уреда е гарантирана, само ако се поддържа и проверява редовно за повреди и разхлабени части.
8. Винаги използвайте продукта по предназначение. Ако откриете дефектни части или чуete необичаен звук от уреда, преустановете тренировката. Не го използвайте, докато проблемът не се отстрани.
9. Носете подходящо облекло, когато тренирате. Избягвайте облекло, което може да се закачи на уреда, или да ограничи движенията.
10. Този продукт е тестван и покрива европейския стандарт за безопасност EN957 в клас H.C. Подходящ е за домашна употреба. Максималното натоварване на този уред е 100 кг. Спирането не зависи от скоростта.
11. Този продукт не е предназначен за медицински цели.
12. Когато премествате уреда, внимавайте да не контузите гръбначния си стълб. Вдигайте с правилна техника и, ако трябва, с помощта на други хора.

CXEMA





Гаечен ключ

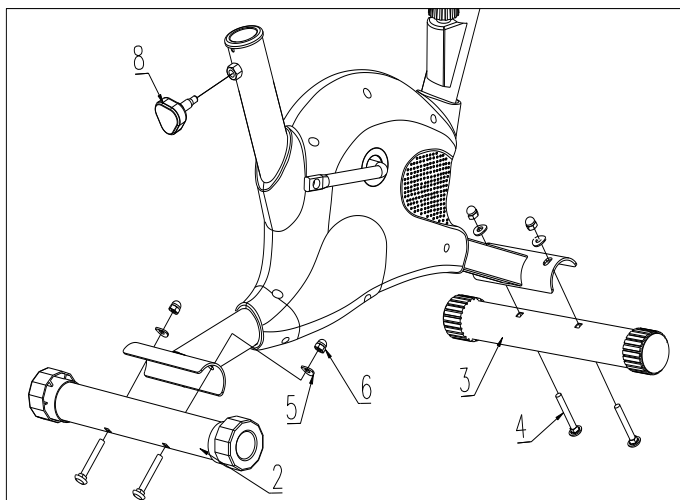


Шестограм

СПИСЪК С ЧАСТИ

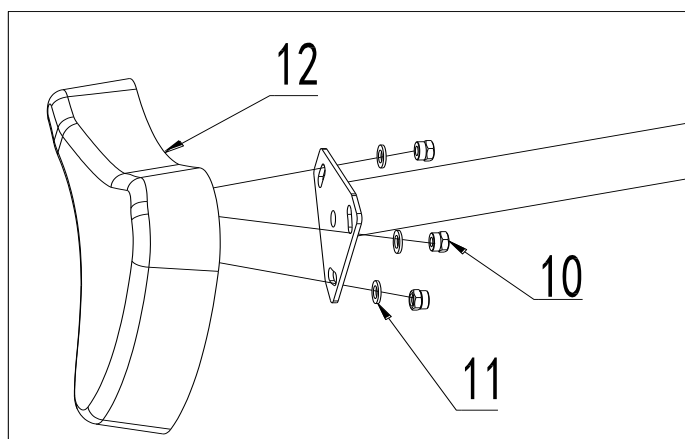
Номер	Наименование	Брой	Номер	Наименование	Брой
1	Основна рамка	1	16	Поставка на компютъра	1
2	Заден стабилизатор	1	17	Компютър	1
3	Преден стабилизатор	1	18	Болт	2
4	Болт с изпъкнала глава	4	19	Кормило	1
5	Извита шайба	4			
6	Гайка с капачка	4			
7	Ляв педал	1			
8	Ръкохватка	1			
9	Седалкова тръба	1			
10	Гайка (M8)	3			
11	Шайба	3			
12	Седалка	1			
13	Десен педал	1			
14	Болт	4			
15	Лост на кормилото	1			

Инструкции за сглобяване



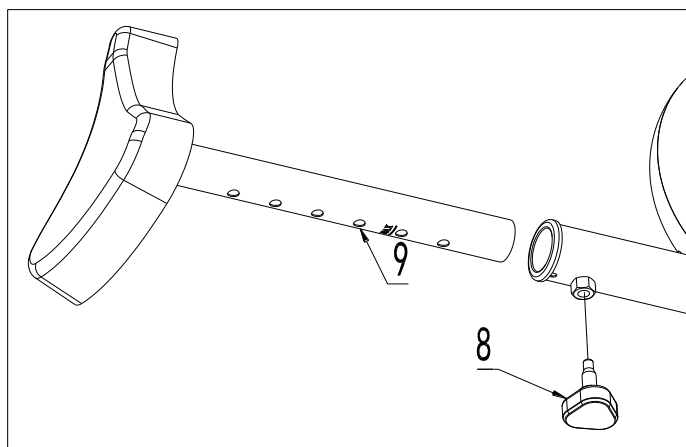
Стъпка 1

Закрепете предния и заден стабилизатори (3) към основната рамка (1) чрез 2 чифта гайки с капачки (6), шайби (5) и болтове с изпъкнала глава (4).



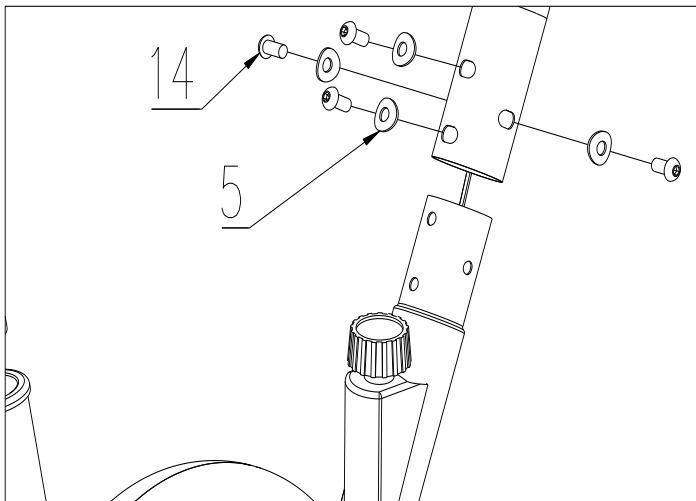
Стъпка 2

Поставете седалката (12) върху седалковата тръба (9) и затегнете чрез 3 малки шайби (11) и 3 гайки (10) под седалката.



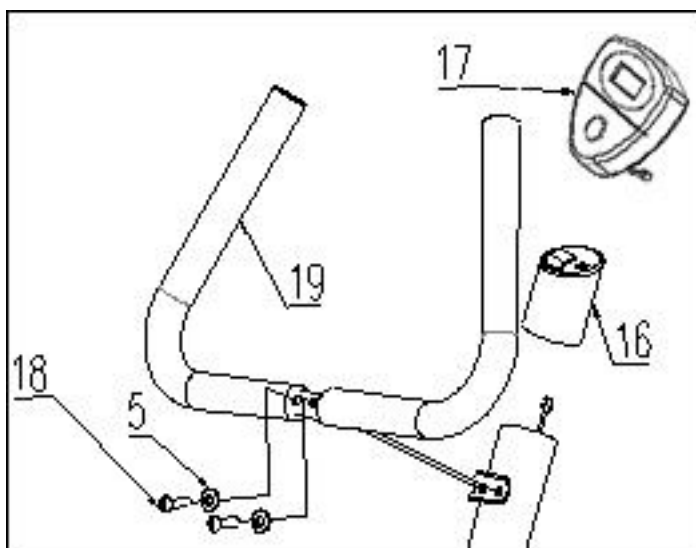
Стъпка 3

Пъхнете седалковата тръба (9) в основната рамка (1) и подравнете 2-та отвора. Пъхнете ръкохватка (8) през отворите, за да фиксирате седалката. Удобната за вас височина на седалката може да се регулира, след като уредът е напълно сглобен.



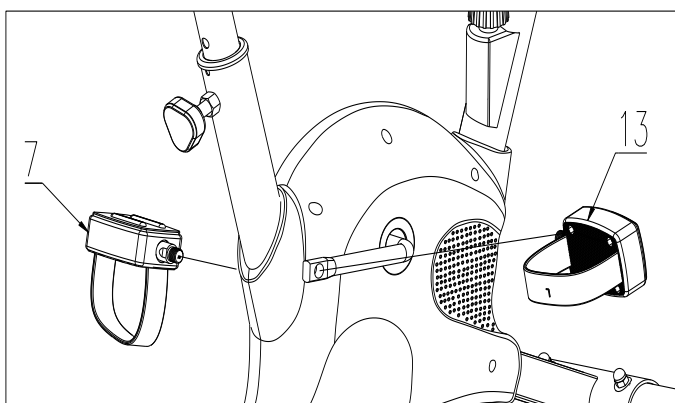
Стъпка 4

Поставете лоста на кормилото (15) в предната част на основната рамка и затегнете чрез 4 къси болта (14) и 4 извити шайби (5).



Стъпка 5

Свържете горния кабел на компютъра с компютъра (17), и поставете компютъра върху поставката на компютъра (16), която се намира на върха на лоста на кормилото. Затегнете дръжката (19) чрез 2 къси болта (18).



Стъпка 6

Педалите (7 и 13) са маркирани с „L“ и „R“, съответно за ляв и десен.

Закрепете ги за съответните манивели. Дясната манивела е от дясната страна на уреда (на която се намира десният ви крак, като сте седнали на уреда).

Забележка: Десният педал трябва да се завърти по посока на часовниковата стрелка, а левият педал – обратно на нея.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренирането с велоергометър е полезно по много начини - подобрява физическата форма и тонизира мускулите. Полезно е за сваляне на излишни килограми, когато е съчетано с подходяща диета за отслабване.

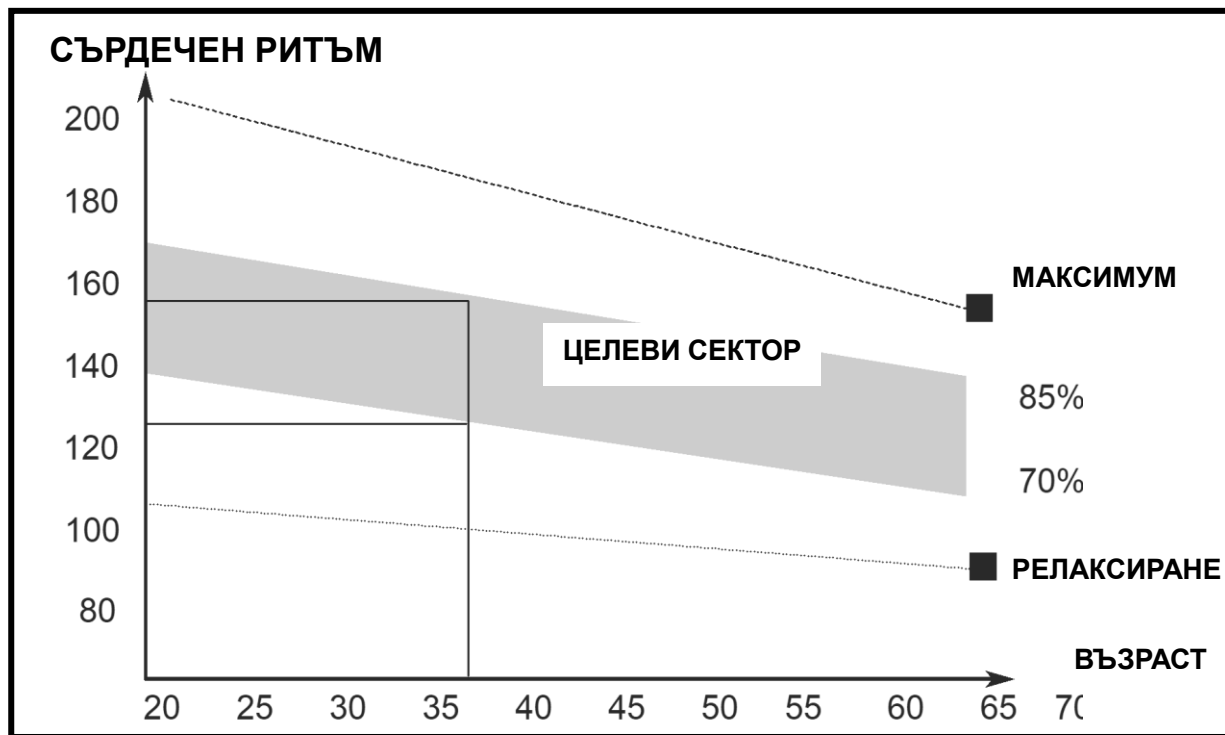
1. Загрявка

Този етап помага за подобряване на кръвообращението, за да се загреят мускулите, което намалява риска от контузия. Препоръчително е да правите загряващи упражнения като тези, показани на картинката. Всяко упражнение за разтягане трябва да продължи поне 30 секунди. Разтягайте мускулите умерено и ако почувствате болка - спрете.



2. Тренировка

Тази фаза е по-интензивна. След редовна употреба на уреда, мускулите на краката стават по-гъвкави и здрави. Тренирайте продължително с удобно за вас темпо. Това темпо трябва да е достатъчно, за да увеличи пулса ви до целевия диапазон, показан на долната графика.



Тази фаза трябва да трае минимум 12 минути. Повечето хора в начален етап тренират 15-20 минути.

3. Релаксиране

Тази фаза релаксира сърдечно-съдовата система и мускулите. Повтарят се упражненията от замявката, но с по-бавно темпо. Продължителността трябва да е около 5 минути. Не разтягайте мускулите рязко и не ги насилвайте да се разтягат повече от техния максимум. С напредване на тренировките мускулите трябва да се тренират по-дълго и по-интензивно. Препоръчително е да тренирате поне 3 пъти седмично и, ако е възможно, да разпределите тренировките през седмицата равномерно.

4. Отстраняване на проблеми

Ако не се изобразяват числа на екрана на компютъра, уверете се, че всички кабели са свързани правилно.

ТОНИЗИРАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

За повече тонус е необходимо да се увеличи натоварването, което активира повече мускулите на краката. Ако искате да подобрите физическата си форма, увеличете натоварването в края на тренировката.

ОТСЛАБВАНЕ

Ако искате да отслабнете, най-важният фактор е усилието, което полагате. Колкото по-дълго тренирате, толкова повече калории изгаряте.

УПОТРЕБА

Височината на седалката може да се регулира, като се разхлаби колелото и собственооръчно качвате или пускате на седалката. Височината на седалката има 6 степени. След като изберете желаната степен, завъртете колелото под седалката, за да го фиксирате. С колелото за регулиране на съпротивлението се управлява натоварването на въртене на педалите. По-високо ниво на съпротивление означава, че мускулите на краката се активират повече, а ниско съпротивление – по малко. Може да регулирате натоварването и докато тренирате.