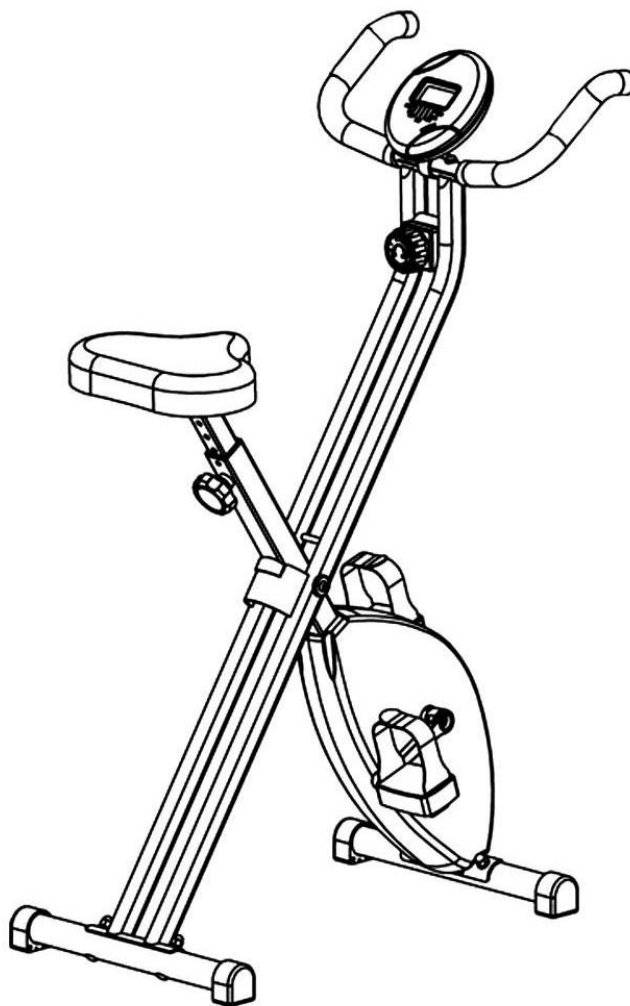


ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА
SM1222 Велоергометър Xbike Lite Sportmann



www.sport-mag.ro

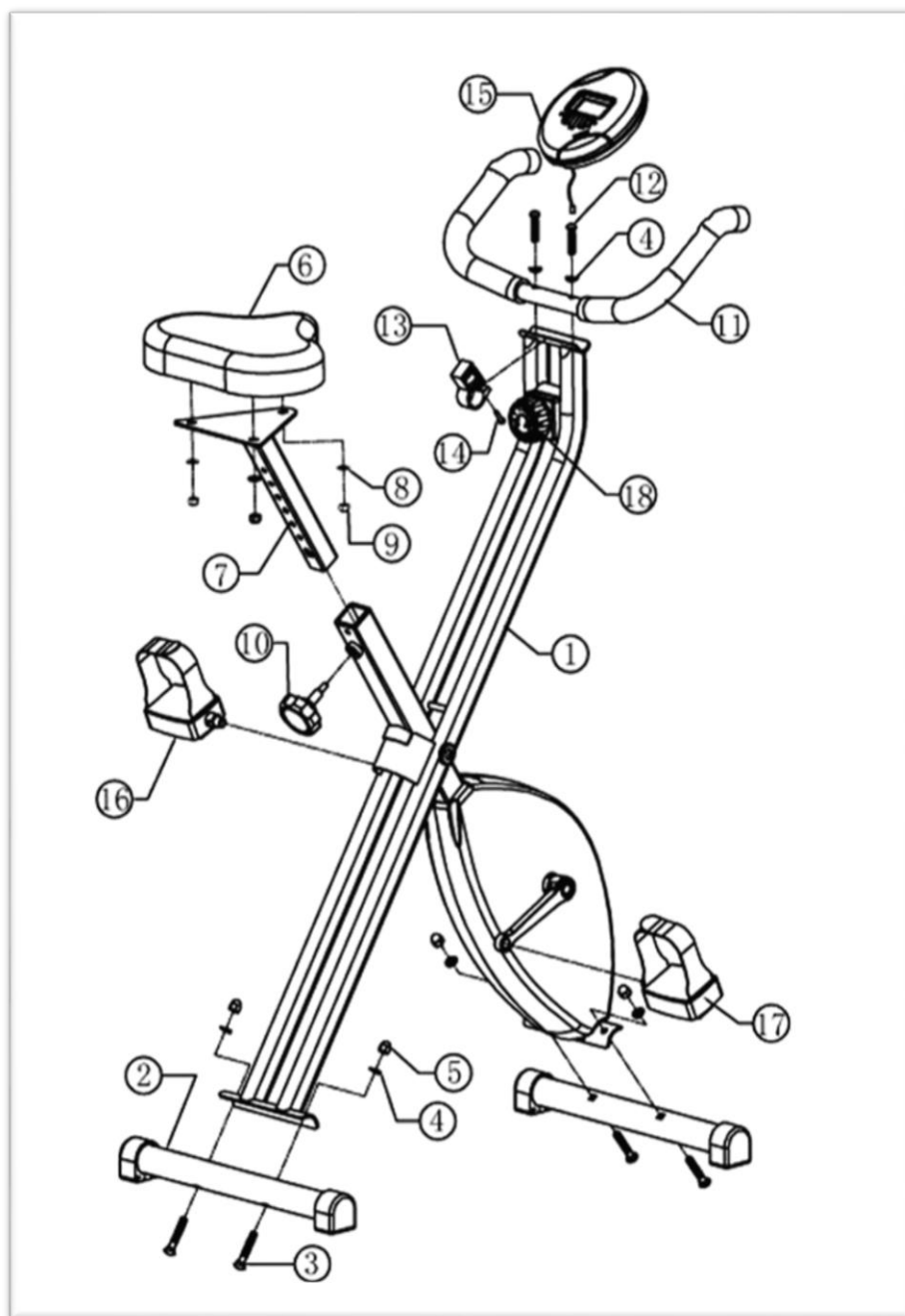
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

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, както е предназначено. 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 ограничава 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 120 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.

СХЕМА





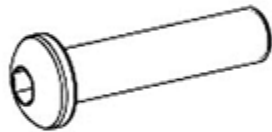
Болт с изпъкнала глава М8Х50



Извита шайба М8



Гайка с капачка (М8)



Болт М8Х35



Винт М4Х25



Многофункционален инструмент



1-3 Шестограм

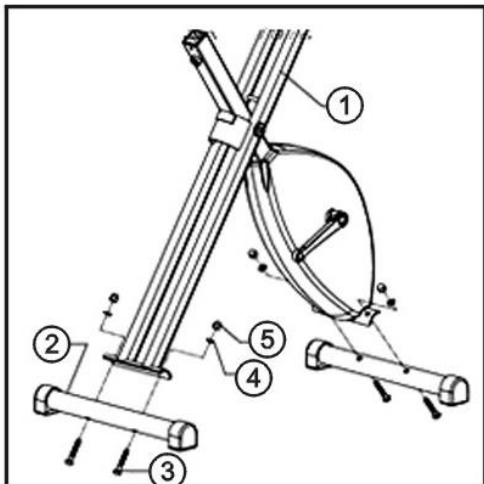


Ръкохватка

СПИСЪК С ЧАСТИ

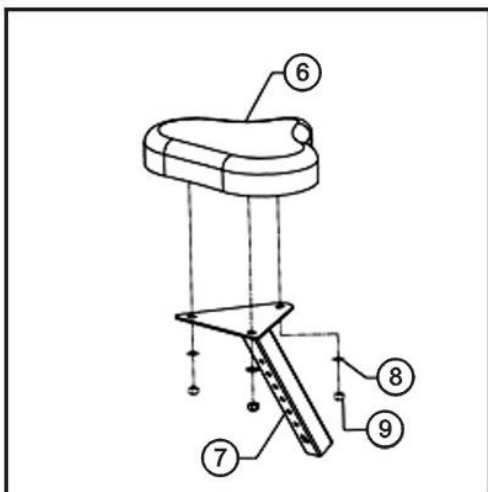
Номер	Наименование	Брой	Номер	Наименование	Брой
1	Основна рамка	1	10	Ръкохватка	1
2	Стабилизатор	2	11	Кормило	1
3	Болт с изпъкнала глава	4	12	Болт	2
4	Извита шайба	6	13	Поставка на компютър	1
5	Гайка с капачка	4	14	Винт	1
6	Седалка	1	15	Компютър	1
7	Седалкова тръба	1	16	Ляв педал	1
8	Шайба	3	17	Десен педал	1
9	Гайка	3	18	Колело за регулиране на съпротивление	1

Инструкции за сглобяване



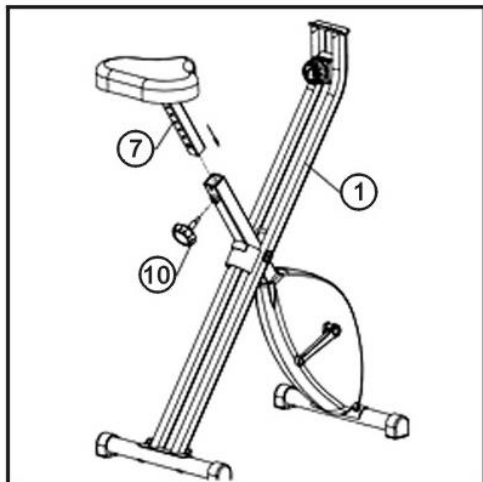
Стъпка 1

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



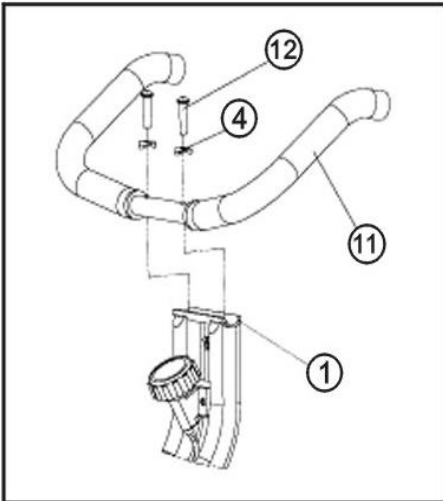
Стъпка 2

Поставете седалката (6) върху седалковата тръба (7). Настройте ъгъла на седалката. Затегнете с 3 гайки и 3 шайби (8, 9).



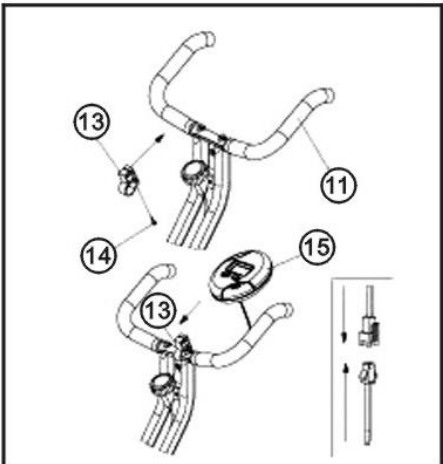
Стъпка 3

Пъхнете седалковата тръба (7) в основната рамка (1) и подравнете 2 отвора. Пъхнете ръкохватка (10) през отворите, за да фиксирате седалката. Удобната за вас височина на седалката може да се регулира след като уредът е напълно сглобен.



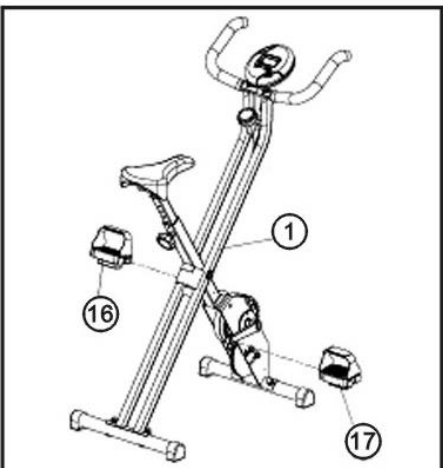
Стъпка 4

Затегнете кормилото (11) към основната рамка (1) с 2 болта (12) и 2 извити шайби (4).



Стъпка 5

Затегнете поставката на компютъра (13) върху кормилото (11) чрез винтове (14). Поставете компютъра (15) върху поставката на компютъра (13) и свържете кабелите.



Стъпка 6

Педалите (16 и 17) са маркирани "L" и "R", съответно за ляв и десен. Закрепете ги на 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 магнитен велоергометър е полезно по много начини - подобрява физическата форма и тонизира мускулите. Полезно е за сваляне излишните килограми, когато е съчетано с диета за отслабване.

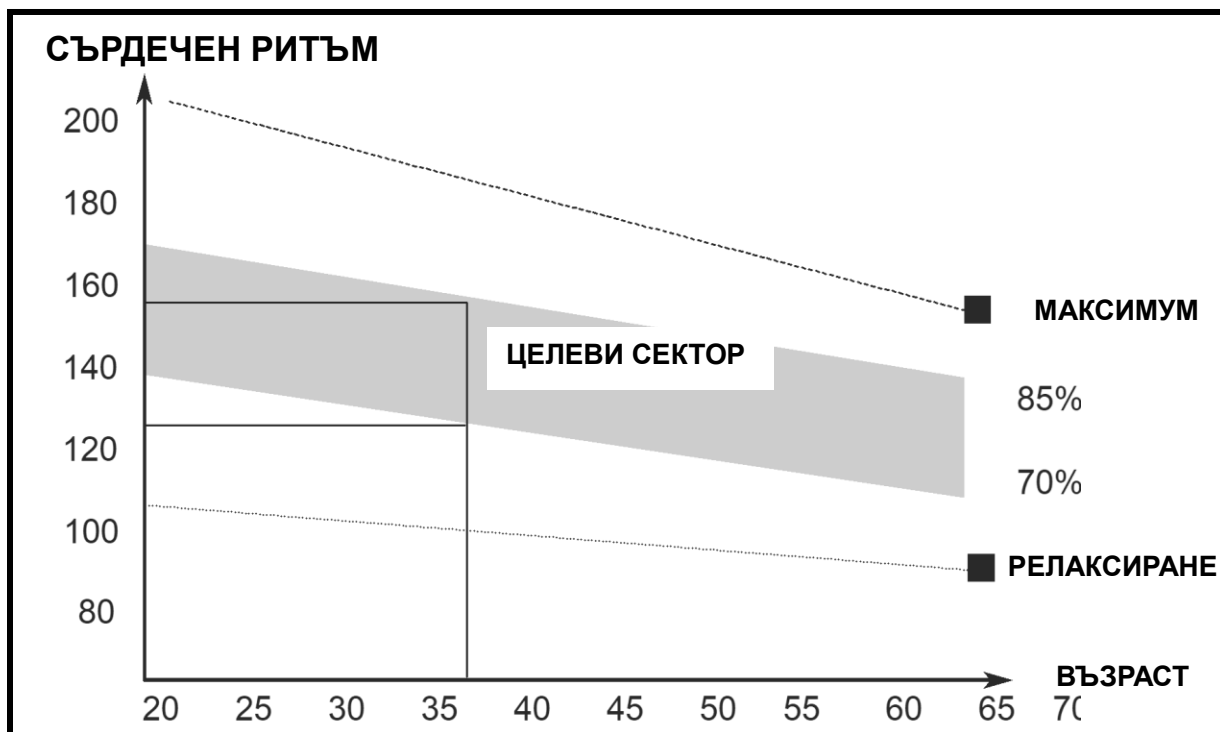
1. Загрявка

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, мускулите на краката стават по-гъвкави и силни. Тренирайте продължително с удобно за вас темпо. Това темпо трябва да е достатъчно, за да увеличи пулса ви до целевия сектор, 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 насилвайте мускулите 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 допълнителен тонус е необходимо да се увеличи натоварването, което активира повече мускулите на краката. Ако искате да подобрите физическата 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 собствено ръчно качвате или пускате на седалката. 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.

РАБОТА С КОМПЮТЪРА

ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ

RESET

Натиснете бутона и задръжте 3 секунди, за да нулирате стойностите на всички функции без ODOMETER.

SCAN

Натиснете този бутон, докато дисплеят покаже SCAN, и автоматично се изобразяват функциите в реда TIME, SPEED, DIST, CAL, ODO.

TIME

Натиснете този бутон, докато дисплеят покаже TIME, за да се визуализира продължителността на тренировката.

SPEED

Натиснете този бутон, докато дисплеят покаже SPEED, и се визуализира текущата скорост.

DISTANCE

Натиснете този бутон, докато дисплеят покаже DIST, за да се визуализира изминатото разстояние.

CALORIES

Натиснете този бутон, докато дисплеят покаже CAL, за да се визуализират изгорените калории.

ODOMETER

Натиснете този бутон, докато дисплеят покаже ODO, за да се визуализира общото изминато разстояние от всички тренировки.

PULSE*

Натиснете този бутон, докато дисплеят покаже PULSE.

(АКО ИМА ТАКАВА ОПЦИЯ)

Показва се пулсът на трениращия, измерен в удари в минута. Поставете дланите на ръцете си на двата сензора за пулс и изчакайте 30 секунди за най-точни резултати.

ЗАБЕЛЕЖКА

1. Екранът се включва автоматично, когато задвижите педалите. Ако не въртите педалите 3 минути, екранът се изключва.
2. Ако екранът не показва информацията правилно, поставете отново батериите или ги сменете с нови.
3. Компютърът се захранва от две батерии AA или UM-3.