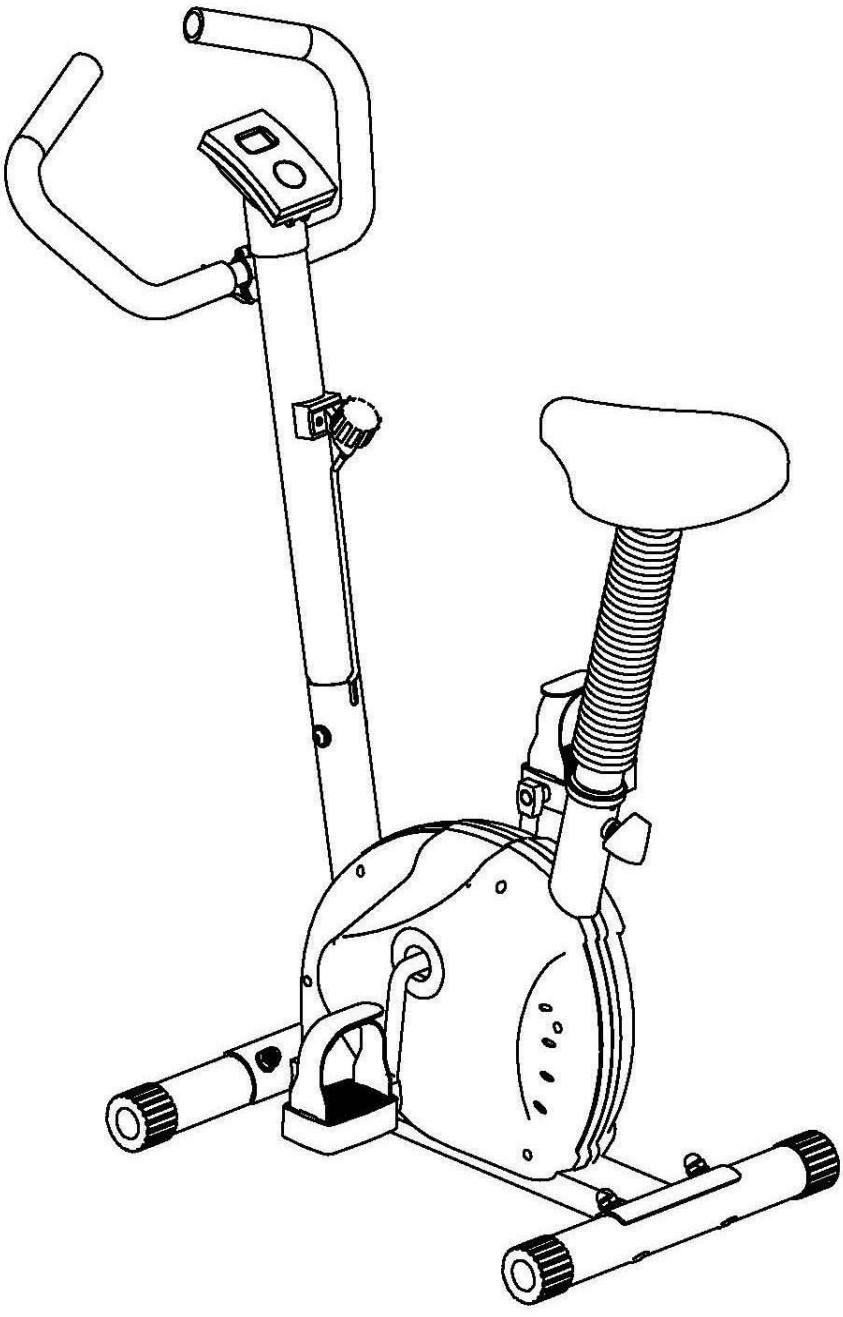
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

SM194 Велоергометър Hiton A1
Starling



Важни инструкции за безопасност

1. Преди да започнете вашата тренировка с този уред, моля прочетете всички инструкции за безопасност. За да тренирате спокойно и безопасно, сглобете, поддържайте и ползвайте уреда според инструкциите.

2. Преди да започнете тренировъчната си програма, се консултирайте с вашия лекар. Той може да установи дали имате влошено състояние, което не позволява употребата на този продукт. Консултацията с лекар е задължителна за хора, които взимат лекарства, влияещи на пулса, нервите и нивата на холестерол.

3. Следете сигналите на вашето тяло. Претоварването може да е опасно за вашето здраве. Незабавно прекратете тренировката, ако усетите някой от следните симптоми: болка, прескачащ пулс, затруднено дишане, световъртеж, гадене. Консултирайте се с вашия лекар при наличие на подобни симптоми.

4. Продуктът е подходящ за употреба само от възрастни. Не допускайте деца и домашни любимци близо до уреда.

5. Поставете тренажора на равна и здрава повърхност, като поставите под него килимче или друга подложка. Подсигурете поне 0.5 метра свободно пространство около уреда.

6. Преди употреба затегнете всички винтове и гайки.

7. Проверявайте редовно уреда за износени и повредени части.

8. Използвайте продукта, следвайки инструкциите. Ако забележите износени или повредени части или ако чувате странни звуци по време на тренировка, незабавно прекратете тренировката.

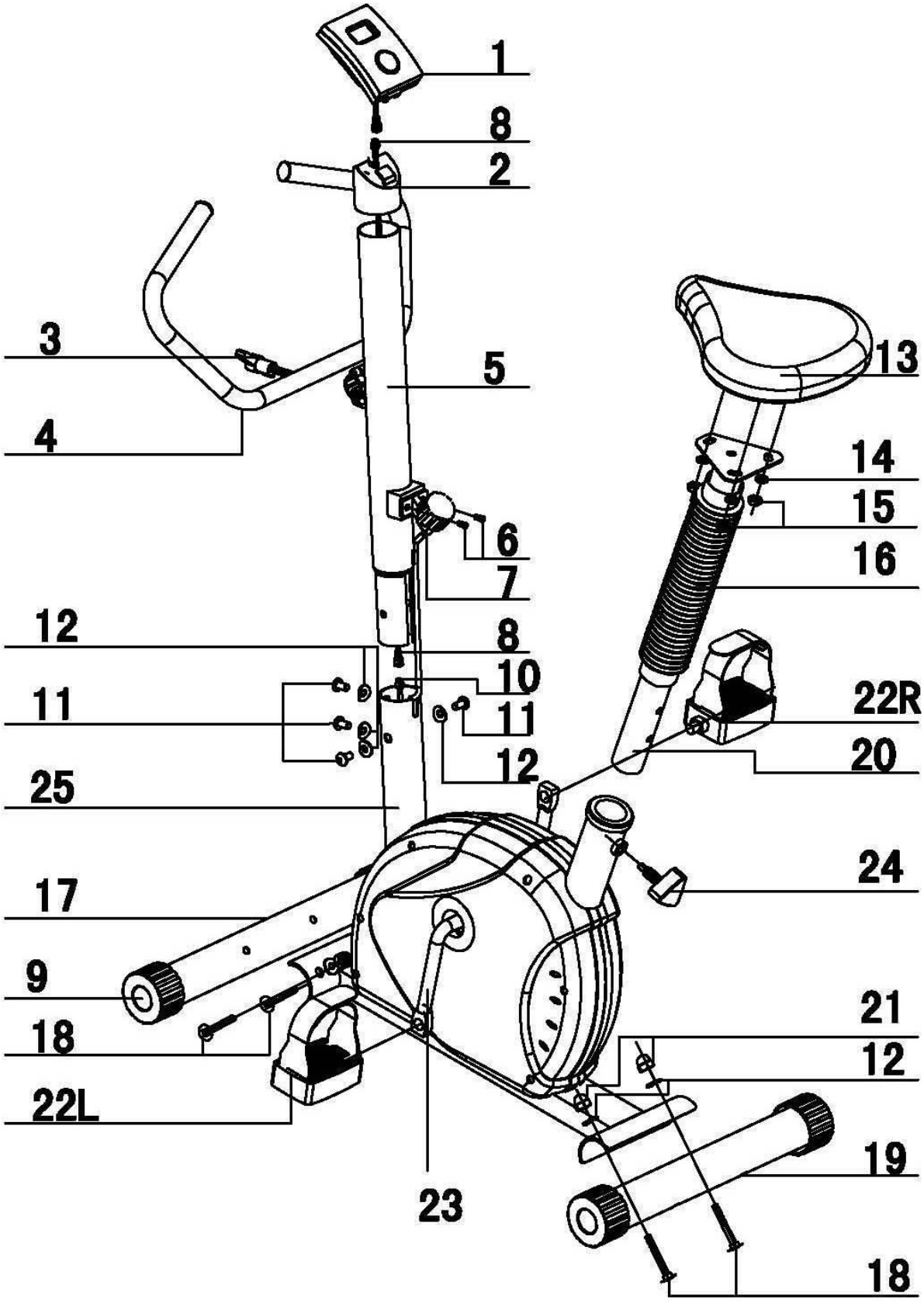
9. Носете спортно облекло по време на тренировка. Избягвайте прекалено широки дрехи или такива, които ограничават движенията ви. По време на тренировка дръжте здраво кормолото и не се вдигайте от седалката, докато въртите педалите.

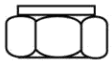
10. Велоергометърът е предназначен единствено за домашна употреба. Максималното тегло на трениращия трябва да бъде не повече от 100 кг.

11. Продуктът не е подходящ за терапевтична употреба.

12. Премествайте внимателно. За да не нараните гърба си, винаги използвайте правилна техника за вдигане.

CXEMA


1
8
2
3
5
13
4
14
15
6
16
7
12
8
10
22R
11
11
20
12
25
24
17
9
21
18
12
22L
19
23
18



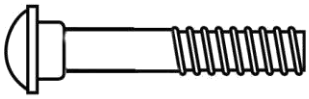
Гайка
(M8)



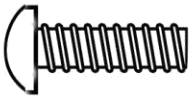
Гайка
(M8)



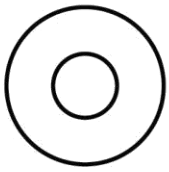
Фиксиращ
винт
(M5x12mmL)



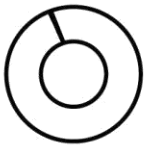
Болт
(M8x60mmL)



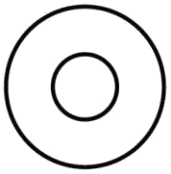
Болт
(M8x16mmL)



Шайба
(Ø20xØ 8.2x1.5t)



Шайба
M8

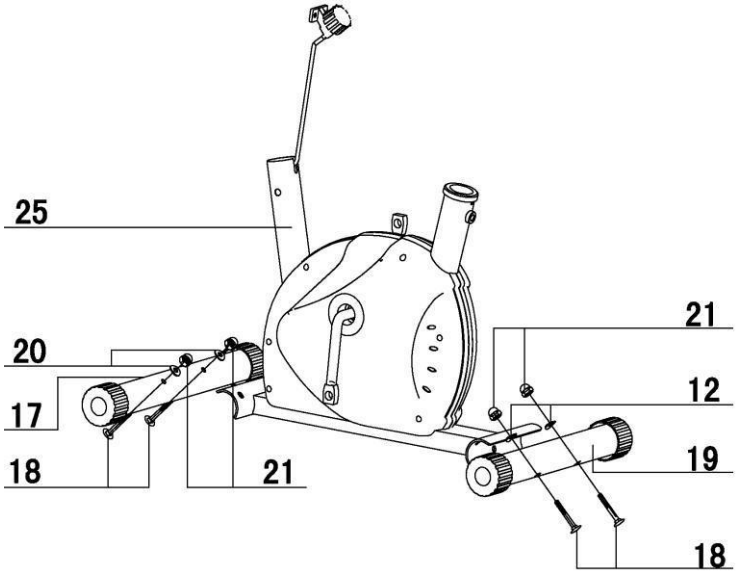


Шайба
(Ø20xØ8.2x1.5t)

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

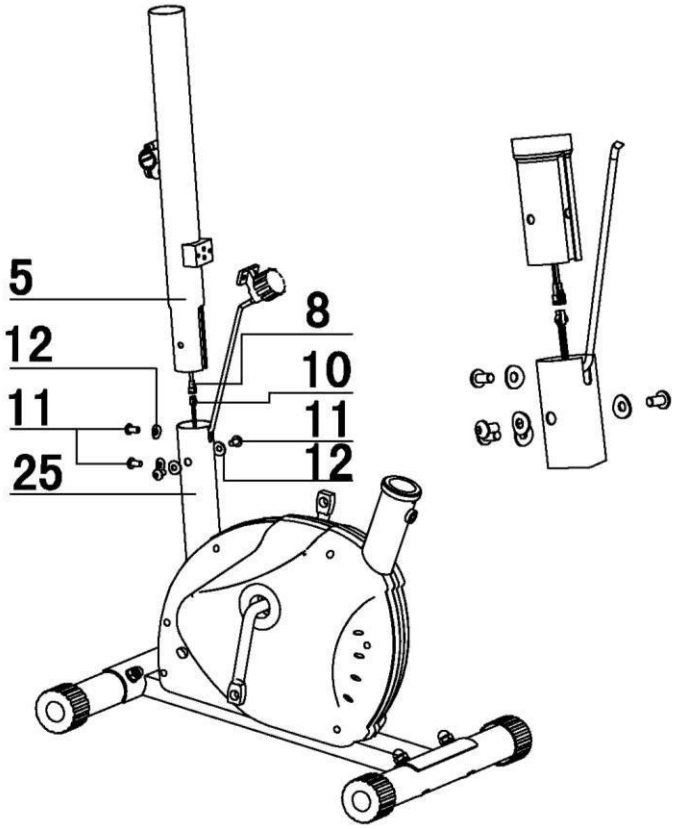
	НАИМЕНОВАНИЕ	БРОЙ		НАИМЕНОВАНИЕ	БРОЙ
1	Компютър	1	14	Шайба (M8)	3
2	Основа на компютъра	1	15	Гайка (M8)	3
3	Щифт на кормилото	1	16	Телескопична тръба	1
4	Кормило	1	17	Преден стабилизатор	1
5	Основа на кормилото	1	18	Болт(M8x60)	4
6	Фиксиращ болт (M5 x 12 mml)	2	19	Заден стабилизатор	1
7	Щифт за регулиране на натоварването	1	20	Колче на седалката	1
8	Горен кабел на сензора	1	21	Гайка	4
9	Капачка на стабилизатора	4	22	Педал (ляв или десен)	2
10	Долен кабел на сензора	1	23	Курбели	1
11	Фиксиращ болт (M8 x 16 mml)	4	24	Фиксиращ болт	1
12	Шайба (Ø20xØ 8.2x1.5t)	8	25	Рамка	1
13	Седалка	1			

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ



1.

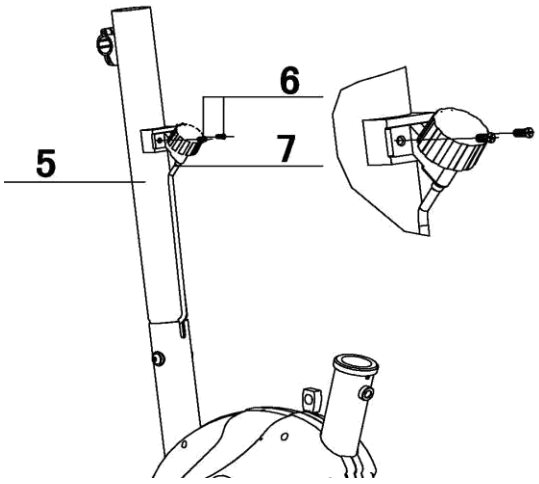
Фиксирайте предния стабилизатор (17) за основната рамка (25) с две гайки (21), шайби (12) и M8x40мм болтове (18). Фиксирайте задния стабилизатор (19) за основната рамка (25) използвайки два болта (18), две гайки (21) и шайби (12).



2.

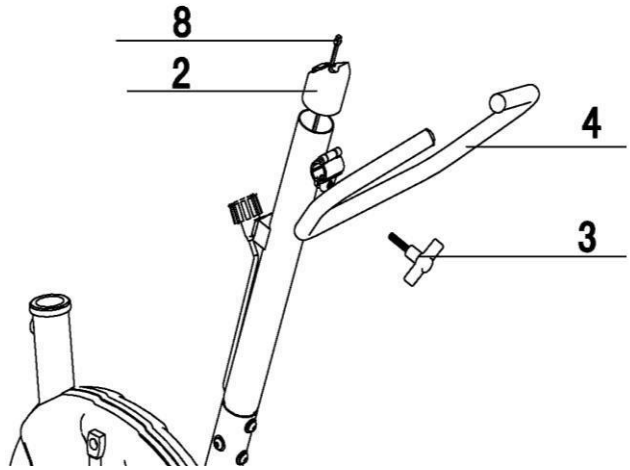
Вземете основата на кормилото (5) и свържете горния кабел на сензора (8) с долния кабел на сензора (10).

Фиксирайте основата на кормилото с четири болта (11) и 4 шайби (12).



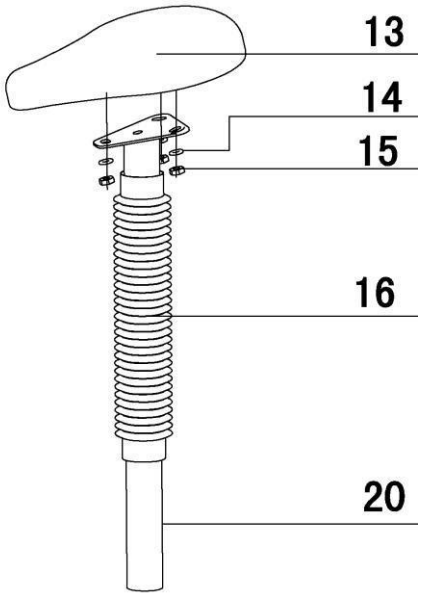
3.

Закачете щифта за регулиране на натоварването (7) за основата на кормилото (6), като използвате два винта M5 (5).



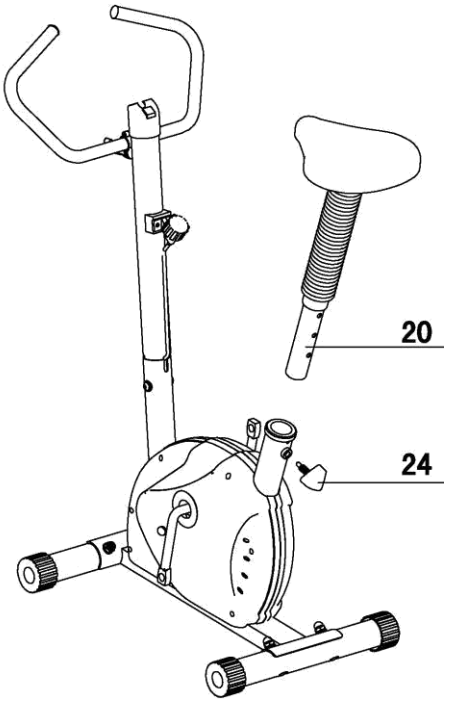
4.

Завъртете щифта на кормилото (3) обратно на часовниковата стрелка върху кормилото (4), докато щифтът и кормилото се напаснат. След това завъртете по посока на часовника, за да фиксирате.



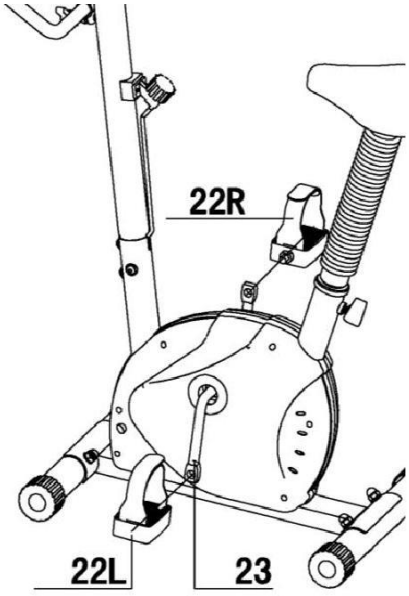
5.

Фиксирайте седалката (13) за колчето на седалката (20) с четири шайби (14) шайби (15) и гайки (15).



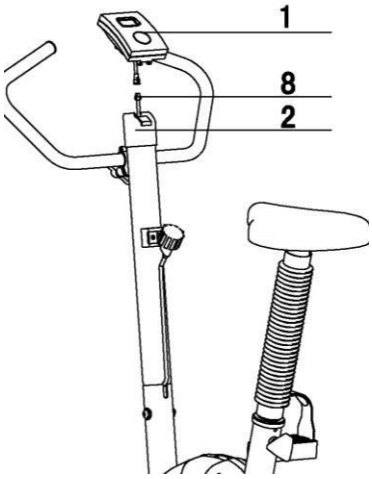
6.

Вкарайте колчето на седалката (20) в основната рамка (25) и напаснете с дупките на основната рамка, избирайки подходяща височина. (Седалката се регулира.) Фиксирайте колчето и седалката с щифта (24).



7.

Фиксирайте левия педал (22) на левия курбел (23), фиксирайте десния педал (22) за десния курбел и се уверете, че са затегнати.



8.

Поставете компютъра (1) на гнездото му (2).

УПРАЖНЕНИЯ

Употребата на елиптичния тренажор ще подобри вашето физическо състояние, ще подсили мускулите и заедно с правилната диета – ще ви помогне да намалите теглото си.

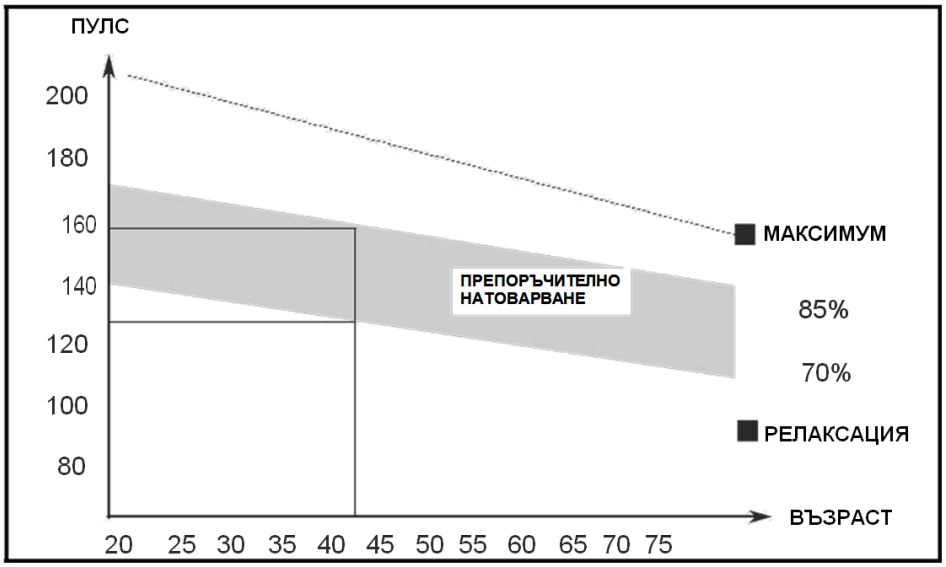
1.ЗАГРЯВАНЕ

Тази фаза е важна, защото благодарение на нея ще се уверите, че кръвта циркулура нормално в тялото и мускулите работят правилно. Загряването ще намали опасността от схващания, крампи и нараняване на мускулите. Препоръчително е да загрявате с някои от следните упражнения, показани по-долу. При всяко упражнение разтягайте в рамките на 30 секунди. Не се претоварвайте! Ако устетите болка – спрете.



2.ТРЕНИРОВКА

Това е основната фаза от употребата на уреда. При редовни тренировки мускулите на краката ще станат по-здрави. Поддържайте еднакво темпо при тренировка. Тренирайте, така че да достигнате пулса, който е оптимален за вашата възраст.



Тази фаза трябва да продължава не по-малко от 12 минути. Повечето хора тренират средно между 15-20 минути.

3. РЕЛАКСАЦИЯ

Тази фаза позволява на вашата сърдечно-съдова система и мускули да отпочинат веднага след тренировка. Сходна е със загряването, но е с цел да намалите темпото и продължава около 5 минути. Упражненията за разтягане могат да бъдат повторени, като не забравяте да не претоварвате мускулите. Колкото повече тренирате, толкова по-добра форма ще придобиете и толкова по-дълги ще стават вашите тренировки. Препоръчително е да тренирате поне по три пъти на седмица. Ако е възможно, разпределете тренировките си по равно през седмицата.

4. ГРЕШКИ

Ако компютърът не показва коректно информация на дисплея, уверете се, че всички кабели са свързани правилно.

5. ТОНИЗИРАНЕ

Ако искате да подобрите физическото си състояние, трябва да промените и програмата си - тренирайте с нормално за вас темпо, като на края на тренировката увеличите интензивността, за да накарате мускулите да работят по-усилено.

6. ОТСЛАБВАНЕ

Най-важният фактор за ефект на отслабване от тренировките е усилието. Колкото повече тренирате, толкова повече калории изгаряте.

7. УПОТРЕБА

С щифта 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.

КОМПЮТЪР

СПЕЦИФИКАЦИИ:

ВРЕМЕ----------00:00~99:59 МИН

СКОРОСТ----------0.0~999.9 КМ/Ч

РАЗСТОЯНИЕ----------0.00~999.9 КМ

ОДОМЕТЪР----------0.0~9999 КМ

КАЛОРИИ----------0.0~9999 ККАЛ

ОСНОВНИ ФУНКЦИИ:

MODE: Дава възможност да изберете всяка една от функциите на компютъра.

ПРОЦЕДУРИ:

1. AUTO ON/OFF
   - Компютърт ще се включи, ако натиснете произволно копче или засече сигнал от сензора.
   - Системата се изключва сама, ако няма сигнал от сензора за 4 минути или не е натискано

някое от копчетата на компютъра.

2. RESET

   Компютърът може да се рестартира със смяната на батериите или ако задържите MODE за 3 секунди.

3. MODE

   За да изберете SCAN или LOCK, в случай че не искате да се показват всички функции на дисплея, натиснете MODE при избиране на функция, за да я задържите на монитора.

4. ФУНКЦИИ

   - **ВРЕМЕ:** Времето, в което се упражнявате, ще бъде показано на дисплея при натискане на MODE, докато не изберете TMR на компютъра.
   - **СКОРОСТ:** Моментната скорост ще бъде показана на дисплея при натискане на MODE до появата на SPD.
   - **РАЗСТОЯНИЕ:** Дистанцията, измината по време на тренировка, ще бъде показана на дисплея при натискане на MODE до появата на DST.
   - **ОДОМЕТЪР:** Изминатото общо разстояние до момента ще бъде показано при натискане на MODE до появата на ODOMETER.
   - **КАЛОРИИ:** Изгорените калории ще бъдат показани при натискане на MODE до появата на CAL.
   - **SCAN:** Автоматично показва функциите на компютъра в следния ред: ВРЕМЕ-СКОРОСТ-ДИСТАНЦИЯ-ОДОЕТЪР (ако е наличен)-КАЛОРИИ-ПУЛС

ВНИМАНИЕ:

1. Ако липсва сигнал в рамките на 4-5 минути, дисплеят ще се изключи сам.
2. Когато улови сигнал, компютърът се включва автоматично.
3. Ако забележите грешки, сменете батериите. Използвайте само нови батерии.
4. Компютърът работи с батерии 1.5V AA или AAA.
5. Ако не усещата натоварване, проверете жилото за контрол на натоварването.

ПОДДРЪЖКА:

1. Преди употреба се уверете, че всички части са здрави и затегнати.
2. Батериите са токсични! Моля, изхвърляйте ги на определените за това места.
3. При изхвърляне на уреда се уверете, че всички рециклируеми и опасни части са изхвърлени на правилните места.



Дистрибутор:

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Apuseni nr.1, Deva, jud. Hunedoara

Tel: +40354 88 22 22 / email: comenzi@sport-mag.ro

Web: www.sport-mag.ro