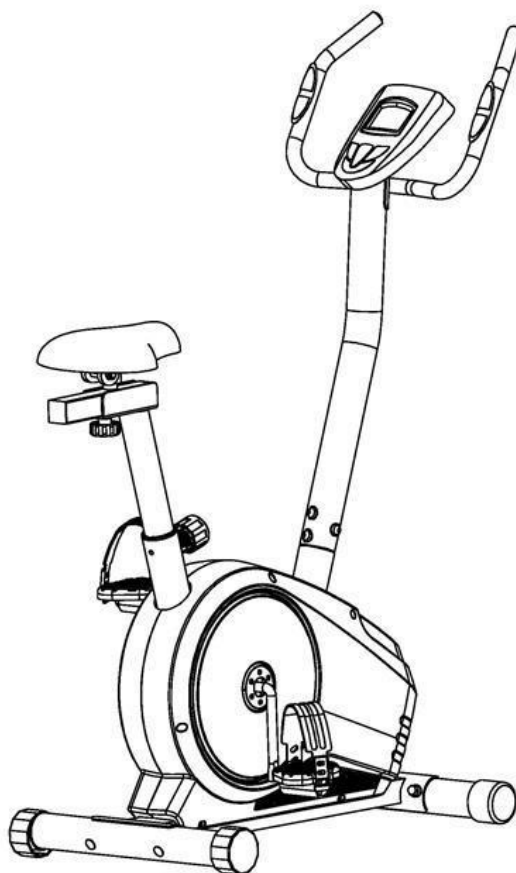


РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА – БГ
IN 16526 Велоергометър inSPORTline Erinome II



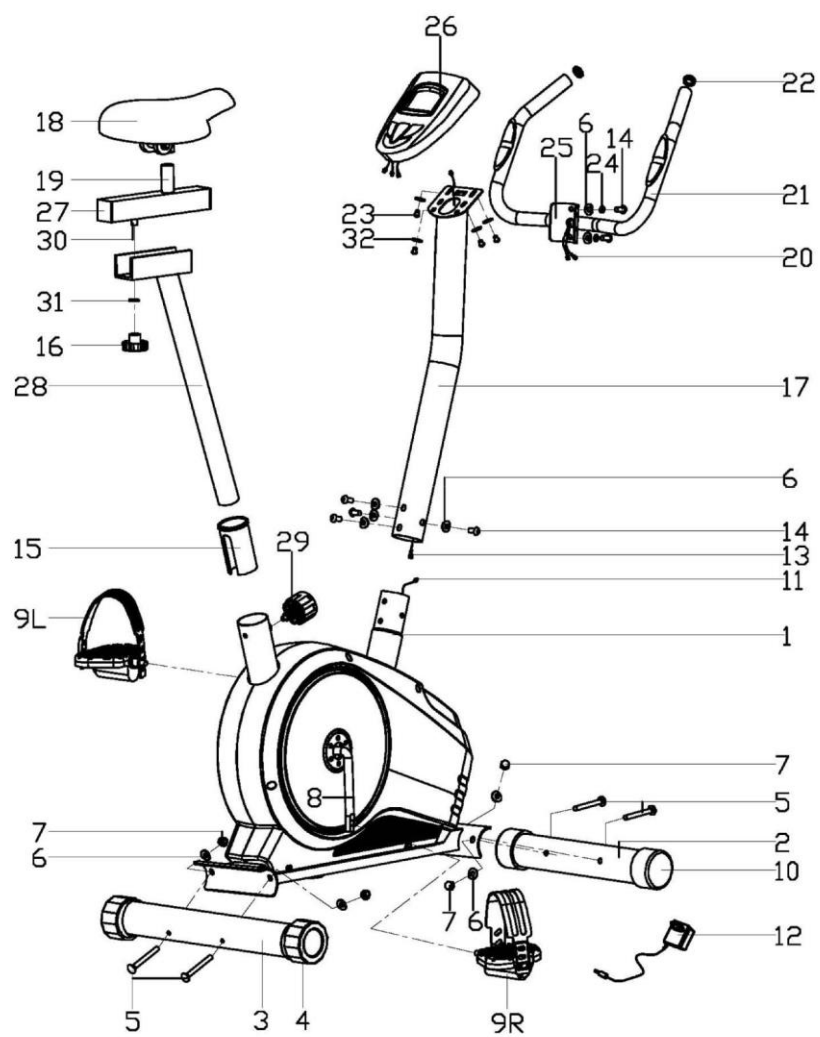
СЪДЪРЖАНИЕ

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ЕКСПЛОАТАЦИОННА СКИЦА.....	4
ЛИСТА С ЧАСТИТЕ.....	5
СТЪПКИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ.....	6
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА	9
ИНСТРУКЦИИ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ	10
ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ.....	10
ИЗБОР НА ТРЕНИРОВКА.....	11
НАСТРОЙКА НА ПАРАМЕТРИТЕ ЗА ТРЕНИРОВКА	11
ОПЕРАЦИИ НА ПРОГРАМИТЕ.....	12
РЪЧНА ПРОГРАМА.....	12
ПРЕДВАРИТЕЛНИ ПРОГРАМИ.....	12
ПРОГРАМА ЗА WATT (ВАТ) КОНТРОЛ.....	12
ПРОГРАМА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ.....	13
ПРОГРАМА ЗА ЦЕЛЕВИ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ	14
ПРОГРАМА ЗА КОНТРОЛ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ	14
ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОГРАМИ	15

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете внимателно това ръководство, преди да го използвате и запазете за следваща справка. Спецификациите могат леко да се различават от илюстрациите и могат да бъдат променени без предизвестие.
- Спазвайте всички инструкции и предупреждения за по-голяма безопасност. Използвайте го само за предназначение.
- Загрявайте мускулите си преди всяко упражнение, за да избегнете нараняване.
- Не извършвайте неправилни промени. За поправка, свържете се с оторизиран сервиз.
- Проверявайте редовно всички винтове и болтове, дали са добре затегнати. Редовно проверявайте устройството за повреда или износване. Никога не използвайте повреден или износен продукт.
- Пазете го от деца и домашни любимци. Това не е играчка. Предназначен е само за възрастни.
- Монтажът трябва да се извършва само от възрастен човек.
- Носете само подходящи спортни дрехи и обувки за упражнения. Избягвайте твърде свободните дрехи, които лесно могат да бъдат уловени от уреда.
- Поставете го само на равна, чиста и твърда повърхност. За да осигурите по-голяма безопасност, пазете свободно пространство от поне 0,6 м около този уред.
- Не го използвайте на открито.
- Само едно лице може да го използва в даден момент. Никоя регулируема част не може да изпъкне и да възпрепятства движенията на потребителите.
- Хората в близост, трябва да поддържат достатъчно безопасно разстояние, докато уредът се използва.
- Консултирайте се с Вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма. Това е особено необходимо, ако сте над 35 години или страдате от някои проблеми. Наблюдавайте реакциите на тялото си. Ако се чувствате слаби, или ако забележите друго усложнение, спрете да го използвате. Не се претоварвайте и се упражнявайте с разумни усилия, за да избегнете наранявания.
- Тегло на маховика: 5 кг
- Ограничено тегло: 120 кг
- Категория: НС (съгласно стандарта EN957), подходящ за домашна употреба.
- **ВНИМАНИЕ!** Отчитането на сърдечната честота може да не е напълно точн. Претоварването по време на тренировка може да доведе до сериозно нараняване, или дори смърт. Ако започнете да се чувствате отпаднали, спрете упражненията незабавно.

ЕКСПЛОАТАЦИОННА СКИЦА



ЛИСТА С ЧАСТИТЕ

No.	Описание	Qty.
1	Основна рамка	1
2	Предн стабилизиращ крак	1
3	Заден стабилизиращ крак	1
4	Капачки на задния стабилизиращ крак	2
5	Болт M8xL74	4
6	Заоблена шайба $\varnothing 8.5 \times 1.5 \times \varnothing 25 \times R33.5$	10
7	Гайка M8	4
8	Курбел	1
9L/R	Педал	1/1
10	Капачки на предния стабилизиращ крак	2
11	Сензорен кабел	1
12	Адаптер	1
13	Удължителен кабел	1
14	Болт с вътрешен шестостен M8x16	6
15	Уплътнителна втулка	1
16	Гайка с ръкохватка	1
17	Кормилната стойка	1
18	Седалка	1
19	Хоризонтална стойка за седалката	1
20	Кабел за измерване на пулса	2
21	Пяна за ръкохватката	2
22	Заоблена крайна капачка	2
23	Кръстат винт	4
24	Зегерка D8x1.5	2
25	Ръкохватка	1
26	Компютър	1
27	Square end cap	2
28	Стойка за седалката	1
29	Болт с ръкохватка	1
30	U-образен плъзгач	1
31	Плоска шайба D10	1
32	Плоска шайба	4

ЗАБЕЛЕЖКА: Повечето от изброените части за монтаж са опаковани отделно, но някои от тях, са предварително инсталирани като монтажни части. Поради това, просто извадете и инсталирайте отново тези части, както е необходимо за монтажа. Спазвайте стъпките за сглобяване и отбележете всички предварително инсталирани части за монтаж.

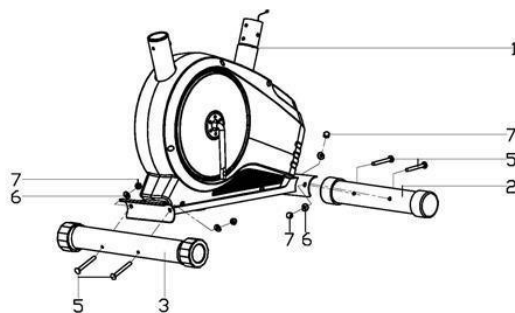
СТЪПКИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

ЗАБЕЛЕЖКА:

- Осигурете си достатъчно свободно място за безопасно сглобяване и използвайте подходящи инструменти. Преди монтажа, проверете дали няма липсваща част.
- За да увеличите безопасността си, помолете поне един възрастен човек за помощ по време на монтажа.
- Монтажът трябва да се извършва само от възрастни хора.

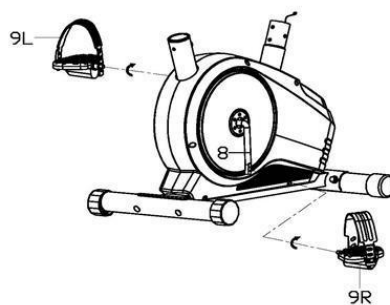
СТЪПКА 1

- Монтирайте предния стабилизиращ крак (2) и задния стабилизиращ крак (3) към основната рамка (1) и закрепете с болтове (5), заоблени шайби (6) и гайки (7).



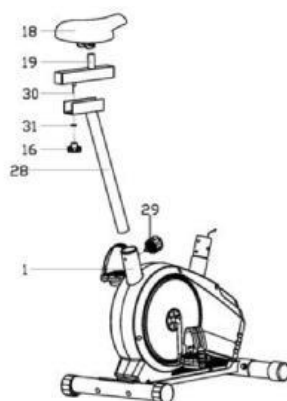
СТЪПКА 2

- Прикрепете съответно педалите (9L / R) към курбелите.
- Двата педала са означени с етикет: L-ляв, R-десен. За да ги затегнете, трябва да завъртите левия педал обратно на часовниковата стрелка и десния педал по посока на часовниковата стрелка.
- Преди всяка тренировка проверете дали педалите са правилно затегнати, за да избегнете повреда на продукта или телесни повреди.



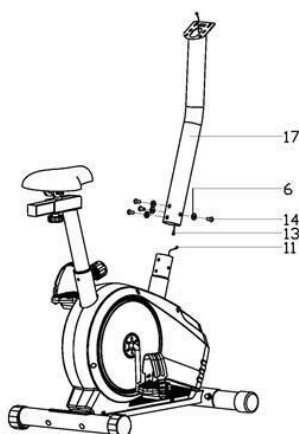
СТЪПКА 3

- Поставете стойката за седалката (28) в основната рамка (1) и я фиксирайте с болта с ръкохватка (29) на правилната височина.
- Прикрепете хоризонталната стойка за седалката (19) към седалката (28) и я закрепете с плоска шайба (31) и гайка (16). След това прикрепете седалката (18) към хоризонталната стойка за седалката (19).
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Преди всяко използване, проверете дали седалката е здраво закрепена към хоризонталната стойка за седалка, за да увеличите безопасността си.



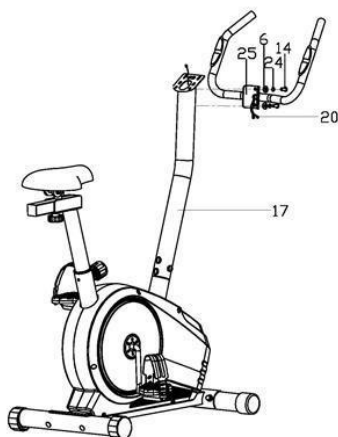
СТЪПКА 4

- Свържете удължителния кабел (13) към сензорния кабел (11). След това фиксирайте кормилната стойка (17) към основата на основната рамка (1), като използвате болтовете с вътрешен шестостен (14) и заоблените шайби (6).



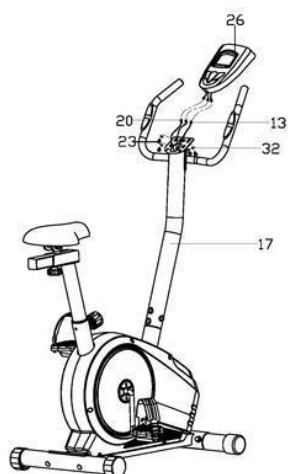
СТЪПКА 5

- Поставете кабелите за измерване на пулса (20) през отвора на кормилната стойка (17) и ги издърпайте от горната част на конзолата на компютъра.
- Прикрепете ръкохватката (25) към кормилната стойка (17) с болтовете с вътрешен шестостен (14), зегерка (24) и шайба (6).



СТЪПКА 6

- Свържете кабелите за измерване на пулса (20) и удължителния кабел (13) с кабелите, които идват от компютъра (26) правилно. След това прикрепете компютъра (26) към кормилната стойка (17) и здраво закрепете с кръстатите винтове (23) и плоски шайби (32), както е показано по-долу.



ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

Използването на този велоергометър може да Ви осигури много предимства като подобряване на физическата способност, мускулно тонизиране или загуба на тегло (в комбинация с подходяща диета).

ЗАГРЯВАНЕ

Тази фаза трябва да подготви вашето тяло за упражняване и предотвратяване на нараняването на мускулите. Загрява се за две или пет минути преди разтягане или аеробно упражнение. Извършените дейности трябва да увеличат сърдечната честота и да затоплят мускулите. Можете да направите: бързо ходене, бягане, скокове или бягане на място.

РАЗТЯГАНЕ

Разтягането е много важно, ако мускулите ви са добре загреети. Трябва да го повторите след аеробната тренировка. Повишената мускулна температура ви позволява да разтегнете мускулите и сухожилията лесно, с намален риск от нараняване. Разтегнете за 15-30 секунди и не скачайте. Консултирайте се с Вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма.

Наклони настрани



Наклони напред



Разтягане на външната част на бедрата



Разтягане на вътрешната част на бедрата

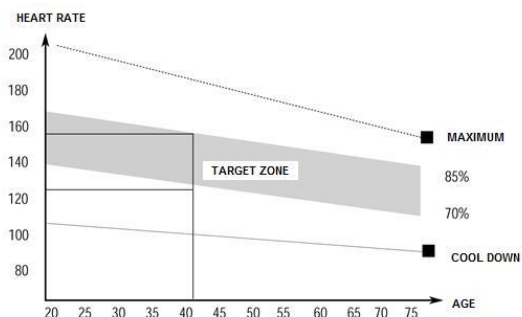


Разтягане на прасците / ахилесовите сухожилия



ФАЗА НА УПРАЖНЯВАНЕ

Това е фазата, в която трябва да се положат усилията Ви. След редовната употреба мускулите на краката трябва да станат по-гъвкави. Работете със своето темпо и непременно поддържайте постоянно темпо. Процентът на работа трябва да е достатъчен, за да повиши ритъма на сърцето ви в целевата зона, както е показано по-долу.



ФАЗА НА ОХЛАЖДАНЕ

Целта на тази фаза е да върнете тялото си в нормално състояние. Това е като състояние на почивка в края на всяко упражнение. Правилната фаза на охлаждане понижава сърдечната честота и позволява на кръвта да циркулира непрекъснато.

ИНСТРУКЦИИ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ

ФУНКЦИИ НА БУТОНИТЕ

START/STOP(СТАРТ/СТОП)	<ul style="list-style-type: none">Стартира и спира (паузира) тренировката.Започва измерването на телесните мазнини и спира програмата за телесни мазнини.Работи само в режим на спиране. Задръжте го за 3 секунди, за да нулирате всички функционални стойности до нула.Започва измерването на телесните мазнини и спира програмата за телесни мазнини.
DOWN (НАДОЛУ)	<ul style="list-style-type: none">Намалява стойността на параметъра (време, разстояние и т.н.). По време на тренировка, може да се намали натоварването на съпротивлението.
UP (НАГОРЕ)	<ul style="list-style-type: none">Увеличава стойността на зададения параметър (време, разстояние и т.н.). По време на тренировката може да се увеличи натоварването на съпротивлението.
ENTER (ВЪВЕЖДАНЕ)	<ul style="list-style-type: none">За въвеждане на желаната стойност или режим на тренировка.Натиснете, за да превключите показване от SCAN (сканиране), към TIME (време), от SPEED (скорост), към RPM (обороти в минута), DIST (дистанция), към CAL (калории), WATT (ВАТОВЕ), към ODO (одометър), от ODO към PAUSE (пауза) по време на тренировка
RECOVERY (ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ НА ПУЛСА)	<ul style="list-style-type: none">Натиснете, за да влезете във функцията за възстановяване на пулса. Възстановяването ще се покаже на фитнес нива от 1 до 6 след 1 минута. F1 е най-добрият, а F6 най-лошият резултат.

ИЗБОР НА ТРЕНИРОВКА

След като включите захранването, използвайте клавишите UP или DOWN за избор и след това натиснете ENTER, за да влезете в желания режим.

НАСТРОЙКА НА ПАРАМЕТРИТЕ ЗА ТРЕНИРОВКА

След като изберете желаната програма, можете предварително да настроите няколко параметъра на тренировка за необходимите резултати. ПАРАМЕТРИ НА ТРЕНИРОВКА: TIME / DISTANCE/ CALORIES/ AGE(ВРЕМЕ / РАЗСТОЯНИЕ / КАЛОРИИ / ВЪЗРАСТ)

ЗАБЕЛЕЖКА:

- Някои параметри не могат да се регулират в определени програми.
- Времето и разстоянието не могат да бъдат настроени едновременно.

След като програмата бъде избрана, натиснете ENTER и параметърът TIME започва да мига. Използвайте бутоните UP или DOWN, за да изберете стойността на времето. Натиснете ENTER, за да го потвърдите.
Мигащото съобщение ще премине към следващия параметър. Продължете с помощта на клавишите UP или DOWN. След това натиснете START / STOP, за да започнете да тренирате.

РАБОТНИ ПАРАМЕТРИ:

ПОЛЕ	ДИАПАЗОН НА МОНИТОРА	СТОЙНОСТ ПО ПОДРАЗБИРАНЕ	УВЕЛИЧАВАНЕ/НАМАЛЯВАНЕ	ОПИСАНИЕ
ВРЕМЕ	0:00~99:00	00:00	+/-1:00	<ul style="list-style-type: none">• Когато дисплеят е 0:00, времето се отброява• Когато времето е 1:00 или 5: 00 ~ 99: 00, се отброява обратно до 0.
РАЗСТОЯНИЕ	0.00~999.0	0.00	+/-1.0	<ul style="list-style-type: none">• Когато дисплеят е 0.0, разстоянието се брои.• Когато разстоянието е 1.0 ~ 999.0, то се отброява обратно до 0.
КАЛОРИИ	0~9950	0	+/-5	<ul style="list-style-type: none">• Когато дисплеят е 0, калориите се отброяват• Когато калориите са 5.0 ~ 9995, се отброяват обратно до 0.
WATT (ВАТОВЕ)	10~350	100	+/-10	Потребителят може да зададе WATT стойности само във WATT контролната програма.
ВЪЗРАСТ	10~99	30	+/-1	Целевата HR (сърдечна честота) ще се базира на възрастта. Когато сърдечната честота надхвърля целевата HR, стойността на HR ще мига в програми (P1-P9).

ОПЕРАЦИИ НА ПРОГРАМИТЕ

РЪЧНА ПРОГРАМА

Изберете ръчна програма, като използвате бутоните UP или DOWN и натиснете ENTER. Първият параметър (TIME) ще мига и можете да настроите стойността с помощта на клавишите UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите стойността и да преминете към следващия параметър за настройка.

Ако потребителят настрои целево време за тренировка, тогава е невъзможно да настроите следващия параметър на разстоянието.

Продължете с всички желани параметри. Натиснете START / STOP, за да започнете тренировката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако някои от параметрите на тренировката са на нула, системата дава звуков сигнал и спира автоматично. Натиснете START / STOP, за да продължите вашето упражнение, за да достигнете недовършения параметър за тренировка.

ПРЕДВАРИТЕЛНИ ПРОГРАМИ

Има 8 програмни профила за използване. Всеки профил на програмата има 16 нива на съпротивление.

Настройване на параметрите за предварително зададените програми:

Изберете една от предварителните програми, като използвате клавишите UP или DOWN. След това натиснете ENTER. Първият параметър (TIME) ще мига и стойността може да се настрои чрез бутоните UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите стойността и да преминете към следващия параметър за настройка.

Ако потребителят настрои целево време за тренировка, тогава е невъзможно да настроите следващия параметър на разстоянието.

Продължете с всички желани параметри. Натиснете START / STOP, за да започнете тренировката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако някои от параметрите на тренировката са на нула, системата дава звуков сигнал и спира автоматично. Натиснете START / STOP, за да продължите вашето упражнение, за да достигнете недовършения параметър за тренировка.

ПРОГРАМА ЗА WATT (BAT) КОНТРОЛ

Изберете WATT CONTROL PROGRAM, като използвате бутоните UP или DOWN. След това натиснете ENTER. Първият параметър (TIME) ще мига и стойността може да се настрои чрез бутоните UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите стойността и да преминете към следващия параметър за настройка.

Ако потребителят настрои целево време за тренировка, тогава е невъзможно да настроите следващия параметър на разстоянието.

Продължете с всички желани параметри. Натиснете START / STOP, за да започнете тренировката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако някои от параметрите на тренировката са на нула, системата дава звуков сигнал и спира автоматично. Натиснете START / STOP, за да продължите вашето упражнение, за да достигнете недовършения параметър за тренировка.

Компютърът автоматично ще коригира натоварването на съпротивлението в зависимост от скоростта, за да запази константната WATT стойност. Потребителят може да използва клавишите UP или DOWN, за да настрои WATT стойността, по време на тренировка.

ПРОГРАМА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ

Настройване на данните за програмата за мазнини в тялото:
Изберете програма FAT, като използвате клавишите UP или DOWN. Натиснете ENTER.

"MALE" ще мига и желаният пол може да се избере с бутони UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите избрания пол и да преминете към следващите данни.

"175" започва да мига като височина. Можете да регулирате височината чрез натискане на клавишите UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите избраната стойност и да преминете към следващите данни.

"75" започва да мига като тегло. Можете да регулирате теглото, като използвате клавишите UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите избраната стойност и да преминете към следващите данни.

"30" започва да мига като възраст. Можете да регулирате възрастта с помощта на клавишите UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите избраната стойност.

Натиснете START / STOP, за да започнете да измервате и да хванете ръкохватките.

След 15 секунди на дисплея се показва процентът на телесните мазнини, BMR (Basal Metabolism Ratio - базов показател за метаболизма), индекс на телесна маса (BMI) и тип на тялото.

ТИПОВЕ ТЯЛО: Съществуват 9 вида тела, които се различават според изчисления процент на мазнините.

Тип	Процент на мазнините (от-до)
1	5-9%
2	10-14%
3	15-19%
4	20-24%
5	25-29%
6	30-34%
7	35-39%
8	40-44%
9	45-50%

ЗАБЕЛЕЖКА: Натиснете START / STOP, за да се върнете към главния дисплей.

ПРОГРАМА ЗА ЦЕЛЕВИ СЪРДЕЧЕН РИТЪМ

Настройване на параметрите за целеви сърдечен ритъм (HR):

Изберете целеви сърдечен ритъм с помощта на клавишите UP или DOWN. След това натиснете ENTER. Първият параметър (TIME) ще мига и стойността може да се настрои чрез бутоните UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите стойността и да преминете към следващия параметър за настройка.

Ако потребителят избере целево време за тренировка, тогава е невъзможно да настроите следващия параметър на разстоянието.

Продължете с всички желани параметри. Натиснете START / STOP, за да започнете тренировката.

ЗАБЕЛЕЖКА:

- Ако импулсът е над или под (+/- 5) зададената цел HR, компютърът автоматично ще регулира натоварването на съпротивлението. Той ще проверява на всеки 20 секунди приблизително и съпротивлението ще бъде увеличено или намалено. Всяко съпротивление представлява 2 нива на натоварване.
- Ако някои от параметрите на тренировката намалеят до нула, системата издава звуков сигнал и спира автоматично. Натиснете START / STOP, за да продължите вашето упражнение, за да достигнете недовършения параметър за тренировка.

ПРОГРАМА ЗА КОНТРОЛ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ

Има 3 селекции за целеви сърдечен ритъм:

- P10 – 60% Таргет HR=60% от (220-възраст)
P11 – 75% Таргет HR=75% от (220-възраст)
P12 – 85% Таргет HR=85% от (220-възраст)

Изберете една от програмите за контрол на пулса, като използвате клавишите UP или DOWN. След това натиснете ENTER. Първият параметър (TIME) ще мига и стойността може да се настрои чрез бутоните UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите стойността и да преминете към следващия параметър за настройка.

Ако потребителят избере целево време за тренировка, тогава е невъзможно да настроите следващия параметър на разстоянието.

Продължете с всички желани параметри. Натиснете START / STOP, за да започнете тренировката.

ЗАБЕЛЕЖКА:

- Ако импулсът е над или под (+/- 5) зададената цел HR, компютърът автоматично ще регулира натоварването на съпротивлението. Той ще проверява на всеки 20 секунди приблизително и съпротивлението ще бъде увеличено или намалено. Всяко съпротивление представлява 2 нива на натоварване.
- Ако някои от параметрите на тренировката намалеят до нула, системата издава звуков сигнал и спира автоматично. Натиснете START / STOP, за да продължите вашето упражнение, за да достигнете недовършения параметър за тренировка

ПОТРЕБИТЕЛСКИ ПРОГРАМИ

Има четири потребителски програми за избор (U1-U4).

Потребителската програма позволява на потребителя да настрои собствена програма, която може да се използва веднага.

Настройване на параметрите за потребителска програма:

Изберете USER (ПОТРЕБИТЕЛ) с помощта на клавишите UP или DOWN. След това натиснете ENTER. Първият параметър (TIME) ще мига и стойността може да се настрои чрез бутоните UP или DOWN. Натиснете ENTER, за да запазите стойността и да преминете към следващия параметър за настройка.

Ако потребителят избере целево време за тренировка, тогава е невъзможно да настроите следващия параметър на разстоянието.

Продължете с всички желани параметри.

След като са зададени желаните параметри, нивото 1 ще започне да мига. Използвайте бутоните UP (Нагоре) или DOWN (Надолу) за настройка и след това натиснете ENTER докато завършите (има общо 10 пъти). Натиснете START / STOP, за да започнете тренировката.

Ако някои от параметрите на тренировката са на нула, системата издава звуков сигнал и спира автоматично. Натиснете START / STOP, за да продължите вашето упражнение и да достигнете недовършения параметър за тренировка.

