

# POWERLAND

## ВЕЛОЕРГОМЕТЪР-ЕРГОМЕТЪР

### Наръчник за експлоатация

Уважаеми клиенти,

Благодарим ви, че избрахте нашият велоергометър. Пожелаваме ви приятни моменти с него и успех по време на тренировките.

Моля, следвайте стриктно приложените инструкции за монтиране и безопасна експлоатация на уреда. При възникнали въпроси от ваша страна, моля свържете се с нашите консултанти.

### Инструкции по безопасност

**Преди започване на тренировка с вашият ергометър, моля прочетете внимателно инструкциите към него. Пазете списъка с указанията, за да го използвате в случаи на ремонт и доставка на резервни части. Пазете и не изхвърляйте опаковката**

- ◆ Ергометърът е велоергометър с електронно регулиране на натоварването посредством електромотор.
- ◆ Следвайте внимателно инструкциите за сглобяване на уреда.
- ◆ Уверете се, че сте включили адаптера в електрическата мрежа.
- ◆ При блокиране на дисплея изключете ергометъра от тока.
- ◆ При сглобяване на уреда използвайте единствено подходящи инструменти и при необходимост се консултирайте със специалист.
- ◆ Преди първата тренировка и на всеки 1-2 месеца проверявайте обстойно дали всички свързващи елементи са в изправно състояние. Незабавно заменяйте дефектните компоненти и не употребявайте уреда до пълното му монтиране. При ремонт използвайте единствено оригинални части.
- ◆ При необходимост от ремонт, моля консултирайте се с вашият доставчик.
- ◆ Не използвайте силни разтворители при почистването на уреда.
- ◆ Преди тренировка се уверете, че уреда е правилно сглобен и е в отлично състояние.
- ◆ Домашният тренажор е създаден за възрастни. Упражнявайте контрол при употреба от деца.
- ◆ Консултирайте се с лекар-специалист преди започване на тренировки. Той може да ви предпази от евентуални травми.

### ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ НА УРЕДА:

Препоръчваме уреда да бъде сглобен от специалист, в противен случай при неправилно свързване на даден елемент, продавачът не поема гаранция

1. Закрепете предния и задния стабилизатор, спазвайки схемата.
2. Свържете горния компютърен кабел и жилото с опорния стълб. Вкарайте опорния стълб в основното тяло на уреда и поставете закрепящите болтове и шайби без да ги притягате, а ги завъртете леко с ръка. След цялостното сглобяване на уреда притегнете силно болтовете.
3. Закрепете педалите. Поставете дръжките за ръцете. Поставете седлото.
4. Следвайте стриктно схемите при монтаж, които са в другата част на упътването, намиращо се в кашона на уреда.

### **ВНИМАНИЕ!**

Претоварването и неправилното трениране може да доведе до здравословни проблеми.

- ◆ Моля, следвайте зададените инструкции за правилни тренировки.
- ◆ Натоварването/работно ниво може да се настрои посредством крана, монтиран на кормилния стълб.
- ◆ За постигане на максимално безопасно ниво при работа с велоергометра, стриктно спазвайте инструкциите и графиките при сглобяването му.
- ◆ Моля проверявайте редовно всички свързващи елементи и ги притягайте. При неправилна работа на уреда се обърнете към оторизирания сервиз веднага.

## **ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА С КОМПЮТЪРА**

**MODE** (режим): Избира функциите за настройка.

**SET** (фиксиране): Натиснете за увеличение на зададените стойности за **TIME** (време), **DISTANCE** (разстояние) или **CALORIES** (калории).

**RESET**: С този бутон нулирате дисплея.

**RECOVERY** (възстановяване): Задръжте бутона за възстановяване на пулса.

### **РАБОТЕН РЕЖИМ**

☞ **AUTO ON/OFF** (автоматично вкл/изкл)

Дисплея се включва автоматично при натиск на произволен бутон или при започване на упражнение. Ако прекратите упражнението за повече от 4 минути, монитора ще се изключи и нулира всички функции.

☞ **SPEED** (скорост)

Скоростта се изписва постоянно на дисплея.

☞ **PRESET** (предварително задаване на стойности)

Как да зададем предварително **TIME**, **DISTANCE** & **CALORIES** (време, разстояние и калории)

1. Натиснете **TIME**, **DISTANCE** & **CALORIES** (време, разстояние и калории).
2. Натиснете **SET** докато се изпише желаната цифра на дисплея.
3. След стартиране на упражнението мониторът започва да отброява.
4. Чувате сигнал в рамките на 10 секунди, който индикира края на зададения режим. Натиснете произволен бутон за прекратяването на сигнала.

☞ **TIME** (време)

Общото работно време се изписва на долния ляв ъгъл на дисплея.

- **DISTANCE** (разстояние)

Изминатото разстояние на всяка тренировка се изписва на третият квадрат на долния екран.

- **CALORIES**

Изгорените калории се изписват в долната част на дисплея.

- **REMARKS** (забележки)

- **PULSE RECOVERY** – Възстановяване на пулс:

Тази функция позволява да се провери възстановяването на пулса по скала от 1.0 до 6.0. За най-голяма достоверност на показателите, след тренировка натиснете “PULSE”. След 1 минута ще получите резултат на дисплея.

**Body Fat** – телесни мазнини (ако поддържа тази функция):

Бутонът BODYFAT е създаден да калкулира вашата телесна мазнина и да създаде специфичен профил за всеки потребител. Компютърът генерира 9 различни профила. Натиснете ENTER, за да изберете GENDER – пол, HEIGHT – височина, WEIGHT – тегло и AGE – възраст. После натиснете ▲ или ▼ за настройка на параметрите. След натискане на START/STOP за калкулиране на телесните мазнини, моля включете правилно детекторът за пулс. Ако той не отчита, ще се появи надпис E3 на дисплея. При поява на този сигнал, рестартирайте отново със START/STOP. За кратко ще се появят стойностите ви за FAT% - мазнини в %, BMR – обмяна на веществата, BMI – индекс телесна маса и BODY TYPE – телесен тип. Натиснете START/STOP за начало на упражнението. Профилът, който излиза на дисплея е вашият личен такъв.

**Pulse Recovery** – Възстановяване на пулс:

Тази функция позволява да се провери възстановяването на пулса по скала от 1.0 до 6.0. За най-голяма достоверност на показателите, след тренировка натиснете “PULSE”. След 1 минута ще получите резултат на дисплея.

RPM: Брой обороти в минута

WATT: промяна ватове на натоварване на моторчето

MANUAL: Ръчно регулиране степента на натоварване

PROGRAM: Избор от автоматични програми

USER: Всеки потребител може да създаде своя програма

Когато дисплеят загуби яркостта си, заменете старите батерии с нови от същия тип ( AA UM3 R6 ).

Уважаеми клиенти,

Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)
- Отляти части от полистирол
- Опаковки и торбички от полиетилен
- Електрооборудване
- Каиши от полипропилен
- Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук

За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!

**Продавач/Вносител:** Sportensklad.BG, Соларшоп ЕООД, гр.Пазарджик, Д.Дебелянов 5

**Производител:** Масър спорт с.р.о, Чехия, 70900 Острава