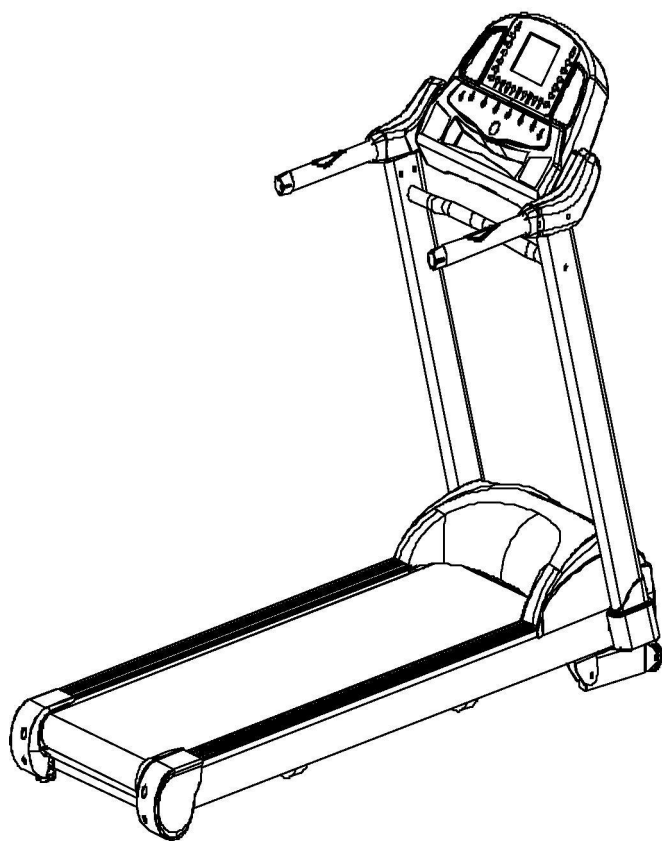


inSPORTline
fitness equipment

Бягаща пътека Insportline CLUB



РЪКОВОДСТВО НА ПОТРЕБИТЕЛЯ:
вносител: Саксо ООД, гр. Русе, ул. Сакар Планина 1

e-mail: office@yakobg.com
www.insportline.bg www.yakobg.com

Благодарим Ви за покупката на нашият продукт. Въпреки че полагаме големи усилия за да гарантираме качеството на всеки един от нашите продукти, може да се прояви случайно дефект или дефектни части. В случай на откриване неизправност в машината или ако забележите, че липсват части от машината, моля свържете се с нас, за да заменим уреда или частите (Вж. връзка на първата страница). Тази машина е предназначена за домашна употреба. Уреда може да се използва за търговски или професионални цели във фитнес центрове.

Основна информация:

Този уред е предназначен за домашна употреба. Също така може да се използва за търговски цели.

- Неправилното използване на уреда (като прекомерни упражнения, резки движения, без подгриване, лош контрол), може да навреди на здравето ви.
- Преди да се упражнявате се консултирайте с лекар за вашето здравно състояние – сърдечно-съдова система, кръвното налягане, ортопедични проблеми и др.
- Производителят не носи отговорност за всяка вреда, щета или повреда, причинени от употребата на този продукт или лош монтаж и поддръжка.

Препоръчително е сглобяването на уреда да се извърши от специалист. За повече информация, моля свържете се с търговеца на уреда.

Информация за безопасност:

За да се предотврати нараняване или увреждане на оборудването, спазвайте следните правила:

- Максималният товар на машината е 150 кг.

Машината не може да се използва в непроветриви помещения.

- Високата температура, влажността на въздуха и водата не трябва да влизат в контакт с машината.

Преди употреба, прочетете тези инструкции.

- Поставете устройството на стабилна и равна повърхност. Уреда трябва да застане стабилно.
- Не сядайте кормилото и дръжките.
- Оставете открито пространство около машината най-малко 2 метра във всички посоки.
- Неправилни или прекомерни упражнения могат да влошат вашето здраве.
- Уверете се, че лостовите и другите механизми за регулиране на машината са закрепени здраво.
- Проверете всички сегменти. Ако те са повредени, не използвайте машината и незабавно се свържете с доставчика за замяна на повредените части.
- Периодично проверявайте всички болтове и гайки дали са затегнати.
- Не оставяйте деца или домашни любимци без надзор в близост до машината.
- Тази машина не е играчка.
- Дръжте това ръководство за поръчване на всички резервни части в бъдеще.
- Да се съхранява далеч от източници на топлина (газова горелка ...)
- Не тренирайте на места, където се използват на продукти, съдържащи аерозол
- Ако кабела е повреден, той трябва да бъде заменен при производителя, в сервиз или квалифицирано лице, за да се избегне опасност.
- Уверете се, че имате всички необходими инструменти за правилното сглобяване на машината.
- Уверете се, че имате достатъчно място за изграждане на машината.
- Уверете се, че пространството, в което се намират те, няма нищо, което може да доведе до нараняване по време на монтажа.
- Да се съхранява в близост до вода.
- Пазете машината от деца и домашни любимци. Не позволявайте на децата да играят върху самата машина.

Важно:

Връщането на стоката става само в оригиналната опаковка или опаковки, които са безопасни за транспортиране и не може да бъде повредена машината.

ВНИМАНИЕ

Преди да започнете програма с физически упражнения, се консултирайте с Вашия лекар или специалист за здравето си състояние.

- Уверете се, че всички винтове са затегнати.
- Никога не поставяйте бягаща пътека, на влажни места.
- Ние не носим отговорност за проблеми или наранявания, причинени от горепосочените причини.
- При тренировка, носете спортно облекло и обувки.
- Тренирайте 40 минути преди или след хранене.
- Ако имате високо кръвно налягане, трябва да се консултирате с Вашия лекар преди да започнете да тренирате
- Бягащата пътека е предназначена за употреба само от възрастни.
- Не поставяйте нищо в коя да е част от оборудване, може да предизвика щети.
- Не удължавайте кабела, не сменяйте щепсела, не пускайте нищо тежко върху кабела.
- Изключете уреда от ел. мрежата, когато не се използва, за да се избегне увреждане на уреда.

Важни указания за безопасност

Включете захранващия кабел в занулен контакт.

Ръководство за заземяване: Този продукт трябва да бъде заземен.




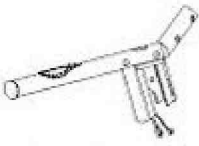




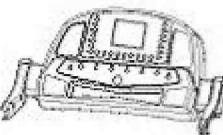
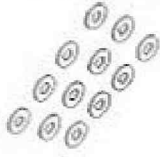










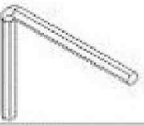


- В случай на късо съединение, заземяването дава най-прекия път на тока, което намалява риска от токов удар.
- Поставете бягащата пътека върху чиста, равна повърхност. Не поставяйте бягащата пътека на килим, той може да попречи на нормалната и вентилация. Не поставяйте бягащата пътека в близост до вода или на открито.
- Сложете бягащата пътека, така че контакта в стената да е на видно и достъпно място.
- Никога не оставяйте бягащата пътека да започне, докато се стоите директно върху лентата. След като я включите и зададете скоростта, може да има малко закъснение, преди да започне да се движи.
- Тренировките да стават само с подходящо облекло. Да не се носят дълги широки дрехи, които могат да бъдат оплетени в бягащата пътека. Носете обувки за тичане или аеробика с гумени подметки.
- Винаги изключвайте захранващия кабел, когато не използвате уреда.
- Винаги се дръжте за перилата, когато започнете да ходите на пътечката, докато не се почувствате сигурни за да започнете да бягате.
- Винаги слагайте ключа за безопасност, за да предотварите неприятности. Има вероятност бягащата пътека да увеличи скоростта внезапно поради неизправност в ел. мрежата,
- Бягащата пътека спира внезапно при издърпване на ключа за защита от конзолата.
- Когато не използвате бягащата пътека, трябва да дръпнете щепсела от контакта.
- Преди да започнете тренировка, се консултирайте за медицинското си състояние с Вашия

лекар или медицинско лице да ви помогне да определите честотата на интензивност на упражненията и срока на обучение, за да отговарят на вашите възраст и състояние.

- Ако имате болка или стягане в гърдите, имате нередовен сърдечен ритъм, чувство за замаяване или имате някакви затруднения по време на тренировка, спрете! Преди да продължите тренировката, консултирайте се с Вашия лекар.

ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ

Когато отворите кутията, ще намерите следните части:

			
1 MAIN FRAME	27 RIGHT UPRIGHT	28 RIGHT OUTSIDE PLASTIC COVER	30 RIGHT HANDLEBAR ASSEMBLY
			
31 FRONT HANDLEBAR TUBE	34 LEFT HANDLEBAR ASSEMBLY	38 LEFT UPRIGHT	41 LEFT OUTSIDE PLASTIC COVER
			
42 COMPUTER	49 FLAT WASHER 10	54 FLAT WASHER 8	66 BOLT M10*45
			
68 BOLT M8*52	69 BOLT M8*25	71 BOLT M10*25	75 SCREW ST4.2*12
			
73 ARC WASHER	33 LEFT COVER	26 RIGHT COVER	67 SCREW ST4.2*60
			
5# ALLEN WRENCH	6# ALLEN WRENCH	WRENCH W/SCREW DRIVER	

Към уреда ще намерите инструментите за сглобяването му.

Сглобяване

1. Свържете кабела на компютъра с дясната и лявата регулируеми дръжки (34 и 30) и M8 * 52 (68) и с (73) Затегнете
2. Закрепете лявата и дясната дръжка, използвайте и пластмасовите елементи. Използвайте винт ST4.2 * 12 (75).
3. Поставете капаците (33 и 26) на рамките (38 и 27).
4. Свържете пръта (31) M8 * 25 (69), с болтове M8 * 52(68) и плосък гайки (54).
5. Поставете лявата (38) и дясната колона (27) с основната конструкция. Свържете с M10 * 45 (66), шайби (49).

Забележка: В стъпка 4 и 5 не стягайте винтовете.

6. Свържете кабелите между компютъра и дизайн на дясната дръжка. Свържете и от ляво. Закрепете с M10 * 25 (71) и с шайби (49).

7. За да заключите предния капак, използвайте винт ST4.2 60-то *

ВНИМАНИЕ: Затегнете всички винтовете.

ВНИМАНИЕ:

1. НЕ включвайте POWER кабела, докато не завършите.
2. Следвайте инструкциите внимателно, стойките трябва да бъдат правилно поставена върху структура. Пренебрегването на тези отговорности, може да причини щети.
3. Децата не трябва да играят на машината и корпуса на машината.

Ръководство за работа с компютъра



Основни функции:

PULSE измерва пулса

DISTANCE показва изминатото разстояние

CAL показва изразходените калории

INCLINE показва наклон

SPEED показва скоростта

LAPS направени

Основни характеристики:

POWER-включване и изключване

START /STOP – спиране и пускане

SELECT - избор

ENTER - вход

INCLINE - наклон

SPEED -скорост

А. POWER: При натискане на бутона за включване, прозорецът TIME показват 70 (70 означава задаване на тегло, в KG. Съгласно своето собствено тегло, потребителят може да регулира скоростта и ъгъла нагоре или надолу.

Б. ENTER: След като зададете правилните настройки за тегло, натиснете ENTER, за да стигнем до следващата стъпка.

В. SELECT: можете да изберете и настроите времето за тренировка и програмата. P0-P1-> P2-> P3-> P4-> P5-> P6-> P7-> P8-> P9->U1-> U2-> Режим P1-P9 са с фиксирани програми, U1, U2, U3 са програми които могат да се настройват от потребителя.

Г. SPEED ▼ SPEED ▲: регулирайте скоростта с бутоните SPEED ▲ SPEED ▼ Можете да коригирате скоростта и когато уреда е в движение

Д. INCLINE ▲ INCLINE ▼: регулирайте наклона с INCLINE ▲ INCLINE

▼ Можете да коригирате наклона и когато уреда е в движение

Е. STATR / STOP: Изберете програмата или времето

за упражнения, натиснете START / STOP бутона и системата ще започне работа по програмата в рамките на 3 секунди. Ще чуете звук и скоростта ще започне да

се. Когато уреда работи, натиснете PAUSE или RESET за да спре или да се

занули. След рестартиране на машината продължава да се брои.

Ж. SPEED – регулирайте скоростта по време на движение с бутоните на компютъра или тези на дръжката

З. INCLINE - регулирайте наклона по време на движение с бутоните на компютъра или тези на дръжката

Обяснение на програмите:

MODE		Интервал от време																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	Наклон	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	2	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P2	Скорост	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	Наклон	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P3	Скорост	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P4	Скорост	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	Наклон	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
	Скорост	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	Наклон	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P6	Скорост	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	Наклон	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P7	Скорост	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	Наклон	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P8	Скорост	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	Наклон	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
	RYCHLOST	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SKLON	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2

QUICK START (ръчно)

- 1 Закопчайте се с червения кабел за безопасност
- 2 Натиснете бутона POWER.
- 3 Натиснете STATR / STOP, системата стартира след 3 секунди, ще чуете звук и обратно отброяване, скоростта е 1,0 км / ч за 3 секунди.
- 4 Когато започнете можете да регулирате скоростта и наклона

Потребителски програми

1. Натиснете бутона PROG за потребителски програми (U1, U2, U3).
Натиснете MODE, времето ще бъде разделено на 20 интервала.
2. Изберете желаната скорост за първи интервал с желаня наклон
3. След това натиснете бутона MODE за да изберете скорост и наклон на втория интервал.
4. Повторете стъпка 3 за регулиране на скоростта и наклона за всичките 12 места. Компютъра след това показва "OK".
6. Натиснете START и се наслаждавайте на зададената потребителска програма.

Управление:

- 1 Натиснете SPPED UP за увеличаване на оборотите.
- 2 Натиснете SPPED DOWN за намаляване на оборотите.
- 3 Натиснете INCLINE UP за увеличаване на наклона.
- 4 Натиснете INCLINE DOWN за намаляване на наклона.
- 5 Натиснете START / PAUSE за да спрете.
- 6 Натиснете бутона POWER, за да спрете машината.
- 7 Когато задържите пулс сензора за най-малко 5 секунди, данните за пулса се появяват.

Брави за сигурност:

Ключ за безопасност – Ако издърпате ключа за безопасност уреда ще спре веднага и ще издаде звук „пиукане” . Прикрепете магнитния ключ към компютъра. Уреда ще работи отново.

ВНИМАНИЕ:

Не се препоръчва да се поддържа максимална скорост за дълъг период от време. Не почвайте да тренирате на маскимална скорост веднага. Увеличавайте скоростта постепенно. Закопчайте магнитния край за безопасност към компютъра, след което го закопчайте към дрехата

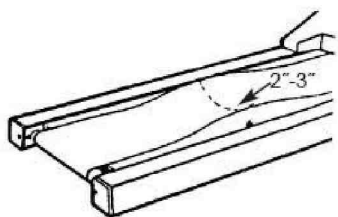
Указание за поддръжка

Уреда трябва да се балансира

Балансиране на уреда:

- Пуснете уреда на скорост 3.5 mph или 5.6 км
- Използвайте гаечен ключ за да завъртите регулируемият болт по часовниковата стрелка
- Регулирането продължава докато се постигне балансиране.

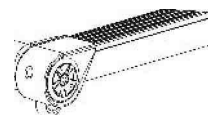
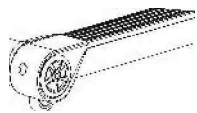
ЗАБЕЛЕЖКА: Препоръчва се използването на гаечен ключ , френски ключ не се препоръчва. **Поддържайте уреда редовно. Това ще удължи неговият живот.**



ЗАБЕЛЕЖКА: При правилно затегнат колан, трябва да може да се вдига 2-3 инча над перона.

Центриране на колан:

- Поставете уреда върху плоска повърхност
- Пуснете уреда на скорост 3.5 mph или 5.6 км
- Ако колана завива на дясно завъртете регулиращия винт по часовниковата стрелка и обратно на часовниковата
- Ако колана завива на ляво завъртете регулиращия винт по часовниковата стрелка и обратно на часовниковата



ВНИМАНИЕ: Винаги изключвайте устройството от контакта преди да започнете да го почиствате или РЕМОНТИРАТЕ.

ПОЧИСТВАНЕ

Общата поддръжка на уреда значително увеличава неговият. Редовно бършете праха от машината. Съхранявайте уреда чист. Почиствайте колана и двете основи отстрани. Това намалява възможността за проникване на чужди тела под колана. Горната част на колана може да бъде почиствана с мокра кърпа. Бъдете внимателни, дръжте течности далеч от мотора, така и от долната част на колана. Забележка: Винаги изключвайте устройството от контакта преди да махнете капака на двигателя. Всяка година да се капака на двигателя и почистете пространството. Редовно чистете под уреда и около него.

Смазване на колана

Триенето играе основна роля във функцията и живота на машината. Следователно, той изисква периодично смазване.

Ние препоръчваме да се смазва на платформата, както следва:

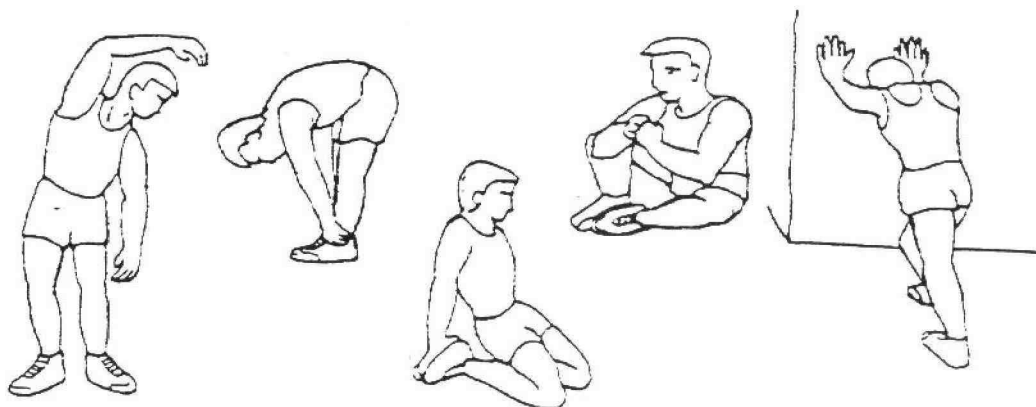
При използване по-малко от 3 часа седмично - 1 на година

При използване на 3-5 часа седмично - на всеки 6 месеца

При използване на повече от 5 часа седмично - на всеки 3 месеца

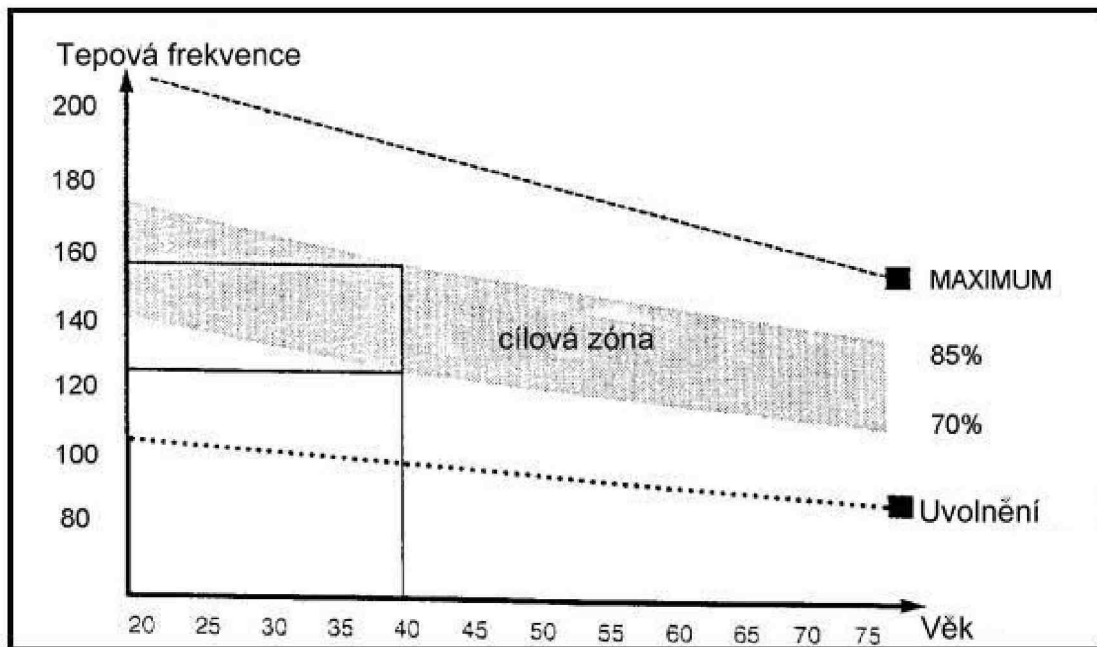
1. Загривайте преди тренировка

Тази упражнения дават по-добро стимулиране на кръвта и помагат за правилната мускулна функция. Също така намалява риска от мускулни крампи и травми. Целесъобразно е да се правят няколко стречинг упражнения. Всеки участък трябва да продължи около 30 секунди.



2. Фаза на обучение

Това е начална фаза. Много е важно да се поддържа стабилно темпо по време на тренировка. Размерът на извършената работа трябва да бъде такава, че да получи сърдечен ритъм в целевата зона, както е показано в таблицата по-долу:



3. Фаза релаксация:

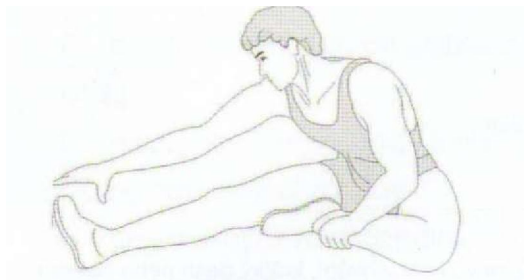
Тази фаза има за цел да успокои мускулите и сърдечно-съдовата система. Продължителността на упражнението е около пет минути. След това трябва да се повторят стречинг упражненията.

Когато се почувствате по-добре, можете да тренирате по-дълго. Препоръчително е да тренирате поне 3 пъти седмично.

Препоръчителни загряващи упражнения

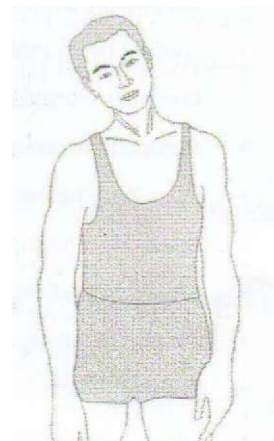
Разтягане вътрешната част бедрата

Заемете показаната позакато опрете крака си в стената. Натиснете коленете надолу и се наведете напред. Задръжте 15 секунди.



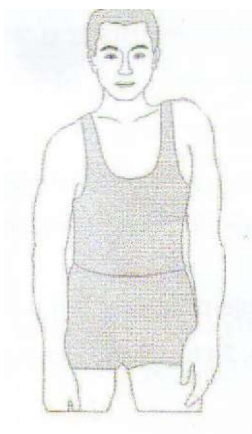
Загряване на колената

Заемете показаната поза. Наведете се напред 15 пъти.



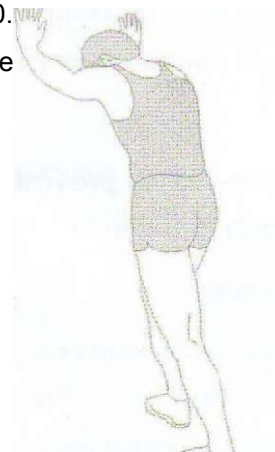
Загряване на врата

Правете въртеливи движения с глава, като постепенно увеличавате напрежението. Навеждайте глатва, напред и назад, после налява и надясно..



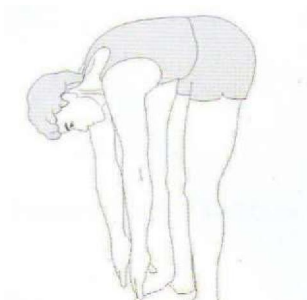
Загряване на раменете

Вдигнете дясното рамо до ухото си, бройте до 10. След това вдигнете лявата ръка нагоре



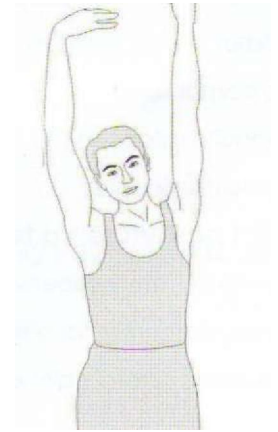
Загряване на сухожилия

Навдете се с ръце напред към левия си крак. След това към десният. После наведете по средата и задръжте. Повторете 15 пъти



Странично загряване

Разгънете ръката си настрани и продължете да вдигате до равнището на главата. Дръпнете си дясната ръка към тавана и колко можете. Почувствайте напрежението върху дясната страна. Повторете упражнението с лявата ръка



ВНИМАНИЕ

Уредът трябва да бъде поставен върху гладка и твърда повърхност.

Редовно проверявайте всички болтове и гайки. .

Поддръжка

Извършвайте рутинна поддръжка на машината всеки 20 часа работа.

Поддръжката включва:

1. Проверявайте всички движещи се части (оси, прехвърляне на движение и т.н.), дали те се смазват достатъчно. Ако не, ги смажете незабавно. Препоръчваме обикновено масло за колела и шевни машинно.
2. Проверявайте всички компоненти - болтове и гайки и периодични затягане.
3. За да се поддържа чистота, използвайте мек сапун и почистващи препарати, без абразиви.
4. Защита на компютъра от увреждане и контакт с течности и пот.
5. Компютър, адаптер не могат да влизат в контакт с вода.
6. Не излагайте на слънчева светлина компютъра.

Гаранция:

Продавача предоставя следните гаранции

- Гаранцията на рамката, изработена от стомана, за първи собственик е 24 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.
- гаранция за компютъра и електронните елементи е 24 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.
- Други части имат гаранция 24 месеца от датата на продажба.

Гаранцията не се отнася за дефекти в резултат на:

- повреди от неправилна ремонтна дейност, неправилна инсталация, недостатъчно затягане на педалите
- неправилна поддръжка
- механични повреди
- износващи се части при нормална употреба (като гума и пластмасови части, движещи се механизми и т.н.)
- природни бедствия
- непрофесионални интервенции
- неправилно боравене или неправилно разположение, поради ниски или високи температури, излагане на вода под налягане и несъразмерно въздействие, умишлено изменен вид, форма или размер

Забележка:

1. При упражнения придружени от звукови ефекти, които идват от уреда не може да бъде предмет на жалбата. Това явление може да се отстрани чрез рутинна поддръжка.
2. По време на гаранцията се отстраняват повреди на продукта, причинени от производствени дефекти или дефектни материали.
3. Претенции могат да се изпращат писмено, като точно се опишат дефектите, както и доказателство за потвърждаване покупката.
4. Гаранцията може да бъде приложена само от производителя или организацията от която продуктът е закупен.

вносител: Саксо ООД, гр. Русе, ул. Сакар Планина 1

е-mail: office@yakobg.com

www.insportline.bg www.yakobg.com