



**BG – Кростренажор AIR**  
**РЪКОВОДСТВО**



**Air Кростренажор**  
**Сглобяване & РЪКОВОДСТВО**

**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:

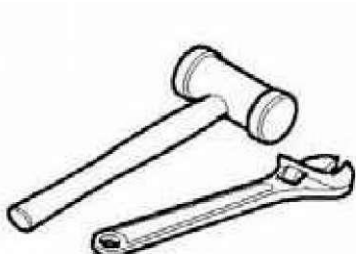
- Машината не може да се използва в непроветриви помещения.
- Високата температура, влажността на въздуха и водата не трябва да влизат в контакт с машината.
- Компютърът автоматично ще спре, ако вие спрете да въртите педалите.
- Преди употреба, прочетете тези инструкции.
- Поставете устройството на стабилна и равна повърхност. Уреда трябва да застане стабилно.
- Оставете открито пространство около машината най-малко 2 метра във всички посоки.
- Неправилни или прекомерни упражнения могат да влошат вашето здраве.
- Уверете се, че лостове 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.

**Важно:**

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

## **Преди да започнете Инструменти**

Повечето от нашите продукти са снабдени с основните инструменти, които ще ви дадът възможност успешно да сглобите продукта. Но все пак може да имате нужда от чук и френски ключ.



### **Работно място**

Осигурете си достатъчно чисто пространство където да сглобите уреда. Това ще ви позволи да се движите около продукта, докато го сглобявате и ще се намали възможността за нараняване.

### **Помощ от приятел**

Може да сглобите уреда по-бързо, по-безопасни и по-лесно с помощта на един приятел, тъй като някои от компонентите може да са големи или тежки.

## **Отворете кутията**

Внимателно отворете кутията, която съдържа вашия продукт, като се вземат под внимание предупреждението отпечатано върху картонената опаковка за да се гарантира, че рискът от нараняване е намален. Внимавайте за остри скоби, които могат да бъдат използвани за закрепване на капака, тъй като те могат да причинят вреда. Не забравяйте да отворите кутия в правилно положение, тъй като това ще бъде най-лесният и безопасен начин.

## **Разопаковане**

Внимателно разопакувайте всеки компонент. Моля, обърнете внимание, че някои от частите могат да бъдат предварително монтирани на основните компоненти.

## **Безопасност**

Преди да предприеме някаква дейност, която влияе върху сърдечно-съдови Ви система, се консултирайте лекар. Моля, прочетете внимателно това ръководство преди да започне сглобяването на вашия продукт или да започнете да се упражнявате.

- Не оставяйте деца да се упражняват на уреда. Също така не оставяйте децата да си играят с уреда.
- Зони за безопасност - винаги да е налице един метър свободно пространство от уреда на всички страни.
- Редовно проверявайте дали гайки, болтове и фитинги са здраво затегнати. Правете периодична проверка на всички движещи се части.
  - Почиствайте само с влажна кърпа без почистващи препарати.
  - Преди употреба се уверете, че вашият продукт е поставен на твърда, равна повърхност. Ако е необходимо, използвайте гумена подложка за да се намали възможността за подхлъзване.
  - Винаги носете подходящи дрехи и обувки, Не носете широки дрехи, които могат да бъдат захванати от уреда по време на тренировка.

## **Съхранение и употреба**

Продуктът е предназначен за използване в чисти и сухи помещения. Не трябва да се съхранява в прекалено студени и влажни места, тъй като това може да доведе до корозия и други проблеми, които са извън нашия контрол..

## **Товаримост**

Допустимото тегло на трениращият е 110 кг

## 1. Подргяващи упражнения:

Използвайки този уред можете да получите по-добър баланс и форма на мускулите. Диетата ще ви помогне да намалите теглото си. Първо се загрева с упражнения. Това позволява на кръвта да протича правилно в организма. Намалява се възможността за спазми и болки в мускулите.



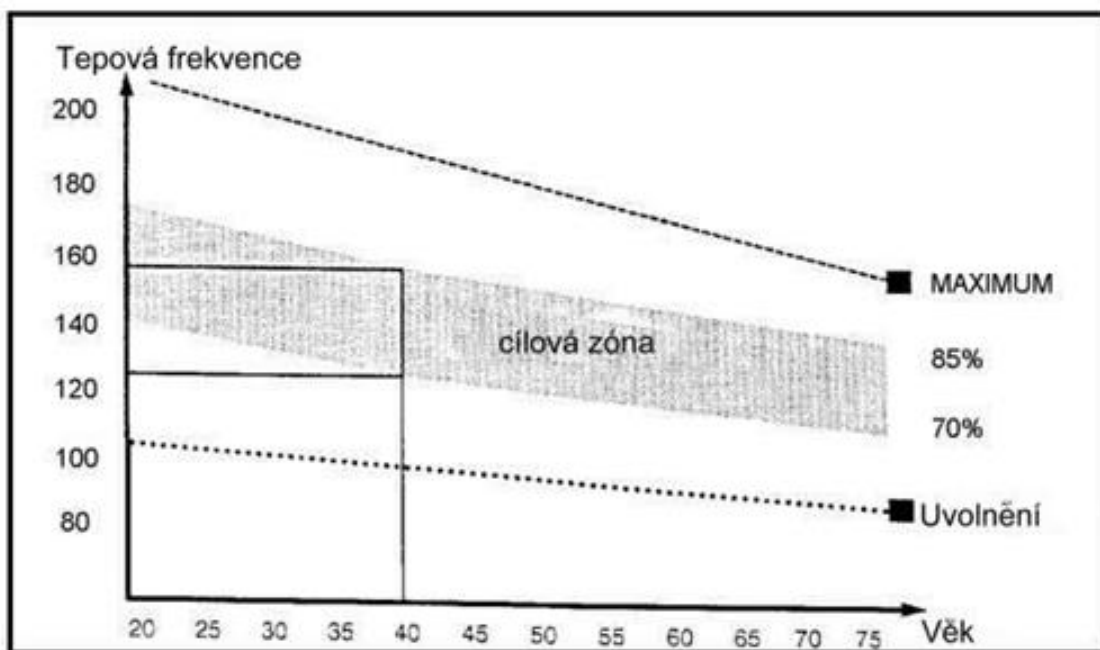
Упражняването на страничната коремна мускулатура, прасци и бедра е задължително преди тренировка.

## 2. Физически упражнения

Упражнения, кои се правят с усилие. С редовни упражнения, краката стават по-гъвкави.

Упражнението е ефикасно, ако се увеличи сърдечната честота до нивата както е показано на снимката.

Това трябва да стане най-малко за 12 минути, а най-доброто време е около 15-20 минути.



### 3. Упражнения за Отдох

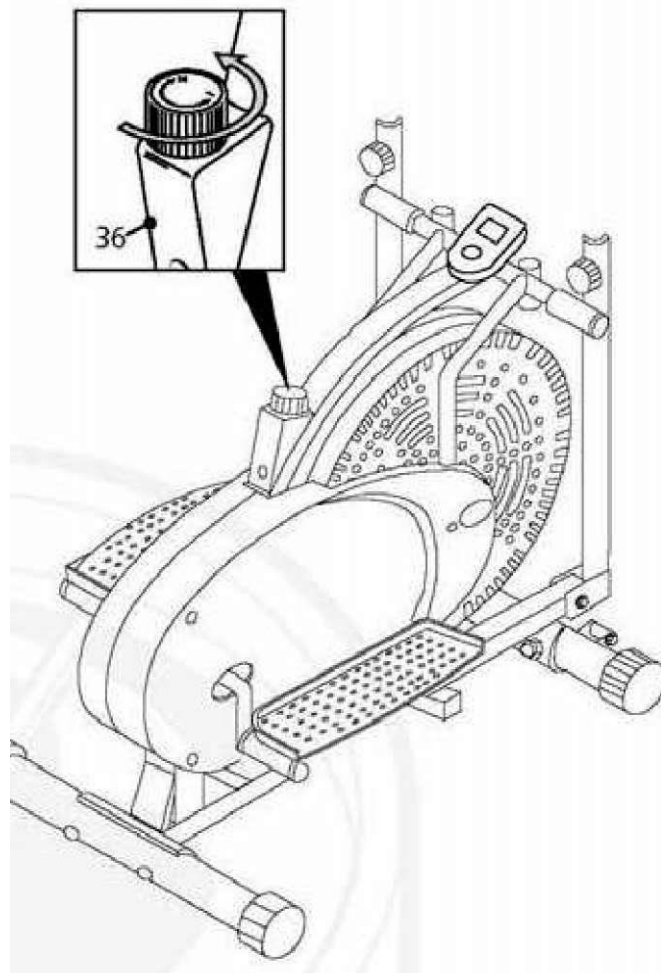
Тези упражнения ще позволят на сърдечно-съдовата система, да се успокои. Това е основно

загриващо упражнение - т.е. намалява, стреса и темпото в продължение на 5 минути. Не забравяйте, че физическите упражнения се извършват бавно и без болка. С течение на времето се увеличва темпото и тежестта. Препоръчваме тренировка 3 пъти седмично. За оформянето на мускулите и увеличаване на тежестта. Релаксиращите упражнения се провеждат така или иначе, само в края на тренировката.

Колкото по-дълго и по-трудно се тренира, толкова повече калории се изгарят.

#### **Регулиране на натоварването**

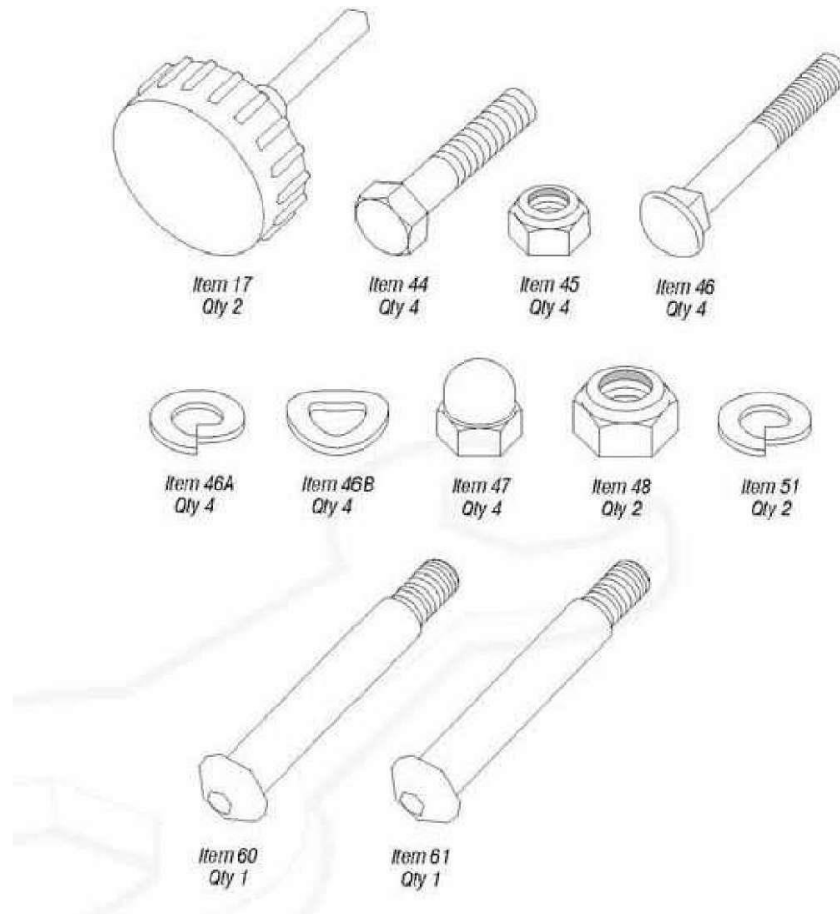
Регулирането става като се завърти регулатора. Завъртайки го в едната посока натоварването се увеличава, а в другата посока се намалява.



## Функции на монитора

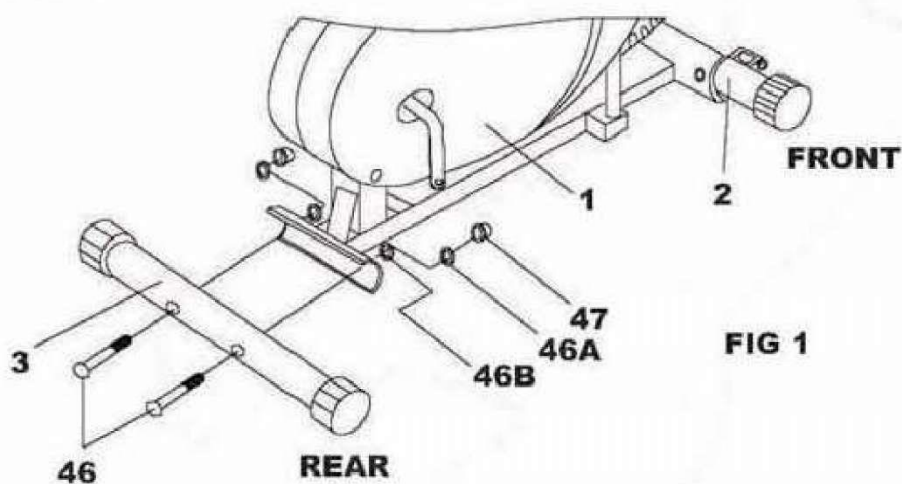
Вашият уред разполага с дисплей, който има 5 функции и се стартира автоматично при започване на тренировка. Можете да промените функциите на дисплей чрез бутон "MODE". Когато уреда не се използва няколко минути дисплея се изключва автоматично.

## Болтове и гайки

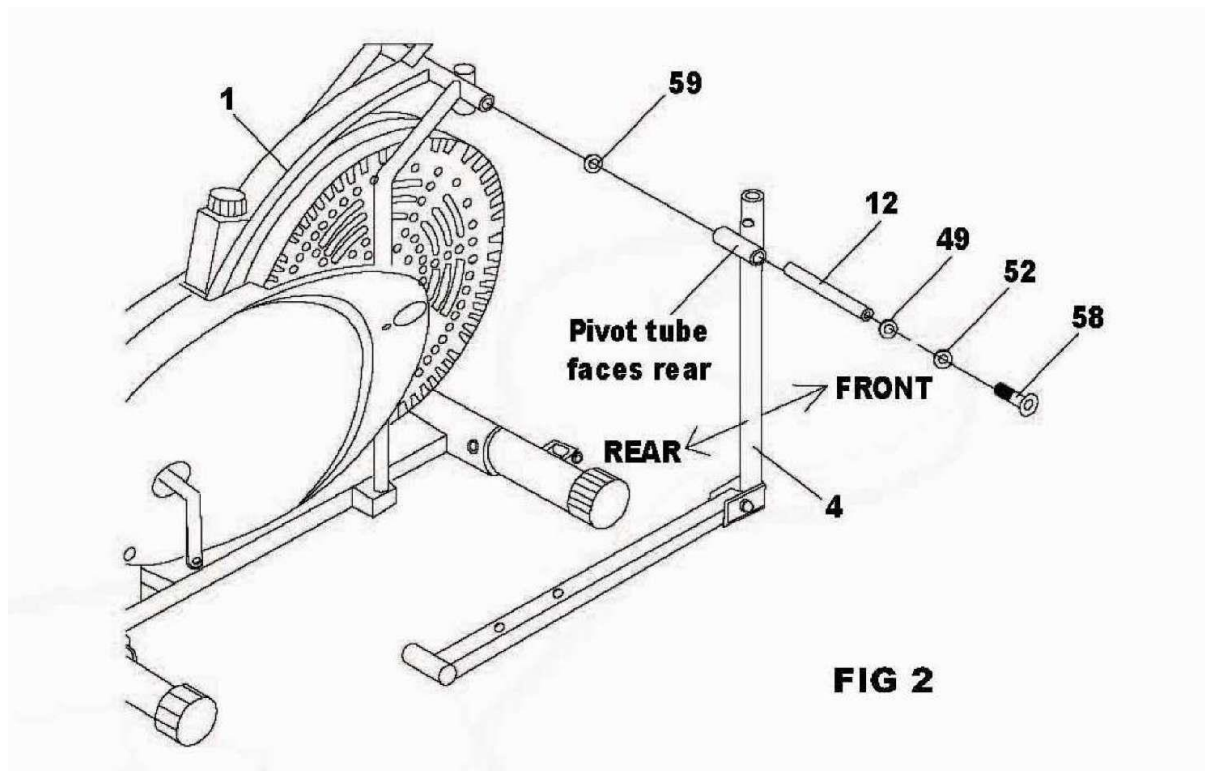


## Сглобяване

1. Закрепете предния и задният стабилизатор (2) и (3) към основата(1). Използвайте болтове и шайби.

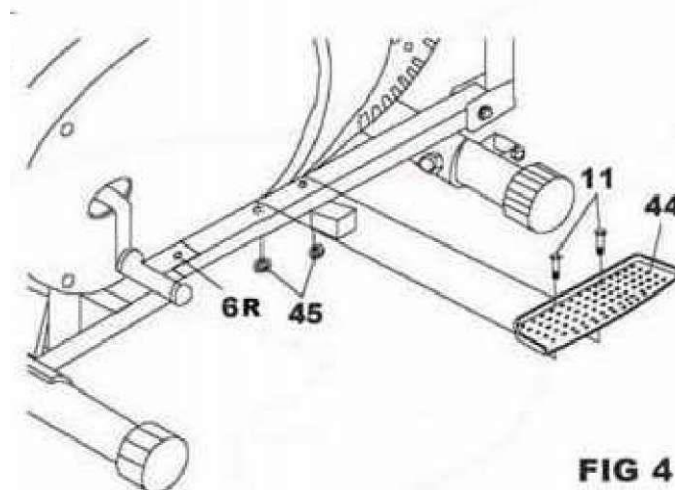


2. Разглобете единия край на ротационната пръчка (12) и го плъзнете през (4). (59) се вмъкват в основната (1)



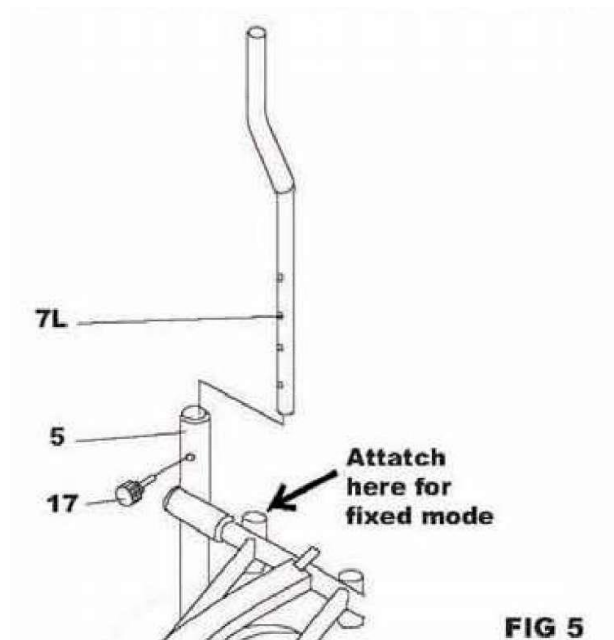
3. Закрепете и другата ротационна пръчка към основата. Използвайте болтове и гайки.

4. Закрепете поставките за крака (11) към лявата и дясната част на уреда. Използвайте болтове и гайки.

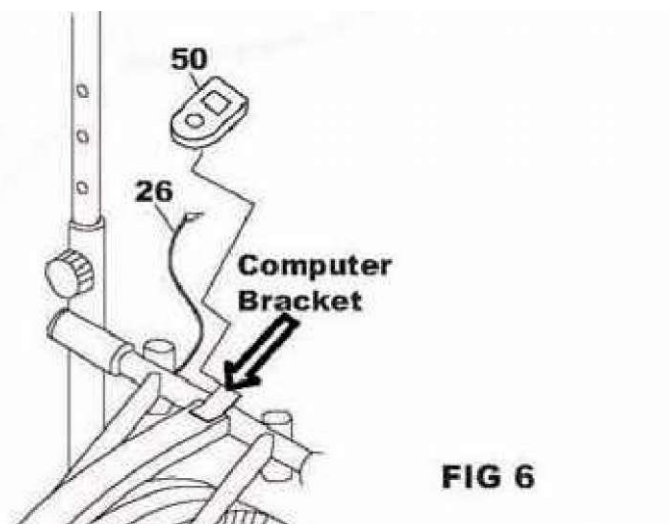


5. Прикрепете кормилно управление (L & R) с (17), Регулирайте на височина, която е удобна за използване като се уверите, че двата лоста са на една и съща височина.



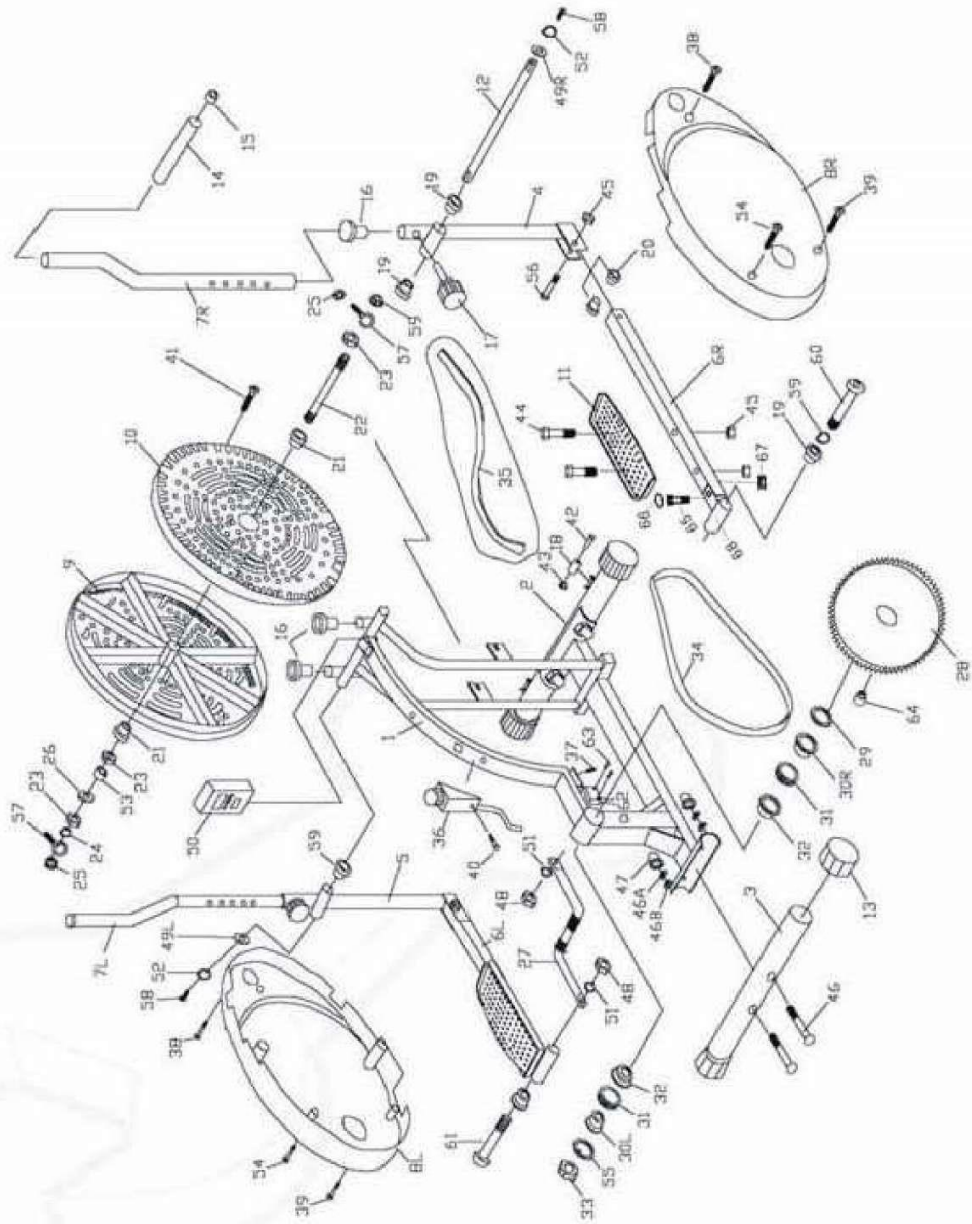


6. Прикрепете Монитора (50) към основата, като го плъзнете  
Включете кабела (26) монитора.



7.  
Не забравяйте, че вашият крос тренажор има въртящо движение. ! Въртейки напред  
напрягате вашите четириглави мускули (предна част на бедрата), а въртейки назад се  
натоварват прасците (задната част на бедрата).

# Assembly



## Спецификация:

Време .....	00:00-99:59
Скорост(SPD).....	0.0-99.9KM/I-I (ML/H)
Дистанция(DIST).....	0.00-99.99KM (ML)
Калории(CAL).....	0.0-999.9KCAL
S-ODOMETER(ODO).....	0-9999KM (ML)
Пулс (PUL).....	40-240BPM

## Функции на бутоните:

**MODE(SELECT/RESET):** Този ключ ви позволява да изберете определена функция.

### РАБОТА ПРОЦЕДУРИ:

#### 1 AUTO ON/OFF

- Системата се включва, когато е натиснат
- Системата се изключва автоматично, когато не получи сигнал за около 4 минути.

#### 2 RESET

Устройството може да се рестартира от всяка промяна батерия или натискане на MODE ключ за 3 секунди.

#### 3 MODE

Може да изберете SCAN или LOCK

### ФУНКЦИИ:

**1. TIME:** Натиснете MODE бутона докато показалеца застане на TIME. Така ще се отброява времето от което тренирате.

**2.SPEED:** Натиснете MODE бутона докато показалеца застане на SPEED. Така ще се показва скоростта с която тренирате.

**3. DISTANCE:** Натиснете MODE бутона докато показалеца застане на DISTANCE. Така ще се разстоянието което сте изминали.

**4. CALORIE:** Натиснете MODE бутона докато показалеца застане на CALORIE. Така ще се показват изгорените калории.

**5. PULSE(IF HAVE):** Натиснете MODE бутона докато показалеца застане на CALORIE. Така ще се показват изгорените калории. Поставете дланите на ръцете си върху сензорите и изчакайте 30 секунди.

**6. SCAN:** Автоматично дисплея се променя на всеки 4 секунди.

**Батерия:** Моля инсталирайте батериите, за да има добър резултат.

## Поддръжка

Извършва се редовни рутинна поддръжка на уреда на около 20 часа работа.

### Поддръжката включва:

1. Проверете всички движещи се части дали се движат гладко. Ако не се движат гладко, трябва да се смажат незабавно. Препоръчваме обикновено масло за колела и шевни машини или силиконово масло.
2. Редовно наблюдение на всички компоненти - болтове и гайки и периодични затягане.
3. За да се поддържа чистота, използвайте мек парцал и почистващ препарат, без абразиви.
4. Защита на компютъра от увреждане – избягвайте контакт на компютърна с течности или пот.
5. Компютъра и адаптера не трябва да влязат в контакт с вода.
6. Компютъра да не се излага на слънчева светлина, както и да се проверява функционалността на батерията, за да се предотврати изтичане на батерията и да повреди компютъра.
7. Дръжте уреда винаги сухо и топло място.

## Гаранционна карта

### Продавач на този продукт предоставя следните гаранции:

А. гаранция на рамката, изработена от стомана, за първият собственик е 60 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.

Б. гаранция за компютъра е 12 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.

В. Гаранцията на другите части е 12 месеца, считано от датата на закупуване на клиента.

Не се отнася за дефекти в резултат на:

Б. неправилен ремонт на продукта, неправилна инсталация, недостатъчно затягане на педалите и дръжките на

В. неправилна поддръжка

Г. механични повреди

Д. износени части по време на нормална употреба (като гума и пластмасови части, движещи се механизми и т.н.)

Е. природни бедствия

Ж. непрофесионални интервенции

З. неправилно боравене или неправилно разположение, поради ниски или високи температури, излагане на вода и несъразмерно въздействие, умишлено изменен вид, форма или размер

### Забележка:

1. При упражненията 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.

5. Гаранцията е валидна само при организацията от която е закупен продуктът при представяне на касова бележка и гаранционна карта

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

e-mail: [office@yakobg.com](mailto:office@yakobg.com)

[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)    [www.yakobg.com](http://www.yakobg.com)