



РЪКОВОДСТВО 3 –
IN 1228 Наклонена ка inSPORTline Ab Crunch Bench

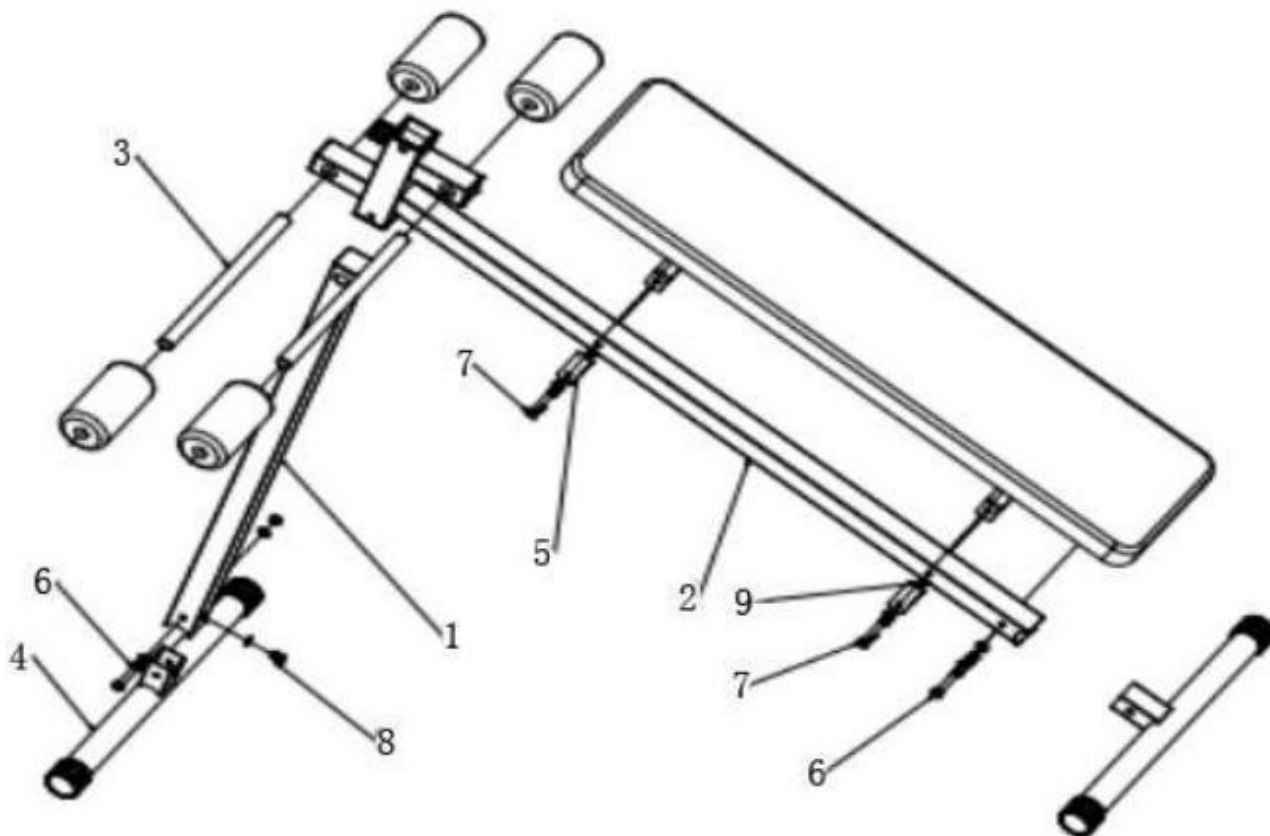


ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди употреба и сглобяване прочетете ръководството и го съхранете за бъдеща справка.
- Дръжте извън обсега на деца и домашни любимци.
- Уредът е предназначен за използване само от един човек.
- Ако почувствате гадене, болка в гърдите или други необичайни физически симптоми, спрете веднага упражнението.
- Дръжте краиците си далеч от движещите се части.
- Поставете уреда върху равна, твърда и чиста повърхност.
- Винаги носете подходящо спортно облекло и обувки, не носете широки дрехи или бижута.
- Използвайте уреда само за целите, за които е предназначен.
- Не извършвайте неразрешени модификации.
- Премахнете всички остри предмети около устройството по време на употреба.
- За безопасност запазете поне 0,6 м свободно пространство около уреда.
- Хората с ограничени умствени или физически способности не трябва да използват уреда.
- Винаги загрявайте мускулите си преди тренировка.
- Ако по уреда се появят остри ръбове, спрете незабавно да го използвате.
- Не поставяйте остри предмети върху уреда. Регулируемите части не трябва да пречат на движенията на потребителя.
- Проверявайте уреда преди всяка употреба; уверете се, че всички връзки са здраво затегнати.
- **Максимално тегло:** 250 кг
- **Категория:** SC – подходящ за домашни, клубни и хотелски фитнес зали
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно за лица с вече съществуващи здравословни проблеми. Продавачът не поема отговорност за телесни повреди или имуществени щети, претърпени от или в резултат на използването на този продукт.

СПИСЪК С ЧАСТИ

 <p>1.</p>	 <p>2.</p>	 <p>3.</p>	 <p>4.</p>
<p>Предна основна рамка 1 бр.</p>	<p>Основна рамка 1 бр.</p>	<p>Държачи от пяна 1 бр.</p>	<p>Стабилизатори 2 бр.</p>
 <p>5.</p>	 <p>6.</p>	 <p>7.</p>	 <p>8.</p>
<p>Скоба 1 бр.</p>	<p>Болт M10x65, шайба, гайка 2 бр.</p>	<p>Болт M10x70, шайби, гайка 2 бр.</p>	<p>Болт M10x20, шайба 2 бр.</p>
 <p>9.</p>			
<p>Болт M6x16, шайба 4 бр.</p>			



Използвайте подходящи инструменти за затягане на болтовете и гайките.

ПОДДРЪЖКА

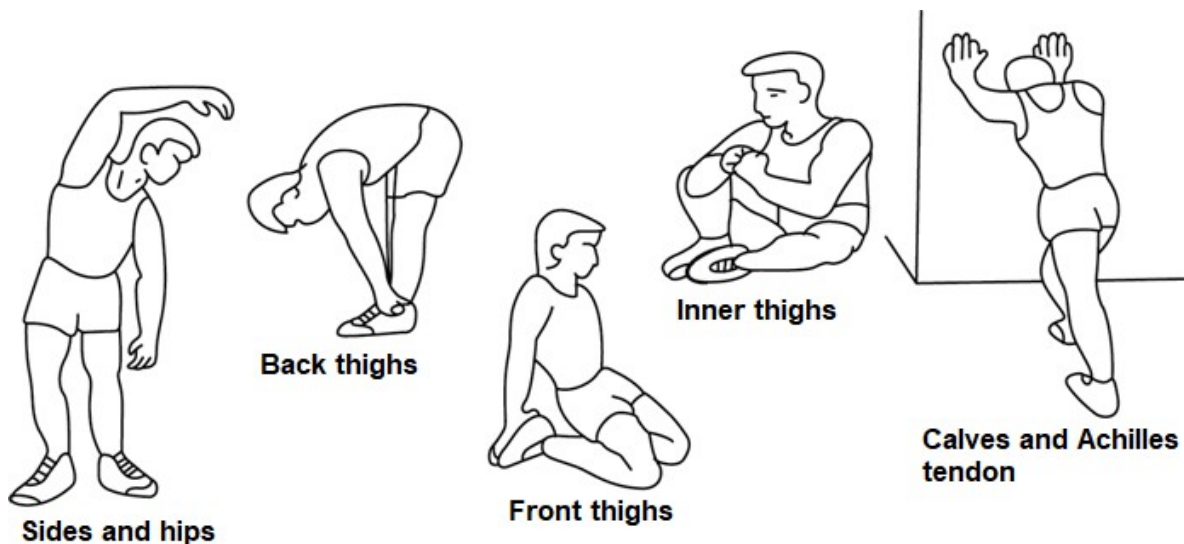
- Редовно смазвайте всички движещи се части.
- Проверявайте и затягайте всички връзки.
- Почистете устройството с влажна кърпа и неагресивен почистващ препарат.
- Редовно проверявайте устройството за признаци на износване или повреда.
- Незабавно сменяйте износените или повредените части.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Упражненията са полезни за здравето, подобряват физическото състояние, оформят мускулите и, в комбинация с диета с балансиран калориен прием, водят до отслабване.

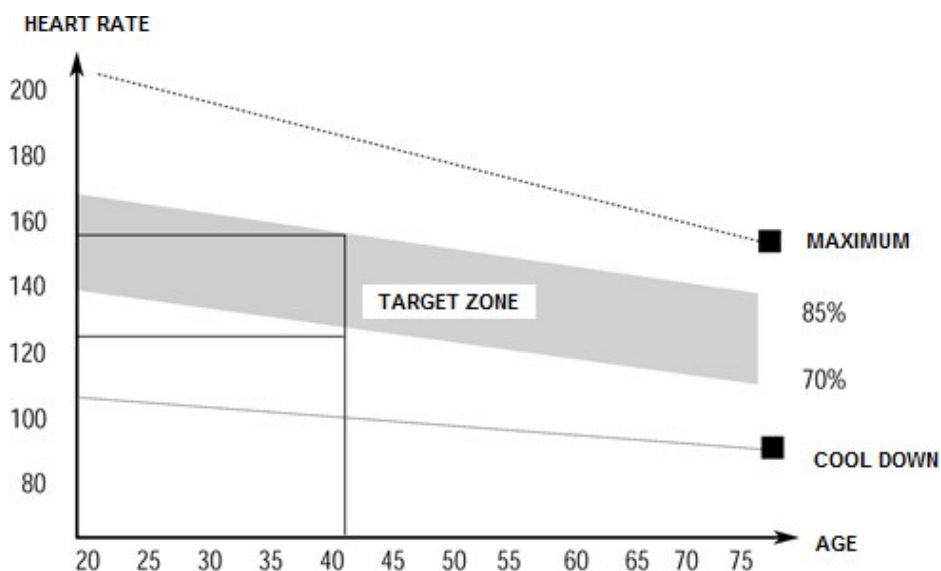
1. ЗАГРЯВАНЕ

Тази фаза служи за подобряване на кръвообращението в цялото тяло и за загряване на мускулите, за да се намали рискът от конвулсии и мускулни травми. Препоръчваме да изпълнявате упражненията за разтягане, посочени по-долу. Когато разтягате, останете в крайната позиция за около 30 секунди, не правете резки движения и не треперете.



2.

Тази фаза е най-физически натоварващата част. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да определите темпото, но е много важно то да е едно и също през цялото упражнение. Сърдечната честота трябва да бъде в рамките на целевата зона (вижте фигурата по-долу).



Тази фаза трябва да продължи поне 12 минути. Повечето хора тренират 15-20 минути.

3.

Тази фаза служи за успокояване на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Тя трябва да продължи приблизително 5 минути. Можете да повторите упражненията за загряване или да продължите да тренирате с по-бавно темпо. Разтягането на мускулите след тренировка е изключително важно – трябва да избягвате резки движения и вибрации.

С подобряването на физическата ви форма можете да удължите и увеличите интензивността на упражненията. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ФОРМИРАНЕ НА МУСКУЛИ

За оформяне на мускулите е важно да зададете висока натоварване. Мускулите ще бъдат по-натоварени, което може да доведе до това, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото обикновено. Ако се опитвате да подобрите физическото си състояние едновременно, трябва да коригирате тренировката си. Тренирайте по обичайния начин по време на загрявката и в заключителните етапи на тренировката, но увеличете съпротивлението на уреда в края на упражнението. Може да се наложи да намалите скоростта, за да поддържате сърдечната честота в целевия диапазон.

ОТСЛАБВАНЕ

Броят на изгорените калории зависи от продължителността и интензивността на упражнението. Същността е същата като при фитнес упражненията, но целта е различна.

ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и по екологичен начин в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните ресурси. Освен това, можете да помогнете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни как да изхвърлите правилно, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите с битовите отпадъци, а ги предайте в пункт за рециклиране.

УСЛОВИЯ И РЕД ЗА ГАРАНЦИЯ, ГАРАНЦИОННИ ПРЕТЕНЦИИ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

По смисъла на Закон за защита на потребителя, "Потребител" е всяко физическо лице, което придобива стоки или ползва услуги, които не са предназначени за извършване на търговска или професионална дейност, и всяко физическо лице, което като страна по договор по този закон действа извън рамките на своята търговска или професионална дейност.

Съгласно действащите правни разпоредби зависи дали Купувачът е Краен клиент или не.

„Купувачът, който е краен клиент“ или просто „крайният клиент“ е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява Договора с цел да извършва или да насърчава собствена търговска или стопанска дейност.

„Купувачът, който не е краен потребител“, е търговец, който закупува стоки или ползва услуги с цел използването им в рамките на собствената си стопанска дейност. Купувачът се съобразява с Общите условия за покупко-продажба и търговските условия.

Настоящите условия за гаранция и гаранционни претенции са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между Продавача и Купувача. Всички гаранционни условия са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в договора за покупко-продажба, в допълнението към настоящия договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на Купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките. Законовият гаранционен срок, предоставен на потребителя, не се засяга.

Чрез гаранцията за качеството на стоките Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат, за определен период от време, подходящи за обичайна или договорена употреба и че стоките ще запазят своите обичайни или договорени характеристики.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо):

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирана ремонтна работа, неправилен монтаж, недостатъчно закрепване на седалката към рамката, недостатъчно затягане на педалите и криковете
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/мулти колело и др.)

- Непреодолима сила, природно бедствие
- Настройки, извършени от неквалифицирано лице
- Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, умишлени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура за предявяване на гаранционни претенции

Купувачът е длъжен да провери стоките, доставени от Продавача, веднага след като поеме отговорността за стоките и техните повреди, т.е. веднага след доставката им. Купувачът трябва да провери стоките, така че да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на гаранционна претенция Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на претенцията чрез фактура или доставна бележка, която включва серийния номер на продукта, или евентуално чрез документи без серийния номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната претенция чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната претенция.

Ако Купувачът съобщи за дефект, който не е обхванат от гаранцията (например в случай, че гаранционните условия не са изпълнени или в случай на погрешно съобщаване на дефекта и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, възникнали в резултат на ремонта. Разходите се изчисляват съгласно действащия ценоразпис за услуги и транспортни разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, Гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира за обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неоснователната Гаранционна претенция.

В случай че Купувачът предяви рекламация за Стоките, която е правно обхваната от гаранцията, предоставена от Продавача, Продавачът ще отстрани съобщените дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нов. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектните Стоки с напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за гаранционни рекламации, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната рекламация в срок от 30 дни след доставката на дефектната стока, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираната или заменена стока е предадена на Купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната рекламация. Когато Продавачът не е в състояние да уреди гаранционната рекламация в рамките на договорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и Купувачът трябва да сключат споразумение за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде сключено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на възстановяване на сумата.

Дистрибутор:

САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар планина 1

Централен офис и склад:

гр. Русе, ул. ТЕЦ Изток 20

офис: +359 894 566 060

склад: +359 894 496 071

e-mail: office@yako.bg



YAKO
www.yako.bg



insportline
www.insportline.bg