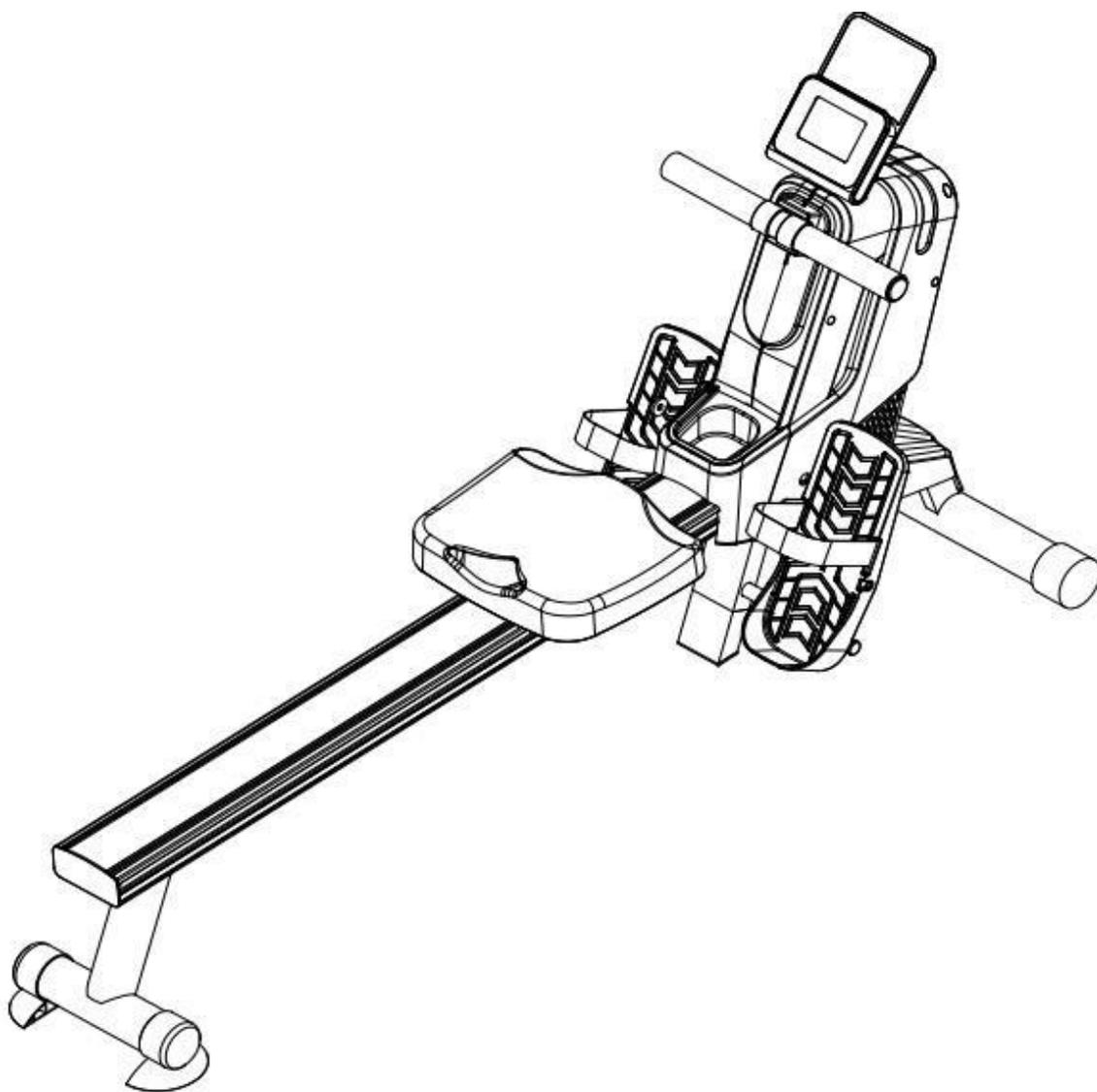




УПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – BG
IN 16635-2 Гребен тренажор inSPORTline Yukona



SevenSport s.r.o. си запазва правото да извършва промени и подобрения на продукта си без предизвестие.
Посетете нашия уебсайт www.insportline.bg, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

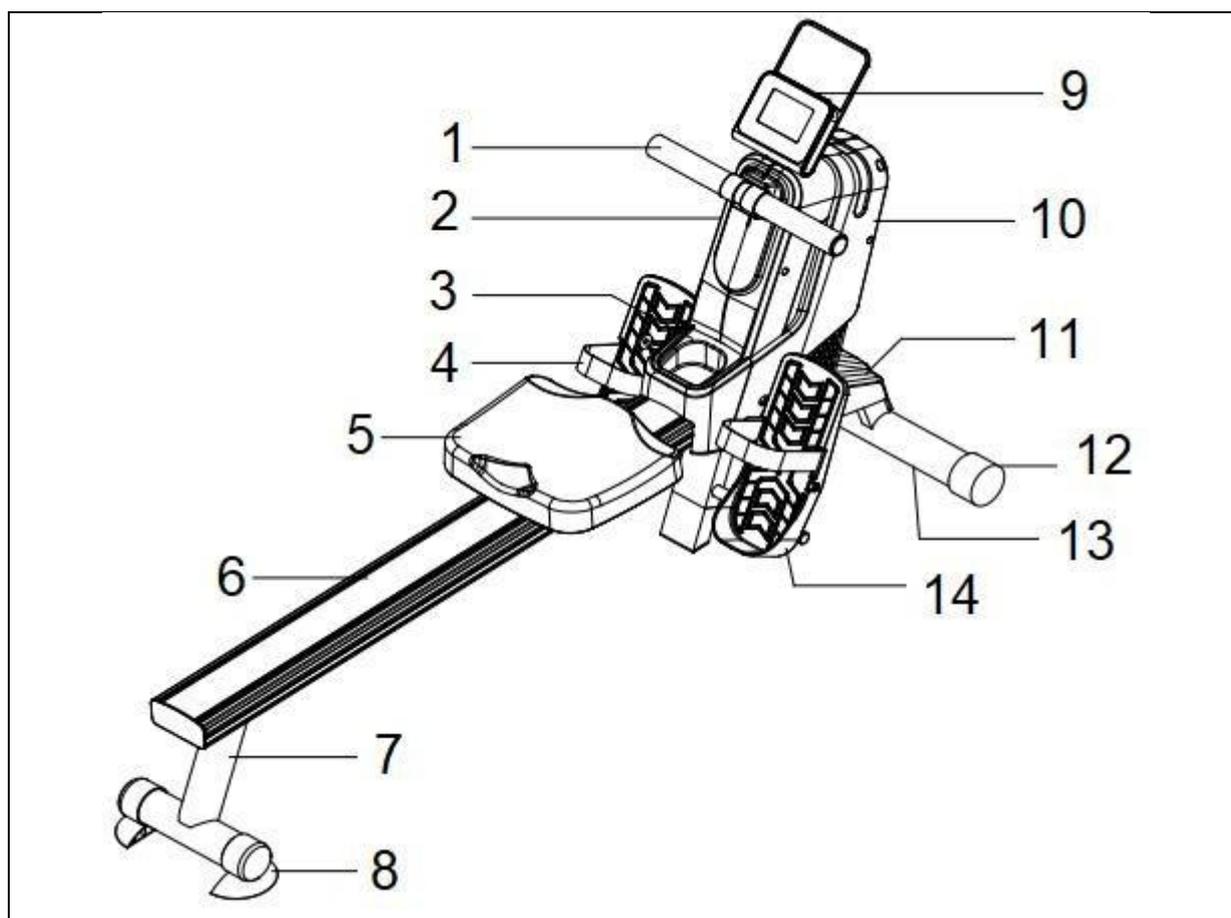
СЪДЪРЖАНИЕ

БЕЗОПАСНОСТНИ ПРАВИЛА	3
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА.....	4
ИНСТРУМЕНТИ ЗА МОНТАЖ.....	5
МОНТАЖНА ПРОЦЕДУРА.....	6
СКЛАДИРАНЕ	9
ИНСТРУКЦИИ ЗА ПРЕМЕСТВАНЕ.....	10
РАЗГЪНАТА СХЕМА.....	11
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	12
КОНЗОЛА.....	15
ПРОГРАМИ.....	16
ИЗПОЛЗВАНЕ НА ГЪРДОВИЯ КОЛАН.....	19
ПРАВИЛНО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА.....	19
ПОДДРЪЖКА	20
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	20
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	20

БЕЗОПАСНОСТНИ ПРАВИЛА

- Прочетете внимателно ръководството преди първата употреба и го съхранявайте за бъдеща употреба.
- Спазвайте всички предупреждения и препоръки, включително предписаната процедура за монтаж. Използвайте продукта само по предназначение.
- Монтажът трябва да съответства на посочената процедура. Информирайте всички други потребители за правилата за безопасност.
- Дръжте продукта далеч от деца и домашни любимци. Не ги оставяйте без надзор или в близост до уреда. Само възрастни лица могат да сглобяват и използват уреда.
- Преди да започнете тренировка, се консултирайте с лекар. Това е особено важно, ако имате здравословни проблеми или се лекувате от заболявания, които влияят на сърдечната дейност, кръвното налягане или нивото на холестерола.
- Обръщайте внимание на сигналите на тялото си. Ако почувствате болка или други усложнения (напрежение в гърдите, нередовен пулс, задух или гадене), незабавно прекратете тренировката. Неправилното трениране може да доведе до сериозни здравословни усложнения или наранявания.
- Поставете продукта само върху равна, чиста и суха повърхност и спазвайте безопасно разстояние от други предмети от минимум 0,6 м. За защита на подовата настилка можете да използвате подложка.
- Носете подходящо спортно облекло, включително спортни обувки. Не носете прекалено широки дрехи.
- Не използвайте продукта на открито.
- Преди всяка употреба проверете продукта за евентуални повреди или износване. Редовно проверявайте всички винтове и гайки дали са добре затегнати. При необходимост ги затегнете. Никога не използвайте повреден или износен продукт.
- Ако се появят остри ръбове, не използвайте продукта.
- Също така не използвайте тренажора, ако издава необичайни звуци.
- Някоя регулируема част не трябва да стърчи и да ограничава движението на потребителя. Продуктът може да се използва едновременно само от един човек.
- Тренажорът не е предназначен за терапевтични цели.
- Бъдете особено внимателни при повдигане и пренасяне на тренажора, за да не си нараните гърба. Използвайте само препоръчаната процедура и помолете друг възрастен за помощ.
- Не извършвайте неodobрени модификации на продукта. В случай на ремонт се свържете с професионален сервиз.
- **Носимост:** 110 кг
- **Категория НС** (съгласно стандарт EN 957), подходящ за домашна употреба
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Системата за следене на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно прекратете тренировката!

ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



1) Дръжка

2) Ляв капак

3) Държач за бутилка

4) Педал

5) Седалка

6) Ходова греда

7) Задна греда

8) Подставка

9) Компютър „ “

10) Дясна капачка

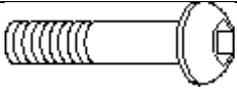
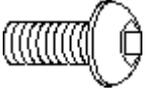
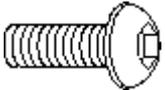
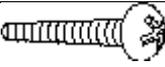
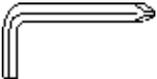
11) Предна капачка

12) Транспортно колело

13) Предна греда

14) Педал

МОНТАЖНИ ИНСТРУМЕНТИ

№	Изображение	Описание	Бр
84		Винт М8х40 mm	2
60		Винт М8х15 mm	6
85		Винт М8х20 mm	2
62		Равна шайба М8	8
83		Голяма шайба М8	2
64		Равна подложка М6	5
61		Закрепваща шайба М8	4
81		Кръстовидна винт ST4.2x45	1
63		Кръстовиден винт М6х15	5
59		Имбусов ключ 5 mm	1
69		Комбиниран ключ	1
57		Винт М5х20	4

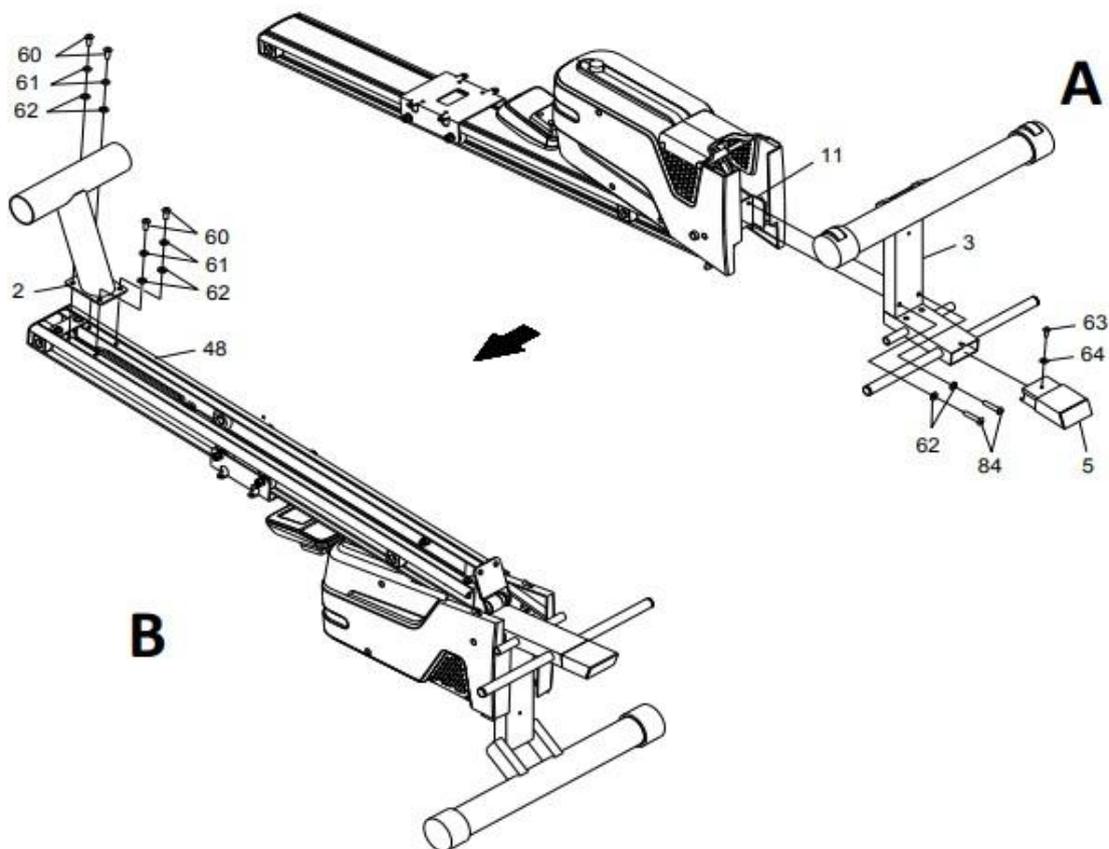
МОНТАЖНА ПРОЦЕДУРА

СТЪПКА 1

- Поставете устройството според фигура А.
- Поставете задната греда (5) в основата (3) и я закрепете с винтове M6x15 mm (63) и шайби M6 (64).
- Закрепете основата (3) към държача (11) с помощта на винтове M8x40 mm (84) и шайби M8 (62).

СТЪПКА 2

- Следвай фиг. Б. Обърни устройството. Закрепи задната греда (2) към ходовата греда (48) с помощта на винтове M8x15 mm (60), подложки M8 (61) и шайби M8 (62).

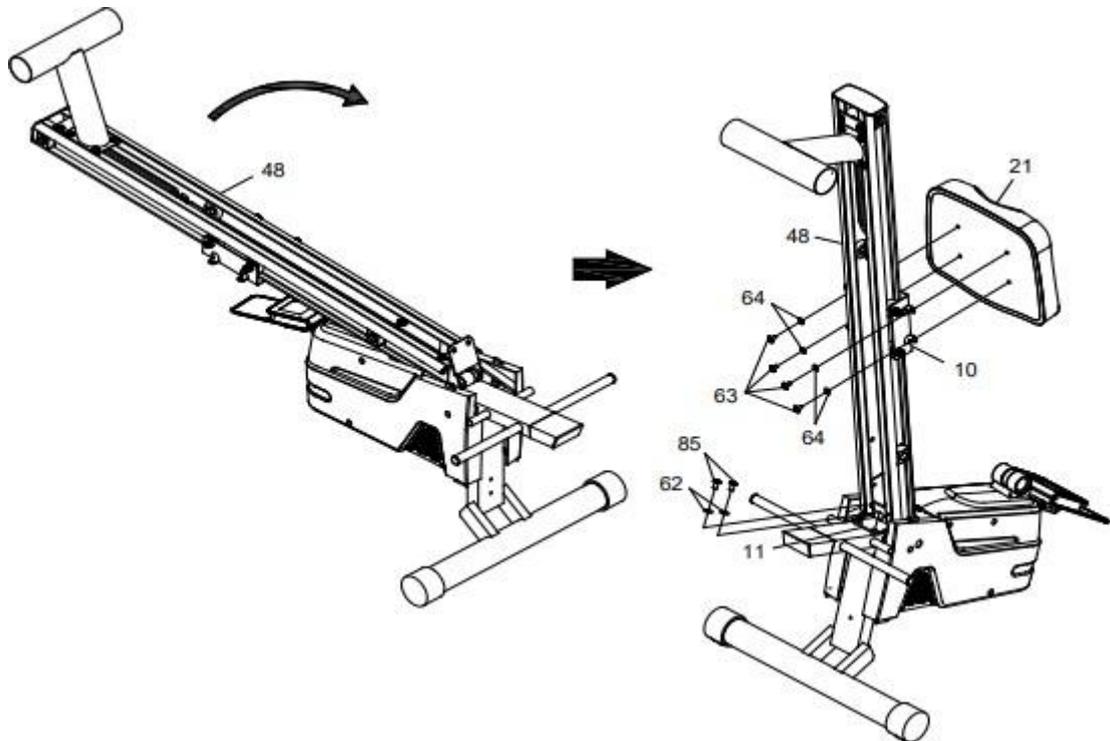


СТЪПКА 3

- Отклонете ходовата греда (48) и след това закрепете дръжката (11) към основата (3) с помощта на винтове M8x20 mm (85) и шайби M8 (62).

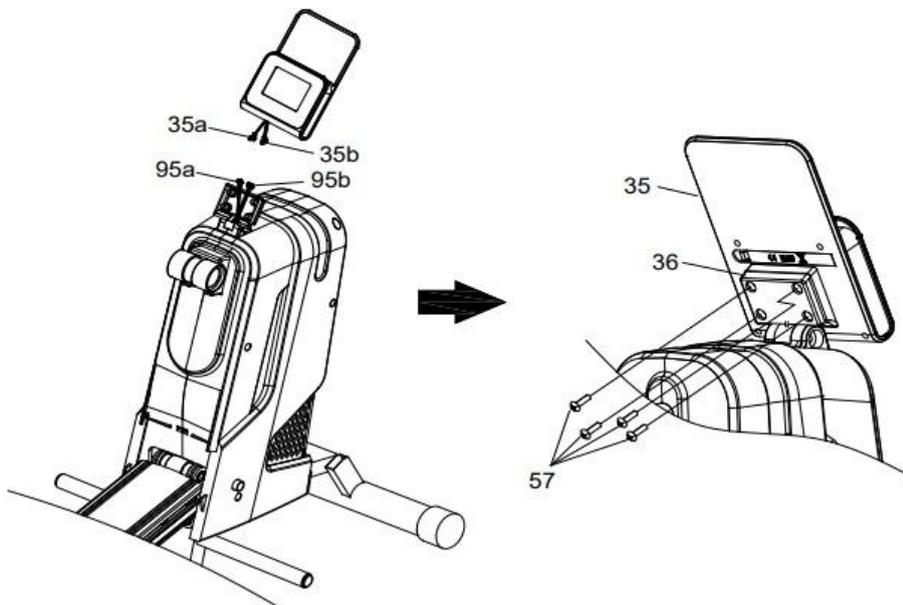
СТЪПКА 4

- Закрепете седалката (21) към шасито на седалката (10) с помощта на винтове с кръгла глава М6х15 mm (63) и шайби М6 (64).



СТЪПКА 5

- Свържете кабела на сензора на конзолата (35a/35b) с кабелите, излизачи от капака (95a/95b), и закрепете конзолата (35) към задния капак на конзолата (36) с винтове М5х20 (57).



СТЪПКА 6

- Прокарайте дръжката (15) през корпуса (103). Нахлузете пяна за хващане (22) върху изпъкналите краища на дръжката (15).

ЗАБЕЛЕЖКА: Намажете дръжката (15) с малко количество течен сапун или вода, за да улесните монтажа на пяна за хващане (22).

СТЪПКА 7

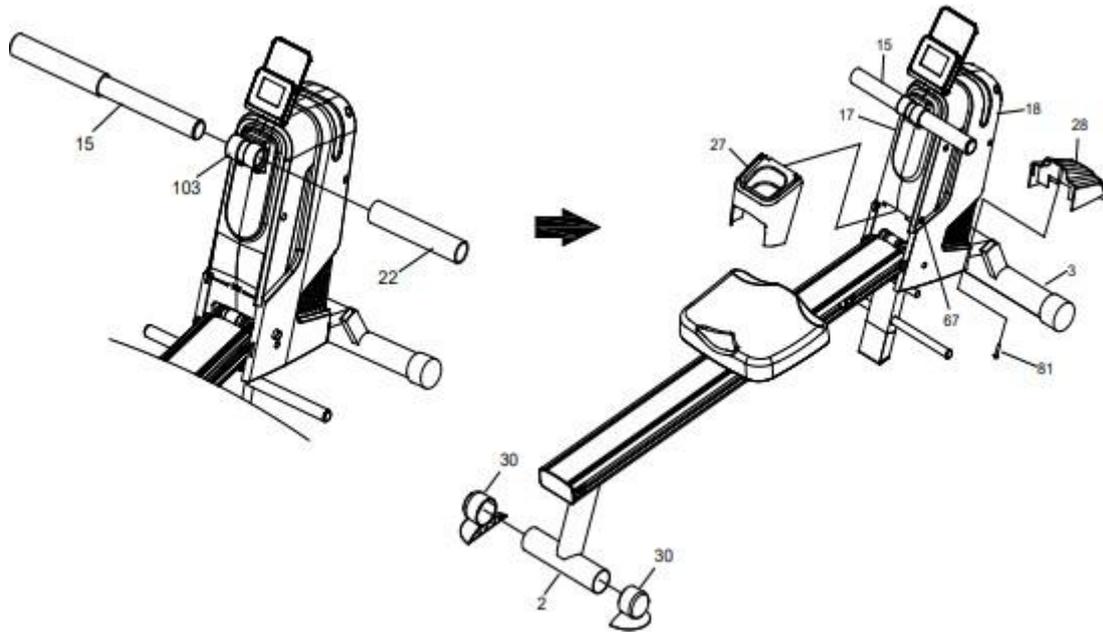
- Поставете крачетата (30) на задната греда (2).

СТЪПКА 8

- Закрепете предния капак (28) към основата (3) с винт ST4.2x45 (81).

СТЪПКА 9

- Монтирайте държача за бутилка (27), като разхлабите винт M4.2x16 mm (67) на десния капак (18). Вкарайте държача (27) в отвора между лявата и дясната капачка (17 и 18) и отново затегнете разхлабения винт M4.2x16 mm (67).

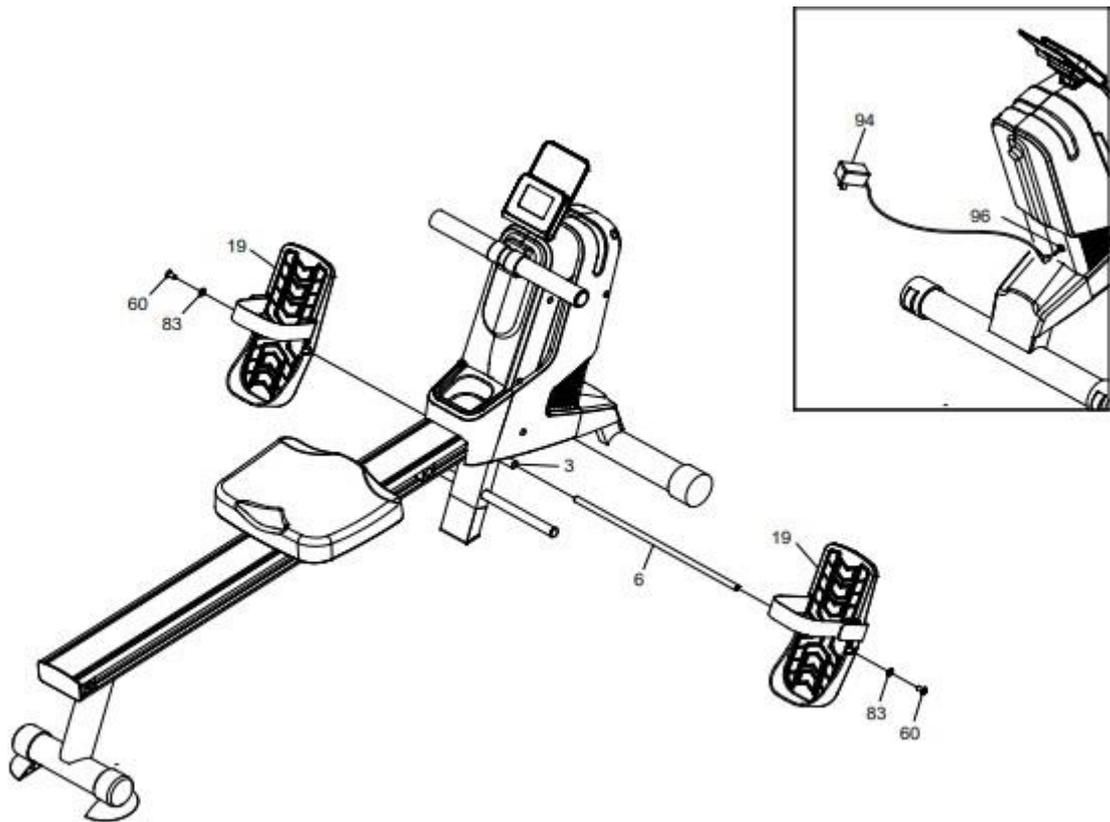


СТЪПКА 10

- Прокарайте педалния вал (6) през тръбата в основата (3). Накарайте капачката на педала (19) на двата края на вала (6). Закрепете капачките (19) с винтове M8x15 mm (60) и големи шайби M8 (83) на двата края на вала (6). Ще са необходими два шестограмни ключа за едновременно затягане на двата винта M8x15 mm (60) на двата края на вала (6).

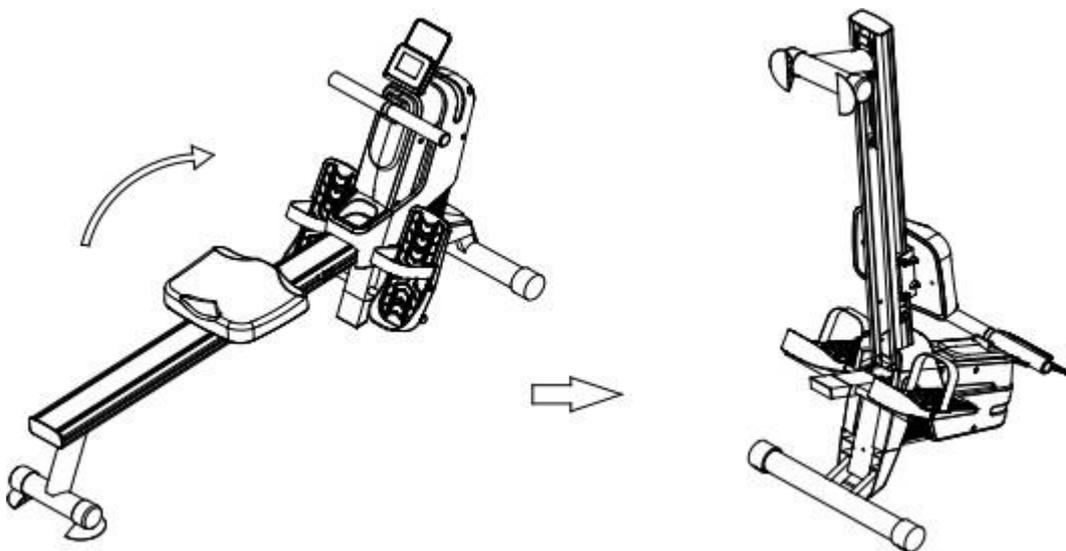
СТЪПКА 11

- Поставете адаптера (94) в предназначения за това гнездо (96).



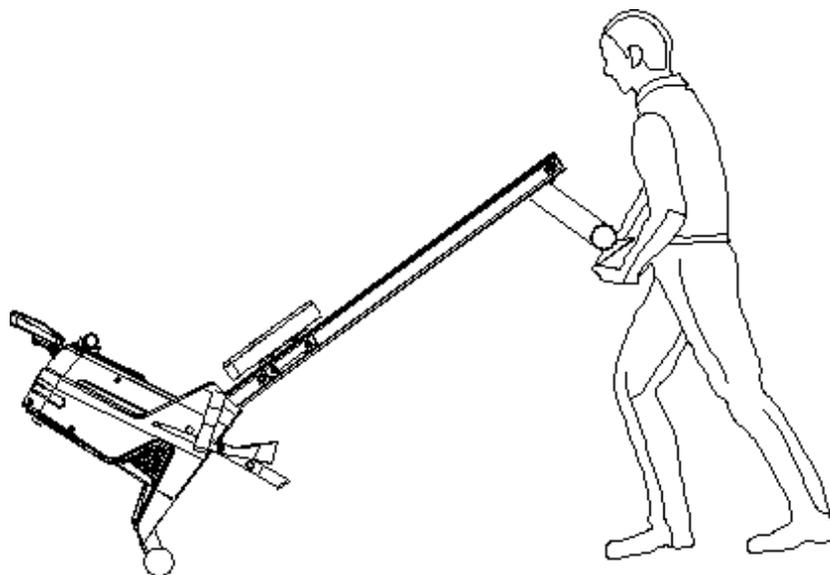
СКЛАДИРАНЕ

- Съхранявайте само на сухо и чисто място.
- За преместване на продукта използвайте колелцата на предната греда на основата (3). Повдигнете тренажора с помощта на задната греда (2). Никога не хващайте седалката (21) за преместване. Седалката или нейната шаси (10) могат да се преместят и да ви притиснат пръстите.
- Преди съхранение продуктът може да се сгъне, както е показано на снимките по-долу.



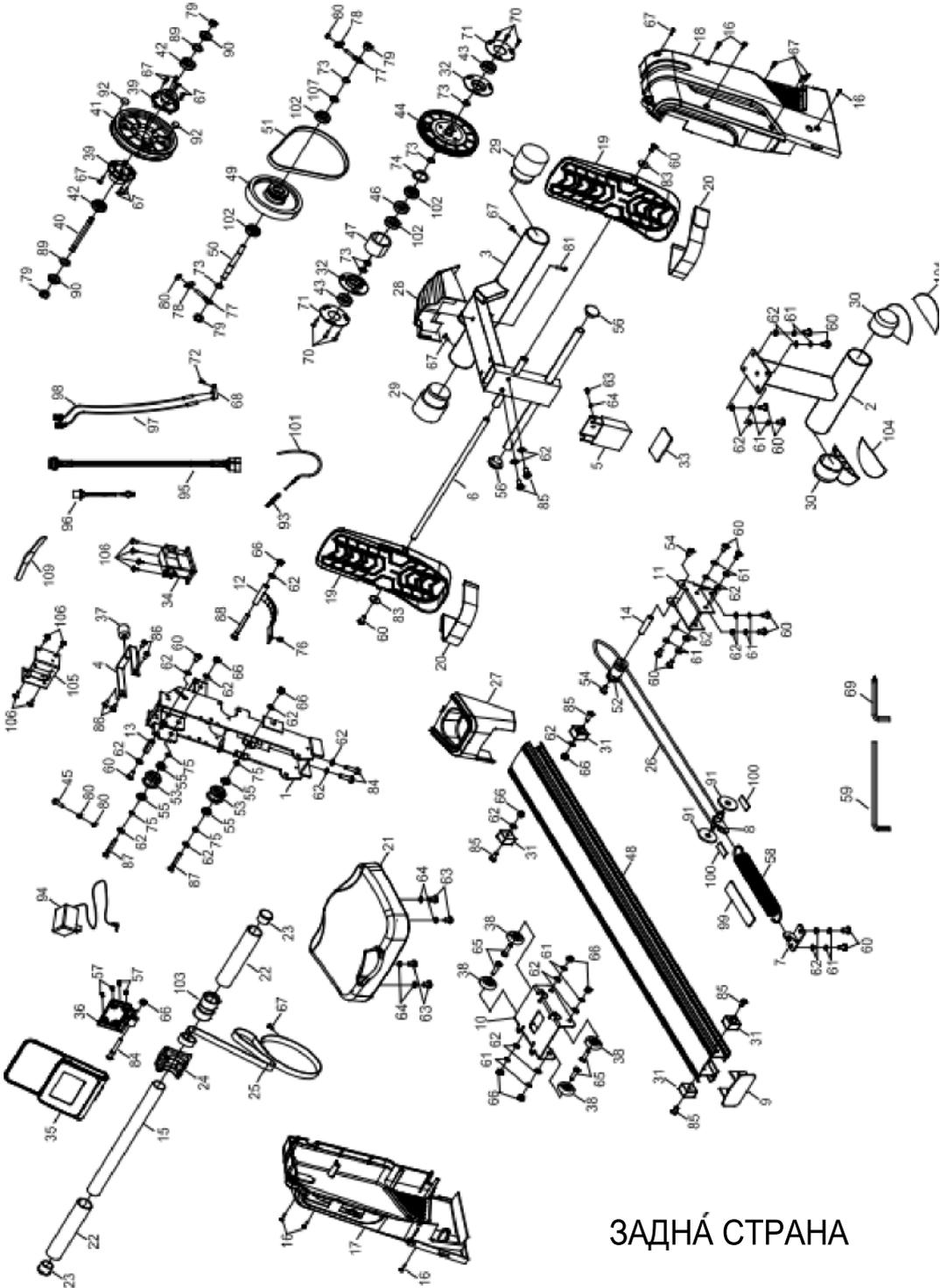
ИНСТРУКЦИИ ЗА ПРЕМЕСТВАНЕ

- Хванете задната греда и преместете тренажъра според нуждите.



РАЗГЪНАТА СХЕМА

ПРЕДНА СТРАНА



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Номер	Част	Брой
1	Основна рамка	1
2	Задна греда	1
3	Основа	1
4	Конзола за крака	1
5	Задна опора	1
6	Педал	1
7	Задна скоба на пружината	1
8	Спринцовка	1
9	Капачка на релсата	1
10	Подвижна седалка	1
11	Свързваща конзола	1
12	Магнитна конзола	1
13	Разделител ($\varnothing 12,8 \times 38,5 \text{ mm}$)	1
14	Вал ($\varnothing 12,8 \times 58,5 \text{ mm}$)	1
15	Хващане	1
16	Самонарезен винт (ST4.2x20 mm)	6
17	Ляв капак	1
18	Десен капак	1
19	Капак на педала	2
20	Ремък на педала	2
21	Седалка	1
22	Пяна за хващане	2
23	Кръгла запушалка ($\varnothing 32 \text{ mm}$)	2
24	Държач за дръжки	1
25	Ремък (13x1,5x1950 mm)	1
26	Заден ремък (9x2x1700 mm)	1
27	Държач за бутилка	1
28	Предна капачка	1
29	Транспортно колело	2
30	Краен затвор	2
31	Затвор на седалката	4
32	Корпус на лагера	2
33	Гумена подложка на педала	1
34	Двигател	1

35	Метър	1
36	Измервателна платка	1
37	Стойка за крака	1
38	PU валак	4
39	Корпус заднего подшипника	2
40	Вал за ремък $\varnothing 10 \times 100$	1
41	Ремък	1
42	Лагер (6000RS)	2
43	Лагер (6003zz)	2
44	Ролка $\varnothing 155 \times J3$	1
45	Винт (M6x25 mm)	1
46	Еднопосочно лагер (16003)	1
47	Яка	1
48	Релси	1
49	Магнитен маховик	1
50	Дръжка на маховик	1
51	Плосък ремък (220 PJ3)	1
52	Натяжен валак	1
53	Свободно въртящо се колело	2
54	Винт M8x20	2
55	Лагер (608zz)	4
56	Кръгла запушалка ($\varnothing 19$ mm)	2
57	Винт M5x20	4
58	Връщаща пружина	1
59	Имбусов ключ (5 mm)	1
60	Винт M8x15	16
61	Подложка (M8)	16
62	Подложка (M8)	29
63	Винт M6x15	5
64	Подложка M6	5
65	Винт M8x32	4
66	Нейлонова гайка M8	10
67	Кръстовидна винт ST4.2x16	14
68	Клипс за сензор	1
69	Имбусов ключ (5 mm) с отвертка	1
70	Винт M6x12	6
71	Капак на лагерите $\varnothing 75 \times \varnothing 31,5 \times 2,0T$	2

72	Кръгла шайба M4x10	1
73	С пръстен M17	6
74	Вътрешен С пръстен M35	1
75	Разделител	4
76	Запушалка	1
77	Око на винт M6	2
78	Натяжна конзола	2
79	Гайка M10	4
80	Гайка M6	3
81	Винт ST4.2x45	1
82	Кръстовиден винт M5x12	4
83	Подложка M8	2
84	Винт M8x40	3
85	Винт M8x20	6
86	Винт M6x12	4
87	Винт M8x60	2
88	Винт M8x80	1
89	Разширител S10	2
90	Тънко гайка M10	2
91	Водачно колело	2
92	Магнитен сензор	2
93	Пружина	1
94	Адаптер	1
95	Кабел	1
96	DC захранващ кабел	1
97	Кабелен сензор (женски)	1
98	Кабелен сензор (мъжки)	1
99	EVA подложка 180x30x1.0T	1
100	EVA подложка 65x12x1.0T	2
101	Кабел за напрежение	1
102	Лагери (6003RS)	4
103	Скоба за захващане	1
104	Гумена подложка	2
105	Конзола за напрежение	1
106	Кръстовидна винт M5x8	4
107	Подложка S17	1
109	Гръдна лента	1

КОНСОЛА

ИЗОБРАЖЕНИЕ

ФУНКЦИЯ	ОПИС	ДИАПАЗОН
ВРЕМЕ	Време на упражнението	0:00 – 99:59 мин:сек
ВРЕМЕ/500 м	Време за достигане на 500 м	0:00 – 99:59 мин:сек
DIS	Разстояние	0 – 99999 м
WATT	Мощност	10 – 990
ПУЛС	Текущ пулс	30 – 240
КАЛ	Изгорени калории	0 – 9999 ккал
SPM	Тегления за минута	0 – 999
COUNT	Брой повторения по време на тренировка	0 – 9999
ТОС	Общ брой повторения	0 – 9999

ФУНКЦИЯ

MANUAL	(P01) Ръчен програмата с настройка на натоварването
ПРОГРАМА	(P02 – P08) Програми с автоматично регулиране на натоварването
WATT	(P09) Програма с регулиране на натоварването според мощността
HRC	(P10 – P13) Програма с регулиране на натоварването според сърдечната честота (55%, 75%, 90%, собствени настройки)
FAT	(P14) Тест за телесна мазнина, BMI и метаболизъм
USER	(U1, U2) Потребителски програми
APP	Приложение KINOMAP
WIRELESS PULSE	Поддръжка на гърдна лента

БУТОНИ

S.T / STP	Стартира / спира програмата
ВЪЗСТАНОВ ЯВАНЕ НА НАСТРОЙКИ TE / RST	Ако програмата не е стартирана: Натиснете, за да изберете програма Ако програмата не е стартирана: Задръжте бутона за 3 секунди, за да нулирате стойностите (с изключение на ТОС) Ако програмата е стартирана: Задръжте бутона за 3 секунди, за да стартирате програмата RECOVERY (ако нямате гърдна лента, програмата RECOVERY не може да бъде стартирана)
▲ UP	Стартирана програма: Увеличаване на натоварването Изключена програма: Увеличаване на стойността на настройката
▼ DOWN	Стартирана програма: Намаляване на натоварването Изключена програма: Намаляване на стойността на настройката

ГРАФИК НА НАПРЕЖЕНИЕТО НА ПРОГРАМИТЕ

P01		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
P02		4	8	16	8	4	8	16	8	4	12

P03		4	12	24	4	12	24	4	12	24	4
P04		4	8	12	16	20	24	20	16	12	8
P05		4	24	4	24	4	24	4	24	4	24
P06		4	8	12	16	16	16	16	16	12	4
P07		12	24	12	24	12	24	12	24	12	24
P08		4	4	8	8	12	12	16	16	24	24

ДИСПЛЕЙ

- COUNT:** Брой повторения
- PROGRAM:** Тип програма
- TIME:** Текущо време на тренировка
- 12 -24:** Натоваарване, текущо (12), следващо (24)

ПРОГРАМИ

MANUAL (P01)

Натиснете S.T / STP или RECOVERY SET RST, за да влезете в настройките.

С помощта на бутона RECOVERY SET RST изберете функцията, дадената стойност ще мига (time – време, distance – разстояние, strokes – гребания, calories – калории)

С помощта на бутоните UP и DOWN задайте стойността, като натиснете RECOVERY SET RST, за да преминете към следващия елемент.

След като настроите всички функции, програмата ще стартира автоматично или можете да натиснете бутона ST./ STP. за стартиране.

След като програмата стартира, с помощта на бутоните UP и DOWN можете да регулирате натоварването.

След като програмата стартира, с помощта на бутона RECOVERY SET RST можете да превключвате между показаните стойности COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ако е зададена стойност за време, разстояние, калории, повторения, тя ще се показва като обратно броене. Когато достигне 0, ще се чуе звуков сигнал и програмата ще се изключи.

Натиснете ST / STP, за да спрете програмата.

ПРОГРАМА (P02 – P08)

С помощта на бутоните UP и DOWN изберете един от програмите P02 – P08.

Натиснете бутона ST / STP, за да стартирате програмата, и бутона RECOVERY SET RST, за да влезете в настройките на програмата.

С помощта на бутона RECOVERY SET RST изберете функцията, дадената стойност ще мига (time – време, distance – разстояние, strokes – гребания, calories – калории)

С помощта на бутоните UP и DOWN задайте стойността, като натиснете RECOVERY SET RST, за да преминете към следващия елемент.

След като настроите всички функции, програмата ще стартира автоматично или можете да натиснете бутона ST./ STP. за стартиране.

Избраната програма автоматично коригира стойността на натоварването.

След като програмата стартира, с помощта на бутона RECOVERY SET RST можете да превключвате между показаните стойности COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ако е зададена стойност за време, разстояние, калории, повторения, тя ще се показва като обратно броене. Когато достигне 0, ще се чуе звуков сигнал и програмата ще се изключи.

Натиснете ST / STP, за да спрете програмата.

WATT (P09)

Натиснете бутона ST / STP, за да стартирате програмата, и RECOVERY SET RST, за да влезете в настройките на програмата.

С помощта на бутона RECOVERY SET RST изберете функция, дадената стойност ще мига (time – време, distance – разстояние, strokes – гребания, calories – калории, watt – мощност)

С помощта на бутоните UP и DOWN задайте стойността, като натиснете RECOVERY SET RST, за да преминете към следващия елемент.

След като настроите всички функции, програмата ще стартира автоматично или можете да натиснете бутона ST./STP. за стартиране.

Избраната програма автоматично коригира стойността на натоварването според зададената стойност WATT. Стойността WATT може да се коригира по време на стартираната програма с помощта на бутоните UP и DOWN.

След като програмата стартира, с помощта на бутона RECOVERY SET RST можете да превключвате между показаните стойности COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ако е зададена стойност за време, разстояние, калории, повторения, тя ще се показва като обратно броене. При достигане на 0 ще се чуе звуков сигнал и програмата ще се изключи.

Натиснете ST / STP, за да спрете програмата.

Забележка: Стойността WATT се коригира според оборотите и скоростта, за да се поддържа постоянна стойност.

HRC (P10 – P13)

С помощта на бутоните UP и DOWN изберете една от програмите: P10 (55%), P11 (75%), P12 (90%), P13 (собствена).

Натиснете бутона ST / STP, за да стартирате програмата, и бутона RECOVERY SET RST, за да влезете в настройките на програмата.

P10 – P12: Изберете функцията с бутона RECOVERY SET RST, дадената стойност ще мига (time – време, distance – разстояние, strokes – гребни, calories – калории, age – възраст)

P13: Изберете функцията с бутона RECOVERY SET RST, като съответната стойност ще мига (time – време, distance – разстояние, strokes – гребни, calories – калории, target HR – собствена стойност).

С помощта на бутоните UP и DOWN задайте стойността, като натиснете RECOVERY SET RST, за да преминете към следващия елемент.

След като настроите всички функции, програмата ще стартира автоматично или можете да натиснете бутона ST./STP. за да стартирате.

Избраната програма автоматично коригира стойността на натоварването според сърдечната честота. Ако настроите собствена сърдечна честота, с помощта на бутоните UP и DOWN можете да коригирате целевата стойност.

След като програмата стартира, с бутона RECOVERY SET RST можете да превключвате между показаните стойности COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ако е зададена стойност за време, разстояние, калории, повторения, тя се показва като обратно отброяване. При достигане на 0 се чува звуков сигнал и програмата се изключва.

Натиснете ST / STP, за да спрете програмата.

Забележка: Програмата може да се стартира само ако се открие сърдечната честота.

ТЕЛЕСНА МАЗНИНА (P14)

С помощта на бутона RECOVERY SET RST изберете функцията, дадената стойност ще мига (gender M-male / F-female – пол мъж, жена, weight – тегло, height – ръст, age – възраст).

С помощта на бутоните UP и DOWN задайте стойността, като натиснете RECOVERY SET RST, за да преминете към следващия елемент.

След като настроите всички функции, програмата ще стартира автоматично или можете да натиснете бутона ST./STP.

за да го стартирате.

По време на теста е необходимо да носите гръдна

лента. Тестът трае 10 секунди.

След приключване на теста се връщате с натискане на UP или DOWN.

BMI

Пол/възраст	Недохранване	Нормално	Леко наднормено тегло	Наднормено тегло	Затлъстяване
Мъж ≤ 30	< 14	~ 14	~ 20,1	25,1	> 35
Мъж > 30	< 17	~ 17	~ 23,1	28,1	> 38
Жена ≤ 30	< 17	~ 17	~ 24,1	30,1	> 40
Жена > 30	< 20	~ 20	~ 27,1	33,1	> 43

FAT% (% мазнини)

Пол	Нисък	Нормален	Нормално/високо	Висок
Мъж	< 13	13% - 25,9	26% - 30	> 30
Жена	< 23	23% - 35,9	36% - 40	> 40 %

BMR (метаболизъм)

Средно дневно потребление на калории

Референтно значение за възраст (22 – 40 години): 1300 ± 100

USER (U1, U2)

Изберете програма U1, U2 с помощта на бутоните UP и DOWN.

Натиснете бутона ST / STP, за да стартирате програмата, и бутона RECOVERY SET RST, за да влезете в настройките на програмата.

С помощта на бутона RECOVERY SET RST изберете функцията, дадената стойност ще мига (time – време, distance – разстояние, strokes – гребания, calories – калории, resistance 01 – съпротивление 01 – 10).

С помощта на бутоните UP и DOWN задайте стойността, като натиснете RECOVERY SET RST, за да преминете към следващия елемент.

След като настроите всички функции, програмата ще стартира автоматично или можете да натиснете бутона ST./STP. за стартиране.

Избраната програма автоматично коригира стойността на натоварването.

След като програмата стартира, с помощта на бутона RECOVERY SET RST можете да превключвате между показаните стойности COUNT – WATT – PULSE – CAL – SPM – SCAN.

Ако е зададена стойност за време, разстояние, калории, повторения, тя ще се показва като обратно броене. Когато достигне 0, ще се чуе звуков сигнал и програмата ще се изключи.

Натиснете ST / STP, за да спрете програмата.

ВЪЗСТАНОВЯВАНЕ

Ако конзолата открие сърдечната честота, задръжте бутона RECOVERY SET RST за 3 секунди. Ще се покаже обратно броене на времето 0:60.

След приключване на отчитането се показва резултатът F1 (най-добър) – F6 (най-лош)

След приключване на теста, натиснете RECOVERY SET RST, за да се върнете.

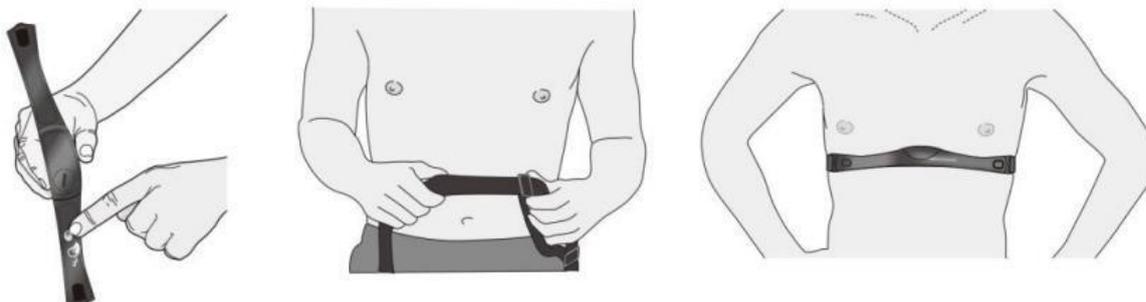
КОДОВЕ ЗА ГРЕШКИ

E1	Тест recovery не е показал стойност	Проверете дали сте правилно свързан гръдният колан	Стартирайте теста след тренировка и носете гръдния колан
E2	Не се открива сърдечната честота по време на програмата BODY FAT		Необходимо е да носите гръдния колан и да се открива сърдечната честота.
E3	Моторът не работи	Проверете дали моторът е свързан правилно	Свържете отново или сменете мотора
	Повреден кабел	Проверете захранващия кабел	Сменете захранващия кабел
	Конзолата не показва правилни данни		Сменете конзолата

ИЗПОЛЗВАНЕ НА ГЪРДОВИЯ КОЛАН

Нагласете дължината на ремъка, така че гръдната лента да е стегната, но все пак удобна. Намокрете вътрешните контактни повърхности с вода или гел и сложете гръдната лента. Уверете се, че гръдната лента е разположена в средата на гърдите и логото е отвън и сочи нагоре.

Лицата с кардиостимулатор, дефибрилатор или друго имплантирано електронно устройство използват гръдната лента на собствена отговорност. Преди да започнете да използвате гръдната лента за първи път, препоръчваме да направите тестове под наблюдението на лекар. Това ще гарантира безопасността и надеждността при едновременното използване на кардиостимулатор и гръдна лента. Упражненията могат да представляват известен риск, особено за тези, които не практикуват никакъв спорт. Настоятелно препоръчваме да се консултирате с лекар, преди да започнете редовна програма с упражнения.



ПРАВИЛНО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА

Фази на правилното гребане за укрепване на конкретни мускули:

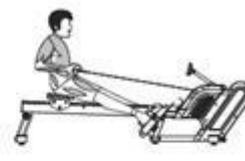
1. Тяга (упражнение за долните мускулни групи): Сгънете коленете и опънете ръцете. Хванете дръжката и дръжте гърба прав (фиг. 01).
2. Плъзгане (средни мускули): Отблъснете се с краката, наведете тялото назад и изпънете ръцете (фиг. 02).
3. Завършване (горни мускули на тялото): Притиснете гърба и държете краката опънати. Дръжте китките изправени и дръпнете дръжката (фиг. 03).
4. Тренировка на четириглавия мускул на бедрото (фиг. 04).
5. Упражнение за мускулите на ръцете (фиг. 05).
6. Упражнение за гръбните и коремните мускули (фиг. 06).



Obr. 01



Obr. 02



Obr. 03



Obr. 04



Obr. 05



Obr. 06

ПОДДРЪЖКА

- Почистване: използвайте мека кърпа и нежен препарат за почистване на продукта.
- Не използвайте абразивни средства или разтворители върху пластмасовите части.
- След всяка употреба избършете потта.
- Предпазвайте компютъра от влага, за да не се повреди електрониката.
- Предпазвайте устройството и компютъра от пряка слънчева светлина.
- Проверявайте всички винтове и правилното затягане на педалите поне веднъж седмично. Ако е необходимо, затегнете ги.
- Съхранявайте на сухо и чисто място, недостъпно за деца.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтване е икономически неизгодно, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по начин, който не вреди на околната среда. Занесете продукта в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

С правилната ликвидация ще спомогнете за съхранението на ценни природни ресурси и ще допринесете за предотвратяването на отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните отговорни органи, за да не нарушите правилата и да не ви бъдат наложени санкции.

Не изхвърляйте батериите с обикновените отпадъци, а ги предайте на местата, предназначени за рециклиране.

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

Съгласно действащите правни разпоредби е от значение дали купувачът е краен потребител или не. „Купувачът, който е краен клиент“ или просто „краен клиент“ е юридическо лице, което не сключва и изпълнява договора с цел да извършва или насърчава собствената си търговска или стопанска дейност. „Купувачът, който не е краен клиент“ е бизнесмен, който купува стоки или ползва услуги с цел да използва стоките или услугите за собствената си търговска дейност. Купувачът се съобразява с Общите условия за покупка и търговските условия.

Настоящите Условия за гаранция и гаранционни искове са неразделна част от всеки Договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички Условия за гаранция са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в Договора за покупка, 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 в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките, не е посочено друго. Законният гаранционен срок, предоставен на

Потребителя, не се засяга.

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

Съгласно действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител. „Покупател потребител“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договора не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност. „Купувач, който не е „потребител“, е предприемач, който закупува продукти или ползва услуги с цел своята стопанска дейност с тези продукти или услуги.

Този купувач се ръководи от рамковия договор за покупка и търговските условия в обхвата, който го засяга.¹⁴

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 вкарване на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манивелите • 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.) • Неизбежно събитие, 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, за 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, в която е посочен сериен номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен 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 покрит от гаранцията (например в случай, че гаранционните условия не са изпълнени или в случай на съобщаване на дефекта по грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, възникнали от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно валидния ценоразпис за услуги и транспортни разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, рекламацията по гаранцията не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неправомерната рекламация по гаранцията.

В случай че Купувачът предяви претенция за Стоките, която е законно покрита 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 дефектните стоки, 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 сключват 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