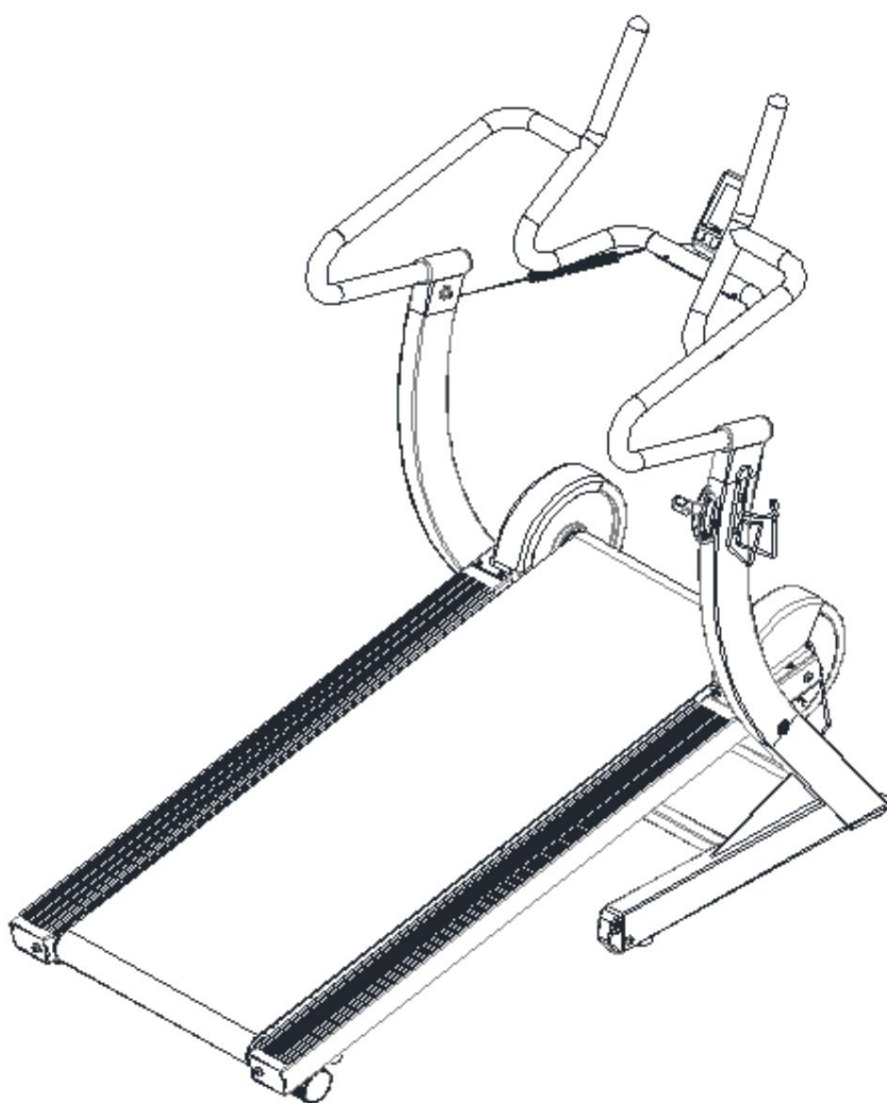




РЪКОВОДСТВО ЗАПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

IN 19891 Бягаща пътека за ходене inSPORTline Hill Pro



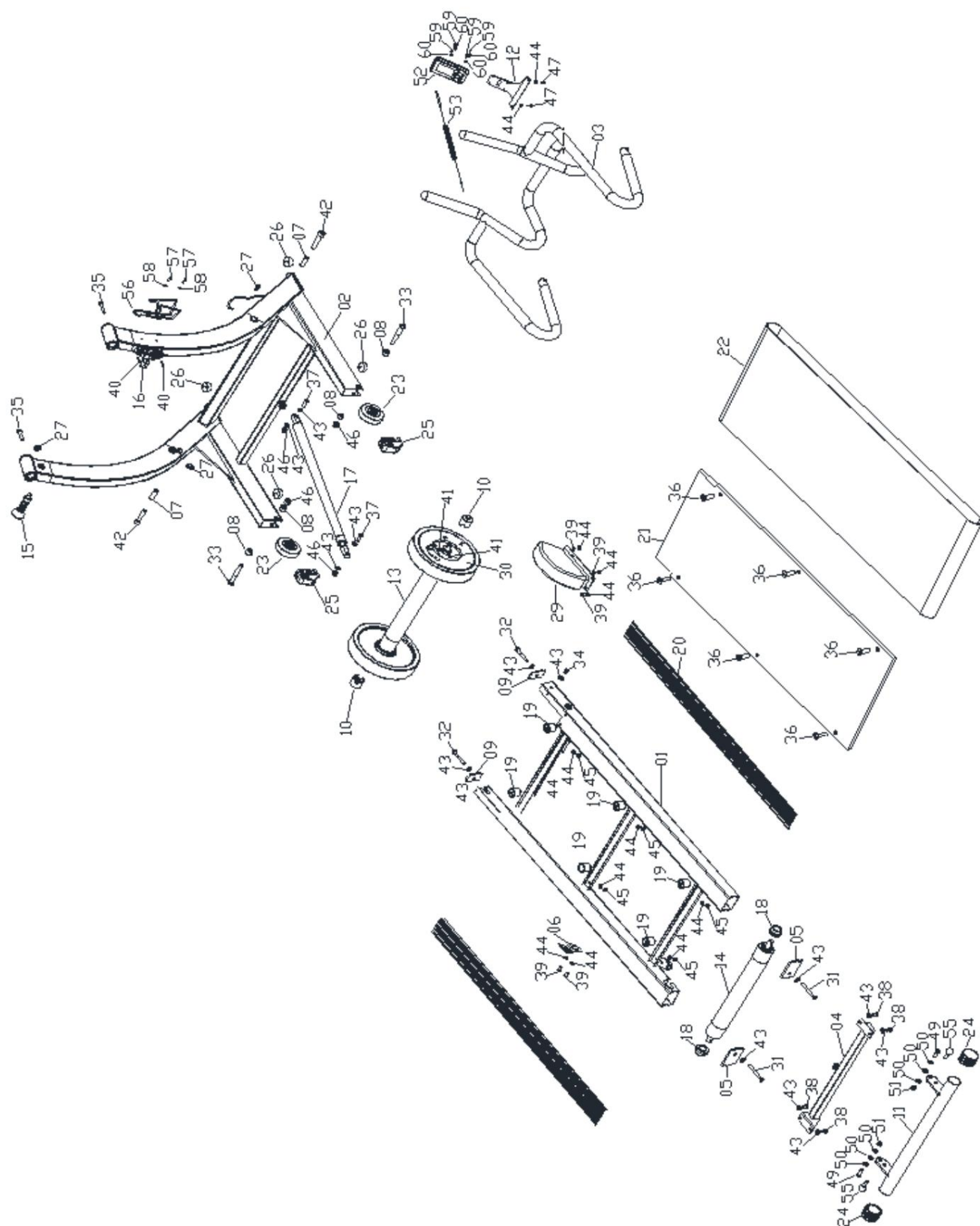
СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ДИАГРАМА.....	4
СПИСЪК С ЧАСТИ	5
СГЛОБЯВАНЕ	6
КОНЗОЛА	8
БЕЗОПАСНО УПРАЖНЕНИЕ	9
ЗАПОЧВАНЕ.....	9
ЗАГРЯВАЩО УПРАЖНЕНИЕ.....	10
ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ.....	11
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА	12
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ РЕКЛАМАЦИИ.....	13

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете внимателно ръководството и го запазете за бъдещи справки.
- Движете се естествено, напред. Не гледайте в краката си. Продуктът може да се използва само от един човек. едно и също време.
- В случай на опасност, натиснете бутона за спиране или издърпайте предпазния ключ.
- Оставете устройството, след като спре да се движи.
- Следвайте инструкциите за сглобяване. Сглобяването може да се извърши от възрастен.
- Пазете далеч от деца и домашни любимци. Не оставяйте деца и домашни любимци без надзор близо до бягащата пътека. Бягащата пътека е само за възрастни.
- Преди да започнете каквато и да е тренировка, консултирайте се с Вашия лекар. Важно е, ако имате здравословни проблеми. проблеми или текущо лечение, или имате високо кръвно налягане.
- Редовно проверявайте всички болтове и гайки. Те трябва да бъдат правилно затегнати. Редовно проверявайте бягащата пътека за повреди или признаци на износване. Не използвайте повредена или износена бягаща пътека.
- Редовно проверявайте бягащата пътека за признаци на износване или повреди. Ако се появи остър ръб, спрете използвайки бягащата пътека.
- Моля, поставете бягащата пътека върху равна, суха и твърда повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от поне 0,6 м около бягащата пътека. Не използвайте във влажни помещения. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим.
- Пазете бягащата пътека от влага и вода.
- Не използвайте аерозолни спрейове в зоната около бягащата пътека.
- Ако бягащата пътека работи, не сваляйте защитния капак. Ако е необходимо да свалите защитния капак по време на поддръжка, изключете бягащата пътека от контакта.
- Винаги носете спортни дрехи. Не носете широки дрехи, които могат да се залепят. Винаги носете спортни дрехи ботуши.
- Не спортувайте 40 минути след хранене.
- Винаги правете замявка преди тренировка.
- Не поставяйте чужди предмети във вентилационните отвори.
- Не модифицирайте продукта.
- Тренирайте разумно и не се пренапрягайте. Ако тренирате за първи път, дръжте здраво дръжките си, докато свикнете с устройството. Когато се показва HIGH HEART RETEE (ВИСОКА СЪРДЕЧНА ЧЕСТОТА), сърдечната ви честота е твърде висока и трябва да намалите темпото.
- Никоя част от бягащата пътека не може да възпрепятства движението на потребителя.
- Не използвайте на открито.
- Не излагайте на пряка слънчева светлина.
- Максимално тегло: 180 kg
- Категория: SC за професионална и търговска употреба
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Системата за наблюдение на сърдечния ритъм може да не е точна. Прекомерното разтягане по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате зле, спрете тренировката незабавно!

ЧЕРТЕЖ

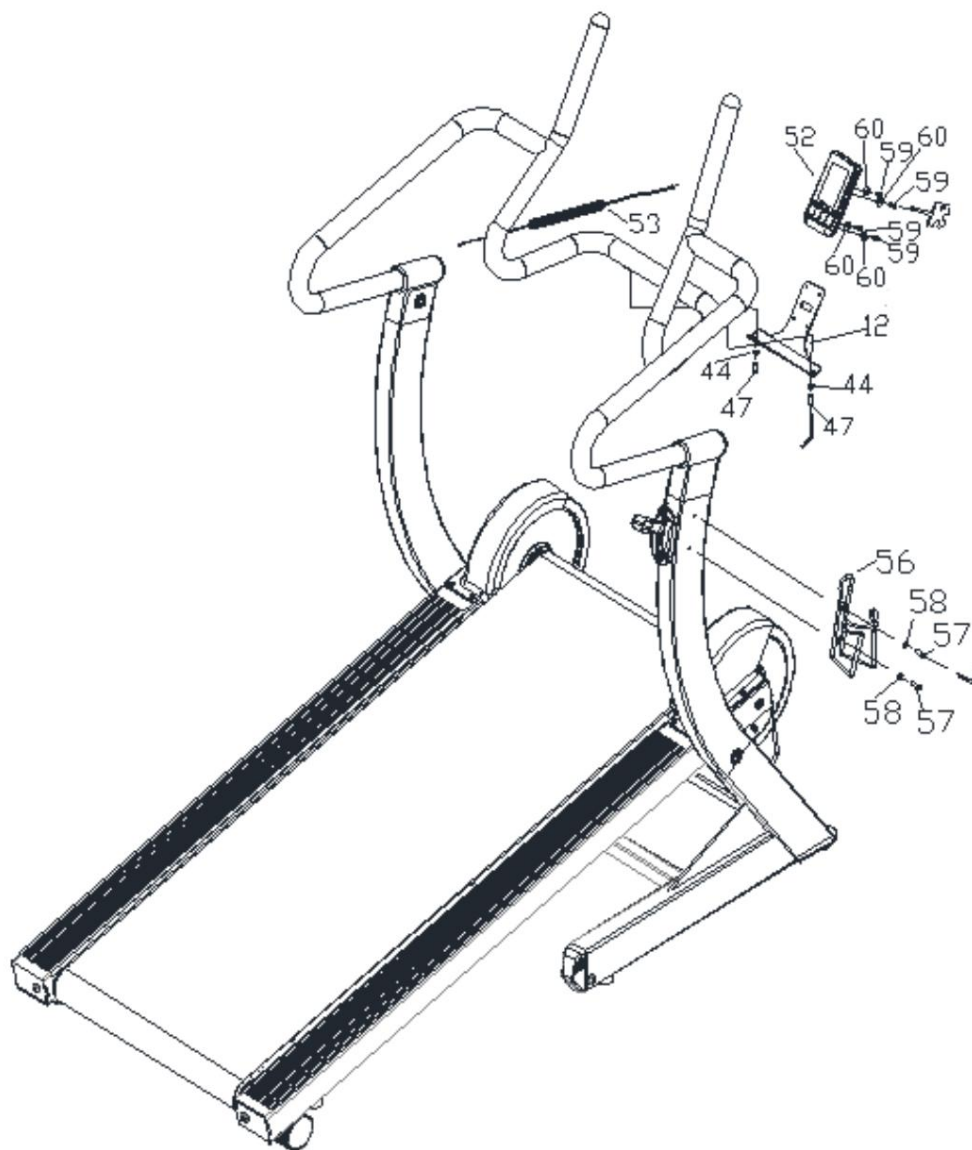


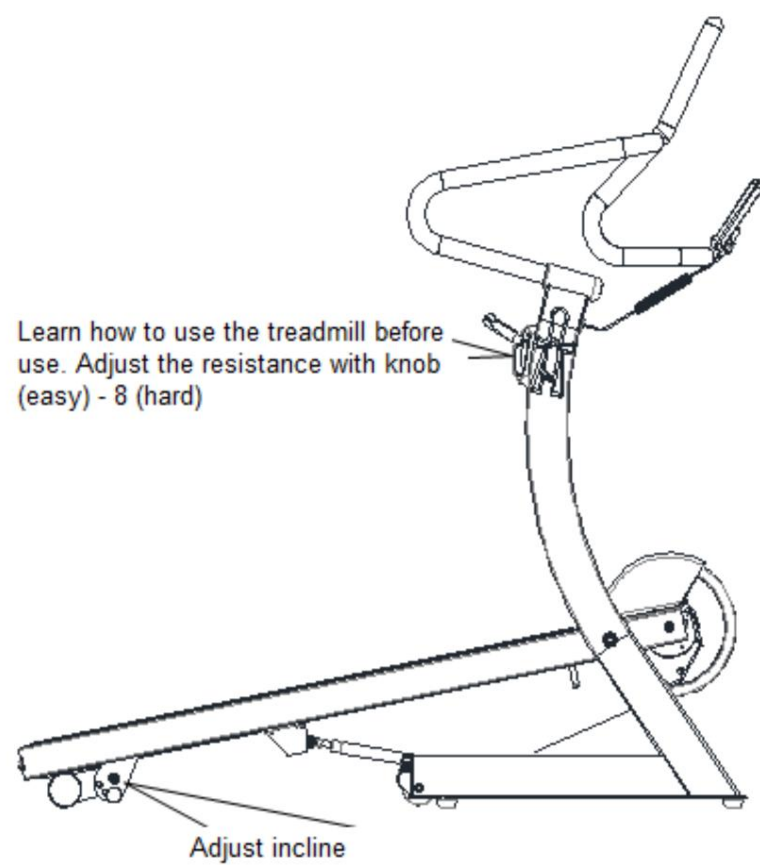
СПИСЪК С ЧАСТИ

№.	Име	Количество	№.	Име	Количество
1	Основна рамка	1	31 Винт M8*70		2
2 База		1	32 Винт M8*40		2
3 Кормило		1	33 Винт M8*55		2
4 Свързващ прът		1	34 Винт M8*10		2
5 Заден капак на ролката		2	35 Винт M8*70		2
6 винтови плочи		1	36 Винт M6*25		6
7 Втулка Ø16 * Ø12 * 40 литра		2	37 Винт M8*30		2
8 Малка втулка Ø15*9.5		4	38 Винт M8*15		4
9 Преден капак на ролката		2	39 Винт M6*15		8
10 Втулка на предния мост		2	40 Винт M5*30		2
11 Скоба за регулиране на опората		1	41 Винт M6*20		2
12 Скоба за конзола		1	42 Винт M12*55		2
13 Преден валяк		1	43 Шайба Ø 8,5* Ø 16*t1,5		14
14 Заден валяк		1	44 Шайба Ø 6,5* Ø 12*t1,5		16
15 винта		1	45 Гайка M6		6
16 Когче за регулиране на съпротивлението		1	46 Гайка		4
17 цилиндъра		1	47 Винт M6*25		2
18 найлонови скоби		2	48 Винт M4*15		2
19 шайби		6	49 Винт M10*30		2
20 пластмасови странични парапета		2	50 Шайба Ø 10.5* Ø 20*t2.0		6
21 Плъзгаща се дъска		1	51 Гайка M10		2
22 Колан за бягане		1	52 Конзола		1
23 Транспортно колело		2	53 Кабел		1
24 Регулируема крайна капачка		2	54 Скоба за кабел на сензора		1
25 Ограничител на транспортните колела		2	55 Щифт Ø 28* Ø 10*26		2
26 нивелиращи крачета		4	56 Държач за бутилка		1
27 Втулка		3	57 Винт		2
28 Ляв капак		1	58 Шайба M5		2
29 Десен капак		1	59 Винт		4
30 Магнитна скоба		1	60 Шайба M4		4

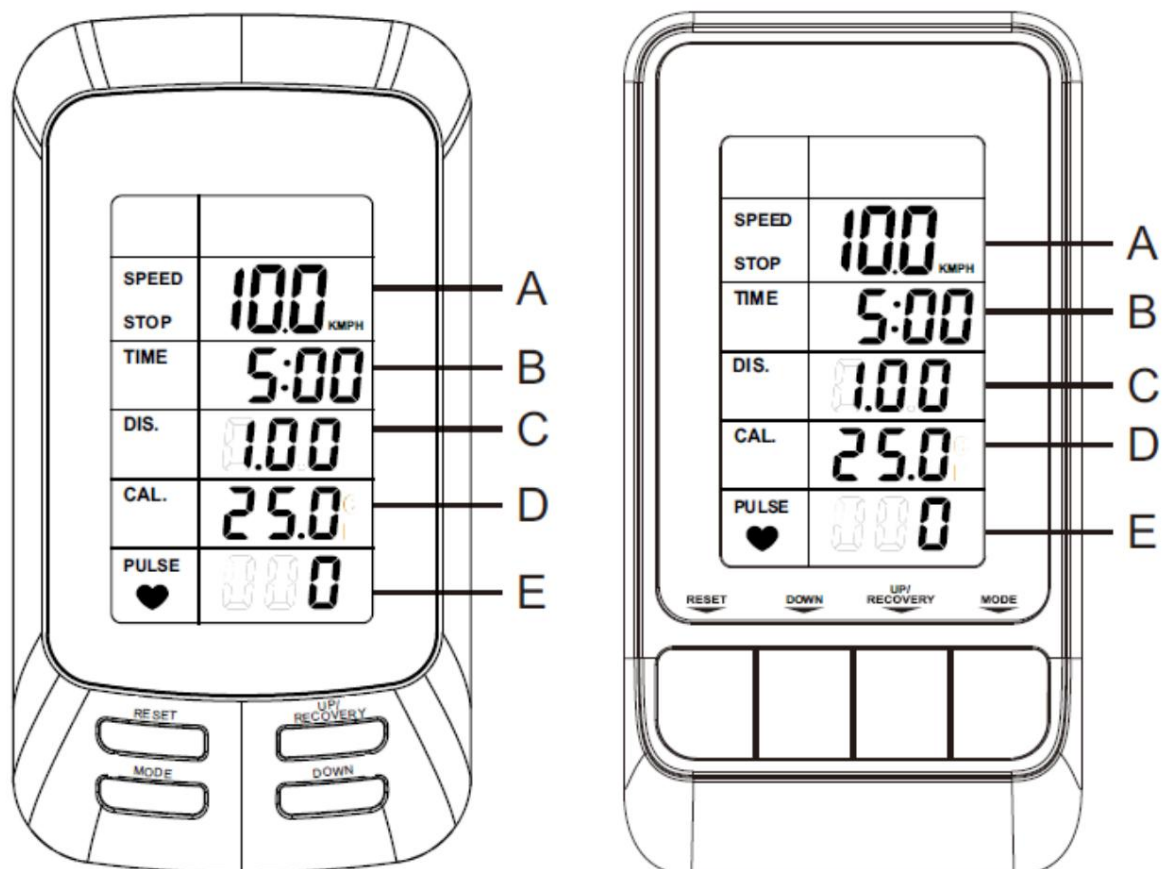
СГЛОБЯВАНЕ

Закрепете скобата на конзолата (12) с винта (47) и шайбата (44). Свържете кабелите на конзолата (52). Закрепете скобата с шайби (60) и винтове (59). Прикрепете държача за бутилка (56), като използвате шайбата (58) и винта (57).





КОНЗОЛА



БУТОНИ

MODE	Изберете прозорец за задаване Натиснете и задръжте за 3 секунди, за да нулирате данните
UP	Увеличете стойността, задръжте, за да увеличите стойността по-бързо
DOWN	Намалете стойността, задръжте, за да намалите стойността по-бързо
RESET	По време на настройките нулирайте стойността Натиснете и задръжте за 3 секунди, за да нулирате данните

КОНЗОЛА

SPEED (A)	Показване на текущата скорост
TIME (Б)	Показване на времето от началото до края на упражнението. Времето спира да се отброява, ако конзолата не получи сигнал в продължение на 6 секунди. Можете да зададете времето за обратно броене, максималната стойност е 99 минути, всяко натискане увеличава времето с 1 минута.
DISTANCE (°C)	Показва текущото разстояние от началото до края на упражнението в км или мили Можете да зададете обратното броене на разстоянието, максималната стойност е 99 км / мил, всяко

	натискането увеличава разстоянието с 0,1 км / мили.
CALORIES (D) Показва	изгорените калории от началото до края на тренировката.

УПОТРЕБА

RESET – задръжете MODE или RESET за 3 секунди, за да нулирате данните.

TARGET – Натиснете MODE, за да изберете или нулирате стойността. С RESET можете да нулирате стойността, с UP и DOWN можете да я зададете. Стойностите се задават в реда TIME - DIST - CAL.

BATTERY

Конзолата се захранва от 2x 1.5 V AAA UM-4 батерии.

БЕЗОПАСНИ УПРАЖНЕНИЯ

Моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма. Той може да препоръча честотата, интензивността и продължителността на упражнението въз основа на Вашата възраст и здравословно състояние. Ако усетите някакви или подобни симптоми по време на тренировка – болка или стягане в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, задух, замаяност или друг дискомфорт – моля, спрете незабавно! Консултирайте се с Вашия лекар, преди да продължите да тренирате. Ако използвате бягащата пътека често, можете да изберете нормална скорост на ходене или скорост на джогинг. Ако нямате опит или не сте сигурни каква е най-добрата начална скорост за Вас, вижте данните по-долу:

SPEED 1 - 3,0 км/ч	потребители със слаба физическа подготовка
SPEED 3.0 - 4.5 км/ч	хора, които не спортуват често
SPEED 4,5 - 6,0 км/ч	нормална скорост на ходене
SPEED 6,0 - 7,5 км/ч	бързо ходене
SPEED 7,5 - 9,0 км/ч	джогинг
SPEED 9.0 - 12.0 км/ч	бегач със средна скорост
SPEED 12,0 - 14,5 км/ч	напреднал бегач
SPEED над 14,5 км/ч	професионален бегач

ВНИМАНИЕ:

- Потребителите, които искат да спортуват, докато ходят, трябва да изберат скорост от 6 км/ч или по-ниска.
- Потребителите, които искат да тренират, докато бягат, трябва да изберат скорост от 8 км/ч или по-висока.

ЗАПОЧВАНЕ

ПОДГОТОВКА

Ако сте на повече от 45 години или имате здравословни проблеми и това е първото ви използване на бягаща пътека, моля, консултирайте се с Вашия лекар, преди да тренирате.

Преди да използвате моторизираната бягаща пътека, моля, отстъпете настрана и се научете как да я използвате, например как да я стартирате, спирате и регулирате скоростта. Можете да я използвате, след като се запознаете с функциите ѝ. След това застанете върху пластмасовите неплъзгащи се странични парапети и хванете парапета с две ръце. Включете бягащата пътека и настройте ниска скорост (1,6 – 3,2 км/ч), застанете изправени, гледайте напред и се опитайте да стъпите върху лентата за бягане няколко пъти с единия крак. След това стъпете върху лентата за бягане и започнете да тренирате. След като се адаптирате, можете бавно да увеличите скоростта до 3 – 5 км/ч и да поддържате тази скорост за около 10 минути. След това, спирайте бягащата пътека бавно.

УПРАЖНЕНИЕ

Отстъпете настрана, за да научите как да работите с машината (регулиране на скоростта и наклона). Започнете да тренирате, след като се запознаете с функциите. Вървете 1 км с постоянно темпо и запишете времето, което отнема това, което може да е около 15 - 25 минути. Вървете 1 км с 4,8 км/ч (необходими са ви около 12 минути). След като успешно изпълните това упражнение няколко пъти, можете да се настроите на по-висока скорост и наклон.

Правете си добра 30-минутна тренировка. Когато правите упражнения за ходене, не бързайте. Упражнението подобрява здравето ви.

ЧЕСТОТА

Оптималната честота на упражненията е 3 - 5 пъти седмично по 15 - 60 минути. По-добре е първо да си направите график и да не тренирате произволно. Можете да контролирате интензивността на движението, като регулирате скоростта и наклона. Препоръчваме да не задавате наклона в началото на упражнението. Когато искате да увеличите интензивността на упражнението, промяната в наклона ще бъде най-ефективна.

КАК ДА УПРАЖНЯВАТЕ

Най-добре е всяко упражнение да трае 15-20 минути. Загрейте за 2 минути, като ходите с 4,8 км/ч, след това увеличете скоростта до 5,3 км/ч и накрая до 5,8 км/ч. Всяка секция трябва да отнема около 2 минути. След това добавяйте по 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато дишането ви се ускори (не би трябвало да имате затруднения). Продължете да тренирате с тази скорост. Ако усещате, че ви е трудно да дишате, намалете скоростта с 0,3 км/ч. Накрая оставете 4 минути, за да намалите скоростта най-накрая. Ако увеличаването на интензивността чрез увеличаване на скоростта ви се струва твърде трудно, можете бавно да увеличите наклона. Само с малка промяна може значително да увеличи интензивността.

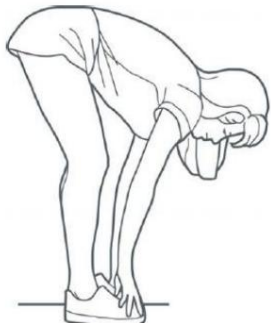
ИЗГЯРЯНЕ НА КАЛОРИИ - Този начин ви позволява да изгаряте калории. Загрявайте за 5 минути със скорост от 4 - 4,8 км/ч, след което добавяйте по 0,3 км/ч на всеки 2 минути. Продължавайте да увеличавате скоростта, докато не почувствате, че е трудно да правите упражнението непрекъснато в продължение на 45 минути. За да увеличите интензивността, можете да опитате да тренирате 1 час с тази скорост. Можете да тренирате, докато гледате телевизия. Добавяйте скорост от 0,3 км/ч всеки път, когато видите реклами, и се върнете към предишната скорост до края на рекламата, така че да увеличавате интензивността само по време на рекламите. Забавете темпото за поне 4 минути.

ДРЕХИ

Всичко, от което се нуждаете, е чифт обувки, които ви позволяват да разтегнете краката си напълно и същевременно не залепват чужди тела под подметките на обувките ви, така че да не внасяте мръсотия върху бягащата лента и дъската. Мръсотията и други чужди тела могат да ги повредят. Трябва да носите удобни дрехи.

ЗАГРЯВАЩО УПРАЖНЕНИЕ

По-добре е да направите няколко загряващи упражнения преди бягане. Загрятите мускули се разтягат лесно, така че отделете време за 5-10 минути загрявка. Повторете всяко упражнение, показано на снимките по-долу.



Докосване на пръстите на краката

Сгънете леко коленете си и бавно изпънете тялото си надолу.

Отпуснете гърба и раменете си. Опитайте се да докоснете пръстите на краката. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете приблизително 3 пъти.



Разтягане на подколянните сухожилия

Седнали на възглавница, изпънете единия крак право, а другия сгънете навътре. Придърпайте го възможно най-близо до тялото си. Опитайте се да докоснете пръстите на краката си и задръжте разтегнатото положение за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Разтягане на прасците и ахилесовото сухожилие

Подпрете се с две ръце на стена или дърво с единия крак изпънат назад. Дръжте крак изправен и петата на земята. Задръжте позицията за 10 - 15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Разтягане на квадрицепсите

Подпрете се с дясната си ръка на стената или масата и изпънете лявата си ръка назад, за да държите глезена си. Издърпайте я към седалището, докато усетите напрежение в бедрото. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти за всеки крак.



Разтягане на вътрешната част на бедрото

Седнете с докосващи се стъпала и колене навън. Издърпайте краката си към слабините. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете 3 пъти.

ВАЖНО СЪОБЩЕНИЕ

- Тази бягаща пътека е снабдена със стандартни правила за безопасност и е подходяща само за домашна употреба. Друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителите. Ние не носим отговорност за каквито и да е наранявания, причинени от неправилна и забранена употреба на машината.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете да тренирате на бягащата пътека. Вашият лекар трябва да оцени дали сте физически годни да използвате машината и колко усилия можете да понесете. Неправилното упражнение или смяната на тялото може да навреди на здравето ви.
- Внимателно прочетете следните съвети и упражнения. Ако по време на тренировка почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно спрете тренировката. Ако болката продължава, незабавно се свържете с Вашия лекар.
- Тази бягаща пътека не е подходяща за професионални или медицински цели. Тя също не може да се използва за лечебни цели.
- Мониторът за сърдечен ритъм не е медицинско устройство. Той предоставя само приблизителна информация за средната ви сърдечна честота и всяка препоръчителна пулсова честота не са медицински обвързващи. Натрупани данните не винаги могат да бъдат точни по отношение на неконтролируеми човешки и екологични фактори.

ПОДДРЪЖКА

ПОЧИСТВАНЕ

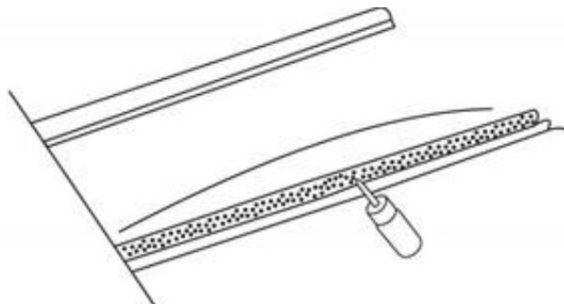
Редовно почиствайте лентата и бягащата пътека от прах и замърсявания с влажна кърпа и малко количество неагресивен препарат.

Винаги почиствайте машината от пот след употреба.

СМАЗВАНЕ

Проверявайте редовно ремъка за смазване. Ако е необходимо, смажете го. Препоръчително е нивото на смазката да се следи всеки месец.

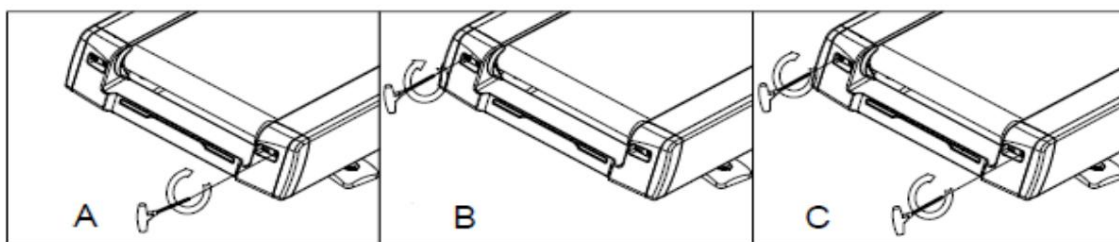
Повдигнете лентата от едната страна и нанесете смазката равномерно и възможно най-близо до центъра. Повторете от другата страна. След това ходете по лентата в продължение на 5 минути. Използвайте само силиконова смазка от вашия доставчик.



РЕГУЛИРАНЕ НА СРЕДНОТО ПОЗИЦИОНИРАНЕ И СТЫГАНЕ НА КОЛАНА

Необходимо е да регулирате лентата в най-добро състояние за по-добро използване на бягащата пътека. Поставете бягащата лента в центъра. Поставете моторизираната бягаща пътека на равна повърхност. Наблюдавайте отклонението на бягащата лента. Ако бягащата лента се отклонява надясно, издърпайте предпазния ключ и го изключете от контакта. Захранването. Завъртете десния регулиращ болт по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, включете захранващия кабел и предпазния ключ – лентата започва да се движи. Наблюдавайте отклоненията на лентата за бягане. Повторете горните стъпки, докато лентата за бягане застане в средата.

- Снимка А Ако бягащата лента се измества наляво, издърпайте предпазния ключ и изключете бягащата пътека от захранването. Завъртете левия регулиращ болт по посока на часовниковата стрелка с 1/4 оборот, след което включете захранващия кабел и предпазния ключ. Лентата започва да се движи. Наблюдавайте дали лентата все още се измества настрани. Повторете горните стъпки, докато бягащата лента се центрира.
- Снимка Б. След горната настройка или продължителна употреба, лентата за бягане може да се разхлаби и ще трябва да я регулирате. Извадете предпазния ключ и захранващия кабел и завъртете левия и десния регулиращ болт по посока на часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Включете отново бягащата пътека в захранването и поставете предпазния ключ – лентата ще започне да се движи. След това застанете на бягащата пътека, за да проверите дали е стегната. Повторете горните стъпки, докато лентата за бягане се опъне правилно (снимка С).



ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го съгласно местните закони и екологично чисти в най-близкия пункт за скрап. Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните ресурси. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни в правилното изхвърляне, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите сред битовите отпадъци, а ги предайте на място за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ РЕКЛАМАЦИИ

Общи гаранционни условия и определение на термините

Настоящите гаранционни условия и рекламационна част уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставяна от Продавача за стоките, доставени на Купувача, както и процедурата за уреждане на рекламационни претенции, предявени от Купувача за доставените стоки. Настоящите гаранционни условия и редът за рекламации уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставена от Продавача за стоките, доставени на Купувача, както и реда за разглеждане на рекламации, предявени от Купувача за доставените стоки. Продавачът е СAKCO OОД, със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе. Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър.

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

„Купувачът, който е краен клиент“ или просто „Краен клиент“ е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява Договора с цел да осъществява или популяризира собствената си търговска или бизнес дейност.

„Купувач, който не е краен клиент“ е Търговец, който купува Стоки или ползва услуги с цел използване на Стоките или услугите за собствената си стопанска дейност. Купувачът се съобразява с Общия договор за покупко-продажба и търговските условия.

Настоящите гаранционни условия и гаранционни рекламации са неразделна част от всеки договор за покупка, сключен между Продавача и Купувача. Всички гаранционни условия са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в договора за покупка, в изменението към този договор или в друг...

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, Доставка или други документи, свързани със Стоките. Законовият гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не се засяга.

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

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

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифициран ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и курбелите
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (напр. износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирални накладки/блокове, верига, гуми, касета/многоколесна спиралка и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени 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 гаранционна рекламация

Купувачът е длъжен да провери Стоките, доставени от Продавача, веднага след поемане на отговорност 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 чрез такава проверка.

При предявяване на гаранционна рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на рекламацията с фактура или товарителница, които съдържат серийния номер на продукта, или евентуално с документи без серийния номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната рекламация с тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната рекламация.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е покрит от гаранцията (напр. в случай на неизпълнение на гаранционните условия или в случай на погрешно докладване на дефекта и др.), Продавачът има право да изиска обезщетение за всички разходи, произтичащи от ремонта. Цената се изчислява съгласно валидния ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, гаранционната reklamacия не се приема. Продавачът си запазва правото да поиска обезщетение за разходите, произтичащи от невярната reklamacия по гаранцията.

В случай че Купувачът предяви reklamacията относно Стоките, която е законово покрита от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът е длъжен да 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 за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за предявяване на гаранционна reklamacия, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната reklamacия в рамките на 30 дни след доставката на дефектната стока, освен ако не е уговорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираната или заменената стока е предадена на Купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната reklamacия. Когато Продавачът не е в състояние да уреди гаранционната reklamacия в уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде постигнато, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансово обезщетение 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