



**УПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – BG**  
**IN 20113 Гребен тренажор inSPORTline Thenar**



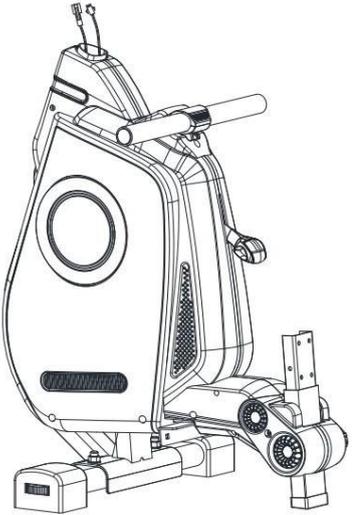
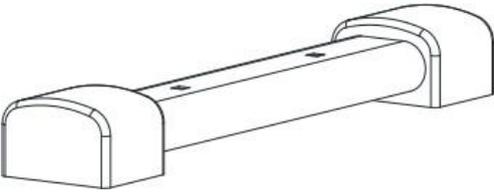
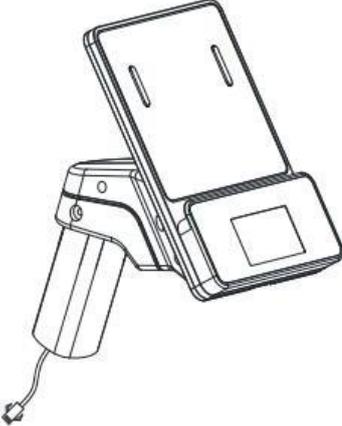
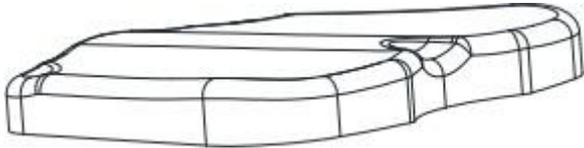
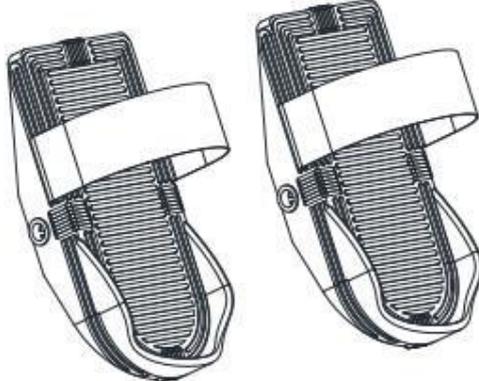
## СЪДЪРЖАНИЕ

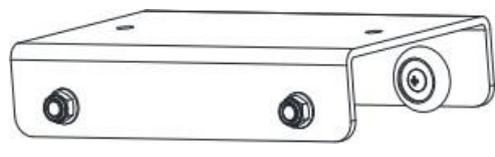
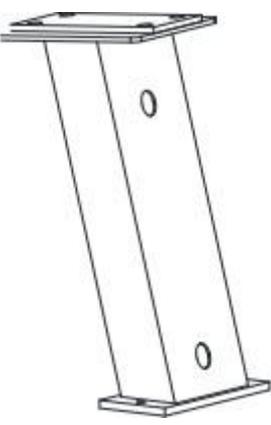
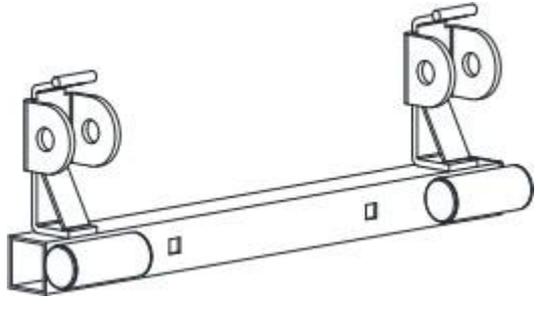
|  |    |
|--|----|
| БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ .....           | 3  |
| СЪСТАВ .....                             | 4  |
| КОНСОЛА .....                            | 15 |
| СХЕМА.....                               | 16 |
| СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ .....                  | 17 |
| ПРАВИЛНО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА..... | 18 |
| ПОДДРЪЖКА .....                          | 18 |
| СКЛАДИРАНЕ .....                         | 19 |
| ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....                | 19 |
| ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....          | 19 |
| ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....     | 19 |

## БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ

- 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 близо 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 проверявайте 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 сервис.
- **Носимост:** 150 кг
- **Клас:** НС съгласно EN 957 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 почувствате неразположение, незабавно прекратете тренировката!

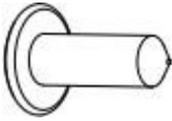
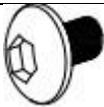
## СЪСТАВ

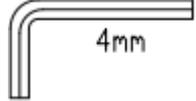
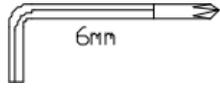
|   |  |
|---|--|
|    |    |
| <p>Означение 1</p>  | <p>Означение 3</p>   |
|   |  |
| <p>Означение 9</p>  | <p>Означение 26</p>  |
|  |  |
| <p>Означение 11</p>   | <p>Означение 14 L/R</p>  |

|  |   |
|--|---|
|   |   |
| <p>Означение 69</p>  | <p>Означение 35</p>   |
|  |  |
| <p>Означение 28</p>  | <p>Означение 17</p>   |

| Означе<br>ние | Наименование            | Бр. |
|---------------|-------------------------|-----|
| 1             | Основна рамка           | 1   |
| 3             | Предна греда            | 1   |
| 9             | Конзола                 | 1   |
| 26            | Подвижна греда          | 1   |
| 11            | Седло                   | 1   |
| 14L/R         | Педали L/R              | 1/1 |
| 69            | Капачка на задния носач | 1   |
| 35            | Държач за седло         | 1   |
| 28            | Задна греда             | 1   |
| 17            | Държач за педали        | 1   |

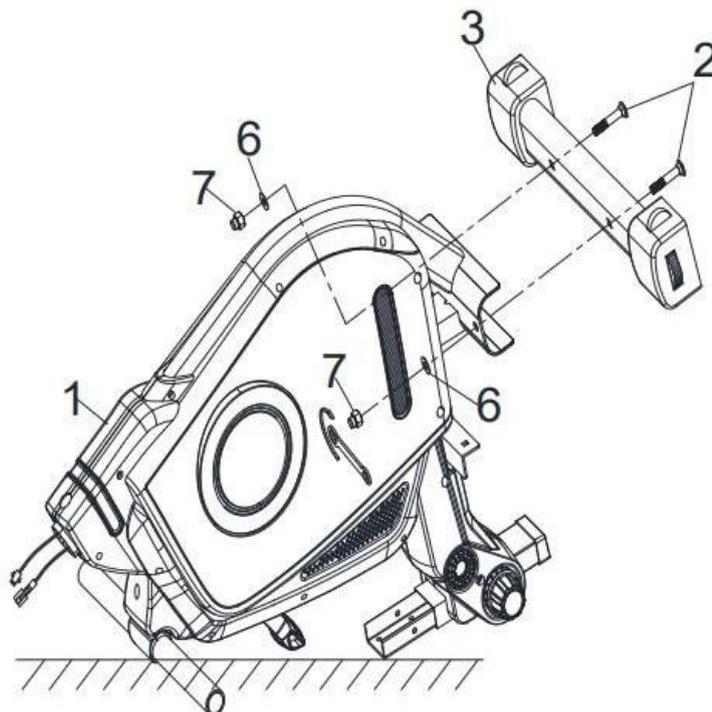
### СЪЕДИНИТЕЛЕН МАТЕРИАЛ

| Означене | Наименование    | Бр | Изображение   |
|----------|-----------------|----|---|
| 2        | Винт            | 2  |    |
| 6        | Плоска подложка | 2  |    |
| 7        | Гайка           | 2  |    |
| 19       | Винт            | 2  |    |
| 15       | Винт            | 2  |   |
| 30       | Имбусов винт    | 2  |  |
| 34       | Гайка           | 2  |  |
| 22       | Гумена подложка | 4  |  |
| 23       | Имбусов винт    | 5  |  |
| 24       | Антъсова винт   | 10 |  |
| 25       | Плоска шайба    | 12 |  |

|    |                               |   |   |
|----|-------------------------------|---|---|
| 8  | Извита подложка               | 1 |    |
| 72 | Ос на педала                  | 2 |    |
| 73 | Плоска подложка               | 6 |    |
| 74 | Имбусов винт                  | 4 |    |
|    | Ключ с шестограмна глава 4 mm | 2 |    |
|    | Ключ                          | 1 |    |
|    | Шестограмен ключ 6 mm         | 1 |  |

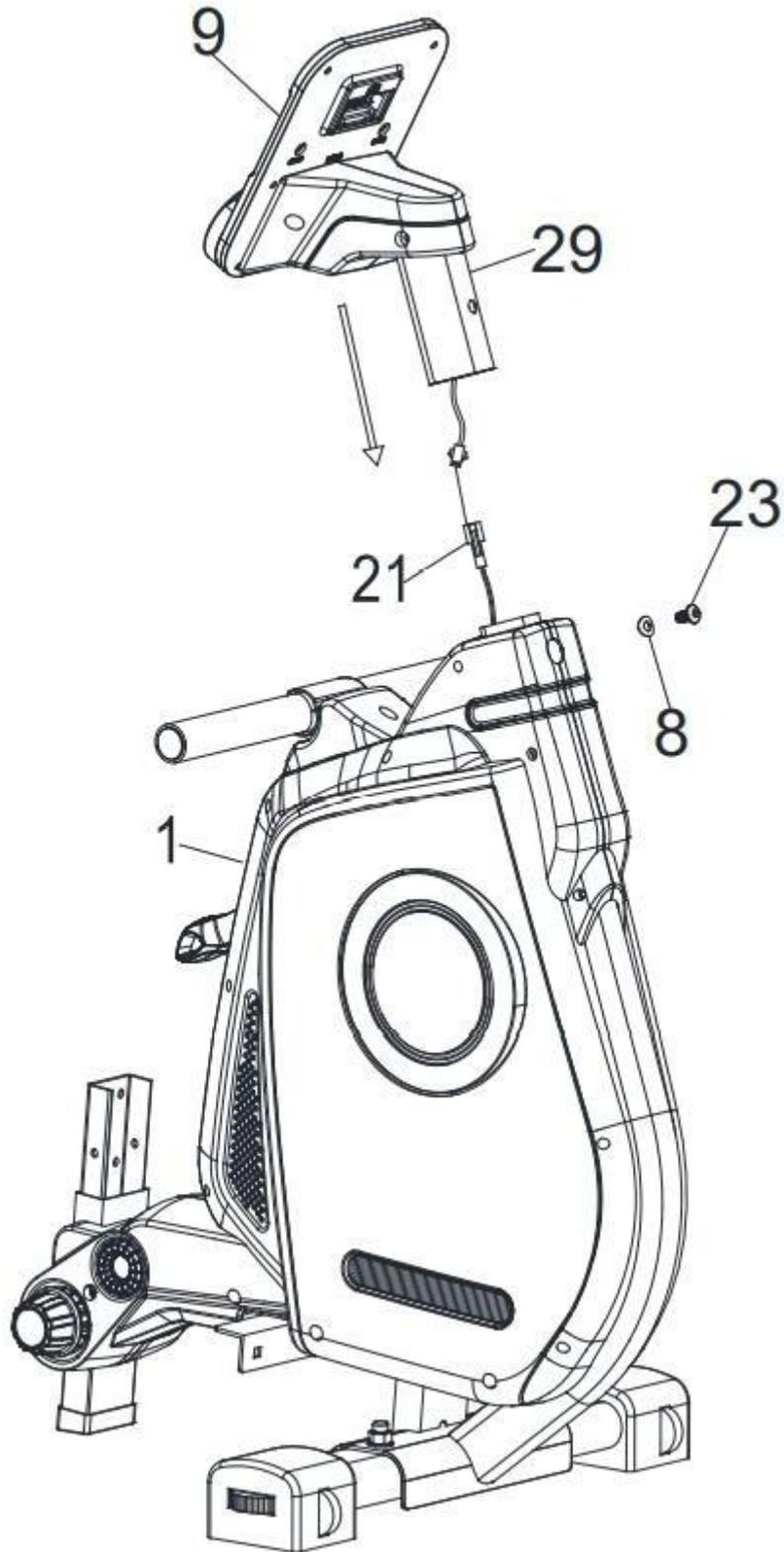
### СТЪПКА 1

Закрепете предната греда (3) към основната рамка (1) с 2 винта (2), 2 шайби (6) и 2 гайки (7).



## СТЪПКА 2

Свържете средния кабел на конзолата към кабела на сензора (21). Закрепете държача на конзолата (29) към основната рамка (1) с помощта на винт (23) и шайба (8).

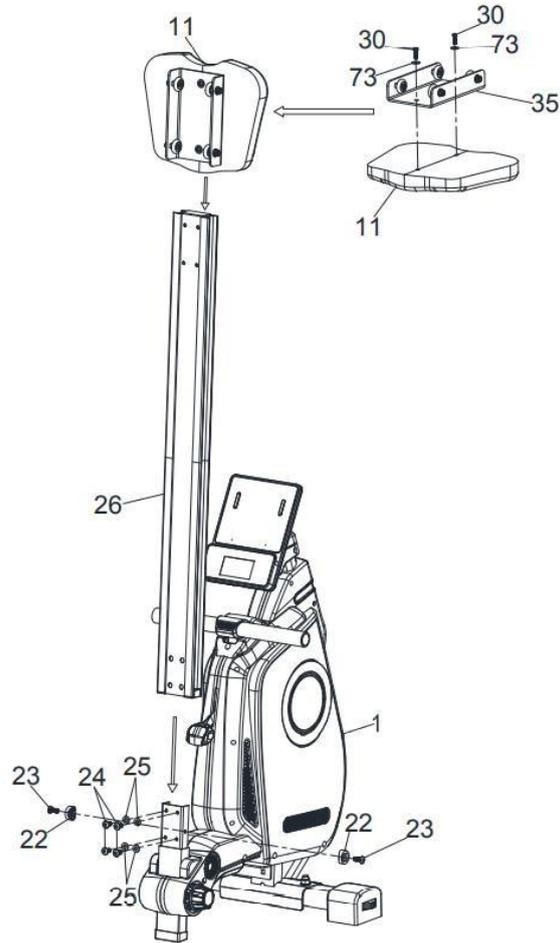


### СТЪПКА 3

Извадете предпазния щифт от основната рамка (1). Закрепете ходовата греда (26) с 4 винта (24) и 4 подложки (25).

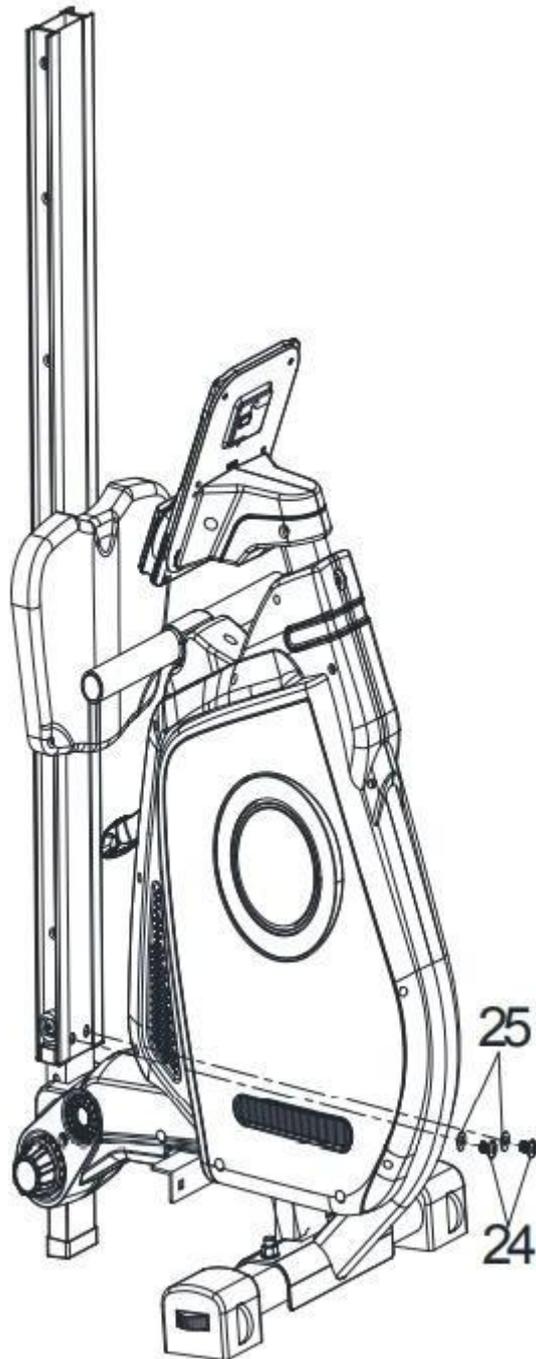
Закрепете седалката (11) към седалковата тръба (35) с 2 винта (30) и 2 шайби (73).

Закрепете гумените подложки (22) към ходовата греда (26) и ги закрепете с 2 винта (23).



#### СТЪПКА 4

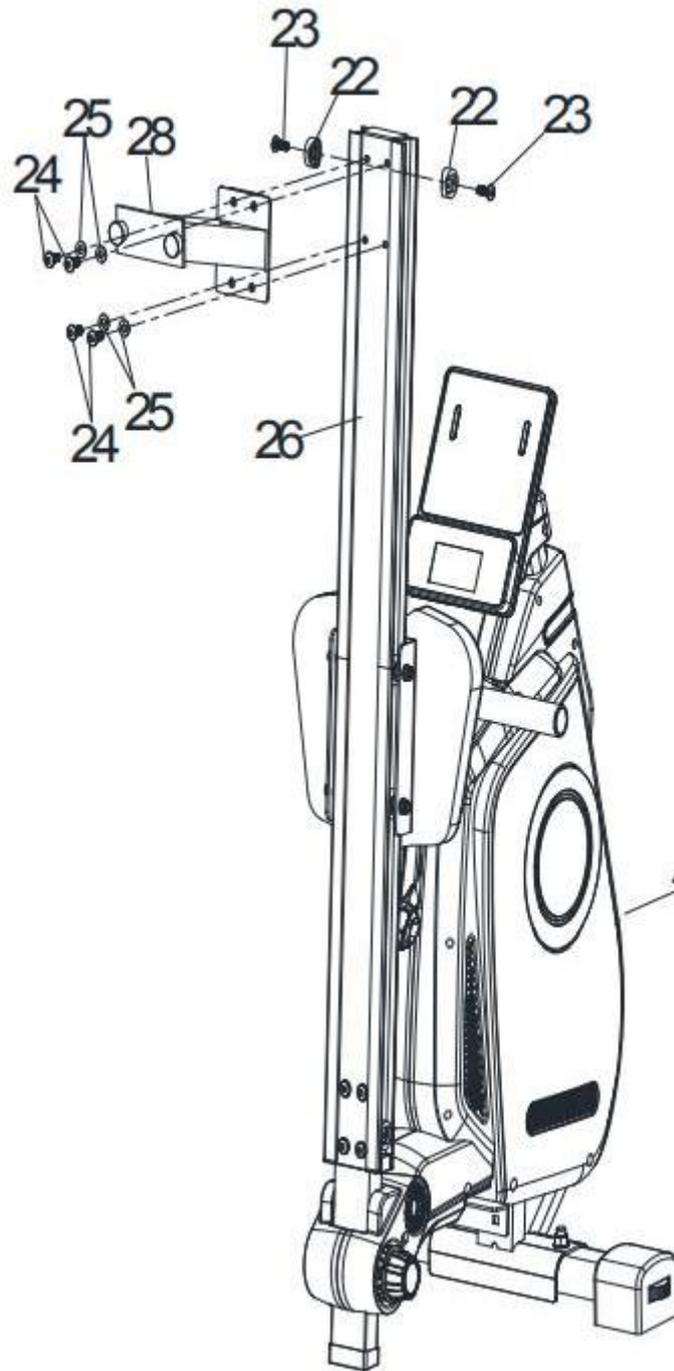
Закрепете ходовата греда (26) с 2 винта (24) и 2 подложки (25).



## СТЪПКА 5

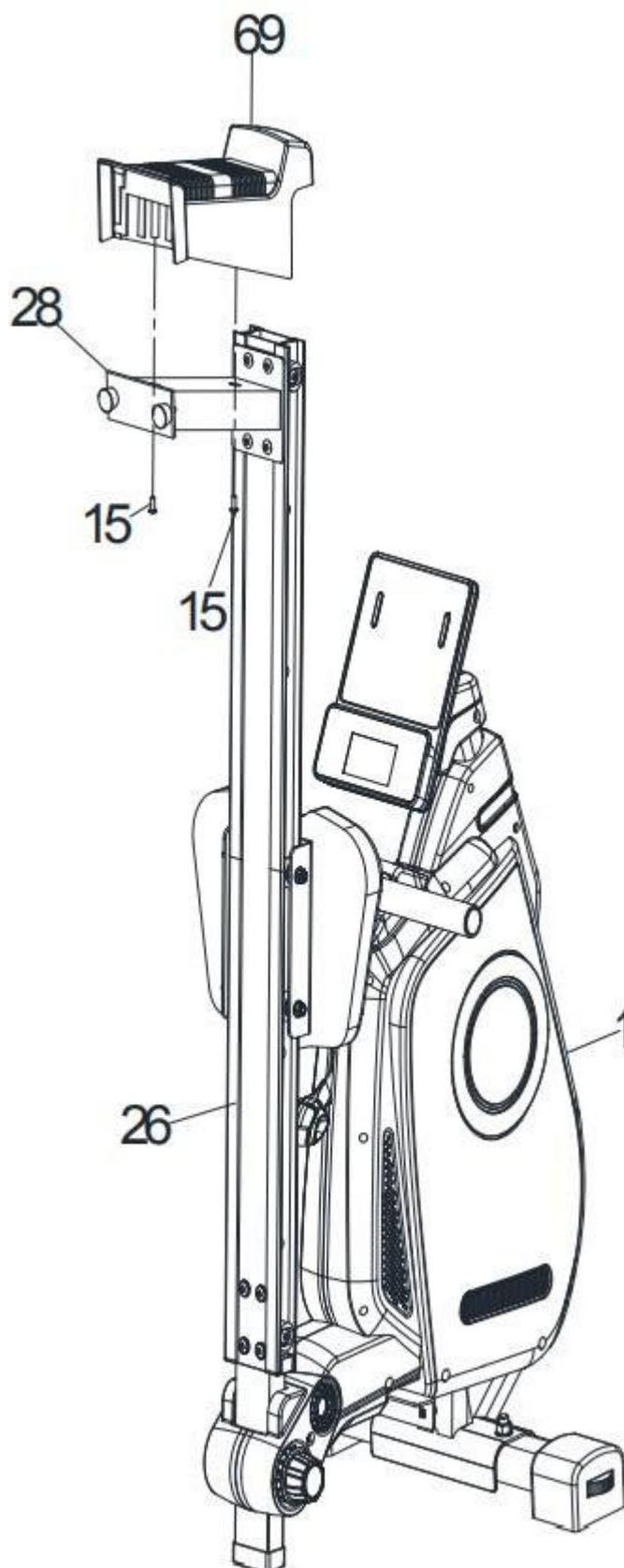
Закрепете 2 гумени подложки (22) към задната страна на ходовата греда (26) с 2 винта (23).

Закрепете задната греда (28) към задната страна на ходовата греда (26) с 4 винта (24) и 2 подложки (25).



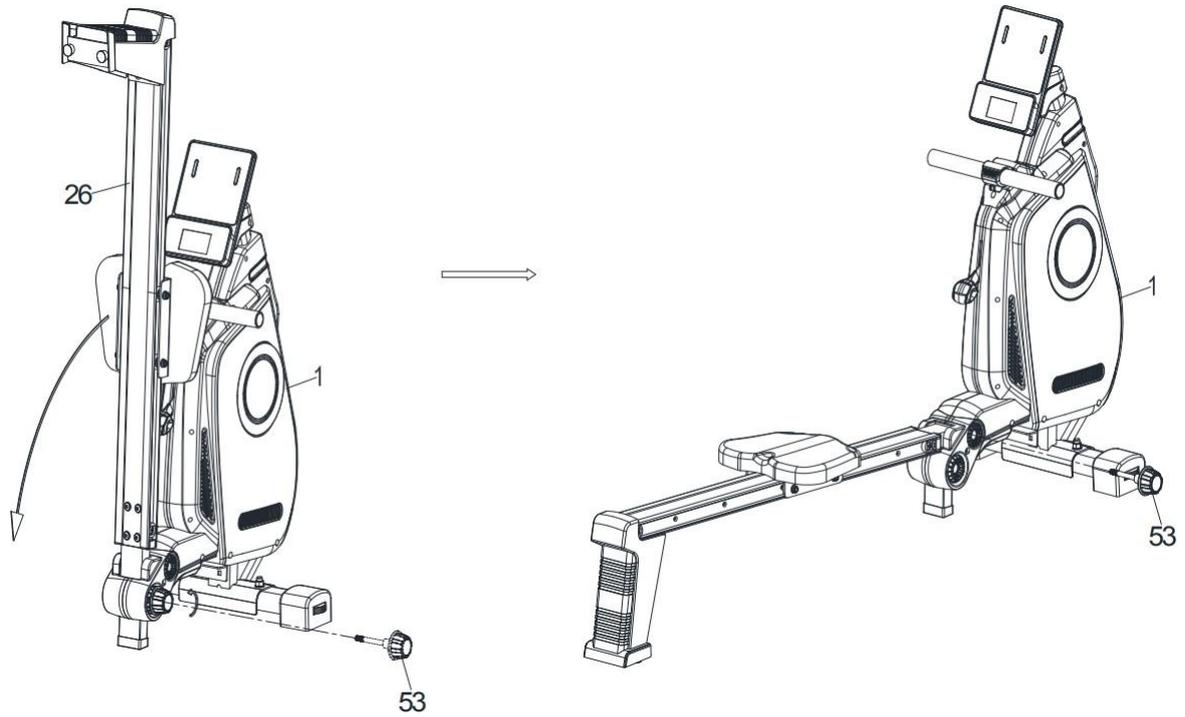
## СТЪПКА 6

Закрепете капака (69) към задната опора (28) с 2 винта (15).



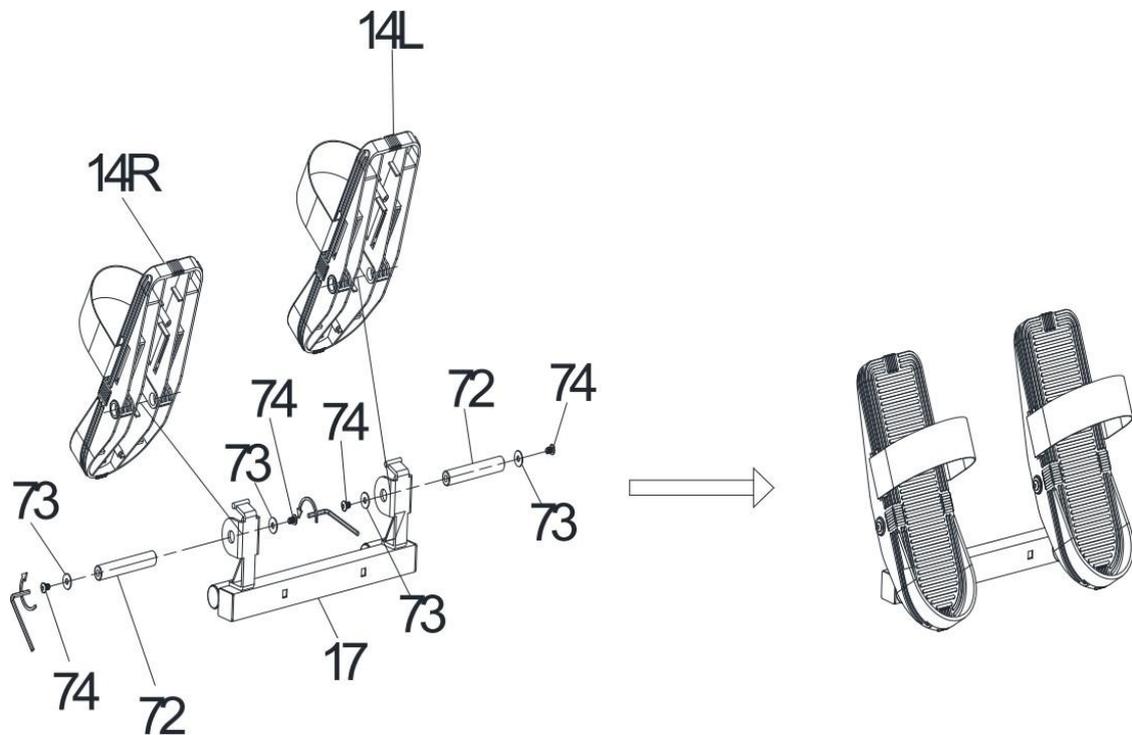
### СТЪПКА 7

Разгънете ходовата греда (26) и поставете ръчния винт (53).



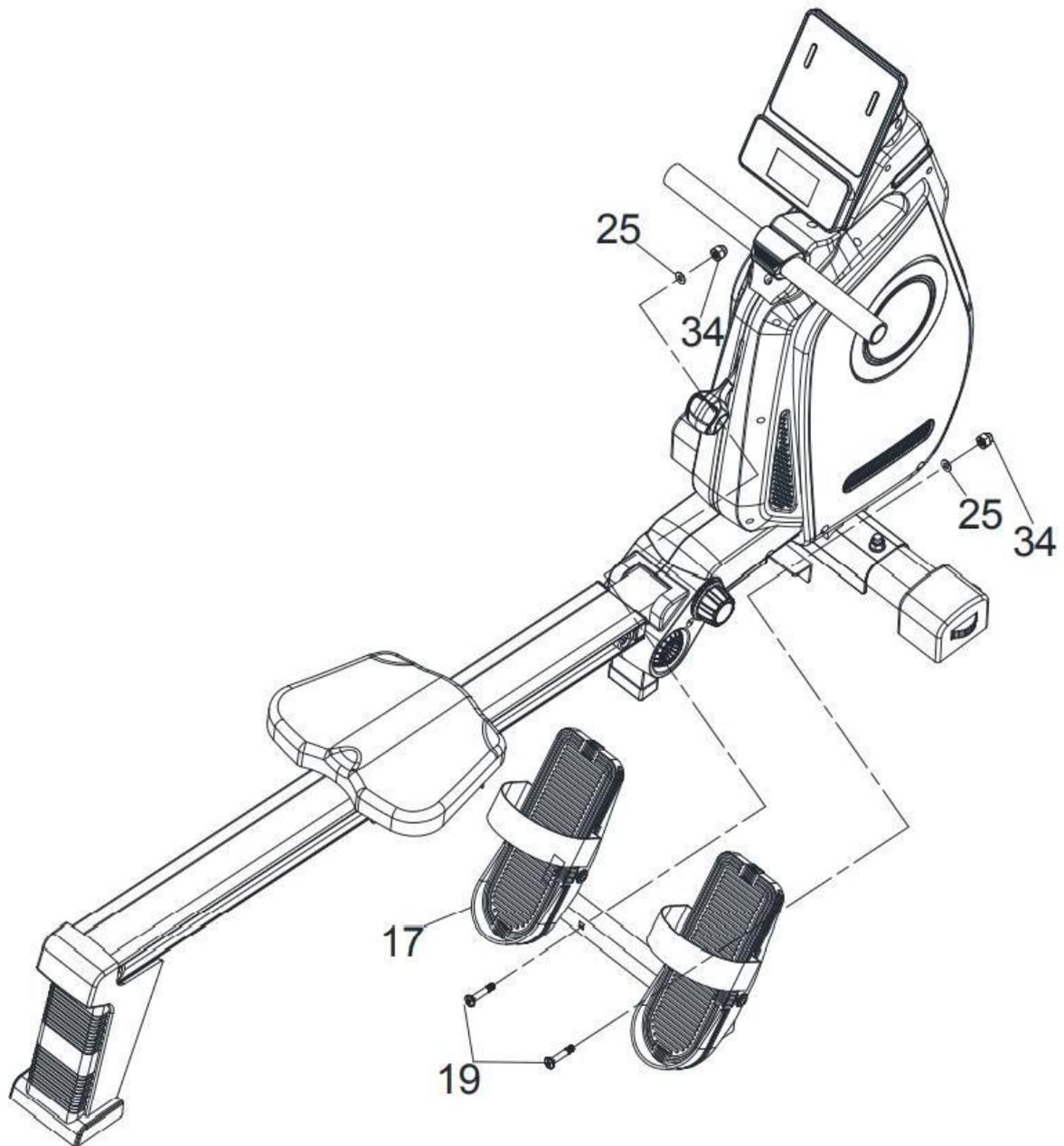
### СТЪПКА 8

Закрепете левия и десния педал (14 L/R) към държача за педали (17). Поставете осите на педалите (72) през педалите (14 L/R). Закрепете с 4 винта (74) и 4 подложки (73).



## СТЪПКА 9

Закрепете опората на педалите (17) към основната рамка с 2 винта (19), 2 шайби (25) и 2 гайки (34).



## КОНЗОЛА



### БУТОНИ

|              |   |
|--------------|---|
| <b>MODE</b>  | Натиснете, за да потвърдите избора.                           |
| <b>SET</b>   | Задайте целта за време, брой повторения, разстояние, калории. |
| <b>RESET</b> | Нулира времето, броя повторения, разстоянието и калориите.    |

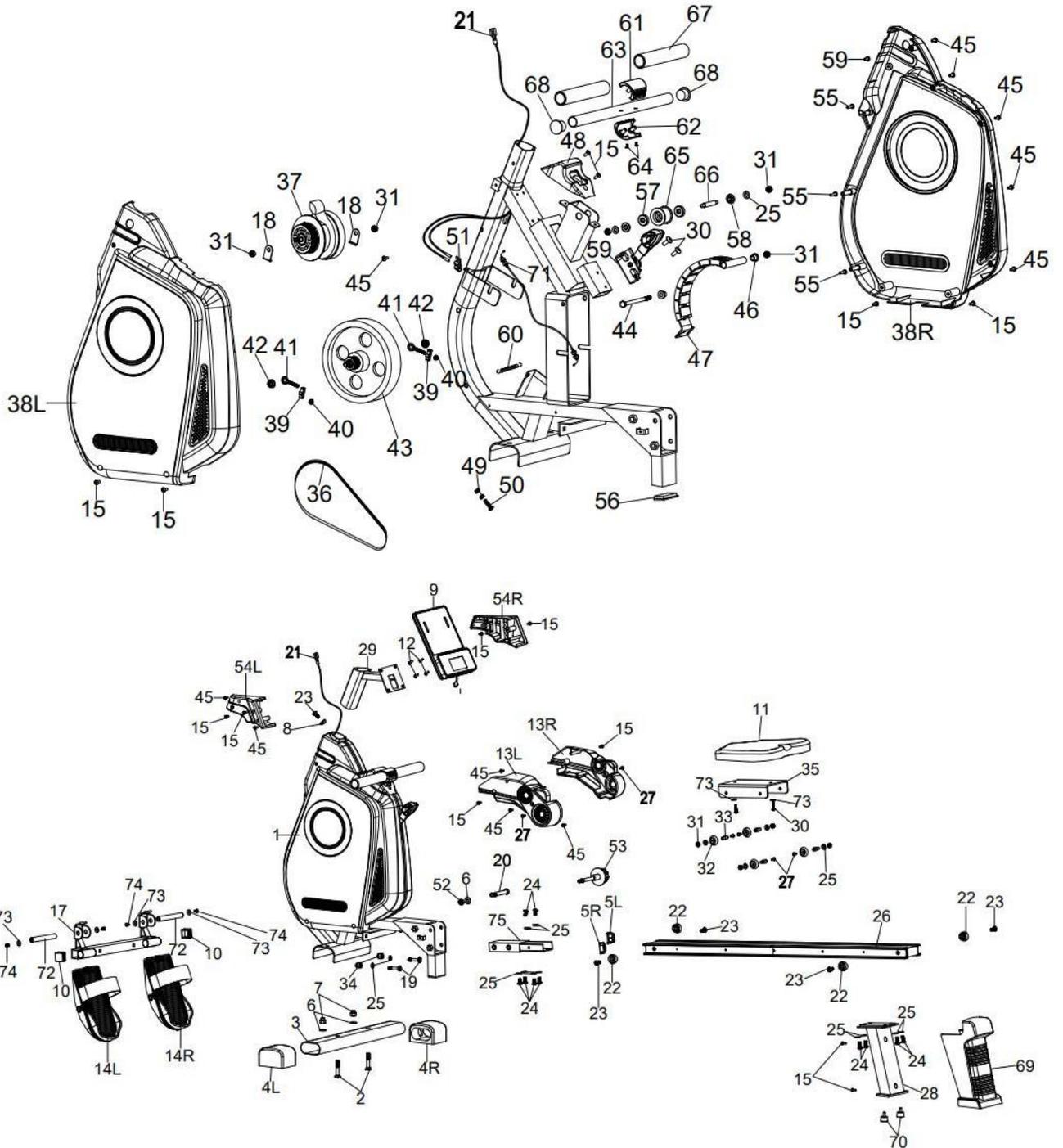
### ФУНКЦИЯ

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>SCAN</b>              | Натиснете няколко пъти бутона MODE, за да изберете SCAN. На всеки 5 секунди се сменя показаната информация: време, брой повторения, повторения в минута и калории. Функцията се показва в продължение на 6 секунди. |
| <b>TIME</b>              | Показва времето за тренировка<br>Натиснете няколко пъти бутона MODE, за да изберете TIME, след което с помощта на SET задайте времето за тренировка. Стойността ще се отброява.                                     |
| <b>COUNT</b>             | Показва броя повторения по време на упражнението.<br>Натиснете няколко пъти бутона MODE, за да изберете COUNT, и след това използвайте SET, за да настроите броя повторения. Стойността ще се отброява.             |
| <b>DISTANCE</b>          | Показва изминатото разстояние по време на тренировката.<br>Натиснете няколко пъти бутона MODE, за да изберете DISTANCE, и след това използвайте SET, за да зададете разстоянието. Стойността ще се отброява.        |
| <b>КАЛОРИИ/МИН (RPM)</b> | Показва броя повторения за минута.  |
| <b>КАЛОРИ</b>            | Показва изгорените калории по време на тренировка.<br>Натиснете няколко пъти бутона MODE, за да изберете CALORIES, след което настройте изгорените калории с помощта на SET. Стойността ще се отброява.             |

### ДИСПЛЕЙ

|                                  |                                |                    |
|----------------------------------|--------------------------------|--------------------|
| <b>ФУНКЦИЯ</b>                   | <b>АВТОМАТИЧНО ПРЕГЛЕЖДАНЕ</b> | На всеки 6 секунди |
|                                  | <b>ВРЕМЕ</b>                   | 0:00 – 99:59       |
|                                  | <b>БРОЙ</b>                    | 0 – 9999           |
|                                  | <b>РАЗСТОЯНИЕ</b>              | 0 – 9999           |
|                                  | <b>RPM</b>                     | 0 – 999            |
|                                  | <b>КАЛОРИИ</b>                 | 0 – 9999           |
| <b>ТИП БАТЕРИЯ</b>               |                                | 2x AAA или UM4     |
| <b>РАБОТНА ТЕМПЕРАТУРА</b>       |                                | 0°C - +40°C        |
| <b>ТЕМПЕРАТУРА НА СЪХРАНЕНИЕ</b> |                                | -10°C - +60°C      |

# CXEMA



## СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

| Означене | Наименование                       | Бр. | Означене | Наименование                           | Бр. |
|----------|------------------------------------|-----|----------|--|-----|
| 1        | Основна рамка                      | 1   | 33       | Ос на транспортните колела             | 4   |
| 2        | Винт                               | 2   | 34       | Гайка                                  | 2   |
| 3        | Предна греда                       | 1   | 35       | Седловина                              | 1   |
| 4/L      | Крайник на предната носеща греда L | 1   | 36       | Ремък                                  | 1   |
| 4/R      | Крайник на предния носач R         | 1   | 37       | Пружина с кабел                        | 1   |
| 5/L      | Крайник на ходовата щанга L        | 1   | 38/L     | Ляв капак на веригата                  | 1   |
| 5/R      | Крайник на ходовата щанга R        | 1   | 38/R     | Дясна верижна капачка                  | 1   |
| 6        | Плоска подложка                    | 3   | 39       | Винт                                   | 2   |
| 7        | Гайка                              | 2   | 40       | Нейлонова гайка                        | 2   |
| 8        | Извита подложка                    | 1   | 41       | Винт                                   | 2   |
| 9        | Конзола                            | 1   | 42       | Матрица                                | 2   |
| 10       | Квадратен крайник                  | 2   | 43       | Натоварващо колело                     | 1   |
| 11       | Седалка                            | 1   | 44       | Винт                                   | 1   |
| 12       | Винт                               | 4   | 45       | Винт                                   | 11  |
| 13/L     | Капак L                            | 1   | 46       | Кутия за магнити                       | 2   |
| 13/R     | Капак R                            | 1   | 47       | Комплект магнити                       | 1   |
| 14/L     | Ляв педал                          | 1   | 48       | Броня за кормило                       | 1   |
| 14/R     | Десен педал                        | 1   | 49       | Гайка                                  | 2   |
| 15       | Винт                               | 14  | 50       | Винт                                   | 1   |
| 17       | Държач за педали                   | 1   | 51       | Държач за сензор                       | 1   |
| 18       | Подложка                           | 2   | 52       | Нейлонова гайка                        | 1   |
| 19       | Винт                               | 2   | 53       | Ръчен винт                             | 1   |
| 20       | Винт                               | 1   | 54       | Капак на опорната щанга                | 1/1 |
| 21       | Кабел на сензора                   | 1   | 55       | Винт                                   | 3   |
| 22       | Гумена подложка                    | 4   | 56       | Крайник                                | 1   |
| 23       | Имбусов винт                       | 5   | 57       | Лагер                                  | 2   |
| 24       | Имбусов винт                       | 10  | 58       | Разделителна вложка                    | 1   |
| 25       | Плоска подложка                    | 17  | 59       | Ръчен винт за промяна на натоварването | 1   |
| 26       | Подвижна греда                     | 1   | 60       | Пружина                                | 1   |
| 27       | Винт                               | 6   | 61       | Горна капачка на дръжките              | 1   |
| 28       | Задна опора                        | 1   | 62       | Долна капачка на дръжките              | 1   |
| 29       | Държач на конзолата                | 1   | 63       | Дръжки                                 | 1   |
| 30       | Имбусов винт                       | 4   | 64       | Винт                                   | 2   |
| 31       | Нейлонова гайка                    | 9   | 65       | Пластмасова ролка                      | 1   |
| 32       | Транспортни колела                 | 4   | 66       | Ос на ролката                          | 1   |

|    |                             |   |    |                  |   |
|----|-----------------------------|---|----|------------------|---|
| 68 | Край на дръжките            | 2 | 67 | Пяна валяк       | 2 |
| 69 | Заден край на задната опора | 1 | 73 | Плоска подложка  | 6 |
| 70 | Регулируем ограничител      | 2 | 74 | Имбусов винт     | 4 |
| 71 | Кабел на двигателя          | 1 | 75 | Свързваща пръчка | 1 |
| 72 | Ос на педалите              | 2 |    |                  |   |

## ПРАВИЛНО УПРАЖНЕНИЕ

Фази на правилното гребане за укрепване на конкретни мускули:

1. Тяга (упражнение за долните мускулни групи): Извийте 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. Упражнения за гръбните и коремните мускули (фиг. 06).



Обр. 01



Обр. 02



Обр. 03



Обр. 04



Обр. 05



Обр. 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.

## СКЛАДИРАНЕ

Съхранявайте гребния тренажор в чисто и сухо помещение. Уверете се, че главният прекъсвач е изключен и че уредът не е включен в електрическата мрежа.

## ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Това устройство отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящо само за домашна употреба. Всякаква друга употреба е забранена и може да бъде опасна за потребителя. Не носим отговорност за вреди, причинени от неправилна и забранена употреба на уреда.
- Преди да започнете тренировка на гребния тренажор, се консултирайте с вашия лекар. Лекарят трябва да прецени дали сте физически способни да използвате уреда и каква натоварване можете да понесете. Неправилното упражнение или преумората на организма могат да навредят на вашето здраве.
- Прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражненията. Ако по време на тренировката почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно прекратете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.
- Този гребен тренажор не е подходящ за професионална или медицинска употреба. Не може да се използва и за лечебни цели.
- Сензорът за сърдечна честота не е медицински уред. Той предоставя само ориентиловъчна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена сърдечна честота не е медицински обвързваща. Събраните данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и околни фактори.

## 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 е щадящ към 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. Законовият 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. „Попкупател 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