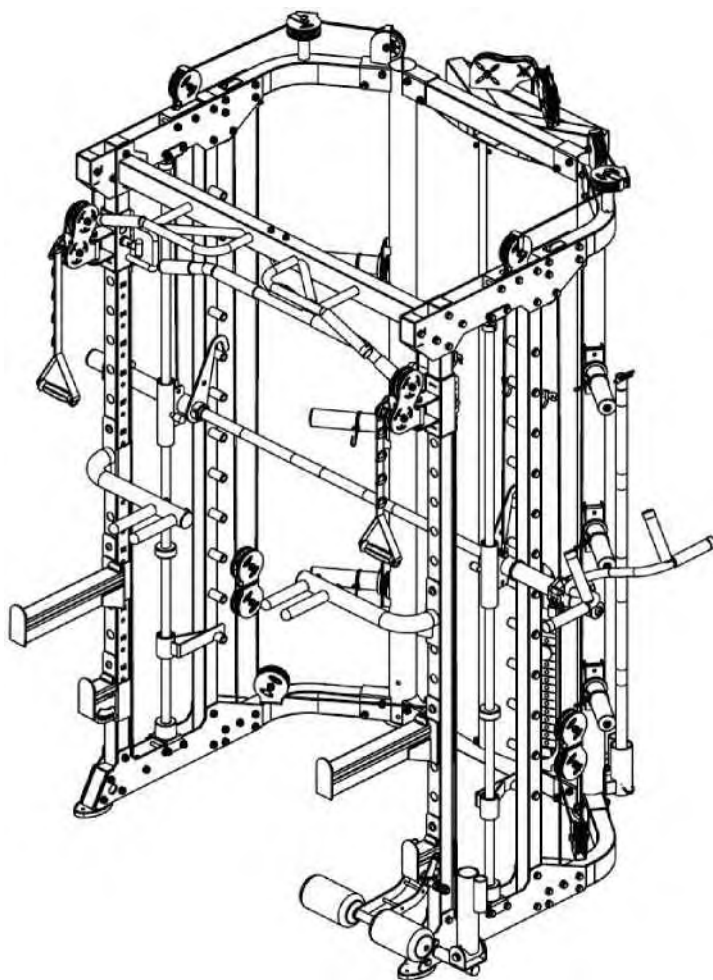




РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА - БГ
IN 20778 Силова клетка inSPORTline Cable Column
CC600



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
СПИСЪК ЧАСТИ	4
СГЛОБЯВАНЕ	7
СТЪПКА 1	7
СТЪПКА 2	8
СТЪПКА 3	10
СТЪПКА 4	12
СТЪПКА 5	13
СТЪПКА 6	15
СТЪПКА 7	16
СТЪПКА 8	17
СТЪПКА 9	19
СТЪПКА 10	20
ИНСТРУКЦИИ ЗА ТРЕНИРАНЕ	21
ПОДДРЪЖКА	22
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	22
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	23

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Благодарим ви за закупуването на този продукт и за доверието. Запознайте се със съдържанието на ръководството преди да започнете сглобяване и преди да използвате продукта. Запазете това ръководство за бъдещи справки. В случай на съмнение се свържете с професионален сервиз.
- Проверете всички части за комплектност и повреди преди монтаж. Използвайте само оригинални резервни части и аксесоари. Не правете модификации по продукта.
- Монтажът може да се извършва само от възрастен. Преди употреба проверете правилната инсталация и здравината на продукта. Устройството трябва да функционира правилно, за да предотврати нараняване на потребителя. Ако устройството не работи правилно, показва признаци на повреда или износване, то не трябва да се използва. Повредените или износени части трябва незабавно да се сменят професионално.
- Консултирайте се с лекар преди тренировка.
- Съхранявайте уреда на място, недостъпно за деца и непълнолетни.
- Винаги първо загревайте с подходящите упражнения.
- Прочетете и следвайте всички препоръки и предупреждения.
- Поставете устройството върху равна, чиста и суха повърхност. Около уреда трябва да има свободно място в радиус 0.6 м.
- Не използвайте на открито.
- За поддръжка се обръщайте към оторизиран техник.
- Преди всяка тренировка проверявайте здравината на всички болтове и гайки. Ако уредът е повреден, той не трябва да се използва.
- Тренирайте разумно. Движенията на потребителя не трябва да са твърде резки, за да се избегне нараняване.
- При трениране вдишвайте издишвайте.
- Тренирайте внимателно. Високото натоварване може да доведе до здравословни усложнения.
- Дръжте дрехите и частите на тялото далеч от движещи се части. Вземете подходящо спортно облекло, включително спортни обувки.
- Никога част от уреда не бива да пречи на движението на потребителя.
- Погрижете се за здравето си и първоначално изберете по-бавно темпо. С течение на времето можете да постигнете по-интензивно темпо.
- Неправилното трениране или неспазването на указанията за безопасност може да доведе до сериозно нараняване или повреда на оборудването. В случай на съмнение или неяснота, свържете се с професионален сервиз или търговец.
- Никога не превишавайте посочените граници за товарносимост.
- Обърнете внимание на сигналите на тялото. В случай на негативни физически реакции, незабавно спрете тренировката и се свържете с Вашия лекар.
- Категория: S (EN 20957) – за употреба в домашни условия.

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№.	Описание	Размер	Брой
1	Основа		1
2	Странична рамка - лява		1
3	Странична рамка - дясна		1
4	Долна огъната рамка - лява		1
5	Долна огъната рамка - дясна		1
6	Горна свързваща рамка		1
7	Горна огъната рамка - дясна		1
8	Горна огъната рамка - лява		1
9	Шестостенен винт	M10*75	54
10	Гайка	M10	100
11	Шайба	Ф10	210
12	Рамка за кърпи		1
13	Горна планка		4
14	Рамка за макара - дясна		1
15	Рамка за макара - лява		1
16	Вертикална рамка		2
17	Рамка с отвори - дясна		1
18	Рамка с отвори - лява		1
19	Долна планка		4
20	Подвижна колона - дясна		1
21	Подвижна колона - лява		1
22	Покритие за крака		2
23	Крайна капачка		2
24	Шестостенен винт	M10*80	14
25	Долна свързваща скоба		2
26	Горна свързваща скоба		2
27	Водещ лост	Ф25*1850	2
28	Залючваща втулка		2
29	Подвижна колона		2
30	Шайба (каучук, гума)	Ф60*Ф26*45	2
31	Предпазна кука - дясна		1
32	Предпазна кука - лява		1
33	Шестостенен винт	M10*90	8
34	Щифт	M8*10	2
35	Крайна капачка	Ф51*Ф 42.5*36.6L	2

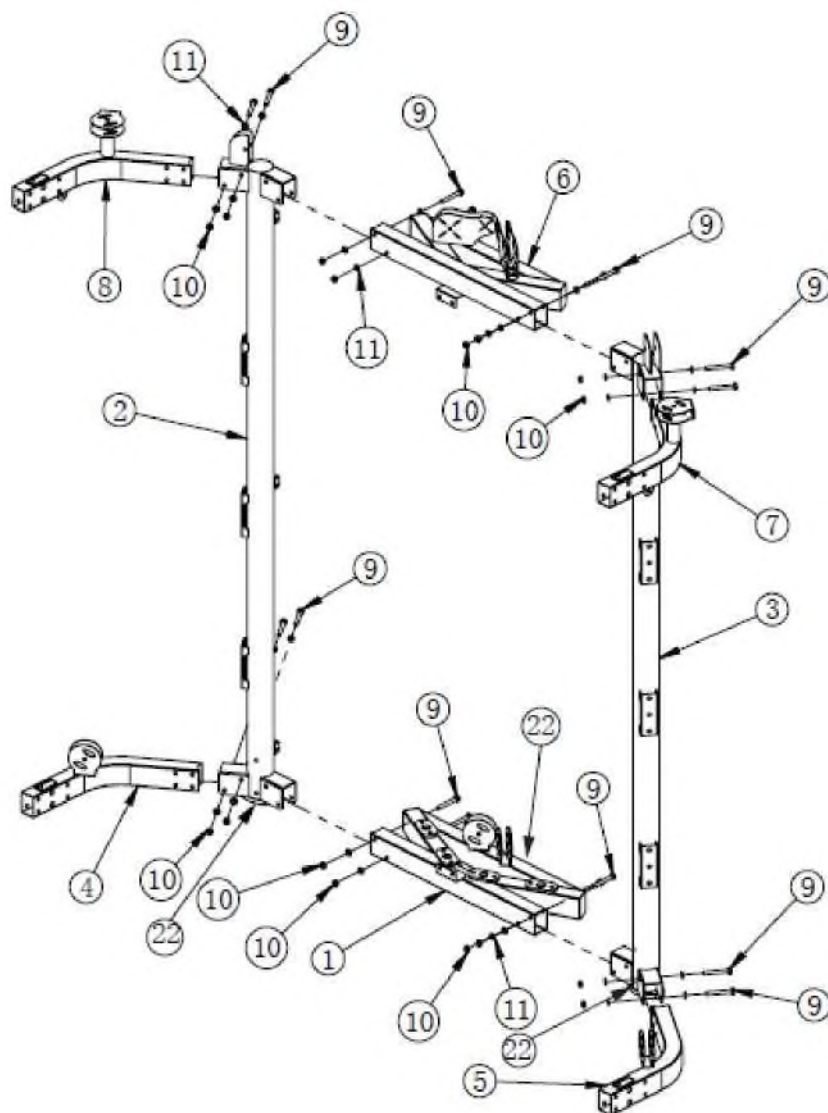
36	Предпазен пръстен	Ф60*Ф48.5*27L	2
37	Ръкохватка	Ф50*310*Т0.5	2
38	Винт	M12*40	2
39	Пружинна шайба	Ф12	2
40	Шайба	Ф12	2
41	Тренировъчен лост		1
42	Вътрешен държач за ръкохватка	Ф48*298*2.5Т	2
43	Шайба (каучук,гума)	Ф60*Ф26*25	2
44	Шайба (каучук,гума)	Ф60*Ф26*42	4
45	Водещ лост	Ф25*1955	4
46	Подсилваща планка		4
47	Тежести	2 sady	2
48	Шестостенен винт	M10*20	8
49	Въже/Кабел	Ф5*2745 mm	2
50	Макара	Ф95	20
51	Планка за макара		6
52	Шестостенен винт	M10*45	14
53	Шестостенен винт	M10*50	4
54	Шестостенен винт	M10*25	7
55	Тежести		2
56	Въже/Кабел	Ф5*4185 mm	2
57	Рама с двойна макара		2
58	Втулка	Ф20*10.5Т20.5	16
59	Макара	Ф50	6
60	Въже/Кабел	5*7195 mm	2
61	Държач за тежести		6
62	Свързваща планка		1
63	Капак - ляв		1
64	Капак - десен		1
65	Шестостенен винт	M6*16	10
66	Шайба	Ф6	10
67	Кука		4
68	Винт	M4*12	8
69	Гайка	M4	8
70	Шестостенен винт	M8*20	12
71	Шайба	Ф8	12
72	Адаптер за тренировка		1
73	Метална втулка	Ф33.2*Ф 29*Ф20*18	2

74	Държач за тренировъчния лост		1
75	Голяма шайба	Ф25*Ф10*2.0	1
76	Шестостенен винт	M10*95	2
77	Лява ръкохватка за лицеви опори		1
78	Дясна ръкохватка за лицеви опори		1
79	Десен държач за тренировъчния лост		1
80	Ляв държач за тренировъчния лост		1
81	Ляв държач за тренировъчния лост - къс		1
82	Десен държач за тренировъчния лост - къс		1
83	Рамка за приспособлението за трениране на крака		1
84	Дълга ръкохватка		1
85	Лост		1
86	Ръкохватка		2
87	Ръкохватка		1
88	Щифт	Ф10*100	1
89	Предпазна втулка		2
90	Лост за тежести		2
91	Щифт за тежести		2

СГЛОБЯВАНЕ

СТЪПКА 1

Подгответе всички болтове и гайки преди да започнете да сглобявате.



No.	Наименование	Размери	Брой
1	Основа		1
2	Странична рамка - лява		1
3	Странична рамка - дясна		1
4	Долна извита рамка - лява		1
5	Горна извита рамка - дясна		1
6	Горна свързваща рамка		1
7	Горна огъната рамка - дясна		1
8	Горна огъната рамка - лява		1
9	Шестостенен болт	M10*75	16

10	Гайка	M10	16
11	Шайба	Ф10	32
22	Основа за приспособлението за трениране на крака		2

Свържете левите рамки (4 и 2) с винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

Свържете десните рамки (5 и 3) с винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

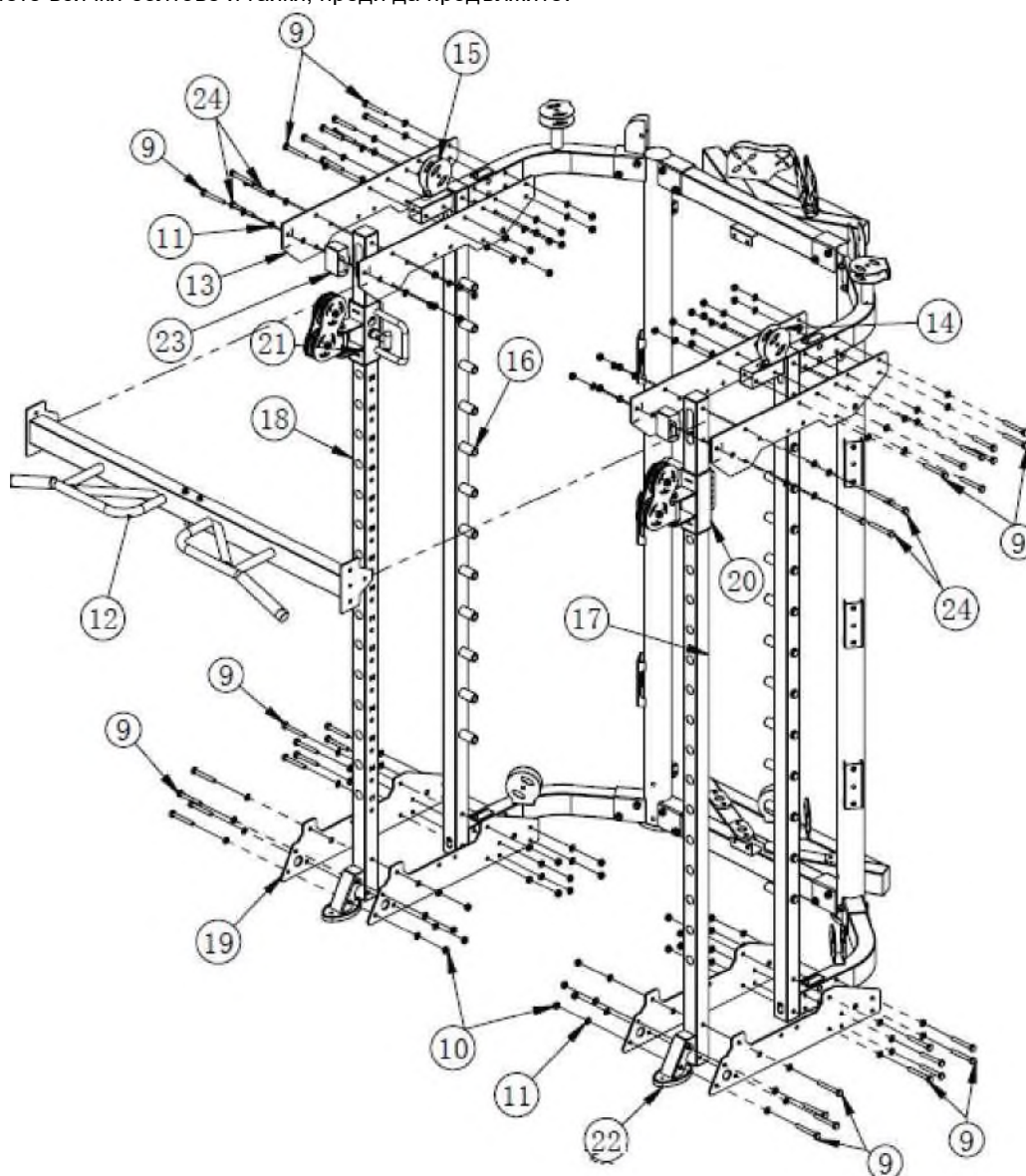
Прикрепете дясната и лявата конструкция на рамката (4 и 5) към основата (1) с винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

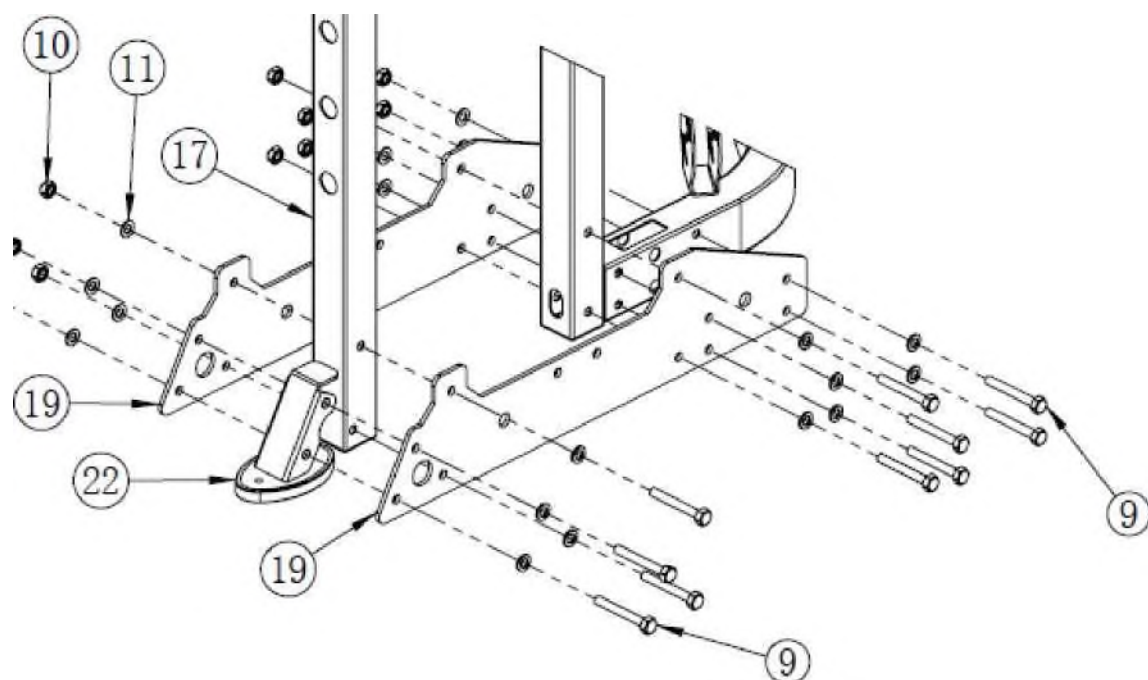
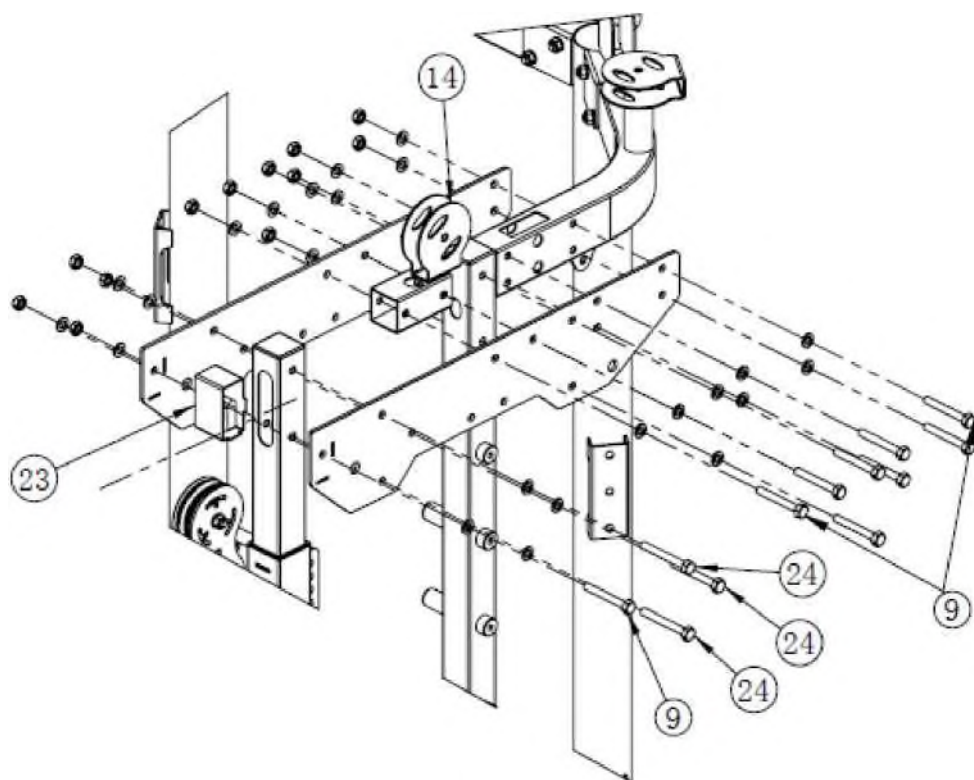
Прикрепете горната свързваща рамка към рамките (2 и 3) с винтове (9), шайби (11) и гайки (10). Прикрепете горните огънати рамки (8 и 7) към рамките (2 и 3) с помощта на болтовете (9), шайбите (11) и гайките (10).

Затегнете всички болтове и гайки, преди да продължите.

СТЪПКА 2

Затегнете всички болтове и гайки, преди да продължите.





No.	Наименование	Размери	Брой
9	Шестостенен винт	M10*75	38
10	Гайка	M10	44
11	Шайба	Ф10	88
12	Поставка/Рамка за кърпи		1

13	Горна планка		4
14	Рамка а макара - дясна		1
15	Рамка за макара - лява		1
16	Вертикална рамка		2
17	Рамка с отвори - дясна		1
18	Рамка с отвори - лява		1
19	Долна планка		4
20	Подвижна колона - дясна		1
21	Подвижна колона - лява		1
22	Приспособление за крака		2
23	Крайна капачка		2
24	Шестостенен винт	M10*80	6

Плъзнете подвижните колони (20 и 21) върху рамките (17 и 18).

Свържете рамките (16 и 18) с помощта на планки (13 и 19), винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

Свържете рамките (16 и 17) с помощта на планки (13 и 19), винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

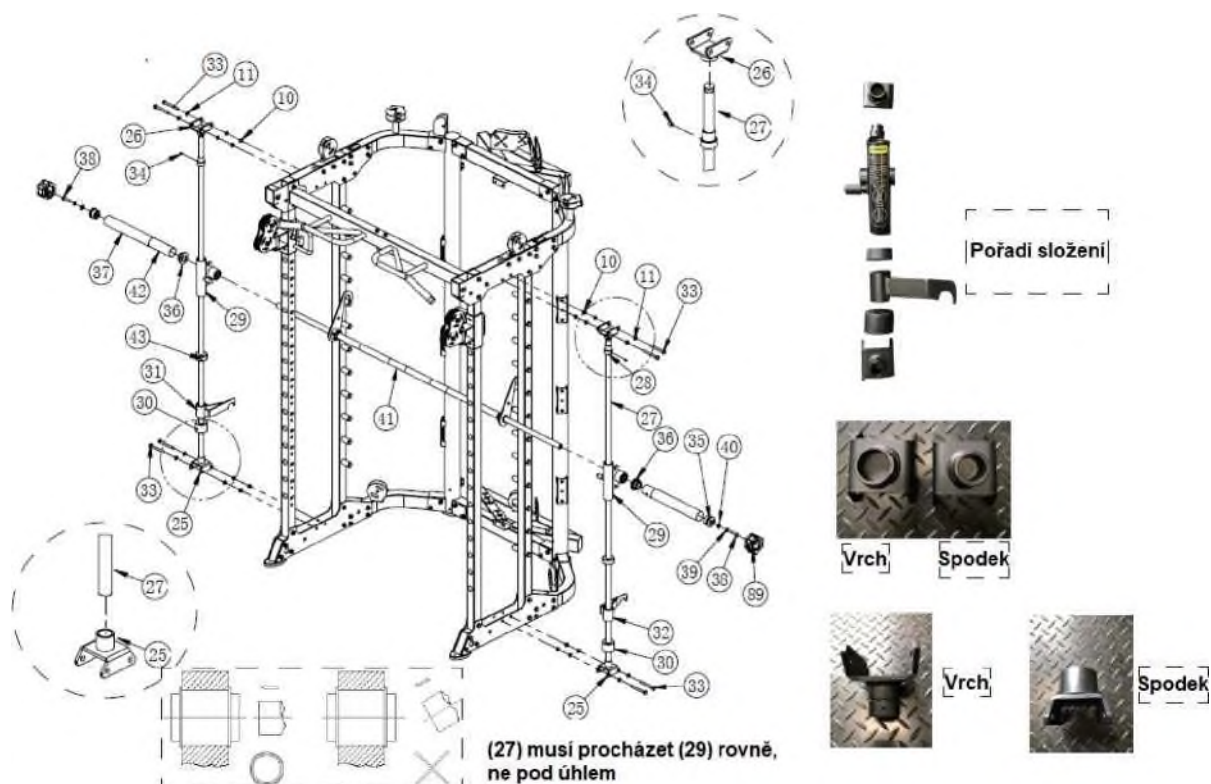
Прикрепете рамките на макарите (14 и 15) към горната планка (13) с винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

Прикрепете крайните капачки (23) между планките (13) с винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

Закрепете приспособлението за крака (22) между планките (19) с винтове (9), шайби (11) и гайки (10).

Прикрепете издърпващата рамка (12) към горната планка (13) с винтове (24), шайби (11) и гайки (10).

СТЪПКА 3



№.	Наименование	Размери	Брой
10	Гайка	M10	8
11	Шайба	Ф10	16
25	Долна свързваща конзола		2
26	Горна свързваща конзола		2
27	Водещ лост	Ф25*1850	2
28	Заклучваща втулка		2
29	Подвижна колона		2
30	Шайба/Каучкова, гумена	Ф60*Ф26*45	2
31	Обезопасяваща втулка- дясна		1
32	Обезопасяваща втулка - лява		1
33	Шестостенен винт	M10*90	8
34	Щифт	M8*10	2
35	Крайна капачка	Ф51*Ф 42.5*36.6L	2
36	Предпазен пръстен	Ф60*Ф48.5*27L	2
37	Ръкохватка	Ф50*310*Т0.5	2
38	Винт	M12*40	2
39	Пружинна шайба	Ф12	2
40	Шайба	Ф12	2
41	Тренировъчен лост		1
42	Вътрешен държач на ръкохватката	Ф48*298*2 ^Λ	2
43	Шайба/Каучкова, гумена	Ф60*Ф26*25	2
89	Предпазна втулка		2

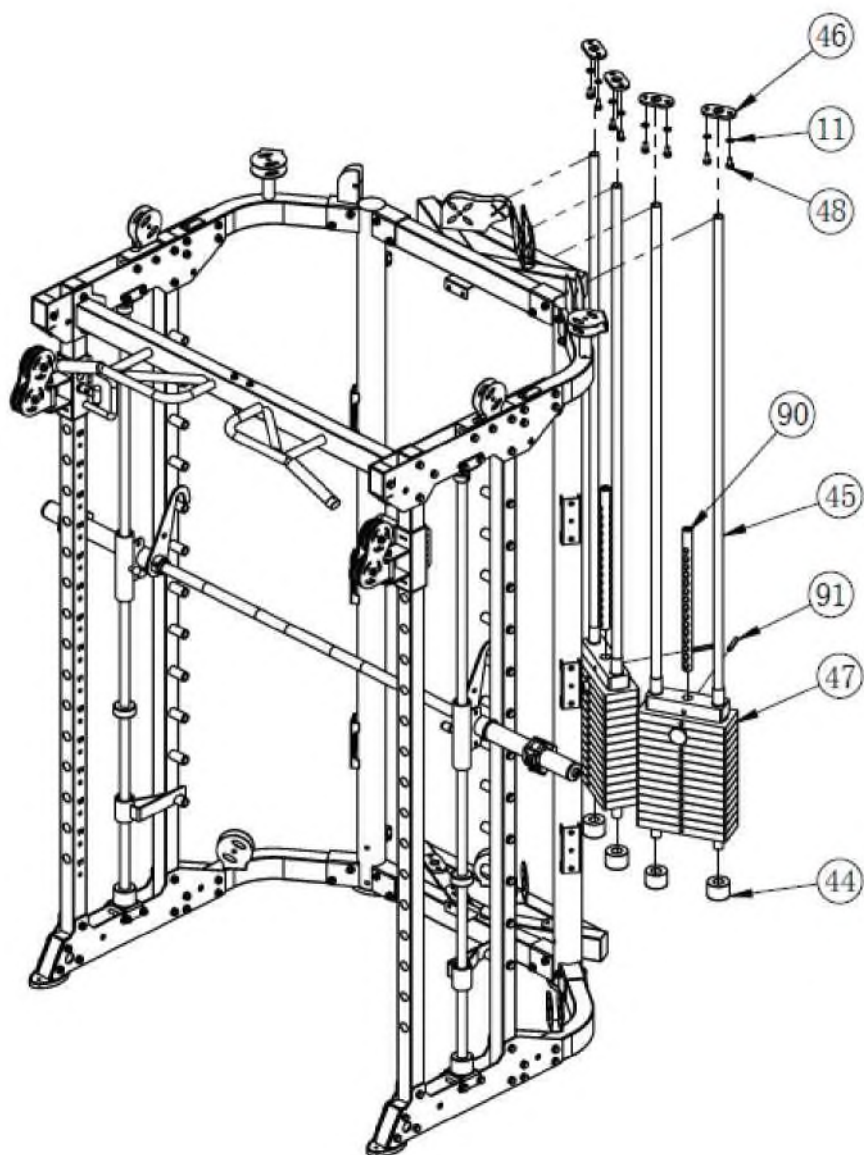
Прикрепете долната скоба (25) към долните планки (19) с винтове (33), шайби (11) и гайки (10).

Прикрепете горната скоба (26) към горните планки (13) с винтове (33), шайби (11) и гайки (10).

Прикрепете заключващата втулка (28), подвижната стойка (29), гумената шайба (43), предпазната кука (32), гумената шайба (30) към водещия лост (27) и закрепете към скобата със щифт (34). Повторете за другата страна.

Плъзнете тренировъчния лост (41) през подвижните колони (29), предпазния пръстен (36), държача на вътрешната ръкохватка (42), ръкохватките (37), крайните капачки (35) и закрепете с винт (38), шайби (39), шайби (40) и предпазни втулки (89).

СТЪПКА 4

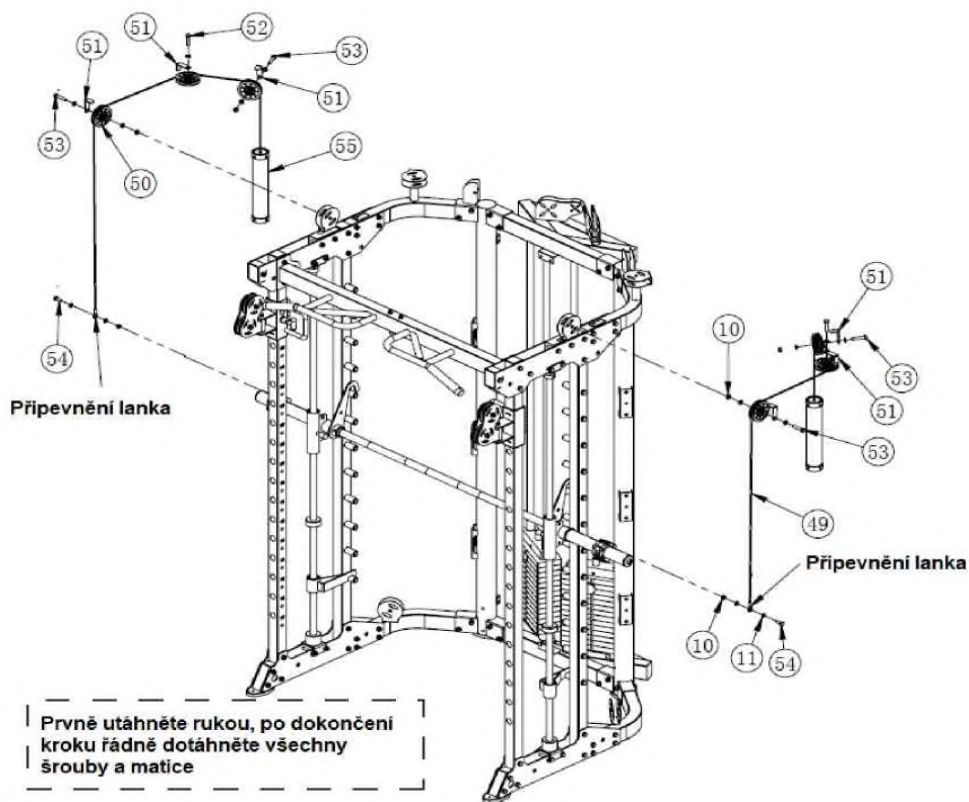


№.	Наименование	Размери	Брой
11	Шайба	Ф10	8
44	Шайба/Каучк, гума	0 60 x 0 26 x 42	4
45	Водещ лост	Ф25*1955	4
46	Подсилваща планка		4
47	Тежести	2 комплекта	2
48	Шестостенен винт	M10*20	8
90	Лост за избор на тежест		2
91	Щифт за избор на тежест		2

Прикрепете щифта за избор на тегло (91) към лоста за избор на тегло (90).

Прекарайте водещия лост (45) през гумените шайби (44), тежестите (47) и подсилващите планки (46).
 Прикрепете подсилващата планка към свързващата рамка (6) с помощта на винтове (48) и шайба (11).

СТЪПКА 5



No.	Наименование	Размери	Брой
10	Гайка	M10	6
11	Шайба	Φ10	14
49	Въже/Кабел	Φ5*2745 mm	2
50	Макара	Φ95	6
51	Планка за шайба		6
52	Шестостенен винт	M10*45	2
53	Шестостенен винт	M10*50	4
54	Шестостенен винт	M10*25	2
55	Тежести		2

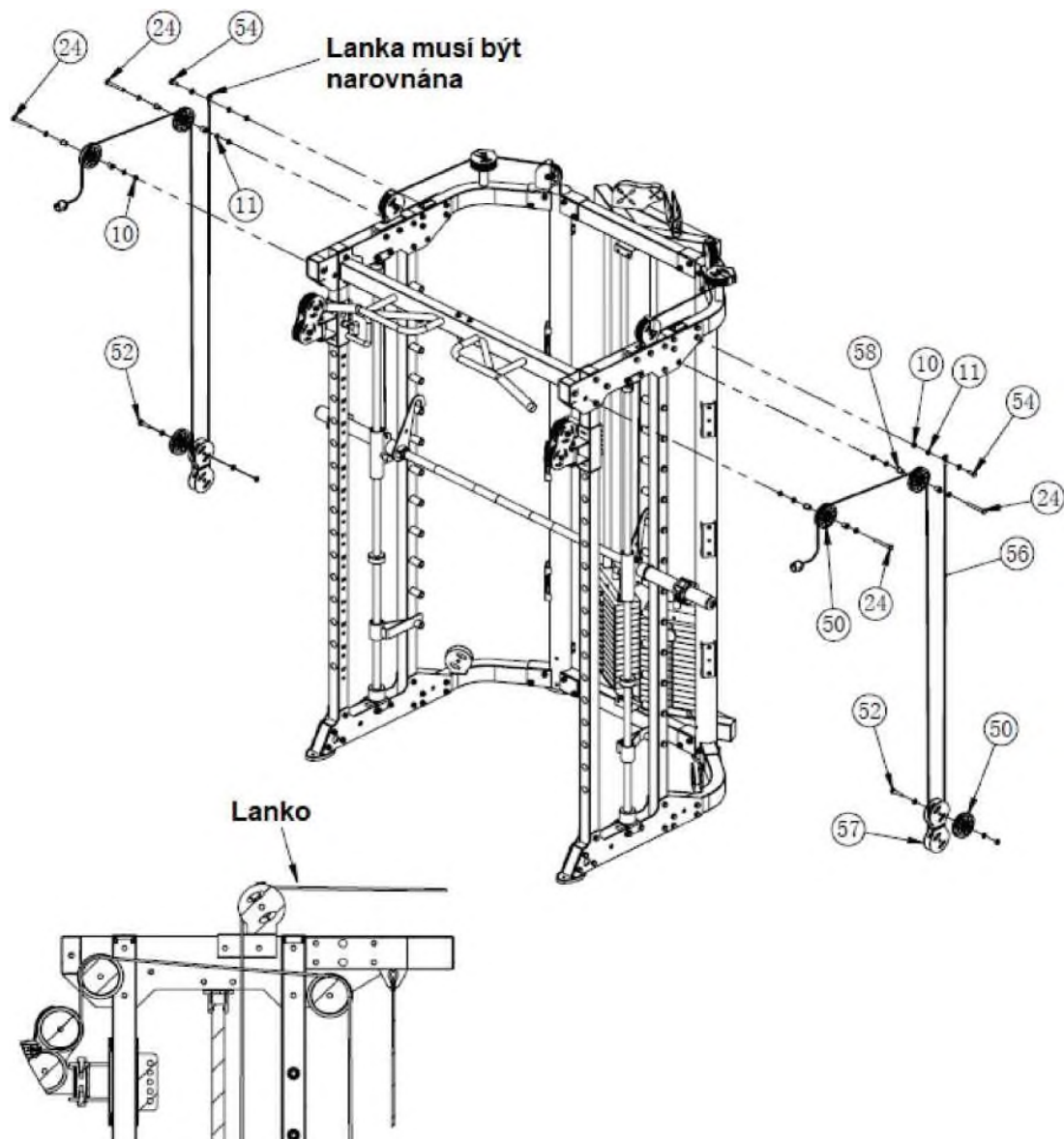
Към въже/кабел (49) прикрепете тежестите (55).

Прикрепете макара (50) към рамката с помощта на винт (53), планка (51), шайба (11) и гайка (10).

Прикрепете шайби (50) към горната рамка с болтове (52), шайби (11) и гайки (10).

Закрепете кабел/въже (49) с болтове (54), шайби (11) и гайки (10).

СТЪПКА 6



No.	Наименование	Размери	Брой
10	Гайка	M10	8
11	Шайба	Ф10	16
24	Шестостенен винт	M10*80	4
50	Макара	Ф95	6
52	Шестостенен винт	M10*45	2
54	Шестостенен винт	M10*25	2
56	Въже/Кабел	Ф5*4185 mm	2

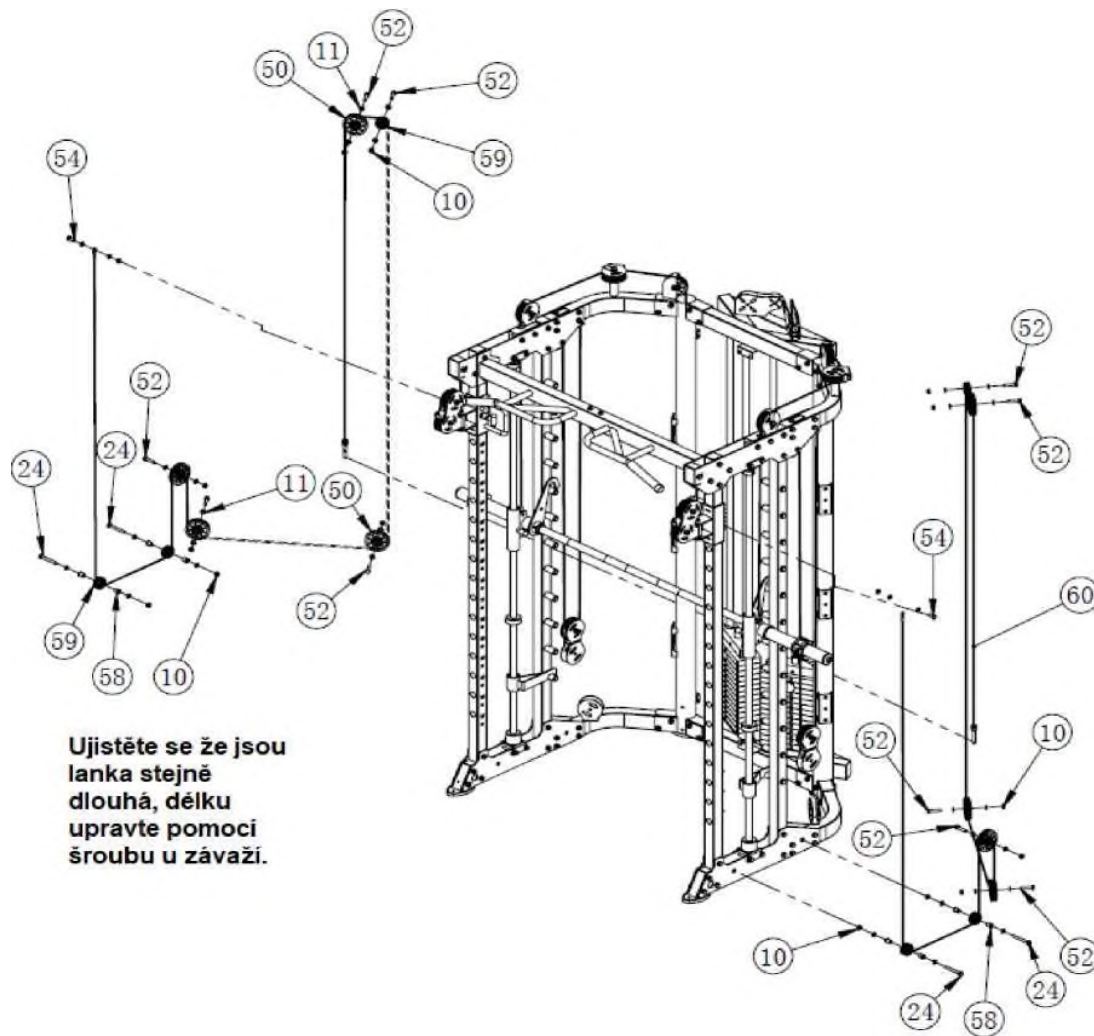
57	Рамка за двойни макари		2
58	Втулка	Ф20*10.5Т20.5	8

Фиксирайте макара (50) с болт (24), шайба (11), гайка (10) и втулка (58).

Прикрепете макара (50) към рамката на макара (57) с помощта на болт (52), шайба (11) и гайка (10).

Прикрепете кабела (56) към огънатата рамка с винт (52), шайба (11) и гайка (10), както е показано.

СТЪПКА 7



No.	Наименование	Размери	Брой
10	Гайка	M10	16
11	Шайба	Ф10	32
24	Шестостенен винт	M10*80	4
50	Макара	Ф95	8

52	Шестостенен винт	M10*45	10
54	Шестостенен винт	M10*25	2
58	Втулка	Ф20*10.5Т20.5	8
59	Макара	Ф50	6
60	Въже/Кабел	5*7195 mm	2

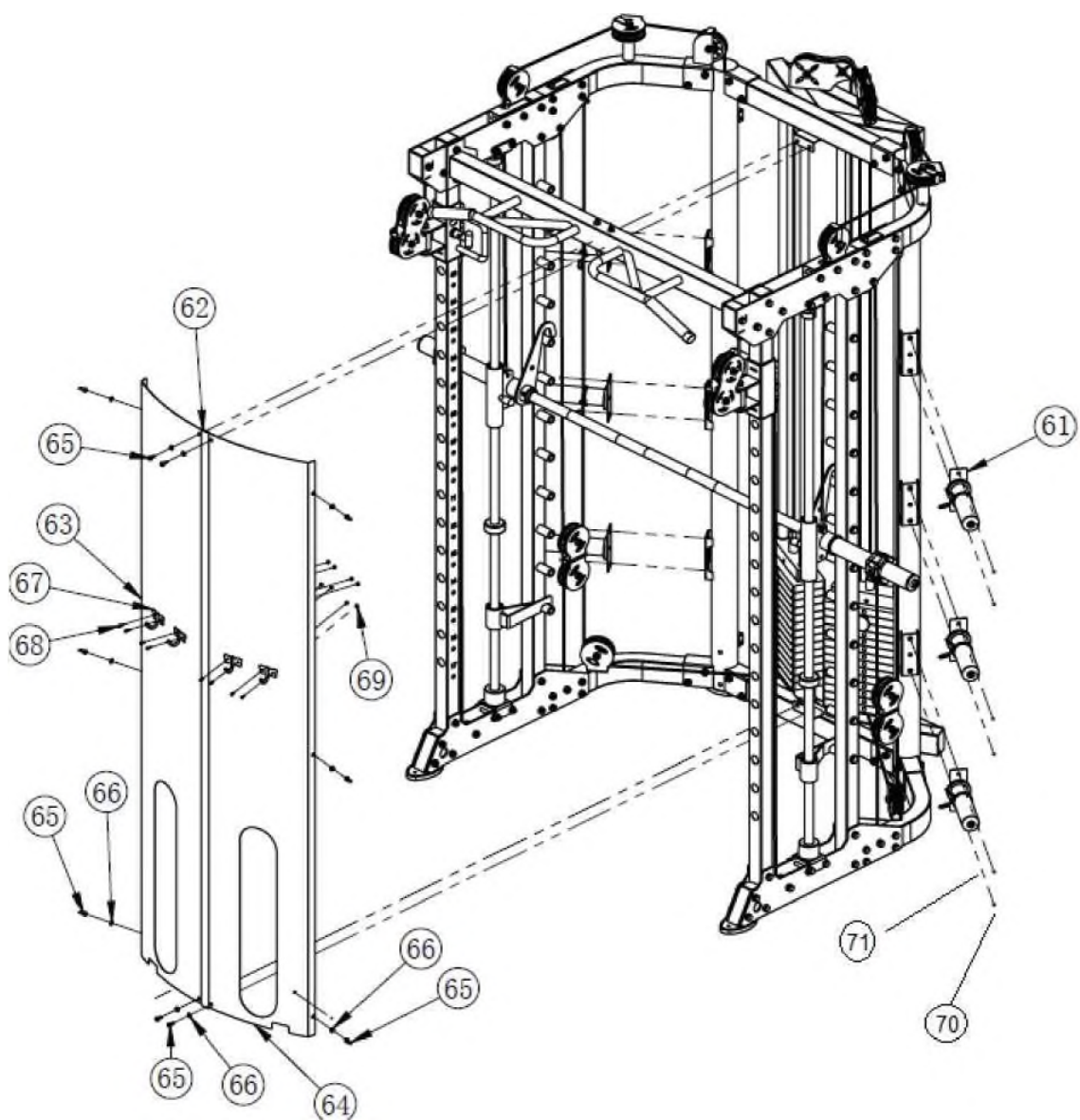
Прикрепете макара (50) към рамката на макара (57) с помощта на болт (52), шайба (11) и гайка (10).

Прикрепете макара (50) към долната планка с винт (24), шайба (11), гайка (10) и втулка (58).

Прикрепете макара (50) към долната огъната рамка с помощта на болт (52), шайба (11) и гайка (10).

Прекарайте кабела (60), както е показано.

СТЪПКА 8



№.	Наименование	Размери	Брой
61	Държач за тежести		6
62	Свързваща планка		1
63	Капак - ляв		1
64	Капак - десен		1
65	Шестостенен винт	M6*16	10
66	Шайба	Ф6	10
67	Кука		4
68	Винт	M4*12	8
69	Гайка	M4	8
70	Шестостенен винт	M8*20	12
71	Шайба	Ф8	12

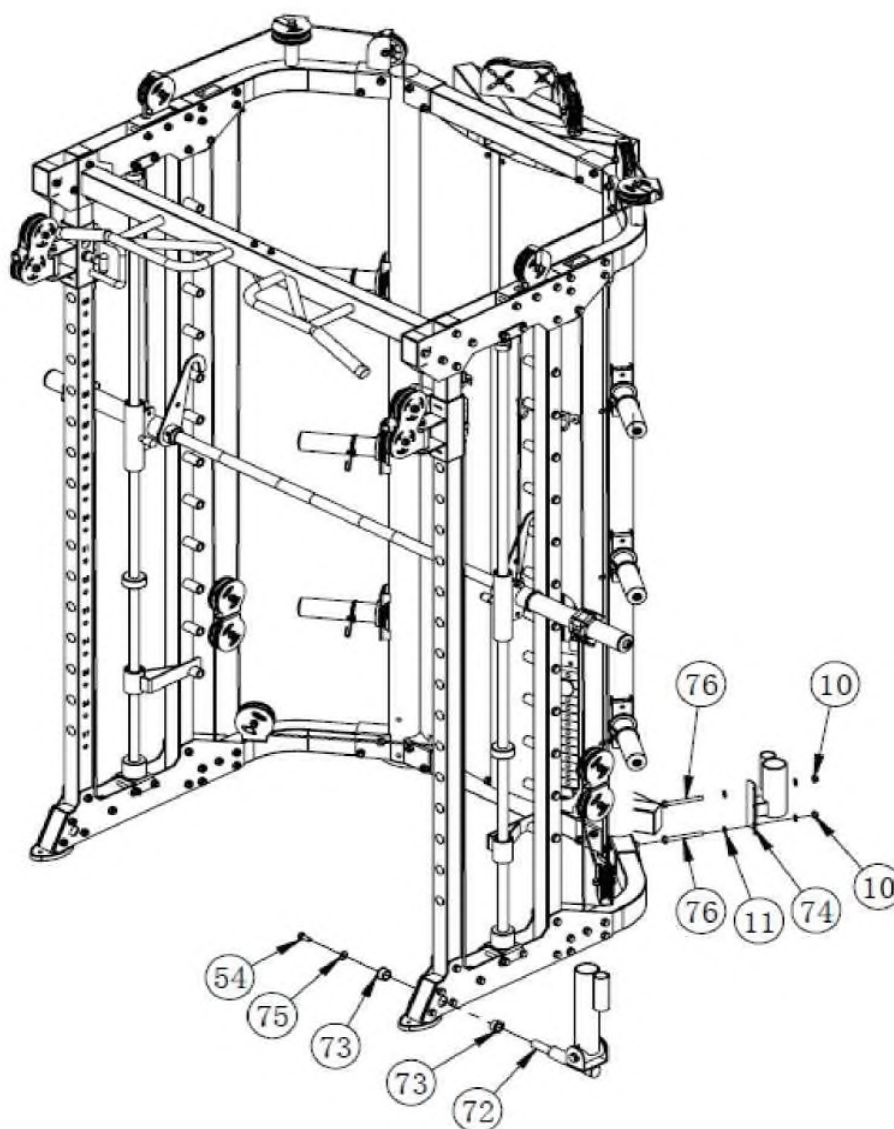
Свържете левия капак (63), свързващата планка (62) и десния капак (64).

Прикрепете куките (67) към капака с помощта на винт (68) и гайка (69).

Прикрепете капака към основната рамка с винтове (65) и шайба (66).

Прикрепете държача за тежести (61) към основната рамка с винтове (70) и шайба (71).

СТЪПКА 9

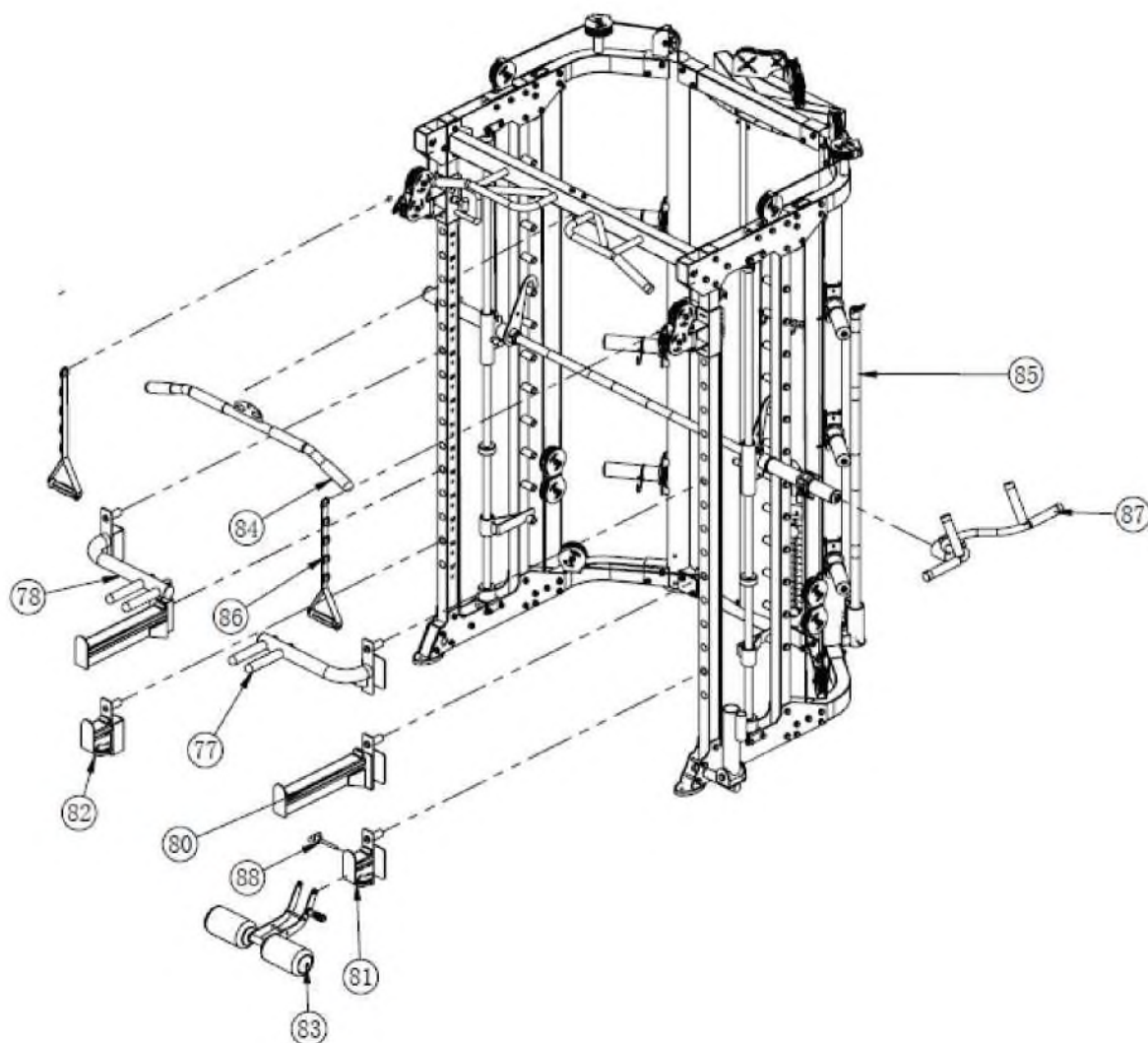


No.	Наименование	Размери	Брой
10	Гайка	M10	2
11	Шайба	Ф10	4
54	Шестостенен винт	M10*25	1
72	Тренировъчен адаптер		1
73	Метална втулка	Ф33.2*Ф 29*Ф20*18	2
74	Държач за тренировъчния пост		1
75	Голяма шайба	Ф25*Ф10*2.0	1
76	Шестостенен винт	M10*95	2

Прикрепете тренировъчното приспособление (72) към основната рамка с винт (54), голяма шайба (75) и втулка (73).

Прикрепете държача (74) към рамката с помощта на болт (76), шайба (11) и гайка (10).

СТЪПКА 10



No.	Наименование	Размери	Брой
77	Лява ръкохватка за лицеви опори		1
78	Дясна ръкохватка за лицеви опори		1
79	Ляв държач за тренировъчния лост		1
80	Десен държач за тренировъчния лост		1
81	Ляв държач за тренировъчния лост - къс		1
82	Десен държач за тренировъчния лост - къс		1
83	Рамка за приспособлението за крака		1
84	Дълга ръкохватка		1

85	Лост		1
86	Ръкохватка		2
87	Ръкохватка		1
88	Щифт	Ф10*100	1

Прикрепете рамката за приспособлението за трениране на крака (83) и държача на лоста (81) с помощта на щифт (88).

ИНСТРУКЦИИ ЗА ТРЕНИРАНЕ

Упражненията са полезни за вашето здраве, подобряват физическото състояние, оформят мускулите и в комбинация с калорично балансирана диета водят до отслабване.

1. РАЗГРЯВАНЕ

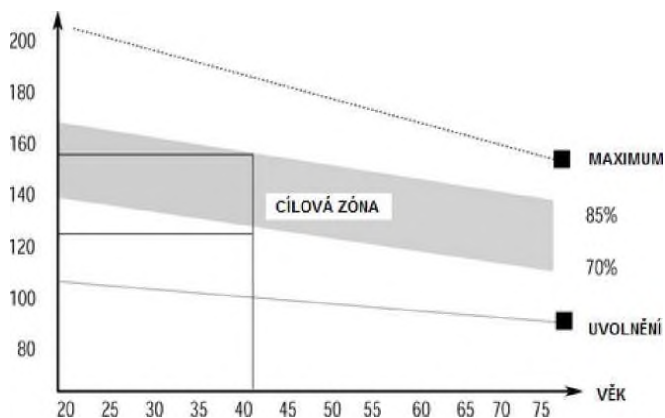
Tato fáze slouží k prokrvení celého těla, k zahřátí svalstva, snižuje riziko křečí a svalového poranění. Doporučujeme provádět níže uvedené protahovací cviky. Při přetahování setrvejte v krajní poloze přibližně 30 sekund, nedělejte trhavé pohyby a nekmítejte.



2. СЪЩИНСКА ТРЕНИРОВКА

Тази фаза е по-натоварваща физически. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да определите темпото, но е много важно то да е едно и също през цялата тренировка. Сърдечната честота трябва да е в целевата зона (вижте фигурата по-долу).

ПУЛС



Тази фаза трябва да продължи най-малко 12 минути. За повечето хора тази фаза продължава 15-20 минути.

3. РАЗГРЯВАНЕ

Тази фаза служи за успокояване на дейността на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Трябва да отнеме около 5 минути. Можете да повторите упражненията за загряване или да продължите упражнението с по-бавно темпо. Разтягането на мускулите след тренировка е изключително важно – отново трябва да се избягват резки движения и вибрации.

С подобряването на вашата физическа форма можете да увеличите времето за трениране и да увеличите интензивността на упражненията. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ОФОРМЯНЕ НА МУСКУЛИ

Важно е да зададете високо ниво на тренировка за оформяне на мускулите. Това ще направи мускулите ви по-напрегнати, което може да ви накара да не можете да тренирате толкова дълго, колкото искате. Ако се опитвате да подобрите своята физическа форма, трябва да адаптирате тренировката си. Може да увеличите натоварването на уреда в края на тренировката. Може да се наложи да забавите темпото, за да поддържате сърдечната си честота в целевата зона.

ОТСЛАБВАНЕ

Количеството изгорени калории зависи само от продължителността и интензивността на тренировката.

ПОДДРЪЖКА

1. След тренировка, почистете влагата, за да предотвратите корозия. Почиствайте уреда с мека кърпа и меки почистващи препарати. Не използвайте абразивни почистващи препарати или разтворители върху пластмасови части.
2. В случай на повишен шум при трениране на уреда, проверете всички винтове и връзки. Затегнете, ако е необходимо.
3. Продуктът трябва да се съхранява в чисти, проветриви и сухи помещения.
4. Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

В края на експлоатационния живот на продукта или ако по-нататъшният ремонт би бил икономически неизгоден, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по щадящ за околната среда начин. Занесете продукта до най-близкия пункт за събиране.

Като го изхвърлите правилно, вие ще помогнете за опазването на ценни природни ресурси и ще помогнете за предотвратяване на отрицателни въздействия върху околната среда или човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните власти, за да избегнете нарушения и последващи санкции.

Не изхвърляйте батериите с обикновените битови отпадъци, а ги предайте в официален пункт за рециклиране.

Не изхвърляйте батериите с обикновените битови отпадъци, а ги предайте в официален пункт за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ И РЕКЛАМАЦИИ

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако не е посочено друго в сертификата за гаранция, фактурата или други документи, свързани със стоките. Правният гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не е засегнат.

С Гаранцията за качеството на стоката, Продавачът гарантира, че доставените Стоки за определен период от време са подходящи за редовна или договорена употреба и че Стоките ще поддържат редовни или договорни функции.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от:

Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирани ремонтни работи, неправилно сглобяване, не добре сглобени елементи на уреда.

Неправилна поддръжка

Механични повреди

Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, фуги и др.)

Неизбежно събитие, природно бедствие

Корекции, направени от неквалифициран човек

Неправилна поддръжка, неправилно поставяне, повреди, причинени от ниска или висока температура, вода, неподходящо налягане, удари, преднамерени промени в дизайна или конструкцията и др.

Процедура по предявяване на рекламация

Рекламациите се приемат от централния офис на САКСО ООД, намиращ се в гр. Русе на ул. „ТЕЦ Изток“ 20. Купувачът е длъжен да провери доставените от Продавача стоки веднага след поемане на отговорност за стоките и вредите му, т.е. непосредствено след доставката. Купувачът трябва да провери Стоките, за да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити при такава проверка.

При предявяване на рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на гаранцията от бележката или фактурата, която включва серийния номер на продукта, или евентуално чрез документи без сериен номер. Ако Купувачът не докаже валидността на Гаранционната претенция от тези документи, Продавачът има право да отхвърли Гаранционната претенция.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е обхванат от Гаранцията (напр. В случай, че Гаранционните условия не са изпълнени или в случай на грешка и т.н.), Продавачът има право да изисква компенсация за всички разходи, произтичащи от ремонта. Разходите се изчисляват съгласно действащия ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът разбере (чрез тестване), че продуктът не е повреден, Гаранционната претенция не се приема. Продавачът си запазва правото да предяви иск за обезщетение за разходи, произтичащи от неверни гаранционни претенции.

В случай, че Купувачът предяви претенция относно Стоките, които са законно обхванати от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът трябва да фиксира докладваните дефекти чрез ремонт или чрез замяна на повредената част или продукт с нова. Въз основа на съгласието на Купувача, Продавачът има право да замени дефектираните Стоки за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за искове за гаранция, описани в този параграф.

Продавачът урежда Гаранционната претенция в рамките на 30 дни след доставката на дефектните стоки, освен ако не е договорен по-дълъг срок. Денят на предаване на ремонтираната или обменяна стока на Купувача е денят на уреждане на гаранционния иск. Когато Продавачът не е в състояние да уреди Гаранционната претенция в рамките на уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на Стоките, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай, че такова споразумение не е направено, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансова компенсация под формата на връщане на пари.



Дистрибутор: САКСО ООД
Гр. Русе, ул. Сакар Планина 1
Офис: Русе, ул. "ТЕЦ Изток" 20
Телефон: 0894 566 060
E-mail: office@yako.bg
Web: www.yako.bg
www.insportline.bg



Произход: Китай
Вносител: Seven Sport s.r.o.
Адрес: Borivojova 35/878,130 00 Praha 3, Czech Republic