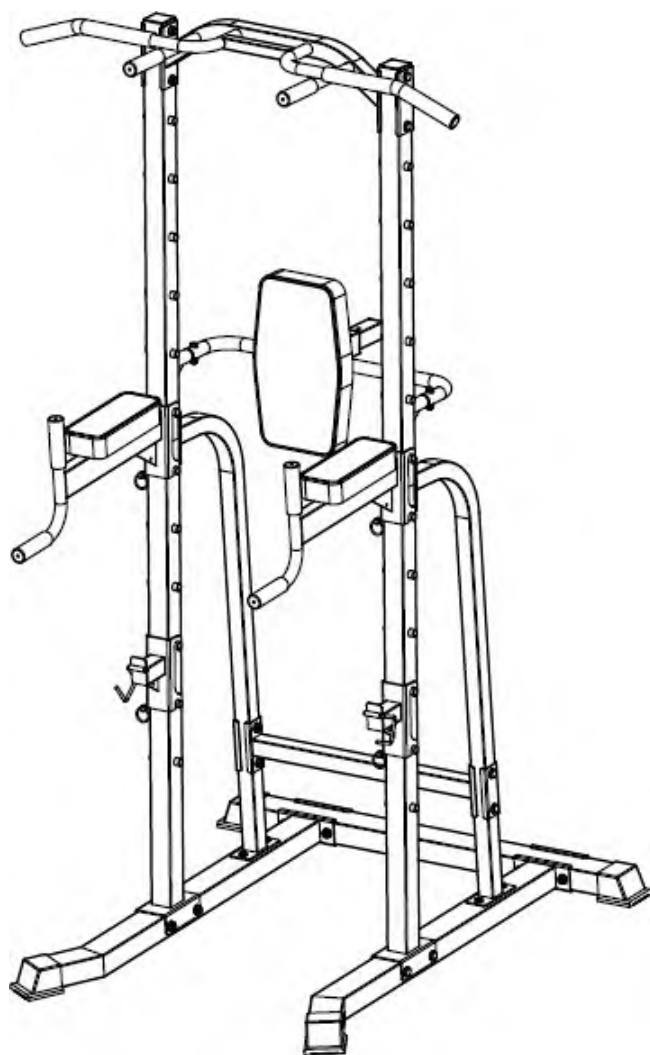




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОЛЗВАНЕ – БГ
IN 20845 Успоредка за набирание inSPORTline Power
Tower PT250



СЪДЪРЖАНИЕ

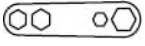
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	4
МОНТАЖ	6
СТЪПКА 1	6
СТЪПКА 2	7
СТЪПКА 3	8
СТЪПКА 4	8
СТЪПКА 5	9
СТЪПКА 6	9
СТЪПКА 7	10
СТЪПКА 8	11
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ	11
ПОДДРЪЖКА	13
ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	13
УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ	13

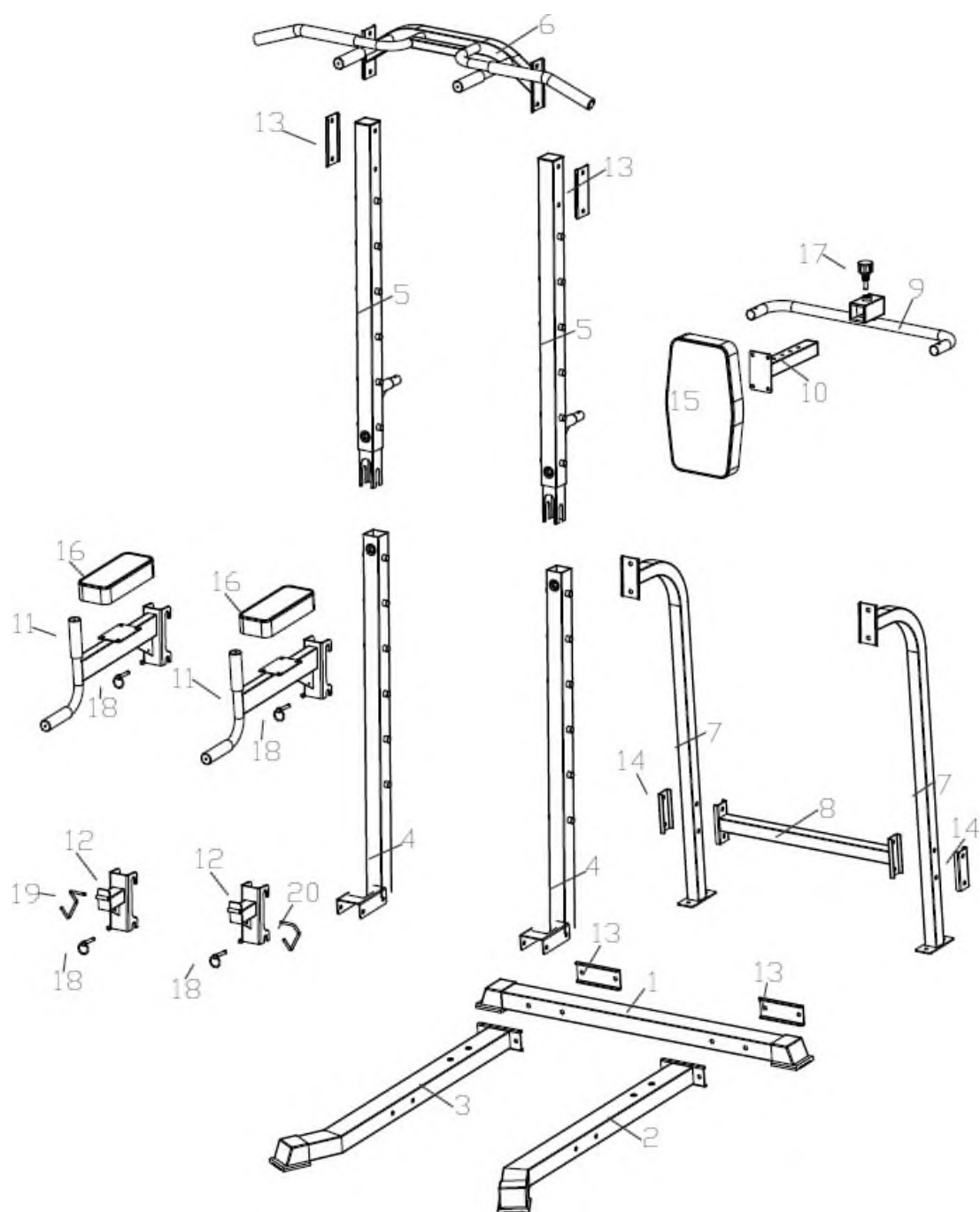
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Благодарим Ви, че закупихте този продукт. Моля, прочетете внимателно ръководството, преди да започнете **сглобяването** и преди да използвате продукта. Съхранявайте това ръководство за бъдеща справка. В случай на съмнение, се обърнете към специализирана **сервизна служба**.
- Преди да **завършите сглобяването**, проверете дали всички части са налице и са в добро състояние. Използвайте само оригинални резервни части и аксесоари. Не извършвайте неразрешени модификации на продукта.
- Сглобяването може да се извършва само от възрастен. Преди употреба проверете дали продуктът е сглобен правилно и е стабилен. Устройството трябва да функционира правилно, за да се избегнат наранявания на потребителя. Ако устройството не функционира правилно, показва признаци на повреда или износване, спрете незабавно да го използвате. Повредените или износени части трябва да бъдат незабавно подменени.
- Помолете Вашия лекар за помощ, преди да започнете програма за упражнения.
- Дръжте го далеч от деца и домашни любимци.
- Винаги правете загряващи упражнения, преди да започнете тренировъчната си програма.
- Прочетете и следвайте всички инструкции и предупреждения.
- Поставете устройството върху равна, чиста и суха повърхност. Поддържайте безопасно разстояние от други предмети от минимум 0,6 м.
- Не използвайте на открито.
- Не модифицирайте устройството.
- Преди всяко упражнение проверете дали всички болтове и гайки са затегнати. Не използвайте продукта, ако е повреден.
- Упражнявайте се разумно и внимателно, не прекалявайте с упражненията. Движенията не трябва да са прекалено резки, за да се избегнат наранявания на потребителя.
- Не задържайте дъха си по време на упражнението.
- Тренирайте правилно и адекватно. Високите натоварвания могат да доведат до здравословни усложнения.
- Дръжте дрехите и частите на тялото далеч от движещите се части, за да предотвратите наранявания. Носете подходящо спортно облекло, включително спортни обувки.
- Грижете се за здравето си и в началото изберете по-бавно темпо. Същото е полезно и след дълго прекъсване на тренировките. С течение на времето можете да се стремите към по-интензивно темпо.
- Неправилното упражняване или неспазването на предпазните мерки може да доведе до сериозни наранявания или повреда на оборудването. В случай на съмнение или несигурност, свържете се със специализирана служба или дистрибутор.
- Никога не превишавайте посочените ограничения за тегло.
- Обръщайте внимание на сигналите на тялото. В случай на негативни физически реакции, незабавно преустановете тренировката и се свържете с вашия лекар.
- **Категория:** Н за домашна употреба
- **Ограничение на теглото:** 150 кг

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

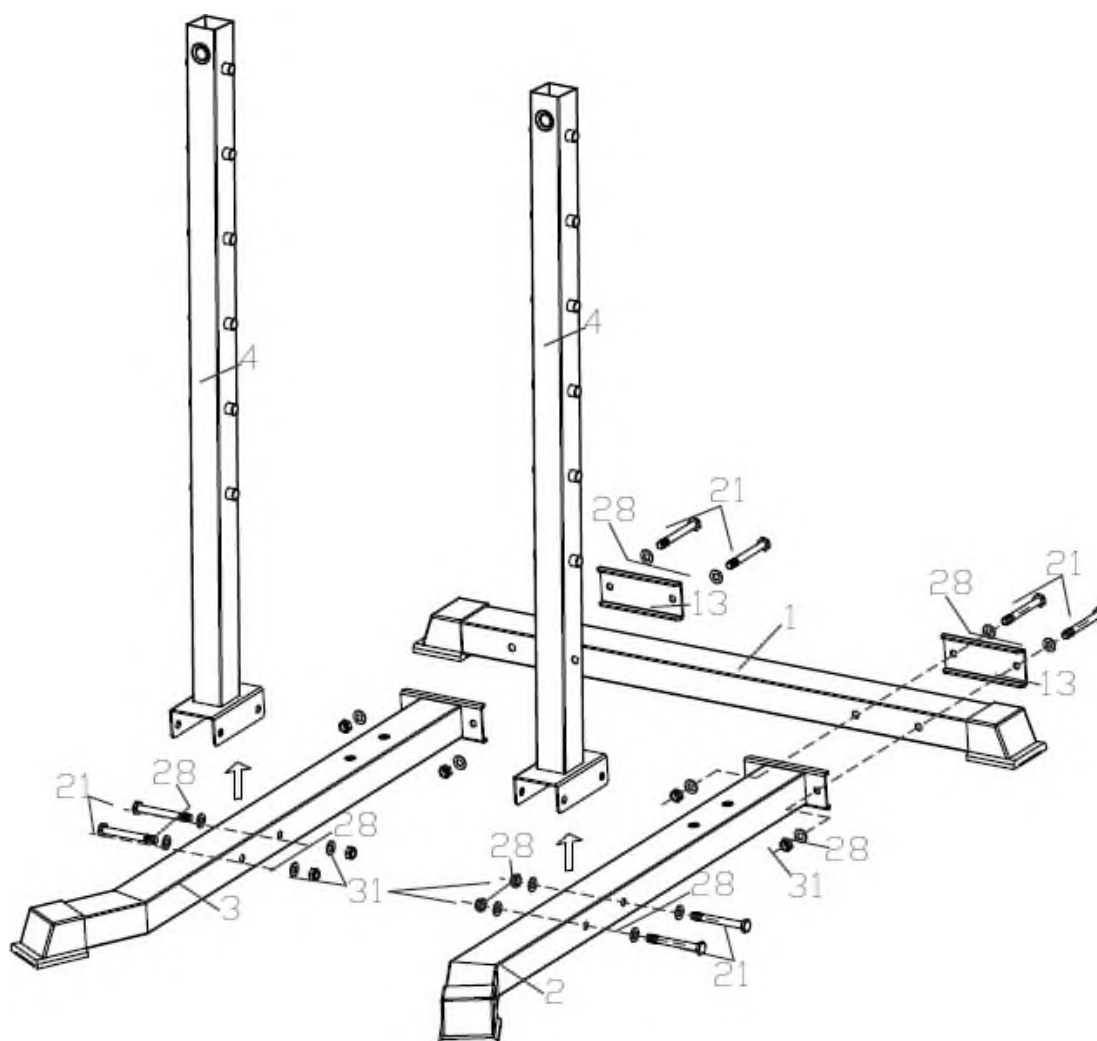
№	Наименование	Снимка	Спецификации	Брой
1	Задна основа			1
2	Лява основа			1
3	Дясна основа			1
4	Долна рамка			2
5	Горна рамка			2
6	Рамка за издърпване			1
7	Опорна рамка			2
8	Рамка за свързване			1
9	Рамка на облегалката			1
10	Дръжки			1
11	Дръжки			2
12	Държач за щанга			2
13	Плоча			4
14	Табела			2
15	Облегалка			1
16	Подлакътници			2
17	Копче			1
18	Пин			4
19	Дясна предпазна кука			1
20	Ляв предпазен кука			1
21	Шестостенен болт		M10x90	8
22	Шестостенен болт		M10x70	4
23	Шестостенен болт		M10x55	4
24	Болт с каре		M10x60	2
25	Болт с шестограмна глава		M8x40	2
26	Шестостенен болт		M8x15	4
27	Болт		M6x16	12
28	Плоска шайба		φ10,5*φ20*1,2	36
29	Плоска шайба		φ8,5*φ16*1,2	4
30	Плоска шайба		φ8,5*φ16*1,2	4

31	Гайка		M10	20
32	Гайка		M8	2
33	Ключ		10*13*14*17#	2
34	Шестограмен ключ		5	1



СГЛОБЯВАНЕ

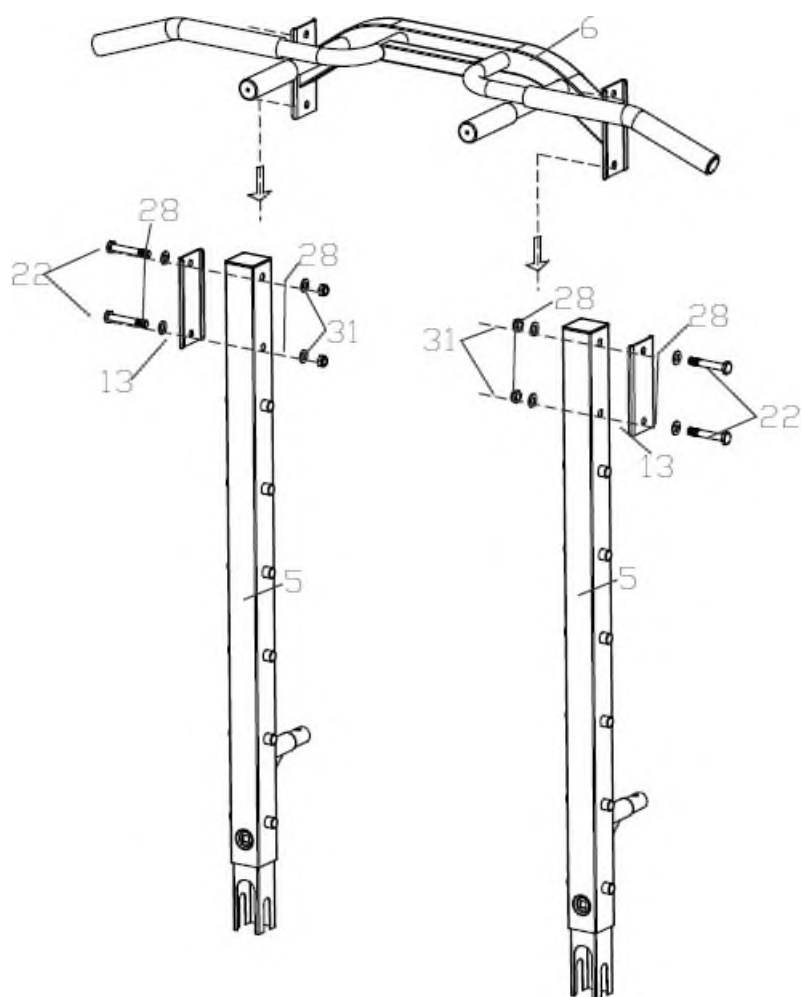
СТЪПКА 1



Свържете рамките (2 и 3) към задната рамка (1) с помощта на 2х планки (13), 8х шайби (28), 4х болта (21) и 4х гайки (31).

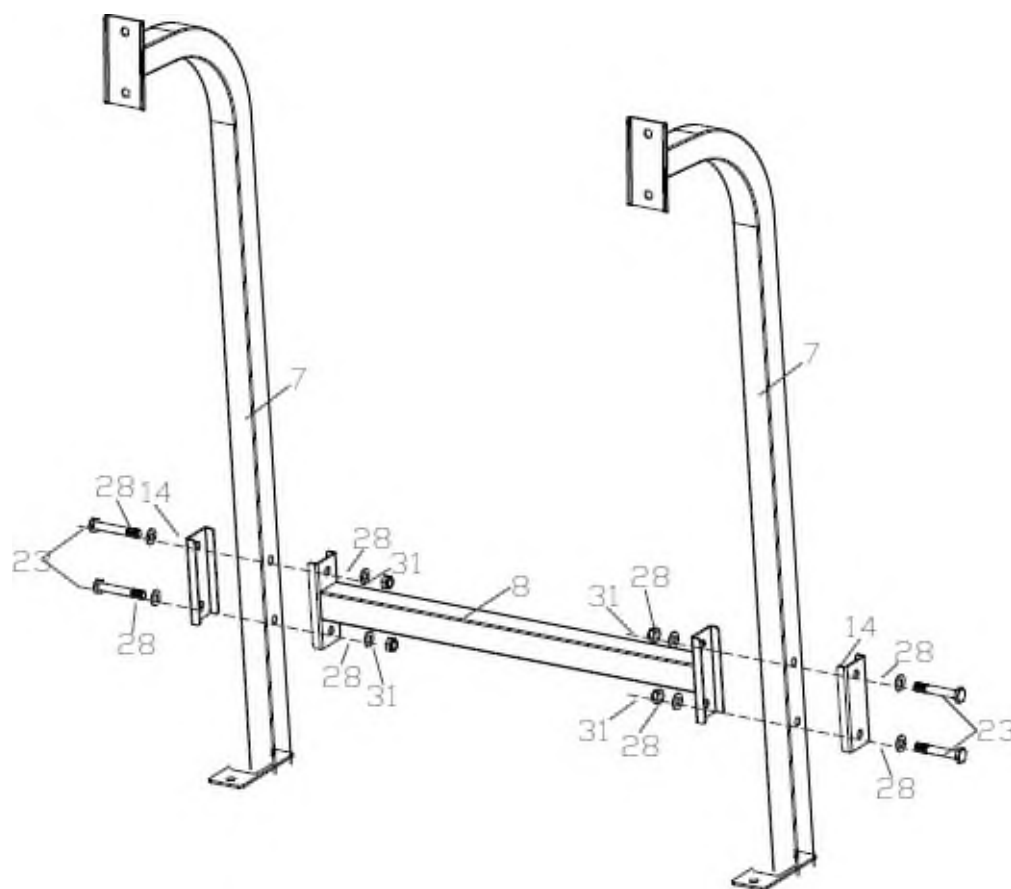
Закрепете долната рамка (4) към дясната и лявата рамка (2 и 3) с 4 болта (21), 8 шайби (28) и 4 гайки (28).

СТЪПКА 2



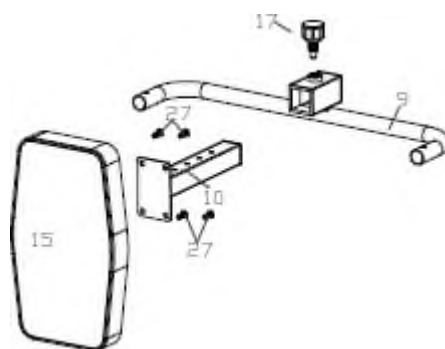
Закрепете рамката за издърпване (6) към рамките (5) с 4 болта (22), 8 шайби (28), 4 гайки (31) и 2 плочи (13).

СТЪПКА 3



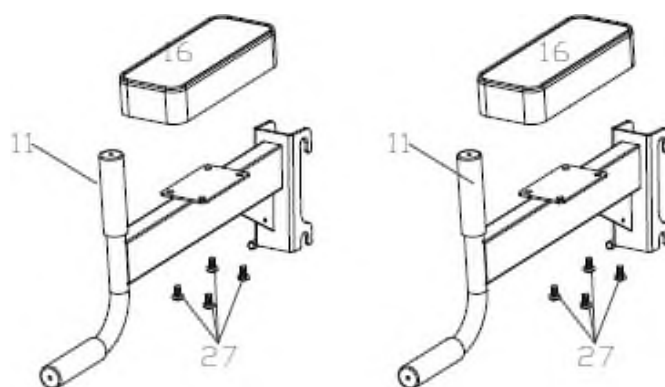
Закрепете свързващата рамка (8) към опорните рамки (7) с 2 планки (14), 4 болта (23), 8 шайби (28) и 4 гайки (31).

СТЪПКА 4



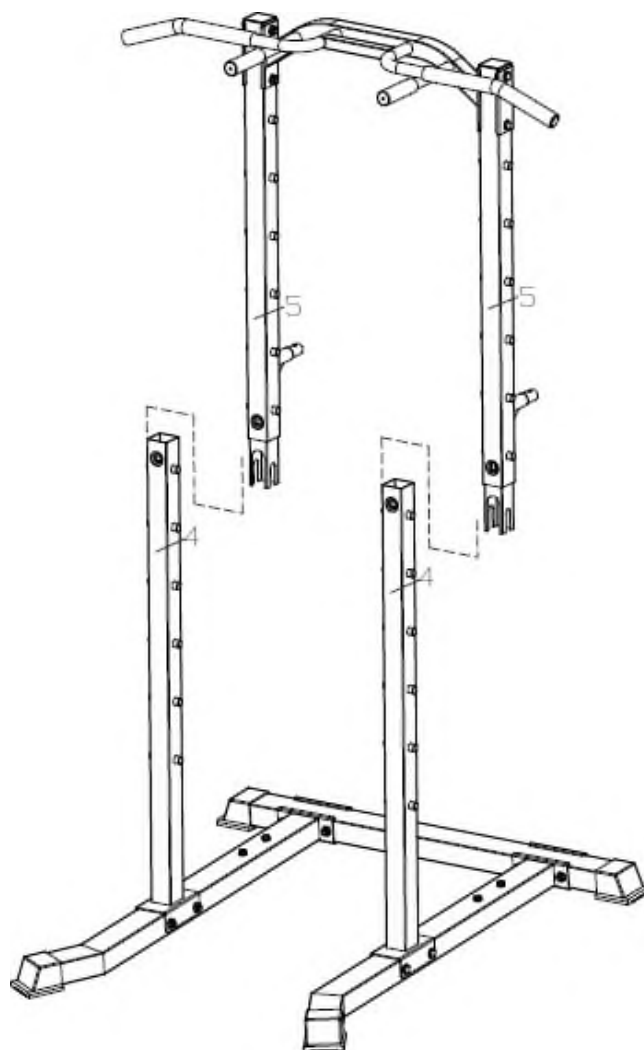
Закрепете опората на облегалката (10) към рамката на облегалката (9) с помощта на копчето (17). Закрепете облегалката (15) към държача на облегалката с 4 болта (27).

СТЪПКА 5



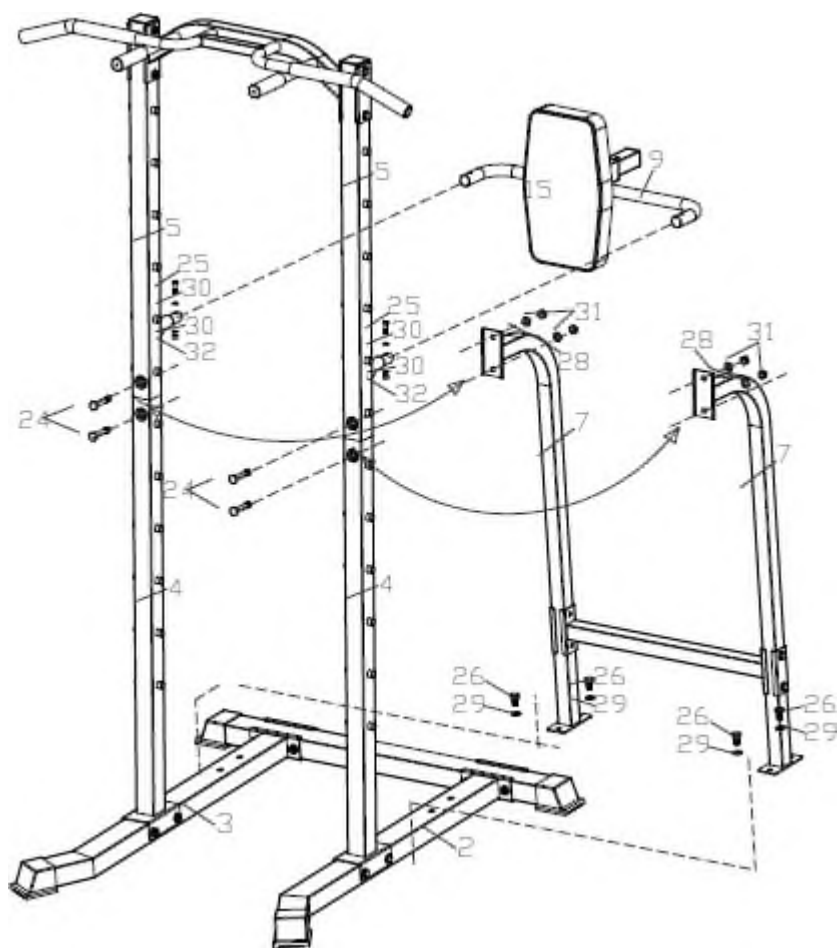
Закрепете 2-те подложки за лактите (16) към дръжките (11) с помощта на 8-те винта (27).

СТЪПКА 6



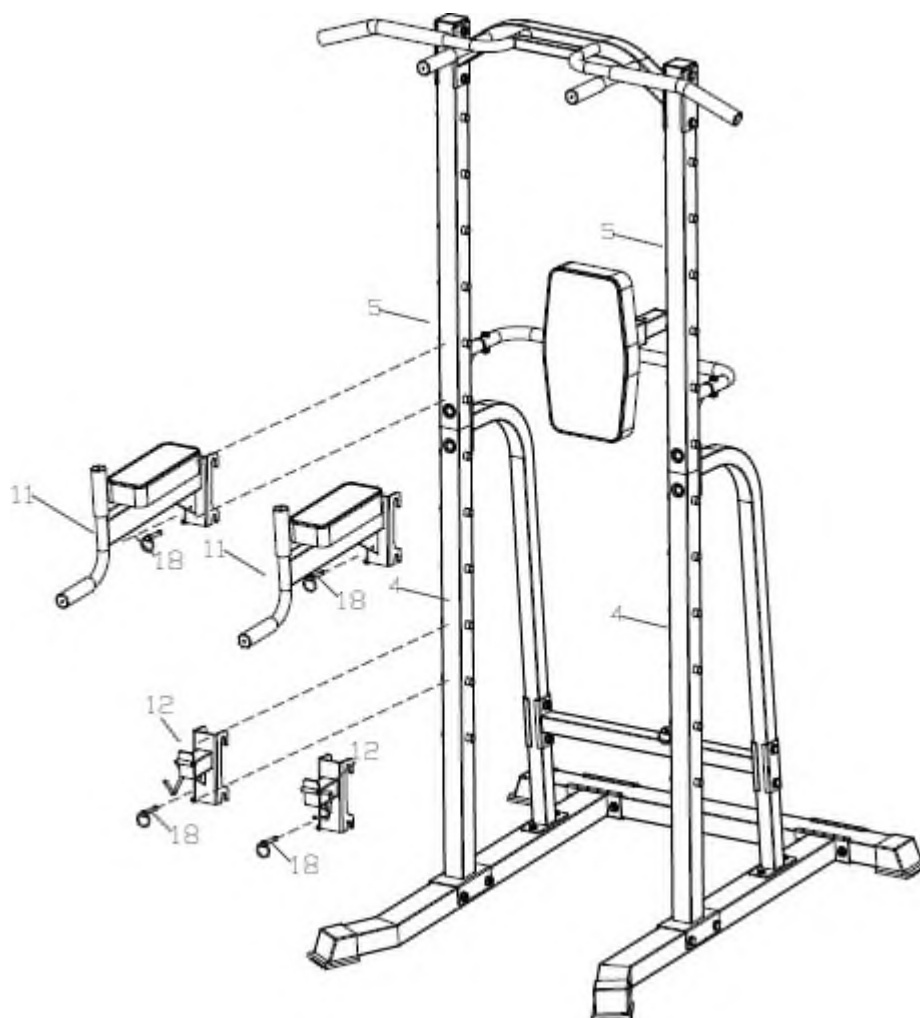
Плъзнете горната конструкция (5) върху долната конструкция (4).

СТЪПКА 7



Свържете рамките (4 и 5) с опорните рамки (7) с помощта на 4х болта (24), 4х шайби (28) и 4х гайки (31). Закрепете опорните рамки (7) към стабилизаторите (2 и 3) с помощта на 4х болта (26) и 4х шайби (29). Закрепете рамката на облегалката (9) към рамката (5) с 2х болта (25), 4х шайби (30) и 2х гайки (32).

СТЪПКА 8



Поставете дръжките (11) върху рамките (4 или 5) и ги закрепете с щифта (18).

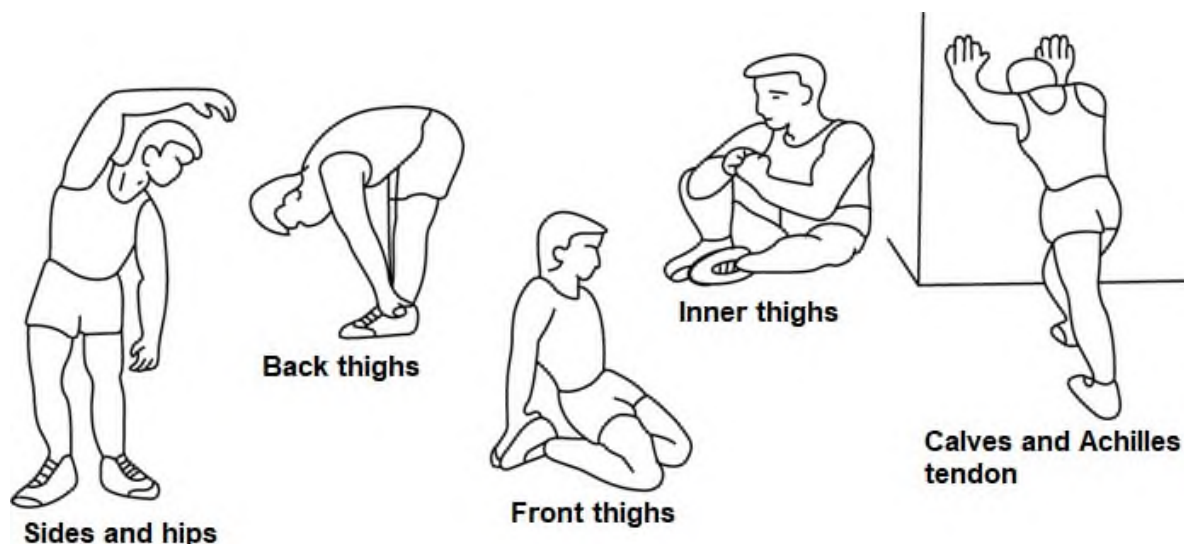
Поставете държателите за щанги (12) върху рамките (4 или 5) и ги закрепете с щифта (18).

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

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

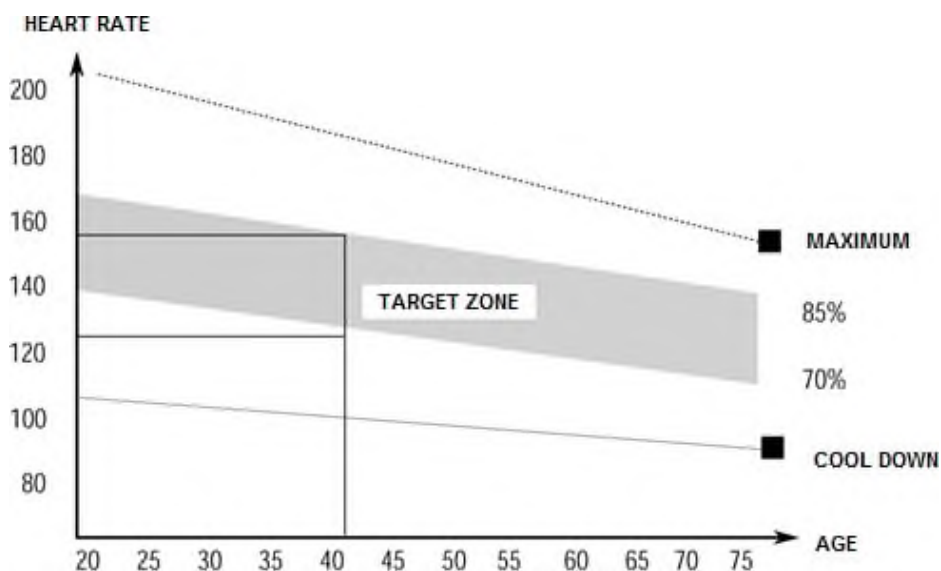
1. ЗАГРЯВАНЕ

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



2. УПРАЖНЕНИЯ

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



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

3. РАЗГРЯВАНЕ

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

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

ОФОРМЯНЕ НА МУСКУЛИ

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

ОТСЛАБВАНЕ

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

ПОДДРЪЖКА

1. След тренировка избършете потта, за да избегнете корозия. Почистете уреда с мека кърпа и меки почистващи препарати. Не използвайте абразивни почистващи препарати или разтворители върху пластмасовите части.
2. В случай на повишен шум на машината, всички болтове и съединения трябва да бъдат проверени и затегнати правилно.
3. Продуктът трябва да се поставя на чисти, проветриви и сухи места.
4. Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или ако възможната поправка е нерентабилна, изхвърлете го в съответствие с местните закони и по екологичен начин в най-близкия склад за скрап.

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

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

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

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.

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.

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