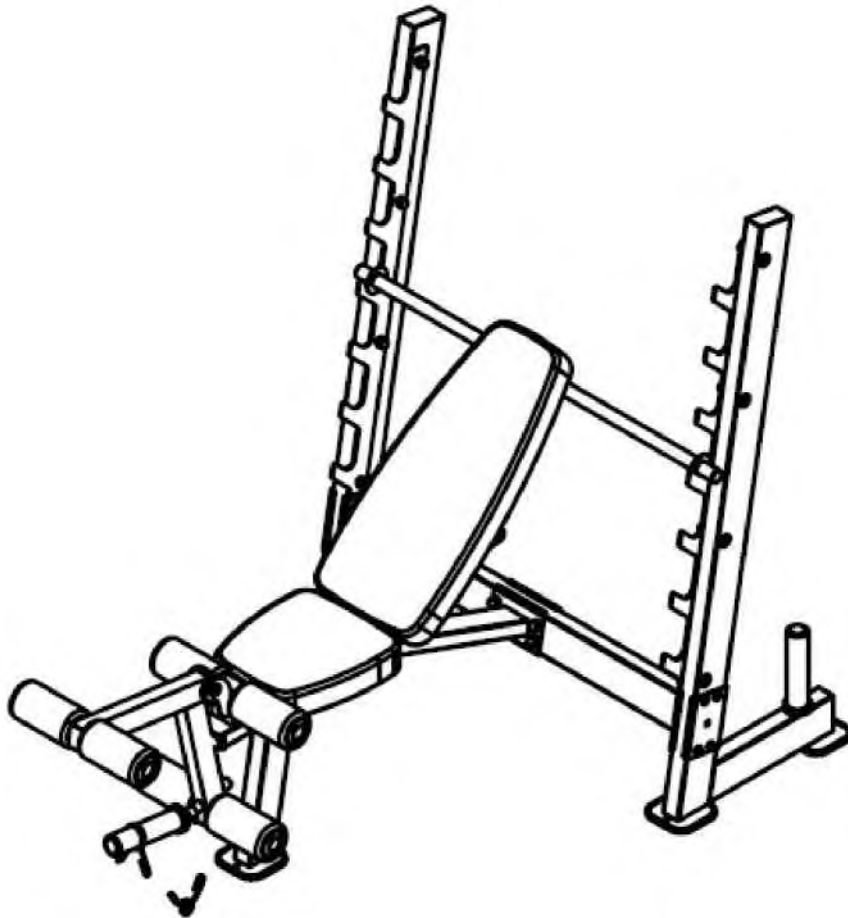




РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА - БГ
IN 20956 Мултифункционална лежанка
inSPORTline Hero B130



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	4
РЕГУЛИРАНЕ НА НАКЛОНА	5
ЧЕРТЕЖ.....	6
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	7
СГЛОБЯВАНЕ	11
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ.....	16
ПОДДРЪЖКА	17
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА	17
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	17

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете внимателно това ръководство преди първата употреба и го запазете за бъдещи справки.
- Инсталирайте, поддържайте и използвайте продукта само в съответствие с ръководството. Не правете неразрешени модификации на продукта.
- Редовно проверявайте всички болтове и гайки. Проверявайте редовно продукта за повреди или износване. Не използвайте повреден или износен продукт.
- Тренирайте разумно. При здравословни усложнения спрете упражнението и се свържете с лекар.
- Загрейте с упражнения, преди да започнете тренировка.
- Консултирайте се с лекар преди да започнете тренировъчна програма. Това е особено необходимо, ако сте на възраст над 35 години или имате здравословни усложнения.
- Съхранявайте далеч от деца. Само възрастни могат сглобяват и ползват фитнес уреда.
- След инсталирането проверете правилността и функционалността на всички части. Ако откриете дефект, свържете се с оторизиран сервиз.
- Обърнете допълнително внимание при сглобяване на продукта. Използвайте помощта на професионален техник.
- Неправилната или прекомерна тренировка може да причини сериозни здравословни усложнения или наранявания. Спазвайте всички предпазни мерки.
- Носете подходящо спортно облекло, включително обувки. Не носете широки дрехи. Подходящи са здрави спортни обувки.
- Всички части трябва да се проверяват редовно и да се сменят незабавно, ако е необходимо. Извършете ремонт в специализиран сервиз.
- Следвайте всички инструкции за безопасност. Прочетете внимателно всички инструкции и предупреждения.
- Дръжте ръцете и другите части на тялото далеч от движещи се части. Изберете само разрешеното натоварване и не претоварвайте.
- Никоя регулируема част не трябва да пречи на движението на потребителя.
- Не използвайте на открито или близо до вода.
- Ползва се само от един човек в даден момент. Не правете неразрешени модификации.
- Поставете върху равна и суха повърхност. Спазвайте достатъчно разстояние от други зони мин. 0,6 м.
- Категория H: (съгласно EN 957) подходящ за домашна употреба
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ Претоварването по време на тренировка може да причини сериозно нараняване или смърт. Ако се почувствате зле, спрете да тренирате незабавно.
- Максимално натоварване: 270 кг (потребител + тежести)
- Максимално натоварване на лоста: 136 кг
- Максимално натоварване пресата за крака: 36 кг

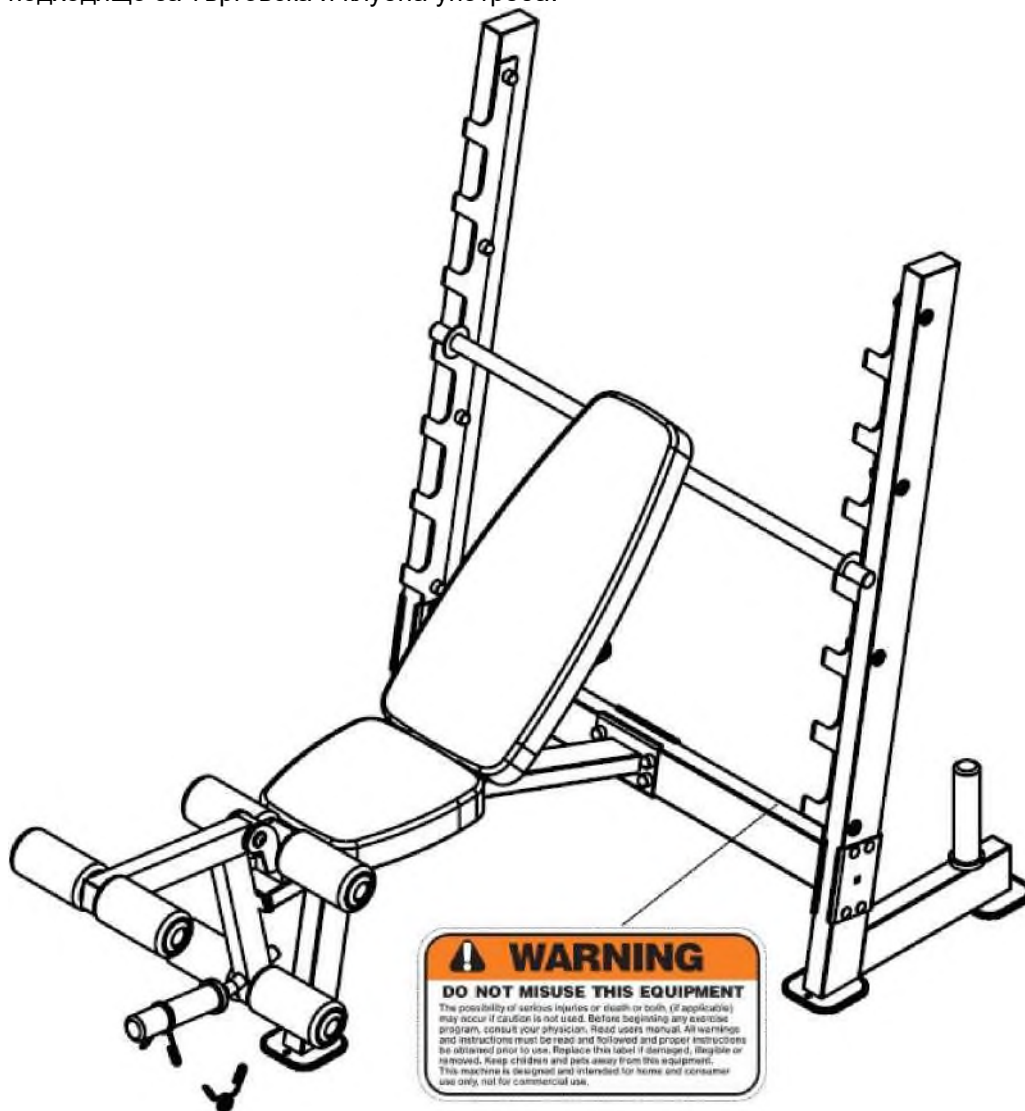
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

На седалката има предупредителен етикет:

ВНИМАНИЕ:

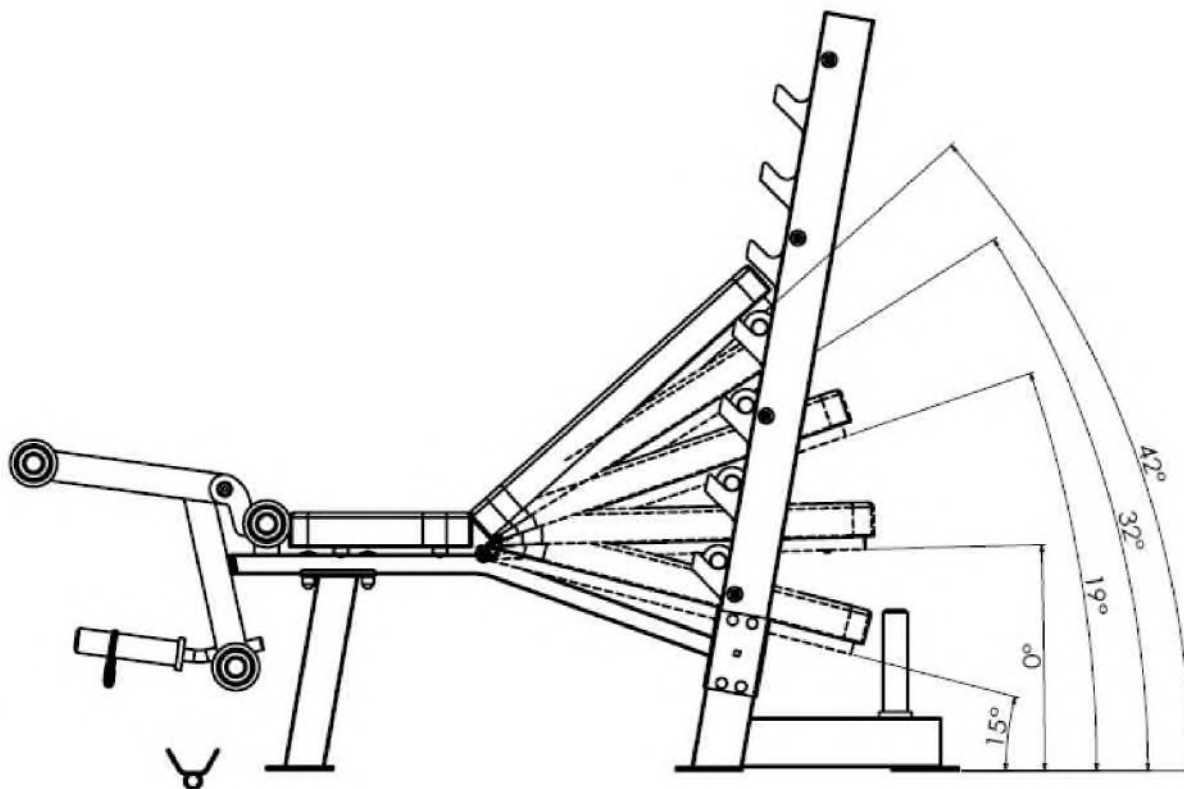
Използвайте само за целта, за която е предназначен фитнес уреда.

Ако не използвате уреда съгласно ръководството, съществува риск от сериозно нараняване или смърт. Говорете с Вашия лекар, преди да започнете тренировъчна програма. Прочетете внимателно ръководството. Прочетете и следвайте всички инструкции и предупреждения преди употреба. Ако стикерът е повреден, нечетлив или премахнат, сменете го. Съхранявайте далече от деца и домашни животни. Устройството е предназначено само за домашна употреба, не е подходящо за търговска и клубна употреба.

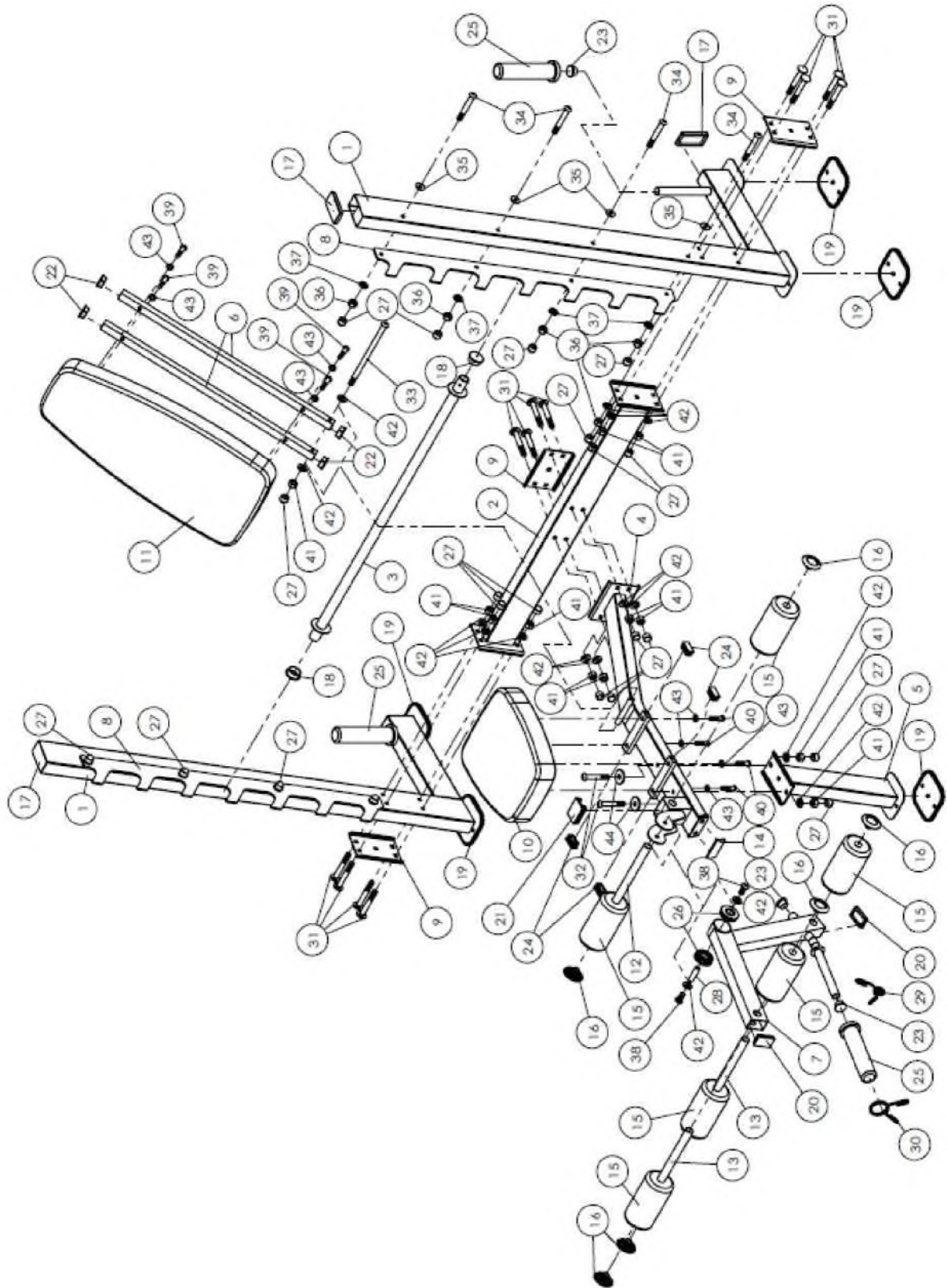


РЕГУЛИРАНЕ НА НАКЛОНА

Ъгли на наклон, под които е безопасно да използвате лежанката.



ЧЕРТЕЖ



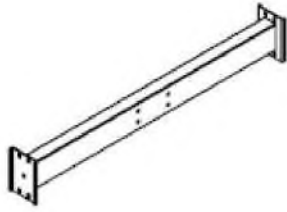
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Номер	Наименование	Размери	Брой
1	Колони		2
2	Свързваща рамка		1
3	Лост за накланяне на облегалката		1
4	Рамка на седалката		1
5	Предн колона		1
6	Рамка на облегалката		2
7	Рамка на пресата за крака		1
8	Поставка за тежести		2
9	Вложка		3
10	Седлка		1
11	Облегалка		1
12	Дълга ос	16 %"	1
13	Ос	15 %"	2
14	Гумена крайна капачка		1
15	Вал		6
16	Крайна капачка на вала		6
17	Крайна капачка	2" x 4"	4
18	Крайна капачка	0 1 %"	2
19	Ножичка		5
20	Крайна капачка	1 5/8" x 2 3/8"	2
21	Крайна капачка	1 5/8" x 2 3/8"	1
22	Крайна капачка	1" x 1"	4
23	Крайна капачка	0 1"	4
24	Крайна капачка	5/8"x 1 1/8"	4
25	Олимпийски адаптер		3
26	Част за рамката на пресата за крака		2
27	Капачка	M10	23
28	Ос на рамката за преса за крака		1
29	Защитна втулка	0 1"	1
30	Защитна втулка	0 2"	1
31	Винт	M10 x 2 %"	12
32	Винт със шестостенна глава	M10 x 2 3/8"	2
33	Винт със шестостенна глава	M10 x 6 7/8"	1
34	Винт със шестостенна глава	M10 x 2 %"	8
35	Голяма шайба	0 1 1/8" x 0 3/8"	8

36	Гайка	M10	8
37	Подложка	0 %"	8
38	Винт със шестостенна глава	M10 x %"	2
39	Винт със шестостенна глава	M8 x 1 %"	4
40	Винт със шестостенна глава	M8 x 1 1/8"	4
41	Гайка	M10	15
42	Подложка	0 %"	18
43	Подложка	0 5/8"	8
44	Подложка	0 1 1/8" x 0 3/8"	2



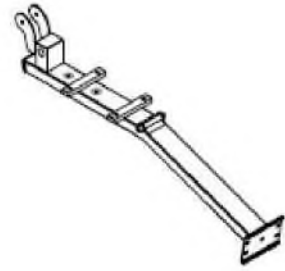
① × 2



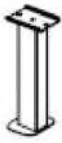
② × 1



③ × 1



④ × 1



⑤ × 1



⑥ × 2



⑦ × 1



⑧ × 2



⑨ × 3



⑩ × 1



⑪ × 1



⑫ × 1



⑬ × 2



⑮ × 6



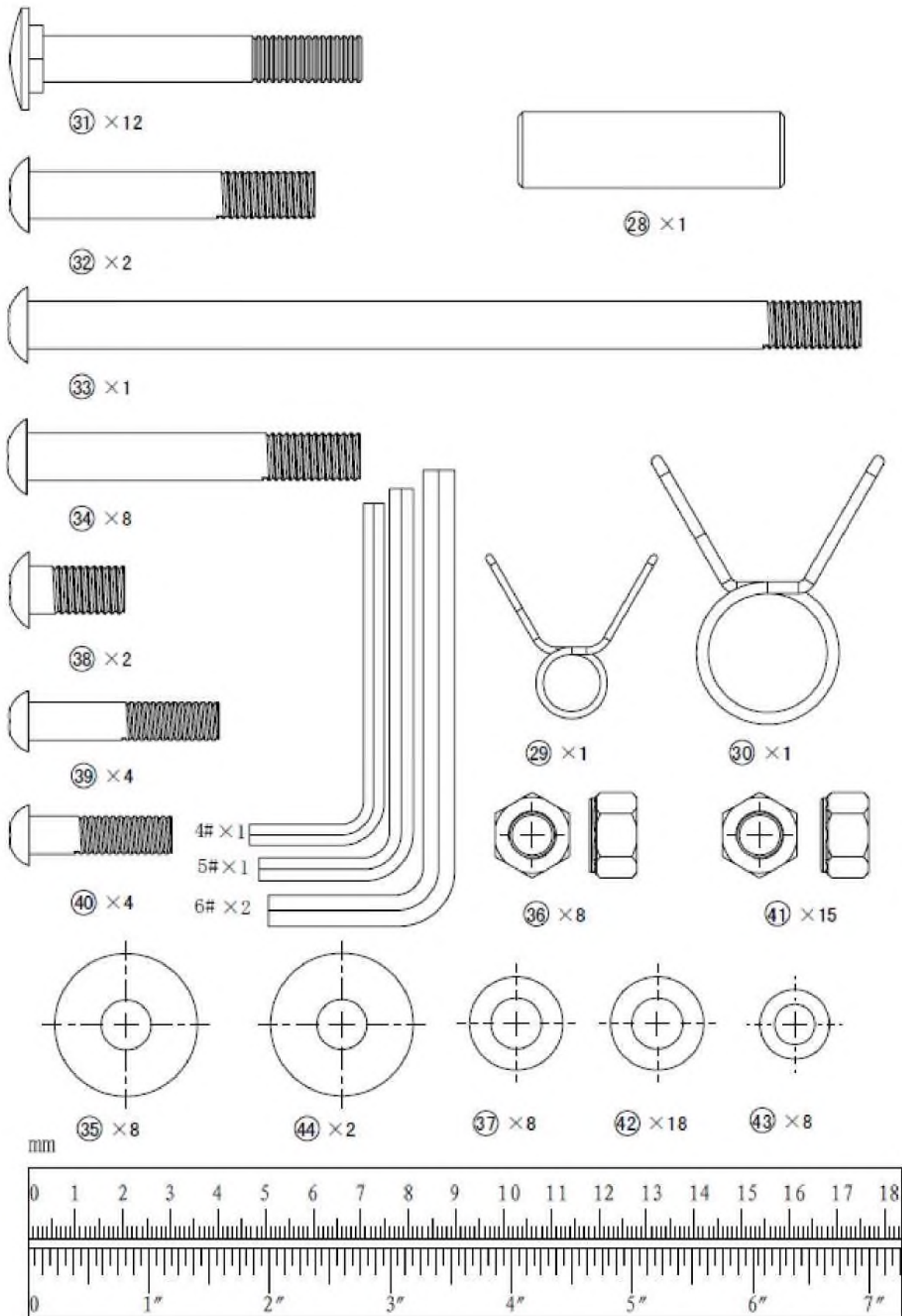
⑯ × 6



⑳ × 3












㉑ × 23



СГЛОБЯВАНЕ

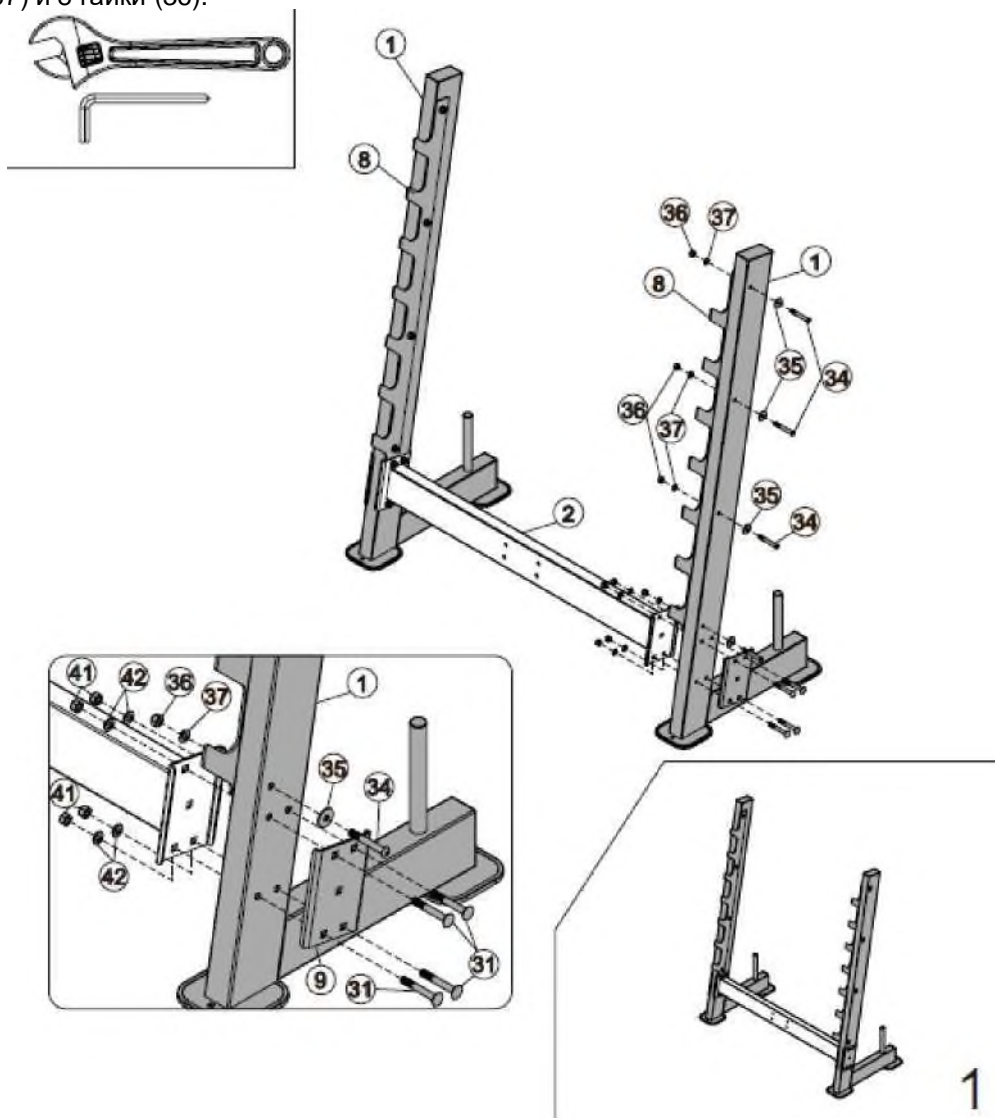
СТЪПКА 1

СКРЕПИТЕЛНИ ЕЛЕМЕНТИ

31	× 8		M10x2 3/4"
34	× 8		M10x2 3/4"
35	× 8		$\varphi 1\ 1/8'' \times \varphi 3/8''$
36	× 8	 	MW
37	× 8		■ $\varphi 3/4''$
41	× 8	 	MW
42	× 8		□ $3/4''$

Свържете стълбовете (1) с помощта на свързващата рамка (2) и 8 винта (31), 2 пластини (9), 8 шайби (42) и 8 гайки (41).

Прикрепете държача на напречната щанга (8) към стълбовете (1) с 8 винта (34), 8 шайби (35), 8 шайби (37) и 8 гайки (36).



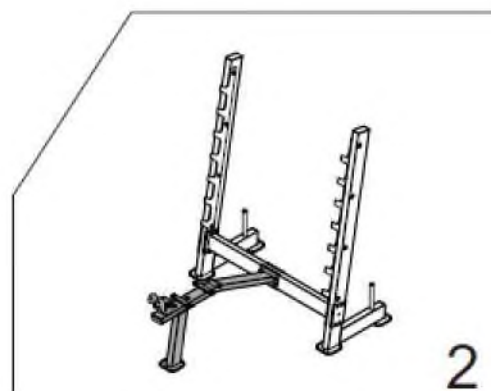
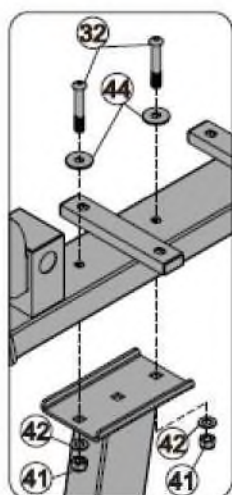
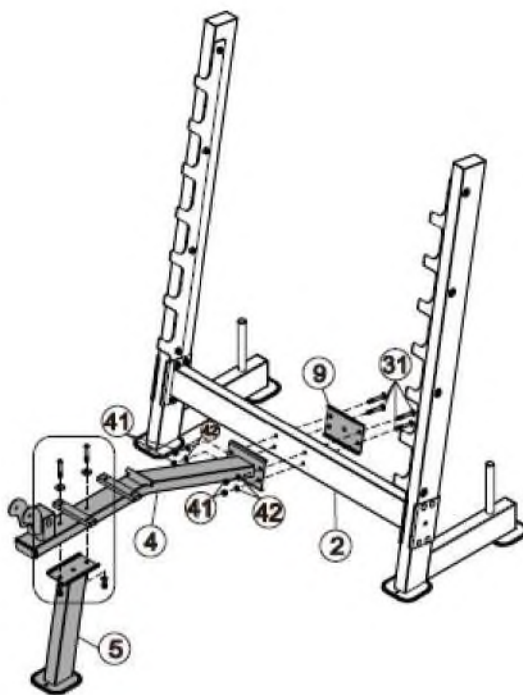
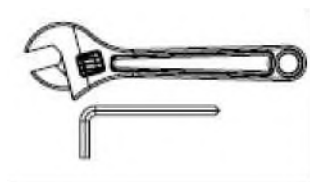
СТЪПКА 2

СКРЕПИТЕЛНИ ЕЛЕМЕНТИ

x 4		M10x2 3/4"
@ X 2		M10x2 3/4"
@ X 6		M10
@ X 6		φ3/4"
@ X 2		φ1 1/8"x(3/8)3/8"

Свържете рамката на седалката (4) към предната колона (5) с помощта на 2x винта (32), 2x шайби (44), 2x шайби (42) и 2x гайки (41).

Прикрепете рамката на седалката (4) към свързващата рамка (2) с помощта на плочата (9), 4x винт (31), 4x шайби (42) и 4x гайки (41).



СТЪПКА 3

СКРЕПИТЕЛНИ ЕЛЕМЕНТИ

@ X 1

M10x6 7/8"

@ x 1



M 10x3/4"

@ x 1



M10

@ x 4

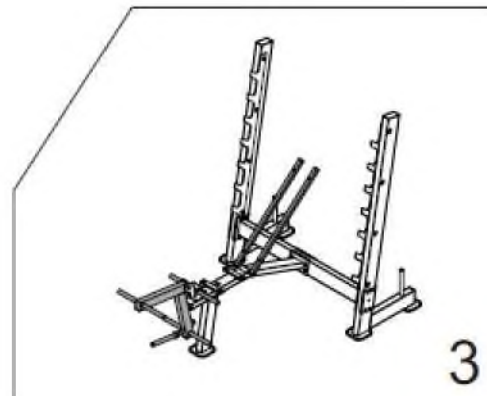
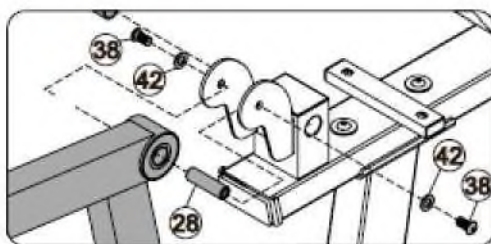
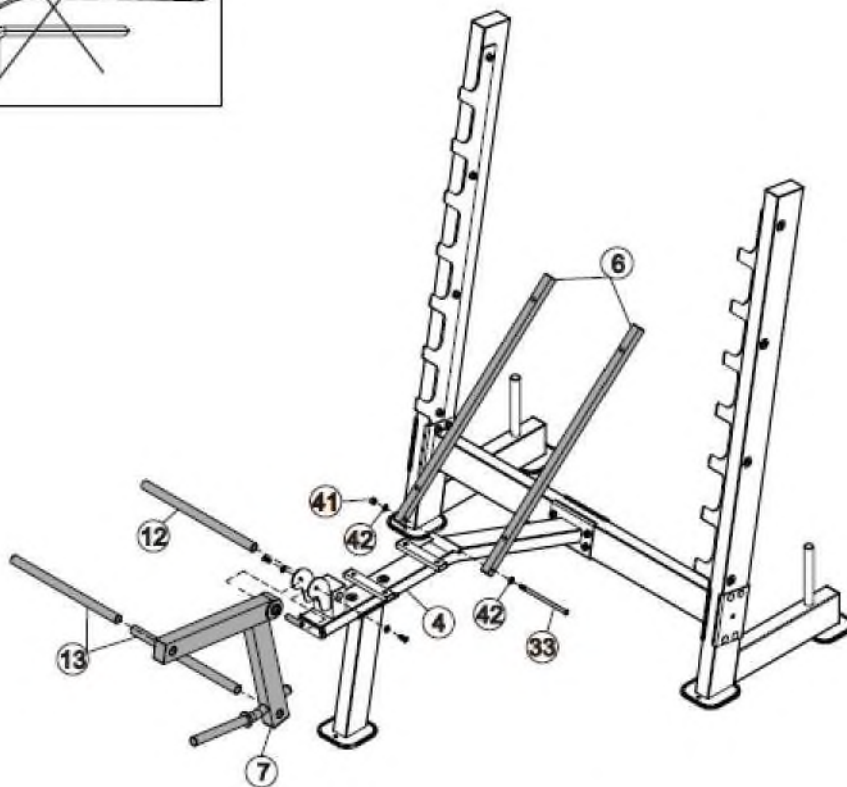


$\varnothing 3/4''$

Прикрепете рамката на седалката (7) към рамката на пресата за крака (4) с помощта на оста (28), 2x болт (38) и 2x шайби (42).

Прикрепете носещата рамка (6) към рамката на седалката (4) с помощта на винта (33), 2x шайби (42) и гайки (41).


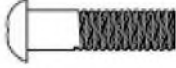

Плъзнете прътите за дунаренените ролки (12 и 13) според снимката.



3

СТЪПКА 4

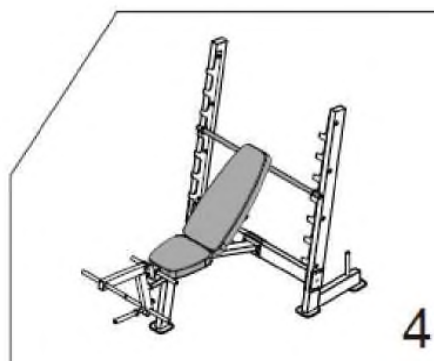
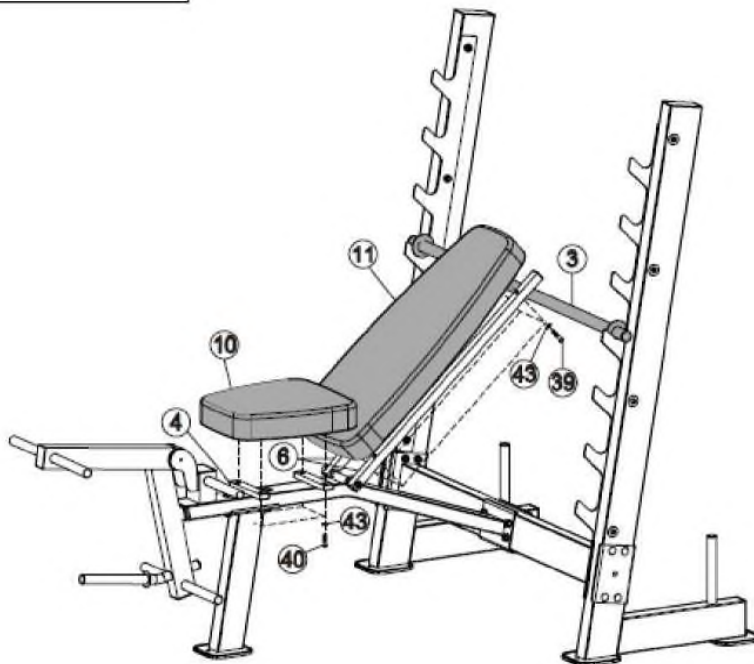
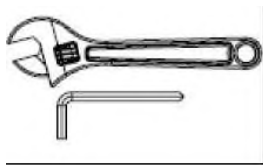
СВЪРЗВАЩИ ЕЛЕМЕНТИ

39 × 4		M8x1 1/2"
40 × 4		M8x1 1/8"
43 × 8		φ5/8"

Поставете лоста за регулиране на наклона (3) върху държача (8).

Прикрепете облегалката (11) към рамката на облегалката (6) с помощта на 4x винта (39) и 4x шайби (43).

Прикрепете седалката (10) към рамката на седалката (4) с помощта на 4x винта (40) и 4x шайби (43).



СТЪПКА 5 СВЪРЗВАЩ ЕЛЕМЕНТ

© X 23 Ф

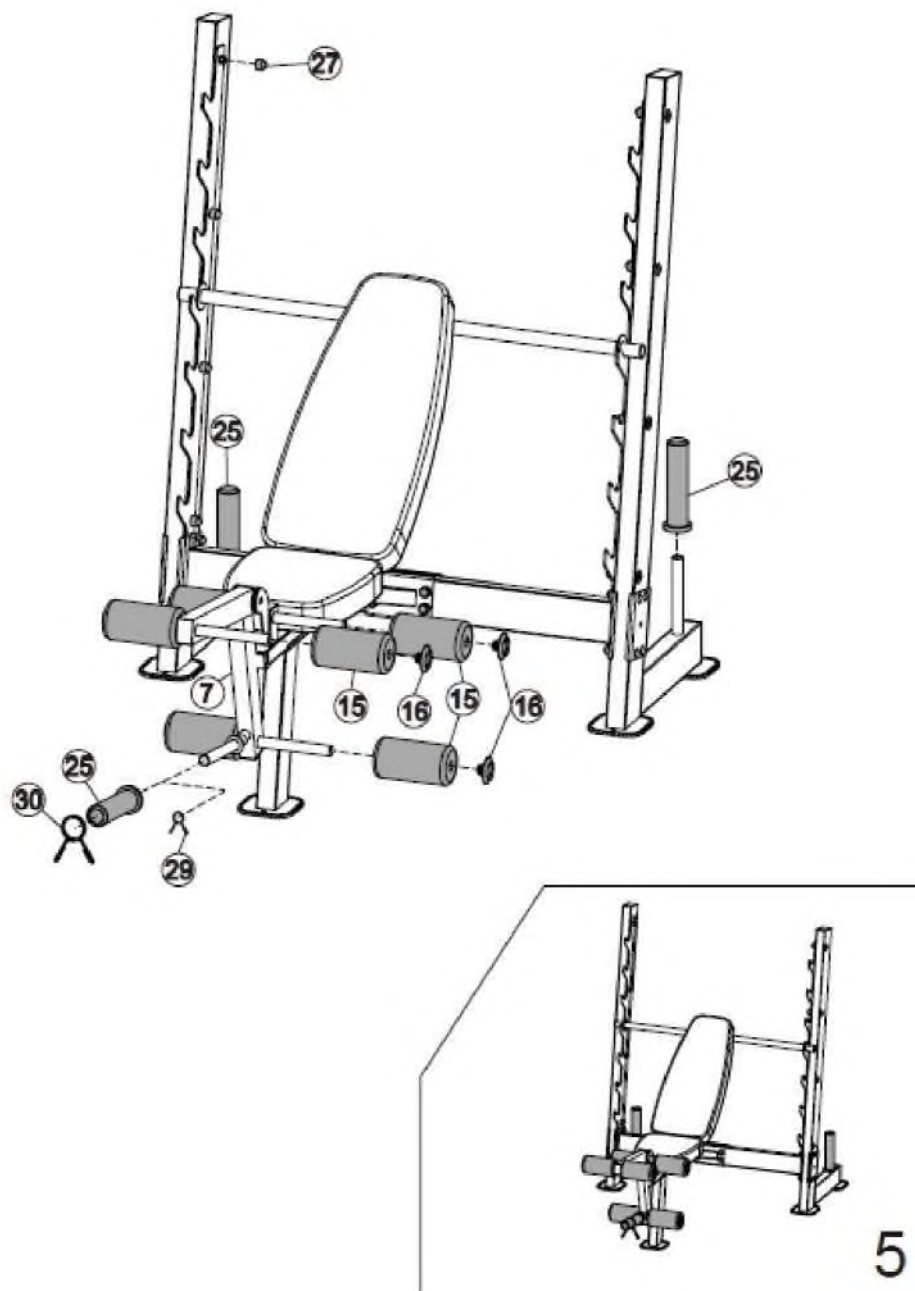
M10

Прикрепете капачките (27) към всички гайки.

Прикрепете олимпийските адаптери (25), както е показано.

Прикрепете дунапренените ролки (15) и след това крайните капачки към валове (16).

Прикрепете предпазните втулки (29 а 30).



ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ

Упражнението е полезно за вашето здраве за подобряване на физическото състояние, оформяне на мускулите и в комбинация с калорично балансирана диета води до отслабване.

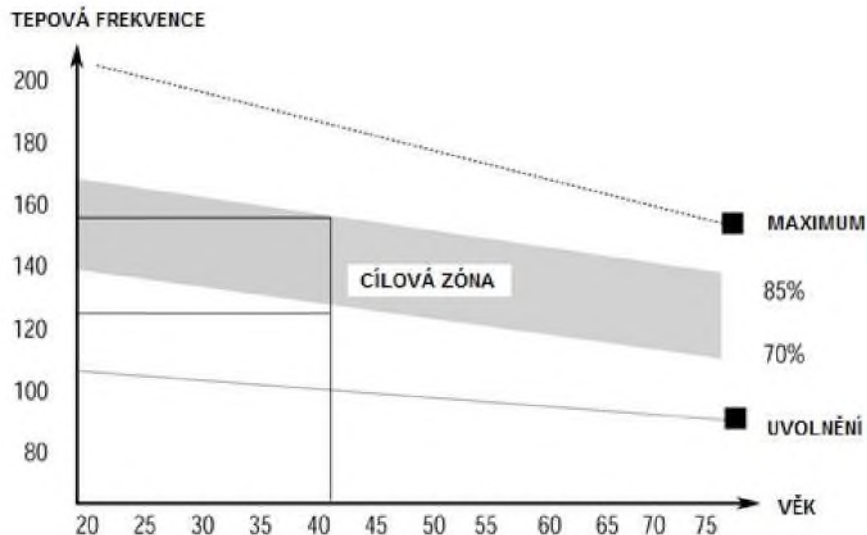
1. ЗАГРЯВАНЕ

Тази фаза се използва за хидратиране на цялото тяло, за разгриване на мускулите, намалява риска от крампи и мускулни наранявания. Препоръчваме да изпълнявате упражненията за разтягане. Когато се упражнявате, останете в крайна позиция за около 30 секунди, не правете резки движения и не треперете.



2. ТРЕНИРОВКА НА ЛЕЖАНКАТА

Тази фаза е физически натоварваща. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да зададете темпото, но е много важно то да е едно и също през цялото време. Пулсът трябва да е в оптималната зона (вижте снимката по-долу).



3. Тази фаза трябва да продължи минимум 12 минути. Повечето хора приемат тази фаза за 15-20 минути.

4. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ОТПУСКАНЕ НА ТЯЛОТО

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 или да продължите тренирате с по-бавно темпо. Разтягането на мускула след тренировка е изключително важно – отново е необходимо да се избягват резки движения.

С подобряване на физическата форма можете да увеличите дължината и интензивността на упражненията. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ОФОРМЯНЕ НА МУСКУЛИТЕ

Важно е да зададете висока степен на натоварване за оформяне на мускулите. Това ще направи мускулите ви по-напрегнати, което може да ви накара да не тренирате толкова дълго, колкото искате. Ако и вие се опитвате да подобрите състоянието си, трябва да коригирате съответно тренировките си. По време на тренировката и крайните етапи на тренировката се упражнявате по обичайния начин, но в края на упражнението увеличавате натоварването на уреда. Вероятно ще трябва да забавите темпото, за да поддържате сърдечния си ритъм в оптималната зона.

ОТСЛАБВАНЕ

Броят на изгорените калории зависи само от продължителността и интензивността на тренировката.

ПОДДРЪЖКА

1. Почистете уреда с мека кърпа и мек почистващ препарат. Не използвайте абразивни почистващи препарати или разтворители върху пластмасовата част.
2. В случай на повишен шум, всички болтове и връзки трябва да бъдат проверени и затегнати правилно..
3. Продуктът трябва да се държи на чисто, проветриво и сухо място.
4. Не излагайте фитнес уредът на пряка слънчева светлина.

ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

В края на експлоатационния живот на продукта или ако ремонтът вече не е икономически изгоден, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и се погрижете за околната среда.

Като се уверите, че този продукт се изхвърля правилно, вие ще помогнете за предотвратяване на потенциални отрицателни последици за околната среда и човешкото здраве.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения:

Тези гаранционни условия и процедурата за рекламации регламентират условията и обхвата на предоставената от продавача гаранция за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на претенциите за рекламация, направени от купувача за доставените стоки. Гаранционните условия и Процедурата за подаване на рекламации се уреждат от съответните разпоредби на Закона за защита на потребителите и др. Продавачът е Саксо ООД, със седалище - адрес България, гр.Русе, ул.Сакар планина 1, вписано в търговския регистър.

Условия:

1. Тази гаранция се отнася за дефекти, възникнали в процеса на нормална експлоатация по време на гаранционния период.
2. При предявяване на рекламация, клиентът трябва да представи касов бон или фактура за направената покупка.
3. Ремонт на повреден уред се извършва във фирмен сервиз или друг оторизиран такъв, като клиентът доставя продукта до сервиза. Рекламации могат да се предявяват и във всеки един от търговските обекти на фирма Саксо ООД, в рамките на работното време. Връщане на стока е възможно единствено в магазина, от който е закупена. Адрес, работно време и телефон за контакт за съответния град можете да видите тук:

<https://www.yako.bg/contact>.

Поддръжка на фитнес уреди на тел. 0894/ 496 072 4.

Гаранционното обслужване се извършва само, когато изделията са в оригинална опаковка и пълна окомплектовка. Продуктите се пращат към сервизните бази на фирмата. При гаранционни претенции от страна на купувача, сервизът е длъжен да отремонтира стоката в рамките на 25 работни дни. Ако това е невъзможно, уредът се заменя с нов от същия модел или с друг подобен модел. Ако и това е невъзможно се възстановява платената сума от клиента. 5. Рекламация за липсващи компоненти се признава само по време 15 на монтажа от техник на фирмата или при покупката. 6. Продавачът носи отговорност за липсата на съответствие на стоката към датата на продажба съгласно ЗЗП независимо от гаранцията. Гаранцията не се

признава в следните случаи: Неспазване на указанията за експлоатация и съхранение посочени в съпровождащата документация; Повреди, настъпили при транспортиране, при механични увреждания на корпуса или дисплея; Опит за отстраняване на дефекта от неупълномощени от фирмата лица; " Повреди, настъпили вследствие на природни бедствия (гръмотевици, наводнения, земетресения, пожари и др.), от токови удари, от попадането на течности и инсекти в изделието, влажна среда и др. Неподлежащи на безплатно гаранционно обслужване са: скърцане, разхлабени връзки вследствие на експлоатацията, козметични части и части отделящи се от основното тяло на уреда, пластмасови декорации, гумени уплътнения, ремъци, лагери и втулки с ограничен сервизен живот, батерии, консумативи и външни захранвания. За правилното функциониране на уредите, спазвайте редовно указанията за експлоатация, които ще намерите на следния адрес:

<https://www.yako.bg/гаранция-и-рекламация>

Офис: Русе, ул."ТЕЦ Изток" 20

E-mail: office@yako.bg

Телефон: 0894 566 060

Web: www.yako.bg

www.insportline.bg