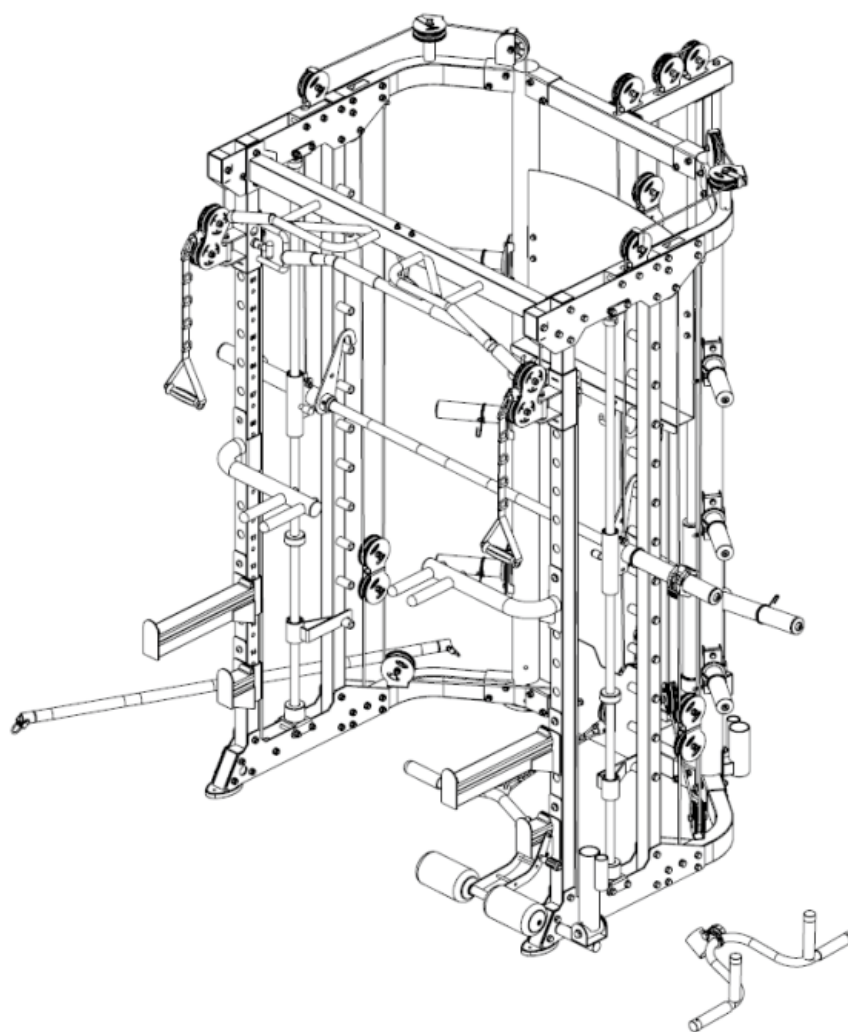




## РЪКОВОДСТВО НА ПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

IN 21393

Силова клетка inSPORTline Cable Column CC410



## СЪДЪРЖАНИЕ

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ .....        | 3  |
| СПИСЪК С ЧАСТИ .....                   | 4  |
| МОНТАЖ .....                           | 7  |
| ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ .....         | 24 |
| ПОДДРЪЖКА .....                        | 25 |
| ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА .....         | 25 |
| ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ И РЕКЛАМАЦИИ ..... | 25 |

## ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Благодарим ви, че закупихте този продукт. Моля, прочетете внимателно ръководството, преди да започнете монтаж и преди употреба на продукта. Запазете това ръководство за бъдещи справки. В случай на съмнение, свържете се със специализиран сервиз.
- Преди да завършите монтажа, проверете всички части за пълнота и целостта. Използвайте само оригинални резервни части и аксесоари. Не правете неоторизирани модификации на продукта.
- Монтажът може да се извършва само от възрастен. Проверете дали продуктът е правилно сглобен и стегнат преди употреба. Устройството трябва да функционира правилно, за да се избегне нараняване на потребителя. Ако устройството не работи правилно, показва признаци на повреда или износване, спрете да го използвате незабавно. Повредените или износените части трябва да се сменят незабавно.
- Посъветвайте се с Вашия лекар преди да започнете тренировъчна програма.
- Пазете далеч от деца и домашни любимци.
- Винаги правете упражнения за загряване, преди да започнете вашата тренировъчна програма.
- Прочетете и следвайте всички инструкции и предупреждения.
- Поставете устройството върху равна, чиста и суха повърхност. Спазвайте безопасно разстояние от друг обект мин. 0,6 м.
- Не използвайте устройството на открито.
- Не модифицирайте устройството.
- Проверявайте дали всички болтове и гайки са затегнати преди всяко упражнение. Не използвайте продукта, ако е повреден.
- Упражнявайте се разумно и внимателно, не се пренапрягайте. Движенията не трябва бъдат твърде резки, за да избегнете нараняване.
- Не задържайте дъха си по време на тренировка.
- Упражнявайте се правилно и адекватно. Високите натоварвания могат да доведат до здравословни усложнения.
- Дръжте дрехите и частите на тялото далеч от движещи се части, за да предотвратите нараняване. Използвайте подходящо спортно облекло, включително спортни обувки.
- Погрижете се за здравето си и първоначално изберете по-бавно темпо. С течение на времето можете да увеличите темпото.
- Неправилното изпълнение на упражнения или неспазването на предпазните мерки може да доведе до сериозно нараняване или повреда на оборудването. В случай на съмнение или несигурност, свържете се със специализиран сервиз или търговец.
- Никога не превишавайте посочените граници за тегло.
- Обърнете внимание на сигналите на тялото. В случай на отрицателни физически реакции, незабавно спрете упражненията и се свържете с Вашия лекар.
- **Категория:** Н за домашна употреба
- **Ограничение за тегло за лост:** 200 кг
- **Ограничение на теглото на лоста:** 200 кг

## СПИСЪК С ЧАСТИ

| №  | Име                         | Спецификация     | Бр. |
|----|-----------------------------|------------------|-----|
| 1  | Свързваща рамка             |                  | 1   |
| 2  | Вертикална рамка - лява     |                  | 1   |
| 3  | Вертикална рамка - дясна    |                  | 1   |
| 4  | Огъната рамка - лява        |                  | 1   |
| 5  | Огъната рамка - дясна       |                  | 1   |
| 6  | Горна съединителна рамка    |                  | 1   |
| 7  | Горна огъната рамка - дясна |                  | 1   |
| 8  | Горна огъната рамка - лява  |                  | 1   |
| 9  | Шестоъгълен болт            | M10*75           | 54  |
| 10 | Гайка                       | M10              | 105 |
| 11 | Шайба                       | Φ10              | 217 |
| 12 | Лост за набиране            |                  | 1   |
| 13 | Горна планка                |                  | 4   |
| 14 | Профил на дясна макара      |                  | 1   |
| 15 | Профил на лява макара       |                  | 1   |
| 16 | Горна рамка                 |                  | 2   |
| 17 | Регулируема рамка - дясна   |                  | 1   |
| 18 | Регулируема рамка - лява    |                  | 1   |
| 19 | Долна рамка                 |                  | 4   |
| 20 | Десен плъзгач               |                  | 1   |
| 21 | Ляв плъзгач                 |                  | 1   |
| 22 | Капачка на крака            |                  | 2   |
| 23 | Крайни капачки на рамката   |                  | 2   |
| 24 | Шестоъгълен болт            | M10*80           | 14  |
| 25 | Долна основа                |                  | 2   |
| 26 | Горна основа                |                  | 2   |
| 27 | Водеща колона               | Φ25*1850         | 2   |
| 28 | Заключваща втулка           |                  | 2   |
| 29 | Плъзгаща втулка             |                  | 2   |
| 30 | Гумена подложка с жлеб      | Φ60*Φ26*45       | 2   |
| 31 | Предпазна кука - дясна      |                  | 1   |
| 32 | Предпазна кука - лява       |                  | 1   |
| 33 | Шестоъгълен болт            | M10*90           | 8   |
| 34 | Винт с шестостенно гнездо   | M8*10            | 4   |
| 35 | Крайна капачка              | Φ51*Φ 42.5*36.6L | 2   |

|    |                                              |                |    |
|----|----------------------------------------------|----------------|----|
| 36 | Пръстен                                      | Φ60*Φ48.5*27L  | 2  |
| 37 | Външна част от лоста за вдигане на тежести   | Φ50*310*T0.5   | 2  |
| 38 | Винт с шестостенна глава                     | M12*40         | 2  |
| 39 | Пружинна шайба                               | Φ12            | 6  |
| 40 | Шайба                                        | Φ12            | 6  |
| 41 | Лост за вдигане на тежести                   |                | 1  |
| 42 | Вътрешна част от лоста за вдигане на тежести | Φ48*298*2.5T   | 2  |
| 43 | Гумена подложка                              |                | 2  |
| 44 | Горна къса съединителна рамка                |                | 1  |
| 45 | Долна свързваща тръба                        |                | 1  |
| 46 | Голям плъзгащ се ръкав                       |                | 1  |
| 47 | Кух водач                                    |                | 2  |
| 48 | Гумена подложка                              |                | 2  |
| 49 | Шестоъгълен болт                             | M10*25         | 11 |
| 50 | Шестоъгълен болт                             | M10*95         | 3  |
| 51 | Шестоъгълен болт                             | M10*55         | 2  |
| 52 | Шестоъгълен болт                             | M12*30         | 4  |
| 53 | Скоба за двойна макара                       |                | 1  |
| 55 | Заден държач за тежест                       |                | 2  |
| 56 | Кабел                                        | Φ5*2745 mm     | 2  |
| 57 | Макара                                       | Φ95            | 25 |
| 58 | Макара - пластина                            |                | 6  |
| 59 | Шестоъгълен болт                             | M10*45         | 17 |
| 60 | Шестоъгълен болт                             | M10*50         | 4  |
| 61 | Тежест                                       |                | 2  |
| 62 | Кабел                                        | Φ5*4740 mm     | 1  |
| 63 | Макара - външна част                         |                | 3  |
| 64 | Къс лост                                     |                | 1  |
| 65 | Подложка за краката                          |                | 1  |
| 66 | Верига с 2 куки                              |                | 1  |
| 67 | Кабел                                        | Φ5*4185 mm     | 2  |
| 68 | Дистанционна втулка на макарата              | Φ20*10.5*L20.5 | 16 |
| 69 | Макара - външна част                         |                | 1  |
| 70 | Кабел                                        | Φ5*1705 mm     | 1  |
| 71 | Верига с кука за закачане                    |                | 1  |
| 72 | Кабел                                        | Φ5*9715 mm     | 1  |
| 73 | Макара                                       | Φ50            | 4  |
| 74 | Предпазен екран                              |                | 1  |

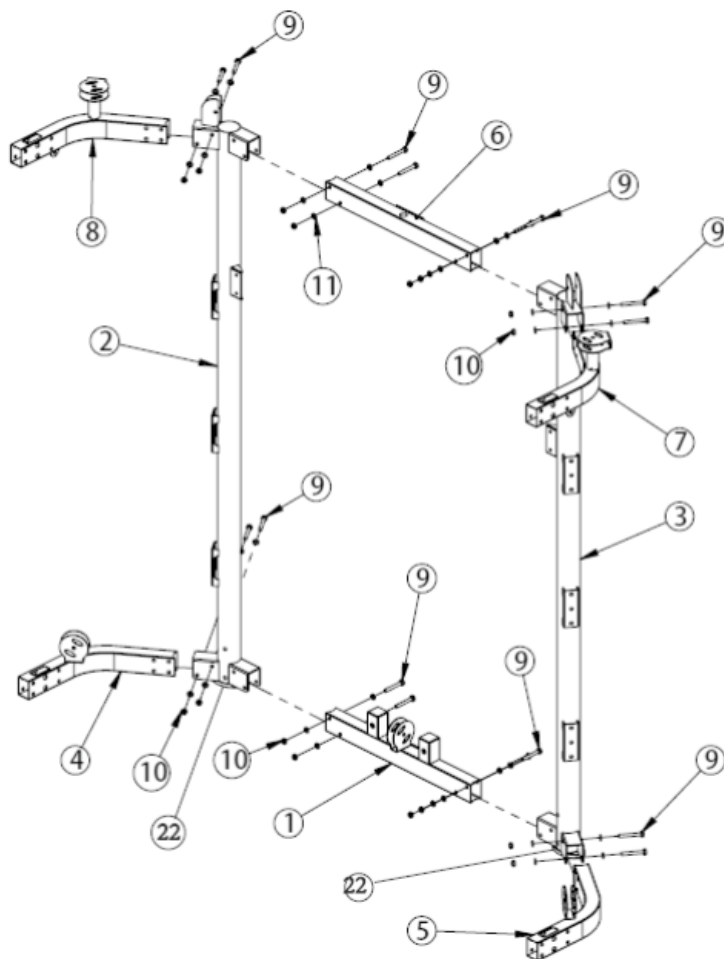
|    |                                              |                   |    |
|----|----------------------------------------------|-------------------|----|
| 75 | Държач за тежести към лоста                  |                   | 6  |
| 76 | Шестоъгълен болт                             | M8*20             | 16 |
| 77 | Шайба                                        | Ф8                | 20 |
| 78 | Гайка                                        | M8                | 4  |
| 79 | Централна ос                                 |                   | 1  |
| 80 | Втулка                                       | Ф33.2*Ф 29*Ф20*18 | 2  |
| 81 | Държач за лост                               |                   | 1  |
| 82 | Голяма шайба                                 | Ф25*10*2.0        | 1  |
| 83 | Дип бар - ляво                               |                   | 1  |
| 84 | Дип бар - дясно                              |                   | 1  |
| 85 | Държач за лост - десен                       |                   | 1  |
| 86 | Държач за лост - ляв                         |                   | 1  |
| 87 | Къс държач за лост - ляв                     |                   | 1  |
| 88 | Къс държач за лост - десен                   |                   | 1  |
| 89 | Обезопасителна втулка за фиксиране на тежест |                   | 2  |
| 90 | Дълъг лост                                   |                   | 1  |
| 91 | Лост                                         |                   | 1  |
| 92 | Ръкохватки                                   |                   | 2  |
| 93 | Мултифункционален лост                       |                   | 1  |
| 94 | Т-образен щифт                               | Ф10*100           | 1  |
| 95 | Преса за крака                               |                   | 1  |
| 96 | Шайба                                        | Ф45*25.5*5        | 4  |

# МОНТАЖ

## СТЪПКА 1

Прикрепете всички болтове и гайки преди да затегнете.

Не затягайте прекалено.

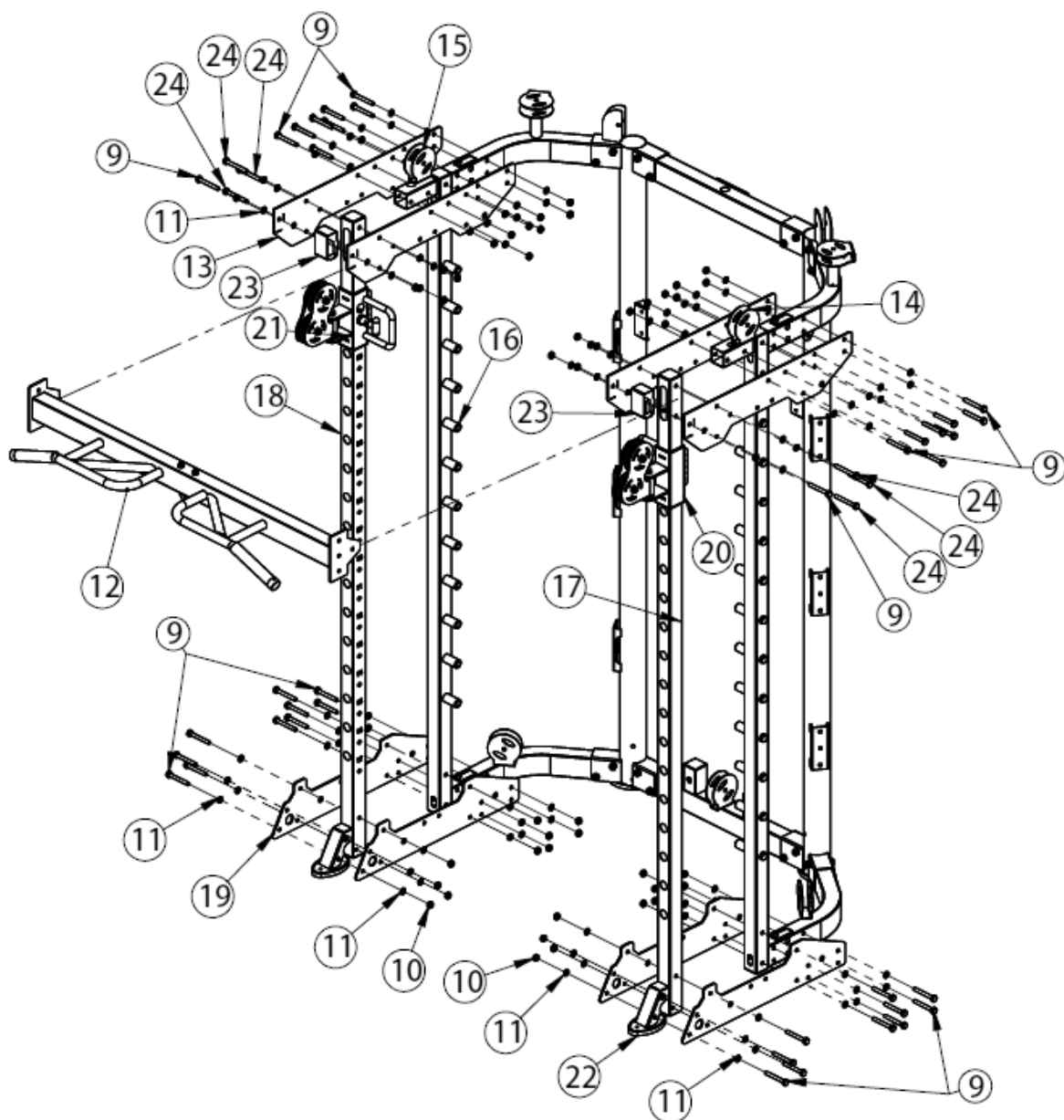


| № . | Име                         | Спецификация | Бр. |
|-----|-----------------------------|--------------|-----|
| 1   | Свързваща рамка             |              | 1   |
| 2   | Вертикална рамка - лява     |              | 1   |
| 3   | Вертикална рамка - дясна    |              | 1   |
| 4   | Огъната рамката - лява      |              | 1   |
| 5   | Огъната рамката - дясна     |              | 1   |
| 6   | Горна съединителна рамка    |              | 1   |
| 7   | Горна огъната рамка - дясна |              | 1   |
| 8   | Горна огъната рамка - лява  |              | 1   |
| 9   | Шестоъгълен болт            | M10*75       | 16  |
| 10  | Гайка                       | M10          | 16  |
| 11  | Шайба                       | Ф10          | 32  |
| 22  | Капачка на крака            |              | 2   |

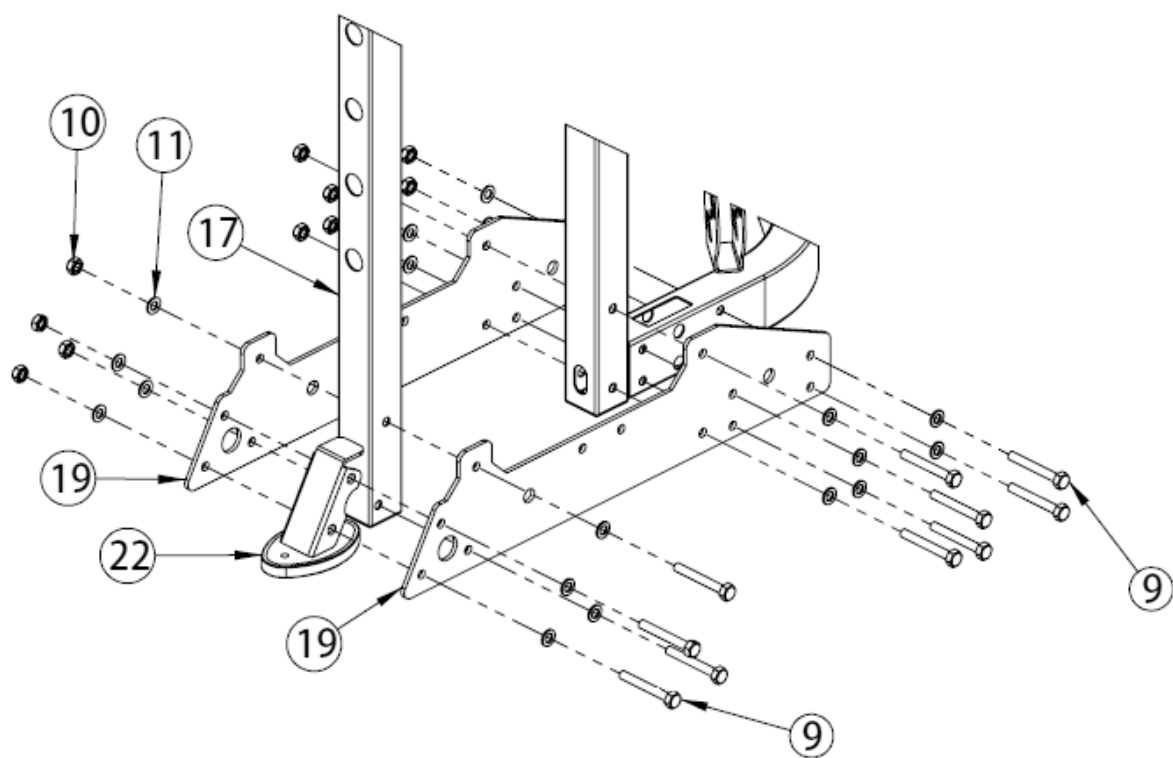
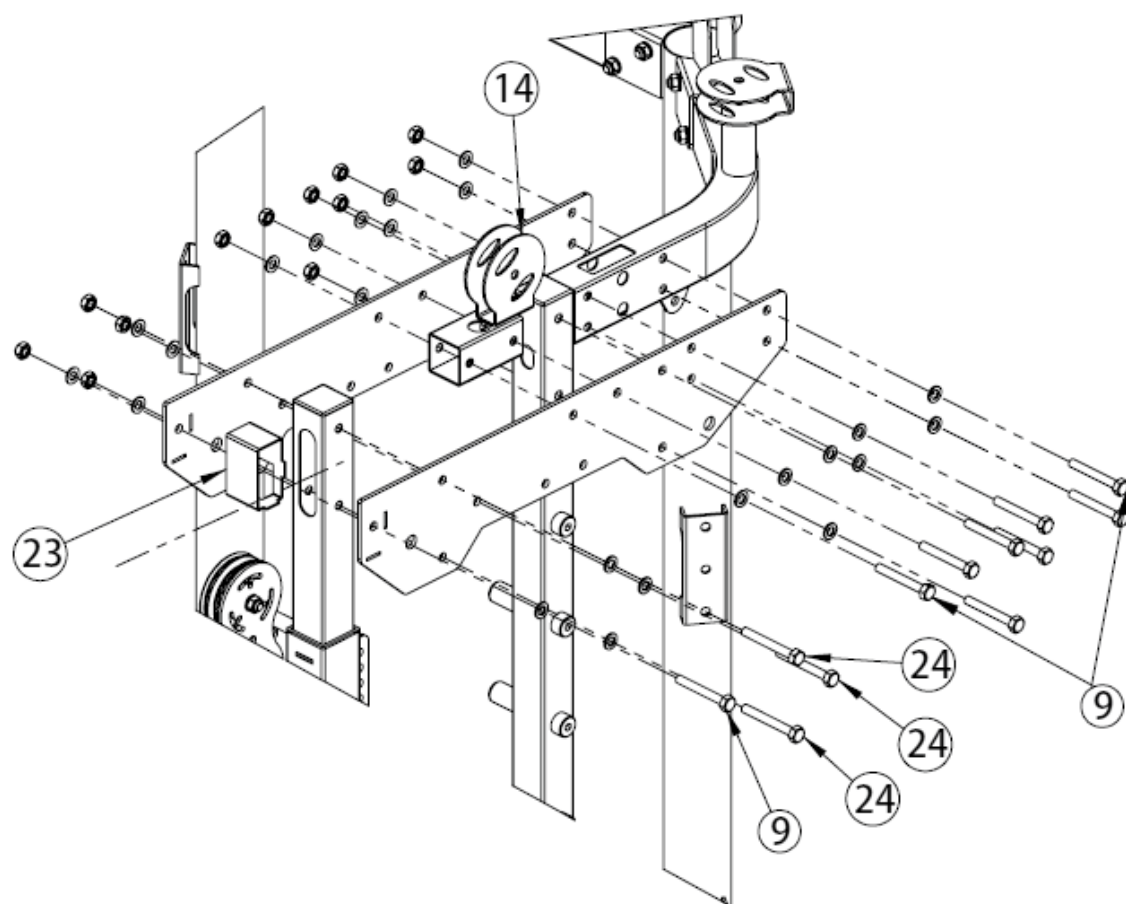
1. Прикрепете огъната рамка - лява (4) към вертикална рамка - лява (2) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
2. Прикрепете огъната рамка - дясна (5) към вертикална рамка - дясна (3) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
3. Прикрепете свързващата рамка (1) към огънатите рамки (4 и 5) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
4. Прикрепете горната съединителна рамка (6) към рамките (2 и 3) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
5. Прикрепете горната огъната рамка - лява (8) към лявата рамка (2) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
6. Прикрепете горната огъната рамка - дясна (7) към дясната рамка (3) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).

## СТЪПКА 2

Прикрепете всички болтове и гайки преди да затегнете.



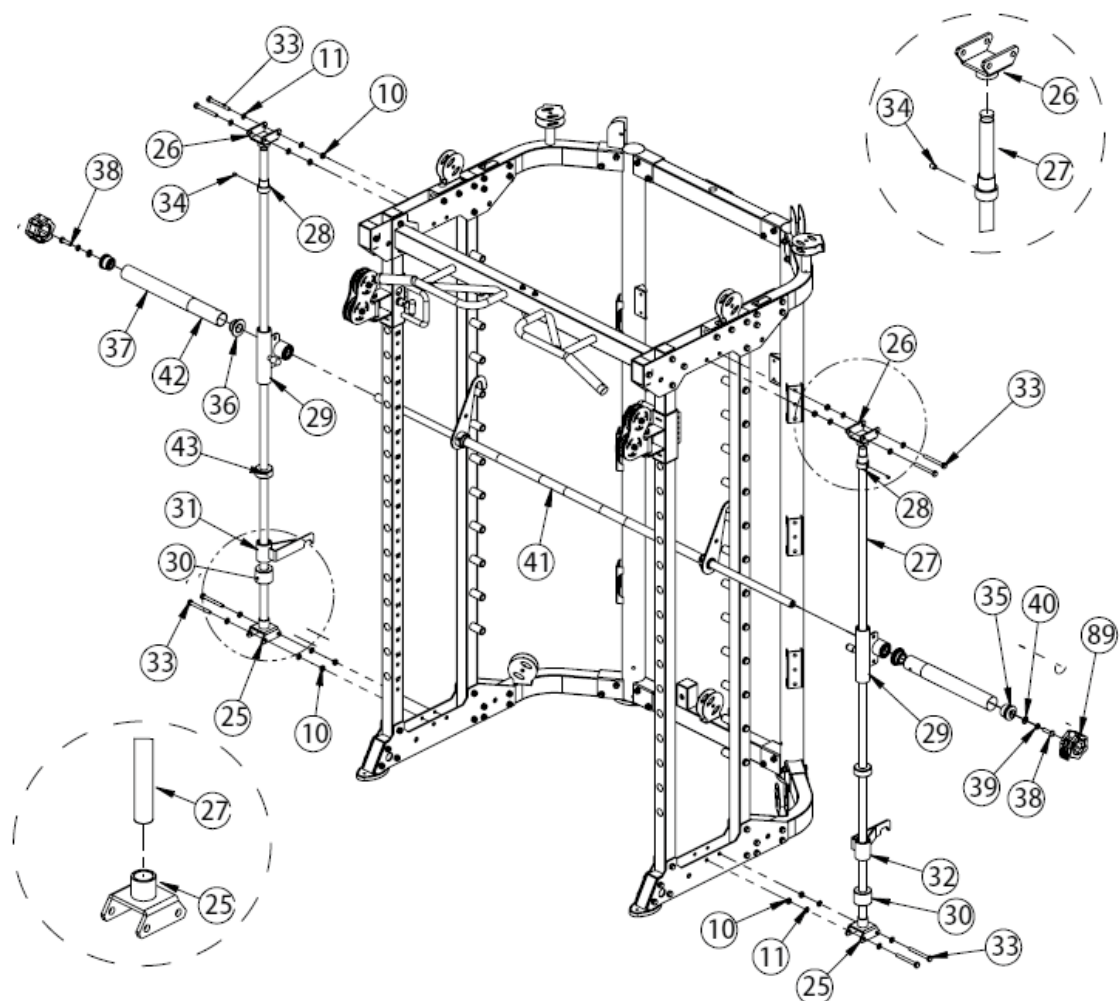




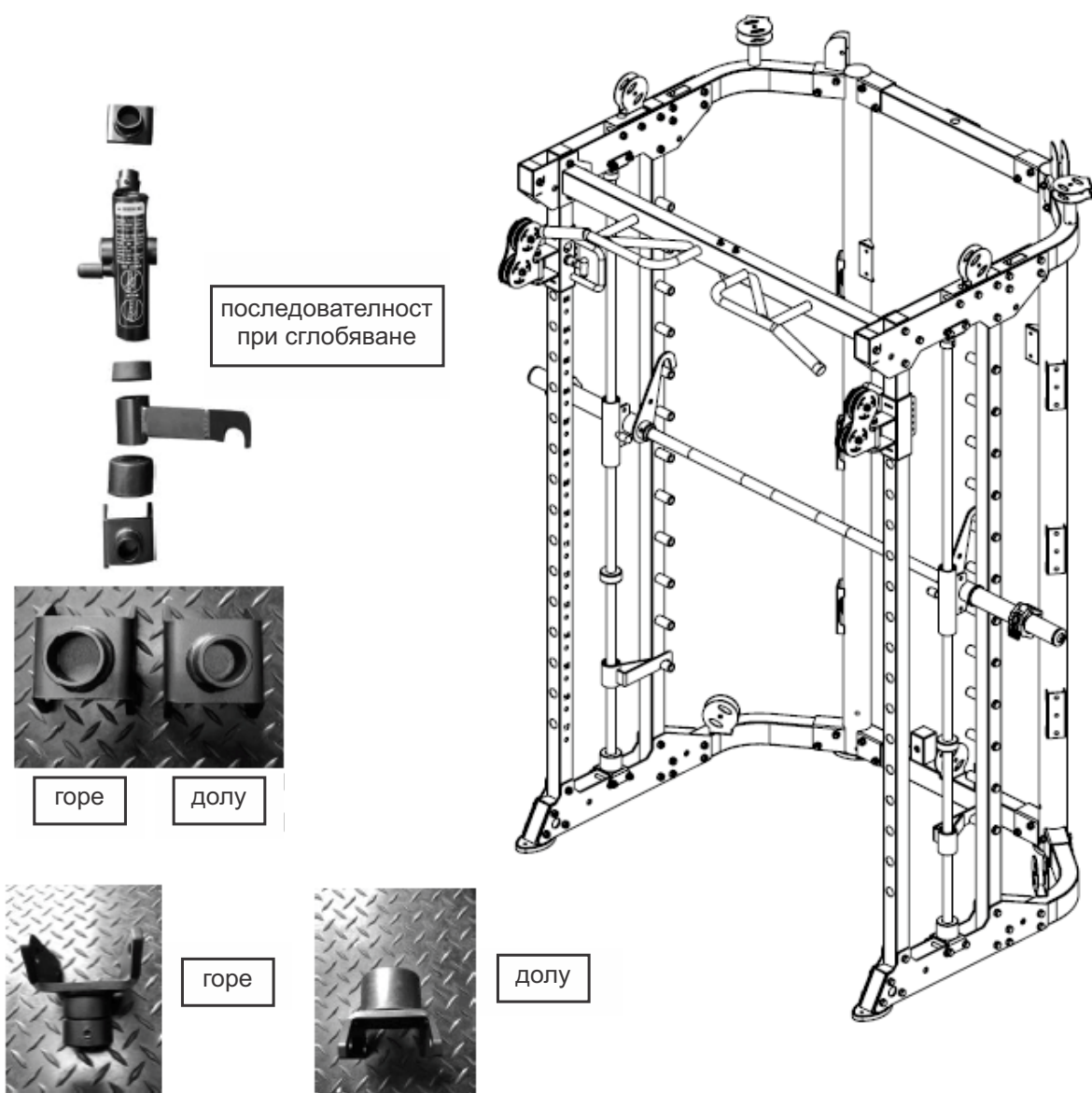
| № . | Име                    | Спец.  | Бр. | № . | Име                       | Спец.  | Бр. |
|-----|------------------------|--------|-----|-----|---------------------------|--------|-----|
| 9   | Шестоъгълен болт       | M10*75 | 38  | 17  | Регулируема рамка - дясна |        | 1   |
| 10  | Гайка                  | M10    | 44  | 18  | Регулируема рамка - лява  |        | 1   |
| 11  | Шайба                  | Ф10    | 88  | 19  | Долна рамка               |        | 4   |
| 12  | Лоста за набиране      |        | 1   | 20  | Десен плъзгач             |        | 1   |
| 13  | Горна планка           |        | 4   | 21  | Ляв плъзгач               |        | 1   |
| 14  | Профил на дясна макара |        | 1   | 22  | Капачка на крака          |        | 2   |
| 15  | Профил на лява макара  |        | 1   | 23  | Крайни капачки на рамката |        | 2   |
| 16  | Горна рамка            |        | 2   | 24  | Шестоъгълен болт          | M10*80 | 6   |

1. Прикрепете левия плъзгач (21) към лявата регулираща рамка (18).
2. Прикрепете десния плъзгач (20) към дясната регулираща рамка (17).
3. Прикрепете горната рамка (16) и регулиращите рамки (17 и 18) към конструкцията, сглобена в **Стъпка 1** с болтове (9), шайби (11), гайки (10), горна планка (13) и долна рамка (19).
4. Прикрепете дясния профил на макарата (14) и левия профил на макарата (15) към горната плоча (13) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
5. Прикрепете крайните капачки на рамката (23) към горната планка (13) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
6. Прикрепете капачката на тръбата за крака (22) към долната рамка (19) с болтове (9), шайби (11) и гайки (10).
7. Прикрепете лоста за набиране (12) към горната планка (13) с болтове (24), шайби (11) и гайки (10).

### СТЪПКА 3

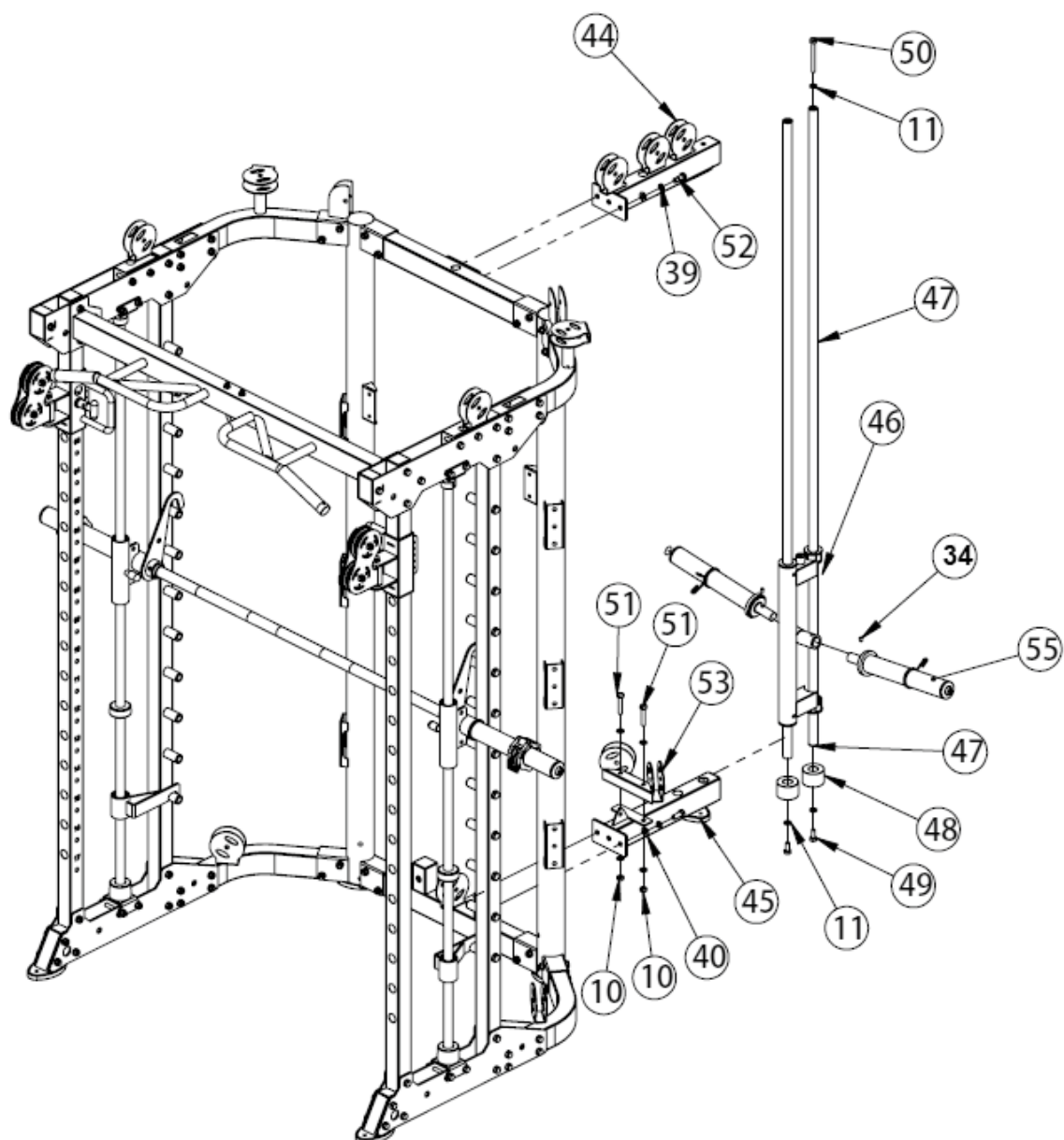


| №  | Име                    | Спец.      | Бр. | №  | Име                      | Спец.           | Бр. |
|----|------------------------|------------|-----|----|--------------------------|-----------------|-----|
| 10 | Гайка                  | M10        | 8   | 34 | Винт с шестостен         | M8*10           | 2   |
| 11 | Шайба                  | Ф10        | 16  | 35 | Крайна капачка           | Ф51*Ф42.5*36.6L | 2   |
| 25 | Долна основа           |            | 2   | 36 | Пръстен                  | Ф60*Ф48.5*27L   | 2   |
| 26 | Горна основа           |            | 2   | 37 | Външна част от лоста     | Ф50*310*T0.5    | 2   |
| 27 | Водещ прът             | Ф25*1850   | 2   | 38 | Винт с шестостенна глава | M12*40          | 2   |
| 28 | Заклучваща втулка      |            | 2   | 39 | Пружинна шайба           | Ф12             | 2   |
| 29 | Плъзгаща втулка        |            | 2   | 40 | Шайба                    | Ф12             | 2   |
| 30 | Гумена подложка с жлеб | Ф60*Ф26*45 | 2   | 41 | Лост за тежести          |                 | 1   |
| 31 | Предпазна кука - дясна |            | 1   | 42 | Вътрешна част от лоста   | Ф48*298*2.5T    | 2   |
| 32 | Предпазна кука - лява  |            | 1   | 43 | Гумена подложка          |                 | 2   |
| 33 | Шестоъгълен болт       | M10*90     | 8   | 89 | Обезопасителна втулка    |                 | 2   |



1. Прикрепете долната основа (25) към долната плоча с болтове (33), шайби (11) и гайки (10).
2. Прикрепете горната основа (26) към горната плоча с болтове (33), шайби (11) и гайки (10).
3. Плъзнете гумената подложка (30), предпазната кука (32), плъзгащата се втулка (29) върху водеща колона (27) и след това прикрепете водещата колона към втулките (28) и я прикрепете с винт (34).
4. Прикрепете лост (41) към втулката (29) и закрепете с пръстен (36), вътрешна част на лоста за тежести (42), външната част от лоста (37), крайна капачка (35), винт (38), пружинна шайба (39), шайби (40) и скоби (89).
5. Плъзнете гумената подложка (30), предпазната кука (31), плъзгащата се втулка (29) върху водещата колона (27) и след това прикрепете водещата колона към втулките (28) и я прикрепете с винт (34).

# СТЪПКА 4



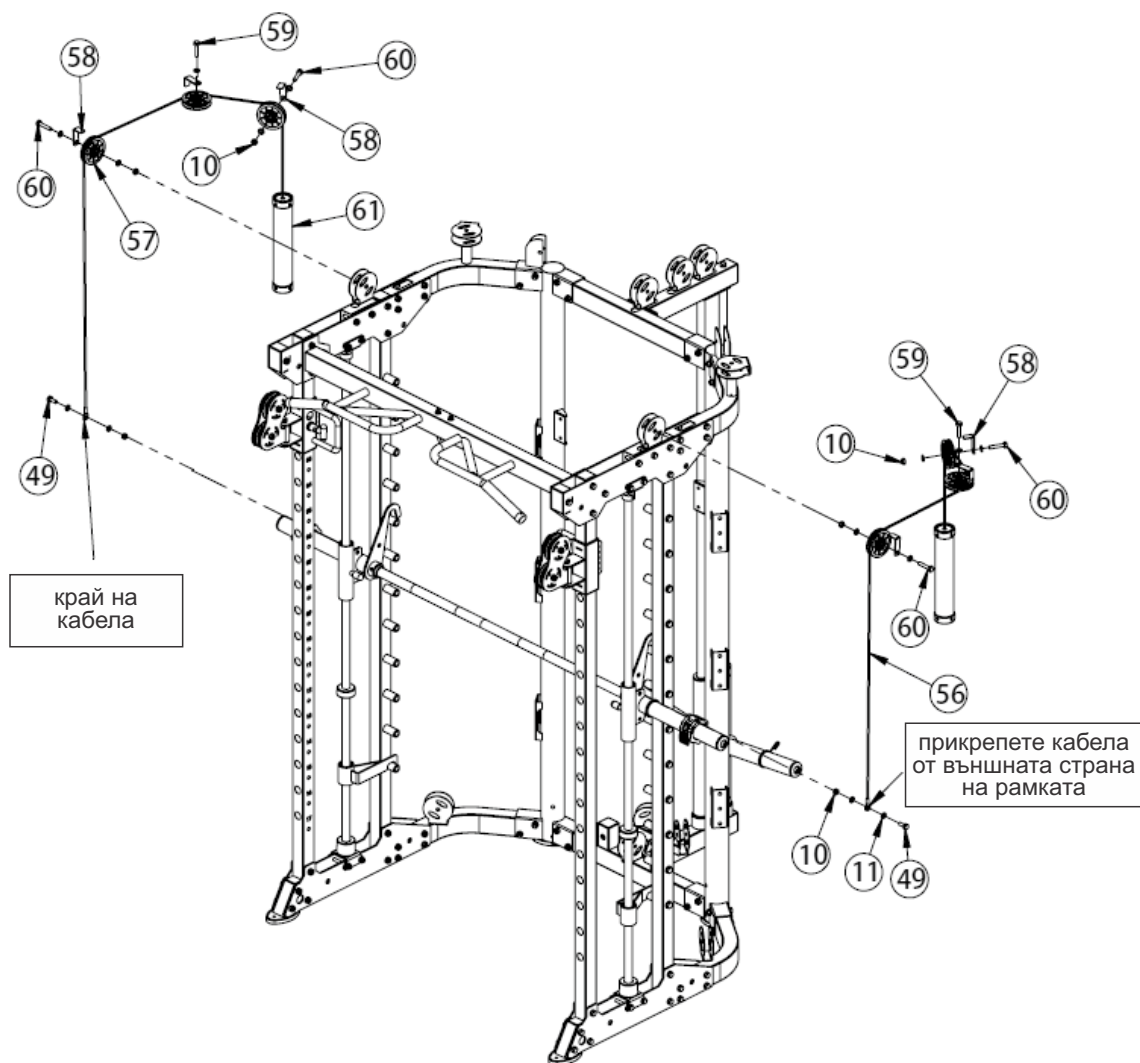
| №  | Име                           | Спец. | Бр. | №  | Име                    | Спец.  | Бр. |
|----|-------------------------------|-------|-----|----|------------------------|--------|-----|
| 10 | Гайка                         | M10   | 2   | 48 | Гумена подложка        |        | 2   |
| 11 | Шайба                         | Φ10   | 7   | 49 | Шестоъгълен болт       | M10*25 | 2   |
| 39 | Пружинна шайба                | Φ12   | 4   | 50 | Шестоъгълен болт       | M10*95 | 1   |
| 40 | Шайба                         | Φ12   | 4   | 51 | Шестоъгълен болт       | M10*55 | 2   |
| 44 | Горна къса съединителна рамка |       | 1   | 52 | Шестоъгълен болт       | M12*30 | 4   |
| 45 | Долна свързваща тръба         |       | 1   | 53 | Скоба за двойна макара |        | 1   |
| 46 | Голям плъзгащ се ръкав        |       | 1   | 34 | Винт с шестостен       | M8*10  | 2   |
| 47 | Кух водач                     |       | 2   | 55 | Заден държач за тежест |        | 2   |

1. Прикрепете горната къса съединителна рамка (44) към основната рамка с болтовете (52), шайбите (39) и гайките (40).
2. Прикрепете долната свързваща тръба (45) към основната рамка с болтове (52), шайби (39) и гайки (40).
3. Прикрепете двойната шайба (53) към рамката (45) с болтове (51), шайба (11) и гайка (10).
4. Плъзнете кухия водеща колона (47) в голямата плъзгаща се втулка (46), гумената подложка (48) и закрепете с болтове (50), шайби (11) и болт (49).
5. Прикрепете задния държач на лоста (55) към втулката (46) с болтове (34).

## СТЪПКА 5

Затегнете на ръка.

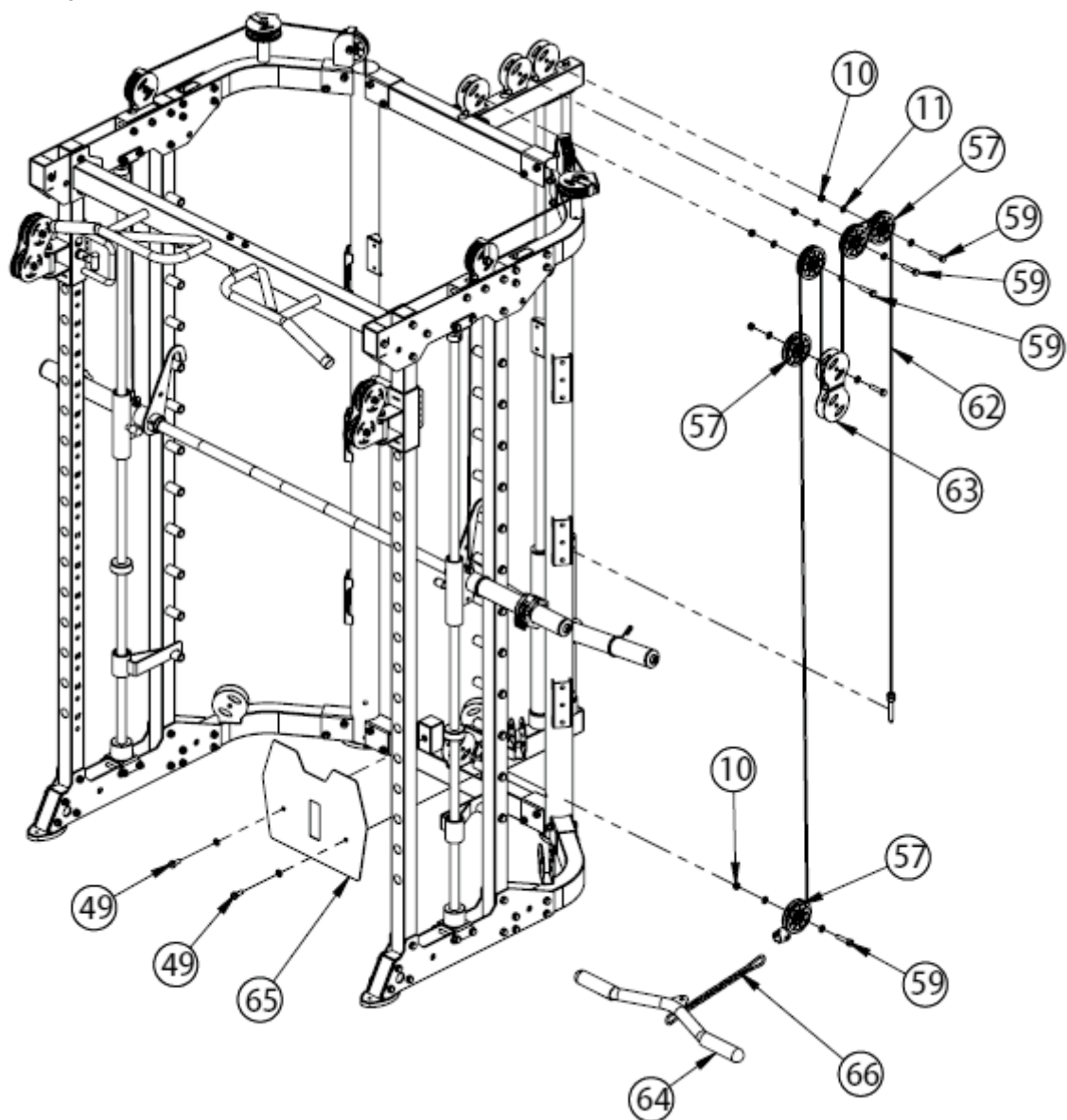
Не затягвайте прекалено.



| №  | Име              | Спец.      | Бр. | №  | Име               | Спец.  | Бр. |
|----|------------------|------------|-----|----|-------------------|--------|-----|
| 10 | Гайка            | M10        | 6   | 58 | Макара - пластина |        | 6   |
| 11 | Шайба            | Φ10        | 14  | 59 | Шестоъгълен болт  | M10*45 | 2   |
| 49 | Шестоъгълен болт | M10*25     | 2   | 60 | Шестоъгълен болт  | M10*50 | 4   |
| 56 | Кабел            | Φ5*2745 mm | 2   | 61 | Тежест            |        | 2   |
| 57 | Макара           | Φ95        | 6   |    |                   |        |     |

1. Прикрепете тежестта (61) към кабела (56).
2. Прикрепете шайбите (57) към горната огъната рамка с болтове (60), държач на шайбата (58), шайба (11) и гайка (10).
3. Прикрепете макарата (57) към горната огъната рамка с болтове (59), държач на макарата (58), шайба (11) и гайка (10).
4. Прикрепете кабела (56) към външната страна на каретката с болтове (49), шайба (11) и гайка (10).

#### СТЪПКА 6

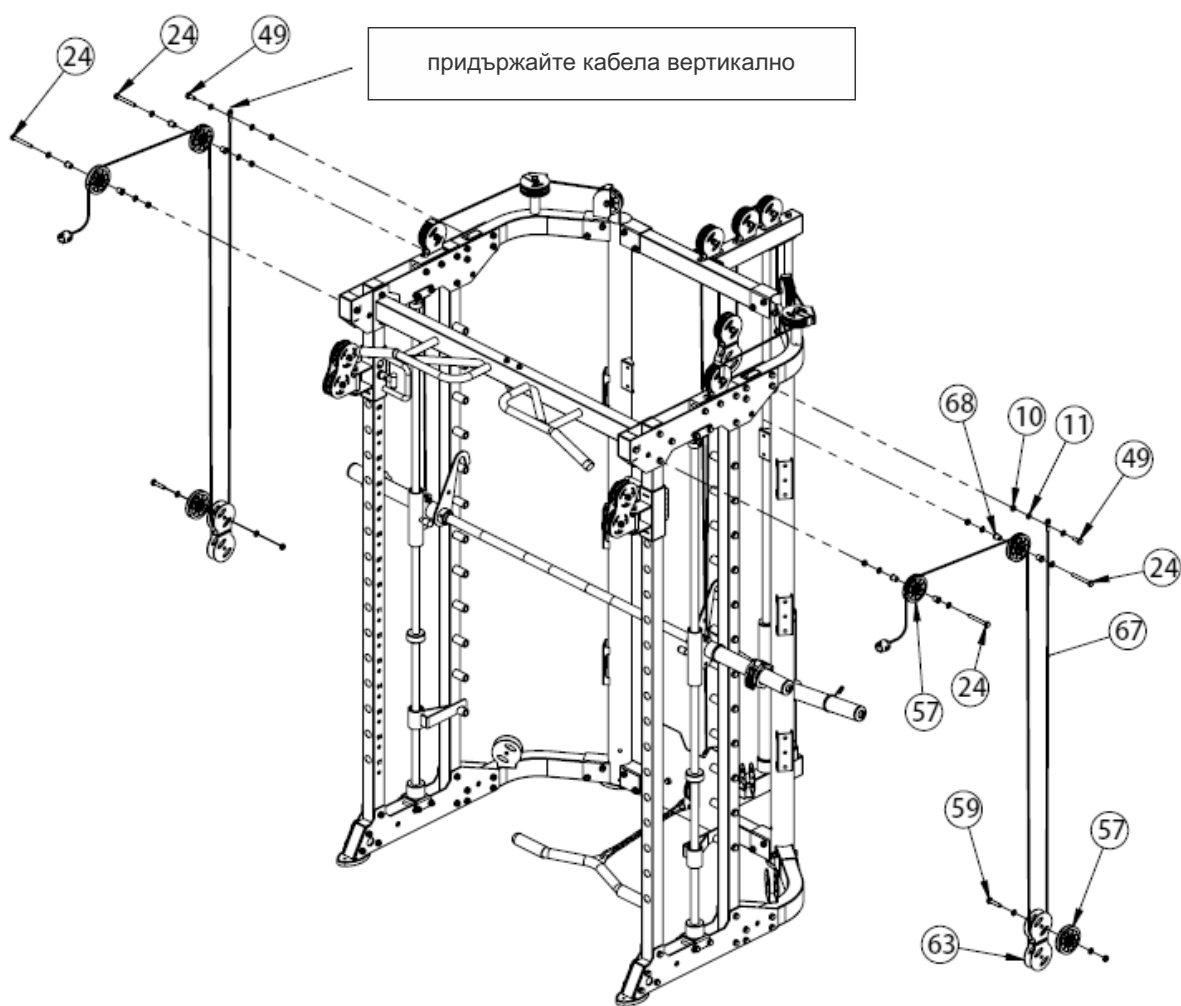


| №  | Име              | Спец.  | Бр. | №  | Име                  | Спец.      | Бр. |
|----|------------------|--------|-----|----|----------------------|------------|-----|
| 10 | Гайка            | M10    | 5   | 62 | Кабел                | Ф5*4740 mm | 1   |
| 11 | Шайба            | Ф10    | 12  | 63 | Макара - външна част |            | 1   |
| 49 | Шестоъгълен болт | M10*25 | 2   | 64 | Къс лост             |            | 1   |
| 57 | Макара           | Ф95    | 5   | 65 | Подложка за краката  |            | 1   |
| 59 | Шестоъгълен болт | M10*45 | 5   | 66 | Верига с 2 куки      |            | 1   |



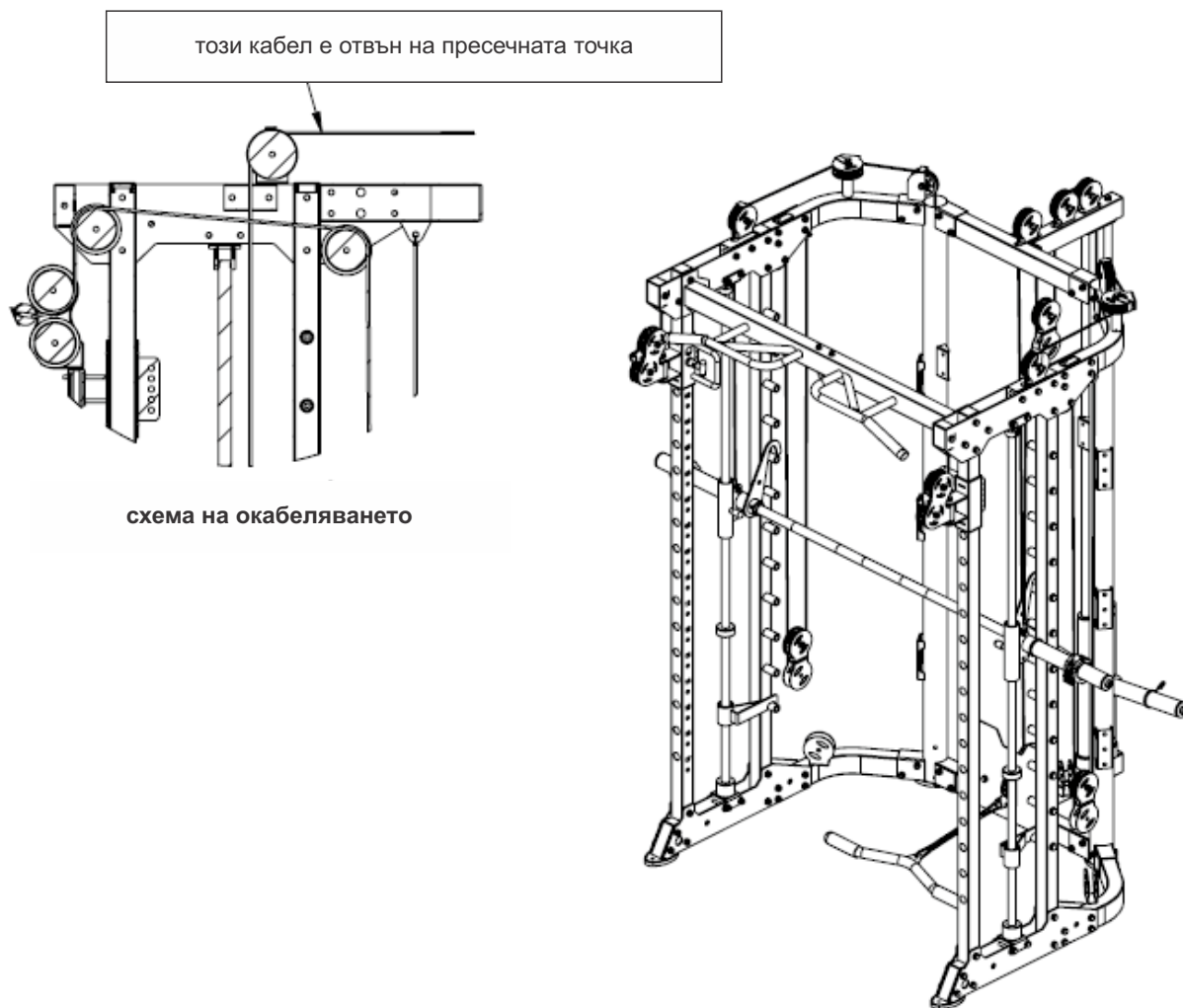
1. Прикрепете шайбите (57) към основната рамка и рамката на макарата (63) с болтове (59), пластина (58), шайба (11) и гайка (10).
2. Прокарайте кабела (62), както е показано.
3. Прикрепете късата дръжка (64) към кабела с веригата (66).
4. Прикрепете поставката за крака (65) към основната рамка с болтове (49), шайби (11) и гайки (10).

## СТЪПКА 7



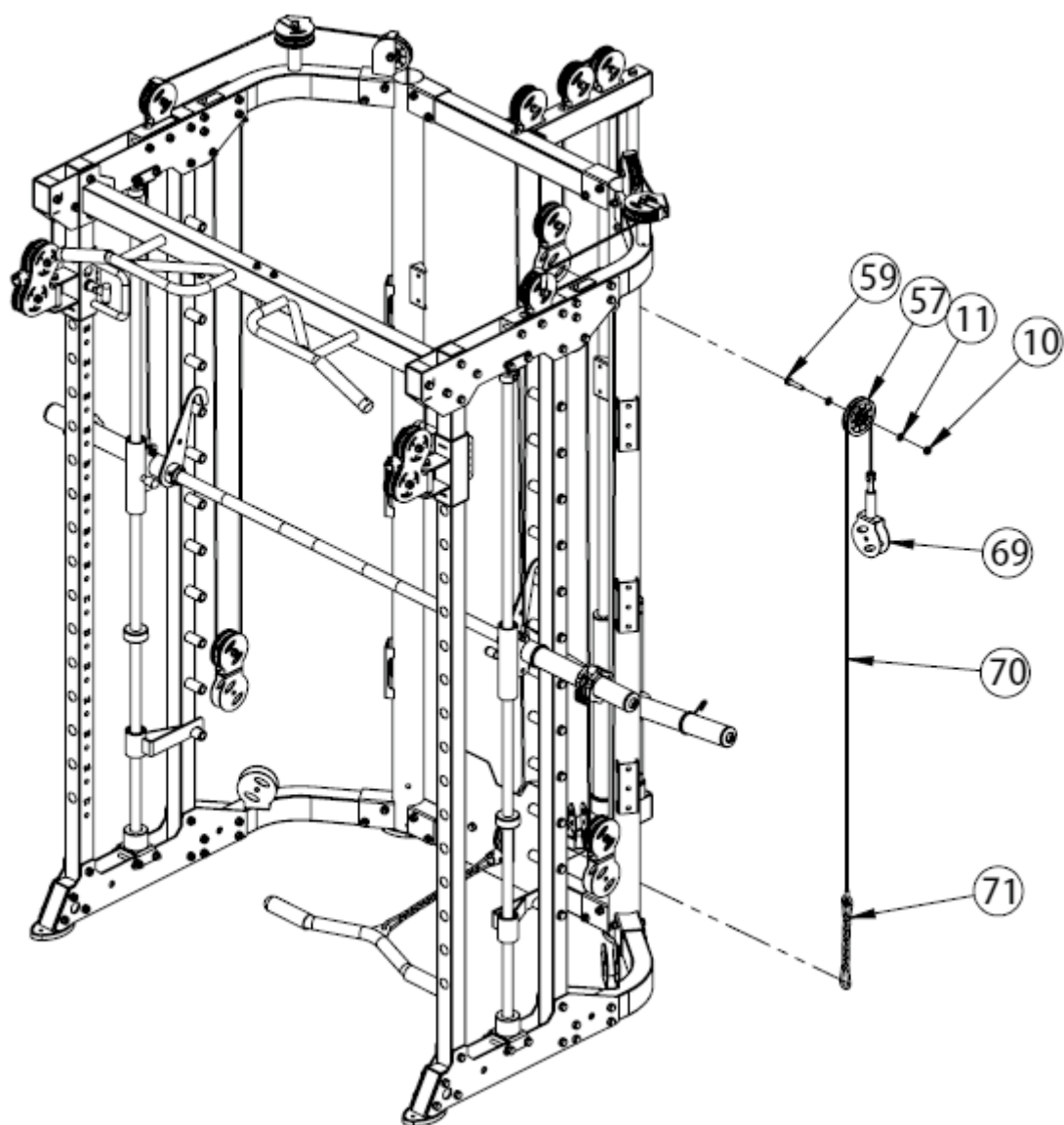
| №  | Име              | Спец.  | Бр. | №  | Име                             | Спец.          | Бр. |
|----|------------------|--------|-----|----|---------------------------------|----------------|-----|
| 10 | Гайка            | M10    | 8   | 59 | Шестоъгълен болт                | M10*45         | 2   |
| 11 | Шайба            | Ф10    | 16  | 63 | Макара - външна част            |                | 2   |
| 24 | Шестоъгълен болт | M10*80 | 4   | 67 | Кабел                           | Ф5*4185 mm     | 2   |
| 49 | Шестоъгълен болт | M10*25 | 2   | 68 | Дистанционна втулка на макарата | Ф20*10.5*L20.5 | 8   |
| 57 | Макара           | Ф95    | 6   |    |                                 |                |     |





1. Прикрепете макаратата (57) към горната рамка с болтове (24), шайби (11), гайки (10) и втулка (68).
2. Прикрепете макаратата (57) към рамката на макаратата (63) с болтове (59), шайби (11) и гайки (10).
3. Закрепете кабела (67) с болтове (59), шайби (11) и гайки (10). Кабелът трябва да бъде прикрепен вертикално.

## СТЪПКА 8

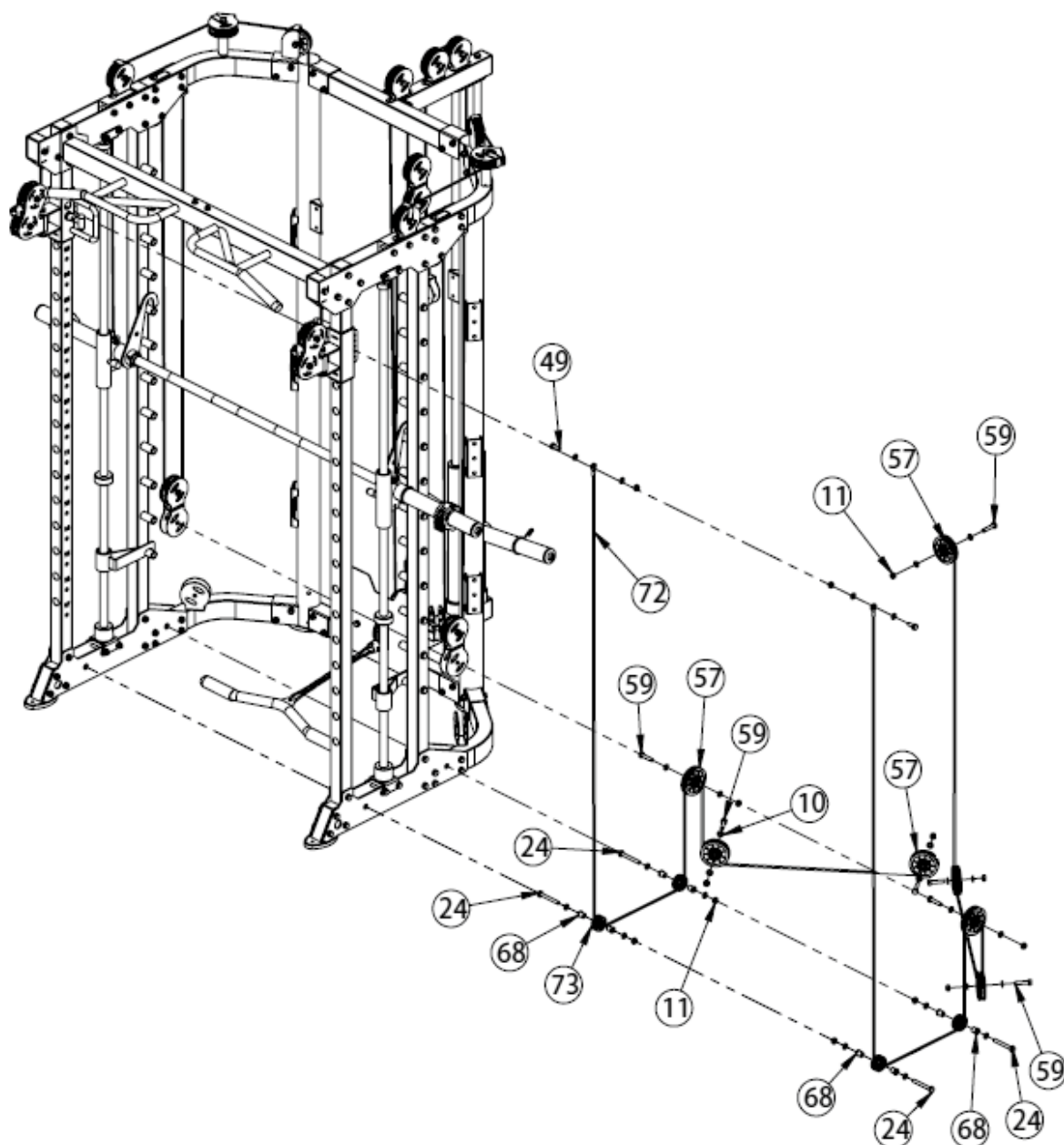


| №  | Име              | Спец.  | Бр. | №  | Име                       | Спец. | Бр. |
|----|------------------|--------|-----|----|---------------------------|-------|-----|
| 10 | Гайка            | M10    | 1   | 69 | Макара - външна част      |       | 1   |
| 11 | Шайба            | Ф10    | 2   | 70 | Кабел                     |       | 1   |
| 57 | Макара           | Ф95    | 1   | 71 | Верига с кука за закачане |       | 1   |
| 59 | Шестоъгълен болт | M10*45 | 1   |    |                           |       |     |

1. Прикрепете макарата (57) към рамката на макарата (63) с болтове (59), шайби (11) и гайки (10).
2. Прекарайте кабела (70) през рамката (69) и закрепете към основната рамка с верига за карабина (71).

## СТЪПКА 9

Затегнете на ръка болтовете и гайките.



| №  | Име              | Спец.  | Бр. | №  | Име                         | Спец.          | Бр. |
|----|------------------|--------|-----|----|-----------------------------|----------------|-----|
| 10 | Гайка            | M10    | 13  | 59 | Шестоъгълен болт            | M10*45         | 7   |
| 11 | Шайба            | Ф10    | 26  | 68 | Дистанц. втулка на макарата | Ф20*10.5*L20.5 | 8   |
| 24 | Шестоъгълен болт | M10*80 | 4   | 72 | Кабел                       | Ф5*9715 mm     | 1   |
| 49 | Шестоъгълен болт | M10*25 | 2   | 73 | Макара                      | Ф50            | 4   |
| 57 | Макара           | Ф95    | 7   |    |                             |                |     |

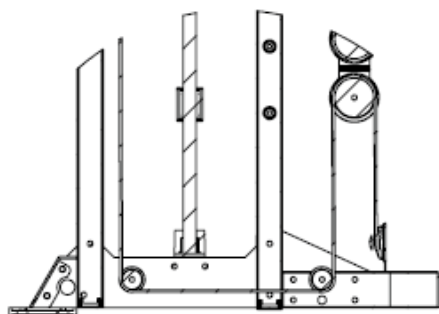
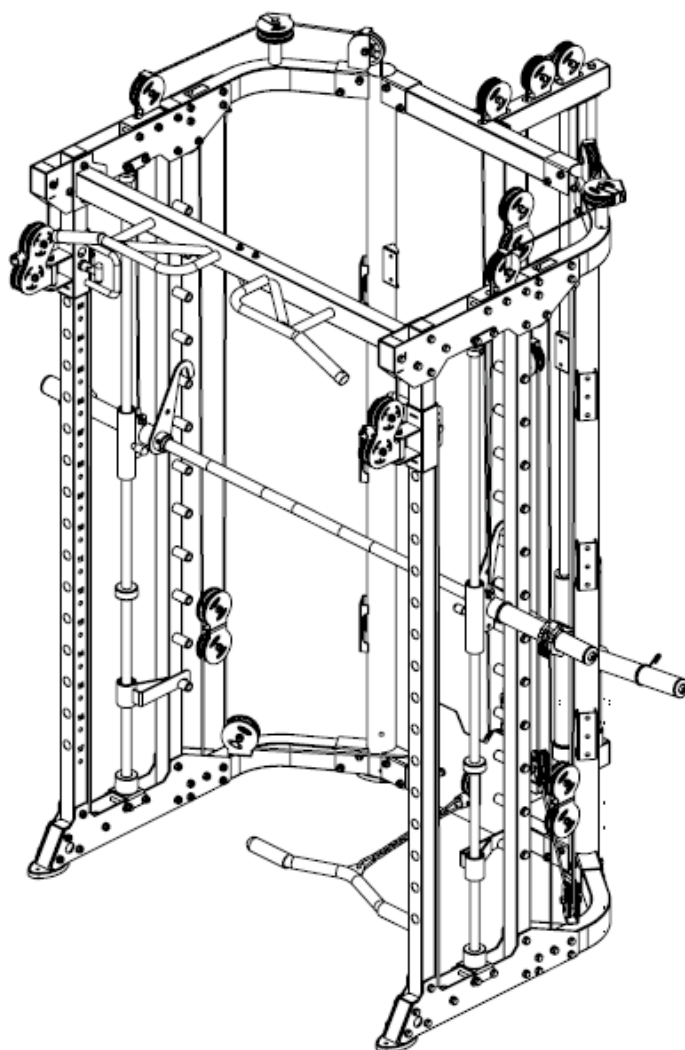


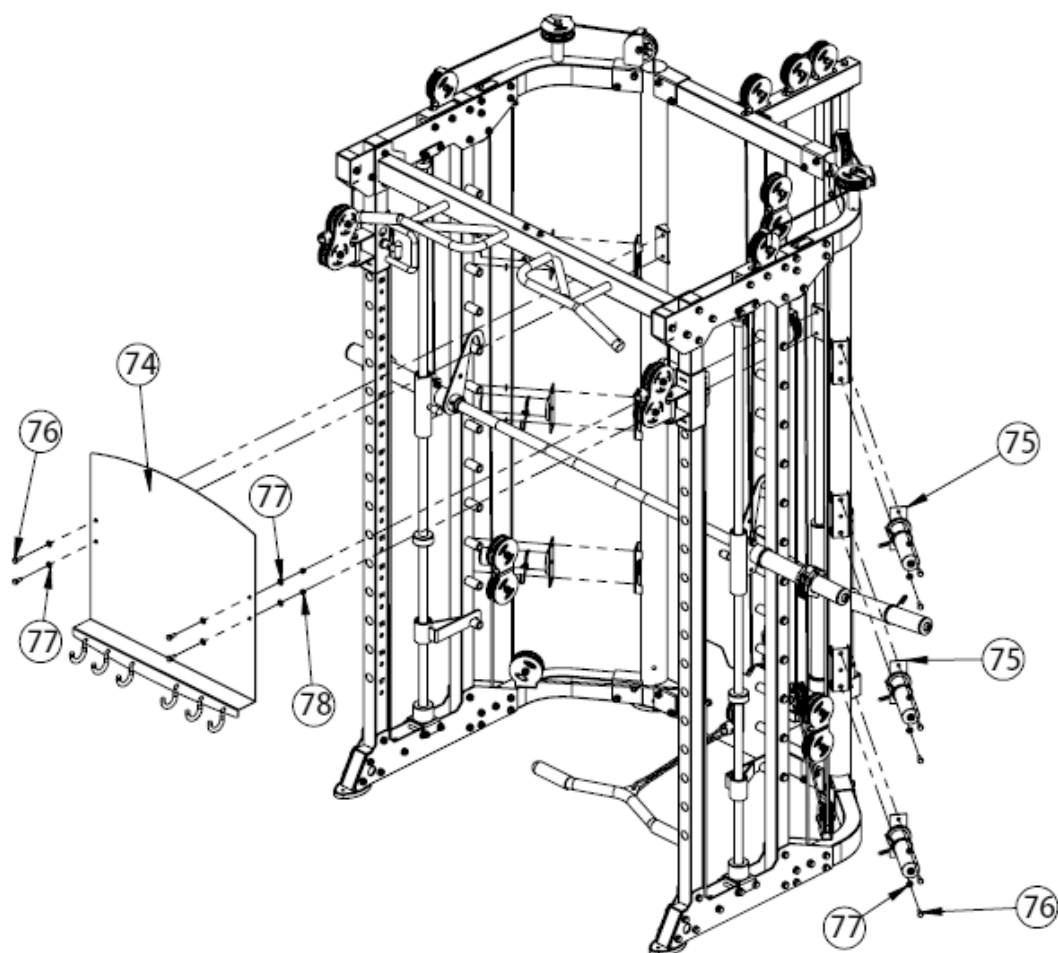
схема на окабеляването



1. Прикрепете макаратата (57) към рамката с болтове (59), шайби (11) и гайки (10).
2. Прикрепете макаратата (73) към долната плоча с болтове (24), шайба (11), гайка (10) и втулка (68).
3. Прокарайте кабела (72), както е показано.

## СТЪПКА 10

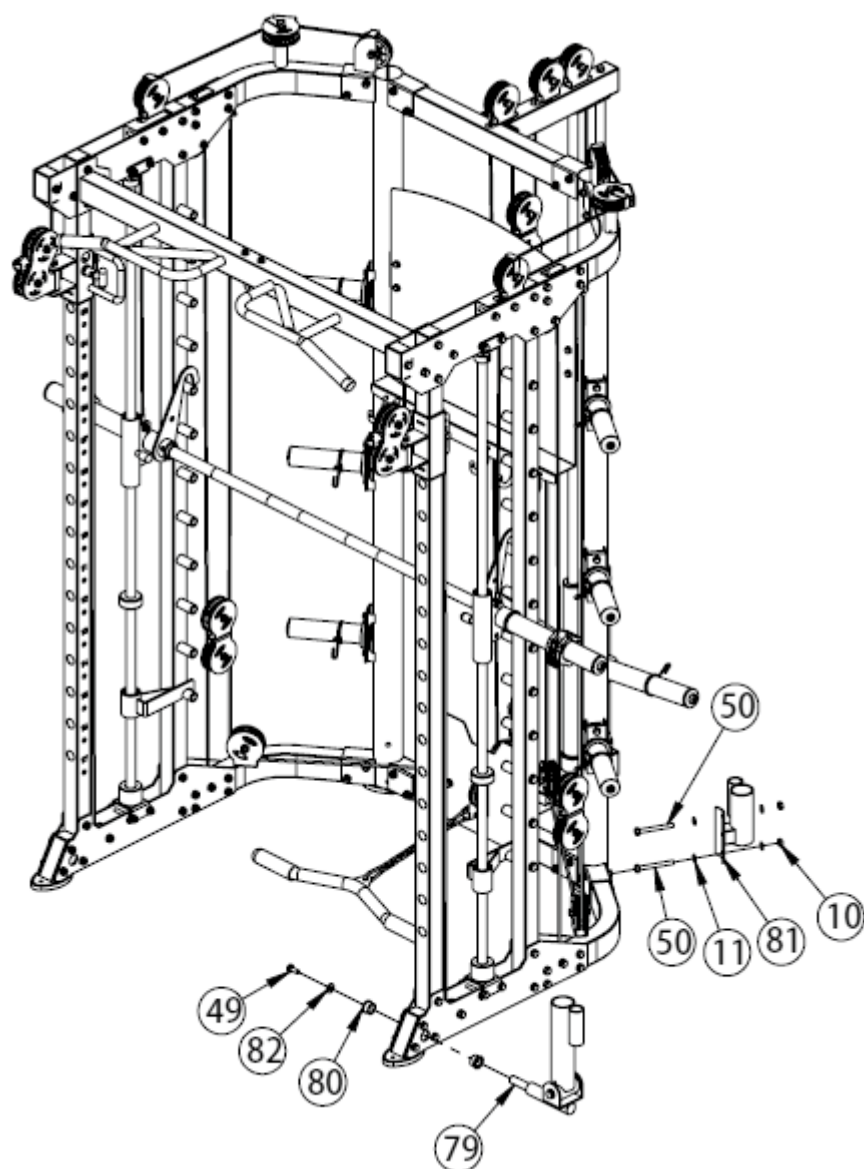
Прикрепете всички болтове и гайки преди да затегнете.



| №  | Име               | Спец. | Бр. | №  | Име   | Спец. | Бр. |
|----|-------------------|-------|-----|----|-------|-------|-----|
| 74 | Предпазен екран   |       | 1   | 77 | Шайба | Ф8    | 20  |
| 75 | Държач за тежести |       | 6   | 78 | Гайка | М8    | 4   |
| 76 | Шестоъгълен болт  | М8*20 | 16  |    |       |       |     |

1. Прикрепете предпазния екран (74) към основната рамка с болтове (76), шайба (77) и гайка (78).
2. Прикрепете държача (75) към основната рамка с болтове (76) и шайба (77).

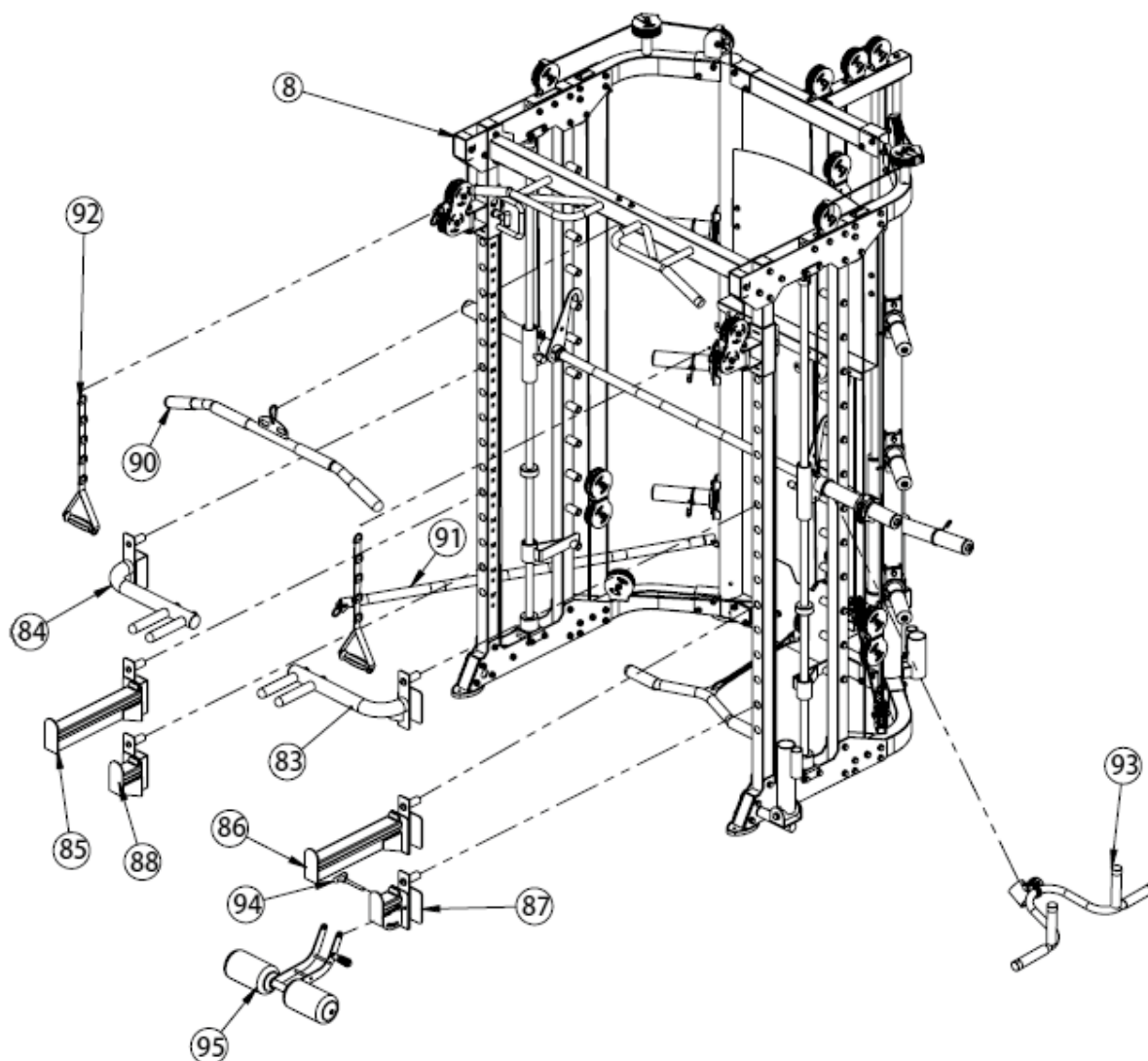
# СТЪПКА 11



| №  | Име              | Спец.  | Бр. | №  | Име            | Спец.             | Бр. |
|----|------------------|--------|-----|----|----------------|-------------------|-----|
| 10 | Гайка            | M10    | 2   | 79 | Централна ос   |                   | 1   |
| 11 | Шайба            | Ф10    | 4   | 80 | Втулка         | Ф33.2*Ф 29*Ф20*18 | 2   |
| 49 | Шестоъгълен болт | M10*25 | 1   | 81 | Държач за лост |                   | 1   |
| 50 | Шестоъгълен болт | M10*95 | 2   | 82 | Голяма шайба   | Ф25*10*2.0        | 1   |

1. Прикрепете основния тренажор (79) към основната рамка с болтове (49), голяма шайба (82) и втулка (80).
2. Прикрепете държача на лоста (81) към рамката с болтове (50), шайба (11) и гайка (10).

## СТЪПКА 12



| №  | Име                        | Спец. | Бр. | №  | Име                    | Спец.   | Бр. |
|----|----------------------------|-------|-----|----|------------------------|---------|-----|
| 83 | Дип бар - ляво             |       | 1   | 90 | Дълъг лост             |         | 1   |
| 84 | Дип бар - дясно            |       | 1   | 91 | Лост                   |         | 1   |
| 85 | Държач за лост - десен     |       | 1   | 92 | Ръкохватки             |         | 2   |
| 86 | Държач за лост - ляв       |       | 1   | 93 | Мултифункционален лост |         | 1   |
| 87 | Къс държач за лост - ляв   |       | 1   | 94 | Т-образен щифт         | Ф10*100 | 1   |
| 88 | Къс държач за лост - десен |       | 1   | 95 | Преса за крака         |         | 1   |

1. Прикрепете рамката за сгъване на крака (95) и държачите на лоста с щифт (94).



## ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

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

### 1. РАЗГРЯВАНЕ

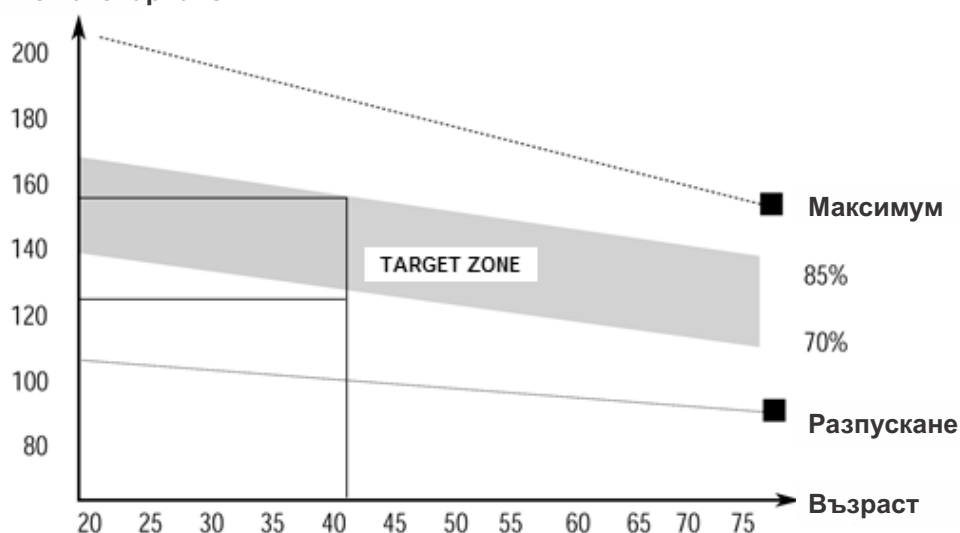
Тази фаза служи за подобряване на кръвообращението на цялото тяло и за загряване на мускулите, за намаляване на риска от конвулсии и мускулни наранявания. Препоръчваме да изпълнявате упражненията за разтягане по-долу. Когато разтягате, останете в крайна позиция за приблизително 30 секунди, не правете резки движения.



### 2. ОСНОВНА ЧАСТ

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

Сърдечно натоварване



Тази фаза трябва да продължи най-малко 12 минути. Повечето хора тренират 15-20 минути.



### 3. РАЗПУСКАНЕ

Тази фаза служи за успокояване на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Трябва да отнеме около 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 подобрена фитнес можете да удължите и увеличите интензивността на упражненията. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

### ОФОРМЯВАНЕ НА МУСКУЛИ

За оформяне на мускулите е важно да зададете високо натоварване. Мускулите ще бъдат натоварени, което може да доведе до това, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото обикновено. Ако в същото време се опитвате да подобрите състоянието си, трябва да коригирате тренировките си. Упражнявайте се по обичайния начин по време на загрявката и крайните 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 целевата област.

### ОТСЛАБВАНЕ

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

## ПОДДРЪЖКА

1. След тренировка избършете потта, за да избегнете корозия. Почиствайте устройството с мека кърпа и меки почистващи препарати. Не използвайте абразивни почистващи препарати или разтворители върху пластмасови части.
2. При повишен шум на машината всички болтове и съединения трябва да бъдат проверени и затегнати правилно.
3. Продуктът трябва да бъде поставен в чисти, проветриви и сухи помещения.
4. Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

## ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане срока на годност и ако продуктът е извън експлоатация, го изхвърлете в съответствие с местните закони и екологично съобразно в най-близкото депо.

С правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните източници. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве.

Не изхвърляйте батериите между домашните отпадъци, а ги предайте на мястото за рециклиране.

## ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ И 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 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](mailto:office@yako.bg)

Телефон: 0894 566 060

Web: [www.yako.bg](http://www.yako.bg)

[www.insportline.bg](http://www.insportline.bg)