



РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

IN 22652 Стенен лост за набирания и успоредка inSPORTline Wallar



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
СПИСЪК С ЧАСТИ	4
СГЛОБЯВАНЕ.....	6
ЛОСТ.....	6
УСПОРЕДКА.....	6
ПРИКРЕПЯНЕ.....	8
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ	9
ПОДДРЪЖКА.....	10
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	10
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	10

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

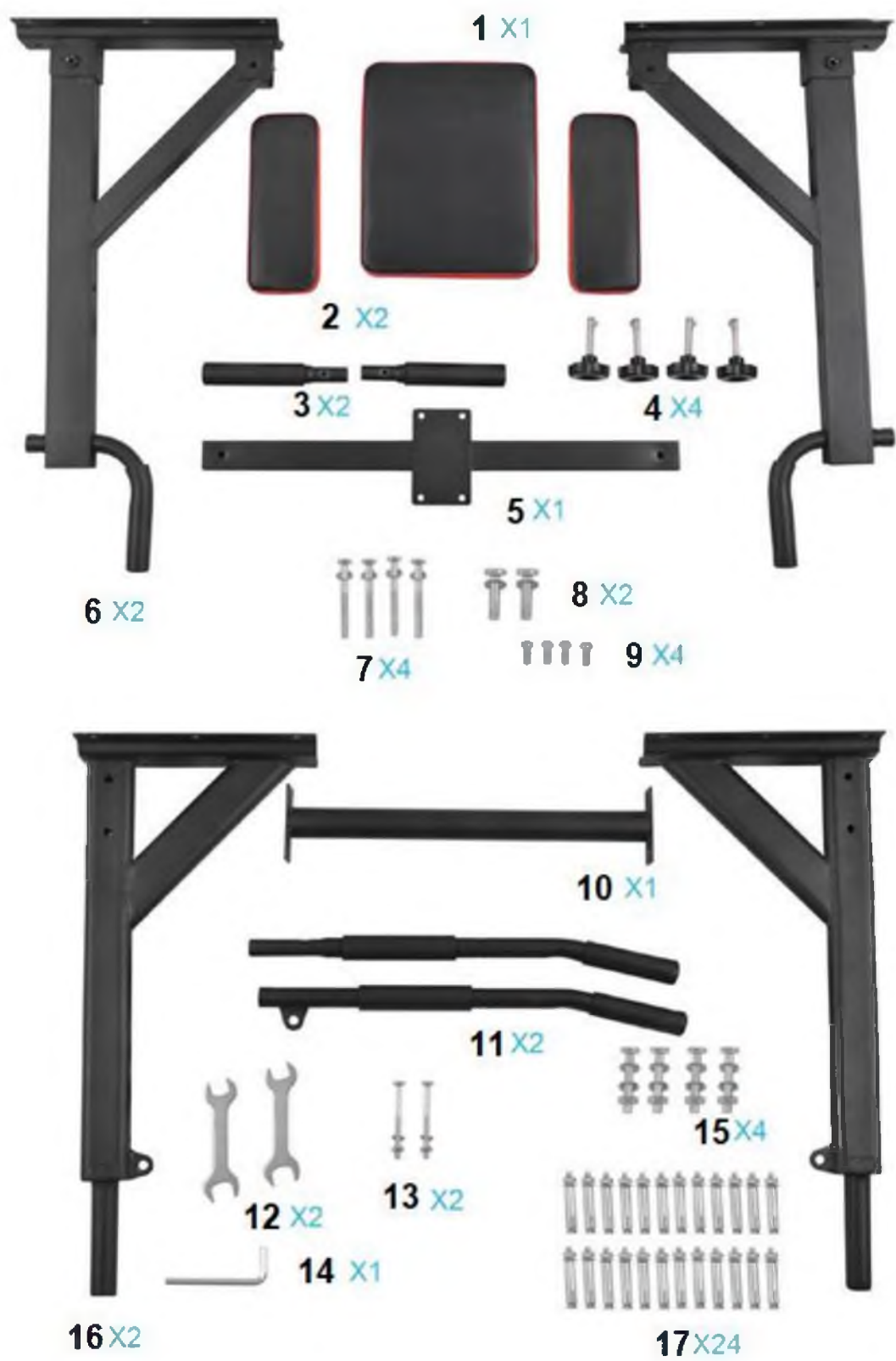
- Прочетете внимателно ръководството преди монтаж и го запазете за бъдещи справки.
- Преди да завършите сглобяването, проверете дали всички части са комплектни и невредими. Използвайте само оригинални резервни части и аксесоари. Не правете неоторизирани модификации по продукта.
- Сглобяването може да се извършва само от възрастен. Преди употреба проверете дали продуктът е правилно сглобен и закрепен. Това устройство трябва да бъде правилно сглобено и закрепено, за да се предотврати нараняване на потребителя. Ако устройството не работи правилно, показва признаци на повреда или износване, незабавно спрете да го използвате. Повредените или износени части трябва да бъдат сменени незабавно.
- Консултирайте се с Вашия лекар, преди да започнете тренировъчна програма.
- Дръжте продукта далеч от деца и домашни любимци.
- Винаги загревайте преди употреба.
- Само за употреба на закрито.
- Не модифицирайте продукта.
- Преди употреба проверете дали всички винтове и гайки са затегнати. Ако продуктът е повреден, не го използвайте.
- Упражнявайте се разумно и внимателно, не се пренапрягайте. Движенията не трябва да са резки, за да избегнете нараняване.
- Не задържайте дъха си по време на тренировка.
- Тренирайте правилно и умерено. Високоинтензивните упражнения могат да доведат до здравословни проблеми.
- Винаги носете спортно облекло и обувки. Дръжте всички дрехи и части на тялото далеч от движещи се части.
- Неправилното упражнение или неспазването на предпазните мерки може да доведе до сериозни наранявания. Носете подходящо спортно облекло, включително спортни обувки.
- Никога не превишавайте посоченото ограничение за тегло.
- Обърнете внимание на сигналите на тялото си. Ако усетите някакви негативни физически реакции, незабавно спрете да тренирате и се свържете с Вашия лекар.
- Продуктът трябва да се монтира върху здрава циментова или тухлена стена или стена, която може да издържи поне 150 кг от всяка страна.
- Използвайте всички опорни винтове.
- Горизонталните пръти трябва да бъдат фиксирани на височина 50-60 см, а успоредните пръти - на 130 см.
- Горизонталната щанга трябва да бъде фиксирана на височина 50 – 60 см, а успоредните щанги на височина 130 см от тавана.

Категория: Н за домашна употреба

Товароносимост: 150 кг

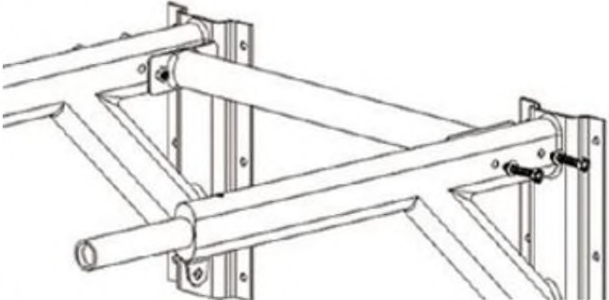
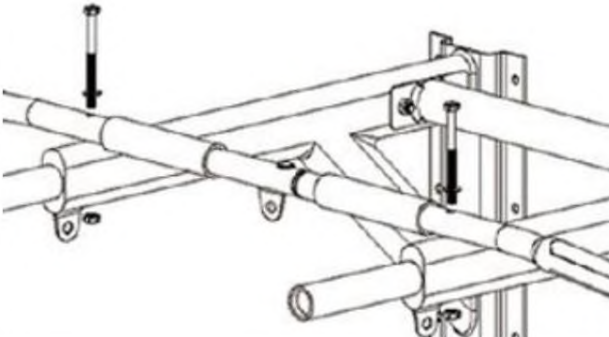
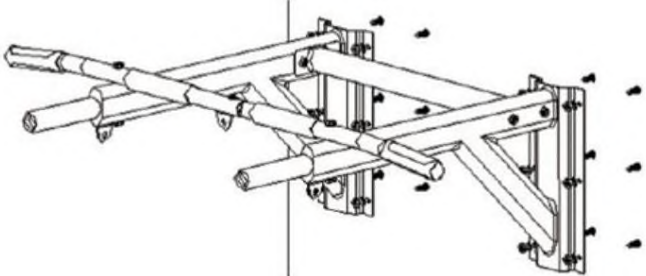
СПИСЪК С ЧАСТИ

Марк.	Име	Спецификации	бр.
1	Облегалка		1
2	Поставка за лакът		2
3	дръжки		2
4	Ръчен винт		4
5	Свързваща рамка		1
6	Рамка		2
7	Винт шестостенен	M8*70	4
8	Винт шестостенен	M8*40	2
9	Винт шестостен	M6*14	4
10	Свързваща рамка за набирания		2
11	Ръкохватки за набирание		2
12	Ключ		2
13	Винт с шестостенна глава	M8*95	4
14	Шестоъгълен ключ		1
15	Винт с шестостенна глава	M8*45	4
16	Рамка		2
17	Анкерен болт	M8*80	24

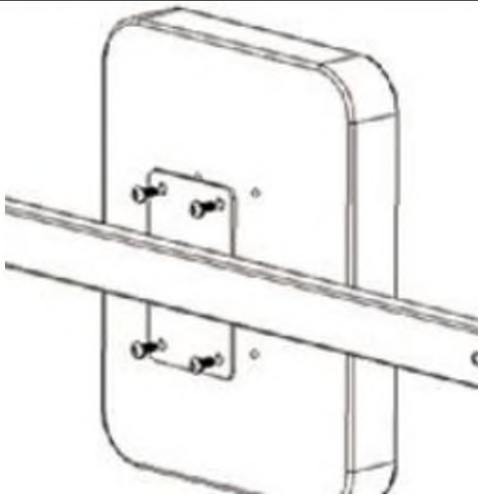
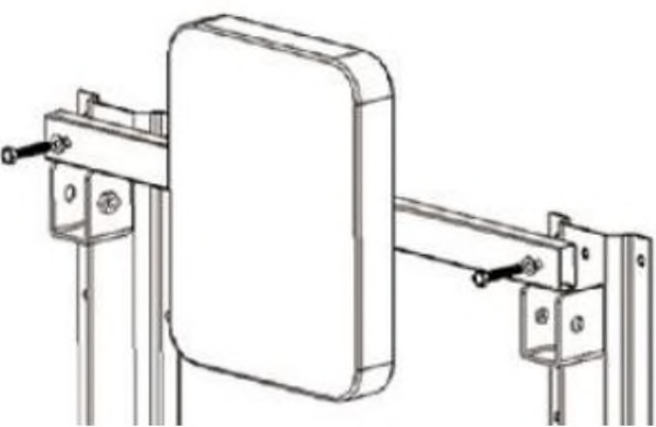


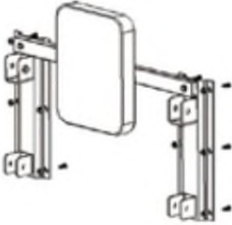
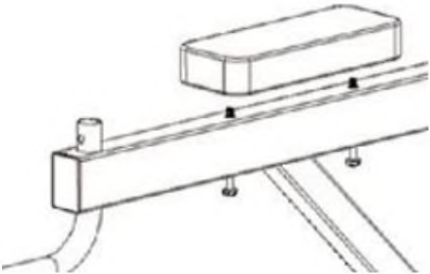
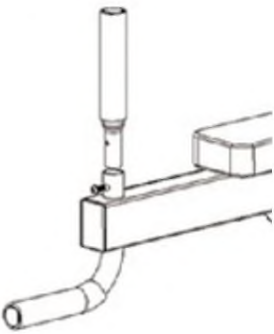
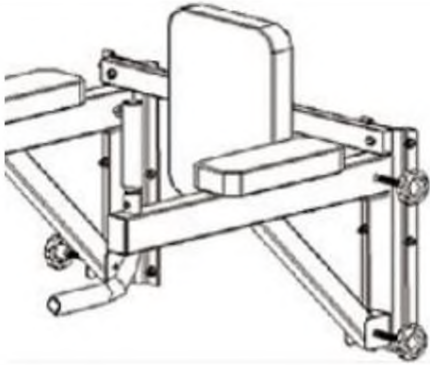
СГЛОБЯВАНЕ

ЛОСТ

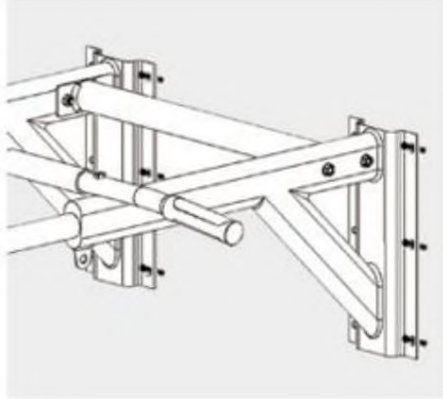
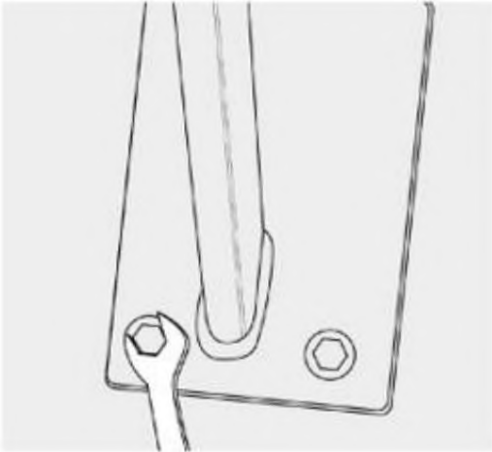
Стъпка 1 Свържете свързващата рамка към рамката с помощта на винтове	Стъпка 2 Свържете ръкохватките с помощта на винт.
	
Стъпка 3 Прикрепете ръкохватките към рамката.	Стъпка 4 Прикрепете рамката към стената.
	

СТЕЛГАЖИ

Стъпка 1 Прикрепете свързващата рамка към облегалката.	Стъпка 2 Прикрепете свързващата рамка към рамката.
	

Стъпка 3 Подгответе закрепването съгласно ръководството.	Стъпка 4 Прикрепете лакътните опори.
	
Стъпка 5 Прикрепете ръкохватките.	Стъпка 6 Закрепете ръчните винтове.
	

ЗАКРЕПВАНЕ

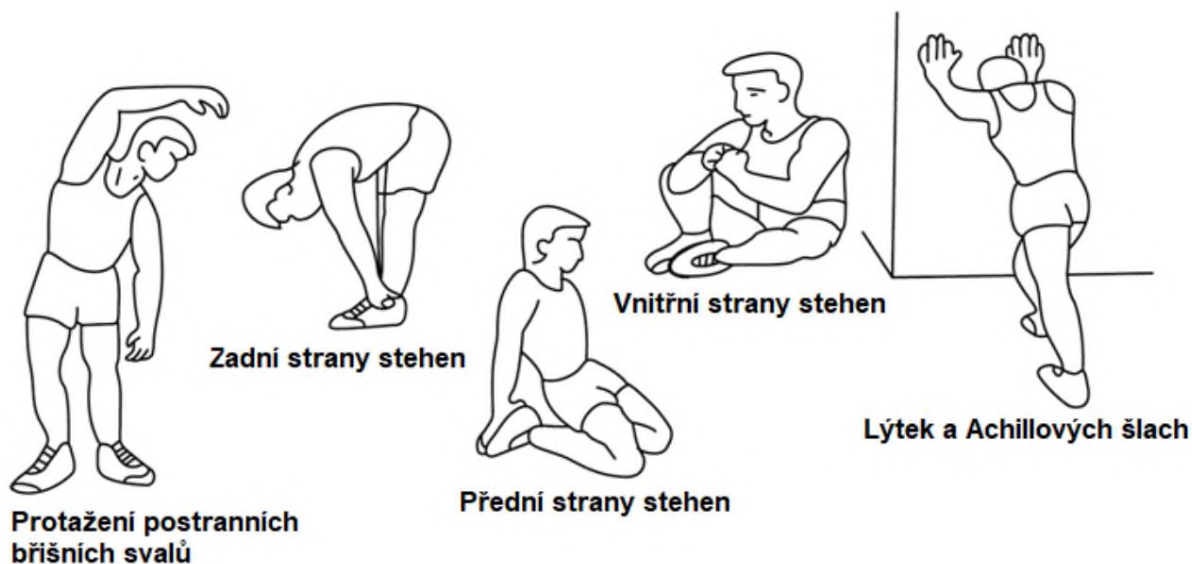
Стъпка 1 Първо, изберете подходяща височина и маркирайте местоположението на анкерните болтове.	Стъпка 2 Пробийте отворите за анкерните болтове с 12 мм свредло на дълбочина 6,8 см.
	
Стъпка 3 Поставете винтовете.	Стъпка 4 Прикрепете трапеца.
	
Стъпка 5 Затегнете правилно всички винтове.	Стъпка 6 Проверете дали ръкохватките са правилно закрепени и не се клатят.
	

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ

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

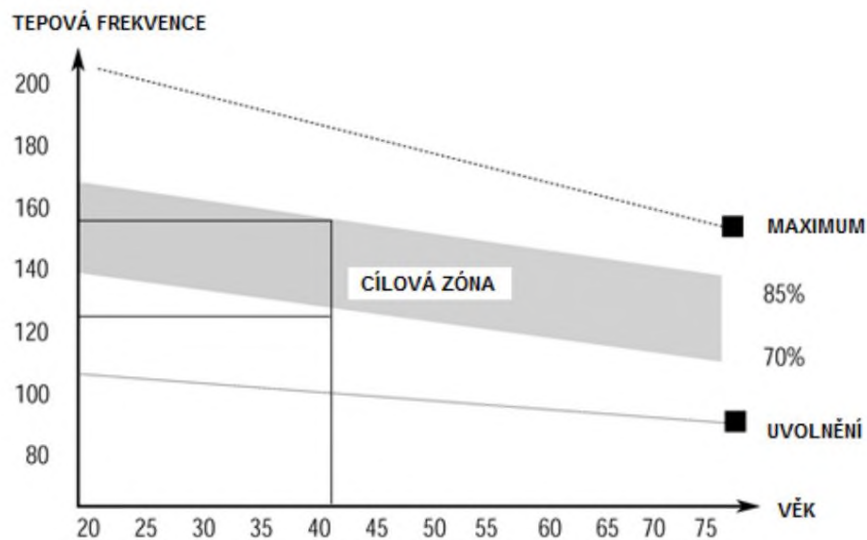
1. ЗАГРЯВАНЕ

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



2. ТРЕНИРОВКА

Тази фаза е по-физически изисквателна. Редовните упражнения укрепват мускулите. Можете сами да задавате темпото, но е много важно то да е еднакво през цялото упражнение. Пулсът ви трябва да е в целевата зона (вижте изображението по-долу).



Тази фаза трябва да продължи поне 12 минути. За повечето хора тя трае 15-20 минути.

3. РАЗГРЯВАНЕ

Тази фаза е предназначена да успокои сърдечно-съдовата система и да отпусне мускулите. Тя трябва да продължи приблизително 5 минути. Можете да повторите загряващите упражнения или да продължите упражнението с по-бавно темпо.

Растягането на мускулите след тренировка е изключително важно – отново, трябва да се избягват резки движения и трептения.

Сподобряването на физическата ви форма можете да увеличите продължителността и интензивността на тренировките си. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

Оформяне на мускулите

Важно е да зададете високо ниво на съпротивление за оформяне на мускулите. Това ще натовари повече мускулите, което може да означава, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото бихте искали.

С подобряването на физическата си форма, трябва да коригирате тренировките си съответно. По време на замяната и последната фаза на тренировката, тренирайте както обикновено, но увеличете съпротивлението на уреда към края ѝ. Може да се наложи да забавите темпото, за да поддържате сърдечната си честота в целевата си зона.

ЗАГУБА НА ТЕГЛО

Количеството изгорени калории зависи само 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 предотвратите корозия. Почистете устройството с мека кърпа и мек препарат. Не използвайте абразивни почистващи препарати или разтворители върху пластмасовите части.
2. В случай на повишен шум от машината, е необходимо да проверите и правилно да затегнете всички винтове и връзки.
3. Продуктът трябва да се поставя на чисто, проветриво и сухо място.
4. Не излагайте устройството на пряка слънчева светлина.

ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

В края на експлоатационния живот на продукта или ако по-нататъшният ремонт вече не е икономически изгоден, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по екологичен начин. Занесете продукта до най-близкия определен пункт за събиране.

Като изхвърлите този продукт правилно, ще помогнете за опазването на ценни природни ресурси и ще предотвратите потенциални отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните власти, за да избегнете потенциални нарушения и санкции.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения на термини

Настоящите гаранционни условия и рекламационна част уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставяна от продавача за стоките, доставени на купувача, както и процедурата за уреждане на рекламационни претенции, предявени от купувача за доставените стоки.

Настоящите гаранционни условия и редът за рекламации уреждат условията и обхвата на гаранцията, предоставена от продавача за стоките, доставени на купувача, както и реда за разглеждане на рекламации, предявени от купувача за доставените стоки.

Продавачът е САКСО ООД. със седалище и адрес на управление: ул. Сакар Планина 1, гр. Русе.
Регистрационен номер на дружеството: 117028813, вписан в Търговския регистър.

Поради приложимите законови разпоредби се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител.

„Потребител купувач“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договор не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност.

Купувач, който не е „потребител“, е търговец, който закупува продукти или използва услуги за целите на своята дейност с тези продукти или услуги. Този купувач се урежда от рамковия договор за покупка и общите условия, доколкото те се отнасят за него.

Тези гаранционни условия и процедурата за рекламации са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между продавача и купувача. Гаранционните условия и процедурата за рекламации са валидни и обвързващи, освен ако страните не са уговорили друго в договора за покупко-продажба или в допълнение към този договор или в друго писмено споразумение.

Гаранционни условия

Гаранционен срок

Продавачът предоставя на купувача 24-месечна гаранция за качеството на стоките, освен ако гаранционният сертификат, фактурата за стоките, бележката за доставка или друг документ за стоките не посочват различна продължителност на гаранционния срок, предоставен от продавача. Законоустановената продължителност на гаранцията, предоставена на потребителя, не се влияе от това.

Чрез гаранция за качество продавачът се задължава, че доставените стоки ще бъдат годни за употреба по обичайната или договорената цел за определен период от време и че ще запазят обичайните или договорените свойства.

Гаранционните условия не се прилагат за дефекти, възникнали (ако е приложимо за закупения продукт):

- грешка на потребителя, т.е. повреда на продукта поради непрофесионален ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите в курбелите и курбелите към централната ос
- неправилна поддръжка
- механични повреди
- износване на части по време на нормална употреба (напр. гумени и пластмасови части, движещи се механизми, шарнирни съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/многоколесна система и др.)
- неизбежно събитие, природно бедствие
- непрофесионални интервенции
- неправилно боравене или неправилно поставяне, излагане на ниски или високи температури, излагане на вода, прекомерно налягане и удари, умишлено променен дизайн, форма или размери

Процедура за оплаквания

Процедура за предявяване на рекламация за дефект на стоки

Купувачът е длъжен да огледа стоките, доставени от Продавача, възможно най-скоро след прехвърлянето на риска от повреда на стоките или след тяхната доставка. Купувачът трябва да извърши огледа по начин, който да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити по време на разумен професионален оглед.

При предявяване на рекламация на стоките, купувачът е длъжен, по искане на продавача, да докаже покупката и основателността на рекламацията чрез фактура или товарителница с посочения производствен (сериен) номер, или същите документи без серийния номер. Ако купувачът не докаже основателността на рекламацията чрез тези документи, продавачът има право да отхвърли рекламацията.

Ако купувачът съобщи за дефект, който не е покрит от гаранцията (напр. гаранционните условия не са били изпълнени, дефектът е бил съобщен по погрешка и др.), продавачът има право да поиска пълно възстановяване на разходите, направени във връзка с отстраняването на така съобщения от купувача дефект. В този случай изчисляването на сервизната намеса ще се основава на валидния ценоразпис за работа и транспортни разходи.

Ако продавачът установи (чрез тестване), че рекламираният продукт не е дефектен, рекламацията се счита за неоснователна. Продавачът си запазва правото да поиска възстановяване на разходите, направени във връзка с неоснователната рекламация.

В случай че купувачът предяви рекламация за дефекти в стоки, покрити от гаранцията, съгласно валидните гаранционни условия на продавача, продавачът ще отстрани дефекта, като поправи или замени дефектната част или устройство с безупречно. Със съгласието на купувача, продавачът има право да достави други стоки, които са напълно функционално съвместими, но поне имат същите или по-добри технически параметри, в замяна на дефектните стоки. Изборът относно начина на обработка на рекламацията съгласно този параграф е на продавача.

Продавачът ще уреди рекламацията не по-късно от 30 дни от доставката на дефектната стока, освен ако не е уговорен по-дълъг срок. За ден на уреждане се счита денят, в който стоката е била ремонтирана или заменена.

предадено на купувача. Ако продавачът не е в състояние да уреди рекламацията в определения срок поради естеството на дефекта, той ще се споразумее с купувача за алтернативно решение. Ако такова споразумение не бъде постигнато, продавачът е длъжен да предостави на купувача финансово обезщетение под формата на кредитно известие.

Дистрибутор:

САКСО ООД

гр. Русе, ул. Сакар лавина 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