



IN 25610 Многофункционална плоча за лицеви опори inSPORTline Pushap

Снимките в ръководството са илюстративни и служат само за справка.

SevenSport s.r.o. си запазва правото да прави промени и подобрения в продукта си без предизвестие. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg, за най-новата версия на ръководството.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Моля, прочетете ръководството преди употреба и го съхранявайте за бъдеща справка.
- Дръжте го далеч от деца и животни.
- Ако на продукта се появят остри ръбове, спрете незабавно да го използвате.
- Не използвайте повреден или износен продукт.
- Използвайте продукта само за целите, за които е произведен.
- Натоварване: 250 кг

УПОТРЕБА

Тренирайте конкретни мускули според цвета. Поставете дръжките според цветовете и ще можете да укрепите раменете, гърдите, трицепсите и гърба.	
Лесен за употреба Просто поставете дръжките в дъската и започнете да тренирате! Ако искате да укрепите друга част от тялото, просто променете позицията на дръжките. Здрави дръжки Дръжките са изработени от неплъзгаща се PP/ABS пластмаса	
Усилената плоча има товароносимост до 250 кг	
	

Червени линии - рамене

Упражнения, ефективни за трениране на раменете, осигуряват няколко ъгъла и позиции за ефективно укрепване на раменете.



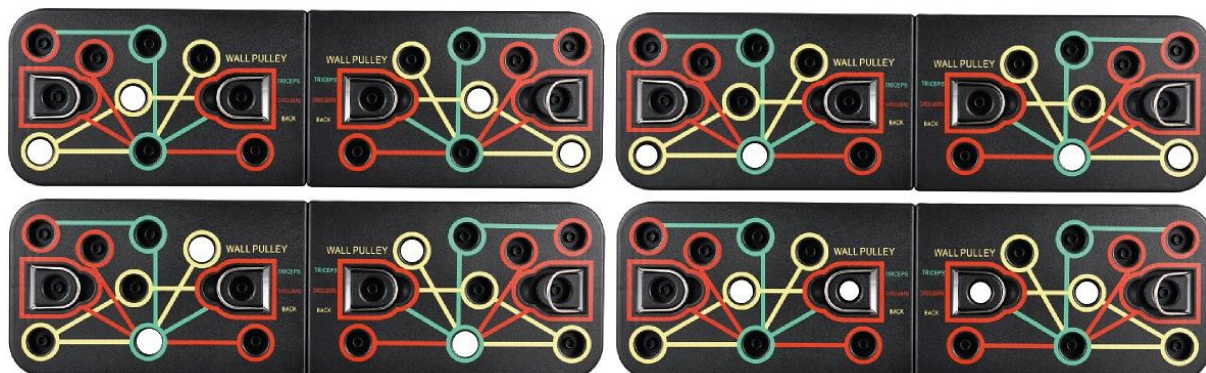
Зелени линии - трицепси

Ефективни упражнения за оформяне на трицепса.



Жълти линии – укрепване на гръбначните мускули

Няколко позиции за упражнения за ефективно укрепване на гръбначните мускули.



Силова експлозия

Упражнение, при което едната дръжка е хоризонтална, а другата – вертикална.



ПЛАН ЗА ТРЕНИРОВКИ

- Консултирайте се с лекар или професионален треньор, преди да започнете какъвто и да е тренировъчен план. Не надценявайте способностите и здравето си. Графикът по-долу е само ориентировъчен.
- Комбинирайте лицеви опори с аеробни упражнения за цялостно укрепване на тялото.
- Лицевите опори укрепват гърдите, раменете, гърба, бицепсите и трицепсите.
- Укрепете коремните мускули и седалището.
- Подобряване на силата, издръжливостта, скоростта и ловкостта.
- Укрепете косите мускули, изгаряйте калории и намалете теглото си.
- Винаги прекъсвайте сериите от упражнения с почивка от 30 до 60 секунди.

10-седмичен тренировъчен план

4-day training for 3 weeks

BACK	SHOULDERS TRICEPS	REST	BACK TRICEPS	SHOULDERS	REST	REST
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

5-day training for 3 weeks

POWER PRESS EXPLOSION	TRICEPS	SHOULDERS BACK	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	REST
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

4 weeks of 5-day training

POWER PRESS EXPLOSION	SHOULDERS	REST	POWER PRESS EXPLOSION	BACK TRICEPS	POWER PRESS EXPLOSION	REST
DAY 1	DAY 2	DAY 3	DAY 4	DAY 5	DAY 6	DAY 7

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, можете да помогнете за защитата на човешкото здраве. Ако не сте сигурни как да изхвърлите правилно продукта, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

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, предоставяна 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.

Съгласно действащите правни разпоредби това зависи от това дали Купувачът е Краен клиент 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 не е посочено друго в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките. Законният 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
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части 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 рекламация Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на рекламацията 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 рекламация чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната рекламация.

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, гаранционната рекламация не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неверната гаранционна рекламация.

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 постигнато, 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