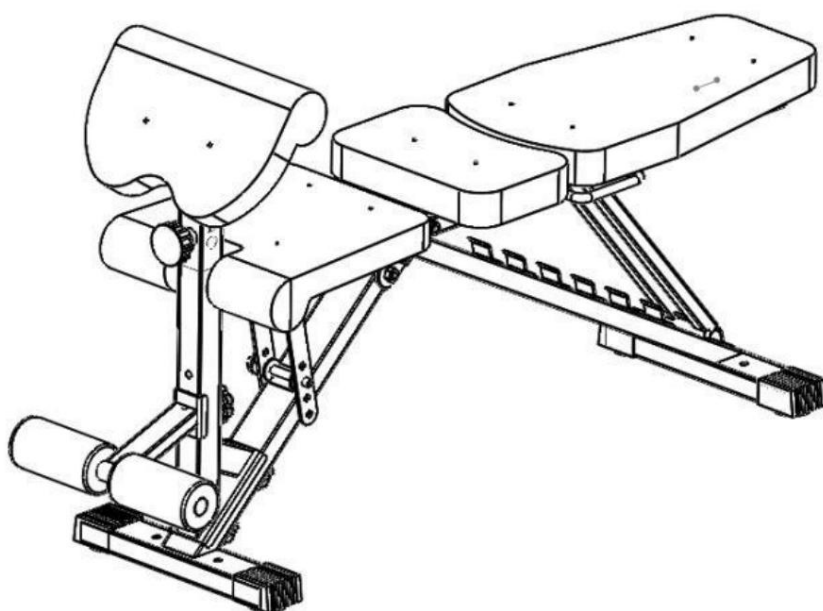




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ – БГ

IN 25784 Силова лежанка inSPORTline ON-X AB10



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
СПИСЪК С ЧАСТИ И СГЛОБЯВАНЕ	4
ДИАПАЗОН НА РЕГУЛИРАНЕ НА ОБЛЕГАЛКАТА	7
ДИАПАЗОН НА РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА.....	7
ОПЛАТА	7
ПОДДРЪЖКА.....	9
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ	9
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	10
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ	10

SevenSport sro си запазва правото да прави промени и подобрения на своя продукт без предварително уведомление. Посетете нашите уебсайтове www.yako.bg, www.insportline.bg, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

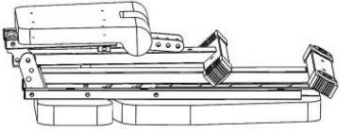
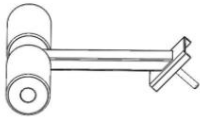
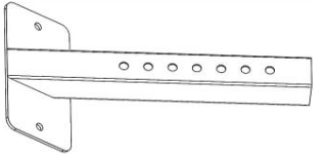
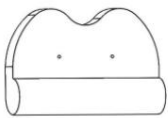
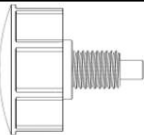
ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Прочетете ръководството преди употреба и сглобяване и го запазете за бъдещи справки.
- Пазете далеч от деца и домашни любимци.
- Само за един човек наведнъж.
- Ако почувствате гадене, болка в гърдите или други необичайни физически симптоми, незабавно спрете работата.
- Дръжте крайниците далеч от движещите се части.
- Поставете машината върху равна, твърда и чиста повърхност.
- Винаги носете подходящо спортно облекло и обувки, не носете широки дрехи или бижута.
- Използвайте машината само за целите, за които е проектирана.
- Не правете неотризирани модификации.
- Отстранете всички остри предмети около устройството по време на употреба.
- Устройството трябва да бъде поставено на разстояние най-малко 0,6 м от други обекти.
- Хора с ограничени умствени или физически способности не трябва да използват машината.
- Винаги загрявайте мускулите си със загрявка преди тренировка.
- Ако по машината се появят остри ръбове, незабавно спрете да я използвате. • Не поставяйте остри предмети върху машината. Нито една регулируема част не трябва да стърчи, така че да възпрепятства движението на потребителя.
- Преди всяка употреба на машината проверете дали всички връзки са правилно закрепени.
- Максимална товароносимост на пейката: 150 кг
- Категория: Н за домашна употреба •

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Консултирайте се с лекар преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма.

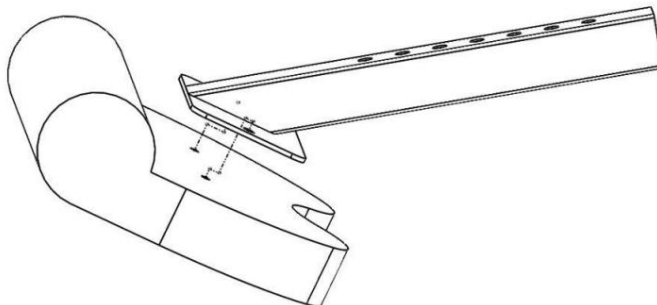
Мнението на лекар е особено важно, ако имате медицинско състояние. Продавачът не поема отговорност за каквито и да е наранявания или имуществени щети, причинени от употребата на устройството.

СПИСЪК С ЧАСТИ И СГЛОБЯВАНЕ

Име на бележката	Спецификации	Картина	бр.
1 Горна и долна рамка			1
2 Поставка за крака			1
3 Предна греда			1
4 Греда на подлакътника			1
5 Почивка за лакът			1
6 Гайка	M10 - Ø55		3
7 Ръчен винт	M16 - Ø7.5 - Ø55		1
8 Закачи	Ø10 - 85		2
9 Ключ	M10x55		1

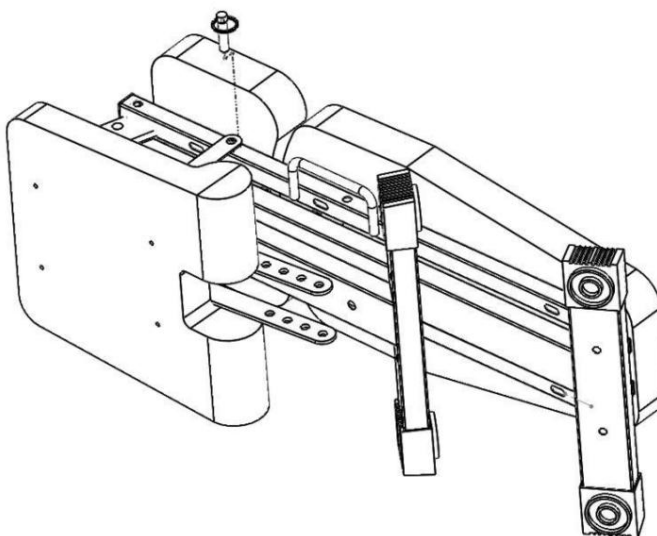
Стъпка 1

Използвайте гаечния ключ, за да закрепите облегалката към скобата на облегалката.



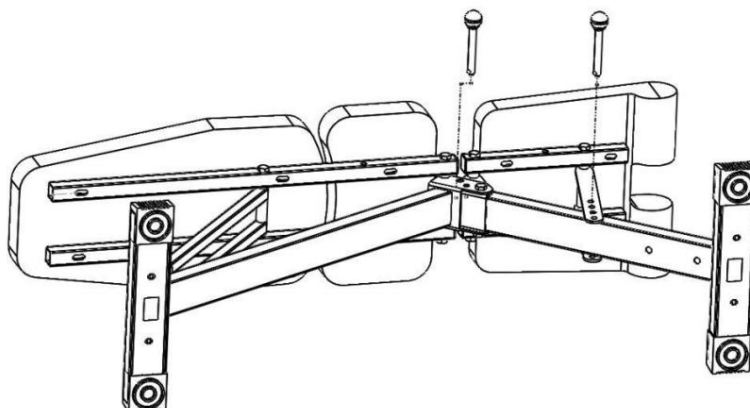
Стъпка 2

Издърпайте щифтовете от основната рамка и разгънете основната рамка.



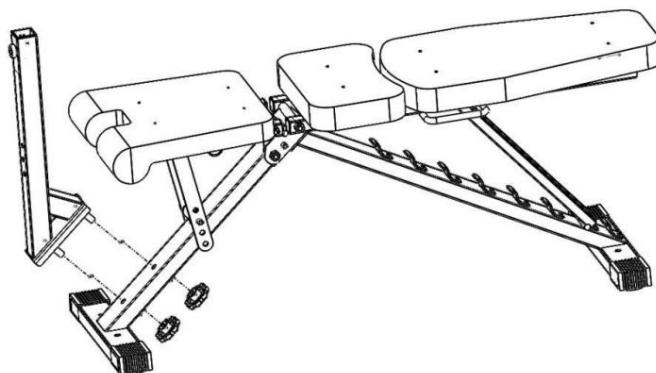
Стъпка 3

Разгънете основната рамка, както е показано на снимката. След това я поставете в рамката, както е показано на снимката.



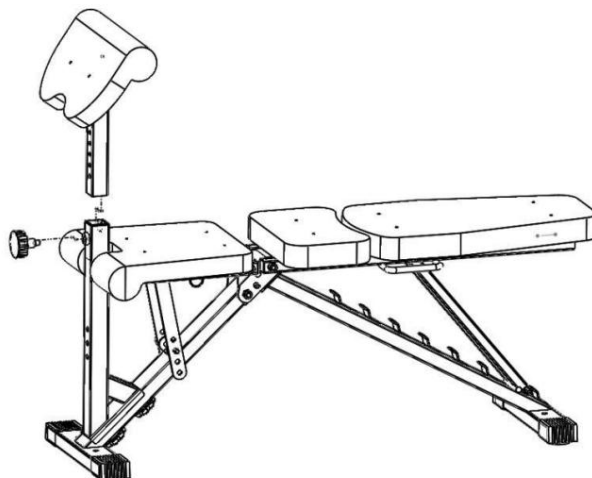
Стъпка 4

Прикрепете предната греда към рамката с помощта на големи гайки.



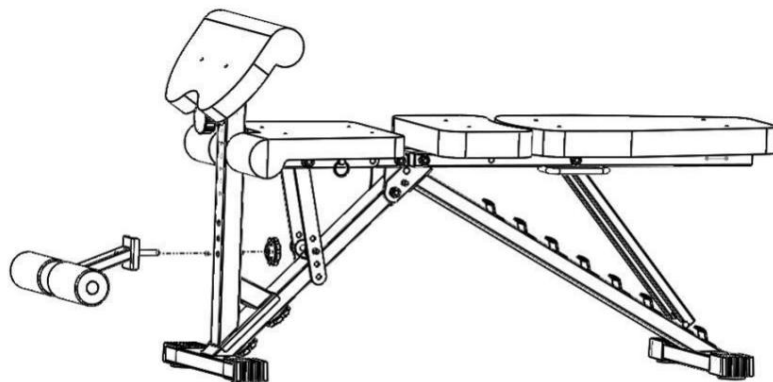
Стъпка 5

Прикрепете опората и я закрепете с ръчния винт.



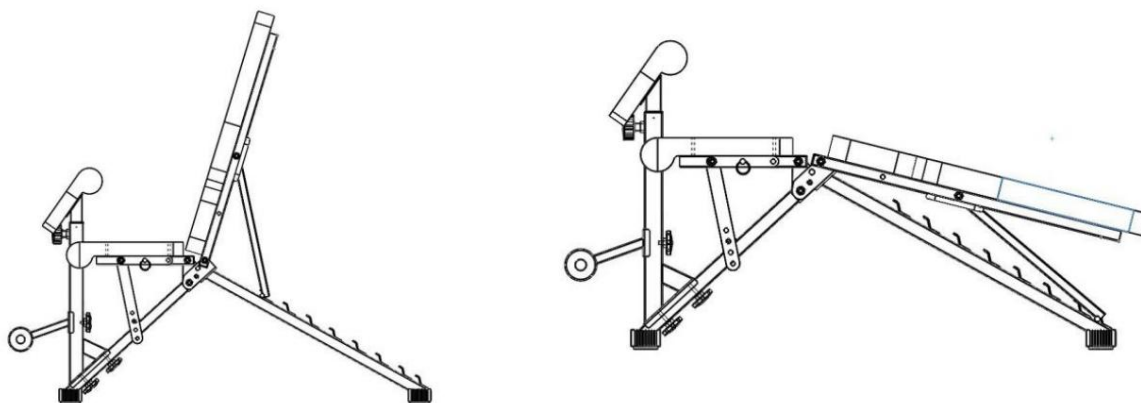
Стъпка 6

Закрепете поставката за крака с помощта на гайката.

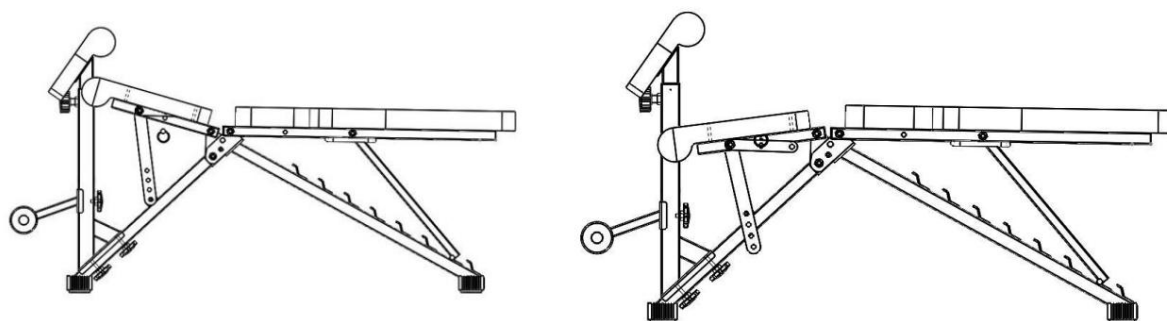


Преди употреба се уверете, че пейката е върху равна и твърда повърхност и всички части са здраво затегнати.

ДИАПАЗОН НА РЕГУЛИРАНЕ НА ОБЛЕГАЛКАТА

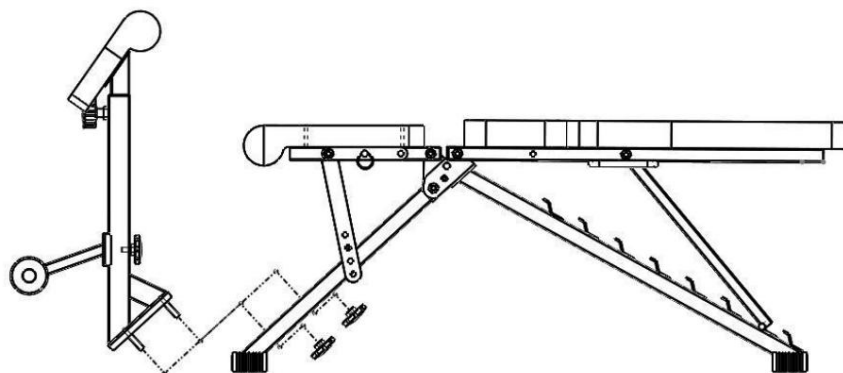


ДИАПАЗОН НА РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА

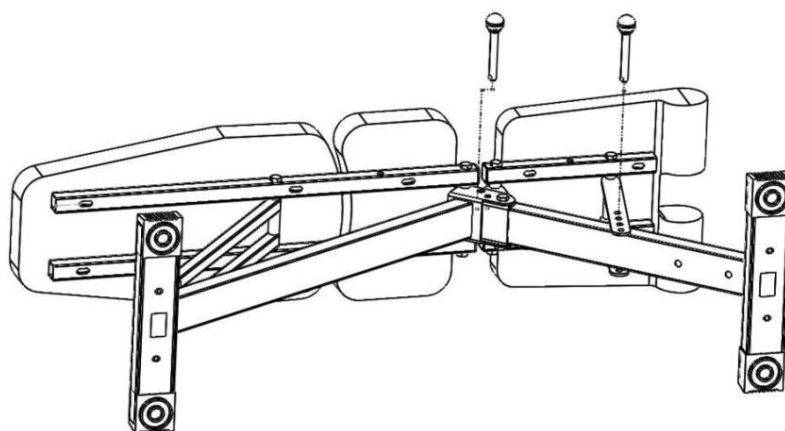


МАТЕРИАЛНО ОФОРМЛЕНИЕ

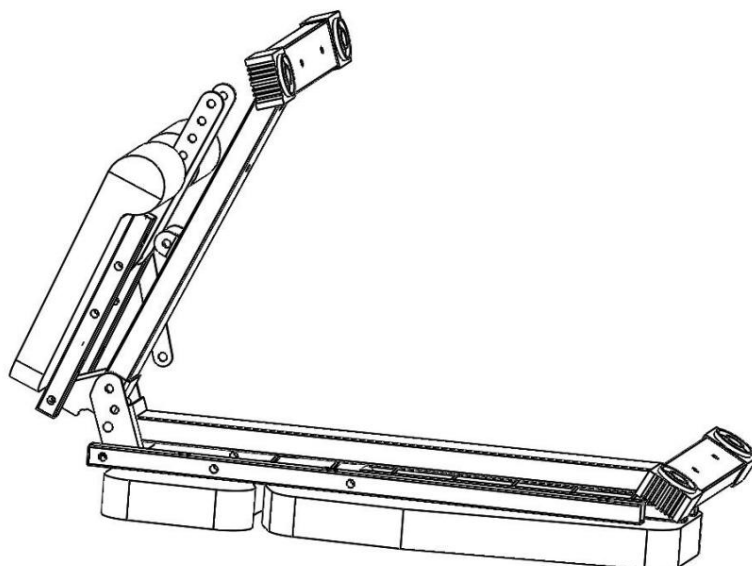
Стъпка 1



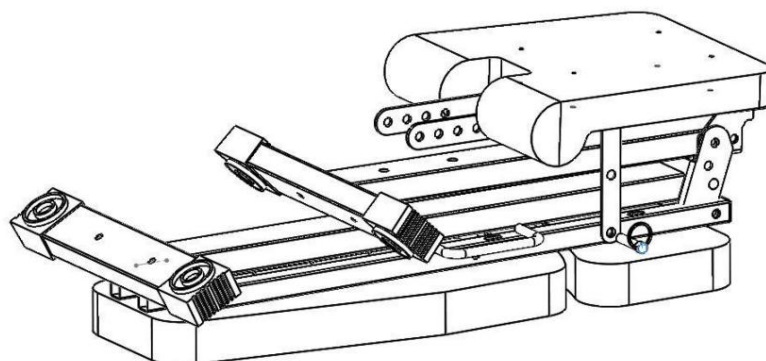
Стъпка 2



Стъпка 3



Стъпка 4



ПОДДРЪЖКА

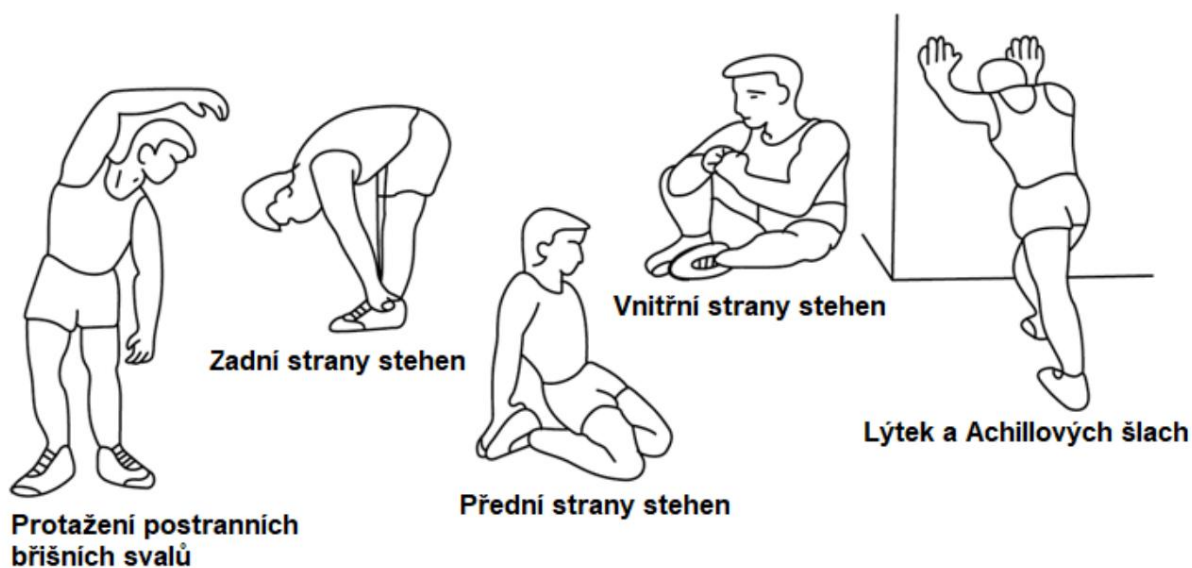
- Смазвайте редовно движещите се части.
- Проверете и затегнете всички връзки.
- Почиствайте машината с влажна кърпа и неагресивен почистващ препарат.
- Редовно проверявайте машината за износване и повреди.
- Сменете повредените или износените части незабавно.

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.

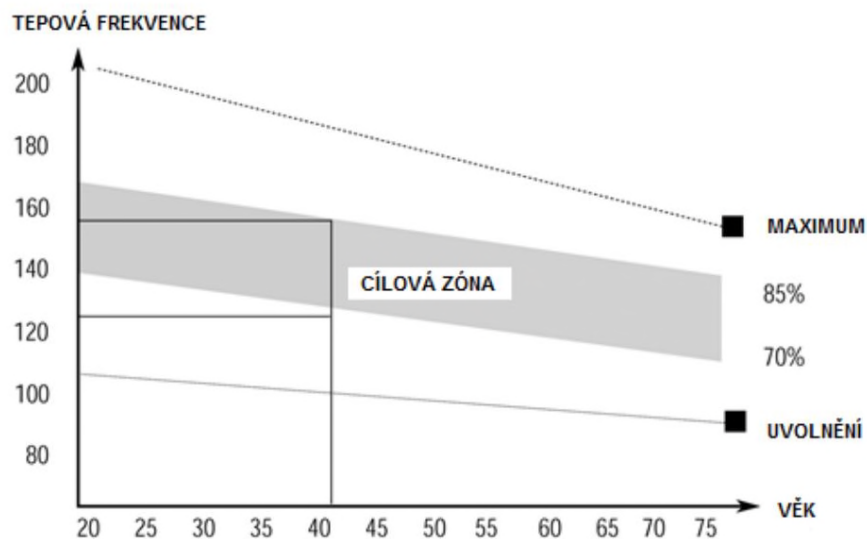
1. УПРАЖНЕНИЕ

Тази фаза служи за увеличаване на кръвообращението в цялото тяло, загревяне 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. САМОТО УПРАЖНЕНИЕ

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. УСПОКОЯВАЩО

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.

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

С подобряването 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. Ако се опитвате и да

За да подобрите физическата си форма, трябва да адаптирате тренировките си съответно. По време на загрявката и последната фаза на тренировката, практикувайте както обикновено, но увеличете съпротивлението на уреда към края на тренировката. Може да се наложи да забавите темпото, за да поддържате сърдечната си честота в целевата 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.

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.

Не изхвърляйте батериите в кошчето за боклук, а ги занесете на определените места за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ

Общи разпоредби и определения на термини

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.

Според валидните законови разпоредби зависи дали Купувачът е Краен клиент или не. "Купувачът, който е краен клиент" или просто "крайният клиент" е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява договора, за да управлява или рекламира собствена търговска или стопанска дейност. "Купувачът, който не е Краен клиент" е Бизнесмен, който купува стоки или използва услуги с цел използване на стоките или услугите за собствената си дейност. Купувачът спазва Общия договор за покупко-продажба и бизнес условията в степента, определена в Търговския закон.

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 в гаранционния сертификат, фактурата за стоките, бележката за доставка или друг документ за стоките е посочена 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 части 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 докладван по погрешка и др.), продавачът има право да поиска пълно възстановяване на разходите, направени във връзка с отстраняването на дефекта, докладван от купувача. Изчисление 11

В този случай цената на сервизната интервенция ще се базира 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 урежда 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 ремонтираната или заменената стока е била предадена на купувача. Ако продавачът не е в състояние да уреди рекламацията в определения срок поради естеството на дефекта, той се договаря 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 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