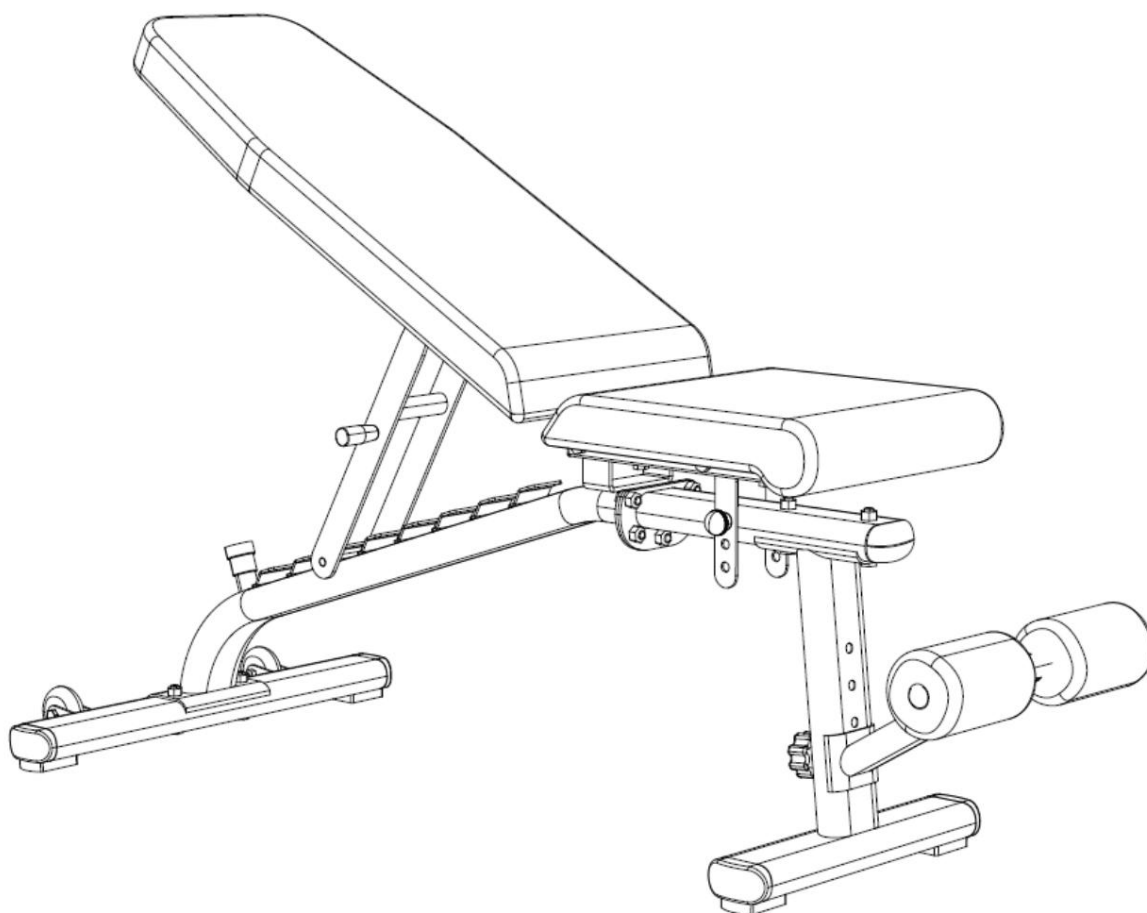




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОТРЕБИТЕЛЯ - EN

IN 25822 Регулируема лежанка inSPORTline ON-XAB50



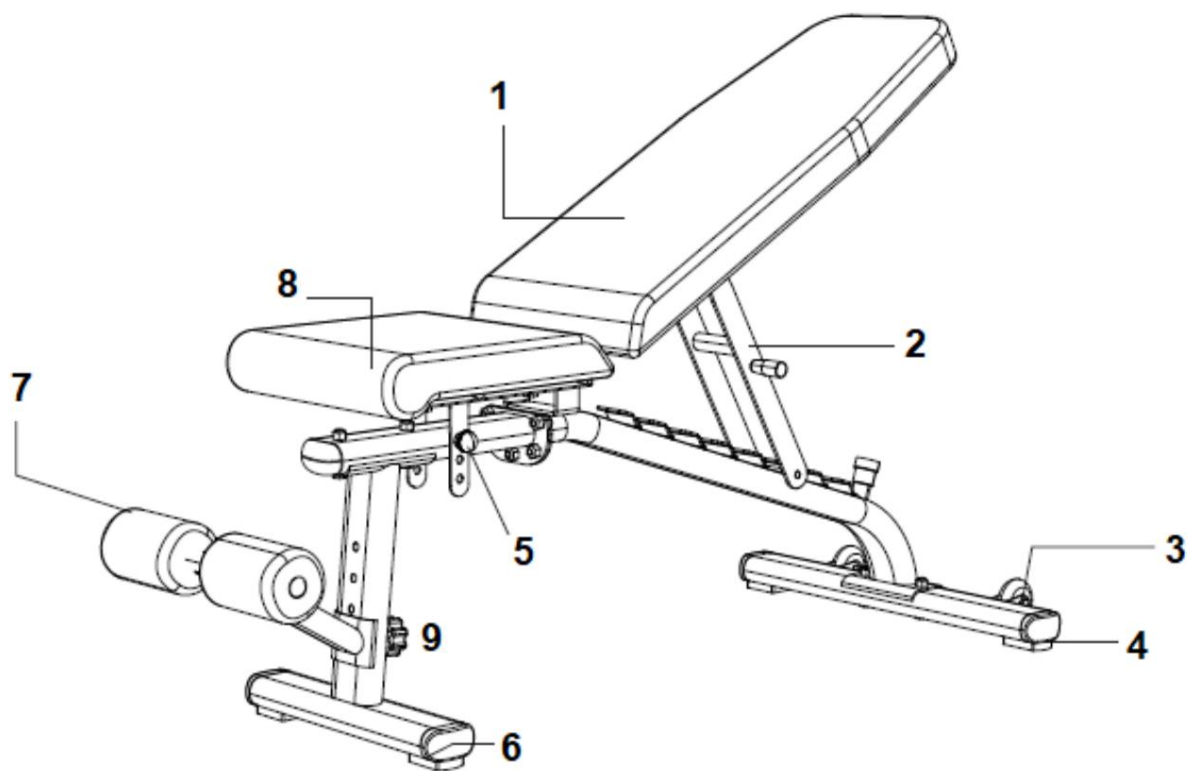
СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ.....	3
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА	4
СПИСЪК С ЧАСТИ	4
СГЛОБЯВАНЕ	6
ПОЗИЦИИ НА РЕЖИСЬОРСКАТА СКАМЕЙКА	9
РЕГУЛИРАНЕ НА ПОЗИЦИЯТА НА СЕДАЛКАТА	9
РЕГУЛИРАНЕ НА ПОЗИЦИЯТА НА РАМКата ЗА КРАКА.....	10
РЕГУЛИРАНЕ НА ПОЗИЦИЯТА НА ОБЛЕГАЛКАТА.....	10
ПОДДРЪЖКА	10
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ	10
ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА	12
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ РЕКЛАМАЦИИ.....	12

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

- Преди употреба и сглобяване, прочетете ръководството 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 да тренирате.
- Дръжте крайниците далеч от движещите се части.
- Поставете машината върху равна, твърда и чиста повърхност.
- Винаги носете подходящи спортни дрехи и обувки, не носете широки дрехи или бижута.
- Използвайте машината само за целите, за които е сглобена.
- Не правете неоторизирани модификации.
- Отстранете всички остри предмети около устройството по време на употреба.
- За безопасност, оставете поне 0,6 м свободно пространство около устройството.
- Хора с ограничени умствени или физически способности не трябва да използват машината.
- Винаги загрявайте мускулите си преди тренировка.
- Ако по машината се появят остри ръбове, незабавно спрете да я използвате.
- Не поставяйте остри предмети върху устройството. Регулируемите части не трябва да пречат на потребителя движение.
- Проверявайте машината преди всяка употреба; уверете се, че всички връзки са плътно закрепени.
- Максимално тегло: 200 кг
- Категория: Н за домашна употреба
- ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, консултирайте се с Вашия лекар. Това е особено важно за лица с предшестващи здравословни проблеми. Продавачът не поема отговорност за телесни повреди или имуществени щети, причинени от или чрез употребата на този продукт.

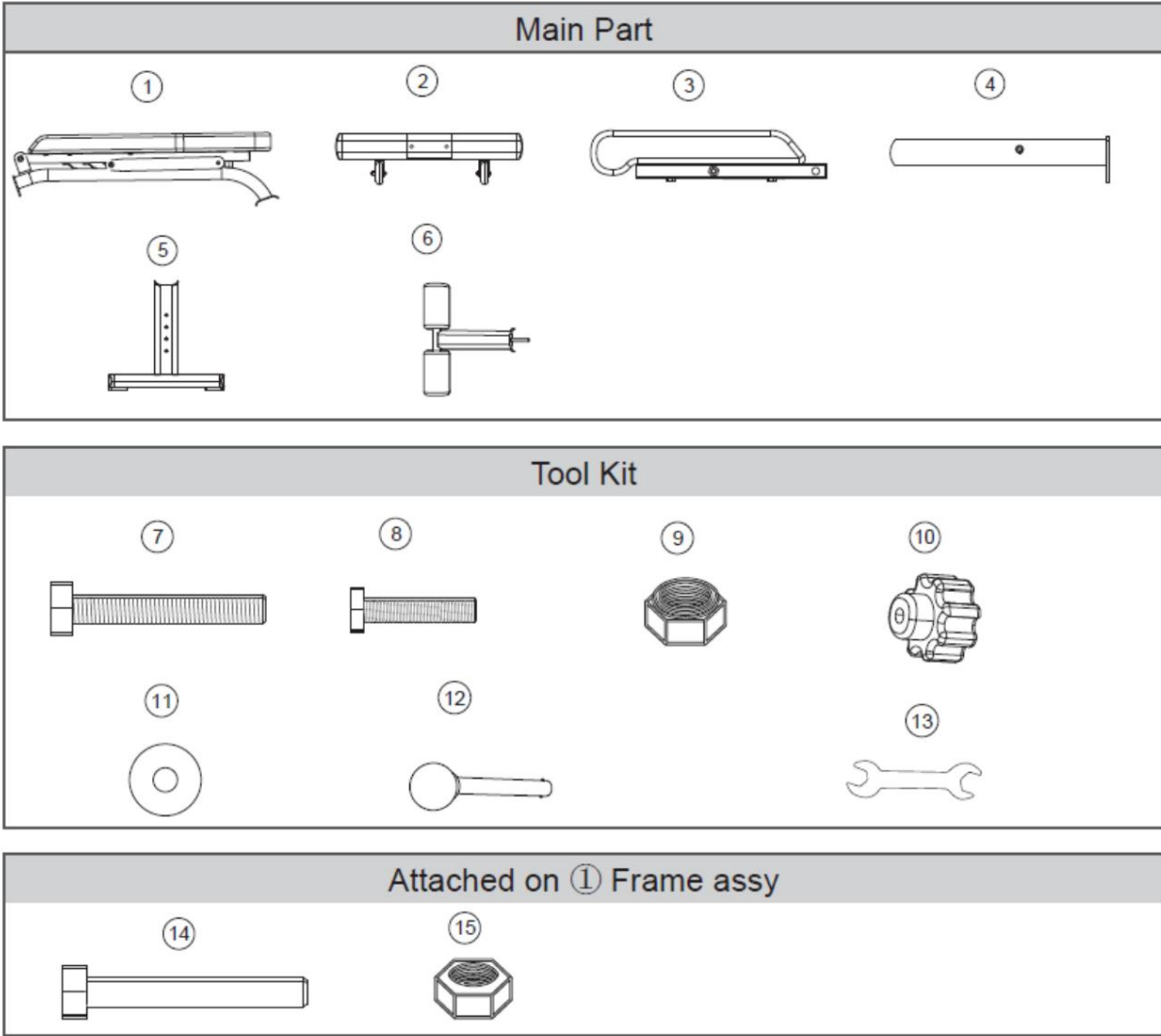
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



1. Облегалка
2. Регулируема рамка
3. Колела
4. Заден стабилизатор
5. Регулиране на седалката
6. Преден стабилизатор
7. Щанга за крака
8. Седалка
9. Копче за регулиране на лоста за крака

СПИСЪК С ЧАСТИ

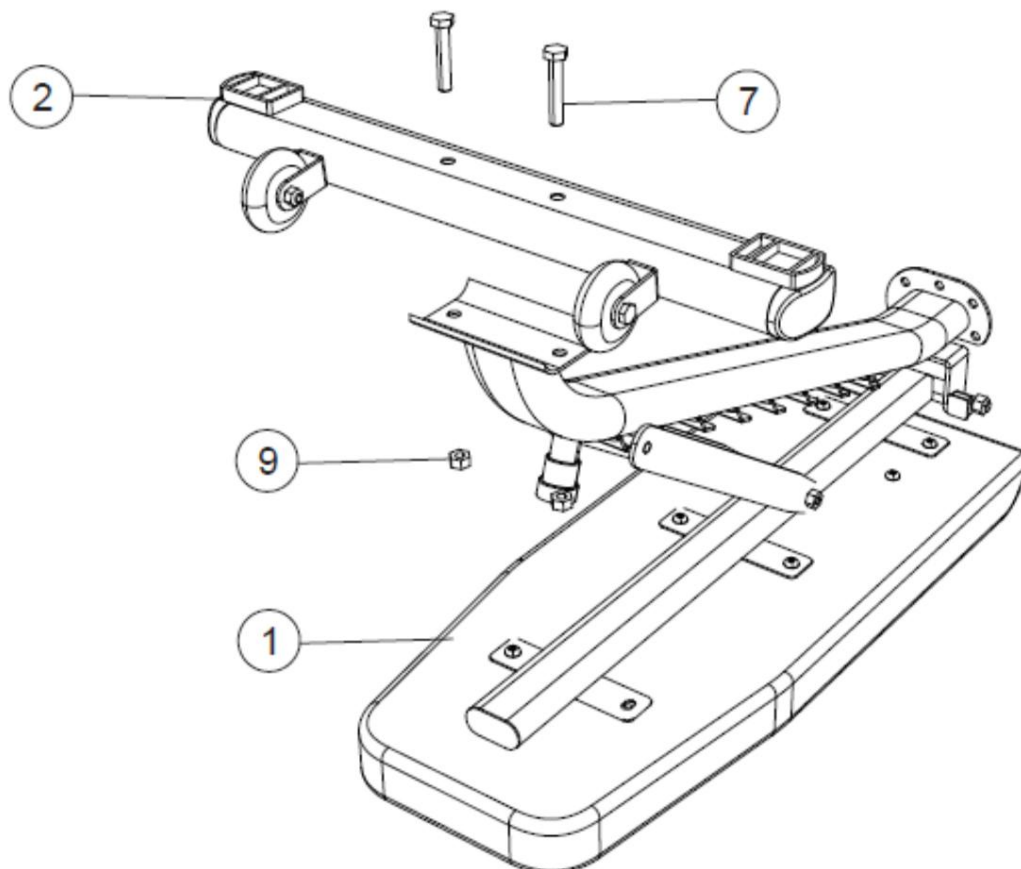
№	Име	Количество	№	Име	Количество
1.	Рамка	1	9.	Гайка	9
2.	Задна опора	1	10.	Ръчно копче	1
3.	Седалка	1	11.	Шайба	1
4.	Преден стабилизатор	1	12.	Щифт за регулиране на облегалката	1
5.	Преден стабилизатор на рамата	1	13.	Гаечен ключ	2
6.	Поставка за крака	1	14.	Щифт за закрепване на облегалката	1
7.	Болт М10 – дълъг	4	15.	Гайка	1
8.	Болт М10 – къс	5			



СГЛОБЯВАНЕ

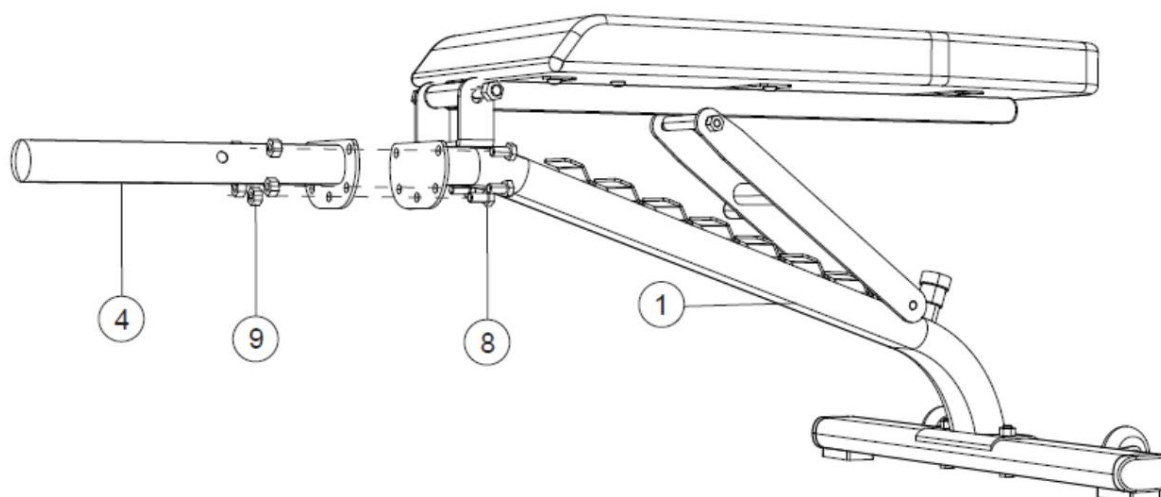
СТЪПКА 1

Завъртете основната рамка (1) и закрепете задния основа (2) към основната рамка (1) с два болта (7) и две гайки (9).



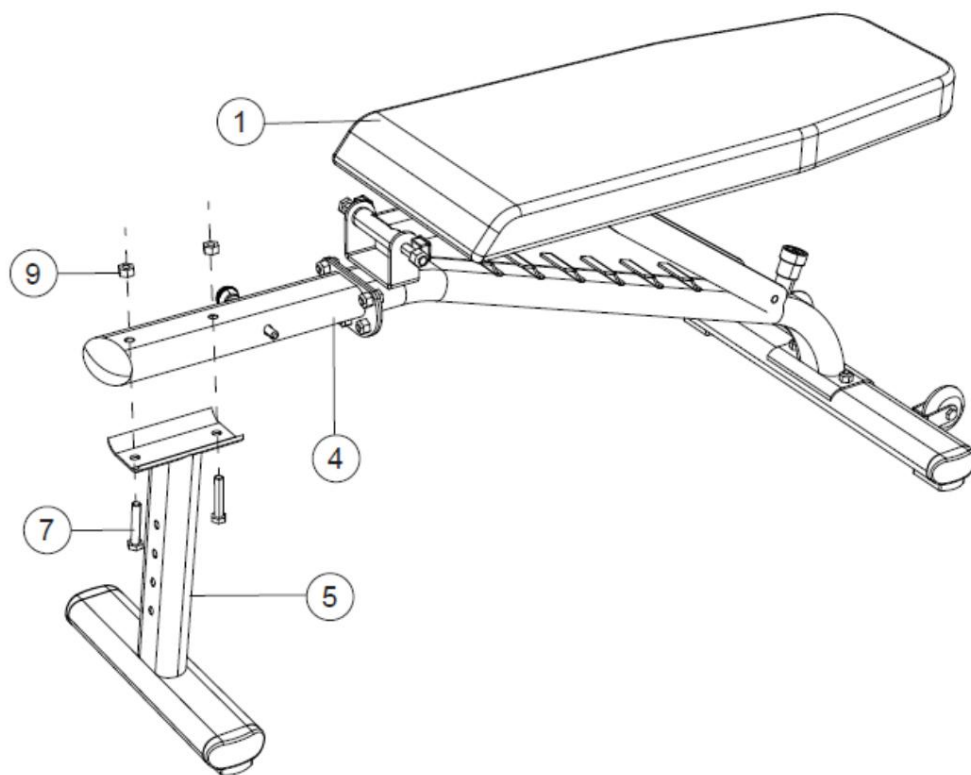
СТЪПКА 2

Обърнете назад основната рамка (1) и прикрепете предната стабилизираща рамка (4) към основната рамка (1) с пет болта (8) и пет гайки (9).



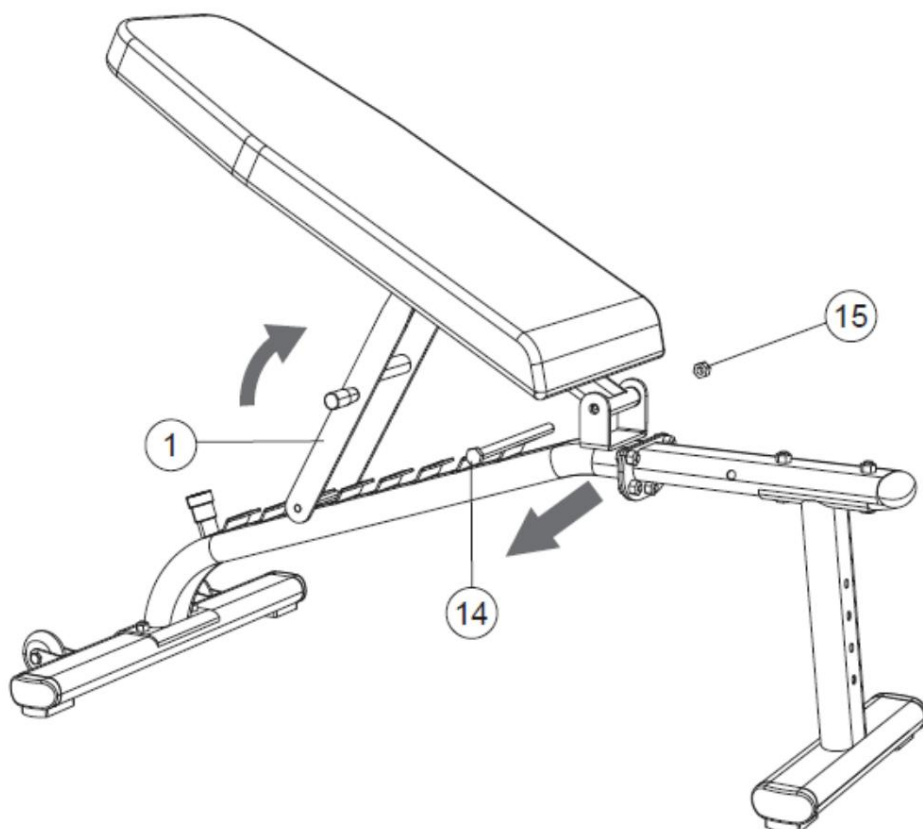
СТЪПКА 3

Прикрепете предния стабилизатор (5) към рамката на предния стабилизатор (4) с два болта (7) и две гайки (9).



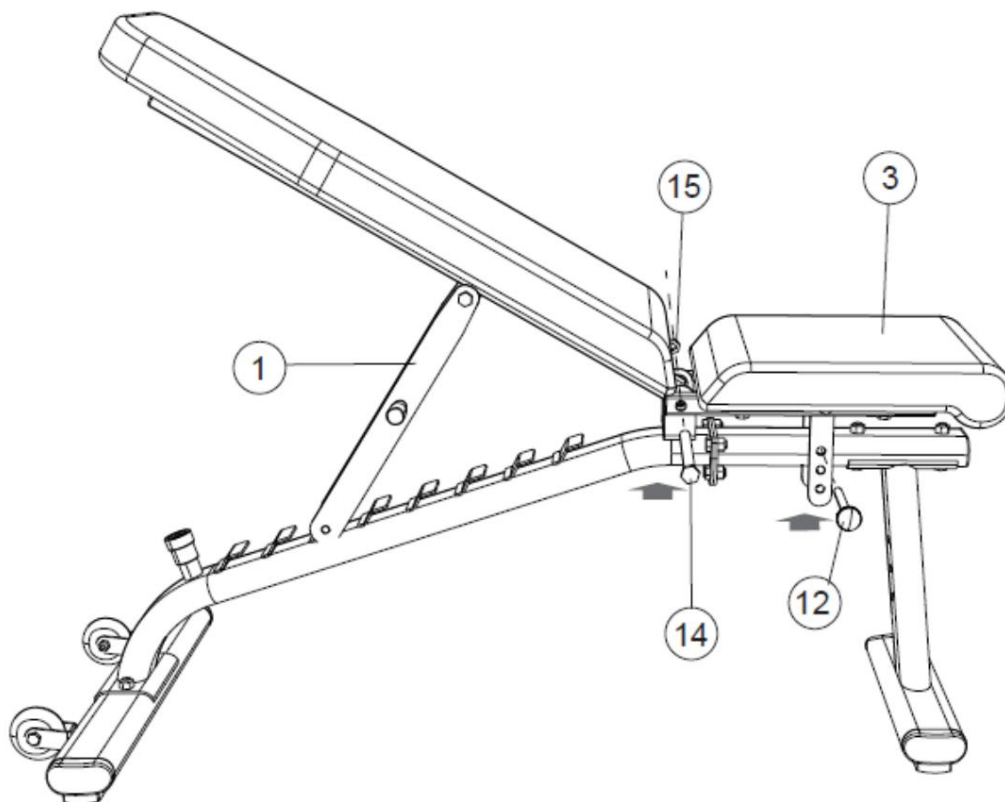
СТЪПКА 4

Регулирайте облегалката на трето ниво, разхлабете гайката (15) и издърпайте щифта (14).



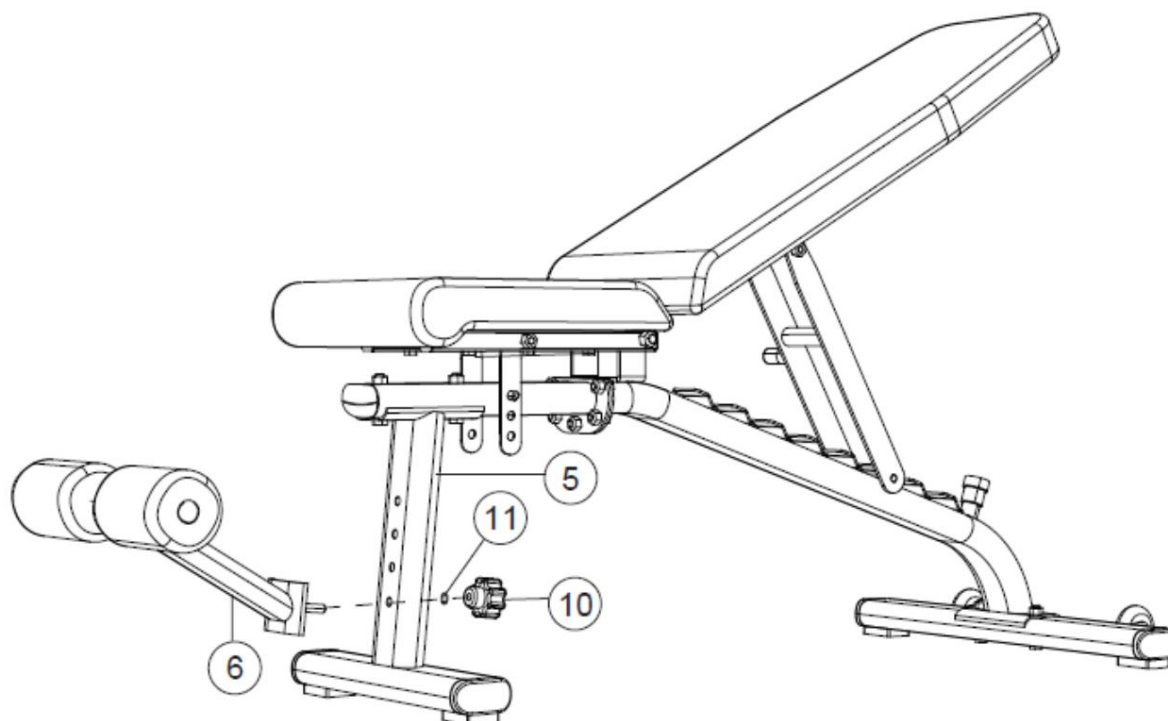
СТЪПКА 5

Подравнете отворите на облегалката и седалката (3) и след това поставете отново щифта (14) и гайката (15).



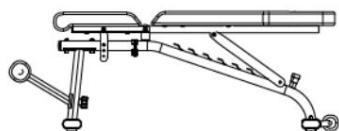
СТЪПКА 6

Прикрепете пората за крака (6) към предния стабилизатор (5) с шайбата (11) и бутон (10).

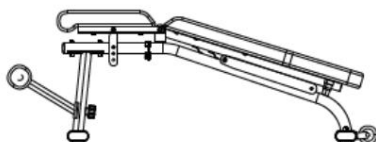


ПОЗИЦИИ НА ЛЕЖАНКАТА

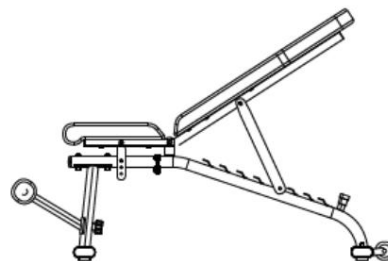
Равна



Наклон надолу

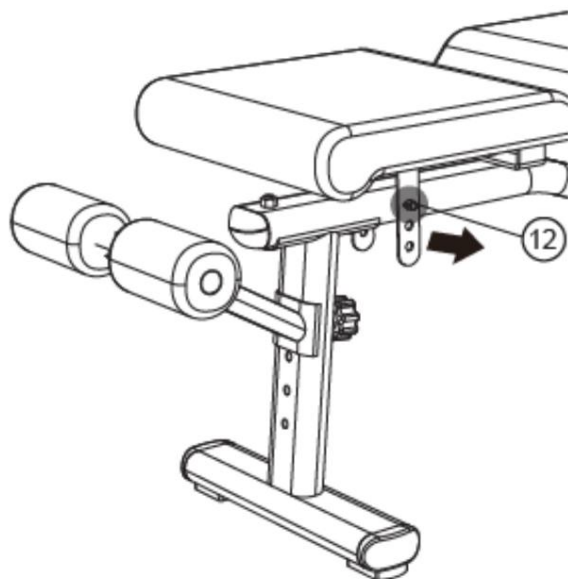


Наклон нагоре

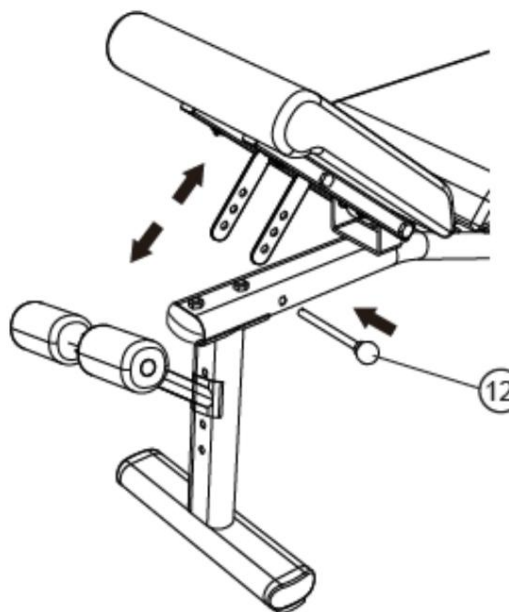


РЕГУЛИРАНЕ НА ПОЗИЦИЯТА НА СЕДАЛКАТА

Издърпайте щифта (12)

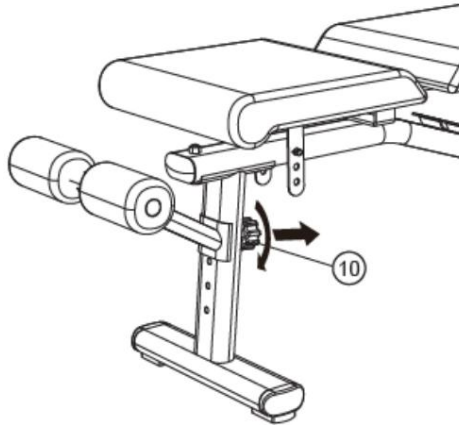


Задайте желаната позиция и след това поставете обратно щифта (12)

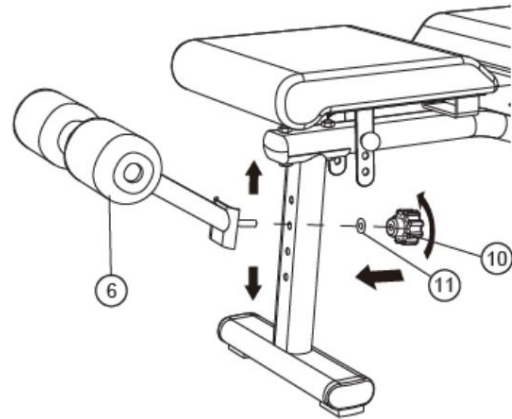


РЕГУЛИРАНЕ НА ПОЗИЦИЯТА НА РАМКАТА НА КРАКАТА

Свалете буртона (10).

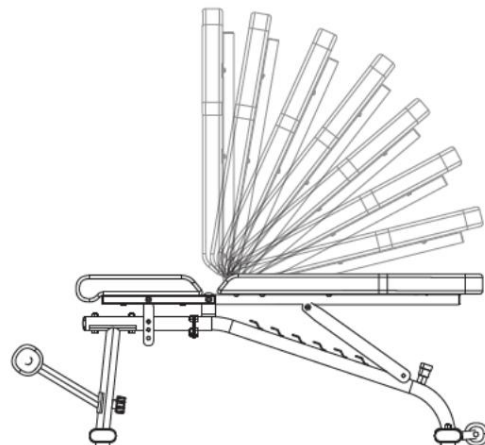
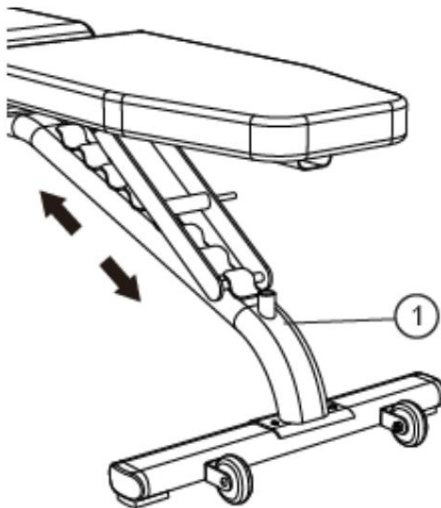


Задайте желаната позиция на рамката (6) и след това поставете отново ръчката (10) и шайбата (11).



РЕГУЛИРАНЕ НА ПОЗИЦИЯТА НА ОБЛЕГАЛКАТА

Регулирайте позицията на облегалката според вашите предпочитания.



ПОДДРЪЖКА

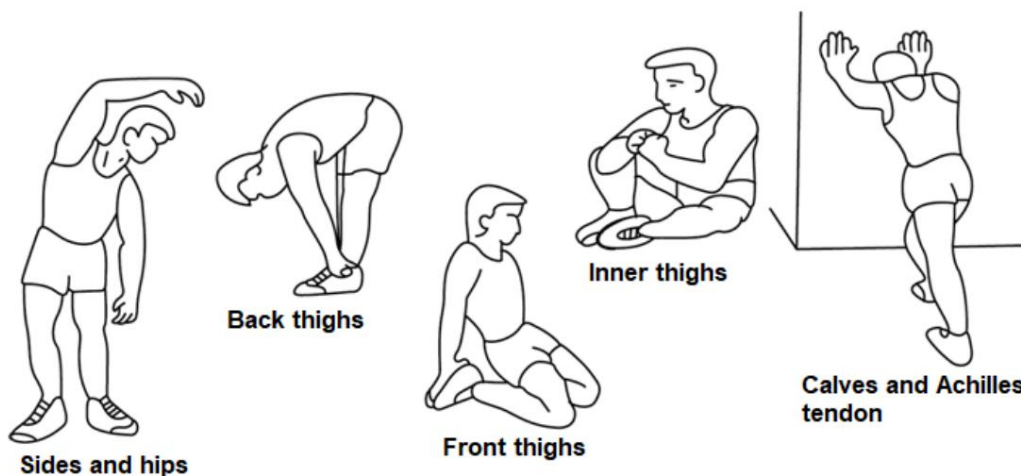
- Редовно смазвайте всички движещи се части.
- Проверете и затегнете всички връзки.
- Почиствайте устройството с влажна кърпа и неагресивен почистващ препарат.
- Редовно проверявайте устройството за признаци на износване или повреда.
- Незабавно сменете износените или повредени части.

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЕ

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

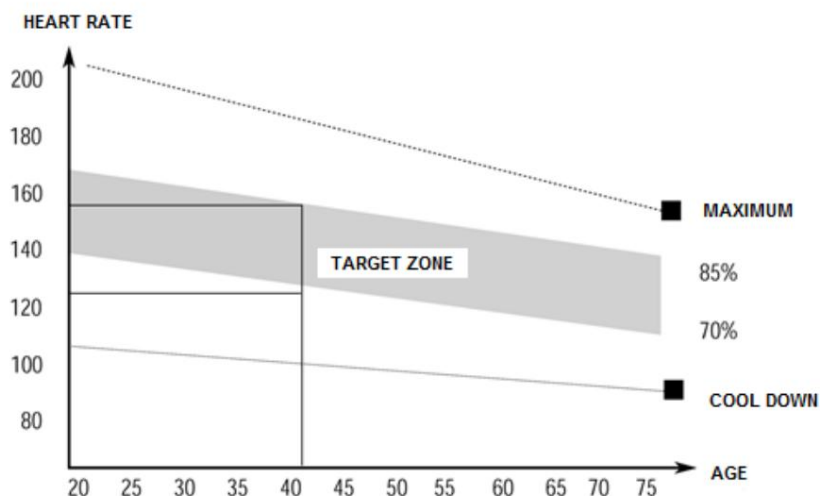
1. ЗАГРЯВАНЕ

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. При влачене, останете в крайна позиция за около 30 секунди, не правете резки движения и не вибрират.



2. УПРАЖНЕНИЯ

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



Тази фаза трябва да продължи поне 12 минути. Повечето хора тренират в продължение на 15-20 минути.

3. ВРЕМЕ ЗА ОХЛАЖДАНЕ

Тази фаза служи за успокояване на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Трябва да отнеме приблизително 5 минути. Можете да повторите загряващите упражнения 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 физическа форма можете да удължите и увеличите интензивността на упражненията. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

Оформяне на мускулите

За оформяне на мускулите е важно да се зададе високо натоварване. Мускулите ще бъдат по-натоварени, което може да доведе до това да не можете да тренирате толкова дълго, колкото обикновено. Ако едновременно с това се опитвате да подобрите състоянието си, трябва да коригирате тренировките си. Упражнявайте се по обичайния начин по време на загрявката и финалните етапи на тренировката, но увеличете съпротивлението на уреда в края на упражнението. Може да се наложи да намалите скоростта, за да поддържате сърдечната честота в целевата област.

ЗАГУБА НА ТЕГЛО

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

ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на експлоатация на продукта или ако евентуалният ремонт е нерентабилен, изхвърлете го в съответствие с местните закони и екологично в най-близкия пункт за скрап.

Чрез правилното изхвърляне ще защитите околната среда и природните ресурси. Освен това можете да помогнете за опазването на човешкото здраве. Ако не сте сигурни в правилното изхвърляне, попитайте местните власти, за да избегнете нарушаване на закона или санкции.

Не изхвърляйте батериите сред битовите отпадъци, а ги предайте на място за рециклиране.

ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, ГАРАНЦИОННИ РЕКЛАМАЦИИ

Общи гаранционни условия 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, 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.

Съгласно действащите законови разпоредби, зависи дали Купувачът е Краен клиент или не.

„Купувачът, който е краен клиент“ или просто „Краен клиент“ е юридическото лице, което не сключва и не изпълнява Договора с цел да осъществява или популяризира собствената си търговска или бизнес дейност.

„Купувач, който не е краен клиент“ е Търговец, който купува Стоки или ползва услуги с цел използване на Стоките или услугите за собствената си стопанска дейност. Купувачът се съобразява с Общия договор за покупко-продажба и търговските условия.

Настоящите гаранционни условия и гаранционни рекламации са неразделна част от всеки договор за покупко-продажба, сключен между Продавача и Купувача. Всички гаранционни условия са валидни и обвързващи, освен ако не е посочено друго в договора за покупко-продажба, в изменението 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 не е посочено друго в Гаранционния сертификат, Фактурата, Доставка или други документи, свързани със Стоките. Законовият гаранционен срок, предоставен на Потребителя, не се засяга.

С гаранцията за качество на стоките, Продавачът гарантира, че доставените стоки ще бъдат, за определен период от време, годни за редовна или договорена употреба и че стоките ще запазят своите редовни или договорени характеристики.

Батерии

6-месечна гаранция за батерията – гарантираме, че номиналният капацитет на батерията няма да падне под 70% от общия ѝ капацитет в рамките на 6 месеца от продажбата на продукта.

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо):

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифициран ремонт, неправилен монтаж, недостатъчно поставяне на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и курбелите
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди

- Редовна употреба (напр. износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/многоколесна спирачка и др.)
- Неизбежно събитие, природно бедствие
- Корекции, направени 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 гаранционна reklamacия

Купувачът е длъжен да провери Стоките, доставени от Продавача, веднага след поемане на отговорност за Стоките и техните повреди, т.е. веднага след доставката им. Купувачът трябва да провери Стоките, така че да открие всички дефекти, които могат да бъдат открити чрез такава проверка.

При предявяване на гаранционна reklamacия Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на reklamacията с фактура или товарителница, които съдържат серийния номер на продукта, или евентуално с документи без серийния номер. Ако Купувачът не докаже валидността на гаранционната reklamacия с тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната reklamacия.

Ако Купувачът уведоми за дефект, който не е покрит от гаранцията (напр. в случай на неизпълнение на гаранционните условия или в случай на погрешно докладване на дефекта и др.), Продавачът има право да изиска обезщетение за всички разходи, произтичащи от ремонта. Цената се изчислява съгласно валидния ценоразпис на услугите и транспортните разходи.

Ако Продавачът установи (чрез тестване), че продуктът не е повреден, гаранционната reklamacия не се приема.

Продавачът си запазва правото да поиска обезщетение за разходите, произтичащи от невярната reklamacия по гаранцията.

В случай че Купувачът предяви reklamacията относно Стоките, която е законово покрита от предоставената от Продавача гаранция, Продавачът е длъжен да 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 за напълно съвместими Стоки със същите или по-добри технически характеристики. Продавачът има право да избере формата на процедурите за предявяване на гаранционна reklamacия, описани в този параграф.

Продавачът урежда гаранционната reklamacия в рамките на 30 дни след доставката на дефектната стока, освен ако не е уговорен по-дълъг срок. Денят, в който ремонтираната или заменената стока е предадена на Купувача, се счита за ден на уреждане на гаранционната reklamacия. Когато Продавачът не е в състояние да уреди гаранционната reklamacия в уговорения срок поради специфичния характер на дефекта на стоката, той и Купувачът се договарят за алтернативно решение. В случай че такова споразумение не бъде постигнато, Продавачът е длъжен да предостави на Купувача финансово обезщетение 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	
	 www.yako.bg  www.insportline.bg