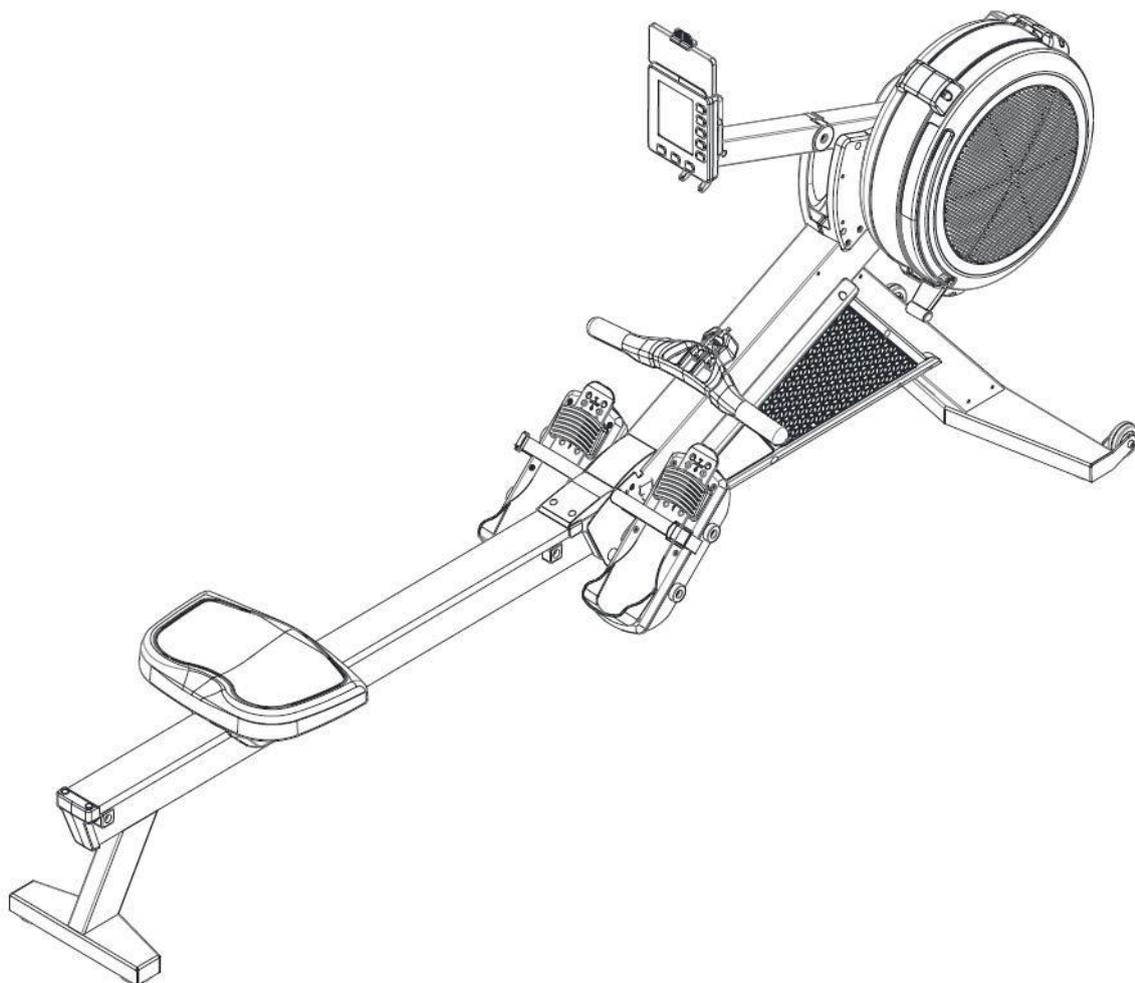




УПОТРЕБИТЕЛСКО РЪКОВОДСТВО – BG
IN 25950 Гребен тренажор inSPORTline RowAir



СЪДЪРЖАНИЕ

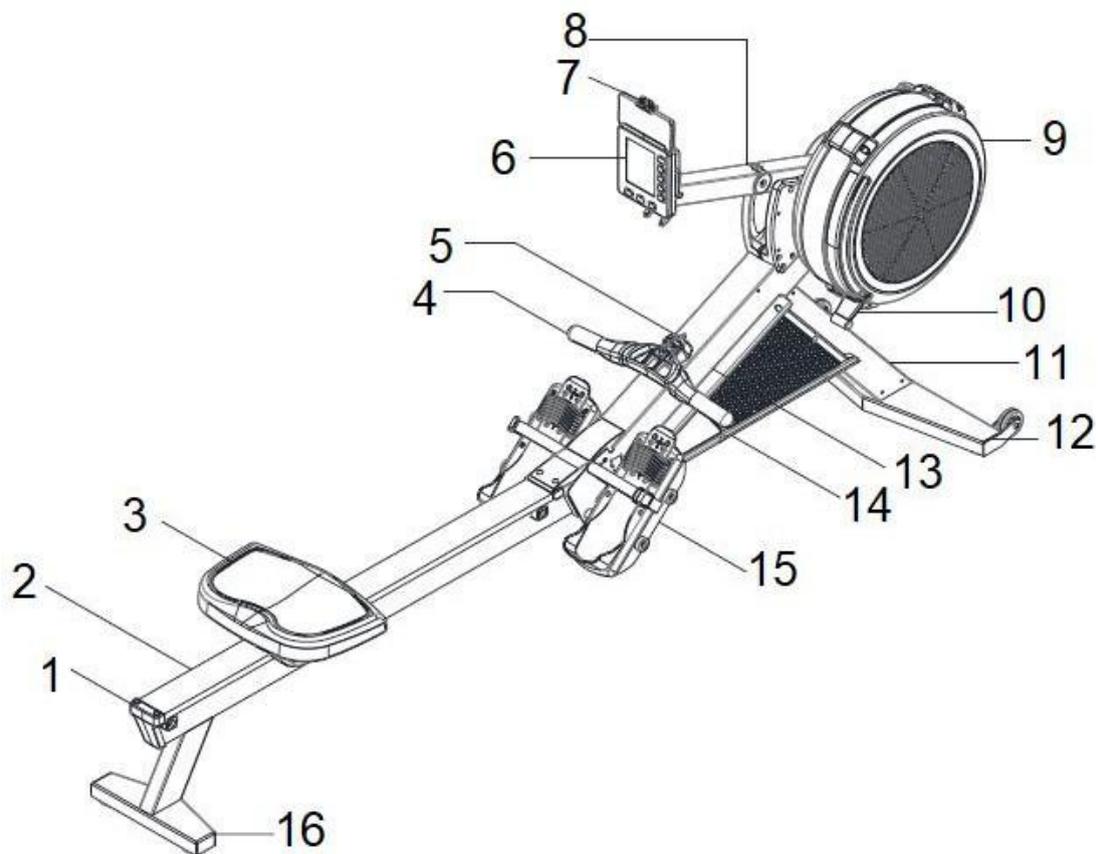
БЕЗОПАСНОСТНИ ИНСТРУКЦИИ	3
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА	4
СЪЕДИНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ	4
МОНТАЖ.....	6
КОНТРОЛЕН ПАНЕЛ.....	18
ЗАПОЗНАВАНЕ	18
ФУНКЦИИ	18
ИЗОБРАЖЕНИЕ НА ДИСПЛЕЯ.....	19
ПРОГРАМИ	21
BLUETOOTH	23
НАСТРОЙКИ НА НАПРЕЖЕНИЕТО	23
РАЗМЕР НА ПЕДАЛИТЕ	24
ПОЛОЖЕНИЕ НА РЪЧКИТЕ.....	25
ДЪРЖАЧ ЗА ТЕЛЕФОН	25
НАСТРОЙКА НА ЪГЪЛА НА КОНТРОЛНИЯ ПАНЕЛ	25
ПОДДРЪЖКА	26
РЕГУЛИРАНЕ НА ДЪЛЖИНА НА ТЯГНАТА ГУМА	27
СКЛАДИРАНЕ	29
СХЕМА.....	30
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	31
РАЗМИНКА	35
ПРАВИЛНО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЯТА.....	37
ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ.....	38
ЗАЩИТА НА ОКОЛНАТА СРЕДА.....	38
ГАРАНЦИОННИ УСЛОВИЯ, РЕКЛАМАЦИИ.....	38

SevenSport s.r.o. си запазва правото да извършва промени и подобрения на своя продукт без предизвестие. Посетете нашия уебсайт www.insportline.cz, където ще намерите най-новата версия на ръководството.

БЕЗОПАСНОСТНИ УКАЗАНИЯ

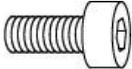
- Прочетете внимателно ръководството преди първата употреба и го съхранявайте за бъдеща употреба.
- Спазвайте всички предупреждения и препоръки, включително предписаната процедура за монтаж. Използвайте продукта само по предназначение.
- Монтажът трябва да съответства на посочената процедура. Информирайте всички други потребители за правилата за безопасност.
- Дръжте продукта далеч от деца и домашни любимци. Не ги оставяйте без надзор в близост до уреда. Тренажорът може да се сглобява и използва само от възрастни лица.
- Преди да започнете тренировка, се консултирайте с лекар. Това е особено важно, ако имате здравословни усложнения или се лекувате от заболяване, което влияе на сърдечната дейност, кръвното налягане или нивото на холестерола.
- Обръщайте внимание на сигналите на тялото си. Ако почувствате болка или други усложнения (натиск в гърдите, нередовен пулс, задух или гадене), незабавно прекратете тренировката. Неправилното трениране може да доведе до сериозни здравословни усложнения или наранявания.
- Поставете продукта само върху равна, чиста и суха повърхност и спазвайте безопасно разстояние от други предмети от минимум 0,6 м. За защита на подовата настилка можете да използвате подложка.
- Носете подходящо спортно облекло, включително спортни обувки. Не носете прекалено широки дрехи.
- Само за вътрешна употреба.
- Преди всяка употреба проверете продукта за евентуални повреди или износване. Редовно проверявайте затягането на всички винтове и гайки. При необходимост затегнете. Никога не използвайте повреден или износен продукт.
- Ако се появят остри ръбове, не използвайте продукта.
- Не използвайте тренажора, ако издава необичайни звуци.
- Някоя регулируема част не трябва да стърчи и да ограничава движението на потребителя. Продуктът може да се използва едновременно само от един човек.
- Тренажорът не е предназначен за терапевтични цели.
- Бъдете особено внимателни при повдигане и пренасяне на тренажора, за да не си нараните гърба. Използвайте само препоръчаната процедура и помолете друг възрастен за помощ.
- Не извършвайте неodobрени модификации на продукта. В случай на ремонт се свържете с професионален сервиз.
- **Носимост:** 200 кг
- **Клас:** SA съгласно EN 957 за търговска употреба
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Системата за следене на сърдечната честота може да не е точна. Преумората по време на тренировка може да доведе до сериозни наранявания или смърт. Ако се почувствате зле, незабавно прекратете тренировката!

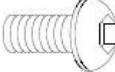
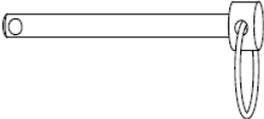
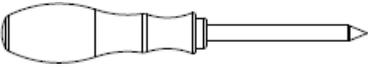
ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



1.	Краен капак	9.	Капак на вентилаторите
2.	Релса	10.	Индикатор на натоварването
3.	Седалка	11.	Предна рамка
4.	Дръжки	12.	Предна греда
5.	Държач за дръжки	13.	Основна рамка
6.	Дисплей на конзолата	14.	Капак
7.	Държач за телефон	15.	Педали
8.	Държач за конзола	16.	Задна греда

СЪЕДИНИТЕЛНИ МАТЕРИАЛИ

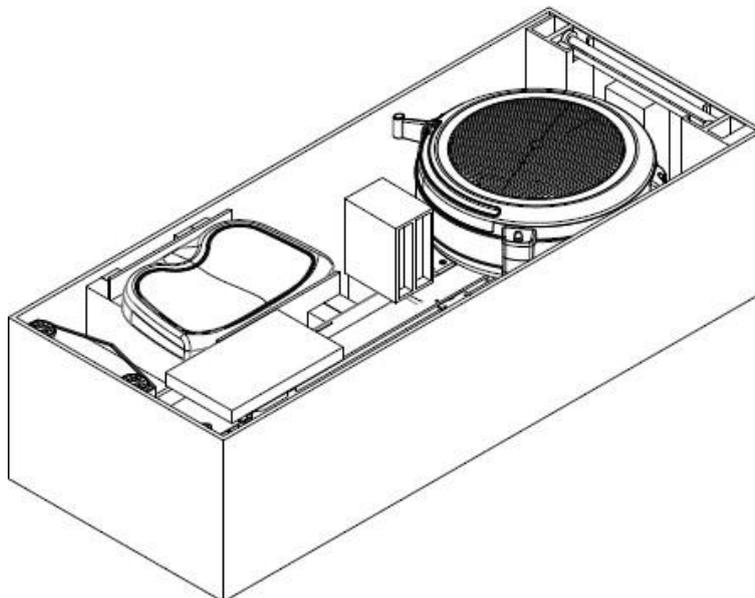
Изображение	Означение	Наименование	Бр.
	99	Имбусов винт М6х16 mm	8
	165	Кръстовиден винт М6х12 mm	12
	173	Имбусов винт М8х20 mm	5

	78	Антенен винт М8х75 mm	1
	83	Кръстовидна винт М6х16 mm	2
	117	Винт М8х20 mm	1
	76	Подложка М6	8
	79	Подложка М8	2
	98	Пин	1
	178	Край на педала	2
	116	Закрепващ елемент	1
	80	Нейлонова гайка М8	1
	102	Отвертка	2
	103	Имбусов отвертка 6 мм	1
	132	Ключ за гайки 5 mm	1
	104	Ключ 13 мм / 15 мм	1

МОНТАЖ

Стъпка 1

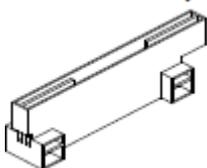
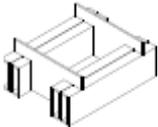
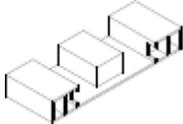
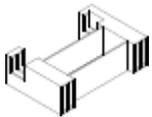
Внимателно извадете всички части от кутията. Внимавайте с основната рамка с капаците на вентилатора, капаците могат да се деформират, ако ги поставите с цялата си тежест настрана.



Основна рамка 1 бр.	Релса 1 бр.	Капази 1 чифт	Предна рамка на носещата греда 1 бр.
Предна греда 1 бр.	Педали 1 чифт	Контролен панел 1 бр.	Седалка 1 брой
Педален вал, 16 мм, 1 бр.	Педален вал, 12 мм, 1 бр.	Заден край 1 брой	

Допълнителни материали

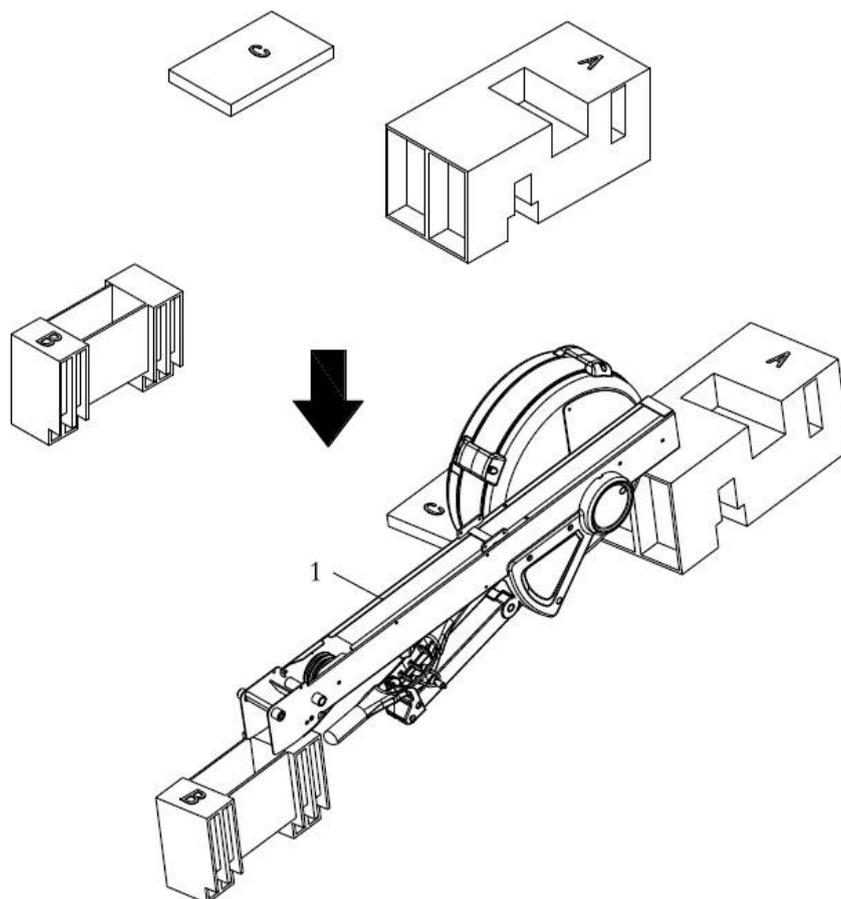
А. Картон 1 бр.	Б. Картон 1 бр.	С. Полистирол 1 бр.	Картон 1 бр.

Картон 1 брой 	Картон 1 брой 	Картон 1 брой 	Картон 1 брой 
Картон 1 брой 	Картон 1 бр. 	Полистирол 1 брой 	

Стъпка 2

Поставете основната рамка (1) върху картонените кутии (А и В). Подпрете рамката (1) с картонените кутии (А и В) и поставете полистирола (С) между двете кутии за допълнителна опора на конструкцията.

Забележка: ако поставите цялата тежест на конструкцията върху капците на вентилатора, капците могат да се повредят.

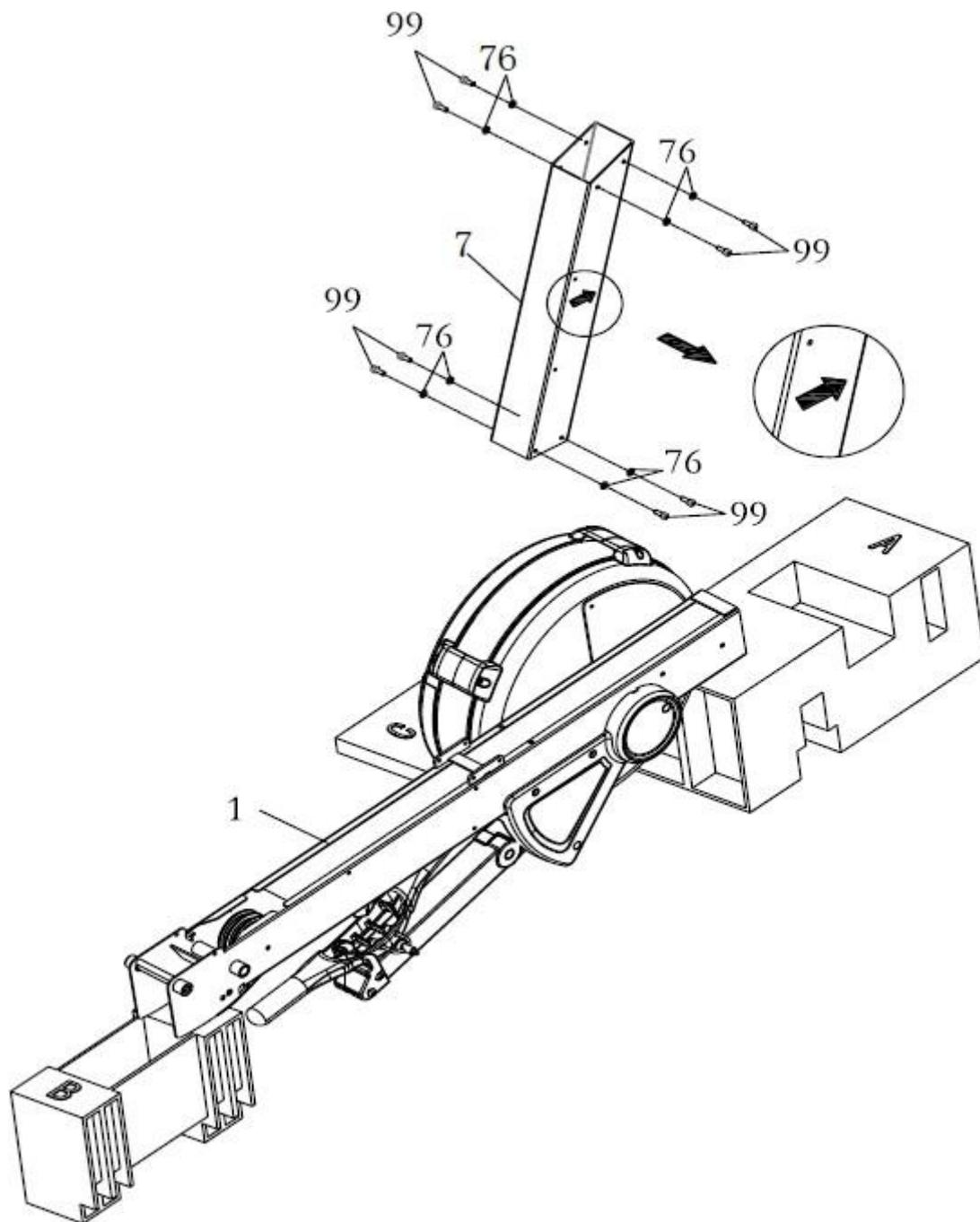


Стъпка 3

Закрепете рамката на предния носещ елемент (7), като обърнете внимание на посоката на стрелката, която трябва да сочи навън, вижте фигурата.

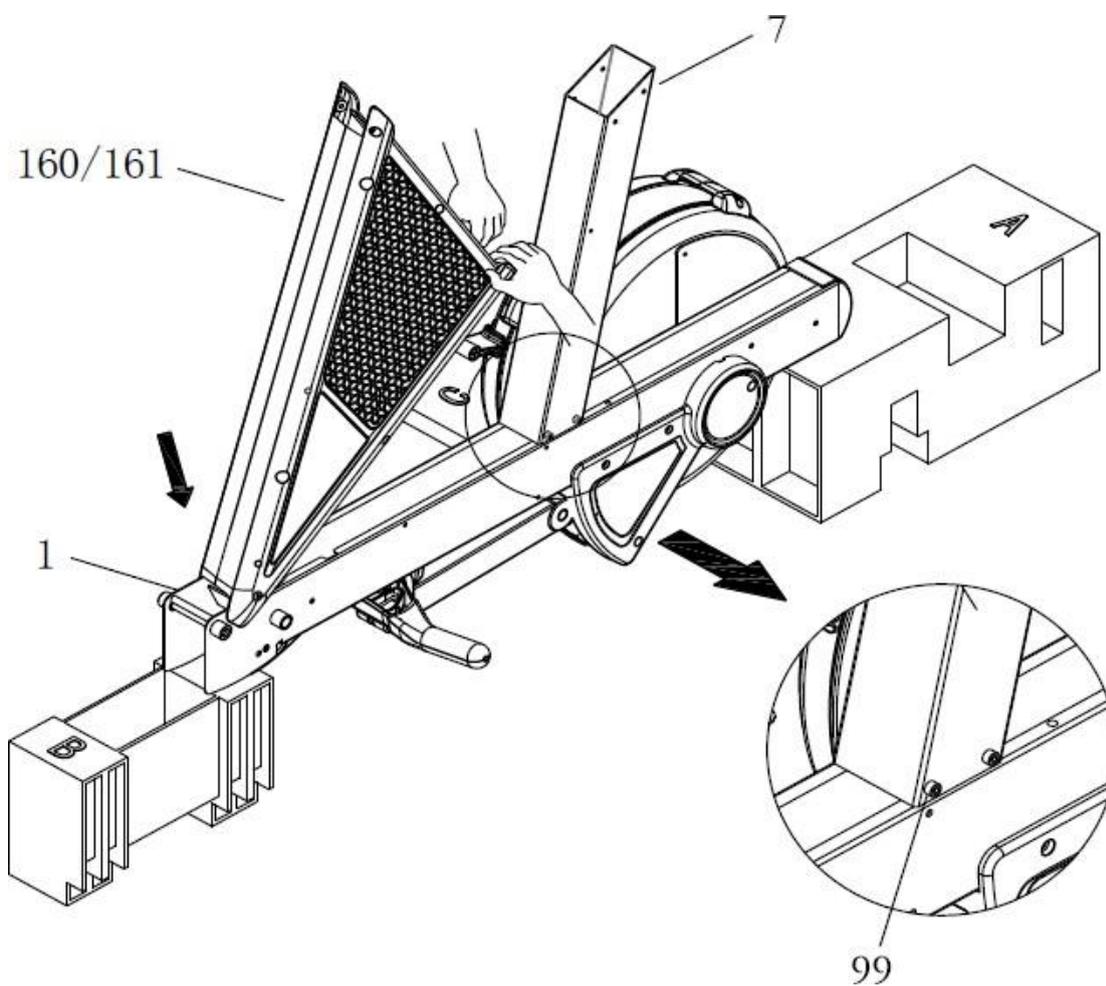
Закрепете рамката на предния носач (7) към основната рамка (1) с помощта на 4 плоски шайби M8 (76) и 4 шестограмни винта M6x16 (99).

Забележка: Затегнете всички винтове.



Стъпка 4

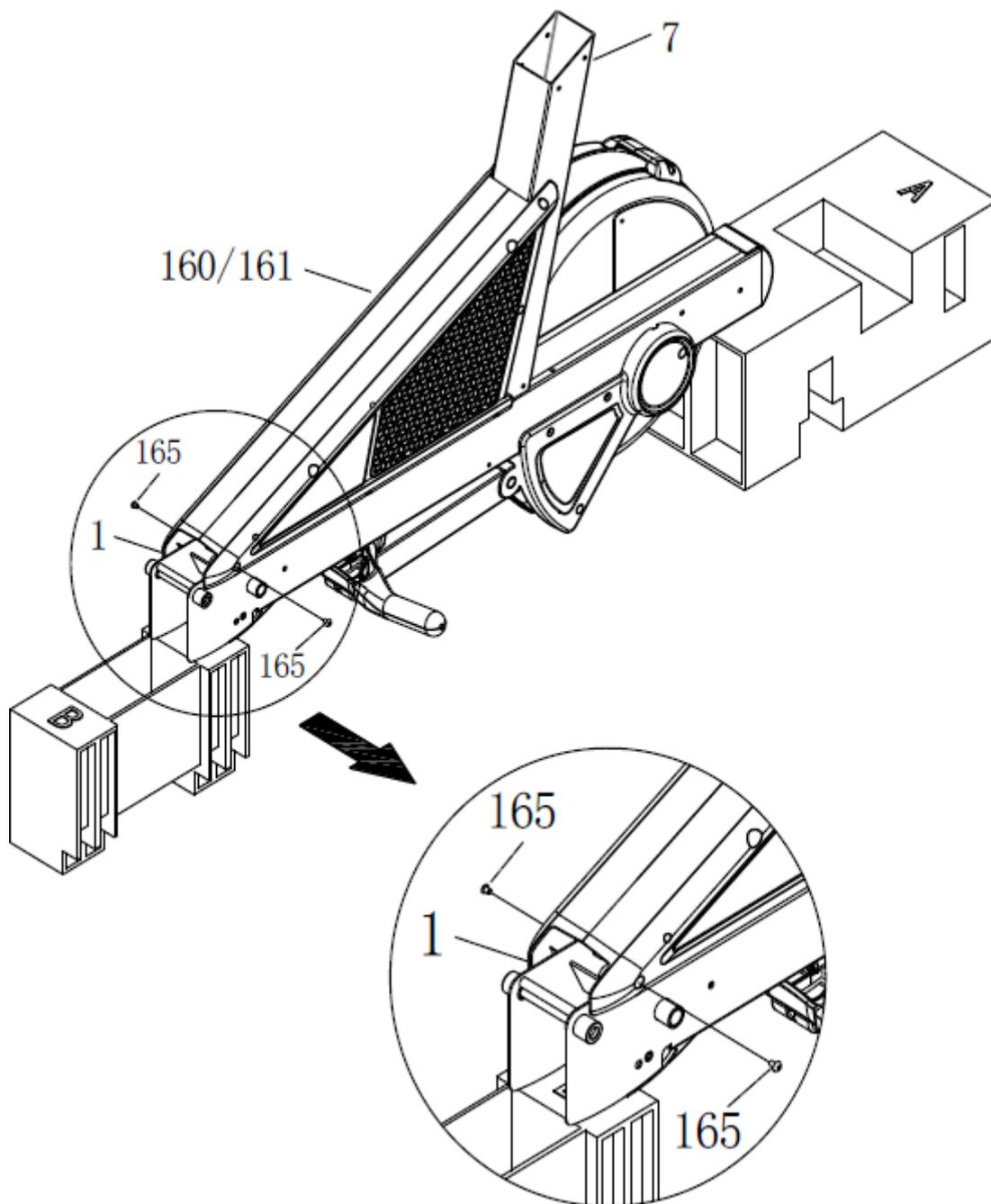
Закрепете капаците (160 и 161) към основната рамка (1), вижте фигурата. Забележка: Не натискайте капаците прекалено силно.



Стъпка 5

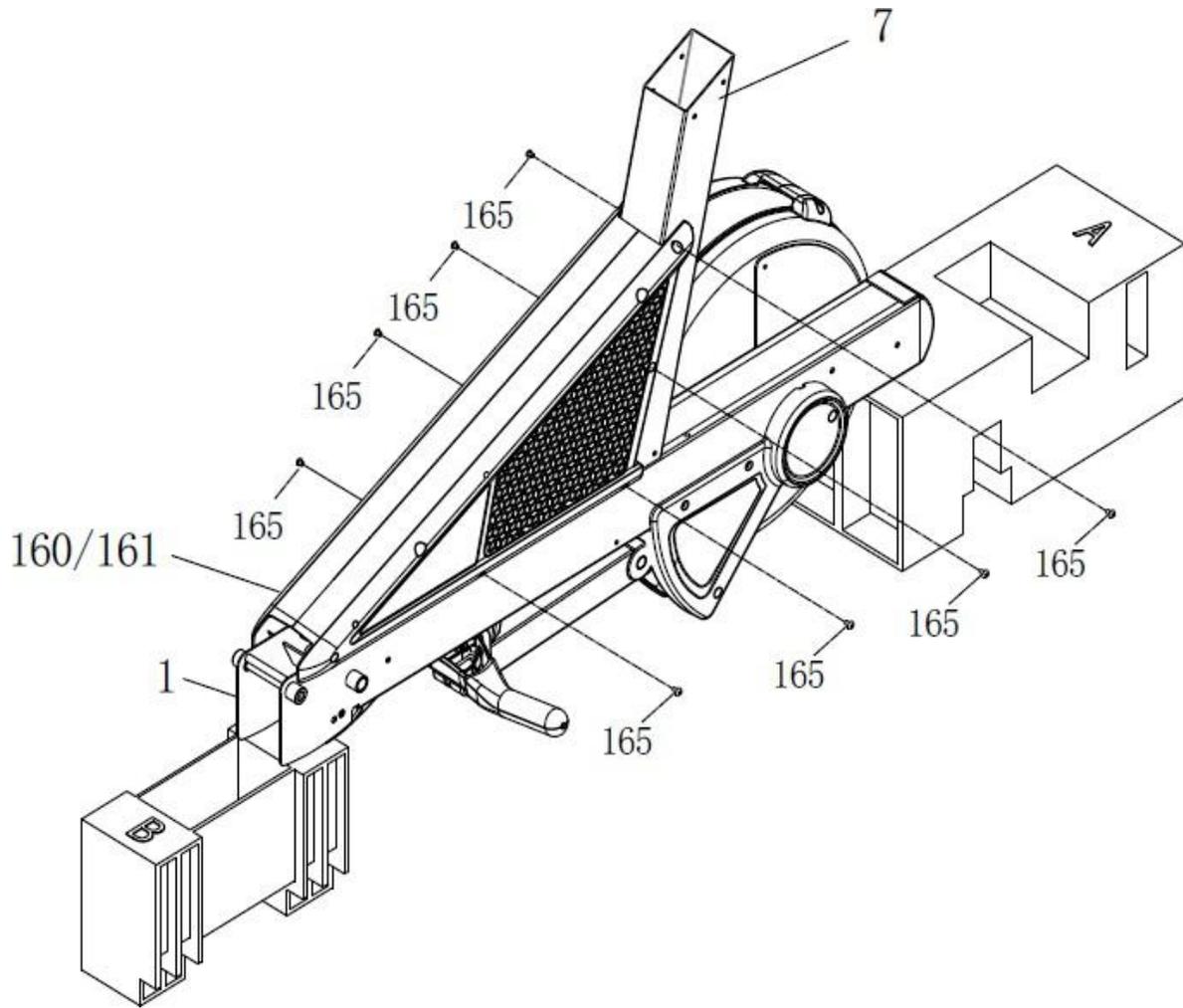
Закрепете капаците (160 и 161) към рамката (1) и рамката на предния носач (7) с 10 кръстосани винта (165). Първо затегнете 2 винта на основната рамка (1). Забележка:

Все още не затягайте винтовете.



Стъпка 6

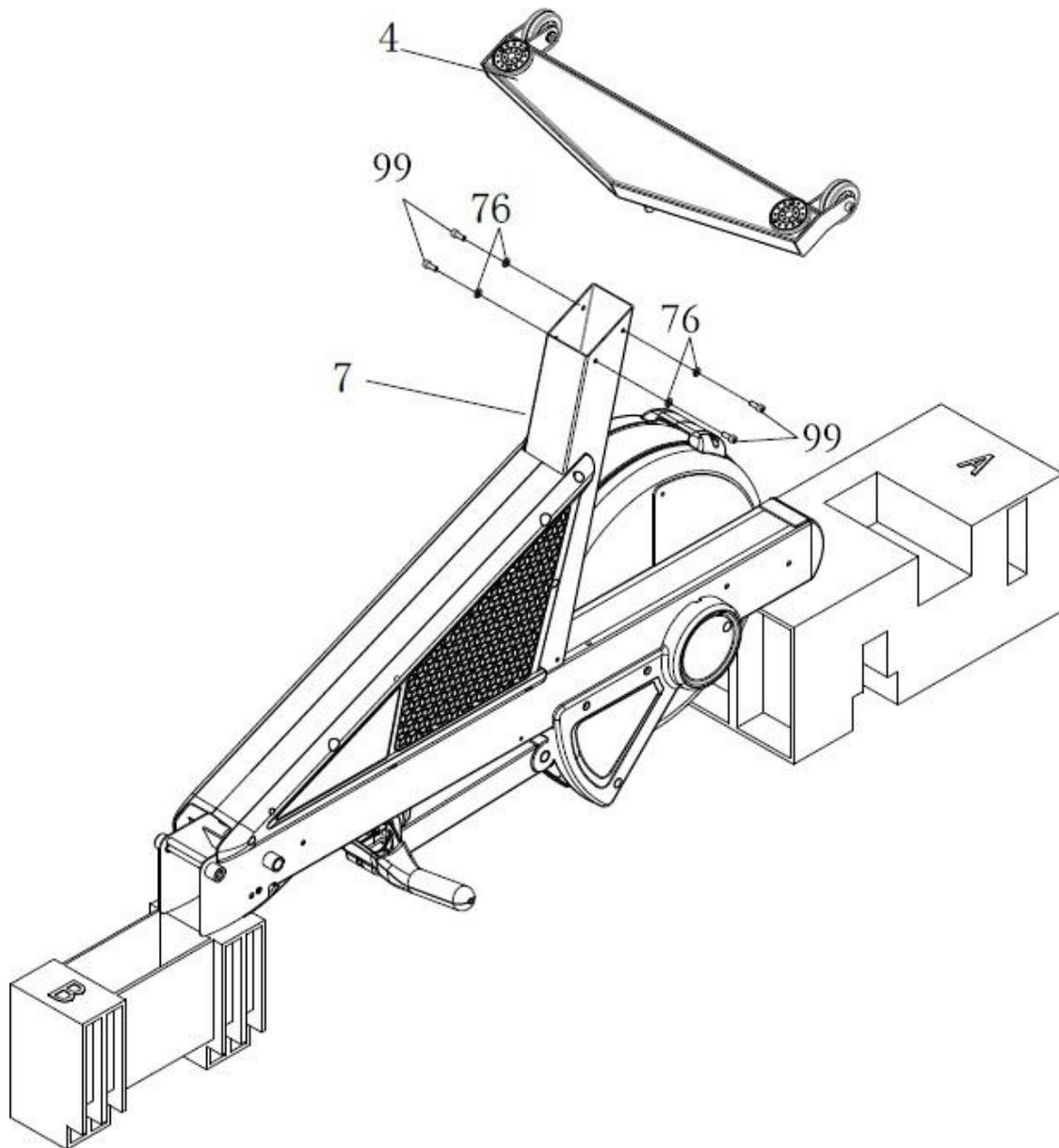
Продължете с фиксирането на капците (160 и 161) към основната рамка (1) с помощта на 8 винта М6х12 (165). Забележка: След това затегнете всички винтове от стъпки 5 и 6.



Стъпка 7

Закрепете предната греда (4) към рамката на предната греда (7) с помощта на 4 подложки (76) и 4 шестограмни винта M6x16 mm (99).

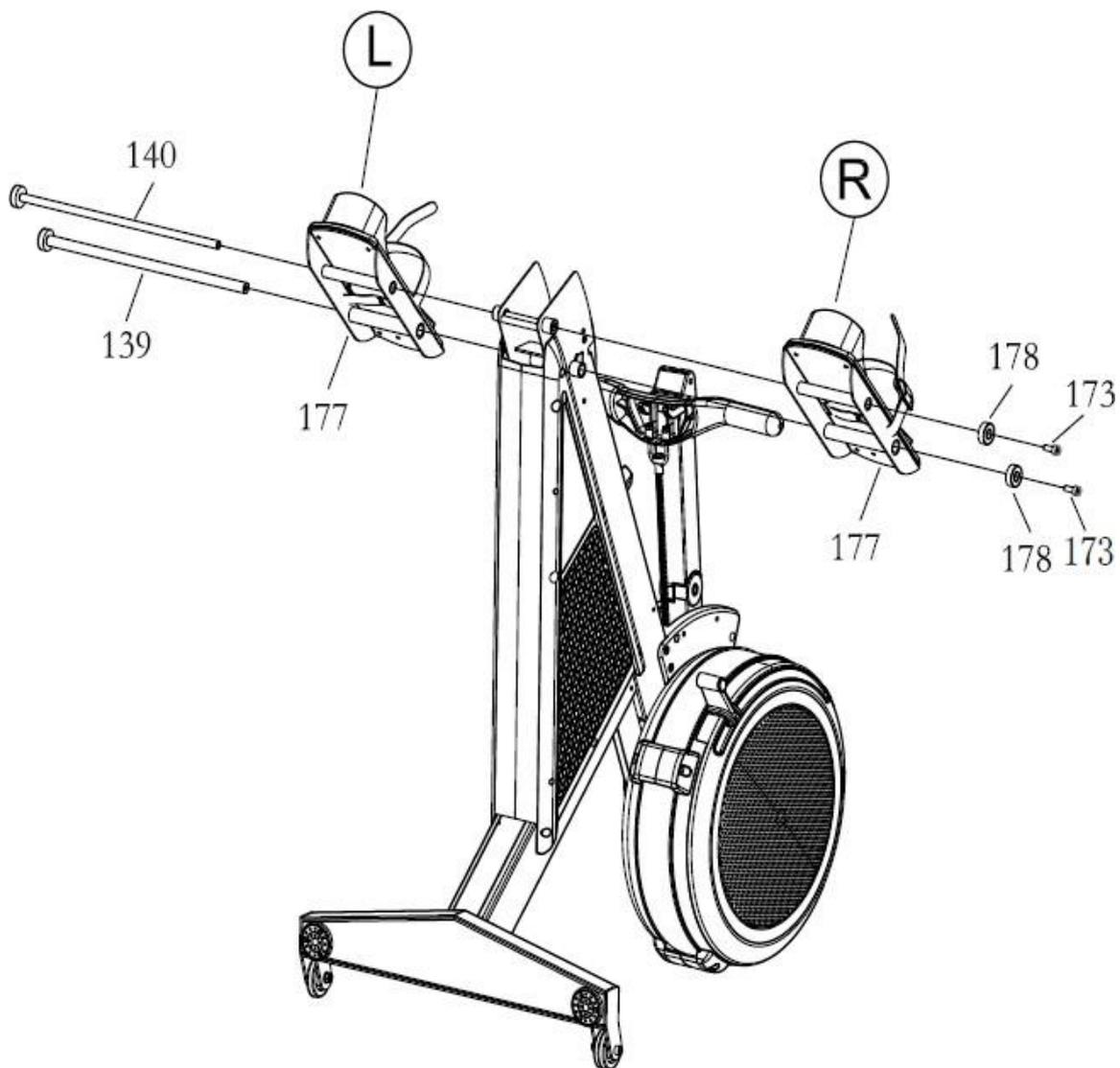
Забележка: Затегнете винтовете.



Стъпка 8

Повдигнете конструкцията от картон (А и В) и я поставете върху транспортните колела и рамката на вентилатора. Закрепете педалите (177) към основната рамка (1) с помощта на 16 mm вал (139) и 12 mm вал (140). След това закрепете педалите към вала с 2 капака (178) и 2 винта М8х20 mm (173).

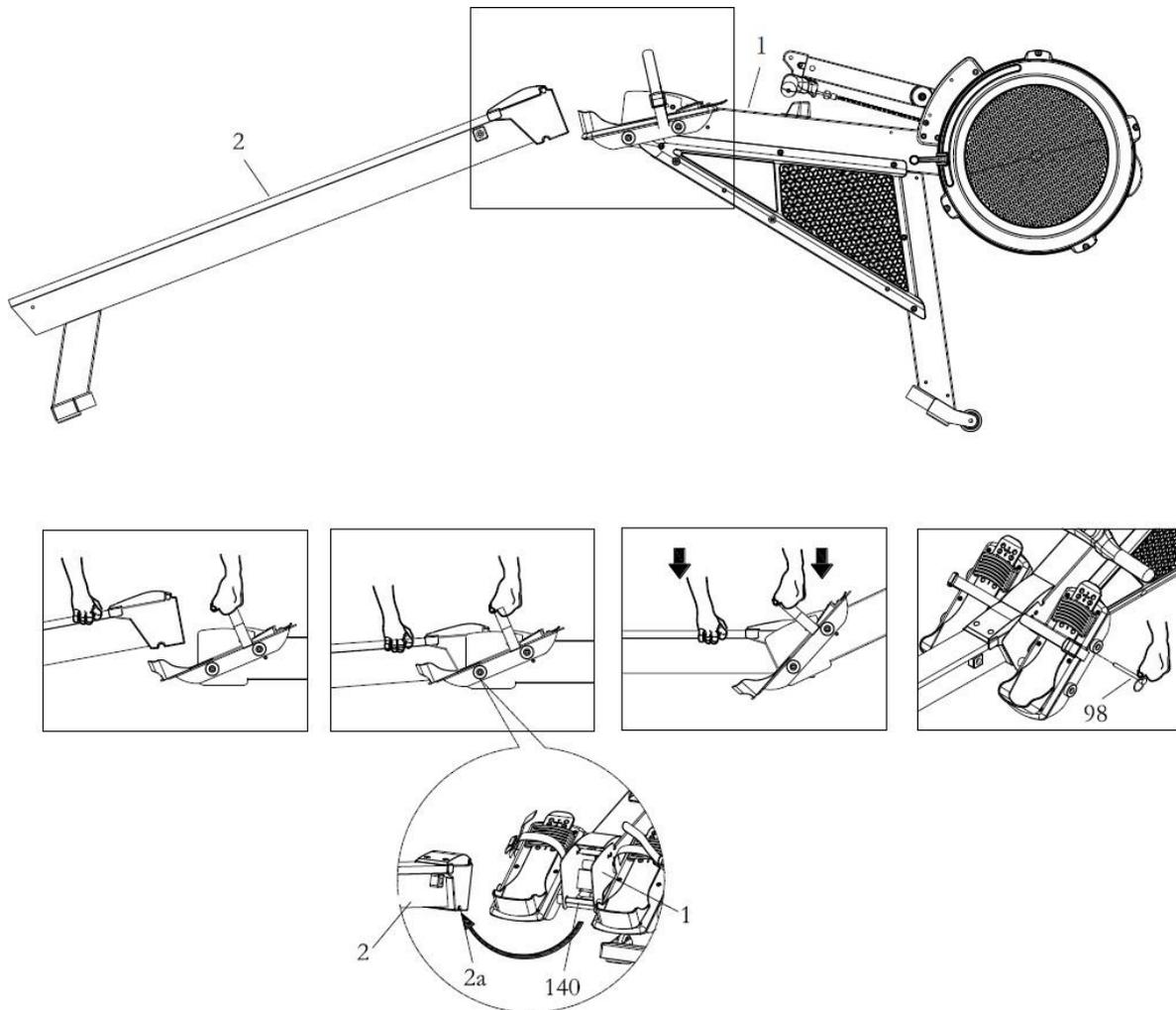
Забележка: Затегнете винтовете.



Стъпка 9

Повдигнете рамката (1), като хванете ремъка на педала (47). С другата ръка поставете релсата (2) в 12-милиметровата ос (140) на основната рамка (1). Вижте илюстрацията.

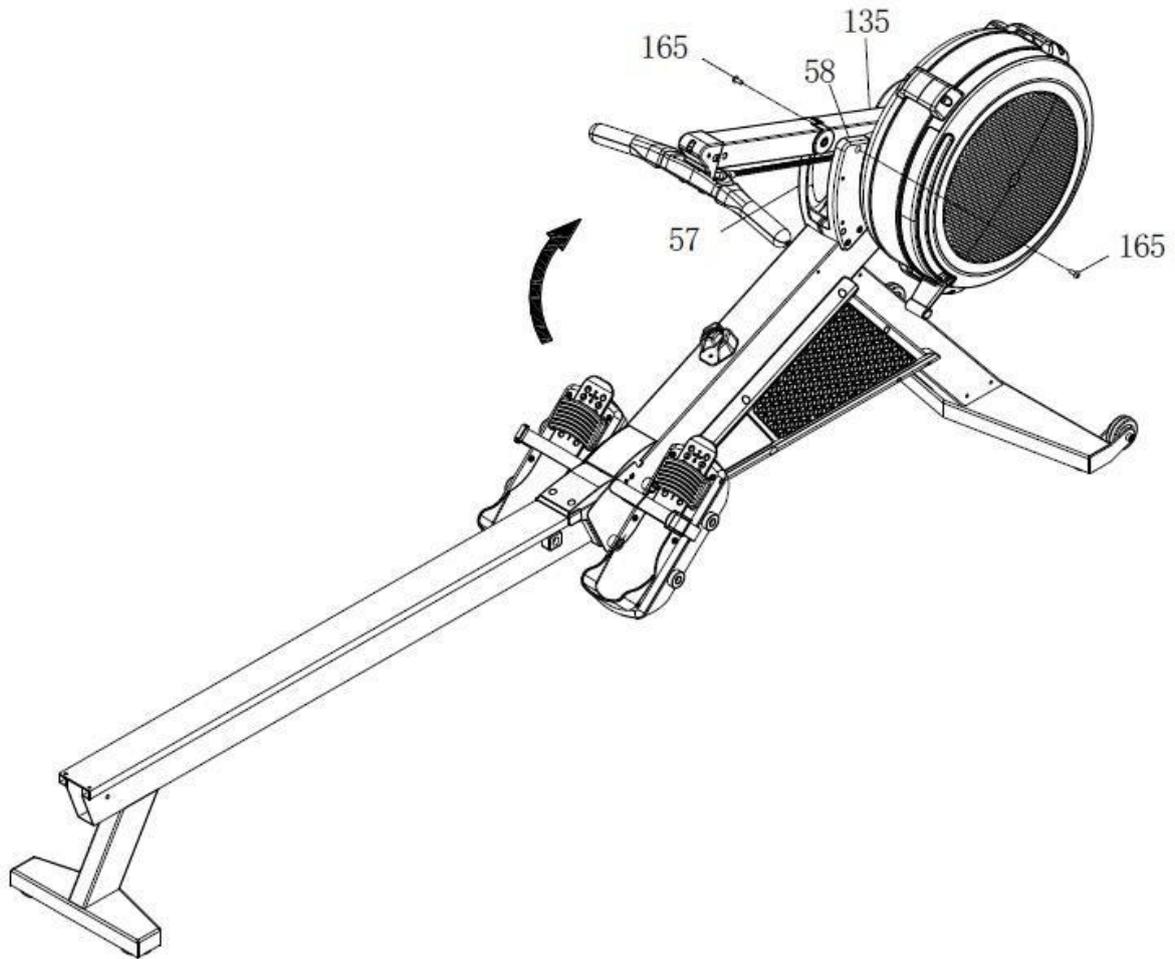
След това вкарайте щифта (98) в основния рам (1) и релсата (2).



Стъпка 10

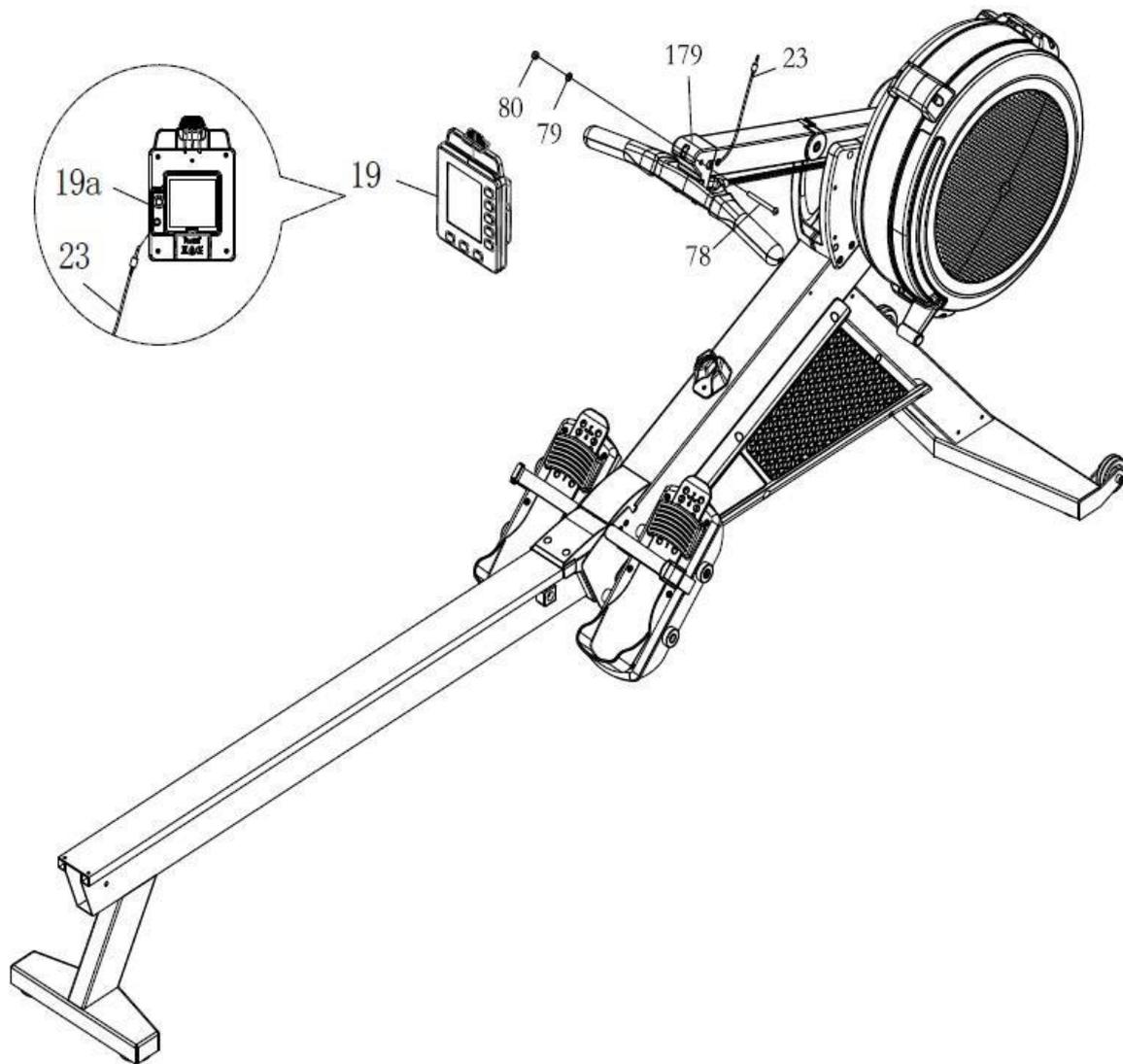
Закрепете държача на контролния панел (135) към капците (57 и 58) с 2 кръстосани винта М6х12 мм (165).

Забележка: Затегнете всички винтове.



Стъпка 11

Закрепете контролния панел (19) към държача (179) с 1 винт M8x75 mm (78), 1 плоска шайба M8 (79) и 1 гайка M8 (80). Свържете кабела на сензора (23) към конзолата (19а).

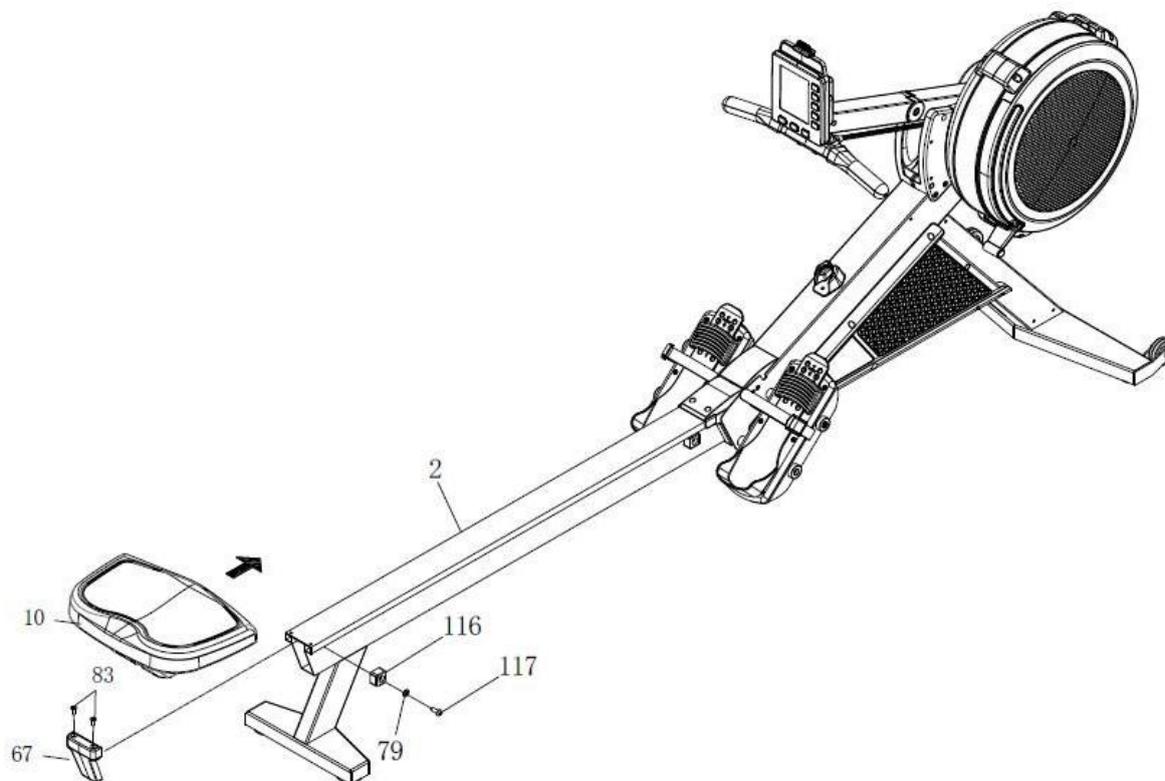


Стъпка 12

Поставете седлото (10) на релсата (2) и след това закрепете задния капак (67) към релсата (2) с 2x винта М6х16 mm (83).

Закрепете ограничителя (116) към релсата (2) с 1x шайба М8 (79) и 1x винт (117). Забележка:

Затегнете всички винтове.



КОНТРОЛЕН ПАНЕЛ



ЗАПОЗНАВАНЕ

Стартиране

Веднага щом преместите дръжките, програмата за бързо стартиране се стартира или натиснете който и да е бутон и контролният панел преминава в режим на готовност.

Изключване

Ако контролният панел е в режим на готовност или не се регистрира активност в продължение на 20 секунди, той се изключва.

Смяна на батерията

Контролният панел се захранва от 2 батерии тип D. Батериите се намират на задната страна на контролния панел. Ако батериите не са поставени, все пак можете да тренирате в програмата за бързо стартиране.

ФУНКЦИИ

Бутон PROG

В режим на готовност натиснете бутона за избор на програма. Можете да зададете целеви стойности за отчитане на разстояние, време и калории или да изберете интервална програма за разстояние, време и калории.

Забележка: Стандартната програма е бързо стартиране.

Бутон DISPLAY

В режим на тренировка, като задържите бутона, ще чуете звуков сигнал и дисплеят ще покаже втори набор от данни. Задръжте бутона отново, ще чуете 2 звукови сигнала и дисплеят ще покаже предишните данни.

Натискането на бутона по време на преглед на обобщението на тренировката или преглед на информацията, съхранена в паметта, превключва между два вида данни.

Бутон STOP

По време на избора на програма бутонът служи за връщане към предишната програма. По време на настройката на стойностите бутонът служи за връщане към предишната стойност след потвърждение.

По време на тренировка, натискането на бутона спира тренировката. Стойностите на калориите и мощността се нулират. Натиснете бутона отново, за да видите обобщението на тренировката. Натискането на бутона за трети път връща контролния панел в режим на готовност.

Ако искате да запазите стойностите на тренировката (не важи за програмата за бързо стартиране), натиснете бутона в обобщението на тренировката, за да запишете стойностите в паметта.

Задръжте бутона, за да нулирате всички стойности и контролния панел да премине в режим на готовност.

Бутон нагоре



Натискането на бутона увеличава стойността. При задръжане на бутона стойността се увеличава по-бързо. Когато разглеждате данните в паметта, бутонът служи за навигация.



Бутон надолу

Натискането на бутона намалява стойността. При задръжане на бутона стойността се намалява по-бързо. Когато разглеждате данните в паметта, бутонът служи за навигация.

Бутон ENTER

Натискането потвърждава избора на програма или настройката на стойността.

Бутон надясно



Ако настройвате програма, натискането на бутона ви позволява да преминавате между цифрите.

Ако разглеждате данните в паметта, с натискане на бутона превключвате между отделните цикли.

Бутон наляво



Ако настройвате програмата, с натискане на бутона преминавате между цифрите.

Ако разглеждате данните в паметта, с натискане на бутона превключвате между отделните цикли.

ДИСПЛЕЙ

Час и дата (ден, месец, година) (Time, Date)

Обхват: 0:00:00 – 17:59:59 (часа, минути, секунди)

Времето се добавя във всички случаи, с изключение на случаите, когато е настроено отброяване на времето.

Максималната стойност в бързия програмата е 02:34:59, а във всички останали програми максималната стойност е 17:59:59. Щом стойността достигне максимума си, тя започва да се отчита отново от 0:00:00.

D, M, Y (ден, месец, година) се показват само когато контролния панел е в режим на готовност или в режим на памет.

За да нулирате времето и датата, задръжте едновременно бутоните PROG и DISPLAY в режим на готовност.

Тегления за минута (S/M) Показва

броя тегления за минута. Диапазон:

1 – 99

Време/500 м, средно време/500 м и време за почивка (time/500m, ave time/500m, rest time)

Диапазон: 00:00 – 99:59 (минути:секунди)

Време/500 м показва приблизителния брой гребания за изминаване на 500 м Средно време/500 м показва средното време, необходимо за изминаване на 500 м

Времето за почивка е времето за почивка в интервалната програма

Загребвания (strokes)

Показва броя на гребките по време на тренировката. Диапазон: 0 – 9999.

Цикъл и натоварване (cycle, level)

Диапазон за цикъл: 0 – 35

Показва се само в програмата за интервал. Показва текущия интервал.

Диапазон за натоварване: 1 – 16

Показва нивото на натоварване по време на тренировка. Нива 1 – 10 се дължат на въздушното съпротивление. Нива 11 – 16 се дължат на магнитната система.

Мощност и средна мощност (Ватове, средни ватове)

Диапазон: 0 – 999

Показва мощността във ватове по време на тренировка Средната мощност е средната мощност по време на тренировка

Пулс и съпротивление (pulse, drag)

Показване на пулса: 40 – 220 удара в минута по време на тренировка

За да се покаже, трябва да носите сдвоен гръден колан с честота на свързване 5,3 kHz

Съпротивлението показва каденцията и съпротивлението, което усещате по време на замах

Общо разстояние и общо разстояние/30 мин (Total meter, total meter/30 min)

Обхват: 0 – 99999 метра

Ако стойността надвиши максималната граница, тя се нулира и започва да се отчита отново от 0

Общата разстояние се добавя във всички режими (с изключение на случаите, когато е настроено отчитане на разстоянието)

Общата разстояние/30 мин е приблизителна оценка на разстоянието, което ще изминете за 30 минути при текущата честота на гребане.

Изгорени калории и изгорени калории/час (calories, calories/hr)

Диапазон: 0 – 9999

Ако стойността надвиши максималната граница, тя се нулира и се изчислява отново от 0

Изгорени калории/час приблизителен брой изгорени калории за час при текущата честота на гребане **Време на цикъл/500 м и изгорени калории за един цикъл (split time/500m, split**

calories) Диапазон: 00:00 – 99:59 (часа:минути)

Показва средното време на цикъла на 500 м

Цикъл (xx) (разделен xx)

Обхват: 0 – 35

Цикълът се показва в обобщението на упражненията или в паметта.

Ако стойността е 0, това означава, че не е изпълнен цикъл от упражнения.

Памет (memory)

Обхват: 0 – 35

Показва запазените предишни тренировки.

Номерирането е 1 най-новото, 35 най-старото. Най-старите запазени позиции се заменят след достигане на максималната стойност 35.

ПРОГРАМИ

- Контролният панел съдържа 8 програми: бърза програма (quick start), отброяване на разстоянието (Distance Countdown), отброяване на времето (Time Countdown), отброяване на калориите (Calories Countdown), интервал на времето (Time Interval), интервал на разстоянието (Distance Interval), интервал на калориите (Calories Interval) и памет (Memory mode).
- Натискайки PROG, можете да превключвате между програмите в следния ред: бърза програма, отброяване на разстоянието, отброяване на времето, отброяване на калориите, интервал на времето, интервал на разстоянието, интервал на калориите и памет.
- За да промените показаните данни по време на тренировка, натиснете бутона DISPLAY. Показаните стойности се променят автоматично на всеки 5 секунди.
- Натиснете STOP веднъж, за да спрете отчитането на стойностите, стойностите Calories и Watt се нулират. Натиснете бутона STOP отново, за да видите обобщение на тренировката. Ако натиснете бутона STOP в обобщението на тренировката, ще запишете тренировката в паметта.

Забележка: Тренировката по бързата програма не може да се запише в паметта.

Quick start program (бърз старт)

- За да стартирате програмата, просто дръпнете дръжката (3). Всички стойности ще започнат да се натрупват. Програмата ще стартира в момента, в който започнете да дърпате дръжките.
- Натискането на STOP показва обобщение на тренировката, но данните не могат да бъдат запазени.

Отброяване на разстоянието

- По време на тренировката разстоянието ще се отчита от зададената стойност.
- Диапазон: 100 – 50 000 метра
- След настройка програмата се стартира в момента, в който дръпнете дръжките. Щом достигнете целевата стойност, се показва обобщение на тренировката. Ако натиснете STOP при показаното обобщение, данните се запазват в паметта и контролният панел преминава в режим на готовност.

Обратно отброяване на времето

- По време на тренировката времето ще се отчита от зададената стойност.
- Диапазон: 00:00:20 – 09:59:59 (часа:минути:секунди)
- След настройка програмата стартира в момента, в който дръпнете дръжките. Щом достигнете целевата стойност, се показва обобщение на тренировката. Ако натиснете STOP при показаното обобщение, данните се запазват в паметта и контролният панел преминава в режим на готовност.

Отброяване на калории

- По време на тренировката калориите ще се отчитат от зададената стойност.
- Диапазон: 10 – 5000 кал
- След настройка програмата стартира в момента, в който дръпнете дръжките. Щом достигнете целевата стойност, ще се покаже обобщение на тренировката. Ако натиснете STOP, докато се показва обобщението, данните се запазват в паметта и контролният панел преминава в режим на готовност.

Времени интервал

- Настройката на времеви интервал се състои от време за тренировка (time) и почивка (rest).
- Първо е необходимо да настроите времето за всеки тренировъчен интервал. След като настроите всички тренировъчни интервали, натиснете ENTER и настройте интервалите за почивка.
- Обхват на тренировката: 00:00:20 – 09:59:59 (часа:минути:секунди)
- Обхват на почивката: 00:10 – 30:00 (минути:секунди)
- Брой интервали: 35

Интервал на разстоянието

- Настройката на интервала на разстоянието се състои от общо разстояние (total meter) и почивка (rest).
- Първо е необходимо да настроите разстоянието на всеки тренировъчен интервал. След като настроите всички тренировъчни интервали, натиснете ENTER и настройте интервалите на почивка.
- Обхват на тренировката: 100 – 5000 метра
- Обхват на почивката: 00:10 – 30:00 (минути:секунди)
- Брой интервали: 35

Интервал на калориите

- Настройката на интервала на изгорени калории се състои от изгорени калории (calories) и почивка (rest).
- Първо е необходимо да зададете стойността на калориите за всеки тренировъчен интервал. След като зададете всички тренировъчни интервали, натиснете ENTER и задайте интервалите за почивка.
- Обхват на тренировката: 10 – 5000 кал
- Обхват на почивката: 00:10 – 30:00 (минути:секунди)
- Брой интервали: 35

Режим памет (Memory mode)

- Изберете MEMORY с бутона PROG. Натиснете ENTER, за да влезете в паметта. Можете да превключвате между отделните тренировки с бутоните нагоре и надолу.
- Натиснете ENTER, за да влезете в избраната тренировка. С помощта на стрелките надясно и наляво можете да преминавате през отделните данни на тренировката.
- В паметта могат да се съхраняват само тренировъчни програми, програмата за бързи упражнения не може да се съхранява.
- Контролният панел записва до 80 интервала. Паметта може да съхрани до 35 упражнения.
- Конзолата автоматично изтрива най-старите данни, когато се превиши лимитът.
- По-ниските обозначения в паметта показват по-новите упражнения.
- С бутона DISPLAY можете да промените показваната информация.
- Ако SPLIT показва „00“, това означава, че става въпрос за обща средна стойност на

упражнението без интервали. Таблица с интервали

Отброяване на времето	
Правило	Разпределение:
10 часа > време > 5 часа	30 мин
5 часа >= време > 200 минути	15 мин
200 мин >= време > 100 мин	10 мин
100 мин >= време > 60 мин	5 мин
60 мин >= време > 20 мин	3 мин
20 мин >= време > 5 мин	1 мин
5 мин >= време > 1 мин	30 секунди
1 минута >= време	20 секунди

Отброяване на калории	
Правило	Разпределение:
5000 >= калории > 4000	250 кал
4000 >= калории > 3000	200 кал
3000 >= калории > 2000	150 кал
2000 >= калории > 1000	100 кал
1000 >= калории > 500	50 кал
500 >= калории > 100	20 кал
100 >= калории	10 кал

Интервални програми	
Правило	Разпределение:
1 цикъл = 1 интервал	До 35

Отброяване на разстоянието	
Правило	Разпределение:
500 >= разстояние > 250	20
250 >= разстояние > 100	10 км
100 >= разстояние > 50	5 км
50 >= разстояние > 20	2 км
20 >= разстояние	1 км

Забележка: ако стойността не е делима според разделението, последната част няма да се показва, ако гледате интервалите на тренировката, но ще се показва в общия брой интервали.

Пример: ако изминете 1200 м, общият брой интервали ще се покаже за 1200 м, но в подробностите ще видите само интервала след 1000 м, последният интервал от 200 м няма да се покаже. Същото важи, ако не завършите тренировката.

BLUETOOTH

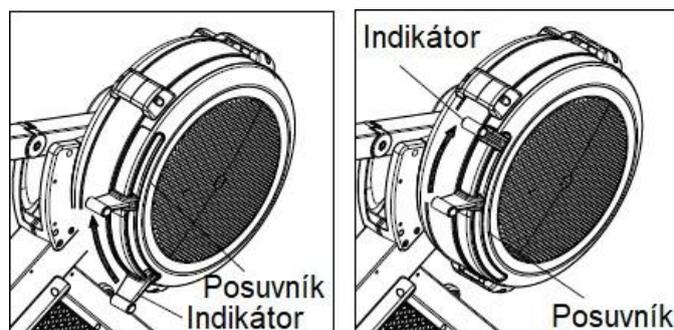
- Стартирайте контролния панел и включете Bluetooth на вашето смарт устройство.
- Свързването е възможно чрез приложенията Kinomap и D-Fit.
- Свързването се извършва чрез FTMS протокол.
- В долния ляв ъгъл на дисплея се показва „bt“, когато контролният панел е свързан. Щом контролният панел е свързан, бутоните на контролния панел не са активни.
- Вашето смарт устройство трябва да има разрешена външна връзка с Bluetooth устройства.

НАСТРОЙКА НА НАПРЕЖЕНИЕТО

За да настроите натоварването, преместете показалеца (153) на стойността, показана на десния капак на вентилатора (43). Стойността може да се настрои от 1 (най-ниска) до 16 (най-висока).

Стойностите от 1 до 10 са въздушно съпротивление. Стойностите от 11 до 16 са комбинация от въздушно и магнитно съпротивление.

По-ниската натоварване е подходяща за кардио упражнения, а по-високата натоварване е подходяща за упражнения за укрепване на мускулите.





Натоварване 11 – 16

Винаги настройвайте индикатора така, че да е малко над желаната стойност на оста

Натоварване 1 – 10

Винаги настройвайте индикатора така, че да е малко под желаната стойност на оста

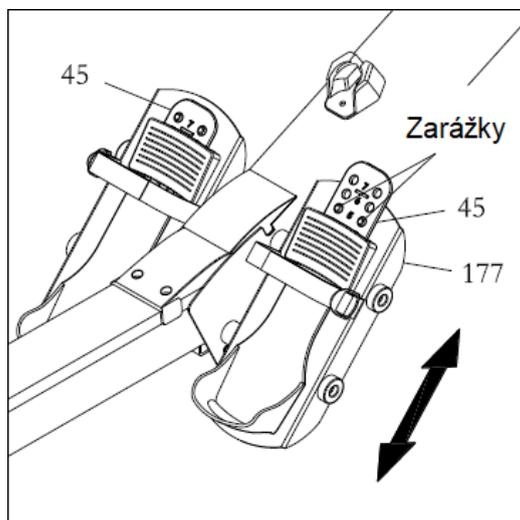
Забележка: Винаги се уверявайте, че желаната стойност е показана на контролния панел.

Ако е необходимо, преместете индикатора, така че правилната стойност да се показва на контролния панел, а не на оста.

РАЗМЕР НА ПЕДАЛИТЕ

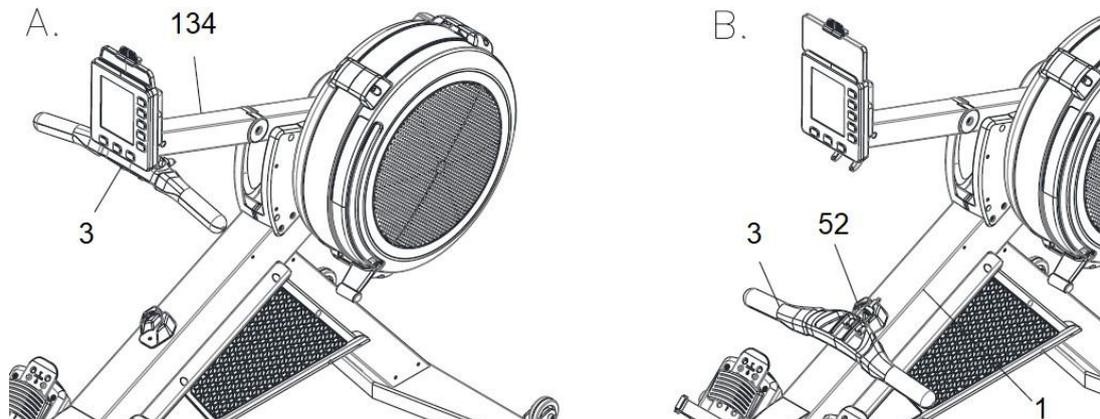
Размерът на педалите (45) може да бъде регулиран.

Размера на педалите можете да регулирате, както е показано на фигурата по-долу. Регулирайте размера еднакво и от двете страни. Винаги фиксирайте позицията на размера.



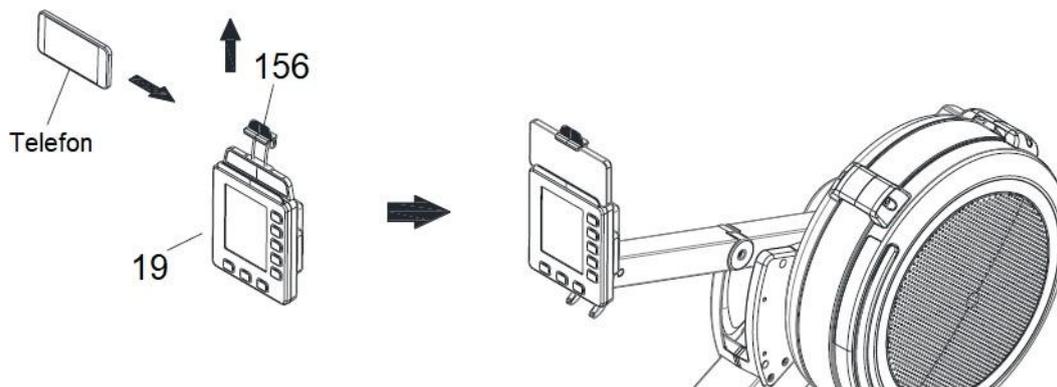
ПОЗИЦИЯ НА РЪЧКИТЕ

Дръжките (3) могат да бъдат поставени на А. конзолата (134) или в В. държача за дръжки (52).



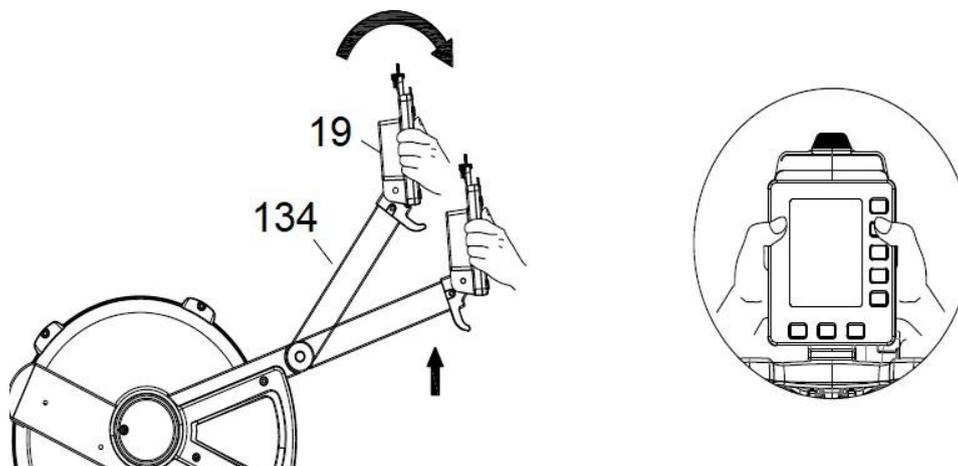
ДЪРЖАЧ ЗА ТЕЛЕФОН

Държачът за телефон (156) може да се извади или вкара. Извадете държача нагоре, поставете телефона между държача и контролния панел и след това го вкарайте, така че телефонът да се задържи на място.



НАСТРОЙКА НАЪГЪЛА НА КОНТРОЛНИЯ ПАНЕЛ

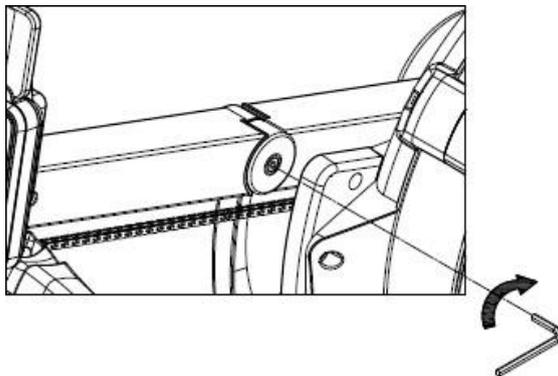
Можете да регулирате позицията на конзолата (134), като я хванете от двете страни и я преместите в подходяща позиция.



ПОДДРЪЖКА

- Редовно проверявайте дали съпротивлението на дръжките (3) функционира. Движението на седалката трябва да е плавно и стабилно.
- Редовно почиствайте релсата (14) с мека кърпа.
- Уверете се, че всички винтове, гайки и съединения са добре затегнати. При необходимост ги затегнете.
- Проверявайте състоянието на веригата (36). В случай на износване или повреда, веригата (36) трябва да бъде подменена.
- Всяка износена или повредена част трябва да бъде незабавно заменена.
- Всякакви ремонти трябва да се извършват от сервизния отдел.
- След всяка употреба почистете повърхността на тренажора с мека кърпа.

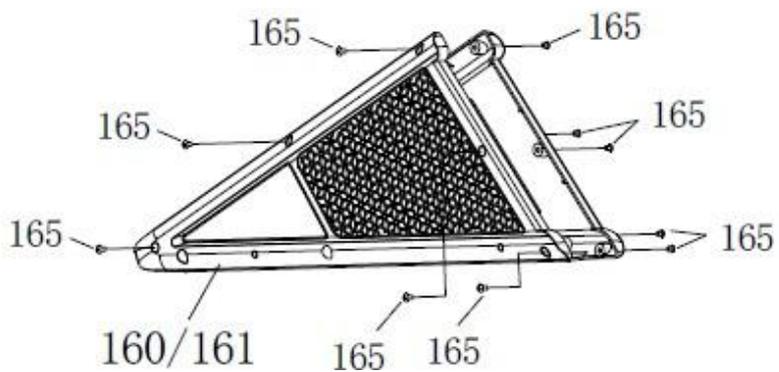
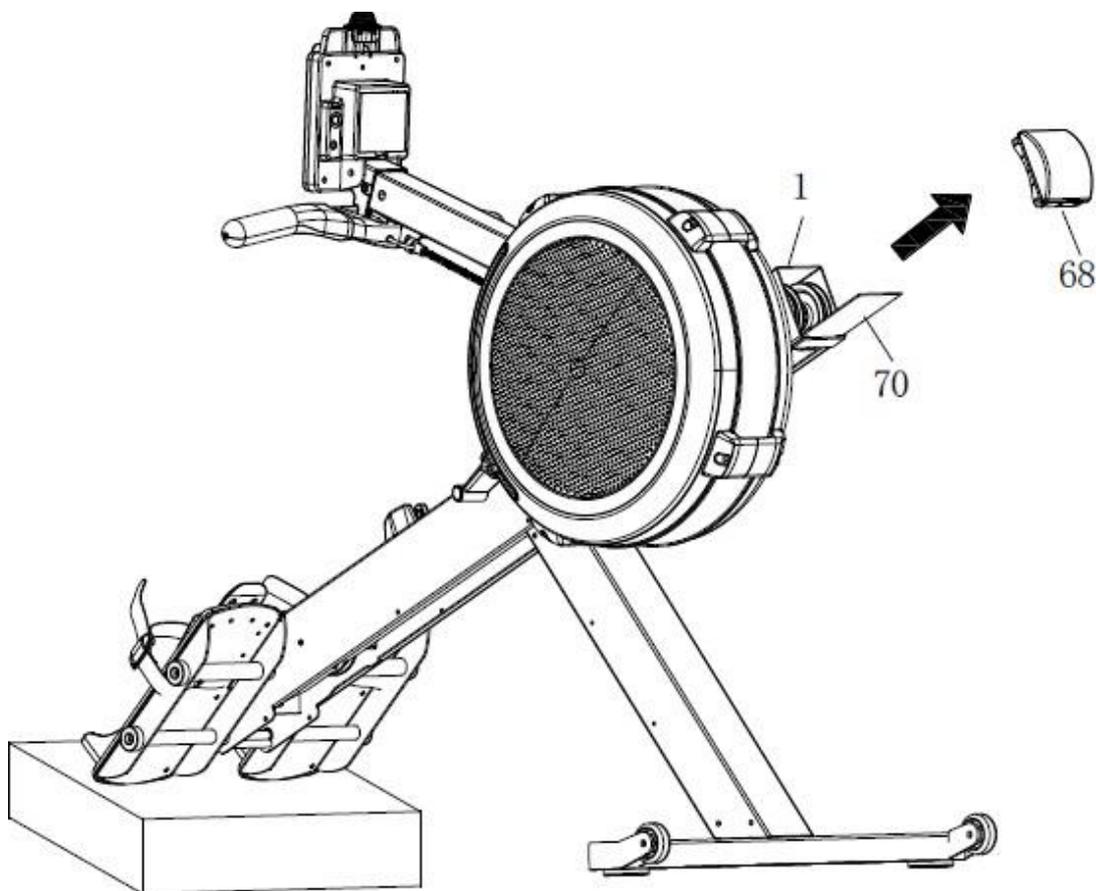
Ако държателят на контролния панел (135) е разхлабен, затегнете винта (99) с ключ.



РЕГУЛИРАНЕ НА ДЪЛЖИНА НА РАЗТЕГЛИВАТА ГУМА

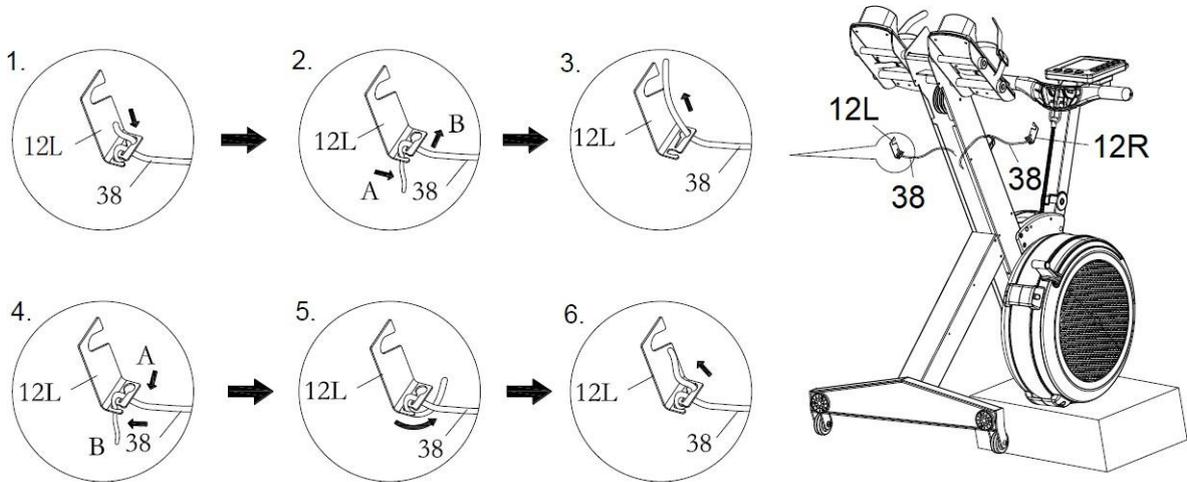
Тегличната гума (38) на дръжките (3) може с времето да се износи и да се разтегне.

1. Откачете релсата (2) от основната рамка (1). Опрете рамката (1) на стабилна и повдигната повърхност. Свалете капците (160 и 161). Свалете горния капак (68) от основната рамка (1). Изтеглете долния капак (70) от основната рамка.

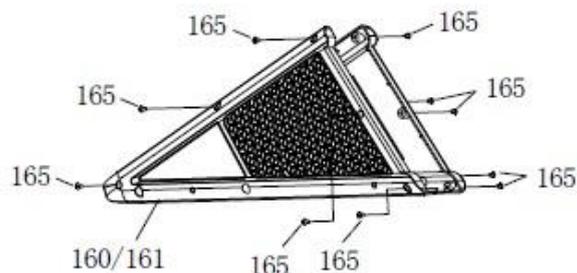
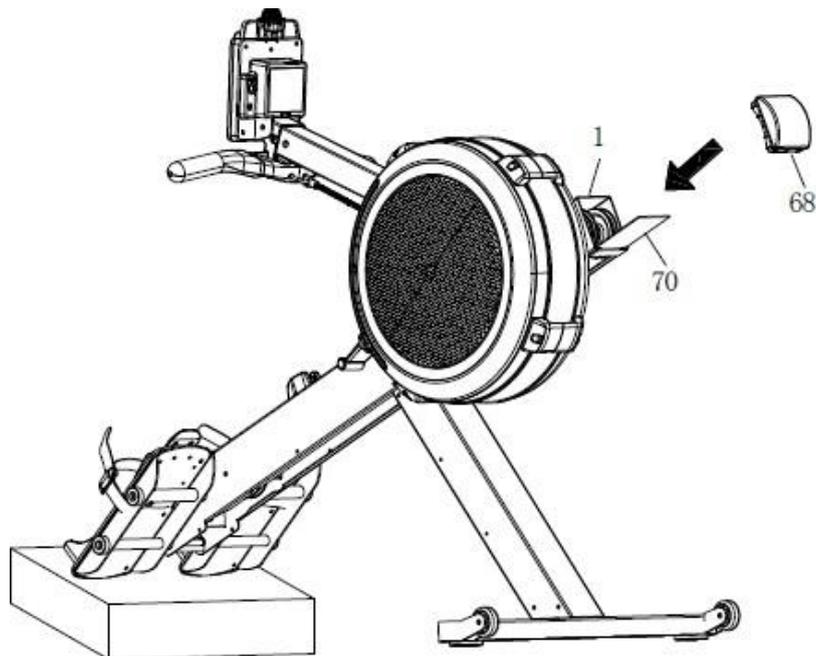


2. Поставете рамката (1) в положението, показано на фигурата по-долу. Откачете левия кука на гумата (12L) от основната рамка (1). Направете отметка върху ластика (38) и преместете куката приблизително 5 см напред. Откачете гумата според точки 1 – 3 по-долу. Преместете гумата с около 5 см напред и след това я закачете на куките (12L) според точки 4 – 6. Закачете куката (12L) на основната рамка (1).

Нагласете дясната страна. Винаги нагласявайте разстоянието еднакво и от двете страни.



3. Отново подпрете тренажора според илюстрацията по-долу. Поставете обратен капак (70) в рамката (1) и след това закрепете капака (68) към рамката. След това закрепете капците (160 и 161) към рамката (1) с помощта на винтове. Свържете релсата (2) с рамката (1).

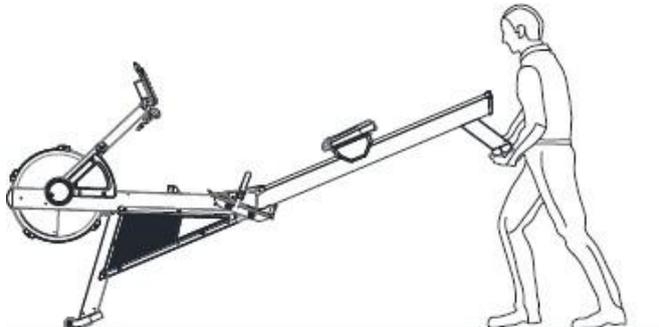


СКЛАДИРАНЕ

Съхранявайте тренажора на сухо и чисто място.

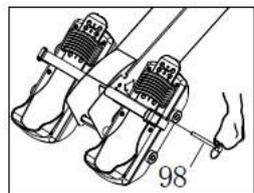
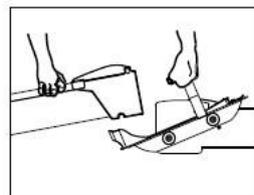
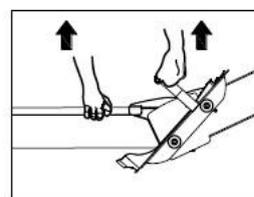
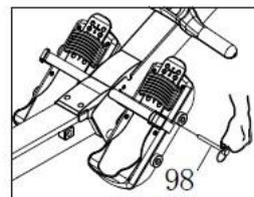
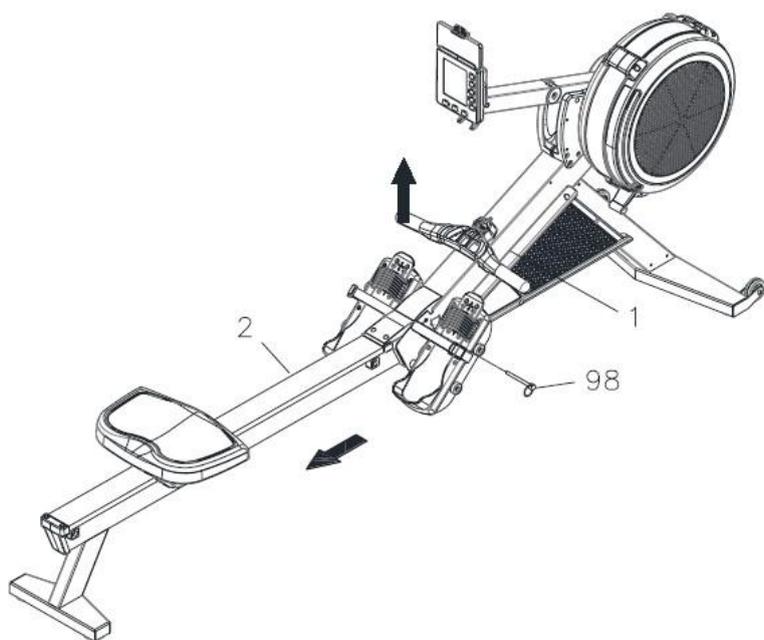
Ако съхранявате тренажора за по-дълъг период от време, извадете батериите.

Премествайте тренажъра с помощта на транспортните колела (66) на предната греда (4). Повдигнете тренажъра за задната греда (2). Никога не повдигайте тренажъра за седалката (51).



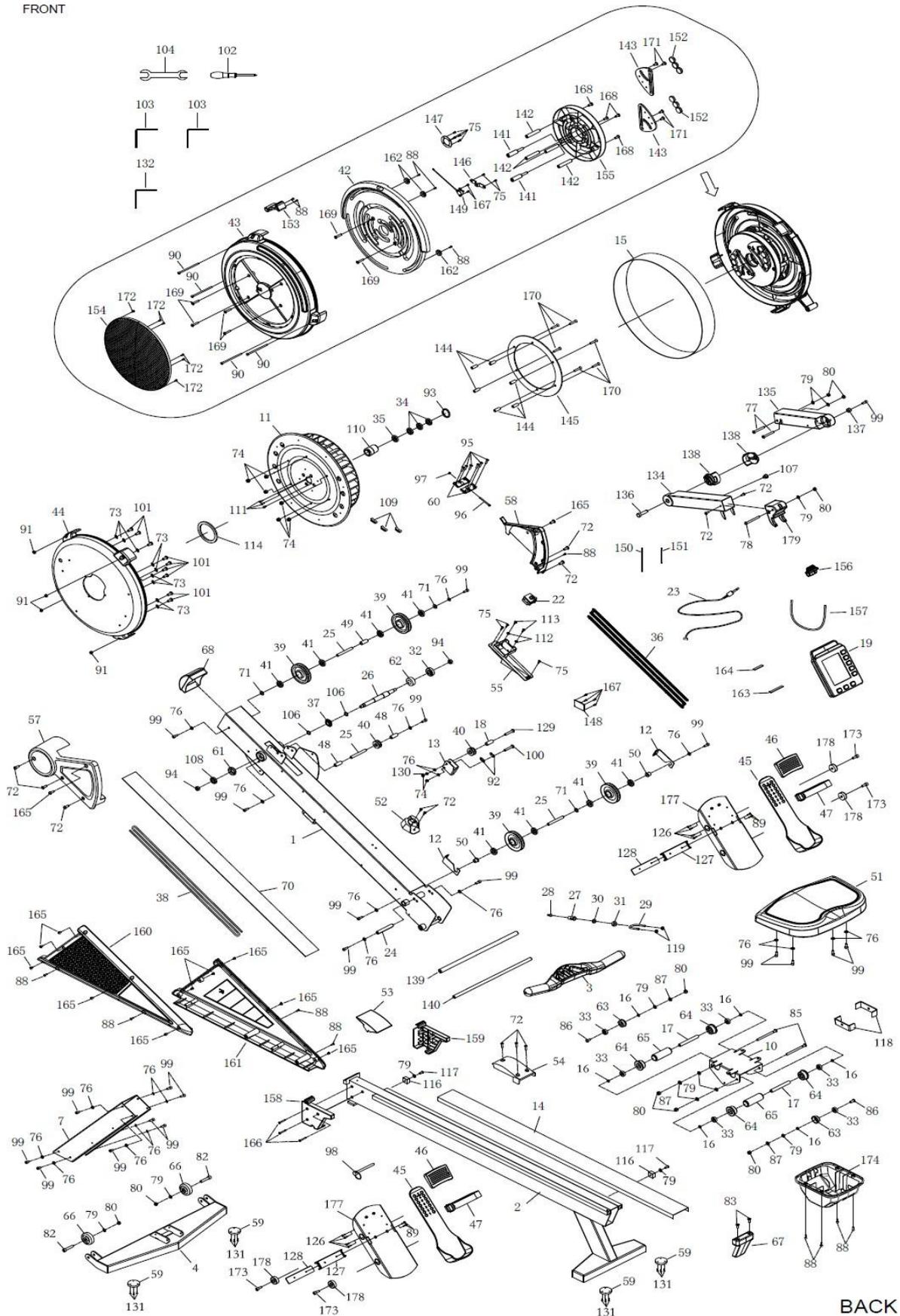
При необходимост можете да разглобите основната рамка (1) и релсите (2). Извадете щифта (98) от основната рамка.

(1). След като разделите рамката и релсата, поставете щифта в основната рамка.



CXEMA

FRONT



BACK

СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

Означение	Наименование	Бр.
1	Основна рамка	1
2	Релси	1
3	Дръжки	1
4	Предна греда	1
7	Рама на предния носач	1
10	Ходова част на седлото	1
11	Вентилатор	1
12	Кука за гумено въже	2
13	Държач за верига	1
14	Релса от неръждаема стомана	1
15	Стоманена мрежа	1
16	Разделителна подложка, 8,2 x 12 x 3,2 mm	6
17	Разделителна подложка, 8,2 x 12 x 71,6 mm	2
18	Разделителна подложка, 6,2 x 10 x 15,5 mm	1
19	Дисплей на конзолата	1
22	Генератор	1
23	Кабел на сензора	1
24	Вал, М6х 12х80mm	1
25	Вал, М6х 10х76,5 mm	3
26	Ос на вентилатора	1
27	Държач за кука	1
28	Верижен съединител	1
29	U винт	1
30	Вътрешна дистанционна подложка	1
31	Външна втулка	1
32	Лагер 6003RS	1
33	Лагер 608ZZ	6
34	Лагер 6201RS	3
35	Еднопосочно лагер HF2016	1
36	Верига	1
37	Зъбно колело	1
38	Теглителна гума	1
39	Ролка за теглене на гума	4
40	Верижен валик	2
41	Лагер 6000ZZ	8

42	Амортисьор	1
43	Ляв капак на вентилатора	1
44	Десен капак на вентилатора	1
45	Педал	2
46	Държач за педал	2
47	Ремък за педал	2
48	Разделителна подложка, 10x 16x30,5 mm	2
49	Разделителна подложка за ролка, 10x 16x26,5 mm	1
50	Лагер на ролката	2
51	Седалка	1
52	Дръжка за дръжки	1
53	Горна капачка на съединението	1
54	Долен капак на съединението	1
55	Основа на генератора	1
57	Ляв страничен капак	1
58	Десен страничен капак	1
59	Крачета	4
60	Стоманена плоча	2
61	Корпус 6001	1
62	Калъф 6003	1
63	Водач	2
64	Седалка на валяка	4
65	Втулка на валяка	2
66	Транспортно колело	2
67	Крайник на релсата	1
68	Горна капачка на основната рамка	1
70	Долен капак	1
71	Пластмасова подложка, 10,2 x 14 x 1 mm	3
72	Кръстовидна винт, M6x10mm	12
73	Закрепваща шайба, вътрешно зъбчато съединение M6	9
74	Нейлонова стопорна гайка, M6	8
75	Кръстовиден винт с глава ST4,2x10mm	9
76	Плоска шайба, M6	22
77	Винт с цилиндрична глава, M8x65mm	2
78	Винт с капачка на копчеста глава, M8x75mm	1
79	Плоска шайба, M8	11
80	Нейлонова контргайка, M8	9
82	Винт с цилиндрична глава, M8x45mm	2

83	Винт с плоска глава Phillips, M6x16mm	2
85	Винт с цилиндрична глава, M8x110mm	2
86	Винт с капачка на копчето, M8x25mm	2
87	Закрепваща шайба, M8	4
88	Винт Phillips, ST4,2x16mm	10
89	Винт Phillips с плоска глава, M5x12mm	4
90	Винт с цилиндрична глава, M5x92mm	4
91	Шестограмна гайка, M5	4
92	Верижен кука	2
93	Еластичен пръстен	1
94	Нейлонова контргайка, M10	2
95	Кръстовиден винт с глава, ST4,2x6mm	6
96	Кръстовиден винт с глава, M4x45mm	1
97	Шестограмна гайка, M4	1
98	Сигурностен щифт	1
99	Винт с цилиндрична глава, M6x16mm	21
100	Винт Phillips, M6x30mm (цял резба)	1
101	Кръстовидна винт, M6x10mm	9
102	Отвертка	1
103	Имбусов ключ, 6 мм	2
104	Ключ 13 мм/15 мм	1
106	РУ калъф	2
107	Щипка	1
108	Лагер, 6001RS	1
109	Балансиращ тежест	3
110	Лагерна втулка	1
111	Винт с цилиндрична глава, M4x12mm	3
112	Подложка, 12x 3,5x1mm	2
113	Винт Phillips, ST3,5x12mm	2
114	Магнит	1
116	Закрепващ елемент	2
117	Винт с капачка на копчето, M8x20mm	2
118	Държач на ограничител	2
119	Здрава найлонова контргайка, M16	2
126	Кръстовиден винт с глава ST4,2x10mm	8
127	Защита на ремъка на педала	2
128	Пластина на ремъка на педала	2
129	Винт с кръгла глава, M6x30mm (половин резба)	1

130	Закрепваща шайба, М6	1
131	Самонарезен винт Phillips, ST4,2X19mm	12
132	Имбусов ключ, 5 mm	1
134	Горна конзола	1
135	Долна конзола	1
136	Винтова вал	1
137	Корпус на малка ролка	1
138	Въртяща се втулка	2
139	Вал на педала, 16 мм	1
140	Педал, 12 мм	1
141	Болт, М6х77 мм	2
142	Стълб, М6х63mm	4
143	Държач за магнит	2
144	Разделителна подложка от неръждаема стомана, Ф10хФ6х25mm	6
145	Алуминиева плоча	1
146	Държач VR	1
147	Пръстен	1
148	Адаптерна платка	1
149	VR	1
150	VR проводник	1
151	Кабел на генератора	1
152	Кръгъл магнит	6
153	Индикатор	1
154	Пластмасова мрежа	1
155	Основа на магнитен държач	1
156	Държач за смартфон	1
157	Бънджи кабел за смартфон	1
158	Ляв капак на ставата	1
159	Дясна капачка на съединението	1
160	Ляв капак	1
161	Десен капак	1
162	Подложка	3
163	EVA подложка за държач за смартфон 138*10*1,0t	1
164	EVA подложка за основа на държач за смартфон 46*11*1,0t	1
165	Винт с кръстата глава, М6Х12mm	12
166	Самонарезен винт Phillips, ST4,2X35mm	3
167	Самонарезен винт Phillips, ST3,0X8mm	6
168	Винт с капачка на копчето, М6Х12mm	4

169	Винт с шестограмна глава, М6х20mm	6
170	Болт с шестограмна глава, М6х40mm	6
171	Кръстовиден винт, М6х16mm	4
172	Самонарезен винт с плоска глава Phillips, ST4,2х16mm	6
173	Винт с цилиндрична глава, М8Х20mm	4
174	Капак на седалката	1
177	Опорна плоча на педала	2
178	Крайник на педала	4
179	Държач на конзолата	1

РАЗГРЕВКА

Правилната тренировка започва с разгривка и завършва с упражнения за отпускане. Разгривката трябва да подготви тялото за последващото натоварване. Упражненията за отпускане трябва да предотвратят мускулни травми и крампи. Извършвайте упражненията за загряване и отпускане според таблицата по-долу.



Докосване с пръстите на краката

Наведете се напред в талията. Дръжте гърба и ръцете отпуснати и се наведете напред към пръстите на краката. Задръжте в тази позиция 15 секунди. Леко сгънете коленете.



Горната част на бедрата

Облегнете се с едната ръка на стената. С другата ръка се протегнете назад и хванете стъпалото. Придърпайте го към седалището. Задръжте 30 секунди и повторете с другото крак.



Подколennата част

Седнете и опънете дясното крак. Притиснете стъпалото на левия крак към вътрешната част на дясното бедро. Опънете дясната ръка към върха на опънатия крак. Задръжте 15 секунди и отпуснете. Повторете и с левия крак.



Вътрешната част на бедрата

Седнете на пода с върховете на краката си един до друг. Коленете сочат навън. Придърпайте стъпалата към слабините. Натискайте коленете надолу. Задръжте 30-40 секунди, ако е възможно.

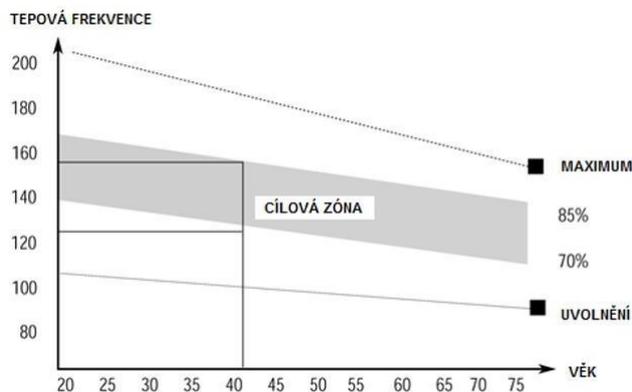


Прасци и ахилесови сухожилия

Опрете се на стената с единия крак назад и ръцете напред. Изпънете десния крак и оставете левия крак на земята. Сгънете левия крак и натиснете напред, като натискате бедрото към стената. Задръжте 30-40 секунди. Краката трябва да са изпънати и повторете с другия крак.

Фаза на самото упражнение

Това е фазата, в която ще вложите усилия. След редовни тренировки мускулите на краката ви ще станат по-гъвкави. Работете в свой ритъм, но се уверете, че поддържате стабилно темпо по време на упражнението. Скоростта на изпълнението трябва да е достатъчна, за да достигне сърдечната ви честота целевата зона, както е показано на графиката.



Фаза на охлаждане

Тази фаза позволява на сърдечно-съдовата система и мускулите да се успокоят. По същество това е повторение на фазата на загряване. За начало успокойте темпото на тренировката си и продължете с по-бавен ритъм за около 5 минути, преди да слезете от уреда. Повторете разтягащите упражнения и не забравяйте, че не трябва да разтягате със сила или с рязко движение.

С течение на времето ще влезете във форма и ще ви се наложи да тренирате по-дълго и по-интензивно. Препоръчително е да тренирате поне 3 пъти седмично, ако имате възможност, по всяко време през седмицата.

УКРЕПВАНЕ НА МУСКУЛИТЕ

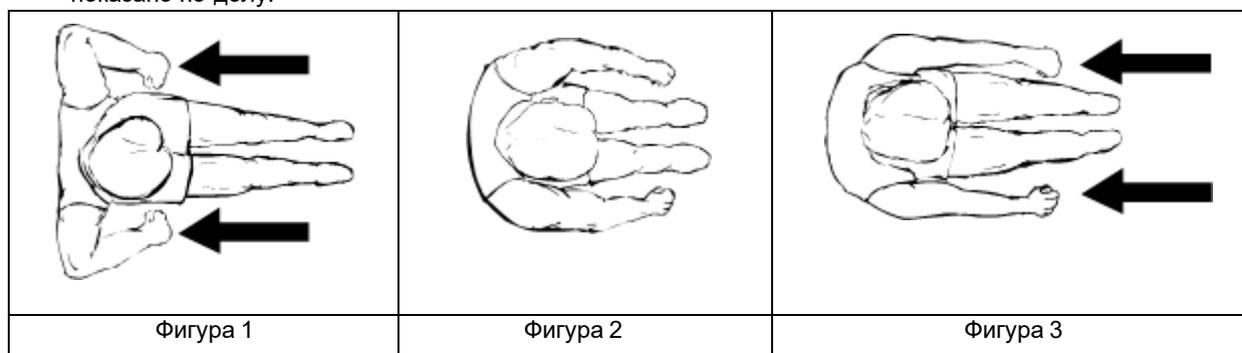
За да укрепите мускулите си по време на тренировка, трябва да настроите съпротивлението на доста висока степен. Това ще натовари повече мускулите на краката ви и може да доведе до това, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото бихте искали. Ако се опитвате да подобрите физическата си форма, трябва да коригирате тренировъчната си програма. По време на фазата на загряване и охлаждане трябва да продължите както обикновено, но към края на тренировъчната фаза трябва да увеличите съпротивлението, за да направите работата на краката си по-интензивна. Същевременно трябва да намалите скоростта, за да поддържате сърдечната честота в целевата зона.

ОТСЛАБВАНЕ

Важен фактор в този случай е количеството усилия, които влагате в тренировката. Колкото по-усилено и по-дълго тренирате, толкова повече калории ще изгорите. Това е същото като когато се опитвате да подобрите физическата си форма, разликата е само в целта.

Основни упражнения

- 1) Седнете на седалката, закрепете краката си към педалите с помощта на велкро. След това хванете гребната греда.
- 2) Заемете изходна позиция – наведете се напред с ръцете изпънати и коленете сгънати, както е показано (фигура 1).
- 3) Натиснете назад, като същевременно изправите гърба и краката си (фигура 2).
- 4) Завършете това движение, докато се наведете леко назад. По време на тази фаза ръцете ви трябва да са покрай бедрата ви (фигура 3). След това се върнете в позиция 2 и повторете (фигура 3). Както е показано по-долу.



Време за тренировка

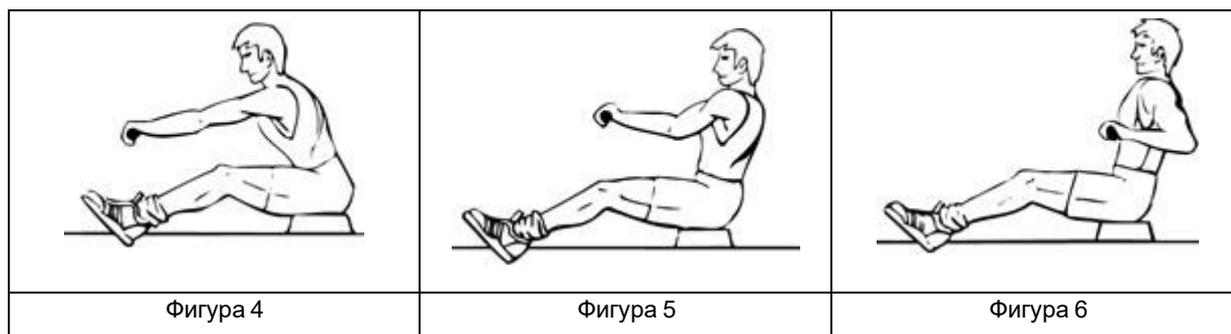
Гребането е интензивна форма на тренировка, затова е най-добре да започнете с кратка и лека тренировка и да продължите с по-дълга и по-тежка тренировка. Започнете да гребете за 5 минути и постепенно увеличавайте продължителността на тренировката, за да съответства на подобряващото се ниво на вашата физическа подготовка. В крайна сметка трябва да сте в състояние да гребете 15-20 минути, но не се опитвайте да постигнете този резултат прекалено бързо.

Опитайте се да тренирате през ден, 3 пъти седмично. Това ще даде на тялото ви достатъчно време за възстановяване между тренировките.

Алтернативни стилове на гребане

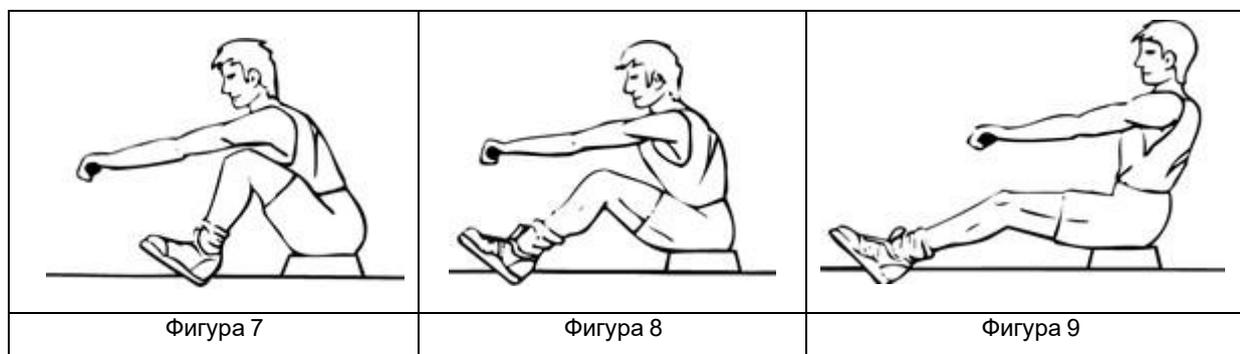
Гребане само с ръце

Това упражнение укрепва мускулите на ръцете, раменете, гърба и корема. Седнете, както е показано на фигура 4, с краката изправени. Наведете се напред и хванете дръжката. Постепенно и много контролирано се наведете, така че да минете изходната позиция, и продължете да притегляте дръжката към гърдите. Върнете се в изходната позиция и повторете. Както е показано на фигурата по-долу.



Гребане само с краката

Това упражнение ще ви помогне да укрепите мускулите на гърба и краката. С изправен гръб и изпънати ръце, сгънете краката, докато хванете дръжката в изходна позиция (фигура 7). Използвайте краката, за да отблъснете тялото назад, като същевременно държите ръцете и гърба изправени.



ПРАВИЛНО ИЗПЪЛНЕНИЕ НА УПРАЖНЕНИЕТО

Фази на правилното гребане за укрепване на конкретни мускули:

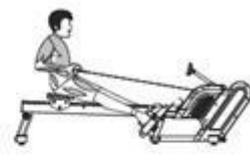
1. Тяга (упражнение за долните мускулни групи): Сгънете коленете и опънете ръцете. Хванете дръжката и дръжте гърба прав (фиг. 01).
2. Плъзгане (средни мускули): Отблъснете се с краката, наведете тялото назад и изпънете ръцете (фиг. 02).
3. Завършване (горни мускули на тялото): Притиснете гърба и държете краката опънати. Дръжте китките изправени и дръпнете дръжката (фиг. 03).
4. Тренировка на четириглавия мускул на бедрото (фиг. 04).
5. Упражнение за мускулите на ръцете (фиг. 05).
6. Упражнение за гръбните и коремните мускули (фиг. 06).



Obr. 01



Obr. 02



Obr. 03



Obr. 04



Obr. 05



Obr. 06

ВАЖНИ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ

- Този уред отговаря на стандартните правила за безопасност и е подходящ за търговска употреба. Не носим отговорност за никакви вреди, причинени от неправилна и забранена употреба на уреда.
- Преди да започнете тренировка на гребния тренажор, се консултирайте с вашия лекар. Лекарят трябва да прецени дали сте физически способни да използвате уреда и каква натоварване можете да понесете. Неправилното упражняване или преумората на организма могат да навредят на вашето здраве.
- Прочетете внимателно следните съвети и инструкции за упражненията. Ако по време на тренировката почувствате болка, гадене, затруднено дишане или други здравословни проблеми, незабавно преустановете тренировката. Ако болката продължава, незабавно посетете лекар.
- Този гребен тренажор не е подходящ за професионална или медицинска употреба. Не може да се използва и за лечебни цели.
- Сензорът за сърдечна честота не е медицински уред. Той предоставя само ориентировъчна информация за средната ви сърдечна честота и всяка предложена сърдечна честота не е медицински обвързваща. Събраните данни може да не са винаги точни поради неконтролируеми човешки и околни фактори.

ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА

След изтичане на срока на годност на продукта или в случай, че по-нататъшното му ремонтване е икономически неизгодно, изхвърлете продукта в съответствие с местните разпоредби и по начин, който е щадящ към околната среда. Занесете продукта в най-близкия пункт за събиране на отпадъци.

С правилната ликвидация ще спомогнете за съхранението на ценни природни ресурси и ще допринесете за предотвратяването на отрицателни въздействия върху околната среда и човешкото здраве. Ако не сте сигурни, консултирайте се с местните отговорни органи, за да не нарушите правилата и да не ви бъдат наложени санкции.

Не изхвърляйте батериите с обикновените отпадъци, а ги предайте на местата, предназначени за рециклиране.

УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ

Общи условия на гаранцията и определение на термините

Съгласно действащите правни разпоредби е от значение дали купувачът е краен потребител 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 в гаранционния сертификат, фактурата, доставната бележка или други документи, свързани със стоките, не е посочено друго. Законовият 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.

Съгласно действащото законодателство се прави разграничение между купувач, който е потребител, и купувач, който не е потребител. „Покупател потребител“ или просто „потребител“ е лице, което при сключването и изпълнението на договора не действа в рамките на своята търговска или друга стопанска дейност. „Купувач, който не е „потребител“, е предприемач, който закупува продукти или ползва услуги с цел своята стопанска дейност с тези продукти или услуги.

Този купувач се ръководи от рамковия договор за покупка и търговските условия в обхвата, който го засяга.¹⁴

Гаранцията не покрива дефекти, произтичащи от (ако е приложимо): • Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирана ремонтна работа, неправилен монтаж, недостатъчно вкарване на седалката в рамката, недостатъчно затягане на педалите и манivelите • Неправилна поддръжка • Механични повреди • Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения, износване на спирачни накладки/блокове, верига, гуми, касета/мулти колело 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 претенция Купувачът е длъжен, по искане на Продавача, да докаже покупката и валидността на претенцията 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 претенция чрез тези документи, Продавачът има право да отхвърли гаранционната претенция.

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, рекламацията по гаранцията не се приема. Продавачът си запазва правото да претендира обезщетение за разходите, възникнали в резултат на неправомерната рекламация по гаранцията.

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 сключено, 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