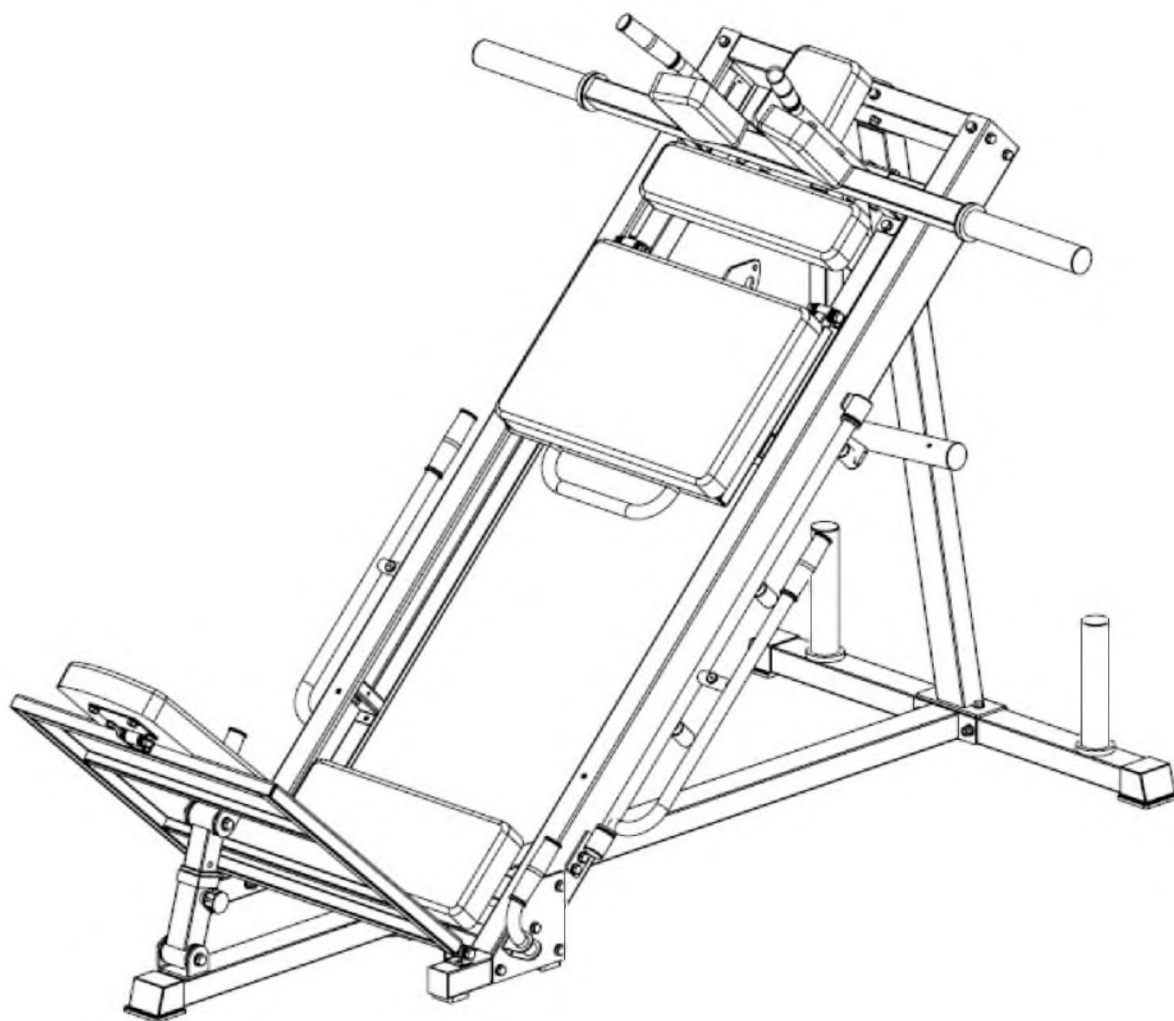




РЪКОВОДСТВО ЗА ПОЛЗВАНЕ – БГ
IN 25986 Лег преса и Hack Squat inSPORTline X-NT L10



СЪДЪРЖАНИЕ

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ	3
ПОДДРЪЖКА	3
ДИАГРАМА	4
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ	5
МОНТАЖ	6
ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ	14
ОХРАНА НА ОКОЛНАТА СРЕДА	16
УСЛОВИЯ НА ГАРАНЦИЯТА, ГАРАНЦИОННИ ИСКАНИЯ	16

SevenSport s.r.o. си запазва правото да внася 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

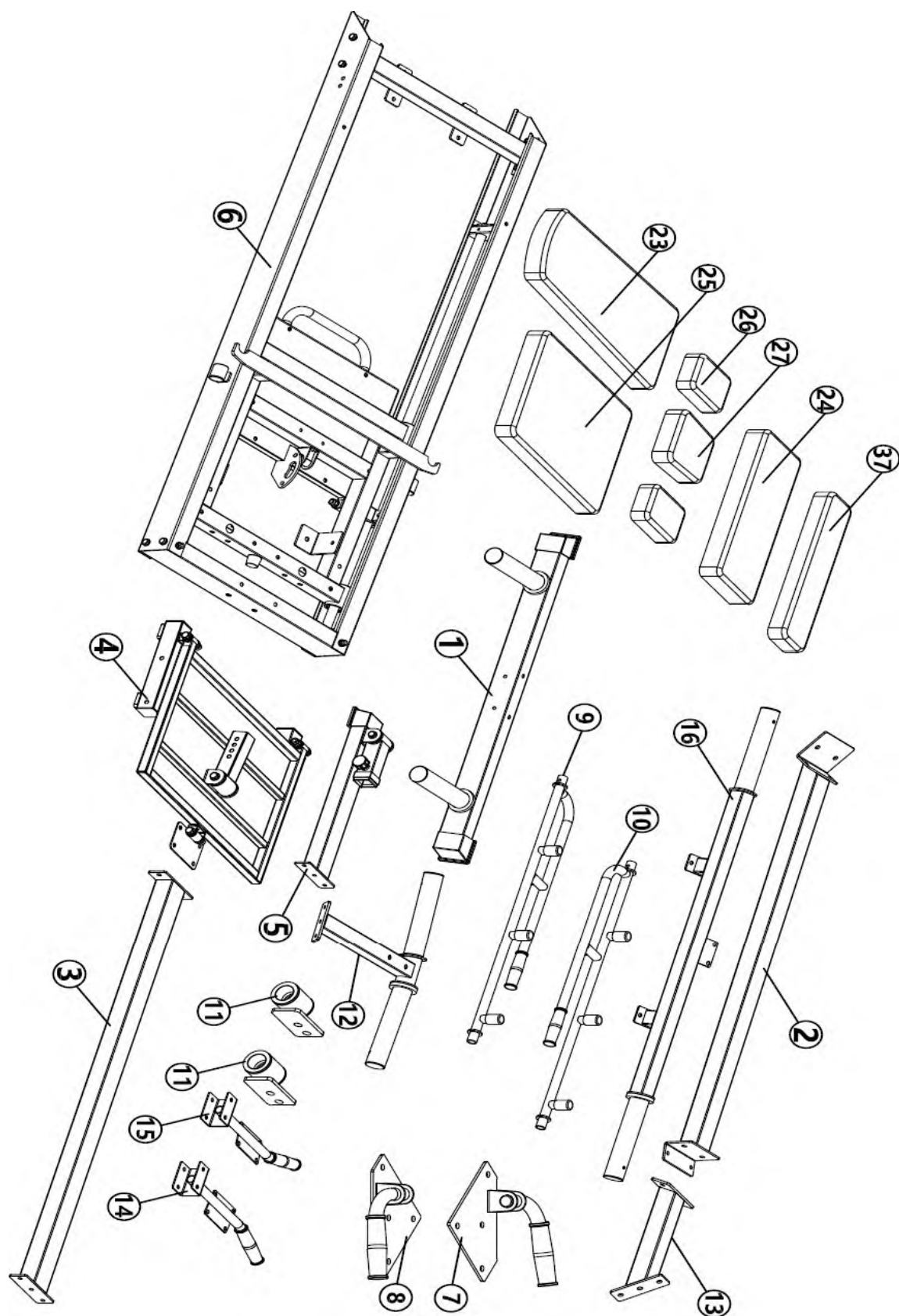
- Преди употреба и сглобяване прочетете ръководството и го запазете за бъдеща справка.
- Преди да започнете сглобяването, проверете дали опаковката е пълна и състоянието на всички части. Използвайте само оригинални резервни части и аксесоари. Не прави неразрешени модификации на продукта.
- Монтажът може да се извършва само от възрастен, препоръчва се монтаж от 2 лица. Преди употреба проверете правилния монтаж и здравината на продукта. Устройството трябва да функционира правилно, за да се избегнат наранявания на потребителя. Ако устройството не работи правилно, показва признаци на износване или повреда, спрете да го използвате. Повредените или износени части трябва да бъдат подменени от специалист.
- Дръжте далеч от деца и домашни любимци.
- Само за едно лице наведнъж.
- Ако почувствате гадене, болка в гърдите или други необичайни физически симптоми, незабавно преустановете упражнението.
- Дръжте крайниците далеч от движещите се части.
- Поставете уреда върху равна, стабилна и чиста повърхност.
- Винаги носете подходящо спортно облекло и обувки, не носете широки дрехи или бижута.
- Използвайте машината само за целите, за които е предназначена.
- Не правете неразрешени модификации.
- Премахнете всички остри предмети около устройството по време на употреба.
- За безопасност запазете поне 0,6 м свободно пространство около устройството.
- Хората с ограничени умствени или физически способности не трябва да използват уреда.
- Винаги загрявайте мускулите си преди тренировка.
- Ако на уреда се появят остри ръбове, незабавно спрете да го използвате.
- Не поставяйте остри предмети върху уреда. Регулируемите части не трябва да пречат на движенията на потребителя.
- Проверявайте уреда преди всяка употреба; уверете се, че всички връзки са здраво закрепени.
- Не превишавайте посочените ограничения.
- **Максимално тегло:** 300 кг
- **Максимално тегло на потребителя:** 200 кг
- **Категория:** S за търговска употреба
- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, консултирайте се с вашия лекар. Това е особено важно за хора с вече съществуващи здравословни проблеми. Продавачът не носи отговорност за лични наранявания или имуществени щети, претърпени от или в резултат на използването на този продукт.

ПОДДРЪЖКА

- Редовно смазвайте всички движещи се части.
- Проверявайте и затягайте всички връзки.
- Почиствайте устройството с влажна кърпа и неагресивен почистващ препарат.
- Редовно проверявайте устройството за признаци на износване или повреда.

- Незабавно сменете износените или повредените части, не използвайте устройството, докато не ги смените.

ДИАГРАМА

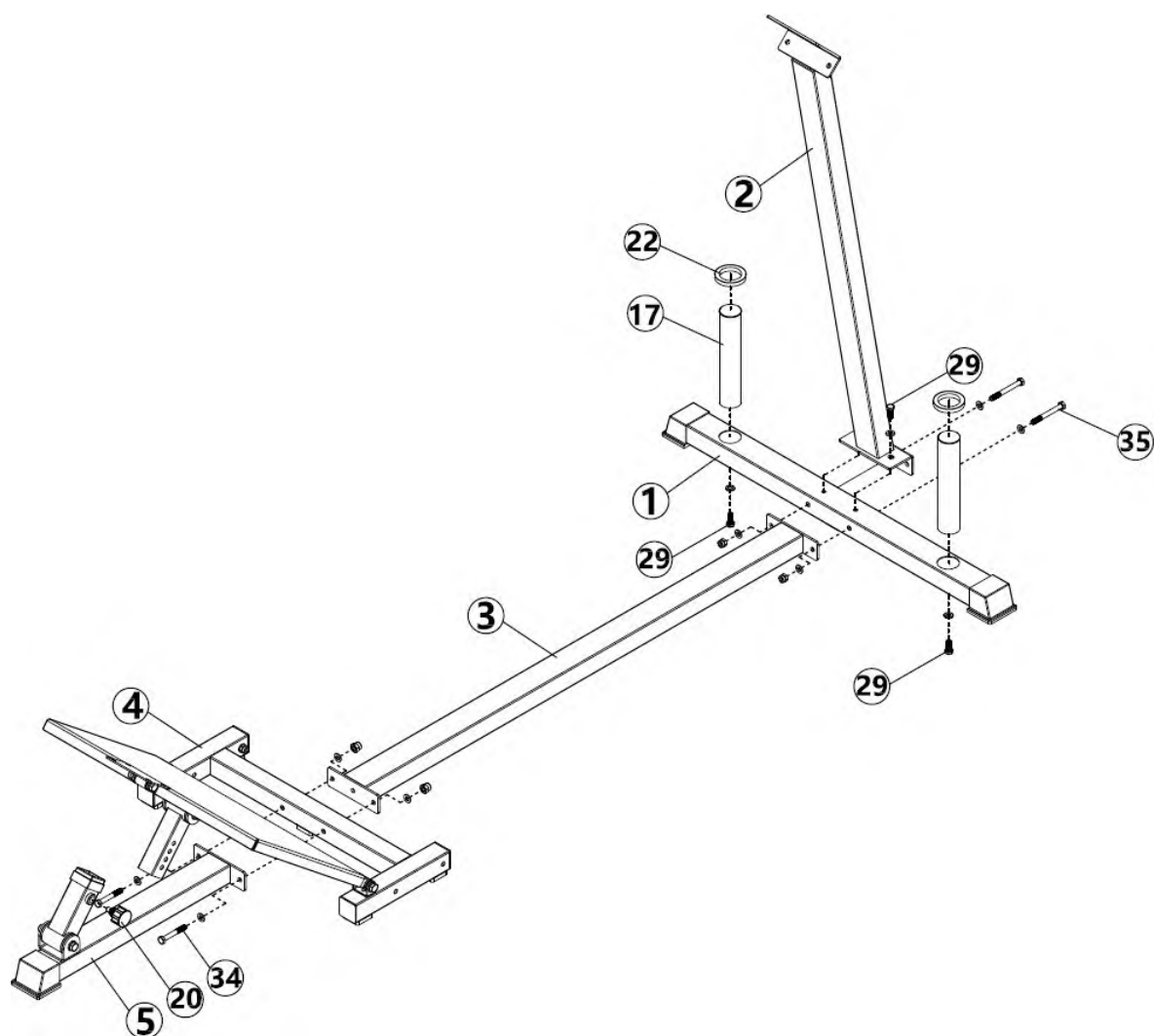


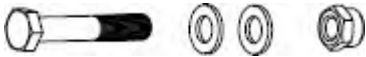
СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Наименование	Брой	Кутия	№	Име	Брой	Кутия
1	Заден стабилизатор	1	1	21	Ръчна ръкохватка M20	1	1
2	Задна рамка	1	1	22	Спирачка (50/70)	4	1
3	Среден стабилизатор	1	1	23	Облегалка	1	3
4	Рамка на облегалката	1	2	24	Седалка	1	3
5	Преден стабилизатор	1	3	25	Подкрепа на тялото	1	3
6	Ролкова рамка	1	1	26	Опора за рамо	2	3
7	Дясна рамка на перилата	1	3	27	Облегалка за глава	1	3
8	Рамка на лявата дръжка	1	3	28	Болт M10x20	2	2
9	Дясна страна на рамката	1	1	29	Болт M10x25	12	2
10	Лявата страна на рамката	1	1	30	Болт M10x30	4	2
11	Усилваща рамка	2	1	31	Болт M10x45	4	2
12	Държач за тежести	1	3	32	Болт M10x65	2	2
13	Свързваща рамка	1	3	33	Болт M10x70	16	2
14	Рамка на лявата ръка	1	3	34	Болт M10x75	2	2
15	Дясна рамка на рамото	1	3	35	Болт M10x95	2	2
16	Кръстосана рамка	1	1	36	Болт M10x120	4	2
17	Колчета за тежести	2	1	37	Подложка за гърдите	1	3
18	Ръкав	4	1	38	Шайба M10	102	2
19	Водач	2	1	39	Гайка M10	34	2
20	Ръчна ръчка M16	1	1	40	Болт M8x8	2	1

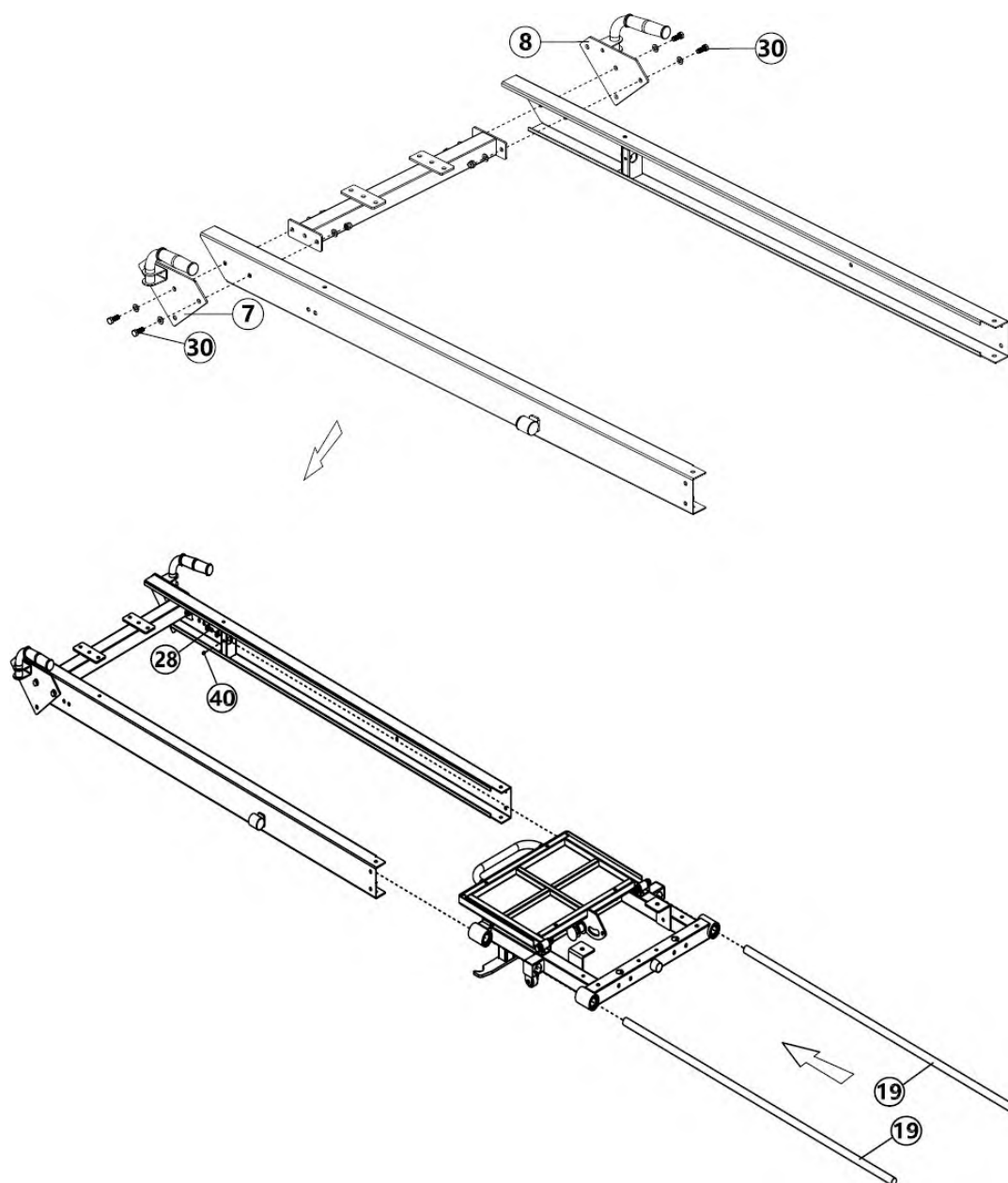
СГЛОБЯВАНЕ

Стъпка



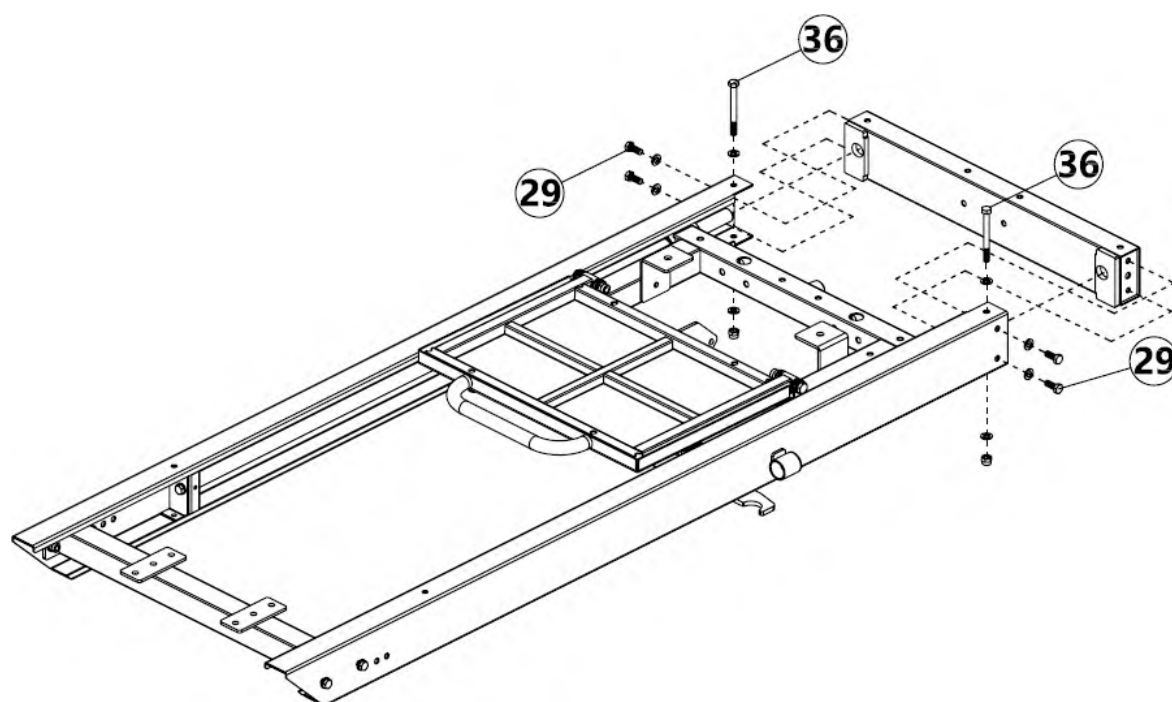
29		Болт M10x25	4x
34		Болт M10x75	2
35		Болт M10x95	2

Стъпка 2



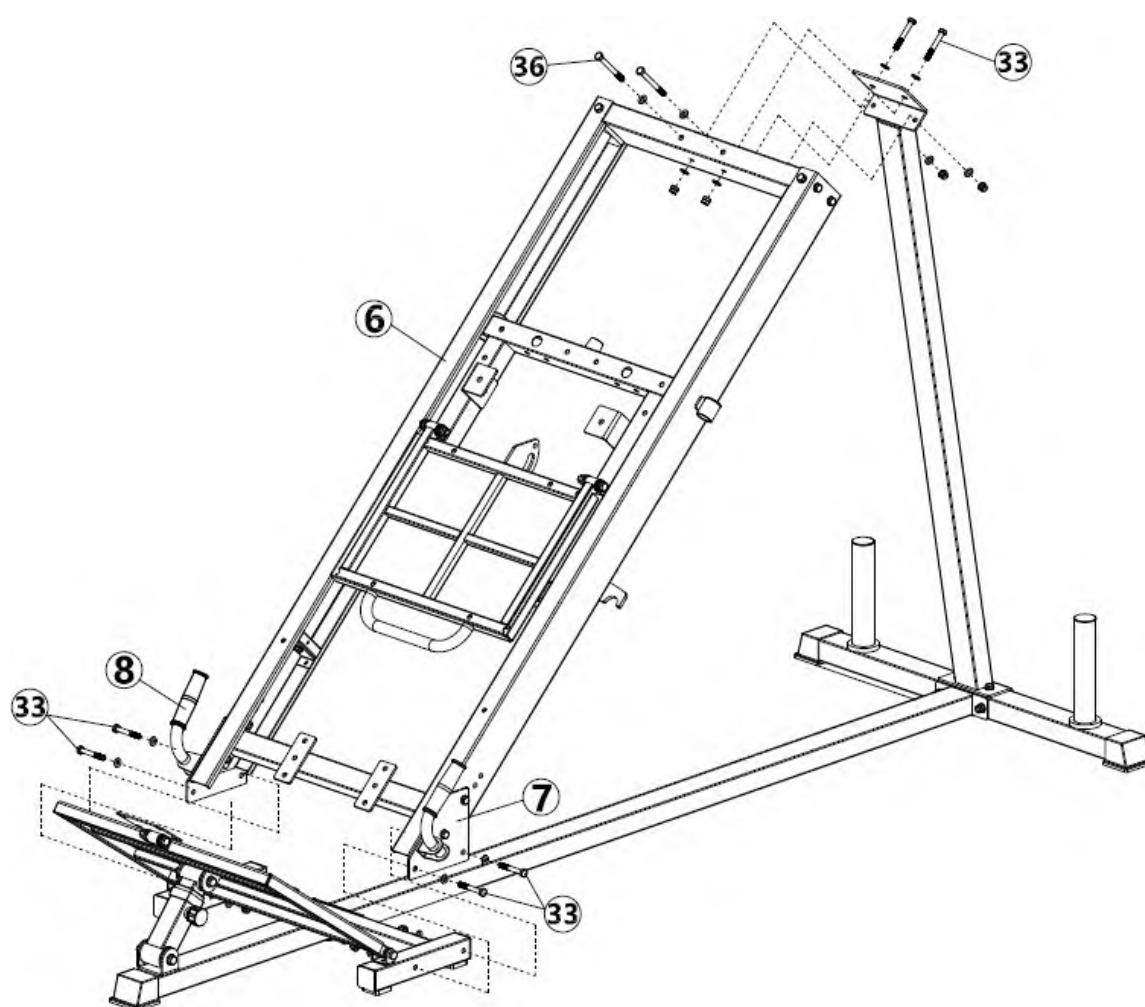
28			Болт М10х20	2
30			Болт М10х30	4

Стъпка 3



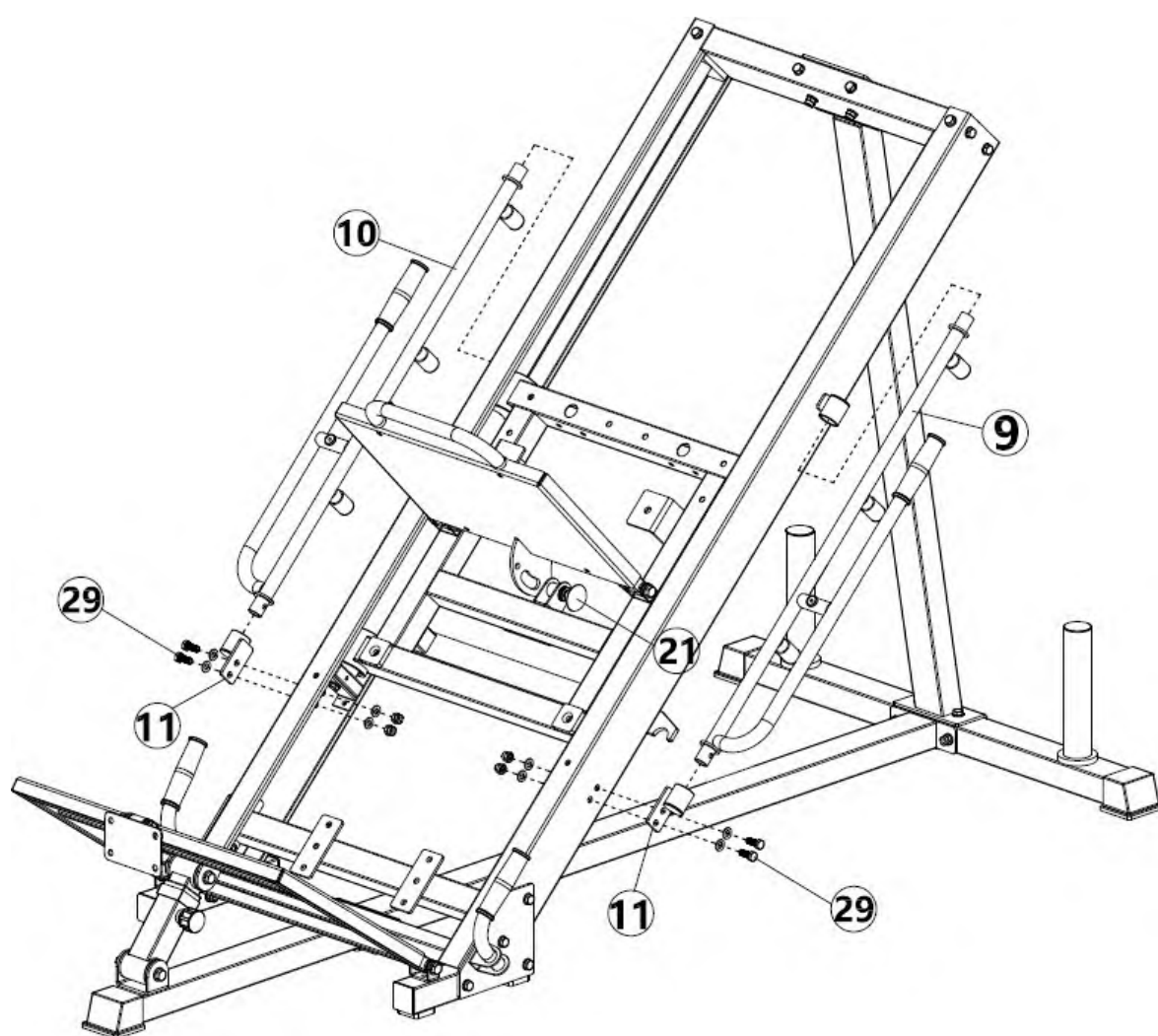
29		Болт M10x25	4
36		Болт M10x120	2

Стъпка 4



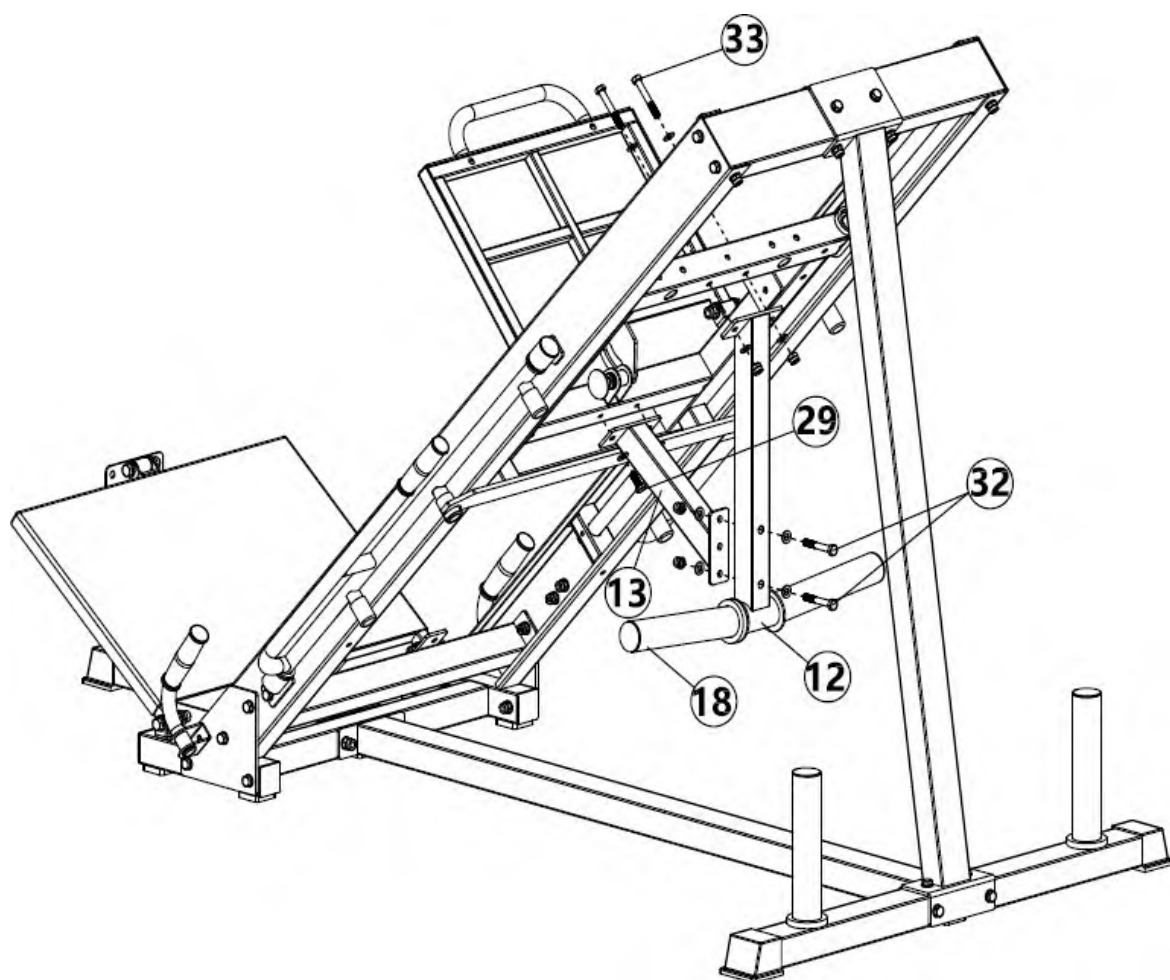
33		Болт M10x70	6
36		Болт M10x120	2

Стъпка 5



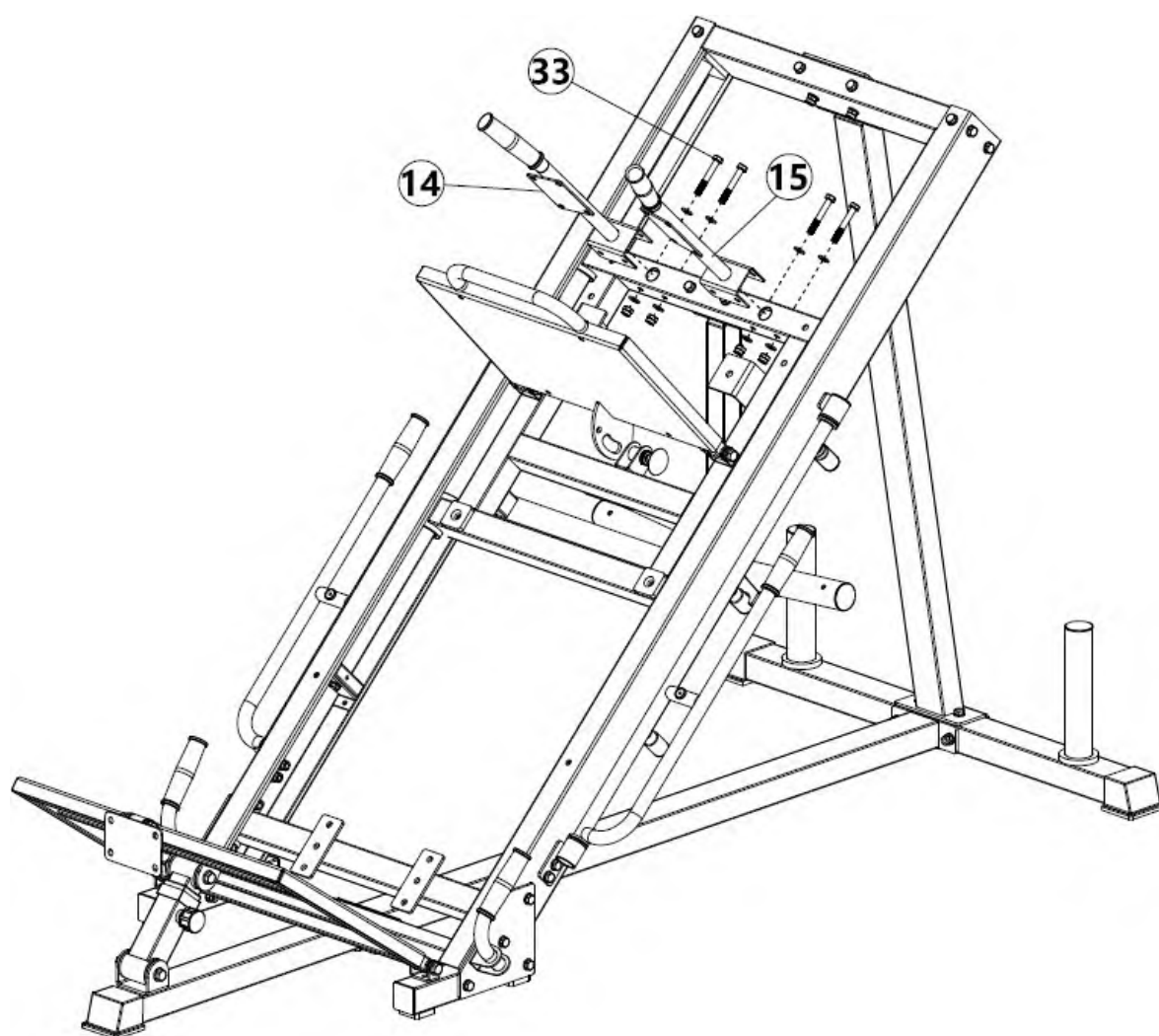
29		Болт M10x25	4
----	---	-------------	---

Стъпка 6



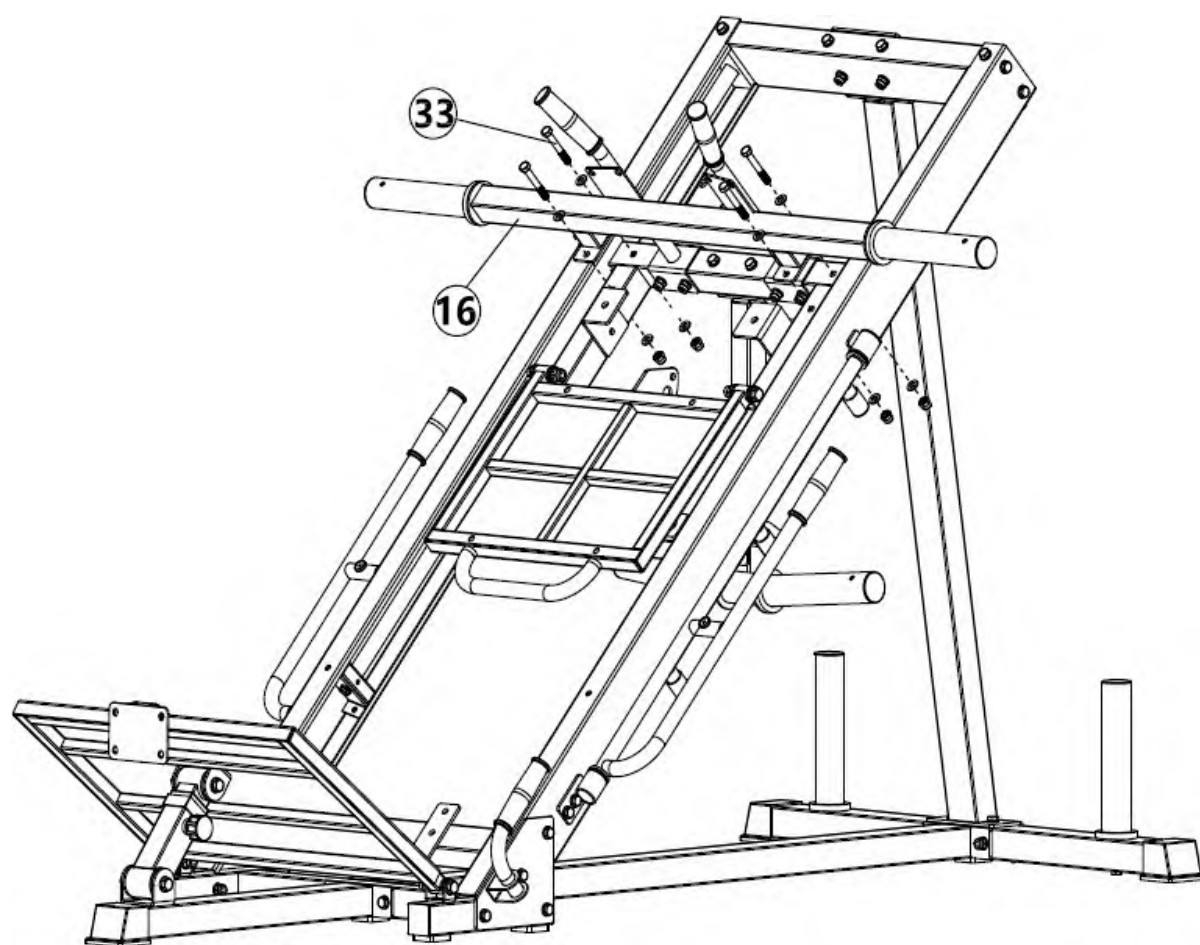
29		Болт М10х25	2
32		Болт М10х65	2
33		Болт М10х70	2

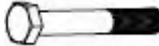
Стъпка 7



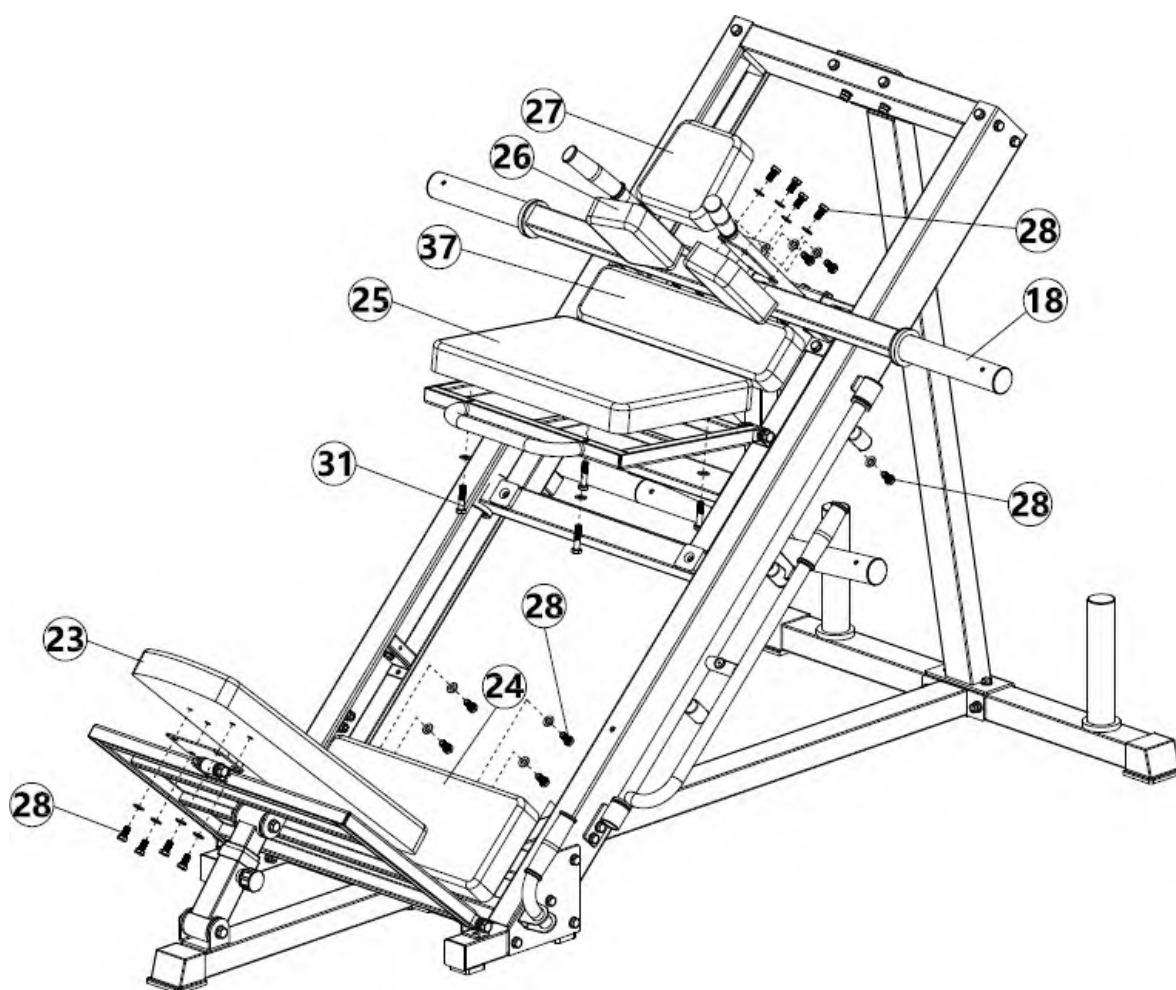
33		Болт М10х70	4
----	---	-------------	---

Стъпка 8



33					Болт М10х70	4
----	---	---	---	---	-------------	---

Стъпка 9



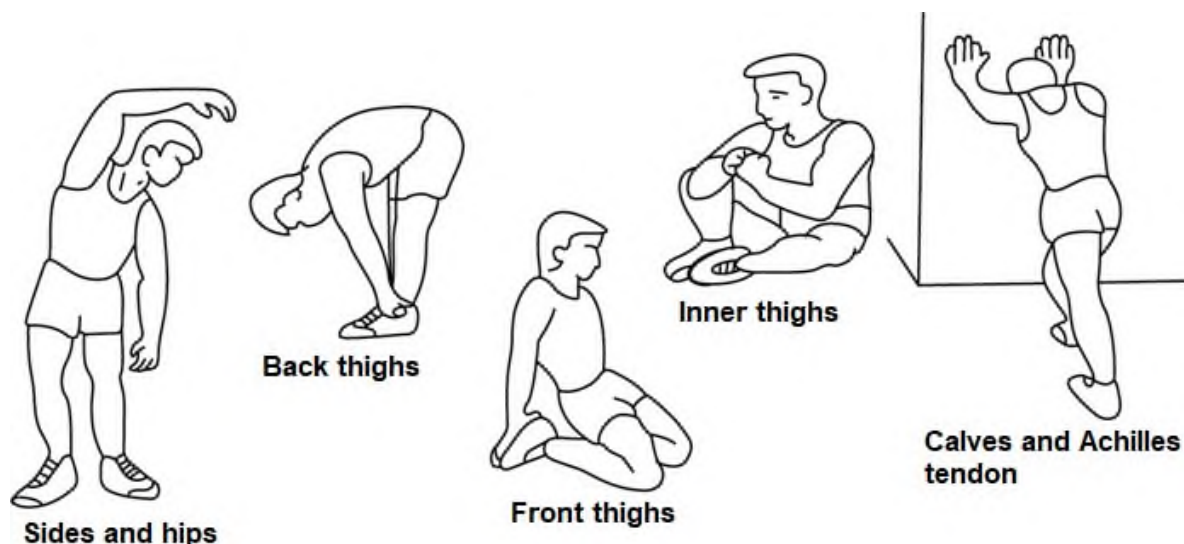
28		Болт M10x20	20x
31		Болт M10x45	4x

ИНСТРУКЦИИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

Упражненията са полезни за здравето, подобряват физическото състояние, оформят мускулите и в комбинация с калорично балансирана диета водят до отслабване.

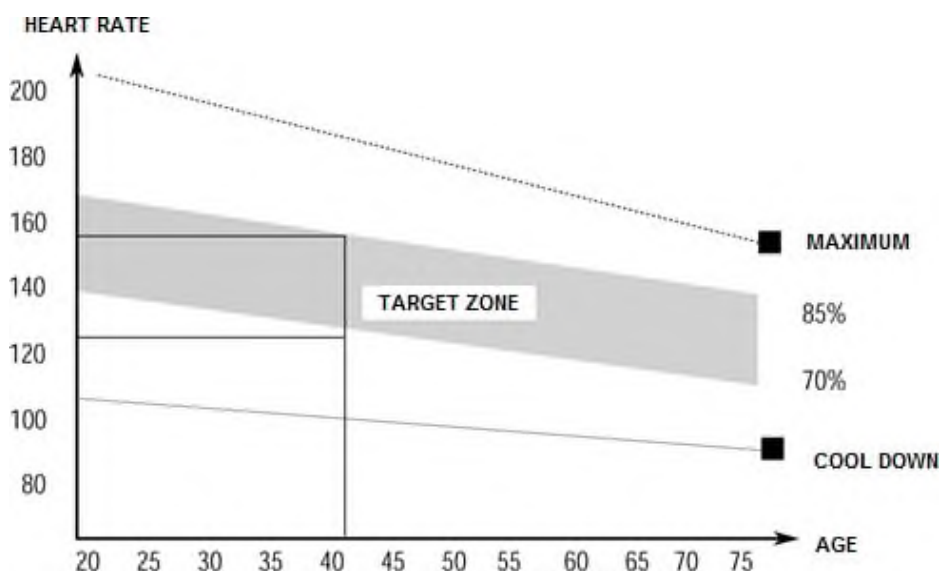
1. ЗАГРЯВАНЕ

Тази фаза служи за подобряване на кръвообращението в цялото тяло и за загряване на мускулите, за да се намали рискът от конвулсии и мускулни травми. Препоръчваме да изпълнявате упражненията за разтягане, описани по-долу. Когато се разтягате, останете в крайната позиция за около 30 секунди, не правете резки движения и не вибрирайте.



2. УПРАЖНЕНИЯ

Тази фаза е най-физически натоварващата 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 бъде в целевата зона (вижте фигурата по-долу).



Тази фаза трябва да продължи най-малко 12 минути. Повечето хора тренират 15-20 минути.

3. РАЗГРЯВАНЕ

Тази фаза служи за успокояване на сърдечно-съдовата система и отпускане на мускулите. Тя трябва да продължи приблизително 5 минути. Можете да повторите упражненията за загряване 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 подобряването на физическата ви форма можете да удължите и увеличите интензивността на тренировката. Тренирайте редовно, поне три пъти седмично.

ОФОРМЯНЕ НА МУСКУЛИ

За оформяне на мускулите е важно да зададете висока натоварване. Мускулите ще бъдат по-напрегнати, което може да доведе до това, че няма да можете да тренирате толкова дълго, колкото обикновено. Ако се опитвате да подобрите състоянието си едновременно, трябва да коригирате тренировката си. Тренирайте 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 забавите скоростта, за да поддържате сърдечната честота в целевия диапазон.

ОТСЛАБВАНЕ

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

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 допринесете за опазването 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 рекламацияна 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 правни разпоредби зависи дали купувачът е крайният 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. 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.

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

- Вина на потребителя, т.е. повреда на продукта, причинена от неквалифицирана ремонтна работа, неправилен монтаж
- Неправилна поддръжка
- Механични повреди
- Редовна употреба (например износване на гумени и пластмасови части, движещи се механизми, съединения 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	 www.yako.bg
	
	 www.insportline.bg